

चेहरे के दाग-धब्बों से छुटकारा दिलाता है अंजीर



ड्राइफ्रुट्स भी सेहत के लिए काफी फायदेमंद है। अंजीर खाने के भी काफी फायदे हैं। आयुर्वेद के चिकित्सक डॉ. प्रसाद के मुताबिक अंजीर खाने से किसी भी प्रकार के दर्द से छुटकारा पाया जा सकता है। नियमित रूप से अंजीर खाकर कब्ज की समस्या से राहत पाया जा सकता है। इसके अलावा रात को पानी में दो से तीन अंजीर भिगोकर रखें। इसे रोजाना सुबह उठकर खा लें। इससे कब्ज यानी हाज्मे से जुड़ी समस्या से निजात पाया जाता है।

अंजीर खाने के फायदे

- 1-अंजीर का पेस्ट बनाकर भी अपने चेहरे पर लगा सकती हैं। इसे 15 से 20 मिनट तक चेहरे पर लगाए रखें। सूखने के बाद चेहरा धो लें। इससे आप चेहरे के सभी दाग धब्बे निकल आते हैं, लेकिन आप चाहें तो इसे दूध में भिगोकर भी खा सकते हैं। इससे चेहरे के दागों या कील-मुंहासों से मुक्ति मिलती है।
- 2-अंजीर में फास्फोरस, विटामिन डी और कैल्शियम पाया जाता है। ये सभी तत्व आपकी हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। जिन महिलाओं की उम्र 50 पार कर चुकी है, उन्हें अक्सर ओस्टियोपोरोसिस और पीठ में दर्द की शिकायत होती है। ऐसी महिलाओं को निश्चित रूप से अंजीर को अपनी डायट चार्ट में शामिल करना चाहिए।
- 3-सूखे अंजीर में एन्टीऑक्सिडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं। प्राकृतिक अंजीर में सूखे अंजीर के तुलना में कम एन्टीऑक्सिडेंट्स के गुण होते हैं।

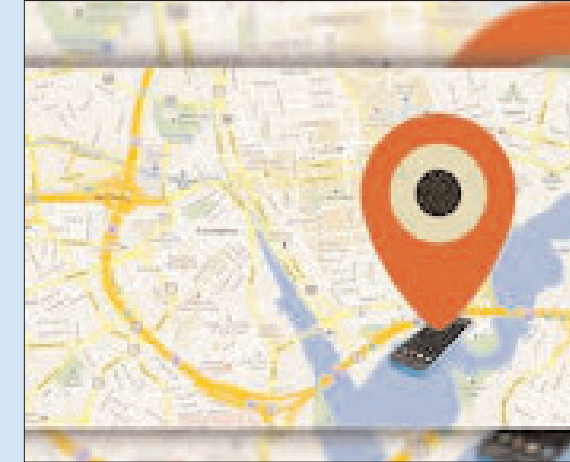
लैपटाप की बैटरी लाइफ को बढ़ाने के ये हैं कुछ आसान उपाय

लैपटाप हमारी जिंदगी का एक जरूरी हिस्सा बन गया है. लैपटाप को एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाना काफी आसान होता है. इसके जरिए आप कहीं भी बैठकर अपने सारे काम आसानी से कर सकते हैं. ज्यादातर कंपनियां दावा करती हैं कि उनके लैपटाप 4 से

बैटरी बैकअप कम होने के कारण

लैपटाप की बैटरी 1-2 घंटे में चार्ज नहीं हो रही हैं तो जांच लें कि कहीं बैटरी ओवरहीट तो नहीं हो रही है. अगर ऐसा है तो ओवरहीट होने की समस्या को नजरअंदाज न करें क्योंकि यह मुख्य कारण होता है आपके डिवाइस की बैटरी लाइफ के कम होने का. अगर आपके लैपटाप की बैटरी ज्यादा हिट हो रही हैं तो उसे तुरंत लैपटाप से निकाल के ठंडे स्थान पर रखें. बैटरी का रोज हिट होना सही नहीं है, हो सकता है कि आपकी बैटरी या चार्जर खराब हो. लैपटाप को ओवरचार्ज करना भी बैटरी के लाइफ को कम कर देता है. जैसे-जैसे इसकी बैटरी पुरानी होती जाती है, बार-बार पावर प्लग इस्तेमाल करने की जरूरत भी बढ़ती जाती है.बैटरी की उम्र को ध्यान में रखते हुए लैपटाप को अपग्रेड करने से बेहतर बैटरी बदलना होता है.

