



सोशल नेटवर्किंग साइट फेसबुक का उपयोग लोगों के सोने की आदतों को ट्रैक करने में किया जा सकता है। इसके लिए एक डाटाबेस बनाना होगा, जब आपका दोस्त लास्ट ऑनलाइन देखा गया, चैटिंग में या फेसबुक पर पोस्ट लाइक करने में व्यस्त था। लोगों के सोने की आदत पर सैन फ्रांसिस्को के सॉफ्टवेयर इंजीनियर सोरेन लॉव जानसन अध्ययन कर रहे हैं। जानसन ने कहा कि

सोने की आदतों का खुलासा करेगा फेसबुक

अधिकतर लोगों का सुबह का सबसे पहला काम और रात को सोने जाने से पहले का काम फेसबुक विजिट होता है। यानि वे फेसबुक के बिना नहीं रह सकते। एक अध्ययन के जरिए लॉव ने एक सर्विस का निर्माण किया है जो हर 10 मिनट में फेसबुक को चेक करती है, जिससे उन्हें उनके दोस्तों की

फेसबुक एक्टिविटी की सही विवरण मिलता है। साथ ही दोस्तों के सोने के समय की जानकारी के लिए फेसबुक मैसेंजर सर्विस के टाइम स्टॉप का उपयोग किया। वो जानना चाहते थे कि लास्ट सीन का डाटा कहाँ से आता है और कुछ रिसर्व के बाद अपने फेसबुक फ्रेंड्स के यूजर IDs व लास्ट एक्टिविटी टाइम स्टॉप को खोज निकाला।

नवजात की अच्छी नींद से जुड़ी मूल बातें



नवजात के लिए स्तनपान के अलावा सबसे ज्यादा जरूरी होता है भरपूर नींद लेना। इसलिए जन्म लेने के बाद से 1 साल के होने तक बच्चे की नींद का पूरा खयाल रखना चाहिए। भरपूर नींद लेने से बच्चे का संपूर्ण विकास होता है। कई शोधों में भी यह बात सामने आ चुकी है कि भरपूर नींद लेने से बच्चे के शरीर के साथ-साथ उसके दिमाग का भी विकास ठीक तरह से होता है। लेकिन यदि बच्चे का पेट भरा न हो तो वह सो नहीं पाता है। इसलिए इसका भी ध्यान रखिए।



कितने घंटे की नींद

नवजात बच्चे को कम से कम 16 घंटे की नींद लेना चाहिए, इसमें दिन में लगभग 7-8 घंटे और रात में 8-9 घंटे की नींद पूरा करना जरूरी हो जाता है। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता जाता है उसकी नींद की अवधि भी कम होती जाती है। यानी यदि आपका बच्चा 1 महीने का है तो उसके लिए 14-15 घंटे की नींद लेना पर्याप्त माना जाता है।2 महीने से 6 महीने तक के बच्चे को 14 घंटे की नींद लेना जरूरी है। जबकि 7 महीने से 1 साल तक के बच्चे को लगभग 13 घंटे सोना चाहिए। लेकिन जैसे-जैसे आपका बच्चा बड़ा होता जा उसकी दिन की नींद की अवधि कम करके रात की नींद की अवधि बढ़ा देना चाहिए। यानी अगर आपका बच्चा 6 महीने का है तो आपकी कोशिश यह हो कि उसे दिन में 3 घंटे सुलाएं और रात में कम से कम 11 घंटे सुलाएं।



जन्म के 6 महीने तक बच्चे को केवल स्तनपान कराना चाहिए। यह बहुत ही शानदार तरीका है बच्चे को सुलाने का जब आपकी गोद में ही आपका लाडला झपकी ले ले। शुरुआत के 3-4 महीने तक बच्चा दिन और रात में फर्फ नहीं कर पाता है, इसलिए बच्चे को इस दौरान दिन और रात दोनों समय बराबर मात्रा में स्तनपान कराएं। जब बच्चा सो रहा हो तब उसे स्तनपान न कराएं। जब बच्चे का पेट खाली हो जाएगा तो वह खुद नींद से जाग जाएगा ऐसे में उसे स्तनपान कराकर सुलाइए।

