

सुबह-सुबह म्यूजिकल अलार्म बजेगा तो दिनभर मूड अच्छा रहेगा

रातभर की नींद पूरी करने के बाद भी अगर सुबह आपकी नींद नहीं खुलती, सुस्ती और आलस आता रहता है और फ्रेशनेस महसूस नहीं होता तो मधुर म्यूजिकल अलार्म आपकी मदद कर सकता है। जी हाँ, अगर नींद से जागने के लिए आप ऐसा अलार्म लगाएं जिसमें से म्यूजिकल आवाज आती है तो इससे न सिर्फ आपकी सुस्ती और आलस दूर होगा बल्कि दिनभर आपका मूड भी अच्छा रहेगा।

अलार्म तय करता है सुस्ती दूर होगी या नहीं
एक रिसर्च में कहा गया है कि सुबह जिस तरह का अलार्म सुनकर लोग जागते हैं, वही तय करता है कि उनकी सुस्ती दूर होगी या नहीं। शोधकर्ताओं ने पाया है कि एक अच्छा म्यूजिकल अलार्म आपको पूरे दिन तरोताजा रखता है। इसके उलट तेज आवाज वाला अलार्म सुनने से सुबह के वक्त सुस्ती बढ़ सकती है। यह रिसर्च उन लोगों के लिए काम की है जो सुबह उठते ही काम पर लग जाते हैं।

सजगता का स्तर बेहतर होता है
'पीएलओएस वन' नाम के जर्नल में इस रिसर्च को प्रकाशित किया गया है जिसे ऑस्ट्रेलिया की आरएमआईटी यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने किया है। रिसर्च में बताया गया है कि म्यूजिकल अलार्म सुनकर अगर किसी व्यक्ति की नींद खुलती है तो इससे उस व्यक्ति में सजगता का स्तर बेहतर हो सकता है यानी वो ज्यादा अलर्ट रह सकता है।

मधुर आवाज सुनकर हम अच्छे से जाग पाते हैं
ऑस्ट्रेलिया की आरएमआईटी यूनिवर्सिटी में असोसिएट प्रोफेसर एडरियन डायर ने कहा, 'नींद से जागने पर 'बिप बिप' की तेज और कर्कश आवाज से दिमाग की गतिविधियाँ प्रमित हो जाती हैं जबकि मधुर आवाज जैसे बीच बॉयज का गाना गुड वाइब्रेशन्स से हम अच्छे से जाग पाते हैं।' रिसर्च में ये भी बताया गया है कि म्यूजिकल अलार्म सुनकर उठना उन लोगों के लिए खास मायने रखता है जो जागते ही खतरनाक हालात में काम करने के लिए पहुंच जाते हैं। जैसे- दमकल विभाग के कर्मचारी, पायलट के रूप में विमान उड़ाने का कार्य, अस्पताल या कोई अन्य आपात कार्य जिसमें लोगों को बेहद चौकन्ना रहना पड़ता है।

शरीर पर चिपके च्यूइंग गम को अब आसानी से ऐसे हटाएँ

च्यूइंग गम चबाना बहुत से लोगों को पसंद होता है। इससे मुंह से आने वाली दुर्गंध से लेकर दूसरी कई तरह की समस्याओं को दूर किया जा सकता है। कुछ लोग तो अपना स्ट्रेस कम करने के लिए भी च्यूइंग गम चबाते हैं। जहाँ एक ओर च्यूइंग गम चबाना अच्छा तो लगता है वहीं दूसरी ओर इसे बड़ी सावधानी से फेंकना पड़ता है। अगर आप च्यूइंग गम इधर-उधर फेंक देते हैं तो वह किसी के भी बालों, कपड़ों या जूतों में चिपक सकता है। इससे उस व्यक्ति को काफी परेशानी हो जाती है। यह इतनी बुरी तरह चिपक जाती है कि इसे निकालना काफी मुश्किल होता है। कई बार तो लोग बालों से च्यूइंग गम निकालने के लिए उन्हें काट देते हैं। इसी तरह च्यूइंग गम के चिपकने से कपड़े भी खराब हो जाते हैं।

आपके साथ भी ऐसा कभी न कभी जरूर हुआ होगा और इसके चलते आपको काफी परेशानी भी हुई होगी लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस स्थिति में आपको परेशान होने की जरूरत बिल्कुल नहीं है। आइए आपको बताते हैं कुछ ऐसे आसान टिप्स के बारे में जिन्हें अपनाने के बाद चिपकी हुई च्यूइंग गम आसानी से निकल जाती है और आपको इसके लिए ज्यादा मेहनत करने की जरूरत भी नहीं पड़ती।

