

# .. वॉशिंग मशीन में आप धो सकते हैं ये चीजें भी

किसी भी घर में वॉशिंग मशीन किसी वंडर मशीन से कम नहीं होती है लेकिन लोगों को इसके सही इस्तेमाल के बारे में जानकारी नहीं है। कपड़ों के अलावा ऐसी बहुत सी चीजें हैं जिन्हें हम वॉशिंग मशीन की मदद से साफ़ कर सकते हैं और आप उनके बारे में जानकर हैरान हो जाएंगे। आप ध्यान देंगे तो ये आपके घर के सबसे गंदे सामानों में से एक हो सकता है। मगर इस आर्टिकल के बाद हो सकता है अब आसानी से आप उन्हें वॉशिंग मशीन में डाल कर धो लें।

स्पोर्ट इक्विपमेंट हमारे स्पोर्ट्स गियर सबसे ज्यादा पसीना सोखते हैं और इस वजह से वो सबसे ज्यादा गंदे भी होते हैं। सिर्फ उन्हें पोंछ कर साफ़ कर देना ही काफी नहीं है, उन्हें ठीक ढंग से धोने की जरूरत होती है। मेश कवर या फिर तकिये के कवर में अपने स्पोर्ट्स गियर को डालें और फिर मशीन में डालें ताकि वो डैमेज ना हों। इन्हें धोने के लिए स्लो साइकिल और सौम्य डिटर्जेंट का इस्तेमाल करें।

दोबारा इस्तेमाल किये जा सकने वाले सब्जी के थैले प्लास्टिक बैग पर प्रतिबंध लगने के बाद से हर जगह कपड़े से तैयार किये हुए थैलों का इस्तेमाल बढ़ गया है। कच्ची फल सब्जियों की वजह से ये बैग



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

जल्दी गंदे हो जाते हैं और शायद ही इन्हें कोई साफ़ करने के बारे में सोचता है। लेकिन आप इन्हें मशीन में डालकर आसानी से साफ़ कर सकते हैं।

किचन एक्सेसरीज ओवन के लिए इस्तेमाल होने वाले ग्लव्स, क्लीनिंग मैट्स, रबर का चॉपर बेस आप ये सभी चीजें

वॉशिंग मशीन की मदद से साफ़ कर सकते हैं। योगा मैट्स योगा मैट्स घर में सबसे गंदी चीजों में से एक होती हैं और इन्हें आप आसानी से वॉशिंग मशीन में डाल कर धो सकते हैं।

आप इनके साथ टॉवल वगैरह भी धुलने के लिए डाल सकते हैं और इन्हें साफ़ करने

के दौरान मशीन को सौम्य रखें। इसके लिए गर्म पानी का इस्तेमाल ना करें, मैट की क्वालिटी खराब हो सकती है।

माउस पैड माउस पैड पर भी दुनियाभर की गंदगी जमा रहती है और उसे साफ़ करने की तरफ शायद ही किसी का ध्यान जा पाता है। लेकिन अगली बार आप वॉशिंग

मशीन में इसे डाल कर साफ़ कर सकते हैं। आप इसके लिए हल्के गर्म पानी का प्रयोग कर सकते हैं।

स्नीकर्स हम में से कई लोगों को अपने स्नीकर्स साफ़ करना एक बहुत बड़ा टास्क लगता है। आप आसानी से वॉशिंग मशीन में अपने जूतों को डाल कर धो सकते हैं और इसके लिए ठंडे पानी का इस्तेमाल किया जा सकता है।

कैप्स और हेयर एक्सेसरीज इसके लिए आप अपने मेश बैग का इस्तेमाल कर सकते हैं।

अपने इस बैग में अपना कैप या फिर दूसरी हेयर एक्सेसरीज डालें और जेंटल साइकिल मोड पर मशीन चला दें। इन्हें धोने के लिए गर्म पानी का इस्तेमाल ना करें। रबर के सामान खराब हो सकते हैं। अगर आपके कैप के अंदर कार्डबोर्ड लगा हुआ है तो इसे मशीन में ना धोएं।

शॉवर कर्टेन बाथरूम एक्सेसरीज की बात करें तो शॉवर के साथ लगे हुए पर्दों पर कभी किसी का ध्यान नहीं जाता है। ये नहाने के दौरान हर बार भीग जाता है इस वजह से इसे अलग से धोने के बारे में कोई नहीं सोचता है लेकिन इनमें भी गंदगी जमा होती है। इन्हें मशीन में डालकर ठंडे पानी से धोएं और खुद फर्क देखें।

## शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर म्यूजिक ऐसे करता है जादू

कई स्टडीज में म्यूजिक की सूदिंग पावर सामने आ चुकी है। म्यूजिक स्ट्रेस को कम करने में काफी मददगार है। रिसर्चर्स के अनुसार म्यूजिक हमारी सेहत को अच्छी रखने में भी कारगर हो सकता है। म्यूजिक का हमारी भावनाओं के साथ अनोखा संबंध है।

साइंटिफिक रिपोर्ट्स जर्नल में प्रकाशित एक स्टडी में बताया गया कि क्लासिकल म्यूजिक सुनने से हाइपरटेंशन की दवाओं का प्रभाव बढ़ता है। इससे हार्ड बीपी कंट्रोल करने में काफी मदद मिलती है। बता दें कि 21 जून को वर्ल्ड म्यूजिक

डे मनाया जाता है। इस मौके पर आपको बताते हैं म्यूजिक के वे फायदे जो आपको हेल्दी रखने में आपकी मदद कर सकते हैं।

