

चंडीगढ़ मनीमाजरा स्थित क्यू ब्लॉक्स टेक्नोलॉजी प्रा लि एक ऐसी कम्पनी है, जहां आने-जाने वालों का स्वागत कुत्ते करते हैं। आपको सुनकर थोड़ा अजीब लगेगा लेकिन यह सच है। दफ्तर में अच्छा माहौल और तनावग्रस्त को दूर करने के लिए इस कम्पनी ने 2 पालतू कुत्तों कार्लोस और चतुर का सहारा लिया है। ये कंपनी भी गूगल के नक्शेकदम पर चल पड़ी है। और अपने कर्मचारियों को कई तरह की सहूलियतें

स्वास्थ्यवर्धक गुणों से भरपूर है तुलसी



तुलसी में कई औषधीय गुण होते हैं। हृदय रोग हो या सर्दी जुकाम, भारत में सदियों से तुलसी का इस्तेमाल होता चला आ रहा है। और क्या-क्या हैं तुलसी की खूबियां, आइये इस पर एक नजर डालते हैं।

सर्दी जुकाम में लाभप्रद: सर्दी जुकाम होने पर तुलसी की पत्तियों को चाय में उबालकर पीने से राहत मिलती है। तुलसी का अर्क तेज बुखार को कम करने में भी कारगर साबित होता है। करीब सभी कफ सीरप को बनाने में तुलसी इस्तेमाल किया जाता है। तुलसी की पत्तियां कफ साफ करने में मदद करती हैं। तुलसी के कोमल पत्तों को चबाने से खांसी और नजले से राहत मिलती है।

गले की खराश: तुलसी की पत्तियों को उबालकर पीने से गले की खराश दूर हो जाती है। इस पानी को आप गरारा करने के लिए भी इस्तेमाल कर सकते हैं। बच्चों में बुखार, खांसी और उल्टी जैसी सामान्य समस्याओं में तुलसी बहुत फायदेमंद है।

श्वांस की समस्या: श्वांस संबंधी समस्याओं का उपचार करने में तुलसी बहुत उपयोगी साबित होती है। शहद, अदरक और तुलसी को मिलाकर बनाया गया काढ़ा पीने से ब्रोकाइटिस, दमा, कफ और सर्दी में राहत मिलती है। नमक, लौंग और तुलसी के पत्तों से बनाया गया काढ़ा इंफ्लुएंजा (एक तरह का बुखार) में फौरन राहत देता है।

गुर्द की पथरी: तुलसी गुर्दे को मजबूत बनाती है। यदि किसी के गुर्दे में पथरी हो गई हो तो उसे शहद में मिलाकर तुलसी के अर्क का नियमित सेवन करना चाहिए। छह महीने में फर्क दिखेगा।

हृदय रोग: तुलसी खून में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाती है। ऐसे में हृदय रोगियों के लिए यह खासी कारगर साबित होती है।

तनाव: तुलसी की पत्तियों में तनाव रोधीगुण भी पाए जाते हैं। हाल में हुए शोधों से पता चला है कि तुलसी तनाव से बचाती है। तनाव को खुद से दूर रखने के लिए कोई भी व्यक्ति तुलसी के 12 पत्तों का रोज दो बार सेवन कर सकता है।

संक्रमण और त्वचा रोग: अल्सर और मुंह के अन्य संक्रमण में तुलसी की पत्तियां फायदेमंद साबित होती हैं। रोजाना तुलसी की कुछ पत्तियों को चबाने से मुंह का संक्रमण दूर हो जाता है। दाद, खुजली और त्वचा की अन्य समस्याओं में तुलसी के अर्क को प्रभावित जगह पर लगाने से कुछ ही दिनों में रोग दूर हो जाता है। नेचुरोपैथों द्वारा ल्यूकोडर्मा का इलाज करने में तुलसी के पत्तों को सफलता पूर्वक इस्तेमाल किया गया है।

सांसां की दुर्गंध

तुलसी की सूखी पत्तियों को सरसों के तेल में मिलाकर दांत साफ करने से सांसें की दुर्गंध चली जाती है। पायरिया जैसी समस्या में भी यह खासा कारगर साबित होती है। सिर के दर्द में तुलसी एक बढ़िया दवा के तौर पर काम करती है। तुलसी का काढ़ा पीने से सिर के दर्द में आराम मिलता है। आंखों की जलन में तुलसी का अर्क बहुत कारगर साबित होता है। रात में रोजाना श्यामा तुलसी के अर्क को दो बूंद आंखों में डालना चाहिए।

