

• इन दिनों...

फिटनेस का रखे ध्यान...



अगर आपको टेंशन हो रही है कि लॉकडाउन की वजह से आपके खानपान में बदलाव आ गया है, आप घर पर रहते हुए तरह-तरह के खाने का लुत्फ ले रहे हैं और आपकी फिजिकल एक्टिविटीज भी लिमिटेड हो गई है, जिसके चलते आपके पेट के आसपास काफी फैट जमा हो सकता है, तो आप घर पर रहते हुए कुछ कोर एक्सरसाइजेस की मदद से अपनी फिटनेस बरकरार रख सकते हैं।

रशियन ट्विस्ट: यह एक्सरसाइज कोर मजबूत करने और रीढ़ को स्टेबल बनाने में मददगार है। यह आपके पेट के फैट को कम करके आपको फिट बाँड़ी पाने में मदद कर सकती है। इसको करना बेहद आसान है।

आपको सबसे पहले जमीन पर बैठकर अपने घुटनों को मोड़ना है और फिर पैरों को जमीन से ऊपर उठाना है, यानि आपको घुटनों को मोड़कर और जमीन से पैरों को उठाकर, अपने हिप्स के बल पर बैठना है। इसके बाद अपने दोनों हाथों से कोई बॉल पकड़ें या फिर अपने हाथों को आपस में मिला लें। अब आप अपनी बाँड़ी के ऊपरी भाग को दाईं से बाईं और बाईं से दाईं ओर ट्विस्ट करना शुरू कर दें।

प्लैंक: प्लैंक भी एक कोर एक्सरसाइज है। यह न केवल आपके पेट की मांसपेशियों पर काम करती है, बल्कि यह गर्दन, कंधे, छाती, ग्लूट, क्राइसेप्स और पीट की मांसपेशियों को भी मजबूत बनाती है। इसे करने के लिए जमीन पर अपनी कोहनियों के बल उल्टा लेट जाएं। इसके



बाद पैर के पंजों और कोहनियों के बल अपने पूरे शरीर को ऊपर उठा लें। कुछ देर इसी पोजिशन में रहें और धीरे-धीरे सांस अंदर लें और बाहर छोड़ें।

सिट-अप्स: यह आपके पेट के निचले और ऊपरी पेट की मांसपेशियों पर काम करके तेजी से फैट बर्न करने में मदद करती है। यह शरीर के लचीलेपन में भी सुधार करने और बैलेंस बनाने में मदद करती है। इससे भी आप तेजी से कैलोरीज बर्न कर सकते हैं।

• ध्यान दें...

बाह्य ओ आर्डर कर रहे हैं खाना...



भले ही रेस्टॉरेंट और खाना डिलिवर करने वाली कंपनियां, कोरोना वायरस के दौरान सुरक्षा और सावधानी बरतने का वादा कर रही हों, लेकिन फिर भी लोगों का चिंतित होना स्वाभाविक है। किसी भी तरह के संपर्क या स्पर्श से कीटाणु का संचरण हो सकता है, यहां तक कि आपको संक्रमित भी कर सकता है। कई रेस्टॉरेंट्स ने संपर्क रहित डिलिवरी भी शुरू की है ताकि सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके। फूड डिलिवरी के साथ हमेशा एक बड़ा जोखिम जुड़ा होता है, ऐसा सिर्फ कोरोना वायरस के संकट के समय ही नहीं है बल्कि आम दिनों में भी रिस्क होता है। लोग हमेशा से खाना बाहर से ऑर्डर करने को लेकर असमंजस में रहते हैं।

सावधानी और सैनिटाइजेशन से ही कोरोना वायरस के खतरे को दूर रखा जा सकता है, इसलिए बाहर से खाना ऑर्डर करते समय इन बातों का ख्याल रखें-

► जो व्यक्ति आपको खाना या पैकेट पहुंचाने आए, उससे सीधे सामान न लें बल्कि थोड़ी दूरी पर रखने के लिए कहें। संपर्क रहित डिलिवरी यह सुनिश्चित करेगी कि आपके हाथ कीटाणु वाले सतहों के संपर्क में नहीं आएंगे।

