

ब्रेकफास्ट न करने से बढ़ता है ब्रेन डैमेज का खतरा

ब्रेन डैमेज होना एक चोट है जो मस्तिष्क कोशिकाओं के विनाश का कारण बनती है। जब आपका मस्तिष्क जो आपके शरीर का नियंत्रण केंद्र है क्षतिग्रस्त हो जाता है, तो आपके विचार, स्मृति, संवेदना और यहां तक कि व्यक्तित्व भी गंभीर रूप से प्रभावित हो सकता है। इसलिए, अपने जीवन और शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करने के लिए उम्र बढ़ने के साथ-साथ स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं ताकि शरीर के साथ-साथ ब्रेन भी हेल्दी बना रहे। आयुर्वेदाचार्य डॉ. ए के मिश्रा उन 5 खतरनाक आदतों के बारे में बता रहे हैं जिससे ब्रेन डैमेज होने का खतरा रहता है...

नमक का ज्यादा सेवन: जामा न्यूरोलजी के जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन के मुताबिक नमक का अधिक सेवन हाई ब्लड प्रेशर के जोखिम को बढ़ा सकता है, जिसके परिणामस्वरूप याददाश्त में कमी और ब्रेन स्ट्रोक का



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

खतरा बढ़ सकता है। स्ट्रोक का एक उच्च जोखिम आपके मस्तिष्क को काफी गंभीर नुकसान पहुंचा सकता है।

ब्रेकफास्ट न करना: शोध बताते हैं कि ब्रेकफास्ट स्किप करना आपके मस्तिष्क को पर्याप्त पोषक तत्व प्राप्त करने से रोकता है, संज्ञानात्मक कार्य

पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। यह मस्तिष्क को विनियमित करने से रोकता है, यह ब्रेन डैमेज की संभावना को बढ़ाता है।

मोबाइल का अधिक यूज: शोधकर्ताओं ने पुरुषों में नींद की गड़बड़ी और अवसादग्रस्तता लक्षणों

के लिए उच्च मोबाइल फोन के उपयोग को जोड़ा है। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) द्वारा किए गए एक अध्ययन में मोबाइल फोन विकिरण के लंबे समय तक संपर्क में रहने पर ब्रेन ट्यूमर का खतरा बढ़ सकता है।

नींद की कमी: एक अध्ययन में पाया गया कि नींद की कमी से मस्तिष्क को नुकसान हो सकता है और इसके परिणामस्वरूप प्रारंभिक स्मृति हानि या अल्जाइमर रोग हो सकता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि नींद मस्तिष्क को विषाक्त पदार्थों को साफ करने की अनुमति देती है जो कि जागने के घंटों के दौरान बन सकते हैं। लेकिन, यह प्रक्रिया तब नहीं होती है जब आप नींद से वंचित होते हैं, इस प्रकार मस्तिष्क क्षति होती है।

ओवरईटिंग से नुकसान: ओवरईटिंग न केवल आपका वजन बढ़ाता है, यह आपके मस्तिष्क के कार्य को भी कम कर सकता है। 2012 में अमेरिकन ऐकैडमी ऑफ न्यूरोलॉजी की वार्षिक बैठक में सुझाव दिया गया कि समय के साथ उच्च कैलरी का सेवन वास्तव में किसी व्यक्ति की स्मृति हानि के विकास को बढ़ा सकता है।

हर हफ्ते बेडशीट न बदलने पर बीमार पड़ने का है खतरा

इसमें कोई शक नहीं कि हर दिन की भागदौड़ की वजह से हम अक्सर उन छोटी-छोटी बातों को इग्नोर कर देते हैं जो हमारी सेहत से जुड़ी होती हैं और फिर वही बातें बाद में बड़ी होकर हमारी सेहत को नुकसान पहुंचाती हैं। खाना खाने से पहले हाथ धोना, दिन में दो बार ब्रश करना, नियमित रूप से अपने कपड़ों को धोना और घर की साफ-सफाई करना, ये कुछ ऐसी आदतें हैं जिनका अगर हम सही तरीके से पालन करें तो कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स से बचा जा सकता है।

इन्हें में से एक आदत है बिस्तर पर बिछी बेडशीट को बदलने और नियमित रूप से धोने की आदत।

