

रिजॉर्ट प्रबंधन

जागृति दुबे



रिजॉर्ट प्रबंधन

रिजॉर्ट प्रबंधन

जागृति दुबे

भाषा प्रकाशन
नई दिल्ली – 110002

© प्रकाशक

I.S.B.N. : 978-81-323-7243-1

प्रथम संस्करण : 2022

भाषा प्रकाशन

22, प्रकाशदीप बिल्डिंग, अंसारी रोड,
दरियागंज, नई दिल्ली – 110002

द्वारा वर्ल्ड टेक्नोलॉजीज नई दिल्ली के सहयोग से प्रकाशित

अनुक्रम

1. रिजॉर्ट: एक अवलोकन	1
2. हाउसकीपिंग की जरूरतें	15
3. रिजॉर्ट में स्पा का प्रबंधन करना	49
4. सॉना की देखभाल करना	117
5. पूल: स्थापना और रखरखाव	151
6. रिसॉर्ट्स में मनोरंजक गतिविधियां आयोजित करना	189

रिज़ॉर्ट: एक अवलोकन

रिज़ॉर्ट एक ऐसा स्थान है जो व्यावसायिक रूप से छुट्टी पर जाने वाले ग्राहकों को आतिथ्य सेवाएं प्रदान करने के उद्देश्य से चलाया जाता है। कई प्रकार के रिज़ॉर्ट्स हैं जैसे कि सभी-समावेशी रिज़ॉर्ट्स, डेस्टिनेशन रिज़ॉर्ट्स, स्पा रिज़ॉर्ट्स, हॉलिडे विलेज आदि। यह एक परिचयात्मक अध्याय है जो रिज़ॉर्ट प्रबंधन के सभी महत्वपूर्ण पहलुओं को संक्षेप में पेश करेगा।

रिज़ॉर्ट



रिज़ॉर्ट्स एक होटल और कई प्रकार के मनोरंजन का संयोजन करते हैं, जैसे कि स्विमिंग पूल, जैसा कि सैन डिएगो, कैलिफोर्निया में दिखाया गया है।

एक रिज़ॉर्ट (उत्तर अमेरिकी अंग्रेजी) एक स्व-निहित व्यावसायिक प्रतिष्ठान है जो अधिकांश छुट्टी में घूमने जाने वाले लोगों को परिसर में भोजन, पेय, आवास, खेल, मनोरंजन, और शॉपिंग जैसी सुविधाएं देने की कोशिश करता है। रिज़ॉर्ट शब्द का उपयोग होटल की संपत्ति के लिए किया जा सकता है, जो आमतौर पर मनोरंजन और मनोरंजक गतिविधियों सहित, सुविधाओं की एक सरणी प्रदान करता है। मिशिगन के मैकिनैक द्वीप में ग्रैंड होटल जैसे एक होटल अक्सर एक रिज़ॉर्ट की एक केंद्रीय विशेषता है। कुछ रिज़ॉर्ट्स कॉन्डोमिनियम कॉम्प्लेक्स भी होते हैं, जो समय के शेयर हैं या आंशिक रूप से या पूर्ण स्वामित्व वाले कॉन्डोमिनियम के रूप में होते हैं। एक रिज़ॉर्ट हमेशा एक एकल कंपनी द्वारा संचालित व्यावसायिक प्रतिष्ठान नहीं होता है, लेकिन 20 वीं शताब्दी के अंत में, उस तरह की सुविधा अधिक सामान्य हो गई थी।

डेस्टिनेशन रिज़ॉर्ट

डेस्टिनेशन रिज़ॉर्ट एक ऐसा रिज़ॉर्ट होता है जिसमें स्वयं में आवश्यक अतिथि आकर्षण क्षमताएं होती हैं, इसलिए इसे अपने संरक्षक को आकर्षित करने के लिए डेस्टिनेशन (शहर, ऐतिहासिक स्थल, थीम पार्क, या अन्य) के पास होने की आवश्यकता नहीं है। एक रिज़ॉर्ट डेस्टिनेशन पर एक वाणिज्यिक प्रतिष्ठान जैसे एक मनोरंजक क्षेत्र, एक प्राकृतिक

या ऐतिहासिक स्थल, एक थीम पार्क, एक गेमिंग सुविधा या अन्य पर्यटक आकर्षण एक डेस्टिनेशन पर अन्य व्यवसायों के साथ प्रतिस्पर्धा कर सकते हैं। नतीजतन, एक डेस्टिनेशन रिज़ॉर्ट की एक और विशेषता यह है कि यह भोजन, पेय, ठहरने, खेल, मनोरंजन, और खरीदारी की सुविधा प्रदान करता है ताकि मेहमानों को अपने प्रवास के दौरान सुविधा छोड़ने की कोई आवश्यकता न हो। आमतौर पर, उच्च गुणवत्ता की सुविधाओं की अपेक्षा की जाती है यदि कोई होटल में रहना या शहर के रेस्तरां में खाना खाता है तो। कुछ उदाहरण बहामा में अटलांटिस के हैं; ऑरलैंडो, फ्लोरिडा, संयुक्त राज्य अमेरिका के पास वॉल्ट डिज़नी वर्ल्ड रिज़ॉर्ट; कोस्टा डो साँडे, पूर्वोत्तर ब्राजील; लगुना फुकेट, थाईलैंड; और सन सिटी, जोहान्सबर्ग, दक्षिण अफ्रीका के पास। आम तौर पर, वे शहरों में होते हैं, जहां विशेष बैठक हॉल, पर्याप्त आवास और विभिन्न भोजन और मनोरंजन के साथ प्रदान किए जाते हैं।



बैंफ स्पिंग्स होटल, बैंफ, अल्बर्टा, कनाडा।

सर्व-समावेशी रिज़ॉर्ट



मिन्न में एक सर्व-समावेशी रिज़ॉर्ट का प्रवेश।

सर्व-समावेशी रिज़ॉर्ट एक निश्चित मूल्य लेता है जिसमें अधिकांश या सभी आइटम शामिल होते हैं। कम से कम, अधिकांश समावेशी रिज़ॉर्ट्स में निश्चित मूल्य के लिए आवास, असीमित भोजन, पेय, खेल गतिविधियां और मनोरंजन शामिल होते हैं। हाल के वर्षों में, संयुक्त राज्य अमेरिका में "सभी समावेशी" सुविधाओं की पेशकश करने वाले रिज़ॉर्ट्स की संख्या में नाटकीय रूप से कमी आई थी; 1961 में, आधे से अधिक ने इस तरह की योजनाओं की पेशकश की, लेकिन 2007 में, दस से कम ने यह किया।

सभी-समावेशी रिज़ॉर्ट्स कैरेबियन में पाए जाते हैं, खासकर डोमिनिकन गणराज्य में; मिन्न में या कहीं और। उल्लेखनीय उदाहरण क्लब मेड, सैंडल रिज़ॉर्ट्स और समुद्र तट रिज़ॉर्ट्स हैं।

एक सर्व-समावेशी रिजॉर्ट में प्रतिदिन तीनों समय का भोजन, शीतल पेय, अधिकांश मादक पेय, ग्रेच्युटी और आमतौर पर अन्य सेवाएं शामिल हैं। कई खेल और अन्य गतिविधियों के साथ-साथ कीमत में भी शामिल हैं। वे अक्सर गर्म क्षेत्रों में स्थित होते हैं। सभी समावेशी मॉडल क्लब मेड रिजॉर्ट्स में उत्पन्न हुए थे, जो बेल्जियम गेयार्ड बिल्डिंग द्वारा स्थापित किए गए थे।

कुछ सभी समावेशी रिजॉर्ट्स विशिष्ट अवकाश हितों के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। उदाहरण के लिए, कुछ रिजॉर्ट्स में वयस्कों ही जा सकते हैं और यहां तक कि अधिक-विशिष्ट गुण केवल जोड़ों को स्वीकार करते हैं। अन्य सभी समावेशी रिजॉर्ट परिवारों के लिए बनाए जाते हैं, जिसमें शिल्प केंद्र, गेम रूम और वाटर पार्क जैसी सुविधाएं होती हैं, ताकि सभी उम्र के बच्चों का मनोरंजन किया जा सके। डेस्टिनेशन शादियों के लिए सभी समावेशी रिजॉर्ट भी बहुत लोकप्रिय स्थान हैं।

मनोरंजन का साधन

एक स्पा रिजॉर्ट स्वस्थ आदतों को विकसित करने के लिए स्पा जाने वालों के लिए व्यक्तिगत सेवाएं प्रदान करने के प्राथमिक उद्देश्य के साथ एक अल्पकालिक आवासीय / लॉजिंग सुविधा है। ऐतिहासिक रूप से, ऐसे कई स्पा प्राकृतिक गर्म झरनों या खनिज जल के स्रोतों के स्थान पर विकसित थे। आमतौर पर सात दिनों के प्रवास पर, इस तरह की सुविधाएं एक व्यापक कार्यक्रम प्रदान करती हैं जिसमें स्पा सेवाएं, शारीरिक फिटनेस गतिविधियां, कल्याण शिक्षा, स्वस्थ भोजन और विशेष रूचि प्रोग्रामिंग शामिल हैं।



माराविला, श्रीलंका में एक रिजॉर्ट स्विमिंग पूल।

गोल्फ रिजॉर्ट्स ऐसे रिजॉर्ट्स होते हैं जो विशेष रूप से गोल्फ के खेल की सुविधा को पूरा करते हैं और इनमें एक या एक से अधिक गोल्फकोर्स या क्लबहाउस तक पहुंच शामिल है। गोल्फ रिजॉर्ट्स आमतौर पर गोल्फ पैकेज प्रदान करते हैं जो आगंतुकों को सभी ग्रीन्स और कार्ट फीस, रेंज बॉल, आवास और भोजन प्रदान करते हैं।



एक टिपिकल स्की रिजॉर्ट और स्की लिफ्टों का दृश्य।

उत्तरी अमेरिका में, एक स्की रिज़ॉर्ट आमतौर पर एक स्की क्षेत्र में एक डेस्टिनेशन रिज़ॉर्ट है। यह शब्द किसी कस्बे या गांव को कम संदर्भित करता है।



2009 में लास वेगास स्ट्रिप।

एक मेगारिज़ॉर्ट असाधारण रूप से बड़े आकार के गंतव्य का एक प्रकार है, जैसे कि लास वेगास स्ट्रिप। सिंगापुर में, एकीकृत रिज़ॉर्ट एक कैसीनो-आधारित डेस्टिनेशन रिज़ॉर्ट के लिए एक व्यंजना है।

एक हॉलिडे विलेज यूरोप में एक प्रकार का स्व-निहित रिज़ॉर्ट है जिसका आवास आम तौर पर विला में है। यूनाइटेड किंगडम में एक हॉलिडे कैंप, एक रिज़ॉर्ट को संदर्भित करता है जिसका आवास शेलेट या स्थिर कैरावेंस में है।

टाइमशेयर

संयुक्त राज्य अमेरिका में 1500 से अधिक टाइमशेयर रिज़ॉर्ट्स हैं जो प्रमुख हॉस्पिटैलिटी, टाइमशेयर-विशिष्ट या स्वतंत्र कंपनियों द्वारा संचालित हैं। वे 198,000 निवास और लगभग 9 मिलियन मालिकों का प्रतिनिधित्व करते हैं, जो रखरखाव शुल्क में प्रति वर्ष औसतन \$ 880 का भुगतान करते हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार आवासों का 16% अवकाश किराया बन गया है।

रिज़ॉर्ट टाउन



मालदीव में एक रिज़ॉर्ट द्वीप।

ऐसे टाउन जो रिज़ॉर्ट्स हैं या जिनमें पर्यटन या छुट्टी बिताना स्थानीय गतिविधि का एक प्रमुख हिस्सा है, ये कभी-कभी रिज़ॉर्ट टाउन भी कहलाते हैं। यदि वे समुद्र के किनारे स्थित हैं तो उन्हें समुद्र तटीय रिज़ॉर्ट कहा जाता है। अंतर्देशीय रिज़ॉर्ट में स्की रिज़ॉर्ट, पर्वत रिज़ॉर्ट और स्पा टाउन शामिल हैं। प्रसिद्ध रिज़ॉर्ट टाउनों में नेपाल का बांदीपुर, रूस में सोची, मिस्र में शर्म अल शेख, स्पेन में बारिज़ो, इटली में कॉर्टिना डी'एम्पेज़ो, लिथुआनिया में डूसकिनिनकई,

मेक्सिको में कैनकन, न्यूपोर्ट, रोड आइलैंड और की वेस्ट, फ्लोरिडा, संयुक्त राज्य अमेरिका में इस्चागल, ऑस्ट्रिया में इस्चागल, स्विट्जरलैंड में सेंट मोरित्ज़, यूनाइटेड किंगडम में ब्लैकपूल और पाकिस्तान में मालम जेवा शामिल हैं।

एक रिज़ॉर्ट द्वीप एक द्वीप या एक द्वीपसमूह है, जिसमें रिज़ॉर्ट्स, होटल, रेस्तरां, पर्यटक आकर्षण और इसकी सुविधाएं शामिल हैं। मालदीव को सर्वश्रेष्ठ द्वीप रिज़ॉर्ट्स माना जाता है, जो दुनिया भर के शीर्ष हस्तियों और खिलाड़ियों के बीच प्रसिद्ध हो गए हैं।



मियामी फ्लोरिडा में समुद्र तट

सीसाइड रिज़ॉर्ट्स समुद्र के किनारे पर स्थित होते हैं। यूनाइटेड किंगडम में, कई समुद्र तटीय टाउनों ने अन्य मनोरंजन उद्योगों की ओर रुख किया है और उनमें से कुछ के पास बहुत अधिक नाइटलाइफ है। सिनेमा और थिएटर अक्सर कई पब, बार, रेस्तरां और नाइट क्लबों की मेजबानी करने के लिए बने रहते हैं। उनकी अधिकांश मनोरंजन सुविधाएं स्थानीय लोगों के लिए हैं और बीच अभी भी गर्मियों के महीनों के दौरान लोकप्रिय बने हुए हैं।

यूरोप और उत्तरी अमेरिका में, स्की रिज़ॉर्ट, कस्बों और गांवों में स्की क्षेत्रों में स्कीइंग के लिए समर्थन सेवाओं जैसे कि होटल और शैले, उपकरण किराए पर लेने, स्की स्कूलों और स्की लिफ्टों को डलान तक पहुंचने के लिए हैं।

विभिन्न उद्देश्यों वाले रिज़ॉर्ट्स भी मौजूद हैं। एक उदाहरण युलारा, उत्तरी क्षेत्र है, जो ऑस्ट्रेलिया में उलुरु (आइरस रॉक) और काटा तजुता (द ओलगास) की सेवा के लिए मौजूद है।

रिज़ॉर्ट्स के प्रकार

डेस्टिनेशन स्पा

डेस्टिनेशन स्पा एक रिज़ॉर्ट है, जो एक स्पा पर केंद्रित है, जैसे कि मिनरल स्पा। ऐतिहासिक रूप से कई ऐसे स्पा प्राकृतिक हॉट स्प्रिंग्स या खनिज स्प्रिंग्स के स्थान पर विकसित किए गए थे। आमतौर पर सात दिनों के प्रवास पर, इस तरह की सुविधाएं एक व्यापक कार्यक्रम प्रदान करती हैं जिसमें स्पा सेवाएं, शारीरिक फिटनेस गतिविधियां, कल्याण शिक्षा, स्वस्थ भोजन और विशेष रुचि प्रोग्रामिंग शामिल हैं।

कुछ डेस्टिनेशन स्पा एक सर्व-समावेशी कार्यक्रम प्रदान करते हैं, जिसमें फिटनेस कक्षाएं, स्वस्थ भोजन, शैक्षिक कक्षाएं और सेमिनार और साथ ही एक ब्यूटी सैलून या डे स्पा के लिए समान सेवाएं शामिल हैं।

मेहमान केवल एक उपचार या पूरी छुट्टी के लिए आने के बजाय एक डेस्टिनेशन स्पा में कार्यक्रम में भाग लेते हैं। कुछ डेस्टिनेशन स्पा विदेशी स्थानों या स्पा शहरों में स्थित हैं।



बोरमियो, इटली में डेस्टिनेशन स्पा

डेस्टिनेशन स्पा काफी समय से उपयोग में हैं और कुछ अब उपयोग नहीं किए जाते हैं, लेकिन पूर्व के इतिहास के तत्वों के रूप में संरक्षित किए गए हैं; उदाहरण के लिए, कैलिफ़ोर्निया में गिलरियो यामाटो हॉट स्प्रिंग्स एक ऐतिहासिक रूप से इस्तेमाल किया जाने वाला स्पा है जिसका शिखर संरक्षण 19 वीं सदी के अंत और 20 वीं शताब्दी के प्रारंभ में हुआ था।

रिज़ॉर्ट स्पा आमतौर पर रिज़ॉर्ट्स में स्थित होते हैं और कमरे की सुविधाओं के साथ भोजन, शरीर उपचार और फिटनेस ला कार्टे जैसी समान सुविधाएं भी प्रदान करते हैं।

एक स्पा रिज़ॉर्ट कैसे चुनें

आप ऐसे सही स्पा रिज़ॉर्ट का चयन कैसे करते हैं, एक जो आपके लिए सही है?

यहां पर विचार करने के लिए कई कारक हैं जो आपको अपने स्पा अवकाश से अधिकतम लाभ उठाने और अपने पैसे के लिए मूल्य जोड़ने में मदद करेंगे।

कदम



1. अपना स्पा अवकाश अनुसंधान शुरू करने से पहले अपना बजट तय करें। कई तरीके और कई बजट हैं जो एक स्पा अवकाश को फिट कर सकते हैं, हालांकि आम तौर पर यह बात कभी खत्म नहीं होने वाली है। कुछ भी करने के लिए सस्ती तरीके हैं, लेकिन होटल या रिज़ॉर्ट वास्तव में स्पा उपचार सुविधा प्रदान करता है, यह बताता है कि यह एक लक्जरी होटल है। जब आप एक स्पा रिज़ॉर्ट के लिए ऑन-लाइन खोज रहे हों तो इस बात से अवगत रहें।



2. निर्धारित करें कि आप किस तरह की स्पा वैकेशन पर जाना चाहते हैं। एक ट्रॉपिकल स्पा रिजॉर्ट, जैसे समुद्र तट पर एक? या शायद ग्रामीण पहाड़ों में और अधिक देहाती और उन चीजों से दूर हैं जहां वे लंबी पैदल यात्रा के रोमांच की पेशकश करते हैं? संभावनाएं अनंत हैं।



3. सोचें कि आप कहां जाना चाहते हैं। अब सटीक लोकल पर घर जाने का समय है। एक अच्छा मौका है कि आपके घर के 2 घंटे की ड्राइव के भीतर एक शानदार स्पा रिजॉर्ट है, नहीं तो संभावनाएं अनंत हैं। अगर आप सपना देखते हैं तो आप विदेशी स्थलों पर भी जा सकते हैं। अपने आप को संयुक्त राज्य अमेरिका में लाइ प्यार करने के अलावा, आपके पास कैरिबियन, यूरोप, ग्रीक द्वीप समूह, दुबई, शायद थाईलैंड या फिलीपींस में भी स्पा वैकेशन हैं। एक अल्ट्रा हाई-एंड लक्जरी स्पा रिजॉर्ट में रहना चाहते हैं? ताहिती और बोरा बोरा की तरह दक्षिण पेसिफिक का प्रयास करें।



4. इस पर विचार करें कि आप किस के साथ यात्रा कर रहे हैं। यदि आप आराम और विश्राम चाहते हैं, तो आप उनकी पार्टी के माहौल के लिए जाने जाने वाले «एकल रिजॉर्ट» से बचना चाहते हैं।

दूसरी ओर यदि आप सिंगल हैं तो आप परिवारों से भरे हुए स्थान पर निराश हो सकते हैं और आपके अन्य मेहमानों के मिलने की भी संभावना हो सकती है।



5. आपके स्पा ट्रिप का परिणाम या लक्ष्य क्या है? यदि आप अपने हनीमून पर हैं तो आप एकल गतिविधियों के साथ एक जगह पर जाना नहीं चाह सकते हैं। अधिक रोमांटिक स्पा रिजॉर्ट में जाएं। यदि आपके पास कुछ चिकित्सा संबंधी लक्ष्य हैं, तो कई वेलेनेस स्पा सेवाओं का प्रयास करें।



6. सोचें कि आपको कौन से स्पा उपचार की आवश्यकता है। यदि आपका लक्ष्य एक विशिष्ट विशेषता स्पा उपचार है, तो आपको कुछ रिजॉर्ट्स पर शोध करने और यहां तक कि देश से बाहर यात्रा करने के लिए तैयार रहने की आवश्यकता हो सकती है।



7. सबसे अच्छे सौदों को खोजने के लिए, 3 सबसे बड़े ऑनलाइन ट्रैवल प्रदाताओं, एक्सपीडिया, ट्रैवलोसिटी या ऑर्बिट्रज़ की दरों की तुलना करें। चूंकि ये 3 यात्रा संसाधन प्रतिस्पर्धा में बने हुए हैं, इसलिए आपको उसी तारीखों के लिए अपने स्पा रूम की दरों की तुलना करने की आवश्यकता होगी।

कॉन्फ्रेंस और रिज़ॉर्ट होटल

कॉन्फ्रेंस और रिज़ॉर्ट होटल ऐसे होटल हैं जिनमें अक्सर पूर्ण सेवा आवास और सुविधाओं के साथ पूर्ण आकार की लक्जरी सुविधाएं होती हैं। ये होटल व्यवसायिक सम्मेलनों और छुट्टी बिताने आने वाले पर्यटकों या दोनों को आकर्षित करते हैं और रहने के लिए एक सुविधाजनक जगह की पेशकश करते हैं। इन होटलों को प्रमुख सम्मेलन केंद्र होटल, प्रमुख होटल, डेस्टिनेशन होटल और डेस्टिनेशन रिज़ॉर्ट के रूप में संदर्भित किया जा सकता है। सम्मेलन और रिज़ॉर्ट होटल के लिए बाजार, बाजार विश्लेषण के लिए एक विषय है।

डेस्टिनेशन के रूप में ये होटल विशिष्ट वास्तुकला, अपस्केल लॉजिंग्स, बॉलरूम, बड़ी सम्मेलन सुविधाएं, रेस्तरां और गोल्फ या स्कीइंग जैसी मनोरंजन गतिविधियां प्रदान करते हैं। वे प्रमुख शहरों से लेकर दूरस्थ स्थानों तक विभिन्न प्रकार की सेटिंग्स में स्थित हो सकते हैं।

एक कॉर्पोरेट रिट्रीट का आयोजन कैसे करें

कॉर्पोरेट रिट्रीट आपके सम्मेलन कक्ष में आयोजित एक लंबी बैठक की तुलना में कहीं अधिक प्रभावी हो सकता है, खासकर यदि आपके पास व्यापार का एक प्रमुख टुकड़ा है, जैसे कि रणनीतिक योजना या निदेशक मंडल के समक्ष महत्वपूर्ण मामले। कार्यालय के बाहर होने से आपके दैनिक कार्यों की गड़बड़ी समाप्त हो जाएगी और ये आपको अलग-अलग सोचने, एक दूसरे से बेहतर संबंध बनाने और बड़े कॉर्पोरेट परिवर्तनों को सुविधाजनक बनाने में सक्षम हो सकता है। एक उद्देश्य की स्थापना करके, लॉजिंग्स का प्रबंध करके, एक सुविधाकर्ता का उपयोग करके और एक एजेंडा सेट करना जो सभी के समय का सम्मान करेगा, इन सबको करके कॉर्पोरेट रिट्रीट का आयोजन करें।

तरीका 1

कॉर्पोरेट रिट्रीट के उद्देश्य की स्थापना करना



1. अपने रिट्रीट के लिए एक लक्ष्य या लक्ष्यों की एक श्रृंखला निर्धारित करें।

- कल्पना करें कि आप अपने रिट्रीट के अंत में क्या पूरा, तय या स्थापित करना चाहते हैं। ये आपके लक्ष्यों और उद्देश्य को परिभाषित करने में आपकी मदद करेगा।

- अपने उद्देश्य के बारे में विशिष्ट रहें। उदाहरण के लिए आपका उद्देश्य "रणनीतिक योजना" से अधिक केंद्रित होना चाहिए। विशिष्ट कार्यों या विचारों को पहचानें जिन्हें आप रिट्रीट करना चाहते हैं।



2. अपना उद्देश्य वास्तविक रखें। आपके पास बड़े लक्ष्य हो सकते हैं जो एक रिट्रीट के भीतर पूरे नहीं किए जा सकते।

- अपनी आवश्यकताओं और इच्छाओं को प्राथमिकता दें। यदि आप जानते हैं कि आपके पास सब कुछ पूरा करने का समय नहीं होगा, तो इस रिट्रीट के लिए 1 या 2 प्राथमिकताएं चुनें और अन्य मुद्दों को सुलझाने की योजना के साथ दिन का अंत करें।



3. इनपुट के लिए पूछें।

- उन लोगों से बात करें जिन्हें आप इस रिट्रीट पर आमंत्रित करेंगे और देखें कि क्या उनके पास रिट्रीट के लिए निर्धारित लक्ष्यों के बारे में कोई विचार है। जब लोगों से समय से पहले सलाह ली जाती है, तो उन्हें रिट्रीट और उसके परिणामों में अधिक निवेश किया जाएगा।

कॉर्पोरेट रिट्रीट के लिए लॉजिस्टिक्स की योजना बनाएं



1. एक बजट बनाएं। आपको यह जानना होगा कि परिवहन, सुविधा किराए, भोजन, उपकरण और किसी भी मनोरंजन पर कितना खर्च किया जा सकता है।



2. एक ऐसा स्थान जो आपके समूह और आपके लक्ष्यों को समायोजित करेगा।

- सुनिश्चित करें कि रिट्रीट के लिए आमंत्रित लोगों की संख्या को रखने के लिए वहां पर्याप्त बैठन की जगह है। यदि आप छोटे ब्रेकआउट सत्र आयोजित करेंगे, तो एक ऐसे स्थान की तलाश करें जिसमें आपकी बैठक के लिए उपयोग किए जाने वाले स्थान के अलावा कार्यालय या कमरे हों।
- अगर आपके रिट्रीट का उद्देश्य टीम बिल्डिंग अभ्यास को बनाना या शामिल करना है तो मनोरंजक स्थान का उपयोग करें। आप एक गोल्फ कोर्स, एक ड्यूड रेंच, एक मनोरंजन पार्क या ऐसे अन्य स्थानों का उपयोग कर सकते हैं।



3. भोजन, नाश्ता और पेय शामिल करें। पूरे दिन के रिट्रीट के दौरान लोगों को सक्रिय रखना महत्वपूर्ण है।

- नाश्ते और दोपहर के भोजन के साथ-साथ हल्का नाश्ता भी पेश करें। पूरे दिन पानी, कॉफी और अन्य पेय पदार्थ उपलब्ध रहें।



4. उन उपकरणों के लिए आगे की योजना बनाएं जिनकी आपको आवश्यकता होगी। आपके पास एक पाँवरपॉइंट प्रस्तुति हो सकती है जिसे बड़ी स्क्रीन, ऑडियो उपकरण या लैपटॉप डॉकिंग स्टेशन पर प्रदर्शित करना होगा।

- रिट्रीट के सूत्रधार के साथ बात करें और रिट्रीट स्थान के साथ उपकरणों की जरूरतों का समन्वय करें। आपको किसी भी उपकरण को किराए पर लेने की आवश्यकता हो सकती है, जो साइट पर उपलब्ध नहीं है और जिसे आपके कार्यालय से नहीं लाया जा सकता है।



5. नोट्स लेने और सत्र रिकॉर्ड करने को आसान बनाएं। अधिकांश कॉर्पोरेट अधिकारी लैपटॉप और स्मार्टफोन का उपयोग करते हैं, लेकिन कागज, पेन और बड़े सूखे आसानी से मिटने वाले बोर्ड को मार्कर के साथ उपलब्ध रखें।



6. उपयोग की जाने वाली किसी भी सामग्री या हैंडआउट की बहुत सारी प्रतियां रखें। प्रतिभागियों के आने से पहले उन्हें सेट करना सभी को व्यवस्थित रखेगा और अंतिम मिनट में कॉपी कराने और छुपाई की समस्या को खत्म करेगा।

तरीका 3

रिट्रीट एजेंडा की योजना बनाना



1. एक अच्छा फैसिलिटेटर चुनें। यह सीईओ, आपकी लीडरशिप टीम का सदस्य या बाहर का सलाहकार हो सकता है।

- एक ऐसे फैसिलिटेटर का उपयोग करें जो समूह प्रक्रियाओं में प्रशिक्षित है और इससे पहले रिट्रीट, प्रशिक्षण या विकास सत्र आयोजित कर चुका है। एक पेशेवर फैसिलिटेटर तटस्थ रह सकता है और वास्तव में आपकी कंपनी को आपके लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए एक योजना बनाने में मदद कर सकता है।
- कंपनी की पृष्ठभूमि के साथ-साथ लक्ष्य और रिट्रीट के उद्देश्यों को साझा करके अपने फैसिलिटेटर को तैयार करें।



2. एक एजेंडा का मसौदा तैयार करने के लिए फैसिलिटेटर के साथ काम करें।

- समय का ध्यान रखें। आप शेड्यूल किए गए लोगों को देर में नहीं रखना चाहते हैं। एक एजेंडा एक साथ रखें जो आवंटित समय में विशिष्ट लक्ष्यों पर केंद्रित हो।
- समय से पहले एजेंडा वितरित करें। सभी को रिट्रीट से पहले एजेंडे की समीक्षा करने का मौका देने से उन्हें अधिक तैयार महसूस करने में मदद मिलेगी।



3. विषय पर बने रहें। जैसा कि रिट्रीट प्रकट करता है, यह स्पष्टिखा पर जाने या व्यापार की चर्चा करना शुरू कर सकता है जो कि एजेंडे में नहीं है।



4. दिन का दस्तावेज तैयार करें। किसी को नोट लिखने के लिए असाइन करें और रिट्रीट के तुरंत बाद उन नोटों को वितरित करें।

- अगले कदमों को भी लिखकर तैयार कर लें। एक्शन आइटम्स की एक सूची होने के बाद भी सभी को रिट्रीट के बावजूद व्यस्त रखा जाएगा और लोगों को उनके लिए जवाबदेह ठहराया जा सकता है कि वे क्या करने के लिए सहमत हैं।

हाउसकीपिंग की जरूरतें

हाउसकीपिंग रिजॉर्ट प्रबंधन का एक अनिवार्य पहलू है। एक साफ सुथरा वातावरण सभी मेहमानों को सहज और तनावमुक्त रखने के लिए अनिवार्य है। शांत माहौल प्राप्त करने के लिए सभी कमरों और रिजॉर्ट परिसर को साफ-सुथरा रखा जाना चाहिए। यह अध्याय हाउसकीपिंग की जरूरतों के तहत एक एकीकृत समझ प्रदान करेगा।

कालीन कैसे साफ करें

कालीन गंदगी, दाग और जानवरों के बालों के साथ-साथ मोल्ड और फफूंदी को आकर्षित करते हैं। अपने कालीन की उचित देखभाल करने से धूल के कण, पिस्सू और कालीन के कीड़े अंदर जाने से बचेंगे। कालीन का नियमित रखरखाव करने, गंध हटाने और गहरी सफाई तकनीकों की जानकारी के लिए पढ़ें।

तरीका 1

अपने कालीन को साफ रखना



1. नियमित रूप से वैक्यूम करें। एक अच्छे वैक्यूम में निवेश करें जो कालीन के तंतुओं के भीतर से गहराई तक गंदगी को निकालता है, खासकर अगर आपके पास एक झबरा कालीन है या आप बिल्लियों और कुत्तों के साथ रहते हैं। वैक्यूमिंग नियमित रूप से आपके कालीन को सुंदर बनाए रखती है और ताज़ा महक देती है।

- सप्ताह में कई बार वैक्यूम करें। यदि आपके पास पालतू जानवर हैं, तो आपको हर दिन वैक्यूम करने की आवश्यकता हो सकती है।
- वैक्यूमिंग प्रक्रिया को जल्दी में न करो। यहां तक कि उच्च शक्ति वाले वैक्यूम को कालीन के तंतुओं के आधार से धूल, गंदगी और फर को पकड़ने के लिए एक क्षण की आवश्यकता होती है। पूरी तरह से साफ करने के लिए कालीन पर वैक्यूम को एक से अधिक बार चलाएं।



2. कालीन पर ज्यादा चलने वाले हिस्सों की रक्षा करें। अगर आपका कालीन आपके सामने वाले दरवाजे, किचन, या आपके घर के अन्य क्षेत्रों तक पहुंचता है, जो बहुत अधिक हलचल प्राप्त करते हैं, तो उन क्षेत्रों को चीर या प्लास्टिक कालीन प्रोटेक्टर मैट से बचाने पर विचार करें। इस तरह आप हर दिन वैक्यूम क्लीनर के साथ गंदगी और घास के टुकड़ों को साफ करने के लिए संघर्ष नहीं करेंगे।

- प्लास्टिक कालीन प्रोटेक्टर मैट में स्पष्ट प्लास्टिक के माध्यम से कालीन को दिखाई देने की अनुमति का अतिरिक्त बोनस है। वे आपके कालीन को गंदगी से बचाने के लिए एक अगोचर तरीका है।
- हॉलवे में कालीन धावक का उपयोग करें, जो बहुत अधिक पैदल यातायात प्राप्त करते हैं।



3. फैली हुई चीजों को उचित रूप से साफ करें। फैली हुई चीज को अपने कालीन में सोखने देना और सूख जाना अवशेषों को हटाने के लिए बहुत कठिन बनाता है। यदि आप दुर्घटना के तुरंत बाद फैलाव को हटा सकते हैं, तो आप बाद में बहुत समय बचाएंगे।

- स्पिल को अवशोषित करने के लिए एक साफ कपड़े या पेपर टॉवल का उपयोग करें, फिर उस जगह पर बेकिंग पाउडर डालें और इसे 15 मिनट तक रहने दें। जब स्पिल पूरी तरह से सूख जाता है, तो इसे वैक्यूम करें।
- यदि वाइन या कोई अन्य रंगीन तरल गिराया जाता है, तो छिड़कने से पहले बेकिंग सोडा में थोड़ा क्लब सोडा डालें।



4. पुराने दाग हटाने के लिए सही तकनीक जानें। कभी-कभी दाग को उचित रूप से हटाना असंभव होता है। यदि आप एक पुरानी शराब या कॉफी के दाग का सामना कर रहे हैं, तो घबराएं नहीं; कई कालीन प्रीट्रीटेड होते हैं, जिनमें दाग प्रतिरोधी रसायन होते हैं, इसलिए दागों को हटाना मुश्किल नहीं होता है। हल्के से क्षेत्र को स्प्रे करने के लिए सिरके से भरी एक स्प्रे बोतल का उपयोग करें, फिर इसे एक कपड़े से पोंछ लें। गहरे दाग के लिए, सिरका या कालीन क्लीनर के साथ क्षेत्र को संतुप्त करें, बेकिंग सोडा के साथ छिड़के और एक बार बेकिंग सोडा सूख जाने पर क्षेत्र को वैक्यूम करें।

- कालीनों से दाग को साफ करने का प्रयास न करें। स्क्रबिंग से तंतुओं को नुकसान पहुंचता है और क्षेत्र को बदतर बना देता है।
- बहुत अधिक सिरका, पानी या किसी अन्य तरल के साथ क्षेत्र को न डुबोएं। अगर यह कालीन में बहुत गहराई तक पहुंचकर सूख जाता है, तो इससे मोल्ड का विकास हो सकता है।
- नींबू और नमक के मिश्रण को लगाकर हल्के कालीनों को प्रभावी ढंग से साफ किया जा सकता है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि यह आपके कालीन को एक अलग रंग का दाग नहीं देता है, एक विवेकशील क्षेत्र में स्पॉट ट्रीटमेंट करें।

तरीका 2

अपने कालीन से गंध निकालना



1. कालीन को वैक्यूम करें। पहले इसे अच्छी तरह से वैक्यूम करके गंध को दूर करने वाले उपचार के लिए अपना कालीन तैयार करें। यदि आपका कालीन बहुत गंदगी पकड़ रहा है, तो फाइबर को उठाने और गंदगी को ढीला करने के लिए झाड़ू के साथ पहले साफ करें, फिर वैक्यूम करें।



2. एक गंध हटाने वाला मिश्रण बनाएं। कालीनों को प्रभावी ढंग से उन उत्पादों का उपयोग करके साफ किया जा सकता है, जो आपके कैबिनेट में पहले से मौजूद हैं। एक कटोरी में निम्नलिखित अवयवों को मिलाएं जिन्हें आप पकाने के लिए फिर से उपयोग करने की योजना नहीं बनाते हैं:

- 1 कप बोरेक्स (हार्डवेयर स्टोर पर उपलब्ध)
- 2 कप कॉर्नमील
- 1/2 कप बेकिंग सोडा



3. सिरका और पानी के साथ दाग या बदबूदार क्षेत्रों का इलाज करें। आधा सिरका, आधा पानी के घोल के साथ एक स्प्रे बोतल भरें और उन क्षेत्रों को स्प्रे करें जिन्हें सबसे अधिक सहायता की आवश्यकता है। सुनिश्चित करें कि उन्हें पूरी तरह से तरल के साथ डुबाना नहीं है, क्योंकि आप मोल्ड विकास के लिए नेतृत्व करने के लिए अवाष्पित नमी नहीं चाहते हैं।



4. कॉर्नमील मिश्रण को कारपेट के ऊपर छिड़कें। इसे कालीन के चारों ओर समान रूप से फैलाएं, उन क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करें जो सबसे अधिक गंदे होते हैं या सबसे अधिक गंध करते हैं। कमरे को छोड़ दें और मिश्रण को एक घंटे के लिए कालीन पर बैठने दें।

- जब तक मिश्रण कालीन पर रहे तब तक बच्चों और पालतू जानवरों को कमरे से बाहर रखें।
- अपने वैक्यूम की क्षमता से अधिक पाउडर का उपयोग न करें। गंध और हल्के दाग को हटाने के लिए एक हल्का छिड़काव पर्याप्त होना चाहिए।



5. कालीन को फिर से वैक्यूम करें। कार्नामील मिश्रण को साफ करने के लिए कालीन पर वैक्यूम को कई बार चलाएं। जब आप समाप्त कर लें, तो वैक्यूम बैग को नष्ट कर दें।

तरीका 3

अपने कालीन की गहरी सफाई करें



1. एक कालीन-सफाई मशीन खरीदें या किराए पर लें। एक कालीन-सफाई मशीन के साथ सबसे गहरे दाग और सबसे कठिन गंध को हटाया जा सकता है, जो आपके कालीन के तंतुओं को धोने के लिए गर्म पानी और एक रासायनिक क्लीनर का उपयोग करता है।

- कालीन की सफाई करने वाली मशीनों को घर और बगीचे की दुकानों, वॉलमार्ट, और विशेष वैक्यूमिंग या कालीन स्टोर से किराए पर लिया जा सकता है।
- किराए की कालीन की सफाई वाली मशीन सफाई घोल और दाग हटाने के उपचार के साथ आते हैं। यह जानना महत्वपूर्ण है कि मशीन किराए पर लेने से पहले आपके पास किस तरह का कालीन है, इसलिए आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि आप अपने कालीन के लिए उचित सफाई घोल का उपयोग करें।

- आप अपना कालीन साफ कराने के लिए एक पेशेवर को हायर कर सकते हैं जो आपके घर आकर क्लीनर का उपयोग कर कालीन को साफ कर सके।



2. कालीन को वैक्यूम करें। इससे पहले कि आप गहरी सफाई उपचार शुरू करें सुनिश्चित करें कि यह पूरी तरह से सभी ढीली धूल और गंदगी से मुक्त है। वैक्यूम करने से पहले गंदगी को बाहर निकालने के लिए कालीन के सबसे गंदगी वाले हिस्सों को स्वीप करें।

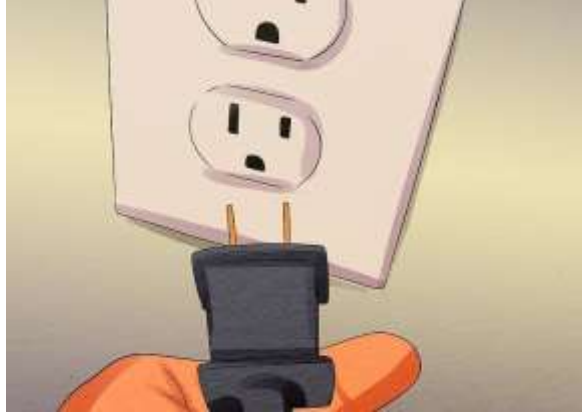


3. दाग वाले क्षेत्रों का पहले से ही उपचार करें। अधिकांश किराए के कालीन-सफाई मशीन एक घोल के साथ आती है जो गहरी सफाई का संचालन करने से पहले दाग वाले क्षेत्रों पर लागू किया जाता है। यदि आपके पास एक दाग हटानेवाला घोल नहीं है, तो इसके बजाय दाग वाले क्षेत्रों पर सिरके को स्प्रे करें।



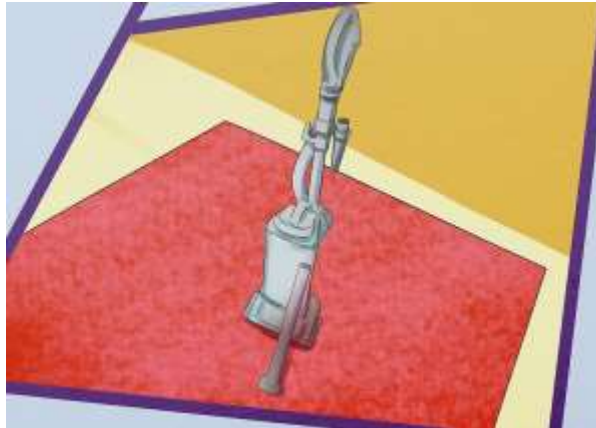
4. मशीन में पानी और सफाई का घोल डालें। गर्म पानी और कालीन क्लीनर की उचित मात्रा में जोड़ने के लिए अपनी मशीन के साथ आए निर्देशों का पालन करें।

- कुछ मामलों में पानी और समाधान प्रत्येक उनके स्वयं के टैंक में रखे जाते हैं; निर्देश के अनुसार, टैंक हटा दें और उन्हें पानी या क्लीनर से भर दें।
- सुनिश्चित करें कि आगे बढ़ने से पहले टैंक को मशीन पर ठीक से फिट किया गया है।



5. मशीन को प्लग करें और अपने कालीन को साफ करें। मशीन को धीरे-धीरे कालीन के ऊपर चलाएं, जिससे हर इंच को कवर किया जा सके। आप उन क्षेत्रों को ओवरलैप कर सकते हैं जो पहले से ही साफ कर दिए गए हैं यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप एक स्पॉट को याद नहीं करते हैं। कुछ मशीन मॉडल पर आप गंदे पानी के छीटे को एक संदूक में देखेंगे जब मशीन ठीक से काम कर रही होगी।

- यदि मशीन में पानी या सफाई घोल खत्म हो जाता है, तो इसे बंद करें और इसे अनप्लग करें। गंदे घोल को फेंक दें, टैंकों को धोएं और उन्हें साफ गर्म पानी और सफाई के घोल से भरें।
- शौचालय में गंदा घोल डाला जा सकता है।



6. अपने कालीन को सूखने दें। कुछ घंटों के भीतर इसे नया जैसा दिखना और गंध करना चाहिए।

बेड को सही से कैसे व्यवस्थित करें

अपने बेड को बड़े करीने से व्यवस्थित करना आपको दाहिने पैर से दिन की सही शुरुआत करा सकते हैं और आपको अधिक स्पष्ट-नेतृत्व और संगठित महसूस करा सकते हैं। यदि आप जानना चाहते हैं कि बेड को कैसे व्यवस्थित किया जाता है, यदि आप अपने बेड को विशेष स्पर्श देना चाहते हैं तो आपको केवल बेड पर चादरों को उचित रूप से बिछाना होगा और किसी भी श्रंगार से सजाना होगा। यदि आप जानना चाहते हैं कि कुछ ही मिनटों में बड़े करीने से बिस्तर कैसे बनाया जाए, तो केवल इन आसान चरणों का पालन करें।

तरीका 1

अपने बेड की रक्षा करना



1. बॉक्स स्प्रिंग (वैकल्पिक) के ऊपर एक बेड रफ़ल रखें। एक बेड रफ़ल, जिसे वैलेंस भी कहा जाता है, एक सजावटी उच्चारण प्रदान करते हुए बिस्तर के नीचे इकट्ठा होने से धूल को दूर रखने में मदद करेगा। बॉक्स स्प्रिंग और बेड फ्रेम को कवर करते हुए, बेड रफ़ल बॉक्स स्प्रिंग के ऊपर चला जाता है। इसे चादर जितना बार-बार धोने की आवश्यकता नहीं होती है, लेकिन इसे समय-समय पर धोना चाहिए।

- सभी बिस्तरों में इसकी आवश्यकता नहीं होती है। यदि आपका कोई बाहरी फ्रेम है जो इस उद्देश्य को पूरा करता है, या यदि यह एक कसान का बेड है या वाटरबेड है, तो इस चरण को छोड़ दें।



2. गद्दा पैड (वैकल्पिक) रखें। आपका गद्दा पैड एक सुरक्षात्मक आवरण है जो आपके गद्दे के ऊपर लगाया जाता है। यह बिस्तर पर एक मामूली कुशन भी जोड़ता है। गद्दा पैड आपके गद्दे के आकार के लिए फिट होना चाहिए। गद्दा पैड के शीर्ष दोनों कोनों में टक करें और फिर निचले दोनों कोनों में टक करें।

- किन्हीं भी क्रीज या सिलवटों को दूर करने के लिए, अपने हाथों को बीच से बाहर की ओर चलाते हुए इसे चिकना करें।

बिस्तर को व्यवस्थित करना



1. फिटेड बॉटम शीट को जगह में रखें। फिट की गई चादर में किनारे पर एक इलास्टिक होती है जो इसे गद्दे पर सपाट रखने में मदद करती है। सुनिश्चित करें कि चादर गद्दे के आकार से मेल खाती है, फिर चाहे वह एक पूर्ण, ट्रिवन, क्वीन या किंग-साइज का गद्दा हो, ताकि यह जगह पर पूरी तरह से फिट हो जाए। यहां बताया गया है कि फिट शीट को कैसे रखा जाए:

- सबसे पहले, बिस्तर के ऊपर के दोनों कोनों पर चादर को खींचें।
- अगला, अन्य दोनों कोनों को खींचें और चिकना करें, चादर को एक निचले कोने के ऊपर की ओर खींचें और फिर दूसरे कोने को खींचें।
- शीट को चिकना करना जारी रखें और इसे गद्दे के निचले भाग में टक कर दें, बॉक्स स्प्रिंग के ठीक ऊपर। यदि यह सही आकार का है तो यह बड़े सलीके से फिट होना चाहिए।
- कभी-कभी, फिटेड चादर को अकेले ही लगाना मुश्किल हो सकता है। किसी दोस्त या परिवार के सदस्य की मदद लें सदस्य ताकि आप में से प्रत्येक एक ही समय में दोनों कोनों को लगा सके।



2. फिटेड शीट के ऊपर टॉप चादर फैलाएं। शीर्ष चादर फिट नहीं है, लेकिन आदर्श रूप से फिट शीट के रंग से मेल खानी चाहिए। चादर को बिस्तर पर समान रूप से फैलाएं, अंतिम किनारे को नीचे की ओर रखें। चादर की अतिरिक्त लंबाई को बिस्तर के किनारों पर समान रूप से गिरने दें।

- शीर्ष किनारे को गद्दे के शीर्ष पर हिट करना चाहिए और नीचे के किनारे को बिस्तर के अंत में लटका देना चाहिए।



3. ऊपरी चादर के सिरे को गद्दे के नीचे टक करें। ऊपरी चादर के निचले भाग को गद्दे में तब तक टक करें जब तक यह गद्दे और बॉक्स स्प्रिंग के बीच में फिट न हो जाए।



4. ऊपरी चादर के निचले कोनों के साथ हॉस्पिटल के कोने बनाएं। एक किनारे पर नीचे के किनारे को उठाओ और इसे बाहर पकड़ो। जो कोने में नीचे लटका हुआ है, उस पर टक करें, फिर किनारे को गिरने दें और उसे भी टक करें। यह एक ऊर्ध्वाधर फोल्ड बनाएगा जिसे अस्पताल के कोने के रूप में जाना जाता है। इस प्रक्रिया को दूसरे निचले कोने के लिए दोहराएं।

- एक सख्त और चिकनी सतह बनाने के लिए चादर पर मजबूती से टग करें।



5. ऊपरी चादर के किनारों को गद्दे के किनारों में टक करें। उन्हें तब तक टक करते रहें जब तक कि ऊपरी चादर गद्दे में सही से फिट न हो जाए।



6. ऊपरी चादर पर एक कंबल बिछाएं। गद्दे के लंबे किनारों के साथ इसके लंबे किनारों को संरेखित करें। कंबल का ऊपरी सिरा बी के शीर्ष से लगभग 8 से 10 इंच (20.3 से 25.4 सेमी) होना चाहिए और बिस्तर के किनारों पर समान रूप से लटका होना चाहिए।



7. कंबल के निचले किनारों के साथ हॉस्पिटल जैसे कोने बनाएं। कंबल के निचले कोनों को गद्दे में टक करें, जैसा आपने ऊपर की चादर के निचले कोनों के साथ किया था। सुनिश्चित करें कि किनारों को बिगाड़ना नहीं है।



8. गद्दे के दोनों किनारों पर पूरी तरह से कंबल में टक करें। इसे दोनों तरफ से टक कर लें जब तक आप एक स्मूथ सतह न पा लें।



9. कंबल के ऊपरी किनारे पर ऊपरी चादर को मोड़ें। कंबल के ऊपर ऊपरी चादर का एक पैर मोड़ें। अब इस चादर का अच्छा पक्ष दिख रहा है। ऊपरी चादर को चिकना करें और गद्दे के किनारों में दोनों पक्षों में टक करें।

- अब आप तय कर सकते हैं कि आप ऊपरी चादर के ऊपरी किनारों में टक करना चाहते हैं या केवल निचले दोनों में टक करना चाहते हैं। यदि आप अक्सर बिस्तर का उपयोग करते हैं, तो केवल दो निचले कोनों में टक करना सबसे अच्छा होगा क्योंकि सभी चार कोनों में टक करने से बिस्तर में प्रवेश करना मुश्किल हो जाएगा। लेकिन अगर बिस्तर शायद ही कभी इस्तेमाल किया जाता है और अतिथि बेडरूम में है, तो यह एक अच्छा विकल्प हो सकता है।



10. बेड के ऊपर बेडस्प्रेड रखें। सुनिश्चित करें कि दोनों पक्षों को बिस्तर पर समान रूप से ड्रैप किया गया है। आपको बेडस्प्रेड में टक करने की आवश्यकता नहीं है।



11. बिस्तर पर दो तकिए रखें। तकिए के कवर चढ़ाएं, फिर तकिया के शैम्स चढ़ाएं। तकियों को फुलाएं और उन्हें बिस्तर के शीर्ष पर रखें। तकिए के आकार को मेल खाना चाहिए। यदि बेड एक किंग बेड है, तो आप तीन तकियों को डालने पर भी विचार कर सकते हैं, ताकि जगह भरी लगे।

- तकिए को बिस्तर के सिरहाने रखना चाहिए।

बेड को सजाना



1. एक गर्म कम्फर्टर के साथ सजाएं। कम्फर्टर को बिस्तर पर समान रूप से फैलाएं। किसी भी सिलवटों या क्रीज को दूर करने के लिए, अपने हाथों को बिस्तर के बीच से चलाएं। आपको कम्फर्ट में टक करने की जरूरत नहीं है - इसे बेड के किनारों पर समान रूप से लटकने दें।



2. अतिरिक्त तकियों के साथ सजाएं। सोने के लिए आपको केवल दो तकियों की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन आप बिस्तर को अच्छा स्पर्श देने के लिए कुछ छोटे सजावटी तकिए जोड़ सकते हैं। आप पांच या छह सजावटी तकिए जोड़ सकते हैं, जितना वे मेल खाते हैं और बिस्तर पर आराम से फिट होते हैं।

- मूल तकियों पर उन्हें व्यवस्थित करें, ताकि वे एक नई पंक्ति बना सकें।



3. कुछ स्टफ्ड जानवर लगाएं। कुछ स्टफ्ड जानवरों को जोड़ना आपके बिस्तर को कुछ व्यक्तित्व देने का एक प्यारा तरीका हो सकता है, खासकर यदि आप छोटे हैं।

लॉन्ड्री को कैसे फोल्ड करें

लॉन्ड्री कुछ लोगों के लिए काफी कठिन घर का काम है लेकिन अगर इसे सही से किया जाए, तो आप इसे आसान बना सकते हैं और अपने आप का समय और स्थान बचा सकते हैं। चाहे आप धुले हुए कपड़ों की तह बनाने के लिए नए हों या केवल ऐसा महसूस कर रहे हों कि आप इसे सालों से गलत कर रहे हैं, तो यह अध्याय आपको सही तह (फोल्डिंग के लिए आइटम पर कोई फर्क नहीं पड़ता) प्राप्त करने में मदद कर सकता है। केवल ऊपर दिए गए अनुभाग देखें कि आप क्या फोल्ड करने की कोशिश कर रहे हैं, उसके लिए निर्देश प्राप्त करें।

भाग 1

शर्ट: जापानी क्विक फोल्ड बटन वाली शर्टें



1. कुछ बटनों को लगाएं। ऊपर, नीचे और मध्य बटनों को लगाएं। अन्य बटनों को खुला छोड़ देना चाहिए। यह आपकी शर्ट को सुडौल बनाए रखने में मदद करेगा, लेकिन यह अनावश्यक सिलवटों को बनाने में भी मदद करेगा जहां बटन लाइन के साथ तनाव हो सकता है।



2. शर्ट को नीचे रखें और सिलवटों को सीधा करें। अपने सामने शर्ट को फेस-डाउन की ओर से रखें और अपने हाथ से किन्हीं भी सिलवटों को सीधा कर दें।



3. बाई ओर को मोड़ें। बाएं कंधे के शीर्ष पर फोल्ड पॉइंट को खोजें। यह कंधे सीम और गर्दन सीम के बीच का स्थान है, जिसे आप आमतौर पर एक दुकान वालों द्वारा फोल्ड की गई शर्ट में देखेंगे। अब, एक काल्पनिक रेखा की कल्पना करें, जो कंधे से उस बिंदु तक नीचे वाले हेम तक जाती है। बाई ओर उस रेखा के साथ मोड़ें और आस्तीन को चिकना करें ताकि यह सपाट हो जाए।



4. आस्तीन को मोड़ें। अब, आस्तीन के लिए कंधे पर, आप देखेंगे कि चपटी आस्तीन का किनारा एक लाइन बनाता है। इस स्लीव एज को ऊपर खींचो और इसे उस शर्ट के साथ जोड़ो, जिसे आपने शर्ट के साइड में बनाया है। यह कंधे / बगल क्षेत्र में एक चिकनी त्रिकोणीय तह बनाना चाहिए। अब, आस्तीन के कफ को ले जाएं और इसे मोड़ें ताकि कफ कॉलर के घेरे में रहे। इससे कोहनी पर एक लाइन बननी चाहिए।



5. दूसरी साइड को तह करें। इसी प्रक्रिया का उपयोग करके शर्ट की दूसरी साइड को मोड़ें।



6. शर्ट के निचले भाग को मोड़ें। शर्ट के निचले हिस्से को लें और इसे कुछ इंच तक मोड़ें। इस निचले हिस्से के फोल्ड को लगभग एक चौथाई शर्ट का हिस्सा लेना चाहिए। नई "बॉटम" लाइन लें, जहां आपने फोल्ड किया है और शर्ट के कंधों के साथ लेवल अप करें। पूरी चीज़ को पलटें और आपका काम हो गया। अब आपके पास एक अच्छी तरह से मुड़ी हुई शर्ट होनी चाहिए।

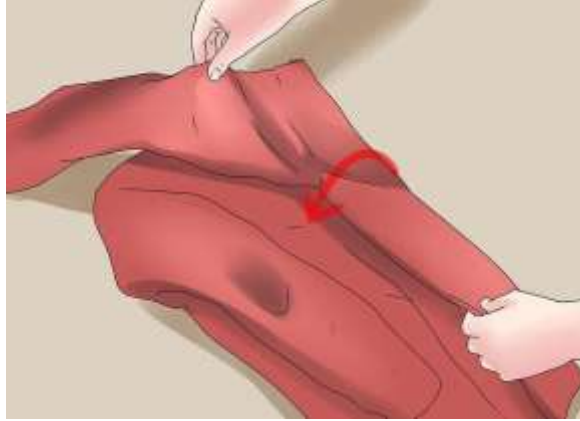
कैजुअल शर्ट



1. शर्ट के चेहरे को नीचे रखें। एक सपाट सतह पर शर्ट के चेहरे को रखें और सिलवटों को बाहर निकालें।



