

सही समय का इंटरजार व्यर्थ है। सफलता नंबर गेम है, जितनी बार निशाना लगाओगे सफलता नजदीक आती जाएगी।
- मार्क ट्वेन

अच्छी सौच

कुछ लेने नहीं, देने के उद्देश्य से रिश्ते बनाएं

हम जिन लोगों से प्रेम करते हैं, क्या वे हमें आनंद देते हैं? क्या हमारे मित्र ऐसे हैं, जो हमारे आनंद के छड़े को भरा हुआ रख सकें? क्या दुनिया में ऐसे कोई समीकरण हैं, जो आनंद को हमेशा बनाए रखें?

जब हम ऐसे लोगों से मिलते हैं, जिनकी आकांक्षाएं काफी ऊंची हैं, तो हमें निराशा होती है। ऐसे रिश्तों में हमारी भूमिका क्या है, क्या दूसरी ओर जो व्यक्ति है, वह हमें सराहेगा? सवाल उठता है कि कैसे रिश्ते हमारी प्राथमिकता हो? क्या देने की बुनियाद पर रिश्ता बना रहे है या फिर लाभ लेना इसका उद्देश्य है। अधिकांश लोग मित्रों को सिर्फ आनंद या प्रसन्नता के स्रोत के रूप में ही देखते हैं। रिश्तों में इस तरह की वास्तविक प्रसन्नता ठीक भगवान की ओर जाने वाले मार्ग में मिलने वाली प्रसन्नता की तरह है। कृष्ण का पूरा जीवन लोगों को खुशी बांटने में गया। वृंदावन में उनकी मुरली को तान लोगों के दिलों को प्रसन्न कर देती थी। वहाँ कोई संकट आता था तो कृष्ण अपनी जान जोखिम में डालते थे। उनके मित्र जानते थे कि वे आंख बंद करके कृष्ण की शरण में जा सकते हैं। चाहे द्रौपदी के वस्त्रहरण की बात हो या अर्जुन का दंड हो। या फिर सुदामा का आर्थिक संकट।



शुभ वित्तास
समाचार-द गेम ऑफ लाइफ के लेखक

कृष्ण ने सिंहासन पर बैठने की तुलना में मित्रों के दिलों को जीतने में ज्यादा जीवन बिताया। उन्होंने हंसते-हंसते किसी और को अपना राज सौंप दिया। भले ही वह मगध हो, मथुरा हो या हस्तिनापुर। जब आप किसी और की जरूरत, हित और चिंताओं पर गौर करते हैं, यह सोचते हैं कि आपको व्यक्ति को किस बात से खुशी मिलेगी तो ऐसे में खुद की खुशी के बारे में सोचने की चिंता ही नहीं रह जाती। डिप्रेशन के मामले में ज्यादा होते हैं, जो अपनी ही जरूरत, खुशी, हित और चिंताओं के बारे में सोचते हैं। जो दूसरों की जरूरत, हित और चिंता का ख्याल करते हैं वे दुनिया में आयकर बन जाते हैं। रिश्तें ज्वार-भाटे में उस लहर की तरह हैं, जो जब तक समंदर में रहती है, तब तक मामूली लहर कहलाती है और जब समुद्र से बाहर होती है तो सूनामी हो जाती है। यदि आपकी किसी बात से किसी को खुशी मिलती है तो यह आपके जीवन में बहुत बड़ी खुशी लेकर आ सकती है। यदि आप आपकी ही खुशी के बारे में सोचते रहेंगे तो मित्र एक झटके में साथ छोड़ जाएंगे, लेकिन उनकी खुशी के बारे में सोचेंगे तो वे आपके साथ रहेंगे।

खुशी के रंग



सुस्किबल हालात में सफलता मिलती है, तो उसका आनंद ही कुछ और होता है। थाईलैंड के एक गांव में फोटोग्राफर सराबुत इन्तारेवे ने इस फोटो में मछली पकड़ते बच्चों में यही बात देखी। वे लिखते हैं कि मैं बारिश छतरी लेकर खड़ा था और ये बच्चे बारिश में जैसे-तैसे मछली पकड़ना चाहते थे। आरिखर कुछ देर में उन्हें सफलता मिली और मछली जाल में फंसी, यह देखते ही इन दोनों के चेहरे खिल उठे। इसमें मुझे प्रेरणा भी मिली और सीख भी।

द न्यूयॉर्क टाइम्स से

घरों को स्मार्ट बना रहे हैं इनोवेटिव गैजेट

हम अपना जीवन 'स्मार्ट' बना रहे हैं। इसमें इंटरनेट ऑफ थिंग्स की बड़ी भूमिका है, जो हम पढ़ते हैं एवं समझते हैं। ये इनोवेटिव गैजेट के रूप में लगातार हमसे जुड़ रही हैं। इनसे न केवल हमारी जिंदगी आसान बन रही है, बल्कि घर भी 'स्मार्ट' बन रहे हैं। स्मार्टफोन एवं इंटरनेट

