इस कंपनी में कुत्ते करते हैं स्वागत

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 तनावग्रसत 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 भी दे रही हैं। मनीमाजरा स्थित इस कम्पनी में कार्लोस और चतुर नाम के ये दोंनो डॉग दफ्तर में घूमते रहते है और अन्दर आने-जाने वालों का स्वागत करते है। चतुर नाम का यह डॉग एक-एक कर सभी कर्मचारियों से मिलता है। जबकि कार्लोस नाम का यह डॉग दफ्तर के केबिन के पास बनी सीट पर बैठा रहता है। इस आफिस में दिन की शुरूआत इन दोनों डॉग 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 स्त्रूकर, टेबल टेनिस भी है। काम से जब मर्जी ब्रेक लेकर इन सुविधाओं का मजा लिया जाता है।

दिल को हेल्दी रखना है तो पिएं ब्लैक टी

काली चाय वजन घटाने में मदद करती है, ये बात तो हम सभी जानते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि काली चाय दिल की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती है। जी हां, एक नए शोध से यह बात सामने आई है कि काली चाय दिल को दुरुस्त रखने में बहुत मददगार होती है। काली चाय दिल की सेहत के लिए बहुत अच्छी होती है। एक ताजा शोध में यह बात सामने आई है। इस शोध में काली चाय में पाए जाने वाले एक विशेष तत्व और उसकी उपयोगिता के बारे में बताया गया है।

आपके रेजर से हो सकते हैं ये संक्रमण और इनसे ऐसे बचें

आपके रेजर से हो सकते हैं कई संक्रमण और इनसे बचाव जरूरी है। आजकल क्लीन शेव बॉडी रखने का चलन है और क्लीन शेव बॉडी पाने के लिए रेजर आसानी से उपलब्ध हैं और यह साधारण तरीके से इस्तेमाल होने वाला सबसे पसंदीदा विकल्प है। हालांकि रेजर से बॉडी को सही तरीके से शेव करना बहुत ही सरल है, लेकिन सही रेजर का उपयोग न करने से आप कई प्रकार के इंफेक्शन की चपेट में आ सकते हैं। अगर आप भी इंफेक्शन के कारण और इससे बचने के उपाय जानना चाहते हैं, तो इस आर्टिकल को जरूर पढ़ें!

हेपेटाइटिस

व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना, स्वस्थ रहने की कुंजी है। और जब बात आती है रेजर तो सावधानी और भी जरूरी हो जाती है। क्योंकि हेपेटाइटिस से संक्रमित व्यक्ति के साथ इसे शेयर करने से, इस समस्या का खतरा आपमें और भी बढ़ जाता है। इसलिए रेजर को किसी से भी शेयर न करें और इसे इस्तेमाल करने से पहले और बाद में इसे गर्म पानी से अच्छे से धो लें।

स्टाफीलोकोकस इंफेक्शन

रेजर को शेयर करने और इस्तेमाल के बाद कीटाणुनाशक का उपयोग न करने से आपमें बैक्टीरियल इंफेक्शन को खतरा बहुत अधिक बढ़ जाता है, इसमें स्टाफीलोकोकस इंफेक्शन सबसे आम है। स्किन इंफेक्शन, यह आमतौर पर रेजर के गलत इस्तेमाल से दर्दनाक रैशेज और छाले के रूप में प्रकट होते हैं। इसलिए शेविंग करते समय सावधान रहना चाहिए और रेजर को शेयर करने और गंदे रेजर के इस्तेमाल से बचना चाहिए।

फंगल इंफेक्शन

रेजर के गीला रहने या उपयोग के बाद ठीक से साफ न करने पर उसमें सूक्ष्म कीटाणुओं को गढ़ बन जाता है। और इससे फंगल या यीस्ट इंफेक्शन होने की संभावना बहुत ज्यादा होती है। इसके अलावा, गंदा रेजर इस्तेमाल करने से फलिक्यलाइटिस और रिगवार्म इंफेक्शन भी हो सकता है। इसलिए फंगल इंफेक्शन से बचने के लिए हर बार इस्तेमाल के बाद इसे अच्छे से साफ करें और सुखाये। ऐसा न करने पर आप भी आम संक्रमण के अलावा विभिन्न बैक्टीरियल और वायरल इंफेक्शन की चपेट में आ सकते हैं।

