

## खाएं ये चीजें, नहीं होगा सर्दी-जुकाम और वायरल फीवर

मौसम के बदलते ही कई लोगों को अलर्जी, वायरल फीवर और सर्दी-जुकाम की समस्या होने लगती है। फरवरी और मार्च का महीने में सर्दी भाग रही होती है और गर्मी की शुरुआत होने लगती है। तापमान में भी अंतर नजर आने लगता है। ऐसे में शरीर को विभिन्न प्रकार के इंफेक्शन से बचाना जरूरी हो जाता है। दरअसल शरीर पर मौसम का प्रभाव सबसे पहले पड़ता है।

इस समय अधिकतर लोग बुखार, एलर्जी, सर्दी-जुकाम और खांसी से पीड़ित हो जाते हैं। ऐसे में हेल्दी खाने पर विशेष ध्यान देना जरूरी होता है। आपकी डाइट ही आपकी सुरक्षा कर सकता है। आइए आपको बताते हैं इस मौसम में किन चीजों का सेवन करने से आप अपने आप को इंफेक्शन से बचा सकते हैं।

**विटामिन सी का सेवन करें**

इस बदलते मौसम में विटामिन सी का सेवन करना बहुत जरूरी होता है। विटामिन सी एक पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट है जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है। यह शरीर में हानिकारक बैक्टीरिया से लड़ने की क्षमता को बढ़ाता है। विटामिन सी भरपूर मात्रा में खाने से सर्दी-जुकाम की समस्या कम होती है। विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे संतरे, बेल, मिर्च, अंगूर, कीवी, अमरूद, और स्ट्रॉबेरी को अपने डाइट में जरूर शामिल करें।

**मसाले करेंगे मदद**

इस मौसम में हल्दी, अदरक, लहसुन, अजवायन, दालचीनी, लौंग, जीरा, तुलसी और पुदीना का सेवन जरूर करना चाहिए। ये मसाले कई तरह की बीमारियों को दूर रखने में मदद करते हैं। ये मसाले एंटीऑक्सीडेंट और फाइटोन्यूट्रिएंट्स से भरे होते हैं जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत करते हैं। इस मौसम में चाय, सूप और सलाद को भी अपनी डाइट में शामिल जरूर करें।

**खूब नट्स खाएं**

नट्स सबसे अधिक पौष्टिक खाद्य पदार्थों में से एक हैं। ज्यादातर लोग वजन घटाने के लिए इन्हें अपनी डाइट में शामिल करते हैं। बादाम, अखरोट और पिस्ता जैसे नट्स को मौसम के बदलाव के दौरान जरूर खाना चाहिए। ये आपकी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। ये नट्स विटामिन ई से भरपूर होते हैं, जो विटामिन सी की तरह ही एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है। यह इंफेक्शन को दूर रखने के काम आते हैं।

**हरी सब्जियों को डाइट में करें शामिल**

इस समय पालक, सरसों के पत्ते, मेथी के पत्ते और बथुआ को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। पत्तेदार हरी सब्जियां लोगों को बीमारियों से दूर रखती हैं। ये इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाती हैं। इन सब्जियों में विटामिन, खनिज और फाइबर भरपूर मात्रा में मौजूद होता है। इस मौसम में आप ग्रीन स्मूदी, सूप, स्टू या सलाद का विकल्प चुन सकते हैं।

## रोजाना करेंगे ये योगासन तो नहीं झड़ेंगे बाल

योग शरीर और स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक माना जाता है। वजन कम करने, शरीर को दुरुस्त रखने के लिए अक्सर योग करने की सलाह दी जाती है। योग पर कई रिसर्च में यह बात सामने आ चुकी है कि योग कई समस्याओं और बीमारियों को जड़ से खत्म करने में सक्षम है। योग के इन्हीं फायदों से दुनिया को रूबरू कराने के लिए हर साल 1 मार्च से 7 मार्च तक अंतरराष्ट्रीय योग सप्ताह मनाया जाता है।

योग जितना सेहत के लिए लाभदायक है उतना ही बालों की समस्याओं के इलाज में भी सहायक साबित हो सकता है। अंतरराष्ट्रीय योग सप्ताह के मौके पर हम आपको बताने जा रहे हैं उन 3 योगासन के बारे में जिन्हें नियमित तौर पर करके आप झड़ते बालों, रूखे बालों से छुटकारा पा सकते हैं।

**उत्तानपादासन**

उत्तानपादासन करने से शरीर की थकान को दूर हो जाती है। नियमित तौर पर योग का ये आसन करने से टूटते हुए बालों से झुटकारा मिल सकता है। इसके साथ ही महिलाओं को पीरियड्स में होने वाले दर्द में भी उत्तानपादासन करने से राहत मिल सकती है।

