प्राकृतिक तरीकों से करें जुकाम का उपचार

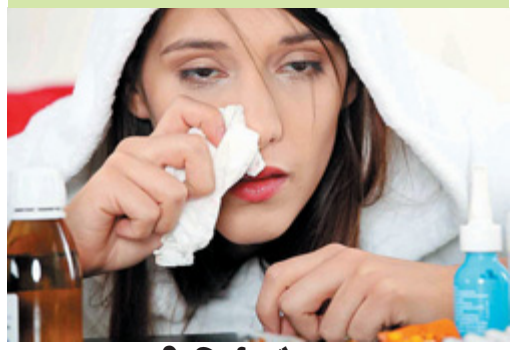
सर्दियों में नजला-जुकाम होना आम है, पर इससे निजात पाना कई बार आसान नहीं होता।

कुछ घरेलू उपचार के तरीके

सुहागे को तवे पर फुला कर बारीक पीस कर शीशी में भर लें।

नजला-जुकाम होने पर आधा ग्राम (बच्चों के लिए आधी मात्रा) गरम पानी के साथ दिन में तीन बार लें। पहले दिन से आराम आना शुरु हो जाएगा।

विशेष: सुहागे को फुलाने या खील बनाने के लिए सुहागे को बारीक कूट कर लोहे को स्वच्छ कड़ाही में या तवे पर डालें और तेज आंच में इतना पकाएं कि पिघलने के पश्चात् सूख जाए। यह धीरे-धीरे फूलने लगेगा। फूलने के बीच लोहे की छुरी से इसे उलट-पुलट करते रहें। सारा सुहागा फूलने के बाद पीस लें।



काली मिर्च और बताशा

सात काली मिर्च और सात बताशे पाव भर जल में पकाएं। चौथाई रहने पर इसे गरमागरम पी लें और सारा शरीर ढ़क कर दस मिनट तक लेट जाएं। सुबह खाली पेट और रात सोते समय दो दिन प्रयोग करें। जुकाम के अलावा खांसी, हल्की हरारत और शरीर के दर्द में भी आराम मिलता है। ज्वर सहित जुकाम होने पर सात तुलसी की पत्तियां भी काढ़ा बनाते समय डाल दें और यह काढ़ा दिन में दो बार लें।

तुलसी की चाय

ताजा तुलसी की पत्तियां 7 से 11 तक (अथवा छाया में सुखाई गई तुलसी की पत्तियों का चूर्ण एक ग्राम या चौथाई चम्मच), ताजा अदरक दो ग्राम (या सूखी सौंठ का चूर्ण आधा ग्राम), काली मिर्च (कुटी हुई) सात नग-तीनों वस्तुओं को 200 ग्राम उबलते हुए पानी में दो मिनट उबालें। फिर नीचे उतारकर दो मिनट ढ़क दें। अब छानकर इसमें उबला हुआ दूध 100 ग्राम और मिश्री या चीनी एक-दो चम्मच डालकर गरम-पी लें। पांच-दस मिनट सो जाएं। इससे सर्दी का सिर दर्द, नाक में सर्दी, जुकाम, श्वास नली में सूजन एवं दर्द (ब्रोनकाइटिस), साधारण बुखार, मलेरिया, बदहजमी आदि रोग दूर होते हैं। बच्चों को चाय में आधी मात्रा दें। दिन में दो बार आवश्यकतानुसार दो-तीन दिन लें। गले के रोगों और श्वसन प्रणाली की झिल्ली पर स्वास्थ्यकर प्रभाव डालने की तुलसी में अदभुत क्षमता है। जमा हुआ कफ ढ़ीला होकर निकल जाता है।

सही पॉश्चर दूर कर सकता है आपके दर्द



जो लोग कम्प्यूटर पर लगातार काम करते हैं, उन्हें अमूमन बैक पेन, कलाई या कमर के दर्द की शिकायत हो जाती है। ऐसा न हो, इसके लिए जरूरी है कि कुछ सावधानियां बरती जाएं।

कुर्सी से चिपकी रहे पीठ

कम्प्यूटर के सामने बैठते वक्त हमारी पीठ एकदम सीधी हो। खासतौर से हमारी रीढ़ की हड्डी। वह कुर्सी से पूरी तरह से चिपकी हुई हो। कुर्सी पर इस तरह से बैठें कि रीढ़ की हड्डी और कुर्सी के बीच जगह न बचे। कोशिश करें कि हिप्स तक का हिस्सा कुर्सी से चिपका हुआ हो।

