

वायरल फीवर से राहत पाने के घरेलू उपचार

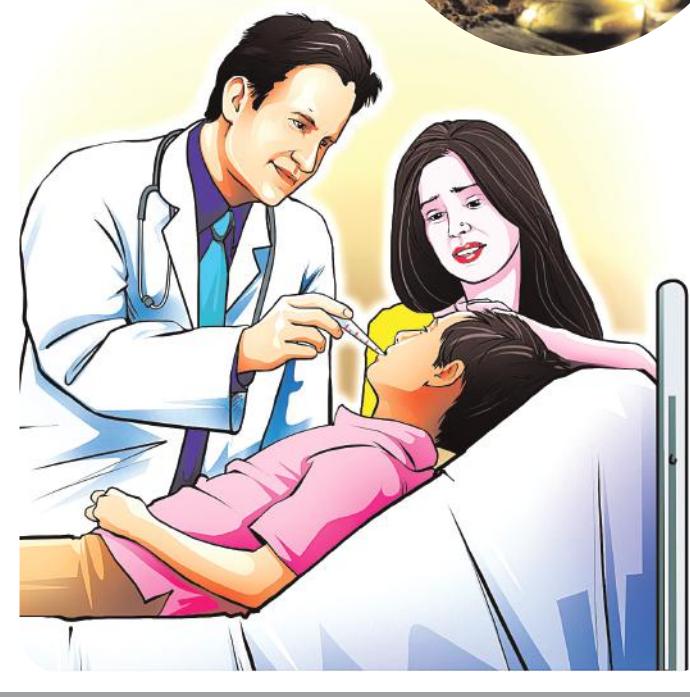


मौसम के बदलने के समय वायरल फीवर होता है। जब भी मौसम बदलता है तब तापमान के ऊपर-चढ़ाव के कारण शरीर का इम्यून सिस्टम थोड़ा कमज़ोर हो जाता है। इस फीवर से बचने और निजात पाने के लिए दवाईयों के अलावा कई घरेलू उपाय हैं, जिससे जल्द राहत मिल जाती है।

सूखे अदरक का मिश्रण

अदरक के अनगिनत स्वास्थ्य संबंधी गुण होते हैं। इसका एन्टी-इफ्लैमेटोरी और एन्टी-ऑक्सिडेंट गुण बुखार के लक्षणों से राहत दिलाने में सहायता करते हैं। सूखा अदरक, एक छोटा चमच हल्की और एक छोटा चमच काली मिर्च का पावड़ और थोड़ा-सा चीनी एक कप पानी में डालकर तब तक उबालें जब तक कि सुखरक आधा न हो जाये। दिन में चार बार इस काढ़े को पीने से बुखार से राहत मिलता है।

तुलसी- तुलसी का एन्टी बायोटोक और एन्टी बैक्टीरीअल गुण वायरल फीवर के लक्षणों से राहत दिलाने में बहुत मदद करते हैं। बीस ताजा तुलसी के पत्तों को एक लीटर पानी में



एक चमच लौंग पावड़ डालकर तब तक उबालें जब तक कि वह सुख कर आधा न हो जाये। उसके बाद उसको छानकर हल्का ठंडा करके दो घंटा के अंतराल में पीयें।

मेथी का जल- मेथी में बहुत सरे अ॒षधि॑य गुण होते हैं जो वायरल फीवर के कार्यों से राहत दिलाने में सहायता करते हैं। एक कप पानी में एक बड़ा चमच मेथी के दाने रात भर भिंगोकर रखें। आले दिन सुबह इसको छानकर निश्चित अंतराल में इसका सेवन करें। सुबह मेथी के दाने, नींबू का रस और शहद के मिश्रण का सेवन करने से भी कुछ हद तक बुखार से राहत मिलता है।

धनिया चाय- धनिया में फाइटोनूट्रीटन और विटामिन होता है जो प्रतिरक्षी तंत्र को उत्तर करने में बहुत सहायता करता है। धनिया प्राकृतिक तरीके से वायरल फीवर से लड़ने में मदद करता है। एक गिलास पानी में एक बड़ा चमच धनिया के दाने डालें और उसको थोड़ा उबाल लें। उसके बाद कप में छानकर स्वाद के अनुसार थोड़ा-सा दूध और चीनी डालकर पीने से बुखार से राहत मिलता है।

