

A TEXCUTIVE INITIATIVE

स्वस्थ भारत

फिट रहेगा इंडिया तभी तो हिट रहेगा इंडिया

COVID 19 और श्वसन प्रणाली की जांच करने के लिए
SWASTH BHARAT APP को WWW.TEXCUTIVE.COM डाउनलोड करें



**COVID19
से लड़ने के लिए
IMMUNE सिस्टम
को मजबूत बनाने के
लिए टिप्स**

*Developed by
Swastha Bharat
A Texcutive Initiative*

-TIP #1-

एक दिन में कम से कम 4 गिलास गर्म पानी पीएं



-TIP #2 -
अपने दैनिक रूटीन में निम्नलिखित
FOOD ITEMS को शामिल करें



संतरा

संतरे इम्यून सिस्टम में सुधार करते हैं और आपकी त्वचा में सुधार करते हैं;

वे SUGAR और CHOLESTEROL के स्तर को नियंत्रित करके हृदय स्वास्थ्य में सुधार करते हैं।

संतरे से सांस की बीमारियों जैसे फ्लू, कफ़ खास प्रकार के कैंसर, संघिशोथ, अल्सर और गुर्दे की पथरी के खतरे को कम करने में मदद करता है।



नींबू पानी

नींबू में विटामिन सी उच्च मात्रा में होते हैं ।

नींबू - एक प्राकृतिक एंटीऑक्सिडेंट हैं और इसमें एंटीवायरल और जीवाणुरोधी गुण होते हैं जो इम्यून सिस्टम को बढ़ाता है ।



लहसुन

लहसुन का उपयोग खाद्य पदार्थ के साथ-साथ औषधि के रूप में किया जाता रहा है।

लहसुन में ऐसे गुण होते हैं जो इम्यून सिस्टम को GERMS से लड़ने में मदद करते हैं।

अध्ययनों से पता चला है कि लहसुन रोग के जोखिम को कम करता है और बीमारियों से लड़ने के लिए शरीर की इम्यून सिस्टम को बढ़ाता है

लहसुन रोग के लक्षणों की गंभीरता को भी कम कर सकते हैं।



पालक

पालक न केवल विटामिन सी में अच्छा है, बल्कि इसमें कई एंटीऑक्सिडेंट और बीटा कैरोटीन भी हैं, जो हमारे इम्यून सिस्टम की संक्रमण से लड़ने की क्षमता को बढ़ाते हैं।

नोट - पालक को कम से कम पकाएं ताकि वह अपने पोषक तत्वों को बरकरार रखे।

हालाँकि, हल्का पकाना इसकी विटामिन ए को बढ़ाता है और इसकी मदद से अन्य पोषक तत्व ऑक्सालिक एसिड से मुक्त हो जाते हैं।



दही

दही भी विटामिन डी का एक बड़ा स्रोत है।

विटामिन डी इम्यून सिस्टम को नियमित करने में मदद करता है और रोगों के खिलाफ हमारे शरीर की प्राकृतिक सुरक्षा को बढ़ावा देने के लिए काम करता है।

दही प्रोबायोटिक्स का सबसे प्रसिद्ध आहार स्रोत है जो आपकी इम्यून सिस्टम को बढ़ावा देता है और इसमें प्रोटीन की अच्छी मात्रा होती है।



बादाम

बादाम एक स्वस्थ नाश्ते के रूप में परिपूर्ण हैं और सलाद और दही में जोड़ा जा सकता है।

बादाम में विटामिन ई की मात्रा अधिक होती है जो आपके शरीर में एंटीऑक्सीडेंट के रूप में काम करता है और इम्यून सिस्टम को कुशलता से कार्य करने में मदद करता है।

बादाम में आयरन और प्रोटीन भी होता है जो आपके इम्यून सिस्टम के लिए जरूरी होता है



हल्दी का दूध

हल्दी उन गुणों से भरी हुई है जो बेहतर इम्यून सिस्टम में योगदान करते हैं।

हल्दी वाले दूध का सेवन आपको संक्रमण, सर्दी, फ्लू और कई अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से बचाने में मदद कर सकता है।

विभिन्न अध्ययनों में यह भी उल्लेख किया गया है कि हल्दी वाला दूध दिमाग की कार्य प्रणाली को बढ़ाता है और याददाश्त में सुधार करता है।



अदरक

अदरक को इम्यून सिस्टम को स्वाभाविक रूप से बढ़ावा देने के लिए जाना जाता है।

अदरक खांसी और सर्दी पैदा करने वाले वायरस से मुकाबला करने में भी मदद करता है।

यह एक बेहतरीन डिटॉक्स भी है – अदरक की जड़ें आंतों की पथरी को शांत करने और आंतों की गैस को खत्म करने में मदद करती हैं।



