पता हैं डाइनिंग टेबल पर खाना खाने के कायदे?

डाइनिंग टेबल पर बैठकर खाना तो हम सभी खाते हैं लेकिन जैसे हमें सुविधा होती है, उसी तरह। कम ही लोग डाइनिंग टेबल से जुड़े सारे नियम फॉलो करते हैं। हालांकि बचपन में सिखाया हम सभी को जाता है लेकिन बड़े होने के साथ ही हम ये कायदे भूलते जाते हैं।

अड्रेस होम के क्रिएटिव डायरेक्टर और फाउंडर रजत सिंघी ने टाइम्स ऑफ इंडिया से बातचीत में कुछ ऐसे ही बातें बताई हैं, जिन्हें डाइनिंग टेबल पर बैठने के दौरान फॉलो करना चाहिए। ये नियम सिर्फ उस वक्त के लिए नहीं हैं जब हम घर के बाहर खाना खा रहे हों, घर की मेज पर बैठकर भी हमें ये कायदे-कानून फॉलो करने चाहिए।

1. बैठने का सलीका

डाइनिंग चेयर का चुनाव खुद कभी न करें। जब आपका होस्ट आपको कुर्सी पर बैठने का इशारा करे तभी कुर्सी पर बैठें। या फिर पूछ लें कि क्या मैं यहां बैठ सकता या सकती हूं।

2. टेबल नैपकिन

जब हम बैठकर खाना खा रहे होते हैं तो टेबल नैपकिन को अपनी गोद में बिछा लेते हैं। खाना खाने के बाद हम हाथ और मुंह साफ करके नैपकिन को टेबल पर रख देते हैं, बिना यह देखे कि कुछ लोग अभी भी खाना खा रहे हैं। नैपकिन को टेबल पर रखने से पहले इस बात का ख्याल रखना जरूरी है कि सारे लोग खाना खा चुके हों।

3. खाना सर्व करने का तरीका

होस्ट को खाना सर्व करने की शुरुआत करनी चाहिए। जब एक प्लेट में एक डिश सर्व कर दी जाए तो उसे क्लॉक वाइज आगे बढ़ाना चाहिए।

4. चम्मच और चाकू पकड़ने का सही तरीका
- फोर्क हमेशा बाएं हाथ में पकड़ना चाहिए।
- चाकू दाएं हाथ में और प्लेट से एक इंच की दूरी बनाकर।

5. कब करें खाने की शुरुआत

खाना तब तक शुरू नहीं करना चाहिए जब तक कि सभी मेहमानों की प्लेट में खाना सर्व न हो जाए। अगर डिनर फॉर्मल है तो होस्ट की घोषणा का इंतजार करना चाहिए।

बेस्ट फ्रेंड की शादी में क्या पहनें? है दुविधा, तो बॉलीवुड अदाकाराओं से लें टिप्स

एथनिक लुक के लिए शादी-ब्याह से बढ़िया मौका हो ही नहीं सकता. त्योहारों में भले ही हम जींस-टॉप पहन कर काम चला लें, लेकिन बेस्ट फ्रेंड की शादी में ऐसी 'गुस्ताखी' करने की सोचना भी पाप है.अगर आपने फ्यूजन अवतार से बोर हो चुकी हैं और अबकी बार लेटेस्ट ट्रेडिश्नल लुक ट्राई करना चाहती हैं, तो बॉलीवुड की इन हिरोइनों से स्टाइल टिप ले सकती हैं...

फैशन जूलरी : शादी-ब्याह जैसे खास मौकों पर अब लोग हीरे या सोने का गहना पहनने की बजाय फैशन ज्वेलरी पहनना पसंद करते हैं. ये किफ़ायती भी होते हैं और आकर्ष्क भी. इनके साथ आप नीले, हरे, ऑफ व्हाइट या काले रंग का परिधान पहन सकती हैं. आमतौर पर लोग शादी के फंक्शन में चटक रंगों को तरजीह देते हैं. लेकिन फैशन जूलरी की बदौलत इन रंग के परिधानों में भी ब्लिंग फैक्टर जोड़ी सकती है. तो इस बार लीक से हटकर कुछ ट्राई करें और ट्रेंड सेटर बनें.

