

# गले में दर्द को भूल से भी न करें इग्नोर, टॉन्सिल्स का हो सकता है संकेत

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

टॉन्सिल्स यानि गले के अंदर, प्रभावित भाग में बैक्टीरियल इन्फेक्शन होना। मौसम में बदलाव होने पर अक्सर टॉन्सिल्स की समस्या सामने आती है। खासतौर पर ठंडे मौसम में यह समस्या और अधिक बढ़ जाती है। इससे बचने के लिए जानते हैं इसके लक्षण और उपाय -

**टॉन्सिल्स के लक्षण** - सामान्यतः टॉन्सिल्स होने पर गले में खराश बनी रहती है, साथ ही जलन भी महसूस होती है। इसके अलावा टॉन्सिल्स के बढ़ने पर कभी-कभी आसपास के उतकों में संक्रमण के कारण मवाद भी हो जाता है, जिसके कारण अत्यधिक दर्द, बुखार, निगलने में तकलीफ, मुंह खोलने में दर्द होना जैसी तकलीफें भी हो सकती हैं। सही समय पर इलाज नहीं होने से यह एक जानलेवा बन सकता है।

**बचने के उपाय**- टॉन्सिल्स से बचने के लिए गरारे करना सबसे बेहतर इलाज है। इसके लिए हम आपको बता रहे हैं, कुछ ऐसे अच्छे उपाय जो टॉन्सिल्स की समस्या से निजात दिलाने सहायक होंगे।

**अदरक** - गर्म पानी में नींबू का रस और ताजा अदरक पीस कर मिला दें। अब इस पानी से हर आधे घंटे में गरारे करते रहें। यह गर्म होने के कारण आराम दिलाने में मदद करेगा। इसके अलावा अदरक वाली चाय पीने से भी आराम होगा।

**दूध** - कच्चे पपीते को दूध में मिलाकर गरारा करने से भी टॉन्सिल्स में आराम मिलता है। इसके अलावा एक कप गर्म दूध में आधा चम्मच पिसी हुई हल्दी मिलाकर पीने से भी जल्द ही टॉन्सिल्स ठीक हो जाते हैं।

**सेंधा नमक** - गले की परेशानी में नमक बेहद फायदेमंद साबित होता है। गुनगुने या हल्के गरम पानी में एक चम्मच सेंधा नमक मिलाकर गरारा करने पर बैक्टीरिया खत्म हो जाते हैं।

**सिरका** - मुंह की तकलीफ में सिरका बेहद लाभप्रद होता है। सेब के सिरके को गर्म पानी में मिलाकर गरारा करने से, गले का संक्रमण ठीक होता है, और टॉन्सिल्स में राहत मिलती है।

**शहद** - गर्म या गुनगुने पानी में नींबू के साथ शहद मिलाकर प्रयोग करने पर गले का दर्द काफी हद तक ठीक हो जाता है साथ ही टॉन्सिल्स भी जल्दी ठीक हो जाते हैं।

**बेकिंग सोडा** - बेकिंग सोडा या पोटेशियम कार्बोनेट को पानी में मिलाकर गरारा करने से टॉन्सिल्स में लाभ मिलता है।

**लहसुन** - उबलते हुए पानी में कुछ लहसुन की कलियां डालकर, अच्छी तरह से उबकर छान लें। जब यह पानी थोड़ा ठंडा हो जाए, तब गरारे कर लें। इससे गले का दर्द भी ठीक हो जाएगा, और बदबू की समस्या भी ठीक हो जाएगी।



## सर्दियां आते ही क्यों खराब होने लगता है आपका पेट, इन टिप्स की मदद से रहें स्वस्थ

जरूरी है। इससे आप पूरी सर्दी स्वस्थ और रोगमुक्त जीवन का आनंद ले पाएंगे। इसके साथ ही आपको सर्दियों का भी पूरा मजा मिलेगा। आपको ये पता होना चाहिए कि कैसे आप सर्दियों में ढेरों मस्ती करने के बावजूद अपने पेट और आंतों को स्वस्थ रख सकते हैं। आइए आपको कुछ टिप्स बताते हैं जिनकी मदद से आप अपने पेट को स्वस्थ रख सकते हैं।

**हाइड्रेट रहना जरूरी:** सर्दियों के दौरान ज्यादातर लोग कम पानी पीते हैं। शरीर को गर्मी और सर्दी दोनों मौसम में हाइड्रेट रखना बहुत जरूरी होता है। दरअसल, आपके शरीर में तरल पदार्थ की कमी विषाक्त पदार्थों को इकट्ठा करती है, खासकर आंत में। इसलिए बहुत सारा पानी, फलों का रस पिएं और अपने शरीर में पर्याप्त मात्रा में पानी को बरकरार रखें।

