

खाली पेट सोने से शरीर पर पड़ता है क्या असर

हममें से कई लोग अक्सर रात में या तो थकान की वजह से या वजन कम करने के चक्कर में रात को खाली पेट सो जाते हैं। अगर आप भी ऐसा करते हैं तो सावधान हो जाइए, कभी-कभी तो ऐसा चलता है लेकिन इसे आदत न बनाएं। खाली बेट सोने पर आपके शरीर पर क्या असर पड़ता है, यहां देखें...

पोषण की कमी: रात में खाना न खाने से शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है, खासतौर पर माइक्रोन्यूट्रिशनल डिफिसिएंसी। डायटेटिक्स मंजरी चंद्रा बताते हैं, हमारे शरीर को मैग्नीशियम, विटमिन बी13 और विटमिन डी3 जैसे माइक्रोन्यूट्रिएंट्स की जरूरत होती है। अगर किसी इंसान को रात में खाना न खाने की आदत पड़ जाती है तो वह कुपोषण का शिकार हो सकता है।

मेटाबॉलिज्म होता है प्रभावित:



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

अगर आप अक्सर डिनर स्किप करते हैं या खान-पान का नियम ठीक नहीं है तो आपके मेटाबॉलिज्म पर बुरा असर पड़ सकता है। इससे आपका

इंसुलिन लेवल गड़बड़ सकता है। इसके अलावा, कलेस्ट्रॉल और थायरॉयड लेवल भी गड़बड़ हो सकता है। अगर आप सही खाना,

सही समय पर नहीं खा रहे हैं तो आपके हॉर्मोन प्रभावित होते हैं, जिससे आपको कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं।

सोने में दिक्कत: कुछ बिना खाए सोने से आप सुबह तक करवटें बदलते रह सकते हैं। खाली पेट होने से आप मेंटली अलर्ट हो जाते हैं और गहरी नींद नहीं आती।

वजन बढ़ना: कई लोग वजन घटाने के लिए सोचते हैं कि डिनर न खाने से काम बन जाएगा लेकिन हकीकत यह है कि इसका उल्टा होता है।

यह सच है कि इंसान को रात में हल्का खाना खाना चाहिए, लेकिन पूरी तरह से खाना स्किप कर देना ठीक नहीं। इससे आपका वजन बढ़ जाएगा। बॉडी ऐसे मोड में पहुंच जाती है जिसमें आप फैट स्टोर करना शुरू कर देते हैं। शरीर एनर्जी इकट्ठा करना शुरू करता है जिससे वजन बढ़ने लगता है। वजन कम करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप सही तरह से खान-पान लें।

ब्रश करने के बाद भी मुंह से आए बदबू, इन बीमारियों का है संकेत

अगर नियमित रूप से और अच्छी तरह से ब्रश करने के बाद भी आपके मुंह से बदबू आती है तो तुरंत डॉक्टर से सलाह मशविरा लें। विशेषज्ञों की मानें तो मुंह से लंबे समय तक बदबू आना टाइप 2 डायबीटीज, लंग्स, लिवर और किडनी संबंधित बीमारी होने का संकेत हो सकता है।

लंग्स इन्फेक्शन: लंग्स में इन्फेक्शन

की वजह से भी कई बार सांसों से बदबू आने लगती है।

लिवर इन्फेक्शन: लिवर इन्फेक्शन के कारण इनडाइजेसन की प्रॉब्लम होने लगती है। ऐसे में सांस और मुंह से बदबू आने लगती है।

टाइप 2 डायबीटीज: टाइप-2 डायबीटीज होने पर शरीर में ग्लूकोज की कमी होने पर प्यास ज्यादा लगती

है, जिससे आपका मुंह सूखने लगता है। साथ ही डायबीटीज के कारण बॉडी में मेटाबॉलिक चेंजेस आने लगते हैं। इस कारण से मुंह में बदबू आने लगती है।

किडनी डिजीज: किडनी डिजीज के कारण बॉडी में मेटाबॉलिक बदलाव आने लगते हैं। इससे बॉडी में ड्रय माउथ की प्रॉब्लम होती है, जिसके कारण मुंह में बदबू आने लगती है।



मैं नव्या नवेली को डेट नहीं कर रहा: मीजान जाफरी

बॉलिवुड का हिस्सा बनने वाले स्टार किड्स की फेहरिस्त में अब एक में आप जो चाहे करें।

और नाम जुड़ने जा रहा है। यह नाम है, ऐक्टर जावेद जाफरी के बेटे मीजान जाफरी का। मीजान संजय लीला भंसाली के बैनर तले बनी फिल्म मलाल से फिल्म इंडस्ट्री में कदम रख रहे हैं। पेश है उनसे यह खास बातचीत:

बॉलिवुड में अक्सर न्यूकमर्स को लॉन्च करने के लिए लव स्टोरी का सहारा लिया जाता है। आपको लगता है कि ऐसा इसलिए है, क्योंकि यह एक सेफ ऑप्शन होता है?

