

साइनस के दर्द से छुटकारा दिलाएंगे ये मसाज

साइनसाइटस का दर्द इससे जूझने वाले लोग ही समझ सकते हैं। जरा सी सर्दी-जुकाम से भी मरीज बेहद परेशान हो जाता है। सिरदर्द, खांसी, बुखार और सूजन से हाल बेहाल हो जाता है। साइनसाइटस एक ऐसी कंडीशन है जिसमें ठंड या एलर्जी की वजह से साइनस में सूजन आ जाती है। कई लोग इस दर्द से राहत के लिए दवा लेते हैं। हालांकि, इसके लिए कुछ खास मसाज हैं जिसके जरिए आप दर्द से आराम पा सकते हैं।

साइनसाइटस के दर्द से मसाज आसानी से आराम दिला सकता है। इसके लिए आपको कुछ विशेष पॉइंट्स पर मसाज करने की जरूरत होती है। हमारे शरीर में साइनस की 4 जोड़ियां होती हैं। यह चेहरे के अलग-अलग हिस्से में होते हैं। इनपर मसाज करना आपको दर्द और कंजेशन से आराम दिला सकता है।

फ्रंटल साइनस पॉइंट: फ्रंटल



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

साइनस पॉइंट माथे के बीच में होता है। दोनों हाथों के इंडेक्स फिंगर और मिडिल फिंगर को माथे के दोनों साइड आइब्रो के ऊपर रखें और 30 सेकंड तक बाहर की ओर गोल बनाते हुए मसाज करें।

मैक्सिलरी साइनस: मैक्सिलरी

साइनस चारों साइनस में सबसे बड़ा होता है। यह आपके नाक के ठीक बगल में चीक बोन्स के नीचे और जॉ लाइन के ऊपर होता है। अपने इंडेक्स फिंगर और मिडिल फिंगर से इस हिस्से पर उसी तरह उंगली घुमाते हुए 30 सेकंड तक मसाज

करें।

स्फेनोइड साइनस: इसके लिए नाक की हड्डी और आंखों के कोने के बीच वाले हिस्से में अपनी दोनों उंगलियों से मसाज करें। आप इन मसाज को दोहरा सकते हैं जब तक आराम न मिले। इसके अलावा आप

भाप ले सकते हैं और गर्म कपड़े से सिकाई कर सकते हैं। हालांकि, इसके लिए अपने मन से कुछ ट्राई करने से बेहतर है कि आप किसी डॉक्टर से अपनी जांच कराएं। जांच करके वह आपको आपकी तकलीफ के हिसाब से बेहतर उपाय बताएंगे।

निमोनिया से बचाएंगे सेब-संतरे जैसे फल बैक्टीरिया पर किया गया रिसर्च

फलों में मौजूद पोषक तत्वों के बारे में तो आपने खूब सुना होगा इनमें मौजूद मिनरल और विटमिन कई तरह की बीमारियों से बचाते हैं। आपने अक्सर लोगों को कहते हुए सुना होगा कि फल खाते रहेंगे तो डॉक्टर के पास नहीं जाना पड़ेगा। सिर्फ पोषण की पूर्ति ही नहीं बल्कि यह आपको निमोनिया जैसी बीमारी से भी बचाते हैं। यह बात एक नई रिसर्च में सामने आई है।

विटमिन सी युक्त फल निमोनिया के बैक्टीरिया से लड़ने के लिए शरीर की इम्यूनिटी को बढ़ाते हैं। बता दें

कि संतरा, सेब, नींबू, अमरूद जैसे फल विटमिन सी से भरपूर होते हैं। रिसर्च में पता चला है कि बैक्टीरिया हाइड्रोजन पैरोक्साइड की मदद से इम्यूनिटी कमजोर करते हैं और निमोनिया का कारण बनते हैं। हाइड्रोजन पैराऑक्साइड को ब्लिचिंग एजेंट भी कहते हैं। इसे दांतों की सफाई, स्टेन रिमूवर और डिसइन्फेक्टेंट की तरह भी इस्तेमाल किया जाता है।