2. बाईं ओर मोड़ें। कॉलर और कंधे के सीम के बीच के मध्य बिंदु से एक काल्पनिक रेखा खींचें, जो शर्ट के हेम तक जाती है। इस पंक्ति के साथ शर्ट को मोड़ें, शर्ट के बाईं ओर को केंद्र में लाएं।



3. दूसरे किनारे के लिए दोहराएं। शर्ट के दूसरे किनारे के लिए भी यही प्रक्रिया दोहराएं।



4. नीचे के हेम को कंधे की लाइन तक लाएं। अब, शर्ट के निचले हिस्से को मोड़ें ताकि हेम कंधों की लाइन के साथ मिल जाए।



5. पूरा हो गया! पूरी शर्ट को पलटें। अब आपके पास एक मुड़ी हुई शर्ट होनी चाहिए।

- एक क्लिपबोर्ड का उपयोग करना इस प्रक्रिया को आसान और साफ दिखने वाला बना सकता है। केवल शर्ट के कॉलर पर क्लिपबोर्ड के शीर्ष को केंद्र में रखें और जब आप पूरा कर लें, तो इसे बाहर निकाल लें।

जापानी क्रिक फोल्ड



1. शर्ट को रखें। शर्ट के चेहरे को अपने सामने समतल रखें। शर्ट को ओरिएंट करें ताकि गर्दन आपकी बाईं ओर है।



2. कंधे को पिंच करें। आपके ऊपर से शर्ट की तरफ, शर्ट को आस्तीन के सीम और नेक सीम के बीच अपने बाएं हाथ के आधे हिस्से के साथ, कंधे के ऊपर से पिनअप करें।



3. बीच के भाग को पिंच करें। शर्ट के उस तरफ सीधे नीचे जाने वाली रेखा की कल्पना करें, शर्ट के उसी तरफ, शर्ट को अपने दाहिने हाथ से शर्ट के आधे हिस्से तक पकड़ें। यह वह जगह होगी जहां आप शर्ट के निचले हिस्से को स्टोर की तरह बनाते हैं। इस बिंदु पर, इन दो स्थानों को पिंच करें, आपका बाएं हाथ आपके दाहिने हाथ के समानांतर होना चाहिए।

- आप यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि शर्ट के दोनों परतों के माध्यम से आपकी पिंच मिल रही है।



4. शर्ट को मोड़ें। एक मजबूत पिंच रखते हुए, अपने बाएं हाथ को अपने दाहिने हाथ के ऊपर से पार करके शर्ट के निचले हिस्से में नीचे की तरफ लाएं। अपने बाएं हाथ से उसी पिंच में हेम को पकड़ें ताकि आपके पास सभी चार परतें एक साथ हों। आपकी बाहों को अब पार किया जाना चाहिए।



5. अपनी भुजाओं को अनक्रॉस करें। शर्ट के ऊपर दो बिंदुओं पर शर्ट पर एक फर्म पकड़ रखना सुनिश्चित करें, जैसा कि आप शर्ट को ऊपर उठाते हैं, अपनी बाहों को अनक्रॉस करें। कपड़े को अपने दोनों हाथों के बीच में रखें और किन्हीं भी सिलवटों को बाहर निकालने के लिए शर्ट को हिलाएं।



6. तह को खत्म करने के लिए शर्ट को नीचे रखें। अस्थायी रूप से तह की सतह पर शर्ट का सामना करना पड़ता है, ताकि आप ढीली आस्तीन सपाट पा सकें, फिर पिन किए गए पक्ष को मोड़ें। शर्ट को अब ऊपर की ओर और वी पूरी तरह से, बड़े करीने से मुड़ी हुई होनी चाहिए।

भाग 2

पैंट: क्रीज के साथ पैंट



1. क्रीज को पकड़ें। एक पैर के हेम पर क्रीज के निचले भाग को पकड़ें और फिर दूसरे छोर पर क्रीज को पकड़ने के लिए अपने दूसरे हाथ का उपयोग करें (यह आमतौर पर क्रॉच के आसपास कहीं होता है)। पैंट को थोड़ा सा हिलाएं और पैर को चिकना करने के लिए कपड़े के तने को पकड़ें।

- आपको हमेशा यह सुनिश्चित करना चाहिए कि फोल्ड करने से पहले फ्लाई को पैंट की एक जोड़ी पर जिप किया जाता है और वह सभी बटन और क्लैप्स किए जाते हैं।



2. पैर को नीचे रखें। एक किनारे के रूप में उस पकड़े हुए क्रीज का उपयोग करते हुए, पैंट के पैर को नीचे रखें ताकि यह सपाट हो और किनारे पर क्रीज बने।



3. दूसरी साइड के लिए दोहराएं। दूसरी साइड के लिए दोहराएं, पहले के ऊपर दूसरे पैर को नीचे रखें। दो सामने वाले क्रीज एक ही तरफ होने चाहिए, एक दूसरे के ऊपर।



4. आधे में तह करें। आम तौर पर, आपको केवल यहां से आधे हिस्से में पैट को मोड़ना चाहिए, हालांकि कुछ लोग पैट को तिहाई या क्वार्टर में मोड़ देंगे। एक बार तह करना बेहतर विचार है क्योंकि यह पैट के पैर में कुछ-कुछ क्षैतिज रेखाएं बनाएगा और जो एकमात्र बनाया जाएगा वह घुटने पर होगा, जो वैसे भी क्रीज बनने का काम है।

- जब संभव हो तो ड्रेस पैट हैंड करना बेहतर विचार है।

बिना क्रीज वाली पैट



1. एक पैर को सपाट रखें। मेज पर एक पैर को सपाट रखें, दोनों तरफ साइड सीम के साथ (बीच में नहीं)।



2. पैट को आधा मोड़ें। दूसरे पैर पर दूर वाली साइड की सीम को पकड़कर, इसे इतना ऊपर ले जाएं कि पैट आधे में मुड़ जाए। आधी तह को मोटे तौर पर क्रॉच सीम के साथ चलना चाहिए।



3. सब कुछ सीधा करें। पैरों को सीधा करें और सुनिश्चित करें कि सिलवटों को कम करने के लिए सभी सीम संरेखित हैं।



4. पैट को तिहाई में मोड़ें। अब आप पैट को तिहाई या क्वार्टर में मोड़ सकते हैं, जैसा कि आप पसंद करते हैं।

भाग 3

अन्य कपड़े



1. एक स्कर्ट को फोल्ड करें। एक सपाट सतह पर स्कर्ट को नीचे रखें और कपड़े को पूरी तरह से अलग करें ताकि यह यथासंभव सपाट हो। इसे आधे में मोड़ें, स्कर्ट के एक तरफ से दूसरे हिस्से को लाते हुए, और फिर दोबारा (उसी तरह) आधे में मोड़ें।

अब, अगर इसमें एक फ्लेयर है, तो नीचे के कोने को लें और इसे दूसरे तल के कोने पर ले जाएं। यह एक त्रिकोणीय फोल्ड बनाना चाहिए जो स्कर्ट को एक आयत के बहुत करीब बनाता है। फिर आप कमर को नीचे की ओर हेम की ओर मोड़ सकते हैं और आपकी स्कर्ट को अच्छी तरह से मुड़ जाना चाहिए।



2. चुनें कि आप मोजों को कैसे मोड़ना चाहते हैं। बहुत से लोग एक जुर्राब को दूसरे पर मोड़ने की विविधता का उपयोग करते हैं, ताकि लोचदार दोनों एक साथ रहे। हालांकि, यह समय के साथ लोचदार को बढ़ाता है और बेहतर नहीं है। एक दूसरे के ऊपर एक जुर्राब रखना बेहतर है और फिर उन्हें स्लीपिंग बैग की तरह ऊपर की ओर रोल करें। मोजे को दूर दराज में एक साफ-सुथरी पंक्ति में रखें, जिसमें ऊपर की तरफ रोल का चक्कर लगा हो। इस तरह से आप अपने ड्रॉअर के माध्यम से डिग करे बिना अपने इच्छित मोजों को पहचान सकते हैं और खींच सकते हैं।



3. अंडरवियर को मोड़ें। चाहे आप महिलाओं या पुरुषों के अंडरवियर को फोल्ड कर रहे हों, यह प्रक्रिया समान ही होगी। उन्हें टेबल पर पीछे की तरफ फ्लैट रखें। एक किनारे से मोड़ें और फिर दूसरे को अंडरवियर को तिहाई में मोड़ें। फिर, ऊपरी सीम को दो तिहाई बिंदु तक मोड़ें और इसे कवर करने के लिए निचले हिस्से को ऊपर लाएं।

- बॉक्सर्स को आधे में फोल्ड करके, क्रॉच सीम के साथ और फिर तिहाई में फोल्ड करें।

भाग 4

लिनेन को तह करना



1. एक फिट्टेड चादर को मोड़ें। फिट्टेड चादरें ऐसी लिनेन में से एक हैं जिनको फोल्ड करना सबसे कठिन है और बहुत से लोग इसे छोड़ देते हैं, लेकिन यह वास्तव में उतना कठिन नहीं है जितना लगता है। चादरों के कोनों को नेस्ट करने से, चादर को मोड़ना और बहुत साफ-सुथरा अंतिम रूप प्राप्त करना बहुत आसान हो जाता है।



2. कंबल मोड़ें। विभिन्न कंबल और चादरों, सभी को बहुत सरलता से मोड़ा जा सकता है। आम तौर पर, इसमें एक कंबल को छोटे या आठवें हिस्से में मोड़ना शामिल होता है। हालांकि ऐसा लग सकता है कि आप लोगों को बड़े कंबल को मोड़ने की ज़रूरत है, अभ्यास के साथ अपने दम पर करना बहुत सरल है।



3. तौलिए को मोड़ें। बहुत सारे अलग-अलग तरीके हैं जिनसे आप तौलिए को मोड़ सकते हैं। जो आप चुनते हैं वह इस बात पर निर्भर करेगा कि आप इसे क्यों मोड़ रहे हैं। यदि आपके पास अतिथि हैं तो आप अधिक सजावटी फोल्ड चाहते हैं या

आप स्टोरेज के लिए और अधिक बुनियादी फोल्ड चाहते हैं। ध्यान रखें कि तौलिये को स्लीपिंग बैग की तरह रोल करें, यह तकनीकी रूप से तौलिये को मोड़ने के लिए सबसे अधिक कुशल तरीका है।

- स्टोरेज के लिए सामान्य तौलिये को या तो उन्हें रोल करके या छोटे या क्वार्टर में मोड़कर फोल्ड करें।
- आप होटल की शैली या फैंसी तौलियों को भी बहुत आसानी से मोड़ सकते हैं।

बाथरूम से गंध को कैसे निकालें

बाथरूम गंध एक शर्मिंदगी का आम स्रोत हैं। आप शौचालय के उपयोग द्वारा बनाई गई बदबू को कवर करना चाह सकते हैं। खराब सफाई तकनीक के कारण आपके बाथरूम में एक मस्त, बदबूदार गंध महसूस हो सकती है। किसी भी मामले में, आपके बाथरूम को ताज़ा रखने के लिए कई विकल्प हैं। आप टॉयलेट ओडर्स को खत्म करने के लिए विभिन्न तरीकों पर गौर कर सकते हैं, अपनी सफाई व्यवस्था को बदल सकते हैं, और अपने बाथरूम की दिनचर्या में छोटे बदलाव कर सकते हैं।

तरीका 1

गंध को खत्म करना



1. अपने बाथरूम को वेंटिलेट करें। यदि आप शर्मनाक गंध को कवर करना चाहते हैं, तो उचित वेंटिलेशन कुंजी है। सरल वायु प्रवाह से बदबू को कम करने में मदद मिल सकती है। यदि आपके पास एक ओवरहेड प्रशंसक है, तो बाथरूम के उपयोग के बाद इसे चालू करें। यदि आप नहीं करते हैं, तो हवा में प्रवेश करने के लिए बाथरूम की खिड़की खोलें।

- शौचालय का उपयोग करने के बाद सिर्फ हवादार न करें। पंखे चालू करें या एक शॉवर के बाद एक खिड़की खोलें। एक गर्म स्नान से नम हवा बिल्डअप के लिए फंफूंदी पैदा कर सकती है, जिसके परिणामस्वरूप एक मस्त महक वाला बाथरूम होता है।



2. गंध निर्मूलनक का उपयोग करें हवा ताज़ा करने वाला। कई लोग पीछे की ओर स्प्रे बोतल रखते हैं शौचालय का उपयोग करने के बाद बाथरूम को ताज़ा करने के लिए यदि आप इस मार्ग पर जाते हैं, तो "गंध एलिमिनेटर-" लेबल वाले उत्पादों में निवेश करें।

- एयर फ्रेशनर से बदबू को कवर करते हैं। वे वास्तव में गंध को खत्म नहीं करते हैं और उत्पाद के बंद हो जाने पर भी गंध बनी रहेगी। यदि गंध मजबूत है, तो यह एयर फ्रेशनर की गंध पर भी पता लगाने योग्य हो सकती है।
- गंध निर्मूलक गंध को बेअसर कर देते हैं। वे तेज और अधिक प्रभावी ढंग से बदबू को कवर कर लेते हैं। जब आप स्थानीय सुपरमार्केट में हों, तो गंध निर्मूलक के रूप में पहचाने जाने वाले उत्पादों को देखें। बाजार में विभिन्न प्रकार के गंध निर्मूलक होते हैं, इसलिए आपके द्वारा काम करने वाले उत्पाद को खोजने से पहले आपको कुछ परीक्षण और त्रुटि करनी पड़ सकती है। आप यह समझने के लिए कि कौन से उत्पाद सबसे प्रभावी ढंग से गंध को खत्म करने के लिए काम करते हैं, उत्पाद की समीक्षाएं ऑनलाइन पढ़ सकते हैं।



3. एयर प्यूरीफायर खरीदें। यदि आपके बाथरूम में बहुत खराब वायु परिसंचरण है, तो एक गंध निर्मायक इसे अकेले नहीं काट सकता है। एक वायु शोधक में देखें, एक प्लग-इन डिवाइस जो वायु परिसंचरण को बढ़ाने और आपके बाथरूम की हवा से गंध पैदा करने वाले बैक्टीरिया को दूर करने में मदद करता है। आप एक हवाई-शोधक को प्रस्थान-संबंधी स्टोर से खरीद सकते हैं या ऑनलाइन ऑर्डर कर सकते हैं। एयर प्यूरीफायर की कीमत में रेंज होती है। टॉप-रेट प्यूरीफायर \$ 250 जितने मंहगे हो सकते हैं, लेकिन यदि एक छोटे बाथरूम के लिए उपयोग करना है तो यह अनावश्यक हो सकता है। आप एक छोटा व सस्ता प्यूरीफायर को \$ 25 से \$ 50 तक के बीच के मूल्य पर खरीद सकते हैं।



4. डेसिकैंट्स का उपयोग करने का प्रयास करें। आपकी समस्या सिर्फ टॉयलेट के इस्तेमाल के कारण नहीं हो सकती है। यह फफूंदी के साथ भी एक समस्या हो सकता है। इस मामले में, डेसिकैंट्स में निवेश करें। डेसिकैंट्स सूखी सामग्री होती है जो पानी को अवशोषित करने के लिए डिज़ाइन की गई है। आम डेसिकैंट्स में सिलिका जेल शामिल होता है, जो अक्सर पैकेज में आते हैं।

- जितनी देर के लिए आप बच्चों या पालतू जानवरों की पहुंच से दूर के लिए एक हिस्से में पाउडर डालते हैं, तब तक सिलिका जेल जैसे एक सिंथेटिक डेसिकैंट का उपयोग कर सकते हैं। अगर निगल लिया जाए तो डेसिकैंट विपाक्त हो सकता है। आप डेसिकैंट्स को एक छोटे से प्लास्टिक कंटेनर में भी रख सकते हैं जिसके ढक्कन में छेद हों।

- पौधे प्राकृतिक डेसिकैंट होते हैं। फ़र्न या लिली के पौधे आपके बाथरूम से अवांछित गंधों को हटाने में मदद कर सकते हैं और इसमें ताज़ा महक छोड़ सकते हैं।



5. घर पर एयर फ़्रेशनर बनाएं। घर के बने एयर फ़्रेशनर स्टोर से खरीदे गए उत्पादों की तुलना में अधिक प्रभावी हो सकते हैं। यदि एक गंध निर्मूलनकर्ता इसे नहीं काट रहा है, तो अपना स्वयं का एयर फ़्रेशनर बनाने का प्रयास करें।

- एक एयर फ़्रेशनर के लिए, तीन भाग पानी, एक भाग बोडका और 10 से 20 बूंदें तात्विक तेलों, जैसे लैवेंडर या नीलगिरी के तेल को मिलाएं। आप स्थानीय स्वास्थ्य या विटामिन की दुकान पर तात्विक तेलों की खरीद कर सकते हैं। मिश्रण को एक स्प्रे बोतल में रखें और शौचालय के पीछे रख दें। जरूरत पड़ने पर स्प्रे करें।
- यदि उपरोक्त मिश्रण में अल्कोहल जैसी गंध निकलती है, तो दो कप पानी को एक बड़ा चम्मच व्हाइट विनेगर, एक चम्मच बेकिंग सोडा और 10 बूंदें तात्विक तेलों के साथ मिला कर देखें। एक स्प्रे बोतल में डालें और अपने शौचालय के पीछे रख दें। जरूरत पड़ने पर स्प्रे करें।

तरीका 2

अपने बाथरूम की सफाई करना



1. बेकिंग सोडा, नींबू का रस और सिरके का उपयोग करें। कभी-कभी, आपके शौचालय के आसपास के क्षेत्र को एक अच्छी सफाई की आवश्यकता होती है। यह खराब गंध पैदा करने वाले सेट-इन गंध को हटाने में मदद कर सकता है। इसके लिए बेकिंग सोडा, नींबू का रस और सिरके का मिश्रण अच्छी तरह से काम कर सकता है। ये उत्पाद अक्सर गंध को कम करने में प्रभावी होते हैं।

- बराबर भागों में नींबू का रस और बेकिंग सोडा का पेस्ट बनाएं। ताजा नींबू का रस सबसे अच्छा है। पदार्थों को एक साथ तब तक मिलाएं जब तक कि आपके पेस्ट में पैनकेक बैटर की स्थिरता न हो।
- इस पेस्ट को टॉयलेट और टॉयलेट सीट के नीचे एक नम रैग का उपयोग करके फैलाएं। 10 से 15 मिनट के लिए ठहरने दें।
- एक स्प्रे बोतल में कुछ सिरका रखें। 10 या 15 मिनट के बाद, पेस्ट के साथ सिरके को स्प्रे करें। इसे एक पल के लिए जमने दें और फिर अपने चीर का उपयोग करके पोंछ दें।



2. सफाई करते समय तात्विक तेलों का उपयोग करें। तात्विक तेल एक शक्तिशाली और सुखद गंध प्रदान करते हैं। यदि आपके बाथरूम की गंध एक समस्या है, तो रबिंग अल्कोहल की स्प्रे बोतल में कुछ बूंद तात्विक तेल की जोड़ने पर विचार करें। अपने सिंक और टॉयलेट कटोरे जैसे क्षेत्रों को साफ करने के लिए इसका उपयोग करें। देवदार के तेल की तरह कुछ तात्विक तेलों में एंटी-फंगल गुण होते हैं जो अवांछित गंध को बेअसर और दूर करने में मदद कर सकते हैं।



3. टॉयलेट टैंक को साफ करें। टॉयलेट टैंक, यदि नियमित रूप से साफ नहीं किए जाते हैं, तो उनमें मूत्र की गंध बरकरार रह सकती है। कई लोग टॉयलेट टैंक की सफाई को भूल जाते हैं, जब वे नियमित बाथरूम की सफाई में संलग्न होते हैं। आप टॉयलेट टैंक को सफेद सिरके से आसानी से साफ कर सकते हैं।

- शौचालय टैंक खोलें। टैंक में आधा कप सिरका डालें। फिर, रबर के दस्ताने पहनें।
- टैंक के किनारों को धोने के लिए स्क्रब ब्रश का उपयोग करें। फिर, शौचालय को फ्लश करें। और सिरका मिलाएं और प्रक्रिया को कुछ बार दोहराएं।



4. बाथरूम को नियमित रूप से साफ करें। अपने बाथरूम को नियमित रूप से साफ करना गंधों को दूर करने में मदद कर सकता है। आपको सप्ताह में एक बार नियमित सफाई करनी चाहिए। शौचालय के कटोरे, ढक्कन और शौचालय के किनारों को साफ करें। फर्श पर पोछा लगाएं। बाथटब और शॉवर, साथ ही सिंक को भी साफ करें। आप ओवर-द-काउंटर सफाई उत्पादों या बेकिंग सोडा, नींबू का रस और सिरके के साथ अपने स्वयं के मिश्रण का उपयोग कर सकते हैं। नियमित रूप से सफाई गंधों के निर्माण और समस्याओं को रोकती है।

- सफाई करते समय उच्च गुणवत्ता वाले व्यावसायिक उत्पादों का उपयोग करें। ऐसे उत्पादों की तलाश करें जो विशेष रूप से गंध को लक्षित करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। यह जानने में मदद कर सकता है कि आपके सिंक, टब और टाइलों से किस तरह की सामग्री से बने हैं, क्योंकि कुछ विशेष सतहों पर कुछ क्लीनर सबसे अच्छा काम कर सकते हैं।



5. नालियों की सफाई करें। नालियों में दरारें अक्सर बाथरूम की गंध का कारण होती हैं। यदि पानी बार-बार ऊपर आ जाता है तो नालियों की सफाई करना सुनिश्चित करें। आपको हर महीने नालियों को सुरक्षित करने के उपाय भी करने चाहिए।

- नाली के डाट को हटा दें और डाट पर लगे किसी भी बाल, गंदगी या मलबे को साफ करें। एक नाली डाट को साफ करने के लिए आप सफेद सिरके और पानी का उपयोग कर सकते हैं।
- आप नाली तक पहुंचने के लिए एक सीधा कोट हैंगर का उपयोग कर सकते हैं। आप या तो क्लॉग को पुश कर सकते हैं या हैंगर का उपयोग करके इसे बाहर निकाल सकते हैं। यदि कोट हैंगर एक बंद नाली को संबोधित करने में विफल रहता है तो आप एक प्लंजर का उपयोग करके नाली को 5 से 6 बार प्लंज कर सकते हैं।
- ड्रेन को फ्लश करें। गर्म पानी का उपयोग करें, नल को कई मिनटों के लिए खुला छोड़ दें। ये बाथरूम की गंध का कारण बनने वाले किसी भी मलबे या गंदगी को फ्लश करने में मदद करेगा।

- महीने में एक बार, आधा कप बेकिंग सोडा के साथ आधा कप सिरका मिलाएं। इसे अपनी नाली में डालें। यह नाली को साफ करेगा, मोजरी को हटाने में मदद करेगा और आपके बाथरूम की नाली से आने वाली किसी भी गंध को बेअसर करेगा।



6. मोल्ड के लिए देखें। मोल्ड बाथरूम में गंध का एक सामान्य कारण है। यह एक स्वास्थ्य चिंता का विषय भी हो सकता है। मोल्ड के संकेतों के लिए समय-समय पर अपने बाथरूम की जांच करें।

- जब आप सोचते हैं कि मोल्ड को खोजना आसान है, मोल्ड अक्सर सूक्ष्म हो सकता है। यह कालिख या गंदगी के लिए अनदेखा या भूल से छूट सकता है। उदाहरण के लिए, आप अपने बाथरूम की छत के साथ काले रंग के धब्बों को देख सकते हैं। यदि ये निशान सफाई के बाद फिर से शुरू हो जाते हैं और विस्तार करने लगते हैं, तो आपके पास मोल्ड की समस्या हो सकती है।
- सिंक के नीचे देखें। मोल्ड आमतौर पर सिंक के नीचे पाइप के चारों ओर बढ़ने लगते हैं, खासकर जब पानी कभी-कभी बाहर निकलने लगता है।
- मोल्ड एक्सपोजर के लक्षणों को पहचानें। यदि आपको कोई मोल्ड नहीं दिखता है, लेकिन निम्न लक्षणों में से कोई भी है, तो अपने बाथरूम में एक पेशेवर मोल्ड निरीक्षण पर विचार करें। लक्षणों में घरघराहट, चकत्ते, आंखों में पानी, लाल आंखें, खुजली वाली आंखें और एक बहती नाक शामिल है।

तरीका 3 परिवर्तन करना



1. अपनी टाइल्स को री-कॉल्क करें। कॉल्क बाथरूम टाइलों के बीच पाया जाता है और बाथरूम की दीवारों के साथ भी चल सकता है। यह बाथरूम की गंध में योगदान कर सकता है। समय के साथ, कॉर्क झरझरा हो जाता है और गंधों को अवशोषित करता है। यदि आपके बाथरूम की गंध नियमित सफाई का जवाब नहीं देती है, तो एक्स-एक्टो चाकू के साथ पुराने कॉल्क को हटा दें। इसे नए कॉल्क से बदलें। आप एक स्थानीय हार्डवेयर स्टोर से बाथरूम क्लॉग खरीद सकते हैं।



2. फ्लशिंग के बाद ढक्कन को बंद करें। कभी-कभी, छोटे परिवर्तन बाथरूम की बदबू पर एक बड़ा प्रभाव डाल सकते हैं। बाथरूम का उपयोग करने के बाद ढक्कन बंद करना याद रखें। यह अप्रिय गंधों को हवा में लीक होने से रोक सकता है।



3. नियमित रूप से कचरा बाहर निकालें। यदि आपके बाथरूम में एक वेस्टबॉस्केट है, तो इसे सप्ताह में कम से कम एक बार बाहर निकालें। कोई भी कचरा जो जमा हुआ, समय के साथ गंध का निर्माण कर सकता है, जिसके परिणामस्वरूप एक दुर्गंध आती है। बाथरूम की दुर्गंध से निपटने के लिए नियमित कचरा हटाना बहुत प्रभावी हो सकता है।



4. स्नानघर के कपड़ों को धोएं। चूंकि बाथरूम में अक्सर नम वातावरण होता है, तौलिये तेजी से गंदे हो जाते हैं। यदि आप अपने बाथरूम में हाथ के तौलिये रखते हैं, तो उन्हें सप्ताह में कम से कम एक बार धोएं। यह गंधों के निर्माण को रोक सकता है जो अप्रिय गंध की ओर जाता है।

- कपड़े धोने के दौरान गंधों को हटाने के लिए आधा कप सफेद सिरका डालने की कोशिश करें।
- सुनिश्चित करें कि आप स्नानघर में तौलियों को वापस रखने से पहले उन्हें पूरी तरह से सुखा लें।

5. गंध या नमी प्रतिरोधी सतहों पर स्विच करने पर विचार करें। यदि आप अपने बाथरूम को सावधानी से साफ करते हैं, लेकिन फिर भी मोल्ड या गंध की समस्या है, तो यह प्रमुख नवीकरण का समय हो सकता है। अपने टब, बाथरूम की टाइलों, सिंक आदि के लिए गंध या नमी प्रतिरोधी सतहों पर स्विच करने पर विचार करें। यह महंगा हो सकता है, लेकिन अगर यह आपके बजट के भीतर है और गंध एक वास्तविक समस्या है, तो यह लाभदायक हो सकता है।

उच्च गुणवत्ता वाले स्नान तौलियों को कैसे पहचानें और चुनें

शॉवर से बाहर निकलने पर अपने आप को एक नरम, शोषक फूली हुई स्नान तौलिया में लपेटने में कितना सुखद लगता है। लेकिन सभी तौलियाँ समान नहीं होती हैं। यहां तक कि एक तौलिया स्टोर में सबसे ज्यादा नरम लगता है, यह केवल एक या दो धुलाई के बाद खराब हो सकता है। हालांकि, एक अच्छी, प्रशिक्षित आंख के साथ, आप कुछ ही समय में एक गुणवत्ता वाला स्नान तौलिया पा सकते हैं।

कदम

1. समझें कि क्या चीज एक तौलिया को अच्छा बनाती है। शुरुआत के लिए, विभिन्न प्रयोजनों के लिए तौलिया अलग-अलग कपड़ों से लाभान्वित होंगे, चाहे वे आपके शरीर को सुखाने के लिए हों या आपके व्यंजन सुखाने के लिए। ध्यान रखने योग्य बातों में शामिल हैं:

- सतह क्षेत्र को अधिकतम करके अवशोषण बनाया जाता है। सूती तौलिया हाथों और शरीर के लिए सबसे अच्छे होते हैं, जबकि लिनन के तौलिया बर्तन और कांच के बने पदार्थ के लिए सबसे अच्छे होते हैं।
- टेरी सभी बुनाई में से सबसे शोषक है। यह हाथ और शरीर को सुखाने के लिए एक आदर्श तौलिया है क्योंकि यह दोनों तरफ से लूप किया जाता है, इस प्रकार इसकी सतह क्षेत्र में वृद्धि होती है।
- क्रैश लिनन, लिनन, सूती और रेयान का एक संयोजन है जो बर्तनों को सुखाने के लिए वास्तव में अच्छी तरह से काम करता है। यह वाष्पीकरण दर को बढ़ाने में मदद करता है।
- डमास्क लिनन ग्लास और बर्तन सुखाने के लिए वास्तव में अच्छी तरह से काम करता है जहां लिंट-फ्री परिणाम मायने रखता है।
- फ्लैक्स डिराइव्ड लिनन सुपर शोषक और मजबूत है। यह स्वाभाविक रूप से बैक्टीरिया के लिए प्रतिरोधी है, कांच के बने पदार्थ पर लिंट नहीं छोड़ेगा और पानी में अपने स्वयं के वजन का 20 प्रतिशत भाग को अवशोषित करता है।



2. तौलिया के रेशों की सामग्री पर विचार करें। उच्च गुणवत्ता वाले तौलिया आमतौर पर उचित, लंबे सूती रेशों से बने होते हैं।

अधिक महंगे तौलिए में से कुछ मिश्र या ब्राजील के कपास से बने होते हैं। खोजने के लिए मुश्किल हैं, सुपीमा कपास लंबे फाइबर कपास का एक और उत्कृष्ट विकल्प है जो संयुक्त राज्य अमेरिका में उगाया जाता है।



3. अपना परीक्षण स्वयं करें। स्टोर में, तौलियों को छूकर देखें कि क्या वे आपकी जरूरतों और इच्छाओं से मेल खाते हैं।

- नज़दीक से देखें। क्या रेशे बगीचे में घास की तरह खड़े होते हैं? यह एक अच्छा संकेत है! अगर वे टैक की तरह फ्लैट हैं, वे बहुत अच्छा महसूस नहीं कराएंगे या अच्छी तरह से काम नहीं करेंगे।
- उन्हें महसूस करो। क्या वे नरम हैं? या वे खुरदरे हैं? यदि तौलिया नरम, मखमली महसूस होती है और इसमें थोड़ा वजन है, तो यह अच्छी गुणवत्ता वाली है। यदि तौलिया स्कैची है या कैनवास की तरह महसूस होती है, तो यह कम गुणवत्ता वाली है (मतलब, डॉलर-स्टोर तौलिया न खरीदें)।
- आकार की जांच करें। यदि आप लंबे या बड़े हैं, तो स्नान की चादरों की तलाश करें जो औसत तौलिया के आकार से बड़े हैं और अपने आप को जल्दी से सूखना आसान बनाते हैं।



4. पूरी दुकान में देखें।

- सबसे अच्छे सौदों के लिए देखें। तय करें कि आप कितना भुगतान करना चाहते हैं। यदि आप बहुत अच्छी गुणवत्ता चाहते हैं, तो यह आपके लिए मंहगा हो सकता है। हालांकि प्लस साइड पर, अधिक महंगे तौलिए लंबे समय तक चलेंगे, ताकि आप लंबे समय तक पैसा बचा सकें और उन्हें अक्सर बदलने की ज़रूरत नहीं हो।

- ऐसे तौलिए खोजें जो आपके बाथरूम सजावट के समान रंग के हों। ध्यान रखें कि रंगीन तौलिए अंततः फीके हो जाएंगे। सफेद तौलिए को हमेशा ब्लिच किया जा सकता है यदि उन्हें वापस सफेद करने की आवश्यकता हो।



रिज़ॉर्ट में स्पा का प्रबंधन करना

स्पा ऐसे स्थान होते हैं जहां खनिज समृद्ध पानी पाया जाता है। स्पा-गोअर यहां औषधीय स्नान और अन्य स्वास्थ्य उपचार से गुजरते हैं। अक्सर, रिज़ॉर्ट्स में मालिश, अरोमाथेरेपी, सौना, स्टीम बाथ, बॉडी रैप्स आदि जैसी स्पा सेवाएं होती हैं। एक रिज़ॉर्ट में स्पा के प्रबंधन पर मौजूदा ज्ञान को व्यापक बनाने के लिए अध्याय में चर्चा किए गए विषयों का बहुत महत्व है।

स्पा

स्पा एक ऐसा स्थान है जहां खनिज युक्त झरने का पानी (और कभी-कभी समुद्री जल) का उपयोग औषधीय स्नान करने के लिए किया जाता है। स्पा टाउन या स्पा रिज़ॉर्ट (हॉट स्प्रिंग्स रिज़ॉर्ट्स सहित) आम तौर पर विभिन्न स्वास्थ्य उपचारों की पेशकश करते हैं, जिन्हें बालनियोथेरेपी के रूप में भी जाना जाता है। खनिज जल की उपचारात्मक शक्तियों में विश्वास प्रागैतिहासिक काल में वापस चला जाता है। इस तरह की प्रथाएं दुनिया भर में लोकप्रिय हैं, लेकिन विशेष रूप से यूरोप और जापान में व्यापक हैं। डे स्पा भी काफी लोकप्रिय हैं और विभिन्न व्यक्तिगत देखभाल उपचार प्रदान करते हैं।

एक स्पा किट कैसे बनाएं

एक स्पा किट आपके घर में एक अच्छी चीज हो सकती है। एक लंबे दिन के अंत में, आप घर पर एक स्पा वाले दिन के साथ खुद को पैम्पर्ड करना चाह सकते हैं। अपने स्पा किट को बनाने के लिए, एक अच्छी तरह से संगठित टोकरी में बुनियादी बाथरूम आइटम इकट्ठा करें। आप ताज़ा और महकदार महसूस करने के लिए स्क्रब और साबुन भी डाल सकते हैं। आप शानदार स्पा वाले दिन के लिए खुद को सही मूड में रखने के लिए संगीत, मेकअप और लाइटिंग जैसे अन्य उत्पादों की कोशिश कर सकते हैं।

भाग 1

बुनियादी आइटम को पैक करना



1. सही टोकरी प्राप्त करें। शुरू करने के लिए, आप अपने स्पा किट के लिए सही टोकरी चाहते हैं। आप आराम वाले स्पा दिन को आइटमों को खोजने में ही व्यतीत करना नहीं चाहते हैं। कई डिब्बों वाली एक टोकरी को खोजें ताकि आप आइटमों को उनके प्रकार के अनुसार अलग-अलग रख सकें।

- अपनी टोकरी चुनने से पहले, यह सोचें कि आप अपने स्पा किट में क्या शामिल करने वाले हैं। आइटमों को प्रकार से अलग करने का प्रयास करें ताकि आपको यह पता चले कि आपको कितने अलग-अलग डिब्बों की आवश्यकता होगी।
- एक टोकरी चुनें जो आपके सभी सामानों को आराम से रखने के लिए पर्याप्त बड़ी हो। टोकरी में बिखरे हुए सामान में से अपनी पसंद के आइटम चुनना काफी परेशानी वाला काम हो सकता है।



2. तौलिये जोड़ें। आप आरामदायक, उच्च गुणवत्ता वाले तौलिये के साथ खुद को सुखद बनाने में सक्षम होना चाहते हैं। अपनी किट के लिए अच्छे तौलिये चुनें। यदि यह आपके बजट के भीतर है, तो स्थानीय विभाग के स्टोर पर उच्च गुणवत्ता वाले तौलिये खरीदें। आप अपने स्पा किट में सॉफ्ट वॉश क्लॉथ का विकल्प भी चुन सकते हैं।

- रंग और सजावट के बारे में भी सोचें। एक अच्छे पैटर्न के साथ एक आकर्षक रंग वाले तौलिए चुनें। आकर्षक आइटम आपको खुद को बेहतर बनाने में मदद करेंगे।



3. एक लूफेण या बाँडी स्पंज खरीदें। स्नान या शॉवर में उपयोग करने के लिए अच्छी वस्तुओं में निवेश करें। उन वस्तुओं के लिए जाएं जो आपके लिए सामान्य से थोड़ी अधिक फैंसी हैं। यदि आप आमतौर पर कपड़े धोने वाले का उपयोग करके अपने आप को धोते हैं, तो अपने स्पा किट के लिए लूफेण, बाँडी स्पंज या बाथ ब्रश जैसा कुछ प्राप्त करें।

- ऐसा आइटम चुनें जो आपकी त्वचा के लिए अच्छा हो। एक स्पा वाले दिन के लिए, आप कुछ नरम और आरामदायक चीजों के साथ स्नान करना चाहते हैं।



4. बुनियादी स्नान आइटम जोड़ें। यदि आप घर पर एक स्पा वाला दिन बिता रहे हैं, तो आपकी किट में आपकी जरूरत की सभी चीजों को रखना एक अच्छा विचार हो सकता है। इस तरह, जब आप घर पर सुखदायक स्नान या शॉवर का आनंद ले रहे हैं, तो आपको आइटमों को खोजने के लिए परेशान नहीं होना होगा। रेज़र, नेल क्लिपर्स, शैंपू और बॉडी वॉश जैसे बुनियादी बाथरूम आइटम शामिल करें।

- यदि आप अपनी किट में रोजमर्रा की वस्तुओं के साथ बहुत अधिक जगह नहीं घेरना चाहते हैं, तो अपने नियमित बाथरूम उत्पादों के छोटे आकार संस्करणों को खरीदें।

भाग 2

सौंदर्य प्रसाधन, साबुन और स्क्रब जोड़ना



1. फेस मास्क और मॉइस्चराइज़र खरीदें। अपने स्पा किट में, अपने चेहरे को साफ करने के लिए कॉस्मेटिक उत्पादों को शामिल करने की कोशिश करें। आप मॉइस्चराइज़र और मास्क नहाने के बाद लगा सकते हैं या जब आप नहा रहे हों तो इसे लगा कर छोड़ दिया जा सकता है।

- स्थानीय ब्यूटी स्टोर पर एक फेस मास्क खोजें। साफ-सुथरे और त्वचा को शुद्ध करने के लिए विभिन्न प्रकार के फेस मास्क लक्षित होते हैं। आपके पास मौजूद त्वचा की टोन के हिसाब से एक मास्क चुनें। उदाहरण के लिए, यदि आप अपने पोर्स को साफ करना चाहते हैं, तो एक पोर क्लीजिंग मास्क की तलाश करें।

- एक गुणवत्ता वाले चेहरे का मॉइस्चराइज़र खरीदें। मास्क का उपयोग करने के बाद हमेशा अपने चेहरे को मॉइस्चराइज़ करना एक अच्छा विचार है। खासतौर पर अपने चेहरे के लिए डिज़ाइन किया गया मॉइस्चराइज़र चुनें। आप अक्सर गुणवत्ता वाले चेहरे के मॉइस्चराइज़र वहां पा सकते हैं जहां मुंहासे उत्पादों को रखा जाता है।



2. एक चॉकलेट बाथ की कोशिश करो। एक चॉकलेट बाथ कई वाणिज्यिक स्पा में एक लोकप्रिय ट्रीट है। आप चॉकलेट बाथ किट ऑनलाइन या स्थानीय विभाग या ब्यूटी स्टोर से खरीद सकते हैं। घर के स्पा किट में चॉकलेट बाथ किट एक उत्कृष्ट अतिरिक्त हो सकता है। उदाहरण के लिए, आप अपनी त्वचा में एक फेस मास्क को सोखने देते हुए चॉकलेट बाथ ले सकते हैं।

- चॉकलेट बाथ चॉकलेट आधारित तरल पदार्थ हैं जिन्हें आप पानी के टब में डालते हैं। आप एक ऐसे स्नान का आनंद लेते हैं जिसमें चॉकलेट की तरह गंध आती है, जो आपकी त्वचा को मॉइस्चराइज़ करने में भी मदद कर सकती है।



3. लोशन और क्रीम जोड़ें। यदि आप एक स्पा किट के साथ खुद को सुख देना चाहते हैं, तो लोशन और क्रीम का स्टॉक सुनिश्चित करें। विशिष्ट शरीर के अंगों के लिए डिज़ाइन की गई क्रीम खरीदें। उदाहरण के लिए, एक एक्सफ़ोलीएटिंग फुट क्रीम आपको एक लंबे दिन के अंत में ताजा महसूस करा सकती है। इसे अपनी स्पा किट में शामिल करें।

- उच्च गुणवत्ता वाले मॉइस्चराइज़र खरीदें। अपनी किट के लिए फैंसी मॉइस्चराइज़र खरीदने के लिए डिपार्टमेंट या ब्यूटी स्टोर पर थोड़ा अतिरिक्त खर्च करें। यदि आप सुगंधित उत्पादों का आनंद लेते हैं, तो एक ऐसी सुगंध चुनें जिसे आप प्यार करते हैं।



4. कुछ इत्र या कोलोन का प्रयास करें। एक दिन सोक्स और फेस मास्क का आनंद लेने के बाद, आप अच्छी सुगंध चाहते हैं। अपनी किट में थोड़ी मात्रा में कोलोन या परफ्यूम मिलाएं। अपने स्नान और स्क्रब के साथ खत्म करने के बाद, आप दिन के अंत में अपने आप को एक मीठी महक वाली सुगंध के साथ छिड़क सकते हैं।



5. स्नान लवण जोड़ें। घर पर वार्म स्नान करते समय स्नान लवण एक अच्छा स्पर्श हो सकता है। स्नान लवण लेने के लिए एक स्थानीय डिपार्टमेंटल स्टोर, ब्यूटी स्टोर या स्टोर पर रुकें, जो इत्र और लोशन जैसे उत्पाद बेचता है।

- अपनी पसंद की खुशबू का आनंद लें। यदि आप अपनी पसंद की खुशबू से घिरे हुए हैं तो आप वार्म स्नान का आनंद उठाएंगे।



6. एक्सफोलिएटिंग स्क्रब चुनें। बहुत से लोग ऐसे स्क्रब का आनंद लेते हैं जो शरीर के विभिन्न हिस्सों से सूखी या मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने में आपकी मदद करते हैं। यह एक प्रक्रिया है जिसे एक्सफोलिएशन कहा जाता है। घर के स्पा के दिन एक्सफोलिएटिंग स्क्रब का उपयोग करने से आपको शॉवर या टब से बाहर निकलने के बाद तरोताजा महसूस करने में मदद मिल सकती है।

- आप सामान्य एक्सफोलीएटिंग स्क्रब खरीद सकते हैं, जिसका आप अपने शरीर के ऐसे हिस्से पर उपयोग कर सकते हैं जहां आपकी त्वचा बहुत अधिक शुष्क हो। आप अपने होंठों की तरह शरीर के किसी खास हिस्से के लिए बनाए गए एक्सफोलीएटिंग स्क्रब का विकल्प भी चुन सकते हैं।



7. अच्छे साबुनों का चयन करें। आप होम स्पा किट के लिए अपने नियमित साबुन का उपयोग नहीं करना चाहते हैं। अपनी किट पैक करते समय, एक सुगंधित गंध के साथ थोड़े मंहगे साबुनों का चयन करें। आप घर के स्पा दिन के दौरान गुणवत्ता वाले साबुन का उपयोग करके अपने आप को एक अच्छा स्नान करा सकते हैं।

- अपनी सभी सुगंधों को मिलाने की कोशिश करना काफी मजेदार हो सकता है। आप इसी की तरह के समान सुगंधित शैम्पू, साबुन, स्नान लवण, इत्र का उपयोग कर सकते हैं।

भाग 3

अन्य उत्पादों को शामिल करना



1. अगर आप मेकअप का इस्तेमाल करते हैं तो अपने कुछ को किट में रखें। यदि आप मेकअप का उपयोग करते हैं, तो आप स्पा वाले दिन का आनंद लेने के बाद कुछ मेकअप लगा सकते हैं। इसलिए, अपने स्पा किट में कुछ मेकअप की आपूर्ति रखना बुरा नहीं है। इस तरह, वे स्पा के दिन के बाद स्नान या शॉवर से बाहर निकलने के बाद आसानी मिल सकेंगे।

- यदि आप वास्तव में खुद का इलाज करना चाहते हैं, तो सामान्य रूप से थोड़ा कम फैंसी मेकअप लगाने पर विचार करें। आप की किट में एक विशेष लिपस्टिक हो सकती है जो आपको केवल स्पा वाले दिनों में लगाने के लिए मिलती है।



2. संगीत का विकल्प भी जोड़ें। एक सीडी बर्न करें या अपने स्पा किट के लिए अपने पसंदीदा गीतों की एक प्लेलिस्ट बनाएं। जब आप स्नान और फेस मास्क का आनंद लेते हैं, तो आप बैकग्राउंड में नरम संगीत बजाते हुए और अधिक सुखद और आराम महसूस कर पाएंगे।

- यदि आप असमंजस में हैं कि कौन सा संगीत जोड़ें, तो आप स्पॉटिफाई और पैंडोरा जैसी वेबसाइटों पर प्लेलिस्ट देख सकते हैं, जिसमें सुखद संगीत शामिल है।
- अपना संगीत चलाने के लिए एक उपकरण में निवेश करने की कोशिश करें। उदाहरण के लिए, संगीत बजाने के लिए स्पीकर्स का एक छोटा सा सेट आपके स्मार्ट फोन से हुक हो जाएगा, इससे आप सुखद और आरामदायक महसूस करेंगे।



3. कुछ प्रकाश का उपयोग करें। उचित रोशनी एक स्पा वाले दिन के लिए मूड सेट करने में मदद कर सकती है। यदि आप एक स्पा वाला दिन बिता रहे हैं, तो आप चाहते हैं कि रोशनी थोड़ी हल्की हो। स्पा के दिन के लिए कुछ टी लाइट्स, मोमबत्तियां या क्रिसमस लाइट्स जलाने की कोशिश करें। जब आप आराम करने के लिए तैयार हों तो अपने मूड को अच्छा बनाने के लिए उन्हें अपनी किट में रखें।



4. अपरंपरागत स्पा उत्पादों पर विचार करें। आप उन उत्पादों को जोड़ने पर विचार कर सकते हैं जो आपके स्पा पैकेज के लिए थोड़े अपारंपरिक हैं। सोक और स्क्रब के लिए नियमित उत्पादों के अलावा, कुछ नया जोड़ने पर विचार करें।

- मस्टर्ड बाथ के लिए विशेष मस्टर्ड का पाउडर खरीदें। कई स्पा त्वचा को मॉडस्चराइज करने में मदद करने के लिए मालिश और स्नान के लिए मस्टर्ड बाथ की पेशकश करते हैं।
- कुछ स्पा वीयर बाथ की पेशकश करते हैं, क्योंकि वीयर त्वचा में पीएच को संतुलित करने और फंगल संक्रमण को रोकने में मदद कर सकती है। अपने स्पा किट में वीयर की दो कैन रखने पर विचार करें और उन्हें स्नान करते समय डालें।



5. विविध वस्तुओं को जोड़ें। यदि कुछ ऐसा है जिसे आप विशेष रूप से एक उपचार के रूप में आनंद लेते हैं, तो इसे अपनी स्पा किट में जोड़ें। आपको अपनी किट को उन वस्तुओं तक सीमित करने की ज़रूरत नहीं है जो आप स्नान में उपयोग करेंगे।

- फूलों को आजमाएं। कई लोग ताजे फूलों की खुशबू का आनंद लेते हैं। उदाहरण के लिए सिंक के पास फूलों का गुलदस्ता रखकर, आप अपने घर के स्पा वाले दिन आनंद महसूस कर सकते हैं।
- यदि आप चाय की तरह एक विशेष प्रकार के पेय का आनंद लेते हैं, तो अपने स्पा किट में कुछ टी बैग शामिल करें। आप स्नान में आराम से चाय का आनंद ले सकते हैं।
- क्या आपको टब में पढ़ना पसंद है? यदि हां, तो पुस्तकों और पत्रिकाओं जैसी चीजों को शामिल करें।

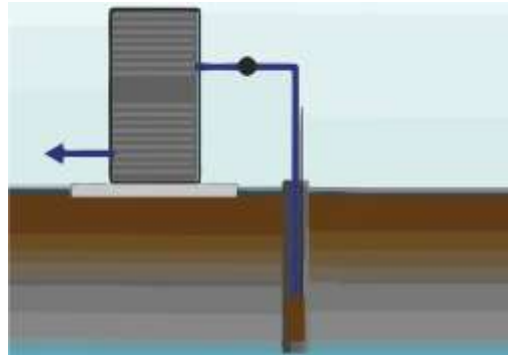
सर्दियों के लिए अपने स्पा को कैसे तैयार करें

यदि आपने ऐसा पहले से ही नहीं किया है, तो सर्दियों के मौसम में तेजी से आने के लिए अपने स्पा को खाली करने और फ्लश करने का समय है। यह विषय कुछ युक्तियों को रेखांकित करेगा जो आगामी ठंडे महीनों के लिए आपके स्पा का आनंद लेने में आपकी मदद करेंगे।

कदम



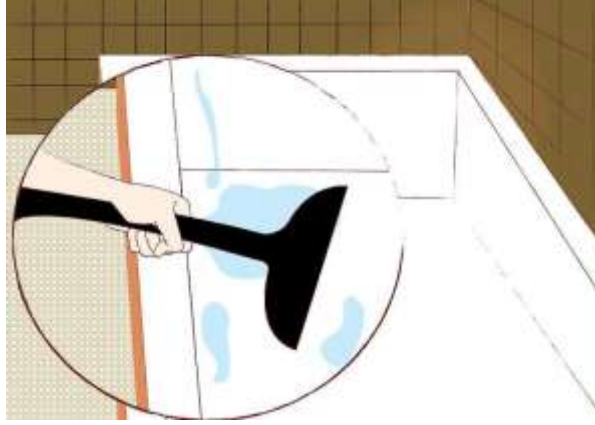
1. स्पा को ड्रेन करने से 24 घंटे पहले व्हर्लपूल रिस जोड़ें। व्हर्लपूल रिस संचित स्नान और शरीर के तेल को हटाता है और प्लम्बिंग लाइनों में निर्मित होता है और उचित जेट कार्रवाई को बिगाड़ता है।



2. स्पा से पुराना पानी निकालने के लिए सबमर्सिबल पंप में गिरा दें।



3. जब सबमर्सिबल पंप पानी निकाल रही है, अपने स्क्रीन में पहुंचें और अपने फिल्टर को हटा दें। अपने कारतूस फिल्टर को एक बाल्टी पानी और फिल्टर क्लीन घोल में रखें, जो आपके फिल्टर से अधिक ग्रीस को निकाल देगा।



4. एक बार अपना पानी निकल जाए, बाकी पानी को अपनी शॉप-वैक (वेट एंड ड्राई वैक्यूम) से निकाल दें। प्लम्बिंग लाइनों में काफी मात्रा में पानी रहेगा और आदर्श रूप से आप स्पा को भरने से पहले इसे भी निकालना चाहेंगे। अधिकांश गीले / सूखे वैक्यूम में एक "ब्लो" सेटिंग होती है और आप नली को विभिन्न जेटों पर रख सकते हैं और पानी को लाइनों से बाहर निकाल सकते हैं।



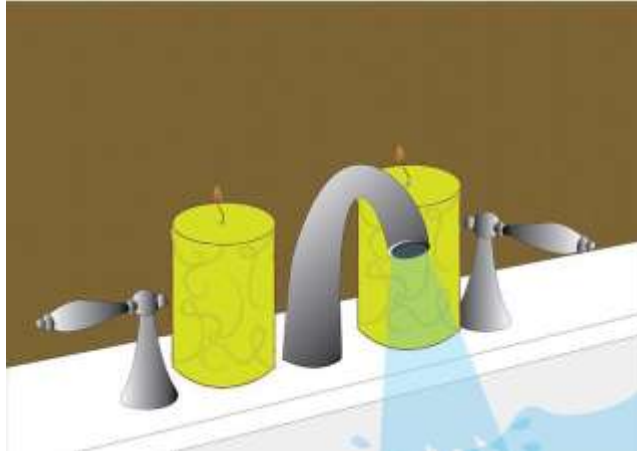
5. अपने ऐक्रेलिक को एक सुरक्षात्मक कोट देने के लिए स्पा पोलिश के साथ स्पा को पोंछें।



6. सुनिश्चित करें कि आप सभी मलबे को हटाने के लिए एक कार्टूस क्लीनर के साथ अपने स्पा फिल्टर को साफ करते हैं।



7. अपने स्किमर में अपना फ़िल्टर निकालें और अपने स्पा को भरना शुरू करें। एयर लॉक से बचने के लिए स्किमर के माध्यम से सीधे पंप के सामने पानी चलाने की कोशिश करें। आदर्श रूप से फ़िल्टर की टोकरी सीधे पंप स्थान के ऊपर होगी और स्पा भरने के लिए यह आदर्श स्थान होगा।



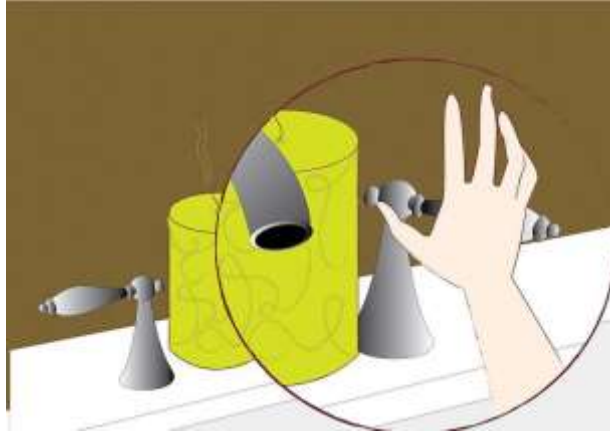
8. अपने स्पा को चालू करें और आनंद लें!



