

બૃહદી - શ્વેત મિ



તી વય આપણા શરીરનું બહુ જ આવશ્યક છે. તે કાંઈ વધુ અવશેષ છે કે જે નુકસાનકર્તા તત્ત્વો તી વો અને સૂકા ધમ્મ કીટાણું થી આપણો વ્યવ કરે છે. તી વયના જીવનશૈલી ધક ટલ પદાર્થ થે જેવાં કે જાળ અને શ્વેત ત્મે થાં નુકસાનથી વ્યવે છે. પસીના દ્વારા વાય શરીરના તપમનને નયિંતી થામં થખે છે. તી વયમં શ્વેલું સ્નાનનિ ત્તી તી વ આપણને સૂચનની ખત્તનાક પાશ્ચાંબલી કથિણોથી વ્યવે છે.

તી વયની નયિમતિદેખભળ મટે કેટલાક ઉપાયો પર ધ્યાન આપવું જૂથી છે. તી વયની બહુ જ સપાટીને પડિશ્વસિ કરે છે. જે વખતેવખતઉત્તરી શ્વે છે. અને પછી નવી ણતરી શ્વે છે. વાતવથાની સૌથી વધુઅસર નેજ થય છે. તી વયની કોમળતને જાળવી થખવા અને ઠંડીને કાથ્થો પેદા થી સમ્પૂર્ણ થી વ્યવા મટે કેટલાક ઉપાયો દ્વારા તી વયને વ્યવવી જોઈ.

- શરિયાળામં મેટાભગના લોકો ઘથ્તી અંદર હીટર કે અગ્નિ નિસામ્બે વેસવાનું પસંદ કરે છે. આ પદ્ધતિ શ્વેતની હાર્ટિંગ વ્યવસય થ તે તી વય મટે બહુ જ નુકસાનકર્તા ત વ્ને છે. ગથ્ત હવાને કાથ્થો હવામં ભેજ છે શ્વેત જાય છે. જેના કાથ્થો વાતવથા ડીહાઈડ્રેટેડ ણી જાય છે. તી વયાં સુધી કે આ તી વયમંથી પણ ભેજ સુકાવા લાગે છે. તી વય શુષ્ક થા મંડે છે. જો તે ત્મથ ઘથ્ત આ પદ્ધતિ શ્વેતના ઘન ડોર હાર્ટિંગનો આનંદ લેવા મંગત હો અને તી વયને થાં નુકસાનથી પણ વ્યવા મગતં હો તે ત્મથે ઘથ્ત ડીહ્યૂમેડીફાયર લગાવવું જોઈ. જે ગુમવેલ ભેજ પથ્તભાવે છે. અને થીતે તી વયને શુષ્ક થી વ્યવે છે.

- ભેજ પથ્તશરિયાળાની ઠંડી હવા ખાસ પદ્ધતિ શ્વેતની તી વય મટે અત્ક્રોધ તે કોઈ મટે શુષ્ક ક્ત લાવવાવાળી સાબ્તિથય છે. તી વયને ઠંડા તપમન અને શુષ્ક ક્ત આપતે ઠંડી હવાથી સંભળો. ઘેથ્તી બ્હાર નીકળતે વખતે પૂથ્તે કાળજી થખો.

- બહુ જ ઠંડી પડે તી વયાે વ્યવે ગથ્ત પાણીથી સંપૂર્ણ નાન કથ્વાની ખૂબ ઘર છે. પરંતુ અત્ક્રોધે વ્યાદ થખો કે બહુ ગથ્ત પાણી તી વયમં શ્વેલી કુદથ્તે ભીનાશને સૂકવી શકે છે. હૂંફાળું પાણી જ તી વય મટે ઉત્તરી શ્વે છે. તે છતંચ જો ત્ને વધુગથ્ત પાણીથી ન હાવાની ઘર છે. થય તે થેડોક સમ્ય જ ન હાવું. ક્રોધ (ક્રોધ) સાપ્તનો ઉપયોગ ન કર્થો. તેને બ્હારે મુદ્ (મ્લાયમ) અને ત્ને અનુકૂળ હોય તેના સાપ્તનો ઉપયોગ કર્થે.

- આયુથ્વે વેદમં નર્તિ વ્ય મલશિ પર ભરૂંકવામં આવવો છે. શરિયાળામં સંપૂર્ણ નાન પૂથ્ત વે ૧૦થી ૧૫ મિનિટ સુધી સથ્સથિયાના, નાળચિથ્તના કે જૈત્મના તેસથી કર્થેલી મલશિ તી વય મટે લાભ થ્ત નીવડે છે. તેનાથી શરીર કસાચેલું વ્ને છે. શુષ્ક ક્ત દૂર થય છે અને ચૌવનત વ જાળવાઘ શ્વે છે. ત્મથ તી વય જો વધુપડતી શુષ્ક ક્ત હોય તે સંપૂર્ણ નાન પૂથ્ત વે દેશી ઘીથી મલશિ કર્થવી.

