









अब आपकी ऑनलाइन शॉपिंग संबंधी क्रेडिट कार्ड से होने वाले खतरों को दूर करने का पक्का समाधान आ गया है। वर्चुअल क्रेडिट कार्डों के जरिए।

# ऑनलाइन शॉपिंग में अपनाएं वर्चुअल कार्ड



वैसे तो वर्चुअल क्रेडिट कार्ड का प्रयोग पिछले सात-आठ वर्षों से जारी है, मगर इसके प्रयोग में इंडस्ट्री अधिक होने के कारण यह प्रयोक्ताओं में कभी भी लोकप्रिय नहीं रहा। साथ ही इक्का-दुक्का बैंकों ने ही इसे लागू किया, मगर जब क्रेडिट कार्डों के ऑनलाइन हैकिंग और फ्रॉड बढ़ने लगे, तो अतिरिक्त सुरक्षा विकल्प के रूप में वर्चुअल क्रेडिट कार्डों का प्रचलन अब बढ़ने लगा है।

## कैसे बनता है वर्चुअल कार्ड

जैसा कि नाम से जाहिर है, इस कार्ड का भौतिक अस्तित्व नहीं होता। इसके लिए आपको अपने वास्तविक क्रेडिट कार्ड या बैंक खाते को जोड़कर एक कंप्यूटर अनुप्रयोग के जरिए अथवा अपने खाते में ऑनलाइन लॉगिन कर वर्चुअल क्रेडिट कार्ड बनाना होता है। इस तरह से वर्चुअल क्रेडिट कार्ड का एक नंबर व पासवर्ड जेनरेट होता है, जिसे आप इंटरनेट पर किसी भी किस्म की ऑनलाइन शॉपिंग या बिल भुगतान के लिए कर सकते हैं। वर्चुअल क्रेडिट कार्ड की अन्य खूबियां भी होती हैं, जैसे कि इन्हें एक बार, सीमित अधिकतम धन भुगतान अथवा सीमित अवधि के लिए जेनरेट किया जा सकता है, ताकि कुछ समय बाद या एक बार प्रयोग के बाद ये स्वतः ही काम के न रहें। इस तरह से प्रयोक्ता को अतिरिक्त सुरक्षा मुहैया होती है।

## ऑनलाइन शॉपिंग की लोकप्रियता

अपना घर छोड़े बिना सब कुछ खरीदने के लिए ऑनलाइन शॉपिंग बहुत ही लोकप्रिय हो गया है, और यह

वस्तुएं जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरण, फर्नीचर, सौंदर्य प्रसाधन, और कई और सामान खरीदने के लिए एक सुविधाजनक साधन है। हम यातायात और भीड़ से बच सकते हैं। वस्तुएं खरीदने के लिए कोई विशेष समय नहीं है, दुकान के खुलने की प्रतीक्षा करने की बजाय हम किसी भी समय खरीद सकते हैं। इन सभी लाभों के अलावा जोखिम भी सम्मिलित हैं और अद्वितीय इंटरनेट जोखिम भी हैं। इसलिए ऑनलाइन खरीदारी के लिए जाने से पहले कुछ सुरक्षा उपाय करने बहुत महत्वपूर्ण हैं।

## सुरक्षित शॉपिंग के लिए सलाह

- इससे पहले कि आप ऑनलाइन खरीदारी प्रारंभ करें सुनिश्चित करें कि आपका पीसी सभी भीतरी सुरक्षाएं जैसे एक एंटीवायरस, एंटीस्पायवेयर, फ़ायरवॉल, प्रणाली-सभी सुरक्षा पॉपिज के साथ नवीनीकृत है और वेब ब्राउजर सुरक्षा के साथ सभी विश्वसनीय उच्च साइटों से सुरक्षित है और सुरक्षा स्तर उच्च पर है यह सुनिश्चित करें।
- इससे पहले कि आप चीजें ऑनलाइन खरीदें, जिस वेब साइट से आप खरीदना चाहते हैं, उसके लिए शोध करें, क्योंकि आक्रमक वेबसाइटों जो वैध दिखती हैं, परंतु होती नहीं हैं, उनके द्वारा जाल में फंसाने का प्रयत्न करते हैं। अतः विक्रेता के भौतिक पते दूरभाष नंबर को ध्यान में रखें और पुष्टि करें कि वेबसाइट एक विश्वसनीय साइट है। वेबसाइटों के लिए खोज करें और कीमतों की तुलना करें। उस विशेष वेब साइट के उपभोक्ताओं और मीडिया या व्यापारियों की

