

# हजार बीमारियों की एक दवा है ये नमकीन पानी गरारे करने से मिलेगा लाभ



## दौलत से राहत

टॉन्सिल्स हमारी गले के पिछले हिस्से में होते हैं। यह आमतौर पर किसी बैक्टीरिया या इन्फेक्शन की वजह से सूज जाते हैं। जब ऐसा होता है तो हमें भोजन को निगलने में ख़ासी दिक्कत होने लगती है। लेकिन ऐसे में अगर आप नमक के पानी से गरारे करते हैं तो आपकी यह समस्या समाप्त हो जाती है।

आज भारत भले ही विकास के नाम पर थोड़ा पीछे रह गया हो। लेकिन भारत द्वारा अपनाए गए बहुत से उपाय न जाने कितनी ही बीमारियों में लोगों की ताकत बने हैं। ऐसा ही कुछ रहा है नमक के पानी से गरारे करने का। कोरोना हो या गले से जुड़ी कोई दूसरी समस्या या फिर मसूड़ों से खून आने की समस्या। इन सभी में विशेषज्ञ भी नमक के पानी से गरारे करने की सलाह देते हैं। यह न केवल एक कारगर तरीका है। बल्कि इसके कुछ साइड इफेक्ट भी देखने को नहीं मिलते। वहीं हाल ही में एक रिसर्च के अंदर पाया गया है कि नमक के पानी से गरारे करने पर कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं समाप्त हो जाती हैं।

## मुंह का पीएच स्मअमस रहता है मेंटेन

अगर आप नमक के पानी से गरारे करते हैं तो इसके जरिए गले में मौजूद बैक्टीरिया को समाप्त कर देता है और पीएच लेवल को भी मेंटेन करके रखता है। यही नहीं इस तरह गरारे करने से मुंह के अंदर खतरनाक बैक्टीरिया को भी पैदा होने से रोका जा सकता है।

## मुंह के छाले

मुंह के छाले एक ऐसी समस्या जिसकी वजह से भोजन कर पाना तक मुश्किल हो जाता है। अगर आप इससे राहत पाना चाहते हैं तो आप नमक के पानी के गरारे कर सकते हैं। इससे मुंह के छाले जल्द ही ठीक हो जाते हैं।

## सांसों की बदबू से राहत

अगर आपके मुंह से बदबू आती है और इसकी वजह से आप शर्मिंदगी महसूस करते हैं तो आपको एक बार नमक के पानी से गरारे जरूर करने चाहिए। आपको बता दें कि नमक के पानी के गरारे करने से मुंह में जमा बैक्टीरिया बाहर निकल जाता है और सांसों की बदबू आनी बंद हो जाती है।

## दांत दर्द और मसूड़ों के खून

अगर आपको अक्सर मसूड़ों से खून आने की शिकायत रहती है या फिर आपके मसूड़ों में सूजन और दांतों में दर्द रहता है, तो आपको नमक के पानी के गरारे जरूर करने चाहिए। नमक के पानी के गरारे करने से मुंह में जमने वाले बैक्टीरिया को खत्म किया जा सकता है और इन समस्याओं से राहत मिल सकती है।



## डब्ल्यूएचओ ने मलेरिया की पहली वैक्सीन को दी मान्यता

मलेरिया जैसी जानलेवा बीमारी अब तक ना जाने कितने ही लोगों को मौत की नींद सुला चुकी है। लेकिन मलेरिया के इस रोग पर अब वैक्सीन का हंटर चलने के लिए पूरी तरह तैयार है। आपको बता दें कि हाल ही में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने मलेरिया की वैक्सीन को मान्यता दे दी है। जिसके बाद मलेरिया रोग के कारण मरने वाले लोगों की संख्या को बढ़ने से रोका जा सकेगा। मलेरिया की इस वैक्सीन का नाम MosquiriU है। आपको बता दें कि MosquiriU प्लाज्मोडियम फाल्सीपेरम पैरासाइट्स और हेपेटाइटिस बी वायरस की सतह पर मौजूद प्रोटीन के जरिए ही बना है। ऐसे में जब भी किसी व्यक्ति को यह वैक्सीन दी जाएगी, तो उसके शरीर में यह प्रवेश कर मलेरिया के खिलाफ एंटीबॉडी तैयार कर लेगी। ऐसे में अगर कभी भी कोई मलेरिया से पीड़ित होगा तो एंटीबॉडी तुरंत सक्रिय हो जाएगी और मलेरिया से लड़ने में इम्यून सिस्टम की सहायता करेगी। इसके अलावा बताया जा रहा है कि यह वैक्सीन हेपेटाइटिस बी से भी बचाने का काम कर सकता है। प्लाज्मोडियम नाम के पैरासाइट से होने वाली बीमारी है मलेरिया। यह मादा एनोफिलीज मच्छर के काटने से होता है जो गंदे पानी में पनपते हैं। ये मच्छर आमतौर पर सूर्यास्त के बाद काटते हैं। मलेरिया के मच्छर रात में ही ज्यादा काटते हैं।

