

दांतों को बुरी तरह से खराब कर सकती हैं खाने की ये 5 चीजें



वाइन: अगर आप उन लोगों में से हैं जो नियमित रूप से वाइन का सेवन करते हैं तो आपको बता दें कि यह आपके दांतों पर एक बुरा असर डाल सकती है। इसके अलावा वाइन की तरह कॉफी, और चाय भी दांतों को नुकसान पहुंचा सकती है। इनकी वजह से दांत पीले पड़ सकते हैं और दांतों पर निशान भी पड़ने लगते हैं। इसके अलावा वाइन के जरिए दांतों में सड़न और मंदमस मतवेपवद की समस्या भी हो सकती है।

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम पेट भरने के लिए या अपनी क्रेविंग को शांत करने के लिए कुछ भी खाने पीने लगते हैं। बिना यह जाने कि उसका असर हमारे शरीर पर क्या होगा। ऐसे में जब शरीर की बात आती है तो बस हृदय, पेट, गला या आंत की बात ही ज्यादातर लोगों को दिखाई देती है। बहुत कम ही लोग हैं जो खाने से पहले यह सोचते भी होंगे कि इसका असर हमारे दांतों पर क्या पड़ेगा। जबकि दांत न केवल भोजन को अच्छी तरह से चबाने, शरीर को पोषक तत्व पहुंचाने और हमारे बोलने तक में अहम भूमिका निभाते हैं। ऐसे में जरूरी है कि आप अपने दांतों का भी पूरा ख्याल रखें।

खाने की मीठी चीजें: मीठे पेय पदार्थ अक्सर वजन बढ़ने, शुगर स्पाइक और कई दूसरी समस्याओं को पैदा करने का काम करते हैं। ऐसे में जानकार आपको शुगर युक्त पेय पदार्थों से दूर रहने की सलाह देते हैं। इसके अलावा विशेषज्ञ बताते हैं कि मीठे पेय पदार्थों के जरिए दांतों को एसिडिक नुकसान होता है, इसलिए इन पदार्थों से दूरी बनाकर रखनी चाहिए। वह पेय पदार्थ जिनसे आपको दूरी बनाकर रखनी चाहिए वह हैं सोफ्ट ड्रिंक, कार्बोनेटेड पेय, फ्रूट जूस, एनर्जी ड्रिंक, स्मूदी आदि।

ड्राई फ्रूट्स: सेहतमंद रहने के लिए ड्राई फ्रूट्स का सेवन करने की सलाह दी जाती है। लेकिन जानकारों की मानें तो कुछ ड्राई फ्रूट्स आपके दांतों के लिए बिल्कुल भी अच्छे नहीं होते, जैसे खूबानी और किशमिश। दांतों पर इनके नुकसान की वजह होती है इनकी मिठास और चिपचिपी बनावट। इसलिए दांतों की सुरक्षा हेतु इनका सेवन कम करें।

आलू के चिप्स: हम सभी जानते हैं कि कुछ स्टार्च युक्त खाद्य सामग्री दांतों में फंस जाती है और ठीक से साफ न करने पर कैविटी का कारण भी बन जाती है। आलू के चिप्स भी उन्हीं खाद्य सामग्रियों में शामिल हैं। ऐसे में इसलिए ही स्टार्च युक्त खाद्य सामग्री या आलू के चिप्स से दूरी बनाकर रखने की सलाह दी जाती है। ऐसा करने से आपके दांत स्वस्थ रहेंगे।

कैंडी: बच्चों को अक्सर कैंडी के अत्यधिक सेवन से परहेज करने की सलाह दी जाती है, क्योंकि इससे दांत खराब हो सकते हैं। विभिन्न प्रकार की कैंडी जैसे हार्ड कैंडी, गमी कैंडी, चॉकलेट आदि में अस्वास्थ्यकर चीनी की मात्रा होती है। इसके अलावा, चिपचिपी कैंडी दांतों में फंस सकती है जिसके नुकसान देखे जा सकते हैं।



