

तकनीक

मोबाइल हेडफोन जैक नहीं कर रहा काम तो अपनाएं ये टिप्स



सोचिए नया स्मार्टफोन खरीदने के तुरंत बाद अगर खराब हो जाए तो क्या करेंगे आप ? कई बार ऐसा होता है कि आपके नए स्मार्टफोन का हेडफोन जैक काम नहीं कर रहा होता है। जिसे आपको ठीक करने के लिए शॉप पर जाना पड़ता है। अगर आप भी इस तरह की किसी परेशानी से गुजर रहे हैं तो आप अपने स्मार्टफोन जैक को घर बैठे भी ठीक कर सकते हैं।

ऐसे करें ठीक

1. इसके लिए पहले ये चेक कर लें कि कहीं आपके स्मार्टफोन का हेडफोन तो टूटा हैं। हेडफोन को चेक करने के लिए किसी भी 3.5MM जैक में अपने हेडफोन को यूज करके देखें। आपको हेडफोन के बारे में पता चल जाएगा।
2. कई बार ऐसा होता है कि आपका स्मार्टफोन स्पीकर और किसी दूसरे डिवाइस से ब्लूटूथ से कनेक्ट रहता है जिसकी जानकारी आपको नहीं होती है। इसलिए सबसे पहले यह जांच लें कि कहीं आपका स्मार्टफोन किसी डिवाइस से ब्लूटूथ के जरिए कनेक्ट तो नहीं हैं।
3. कई यूजर्स को इस बात की जानकारी नहीं है कि हेडफोन जैक में धूल-मिट्टी और गंदगी जाने से भी परेशानी हो सकती है। इसलिए हमेशा हेडफोन जैक को साफ करने रहना चाहिए। जिसके बाद हेडफोन जैक काम करने लगेगा।
4. ऑडियो जैक कई बार फोन की सेटिंग की गड़बड़ी की वजह से भी काम नहीं करता है। इसके लिए फोन की सेटिंग में जाकर चेक करें और ऑडियो ओपन कर इसके वॉल्यूम को देख लें कि साउंड कहीं कम या म्यूट तो नहीं है। अगर ये तब भी काम नहीं करें तो फोन को एक बार रिस्टार्ट कर लें।
5. अगर फोन का हेडफोन जैक इन टिप्स को फॉलो कर भी ठीक नहीं हुआ है, तो फोन को किसी भी रिपेरिंग स्टोर पर ले जाने से बेहतर होगा कि फोन को सर्विस सेंटर में दिखाएं।

जेब से सिक्के गिरने का मतलब जल्द होगा आपके साथ ऐसा

अगर आपको जेब से अचानक से सिक्के गिर कर बिखर जाएं तो उन्हें उठाते हुए गुस्सा मत कीजिए बल्कि आनंद लीजिए क्योंकि ऐसा होना आपके लिए शुभ साबित हो सकता है। हम जब आपको इससे जुड़ी बात बताएंगे तो विश्वास मानिए आप सोचेंगे कि कब आपकी जेब से सिक्के गिरें और आप उन्हें उठाने के लिए प्रयास करें।

ऐसा माना जाता है कि अगर आपकी जेब से सिक्के या नोट गिरते हैं तो यह आपके लिए एक अच्छा संकेत है। हां लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि यह आपको जानबूझ कर नहीं करना है बल्कि यह अनायास ही होना चाहिए। ऐसा माना जाता है कि अगर आपकी जेब से सिक्के या नोट गिरते हैं तो आपको जल्द ही धन की प्राप्ती होने वाली है। आपको ऐसा धन प्राप्त होगा जिसके बारे में आपने सोचा नहीं है। इस धन की प्राप्ती के लिए वक्त का कोई निर्धारण नहीं है लेकिन इतना आप मान सकते हैं कि आपको अज्ञात स्रोत धन उपलब्ध कराएंगे।



