

मोशन सिकनेस से छुटकारा पाने के घरेलू उपाय

मोशन सिकनेस कोई बीमारी नहीं है बल्कि शरीर के संतुलन को महसूस करने से जुड़ी समस्या है। वह स्थिति है जब हमारे दिमाग को भीतरी कान, आँख और त्वचा से अलग-अलग सिग्नल मिलते हैं यह सेंट्रल नर्वस सिस्टम को दुविधा में डाल देता है, जिससे सिर चकराने लगता है और उबकाई आती है, यानी मोशन सिकनेस हावो हो जाती है। मसलन, कार में ट्रेवलिंग के वक़्त आपके कान रफ़्तार का संदेश दे और आँखें किताब पढ़ने का। हालाँकि कुछ घरेलू उपाय की मदद से इसे ठीक किया जा सकता है।

किसे होता है?

हम में से तकरीबन हर कोई जीवन में कभी न कभी मोशन सिकनेस को महसूस करता ही है। यह समस्या छोटे-बच्चों या बढ़ती उम्र के लोगों को ज्यादा होती है। हालाँकि भीतरी कान की संवेदना कई मामलों में अनुवांशिक होती है, इसलिए कुछ परिवारों को मोशन सिकनेस ज्यादा परेशान करता है।

मोशन सिकनेस की पहचान

मोशन सिकनेस होने पर उबकाई आ सकती है या फिर अपच, ज्यादा पसीना आना, असहज महसूस होना, चेहरा पीला पड़ना और सिर चकराना आदि हो सकते हैं। यह समस्या सफर की शुरुआत से लेकर कुछ घंटों तक रहती है। कुछ मामलों में यह 2 से 4 दिन तक भी रह सकती है।

वया है इसका इलाज

आमतौर पर मोशन सिकनेस के लिए एंटी हिस्टामाइन दवाइयाँ दी जाती हैं, जिससे भीतरी कान की संवेदना कम हो जाती है। यह दवाइयाँ तभी काम करती हैं, जब इसे मोशन सिकनेस शुरू होने से पहले यानी सफर से पहले ले लिया जाए।

अदरक



कहीं सफर करने से पहले एक कप अदरक की चाय पीने से मोशन सिकनेस के कारण आने वाली उल्टी नहीं होती है। साथ ही मतली होने पर भी एक कप अदरक चाय से आराम मिलता



सेब साइडर सिरका

सेब साइडर सिरका शरीर पर एक क्षारीय और पीएच संतुलन प्रभाव डालता है। मोशन सिकनेस होने पर एक कप गुनगुने पानी में एत चम्मच सेब साइडर सिरका और एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से, मोशन सिकनेस ठीक हो जाती है।

पेपरमिंट

पेपरमिंट मोशन सिकनेस की समस्या से तुरंत निजात दिलाता है। पुदीना में मौजूद मेन्थॉल पेट की मांसपेशियों को शांत करता है और मतली को कम करने तथा मोशन सिकनेस की समस्या को दूर करने में मदद करता है।

नींबू

ताजे नींबू या ताजे नींबू के रस में साइट्रिक एसिड होता है, जो यात्रा के दौरान होने वाली उल्टी, मोशन सिकनेस और नाजुक पेट को ठीक कर सकता है। यहां तक की नींबू का खशबू भी दिमाग की मदद से इस समस्या में राहत दिला सकती है।

ग्रीन एप्पल

ग्रीन एप्पल (हरे सेब) में मौजूद पेक्टिन पेट में मौजूद एसिड को बेअसर करने में मदद करता है और इसके कारण हो रही मोशन सिकनेस को समस्या से राहत दिलाता है। इसके अलावा हरे सेब में पाई जाने वाली प्राकृतिक शर्करा पेट को ठीक रखने में मदद करती है।

सौल्ट क्रैकर्स क्रैकर्स आसानी से पचने वाला नाश्ता होते हैं और पेट के लिए भी बहुत ही अच्छे होते हैं। नमकीन और सुगंधित और बिना मीठे वाले ये क्रैकर्स अतिरिक्त एसिड को सोख लेते हैं और मोशन सिकनेस को रोकने के लिए इस्तेमाल किए जा सकते हैं।

बच्चे की शैतानियां करें हदें पार तो ऐसे करें डील



बच्चे शैतान नहीं होते हैं, दरअसल बचपन में उनका दिमाग व्यवस्थित नहीं होता है और वो अपने आस पास के तौर तरीकों से वाकिफ नहीं होते। परिणामस्वरूप वो ऐसी हरकते करते हैं जो उन्हें समझ नहीं आती और वो आपको गुस्सा दिला जाते हैं। बच्चों की शैतानी की हद से पार होने लगे तो ट्राय कीजिए ये टिप्स..