समीक्षा की जांच करें।

- आप ऑनलाइन खरीदने के लिए तैयार हैं जांच लें, क्या वह साइट सुरक्षित है जैसे एचटीटीपीएस या ब्राउजर ऐड्रेस बार या स्टेटस बार पर पेंडलॉक है और फिर वित्तीय लेनदेन के लिए आगे बढ़ें।
- लेन-देन पूरा होने के पश्चात लेनदेन रिकॉर्ड और उत्पाद के विवरण जैसे मूल्य, पुष्टि पावती (रसीद), बिक्री की शर्तों और नियमों का एक प्रिंट या स्क्रीन शॉट लें।
- तत्काल जैसे ही आप काम समाप्त करते हैं, क्रेडिट कार्ड के बयानों की जांच करें और उन्हें आपके शुल्क भुगतान के विषय में पृष्ठ कि वह समान है या नहीं, और यदि आप कोई परिवर्तन पाते हैं, तत्काल ही संबंधित अधिकारियों को रिपोर्ट करें।
- अपनी ऑनलाइन शॉपिंग समाप्त होने पर वेब ब्राउजर की सभी कुकीज को साफ कर दें और अपने पीसी को बंद कर दें, क्योंकि स्पैमर्स और फिशर्स उस सिस्टम की खोज में होंगे, जो इंटरनेट से जुड़ा हो और स्पैम ई-मेल भेजने की कोशिश करेंगे और दुर्भावनापूर्ण सॉफ्टवेयर जो आपकी व्यक्तिगत जानकारी एकत्र कर सकता है, उसे स्थापित करने की कोशिश करेंगे।
- याद रखें वैध व्यापार के लोग इस तरह के ई-मेल कभी नहीं भेजते। यदि आप ऐसी ई-मेल प्राप्त करते हैं तुरंत व्यापारी को दूरभाष करें और इस विषय में सूचित करें।



# स्वादिष्ट पुलाव का उठाएं लुत्फ

आप सभी रोजाना खाने के साथ पुलाव जरूरत खाते होंगे। आज हम पुलाव पर रेसिपी बता रहे हैं। इन्हें आप घर पर ही बनाकर स्वयं खाएं और मेहमानों, दोस्तों को भी परोसिये।

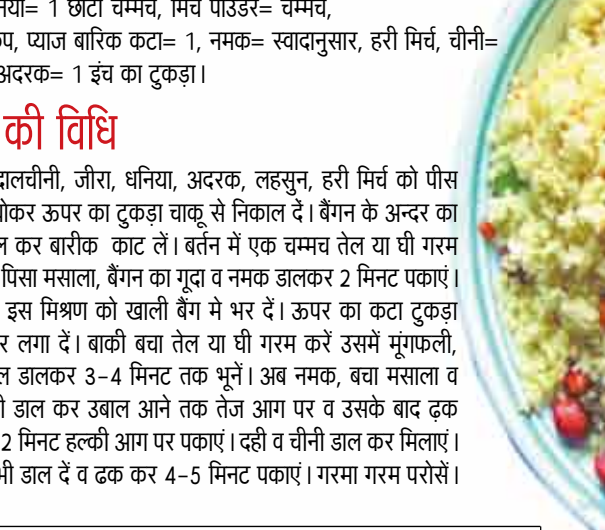
## शाही पालक पुलाव

**सामग्री**  
बासमती चावल = 1 कप, बारीक कटी पालक = 300 ग्राम, घी = 1 चम्मच, मक्खन = 1 चम्मच, सोया चुरा = 2 चम्मच, पिसी काली मिर्च = 1 चुटकी, नीबू का रस = 1 चम्मच, चीज कसी = द कप, मलाई = 1 चम्मच, नमक = स्वादानुसार, नीबू के कतले = सजाने के लिए।

## बनाने की विधि

चावल को सादे चावल की तरह बना लें। पालक को धो कर साफ कर लें। घी व तेल गरम करें। अब उसमें पालक, सोया, नमक व काली मिर्च डालकर मध्यम आग पर पालक नरम होने तक या 10-15 मिनट पका लें। अब बर्तन में पका चावल, पका पालक, नीबू का रस व कसा चीज डालकर तीन मिनट और पका लें। नीबू के कतलों से सजा कर परोसें।

## ब्रोकली-गाजर पुलाव



## बैंगन पुलाव

**सामग्री**  
बासमती चावल = 1 कप, बैंगन = 5 छोटे एक आकार के, मटर दाने = 1कप, लौंग = 4-5, दाल चीनी का टुकड़ा = 1 इंच का, मूंगफली गिरी = कप, लहसुन कली = 5-6, तेल या घी = 2 चम्मच, जीरा = 1 छोटा चम्मच, धनिया = 1 छोटा चम्मच, मिर्च पाउडर = चम्मच, दही = 1 कप, प्याज बारिक कटा = 1, नमक = स्वादानुसार, हरी मिर्च, चीनी = 2 चम्मच, अदरक = 1 इंच का टुकड़ा।

## बनाने की विधि

लौंग, दालचीनी, जीरा, धनिया, अदरक, लहसुन, हरी मिर्च को पीस लें। बैंगन धोकर ऊपर का टुकड़ा चाकू से निकाल दें। बैंगन के अन्दर का गुदा निकाल कर बारीक काट लें। बर्तन में एक चम्मच तेल या घी गरम कर उसमें पिसा मसाला, बैंगन का गुदा व नमक डालकर 2 मिनट पकाएं। टंडा करके इस मिश्रण को खाली बैंग में भर दें। ऊपर का कटा टुकड़ा उसके ऊपर लगा दें। बाकी बचा तेल या घी गरम करें उसमें मूंगफली, मटर, चावल डालकर 3-4 मिनट तक भूनें। अब नमक, बचा मसाला व दोगुना पानी डाल कर उबाल आने तक तेज आग पर व उसके बाद ढक कर 10-12 मिनट हल्की आग पर पकाएं। दही व चीनी डाल कर मिलाएं। अब बैंगन भी डाल दें व ढक कर 4-5 मिनट पकाएं। गरमा गरम परोसें।

