



सौंदर्य

सही पावर बैंक चुनेंगे तो मोबाइल की बैटरी हमेशा रहेगी फुल



तकनीक

आज मार्केट में 3 तरह के पावरबैंक्स उपलब्ध हैं-
1. बिना डिस्प्ले एलईडी वाले- इस तरह के पावर बैंक्स में डिस्प्ले की जगह 3-4 एलईडी मौजूद होती हैं। जितनी ज्यादा एलईडी जलती है बैटरी में उतना ज्यादा पावर आता है। इस तरह के पावर बैंक्स मार्केट में ज्यादा मौजूद है और कीमत के हिसाब से किफायती भी हैं।
2. डिस्प्ले के साथ- इस प्रकार के पावर बैंक्स में एक डिजिटल डिस्प्ले होता है। इसमें बैटरी का स्टेटस दिखाता है, इसके जरिये हम जान सकते हैं कि बैटरी में अभी कितनी पावर बची हुई है। हालांकि डिस्प्ले बैटरी का स्टेटस मालूम करने का सबसे अच्छा तरीका है लेकिन डिस्प्ले खुद बैटरी की खपत करता है। इसलिए बैटरी बैंकअप में कुछ फर्क आ जाता है।
3. बिना एलईडी और डिस्प्ले वाले- ऐसे पावर बैंक में ना तो डिस्प्ले होता है और ना ही एलईडी, जिससे पता चल सके की पावर बैंक में कितनी पावर बची है। इस तरह के पावर बैंक सस्ते तो होते हैं लेकिन इस्तेमाल के लिहाज से अच्छे नहीं होते।
mAh का लोजिक: मोबाइल बैटरी और पावर बैंक्स दोनों को mAh के जरिये आंका जाता है। जहां अभी तक मोबाइल की बैटरी 1000 mAh से लेकर 5000 mAh तक आ रहा है, वहीं 1500 mAh से लेकर 30,000 mAh तक के पावर बैंक्स भी मार्केट में देखने को मिल रहे हैं। ऐसे में आप अपनी जरूरत और अपने फोन की बैटरी के हिसाब से पावर बैंक चुन सकते हैं।
वैसे तो सभी कंपनियां यही दावा करती हैं कि उनका पावर बैंक जल्दी और तुरंत फोन चार्ज करता है लेकिन दावों का क्या है, इसलिए जब कभी पावर बैंक लेने की सोचें तो इन खास बातों का जरूर रखें।

क्या आपको भी अपने स्मार्टफोन के बैटरी बैंकअप की चिंता सताती रहती है? क्या आप भी अपने फोन पर मनपसंद काम ना कर पाने से अक्सर परेशान रहते हैं। आजकल सब स्मार्टफोन में मूवी, म्यूजिक, गेम्स या फिर सोशल नेटवरकिंग साइट्स पर ज्यादा व्यस्त रहते हैं। जिसके कारण उनके स्मार्टफोन्स की बैटरी जल्दी खत्म हो जाती है। पर अब आप बेफिक्र होकर अपने सभी काम स्मार्टफोन की मदद से कर सकते हैं और वो भी बिना बैटरी की चिंता करे। आइये आज हम आपको बताते हैं पावर बैंक्स के बारे में और यह भी आपको बताएंगे कि पावर बैंक खरीदते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

ध्यान

- » अगर आपके फोन में 2500 mAh की बैटरी है और आपके पास 10000 mAh का पावर बैंक है तो इसका मतलब ये नहीं है कि वो आपके फोन को दिन में 4 से 5 बार चार्ज कर देगा।
- » आपके मोबाइल की बैटरी से कम से कम दुगुनी क्षमता का पावर बैंक चुनें, जितने ज्यादा mAh के पावर बैंक यूज किया जाएगा उतनी ज्यादा बार मोबाइल को चार्ज किया जा सकेगा।
- » अगर पावर बैंक में ऑटो कट फीचर है तो अच्छा है क्योंकि इससे वो ओवरचार्ज नहीं होता है। और ये ज्यादा दिन भी चलता है।
- » इस बात पर भी जरूर ध्यान दें कि पावर बैंक का आउटपुट वोल्टेज आपके स्मार्टफोन के बराबर या उससे ज्यादा होना चाहिए।
- » अगर आप भी मोबाइल पर मूवीज, गेम, म्यूजिक का मजा ज्यादा लेते हैं तो पावर बैंक लेना आपकी मजबूरी है।

