

# जिम में 1 घंटा पसीना बहाने की बजाए, 15 मिनट सीढ़ियां चढ़ना है फायदेमंद



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

कम समय में पूरी बाँडी का मसल्स वर्कआउट करना चाहते हैं, तो सीढ़ियां चढ़ना सबसे बेहतर ऑप्शन है। 6 हजार लोगों के बीच में करवाए गए एक सर्वे में यह बात निकलकर आई है कि 1 घंटे तक जिम में पसीना बहाने से आपको उतना ही फायदा मिल पाता है, जितना 15 मिनट सीढ़ियां चढ़ने से। सर्वे की मानें तो आप अगर रोजाना केवल एक मंजिल सीढ़ियां चढ़कर अपने घर या ऑफिस जाते हैं, तो वह आपके आधे किलोमीटर ट्रेडमिल पर चलने के बराबर हो जाता है। वहीं, अगर आप 2-3 बार सीढ़ियां चढ़ उतर लेते हैं, तो आपकी बाँडी को इसके बाद जिम जाने की जरूरत ही नहीं पड़ेगी।

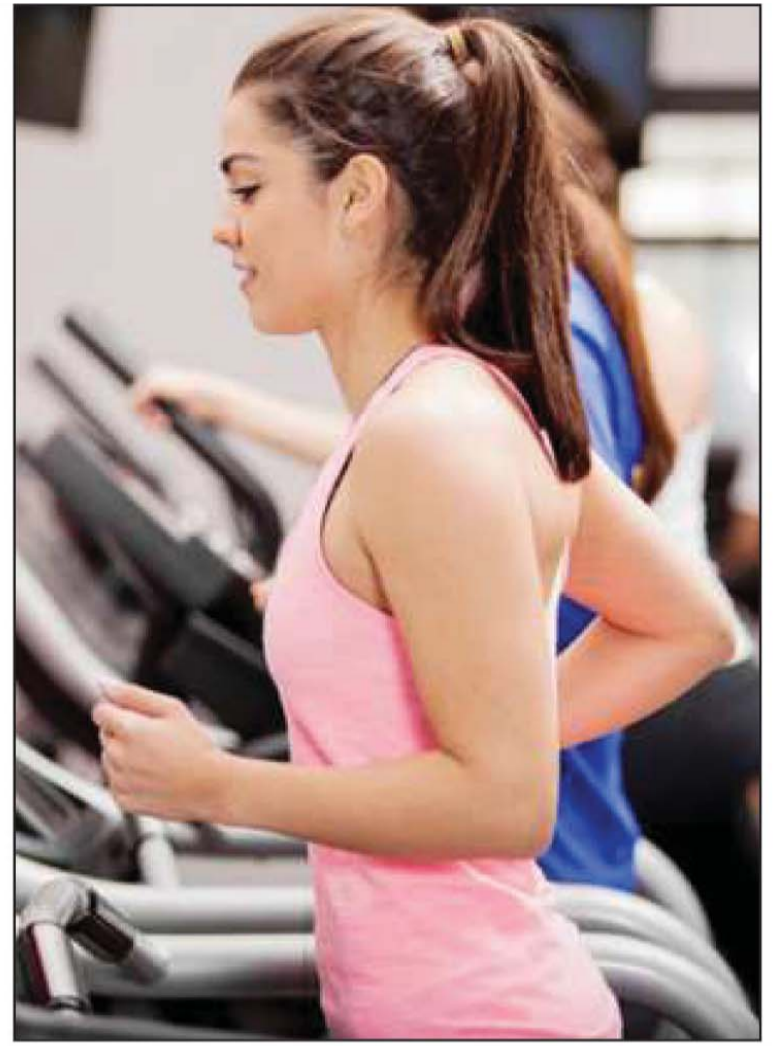
**मिलती है इंस्टेंट एनर्जी:** सीढ़ियां चढ़ने से शरीर में तुरंत एनर्जी आ जाती है, जो जिम में 5 से 7 मिनट एक्ससाइज करने के

बाद ही आती है, वो भी तब जब आप तेज स्पीड से एक्ससाइज करें। इतना ही नहीं सीढ़ियां चढ़ना हार्ट और लंग्स के लिए भी जिम से ज्यादा फायदेमंद हैं। फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. रोहित कहते हैं, सीढ़ियां चढ़ना नैचरल एक्ससाइज है। अगर आप यह रोजाना कर पाते हैं, तो आपकी थाई तो शेष में रहती ही है, मसल्स भी फ्लेक्सिबिल हो जाती हैं। यही नहीं, ओवरऑल फिटनेस के लिए भी सीढ़ियां चढ़ना बेहद फायदेमंद है। इसके बाद आप जोड़ों की प्रॉब्लम, बोन पेन जैसी चीजों से बचे रहेंगे।

