



## ● चमक...

### 18 कैरेट सोना है 22 कैरेट से बेहतर

शादियों के मौके पर गहने खरीदने की परंपरा हमेशा से चली आ रही है। सोने की चमक जितनी ज्यादा आकर्षित करती है उसका दाम उतना ही बढ़ता जा रहा है। दाम और ज्वेलरी डिजाइन की बात करें तो अब मार्केट में बहुत सी वेराइटी उपलब्ध है। लोग अब 14 कैरेट, 18 कैरेट, 22 कैरेट के बीच अंतर पहचान कर अपने हिसाब से गहने खरीद रहे हैं।



इन दिनों सोने के दाम जिस तरह से बढ़ रहे हैं वो देखकर यकीनन चौंकाते वाले हैं और ज्वेलरी बनाने पर मेकिंग चार्ज देना और भी ज्यादा महंगा हो जाता है। इसी बीच लोग अब 18 कैरेट की ज्वेलरी की ओर आकर्षित हो रहे हैं और उन्हें लगता है कि ये ज्यादा सस्ती हो सकती है। पर क्या ऐसा वाकई है कि 18 कैरेट की ज्वेलरी खरीदने पर आपको ज्यादा फायदा हो सकता है?

► जब बात गोल्ड ज्वेलरी की आती है तो 18 कैरेट ज्वेलरी में लगभग 25 प्रतिशत मात्रा में कॉपर मिला होता है और 22 कैरेट में कॉपर या किसी अन्य एलॉय की मात्रा कम होती है।

► दरअसल, 24 कैरेट सोने का जो फॉर्म होता है वो बहुत लचीला होता है और उसमें कोई भी ज्वेलरी नहीं बनाई जा सकती है। इसलिए उसमें किसी अन्य मेटल को मिलाया जाता है।

► जहां तक 18 कैरेट सोने की बात है तो ये ज्यादा सस्ता होता है क्योंकि इसमें एलॉय ज्यादा होता है। लेकिन अगर रंग और शुद्धता की बात करें तो ये 22 कैरेट की तुलना में थोड़ा कम चमकीला और पीला होता है।

► यकीनन 18 कैरेट में सोने की मात्रा कम होती है इसलिए ही इसका दाम कम होता है, लेकिन 18 कैरेट का सोना अधिकतर हीरे की ज्वेलरी में इस्तेमाल किया जाता है इसलिए इससे बनी ज्वेलरी का दाम बढ़ जाता है। अगर आप 18 कैरेट में बनी सिर्फ गोल्ड ज्वेलरी लेते हैं तो उसका दाम कम होगा, लेकिन उसकी रीसेल वैल्यू भी कम होगी और उसकी चमक भी इतनी नहीं होगी।

► 22 कैरेट ज्वेलरी में स्टोन कम ही लगाए जाते हैं क्योंकि सोने की शुद्धता के कारण ये थोड़ी लचीली होती है। इसलिए अगर आपको सिर्फ सोने से बनी ज्वेलरी खरीदनी है तो आप 22 कैरेट खरीदें जिसकी चमक, रीसेल वैल्यू और शुद्धता ज्यादा होगी।

► हीरा बहुत ही कीमती स्टोन होता है और ऐसे में ये बहुत जरूरी होता है कि हीरे के लिए ऐसी हीरे की अंगूठी या ज्वेलरी बनाई जाए जो इसे सहेज कर रखे। 22 कैरेट के सोने में हीरे के निकलने का डर रहेगा क्योंकि ये लचीली होती है और इसलिए सोने में कॉपर जैसे मेटल को मिलाकर इसे थोड़ा और मजबूत किया जाता है। कॉपर का रंग लाल होता है और इसलिए हीरे की ज्वेलरी में सोने का रंग अलग होता है और सिर्फ सोने की 22 कैरेट की ज्वेलरी में पीलापन और चमक ज्यादा होती है।

► इसका जवाब सीधा सा है। अगर आप हीरे में निवेश करना चाहते हैं तो 18 कैरेट बेस्ट होगा और अगर सिर्फ सोने की ज्वेलरी खरीदना चाहते हैं तो 22 कैरेट बेस्ट होगा। हालांकि, सोने में भी कुछ डिजाइन ऐसे होते हैं जिन्हें बनने के लिए ज्यादा सख्त सोने की जरूरत होती है जिन्हें 18 कैरेट में बनाया जाता है।

