

# कान में इन्फेक्शन ठीक नहीं हो रहा तो इन 5 आयुर्वेदिक टिप्स को आजमाएं

बहुत से लोगों के लिए कान का दर्द आम बात हो सकती है, लेकिन कई बार यह दर्द गंभीर रूप ले लेता है। कान में इन्फेक्शन का समस्या से कई लोग परेशान रहते हैं। मौसम में ही नहीं उन्हें ये परेशानी हर मौसम में सताती है। कान में पानी भर जाना, वेक्स जम जाना, बंद हो जाना या तेज दर्द होना, इन्फेक्शन के कारण हो सकता है। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं तो दवाइयों के साथ कुछ आयुर्वेदिक नुस्खे आपकी मदद कर सकते हैं।

**प्याज और अदरक-** प्याज को पीसें और एक पतले साफ कपड़े में कस कर पोटली बना लें। पोटली को कान पर रखें और करवट लेकर लेट जाएं। आप अदरक के साथ भी ऐसा कर सकते हैं, प्रभाव एक ही जैसे होंगे।

**नीम-** नीम के पत्तों का रस 2-3 बूंद या नीम का तेल 2-3 बूंद भी कान में डाल सकते हैं। इससे कान दर्द में आराम

## मसूड़ों को रखना चाहते हैं हेल्दी, हफ्ते में एक बार करें रेड वाइन का सेवन

क्या आपको मसूड़ों से संबंधित कोई बीमारी हो गई है? एक ग्लास रेड वाइन आपके दांतों में लगने वाली कैविटीज और मुंह में होने वाले बैक्टीरिया और पैथोजन्स को खत्म करने में कारगर है।

में हुई स्टडी से पता है कि वाइन में पॉलीफिनॉल और ऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं जो ओरल हेल्थ को बेहतर करने के लिए काफी लाभकारी हैं। ये कोलन कैंसर और दिल से संबंधित बीमारियों के खतरे को भी कम करती है। ओरल प्रोबायोटिक, स्ट्रेपटोकोकस डेंटिसानी के साथ अगर आप रेड वाइन मिक्स करते हैं



मिलता है। नीम की पत्तियों को पानी में डालकर नहाने से संक्रमण से बचाव होता है।

**लहसुन-** इसमें एंटीबायोटिक और एंटीसेप्टिक गुण होते हैं जो दर्द और इन्फेक्शन को दूर करते हैं। सरसों के तेल में लहसुन को गर्म करें। ठंडा होने पर कानों में 2-3 बूंद डालें।

**ऑलिव ऑयल-** ऑलिव ऑयल को

हल्का गर्म कर लें और इसकी 3-4 बूंद उस कान के छेद में डालें जिसमें दर्द हो रहा हो। लगभग आधे घंटे तक इसे अवशोषित होने दें और इसके बाद आप लेट जाएं ताकि यह बहकर बाहर आ जाए। तुलसी का रस- तुलसी के पत्तों को पीसकर इसका रस कानों में डालें। ऐसा दिन में 2-3 बार करने से कान का दर्द और संक्रमण दोनों दूर होता है।

तो इसमें मौजूद पॉलीफिनॉल, पेट्रोजेनिक बैक्टीरिया से बचाते हैं। ये रिसर्च इन्स्टीट्यूट ऑफ फूड साइंस रिसर्च, स्पेन में हुई है। इससे पहले हुई रिसर्च से पता चला है कि अगर आप अल्कोहल सेवन करते हैं तो इससे इन्फ्लेमेशन समस्या खत्म होती है और दिमाग से टॉक्सिन निकलते हैं। वाइन का सेवन कैंसर के खतरे को रोकने में भी मददगार साबित है। इसके अलावा अगर आप अपने दांत और मसूड़े हेल्दी रखना चाहते हैं तो दिन में दो बार ब्रश करना न भूलें।

# हार्ट फेलियर से बचना है तो हर महीने खाएं 3 चॉकलेट बार

अगर आपको भी चॉकलेट खाना बहुत पसंद है तो आपके लिए खुशखबरी है और जो लोग चॉकलेट नहीं खाते उन्हें भी यह खबर पढ़ने के बाद चॉकलेट खाना शुरू कर देना चाहिए। हाल ही में हुए एक स्टडी में दावा किया गया है कि हार्ट फेलियर का रिस्क कम करने के लिए आपको हर महीने 3 चॉकलेट बार खानी चाहिए। हालांकि अगर आप हर दिन इतनी ही चॉकलेट खाना शुरू कर दें हार्ट फेलियर का खतरा 17 प्रतिशत तक बढ़ भी सकता है।

अमेरिका के माउंट सिनाई स्थित आईकैन स्कूल ऑफ मेडिसिन के अनुसंधानकर्ताओं ने 5 लाख 75 हजार लोगों पर एक स्टडी की जिसे जर्मनी स्थित



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

एक रिसर्च में सामने आया है कि बहुत गर्म चाय के साथ शराब का अत्याधिक सेवन, गले की नली के कैंसर को बढ़ावा देता है। रिसर्च में कहा गया कि इससे कैंसर का खतरा तकरीबन 5 गुना बढ़ जाता है। ये पहले ही प्रमाणित है कि शराब और सिगरेट पीने से गले की नली का कैंसर होता है, अब इस कड़ी में वैज्ञानिकों की राय है कि बहुत गर्म चाय पीने से भी गले के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। डॉ. सैंकिंग यू की अगुवाई वाली इस रिसर्च टीम ने दो लोगों के समूह का मिलान किया--एक उनका, जो कम चाय और प्रतिदिन 15 ग्राम शराब का सेवन करते हैं और दूसरे वो, जो बेहद गर्म चाय और प्रतिदिन 15 ग्राम शराब का सेवन