**हॉर्मोन को करें एक्टिव:** सीढ़ियां चढ़ने से एड्रेनलिन हॉर्मोन एक्टिव हो जाता है। यह हॉर्मोन हार्ट की मसल्स तक ब्लड सर्कुलेशन बनाए रखने और हार्ट बीट नॉर्मल रखने के लिए बहुत जरूरी होता है।

**बाँडी मसल्स की टोनिंग:** ऊपर चढ़ने के दौरान जब बाँडी का 70-85 डिग्री का एंगल बनता है, तो यह पॉश्चर लोअर बाँडी के लिए और 135 डिग्री का एंगल अपर बाँडी के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह एक कारगर कार्डियो वर्कआउट भी साबित हो सकता है। एक घंटे के भीतर इससे लगभग 700 कैलोरी बर्न की जा सकती है। वहीं यदि आप ट्रेडमिल पर एक घंटा दौड़ेंगे, तो इससे मात्र 300 कैलोरी ही बर्न होगी।

**मेंटल हेल्थ को सपोर्ट:** सीढ़ियां चढ़ना एक ऐसी ऐक्टिविटी है जिससे मसल्स में फैट इकट्ठा नहीं हो पाता और शरीर शेष में रहता है। यह टेंशन कम करने के साथ व्यक्ति की एकाग्रता को भी बढ़ाता है। इसको रेग्युलर करने से मेंटल हेल्थ को भी सपोर्ट मिलता है और रोजमर्रा के काम करने के



लिए फोकस करने में मदद मिलती है।

**रूटीन का हिस्सा बनाएं:** कई बार लोग पहले ही दिन से अधिक चढ़ने की कोशिश करते हैं, जिससे थकान और टांगों में दर्द हो सकता है। इसलिए एक ही दिन में 3-4 मंजिल सीढ़ी चढ़ने की बजाए धीरे-धीरे समय को बढ़ाएं। सीढ़ियां चढ़ना तभी फायदेमंद हो सकता है अगर आप इसे नियमित रूप से करें। 15 दिन या एक महीने कर आप इसे छोड़ दें तो आपको इसका कोई फायदा नहीं मिलेगा, इसलिए इसे अपनी रूटीन का पार्ट बनाएं। शुरू में एक बार और फिर तीन बार और फिर इसे रोजाना करें।

**12 से 70 साल तक कर सकते हैं:**

इसे 12 साल के बच्चे से लेकर 70 साल के बुजुर्ग तक कर सकते हैं। इसमें पूरी तरह से व्यक्ति को अपनी एनर्जी लेवल का उपयोग करना होता है। इसके लिए न तो कोई खर्च करने जरूरत है और न ही किसी इंस्ट्रूमेंट की जरूरत है। इससे भी अधिक इस व्यायाम का फायदा यह है कि इसे हार्ट पेशेंट और डायबीटीज रोगी सभी आसानी से कर सकते हैं। हालांकि हार्ट पेशेंट को हेवी एक्ससाइज न करने की सलाह दी जाती है, पर धीरे धीरे सीढ़ियां चढ़ना हर किसी रोगी के लिए परफेक्ट एक्ससाइज है।

## फिर नजर आएगी आलिया वरुण की सुपरहिट जोड़ी

साल 2019 बॉलीवुड फैंस के लिए एक से बढ़कर एक खुशखबरियां लेकर आ रहा है। ऐसे में अब एक और बड़ी खबर सामने आ रही है। आलिया भट्ट और वरुण धवन अब तक भी स्क्रीन पर साथ में नजर आए हैं दर्शकों का दिल जीतने में कामयाब हुए हैं। अपने समय की सुपर डुपर हिट फिल्म स्टूडेंट ऑफ द ईयर के बॉलीवुड में कदम रखा इसके बाद से यह जोड़ी दर्शकों को ऐसी भाई कि कभी फ्लॉप नहीं हुई। अब एक बार फिर से एक बड़ा डायरेक्टर इस जोड़ी पर दांव खेलने जा रहा है।