सोआ का काढ़ा- यह शरीर के प्रतिरक्षी तंत्र को तो उत्तर करता ही है साथ ही बुखार को कम करने में भी सहायता करता है। फैलेनॉयड और मोनोटोर्पिन के गुण होने के कारण यह फीवर से राहत दिलाने में मदद कर पाता है। एक कप में एक बड़ा चमच सोआ के दाने, एक छोटा चमच कलाँजी डालकर दस मिनट तक उबालें। उबालने के बाद एक कप में छान लें और उसमें एक चुटकी दालचीनी का पावड़ डालकर अच्छी तरह से मिलालें। काढ़ा को पीने से बुखार से राहत मिलते हैं।

राइस स्टार्च- उपचार का यह तरीका बहुत पुणा है। यह शरीर से विशाक्ष पदार्थ को निकालने में बहुत मदद करता है। जिससे प्रतिरक्षी तंत्र को वायरस से लड़ने में शक्ति मिलती है। राइस स्टार्च पौष्टिकता से भरपूर होता है इसके सेवन से रोगी को शक्ति मिलती है।

सेहत और लुक्स दोनों को लेकर दुनिया में जागरूकता दिन ब दिन बढ़ रही है। ऐसे में वजन बढ़ने की समस्या को लेकर चिंतित होना लाजिमी है। वजन के चलते आप एक दिन भी अपनी मॉर्निंग वॉक या जिम क्लास को मिस नहीं करना चाहते। लेकिन क्या सिर्फ वजन घटाना काफ़ी है? बढ़ते हुए वजन को कम करने में जुटा हर इंसान रोज़ एक बात जरूर सोचता है कि कैसे एक्सट्रा वजन कम किया जाए। ही सकता है अपने वजन कम कर लिया हो और इसलिए बांडी भी हासिल कर ली हो, लेकिन क्या आप चुस्त-तंदुरुस्त भी हैं? वजन घटाने के साथ-साथ फिटनेस होना भी बेहद जरूरी है। सिर्फ स्लिम होने का मतलब फिट होना नहीं होता। फिटनेस का मतलब वजन घटाने का मतलब सिर्फ शरीर की मजबूती नहीं बल्कि मानसिक मजबूती से भी है। सभी शारीरिक गतिविधियां आपको मानसिक तौर पर भी मजबूत बनाती हैं। वजन घटाने की जलदी आपको मानसिक दबाव का शिकार बना सकती है। एक्सरसाइज करने से आपके मसल्स में सुधर होगा और आपको पूरी पर्सेलिनी निखरेंगी। तो खुश रहने के लिये अब सिर्फ वजन मत घटाइये। बल्कि फिटनेस पर ध्यान दीजिये।

फिटनेस या वेट लॉस



बच्चों के खाने को इंट्रेस्टिंग बनाना है जरूरी



कार्टून कैरेक्टर्स का उदाहरण दें

अगर बच्चे कार्टून पसंद करते हैं तो उनके फैवरेट कैरेक्टर के बारे में खाते वक्त जान के बताएं कि वह कार्टून कैरेक्टर भी यही खाना खाता है। बच्चे अगर खाने से दूर भागते हैं तो वक्त-वक्त पर उन्हें खाने और कार्टून कैरेक्टर के जुड़ाव के बारे में बताते रहें।

हेल्दी फूड का नाम

सुनकर बच्चे

अक्सर मुँह

बनाकर पीछे हट

जाते हैं। उन्हें

खाना बिलाना

मां के लिए एक

बड़ी चुनौती की

तरह होता है। हेल्दी

खाना वह खाते

नहीं और जंक

फूड उनकी

सेहत के लिए

ठीक नहीं।

ऐसे में पेरेंट्स

को चाहिए खाने

को एक

इंट्रेस्टिंग

स्टाइल में

बच्चों के

सामने पेश

करें। कुछ खास

बातों को जान लें

और बच्चों को खिलाएं उनके

हेल्थ के लिए जरूरी खाना।

डिफरेंट शेप में परोसें

बच्चों के खाने को हमेशा डिफरेंट शेप में परोसना चाहिए। बच्चोंकि वे शक्ति देखकर खाना खाते हैं। इसलिए अपने पास वेजिटबल और फ्लूट कटर जरूर रखें। इस कटर से आप खाने को डिफरेंट शेप आसानी से दे सकती हैं। जैसे रोटी को त्रिकोण बनाकर खाना दिया और ब्रेड स्लाइस को स्टार। ऐसे ही ग्रेवी वाली सब्जियों को प्लेट में डालते वक्त उनसे कोई शेप बना लें, जैसे सूर्य, चांद आदि। इस तरह की प्रेजेंटेशन देकर बच्चे आसानी से खाना खा सकते हैं।

