

बेड टाइम रूटीन फॉलो करने से सुधरेगी आपकी लाइफस्टाइल

बचपन में साइंस की किताब में बेड टाइम रूटीन के बारे में आपने भी पढ़ा होगा, लेकिन हम में से कितने ही लोग इसे फॉलो करते थे. सोने से पहले ब्रश करना, पैर धोकर बाड पर जाना, खाने के तुरंत बाद नहीं सोना ये कुछ ऐसी बातें हैं, जो हम बचपन से सुनते आ रहे हैं पर केवल सुनते ही आ रहे हैं. हम में से ज्यादातर लोग इसका पालन नहीं करते. हम बिना कुछ किए एक थकाऊ दिन के बाद बिस्तर पर फैलकर सो जाना चाहते हैं. लेकिन ये सारी आदतें एक अनहेल्दी लाइफस्टाइल का हिस्सा बन जाती हैं और इसका असर हमारे स्वास्थ्य पर तुरंत न भी तो एक वक्त के बाद नजर आने लगता है. ऐसे में आज हम यहां आपको अपनी बेड टाइम रूटीन सुधारने के कुछ आसान टिप्स देने जा रहे हैं. जिससे कि आप अपनी लाइफस्टाइल सुधारने की एक और कोशिश कर सकें-

सबसे पहले खुद को रिलैक्स करें रिलैक्स का अर्थ है फुर्सत से सांस

इस परिस्थिति में आप अपनी ये आदत बदलें.

डिनर में हल्का खाएं बिस्तर से ठीक पहले खाया गया

प्रोटीन युक्त खाने जैसे जैसे, सेब, दही आदि खाएं.



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

ले, पानी पीएं, अपने मनपसंद का काम करें. अक्सर महिलाएं ऑफिस से घर जाते ही इस चिंता में डूब जाती हैं कि आज डिनर में क्या बनवाऊं या बनाऊं.

कुछ ऐसा करें जिससे आपको वास्तव में आनंद मिलता हो. यह आप अपने साथी या परिवार के साथ भी कुछ समय बिता सकते हैं.

भारी भरकम खाना या स्नैक्स नींद में खलल डाल सकते हैं. यदि आप बिस्तर पर जाने के दौरान भूखे हैं तो हल्का नाश्ता खाएं. कम कार्बोहाइड्रेट और

सोते वक्त किसी भी तरह के गैजेट का इस्तेमाल न करें

हम में से ज्यादातर लोगों को रात में सोते वक्त मोबाइल फोन इस्तेमाल करने की आदत होती है. लेकिन क्या आपको पता है कि यह हमारी आंखों के साथ स्वास्थ्य के लिए कितना खतरनाक है. आप टीवी देख सकते हैं क्योंकि यह आपकी आंखों से काफी दूर होता है. हममें से ज्यादातर लोग जानते हैं कि फोन या कंप्यूटर से निकलने वाली नीली रोशनी का प्रभाव नींद की गुणवत्ता और सतर्कता पर नकारात्मक प्रभाव डालता है.

सोने से दो-तीन घंटे पहले नहाएं रोज एक ही समय पर सोने जाएं ऐसा करने से एक रूटीन सेट हो जाता है और आपकी बॉडी उसी के हिसाब से सेट हो जाती है.

पीरियड्स के दौरान खानी चाहिए ये चीजें, दर्द में मिलती है राहत

पीरियड्स के दौरान आपको दर्द, क्लोटिंग, बेचैनी और घबराहट जैसी समस्याओं का सामना ना करना पड़े इसके लिए जरूरी है कि आपकी डाइट सही होनी चाहिए। यहां जानें कि पीरियड्स के दौरान क्या खाएं...



चाहिए। इससे गैस की समस्या हो सकती है। आप इसमें हल्दी, कॉफी या हॉर्लिक्स मिक्स कर सकती हैं।

अच्छा खाना मूड अच्छा बनाता है: ब्राउन राइस, ओटमील और अन्य साबुत अनाजों का सेवन करें। सब्जियां और चपाती खाएं। चने की दाल, छोले और साबुत चने खाने से बचें। इन्हें पचाने में शरीर की अधिक ऊर्जा लगती है और पीरियड्स में पाचन तंत्र जैसे ही डिस्टर्ब रहता है।

नॉनवेज पसंद है तो मछली खाएं: नॉनवेज पसंद करनेवाली महिलाओं को फैटी एसिड और विटामिन ई की अच्छी मात्रा के लिए मछली का सेवन करना चाहिए। इससे पीरियड्स रेग्युलर करने में मदद मिलती है और पीरियड्स के दौरान दर्द भी कम होता है।