ऐसे जानें पावर

जब किसी भी गैजट को चार्ज करने की बात आती है तो कैपेसिटी से ज्यादा जरूरी करंट खपत होती है। क्योंकि हर फोन की खपत अलग-अलग होती है, इसे भी एक बार चेक कर लें। अपने मोबाइल की करंट कैपेसिटी को जानने के लिए अपने असली मोबाइल चार्जर को चेक कर लें। यदि संभव हो सके तो 2 यूएसबी पोर्ट वाला पावर बैंक ही चुनें। इस सुविधा से आप मोबाइल जल्द चार्ज कर पाएंगे। अगर आपके मोबाइल में चार्जर आउटपुट 2.1ए लिखा है तो पावर बैंक 1° आउटपुट वाला ना लें, वो चार्ज करने में ज्यादा समय लेगा तो ऐसे में आप 2.1 वाला पावर बैंक ही खरीदें।

ब्रांडेड ही चुनें

यूजर्स को लुभाने के लिए मार्केट में खूबसूरत दिखने वाले कई पावर बैंक्स मौजूद हैं लेकिन खरीदते वक्त ब्रांडेड पावर बैंक ही चुनने में ही भलाई है। सेफ्टी और परफॉर्मेंस को सुधारने के लिए ऐसा मॉडल खरीदें जो ओवर वॉल्टेज प्रोटेक्शन के साथ आता हो। जो ओवर हीटिंग और डिस्चार्ज होने की दिशा में सुरक्षा प्रदान करें। यहां बताई गई सभी बातें आपको किसी ब्रांडेड पावर बैंक में ही मिल सकती हैं। इसलिए कभी भी लोकल और सड़कों पर बिकते पावर बैंक्स को ना खरीदें। उन पर बेशक कई हजार द्रुढ़ की बैटरी होने की बात लिखी रहती है पर असल में वो खराब क्रांलिटी की बैटरी के अलावा कुछ नहीं होता है।

लिप मास्क थेरपी से

होंठों को दें

जान

लगाएं लिप मास्क

आपके लिप्स की स्किन कैसी है, इसको ध्यान में रखते हुए आप लिप मास्क थेरपी करें। होंठों के मुताबिक आपको लिप मास्क मिल जाएंगे। इसके लिए अगर आप एक बार ब्यूटीशियन से सलाह ले लें, तो आप सही तरह का लिप मास्क सिलेक्ट कर पाएंगी।

कैसे करता है काम?

यह लिप मास्क प्लेटिनम फिलर का काम करता है। बायोटीन होंठों की त्वचा को एनर्जी देता है और विटमिन होंठों के कालेपन को हल्का करते हैं। इसे कुछ देर तक होंठों पर लगाने से यह सारे तत्व अपना-अपना काम करके होंठों की खोई खूबसूरती लौटाते हैं। यह होंठों को मेकअप से आए साइड इफेक्ट्स से बचाता है। दरअसल, लिप्स में ऑयल ग्रंथियां नहीं होतीं, ऐसे में होंठों को नमी के लिए बाहरी ट्रीटमेंट की जरूरत होती है और इसमें लिप मास्क बेहद काम आता है।

क्या है लिप मास्क थेरपी?

आमतौर पर महिलाएं लिप्स की खूबसूरती को निखारने के लिए लिपिस्टिक का इस्तेमाल करती हैं। लिपिस्टिक का लगातार इस्तेमाल करने से लिप्स की नैचरल ब्यूटी कम होती चली जाती है। उनकी नमी खत्म होती जाती है और वे अपना नैचरल कलर खोने लगते हैं। अगर आप भी गुजर रही हैं कुछ ऐसी ही प्रॉब्लम्स से, तो लिप मास्क थेरपी आएगी आपके खूब काम। इस थेरपी में ऐसी चीजों का इस्तेमाल किया जाता है, जो आपके खोई हुई लिप्स ब्यूटी को वापस लाने में खूब काम आता है।

सिलिकॉन बेस से तैयार

इस लिप मास्क में सिलिकॉन बेस का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें कॉलेजन प्रोटीन,

मिनिरल्स, हाइड्रेटिंग एजेंट, जोजोबा ऑइल वगैरह होता है, जो होंठों पर लगाया जाता है। इसे तकरीबन 10 से 15 मिनट लगाए रखते हैं और फिर पील करके उतार दिया जाता है। यह बेस होंठों को नमी देने का काम तो करता ही है, साथ ही उन नर्व्स को मजबूत करता है जो होंठों को ब्लाड सकुलेंट करती हैं।

क्यों होती है जरूरत?