HEALTH

बदलाव के प्रति होने वाली एक भावनात्मक और शारीरिक प्रतिक्रि या है तनाव। हर किसी को तनाव होता है। तनाव सकारात्मक और आपको ऊर्जा देने वाला भी हो सकता है या अस्वास्थ्यकर और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं पैदा करने वाला भी। हो सकता है कि कम समय-अंतरालों तक रहने वाला तनाव आपको प्रभावित न करे, लेकिन लंबे समय तक बना रहने वाला तनाव आप पर प्रभाव डाल सकता है या हृदय रोग, हृदयाघात, उच्च रक्तचाप, डायबिटीज, आंतों में गड़बड़ी, दमा या गटिया जैसी कुछ बीमारियों को और अधिक बिगाड़ सकता है।



टेंशन के कई कारण...

प्रत्येक व्यक्ति के लिए तनाव के अलग-अलग कारण होते हैं। तनाव के कुछ सामान्य कारणों में परिवार के किसी सदस्य की मृत्यु, बीमारी, अपने परिवार की देखरेख करना, रिश्तों में बदलाव आना, काम, नौकरी बदलना, जगह बदलना और पैसा हो सकते हैं। यहां तक कि देर तक इंतजार करना, विलंब हो जाना या भारी ट्रैफिक होना जैसी छोटी-छोटी चीजें भी तनाव का कारण हो सकती हैं।

ये कैरियर आपको जल्द बनाएंगे अमीर

हर ईंसान अमीर बनने के ख्वाब देखता है। कॉलेज खत्म होने के बाद हम सबके सामने कैरियर को चुनने का विकल्प होता है। हम उसी कैरियर को चुनना चाहते हैं, जिसमें हम ज्यादा से ज्यादा पैसा कमा सकें और अपनी लाइफ को सही मायने में सैटल कर सकें। इस सबके लिए जरूरी है कि हम ऐसे कैरियर का चुनाव करें जो हमें बहुत दूर तक ले जाएं। इसी से संबंधित हम आज आपको बताने जा रहे हैं कुछ ऐसे कैरियर विकल्पों के बारे में जो आपके गोल को सही तरीके से चुनने में आपकी मदद करेंगे।

इस कंपनी में कुत्ते करते हैं स्वागत

भी दे रही हैं। मनीमाजरा स्थित इस कम्पनी में कार्लोस और चतुर नाम के ये दोनों डोंग दफ्तर में घूमते रहते है और अन्दर आने-जाने वालों का स्वागत करते है। चतुर नाम का यह डोंग एक-एक कर सभी कर्मचारियों से मिलता है। जबकि कार्लोस नाम का यह

नईदुनिया

डोंग दफ्तर के केबिन के पास बनी सीट पर बैठा रहता है। इस आफिस में दिन की शुरुआत इन दोनों डोंग से होती है कई कर्मचारी तो इनको अपनी गोद में बिठाने के लिए उतावले रहते है। इस कम्पनी में मिलने वाली सुविधाओं के कर्मचारी कायल हैं कर्मचारियों को घर जैसा खाना मुहैया करवाया जाता है। कम्पनी में स्नूकर, टेबल टेनिस भी है। काम से जब मर्जी ब्रेक लेकर इन सुविधाओं का मजा लिया जाता है।



शिशु को कब देना चाहिए सॉलिड आहार

शिशु को क्या दें

दाल: छोटे यानी 6 माह के शिशु के लिए दाल उपयुक्त आहार है। वास्तव में दाल में आयरन और कुछ अन्य तत्व होते हैं जो कि 6 माह के शिशु को जरूरी आवश्यक तत्व के लिए पर्याप्त है। ध्यान रखें कि फूटते ही उसे थक्के वाली दाल न खिलाएं। कुछ समय पतली दाल खिलाएं ताकि उसे निगलने की प्रैक्टिस हो जाए। इसके बाद थक्के वाली दाल खिलाई जा सकती है।

दलिया/खिचड़ी: 9 माह के शिशु को सिर्फ दाल न दें। उन्हें विकास के लिए कुछ अन्य तत्व की भी जरूरत है। अतः खिचड़ी या दलिया दें। लेकिन जरूरी यह है कि दलिया या खिचड़ी में तमाम किस्म की सब्जियां दें। विशेषज्ञों के मुताबिक दलिया जितने रंगों से भरी होगी अर्थात जितनी ज्यादा उसमें सब्जियां होंगी, वह उतनी ही असरकारक और स्वास्थ्यकर होगी। अतः दलिया या खिचड़ी में विभिन्न किस्म की सब्जियां अवश्य डालें। इसके अलावा उन्हें फल भी जरूर दें। फल उन्हें भीतरी रूप से ठोस बनाता है।

