

चिंता है चिंता के समान, टेंशन-फ्री रहने के लिए बताए तीन ज्ञान



तनाव एक साइलेंट किलर

तनाव एक साइलेंट किलर है, जो शरीर को भीतर से खोखला करता चला जाता है। इस पर समय रहते ध्यान न दिया जाए, तो यह कई शारीरिक समस्याओं को जन्म दे सकता है। यदि आप भी हर छोटी-छोटी बातों को लेकर तनाव लेने लगते हैं, तो सेलिब्रिटी न्यूट्रिशनलिस्ट रूजुता दिवेकर ने हर दिन तनाव को कम करने के तरीके शेयर किए हैं। उन्होंने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर एक वीडियो पोस्ट किया है, जहां उन्होंने हर दिन होने वाले तनाव को दूर करने के लिए तीन आसान से स्टेप्स बताए हैं।

आज ज्यादातर लोग स्ट्रेस में जी रहे हैं। किसी को काम का स्ट्रेस है, तो किसी को नौकरी जाने का। कोई आर्थिक तंगी और पारिवारिक के लड़ाई झगड़े के कारण तनाव में है, तो कोई स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं को लेकर मानसिक तनाव से परेशान हैं। इस तरह लोग आए दिन किसी न किसी वजह से तनाव का सामना करते हैं। लेकिन जब लोग अपने तनाव के स्तर को नियंत्रित नहीं कर पाते, तो यह उनके लिए चिंता का विषय बन जाता है। तनाव चाहे जिस वजह से भी हो, इसके लिए स्ट्रेस रिलीवर्स होना जरूरी है, जो मन और शरीर को शांत कर सके।

खुद के साथ ज्यादा समय बिताएं

न्यूट्रिशनलिस्ट दिवेकर ने तनाव से बचने का सबसे आसान तरीका बताया है, वो है खुद के साथ ज्यादा से ज्यादा टाइम स्पेंड करना। वीडियो में उन्होंने बताया कि तनाव से मुक्ति पाने के लिए खुद के साथ ज्यादा समय बिताएं और जितना हो सके फोन से दूर रहें। फोन आपको दूसरों से तो कनेक्ट करता है, लेकिन इसकी वजह से आप खुद से दूर होते चले जाते हैं।

खुद को पसंद करें

जब भी आपको तनाव हो, तो ध्यान रखें कि कोई आपकी मदद नहीं कर सकता। दिवेकर कहती हैं कि तीन साल बाद ली गई तस्वीरों को आप फेसबुक मेमोरी के रूप में लाइक करें, इससे बेहतर है कि आप खुद को अभी पसंद करें। आप खुद से प्यार करना शुरू करेंगे, तो तनाव खुद ब खुद दूर हो जाएगा।

दोपहर में झपकी लें

जो लोग अक्सर ही तनाव में रहते हैं, विशेषज्ञ उन लोगों को दोपहर में 20-30 मिनट की झपकी लेने की सलाह देती हैं। उन्होंने इसके फायदों के बारे में बताया है कि भोजन के तुरंत बाद एक झपकी लेना बहुत अच्छा है, इससे न केवल पाचन ठीक रहता है, बल्कि सूजन भी कम हो जाती है। इतना ही नहीं कुछ मिनट की झपकी नींद की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए बहुत अच्छी है।



अधिकतर मरीजों में मिले ये 2 नए वेरिएंट, विशेषज्ञों ने दी 3 चेतावनी

कोरोना वायरस का खतरा एक बार फिर बढ़ने लगा है। पिछले दिनों दिल्ली-एनसीआर के कुछ स्कूलों में बच्चों में कोरोना के मामले पाए गए थे। अब देशभर में अचानक नए मामलों की संख्या ने रपतार पकड़ ली है। दिल्ली, केरल, उत्तर प्रदेश सहित कई राज्यों और शहरों में मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। इसे देखते हुए देश में कोरोना की चौथी लहर की आशंका जताई जा रही है। पिछले कुछ दिनों से दिल्ली में कोरोना के एक हजार से ज्यादा मामले आ रहे हैं। एक चिंतित करने वाली खबर यह है कि अप्रैल के पहले पखवाड़े में दिल्ली से लिए गए अधिकांश नमूनों में ओमीक्रोन के बीए.2.12 सब-वेरिएंट का पता चला है। आशंका जताई जा रही है कि दिल्ली में अचानक कोरोना वायरस के नए मामलों के बढ़ने की वजह यही वेरिएंट है। रिपोर्ट के अनुसार, जीनोम सिक्वेंसिंग में दिल्ली में कुछ नमूनों में ओमीक्रोन वेरिएंट बीए.2.12.1 भी पाया गया है, जिसके बारे में कहा जाता है कि यह अमेरिका में हाल के मामलों के बढ़ने का एक बड़ा कारण रहा है। हालांकि अधिकारियों ने इसकी पुष्टि नहीं की है कि यह वास्तव में दिल्ली में कुछ नमूनों में पाया गया था। दिल्ली में पहले पखवाड़े में 300 से ज्यादा सैंपल जीनोम सीक्वेंस किए जा चुके हैं।

