

सुबह का नाश्ता नहीं करने से हार्ट अटैक का खतरा

क्या आप भी सुबह ऑफिस जाने की भाग-दौड़ के बीच अपना ब्रेकफ़ास्ट स्किप कर देते हैं और रात का खाना भी देर से खाते हैं? अगर हां तो सावधान हो जाइए क्योंकि लगातार ऐसा करते रहने से आपकी जान को खतरा हो सकता है। शोधकर्ताओं ने यह चेतावनी दी है कि सुबह का नाश्ता नहीं करने से दिल की बीमारियों का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

समय से पहले मौत का खतरा

5 गुना अधिक

प्रिवेन्टिव कार्डियॉलजी के यूरोपीय जर्नल 'द फाइंडिंग्स' में छपे शोध पत्र में बताया गया है कि इस प्रकार के अस्वास्थ्यकारी जीवनशैली वाले लोगों में समय से पहले मौत होने की संभावना 4 से 5 गुना बढ़ जाती है और दिल का दौरा पड़ने का खतरा भी कई गुना बढ़ जाता है। इस शोध के सह-लेखक ब्राजील के साउ-पाउलो सरकारी विश्वविद्यालय के मार्कोस मिनीकुची का कहना है, 'हमारे शोध के

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



नतीजों से पता चलता है कि खाना खाने के गलत तरीके को जारी रखने का नतीजा बहुत खराब हो सकता है, खासतौर से दिल

के दौरों के बाद।'

113 मरीजों पर की गई रिसर्च

उन्होंने बताया कि यह शोध दिल के दौरों के शिकार 113 मरीजों पर किया गया, जिनकी औसत उम्र 60 साल थी। इनमें 73 फीसदी पुरुष थे। इनमें पाया गया कि सुबह का नाश्ता नहीं करने वाले मरीज 58 फीसदी थे, जबकि रात का भोजन देर से करने वाले मरीज 51 फीसदी थे और 48 फीसदी मरीजों में दोनों तरह की आदतें पाई गईं।

ब्रेकफ़ास्ट में डेयरी,

कार्ब्स और फ़्रूट्स खाएं

उनकी टीम की सलाह है कि खाने की आदत को सुधारने के लिए रात के भोजन और सोने के समय में कम से कम 2 घंटे का अंतर होना चाहिए। टीम ने कहा, 'एक अच्छे नाश्ते में ज्यादातर फ़ैट फ्री या लो फ़ैट डेयरी प्रॉडक्ट्स जैसे दूध, दही और पनीर, कार्बोहाइड्रेट जैसे गेहूँ की रोटी, सेंके हुए ब्रेड, अनाज और फलों को शामिल करना चाहिए।'

कलंक में अपने किरदार की प्रशंसा से सोनाक्षी खुश

अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा का कहना है कि फिल्म कलंक में सत्या के किरदार को निभाना उनके लिए एक शानदार अनुभव रहा। अभिषेक वर्मन की पीरियड ड्रामा फिल्म कलंक में सत्या की भूमिका निभाने को लेकर सोनाक्षी की काफी सराहना हुई है। इसके साथ ही आदित्य रॉय कपूर के साथ उनकी केमिस्ट्री भी काफी पसंद की गई है। सोनाक्षी ने एक बयान में कहा, प्रतिक्रिया शानदार रही, सभी ने सत्या के मेरे किरदार को पसंद किया, जिससे मैं काफी खुश हूँ। उन्होंने कहा, एक ऐसे किरदार को निभाना जो मर रहा हो और बहुत दर्द में हो, आसान नहीं था। अभिषेक ने मेरे अंदर से इन भावनाओं को बाहर लाने में काफी मदद की। मैंने अब तक जितने भी ऐसे किरदार निभाए हैं जो शानदार रहे, सत्या उनमें से एक है। कलंक के बाद उनकी और भी कई फिल्मों कतार में हैं। फिल्म मिशन मंगल में वह एक खगोल वैज्ञानिक, मृगदीप लांबा की फिल्म में एक छोटे शहर की लड़की, भुज : द प्राइड ऑफ इंडिया में एक समाजसेवी और दबंग 3 में फिर से रज्जो की भूमिका में नजर आएंगी।

ब्रेस्टफीडिंग के दौरान कैफीन का यूज करें या नहीं?

