

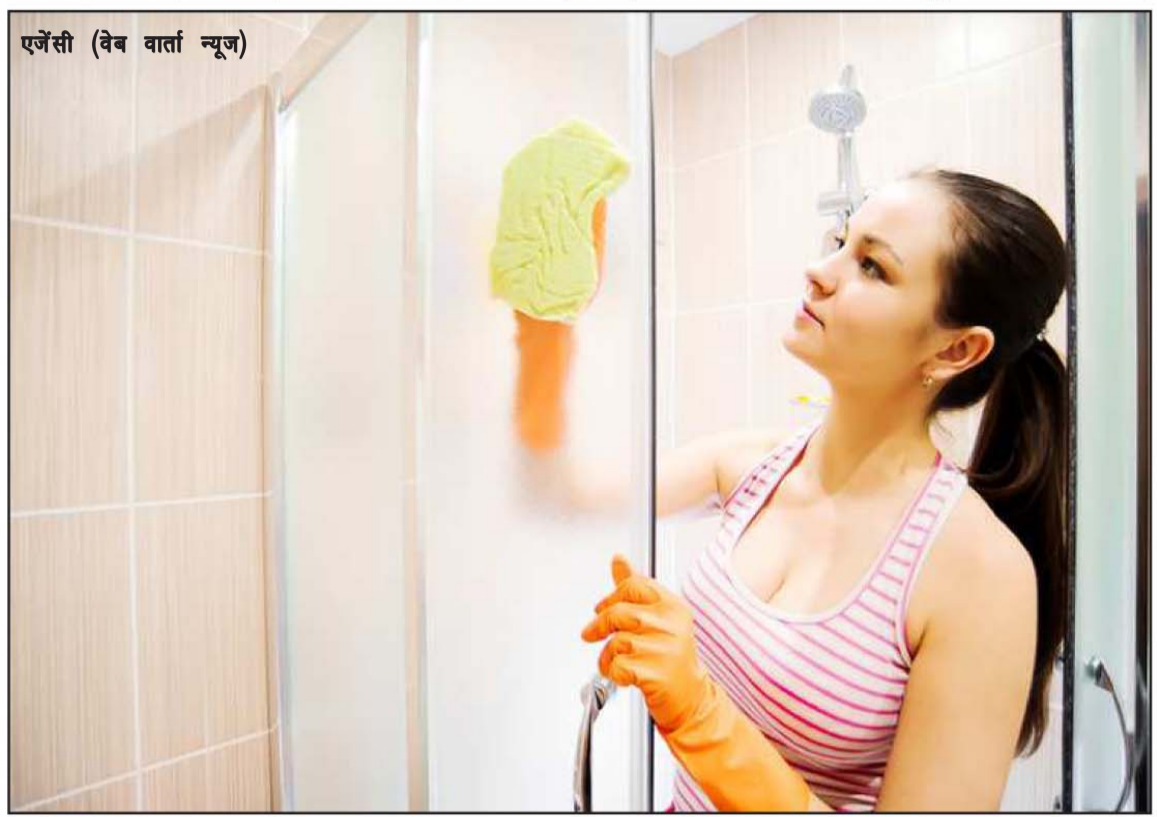
# घर को कैसे बनाएं बैक्टीरिया फ्री, जानें कुछ आसान टिप्स

घर की सफाई रोज करनी चाहिए. इससे शरीर तो स्वस्थ रहता ही है साथ ही घर में पॉजिटिविटी भी बनी रहती है. साफ सुथरा घर सभी को पसंद होता है. पर क्या आपने कभी सोचा है कि रोजाना घर की सफाई करने से क्या हमारा घर सही में जर्म फ्री हो जाता है. घर पर पूरी सफाई के बावजूद हम यह विश्वास के साथ नहीं कह सकते कि हमारा घर सौ फीसदी बैक्टीरिया फ्री हो चुका है. कई बार घर की पूरी सफाई के बाद भी बैक्टीरिया से मुक्ति नहीं मिलती है. हमें घर में रहने वाले बैक्टीरिया को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए. आइए जानें घर की कैसे करें सफाई ताकि घर में मौजूद गंदे बैक्टीरिया से मुक्ति मिल सके.