- 1) शैतानियों पर गुस्सा करते हुए भी गुस्से पर कंट्रोल करना मुश्किल होता है। ये जरूरी है क्योंकि आपकी एक उंची आवाज और आपकी डांट उन्हें अंदर से डरा कर रख देती है। इसके बदले बेहतर ये होगा कि आप एक गहरी सांस लें और कूल माइंड से इससे डील करने की कोशिश करें।
- 2) अक्सर पैरेंट्स उन्हें बिना कुछ सोचे समझे थप्पड़ लगा देते हैं जो तार्किक नहीं है। ऐसा करने से आप उस समय तो बच्चे को धमका कर अपने कंट्रोल में कर सकते हैं लेकिन इसका लॉन्गटर्म प्रभाव उल्टा पड़ता है, और आगे के लिए अच्छा नहीं होता।
- 3) बच्चे स्पॉन्ज की तरह कोमल होते हैं। वे सभी कुछ अपने अंदर एब्जॉर्ब कर लेते हैं और वैसे ही बिहैवियर उनके व्यवहार में भी रिफ्लैक्ट होने लगता है। वे आपका गुस्सा, आपका स्ट्रेस और टेम्पर सभी को एब्जॉर्ब करके वैसे ही रिएक्ट करना शुरू कर देते हैं। इसलिए उनके सामने सोच समझ कर अपनी फोलींज्स को जाहिर करें।

बच्चों को उनके सवाल पूछने के आदत से कभी रोकें नहीं। उन्हें घर पर होने वाले सेविंग और खर्च का पूरा नॉलेज होना चाहिए। उन्हें उनके अपने बजट को लेकर भी सजग और जागरूक होने को कहें। दस वर्ष पूरा कर लेने पर धीरे धीरे उनसे ये बातें शेयर करनी शुरू कर देनी चाहिए।

4) बच्चों पर कभी अपनी मर्जी थोपें नहीं। अगर आप हमेशा अपनी मर्जी के मुताबिक चीजें सोचते रहेंगे तो इसका उन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।

5) बहुत सारे पैरेंट्स की ये चिंता रहती है कि वे अपने बच्चों के साथ स्ट्रिक्ट रूप से पेश आते हैं तो वे उन्हें पसंद नहीं करते हैं। लेकिन इसमें चिंता करने वाली कोई बात नहीं है। आपको कभी-कभी उनके साथ अनुशासन बना कर चलना ही पड़ेगा। ऐसे ही वे सही और गलत के बीच फर्क को समझ पायेंगे। याद रखें कि आप उनके पैरेंट्स हैं, उनके दोस्त नहीं। इस बात से आहत ना हों कि वे आप पर कमेंट करते हैं कि आप कूल नहीं हो या आप नाइस नहीं हो।



समझें चूड़ियों के संकेत, वो शुभ हैं तो अशुभ भी

भारत में महिलाओं द्वारा चूड़ियां पहनने की परंपरा काफी पुरानी है। आज के समय में भी इनका बहुत ज्यादा महत्व है और एक महिला के जन्म से लेकर मृत्यु तक इनकी भूमिका रहती है। कुछ धर्मों में तो बच्ची के पैदा होने के साथ ही उसे शगुन के तौर पर चांदी के कंगन पहना दिए जाते हैं। चूड़ियां कई प्रकार की होती हैं और हर एक का एक अपना



महत्व है। सबसे पहले चूड़ियों का संदर्भ शादीशुदा स्त्रियों से जोड़कर देखा जाता है। एक विवाहित स्त्री के लिए चूड़ियां केवल श्रृंगार की वस्तु या फिर आभूषण नहीं हैं, बल्कि इसके पीछे कई सारे कारण हैं। शादी के बाद स्त्रियों को सोने से बने कंगनों से अधिक कांच की चूियां पहनने के लिए कहा जाता है। इसके पीछे मान्यता है कि कांच की चूड़ियां पहनने से पति और बेटे का स्वास्थ्य बेहतर रहता है। अगर हम इसके वैज्ञानिक कारणों के बारे में जाने तो चूड़ियां पहनने से महिला के आसपास के वातावरण और स्वास्थ्य पर भी प्रभाव पड़ता है। चूड़ियां वातावरण में से नकारात्मक ऊर्जा को अपनी ओर खींचती हैं इसके साथ ही यह स्त्री के विभिन्न शारीरिक अंगों पर एक अलग सा दबाव बनती है जिससे उनका स्वास्थ्य बेहतर रहता है।

