

बेहतर होगा इन फल-सब्जियों को न खाना

आज लोगों को अगर सबसे ज्यादा समस्या किसी चीज की है तो वह है खान-पान। लोग अपने अपने दिनभर के कार्यों के दौरान यह ध्यान ही नहीं देते कि उन्हें जरूरी भोजन के रूप में कौन-कौन से फल और सब्जियों को उपयोग करना चाहिए, जिससे उन्हें जरूरत के मुताबिक जरूरी प्रोटीन और कैलेरी मिल सके। वहीं ज्यादातर रात का खाना खाते समय यह नहीं देखते की इन से कहीं कोई फूट पाइजिंग तो नहीं हो रही।



बदलते मौसम के साथ ही हमे अपने खान-पान पर भी ध्यान देना जरूरी है। खान-पान कुछ चीजें ऐसी होती हैं, जो आपके शरीर को नुकसान दे सकती है। कुछ ऐसी ही चीजों के बारे में आपको विशेष ध्यान देने के साथ ही इनके नुकसान से बचना चाहिए। इन खास चीजों के बारे में हम आपको बता रहे हैं।

रिफाईंड फ्लोर्स

ये ब्लड शुगर, इंसुलिन स्तर और फैट स्टोरेज को बढ़ाते हैं। डाइजेस्ट करने में कठिन होते हैं और पेट की पाचन प्रक्रिया को डिस्टर्ब करते हैं।

बींस

बींस में ऑलिंगोसैराइड्स नामक शुगर होता है, जिसे मानव शरीर आसानी से तोड़ नहीं पाता। जब यह आपके शरीर की छोटी आंत में प्रवेश करता है, तो बैक्टीरिया इन पर काम करना शुरू करता है और पेट में आदि गैस बनने लगती है।

फूलगोभी और शिमला भिर्व न खाएं रात में

रात में फूलगोभी, ब्रोकलि, गोभी, शिमला भिचं जैसी सब्जियां बचे क्योंकि इन्हें खाकर हो सकता है कि आप आराम से सो न पाएं। यह गैस बनाने वाली सब्जियों की सूची में सबसे पहले नंबर होती है। कम से कम रात को इन्हें न खाएं।

सेब

सेब एक ऐसा फल है जिसमें घुलनशील फाइबर होता है, जो पानी को अवशोषित करता है। ये आंत में पाचन के दौरान टूट जाते हैं और इनकी वजह से गैस बनना शुरू हो जाती है।

मेडिकल लैब टेक्नीशियन में बेहतरीन कैरियर

मेडिकल लैब टेक्नीशियन, डॉक्टरों के निर्देश पर काम करते हैं। उपकरणों के रख-रखाव और कई तरह के काम इनके जिम्मे होता है। लैबोरेटरी में नमूनों की जांच और विश्लेषण में काम आने वाला घोल भी लैब टेक्नीशियन ही बनाते हैं। इन्हें मेडिकल साइंस के साथ-साथ लैब सुरक्षा नियमों और जरूरतों के बारे में पूरा ज्ञान होता है। लैब टेक्नीशियन के रूप में आप अपने कैरियर का चुनाव कर सकते हैं। इसकी विदेशों में भी काफी मांग है।

