















## बदलते मौसम में गले की खराश और खांसी को कहें बाय बस पीना शुरू कर दें ये चाय



नई दिल्ली। बदलते मौसम में गले की खराश और सर्दी-खांसी का होना आम बात है, जो बदलते तापमान से कमजोर पड़े इम्यून सिस्टम के कारण होता है, क्योंकि ऐसे में वायरस और बैक्टीरिया बहुत ही आसानी से इंफेक्शन पहुंचाते हैं, जिसकी वजह से गले में खराश, जलन, सूजन और खांसी जैसी समस्याएं होने लगती हैं। ऐसे में कुछ घरेलू उपायों के रूप में औषधीय चायों का सेवन (जैसे अदरक, मुलेठी और दालचीनी) गले की खराश और खांसी में राहत देता है। ये चाय इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाकर इंफेक्शन से बचाती है और श्वसन संबंधी कई अन्य हेल्थ बेनिफिट्स भी प्रदान करती हैं। तो आइए जानते हैं इन चाय के बारे में।

इम्युनिटी बढ़ाने के लिए चाय

**अदरक की चाय-** अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण पाया जाता है, जो गले की सूजन को कम कर, बलगम निकालने में मदद करता है। इसलिए कट्टूकस किए हुए अदरक को पानी में उबालकर उसमें शहद मिलाकर पिएं। इससे खांसी में तुरंत आराम मिलेगा और गले की खराश भी कम होगी।

**तुलसी की चाय-** तुलसी में एंटी-

बैक्टीरियल और एंटी-वायरल गुण पाया जाता है। इसके पत्तों को पानी में उबालकर चाय बनाएं और पिएं। तुलसी गले की सूजन को कम करती है, इम्यून पावर को बढ़ाती है और खांसी को दूर करती है। इसे गर्म-गर्म ही दिन में दो बार पिएं।

**हल्दी की चाय-** हल्दी में कर्क्यूमिन पाया जाता है, जो एक प्रभावी एंटी-इंफ्लेमेटरी एजेंट है। हल्दी पाउडर को पानी में उबालकर शहद के साथ पिएं। यह इंफेक्शन को दूर करने में मदद करता है और गले की जलन और खांसी से राहत दिलाता है।

**मुलेठी की चाय-** मुलेठी का प्रयोग आयुर्वेद में खांसी और गले की सूजन के इलाज के लिए किया जाता है। इसका पाउडर पानी में उबालकर पिएं। यह गले की खराश को शांत करता है और सूखी खांसी में भी राहत देता है।

**लौंग की चाय-** एंटी बैक्टीरियल गुणों से भरपूर लौंग में यूजेनॉल नामक तत्व होता है, जो एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर होता है। यह खांसी में राहत देने के साथ-साथ गले की जलन को कम करने में सहायक है। इसे पानी में उबालकर सेवन करें।

**पुदीना की चाय-** पुदीना में मेन्थॉल पाया जाता है, जो सांस की नली को साफ करता है और कफ को बाहर निकालने में सहायक होता है। पुदीने के पत्तों को उबालकर इसका सेवन करें, यह खांसी और बंद नाक में तुरंत राहत देता है।

**दालचीनी की चाय-** दालचीनी में एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं जो गले की खराश को कम करते हैं। दालचीनी के टुकड़े को पानी में उबालें और इसे हल्के गरम रूप में पिएं। इससे गले को आराम मिलता है और खांसी में राहत मिलती है।

## मृत्यु तुल्य कष्ट पहुंचाते हैं कुछ सपने

कहते हैं खुली आंखों से देखे गए सपनों को पूरा करने के लिए व्यक्ति को बहुत मेहनत करनी पड़ती है वहीं, बंद आंखों से देखे गए सपने व्यक्ति को उसके भविष्य के बारे में बताते हैं। सोने के बाद देखा गया हर सपना आपके भविष्य से जुड़ा हो ऐसा जरूरी कुछ सपने ऐसे भी होते हैं जिनका कोई अर्थ नहीं होता। लेकिन, स्वप्न शास्त्र में कुछ ऐसे सपनों का भी जिक्र किया गया है जो आने वाले

समय में व्यक्ति को मृत्यु समान कष्ट पहुंचा सकते हैं। इन सपनों के आते ही आपको सतर्क होने की बेहद जरूरत है। क्योंकि, इस तरह के सपने आपके स्वास्थ्य संबंधी कष्ट भी प्रदान कर सकते हैं। आज जो सपने हम आपको बताने जा रहे हैं उनमें से एक सपना तो रावण को भी आया था। आइए जानते हैं स्वप्न शास्त्र के अनुसार, कौन से सपने देखना माना जाता है अशुभ। स्वप्न शास्त्र के अनुसार, यदि आप सपने में खुद को

तेल लगाते हुए देखते हैं तो इस तरह का सपना बेहद ही अशुभ माना गया है। स्वप्न शास्त्र के अनुसार, इस तरह के सपने का अर्थ है कि आने वाले समय में आप अपने आप के लिए खुद ही कुछ परेशानियां पैदा करने वाले हैं। साथ ही इस तरह का सपना आपके अस्वस्थ होने का भी संकेत देता है। इसलिए इस तरह के सपने आने पर तुरंत ही आपको अपने स्वास्थ्य को लेकर सतर्क होने की जरूरत है।

