









## रक्ताभिसरण वाढवण्यासाठी खा हे पदार्थ

शरीर निरोगी राहण्यासाठी संपूर्ण शरीरात प्रत्येक अवयवापर्यंत रक्त पोहोचणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. याचाच अर्थ की, तुमच्या शरीराचे ब्लड सर्कुलेशन होणे आवश्यक आहे. ब्लड सर्कुलेशन नीट न झाल्यास तुम्ही आजारी पडू शकता किंवा कधी-कधी तुमच्या जीवालाही धोका निर्माण होऊ शकतो. त्यामुळे ब्लड सर्कुलेशन व्यवस्थित होणे गरजेचे आहे.

**बीट रूट :-** बीट रूटमध्ये भरपूर प्रमाणात लोह असते. यासोबतच त्यात नायट्रेटदेखील असते, जे शरीरात नायट्रिक ऑक्साईडमध्ये रूपांतरित होते. नायट्रिक ऑक्साईड रक्तवाहिन्यांना आराम देते. ज्याने ब्लड सर्कुलेशन सुधारते.



**डाळिंब :-** डाळिंबामध्ये पॉलिफेनॉल अँटी ऑक्सिडेंट आणि नायट्रेट जास्त असतात. जे शक्तिशाली व्हॅसोडिलेटर असतात. याचे सेवन केल्याने ब्लड सर्कुलेशन सुधारते.

**दालचिनी :-** दालचिनीमध्ये भरपूर प्रमाणात अँटी ऑक्सिडेंट असतात, जे ऑक्सिडेटिव्ह ताण आणि रक्तवाहिन्यांच्या नुकसानपासून संरक्षण करण्यास मदत करतात. ज्याने रक्तवाहिन्या निरोगी राहतात आणि ब्लड सर्कुलेशन सुधारते.

**हिरव्या भाज्या :-** पालकासारख्या भाज्या नायट्रेटचे उत्तम स्रोत आहे. याने ब्लड सर्कुलेशन सुधारते.

**लसूण :-** लसूणामध्ये सल्फर कंपाऊंड असतात. ज्यामध्ये एलिओनचा समावेश आहे. हे रक्तवाहिन्यांच्या विस्तारास प्रोत्साहन देतात.

**सुकामेवा :-** आपल्या रोजच्या आहारात बदाम-अक्रोडसारख्या सुक्यामेव्याचा समावेश अवश्य करावा. यामध्ये असलेले ऑक्सिडेटिव्ह स्ट्रेस कमी करण्यास मदत करतात. ज्याने ब्लड सर्कुलेशन सुधारते.

**'व्हिटॅमिन सी' युक्त पदार्थ :-** ब्लड सर्कुलेशन सुधारण्यासाठी 'व्हिटॅमिन सी' युक्त पदार्थ खावेत. जसे की, लिंबू, संत्री अवश्य खावेत.

**हळद :-** हळदीचा वापर भाज्यांव्यतिरिक्त ब्लड सर्कुलेशनसाठी फायद्याचा आहे. खरे तर हळदीमध्ये कर्क्यूमिन नावाचे कंपाऊंड असते, जे नायट्रिक ऑक्साईडची निर्मिती वाढवते आणि ऑक्सिडेटिव्ह स्ट्रेस कमी करते. परिणामी ब्लड सर्कुलेशन सुधारते. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे ब्लड सर्कुलेशन सुधारण्यासाठी शरीराची योग्यरीत्या काळजी घेणे आवश्यक आहे. यासाठी संतुलित आहारासोबत योगासने, नियमित व्यायाम करणे फायद्याचे ठरते.

## बाळाचे दात येत आहेत? अशी घ्या काळजी



बाळ ६-७ महिन्यांचे झाल्यानंतर बाळाचे दात यायला सुरुवात होते. लहान मुलांसाठी हा काळ थोडा कठीण असतो. बाळाचे दात येताना हिरड्यांमध्ये वेदना जाणवू लागतात. तसेच अनेकांना अतिसाराचा त्रास होतो. त्यामुळे बाळाची योग्यरीत्या काळजी घेणे गरजेचे असते. तुम्ही काही गोष्टी लक्षात घेतल्यास या काळात बाळाला त्रास जाणवणार नाही. काही घरगुती उपाय आहेत, ज्याने हिरड्यांना येणारी सूज किंवा दुखण्यापासून बाळाला आराम मिळेल.

### लिव्किड देणे गरजेचे

जर दात येताना मुलाला अतिसाराचा त्रास होत असेल, तर अशावेळी लिव्किड देणे गरजेचे असते, पण त्या आधी एकदा डॉक्टरांचा सल्ला अवश्य घ्या.

**या गोष्टी खायला द्या**  
दात येताना मुलांची विशेष काळजी घेणे गरजेचे असते. बाळाला यादरम्यान योग्य आहार द्यायला हवा. भाज्यांचे सूप, स्मॅश केलेली केळी, मूगडाळीचे पाणी अशा गोष्टींचा मुलांच्या आहारात समावेश करावा.

