विंटर फैशन में फर का बोलबाला...

जैसे-जैसे मौसम बदलता है, फैशन का अंदाज भी बदलने लगता है। सर्दियों में गर्म कपड़ों की जरूरत तो पड़ती ही है। लेकिन मॉडर्न युग में गर्म कपड़े जरूरत के अलावा फैशन के तौर पर भी खरीदे जाते हैं।



तभी तो रैंप पर भी मॉडल्स गर्म कपड़ों में अपने हॉट अंदाज का जलवा बिखेरती हुई नजर आती हैं। जहां तक बात फर ड्रेस की है तो यह हर साल ही फैशन में इन रहते हैं। फैशन डिजाइनर्स का भी मोह इनसे कभी नहीं टूटता। तभी तो इस साल भी कोट से लेकर स्टोल्स आदि में फर का प्रयोग भरपूर देखने को मिला। फर कोट तो हमेशा से ही महिलाओं की पहली पसंद रहे हैं। इसका मुख्य कारण है इनका गर्म होने के साथ-साथ स्टाइलिश होना। लेकिन इस बार फर कोट डिफरेंट वैरायटी व लेंथ में मौजूद हैं। फर कोट्स में मिंक कोट से लेकर फॉक्स फर कोट, लेदर कोट विद फर, लॉन्ग कोट विद फर कॉलर, ओवरसाइज फर कोट फैशन में इन हैं। वैसे इसके अतिरिक्त इस सर्दी में पैचवर्क भी फैशन में बना हुआ है। इसलिए कोट्स में पैचवर्क को विद फर इस्तेमाल किया जा रहा है। यह देखने में बेहद स्टाइलिश व आकषर्क लगता है। अगर आपको पूरी तरह फर पहनना पसंद नहीं है तो आप अपने लुक में फर का हल्का सा टच भी दे सकती हैं। मसलन, फर के स्टोल्स भी इस साल ट्रेंड में बने हुए हैं। इससे आप अपने लुक में एक नया निखार ला सकती हैं। साथ ही फर स्टोल्स को डिफरेंट तरीके से कैरी करके हर दिन एक नया लुक पा सकती हैं। इसके अतिरिक्त आजकल ड्रेसेज के सिर्फ कफ्स को आकषर्क बनाने के लिए उनमें फर का प्रयोग किया जा रहा है। इससे आपकी ड्रेस में फर का हल्का सा टच आ जाएगा। वैसे आप चाहें तो फर का प्रयोग बतौर एक्सेसरीज भी कर सकती है। इनमें फर बैग्स व बूट्स पहनना एक अच्छा आइडिया हो सकता है।आजकल मार्केट में फर आईटम्स लगभग हर कलर में अवेलेबल हैं। जहां तक बात फर स्टोल्स की है तो आप इनमें सिंगल कलर से लेकर ड्यूल शेड, मल्टीकलर, प्रिंटेड व स्ट्राइप्स इत्यादि पैटर्न आसानी से खरीद सकती हैं।

पॉप कलर्स के वूलन्स..



विंटर्स में वूलन्स में जो ट्रेंड सबसे ज्यादा चलन में है, वह है पॉप कलर्स। यानी ब्राइट कलर्स के वूलन्स। पीला ब्राइट ओवरकोट आप पर तब अच्छा लगेगा, जब आप इसके साथ डार्क कलर की एसेसरी इस्तेमाल करेंगी। आप हैंडबैग और फुटवियर का कलर भी डार्क रख सकती हैं। आजकल स्लिमफिट वूलन कुर्तियां भी चलन में हैं। आप इन्हें डेनिम के साथ कैरी कर सकती हैं। यह आपको कैजुअल लुक देगा, इसलिए इसके साथ आपको ज्यादा एसेसरीज की जरूरत नहीं। मेकअप सिंपल रखें। यदि ऑफिस के लिए ब्राइट कलर कैरी करना चाहती हैं तो कोट या जैकेट सबसे अच्छा विकल्प है। इसके साथ आप हैंडबैग, ब्रेसलेट कैरी कर सकती हैं। फुटवियर में हाई हील कैरी करें और कलर डार्क चुनें। इसके साथ ज्वैलरी भी मैच कराई जा सकती है। कोट के साथ बालों को खुला न रखें। ईवनिंग आउट या फिर पार्टीज के लिए आप निटेड पुलओवर चुनें। यह आपके स्टाइल स्टेटमेंट को निखार देगा।इस पर ट्राइबल ज्वैलरी या एथनिक ज्वैलरी अच्छी लगेगी। पुलओवर पसंद नहीं तो आप श्रग भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

फ्लाइट में कान दर्द से बचें...



