

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

घरेलू और प्राकृतिक नुस्खे अपनाएं, फेफड़ों को पलूशन से बचाएं

दिल्ली-एनसीआर में हुई हल्की बारिश भी प्रदूषण को पूरी तरह से साफ नहीं कर पायी। दिल्ली और आसपास के शहरों का अब भी 300 के आसपास बना हुआ है। चारों तरफ धुंध और स्मॉग की परत छाई हुई है। ऐसे में बड़ी संख्या में लोगों को आंखों में जलन, गले में दर्द और सांस लेने में तकलीफ महसूस हो रही है। यह जहरीली हवा हमारे फेफड़ों को सबसे ज्यादा नुकसान पहुंचाती है। ऐसे में हम आपको बता रहे हैं कैसे छोटे-छोटे कदम उठाकर आप अपने फेफड़ों को साफ रख सकते हैं... हालांकि लंग्स यानी फेफड़े सेल्फ-क्लेनिंग होते हैं यानी कि वे अपनी सफाई खुद कर सकते हैं। लेकिन अगर हर दिन हमारे लंग्स लगातार प्रदूषण वाली जहरीली हवा के संपर्क में आए तो लंग्स में कंजेशन और जलन की समस्या हो सकती है जिस वजह से आपको हेवीनेस महसूस होता है। प्रदूषित हवा में मौजूद

धूल के कण, केमिकल्स, जहरीली हवा, स्मोक आदि ऐसी चीजें हैं जो कई लंग्स में जाकर जमा हो जाती हैं। लिहाजा नैचरल तरीके से लंग्स को डिटॉक्स करना भी बेहद जरूरी है। अपने लंग्स यानी फेफड़ों की सफाई के लिए स्टीम थेरपी सबसे बेस्ट है। स्टीम को सांस के माध्यम से अंदर लेने पर एयर पैसेज यानी सांस की नली खुल जाती है और फेफड़ों में जमा म्यूकस भी बाहर आता है। सर्दियों का मौसम शुरू हो चुका है और पलूशन और स्मॉग की दिक्रत इस वक्त ज्यादा रहती है लिहाजा हर दिन स्टीम थेरपी का इस्तेमाल करें ताकि आपके फेफड़े, कंजेशन से मुक्त

रहें। इसमें कोई शक नहीं ग्रीन टी हमारी सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद है। वेट लॉस, बेहतर पाचन के साथ-साथ लंग्स को क्लीन करने में भी मदद कर सकती है ग्रीन टी। एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर ग्रीन टी फेफड़ों में होने वाले जलन और खुजली की समस्या को दूर कर लंग्स के नाजुक टिशूज को बचाने का भी काम करती है। साउथ कोरिया के 1 हजार वयस्कों पर हुई एक स्टडी के मुताबिक जिन लोगों ने हर दिन 2 कप ग्रीन टी पी उनका लंग फंक्शन ग्रीन टी न पीने वालों की तुलना में ज्यादा बेहतर था। खाने-पीने की भी ऐसी कई चीजें हैं जो हमारे एयर पैसेज को क्लीन कर सांस लेने में होने वाली दिक्रत को दूर कर सकती हैं। जैसे- हल्दी, चेरीज, ऑलिव, अखरोट, बीन्स, हरी पत्तेदार सब्जियां- ये कुछ ऐसी चीजें हैं जिन्हें खाने से हमारे फेफड़े नैचरल तरीके से क्लीन रहेंगे। इसके अलावा प्रोसेस्ड फूड से दूरी बनाएं। एंटीऑक्सिडेंट और एंटी-इन्फ्लेमेट्री प्रॉपर्टी से भरपूर शहद



भी लंग कंजेशन को दूर करने में मददगार है। अस्थमा, टीबी, गले में इंफेक्शन समेत सांस से जुड़ी कई बीमारियों को ठीक करने और फेफड़ों को राहत पहुंचाने में मददगार साबित हो सकता है शहद। हर दिन 1 चम्मच कच्चे शहद का सेवन, फेफड़ों के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। घर के बाहर के पलूशन को आप कंट्रोल नहीं कर सकते लेकिन घर के अंदर की हवा को साफ रखना