आधारित इस टेक्नोलॉजी के काम करने का तरीका अलार्मिंग एवं नोटिफिकेशन सिस्टम पर आधारित है। जैसे ऑफिस में बैठे-बैठे लिविंग रूम, किचन एवं पैट की सूचना मिलना। कंपनियां इसमें भारी खर्च कर रही हैं ताकि आम लोगों का जीवन 'स्मार्ट लाइफ' में बदल सके।

• एलिसन एरिफ, आर्टिस्टिक एंड डिजाइन राइटर

मैंने उन चीजों के प्रति गंभीर हूँ, जो हमारी जिंदगी में बदलाव लाते हैं। हाल ही में मैंने 'नोबल डिजाइन कॉन्फ्रेंस' में हिस्सा लिया। वहाँ मुझे 'लीओ' के बारे में बताया गया। देखने पर पहले लगा कि वह रिडिजाइन किया हुआ रोबोट है। एक डिजाइनर के तौर पर मैंने जाना कि वह कैसे बना है। अगले ही पल पता चला कि वह गैजेट है, जिसे आम शब्दों में हम नाइट लाइट कह सकते हैं। स्मोक डिटेक्टर ऑफ होने पर भी वह स्मार्टफोन पर सूचना दे सकता है कि आपके घर पर आग लग सकती है। वह वाकई लाजवाब गैजेट है। हम घर के लिए स्मोक डिटेक्टर, लाते ही हैं, साथ में 'लीओ' लाते हैं, तो फायर जैसी घटनाएं रोक सकते हैं। उसे केवल स्मार्टफोन से जोड़ना होता है, जो बहुत आसान है।



लीओ



किसल

घर से बाहर जाने पर इसे एक्टिवेट कर सकते हैं। अगर घर पर आग जैसी घटना होने वाली है या शुरुआत हो चुकी है, तो इसकी मदद से स्मार्टफोन पर सूचना मिल जाएगी कि घर पर कुछ होने की आशंका है।



रिफूल

इसे पैट की कॉलर पर अटैच करके उसकी उम्र एवं बीड के अनुसार रोज की गतिविधियाँ तय कर सकते हैं। यही नहीं, इससे मिली जानकारीयों च टाइमलाइन तक परिचित से शेयर कर सकते हैं।



मिमो

यह ब्लैक प्लास्टिक सेंसर आधारित एक रिंग है, जो हमें बताता है कि रटसों गैस सिलिंडर में कितनी गैस बची है। किस गति सम कमा हो रही है। नोटिफिकेशन से पता चलता है कि नया सिलिंडर कब बुलाना है।

विशेषज्ञों का अनुमान है कि 'इंटरनेट ऑफ थिंग्स' के तहत वर्ष 2020 तक एक टेक एवं स्टार्टअप कंपनियां 50 अरब चीजें बना चुकी होंगी।

चुका है, वैसे ही अन्य ऐसे गैजेट हमारे घरों से जुड़ेंगे। यह अलार्मिंग सिस्टम पर आधारित होते हैं, जो हमें सूचना देते हैं। इंटरनेट की इसमें बड़ी भूमिका होती है। हमसे सालों तक जुड़े रहे कई प्रोडक्ट एवं गैजेट आज भी हैं। इनमें लैंडलाइन, सेलफोन, कैमरा, वीडियो रिकॉर्डर, स्टीरियो एवं कैलेंडर आदि। अब हमारे पास ऐसा प्रोडक्ट है, जिसमें सबकुछ है। वह है स्मार्टफोन। प्रोडक्ट इन्टीग्रेशन के सं लेकर हम प्रोडक्ट डिजाइन की क्रांति कह सकते हैं। इस विषय पर

बहस हो सकती है कि कौन-सा प्रोडक्ट या टेक्नोलॉजी जिंदगी में पॉजिटिव बदलाव ला रहा है। जवाब बिल्कुल आसान है। उस प्रोडक्ट का उपयोग हम कहाँ और किस तरह करना चाहते हैं। सुविधा की दृष्टि से देखें तो यह एक ही प्रोडक्ट पांच-छह या और ज्यादा काम एकसाथ कर रहा है।