आप जल्द और सुविधाजनक यात्रा के लिए हवाई मार्ग का चयन करते हैं और फ्लाइट से कहीं आने-जाने में आनंद भी आता है लेकिन जब आप टेक ऑफ और लेंड करते हैं तो कानों में काफी पीड़ादायक अनुभव होता है। असमान के दबावों के कारण प्राय: कान में दर्द होता है। जब प्लेन उतरता है तो कानों के पर्दे में दबाव बढ़ जाता है। फ्लाइट में कान दर्द से बचने के लिए कुछ तरीके हैं। नाक से ध्वनि यानी ब्लोइंग निकालें। कान के भीतर के वायु दबाव को आस-पास के वायु दबाव के बराबर करने के लिए यह सबसे आसान तरीका है। इससे बहुत जल्द कान दर्द से आराम मिलता है। हवाई यात्रा के दौरान अगर कान दर्द महसूस हो रहा हो तब मिठाई खाएं या चूसें और नाक से ध्वनि निकालें और मुंह में हवा भर कान में भरें। दवाब को नियंत्रित करें और इससे दर्द कम होगा। फ्लाइट से उतरने के दौरान यूस्टेकियन ट्यूब को अनब्लॉक करने के लिए यॉनिंग और स्वॉलोविंग मसल्स को उत्तेजित करने में मदद करता है। जिससे कान दर्द से राहत मिलती है।

इस तरह न बैठें...



हर किसी के बैठने का तरीका अलग होता है। वैसे ज्यादातर लोग पैर क्रॉस करके बैठते है, जो कि सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। पैर क्रॉस करके बैठना हमें बीमार बना सकता है। इस पोजीशन में बैठने से ब्लड प्रेशर से जुड़ी समस्या का सामना करना पड़ सकता है। शरीर में खून का प्रवाह पैरों से ही दिल की तरफ होता है। पैर क्रॉस करके बैठने से खून को दिल तक पहुंचने में काफी दिक्कत होती है। इससे पैरालिसिस भी हो सकता है। जब हम पैर क्रॉस करके बैठते है तो पैरीनील नर्व पर दबाव पड़ता है, जिससे मांसपेशियां सुन्न हो जाती हैं। ज्यादा समय तक पैर क्रॉस करके बैठने से रीढ़ की हड्डी में परेशानी हो सकती है। नसों में सूजन भी हो सकती है। नसों को नुकसान पहुंचता है और वे कमजोर हो जाती हैं।

थकान से मौत...?

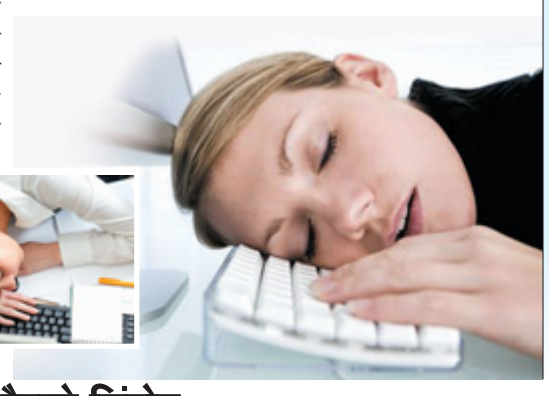
दफ्तर में बहुत से लोग हफ्ते की छुट्टी के बाद भी थके हुए नजर आते हैं। कई बार दो दिन के वीकली ऑफ के बावजूद ताजगी महसूस नहीं होती। आपने कभी सोचा है कि आखिर इसकी क्या वजह है? आज के समय में नई-नई तकनीकों के चलते लोग 24 घंटे अपने दफ्तर से जुड़े रहते हैं इसी वजह से जिंदगी में हमेशा तनाव बना रहता है और थकान चरम पर पहुंच जाती है। थकान की ऐसी हालत मौत का कारण भी बन सकती है।