स्ट्रेट गर्दन, स्ट्रेट चेहरा

हमारी गर्दन भी स्ट्रेट होनी चाहिए। कई लोग गर्दन को आगे की ओर निकाल लेते हैं, यह गलत है। गर्दन कंधों से ऊपर होनी चाहिए। कई लोग गर्दन को कंधे के बीच में धंसा लेते हैं। यह भी गलत है, इससे भी समस्या हो सकती है। इसी तरह से यह भी ध्यान रखें कि चेहरा बाहर की ओर निकला हुआ न हो। चेहरा सामान्य अवस्था में होना चाहिए। अगर चेहरा कंधों से बाहर निकला है तो गर्दन पर दबाव पड़ेगा, जो अच्छा नहीं है।

सीधी रखें अपनी कलाई

अगर आप कलाई के दर्द से बचना चाहते हैं तो कोशिश करें कि हाथ माउस या कीबोर्ड की दिशा में एकदम सीधा हो। अगर आप उसे कोहनी से मोड़कर रखेंगे तो आपकी कलाई में दर्द होने की पूरी संभावना है।

फुटरेस्ट पर रखें पैर

ये भी कोशिश करें कि आपकी कुर्सी के आगे फुट सपोर्ट या सपोर्टिंग स्टूल हो, जिस पर आप पैरों को फैला कर रख सकें। पैरों को 90 डिग्री के कोण पर रखते हुए काम करने से पैरों में दर्द हो सकता है।





शिष्टाचार और सभ्यता व्यक्ति के व्यवहार में प्रदर्शित होती है। देखने में आया है कि भारतीय युवाओं में शिष्टाचार और सभ्यता कम पाई जाती है। जहां अनेक विकसित देशों में प्रत्येक नागरिक को आरंभिक शिक्षा में ही शिष्टाचार और सभ्यता सिखाई जाती है, भारत में इसे शिक्षा का भाग नहीं माना जाता। इसका परिणाम भटके हुए युवाओं तथा बढ़ते अपराध के रूप में आए दिन दिखाई देता है।

सबसे पहले शिष्टाचार सीखें...

हम लोग समाज में रहते हैं। समाज में रहने पर विभिन्न प्रकार के लोगों के साथ संबंध भी बढ़ता है। घर में अपने माता-पिता, पास-पड़ोस या टोला-मुहल्ला के लोगों के साथ या इष्ट-मित्र, स्कूल-कॉलेज या कार्य-क्षेत्र के सहकर्मियों के साथ, हाट-बाजार,या राह चलते समय भी विभिन्न प्रकार के व्यक्तियों के साथ हमें मिलना-जुलना पड़ता है। हम लोगों का यह मेल-जोल प्रीतिकर या अप्रीतिकर दोनों तरह का हो सकता है। पुराने समय में यात्रा-क्रम में कहीं बाहर निकलने पर किसी अपरिचित व्यक्ति के साथ भी लोगों का व्यवहार शिष्टता पूर्ण ही होता था। आजकल इस शिष्टता का लगभग लोप ही हो गया है। आज वार्तालाप करते समय यदि कोई शिष्टता के साथ उत्तर देता है, तो हमें आश्चर्य होता है क्योंकि, अब तो राह चलते, बस-ट्रेन से सफर करते समय प्रायः लोग एक दुसरे का स्वागत कटु शब्दों, ओछी हरकतों या कभी-कभी तो थप्पड़-मुक्कों से करते हुए भी दिखाई पड़ जाते हैं। परस्पर व्यवहार में ऐसा बदलाव क्यों दिख रहा है ? इसका कारण यही है कि अब हमारे संस्कार पहले जैसे नहीं रह गए हैं। यदि हमारे व्यवहार और वाणी में शिष्टता न हो तो हमें स्वयं को सुसंस्कृत मनुष्य क्यों समझना चाहिए ?