**बेडरूम की सफाई**-बेडशीट्स और तकियों में डस्ट माइट्स और एलर्जिस पनपते हैं, जिस वजह से सर्दी-जुकाम, बदनदर्द और सांस संबंधी परेशानियां हो सकती हैं. इससे बचने के लिए तकिये के कवर को हर 15 दिन में गर्म पानी में धोएं और हर 2 साल में तकिया जरूर बदलें. बेडशीट्स, चादर और गद्दे का इस्तेमाल हम सोने के लिए करते हैं, जिसका सीधा असर हमारे शरीर पर पड़ता है. डस्ट माइट्स और एलर्जिस चादर और गद्दे आपको गंभीर रूप से बीमार कर सकते हैं. इससे बचने के लिए चादर और गद्दे के कवर को हर 15 दिन में एक बार गर्म पानी में धोएं. साथ ही, गद्दों को समय-समय पर धूप में डालें ताकि इसमें डस्ट माइट्स न हों.

**किचन की सफाई**-हमेशा खाने-पीने

की चीजों से भरे रहने की वजह से किचन लिए एक और मीट, चिकन, फिश जैसे नॉन कैबिनेट में मौजूद कंटेनर्स को अच्छी तरह



में कीटाणुओं, जीवाणुओं और कीड़ों-मकोड़ों के पनपने की संभावना सबसे ज्यादा होती है. इससे बचने के लिए बर्तन धोनेवाले स्पॉन्ज और किचन क्लॉथ को सही तरीके से साफ करें. इसके लिए हर बार इनके इस्तेमाल के बाद इन्हें सूखने के लिए धूप में रखें. यह जितनी ज्यादा देर तक गीला रहेगा, कीटाणु उतनी ही तेजी से फैलेंगे. स्पॉन्ज को आप माइक्रोवेव में रखकर सैनेटाइज कर सकते हैं. फल-सब्जियों और बाकी की सामग्री के

वेज के लिए दूसरा कटिंग बोर्ड रखें. ऐसा करने से क्रॉस कंटैमिनेशन नहीं होता. कटिंग बोर्ड को नियमित रूप से एंटी बैक्टीरियल क्लीनर से क्लीन करें. किचन काउंटर पर हमेशा कुछ न कुछ खाने का सामान गिरता रहता है, जिससे फूड बैक्टीरिया और कीड़े-मकोड़े पनप जाते हैं, इससे बचने के लिए काउंटर को रोजाना साबुन से धोने के बाद पानी में एक टेबल स्पून क्लोरीन ब्लीच डालें और उससे साफ करें. साथ ही,

से बंद करके रखें. नियमित रूप से बर्तन रखने वाली ट्रॉली को साफ करें और हाइजीनिक रखें. खाने के तुरंत बाद बर्तनों को धो-पोंछकर रख दें, सिंक में यूं ही पड़े न रहने दें. इससे बीमारियां फैलती हैं. डस्टबिन में हमेशा ब्लैक पॉलीथिन डालकर रखें और इसे हमेशा ढककर रखें. हर हफ्ते डस्टबिन को साबुन या सर्फ से साफ करें.

**घर के बाकी हिस्सों की सफाई**- दरवाजे पर सबसे अधिक गंदगी हती है.

इसके हैंडल को किसी एंटी-बैक्टीरियल क्लीनर से रोजाना साफ करें. दीवारों पर जमी धूल-मिट्टी को भी साफ करें. नियमित रूप से दीवारों के जालें साफ करें. घर के लिए लो वीओसी पेंट्स, मिल्क पेंट और व्हाइट वॉश चुनें. इस बात का भी ध्यान रखें कि पेंट में लेड न हो. समय-समय पर कार्पेट निकालकर धूप में रखें ताकि किसी तरह के बैक्टीरिया या फंगस इसमें न पनपें. शू रैक को हमेशा घर से बाहर ही रखें. समय-समय पर जूते-चप्पलों को निकालकर शू रैक साफ करें और उसमें कीटनाशक भी स्प्रे करें.