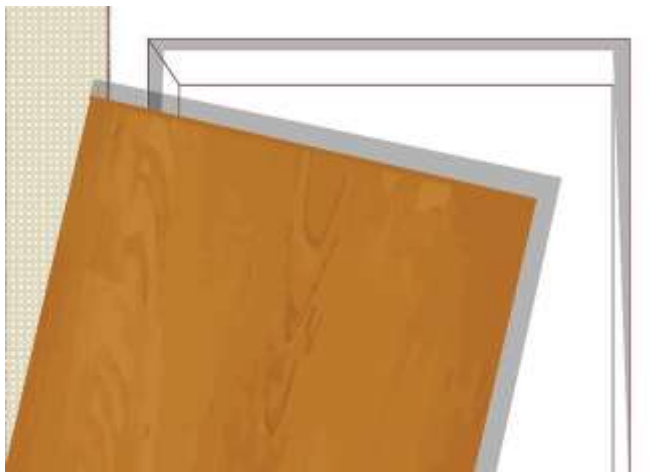
9. वेब पर सर्वश्रेष्ठ हॉट टब और स्पा केमिकल किट उपलब्ध है।



10. यदि आप सर्दियों के लिए स्पा को बंद कर रहे हैं तो अपने स्पा को सूखा रखने के लिए सभी प्लग और यूनियनों को खोलें। फिर से सुनिश्चित करें कि टब में सभी लाइनें पूरी तरह से खाली हैं जिसमें पूरी वैक्यूमिंग की सुविधा के लिए पंप और हीटर को जोड़ने वाली यूनियनों को खोलने के साथ-साथ शॉप वैक्यूम भी शामिल है।



11. अपने स्पा में सभी बिजली बंद करें।



12. अपने स्पा को हार्ड टॉप कवर या प्लाईवुड के साथ कवर करें और फिर सर्दियों के लिए अपने स्पा की सुरक्षा के लिए 38 "विंटर कवर कैप जैसे सुरक्षात्मक तिरपाल के साथ कवर करें।



13. हॉट टब विंटर कवर कैप्स आपके हॉट टब और हॉट टब कवर को नुकसान से बचाने का एक शानदार तरीका है।

अल्टीमेट स्पा बास्केट कैसे बनाएं

अल्टीमेट स्पा बास्केट अल्टीमेट है क्योंकि यह आपके द्वारा एक साथ रखी गई है और यह एक ऑफ-द-शेल्फ-व्यवस्था नहीं है। यह आपको उतना ही जोड़ने के लिए छोड़ देता है जितना आप इसे करना चाहते हैं और इसे अपनी इच्छानुसार किसी भी तरह से बजट कर सकते हैं। यहां कुछ सुझाव हैं।

कदम



1. अपनी आपूर्ति इकट्ठा करें। जिस तरह की अच्छाइयों को आप अल्टीमेट स्पा में जोड़ना चाहते हैं, उन्हें खरीद लें। कुछ सुझावों में शामिल हैं:

- स्नान बम
- स्नान लवण
- मेशन सीडी या आरामदायक संगीत
- सुगन्धित मोमबत्तियां

- एक लूफ़ेण
- एक बाँडी ब्रश
- साबुन - पेटू संस्करण, ग्लिसरीन और सुगंधित कुछ कास्टाइल
- हाथों, चेहरे और शरीर के लिए मॉइस्चराइजर
- स्नान या शॉवर जेल
- हाथ मिट्स
- आराम के लिए मास्क पहनना
- चेहरे मास्क / सामग्री, शरीर का मुखौटा
- फेस वॉशर, हाथ तैलिया, शरीर तैलिया, आदि
- लोशन और क्रीम
- बबल बाथ, बाथ ऑयल
- इत्र / खुशबू / तात्विक तेल
- शैम्पू / कंडीशनर / हेयर ऑयल इत्यादि।
- मालिश उपकरण
- स्टफ़ड खिलौना
- स्नान में पढ़ने के लिए एक पुस्तक या पत्रिका
- शावर कैप, स्नान बख
- लैवेंडर बैग
- कोई अन्य आइटम जो आपको लगता है कि टोकरी को बेहतर बना देगा



2. सामान के बाद टोकरी खरीदें। इस तरह आपको पता चल जाएगा कि यह कितनी बड़ी होनी चाहिए।



3. टोकरी बनाने में मदद करने के लिए आवश्यक वस्तुओं की खरीद करें। इसमें शामिल है:

- पैडिंग के लिए टिशू पेपर। इसके तहत आप इसे बाहर निकालने और नरम परत बनाने के लिए क्रिकल पेपर का उपयोग करना पसंद कर सकते हैं
- टोकरी को कवर करने के लिए सिलोफ़न या प्लास्टिक की चादर
- सजावट के लिए रिबन, ग्लिटर और बॉ
- भागों को एक साथ जोड़ने के लिए स्पष्ट टेप
- कार्ड
- व्याख्यात्मक अद्वितीय वस्तुओं का वर्णन करने वाले या निर्देश प्रदान करने वाले नोटलेट्स



4. टोकरी को समन्वित करने वाले रंगों पर विचार करें। रंग समन्वय मौसमी या किसी घटना से संबंधित जैसे कि आगामी बच्चा या प्राप्तकर्ता का पसंदीदा रंग हो सकता है। उदाहरण के लिए, यदि आप पतझड़ (शरद ऋतु) में टोकरी दे रहे हैं, तो नारंगी रंग का उपयोग करें, यहां तक कि इसके साथ जाने के लिए नारंगी और सोने के फूल भी जोड़ें। यदि यह विंटर के दौरान दिया जाएगा, तो नीले या सफेद जैसे शांत रंगों का उपयोग करें।



5. तले और किनारों को कवर करने के लिए टिशू पेपर बिछाएं और इसे रिम के ऊपर लगाएं। यदि आपको इसे पैड करने की आवश्यकता है, तो क्रिंकल पेपर जोड़ें या टिशू पेपर को बंच अप कर लें।



6. उस कलात्मक उत्कर्ष को प्रदान करने के लिए टोकरी के अंदर एक मुड़ी हुई तौलिया बिछाएं। यह महत्वपूर्ण अतिरिक्त है क्योंकि यह टोकरी के उद्देश्य पर प्रकाश डालता है।



7. अपने द्वारा खरीदी गई अन्य सभी वस्तुओं को टोकरी में इस तरह से रखें ताकि वे अच्छे और साफ दिखें। सही से लगाने के लिए थोड़ा समय लग सकता है, लेकिन मूल बातें हैं:

- " "
- सबसे छोटी वस्तुओं को "सामने"
- छोटे से लेकर बड़े आकार के अन्य सभी सामानों को बीच में रखें।
- सबसे दिलचस्प वस्तुओं को देखना सबसे आसान होना चाहिए।



8. रिबन के साथ कुछ सुगंध बांधें और उन्हें शीर्ष पर रखें। अच्छे विकल्पों में शामिल हैं:

- दालचीनी स्टिक
- सूखे लैवेंडर
- गुलदस्तों की सजावट
- छोटी मोमबत्तियां
- कैंडी केन्स, टकसाल, आदि।



9. सैलोफ़िन (या प्लास्टिक रैप) से पूरी टोकरी को लपेटें। सुनिश्चित करें कि कोई झुर्रियां नहीं हों।



10. एक बाँ लगाएं और आप इसे पूरा कर लेंगे! कार्ड को मजबूत टेप या रिबन से जोड़कर बाहर चिपकाना भी एक अच्छा विचार है।

गर्म पत्थरों का उपयोग कैसे करें

गर्म पत्थरों को कई प्रकार से उपयोग किया जा सकता है। आप सर्दियों में पत्थरों को गर्म कर सकते हैं और उन्हें बेड वार्मर के रूप में उपयोग कर सकते हैं। मालिश करना गर्म पत्थरों का अन्य उपयोग है। हॉट स्टोन मसाज थैरेपी से तनाव को कम करने में मदद मिलती है, परिसंचरण में सुधार होता है और मांसपेशियों में दर्द कम होता है।

तरीका 1

अपने बेड को गर्म करना



1. चिकनी, सपाट पत्थरों को खोजें। नदी के पत्थरों की तलाश करें, जो चिकने और समतल हों। आप सोपस्टोन भी खरीद सकते हैं, जो अच्छी तरह से गर्मी बनाए रखते हैं। उन्हें विशेष दुकानों से या ईबे या अमेज़ॉन के माध्यम से ऑनलाइन खोजने का प्रयास करें।



2. गर्म पानी और जीवाणुरोधी डिश साबुन के साथ पत्थरों को धोएं। इसके बाद, उन्हें एक साफ तौलिए से सुखा लें। अंत में, रबिंग अल्कोहल छिड़कर उन्हें सैनिटाइज़ सैनिटाइज़ करें।

- आप रबिंग अल्कोहल में डूबी हुई कॉटन बॉल या चीर के साथ भी रब कर सकते हैं।
- अन्य पर्यावरण-सुरक्षित कीटाणुनाशक के साथ उन्हें कीटाणुरहित करें।



3. अपने पत्थरों को 105-110 ° (40.5-43.33 °) तक गर्म करें। उन्हें स्टोव पर या ओवन में गर्म करें। ओवन मिट्टस का उपयोग करके उन्हें आंच से निकालें। गर्म पत्थरों को एक कॉटन बैग में रखें या उन्हें साफ लत्ते, कंबल या तौलिये में लपेटें। उन्हें अपने बेड कवर के नीचे रखें।

तरीका 2

मालिश की तैयारी करना



1. अपने गर्म पत्थरों को प्राप्त करें। विभिन्न आकारों में सपाट, चिकने नदी पत्थरों की तलाश करें। प्रकृति में उन्हें खोजने के बजाय आप एक मालिश पत्थर सेट भी खरीद कर सकते हैं। विभिन्न आकारों में बेसाल्ट, जेड या संगमरमर के पत्थरों की सुविधा वाली किट देखें। कुछ किट पत्थर के वार्मर के साथ भी आएंगे।

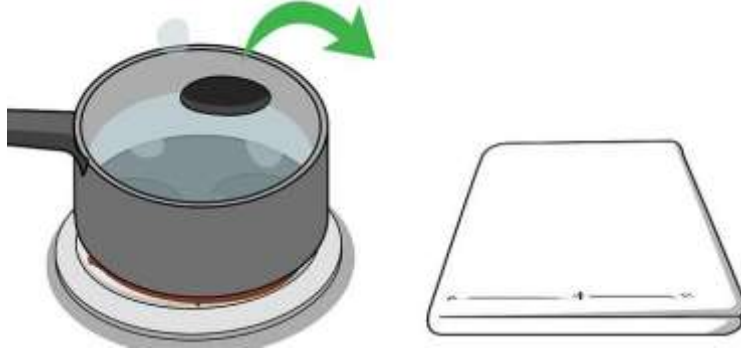
- आप एक स्टोन वार्मर को अलग से भी खरीद सकते हैं। यदि आप पेशेवर रूप से गर्म पत्थर की मालिश का अभ्यास करने की योजना बनाते हैं तो यह एक अच्छा विचार है।

2. अपने पत्थरों को हर बार इस्तेमाल करने से पहले धो लें। पत्थरों को गर्म पानी में पर्याप्त कीटाणुरहित डिश साबुन डालकर साफ करें। अगर आपके पास संगमरमर के पत्थर हैं तो गर्म पानी का उपयोग करें। गर्म या वार्म पानी में पत्थरों को अच्छी तरह से धो लें, फिर उन्हें एक साफ तौलिया पर अच्छी तरह से सुखा लें। रबिंग अल्कोहल या एक पर्यावरण-सुरक्षित कीटाणुनाशक के साथ उन्हें कीटाणुरहित करें।



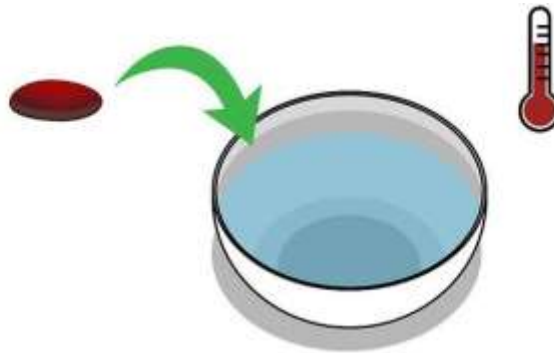
3. एक साँस पैन में पत्थर रखें और उन्हें कवर करने के लिए पर्याप्त पानी डालें। साँस पैन को स्टोव पर रखें और बर्नर को मध्यम कम आंच पर चालू करें। पानी के तापमान को जांचने के लिए पैन के अंदर एक कैंडी थर्मामीटर संलग्न करें। जब पानी 110 ° और 125 ° (43.33 ° और 51.66 °) के तापमान के बीच पहुंच जाए तो पैन को स्टोव से हटा लें।

- सही तापमान पर पत्थरों को गर्म करने में लगभग 30 मिनट लगेंगे।



4. पत्थरों के तापमान की जांच करें। अपने हाथ में एक पत्थर पकड़ें। यदि आप किसी पत्थर को हाथ में आसानी से पकड़ पा रहे हैं तो वे सुरक्षित तापमान पर हैं। पानी को सुखा दें और यदि पत्थर बहुत गर्म हैं तो उन्हें पैन में ठंडा होने दें।

- जब पत्थर उचित तापमान पर हो जाएं तो उन्हें एक साफ तौलिए के साथ सुखाएं।
- पत्थरों को गर्म रखने के लिए उन्हें उसी तौलिए में लपेट कर रखें।



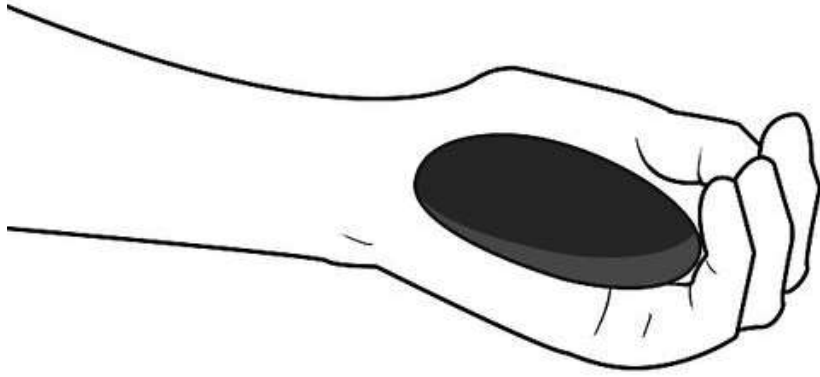
5. ठंडे पानी के साथ एक छोटी कटोरे तैयार करें। गर्म पत्थरों को ठंडा करने के लिए इस कटोरे का उपयोग करें। जैसे ही आप पत्थरों का उपयोग करते हैं तो वह आपकी त्वचा की गर्मी और मसाज कराने वाले व्यक्ति की त्वचा की गर्मी से गर्म हो सकते हैं।

गर्म पत्थरों को ठंडे पानी में तब तक डुबोएं जब तक कि वे स्पर्श के लिए सहज न हों। मालिश के लिए उपयोग करने से पहले पत्थरों को सुखा लें।

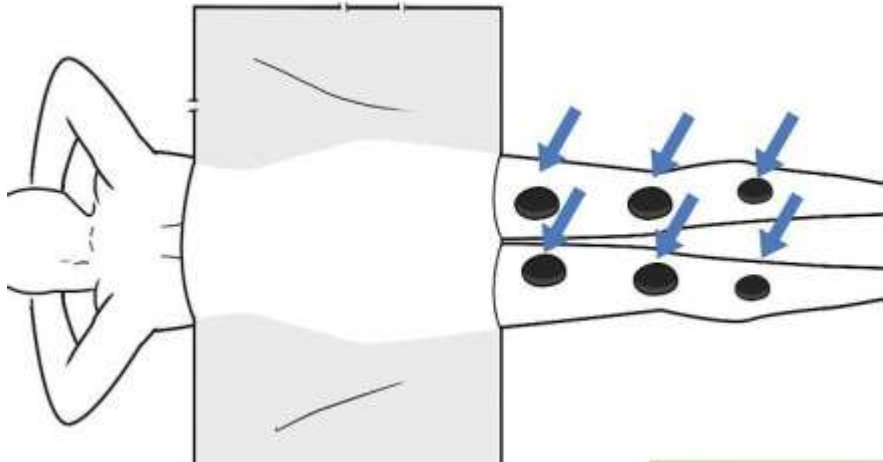
- मालिश प्राप्त करने वाले व्यक्ति के शरीर के नए हिस्से पर पत्थर रखने से पूछें कि क्या पत्थर गर्म हैं। अगर वे बहुत गर्म हैं तो उन्हें ठंडा करें।

तरीका 3

गर्म पत्थरों के साथ मालिश करना

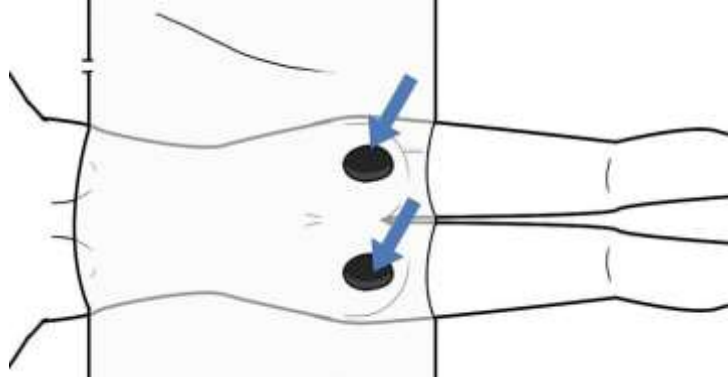


1. एक पत्थर खोजें जो आपके हाथ में आराम से फिट हो जाए। इसे अपने मुख्य मालिश पत्थर के रूप में उपयोग करें। जिस व्यक्ति की आप मालिश कर रहे हैं उसके शरीर पर विभिन्न बिंदुओं पर लगाने के लिए कुछ बड़े पत्थर भी लगाएं। चेहरे, हाथों और पैरों के लिए कुछ छोटे, बहुत सपाट पत्थरों की तलाश करें।

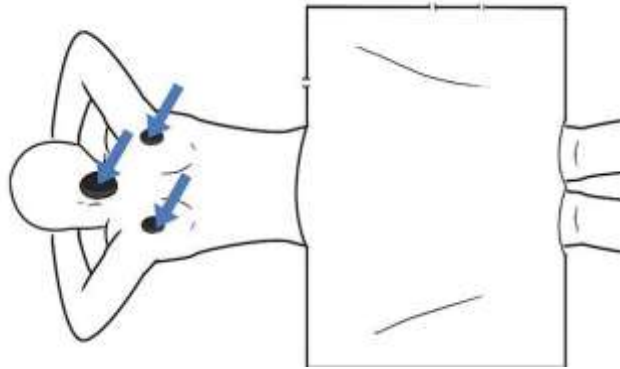


2 मालिश प्राप्त करने वाले व्यक्ति को उसके पेट के बल लेटने को कहें। एक शीट के साथ उसकी पीठ को कवर करें। एक बड़ा गर्म पत्थर उनकी बायीं जांघ के बीच में, एक बाएं काल्फ के बीच में रखें और एक उनके बाएं घुटने पर टिका दें। अपने हाथों में कुछ मालिश वाला तेल लें और उनके दाहिने पैर की मालिश करें। अपने मुख्य मालिश पत्थर को लें और इसे दाहिने पैर के पीछे गर्मी और दबाव को लागू करने के लिए उपयोग करें।

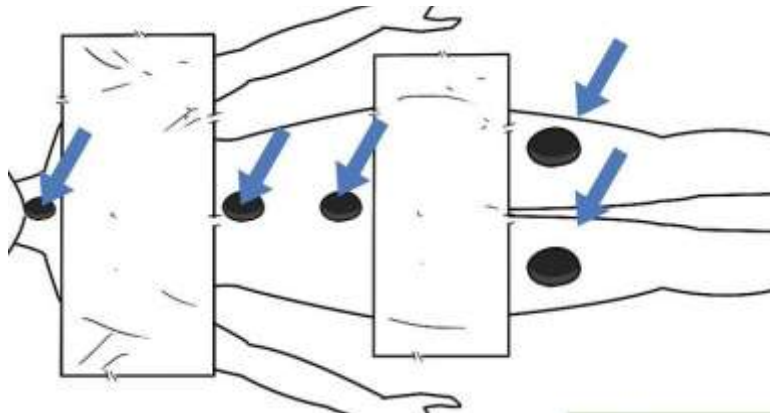
- पत्थरों को उनके दाहिने पैर पर स्विच करें और बाएं पैर पर उसी गर्म पत्थर की मालिश तकनीक का उपयोग करें।
- पैरों को मालिश करने के बाद उन्हें गर्म रखने के लिए पत्थरों को हटा दें और उनके पैरों को चादर से ढक दें।



3. उनके नितंबों पर दो बड़े गर्म पत्थर रखें। पत्थरों को एक या दो मिनट के लिए वहीं पर रहने दें। अगला, नितंबों की मालिश करने के लिए गर्म पत्थरों का उपयोग करें। जब आप पीठ की मालिश करना जारी रखते हैं, तो आप नितंबों से पत्थरों को हटा सकते हैं या उन्हें वहीं रहने दे सकते हैं।

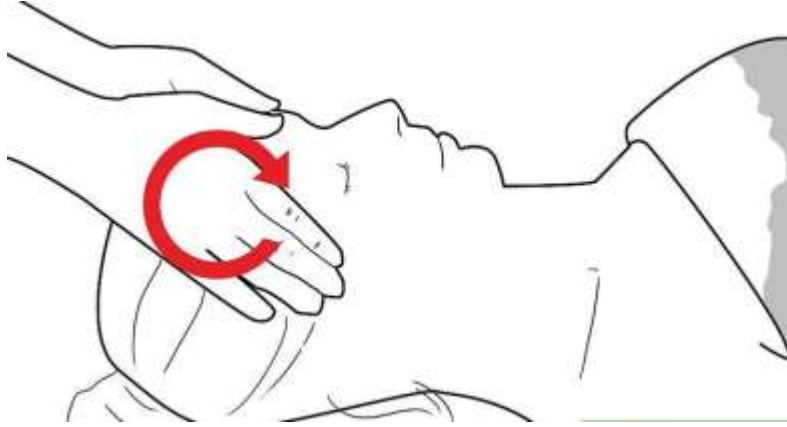


4. उनकी गर्दन और कंधे के ब्लेड पर गर्म पत्थर रखें। उनके हाथों की हथेलियों में छोटे-छोटे पत्थर रखें। अपने मुख्य मालिश पत्थर पर कुछ मालिश तेल निचोड़ें और इसका उपयोग पीठ की मालिश करने के लिए करें। मांसपेशियों और टेंडंस के साथ पत्थरों को रगड़ें, लेकिन पीठ पर नहीं। उनकी रीढ़ के साथ अधिक पत्थरों को पंक्तिबद्ध करें। पत्थरों को एक मिनट के लिए रहने दें।



5. सभी पत्थरों को हटा दें और व्यक्ति को पीठ पर घुमाएं। उनके ऊपरी शरीर को ढंकने के लिए शीट को रिपीट करें। प्रत्येक जांघ पर एक बड़ा पत्थर सेट करें, और उसके हाथ और पैर की मालिश करने के लिए अपने मुख्य मालिश पत्थर का उपयोग करें। जरूरत पड़ने पर पत्थर पर और तेल लगाएं। अगला, मुख्य पत्थर के साथ कंधे और गर्दन की मालिश करें।

- यदि आप गर्दन और कंधों की मालिश करते समय पसंद करते हैं तो दिल के पास एक गर्म पत्थर रखें, एक उरोस्थि के करीब और एक नाभी पर रखें।
- उनके उरोस्थि और पेट पर रखे पत्थरों का उपयोग कर उनकी छाती और पेट की मालिश करें। उनके पेट के हिस्से के चारों ओर पत्थर को एक परिपत्र गति में रगड़ें।



6. अपनी उंगलियों से उनके चेहरे और खोपड़ी की मालिश करें। जरूरत पड़ने पर हाथों में और तेल डालें। जब आप उनके चेहरे की मालिश करते हैं, तो उनकी जांघों पर गर्म पत्थरों को छोड़ दें। मालिश करने के बाद चेहरे के प्लेन्स पर छोटे गर्म पत्थर रखें।

- अपने गर्म पत्थर की मालिश पूरी करने के बाद व्यक्ति को कुछ मिनटों के लिए आराम करने दें।

गर्म पत्थर की मालिश कैसे करें

गर्म पत्थर की मालिश तनावग्रस्त मांसपेशियों को आराम देने, दर्द और कठोरता से राहत देने और परिसंचरण में सुधार करने के लिए गर्म पत्थरों और मालिश तकनीकों के संयोजन का उपयोग करती है। उपचार का उपयोग मांसपेशियों के दर्द, गठिया की स्थिति और ऑटोइम्यून विकारों जैसी बीमारियों के लिए किया जा सकता है। बेहतर रक्त प्रवाह को बढ़ावा देने, विषाक्त पदार्थों को छोड़ने और एक मानक मालिश की तुलना में एक गहरी मांसपेशियों को आराम देने के लिए पत्थरों की गर्मी त्वचा में प्रवेश करती है। एक्यूप्रेसर बिंदुओं पर गर्म पत्थरों को रखकर आप ऊर्जा के प्रवाह को छोड़ने और शरीर की अपनी चिकित्सा प्रक्रिया को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं। जो लोग गर्म पत्थर की मालिश करते हैं, वे उपचार को ग्राहक की विशिष्ट आवश्यकताओं और वरीयताओं को भी अनुकूलित कर सकते हैं।

भाग 1

अपनी सामग्री इकट्ठा करना

1. पत्थरों को खोजें या खरीदें। इस उपचार में उपयोग किए जाने वाले पत्थर आमतौर पर बेसाल्ट से बने होते हैं, गर्मी बनाए रखने की उनकी क्षमता के कारण इससे बनाए जाते हैं। पत्थरों को बहुत चिकना भी होना चाहिए, ताकि वे किसी भी तरह से त्वचा को जलन न करें। यदि आप बेसाल्ट पत्थर नहीं पा सकते हैं, हालांकि, चिकनी नदी के पत्थर ठीक हैं। आप अमेज़ॉन या ईबे से ऑनलाइन एक गर्म पत्थर की मालिश किट ऑर्डर कर सकते हैं, हालांकि, यदि आप अपने पत्थरों को खरीदना नहीं चाहते हैं, तो आप पत्थरों की खदान में भी जाने की कोशिश कर सकते हैं।

- आपके पास 20-30 पत्थरों के बीच होने चाहिए, हालांकि कुछ पेशेवर मालिश वाले 45-60 पत्थरों से भी ऊपर रख सकते हैं। कम से कम 2 पत्थर 8" लंबे और 6" चौड़े होने चाहिए, सात पत्थर ऐसे होने चाहिए जो आपकी हाथ की हथेली में फिट हो सकते हों, और 8 छोटे पत्थर एक अंडे या एक चौथाई के आकार के बीच के होने चाहिए।

2. अपना क्षेत्र निर्धारित करें। यदि आपके पास मालिश की मेज नहीं है, तो बिस्तर या फर्श ठीक रहेगा। एक बार जब आप चुन लेते हैं कि मालिश कहाँ होनी चाहिए, तो आपको उस व्यक्ति को लिटाने के लिए एक साफ चादर या एक मोटा तौलिया बिछाना चाहिए। यह न केवल उन्हें अधिक आरामदायक बनाने में मदद करेगा बल्कि मालिश से किसी भी अतिरिक्त तेल को अवशोषित करने में भी मदद करेगा।

- वास्तव में एक आरामदायक वातावरण बनाने के लिए, कुछ अरोमाथेरेपी मोमबत्तियाँ जलाकर देखें। मसाज के अनुभव में लैवेंडर, लेमनग्रास, यूकेलिप्टस और वेनिला जैसी सुखदायक सुगंध आपके ग्राहक को आनंद देने में मदद करेगी।
- आप मूड को अच्छा बनाने के लिए कुछ शांत शास्त्रीय संगीत या रेन साउंड बजाने का भी प्रयास कर सकते हैं।



3. अपने पत्थरों को गरम करें। आदर्श रूप से, आपको अपनी मालिश शुरू करने से 30-60 मिनट पहले अपने पत्थरों को तैयार करना चाहिए। पानी लगभग 120 ° होना चाहिए क्योंकि बाहर निकालने पर पत्थर 100-110 ° तक ठंडा हो जाएगा। एक बार हटाने के बाद प्रत्येक पत्थर को पोंछना याद रखें।

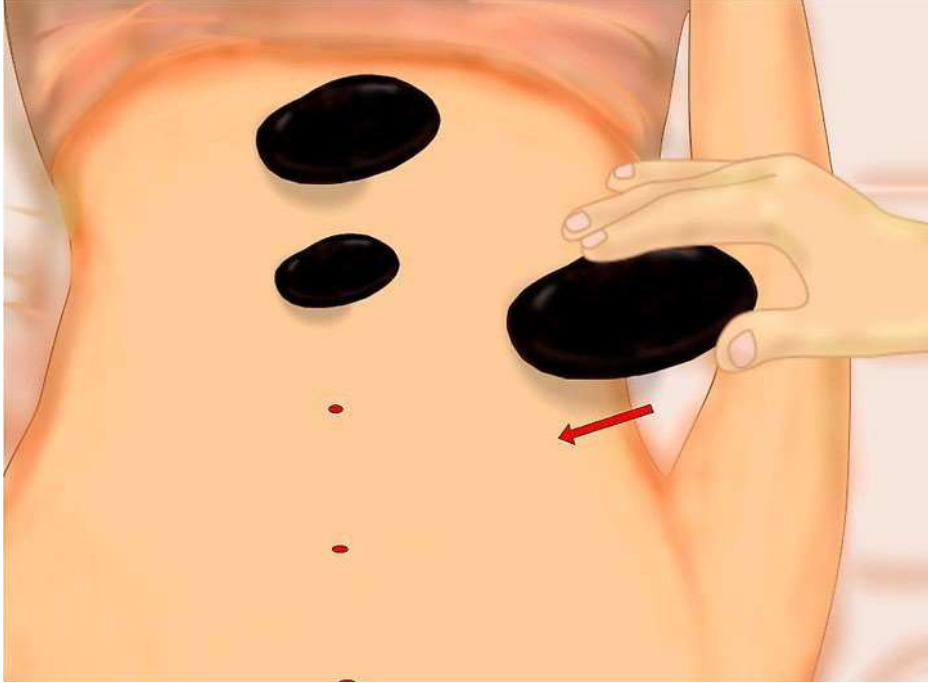
- पत्थरों को गर्म करने के लिए, एक क्रॉक-पॉट का उपयोग करें, जो कम से कम 6 क्वार्ट पानी या एक बड़ी टेबलटॉप स्किलेट का उपयोग करें, जिसमें 3 इंच के करीब भुजाएं होती हैं।
- जैसा कि आप चाहते हैं कि पत्थर 105 ° के आसपास हों, तो तापमान पर नजर रखने के लिए अपने क्रॉक पॉट या स्किलेट में एक कैंडी थर्मामीटर लगाकर देखें। आपको क्रॉकपॉट सेटिंग को गर्म या कम रखना चाहिए, क्योंकि आप पानी को उबालना नहीं चाहते हैं।
- आपको उपयोग करने से पहले प्रत्येक पत्थर पर थोड़ा मालिश तेल भी रब करना चाहिए।

4. यदि जरूरत हो तो प्रतिभागी को कवर करें। इससे पहले कि आप मालिश शुरू करें, आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि क्या प्रतिभागी पत्थरों की गर्मी के साथ सहज हैं। कुछ लोग अलग-अलग तापमान पर अलग-अलग प्रतिक्रिया करने जा रहे हैं और आप उन्हें जलाना नहीं चाहते हैं। इसे रोकने के लिए, एक चादर या तौलिया नीचे रखना सबसे अच्छा है और फिर उसके ऊपर पत्थरों को रखें।

- ध्यान में रखते हुए, पत्थरों की गर्मी को त्वचा में घुसने में 3-4 मिनट लग सकते हैं।

भाग 2

मालिश करना



1. रीढ़ के साथ पत्थरों को लाइन करें। इससे पहले कि आप मालिश शुरू करें, आप या तो बड़े पत्थरों की एक लाइन को नीचे रखना चाहते हैं, जहां प्रतिभागी की रीढ़ होगी या उसके प्रत्येक तरफ बैठने के लिए छोटे पत्थरों की 2 लाइनें रखना चाहेंगे। फिर आपको इन पत्थरों के ऊपर एक अतिरिक्त शीट रखनी चाहिए। उसके बाद, प्रतिभागी को चेहरे को ऊपर करके उनके ऊपर लिटा दें। जब तक आप प्रतिभागी को नहीं घुमाते हैं, आपको उन्हें हटाने की आवश्यकता नहीं है।
2. प्रतिभागी के चेहरे पर चार छोटे आकार के पत्थर रखें। एक बार प्रतिभागी के सेटल होने के बाद, चार छोटे पत्थरों को, बिना तेल के और उन्हें उनके चेहरे के एक्यूप्रेसर हिस्सों पर रखें। एक पत्थर उनके माथे पर, एक उनके होंठ के नीचे और एक उनके गाल पर होना चाहिए। आपको इन पत्थरों पर तेल लगाने से बचना चाहिए क्योंकि इससे उनके छिद्र बंद हो सकते हैं या उनकी त्वचा में जलन हो सकती है।
3. स्तनबोन, कॉलरबोन, और प्रतिभागी के हाथों में मध्यम से बड़े पत्थरों को रखें। प्रतिभागी की ऊंचाई और चौड़ाई के आधार पर, आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले पत्थरों का आकार भिन्न हो सकता है। हालांकि, आपको अपने कॉलरबोन के दोनों ओर एक या अधिक पत्थर रखने की कोशिश करनी चाहिए, स्तन के किनारे दो बड़े और हाथों में दो हथेली के आकार के पत्थर रखने चाहिए। उन्हें इन पर चढ़ने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन इसके बजाय पूरी तरह से आराम से रहना चाहिए और धीरे से पत्थरों को ढंकना चाहिए।
4. शरीर के बाकी हिस्सों की मालिश करने के लिए हथेली के आकार का एक पत्थर का उपयोग करें। एक बार जब आप प्रतिभागी के सामने की तरफ सभी पत्थरों को रख देते हैं, तो एक हथेली के आकार का पत्थर लें और इसे तेल से रगड़ें। फिर किसी भी शेष नॉट्स पर काम करने के लिए सिर से पैर तक प्रतिभागी के शरीर में मांस की कॉर्ड का पालन करें। आपको पहले त्वचा में रखे पत्थरों की मालिश करने के लिए कुछ समय लेना चाहिए। एक बार जब आप समाप्त कर लेते हैं, तो आप उन सभी को हटा सकते हैं।
5. प्रतिभागी को घुमाएं। जब आप सामने की मालिश करना समाप्त कर लेते हैं, तो प्रतिभागी को उनके पेट के बल लिटाएं। प्रतिभागी के लेटने से पहले पत्थरों को हटाने के लिए यह एक अच्छा समय है। सब कुछ साफ रखने के लिए आप चादर या तौलिया को बदलने में भी कुछ समय लगा सकते हैं।
 - आपको यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि आप अपने पत्थरों को बदल रहे हैं ताकि वे गर्म रहें।

6. कंधे के ब्लेड, नीकैप्स के पीछे और पैर की उंगलियों के बीच पत्थरों को रखें। कंधे ब्लेड और नीकैप्स के पीछे के लिए बड़े पत्थर चुनें। पैर की उंगलियों के लिए, प्रत्येक के बीच एक छोटा पत्थर रखें। फिर आपको गर्मी बनाए रखने में मदद करने और पत्थरों को जगह में रखने के लिए प्रत्येक पैर को एक तौलिया में लपेटना चाहिए।

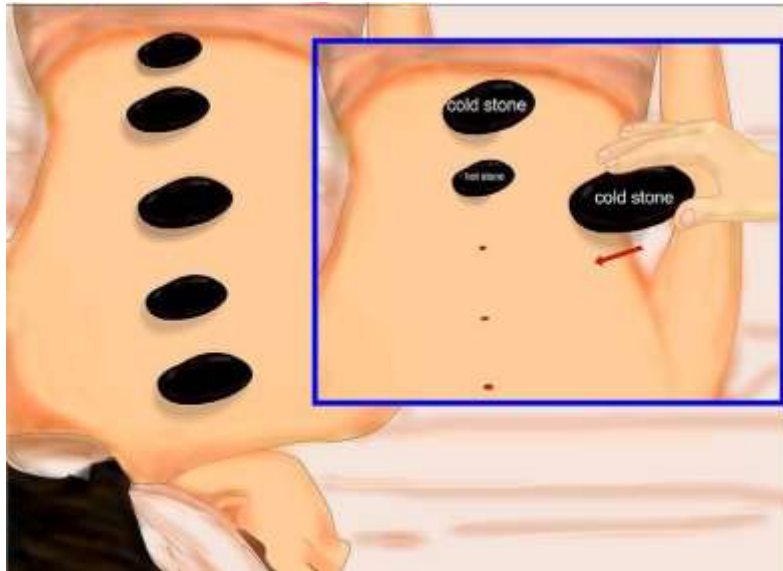
- आपके द्वारा इन्हें रखे जाने के बाद, आप पहले रखे गए पत्थरों को हटाते समय सिर से लेकर पैर तक प्रतिभागी की मालिश करने के लिए हथेली के आकार का, तेल का पत्थर लें और इसका उपयोग करें।

भाग 3

विभिन्न तकनीकों की कोशिश करना

1. मालिश करने के लिए हाथों की बजाय पत्थरों का उपयोग करें। पत्थरों को धीरे से तनावग्रस्त, किनारे वाले क्षेत्रों में ले जाकर ऐसा करें। पत्थरों द्वारा लगाया गया दबाव काफी मजबूत हो सकता है, लेकिन चूंकि प्रतिभागी की मांसपेशियों को हीटिंग प्रक्रिया द्वारा पर्याप्त आराम दिया गया है, इसलिए प्रक्रिया को गुणात्मक रूप से दर्द रहित होना चाहिए।

2. गर्म पत्थरों को दूसरी मालिश तकनीक के साथ मिलाएं। आप स्वीडिश मालिश या गहरी ऊतक मालिश की कोशिश कर सकते हैं। यह आपको अनुभव से सबसे बड़ा लाभ दिलाने में मदद करेगा। जबकि पत्थर गर्मी और कठोर मांसपेशियों को शांत करते हैं, अन्य मालिश तकनीकों को कम या बिना आराम के साथ लागू किया जा सकता है - या तो पत्थरों को अभी भी त्वचा पर रखकर या पत्थरों को हटाने के बाद ऐसा किया जा सकता है।



3. गर्म पत्थरों को ठंडे संगमरमर के पत्थरों से अल्टरनेट करें। अधिकांश ग्राहकों को पता चलता है कि समय की अवधि के बाद, उनके शरीर गर्म पत्थर की मालिश तकनीक से इतने आराम से हो जाते हैं, वे कूलर के पत्थरों के तापमान में बदलाव की सूचना भी नहीं देते हैं। इस प्रक्रिया को अक्सर सुखदायक चोटों के लिए अनुशंसित किया जाता है जिसके परिणामस्वरूप दर्दनाक सूजन या इन्फ्लेमेशन होता है।

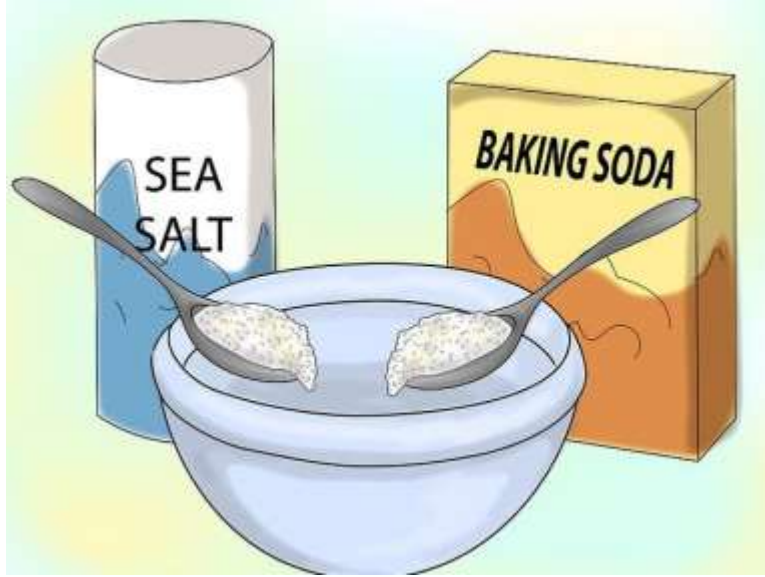
सुगंधित मिश्रण स्नान लवण कैसे बनाएं

सुगंधित मिश्रण स्नान लवण को सुगंध तेलों के साथ बेहतर किया जाता है। खुशबू के तेल में केवल एक प्यारी सी खुशबू हो सकती है या फिर इसमें उत्थान या आराम करने के गुण भी हो सकते हैं, ये उपयोग किए जाने वाले तेल पर निर्भर करता है। एक सुगंधित स्नान लवण मिश्रण अभी भी आपको आराम करने में मदद कर सकता है, जिससे सभी तनाव पीछे छूट जाएंगे। यह आपकी त्वचा और बाथरूम को शानदार महक भी देगा।

तरीका 1

मिश्रण 1: मूल सुगंधित स्नान लवण

यह विधि आपको उन सभी आवश्यक तेलों को जोड़ने की अनुमति देती है जो आपको सबसे अधिक पसंद हैं।



1. बेकिंग सोडा और समुद्री नमक को एक साथ मिलाएं।

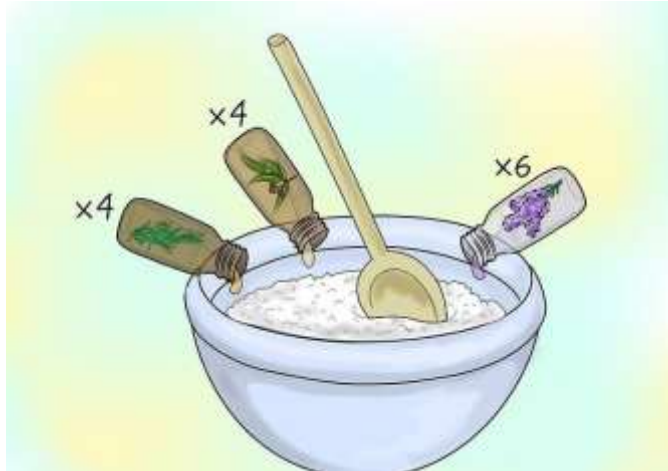


2. आवश्यक तेल की बूंदें जोड़ें। मिश्रण बनाने के लिए मिक्स करें।

- आराम स्नान के लिए, संतरी तात्विक तेल (8 बूंद लैवेंडर और कुछ बूंद मीठा संतरी तात्विक तेल) के साथ लैवेंडर या लैवेंडर तात्विक तेल का उपयोग करें।



- जोड़ों के दर्द से राहत पाने के स्रान के लिए, 4 बूंद नीलगिरी का तेल, 6 बूंद लैवेंडर तात्विक तेल और 4 बूंद रोजमैरी तात्विक तेल का उपयोग करें।



- एक कामुक मिश्रण के लिए, 5 बूंद चमेली निरपेक्ष तात्विक तेल, 3 बूंद गुलाब तात्विक तेल और 5 बूंद इलंग तात्विक तेल मिलाएं।





3. यदि रंग का उपयोग करते हैं, तो इसे भी जोड़ें और मिश्रण बनाने के लिए मिलाएं।



4. एक टाइट सील कंटेनर में डालें। यदि मिश्रण को हवा मिलती है, तो यह इसकी गंध को कम कर देगी और इसे नम करेगी। सामग्री को याद रखने के लिए इसे लेबल करें।



5. उपयोग करें। प्रत्येक स्नान के लिए, प्रति पूर्ण स्नान के लिए लगभग 1/4 कप जोड़ें।

तरीका 2

मिश्रण 2: सफेद कस्तूरी और चमेली स्नान लवण

इस विधि में तात्विक तेलों के बजाय सुगंध तेल का उपयोग किया जाता है। इसमें स्नान करने से पहले अपनी त्वचा पर थोड़ा परीक्षण करें, केवल कहीं आपको रिएक्शन तो नहीं होता है।



1. सफेद कस्तूरी और चमेली की खुशबू वाले तेल को डेंड्रिटिक नमक में मिलाएं। नमक को मिलाने के लिए एक बड़े कटोरे का उपयोग करें।



2. जब तक तेल डेंड्राइट नमक द्वारा अवशोषित न हो जाए तब तक अच्छी तरह से ब्लेंड करें।



3. कटोरे में एप्सम नमक डालें। अच्छी तरह से हिलाएं।



4. सभी में एक बार तरल डार्क रंग डालें। अच्छी तरह से ब्लेंड करें।



5. एक एयरटाइट कंटेनर में डाल दें। आपका स्नान लवण बन गया है और पैकेजिंग के लिए तैयार है। लेबल करें; यदि उपहार के रूप में दे रहे हैं, तो बाँ या रिबन भी जोड़ें।

तरीका 3

मिश्रण 3: लैवेंडर स्नान लवण

लैवेंडर एक आरामदायक खुशबू है, जो आपकी नसों और चिंताओं को शांत करने में मदद कर सकता है।



1. मिक्सिंग बाउल में एप्सम नमक मिलाएं। तात्विक तेल जोड़ें। लवण में वितरित करने के लिए मिलाएं।



2. एप्सम नमक में लैवेंडर कलियों और बेकिंग सोडा को मिलाएं। संयुक्त करने के लिए हिलाएं।



3. मिश्रण में समुद्री नमक जोड़ें। एक साथ मिलाने के लिए हिलाएं।



4. ग्लास कंटेनर में टिप करें। सील करें। एक लेबल जोड़ें। यदि उपहार के रूप में दे रहे हैं, तो बाँ और स्टिकर लगाएं।

मिश्रण 4: लैवेंडर और रोजहिप स्नान लवण

रोजहिप का तेल त्वचा पर सुखदायक होता है, जबकि लैवेंडर आरामदायक होता है।



1. मिक्सिंग बाउल में एप्सम नमक और समुद्री नमक मिलाएं।



2. रोजहिप तेल और लैवेंडर तात्विक तेल डालें। सारे नमक में छिड़कें, फिर मिश्रण करें।



3. सूखी लैवेंडर की कलियां जोड़ें। अच्छे से मिलाएं।



4. स्टोरेज कंटेनर में स्थानांतरित करें। ढक्कन, एक लेबल और कोई भी उपहार अलंकरण जोड़ें।



5. उपयोग करें। जब पानी टब में चल रहा हो तो इसमें से एक मुट्ठी को टब में फेंक दें।

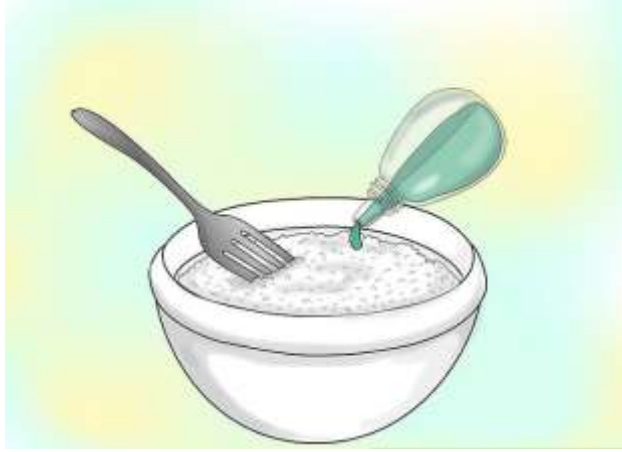
तरीका 5

मिश्रण 5: पेपरमिंट स्नान लवण

पेपरमिंट में उल्थान गुण हैं जो आपको खुश करने में मदद कर सकते हैं।



1. मिक्सिंग बाउल में एप्सम नमक और समुद्री नमक मिलाएं। मिश्रण के लिए हिलाएं।



2. भोजन रंग जोड़ें। धीरे-धीरे जोड़ें और जब आप रंग पसंद कर लें तो रोक दें। एक कांटा का उपयोग करके अच्छी तरह से मिलाएं, जिससे सभी लवणों को कवर किया जा सके।



3. पेपरमिंट ताल्विक तेल जोड़ें। कांटा से सबको मिलाएं।



4. एक एयरटाइट कंटेनर में डालें। एक लेबल जोड़ें और यदि उपहार के रूप में दे रहे हैं, तो सजावट भी जोड़ें।



5. उपयोग करें। जब पानी भर रहा हो तो एक मुट्ठी भर इसे स्नान के लिए डालें।

सुगंधित तेलों का उपयोग कैसे करें

सुगंधित तेल निर्मित तेल होते हैं जिनको उनके सुखद सुगंध के लिए विकसित किया जाता है। सुगंध तेलों को ताल्विक तेलों के साथ भ्रमित नहीं होना है। सुगंधित तेल, जिसे बर्निंग ऑयल या परफ्यूम ऑयल भी कहा जाता है, का उपयोग क्राफ्टिंग, घर की खुशबू, इत्र के तौर पर किया जाता और कभी-कभी जब आप एक सुखद महक वातावरण बनाना चाहते हैं तब भी इसका उपयोग कर सकते हैं।

तरीका 1

घर में सुगंधित तेलों का उपयोग करना



1. अपना खुद का एयर फ्रेशनर बनाएं। सुगंधित तेलों की कुछ बूंदों को एक प्लास्टिक स्प्रे बोतल में जोड़ें, फिर इसे पानी से भरें। पानी में तेल मिलाने के लिए बोतल को अच्छी तरह से हिलाएं। फिर आप किसी भी कमरे में सुगंध फैलाने के लिए हवा में 2-3 बार स्प्रे कर सकते हैं।

- किसी भी व्यक्ति या पालतू जानवरों की आंखों में स्प्रे न करें।

- स्प्रे को ठीक मिस्ट में बाहर आना चाहिए, न कि एक तेज धारा में। पानी तेल के लिए केवल एक वाहक है।



2. एक तेल बर्नर में सुगंधित तेलों का उपयोग करें। एक तेल बर्नर कमरे को सुगंधित करने की एक प्राचीन विधि है। एक तेल बर्नर का उपयोग करने के लिए, एक ऐसा तेल ढूंढें जिसे आप पसंद करते हैं। तेल के 3-5 बूंदों को एक तेल बर्नर के शीर्ष पर कुछ पानी के साथ रखें जब तक कि यह 1 / 2-3 / 4 भर न जाए। बच्चों, पालतू जानवरों या जलने के खतरों से दूर रहने के लिए बर्नर को सुरक्षित स्थान पर रखें। बर्नर के आधार पर मोमबत्ती को जलाएं। कमरे को सुगंधित करने के लिए तेल / पानी का मिश्रण गर्मी और वाष्पीकरण करना शुरू कर देगा।

- एक लैवेंडर-सुगंधित तेल विश्राम के लिए अच्छा हो सकता है। नींबू जयकार और सुखदायक दोनों हो सकता है।
- ध्यान रखें कि बर्नर मिक्स में बहुत अधिक तेल न डालें, नहीं तो इससे गले और साइनस में जलन हो सकती है।



3. कालीन क्लीनर के लिए बेकिंग सोडा में सुगंधित तेल मिलाएं। बेकिंग सोडा का एक नया कंटेनर (1 एलबी) लें और अपने पसंदीदा सुगंधित तेल की कुछ बूंदें जोड़ें। तेल को अच्छी तरह से मिलाएं और 24 घंटे के लिए सोक करने दें। अब आप एक कालीन क्लीनर के लिए अपने कालीन पर इस मिश्रण को हिला सकते हैं। जिस कारपेट को आप साफ करना चाहते हैं, उसके पूरे क्षेत्र पर हल्के से शेक करें। मिश्रण को कालीन के तंतुओं में 30-60 मिनट तक बैठने दें, फिर वैक्यूम करें।

- बेकिंग सोडा के लिए आप कॉर्न स्टार्च को स्थानापन्न कर सकते हैं।
- यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि आपका कालीन मिश्रण के साथ कैसी प्रतिक्रिया देगा तो कालीन के एक छोटे से क्षेत्र पर लागू करें।

अधिकांश कालीन ठीक ही होंगे।



4. जूतों में तेल डालकर पैरों की गंध को कवर करें। अपने जूते के इंसोल में तेल की एक बूंद जोड़ने से अप्रिय गंध को कवर करने में मदद मिलेगी।

- यदि जूते की गंध पैर की फफूंद या संक्रमण के कारण होती है, तो सुगंधित तेल को जोड़ने से पैर की गंध के स्रोत को बढ़ावा नहीं मिलेगा। हालांकि, यह खराब गंध को कवर करने में मदद कर सकता है जबकि आपका पैर ठीक हो जाता है।
- आप एक पेपर टॉवल के साथ अपने जूते के अंदरूनी हिस्से को भी पोंछ सकते हैं जो सुगंधित तेलों के साथ नमीदार हो गया है।



5. सुगंधित तेल की एक बूंद को एक प्रकाश बल्ब में जोड़ें। अपनी पसंद के सुगंधित तेलों में एक कॉटन बॉल को भिगोकर लागू करें। जब आप प्रकाश बल्ब को चालू करते हैं, तो तेल गर्म होगा। जैसे-जैसे यह गर्म होता है, यह आपके कमरे को वाष्पित और सुगंधित करना शुरू कर देगा।

- एक ठंडे प्रकाश बल्ब में बहुत अधिक तेल न जोड़ने के लिए सावधान रहें, नहीं तो खुशबू बहुत मजबूत हो सकती है।
- अपनी पसंद के विभिन्न तेलों के साथ प्रयोग करें। विभिन्न अवसरों के लिए विभिन्न तेलों का उपयोग कर सकते हैं।
- उस आधार पर तेल प्राप्त करने से बचें जो प्रकाश सॉकेट में पेंच करता है। इसके अलावा कैडिसेंट या हलोजन लाइट बल्ब में तेल लगाने से बचें क्योंकि वे बहुत गर्म हो सकते हैं और जल सकते हैं। आपके प्रकाश बल्ब की परिणामस्वरूप उम्र कम हो सकती है। यदि आपके पास रेडिएटर है, तो यह तेल के लिए अधिक उपयुक्त स्थान हो सकता है।



6. स्टेशनरी में सुगंधित तेल लगाएं। एक विशेष गंध के साथ एक लव नोट बनाना एक यादगार रोमेंटिक इशारा है। एक पेपर टॉवल पर सुगंधित तेल की कुछ बूंदें डालें। पेपर टॉवल को मोड़ें और एक प्लास्टिक बैग में रखें। बैग में स्टेशनरी रखें और सील करें।

- सुगंधित तेल को स्टेशनरी की अनुमति देनी चाहिए।
- यदि आपकी स्टेशनरी एक बॉक्स में आती है, तो बॉक्स में रखा कागज का एक छोटा सा तेल वर्ग पूरे स्टेशनरी सेट को सुगंधित करेगा।
- उसी तरह से अपने लिफाफे को भी सुगंधित करें।



7. अपनी खुद की ड्रायर शीट बनाएं। 5 इंच के वर्गों में एक पुरानी सफेद टी-शर्ट को काटें। प्रत्येक वर्ग एक प्राकृतिक कपड़े की चादर है। कॉटन स्क्वायर में सुगंधित तेल की 3-5 बूंदें जोड़ें और इसे अपने कपड़ों के साथ ड्रायर में रखें। आपके कपड़े सूखने के साथ ही चमक जाएंगे।

- प्रत्येक सूती शीट को 2-3 बार पुनः उपयोग किया जा सकता है, प्रत्येक उपयोग से पहले तेल की 3 ताजा बूंदें जोड़ सकते हैं।
- यदि आप चाहें तो चादर को धो लें और एक नए प्रकार का तेल फिर से लगाएं। इससे पहले कि इसे फेंक दिया जाए इस ड्रायर शीट को कई बार पुनः उपयोग किया जा सकता है।
- तेल एक सुखद खुशबू प्रदान करने के साथ ही स्टेटिक सफाई में भी मदद करता है।



8. सुगंधित तेलों से अपने ड्रॉअर को प्रेश करें। अपने कपड़े या लिनन को सुगंधित करने के लिए सुगंधित तेल के साथ हल्के कपड़े से सुगंधित तेल या अलमारी में एक कपड़े की चादर जोड़ें। आप अपने दर्राज के कोने में अपने पसंदीदा सुगंध तेल के साथ सिक्त एक कपास की गेंद को भी टक कर सकते हैं।

- क्योंकि यह गंध काफी मजबूत होगी, तेल का उपयोग संयम से करें।
- आप अलग-अलग दर्राज या अलमारी में अलग-अलग सुगंध का उपयोग कर सकते हैं। शायद अंडरवियर दर्राज में एक पुष्प खुशबू और लिनन की अलमारी में एक ताजा, "वसंत बारिश" जैसी सुगंध हो सकती है। उन सुगंध को खोजने के लिए प्रयोग करें जिनका आप सबसे अधिक आनंद उठाते हैं।



9. अपने दर्राज के लिए सुगंधित पाउच बनाएं। कलर-फास्ट कपड़े का एक 6-7 इंच वर्ग काटें। एक छोटे बर्तन में, 1/8 कप बेकिंग सोडा में सुगंधित तेल की एक बूंद डालें। अच्छी तरह से मिलाएं और मिश्रण को कपड़े के एक वर्ग पर रखें। कपड़े के कोनों को एक साथ खींचें और रिबन के साथ जगह में बांध दें।

- पाउच को किसी भी दर्राज में रखा जा सकता है या एक क्लोसेट में लटका दिया जा सकता है।
- यह सुगंधित पाउच खराब महक दर्राज के साथ मदद कर सकता है। यह ऊन से पतंगों को भी बाहर रख सकता है।



10. बिना सुगंधित शैम्पू या लोशन में सुगंधित तेल मिलाएं। सुगंधित तेल शैम्पू या लोशन सहित किसी भी असुगंधित बाँडी केयर क्रीम को अपनी खुशबू दे सकता है। बिना सुगंधित शरीर देखभाल उत्पाद के प्रति औस में सुगंध तेल की 7-10 बूंदें जोड़ें।

- अधिक सुगंधित तेल का उपयोग करना एक मजबूत सुगंधित उत्पाद बनाता है। कम तेल परिणामस्वरूप कम सुगंध देता है।
- उन तेलों का उपयोग करने के लिए सावधान रहें जो आपकी त्वचा या बालों के प्रकार के लिए समस्याएं पैदा नहीं करते हैं। उदारतापूर्वक फैलाने से पहले एक छोटे से क्षेत्र पर परीक्षण करें। यदि आपकी त्वचा या बालों में नकारात्मक प्रतिक्रिया होती है, तो उपयोग बंद कर दें।

तरीका 2

सुगंधित तेलों की समझ



1. तात्विक तेलों के लिए सुगंध तेलों की गलती न करें। एक वाहक तेल के भीतर तात्विक तेलों की एक छोटी मात्रा से सुगंधित तेल बनाया जा सकता है। एक सिंथेटिक वाहक में सुगंधित तेल तात्विक तेल भी हो सकते हैं। सिंथेटिक सुगंधित यौगिकों को एक प्राकृतिक या एक सिंथेटिक वाहक के भीतर रखा जाता है जिसे सुगंधित तेलों के रूप में भी जाना जाता है।

- तात्विक तेल आसवन की प्रक्रिया द्वारा प्राकृतिक रूप से बनने वाले तेल हैं। उनके उपयोग विविध हैं, लेकिन सामान्य तौर पर ये तेल ज्यादा मजबूत होते हैं। तात्विक तेल शायद ही कभी एक बिना डाइल्यूट स्थिति में उपयोग किया जाता है।
- सुगंधित तेल का मुख्य उद्देश्य वातावरण में सुगंध जोड़ना होता है।