भावुकतावश न उठाएं कोई कदम, कैरियर पर पड़ सकता है असर

अच्छी नौकरी छोड़ना जितना आसान है, उसे पाना उतना ही कठिन इसलिए कभी भी भावुकतावश नौकरी न छोड़ें। पहले ठंडे दिमाग से अच्छी तरह उसके फायदे-नुकसान जरूर तोल लें। अक्सर देखा गया है कि व्यक्तिगत जीवन में तनाव एवं समस्याएं आने पर पलायनवादी मन वर्तमान से पलायन चाहता है और बगैर कुछ सोचे-समझे यह कदम उठा लेता है, लेकिन इसके बाद का असर अनावश्यक परेशानियां ला सकता है।

समस्याएं सुलझाने से ही आप बनेंगे निर्णय लेने के काबिल

समस्याएं सुलझाने पर ही आप सही निर्णय लेने के काबिल बनेंगे। जानकारों का मानना है कि नौकरी बदलने से पहले अपनी आकांक्षाओं को भली-भांति परख लेना चाहिए। साथ ही अपनी योग्यता को ज्यादा या कम नहीं आंकना चाहिए। सही मूल्यांकन जीवन में सफल होने के लिए अत्यंत आवश्यक है। इसी के साथ यह भी जांच लें कि कहीं ऐसा तो नहीं कि ‘फैमिलियरिटी ब्रीड्स कंटेम्प्ट’ (किसी कार्य का गहन ज्ञान या किसी व्यक्ति से अत्यधिक नजदीकी की वजह से उनका महत्व कम होने लगना) वाली कहावत आपके कार्य के साथ भी चरितार्थ हो रही है।



आपको आर्थिक लाभ अधिक दिखाई दे, उस कार्य पर अवश्य गौर किया जा सकता है। वर्तमान नौकरी में आपकी योग्यता का पूरा उपयोग न हो रहा हो, आगे सीखने को न मिल रहा हो, एक जड़ता की स्थिति सी आ गई हो जो आप में कार्य के प्रति ऊब भर रही हो तो आपका नौकरी बदलना एक सही कदम हो सकता है। आपके कार्य की प्रशंसा न करके बॉस आपकी हर समय आलोचना कर आपका मनोबल तोड़ने पर आमादा हो। परिणामस्वरूप आपके पास भी दफ्तर को लेकर सिर्फ नकारात्मक बातें रह जाएं और यह सब आपके व्यक्तित्व को प्रभावित कर रहा हो जिसका असर आपके पारिवारिक जीवन पर पड़ रहा हो तो नौकरी बदलने में ही समझदारी होती है, लेकिन नौकरी बदलते वक्त इन बातों पर ध्यान जरूर दिया जाना चाहिए।

इन बातों का रखें खास ध्यान...

अनजाने का आकर्षण हकीकत में कई बार मोहभंग भी करता है, लेकिन यहाँ यह सलाह हरजिग नहीं दी जा रही है कि महज ‘ओल्ड इज गोल्ड’ मान कर आप सदैव अपनी पुरानी नौकरी से ही चिपके रहें, फिर भले ही वह आपके उज्ज्वल भविष्य और शानदार कैरियर में बाधा ही क्यों न हो। वेतन नौकरी के लिए सबसे प्रथम और महत्वपूर्ण प्रेरणा है। नई जगह अधिक वेतन मिलने जा रहा हो और अन्य सुविधाएं मिलाकर कसाव रहता है जिससे फिगर उभर कर सामने आता है और आप काफी सेक्स्री लगती हैं।

कम्फर्टेबल और गुड लुकिंग...