दलिया और मिलेट्स: पीरियड्स के दौरान आपको ऐसा खाना खाना चाहिए, जिसमें फाइबर प्रचुर मात्रा में हों। ताकि पाचन सही रहे और आपको गैस की समस्या ना हो। इसलिए नाश्ते या रात खाने में नमकीन दलिया और ओट्स खाएं। फाइबर, प्रोटीन और विटामिन बी की अच्छी मात्रा लेना जरूरी होता है।

भीगे हुए छुआरे खाएं: रात को छुआरे भिगोकर रख दें और सुबह उन्हें नाश्ते में खाएं। अगर आपको दूध पीने का शौक है तो पीरियड्स में खाली दूध नहीं पीना

रोजाना दो ग्लास सॉफ्ट ड्रिंक पीने से बढ़ता है मौत का खतरा

एक ताजा अध्ययन के अनुसार, रोजाना चीनी या आर्टिफिशियल स्वीटनर वाली सॉफ्ट ड्रिंक पीने से समय से पहले मौत का जोखिम बढ़ जाता है. कुल 10 यूरोपीयन देशों के 4,50,000 प्रतिभागियों के ऊपर की गई सर्वे में ये बात सामने आई है. जामा अंतरराष्ट्रीय मेडिसीन में छपे इस अध्ययन के दौरान शोधकर्ताओं ने सॉफ्ट ड्रिंक का लोगों के स्वास्थ्य के ऊपर हो रहे असर का अध्ययन किया.

यह पाया गया कि जो लोग प्रति दिन दो या अधिक ग्लास सॉफ्ट ड्रिंक पीते थे, उनकी मृत्यु दर उनके मुताबिक अधिक थी जो प्रति माह एक ग्लास से कम सॉफ्ट ड्रिंक का सेवन करते थे.

शोधकर्ताओं ने पाया कि सॉफ्ट ड्रिंक के रोजाना सेवन से पाचन संबंधी रोग ज्यादा होते हैं. इसके अलावा सॉफ्ट ड्रिंक्स में मौजूद फास्फोरिक एसिड हमारी हड्डियों को कमजोर बना देती हैं. इसके रोजाना सेवन से वजन तो बढ़ता ही है साथ ही आपको कैफीन की लत भी लग जाती है. गैस की प्रॉब्लम और नींद न आने की समस्या भी इससे जुड़ी हुई होती है.

इसके लगातार सेवन से आपको माइग्रेन, मेमोरी लॉस होना, इमोशनल डिस्ऑर्डर्स, देखने में कमी होना, सुनने में कमी होना, सांस लेने में दिक्कत होना जैसे कई सारे रोग हो सकते हैं.



रोज 8 ग्लास पानी पीना है जरूरी, जानें इस बात में है कितनी सच्चाई

माना जाता है कि सभी को रोज 8 ग्लास पानी जरूर पीना चाहिए, इससे बॉडी हाइड्रेट बनी रहती है और शरीर में पानी की कमी से होने वाली परेशानियों का सामना नहीं करना पड़ता। लेकिन क्या सच में हम सभी को हर दिन आठ ग्लास पानी पीना जरूरी है? चलिए जानते हैं इस बात में कितना दम है।

कहां से आई 8 ग्लास पानी



की थ्योरी: साल 1945 में अमेरिका में फूड एंड न्यूट्रिशन बोर्ड द्वारा लोगों को रोजाना करीब 2.5 लीटर पानी पीने की सलाह दी गई थी। इस बात को आज तक फॉलो किया जाता है और न सिर्फ यूएस बल्कि दुनियाभर में।

बात जो हो गई मिस: हालांकि, यह बात कम ही लोग जानते हैं कि इस पॉप्युलर आइडिया के साथ

एक और बात को हाइलाइट किया गया था। वह बात थी कि व्यक्ति को 2.5 लीटर लिक्विड इनटेक रखना चाहिए लेकिन इसका बड़ा हिस्सा लोगों को उनकी डेली डाइट जिसमें सब्जियां, जूस, फ्रूट्स शामिल होते हैं उससे मिल जाता है।

कितना पानी सही: रोजाना किसी व्यक्ति को कितना पानी पीना चाहिए यह उसकी लाइफस्टाइल, फूड हैबिट्स आदि पर निर्भर करता है। इसके अनुसार

ही पानी का इनटेक घटाया या बढ़ाया जाना चाहिए।

व्यायाम: ऐसे लोग जो ज्यादा वर्कआउट व एक्ससाइज करते हैं उनके लिए रोजाना 2.5 लीटर पानी काफी नहीं है। ऐसा इसलिए क्योंकि इन ऐक्टिविटीज से ज्यादा पसीना आता है जो शरीर में मौजूद हाइड्रेशन लेवल को कम करता है। ऐसे में उन्हें एक्ससाइज नहीं करने वाले लोगों के मुकाबले ज्यादा पानी पीना चाहिए।