## व्रत के दौरान प्रोटीन की कमी दूर करते हैं ये 3 फूड

आप में से कई लोग नवरात्रि में उपवास रख रहे होंगे। इन दिनों व्यक्ति अगर खाने की कुछ चीज पर पाबंदी लगा दे, तो बहुत ज्यादा फर्क नहीं पड़ता, लेकिन समस्या उन लोगों के साथ है, जो फिटनेस फ्रीक हैं। अपनी फिटनेस के प्रति सचेत रहने वाले लोगों को इन दिनों प्रोटीन की कमी का सामना करना पड़ता है, जो चिंता का कारण है। बीन्स, दाल, छोले और सोयाबीन जैसे फलियों में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। ये फोलेट, मैग्नीशियम और पोटेशियम का भी बेहतरीन स्रोत है। फलियों के ये गुण दिल के स्वास्थ्य और मांसपेशियों के निर्माण को बढ़ावा देते हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं, जो सूजन को कम करने के साथ फिजिकल फिटनेस को बनाए रखने में मदद करते हैं। सूखे मेवे एक ऐसा हेल्दी ऑप्शन है, जिसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और अनसैचुरेटेड जैसे मैक्रोन्यूट्रिएंट्स होते हैं। जर्नल न्यूट्रिएंट्स में प्रकाशित शोध के अनुसार, बादाम और अखरोट जैसे नट्स में अच्छी मात्रा में वैजिटेबल प्रोटीन, डायट्री फाइबर और विटामिन बी-6 होता है। व्रत के दिनों में पनीर सबसे ज्यादा ताकत देता है। इसमें प्रोटीन के साथ कैल्शियम भी बहुत अच्छी मात्रा में पाया जाता है।

## वेट लॉस में मददगार है पीनट बटर, फिटनेस के लिए सामंथा करती हैं सेवन



आहार में आमतौर पर लिमिटेड कैलोरी वाले फूड शामिल होते हैं। पीनट बटर को भी अधिकतर लोग वजन बढ़ाने के लिए इस्तेमाल करते हैं, क्योंकि इसमें कैलोरी की मात्रा अधिक होने के साथ-साथ फेट भी काफी ज्यादा होता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि पीनट बटर वजन घटाने में भी मदद कर सकता है। बहुत से लोग इस फैक्ट से अनजान हैं कि मूंगफली का मक्खन आपके वजन घटाने के आहार का हिस्सा हो सकता है। अगर सही मात्रा में और सही तरीके से इसका सेवन किया जाए तो यह वजन घटाने में मदद कर सकता है। पीनट बटर की सिर्फ एक सर्विंग से आपको कई तरह के पोषक तत्व मिलते हैं। यही वजह है कि साउथ इंडस्ट्री की जानी-मानी एक्ट्रेस सामंथा रूथ प्रभु की डायट में पीनट बटर शामिल है। अगर आप अपना वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो पीनट बटर को अपनी डायट में शामिल करना आपके लिए बेहतर होगा।

# लिवर खराब होने पर आजमाएं आयुर्वेदिक डॉक्टर के आसान तरीके

मौजूदा दौर में तमाम लोग फ़ैटी लिवर के शिकार हैं। बहुत से लोग समझते हैं कि फ़ैटी लिवर सिर्फ शराब पीने वालों को होता है लेकिन आपको बता दें कि इसके एक नहीं बल्कि कारण हो सकते हैं। हालांकि, हम अपनी लाइफस्टाइल में बदलाव कर फ़ैटी लिवर के जोखिम से बच सकते हैं। आयुर्वेदिक डॉक्टर दीक्षा भावसार ने हाल ही में एक नॉन-एल्कोहलिक फ़ैटी लिवर डिजीज को लेकर पोस्ट में कई अहम जानकारी दी है। उन्होंने अपनी पोस्ट में इस बीमारी से छुकर पाने के आसान तरीके बताए हैं जिन्हें फॉलो कर आप अपने मेडिसिन और अस्पतालों में खर्च होने वाला हजारों या कहे लाखों का बिल बचा सकते हैं।