ग्रीन टी

ग्रीन टी पॉलीफेनॉल्स नामक एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होती है।

पॉलीफेनोल्स कशलता से संक्रमण से लड़ता है। वे संभावित वायरस, संक्रमण और बीमारी के खिलाफ शरीर की रक्षा करते हैं।

ग्रीन टी को शरीर और दिमाग को डी-स्ट्रेस करके शरीर की इम्यून सिस्टम को बढ़ावा देने के लिए जाना जाता है।



पपीता

पपीता विटामिन सी और ए के साथ-साथ फाइबर में उच्च फल है।

केवल एक पपीता में विटामिन सी की आपकी दैनिक आवश्यकता का 200% से अधिक होता है, जो आपकी प्रतिरक्षा के लिए बहुत मदद करता है।





All rights reserved. © 2018. Texcutive Services Private Limited

- TIP #3 -

**स्वच्छता बनाए रखने के लिए अपने हाथों को नियमित रूप से धोएं यह आपको स्वस्थ रहने में मदद करेगा, हम आपको अपने हाथ धोने की सलाह देते हैं
जब आप**

खाना बनाने से पहले



अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिए

खाना खाने से पहले



अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिए

नाक साफ करने, छींकने, या खांसी के बाद



अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिए

किसी भी शारीरिक घाव का इलाज करने के बाद



अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिए

किसी बीमार व्यक्ति के साथ संपर्क करने के बाद



अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिए

वाँशरूम का उपयोग करने के लिए एक बच्चे की मदद करने या डायपर बदलने के बाद



अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिए

किसी भी पालतू जानवर के संपर्क में आने के बाद



अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिए

सफाई के बाद, कचरे के संपर्क में आने के बाद



अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिए

- TIP #4 - कृपया धूम्रपान छोड़ दें और किसी भी तंबाकू उत्पादों का सेवन न करें



तम्बाकू चबाने और सिगरेट पीने से हमारे शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। यह निमोनिया और इन्फ्लूएंजा जैसे संक्रमणों की अधिक संभावना पैदा करता है।

धूम्रपान अधिक गंभीर और लंबे समय तक चलने वाली बीमारियां पैदा कर सकता है।

धूम्रपान रक्त में सुरक्षात्मक एंटीऑक्सिडेंट (जैसे विटामिन सी) के निम्न स्तर का कारण बनता है।

- TIP #5 - कृपया शराब का सेवन न करें



AVOID ALCOHOL

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कोरोनावायरस पर एक मिथक के बारे में बताया कि शराब का सेवन कोरोनावायरस में खतरनाक है

विश्व स्वास्थ्य संगठन साफ किया कि बार-बार या अत्यधिक शराब का सेवन कोरोनावायरस से आपकी रक्षा नहीं करता है

इसलिए कृपया शराब का सेवन करने से बचें

TIP #6 – बीमार लोगों के संपर्क में रहने से बचें



कोरोनावायरस एक श्वसन वायरस है जो मुख्य रूप से जब एक संक्रमित व्यक्ति खांसी या छींकता है तो उत्पन्न बूंदों के माध्यम या लार की बूंदों के माध्यम से निर्वहन करता है।

इसलिए एक साफ मास्क पहनें

बीमार लोगों के संपर्क में रहने से बचें

कम से कम 1 मीटर की दूरी रखें

अगर संपर्क हुआ तो कृपया अपने हाथों को अल्कोहल-आधारित सैनिटाइज़र से साफ़ करें या उन्हें साबुन और पानी से धोएँ

-TIP #7 – अपने घर को अच्छी तरह से साफ करें



**अच्छी गुणवत्ता वाले
डिटर्जेंट से अपने घर
को
अच्छी तरह से साफ
करें**

-TIP #7 - योग के माध्यम से अपना ध्यान रखें



योग प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने में मदद करता है और फेफड़ों और श्वसन प्रणाली को भी कंडीशनिंग करता है, यह शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने के लिए लसीका प्रणाली को उत्तेजित करता है, विभिन्न अंगों में ऑक्सीजन युक्त रक्त लाता है ताकि उनके इष्टतम कार्य को सुनिश्चित किया जा सके।

इसलिए योग करो

-TIP #7 - खुद को शारीरिक रूप से सक्रिय रखें - व्यायाम करें



शारीरिक गतिविधि फेफड़ों और वायुमार्ग से बैक्टीरिया को बाहर निकालने में मदद करती है।

