नारी

गर्मीमा लगाउनुपर्ने लुगा सिफन र कटन

विशेषगरी, टीनएजरले कटन तथा सिफनबाट निर्मित वानपिस, टप्स, कुर्ता, शर्ट, टी–शर्ट रूचाएको पाइन्छ। त्यस्तै, कटन फेब्रिक प्रयोग गरिएको पेन्ट, लेगिन्स, प्लाजो पनि निकै चल्तीमा छन्।

गर्मी मौसममा आफूलाई हलुका तथा शीतल अनुभव गराउने लुगा लगाउन रूचाउँछन्। सोही कारण यो मौसममा धेरैले कटन तथा सिफनका विभिन्न डिजाइनहरू लगाउन रूचाउँछन्। गर्मी मौसममा धेरै पसीना आउँदा पनि यस्तो लुगा जीउमा नटाँसिने हुँदा निकै कम्फोर्टेबल हुन्छ। कटनका लुगाले त कुल अनुभव मात्र गराउँदैन, शरीरको तापक्रमसमेत नियन्त्रण गर्दै पसीना सोस्दछ। सोही कारण परम्परागत रूपमा नै कटन निकै प्रचलित भएको देखिन्छ। परम्परागत रूपमा चलेको कटन फेब्रिकलाई अहिले भने युवा पुस्ताले नयाँ डिजाइन बनाएर प्रयोग गर्न थालेको छ। विशेषगरी, टीनएजरले कटन तथा सिफनबाट निर्मित वानपिस, टप्स, कुर्ता, शर्ट, टी–शर्ट रूचाएको पाइन्छ। त्यस्तै, कटन फेब्रिक प्रयोग गरिएको पेन्ट, लेगिन्स, प्लाजो पनि निकै चल्तीमा छन्।

कटनले गर्छ तापक्रम नियन्त्रण

कटन फेब्रिकको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण गुण शरीरको तापक्रम नियन्त्रण गर्नु हो। यस्तो लुगा चिसो तथा तातो दुवै मौसममा लगाउन सकिन्छ। शारीरिक रूपमा मात्र नभएर मानसिक रूपमा पनि कटनले आराम अनुभव गराउँदछ। गर्मी मौसममा ह्वाइट कटन सबैभन्दा राम्रो हुन्छ। यस्तो कलरले प्रकाश परावर्तन गरेर शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्छ।

छाला सम्बन्धी अन्य समस्या तथा एलर्जी हुनेहरूका लागि कटन फेब्रिक सबैभन्दा उपयुक्त पहिरन हो। त्यसैले भर्खरै जन्मेका नानीलाई पनि कटनका लुगा लगाइदिँदा हुन्छ।

कटनका लुगा सबै उमेर र फिगरकालाई सुहाउँछ। कटनको टप्स, टी–शर्ट, शर्टसँग जिन्स पेन्ट लगाउँदा पनि निकै सुहाउँछ; तर कटनकै सेट ड्रेसअप् गर्दा गर्मी मौसममा निकै कुल फिल गराउँदछ।

कटनका लुगा दिनभरि लगाएर बेलुकी ह्याङ्गरमा झुण्ड्याएर राख्नुपर्छ। त्यत्तिकै फालेर राख्दा खुम्चिने समस्या हुन्छ र आइरन गर्नुपर्ने झन्झट हुन्छ।

कटनका लुगा नयाँ नै हुँदा नूनपानीमा एकचोटि डुबाउनु राम्रो हुन्छ। प्राय: पाँच मिनट यसरी नूनपानीमा लुगा डुबाउँदा कलर जाने सम्भावना रहँदैन।

कटनका लुगा वासिङमशिनमा धुनुभन्दा आफैंले परम्परागत तरीकाले धुनु राम्रो हुन्छ। वासिङमशिनमा धुँदा खुम्चिने तथा कलर जाने सम्भावना धेर हुँदछ ।