हल्के: जींस का वजन काफी ज्यादा होता है, लेकिन बेलबॉटम सॉफ्ट और हल्के कपड़े से बनी होती है। जींस के कपड़ों से बने बेलबॉटम भी जींस की तरह हैवी नहीं होते हैं। **हाइट अच्छी लगती है:** बेलबॉटम पहनने के बाद कम से कम हाइट वाले की लम्बाई भी अच्छी लगती है। क्योंकि इसे पहनने से टांगे लम्बी लगती हैं। **सेक्सी लुक :** बेलबॉटम पहनने के बाद कमर और टांगों पर कसाव रहता है जिससे फिगर उभर कर सामने आता है और आप काफी सेक्स्री लगती हैं। **पलती लगती हैं :** बेलबॉटम की यह बात खास है कि इसे पहनने के बाद शरीर काफी पतला लगता है। छरहरे बदन पर यह काफी अच्छा लगता है, लेकिन भारी शरीर के लोग भी इसे पहनने के बाद भद्दे नहीं लगते हैं।



महिला हो या पुरुष, बूढ़ा हो या बच्चा आजकल हर कोई फैशन ट्रेंड को फॉलो करता है। आजकल पुराने जमाने का फैशन घूम-फिर कर वापिस आ रहा है। आपको याद होगा कि पुराने जमाने की हीरोइनें लम्बा सा बेल बॉटम पहनकर इतराती थीं। पहले फ्लेयर वाले बेल बॉटम अच्छे लगते थे। उन्हें पहनना और कैरी करना भी काफी आसान हुआ करता था। हाल ही में प्रियंका चोपड़ा ‘गुंडे’ मूवी में भी ऐसे ही लुक में नजर आई थीं।

फिल्मों में भी बदला ट्रेंड ...

वैसे हॉलीवुड मूवी में भी बेलबॉटम का ट्रेंड देखा जा सकता है, जॉन ट्रावोलेटा ने सैटर-डे नाइट फीवर में बेलबॉटम पहना है। नई लुक लेने के लिए आप भी इसे ट्राई कर सकते हैं। अगर आप जानना चाहती हैं कि बेलबॉटम आपको क्यों पहनना चाहिए तो ये जान लीजिए कि इस तरह का फैशन आपको काफी कंफर्टेबल फील कराता है। और आप बेलबॉटम पैट पहनने के बाद काफी रिलैक्स महसूस करती हैं। आइए आज हम आपको बताते हैं कि इसका फैशन पर क्या प्रभाव है ? **नए लुक के लिए:** जींस के कई शैल और डिजाइन आपने ट्राई किए होंगे, लेकिन अब उनसे अगर आपका दिल भर गया हो, तो बेलबॉटम को ट्राई करें। आपको प्रिंश फील होगा।

अच्छी और बुरी बातें

भले ही सोशल नेटवर्किंग का क्रेज आजकल के बच्चों में अधिक दिखता हो और इंटरनेट के मामलों में वे काफी समझदार हो गए हों, लेकिन उनको ये नहीं भूलना चाहिए कि एक छोटी सी भूल उनके लिए नुकसानदेह हो सकती है। सिर्फ बच्चों ही नहीं मां-बाप को भी इस मामले में खयाल रखना चाहिए। सोशल नेटवर्किंग में खतरें हैं तो क्या इसका यह मतलब नहीं है कि हमें इन साइट्स को ब्लॉक कर देना चाहिए या हमें इन साइट्स का प्रयोग ही नहीं करना चाहिए।



लंबाई बढ़ाना है तो आजमाएं ताड़ासन

ताड़ासन योग की ही एक क्रिया है। ताड़ासन जैसा की नाम से ही विदित है ताड़ के पेड़ के समान। ताड़ासन एक ऐसी स्थिति हैं जब आपका शरीर ताड़ के पेड़ की तरह सीधा खड़ा होता है। इसी स्थिति को योग में ताड़ासन कहा जाता है। लेकिन सवाल ये उठता है ताड़ासन क्यों करना चाहिए। ताड़ासन के क्या लाभ हैं, ताड़ासन कौन लोग कर सकते है और किन लोगों के लिए यह अधिक लाभकारी हैं, योग के प्रकार कितने हैं। इन सभी सवालों के जवाबों को जानने के लिए ताड़ासन के बारे में और अधिक जानने की जरूरत है। तो आइए जानें आखिर ताड़ासन क्या हैं।



क्या है ताड़ासन ?

