



इस तरह से करें बेकार पड़े प्लास्टिक के कपों का इस्तेमाल

आइए जानते हैं...

- पेन रखने के लिए स्टैंड बनाएं

आप इन कपों से पेन रखने के लिए स्टैंड बना सकते हैं। ताकि बच्चे अपना प्रोजेक्ट बनाने का सारा सामान इसमें इकट्ठा करके रख सकें। - दूधब्रश रखने के लिए होल्डर अक्सर हम सभी जब बाजार से दही लेकर आते हैं तो दही खाने के बाद उन कपों को फेंक देते हैं। आप इन कपों को फेंकने की जगह रंगों से डिजाइन बना कर घर में इस्तेमाल कर सकते हैं। जैसे कि उन्हें बाथरूम में दूधब्रश रखने के लिए होल्डर बना कर टांग सकते हैं।

- पीसे रखने के लिए

आप इन बेकार पड़े प्लास्टिक कपों में टूटे सिक्कों रख सकते हैं, ताकि आप सिक्कों को एक जगह पर रख सकें और ढूँढने में किसी तरह की दिक्कत भी न हो। - एस्सेसरीज चीजें रखने के लिए

हम सभी बाजार से बहुत सी ऐसी चीजें ला कर इस्तेमाल करते हैं जो प्लास्टिक के कपों, बोटल, बर्तनों, थैलों आदि में आती हैं। हम घर की सफाई करने के लिए इन कपों, बोटलों आदि का इस्तेमाल करने के बाद कचरे में फेंक देते हैं। पर यह सभी चीजें फेंकने के बाद भी जल्दी से गलती नहीं है। ऐसी प्लास्टिक की चीजों को गलने में बहुत समय लगता है। बहुत से शहरों और राज्यों में इन चीजों का उपयोग करने के लिए प्रतिबंध लगाए गए हैं। इसलिए आज हम आपको इन प्लास्टिक के कपों को घर में इस्तेमाल करने के लिए कुछ आसान से टिप्स बताएंगे। इसे आप इन चीजों को फिर से रीसायकल बिन कर सकते हैं। तो

जब भी हम किसी फंक्शन से आते हैं तो अपनी कीमती चीजें जैसे कि इयररिंग्स या चैन आदि को घर में कहीं भी रख देते हैं। जिसे यह सारी चीजें गुम हो सकती हैं। इसलिए इन्हें एक जगह पर रखने के लिए ऐसी एस्सेसरीज चीजों को इकट्ठा करके इन प्लास्टिक कपों में संभाल कर रख सकती हैं। - पौधे लगाने के लिए बीज बोएं

आप घर में इन बेकार पड़े प्लास्टिक कपों और बाल्टियों में मिट्टी डालकर पौधों के बीज लगा सकते हैं, जैसे कि धनिया, पुदिना आदि के बीज। - कपों का पेपरवेट बनाएं

बाजार से मंहगे पेपरवेट लाने की जगह पर आप घर में बेकार पड़े सामान और प्लास्टिक के हेवी कपों का पेपरवेट बना सकते हैं। - कलर पैलेट

अगर आपके बच्चों चित्रकला का करने का शौक रखते हैं तो उन्हें रंगों के अलग-अलग शेड बनाने के लिए प्लास्टिक के कप दे सकते हैं। इन कपों में रंग सूखते नहीं हैं और उन्हें इस्तेमाल में भी लाया जा सकता है।

घर में कॉकरोचों का खात्मा करने के लिए अपनाएं ये टिप्स

आजकल हर घर में कॉकरोच आम देखने को मिलते हैं। कॉकरोच घर में जगह-जगह पर अपना घर बना कर मजे से रहते हैं। ऐसे में अगर हमारी किचन में खाने पीने की चीजों के आस पास कॉकरोच घुमते रहें तो पेट जैसी बहुत सी बीमारियां हो जाती हैं। अगर आप कॉकरोचों से परेशान हो गए हैं तो आज हम आपको कॉकरोचों का खात्मा करने के लिए कुछ आसान से घरेलू टिप्स बताएंगे। तो आइए जानते हैं...