**अधो मुखा स्वासन**

अधो मुखा स्वासन नियमित तौर पर करने से शरीर में ब्लड का फ्लो सही रहता है। जिन लोगों को अधिकतर सर्दी, खांसी, बुखार जैसी समस्याएं होती हैं उन्हें भी अधो मुखा स्वासन करने से छुटकारा मिल सकता है।

**वज्रासन**

जहां योग के ज्यादातर आसन सुबह खाली पेट करने की सलाह दी जाती है। वहीं, वज्रासन को खाना खाने के बाद भी किया जा सकता है। यह आसन आपके लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। रोजाना 15 मिनट इस योगासन को करने से बालों के झड़ने की समस्या से छुटकारा मिल सकता है। बालों की समस्या के अलावा ये योगासन उन लोगों के लिए काफी फायदेमंद साबित होता है जो वजन कम करना चाहते हैं।

**अपानासन**

नियमित तौर पर अपानासन करने से पाचन तंत्र मजबूत होता है। इस आसन को करने से शरीर के जहरीले पदार्थ बाहर निकलते हैं और शरीर शुद्ध हो जाता है। शरीर से जहरीले पदार्थ बाहर निकलने से बालों से संबंधित हर समस्या से छुटकारा मिल सकता है। अगर, आपको बालों की समस्या है तो योग के सभी आसनों को डॉक्टरों की सलाह लेने के बाद ही करें।

## गंदे का फूल दाद, खाज, खुजली को जड़ से समाप्त करता है

मौसम में बदलाव के साथ ही शरीर में कई तरह की समस्याएं नजर आने लगती हैं। इस समय सर्दी-जुकाम से लेकर स्किन इंफेक्शन तक ही बीमारी से लोग पीड़ित होने लगते हैं। त्वचा में कसी विशेष प्रकार का इंफेक्शन होना आज के समय में काफी आम बात हो गई है। कुछ लोगों को स्किन इंफेक्शन किसी विशेष प्रकार के फूड आइटम से होती है तो कुछ लोगों को मौसम के बदलने से त्वचा संबंधी बीमारी या खुजली की समस्या होती है। इस समय दाद और खुजली की समस्या एक आम बात है। लोग इससे छुटकारा पाने के लिए तरह-तरह के उपाचर करते हैं।

**सहज उपाय बगीचे में मौजूद**

कुछ लोग घरेलू नुस्खों की मदद से इन्हें दूर भगाने में लगे रहते हैं लेकिन इन सब से कुछ खास फर्क नहीं पड़ता है। कभी-कभी ये दाद ठीक हो जाता है लेकिन कुछ ही दिनों में दोबारा हो जाता है। अगर आप भी इस समस्या से परेशान रहते हैं तो अब आपको निराश होने की जरूरत नहीं है क्योंकि इसको दूर करने का एक बहुत ही सहज उपाय आपके बगीचे में मौजूद है। इसकी मदद से आप जिद्दी से जिद्दी दाद, खाज और खुजली की समस्या को जड़ से दूर कर सकते हैं। आइए आपको बताते हैं कि इस बीमारी से छुटकारा पाने के लिए आपको अपने बगीचे से किस फूल की मदद लेनी होगी और कैसे।

**ये बहुत तेजी से फैलता है**

आपको बता दें कि दाद एक फंगल इंफेक्शन है जो सिर, पैर, गर्दन या किसी अंदरूनी भाग में कहीं भी हो सकता है। ये लाल या हलके ब्राउन रंग का गोल आकार का होता है। अगर आपको ये इंफेक्शन है तो आपकी अपनी बाँड़ी के किसी भी हिस्से पर लाल गोल निशान देख सकते हैं। ये बहुत तेजी से फैलता है और इसमें बहुत इचिंग होती है। यह जिस जगह पर हुआ है उसके आस पास की जगह पर भी फैलने लगता है।

**इंफेक्शन ज्यादा बढ़ने पर शरीर में**



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

छोटी-छोटी फुंसियां भी देखने को मिलती हैं और उनमें पस भरने लगता है। यही कारण है कि इस समस्या का समय पर इलाज करना बहुत जरूरी है क्योंकि अगर इसका इलाज सही समय पर नहीं किया गया तो यह बीमारी गंभीर रूप ले सकती है। इसे शरीर से दूर करने के लिए आपको गंदे के फूल उसकी पत्तियों की जरूरत पड़ेगी। गंदे का फूल दाद, खाज, खुजली जैसी बीमारी को जड़ से समाप्त कर सकता है।

