

# अचानक से महसूस होने लगे डेंगू के लक्षण

...तो तुरंत आजमा लें ये आयुर्वेदिक नुस्खे



## मेथी के पत्ते

मेथी के पत्ते एक पॉवरफुल पेनकिलर हैं। इनमें किसी भी तरह के दर्द को दूर करने की अच्छी खासी क्षमता होती है। इसलिए डेंगू से पीड़ित व्यक्ति को दर्द से छुटकारा पाने के लिए इन पत्तों की मदद लेनी चाहिए। पत्तों को रातभर पानी में भिगोकर रख दें और अगले दिन सुबह उठकर इस पानी को छानकर पी जाएं। कुछ ही मिनटों में दर्द भाग जाएगा।

## पपीते के पत्ते

डेंगू से बचाव के लिए पपीते के पत्ते काफी प्रभावी माने गए हैं। डेंगू बुखार से बचाव का यह बेहतरीन उपचार भी है। पत्ते डेंगू के लक्षणों से राहत देकर, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर प्लेटलेट काउंट को बढ़ाने में मरीज की हेल्प करते हैं। जिन लोगों की प्लेटलेट कम हो जाती है, अगर वे दिन में दो बार मूसल में पत्तियों को पीसकर इसका रस पीएं, तो प्लेटलेट काउंट्स बढ़ जाएंगे।

## नीम की पत्तियां

नीम की पत्तियां अपने औषधीय गुणों के कारण जानी जाती हैं। यह शरीर में वायरस को बढ़ने और फैलने से रोकने में भी काफी कारगर है। वाइट ब्लड सेल प्लेटलेट और प्लेटलेट काउंट्स को बढ़ाने के लिए अक्सर नीम की पत्तियों का ही इस्तेमाल किया जाता है। नीम की पत्तियों को उबालकर इसका पानी पीना डेंगू के खतरनाक लक्षणों से बचना का बेहतरीन घरेलू इलाज है।

## संतरे का रस

हम सभी जानते हैं कि विटामिन सी इम्युनिटी बढ़ाने में बहुत अच्छा काम करता है। अगर आपको अपने शरीर में डेंगू के कोई भी लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत संतरे का जूस निकालकर पी लें। इससे आपकी इम्युनिटी तो स्ट्रांग होगी ही साथ ही आप हाइड्रेट भी रहेंगे। इस उपाय की तरफ शायद ही किसी का ध्यान जाता हो, लेकिन नारियल पानी डेंगू से बचने का शानदार और प्रभावी तरीका है।

राजधानी में लगातार डेंगू के मामले लगातार बढ़ रहे हैं। स्थिति चिंताजनक है। डेंगू एक तरह का पत्तू है, जो एडीज एजिप्टी प्रजाति के मादा मच्छरों के काटने से फैलता है। डेंगू के कुछ सामान्य लक्षणों में उल्टी, तेज सिरदर्द, जी मिचलाना, रेशोज, जोड़ों में दर्द, मांसपेशियों में दर्द, आंखों के पीछे दर्द और ग्रंथियों में सूजन शामिल है।

समय रहते इलाज न किया जाए, तो पेट में तेज दर्द, बेचोनी, उल्टी में खून जैसी खतरनाक समस्याएं भी पैदा हो सकती हैं। वैसे, तो डेंगू के लिए खास उपचार तो नहीं बना है, लेकिन आयुर्वेद में इसके कुछ प्रभावी घरेलू उपाय बताए गए हैं, जिनसे डेंगू बुखार से जुड़े लक्षणों को दूर करने में मदद मिल सकती है।