लिपिस्टिक या लिप बाम में लेड पाया जाता है, जो होंठों पर कालापन व ड्राईनेस ले आता है। लगातार लगाते रहने से लिप्स फ्रैक, ड्राई और काले हो जाते हैं। इस समस्या से निजात पाने के लिए लिप मास्क खास काम आता है। ब्यूटीशियन के मुताबिक, इसे हफ्ते या फिर 15 दिन में एक बार करवा लेंगी, तो दो से तीन महीने में ही होंठों की नैचरल ब्यूटी वापस आ जाएगी।

वास्तु के अनुसार सजाएं

मेहमानों का कमरा

अतिथि देवो भव भारतीय संस्कृति में अतिथि को भगवान का दर्जा दिया गया है। अतः मेहमान का स्वागत-सत्कार करने की हमारी परम्परा रही है। प्राचीन काल से चली आ रही यह प्रथा आज भी जारी है। अपने आवास का निर्माण करते समय इस बात का ध्यान रखें कि कई कमरों में एक कमरा मेहमान का होना चाहिए। वह कमरा कौन-सा हो, कहाँ स्थित हो आदि के बारे में वास्तुशास्त्र द्वारा निर्देश इस प्रकार हैं।

» अतिथि को ऐसे कमरे में ठहराना चाहिए, जो अत्यंत साफ व व्यवस्थित हो।
» आप गेस्टरूम को उत्तर-पश्चिम दिशा में बना सकते हैं। यह आपके मेहमानों के ठहरने के लिए सबसे सुविधाजनक दिशा है इसके अलावा दक्षिण पूर्वी दिशा में भी गेस्टरूम बना सकते हैं। उत्तर पूर्वी कोने में एक खिड़की जरूर रखना चाहिए।

» गेस्टरूम को घर की दक्षिण-पश्चिम दिशा में नहीं बनाना चाहिए क्योंकि यह दिशा केवल घर के स्वामी के लिए होती है।
» मेहमान के कमरे के लिए अलग से एंट्री बनाएं। घर के बीचों-बीच ब्रह्म स्थान खाली हो, तो उत्तर की ओर सीढ़ियां बनवाकर पहली या दूसरी मंजिल पर गेस्ट रूम बनाया जा सकता है।
» अतिथि कक्ष में डेकोरेशन का खास तौर पर ख्याल रखना चाहिए। जहाँ तक हो सके कमरे की सजावट सामान्य हो इस बात का ध्यान रखें।



वास्तु शास्त्र

» मेहमान को जिस कमरे में ठहराया जाए, उस कमरे की दीवारों का रंग हल्का रखें तो बेहतर है।
» जहाँ तक हो सके गेस्टरूम में ही लेटबाथ अटैच बनाए पर यदि यह संभव नहीं हो तो कोशिश करें कि गेस्टरूम के समीप ही कॉमन लेटबाथ की व्यवस्था हो सके। इससे आपके घर आए मेहमानों को परेशानी नहीं होगी।
» कभी भी गेस्टरूम में भारी लोहे का

सामान नहीं रखना चाहिए, इस अवस्था में मेहमान तनाव महसूस कर सकता है।
» कमरे में एक ऐसी अलमारी की व्यवस्था हो, जिसके ऊपरी भाग में मेहमान अपना सामान रख सकें और नीचे के हिस्से में आप ज्यादा उपयोग में न आने वाली वस्तुएँ रख सकते हैं।
» गेस्टरूम को आप गेस्टरूम कम एक्टिविटी रूम भी बना सकते हैं। जिसमें म्यूजिक सिस्टम, होम थिएटर, कम्प्यूटर आदि भी रख सकते हैं। याद रखें इस कमरे में केवल वही सामान रखें, जिसकी जरूरत आपको रोजाना न पड़ती हो या बहुत कम पड़ती हो।
» अतिथि कक्ष में सोफासेट की व्यवस्था करना शुभ है। सोफासेट पर मैरून व हल्के रंग की चादर, दरी या कालीन बिछाएँ तो अतिथि खुश रहेगा।
» यदि गेस्टरूम छोटा है तो आप फोल्डिंग बेड, सोफा कम बेड या दो अलग-अलग बेड का भी इस्तेमाल कर सकते हैं, जिससे कमरा भरा-भरा भी नहीं दिखेगा व सुविधायुक्त भी रहेगा।
» इस बात का ध्यान रखें कि यह कमरा अन्य बेडरूम के समीप हो, जिससे अतिथि खुद को आपसे अलग न समझ सकें।