मानसून में गाड़ी की सेहत का रखेंगे ध्यान

मानसून के मौसम में अधिकतर महानगरों, नगरों, कस्बों और गाँवों में जलजमाव की स्थिति हो जाती है जिससे ट्रैफिक जाम की समस्या होना आम बात हो गयी है। आप सभी ने देखा होगा कि बारिश में अकसर कोई कार, बस, बाइक या स्कूटर बीच रास्ते में खराब हो गया है और उसका चालक उसे ठीक करने की मशक़त में लगा हुआ है लेकिन उसकी गाड़ी बीच रास्ते में खड़े हो जाने के कारण जाम बढ़ता चला जाता है। प्रभासाक्षी के चैनल काम की बात में हम आपको इस ससाह बता रहे हैं कि किस तरह अपनी गाड़ी को मानसून का सामना करने के लिए तैयार किया जाये। यकीन जानिये इन सुझावों पर ध्यान देना आपके लिए फायदेमंद रहेगा।

» सबसे पहले तो हमें इस बात का हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि गाड़ी चाहे जितनी पुरानी हो जाये अधिकृत सर्विस सेंटर से ही उसकी सर्विस करानी चाहिए। बाहर आपको गाड़ी की सर्विस या कोई पार्ट आदि सस्ते में डल तो सकता है लेकिन वह बीच रास्ते में आपको धोखा भी दे सकता है।

» मानसून से पहले गाड़ी के ब्रेक जरूर चेक करवा लें क्योंकि यदि आप स्पीड में चल रहे हैं और अचानक ही आपका ब्रेक मारने पड़ें तो गाड़ी पूरी तरह रुकने में थोड़ा समय लेती है ऐसे में यदि ब्रेक ढीले हुए तो हादसा भी हो सकता है।

» गाड़ी के वाइपर ब्लेड चेक करें यदि यह घिस गये हैं तो इन्हें बदलवा लें वरना भारी वर्षा की स्थिति में आपको गाड़ी चलाने में दिक्कत होगी।

» कार के टायर यदि घिस गये हैं तो इन्हें बदलवा लें।

तो नहीं होंगे परेशान



» मानसून से पहले जब कार की सर्विस करायें तो चेसिस में पानी निकलने वाली जगह को जरूर चेक कराना चाहिए ताकि गाड़ी की चेसिस के अंदर वर्षा का पानी इकट्ठा नहीं हो सके।

» बारिश में ड्राइव कर के आने के बाद गाड़ी की अच्छी

तरह वाशिंग करानी चाहिए। आजकल तो यह सुविधा अकसर पेट्रोल पंपों पर भी उपलब्ध होती है।

» बारिश के दौरान अकसर दिन में ही कई जगह अंधेरा-सा हो जाता है इसलिए गाड़ी की हेडलाइट, इंडिकेटर आदि दुरुस्त रहने चाहिए।

» अगर सड़क पर पानी भरा हुआ है तो कदापि स्पीड में नहीं चलें क्योंकि यदि कोई गड्ढा आदि हुआ तो गाड़ी सीधे उसमें चली जाएगी।

» एक बात का हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि यदि आपको लग रहा है कि गाड़ी के अंदर पानी चले जाने के चलते गाड़ी बंद हो गयी है तो उसे खुद दोबारा स्टार्ट नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे पानी इंजन के अंदर घुसकर उसे लॉक कर सकता है। ऐसी स्थिति में लोगों की मदद लेकर गाड़ी को पानी से बाहर निकालें और उसके बाद उसे स्टार्ट करें।

» मानसून के मौसम में उमस काफी बढ़ जाती है। इसलिए कार को ढक कर नहीं रखना चाहिए क्योंकि इससे गाड़ी में रस्ट लगने का खतरा होता है।

» यदि आप ऐसे इलाके में रहते हैं जहां पक्की सड़कें नहीं हैं तो मानसून के मौसम में गाड़ी में बूट की मजबूत रस्सी जरूर रखनी चाहिए ताकि यदि गाड़ी गीली मिट्टी में फंस जाये तो उसे आसानी से बाहर खींचकर निकाला जा सके।

» यदि बाइक चलाते हैं तो प्लग की जांच करवाते रहें क्योंकि उसमें कचरा फंस जाने से बाइक बीच रास्ते में ही बंद हो सकती है।

6- ड्राइविंग की आदत बीपी और शुगर की बीमारी को न्यूता दे सकता है और मोटापा बढ़ सकता है।

कैसे करें बचाव

1- आधे घंटे से ज्यादा ड्राइव न करें. बहुत जरूरी है तो गाड़ी रोककर स्ट्रेचिंग करें.

