



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

एटीएम का इस्तेमाल करते हैं तो याद रखें ये बातें वरना हो सकती है धोखाधड़ी

करें तो ये जरूरी बातें याद रखें ताकि आप धोखाधड़ी का शिकार न हों-

कई बार ऐसा होता है कि आपके पास फेक कॉल आता है और वो आपको डराता है कि आपका एटीएम कार्ड ब्लॉक किया जा रहा है। आप अपना कार्ड नंबर बताओ, अगर आप उसे अपना कार्ड नंबर बताते हैं और अपना ओटीपी नंबर शेयर करते हैं तो वो अपना पैसा उड़ा ले जाते हैं। ये प्रॉड आज कल ज्यादा बढ़ गया है। पुलिस इस पर काम भी कर रही है लेकिन आपको भी सतर्क रहना होगा क्योंकि कभी कोई बैंक कभी कॉल नहीं करता, आपको अपना पैसा कुछ संभालना होगा। कई बार ऐसा भी होता है कि घर बैठे बिठाए आपका बैंक अकाउंट खाली हो जाता है या आपके अकाउंट से पैसे निकल जाते हैं। इन घटनाओं को धोखाधड़ी का नाम दे दिया जाता है।

कैसे बचें एटीएम प्रॉड से?

बैंक के निर्देशों को अनदेखा न करें। बैंक कहते हैं कि कैश निकालते वक्त रिसीप्ट पर साइन कर दें। हमेशा अपने एटीएम का



पिन बदलते रहें ताकि कोई दूसरा न जाने।

एटीएम मशीन से पैसे निकलते समय मशीन को अच्छे से चेक कर लें कि वहां कोई दूसरा की-बोर्ड तो नहीं लगा हुआ है। मशीन को देखें कि उसमें कोई अतिरिक्त मशीन या कैमरा तो नहीं लगा हुआ है।

जब भी ट्रांजैक्शन करें किसी और को रूम के भीतर न घुसने दें तो वहीं अपने पासवर्ड को सुरक्षित तरीके से एंटर करें। पैसा निकाल कर अपनी रिसीप्ट को एटीएम के रूम में न फेंकें।

जब भी एटीएम रूम से बाहर निकलें हमेशा इस बात को चेक करें कि आपका

ट्रांजैक्शन पूरा हो गया है और मशीन की हरी लाइट जलने लगी है।

कहीं भी जब आप अपना एटीएम कार्ड यूज कर रहे हैं या स्वाइप करवा रहे हैं तो उसे अपनी आंखों के सामने ही करवाएं।

एटीएम कार्ड खो जाने पर तुरंत अपने बैंक के इमरजेंसी नंबर पर कॉल करें और उसे ब्लॉक करवाएं।

साथ ही नया कार्ड बनवाने पर पुराने को नष्ट कर दें। हमेशा अपने मोबाइल नंबर को रजिस्टर करवाएं ताकि जब भी आपके कार्ड से पैसे निकाले जाएं आपको इस बात की जानकारी हो।

एटीएम का इस्तेमाल करना आज हमारी जरूरत बन चुका है। हम अपना बैंक अपने हाथ में रखकर चलते हैं। कहीं कैश की जरूरत पड़ जाए तो हमें परेशान नहीं होना पड़ता हम कार्ड से पेमेंट कर देते हैं या एटीएम से निकाल कर दे सकते हैं।

एटीएम का इस्तेमाल करना आज हमारी जरूरत बन चुका है। हम अपना बैंक अपने हाथ में रखकर चलते हैं। कहीं कैश की जरूरत पड़ जाए तो हमें परेशान नहीं होना पड़ता हम कार्ड से पेमेंट कर देते हैं या एटीएम से निकाल कर दे सकते हैं। ऐसे में आज हम अपने एटीएम के बगैर सुविधापूर्ण जिंदगी की कल्पना भी नहीं कर सकते क्योंकि ये बेहद जरूरी है। लेकिन एटीएम जितना हमारे लिए सुविधापूर्ण है उतना ही रिस्की भी क्योंकि

एटीएम कार्ड के प्रति जरा सी भी लापरवाही आपके लिए हानिकारक होगी। अगर आपको एटीएम से जुड़ी जानकारी नहीं है तो आपको कोई भी पैसों का चूना लगा सकता है। क्योंकि हर चीज के कुछ नेगेटिव पॉइंट भी होते हैं। आज कल एटीएम प्रॉड या फिर आसान शब्दों में कहें तो एटीएम धोखाधड़ी के मामले बढ़ते जा रहे हैं, जिसे पुलिस साइबर क्राइम भी कहती है। आये दिन पुलिस के पास एटीएम धोखाधड़ी से जुड़े मामले आते हैं। जरा-सी चूक से लोगों के साथ प्रॉड हो जाता है। इस प्रॉड से आपको बचाया जा सके इसके लिए बैंक भी पूरी कोशिश करते हैं, मोबाइल संदेश के माध्यम से वो इस तरह की धोखाधड़ी से अगाह भी करते हैं। इस लेख में आज हम भी आपको बताएंगे कि आप जब भी एटीएम का इस्तेमाल