कटनका लुगा फरक–फरक कलरका छन् भने एउटै बाल्टी तथा बोलमा राखेर धुनु हुँदैन। अन्यथा, एउटा लुगाको रङ अर्कोमा सर्ने सम्भावना पनि हुनजान्छ, जसले गर्दा लुगाको सुन्दरता नै नष्ट हुनुका साथै लुगा लगाउनै नहुने पनि हुनसक्छ।

कटनका लुगा धोएर सुकाउँदा पनि ध्यान दिनुपर्छ। घामले रङ उड़ाउन सक्ने भएकोले लुगालाई उल्टो पारेर सुकाउनु राम्रो हुन्छ। यसो गर्दा घामले लुगामा भएको ब्याक्टेरिया नष्ट गर्नुका साथै कलरलाई पनि असर गर्दैन।

सिफन खुम्चिँदैन

सिफनका लुगा अन्य लुगा जस्तो खुम्चिने, बिग्रने हुँदैन। त्यसैले घरैमा सजिलैसँग यसलाई धुन सकिन्छ। ड्राइक्लिन गराइराख्नु पर्दैन। नखुम्चने भएकोले सिफनको लुगालाई आइरन गरिराख्नु पर्दैन। यसलाई सजिलो पहिरनको रूपमा पनि लिइन्छ। सिफनको लुगा धोएर घाममा सुकाउँदा चाँड़ै सुक्छ पनि। सोही कारण आउटिङमा जाँदा यस्तो लुगा फाइदाजनक हुन्छ। सिफनको लुगा लगाउनेहरूले आगोबाट चाहिँ जोगिनुपर्छ नै।

वानपिस

सिफन वानपिस भने विशेषगरी युवतीहरूलाई आकर्षक देखिन्छ। टीनएजरले साथीहरूसँग आउटिङमा जाँदा र विशेष कार्यक्रमहरूमा पनि लगाउने गर्छन्; तर पार्टीहरूमा भने सिफनको वानपिस नलगाउनु नै राम्रो हुन्छ। वानपिस लुगाले पातलो शरीर भएका युवतीलाई धेर आकर्षक देखाउँदछ; तर अलि ठूलो जीउ भएकाहरूले भने डिजाइनरको सल्लाह लिएर वानपिस डिजाइन गर्दा उत्तम हुन्छ। त्यसो त विवाहिता महिलाले पनि वानपिस निकै रूचाउने गर्छन्। लामो डिजाइनमा वानपिस लगाउँदा विवाहिताहरू निकै सुन्दर देखिन्छन्।

सिफन तथा कटनका टप्स र कुर्ती गर्मी मौसममा महिलाले निकै रूचाउँछन्। टप्स र कुर्ती डिजाइन उस्तै भए पनि घुँड़ाभन्दा केही माथिसम्म आउने पहिरन टप्स हो भने घुँड़ाभन्दा मुनि आउने पहिरन भने कुर्ती हो। टप्स पेन्टमा लगाउँदा राम्रो देखिन्छ भने कुर्तीसँग भने लेगिन्स, प्लाजो लगाउँदा आकर्षक देखिन्छ।

अफिसियल मात्र होइन, आउटिङमा जाँदा शर्ट निकै कम्फोर्टेबल हुन्छ। शर्टले फरक व्यक्तित्व झल्काउनुका साथै स्मार्ट पनि देखाउँछ।

महिलाले हरेक ड्रेसअप्मा मफलरको रूपमा सिफनको सल निकै प्रयोग गर्छन्। ड्रेसअप्लाई सलले थप आकर्षक दिँदछ। त्यस्तै, धूवाँ–धूलोबाट बच्न पनि सल ओढ्नु फाइदाजनक हुन्छ।

ब्युटी टिप्स

नङलाई सुन्दर बनाउने तरीका

हात तथा नङको शोभा बढाउनका लागि सिंगल कलर नेलपेन्ट गर्ने प्रचलन छ; तर अहिले यसमा विभिन्न प्रयोग हुनथालेका छन्। नङमा विभिन्न खालको कलात्मक आर्ट गरेर हातलाई आकर्षक देखाउन सकिन्छ।