गुरस्सा डालता है आपकी सेहत पर बेहद बुरा प्रभाव



क्रोध यानी गुस्सा, यह व्यक्ति को एक ऐसी प्रकृति है। जो परिस्थितियों के मुताबिक मस्तिष्क में उत्पन्न होती है। गुस्से का परिणाम दूसरों के लिए बुरा हो या न हो, लेकिन गुस्सा करने वाले के लिए बहुत ही खतरनाक हो सकता है। क्रोध को हमारे शरीर और सेहत के लिए सबसे बड़ा शत्रु बताया गया है। इसकी वजह से कई बार रिश्ते भी टूट जाते हैं। अगर आपको छोटी-छोटी बातों पर भी गुस्सा आ जाता है तो इस पर काबू करें। वना यह आपकी जिंदगी में कई तरह से जहर घोल सकती है।

स्वास्थ्य पर असर

वैज्ञानिकों द्वारा किए गए अध्ययनों के मुताबिक, क्रोध आने पर मस्तिष्क में ऐसे रासायनिक तत्व बनते हैं, जिनका शरीर और मन पर बुरा प्रभाव पड़ता है। आंखें लाल हो जाती हैं तथा हार्ट में जलन हो सकती है। ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। आक्रामक भावनाएं उत्पन्न होती हैं। सोच-समझने की शक्ति कमजोर हो जाती है। तनाव बढ़ता है। लगातार क्रोध करने से पाचन तंत्र कमजोर होता है, जिससे एसिडिटी, कब्ज, भूख नहीं लगना जैसे रोग हो सकते हैं। क्रोध से नींद नहीं आती, जिससे पूरे स्वास्थ्य पर बुरा असर होता है।

क्रोध को पहचानें

क्रोध को काबू करने के लिए उसे पहचानने की जरूरत होती है। लोगों को टाइप ए और टाइप बी पर्सनालिटी के आधार पर पहचानें। टाइप ए पर्सनालिटी के लोग वे होते हैं। जिनकी किसी वस्तु को प्राप्त करने की इच्छा ज्यादा तीव्र होती है। ऐसे लोगों को गुस्सा बहुत जल्दी आता है, वह जल्द ही धैर्य खो बैठते हैं। आप भी इस श्रेणी में आ सकते हैं, अगर आपमें धैर्य की कमी, खाना जल्दी खाना, बैचनी, काम-काज के दौरान चिड़चिड़ापन, गुस्से के दौरान खुद को नुकसान पहुंचाना आदि ।।

सलाह



क्रोध पर काबू करने के 4 तरीके

- गुस्से को काबू में करने का यह सबसे बेहतरीन तरीका माना जाता है जो काफी मुश्किल होता है। आप चुप रहे और कुछ भी ना बोले। इससे व्यक्ति गुस्सा आने की स्थिति से बच जाता है।
- योग और ध्यान का सहारा लेना गुस्से पर काबू पाने के लिए लिहाज से काफी फायदेमंद होता है। इसलिए रोजाना ध्यान करने से गुस्से पर हमेशा के लिए काबू पाया जा सकता है। ध्यान से एक व्यक्ति का जीवन शांत और संतुलित हो जाता है और गुस्से पर काबू पा लेता है।
- जहां भी लड़ाई या गुस्से की स्थिति बन रही हो। आप उस जगह से तुरंत हट जाए। इससे व्यर्थ विवाद नहीं होगा और आप गुस्से से भी बच जाएंगे। विवाद या बहस की स्थिति में उस जगह पर रहना क्रोध का कारण बन जाता है।
- जब आपको क्रोध आए तो अपनी आंखों और कानों को बंद कर ले। इससे ये होगा कि लड़ाई जिन कारणों से भी हो रहा है उसे आप ना तो सुन पाएंगे और ना ही देख सकेंगे। इसलिए आपको गुस्सा बिल्कुल भी नहीं आना।