मुस्कुराहट ▶

घर है या...

बेटा- पापा मैं पार्टी के लिए अपने दोस्त के घर जा सकता हूं?
पापा- मुझसे नहीं, अपनी मां से पूछो।
मां- मुझसे नहीं, जाओ अपने पिताजी से पूछो।
बेटा- अरे, ये घर है या बैंक की ब्रांच!

सपना

टीचर- सोनू कल तुम स्कूल क्यों नहीं आए?
सोनू- सर, मैं कल सपने में अमेरिका चला गया था।
टीचर- ठीक है, मोनू तुम क्यों नहीं आए स्कूल?
मोनू- सर, मैं सोनू को एयरपोर्ट छोड़ने गया था।

मॉनिटर

चीकू क्लास में हंस रहा था। तभी एक लड़की बोली- कौन हंस रहा है? खड़े हो जाओ।
चीकू- तुम कौन हो?
लड़की- मैं मॉनिटर हूं।
चीकू - हाहाहा, तेरे दिन गए पगली। अब तो लैपटॉप, एलसीडी और एलईडी का ज़माना है। •

दिमाग़ी क़सरत ▶

हल बताएं

विभिन्न रंगीन डंडियों से बना एक ग़लत गणितीय समीकरण दिया है। इसमें से सिर्फ़ एक डंडी की जगह इस तरह बदलें कि यह समीकरण सही हो जाए।

उत्तर- जोड़ के चिह्न में से पीले रंग की डंडी को हटाकर अंक छह में लगाएं ताकि वह आठ बन जाए।

दौड़ने का...

सामान्य दौड़ का तरीक़ा चलने जैसा होना चाहिए। यानी पहले एड़ी ज़मीन पर आए, इसके बाद पंजा। इस दौरान घुटने आगे की तरफ़ होने चाहिए। ध्यान रखें कि दौड़ने के दौरान घुटनों में झटका न लगे।

HOME | WHAT WE DO | ABOUT | WHY WE DO IT | HOW WE DO IT | BLOG | CONTACT US

• फैशन डायरी ▶ आयुषी नरुला

06/10/16 @ 10:27 AM

कम में करनी है ज़्यादा शॉपिंग...

शॉपिंग मेरे लिए मानो रोज़ का काम है। कभी दोस्तों के साथ विंडो शॉपिंग, तो कभी घर वालों के साथ असली ख़रीदारी। जब कुछ नहीं होता तो इंटरनेट की आभासी दुनिया का बाज़ार ही घूम लेती हूं, इसीलिए मेरा एक नाम शॉपिंग क्वीन भी रख दिया गया है। घर या पहचान में किसी को भी सस्ते में अच्छा सामान लेना होता है, तो वह मुझसे पूछना नहीं भूलता। यही इन दिनों भी हो रहा है क्योंकि अब तो मौसम भी शबाब पर है। अरे, ये मत समझिए कि मैं ठंड-गर्मी की बात कर रही। यहां बात हो रही है फेस्टिव सीजन के साथ आए सेल सीजन की। ऐसे में मैंने भी थोड़ी-सी ख़रीदारी कर ही डाली। पर आप चिंता न करें, मैं यहां शॉपिंग की लिस्ट खोलने नहीं, बल्कि कुछ तरीक़े साझा करने आई हूं ताकि आप भी कम पैसों में ज़्यादा शॉपिंग कर पाएं।

वैसे ख़रीदारी की बारीकियां समझने के लिए विंडो शॉपिंग करते रहना ज़रूरी है। इससे पता चलता है कहां सामान सस्ता व अच्छा मिलेगा। अक्सर लोगों की शिकायत होती है कि जब हम दुकान में गए तो सारा अच्छा व सस्ता सामान दूसरे ख़रीद चुके थे। इसके लिए ज़रूरी है गुरुवार को ख़रीदारी करना क्योंकि सभी दुकानों पर इसी दिन से वीकेंड की तैयारी शुरू होती है, क्योंकि सबसे अधिक भीड़ की सम्भावना होती है। उसी दिन सेल का नया स्टॉक भी रखा जाता है। यह उपयुक्त समय होता है जब मनपसंद सामान के कम दाम में मिलने की सम्भावना प्रबल हो जाती है। कम भीड़, कम दाम और अधिक विकल्प आपके अनुभव को बेहतर बनाते हैं।