यमुना नदी के जहरीले झाग में नहाने से हो सकती हैं रिकन संबंधी बीमारी

छठ पूजा के दौरान कहीं आप भी तो स्नान करने के लिए यमुना नदी नहीं जाने वाले। अगर ऐसा सोच रहे हैं तो सावधान हो जाएं। यमुना में स्नान करने से रिकन संबंधी कई समस्याएं पैदा हो सकती हैं। यहां जानें उनके बारे में। देश में नदियों की स्थिति कैसी है यह किसी से छिपा नहीं है। सरकारें दर सरकारें बदलती रहती हैं पर नदियों में सुधार न के बराबर ही देखने को मिलती है। वहीं इनमें सबसे प्रदूषित नदियों की बात करें तो इसमें यमुना का नाम सबसे पहले आता है। यमुना इतनी ज्यादा मैली और अशुद्ध हो चुकी है, कि इसमें स्नान करना अपने लिए ही समस्या को बढ़ा देने जैसा है। हाल ही में छठ पूजा के पर्व से पहले भी कुछ लोग यमुना में नहाते दिखाई दिए थे। जिस पर एक्सपर्ट उन्हें चेता रहे हैं। यमुना में फैले इतने ज्यादा झाग इसके प्रदूषित होने का सबसे बड़ा प्रमाण है। वहीं एक्सपर्ट का मानना है कि अगर यमुना नदी में स्नान करते हैं तो इससे आपकी त्वचा की कोशिकाओं को नुकसान हो सकता है। इसमें त्वचा पर खुजली होना, रुखापन आ जाना जैसी स्थिति तो उत्पन्न हो ही सकती है। साथ ही यह कैंसर का भी रूप ले सकती है। आइए जानते हैं एक्सपर्ट के माध्यम से आखिर क्यों यमुना में स्नान करना हो सकता है खतरनाक।

नर्म और मुलायम अधरों के लिए लगाएं ये घरेलू लिप बाम

सर्दी के मौसम में होठों को फटने से बचना बहुत जरूरी होता है। क्योंकि होंठ अगर फट जाएं तो हंसने, मुस्कुराने और बात करने में तो दिक्कत होती ही है, साथ ही ठीक से खाना-पीना भी मुश्किल हो जाता है। रूखी हवा का मौसम आ चुका है और सुबह-शाम को चलने वाली सर्द हवाएं होठों की त्वचा में ड्राइनेस बढ़ाने लगी हैं। इस समस्या से बचने के लिए लिप बाम सबसे आसान और असरकारी तरीका होता है। हालांकि बाजार से लिप बाम लेना महंगा पड़ता है। इसलिए एक ही बार में पूरी सर्दी के लिए लिप बाम घर में बनाकर स्टोर कर लेना एक स्मार्ट आइडिया है। घर में बहुत ही आसानी के साथ सस्ते में लिप बाम बनाया जा सकता है। सबसे पहले एक मोटी तली के बर्तन में शिया बटर, नारियल तेल, बादाम तेल और बी-वैक्स डालकर धीमी आंच पर गर्म कर लें। जब ये चीजें पूरी तरह पिघलकर लिक्विड बन जाएं तो इनमें आधा चम्मच ग्लिसरीन और 2 बूंद विटमिन-ई डाल दीजिए। इन्हें अच्छी तरह मिलाएं और 6 से 8 घंटे के लिए ढककर छोड़ दें। आपका लिप बाम बनकर तैयार हो जाएगा। अब आप इसे किसी भी सुंदर जार में भरकर रख लें।

जानें कैसे फैलता है जीका वायरस, किन लोगों को करता है संक्रमित



कोरोना का कहर अभी पूरी तरह से थमा नहीं है कि अब लोग जीका वायरस की आहट से घबराने लगे हैं। जीका वायरस ने धीरे-धीरे करके लोगों को इन्फेक्ट करना शुरू कर दिया है। इसे लेकर लोगों के मन में तमाम सवाल हैं कि जीका वायरस क्या है, इसके लक्षण, कारण, इलाज और बचाव क्या हैं। तो हम आपको बताते हैं कि मलेरिया फैलाने वाले मच्छरों के उलट यह बीमारी एडीज मच्छर से फैलती है। ये मच्छर दिन के समय ज्यादा एक्टिव रहते हैं। एडीज की कई प्रजातियां जीका संचारित कर सकती हैं। इनमें से मुख्य है एडीज एल्बोपिक्टस और एडीज इजिप्टी जिसे येलो फीवर मॉस्किटो के रूप में जाना जाता है। तो आइए जानते हैं जीका वायरस से जुड़ी और भी जरूरी जानकारी। इसके लक्षण कई बार अस्पष्ट होते हैं। इसके शुरुआती लक्षणों में बुखार, रेशोज, जोड़ों में दर्द, मांसपेशियों में दर्द, सिरदर्द और उल्टी जैसे लक्षण शामिल हैं। जीका वायरस से होने वाला संक्रमण इतना खतरनाक होता है कि अस्पताल में भर्ती होने तक की नौबत आ जाती है। इसमें नवजात शिशु का मास्तिष्क और सिर सामान्य से आकार में छोटा होगा।