शिफॉन साड़ी : अगर आप ये सोचकर कंफ्यूज हो रही हैं कि ऐसा क्या पहना जाए जिसमें आप सिंपल भी लगें और शादी-ब्याह के 'ड्रेस कोड' को फॉलो भी कर लें, तो आपकी समस्या का हल बॉलीवुड की 'फैशन चाइल्ड' सोनम कपूर ने पहले ही सुझा दिया है. जिस तरह उन्होंने फिल्म 'प्रेम रतन धन पायो' में बेज और पेस्टल रंग की साड़ियों और बिना किसी भारी भरकम जूलरी के रॉयल लुक को पेश किया, वो बेशक काबिले तारीफ है. आप भी अच्छी सी शिफॉन साड़ी चुनें और साथ में हल्की डिजाइन वाली डायमंड जूलरी पहनें. फिर मजाल है कि किसी की नजर 'दूल्हे की साली' से हट जाए!

रेट्रो हेयरस्टाइल : जिस तरह फिल्म जुबैदा में करिश्मा कपूर ने तरह तरह की बेहतरीन हेयरस्टाइल्स से अपने लुक को निखारा और रजवाड़ों की हाई सोसाइटी पार्टीज़ का फैशन दिखाया, उसे देख कोई भी कह सकता है कि सिंपल रहते हुए भी कोई दिलकश, ट्रेंडी और स्टाइलिश लग सकता है. अगर आपके पास कोई स्टेटमेंट जूलरी या डायमंड सेट न हो, न ही आप नए कपड़ों में पैसे खर्च करना चाहती हैं, तो भी आप 'वेडिंग रेडी' हो सकती हैं. बस मां या दादी मां की अलमारी से कोई सजीली सी साड़ी पहनें, रेट्रो हेयरस्टाइल बनाएं, ब्रोच लगाएं और हो गईं आप तैयार!

फिगर बताता है कि कितनी अट्रैक्टिव हैं आप!

यह बात मानी जाती है कि महिलाओं का फिगर ही पुरुषों को आकर्षित करता है लेकिन अब यह बात रीसर्च से प्रूव हो चुकी है। एक नई रीसर्च बताती है कि आप पुरुषों को कितना आकर्षित करती हैं। इस रीसर्च में महिलाओं की लंबाई और उनके कमर के अनुपात के आधार पर यह बात कही गई है।

पहले के शोध कहते थे कि अगर आपकी वेस्ट और हिप का अनुपात अगर 0.60 और 0.70 के आसपास है तो आप एक बेहद आकर्षक महिला हैं। साथ ही, इस अनुपात वाली महिलाओं को अच्छे स्वास्थ्य वाली भी माना जाता था। लेकिन ईवॉल्यूशनरी साइकॉलजी जर्नल में प्रकाशित एक रीसर्च ने इस सोच को पूरी तरह उलट दिया है। 'जैसिका रैबिट की क्या खूबी उसे सैक्सी बनाती है?' नाम से छपी इस रीसर्च पेपर कमर और नितंबों के साइज के अनुपात को खारिज करते हुए महिलाओं के कमर और लंबाई को आधार बनाया गया है। जैसिका रैबिट एक काल्पनिक कार्टून पात्र है। शोधकर्ताओं का कहना है कि कमर और लंबाई ही किसी महिला में निर्धारित करते हैं कि वह शारीरिक रूप से कितनी आकर्षक है।

इस रीसर्च के लिए तीन बहुत ही अलग तरह के सैम्पल्स लिए गए। पहले में 106 कॉलेज की लड़कियों को, दूसरे में 673 प्लेबॉय मैगजीन की महिलाओं को और 490 कॉमिक्स, वीडियोगेम और कार्टून आदि के पात्रों को शामिल किया गया। इस रिपोर्ट को लिखने वाले और यूनिवर्सिटी ऑफ पिट्सबर्ग के प्रफ़ेसर विलियम डी लेजेक का कहना है कि महिलाओं की लंबाई और उनके कमर का अनुपात ही उन्हें आकर्षक बनाता है और इन काल्पनिक महिला पात्रों जैसी कमर है, होना असंभव है लेकिन इनके मध्यम आकार के नितंब के कारण इनका अनुपात काफी कम हो जाता है।

मॉर्निंग में प्रदूषण से बचाव के लिए अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