यह ठंड, फ्लू या अन्य बीमारी को पकड़ने के आपके अवसर को कम करता है।

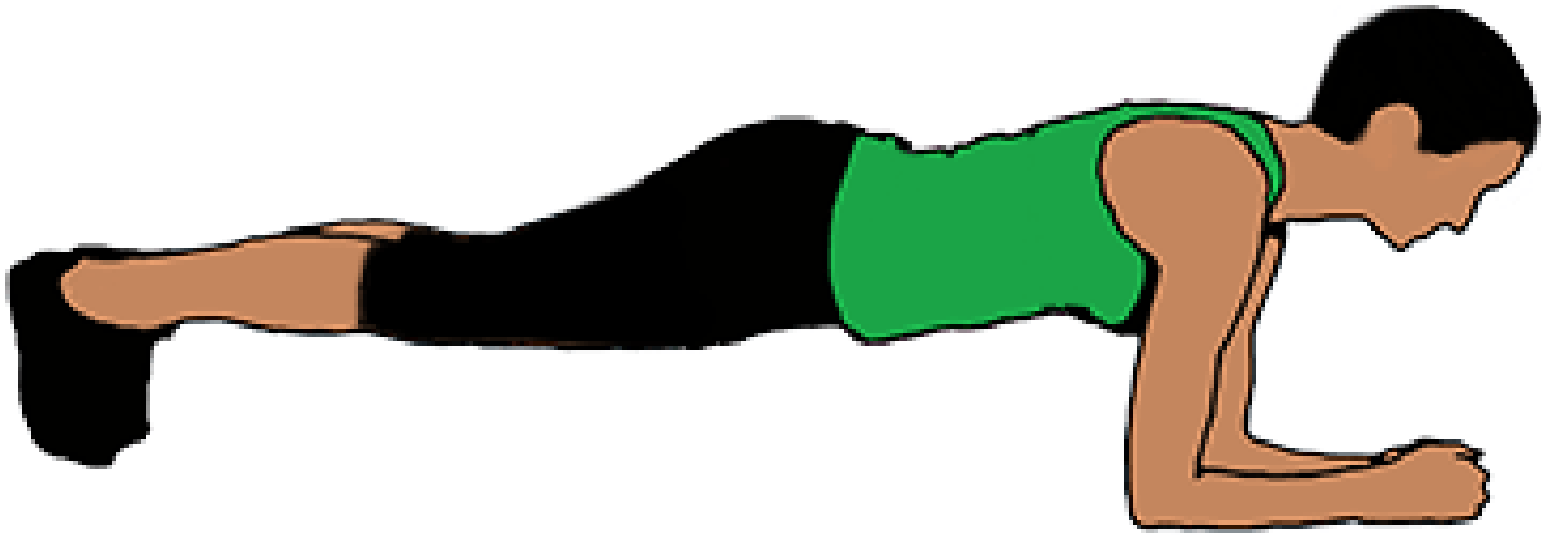
व्यायाम एंटीबॉडी और सफेद रक्त कोशिकाओं (WBC) में परिवर्तन का कारण बनता है।

WBCs शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली की कोशिकाएँ हैं जो बीमारी से लड़ती हैं।

