



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

फेस्टिव सीजन में इन ट्रिक्स से करें सस्ती शॉपिंग

फेस्टिव सीजन में जैसे तो कई ऑफर्स चलते रहते हैं फिर भी कुछ ट्रिक्स हैं जिन्हें आजमाकर आप अपने मनचाहे दाम पर सामान ले सकती हैं। देखें कुछ ऐसे टिप्स...

-जो सामान आप खरीदना चाहती हैं उसे दो-तीन दुकानों पर और पूछ लें। कोशिश करें कि जितनी सही कीमत हो आपको उससे ज्यादा कीमत न चुकानी पड़े।

-शॉपिंग करते वक्त यह जाहिर न करें कि आपको वह चीज पसंद आ गई है। पहले तय कर लें कि आपको कौन सा आइटम खरीदना है फिर दुकानदार को न पता लगने दें कि आपको फलां चीज बेहद पसंद है क्योंकि अगर उसे लगा कि आप उसे हर हाल में लेना चाहती हैं तो वह जैसे कम नहीं करेगा।

-हमेशा पहला ऑफर दुकानदार को करने दें। यह भी न जाहिर करें कि आप कितनी कीमत देने के बारे में सोच रही हैं। पहले जानें कि वह कितना लेना चाहता है, इसके बाद नेगोशिएट करें।

दाम कम करवाते वक्त जो टैग प्राइज है उससे 40 फीसदी दाम कम कर दें। इसके बाद आप जो दूसरी बार ऑफर करें वह 35 परसेंट कम करके करें। इसके बाद सेलर आपको 20 परसेंट तक डिसकाउंट दे देगा।

-दुकानदार से बात करते वक्त चेहरे पर स्माइल रखें। इससे आपकी छवि अच्छी बनेगी और बेहतर डिसकाउंट मिलने की संभावना रहती है।

आमतौर पर पालक को केवल प्रोटीन, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, फैट और हिमोग्लोबिन बढ़ाने वाली खनिज लवण होता है। साथ ही पालक में विभिन्न खनिज लवण जैसे कैल्शियम, आयरन तथा विटामिन ए, बी, सी आदि प्रचुर मात्रा में पाया जाते हैं।

सब्जी मानी जाती है। बहुत कम



लोग जानते हैं, कि इसमें इसके अलावा भी बहुत से गुण विद्यमान हैं। पालक में कैलोरी, रस मिलाकर पीने से चर्बी कम होने लगती है या फिर पालक के रस में नींबू का रस मिलाकर पीने से मोटापा दूर होता है।

ताजा हरा पालक एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों, विशेष रूप से विटामिन सी और बीटा कैरोटीन से भरपूर होता है जो हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। एंटी-ऑक्सिडेंट, कोलेस्ट्रॉल के हानिकारक ऑक्सीकरण को रोकते हैं।

पालक स्वास्थ्य के लिए ही नहीं बल्कि बालों के लिए भी बहुत अच्छा होता है, जो लोग बाल गिरने की समस्या से परेशान हैं उन्हें पालक को अपने नियमित आहार में शामिल करना चाहिए। क्योंकि पालक शरीर

पालक ऐसे घटाता है चर्बी, हृदय रोगी के लिए भी होता है फायदेमंद



में आयरन की कमी को पूरा करके बालों को गिरने से रोकता है। पालक का सेवन करने से हृदय रोग में भी फायदा होता है। इसके लिए आधा चम्मच चौलाई का रस,

एक चम्मच पालक का रस और एक चम्मच नींबू का रस तीनों को मिलाकर सुबह नियमित रूप से सेवन करने से हृदय रोगी को लाभ होने लगेगा।

रंगोली बनाने के यह 5 फायदे, आपको नहीं पता होंगे



हिन्दू धर्म में आंगन या द्वार पर रंगोली बनाना बेहद शुभ माना जाता है और इसे घर की सुख-समृद्धि से जोड़कर देखा जाता है। दीपावली के मौके पर इसका महत्व और भी बढ़ जाता है। यही कारण है कि दशहरे से लेकर दीपावली तक हर दिन घरों में द्वार पर रंगोली सजाई जाती है। लेकिन इस का महत्व साज-सज्जा या धार्मिक स्तर पर ही नहीं, बल्कि वैज्ञानिक स्तर पर भी है। आप भी जानिए रंगोली बनाने के 5 फायदे -

