











## ज्यादा देर सोने से घेर सकती हैं मोटापे से लेकर शुगर जैसी बड़ी परेशानियां

छुट्टी के दिन देर तक सोने का मन ज्यादातर हर व्यक्ति का करता है। लेकिन समस्या तब हो जाती है जब ऐसा करना आपकी आदत में शामिल हो जाए और धीरे-धीरे आपको स्वास्थ्य समस्याएं परेशान करने लगे। जी हां, ज्यादा देर सोने से आपको मोटापे से लेकर शुगर जैसी बड़ी परेशानियां घेर सकती हैं। आइए जानते हैं ज्यादा देर सोने से होते हैं कौन से बड़े नुकसान।

### डायबिटीज

ज्यादा देर सोने से व्यक्ति की फिजिकल एक्टिविटी ना के बराबर हो जाती है और उसका शुगर लेवल बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है। जर्नल पीएलओएस में छपी एक स्टडी के मुताबिक 9 घंटे से ज्यादा नींद लेने से व्यक्ति के शरीर में शुगर का खतरा बढ़ जाता है।

### दिल के रोग

अमेरिकन एकेडमी ऑफ स्लीप मेडिसिन में छपी स्टडी की मानें तो अधिक नींद लेने से दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इस स्टडी के मुताबिक जो महिलाएं 9 से 11 घंटे की नींद लेती हैं उनमें दिल के रोग होने की संभावना 38 प्रतिशत तक बढ़ जाती है।

### डिप्रेशन की संभावना

आपको जानकर हैरानी होगी कि जरूरत से ज्यादा सोना भी डिप्रेशन का कारण बन सकता है। हाल ही में पीएलओएस में छपी एक स्टडी के मुताबिक ज्यादा सोना डिप्रेशन का कारण बन सकता है। इतना ही नहीं अधिक देर सोने से व्यक्ति के भीतर सुस्ती बनी रहती है और उसका मन रोजाना के काम में भी नहीं लगता है।

### मोटापा

ज्यादा देर सोने की वजह से फिजिकल एक्टिविटी न के बराबर हो जाती है। व्यक्ति अधिकतर समय अपना खाकर, बैठकर या फिर सोकर गुजार देता है। जो आगे चलकर वजन और मोटापा बढ़ने का कारण बनता है। इतना ही नहीं इसकी वजह से पावन क्रिया धीमी होने लगती है और व्यक्ति को कब्ज की समस्या भी परेशान करने लगती है।



## सिर दर्द की समस्या से छुटकारा पाने के लिए शरीर को डिहाइड्रेट होने से बचाएं

अक्सर सिरदर्द की समस्या से कई लोग झुझते रहते हैं। ज्यादातर काम-काज का प्रेशर रहने से सिरदर्द जैसी परेशानी होती है तनाव, पर्याप्त नींद नहीं लेना, ज्यादा शोर, फोन पर ज्यादा देर बात करना, ज्यादा सोचना, थकावट, सिर में रक्तप्रवाह कम होना जैसे कई कारणों से अक्सर हम सिरदर्द जैसी परेशानी से झुझते हैं। नियमित दो बार 10-20 मिनट ध्यान करने से शरीर व मन दोनों को आराम मिलता है। सिर में रक्तप्रवाह बढ़ता है। जिसके कारण आप सिरदर्द की परेशानी में राहत मिलती है। सिर दर्द की समस्या से छुटकारा पाने के लिए बेहतर होगा कि आप शरीर को डिहाइड्रेट होने से बचाए जिससे बचने के लिए अच्छा होगा कि आप पर्याप्त मात्रा में पानी पीए जिससे आप खुद को सिरदर्द की परेशानी से बचा सकते हैं। मसल्स और शरीर में खिंचाव रहने से भी सिर दर्द होता है ऐसे में बेहतर होगा कि आप थोड़े-थोड़े अंतराल पर स्ट्रेचिंग करें ऐसा करना बेहतर होगा। इन उपायों को करके आप सिरदर्द की परेशानी में राहत पा सकते हैं। सिरदर्द की परेशानी से तुरंत राहत पाने के लिए योग कारगर उपाय है। शरीर में ऑक्सीजन की कमी से भी आप सिरदर्द जैसी समस्या में आराम पा सकते हैं।