भारत में भयंकर हुआ कोरोना! तेजी से बढ़ रहे नए मामले

मलेरिया सबसे आम लेकिन गंभीर बीमारियों में से एक है। मलेरिया के लक्षण क्या हैं? मलेरिया के कुछ सामान्य लक्षणों में तेज बुखार और सिरदर्द, उल्टी, जी मिचलाना, पसीना आना, शरीर में ठंड लगना, कोशिकाओं के नष्ट होने के कारण होने वाला एनीमिया, मल में खून आना आदि शामिल हो सकते हैं। यदि इसका समय पर इलाज नहीं किया जाए, तो मलेरिया के अन्य गंभीर प्रभावों में किडनी फेल होना, लिवर फेल होना, एडिमा और ब्रेन में इन्फेक्शन शामिल हो सकते हैं। मच्छर के काटने के बाद यह परजीवी आसानी से आपके खून में जा सकते हैं और आपको संक्रमित कर सकते हैं। धनिया के हरे पत्ते मलेरिया के लक्षणों को कम करने में सहायक हैं। मलेरिया के दौरान होने वाले बुखार और सर्दी को ठीक करने के लिए 10 ग्राम ताजा हरा धनिया 500 मिलीलीटर पानी में उबालें और फिर पत्तियों को छान लें। इस पानी को रोजाना पिएं। इसमें एंटी इंप्लेमेंटरी गुण पाए जाते हैं। हरीतकी हिमालय में उगाई जाती है। इसके मेडिकल गुण परजीवी को बढ़ने से रोकने में मदद करते हैं। तीन ग्राम हरीतकी का चूर्ण एक गिलास गर्म पानी के साथ प्रतिदिन सेवन करें।

गर्मियों में तेजी से कम होगा वजन, इन तरीकों से खाएं आम



गर्मियों का मौसम जारी है और अब बाजार में आम मिलने शुरू हो गए हैं। फलों का राजा कहा जाने वाला आम स्वाद और सेहत को तगड़ा कॉम्बिनेशन है। इस सबसे ज्यादा पसंद किये जाने वाले फल का पूरे साल बेसब्री से इंतजार रहता है। वास्तव में आम वो सभी पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर के सभी अंगों के बेहतर कामकाज के लिए जरूरी हैं। जब बात वजन कम करने की होती है, तो आम आपके लिए एक बढ़िया विकल्प हो सकता है। अक्सर कुछ लोग यह मानते हैं कि आम वजन घटाने के मामले में सही फल नहीं है। लेकिन यह सच नहीं है। आम को आप आसानी से अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। यह बात सच है कि आप अगर आम का भारी मात्रा में सेवन करेंगे, तो इससे आपका वजन कम नहीं होगा लेकिन अगर आप कुछ तरीकों से इसे डाइट में शामिल करेंगे, तो आपको वजन कम करने के साथ-साथ इसके तमाम फायदे मिल सकते हैं। न्यूट्रिशनलिस्ट लवनीत बत्रा आपको ये खास तरीके बता रही हैं। अधिकतर लोग लंच या डिनर में खाने के साथ भी आम खाते हैं जोकि एक सही तरीका नहीं है। भोजन के साथ आम खाने से आप अधिक कैलोरी का सेवन कर सकते हैं।

डाइट को लेकर बेहद स्ट्रिक्ट हैं मृणाल ठाकुर

बॉलीवुड अभिनेत्री मृणाल ठाकुर ने अपनी एक्टिंग के चलते फैंस के दिलों में एक खास जगह बना ली है। भले ही बॉलीवुड में नई हैं, लेकिन उन्होंने अपनी सुपर फिट बॉडी की बदौलत एक अलग पहचान बनाई है। फैंस न केवल उन्हें ऑन स्क्रीन पसंद करते हैं, बल्कि उनकी फिटनेस के भी कायल हैं। जर्सी अभिनेत्री बॉलीवुड की फिटनेस फ्रीक एक्ट्रेस में से एक हैं। वह जिमिंग ज्यादा नहीं करतीं, लेकिन फिट और हेल्दी रहने के लिए वह एक सरल और प्रभावी डाइट फॉलो करती हैं।

