



अ.ए.नं.आई.नं.- UPHIN/2009/44666

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

# सत्ता एक्सप्रेस

बी.ए.पी.पी. नई दिल्ली एवं राष्ट्रीय सरकार द्वारा विज्ञापन मान्यता प्राप्त

वर्ष 12 अंक 228

कानपुर देवास, उदिया 30 मई 2021

Email: sattaexpress@rediffmail.com

## सत्ता एक्सप्रेस.....स्वास्थ्य चर्चा.. विशेष आइये जानें हल्दी वाले दूध के फायदे—

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉ. डी.आर. सिंह द्वारा वैज्ञानिकों को जारी निर्देश के क्रम में दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र की गृह वैज्ञानिक डॉ. चंद्रकला यादव ने हल्दी वाले दूध के फायदे बताए। डॉ. यादव ने बताया कि कोरोनावायरस की लहर के बीच खुद को स्वस्थ और सुरक्षित रखना सबसे बड़ी चुनौती है। इसके लिए जरूरी है कि अपने शरीर की इम्युनिटी यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता को दुरुस्त रखना। हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता ही एक ऐसा हथियार है जो डाल बनकर कोरोनावायरस रुपी दुश्मन से हमारे शरीर की रक्षा कर सकता है, और घर में मौजूद हल्दी इसमें बहुत कारगर है। हल्दी में मौजूद एंटीबायोटिक, एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइन्फ्लामेटरी (सूजनरोधी) गुण होने के कारण यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। हल्दी वाले दूध जिसे गोल्डन मिल्क भी कहा जाता है के बहुत फायदे हैं। यह सर्दी होने या शारीरिक पीड़ा होने पर घरेलू इलाज के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं, कि हल्दी वाले दूध के एक नहीं अनेक फायदे हैं? हल्दी अपने एंटीसेप्टिक और एंटीबायोटिक गुणों के लिए जानी जाती

है, और दूध, कैल्शियम का स्रोत होने के साथ ही शरीर और दिमाग के लिए अमृत के समान है। लेकिन जब दोनों के गुणों को मिला दिया जाए, तो यह मेल आपके लिए और भी बेहतर साबित होता है, जानते हैं कैसे

जब चोट लग जाए — यदि किसी कारण से शरीर के बाहरी या अंदरूनी हिस्से में चोट लग जाए, तो हल्दी वाला दूध उसे जल्द से जल्द ठीक करने में बेहद लाभदायक है। क्योंकि यह अपने एंटी बैक्टीरियल और एंटीसेप्टिक गुणों के कारण बैक्टीरिया को पनपने नहीं देता।

शारीरिक दर्द — शरीर के दर्द में हल्दी वाला दूध आराम देता है। हाथ पैर व शरीर के अन्य भागों में दर्द की शिकायत होने और रात को सोने से पहले हल्दी वाले दूध का सेवन करें।

त्वचा हो साफ और खूबसूरत — दूध पीने से त्वचा में प्राकृतिक घमक पैदा होती है, और दूध के साथ हल्दी का सेवन, एंटीसेप्टिक व एंटी बैक्टीरियल होने के कारण त्वचा की समस्याओं जैसे — इंफेक्शन, खुजली, मुहासे आदि के बैक्टीरिया को धीरे-धीरे खत्म कर देता है। इससे आपकी त्वचा साफ और स्वस्थ और चमकदार

दिखाई देती है।

सर्दी होने पर — सर्दी, जुकाम या कफ होने पर हल्दी वाले दूध का सेवन अत्यधिक लाभकारी साबित होता है। इससे सर्दी, जुकाम तो ठीक होता ही है, साथ ही गर्म दूध के सेवन से फेफड़ों में जमा हुआ कफ भी निकल जाता है। सर्दी के मौसम में इसका सेवन आपको स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है।

हड्डियां बने मजबूत— दूध में कैल्शियम होने के कारण यह हड्डियों को मजबूत बनाता है और हल्दी के गुणों के कारण रोगप्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। इससे हड्डी संबंधित अन्य समस्याओं से छुटकारा मिलता है और ऑस्टियोपोरोसिस में कमी आती है।

वायरल संक्रमण— मौसम में आए बदलाव एवं अन्य कारणों से होने वाले वायरल संक्रमण में हल्दी वाला दूध सबसे बेहतर उपाय है, जो आपको संक्रमण से बचाता है।

पाचन तंत्र हो गड़बड़ — हल्दी वाले दूध का सेवन, आपकी आंतों को स्वस्थ रखकर पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करता है। पेट के अल्सर, डायरिया, अपच, कोलाइटिस एवं