छोटी-छोटी बातें

कहने को तो शिष्टाचार की बातें छोटी-छोटी होती हैं, लेकिन ये बहुत महत्त्वपूर्ण होती हैं। व्यक्ति अपने शिष्ट आचरण से सबका स्नेह और आदर पाता है। मानव होने के नाते प्रत्येक व्यक्ति को शिष्टाचार का आभूषण अवश्य धारण करना चाहिए। शिष्टाचार से ही मनुष्य के जीवन में प्रतिष्ठा एवं पहचान मिलती है और वह भीड़ में भी अलग नजर आता है। जब कोई मनुष्य शिष्टाचार रूपी आभूषण को धारण करता है तब वह एक महान व्यक्ति के रूप में सबके लिए प्रेरणास्रोत बन जाता है। ये छोटी-छोटी बातें जीवन भर साथ देती हैं। मनुष्य का शिष्टाचार ही उसके बाद लोगों को याद रहता है और अमर बनाता है। किस समय, कहां पर, किसके साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए- उसके अपने-अपने ढंग होते हैं। हम जिस समाज में रहते हैं, हमें अपने शिष्टाचार को उसी समाज में अपनाना पड़ता है, क्योंकि इस समाज में हम एक-दूसरे से जुड़े होते हैं। जिस प्रकार एक परिवार के सभी सदस्य आपस में जुड़ होते हैं ठीक इसी प्रकार पूरे समाज में, देश में- हम जहां भी रहते हैं, एक विस्तृत परिवार का रूप होता है और वहां भी हम एक-दूसरे से जुड़े हुए होते हैं।

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य

शिष्टाचार को अपने जीवन का अंग मानने वाला व्यक्ति अकसर अहंकार, ईर्ष्या, लोभ, क्रोध आदि से मुक्त होता है। ऐसा व्यक्ति हर जगह अपनी छाप छोड़ता है। कार्यस्थल से लेकर परिवार तक हर जगह वह और उससे सभी संतुष्ट रहते हैं। शिष्टाचारी व्यक्ति शारीरिक व मानसिक रूप से भी स्वस्थ रहता है, क्योंकि ऐसा व्यक्ति सद्विचारों से पूर्ण व सकारात्मक नजरिया रखता है। उसके मन के सद्भाव उसे प्रफुल्लित रखते हैं। चिकित्सा विज्ञान भी अब इस तथ्य को सिद्ध कर चुका है कि अच्छे विचारों का प्रभाव मन पर ही नहीं बल्कि तन पर भी पड़ता है। मस्तिष्क की कोशिकाएं मन में उठने वाले विचारों के अनुसार कार्य करती हैं। इसके विपरीत नकारात्मक विचारों का मन व तन पर नकारात्मक प्रभाव ही पड़ता है। जेम्स एलेन ने अपनी पुस्तक में लिखा है कि अच्छे विचारों के सकारात्मक व स्वास्थ्यप्रद और बुरे विचारों के बुरे नकारात्मक व घातक फल आपको वहन करने ही पड़ेंगे। व्यक्ति जितना अधिक अपने प्रति ईमानदार और शिष्टाचारी होता है वह उतनी ही ज्यादा सच्ची और वास्तविक खुशी को प्राप्त करता है।



बीमार से व्यवहार

कोई अपना परिचित बीमार हो जाय तो उसके पास कई बार जाना चाहिए। वहां उतनी ही देर ठहरना चाहिए जिसमें उसे या उसके आस पास के लोगों को कष्ट न हो। उसके रोग की गंभीरता की चर्चा वहां नहीं करनी चाहिए और न बिना पूछे औषधि बताने लगना चाहिए। किसी परिचित या पड़ोसी के यहां मृत्यु या दुर्घटना हो जाए तो वहां अवश्य जाना व आश्वासन देना चाहिए।

आवश्यक बातें

किसी से मिलो तो उसका कम से कम समय लो। केवल आवश्यक बातें ही करो। वहां से आना हो तो उसे नम्रतापूर्वक सूचित कर दो। वह अनुरोध करे तो यदि बहुत असुविधा न हो तभी कुछ देर वहां ठहना चाहिए। किसी के घर जाओ वहां प्रतीक्षा करनी पड़े तो धैर्य रखो। कोई आपके पास आकर कुछ अधिक देर भी बैठै तो ऐसा भाव मत प्रकट करो कि आप उब गए हैं।