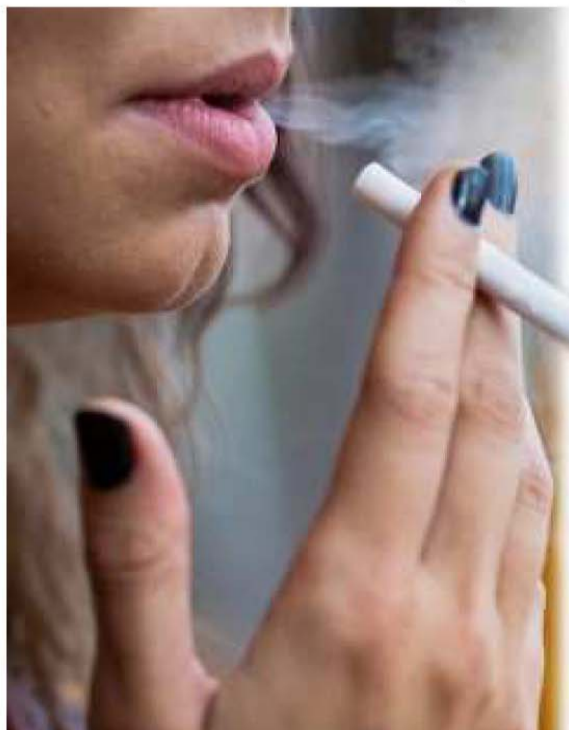
आपके हाथों में है। लिहाजा इन बातों का ध्यान रखें...- एक अच्छा एयर प्योरिफायर खरीदें जो घर के अंदर की हवा को साफ रखेगा।- घर को साफ रखें। कार्पेट, शेल्फ, किताबें आदि चीजों पर धूल को जमा न होने दें।- आप चाहें तो प्योरिफायर की जगह हवा शुद्ध करने वाले इंडोर प्लांट्स जैसे- एलोवेरा, बांस का पौधा, पीस लीली, स्पाइडर प्लांट आदि भी लगा सकते हैं।

फिर एक साथ नजर आएंगे संजय दत्त और अरशद वारसी

डायरेक्टर राजकुमार हिरानी की फ्रेंचाइजी फिल्म मुन्ना भाई में लोगों ने संजय दत्त और अरशद वारसी को बहुत पसंद किया। इस फिल्मों में संजय दत्त के किरदार मुन्ना भाई और अरशद वारसी के किरदार सर्किट को लोग आज तक नहीं भूले हैं। लोगों इस फ्रेंचाइजी फिल्म की अगली कड़ी देखने के लिए काफी उत्सुक हैं। वहीं, खबर है कि दोनों ऐक्टर्स एक फिल्म में एक बार फिर साथ नजर आने वाले हैं। हालांकि यह फिल्म मुन्ना भाई का सीचल नहीं है। संजय दत्त और अरशद वारसी का यह एक नया प्रोजेक्ट है। अरशद वारसी ने कहा कि संजय दत्त और मैं अगले साल इस फिल्म पर काम करना शुरू कर देंगे। साजिद-फरहाद की इस फिल्म की स्क्रिप्ट बहुत फनी है। फिल्म अगले साल मार्च-अप्रैल तक फ्लोर पर आने की उम्मीद है। उन्होंने फिल्म की शूटिंग को लेकर कहा कि शायद फिल्म का पहला शेड्यूल बुडापेस्ट में हो। अरशद वारसी ने कहानी के बारे में बात करते हुए कहा कि फिल्म में संजय दत्त एक अंधे डॉन की भूमिका निभाएंगे और मैं उनकी आंख बनूंगा।