## बनाने की विधि

चावल को धोकर 10 मिनट के लिए पानी में भिगोएं। कुकर में तेल डालकर गर्म करें अब इसमें जीरा तेज पता लौंग और काली मिर्च डालकर चटकने दें। अब इसमें गाजर, ब्रोकली और नमक डालकर 3 से 4 मिनट के लिए भूनें। अब इसमें पानी डालकर कुकर बंद करके 1 सीटी आने पर गैस बंद कर दें। गर्मागर्म पुलाव हरी चटनी के साथ परोसें।

## सामग्री

बासमती चावल = 2 कप, ब्रोकली छोटे टुकड़ों में कटी हुई = एक कप, गाजर चौकोर टुकड़ों में कटी हुई = 1/2 कप, तेल = 3 चम्मच, जीरा = 1 चम्मच, तेज पता = 1, लौंग = 3, काली मिर्च = 1 चम्मच, पानी = 2 कप, नमक = स्वादानुसार।

## मूंगफली पुलाव

**सामग्री**  
सास के लिए, मूंगफली दाना = 1 कप, गुड = 1 चम्मच, लाल मिर्च पाउडर = 1 चम्मच, नमक = चम्मच, पानी = कप

## बनाने की विधि

मूंगफली दाना भूकर उसमें सारे मसाले मिला कर व पानी डाला कर उबाल लें। थोड़ा गलने पर उतार कर पीस लें। सास तैयार है।

## सामग्री पुलाव के लिए

पके चावल = 2कप, अंकुरित मूंग = 1 कप, उबले आलू = 2, बारिक कटी पता गोभी = कप, गोल कटा प्याज = 2, नीम्बू = 2, पनीर = 50 ग्राम, तेल = तलने के लिए।

## बनाने की विधि

कटे आलू व प्याज स्लाइस को तल लें। उबले चावल, अंकुरित मूंग, पता गोभी, आलू, पनीर को मिला कर राइस प्लेट में निकाल लें। उपर से मूंगफली सास डाल कर नीम्बू निचोड़ दें। प्याज के स्लाइस से सजा कर गरम परोसें।

# ज्यादा मजबूत होती हैं महिलाएं

पुरुष प्रधान समाज में महिलाओं को हमेशा से कमजोर माना जाता रहा है, लेकिन हाल ही में आई एक रिसर्च में बताया गया है कि महिलाओं का इम्यून सिस्टम पुरुषों के मुकाबले ज्यादा स्ट्रॉन्ग होता है।



महिलाओं को बेचारी का तमगा देने में कतई देर नहीं लगाई जाती। खासकर हेल्थ के मामले में तो उन्हें हमेशा ही पुरुषों से कमतर माना जाता है, लेकिन क्वींसलैंड यूनिवर्सिटी के रिसर्चर्स ने अपनी रिसर्च में इस गलतफहमी को दूर कर दिया है। उन्होंने अपनी रिसर्च में पता लगाया है कि पुरुषों का जुकाम महिलाओं के मुकाबले ज्यादा खतरनाक होता है। क्वींसलैंड यूनिवर्सिटी के स्कूल ऑफ मेडिसिन के प्रोफेसर जॉन उपहम और उनकी पांच मेंबर्स की टीम ने अपनी रिसर्च में पता लगाया कि महिलाओं का इम्यून सिस्टम पुरुषों के मुकाबले ज्यादा स्ट्रॉन्ग होता है। और यही वजह है कि तमाम बीमारियां महिलाओं से दूर रहती हैं। प्रोफेसर जॉन और उनकी टीम ने रिसर्च में यह पता लगाने की कोशिश की कि कॉमन कोल्ड के लिए जिम्मेदार रायनोवायरस से मुकाबले के लिए अलग-अलग जेंडर का इम्यून सिस्टम कैसे रिपवट करता है? क्वींसलैंड यूनिवर्सिटी और प्रिंसेस एलेक्जेंड्रा हॉस्पिटल के रिसर्चर्स ने अपनी स्टडी में पता लगाया कि रायनोवायरस का अटैक होते ही सबसे ज्यादा नुकसान अस्थमा के मरीज को होता है और वे हॉस्पिटल पहुंच जाते हैं। इस प्रोसेस में रिसर्चर्स ने 50 साल से कम उम्र के हेल्दी मेल और फीमेल पर अलग-अलग नजर रखी और उन पर कोल्ड वायरस का असर जांचा। प्रोफेसर जॉन ने बताया, इस रिसर्च से हमें पता लगा है कि फीमेल हॉर्मोन्स से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। इसलिए हम कोशिश कर रहे हैं कि इसका फायदा उठाने के लिए कोई वैक्सिन डेवलप की जा सके।





