

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



बिस्मि के लिए आराम करने की सबसे अच्छी जगह

बेडरूम के बेडशीट लेते समय कई बातों का ध्यान रखना

## बेडरूम के लिए खरीद रहे हैं बेडशीट, इन बातों पर जरूर करें गौर

रखें कि बेडशीट मौसम के हिसाब से खरीदें।

2- अगर गर्मी के मौसम में बेडशीट

लेने का मन बना रहें हो तो

कॉटन की बेडशीट

सबसे अच्छी रहती

है। वहीं, सर्दी के

मौसम में

सिल्क, लेनिन

की बेडशीट

का इस्तेमाल

करें।

3- बेडशीट

खरीदते समय साइज

पर ध्यान दें। खासकर कॉटन

की बेडशीट लेते समय इस बात पर

विशेष ध्यान दें क्योंकि यह धोने के बाद

सिकुड़ती है। कॉटन में अलग-अलग

वैरायटी की बेडशीट आती हैं।

4- जिन बेडशीट का रोज में

इस्तेमाल होता है,

अलावा वही बेडशीट खरीदें जो गद्दे के चारों तरफ से आसानी मुड़ भी जाए।

5- बेडशीट का रंग और लुक

बेडरूम को सुंदर बनाता है। इसलिए

बेडरूम के कलर को ध्यान में रखते

हुए बेडशीट का चुनाव करें।

बेडशीट की बेडरूम से मैचिंग

होने से खूबसूरती में चार चांद

लग जाते हैं। इसके अलावा कुछ

खास मौके पर खास तरह की

बेडशीट का इस्तेमाल किया जा

सकता है।

6- बेडशीट का उम्र के आधार पर

भी चयन कर सकते हैं। जैसे बच्चों के

लिए एनिमल प्रिंट तो बड़ों के लिए

फ्लोरल प्रिंट की बेडशीट खरीद सकते

हैं। इसके साथ ही मार्केट में कई वैरायटी

की बेडशीट उपलब्ध हैं।

उसका घर होता है। जब भी हम अधिक थक जाते हैं तो सोचते हैं कि घर पर ही चलकर आराम करेंगे। ध्यान देने वाली बात यह है कि जब तक हमारा बेड और बेडशीट सही नहीं होगी तो आराम नहीं कर पाएंगे। बेडशीट लंबे समय तक इस्तेमाल करने वाला प्रॉडक्ट होता है। इसलिए अपने

पड़ता है। बेडशीट खरीदते समय इन बातों पर जरूर गौर करें।

बेडशीट खरीदने के टिप्स

1- अक्सर होता है कि हम जो बेडशीट

हमें देखने में अच्छी लगती है, उसे खरीद

लेते हैं। ऐसा जरूरी नहीं कि अच्छी दिखने

वाली बेडशीट अच्छी ही हो। खासकर ध्यान



पुराने फुटवेअर

कुछ फुटवेअर जिनका आप अब इस्तेमाल नहीं करती हैं लेकिन वे आपके वॉर्डरोब में सिर्फ इसलिए हैं क्योंकि कभी आपको उनका काफी शौक था। ऐसे फुटवेअर बेवजह रखने से अच्छा है कि उन्हें हटा दें ताकि नए फुटवेअर्स को पर्याप्त जगह मिल सके।

पुरानी ड्रेस

आपके वॉर्डरोब में कई ऐसी ड्रेस होंगी जो आपने किसी खास मौके पर खरीदी होगी। आपको बेशक ये ड्रेस बेहद प्यारी लगती होंगी लेकिन आपको देखना होगा कि क्या ये अब आपके काम की हैं? ऐसा तो नहीं कि ये प्यारी ड्रेस आपको फिट ही

## गर्मियों में शॉपिंग से पहले अपने वॉर्डरोब से इन चीजों की कर दें छुट्टी

गर्मियों की दस्तक के साथ ही समय आ गया है कि आप भी अपने वॉर्डरोब को समर रेडी बनाने के लिए शॉपिंग लिस्ट बना लें। यूं तो आपका वॉर्डरोब किसी खजाने से कम नहीं है। आपके पुराने कपड़ों से लेकर कोई पुरानी जूलरी कभी भी आपके काम आ जाती हैं। ऐसा ही सोचकर अक्सर महिलाएं अपने वॉर्डरोब की कोई भी चीज हटाने से कतराती हैं। लेकिन ये खजाना कबाड़ न बन जाए, इसलिए जरूरी है कि कुछ पुरानी चीजों को इससे हटा दिया जाए। आइए, आपको बताते हैं कि समर शॉपिंग से पहले आपको अपने वॉर्डरोब से किन चीजों को हटा देना चाहिए।



नहीं आती और सिर्फ आपके वॉर्डरोब का स्पेस ले रही हैं। अगर ऐसा है तो इन्हें भी हटा दीजिए। कितनी भी प्यारी ड्रेस हो, अगर आप उसे पहन नहीं सकतीं तो फिर उन्हें बेवजह सहेजने का क्या फायदा?

