

# खाली पेट एक चम्मच घी के साथ खाएं काली मिर्च



## दिल को स्वस्थ रखने में सहायक

घी और काली मिर्च के मिश्रण से दिल को स्वस्थ और मजबूत बनाया जा सकता है। इन दोनों चीजों के एक साथ सेवन से शरीर में एंजियोजेनेसिस को बढ़ावा मिलता है। यह एक ऐसा प्रोसेस है जिससे शरीर की ब्लड वेसेल्स को उत्पन्न करने की अनुमति मिलती है। यह ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करके दिल को स्वस्थ रखने में सहायक है।

भारतीय मसाले न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाते हैं बल्कि इनके सेहत के लिए अनगिनत स्वास्थ्य लाभ भी हैं। ऐसा ही एक मसाला है काली मिर्च जिसके सेवन से स्वास्थ्य को कई बड़े फायदे हो सकते हैं। ऐसा माना जाता है कि काली मिर्च में पिपेरिन नामक तत्व पाया जाता है, जो ब्रेस्ट कैंसर के विकास को रोक सकता है। इस मसाले में विटामिन सी, विटामिन ए, फ्लेवोनोइड्स, कैरोटीन और अन्य एंटी-ऑक्सीडेंट भी होते हैं जो शरीर में खतरनाक फ्री रेडिकल को बेअसर करते हैं जिससे आप कैंसर से बच सकते हैं।

## सूखी खांसी से मिलेगा आराम

सर्दियों का मौसम है और कोरोना महामारी भी चल रही है। इन दोनों स्थितियों में खांसी एक आम समस्या है। खांसी के इलाज के लिए वैसे तो कई दवाएं हैं लेकिन आप घी और काली मिर्च का भी सहारा ले सकते हैं। सूखी खांसी से आराम पाने के लिए एक चम्मच देसी घी में 1/2 चम्मच काली मिर्च मिलाकर खाएं। काली मिर्च की गर्मी कंजेशन को कम कर सकती है।

## इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मददगार

काली मिर्च और घी का सेवन इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के काम करता है। सर्दियों का मौसम है और कोरोना महामारी भी चल रही है। ऐसे समय में वायरस से लड़ने के लिए इम्यून पावर का मजबूत होना जरूरी है। इसके लिए आपको नियमित रूप से इस मिश्रण का सेवन करना चाहिए।

## आंखों की रोशनी बढ़ाने में सहायक

नियमित रूप से घी का प्रयोग करने से आंखों की रोशनी को बढ़ाया जा सकता है। इसके लिए देसी घी की कुछ बूंदों में काली मिर्च पाउडर मिलाकर रोजाना सेवन करें। पैरों के तलवों में घी लगाने से भी कमजोर नजर में सुधार हो सकता है। घी विटामिन ए का बेहतर स्रोत है जो किसी के समग्र स्वास्थ्य में सुधार करता है।

## जोड़ों का दर्द होता है छुमंत

सर्दियों में जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ जाती है। इससे आराम पाने के लिए घी और काली मिर्च का सेवन करना चाहिए। इसके लिए काली मिर्च को भूनकर घी के साथ खाना चाहिए।



इम्यूनिटी बूस्टर से ज्यादा इस अंग के लिए मुसीबत खड़ी कर सकता है गिलोय सेहत का ध्यान रखना एक जरूरी चीज है। लेकिन सेहत को सही करने के लिए किसी भी चीज का सेवन बिना उसके नुकसान जाने, कई गंभीर समस्याओं को जन्म दे सकता है। ऐसा ही कुछ हुआ था और अब भी हो रहा है कोरोना से बचने के लिए। कोरोना से बचने के लिए और जल्दी ठीक होने के लिए बहुत से लोगों ने कई जड़ी बूटियों और देसी नुस्खों को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लिया था। अब इन्हीं में से एक पर हुई रिसर्च के परिणाम लोगों को भयभीत कर सकते हैं। हम बात कर रहे हैं गिलोय की। हम मानते हैं कि गिलोय इम्यूनिटी को बेहतर करने का काम करता है। लेकिन इसका अधिक सेवन शरीर में दिक्कतें पैदा कर सकता है। हाल ही में अमेरिकन एसोसिएशन फॉर द स्टडी ऑफ लिवर डिजीज की आधिकारिक पत्रिका हेपेटोलॉजी कम्युनिकेशंस में एक अध्ययन प्रकाशित हुआ है। इसमें बताया गया है कि गिलोय के अधिक सेवन से लिवर समेत कई ऑर्गन डैमेज हो सकते हैं। गिलोय को हिंदी में गुडूची या अमृता के नाम से भी जाना जाता है। यह एक जड़ी बूटी है जिसके जरिए पाचन क्रिया और रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर होती है। आपको बता दें कि गिलोय के पत्ते पाने के पत्ते की तरह ही होते हैं। वहीं गिलोय का हर हिस्सा आयुर्वेदिक दवाओं को बनाने में इस्तेमाल किया जाता है।