इस्तेमाल का तरीका बहुत ही आसान इस समस्या से बचने के लिए आपको गंदे के फूल का इस्तेमाल करना होगा। दरअसल गंदे के फूल में कई सारी एंटी फंगल और एंटी एलर्जिक गुण होते हैं जो दाद, खाज और खुजली जैसी समस्याओं को जड़ से दूर कर देते हैं। इसके इस्तेमाल का तरीका बहुत ही आसान है और इससे सालों पुरानी खुजली की समस्याएं भी ठीक हो जाती हैं।

## दृढ़ निश्चय से सफलता

एर्गॉस्टिनो नामक एक युवा इतालवी मूर्तिकार के स्टूडियो में संगमरमर की एक शिला लायी गई। उन्होंने संगमरमर को नजर भर कर देखा। इसके बाद अपनी छैनी और हथौड़ी से उस शिला पर प्रहार किए। उन्हें उस शिला का संगमरमर बेहद कठोर लगा। निराश होकर उस शिला को अपने स्टूडियो के पीछे के हिस्से में रखवा दिया। वह शिला धूमिल होती गई।

चालीस साल बाद एक दिन माइकल एंजेलो ने संगमरमर की उस शिला को देखा और उस शिला को निकलवा कर अपने स्टूडियो में रखवा लिया। इसके बाद छैनी और हथौड़ी से उसकी जांच की। वह शिला अब भी कठोर थी। उन्होंने उस शिला को एक मूरत का स्वरूप देने का दृढ़ निश्चय कर लिया। वे उस शिला को तराशने में लगे रहे। तीन साल बाद माइकल एंजेलो ने संगमरमर की उस शिला को अंतिम रूप दिया। अब वह शिला डेविड की मूर्ति बन चुकी थी। आज भी डेविड की मूर्ति माइकल एंजेलो की बेजोड़ अनुपम कृति है।

माइकल एंजेलो ने अपने दृढ़ निश्चय से वह कर दिखाया था जो एर्गॉस्टिनो नहीं देख पाए थे। माइकल एंजेलो ने शिला को डेविड की प्रतिमा का अप्रतिम रूप प्रदान कर यह भी साबित कर दिया था कि लगातार प्रयास और मेहनत से अनगढ़ से अनगढ़ शिला को भी बोलती मूरत में परिवर्तित किया जा सकता है।

**प्रस्तुति : रेनु सैनी**

## शब्द सामर्थ्य -060

(भागवत साहू)

**बाएं से दाएं**

1. घुमाव-फिराव वाला, आड़-तिरछा, जो कठिन हो 3. कुशलता, दक्षता, विशेषज्ञता 6. लोग, प्रजा 7. सीता, जनकनंदनी 9. सुंदर, कामना करने योग्य 10. क्रोधपूर्वक बोलने को उद्यत होना, जोश में आना, क्रोधातिरेक में चेहरे का लाल होना 13. अधीनता, मातहतता, वश 14.

दबाव, भार, वजन 16. हद, मर्यादा 18. प्रमाण-पत्र, प्रमाणिक कथन या बात 19. पछताना (मुहा.) 21. अनुचित मिश्रण, मिलावट 22. विफल, बेहोश, बीखलाया हुआ।

**ऊपर से नीचे**

1. सहारा, आश्रय, प्रतिज्ञा, संकल्प 2. परिश्रम 4. रात, रात्रि, निशा 5. पुत्र, बेटा 8. मूल्य, दाम 9. कपड़े

का मोटा परदा 11. संदेश भेजना, उच्चारण कराना, कहलवाना 12. मृतकों को जीवित और रोगियों को स्वस्थ कर देने वाला व्यक्ति, प्रेमपात्र की संज्ञा 14. देने की क्रिया, खैरात 5. कुमार्गी, दुराचारी 17. मस्तक, माथा, ललाट 18. प्रश्न, समस्या 20. सहायता, सहारा 21. पशुओं को खिलाने वाली हरी पत्तियां, तुण, तिनका।

1		2		3		4	5
						6	
	7		8		9		
		10		11			
12			13			14	15
16	17					18	
19		20					
				21			
		22					

## शब्द सामर्थ्य क्रमांक 59 का हल

ज	ददो	जे	ह	द		स	पू	त
ल		ब	ल	वा	न			द
म	ह	क		खा	म	खां		बी
ग्न		त	ल	ना		स	फ	र
	म	रा				ना	टा	
	हि		स				फ	न
	ला	ज	वा	ब		म	ट	र
मां		ग		सं	त	ति		भ
	मा	त	ह	त			प	क्षी