निम्नलिखित 5 व्यायाम उदाहरणों को घर पर पूरा किया जा सकता है

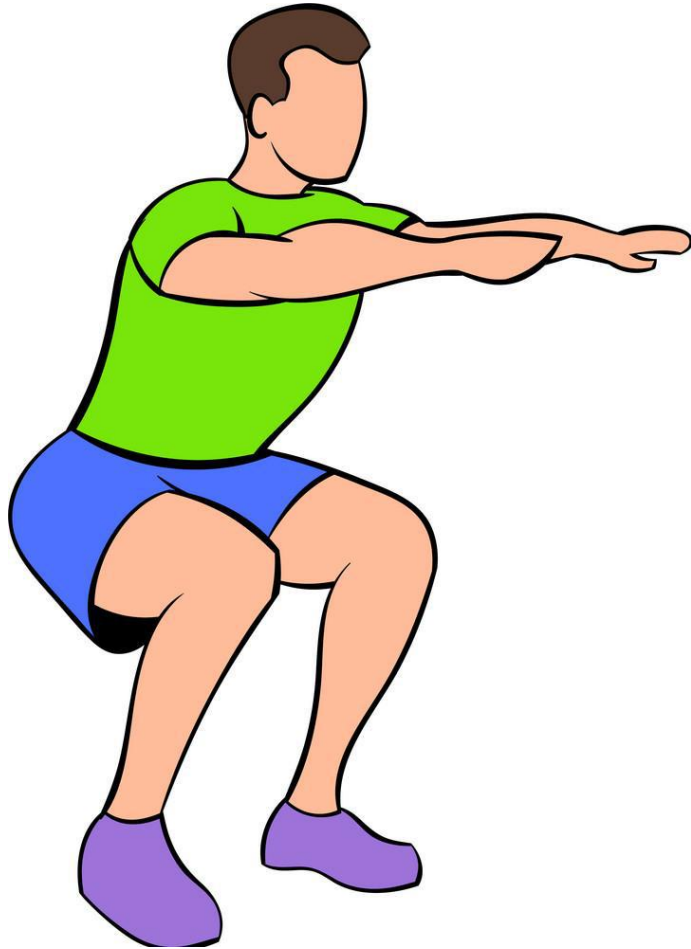


PLANK - एक दिन में 60 सेकंड के लिए



PLANK करने के लिए IMAGE का पालन करे

एक दिन में 20 SQUATS



**SQUATS करने के
लिए दिया हुआ
IMAGE का पालन
करे**

एक दिन में 20 PUSH UPS



PUSH UPS करने के लिए दिया हुआ IMAGE का पालन करे

PUSH-UP बिना जिम टूल के एक बड़ा अपर बॉडी वर्कआउट है।

यदि आप अभी शुरुआत कर रहे हैं तो गति के बजाय सही तरीके से करना महत्वपूर्ण है।

सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ सीधी है और पुश-अप खेलते समय आपकी छाती सतह से छू नहीं रही है।

एक दिन में 25 JUMPING JACKS

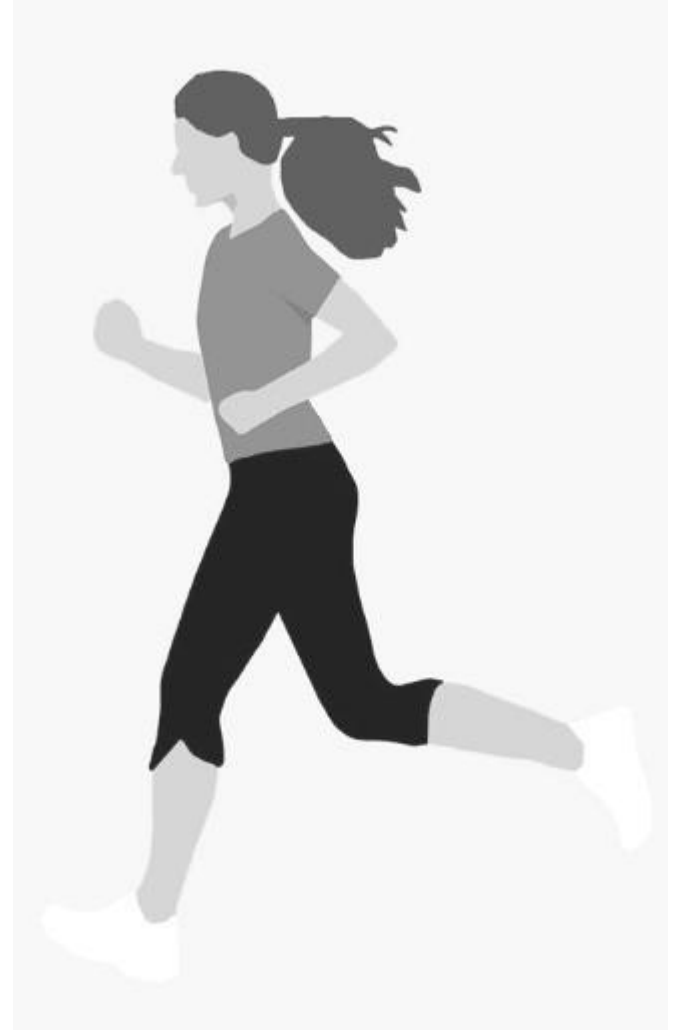


**JUMPING JACKS करने के लिए दिया हुआ
IMAGE का पालन करे**

एक दिन में 5 MINUTES JOGGING IN PLACE

यह व्यायाम मजेदार और करने में
आसान है।

एक स्थान पर खड़े हो जाओ दौड़ना शुरू
करो परंतु स्थान को न बदलें



धन्यवाद

अपने दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ शेयर करें

COVID 19 और श्वसन प्रणाली की जांच करने के लिए
SWASTH BHARAT APP को WWW.TEXTCUTIVE.COM डाउनलोड करें