नेचर ऑफ वर्क: नमूनों के परिणामों का विश्लेषण पैथोलॉजिस्ट या लैब टेक्नोलॉजिस्ट ही कर सकता है। जांच के दौरान एमएलटी कुछ सैम्पलों को आगे की जांच या फिर जरूरत के अनुसार उन्हें सुरक्षित भी रख लेता है। एमएलटी का काम बहुत ही जिम्मेदारी और चुनौती भरा होता है। इसमें धैर्य और निपुणता की बड़ी आवश्यकता होती है। जमा किए गए डाटा की सुरक्षा और गोपनीयता की भी जिम्मेदारी उसकी होती है। मेडीकल लैब टेक्नोलॉजिस्ट में सर्टिफिकेट डिप्लोमा, डिग्री एवं मास्टर्स के दौरान बेसिक फिजियोलॉजी, बेसिक बायोकैमिस्ट्री एंड ब्लड बैंकिंग, एनाटोमी एंड फिजियोलॉजी, माइक्रोबायोलॉजी, पैथोलॉजी, एनवायरनमेंट एंड बायोमेडिकल वेस्ट मैनेजमेंट, मेडिकल लैबोरेटरी टेक्नोलॉजी एवं अस्पताल प्रशिक्षण दिया जाता है।
अपॉर्चुनिटीज: सामान्य तौर पर एक एमएलटी का वेतन 10 हजार से शुरू होता है जबकि पैथोलॉजिस्ट को 30 हजार रुपए से 40 हजार रुपए तक सैलरी मिल जाती है। साथ ही योग्यता और तजुबे के आधार पर उनके वेतन में इजाफा होता चला जाता है। देश के साथ-साथ विदेशों में भी इनकी खासी मांग है। आप किसी भी मेडिकल लैबोरेटरी में काम कर सकते हैं। ब्लड बैंक में इनकी खासी मांग रहती है।

स्टडी सेंटर्स...

- डेली पैरामेडिकल एंड मैनेजमेंट इंस्टीट्यूट, नई दिल्ली
- शिवालिक इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल टेक्नोलॉजी, चंडीगढ़
- पैरामेडिकल कॉलेज, दुर्गापुर, बंगाल
- इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेज, लखनऊ
- डिपार्टमेंट ऑफ पैथालॉजी, अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी



गर्मियों में बाहर जाकर लैपटॉप या स्मार्ट फोन पर काम करते समय कुछ बातों का ख्याल रखें ताकि आपके लैपटॉप की उम्र लंबी बनी रहे। सबसे पहली बात ख्याल रखें कि लैपटॉप या स्मार्ट फोन लेकर आप धूप में न बैठें। इससे ये जल्दी गर्म हो सकते हैं और ज्यादा गर्मी के चलते उनकी मशीन खराब भी हो सकती है। कार में लैपटॉप रखकर काम कर रहे हैं तो काम खत्म होने के बाद उसे बंद करके रखें।

कार में डिवाइस न रखें

लंबी यात्रा के दौरान अक्सर ड्राइविंग करते वक़्त या पीछे सीट पर बैठे-बैठे भी गैजेट्स का इस्तेमाल करते रहते हैं। लेकिन आपको अंदाज़ा नहीं होता कि आपकी कार कितनी गर्म हो जाती है, भले ही कार कहीं पार्क की गई हो, तब भी सूरज की रोशनी कार पर 40 डिग्री सेल्सियस तापमान के साथ पड़ रही होती है। इस हीट का असर कार के अंदर रखे गैजेट्स पर पड़ता है। खासतौर पर स्मार्टफोन और लैपटॉप पर। इसलिए ऐसा करने से बचने का प्रयास करें।

कवर हटाकर रखें

क्या आप गर्मी के दिनों में स्वेटर पहनना चाहेंगे, नहीं ना। इसलिए स्मार्टफोन को गर्मी में थोड़ा कूल रखने के लिए उसका कवर निकाल दें। इससे हीटिंग अधिक नहीं बढ़ेगी। चिलचिलाती गर्मी में मोबाइल पर ज्यादा लोड डालना आपके डिवाइस के लिए नुकसानदेय हो सकता है। इसलिए तेज गर्मी में मोबाइल पर हार्डकोर गेम्स जैसे रियल रेंसिंग, नोवा आदि ना खेलें। इससे हार्डवेयर पर ज्यादा जोर पड़ता है और अधिक गर्मी पैदा होती है।

