

कुछ बातों को ध्यान में रखेंगी तो मजेदार रहेगी ऑनलाइन शॉपिंग

आजकल समय की कमी और काम के दबाव के चलते हम अपने बहुत सारे पसंदीदा कामों के लिए समय नहीं निकाल पाते हैं। शॉपिंग भी इनमें से एक है। इसलिए अब ज्यादातर समय हम चीजें ऑनलाइन मंगाना ही पसंद करते हैं। यहां जानिए, उन जरूरी बातों के बारे में, जो ऑनलाइन शॉपिंग के आपके अनुभव को मजेदार बना देंगी।

यह है शॉपिंग का पहला रूल: जब आप खुद बाजार शॉपिंग करने जाती हैं तो पहले से लिस्ट तैयार कर लेती हैं कि क्या-क्या खरीदना है। ऑनलाइन शॉपिंग करते समय भी ऐसा ही करें। ताकि अपनी पसंद का सामान सर्च करते वक्त आप चीजें भूलें ना। साथ ही मिल रहे ऑफर्स और कॉम्बो पैक्स का पूरा लाभ ले सकें।

ऐसे बचाएं पैसे: कई बार एक लिमिट तक के पेमेंट पर शॉपिंग साइट्स

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



ग्राहकों को पेमेंट में छूट या गिफ्ट वाउचर देते हैं। कई बार मनी बैक का ऑफर भी होता है। ऐसे में आप अगर लिस्ट बनाकर

शॉपिंग करती हैं तो आपको उस अमाउंट तक शॉपिंग करने में मदद भी मिलती है और फालतू की चीजें भी नहीं खरीदी जाती।

मेजरमेंट करके बैठें: ऑनलाइन शॉपिंग में कपड़े खरीदते वक्त अपना साइज मेजर करके बैठें। सही मेजरमेंट जानने के लिए आप किसी फैमिली मेंबर की मदद भी ले सकती हैं। पहले से सोचकर रखें कि आपको टाइट फिट कपड़े चाहिए या लूज, जो आपको कंफर्ट फिट दे सकें।

फिल्टर्स की मदद लें: शॉपिंग करते समय आपके लैपटॉप, मोबाइल या कंप्यूटर की स्क्रीन पर जो भी टैब्स साइड में दिखाई दे रहे हों, उन सभी पर क्लिक करके दिए जा रहे ऑफर की जानकारी लें। साथ ही प्राइज चेक करें। इससे आपको पैसे सेव करने में मदद मिलेगी।



दिल को रखना है हेल्दी तो डॉग से करें दोस्ती

कई स्टडीज में सामने आ चुका है कि पालतू जानवर का होना व्यक्ति की सेहत को कई तरह से फायदा पहुंचा सकता है। अब हाल ही में अमेरिका में हुई एक रिसर्च में सामने आया है कि अगर आपके पास पालतू जानवर के रूप में डॉग है तो इससे दिल को सेहतमंद बनाए रखने में ज्यादा मदद मिलती है।

मेयो क्लिनिक प्रोसीडिंग्स-इनोवेशन, क्रॉलिटि एंड आउटकम्स में प्रकाशित स्टडी के लिए शोधकर्ताओं ने 1,769 लोगों पर रिसर्च की। इनमें से कोई भी पहले से दिल की बीमारी का मरीज नहीं था। इनमें उन लोगों को शामिल किया गया जिनके पास

पेट्स थे और नहीं थे।

रिसर्च के दौरान इन सभी की बाँडी मास इंडेक्स, डायट, फिजिकल ऐक्टिविटी, स्मोकिंग स्टेटस, ब्लड प्रेशर, ब्लड ग्लूकोज और कलेस्ट्रॉल के पॉइंट्स पर मार्किंग दी गई। शोधकर्ताओं ने इसके बाद स्टडी में शामिल पेट ओनर्स की कार्डियोवोस्कुलर हेल्थ की तुलना उन लोगों से की जिनके पास पालतू जानवर नहीं थे।

इस दौरान सामने आया कि वे लोग जिनके पास पालतू जानवर थे उनकी दिल की सेहत उन लोगों के मुकाबले ज्यादा अच्छी थी जिनके पास कोई भी पेट नहीं था। खासतौर

से ऐसे लोग जिनके पास पेट के रूप में डॉग था उनका दिल ज्यादा सेहतमंद पाया गया। इसके पीछे की वजह यह मानी जा रही है कि डॉग्स अन्य पालतू जानवरों के मुकाबले ज्यादा फिजिकली ऐक्टिव होते हैं जिससे उनके ओनर्स भी ऐक्टिव बने रहते हैं, यह उनकी दिल की सेहत को बनाए रखने में मदद करता है।

स्टडी के मुताबिक, डॉग के कारण मेंटल स्ट्रेस कम करने और समाज में घुलने-मिलने की समस्या भी दूर होती है। ये फैक्ट्स दिल की सेहत को भी प्रभावित करते हैं। इनमें पॉजिटिव चेंज हार्ट के लिए काफी अच्छा साबित हुआ है।

मेडिटेशन करने से बढ़ती है क्रिएटिविटी

हाल में हुई एक स्टडी में यह बात सामने आई है कि कुछ खास तरह के मेडिटेशन तकनीक से क्रिएटिव थिंकिंग बढ़ती है। यह स्टडी माइंडफुलनेस नाम के जर्नल में प्रकाशित हुई है।

स्टडी में कहा गया है कि इंसानों पर मेडिटेशन का प्रभाव लंबे समय तक रहता है। यह इंसानों के सोचने के तरीकों को भी प्रभावित करता है, जिससे नए आइडियाज आते हैं। इसका प्रभाव अनुभवी मेडिटेटर्स के साथ नए मेडिटेटर्स पर भी पड़ता है।

स्टडी में यह भी बताया गया है कि सभी प्रकार के मेडिटेशन तकनीक का क्रिएटिविटी पर एक जैसा प्रभाव नहीं पड़ता है। जिन लोगों ने ओपन मॉनिटरिंग मेडिटेशन किया उन लोगों के पास एक ही समस्या के कई समाधान थे। वहीं, जिन लोगों ने फोकस्ड अटेंशन मेडिटेशन था, उन पर कोई प्रभाव देखने को नहीं मिला।

इस स्टडी में 40 लोग शामिल हुए थे। सभी लोगों को थिंकिंग टास्क दिया गया था, जिसे करने से पहले 25 मिनट तक मेडिटेशन किया। इन लोगों में आधे अनुभवी और आधे फर्स्ट टाइम मेडिटेटर्स शामिल थे। स्टडी में क्रिएटिविटी के दो मेन इनग्रिडियंट्स पर मेडिटेशन के अलग-अलग तकनीकों के प्रभावों की जांच की गई।