# सारा अली खान ने ओवरवेट होने के दिनों में छोड़ दी थी जिम

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सारा अली खान ने बॉलीवुड में अपनी एक्टिंग और फिटनेस से लोगों को काफी इंप्रेस किया है। उन्होंने कई इंटरव्यू में फैंट से फैंब तक की अपनी जर्नी के बारे में बताया है। सैफ अली खान और अमृता सिंह की बेटी ने यूएस में अपनी ग्रेजुएशन की पढ़ाई के दौरान अपनी वेटलॉस जर्नी शुरू की थी। इस दौरान उन्होंने कई किलो कम करने के लिए वास्तव में कड़ी मेहनत भी की। उन्होंने एक यूथ समिट में बताया कि कैसे ओवरवेट होने के कारण वह निराश हो गई थीं, लेकिन पॉजिटिव सोच के साथ उन्होंने अपना वजन कम किया।

## क्यों छोड़ा था जिम जाना

उन्होंने बताया कि मुझे याद है कि मैं वजन घटाने के लिए जिम गई और भारी भरकम गेंद के साथ मात्र 3 क्रंच ही कर पाई, क्योंकि उस वक्त मेरा वजन बहुत ज्यादा था और मैं किसी भी एंगल से फिट नहीं थी। निराशा के चलते मैंने जिम जाना छोड़ दिया और खुद से पूछा कि, शतुम्हें पता है क्या, मुझे नहीं पता कि मैं यह कर सकती हूँ या नहीं। शायद मैं नहीं कर सकती। हालांकि, मैं अगले दिन उठी और वापस जिम गई। वहां पहले 4 क्रंचेस किए, फिर 5 और फिर 6। अब मैं एक क्रंच चौलेंज के लिए तैयार हो गई थी। इसके बाद मैंने बहुत सारे एक्स भी किए।

पीसीओडी और हार्मोन प्रॉब्लम के कारण वेटलॉस करना था मुश्किल सारा अली खान सैफ अली खान के साथ कॉफी विद करण सीजन 6 में दिखाई दी थी। जिस आत्मविश्वास के साथ उन्होंने पीसीओडी और वजन के साथ अपने संघर्षों के बारे में बताया, वह तारीफे काबिल है। उन्होंने बताया कि एक वक्त था जब मैं 98 किलो की थी। मैं पीसीओडी से ग्रसित थी। इसकी वजह से मुझे हार्मोन



प्रॉब्लम भी थी। मैं बहुत खाती भी थी। इन सभी चीजों के चलते मेरे लिए वजन कम करना और हार्मोन को बैलेंस करना काफी मुश्किल था।

## दो साल तक जमकर खाया था पिज्जा

बीबीसी के एक इंटरव्यू में सारा ने बताया था कि उन्हें जब अहसास हुआ कि वह एक एक्ट्रेस बनना चाहती हैं, वह 96 किलो की थीं। सारा ने बताया कि मैं चार साल के लिए कोलंबिया गई और दूसरे साल के अंत में मैंने फैसला किया कि मैं एक्टिंग करूंगी। हालांकि, 96 किलो वजन के साथ यह थोड़ा मुश्किल था। तब अमेरिका के कॉलेज के सीनियर ईयर में मैंने अपना वजन कम करना शुरू किया। सारा खुद इस बात को स्वीकारती हैं, कि कॉलेज के शुरुआती दो सालों में उन्होंने टॉम पिज्जा पर जमकर पिज्जा जैसा अनहेल्दी फूड खाया था।

## अनहेल्दी फूड से बचने के लिए सेल्फ कंट्रोल किया

अब जब सारा फैंट से फिट हो गई हैं, तो वह खाने पर काफी कंट्रोल करती हैं। सारा ने बताया कि बिरयानी, पनीर, पिज्जा, छोले-बटूर जैसे मुंह में पानी लाने वाले व्यंजन हमें कितना भी लुभाएं, लेकिन हमें अपने जीवन में अनहेल्दी फूड्स खाने से बचना चाहिए। यह आपके मुंह के स्वाद को बदल सकते हैं, लेकिन आपका वजन बढ़ाने के लिए पूरे—पूरे जिम्मेदार हैं। इसलिए सेल्फ कंट्रोल बहुत जरूरी है। मन को समझाना पड़ता है, कि अभी नहीं। बस इन फिटनेस रूल्स को फॉलो करके ही मैंने पलैब टू फैंब तक का सफर तय किया। अगर लाख कोशिशों के बाद भी आपका वजन कम नहीं हो रहा है, तो सारा अली खान आपके लिए इन्सपिरेशन हो सकती हैं। एक्ट्रेस के बताए टिप्स को फॉलो करेंगे, तो कुछ प्रतिशत वजन कम करने में कामयाब हो जाएंगे।