

क्या आपकी भी है नाखून चबाने की आदत? तुरंत छोड़ दें बरना मुंह से लेकर पेट तक की हो सकती है कई समस्याएं

आपने अक्सर अपने आसपास के लोगों को नाखून चबाते हुए देखा होगा, सामान्यतया पर माना जाता है कि जहां हम परेशान होते हैं तो इससे मनोवैज्ञानिक तौर पर बचाव के लिए नाखून चबाने लगते हैं। हालांकि कुछ लोगों में समय के साथ यह आदत बन जाती है। क्या आप ऐसे हैं आदत के शिकार हैं?

वैसे तो नाखून चबाने को बहुत ही सामान्य माना जाता है, पर स्वास्थ्य विशेषज्ञ इस आदत के कई दुष्परिणामों के बारे में सचेत करते हैं। विशेषज्ञ कहते हैं, नाखून चबाने की आदत शरीर में कई तरह की समस्याओं का भी कारण बन सकती है।

डॉक्टर्स कहते हैं, नाखून चबाना एक बुरी आदत है जो अक्सर जीवन में तनाव या ऊब की प्रतिक्रिया के रूप में या कभी-कभी घबराहट की प्रतिक्रिया के रूप में या सूखे होती है। अनुभाव है कि लगभग 30 प्रतिशत वयस्कों में समय के नाखून चबाने को करते रहने की आदत बन जाती है। हालांकि सभवतः हम इस बात से अनजान होते हैं कि नाखून चबाने से दांतों और मौखिक स्वास्थ्य पर कई तरह के दुष्प्रभावों का जोखिम भी हो सकता है। आइए इससे होने वाले नुकसान के बारे में जानते हैं।

क्या कहते हैं विशेषज्ञ?

मौखिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, नाखून हमारे शरीर के उन हिस्सों में से एक हैं जहाँ बहुत सारे कीटाणु और बैक्टीरिया पाए जाते हैं। जब कोई मुंह में अपनी उंगली डालता है या किसी नाखूनों को चबाता है, तो इन जीवाणुओं और शरीर के प्रवेश के बारे में विशेषज्ञों का जोखिम बढ़ जाता है। ये पेट, मुंह में कई प्रकार के संक्रमण और कुछ स्थितियों में गंभीर बीमारियों का कारण भी बन सकता है। विशेषरूप से बच्चों में नाखून चबाने के कारण पेट के संक्रमण की समस्या काफी आम है।



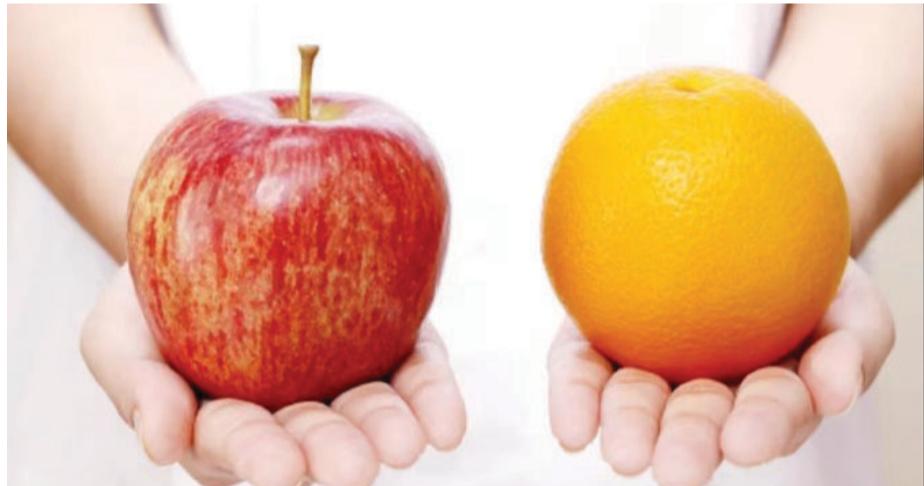
नौशिक स्वास्थ्य पर असर

■ उन ऊतक को नुकसान पहुंचता है जो आपके नाखून बढ़ाते हैं।
■ नाखूनों के बनावट में परिवर्तन आ सकता है।
■ मुंह में गंदी उंगलियां डालने से जुकाम और अन्य सक्रामक बीमारियां हो सकती हैं।
■ नाखून चबाने से आपके दांतों को नुकसान हो सकता है।