## ● फायदेमंद...



### प्याज...

अगर आप गर्मियों में प्याज का सेवन करते हैं तो हार्ट हेल्थ अच्छी रहती है। प्याज का सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल लेवल कंट्रोल रहता है और हाई बीपी की समस्या से आप बच सकते हैं। डायबिटीज के मरीजों को भी रोजाना प्याज का सेवन करना चाहिए। गर्मियों के मौसम में शरीर में सूजन की समस्या को दूर करने में भी प्याज का सेवन फायदेमंद माना जाता है। लू लगने की समस्या या सनबर्न से बचाव के लिए भी प्याज का सेवन फायदेमंद माना जाता है। प्याज में कूलिंग प्रॉपर्टी होती है जिसका सेवन करने से लू लगने की समस्या से छुटकारा मिलता है। गर्मियों के सीजन में प्याज का सेवन करने से

अगर आपको ऐसे तरीके बताए जाएं कि 10 रुपए से कम में आप 5 साड़ियों में कलफ कर लें तो कैसा रहेगा? हम आपको साड़ी में कलफ करने के दो

तरीके बताने जा रहे हैं जिससे ये काम आसानी से किया जा सकता है। आपने अरारोट या कॉर्न स्टार्च की मदद से कलफ किया होगा और चावल की मदद से भी इसे किया होगा, लेकिन हो सकता है कि उसके कारण आपकी साड़ियों में सफेद दाग भी लग जाते हैं, लेकिन इस हैक से आपकी साड़ी में ऐसा नहीं होगा।

● अगर आप अपनी साड़ी में कलफ करने के लिए अरारोट को चुनती हैं तो इसके लिए 250 ग्राम का पैकेट ले आएं। ये आराम से 10 रुपए तक आ जाएगा और इसमें आपकी 5 साड़ियां कवर हो जाएंगी।

● सबसे पहले आप अरारोट को पकाना होगा और इसके लिए एक बात का ध्यान हमेशा रखें कि इसमें बिल्कुल भी लॉस नहीं पड़ने चाहिए वरना साड़ी में सफेद दाग पड़ जाएंगे।

● 250 ग्राम अरारोट में करीब 2 लीटर पानी मिलाएं, लेकिन ये होना रूम टेम्परेचर पर चाहिए। अगर आप गर्म या फिर ठंडा पानी डालेंगी तो होगा ये कि इसमें गुठलियां पड़ जाएंगी और इसके कारण आपकी साड़ी में सफेद दाग पड़ जाएंगे।

● अब आपको इसे अच्छे से मिक्स करके गैस पर पकाना है। इसे पकाने में कम से कम 20-25 मिनट

## साड़ियों में कलफ...

गर्मियों के समय कॉटन की साड़ियां पहनना ना सिर्फ स्टाइल स्टेटमेंट बन सकता है बल्कि ये आरामदायक भी होती हैं। कॉटन की साड़ियां ना सिर्फ देखने में अच्छी लगती हैं बल्कि इन्हें सेंसिटिव स्किन वाली महिलाएं भी बहुत ही आसानी से पहन सकती हैं क्योंकि ये नेचुरल कपड़ा होता है जिससे स्किन सांस ले सके। पर इन साड़ियों में एक सबसे बड़ी दिक्कत ये होती है कि इन्हें पहनना और मॉटेन करना आसान नहीं होता। कई बार तो साड़ी को ड्राई क्लीन करवा कर कलफ करवाने में बहुत पैसा भी खर्च हो जाता है।

● अगर आपको ऐसे तरीके बताए जाएं कि 10 रुपए से कम में आप 5 साड़ियों में कलफ कर लें तो कैसा रहेगा? हम आपको साड़ी में कलफ करने के दो तरीके बताने जा रहे हैं जिससे ये काम आसानी से किया जा सकता है। आपने अरारोट या कॉर्न स्टार्च की मदद से कलफ किया होगा और चावल की मदद से भी इसे किया होगा, लेकिन हो सकता है कि उसके कारण आपकी साड़ियों में सफेद दाग भी लग जाते हैं, लेकिन इस हैक से आपकी साड़ी में ऐसा नहीं होगा।



● अगर आप अपनी साड़ी में कलफ करने के लिए अरारोट को चुनती हैं तो इसके लिए 250 ग्राम का पैकेट ले आएं। ये आराम से 10 रुपए तक आ जाएगा और इसमें आपकी 5 साड़ियां कवर हो जाएंगी।