स्वाद और पोषण का बेस्ट कॉम्बो है गाजर का हलवा

सर्दियों में अगर आपने गाजर का हलवा नहीं खाया, तो क्या खाया। भारत में सर्दियों के मौसम में लगभग हर घर में गाजर का हलवा बनाने की परंपरा है। लाल कट्टकस की हुई गाजर, दूध या मावा, मेवा और इन्दी से बनी इस मिठाई के लिए बहुत ज्यादा सामग्री की जरूरत नहीं पड़ती। लेकिन हां, इसे बनाने के लिए थोड़ा धैर्य और समय की जरूरत होती है। गाजर के हलवे की खूबी सिर्फ इसके स्वाद तक ही सीमित नहीं है, इस मीठे व्यंजन के कई स्वास्थ्य से जुड़े फायदे भी हैं। देखा जाए, तो गाजर का हलवा स्वास्थ्य और पोषण का बेहतर संयोजन है। इसे खाने के एक नहीं, बल्कि तमाम फायदे हैं। यह इतना हेल्दी होता है कि पोषण विशेषज्ञ मौसमी फल और सब्जियों की तरह सर्दियों में गाजर का हलवा भी खाने की सलाह देते हैं। गाजर का हलवा बनाने के लिए जिस मूल सामग्री का इस्तेमाल किया जाता है वह है गाजर। गाजर विटामिन ए, सी, के और फाइबर से भरपूर है। गाजर में मौजूद विटामिन-ए आंखों की रोशनी में सुधार करने के साथ प्रतिरक्षा प्रणाली को ठीक से काम करने में मदद करता है। कई बार आपने महसूस किया होगा कि सर्दियों के मौसम में छाती के ऊपरी हिस्से में संक्रमण बढ़ जाता है। ऐसे में गाजर में मौजूद विटामिन ए आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को बेहतर बनाती है। जिससे आप संक्रमण से बच जाते हैं।

इस शख्स ने बढ़ती उम्र को मानों दे दी हो टक्कर

हम सभी जानते हैं कि एक उम्र के बाद कामकाज में उलझने और शारीरिक गतिविधियों के कम होने पर वजन बढ़ने ही लगता है। ऐसे में कुछ लोग तो इसे नजरअंदाज कर देते हैं और उम्र का ही बहाना बनाने लगते हैं। लेकिन वहीं कुछ लोग होते हैं जो साबित कर देते हैं कि उम्र एक नंबर से ज्यादा कुछ भी नहीं है। ऐसा ही कुछ था जयदीप जी के साथ। उनके दोस्तों और सहकर्मियों ने उनके चलने के तरीके को लेकर मजाक बनाना शुरू कर दिया था। इसके बाद जयदीप ने इस समस्या के बारे में कुछ करने का मन बनाया। फिर जयदीप ने रोजाना साइकिलिंग करनी शुरू की और महज कुछ ही समय में 10 किलो वजन घटा लिया। आइए जानते हैं उनकी इस वेट लॉस जर्नी में किस चीज ने निभाया एक अहम योगदान। जयदीप बताते हैं कि उनके दोस्त अक्सर उनके चलने के तरीके का मजाक उड़ाया करते थे। वह कहते थे कि तुम ऐसे चलते हो जैसे कोई बुजुर्ग व्यक्ति चलता है। वहीं उनके सहकर्मियों ने भी उनकी हेल्थ को लेकर भी सवाल उठाने शुरू कर दिए थे। लोगों की इन्हीं बातों ने जयदीप की सेल्फ रिस्पेक्ट को बहुत ठेश पहुंचाई थी।