जहां इस सुपरहिट जोड़ी की अगली मोस्ट अवेटेड फिल्म कलंक का दर्शकों को बेसब्री से इंतजार है। वहीं वरुण धवन के पिता और फिल्ममेकर डेविड धवन इस जोड़ी को लेकर एक फिल्म बनाने की तैयारी में हैं। हमारी सहयोगी बेवसाइट बॉलीवुड लाइफ की खबर के अनुसार वरुण के पिता अब जल्द ही इस जोड़ी को लेकर एक रोमांटिक कॉमेडी फिल्म की शुरुआत कर सकते हैं। हालांकि अभी फिल्म के नाम को लेकर कोई खुलासा नहीं किया

गया है। याद दिला दें कि डेविड धवन रोमांटिक कॉमेडी फिल्मों के बादशाह माने जाते हैं।

### आलिया-डेविड की पहली फिल्म

अब तक वरुण के साथ तीन फिल्मों में नजर आ चुकीं आलिया भट्ट डेविड धवन के साथ पहली बार नजर आएंगीं। वहीं वरुण धवन अपने पापा के साथ अब तक दो सुपरहिट फिल्म में तेरा हीरो और जुडवां 2 में नजर आ चुके हैं। लेकिन यह पहला मौका होगा आलिया भट्ट और डेविड धवन एक साथ किसी प्रोजेक्ट पर काम करेंगे।

बता दें कि यह सुपरहिट जोड़ी स्टूडेंट ऑफ द ईयर बद्रीनाथ की दुल्हनिया और हम्पटी शर्मा का दुल्हनिया में बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा चुकी है। वहीं जल्द ही यह दोनों सुपरस्टार बिग बजट फिल्म कलंक में भी नजर आने वाले हैं। अभिषेक वर्मन द्वारा निर्देशित इस फिल्म में संजय दत्त, माधुरी दीक्षित, सोनाक्षी सिन्हा और आदित्य रॉय कपूर जैसे सितारे हैं। इस फिल्म के इस साल अप्रैल में रिलीज किए जाने की बात सामने आ रही है।

## बच्चों को सिखाएं हैपी और हेल्दी ईटिंग के बीच का फर्क

अक्सर पैरेंट्स बच्चों की फूड हैबिट्स को लेकर परेशान रहते हैं क्योंकि आप पूरे समय बच्चों के साथ नहीं रह सकते कि उन्हें हमेशा बताते रहें कि क्या खाना सही है और क्या नहीं। ऐसे में इसका सबसे अच्छा तरीका है कि आप बच्चों को पहले ही जब भी वे आपके साथ रहें उन्हें हेल्दी खाने के बारे में बताएं और समझाएं।

बच्चों को समझाएं फर्क ज्यादातर समय ऐसा होता है कि जो चीजें खाने में अच्छी लगती हैं वो हेल्दी नहीं होती। ऐसे ही कई चीजें जो खाने में टेस्टी नहीं होती लेकिन काफी सेहतमंद होती हैं। इसलिए बच्चों को इन दोनों के बीच का फर्क पता होना चाहिए।

डायटिशन कविता के अनुसार हेल्दी ईटिंग और हैपी ईटिंग दो अलग-अलग बातें हैं। जो चीजे खाने में अच्छी लगती हैं जरूरी नहीं कि वे हेल्थ के लिए भी अच्छी हों। इसी तरह जो चीजें सेहत के लिए अच्छी



लगे इसलिए पैरेंट्स को बच्चों को इसका फर्क जरूर समझाना चाहिए। खाने से जुड़ी हर चीज में बच्चों को साथ रखें बच्चों को हैपी और हेल्दी ईटिंग के

बीच का फर्क समझाने का सबसे अच्छा तरीका है कि

- पूरी फैमिली एक साथ एक ही डाइनिंग टेबल पर बैठकर खाना खाएं।
- खाते वक्त टीवी या ऐसी कोई चीज न चलाएं जिससे खाने से ध्यान भटके।
- आप खुद भी हेल्दी फूड खाएं क्योंकि आप जो खाते हैं बच्चे भी उससे सीखते हैं।
- जब भी खाने पीने का सामान खरीदने जाएं बच्चों को भी साथ लेकर जाएं। इससे उन्हें चीजों को लेकर इंट्रेस्ट पैदा होगा।
- खाना पकाते वक्त भी बच्चों को अपने साथ रखें। इससे आप उन्हें चीजों में मौजूद पोषक तत्वों और उनसे होने वाले फायदों के बारे में बता सकते हैं।
- जब भी बच्चों को खाने से पहले भूख महसूस हो उन्हें चिप्स या कुकीज न दें बल्कि इनकी जगह सेब, ड्राई फ्रूट्स और दही जैसी चीजें दे सकती हैं।