स्मोकिंग से बढ़ सकता है डिप्रेशन और सिजोफ्रेनिया का रिस्क

अगर आप डेली स्मोकर या चैन स्मोकर हैं तो आपको जल्द ही अपनी इस आदत को छोड़ने के लिए सख्ती से खुद पर लगाम लगानी होगी। हाल ही हुई एक स्टडी में यह बात सामने आई है कि जो लोग रोज टोबैको (तंबाकू) स्मोकिंग



करते हैं, उन लोगों में डिप्रेशन और सिजोफ्रेनिया जैसी मानसिक बीमारियां होने का रिस्क बहुत अधिक बढ़ जाता है। इस स्टडी के लीड ऑर्थर रॉबिन वूटन के अनुसार, मेंटल हेल्थ से जुड़ी बीमारियों का सामना कर रहे लोगों का ट्रीटमेंट करते समय हम अक्सर उनकी धूम्रपान और तंबाकू की आदत को अनदेखा करते हैं, जबकि हमारी स्टडी में यह बात साफतौर पर साबित हुई है कि टोबैको स्मोकिंग अवसाद और सिजोफ्रेनिया जैसी मानसिक सेहत से जुड़ी दिक्रतों को बढ़ाने के लिए अपना रोल प्ले करता है। रॉबिन वूटन, ब्रिस्टल यूनिवर्सिटी से जुड़े हैं। वूटन आगे कहते हैं कि हमारी इस स्टडी से पता चलता है कि हमें शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं से बचने के लिए भी धूम्रपान के सेवन से लोगों को बचाना होगा। धूम्रपान से होनेवाली इन समस्याओं के प्रति और अधिक प्रयासों के साथ जागरूकता फैलानी होगी। यह स्टडी ब्रिस्टल यूनिवर्सिटी के रिसर्च टीम ने ब्रिटेन के बायोबैंक डेटा से यूरोप के 462,690 व्यक्तियों का डेटा उपयोग किया, डेटा में शामिल लोगों में 8 प्रतिशत वर्तमान धूम्रपान करने वाले और 22 प्रतिशत पूर्व में धूम्रपान करने वाले लोग हैं, जो अब इस आदत को छोड़ चुके हैं।

मलाइका ने बताया किस काम में अच्छे नहीं हैं अर्जुन कपूर

मलाइका अरोड़ा और अर्जुन कपूर अपने रिश्ते को लेकर पब्लिक हो चुके हैं, ऐसे में दोनों एक-दूसरे के लिए फीलिंग्स या फिर एक-दूसरे से जुड़ी बातें करने से भी अब हिचकिचाते नहीं हैं। मलाइका ने अपने लेटेस्ट इंटरव्यू में भी अर्जुन के साथ रिश्ते और अपनी बायफ्रेंड की एक कमी के बारे में बात की। मलाइका को यूं तो अर्जुन की हर बात पसंद है लेकिन उनमें एक बड़ी कमी भी है। ऐक्ट्रेस ने बताया कि अर्जुन कपूर का मनी मैनेजमेंट बिल्कुल भी अच्छा नहीं है। मलाइका को अर्जुन इस बात में मानते हैं कमजोर वैसे मलाइका ने यह भी बताया कि जब बात फर्टाग्रफी की हो तो इस मामले में अर्जुन उन्हें कच्चा मानते हैं। उन्होंने कहा कि अर्जुन का मानना है कि वह मलाइका के अच्छे फोटोज लेते हैं जबकि ऐक्ट्रेस उनकी अच्छी तस्वीरें नहीं ले पातीं।

ड्रीम वेडिंग को लेकर भी की बात: मलाइका ने अपनी ड्रीम वेडिंग को लेकर भी बात की और कहा कि अगर उन्होंने शादी की तो वह बीच पर होगी। साथ ही में उन्होंने अपनी फ्रेंड्स का भी जिक्र किया जिन्हें वह अपनी ब्राइड्समेड बनाएंगी।