- लौंग
वैसे तो हम सभी लौंग का इस्तेमाल खाने में करते हैं, पर अगर आपके रसोईघर में बहुत ज्यादा कॉकरोच हैं तो उनसे मुक्ति पाने के लिए भी इसका उपयोग कर सकते हैं। ऐसे में अगर आप किचन कैबिनेट के अंदर थोड़े लौंग रख दें ताकि कॉकरोच भाग जाए।

- रेड वाइन
आप रसोईघर में बनी कैबिनेट के अंदर एक कटोरी में 1/3

रेड वाइन रख कर भी इनका खात्मा कर सकते हैं। - पाउडर वाली चीनी कॉकरोचों का खात्मा करने के लिए आप एक कटोरी में या फिर किसी बोटल की ढक्कन में चीनी का पाउडर डाल कर रख दें। चीनी को बोरिक एसिड के साथ मिलाकर भी रख सकते हैं।

- अण्डा
घर में हर कोई अंडा तो खाता ही है। पर हम सभी अण्डे के छिलकों को कचरे के डिब्बा में फेंक देते हैं। अब आप ऐसा न करें। यदि आपकी किचन में कॉकरोच हैं तो उन्हें दूर करने के लिए आप अण्डे के छिलकों को कैबिनेट या स्लेव पर रख दें।

- बेकिंग पाउडर
किचन में कॉकरोचों का खात्मा करने के लिए कटोरे में बेकिंग पाउडर डाल कर कैबिनेट के अंदर और बाहर रख दें। ध्यान में रखें कि 10-15 दिनों के बाद इस बदल जरूर दें क्योंकि नमी की वजह से इसकी महक चली जाती है।

को ज्यादा तनावग्रस्त महसूस करती है। जब कभी तनाव महसूस हो तो इसे दूर करने के लिए आप यह करें- अपनी पीठ बिलकुल सीधी रखें, पेट के निचले हिस्से को भीतर की ओर हलका सा सिकोड़ें और वापस उसी अवस्था में छोड़ दें। कम से कम चार-पांच बार ऐसा करने से आप स्वयं को तनावमुक्त महसूस करेंगे। इससे सांस सही ढंग से चलने लगती है।

4. कंयूटर पर लगातार काम करते-करते आंखें थक जाती हैं। इस समस्या से बचने के लिए कम से कम हर तीन घंटे के अंतराल पर अपनी हथेलियों से दो मिनट के लिए पलकें बंद करें और फिर धीरे-धीरे आंखें खोलें। इससे आराम महसूस होगा।

5. हंसना तनाव दूर करने का सबसे आसान उपाय है। इसलिए टीवी पर गंभीर कार्यक्रमों के बजाय कोई कॉमेडी शो देखें।

6. संगीत तनाव दूर करने का सबसे बेहतर जरिया है। इसलिए वीकएंड में न सिर्फ अपनी पसंद का संगीत सुनें, बल्कि खुद भी खुले गले से गुनगुनाएं। वैज्ञानिक सर्वेक्षणों से साबित हो चुका है कि गाने से मस्तिष्क तक ऑक्सीजन का प्रवाह तेज गति से होता है और इससे व्यक्ति तनावमुक्त महसूस करता है।

7. हंसना तनाव दूर करने का सबसे आसान उपाय है। इसलिए टीवी पर गंभीर कार्यक्रमों के बजाय कोई कॉमेडी शो देखें।

8. संगीत तनाव दूर करने का सबसे बेहतर जरिया है। इसलिए वीकएंड में न सिर्फ अपनी पसंद का संगीत सुनें, बल्कि खुद भी खुले गले से गुनगुनाएं। वैज्ञानिक सर्वेक्षणों से साबित हो चुका है कि गाने से मस्तिष्क तक ऑक्सीजन का प्रवाह तेज गति से होता है और इससे व्यक्ति तनावमुक्त महसूस करता है।



घर में रखा है पालतू जानवर, तो इस तरह से करें

साफ-सफाई

जिन लोगों को घर में जानवर रखने का शौक है उन्हें उसकी देखभाल के साथ-साथ घर की साफ-सफाई का भी बहुत ध्यान रखना पड़ता है। वह जानवर की देखभाल अपने बच्चों की तरह करते हैं। फिर भी वह जितनी भी कोशिश कर लें, पर उनके लिए घर की सफाई करना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। ऐसे में जानवर आपके घर की साफ-सफाई को खराब कर ही देता है क्योंकि उसके शरीर के बाल घर में जगह-जगह पर बिखरे रहते हैं। इसलिए आज हम आपको बताएंगे कि आप जानवर होने पर किस तरह से घर की साफ-सफाई करें। तो आइए जानते हैं कैसे...

