

ऑफिस में पॉप्युलर हो रहे स्टैंडिंग डेस्क, जानें क्या हैं इसके फायदे

ऑफिस में घंटों तक बैठे-बैठे काम करना थकान भरा और उबाऊ तो होता ही है, लेकिन सेहत के लिए भी नुकसानदायक होता है। शायद यही वजह है कि अब अपने कर्मचारियों की सेहत को देखते हुए कई टेक कंपनियों ने अपने यहां स्टैंडिंग डेस्क का इस्तेमाल करना शुरू कर दिया है। इन डेस्क की खास बात यह है कि बस बटन दबाकर इन्हें सीट के लेवल में लाया जा सकता है। यानी आप चाहे तो बैठकर काम कर सकते हैं, लेकिन जब असहज महसूस होने लगे तो फिर बटन दबाकर उसे ऊपर कर सकते हैं ताकि खड़े रहकर काम किया जा सके। बेंगलुरु स्थित इन्वेस्टमेंट बैंकिंग कंपनी गोल्डमैन सेक्स के सभी ऑफिसों के वर्क डेस्क स्टैंडिंग ही हैं। इनकी मदद से कर्मचारी अब पहले के मुकाबले अधिक मूव कर पाते हैं और सीट पर कम बैठते हैं। कुछ कर्मचारी तो ऐसे भी हैं तो लगातार 2 घंटे तक खड़े रहकर काम करना पसंद करते हैं।

स्टैंडिंग डेस्क के फायदे



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

1- घंटों तक बैठे-बैठे काम करने से वजन बढ़ने और तोंद निकलने का

खतरा रहता है, लेकिन स्टैंडिंग डेस्क की मदद से इससे निजात पायी जा

सकती है। बैठे रहने से बेहद कम कैलरी बर्न होती है, जिसके कारण वजन बढ़ने

लगता है, लेकिन खड़े रहने से काफी कैलरी बर्न हो जाती है। एक रिपोर्ट के अनुसार, सप्ताह में अगर रोजाना कुछ देर खड़े रहकर काम किया जाए तो इससे कम से कम 1 हजार कैलरी बर्न होती है।

2- एक स्टडी के अनुसार, स्टैंडिंग डेस्क यानी स्टैंड-अप डेस्क पर काम करने से ब्लड शुगर को कंट्रोल किया जा सकता है। 10 ऑफिस कर्मचारियों पर जब एक स्टडी की गयी तो उसमें सामने आया कि 180 मिनट तक खड़े होकर काम करने से उनका ब्लड शुगर लेवल 43 फीसदी कम हो गया। जबकि इतने ही समय तक बैठने के दौरान ब्लड शुगर तेजी से बढ़ गया।

3- ऑफिस में घंटों तक बैठकर काम करने से सबसे ज्यादा दिक्कत कमर में होती है। ज्यादातर ऑफिस कर्मचारी कमर दर्द की शिकायत करते हैं। लेकिन स्टैंडिंग डेस्क की मदद से इसे कम किया जा सकता है।

बरसात में भूलकर भी न करें ये काम, पड़ सकते हैं बीमार

मौसम की पहली बारिश के साथ ही मुंह झुलसाती गर्मी और लू से राहत मिल गई है। लेकिन बारिश के मौसम में अगर साफ-सफाई का ध्यान न रखा जाए तो कई बीमारियां भी हो सकती हैं। इस मौसम में इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है और अपच की समस्या भी सामने आती है। ऐसे में कई बार ऐसा भी हो सकता है कि मौसम का लुत्फ उठाने की जगह आपको अस्पताल के चक्कर लगाने पड़े। आइए जानते हैं कि बारिश के मौसम में किन बातों का ख्याल रखना बेहद जरूरी है ताकि आपकी सेहत

पर न पड़े कोई असर...