**बाथरूम की सफाई**-बाथरूम को हमेशा सूखा रखने की कोशिश करें क्योंकि बाथरूम में मौजूद नमी बैक्टीरिया को पनपने में मदद करती है. टॉयलेट साफ करते समय टॉयलेट का हैंडल जरूर साफ करें. इसे साफ करने के लिए साबुन के अलावा एंटी बैक्टीरियल क्लीनर का भी इस्तेमाल करें. बाथरूम में बाल्टी में पानी भरकर न रखें. नहाने के तुरंत बाद बाल्टी को उल्टा करके रखें और बॉथटब को पोंछकर साफ करके रखें. अगर शावर कर्टेन्स का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो हर 15 दिन में इसे जरूर साफ करें. सोप और टूथब्रश होल्डर नियमित रूप से साफ करें. टूथब्रश पर कैप लगाकर और साबुन का झाग धोकर रखें, ताकि यह जल्दी सूख जाएं. एक ही साबुन को अगर एक से ज्यादा लोग इस्तेमाल कर रहे हैं, तो इसे हमेशा धोकर इस्तेमाल करें.

## दरबार का पोस्टर रिलीज, ऐक्शन अवतार में नजर आ रहे रजनीकांत

सुपरस्टार रजनीकांत की भारत में ही नहीं, दुनियाभर में काफी ज्यादा फैन फॉलोइंग है। इसका अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि जैसे ही उनकी किसी फिल्म का कोई नया पोस्टर या विडियो रिलीज होता है, देखते ही देखते वायरल हो जाता है।

अब उनकी आने वाली फिल्म दरबार का नया पोस्टर सामने आया है। इसे दीपावली के खास मौके पर जारी किया गया है जिसमें रजनीकांत एक बार फिर ऐक्शन अवतार में नजर आ रहे हैं। जैकेट, सनग्लासेस और हाथ में बंदूक लिए रजनीकांत काफी डैशिंग दिख रहे हैं।

फिल्म का डायरेक्शन गजनी फेम निर्देशक ए आर मुरगादास कर रहे हैं। पोस्टर से साफ है कि यह फिल्म 2020 में पॉंगल के मौके पर रिलीज होगी।

रजनीकांत के ऑपोजिट साउथ की पॉप्युलर ऐक्ट्रेस नयनतारा नजर आएंगी। इसके अलावा प्रतीक बब्बर, नवाब शाह और सुनील शेटी जैसे ऐक्टर भी फिल्म में अहम किरदारों में होंगे। बता दें, इससे पहले फिल्म का एक और पोस्टर रिलीज किया जा चुका है। इसके बाद रजनीकांत का एक कॉप लुक भी सामने आया था जिसमें वह अलग स्टाइल में नजर आए थे। 2.0 जैसी फिल्म को प्रड्यूस करने वाली फिल्म कंपनी लायका प्रॉडक्शन के बैनर तले ही दरबार बन रही है।

## महिलाएं होती हैं पुरुषों से ज्यादा फिट

आमतौर पर ऐसा माना जाता है और लोगों के बीच धारणा भी यही होती है कि पुरुष, महिलाओं से ज्यादा फिट होते हैं। जिम में भी वह ज्यादा समय देते हैं। वेट लिफ्टिंग करते हैं, मसल्स बनाते हैं, जिम में पसीना बहाते हैं और यह

सब करने वाले पुरुषों की संख्या महिलाओं से ज्यादा होती है। हालांकि एक नई स्टडी में जो दावा किया गया है कि उसे जानकर पुरुषों को जलन महसूस होने वाली है और वो इसलिए क्योंकि इस स्टडी की मानें तो महिलाएं पुरुषों से ज्यादा फिट होती हैं।