दिल्ली में इस बार प्रदूषण पिछले 17 सालों में सबसे खतरनाक स्तर पर पहुंच गया है। हवा में धुएं और धूल के कण मानक से अधिक बढ़ जाने की वजह से धुंध बढ़ने की समस्या हो रही है। खासकर सुबह के समय प्रदूषण लेवल खतरनाक स्तर पर होता है और मॉर्निंग वॉक के समय कई तरह की समस्या आने लगती हैं। प्रदूषण मानक से अधिक होने के कारण सांस फूलने की दिक्कतें, कोल्ड, साइनस, आंखों में जलन, पानी आना और सर दर्द की समस्या हो रही है। वायु प्रदूषण की वजह से अस्थमा, सांस और माइग्रेन से पीड़ित लोगों को सबसे ज्यादा परेशानी हो रही है। ऐसे में घर से बाहर निकलने से पहले आंखों का बचाव करना बेहद जरूरी हो गया है। वायु प्रदूषण की वजह से सुबह से शाम तक धुंध छाई रहती है। डॉक्टर की सलाह लेने के अलावा आप प्रदूषण से अपनी आंखों, बालों और त्वचा को बचाने के लिए ये उपाय आजमा सकते हैं। यहां हम आपको बता रहे हैं कुछ घरेलू नुस्खे जिनसे आप प्रदूषण से बच सकते हैं:

गले में खराश और खुश्की की समस्या काफी लोगों को हो रही है। इसकी वजह है कि शरीर में मौजूद माइश्चराइजर के साथ मिलकर हानिकारक गैसें एसिड में बदल रही हैं। इसलिए बचने के लिए ये हैं उपाय

1. शहद और अदरक की चायः चाय बनाते समय इसमें दो चम्मच शहद और अदरक डालकर उबाल लें। सुबह-सुबह इसे पीने से फायदा होगा।

2. तुलसी और पुदीने का मिक्सरः एक गिलास गर्म पानी में तुलसी के पत्ते, पुदीने की पत्ती डालकर उबाल लें और उसे पिएं। इससे गले को राहत मिलेगी।

3.रोजाना दिन में दो बार स्टीम लें। स्टीम लेने से पहले पानी में तुलसी के पत्ते, पुदीने के पत्ते डाल लें। इससे आपको सांस लेने में मदद मिलेगी।

4. मिक्स वेजिटेबल सूपः गाजर मूली, टमाटर, लहसून, एलोवेरा और आंवला मिलाकर जूस पीने से भी त्वचा को प्रदूषण से बचाया जा सकता है।

5. खरास या खुजली होने पर कपूर को कोकोनट ऑयल में मिलाकर लगाएं तो लाभ होगा।

6. श्वांस लेने में तकलीफ महसूस होने पर सोंठ, काली मिर्च व पीपल का पाउडर एक ग्राम शहद के साथ लें तो लाभ होगा।

7. दही, मट्ठा, कोल्ड ड्रिंक, बर्फ, फ्रिज का पानी इत्यादि का सेवन बिल्कुल न करें।

8. सोते समय हल्दी व सोंठ को दूध में उबालकर पिएं। यह एंटी एलर्जिक, एंटी बायोटिक व एंटी टॉक्सिक का काम करता है। इससे ढेर सारी बीमारियां दूर भागती हैं।

9. तुलसी, दालचीनी की चाय लेने पर कफ एवं वात-पित्त दोष में राहत मिलती है।

10. चेहरे के स्किन को बचाने के लिए लौंग और पुदीने की पत्तियों का पैक बनाएं और इसे चहरे पर 15-20 मिनट लागाएं। इससे स्किन को काफी हद तक राहत मिलेगी।

11. नीम और तुलसी पैकः प्रदूषण से बालों को बचाने के लिए एक चम्मच चंदन पाउडर, हल्दी, तुलसी और नीम की पत्तियों को मिलाकर पेस्ट बना लें और इसे 15-20 मिनट तक लगाएं।

12. प्रदूषण से बचने के लिए आधे कप गर्म पानी में एक कप ताजा नारियल का पानी डालें। आप इसमें त्रिफला जूस भी मिला सकते हैं। आपकी बॉडी के लिए डिटॉक्स ड्रिंक तैयार है।

13.केला, बादाम दूध और शहद के मिक्सर को सूखे बालों पर लगा लें और शॉवर कैप पहन लें। इस मिक्सर को 20-25 मिनट तक बालों में लगाकर बाल धो लें।

14. अंड़ा और केस्टर ऑयल को मिलाकर एक मिश्रण बना लें। इसे बालों में 15-20 मिनट तक मसाज करें। इससे बाल मजबूत होते हैं।

15. गुनगुने पानी में नींबू डालकर पीने से खांसी में आराम मिलता है। एक गिलास उबलते हुए पानी में एक नींबू और शहद मिलाकर रात को सोते समय पीने से जुकाम में फायदा होता है।

जिमीकंद के ये फायदे जानते हैं आप...