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

## बिना दवाओं के पाएँ फ़ैटी लिवर से राहत

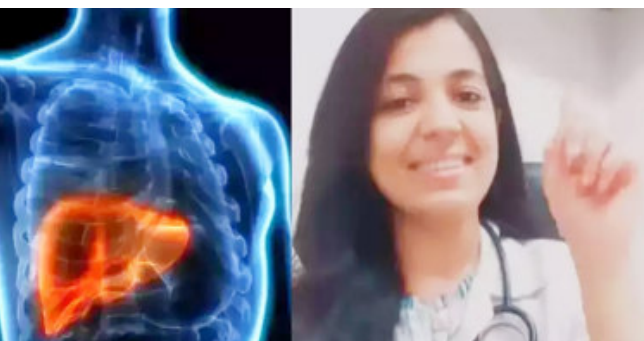
अपने इंस्टाग्राम पोस्ट में डॉक्टर भावसार बताती हैं कि शपिछले कुछ दशकों में विशेष रूप से युवा वयस्कों में खराब जीवनशैली के कारण छल्ले के मामले काफी बढ़े हैं। मैं हर महीने लिवर की समस्या वाले लगभग 30 मरीजों से कंसल्ट करती हूँ। उनमें से ज्यादातर को हम दवाओं पर एक पैसा खर्च किए बिना जीवनशैली में सुधार करके इससे छुटकारा दिलाते हैं। ऐसे में अगर आप भी इस समस्या को लेकर अस्पतालों और मेडिकल के चक्कर काट रहे हैं तो आयुर्वेदिक डॉक्टर की ये सलाह मान लीजिए जिनका हम आगे जिक्र कर रहे हैं।

## डॉ. से जानें फ़ैटी लिवर के जोखिम को कम करने के उपाय

पानी आपके मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पर्याप्त पानी के बिना अपने भोजन के अणुओं को उनमें से इष्टतम पोषण को अवशोषित करने के लिए ब्रेक करना मुश्किल है। इसलिए खुद को हमेशा हाइड्रेट रखें।

## निश्चित समय पर भोजन करें

समय पर भोजन करना भी युवाओं में फ़ैटी लिवर के एक प्रमुख कारणों में से एक है। कभी भी खाना, भूख लगने पर भोजन न करना और लंबे समय तक खाली पेट रहना, हर 2 घंटे में खाने जैसे डेली रूटीन से



बचना चाहिए। आपके द्वारा खाए जाने वाले हेल्दी फूड से अगर आप अच्छा पोषण लेना चाहते हैं तो दिन में एक बलेंस डाइट सुबह 10 बजे से दोपहर 2 बजे के बीच लें।

## नॉन-वेज, ग्लूटेन और डेयरी पर लगाएँ पाबंदी

डॉ. भावसार कहती हैं कि नॉनवेज और डेयरी प्रोडक्ट्स को डाइजैस्ट करना आसान नहीं होता है, क्योंकि ये खाद्य पदार्थ पचाने में काफी जोर लगाना पड़ता है। यहाँ तक कि जब आपका लिवर खराब हो तो कच्चे भोजन के सेवन से भी बचना चाहिए। सभी डीप फ्राई, फर्मेंटेड फूड जिसमें मुख्य रूप से उड़द की दाल और काले चने होते हैं उनके सेवन से भी बचना चाहिए। इसके अलावा रिफाईंड, मैदा, पैकेज्ड और चीनी युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन से भी दूरियाँ बनानी चाहिए। आपको इस समस्या को कम करने के लिए आसानी से पचने योग्य खाद्य पदार्थ जैसे बाजरा, पकी हुई सब्जी, चावल और चावल-बाजरा बेरुड फूड की डायट का सेवन करना चाहिए।

## बंद करें शराब और कैफीन का सेवन

शराब और कैफीन (चाय और कॉफी) का सेवन करने से आपकी आंत में अधिक सूजन हो सकती है। इसलिए हर्बल टी जैसे लेमनग्रास, सीसीएफ (धनिया, जीरा, सौंफ), हिबेस्कस, सिंहपर्णी, धनिया, पुदीना, अदरक आदि का सेवन करें।

## देर रात के खाने से भी बचें

यदि संभव हो तो सूर्यास्त से पहले रात का भोजन करने का प्रयास करें। अगर संभव न हो तो रात 8 बजे से पहले खा लें। रात के वक्त हमेशा लाइट डिनर का चुनाव करें। इनमें वैजिटेबल सूप, चावल, खिचड़ी, पैनकेक (अलग-अलग चीले जैसे बेसन, रागी, ज्वार, आदि), बाजरा और सब्जी रात के खाने के स्वस्थ विकल्प हैं।