अब चलिए आपको अपनी एक ग़लती बताती हूं, वह भी एक अनुभव के ज़रिए। मुझे एक बार 15 हज़ार की ब्रांडेड जूतियां पसंद आ गई थीं। मैं उन्हें ख़रीदने के लिए घर पर ख़ूब लड़ी, रोई, गिड़गिड़ाई और फिर ख़रीद लाई। जूतियां इतनी सुंदर और क़ीमती थीं कि मैं इतराती थी, पर झटका मुझे तब लगा जब 15 दिनों बाद वही जूतियां एक ऑफर में मेरी दोस्त पांच हज़ार में ख़रीद लाई। इसलिए अब मैं थोड़ा धैर्य रखने व आते ही नया सामान न ख़रीदने की सलाह देती हूं। वही सामान दो माह के भीतर कम दाम में भी पाया जा सकता है। हालांकि ऐसे में कई बार वस्तु के पूरी तरह बिक जाने का जोखिम होता है, पर ऑनलाइन उसकी उपलब्धता जानकर धैर्य रखा जा सकता है।

और ऑफ सीजन सेल के बारे में तो आप जानते ही होंगे, यानी कि ख़ास अवसर या मौसम के बाद उससे सम्बंधित सामानों की सेल जैसे ठंड के कपड़े ख़रीदने हों तो जनवरी में शॉपिंग करें, वहीं गर्मी के ख़रीदने हों तो अगस्त में लें। ऐसे में ब्रांडेड कपड़े बजट में लिए जा सकते हैं। इसमें ऑनलाइन स्टोर्स के न्यूज़लेटर सब्सक्राइब करके रखने से भी जानकारी मिलती रहती है।

और अब आख़िरी बात। क्या आपको पता है कई बार आपको कपड़े उनके वास्तविक मूल्य से भी महंगे पड़ जाते हैं! अब आप सोच रहे होंगे कि यह तो तभी सम्भव है जब दुकानदार ही मूर्ख बना दे। परंतु हम ख़ुद भी अनजाने में ऐसा कर जाते हैं। जैसे एक उदाहरण है- मेरे दोस्त ने बहुत महंगा कुर्ता ख़रीदा पर उसने ख़रीदते समय यह निर्देश नहीं पढ़ा कि कुर्ते को सिर्फ़ ड्रायक्लीन कराया जा सकता है, धोया नहीं जा सकता। ऐसे अक्सर पहने जाने वाले कपड़े यदि ले लिए जाएं, तो उन पर बाद के ख़र्च असल मूल्य से भी अधिक हो जाते हैं।

तो भइया, यहां आज की फैशन की क्लास ख़त्म हुई। उम्मीद है आप लोगों को इन उपायों से कुछ मदद मिल जाएगी। चलो अब चलती हूं थोड़ा आभासी दुनिया में तांक-झांक करने कि क्या नया आया है मेरे लिए। •

OUR TOOLS

जानकारी ▶ डॉ. श्रीकांत रेड्डी, मनोविशेषज्ञ

आईक्यू के साथ कितने क्यू?

पूरे व्यक्तित्व को बुद्धि के साथ कई अन्य बातें भी प्रभावित करती हैं। इन्हें भी जानना ज़रूरी है...

लोग जीवन में सफलता का पैमाना व्यक्ति के आई क्यू (इंटेलीजेंस कोशंट) यानी बौद्धिक क्षमता को मानते हैं। यह कुछ हद तक सही भी है क्योंकि शिक्षा से सम्बंधित मामलों में इसकी उपयोगिता है। परंतु इसके साथ ही कई अन्य क्षमताओं (अन्य कोशंट का अच्छा स्कोर) का होना भी उतना ही आवश्यक है, जो विभिन्न सामाजिक व निजी मामलों में अहम भूमिका निभाती हैं। इनमें से कुछ वैज्ञानिक आधारों पर परखी जा चुकी हैं, तो कुछ पर इस दिशा में कार्य हो रहा है। चूंकि बौद्धिक क्षमता को बहुत अधिक प्रभावित कर पाना आसान नहीं, ऐसे में जीवन के अनुभवों से सीखकर अन्य क्षमताओं को बढ़ाया जा सकता है।

1 इमोशनल कोशंट (ई.क्यू.)