2- अगर रोज 2 घंटे ड्राइव करना मजबूरी है तो योगा जरूर करें.

3- कार की सीट को घुमावदार बनवाएं नहीं तो सर्वाइकल स्पोन्डिलोसिस होने का खतरा है.

4- गाड़ी में बैठने के बाद तुरंत एसी न चलाएं. थोड़ी देर तक विंडो खुला रहने दें. उसके बाद ही एसी चलाएं.



इस तरह करें पैरों की देखभाल

मधुमेह से रोगियों के पैरों में मामूली जखम

भी खतरनाक हो सकता है। मधुमेह रोगियों पर किए गए एक नए अध्ययन में बताया गया है। अध्ययन के आकलन के अनुसार, टाइप 2 मधुमेह के निदान के दौरान कम से कम 10 में से एक रोगी के पैर में क्षति की आशंका देखी गई है। अध्ययन से पता चला कि भारत में 7.4 से 15.3 प्रतिशत मधुमेह रोगियों के पैरों में तकलीफ होती है। ऐसे में इसकी जल्द पहचान कर उपचार करा लेना चाहिए। डॉक्टरों का कहना है कि नहीं तो हालत गंभीर हो सकती है। एक छोटी सी चोट से भी बाद में संक्रमण हो सकता है और पैर काटना भी पड़ सकता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, मधुमेह रोगियों के पैर में होने वाली इस समस्या को डायबेटिक फुट कहते हैं। इसमें संक्रमण के चलते ऊतक सड़ सकते हैं और जिसमें अल्सर के कारण तंत्रिका संबंधी कई समस्याएं हो सकती हैं। इससे रक्त के संचरण संबंधी विकार का खतरा बन जाता है और उपापचय की जटिलताएं हो सकती हैं।

इंडियन मेडिकल एसोसिएशन (आईएमए) के अध्यक्ष पद्मश्री डॉ. के. के. अग्रवाल ने कहा कि मधुमेह होने पर यह जरूरी है कि रोजाना पैरों की जांच की जाए। थोड़ी सी भी चोट या पैर की अंगुली या नाखून के संक्रमण से अल्सर हो सकता है। मधुमेह से पैर की नसें क्षतिग्रस्त हो सकती हैं। अगर दर्द न हो तो ऐसी छोटी मोटी चोटें नजरअंदाज भी हो सकती हैं। इसके अलावा उच्च रक्तचाप, धूम्रपान, कोलेस्ट्रॉल और मोटापे के कारण मधुमेह रोगी के पैर में रक्त प्रवाह कम हो सकता है। इन सबके चलते रोगों में दोबारा संक्रमण होने पर समस्या और बढ़ जाती है। मधुमेह प्रभावित पैर से जुड़ी कुछ अन्य जटिलताओं में अल्सर, संक्रमण, सेप्टीसीमिया, गैंगरिा, विकृति और अंग का नुकसान हो सकता है।

मधुमेह के रोगी के पैरों में होने वाली समस्याएं

मधुमेह प्रभावित रोगी के पैर के कुछ संभावित कारणों में प्रमुख हैं- न्यूरोपैथी यानी तंत्रिका क्षति, वस्कुलोपैथी (रक्त वाहिकाओं में रुकावट), पैर की विकृति, संक्रमण और एंजिमा (सूजन)। मधुमेह प्रभावित पैरों के इलाज के लिए दुर्गंध और संक्रमण के नियंत्रण पर ध्यान

