

जल्दी मौत का कारण बन सकती है ज्यादा सोने की आदत

आपने अक्सर सुना होगा कि कम सोना सेहत के लिए हानिकारक है। लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि अधिक सोना भी सेहत के लिए उतना ही हानिकारक है। ना केवल शारीरिक बल्कि मानसिक सेहत पर भी हमें ज्यादा सोने के नुकसान झेलने पड़ते हैं। अगर आप रोज 7-8 घंटे से ज्यादा सोते हैं तो आपको कई तरह की समस्याओं और बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है। आइए, इनमें से ही कुछ बीमारियों पर एक नजर डालते हैं... कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी में हुई एक स्टडी में सामने आया है कि जो लोग हर रोज 9-10 घंटे सोते हैं, उन्हें भी नींद से जुड़ी कई तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। साथ ही जो लोग 7 घंटे से कम सोते हैं उन्हें भी कई हेल्थ प्रॉब्लम्स के साथ सुबह तरोताजा होकर ना उठ पाने की समस्या का सामना करना पड़ता है। 13 वर्ष पुराने एक अध्ययन में यह बात सामने आई कि जो लोग बहुत अधिक



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सोते हैं, उनमें कम उम्र में मौत का खतरा बढ़ जाता है। अगर आपको इस आदत के साथ ही डायबिटीज या हर्ट डिजीज भी है तो यह खतरा और अधिक बढ़ जाता है। स्टडी में सामने आया कि जो महिलाएं हर रोज 9 से 11 घंटे सोती हैं, उनमें 8 घंटे सोनेवाली

महिलाओं की तुलना में कोरोनरी हर्ट डिजीज होने का खतरा कहीं अधिक बढ़ जाता है। हालांकि इसका कारण अभी तक सामने नहीं आ पाया है। यह स्टडी 72 हजार महिलाओं पर की गई। तय समस से अधिक सोनेवाले लोगों में सिरदर्द की शिकायत अक्सर

बनी रहती है। ऐसा ब्रेन के न्यूरोट्रांसमीटर के प्रभावित होने से होता है। जो लोग दिन में अधिक सोते हैं, उनमें यह समस्या रात में सोनेवाले लोगों की तुलना में अधिक होती है। एक अध्ययन में यह बात सामने आई कि जो लोग हर दिन

9-10 घंटे या इससे भी अधिक सोते हैं, उनमें इस आदत के लगातार 6 साल तक बने रहने पर मोटापे से ग्रसित होने की संभावना 21 प्रतिशत तक अधिक होती है, उन लोगों की तुलना में जो 6 से 8 घंटे सोते हैं। सेहत से जुड़े कई अध्ययनों में यह बात सामने आ चुकी है कि अधिक सोने पर भी डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। द अमेरिकन डायबिटीज में पब्लिश हुई एक स्टडी में कहा गया है कि जो लोग अधिक समय तक सोते रहना चाहते हैं, जिनमें बेड से ना उठने की इच्छा बहुत तीव्र होती है, ऐसे लोगों में टाइप-2 डायबिटीज का खतरा बहुत अधिक होता है। हालांकि अनिद्रा की शिकायत आमतौर पर अवसाद से संबंधित होती है। डिप्रेशन से पीड़ित लगभग 15 प्रतिशत लोग बहुत अधिक सोते हैं। अधिक सोना उनकी स्थिति को और अधिक गंभीर बना देता है। यह स्थिति लंबे समय तक बनी रहे तो पेशेंट को रिकवरी में दिक्कत आती है।

एनिमिया से भी फैलता है डेंगू, खाने में भरपूर लें आयरन

गू का बुखार दुनिया के कई देशों के लिए मुसीबत बना हुआ है। भारत में भी अलग-अलग हिस्सों में रह-रहकर इसका प्रकोप देखने को मिलता है। सरकार ने भी डेंगू से बचने के लिए जागरूकता अभियान चलाए हैं। अब एक रिसर्च से पता चला है कि खाने में भरपूर आयरन खाने से भी आप डेंगू का खतरा कम कर सकते हैं। आयरन की कमी यानी अनीमिया पीड़ित लोगों में डेंगू वाइरस फैलने का खतरा ज्यादा रहता है।

चीन में हुए एक रिसर्च से पता चला है

कि जिन लोगों के खून में आयरन की कमी होती है, उनमें डेंगू वायरस ज्यादा फैलता है। इस रिसर्च के लिए स्वस्थ लोगों के खून के सैंपल्स लिए गए।