महिलाएं जो बच्चे के जन्म से पहले 9 महीने का समय गुजारती हैं, उसमें वह सुबह की कॉफी या रात में वाइन को इंजॉय नहीं कर पाती हैं। हालांकि, यह जानकर आपको खुशी होगी कि एक ऐसा तरीका है जिसके जरिए कोई भी महिला ब्रेस्टफीडिंग जर्नी के दौरान कैफीन को इंजॉय कर सकती है।

दरअसल, जब कैफीन आपके ब्लडस्ट्रीम में पहुंचती है तो उसका कुछ हिस्सा ब्रेस्ट मिलक के जरिए आपके बेबी तक पहुंचता है। कई बच्चे इससे प्रभावित नहीं होते हैं लेकिन कुछ बच्चे जो सेंसिटिव होते हैं, कैफीन की कुछ मात्रा से उनकी नींद पर असर हो सकता है।

इस बात का ध्यान रखें कि ब्रेस्टफीडिंग के दो घंटे के बाद ब्रेस्ट मिलक में कैफीन की मात्रा सबसे ज्यादा होती है। ऐसे में सलाह यही दी जाती है कि अपने कैफीन की मात्रा की लिमिट को बरकरार रखें। अगर यह 300 मिलीग्राम से कम हो तो बेहतर होगा।

बता दें, आमतौर पर 500 मिलीग्राम कैफीन 3 कप कॉफी के बराबर होती है। इसके अलावा यह भी सुनिश्चित करें कि बाकी पेय पदार्थ का सेवन जिसे आप रोज करती हैं, उसमें कैफीन लेवल कितना है। यह भी ध्यान रखें कि कुछ फूड आइटम्स में भी कैफीन की मात्रा होती है।



ब्रेकअप नहीं होता तो मेरा पैशन लौटकर नहीं आता: नोरा फतेही



अभिनेत्री और डांसर नोरा फतेही इन दिनों अपने करियर में काफी अच्छे दौर से गुजर रही हैं हालांकि उनकी लव लाइफ अक्सर ही फैस के बीच चर्चाओं में रहती है। नोरा फतेही अंगद बेदी को डेट करने को लेकर काफी सुर्खियों में रह चुकी हैं। हालांकि नोरा या अंगद दोनों में से किसी ने भी अपने रिलेशन के बारे में पब्लिकली बात नहीं की लेकिन अब पहली बार नोरा ने अपने रिलेशन और लव लाइफ के बारे में खुलकर सामने आई हैं।

नेहा और अंगद को लेकर ऐसी खबरें खूब रही कि नेहा धूपिया से शादी करने से पहले अंगद बेदी नोरा फतेही को डेट कर रहे थे हालांकि अंगद ने नोरा को चीट किया जिसके कारण नोरा ने इस रिलेशन को खत्म कर दिया था। नोरा ने हाल ही में जूम से अपने रिलेशन के बारे में खुलकर बातचीत की है और कई हैरान कर देने वाले खुलासे भी किए हैं। इस बारे में बात करते हुए नोरा ने कहा, 'नोरा ने कहा कि सभी लड़कियां कभी ना कभी एक बार उस दौर से गुजरती हैं। मेरे लिए वो थोड़ा मुश्किल था क्योंकि मैं उसकी बिल्कुल उम्मीद नहीं कर थी और मैं काफी परेशान हो गई थी। नोरा ने इसके आगे कहा, 'मैं लगभग दो महीनों तक तनाव में थी लेकिन मैं ये कह सकती हूँ कि उस अनुभव ने मुझे काफी हद तक बदल कर रख दिया था। ऐसा भी समय था जब मैं अपने करियर को लेकर निराश हो चली थी लेकिन जब वो ब्रेकअप हुआ तो मुझमें एक बार फिर हिम्मत आई और मैं अपने करियर को लेकर एक बार फिर पैशनट हो गई थी। मैं काम करना चाहती थी और मैं सबको गलत साबित करना चाहती थी। यही कारण है कि मैं कभी उस ब्रेकअप को लेकर रिप्रेट नहीं करती हूँ क्योंकि अगर वो ब्रेकअप नहीं होता तो मेरा पैशन लौटकर नहीं आता जिसकी मुझे काफी समय से तलाश थी। आपको बता दें कि नोरा ने पिछले कुछ समय में कई सुपरहिट गाने बॉलीवुड को दिए हैं और उनके करियर ग्राफ में जबरदस्त उछाल आया है।