नेल आर्टका लागि तपाईंले आफ्नो इच्छा अनुसार विभिन्न रङ प्रयोग गर्न सक्नु हुनेछ साथै मनलाग्दो डिजाइन गराउन सक्नु हुनेछ। यसलाई आफ्नो ज्वेलरी तथा पहिरनसँग कम्बिनेशन मिलाएर राख्नुपर्छ।

- ❑ नेल आर्टका लागि सबैभन्दा पहिलो आफ्नो नङ सफा गर्नुपर्छ। त्यसको आकार र अवस्थामा ध्यान दिनुपर्छ। यसका लागि तपाईंको नङलाई निम्बू र गुलियो सोड़ा मिसाइएको मनतातो पानीमा केही समय राखेर लुगाले पुछ्नुपर्छ।
- ❑ यसपछि नङलाई फाइलरको सहयोगले मनलाग्दो अकार दिनुपर्छ। तपाईंको इच्छा अनुसार नङलाई गोलाकार, अण्डाकार, चर्तुभूज आकार दिन सक्नु हुनेछ।
- ❑ अब नङमा नेल प्राइमर लगाउनुहोस् र त्यसपछि बेस कोट लगाउनुहोस्। यसले गर्दा नङ सुरक्षित हुन्छ र त्यसमा पहेंलोपन आउँदैन। बेस कोटको एक पत्र सुकेपछि दोस्रो कोट अप्लाई गर्नुपर्छ। त्यसपछि कुनै मिल्दो नेल कलरले मनलाग्दो डिजाइन गर्नुहोस्।
- ❑ कुनै पनि ब्रसले नेल डिजाइन गर्न सकिन्छ। बजारमा नेल आर्टका लागि प्रशस्तै टुल्स उपलब्ध छन्, जसलाई तपाईंले पनि प्रयोग गर्न सक्नु हुनेछ।
- ❑ अतिरिक्त डेकोरेशनका लागि तपाईं कलरफुल स्टोन, ग्लिटर आदि प्रयोग गर्न सक्नु हुनेछ। डिजाइन पूरा भएपछि त्यसलाई सुक्न दिनुपर्छ। अन्त्यामा साइनरको प्रयोग गर्नुपर्छ, ताकि नङमा प्राकृतिक चमक देखियोस्।

आमा बनेकी नारीको पेटको सेतो धर्का हटाउने उपाय

विशेषगरी नानी जन्माइसकेकी महिलाको पेट छेउछाउमा सेतो धर्का देखिन्छ। यसले उनीहरूको समग्र सौन्दर्यमा असर पुऱ्याइरहेको हुन्छ। हुन त यस्तो सेतो धर्सा पुरुष वा महिला दुवैको हुनसक्छ; तर यो महिलाका लागि धेरै चिन्ताको विषय बन्दछ।

कसरी बन्छ स्ट्रेच मार्क्स

जब हामी मोटाउँछौं, तब छाला खुम्चिएर यस्तो धर्सा बन्छ।

मोटोपन बढ्दा वा गर्भावस्थामा जब हाम्रो शरीरको मोटाइ बढ्दछ, छाला तन्किन्छ। यस्तो अवस्थामा छालाको बाहिरी सतह तन्किन्छ। छालामा दुइ सतह हुन्छ, भित्री र बाहिरी । भित्री छाला चाहिँ धेरै समय तन्किन सक्दैन र त्यसको टिश्यु टुट्छ, जो स्ट्रेच मार्क्सको कारण बन्दछ।

कसरी हटाउने ?