देना चाहिए।

पैरों को नमी से बचाएं

आईएमए के अध्यक्ष डॉ. के. के. अग्रवाल ने बताया कि मधुमेह पीड़ित लोगों को अपने पैरों की हर साल जांच करानी चाहिए। यदि पैर में

कोई चोट लगी हो, नाखून खराब हो गया हो या पैर में किसी भी प्रकार का दर्द महसूस हो तो चिकित्सक से सलाह जरूर लेना चाहिए। ग्लाइसेमिक नियंत्रण, पैर की नियमित जांच, सही जूते और नमी से बचाकर पैरों की रक्षा की जा सकती है।



इस तरह पैरों की देखभाल करें

» शर्करा के स्तर की जांच करें : रक्त शर्करा के स्तर को सही रेंज में रखने के लिए अपने चिकित्सक की ओर से सुझाई गई जीवनशैली का पालन करें।

» हर दिन अपने पैरों की जांच करें : किसी भी तरह के लाल धब्बे, छीलन, सूजन या छाले पर ध्यान दें।

» शारीरिक रूप से सक्रिय रहें : प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट का व्यायाम जरूर करें।

» पैरों को साफ रखें : हर दिन पैरों को धोकर सावधानी से सुखा लें, खासकर पैर की उंगलियों के बीच के हिस्से को।

» अच्छी तरह से मॉइस्चराइज करें : अपने पैरों के ऊपरी और निचली ओर मॉइस्चराइजर की एक पतली परत लगाएं।

» आरामदायक जूते और मोजे पहनें : नंगे पैर न चलें। आरामदायक जूते मोजे ही पहनें। सुनिश्चित करें कि अस्तर चिकना हो और आपके जूते के अंदर कोई चुभने वाली चीज न हो।

» पैरों में रक्त परिसंचरण सुनिश्चित करें: बैठने पर पैरों को ऊपर की ओर रखें। पैर की उंगलियों को घुमाएं और अपने टखनों को पांच मिनट तक दिन में दो या तीन बार ऊपर-नीचे करें।

» अपने नाखूनों को नियमित रूप से काटें।

रेसिपी

बेबी फ्रिटर्स
सामग्री
2 आलू (उबले हुए)
2 वयूस चीज
1/2 कप ब्रैडक्रंब्स
तेल तलने के लिए
12 स्टिक्स
1/2 कप मकई दाना(उबला व कटा)
4 चम्मच मैदा
लालमिर्च और नमक स्वादानुसार
आमचूर स्वादानुसार

विधि

सबसे पहले एक बाउल में उबले आलू, नमक, मिर्च, मकई व आमचूर को डालकर अच्छी तरह से मिव्स कर लें। अब इस मिश्रण की गोलगोल छोटी-छोटी बॉल्स बनाकर बीच में थोड़ा सा चीज भर कर स्टिक लगा दें। अब एक कटोरी में मैदे का धोल तैयार करके रख लें। पहले बॉल्स को मैदे के गोल में डिप करें और फिर ब्रैडक्रंब्स लपेटें और तेल में फ्राई करें। बेबी फ्रिटर्स तैयार है इन्हें सॉस के साथ सर्व करें।

मूली मकई की रोटी
सामग्री
1/2 कप कसी हुई मूली
1 कप मकई का आटा
1 टी-स्पून अघरक-लहसुन का पेस्ट
1 टी-स्पून लाल मिर्च पाउडर
1 टेबल-स्पून तेल
नमक स्वादअनुसार
तेल , पकाने के लिए

सभी सामग्री को एक गहरे बाउल में मिलाकर, पर्याप्त मात्रा में गुनगुने पानी का प्रयोग कर नरम आटा गूथ लें। आटे को 6 भाग में बांट लें। आटे के प्रत्येक बाग को 2 पलासटिक शीट के बीच रखकर, 125 मिमी। (5) व्यास के गोल आकार में बेल लें। एक नॉन-स्टिक तवा गरम करें और प्रत्येक रोटी को थोड़े तेल का प्रयोग कर, दोनो तरफ से सुनहरा होने तक पका लें। तुरंत परोसें।