

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

व्यायाम

नहीं कर पाते हैं तो अपनाएं दूसरे उपाए



कई बार हम रोजमर्रा की जिंदगी में इतने घिर जाते हैं कि अपनी फिटनेस पर भी ध्यान नहीं दे पाते। हम पतले हो रहे हैं या मोटे, इस बात पर ध्यान ही नहीं जाता और जब ध्यान जाता है तो बहुत देर हो चुकी होती है। आप तमाम कोशिशों के बावजूद व्यायाम नहीं कर पाते, तो दूसरे संभव उपाए अपनाएं।

ला लापरवाही और गलत आदतों के कारण हमारा शरीर इतना खराब हो जाता है कि उसे दोबारा से शेष में लाने के लिए व्यायाम करना तक मुश्किल हो जाता है। कई बार लोगों का वजन इतना ज्यादा हो जाता है कि उनके लिए व्यायाम करना तो दूर, शरीर को हिलाना-डुलाना भी मुश्किल हो जाता है। ऐसे लोग अगर वजन कम करना भी चाहें, तो उन्हें शुरुआत में अनेक दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। आइए जानते हैं उन विकल्पों के बारे में, जो आपकी सेहत को व्यायाम वाले लाभ दे सकते हैं।

मॉर्निंग वॉक करें

अगर आप सुबह-सुबह व्यायाम नहीं कर पाते हैं, तो शुरुआत हल्के-फुल्के व्यायाम से करें। इसके लिए मॉर्निंग वॉक करना बहुत अच्छा होगा। ध्यान रखें कि पैदल चलने से आपका ब्लड सर्कुलेशन ठीक होता है और अंगों को हिलाने-डुलाने से धीरे-धीरे चर्बी घटती है। अगर आप शुरू में ज्यादा नहीं चल पाते हैं, तो कम-से-कम 20 मिनट या आधा घंटा चलने से शुरुआत करें और फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाते जाएं। इससे धीरे-धीरे चर्बी गलने लगेगी।

मनोरंजन के साथ सेहत

घर में जब भी आप खाली रहते हैं या टीवी देखते हैं, तो उस दौरान व्यायाम भी कर सकते हैं। टीवी देखते हुए आप स्ट्रेचिंग, योगासन और हल्के-फुल्के व्यायाम कर सकते हैं। अगर घर में ट्रेडमिल है, तो ट्रेडमिल पर दौड़ सकते हैं। इससे आप मनोरंजन और सेहत का बेहतरीन कॉकटेल बना सकते हैं।

सीढ़ियों का प्रयोग करें

अगर आप व्यायाम नहीं करते हैं, तो आपके लिए सबसे बेहतर उपाय यह है कि आप सीढ़ियों का ज्यादा से ज्यादा उपयोग करें। सीढ़ियों से चढ़ना और उतरना सबसे बेहतर व्यायाम है। अगर आप रोज व्यायाम नहीं कर पाते, तो सीढ़ियों से चढ़ने और उतरने का काम अपनी आदत में डाल लें। यह ऐसा व्यायाम है, जिसके लिए आपको अलग से कोई तैयारी नहीं करनी है। बस आपको घर आते-जाते और ऑफिस में आने-जाने के लिए सीढ़ियों का उपयोग करना है। सीढ़ियों के उपयोग से आप हमेशा फिट रह सकते हैं। यह एक काम आपको दिल की बीमारियों से भी दूर रखता है।

दफ्तर में रखें ध्यान

अगर आप कार से ऑफिस जाते हैं, तो अपनी गाड़ी ऑफिस से थोड़ी दूर पार्क करें, ताकि गाड़ी तक आने-जाने के दौरान आप थोड़ा पैदल चल लें। इसके अलावा छोटे-मोटे कामों के लिए नजदीक के बाजार जाना हो, तो पैदल ही निकल पड़ें। सबसे जरूरी यह है कि लंच करने के बाद तुरंत कुर्सी पर बैठकर काम न शुरू करें, 10-15 मिनट की वॉक जरूर करें।

टहलते वक़्त रखें ध्यान

आमतौर पर वॉक करने का मतलब चलना ही होता है, मगर यदि आप फिट रहने के लिए वॉक कर रहे हैं, तो आपको टहलने में कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। जैसे चलते समय हाथों को झटकते हुए तेज गति से चलें। ध्यान रखें कि चलते समय आपके हाथ पूरी तरह आगे-पीछे हों। इससे हाथ और पैरों में जमा चर्बी कम होगी। इसके अलावा ध्यान दें कि सांस पूरी तरह नाक से लें और मुंह को बंद रखें।

धीरे-धीरे आदत बनाएं

अगर शुरुआत में स्ट्रेचिंग करना मुश्किल हो रहा है, तो सिर्फ तेज गति से टहलना भी काफी है। मगर टहलने के 1-2 सप्ताह बाद हल्की-फुल्की स्ट्रेचिंग और व्यायाम शुरू कर दें। रोजाना टहलने के बाद अपने हाथों और पैरों को स्ट्रेच करें। स्ट्रेचिंग के लिए हाथों को पूरी तरह फैला लें और पैरों के बल धीरे-धीरे उछलें। दौड़ने और स्ट्रेचिंग करने के 1-2 सप्ताह बाद आप कुछ आसान व्यायाम शुरू कर सकते हैं।