इंटेस्टाइनल बैक्टीरियल ओवरग्रोथ के संकेत

छोटी आंत के ऊपरी हिस्से व ग्रास नली के निचले भाग में अधिक मात्रा में अम्ल का स्राव होने से या सुरक्षा आवरण के नष्ट होने से वहां जख्म हो जाते हैं । ऐसे में उपचार में देरी हो जाने पर रोगी के अन्दरूनी जख्मो में खून निकलने लगता है। जो मल द्वारा या उल्टी द्वारा बाहर आता है। ऐसी अवस्था में रोगी की स्थित बिगड़ने लगती है। इसका दूसरा कारण अमीबा बैक्टीरिया का होना भी है। इसकी वजह से भी लिवर में फोड़ा बन सकता है और पेट दर्द बना रहता है। अपने रहन-सहन व खान-पान के तरीकों में बदलाव लाकर हम इस रोग पर नियंत्रण रख सकते हैं। इसके लक्षणों के बारे मे पढ़े।

बैक्टीरियल ओवरग्रोथ के लक्षण

इस प्रकार के रोगियों में सीने व पेट के मिलन स्थल पर 'जलन के साथ दर्द' होता है जो कंधों, पीठ और हाथ तक फैल जाता है। यदि घाव पेट यानी आमाशय में है तो दर्द भोजन के आधे से डेढ़ घंटे के भीतर शुरू हो जाता है और यदि घाव 'छोटी आंत' में है तो दर्द भोजन के 3 या 4 घंटे बाद होता है। इस रोग का दर्द ज्यादातर मध्यरात्रि में होता है जिस से व्यक्ति की नींद उचट जाती है, क्योंकि उस समय पेट में भोजन न होने से वह खाली होता है जिस से अम्ल के विध्वंस को रोकने वाला कोई नहीं होता। जब पेट में अम्ल अधिक मात्रा में बनता है तो दबाव बढ़ने से कई बार यह अम्ल छाती के बीचोंबीच भोजन नली को भी क्षति पहुंचाते हुए मुंह के रास्ते भी बाहर निकलता है।छोटी आंत में सूजन होने के कारण मल के साथ खून का आना, मल का रंग गहरा काला होना ,पेट मे दर्द, ऐंठन, एनीमिया, वजन घटना, दस्त जैसे लक्षण दिखने लगते है। ये लक्षण ज्यादा या कम हो सकते है। पर इन्हे नजरदांज नहीं किया जा सकता ।

व्यायाम से करे इसका इलाज

पीठ के बल लेटकर दोनों हाथों को सिर के पीछे बांध लें। पैरों को जमीन से लगा रहने दें और सीधे रखें। केवल ऊपरी धड़ को उठाएं। वापस पहली अवस्था में आ जाएं। थोड़े आराम के बाद इसी तरह दस-पन्द्रह बार करें। इस कसरत में जानने योग्य बात यह है कि धड़ उठाते समय उसकी मांसपेशियों पर अधिक जोर डालने में हाथ की स्थिति का बहुत बड़ा सहयोग रहता है। धड़ को उठाने के लिए हाथों को ऊपर सीधे तान कर रखें और धड़ को उठाने के साथ-साथ हाथों को सामने की ओर ले जाएं। अल्कोहल और मांस का सेवन बंद कर दें। तनावों से दूर रहकर अपनी दिनचर्या में अधिक सुधार कर पेट के दर्द और पेट कई रोगों से बचा जा सकता है।

कलर और कैरेक्टर का सुंदर कॉम्बिनेशन

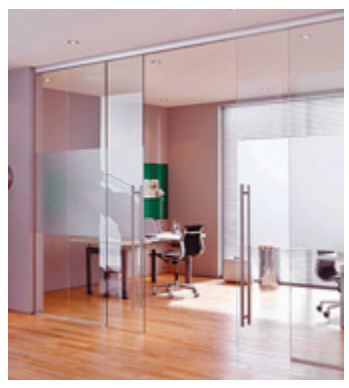
कई बार लोग अपने घरों के डेकोरेशन को लेकर काफी सीरियस होते हैं। वे चाहते हैं कि जब भी कोई मेहमान उनके घर आए तो उनके घर का इंटीरियर देखकर दंग रह जाए। ऐसे में लोग घरों को सजाने को लेकर कई प्रयोग करते हैं, लेकिन घर को ठंड में ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है, तो आइए आज हम आपको बताते हैं ठंड के मौसम में घर किस तरह से सजाएं।

कलात्मकता...