ताड़ासन वह आसन है जो खड़े होकर किया जाता है और ऐसे में व्यक्ति की स्थिति ठीक वैसी होती है जैसे वह ताड़ का पेड़ हो। ताड़ासन के दौरान दोनों एड़ी और पंजे थोड़े से अंतराल में एक स्थिति में होते हैं और दोनों हाथ कमर की सीध में ऊपर की ओर होते हैं। ताड़ासन के दौरान जब दोनों हाथ ऊपर की ओर जाते हैं तो दोनों एड़ियां भी ऊपर की ओर उठती हैं और शरीर का पूरा भार पंजों पर आ जाता हैं।

ताड़ासन करने की विधि

हाथों को ऊपर ले जाकर हथेलियों को मिलाएं और हथेलियां आसमान की तरफ होनी चाहिए। ऐसी स्थिति में दोनों हाथों की अंगुलियां भी आपस में मिली होनी चाहिए। ताड़ासन के दौरान कमर सीधी और नजर्न भी सामने की तरफ और गर्दन सीधी होती हैं और शरीर का पूरा भार पंजों पर आ जाता हैं और पूरे शरीर की ताकत शरीर को एक तरफ खींचने में लगती हैं। ताड़ासन जब भी करें तो ध्यान रखें कि आपके आसपास की जगह खुली हो, आप चाहे तो पार्क में भी इस आसन को आराम से कर सकते हैं। ताड़ासन की स्थिति में लंबी सांस भरकर कम से कम 1 से 2 मिनट तक रूकना चाहिए और धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में आना चाहिए। फिर कुछ सेकंड रूककर दोबारा इसी क्रिया को दोहराना चाहिए।

ताड़ासन के बहुत लाभ हैं, जिन बच्चों की हाईट कम होती हैं उनके लिए ताड़ासन बहुत ही लाभदायक आसन हैं। यदि आपके पैरों या पंजों में बहुत दर्द रहता है तो आपको चाहिए कि आप ताड़ासन करना चाहिए, इससे आपके पैरों में मजबूती आएगी और पंजों में भी दर्द नहीं होगा। यदि आपका पावन तंत्र कमजोर है या फिर आपको पेट संबन्धी समस्याएं होती हैं तो आपको ताड़ासन करना चाहिए इससे आप स्वस्थ रहेंगे।

सावधानियां

ताड़ासन के दौरान बहुत सावधानी बरतनी होती है। आपको बाँड़ी बेलेंस के साथ ही यह भी ध्यान रखना होता है कि आपके हाथ धीरे-धीरे ऊपर की ओर जा रहे हैं तो आपकी एड़ियां भी उसी रफ्तार से ऊपर की ओर उठेंगी। हाथ और पैरों को उठाते हुए आपका पेट अंदर की ओर जाना चाहिए जिससे आपका बेलेंस अच्छी तरह से बन जाएं। ताड़ासन करने से पहले आपको अपने डॉक्टर या फिर योग विशेषज्ञ से सलाह ले लेनी चाहिए क्योंकि यदि आपके पैरों में कोई समस्या है तो आपको ताड़ासन करने से बचना चाहिए।