6 घंटे की बैटरी लाइफ देंगे. लेकिन वास्तव में, लैपटाप का बैकअप टाइम पूरी तरह से आपके इस्तेमाल पर निर्भर करता है. नया लैपटाप खरीदने के बाद एक बार चार्ज करने पर वह 2-3 घंटे काम करता है. लेकिन 6 से 12 महीनों के बाद ही इन लैपटाप की बैटरी लाइफ कम हो जाती हैं, और ये 30 मिनट की ही बैटरी लाइफ देते हैं. लैपटाप का बैकअप टाइम पूरी तरह से आपके



लोकेशन ट्रैकिंग बंद कर दें

हाल ही में आई एक रिपोर्ट में दावा किया गया है कि फेसबुक ऐप डिवाइस की बैटरी को जल्दी खत्म करता है क्योंकि यह बार-बार जीपीएस मोड्यूल का इस्तेमाल करके यूजर की लोकेशन जानता रहता है. ऐसे में जिन ऐप को आपके लोकेशन की जरूरत नहीं है, उनके लोकेशन ट्रैकिंग को ऑफ कर देने से जरूर मदद मिलेगी.

पूरी तरह चार्ज से बेहतर है थोड़ा-थोड़ा चार्ज करें

बैटरी को 100 फीसदी से सीधे ले जाकर शून्य पर खत्म करने से बेहतर है कि आप इसे 50 फीसदी तक ही डिस्चार्ज होने दें. 30 से 80 फीसदी के बीच का क्रम बनाए रखें. ऐसा करने से आपके बैटरी की लाइफ तीन गुना बढ़ जाएगी. बैटरी को कई साल तक इस्तेमाल करने योग्य बनाने कि लिए लेनेवो का सुझाव है कि आप चार्जिंग का पैटर्न 40 फीसदी से शुरुआत और 50 फीसदी पर बंद, तय कर दें.

विरासत में मिला पैसा बच्चे के लिए मुसीबतें खड़ी कर सकता है

हर मां-बाप को अपने बच्चों से प्यार होता है। वे उनकी परवरिश का पूरा ख्याल रखते हैं। उनकी खुशी का ख्याल मरते दम तक होता है। वे इतनी संपत्ति छोड़कर जाना चाहते हैं कि उन्हें किसी चीज की कमी नहीं हो। लेकिन हर शख्स इतना खुशकिस्मत नहीं होता। मतलब कुछ मां-बाप के पास बच्चों के नाम छोड़ने लायक कुछ बचता ही नहीं। कुछ बच्चे (युवा, या अंधेड़) ऐसे होते हैं कि विरासत उनकी कौमत् घटा देती है, यानी सेल्फवर्थ को जीरो कर देती है। समाज उनकी हर कामयाबी को उनकी मेहनत नहीं बल्कि विरासत से जोड़कर देखने लगता है। इन सबके चलते उन्हें शर्म, अपराधबोध और दुविधा महसूस होने लगती है। वे खुद को अलग-थलग महसूस करने लगते हैं।

कई बार लोग जाने-अनजाने जलने लगते हैं और उनके प्रति व्यवहार में अक्सर जताने भी लगते हैं। कई बार बेवजह की यह जलन उनके प्रति एक घृणा का रूप ले लेती है। विरासत में बुजुर्गों से संपत्ति पाने वाला बेकसूर शख्स भी आम लोगों से कटा-कटा रहने लगता है। उसकी कोशिश होती है कि वह ऐसे लोगों के बीच उठ-बैठें, जिन्हें विरासत में मिली उनकी संपत्ति से कोई फर्क नहीं पड़ता।

विरासत में संपत्ति पानेवाले ऐसे शख्स के मन में क्या चलता रहता है, यह जानने के लिए बारबारा बॉलिन इनेहेरिटेंस प्रोजेक्ट चलाती हैं और उनके इंटरव्यू छापती हैं। उनके हिसाब से पैरेंट्स को चाहिए कि वे समय रहते बच्चों को इसके लिए मार्सिक रूप से तैयार करा दें। यह काम कई चरणों में किया जा सकता है। जैसे पहला चरण, यह हो सकता है कि पैरेंट्स शुरुआत से ही बच्चों को जताना शुरू कर दें कि उन्हें क्या मिलने वाला है। उनकी प्राथमिकताओं को समझें और उनको यह समझने में मदद करें