यह दूसरों की भावनाएं समझने की क्षमता दर्शाता है। अक्सर देखा गया है कि अच्छे आईक्यू के बावजूद, यदि व्यक्ति दूसरों की भावनाएं व व्यवहार नहीं समझ पाता और अपने व्यवहार में बदलाव नहीं कर पाता तो जीवन के कई अहम पड़ावों पर असफल होता है। यह वैज्ञानिक आधारों पर भी परखा जा चुका है। हालांकि ध्यान देकर व अन्य लोगों के प्रति संवेदनशील बनकर इसे बेहतर किया जा सकता है।

2 कम्युनिकेशन कोशंट (कॉम.क्यू.)

इसके तहत बोलचाल व शारीरिक भाषा आती है। कई बार लोगों को लगता है कि कम बोलने वाले इसमें कमज़ोर होंगे और वाचाल मज़बूत। हालांकि कम बोलने वाले भी अपनी बात ठीक तरह से दूसरे व्यक्ति तक पहुंचा पाने व मनवाने की क्षमता रखते हैं, तो उनका कॉम.क्यू अच्छा होता है। दूसरी ओर वाचाल प्रवृत्ति के चलते काम बिगाड़ लेने और लोगों से बुराई

ले लेने की स्थिति में यह उलटा हो जाता है। इसलिए शारीरिक व शाब्दिक भाषा पर नियंत्रण व उसका उचित उपयोग इसे बेहतर बनाता है।

3 करेज कोशंट (सी.क्यू.)

यह व्यक्तिगत रूप से साहस दिखाने, कड़े क़दम उठा पाने, आगे बढ़कर पहल करने, बतौर नेता अगुआई करने जैसी क्षमताओं को दर्शाता है। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता के लिए इसकी अहम भूमिका है। कई बार यह जन्मजात होता है, तो कई बार लगातार विभिन्न साहसिक, रचनात्मक, सांस्कृतिक गतिविधियों में हिस्सा लेने से विकसित हो जाता है।

4 अन्य कोशंट

पेशेंस कोशंट (पीक्यू) धैर्य रखने की क्षमता से सम्बंधित और फाइनेंशियल कोशंट (एफक्यू) आर्थिक प्रबंधन व इससे जुड़े निर्णय लेने की क्षमता को दर्शाता है। सारी क्षमताओं का स्तर हर व्यक्ति में अलग-अलग होना ही उनकी पहचान बताता है, लेकिन आई क्यू व ई क्यू का अच्छा होना आवश्यक है। •

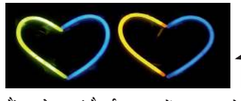
क्राफ्ट ▶

जगमग बनाएं अपना घर

त्योहार पर घर को सजाने के लिए दिये व छोटे बल्बों की लड़ी का तो ख़ूब उपयोग किया होगा, इस बार कुछ प्रयोग ग्लो स्टिक से करके देखें।

1 **बोतल भी चमके-** पारदर्शी बोतल लें और पानी भरने के बाद उसमें ग्लो स्टिक डालकर कमरों के कोनों या घर के ऊपर लटका दें।

2 **ग्लिटर संग प्रयोग-** पारदर्शी डिब्बों में ग्लो स्टिक काटकर डालें व अच्छी तरह हिलाएं। फिर इसमें ग्लिटर को छिड़कें। शाम के वक़्त इसे बाग़ीचे या छत पर रखकर जगमगाने दें।



3 **बैंड्स से बनाएं पैटर्न-** बाज़ार में उपलब्ध ग्लो बैंड्स व नेकलेस से हैप्पी दिवाली, शुभ-लाभ लिखकर व अन्य पसंदीदा आकृतियां देकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

व्यायाम ▶ डॉ अमित सारस्वत

छिप न जाए ख़ूबसूरती

कई महिलाओं को हाथों के ऊपरी हिस्से में वसा के एकत्रित होने की समस्या का सामना करना पड़ता है। ऐसा व्यायाम के अभाव में कंधे की पेशियां कमज़ोर होने व वसा के नीचे उतरकर हाथों में जमने से होता है। कुछ आसान घरेलू व्यायाम इससे निजात दिला सकते हैं।

