

ऑफिस में महिलाएं को ही क्यों होती है एसी से प्रॉब्लम

अगर आप ऑफिस में काम करते हैं तो आपने यह बात जरूर नोटिस की होगी कि गर्मी के मौसम में एसी के टेम्प्रेचर को लेकर अक्सर गहमागहमी चलती रहती है। खासतौर पर महिलाओं को एसी की कूलिंग से समस्या रहती है।

अपने आसपास नजर डालेंगे तो ऑफिस में कई महिलाएं स्वेटशर्ट, जैकेट या स्टोल वगैरह लिए मिल जाएंगी। हालांकि पुरुष ऐसा करते नहीं दिखेंगे। अब यह बात साइंस ने भी मान ली है कि ठंडक का महिलाओं और पुरुषों पर अलग असर होता है।

क्या कहती है स्टडी: एक स्टडी के मुताबिक, महिलाएं ज्यादा तापमान पर अच्छा परफॉर्म करती हैं, वहीं पुरुष कम तापमान पर ज्यादा प्रॉडक्टिव होते हैं। इस स्टडी में शोधकर्ताओं ने 500 लोगों के 24 ग्रुप बनाए। उन्होंने 61 से 91 डिग्री फॉरेनहाइट पर कई टेस्ट लिए। आखिर में यह पता चला कि महिलाओं ने ज्यादा तापमान पर अच्छा परफॉर्म किया और ज्यादा सवाल हल किए वहीं पुरुषों ने कम तापमान पर अच्छा परफॉर्म किया।

स्टडी से यह बात सामने आई कि ठंड से महिलाओं की प्रॉडक्टिविटी

प्रभावित होती है।

जानकर होगी हैरानी: आपको यह बात जानकर हैरानी होगी कि ज्यादातर ऑफिस बिल्डिंग्स में टेम्प्रेचर इस तरह से सेट होता है जो पुरुषों के लिए आरामदायक होता है।

इसलिए लगती है महिलाओं को ठंड: आपको बता दें कि महिलाओं के शरीर का मेटाबॉलिक रेट पुरुषों से काफी कम होता है। साथ ही उनकी बॉडी कम हीट रिलीज करती है जिससे उनके शरीर में गर्माहट नहीं रहती। लिहाजा आपके ऑफिस में कोई महिला एसी के बारे में शिकायत कर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



ले तो मान लीजिएगा कि ठंड वाकई ज्यादा है।

महिलाएं चाहती हैं इतना तापमान: महिलाएं 77 डिग्री

फॉरेनहाइट यानी 25 डिग्री सेल्सियस तापमान चाहती हैं वहीं पुरुष 72 डिग्री फॉरेनहाइट 22 डिग्री सेल्सियस में कम्फर्टेबल रहते हैं।



सेहत: रेड वाइन पीने से कम होगा मानसिक तनाव

रेड वाइन का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद है। कई शोधकर्ताओं ने भी माना कि इसमें कुछ ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो डिप्रेशन से निजात दिलाने में मदद करते हैं। दरअसल, रेड वाइन में मौजूद तनाव से निजात दिलाने वाला यह तत्व है रेसवेराट्रोल।

इस एंजाइम की वजह से मानसिक तनाव काफी हद तक कम हो जाता है। इस सिलसिले में अमेरिका में यूनिवर्सिटी ऑफ बफेलो में सहायक प्राध्यापक यिंग जू ने कहा कि डिप्रेशन और मानसिक चिंताओं से परेशान लोगों के लिए रेड वाइन रेसवेराट्रोल दवाओं का एक बेहतर विकल्प साबित हो सकता है।

न्यूरोफार्माकोलॉग नाम की एक मैगज़ीन में प्रकाशित हुई यह स्टडी इस बात को उजागर करती है कि किस तरह रेसवेराट्रोल दिमागी प्रक्रियाओं को प्रभावित करता है। यह सेहत के लिहाज से भी काफी बेहतर है। रेसवेराट्रोल अंगूर और बेरी में पाया जाता है। रेड वाइन का निर्माण भी इन्हीं फलों से होता है।

स्टडी में यह बात पता चली कि इसमें डिप्रेशन से निजात पाने के गुण हैं लेकिन इस बात का खुलासा अभी नहीं हो पाया है कि फॉस्टोडिएस्टरेज 4 (पीडीई4) से रेसवेराट्रोल का क्या कनेक्शन है।

