सुबह जल्दी सोकर उठने से दूर होगा तनाव, रिसर्च में हुआ खुलासा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगों का लाइफस्टाइल एकदम बिगड़ गया है. लोग सुबह देर से सोकर उठते हैं और सात में भी देर से सोते हैं. शायद यही वजह से है कि सुबह आंख देर से खुलती है. कई बार नाईट शिफ्ट की वजह से भी लोगों की रात की नींद हवा हो जाती है. लेकिन क्या आपने कभी सुबह सोकर उठने का फायदों के बारे में सोचा है? आइए आज जानते हैं सुबह उठने के चमत्कारी फायदे-

जो लोग सुबह समय से सोकर उठते हैं और रात में भी समय से सो जाते हैं वो दिन भर तरोताजा महसूस करते हैं. उनकी मानसिक सेहत भी अच्छी रहती है. ये शोध में इस बात का खुलासा हुआ है. शोध में खुलासा हुआ कि जिन लोगों को माता-पिता से सुबह जल्दी उठने की आदत वंशानुगत रूप से मिली थी उनका दिमाग काफी कूल रहता है और वो जल्दी परेशान भी नहीं होते हैं. इसके साथ ही उन्हें डिप्रेशन और सिजोफ्रेनिया जैसे मनोविकारों का भी डर नहीं रहता है.

इस सिलसिले में नेचर कमयुनिकेशंस नाम के जर्नल में छपे एक शोध पत्र में शरीर के नियमित चक्र को लेकर अहम खुलासा किया गया था. शोध में इस बात का उल्लेख था कि देर से सोना और देर से जागने से मानसिक सेहत को किस तरह से नुकसान पहुंच सकता है. साथ ही इससे अन्य बीमारियां भी हो सकती हैं.

बता दें कि ये शोध ब्रिटेन में एक्सटर विश्वविद्यालय और अमेरिका के मैसाच्युसेट्स जनरल हॉस्पिटल की देखरेख में हुई थी. इसमें बॉडी क्लॉक का गहन निरीक्षण किया गया. इसके तहत शरीर की सहायता से आंखों के रेटिना का मुख्य काम बताया गया था. और साथ ही ये भी कि इससे व्यक्ति के जीनोम पर क्या प्रभाव पड़ता है.

टूथब्रश के 10 ऐसे कमाल के नुस्खे जो आपके कई काम बना देंगे

टूथब्रश को दांत साफ करने के अलावा भी इस्तेमाल किया जा सकता है। हम आपको बता रहे हैं टूथब्रश के 10 ऐसे कमाल के नुस्खे व इस्तेमाल जिन्हें जानने के बाद आपके कई काम बन जाएंगे-

1. किसी भी प्रयोग से पहले इस बात का ध्यान रखें कि आप जिस टूथब्रश का प्रयोग कर रहे हैं, वह सॉफ्ट ब्रिसल्स वाला हो, ताकि इसका प्रयोग करने पर रेशेस या निशान न बन जाए।

2. दांतों की सफाई के अलावा, आप अपने नाखूनों की बेहतर सफाई के लिए टूथब्रश का प्रयोग कर सकते हैं। इतना ही नहीं मेनीक्योर और पेडीक्योर के लिए भी टूथब्रश का इस्तेमाल बिल्कुल परफेक्ट रहेगा।

3. होंठों पर जमी मृत त्वचा की परतों को हटाने के लिए टूथब्रश का इस्तेमाल करें। इसके प्रयोग से होंठ नर्म और गुलाबी हो जाएंगे। बल्कि आप रोज ब्रश करने के बाद यह प्रयोग कर सकते हैं।

4. स्प्रे पेंटिंग का शौक रखते हैं, तो टूथब्रश एक बढ़िया विकल्प है जिसका प्रयोग आप अलग-अलग रंगों में डूबोकर स्प्रे करने के लिए आसानी से कर सकते हैं।

5. कंघा साफ करने के लिए टूथब्रश सबसे आसान और प्रभावी तरीका है। लंबे समय तक कंघे का प्रयोग करने पर उसमें काफी गंदगी जमा हो जाती है। कंघे की गंदगी को टूथब्रश से आसानी से साफ किया जा सकता है।

6. गहनों की सफाई के लिए भी टूथब्रश का इस्तेमाल एक बेहतर तरीका है, जिसके माध्यम से कोनों में जमी गंदगी भी आसानी से साफ हो सकती है। पुराने गहनों को चमकाने के लिए भी यह बेहतरीन है।

7. स्क्रबिंग करने के लिए सॉफ्ट टूथब्रश का इस्तेमाल किया जा सकता है। हल्के हाथों से इसका प्रयोग करने के बाद चेहरा हल्के गुनगुने पानी से धो लें। लेकिन आंखों के आसपास इसका प्रयोग करने से बचें।

8. मस्कारा लगाने के बाद टूथब्रश के इस्तेमाल से आप आपकी पलकों को घना और लंबा दिखा सकते हैं। इसके प्रयोग से अतरिक्त मस्कारा भी पलकों से निकल जाएगा और पलकें खूबसूरत दिखेंगी।

9. बालों को सेट करने के लिए हेयर स्प्रे का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो इसे टूथब्रश की सहायता से लगा सकते हैं। इससे बाल सही तरीके से सेट होंगे और स्प्रे भी ज्यादा बरबाद नहीं होगा।

10. आईब्रोज को सेट करने के लिए टूथ ब्रश का इस्तेमाल किया जा सकता है। यह आसान भी होगा और व्यवस्थित भी। इसकी सहायता से काजल का इस्तेमाल कर आईब्रोल को घना और काला भी बना सकते हैं।

मेड इन चाइना की शूटिंग खत्म, मौनी रॉय ने शेयर कीं तस्वीरें

राजकुमार राव और मौनी रॉयएकसाथ पहली बार फिल्म मेड इन चाइना में नजर आएंगे। जब से फिल्म का फर्स्ट लुक रिलीज हुआ है, फैंस दोनों को साथ देखकर काफी खुश नजर आ रहे हैं।

हाल ही में फिल्म की शूटिंग खत्म हुई। इसकी घोषणा करते हुए मौनी रॉय ने इंस्टाग्राम पर शूट के आखिरी दिन की तस्वीरें शेयर कीं। टीम ने शूटिंग शेड्यूल के खत्म होने के बाद सेलिब्रेशन किया। जहां कुछ तस्वीरों में मेड इन इंडिया की टीम एकसाथ पोज देते हुए दिख रही है, वहीं एक दूसरे फोटो में केक पर लिखा है, फिल्म रैप मेड इन चाइना। तस्वीरों में राजकुमार और मौनी भी मुस्कुराते नजर आ रहे हैं। ऐक्ट्रेस ने फोटोज पर कैप्शन दिया, क्या ट्रिप थी! मेड इन चाइना। रिपोर्ट्स की मानें तो फिल्म में राजकुमार और मौनी गुजराती फोक सॉन्ग ओढ़नी ओढ़ु को रीक्रिएट कर रहे हैं। इस फिल्म से मिखिल मुसाले डायरेक्शन के क्षेत्र में डेब्यू कर रहे हैं। बता दें, यह एक कॉमिडी फिल्म है और इसकी शूटिंग अहमदाबाद, चाइना और मुंबई में हुई है।