

रात की ये गलत आदतें खराब कर सकती हैं आपकी फिटनेस



सोने से पहले कॉफी पीना

कई लोगों को सोने से पहले कॉफी पीने की आदत होती है। यह सच है कि कॉफी मास्तिष्क पर उत्तेजक प्रभाव डालती है, जिसके कारण सोने के समय आपका मास्तिष्क अलर्ट हो जाता है और नींद लगभग गायब हो जाती है। यही कारण है कि सोने से पहले कॉफी या शराब के सेवन से परहेज करने के लिए कहा जाता है।

एक अच्छी रात की नींद नियमित व्यायाम और स्वस्थ आहार जितनी जरूरी है। कई अध्ययनों से पता चला है कि स्वस्थ शरीर और कार्यशील दिमाग के लिए एक अच्छी रात की नींद की जरूरत होती है। लेकिन व्यस्त दिनचर्या के चलते ज्यादातर लोग अब ये भूल गए हैं, कि आखिर रात की नींद कैसी होती है। विशेषज्ञ मानते हैं कि अगर नींद खराब हो जाए, तो हार्मोन्स, एक्सरसाइज परफॉर्मेंस और मास्तिष्क के कार्य पर गलत असर पड़ता है। इतना ही नहीं नींद में गड़बड़ी वजन बढ़ने की वजह भी बन सकती है। हालांकि, पिछले कुछ दशकों में नींद की गुणवत्ता और मात्रा दोनों में कमी आई है।

सोने का समय फिक्स न होना

क्या हर दिन आपका सोने का समय बदलता है। अगर हां, तो यह आदत यकीनन आपके शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है। रात में शरीर को आराम देने के लिए रात के समय सोने का रूटीन बनाना बहुत जरूरी है।

रात में स्नैकिंग

रात में सोने के वक्त भूख लगना सामान्य नहीं है। खासतौर से ऐसा तब होता है, जब आप देर रात तक काम करते हैं या फिर टीवी या मोबाइल देखते हैं। आपके भूख लगने की ये आदत रात के नाश्ते में बदल गई है, तो यह आपके लिए बहुत बुरी खबर है। सोने से पहले कुछ भी अनहेल्दी खाने से सृजन, गैस और अपच के कारण नींद में खलल पड़ सकता है।

देर रात तक जागना

रात को देर रात तक जागने की आदत आपकी फिटनेस पर बुरा असर डाल सकती है। जी हां, कोविड महामारी के बाद नेटफ्लिक्स और हॉटस्टार पर ऑनलाइन शोज की डिमांड बढ़ी है। लोग किसी भी समय इन शोज को आसानी से देख सकते हैं। जो लोग अपने कामों में दिनभर व्यस्त रहते हैं, वे अक्सर एंटरटेनमेंट के लिए देर रात बैठकर इन शोज को एन्जॉय करते हैं। इस आदत ने लोगों के रात का रूटीन पूरी तरह से बिगाड़ दिया है। नीली रोशनी के संपर्क में आने के कारण नींद डिस्टर्ब हो सकती है। इसलिए देर रात तक जागकर टीवी देखने जैसी आदत पर रोक लगाना बेहद जरूरी है।



कोरोना महामारी में फ्री में इम्यूनिटी बढ़ाने के असरदार तरीके

भारत सहित पूरी दुनिया में कोरोना वायरस ने तबाही मचा रखी है। दुनियाभर में कोरोना के मरीजों की संख्या का आंकड़ा 30 करोड़ को पार गया है। बताया जा रहा है कि नए घातक वैरिएंट ओमीक्रोन के आने के बाद देश में कोरोना संक्रमण के मामले 21 प्रतिशत बढ़े हैं। रोजाना नए मामलों की संख्या डेढ़ लाख के करीब पहुंचने वाली है। दिल्ली में टेस्ट कराने वाला हर चौथा व्यक्ति कोरोना से संक्रमित पाया जा रहा है। कोरोना से बचाव के लिए मास्क पहनना, सामाजिक दूरी और बार-बार हाथ धोते रहना जैसे नियमों का पालन करते रहना जरूरी है। इसके अलावा वायरस का मुकाबला करने के लिए इम्यून सिस्टम को मजबूत करने पर भी जोर दिया जा रहा है। एक्सपर्ट भी यह मानते हैं कि कोरोना सहित किसी भी तरह वायरस से मुकाबला करने के लिए इम्यून पावर का मजबूत होना चाहिए। इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए तामा एक्सरसाइज और खाने-पीने की चीजें मौजूद हैं। इनके अलावा कुछ महंगे सप्लीमेंट भी हैं, जिनके बारे में यह दावा किया जाता है कि इनके सेवन से इम्यून पावर बढ़ सकती है। जाहिर हैं इन चीजों में पैसे और समय दोनों जरूरी हैं। हालांकि इम्यूनिटी बढ़ाने के कुछ ऐसे भी तरीके हैं, जिनमें आपको पैसे खर्च करने के जरूरत नहीं हैं।

