



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सर्दियों में बढ़ जाता है साइनस का दर्द, इन घरेलू चीजों से पाएं राहत

होने वाले संक्रमण से आपका बचाव करेगा।

सेब का सिरका: सेब का सिरका भी साइनस के लिए लाभदायक दवा है। सेब के सिरके में मौजूद औषधीय गुण होते हैं जो साइनस की समस्या से निजात दिला सकते हैं। सेब का सिरका एक सटीक घरेलू उपचार है। सेब का सिरका बनाना बेहद आसान है और इसे आप अपने घर में ही बना सकते हैं।

प्याज का रस: साइनस संक्रमण से निजात पाने के लिए आप प्याज के रस का इस्तेमाल कर सकते हैं। प्याज में जीवाणुरोधी गुण पाए जाते हैं,

जो साइनस संक्रमण के इलाज के लिए उपयोगी माने गए हैं। साइनस का इलाज करने की यह एक असरदार दवा है।

प्राकृतिक तेल: साइनस का उपचार विभिन्न प्राकृतिक तेलों से किया जा सकता है। इसमें लैवेंडर, पुदीना, नींबू, पाइन व लौंग आदि शामिल हैं। ये तेल काफी लाभदायक होते हैं, जिनसे छाती, नाक व सिर की मालिश करने से आराम मिलता है। नियमित रूप से इन तेलों का इस्तेमाल लाभ पहुंचाएगा।

लेमन बाम: साइनस की समस्या से निजात पाने के लिए लेमन बाम भी एक गुणकारी नुस्खा है। यह पुदीने के परिवार का ही एक बारहमासी पौधा है, जिसका वैज्ञानिक नाम मेलिसा ओफिसिनालिस है।

इसका इस्तेमाल बुखार, जुकाम या फ्लू के उपचार के लिए किया जाता है।

साइनस नाक से जुड़ी एक समस्या है। इसमें पीड़ित की नाक और आसपास और सिर के आधे भाग में दर्द होने लगता है। सर्दियों में यह समस्या अधिक बढ़ जाती है, इसमें आपका नाक बंद होना, सिर में दर्द और नाक से पानी गिरने जैसे लक्षण होते हैं। अक्सर लोग साइनस के दर्द को गंभीरता से नहीं लेते हैं। लेकिन इसकी अनदेखी करने के आपको और

भी गंभीर परिणाम भुगतने पड़ सकते हैं। आइए यहां हम आपको ऐसा नुस्खा बता रहे हैं, जो आपके साइनस के दर्द को कम करने का एक प्राकृतिक उपाय है। घर में रखी चुनिंदा कुछ प्राकृतिक चीजों से आप साइनस की समस्या से निजात पा सकते हैं। शहद में जीवाणुरोधी, एंटीवायरल और एंटीसेप्टिक गुण पाए जाते हैं। नियमित रूप से इसका सेवन नाक और गले में



बदलते मौसम में बढ़ेगी गले की खराश, इन चीजों से पाएं आराम

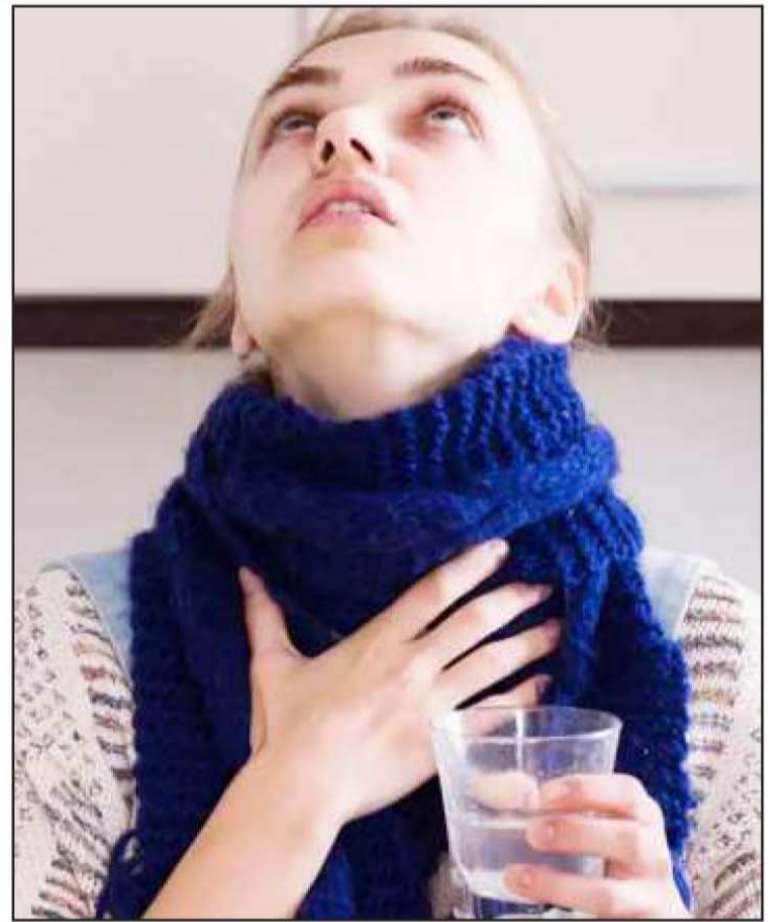
सर्दियों का मौसम सेहत के लिहाज से बेहद मुश्किल होता है। मौसम बदलते ही बीमारियों का सिलसिला शुरू हो जाता है। खासकर, बच्चे इसकी चपेट में जल्दी आ जाते हैं।