कूल सीजन में कलर और कैरेक्टर को मिलाकर सुंदर सजावट का कांबिनेशन बनाएं और देखिए कि रंग व आकृतियों का मिश्रण किस तरह कमरे की खूबसूरती को बढ़ा देता है वो भी तब जब आपकी कल्पनाशीलता उसे और अधिक निखार दें। इस मौसम में चटख रंग अच्छे लगते हैं। रंगों के साथ फैब्रिक्स व टेक्सटाइल्स का उपयोग सजावटी चीजों के साथ कमरे के बैकग्राउंड को और भी निखार देता है। कलात्मक तरीके से लगाई गई मूर्तिनुमा आकार के लैंप, डेलिकेट फानूस इंटीरियर की स्टाइल को सुंदर बनाते हैं।

ग्लास के प्रयोग से नया लुक

कमरे में विभिन्न कोणों से आने वाले प्रकाश के लिए जरूरी है कि कमरे के आकार, साइज, स्टाइल और रंगों का विशेष ध्यान रखा जाए तथा उसी के अनुसार कमरे की हर चीज की फिटिंग व प्रेजेंटेशन हो। इस मौसम में मोटे पर्दे ठंड से बचाव करते हैं। बहुत अधिक फंक्शनल फिटिंग कमरे की डिजाइन को प्रभावित करती है, खासकर बाथरूम व किचन की। छोटी-बड़ी चीजों का मॉर्डन या हाईटेक या क्लासिक तरीके से किया गया डिजाइन घर को इस मौसम में विशेष खूबसूरती प्रदान करता है। सिंक या किचन में टाइल्स, मार्बल्स या ग्लास का उपयोग भी एक नया लुक देती है।

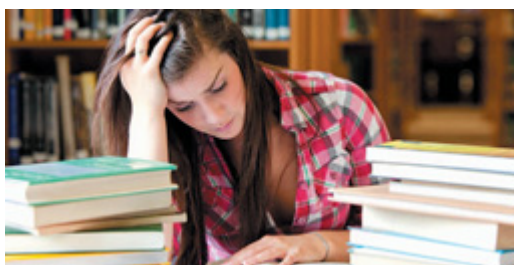


HEALTH

बदलाव के प्रति होने वाली एक भावनात्मक और शारीरिक प्रतिक्रिया 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 गठिया जैसी कुछ बीमारियों को और अधिक बिगाड़ सकता है।

प्रतिस्पर्धा भरी दुनिया में अस्वस्थ होने का जोखिम

ये तनाव कहीं ले न ले आपकी जान



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।

काउंसलर की लें मदद

यदि आपको आवश्यकता हो तो किसी चिकित्सक से मदद प्राप्त करें। तनाव का सामना करने और समस्याओं से निपटने में काउंसलर आपकी मदद कर सकता है। उदासी के एहसास, घबराहट या सोने की समस्या दूर करने में सहायता के लिए आपका डाक्टर आपको दवाइयां लिखकर दे सकता है। कर्म पर ध्यान दें, परिणाम स्वतः ही उपयुक्त होगा। परिणाम चिंता का कारण है। अपने को श्रेष्ठ बनाएं। स्वस्थ प्रतिस्पर्धा रखें। दूसरों की तरह करने का प्रयत्न न करें। 'उसकी साड़ी मेरी साड़ी से सफेद कैसे' के चक्कर में न पड़ें। थोड़ा बहुत तनाव अच्छा है, इसको हम स्ट्रेस कहते हैं। इसके चलते हम प्रगति करते हैं।

इस तरह करें सामना...

तनाव के लक्षणों पर ध्यान न दें। जब ये प्रकट हों तो इसके कारण से बचने या इनके प्रति अपनी प्रतिक्रिया को बदलने की कोशिश करें। कुछ ऐसा करें जो आपको तनावमुक्त करे, जैसे-धीरे-धीरे और गहरी सांसें लेना, हाथ-पैर फैलाकर किए जाने वाले व्यायाम, योग, मालिश, ध्यान, संगीत सुनना, पढ़ना, गुनगुने पानी से स्नान करना या शॉवर लेना। कोई शौक पालें या कुछ ऐसा करें, जिसमें आपको आनंद आता है। जिन चीजों को आप नहीं बदल सकते, उन्हें स्वीकार करना सीखें। सकारात्मक सोच रखें। सीमा तय करें। 'नहीं' कहना सीखें। एक समय पर एक काम करें। हर रात 8 घंटे की नींद लें।

ये कॅरियर आपको जल्द बनाएंगे अमीर

हर इंसान अमीर बनने के ख्वाब देखता है। कॉलेज खत्म होने के बाद हम सबके सामने कॅरियर को चुनने का विकल्प होता है। हम उसी कॅरियर 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 कॅरियर का चुनाव करें जो हमें बहुत दूर तक ले जाएं। इसी से संबंधित हम आज आपको बताने जा रहे हैं कुछ ऐसे कॅरियर विकल्पों के बारे में जो आपके गोल को सही तरीके से चुनने में आपकी मदद करेंगे।

कोडिंग-डिकोडिंग दिमाग की उपज

आज के जमाने में कोडिंग-डिकोडिंग, प्रोग्रामिंग, डिजाइनिंग सब सॉफ्टवेयर क्रिएटर की दिमाग की उपज हैं, जो आज हम रोजमर्रा के लिए फेसबुक व अन्य वेबसाइट के माध्यम से इस्तेमाल करते हैं। इस जॉब के लिए आप में मैनेजमेंट स्किल के साथ इंट्रापर्सनल स्किल का होना भी जरूरी है।