इसके बाद हर सैंपल में डेंगू वायरस मिलाया गया और मच्छरों को इसे दिया गया। इसके बाद इस बात की जांच की गई कि हर सैंपल में से कितने मच्छरों में डेंगू वायरस फैला। इनकी संख्या बिल्कुल अलग-अलग थी। लेकिन इसका संबंध आयरन से देखा गया। %नेचर माइक्रोबायोलॉजी% में छपी इस रिसर्च के

अनुसार ज्यादा आयरन वाला खून पीने वाले मच्छरों में कम डेंगू फैला। इसके बाद यही परिणाम चूहों पर भी सही साबित हुए। कुछ चूहे जिनमें डेंगू वायरस था, उन्हें मच्छरों से कटवाया गया। जिन चूहों में खून की कमी थी, उनको काटने वाले मच्छरों में डेंगू वायरस ज्यादा पाया गया। दरअसल, इसकी वजह खुद मच्छरों का इम्यून सिस्टम है। मच्छरों के सेल खून से आयरन लेते हैं और रिऐक्टिव ऑक्सिजन बना देते हैं। रिऐक्टिव ऑक्सिजन डेंगू के वायरस को मारने में मदद करता है।



शकुंतला देवी के रोल में सामने आया विद्या बालन का फर्स्ट लुक



मिशन मंगल में अपनी ऐक्टिंग परफॉर्मेंस को लेकर जमकर तारीफें पाने वाली विद्या बालन अब अपनी अगली फिल्म के लिए पूरी तरह से तैयार हैं। विद्या की इस अगली फिल्म का नाम है, शकुंतला देवी, जिसमें वह मैथ एक्सपर्ट की भूमिका निभाने जा रही हैं। विद्या ने अपनी इस फिल्म का फर्स्ट लुक शेयर किया है।

मेकर्स ने इस फिल्म से विद्या का फर्स्ट लुक पोस्टर जारी किया है, जिसमें वह शकुंतला देवी के किरदार में नजर आ रही हैं और यकीनन वह इस लुक में परफेक्ट नजर आ रही हैं। इस फर्स्ट लुक में विद्या शॉर्ट बॉब हेयर और साड़ी में नजर आ रही हैं। विद्या के चेहरे पर जो कॉन्फिडेंस नजर आ रहा है, वह शानदार है। आपको बता दें, शकुंतला देवी ह्यूमन कंप्यूटर और मेंटल कैलकुलेटर के नाम से पूरी दुनिया में मशहूर हैं। विद्या अपने इस किरदार को लेकर खासी उत्साहित हैं। रिपोर्ट्स की मानें तो विद्या इस फिल्म की शूटिंग लंदन में आज शुरू करने जा रही हैं। खबर यह भी है कि विद्या ने इस फिल्म को साइन करने के बाद चार महीने का वक्त लिया ताकि वह शकुंतला देवी के कैरक्टर में पूरी

तरह से ढल सकें और उन्हें अच्छी तरह से समझ सकें। चूंकि वह एक मशहूर मैथमैटिशन थीं इसलिए विद्या ने उनकी स्किल्स पर भी काफी मेहनत की है, जिसकी वजह से उन्हें च्यूमन कम्प्यूटर का टाइटल दिया गया था। उनके शानदार सेंस ऑफ ह्यूमर के भी लोग काफी कायल थे। शकुंतला देवी की प्रतिभा का तभी पता चल गया जब वह 5 साल की थीं और उस समय उन्होंने उस सवाल का जवाब दिया था जो आमतौर पर 18 साल की उम्र के बच्चों के लिए होता है। अनु मेनन द्वारा निर्देशित इस फिल्म में विद्या शकुंतला देवी के करियर के अंत तक का किरदार निभाने वाली हैं।

अपने हालिया इंटरव्यू में विद्या ने कहा, अपने इस रोल में सही दिखने के लिए बालों को बॉब कट कटवाया है। कर्ली बॉब बाल और मेरे क्लासिक साउथ इंडियन चेहरा इस रोल के लिए अच्छा मैच है। मुझे इस फिल्म का विषय शकुंतला देवी की मैग्नेटिक पर्सनैलिटी और उनकी जिंदगी की वजह से आकर्षक लगा। मैं उनके 20 की उम्र का होने से उनके करियर के अंत तक का किरदार निभाने वाली हूँ।