बड़ों से व्यवहार



मार्ग में जब गुरुजनों के साथ चलना हो तो उनके आगे या बराबर मत चलो उनके पीछे चलो। उनके पास कुछ सामान हो तो आग्रह करके उसे स्वयं ले लो। कहीं दरवाजे में से जाना हो तो पहले बड़ों को जाने दो। द्वार बंद है तो आगे बढ़कर खोल दो और आवश्यकता हो तो भीतर प्रकाश कर दो। यदि द्वार पर पर्दा हो तो उसे तब तक उठाए रहो, जब तक वे अंदर न चले जाएं। जब कोई आदरणीय व्यक्ति अपने यहां आएं तो कुछ दूर आगे बढ़कर उनका स्वागत करें और जब वे जाने लगें तब द्वार तक उन्हें पहुंचाना चाहिए।

छोटों के साथ व्यवहार



बच्चों को, नौकरों को या किसी को भी 'तू' मत कहो 'तुम' या 'आप' कहो। जब कोई आपको प्रणाम करे तब उसके प्रणाम का उत्तर प्रणाम करके या जैसे उचित हो अवश्य दो। नौकर को भी भोजन और विश्राम के लिए उचित समय दो। बीमारी आदि में उसकी सुविधा का ध्यान रखो। किसी को भी कभी नीच मत समझो।आपके द्वारा आपसे जो छोटे हैं, उन्हें असुविधा न हो यह ध्यान रखना चाहिए। छोटों के आग्रह करने पर भी उनसे अपनी सेवा का काम कम से कम लेना चाहिए।

महिलाओं से व्यवहार

स्त्रियों को घूरना, उनसे हंसी करना उनके प्रति इशारे करना या उनको छूना असभ्यता है। घर के जिस भाग में स्त्रियां रहती हैं, वहां बिना सूचना दिए नहीं जाना चाहिए। जिस कमरे में कोई स्त्री अकेली हो, सोई हो, कपड़े पहन रही हो वहां नहीं जाना चाहिए। यात्रा में या अन्यत्र जगह की कमी हो और कोई स्त्री वहां आए तो उसे बैठने के लिए स्थान खाली कर देना चाहिए।

सहायता का भाव

कोई रास्ता पूछे तो उसे समझाकर बताओ और संभव हो तो कुछ दूर तक जाकर मार्ग दिखा आओ। कोई चिट्ठी या तार पढ़वाए तो रुक कर पढ़ दो। किसी का भार उससे न उठता हो तो उसके बिना कहे ही उठवा दो। कोई गिर पड़े तो उसे सहायता देकर उठा दो। जिसकी जैसी भी सहायता कर सकते हो, अवश्य करो। किसी की उपेक्षा मत करो। किसी में कोई अंग दोष हो तो उसे चिढ़ाना नहीं चाहिए। उसे इस प्रकार बुलाना या पुकारना चाहिए कि उसको बुरा न लगे। सोए हुए व्यक्ति को जगाना हो तो बहुत धीरे से जगाना चाहिए।

दूसरों का सम्मान

अपने या किसी अन्य देश या जाति के झण्डे, राष्ट्रीय गान, धर्म ग्रन्थ अथवा सामान्य महापुरुषों का अपमान कभी मत करो। उनके प्रति आदर प्रकट करो। किसी धर्म पर आक्षेप मत करो। दो व्यक्ति झगड़ रहे हों तो उनके झगड़े को बढ़ाने का प्रयास मत करो। दो व्यक्ति परस्पर बातें कर रहे हों तो वहां मत जाओ और न ही छिपकर उनकी बात सुनने का प्रयास करो। आपने हमें पहचाना...? ऐसे प्रश्न करके दूसरों की परीक्ष मत करो। आवश्यकता न हो तो किसी का नाम, गांव, परिचय मत पूछो और कोई कहीं जा रहा हो तो कहां जा रहे हो? भी मत पूछो। किसी का पत्र मत पढ़ो और न किसी की कोई गुप्त बात जानने का प्रयास करो।