1 रंगोली बनाना एक कला है और जो लो कलाप्रिय हैं वे इसे शौक से बनाते हैं। ऐसे में रंगोली बनाने का पहला बड़ा फायदा तो यह है कि आप इसे बनाते समय बेहद सकारात्मक महसूस करते हैं और यह प्रक्रिया आपके तनाव को दूर कर देती है।

जो आपके मस्तिष्क को ऊर्जावान और सक्रिय बनाने के साथ-साथ बौद्धिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।

3 एक्यूप्रेस के लिहाज से भी यह मुद्दा आपके स्वास्थ्य के लिए बेहद प्रभावी है। यह आपको हार्ड बलडप्रेसर से बचाती है और मानसिक व आत्मिक तौर पर शांति प्रदान करती है।

4 रंगों के सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभाव को विज्ञान और विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों ने माना है। जब आप रंगों के संपर्क में आते हैं, तो इनसे उत्सर्जित ऊर्जा आप पर प्रभाव डालती है, जिससे कई तरह की मानसिक और शारीरिक समस्याओं का इलाज संभव है।

5 विभिन्न रंगों और फूलों से बनाई गई रंगोली आपके घर और आसपास के वातावरण में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करती है, जिससे मन प्रसन्न और वातावरण बेहद सकारात्मक होता है। इसका असर भी आपकी सेहत पर पड़ता है।



समय पर ही आपकी अंगुली और अंगूठा ज्ञानमुद्रा बनाते हैं, फायदे -

एक लिप बाम से बनेंगे कई सारे काम

लिप बाम का इस्तेमाल अमूमन फटे होठों से बचने के लिए किया जाता है। हालांकि, इसका प्रयोग रूखे बालों को मुलायम बनाने, पैरों के छालों से बचने और कई अन्य तरह से भी किया जा सकता है। आइए लिप बाम के अनोखे इस्तेमाल के बारे में जानें...



पैरों को छालों से बचाए
नए जूते या सैंडल पहनने से पैरों में छाले पड़ जाते हैं। छालों से बचने के लिए जूते या सैंडल पहनने से पहले आप पैरों की अंगुलियों और एड़ी पर लिप बाम लगा लें। इससे पैरों में छाले नहीं पड़ेंगे।

मेकअप की तरह
अगर आपको आइब्रो बनाने का वक्त नहीं मिल पा रहा है तो अंगुली पर थोड़ा लिप बाम लेकर उसे आइब्रो पर लगा लें। इससे आइब्रो की शेप सही दिखने लगेगी। साथ ही लिप बाम को चीक बोन्स पर लगाकर गालों को शाइनी बनाया जा सकता है।

ये भी हैं इस्तेमाल
अगर जींस या किसी और चीज की चैन काम नहीं कर रही है तो चैन पर आप लिप बाम लगा सकते हैं। लिपबाम लुब्रिकेंट की तरह काम करता है और इससे चैन बार-बार अटकती नहीं है। इसके अलावा, अगर अंगुली में अंगूठी अटक गई है तो थोड़ा सा लिप बाम लगाकर आप अंगूठी को बाहर निकाल सकते हैं।

त्वचा के लिए
रूखी त्वचा को बनाए सॉफ्ट
अक्सर नाखूनों के आसपास की त्वचा छिलने लगती है, ऐसे में उस पर लिप बाम लगाएं। इससे नाखून हाइड्रेट रहेंगे और त्वचा में नमी भी बनी रहेगी। जुकाम होने पर रूमाल से नाक साफ कर-करके यह ऊपर की तरफ रूखी हो जाती है। ऐसे में आप लिप बाम लगाकर रूखी त्वचा की समस्या से बच सकते हैं। इसके अलावा फटी एडिजों पर क्रीम की जगह लिप बाम का इस्तेमाल किया जा सकता है।