सिंक के पानी से फैलता है संक्रमण, ब्रश करने से पहले जान लें ये बातें

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

हर रोज इस्तेमाल किया जाना वाला पानी आर्सेनिक, नाइट्रेट और फ्लोराइड से प्रदूषित हो जाता है. इससे स्वास्थ्य को गंभीर खतरा हो सकता है. आज हमारे देश के कई शहरों में पानी की गुणवत्ता की चिंताजनक स्थिति है. ऐसे में देश के कई क्षेत्रों में भूजल (जमीन से निकलने वाला पानी) आर्सेनिक प्रदूषण से भरा हुआ है यानि उनमें विषैलापन काफी बढ़ गया है. इसके अलावा, पानी में नाइट्रेट और फ्लोराइड प्रदूषण को भी काफी उच्च स्तरों पर दर्ज किया गया है.

गंध या अजीब स्वाद से रहित हो पानी: दैनिक उपयोग के लिए पानी में प्रदूषित तत्वों की तलाश करने और उनसे बचने के कई विकल्प हैं. इसके अलावा, लोगों को यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि वह जिस पानी और नल का उपयोग करते हैं, वह पानी और नल दोनों ही गंध या अजीब स्वाद से रहित होने चाहिए. यदि नल का पानी ब्रश करते समय किसी धातु का स्वाद देता है तो यह असुरक्षित प्रदूषित तत्वों की मौजूदगी का संकेत है.

सिंक बैक्टीरिया से रहें सावधान और अपनाएं ये उपाय: आज के समय में कई लोग एडवांस्ड वाटर प्यूरीफायर का उपयोग करते हैं, जो कि शुद्ध पानी पीने के लिए आवश्यक है. लेकिन वॉशबेसिन और किचन सिंक के माध्यम से मिलने वाले पानी की गुणवत्ता को अनदेखा नहीं किया जा सकता है क्योंकि यह स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकता है.

पानी को साफ करने के लिए क्लोरिन का करें इस्तेमाल: घरों के ओवरहेड टैंक में पानी वायरस और बैक्टीरिया के लिए प्रजनन का मुख्य आधार है. इसलिए समय-समय पर उनकी सफाई करना जरूरी है और वाटर टैंक में पानी को साफ करने के लिए क्लोरिन का इस्तेमाल करें.

प्रतिरक्षा स्तर को कमजोर करते हैं: इसके अलावा लोग ब्रश करना, सब्जियां धोना भी सिंक के पानी से करते हैं जो कि स्वास्थ्य पर भारी पड़ सकता है. दरअसल सिंक वाटर बैक्टिरिया आपके रोगों से लड़ने वाली प्रतिरक्षा स्तर को कमजोर करते हैं. कोशिश करें कि कुल्ला करने, ब्रश करने या सब्जी धोने के लिए भी साफ पानी का इस्तेमाल किया जाए.

वाटर प्यूरीफायर का इस्तेमाल करें: गंदे पानी की वजह से सर्दी, वायरल संक्रमण, इन्फ्लूएंजा, निमोनिया, मलेरिया, डेंगू, डायरिया, गैस्ट्रोएंटेरोसाइटिस, टाइफाइड और हेपेटाइटिस या पीलिया जैसी आम बीमारियां हो सकती हैं. इन सभी बीमारियों का कारण ज्यादातर दूषित पानी ही होता है. इसलिए आप कोशिश करें कि वाटर प्यूरीफायर का इस्तेमाल किया जा सके.

सिंक में खास उपकरणों का करें इस्तेमाल: इसके अलावा, आपको अपने सिंक के पानी की शुद्धि के लिए कुछ खास उपकरणों को स्थापित करने और जलजनित रोगों से सुरक्षा सुनिश्चित करने की आवश्यकता है. ऐसे उपकरणों को बाथरूम सिंक, रसोई सिंक और वॉशबेसिन में स्थापित किया जाना चाहिए ताकि उनमें माइक्रोस्कोपिक कंटेमीनेंट्स फंस सकें और हानिकारक बैक्टीरिया को बाहर निकाल सकें.

बुनियादी सावधानियों का पालन करें: पानी के बैक्टीरिया से बचने के लिए हर व्यक्ति को अपने और अपने परिवार के सदस्यों की अच्छी देखभाल करने की जरूरत है और बुनियादी सावधानियों का पालन करना जरूरी है. विशेष रूप से उस पानी के साथ जो वह रोजाना पी रहे हैं. सिंक या वॉशबेसिन के पानी का उपयोग जितना हो सके कम करें.