सब्जियां: दलिया के अलावा आप चाहें तो उन्हें मैश की हुई सब्जियां भी दे सकते हैं। सब्जियों को उबाल लें। इसके बाद उसमें मक्खन और हल्का सा नमक लगाकर शिशु को खिलाएं। शिशु को चावल भी खिलाए जा सकते हैं। चावल के साथ दाल या सब्जी बेहतरनी विकल्प है।

जितना जरूरी यह जानना है कि शिशु को क्या दिया जाना चाहिए, उतना ही जरूरी यह जानना भी है कि शिशु को क्या नहीं दिया जाना चाहिए। शिशु को शहद, नींबू, संतरा, नट्स, पीनट बटर, किशमिश, बेर, सूखे बेर आदि न दें। इसके अलावा उनके हाथ में कोई भी बीज वाले फल न दें क्योंकि इससे उनके गले में बीज के अटकने का खतरा बना रहता है। यही नहीं उन्हें बहुत सूखी चीजें भी न खिलाएं जो उनके गले में फंस सकता है। अगर देते भी हैं तो साथ साथ पानी अवश्य पिलाएं।



बाईपास सर्जरी के बाद कैसा हो मरीज का जीवन

दिल के रोगियों को कई बार एक बार बाईपास सर्जरी के बाद दोबारा सर्जरी कराने की जरूरत पड़ती है। ऐसा अक्सर सर्जरी के बाद सावधानी न लेने के परिणामस्वरूप होता है। बाईपास सर्जरी में हृदय की धमनी में आप ब्लॉकेज को निकाला नहीं जाता, बल्कि हृदय को ब्लड पहुंचाने की व्यवस्था की जाती है। बाईपास सर्जरी के बाद दवाएं लेने से ब्लॉकिंग की प्रक्रिया धीमी हो जाती है, लेकिन रूकती नहीं है। बाईपास सर्जरी एक निश्चित समय तक ही काम आती है। और अगर बाईपास सर्जरी के बाद सावधानी के अभाव में हृदय की धमनी का ब्लॉकिंग और भी बढ़ जाती है तो दोबारा बाईपास की जरूरत पड़ती है। हृदय को स्वस्थ रखने के लिए जोखिम कारकों को काबू में रखना जरूरी होता है। वजन, ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल आदि को नियंत्रित कर इस स्थिति को टाला जा सकता है।

बाईपास सर्जरी के बाद देखभाल

- अगर वजन ज्यादा है तो उसे कम करने की कोशिश करें। रोजाना कम से कम 4 किमी टहलें।
- अगर डायबिटीज की समस्या है तो शुगर को नियंत्रित में रखने की कोशिश करें।
- ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखें, अधिक वसा युक्त चीजों से बचें और कोलेस्ट्रॉल को काबू में रखें।

रेसिपी



विधि

आटे को घी में गुलाबी होने तक भूनें। उसके बाद उसमें शक्कर और 1 गिलास पानी डालकर गाढ़ा हलवा तैयार करें। दूध को शक्कर और केसर के धागे डालकर आधा रहने तक उबालें। इसे ठंडा होने दें। एक बड़ा चम्मच हलवा लेकर हथेली पर फैलाएं और इसके अंदर एक चम्मच मेवा रखकर चारों ओर से बंद करके हाथ से हल्का-सा चपटा करें। गरम तवे पर एक चम्मच घी लगाकर दोनों ओर सुनहरा होने तक सेंकें। इन्हें गरम-गरम ही तैयार रबड़ी में डालें। ऊपर से पिस्ता कतरन और बादाम से सजाकर सर्व करें। रसमलाई के दूध में अपनी पसंद के अनुसार मेवा कम या ज्यादा कर सकते हैं। यानि जो मेवा आपको पसंद हो उसे डाल दीजिए और जो ना पसंद हो उसे हटा दीजिए।