अब अलग-अलग व्यायाम शुरू करें

ऐसे व्यायाम के बाद धीरे-धीरे अलग-अलग व्यायाम करना शुरू करें। आप देखेंगे कि अब आपको वैसी शारीरिक परेशानी नहीं आ रही है, जैसी पहले आया करती थी। शुरुआत में 20 मिनट से आधा घंटा भी ये सारे काम कर लें, तो ठीक है, मगर बाद में इसका समय आपको बढ़ा देना चाहिए। अगर आप एक साथ इतनी



मेहनत नहीं कर सकते या आपके पास ज्यादा समय नहीं होता है, तो दिन में दो-तीन बार व्यायाम कर सकते हैं और उसके लिए 10-15 मिनट निकाल सकते हैं।

व्यायाम के फायदे

व्यायाम करने से आपका मूड सही रहता है। इसकी वजह यह है कि जब आप व्यायाम करते हैं, तो शरीर में एंडोर्फिन केमिकल बनता है, जो हमें खुश रखने का काम करता है।

डिप्रेशन रहता है दूर

व्यायाम से रिलीज होने वाला केमिकल एंडोर्फिन दर्द के एहसास को कम करता है और सकारात्मकता बढ़ाता है। इसीलिए व्यायाम को प्राकृतिक एंटी-डिप्रेशन भी कहा जाता है।

चिंता को खत्म करें

व्यायाम गुस्से और चिंता को कम करने का एक रामबाण उपाय है। जब भी आप विद्विधान महसूस करें, तो वर्कआउट करें या थोड़ी सैर करें, मूड ठीक हो जाएगा।

तनाव होता है छू-मंतर

व्यायाम से रिलीज होने वाले केमिकल को प्राकृतिक स्ट्रेस बस्टर भी कहा जाता है। व्यायाम करने से आपका ध्यान परेशानियों की तरफ से हटता है।

बढ़ता है आत्मविश्वास

व्यायाम करके जान पाएंगे कि आपका शरीर भागने-दौड़ने के लायक है। इससे आत्मविश्वास बढ़ेगा।

बेहतर नींद

नियमित व्यायाम से आपको अच्छी नींद आती है। इससे लम्बी और अच्छी नींद आती है।

दिमाग होता है तेज

व्यायाम खून के प्रवाह को बेहतर करता है, जिससे आपकी सोचने-समझने की शक्ति बेहतर होती है।

जानकारी

दांतों की चमक को रखें बरकरार

दां | तों की सही देखभाल की जाए तो लंबे समय तक इन्हें मजबूत बनाए रखा जा सकता है। जाने दांतों की चमक को कैसे बरकरार रखें...

दो बार ब्रश जरूरी

कुछ भी खाने-पीने के कुछ देर बाद दांतों को अच्छी तरह से साफ करना न भूलें। चमकदार दांतों के लिए सुबह व रात को खाने के बाद रोजाना ब्रश करें।

ब्रश का सही तरीका

ब्रश करने का सही तरीका भी स्वस्थ दांतों के लिए जरूरी है। अच्छी सफाई के लिए ब्रश हर दांत पर कम से कम तीन बार घूमना चाहिए। ऊपर के मसूढ़े के लिए मसूढ़े पर दबाव देते हुए नीचे ब्रश लाना और नीचे के मसूढ़े के लिए ऊपर। इससे प्लाक हट जाता है और दांत खराब होने से बचते हैं साथ ही इनकी चमक बरकरार रहती है।



इनसे मजबूत होंगे दांत

दूध: इसमें विटामिन डी और कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा होती है जो दांतों को मजबूत बनाने के लिए आवश्यक है। लेकिन रात को सोने से एक घंटा पहले दूध न पीएं। इससे दांतों में कैविटी हो सकती है।

सब्जियां: इसमें पाया जाने वाला फाइबर मुंह में एसिडिक लेवल को कम कर देता है और जब एसिड कम बनेगा तो दांतों को नुकसान भी कम होगा। इस तरह सब्जियां दांतों को मजबूत और सफेद बनाने में मददगार होती हैं।

सिट्रिक फल: स्ट्रॉबेरी, नींबू और संतरा आदि फलों में सिट्रिक एसिड होने के कारण इन्हें प्राकृतिक वाइटनिंग एजेंट माना जाता है। यह मसूढ़ों को साफ करके मुंह की बदबू को रोकता है।

फ्लॉसिंग है फायदेमंद

ब्रश दांतों की जड़ों में जमी गंदगी को साफ नहीं कर पाता। ऐसे में फ्लॉसिंग दांतों की अंदरूनी सफाई का एक बेहतर तरीका हो सकता है। इसके लिए डॉक्टर के निर्देशानुसार फ्लॉसिंग करें।

इनसे आता पीलापन

गुटखा, पान, तंबाकू, सिगरेट, शराब आदि दांतों की चमक खत्म करने के साथ जड़ों को भी कमजोर करते हैं। उम्र के साथ कई बार दांतों पर इनेमल की परत जमती चली जाती है, जिस कारण दांत पीले हो जाते हैं। चाय, कॉफी, सॉफ्ट ड्रिंक्स अधिक लेने से भी दांत पीले पड़ जाते हैं। विटामिन-डी की कमी भी एक कारण है।