लुगा लगाएर पनि यस्तो धर्सा लुकाउन गाह्रो हुन्छ; तर चिन्ता लिनु पर्दैन, केंही घरेलु उपाय छन् जसले स्ट्रेच मार्क्स हटाउन सकिन्छ।

कागतिको रस

कागतिको रसमा ब्लीचिंग गुण पाइन्छ, जसको प्रयोग सौन्दर्यका लागि गरिन्छ । गर्भकालमा आएको स्ट्रेच माक्र्स कागतिको रसले हटाउन सकिन्छ । यसका लागि ताजा कागति चाहिन्छ । उक्त कागतिको रस स्ट्रेच माक्र्समा लगाएर १० मिनेट छाड्ने । त्यसपछि हल्का तातो पानीले सफा गर्नुपर्छ । केहि समय नियमित यो विधी अपनाउनु पर्छ ।

वनस्पति तेल

वनस्पति तेल जस्तो कि, नरिवल तेल, जैतुनको तेल आदिले छालामा मोइश्चराइज गर्नुपर्छ, स्ट्रेच मार्क्स क्रमश: हट्दै जान्छ। जैतुनको तेललाई तातो बनाउने र राम्ररी मसा जगर्ने। अर्को दिन बिहान तातो पानीले नुहाउने। यसमा नरिवलको तेल पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। तेल छालामा राम्ररी लगाउने र त्यसमा प्लाष्टिक शीटले छोप्न सकिन्छ।

अण्डाको सेतो भाग

अण्डामा प्रोटिनको मात्रा धेरै हुन्छ। यसको उपयोग छालामा आउने स्ट्रेच मार्क्स हटाउनमा पनि गर्न सकिन्छ। यदि अण्डालाई दही र महमा मिसाएर स्ट्रेच मार्क्स भएको भागमा लगाउने हो भने क्रमश: त्यो धर्सा हट्दै जान्छ।

मोइश्चराइजर

मोइश्चराइजरको नियमित उपयोगले स्ट्रेच मार्क्स कम हुन्छ। भीटामिन सियुक्र मोश्चराइज छाती, पेट, नितम्ब आदिमा गर्नुपर्छ। यसका लागि घिउकुमारीको जेल तथा जैतुनको तेल पनि उपयोग गर्न सकिन्छ।

तपाईंलाई थाहा छ?

फेस्बुक प्रयोगकर्ता दुइ अरब नाघे

सोसल नेटवर्किङ्गको दुनियाँमा क्रान्ति ल्याउने विश्वको सबैभन्दा ठूलो सोसल नेटवर्किङ्ग साइट फेसबुकले अर्को कीर्तिमान कायम गरेको छ। फेसबुक अनुसार विश्वमा फेसबुकका सक्रिय प्रयोगकर्ताहरूको संख्या २ अरब नाघेको छ। यस हिसाबले विश्वमा एक चौथाइभन्दा धेरै मानिसले फेसबुक चलाउन थालेका छन्। फेसबुकका संस्थापक तथा सीईओ मार्क जुकरबर्गले आफ्नो फेसबुक पेजमा लेखेका छन्, आज बिहान फेसबुक समुदायले २ अरब प्रयोगकर्ताहरूको संख्या पार गरेको छ। उनको भनाइ अनुसार फेसबुकले दुनियाँलाई जोड्ने तथा नजीक ल्याउने काम गरिरहेको छ।

स्मरण रहोस्, फेसबुकपछि सबैभन्दा धेरै प्रयोगकर्ताहरू भएको सोसल साइट **यु ट्युब** हो। जसका प्रयोगकर्ताहरू डेढ़ अरब छन्। त्यस्तै **ह्वाट्सएप्**का प्रयोगकर्ताहरूको संख्या पनि १ अरब २० करोड़ छ।

विश्व विचित्र

जहाँ घरको छतमाथि सड़क छ...