- खुशबूदार तेलों को सुगंधित तेल भी कहा जाता है।



2. सुगंध तेलों के उपयोग के लाभों को समझें। क्योंकि उन्हें अक्सर कृत्रिम रूप से बनाया जाता है, सुगंधित तेल एक व्यापक श्रेणी की सुगंध में आते हैं और आमतौर पर तात्विक तेलों की तुलना में बहुत कम महंगे होते हैं। तात्विक तेलों की गंध की तुलना में उनकी खुशबू अक्सर मजबूत होगी और लंबे समय तक रहेगी।

- आवश्यक तेलों के उपयोग की तुलना में अधिक पर्यावरणीय रूप से टिकाऊ सुगंधित तेलों का उपयोग किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, चंदन के तेल का उपयोग पूरे पेड़ को मारने का एक उत्पाद है।
- चाहे आप तात्विक तेलों का उपयोग करने का निर्णय लें या सुगंधित तेलों का उपयोग करें, ये आपके उद्देश्य पर निर्भर करता है। प्रत्येक तेल की अपनी खूबियां हैं।
- कुछ तात्विक तेल त्वचा के संपर्क के साथ नकारात्मक प्रतिक्रिया पैदा कर सकते हैं। सुगंधित तेल प्राकृतिक या सिंथेटिक वाहक में तेल को पतला करके तात्विक तेल की गंध तक पहुंचने का एक तरीका है।



3. अरोमाथेरेपी के लिए तात्विक तेलों का उपयोग करें। सुगंधित तेलों से महक आती है, लेकिन कोई वास्तविक चिकित्सीय मूल्य नहीं है। तात्विक तेलों में फूलों, जड़ी बूटियों, जड़ों या रेजिन का सही सार होता है। सुगंध तेलों के विपरीत, तात्विक तेलों को किसी भी प्रकार के वाहक तेल के साथ नहीं काटा गया है।

- सुगंधित तेल सिर्फ अच्छी महक से आत्माओं को उठा सकते हैं।
- क्योंकि तात्विक तेल स्थानीय क्षेत्रों से छोटे बैचों में आसुत होते हैं, उनकी संगति भिन्न होती है। लगातार उत्पाद विकसित करने के इच्छुक शिल्पकारों के लिए, यह एक चुनौती हो सकती है। कुछ शिल्पकार अधिक पूर्वानुमान योग्य व्यंजन क्षमता के लिए सुगंधित तेलों का उपयोग करना पसंद करते हैं।

अपना खुद का मालिश का तेल कैसे बनाएं

मालिश एक चिकित्सा उपचार है जिसमें शरीर के कोमल ऊतकों में हेरफेर शामिल है। मालिश मांसपेशियों में दर्द और खिंचाव को शांत कर सकती है, विश्राम को प्रोत्साहित कर सकती है, रक्त के परिसंचरण को उत्तेजित कर सकती है और लिम्फ के प्रवाह को प्रोत्साहित कर सकती है। मालिश से त्वचा पर लाभकारी प्रभाव के साथ-साथ दिमाग भी शांत और उत्थान होता है।

मालिश की कई शैलियां हैं लेकिन मालिश के लिए सबसे आवश्यक (लेकिन सभी नहीं) एक उपयुक्त मालिश तेल का चयन है। जबकि मुख्य रूप से स्नेहन के लिए उपयोग किया जाता है, चुना हुआ तेल त्वचा के लिए लाभकारी भी हो सकता है, साथ ही मालिश की सहायता भी कर सकता है।

मालिश के लिए तेल का चयन करते समय, प्रत्येक चिकित्सक या मालिश करने वाले के पास मापदंड का अपना सेट होगा। लेकिन विचार करने वाली कुछ बातें हैं -

मालिश की शैली - आवश्यक मात्रा में स्लिप और ग्रिप।

ग्राहक की त्वचा का प्रकार - शुष्क या तैलीय, शरीर पर कितने बाल हैं (अधिक तेल को अवशोषित करते हैं), किसी भी संवेदनशीलता या एलर्जी।

मालिश का उद्देश्य - क्या उचित तात्विक तेलों को शामिल करने से मालिश बेहतर हो जाएगी या बढ़ जाएगी। (जैसे शांत मालिश के लिए लैवेंडर जैसे शांत तेल)।

यदि तात्विक तेलों का उपयोग करते हैं, तो ग्राहक की सुगंध वरीयताओं को ध्यान में रखें।

मालिश करने वाले की जरूरतें - अपनी खुद की सुगंध वरीयताओं, किसी भी त्वचा की स्थिति या संभावित प्रतिक्रियाओं को ध्यान में रखना।

सबसे उपयुक्त तेल और सही मात्रा में चुनना, आपको अपने क्लाइंट को चिकनी नरम त्वचा के साथ छोड़ते समय मालिश करने के लिए आवश्यक स्लिप और नियंत्रण देना चाहिए जो अत्यधिक चिकना नहीं है।

कदम



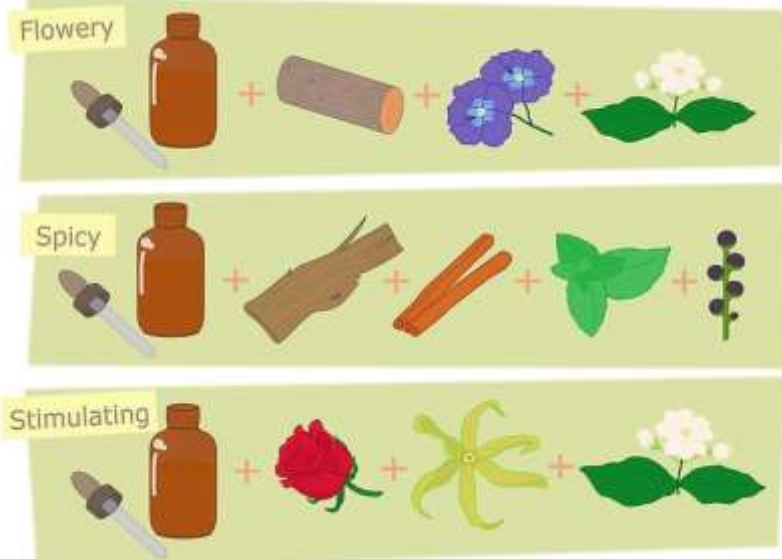
1. एक वाहक तेल चुनें। यह मूल घटक है जो मालिश तेल में अधिकांश तरल प्रदान करता है। ये आमतौर पर सब्जी आधारित होते हैं और इनमें अलग-अलग गुण होते हैं जो आपकी पसंद को प्रभावित कर सकते हैं। आप आमतौर पर किराने की दुकान पर इन्हें पा सकते हैं।

- अंगूर के बीज का तेल:
 - कम गंध और अच्छी पैठ के साथ एक हल्का, कोमल तेल। त्वचा द्वारा आसानी से अवशोषित हो जाता है और एलर्जी का कम जोखिम होता है। विशेष रूप से पेशेवर मास ऋषि चिकित्सक के साथ लोकप्रिय है।
- जोजोबा तेल:
 - एक तेल नहीं है, लेकिन एक तरल मोम, प्राकृतिक मॉइस्चराइजिंग और उपचार गुणों के साथ सभी प्रकार की त्वचा के लिए योग्य हैं। अंगूर के तेल की तरह, यह संवेदनशील त्वचा वाले लोगों के लिए बहुत उपयुक्त नहीं है।
- एवाकाडो तेल:
 - परिपक्व त्वचा वाले लोगों के लिए एक उत्कृष्ट वाहक तेल या विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। पुनः हाइड्रेट्स और धूप से सूखी त्वचा को पोषण देता है और आसानी से अवशोषित होता है।
- बादाम का तेल:
 - बहुत ही मॉइस्चराइजिंग, आवश्यक फैटी एसिड और विटामिन ए और ई से भरपूर, दोनों गंध और रंग में हल्का और जबकि यह सभी प्रकार की त्वचा के लिए उपयुक्त है, विशेष रूप से सूखी या संवेदनशील त्वचा के लिए उपयोगी है।
- खुबानी गुठली:
 - मिठाई के समान रासायनिक रूप से बादाम का तेल, लेकिन एक अद्भुत हल्की स्थिरता और सुगंध के साथ यह विशेष रूप से चेहरे की मालिश और उपचार के लिए उपयुक्त है।
- व्हीट जर्म तेल:
 - विटामिन ई की उच्च सामग्री के लिए प्रसिद्ध, एक एंटीऑक्सीडेंट, साथ ही फैटी एसिड और विशेष रूप से सूखी या परिपक्व त्वचा के लिए उपयोगी है।
- हेजलनट तेल:
 - अन्य सुगंधों पर काबू पाने के लिए कोई स्वाद या गंध नहीं है। यह गहराई से प्रवेश करता है और इसमें बड़ी मॉइस्चराइजिंग क्षमता होती है।



2. अब अपने वाहक तेल के साथ जाने के लिए तात्विक तेलों का चयन करने का समय आ गया है। तात्विक तेल अत्यधिक कंसंट्रेटेड होते हैं और दो या तीन बूंदों के मिश्रण पर तेल के एक बैच में उपयोग किए जाते हैं। तापमान या हल्के चरम के तहत नीचे इनके ट्यूने का खतरा होता है और इसे एक शांत, शुष्क स्थान में रंगीन कांच की बोतलों में संग्रहित किया जाना चाहिए। कुछ अच्छे तात्विक तेल हैं:

- रोजवुड का तेल
- जिरेनियम का तेल
- चंदन का तेल
- दालचीनी का तेल
- पेपरमिंट का तेल
- काली मिर्च का तेल
- गुलाब का तेल
- इलंग इलंग का तेल
- चमेली का तेल



3. दोनों तेलों को एक साथ रखें। यहां कुछ रेसिपी हैं:

- फ्लावरी एस्केप
 - अपने पसंदीदा बाहक तेल के 4 औंस
 - रोजवुड के तेल की 15 बूंदें
 - जिरेनियम के तेल की 10 बूंदें
 - चमेली के तेल की 8 बूंदें
- मसालेदार मालिश के तेल
 - अपने पसंदीदा बाहक तेल के 4 औंस
 - चंदन के तेल की 15 बूंदें

- दालचीनी के तेल की 9 बूंदें
- पेपरमिंट तेल की 6 बूंदें
- काली मिर्च के तेल की 5 बूंदें
- उत्तेजक तेल
 - अपने पसंदीदा वाहक तेल के 4 औंस
 - गुलाब के तेल की 15 बूंदें
 - इलंग इलंग तेल की 15 बूंदें
 - चमेली के तेल की 10 बूंदें

तात्विक तेल कैसे बनाएं

तात्विक तेल लैवेंडर और रोजमैरी की तरह सुगंधित पौधों से निकाले गए अत्यधिक केंद्रित तेल होते हैं। लगभग 700 विभिन्न प्रकार के पौधों में उपयोगी तत्विक तेल होते हैं और उन्हें निकालने के लिए कई विधियां कार्यरत हैं - जिनमें से सबसे आम डिस्टिलेशन है। तत्विक तेलों को खरीदना बहुत महंगा हो सकता है, वे घर पर डिस्टिल करने के लिए अपेक्षाकृत सस्ते हैं।

भाग 1

अपने तत्विक तेल स्टिल सेट करना



1. एक तत्विक तेल स्टिल खरीदें। यद्यपि आपको स्टोर में एक खोजने के लिए मुश्किल से दबाया जाएगा (जब तक कि आपके पास कोई विशेष स्टोर न हो), ये स्टिल ऑनलाइन खरीदना आसान है। हालांकि, सावधान रहें कि वे महंगे हो सकते हैं - आमतौर पर इनकी कीमत लगभग सौ डॉलर हो सकती है। यदि आप बड़ी मात्रा में तत्विक तेल बनाने की योजना बनाते हैं, तो एक पेशेवर स्टिल अच्छा निवेश है।

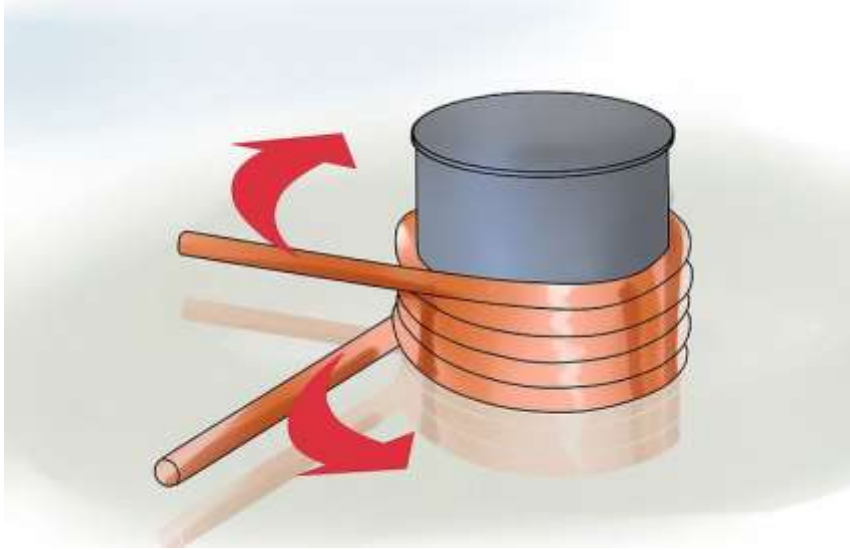


2. यदि आप एक खरीदना नहीं चाहते हैं, तो अपने खुद के स्टील का निर्माण करें। यदि आप स्टील को निर्माण करने की कोशिश करना चाहते हैं, तो आपको रचनात्मकता के लिए बहुत जगह मिली है – स्टील की हजारों डिजाइन हैं और आज भी, बहुत सारे स्टील घर के बने हुए हैं। स्टील के प्रमुख घटक हैं:

- गर्मी स्रोत - आमतौर पर प्रत्यक्ष आग
- एक प्रेशर कुकर
- एक 10 मिमी ग्लास पाइप
- ठंडा करने के लिए पानी से भरा एक टब और पाइप के माध्यम से बहने वाली भाप को गाढ़ा करना
- एक निबंधक, जो तात्विक तेल को अन्य सामग्रियों से अलग करता है जिन्हें आप अंतिम उत्पादों में नहीं चाहते हैं।



3. यदि संभव हो तो स्टेनलेस स्टील और कांच के हिस्सों का उपयोग करें। कांच के पाइप के स्थान पर प्लास्टिक ड्यूबिंग का उपयोग न करें, क्योंकि यह तेल की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकता है। कुछ पौधे तांबे के साथ बुरी तरह से प्रतिक्रिया करते हैं, लेकिन सभी मामलों में भारी टिन वाला तांबा उपयुक्त है। आप एल्यूमीनियम सामग्री का भी उपयोग कर सकते हैं, लेकिन विंटरग्रीन, क्लोव्स या अन्य पौधों के साथ नहीं जिनके तेल में फिनोल होता है।

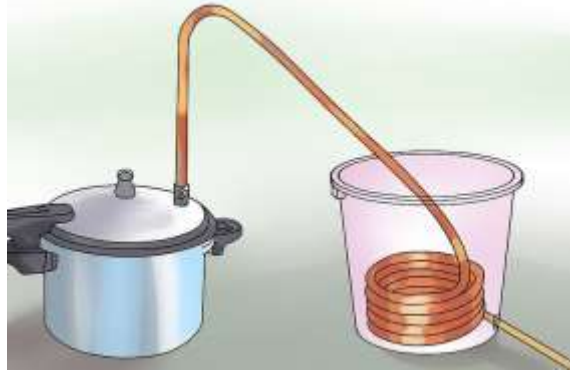


4. पाइप को मोड़ें ताकि यह कूलिंग टब से गुजर सके। आप प्रेशर कुकर में पौधे के पदार्थ को गर्म करने के लिए लाएंगे और परिणामस्वरूप भाप पाइप से गुजर जाएगी। आपको उस भाप को वापस तरल में डालकर ठंडा करने में सक्षम होना चाहिए। आप अपने कूलिंग टब के लिए जो उपयोग कर रहे हैं उस पर लंबित है, आपको पाइप को विभिन्न आकारों में मोड़ना होगा। उदाहरण के लिए, यदि आप बस एक बेसिन का उपयोग कर रहे हैं, तो आपको इसे एक कॉइल में मोड़ना पड़ सकता है, ताकि यह खुले टब में रखा जा सके। यदि आप बर्फ की एक बड़ी बाल्टी का उपयोग कर रहे हैं, तो आप पाइप को 90 डिग्री के कोण पर मोड़ने में सक्षम हो सकते हैं, ताकि यह बाल्टी के ऊपर से होकर नीचे जा सके, फिर नीचे एक छेद से बाहर निकले।

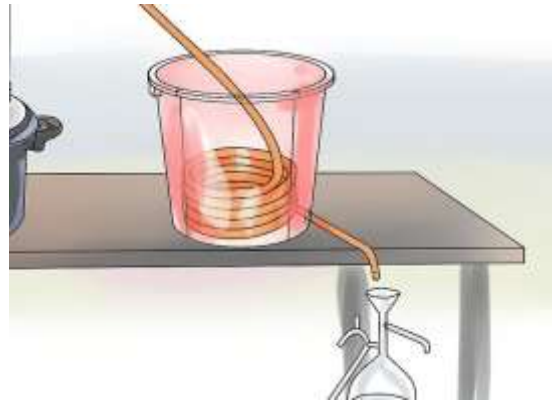


5. पाइप को प्रेशर कुकर वाल्व से कनेक्ट करें। लचीली नली के एक छोटे से टुकड़े का उपयोग करें जो दोनों ओपनिंग पर पूरी तरह से फिट बैठता है, जो कि 10 मिमी पाइप का उपयोग करने पर लगभग एक ही आकार का होना चाहिए। आप हार्डवेयर स्टोर से खरीदी गई जुबली क्लिप का उपयोग करके कनेक्शन को सुरक्षित कर सकते हैं।

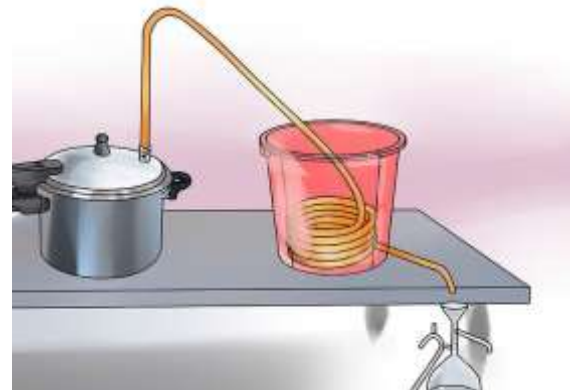
- सुनिश्चित करें कि आपने किसी भी जगह को मोड़ने की अनुमति देने के लिए नली को पर्याप्त लंबाई में काट लिया है। अन्यथा, आपका पाइप सीधे हवा में चिपक जाएगा और आपको इसे 90 डिग्री मोड़ देना होगा ताकि यह ठंडा करने वाले टब की ओर जा सके।



6. कूलिंग टब के माध्यम से पाइप को निकालें। यदि आप एक खुले बेसिन का उपयोग कर रहे हैं, तो इसे ऐसी पोजिशन दें ताकि कॉइल टब के अंदर पूरी तरह से लग जाए। जब बेसिन ठंडे पानी या बर्फ से भर जाता है तो यह पूरी तरह से डूब जाना चाहिए। यदि आप एक बाल्टी का उपयोग कर रहे हैं, तो नीचे एक छोटा छेद ड्रिल करें ताकि पाइप आइस बाथ से बाहर निकल सके। पानी को टपकने से रोकने और गंदगी न करने के लिए एक सिलिकॉन सीलर या एपॉक्सी का उपयोग करके छेद को सील करें।



7. एशेंसियर पर पाइप के खुले सिरे को पोजिशन करें। एक बार डिस्टिलेट एशेंसियर में ड्रिप करने लगता है, फिर यह आपके लिए बाकी सभी काम करेगा। यह तात्विक तेल को बाकी चीजों से अलग कर देगा जिन्हें आप अपने अंतिम उत्पाद में नहीं चाहते हैं।

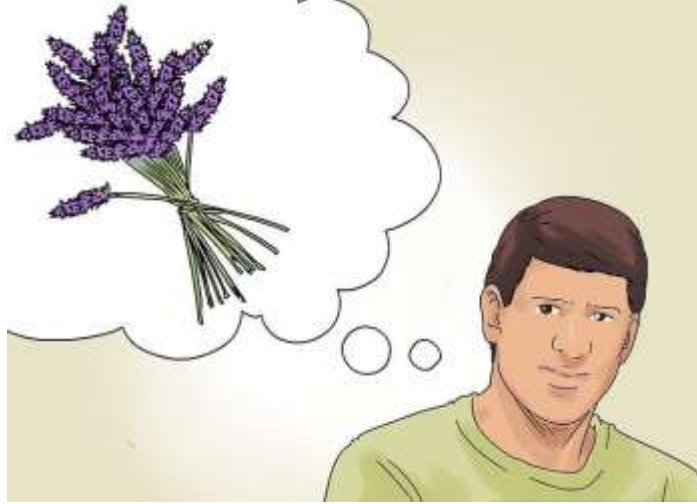


8. सुनिश्चित करें कि आपके सभी उपकरण स्थिर स्थिति में हैं। आपके द्वारा उपयोग किए जा रहे उपकरणों के आधार पर और आपके पाइप के आकार के आधार पर, आपको अपने सभी घटकों के लिए एक सुरक्षित, स्थिर सेटअप खोजने के लिए थोड़ा काम करना पड़ सकता है।

पाइप के साथ प्रेशर कुकर पर ढक्कन रखें, अपने कूलिंग टब के माध्यम से पाइप को चलाएं, और पाइप के खुले सिरे को अपने एंशंसियर पर रखें। सुनिश्चित करें कि पाइप एक आरामदायक कोण पर है और कुछ भी नॉक नहीं जाएगा।

भाग 2

अपने पौधे की सामग्री को तैयार करना

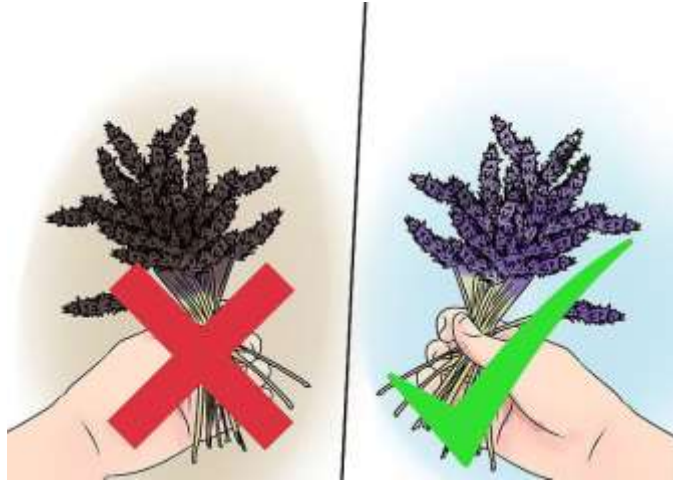


1. निर्धारित करें कि आपके पौधे की सामग्री को कब काटना है। एक पौधे में तेल की मात्रा इस बात पर निर्भर करती है कि वह अपने जीवन चक्र में कहां है, इसलिए पौधे की प्रत्येक प्रजाति को सही समय पर काटना जरूरी है। आपको यह पता लगाने के लिए कुछ शोध करने की आवश्यकता है कि आप उन पौधों की कटाई कब करना चाहते हैं जिन्हें आप डिस्टिल करना चाहते हैं। उदाहरण के लिए, लैवेंडर की कटाई तब की जानी चाहिए जब तने पर लगभग आधे फूल मुरझा गए हों। दूसरी ओर, रोज़मैरी को तब काटा जाना चाहिए जब पौधे पूरी तरह से खिल जाएं।



2. अपने पौधों की सही ढंग से कटाई करें। जिस तरह आपको सर्वोत्तम तात्विक तेल उत्पादन के लिए पौधों की कटाई के समय अनुसंधान करने की आवश्यकता होती है, वैसे ही आपको उनकी कटाई कैसे करनी है, यह शोध करने की आवश्यकता है। लापरवाह हैंडलिंग, गलत भागों को नष्ट करना, यहां तक कि दिन के गलत समय पर कटाई भी तात्विक तेलों की मात्रा और गुणवत्ता को कम कर सकती है। उदाहरण के लिए, आप केवल रोज़मैरी तात्विक तेल बनाते समय रोज़मैरी पौधे के फूलों के शीर्ष का उपयोग करना चाहते हैं। बाकी पौधे को किसी अन्य तरीके से त्यागें या उपयोग करें।

- अधिकांश तात्विक तेल पौधे की तेल ग्रंथियों, नसों और बालों में आयोजित किए जाते हैं और ये बहुत नाजुक होते हैं। यदि आप उन्हें परेशान करते हैं या तोड़ते हैं, तो आपको अपने पौधों से कम तेल मिलेगा। पौधों को देखभाल के साथ हैंडल करें और उन्हें जितना संभव हो उतना कम हैंडल करें।



3. यदि आप पौधे खरीद रहे हैं तो काफी विकल्प रखें। यदि आप पहले से कटे हुए पौधे खरीद रहे हैं, तो आपके पास कटाई प्रक्रिया पर अधिक नियंत्रण नहीं होगा। उन पौधों की तलाश करें जो स्वस्थ और अप्रकाशित दिखाई देते हैं और विक्रेता से पूछें कि उन्हें कब काटा गया था। आम तौर पर, पौधे जो पूरे रूप में होते हैं (न कुचले हुए या न ही पाउडर होते हैं) सबसे अच्छे होते हैं।

- जब डिस्टिलेशन कई अशुद्धियों को दूर करता है, कीटनाशक और हर्बिसाइड आपके तेल को दूषित कर सकते हैं। व्यवस्थित रूप से उगाए गए पौधों का उपयोग करना सबसे अच्छा है, चाहे आप उन्हें खरीद लें या अपने खुद के उगाएं।



4. पौधे की सामग्री को सुखाएं। सुखाने से प्रत्येक पौधे में तेल की मात्रा कम हो जाती है, लेकिन आप प्रति बैच में कितना आवश्यक तेल बना सकते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि आप प्रत्येक बैच में अधिक सामग्री फिट करने में सक्षम होंगे। सुखाने की प्रक्रिया धीरे-धीरे होनी चाहिए और सीधे सूर्य के प्रकाश से दूर किया जाना चाहिए। लैवेंडर और पेपरमिंट जैसे व्यावसायिक रूप से उगाए गए पौधों को एक-एक दिन काटने के बाद खेत में सूखने दिया जा सकता है।

- आदर्श सुखाने की विधि पौधे से पौधे तक भिन्न होती है, लेकिन सामान्य तौर पर, आपको पौधों को ज़्यादा गरम नहीं करना चाहिए। छाया में या यहां तक कि एक अंधेरे वाले कमरे में सूखने से तेल का नुकसान कम हो जाता है।

- डिस्टिलेशन से पहले पौधों को फिर से गीला न होने दें। सुखाने के बाद जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी डिस्टिल करें।
- यदि आप इस चरण को छोड़ना चाहते हैं तो अपनी प्लांट सामग्री को न सुखाएं।

भाग 3

अपने तात्विक तेल को डिस्टिल करना

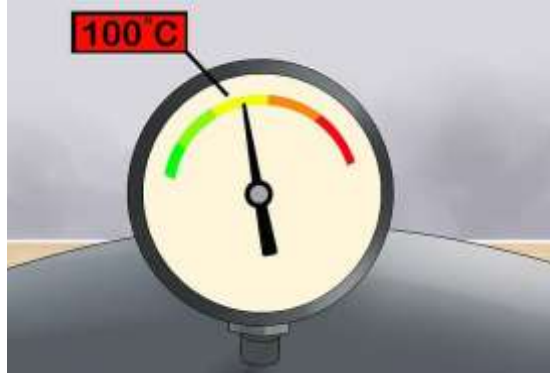


1. अपने स्टिल के टैंक में पानी डालें। यदि आपने अपना खुद का स्टिल बनाया है, तो आपका टैंक प्रेशर कुकर है। साफ पानी का उपयोग करें; यह आदर्श रूप से फ़िल्टर्ड या डिस्टिल्ड होना चाहिए और जितना संभव हो उतना नरम होना चाहिए। यदि आप एक निर्मित स्टिल का उपयोग कर रहे हैं, तो निर्माता की दिशाओं का पालन करें। अन्यथा, सुनिश्चित करें कि डिस्टिलेशन को पूरा करने के लिए आपके पास पर्याप्त पानी है। पौधे पर और मात्रा के आधार पर, डिस्टिलेशन पानी उबालने के बाद आधे घंटे से छह घंटे या उससे अधिक समय तक कहीं भी ले जा सकता है।



2. अपनी पौधे की सामग्री में पानी डालें। टैंक के रूप में ज्यादा पौधे के रूप में फिट हो सकते हैं। जब तक आपके पास उबाल बिना पर्याप्त पानी है, तब तक आपके पौधे ठीक होने चाहिए, भले ही वे तंग स्थिति में पैक किए गए हों। सुनिश्चित करें कि वे प्रेशर कुकर के ढक्कन में स्टीम आउटलेट को ब्लॉक न करें। अपने आप को दो इंच का रास्ता दें।

- आपको किसी भी तरह से पौधे को काटने या अन्यथा तैयार करने की आवश्यकता नहीं है - वास्तव में, ऐसा करने से आप कुछ तेलों को खो देंगे।



3. प्रेशर कुकर को उबाल लें। ढक्कन को सील करें ताकि बच निकलने वाली एकमात्र भाप पाइप के माध्यम से यात्रा करें जो भाप वाल्व से जुड़ी हुई है। अधिकांश पौधे अपने तात्विक तेलों को पानी के सामान्य उबलते बिंदु पर 100 डिग्री सेल्सियस या 212 डिग्री फ़ारेनहाइट पर रिलीज़ करते हैं।



4. एक नज़र स्टिल पर रखें। थोड़ी देर के बाद, डिस्टिलेट आपके कंडेनसर और आपके विभाजक के माध्यम से आना शुरू हो जाना चाहिए। प्रक्रिया हाथों से बंद होनी चाहिए, लेकिन आप यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि आप अपने स्टिल में पानी को बहाना नहीं चाहते हैं। डिस्टिलेशन प्रक्रिया की लंबाई के आधार पर, आपको ठंडे पानी के टब में पानी को बदलने की भी आवश्यकता हो सकती है। यदि गर्म पाइप पानी को गर्म करता है, तो उसे ताजे ठंडे पानी या बर्फ से बदल दें, ताकि शीतलन प्रक्रिया काम करती रहे।



5. एकत्र तेल (वैकल्पिक) को छान लें। एक बार जब आपका डिस्टिलेशन पूरा हो जाता है, तो आप चीज़क्लोथ या इसी तरह के सूखे सूती कपड़े के माध्यम से तेल को फिल्टर करना चाह सकते हैं। सुनिश्चित करें कि कपड़ा सूखा और साफ हो - डिस्टिलेट के अवशेष और गंदगी तेल को दूषित कर सकते हैं।

- यदि आपको बड़ी मात्रा में पौधे की सामग्री से बहुत कम मात्रा में तात्विक तेल मिलता है तो निराश मत होइए। प्रतिशत पैदावार प्रजातियों से प्रजातियों में भिन्न होती है, लेकिन वे हमेशा एक शुरुआत डिस्टिलर की तुलना में कम हो सकते हैं।



6. जितनी जल्दी हो सके स्टोरेज के लिए एक कंटेनर में तेल डालें। अधिकांश तात्विक तेलों को कम से कम एक या दो साल तक रखा जा सकता है, लेकिन कुछ का जीवन बहुत कम होता है। अपने तेल के उपयोगी जीवन को अधिकतम करने के लिए, इसे एक डार्क कांच की बोतल या स्टेनलेस स्टील के कंटेनर में रखें। कंटेनर में तेल डालने के लिए एक साफ कीप का उपयोग करें और यह सुनिश्चित करें कि तेल को में डालने से पहले कंटेनर साफ हो। इसे ठंडी, अंधेरी जगह पर स्टोर करें।

- तय करें कि हाइड्रोसोल के साथ क्या करना है। एंशेंसियर में अन्य सामग्री हाइड्रोसोल होते हैं- पानी जो आसुत और पौधे की गंध के साथ संक्रमित है।
- कुछ हाइड्रोसोल्स, जैसे कि गुलाब या लैवेंडर पानी स्वयं ही उपयोग करने योग्य हैं।
- यदि आप हाइड्रोसोल को सहेजना नहीं चाहते हैं, तो आप इसे अगले बैच के लिए अभी भी डाल सकते हैं यदि आप तुरंत दूसरे बैच को डिस्टिल कर रहे हैं। नहीं तो बाहर फेंक दें।

तात्विक तेलों का उपयोग कैसे करें

तात्विक तेल एक पौधे के फल, छिलके, टहनियों, पत्तियों या फूलों से निकाले गए आसुत, शुद्ध एसेंस होते हैं। भावनात्मक और शारीरिक कल्याण को बढ़ावा देने के लिए इनका उपयोग अरोमाथेरेपी में किया जाता है। तात्विक तेलों को पानी या बेस ऑयल जैसे वाहक का उपयोग करके शरीर में लागू किया जा सकता है, डिफ्यूजर का उपयोग करके इंहेल किया जा सकता है और स्प्रे बनाने के लिए अन्य अवयवों के साथ जोड़ा जा सकता है। तात्विक तेलों का उपयोग करने का तरीका जानने के लिए पढ़ते रहें।

तात्विक तेल चुनना



1. तत्विक तेलों को खरीदने से पहले उनकी गुणवत्ता पर विचार करें। चूंकि आप अपने शरीर और अपने घर पर तत्विक तेलों का उपयोग कर रहे हैं, इसलिए उच्च गुणवत्ता वाले तत्विक तेलों का चयन करना आपके सर्वोत्तम हित में है। गुणवत्ता का कोई मानक नहीं है कि सभी तत्विक तेल कंपनियों को इसका पालन करना चाहिए, इसलिए आपको तत्विक तेल खरीदने से पहले कई चीजों पर विचार करना होगा।

- क्या आपने इससे पहले कंपनी के बारे में सुना है या उनके उत्पादों का इस्तेमाल किया है? केवल प्रतिष्ठित कंपनियों से ही तत्विक तेल खरीदें।
- क्या तत्विक तेल की कीमत अन्य समान उत्पादों से तुलनात्मक है या बहुत सस्ती है? सस्ते तत्विक तेलों से सावधान रहें क्योंकि वे शुद्ध नहीं हो सकते हैं।
- क्या बोतल तत्विक तेल के लिए उपयोग किए जाने वाले पौधों के लिए लैटिन नाम को सूचीबद्ध करती है या बनाने वाले मूल देश को अंकित करती है? इन विवरणों से संकेत मिलता है कि कंपनी ज्ञानी ग्राहकों की सेवा करती है और इसलिए अधिक भरोसेमंद है।
- क्या पैकेजिंग में शुद्धता के बारे में एक बयान है? ऐसे उत्पादों की तलाश करें जिनमें 100% तत्विक तेल हो और जो कम हो या जो एक प्रतिशत प्रदान नहीं करते हैं।
- उत्पाद कैसी गंध करता है? यदि आपके द्वारा सूंघने पर उत्पाद गंध नहीं करता है, तो यह एक गुणवत्ता वाला उत्पाद नहीं हो सकता है।
- क्या पैकेजिंग में कार्बनिक बढ़ती प्रथाओं या "वाइल्ड क्रॉफ़िटिंग" के बारे में एक बयान शामिल है? यदि नहीं, तो तेल बनाने के लिए उपयोग किए जाने वाले पौधे बड़े पैमाने पर उत्पादित या कीटनाशकों के साथ छिड़के हुए हो सकते हैं, इसलिए आप इन उत्पादों से बचना चाह सकते हैं।



2. खरीदने से पहले तात्विक तेल के रसायन पर विचार करें। कुछ तात्विक तेल निर्माता कई प्रकार के समान तात्विक तेल प्रदान करते हैं। ये विभिन्न प्रकार या रसायन शास्त्र, जलवायु, मिट्टी, पर्यावरण और अन्य कारकों के कारण गंध में मामूली बदलाव करते हैं। तात्विक तेल का एक विशिष्ट रसायन चुनने का लाभ यह है कि आप अपने डायल्यूशंस अनुकूलित कर सकते हैं।

- उदाहरण के लिए, तुलसी के दो प्राथमिक रसायन हैं: मीठा तुलसी तेल और रीयूनियन तुलसी तेल। मीठी तुलसी का तेल एक मीठी सुगंध देता है जबकि रीयूनियन तुलसी के तेल में लकड़ी की सुगंध होती है।



3. पैकेजिंग पर विचार करें। तात्विक तेल प्रकाश और गर्मी के संपर्क में आने पर अधिक तेज़ी से डिग्रेड हो जाता है। सुनिश्चित करें कि आपके द्वारा खरीदा गया उत्पाद गहरे (आमतौर पर भूरे रंग के) ग्लास कंटेनर में पैक किया गया है और यह अच्छी तरह से सील है। खुले हुए तात्विक तेलों को खरीदने से बचें या जो बहुत अधिक धूप या गर्मी के संपर्क में आए हों उनसे भी बचें।

तरीका 2

सामयिक अनुप्रयोग के लिए तात्विक तेलों को पतला करना



1. ध्यान रखें कि तात्विक तेलों को निगलना नहीं चाहिए। कुछ तात्विक तेल आपको बीमार कर सकते हैं या अंतर्ग्रहण करने पर घातक भी हो सकते हैं, इसलिए आपको किसी तात्विक तेल को खाना या पीना नहीं चाहिए। आप अपनी त्वचा पर सुरक्षित रूप से तेलों को लागू कर सकते हैं, लेकिन अधिकांश तेलों को पहले पतला करना चाहिए।



2. निर्धारित करें कि आपके उद्देश्यों के लिए किस प्रकार का वितरण तरीका सबसे अच्छा है। तात्विक तेलों को एक वाहक तेल के साथ लागू किया जा सकता है, स्प्रे के रूप में उपयोग करने के लिए पानी में पतला या अन्य एजेंटों जैसे सनान लवण के साथ मिलाया जाता है। जिस तरह से आप इसे पतला करने का फैसला करते हैं उससे पहले तात्विक तेल का उपयोग करने की योजना की पहचान करें।



3. यदि आप इसे त्वचा पर लागू करने की योजना बनाते हैं तो एक वाहक तेल या पानी में तात्विक तेलों को पतला करें। मीठे बादाम का तेल, खूबानी का तेल, अंगूर का तेल, जोजोबा तेल और एवाकाडो तेल सभी तात्विक तेलों के लिए वाहक के रूप में अच्छी तरह से काम करते हैं। इन वाहक तेलों में स्वयं की तीव्र गंध नहीं होती है,

इसलिए वे तात्विक तेलों के साथ प्रबल या संघर्ष नहीं करेंगे। आप एक वाहक के रूप में भी पानी का उपयोग कर सकते हैं। इससे पहले कि आप तात्विक तेल समाधान तैयार करें, सुनिश्चित करें कि आप विचार करते हैं कि आप इसे कैसे उपयोग करने की योजना बनाते हैं।

- तात्विक तेल घोल के लिए जो एक वयस्क के शरीर के एक केंद्रित क्षेत्र पर लागू होगा, 3-5% घोल तैयार करें। वाहक तेल या आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले पानी के प्रत्येक चम्मच के लिए तात्विक तेल की 3-5 बूंदें जोड़ें। यह पतलापन आपकी कनपटियों या कलाई पर तात्विक तेल की एक छोटी मात्रा को लागू करने के लिए आदर्श है।
- तात्विक तेल घोल के लिए जो एक वयस्क के शरीर के एक बड़े क्षेत्र पर लागू किया जाएगा, 1% समाधान तैयार करें। वाहक तेल या पानी के प्रत्येक चम्मच के लिए तात्विक तेल की 1 बूंद जोड़ें। यह कमजोर पड़ने वाला मालिश तेल मिश्रण और बाँड़ी स्प्रे के लिए आदर्श है।
- यदि आप एक बच्चे पर तात्विक तेल का उपयोग करने की योजना बनाते हैं, तो आपको 0.25% का बहुत हल्का घोल तैयार करना चाहिए। 0.25% समाधान तैयार करने के लिए, वाहक तेल या पानी के प्रत्येक 4 चम्मच में तात्विक तेल की एक बूंद जोड़ें।
- स्नान में तात्विक तेलों का उपयोग करने के लिए, अपने स्नान लवण या वाहक तेल के एक चम्मच में 3-5 बूंदें जोड़ें। फिर मिश्रण को अपने स्नान के पानी में जोड़ें। स्नान के पानी में जोड़ने से पहले एक वाहक के साथ तात्विक तेलों को मिलाकर आपकी त्वचा के साथ तात्विक तेल के सीधे संपर्क को रोकने में मदद मिलेगी, जिससे जलन हो सकती है।



4. बिना पतला किए तात्विक तेलों को लागू करना, जिसे "नीट" अनुप्रयोग के रूप में भी जाना जाता है। कुछ स्रोतों का तर्क है कि आपको अपनी त्वचा को संवेदीकरण और जलन के खतरे का कारण होने से वाहक तेल को पतला करने से पहले कभी भी तात्विक तेलों को लागू नहीं करना चाहिए। लेकिन कुछ अध्ययनों से पता चला है कि स्वच्छ अनुप्रयोग कुछ मामलों में मददगार हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक अध्ययन से पता चला है कि चाय के पेड़ के तेल के दो बार दैनिक साफ आवेदन नाखूनों पर फंगल संक्रमण के खिलाफ प्रभावी था। इसलिए, आप तात्विक तेलों के स्वच्छ अनुप्रयोगों का उपयोग करने का निर्णय लेने से पहले एक अनुभवी एरोमाथेरेपिस्ट से परामर्श करना चाह सकते हैं।

तरीका 3

प्राकृतिक उपचार में तात्विक तेलों का उपयोग करना



1. तात्विक तेलों के साथ सिरदर्द में राहत दें। तात्विक तेल मामूली सिर दर्द से राहत देने में प्रभावी हो सकते हैं। शरीर के एक केंद्रित क्षेत्र पर उपयोग के लिए तेल को पतला करें। फिर, मिश्रण को गर्दन के सामने, सिर, कनपटी और गर्दन के पीछे लागू करें। गहराई से सांस लेते हुए, कोमल गोल गति का उपयोग करके अपनी त्वचा में तेल की मालिश करें। सिरदर्द के लिए सर्वोत्तम आवश्यक तेलों में शामिल हैं:

- लैवेंडर
- पेपरमिंट
- अदरक



2. चाय के पेड़ के तेल के साथ मुंहासों का इलाज करें। तात्विक तेलों का उपयोग मुंहासे के लिए एक प्रभावी उपचार के रूप में किया जा सकता है और कई मुंहासे क्रीम और नुस्खे दवाओं में पाए जाने वाले कठोर रसायनों के लिए एक अच्छा विकल्प है। एक अध्ययन में, 5% चाय के पेड़ के तेल के जेल को मुंहासे के उपचार में बेंज़ोइल पेरोक्साइड (ओवर-द-काउंटर और प्रिस्क्रिप्शन मुंहासे क्रीम में एक सामान्य घटक) के रूप में प्रभावी पाया गया था।

- मुंहासों के इलाज के लिए 5% टी ट्री ऑइल जेल बनाएं, एक टीस्पून एलोवेरा जेल में 5 बूंद टी ट्री तेल मिलाएं। तेल और मुसब्बर को अच्छी तरह से मिलाएं और फिर अपने नाखूनों की टिप या एक क्यू-टिप का उपयोग करके जेल को मुंहासों पर लागू करें। रेफ्रिजरेटर में एक एयरटाइट कंटेनर में मिश्रण को एक सप्ताह तक स्टोर करें।



3. लैवेंडर, रोमन कैमोमाइल और क्लैरी सेज तात्विक तेलों के साथ अनिद्रा का इलाज करें। तात्विक तेलों का उपयोग अनिद्रा या उसके मूल कारण को ठीक नहीं करेगा, लेकिन सोने से पहले तात्विक तेलों को शांत करने और आराम करने का उपयोग करने से आप तेजी से सो सकते हैं और अपने इच्छित समय तक सो सकते हैं। अनिद्रा के साथ मदद करने के लिए तीन सर्वश्रेष्ठ तात्विक तेल शामिल हैं, लैवेंडर- विश्राम को बढ़ावा देने के लिए, रोमन कैमोमाइल- जो एक प्राकृतिक शामक है और क्लैरी सेज- जिसमें मादक गुण होते हैं।

- यदि आपके पास एक वेपोराइज़र है, तो बिस्तर पर आने से पहले उसमें लैवेंडर, रोमन कैमोमाइल या क्लैरी सेज ऑयल की कुछ बूंदें मिला लें।
- अपने सोते समय खान के लिए तेल की दो बूंदें जोड़ने की कोशिश करें या बिस्तर पर जाने से पहले अपने पैरों और पंजों में एक बड़े क्षेत्र में मालिश करने की कोशिश करें।
- ध्यान रखें कि कुछ तात्विक तेल, जैसे मेंहदी, सरु, अंगूर, नींबू और पेपरमिंट, विशेष रूप से स्फूर्तिदायक और उत्तेजक हो सकते हैं, इसलिए उन्हें सोने से पहले लगाना सबसे अच्छा हो सकता है।



4. तात्विक तेलों के साथ तनाव कम करें। संभवतः तात्विक तेलों का सबसे व्यापक उपयोग तनाव को कम करने और शांतता और विश्राम को प्रोत्साहित करके भावनात्मक भलाई को बढ़ावा देना है। तात्विक तेल सकारात्मक रूप से हमारी भावनाओं को प्रभावित करते हैं क्योंकि हमारे गंध रिसेप्टर्स मस्तिष्क के लिम्बिक सिस्टम से जुड़े हैं - भावनाओं, स्मृति और यौन उत्तेजना के लिए जिम्मेदार क्षेत्र होते हैं। तनाव से राहत के लिए विशेष रूप से प्रभावी शीर्ष पांच आवश्यक तेल हैं:

- लैवेंडर, अपने शांत, मिट्टीदार और मीठे फूलों की खुशबू के साथ व्यापक रूप से प्रिय है, यह एक शारीरिक और भावनात्मक स्तर पर, आराम और संतुलन प्रभाव प्रदान करता है।

- लोबान ताल्विक तेल, अपनी आराम से गर्म होने, विदेशी सुगंध की गुणवत्ता के साथ, सबसे अधिक व्यापक रूप से इसके तनाव से राहत देने वाले गुणों के लिए उपयोग किया जाता है।
- तनाव दूर करने के लिए गुलाब एक लोकप्रिय तेल है, यह अवसाद और दुःख में भी मदद करता है।
- कैमोमाइल ताल्विक तेल, विशेष रूप से रोमन विविधता, मानसिक चिंता के कारण तनाव को संबोधित करती है, साथ ही व्यामोह और हॉस्टिलिटी की भावनाओं के साथ मदद करती है।
- वेनिला ताल्विक तेल अपने चिकित्सीय गुणों के लिए प्रसिद्ध है। बहुत से लोग वैनिला को बहुत ही आरामदायक गंध मानते हैं और कुछ अरोमाथेरेपिस्ट दावा करते हैं कि ऐसा इसलिए है क्योंकि माताओं के दूध की सुगंध और स्वाद में वेनिला तेल सबसे करीब है। वेनिला शांति को प्रेरित करता है और मानसिक स्पष्टता को उत्तेजित करता है।



5. थाइम ताल्विक तेल के साथ खरटि बंद करें। थाइम ताल्विक तेल खरटियों को रोकने में मदद करने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला शीर्ष ताल्विक तेल है। थाइम ताल्विक तेल को खरटि के उपाय के रूप में उपयोग करने के लिए, एक केंद्रित क्षेत्र पर डायल्यूशन (वाहक तेल के 3-5 चम्मच प्रति चम्मच) का निर्माण करें। विस्तर पर जाने से पहले तेल को दोनों पैरों के निचले हिस्सों में रगड़ें। अन्य तेल जो थाइम तेल के स्थान पर इस्तेमाल किए जा सकते हैं उनमें देवदार और मरजोरम शामिल हैं।



6. नींबू नीलगिरी ताल्विक तेल के साथ कीड़ों को दूर भगाएं। कई स्टोर-खरीदे गए कीट रिपेलेन्स कठोर सिंथेटिक रसायनों से भरे हुए हैं, जो अप्रिय गंध करते हैं और आपकी त्वचा को परेशान कर सकते हैं। नींबू नीलगिरी के तेल का एक मजबूत डायल्यूशन किनारों पर कीड़ों को रोके रखने में मदद करने के लिए एक उत्कृष्ट (और शानदार महक) विकल्प है। आप बेस तेल के साथ इस तेल को मिला सकते हैं और इसे सीधे त्वचा पर लागू कर सकते हैं या आप एक खुली खिड़की के पास एक विसारक या बर्नर में तेल को रख सकते हैं।

- अपनी खुद की कीट से बचाने वाली क्रीम बनाने के लिए, वाहक तेल के 2 बड़े चम्मच (29.6 मिलीलीटर), डायन हेज़ेल के 2 बड़े चम्मच और नींबू के नीलगिरी के तेल की 50 बूंदें, लैवेंडर के तेल की 10 बूंदें, देवदार के तेल की 10 बूंदें और दौनी तेल की 10 बूंदें मिलाएं। एक छोटी स्प्रे बोतल में अवयवों को मिलाएं और लगाने से पहले मिश्रण को अच्छी तरह से हिलाएं।



7. तात्विक तेलों के साथ कान का दर्द ठीक करें। कुछ तात्विक तेलों का सामयिक अनुप्रयोग स्वाभाविक रूप से कान के संक्रमण को दूर करने और उनसे जुड़े किसी भी दर्द को कम करने में मदद कर सकता है। तेल कान के अंदर नहीं लगाया जाना चाहिए, बल्कि गर्दन के साथ और प्रभावित कान के पीछे लगाया जाना चाहिए।

- चाय के पेड़ का तात्विक तेल कान के दर्द से राहत पाने के लिए सबसे अच्छे तेलों में से एक है। एक केंद्रित क्षेत्र को डायल्यूट करें (वाहक तेल के 3-5 प्रति चम्मच) और कानों के पीछे और गर्दन पर मालिश करें।



8. पेपरमिंट तात्विक तेल के साथ चक्कर आना कम करें। तात्विक तेल वर्टिगो के साथ जुड़े चक्कर के लक्षणों को राहत देने में मदद कर सकते हैं। पेपरमिंट अक्सर चक्कर आने का इलाज करने के लिए सबसे प्रभावी तात्विक तेल के रूप में प्रशंसित है। यह आमतौर पर मतली और चक्कर का इलाज करने के लिए इस्तेमाल किया गया है क्योंकि इसमें मेन्थॉल, मेन्थिल एस्टर और मेन्थोन शामिल हैं- पेपरमिंट के शीतलन और स्फूर्तिदायक प्रभाव के उत्पादन के लिए जिम्मेदार घटक होते हैं। चक्कर आने पर, एक कॉटन बॉल या रूमाल पर पेपरमिंट तेल की कुछ बूंदें डालें और इनहेल करें। चक्कर आने से राहत देने में मदद करने वाले अन्य तेलों में शामिल हैं:

- साइप्रेस
- तुलसी
- क्लेरी सेज

- हिना
- लैवेंडर
- अदरक
- गुलाब
- रोजमैरी
- टेंजराइन



9. तात्विक तेलों के साथ सनबर्न से राहत पाएं। कुछ तात्विक तेलों का उपयोग उनके सूजन-रोधी और दर्द निवारक गुणों के कारण, हजारों वर्षों से जलने के इलाज के लिए किया जाता है। सनबर्न से राहत के लिए सबसे अच्छे तात्विक तेलों में लैवेंडर का तेल, हेलिक्रिस्म तेल, गुलाब का तेल और ऑस्ट्रेलियाई ब्लू ऑयल (कई अलग-अलग तात्विक तेलों का मिश्रण) शामिल हैं। तात्विक तेलों को लागू करने का सबसे प्रभावी तरीका उन्हें थोड़ा एलोवेरा जेल (एलोवेरा जेल के प्रति चम्मच तात्विक तेल की 1 बूंद) के साथ मिश्रण करना और सीधे जले वाले हिस्से पर लगाना है।

- आप संयोजन करके अपना खुद का सनबर्न रिलीफ स्प्रे भी बना सकते हैं:
- 1 कप + 1 बड़ा चम्मच एलो वेरा जूस
- 1/4 कप नारियल का तेल
- 1 चम्मच विटामिन ई
- 8 बूंद लैवेंडर तात्विक तेल
- 8 बूंद चाय का पेड़ तात्विक तेल
- 8 बूंद कैमोमाइल तात्विक तेल
- एक ग्लास स्प्रे बोतल में सभी सामग्री को डालें और अच्छी तरह से हिलाएं।



10. तात्विक तेलों के साथ मामूली घावों का इलाज करें। लैवेंडर, चाय के पेड़ का तेल, नीलगिरी, पेपरमिंट, चाय का पेड़ और कई अन्य तात्विक तेलों का उपयोग मामूली घावों जैसे कि कटा हुआ, जला हुआ या कीड़ा का काटा हुए हिस्से के लिए किया जा सकता है, उनके एंटीबायोटिक गुणों के लिए धन्यवाद करें। मामूली घाव की देखभाल के लिए तात्विक तेलों का उपयोग करने के लिए, पहले घाव को साफ करें। सुनिश्चित करें कि घाव से खून नहीं बह रहा है। फिर, तात्विक तेल के 2-3% को पतला करें (वाहक तेल की 2-3 बूंद प्रति चम्मच) की एक छोटी मात्रा लागू करें।

- घाव ठीक होने तक दिन में 2-5 बार तेल लगाएं। आवेदन के बाद, आप रक्तस्राव और सूजन को कम करने और तेलों में सील करने के लिए घाव पर एक ठंडा संपीड़ित भी लगा सकते हैं।



11. पेपरमिंट तात्विक तेल का उपयोग पेट की खराबी को सही करने के लिए करें। आपने शायद सुना होगा कि पेपरमिंट की चाय एक परेशान पेट को शांत कर सकती है। इसी तरह, पेपरमिंट तात्विक तेल का इस्तेमाल चक्र और पाचन संबंधी समस्याओं को कम करने के लिए किया जा सकता है। केवल एक बड़ा क्षेत्र को पतला करें (वाहक तेल की 3-5 बूंद प्रति चम्मच) और पेट दर्द को कम करने के लिए अपने पेट पर मिश्रण को रगड़ें।

- इस समस्या में अन्य तेल जिनका उपयोग किया जा सकता है, उनमें अदरक, जायफल और स्पियरमिंट तात्विक तेल शामिल हैं।
- तेल लगाने के बाद पेट को गर्म सेक देने से दर्द और परेशानी से राहत मिल सकती है।
- अधिकांश शोध में पाया गया है कि पेपरमिंट तेल को मौखिक रूप से इरिटिबल बॉवेल सिंड्रोम के लक्षणों के खिलाफ प्रभावी होने की संभावना है।



12. नीलगिरी के तेल के साथ रक्त-संकुलन से राहत पाएं। साइनस के लक्षणों को कम करने में मदद करने के लिए नीलगिरी के तेल का उपयोग किया जा सकता है। नीलगिरी का तेल साइनस को खोलने और नाक के मार्ग को ठंडा करने में मदद करता है। कई लोग नीलगिरी के तेल का उपयोग आम सर्दी और एलर्जी से संबंधित रक्त-संकुलन से निपटने में मदद करने के लिए करते हैं।

- एक सामयिक डिकजेस्टेंट के रूप में नीलगिरी के तेल का उपयोग करने के लिए, एक वाहक तेल (वाहक तेल के आवश्यक तेल के 3-5 बूंद प्रति चम्मच) के साथ नीलगिरी का तेल मिलाएं। मिश्रण की एक छोटी मात्रा को अपनी नाक के नीचे लागू करें और कुछ मिश्रण को अपनी छाती में भी रगड़ें।
- यदि आप गंभीर भीड़ से पीड़ित हैं, तो अपने ह्यूमिडिफायर या फ्रैग्रेंस डिफ्यूजर में नीलगिरी के तेल की कुछ बूंदें मिलाएं।

तरीका 4

अपने घर को ताजा करने के लिए तात्विक तेलों का उपयोग करना



1. अपने घर की गंध को अच्छा बनाने के लिए एक डिफ्यूजर में तात्विक तेल की कुछ बूंदें डालें। डिफ्यूजर के शीर्ष पर कटोरे में कुछ चम्मच पानी डालें। डिफ्यूजर के नीचे मोमबत्ती को जलाएं और फिर अपने चुने हुए तात्विक तेल की कुछ बूंदों को पानी में छिड़क दें। तेल की गंध कमरे के चारों ओर धीरे से फैल जाएगी।