स्विच ऑफ करें लैपटॉप

लैपटॉप के अत्यधिक गर्म होने का एक कारण यह है कि उन्हें दिन में बहुत कम आराम मिलता है। कई लोगों की आदत होती है कि वे अपने लैपटॉप को सिर्फ स्लीप ऑफ कर देते हैं और इसे स्विच ऑफ नहीं करते। लेकिन इसका असर लैपटॉप की लाइफ पर पड़ता है। इसलिए उपयोग न होने पर लैपटॉप को पूरी तरह बंद कर दें।

एयर वेंट्स को साफ करें

लैपटॉप के एयर वेंट्स को साफ करते रहें। जिस तरह हमारे शरीर के लिए छिद्र जरूरी होते हैं उसी प्रकार लैपटॉप के लिए भी एयर वेंट्स जरूरी हैं। इनसे हीटिंग के दौरान गर्म हवा बाहर जाती रहती है। ये एयर वेंट्स लैपटॉप को कूल रखने में मदद करते हैं। इसलिए इसकी जांच करते रहें कि ये एयर वेंट्स पूरी तरह साफ हों। इससे आपके लैपटॉप की परफोमेंस हॉट समर में भी कूल रहेगी।



बीच पर न करें इस्तेमाल

बीच पर ओकेजनल विजिट के दौरान जाने पर अपने लैपटॉप या स्मार्टफोन को साथ लेकर न जाएं। इसकी दो मुख्य वजह हैं। कई लोगों को यह बात नहीं पता होगी कि बीच पर तापमान सामान्यतः अधिक रहता है। ऐसा समंदर और रेत के कारण होता है। इसके अलावा बीच पर हवा के साथ रेत के महीन कण भी हवा में उड़ते रहते हैं। इस कारण लैपटॉप को प्रॉपर कूलिंग नहीं मिल पाती है।

बेड पर न करें इस्तेमाल

लैपटॉप का सावधानी से उपयोग करने पर भी आप इसे गर्मी में सुरक्षित रख सकते हैं। इसके लिए सबसे जरूरी यह है कि लैपटॉप को बेड पर रखकर इस्तेमाल न करें, क्योंकि बेड पर लैपटॉप रखने से इसके एयर वेंट्स बंद हो जाते हैं और गर्मी बाहर नहीं निकल पाती। इसलिए लैपटॉप को बेड पर रखकर इस्तेमाल न करें।

इन ब्राउजर की खासियत जानें...

ब्राउजर को भले ही कुछ लोग नजरअंदाज करते हों मगर सभी के फोन, कंप्यूटर और लैपटॉप में इसकी एक खास भूमिका होती है। अगर यह फोन या कंप्यूटर में इंस्टॉल नहीं रहता है तो आप इंटरनेट नहीं चला सकते। हालांकि इंटरनेट ब्राउजर की सही संख्या का पता लगाना मुश्किल है मगर कुछ ब्राउजर की अलग सेटिंग और फीचर उन्हें खास बनाते हैं। आइए यूजर के लिए उपयोगी साबित होने वाले ऐसी ही कुछ ब्राउजर के बारे में जानते हैं...

गूगल क्रोम

लगभग 50 अपडेट वर्जन जारी होने के बावजूद गूगल का यह ब्राउजर अपने आसान यूजर इंटरफ़ेस की वजह से काफी लोकप्रिय है। साथ ही इसके फीचर भी लोगों को खुब भाते हैं। इस ब्राउजर की स्पीड फायरफॉक्स और ओपेरा ब्राउजर से तेज मानी जाती है। इसके सिंक फीचर को भी सराहा जाता है, जिसकी वजह से एक डिवाइस में बनाए गए बुकमार्क और ब्राउजिंग हिस्ट्री को यूजर अपने सभी डिवाइस में देख सकते हैं। हालांकि इसके लिए उन डिवाइसों में उनका जीमेल आईडी के जरिए लॉग-इन करना जरूरी है। दरअसल, यह जीमेल अकाउंट का उपयोग करता है। जब यूजर किसी कंप्यूटर