**महिलाएं जल्दी ऑक्सिजन को प्रोसेस करती हैं:** जब बात वर्कआउट की आती को ऐसा माना जाता है कि पुरुषों के शरीर के साइज, स्ट्रेंथ और स्पीड की वजह से उनके पास महिलाओं की तुलना में ज्यादा एडवान्टेज होता है। हालांकि जर्नल ऑफ अप्लाइड फिजियोलॉजी, न्यूट्रिशन एंड मेटाबॉलिज्म नाम की पत्रिका में प्रकाशित नई रिसर्च की मानें तो एक पहलू जिसमें महिलाएं, पुरुषों की तुलना में बेहतर परफॉर्म करती हैं वो ये है कि महिलाएं पुरुषों की तुलना में ज्यादा जल्दी ऑक्सिजन को प्रोसेस कर पाती हैं।

**ट्रेडमिल पर वॉकिंग कर हुई रिसर्च:** यूनिवर्सिटी ऑफ वॉटरलू में हुई इस रिसर्च में 9 महिलाएं और पुरुषों को

ट्रेडमिल पर चलने के लिए कहा गया। इस स्टडी में शामिल प्रतिभागियों को ट्रेडमिल पर पहले खड़े रहने और फिर चलने के लिए कहा गया। इस दौरान अनुसंधानकर्ताओं ने नोटिस किया कि सभी प्रतिभागियों ने कितनी ऑक्सिजन



का इस्तेमाल किया और उन्हें उस ऐक्टिविटी के अनुरूप बनने में कितना समय लगा।

**वर्कआउट मोड में आने में महिलाओं को लगा कम समय:** स्टडी में सामने आया कि पुरुषों को इस वर्कआउट मोड को अपनाने में करीब 42 सेकेंड का वक्त लगा तो वहीं महिलाएं 30 सेकेंड में ही आराम से इसे करने लगीं। यह भी पता चला कि महिलाएं करीब 30 प्रतिशत ऑक्सिजन से अपनी मांसपेशियों को जल्दी चार्ज कर लेती हैं और सांस लेने में उन्हें कम परेशानी होती है। पुरुषों में इससे जुड़ी समस्याएं ज्यादा पाई गईं।

## गुलाबो सिताबो से सामने आया आयुष्मान खुराना का लुक

गुलाबो सिताबो के मेकर्स ने फिल्म से जुड़ी एक नई तस्वीर शेयर की है। इसमें ऐक्टर आयुष्मान खुराना का लुक सामने आया है। बता दें, डायरेक्टर शूजित सरकार की इस फिल्म में आयुष्मान पहली बार अमिताभ बच्चन के साथ नजर आएंगे।

नई तस्वीर में अमिताभ और आयुष्मान सड़क पर खड़े दिख रहे हैं। बिग बी हरे कुर्ते और वाइट पजामे में काफी फ्रस्टेट नजर आ रहे हैं। उन्होंने स्कार्फ और कैप भी लगा रखी है।

वहीं, आयुष्मान ब्राउन शर्ट और वाइट पजामे में दिख रहे हैं। उन्होंने ब्लैक कलर का एक बड़ा बैग भी साथ ले रखा है। दोनों के पीछे दो पुलिसवाले भी नजर आ रहे हैं जो किसी चीज पर चर्चा कर रहे हैं। इसके अलावा फोटो में एक पुलिस वैन भी खड़ी है।

बता दें, गुलाबो सिताबो अगले साल फरवरी में रिलीज होगी। आयुष्मान ने इस फिल्म से पहले शूजित के साथ विकी डोनर में काम किया था। वहीं, अमिताभ ने शूजित के साथ पीकू जैसी सफल फिल्म बनाई थी।

क्या है फिल्म की कहानी? अमिताभ और आयुष्मान की इस फिल्म की कहानी उत्तर प्रदेश के लखनऊ में रहने वाले मकान मालिक और किराएदार के रिश्ते के बीच होने वाले झगड़ों पर आधारित है।