- आप तात्विक तेल की गंध को फैलाने के लिए एक रीड डिफ्यूजर का भी उपयोग कर सकते हैं।



2. मोमबत्ती के मोम में थोड़ा तात्विक तेल डालें। एक मोमबत्ती की जलाएं और एक या दो मिनट प्रतीक्षा करें ताकि थोड़ी मात्रा में मोम पिघल सके। मोमबत्ती को बुझाएं और मोमबत्ती को दोबारा जलाने से पहले पिघले हुए मोम में तात्विक तेल की कुछ बूंदें डालें। ध्यान रखें कि बाती पर कोई तेल न गिराएं क्योंकि तात्विक तेल अत्यधिक ज्वलनशील होते हैं।



3. गर्म पानी में तेल की कुछ बूंदें डालें। यदि आपके पास एक डिफ्यूज़र या मोमबत्तियां नहीं हैं, तो आप एक छोटे कटोरे या तश्तरी को उबलते पानी से भर सकते हैं और फिर तात्विक तेल की कुछ बूंदें जोड़ सकते हैं। भाप कमरे के चारों ओर तेल की सुगंध को फैला देगी। यह सुनिश्चित करें कि आप बर्तन को पालतू जानवरों और बच्चों की पहुंच से दूर रखते हैं।



4. अपना खुद का रूम स्प्रे बनाने के लिए तात्विक तेलों का उपयोग करें। डिस्टिल्ड पानी के 2 औंस और वोडका या विच हेज़ेल के 2 औंस के साथ एक छोटी स्प्रे बोतल भरें। फिर अपने पसंदीदा तात्विक तेल (या दो या अधिक तेलों का मिश्रण) की 30-40 बूंदें डालें और अच्छी तरह से हिलाएं। इस तात्विक तेल से बने रूम स्प्रे को हवा में और फर्नीचर और लिनन पर स्प्रे करें, लेकिन पॉलिश सतहों से बचने के लिए ध्यान रखें।



5. कुशन और तकिए पर तात्विक तेल छिड़कें। अपने रहने की जगह और अपने तकिए में तात्विक तेल की दो बूंदें छिड़कें। जब भी आप बैठते हैं या अपना सिर नीचे रखते हैं, तो आप तात्विक तेलों की सुगंध का आनंद लेंगे। यदि आप कपड़े को नुकसान पहुंचाने से चिंतित हैं, तो कपास की गंदों पर तात्विक तेल की बूंदें डालें और उन्हें अपने तकिये और तकिए के कवर के अंदर रखें।



6. तात्विक तेल क्लीनिंग स्प्रे बनाएं। चूंकि तात्विक तेलों में जीवाणुरोधी गुण होते हैं, इसलिए उनका उपयोग प्राकृतिक बहुउद्देश्यीय क्लीनिंग स्प्रे बनाने के लिए किया जा सकता है। आप इन स्प्रे का उपयोग टाइल, कांच और प्लास्टिक जैसी नॉन-पोरस सतहों को साफ करने के लिए कर सकते हैं। एक स्प्रे बोतल में, निम्नलिखित अवयवों को मिलाएं और अच्छी तरह से हिलाएं।

- 1/2 कप सफेद सिरका या विच हेज़ेल
- 1/2 कप पानी
- अपनी पसंद के एक तात्विक तेल की 15-20 बूंदें (चाय के पेड़, लैवेंडर, नींबू और पेपरमिंट अच्छे विकल्प हैं)
- डिश सोप (बैकल्पिक) की कुछ बूंदें



7. अपनी खुद की तात्विक तेल ड्रायर शीट बनाएं। एक पुरानी सूती टी-शर्ट को 5"वर्ग में काटें। हर बार जब आप ज्यादा धुले हुए कपड़ों को सुखाते हैं, तो अपने पसंदीदा तात्विक तेल की कुछ बूंदों को एक टी-शर्ट वर्ग में जोड़ें और अपने गीले कपड़ों के साथ ड्रायर में टॉस करें। फिर हमेशा की तरह ड्रायर चलाएं। कुछ उपयोग के बाद वर्गों को धो लें।



8. अपने घर को तरोताजा करने के लिए तात्विक तेलों का उपयोग करने के अन्य तरीकों के लिए देखें। तात्विक तेलों का उपयोग कई तरीकों से किया जा सकता है। उन तरीकों की तलाश में रहें, जिनका उपयोग करके आप अपने घर को हर समय महका सकते हैं। यहां कुछ संभावनाओं पर विचार किया गया है:

- अगरबत्ती या धूप में तात्विक तेल डालें। अगरबत्ती और स्मज स्टिक्स में तीन बूंद तात्विक तेल डालें। सामान्य रूप से धूप जलाएं।
- बिना तेल वाले उत्पादों में तात्विक तेल जोड़ें। अपने रोज़मर्रा की दिनचर्या के हिस्से के रूप में अपने पसंदीदा तेलों की सुगंध का आनंद लेने के लिए बिना सुगंध वाले लोशन, साबुन और स्नान फोम के लिए तात्विक तेल की कुछ बूंदें जोड़ें।
- वैक्यूम को चालू करने से पहले अपने वैक्यूम क्लीनर बैग में आवश्यक तेल की कुछ बूंदें जोड़ें। जैसे ही आप अपने घर को वैक्यूम करते हैं, तेल सक्शन से फैल जाएगा और आपके घर को तात्विक तेल की सुगंध की तरह महका देगा।

साँना की देखभाल करना

साँना विशेष रूप से डिज़ाइन किए गए कमरे हैं जहाँ एक व्यक्ति गीला या शुष्क गर्मी सत्र का अनुभव कर सकता है। साँनाओं में पूल और जकूज़ी सुविधाएं भी हो सकती हैं। लोशन, तैलियाँ और अन्य सुविधाएं हमेशा एक साँना में स्टॉक में होनी चाहिए। इस अध्याय में विषय वस्तु को प्रमुख विश्लेषण प्रदान करते हुए साँना को गहराई से देखभाल करने के तरीकों पर चर्चा की गई है।

साँना

साँना एक छोटा कमरा या इमारत है जिसे सूखे या गीले ताप सत्रों या इन सुविधाओं में से एक या अधिक के साथ एक प्रतिष्ठान के रूप में डिज़ाइन किया गया है। ये भाप और उच्च गर्मी में स्नान करने वालों को उत्साहित करते हैं। इन्फ्रारेड थेरेपी को अक्सर साँना के एक प्रकार के रूप में जाना जाता है, लेकिन फ़िनिश साँना संगठनों के अनुसार, इन्फ्रारेड एक साँना नहीं है।

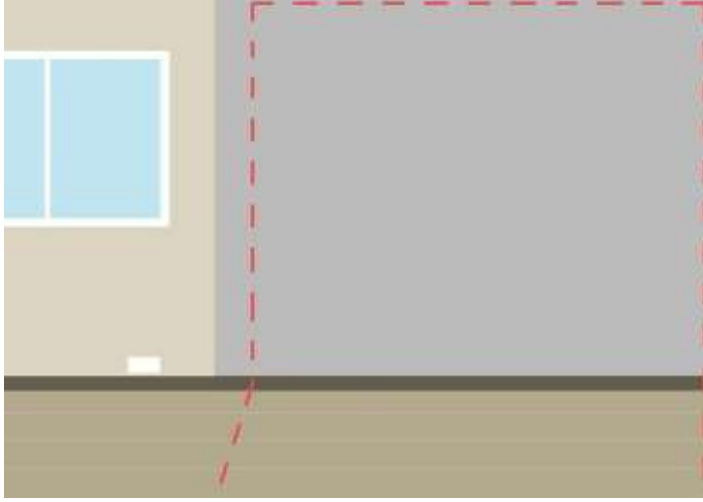


एक आधुनिक फ़िनिश साँना।

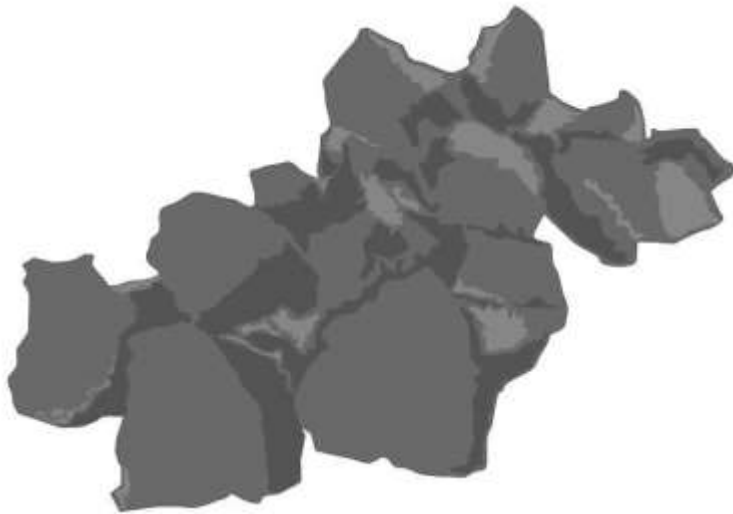
साँना कैसे बनाएं

साँना छोटे आंतरिक स्थान हैं जिन्हें गर्म, भाप से भरे वातावरण बनाने के लिए पानी से गर्म किया जाता है और फीड किया जाता है, जहाँ लोग आराम कर सकते हैं और दर्द को कम कर सकते हैं। अगर एक अच्छे स्थान का चयन किया जाता है और पर्याप्त सामग्री खरीदी जाती है तो व्यक्तिगत साँना का निर्माण अपेक्षाकृत सरल है। यद्यपि साँना की शैलियाँ और आकार अलग-अलग होते हैं, साँना निर्माण के मूल सिद्धांत समान हैं और ये कदम आपको घर में साँना बनाने के तरीके की एक सामान्य रूपरेखा देंगे।

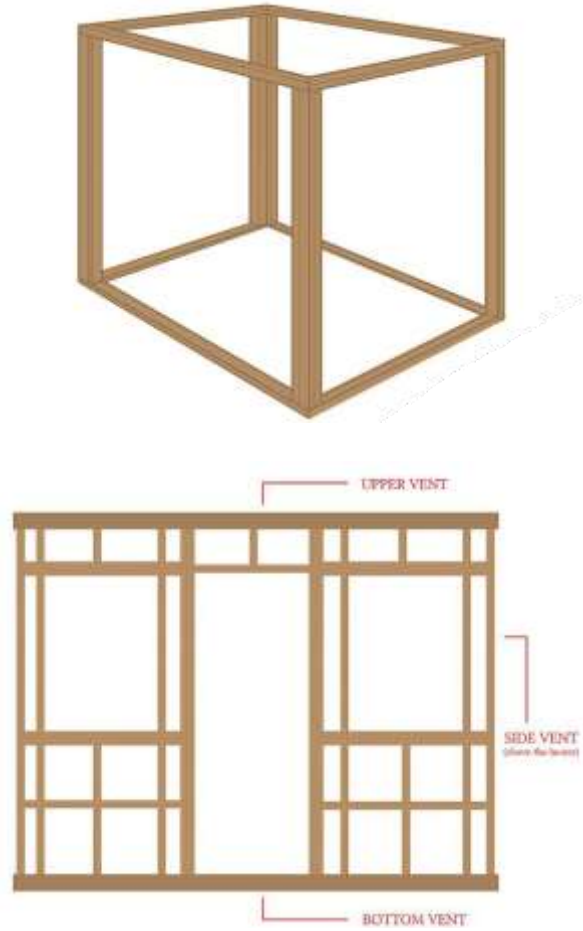
कदम



1. अपने घर के साँना के लिए एक ऐसा स्थान चुनें जहां प्लम्बिंग, हीटिंग और बिजली आसानी से उपलब्ध हैं। एक जगह को साफ़ करें जो पेड़ों और बहते पानी से निकाला जाता है।
2. किसी भी आवश्यक पाइप, तारों या गैस लाइनों को स्थापित करें।
3. यदि आप अपने साँना को गर्म करने के लिए लावा चट्टानों का उपयोग कर रहे हैं, तो चट्टानों के लिए एक स्थान खो दें। यदि अवरक्त हीटिंग का उपयोग कर रहे हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपके पास हीटिंग सिस्टम के लिए पर्याप्त पॉवर है।
 - व्यक्तिगत साँना आमतौर पर दो तरह से गर्म किया जाता है: लावा चट्टानों, जिन्हें एक स्टोव में गर्म किया जाता है और जिस पर भाप बनाने के लिए पानी डाला जाता है या अवरक्त हीटिंग बनाया जाता है, जो साँना के अंदर लगे एक हीटर का उपयोग करता है।



- अपने साँना के लिए एक साधारण नींव रखें और आंतरिक फ्रेम का निर्माण करें।



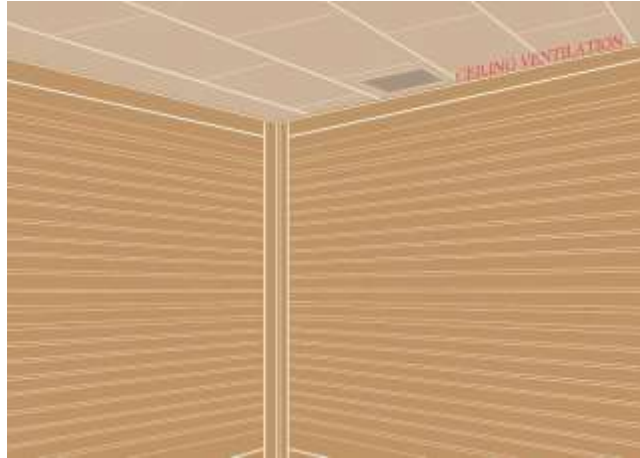
4. यह एक साधारण संरचना होनी चाहिए जिसमें लकड़ी के बोर्ड हों। तीन वेंटिलेशन पॉइंट के लिए स्थान छोड़ दें: छत में एक, फर्श पर एक और हीटर के ऊपर एक। वांछित के रूप में बेंच और खिड़कियों के लिए रिक्त स्थान जोड़ें।



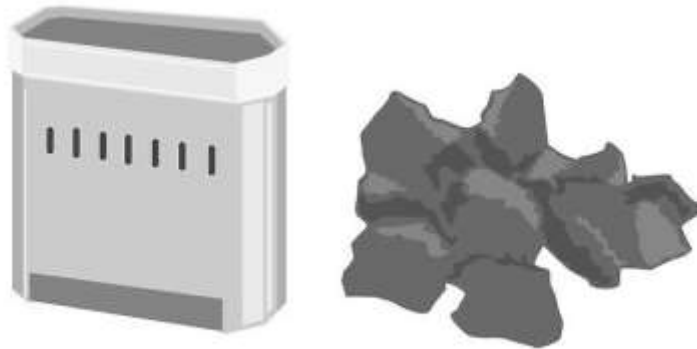
5. फाइबरग्लास के साथ आंतरिक फ्रेम को इंसुलेट करें और फाइबरग्लास से नमी को दूर रखने के लिए वाष्प अवरोध जोड़ें ताकि वो इसे लंबे समय तक चलने में मदद करें।



6. आंतरिक फ्रेम के बाहर एक फुट (या 30 सेमी) की लगभग एक साधारण बाहरी दीवार बनाएं।



7. सरल लकड़ी या टाइल के साथ साँना की छत बनाएं और भाप से बचने के लिए वेंटिलेशन स्पॉट खुला रखने के लिए याद रखें।



SAUNA ELECTRIC HEATER and LAVA ROCKS

8. अपने हीटिंग सिस्टम को स्थापित करें, सिस्टम के साथ दिए गए निर्देशों का पालन करें और साँना के हीटर के लिए एक विस्तृत स्थान छोड़ दें।



9. सिरेमिक टाइल का उपयोग करके फर्श की पहली परत रखें। यह आपके हीटिंग सिस्टम के ऊपर चला जाएगा और नमी को इकट्ठा करेगा।



10. असुरक्षित बोर्डों का उपयोग करके फर्श की दूसरी परत बिछाएं। आप इन्हें आसानी से निकालने में सक्षम होंगे और टाइल्स को साफ कर पाएंगे।



11. सॉना हीटर स्थापित करें।



12. इच्छानुसार कोई भी बेंच, खिड़कियां और अन्य फिक्स्चर्स जोड़ें।



13. हीटिंग सिस्टम को चालू करके साँना का परीक्षण करें और उपयोग करने से पहले वेंटिलेशन बिंदुओं के कामकाज का निरीक्षण करें।

साँना तेल मिश्रण कैसे बनाएं

यदि आप नियमित रूप से साँना लेने का आनंद लेते हैं, तो आप अच्छी तरह से स्फूर्तिदायक और साफ-सुथरे लाभों से अवगत होंगे। एक साँना में होने से प्रोत्साहित किए गए डिटॉक्सिंग प्रक्रिया की सहायता के लिए, साँना तेल मिश्रण का उपयोग करना सहायक होता है जिसे पानी के साथ साँना अंगारों पर फेंक दिया जा सकता है। उत्सर्जित होने वाली सुगंध साँना में बिताए समय के आनंद को बढ़ाएगी।

कदम



1. एक या एक से अधिक तात्विक तेलों को प्राप्त करें जिन्हें साँना में उपयोग के लिए फायदेमंद माना जाता है। इनमें लैवेंडर, पाइन, अंगूर, नीलगिरी, चूना, रोजमैरी, नींबू और सन्टी शामिल हैं।

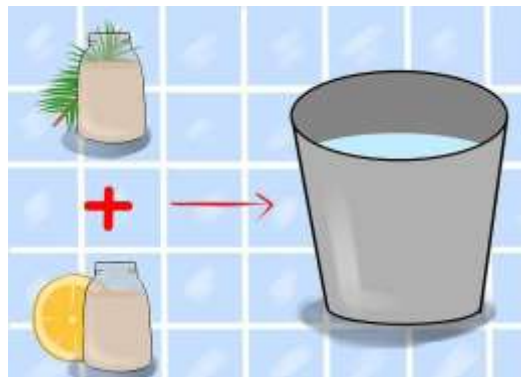


2. एकल विधि: यदि आप सिर्फ एक तात्विक तेल का उपयोग कर रहे हैं, तो अपने इच्छित तात्विक तेल की 3 - 4 बूंदों को गर्म पानी के लिए पानी की बाल्टी में रखें। यह अब साँना अंगारों में शामिल होने के लिए तैयार है।



3. मिश्रित विधि: यदि आप विशेष मिश्रण बना रहे हैं जो एक ही बार में कई तात्विक तेलों के निशान छोड़ देगा, तो ऊपर दिए गए तेल का पालन करें और मिश्रण बनाएं। एक स्फूर्तिदायक और विपहरण मिश्रण में शामिल हैं:

- 3 बूंद पाइन
- 3 बूंद रोजमैरी
- 4 बूंद चूना
- 8 बूंद ग्रेपफ्रूट



4. ऊपर सुझाए गए तात्विक तेलों का उपयोग करके अपने स्वयं के मिश्रणों के साथ प्रयोग करें, बशर्ते कि आपको सम्मिश्रण पर आत्मविश्वास है। यदि मात्रा के रूप में संदेह है, तो सलाह के लिए अपने तेल आपूर्तिकर्ता से पूछें या एक विश्वसनीय अरोमाथेरेपी मैनुअल के लिए अनुसंधान करें।

यदि आप किसी भी कारण से अनिश्चित हैं, तो एकल तात्विक तेल के साथ रहें। किसी भी मिश्रण के साथ, एक बार में पानी की प्रति बाल्टी परिणामी मिश्रण की 3 - 4 बूंदें जोड़ें।



5. पीछे बैठें, आराम करें और गहरी सांस लें।

साँना का सुरक्षित रूप से कैसे उपयोग करें

साँना ठंड के मौसम में अनवाइंड करने, आराम करने और गर्म होने का एक शानदार तरीका है। वे सामाजिक रूप से आराम करने का एक शानदार मौका भी हैं। कई प्रतिष्ठित स्वास्थ्य लाभों के बीच, साँना को दर्द को कम करने, खेल प्रदर्शन में सुधार, अस्थायी रूप से ठंड के लक्षणों से राहत देने और तनाव को कम करने में सक्षम माना जाता है। हालांकि, कई अच्छी चीजों की तरह, मॉडरेशन में साँना का उपयोग करना महत्वपूर्ण है।

भाग 1

उचित सावधानी बरतना



1. यदि आपको कोई उच्च जोखिम वाली चिकित्सा स्थिति है तो अच्छे स्वास्थ्य में रहें और साँना से बचें। साँना को अधिकांश उपयोगकर्ताओं के लिए सुरक्षित माना जाता है, लेकिन कुछ लोगों को अतिरिक्त सावधानी बरतने की आवश्यकता होती है। दूसरों को साँना से पूरी तरह से बचना पड़ सकता है। यदि आप दवाएं ले रहे हैं या कोई चिकित्सीय स्थिति से गुजर रहे हैं, तो अपने डॉक्टर से सलाह लें। कुछ बीमारियां, जैसे सर्दी, छोटी यात्रा से लाभ हो सकता है। दूसरे बदतर हो सकते हैं। आपको एक साँना के उपयोग पर पुनर्विचार करना चाहिए, यदि:

- आपको अस्थिर एनजाइना पेक्टोरिस, खराब रक्तचाप, असामान्य दिल की धड़कन, उच्चत दिल की विफलता, हाल ही में रोधगलन या गंभीर महाधमनी स्टेनोसिस है।
- आप अन्य उच्च जोखिम वाली चिकित्सा स्थितियों में हैं, जैसे: गुर्दे की बीमारी, लीवर की विफलता या अन्य हृदय की स्थिति।
- आप एक बच्चे हैं, गर्भवती हैं या गर्भ धारण करने की कोशिश कर रही हैं। कई जगह एक निश्चित आयु से कम उम्र के बच्चों को साँना का उपयोग करने की अनुमति नहीं देंगी। साँना विकासशील भ्रूण को भी प्रभावित कर सकता है या शुक्राणुओं की संख्या को कम कर सकता है।
- आप बीमार महसूस कर रहे हैं, आसानी से बेहोश हो गए हैं, एंठन है, गर्मी की थकावट या हीट स्ट्रोक से पीड़ित हैं।
- आप ऐसी दवाएं ले रहे हैं जो आपको पसीना आने से रोकती हैं या आपको बहुत जल्दी गर्म करने का कारण बनती हैं।



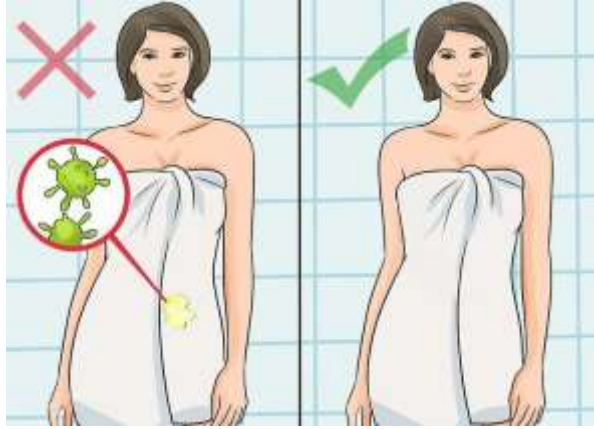
2. साँना में जाने से पहले दो से चार गिलास पानी पिएं। साँना शरीर से पसीने आने का कारण बनता है और इस तरह पानी खो देता है। इस वजह से, यह महत्वपूर्ण है कि आप हाइड्रेटेड रहें। यदि आप अंदर जाने से पहले पर्याप्त पानी नहीं पीते हैं, तो आप निर्जलित हो सकते हैं। इससे हीट स्ट्रोक हो सकता है या इससे भी बदतर हालत हो सकती है। पानी सबसे अच्छा है, लेकिन आइसोटोनिक पेय भी उपयुक्त हैं।

- साँना का उपयोग करने से पहले (और उस दौरान) शराब पीने से बचें। शराब शरीर को निर्जलित करती है, जो साँना में एक बड़ी समस्या बन सकती है। यदि आप शराब पीते हैं और आपको हैंगओवर है, तो नशा खत्म होने तक प्रतीक्षा करें।



3. बैठने के लिए एक साफ, सूती तौलिया लाएं। यह आपको साफ रखने में मदद करेगा, साथ ही शरीर के तेलों से बेंचों की रक्षा करेगा। यदि आप एक साँना में जा रहे हैं, तो अपने साथ खुद को कवर करने के लिए एक सूती साड़ी या रैप लाने पर विचार करें। आप जो कुछ भी साँना में लाते हैं, वह सूखा और साफ होना चाहिए।

- आदर्श रूप से, आपको पानी का उपयोग करके अपनी साँना पोशाक को साफ करना चाहिए और यदि आवश्यक हो, तो थोड़े से सफेद सिरका का उपयोग करें। बच्चों के कपड़े वाला हल्का डिटर्जेंट भी एक अच्छा विकल्प है।



4. कुछ भी गंदा या तंग-फिटिंग न पहनें, ऐसी चीजें जिन्हें आप दिन भर पहने रखते हैं। कपड़े दिन भर में बहुत सारी धूल और गंदगी को आकर्षित करते हैं। साँना की गर्मी इस गंदगी को ढीला करेगी और इसे हवा में और आपकी त्वचा पर छोड़ देगी। आपको टाइट फिटिंग वाले कपड़े भी नहीं पहनने चाहिए, क्योंकि आपकी त्वचा को भी सांस लेने की जरूरत होती है। नीचे सूचीबद्ध चीजें हैं जो साँना में लाने के लिए उपयुक्त नहीं हैं:

- पूरे दिन पहने हुए कपड़ों के साथ साँना में आना बुरा है।
- जूते भी आपके दिन भर के कपड़ों के समान ही खराब विकल्प हैं। शॉवर सैंडल साँना के लिए पहनने के लिए ठीक हैं, लेकिन अंदर जाने से पहले एक बार उतार लेना चाहिए, खासकर इससे पहले कि आप बेंचों पर उठें।
- स्वेट सूट और कसरत कपड़े खराब विकल्प हैं, खासकर यदि आपने उन्हें व्यायाम के दौरान पहना है।
- पीवीसी से बने साँना सूट खतरनाक होते हैं। वे त्वचा को सांस लेने से रोकते हैं और वास्तव में साँना में पिघल सकते हैं। उच्च तापमान उन्हें विषाक्त धुएं, रसायनों और अवशेषों को छोड़ने का कारण होगा।
- पुराने, ढीले-ढाले स्विमसूट ठीक हैं, इसलिए जब तक वे रंग-रूप होते हैं और कोई स्लिमिंग पैन्ल या धातु के टुकड़े शामिल नहीं करते हैं।
- वो चीज जिस पर धातु लगी हो। साँना गर्म हो जाते हैं और धातु आसानी से गर्म हो जाती है। यदि वह धातु आपकी त्वचा के खिलाफ है, तो आपको खराब जलन हो सकती है।



5. क्रीम, लोशन और गहनों को छोड़ दें। साँना में धातु तेजी से गर्म होती है, इसलिए जब आप फैशनेबल दिखना चाहते हैं, तो आपको दर्द भरी जलन हो सकती है है।

यदि आपके पास कोई गहने हैं, तो उन्हें उतार दें और इसे एक सुरक्षित स्थान पर रख दें। इसे अपने साथ साँना में न ले जाएं। आपको किसी भी क्रीम या लोशन को नहीं लगाना चाहिए। यदि वे आपके पसीने के साथ नहीं बहते हैं और तैलीय गंदगी नहीं करते हैं, तो वे आपके छिद्रों को बंद कर देंगे और आपकी त्वचा को सांस लेने और पसीने आने से रोकेगा।



6. अच्छी तरह से आराम करें और भारी भोजन खाने के बाद अंदर न जाएं। यदि आप खा लेते हैं, तो साँना में प्रवेश करने से पहले एक से दो घंटे तक प्रतीक्षा करें। ऐसा इसलिए है क्योंकि आपका शरीर उस भोजन को पचाने और संसाधित करने के लिए बहुत सारी ऊर्जा का उपयोग कर रहा होगा। यदि आपने अभी काम करना समाप्त किया है, तब तक प्रतीक्षा करें जब तक कि आपकी हृदय गति धीमी न हो जाए और आप कुछ ऊर्जा प्राप्त न कर लें। आपके शरीर को साँना में इस ऊर्जा की आवश्यकता होगी।

भाग 2

अंदर सुरक्षित रहना



1. अपने साथ एक दोस्त लेकर जाएं। न केवल एक दोस्त आपको अधिक आराम महसूस कराने में मदद कर सकता है, लेकिन अगर कुछ गलत होता है तो वह आपकी मदद भी कर सकता है। यदि आप अकेले ही साँना में जाते हैं और बाहर निकलते हैं, तो वहां आपकी मदद करने के लिए कोई नहीं होगा। ऐसी स्थिति में एक दोस्त आपकी मदद कर सकता है और आपको सुरक्षा प्रदान कर सकता है।



2. उस साँना के निर्देशों को पढ़ें जिसका आप उपयोग कर रहे हैं। प्रत्येक साँना में कुछ अलग निर्देश होंगे, इसलिए उनकी समीक्षा करना और अनुमान न लगाना सबसे अच्छा है। अधिकांश साँना अपने स्वयं के, विशिष्ट स्वास्थ्य दिशानिर्देशों और चेतावनियों के साथ आते हैं। यदि आप सार्वजनिक साँना में जा रहे हैं, तो निर्देश दीवार पर लगाए जाएंगे। यदि आप कोई निर्देश नहीं देखते हैं, तो अधिक जानकारी के लिए साँना के देखभाल करने वाले प्रभारी व्यक्ति से पूछें।



3. खासकर यदि आप साँना का उपयोग करने के लिए नए हैं तो कम तापमान का उपयोग करें। कनाडा और संयुक्त राज्य अमेरिका में अधिकतम अनुमत तापमान 194 ° F (90 ° C) होता है। कुछ यूरोपीय देश बहुत अधिक तापमान की अनुमति देते हैं, जो खासकर लंबे समय तक असुरक्षित हो सकता है।

- यदि तापमान बहुत अधिक गर्म लगता है, तो पूछें कि इसे नीचे कर दिया जाए या बाहर रखा जाए।



4. अपने अनुभव को अधिकतम 15 से 20 मिनट तक सीमित रखें। यदि आप असहज महसूस करना शुरू करते हैं तो जल्दी से बाहर निकलना उचित है। मानव शरीर लंबे समय तक इस तरह के उच्च तापमान का सामना करने के लिए नहीं बना है।



5. चक्कर, जी मिचलाना या उल्टी आने पर तुरंत बाहर निकल जाएं। इसे अंदर लेना और इसके साथ सौदा करने की कोशिश न करें या इसे बाहर रखें। अपने एक साँना के अंदर खुद के धीरज को साबित करना लायक नहीं है, यह बहुत खतरनाक हो सकता है। सिरदर्द, जी मिचलाना, चक्कर आना, और उल्टी आना यह सब संकेत हैं कि कुछ सही नहीं है। आपको शरीर से आने वाले इन संकेतों को गंभीरता से लेना चाहिए और बाहर निकल जाना चाहिए।

भाग 3

साँना के बाद का रूटीन बनाना



1. साँना के बाद खुद को धीरे से ठंडा कर लें। कुछ लोग साँना के बाद कपड़े पहनने से पहले गर्म स्नान करना पसंद करते हैं। अन्य लोग अपने शरीर को उत्तेजित करने के लिए ठंडे पूल में कूदना या बाद में स्नान करना पसंद करते हैं। जबकि यह स्फूर्तिदायक हो सकता है, यह आपके शरीर को सदमे में भेज सकता है और यह एक अच्छा विचार नहीं है, खासकर हृदय की समस्याओं वाले लोगों के लिए बहुत खतरनाक होता है।



2. साँना से बाहर निकलने के बाद कम से कम दस मिनट तक आराम करें। सीधे अपने अगले काम के लिए न कूदें। इसके बजाय, एक ठंडी जगह ढूँढ़ें जहाँ आप बैठ सकते हैं या लेट सकते हैं। यह आपके शरीर को पुनः पेश करने के लिए कुछ समय देगा और इससे आपकी हृदय गति धीमी भी हो जाएगी।



3. शॉवर के साथ आगे की कार्यवाही करें, लेकिन साबुन का उपयोग न करें। गर्म पानी का उपयोग शुरू करें। एक बार पसीना निकल जाने के बाद, तापमान को सुखद रूप से ठंडा करने के लिए कम करें। यह आपके शरीर को और ठंडा करने में मदद करेगा।

- यदि आप साबुन का उपयोग करते हैं, तो हल्के, प्राकृतिक साबुन का उपयोग करने पर विचार करें। साँना के कारण आपके छिद्र खुल जाते हैं और कठोर साबुन आपकी त्वचा को परेशान कर सकते हैं।



4. साँना से बाहर निकलने के बाद दो से चार गिलास पानी पिएं। आपका शरीर पसीने के माध्यम से बहुत सारा पानी खो देता है, इसलिए आपको उस पानी की मात्रा को जल्दी से भरना होगा।



5. सॉना से बाहर निकलने के बाद कुछ नमकीन स्नैक खाने पर विचार करें। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है यदि आपको बहुत अधिक पसीना आता है। प्रेट्ज़ेल या नमकीन क्रैकर्स इसके लिए आदर्श होंगे, लेकिन उनमें बहुत अधिक वसा नहीं होना चाहिए। ये नमकीन स्नैक्स आपको सॉना में खोए किसी भी सोडियम को बहाल करने में मदद करेंगे। अन्य खाद्य पदार्थ जो अच्छे पोस्ट-सॉना हैं (जो प्रेट्ज़ेल या नमकीन क्रैकर्स के साथ अच्छी तरह से खाए जाते हैं) में शामिल हैं:

- पनीर, जो प्रोटीन को बहाल करेगा।
- ताजे फल, जैसे सेब, जो किसी भी विटामिन और फाइबर को बहाल करेंगे।



6. बैक्टीरिया के निर्माण और उसको फैलने से रोकने के लिए अपने सॉना को साफ रखें। यदि आपके पास एक निजी सॉना है और आप इसे नियमित रूप से उपयोग करते हैं, तो आपको सप्ताह में एक बार प्राकृतिक सफाई उत्पाद, जैसे सिरका का उपयोग करके इसे साफ करना चाहिए। रसायनों के साथ कभी भी कुछ भी उपयोग न करें। यहां आपको क्या करना चाहिए:

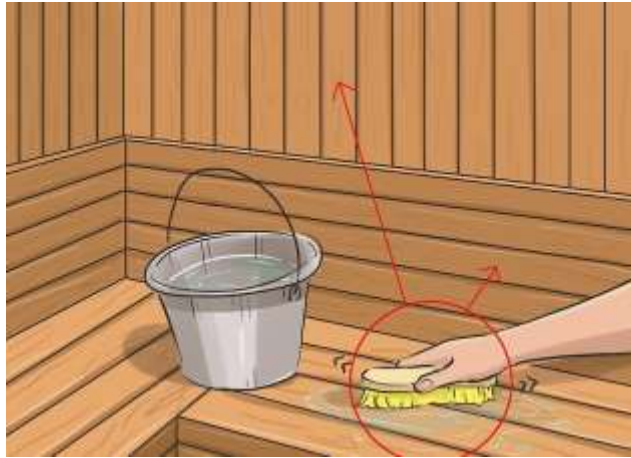
- धूल, बाल और मृत त्वचा कोशिकाओं से छुटकारा पाने के लिए सॉना को वैक्यूम करें।
- पतले सफेद सिरका के साथ बेंच और बैकरेस्ट को पोंछें। यह सॉना को कीटाणुरहित करेगा।
- जिद्दी दागों, विशेष रूप से तेल-आधारित वालों के लिए बेकिंग सोडा का प्रयोग करें।

साँना को कैसे साफ करें

पारंपरिक स्कैंडिनेवियाई साँना आमतौर पर लकड़ी के बेंच के साथ बने छोटे कमरे होते हैं, जिन पर कोई भी बैठ सकता है और भाप के उपयोग के माध्यम से साफ महसूस कर सकता है। क्योंकि यह गंदे त्वचा कोशिकाओं के साथ एक नम वातावरण है, यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप नियमित रूप से साँना की देखभाल करें। साँना अपेक्षाकृत सेनेटरी हैं और इसलिए आपको अपने बाथरूम के समान भारी सफाई की आवश्यकता नहीं है। उचित रखरखाव वातावरण को स्वच्छ रखेगा, बैक्टीरिया और मोल्ड को बढ़ने से रोकेगा और सुनिश्चित करें कि हर बार जब आप इसका उपयोग करें तो आपको एक शानदार अनुभव मिले।

भाग 1

उपयोग के बाद सफाई करना



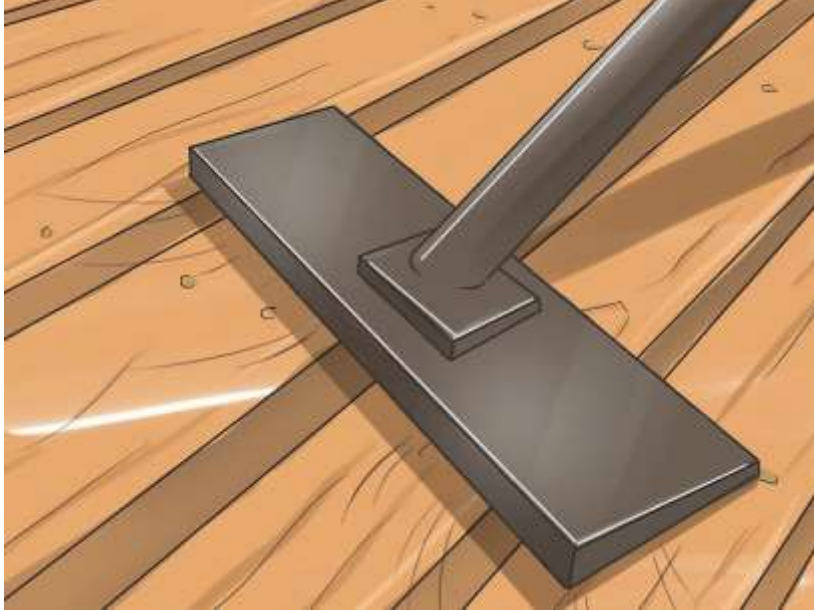
1. उपयोग के बाद बेंच, दीवारों और बैकरेस्टों को स्क्रब करें। पानी की एक बाल्टी में एक हैंड ब्रश डुबोएं और उन सभी क्षेत्रों को साफ करें जहां आप या अन्य लोग, स्टीमिंग के दौरान बैठे थे। नियमित सफाई के लिए 30 सेकंड की स्क्रबिंग पर्याप्त होनी चाहिए। समाप्त होने पर साफ पानी के साथ लकड़ी को धोएं।

- साँना से बाहर निकलते समय आपको सफाई की याद रखने के लिए अपने ब्रश और बाल्टी को दरवाजे के पास रखना चाहिए।



2. हैंड ब्रश से दागों को साफ करें। यदि आप पसीने के धब्बे लकड़ी पर देखते हैं, तो आप नहीं चाहते कि वे जमे रहें। गर्म पानी और एक हल्के डिटर्जेंट के घोल में अपने हैंड ब्रश को डुबोएं और साफ करें।

- साँना में दागों को रोकने के लिए तैलिये का प्रयोग करें। जरूरी नहीं कि आप स्टीम के दौरान एक पहनना चाहते हैं, लेकिन कम से कम एक बेंच पर विद्युत जहां आप बैठेंगे। यह पसीने, गंदगी, और मृत त्वचा को लकड़ी में जाने से रोकता है, जो कि दाग का कारण बनते हैं।
- यदि दाग निकलना विशेष रूप से मुश्किल है, तो उस लकड़ी के हिस्से को सैंड करने के लिए एक हल्के सैंडपेपर का उपयोग करें।



3. फर्श को वैक्यूम करें। यदि आपने फर्श पर गंदगी, बाल, या अन्य सामान को ट्रैक किया है, तो किसी भी ढीले कणों को निकालने के लिए वैक्यूम का उपयोग करें। यहां तक कि अगर आपको कोई गंदगी नहीं दिखती है, तो हर कुछ हफ्तों में थोड़ी सी भी धूल या अन्य चीजों को निकालने के लिए वैक्यूम करें।



4. किन्हीं भी ग्रेट्स को कीटाणुरहित करें। इनमें निकासियां या वेंटिलेशन शामिल हैं जहां नमी इकट्ठा हो सकती है, ऐसे स्थान जो जल्दी से सूख नहीं सकते हैं और रोगजनकों का प्रजनन कर सकते हैं। उन्हें साँना से बाहर निकालें और मोल्ड और बैक्टीरिया को रोकने के लिए एक निस्संक्रामक के साथ स्क्रब करें।

भाग 2

नियमित रूप से सफाई करना



1. साँना को धो लें। अपने साँना को साबुन से साफ करें और इसे धोने के लिए एक नली का उपयोग करें। आप एक हल्के क्लीनर से मजबूत कुछ भी नहीं चाहते हैं, इसलिए अमोनिया जैसे मजबूत रसायनों से बचें। यदि आप रोजाना साँना का उपयोग करते हैं तो आपको हर कुछ दिनों में इसको साफ करना चाहिए, ताकि यदि आप इसका अक्सर उपयोग न भी करें तो आपको कम सफाई करनी पड़े।



2. प्रतिवर्ष बेंचों को सैंड करें। वर्ष में कम से कम एक बार, अपनी बेंचों को उचित सैंडपेपर के साथ सैंड करना सुनिश्चित करें। यह किसी भी अशुद्धियों से छुटकारा पाने में मदद करेगा जो वर्ष भर में इकट्ठा हो सकती हैं, साथ ही साथ सतह को फिर से चिकना कर सकती है। जब आप समाप्त कर लेते हैं, तो लकड़ी को "नया जैसा" सफेद रंग का दिखना चाहिए।



3. मोल्ड को साफ करें। यदि आप मोल्ड को नोटिस करते हैं, तो इसे तुरंत हटाएं। एक ब्लिच घोल शायद इससे छुटकारा पाने के लिए आपका सबसे अच्छा दांव है, हालांकि कुछ साँना अपना खुद का रासायनिक क्लीनर बनाते हैं।

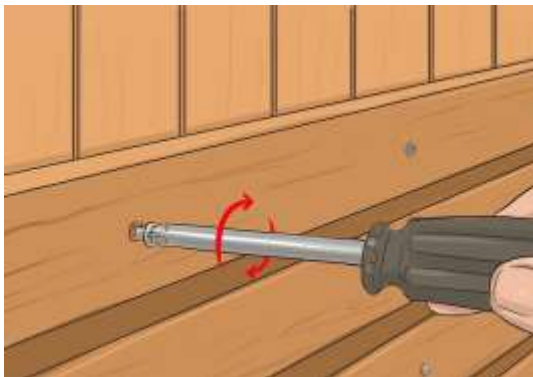


4. फर्श पर पोंछा लगाएं। किसी भी दुर्गंध से छुटकारा पाने के लिए डिओडोरिंग क्लीनर से फर्श पर पोंछा लगाना फायदेमंद हो सकता है। कठोर रासायनिक क्लीनर से बचने के लिए याद रखें और साबुन और पानी या आपके सॉना निर्माताओं द्वारा आपूर्ति किए गए क्लीनर का उपयोग करें।



5. समय-समय पर बाहरी साइड को प्रेशर से धोएं। यदि आपका सॉना एक अलग इमारत है, तो बाहर की सफाई करने के लिए एक प्रेशर वॉशर का उपयोग करें। इससे आपका सॉना अच्छा दिखेगा।

- सावधान रहें कि इंटीरियर पर प्रेशर वॉशर का उपयोग न करें। सॉना के अंदर की लकड़ी नरम होती है और प्रेशर वॉशर इसे नुकसान पहुंचा सकता है।



6. सामान्य रखरखाव करें। किसी भी कमरे या इमारत की तरह, आपके सॉना में भी शायद बहुत कम चीजें होंगी जिन्हें अधिक काम की जरूरत होती है। किसी भी ढीले पेंच को कसने के लिए सुनिश्चित करें और दिखाई देने वाले पानी के धब्बों को साफ करें। यह आपके सॉना को अच्छी स्थिति में रखेगा और आपको बाद में अधिक काम करने से रोकेगा।

- यदि आपके साँना में लकड़ी का दरवाजा है, तो नमी दरवाजे को फुला सकती है। दरवाजे के हिंज पर ध्यान रखें कि क्या यह ठीक से खुल रहा है और बंद हो रहा है।

साँना में कैसे स्नान करें

प्राचीन रोमन से, अधिकांश स्वास्थ्य और सामुदायिक केंद्रों में पारंपरिक जापानी में साँना के स्वास्थ्य लाभ आते हैं। त्वचा शरीर का सबसे बड़ा अंग है और यहां इसकी देखभाल का एक आसान तरीका है।

कदम



1. गर्म वातावरण में जल्दी से प्रजनन कर सकने वाले बैक्टीरिया को दूर करने के लिए स्नान करें। अपने बालों को न धोएं, आप इसे बाद में करेंगे। अपने आप को अच्छी तरह से सूखाने के लिए सुनिश्चित रहें।



2. साँना में प्रवेश करें और लगभग 10-15 मिनट के लिए रहें।



3. साँना से बाहर निकलें, एक शॉवर लें और एक ब्रिस्क चाल चलें।



4. अपने पैरों, फिर अपनी बाहों से शुरू करते हुए एक और ठंडा शॉवर लें, फिर पूरी तरह से शॉवर के नीचे कदम रखें।



5. अगर कोई एक या अपने हाथ और ऊपरी शरीर को बर्फ के टुकड़ों से रगड़ता है तो अपने आप को ठंडे पूल में डुबो दें।



6. साँना में फिर से प्रवेश करने से पहले कम से कम 20 मिनट तक आराम करें। आपको गर्म और आराम महसूस करना चाहिए, लेकिन गर्म या पसीने से तर नहीं महसूस करें। इस समय के दौरान आप एक गर्म फुट स्नान भी कर सकते हैं।



7. लगभग 10-15 मिनट के लिए साँना में फिर से प्रवेश करें।



8. आप सभी को बॉक, कोल्ड शावर / स्नान और आराम के साथ तीन साँना चक्र पूरे करने चाहिए।



9. अपने पैरों को शेव करें और अपने मुंह को धोएं ताकि आपके रोम छिद्र खुल जाएं।

साँना के लाभ को कैसे तीव्र करें

पारंपरिक फिनिश स्नान से उत्पन्न, आधुनिक साँना एक गर्म कमरा है जो चिकित्सीय उद्देश्यों के लिए पसीने को प्रेरित करता है। इन्फ्रारेड, गीले, धुएं, सूखे और भाप सहित कई प्रकार के साँना होते हैं। शैली के बावजूद, वांछित प्रभाव शरीर को गर्म करना है ताकि लोग शारीरिक और मानसिक लाभों का आनंद ले सकें। इन लाभों को तीव्र करने के लिए, आप साँना का उपयोग करने से पहले और बाद में व्यायाम कर सकते हैं और अंदर रहते हुए स्ट्रेच कर सकते हैं। यह आपके रक्त को सर्कुलेट करेगा, जिससे आपका समय साँना में अधिक स्फूर्तिदायक होगा।

कदम



1. साँना में प्रवेश करने से पहले व्यायाम करें। चूंकि साँना शरीर के माध्यम से रक्त के प्रवाह को प्रसारित करने को बढ़ावा देता है, इससे आपको अपने वर्कआउट से संयुक्त और मांसपेशियों की पीड़ा से उबरने में मदद मिलेगी।



2. आप व्यायाम से आराम के दिनों में सॉना के अपने उपयोग की योजना बनाएं। व्यायाम के साथ संयोजन के रूप में फायदेमंद होते हुए, यह दावा किया जाता है कि 15-20 मिनट का एक सत्र आपको 1-2 घंटे के तेज चलने के बराबर कसरत देगा। यह आपके दिल की दर में वृद्धि के कारण है जो कि त्रिस्क वॉक के दौरान होता है।



3. सॉना में प्रवेश करने के बाद व्यायाम करें। यहां तक कि अगर आप सॉना का उपयोग करने से पहले व्यायाम करने की योजना बनाते हैं, तो इसे पहले भी इस्तेमाल करने में मददगार हो सकता है। एक छोटा प्रवास चोट को रोकने में मदद करने वाली मांसपेशियों को गर्म करने में मदद करेगा और यह आपके दिल पर व्यायाम के तनाव को कम करने में मदद करेगा। आपका दिल ठीक से पंप होगा क्योंकि आपकी रक्त वाहिकाएं चौड़ी होती हैं।



4. जब आपकी मांसपेशियों गर्म और आरामदायक होती हैं तो सॉना के दौरान स्ट्रेच करें। व्यायाम से पहले स्ट्रेचिंग भी मांसपेशियों को पोषक तत्व भेजते समय रक्त को प्रसारित करने में मदद करती है। बर्कआउट के बाद स्ट्रेचिंग करने से मांसपेशियों को ठीक होने में मदद मिलती है और मांसपेशियों को बेकार उत्पाद को बाहर निकालने में मदद मिलती है। अपनी मांसपेशियों की मालिश करने से भी समान प्रभाव हो सकता है।



5. ठंड के पहले संकेत पर सौना का उपयोग करें। जब आप सौना का उपयोग करते हैं तो आपके शरीर का तापमान बढ़ता है, बुखार का अनुकरण करता है। बुखार तब होता है जब आपका इम्यून सिस्टम किसी बीमारी से लड़ रहा होता है और आपकी प्राकृतिक चिकित्सा प्रक्रिया का हिस्सा होता है। ठंड से लड़ते समय, एक स्टीम सौना ठंड की शुरुआत को प्रभावित करने में एक सूखे सौना के लिए बेहतर है। सौना में नीलगिरी जोड़ना ठंड से जुड़े शरीर के किसी एक भाग में खून के साधारण जमाव को कम करने में मदद कर सकता है।

हॉट टब कैसे स्थापित करें

एक हॉट टब आपके बैकगार्ड के लिए एक आरामदायक जोड़ हो सकता है। क्योंकि वे बड़े, विद्युत रूप से जटिल सिस्टम हैं, हॉट टब स्थापित करना मुश्किल हो सकता है। आधुनिक हॉट टब स्व-निहित होते हैं, जिसका अर्थ है कि सेटअप में कोई पाइपलाइन शामिल नहीं है। फिर भी, एक हॉट टब स्थापित करने के लिए शहर कोड के साथ योजना और अनुपालन की आवश्यकता होती है। अपने हॉट टब की स्थापना शुरू करने के लिए चरण 1 से शुरू करें।

भाग 1

सफलता की तैयारी करना



1. यह देखने के लिए जांचें कि क्या आपको बिल्डिंग परमिट की आवश्यकता है। कई शहरों में बाहर से हॉट टब स्थापित करने के लिए बिल्डिंग परमिट की आवश्यकता होगी। यदि आपको ऐसा करने की जरूरत है तो अपने वाले की जांच करें।



2. अपने हॉट टब के लिए एक स्थान चुनें। सुनिश्चित करें कि आपके द्वारा चुना गया स्थान हॉट टब के साथ-साथ उसका रखरखाव करने के लिए पर्याप्त बड़ी जगह में है। आवंटित करने के लिए एक सुरक्षित मात्रा लगभग 10 फीट (3.0 मीटर) बाय 10 फीट (3 मीटर बाय 3 मीटर) है, लेकिन यह आपके हॉट टब के आकार पर निर्भर करता है।

- अपने शहर के बिल्डिंग कोड की जांच कर पता करें कि आपके घर से कितनी दूर आपको अपना हॉट टब रखना चाहिए। कई कोड आपके घर और आपकी संपत्ति की रेखा के बीच कम से कम 5 फीट (1.5 मीटर) की दूरी की आवश्यकता होती है।
- हॉट टब के लिए स्थान खोजते समय दो अन्य नियमों पर विचार करने की आवश्यकता है। हॉट टब किसी भी ओवरहेड पावर लाइनों से कम से कम 10 फीट (3 मीटर) दूर होना चाहिए, साथ ही स्पा पैनल से 5 फीट (1.5 मीटर) दूर होना चाहिए। पानी और बिजली का मिश्रण नहीं होना चाहिए।



3. यदि आवश्यक हो, तो साइट को प्रैप करें। भरे हुए हॉट टब का वजन 3,000 पाउंड (1,361 किलोग्राम) तक हो सकता है। इस कारण से, आपको एक मजबूत नींव की आवश्यकता होगी, जिस पर हॉट टब आराम से टिक सकता है। यदि आपके पास कोई पुख्ता आधार नहीं है, तो आप किसी भी वारंटी के साथ आने वाले टब को नुकसान पहुंचाने का जोखिम उठाते हैं।

- कंक्रीट को 3 से 4 इंच मोटाई (7.62 से 10.16 सेमी) में डालना ठोस आधार बनाने की एक सामान्य विधि है। कंक्रीट एक बहुत मजबूत नींव प्रदान करता है। एक ही समय में, यह सौंदर्यवादी रूप से सुंदर नहीं हो सकता है और यदि आप कभी भी हॉट टब को स्थानांतरित करने का विकल्प चुनते हैं तो स्थायी रूप से जगह में एंकर डाला जाएगा।

- प्रीफैब्रिकेटेड स्पा पैड अन्य विकल्प हैं। इन पैड्स में इंटरलॉकिंग ग्रिड होते हैं जो स्थापना को आसान बनाते हैं और यदि आप कभी भी अपने टब को स्थानांतरित करने का निर्णय लेते हैं तो उन्हें आसानी से हटाया जा सकता है। उसी समय, स्पा पैड कंक्रीट की तुलना में कम सहायक हो सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपके पास काम करने के लिए एक ठोस नींव है और यदि आप इस विकल्प का उपयोग करते हैं तो आप सबसे मजबूत पैड चुनते हैं।



4. यदि आप अपने टब को डेक पर रखने या टब के लिए डेक का निर्माण करने का निर्णय लेते हैं तो एक सामान्य ठेकेदार को बुलाएं। यदि आप अपने टब को डेक पर रखना चाहते हैं, तो पहले ठेकेदार के साथ जांच करें। वे आपको यह बताने के लिए विशिष्ट रूप से अनुकूल होना चाहिए कि क्या डेक एक टन या उससे अधिक भार का सामना करने में सक्षम होगा जो एक निरंतर हथौड़ा की तरह उस पर असर करेगा। आखिरी चीज जो आप चाहते हैं, वह है आपके डेक को तोड़ना और फिर अपने टब की स्थापना करना।



5. हॉट टब तक पावर पहुंचाने के लिए एक मार्ग बनाएं। अधिकांश आधुनिक टब स्व-निहित होते हैं, जिसका अर्थ है कि आपको टब को चालू करने के लिए कोई पाइपलाइन नहीं लगानी पड़ेगी। लेकिन इलेक्ट्रिकल वायरिंग एक और मामला है। शहरों में आमतौर पर कुछ प्रकार के कन्ड्यूट का उपयोग करने के लिए कोड होते हैं, इसलिए सुनिश्चित करें कि आप अपने स्थानीय भवन विभाग से बात करें। जब आपके पास हो, तो तय करें कि आप कन्ड्यूट को जमीन के नीचे रखना चाहते हैं या ऊपर रखना चाहते हैं।

- अधिकांश पंपों को एक अतिरिक्त हार्ड-वायर्ड सर्किट की आवश्यकता होगी, एक जो पूरी तरह से टब पर विद्युत के लिए समर्पित है। 240 वोल्ट, 50-एम्पीयर जीएफसीआई (ग्राउंड फॉल्ट सर्किट इंटरप्रेटर) कई टबों पर पर्याप्त होना चाहिए। कई-पंप टब को 60-एम्पीयर सर्किट की आवश्यकता हो सकती है। यदि आपके पास इस तरह के सर्किट की वायरिंग नहीं है, तो आपको इस काम को करवाने के लिए एक इलेक्ट्रीशियन को बुलाना सबसे अच्छा विकल्प है।

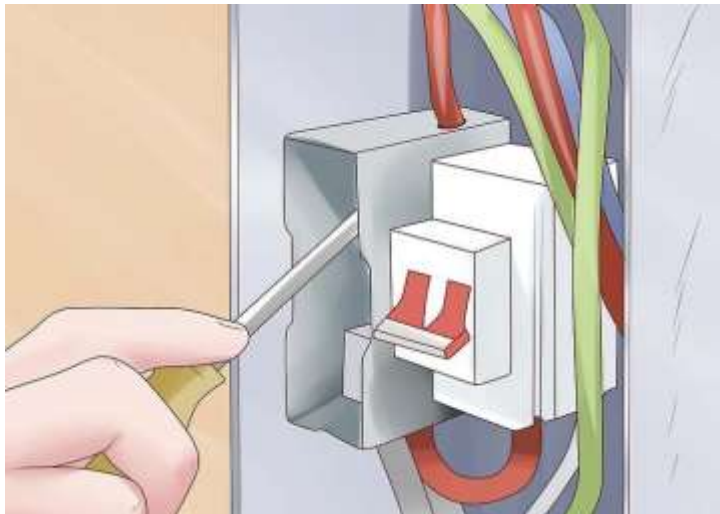
भाग 2

हॉट टब स्थापित करना



1. अपने टब के डिलीवरी मार्ग को कर्ब से नींव तक की योजना बनाएं। एक अपूर्ण हॉट टब का वजन 800 पाउंड (363 किलोग्राम) से अधिक हो सकता है, इसलिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि आप इसे डिलीवरी वैन से अपने बैकयार्ड में कैसे प्राप्त करेंगे। सुनिश्चित करें कि टब की चौड़ाई किसी भी फाटक, फॉलिंज या संरचनाओं के माध्यम से पर्याप्त मार्ग से गुजर जाएगी।