बवासीर जैसी समस्याओं में भी हल्दी वाला दूध फायदेमंद है।

जोड़ों के लिए असरकारी — हल्दी वाले दूध का प्रतिदिन सेवन, गठिया-बाय, जकड़न को दूर करता है, साथ ही जोड़ों मांसपेशियों को लचीला बनाता है।

ब्लड शुगर कम करके— खून में शर्करा की मात्रा अधिक हो जाने पर हल्दी वाले दूध का सेवन ब्लड शुगर को कम करने में मदद करता है। लेकिन अत्यधिक सेवन शुगर को अत्यधिक कम कर सकता है, इस बात का ध्यान रखें। सांस की तकलीफ — हल्दी वाले दूध में मौजूद एंटी माइक्रो बैक्टीरियल गुण, दमा, ब्रोंकाइटिस, साइनस, फेफड़ों में जकड़न व कफ से राहत देने में सहायता करते हैं। गर्म दूध के सेवन से शरीर में गर्मी का संचार होता है जिससे सांस की तकलीफ में आराम मिलता है।

जब नींद न आए — यदि सी भी कारण से नींद नहीं आ रही है, तो आपके लिए सबसे अच्छा घरेलू नुस्खा है, हल्दी वाला दूध। बस रात को भोजन के बाद सोने के आधे घंटे पहले हल्दी वाला दूध पीएं, और देखिए कमाल।

# हल्दी वाले दूध के अनेक फायदे

कानपुर (एसएनबी)। सीएसए कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के दलीप नगर कृषि विज्ञान केंद्र की गृह वैज्ञानिक डॉ. चंद्रकला यादव ने स्वास्थ्य संरक्षण के लिए हल्दी वाले दूध के सेवन से होने वाले लाभों की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि कोरोना वायरस की लहर के बीच खुद को स्वस्थ और सुरक्षित रखना सबसे बड़ी चुनौती है। इसके लिए जरूरी है कि हम अपने शरीर की इम्युनिटी यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता को दुरुस्त रखें। इसमें हर घर में मौजूद रहने वाली हल्दी बहुत कारगर है। दूध के साथ हल्दी के सेवन से कई तरह के लाभ मिलते हैं। डॉ. यादव ने बताया कि हल्दी में मौजूद एंटीबायोटिक, एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइन्फ्लेमेटरी (सूजन रोधी) गुण शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। हल्दी वाले दूध जिसे गोल्डन मिल्क भी कहा जाता है, के सेवन के बहुत फायदे हैं। यह सर्दी होने या शारीरिक पीड़ा होने पर घरेलू इलाज के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।



डॉ. चंद्रकला यादव।



## शरीर और दिमाग के लिए अमृत समान है गोल्डन मिल्क

कानपुर (एसएनबी)। हल्दी वाला दूध अर्थात गोल्डन मिल्क के एक नहीं अनेक फायदे हैं। एंटीसेप्टिक और एंटीबायोटिक गुणों से युक्त हल्दी तथा कैल्शियम से भरपूर दूध का मिश्रण शरीर और दिमाग के लिए अमृत के समान है। शरीर के बाहरी या अंदरूनी हिस्से में चोट लगने पर हल्दी वाला दूध उसे जल्द से ठीक करने में वेदद लाभदायक है क्योंकि यह अपने एंटीबैक्टीरियल और एंटीसेप्टिक गुणों के कारण बैक्टीरिया को पनपने नहीं देता। हाथ-पैर व शरीर के अन्य भागों में दर्द की शिकायत पर रात को सोने से पहले हल्दी वाले दूध के सेवन से बहुत आराम मिलता है। इसके सेवन से त्वचा साफ और खूबसूरत बनती है तथा यह इंफेक्शन, खुजली, मुहासे आदि के बैक्टीरिया को खत्म कर देता है। सर्दी, जुकाम या कफ होने पर इसका सेवन अत्यंत लाभकारी है। गर्म दूध के सेवन से फेफड़ों में जमा हुआ कफ भी निकल जाता है। सर्दी के मौसम में इसका सेवन स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। दूध में कैल्शियम होने के कारण यह हड्डियों को मजबूत बनाता है और हल्दी के गुणों के कारण रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। इससे हड्डी संबंधित अन्य समस्याओं से छुटकारा मिलने के साथ ही ऑस्टियोपोरोसिस में कमी आती है। हल्दी वाला दूध का सेवन आंतों को स्वस्थ रखकर पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करता है। पेट के अल्सर, डायरिया, अपच, कोलाइटिस एवं ववासीर जैसी समस्याओं में भी हल्दी वाला दूध फायदेमंद है। खून में शर्करा की मात्रा अधिक हो जाने पर हल्दी वाला दूध ब्लड शुगर को कम करने में मददगार है। हल्दी वाले दूध में मौजूद एंटी माइक्रोबैक्टीरियल गुण दमा, ब्रोकाइटिस साइनस, फेफड़ों में जकड़न व कफ में राहत देने में सहायता करते हैं। रात को भोजन के बाद सोने के आधे घंटे पहले हल्दी वाला दूध पीने से अच्छी नींद आती है।