कि विरासत में मिली संपत्ति का सदुपयोग कैसे कर सकते हैं। पैसों को किसी ट्रस्ट में डालने का कोई मतलब नहीं निकलेगा, अगर मकसद एक ना हो।

अगर बच्चा चाहता है कि वह कुछ संपत्ति समाज के साथ शेयर करे या अच्छे काम के लिए दान करे तो उनको इसके लिए तैयार करना चाहिए। स्टडी से पता चला है कि लोग विरासत में मिली संपत्ति अपनी प्रकृति के हिसाब

से भौतिक सुख साधन, निवेश, सामाजिक कार्य वगैरह में लगाते हैं। उनको उसी हिसाब से तैयार किया जाना चाहिए। दूसरा चरण, मकसद तय करने में उनकी मदद की जाए। अगर बच्चे का सपना दूरदराज के गांव में स्कूल चलाना है तो शहर में 2BHK में पैसा फंसाने का कोई मतलब नहीं बनता। पैरेंट्स बच्चे का यह सपना पूरा करने के लिए अपनी संपत्ति का एक हिस्सा उसकी बेहतर पढ़ाई लिखाई पर खर्च कर सकते

हैं। ऐसे काम की लिस्ट बनाने में बच्चे की मदद करना चाहिए जो उसका जीवन बेहतर बनाएं।

तीसरा, यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि वे वित्तीय तौर पर साक्षर बनें। विरासत में अपार संपत्ति पाने वालों के लिए कुछ ऑनलाइन स्कूल भी हैं। वहां वित्तीय फैसले लेने, उसके नफा नुकसान, कॉस्ट, फीस, टैक्सेशन कंफ्लायंस वगैरह के बारे में बताया जाता है। बच्चा आगे चलकर जटिल कार्यों के लिए पेशेवर की मदद ले सकता है लेकिन अपनी जरूरत को समझने के लिए वित्तीय रूप से साक्षर होना भी जरूरी है।

चौथा, जब विरासत में संपत्ति मिलती है तो दोस्तों रिश्तेदारों का संपर्क बढ़ जाता है। इनमें चाटुकारों, साजिश करनेवालों, बिना ब्याज उधार मांगने वाले अच्छी खासी की तादाद होती है। उधार लेने वालों में भी कई ऐसे होते हैं जो यह मान बैठे होते हैं कि वह कौन-सी अपनी कमाई दे रहा है। ऐसे में पैरेंट्स को चाहिए कि वे बच्चों को कुछ रकम देकर भूल जाना भी सिखाएं।

ये सपरफूड भी बढ़ा सकते है कद



ऐसा कहा जाता है कि अगर आपके माता-पिता छोटे कद के हैं तो आप पर भी उसका असर पड़ता है और आप भी छोटे रह जाते हैं। इसके अलावा लोग ये भी सोच रखते हैं कि किशोरावस्था के बाद लंबाई बढ़ना नामुमकिन है। लेकिन इन सब के बावजूद अगर आप लंबा होना चाहते हैं तो ये कोई मुश्किल काम नहीं है। इसके लिए आपको बस अपने खान-पान पर ध्यान देने की जरूरत है।

भिंडी से भी बढ़ाई जा सकती है लंबाई	
मटर	शायद जानकर हैरानी हो लेकिन मटर के दानों में भी लंबाई का राज छुपा है। रोजाना भोजन में मटर खाने से असर दिखेगा।
भिंडी	ज्यादातर लोग भिंडी खाना पसंद करते हैं। लेकिन इसके फायदों से अंजान हैं। इसकी सब्जी खाने से लंबाई के हार्मोन फव्वशन करने लगते हैं। जिससे आपकी लंबाई बढ़ती है।
पालक	जिस तरह पालक सेहत के लिए फायदेमंद है। उसी तरह लंबाई बढ़ाने के लिए भी आप इसे ट्राई कर सकते है। इसे सब्जी या जूस के रूप में लेने से लंबाई में फर्क दिखेगा।