इन बातों का एक्य स्वाल

यदि आप नाखून चबाने की आदत से प्रेशर हैं तो इस बारे में अपने चिकित्सक या मानविक स्वास्थ्य प्रदाता से परामर्श लें। ये उपाय भी आपके लिए मददगार हैं।
■ उन करकों से बचें जो नाखून कटाने को ट्रिपर करते हैं जैसे कि अतिउत्तेजना, घबराहट या चिंता।
■ आपने नाखूनों को छोटा रखें।
■ वैकल्पिक विधियों जैसे चुम्ले गम चबाने की आदत डालें।

फलों का इस तरह से सेवन पाचन को पहुंचाता है गंभीर नुकसान, कहीं आप भी तो नहीं करते हैं ये गलतियां?



शरीर के बेहतर स्वास्थ्य के लिए सभी लोगों को नियमित रूप से स्वास्थ्य और पौष्टिक आहार के सेवन की लाजदार दी जाती रही है। इसके लिए भोजन में हरी सब्जियों और मौसमी फलों को शामिल करना बहुत आवश्यक माना जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, इनसे शरीर के लिए आवश्यक अधिकतर पोषक तत्वों की आसानी से पूर्ति की जा सकती है। विशेषकर फलों में कई प्रकार के एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जिनका सेवन करना आपको गंभीर रोगों के जोखिम से बचाता है। परंतु यह आप जानते हैं कि फलों और सब्जियों का कुछ स्थितियों में सेवन शरीर के लिए नुकसानदायक भी हो सकता है, विशेषकर अगर आप अलग-अलग पूर्ति के फलों का सेवन साथ में करते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, फलों और सब्जियों से अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए इनके सेवन के सही तरीके के बारे में जान लेना सभी लोगों के लिए बहुत आवश्यक हो जाता है। कुछ फलों को एक साथ नहीं खाना चाहिए, इससे कई तरह की समस्याओं का जोखिम हो सकता है। बेहतर स्वास्थ्य के लिए सभी लोगों को यह जानना बहुत जरूरी है कि किन फलों का सेवन शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है? आइए इस बारे में आगे विस्तार से समझते हैं।

फलों-सब्जियों का एक साथ सेवन न करें

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, आमतौर पर बोलाचाल की भाषा में फलों-

सब्जियों के सेवन की बात की जाती रही है, हालांकि इनका साथ में सेवन करना नुकसानदायक हो सकता है। फलों में मौजूद शुगर की मात्रा सब्जियों की पांचन क्रिया में है। इससे न

बाधा उत्पन्न कर सकती है। इससे न तो सब्जियों का ठीक तरीके से पाचन हो पाता है न ही शरीर को सकता है। फलों में मौजूद शुगर की आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त होती है। हमेसे फलों के संयोजन को ध्यान में रखा जाना चाहिए।

तरबुज के साथ न खाएं काई और फल

आहार विशेषज्ञ बताते हैं, तरबुज-खरबुज के साथ किसी और फल के सेवन से बचाना चाहिए। इन फलों में पानी की अधिकता होती है, इसलिए इनके साथ किसी दूसरे फल का सेवन करने से उनका पाचन लिया जाता है। तरबुज-खरबुज अन्य फलों की तुलना में अधिक तेजी से पचते हैं। फलों से अधिकतम लाभ तभी प्राप्त किया जा सकता है जब उनका पाचन सही तरीके से हो।

स्टार्टर्युक फलों के साथ न करें प्रॉटीनयुक फलों का सेवन

कला जैसे फल प्रकृति में स्टार्टर्युक होते हैं, इनका सेवन अमरुद, सूखे खबानी, कीवीफ्लूट, एंटोमेंटों और ब्लैकबेरी जैसे प्रॉटीन युक फलों के साथ नहीं किया जाना चाहिए। शरीर को प्रॉटीन को पचाने के लिए एक अल्टीमेट लाभ तभी प्राप्त किया जा सकता है। इनका संयोजन पेट से संबंधित कई तरह की समस्याओं का कारण बन सकता है। हमेसे फलों के संयोजन को ध्यान में रखा जाना चाहिए।

अनुराग करथ्यप ने बताया बॉलीवुड के माहौल को रिट्रॉटेड: बोले- फिल्म बनाते समय डर लगता है