► सामान लेने के लिए घर से बाहर जाते वक्त या वापस आने पर हाथों को कम से कम 20 सेकेंड के लिए साबुन और पानी से धोएं या अच्छे से सैनिटाइज करें।

► पैकेट को अच्छी तरह से अल्होकल वाइप या फिर सैनिटाइजर से अच्छी तरह साफ कर लें।

► पैकेट से खाने को निकालकर फौरन अपने घर के साफ बर्तन में रखें। इससे पैकेट के कीटाणुओं से आप दूर रहेंगे।

► अगर आप किसी मार्केट में जा रहे हैं या खाना पैक करवा रहे हैं, तो ध्यान रखें कि आप सभी से सामाजिक दूरी बनाए रखें। मास्क पहने ताकि इंफेक्शन आपकी सांस के जरिए शरीर में न पहुंचे।

► जब तक जरूरी न हो, किसी भी तरह की सतहों को छूने से बचें।

► अपने चेहरे और मुंह को न छुएं, जिससे इंफेक्शन आसानी से आपके शरीर में प्रवेश कर सकता है।

► इन सावधानियों के अलावा ऐसे समय में आपको अपनी इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए जितना हो सके विटामिन-सी से भरपूर चीजें खानी चाहिए। पोषण से भरपूर खाना खाएं ताकि आपकी प्रतिरक्षा को बढ़ावा मिले।

• काली मिर्च...

डायबिटीज...



मौजूदा वक्त में डायबिटीज की समस्या एक आम समस्या बन चुकी है, जिसके पीछे कहीं न कहीं बिगड़ता लाइफस्टाइल एक प्रमुख कारण है। रक्त में शुगर बढ़ने से व्यक्ति कई गंभीर रोगों का शिकार हो सकता है। इतना ही नहीं अगर इस स्थिति को नजरअंदाज किया जाए तो शरीर के दूसरे अंग प्रभावित होकर काम करना बंद कर देते हैं और व्यक्ति की जान भी जा सकती है। डायबिटीज होने पर इससे बचने के कई घरेलू उपाय भी हैं, जिसमें प्राकृतिक तरीकों से इसे कंट्रोल किया जा सकता है। शुरुआत में ही काली मिर्च का सेवन आपको इस बीमारी से बचाता है और फिर बाद में डायबिटीज से संबंधित जटिलताओं से निपटने में मदद करता है। काली मिर्च ब्लड शुगर को बढ़ने से रोकती है ऐसा कैसे होता है और ये कैसे काम करती है, इस सवाल का जवाब खुद काली मिर्च में ही छिपा है। दरअसल काली मिर्च इस विकार से जुड़े प्रमुख एंजाइमों को रोकता है और ब्लड शुगर के स्तर में उतार-चढ़ाव को कम करता है। यह एक प्रमुख एंटीऑक्सिडेंट के रूप में भी जाना जाता है, जो डायबिटीज रोगियों में इस स्थिति को दूर करने में मदद करता है।

खासकर जब हम रूटीन के हिसाब से न चलकर खाने-पीने और आराम से दूरी बनाकर रखते हैं। इसमें लंबे समय तक फेसबुक और इंस्टाग्राम जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर टाइम बिताना भी शामिल है।

कई बार तो ऐसा होता है कि हम बिना किसी मकसद के अपनी नींद को छोड़कर घंटों तक स्क्रॉल करते रहते हैं और इसका रीजन भी हमें पता नहीं होता...

नींद नहीं आती तो...