या लैपटॉप पर क्रोम ब्राउजर में जीमेल आईडी से लॉग-इन करने के बाद सचं करते हैं तो यह सचिंग हिस्ट्री जीमेल से खुद ब-खुद जोड़ देता है। फोन पर ब्राउजर में लॉग-इन करने की जरूरत नहीं है, क्योंकि फोन जीमेल अकाउंट में पहले से लॉग-इन रहता है।

विवालदी

क्रोम ब्राउजर की तरह आसान यूजर इंटरफेस की ख्वाहिश रखने वाले इस विवालदी ब्राउजर को डाउनलोड कर सकते हैं। इसमें हाइबरनेट टैब फीचर है, जो पेज को ऑटो

गर्मी में गैजेट्स को भी रखें कूल

जिस तरह से इंसानो को गर्मी में अपने शरीर को ठंडा रखने और तेज धूप से बचने की हिदायत दी जाती है वैसे ही आपको अपने गैजेट्स को भी इसी तरह से गर्मी से बचाकर रखना चाहिए। गर्मी के दिनों में गैजेट्स का भी बुरा हाल होता है। कई बार तो यह समस्या इतनी बढ़ जाती है कि गैजेट्स की परफॉर्मेंस ही गड़बड़ा जाती है। गर्मी के कारण लैपटॉप, टैबलेट और स्मार्टफोन में भी परेशानी आ सकती है और वो हैंग या अन्य प्रकार से समस्या पैदा कर सकते हैं। लेकिन इस गर्मी से अपने गैजेट्स को बचाने के कुछ उपाय भी हैं, जिनकी मदद से आप अपने गैजेट्स को गर्मी में भी रख सकते हैं कूल।

उम्र कम कर देती है। लैपटॉप कूलिंग पैड का इस्तेमाल करें इससे आपका लैपटॉप जल्दी गर्म भी नहीं होगा और लैपटॉप की मशीन की उम्र भी लंबी बनी रहेगी। अगर आपके लैपटॉप की रैम कम है तो उसमें बढ़े या भारी सॉफ्टवेटर डाउनलोड न करें। और अगर इन्हें यूज करना आवश्यक हो तो बाकी कुछ सॉफ्टवेयर अनइंस्टॉल कर दें। ताकि लैपटॉप की स्पीड बनी रहे और वो बार बार हैंग न हो।

गैजेट्स की सफाई जरूरी

अपने पीसी का सीपीयू या लैपटॉप की बैटरी को भी साफ रखना बहुत जरूरी है क्योंकि अगर लैपटॉप की बैटरी में एक बार धूल जम गई तो सिस्टम के गर्म होने की संभवना बहुत बढ़ जाती हैं। अच्छा होगा की आप अपने लैपटॉप की बैटरी को हर दो या तीन महीने बाद साफ करते रहे। लैपटॉप की बैटरी या सीपीयू को साफ करने के लिए उन्हें सब से पहले सिस्टम से अलग करें।फिर एयर से ब्लो करें।ब्लो करने से अंदर की डस्ट निकल जाती है। जब आप सीपीयू के फैन की सफाई करें तो ध्यान रहें एयर का प्रेशर कम रहे।

इन बातों का रखें ध्यान

- गर्मियों में स्मार्टफोन पर हल्के वॉटरप्रूफ या स्क्रेचप्रूफ कवर का इस्तेमाल करें।
- कोशिश करें कि फोन पर लेदर या प्लास्टिक का कवर न लगाएं। इस बैटरी में ओवरहीटिंग और स्मार्टफोन खराब होने की आशंका रहती है।
- गर्मियों में स्मार्टफोन या अन्य गैजेट्स को अचानक ज्यादा ठंडे से गर्मी वाले तापमान में ले जाने से बचें। इसके लिए थोड़े समय डिवाइस को बंद करें और फिर सामान्य तापमान में दोबारा खोलें।
- लैपटॉप आदि डिवाइस अगर ज्यादा गर्म हो जाए तो उन्हें गीले कपड़े से नहीं पोछें। 15 मिनट तक डिवाइस को बंद कर डिवाइस का तापमान सामान्य करने के लिए 15 मिनट का शट डाउन समय का समय स्टैंडर्ड माना जाता है।