## किस तरह के बर्तन में भोजन करते हैं आप, सेहतमंद रहने के लिए जानना बेहद जरूरी

भारत में हमेशा से ही जितना भोजन पर ध्यान दिया जाता है, उससे कहीं ज्यादा आप किस बर्तन में भोजन कर रहे हैं, इस पर ध्यान दिया जाता है। आज के समय में लोग ज्यादातर प्लास्टिक की डिजाइनर प्लेटों में ही भोजन करना पसंद करते हैं। यही नहीं, रेस्टोरेंट में भी देखा गया है कि स्टील की थाली और कटोरी कम ही उपयोग में लाई जाती हैं। लेकिन यह सेहत के लिए कतई अच्छी नहीं है। बहुत कम लोग इस बात की जानकारी रखते हैं कि हर तरह के बर्तन के अपने ही गुण और अवगुण होते हैं। शायद आपने सुना भी होगा कि तांबे के गिलास में पानी पीना बहुत ज्यादा फायदेमंद होता है। लेकिन इनमें अगर प्लास्टिक के बर्तनों की बात करें, तो इनमें कोई गुण नहीं होता। बल्कि यह आपको हृदय रोग, डायबिटीज और कैंसर जैसी बीमारियों से संक्रमित कर सकती हैं। ऐसे में आपके लिए यह जानना बेहद जरूरी है कि सेहतमंद रहने के लिए आपको किस चीज के बने हुए बर्तन में भोजन करना चाहिए। भारत के गरीब और मध्यवर्गीय घरों में सबसे ज्यादा स्टील के बर्तनों का ही उपयोग किया जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि यह बर्तन लंबे समय तक चलते हैं। जबकि बहुत कम लोग जानते हैं कि स्टील तेल और एसिड और ग्रीस पर रिएक्ट नहीं करता। यही नहीं स्टील के बर्तनों में आयरन मौजूद होता है जो आपके शरीर में रेड ब्लड सेल्स का निर्माण करने के लिए जाना जाता है। ऐसे में अगर किसी को एनीमिया की शिकायत है तो उसे स्टील की प्लेट में भोजन करने से लाभ हो सकता है। इसके अलावा स्टील के बर्तनों को रिसाइकिल करना भी बेहद आसान होता है। कुल मिलाकर स्टील एक

टिकाऊ और स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद बर्तन है जिसका उपयोग भोजन करने के लिए किया जा सकता है।

### सिरेमिक के बर्तन होते हैं केमिकल फ्री

आज के समय में सिरेमिक के बर्तन सबसे ज्यादा चलन में हैं। यह बर्तन चीनी मिट्टी के नाम से भी जाने जाते हैं। चीनी मिट्टी के बर्तनों को तैयार करने के लिए, मिट्टी को अधिक तापमान पर गर्म किया जाता है। बहुत से लोगों ने सिरेमिक के बर्तनों के अंदर भोजन पकाना भी शुरू कर दिया है। आप भी इन बर्तनों का उपयोग कर सकते हैं। यह आपके भोजन को लंबे समय तक स्वस्थ रखते हैं क्योंकि इनमें किसी तरह का कोई भी रसायन मौजूद नहीं होता।

### आयुर्वेद देता है चांदी में भोजन करने की सलाह

चांदी का उपयोग यूं तो लोग आमतौर पर गहनों के तौर पर करते हैं। लेकिन आयुर्वेद लंबे समय से चांदी के बर्तनों में भोजन करने की पैरवी करता आ रहा है। आयुर्वेद के मुताबिक चांदी के बर्तनों में ऐसे गुण होते हैं, जो आपको बदलते मौसम के साथ होने वाली बीमारियों से बचाता है। कुल मिलाकर अगर आप चांदी के बर्तन में भोजन करते हैं या पानी पीते हैं, तो यह आपको पूरी तरह स्वस्थ रखता है।

### मेटाबॉलिज्म तेज करता है तांबे का बर्तन

तांबे के बर्तनों का उपयोग पहले के समय में बहुत अधिक किया जाता था। बताया जाता है कि तांबे का संबंध सूर्य और आग से होता है। तांबे की थाली में भोजन करने से अग्नि में वृद्धि होती है। जिसके कारण आपका मेटाबॉलिज्म तेज होता है इसके अलावा भी तांबे की थाली या बर्तन में भोजन करने के कई फायदे हैं जो कुछ इस प्रकार हैं।



### तांबे के बर्तन में खाने के फायदे

- वजन घटाने में
- बांडी को डिटॉक्सिफाई करने में
- हीमोग्लोबिन बढ़ाने में
- पावन शक्ति बढ़ाने में
- हृदय रोग से बचाने में
- ब्लड प्रेशर को संतुलित करें
- रिस्कन को बेहतर करें और बढ़ती उम्र के असर को कम करें
- जोड़ों के दर्द और मस्कुलर दर्द से राहत

## जानिए हरे धनिये के फायदे

हाई कोलेस्ट्रॉल की शिकायत अनुवांशिक कारको के वजह से भी हो सकती है। लेकिन यह अक्सर अस्वास्थ्यकर जीवनशैली का परिणाम होता है। कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर आपके हृदय रोग के जोखिम को बढ़ा सकता है। दवाईयों बजाय आप इसे कुछ प्राकृतिक चीजों की मदद से भी ठीक कर सकते हैं।

वया होता है कोलेस्ट्रॉल कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त में पाया जाने वाला एक मोम जैसा पदार्थ है। स्वस्थ कोशिकाओं के निर्माण के लिए आपके शरीर को कोलेस्ट्रॉल की आवश्यकता होती है, लेकिन कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर आपके हृदय रोग के जोखिम को बढ़ा सकता है।