**हेल्दी खाना खाएं:** सर्दियां आपको ढेर सारे जंक फूड, एल्कोहल और ऑयली फूड खाने के लिए उकसाता है लेकिन, आपको पता होना चाहिए कि किस पार्टी में क्या खाना चाहिए और किन चीजों

से परहेज करना चाहिए। यदि आप अपने पूरे शरीर को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो स्वस्थ खाने का ही चयन करें। लालच में न पड़ें।

**एक्सरसाइज जरूरी:** सर्दियों के दौरान एक्सरसाइज करना जरूरी होता है। हालांकि इस समय वजन कम करना थोड़ा मुश्किल हो जाता है, लेकिन वजन का बढ़ना जरूर रोका जा सकता है। वर्कआउट हमारे आंतरिक शरीर को स्वस्थ रहने में मदद करता है, यह पाचन को स्वस्थ रखने और सांस लेने की प्रक्रिया को बेहतर रखने में मदद करता है। अगर आपका पाचन अच्छा है तो आप अपने पेट को स्वस्थ रख सकते हैं।

**फाइबर फूड का सेवन:** सर्दियों के दौरान अपने पेट को फाइबरयुक्त आहार जरूर दें, अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अपने आहार में सेब, नाशपाती, जामुन आदि फलों के साथ बीन्स, दाल, हरी पत्तेदार सब्जियां और साबुत अनाज शामिल करें। ये खाद्य पदार्थ आपके पेट को भरा रख सकते हैं और लंबे समय तक आपकी भूख को कम कर सकते हैं।

## बच्चे की अकैडमिक परफॉर्मेंस सुधारने का सबसे आसान तरीका

अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा अकैडमिक्स में अच्छा परफॉर्म करे तो इस इच्छा को पूरा करने की चाबी आपके पास है। पिछले दिनों हुई एक स्टडी में यह बात सामने आई है कि जिन बच्चों के पैरेंट्स उनकी स्कूल लाइफ में इंटरस्ट लेते हैं, उन बच्चों के रिपोर्टकार्ड में बहुत तेजी से सुधार होता चला जाता है। साथ ही अकैडमिक्स से जुड़े हर प्लेटफॉर्म पर ये बच्चे उन बच्चों की तुलना में अच्छा परफॉर्म कर पाते हैं, जिनके पैरेंट्स उनकी स्कूल लाइफ में इंटरस्ट नहीं लेते हैं।

जर्नल ऑफ एजुकेशनल स्टडीज में

पब्लिश हुई एक रिपोर्ट के अनुसार, आमतौर पर यह देखने को मिलता है कि जो बच्चे कमजोर इकोनॉमिक और सोशल बैकग्राउंड से आते हैं, वे अपने उन क्लासमेट्स की तुलना में परफॉर्मेंस के लिहाज से पिछड़े जाते हैं, जो मजबूत आर्थिक और सामाजिक स्थितिवाले परिवारों से आते हैं। लेकिन इस स्थिति को बदला जा सकता है।

आपने भी नोटिस किया होगा कि जो बच्चे कमजोर इकोनॉमिकल बैकग्राउंड से आते हैं वे बमुश्किल ग्रेजुएशन तक अपनी पढ़ाई पूरी कर पाते हैं और उनके ऊपर

तुरंत से पैसे कमाने की जिम्मेदारी आ जाती है। ऐसे में वे अपने हायर इकोनॉमिक बैकग्राउंड वाले क्लासमेट्स से अपनी फील्ड में पिछड़े जाते हैं। इससे फिर एक बार वही आर्थिक पिछड़ेपन का चक्र शुरू हो जाता है, जो ये बच्चे फंस कर चुके हैं।

मतलब, एजुकेशन कम होने के कारण ये बच्चे हायर पोस्ट या अच्छी अपॉर्च्युनिटी को कैश नहीं कर पाएंगे और कम पैकेज वाली जॉब करेंगे। जबकि अच्छे आर्थिक बैकग्राउंड वाले इनके क्लासमेट अच्छी क्वालिफिकेशन के बाद हाई पैकेज वाली जॉब्स करेंगे। ऐसे में इनकी अगली पीढ़ी



फिर से इस तरह की स्थितियों को फंस करेगी। जबकि इस चक्र को तोड़ने का उपाय बहुत ही आसान है।

स्टडी में सामने आया है कि सामान्य या कम मजबूत आर्थिक बैकग्राउंड वाले

वे बच्चे पढ़ाई में बहुत अच्छा परफॉर्म करके बड़े एजाम्स और अपॉर्च्युनिटी को कैश कर पाते हैं, जिनके पैरेंट्स उनकी स्कूल ऐक्टिविटीज में स्कूल लाइफ में इंटरस्ट दिखाते हैं।