विनेगर

च्यूइंग गम को हटाने का सबसे आसान व प्रभावी तरीका है कि आप इसके लिए विनेगर का इस्तेमाल करें। इसे अप्लाई करने से पहले विनेगर को एक मिनट के लिए माइक्रोवेव में गर्म कर लें। अब जिस जगह पर च्यूइंग गम चिपकी हुई है, आप वहाँ पर इसे डालें और कुछ देर के लिए ऐसे ही छोड़ दें। थोड़ी देर बाद टूथब्रश से इसे धीरे से रगड़ें। च्यूइंग गम आसानी से निकल जाएगी।

पीनट बटर

यह च्यूइंग गम को हटाने का एक पुराना उपाय है। ये हमेशा काम आता है। अगर आपके बालों में च्यूइंग गम चिपक गई है तो आप अपने हाथों में थोड़ा सा पीनट बटर लें और उसे बालों पर लगाकर हल्का सा मसाज करें। इसके बाद पानी की मदद से बालों को धो लें। च्यूइंग गम बिना किसी परेशानी के बालों से निकल जाएगी। इसके बाद आपको कभी भी च्यूइंग गम के कारण बाल कटवाने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

मेयोनेज

मेयोनेज से भी च्यूइंग गम को आसानी से हटाया जा सकता है। बस थोड़ा सी मेयोनेज अपने हाथों में लें और जहाँ पर च्यूइंग गम चिपकी है, वहाँ पर इसे लगाकर मसाज करें। इसके बाद आप कुछ देर के लिए ऐसे ही छोड़ दें। आखिरी में आप उंगलियों या कंधी की मदद से बालों में चिपकी च्यूइंग गम को निकालें और आखिरी में पानी की मदद से बालों को धो लें।

बर्फ

बर्फ च्यूइंग गम को हटाने का सबसे आसान और प्रभावी तरीका है। इतना ही नहीं, इसकी मदद से आप सिर्फ बालों से ही नहीं बल्कि जूते, कपड़े यहाँ तक कि कारपेट पर चिपकी च्यूइंग गम को भी आसानी से निकाल सकते हैं।

रोजाना 30 मिनट की वॉक रखेगी आपको हेल्दी

दिल को दुरुस्त रखने के लिए योग और मेडिटेशन की भूमिका अहम है। योग से किस तरह दिल की बीमारी को दूर रख सकते हैं

कसरत है जरूरी
फोर्टिस एस्कॉर्ट्स हार्ट इंस्टिट्यूट के चेयरमैन डॉ. अशोक सेठ के अनुसार दिल को फिट रखने और बीमारी से बचने के लिए रोजाना कम-से-कम 30 मिनट या हफ्ते में 5 दिन 45 मिनट कार्डियो एक्सरसाइज करना जरूरी है। इससे वजन और ब्लड प्रेशर, दोनों कम होते हैं। कार्डियो एक्सरसाइज में ब्रिस्क वॉक, जॉगिंग, साइक्लिंग, स्विमिंग, डांस, जुंबा आदि आते हैं।

इसका सीधा-सा फॉर्म्युला है कि वॉक या दूसरी एक्सरसाइज की स्पीड इतनी तेज हो कि इस दौरान हार्ट बीट पीक तक जानी चाहिए। पीक हार्ट रेट निकालने का फॉर्म्युला है: 220 - उम्र = जवाब का 75 फीसदी। अगर उम्र 40 साल है तो पीक हार्ट रेट होगा 220 - 40 (साल) = 180 का 75 फीसदी यानी 135 तक। मोटे तौर पर इसे यूं भी कह सकते हैं कि 45 मिनट में 5-6 किमी चलने की कोशिश करनी चाहिए। कार्डियो के अलावा योगासन, प्राणायाम और मेडिटेशन भी दिल को सेहतमंद रखने में मदद करते हैं।

आसन
योग गुरु योगी अमृतराज के अनुसार ताड़ासन, उत्तानपादासन, कटिचक्रासन, धनुरासन, नौकासन, पवनमुक्तासन, अर्ध-हलासन और बिलाव आसन (कैट पॉश्चर) दिल के लिए खासतौर पर फायदेमंद हैं। इन सभी के करीब 3-5 राउंड कर लें और हर राउंड में फाइनेल पॉश्चर पर पहुंचने के बाद 10-15 सेकंड या 3-5 सांस तक रुकें। फिर वापस आएं।