ब्रेक भी जरूरी



यदि आप सारा दिन कम्प्यूटर के सामने बैठकर लगातार काम करते हैं, या किसी कॉल सेंटर में पूरा दिन फोन पर बात करते हैं, तो जरा ब्रेक लीजिये। लगातार बैठकर काम करते रहना, शरीर पर भारी पड़ सकता है। कम्प्यूटर के अधिकाधिक इस्तेमाल से कलाइयों और हाथों पर दबाव के कारण 'कारपल टनल सिंड्रोम' बीमारी ब?ती जा रही है। इसमें शुरुआत में दर्द होता है, हाथों में झनझनाहट होती है और हाथ सुन्न लगते हैं। उंगलियों को मोड़ने या मुड़ी बंद करने में परेशानी होती है। वहीं, बैठने का

तरीका यदि सही नहीं है तो कंधे, गर्दन और पीठ को नुकसान हो सकता है। लंबे समय तक कम्प्यूटर के सामने बैठे रहने से आंखों के स्लायूओं में जल्दी थकान होने लगती है। लगातार स्क्रीन की ओर देखते रहने से पलकों का झपकना भी कम हो जाता है। इसके चलते नजर कमजोर होना, सिर दर्द और चक्कर जैसी समस्या घेर सकती है। बिना किसी से बातचीत किए लगातार कई घंटों तक कम्प्यूटर पर काम करते रहने पर थकान और तनाव के कारण 'एपैथी सिंड्रोम' होने का डर है। इसमें भूख न लगना, चिड़चिड़ापन और नींद न आने की दिक्कतें घेर लेती हैं।

काम करते समय सहज रहना आवश्यक है। इस दिशा में पहला कदम है ऑफिस के 5 मुख्य नियमों को जानना। 1. शरीर को ढीला छोड़कर धीरे-धीरे लंबी सांस लीजिये। 2. कार्य को सरल बनाएं। एक समय में एक ही काम करें। 3. काम शान्तिपूर्वक और एकाग्र हो कर करें। 4. छोटी-छोटी बातों को लेकर तनावग्रस्त न हों। 5. आवश्यकतानुसार बीच-बीच में विश्राम करें।

छोटे कदम, बड़ी राहत

- » देर तक ऑफिस में काम करने के कारण हो सकता है शारीरिक व्यायाम के लिए समय ही न बचता हो। ऐसे में शारीरिक व्यायाम के अन्य विकल्प खोजने आवश्यक हैं।
- » किसी प्रोजेक्ट पर सहयोगी के साथ विचार-विमर्श करना है, तो यह काम बैठकर करने के बजाय, चलते हुए कर सकते हैं।
- » टेलीफोन पर खड़े होकर बाद कीजिये।
- » ऑफिस में किसी से बात करनी हो तो फोन के बजाय उसके पास जाकर बात करें।
- » लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का इस्तेमाल करें।
- » बिजनेस ट्रिप पर हों तो ऐसे होटल में रुकें जहां स्विमिंग पूल अथवा फिटनेस सेंटर हो।
- » एयरपोर्ट पर फ्लाइट की प्रतीक्षा करते समय बैठिए नहीं, टहलते रहिए।
- » अपने सुटकेस में कूदने की रस्सी रखें। होटल में समय मिलने पर अपने कमरे में रस्सी कूदिये।
- » परोपकार कार्यों के लिए थोड़ा समय निकालिये।
- » कार्यस्थल के समीप किसी फिटनेस सेंटर के सदस्य बन जाएं। काम से पहले, बाद में वहां व्यायाम कर सकते हैं।
- » बिजनेस कैलेंडर में व्यायाम का समय निर्धारित कर लें। महत्वपूर्ण कार्य की तरह उसको भी प्राथमिकता दें।



» बस से ऑफिस जाते समय अथवा आते समय थोड़ा पहले उतर जाएं और बाकी का रास्ता पैदल पार करें।

» लंच ब्रेक अथवा समय मिलने पर अपने ऑफिस के इर्द-गिर्द ही चक्कर काट लें। थोड़ा

स्ट्रेचिंग कर सकते हैं।

» इन सहज-सरल नियमों का अनुपालन करके हम तनावमुक्त रहकर पूरा दिन आनन्दपूर्वक वे स्फूर्ति के साथ व्यतीत कर सकते हैं। इससे मस्तिष्क की सृजनशीलता बढ़ती है।