चीनको चोंगक्विङ शहरमा एक पाँचतले घरको तस्वीर सोसल मीडियामा भाइरल भएको छ अहिले। यो भवनको छतमाथि गाडी गुड्ने सड़क छ र छतबाटै गाड़ीहरू हुइँकिन्छन्।

यो भवनको छतमा दुइ लेनको सड़क रहेको छ र यतिमात्र होइन घरको छतमै फुटपाथ पनि छ र रूख–बिरुवा पनि छन् सड़क किनारामा। भवनको भुइँतालामा विभिन्न पसलहरू छन् भने केही अन्य तलाहरूमा कार पार्किङ रहेको छ।

चीनमा जे पनि सम्भव छ भन्ने कुरा यो छते सड़कले देखाएको भन्दै सोसल मीडियामा यसको खूबै चर्चा भइरहेको छ।

कुकुरले पायो स्कूलको नोकरी

ब्रिटेनमा एउटा स्कूलले कुकुरलाई कर्मचारीको रूपमा भर्ना गरेको छ। शोला नामको उक्त कुकुरले फूल टाइम जब पाएको छ। उक्त कर्मचारी कुकुर हरेक बिहान स्टाफ बैठकमा सहभागी हुन्छ र त्यसपछि विद्यार्थीहरुसँग भेटघाट गर्दछ। परीक्षाको बेला विद्यार्थीहरूको तनाउ कम गर्नु यो कुकुरको नोकरीको मुख्य काम हो। यो कुकुरमा आत्तिएका वा समस्यामा परेका मानिसहरूलाई पहिचान गर्नसक्ने क्षमता रहेको बताइन्छ। स्कूलमा प्रधानाध्यापकको भनाइ अनुसार शोलाले आफ्नो काम दक्षतापूर्वक गर्दै आएको छ। उनको भनाइ अनुसार एकजना छात्रा परीक्षाअघि निकै डराएकी थिइन् र परीक्षाहलमा समेत बस्न चाहँदिनथिन्; तर शोलासँग भेटघाट गरिसकेपछि ती छात्राको तनाउ कम भयो र उनले खुशीसाथ परीक्षा दिइन्। परीक्षामा मात्र होइन अन्य समयमा कक्षाकोठामा तनाउग्रस्त अवस्थामा रहेका विद्यार्थीको मन बहलाउने काम पनि यसले गर्दछ। ऊ लगातार कक्षा कोठाहरूको निरीक्षणमा रहन्छ।

कक्षाभित्र पसिसकेपछि सबै विद्यार्थीलाई हेर्दछ र यदि कोही विद्यार्थी तनाउग्रस्त देखिएमा सोही विद्यार्थीको नजीक गएर बसेर उसलाई फ्रेस गराउने र मूडमा ल्याउने काम गर्दछ। ३ सय विद्यार्थीहरूबाट प्राप्त सुझाउको आधारमा यो कुकुरलाई नोकरीमा राखिएको हो।

गाउँका प्रत्येक घरमा हवाईजहाज!

गाउँका प्रत्येक घरमा हवाईजहाज हुँदो हो त गाउँ कति धनी हुँदो हो? गाउँ धनी होस् नहोस् त्यो आफ्नो ठाउँमा छ तर हाम्रै देश भारतको एउटा गाउँमा चाहिँ प्रत्येक घरमा हवाईजहाज छन्। पञ्जाबको जालन्धरस्थित लाबडा गाउँका प्रत्येक घरमा हवाईजहाज छन्। हरेक घरधुरी हवाईजहाजका धनी चाहिँ होइनन्। वास्तवमा प्रत्येक घरको छतमा हवाई जहाजका नमूनाहरू ठड़ाइएका छन्।

यो गाउँमा भारतीय वायुसेवाको एक कार्यालय समेत छ, त्यसैले एयर इण्डिया लेखिएका जहाज आकारका कोठाहरू प्रत्येक घरको छतमाथि बनाइएको छ।

जालन्धरमा मात्र होइन उप्पला गाउँमा पनि यस्तै छत–छतमा हवाईजहाज ठड़ाइएको छ।

छतमा हुने जहाजको कारण गाउँको नाम नै जहाज गाउँ रहन गएको छ। छतका जहाजहरू गाउँमा आकर्षणका केन्द्र बनिरहेका छन्।

छतमा जहाजको आकारमा ठड्याइएका संरचनामा कतिले कोठाहरू निकालेका छन् भने कतिले जहाजलाई पानीट्याङ्कीको काममा लगाएका छन्।