



साजसज्जा के ये ट्रिक्स अपना कर तो देखें, छोटा घर भी बड़ा दिखेगा। खूबसूरत और बड़े घर की चाह हर किसी को होती है। मगर महानगरों में ऐसे घरों की चाह पूरी होना आसान नहीं। छोटे घरों में रहने को मजबूर होना पड़ता है। मगर थोड़ी सी सूखालूप व साजसजाद के तरीकों पर ध्यान दे कर छोटे घर में रह कर भी बड़े और हवादार घर में रहने का एहसास ले सकती हैं।

घर बनाएं खुला-खुला



खुलें घर को व्यवस्थित

आप अपने घर को जितना अधिक व्यवस्थित व साफसुथरा रखेंगी, कमरों में उन्हीं ही ज्यादा जगह दिखेगी। सामान करीने से रख कर और कालूं सामान को हटा कर काफी जगह खाली कर सकती हैं। सरकारी रूप से खोलके रोंगों का प्रयोग करें। गहरे रंग बड़ी जाह के प्रभाव को कम कर देते हैं। इसलिए घर की दीवारों पर सफेद रंग का खरीदें। फर्नीचर भी हल्के रंग का खरीदें। आप दीवारों पर सफेद रंग परसंद नहीं आता हो तो हल्का हरा, गुलाबी, आसामी, पीला आदि रंगों का चुनाव करें। पेंट एक ही रंग का करवाएं, फिर देखें कैसे कमरा बड़ा नज़र आता है।

रोशनी का बुनाव

घर में भरपूर रोशनी आने वें, व्योंगिक घर में पर्याप्त रोशनी उसे उज्ज्वल और बड़ा दिखाने में मदद करती है। अपने घर में रोंगों का प्रभाव दिखाने के लिए लैंप भी लगाएं। इस से घर आकर्षक भी दिखेगा।

मटीर्पांज कफीनर्चर का इस्तेमाल

ऐसे फर्नीचर में निवेश करें जो बहुदीर्घी हो। इस तरह का फर्नीचर आप के कमरों को व्यवस्थित दिखाता है और जाहीं ही ज्यादा नज़र आती है। उदाहरण के लिए किनन में ऐसी बहुदीर्घी मेज का प्रयोग किया जा सकता है, जिस में बहुत से रेक हों।

घर में भिरत का प्रयोग

भिरत के प्रयोग से आप अपने

पीर कैलिश्यम और प्रोटीन से भरपूर है। यह बच्चे से लेकर बुजुर्गों तक सबके लिए बहुत फैसलेदार है। इसलिए हर व्यक्ति को अपनी उम्र के अनुसार पनीर को आपने आहार में शामिल जरूर करना चाहिए। पीर और इससे बने सभी व्यंजन लोगों को पसंद होते हैं। यह न केवल प्रोटीन और कैलिश्यम बहुत शरीर में विटामिन -Dी की कमी को भी पूरा करता है। यह शरीर में हीमोग्लोबिन के उत्पादन को उत्तेजित करने में मदद करता है और शरीर में बैहराप इथ्यन सिस्टम को बढ़ावा देता है। पनीर में मौजूद विटामिन भी न केवल बढ़ते बच्चे के विकास में मदद करता है, बल्कि एकात्मा और यादात्मक में सुधार करने वालीस्थिक के र्याताता को बेहतर बनाता है, वहीं पनीर महिलाओं में असिटोनिकोरिसिस को रोकने में मदद करता है।

6 महीने से अधिक उम्र के बच्चों के लिए

पनीर एक पौष्टिक शिशु आहार है। आप बेबी फूड जैसे गाजर की प्यूरी, सेब की प्यूरी आदि में थोड़ा सा पनीर का पेस्ट मिलाकर बच्चे को दे सकते हैं। ध्यान रखें बच्चे को इसे बहुत कम मात्रा में दिया जाना चाहिए।

बढ़ते बच्चों के लिए

बढ़ते हुए बच्चों को अपने वैनिक आहार में कार्बोहाइड्रेट के साथ पोषक तत्वों से भरपूर आहार की जरूरत होती है। ऐसे में अपने बढ़ते बच्चों के लिए एं पनीर के भवावां पराठे बना सकते हैं। बच्चों के लिए दिन की शुरुआत करने का यह एक हाई कार्ब नाशता है। आप चाहें, तो तले हुए पनीर के टुकड़ों और सब्जियों के साथ गेहूं की ब्रेड की सैंडविच बनाकर

बढ़ते हुए बच्चों को अपने वैनिक आहार में कार्बोहाइड्रेट के साथ पोषक तत्वों से भरपूर आहार की जरूरत होती है। ऐसे में अपने बढ़ते बच्चों के लिए एं पनीर के भवावां पराठे बना सकते हैं। बच्चों के लिए दिन की शुरुआत करने का यह एक हाई कार्ब नाशता है। आप चाहें, तो तले हुए पनीर के टुकड़ों और सब्जियों के साथ गेहूं की ब्रेड की सैंडविच बनाकर

कमर दर्द से हैं परेशान, तो ...