## हल्दी वाले दूध के फायदे अनेक: डॉ. चंद्रकला

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के दिल्ली नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र की गृह वैज्ञानिक डॉ. चंद्रकला यादव ने हल्दी वाले दूध के फायदे बताए। डॉ. चंद्रकला ने बताया कि कोरोना वायरस की लहर के बीच खुद को स्वस्थ और सुरक्षित रखना सबसे बड़ी चुनौती है। इसके लिए जरूरी है कि अपने शरीर की इम्युनिटी यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता को दुस्त रखना। हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता ही एक ऐसा हथियार है जो दाल बनकर कोरोना वायरस रूपी दुश्मन से हमारे शरीर की रक्षा कर सकता है। इसके लिए हर घर में मौजूद हल्दी बहुत कारगर है। हल्दी में मौजूद एंटीबायोटिक, एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइन्फ्लामेटरी (सूजनरोधी) गुण होने के कारण यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। हल्दी वाले दूध जिसे 'गोल्डन मिल्क' भी कहा जाता है, इसके बहुत फायदे हैं। यह सर्दी होने या शारीरिक पीड़ा होने पर घरेलू इलाज के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। क्या आप जानते हैं कि हल्दी वाले दूध के एक नहीं अनेक फायदे हैं? हल्दी अपने एंटीसेप्टिक और एंटीबायोटिक गुणों के लिए जानी जाती है और दूध, कैल्शियम का स्रोत होने के साथ ही शरीर और दिमाग के लिए अमृत के समान हैं लेकिन जब दोनों के गुणों को मिला दिया जाए तो यह मेल आपके लिए और भी बेहतर साबित होता है।



### जब चोट लग जाए

यदि किसी कारण शरीर के बाहरी या अंदरूनी हिस्से में चोट लग जाए तो हल्दी वाला दूध इसे जल्द से जल्द ठीक करने में बेहद लाभदायक है क्योंकि यह अपने एंटी बैक्टीरियल और एंटीसेप्टिक गुणों के कारण बैक्टीरिया को पनपने नहीं देता।

### हड्डियां बने मजबूत

दूध में कैल्शियम होने के कारण यह हड्डियों को मजबूत बनाता है और हल्दी के गुणों के कारण रोगप्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। इससे हड्डी संबंधित अन्य समस्याओं से छुटकारा मिलता है और ऑस्टियोपोरोसिस में कमी आती है।

### त्वचा हो साफ और खूबसूरत

दूध पीने से त्वचा में प्राकृतिक चमक पैदा होती है और दूध के साथ हल्दी का सेवन, एंटीसेप्टिक व एंटी बैक्टीरियल होने के कारण त्वचा की समस्याओं जैसे- इन्फेक्शन, खुजली, मुंहासे आदि के बैक्टीरिया को धीरे-धीरे खत्म कर देता है। इससे आपकी त्वचा साफ और स्वस्थ और चमकदार दिखाई देती है।

### सर्दी, जुकाम या कफ होने पर

सर्दी, जुकाम या कफ होने पर हल्दी वाले दूध का सेवन अत्यधिक लाभकारी साबित होता है। इससे सर्दी, जुकाम तो ठीक होता ही है, साथ ही गर्म दूध के सेवन से फेफड़ों में जमा हुआ कफ भी निकल जाता है। सर्दी के मौसम में इसका सेवन आपको स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है।

### पाचन तंत्र हो गड़बड़

हल्दी वाले दूध का सेवन, आपकी आंतों को स्वस्थ रखकर पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करता है। पेट के अल्सर, डायरिया, अपच, कोलाइटिस व बवासीर जैसी समस्याओं में भी हल्दी वाला दूध फायदेमंद है।

### ब्लड शुगर कम करे

खून में शर्करा की मात्रा अधिक हो जाने पर हल्दी वाले दूध का सेवन ब्लड शुगर को कम करने में मदद करता है लेकिन अत्यधिक सेवन शुगर को अत्यधिक कम कर सकता है, इस बात का ध्यान रखें।