### कैसे पता करें बढ़ रहा है कोलेस्ट्रॉल

रक्त में कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर के कोई स्पष्ट लक्षण नहीं होते हैं। लेकिन यह उन स्थितियों के लिए आपके जोखिम को बढ़ा सकता है जिनमें लक्षण होते हैं, जैसे- एनजाइना (हृदय रोग के कारण सीने में दर्द), उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक आदि।

### कोलेस्ट्रॉल में हरा धनिया है फायदेमंद

एक स्टडी के अनुसार, कुछ जानवरों और टेस्ट-ट्यूब अध्ययनों से पता चलता है कि धनिया हृदय रोग के जोखिम वाले कारकों को कम कर सकता है, जैसे उच्च रक्तचाप और एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल का स्तर। एक्सपर्ट बताते हैं कि अन्य मसालों के साथ बड़ी मात्रा में धनिया का सेवन करने वाली आबादी में हृदय रोग की दर कम होती है।

### हरे धनिया के औषधीय गुण

इसमें एंटी-माइक्रोबियल व एंटीऑक्सीडेंट समेत एंटी इन्फ्लेमेटरी (सूजन कम करने वाला), एंटी-डिस्ट्रिबुटिव (रक्त में लिपिड्स कम करने वाला), एंटी-हाइपरटेंसिव (रक्तचाप कम करने वाला), न्यूरोप्रोटेक्टिव (तंत्रिका को सुरक्षा देने वाला) और मूत्रवर्धक जैसे गुण होते हैं। साथ ही, यह मधुमेह, मिर्गी, चिंता और अवसाद दूर करने और शरीर से टॉक्सिक पदार्थों की सफाई करने का काम भी करते हैं।

### कैसे करें धनिया का सेवन

एक अध्ययन के दौरान चूड़ों को धनिये के बीज दिए गए जिसे खाने के बाद। खून में जमा एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल में कमी और एचडीएल (अच्छे) कोलेस्ट्रॉल में वृद्धि हुई को देखा गया। ऐसे में कहा जा सकता है कि धनिया को अपने खाने में

शामिल करने से आप कोलेस्ट्रॉल की समस्या का समाधान कर सकते हैं। लोग अक्सर धनिया के पत्तों का सेवन शरबत, चटनी, सलाद के रूप में करते हैं। वहीं, इसके बीजों को भी आप पानी में फूलाकर और छानकर पी सकते हैं।

### धनिया का सेवन करते समय रखें इस बात का ध्यान

धनिया को नियमित पर थोड़े मात्रा में खाएं। एक स्टडी के अनुसार ज्यादा धनिया खाने से स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। यह लीवर, एलर्जी, दाने, खुजली से लेकर त्वचा कैंसर तक का खतरा बढ़ा सकती है। इसके अलावा धनिया ब्लड प्रेशर को कम करने का काम करती है जिससे निम्न ब्लड प्रेशर को लोगों को परेशानी हो सकती है।

क्या आप अपने घर में प्लास्टिक के प्लेट या बर्तनों में भोजन करते हैं, अगर हां तो जल्दी ही आप डायबिटीज और हृदय रोगों का शिकार हो जाएंगे। यकीन नहीं आता है तो यहां पढ़ें कैसे घर के बर्तन आपको इन बीमारियों का शिकार बना सकते हैं।



### चांदी के बर्तन में खाना खाने के फायदे

- चांदी के बर्तनों में अर्क होता है जो आपके मस्तिष्क की शक्ति में बढ़ोतरी करता है।
- अगर नन्हे शिशुओं को चांदी के बर्तन में दूध पिलाया जाए तो अधिक स्वस्थ रहते हैं।
- चांदी के गिलास में पानी पीना भी बहुत फायदेमंद माना जाता है। दरअसल चांदी के अंदर ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो पानी के अंदर मौजूद किसी भी तरह की अशुद्धियों से लड़ने का कार्य करते हैं।

## याददाश्त तेज करता है सोने का बर्तन

सोने का उपयोग आज भारतीय महिलाएं गहनों के तौर पर ही करती हैं। लेकिन एक समय ऐसा भी था जब लोग सोने के बर्तनों में ही खाना खाया करते थे। वहीं कुछ लोग ऐसे भी हैं जो आज भी सोने के बर्तनों में ही भोजन करना पसंद करते हैं। आपको बता दें कि सोने के बर्तन में भोजन करने से आपकी याददाश्त तेज होती है। ऐसे में सोने के बर्तन का उपयोग अल्जाइमर की बीमारी में भी फायदेमंद होता है। यही नहीं आयुर्वेद के अनुसार सोने के बर्तनों में भोजन करने से वात पित्त और कफ दोषों को भी संतुलित किया जा सकता है।