रहे सावधान ये नकारात्मक भी साबित हो सकती है

आपने चूड़ियों के फायदों के बारे में तो जान लिया लेकिन इसके विपरीत प्रभाव के बारे में जानना भी जरूरी है। ऐसा तब होता है जब चूड़ियां टूटती हैं या फिर उनमें दरार आ जाती है। ऐसी मान्यता है कि चूड़ियों का टूटना उस स्त्री या उससे जुड़े लोगों के लिए एक अशुभ संकेत लेकर आता है। चूड़ियों के टूटने के साथ उनमें दरार आ जाना ही अशुभ माना जाता है। ऐसा होने पर स्त्री को चूड़ियां उतार देने की सलाह दी जाती है क्यों कि ऐसा माना जाता है कि दरार आने पर भी अगर चूड़ियों को उतारा न जाए तो महिला के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

अगर आपके लिवर में कोई समस्या हो गई है और आपका इम्यून सिस्टम खराब हो गया है तो रोज सुबह इन डिटॉक्स वाटर में से कोई एक ड्रिंक पिएं। आराम मिलेगा।

लिवर की समस्या

शरीर का सबसे जरूरी हिस्सा है – लिवर। यह पेट के दाईं ओर नीचे की तरफ होता है। शरीर की अधिकतर बीमारियां यही नियंत्रित करता है। इस के बीमार पड़ने पर शरीर पूरी तरह से क्षमतावीहीन हो जाता है। इसलिए लिवर डैमेज होने पर इलाज कराना जरूरी होता है। नहीं तो यह गंभीर समस्या बन जाती है। इसलिए भ्रूमपान और नशा करने से दूर रहना चाहिए। लेकिन कई बार नशा ना करने के बावजूद भी लीवर खराब हो जाता है। ऐसा गलत खानपान की वजह से होता है। ऐसे में इन पेय पदार्थों में से किसी एक का सेवन करें और लीवर को साफ व हेल्दी रखें।

नैचुरल बैली स्लीमिंग डिटॉक्स वाटर

ये आपके शरीर में चर्बी इकट्ठा होने नहीं देगा और आपके बैली को छरहरा रखने में मदद करेगा। साथ ही इससे आपका शरीर पूरे दिन डिहाइड्रेट रहेगा। इसे बनाने के लिए एक ग्लास को पानी से भरे और उसमें खीरा, नींबू, संतरा और पुदीने के पत्ते को डालकर फ्रिज में रख दें। एक घंटे बाद इस इस पानी को पिएं। खीरे में सिट्रोलाइन एमिनो एसिड होता है जो आपके लीवर में से अमोनिया को बाहर निकालता है।

एप्पल सिनेमन डिटॉक्स वाटर



एक रोज सेब खाओ और डॉक्टर को दूर भगाओ!! ये वाक्य शत-प्रतिशत सत्य है और आपके लिवर को भी सेब पसंद है। सेब में मेलिक एसिड होता है जो लिवर में से गंदगी को साफ करने में कारगर होता है। मेलिक एसिड लिवर के फंक्शन और स्मूथ बनाने में भी मदद करता है। एप्पल सिनेमन डिटॉक्स वाटर लिवर के साथ शरीर को भी साफ और हाइड्रेट रखने में मदद करता है। एक कंटेनर में एप्पल का जूस निकाल लें और उसमें दालचीनी के टुकड़े डालें। अब इसे फ्रिज या ठंडी जगह में पंद्रह से तीस मिनट के लिए रख दें।

चार्जिंग के समय हो जाता है फोन गरम तो बड़े काम के हैं ये टिप्स



आजकल स्मार्टफोन लोगों की अहम जरूरतों में से एक हो गया है। स्मार्टफोन के बिना न लोगों की सुबह होती है, न रात। कुछ लोगों की ऐसी भी आदत होती है की वो अपने स्मार्टफोन को हमेशा कंप्यूटर से कनेक्ट कर के रखते हैं। ऐसा करने से आपके समर्तफोन में वायरस आने की आशंका और बढ़ जाती है। इसके साथ ही आपके स्मार्टफोन की बैटरी भी खराब होती है।

ऐसी ही कई बातें हैं जिनपर स्मार्टफोन की सुरक्षा और बेहतर परफॉरमेंस के लिए हमें ध्यान देना चाहिए। जैसे कि स्मार्टफोन को चार्ज होने के बाद चार्जिंग से तुरंत हटा लेना चाहिए। ऐसा न करने पर फोन में जल्द ही हीटिंग से सम्बंधित परेशानियां आने लगती हैं।

अगर आपका स्मार्टफोन भी चार्ज होते वक़्त गर्म हो जाता है, तो इसका समाधान हम इस पोस्ट में देने वाले हैं। ऐसे कई तरीकें हैं जिससे स्मार्टफोन को तेजी से चार्ज किया जा सकता है। यह तरीके आपके स्मार्टफोन को किसी भी तरीके से नुकसान नहीं पहुंचाएंगे और फोन को हीट भी नहीं होने देंगे।