दोस्ताना 2 शुरू करने से पहले कार्तिक ने करण से लिया आशीर्वाद

बॉलिवुड के ऐक्टर कार्तिक आर्यन लगातार अपने फिल्मी करियर आगे बढ़ रहे हैं। अब कार्तिक आर्यन कॉमिडी फिल्म दोस्ताना 2 के लिए चंडीगढ़ रवाना हुए है। चंडीगढ़ जाने से पहले कार्तिक आर्यन ने करण जौहर के घर जाकर उनका आशीर्वाद लिया।

कार्तिक आर्यन ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से तस्वीर शेयर की है। इस तस्वीर में कार्तिक आर्यन करण जौहर से आशीर्वाद ले रहे हैं। तस्वीर के साथ कैप्शन दिया, मां दा लाड़ला चंडीगढ़ निकल गया!! धर्मा फिल्म की शुरुआत से पहले सभी ऐक्टर्स इस रिवाज को फॉलो करते हैं।

करण जौहर और कार्तिक आर्यन की इस तस्वीर को अनन्या पांडे ने क्लिक किया है। इसके अलावा दोनों ने एक सेल्फी भी ली। जिसके बाद में करण जौहर ने शेयर किया और फिल्म दोस्ताना 2 की आधिकारिक घोषणा की है।

कार्तिक आर्यन अब जाह्नवी कपूर को ज्वॉइन करेंगे, जो पहले से ही अमृतसर में हैं। इसके अलावा उनके साथ को-स्टार लक्ष्या भी होंगी।

लिपस्टिक लगाने के ये हैं सबसे आसान टिप्स

महिलाओं के बैग में मेकअप किट हमेशा रहता है जिसमें लिपस्टिक सबसे जरूरी कॉस्मेटिक होता है. लिपस्टिक महिलाओं की खूबसूरती पर चार चांद लगाने का काम करती है. महिलाओं को इसे लगाना भी आता है. कपड़ों के मैचिंग शेड्स को होंठों पर उकेरा जाता है. लेकिन अगर इसे ठीक तरह से होंठों पर न लगाया जाए तो यह आपकी खूबसूरती पर ग्रहण भी लगा सकती है. आइए जानते हैं कि लिपस्टिक लगाने का सही तरीका क्या है.

लिपस्टिक लगाने से पहले अच्छी तरह से देख लें कि आपके होंठ रूखे या फटे न हों वरना दरारों के बीच से निकलने वाली स्किन कलर आपकी खूबसूरती बिगाड़ देगी. ऐसे में रूखे होंठों पर पहले लिप बाम या ग्लिसरीन लिपस्टिक लगाने से थोड़ी देर पहले लगा लें. बाद में लिपस्टिक का इस्तेमाल करें.

लिपस्टिक लगाने से पहले लिप पेंसिल से गहरे रंग का आउटलाइन या शेड जरूर बना लें. इससे होंठों का आकार उभरकर सामने आता है और फिर आपकी लिपस्टिक ज्यादा आकर्षक दिखने लगती है.

लिपस्टिक का केवल एक ही कोट लगाएंगे तो वह जल्दी ही हल्की पड़ जाएगी. लिपस्टिक के कम से कम दो से तीन कोट होंठों पर जरूर अप्लाई करें. वहीं लिपस्टिक का इस्तेमाल अपनी स्किन के कलर को ध्यान में रखकर भी करना चाहिए.

लिपस्टिक का एक कोट लगाने के बाद होंठों पर उंगलियों से

हल्का सा पाउडर लगाएं. ऐसा करने से लिपस्टिक पूरी तरह से सेट हो जाएगी. इसके बाद अगर आपको लग रहा हो कि लिपस्टिक हल्की लग गई है, तो एक कोट और लगा सकती हैं. जिन महिलाओं को लग रहा हो कि मेकअप के बाद भी उनका चेहरा डल हो रहा है वह होंठों पर लिपस्टिक लगाने के बाद लिप ग्लोस का भी इस्तेमाल कर सकती हैं.

सिद्धार्थ को नहीं पता कि स्टार को कैसे बर्ताव करना चाहिए

सिद्धार्थ मल्होत्रा इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म मरजावां का प्रमोशन जोर-शोरों से कर रहे हैं। इस फिल्म से उन्हें काफी उम्मीदें हैं। सिद्धार्थ सोशल मीडिया और लड़कियों के बीच काफी लोकप्रिय हैं अक्सर उन्हें फिल्म प्रमोशन और पब्लिक प्लेसेज पर मॉब्ड होते देखा गया है। लड़कियां उन्हें देखर चिल्लाना शुरू कर देती हैं और वह भी क्यूटली मुस्कुरा देते हैं।

हमने जब उनसे जानना चाहा कि कौन-सी ऐसी चीज है, जो उन्हें जमीन से जोड़े रखती है, तो वह शर्माते हुए कहते हैं, सच कहूं तो मैं नहीं जानता कि एक स्टार को कैसे बिहेव करना चाहिए? मैं जो हूं, वह छिपा नहीं पाता। असल में मेरे मूल्य मध्यमवर्गीय परिवार के हैं। मुझे नहीं लगता कि मेरा काम मुझे इतना बदल सकता है कि मैं उड़ने लगूं। मेरी परवरिश मध्यम वर्गीय माहौल में हुई है। मैं दिल्ली से हूं और हमारा एक आम-सा घर है। मुझे ग्राउंडेड रहने के लिए मेहनत नहीं करनी पड़ती। मेरी जिंदगी का एक अहम हिस्सा दिल्ली में आम लड़के के रूप में रहा है। यह स्टारडम मेरे लिए नया है।