## रात को सोने से पहले पिएं एक गिलास गर्म पानी

बॉडी को डिहाइड्रेशन होने से बचाने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना जरूरी है। आमतौर पर लोग ठंडा पानी पीना पसंद करते हैं। हालांकि कोरोना महामारी के बाद अधिकतर लोगों ने गर्म पानी पीना शुरू कर दिया है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ सुबह सबसे पहले गर्म पानी पीने की सलाह देते हैं। गर्म पानी सभी शारीरिक क्रियाओं को सुचारू रूप से चलाने में बड़े भूमिका निभाता है। आपने यह जरूर सुना और पढ़ा होगा कि सुबह बिस्तर से उठकर एक गिलास गर्म पानी पीने से समग्र स्वास्थ्य और सुंदरता को बढ़ावा मिलता है। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि सोने से ठीक पहले भी एक गिलास गर्म पानी से सेहत को अनगिनत फायदे हो सकते हैं। बहुत से लोग सोते समय इसलिए पानी पीने से बचते हैं, कि रात में उन्हें यूरिन के लिए न जागना पड़े और उनकी नींद खराब न हो जाए। आपको जानकार हैरानी होगी कि सोने से पहले गर्म पानी पीने से बेहतर नींद आती है। इससे त्वचा, मांसपेशियों और जोड़ों के स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है। गर्म पानी शरीर की कोशिकाओं को पोषक तत्वों को अवशोषित करने और संक्रमण से लड़ने में मदद करता है। ऐसा माना जाता है कि गर्म पानी पीने से वजन कम करने, शरीर में जमा विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने, पाचन में सुधार करने आदि समस्याओं से राहत मिलती है।

## 54 की माधुरी दीक्षित खाने में जरूर करती हैं इस सलाद को शामिल



माधुरी दीक्षित बॉलीवुड की उन अभिनेत्रियों में से हैं, जो बढ़ती उम्र के साथ और भी खूबसूरत और जवां दिख रही हैं। उनकी एक्टिंग ने ही नहीं, बल्कि डांस और उनकी आकर्षक मुस्कान ने लाखों लोगों का दिल जीत लिया है। अगर आप माधुरी के फैन हैं, तो आपको जरूर पता होगा कि माधुरी भी फिटनेस फ्रीक हैं और स्ट्रिक फिटनेस रिजाइम फॉलो करती हैं। इसके लिए वह अपनी दिनचर्या में स्वस्थ और संतुलित आहार लेना पसंद करती हैं। उन्होंने एक तस्वीर इंस्टाग्राम पर शेयर की, जिसमें एक प्लेट में काफी स्वादिष्ट सलाद नजर आ रहा है। तस्वीर में टमाटर, तुलसी के पत्तों और मोजेरोला चीज से बना स्वादिष्ट इटालियन स्टाइल का कैप्रिस सलाद था। माधुरी ने केषन में लिखा – मेरा पसंदीदा टमाटर मोजेरीला सलाद। सलाद को काफी दिलचस्प तरीके से प्रस्तुत किया गया था। माधुरी केषन में लिखती हैं कि जीवन में सही चुनाव करना हमेशा जरूरी होता है। इस बार भी सलाद में टमाटर और चौरा शामिल हैं। यह बेहद ताजा है और स्वादिष्ट भी।

# घर पर रोटी बनाते वक्त जल जाए हाथ तो...

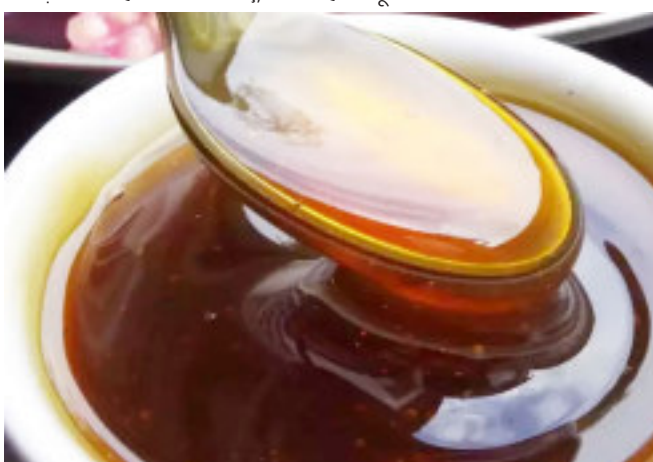
चाहें आप तवे पर रोटी सेकते हुए जल जाएं या फिर गर्म चाय या कॉफी आप पर गिर जाए, जलन हमेशा दर्दनाक होती है। जलना सभी घरेलू चोटों में से एक है। जानकर हैरत होगी, लेकिन हर साल 6-7 मिलियन भारतीय जलने की चोटों से पीड़ित होते हैं। सही सुरक्षा उपाय को न अपनाने और कभी-कभी व्यक्ति जल्दबाजी में बर्निंग का शिकार हो जाता है। जलन को उनकी गंभीरता के आधार पर अलग-अलग कैटेगरी में रखा जाता है। फर्स्ट डिग्री बर्न को सबसे कम गंभीर माना गया है। ऐसा इसलिए क्योंकि यह केवल त्वचा की बाहरी परत को प्रभावित करता है।