- नस्ल के बारे में जान लें
घर में जानवर रखने से पहले उसकी नस्ल के बारे में जरूर जान लें क्योंकि कुछ नस्ल के जानवरों के बाल गिरते रहते हैं। ऐसे में आप घर पर हल्के बालों वाले जानवर ही पालें।

- देखभाल
अगर आपने घर में ऐसी नस्ल वाला जानवर रखा है जिसके बाल गिरते हैं तो ऐसे जानवरों के बालों की देखभाल जरूर करें। ऐसे में उसे समय पर नहलाएं और उसकी एक ड्रेस बना कर पहनाएं। हो सके तो जानवर के बालों को अच्छे रखने वाली दवा व क्रीम लगाएं।

- कार्पेट और कपड़े

घर की सफाई करते समय कार्पेट, बेडशीट, बिस्तर, सोफा आदि को अच्छे से साफ जरूर करें क्योंकि इस पर जानवर के बाल भी लगे हो सकते हैं। कोशिश करें कि हर हफ्ते एक बार वैक्यूम क्लीनर से घर के साफ जरूर करें।

- कमरे की सजावट
कमरे में पड़े महंगे सामान को जानवर की पहुंच से दूर रखें। कमरे को तभी खोलें जब घर में मेहमान आएंगे। हो सके तो सभी चीजों को दिन में एक बार डस्टिंग जरूर कर लें।

- जानवर से फर्श को बचाएं
अगर आपके घर में पीवीसी शीट वाली फर्श बिछी है तो जानवर से फर्श को बचाएं क्योंकि सभी जानवरों के पंजे गढ़ने की गंदी आदत होती है। वह शीट वाली फर्श को खराब कर सकता है। - प्रशिक्षण दें

अगर आप घर में जानवर को रखना चाहते हैं तो उसे घर में बैठने-उठने की अच्छी ट्रेनिंग दें।

अगर आप घर में जानवर को रखना चाहते हैं तो उसे घर में बैठने-उठने की अच्छी ट्रेनिंग दें।



खुश रहना है बहुत आसान

आपको यह बात थोड़ी अटपटी लग सकती है, लेकिन सच है कि कुछ छोटी-छोटी बातों को अपनी जीवनशैली में शामिल करके हमेशा तनावमुक्त और खुश रह सकती हैं।

1. सुबह अपने लिए थोड़ा समय जरूर निकालें ताकि आपके मस्तिष्क में अच्छे विचार आ सकें। इसके लिए आंखें बंद करके सकारात्मक भाव वाली किसी कविता या प्रार्थना का सवर पाठ करते हुए गहराई से उसका अर्थ समझने का प्रयास करें। इस दौरान नाक से सांस लें और उसे मुंह से वापस छोड़ें। दिन भर तनावमुक्त रहने के लिए यह अच्छा व्यायाम है।

2. हाल ही में किए गए सर्वेक्षणों से यह तथ्य सामने आया है कि जो लोग सुबह का नाश्ता नहीं करते उनमें शारीरिक और मानसिक तनाव बहुत अधिक होता है और जो लोग सुबह के नाश्ते में पौष्टिक चीजें जैसे स्पाउट्स, फल, जूस आदि लेते हैं उन्हें किसी तरह के तनाव का अनुभव नहीं होता। नाश्ते में मौजूद जिंक, विटमिन सी, विटमिन बी और मैग्नीशियम आपके शरीर को तनाव के नकारात्मक असर से लड़ने की ऊर्जा देते हैं।

3. अपने शारीरिक और मानसिक तनाव के लक्षणों को पहचानने की कोशिश करें कि किस स्थिति में आप स्वयं



4. कंयूटर पर लगातार काम करते-करते आंखें थक जाती हैं। इस समस्या से बचने के लिए कम से कम हर तीन घंटे के अंतराल पर अपनी हथेलियों से दो मिनट के लिए पलकें बंद करें और फिर धीरे-धीरे आंखें खोलें। इससे आराम महसूस होगा।

5. हंसना तनाव दूर करने का सबसे आसान उपाय है। इसलिए टीवी पर गंभीर कार्यक्रमों के बजाय कोई कॉमेडी शो देखें।

6. संगीत तनाव दूर करने का सबसे बेहतर जरिया है। इसलिए वीकएंड में न सिर्फ अपनी पसंद का संगीत सुनें, बल्कि खुद भी खुले गले से गुनगुनाएं। वैज्ञानिक सर्वेक्षणों से साबित हो चुका है कि गाने से मस्तिष्क तक ऑक्सीजन का प्रवाह तेज गति से होता है और इससे व्यक्ति तनावमुक्त महसूस करता है।