सर्दी-जुकाम के साथ की गले में खराश होना भी इस सीजन की आम समस्या है। आइए, आपको कुछ घरेलू उपाय बताते हैं जिनसे आप गला खराब होने पर राहत पा सकते हैं। अक्सर हल्दी के दूध को आप दादी नानी का नुस्खा कहकर नजरअंदाज कर देते हैं। पर इस नुस्खे में बड़े-बड़े गुण हैं। सर्दी-जुकाम, बुखार और गले की खराश में हल्दी का दूध काफी फायदेमंद है।

इसकी एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण गले में दर्द से राहत देते हैं। गले की खराश में यह सबसे आम उपाय है। नमक के पानी से गरारा करने पर गले के दर्द और खराश में आराम मिलता है। नमक के पानी से गरारा करने पर नमक गले में मौजूद फ्लूइड्स को अब्सॉर्ब करके निकाल देता है और गले को राहत देता है।

नमक की जगह आप पानी में हल्का सा बेकिंग सोडा मिलाकर भी गरारा कर सकते हैं। बेकिंग सोडा इन्फेक्शन खत्म करने में भी मदद करता है। शहद में अच्छी सेहत के कई गुण छिपे हैं। इसके एंटी-ऑक्सिडेंट और एंटी-

इन्फ्लेमेटरी प्रॉपर्टी गले की खराश से आराम दिलाते हैं। आप शहद को गर्म दूध या गर्म नींबू पानी के साथ ले सकते हैं। हरी सब्जियां अपने गुणों के लिए जानी जाती हैं। मेथी में एंटी माइक्रोबियल प्रॉपर्टी होते हैं जिससे यह गले को आराम देता है। यह गले के दर्द, सूजन और इरिटेशन से भी राहत देता है। अगर हम आपको लहसुन की कलियां चबाने के लिए कहें तो आपको यह अजीब लग सकता है लेकिन लगे की खराश और अन्य तरह के इन्फेक्शन से लड़ने में यह काफी मददगार है। आपको बता दें यह पलूशन से लड़ने में भी मदद करता है।



दबंग 3 नहीं बल्कि इस मूवी से डेब्यू करेंगी अरबाज खान की गर्लफ्रेंड जॉर्जिया ऐंड्रियानी

सलमान खान के भाई अरबाज खान की गर्लफ्रेंड जॉर्जिया ऐंड्रियानी बीटाउन में एंट्री करने जा रही हैं। पहले कहा जा रहा था कि उनका बॉलिवुड डेब्यू दबंग 3 से होगा, लेकिन अब सामने आया है कि जॉर्जिया का डेब्यू सलमान की फिल्म से नहीं बल्कि श्रेयस तलपड़े स्टारर मूवी से होगा। जानकारी के मुताबिक, श्रेयस तलपड़े के साथ जॉर्जिया मूवी वेलकम टू बजरंगपुर में स्क्रीन शेयर करती दिखाई देंगी। इसका ऑफिशल अनाउंसमेंट भी जल्द होगा। इस फिल्म में संजय मिश्रा और शरद सक्सेना भी हैं। वहीं तिग्मांशु धूलिया भी इसमें मजेदार किरदार निभाते दिखाई देंगे। रिपोर्ट्स की मानें तो जॉर्जिया फिल्म में एक ऐसी महिला का किरदार निभाएंगी जो विदेश से गांव में आती है। जहां उसकी मुलाकात श्रेयस तलपड़े और अन्य के किरदारों से होती है।

यह मूवी साल 2008 में आई वेलकम टू सज्जनपुर की ही फ्रेंचाइज है। पहली फिल्म में श्रेयस के साथ अमृता राव लीड रोल में थीं।

शानदार के फ्लॉप होने पर इस शख्स ने किया था सेलिब्रिट: आलिया भट्ट को उस वक्त बहुत बुरा लगा था जब उनकी फिल्म शानदार बुरी तरह फ्लॉप हुई। फिल्म न चल पाने का उन्हें बहुत मलाल था। लेकिन क्या आप जानते हैं कि एक शख्स ऐसा है जिसे आलिया की फिल्म फ्लॉप होने पर अच्छा लगा और सेलिब्रिट भी किया। हाल ही में आलिया ने उस शख्स के बारे में बताया जिसने उनकी फिल्म फ्लॉप होने पर सेलिब्रिट किया था। बॉलिवुड हंगामा के अनुसार, यह थे उनके पापा महेश भट्ट। आलिया शानदार के फ्लॉप होने की वजह से टूट गई थीं, लेकिन पापा ने कहा कि आखिरकार मुश्किल वक्त निकल गया।