वैज्ञानिक ने बताया ओमीक्रोन वायरस के तेजी से फैलने के बड़े कारण

भारत सहित पूरी दुनिया में कोरोना वायरस के नए वैरिएंट ओमीक्रोन ने कहर बरपा रखा है। देश में रोजाना नए मामलों की संख्या एक लाख पार कर गई है। बढ़ते मामलों को देखते हुए तीसरी लहर की आशंका जताई जा रही है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन द्वारा श्वेरिएंट ऑफ कंसर्न माना गया यह घातक वायरस पिछले साल नवंबर में पहली बार दक्षिण अफ्रीका में पाया गया था। पिछले दो महीनों में यह वैरिएंट तेजी से दुनिया के सभी कोनों में फैल गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा साझा किए गए नए आंकड़ों से पता चलता है कि पिछले सप्ताह में दुनियाभर में कोरोना संक्रमण के लगभग 10 मिलियन नए मामले आए जिसमें ओमीक्रोन के सबसे अधिक मामले थे। डब्ल्यूएचओ के कोविड-19 तकनीकी प्रमुख मारिया वैन करखोव ने हाल ही में इस वैरिएंट को लेकर एक बार फिर चिंता जाहिर की है। उन्होंने बताया है कि यह कितना घातक है और लोग इससे निपटने के लिए क्या कर सकते हैं। दुनियाभर में हम जितने मामले देख रहे हैं, वह वास्तव में आश्चर्यजनक है। बेशक इसमें अस्पताल में भर्ती होने के कम जोखिम हैं लेकिन बड़ी संख्या में ऐसे लोग भी हैं, जिन्हें क्लिनिकल देखभाल की आवश्यकता है, जो अस्पताल में भर्ती हैं।

सर्दियों में एनर्जी का पावर हाउस हैं अनाज, अंदर से रखते हैं मजबूत



क्या आपने कभी सोचा है कि आखिर हमें कुछ फल और सब्जियां एक ही मौसम के दौरान ही मिलती हैं। अगर नहीं तो शायद यह आपको बहुत ही आम बात लगती हो। लेकिन इसके पीछे एक खास वजह होती है। जिस तरह गर्मियों के मौसम में हमें कुछ ऐसे फल मिलते हैं जो पानी या रस से भरे होते हैं। वहीं बारिश के दिनों में हम ह्यूमिडिटी से बचे रहें, इसलिये उसी प्रकार के फल सब्जियां देखने को मिलती हैं। उसी तरह सर्दियों में भी हमें सर्दी से बचने और इस मौसम के पड़ने वाले असर को रोकने के लिए जरूरी है कि हम सर्दियों में जुड़े हुए अनाज को अपनी डाइट में शामिल करें। आइए जानते हैं ऐसे ही अनाज के बारे में जो आपको सर्दियों के मौसम में जरूर खाना चाहिए। सर्दियों में दिन से लेकर रात तक शरीर बिल्कुल अलग ही तरह से काम करता है। इस दौरान शरीर के लिए रक्तचाप को संतुलित करना भी थोड़ा मुश्किल हो जाता है। वहीं सर्दियों में फिजिकल एक्टिविटी भी न के बराबर होती है। ऐसे में हम सर्दियों में खुद को गर्म रखने के लिए कई चीजें खा लेते हैं, जिसकी वजह से वजन बढ़ने की समस्या भी पैदा हो जाती है।

सावधान! सर्दियों में नहाते समय न करें ये गलतियां

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



नहाना एक हेल्दी हैबिट है जिससे शरीर तराताजा और स्वस्थ रहता है। शरीर पर जमा गंदगी, पसीना और बदबू से राहत पाने के लिए नहाना जरूरी है। जाहिर है नहीं नहाने से त्वचा पर चिपके बैक्टीरिया शरीर में प्रवेश कर सकते हैं और आपको कई गंभीर बीमारियों का मरीज बना सकते हैं। ऐसा माना जाता है कि नियमित रूप से नहाने से दिल के रोगों का खतरा कम हो सकता है, श्वसन तंत्र मजबूत बन सकता है, तंत्रिका तंत्र सुधार हो सकता है, मांसपेशियों और हड्डियों को फायदा हो सकता है, शरीर का टेम्परेचर मेंटन रह सकता है और हॉर्मोन संतुलित रह सकते हैं।

