

# भीतरी अंगों की सारी गंदगी साफ करेगा नीम-हल्दी का मिश्रण



## आंतों को साफ रखने में सहायक

नीम और हल्दी का सेवन करने से आपको पाचन तंत्र को साफ रखने में मदद मिल सकती है। खराब खान-पान की वजह से पेट और आंतों में धीरे-धीरे विषाक्त पदार्थ जमा होते रहते हैं, जो आगे चलकर कई गंभीर रोगों का कारण बन सकते हैं। इस मिश्रण के सेवन से पेट और आंतों को स्वस्थ और मजबूत बनाने में मदद मिल सकती है।

नीम की तरह हल्दी में भी कई गुण पाए जाते हैं। इसका इस्तेमाल मामूली से मामूली कटने से लेकर सर्दी, पाचन संबंधी समस्याओं, घाव, मांसपेशियों में दर्द के साथ-साथ कई अन्य स्वास्थ्य और त्वचा संबंधी समस्याओं के लिए भी किया जाता है। हल्दी में मौजूद करक्यूमिनोइड्स एक ऐसा पावरफुल यौगिक है, जो लगभग सभी स्वास्थ्य समस्याओं से लड़ सकता है।

पूरे शरीर को मिलती है ऊर्जा: नीम और हल्दी का सेवन यह तय करता है कि आप जो ऊर्जा पैदा करते हैं उसका वितरण कैसे होता है। नीम और हल्दी का मिश्रण आपकी ऊर्जा को बढ़ाता है। खाली पेट नीम और हल्दी का सेवन ऊर्जा बढ़ाने के लिए चमत्कारिक रूप से काम करता है।  
कैंसर से बचाने में सहायक: कैंसर एक खतरनाक बीमारी है और इससे बचने के लिए आपको हल्दी और नीम के मिश्रण का भी सेवन करना चाहिए। इससे बचने के लिए शरीर की भीतरी रूप से सफाई जरूरी है। खाली पेट हल्दी का सेवन एक क्लींजर की तरह काम करता है। हल्दी की गंद और नीम की गंद को सुबह सबसे पहले निगलना एक बेहतरीन क्लींजर का काम करता है और आपके शरीर में कैंसर कोशिकाओं को दूर करता है।  
सर्दी-जुकाम का रामबाण उपाय: सर्दी-जुकाम जैसे रोगों से पीड़ितों को नीम, काली मिर्च, शहद और हल्दी के सेवन से बहुत फायदा होगा। लगभग 10 से 12 काली मिर्च को क्रश करके रात भर के लिए एक दो चम्मच शहद में भिगो दें। सुबह आप इसका सेवन करें और केवल काली मिर्च को चबाएं। थोड़ी सी हल्दी को शहद में मिलाकर भी खाना चाहिए।  
इम्यूनिटी सिस्टम को मजबूत बनाने में सहायक: नीम और हल्दी में एंटी-बैक्टीरियल और एंटीऑक्सीडेंट जैसे गुण पाए जाते हैं। ये सभी शरीर की इम्यूनिटी पावर बढ़ाने का काम करते हैं। सर्दियों के मौसम में खासकर कोरोना काम में इस मिश्रण का सेवन आपकी इम्यूनिटी बढ़ाने का काम कर सकता है। ऊपर बताए गए सभी फायदे लेने के लिए आपको रोज सुबह खाली पेट कुछ नीम के पत्ते और हल्दी खाकर गुनगुना पानी पीना चाहिए। आप हल्दी और नीम के पत्तों को पीसकर इसकी छोटी-छोटी की गंद भी बना सकते हैं और रोजाना सुबह खाली पेट गर्म पानी के साथ ले सकते हैं।