- શ્વેત, હાથ અને કોણીની તી વયની પૂથ્ત સંભળ થખો. સંપૂર્ણ નાન બદ તી વય પર મેઈશ્વર થર્થર્થર્થ લગાવો. સંપૂર્ણ નાન કથ્ત વા પછી ત્ત્તજ ટલે કે તી વય ભીની હોય તેને વખતેલગાવેલું મેઈશ્વર થર્થર્થર્થ, ક્ત થીમ્ કે લોશન આખા શરીરમં સહેલાઘથી પથ્ત થય જાય છે. અને તી વયના ઉપથ્તના ભગમં ભેજ જાળવી થખે છે. જે તી વયની શુષ્ક ક્ત અને ખંજવાળને નાબૂદ કરે છે.

- હોઠ પર મખણ વગેરેનો ઉપયોગ ક્રાયાદાકર્થક શ્વે છે. જે તેને ફાટતં અટકાવે છે.

- શરિયાળામં પગની તી વય સુકાવા લાગે છે. અને ફાટે છે. થત્તે સૂતં પૂથ્ત વે પગને હૂંફાળા પાણીમં બેળી થખો. જેથી તી વયને ક્રાયાદો તે શ્વે જ. સાથે સાથે બિંધ પણ સાથી આવશે. હાથ પગને મેજાંથી ઢાંકેલા થખો.

- ત્મથ દૈનકિ ભેજનમં દૂધ મખણ અને પનીથ્તના સાથે સાથ તજાં ફળ અને બ્ધ જ પદ્ધતિ શ્વેતના શાકભજી પણ સામેલ કર્થે. આખાનું નયિમતિસેવન કર્થે. જે ત્ને વટિમનિ 'સી પથ્ત ધ્યાન કર્થીને ત્મથી થેગ પથ્તકિર્થક શક તિવધયે છે. તે તી વયને પોષણ પૂરું પાડે છે.

- બલ્કા-હાઈડ્રોથેક સી સડિ યુક ત ક્ત સફોલ ટગિના ઉત્તરી પાદનોથી વ્યે, કેમ કે તે શરિયાળામં ત્મથી તી વયને શુષ્ક ક્ત બ્નાવે છે. ચમ્ડી પર ખંજવાળ પેદા કરે છે.

- શરિયાળા દથ્તિયાન, જેમ્ની તી વય અત્ક્રોધ ક્ત થઈ જતે હોય તે ક્ત ઝમિનો શકિર વ્ને છે. તેના કાથ્થો તી વયમં ખંજવાળ આવે છે. આ મટે સંકીન સંપૂર્ણ પેશચિયાલસિ ટ મુદ્ સંપૂર્ણ થેથેઈડ ક્ત થીમ્ના ઉપયોગ વધિ ભલામ્થ કર્થે છે.

- હાઈડ્રોથેથેપી નધિ ણાતેની વી સલાહ છે કે, તે ત્મથ દવિસની શૂઘ્તઆત્હૂંફાળા પાણીના સંપૂર્ણ નાનથી કર્થે. અને બ્હાર નીકળત પૂથ્ત વે ૧૫ સેકન્ડ ઠંડા પાણીમં શ્વે.

- સ.પી.ફ. ૩૦ અને ઝકિ ક્ત સાઈડયુક તડે ક્ત થીમ્ ત્મથ તી વયને ઉત્તરી શ્વે સુથ્ક થા ક્ત વર પથ્ત ધ્યાન કર્થે છે. જે પથ્ત થકુતકિ ત્તી તી વોથી વ્યવામં મદગાઘ સાબ્તિથય છે. ક્ત થીમ્કુક ત વોટર ઘલ ઘમ્લ શન સ ત્મથી તી વયને હાઈડ્રોથેટ કર્થવા મટેનો સથ્ત વોત ત

ઉપાય છે.

- શરીરને વધુ સ્વચ્છ રાખવા અને છૂટકાથે અપાવવા મટે પાંચમીન રીની હથેલો ઉપાય આ છે તે કુલ લાસ ગરમ પાણીમાં લીંબુ નીચેવી લો, પછી બથબે હલાવીને ઘેં ઘેં પી જાવ. આનાથી લવિચ્છની સફાઈ તે થશે જ, સાથેસાથ શ્વેત ત્વચ્છ પણ ઝડપી બનેશે. શરીરને વધુ સ્વચ્છ રાખવા જલદી છૂટકાથે મગાશે. જેથી તમારું વચ ખીલી ઊઠશે.

- જૂથી અને પૂથી નાંચી થ લેવાથી શરીરમાં કુલ સજ્જિનનું સ્વચ્છ બની થશે છે. જે તમારું વચની કોશિકાને પુનઃ નાંચી મણમં સહાયક બને છે. જેથી તમારું વચ પથ કચ્છલી પડતી અટકે છે.

Disclaimer: The news story on this page is the copyright of the cited publication. This has been reproduced here for visitors to review, comment on and discuss. This is in keeping with the principle of 'Fair dealing' or 'Fair use'. Visitors may click on the publication name, in the news story, to visit the original article as it appears on the publication's website.

Source: sandesh.com