लीड रिसर्चर नेलसन गेकरा का कहना है कि शरीर बैक्टीरिया से लड़ने के लिए हाइड्रोजन पैरोक्साइड बनाता है। हैरानी वाली बात यह है कि कुछ

बैक्टीरिया इम्यूनिटी सिस्टम पर हमला करने के लिए भी इसी कंपाउंड को बनाते हैं।

ऐसे में इनसे लड़ने के लिए कुछ ऐसा चाहिए जो इसे न्यूट्रलाइज कर दे। फलों में मौजूद विटमिन सी इसके लिए सबसे कारगर हथियार हो सकता है। विटमिन सी से एंटी-बैक्टीरियल इम्यूनिटी बढ़ेगी। इस रिसर्च में प्रमुख रूप से निमोनिया के बैक्टीरिया पर अध्ययन किया गया। निमोनिया के बैक्टीरिया हाइड्रोजन पैरोक्साइड बनाकर इम्यूनिटी सिस्टम को कमजोर कर देते हैं।



बालाकोट एयर स्ट्राइक, विंग कमांडर अभिनंदन पर फिल्म बनाने जा रहे हैं विवेक

एक्टर विवेक ओबेरॉय जल्द ही भारतीय वायुसेना की वीरता को सलाम के लिए बालाकोट एयर स्ट्राइक पर एक फिल्म लेकर आने की तैयारी में हैं। यह फिल्म बालाकोट एयर स्ट्राइक, विंग कमांडर अभिनंदन वर्धमान के गलती से पाकिस्तान पहुंचने और बाद में वतन वापसी की पूरी कहानी पर बेस्ड होगी। इस साल फरवरी पुलवामा में हुए आतंकी हमले के बाद भारतीय वायुसेना ने पाकिस्तान में घुसकर जवाब दिया था। फिल्म की शूटिंग जम्मू और कश्मीर, दिल्ली और आगरा में हो सकती है और यह इस साल अंत तक फ्लोर पर होगी।

विवेक ओबेरॉय को फिल्म बनाने के लिए जरूरी परमिशन मिल गई है। फिल्म

को हिंदी, तमिल और तेलुगु भाषा में बनाने की प्लानिंग हो रही है। फिल्म में अभिनंदन और पाकिस्तान के फाइटर जेट्स को रोकने के लिए वायुसेना के इंटरसेप्शन मिशन को गाइड करने वाली स्कॉडन लीडर मिन्टी अग्रवाल के रोल के लिए इंडस्ट्री के स्टैब्लिश ऐक्टर्स को अप्रोच किया जाएगा। बता दें कि अभिनंदन को वीर चक्र से सम्मानित किया गया है। वहीं मिन्टी युद्ध सेवा मेडल प्राप्त करने वाली पहली महिला बन गई हैं। विवेक ने बताया, एक प्राउड भारतीय, एक देशभक्त और फिल्म इंडस्ट्री के सदस्य होने के नाते यह मेरा कर्तव्य है कि हमारे सशस्त्र बल असल में कितने सक्षम हैं इसके बारे में सबको बताएं। यह फिल्म

अभिनंदन जैसे बहादुर ऑफिसर्स की उपलब्धियों को हाइलाइट करेगी, जो दुश्मन के घर में जाकर हर भारतीय को गर्व महसूस कराया। विवेक का कहना है, बालाकोट एयर स्ट्राइक भारतीय वायुसेना मेस्ट वेल-प्लान्ड अटैक्स में से एक था। मैंने पुलवामा में हमले से लेकर एयर स्ट्राइक तक की खबरों को अच्छे फॉलो किया था। इस बारे में काफी अटकलबाजियां लगाई गईं और बात की गई। यह फिल्म इन सभी अटकलबाजियों पर रोक लगाएगा और सभी को इसके बारे में सभी को बताएगी। हम पर भरोसा करने के लिए मैं भारतीय वायुसेना का धन्यवाद करता हूँ और हम इसके साथ न्याय करेंगे इसकी उम्मीद करते हैं।