बनें सॉफ्टवेयर क्रिएटर

सॉफ्टवेयर क्रिएटर सॉफ्टवेयर प्रोडक्टस को डेवेलप करता है। अगर आप टेक्नोलॉजी में रुचि रखते हैं और नए-नए आइडिया सोचने में महारत हासिल रखते हैं तो यह जॉब आपके लिए है। मार्केट में हमेशा नए व हाई लेवल सॉफ्टवेयर की जरूरत रहती है। ऐसे में आपको अच्छी सैलरी पर जॉब मिल जाएगी। इस प्रोफेशन में आपके दिमाग का नए आइडिया के सोचने के लिए तेज होना जरूरी है साथ में आपके पास इंजीनियरिंग की डिग्री भी होनी चाहिए।

सबक लेकर पाएं तरक्की की राह

हर वर्ष कोई न कोई सीख दे जाता है। वर्ष 2014 ने भी ऐसी कई बातें सिखाई हैं, जिनसे सबक लेकर वर्ष 2015 में आप तरक्की की राह पकड़ सकते हैं। अधिकतर बिजनेस प्रतिभाओं की कमी से जूझ रहे हैं, जिससे जूनियर लीडर्स को अधिक मौके मिल रहे हैं। यह रुझान अगले 4-5 साल कायम रहेगा। यानि इस साल भी अधिक जवान लोगों को तरक्की मिलेगी। इस मौके का लाभ लें। इस वर्ष कैंपस में मिलने वाले इंटर्नशिप के मौके 20 प्रतिशत बढ़ गए। यह रुझान भी जारी रहेगा। यदि आप छात्र हैं तो इस मौके का फायदा उठाएं। कई कंपनियों में जवान लोगों के लीडरशिप संभालने के बीच रिटायर हो रहे कर्मचारियों की सेवाएं जारी रखने के लिए भी कंपनियां कई प्रस्ताव दे रही हैं। यदि आप रिटायर हो रहे हैं तो पार्टटाइम काम करने का ऑफर भी हासिल कर सकते हैं। पारम्परिक नौकरी का ढंग तथा रिपोर्टिंग स्ट्रक्चर में बदलाव हो रहे हैं। ऐसे में लोगों से मेल-मिलाप के कौशल को सुधारिए।

रेसिपी

ऐसे बनाएं सूजी स्लाइस

सामग्री

ब्रैड स्लाइस 5-6, टमाटर 2 कटे हुए, प्याज 1 बारीक कटा हुआ, ताजी क्रीम या मलाई 1 बड़ा चम्मच, सूजी 3 बड़े चम्मच, शिमला मिर्च 1 बारीक कटी हुई, हरा धनिया 2 चम्मच, लाल मिर्च पाऊडर आधा छोटा चम्मच, जीरा 1 छोटा चम्मच, चाट मसाला आधा छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार

विधि

एक बोल में टमाटर, प्याज, खीरा, शिमला मिर्च, हरा धनिया, जीरा, चाट मसाला, लाल मिर्च पाऊडर एवं नमक डाल कर अच्छी तरह मिला लें । फिर इसमें ताजी क्रीम या मलाई और सूजी भी मिला दें । अब इस मिश्रण को ब्रैड के एक स्लाइस पर फैला दें और ऊपर से थोड़ी सूखी सूजी छिड़क दें। तवे को गर्म करें और उस पर थोड़ा सा घी डाल कर फैला दें। ब्रैड के स्लाइस को गर्म तवे पर दोनों तरफ से करारा होने तक सेंक लें। सारे ब्रैड स्लाइस इसी तरह से सेंक लें। गर्मा-गर्म वैज सूजी स्लाइस हरी चटनी या सॉस के साथ सर्व करें।

मटर और पुदिने की टिक्की

सामग्री

1 कप उबले हुए हरे मटर

1/2 कप उबले , छिले और मसले हुए आलू

2 टेबल-स्पून कटा हुआ पुदिना

नमक सवादअनुसार

1 1/2 टी-स्पून गरम मसाला

2 हरी मिर्च , कटी हुई

तेल , तलने के लिए

विधि

सभी सामग्री को मिलाकर मिक्सर में पीसकर दरदरा मिश्रण बना लें (जरुरत हो तो थोड़े पानी का प्रयोग करें)। मिश्रण को 8 से 10 बराबर भाग में बांटकर, हर भाग की गोल टिक्की बना लें। मध्यम आंच पर कढ़ाई में तेल गरम करें और टिक्की को दोनो तरफ से सुनहरा होने तक तल लें। तेल सोखने वाले कागज में निकालकर गरमा गरम परोसें।