आजकल लोग छुट्टियों में भी देर रात तक फोन पर लगे रहते हैं। ऑफिस की ई-मेल पढ़ते हैं। घर पर रहते हुए भी कॉन्फ्रेंस कॉल निपटाते हैं। कुल मिलाकर छुट्टी के दिन भी लोग दफ्तर की जिम्मेदारियों को सिर पर सवार रखते हैं। ऐसे में जब वे दो दिन की छुट्टी के बाद दफ्तर आते हैं तो तरोताजा लगने के बजाय थके हुए नजर आते हैं। ऐसे हालात पूरी दुनिया में हैं। कुछ लोग आगे बढ़ने के लिए अपने छुट्टी के दिन को भी कुर्बान करने को तैयार रहते हैं।

तो कुछ के लिए छुट्टी के दिन भी कंपनी का काम करना मजबूरी होती है। आज नई-नई तकनीकों के चलते लोग 24 घंटे अपने दफ्तर से जुड़े रहते हैं इसी वजह से जिंदगी में हमेशा तनाव बना रहता है। यह तनाव और थकान मौत का कारण भी बन सकती है। अमेरिका के इंस्टीट्यूट ऑफ स्ट्रेस के मुताबिक, काम के तनाव के चलते अमेरिकी अर्थव्यवस्था को हर साल 300 अरब डॉलर का नुकसान होता है। ऑनलाइन ट्रैवेल कंपनी एक्सपेडिया के मुताबिक उसके केवल आधे कर्मचारी साप्ताहिक छुट्टी के बाद ताजगी के साथ दफ्तर आते हैं।





सैटरडे सिंड्रोम

ब्रिटेन में 'सैटरडे सिंड्रोम' की बड़ी चर्चा होती है, जब लोग अपने खाली वक्त में बीमार पड़ जाते हैं। वहीं अमेरिका में हफ्ते में साठ घंटे काम करने का चलन तनाव बढ़ा रहा है। लोगों की सेहत बिगाड़ रहा है। जापान में तो काम के बोझ के चलते मौत के लिए नया शब्द ही ईजाद कर लिया गया है-करोशी, यानी थकान से मौत। लोगों को हर वक्त फेसबुक स्टेटस या इंस्टाग्राम पर फोटो अपडेट करना होता है। यूं लगता है कि ऐसा नहीं किया तो मानों जिंदगी में कुछ नहीं किया। वैसे कुछ थके हुए लोगों के साथ कुछ ऐसे भी होते हैं जो छुट्टी के बाद एकदम तरोताजा नजर आते हैं। इनमें से कई तो ऐसे होते हैं जिनके ऊपर काम का बोझ ज्यादा होता है। आखिर क्यों कुछ लोग बीमार पड़ जाते हैं तो कुछ लोग ज्यादा काम होने पर भी ताजादम नजर आते हैं। मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि जब लोग दफ्तर का तनाव घर ले जाते हैं तो यह आपके दिमाग को एक्टिव रखता है। उन बातों पर उसका ध्यान लगा रहता है, जिनसे आप दफ्तर में जूझते हैं। यह सेहत के लिए ठीक नहीं।





सब कुछ सोच पर निर्भर

बहुत दिनों से इस बात की तुलना की जा रही है कि जो लोग वीकेंड पर भी दफ्तर का काम निपटाते हैं और जो लोग छुट्टियों में पूरी तरह काम से दूर रहते हैं, उनमें क्या फर्क होता है? मगर इसका कोई ठोस नतीजा नहीं निकला है। दो लोग अलग हालात में अलग तरह से प्रतिक्रिया देते हैं। असल में सब कुछ हमारी सोच, हमारे दिमाग में होता है। जो लोग पॉजिटिव सोच वाले होते हैं उनके लिए घर पर भी दफ्तर का काम थकाने वाला नहीं होता। वहीं जो लोग नेगेटिव सोच वाले होते हैं, उनके लिए हर जगह, हर काम उबाऊ और थकाने वाला होता है। ये लोग छुट्टियों के दिन भी थकान उतारने में नाकाम रहते हैं। फिर दफ्तर लौटते हैं तो थके हुए नजर आते हैं। तनाव से निपटने का तरीका भी अलग-अलग हो सकता है।