1 वज़न उठाएं

पानी की आधा या एक लीटर की बोतल को अच्छी तरह भरकर वज़न उठाने का व्यायाम करें। इसमें बांह की आगे की पेशियों के लिए पहले हाथों को सीधा सामने लाकर हथेलियों पर बोतल को लिटाएं। फिर डम्बल्स की तरह वज़न उठाकर कंधे तक लाएं व वापस ले जाएं। दोनों हाथों के ज़रिए कई बार यह व्यायाम करें। फिर कंधे की पेशियों के लिए दोनों हाथों में बोतल को लेकर उन्हें पंख की तरह फैलाकर कंधे की सीध में लाएं। फिर एक साथ बोतल को पकड़े हुए हाथों को ठीक सिर के ऊपर ले जाएं व वापस लाएं। यह प्रक्रिया बार-बार दोहराएं।

2 खिंचाव भी है कारगर

यह कहीं भी 5 मिनट में होने वाला व्यायाम है। अपने दोनों हाथों को सिर के पीछे रख उनकी उंगलियों को एक-दूसरे में फंसाएं। फिर हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं व खींचें। ऐसा कई बार करें। इसका एक विकल्प है कि पीठ के पीछे दोनों हाथों को ले जाकर एक-दूसरे की उंगलियों में फंसाएं और फिर हाथ खींचें।

3 हाथों को घुमाएं

दोनों हाथों को फैलाकर पंखे की तरह गोल-गोल आगे व पीछे की दिशा में घुमाने से भी कंधे की पेशियों का व्यायाम किया जाता है। यह व्यायाम दोनों हाथों में पानी की बोतल भरकर भी कर सकते हैं। इसमें ज़रूरी है जितनी बार हाथों को घड़ी की दिशा में घुमाएं, उतनी ही बार विपरीत दिशा में भी घुमाया जाए। •

बैठने का...

बैठने के लिए कुर्सी की सही ऊंचाई ज़रूरी है। बैठते समय पीठ सीधी कुर्सी से चिपकी होनी चाहिए। कमर और कूल्हे 90 डिग्री कोण पर होने चाहिए। दोनों पंजे ज़मीन से लगे होने चाहिए। रीढ़ की हड्डी या पीठ में किसी तरह का तनाव या खिंचाव नहीं होना चाहिए।

• सेहत ▶ डॉ. हिमांशु गर्ग, डायरेक्टर, स्लीप क्योर सॉल्यूशन, गुड़गांव

सोना कम खोना ज़्यादा

अधूरी व अनियमित नींद कई समस्याओं की जड़ है। यह समस्या अब आम परिवारों में भी घर करने लगी है। इसके बारे में जानें और बचें।

युवाओं के देर रात जागने व नींद सम्बंधी अनियमितता से तो हम वाकिफ़ हैं, लेकिन बदलती जीवनशैली में अब परिवार भी इससे अछूते नहीं हैं। कई बार इसका कारण कामकाज़ी दम्पती का घर देर से आना, फिर परिवार के साथ समय बिताना होता है। कई बार देर रात तक टीवी देखने, चैटिंग करने के चलते भी सोने का समय पीछे खिसकता जा रहा है। यह जीवनशैली पर प्रभाव डालने के साथ ही घातक बीमारियों की आशंका भी बढ़ा देता है। ऐसे में समय पर जागरूक होना और उपाय करना आवश्यक है।

1 समस्याएं क्या और कैसी?

- कभी जल्दी सोना, तो कभी देर से।
- पूरे परिवार के देर रात जागने से जिन्हें जल्दी सोने की ज़रूरत है जैसे- वृद्ध व बच्चे, उनकी भी नींद अनियमित होना।
- देर रात सोने और सुबह जल्दी उठने से नींद पूरी न होना।
- लंबे समय तक सोना, पर अच्छी गुणवत्ता की नींद न लेना।

2 जानना ज़रूरी है क्योंकि...

यदि दिन में आठ घंटे अच्छी गुणवत्ता की नींद न ली जाए तो कई शारीरिक व मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। उनमें से कुछ इस प्रकार हैं...