फिल्ममेकर अनुराग करथ्यप ने हाल ही में एक इंटरव्यू के दौरान बॉलीवुड के माहौल और डायरेक्टर्स के काम करने के तरीकों के बारे में बात की। उन्होंने कहा कि बॉलीवुड इंडस्ट्री में फिल्म बनाते समय डर लगता है। साथ ही उन्होंने यह भी कहा लोगों को हर बार ध्यान रखना पड़ता है कि वो किसी की भावनाओं को ठेस न पहुंचाए।

अनुराग ने बॉलीवुड के माहौल को बताया बंधा हुआ

अनुराग कहते हैं, 'मुझे बड़ी फिल्मों और लंबी कहानियों सुनना पसंद है। मैं कई सारी चीजों पर काम करते रहता हूं, लेकिन बॉलीवुड का माहौल काफी बंधा हुआ है। यहां पर आप सिर्फ ड्रामा ही कर सकते हो।'

अनुराग ने बॉलीवुड की कहानी

अनुराग ने कहा, 'फिल्महाल, हम ऐसा कुछ भी नहीं करते, जो धार्मिक या पालिटिस्ट से जुड़ा हो। यहां उनके लिए जाह नहीं है। इसलिए आपके नाम से आपको पता नहीं है कि कौन कैसे रिएक्ट करेगा।'

अनुराग ने बॉलीवुड को दी नसीहत

अनुराग ने कहा, 'मैं बॉलीवुड का दिल खुशी के गोरखपुर शहर में हुआ था। उन्होंने 1998 में राम गांधी वर्मा की क्राम ड्रामा 'सत्य' से अपने करियर की शुरुआत की थी। इसके बाद उन्हें 'देव डी' से सफलता मिली। 2012 में उन्होंने 'गैंग्स ऑफ वायरपुर' जैसी फिल्म बना कर दर्शकों का दिल खुश कर दिया था। अनुराग की यह फिल्म सिर्फ उनके लिए ही फायदेमंद साबून ही नहीं हुई, बल्कि फिल्म ने कई चेहरों को नई पहचान भी दी। उन्होंने पिंक 'गुलाल', 'देव गलती' इन बेलों 'बूस', 'बांधे वेलवेट', 'रमन राधव 2.0', 'मुक्काज' जैसी कई अन्य फिल्में बनाईं।



हो जाते हैं और हमारी भावनाओं को ठेस पहुंच जाती है। तो आज के समय में जो भारत में क्रिएटर्स हैं, उन्हें लंबी कहानियां बनानी चाहिए और हर कुछ नया करना चाहिए। लेकिन उसी के साथ हमें हमारी सीमा रखना है।

अनुराग का 'देव डी' से निली थी असली पहचान

अनुराग का जन्म यूपी के गोरखपुर शहर में हुआ था। उन्होंने 1998 में राम गांधी वर्मा की क्राम ड्रामा 'सत्य' से अपने करियर की शुरुआत की थी। इसके बाद उन्हें 'देव डी' से सफलता मिली। 2012 में उन्होंने 'गैंग्स ऑफ वायरपुर' जैसी फिल्म बना कर दर्शकों का दिल खुश कर दिया था। अनुराग की यह फिल्म सिर्फ उनके लिए ही फायदेमंद साबून ही नहीं हुई, बल्कि फिल्म ने कई चेहरों को नई पहचान भी दी। उन्होंने पिंक 'गुलाल', 'देव गलती' इन बेलों 'बूस', 'बांधे वेलवेट', 'रमन राधव 2.0', 'मुक्काज' जैसी कई अन्य फिल्में बनाईं।

मोटापाग्रस्त लोगों में गंभीर दोग और गृह्यत्व का जोखिम अधिक, वैज्ञानिकों ने बताया बचाव का सबसे कारगर तरीका



17 नवंबर, 2021 तक किए गए इस शोध में इनमें से 566,461 लोगों का टेस्ट पॉजिटिव रहा था। 32,808 अस्पताल में भर्ती और 14,389 की मृत्यु हो गई। शोधकर्ताओं ने पाया कि हाई बीमारी के बावजूद जिन लोगों को वैक्सीनेशन हुआ था, उनमें बिना टीकाकरण वाले लोगों को तुलन