नाम बदल दें

बच्चों के सामने सब्जियों के नाम अलग लें। जैसेमटर को ग्रीन मार्बल्स कहें, ब्रॉकली को बेबी ट्री। ऐसा करने से बच्चों के दिमाग में उन सब्जियों की अच्छी छाव बनेगी। जिससे उन सब्जियों को खिलाना आसान हो जाएगा। उनसे बात करते वक्त आप खाने को खुद से कुछ होता है।

फूड सिलेक्शन में रखें साथ

कभी खाना पकाते वक्त तो कभी फूल-सब्जी खरीदते वक्त उन्हें साथ रखें। बच्चों को इन सभी चीजों में बड़ी दिलचस्पी होती है, तो उनकी इस दिलचस्पी को आप इस्तेमाल करें। बच्चे अपने सामने कुछ होते देखते हैं तो उसका हिस्सा जरूर बनाना चाहते हैं। उनके सामने खाना खेल के तरीके से बनाएंगी तो वह खाना जरूर चाहेंगे।

Other tricks:

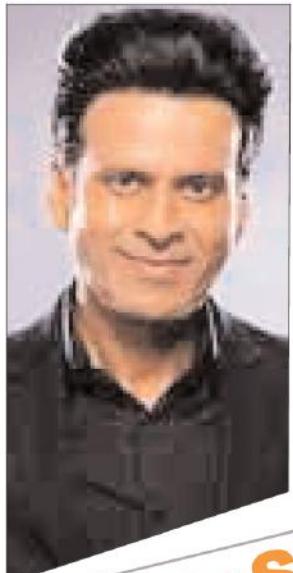
डिफरेंट शेप में परोसें, नाम बदल दें, फूल सिलेक्शन में रखें साथ, कार्टून कैरेक्टर्स का उदाहरण दें।

सूर्यस्त के आसपास भोजन करने के हैं फायदे

सेहत के दृष्टिकोण से रात का भोजन जल्दी कर लेने के कई फायदे हैं। हालांकि, आजकल की व्यस्त जिंदगी में लोग रात का भोजन देर से करते हैं, जिसका सहेत पर दुष्प्रभाव पड़ता है। आहार विशेषज्ञों के अनुसार, रात का खाना जल्दी खाना चाहिए या सोने के दो घंटे पूर्व खाएं। हमेशा हल्का व सालिक भोजन लेना चाहिए। कोशिश यह करनी चाहिए कि सूर्यस्त के आसपास हमें रात का भोजन ग्रहण कर लेना चाहिए। बताया जाता है कि सूर्यस्त के साथ शरीर की फैट जलाने की शक्ति गायब हो जाती है। इसलिए अक्सर बड़े बुजुर्गी भी करते हैं कि सूर्यस्त का सुबह का नाश्ता जमकर, दोपहर का भोजन उससे कम रहता है। आयुर्वेद के अनुसार, प्रकृति और सूर्य की रोशनी से हमारे भोजन चक्र का गहरा संबंध है। यदि रात का भोजन जल्दी ग्रहण कर लिया जाए तो कई बीमारियों से बचा जा सकता है।

मोटापे से बचाव

डिनर (रात का भोजन) अक्सर दिनभर का अंतिम भोजन होता है। दिन ढलते ही शरीर की प्रक्रिया और मेटाबोलिज्म धीमी हो जाती है। यदि आप देर से खाते हैं, तो वह भोजन ऊर्ध्वा में पूरी तरह तद्व



फिल्म 'मैयाजी' से मनोज बाजपेयी का फट्ट लुक पोस्टर रिलीज

मुंबई। अभिनेता मनोज बाजपेयी बॉलीवुड में अलग किंदार निभाने के लिए मशहूर हैं। उनकी हर फिल्म उनकी पिछली फिल्म से अलग होती है। आज अभिनेता ने अपनी आगामी फिल्म 'मैयाजी' के पोस्टर को साझा किया है। 20 मार्च को फिल्म का टीजर रिलीज किया जाएगा वहीं