- इस कदम के लिए कुछ डिलीवरी ड्राइवर आपकी मदद करेंगे।
- यदि आप पाते हैं कि टब आपके मार्ग की कुछ बाधाओं से बड़ा है, तो आपको सुधार करने की आवश्यकता हो सकती है। एक शाखा को काटना या बाड़े का एक हिस्सा निकालना, हालांकि यह बहुत कठोर प्रतीत होता है, कभी-कभी केवल यही एक चीज होती है जिसे आप कर सकते हैं।



2. हॉट टब को असेंबल करें और बिजली को हुक करें। एक हॉट टब का वोल्टेज नियमित रूप से घर के आउटलेट की तुलना में अधिक (लगभग 240 वोल्ट) होता है, इसलिए आपको अपने विद्युत नियंत्रण बॉक्स में एक ब्रेकर स्थापित करने की आवश्यकता होगी। यदि आप विद्युत प्रणालियों से परिचित नहीं हैं, तो स्थापना के इस पहलू में अपनी सहायता के लिए एक इलेक्ट्रीशियन को हायर करना सबसे अच्छा है।



3. उपयोग के लिए हॉट टब तैयार करें। अब आप अपने नए टब का आनंद लेना शुरू करने के लिए लगभग तैयार हैं, इसके किनारे को तोड़े बिना किसी को पैसे देकर इसकी स्थापना करवा लें। स्थापना को पूरा करने के लिए, आपको निम्न कार्य करने चाहिए:

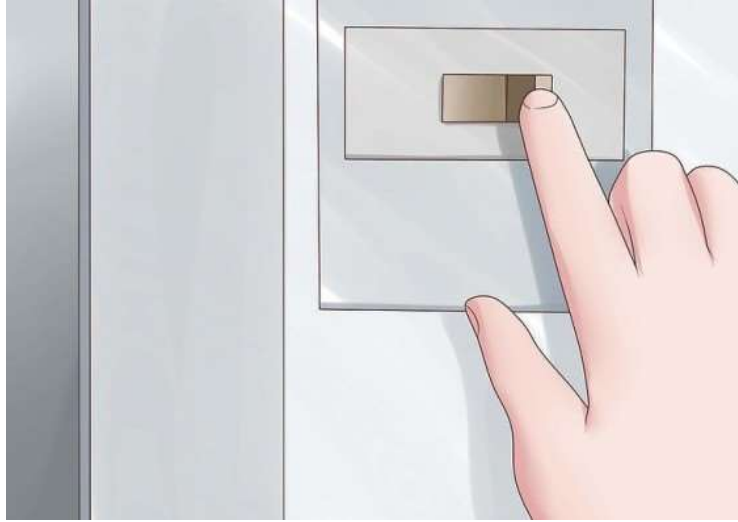
- बिजली बंद कर दें।
- हॉट टब के इंटीरियर को साफ करें और सुनिश्चित करें कि सभी जेट्स और नॉक्स अपनी जगह में हैं।
- एयर वाल्वों को खोल दें।
- एक बगीचे की नली या अंदर से बाल्टियां भरकर पानी के साथ हॉट टब को भर लें। कोई विशेष पानी आवश्यक नहीं है।
- बिजली को दोबारा चालू करें और टब को गर्म करना शुरू करें।
- स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए उचित रसायनों का उपयोग करें।

भाग 3

विद्युत का ख्याल रखना



1. यदि विद्युत सर्किट एक इलेक्ट्रिकल ठेकेदार द्वारा स्थापित नहीं किया गया है तो कुछ वारंटियों को नहीं माना जाएगा। कुछ मामलों में, जब तक सर्किट एक लाइसेंस प्राप्त ठेकेदार द्वारा स्थापित नहीं किया गया है और फिर एक स्थानीय भवन / विद्युत निरीक्षक द्वारा अनुमोदित नहीं किया गया है, तो निर्माता वारंटी को मान्यता नहीं देगा।



2. यदि आप स्वयं वायरिंग करने का निर्णय लेते हैं, तो पॉवर को सिंगल समर्पित सर्किट पर रखें। हॉट टब चलाने वाली पॉवर को अपनी विद्युत मांगों के कारण एक समर्पित सर्किट दिया जाना चाहिए। कोई अन्य उपकरण या बिजली की मांग को पॉवर को साझा नहीं करना चाहिए।



3. यदि अपने दम पर वायरिंग करते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपके चश्मे सही हैं। फिर से, यदि हॉट टब के लिए जिम्मेदार सर्किट को वायर करने के बारे में कोई संदेह है, तो एक लाइसेंस प्राप्त इलेक्ट्रीशियन का उपयोग करें। अन्यथा, यहां तारों के बारे में कुछ महत्वपूर्ण जानकारी है जो आपको पता होनी चाहिए:

- आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले तार का आकार राष्ट्रीय विद्युत कोड (एनईसी) या स्थानीय कोड द्वारा अनुमोदित होना चाहिए।
- आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले तार का आकार ब्रेकर बॉक्स से हॉट टब तक जाने की लंबाई के आधार पर होना चाहिए। निकलने वाला अधिकतम करंट तार के माप को निर्धारित करने में अहम भूमिका निभाता है।
- तांबे का तार टीएचएन (थर्मोप्लास्टिक नायलॉन) इन्सुलेशन के साथ अनुशंसित होता है। वास्तव में, सभी वायरिंग तांबे की होनी चाहिए; एल्यूमीनियम तार से बचा जाना चाहिए।
- यदि # 6 (10 वर्ग मिमी) से बड़े तार का उपयोग किया जाता है, तो हॉट टब के पास एक जंक्शन बॉक्स लगाना सुनिश्चित करें। फिर, जंक्शन बॉक्स और हॉट टब के बीच तार की लंबाई को कम करके # 6 (10 वर्ग मिमी) करें।



4. यदि आपको कोई संदेह है, तो पेशेवर सेवाओं का उपयोग करें। जब यह इसके नीचे आता है, तो वारंटी को नष्ट करने या गंभीर शारीरिक नुकसान या मौत का कारण बनने की संभावित आपदा पैदा करके कुछ रूपों को बचाना लाभदायक नहीं है।

व्हालपूल जकूज़ी या हॉट टब का सुरक्षित रूप से कैसे उपयोग करें

व्हालपूल स्पा, जिन्हें जकूज़ी या हॉट टब भी कहा जाता है, मजेदार होते हैं, लेकिन वे खतरनाक भी हो सकते हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए इन दिशानिर्देशों का पालन करें कि हर कोई उनका आनंद ले सके।

कदम



1. अगर आपके बाल लंबे हैं, तो इन्हें फ़िल्टर या नाली में फंसने से बचने के लिए एक पोनीटेल या बन के रूप में बांध लें।



2. सुनिश्चित करें हॉट टब उपयुक्त तापमान पर है, ऐसे लोगों को ध्यान में रखते हुए जो इसका उपयोग कर रहे हों। यदि पानी बाथवाटर (लगभग 90 डिग्री) की तुलना में गर्म हो तो बच्चों को कभी भी हॉट टब में नहीं जाना चाहिए। वयस्कों के लिए, पानी का तापमान 104 डिग्री से नीचे बनाए रखें। यदि आपके हॉट टब में डिजिटल थर्मामीटर नहीं है, तो तापमान पर नज़र रखने के लिए फ्लोटिंग थर्मामीटर खरीदने पर विचार करें।



3. हॉट टब में शराब पीने या ड्रग्स का उपयोग करने से बचें। गर्म पानी किसी भी शराब या ड्रग्स के प्रभाव को बढ़ाएगा और उसको गति देगा। शराब आपको मदहोश कर देती है और गर्म पानी में सो जाना बहुत खतरनाक हो सकता है। डूबने के जोखिम के अलावा, आपका शरीर अपने तापमान को तब भी नियंत्रित नहीं कर सकता है जब आप सो रहे होते हैं, जिससे खतरनाक ओवरहीटिंग हो सकती है।



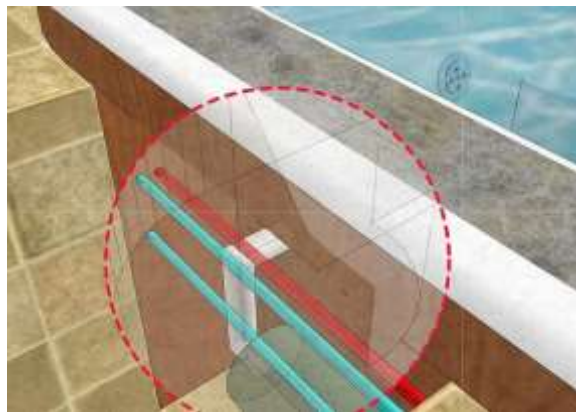
4. इसी तरह, अत्यधिक थक जाने पर हॉट टब के उपयोग से बचें या ऐसे समय में कम से कम एक अधिक सतर्क व्यक्ति आपको जगाने के लिए आपके साथ शामिल होना चाहिए।



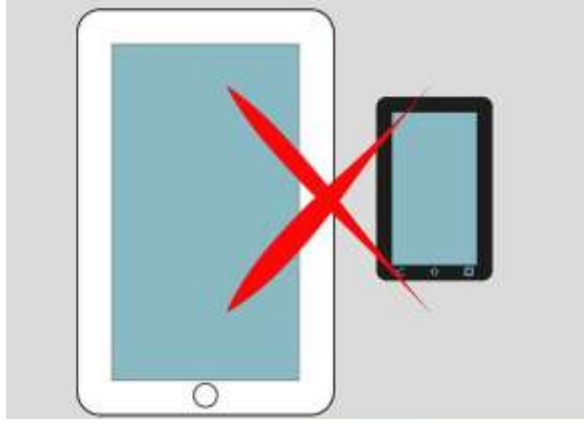
5. उपयोग में न होने पर हॉट टब को हमेशा ढक कर रखें। यह ऊर्जा का संरक्षण करेगा और अधिक महत्वपूर्ण रूप से, जानवरों और छोटे बच्चों को गिरने / चढ़ने से रोकेगा। यह गंदगी और मलबे को अंदर जाने से रोकने में भी मदद करेगा। बच्चों और अवांछित मेहमानों को रोकने के लिए लॉकिंग कवर का उपयोग करने पर विचार करें। हमेशा किसी भी रूके हुए पानी को कवर से निकाल दें।



6. अपने हॉट टब की नियमित रूप से एक पेशेवर द्वारा जांच कराएं, ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि यह उचित रूप से काम कर रहा है। इससे अधिक महंगी मरम्मत को रोकने में भी मदद मिल सकती है।



7. हमेशा सुनिश्चित करें कि सभी बिजली के घटकों को एक पेशेवर द्वारा ठीक से स्थापित किया गया है और वे अच्छी कामकाजी स्थिति में हैं। यदि आपको किसी विद्युत समस्या पर संदेह है तो हॉट टब का उपयोग न करें।



8. कभी भी टब या उसके आसपास बिजली के उपकरणों (फोन, रेडियो, टीवी या किसी अन्य कॉर्डेड डिवाइस सहित) का उपयोग न करें। यदि आपके पास एक पास होना चाहिए, तो बैटरी चालित उपकरण का उपयोग करें और इसे पानी से सुरक्षित दूरी पर एक मेज पर रखें। सुनिश्चित करें कि सभी बिजली के आउटलेट हॉट टब से एक सुरक्षित दूरी पर हैं, साथ ही स्थानीय बिलडिंग कोड के साथ भी इसका पालन करें। यदि वे गीले हो जाते हैं तो कॉर्डेड डिवाइस और आउटलेट इलेक्ट्रोक्वथन का वास्तविक जोखिम पेश करते हैं!

पूल: स्थापना और रखरखाव

स्विमिंग पूल पानी पर आधारित मनोरंजक गतिविधियां प्रदान करते हैं जो बेहद लोकप्रिय होती हैं। स्विमिंग पूल का सावधानीपूर्वक रखरखाव करना और उनको साफ करना आवश्यक है। पूल को भरने के लिए उपयोग किए जाने वाले पानी का भी ठीक से इलाज किया जाना चाहिए। इस अध्याय में स्पष्ट किए गए पहलू रिजॉर्ट प्रबंधन की बेहतर समझ के लिए महत्वपूर्ण हैं।

स्विमिंग पूल

स्विमिंग पूल पानी के कृत्रिम रूप से संलग्न शरीर है जिसका उपयोग तैराकी के लिए किया जाता है।



अपने स्विमिंग पूल को कैसे ड्रेन करें और फिर से कैसे भरें

स्विमिंग पूल का पानी वर्षों में खराब हो सकता है - इतना बुरा कि रसायन अपनी प्रभावशीलता खो देते हैं। इस जानकारी और एक मुफ्त सप्ताहांत के साथ, आप (और एक मित्र) \$ 200 से अधिक खर्च किए बिना अपने पूल को ड्रेन कर सकते हैं और फिर से भर सकते हैं (नए पानी के लिए आवश्यक रसायन शामिल नहीं करें)।



भाग 1 ड्रेनिंग



1. एक घर सुधार की दुकान पर जाएं और एक सबमर्सिबल संपंप किराए पर लें। संपंप का किराया लगभग \$ 36/24 घंटे हो सकता है। इसे दिन में जल्दी करें ताकि अंधेरा होने से पहले आपका पूल खाली हो जाए।

- आपके किराये में 50 फीट (15.2 मीटर) की लंबाई वाली रबर फायर नली शामिल होनी चाहिए। अधिकांश गृहस्वामी के लिए दो पर्याप्त होनी चाहिए, लेकिन यह सुनिश्चित करने के लिए जांचें कि आपके क्लीन आउट / सीवर एक्सेस प्वाइंट से पूल 100 फीट (30.5 मीटर) से अधिक नहीं है।



2. होजस को सफाई करने के लिए जोड़ते हुए, संपंप और डिस्चार्ज होजस की स्थापना करें। यह चरण बहुत महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, अधिकांश नगरपालिकाएं आपको सीधे सड़क या पड़ोस के यार्ड में अपना पानी नहीं बहाने देंगी। पानी छोड़ने के लिए आपको दो विकल्प मिलते हैं:

- सीधे बाहर सफाई करें। यह आम तौर पर आपकी संपत्ति पर एक 3 से 4 इंच (7.6 से 10.2 सेमी) प्लास्टिक पाइप है, आमतौर पर बाथरूम या रसोई के बाहर, उस पर एक स्कू कैप के साथ, जो सीधे सीवर की ओर जाता है।

शहर इस पानी का फिर से उपयोग करेगा। पुराने घरों में, एक क्लीन आउट आमतौर पर मौजूद होता है और एक दीवार पर ऊंचा होता है। नए घरों में, दो क्लीन आउट आमतौर पर मौजूद होते हैं और वे जमीनी स्तर पर होते हैं - कभी-कभी भूनिर्माण द्वारा अस्पष्ट होते हैं।

- एक दीवार से जुड़ा क्लीन का उपयोग करना जोखिम भरा है और इससे घर को पानी की क्षति हो सकती है। यदि आपका क्लीन आउट आपके घर से सीधे जुड़ा हुआ है। आगे बढ़ने से पहले एक पूल विशेषज्ञ या सामान्य कॉन्ट्रैक्टर से परामर्श करें।
- लॉन, पौधों, या अन्य झाड़ियों की सिंचाई करें। यह अनुशंसित नहीं है यदि आप पूरे पूल को सुखा रहे हैं और न ही यह कुछ लॉन या पौधों पर एक महान विचार जो अत्यधिक नमक या क्लोरीन पर अच्छी तरह से प्रतिक्रिया नहीं करते हैं। कुछ घास और ओलियंडर प्रजातियां पूल का पानी ले सकती हैं, लेकिन साइट्रस, हिबिस्कस या अन्य नमक के प्रति संवेदनशील पौधों को इस तरह से सिंचित नहीं किया जाना चाहिए।



3. पंप को पूल में डालें और इसे प्लग इन करें। सुनिश्चित करें कि नली ठीक से जुड़ी हुई है और सुनिश्चित करें कि नली का दूसरा छोर पंप में प्लग करने से पहले क्लीन आउट में फंस गया है। कुछ होजस नीचे मारने से पहले लगभग 3 फीट (0.9 मीटर) नीचे साफ हो जाएंगे; इसे ठीक से लगाना सुनिश्चित करें।



4. अपने पानी को गायब होता हुए देखें, निर्वहन की सावधानीपूर्वक निगरानी करें। आपके पूल के पानी को निकालने में लगने वाला समय नगरपालिका के कानूनों, पंप की गति और पूल के कुल आकार पर निर्भर करेगा।

- हालांकि यह अजीब लग सकता है, डिस्चार्ज दर से संबंधित अपने नगरपालिका के कानूनों की जांच करें। कुछ नगरपालिकाओं में, डिस्चार्ज की दर काफी कम है - फीनिक्स, उदाहरण के लिए, 12 गैलन (45.4 L) प्रति मिनट (या 720 गैलन / घंटा) पर सेट करता है। यह सीवर में पानी के सुरक्षित निपटान को सुनिश्चित करता है।

- अधिकांश अच्छे पंप नगरपालिका की अधिकतम निर्वहन दर से आगे निकल जाएंगे। वे 50 गैलन / मिनट में सुरक्षित रूप से काम करते हैं और लगभग 70 गैलन / मिनट में टॉप-आउट करेंगे।
- आपके पूल का आकार भी निर्धारित करेगा कि कितना समय लगता है। यदि आप 30 गैलन / मिनट या 1,800 गैलन / घंटा दर के हिसाब से पंप कर रहे हैं और आपके पास 25,000 गैलन (94,635.3 L) का पूल है, तो पूल को खाली करने में लगभग 14 घंटे लगेंगे।



5. जल स्तर में कमी होने पर हर फुट या पूल की पिछली जल रेखा के साथ एक नली से छिड़काव करें। ऐसा विशेष रूप से करें यदि आपका पानी गंदा है, क्योंकि इससे अंत में आपका समय बचेगा। जब आप इस पर हों तो कुछ ब्रश करने की कोशिश करें।

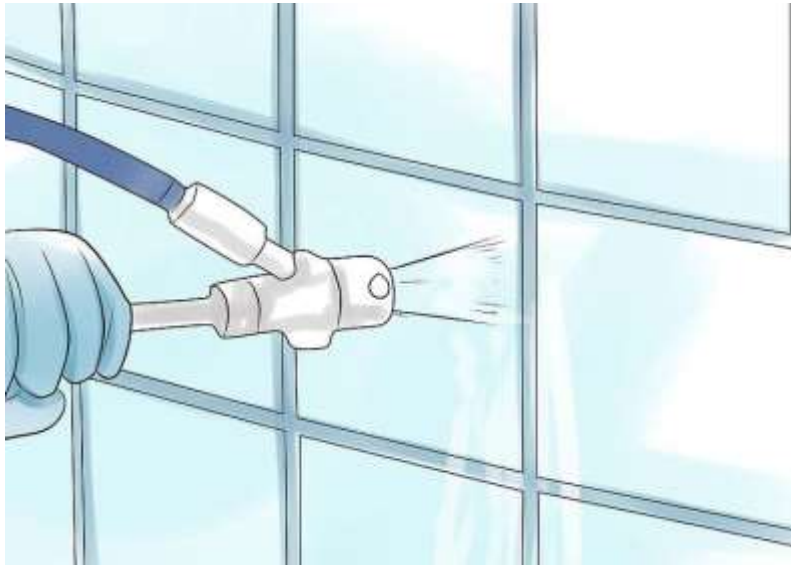


6. जब तक पंप सारा पानी निकाल नहीं देती तब तक प्रतीक्षा करें, अंतिम बिट को मैनुअल रूप से सुखा लें। पंप कितना पानी निकालने में सक्षम है, यह आपके पूल की आकृति पर निर्भर करेगा। अंतिम फुट या दो बाल्टी के साथ मैनुअल रूप से ड्रेन कर लें। यह वह जगह है जहां एक सहायक काम आता है।

लीनिंग



1. अपने नली के साथ पॉप-अप से मलबे को ब्लास्ट करें। यदि आपके पास इन-फ्लोर क्लीनिंग सिस्टम है, तो यह आपके लिए उपयोग करने का एक बढ़िया विकल्प है। वैकल्पिक रूप से, आप विशिष्ट सर्विसिंग / मरम्मत युक्तियों के लिए पूल के निर्माता से संपर्क कर सकते हैं।



2. किसी भी कैल्शियम या स्केल रिंग को साफ कर लें। अब कैल्शियम या स्केल रिंग (यदि कोई मौजूद हो) को साफ करने का अच्छा समय है। कैल्शियम, चूना और जंग हटानेवाला, जिसे सीएलआर के रूप में भी जाना जाता है, आमतौर पर बहुत अच्छी तरह से काम करता है। एक पुट्टी चाकू के साथ कठिन बिल्डअप पर काम करें, सावधान रहें कि पूल के अस्तर को नुकसान न करें। कम बिल्डअप को आमतौर पर रबर के दस्ताने, एक स्क्रबिंग पैड और उक्त सीएलआर के साथ निकाला जा सकता है।

- रिंग को फिर से दिखने से बचाने के लिए, आप कुछ "दाग और स्केल अवरोधक" खरीद सकते हैं। अनुप्रयोगों के लिए और साथ ही पुनरावृत्ति के लिए निर्माता के निर्देशों की जांच करें। कुछ अवरोधकों को प्रभावी होने के लिए हर महीने पुनः लागू किया जाना चाहिए।



3. अपने पूल (वैकल्पिक) पर एक एसिड बॉश करें। एक अच्छा एसिड बॉश आपके पूल की दीवारों को साफ करेगा, पानी को उज्वल और पारदर्शी रखेगा और पूरे शेबंग को पूरी तरह से अधिक सुखद अनुभव देगा। यदि आपका पूल पहले से ही साफ है या आपके पास समय नहीं है, तो आप इस चरण को छोड़ सकते हैं।

भाग 3

दोबारा भरना



1. अपने वर्तमान पंपों के साथ पूल को भरने में लगने वाले समय की मात्रा का अनुमान लगाएं। आप सोने और अपने बैकयार्ड में एक झील के साथ जागना नहीं चाहते हैं। अंत में क्षति-नियंत्रण के लिए आवश्यकता से बचने के लिए थोड़ा होमवर्क करें।



2. अपने पूल को भरें। एक या अधिक बगीचे की नली को जोड़ें जो स्पिगोट्स की उपलब्धता बनाए रखें और उन्हें पूल के किनारे छोड़ दें। उन्हें चालू करें। यदि आपके पूल में नया प्लास्टर हुआ है, तो आप शायद चाहते हैं कि टॉपी पर कुछ मोजे बांधने के लिए नली और एक जोड़ी रबर बैंड के साथ सुरक्षित करें। इस तरह, पानी का बल प्लास्टर के साथ गड़बड़ नहीं करता है।

- पानी महंगा नहीं होना चाहिए। यदि आपको जरूरत है, तो अपने शहर को कॉल करें और पूछताछ करें कि वे कितना चार्ज करते हैं।



3. किसी भी रसायन या एडिटिव्स को जोड़ने से पहले कुछ घंटों के लिए पानी का इंतजार करें। आप लगभग वहां थे। अब आपको बस इतना करना है कि पानी, पीएच, और कैल्शियम कठोरता की क्षारीयता का परीक्षण करें। इन परीक्षणों को करने के बाद, क्लोरीन, सीवाईए (सायन्यूरिक एसिड) या नमक जोड़ने से पहले पानी की क्षारीयता, पीएच और कठोरता को उचित रूप से समायोजित करें।

पूल की देखभाल कैसे करें

पूल की देखभाल करना एक भारी काम की तरह लग सकता है जिसके लिए आप पेशेवरों को आउटसोर्स कर सकते हैं। सभी रसायनों और परीक्षण किटों से भयभीत न हों। एक बार जब आप सभी आपूर्ति को इकट्ठा कर लेते हैं और एक सफाई अनुसूची का पालन करते हैं, तो आप पाएंगे कि कार्य प्रबंधनीय है। अपने पूल पर गर्व करें और अगली बार जब आप डैकिटी के साथ तैर रहे हों तो आप पूल को साफ करना बेहतर समझेंगे।

भाग 1

उपकरण प्राप्त करना



1. निर्धारित करें कि क्लोरीनेट कैसे करें। किसी भी पूल के मालिक के लिए क्लोरीन आवश्यक है, लेकिन क्लोरीन को कैसे नियंत्रित किया जाए, इसके लिए कुछ विकल्प हैं। आप मैनुअल रूप से क्लोरीन का प्रबंधन कर सकते हैं या आप एक खारे पानी की प्रणाली में निवेश कर सकते हैं जो अपना क्लोरीन बनाती है।

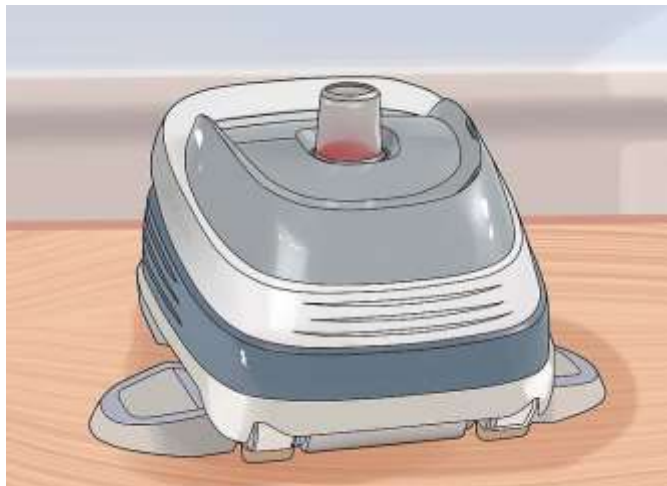
खारे पानी के पूल अधिक महंगे होते हैं, लेकिन उन्हें कम रखरखाव की आवश्यकता होती है और नियमित पूल की तुलना में सुरक्षित क्लोरीन के स्तर का उपयोग करते हैं।

- यदि आप खारे पानी की प्रणाली के साथ जाते हैं, तो आप नीचे चर्चा की गई चीजों को करने से बच सकते हैं।



2. परीक्षण उपकरण इकट्ठा करें। पूल की उचित देखभाल का एक प्रमुख पहलू यह है कि आप अल्कालिनिटी, पीएच, कैल्शियम कठोरता और क्लोरीन का नियमित रूप से कैसे परीक्षण कैसे करते हैं। सभी प्रमुख पूल आपूर्ति स्टोर्स से आप बुनियादी और उन्नत परीक्षण उपकरण खरीद सकते हैं। उपकरण में एक कंटेनर और रसायनों की एक श्रृंखला होती है जो पूल में कुछ रसायनों का जवाब देते हैं।

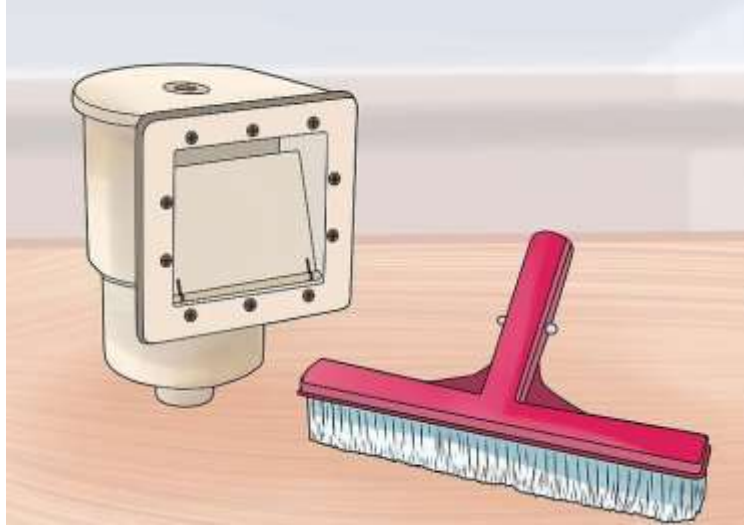
- परीक्षणों में आपको विभिन्न रसायनों की दो-पाँच बूंदें जोड़ने और अपने पूल के पानी के रंग की तुलना एक चार्ट से करने की आवश्यकता होती है। इस जानकारी से आपको पता चल जाएगा कि आपका पूल उपयोग के लिए सुरक्षित है या नहीं।
- ऐसे परीक्षण स्ट्रिप्स भी मौजूद हैं जो समान रंग तुलना परीक्षण का उपयोग करते हैं।



3. एक क्लीनर खरीदें। सभी पूल एक मोटर चालित पूल क्लीनर का उपयोग करते हैं और वे तीन अलग-अलग प्रकारों में आते हैं। यह निर्णय लेने के लिए कि आपके लिए और आपके पूल के लिए सबसे अच्छा कौन सा है:

- सक्शन साइड पूल क्लीनर कम कीमत के होते हैं, कम मूविंग भागों की आवश्यकता होती है, और रखरखाव के लिए आसान होते हैं। एकमात्र समस्या यह है कि वे आपके फ़िल्टर पर दबाव बढ़ाते हैं और इन्हें एक पूल पंप की आवश्यकता होती है।

- प्रेशर साइड पूल क्लीनर सक्शन क्लीनर के समान हैं जो यह उम्मीद करते हैं कि वे पूल फिल्टर पर दबाव को कम करते हैं। इनके साथ एकमात्र समस्या यह है कि उन्हें कभी-कभी एक अतिरिक्त बूस्टर पंप की आवश्यकता होती है।
- रोबोट क्लीनर बेहतर सफाई, ऊर्जा दक्षता प्रदान करता है और आपके पूल पर वियर को समाप्त करता है। रोबोट क्लीनर के लिए एकमात्र दोष यह है कि वे बहुत अधिक महंगे होते हैं।



4. एक स्किमर और ब्रश को इकट्ठा करें। पूल क्लीनर में लगे सभी दागों के लिए स्किमर और ब्रश अच्छे होते हैं। आप आमतौर पर अपने पूल की आपूर्ति की दुकान से एक किट खरीद सकते हैं जिसमें एक विनिमय स्किमर या ब्रश के साथ एक कर्मचारी शामिल है।



5. रसायन खरीदें। पहली बार पूल रसायनों को खरीदने के लिए, एक पूल की आपूर्ति की दुकान पर जाएं और एक विशेषज्ञ से बात करें। ये गंभीर रसायन होते हैं जो आपके पूल गोअर्स के स्वास्थ्य के लिए समस्या पैदा कर सकते हैं। एक सभी समावेशी स्टार्टर किट खोजें जिसमें क्लोरीन, कैल्शियम, क्षारीय स्टेबलाइजर और एल्गीसाइड शामिल हों।

- आप ब्रोमीन के साथ क्लोरीन का भी विकल्प भी चुन सकते हैं। ब्रोमीन की गोलियां बैक्टीरिया को मारने और आपके पूल को साफ रखने में विश्वसनीय होती हैं।

भाग 2

अपने पूल की देखभाल करना



1. अपने पूल क्लीनर को स्थापित करें। आपको सप्ताह में एक बार अपने पूल क्लीनर को जोड़ने की योजना बनानी चाहिए। ऐसा करने से आपको पूल में डालने वाले रसायनों की मात्रा कम हो जाएगी। यदि आपका क्लीनर पंप से जुड़ा हुआ है, तो आपको पंप से क्लीनर में जुड़ी नली संलग्न करनी होगी।

- पंप आपके पूल में होना चाहिए। यह आपके पूल में स्पॉट होगा जो पानी को पंप करता है।
- प्रत्येक उपयोग के बाद, आपको क्लीनर के फ़िल्टर को जांचना और साफ करना चाहिए।



2. पूल फ़िल्टर को साफ करें। तीन अलग-अलग प्रकार के फ़िल्टर हैं: कारतूस, रेत, और डायटोमिसियस पृथ्वी। प्रत्येक प्रकार के फ़िल्टर को अलग-अलग सफाई तकनीकों की आवश्यकता होगी। प्रत्येक फ़िल्टर के लिए आपको यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता होगी कि सिस्टम बंद है और फ़िल्टर से सभी हवा को निकाल दिया गया है।

- कारतूस फ़िल्टर के लिए आपको इसके आधार फ़िल्टर को हटाने की आवश्यकता होगी और एक नली के साथ कारतूस को स्प्रे करने के लिए समय निकालना होगा। सर्वोत्तम परिणामों के लिए एक बिंदु के साथ एक उच्च दबाव वाली नली का उपयोग करें।
- एक रेत फ़िल्टर को साफ करने के लिए आपको यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता होगी कि रेत फ़िल्टर पूल प्रणाली की पाइपलाइन से अलग हो गया है। सीजन की शुरुआत में ऐसा करना सबसे अच्छा है। फिर एक उच्च दबाव वाली नली के साथ फ़िल्टर के शीर्ष भाग को साफ करने का समय निकालें।

- डायटोमेशियस पृथ्वी फिल्टर को महीने में एक बार साफ किया जाना चाहिए। पहला कदम फिल्टर को बैकवाश करना है, फिर उच्च दबाव वाली नली के साथ ग्रिड को छिड़कने में समय व्यतीत करें।



3. पूल को संतुलित करें। सप्ताह में लगभग एक बार आपको रासायनिक परीक्षक किट का उपयोग करना चाहिए ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपके पास उचित रासायनिक स्तर है। सुनिश्चित करें कि आप तीन मुख्य परीक्षणों की जांच करें: पीएच, क्षारीयता और कैल्शियम कठोरता। यदि आपको कम या ज्यादा रसायनों की आवश्यकता है, तो निर्धारित करने के लिए अपने टेस्ट किट पर कलर कोडेड गाइड का उपयोग करें।

- ऐसा नियमित रूप से करने से आपके पूल की आपूर्ति की दीर्घायु बढ़ती है और आपके पूल के मेहमानों के लिए एक सुरक्षित स्थान बनता है।



4. अपने पूल को क्लोरीनेट करें। आप चाहेंगे कि आपका क्लोरीन स्तर सुरक्षित स्तरों के लिए 1 और 4 पीपीएम के बीच में रहे। आप क्लोरीन टैब का उपयोग कर सकते हैं जिसमें आपके क्लोरीन को सूरज से जलने से बचाने के लिए एक अंतर्निहित स्टेबलाइजर होता है। तरल क्लोरीन को लागू करना आसान है, लेकिन यह लंबे समय तक नहीं रहेगा। बैकटीरिया के प्रभावी स्वीप के लिए मानक क्लोरीन पाउडर का उपयोग करना अन्य विकल्प है।

- हमेशा उत्पाद पर सूचीबद्ध निर्देशों का पालन करें ताकि आप अपने पूल को अधिक क्लोरीनेट न कर सकें।
- क्लोरीन हैंडल करते समय दस्ताने और सुरक्षात्मक आईवियर पहनें। यहां तक कि गोलियों का उपयोग करते समय, आप कच्चे तरीके से हैंडल करने पर त्वचा में जलन पैदा कर सकते हैं।



5. अपने पूल को शॉक दें। अपने पूल को साप्ताहिक रूप से शॉक किया जाना चाहिए। यह क्लाउड पानी, क्लोरीन की गंध, आंखों की जलन को दूर कर सकता है और भविष्य की समस्याओं को उत्पन्न होने से रोक सकता है। आप या तो एक बुनियादी शॉक या एक बहुक्रियात्मक शॉक उत्पाद का प्रयोग कर सकते हैं। बुनियादी शॉक उत्पाद सीमित हैं जो वे क्या चीज़ को हट करेंगे और बहुउद्देशीय शॉक उत्पादों की तुलना में अधिक समय तक पूल से अनुपस्थिति की आवश्यकता होगी।

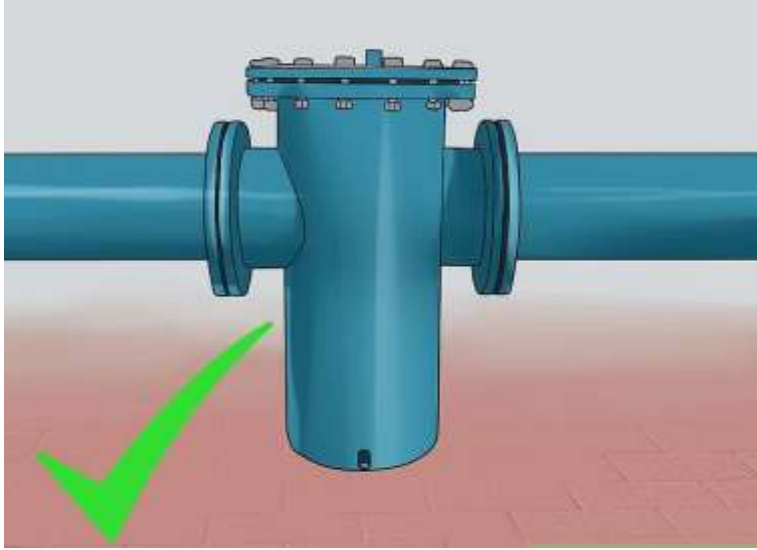
- सबसे बड़ा अंतर यह है कि मल्टीफंक्शनल शॉक उत्पाद रसायनों को स्थिर करता है और साथ ही आपके पूल को तेजी से साफ करता है।



6. एल्गीसाइड डालें। एक भारी बारिश के बाद, लाखों सूक्ष्म पौधे जीव आपके पूल में प्रवेश कर सकते हैं और शैवाल का निर्माण कर सकते हैं। यदि आप इस समस्या को अनियंत्रित छोड़ देते हैं, तो आपका पानी जाम हुए फिल्टरों, कम पानी के परिसंचरण और पूल रसायनों की एक सामान्य कम प्रभावशीलता के कारण अनसूचुरेटड हो सकता है।

- कुछ निवारक शैवाल हैं जो शैवाल को रोकने के लिए बेहतर काम करते हैं और फिर तेजी से काम करने वाले शैवाल हैं सारी कार्ड को जल्दी से मिटा देते हैं।

अपने पूल की प्रतिदिन देखभाल करना



1. अपने बास्केट की जांच करें। प्रत्येक पूल में कम से कम एक बास्केट फ़िल्टर होगा जो छोटे और बड़े मलबे को इकट्ठा करता है। इसे अधिक बार जांचना महत्वपूर्ण है क्योंकि ये वो हैं जहां मृत कृन्तकों और मेंढक मिल सकते हैं। शवों का सड़ना गंभीर रूप से तैराकों के लिए पूल सुरक्षा में बाधा डाल सकते हैं।

- एक नली का उपयोग करें और बास्केट को उसके आधार पर लौटने से पहले एक अच्छा स्प्रे दें।
- यदि आपको कुछ भी बड़ी मात्रा में मिला है, तो रसायनों की जांच करें और डिप के लिए लौटने से पहले अपने पूल को शॉक दें।



2. सतह को स्किम करें। हर दिन अपने पूल की सतह को स्किम करना बोज़ की तरह लग सकता है। यदि आप सतह की हर रोज देखभाल करते हैं, तो आप सतह की लंबे समय बाद सफाई के लिए अधिक खर्च करने से बचेंगे।

- यदि कुछ दिनों के लिए अप्राप्य छोड़ दिया जाता है, तो छोटे बैक्टीरिया जल मकड़ियों को इकट्ठा और आकर्षित कर सकते हैं। कोई भी बच्चा मकड़ियों के साथ तैरना पसंद नहीं करता है।



3. किनारों को ब्रश करें। यदि आप अपने पूल को देखते हैं, तो आपको किनारों को रोजाना ब्रश करने की आवश्यकता नहीं हो सकती है। पूल के किनारों और निचले हिस्से को ब्रश करने की आदत डालें। एक बार जब आप दीवारों से गंदगी को निकलते हुए देखते हैं, तो अपने ब्रश का उपयोग करके, गंदगी को फिल्टर तक निर्देशित करें।



4. पूल डेक को साफ बनाए रखें। यदि आपके पास एक गंदा पूल डेक है, तो आप अंततः उस गंदगी को अपने पूल में रखेंगे। जरूरत के अनुसार अपने पूल डेक को स्वीप करने के लिए समय निकालें।

पूल में क्लोरीन को कैसे कम करें

पूल रसायन विज्ञान कभी-कभी निराशाजनक हो सकता है, लेकिन उच्च क्लोरीन स्तर का आमतौर पर एक आसान घोल होता है। इनडोर पूल को प्रबंधित करना अधिक कठिन हो सकता है, लेकिन अभी भी कई विकल्प उपलब्ध हैं। यदि आप संदूषण को जोखिम में डाले बिना दिन-प्रतिदिन क्लोरीन के स्तर को कम करना चाहते हैं, तो एक पराबैंगनी प्रणाली को देखें।

बुनियादी तकनीक

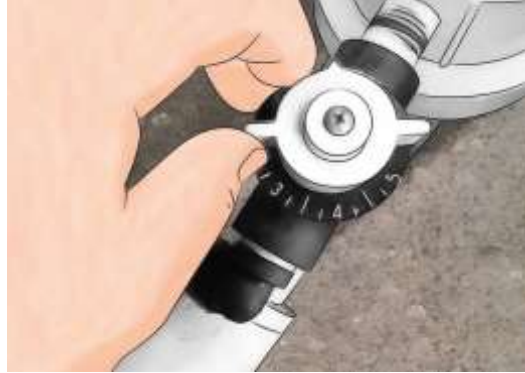


1. "क्लोरीन गंध" और आंखों में होने वाली चुभन को समझें। बहुत से लोग सोचते हैं कि रासायनिक गंध या आंखों की चुभन क्लोरीन के संकेत हैं। वास्तव में, ये आमतौर पर क्लोरीन के अन्य रसायनों में टूट जाने के बाद दिखाई देते हैं। एक शॉक ट्रीटमेंट के साथ क्लोरीन बढ़ाने के लिए आमतौर पर सही प्रतिक्रिया होती है। अभी तक बेहतर, क्लोरीन की सटीक रीडिंग के लिए एक परीक्षण किट का उपयोग करें, जैसा कि नीचे वर्णित है।



2. एक पूल परीक्षण किट का उपयोग करें। यदि आपके पास पहले से नहीं है, तो पूल आपूर्ति की दुकान से टेस्ट किट का उपयोग करके क्लोरीन के स्तर का परीक्षण करें। सुनिश्चित करें कि परीक्षण किट मुक्त उपलब्ध क्लोरीन (एफएसी) और कुल क्लोरीन दोनों को मापती है।

- एक सामान्य नियम के रूप में, मुक्त उपलब्ध क्लोरीन (एफएसी) को 1 और 3 पीपीएम के बीच होना चाहिए। कुल क्लोरीन को एफएसी से 0.2 पीपीएम से अधिक नहीं होना चाहिए। आपके स्थानीय स्वास्थ्य कोड की अलग-अलग आवश्यकताएं हो सकती हैं।
- यदि आपका पूल ओजोन या यूवी कीटाणुशोधन का उपयोग भी करता है, तो एफएसी को 0.5 पीपीएम के रूप में कम किया जा सकता है।



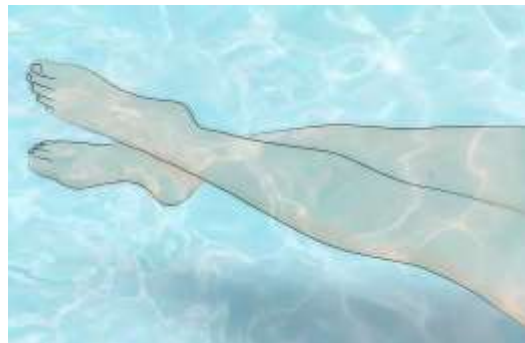
3. क्लोरीन के स्रोतों को हटाएं। यदि क्लोरीन का स्तर केवल थोड़ा अधिक है (लगभग 4-5 पीपीएम), रसायन आमतौर पर आवश्यक नहीं होते हैं। पूल में क्लोरीन डालना बंद करें और समस्या संभवतः हल हो जाएगी।

- क्लोरीन डालने से रोकने के लिए, क्लोरीनेटर, क्लोरीन फीडर या सॉल्ट वाटर क्लोरीन जनरेटर बंद करें; पूल स्किमर से क्लोरीन की गोली निकाल लें; या क्लोरीन फ्लोटर को हटा दें। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि पूल किस सिस्टम का उपयोग करता है, तो प्रबंधक या मालिक से पूछें।



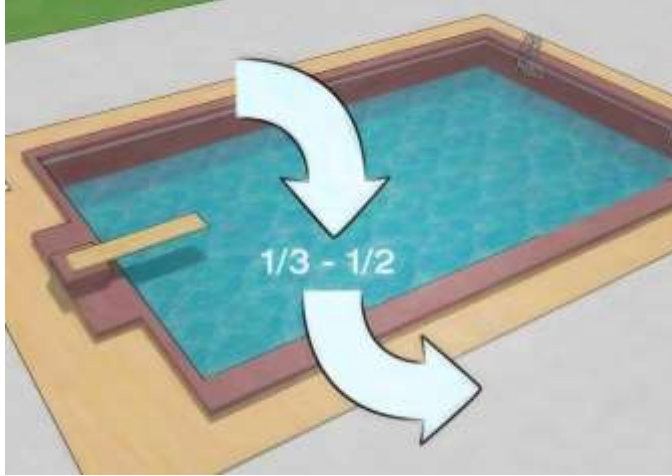
4. आउटडोर पूल को उजागर करें। सूर्य से आना वाला पराबैंगनी प्रकाश क्लोरीन को तेजी से तोड़ देता है। एक अकेली बादल रहित दोपहर आपके पूल के 90% क्लोरीन को हटा सकती है, जब तक कि आपने सभी क्लोरीन स्रोतों को हटा दिया हो।

- पराबैंगनी लैम्प्स आमतौर पर इस कदम के लिए एक अच्छा प्रतिस्थापन नहीं है।



5. जब क्लोरीन का स्तर सुरक्षित स्तरों पर हो तभी तैरें। तैराकी क्लोरीन को कम करने में मदद करती है, लेकिन केवल इसकी कोशिश तभी करें जब क्लोरीन थोड़ा अधिक (4 पीपीएम) हो। तैराकों के लिए क्लोरीन कितना खतरनाक है इस बात से विशेषज्ञ असहमत हैं। सार्वजनिक पूल अक्सर 10 पीपीएम पर बंद हो जाते हैं, जबकि कुछ पूल अतिरिक्त सुरक्षित होने के लिए 5पीपीएम की सीमा का उपयोग करते हैं।

- यदि आपके पूल परीक्षण में गलत पीएच या क्षारीयता जैसे अतिरिक्त अप्रत्याशित परिणाम थे, तो तैराकी न करें।
- यदि आप एक मजबूत "क्लोरीन" गंध को सूंघते हैं (और क्लोरीन परीक्षण उच्च परिणाम देते हैं) तो तैराकी न करें। यह गंध वास्तव में क्लोरैमाइन नामक चिड़चिड़े पदार्थों से निकलती है।
- क्लोरीन फेफड़ों को प्रभावित करता है। यह खराब हवादार क्षेत्रों में अधिक खतरनाक है और अगर तैरने वाले लोगों को सांस लेने में समस्या है तो उनके लिए भी खतरनाक है।



6. पूल के थोड़े पानी को बदलें। यह एक महंगा, धीमा विकल्प है, लेकिन यह क्लोरीन को पतला करेगा। पूल के $\frac{1}{3}$ से आधे हिस्से को ड्रेन करें और बदलें। फिर से भरने के बाद, आपके पूल को सामान्य क्लोरीन स्तर और पीएच पर लौटने में लंबा समय लग सकता है।

- यदि आपके पास फिल्टर है, तो बैकवाश विकल्प है, यह आपके पूल को तेजी से ड्रेन करने का बेहतर तरीका है (आंशिक रूप से)।



7. नियमित रूप से परीक्षण करें। यदि पूल अभी भी उपयोग में है, तो दिन में एक या दो बार पूल परीक्षण दोहराएं। यदि क्लोरीन का स्तर एक दो दिनों के भीतर कम नहीं होता है, तो नीचे दिए गए तरीकों में से एक का प्रयास करें।

- यदि आपके परीक्षा परिणाम इन दिशानिर्देशों के बाहर आते हैं और जल्द ही खुद को सही नहीं करते हैं, तो आपको एक पेशेवर को नियुक्त करने की आवश्यकता हो सकती है।

तरीका 2

क्लोरीन के स्तर को कम करने के लिए रसायन जोड़ना



1. पूल सप्लाय स्टोर से क्लोरीन न्यूट्रलाइज़र खरीदें। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि क्या चुनना है तो एक कर्मचारी से मदद के लिए पूछें। अन्य स्रोतों से रसायनों का उपयोग न करें। पूल की आपूर्ति की दुकान पर बेचे जाने वाले रसायन पूल के लिए एक विशिष्ट एकाग्रता में हैं।

- सोडियम थायोसल्फेट संभवतः सबसे आम क्लोरीन न्यूट्रलाइज़र है, लेकिन इसे हैंडल करते समय देखभाल की आवश्यकता होती है।
- हाइड्रोजन पेरोक्साइड अक्सर सबसे सस्ता विकल्प होता है और हानिरहित पदार्थों में टूट जाता है। हालांकि, अगर आपके पूल का पीएच 7.0 से नीचे है तो यह बहुत कम प्रभावी है।



2. पूल बंद करें। जब तैराकी पूल का उपयोग कर रहा हो तो पूल में रसायनों को कभी न जोड़ें। यदि अन्य लोगों के पास पूल तक पहुंच है, तो स्पष्ट चेतावनी संकेत रखें।



3. सुरक्षा सावधानियों का पालन करें। यदि कई पूल रसायन फेफड़े, आंख या त्वचा के संपर्क में आते हैं तो वे चोट का कारण बन सकते हैं। जारी रखने से पहले इस सुरक्षा जांच सूची की समीक्षा करें:

- सुरक्षित हैंडलिंग निर्देशों के लिए उत्पाद लेबल को ध्यान से पढ़ें। सुरक्षा उपकरणों के लिए सभी अनुशंसाओं का पालन करें और आपातकालीन प्रोटोकॉल की समीक्षा करें।
- पूल के रसायनों को एक अच्छी तरह हवादार स्टोरेज क्षेत्र में, धूप, गर्मी और मॉइस्चर से दूर स्टोर करें। एसिड और क्लोरीन को एक-दूसरे के पास स्टोर न करें। सूखे रसायनों को तरल पदार्थों के बगल में या नीचे न रखें।
- एक समय में केवल एक रासायनिक कंटेनर को खोलें। दूसरे को खोलने से पहले कंटेनर को बंद करें और इसे स्टोर करें।

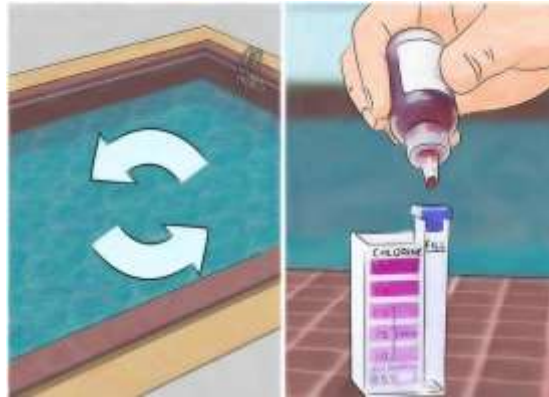


4. गणना करें कि आपको कितनी जरूरत है। पूल में इसे कैसे जोड़ा जाए और कितना उपयोग करना है, यह निर्धारित करने के लिए हमेशा उत्पाद निर्देशों का पालन करें। कई रसायन विभिन्न रूपों में और विभिन्न सांद्रता में उपलब्ध हैं, इसलिए एक सामान्य मार्गदर्शक हर विकल्प को कवर नहीं कर सकता है।

- *आम तौर पर*, सोडियम थायोसल्फेट को जोड़ने पर प्रति 1,000 गैलन (3,800 लीटर) पानी पर लगभग 0.5 औंस (15 मिलीलीटर) की अनुमति मिलती है।
- यदि आप एक सार्वजनिक पूल का इलाज कर रहे हैं, तो अधिक सटीक माप के साथ जाएं। 2.6 औंस (77 मिलीलीटर) सोडियम थायोसल्फेट 10,000 गैलन (37,900 लीटर) पानी में 1 पीपीएम से क्लोरीन कम करेगा। एक पूल स्टोर कर्मचारी या एक ऑनलाइन पूल क्लोरीन कम करने वाला कैलकुलेटर इस सूत्र की मदद कर सकता है।



5. छोटी खुराक में न्यूट्रिलाइज़र जोड़ें। न्यूट्रिलाइज़र के बहुत अधिक जोड़ने से बड़ी समस्या पैदा होने की संभावना हो सकती है: आपका क्लोरीन शून्य तक गिर सकता है और अप्रयुक्त न्यूट्रिलाइज़र पूल में क्लोरीन के अगले बैच को नष्ट करने के लिए भी रहेगा। आपने गणना का एक तिहाई या आधे भाग का उपयोग करें।



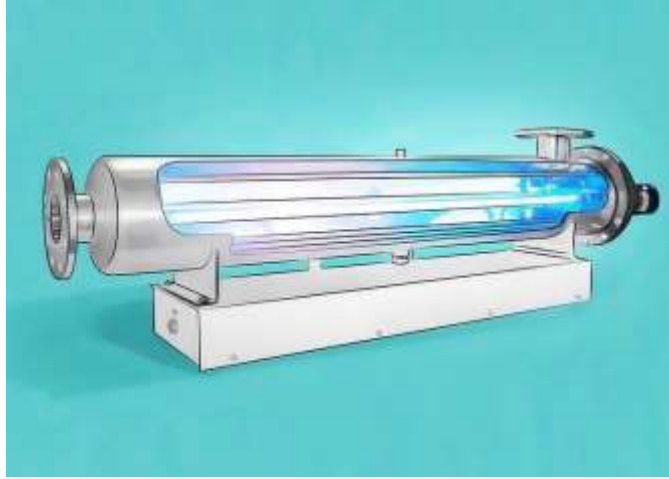
6. बार-बार परीक्षण करते हुए प्रतीक्षा करें। पूल को लेबल निर्देशों के अनुसार समायोजित करने का समय दें। बार-बार परीक्षण करें और पूल में तब तक प्रवेश न करें जब तक कि पैरामीटर सामान्य नहीं हो जाते। यदि आपके माप स्थिर हो जाते हैं लेकिन क्लोरीन अभी भी बहुत अधिक है, तो न्यूट्रिलाइज़र की एक और छोटी खुराक जोड़ें।

- यदि आपका संचलन तंत्र औसत से धीमा है, तो आपको प्रभावी होने के लिए न्यूट्रिलाइज़र का अधिक समय तक इंतजार करना पड़ सकता है।



7. यदि आवश्यक हो तो पीएच को बढ़ाएं। ये रसायन आमतौर पर पूल के पीएच को कम करते हैं। एक बार क्लोरीन वापस सामान्य हो जाता है तो पीएच बढ़ाने के लिए तैयार रहें। पीएच मान 7.2 और 7.8 के बीच होना चाहिए और आदर्श रूप से 7.5 के करीब होना चाहिए।

पराबैंगनी लैंप का उपयोग करना



1. यूवी कीटाणुशोधन को समझें। पूल के लिए डिज़ाइन किए गए पराबैंगनी (यूवी) लैंप अधिकांश कीटाणुओं को बेअसर कर सकते हैं। वे अपने दम पर एक पूल को सुरक्षित नहीं रख सकते। हालांकि, वे आपको मुफ्त उपलब्ध क्लोरीन (एफएसी) की मात्रा को 1पीपीएम से कम या कुछ क्षेत्रीय कानूनों के तहत कम करने देंगे। वे कुछ चिड़चिड़े या खतरनाक पदार्थों को भी तोड़ सकते हैं जो क्लोरीनयुक्त पूल में दिखाई देते हैं। अंत में, हालांकि आमतौर पर इस उद्देश्य के लिए उपयोग नहीं किया जाता है, कुछ प्रकार क्लोरीन के मौजूदा उच्च स्तर को तोड़ सकते हैं।

- स्थानीय स्वास्थ्य कोड की अलग-अलग आवश्यकताएं हो सकती हैं।



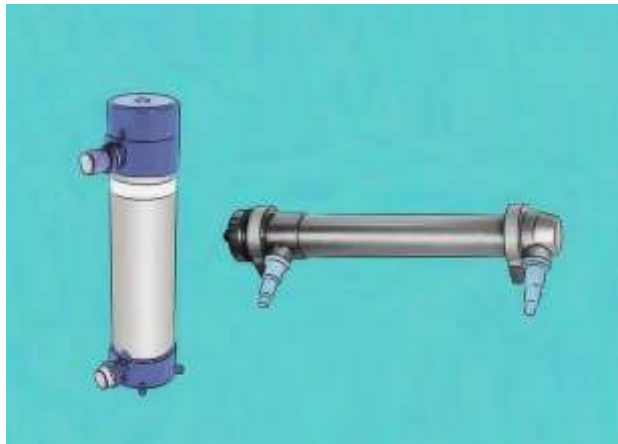
2. एक मध्यम दबाव वाली यूवी लैंप का प्रयास करें। एक "एमपी" यूवी लैंप निम्नलिखित लाभों के साथ एक बहुमुखी विकल्प है:

- यह एकमात्र सामान्य लैंप है जो मौजूदा क्लोरीन की एक महत्वपूर्ण मात्रा को तोड़ देगा। तब भी, आपको कीटाणुशोधन के लिए अनुशंसित मात्रा से 10-20 गुना अधिक खुराक की आवश्यकता होगी। इसे संभवतः कई लैंपों की आवश्यकता होगी।
- यह क्लोरैमाइन को तोड़ने के लिए सबसे प्रभावी लैंप हैं, इसके पदार्थ आमतौर पर आंखों में चुभन, त्वचा में जलन और "क्लोरीन" गंध के लिए जिम्मेदार हैं।
- यह लैंप कीटाणुशोधन में काफी अच्छा है, लेकिन सबसे अच्छा विकल्प नहीं है।



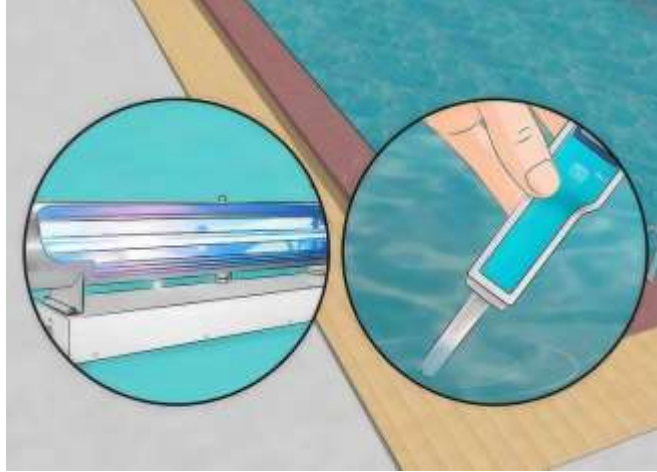
3. एक कम दबाव वाली यूवी लैंप पर विचार करें। इस प्रकार के लैंप, जिसे अक्सर एक प्यूरीफायर कहा जाता है, इनमें उत्कृष्ट डिसइंफैक्टिंग क्षमता होती है, हालांकि आपको अभी भी क्लोरीन की मात्रा (कम) का उपयोग करने की आवश्यकता होगी। यह इसे सार्वजनिक पूल के लिए एक आकर्षक विकल्प बना सकता है।

- ये लैंप एमपी लैंप की तुलना में सस्ते और लंबे समय तक चलने वाले होते हैं।
- विज्ञापन दावा कर सकते हैं कि ये लैंप क्लोरैमाइन को हटाते हैं। यह आंशिक रूप से सच है, लेकिन व्यवहार में वे आंखी की चुभन जैसे स्पष्ट संकेतों को कम कर सकते हैं या नहीं कर सकते हैं।



4. अन्य प्रकारों का मूल्यांकन करें। कुछ अन्य प्रकार के यूवी लैंप हैं, हालांकि वे कम आम हैं। यह जानने के लिए कि प्रत्येक उत्पाद क्या करता है:

- "पराबैंगनी" में वास्तव में विभिन्न प्रभावों के साथ प्रकाश की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है। यह आमतौर पर यूवी-ए (315-400 एनएम), यूवी-बी (280-315 एनएम) और यूवी-सी (100-280 एनएम) में विभाजित होता है। आपको किसी भी उत्पाद के लिए या तो प्रकाश प्रकार या तरंग दैर्घ्य (जैसे 245 एनएम) की एक श्रृंखला खोजने में सक्षम होना चाहिए।
- केवल यूवी-सी लाइट कीटाणुशोधन पूल में मदद करती हैं।
- केवल यूवी-ए लाइट (सूरज से यूवी प्रकाश सहित) क्लोरीन की महत्वपूर्ण मात्रा को तोड़ती है। लेकिन फिर भी, यह तीव्र मात्रा में प्रकाश लेगा।
- सभी तीन प्रकार से क्लोरैमाइन को तोड़ने में मदद मिलती है।



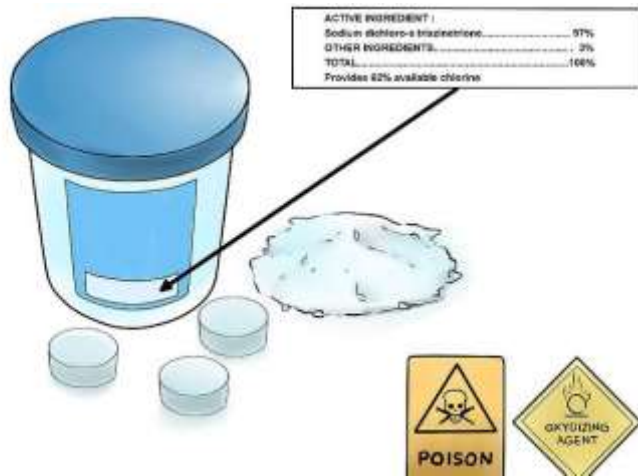
5. स्थापना के बाद पूल का परीक्षण करें। यूवी सिस्टम स्थापित करने के लिए एक पेशेवर को नियुक्त करने की सलाह दी जाती है। एक बार विनिर्देशों के अनुसार स्थापित होने के बाद, बहुत कम रखरखाव की आवश्यकता होती है। क्लोरीन के लिए हमेशा की तरह अपने पूल का परीक्षण करना जारी रखें, इसे अपने उत्पाद या स्थानीय कानून द्वारा अनुशंसित 1पीपीएम या किसी अन्य निम्न स्तर पर रखें।

स्विमिंग पूल जल रसायन की सही ढंग से कैसे देखभाल करें

तैरने वालों के लिए एक स्विमिंग पूल को सुरक्षित और साफ रखने के लिए समुचित जल रसायन की आवश्यकता होती है और स्विमिंग पूल के रसायनों को बनाए रखने से पूल मालिकों का समय और पैसा बचाया जा सकता है। इन चरणों का पालन करके, कोई भी पूल मालिक अपने स्वयं के स्विमिंग पूल को उच्च-मूल्य वाले पेशेवरों के समान परिणामों के साथ बनाए रख सकता है।

भाग 1

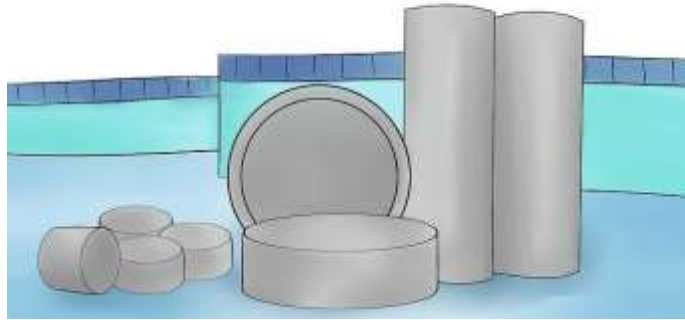
क्लोरीन के प्रकार का चयन करना



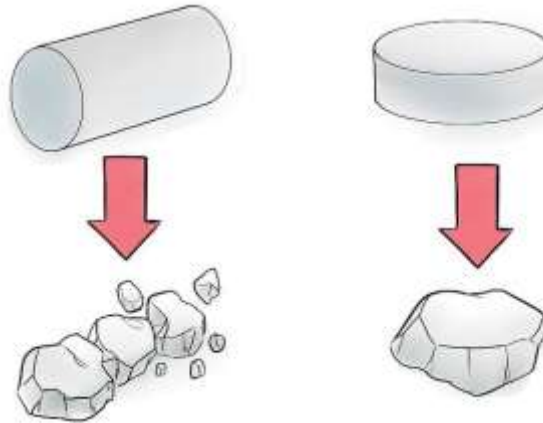
1. निर्धारित करें कि आपको किस प्रकार के क्लोरीन का उपयोग करना चाहिए। क्लोरीन, जो बैक्टीरिया, शैवाल, और माइक्रोऑर्गेनिज़्म को मारता है, जो बोतलों में, 3-इंच की गोलियां, 1-इंच की गोलियां, स्टिक और एक दानेदार रूप में उपलब्ध है; हालांकि, लेबल का निरीक्षण करने पर, आप देखेंगे कि सक्रिय संघटक उन सभी में समान है।

कीमतों की विस्तृत शृंखला के बावजूद, केवल वास्तविक अंतर जो आप पा सकते हैं, वह है सक्रिय अवयवों की एकाग्रता। 3 इंच की गोलियों, 1 इंच की गोलियों और छड़ियों में सक्रिय संघटक को "ट्राइक्लोर" (या ट्राइक्लोरो-एस-ट्रायजिनेटरिन) कहा जाता है, और दानेदार क्लोरीन में सक्रिय घटक को "डाइक्लोर" (या सोडियम डाइक्लोरो-एस-ट्रायजिनेटरनी कहा जाता है)।

- क्लोरीन का सबसे आम (और इसलिए कम से कम महंगा) रूप 3 इंच की गोलियां हैं, जो धीमी गति से विघटित होती हैं और कम रखरखाव की आवश्यकता होती हैं। क्लोरीन की स्टिक 3 इंच की गोलियों की तुलना में धीमी और बड़ी होती हैं, लेकिन उतनी लोकप्रिय नहीं हैं। 1-इंच क्लोरीन की गोलियां 3-इंच की गोलियां या क्लोरीन की स्टिक से अधिक तेजी से घुल जाती हैं और जमीन के ऊपर वाले स्विमिंग पूल, छोटे ग्राउंड स्विमिंग पूल और स्पा के लिए बेहतर होती हैं। क्लोरीन की गोलियों या स्टिकों में 90% ट्राइक्लोरो-एस-ट्रायजिनेटरोन की कंसन्ट्रेशन के लिए देखें।



- ध्यान दें कि सस्ते, "बड़े बॉक्स" स्लो टैब और स्टिक में बाइंडर और फिलर होते हैं जो टैबलेट को एक साथ रखते हैं। जैसे ही वे घुलते हैं आप अंतर को नोटिस करेंगे: सस्ते टैब और स्टिक धीरे-धीरे घुलने और उनके आकार को बनाए रखने के विपरीत 2 से 3 दिनों के भीतर उखड़ जाती हैं या गिर जाती हैं।



- दानेदार क्लोरीन ऊपर उल्लिखित गोलियों और स्टिक के रूप में बेहतर काम करता है; हालांकि, अकार्बनिक क्लोरीन जैसे कैल्शियम हाइपोक्लोराइट को स्विमिंग पूल में जोड़ने से पहले पानी की बाल्टी में पहले से ही घुल जाना चाहिए। इसे लगभग हर दिन स्विमिंग पूल में जोड़ा जाना चाहिए। अन्य प्रकार के कार्बनिक क्लोरीन (सोडियम डाइक्लोरो) या अकार्बनिक लीथियम हाइपोक्लोराइट को प्री-विघटन की आवश्यकता नहीं होती है। ये स्विमिंग पूल के क्लोरीन स्तर पर बहुत सटीक नियंत्रण की अनुमति देते हैं, लेकिन इसके लिए दैनिक परीक्षण और इसके अतिरिक्त रसायन की आवश्यकता होती है। दानेदार क्लोरीन में 56% से 62% सोडियम डाइक्लोरो-एस-ट्रायजिनेटरोन की कंसन्ट्रेशन के लिए देखें।



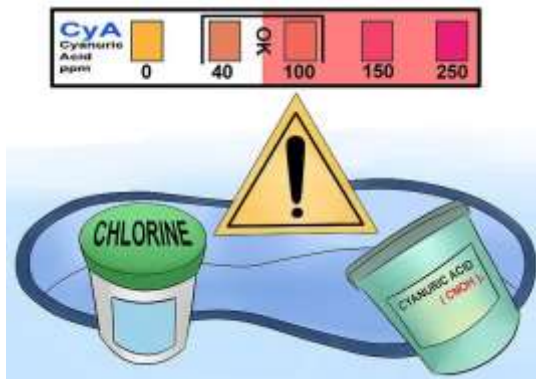
भाग 2

सायन्यूरिक एसिड चुनना



1. सायन्यूरिक एसिड का प्रयोग सावधानी से करें। डाइक्लोर / ट्राइक्लोर टैबलेट में सायन्यूरिक एसिड (सीवाईए, जिसे आइसोसायन्यूरिक एसिड भी कहा जाता है) पाया जाता है। हालांकि सायन्यूरिक एसिड क्लोरीन में एक स्थिर घटक है जो इसे सूर्य द्वारा नष्ट होने से बचाता है, यह क्लोरीन की प्रभावशीलता (ओआरपी या ऑक्सीकरण में कमी) की लागत को कम करने के लिए काम करता है। यदि आप सायन्यूरिक एसिड का उपयोग करते हैं, तो स्तरों का परीक्षण करना सुनिश्चित करें। यदि स्तर बहुत अधिक हैं, तो क्लोरीन पूरी तरह से अपनी स्वच्छता क्षमता खो देगा।

- कुछ नए अध्ययन दिखा रहे हैं कि वास्तव में सीवाईए को 40 पीपीएम से अधिक स्तर पर बनाए रखने की आवश्यकता है, क्लोरीन को बेहतर प्रदर्शन करने की अनुमति देता है (सीवाईए के उच्च स्तर टीडीएस या कुल भंग ठोस में योगदान करते हैं जो क्लोरीन गतिविधि के साथ "हस्तक्षेप" करते हैं)।

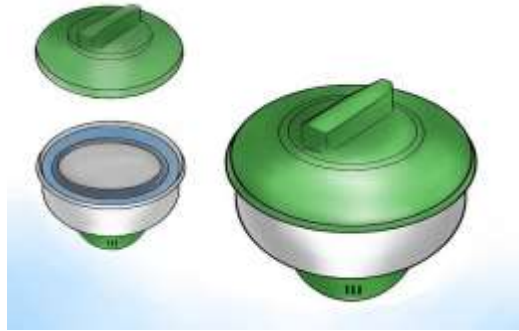




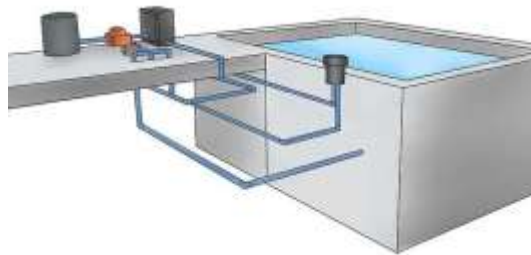
2. यदि आप सायन्यूरिक एसिड से बचने का विकल्प चुनते हैं, तो कैल्शियम हाइपोक्लोराइट (ठोस) या सोडियम हाइपोक्लोराइट (तरल) की तलाश करें। आपको अपने पीएच का परीक्षण करने के लिए एक अतिरिक्त प्रयास करना चाहिए; इन दो रसायनों में मजबूत आधार होते हैं और यदि पर्याप्त मात्रा में उपयोग किया जाता है तो पीएच बढ़ाएगा। तरल क्लोरीन का उपयोग करने से भी आपको अपने पूल को अपने सायन्यूरिक एसिड स्तरों में जोड़े बिना स्वच्छता जारी रखने में मदद मिलेगी। सायन्यूरिक एसिड = स्टेबलाइजर। स्टेबलाइज्ड क्लोरीन (गोलियां और दानेदार) में सायन्यूरिक एसिड के उच्च स्तर होंगे।

भाग 3

पूल में क्लोरीन डालना



1. अपने स्विमिंग पूल में क्लोरीन डालें। फ्लोटिंग क्लोरीन फीडर और ऑटोमैटिक केमिकल फीडर, जो किसी भी पूल सप्लाय डिस्ट्रीब्यूटर पर उपलब्ध हैं, धीरे-धीरे अपने पूल के पानी में 1 और 3 इंच की क्लोरीन की गोलियां या क्लोरीन स्टिक डालें। ऑटोमैटिक क्लोरीन फीडर आपके स्विमिंग पूल को अच्छी तरह से मेनटेन करने में बहुत मदद करते हैं। रासायनिक फीडर धीरे-धीरे अपने पूल के पानी में क्लोरीन की सटीक मात्रा को धीरे-धीरे बाहर निकालते हैं और स्विमिंग पूल में क्लोरीन की मात्रा पर बहुत सटीक नियंत्रण प्रदान करते हैं। यदि एक फीडर को ठीक से समायोजित किया जाता है, तो आपको एक सप्ताह या उससे अधिक के लिए अपने क्लोरीन स्तर के बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं है।



2. अपने स्विमिंग पूल में कभी भी क्लोरीन की गोलियों या स्टिकों को साधारण तरीके से न डालें या न ही उन्हें अपने स्विमिंग पूल की स्किमर बास्केट में रखें (हालांकि कुछ ऐसे ब्रांड हैं जो केवल तभी घुलते हैं जब पानी है उनके ऊपर फ्लोट करता है)।

यदि आपकी स्किमर बास्केट में क्लोरीन की गोली घुल रही है, तो आपके पूल प्लम्बिंग और सर्कुलेशन सिस्टम से गुजरने वाला सारा पानी क्लोरीन का उच्च स्तर ले जाएगा। क्लोरीन की यह उच्च सांद्रता (जो पानी को बहुत कम पीएच देती है) धीरे-धीरे परिसंचरण तंत्र के अंदर खाती है और आपके पूल पंप और फिल्टर घटकों की समयपूर्व विफलता का कारण बन सकती है।



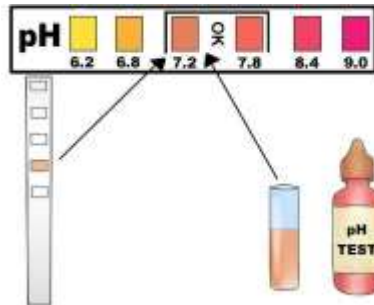
3. साप्ताहिक रूप से शॉक करें। जैसा कि यह आपके पूल को साफ करने के लिए काम करता है, क्लोरीन अमोनिया और नाइट्रोजन जैसे अन्य रसायनों को बांधता है, जो न केवल इसे प्रभावी रूप से निष्क्रिय कर देता है, बल्कि एक अड़चन भी पैदा करता है जो जॉक खुजली जैसी त्वचा की स्थिति पैदा कर सकता है। संयुक्त क्लोरीन को खत्म करने के लिए, शॉक उपचार की एक सामयिक खुराक लागू करें।



4. अगली सुबह शैवाल के रखरखाव की खुराक के साथ शुरू करें। शैवाल को विकसित होने से रोकने के लिए, अल्गीसाइड सर्फेक्टेंट हैं जो पूल की सतहों पर काम करते हैं।

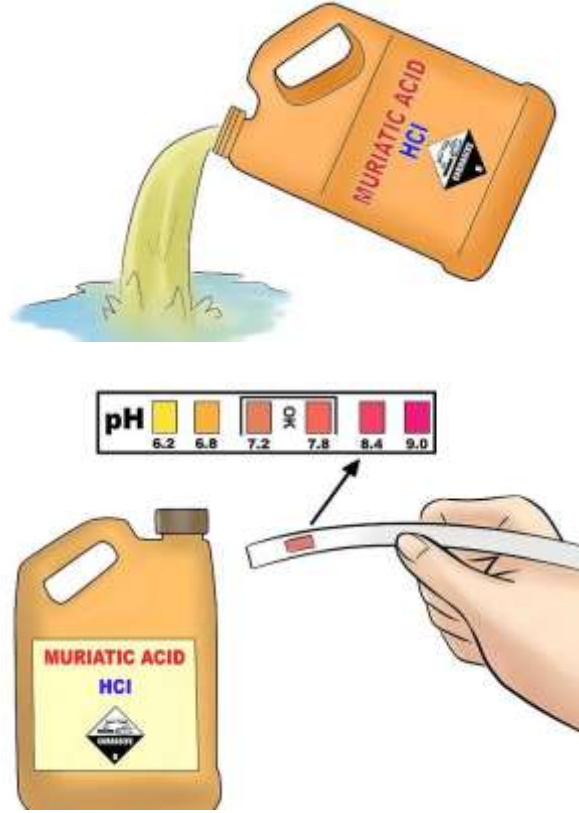
भाग 4

पूल में पीएच को बनाए रखना



1. एक उचित पीएच स्तर बनाए रखें। यह उतना ही महत्वपूर्ण हो सकता है जितना कि पूल में क्लोरीन का होना। आपके पूल में पीएच स्तर मानव आंसू के पीएच स्तर के समान ही होना चाहिए, हालांकि, 7.2, 7.2 - 7.6 की सीमा इष्टतम है। क्लोरीन आपके पानी को सैनिटाइज करने में लगभग 10 गुना अधिक प्रभावी होता है जब पीएच 7.2 के उच्च पीएच स्तर के बजाय 8.2 पर होता है। पीएच को एक ड्रॉप-टाइप टेस्ट किट बनाम टेस्ट स्ट्रिप के साथ सबसे अच्छा मापा जा सकता है, जिसे आसानी से मिसरीड किया जा सकता है।

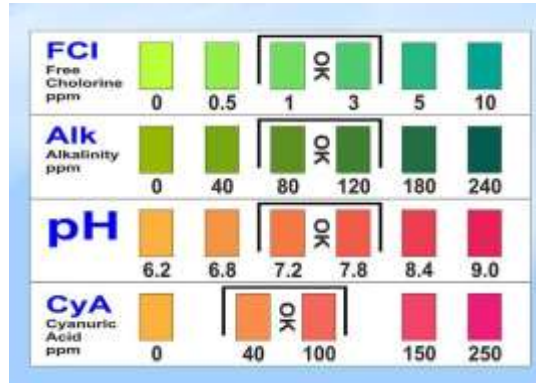
- सबसे अधिक बार आप पाएंगे पीएच स्तर उच्च है; पीएच को कम करने का सबसे अच्छा तरीका धीरे-धीरे "म्यूरिएटिक एसिड" (उर्फ हाइड्रोक्लोरिक एसिड) को पूल के गहरे सिरे में डालना है जबकि पूल पंप चालू है और पानी घूम रहा है। हालांकि, दानेदार एसिड (पीएच माइनस या कम) म्यूरिएटिक एसिड की तुलना में वैकल्पिक उपयोग करने के लिए सुरक्षित है।



2. यदि पीएच अधिक है, तो थोड़ी मात्रा में म्यूरिएटिक एसिड मिलाएं और लगभग 6 घंटे तक लगातार छानने के बाद पानी को फिर से जमा करें, जरूरत पड़ने पर पीएच को दोबारा से समायोजित करें। यह "बाउंसिंग" को रोक देगा। यदि आपके पास एक सच्चे पीएच उछाल की समस्या है, तो यह आमतौर पर कम कुल क्षारीयता के कारण है; एक बार ठीक से समायोजित होने के बाद, पीएच को बारिश, उपयोग, आदि के आधार पर 1 से 3 सप्ताह की अवधि में अच्छी तरह से बनाए रखना चाहिए।



3. यदि तैराकों को "आंखों की जलन" की समस्या है, तो उच्च या निम्न पीएच शायद इसका कारण है, न कि उच्च क्लोरीन इसका कारण है।



4. संतुलन सुनिश्चित करने के लिए प्रति सप्ताह कम से कम दो बार पानी का परीक्षण करें। हर समय 1-3 पीपीएम पर अपने पूल क्लोरीन (एफएसी या मुफ्त उपलब्ध क्लोरीन - अच्छा प्रकार) का स्तर बनाए रखें और आपको एक आसान और कम रखरखाव वाले स्विमिंग सीजन की गारंटी दी जाती है।

भाग 5

संक्षेप में पूल का साप्ताहिक रखरखाव करना



1. क्लोरीन की गोलियों को पूल में तैरते क्लोरीन फीडर में डालें।

- टेस्ट स्ट्रिप्स इंगित करेंगी कि और क्या आवश्यक है।



2. रात में साप्ताहिक शॉक (3 एलबीएस) जोड़ें।



3. पीएच स्तर के लिए पानी का फिर से परीक्षण करें। लक्षित पीएच 7.2 है।



4. अगली सुबह एल्गीसाइड डालें।



5. सप्ताह में दो बार पूल संतुलन का परीक्षण करें।



6. पहले क्षारीयता को समायोजित करें, फिर ब्रोमीन या क्लोरीन, फिर पीएच को समायोजित करें।

स्विमिंग पूल के गंदे पानी को कैसे साफ करें

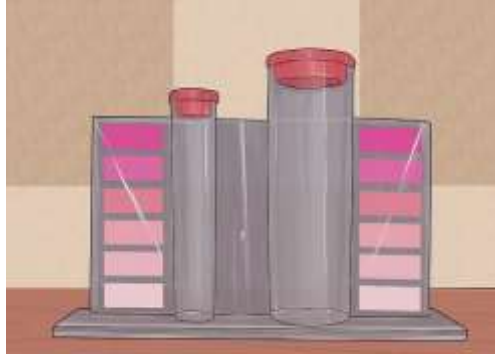
पूल के पानी की प्रिस्टीन और सैनिटरी उपस्थिति बनाए रखने के लिए, उसका नियमित रूप से इलाज करना पड़ता है। पूल को साप्ताहिक या द्विवार्षिक रूप से कीटाणुरहित करना, पूल फ़िल्टर की देखभाल करना, पूल के आसपास का क्षेत्र और उचित जल रसायन को बनाए रखना सभी पानी को प्रिस्टीन और साफ रखने के लिए महत्वपूर्ण हैं। पूल के गंदे पानी को साफ करने के लिए सबसे प्रभावी तरीका पानी को साफ करने वाले एजेंटों का उपयोग करने से पहले पूल पर एक पूर्ण उपचार करना है।

भाग 1

समस्या का निदान करना



1. पूल की दीवारों पर पानी के रंग और स्थितियों का निरीक्षण करें। काई का विकास, मोल्ड, और तैराक के शरीर का वेस्ट भी गंदगी का कारण हो सकता है। अगर पानी जैविक रूप से हरा या दृष्टिगत रूप से दूषित है, तो पूल में तैरने से बचें और जैविक विकास को मारने के लिए उपचार शुरू करें।



2. पूल टेस्ट किट खरीदें। यह क्षारीयता, कैल्शियम कठोरता, कुल, मुक्त और संयुक्त क्लोरीन, पीएच और सायन्यूरिक एसिड को मापता है। इन स्तरों पर सभी का प्रभाव, सुरक्षा और पूल जल की स्टरलिटी पर प्रभाव पड़ता है। कई कम लागत वाली किट केवल पीएच और मुक्त क्लोरीन स्तरों के लिए परीक्षण करती हैं, जो आपको पूल के पानी की रासायनिक स्थिति का सटीक चित्र नहीं दे सकती हैं।



3. किट का उपयोग करके स्विमिंग पूल के पानी का परीक्षण करें। पूल के गंदे पानी के कारण सबसे अधिक संभावना वाले दो क्षेत्र पीएच और कैल्शियम कठोरता हैं, हालांकि कम क्लोरीन / जैविक संदूषण का संकेत दे सकते हैं।

- नॉन-क्लोरीन पूल क्लीनर डीपीडी टेस्ट के साथ ब्रोमिन जैसे विकल्पों को मापा जा सकता है। क्लोरीन के स्तर को 2.25 से गुणा करें। क्लोरीन के अनुशंसित स्तर को भी गुणा किया जाना चाहिए। यह विशेष परीक्षण सफाई एजेंट के घनत्व से प्रभावित होता है और ब्रोमिन इस कारक द्वारा अधिक गाढ़ा होता है।



4. तलछट के निर्माण या खराबी के लिए अपने पूल फ़िल्टर की जांच करें। तलछट का निर्माण कण पदार्थ के निस्पंदन और अवधारण के साथ हस्तक्षेप कर सकता है। सफाई के पिछले प्रयासों से फ़िल्टर को नुकसान हो सकता है। यदि पूल में रिटर्न पंप में कम दबाव है, तो आप परीक्षण करके मोज़री के लिए फ़िल्टर की निगरानी कर सकते हैं।

- सैंड-बेड फिल्टर के साथ बैकवॉश सफाई के तरीकों का उपयोग करने से बचें, क्योंकि यह निस्पंदन मीडिया को ढीला करके निस्पंदन दक्षता को कम कर सकता है और एक नए फिल्टर की खरीद के लिए मजबूर कर सकता है।



5. पूल के फर्श और दीवारों को साफ करें। किसी भी ढीले मलबे को वैक्यूम करें, एक ब्रश के साथ किनारों और फर्श को स्क्रब करें और किसी भी ढीले कतरों को वैक्यूम करें। पूल को क्लाउड करने वाले किसी भी फ्लोटसम और कतरों को हटाने के लिए 8-12 घंटे के लिए पूल फ़िल्टर चलाएं।

भाग 2

जल का उपचार करना



1. अपने पूल फ़िल्टर को बदलने पर विचार करें। यदि यह खराब है या एक सैंड-बेड फिल्टर है, तो बैकवाश सफाई के तरीकों से निस्पंदन मीडिया को नुकसान हो सकता है। पूल के रखरखाव को जारी रखना आवश्यक है और किसी भी खराबी का गंभीरता से इलाज किया जाना चाहिए। क्या बदलना है यह तय करने से पहले लाइनों और निस्पंदन मीडिया की जांच करें।

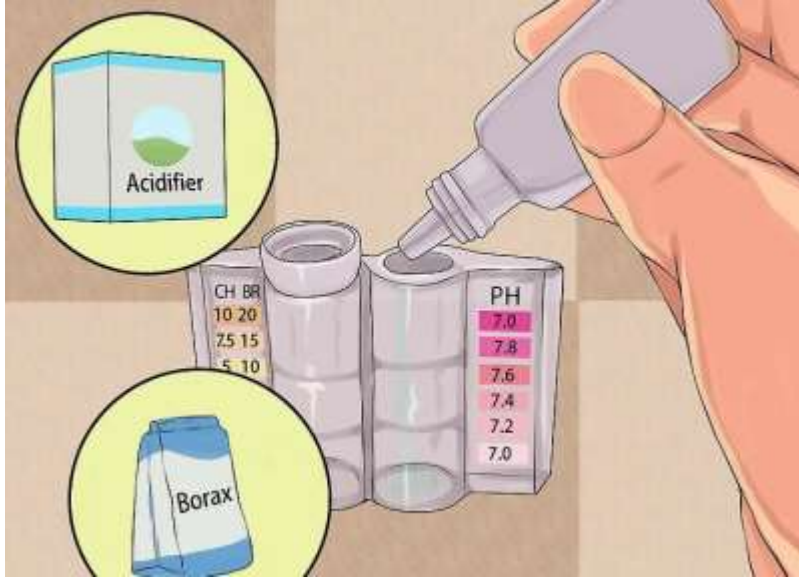


2. पूल के फर्श और दीवारों को साफ करें। किसी भी ढीले मलबे को वैक्यूम करें, एक ब्रश के साथ किनारों और फर्श को स्क्रब करें और किसी भी ढीले कतरे को वैक्यूम करें। पूल को क्लाउड करने वाले किसी भी फ्लोटसम और कतरों को हटाने के लिए 8-12 घंटे के लिए पूल फ़िल्टर चलाएं।

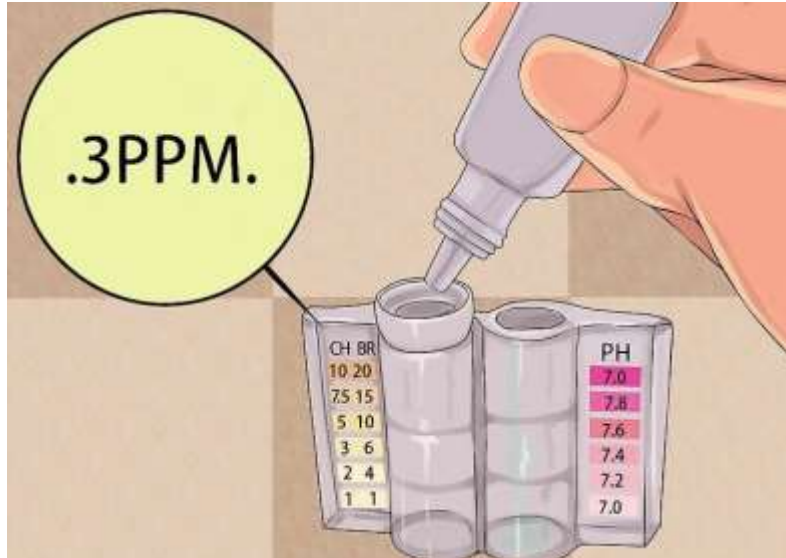


3. छोटे कण के निर्माण को हटाने के लिए रासायनिक रूप से पानी का उपचार करें। ढीले कोलाइडल कण गंदगी का कारण बनते हैं। वे या तो प्रकृति में कार्बनिक हैं (जैसे शैवाल) या खनिज बिल्डअप (ढीले कैल्शियम) हैं। इन श्रेणियों में रसायनों को समायोजित करें और पुनः परीक्षण से पहले दूसरे दिन के लिए पूल फ़िल्टर सिस्टम चलाएं।

- मुक्त क्लोरीन: 1-2 पीपीएम
- संयुक्त क्लोरीन: <.3 पीपीएम
- पीएच: 7.2 - 7.8
- कुल क्षारीयता: 80 - 120 पीपीएम
- कैल्शियम की कठोरता: 180 - 220 पीपीएम (उच्च स्तर लगभग 400 पीपीएम तक स्वीकार्य हैं)



4. एक वाणिज्यिक एसिडिफायर का उपयोग करके पीएच को समायोजित करें या बोरेक्स के साथ इसे प्रमाणित करें। आंख और त्वचा की सुरक्षा और रेस्पिरेटर्स के बिना अपने पूल में स्ट्रॉंग एसिड या बेस को मिक्स करने का प्रयास न करें।



5. यदि संयुक्त क्लोरीन का स्तर (कुल क्लोरीन स्तर से मुक्त क्लोरीन स्तर को माइनस करके) .3पीपीएम अधिक हो तो पूल को शॉक करें। संयुक्त क्लोरीन मुक्त क्लोरीन है जो पानी में एक एजेंट के साथ प्रतिक्रिया करके क्लोरैमाइन बनाता है, जो एक मजबूत क्लोरीन गंध पैदा करता है। पूल शॉक किट क्लोरीन को 30ppm से अधिक ऊपर उठाना चाहिए।

- यदि आपकी पीएच परीक्षण किट लिटमस पेपर का उपयोग करती है और बैंगनी या ऑफ रंग का उत्पादन करती है, तो यह क्लोरीन के उच्च स्तर के कारण हो सकता है। टेस्ट किट में अक्सर एक अभिकर्मक होता है, आमतौर पर थियोसल्फेट, जो क्लोरीन को हटा देगा और एक सटीक परीक्षण को सक्षम करेगा।
- सायन्यूरिक एसिड का उच्च स्तर क्लोरीन एजेंट के रूप में क्लोरीन की प्रभावकारिता को कम कर सकता है और डायल्यूशन के साथ कम भी हो सकता है।



6. स्थिरता के लिए कई दिनों तक क्लोरीन और ब्रोमिन की निगरानी करें। उच्च विचरण दिन-प्रतिदिन क्लोरीन मांग की समस्या को इंगित करता है। सायन्यूरिक एसिड के स्तर की निगरानी करें, जो यूवी गिरावट को रोकने के लिए क्लोरीन के लिए स्टेबलाइजर के रूप में कार्य करता है और अपने पूल को स्थिर रखने की प्रक्रिया को आसान बनाने के लिए अपने क्लोरीनटर की जांच करने या एक में निवेश करने पर विचार करें।



7. पूल के कुल क्षारीयता को सोडियम बिसल्फेट या म्यूरिएटिक एसिड का उपयोग करके समायोजित करें। उन्हें अपने पूल के आयतन के अनुसार पैकेज पर दिए गए निर्देशों के अनुसार जोड़े। समाधान डिस्पेंस हो जाना चाहिए और उपचार के छह घंटे के भीतर उनकी रासायनिक प्रतिक्रियाओं को पूरा करना चाहिए।



8. वाटर सॉफ्टनर का उपयोग करके पूल की पानी की कठोरता को समायोजित करें। आप पानी को नरम करने के लिए नरम पानी के साथ डायल्यूशन का भी उपयोग कर सकते हैं। ये एग्लोमेरेटिंग समाधान हैं जो थोड़े क्षारीय पानी में सबसे अच्छा काम करते हैं,

और पूरे प्रभाव को देखने के लिए कई दिन लगते हैं। स्थानीय जल की कठोरता में परिवर्तन काफी हद तक एक क्षेत्र से दूसरे क्षेत्र में होता है और पूल सफाई पेशेवरों द्वारा इन उत्पादों की ताकत और पतला करने की सिफारिश की जा सकती है।



9. यदि और सब विफल हो जाते हैं तो निर्देशों के अनुसार पूल के पानी पर एक क्लेरिफायर का उपयोग करें। क्लेरिफायर एग्लोमेरेटिंग समाधान हैं जो पानी से कोलाइड्स को बांधते हैं और उन्हें निलंबन से बाहर निकालते हैं, उन्हें वैक्यूम या फिल्टर के माध्यम से हटाया जा सकता है। इन रसायनों को फ्लोक्लेंट्स कहा जाता है, और इस प्रक्रिया को फ्लोकुलेशन कहा जाता है। पानी को साफ करने तक बिना किसी रुकावट के फिल्टरिंग जारी रखें।



10. क्लेरिफायर या एक मजबूत क्लेरिफायर केमिकल की दूसरी खुराक का उपयोग करें। और अगर पूल साफ नहीं हुआ है तो अपनी फिल्ट्रेशन को जारी रखें। ध्यान रखें कि बहुत अधिक क्लेरिफायर वास्तव में क्लेरिफायिंग प्रक्रिया के खिलाफ काम करेगी; कण एक दूसरे को आकर्षित करने के बजाय एक दूसरे को रिपेल करेंगे और क्लेरिफायर के कंसंट्रेशन में वृद्धि होगी। पत्र पर लेबल निर्देशों का पालन करें। एक सप्ताह के दौरान 2 बार से अधिक बार नहीं दोहराएं।



11. फ्लोकुलेशन द्वारा किसी भी जमे हुए मैल को निकालने के लिए पूल की कठोर सतहों को वैक्यूम करें या स्क्रब करें। डिस्कोलेशन, बिल्डअप, या जंग, संभवतः फ्लोकुलेंट के बजाय पानी की कठोरता या क्षारीय परिवर्तनों का परिणाम है।



12. निरंतर विफलता के मामले में एक पूल सफाई पेशेवर को कॉल करें। आमतौर पर विफल होने वाले कई उपचार एक माध्यमिक, अनदेखी समस्या को इंगित करते हैं, जिसका पता लगाया जा सकता है और एक पेशेवर द्वारा सबसे प्रभावी और सुरक्षित रूप से इलाज किया जा सकता है। एकाधिक सफाई तैराकों के लिए त्वचा और श्लेष्म झिल्ली की जलन पैदा कर सकती है। सुनिश्चित करें कि कोई भी क्लीनिंग हार्डवेयर खराब नहीं है।

रिज़ॉर्ट्स में मनोरंजक गतिविधियां आयोजित करना

रिज़ॉर्ट्स थीम, स्थान आदि के अनुसार विभिन्न मनोरंजक गतिविधियों और सेवाओं की पेशकश करते हैं। कैम्पिंग टूर, स्की ट्रिप, ट्रेक, कैनो ट्रिप, कैसिनो, आदि कुछ लोकप्रिय मनोरंजक गतिविधियां हैं जो रिज़ॉर्ट्स में आयोजित की जाती हैं। एक पेशेवर मार्गदर्शक या प्रशिक्षक की सहायत से इस सेवा को प्रमोट करने का एक अच्छा तरीका होगा। यह अध्याय विभिन्न गतिविधियों को शामिल करता है जो रिज़ॉर्ट प्रबंधन के दायरे को व्यापक बना सकती हैं।

एक कैम्पिंग टूर का आयोजन कैसे करें

एक कैम्पिंग टूर पर कक्षा लेना छात्रों को प्रकृति के चमत्कार और बाहर की सुंदरता से परिचित कराने का एक शानदार तरीका है। इस विषय में दिए गए सुझावों से यात्रा को शिक्षात्मक, यादगार और मजेदार दोनों बनाने में मदद मिलेगी।

कदम



2. स्थानीय कैम्पग्राउंडों पर शोध करें और अपनी आवश्यकताओं के अनुकूल ग्राउंड की खोज करें। राष्ट्रीय उद्यान यात्राओं के लिए एक महान स्थान हैं, क्योंकि रेंजर्स आपकी कक्षा और मेजबान शैक्षिक गतिविधियों के साथ पर्यटन का नेतृत्व कर सकते हैं। यदि आपके स्कूल से कुछ घंटों की दूरी के भीतर एक राष्ट्रीय पार्क नहीं है, तो मनोरंजक सुविधाओं के साथ एक स्थानीय कैम्पग्राउंड देखें या स्कूल के मैदान में शिविर लगाने पर भी विचार करें। हालांकि यह वन्यजीव अनुभव से अलग हो सकता है, यह सुविधाजनक है और बीट्स बिल्कुल नहीं है।



3. आपूर्ति व्यवस्थित करें और एक तारीख निर्धारित करें। जब छात्र निजी आपूर्ति (स्लीपिंग बैग, टॉयलेटरीज़ आदि) ला सकते हैं, आपको टेंट, लालटेन, फ़र्स्ट एड किट, भोजन, जैसे और आवश्यक सामान उपलब्ध कराने होंगे। अच्छी तरह से कैम्पिंग के लिए पहले से ही वैन या बस परिवहन की व्यवस्था करना सुनिश्चित करें।

- माता-पिता से यात्रा की लागत में योगदान करने में मदद करने के लिए कहें। यदि उनका बेटा या बेटी भाग ले रहे हैं, तो आपूर्ति की लागत के लिए दान के लिए अनुरोध करने पर विचार करें। छात्रों को स्कूल के वित्त को बचाने के लिए अपने स्वयं के टेंट (यदि लागू हो) लाने की अनुमति दें।



4. यदि समूह का अधिकांश हिस्सा जाने में रुचि रखता है और शिविर के लिए यात्रा की तैयारी शुरू कर देता है तो योजनाओं को अंतिम रूप दें। समूह में एक प्रकृति इकाई शुरू करें और शिविर के दौरान विभिन्न वन्यजीव प्रजातियों के बारे में जान सकते हैं। यदि आप किसी राष्ट्रीय उद्यान का दौरा कर रहे हैं, तो समूह के सदस्यों को इसके बारे में जानकारी दें और इसे एक परियोजना में शामिल करें।



5. अतिरिक्त यात्रा का समय लेने के लिए यात्रा वाले दिन जल्दी चल दें। सभी समूह सदस्य की संख्या सुनिश्चित करें और आपूर्ति के लिए जिम्मेदार रहें। यदि आवश्यक हो,

तो विशेष रूप से सामान और आपूर्ति के लिए एक बैन या छोटे ट्रक को साथ ले जाकर बस में जगह बचाएं। इसके अतिरिक्त, जाने से पहले मौसम की जांच करें। वेदर डॉट कॉम जैसी सहायक वेबसाइटें आपको बारिश से लेकर जंगल की आग के खतरे के लिए कुछ भी तैयार करने के लिए 7-दिवसीय पूर्वानुमान प्रदान करती हैं।



6. उपस्थिति लें। एक बार जब आप कैंप ग्राउंड में पहुंच जाते हैं, तो किसी भी गतिविधि को शुरू करने से पहले कैंप स्थापित करें। टेंट की पिचिंग में उपस्थिति, आपूर्ति की गिनती और समूह के सदस्यों को शामिल करें। सुनिश्चित करें कि लालटेन को ज्यादा लंबे समय तक चलने के लिए उसमें पर्याप्त बैटरी पावर है और यह कि सभी खाद्य आपूर्ति सुरक्षित रूप से संग्रहीत या रेफ्रिजिरेटड है।



6. यात्रा का आनंद लें! जंगल का अन्वेषण करें, मेहतर का शिकार करें, वन्यजीवों की तलाश करें, कैंप फायर का निर्माण करें, मार्शमैलोज़ को भूनें, नाव की सवारी करें (यदि संभव हो), एक पिकनिक मनाएं, आदि।

नेचर वॉक को कैसे लीड करें

क्या आप एक प्राकृतिक सेटिंग के माध्यम से एक समूह वॉक को लीड करने में रुचि रखते हैं? इस क्षमता के अंदर और बाहरी को समझना गाइड के रूप में काम करने वालों के लिए उपयोगी है, प्रकृति पार्क डॉकेंट्स या स्वयंसेवकों के लिए और यहां तक कि परिवार के साथ आउटिंग की सफलता सुनिश्चित करने का चार्ज लेने वाले लोगों के लिए भी उपयोगी है। यह विषय आपके समूह का ध्यान एक सुरक्षित और शैक्षिक तरीके से आकर्षित करने के लिए आवश्यक सरल चरणों की व्याख्या करता है।

कदम



1. अपने क्षेत्र में रहने वाले स्थानीय पौधों और जानवरों के बारे में पढ़ें। फील्ड गाइड इस कौशल सेट को प्राप्त करने के लिए एक अच्छा परिचय है। लंबे समय से पास में रहने वालों से संपर्क करना ज्ञान अर्जित करने के लिए बेहतर है।



2. क्षेत्र के माध्यम से पहले से ही बढ़ोतरी करें और क्षेत्र के बारे में किसी भी असामान्य विशेषताओं पर ध्यान दें। क्या जानवरों की गतिविधि का निरीक्षण करने के लिए वहां पर घोंसले हैं (उदाहरण के लिए एक नदी के किनारे पेड़ों की क्षति)?



3. दौरे के दिन, अपने समूह को इकट्ठा करें और यदि कोई हो तो उनकी शारीरिक सीमाओं का आकलन करें। क्या मौसम का असर पगडंडियों की फिसलन पर पड़ेगा? क्या एक अधिक आरामदायक, सुरक्षित विकल्प है?



4. अपना परिचय दें। अपने समूह को योजनाबद्ध चलने की संक्षिप्त व्याख्या प्रदान करें। प्रासंगिक होने पर नक्शे प्रदान करें। आराम सुविधाओं को इंगित करें; आगे बढ़ने से पहले आराम करने का सुझाव देना एक अच्छा विचार है। यदि आपके पास दिखाने के लिए कोई भारी भरकम प्राप्त हैं, तो यह करने का एक अच्छा समय है (उन्हें ले जाने से बचने के लिए या चलने के अंत में उन्हें भूल जाना)।



5. क्या समूह के सदस्य एक दूसरे को अपना परिचय देते हैं। इस तरह वे जल्दी से एक दूसरे के आसपास सहज महसूस कर सकते हैं।



6. अपने समूह के सदस्यों से पूछें कि वे आपको बताएंगे कि उन्हें देखने में सबसे अधिक दिलचस्पी क्या होगी, उदाहरण के लिए, खाद्य पौधे, पक्षी, घोंसले, बुरा, औषधीय पौधे, आदि। फिर आप उनके हितों के लिए जितना संभव हो सके उतने ही हाइक का काम करें।



7. मालूम करें कि क्या किसी को सांप, मकड़ियों, कीड़े या किसी भी अन्य जानवरों के बारे में फ़ोबिक है, जो वे अपने हाईक पर देख सकते हैं। आप वास्तव में उन्हें अपने डर का सामना करने में मदद कर सकते हैं यदि आप उन्हें दिखाते हैं कि जानवरों को सही तरीके से कैसे संभालना है। बहुत कम से कम, समूह की सुरक्षा के रूप में उचित आश्वासन प्रदान करें।



8. दौरे के दौरान, सवाल पूछें, लोगों से बात न करें। कुछ बातों को इंगित करके उन्हें संलग्न करें और फिर उन्हें वहां से अपने साथ वो जानकारी ले जाने दें। प्रश्नों के लिए खुले रहें।



9. अपने बाॅक आइटमों को इकट्ठा करें। सुनिश्चित करें कि आपके सभी अन्य सामान आपके साथ हैं, जैसे कि दिखाए जाने वाले प्रॉप्स और आवश्यक सामग्री जैसे कि फ़र्स्ट एड बाॅक्स, मैप्स, टू-वे रेडियो, पानी, स्लैक्स इत्यादि। जब बाॅक पर जाने का समय हो तो – रास्ते को लीड करें या जहां उचित हो वहां रास्ता बताएं।



10. वॉक के दौरान जहां उचित हो प्रस्तुतियां दें। जब आप समूह को पकड़ने के लिए प्रतीक्षा करने के लिए अपना स्टॉप बनाते हैं, तो अपनी स्थिति को समायोजित करें ताकि आप समूह के बीच में तैनात हों। आपके साथ समूह के मध्य में, पूरे समूह के पास आपकी बात सुनने और किसी भी गतिविधि को देखने का एक बेहतर मौका है।



11. ध्यान रहे कि समूह में हमेशा घुमकड़ भी होंगे। यदि आप दूसरों के बिना नेतृत्व कर रहे हैं, तो सिर गिनें और चुपचाप नियमित अंतराल पर संख्याओं को जोड़ दें। यदि आप कुछ स्वीपरों के साथ एक लीडर होने के लिए पर्याप्त भाग्यशाली हैं, तो स्वीपर्स का उपयोग करके यह जांच करें कि क्या सभी लोग रुक गए हैं। पूरे समूह को बाधित किए बिना, यदि आवश्यक हो तो आधार पर लौटने के लिए स्वीपरों में से एक को हमेशा चुना जा सकता है। यदि आपके पास एक बहुत बड़ा समूह है जो प्रबंधन के मामले में अनिच्छुक लगता है, तो इस बड़े समूह को छोटे समूहों में तोड़ना बेहतर हो सकता है, जिससे लोगों को उनके परिवार / मित्र समूहों के साथ रखना सुनिश्चित हो सके।



12. लंबे स्टॉप की तुलना में छोटे और कम स्टॉप रखें। जब आपके पास मिश्रित फिटनेस, रुचि के स्तर और सहनशक्ति वाला समूह हो,

तो यह सबसे अच्छा है कि स्टॉप को छोटा और लगातार बनाया जाए, ताकि समूह का ध्यान बनाए रखा जा सके।



13. बच्चे आश्चर्यजनक रूप से चौकस होते हैं - और वे आमतौर पर पौधों और अन्य गैर-चलती चीजों की तुलना में जानवरों में अधिक रुचि रखते हैं, इसलिए यदि वे साथ हैं, तो उनके हितों पर भी ध्यान दें।



14. फोटो लेने के लिए समय दें। वाँक की लंबाई के आधार पर, ट्रिंक और रिफ्रेशमेंट ब्रेक पर भी विचार करना होगा। साफ, सूखी, मजबूत लकड़ी के टुकड़े, कार्ड या घास के पैच, आदि स्थान का पता लगाएं और जहां आवश्यक हो आराम करें।



15. जब दौरा पूरा हो जाता है, तो लोगों से पूछें कि उनका पसंदीदा हिस्सा क्या था और इसे अपने अगली फील्ड आउटिंग के लिए नोट कर लें।



16. एक सरगर्मी संदेश के साथ खत्म करें जो अनुभव को दोहराता है। यह सुनिश्चित करें कि इसमें संरक्षण संदेश शामिल हैं जो ड्रॉ करता है कि समूह ने क्या देखा है, ताकि उनका अनुभव उन्हें भविष्य में आने वाले अवसरों के बारे में सूचित कर सके कि वे सीधे तौर पर भी भाग ले सकते हैं।



17. अपने आप को लीव नो ट्रेस के सिद्धांतों से परिचित करें ताकि आपके द्वारा देखे जाने वाले भूभाग, प्राणियों और कलाकृतियों पर रोके जा सकने वाले प्रभावों से बचा जा सके। मिलनसार क्षणों का उपयोग करें ताकि आपका समूह उन अवधारणाओं और प्रथाओं को समझ सके जो क्षेत्र को प्राचीन बनाए रखेंगे ताकि अन्य आगंतुक उस क्षेत्र का आनंद ले सकें जितना वे करते हैं।

बैककंट्री स्की ट्रिप का आयोजन कैसे करें

बैककंट्री स्कीइंग आपको डाउनहिल स्की क्षेत्र में भीड़ और चेयर लिफ्ट से लड़े बिना बाहर का आनंद लेने की अनुमति देती है। अन्य छुट्टियों की योजना बनाने की तरह, हालांकि, बैककंट्री स्की यात्रा के आयोजन में पर्याप्त मात्रा में समय लग सकता है। स्की यात्रा की योजना बनाना संभव है, जो कुछ बुनियादी दिशानिर्देशों का पालन करके समूह के सभी सदस्यों के लिए मजेदार, सुरक्षित और सस्ती होती है।

भाग 1

समूह की क्षमताओं का आकलन करना



1. उन सभी सदस्यों की स्कीइंग क्षमता का निर्धारण करें जो समूह का हिस्सा बनने का इरादा रखते हैं। आपको अपने समूह के कम से कम अनुभवी सदस्य के कौशल स्तर को जानना होगा। यह व्यक्ति निर्धारित करता है कि आप सभी को कितना तेज धक्का दे सकते हैं और इलाके के प्रकार और स्कीइंग यात्रा की लंबाई जिसे आप प्रस्तावित कर सकते हैं। एक वृद्धि के रूप में, सबसे धीमा और कम सक्षम व्यक्ति समूह की संपूर्ण गति को निर्धारित करता है और अगर कुछ इलाकों में स्कीइंग करने में अक्षम है, तो यह एक देयता बन सकती है, अगर शुरू में इसका हिसाब नहीं दिया जाए। बुनियादी विशेषज्ञता स्तर का निर्धारण यह सुनिश्चित करेगा कि यात्रा सभी के लिए सुरक्षित और सुखद हो।

- अपने आप को थोड़ा आगे बढ़ाने के लिए तैयार सदस्यों के लिए एक चुनौती शामिल करना ठीक है। हालांकि, आप सभी को यह जानने और पहचानने की आवश्यकता है कि यह क्या है और इसके लिए अभी भी भत्ते बनाते हैं।

भाग 2

स्कीइंग का स्थान चुनना



1. एक यात्रा गंतव्य चुनें। एक उपयुक्त स्थान खोजने के लिए सभ्य प्रयास और समय लगाने के लिए तैयार रहें। स्थान न केवल सभी समूह सदस्यों की क्षमताओं से मेल खाना चाहिए, बल्कि ऐसा स्थान होना चाहिए जो हर किसी को महान आउटडोर का आनंद लेने का मौका प्रदान करे, कुछ नया सीखें और यहां तक कि उन्हें भी थोड़ा पुश करें।



2. एक ऐसा स्थान खोजें जो सुरम्य, सुरक्षित और सस्ता हो। वर्ष के विशेष समय के दौरान हिमस्खलन जोखिमों के संबंध में स्थानीय निर्माण कंपनियों से संपर्क करें। उन्हें मौसम के रुझान और क्षेत्रीय सामर्थ्य के अनुसार मार्गदर्शन देने में भी सक्षम होना चाहिए।

भाग 3

समूह तैयार करना



1. बैककंट्री स्कीइंग परिचित को ब्रश अप करें। जो लोग देश में कभी स्कीइंग करने नहीं गए हैं, उन्हें सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए सामुदायिक वर्ग लेने पर विचार करना चाहिए। यह उन्हें बचाव कार्यों को सीखने में सक्षम करेगा, यह समझे कि जब आप खो जाएं तो क्या करें और एवालैंचस जैसे खतरों से मुकाबला कैसे करें। यदि आपके पास कक्षा तक पहुंच नहीं है, तो समूह के अधिक उन्नत सदस्यों से सीखने के लिए एक रात या कुछ रातों की व्यवस्था करें। खतरों और बचाव तकनीकों का प्रदर्शन देखने के लिए यूट्यूब वीडियो का उपयोग करें, साथ ही साथ इनमें से कुछ तकनीकों का शारीरिक रूप से अभ्यास करें।

- बैककंट्री स्कीइंग प्रशिक्षण और सुरक्षा कक्षाएं अक्सर स्थानीय विश्वविद्यालयों और यहां तक कि कुछ बाहरी मनोरंजन स्टोरों में भी दी जाती हैं। इन कक्षाओं को एक उचित शुल्क में लिया जा सकता है, हालांकि कुछ सुरक्षा उपकरणों को खरीदने की आवश्यकता हो सकती है।



2. जगह के लिए एक सुरक्षा योजना बनाएं। एक विश्वसनीय दोस्त या परिवार के सदस्य के साथ एक नोट छोड़ना सुनिश्चित करें जिसमें स्की ट्रिप के स्थान के बारे में लिखा हो, छुट्टी के अनुमानित दिन और प्रतिभागियों के घर लौटने की उम्मीद शामिल हो। आपात स्थिति में तेजी से बाहरी बचाव के लिए यह जानकारी आवश्यक हो सकती है।

भाग 4 परिवहन



1. तय करें कि आप सभी स्थान पर कैसे पहुंचेंगे। आपके पास अपने स्वयं के परिवहन या सार्वजनिक परिवहन को लेने का विकल्प है, जो कि उपलब्धता पर निर्भर करता है। कुछ बातें हैं, जिन पर ध्यान देना चाहिए:

- यदि आप ड्राइविंग कर रहे हैं, तो क्या आपकी कार बर्फ वाली सड़क पर चलने योग्य है? क्या आपके पास बर्फ के टायर या जंजीरें हैं? क्या कार अच्छी स्थिति में है?
- क्या एक से अधिक कारों की आवश्यकता है? क्या यह एक बड़ा वाहन किराए पर लेने और लागत को साझा करना उचित है?
- यदि आप सार्वजनिक परिवहन ले रहे हैं, तो उस क्षेत्र के निकट मुख्य शहर या स्थान पर पहुंचने के बाद आपको किसी भी तरह के स्थानों पर जाने के लिए क्या करना होगा?