नहीं, मुझे लगता है कि प्यार एक ऐसा इमोशन है, जिससे सब जुड़ाव महसूस करते हैं, सब उसे समझते हैं। जैसे, अगर एक ऐक्शन फिल्म है, तो उसकी ऑडियंस सीमित होती है। मेरे हिसाब से ऐक्शन फिल्म से हर कोई रिलेट नहीं करता, लेकिन रोमांटिक फिल्म से एक बच्चा भी रिलेट कर सकता है, एक बूढ़ा भी रिलेट कर सकता है। मैंने कुछ समय पहले शाहरुख खान सर का एक इंटरव्यू देखा था, जिसमें वह बता रहे थे कि यश चोपड़ा सर ने उनसे कहा था कि शाहरुख तुम हमेशा रोमांटिक हीरो रहना, क्योंकि रोमांस कभी मरता नहीं है। मुझे लगता है कि एक न्यूकमर के लिए यह अच्छा है कि ज्यादा से ज्यादा लोग उससे रिलेट करें, फिर बाद



मुलाकात हुई। उन्होंने मुझसे कहा कि तुम्हें ऐक्टर बनना चाहिए। तब तक वह नहीं जानते थे कि मैं कौन हूँ, मेरा बैकग्राउंड क्या है। फिर, उन्होंने मेरे बारे में पूछा, तो मैंने बताया कि मेरे पिता जावेद जाफरी हैं, लेकिन जब उन्होंने मुझे ऐक्टर बनने की सलाह दी, तब तक उन्हें पता नहीं था। इससे मेरा आत्मविश्वास बढ़ा कि संजय सर जैसे डायरेक्टर मुझमें यकीन दिखा रहे हैं, बिना मेरा बैकग्राउंड जाने। संजय सर की वजह से ही मैं ऐक्टर बना।

फिल्म में आप एक टोपरी किस्म के लड़के का किरदार निभा रहे हैं। इस रोल के लिए कैसे तैयारी की?

हमने 2 साल तक वर्कशॉप की हैं। फिल्म में मेरा जो किरदार है, वह

चॉल में रहने वाला मराठी लड़का है, तो मेरे बैकग्राउंड से यह काफी अलग है। इसीलिए, मेरे लिए इसमें घुसना काफी मुश्किल था, लेकिन हमारे डायरेक्टर खुद मराठी हैं, तो उन्होंने मुझे मराठी सिखाई। मैंने पहले मराठी सीखी, फिर हिंदी को मराठी ऐक्सेंट में बोलना सीखा। फिर, हम चॉल में गए, वहां का रहन-सहन देखा, उनकी दिक्कतें क्या होती हैं, वह देखा। इसके बाद मैंने चॉलवालों से मराठी में बात करना शुरू किया। जब उनको यह लगा कि मैं महाराष्ट्रियन हूँ, तो मुझे लगा कि अब काम हो गया है।

इधर इंडस्ट्री में नेपोटिज्म को लेकर एक बहस छिड़ी हुई है। आपको लगता है कि आपको भी फिल्मी फैमिली से होने के कारण यह फिल्म थाल में सजाकर मिल गई?

देखिए, मैं यब नहीं कहूंगा कि नेपोटिज्म जैसी चीज नहीं होती है। निश्चित तौर पर एक नॉर्मल इंसान, जिसका इंडस्ट्री में कोई कनेक्शन नहीं है, उसे काम दूढ़ने के लिए दोगुना-तीन गुना मेहनत करनी पड़ती है, लेकिन मुझे लगता है कि नेपोटिज्म दुनिया के सारे फील्ड्स में है। अक्सर एक डॉक्टर का बेटा डॉक्टर ही बनता है। वह भी नेपोटिज्म है। अगर मेरा कोई दोस्त अपने फादर का बिजनेस संभाल रहा है, तो वह भी नेपोटिज्म है, लेकिन अभी क्या हो गया है कि नेपोटिज्म का एक हौवा बन गया है, क्योंकि इंडस्ट्री के कुछ लोगों ने यह मुद्दा उठाया। मेरा मानना है कि नेपोटिज्म है, लेकिन अंत में मुझे ही खुद को फ्रूव करना पड़ेगा। वरना, काफी सारे नेपोटिज्म के प्रॉडक्ट आए हैं और चले गए हैं। आखिर में ऑडियंस मेरी परफॉर्मेंस के आधार पर यह तय करेगी कि वे मुझे देखना चाहते हैं या नहीं।