- **हृदयाघात-** हृदयघात के मरीज़ों पर हुए एक शोध में सामने आया कि उनमें से 90 प्रतिशत लोगों को सात घंटे से कम नींद लेने की आदत थी।
- **मस्तिष्क पर प्रभाव-** नींद के गड़बड़ाने से दिनभर मन की स्थिति के ठीक न रहने, चिड़चिड़ाहट, मानसिक सुकून न मिल पाने की समस्या आती है। सपने आने की प्रक्रिया भी बाधित होती है जिससे याद्दाश्त पर प्रभाव पड़ता है, सो अलग।
- **नींद सम्बंधी रोग-** लम्बे समय तक बिगड़ी जीवनशैली से स्लीप एप्निया यानी सोते समय नाक की जगह मुंह से सांस लेना, खर्राटे की आदत, रातभर नींद न आने जैसी समस्याओं की आशंका बढ़ जाती है। इसमें जो अहम बात है, वह यह कि बड़ी संख्या में लोग इनसे पीड़ित होकर भी इलाज नहीं लेते।
- **अन्य-** बीमारियों की फ़ेहरिस्त यहीं ख़त्म नहीं होती है। इनके अलावा डायबिटीज़, तनाव, अवसाद, मोटापा, स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप आदि का ख़तरा बढ़ जाता है। नींद की कमी बड़ी संख्या में होने वाली दुर्घटनाओं का कारण भी बनती है।

3 नियम निर्धारण का महत्व

- सोने और जागने का एक समय निर्धारित करना आवश्यक है जिससे शरीर भ्रम की स्थिति में न रहे।
- कम से कम आठ घंटे की एक साथ नींद लेना ज़रूरी है, टुकड़ों में होने वाली लम्बे समय की नींद का पूरा लाभ नहीं मिलता।
- नियमित गुणवत्तापूर्ण नींद लें।

4 ऐसे मिलेगा अच्छा आराम

नींद की गुणवत्ता के लिए कुछ बातों का ध्यान रखें जिससे देर से भी सोएं तो पूरी नींद हो सके, जैसे- पहला, सोने के तय समय से 4-6 घंटे पहले कॉफ़ी, चाय, चॉकलेट, तम्बाकू उत्पाद व कुछ दर्द निवारक दवाएं लेने से बचें। दूसरा, सोने का कमरा ठंडा, अंधेरा व शांत हो। फिर भी रोशनी आए, तो आंखों का मास्क पहनें। तीसरा, कमरे में टीवी, कम्प्यूटर, घड़ी जैसे नींद भटकाने वाले सामान न रखें। चौथा, तुरंत नींद न आए तो उपकरणों पर काम करने के बजाय किताब पढ़ें या गाने सुनें। पांचवां, सोने से कुछ अरसा पहले कमरे की रोशनी हल्की कर दें, ताकि दिमाग़ तैयार हो जाए। छठा, रात को सोने से 2-3 घंटे पहले हल्का भोजन करें। •

शोध ▶

पत्नी अक़्लमंद, तो पति सेहतमंद

पत्नी की अक़्लमंदी पति के जीवन के कई पहलुओं को बेहतर बना सकती है। इनमें एक महत्वपूर्ण पहलू है उसकी दिमाग़ी सेहत। एक शोध कहता है कि स्त्री विदुषी हो, यानी पढ़ी-लिखी होने के साथ जानकार और जागरूक भी हो, तो पति को अल्ज़ाइमर्स रोग होने की आशंका कम हो जाती है।

यूनिवर्सिटी ऑफ़ एब्रेडीन के प्रोफ़ेसर डॉ. लॉरेंस व्हाली ने अपने शोध के आधार पर यह दावा किया है। 'अंडरस्टैंडिंग ब्रेन एजिंग एंड डिमेंशिया' नामक चर्चित किताब लिखने वाले डॉ. लॉरेंस इस क्षेत्र के जानेमाने विशेषज्ञ हैं। उनका कहना है कि अक़्लमंद पत्नी अपने पति को ऐसी गतिविधियों में व्यस्त रखती है, जो उसके दिमाग़ को सक्रिय बनाए रखते हैं। इसीलिए याद्दाश्त में कमी और अन्य संज्ञानात्मक (कॉग्निटिव) क्षमताओं में ह्रास उम्र के बाद भी कम ही होता है। बौद्धिक चर्चा, अध्ययन, दिमाग़ी चुनौतियों का सामना, ये कुछ ऐसी गतिविधियां हैं जो अल्ज़ाइमर्स को पीछे धकेलती हैं। •

दस्तक ▶ रचना समंदर

कुछ लोग हैं, जो यक़ीन की क़ीमत समझते हैं। वो यह भी जानते हैं कि भरोसा ज़मीन का दूसरा नाम भी है। लेकिन कुछ ही क्यों...सब या अधिकतर क्यों नहीं...?

