

# परेशान नहीं करेगी वीकेंड की थकान, ऑफिस में करेंगे फटाफट काम

लेट नाइट पार्टीज या वीकेंड पर देर रात तक सैर-सपाटा करने के बाद अक्सर हममे से किसी ना किसी के साथ यह स्थिति आती है, जब अगली

दूर भगाने के आसान और असरदार तरीके...

**बस चंद मिनट की झपकी:** एक छोटी-सी नेप यानी नींद की झपकी

आप नई ताजगी के साथ काम कर पाएंगे।

**ब्राइट यॉर लाइट:** तेज रोशनी भी नींद भगाने में मददगार होती है। अगर आपको लगातार काम करना है और आपको नींद भी भगानी है ताकि डेड लाइन में काम खत्म कर सकें तो अपने आस-पास रोशनी बढ़ा लीजिए। अपने डेस्कटॉप की ब्राइटनेस को भी हल्का बढ़ा लीजिए। जब नींद के काबू में न रहें और नींद आपके काबू में आ जाए यानी कि आप नींद को कंट्रोल कर लें तो इस रोशनी को सामान्य कर लीजिए।

**ताकि फूड आपको दे फन:** नींद आने की स्थिति में आपको इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि मैदा और वसा युक्त चीजें खाने से बचें। इन्हें पचाने के लिए शरीर को एक्सट्रा एनर्जी की जरूरत होती है और नींद आने की स्थिति में तो शरीर को वैसे ही ऊर्जा की जरूरत होती है। इसलिए आप फ्रेश फ्रूट या फ्रूट जूस जैसी चीजें ले सकते हैं। ताकि आपको तुरंत एनर्जी मिले और डाइजेशन में भी दिक्कत ना



सुबह ऑफिस पहुंचकर काम करना मुश्किल होता है। और इसकी वजह होता है रात को नींद पूरी ना हो पाना। लेकिन काम तो करना होता है ना! आखिर ऑफिस तो ऑफिस है...तो आइए, आज जानते हैं लेट नाइट मस्ती के बाद ऑफिस में आनेवाली नींद को

आपको ताजगी से भर सकती है। अगर आपको लगता है कि अब आपको सोना ही है और कोई तरीका नहीं है नींद भगाने का। तो आप 10 या 20 मिनट का अलार्म लगाकर एक झपकी ले सकते हैं। इसके बाद उठकर कोई गर्म पेय लें और नींद काफूर हो जाएगी।

## यस! यह है सबसे मस्त

अगर आपको ऑफिस में काम के दौरान तेज नींद आ रही है या थकान सता रही है तो गर्मागर्म कॉफी पिएं। इसके लिए अपने कॉलीग्स के साथ जाएं या शांत जगह पर अकेले बैठकर कॉफी की गर्माहट और टेस्ट को इंजॉय करें। यकीन मानिए, कुछ ही देर बाद खुद को एनर्जेटिक फील करेंगे।

## संगीत प्रेम लाइक ए न्यू फ्रेम

आपको सीट से नहीं उठना है और नींद भी भगानी है तो डिंचैक टाइप म्यूजिक ऑन कर लीजिए और हेडफोन लगाकर कुछ सॉन्गा सुन लीजिए। ध्यान रखिए म्यूजिक स्लो नहीं होना चाहिए, फास्ट म्यूजिक सुनें। थोड़ी देर बुरा लग सकता है लेकिन फिर आपको नई ऊर्जा से भर देगा।

हो।

**खूब पानी पिएं:** अगर आपको रोज ही ऑफिस ऑवर्स के दौरान नींद परेशान करती है तो आपको अपनी वॉटर बॉटल पर नजर दौड़ानी चाहिए। आपको देखना होगा कि क्या आप हर रोज उतना पानी पी रहे हैं, जितने पानी की आपके शरीर को जरूरत है। काम के घंटों के दौरान हर 45 मिनट में एक बार अपनी सीट से 5 मिनट के लिए ही सही जरूर उठें। छोटा-सा ब्रेक लें और पानी पीते रहें।

**बस थोड़ा-सा जिक-जेक:**

ऑफिस वियर्स में एक्ससाइज करना वाकई मुश्किल है और यह बात हम समझते हैं। लेकिन अगर आपको आंखों में भर आई तेज नींद से मुक्ति चाहिए तो वॉशरूम में जाकर थोड़ा-सा वॉर्म अप कर लीजिए। इजी हैंड्स, नेक और वेस्ट मूवमेंट्स आपकी बाँडी में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाने में मददगार हैं और इससे आपको नई एनर्जी का अहसास होने लगेगा। अगर यह नहीं करना है तो बस आस-पास में 10 मिनट की वॉक कर आइए, नींद फुर हो जाएगी।

