

बदलते मौसम में बच्चे होने लगे हैं बीमार तो ट्राई करें ये घरेलू नुस्खे, जल्द मिलेगा आराम

आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनको अपनाने से मामूली सर्दी-जुकाम या बुखार आसानी से इलाज किया जा सकता है। वहीं अगर यह लक्षण लंबे समय तक बने रहते हैं, तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

भारत के कई राज्यों में मानसून ने दस्तक दे दी है। मानसून शुरू होने के साथ ही सर्दी-जुकाम, बुखार, खांसी और ठंड लगने जैसी मौसमी बीमारियों का खतरा भी बढ़ गया है। वहीं इस मौसम से बच्चे और बुजुर्ग थोड़ा जल्दी प्रभावित होते हैं। इसलिए इस मौसम में बच्चों और बुजुर्गों को स्वस्थ रखना कई बार एक बड़ी चुनौती बन जाती है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनको अपनाने से मामूली सर्दी-जुकाम या बुखार आसानी से इलाज किया जा सकता है। वहीं अगर यह लक्षण लंबे समय तक बने रहते हैं, तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

हल्दी वाला दूध

एक सपर्ट के मूत्राबिक सर्दी-जुकाम या बुखार से राहत पाने के लिए बच्चों को हल्दी वाला दूध का सेवन बड़ा असरदार माना जाता है। हल्दी में एटीसेप्टिक और एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं, जोकि इफेक्शन से लड़ने और गले की खराश में राहत देने का काम करते हैं। इसलिए सोने से पहले गुनगुने दूध में थोड़ी सी हल्दी मिलाकर बच्चे को पिला दें।

गुनगुना पानी

सर्दी-जुकाम या बुखार होने पर बच्चों को ठंडी चीजें नहीं देनी चाहिए। बल्कि बच्चे को पीने के लिए गुनगुना या हल्का गर्म पानी देना चाहिए। इससे गले की खराश और सूजन की समस्या कम हो सकती है।

अदरक, तुलसी और शहद का काढ़ा

गले की खराश, खांसी या बुखार आदि में आप बच्चे को तुलसी के पते, अदरक, काली मिर्च और शहद का काढ़ा बनाकर दे सकते हैं। यह स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है। हालांकि एक साल से छोटे बच्चे को यह काढ़ा नहीं देना चाहिए।

तुलसी और अदरक का रस

तुलसी के पतों और अदरक का रस और थोड़े से शहद में मिलाकर देने से सर्दी-जुकाम और बुखार से राहत मिल सकती है।

तरल पदार्थ

अगर बच्चे को बुखार हो गया है, तो उसको पानी पिलाएं, नारियल पानी, सूप या ताजे फलों का रस भी दे सकते हैं। इससे शरीर में पानी की कमी भी पूरी होगी और एनजी भी बनी रहेगी।

बारिश के पानी से भी करें बच्चे का बचाव

बच्चे को बारिश में भीगने या गंदे पानी में खेलने से रोकें।

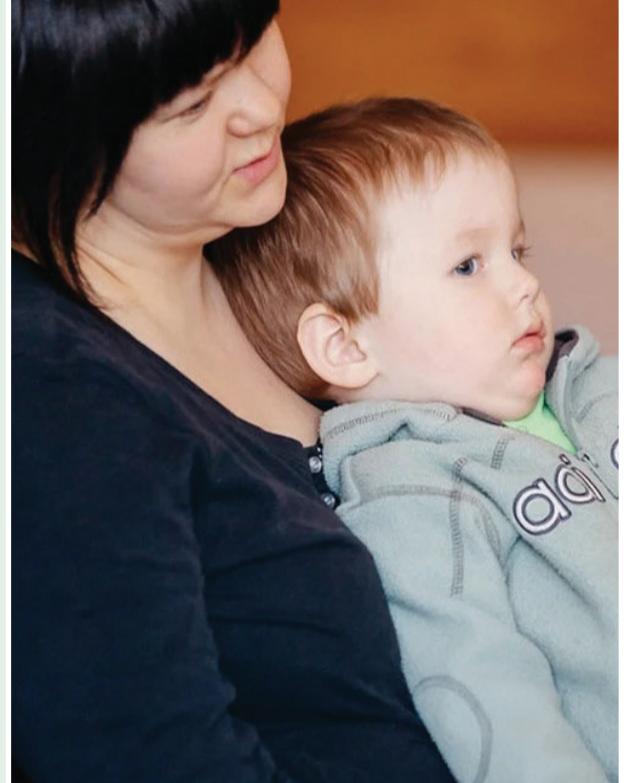
अगर बच्चा गीला हो गया है तो तुरंत उसके कपड़े बदल दें।

बच्चों की साफ़-सफाई का खास ख्याल रखें।

पौष्टिक आहार दें, जिससे बच्चों की इल्युमीनियम मजबूत हो।

नींद पूरी करने और आराम करने के लिए पर्याप्त समय दें।

समय-समय पर टीकाकरण जरूर कराएं।



एल्युमीनियम के बर्तन में भूलकर भी नहीं गर्म करनी चाहिए ये चीजें, स्वास्थ्य को हो सकता है नुकसान

हल्के बर्तनों में एल्युमीनियम के भी बर्तन आते हैं, जिनकी खासियत यह होती है कि यह जल्दी गर्म होते हैं और बजट में भी आते हैं। लेकिन कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं, जिनको इन बर्तनों में गर्म करना गलत माना जाता है।