लंबे समय से थकान

लंबे समय तक थकान से परेशान लोगों को न आसानी से नींद आती है और न ही आराम मिलता है। पिछले कुछ सालों से दुनिया भर में 30 से 45 आयु वर्ग के कामकाजी लोगों में यह समस्या तेजी से बढ़ रही है। दो हफ्ते से अधिक की थकान की अनदेखी न करें ऐसी स्थिति में जीवनशैली में बदलाव करने की ओर कदम बढ़ाना जरूरी है। ऐसा नही होने पर इंसानी शरीर पर कई मानसिक और शारीरिक बीमारियों से घिरने की आशंका बढ़ जाती है। स्टडी के अनुसार लंबे समय तक थकान महसूस होने से शरीर का रोग प्रतिरोधी सिस्टम कमजोर हो जाता है। ऐसे में थकान से पीड़ित व्यक्ति अनचाहे रोगो का शिकार भी हो सकता है। लंबे समय से चली आ रही थकान को क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम या सीएफएस का नाम दिया गया है। इसके मामले कुछ सालों में इतने बढ़ गए हैं कि बीते साल यूएस इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिसिन ने इस पर लंबी रिपोर्ट पेश करते हुए इसको सिस्टेमेटिक एक्जरशन इनटॉलरेंस डिजीज का नया नाम दिया। सीएफएस के लक्षण कुछ इस तरह के हो सकते है। जैसे रुक रुक कर सिर दर्द होना, मांस पेशियों और जोड़ों में दर्द होना और मांसपेशियों में कमजोरी आना, मूड स्विंग होना और नींद ना आना जैसे लक्षण सामान्य होते हैं।

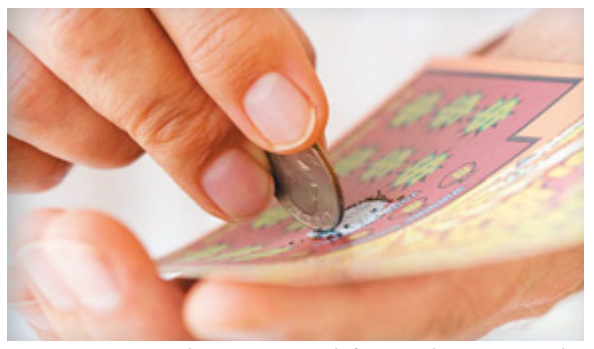
मन की थकान

कुछ लोग अपने जीवन में नित नई ऊर्जा भरते जाते हैं, आगे बढ़ते जाते हैं, तो कुछ लोग लगातार थकते जाते हैं और एक दिन इतना थक जाते हैं कि उनके जीवन से आनंद का रस ही खत्म हो जाता है। उन्हें किसी काम में मजा ही नहीं आता। यहां तक की उन्हें कोई नई बात कह भर दी जाए, तो वो आगबबूला हो जाते हैं। इसकी वजह है शरीर की थकान से भी खतरनाक मन की थकान। मन की यह थकान इतनी खतरनाक है कि उसके बाद सिवाय अवसाद के और कुछ जीवन में नहीं रह जाता। यह दुनिया वहीं है, लोग वहीं हैं, कुदरत वही है, लेकिन इसके बावजूद हमारे भीतर बहुत कुछ बदल रहा है। यह बदलाव यदि सकारात्मक है तो हम जीवन के उच्चतम स्तर को पाएंगे और इसके उलट यह बदलाव यदि नकारात्मक है तो एक दिन हम मन की थकान के उस आखिरी स्तर पर पहुंच जाएंगे जिसे अवसाद कहते हैं।