# गर्म चाय से बढ़ता है कैंसर का खतरा

करते हैं। उनका दावा है कि दूसरे समूह के लोगों में कैंसर का खतरा ज्यादा होता है।

गले की नली का कैंसर बहुत ही घातक होता है और इसमें जान बचने का प्रतिशत काफी कम होता है।

इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडवांस्ड मेडिकल एंड हेल्थ रिसर्च की एक स्टडी के मुताबिक गले की नली का कैंसर, भारत में कैंसर से होने वाली मौतों का चौथा सबसे बड़ा कारण है।

द गार्डियन अखबार से बात करते हुए एक विशेषज्ञ ने कहा कि ये रिसर्च चीन के लोगों के लिए चिंताजनक हो सकती है क्योंकि बाकी देशों के मुकाबले वहां बेहद गर्म चाय पीने का चलन है। इस रिसर्च को लेकर चीन के लोगों को चिंतित होना चाहिए पर पश्चिमी देशों को उतना घबराने की ज़रूरत नहीं।

यूरोपियन सोसायटी ऑफ कार्डियॉलजी कॉन्फ्रेंस में प्रिजेंट किया गया था। अनुसंधानकर्ताओं ने पाया कि हर महीने 3 चॉकलेट बार



खाने वाले लोगों में हार्ट फेलियर का खतरा 13 प्रतिशत कम था उन लोगों की तुलना में जो बिलकुल चॉकलेट नहीं खाते। चॉकलेट कोकोआ से बनती है जिसमें

फ्लैवोनॉयड्स नाम का नैचुरल कम्पाउंड पाया जाता है जो रक्त वाहिकाओं की सेहत को दुरुस्त रखता है और सूजन और जलन को घटाने में मदद करता है। इस रिसर्च के लीड ऑथर कहते हैं, मेरा मानना है कि चॉकलेट, फ्लैवोनॉयड्स का बेहद अहम डायट्री सोर्स है जिसका संबंध जलन और सूजन घटाने के साथ ही शरीर में गुड कलेस्ट्रॉल बढ़ाने से भी है। दरअसल, फ्लैवोनॉयड्स नाइट्रिक ऑक्साइड नाम की गैस को बढ़ाता है जो ब्लड वेसेल्स को एक्सपैंड कर ब्लड सर्क्युलेशन को बेहतर बनाता है। हालांकि चॉकलेट में सैचुरेटेड फैट की बहुत अधिक मात्रा होती है लिहाजा इसका सेवन संतुलित मात्रा में ही करना चाहिए। कम मात्रा में डार्क चॉकलेट का सेवन सेहत के लिए अच्छा माना जाता है।

# नए कलेवर में आए नाइट गाउन, करें शॉपिंग

नाइट गाउन का नाम दिमाग में आते ही आराम का मामला है जुमला हमारे दिमाग में कंधने लगता है। ऐसा हो भी क्यों न? रात को हर कोई चैन की नींद सोना चाहता है और इन नाइट गाउन से बेहतर भला क्या हो सकता है? नाइट गाउन कभी आउट ऑफ फैशन नहीं होते और इस बार भी नए कलेवर और नए रूप में नाइट गाउन ने फैशन वर्ल्ड में दस्तक दी है। तो फिर क्यों न अपनी नींद को आराम के साथ स्टाइलिश भी बनाया जाए?

लूप चारमेट की यह मेक्सी स्लिप देखने में जितनी खूबसूरत है, उससे कहीं ज्यादा आरामदायक है। खास बात यह है कि इसे आप नाइट गाउन के अलावा मेक्सी ड्रेस के तौर पर भी पहन सकती हैं।

क्यूट पिंक कलर में आरक्स का यह केडिल स्लिप गाउन आपका मन मोह लेगा। वेस्टलाइन पर इसमें इलास्टिक टक्स दिए हैं, ताकि आप सेक्सी लुक के साथ अपनी कर्वी बॉडी को भी फ्लॉन्ट कर सकती हैं। इसे पहनकर आप कहीं बाहर भी घूमने जा सकती हैं।

इसके लिए बस आपको इस गाउन के साथ एक स्कार्फ की ज़रूरत होगी।

आजकल शर्ट गाउन काफी चलन में हैं। गिलिगन एंड ओमेले का नाइट गाउन उन महिलाओं और लड़कियों के लिए एकदम परफेक्ट है जो आलस भरे अंदाज में अपना वीकेंड मनाना चाहती हैं। शर्ट लुक में होते हुए भी यह नाइट गाउन क्लासिक होने के साथ-साथ सेक्सी भी है।

ओनली हार्ट्स का यह सिल्क चार्मीअस मिनि स्लीप बेहद सेक्सी और आरामदायक है। इसका फैब्रिक बेहद लाइट और ब्रीजी है, जिसे पहनने के बाद आपको इसका अहसास भी नहीं होगा। सैटिन और लेस के वर्क वाले गाउन हर सिलेब्रिटी की पसंद हैं और यह कोई अलग नहीं है। अगर आपका यह सोचना है कि ऐनिमल प्रिंट आउट ऑफ फैशन हो गया है, तो फिर आप गलत हैं। अब इस ट्रेंडि नाइट गाउन को ही देख लीजिए। विक्टोरियाज् सीक्रेट का इम्बेलीशेड रुफल स्लीप बेहद क्यूट और अट्रैक्टिव है।