ये गैजेट्स रखेंगे आपको कूल



मई में मौसम इतना गर्म होता है कि इसकी तपन को सहन करना नामुमकिन होता है। हम शूक्रगुजार है टेक्नोलॉजी के जिसने हमें गर्मी की तपन से बचने के लिए ऐसी और कूलर की तरह कई ऐसे गैजेट्स दिए हैं, जिनकी मदद से हम गर्मी को दूर कर सकते हैं। आज हम आपको कुछ ऐसे गैजेट्स के बारे में बताने जा रहे हैं जो ऐसी जगह आपको मदद करेंगे जहां ऐसी और कूलर न हों।

स्कायलियो फैन

अगर आप इस गर्मी के मौसम कहीं ऐसी जगह फंस जाए। जहां आपके साथ सिर्फ आपका स्मार्टफोन ही हो। उस वक़्त स्कायलियो फैन आपको उस गर्मी से निजात दिलाएगा। यह फैन स्मार्टफोन में आसानी से कनेक्ट हो जाता है और इसके ब्लेड भी सुरक्षित होते हैं। आप इसे यूएसबी और माइक्रो यूएसबी पोर्ट से जोड़ कर यूज कर सकते हैं। यह कई कलर्स में उपलब्ध होता है। जैसे-काला, सफेद, हरा, नारंगी, गुलाबी और नीला।

मीनी रेफ्रिजरेटर

अगर आप गर्मी से बहुत परेशान है और व्यस्तता के कारण ठंडा पानी पीने भी नहीं जा रहे हैं। जो जेनरिक मीनी पीसी यूएसबी रेफ्रिजरेटर आपके बहुत काम आएगा। यह आपको ठंडा पानी देगा इसे आप यूसबी केबल की मदद से आसानी से जोड़कर गर्मी में ठंडे पानी का लुफ्त उठा सकते हैं। इसमें हीटिंग का ऑप्शन भी दिया गया है।

यूएसबी क्लॉक फैन

यूएसबी क्लॉक फैन एक ऐसा गैजेट है जो आपको समय बताने के साथ-साथ ठंडी हवा भी देता है। यह एक ऐसे फ्लेक्सीबल मॉडरियल से बना है कि आप इसे किसी भी तरह से एडजेस्ट कर सकते हैं। इसकी घड़ी को आप बंद भी कर सकते हैं उसके लिए आपको कौफिरीगेशन सेटिंग में जाना होगा। इसे आप अपने किसी ऑफिस मेंबर या फ्रेंड को गिफ्ट भी दे सकते हैं।

सोलर पावर्ड फैन कैप

अगर आप क्रिकेट देखने जा रहे हैं या कहीं बाहर बैठकर काम करने वाले है तो यह गजब का गैजट है। धूप में आते ही इसके सोलर पैनल बिजली पैदा करना शुरू कर देते हैं और पंखा चेहरे पर हवा फेंकने लगता है। इसे सिर के साइज के हिसाब से अजस्ट किया जा सकता है। यह सिर्फ सूरज की रोशनी में काम करता है।