जिमीकंद एक गुणकारी सब्जी है। देखने में मिट्टी के रंग की यह सब्जी जमीन के नीचे उगती है। इसे सूरन के नाम से भी जाना जाता है। जिमीकंद बवासीर से लेकर कैंसर जैसी भयंकर बीमारियों से बचाए रखता है। इसमें फाइबर, विटामिन सी, विटामिन बी6, विटामिन बी1 और फोलिक एसिड होता है। साथ ही जिमीकंद में पोटेशियम, आयरन, मैग्नीशियम, कैल्शियम और फॉस्फोरस भी पाया जाता है। आज हम आपको बताते हैं कि जिमीकंद खाने से क्या फायदे होते हैं।

आयुर्वेद के अनुसार जिमीकंद उन लोगों को नहीं खाना चाहिए, जिनको किसी भी प्रकार का चर्म रोग हो। जिमीकंद ड्राई, कसैला, खुजली करने वाला होता है। इसके अलावा गर्भवती महिलाओं को भी इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

आयुर्वेदाचार्य एके गर्ग के मुताबिक, आयुर्वेद में जिमीकंद जड़ औषधि के रूप में प्रयुक्त होती है। पेट से जुड़े रोगों के लिए इसका सेवन रामबाण की तरह होता है। यह दिमाग तेज करने में भी मदद करता है। जिमीकंद खाने से मेमोरी पावर बढ़ती है। साथ ही यह अल्जाइमर रोग होने से भी बचाता है। दिमाग को तेज करने के लिए जिमीकंद को अपने आहार में शामिल करें।

जिमीकंद में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी और बीटा कैरोटीन पाया जाता है। यह कैंसर पैदा करने वाले फ्री रैडिकल्स से लड़ने में सहायक होता है। इसमें मौजूद एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुणों के कारण यह गठिया और अस्थमा रोगियों के लिए अच्छा होता है। जिमीकंद में पाया जाने वाला कॉपर लाल रक्त कोशिकाओं को बढ़ाकर शरीर में ब्लड के फ्लो को दुरुस्त करता है और आयरन ब्लड सर्कुलेशन को ठीक करने में मदद भी करता है।

लाल टमाटर खाने के ये फायदे आपको चौंका देंगे

टमाटर सब्जी के स्वाद को तो बढ़ाता है ही, साथ ही सेहत भी फिट रखता है। टमाटर ऐंटीऑक्सिडेंट्स का खजाना है। इसमें कई तरह के लवण पाये जाते हैं और यह विटमिन सी का भी अच्छा सोर्स है लेकिन यह जानना बेहद जरूरी है कि कौन से टमाटर फायदेमंद होते हैं और कौन से नुकसानदेह।

आमतौर पर हम बाजार से अधपके टमाटर ही खरीद कर लाते हैं। हमारी सोच होती है कि अधपके टमाटर लंबे समय तक काम आएंगे जबकि पूरी तरह पके टमाटरों को तुरंत ही इस्तेमाल करना होगा, वरना वे खराब हो जाएंगे। यह सोच इस्तेमाल के नजरिए से ठीक हो सकती है लेकिन सेहत के नहीं। सेहत के लिए तो लाल टमाटर ही फायदेमंद होते हैं। ऐसे में अब आप जब भी टमाटर खरीदें, चुनकर लाल ही खरीदें।

सावधान! एयर पोल्यूशन से दिल ही नहीं दिमाग को भी गंभीर खतरा

पिछले 7 दिनों से देश की राजधानी दिल्ली गंभीर वायु प्रदूषण का सामना कर रही है। आपको बता दें कि वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन की एक रिपोर्ट के अनुसार हर साल दुनिया भर में करीब 70 लाख लोग सिर्फ वायु प्रदूषण के चलते अकाल मौत मर रहे हैं। वायु प्रदूषण से दिल और सांस की बीमारियों के अलावा आपके दिमाग को गंभीर खतरा है। सितंबर महीने में ब्रिटेन के लैंकेस्टर यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक रिसर्च के अनुसार वायु प्रदूषण से दिमाग भी प्रभावित होता है।

अभी तक वायु प्रदूषण के कारण दिल और सांस की बीमारी के बारे में पता था। इस रिसर्च के अनुसार दिमाग के नमूने में वायु प्रदूषकों के लाखों कण मिले, जिससे दिमाग को खतरा हो सकता है। इससे दिमाग के क्षतिग्रस्त होने की प्रबल आशंका है।