शादी-पार्टी अटेंड करने वालों को डब्ल्यूएचओं की ये सलाह, मानेंगे नहीं तो पछताएं



भारत में कोरोनावायरस की दूसरी लहर ने क्या कहर मचाया था, हम सभी को याद है। मामलों में लगातार वृद्धि के साथ जान से हाथ धोने वालों का भी आकड़ा चरम पर पहुंच गया था। इस दौरान लोगों के पास नेचुरल इम्युनिटी बढ़ाने के अलावा और कोई चारा नहीं था। अब चूंकि, नए कोविड वैरिएंट ओमिक्रॉन की भारत में एंट्री हो चुकी है, तो डब्ल्यूएचओ ने लोगों को चेतावनी के साथ सुझाव भी दिए हैं। उसने कहा है कि दुनियाभर में ओमिक्रॉन के बढ़ते मामलों की संख्या के साथ हो सकता है आने वाले त्योहार कुछ फीके पड़ जाएं। अगर आप लापरवाह होकर शादी-पार्टी के फंक्शन एन्जॉय कर रहे हैं, तो थोड़ा सर्तक हो जाएं। सभी निवारक उपाय करते रहें और कोशिश करें कि आपके करीबियों को टीका लग गया हो। डब्ल्यूएचओ के प्रमुख डॉ ट्रेडोस अदनोम घेब्रेयसस ने कहा कि - दक्षिण अफ्रीका के उभरते हुए आंकड़े बताते हैं कि ओमिक्रॉन के साथ फिर से संक्रमित होने का खतरा बढ़ गया है। उन्होंने लोगों को चेतावनी दी है कि अब किसी तरह के शादी-पार्टी के फंक्शन को अटेंड करने पर भारी पड़ सकता है।

मलाइका अरोड़ा ने बताया ये तीन योगासन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

बॉलीवुड की सबसे फिट एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा अपनी फिट और हेल्दी लाइफस्टाइल के लिए काफी पॉपुलर हैं। वह अपनी स्वस्थ जीवनशैली और आकर्षक शरीर के लिए योग करती हैं। वह फिटनेस के प्रति इतनी सर्तक हैं, कि उन्होंने मुंबई में खुद का योग स्टूडियो शुरू किया है। मलाइका सोशल मीडिया पर अक्सर वर्कआउट मोटीवेशन सीरीज को अलग-अलग आसनों के साथ पोस्ट करती हैं, जिन्हें लोग फिटनेस पाने के लिए अपने घर में आराम से कर सकते हैं।

मलाइका ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम पेज पर हिप्स और कमर के पास जमा चर्बी से छुटकारा पाने वाले आसनों की एक पोस्ट शेयर की है। इसमें उन्होंने कमर और हिप्स की चर्बी को कम करने के लिए तीन योग बताए हैं। जिसमें नौकासन या बोट पोज, भुजंगासन या कोबरा पोज और प्रसार पदोत्तनासन या वाइड लेग फॉरवर्ड फोल्ड शामिल हैं।

इसके साथ ही एक वीडियो शेयर करते हुए मलाइका ने लिखा कि - नमस्ते। क्या आप हिप्स के आसपास भरी हुई चर्बी से परेशान हैं। तो इस मलाइका मूव ऑफ द वीक में उन आसनों को शेयर कर रही हूँ, जो आपको फैट कम करने में मदद करेंगे। उन्होंने कैप्शन में हर पोज को करने के फायदों के बारे में भी बताया है।

नौकासन के फायदे: मलाइका ने लिखा कि शनौकासन को बोट पोज भी कहते हैं। इस योग का अभ्यास करने से पेट की मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है, जिससे कोर मजबूत होते हैं और शरीर को हिप्स के आसपास की जमा चर्बी को कम करने में मदद



मिलती है। करने में आसान और सुविधाजनक यह पोज उन लोगों के लिए बहुत अच्छा है जो पेल्विक फ्लोर मसल को मजबूत करना चाहते हैं।

भुजंगासन के फायदे: भुजंगासन को कोबरा पोज भी कहते हैं। इस अभ्यास को करने से पेट की अच्छी मसाज होती है, जिससे पेट की मांसपेशियों में खिंचाव महसूस होता है और वजन कम होने लगता है। हिप्स का फैट कम करने में भी यह आसन अच्छा काम करता है।

प्रसार पदोत्तनासन करने के फायदे: मलाइका ने लिखा कि श्यह पोज मुख्य रूप से बाहों, पेट, जांघों और कूल्हों के आसपास की जमा चर्बी को जलाने के लिए फायदेमंद है। इस आसन के नियमित अभ्यास से आपको शरीर को टोन करने और मानसिक तनाव को कम करने में मदद मिलेगी। तो अगर आप भी कमर और हिप्स के पास जमा हुई चर्बी को कम करना चाहते हैं, तो यहां मलाइका द्वारा बताया गए तीन आसनों को नियमित रूप से अपने फिटनेस रूटीन में शामिल करें। इससे बहुत जल्दी आपको फर्क नजर आएगा।