## आज ही छोड़ दें नहाने की ये गलत आदत, एक्सपर्ट ने बताया सही तरीका

स्ट्रोक एक ऐसी स्थिति है, जब मास्तिष्क के किसी हिस्से में ब्लड और ऑक्सीजन की आपूर्ति रुक जाती है और मास्तिष्क की कोशिकाओं के आसपास की जगह पर खून भर जाता है। ऐसा खून के थक्के या हाई कोलेस्ट्रॉल लेवल के कारण धमनियों में रुकावट के कारण होता है। मास्तिष्क में ब्लड फ्लो में कमी मास्तिष्क के भीतर के ऊतकों को नुकसान पहुंचाती है। स्ट्रोक होने पर अक्सर हाथ-पैरों में सुन्नता, दूसरे को बोलने या समझने में परेशानी होना, अचानक व्यवहार का बदल जाना, सिर चकराना जैसे कई लक्षण दिखाई देते हैं। वैसे स्ट्रोक के लिए और भी कई कारण जिम्मेदार हो सकते हैं। लेकिन हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के विशेषज्ञों का मानना है कि नहाने की एक साधारण सी आदत को अपनाने से स्ट्रोक जैसे गंभीर खतरे से बचा जा सकता है। यह आदत बेहद सरल है और इसे अपनाने के लिए आपको किसी खास उपकरण की जरूरत भी नहीं पड़ेगी। हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के विशेषज्ञों के अनुसार, टब में गर्म पानी भरकर नहाने से ब्लड वेसेल्स को बढ़ाने में मदद मिलती है। दरअसल, एक गर्म पानी के टब में शरीर में पानी के दबाव के कारण हृदय द्वारा पंप किए जाने वाले ब्लड की मात्रा भी बढ़ जाती है, जिससे दिल भी अच्छे से काम करता है।  
पोषक तत्वों से भरी डार्क चॉकलेट खाने से सेहत को क्या-क्या फायदा

वेलेंटाइन वीक जारी है और प्यार भरे इस हफ्ते का तीसरा दिन चॉकलेट डे होता है, जो हर साल 9 फरवरी को मनाया जाता है। चॉकलेट डे पर लोग एक-दूसरे को चॉकलेट देकर अपना प्यार बांटते हैं। चॉकलेट को लव, पैशन, केयर और हैप्पी लाइफ आदि का सिंबल माना जाता है। यह एक ऐसा गिफ्ट है, जो किसी को निराश नहीं करता है। चॉकलेट का स्वाद जबरदस्त होता है, जो सभी को पसंद आता है। लेकिन आपको जानकार हैरानी होगी कि चॉकलेट हेल्थ के लिए भी काफी फायदेमंद होती है। वैज्ञानिक रूप से, चॉकलेट में थियोब्रोमाइन और फेनिलथाइलामाइन होते हैं, जो दिमाग को उत्तेजित करते हैं। यह दोनों पदार्थ दिमाग को डोपामाइन का उत्पादन करने के लिए प्रेरित करते हैं। यह ऐसा हार्मोन है, जो आराम और आनंद पैदा करता है। चॉकलेट कई तरह की होती है और सबके अलग-अलग फायदे होते हैं। इनमें डार्क चॉकलेट को सबसे ज्यादा हेल्दी माना जाता है। डार्क चॉकलेट में 11 ग्राम फाइबर, आयरन 67%, मैग्नीशियम 58 प्रतिशत, जिंक 89 प्रतिशत, मैंगनीज 98 प्रतिशत होता है। इसके अलावा, इसमें पोटेशियम, फास्फोरस और सेलेनियम की भरपूर मात्रा होती है।

सुबह उठते ही सबसे पहले खाली पेट पिएं एक गिलास हींग का पानी



हींग एक लोकप्रिय मसाला है, जिसका इस्तेमाल ज्यादातर करी और रसोई बनाने में किया जाता है। इसकी सुगंध और स्वाद दोनों ही भोजन का स्वाद बढ़ा देते हैं। हेल्थ से जुड़े हींग के भी कई फायदे हैं। हींग एक ऐसा मसाला है, जो ईरान अफगानिस्तान और उजबेकिस्तान जैसे देशों से आयात किया जाता है। बता दें कि सेंटर फॉर साइंटिफिक एंड इंडस्ट्रियल रिसर्च के वैज्ञानिकों ने हिमाचल प्रदेश में हींग के पौधे लगाए हैं। अन्य सभी भारतीय मसालों की तरह हींग का उपयोग पाचन तंत्र, कान दर्द, मासिक धर्म में होने वाली ऐंठन को कम करने के लिए घरेलू उपचार के रूप में भी किया जाता है। दरअसल, इसमें एंटीबैक्टीरियल, एंटीइंफ्लेमेट्री और एंटीवायरल गुण होते हैं, जो आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए अच्छे हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हींग वजन घटाने के लिए भी बहुत काम आती है। वजन घटाने की प्रक्रिया को तेज करने के लिए हींग के पानी का सेवन करना सबसे सरल और बढ़िया तरीका है। ये तो हम सभी जानते हैं कि अगर खाना पचाने के लिए हींग का सेवन बहुत अच्छा है। दरअसल, यह पाचन तंत्र से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है।