माहौल बदलें

मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि कई बार थकान उतारने में भी लोग खीझ उठते हैं। उन्हें लगता है कि कितने दिनों से उन्होंने ई-मेल या सोशल मीडिया अकाउंट ही नहीं चेक किया। इससे भी उनका तनाव बढ़ सकता है। यानी कुछ लोगों के लिए खाली बैठना भी तनाव को दावत देने जैसा है। तो उन्हें कुछ न कुछ काम करते रहना चाहिए। जैसे कि योग या ध्यान करें। किसी खेल-कूद में मन लगाएं। दौड़ने ही निकल जाएं या जाकर पास के पार्क में टहलें। इससे तनाव कम करने में मदद मिलेगी। चीजों और माहौल को लेकर अपनी सोच में बदलाव लाना, तनाव कम करने के लिए बहुत जरूरी है। सोच में बदलाव लाने में थोड़ा वक्त लगता है। तीन से छह महीने भी लग सकते हैं। तब तक आप अपने आप को बदलने की कोशिश जारी रखिए। और हां, दफ्तर जाना मत छोड़िए क्योंकि रोज की दिनचर्या के साथ बदलाव आएगा तो ही वह स्थायी होगा। आपको तय करना है कि आप किस रास्ते चल रहे हैं और सच पूछिए तो इसे आप ही जान सकते हैं। दरअसल, आप क्या कर रहे हैं से ज्यादा महत्वपूर्ण है कि आप किसी काम को किस मनोभाव के साथ कर रहे हैं।

स्क्रैच कार्ड से कैंसर का खतरा...



अगर आप अपना मोबाइल रिचार्ज करने के लिए प्रीपेड कार्ड का उपयोग करते हैं तो आपको सावधान हो जाना चाहिए। पिछले दिनों आई एक रिसर्च में बताया गया है कि स्क्रैच कार्ड के लेप में मौजूद भारी धातुओं के शरीर में जाने से कैंसर होने का खतरा है। मोबाइल फोन के प्रीपेड ग्राहकों के लिए मोबाइल रिचार्ज करने का सबसे आसान तरीका प्रीपेड कार्ड है। यही वजह है कि तमाम लोग अपने पास इमरजेंसी के लिए प्रीपेड कार्ड रखते हैं। जैसे ही उनका बैलेंस खत्म होता है, तो वे प्रीपेड कार्ड को स्क्रैच करके अपने मोबाइल को रिचार्ज कर लेते हैं। हालांकि यह तरीका बेहद आसान है, लेकिन पिछले दिनों आई एक रिसर्च में बताया गया है कि कार्ड स्क्रैच करने से लोग कैंसर के शिकार हो सकते हैं।

खतरनाक धातुएं



असल में प्रीपेड रिचार्ज कूपन का स्क्रैचिंग एरिया सिल्वर नाइट्रिक ऑक्साइड से कोटेड होता है। साथ ही, कोटिंग सामग्री में कैडमियम और एल्युमिनियम भी होता है। ज्यादातर लोग रिचार्ज कार्ड को नाखून की मदद से ही स्क्रैच करते हैं। ऐसे में, कोटिंग सामग्री में मौजूद तमाम खतरनाक धातुएं नाखून में जमा हो जाती हैं। इसके बाद जब भी लोग खाना खाते हैं, तो नाखून में मौजूद ये कोटिंग सामग्री खाने के साथ या फिर स्मॉल बॉडी वेसेल्स के जरिए सीधे शरीर में पहुंच जाते हैं।

डीएनए को नुकसान

आजकल कई परीक्षाओं में भी विद्यार्थी अपने प्रश्नपत्रा या कॉपी नंबर को स्क्रैच करते हैं। इसके अलावा, आजकल कई कंपनियां अपने उत्पाद के साथ फ्री गिफ्ट वाले स्क्रैच कार्ड भी देती हैं। इन सभी लोगों के कैंसर का शिकार होने का खतरा काफी ज्यादा होता है। विशेषज्ञों के मुताबिक, स्क्रैच कोटिंग में पाए जाने वाले रसायन शरीर में जाने के बाद डीएनए को क्षतिग्रस्त कर देता है। थोड़े समय बाद शरीर में कैंसर एजेंट कार्सिनोजेन विकसित हो जाता है। इस वजह से ब्लैडर कैंसर, लिवर कैंसर या ब्लड कैंसर होने की आशंका रहती है। सबसे बड़ी समस्या यह है कि इस कैंसर का पता बहुत बाद में पता लगता है।

ग्लैडर कैंसर

डॉक्टर मानते हैं कि भारी धातुओं की वजह से ग्लैडर कैंसर के मरीज बहुत देखने में आते हैं। इस तरह का कैंसर बेहद खतरनाक हो सकता है, क्योंकि इसका पता काफी देर से चलता है। इसके डायग्नोसिस के लिए बायोप्सी का प्रयोग किया जाता है। इसके अलावा खून की जांच, पेशाब की जांच, इंडोस्कोपी, एक्सरे और अल्ट्रासाउंड की मदद से भी इसका टेस्ट किया जाता है।