रेसिपी



विधि

दही, खस-खस का पेस्ट और नमक को एक बाउल में डालकर अच्छी तरह मिला लें। आलू डालकर हल्के हाथों मिलाएं और मेरीनेट करने के लिए 10-15 मिनट एक तरफ रख दें। नॉन-स्टिक कढ़ाई में घी गरम करें, घ्याज, लौंग और इलायची डालकर मध्यम आंच पर 1-2 मोनट तक भुनें। तैयार मसाले का पेस्ट डालकर अच्छी तरह मिलायें और मध्यम आंच पर लगातार हिलाते हुए 1 मिनट तक पकाएं। मैरिनेट किए हुए आलू और 1/4 कप पानी डालकर अच्छी तरह मिलाएं और बीच-बीच में गिलाते हुए घीमी आंच पर और 2 मिनट तक पकाएं। क्रीम, नमक और शकर डालकर अच्छी तरह मिलाएं और बीच-बीच में गिलाते हुए घीमी आंच पर 10 मिनट तक पकाएं। पुरी, परांठे या नान के साथ गरमा-गरम परोसे।

मुघलाई आलू

सामग्री

1 1/4 कप उबले और छिले हुए छोटे आलू, लंबे आधे टिकड़ो मे काटे हुए, 1/2 कप फेंटा हुआ ताजा दही,नमक स्वादअनुसार,3 टेबल-स्पून घी, 3/4 कप कसा हुआ घ्याज,4 लौंग,2 इलायची, 2 टेबल-स्पून फ्रेश क्रीम, 1/2 टी-स्पून शकर, पीसकर खस-खस का मुलायम पेस्ट बनाने के लिए, 3 टेबल-स्पून खस-खस का पाउडर, 1 अदरक का टुकड़ा, 3 लहसुन की कलियां, 2 हरी मिर्च, कटी हुई, 2 टेबल-स्पून पानी, मिलाकर मसाला पेस्ट बनाने के लिए, 2 टेबल-स्पून पानी, 1 टी-स्पून लाल मिर्च पाउडर, 1/4 टी-स्पून हल्दी पाउडर, 2 टी-स्पून धनिया-जीरा पाउडर,परोसने के लिए, पुरी/परांठे/नान

मटर ढिंगरी

सामग्री

1 कप उबले हुए हरे मटर, 3/4 कप स्लाईस्ड खूंभ (ढिंगरी) 1 1/2 टी-स्पून तेल ,1/4 कप बारीक कटा हुआ घ्याज, 1 टी-स्पून अदरक-लहसून का पेस्ट, 1/2 कप बारीक कटा हुआ टमाटर, 5 टेबल-स्पून फेंटा हुआ दही, नमक, स्वाद अनुसार 1/4 टी-स्पून गरम मसाला, काजू-खसखस पेस्ट के लिए, 1/4 कप काजू, 2 टेबल-स्पून खसखस, परोसने के लिए चावल/ पराठा / क्रेकर



विधि

काजू और खसखस को मिलाइए और पानी का उपयोग न करते हुए मिक्सर में पीस लीजिए। थोड़ा पानी डालिए और दुबारा मुलायम होने तक पीस लीजिए। एक तरफ रख दीजिए। **आगे की विधि:** एक नॉन-स्टिक तवे में तेल गरम करिए उसमे घ्याज डालिए और मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट भूनिए। उसमे अदरक-लहसून का पेस्ट, टमाटर और 2 टेबल-स्पून पानी डालिए, अच्छे से मिलाइए और मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट, बिच-बिच में हिलाते हुए पकाइए। उसमे लाल मिर्च का पाउडर, दही, नमक, हरे मटर और खूंभ डालिए, अच्छे से मिलाइए और मध्यम आंच पर दुबारा 1 से 2 मिनट बिच-बिच में हिलाते हुए पकाइए। उसमे काजू-खसखस पेस्ट, 2 टेबल-स्पून पानी और गरम मसाला डालिए, अच्छे से मिलाइए और मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट, बिच-बिच में हिलाते हुए पकाइए। चावल, पराठा या क्रेकर्स के साथ गरमा गरम परोसिए।