

घर से ज्यादा ऑफिस में खुश रहती हैं महिलाएं

बहुत से लोग अपने ऑफिस को स्ट्रेसफुल जगह मानते हैं और शाम के वक्त घर लौटने का इंतजार करते नजर आते हैं।

लेकिन इस फेमस बेलिफ के ठीक उलट अमेरिका के पेन स्टेट यूनिवर्सिटी में हुई एक स्टडी के नतीजे बताते हैं कि कई लोग खासतौर पर महिलाएं, अपने घर की तुलना में ऑफिस में कम तनाव महसूस करती हैं। आप भी सोच रहे होंगे कि आखिर यह कैसे संभव है? तो यहां जानें, इस रिसर्च और स्टडी के नतीजों के बारे में....

कैसे हुए स्टडी

अनुसंधानकर्ताओं ने स्टडी में शामिल 122 प्रतिभागियों का पूरा सप्ताह कॉर्टिसोल यानी स्ट्रेस हॉर्मोन के लेवल की जांच की और साथ ही उन्हें दिन के अलग-अलग समय पर अपने मूड को रेट करने के लिए भी कहा। इस स्टडी के नतीजे बताते हैं कि अपने वर्कप्लेस पर घर की तुलना में लोग कम तनाव में दिखे।

महिला वर्सेस पुरुष

इस विषय पर जब गहराई से जांच की गई तो अनुसंधानकर्ताओं ने पाया कि

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



महिलाएं घर की तुलना में ऑफिस में ज्यादा खुश रहती हैं तो वहीं, पुरुष ऑफिस से ज्यादा घर पर खुश रहते हैं। अलग-अलग सामाजिक और आर्थिक बैकग्राउंड

में भी यह परिणाम एक जैसे नजर आए। क्या है इसका कारण अनुसंधानकर्ताओं की मानें तो जॉब सैटिस्फैक्शन इसकी सबसे बड़ी वजह है।

ऐसा देखने में आता है कि महिलाओं को जो जॉब पसंद नहीं आता वे उसे आसानी से बदल कर ऐसी जॉब करने लगती हैं जिसमें उन्हें खुशी मिलती है। वहीं पुरुषों

की बात करें तो पुरुष अगर जॉब से संतुष्ट न हों तब भी वे उसमें बने रहते हैं।

वर्किंग मॉम कम स्ट्रेसड

इस स्टडी में आगे बताया गया कि वर्किंग मदर यानी वैसी मांएं जो कामकाजी होती हैं उनमें उन महिलाओं की तुलना में तनाव कम होता है जिनके कोई बच्चे नहीं होते।

सबसे कम स्ट्रेस

क्या आप अंदाजा लगा सकते हैं कि आखिर दिन के किस वक्त लोग सबसे कम तनाव में रहे? इसका सही जवाब है वीकेंड। स्टडी में शामिल प्रतिभागियों ने वीकेंड के दौरान सबसे कम तनाव महसूस किया।

एक्सपर्ट्स की राय

इस स्टडी के बारे में एक्सपर्ट्स का कहना है कि ऑफिस में महिलाएं सिर्फ अपने काम पर फोकस करती हैं और इसलिए वे वहां कम तनाव महसूस करती हैं लेकिन जब वे घर लौटती हैं तो यहां आकर उन्हें घर के कामों में सेकंड शिफ्ट शुरू करनी पड़ती है और मल्टी-टास्किंग होना पड़ता है जिस वजह से उनका स्ट्रेस लेवल बढ़ जाता है।

इन 5 आदतों को अपनाकर महिलाएं 14 साल तक बढ़ सकती हैं अपनी उम्र

हर कोई चाहता है कि वो एक अच्छी और हेल्दी लाइफ जिए. मगर कई बार कुछ लापरवाही की वजह से गंभीर परिणाम भुगतान पड़ते हैं लेकिन कुछ बातों का ध्यान रखकर आप अपनी उम्र को और बढ़ा सकते हैं. इसके तहत महिलाएं अगर डेली रूटीन में कुछ बदलाव करके अपनी उम्र चौदह साल तक बढ़ा सकती है. ये बात एक शोध में सामने आई है.

दरअसल हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने 5 ऐसी आदतें बताई हैं,

जिन्हें अपने जीवन का हिस्सा बनाने से लोगों की जिंदगी लगभग 10 साल तक बढ़ सकती है.

शोधकर्ताओं का मानना है कि अपनी जीवनशैली में कुछ बदलाव करने से महिलाओं का जीवन 14 साल तक बढ़ सकता है, वहीं पुरुषों का जीवन 12 साल तक बढ़ सकेगा. इसके लिए आपको कुछ बातों का ध्यान देने की जरूरत है.

खान-पान का हमारी सेहत पर सीधा असर पड़ता है इसलिए खाने में ज्यादा से

ज्यादा हेल्दी चीजों को शामिल करें.

शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रहने के लिए एक्सरसाइज बेहद जरूरी है. इसलिए नियमित रूप से एक्सरसाइज करें.

खुद को फिट रखने के लिए जरूरी है कि वजन नियंत्रित रहे. इसके लिए जरूरी है कि कम कैलोरी वाली चीजों का सेवन करें.

अगर आप स्मोकिंग और शराब से दूरी बना लेते हैं तो भी आप एक लंबी और हेल्दी लाइफ जी सकते हैं.



मुझे कुछ भी बनने को कोई जल्दी नहीं: सान्या मल्होत्रा

अभिनेत्री सान्या मल्होत्रा को बॉलीवुड में किसी ऊंचाई पर पहुंचने या कुछ भी बनने की कोई जल्दी नहीं है और उनका कहना है कि वह अच्छे काम के लिए 'अच्छे लोगों' के साथ मिलकर काम करने पर ध्यान केंद्रित कर रही हैं।

सान्या ने 'दंगल' के साथ फिल्मों में अपनी शुरुआत की थी और उसके बाद वह 'पटाखा' और सुपरहिट फिल्म 'बधाई हो' में दिखाई दीं।

सान्या ने बताया, "मैं वास्तव में अपना सपना जी रही हूँ। जब मैं बच्ची थी, तो अक्सर शीशे के सामने ऐसा किया करती थी, और जब मैंने कैमरे के सामने वही किया तो मुझे वास्तव में अविश्वसनीय सा महसूस हुआ। मैं वास्तव में अपना सपना जी रही हूँ और मैं बस इसका मजा लेना चाहती हूँ।"

उन्होंने कहा, "मुझे कहीं भी पहुंचने या कुछ भी बनने की जल्दी नहीं है इसलिए मैं केवल अच्छे लोगों के साथ अच्छा काम करना चाहती हूँ।"

एक के बाद एक सफल फिल्मों में काम करने वाली सान्या अपनी जीत की लय को जारी रखने के लिए दबाव नहीं ले रही हैं। वह अब 'फोटोग्राफ' में दिखाई देंगी। अभिनेत्री ने कहा, "मुझ पर कोई दबाव नहीं है। मुझे बहुत खुशी है कि मैं एक अभिनेत्री हूँ और इस तरह की शानदार फिल्मों में मैंने काम किया। मैं ऐसे ही अच्छे लोगों के साथ कर रही हूँ। मुझ पर कोई दबाव नहीं है। मुझे सेट पर रहना पसंद है और मुझे एक अभिनेत्री रहना पसंद है।"