संगीत एक ऐसी चीज है जो भाषा, संस्कृति और धर्म से परे है। यह हर जगह है। आइए, बताते हैं कि म्यूजिक हमपर किस तरह जादुई प्रभाव डाल सकता है।

टेंशन- जब भी मूड अच्छा नहीं होता है तो स्लो म्यूजिक सुनने का मन करता है। लेकिन ऐसे में फास्ट बीट्स सुनने से आपका मूड अच्छा हो सकता है।

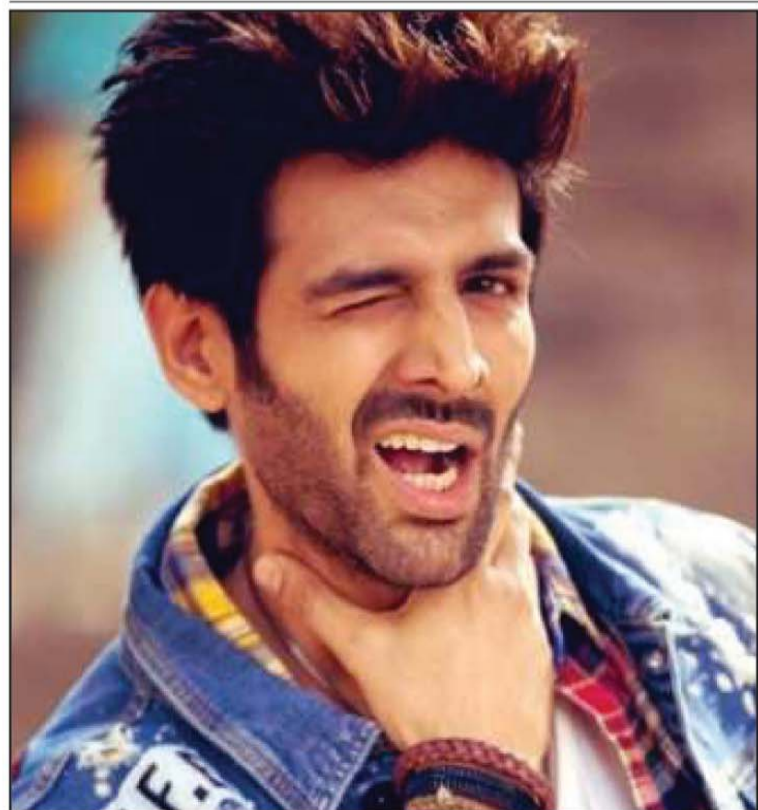
बेचैनी- अगर आप बात-बात पर

चिंता करने लगते हैं तो म्यूजिक आपकी मदद कर सकता है। इससे आपका मन शांत होगा। जैसे, किसी एग्जाम या परीक्षा से पहले आपका मन परेशान हो तो म्यूजिक से मन शांत करके जाएं।

मेमरी- म्यूजिक आपकी याद रखने की क्षमता को भी बढ़ाता है।

प्रेग्नेंसी में- गर्भ में बच्चे तीसरी तिमाही से मां के जरिए बाहरी आवाज सुनने लगते हैं। ऐसे में माओं को सलाह दी जाती है कि वे अपने मन का संगीत सुनें। इससे बच्चे के विकास में मदद होती है।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



## अक्षय कुमार की भूल भुलैया के सीक्वल में होंगे कार्तिक आर्यन?

लगातार हिट फिल्म देने के बाद कार्तिक आर्यन अब बॉलिवुड के कई बड़े फिल्ममेकर्स के फेवरिट बन गए हैं। पिछले कुछ दिनों में कार्तिक आर्यन के फैंस की संख्या में भी इजाफा हुआ है। इस कार्तिक आर्यन, इम्तियाज अली की अगली फिल्म की शूटिंग सारा अली खान के साथ कर रहे हैं। अब खबर आ रही है कि कार्तिक आर्यन को एक और बड़ा प्रोजेक्ट हाथ लगा है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, साल 2007 में आई अक्षय कुमार की सुपरहिट फिल्म भूल भुलैया के सीक्वल के लिए कार्तिक के नाम पर विचार किया जा रहा है। हाल में ही इस बात की घोषणा हुई थी कि इस फिल्म का सीक्वल बनाया जाएगा। फिल्म की स्क्रिप्ट फरहद सामजी लिख रहे हैं।

खबरों की मानें तो कार्तिक फिल्म के मेकर्स के साथ मुलाकात कर चुके हैं। हालांकि इस रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि सीक्वल में अक्षय कुमार नहीं दिखाई देंगे। ऐसे में देखना होगा अक्षय की गैरमौजूदगी में कार्तिक कितना जादू चला पाते हैं। ऐसा भी सुनने में भी आ रहा है कि लीड रोल के लिए विकी कौशल, आयुष्मान खुराना और राजकुमार राव के नाम शॉर्ट लिस्ट किए गए हैं। अभी मेकर्स इस रोल के लिए नाम फाइनल करने के लिए और स्क्रीनटेस्ट लेंगे, इसके बाद ही फिल्म की फाइनल कास्ट की घोषणा की जाएगी। प्रफेशनल फ्रंट की बात करें तो कार्तिक के पास कई प्रोजेक्ट हैं। वह इस समय इम्तियाज अली की फिल्म की शूटिंग कर रहे हैं। इसके अलावा वह अनन्या पांडे और भूमि पेडनेकर के साथ फिल्म पति पत्नी और वो की रीमेक में भी काम कर रहे हैं।