### सांस की तकलीफ

हल्दी वाले दूध में मौजूद एंटी माइक्रो बैक्टीरियल गुण, दमा, ब्रोंकाइटिस, साइनस, फेफड़ों में जकड़न व कफ से राहत देने में सहायता करते हैं। गर्म दूध के सेवन से शरीर में गर्मी का संचार होता है जिससे सांस की तकलीफ में आराम मिलता है।

### जब नींद न आए

यदि किसी भी कारण से नींद नहीं आ रही है तो आपके लिए सबसे अच्छा घरेलू नुस्खा है, हल्दी वाला दूध। बस रात को भोजन के बाद सोने के आधे घंटे पहले हल्दी वाला दूध पीएं और देखिए कमाल।

### जोड़ों के लिए असरकारी

हल्दी वाले दूध का प्रतिदिन सेवन, गठिया- बाय, जकड़न को दूर करता है, साथ ही जोड़ों मांसपेशियों को लचीला बनाता है।

### वायरल संक्रमण

मौसम में आए बदलाव एवं अन्य कारणों से होने वाले वायरल संक्रमण में हल्दी वाला दूध सबसे बेहतर उपाय है जो आपको संक्रमण से बचाता है।

# अमर उजाला

रविवार • 30.05.2021

07

kanpur.amarujala.com

## न्यूज डायरी

### गोल्डन मिल्क बढ़ाएगा इम्युनिटी

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय की वैज्ञानिक डॉक्टर चंद्रकला यादव ने शनिवार को एडवाइजरी जारी करते हुए हल्दी वाले दूध के फायदे बताए। डॉ. यादव ने बताया कि प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए हल्दी बहुत कारगर है। हल्दी में एंटीबायोटिक, एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइन्फ्लामेटरी (सूजनरोधी) गुण होने के कारण यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। हल्दी वाले दूध जिसे गोल्डन मिल्क भी कहा जाता है, इसके बहुत फायदे हैं यह सर्दी होने या शारीरिक पीड़ा होने पर घरेलू इलाज के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। बताया कि चोट लगने, शारीरिक दर्द, त्वचा को खूबसूरत बनाने, सर्दी होने पर, हड्डियां मजबूत बनाने, वायरल संक्रमण, पाचन तंत्र, जोड़ों के लिए असरकारी, ब्लड शुगर कम करने, सांस की तकलीफ, नींद न आने समेत कई चीजों में यह रामबाण का काम करता है। (संवाद)

# आज

कानपुर

30 मई, 2021

5

## हल्दी दूध के फायदे बताए

कानपुर, 29 मई। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय की वैज्ञानिक डॉक्टर चंद्रकला यादव ने शनिवार को एडवाइजरी जारी करते हुए हल्दी वाले दूध के फायदे बताए। डॉ यादव ने बताया कि प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए घर में मौजूद हल्दी इसमें बहुत कारगर है, हल्दी में मौजूद एंटीबायोटिक, एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइन्फ्लामेटरी (सूजनरोधी) गुण होने के कारण यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। हल्दी वाले दूध जिसे गोल्डन मिल्क भी कहा जाता है के बहुत फायदे हैं यह सर्दी होने या शारीरिक पीड़ा होने पर घरेलू इलाज के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। बताया कि चोट लगने पर शारीरिक दर्द पर त्वचा को खूबसूरत बनाने पर सर्दी होने पर हड्डियां मजबूत बनाने पर वायरल संक्रमण पर पाचन तंत्र पर जोड़ों के लिए असरकारी पर ब्लड शुगर कम करने, सांस की तकलीफ, नींद न आने समेत कई चीजों में यह रामबाण का काम करता है।

# हल्दी वाला दूध पीने से त्वचा में होती हैं प्राकृतिक चमक : डॉ. चंद्रकला

30/05/2021

कानपुर । चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉ. डी.आर. सिंह द्वारा वैज्ञानिकों को जारी निर्देश के क्रम में आज दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर चंद्रकला यादव ने हल्दी वाले दूध के फायदे बताए। डॉ. यादव ने बताया कि कोरोनावायरस की लहर के बीच खुद को स्वस्थ और सुरक्षित रखना सबसे बड़ी चुनौती है? इसके लिए जरूरी है कि अपने शरीर की इम्युनिटी यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता को दुरुस्त रखना 7 हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता ही एक ऐसा हथियार है जो छल बनकर कोरोनावायरस रुपी दुश्मन से हमारे शरीर की रक्षा कर सकता है, और हर घर में मौजूद हल्दी इसमें बहुत कारगर है हल्दी में मौजूद एंटीबायोटिक, एंटीऑक्सिडेंट और एंटीइन्फ्लामेटरी (सूजनरोधी) गुण होने के कारण यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है 7 हल्दी वाले दूध जिसे गोल्डन मिल्क भी कहा जाता है के बहुत फायदे हैं यह सर्दी होने या शारीरिक पीड़ा होने पर घरेलू इलाज के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन क्या