1. **ओरिजिनल चार्जर**– अपने स्मार्टफोन को उसी चार्जर से चार्ज करें जो फोन के साथ आता है। अगर वो चार्जर खराब हो गया है, तो किसी डुप्लीकेट चार्जर का इस्तेमाल करने के बजाय ओरिजिनल चार्जर ही खरीदें। इसी के साथ यूनिवर्सल चार्जर से भी मोबाइल चार्ज ना करें। कई बार हम किसी भी चार्जर से अपना मोबाइल चार्ज करने लगते हैं, यह गलत है और ऐसा करने से बचें।
2. **फोन का कवर हटा दें**– फोन का कवर हटाने से भी हीटिंग की परेशानी से बचा जा सकता है। इसका मतलब की आपका स्मार्टफोन जल्दी भी चार्ज होगा और चार्जिंग के समय ज्यादा गर्म भी नहीं होगा।



वाटर डिटॉक्स रेसिपी से दुरुस्त करें लिवर साफ



ग्रेपफ्रूट वाटर

ग्रेपफ्रूट में प्रचूर मात्रा में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो लिवर को साफ कर उसे बूस्ट करने में मदद करता है और इसकी सबसे अच्छी बात है कि इसे बनाना भी बहुत आसान है। इसे बनाने के लिए आपको केवल एक बड़ा सा ग्रेपफ्रूट लीजिए और उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए और मिक्सी में पीस लीजिए। अब रोज सुबह आधा ग्लास ग्रेपफ्रूट जूस लें और उसमें आधा ग्लास पानी मिला दीजिए। अब इस ग्रेपफ्रूट वाटर को पी लीजिए।

3. **एयरप्लेन मोड**– अगर आप अपने स्मार्टफोन का प्रयोग नहीं कर रहे हैं, तो कोशिश करें की उसे एयरप्लेन मोड पर रखें। एयरप्लेन मोड पर फोन जल्दी भी चार्ज होता है। ऐसा इसलिए क्योंकि एयरप्लेन मोड पर आपका डाटा और कॉल्स काम नहीं करती। इसी के साथ फोन को ऑफ कर के चार्ज करने से भी फोन बहुत जल्दी चार्ज हो जाता है।

4. **पावर सेविंग मोड**– अगर आप अपने मोबाइल को ऑफ नहीं करना चाहते तो उसे पावर सेविंग मोड पर डाल दें। पावर सेविंग मोड फीचर को इनेबल करने से ऑपरेटिंग सिस्टम की सभी प्रक्रियाएं काम करना बंद कर देंगी। पावर टर्न ऑन करने पर आपको कोई नोटिफिकेशन भी नहीं मिलेगी।

5. **कुछ फीचर्स को करें बंद**– जब भी आप अपना मोबाइल चार्ज करें, तो ऐसे सभी फीचर्स को बंद कर दें जो ज्यादा बैटरी खपत करती हैं। इससे भी हीटिंग की समस्या से निजात मिलेगा।

6. **बैटरी सेविंग मोड को रखें ऑन**– स्मार्टफोन को चार्ज करते समय हमेशा यह बात ध्यान रखें की बैटरी सेविंग मोड को ऑन रखें। इससे आपके फोन की बैटरी लाइफ बढ़ेगी।

7. **SB पोर्ट चार्जिंग का ना करें प्रयोग**– हम अपना स्मार्टफोन चार्ज करने के लिए कभी-कभी यूएसबी पोर्ट का इस्तेमाल कर लेते हैं। इससे स्मार्टफोन की चार्जिंग स्पीड पर बुरा असर पड़ता है।

8. **सही टेम्परेचर पर करें चार्ज**– सही टेम्परेचर से फोन की बैटरी चार्जिंग कैपेसिटी में कमी आती है। ऐसी स्थिति में बैटरी कंजम्पशन ज्यादा होता है। अगर जरूरी ना हो तो फोन के गर्म होने पर बैटरी चार्ज ना करें, इससे फोन की बैटरी लाइफ बढ़ेगी।



जिंजर साइएन लेमन डिटॉक्स वाटर

अदरक की गिनती सबसे हेल्दी रेसिपी में होती है। ये पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है और शरीर में गैस बनने नहीं देता। आप अदरक को खा भी सकते हैं और अदरक को पानी में गर्म करके पी भी सकते हैं। खैर यहां हम जिंजर साइएन लेमन डिटॉक्स वाटर की बात कर रहे हैं जो लिवर को साफ करता है। ये बनाने के लिए एक बर्तन में पानी गर्म करें और उसमें चार नींबू के रस मिलाएं। अब इसमें अदरक को कद्दूकस करके डालें। फिर दो चुटकी लाल मिर्च मिलाएं। अब 15 मिनट इसे पकने दें। फिर हल्का ठंडा होने पर इसे पी लें। इससे आपका इम्यून सिस्टम भी बूस्ट होगा।