विधि

स्टू बनाने के लिए लहसुन और अदरक को पीस लें। अब एक बर्तन में तेल गर्म करें। फिर इसमें करी पते, दालचीनी, लौंग, इलायची और काली मिर्च डालकर मध्यम आंच पर फ्राई करें। जब तेल से खड़े मसालों की खशबू आने लगे तो इसमें अदरक, लहसुन, हरी मिर्च और प्याज डालकर फ्राई करें। प्याज सुनहरा हो जाए तो पैन में आलू, गाजर, मटर और फ्रेंच बींस डालकर चलाएं। इसके बाद सब्जियों में नारियल का पतला दूध, चीनी और नमक डालकर मिलाएं और पैन को ढक दें। अब धीमी आंच पर सब्जियों को नर्म होने तक पकाएं। जब सब्जियां पक जाएं तो पैन से ढक्कन हटाकर इसमें नारियल का गाढ़ा दूध डालें। इसके बाद मध्यम आंच पर सब्जी को एक मिनट पकाकर गैस बंद कर दें। केरल की स्पेशल वैजिटेबल स्टू तैयार है। इसे रोटी या चावल के साथ सर्व करें।

अस्थमा में मददगार है पासासन



योग रखे निरोग, यह कहावत ही नहीं बल्कि हकीकत भी है। योग के जरिए सामान्य और खतरनाक बीमारियों पर न केवल काबू पाया जा सकता है बल्कि इनके नियमित अभ्यास से उनका उपचार भी किया जा सकता है। अस्थमा सांस संबंधी बीमारी है, जिसके उपचार में पासासन बहुत ही प्रभावी और कारगर है। इस लेख में जानते हैं, पासासन करने की विधि और यह किस तरह से अस्थमा के उपचार में कारगर है।

क्यों होता है अस्थमा

अस्थमा यानी दमा, यह सांसें की बीमारी है जिसका शिकार कोई भी हो सकता है, चाहे वह बच्चा हो या बूढ़ा। इस बीमारी के लिए जिम्मेदार कई कारण हैं, मौसम में बदलाव, प्रदूषण का बढ़ना, आनुवांशिक, आदि। इस बीमारी में म्यूकस के कारण फेफड़े काम करना तक बंद कर देते हैं। एक बार यह बीमारी किसी को हो गई तो उसका संपूर्ण उपचार नहीं हो सकता है। हालांकि इससे बचाव के तरीकों को आजमाकर इसे बढ़ने से रोका जा सकता है।

पासासन से अस्थमा का उपचार

वर्तमान में अस्थमा के उपचार के लिए बाजार में कई तरह की दवाएं मौजूद हैं। अगर लंबे समय तक इन उपचारों के प्रयोग के बारे में देखा जाये तो इनसे अस्थमा को काबू में लाया तो जा सकता है, लेकिन इनके अधिक प्रयोग से दूसरी स्वास्थ्य समस्यायें भी होने लगती हैं। ऐसे में योगासन सुरक्षित और बेहतरीन विकल्प हो सकते हैं। पासासन ऐसा ही योग का आसन है जिससे अस्थमा का उपचार अधिक प्रभावी तरीके से किया जा सकता है। ‘पास’ एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है बंधन।

पासासन करने की विधि

इस आसन को करने के लिए ताड़ासन की मुद्रा में सीधे खड़े हो जाएं। फिर घुटनों को स्वेट करने की स्थिति में झुकाएं। इस दौरान तलवों को जमीन पर स्थिर रखें और घुटनों को मोड़कर बेट जाएं। फिर शरीर के ऊपरी हिस्से को दाईं तरफ मोड़ें, शरीर का ऊपरी हिस्सा दाहिने घुटनों तक लाने का प्रयास कीजिए। अपने हाथों और हथेलियों को भी मोड़ लीजिए। फिर पीठ की तरफ से हाथों को ले जाकर एक हाथ से दूसरे हाथ को कसकर पकड़ लीजिए। फिर अपने सिर को ऊपर की तरफ ले जाकर लंबी सांस लें। लंबी सांसें 4-5 बार लें। फिर आराम से सामान्य स्थिति में आएं। फिर शरीर के दूसरे तरफ से इस क्रिया को दोहराएं।

पासासन के दूसरे लाभ

पासासन ऐसा योगासन है जो अस्थमा के साथ दूसरी बीमारियों को भी दूर करता है। इसके नियमित अभ्यास से शरीर को फिट रखा जा सकता है। मासिकधर्म, साइटिका, हल्का पीठ दर्द, कंधे का दर्द या फिर गर्दन के दर्द को ठीक करने में पासासन काफी अच्छा माना जाता है। यह पोज थोड़ा टेढ़ा-मेढ़ा जरूर है लेकिन लगातार अभ्यास करने से यह आसान हो जाता है। इस आसन से पीठ, कमर और एड़ियों की मसापेशियों में खिंचाव होता है। इससे पेट की समस्याएं भी ठीक हो जाती हैं।