ऐसे बचें

कैंसर के खतरों से बचने के लिए बेहतर है कि कार्ड स्क्रैच करने के लिए हाथों जगह कोई दूसरी ठोस वस्तुओं का इस्तेमाल किया जाए। अगर हाथों से स्क्रैच कर रहे हैं तो तुरंत अपने हाथ साफ करें। बेहतर होगा कि मोबाइल में रिचार्ज कराने के लिए ई रिचार्ज या फिर इंटरनेट रिचार्जिंग की सुविधाएं अपनाएं।



फोन तोड़ने में हम सबसे आगे...

मोबाइल फोन उपयोग के मामले में भारत चीन के बाद दूसरा सबसे बड़ा देश है, लेकिन फोन तोड़ने के मामले में भारत ने सबको पीछे छोड़ दिया है। भारत में कुल मोबाइल फोन ग्राहकों में लगभग दो तिहाई लोग अपने फोन की स्क्रीन तोड़ चुके हैं। इसमें भी रोचक तथ्य यह है कि भारत में महिलाएं पुरुषों की अपेक्षा मोबाइल फोन ज्यादा गिराती हैं। एक सर्वे के मुताबिक गिरकर खराब हुए मोबाइल फोन में 58 फीसदी मामले महिलाओं द्वारा फोन गिराने के रहे हैं।

आठ माह में ही टूटे फोन

एक ताजा सर्वे के मुताबिक 50 प्रतिशत से अधिक लोगों के स्मार्टफोन की स्क्रीन अमूमन स्मार्टफोन खरीदने के आठ महीने के अंदर टूट जाते हैं। यात्रा करते समय, भीड़ से भरी ट्रेन या बस में चढ़ते या उतरते समय, कई काम एकसाथ करते समय, सेल्फी लेते समय अक्सर मोबाइल गिरकर टूट जाते हैं या खराब हो जाते हैं। गेजेट एवं इलेक्ट्रॉनिक्स सुरक्षा कंपनी 'आनसाइटगो' ने बीते एक साल के दौरान मरम्मत के लिए आए 4,000 से अधिक स्मार्टफोन के खराब होने के पीछे के कारणों का विश्लेषण किया। सर्वे के अनुसार, सेल्फी लेते समय फोन गिरने की घटना सर्वाधिक होती है और इसमें शायद ही किसी को यह मानने में परेशानी हो कि महिलाएं सेल्फी की दीवानी अधिक होती हैं।



जागरूकता की कोशिश

वास्तव में यह सर्वे मोबाइल फोन के प्रयोग के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए तथा मोबाइल को टूटने से बचाने के लिए किया गया। अगर लोगों को समझाया जाए कि मोबाइल फोन कौन सी स्थिति में टूट सकता है तो वे उन परिस्थितियों में अधिक सतर्कता बरत सकते हैं। सर्वे में पाया गया कि मरम्मत के लिए आए सर्वाधिक स्मार्टफोन में स्क्रीन टूटने की समस्या रही। मोबाइल फोन की स्क्रीन गिरने से टूटती है। गोरिल्ला ग्लास जैसे अत्याधुनिक तकनीक और टेम्पर्ड ग्लास के उपयोग से स्क्रीन खराब होने का खतरा कम होता है फिर भी इससे पूर्ण सुरक्षा नहीं मिलती।



टूटे फोन का इस्तेमाल

सर्वे से मिले कुछ रोचक तथ्यों पर गौर करें तो 36 प्रतिशत भारतीय फोन की स्क्रीन के टूटने के बाद भी या उंगली कटने के बावजूद उसका प्रयोग करते रहते हैं। 37 प्रतिशत भारतीयों के मुताबिक मरम्मत का खर्च सर्वाधिक है। 50 प्रतिशत भारतीय तो अपनी ही गलती से मोबाइल खराब करते हैं। विश्वभर में 50 फीसदी से भी ज्यादा लोग अब तक कम से कम एक बार अपने फोन की स्क्रीन तोड़ चुके हैं। भारत में 65 फीसदी से भी ज्यादा मोबाइल फोन उपभोक्ता कम से कम एक बार अपने फोन की स्क्रीन तोड़ चुके हैं। इस मामले में सबसे अच्छा रिकॉर्ड यूएस का है। यहां औसतन 34 फीसदी लोग अब तक कम से कम एक बार स्क्रीन तोड़ चुके हैं। 42 फीसदी लोग ऐसे हैं जो मोबाइल की स्क्रीन टूटने के बाद उसका रिपेयर कराते हैं। परंतु 23 फीसदी ऐसे लोग हैं जो टूटी स्क्रीन के साथ ही फोन का उपयोग करते हैं।