2. सुनिश्चित करें कि आपके द्वारा चुने गए परिवहन में पर्याप्त जगह है। आपको स्की गियर, भोजन / पेय, कपड़े बदलने और यात्रियों के लिए पर्याप्त जगह की आवश्यकता होगी।

भाग 5

आवास



1. विचार करें कि आप वहां पर पहुंचने के बाद कहां पर रहेंगे। यह मानते हुए कि आप शुरू करने के लिए पास के शहर में आते हैं, एक मोटल शायद एक अच्छी शुरुआत है। एक समूह के रूप में, आप पास के मोटल में एक समूह के लिए छूट प्राप्त करने में सक्षम हो सकते हैं लेकिन समान रूप से, चूंकि आप एक समूह के साथ हैं, तो आपको यह सुनिश्चित करने के लिए कि सभी को जगह मिल जाए इसके लिए पहले से ही बुकिंग करानी होगी।



2. झोपड़ियों की जांच करें। जब आप वास्तव में बैककंट्री स्कीइंग कर रहे हों, यदि यात्रा एक दिन से अधिक की हो, तो आपको रात भर आश्रय की आवश्यकता होगी। पता करें कि आपके स्कीइंग वाले क्षेत्र में कैसी झोपड़ियां हैं, उन्हें कैसे बुक किया जाए और उन्हें कैसे उपयोग किया जाए।

यह आपके मार्ग नियोजन को भी प्रभावित करेगा, क्योंकि स्पष्ट रूप से आपको झोपड़ियों के स्थान पर कारक का उपयोग करना होगा।



3. शीतकालीन कैम्पिंग पर विचार करें। यदि स्थिति सही है और समूह के सभी सदस्यों को पता है कि विंटर कैंप कैसे किया जाता है तो टेंट सबसे बेहतर हैं। यह हर किसी के लिए कठिन हो सकता है और इसमें जोखिम होता है, जैसे हिमस्खलन और गंभीर ठंड, इसलिए प्रत्येक सदस्य को यह जानना चाहिए कि एक सुरक्षित शिविर बनाने के लिए क्या करना चाहिए।

- हिम गुफाएं एक विकल्प हैं, लेकिन निर्माण के लिए बहुत थकाने वाली होती हैं। वे एक आपातकालीन स्थिति के लिए सर्वोत्तम रूप से रखे गए हैं।

भाग 6

स्कीइंग रूट की योजना बनाना



1. अन्य सभी चीजों से पहले क्षेत्र का एक सभ्य नक्शा प्राप्त करें। समूह के कम से कम दो सदस्य और अधिमानतः समूह के सभी सदस्यों को पता होना चाहिए कि नक्शे को कैसे पढ़ना है और कम्पास के साथ अपना रास्ता कैसे खोजना है। जहां आप जा रहे हैं वहां जीपीएस काम नहीं कर सकता है।

- क्या मैप सारे स्कीइंग मार्ग को दिखाता है? ये उपयोग करने के लिए आसान हैं।
- उन लोगों के सुझावों के लिए ऑनलाइन देखें जिन्होंने पहले ही इस क्षेत्र में स्कीइंग की है। अपने स्वयं के मार्गदर्शन के लिए उनके अनुभवों से सीखें। विशेष रूप से, संभावित खतरों के बारे में पता करें और जानें कि इनसे कैसे बचें।
- अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए स्थानीय पार्कों के कार्यालय या पर्यटन कार्यालय से संपर्क करें।



2. मार्ग की योजना बनाएं। एक बार जब आपके पास मैप और पृष्ठभूमि की जानकारी हो, तो आपको एक मार्ग की योजना बनानी होगी, जो समूह के सभी सदस्यों के लिए उपयुक्त हो। हर किसी के कौशल में कारक, यह सामान्य रूप से समय लेता है और सुरक्षा के लिए थोड़ा अतिरिक्त समय जोड़ता है।

- क्या कोई ऐसी सुविधाएं हैं जो आप यात्रा के दौरान देखना चाहते हैं, जैसे कि फोटोग्राफी का अवसर? मार्ग नियोजन में इन्हें भी शामिल करें।
- अंधेरे के बाद पुश करने की योजना न बनाएं; जबकि हेडलैम्पस कुछ रास्ता दिखा सकती हैं, यह खतरनाक हो सकता है और यह आपकी ऊर्जा को आराम कराने और वापस लाने का समय है।

भाग 7 जीविका



1. ऊर्जा भोजन और पानी पैक करने की योजना बनाएं। उच्च वसा युक्त भोजन जैसे चॉकलेट, एनर्जी बार, जर्की और नट्स शामिल करें। सर्दियों में खाना पकाने के लिए उपयुक्त एक छोटा सा स्टोव लें जो आपको दोपहर और रात के भोजन के लिए भोजन गर्म करने की अनुमति देता है; कैम्पिंग पैकेज भोजन आदर्श होते हैं।

- पानी को जमने से रोकने के लिए पानी की बोतलों को इंसुलेट किया जाना चाहिए। स्कीइंग करते समय आपको अक्सर पानी पीने की ज़रूरत होती है, भले ही आप प्यासा महसूस न करें।



2. यदि एक झोपड़ी में रह रहे हैं, तो पहले से ही पता कर लें कि उसमें खाना पकाने की क्या सुविधा है। इससे आपको योजना बनाने में मदद मिलेगी कि क्या खाना ले जाना है।



3. समूह के सदस्यों के पैक के बीच समान रूप से भोजन और पानी का वजन फैलाएं। यदि कोई अधिक ताकत के कारण अधिक ले जाने में सक्षम है, तो यह ठीक है लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि हर किसी के पास अपना थोड़ा भोजन हो, ऐसा तब जरूरी है जब वे एक-दूसरे से अलग हो जाएं।

भाग 8

कपड़े



1. ठंडी परिस्थितियों में स्कीइंग के लिए उपयुक्त कपड़े पहनें। यदि आप पहले से ही नहीं जानते कि क्या पहनना है, एक प्रतिष्ठित स्पोर्ट्स स्टोर, जो स्कीयर वीयर बेचता है आपको सलाह देने में सक्षम होगा। एक लंबी यात्रा के लिए, कपड़ों के बदलाव की आवश्यकता होगी लेकिन यहां तक कि एक दिन की यात्रा के लिए, मोझे की एक अतिरिक्त जोड़ी और अतिरिक्त दस्ताने ले जाने से आपको चोट नहीं पहुंचेगी।



2. पर्याप्त सिर, चेहरा और हाथ की सुरक्षा करें। यदि स्कीइंग के दौरान इन्हें सही से कवर नहीं किया गया तो ये क्षेत्र आपके लिए हील होंगे। बालाक्लावास सिर के लिए एक अच्छा विकल्प है, क्योंकि वे चेहरे और सिर दोनों को कवर करते हैं और चुनने के लिए कई आधुनिक कपड़े और डिज़ाइन उपलब्ध हैं।

- कई स्कीयर अतिरिक्त गर्मी के लिए दस्ताने और मिटर्स को चुनते हैं।
- हेलमेट पहनना समूह की स्कीइंग की गति और प्रकार पर निर्भर है। यात्रा से पहले अपने समूह के साथ इस पर चर्चा करें।

माउंटेन बाइकिंग ट्रिप का आयोजन कैसे करें

माउंटेन बाइकिंग एक लोकप्रिय आउटडोर गतिविधि है, जो अधिकांश मौसमों में की जा सकती है। यदि आप एक माउंटेन बाइकिंग ट्रिप की योजना बनाना चाहते हैं - या तो अकेले या एक समूह के साथ - तो आपको मौसम और अन्य मौसमी चिंताओं के अलावा ट्रेल की लंबाई और इसे पूरा करने में लगने वाले समय पर विचार करना होगा। छोटी यात्राओं को कुछ दिनों में पूरा किया जा सकता है, जबकि लंबी यात्राओं में एक सप्ताह या एक महीने तक का समय लग सकता है। पहले से ही अच्छी तरह से पता लगाएं कि यात्रा पर आपके साथ कौन आ रहा है और आप कहां जा रहे हैं।

भाग 1

ट्रिप के लिए आयोजन और प्रशिक्षण



1. पहले से अच्छी तरह से योजना बनाना शुरू करें। एक माउंटेन बाइकिंग यात्रा की सफलतापूर्वक योजना बनाने और खींचने के लिए कोई आसान उपलब्धि नहीं है और आपको लॉजिस्टिक की योजना बनाने के लिए बहुत समय की आवश्यकता होगी। जितने बड़े समूह के साथ आप बाइकिंग करेंगे और लंबी यात्रा, आपको पहले शुरू करने की आवश्यकता होगी। आपको जल्द से जल्द लागत, स्थान और उपकरण पर शोध शुरू करना होगा।

- उदाहरण के लिए, यदि आप एक मध्यम-लंबाई की यात्रा (5-11 दिन) की योजना बना रहे हैं, तो आपको एक साल पहले ही योजना शुरू कर देनी चाहिए। यदि आप एक माउंटेन बाइकिंग यात्रा कर रहे हैं, जो पूरे महीने चलती है, तो कम से कम 18 महीने पहले से योजना बनाना शुरू कर दें।



2. प्रतिभागियों की संख्या निर्धारित करें। इससे पहले कि आप अपनी माउंटेन बाइकिंग यात्रा का स्थान निर्धारित करें, आपको यह पता लगाना होगा कि आपके साथ कौन आ रहा है। चूंकि आप यात्रा की योजना बना रहे हैं, आप समूह के लीडर के रूप में कार्य कर सकते हैं और दोस्तों, परिवार के सदस्यों और समुदाय के अन्य पहाड़ी बाइकर्स से बातचीत कर सकते हैं। जितना जल्दी हो सके अपने दोस्तों और अन्य प्रतिभागियों से कठिन प्रतिबद्धता प्राप्त करें।

- एक स्थानीय माउंटेन बाइकिंग क्लब भी हो सकता है जिससे आप यात्रा में शामिल होने के लिए बात कर सकते हैं। यदि आप अपनी पहली बार बाइक यात्रा की योजना बना रहा है, तो अपने स्वयं के ऑर्केस्ट्रेट से पहले स्थानीय क्लब की यात्राओं में से एक पर टैगिंग पर विचार करें।



3. वित्तीय बोझ को विभाजित करें। प्रतिभागियों की संख्या को जल्दी से हल करने के लिए एक वित्तीय कारण भी है: आप अनुमानित कर पाएंगे कि यात्रा की लागत कितनी होगी। यदि आप अपने राज्य या देश से बाहर जाने की योजना बना रहे हैं या यदि आप पगडंडी के किनारे रहने की योजना बना रहे हैं, तो विशेष रूप से माउंटेन बाइकिंग यात्राएं सस्ती नहीं हैं।

- अधिक प्रतिभागियों का मतलब है कि लागत को अधिक लोगों के बीच विभाजित किया जा सकता है। जल्दी से पता लगाएं कि परिवहन, होटल (यदि लागू हो) और किसी भी अन्य अग्रिम खर्चों के लिए कौन कितनी राशि का भुगतान करेगा।



4. अपनी बाइक पर प्रशिक्षण जल्दी शुरू करें। आप बाइक यात्रा के लिए अच्छे आकार में रहना चाहते हैं, इसलिए पहले से शारीरिक रूप से अच्छी तरह से प्रशिक्षण शुरू करें। स्थानीय ट्रेल्स और रास्तों पर शाम को या सप्ताहांत में बाइक की सवारी करके ऐसा करें। यदि आप अपने क्षेत्र में ऐसी ट्रेल्स पा सकते हैं जो ऊंचाई के समान हैं या उन ट्रेल्स की ओर झुकाव हैं जिन्हें आप ट्रिप्स पर सवारी कर रहे हैं, तो इन ट्रेल्स पर प्रशिक्षण करें। यदि आपको जरूरत है, तो आप प्रशिक्षण में सहायता के लिए एक स्थिर या सड़क बाइक का उपयोग भी कर सकते हैं। किसी भी प्रकार का प्रशिक्षण लाभकारी होगा और क्रॉस ट्रेनिंग निश्चित रूप से प्रशिक्षण से बेहतर है।

- सुनिश्चित करें कि आप जिस बाइक पर राइड करने जा रहे हैं, उसी पर प्रशिक्षण करते हैं। चूंकि आप संभवतः दर्जनों या सैकड़ों मील की दूरी पर बाइक पर होंगे, सुनिश्चित करें कि आप इससे परिचित हैं और बैठने में आरामदायक महसूस करते हैं। यात्रा से ठीक पहले नई फैंसी बाइक न खरीदें।



5. यात्रा पर जाने से पहले मेंटिनेंस की जांच करें। आप इस बात की पुष्टि कर सकते हैं कि आपकी बाइक अच्छी स्थिति में है और ए, बी, और सी: हवा के लिए ए, ब्रेक और बोल्टों के लिए बी, और कंट्रोल और चेन के लिए सी की जांच करके सवारी करने के लिए तैयार है। ये आपकी बाइक के हिस्से हैं जो टूटने और बिखरने के सबसे अधिक विषय हैं और इन्हें किसी भी लंबी राइडिंग से पहले अच्छी स्थिति में होना चाहिए। यदि आप बाइक के साथ कोई गंभीर समस्या का सामना करते हैं, तो इसे पेशेवर रखरखाव के लिए साइकिल की दुकान पर ले जाएं।

- प्रेशर गॉज को हुक करके अपने टायरों में हवा की जांच करें। अगर टायर का प्रेशर निर्माता की हैंडबुक में अनुशंसित (आमतौर पर 90-110 पीएसआई) प्रेशर से कम है तो उचित पीएसआई के लिए हवा डालें।
- बाइक के ब्रेक की जांच करके यह सुनिश्चित करें कि ब्रेक पैड आपके टायरों की साइड की दीवारों को मजबूती से दबाएं और पुष्टि करें कि ब्रेक पैड सुरक्षित स्तर से नीचे नहीं जीते हैं। मल्टी-टूल के साथ अपनी बाइक पर जा कर बोल्टों की जांच करें और सभी दिखाई देने वाले बोल्टों को कसकर, विशेष रूप से हैंडल, सीट और सीटपोस्ट और पैडल के बोल्टों को कस दें।

- गियर के माध्यम से ठीक से साइकिल चलाने की पुष्टि करके नियंत्रणों की जांच करें। चेन को सभी गियर में पीछे के डिरेलियर के माध्यम से आसानी से गुजरना चाहिए। यदि यह हिचकोले खाता है या स्किप करता है, तो आपको एक स्टिफ चेन लिंक को ढीला करने के लिए चेन टुक का उपयोग करने की आवश्यकता हो सकती है।

भाग 2

स्थान का चयन करना



1. उस इलाके का प्रकार चुनें जहां पर आप राइड करना चाहते हैं। जिस तरह की पगडंडी और भूभाग पर आप राइड करना चाहते हैं उसका उस स्थान पर पर्याप्त प्रभाव पड़ेगा जो आप यात्रा के लिए चुनते हैं। प्रत्येक प्रकार के प्रशिक्षण अद्वितीय विचार, चुनौतियां और अनुभव लाते हैं। एक बार जब आप सामान्य प्रकार के इलाके का चयन करना चाहते हैं, तो आप विशिष्ट ट्रेल्स और स्थानों की तलाश शुरू कर सकते हैं। सामान्य प्रकारों में शामिल हैं:

- लंबे डाउनहिल्स, जैसे अमेरिकी पश्चिम और कनाडा के कुछ हिस्सों में राँकी पर्वत।
- उटाह और दक्षिण-पश्चिम के अधिकांश भागों की तरह रेगिस्तान में सपाट चट्टानों और रेतीली ट्रेल्स।
- पश्चिमी कनाडा, राँकी या अमेरिकी उत्तर-पूर्व की तरह ड्यूरेशनल अल्पाइन ट्रेल्स।



2. लोकप्रिय ट्रेल्स और अपने चुने हुए क्षेत्र में यात्रा स्थलों पर शोध करें। माउंटेन बाइकिंग ट्रिप की मदद करने के लिए समर्पित वेबसाइटें अमूल्य संसाधन हो सकती हैं: सिंगलट्रैक जैसी साइट पर नज़र डालें, जो संयुक्त राज्य में सबसे लोकप्रिय बाइकिंग-डेस्टिनेशन ट्रेल्स की रैंकिंग प्रदान करती है। यह और अन्य साइटें जो व्यापक ट्रेल जानकारी प्रदान करती हैं, आपको ट्रेल की लंबाई और इसकी कठिनाई के बारे में भी सूचित करेंगी।

- सिंगलट्रैक भी ट्रेल की शुरुआत के लिए निकटतम प्रमुख शहर के बारे में जानकारी प्रदान करेगा, जो आपको अपनी बाइक यात्रा के लिए शुरुआती बिंदु की योजना बनाने की अनुमति देता है।
- आपके द्वारा विचार किए जा रहे क्षेत्र और ट्रेल्स पर पूरी तरह से शोध करना महत्वपूर्ण है, खासकर यदि वे आपके स्वयं के बाहर किसी राज्य या देश में हों।



3. मौसम के आधार पर वर्ष के समय पर निर्णय लें। विभिन्न बाइकिंग-ट्रिप स्थानों पर मौसम ट्रेल्स की सुरक्षा और स्थिति पर बड़ा प्रभाव डाल सकता है। उदाहरण के लिए, ग्रेट डिवाइड माउंटेन बाइक रूट (अमेरिकी पश्चिम के माध्यम से) की तरह एक राह पर सर्दियों में विश्वासघाती हो सकता है, इसलिए वसंत या गर्मियों में यात्रा करना सबसे अच्छा है।

- इसके विपरीत, यदि आप मोआब (यूटाह) जैसे गर्म, शुष्क क्षेत्र में यात्रा की योजना बना रहे हैं, तो वसंत या पतझड़ में बाइक चलाने से आपको 100 ° F (38 ° C) से ऊपर के तापमान से बचने में मदद मिलेगी।
- यह ध्यान में रखते हुए कि ऊंचाई का मौसम पर भी नाटकीय प्रभाव हो सकता है, विशेषकर उत्तरी राँकी पर्वत पर (ब्रिटिश कोलंबिया के माध्यम से कोलोराडो लगता है)। सर्दियों के दौरान, धूप वाला आसमान जल्दी से बारिश या बर्फ में बदल सकता है।

भाग 3

उचित बाइक आपूर्ति की पैकिंग करना



1. कम से कम दो स्पेयर ट्यूब लेकर जाएं। आप अपनी बाइक यात्रा पर कम से कम एक फ्लैट टायर प्राप्त करने के लिए बाध्य हैं और ट्रेल के किनारे पर इसे ठीक करने में सक्षम होने की आवश्यकता होगी। सुनिश्चित करें कि आप अपने टायर का आकार (उदाहरण के लिए 26 इंच, 29 इंच) जानते हैं और स्पेयर ट्यूब के आकार को खरीदते हैं।

- यहां तक की अगर आपको अपने लिए दोनों ट्यूब की जरूरत नहीं है, तो आपका कोई साथी तैयारी के साथ नहीं आता है। यदि आवश्यक हो, तो आप उन्हें अपनी दूसरी स्पेयर ट्यूब उधार दे सकते हैं।



2. एक उच्च गुणवत्ता वाला पैच किट और पंप टूल खरीदें। लंबी अवधि के ट्रेल्स के लिए राइडिंग करना, विशेष रूप से तेज चट्टानों या संकीर्ण गैप के माध्यम से राइडिंग करने से टायर खराब हो सकते हैं। आपको लंबी बाइक यात्रा के दौरान कम से कम एक या दो रपचर्स लगाने की संभावना है और अपने अतिरिक्त ट्यूब को ठीक करने के लिए पैच की आवश्यकता होगी। दोनों स्पेयर टायर ट्यूब और पैच किट ट्यूब को बदलने या छेद को पैच करने के बाद टायर को फिर से फुलाए जाने के लिए पंप के बिना मूल रूप से बेकार हैं।

- आप एक ऐसा पंप ढूंढना चाहेंगे जो हल्का हो और ज्यादा जगह न ले, ताकि यह आसानी से आपके बैग में फिट हो जाए।
- स्पेयर ट्यूब, पैच और एयर पंप सभी आपके स्थानीय बाइक-आपूर्ति या आउटडोर-आपूर्ति रिटेलर पर उपलब्ध होने चाहिए।



3. एक मल्टी-उपकरण और एक टायर लीवर खरीदें। ये दोनों बाइक-ट्रिप की आवश्यकताएं हैं: एक मल्टी टूल आपको अपनी बाइक के कुछ हिस्सों, चेन, स्पोक्स और फ्रेम सहित ट्रेल-साइड समायोजन करने की अनुमति देगा। सुनिश्चित करें कि आपको एक उपकरण मिल रहा है जिसमें नियमित और फिलिप्स स्कू ड्राइवर्स और एलन कुंजी के कई आकारों सहित फोल्ड-आउट उपकरण हैं। एक टायर लीवर, जैसा कि नाम से पता चलता है, आपको व्हील फ्रेम के टायर को पॉप करने की अनुमति देता है ताकि आप आंतरिक ट्यूब को बदल सकें और जरूरत पड़ने पर टायर को पैच कर सकें।

- ये आइटम आपकी स्थानीय बाइक की दुकान या आउटडोर रिटेलर पर भी उपलब्ध होने चाहिए। यदि आप पहली बार इस गियर का अधिकांश हिस्सा खरीद रहे हैं, तो स्टाल्स स्टाफ के एक सदस्य से बात करें, जो उच्च-गुणवत्ता वाले बाइकिंग की सिफारिश कर सकता है।



4. चेन ल्यूब और एक शॉक पंप पैक करें। यद्यपि आप अपनी बाइक यात्रा पर इन दो आपूर्ति की आवश्यकता को समाप्त नहीं कर सकते हैं (खासकर अगर यह अपेक्षाकृत कम है), इन्हें अभी से तैयार करना बुद्धिमानी है। चेन ल्यूब का उपयोग आपकी चेन को फिर से चिकना करने और इसे आसानी से सर्कुलेट करने के लिए किया जा सकता है, यदि आप अपनी राइड पर पानी (बारिश या धाराओं) या धूल भरी परिस्थितियों का सामना करते हैं। हालांकि, जब आप राइडिंग करते समय झटके महसूस करते हैं, तो आपको कोई समस्या नहीं होगी, अगर आपको धीमी गति से रिसाव को ठीक करने की आवश्यकता है, तो एक शॉक पंप आसान होगा।

- आपकी स्थानीय बाइक की दुकान या आउटडोर रिटेलर का सेल्स स्टाफ बाइक के उपकरणों के बारे में और सिफारिशें प्रदान करने में सक्षम होगा जिनकी आपको यात्रा के स्थान और अवधि के आधार पर आवश्यकता होगी।

कैनो कैंपिंग का आयोजन कैसे करें

कैनो से कैंपिंग करना, कार कैंपिंग के समान है, यह भी बैकपैकिंग के साथ कई समानताएं साझा करता है। यह विषय आपको वह जानकारी प्रदान करेगा जो आपको अपनी पहली यात्रा को सफल बनाने के लिए आवश्यक है।

कदम



1. एक नदी का चयन करें। नदी का चयन करते समय, एक अच्छी कैंपिंग नदी के रूप में प्रतिष्ठा पाने के लिए अच्छा विचार है। कई नदियां कैंपिंग के लिए अनुपयुक्त हैं क्योंकि बाढ़ के मैदान असमान होते हैं और उच्च नदी के किनारे पर होते हैं। अपने क्षेत्र में एक नदी गाइड चुनें और नदी के बारे में पढ़ें। आसान ढलान वाले किनारे, सैंड बार और फ्लैट स्तर के शिविर स्थल आपकी यात्रा को अधिक सुखद बना देंगे।



2. अपना टेंट चुनें। एक कैनो बनाम बैकपैकिंग के साथ कैंपिंग का सकारात्मक पक्ष यह है कि यह आपको बहुत अधिक शिविर उपकरण लेने की क्षमता प्रदान करता है। नकारात्मक पक्ष यह है कि आपको बहुत अधिक भार उठाने की जरूरत हो सकती है। आपको अपने टेंट पर विशेष ध्यान देना चाहिए, नदी पर एक आरामदायक टेंट बहुत अच्छा है; हालांकि, यदि आप बहुत ऊंचाई पर जाते हैं तो आपको इसे लगाने के लिए जगह खोजने में कठिनाई हो सकती है। 7' और 11' (2.1 - 3.4 मीटर) वर्ग के बीच एक टेंट बहुत अच्छी तरह से काम करता है। बड़े केबिन टेंट कई साइटों के लिए बहुत अधिक बड़े हो सकते हैं। दूसरी तरफ, क्लिप फ्लैशलाइट या इसी तरह के हल्के हाइकिंग टेंट जैसे छोटे टेंट बहुत तंग और कठिन हो सकते हैं। एक के बजाय एक सेल्फ टेंट प्राप्त करने की कोशिश करें जिसे नीचे रखने की आवश्यकता है। रेत में टेंट का दांव अच्छा काम नहीं करता है। अपने टेंट के वजन के बारे में चिंता न करें। एक ऐसा चुनें जो आपको बिना अतिदेय के आपकी इच्छा को आराम दे।

3. मेन्यू का चयन करें। कैंपिंग अच्छे खाने-पीने के लिए होती है। चाहे आप 10 मील (16 किमी) बैक कंट्री में हों या केओए में हों, शिविर का एक बड़ा आनंद हार्दिक, मजबूत खाद्य पदार्थ तैयार करना और खाना है। कार कैंपिंग की तरह, आपके गियर का वजन उतना बड़ा सौदा नहीं है, इसलिए आप एक या दो कूलर ले जा सकेंगे। अपने भोजन की योजना पहले से बनाएं ताकि आप जान सकें कि आपको किस चीज की आवश्यकता है, अगर आप कुछ भूल जाते हैं तो आप कार में उसकी आशा नहीं रख सकते हैं और किराने की दुकान पर भी नहीं जा सकते हैं। प्रत्येक दिन नाश्ते, दोपहर के भोजन, रात के खाने, मिठाई और कुछ हॉर्स डी'ओवरेस और स्नैक्स की योजना बनाएं। नदी पर व्यंजन करना मजेदार नहीं है, इसलिए इसे सरल रखने से यह अधिक सुखद हो सकता है। कुछ विचारों में शामिल हो सकते हैं:

- टोस्टर पेस्ट्री या बैगेल के साथ अनाज और परमल दूध का ठंडा नाश्ता।



- दोपहर का भोजन: पीटा या रैप में ठंडा सैंडविच



- रात का खाना: ग्रिल पर पकाए गए स्टेक, किल्बासा या हॉट डॉग।



4. पेय पदार्थों के लिए योजना बनाएं और खुद को ठंडा रखें। ब्रेकफास्ट जूस, दिन के लिए सॉफ्ट ड्रिंक, हार्ड बेवरेजस पैक करें। पानी की भी योजना बनाएं; कुछ नदियों में पीने योग्य पानी होता है इसलिए नदी से पानी लेना ठीक हो सकता है, लेकिन पीने का पानी और फिल्टर पंप लाना हमेशा एक अच्छा विचार है। अपने कूलर में डालने से पहले किसी भी चीज को ठंडा करने की जरूरत है। ऐसे मीट जिन्हें आप पहले या दूसरे दिन नहीं खाएंगे, उन्हें फ्रीज किया जा सकता है। आपके पानी में से कुछ के लिए एक शानदार टिप 20 औंस पानी की बोतलों को फ्रीज करना और उन्हें अपने कूलर में डालना है। वे आपके अन्य सामान को ठंडा रखते हैं और जब वे पिघलते हैं तो आप पानी पीते हैं। चार दिनों के लंबे समय के रूप में मिल कूलर का चीजों को ठंडा रख सकते हैं, ब्लॉक बर्फ खोजने की कोशिश, 1 या 2 ब्लॉक बर्फ के टुकड़े से अधिक समय तक चलेगा। जब तक आप अपनी बर्फ को पुनः प्राप्त नहीं कर रहे हैं या यात्रा खत्म नहीं हुई है, तब तक पानी की निकासी न करें, आप केवल गर्म हवा के साथ ठंडे पानी की जगह लेंगे और आपकी बर्फ तेजी से पिघल जाएगी।



5. किचन को तैयार करें। आप सब्जियों को पकाने के लिए, कॉफी या चाय के लिए गर्म पानी या सिर्फ बर्तन धोने के लिए गर्म पानी के लिए किसी प्रकार का गैस स्टोव (चाहे प्रोपेन या ब्यूट गैस) चाहते हैं। एक या दो रोल अप टेबल और एक स्टोव स्टैंड खाना पकाने को बहुत आसान और अधिक सुखद बनाता है। पेपर प्लेट और कटोरे साफ रखने में मदद करते हैं क्योंकि आप अपना भोजन समाप्त करने के बाद उन्हें आग पर फेंक सकते हैं। ज्यादा से ज्यादा कागज का सामान लाएं और केवल एक कप, एक कॉफी मग और चांदी के बर्तन लाएं, जिन्हें साफ करने की आवश्यकता होती है। बर्तन और पैन के लिए आप कुछ भी ला सकते हैं। शिविर के लिए डिज़ाइन किए गए कुछ बर्तन लाएं या यदि आपके पास रसोई से निकाले हुए कुछ पॉट, पैन हैं तो उन्हें लाएं। नदी पर कच्चा लोहा रखने से बचें क्योंकि यह सबसे अधिक गीला हो जाएगा और इसे जंग लगना शुरू हो सकती है जो इसे बर्बाद कर सकती है। कॉफी के लिए, एक मैनुअल ड्रिप कॉफी निर्माता का प्रयास करें; चुनने के लिए कई शैलियां हैं, कुछ बहुत सस्ती हैं, जो आपको एक कप कॉफी देंगी, जितना कि आप बिना बिजली के घर से प्राप्त करेंगे या 'बैकपैकिंग' तकनीकों का सहारा लेंगे।



6. कपड़े और व्यक्तिगत आइटम लाएं। समर कैंपिंग आम तौर पर गर्म होती है, तो आपको किसी ही मामले में अतिरिक्त कपड़े लाने चाहिए। अधिकांश वर्षों में आपको केवल बाथिंग सूट और टी-शर्ट की आवश्यकता होगी, लेकिन मौसम ठंडा होने पर स्वेट पैट और स्वेट शर्ट की एक जोड़ी वास्तव में अच्छी हो सकती है।



7. अपना बिस्तर चुनें। राह पर, अपनी थकी हुई हड्डियों को आराम देने के लिए एक थर्म-ओ-रेस्ट लाना विवेकपूर्ण हो सकता है, लेकिन आपके पास एक कैनो है, इसलिए इसे भरने के लिए क्वीन साइज के हवाई गद्दे और इलेक्ट्रिक पंप लाएं।



8. सूखे बैगों का उपयोग करें। एक अच्छा सूखा बैग अपने सामान को किसी न किसी स्थिति में सूखा रखने के लिए सबसे अच्छा है। वे खासतौर पर गीली चीजों को सूखा रखने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। साधारण कचरा बैग पर भरोसा न करें, वे केवल हल्की बारिश होने पर इसे सूखा रखेंगे और वे आसानी से छिद्रित हो जाएंगे। यदि बारिश अधिक मात्रा में हुई है या आप अपने कैनो को डंप करते हैं, तो सब कुछ लथपथ हो जाएगा। आपको खुशी होगी कि आपने \$ 20 या इतना निवेश किया है जब आप भीगे हुए हैं तो आपका बिस्तर और अतिरिक्त कपड़े अभी भी सूखे हुए हैं।



9. एक ट्रंक में "आम" आइटम पैक करें। एक सूखी ट्रंक सिर्फ एक प्लास्टिक ट्रंक या किसी प्रकार का कंटेनर है जिसमें हर कोई अपने "सामान्य" कैंपिंग आइटम डालता है। सामान्य कैंपिंग आइटम में बर्तन, पैन, कॉफी पॉट, मग, कप, कैंप साँ, स्टोव स्टैंड, पेपर टॉवल, पेपर प्लेट / कटोरे, कटिंग बोर्ड, चाकू, बग स्प्रे, माचिस / लाइटर, आपातकालीन स्थान कंबल, अतिरिक्त बैटरी, लालटेन मैन्टल्स, स्पंज, कैंप सोप, सिल्वरवेयर, स्टोव फ्यूल की बोतलें, हाइकिंग स्टोव आदि जैसी चीजें शामिल हैं। ये कुछ ऐसी चीजें हैं, जिन्हें आप एक साल से अगले साल तक ट्रंक में छोड़ सकते हैं और जानते हैं कि आपको बस इतना करना है: प्लस आपका टेंट, बिस्तर और व्यक्तिगत सामान और आप जाने के लिए तैयार हैं। आप इससे अधिक भी ला सकते हैं, लेकिन यह एक अच्छी शिविर यात्रा के लिए न्यूनतम है। एक का चयन करें जो आपके कैनो को अच्छी तरह से फिट करता है और शीर्ष बंद करने की कुछ विधि है। यदि आप डंप करते हैं, आप नदी के तल पर अपने सभी गियर को फैलाना नहीं चाहते हैं। खाली 5 गैलन पेंट बाल्टियां (लगभग 6 डॉलर के साथ घर की मरम्मत के लिए सेंटर) छोटी वस्तुओं को स्टोर करने के लिए एक बढ़िया सूखी जगह है, जैसे बैकपैकिंग स्टोव, अतिरिक्त ईंधन, छोटे लालटेन / फ्लैशलाइट्स, चारकोल, रेडियो, आदि।

- कुछ ऐसा लाएं जिसमें आप अपने सभी कचरे को स्टोर कर सकें और यह सुनिश्चित कर सकें कि इसकी सील करने योग्य-आप कूड़ा नहीं करना चाहते हैं और आप अपने ऊपर किसी भी तरह की चिपचिपी चीज गिराना नहीं चाहते हैं।



10. एक शौचालय और फावड़ा लाएं। यह वह जगह है जहां कैनो कैंपिंग बैकपैकिंग की तरह हो जाता है, जितनी जल्दी या बाद में आप व्यवसाय की देखभाल करने जा रहे हैं और एक पेड़ के खिलाफ झुकाव या स्क्राट करना बस उतना ही मजेदार नहीं है। एक पोर्टेबल टॉयलेट सिस्टम आपको मिट्टी में एक छेद खोदने की अनुमति देता है, शौचालय को इसके ऊपर सेट किया जाता है और ऐसा करने की आवश्यकता होती है। जब छोड़ने का समय होता है, तो आप बस पाँटी को पैक करते हैं और आपके द्वारा खोदे गए गड्ढे में भरते हैं। आप एक किट प्राप्त करना चाहते हैं जिसमें आपको गोपनीयता प्रदान करने के लिए एक अच्छा आश्रय है, लेकिन यह महंगा होता है। कम महंगे विकल्प हैं जिन्हें आप चुन सकते हैं जो केवल काम करेंगे, लेकिन अच्छे स्थायित्व वाले उत्पाद के लिए जाएं। फावड़ा के लिए, कोई भी अच्छा फावड़ा काम करेगा।



11. एक रात पहले कैनो को पैक करने का परीक्षण करें। यहां दो उद्देश्य हैं, एक को कुशलतापूर्वक पैक करना है ताकि गनवल्स के ऊपर गियर बहुत अधिक न बैठे, दूसरे को कैनो से बाहर निकालना है ताकि यह एक को सूचीबद्ध न करे। एक बार जब आप इसे पैक कर लेते हैं, तो आप सब कुछ कैनो में बांधने की कुछ प्रणाली विकसित करना चाहेंगे। क्रिस-क्रॉसिंग रस्सियों के साथ एक छोटा सा तिरपाल अच्छी तरह से काम करता है या हैंडल या अन्य ओपनिंग के माध्यम से रस्सी को फैलाना एक अच्छा विचार है। यदि आप उसे डंप करते हैं तो कोई भी चीज जो गियर को नाव के साथ रखेगी।



12. अतिरिक्त पैडल लाएं। यदि आप ऊपर जाते हैं और जो आप उपयोग कर रहे हैं उसे खो देते हैं तो ऐसे मामलों के लिए अपनी नाव पर अतिरिक्त पैडल बांधें।



13. एक मोटर का उपयोग करें। शुद्धतावादी इसे पसंद नहीं कर सकते हैं, लेकिन एक इलेक्ट्रिक मोटर एक जीवनरक्षक और समय बचाने वाला उपकरण हो सकता है। हालांकि यह एक महंगा विकल्प है, इसलिए यदि आप सस्ते में जाने की कोशिश कर रहे हैं, तो आप इससे बचना चाह सकते हैं क्योंकि आपको मोटर, मोटर के लिए बैटरी और कैनो के लिए पंजीकरण कराने की आवश्यकता होगी।



14. एक कुर्सी और मेज लाएं। एक स्लिंग चेयर और उसके साथ की टेबल साइट पर जीवन को और अधिक आरामदायक बनाती है।



15. एक छाता लाएं। लगभग \$ 14 का आप 6' (1.8 मी) फैलाव के साथ एक बीच वाला छाता खरीद सकते हैं। यदि आपको धूप में बाहर निकलने या बारिश से बचने की आवश्यकता है तो यह बेहतर है। आप इसे नाव में रख सकते हैं, क्योंकि यदि आप नदी में यात्रा कर रहे हैं और अचानक बारिश आ गई तो आप इसे तुरंत खोल सकते हैं और सूखे रह सकते हैं। आप इसे एक ही उद्देश्य के लिए अपने कैंपसाइट में भी उपयोग कर सकते हैं। सही दिशा में हल्की हवा चलने पर इसका उपयोग पाल के रूप में भी किया जा सकता है।



16. पानी के जूते पहनें। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपके पैरों पर सैंडपेपर की तरह नरम रेत कैसा लगता है। फ्लिप फ्लॉप और सैंडल उतने अच्छे नहीं हैं, क्योंकि पानी में चलने पर फ्लिप फ्लॉप फिसल जाते हैं और सैंडल आपके पैर और सोल के बीच छोटे पत्थर प्राप्त करते हैं। यदि नदी को चट्टानी माना जाता है (जैसे कि मध्य अमेरिका (मिसौरी, अर्कांसस, टेनेसी) में), तो आप कठोर स्टिफ सोल वाले पानी के जूते चाहते हैं, न कि लचीले तलवों के जैसे "एक्वा-सॉक" प्रकार के जूते चाहते हैं। आप किसी का भी उपयोग करते हैं, आप चाहते हैं कि यह आपके पैर की उंगलियों को कवर करे और आपकी एड़ी सुरक्षित हों। अन्यथा, जब उथले क्षेत्रों में अपने कैनो को लुप्त होती या अस्तर करते हैं, तो पैर की चोट या जूते के खोने की संभावना होती है।



17. अपनी कल्पना का उपयोग करें। यह वही है जो कैनो कैंपिंग को मजेदार बनाती है। आप इसे बहुत सरलता से कर सकते हैं और बहुत कम तनाव ले सकते हैं या आप एक स्क्रीन हाउस, एक स्व-निर्मित झूला, एक 11x11 का टेंट और बाकी सब कुछ ऊपर सूचीबद्ध कर सकते हैं। एक नदी है जहां सभी पात्र निकलते हैं। तो अपने कैनो को लोड करें, कुछ विशिष्ट लाएं और नदी पर मजे करें।

एक कसीनो कैसे शुरू करें

यदि आप एक ऐसे व्यवसाय उद्यम की तलाश कर रहे हैं जो आपको थोड़े समय में बहुत अधिक आय अर्जित कर सकता है, तो एक कसीनो शुरू करना सीखना आपको वह अवसर प्रदान कर सकता है जिसकी आपको आवश्यकता है। सदियों से, जुआ हर क्षेत्र के लोगों के लिए एक पसंदीदा पास्टटाइम रहा है और यह आज भी जारी है। हालांकि, कसीनो शुरू करने के लिए जुए के लिए एक जुनून से अधिक की आवश्यकता होती है: इसके लिए एक महत्वपूर्ण निवेश, सटीक योजना और अच्छे व्यवसाय प्रबंधन की आवश्यकता होती है।

जुआ विनियमों की जांच करना



1. जांचें कि क्या आपके क्षेत्र में वाणिज्यिक कसीनो संचालन कानूनी है। जबकि संयुक्त राज्य अमेरिका के अधिकांश क्षेत्रों में चैरिटेबल और ऑनलाइन जुए सहित जुआ के रूप वैध हैं, वाणिज्यिक कसीनो कुछ राज्यों और प्रांतों में कानूनी रूप से वैध हैं। 2013 तक, केवल 24 राज्यों में ही व्यावसायिक कसीनो को खोला जा सका। अमेरिकी गेमिंग एसोसिएशन की वेबसाइट की जांच करके देखें कि आपके राज्य में वाणिज्यिक कसीनो कानूनी हैं या नहीं।

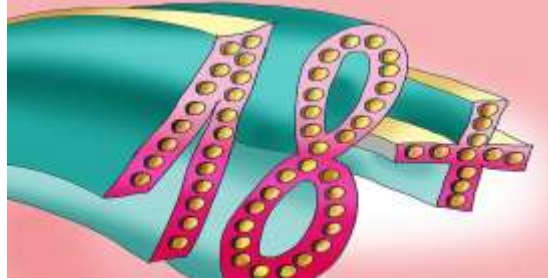
- राज्यों के भीतर, वाणिज्यिक कसीनो संचालन को राज्य और स्थानीय नियमों या ज़ोनिंग आवश्यकताओं द्वारा नियंत्रित या अस्वीकृत किया जा सकता है। अधिक जानने के लिए अपने स्थानीय लघु व्यवसाय प्रशासन या नगर परिषद से जांच करें।
- इनमें से कुछ राज्य कसीनो में केवल कुछ प्रकार के जुए की अनुमति दे सकते हैं, जैसे दौड़ पर सट्टा लगाना। अपनी कसीनो योजना को जारी रखने से पहले सभी नियमों की जांच करना सुनिश्चित करें।



2. शराब के नियमों की जांच करें। ऑड्स हैं, यदि आप एक कसीनो खोलते हैं, तो आप वहां ड्रिंक्स परोसना चाहेंगे और आपके ग्राहक इसकी उम्मीद करेंगे। हालांकि, शराब नियम कसीनो पर लगाए गए सबसे महत्वपूर्ण प्रतिबंध हैं। इन नियमों को अक्सर राज्य के नियमों द्वारा नियंत्रित किया जाता है, इसलिए संबंधित जानकारी के लिए अपने राज्य के जुआ कानूनों की जांच करना सुनिश्चित करें। यह आमतौर पर आपके राज्य की वेबसाइट पर या क्लिक वेब खोज के साथ पाया जा सकता है।

- उदाहरण के लिए, कई राज्यों के लिए आवश्यक है कि कसीनो दृष्टिहीन व्यक्तियों को जुए में भाग लेने की अनुमति देना बंद कर दें।

दूसरों की आवश्यकता है कि कसीनो कर्मचारी विशेष पाठ्यक्रम लेते हैं जिसमें नशे में व्यक्तियों से निपटने के लिए प्रशिक्षण शामिल होता है।



3. उम्र प्रतिबंध की जांच करें। शराब और तंबाकू की तरह जुआ भी नाबालिगों को बाहर करने के लिए विनियमित है। हालांकि, सटीक न्यूनतम आयु राज्य द्वारा भिन्न होती है। कुछ राज्यों में, 18-वर्ष के वज्हे कसीनो में प्रवेश करने में सक्षम हैं और उन्हें बड़े व्यक्तियों के समान अधिकार मिलते हैं। दूसरों में, सभी प्रवेशकर्ताओं को कम से कम 21 वर्ष का होना चाहिए। अपने राज्य के प्रतिबंधों की जांच करें और दरवाजे पर आईडी की जांच करने की एक नीति स्थापित करें ताकि आप अपने राज्य के नियमों का उल्लंघन न करें।



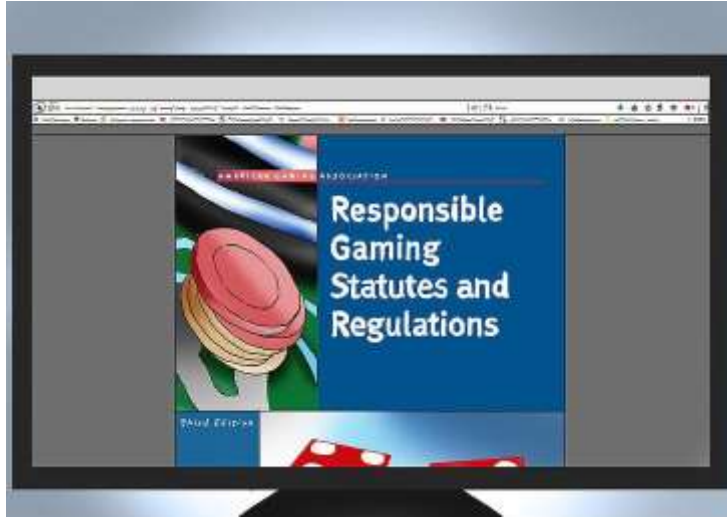
4. कैश-ऑन-हैंड आवश्यकताओं का अध्ययन करें। कसीनो के पास अपने ग्राहकों की संभावित जीत को कवर करने के लिए बड़ी मात्रा में धनराशि उपलब्ध होनी चाहिए। सटीक विनिर्देश राज्यों के बीच भिन्न होते हैं, लेकिन हमेशा बड़ी मात्रा में धन होते हैं। कसीनो को संभावित जीत को कवर करने में सक्षम होना चाहिए, जिसका अर्थ है कि उन्हें वास्तव में नकदी में उतना ही उपलब्ध होना चाहिए जितना कि किसी निश्चित समय में फर्श पर चिप्स डाल गए हों। इस राशि में स्लॉट मशीन जीत को कवर करने के लिए नकद या किशतों में पिछले विजेताओं को भुगतान की गई नकदी जैसी चीजें शामिल हो सकती हैं।

- इसका मतलब है कि किसी भी समय बहुत छोटे कसीनो में लगभग 20 मिलियन डॉलर होने चाहिए।



5. स्व-बहिष्करण कानूनों की जांच करें। कसीनो को प्रासंगिक कानूनों का पालन करना आवश्यक है जो विशिष्ट व्यक्तियों के अस्थायी या स्थायी बहिष्करण की आवश्यकता होती है। कुछ मामलों में, ग्राहक इस तरह की या अन्य सूची में खुद को ऐसा करने के लिए कसीनो में डाल सकते हैं।

प्रत्येक राज्य के पास इसको संचालित करने वाले अलग-अलग नियम हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप इस कानून का पालन कर रहे हैं, अपने राज्य के नियमों की खोज करें।



6. अन्य प्रतिबंध और नियम देखें। ध्यान रखने वाली सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि कसीनो के नियम अलग-अलग राज्यों में अलग-अलग होते हैं। कसीनो व्यवसाय योजना के लिए प्रतिबद्ध होने से पहले अपने स्वयं के राज्य के नियमों को आगे और पीछे अनुसंधान करें।

- अमेरिकन गेमिंग एसोसिएशन ने आपके राज्य के नियमों के लिए एक उपयोगी मार्गदर्शिका प्रदान की है। यह गाइड यहां पाई जा सकती है।
- यदि किसी भी विनियमन के शब्द या अर्थ के बारे में संदेह है, तो अपने क्षेत्र के वकील से परामर्श करें।

भाग 2

अपने कसीनो की योजना बनाना



1. अपने कसीनो के लिए एक व्यवसाय योजना का निर्माण करें। वसीयत एक पेशेवर दिखने वाला दस्तावेज होगा जो आपके स्टार्ट-अप निवेश, अनुमानित आय और विकास और व्यापार और विपणन रणनीति का वर्णन करता है। यह वही है जो आप निवेशकों या ऋण अधिकारियों के सामने प्रस्तुत करेंगे, इसलिए इसे अच्छा बनाएं।

- एक व्यवहार्यता अध्ययन को शामिल करना सुनिश्चित करें जो कसीनो की मांग और निवेश के औचित्य की जांच करता है।

- अपने कसीनो को आपकी सभी आवश्यकताओं को पूरा करने और स्थानीय सुरक्षा नियमों का पालन करने के लिए डिज़ाइन करने के लिए एक आर्किटेक्ट को नियुक्त करें।
- लेआउट और शैली दिखाने के लिए कसीनो का एक स्केल मॉडल शामिल करें।
- यह देखें कि अधिक जानकारी के लिए व्यवसाय योजना कैसे लिखें।



2. बैंकों या निजी निवेशकों जैसे निवेशकों को अपनी व्यावसायिक योजना पेश करके आपको एक कसीनो शुरू करने की आवश्यकता है। हस्ताक्षर करने से पहले अपने वकील के साथ सभी निवेश अनुबंधों की समीक्षा करना सुनिश्चित करें, ताकि आप समझ सकें कि आपके अधिकार और दायित्व क्या हैं।

- एक कसीनो शुरू करना हमेशा महंगा होगा, भले ही आप उसे कैसे ही सेट करें। जैसा कि पूर्व में उल्लेख किया गया है, अकेले कैश-ऑन-हैंड आवश्यकताएं अक्सर \$ 20 मिलियन से अधिक होंगी। आपको उपकरण, भूमि खरीदने, अपने कसीनो का निर्माण करने और एक जुआ लाइसेंस खरीदने की भी आवश्यकता होगी, जो सभी बहुत महंगे हो सकते हैं।



3. एक व्यवसाय लाइसेंस और नियोक्ता का आइडेंटिफिकेशन नंबर (ईआईएन) प्राप्त करने के लिए शहर और राज्य के साथ अपने कसीनो को पंजीकृत करें। इसके लिए आईआरएस और आपके क्षेत्र में कसीनो पर अधिकार रखने वाली किसी भी अन्य नियामक संस्थाओं के साथ पंजीकरण की आवश्यकता होगी, जिसमें राज्य सरकार, स्थानीय सरकार और जुआ संगठन शामिल हो सकते हैं। एक वकील के साथ जांच करें कि आप ठीक से पंजीकृत हैं।

- आप आईआरएस के साथ ईआईएन के लिए आवेदन कर सकते हैं।



4. सफल कसीनों के समान रणनीतियों का उपयोग करें। कसीनो कई प्रकार की तरकीबों और रणनीतियों का उपयोग करते हैं ताकि ग्राहक अधिक से अधिक पैसा खर्च कर सकें। इन रणनीतियों को उद्योग में अनुभव के वर्षों में विकसित किया गया है और इसके बाद अधिकांश सफल कसीनो बने हैं। खुद को प्रतिस्पर्धा में बढ़त देने के लिए समान रणनीतियों का उपयोग करें। निम्नलिखित कुछ सामान्य रणनीतियां हैं:

- निःशुल्क सामान प्रदान करें। कसीनो अक्सर संरक्षक को मुफ्त उपहार, पेय और कमरे (यदि वे होटल भी हैं) प्रदान करते हैं ताकि वे महसूस कर सकें कि उनके पास जुए पर खर्च करने के लिए अधिक पैसा है। आमतौर पर, उनके नुकसान इन खर्चों के लिए बनते हैं।
- दिन का समय प्रच्छन्न करें। कसीनो में अक्सर कोई घड़ियां या खिड़कियां नहीं होती हैं, ताकि ग्राहक अपने मतलब से ज्यादा समय जुआ खेल सकें।
- जीत पर जोर दें और नुकसान को छुपाएं। कसीनो ने अपने खेल के फर्श पर फोटो और वीडियो उपकरण को नुकसान की वास्तविकता को छिपाने और जीत पर जोर देने के लिए सायरन और रोशनी बंद कर दी है। यह ग्राहकों को यह सोचने के लिए प्रोत्साहित करता है कि वे जीत सकते हैं।

भाग 3



1. अपने कसीनो के लिए स्थान चुनें। सुनिश्चित करें कि स्थानीय ज़ोनिंग कानून क्षेत्र में एक कसीनो के लिए अनुमति देते हैं और आपके पास भवन और पार्किंग स्थल बनाने के लिए पर्याप्त जगह है। आपको अपने कसीनो के निर्माण के लिए पर्याप्त जगह होनी चाहिए और सही प्रकार की भूमि सुनिश्चित करने के लिए एक आर्किटेक्ट को नियुक्त करने की आवश्यकता होगी।

- एसबीए की वेबसाइट पर ज़ोनिंग कानूनों के बारे में अधिक जानें।



2. अपने कसीनो का निर्माण शुरू करने के लिए निर्माण परमिट के लिए आवेदन करें और निर्माण शुरू करें। एक बार जब आपके पास अपना स्टार्ट-अप पैसा और स्थान हो, तो आप अपने शहर के साथ निर्माण परमिट के लिए आवेदन करने और निर्माण शुरू करने के लिए तैयार हैं। कसीनो के प्रत्येक भाग के विकास की देखरेख के लिए परियोजना प्रबंधक को नियुक्त करें।



3. अपने अधिकार क्षेत्र में उपयुक्त विभाग के साथ एक गेमिंग लाइसेंस के लिए आवेदन करें। आपको अपने व्यवसाय और कर की जानकारी के साथ एक आवेदन पत्र भरना होगा। प्रत्येक राज्य का अपना गैबलिंग नियंत्रण संगठन होता है, इसलिए आवेदन करने के लिए उपयुक्त विभाग खोजना सुनिश्चित करें।



4. यदि आप अपने कसीनो में भोजन बेचने की योजना बनाते हैं, तो अपने स्वास्थ्य और सुरक्षा के स्थानीय विभाग के साथ एक नियुक्ति का शेड्यूल करें। आपको स्वास्थ्य और सुरक्षा विभाग से एक परमिट की आवश्यकता होगी, जिसे वे आपके स्थल और कागजी कार्रवाई का निरीक्षण करने के बाद जारी करेंगे।

- एसबीए की वेबसाइट पर जाकर स्वास्थ्य और सुरक्षा आवश्यकताओं के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें।



5. गेमिंग उपकरण जैसे स्लॉट मशीन, वीडियो पोकर मशीन, रूलेट टेबल, पोकर टेबल, ब्लैकजैक टेबल, क्रेप्स टेबल, बैकारेट टेबल, चिप्स, कार्ड और कार्ड शूज़ और तिजोरियां खरीदें।

- क्योंकि कसीनो अक्सर व्यवसाय से बाहर हो जाते हैं, आप संभवतः इन उपकरणों को दिवालिया हुए कसीनो से छूट पर खरीदने में सक्षम होंगे।



6. अपने कसीनो के लिए संपत्ति और देयता बीमा खरीदें। इस बीमा की राशि आपकी संपत्ति और अन्य कारकों के मूल्य के आधार पर अलग-अलग होगी। अन्य मुकदमों के अपने जोखिम को सीमित करने के लिए आपको विशेष गेमिंग या कसीनो बीमा की आवश्यकता हो सकती है।



7. साक्षात्कार लें और अनुभवी कर्मियों को काम पर रखें। कसीनो कर्मचारियों को भी उनकी राज्य सरकारों द्वारा लाइसेंस प्राप्त करने की आवश्यकता होती है।

भाग 4

अपने कसीनो का विज्ञापन करना और खोलना



1. मीडिया में अपने कसीनो का विज्ञापन दें। टेलीविज़न और रेडियो विज्ञापनों के साथ-साथ पर्यटन और मनोरंजन के लिए इंटरनेट साइटों के विज्ञापनों पर भी यथासंभव ध्यान आकर्षित करना सुनिश्चित करें।



2. सुनिश्चित करें कि आप अपने कसीनो को खोलने के लिए तैयार हैं। सुनिश्चित करें कि आपके पास उतनी ही नकदी है जितनी आपको आवश्यक है और आपके संचालन सुचारू रूप से चल रहे हैं। आप अपने कर्मचारियों के साथ ड्राई रन का चयन भी कर सकते हैं, यह सुनिश्चित करने के लिए कि वे जानते हैं कि किसी भी स्थिति में क्या करना है।



3. अपने कसीनो को एक भव्य उद्घाटन के साथ खोलें। उद्घाटन में शामिल होने के लिए मशहूर हस्तियों को आमंत्रित करें, साथ ही साथ मीडिया में कवर करने के लिए प्रेस को भी आमंत्रित करें। अपने पहले ग्राहकों को मुफ्त पेय या अतिरिक्त मुफ्त चिप्स जैसे लाभ प्रदान करें।