एक अच्छी और आरामदायक रात की नींद एक ऐसी चीज है जिसके लिए हर कोई तरसता है। लॉकडाउन के समय में बेशक आपको बाहर जाना नहीं पड़ता लेकिन वर्क फ्रॉम होम और घर के काम आपको थकाने के लिए काफी हैं। नींद हर किसी के लिए इतनी आसान नहीं है। खासकर जब हम रूटीन के हिसाब से न चलकर खाने-पीने और आराम से दूरी बनाकर रखते हैं। इसमें लंबे समय तक फेसबुक और इंस्टाग्राम जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर टाइम बिताना भी शामिल है। कई बार तो ऐसा होता है कि हम बिना किसी मकसद के अपनी नींद को छोड़कर घंटों तक स्क्रॉल करते रहते हैं और इसका रीजन भी हमें पता नहीं होता। यह सबसे बड़ी वजह है अपनी नींद को खुद खराब करने की।



हालांकि, हाल के अध्ययन और सर्वेक्षण सभी नींद की समस्याओं के समाधान का सुझाव देते हैं। एक गद्दे और स्लीप प्रोडक्ट रिव्यू साइट के सर्वे के अनुसार, बिस्तर पर जाने से पहले पढ़ने से चैन की नींद लेने में मदद मिलती है। सर्वे में नींद पर लिखने वाले रजिस्टर्स ने 1000 व्यक्तियों के बेड टाइम और रूटीन की समीक्षा की। इसके परिणामों से पता चला कि जो लोग रात में सोने से पहले बिस्तर पर पढ़ते हैं, उन्हें न केवल अधिक आराम मिला, बल्कि यह

भी पाया गया कि यह तनाव को कम करता है, नींद को प्रेरित करता है, मन को केंद्रित करता है, नींद की गुणवत्ता में सुधार करता है और यहां तक कि उन्हें बाहर निकालने में भी मदद करता है।

रात में पढ़ने से अच्छी नींद आती है, इसके कई फायदे हैं। इसी सर्वे में यह भी पाया गया कि जो लोग अच्छी नींद लेते थे वे बेहतर कमाते थे। यह इस तथ्य के कारण है कि रात में उचित नींद तनाव के स्तर को कम करती है और अगले दिन के लिए मन को रिबूट करती है। यह काम में बेहतर प्रदर्शन करने में मदद करता है, जिससे अधिक कैरियर और वेतन लाभ होता है। साथ ही, एक जर्नल में प्रकाशित एक शोध से पता चलता है कि जो लोग बिस्तर पर जाने से पहले लिटरेचर पढ़ते हैं, वे सहानुभूति या

भावनात्मक बुद्धि में अधिक विकसित होते हैं यानी लोगों को समझने में उन्हें काफी कामयाबी मिलती है।

खास बात यह भी है कि कोई कैसे पढ़ता है, यह भी बहुत महत्वपूर्ण है। आज के तकनीकी युग में बहुत से लोग फोन या टैबलेट पर पढ़ना पसंद करते हैं। हालांकि, शोध में, कई लोगों ने स्वीकार किया

कि वे टैबलेट या फोन पर पढ़ते हुए सो जाने के लिए स्ट्रगल करते हैं, यानी इससे उन्हें नींद नहीं आ पाती। इसका कारण यह है कि इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस से एक खास तरह की रेज निकलती है, जो आंखों और दिमाग के लिए सही नहीं है, इससे आंखें भारी होती और इनमें दर्द की शिकायत होने लगती है। इसका मतलब यह है कि तकनीकी युग में भी किताबें आपकी सबसे अच्छी दोस्त हैं।

• गंदे बर्तन...

सिंक में बर्तन छोड़ना हानिकारक हो सकता है लेकिन उसके

आस-पास फैले बैक्टीरिया किसी व्यक्ति में गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याओं का शिकार होने की संभावनाओं को बढ़ा सकते हैं। सहायक प्रोफेसर मुहान का कहना है कि अधिकतर अध्ययनों में ये सामने आया है कि डिश वांशर में साफ किए गए बर्तन सबसे ज्यादा साफ होते हैं। उनका कहना है कि डिशवांशर में बर्तन छोड़ देना किसी समस्या से कम नहीं है क्योंकि ये गंदे होते हैं। इतना ही नहीं आप ये नहीं चाहेंगे कि कोई दूसरा व्यक्ति आए और बर्तनों को छुएं और उनपर लगे बैक्टीरिया को फैलाए।