सेन प्रॉसिस्को स्थित टारगेट ओपन हाउस को हम वैरिटेबल म्यूजियम कह सकते हैं, जहाँ लीओ जैसे गैजेट डिस्टले किए गए हैं। इस नए स्टोर में ऐसे प्रोजेक्ट हैं जिनकी बाजार में उपलब्धता आसान नहीं है, लेकिन फिर भी ये आकर्षित करते हैं। इस शहर में विशेषतौर पर वे एरिया में स्टार्टअप की बड़े पैमाने पर मदद करके इन्वेंशन को बढ़ावा दिया जा रहा है, ताकि वे अपने प्रोडक्ट बाजार में ला सकें। ऐसे सवाल भी उठते रहे हैं कि डिस्टले में दिखाए जाने वाले प्रोडक्ट या गैजेट लोगों की वह समझना ही नहीं कर पाए हैं, जिनका सामना वे रोज करते हैं। इसमें मैं कहना चाहती हूँ कि टेक्नोलॉजी हमारे अनिवार्य है, इसलिए नहीं कि यह

आवश्यक है, बल्कि इसलिए क्योंकि हमारी अनिवार्यता में टेक्नोलॉजी समाहित है। इसके कारण कंपनियां कई नई चीजें बना रही हैं, हमें बेच रही हैं। उनसे पता चलता है कि हम क्या भूल रहे हैं। निश्चित तौर पर मैं यद्य दिलाता चाहती हूँ कि कोई भी गैजेट हमारी उपयोगिता एवं आवश्यकताओं के साथ-साथ वहन करने की क्षमता पर निर्भर करता है। इन्वेंटिव गैजेट कई हैं, लेकिन देखा होगा कि हमारे लिए क्या उपयोगी है, क्या नहीं है।
© The New York Times



गौतम खन्ना

सीईओ, पीडी हिन्दुजा हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, मुंबई

निजी क्षेत्र की भागीदारी से सार्वजनिक क्षेत्र की स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच इन्वेंशन, टेक्नोलॉजी और प्रक्रियाओं तक हुई है और लोक सेवाओं की गुणवत्ता सुधारने में महत्त्वपूर्ण मदद मिली है।

हाउसकिपिंग, मोबाइल क्लीनिक तथा टेलीमैडिसिन सेवाएं गोद ली जा सकती है। प्रयोगशालाएं, फार्मसी, एंबुलेंस सेवा, डायलिस आदि का संचालन भी निजी क्षेत्र ले सकता है।

तौयें करें...

चिंता जब भीतर से खोखला करने लगे

जीवनसाथी से अलगाव, नौकरी जाने, आर्थिक संकट, बीमारी। इन दिनों हर किसी के लिए चिंता पैदा करने के ढेर सारे कारण हैं, जिनमें ज्यादातर ऐसे होते हैं, जिन्हें हम बदल नहीं सकते, लेकिन कुछ मानसिक व शारिरिक कवायदें हमें चिंता से जरूर मुक्त कर सकती हैं।

तनाव मुक्त होने के लिए लेनी चाहिए गहरी सांस उस व्यक्ति से बात करें जो आपको धैर्य से सुने तय समय पर ही चिंता का समाधान सोचें

1. झिंक करने, सिगरेट पीने या तम्बाकू खाने से चिंता नहीं जाती। गहरी सांस लेना तनाव व चिंता दूर करने का सबसे आसान तरीका है। इससे डायक्रेम से दिमाग तक जाने वाली वैगस नर्व रिलेक्स होती है और पूरे शरीर को तनाव मुक्त होने का संकेत देती है।
2. जॉगिंग, तेज चलने या दौड़ने जैसे व्यायाम करें, जिनसे गहरी सांस लेनी पड़े। फल, सब्जियां, साबूत अनाज, प्रोटीनयुक्त आहार से सेरोटॉनिन बनता है जो चिंता घटाता है।
3. कॉफी लोकप्रिय पेय है, लेकिन कैफीन चिंता बढ़ने का कारण हो सकता है। थोड़े दिन कैफीन रहित चाय या सुबह सिर्फ पानी पीजिए। आइसक्रीम खाने से अच्छा लगता है, लेकिन ब्लड शुगर उपर-नीचे होने से भावनाओं में उतार-चढ़ाव होगा। इससे बचें।



1. खाना ही है तो चिंता घटाने के हार्मोन देने वाले जामुन जैसी बैरीज (बोर जैसे फल) खा सकते हैं। मैनेशियम, पोटेशियम जैसे मिनरल वाला डार्क चॉकलेट, कदू के बीज, बादाम भी बहुत उपयोगी हैं।
2. एक-एक करके शरीर की विभिन्न मांसपेशियों को पहले कुछ सेकंड तक तानकर रखें और फिर ढीला छोड़ दें। धीरे-धीरे पूरा शरीर शिथिल हो जाएगा। तनावमुक्त होने के साथ चिंता अपने आप कम होगी।
3. ऐसे व्यक्ति से अपनी चिंता के विषय पर चर्चा करें, जिसे आपकी परवाह हो और जो धैर्य से आपकी बात सुनता हो। कोई हल न भी सुझाए तो यह अहसास कि कोई मुझे समझता भी है, चिंता दूर करने के लिए काफी है।