आप जानते हैं, कि हल्दी वाले दूध के एक नहीं अनेक फायदे हैं? हल्दी अपने एंटीसेप्टिक और एंटीबायोटिक गुणों के लिए जानी जाती है, और दूध, कैल्शियम



का स्रोत होने के साथ ही शरीर और दिमाग के लिए अमृत के समान हैं। लेकिन जब दोनों के गुणों को मिला दिया जाए, तो यह मेल आपके लिए और भी बेहतर साबित होता है, जानते हैं कैसे जब चोट लग जाय यदि किसी कारण से शरीर के बाहरी या अंदरूनी हिस्से में चोट लग जाए,

तो हल्दी वाला दूध उसे जल्द से जल्द ठीक करने में बेहद लाभदायक है। क्योंकि यह अपने एंटी बैक्टीरियल और एंटीसेप्टिक गुणों के कारण बैक्टीरिया को पनपने नहीं देता। शरीर के दर्द में हल्दी वाला दूध आराम देता है। हाथ पैर व शरीर के अन्य भागों में दर्द की शिकायत होने और रात को सोने से पहले हल्दी वाले दूध का सेवन करें। त्वचा हो साफ और खूबसूरत दूध पीने से त्वचा में प्राकृतिक चमक पैदा होती है, और दूध के साथ हल्दी का सेवन, एंटीसेप्टिक व एंटी बैक्टीरियल होने के कारण त्वचा की समस्याओं जैसे - इन्फेक्शन, खुजली, मुंहासे आदि के बैक्टीरिया को धीरे-धीरे खत्म कर देता है। इससे आपको त्वचा साफ और स्वस्थ और चमकदार दिखाई देती है सर्दी, जुकाम या कफ होने पर हल्दी वाले दूध का सेवन अत्यधिक लाभकारी साबित होता है। इससे सर्दी, जुकाम तो ठीक होता ही है, साथ ही गर्म दूध के सेवन से फेफड़ों में जमा हुआ कफ भी निकल जाता है। सर्दी के मौसम में इसका सेवन आपको स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है।



# जन एक्सप्रेस

जन एक्सप्रेस

लखनऊ, रविवार, 30 मई, 2021, वर्ष : 12, अंक : 225, पृष्ठ : 12, मूल्य ₹ 3.00/-

www.janexpressive.com/paper

## कोरोना से खुद को सुरक्षित रखने के लिए रोजाना करें हल्दी का सेवन

जन एक्सप्रेस संवाददाता

कानपुर नगर। कोरोना वायरस की लहर के बीच खुद को स्वस्थ और सुरक्षित रखने के लिए शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को दुरुस्त रखने में घर में मौजूद हल्दी बहुत कारगर है क्योंकि इसमें मौजूद एंटीबायोटिक एंटी ऑक्सीडेंट और एंटीइन्फ्लामेटरी (सूजनरोधी) गुण होने के कारण यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। यह बात सीएसएयू की कृषि विज्ञान केंद्र की ग्रह वैज्ञानिक डॉक्टर चंद्रकला यादव ने बताते हुए कहा कि हल्दी वाले दूध को गोल्डन मिल्क भी कहा जाता है जो सर्दी होने या शारीरिक पीड़ा होने पर घरेलू इलाज के रूप में इस्तेमाल किया जाता है इसमें पाए जाने वाली हल्दी अपनी एंटीसेप्टिक और एंटीबायोटिक गुणों के लिए जानी जाती है और दूध कैल्शियम स्रोत



होने के कारण शरीर और दिमाग के लिए अमृत समान है। ऐसे में दोनों के गुणों को मिला दिया जाए तो यह चोट लगने पर शारीरिक दर्द, त्वचा को खूबसूरत बनाने, सर्दी होने पर हड्डियों को मजबूत करने, वायरस संक्रमण से बचाने पाचन तंत्र की गड़बड़ी दूर करने जोड़ों के लिए असरकारी, ब्लड शुगर कम करने, सांस की तकलीफ को दूर करने आदि में लाभदायक है। रात को भोजन के बाद सोने के आधा घंटा पहले हल्दी वाला दूध पीने से नींद ना आने की समस्या भी दूर होती है।