● सबसे पहले आप अरारोट को पकाना होगा और इसके लिए एक बात का ध्यान हमेशा रखें कि इसमें बिल्कुल भी लॉस नहीं पड़ने चाहिए वरना साड़ी में सफेद दाग पड़ जाएंगे।

● 250 ग्राम अरारोट में करीब 2 लीटर पानी मिलाएं, लेकिन ये होना रूम टेम्परेचर पर चाहिए। अगर आप गर्म या फिर ठंडा पानी डालेंगी तो होगा ये कि इसमें गुठलियां पड़ जाएंगी और इसके कारण आपकी साड़ी में सफेद दाग पड़ जाएंगे।

● अब आपको इसे अच्छे से मिक्स करके गैस पर पकाना है। इसे पकाने में कम से कम 20-25 मिनट

लगते हैं इसके बीच में इसे चलाते रहना है। अगर आपने ये नहीं किया तो गुठलियां पड़ने लगेंगी। इसे तब तक पकाना है जब तक इसका रंग ट्रांसपैरेंट नहीं हो जाए और ये गाढ़ा ना हो जाए।

● अब आपको इसे अच्छे से छलनी से छान लेना है और इसके साथ और पानी मिलाना है। ध्यान रखें कि अरारोट काफी गाढ़ा हो जाता है और इसलिए इसे पानी मिलाकर पतला करना बहुत जरूरी है।

● अब आपको इसमें साड़ी भिगोनी है और 10 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ देनी है। अगर आप ये नहीं चाहती हैं कि साड़ी के बॉर्डर पर कलफ लगे तो बॉर्डर को क्लिप्स की मदद से मोड़ दें और सिर्फ साड़ी वाले हिस्से को ही डुबाएं।

● 10 मिनट बाद कॉटन की साड़ी को बाहर निकाल कर निचोड़ लें और फिर हवा में सुखाएं। ये जल्दी सूख भी जाएगी और साथ ही साथ ये अच्छे से स्टार्च हो चुकी होगी। इस तरीके से कलफ करने से सफेद दाग भी नहीं पड़ेंगे और साथ ही साथ आपको अपनी साड़ियों में कोई ज्यादा मेहनत भी नहीं करनी होगी।

● ऐसे में ये प्रेस भी आसानी से हो जाएंगी और कॉटन की साड़ियों की वो चमक बरकरार रहेगी।

### चावल के स्टार्च से करें साड़ी में कलफ

● आपको चावल को थोड़ा ज्यादा पकाना है और उसका गाढ़ा माडू (स्टार्च) निकालना है। इसके अलावा ऐसे ही आप चावल के माडू के साथ भी कर सकती हैं, लेकिन ध्यान रखें कि चावल का माडू गाढ़ा होना चाहिए और उसमें चावल का कोई भी दाना नहीं होना चाहिए वरना आपकी साड़ी में सफेद दाग पड़ जाएंगे।

**इस बात का रखें ध्यान-**

● अरारोट में कोई गुठली नहीं होनी चाहिए।

● अगर चावल के माडू से कर रही हैं तो उसमें कोई दाना नहीं होना चाहिए।

● दो-तीन साड़ियों को एक साथ ना डुबाएं क्योंकि कॉटन की साड़ियां रंग छोड़ती हैं और इसके कारण वो खराब हो सकती हैं।

● अगर बॉर्डर में कलफ नहीं करना है तो उसे स्टार्च में ना डुबाएं।

● साड़ी सुखाते समय उसे मोड़ें नहीं बल्कि हवा में सुखाएं।

■ साभार : हेजिगी

## ● खरबूजा...

■ कब्ज से छुटकारा पाने के लिए आप रोजाना एक कटोरी खरबूजे का सेवन कर सकते हैं। खरबूजे का सेवन नाश्टे में या मिड मॉर्निंग में किया जा सकता है। जिन लोगों को कब्ज रहती है, उन्हें शाम के बाद खरबूजा खाने से बचना चाहिए। अन्यथा पाचन तंत्र प्रभावित हो सकता है। खरबूजा खाने पर आपको इससे पहले या बाद में कुछ देर तक पानी पीने से भी बचना चाहिए। इससे पाचन क्रिया धीमी पड़ सकता है। कब्ज बनने पर खरबूजे के साथ कोई नमकीन चीज या दूध से बने खाद्य पदार्थों का सेवन करने से भी बचना चाहिए।