कुछ सामान्य शिष्टाचार

- फोन करने पर उत्तर देने वाले का नाम पूछने से पहले अपना परिचय देना चाहिए।
- यदि किसी परिचित की कॉल छूट जाए तो यथाशीघ्र उसे कॉल करें।
- फोन करने से पहले नंबर ठीक से जांच लें, ऐसा न करने पर आप किसी आवश्यक कार्य में व्यस्त व्यक्ति को परेशानी में डाल सकते हैं।
- वाहन चलाते समय या किसी समूह के बीच बैठकर फोन न करें।
- किसी भी स्थान से जाने से पहले आवश्यकतानुसार पंखे और लाइट के स्विच बंद कर लें।
- वाहन चलाते या पार्किंग करते समय दूसरों की सुविधा का ध्यान भी रखें।
- लाइन में खड़े होकर अपनी बारी का इंतजार करें।
- सार्वजानिक स्थानों पर जोर से न बोलें।
- घरों में ऐसा ध्वनि या वायु प्रदूषण न करें जिससे पडोसी को परेशानी हो।
- किसी से कोई वस्तु लेने पर, इस्तेमाल के बाद यथाशीघ्र वैसे ही लौटाएं जैसे ली गई थी।
- जिस देश, प्रदेश या स्थान में रहते हैं उसकी भाषा, संस्कृति व निवासियों का सम्मान करें, और उनको अपनाने का प्रयास करें।
- सोशल मीडिया में कुछ भी लिखने से पहले भाषा और भावनाओं का ध्यान रखें। इससे न केवल आपकी छवि प्रभावित होती है, बल्कि एक अप्रिय बात से आप अपने अच्छे मित्रों को खो सकते हैं।
- सोशल मीडिया में जाति, धर्म, लिंगभेद और राजनैतिक टिप्पणी से बचें, ये सभी अनावश्यक बहस और दुर्भावना को ही जन्म देते हैं।

दूसरों से अपनी तुलना का कोई फायदा नहीं...

आज के प्रतिस्पर्धा के युग में हर व्यक्ति पहले नंबर पर आना चाहता है, लेकिन वास्तविक जीवन में हर व्यक्ति प्रथम नहीं आ सकता। हर व्यक्ति के अपने गुण व अपनी क्षमताएं होती हैं, लेकिन अक्सर देखने में आता है कि व्यक्ति अपने गुणों को नजरअंदाज करके दूसरों की सफलता से हमेशा चिढ़ते ही रहते हैं। कुछ लोग कभी भी उन बातों से खुश नहीं होते, जो उनके पास हैं, बल्कि वे हमेशा अपनी तुलना दूसरे व्यक्ति से करते रहते हैं। इसके कारण उन्हें अंततः निराशा, दुःख व कभी-कभी अवसाद की स्थिति का सामना भी करना पड़ता है। इसलिए एक बेहतर जीवन जीने के लिए आवश्यक है कि आप अपनी तुलना दूसरों से करने की बजाय अपने गुणों पर ध्यान दें व उन्हें निखारने के लिए मेहनत करें।

मिलती है निराशा

हमेशा याद रखें कि अगर आप हमेशा ही अपनी तुलना दूसरों से करेंगे तो आपको हमेशा निराशा का ही सामना करना पड़ेगा। इतना ही नहीं, ऐसे व्यक्ति सफलता के लिए मेहनत करने की बजाय दूसरों को असफल बनाने के प्रयासों में ही लगे रहते हैं। इस प्रकार मनुष्य के जीवन में दुःख व अवसाद का एक मुख्य कारण दूसरों से तुलना करना भी होता है। ऐसे लोग अक्सर चिड़चिड़े ही रहते हैं और उन्हें छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आ जाता है।



एक अंतहीन खेल आपको यह समझना होगा कि किसी भी व्यक्ति से तुलना करना एक अंतहीन खेल है। जब आप दूसरे के पास कोई चीज देखेंगे तो आपको भी उसे पाने की चाह उत्पन्न होगी। भले ही आप लाख कोशिशों के बाद उसे प्राप्त कर लें तो फिर दोबारा आपको उसके पास कोई नई चीज देखकर फिर से उसे हासिल करने की तलब लगेगी। इस प्रकार किसी से तुलना करने का कोई अंत नहीं होता। यह एक अंतहीन दौड़ है, जिसमें उलझकर आपका जीवन मात्र एक रेस ही बनकर रह जाएगा।