मोजिला फायरफॉक्स

कंप्यूटर यूजर मोजिला फायरफॉक्स का काफी इस्तेमाल करते हैं। इस ब्राउजर पर पुराने टैब को आसानी से खोल सकते हैं, जो आपके ब्राउजर बंद करते समय खुले हुए थे। उदाहरण के तौर जब आपने शाम को सोते वक़्त ब्राउजर को बंद किया था, उसमें जो टैब खुले हुए थे, उन सभी टैब को दोबारा उठने के बाद एक क्लिक से खोजा सकता है। इसका दूसरा मुख्य फीचर ‘सेव पॉकेट’ है, जिससे आप ब्राउजिंग करते समय किसी भी पसंदीदा वेब पेज को भविष्य के लिए सेव कर सकते हैं। क्रोम की तरह मोजिला फायरफॉक्स भी एक्सटेंशन की सुविधा देता है। साथ ही इसमें प्राइवेट ब्राउजिंग का फीचर भी मौजूद है।

इंटरनेट एक्सप्लोरर

अगर आप अपने कंप्यूटर में क्रोम और मोजिला जैसे ब्राउजर का ज्यादा इस्तेमाल नहीं करते हैं और आपकी पहली पसंद इंटरनेट एक्सप्लोरर है तो आप उसमें भी वेब पेज को ऑटोमैटिक रिफ़्रेश कर सकते हैं। इसके लिए आपको टैब-ऑटो-रीलोड 1.0.17 डाउनलोड करना होगा। यह एप्लीकेशन इंटरनेट एक्सप्लोरर के 11वें वर्जन को सपोर्ट करता है। ब्राउजर में इसे इंस्टॉल करने के बाद आपको ऊपर वाली घड़ी में क्लिक करना होगा जिससे आप समय सेट करने का विकल्प आ जाएगा।

कार्डसिल ने पब्लिक स्कूलों में लगे इस विवादाम्द प्रतिबंध को हटाने का सुझाव दिया था, लेकिन सरकार ने अभी तक इस पर कोई फैसला नहीं लिया है। निजी ट्रेनिंग के बाद सऊदी अरब की दो महिलाएं 2012 के लंदन ओलंपिक तक पहुंच गई थीं। यहां कई और ऐसी लड़कियां हैं, जिन्हें उन्मीद है कि इस साल रियो ओलंपिक में उससे भी ज्यादा महिलाएं भाग ले पाएंगी। लेकिन बदलाव का इंतजार कर रही सऊदी अरब की लाखों लड़कियों के लिए यह अवसर इस दुनिया का हिस्सा बनने का मौका नहीं है।

सऊदी अरब के पब्लिक स्कूलों में लड़कियों को खेलकूद में भाग लेने की अनुमति नहीं होती है। इस कट्टरपंथी राजतंत्र में महिलाओं के अधिकार का यह मुद्दा हमेशा चर्चा में रहता है। यहां हाल ही में अधिकारियों ने महिला स्कूलों में खेलकूद को शामिल करने के लिए एक मंत्रिमंडलीय पैनल बनाया है। हाला अल होम्रानी इस बड़े कट्टरपंथी देश में महिलाओं को बॉक्सिंग सिखाने का व्यवसाय चलाती हैं। उन्होंने बॉक्सिंग की यह कला अमरीका में सीखी है। सऊदी अरब में फिटनेस सेंटर खोलना एक चुनौतीपूर्ण काम है। इसलिए हाला ना फैसला

किया कि वे किसी अधिकारी का इंतजार नहीं करेंगी, बल्कि वे इन महिलाओं को अपने माता-पिता के घर में ही ट्रेनिंग देंगी। महिलाएं वास्तव में लड़ाई वाले इस खेल को सीखने के लिए उत्सुक दिखती हैं। व्यायाम करने के लिए यह एक बड़ा मौका है, लेकिन सऊदी अरब की हर महिला के पास यह मौका उपलब्ध नहीं है। सऊदी अरब में खेलकूद में महिलाओं की भागीदारी में दो बड़ी बाधाएं हैं, यहां का कानून और पैसा। सऊदी अरब के पब्लिक स्कूलों में महिलाओं को व्यायाम करने की अनुमति नहीं है। 2013 में राजा की एक सलाहकार समिति शुरा

बॉक्सिंग सीखना चाहती हैं सऊदी महिलाएं...