हम सभी के घरों में स्टील, लोहे और एल्युमीनियम के बर्तन मिल जाते हैं। हर बर्तन की अपनी अलग खासियत होती है। वहीं हर मेटल में बने खाने का स्वाद अलग-अलग होता है। जहां पर कुछ बर्तन बल्कि होते हैं, तो कुछ बर्तन भारी होते हैं। हल्के बर्तनों में एल्युमीनियम के भी बर्तन आते हैं, जिनकी खासियत यह होती है कि यह जल्दी गर्म होते हैं और बजट में भी आते हैं। लेकिन कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं, जिनको इन बर्तनों में गर्म करना गलत माना जाता है।

जारहे हैं कि एल्युमीनियम के बर्तनों में कौन-सी चीजें गर्म नहीं करनी चाहिए और क्यों।

दूध न गर्म करें

दूध असल, एल्युमीनियम के बर्तन हल्के और जल्दी गर्म हो जाते हैं। हालांकि कई लोग दूध उबालने के लिए इन बर्तनों का उपयोग करते हैं। लेकिन इन बर्तनों में दूध नहीं गर्म करना चाहिए। क्योंकि दूध में लेकिन कैपिंग एसिड होता है, जोकि एल्युमीनियम के साथ रिएक्ट कर सकता है। जिससे दूध का स्वाद बिगड़ सकता है और दूध से मेटल की गंध भी आ सकती है। वहीं इस बर्तन में दूध उबालने से बर्तन की सतह पर दाग पड़ सकते हैं या फिर यह धीरे-धीरे धिस सकता है।

क्या करें

आप स्टेनलेस स्टील या बोरोसिलिकेट ग्लास के बर्तन में दूध गर्म कर सकते हैं।

इसके अलावा आप इंडक्शन या इलेक्ट्रिकल केल्ट का इस्टेमाल करते हैं, तो इसमें भी सेप कोटिंग या स्टील वाले बर्तन का स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने

नमक या नमक वाला पानी

नमक सोडियम क्लोराइड मौजूद होता है। जोकि एल्युमीनियम के साथ मिलकर एक रासायनिक प्रक्रिया शुरू करता है। इससे धीरे-धीरे बर्तन की सतह खराब हो सकती है।

अगर आप नमकीन खाना एल्युमीनियम बर्तन में पकाते हैं, तो इसको धोने में देर करने नहीं करनी चाहिए। क्योंकि धोने में देर करने से बर्तन की सतह पर काले या सफेद धब्बे आ सकते हैं।

इससे एल्युमीनियम के पार्टिकल्स भी आपके खाने में मिल सकते हैं, जोकि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। इस तरह का खाना बार-बार एल्युमीनियम में गर्म करने से बॉल्डी में एल्युमीनियम प्रॉटिकल्स प्रवेश करते हैं। जोकि सोहत के लिए खतरनाक सावित हो सकता है।

क्या करें

खाने या नमक वाले पानी के लिए स्टेनलेस स्टील, नॉन स्टिक या कास्ट आयरन बर्तनों का इस्टेमाल करना चाहिए।

अगर आपने एल्युमीनियम बर्तन में नमक वाला कुछ पकाया है, तो उसको फॉनर धोकर सुख लेना चाहिए।

एल्युमीनियम बर्तनों को सूखा और साफ रखना चाहिए। जिससे कि जंग लगने की संभावना न हो।

सजावट भी और शुभता भी-इन तरीकों से सजाएं तुलसी, घर का पूरा वातावरण हो जाएगा शुद्ध

तुलसी का पौधा घर में शुद्ध वातावरण, सकारात्मक ऊर्जा और सोने की चीजें लाता है। इसे सजाने का मतलब सिर्फ़ सुन्दरता नहीं, बल्कि श्रद्धा और शुभता से घर को भरना है। वास्तु शाश्वत और आयुर्वेद दोनों में तुलसी की विशेष स्थान दिया गया है। आइए जानें तुलसी के पौधे को सजाने के सुन्दर और शुभ तरीके।

तुलसी वृद्धावन बनाएं - मिट्टी, पथर या संगमरमर से बना पारंपरिक वृद्धावन घर के अग्न या बालकनी में रखें। इसके चारों कोनों पर छोटे दीपक या कांच की लाइट लगाकर इसे और सुंदर बना सकते हैं। वृद्धावन के आस-पास रंगोली, सफेद रंग से अल्पना या कोलम बनाना शुभ माना जाता है।

गमले को सजाएं - अगर तुलसी को गमले में लगा रहे हैं, तो उस गमले को रंगीन पैटिंग, वॉरली आर्ट या मंडी से सजाए। इसमें फ़ूल भी भगवते वासुदेवायक या फ़क्करि भी फ़ूल भी जानें।

गमले को सजाएं - अगर तुलसी को गमले में लगा रहे हैं, तो उस गमले को रंगीन पैटिंग, वॉरली आर्ट या मंडी से सजाए। इसमें फ़ूल भी भगवते वासुदेवायक या फ़क्करि भी फ़ूल भी जानें।

तुलसी की पास छोटे पौधे और फूल सजाएं - तुलसी की पास छोटे पौधे और फूलों की माला लगाकर सजाए। त्याहारों पर बदनवार या तोरण से तुलसी का स्थान सजाएं।

हैंगिंग तुलसी प्लांटर - यदि घर में जगह कम है, तो तुलसी का हैंगिंग पॉट्स में बालकनी या रसोई की खिड़की में रखें।

इन बातों का रखें ख्याल - तुलसी को सूखने न दें, रोज़ पानी दें।

-उसके पास कभी जूते-चप्पल न रखें।

-तुलसी के पते बिना हाथ धोए और बिना मंत्र लें।

तुलसी की माला - तुलसी के पौधे के चारों ओर लकड़ी की माला, रिबन या फूलों की माला लगाकर सजाए। त्याहारों पर बदनवार या तोरण से तुलसी का स्थान सजाएं।

हैंगिंग तुलसी प्लांटर - यदि घर में जगह कम है, तो तुलसी क