छिन जाती है खुशी

जब आप अपने जीवन को दूसरे के समान बनाने की कोशिशों में लग जाते हैं तो आपके जीवन की छोटी-छोटी खुशियां कहीं खो जाती हैं। साथ ही आप हमेशा अपनी खूबियों पर काम करके सफल होने की बजाय वह चीज पाने की चाह में लग जाते हैं, जो आपके लिए बनी ही नहीं है। इस प्रकार आपका कीमती समय व मेहनत बेकार चीजों पर ही वेस्ट हो जाती है। याद रखें कि बीता हुआ समय कभी भी लौटकर नहीं आता। इसलिए दूसरों से तुलना करने की बजाय अपना समय व मेहनत उन चीजों में खर्च करें जो आपको सफलता के नए मुकाम पर पहुंचाए और आपकी खुशियों को दोगुना करें।

दूसरों से लें प्रेरणा

अगर आप वास्तव में खुशी प्राप्त करना चाहते हैं तो बेहतर होगा कि अपनी तुलना दूसरों से करने की बजाय दूसरों से प्रेरणा लें। जब आप दूसरों को अपना प्रेरणास्त्रोत बनाकर कोई कार्य करते हैं तो आपकी मेहनत सकारात्मक परिणामों के साथ सामने आती है। साथ ही इससे आपको एक पॉजिटिव एनर्जी भी मिलती है, जो आपके लिए काफी हितकर साबित होती है।

कैसे करें पानी की बचत?



पानी हमारे जीवन में बहुत अहम है। यह धरती पर रहने वाले सारे प्राणियों के जीवन का आधार है। हम भोजन के बिना तो दो दिन रह सकते हैं लेकिन पानी के बिना आधा दिन गुजारना कठिन हो जाता है। यह जानते हुए भी कि जल ही जीवन है, हम पानी की अहमियत से अनजान बने हुए हैं और लगातार इसकी बर्बादी कर रहे हैं। हम इसकी इतनी वेस्टेज कर रहे हैं कि हमें यह साधारण सी चीज लगती है लेकिन यह साधारण सी चीज असल में बहुत अनमोल है। अगर पब्लिक क्षेत्र में कहीं नल खुला है तो उसे बंद करना हम अपनी जिम्मेदारी नहीं समझते। नहाने, कपड़े धोने, सफाई के लिए जरूरत से ज्यादा पानी इस्तेमाल करते हैं। हमारे देश में ऐसी बहुत सारी जगहें हैं, जहां लोग पानी की किल्लत से बुरी तरह परेशान हैं। पशु-पक्षी भी प्यास से अपनी दम तोड़ रहे हैं। वहीं, बहुत सारी जगहों पर एक बाल्टी पानी लेने के लिए लोगों को मीलों चलना पड़ रहा है। पानी की बचत घर से ही शुरू करें। आपकी थोड़ी सी समझदारी आने वाली पीढ़ी को यह अहम सौगात तोहफे में दे सकती है। ब्रश, शेव और बर्तन धोते समय जरूरत न होने पर नल को खुला न छोड़ें। इस तरह की बचत से हम हर मिनट 6 लीटर पानी बचा सकते हैं। नहाने के लिए बाथटब के इस्तेमाल से बचें। बाल्टी का इस्तेमाल करें। बाल्टी से भी पानी को बेकार न बहाएं। अगर किसी टैप से पानी का रिसाव हो रहा है तो उसें तुरंत ठीक करवाएं। वाहनों को धोते समय पानी की काफी बर्बादी होती हैं। इसकी जगह पर आप गीले कपड़े का इस्तेमाल कर सकते या बाल्टी में पानी लेकर वाहनों को धो सकते हैं। टैप चलते रहने से कई लीटर पानी बह जाता है। जरूरत न हो तो वॉटर टेप को बंद कर दें। पौधों को पाइप से नहीं बल्कि कैन की मदद से पानी दें। पब्लिक एरिया या अपने आस पास भी कहीं पानी की बर्बादी हो रही हो तो तुरंत कार्रवाही करें। साथ ही अन्य लोगों को जल संरक्षण के लिए प्रेरित करें। कुछ तकनीकों को अपनाकर भी आप जल संरक्षित कर सकते हैं। जैसे बारिश के पानी को इक्ट्ठा कर। एक साल में 40 इंच बारिश की मदद से लगभग 1 लाख लीटर पानी एकत्रित किया जा सकता है। रोज थोड़े-थोड़े कपड़े धोने की बजाए एक-साथ इक्ट्ठे कर, लो-पॉवर वॉशिंग मशीन में धोएं। इससे पानी और बिजली दोनों की बचत होगी।