फॉस्टोडिएस्टरेज 4 भी एक एंजाइम है और यह टेंशन को कंट्रोल करने वाले हार्मोन कॉर्टिकोस्टेरोन पर असर डालता है। जब लोग बहुत ज्यादा परेशान या डिप्रेशन में होते हैं तो बॉडी में इस हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है। इसके असर से डिप्रेशन और मानसिक चिंताएं काफी बढ़ जाती हैं।

हेयर कट कराने जा रही हैं? तो इन 5 बातों पर जरूर ध्यान दें

आमतौर पर सभी महिलाएं कुछ महीनों के अंतराल में अपनी हेयर स्टाइल से बोर होकर उसे बदलने का सोचती हैं। ये और भी जरूरी हो जाता है जब कोई तीज-त्योहार जैसा अवसर आने वाले होता है, क्योंकि अपने आप के बीच में खूबसूरत दिखना कौन नहीं चाहता। लेकिन क्या हो अगर सही हेयर कट चुनने में हो जाए आपसे कोई गलती? ऐसा ना हो इसलिए जानिए 5 काम की बातें-

गलत हेयरकट न हो जाए

: बालों को कटवाने से पहले हेयर स्टाइलिस्ट से जरूर पूछें कि आपके फेस पर कौन सा हेयर स्टाइल अच्छा लगेगा। उस हेयरस्टाइल का सैंपल उन्हें दिखाने को कहें और उसके बाद ही वैसे हेयरकट लें।



अनुसार ही बालों में कलर करवाएं। आमतौर पर भारतीय महिलाओं पर चमकदार रेड, बरगंडी और कॉपर रेड कलर अच्छे लगते हैं।

समय-समय पर हेयरकट करवाना न भूलें: बालों को स्वस्थ रखने के लिए हर 6 महीने में उन्हें ट्रिम करवाते रहें। इससे वे कमजोर होकर नीचे से दो मुंहे नहीं होंगे।

4 बालों की वॉल्यूम के हिसाब से लें हेयरकट: अगर आपके बाल बहुत पतले हैं तो भूलकर भी लेजर कट न करवाएं, क्योंकि ये कट बालों को और भी ज्यादा पतला और कम दिखाएगा। पतले बालों के लिए लेयर कट करवाएं, इनसे बालों में वॉल्यूम आएगा और वे घने दिखेंगे।

5 चिपचिपा हेयर प्रोडक्ट

: पतले बालों में कभी भी

भूखे रहने के फायदे जानकर हफ्ते में एक दिन आप भी खाना छोड़ देंगे

वैसे तो बीमार व्यक्ति को छोड़कर सभी को खाना-पीना इतना पसंद होता है कि भूखे रहने के बारे में कोई सोच भी नहीं सकता, वो भी तब जब भूखे रहने की वजह कोई व्रत, उपवास, श्रद्धा या आस्था भी न हो।

बीना इन वजहों के आपने शायद ही किसी को बस ऐसे ही एक दिन का भोजन छोड़ते देखा हो, लेकिन जब आपको ये पता चलेगा कि हफ्ते में एक दिन भोजन से दूरी बनाने से आपको कई सेहत फायदे हो सकते हैं, तो यकीनन आप भी ऐसा जरूर करेंगे।

1 हफ्ते में एक दिन भूखे रहने से शरीर का आंतरिक शुद्धिकरण होता है। इससे शरीर में मौजूद विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं और शरीर स्वस्थ होता है।

2 हफ्ते में एक दिन भूखे रहने से अपच, गैस, कब्ज, डायरिया, एसिडिटी, जलन आदि में फायदेमंद है। इस दौरान आप फलों का सेवन जरूर कर सकते हैं।

3 हफ्ते में एक दिन भूखे रहने से शरीर में ब्लडप्रेशर और कोलेस्ट्रॉल लेवल कम होता है, जिससे इनसे जुड़ी हेल्थ प्रॉब्लम्स में लाभ होता है।

4 हफ्ते में एक दिन भूखे रहना दिल के लिए भी फायदेमंद है क्योंकि इससे कोलेस्ट्रॉल कम होता है जो हार्ट संबंधी परेशानियों का प्रमुख कारण है।

आपका पाचन तंत्र बेहतर काम करे इसलिए भी आपको एक दिन का भोजन छोड़ देना चाहिए। सप्ताह में कम से कम 1 दिन भोजन से दूरी बनाने से पाचन तंत्र को राहत मिलती है और वह बेहतर कार्य करने के लिए तैयार होता है।

2 गलत हेयर कलर न हो जाए : अपनी स्किन टोन के चिपचिपा हेयर प्रोडक्ट न लगाएं।