**मसाज केल्याने होईल फायदा**  
मुलांना जेव्हा दात येतात, तेव्हा हिरड्यांमध्ये वेदना किंवा सूज येऊ शकते. त्यामुळे मुले रडू लागतात. मातेला नक्की काय करायचे, हे कळत नाही. अशावेळी तुम्ही हात स्वच्छ करून हलक्या दाबाने हिरड्यांना मसाज करू शकता. याशिवाय, बाळाच्या गालावर ऑर्गेनिक तेलाचे मसाजही करू शकता याने बाळाला बराच फरक जाणवेल.

### हिरड्या स्वच्छ करणे महत्त्वाचे

खायला दिल्यानंतर हिरड्या स्वच्छ करणे हेसुद्धा महत्त्वाचे आहे, कारण अन्नाचे कण हिरड्यांना चिकटू शकतात. अशाने संसर्ग होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे सकाळी उठल्यावर आणि रात्री झोपताना स्वच्छ मऊ कपडा घेऊन हलक्या हाताने हिरड्या स्वच्छ करा.

## कपड्यांवरील ग्रीस, चॉकलेटसारखे हद्दी डाग कसे काढाल?

अनेकदा कपड्याला डाग लागतात, जे काही केल्या निघत नाहीत. अशावेळी चांगले कपडे पुन्हा वापरता येत नाहीत, शिवाय ते कायमचे फेकून द्यावे लागतात, पण आता कपड्यांवर डाग पडल्यानंतर तुम्हाला कपडे फेकून देण्याची गरज नाही. शर्ट, टी-शर्ट, जीन्स, साडी, कुर्ती या कपड्यांवर ग्रीस, चॉकलेटसारखे डाग तुम्ही सहज काढू शकता.

### ग्रीसचे डाग कसे स्वच्छ करावे?

- कपड्यांवरील सर्वात हद्दी ग्रीसचे डागही तुम्ही सहज साफ करू शकता. यासाठी या टिप्स फॉलो करा.
- सर्वप्रथम कपड्यांवरील डाग पाण्यात भिजवून काही वेळ तसाच राहू द्या.
- एका भांड्यात बेकिंग सोडा टाका. त्यात १-२ चमचे लिंबाचा रस घालून चांगले मिसळा.
- त्यानंतर कपडा पाण्यात काढून डाग पडलेल्या भागावर बेकिंग सोड्याचे मिश्रण लावा आणि १० मिनिटे तसेच राहू द्या.
- १० मिनिटांनंतर, क्लिनिंग ब्रशने घासून ते पाण्याने धुवा.

### चॉकलेटचे डाग कसे स्वच्छ करावे?

- चॉकलेटचा डाग लहान मुलांच्या शर्ट, टी-शर्ट किंवा जीन्स पॅटवर पडतात. चॉकलेटचे डाग काढण्यासाठी या स्टेप्स फॉलो करा-
- सर्वप्रथम १-२ कप पाण्यात २ चमचे बेकिंग सोडा मिसळा.
- आता मिश्रण थोडे गरम करा.
- मिश्रण गरम केल्यानंतर, डाग असलेल्या भागावर लावा आणि १० मिनिटे तसेच राहू द्या.
- १० मिनिटांनंतर क्लिनिंग ब्रशने घासून तो भाग स्वच्छ करा.



## ओव्हर थिंकिंगमुळे होऊ शकतात हे आजार



- ओव्हर थिंकिंग म्हणजे अति विचार करणे. हे शरीरासाठी हानीकारक आहे. अशाने तुम्हाला अनेक गंभीर समस्यांना सामोरे जावे लागू शकते.
- अति विचार करण्याच्या सवयीमुळे तुमच्या रोगप्रतिकारकशक्तीवर वाईट परिणाम होतो. याने तुमची
- रोगप्रतिकारकशक्ती कमकुवत होऊ शकते. ज्याने तुम्ही सतत आजारी पडू शकता.
- जास्त विचार केल्याने हाय ब्लड प्रेशरची समस्या उद्भवते. यामुळे हार्ट अटॅकचा धोका निर्माण होतो.

- जास्त विचार केल्याने मेंदूची कार्यपद्धती बदलू शकते. यामुळे स्ट्रेसची समस्या प्रकर्षाने जाणवते.
- अति विचार केल्याने सोरायसिससारख्या समस्या उद्भवू शकतात.
- अति विचार केल्याने शरीरात स्ट्रेस हार्मोन्स वाढतात. ज्यामुळे लालसा वाढते. अशाने तुमचे वजनही वाढू शकते.
- अति विचार केल्याने तुमच्या झोपेचे चक्र बिघडते. तसेच निद्रानाशाची समस्या जाणवू लागते.
- अति विचार केल्याने तुमच्या पचनसंस्थेवरही वाईट परिणाम होतो. यामुळे ऑसिडिटीसारख्या समस्या उद्भवू शकतात.