मोजे

सर्दियां खत्म होते-होते कई बार कोई मोजा खो जाता है फिर भी आप उस जोड़े का दूसरा मोजा बेवजह रखे रहते हैं। आपके पास भी ऐसे मोजे हैं तो बेहतर है कि उन्हें ठिकाने लगा दें।

एक्सपायर्ड मेकअप

यह न सिर्फ आपके वॉर्डरोब की जगह खा रहा है बल्कि आपके लिए भी खतरनाक हो सकता है। समय-समय पर आपको अपना मेकअप किट चेक करते रहना चाहिए और उसमें एक्सपायर्ड हो चुके प्रॉडक्ट्स हटा देने चाहिए।

## आइसक्रीम खाने से कम होता है तनाव और मोटापा

मौसम कोई भी आइसक्रीम खाड़ने तो मजा ही कुछ और है। आइसक्रीम कई प्रकार के फ्लेवर में आती है जिसका टेस्ट बहुत यम्मी-यम्मी स्वाद होता है और आइसक्रीम का नाम सुनते ही बच्चों से लेकर बड़ों तक के मुंह में पानी आ जाता है। आपको यह जानकर हैरानी होगी कि आइसक्रीम हमारी सेहत के लिए बहुत लाभकारी है। आइसक्रीम में विटामिन, कैल्शियम व प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है। एक रिसर्च के अनुसार सुबह-सुबह नाश्ते में आइसक्रीम खाना दिमाग के लिए काफी अच्छा माना जाता है। इससे मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है। ये अध्ययन क्वीरोन यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर कोगा के सहयोग से की गई। जिसमें कहा गया है कि सुबह उठकर

आइसक्रीम खाने से मानसिक तौर पर तनाव कम देखा गया।

रिसर्च में एक ऐसे व्यक्ति के दिमाग की सक्रियता की तुलना की जिसे तुरंत सुबह उठने के बाद आइसक्रीम दी गई। इसके अलावा एक ऐसे व्यक्ति के ब्रेन की गतिविधियों को भी देखा गया जिसे सुबह नाश्ते में आइसक्रीम नहीं दी गई। अध्ययन में पता चला कि जिस व्यक्ति को सुबह आइसक्रीम दी गई थी उसकी सक्रियता



बेहतर थी।

प्रोटीन- मिल्क के अन्य उत्पादों की तरह आइसक्रीम प्रोटीन का अच्छा स्रोत

है। प्रोटीन से बॉडी के हर पार्ट्स..मांसपेशियां, त्वचा, हड्डियों, ब्लड के लिए लाभ होता है। प्रोटीन खाने से ऊतक और मांसपेशियां स्ट्रॉन्ग होती हैं।

विटामिन स्रोत-आइसक्रीम में विटामिन ए, बी-2 और बी-12 खूब पाये जाते हैं। विटामिन ए, स्किन, बॉन्स, रोगप्रतिरोधक क्षमता के लिए बेस्ट होता है। विटामिन ए आंखों की रोशनी बढ़ाता है।

विटामिन ए से मजबूत हड्डियां, स्वस्थ त्वचा, स्वस्थ दांत, व आंखें, बाल की देखभाल विकास के लिए बहुत ही आवश्यक है इसकी एक संतुलित मात्रा शरीर में जानी चाहिए, क्योंकि यह शरीर में एकत्र होता रहता है यदि हमारे शरीर में विटामिन ए की अधिक मात्रा ऊतकों को आक्सीराइज्ड करती है तथा अधिक उम्र कारण बनती है व्यक्ति अपनी उम्र से अधिक दिखने लगता है।

आइसक्रीम खाने से शरीर में कैल्शियम



की मांग पूरी हो जाती है परन्तु कैल्शियम की शरीर में पूर्ति के लिए दूध के अलावा दूध से बने पदार्थ मक्खन, आइसक्रीम पनीर, दही आदि का सेवन करना चाहिए। कैल्शियम केवल हड्डियों के लिए नहीं होता है बल्कि यह मोटापा भी घटाता है।