अगर है दिल की बीमारी...
*रोजाना 45-50 मिनट वॉक करें। एक बार में नहीं कर सकते तो 15-15 मिनट के लिए तीन बार में करें। साइक्लिंग और



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

स्वीमिंग करना भी फायदेमंद है।

*जॉगिंग, एयरोबिक्स या हेवी एक्सरसाइज से पहले डॉक्टर से सलाह लें, क्योंकि इससे ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है।

*योग और प्राणायाम करें, लेकिन भस्त्रिका प्राणायाम न करें।

*शवासन करें। इससे मांसपेशियों का तनाव कम होता है और बीपी कंट्रोल होता है।

*ऐसे आसन डॉक्टर की सलाह के बिना न करें, जिनमें सारा वजन सिर पर या हाथों पर आता है, जैसे कि मयूरासन, शीर्षासन आदि।

- प्राणायाम
- *चंद्रभेदी प्राणायाम
- *सूर्यभेदी प्राणायाम
- *शीतली प्राणायाम
- *भ्रामरी प्राणायाम
- *ओम का उच्चारण
- *डीप ब्रिदिंग
- *अनुलोम-विलोम

हर प्राणायाम और क्रिया 3-5 मिनट कर लें। ये तमाम प्राणायाम और क्रियाएं मन को रिलैक्स कर ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद करती हैं। शीतली और चंद्रभेदी प्राणायाम सर्दियों में न करें क्योंकि ये शरीर को ठंडक पहुंचाने वाले होते हैं।

मेडिटेशन
10-15 मिनट मेडिटेशन करें। सबसे

आसान मेडिटेशन है, आराम से बैठकर सांस पर फोकस करना। मेडिटेशन से मन शांत होने के साथ-साथ एकाग्रता भी बढ़ती है।

योग के फायदे
शरीर बनता है मजबूत, फिट और फुर्तीला।

आसन से शरीर में लचक बढ़ती है पसीने के साथ टॉक्सिन्स बाहर निकल जाते हैं।

ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है जिससे इम्यूनिटी सुधरती है।

मेडिटेशन टेंशन को कम करता है। एंग्जाइटी खत्म होती है और कॉन्फिडेंस बढ़ता है।

कंसंट्रेशन बढ़ाकर मेमरी को बेहतर करता है।

ये न भूलें
भगवान का शुक्रिया अदा करना और दूसरों को माफ करना सीखें। ये दोनों बातें मन को शांत करने के लिए बहुत जरूरी हैं।

नोट: किसी भी एक्सरसाइज के दौरान बेचैनी, दर्द, उल्टी आदि हो, तो एक्सरसाइज तुरंत बंद कर लें और डॉक्टर को दिखाने के बाद ही फिर से एक्सरसाइज शुरू करें। वैसे, दिल के मरीज डॉक्टर से पूछकर एक्सरसाइज और योग गुरु की देखरेख में योग करें तो बेहतर है।

शब्द सामर्थ्य -032

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं	नमन, प्रणाम 25. चौकी, थाना 26. इकरार, समझौता, टेका 27. अधिकार होना, सामर्थ्य होना (मुहा.)।	अप्रिय, अरुचिकर 14. मैं का बहुवचन 15. भंगेड़ी, भंग करने वाला, झाड़ू लगाने तथा मैला साफ करने वाली 16. मातृभूमि, स्वदेश 19. मक्खन, माखन 20. बुढ़ापा, धन, ज्वर 21. टालना, हटाना, बहाना करके हटाना 23. सीमा, हद 24. सी का पांचवा हिस्सा 25. घोड़े के पैरों में लगाने का लोहे का टुकड़ा, पौधे आदि का डंठल।
ऊपर से नीचे	1. एक प्रदेश जिसकी राजधानी चंडीगढ़ है 2. हविर्दान के समय उच्चारित एक शब्द, भ्रम 3. दन-दन करते हुए 5. बलशाली, बलवाला 6. परिवर्तित करना, पहले से भिन्न हो जाना 7. चांद, चंद्रमा, रजनीश 11.	

1		2	3	4	5	6
		7			8	
9			10		11	
		12			13	14
15	16			17		
18			19	20		21
		22	23			
				24	25	
26				27		

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 31 का हल

वि	ज	य	ब	नि	या	दे
वा	ती	त	र	रा	जी	व
ह	मा	म	स	प	ना	ता
	न			टा		
दा	व	त	वि	ना	श	अ
य	ह	त्या		ह	जा	ना
रा	ह	त	न	ज	र	व
	वा			मी	ना	श्य
दु	ला	रा	जा	न	की	क