हाल ही में लॉकडाउन खुलने के बादजूद लोगों को ऑफिस का कम घर से करना पड़ रहा है। घर से काम करने में शरीर को बहुत परेशानी हो रही है तो और लोगों की कमर अकड़ जा रही है। ऐसे में आज हम आपको बनाने जा रहे हैं बड़ी कमर दर्द की परेशानी को आप कैसे दूर भगा सकते हैं।

अपनाएं यह घरेलू उपायः

घर के डैकरों में हल्का सा घरेवदल ला कर भी घर का रूप बदल सकती है। उदाहरण के लिए धारीदार कारपेट कमरे को लंबा होने का आधार से बदल सकता है। इसी तरह घर के परदे आदि में स्ट्राइप्स बाली डिजाइन वर बड़ा होने का क्षेत्र बढ़ावा देगा।

स्ट्राइप्स का प्रयोगः

घर के डैकरों में हल्का सा घरेवदल ला कर भी घर का रूप बदल सकती है। उदाहरण के लिए धारीदार कारपेट कमरे को लंबा होने का आधार से बदल सकता है। इसी तरह घर के परदे आदि में स्ट्राइप्स बाली डिजाइन वर बड़ा होने का क्षेत्र बढ़ावा देगा।

कमर दर्द से हैं परेशान, तो ...

हाल ही में लॉकडाउन खुलने के बादजूद लोगों को ऑफिस का कम घर से करना पड़ रहा है। घर से काम करने में शरीर को बहुत परेशानी हो रही है तो और लोगों की कमर अकड़ जा रही है। ऐसे में आज हम आपको बनाने जा रहे हैं बड़ी कमर दर्द की परेशानी को आप कैसे दूर भगा सकते हैं।

अपनाएं यह घरेलू उपायः

घर के डैकरों में हल्का सा घरेवदल ला कर भी घर का रूप बदल सकती है। उदाहरण के लिए धारीदार कारपेट कमरे को लंबा होने का आधार से बदल सकता है। इसी तरह घर के परदे आदि में स्ट्राइप्स बाली डिजाइन वर बड़ा होने का क्षेत्र बढ़ावा देगा।

कमर दर्द से हैं परेशान, तो ...

हाल ही में लॉकडाउन खुलने के बादजूद लोगों को ऑफिस का कम घर से करना पड़ रहा है। घर से काम करने में शरीर को बहुत परेशानी हो रही है तो और लोगों की कमर अकड़ जा रही है। ऐसे में आज हम आपको बनाने जा रहे हैं बड़ी कमर दर्द की परेशानी को आप कैसे दूर भगा सकते हैं।

अपनाएं यह घरेलू उपायः

घर के डैकरों में हल्का सा घरेवदल ला कर भी घर का रूप बदल सकती है। उदाहरण के लिए धारीदार कारपेट कमरे को लंबा होने का आधार से बदल सकता है। इसी तरह घर के परदे आदि में स्ट्राइप्स बाली डिजाइन वर बड़ा होने का क्षेत्र बढ़ावा देगा।

कमर दर्द से हैं परेशान, तो ...

हाल ही में लॉकडाउन खुलने के बादजूद लोगों को ऑफिस का कम घर से करना पड़ रहा है। घर से काम करने में शरीर को बहुत परेशानी हो रही है तो और लोगों की कमर अकड़ जा रही है। ऐसे में आज हम आपको बनाने जा रहे हैं बड़ी कमर दर्द की परेशानी को आप कैसे दूर भगा सकते हैं।

अपनाएं यह घरेलू उपायः

घर के डैकरों में हल्का सा घरेवदल ला कर भी घर का रूप बदल सकती है। उदाहरण के लिए धारीदार कारपेट कमरे को लंबा होने का आधार से बदल सकता है। इसी तरह घर के परदे आदि में स्ट्राइप्स बाली डिजाइन वर बड़ा होने का क्षेत्र बढ़ावा देगा।

कमर दर्द से हैं परेशान, तो ...

हाल ही में लॉकडाउन खुलने के बादजूद लोगों को ऑफिस का कम घर से करना पड़ रहा है। घर से काम करने में शरीर को बहुत परेशानी हो रही है तो और लोगों की कमर अकड़ जा रही है। ऐसे में आज हम आपको बनाने जा रहे हैं बड़ी कमर दर्द की परेशानी को आप कैसे दूर भगा सकते हैं।

अपनाएं यह घरेलू उपायः

घर के डैकरों में हल्का सा घरेवदल ला कर भी घर का रूप बदल सकती है। उदाहरण के लिए धारीदार कारपेट कमरे को लंबा होने का आधार से बदल सकता है। इसी तरह घर के परदे आदि में स्ट्राइप्स बाली डिजाइन वर बड़ा होने का क्षेत्र बढ़ावा देगा।

कमर दर्द से हैं परेशान, तो ...

हाल ही में लॉकडाउन खुलने के बादजूद लोगों को ऑफिस का कम घर से करना पड़ रहा है। घर से काम करने में शरीर को बहुत परेशानी हो रही है तो और लोगों की कमर अकड़ जा रही है। ऐसे में आज हम आपको बनाने जा रहे हैं बड़ी कमर दर्द की परेशानी को आप कैसे दूर भगा सकते हैं।

अपनाएं यह घरेलू उपायः

घर के डैकरों में हल्का सा घरेवदल ला कर भी घर का रूप बदल सकती है। उदाहरण के लिए धारीदार कारपेट कमरे को लंबा होने का आधार से बदल सकता है। इसी तरह घर के परदे आदि में स्ट्राइप्स बाली डिजाइन वर बड़ा होने का क्षेत्र बढ़ावा देगा।

कमर दर्द से हैं परेशान, तो ...

हाल ही में लॉकडाउन खुल