सर्दियों में ऐसे करें त्वचा की देखभाल

को गर्म रखने के लिए हीटर का इस्तेमाल करते हैं, पर यह त्वचा के सूखेपन का कारण बन सकता है, इसलिए हीटर के पास ज्यादा देर तक न बैठें और छोटे अंतराल के बाद खुले में जाएं। महिलाएं खूबसूरत दिखने के लिए ब्लीच का उपयोग करती हैं। ब्लीच एक भयानक रसायन है जो त्वचा से प्राकृतिक तेल को सोखता है, जिससे त्वचा छिल और जल जाती है। इसका उपयोग नहीं करना चाहिए।

डॉ. तुला ने कहा कि यह सोच गलत है कि सर्दियों में सूरज कि किरणों से त्वचा को नुकसान नहीं पहुंचता है, ऐसा नहीं है और गर्मियों में सनस्क्रीन लगाना जितना आवश्यक है उतनी ही सर्दियों में भी है। बहुत से लोग मानते हैं कि सर्दियों के अंधेरे

दिनों में सूर्य नहीं होता है, लेकिन वास्तव में सूर्य की हानिकारक यूवी किरणें बादलों को पार कर सकती हैं और नुकसान पहुंचा सकती हैं। इसलिए घर से बहार जाने से शरीर पर स्पेक्ट्रम सनस्क्रीन लगाना जरूरी है।

उन्होंने कहा, सर्दियों में फल, नट्स, हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें। यह आपके पाचन तंत्र को मजबूत करती है और साथ-साथ आपकी त्वचा को चमकने में भी मदद करती है। त्वचा की सुंदरता के लिए गाजर का सेवन करें। यह विटामिन-ए का समृद्ध स्रोत है और यह आपके लिए सुंदरता के एजेंट जैसा है। मछली, अंगूर, एवोकैडो ब्रोकोली और बेरी त्वचा के लिए बहुत उपयोगी होते हैं।

सर्दियों का मौसम आते ही हमारी त्वचा के लिए मुश्किल घड़ी आ जाती है और इस दौरान सही देखभाल न होने पर त्वचा फटने लगती है। इस मौसम में त्वचा सूख जाती है और इसका सबसे अधिक प्रभाव कोहनी, घुटने और एड़ी पर दिखाई देता है, जिससे



कॉस्मेटिक सर्जन डॉ. डीजेएस तुला ने कहा, त्वचा का सर्दियों में बचाव करने के लिए यह जरूरी है कि पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ का सेवन किया जाए। इससे आपके शरीर में नमी बनी रहती और सूखेपन से बचाव होता है। ठंड के मौसम में कॉफी और चाय से परहेज करें, क्योंकि ये

त्वचा की सुंदरता के लिए सहायक नहीं हैं। ग्रीन टी एक बेहतर विकल्प है, क्योंकि इसमें एंटी-ऑक्सिडेंट प्रभाव होते हैं जो त्वचा को निखारने में मदद करते हैं।

उन्होंने कहा, गर्मी हो या सर्दी त्वचा की सफाई अनिवार्य है। अगर त्वचा साफ करने के बाद थोड़े

कठोर हो जाती है, तो शायद इसका मतलब यह हो सकता है कि त्वचा पर इस्तेमाल किया गया क्लिंजर सही नहीं है। सर्दियों में तेल आधारित क्लिंजर का प्रयोग करें, क्योंकि यह त्वचा में नमी बनाए रखने में मदद करता है।

डॉ. डीजेएस तुला ने कहा, गर्म पानी से स्नान करने से बचें और कम गर्म पानी का उपयोग करें। ठंडे पानी से स्नान करना त्वचा के लिए ज्यादा फायदेमंद होता है। स्नान करने के बाद मॉइस्चराइजिंग आवश्यक है, अन्यथा त्वचा की सतह पर दरारें दिखाई दे सकती हैं।

उन्होंने कहा कि सर्दियों में लोग शरीर

दूध पीते वक्त कहीं आपका बच्चा भी तो नहीं हांफता? हो सकती है ये बीमारी

अगर फीडिंग यानी दूध पीते वक्त आपके बच्चे की सांस फूलने लगती है तो ये चिंता की बात है। इसके लिए आपको तुरंत डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। दूध पीते वक्त ध्यान दें, अगर बच्चे की सांसे तेज होने लगे हैं तो ये बात गंभीर हो सकती है। इस समय बच्चे के हांफने का कारण दिल की बीमारी हो सकती है। इसकी जांच करवाना जरूरी है। विशेषज्ञों की मानें तो दिल की बीमारी के 95-97 फीसदी लक्षण जन्म से ही दिखने लगते हैं। जबकि कुछ मामले ऐसे भी होते हैं जिसके लक्षण उम्र के साथ दिखते हैं। इसी के साथ दूध पीते हुए बच्चे को ज्यादा



पसीना आना, बार-बार निमोनिया होना, छाती में संक्रमण, कमजोरी, शरीर का रंग नीला होना भी दिल की बीमारी के संकेत हो सकते हैं। लक्षण दिखने के बाद बीमारी का पता लगाने के लिए इको टेस्ट किया जाता है। अगर बीमारी का सही समय पर पता लग जाए तो इसका इलाज संभव है। इसके लिए सर्जरी करवाई जा सकती है। देश के हजारों में से 8 बच्चे इस तरह की बीमारी का शिकार हैं। इन बच्चों में से बहुत कम ऐसे हैं जिन्हें सही इलाज मिल पाता है। जिसमें लड़कियों की संख्या बहुत कम है।