त्वचा के जल जाने से केवल हल्का लालपन, सूजन और दर्द ही महसूस होता है। जबकि सेकंड डिग्री बर्न त्वचा की गहरी परतों को नुकसान पहुंचाती है। इस स्टेज में जल जाने पर त्वचा पर फफोले पड़ जाते हैं और त्वचा की खाल निकलने लगती है। थर्ड डिग्री बर्न में त्वचा की सभी परतों को गंभीर रूप से नुकसान होता है। जबकि फोर्थ डिग्री बर्न में जोड़ों और हड्डियों में जलन शामिल है।

बता दें कि थर्ड और फोर्थ डिग्री बर्न को अक्सर इमरजेंसी हेल्प की जरूरत होती है, जिसके लिए व्यक्ति को अस्पताल में भर्ती होना ही पड़ता है। विशेषज्ञों की मानें तो आप घर पर 3 इंच से कम व्यास वाले ज्यादातर फर्स्ट और सेकंड डिग्री बर्न का इलाज कर सकते हैं। लेकिन कुछ उपाय ऐसे हैं, जिन पर व्यक्ति सालों से भरोसा कर तो रहा है, लेकिन ये उपाय जलने की स्थिति में कोई खास कमाल नहीं दिखाते। तो आइए जानते हैं कि आपकी त्वचा को ठीक करने के लिए कौन से उपाय अच्छे हैं और हमें किन उपायों से आमतौर पर बचना चाहिए।

## ठंडा पानी डालें

कभी तवे पर रोटी सेकते समय या किसी गर्म बर्तन को अचानक से पकड़ने पर हाथ जल जाए, तो यह मामूली जलन की कैटेगरी में



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

आता है। अगर आपके साथ कभी ऐसी स्थिति बने, तो जली हुई जगह पर लगभग 20 मिनट तक ठंडा पानी डालें। फिर जली हुई जगह को हल्के साबुन और पानी से धो लें।

## विनेगर का उपचार करें

जलने पर विनेगर भी शानदार घरेलू उपचार के तौर पर काम करता है। यह कंपोनेंट एक एंटीसेप्टिक और एस्ट्रिजेंट के रूप में काम कर सकता है। इस तरह यह जले हुए हिस्से पर किसी भी प्रकार के संक्रमण को रोकता है। लगाने से पहले सिरका और पानी को बराबर भागों में पतला करें। इसके बाद एक साफ कपड़े का उपयोग करके इस मिश्रण से जलन वाले हिस्से को ढंके। अगर कुछ देर में दर्द कम न हो, तो कपड़ा बदल लें।

## शहद लगाएं

अपने मीठे स्वाद के अलावा शहद जलन का बेहतरीन घरेलू उपाय है। इसमें मौजूद एंटीफंगल, एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेट्री गुण चुटकियों में मामूली जलन को ठीक कर देते हैं।

## एलोवेरा का इस्तेमाल करें

आपको शायद न पता हो, लेकिन एलोवेरा को बर्न प्लांट कहते हैं। कई अध्ययनों में बताया गया है कि एलोवेरा पहली और दूसरी डिग्री की जलन को ठीक करने में बहुत कारगर है। एंटीइंफ्लेमेट्री होने के कारण ये सुकलेशन के बढ़ाता है और बैक्टीरिया के विकास को रोकता है। एलोवेरा के पौधे से ली गई शुद्ध एलोवेरा जेल की एक परत प्रभावित क्षेत्र पर लगाने से बहुत राहत मिलेगी। अगर आप बाजार से एलोवेरा खरीद रहे हों, तो ध्यान रखें कि इनमें एडिटिव्स, कलरिंग और खुशबू न हो।

## ठंडा सेक करें

जले हुए स्थान पर रखा गया ठंडा सेक करने से सूजन दूर हो जाती है। आप 5 से 15 मिनट के अंतराल में सेक लगा सकते हैं। कोशिश करें, कि बहुत ज्यादा कोल्ड कंप्रेस का यूज न करें। क्योंकि ऐसा करने से जलन कम होने के बजाय और बढ़ जाएगा।

## धूप के संपर्क में आने से बचें

ज्यादा देर तक तेज धूप के संपर्क में आने से बचें। इससे भी त्वचा में जलने का अहसास हो सकता है। अगर आपको ज्यादा देर तक धूप में रहना भी पड़ रहा है, तो अपनी त्वचा को कपड़ों से ढंके रखें।