यह तो रहे नहाने के फायदे लेकिन क्या आप जानते हैं कि रोजाना नहाने के कई नुकसान भी हैं। रोजाना नहाने से स्किन का नैचुरल ऑयल कम हो सकता है और स्किन ड्राई हो सकती है। दरअसल ऐसी कई गलतियां हैं, जिन्हें लोग अक्सर नजरअंदाज कर देते हैं। नहाने के मामले यह गलतियां, एक्जिमा, सोरायसिस, ड्राई स्किन जैसे चर्म रोगों का कारण बन सकती हैं।

मॉडर्न डर्मेटोलॉजी के को-फाउंडर और डर्मेटोलॉजिस्ट डीन मेराज रॉबिन्सन के अनुसार, त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए नहाना जरूरी है लेकिन इसके साथ कुछ बातों का ध्यान रखना भी जरूरी है। अधिकतर लोग नहाते समय अपनी त्वचा की खूब सफाई करते हैं, देर तक नहाते हैं और कठोर साबुन का इस्तेमाल करते हैं। आपको बता दें कि यह छोटी-छोटी गलतियां त्वचा के लिए ठीक नहीं होती हैं। ऐसा करने स्किन डैमेज हो सकती है। सर्दियों का मौसम है और इस मौसम में रोगों का ज्यादा खतरा होता है इसलिए आपको नहाते समय नीचे बताई गई गलतियों से बचना चाहिए।

रोजाना नहाना: नहाना एक अच्छी आदत है लेकिन रोजाना नहाना त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है। त्वचा को बार-बार धोने से उससे हेल्दी ऑयल और बैक्टीरिया निकल जाते हैं। यही वजह



है कि नहाने के बाद स्किन ड्राई और खुजलीदार हो सकती है। खराब बैक्टीरिया फटी त्वचा के माध्यम से शरीर में प्रवेश कर सकते हैं।

गलत साबुन का इस्तेमाल: एंटीबैक्टीरियल साबुन अच्छे बैक्टीरिया को मार सकते हैं। इससे खराब बैक्टीरिया को अंदर जाने का मौका मिल सकता है, जो एंटीबायोटिक दवाओं के लिए प्रतिरोधी हैं। अगर आपको एक्जिमा या स्किन सेंसिटिव है, तो कठोर और सुगंधित साबुन का इस्तेमाल न करें। कोशिश करें कि नहाने के बाद मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल जरूर करें।

तौलिये को बार-बार धोना जरूरी नहीं: कई लोग रोजाना अपने तौलिये को धोते हैं। ध्यान रहे कि नम तौलिये बैक्टीरिया, यीस्ट, मोल्ड और वायरस के लिए प्रजनन स्थल हैं। गंदे तौलिये से पैरों के नाखून में फंगस, खुजली, एथलीट फीट और मससे हो सकते हैं। इससे बचने के लिए सप्ताह में कम से कम एक बार अपने तौलिये को बदलें या 5-10 मिनट से ज्यादा न नहाएं।

गर्म पानी से नहाना: इसमें कोई शक नहीं है कि सर्दियों में गर्म पानी से नहाने में मजा आता है लेकिन गर्म पानी आपकी स्किन से नैचुरल ऑयल को हटा देता है और उसे सूखा और खुजलीदार बना सकता है। अगर आपको एक्जिमा या सोरायसिस जैसी चर्म रोग हैं, तो 5 से 10 मिनट से ज्यादा न नहाएं।

छोटे-मोटे घाव को ढककर रखना: नहाते समय मामूली घाव को सूखा रखने के लिए उन्हें ढककर रखना अच्छा विचार नहीं है। यदि आपको एक मामूली घाव है, तो पट्टी को उतारना और इसे हर दिन साबुन और गर्म पानी से साफ करना सबसे अच्छा है। ऐसा करने के लिए शॉवर एक अच्छी जगह है। सूखने के बाद नई पट्टी लगाएं। इसके अलावा अपने बाथरूम का पंखा चालू रखें। नहाने के बाद अपने शॉवर कर्टन की सफाई करना न भूलें।