मृणाल ने कई इंटरव्यू में बताया है कि व्यक्तिगत तौर पर फिटनेस उनके लिए बहुत जरूरी रही है। उनके अनुसार, फिटनेस और हेल्थ दो ऐसे गुण हैं, जिन्हें आप किसी भी चीज से रिप्लेस नहीं कर सकते। फिजिकल फिटनेस रातों रात हासिल नहीं की जा सकती। यह एक सतत प्रक्रिया है। कोरोना महामारी के बाद के युग में शारीरिक रूप से फिट होना बेहद जरूरी है। तो आइए जानते हैं मृणाल का सिंपल डाइट प्लान।

हाइड्रेट रखने के लिए पीती हैं खूब पानी

गर्मी हो या सर्दी शरीर को हाइड्रेट रखना बेहद जरूरी है। इस बात से सहमत होते हुए मृणाल खुद को हाइड्रेट रखने की पूरी कोशिश करती हैं। वह रोजाना दिनभर में 8 गिलास उबला हुआ पानी पीती हैं। यह उनकी बॉडी और स्किन दोनों को हेल्दी रखता है।

मिड डे स्नैक्स में खाती हैं फल

मृणाल ने बताया कि वह भोजन के बीच में खाने के लिए नट्स, ओट्स कुकीज, कद्दू के बीज और स्प्राउट हमेशा अपने साथ रखती



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

हैं। उन्होंने एक इंटरव्यू में खुलासा किया था कि वह दिनभर खूब सारे फलों का सेवन भी करती हैं।

कार्ब-चीनी से रहती हैं कोसों दूर

ग्रिल्ड सब्जियां, मछली, ब्राउन ब्रेड, फल और अंडे उनकी डाइट का हिस्सा हैं। वह जितना हो सके जंक फूड, कार्बोहाइड्रेट और चीनी से दूर रहती हैं। उनके स्नेक्स भी पौष्टिक और हेल्दी होते हैं।

डाइट में शामिल है प्रोटीन

हर फिटनेस फ्रीक की तरह मृणाल भी अपनी डाइट में प्रोटीन को काफी अहमियत देती हैं। वह बादाम प्रोटीन बार, प्रोटीन शेक और सोया दूध के जरिए प्रोटीन का दैनिक सेवन करती हैं। बता दें कि मृणाल खाने की बेहद शौकीन हैं, इसलिए कभी-कभी वह अपनी स्ट्रिक्ट डाइट को छोड़कर पिज्जा, मोमो, डेजर्ट और पास्ता खाती हैं।

इन एक्टर्स से मिली फिट रहने की प्रेरणा

मृणाल ने एक इंटरव्यू में बताया था कि एक्टर ऋतिक रोशन के फिटनेस रिजाइम ने उन्हें काफी इन्सपिर किया है। उनके अनुसार, ऋतिक अपने वर्कआउट शेड्यूल को लेकर काफी स्ट्रिक्ट हैं। वह बताती हैं कि सुपर 30 की शूटिंग के दौरान सुबह 7 बजे की शिफ्ट के लिए जब मैं जागती थी, तब वे जिम में होते थे। शाम को पैक अप के बाद वह फिर से जिम जाते थे। मुझे याद है मैं काफी थक जाती थी, लेकिन रोजाना एक से दो सूर्य नमस्कार मेरे फिटनेस रिजाइम का हिस्सा बन गए थे। फिट रहने की यह प्रेरणा मुझे ऋतिक रोशन से ही मिली। मृणाल के लिए हर दिन जिम जाना नामुमकिन है, इसलिए वह घर में ही कैलोरी बर्न करने की कोशिश करती हैं। अपने रिलम ट्रिम फिगर को बनाए रखने के लिए एक्ट्रेस योग और डांस भी करती हैं। लंबी सैर उनके फिटनेस रूटीन में शामिल है। अगर आप भी मृणाल की तरह फिट बॉडी चाहते हैं, तो उनका डाइट प्लान सुपर इफेक्टिव है।