इस रिसर्च के अनुसार इंसानी दिमाग में पाये गये ज्यादातर मैग्नेटाइट, जो चुंबकीय आयरन ऑक्साइड का कंपाउंड होता है, वायु प्रदूषण की देन हैं। रिसर्च में कहा गया है कि सांस के माध्यम से शरीर में पहुंचने वाले प्रदूषण के कणों का बड़ा भाग तो श्वास की नली में जाता है लेकिन इसका एक छोटा हिस्सा नर्व फाइबर (स्नायु तंत्र) से होते हुए दिमाग में भी पहुंचता है। रिसर्च से पता चला कि मैग्नेटिक प्रदूषक कण दिमाग में पहुंचने वाली आवाजों और संकेतों को रोक सकते हैं, जिससे अल्जाइमर जैसी बीमारी हो सकती है। हालांकि अल्जाइमर के साथ इसके जुड़े होने की पुष्टि अभी पूरी तरह से नहीं हुई है।

डब्यूएचओ की एक अन्य रिपोर्ट के अनुसार दुनिया के 80 फीसदी शहरी आबादी वाले इलाकों में एयर क्वालिटी स्वास्थ्य मानकों पर खरा नहीं उतरती है। कई सारे शोध यह कहते हैं कि वायु प्रदूषण के चलते हर साल लाखों समय अकाल मौत मरते हैं। इसके अलावा प्रेग्नेंट महिलाओं भी इससे प्रभावित होती है। एक रिसर्च के अनुसार अमेरिका में हर साल वायु प्रदूषण के चलते 16 हजार बच्चे समय से पहले ही पैदा होते हैं।

वायु प्रदूषण से दिल के दौरे का खतरा

आपको बता दें कि वायु प्रदूषण के साथ सांस प्रणाली, दिल और दिमाग का दौरा जैसी बीमारियों की वजह से होने वाली बीमारियों का सीधा संबंध जुड़ा हुआ है। अत्यधिक प्रदूषण जिसमें पीएम 2.5 की अत्यधिक मात्रा हो उसके संपर्क में आने से डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। इस बारे में इंडियन मेडिकल एसोसिएशन (आईएमए) के मानद महासचिव पद्मश्री डा. के.के. अग्रवाल का कहना है कि थोड़े समय के लिए कार्बन मोनोआक्साईड, नाईट्रोजन डायऑक्साइड और सल्फर डाईऑक्साइडे जैसे प्रदूषण कारकों के संपर्क में रहने से दिल के दौरे का खतरा बढ़ जाता है। यह खतरा 0.6 से लेकर 4.5 फीसदी तक आबादी को प्रभावित कर सकता है।

ऐसे किया जा सकता है भगवान विष्णु को प्रसन्न

मान्यता है कार्तिक शुक्ल पक्ष की एकादशी को शालिग्राम अर्थात विषणु भगवान से तुलसी का विवाह किया जाता है। भगवान विष्णु को तुलसी बेहद प्रिय है। तुलसी को अर्पित करके भगवान विष्णु को प्रसन्न किया जा सकता है। शास्त्रों के अनुसार तुलसी के पत्ते कुछ खास दिनों में नहीं तोड़ने चाहिए। ये दिन हैं एकादशी, रविवार और सूर्य या चंद्र ग्रहण काल। अनावश्यक रूप से तुलसी के पत्ते तोड़ना, तुलसी को नष्ट करने के समान माना गया है। ऐसी मान्यता है कि जो लोग शाम के समय तुलसी के पास दीपक लगाते हैं, उनके घर में महालक्ष्मी की कृपा सदैव बनी रहती है। कार्तिक माह में तुलसी का पूजन विशेष माना गया है। कार्तिक माह में सूर्योदय से पूर्व स्नान कर तुलसी पर जल चढ़ाने से परिवार में प्रेम-शांति, घर में धन आदि हमेशा बनी रहती है। अगली स्लाइड में पढ़ें लाभः

भगवान विष्णु को तुलसी चढ़ाने से घर-परिवार में सुख-समृद्धि और वैभव बढ़ता है।

कार्तिक मास की देवउठनी एकादशी को तुलसी की पूजा करने से जिन लोगों की शादी में रुकावटें आ रही हैं वो दूर होती हैं।

मान्यता है कि कार्तिक पूर्णिमा को भगवान विष्णु को तुलसी चढ़ाने का फल दस हज़ार गोदान के बराबर माना गया है।

तुलसी के पौधे को घर में लगाने के होंगे ये फायदे

इस आलेख में दी गई जानकारी पर हम दावा नहीं करते कि यह सत्य, सही और सटीक है, इसे किसी विशेषज्ञ सलाह के रुप में न लें। इस आलेख में दी गई जानकारी जनरूचि को ध्यान में रखकर तैयार की गई है।