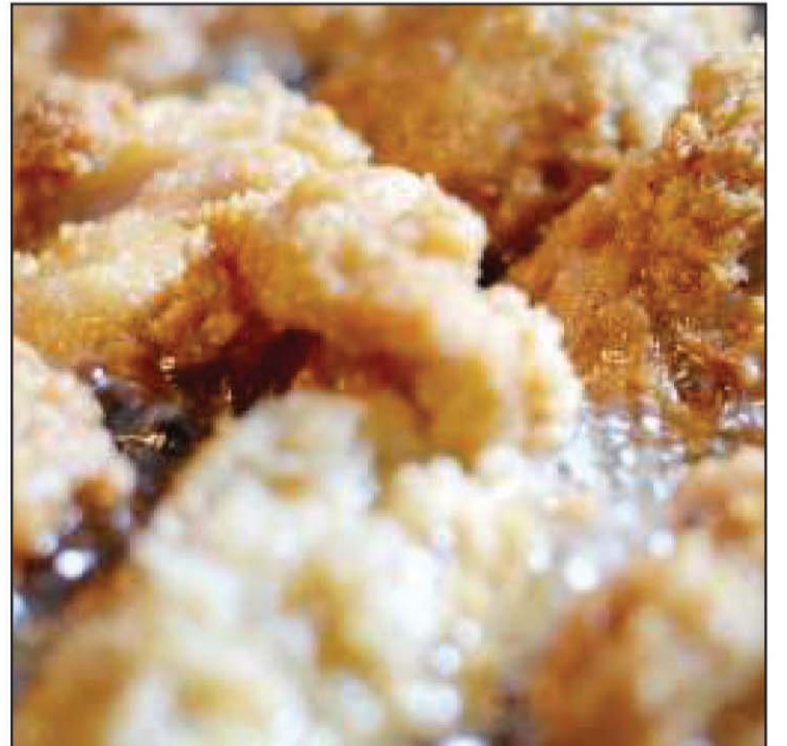
बारिश के मौसम में बहुत ज्यादा तला-भुना खाना नहीं खाना चाहिए। ऐसा खाना खाएं जो आसानी से पच जाए और बेहद हल्का हो। ऐसा करने से पाचन तंत्र ठीक रहता है और अपच की समस्या नहीं होती है।

बारिश के मौसम में इम्युनिटी पॉवर मजबूत न हो तो कई प्रकार के इन्फेक्शन हो सकते हैं। खाने में अदरक, प्याज, हल्दी, शहद और मेथी को शामिल करें। ये भोज्य पदार्थ आपकी इम्युनिटी को बढ़ाते हैं और

हाजमे को दुरुस्त रखते हैं।

बारिश के मौसम में डायरिया और कब्ज की समस्या होना सामान्य बात है। इस समस्या से छुटकारे के लिए खूब सारा पानी पिएं और फास्ट फूड खाने से बचें। मैदा और बेसन से बने खाद्य पदार्थों से परहेज करें।

बारिश के मौसम में ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए जिसमें फाइबर की मात्रा ज्यादा हो। फलों का सेवन करना भी फायदेमंद रहता है। इससे पेट से जुड़ी कोई समस्या भी नहीं होती है।



पीठ के बल सोना कमर को आधार देता है, जिसके कारण कमर दर्द नहीं होता और अगर होता भी है तो उसमें काफी हद तक राहत मिलती है।



पीठ के बल सोने से कौन सी 5 परेशानियां होंगी दूर, क्या जानते हैं आप?

क्या आप जानते हैं कि सिर्फ पीठ के बल सोने मात्र से ही आपकी कौन सी 5 सेहत समस्याएं दूर हो सकती हैं? आइए, हम आपको बताते हैं उन सेहत परेशानियों के बारे में जो सिर्फ पीठ के बल सोने से ठीक हो सकती हैं -

1 कमर दर्द से बचाव - पीठ के बल सोना कमर को आधार देता है, जिसके कारण कमर दर्द नहीं होता और अगर होता भी है तो उसमें काफी हद तक राहत मिलती है।

2 गर्दन के दर्द से राहत - चूंकि पीठ

के बल लेटने पर आपकी गर्दन को भी सही तरीके से तकिये का सपोर्ट मिल पाता है, अतः गर्दन के दर्द में लाभ होता है। जबकि गलत तरीके से सोने पर गर्दन को सही सपोर्ट नहीं मिल पाता।

3 अम्लीय रिसाव में कमी - यह सोने की वह अवस्था है जिसमें आपके पेट की स्थिति सही होती है, जिसके कारण पेट में अम्लीय रिसाव नहीं होता या उसमें कमी आती है।

4 झुर्रियां कम होती हैं - जब आप पीठ के बल सोने के बजाए गलत तरीके

से सोते हैं, तो आपका चेहरा भी उसके अनुरूप अवस्था में होता है, और उस पर दबाव एवं झुर्रियां आती हैं। खास तौर से लंबे समय तक ऐसा होने पर झुर्रियां बढ़ सकती हैं।

5 शरीर सुडौल रहता है - जब आप लंबे समय तक अपने शरीर को बेढंग और गलत अवस्था में रखते हैं तो शरीर का बेडोल होना स्वभाविक है। इसका एक कारण यह भी है कि जब आप सोते हैं तब आपका शरीर विकास करता है।