# दिल के मरीजों पर कोविड करता है जोरों का वार

कोविड की चपेट में आने के बाद स्वस्थ व्यक्ति भी स्वास्थ्य से जुड़ी कई समस्याओं का सामना कर रहा है। जोड़ों में दर्द, थकावट, कमजोरी और फेफड़ों पर असर ऐसी समस्याएं हैं, जो लोग अब भी झेल रहे हैं। कोविड के दौरान या इससे रिकवर होने के बाद भी लोगों का दिल बुरी तरह से प्रभावित हुआ है। वहीं जो लोग पहले से ही दिल के मरीज हैं, उनके लिए यह सब काफी रिस्की है। खासतौर से यदि आपकी उम्र 65 वर्ष से ज्यादा है और आपको हृदय रोग है, तो इसका मतलब है कि आप सबसे ज्यादा जोखिम वाले व्यक्ति हैं।

एशियन हॉस्पिटल के कैथ लैब एंड इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट एंड हेल्थ के डायरेक्टर डॉ. सुभ्रत अखौरी कहते हैं कि जहां तक कोविड की बात है तो यह एक सांस की बीमारी है, जो फेफड़ों को प्रभावित करती है। जब आपका शरीर किसी संक्रमण से लड़ रहा होता है, तो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली से लेकर आपकी हृदय प्रणाली तक हर चीज को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। यह स्थिति उन लोगों के लिए ज्यादा खतरनाक है, जो पहले से ही हार्ट फेलियर और हार्ट डिजीज के कारण संघर्ष कर रहे हैं। इसलिए दिल के मरीजों को अपना ज्यादा ध्यान रखने की जरूरत है।

## कोल्ड एक्सपोजर अवाइड करें

सर्दी के दिनों में दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा ज्यादा रहता है। इन दिनों में नलियां सिकुड़ जाती हैं, खासतौर से बुजुर्गों में। ऐसे में इन लोगों को कोल्ड एक्सपोजर को अवाइड करना चाहिए। साथ ही दवाओं का सेवन नियमित रूप से करना चाहिए।

## रूटीन चेकअप कराते रहें

डॉ. अखौरी कहते हैं कि जब तक दिल के मरीज को कोई गंभीर समस्या नहीं है, तब तक अपने रूटीन में बॉडी चेकअप, ब्लड शुगर, थायरॉइड टेस्ट कराते रहें। बहुत ज्यादा जरूरी न हो, तो अस्पताल जाने के बजाय डॉक्टर के साथ वीडियो कंसल्टेशन करें।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

## नियमित रूप से ब्लड शुगर टेस्ट कराएं

दिल के जिन मरीज को डायबिटीज है, उन्हें अपना ब्लड शुगर चौक करते रहना चाहिए। बार-बार अस्पताल जाने के बजाय घर पर ही समय-समय पर शुगर की जांच करते रहें।

## कोविड प्रोटोकॉल का पालन करें

वैसे तो सभी लोगों को कोविड प्रोटोकॉल का पालन करना चाहिए। लेकिन दिल की बीमारी से जूझ रहे लोगों के लिए इन नियमों का पालन करना और भी ज्यादा जरूरी हो जाता है। डॉक्टर दिल के मरीजों को घर से बाहर जाते समय मास्क पहनने, हाथों को धोने और सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करने की सलाह देते हैं।

## घरेलू इलाज के सहारे न रहें

डॉक्टर कहते हैं जिन लोगों को घर में रहते हुए सीने में दर्द, बाजू में दर्द, पसीने आने जैसी समस्या हो या फिर ऐसी कोई समस्या जो हार्ट से जुड़ी हो, तो ऐसे में घरेलू इलाज के भरोसे ना रहें। कई लोग कोविड के डर से घर में बीमारी का इलाज कर लेते हैं, लेकिन इस डर को मन से निकालकर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। किसी भी तरह की लापरवाही और देरी आपकी जान पर भारी पड़ सकती है।

## समय से इलाज कराएं

सबसे जरूरी बात जो कोविड महामारी में दिल के मरीजों को ध्यान रखनी है, वो यह कि जब भी आप असुविधा महसूस करें, तो समय से डॉक्टर को दिखाएं और इलाज कराएं। चूंकि हार्ट अटैक में समय बहुत मायने रखता है। अगर आप घर में ही उपचार करते हुए एक या दो दिन निकाल देंगे, तो ऐसे में स्थिति पर काबू पाना बहुत मुश्किल हो सकता है। कोरोनावायरस महामारी पूरी दुनिया के लिए चिंता का कारण है, ऐसे में हार्ट के रोगी को ज्यादा सावधानी बरतने की जरूरत है। डॉक्टर सभी हृदय रोगियों को सामाजिक दूरी, हाथ धोने और ऊपरी श्वसन सुरक्षा के उपयोग जैसे बुनियादी निवारक उपायों का पालन करने की गुजारिश करते हैं, ताकि बीमारी को अनुबंधित करने से रोका जा सके।