सेल्फी से संबंध

खास बात यह कही जा सकती है कि विश्वभर में सेल्फी लेने के क्रम में फोन तोड़ने का औसत 7 फीसदी है। जबकि इस मामले में भारत वैश्विक औसत से लगभग ढाई गुना आगे है। भारत में 17 फीसदी मोबाइल उपभोक्त ऐसे हैं जिन्होंने सोशल मीडिया पर अपनी सेल्फी अपलोड करने के क्रम में फोन तोड़ डाला। इससे पता चलता है कि भारत में सेल्फी का शौक किस कदर भारी पड़ा है। इस मामले में ब्राजील सबसे पीछे है वहां मात्र 3 फीसदी लोगों ने ही सेल्फी लेने के क्रम में फोन तोड़ा है। विश्वभर में 7 फीसदी ऐसे लोग हैं जिनका फोन सेल्फी लेने के दौरान गिरकर टूट गया है। वहीं 5 फीसदी ऐसे हैं जिनका फोन उस वक्त गिर कर टूटा जब वे किसी को दे रहे थे या किसी से फोन ले रहे थे। 32 फीसदी केस में लोगों के फोन पॉकेट से गिर कर टूट जाते हैं जबकि 27 फीसदी लोगों के फोन लेकर उठने–बैठने के दौरन गिर कर टूट जाते हैं।



शुगर स्तर कम करने में मदद करता है जीरा

जीरा न सिर्फ भोजन के स्वाद को बेजोड़ बनाता है बल्कि कई बीमारियों में भी बहुत लाभदायक होता है। डायबिटीक लोगों के लिए जीरा अत्यंत लाभकारी है। यह खून में शुगर स्तर को कम करने में मदद करता है। जीरे में आयरन भरपूर मात्रा में होता है जिससे यह खून की कमी यानी एनीमिया को दुरुस्त करता है और रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाता है।

यह शरीर में ऑक्सीजन का सभी हिस्सों में पहुंचना सुचारू करता है। दमे के मरीजों को इसके भरपूर लाभ मिलते हैं। इसमें थायमोजयीनॉन नामक एक खास तत्व होता है जो दमे को रोकने बहुत कारगर है। भारतीय पाक कला में मसालों के इस्तेमाल का अलग ही महत्व है। मसाले न सिर्फ स्वाद बढ़ाने का काम करते हैं बल्कि ये



स्वास्थ्य के लिए भी बेजोड़ होते हैं। हमारे खाने में कई पकवान तो इन मसालों के नाम पर ही जाने जाते हैं जैसे ज्यादातर पसंद किया जाने वाला जीरा राइस। सही समझे आप, जीरे में कई तरह के गुण छुपे हुए हैं जिनसे आपकी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं दूर हो सकती हैं। जीरा काला, सफेद और मटमैले रंग में उपलब्ध होता है। जीरे के स्वास्थ्य संबंधी गुण इसे न केवल भारतीय खाने का अहम हिस्सा बनाते हैं बल्कि पुराने समय में यह रोमन, ग्रीक और मिस्र संस्कृति का भी खास हिस्सा था। इतना खास कि यह करंसी के तौर पर इस्तेमाल किया जाता था। जीरा शरीर के सभी अंगों के लिए बहुत फायदेमंद है क्योंकि इसकी तासीर गर्म होती है और इसके उपयोग से कई प्रकार के लाभ होते हैं। हमारे शरीर में विभिन्न कारणों से गंदगी आ जाती हैं जिन्हें शरीर पसीने और फुंसियों के रूप में बाहर निकालता है। जीरे का नियमित इस्तेमाल शरीर की शोधन करने की प्रक्रिया को तेज करता है।