## वर्कआउट के साथ रखें कुछ बातों का ख्याल फिटनेस देखकर हर कोई पूछेगा परफेक्ट फिगर का राज



क्या आप जानते हैं कि आप जिम में जितनी मेहनत करते हैं, उससे कहीं ज्यादा मायने रखता है कि जिम के बाद आप क्या करते हैं? जी हाँ, वर्कआउट के बाद का रूटीन ही आपको बेहतर रिजल्ट्स दे सकता है। सही पोषण और आराम से आप न सिर्फ मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं, बल्कि पूरे शरीर को हेल्दी भी रखते हैं। एक ओर जिम के बाद होने वाली कुछ गलतियां जहां फिटनेस जर्नी में कांटा बन जाती हैं तो वहीं, वर्कआउट के साथ कुछ खास चीजों का ख्याल रखकर आप अपनी फिटनेस रूटीन को बेहतर बना सकते हैं। आइए जानते हैं कैसे।

1) **बॉडी मसाज :** वर्कआउट के बाद अगर आप दिन भर थका हुआ महसूस करते हैं या आपके शरीर में दर्द रहता है, तो एक अच्छी मालिश करवाने से आपको बहुत आराम मिलेगा। मालिश से आपके शरीर की मांसपेशियां भी ढीली हो जाती हैं और खून का बहाव भी सही तरह से होता है। नियमित मालिश करवाने से न सिर्फ बॉडी पेन से छुटकारा मिलता है बल्कि आपका मन भी शांत होता है।


2) **स्ट्रेचिंग भी है जरूरी :** कड़ी कसरत से पहले और बाद में स्ट्रेचिंग करना बेहद फायदेमंद है। स्ट्रेचिंग न केवल मांसपेशियों को एक्सरसाइज के लिए तैयार करती है, बल्कि चोटों से भी बचाती है और रिकवरी को बेहतर बनाती है। यह शरीर को शांत करने, हार्ट रेट को सामान्य करने, लचीलापन

बढ़ाने और ब्लड फ्लो को बेहतर बनाने में भी मदद करती है। कुछ प्रभावी स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज में हेमस्ट्रिंग स्ट्रेच, साइड स्ट्रेच, बटरफ्लाई पोज, और कलाई और ऊपरी शरीर के स्ट्रेच शामिल हैं। इसलिए स्ट्रेचिंग को अपने वर्कआउट रूटीन में शामिल करके आप अपनी फिटनेस जर्नी को और ज्यादा प्रभावी बना सकते हैं।


यह भी पढ़ें- वॉक करने का बावजूद नहीं कम हो रहा वजन, तो हो सकता है कर रहे हो आप ये गलतियां

3) **हाइड्रेट रहें :** जब हम घंटों वर्कआउट कसरत करते हैं, तो शरीर पसीने के रूप में बहुत सारा पानी खो देता है। ऐसे में, अगर हम पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीते, तो शरीर कमजोर हो सकता है और हम डिहाइड्रेट हो सकते हैं। बता दें, पानी पीने से न केवल हम डिहाइड्रेशन से बचते हैं बल्कि हमारी मांसपेशियां भी लचीली रहती हैं, जिससे चोट लगने का खतरा कम होता है।

4) **हेल्दी ब्रेकफास्ट :** हेल्दी खान-पान हर दिन जरूरी होता है, लेकिन वर्कआउट के तुरंत बाद पौष्टिक भोजन करना और भी जरूरी है। 45 मिनट के भीतर कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन बटर, केला, उबले अंडे और प्रोटीन बार खाना आपके शरीर को तुरंत एनर्जी देता है और मांसपेशियों को मजबूत बनाने में भी मदद करता है।



MUKHYA MANTRIR  
**Nijut Moina**  
AASONI



सत्त्वमेव जयते  
Government of Assam  
Department of Education

Another step  
towards **empowering**  
girl students

**Date of**  
**Mukhya Mantrir**  
**Nijut Moina**  
**Aasoni**

**Benefitted Girl Students**  
**1,64,684**

**Amount to be distributed every month**  
**18.39 cr.**

The girl students would receive the money in their account on 11th of every month

**Total Budget**  
**240 cr.**

This scheme is intended to cover **10 lakh** girl students in next 3 years

The Mukhya Mantrir Nijut Moina Aasoni is a comprehensive initiative to combat social evils perpetuated by child marriage

This is an ongoing scheme. Fund is transferred on DBT mode. All eligible beneficiaries are requested to check their bank accounts and inform their Head of Institution in case of any discrepancies or if the money is not deposited in their account

Published by Directorate of Information and Public Relations, Assam

Connect with us

@diprassam

dipr.assam.gov.in

Subscribe to Asom barta

Whatsapp 'Assam' at 8287912158

- Janasanyog /D/8547/ 24/11 November 2024