## सर्दियों में भी दिखना है हैपनिंग तो शॉपिंग के समय इन बातों का रहे ध्यान

सर्द मौसम ने दस्तक दे दी है। जाहिर है, गर्म कपड़ों का बाजार गर्माने लगा है। स्वेटर, जैकेट और ब्लेजर के तमाम रेंज तो बाजार में आ ही गए हैं, इसके साथ ही अन्य गर्म कपड़े मसलन कैप, मफलर, ग्लव्स, सॉक्स और स्कार्फ भी हैं। खास बात यह है कि इस बार बाजार में ब्रैंडेड के साथ-साथ लोकल वूलन ड्रेसेस का भी पूरा जलवा है। हां, इस सीजन में हैप दिखने के लिए अपनी वॉर्डरोब में तमाम ब्राइट कलर्स शामिल करें। इनमें आप जैकेट्स, स्वेट शर्ट्स, टी-शर्ट्स, पुलोवर्स वगैरह ले सकते हैं। हालांकि स्कार्फ, गलव्स जैसी विंटर एक्सेसरीज में इन्हें अवॉइड करें।

**जैकेट में ढेरों डिजाइन्स:** मार्केट पर नजर डालें, तो तमाम बड़ी कंपनियों ने जैकेट की ढेरों नए डिजाइन्स लॉन्च किए हैं। टेक्सचर, स्टाइल, डिजाइन और रंग, सब कुछ इस साल नया-नया मिलेगा आपको। कलर्स की बात करें, तो डीप रेड और डार्क पिंक इस बार ट्रेंड में दिख रहे हैं। टीनेजर्स के बीच में हुड वाली जैकेट ज्यादा पसंद की जा रही है, जो लोकल मेड 700 से लेकर 1200 रुपये तक में उपलब्ध हैं। इसके अलावा, बंपर जैकेट, फिलस, लेदर, बोलेरो, जिप अप्स भी खासी पसंद की जा रही हैं।



अगर आप ब्रैंडेड जैकेट के ऑप्शन पर जाना चाहते हैं, तो इस रेंज की शुरुआत 1400 रुपये से होती है और लगभग 3500 रुपये तक जाती है।

**लॉन्ग कोट का क्रैज:** हालांकि लॉन्ग कोट लंबे असें से ट्रेंड में हैं, लेकिन हर सीजन में बदलाव की छाप इसमें बखूबी देखी जा सकती है। इस साल भी यह तमाम कलर्स व स्टाइल में मार्केट में छाप हुए हैं। स्ट्राइप्स, फ्लावर्स और चेक हर तरह के डिजाइन

का इनमें प्रयोग हुआ है। ये कई तरह के फैब्रिक व टेक्सचर में उपलब्ध हैं। इसमें क्लासिक इंडियन डिजाइन खासा पसंद किया जा रहा है, क्योंकि यह साड़ी हो या वेस्टर्न ड्रेस, हर तरह के आउटफिट पर जमता है। इसके अलावा, कुछ कोट में आपको प्रिंट, पैच वर्क, एम्ब्रॉयडरी और टेक्सचर का बढ़िया तालमेल देखने को मिलेगा, जो ट्राउजर, साड़ी, जींस या चूड़ीदार सूट किसी भी ड्रेस पर अच्छे लगते हैं।

## कान से पानी निकालने के लिए न झटकें सिर, ब्रेन डैमेज का खतरा

नहाने के दौरान या फिर बारिश में अगर आपके कान में पानी घुस जाए तो आप इसे कैसे निकालते हैं? किसी कपड़े से, ईयरबड से या फिर सिर को इधर-उधर घुमाकर. अगर आप सिर को हिलाकर कान से पानी निकालने की कोशिश करते हैं तो आपकी सेहत को काफी नुकसान पहुंच सकता है. ऐसा हम नहीं एक स्टडी कहती है. एक रिसर्च की मानें तो कान में पहुंचे पानी को इस तरीके से निकालने पर आपके कान में इंफेक्शन हो सकता है या फिर आपका ब्रेन भी डैमेज हो सकता है.

अमेरिका की कॉर्नेल यूनिवर्सिटी और वर्जीनिया टेक के रिसर्चर्स का कहना है कि छोटे बच्चों का इस तरह गर्दन हिलाकर कान से पानी निकालने से उनका दिमाग डैमेज हो सकता है. कॉर्नेल यूनिवर्सिटी के भारतीय मूल के रिसर्चर्स और स्टडी लिखने वाले अनुज बस्कोटा का कहना है कि हमारा शोध मुख्य रूप से कान से पानी निकालने के लिए तरीकों से जुड़ा हुआ है.

**बच्चों को होता है ज्यादा**

**नुकसान:** रिसर्च के मुताबिक अक्सर बच्चों में ऐसा देखने को

मिलता है क्योंकि उनके ईयर कनाल छोटी होती है ऐसे में उनके कानों में तेजी से पानी घुस जाता है जिससे उनके दिमाग के डैमेज होने का खतरा बढ़ जाता है. उन्होंने कहा कि बड़ों में ऐसा कम ही होता है क्योंकि उनकी ईयर कनाल का डायामीटर बड़ा होता है. उन्होंने कहा कि पानी की मात्रा और उसकी मौजूदगी जल्द से जल्द इसे हटाने के लिए मजबूर कर देती है. बस्कोटा ने कहा हमारे प्रयोगों और सैद्धांतिक मॉडल से, हमें पता चला कि सतह पर तरल पदार्थ की मौजूदगी में ईयर कनाल में तनाव पैदा करता है जिससे कान में पानी इकट्ठा हो जाता है.