गंदी बेडशीट पर सोने से इन्फेक्शन और ऐलर्जी का खतरा: एक्सपर्ट्स की मानें तो एक सप्ताह से ज्यादा समय तक एक ही बेडशीट का इस्तेमाल करने से बैक्टीरिया और जर्मस के पनपने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। लिहाजा एक वीक का समय बहुत है और 7 दिन के बाद हर हाल में बेडशीट को बदलकर उसे धो देना चाहिए। गंदी बेडशीट पर सोने से

न सिर्फ इन्फेक्शन और ऐलर्जिक रिएक्शन होने का खतरा रहता है बल्कि बिस्तर में पनपने वाले कीड़े और खटमल का ब्रीडिंग ग्राउंड भी बन सकता है।

15 दिन में एक बार बेडशीट बदलते हैं 40% लोग: यूके में हुए एक सर्वे की मानें तो सिर्फ 28 प्रतिशत लोग ऐसे हैं जो हर सप्ताह नियमित रूप से अपनी बिस्तर की चादर बदलते हैं। जबकी 40 प्रतिशत लोग 15 दिन में एक बार, 24 प्रतिशत लोग 2 से 3 सप्ताह में एक बार जबकी 8 प्रतिशत



लोग महीने में एक बार अपने बिस्तर की बेडशीट बदलते हैं।

बेडशीट से इन्फेक्शन फैलने का खतरा: एक रिपोर्ट की मानें तो बेडशीट पर हमारे शरीर का पसीना, बॉडी फ्लूइड जैसे- सलाइवा, ऑइल,

यूरीन और सेक्सुअल फ्लूइड भी गिरता है। ऐसे में लंबे समय तक इन चीजों के साथ सोने से निश्चित तौर पर इन्फेक्शन होने का खतरा रहता है। लिहाजा नियमित रूप से बेडशीट बदलना बेहद जरूरी है।



अपनी ड्रीम गर्ल से मिलने के लिए बेताब हैं संजय दत्त

सोशल मीडिया पर ऐक्टर संजय दत्त का एक विडियो सामने आया है, जिसमें वह पूजा नाम की एक लड़की से बात करते हुए देखे जा रहे हैं और उसे डेट पर चलने के लिए पूछ रहे हैं। संजय के इस विडियो पर फैन्स खूब कॉमेंट कर रहे हैं। इस विडियो को एकता कपूर ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर किया है।

अब आप सोच रहे होंगे कि आखिर माजरा क्या है? चलिए आपको बताते हैं। दरअसल इस शुकवार यानी 13 सितंबर को फिल्म ड्रीम गर्ल रिलीज हो रही है, जिसमें आयुष्मान खुराना लोकेश बिष्ट और पूजा नाम के दो किरदार निभा रहे हैं। आयुष्मान के लेडी अवतार को लोग तो खूब पसंद कर ही रहे हैं, बॉलिवुड सेलेब्स भी उन पर फिदा हो गए हैं। तभी तो संजय भी खुद को रोक नहीं पाए और आयुष्मान के लेडी अवतार यानी पूजा से फोन पर बात करते और उन्हें डेट पर ले जाने की बात करते नजर आए।

हालांकि संजय सिर्फ ऐक्ट कर रहे हैं, लेकिन विडियो देखकर कहीं से भी नहीं लगता कि यह ऐक्टिंग है। और संजय दत्त की इसी अदा के फैन्स भी कायल हो गए हैं। आप इस विडियो को यहां देख सकते हैं-

बता दें कि ड्रीम गर्ल में आयुष्मान के अलावा नुसरत भरूचा, अनू कपूर, मंजोत सिंह और विजय राज भी नजर आएंगे। यह एक रोमांटिक कॉमिडी है, जिसे एकता कपूर प्रोड्यूस कर रही हैं। वहीं बात करें संजय की फिल्मों की, तो उनके पास 6 फिल्में हैं। इनमें सड़क 2, प्रस्थानम, टोरबाज, केजीएफ- चैप्टर 2, पानीपत और भुजल द प्राइड ऑफ इंडिया शामिल हैं। इन सभी फिल्मों संजय का किरदार एकदम हटकर है और फैन्स को इन फिल्मों का बेसब्री से इंतजार है।