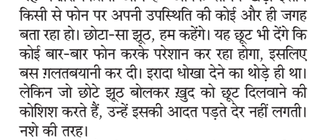
किसके भरोसे है दुनिया

यह नज़ारा कितना आम है- आपके सामने खड़ा इंसान किसी से फोन पर अपनी उपस्थिति की कोई और ही जगह बता रहा हो। छोटा-सा झूठ, हम कहेंगे। यह छूट भी देंगे कि कोई बार-बार फोन करके परेशान कर रहा होगा, इसलिए बस ग़लतबयानी कर दी। इरादा धोखा देने का थोड़े ही था। लेकिन जो छोटे झूठ बोलकर ख़ुद को छूट दिलवाने की कोशिश करते हैं, उन्हें इसकी आदत पड़ते देर नहीं लगती। नशे की तरह।

हालांकि, ग़ौर किया जाए, तो कई झूठ आसानी से पकड़े जा सकते हैं। लेकिन जब ऐसा होता है, तो उससे ज़्यादा चोट ही पहुंचती है क्योंकि जो ख़ुद को बरी कर चुका हो, उसे गुनहगार साबित करना सबसे मुश्किल काम है।

छोटे झूठ पर गिरेबान न पकड़ने का ख़ामियाज़ा आज यह भुगतना पड़ रहा है कि बड़े धोखों के रास्ते खुल गए हैं। ऐसा न होता, तो जुर्म के बहुत सारे राज़ मोबाइल के कॉल रिकॉर्ड्स से न खुल रहे होते। सवाल तो यह उठता है कि गुनाह क्या छोटे या भुला देने लायक़ होते हैं? होने चाहिए?

कभी छोटी-सी भूल पर भी कान पकड़कर खड़े होने की सज़ा मिलती थी। याद रहता था कि ग़लती की थी। सो, सज़ा से बचने और दोबारा उस ज़िल्लत से बचने के लिए ग़लती से बचते थे। आज पकड़े जाने से बचने की कोशिश में और, और बड़े झूठ के आसरे चले जाते हैं।



पता नहीं किस सिलसिले से सिरे पकड़ें कि ऐसा क्यों और कैसे हो गया। पहले सब्र चला गया, फिर वफ़ा गई और फिर ऐतबार चला गया। या पहले भरोसा उठा था...? किसी ने कहा है- **'कोई मुझसे पूछता है कि भरोसा करना इतना मुश्किल क्यों है? तो मेरा सवाल होता है- वादा पूरा करना इतना मुश्किल क्यों है?'**

बहुत आसान है दग़ा करना। लेकिन बहुत-बहुत मुश्किल है फिर से यक़ीन दिला पाना। **वॉरेन बफेट के शब्दों में- 'भरोसा हवा की तरह है, जो हमें दिखती नहीं, पर आसपास मौजूद रहती है।'** कभी यह न हो तो...? हम इसे कितना आसान मानते हैं! लेकिन फिर भी दुनिया क़ायम है। अराजक नहीं हो गई क्योंकि सब ऐसे नहीं हैं। लगता है, दुनिया उन लोगों के दम पर चल रही है, जो भरोसा करते हैं। या तो धोखे को नज़रअंदाज़ करते हैं। या उस धोखे के साथ जीना सीख जाते हैं। कुल मिलाकर, ख़ुद ही नहीं, इंसान में भी भरोसे का भरम बनाए रखते हैं। •

सुझाव ▶

लिख दें और राहत पाएं

मन में किसी राज़ को बनाए रखना दिमाग़ को क्षति पहुंचाता है। इसीलिए भगवान या पेड़-पौधों के सामने बोल देने की परंपराएं हैं। राज़ को बग़ैर हानि उजागर करने का उपाय यह भी है कि उसे कहीं लिख दिया जाए। लेखन के अपने लाभ हैं, जिसमें यह सुकून बोनस की तरह होगा।