

डिप्रेशन दूर कर मेंटल हेल्थ बनाए रखने के लिए...

इसमें कोई शक नहीं कि रेग्युलर बेसिस पर एक्सर्साइज करने से आप शारीरिक रूप से फिट और हेल्दी रहते हैं और कई तरह की बीमारियों से भी बचे रहते हैं। लेकिन वेट लॉस, बीमारियों का खतरा कम और शारीरिक सेहत के साथ-साथ एक्सर्साइज आपकी मानसिक सेहत के लिए भी कई तरह से फायदेमंद है। नियमित रूप से एक्सर्साइज करने पर डिप्रेशन, एंग्जाइटी और कई दूसरी मानसिक समस्याएं दूर रहती हैं और आपकी मेंटल हेल्थ बनी रहती है। हम आपको बता रहे हैं उन 5 एक्सर्साइजेज के बारे में जिससे हमेशा फिट रहेगी आपकी मानसिक सेहत...

ब्रेन और मेंटल हेल्थ को ऐसे प्रभावित करती है एक्सर्साइज- रेग्युलर एक्सर्साइज से आपका मूड बेहतर रहता है- आपकी मेमरी यानी याददाश्त मजबूत बनी रहती है, चीजें याद रखना आसान होता है- आपकी सोचने, सीखने और निर्णय लेने की क्षमता उम्र के साथ बेहतर होती है जाती है- ब्रेन हमेशा शार्प बना रहता है और आपकी क्रिएटिविटी बनी रहती है



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

वॉकिंग या जॉगिंग- एक्सर्साइज का मतलब ये नहीं कि जिम में घंटों पसीना बहाया जाए। प्रकृति के करीब रहकर 10 मिनट अगर वॉक भी कर लें तो यह आपके मेंटल हेल्थ के लिए कई तरह से फायदेमंद साबित हो सकता है। एक रिसर्च में यह बात सामने आयी

है कि रनिंग या जॉगिंग करने से बैड मेंटल हेल्थ डेज को 19 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है। लिहाजा याद रखें, बॉडी को मूव करना और फिजिकल ऐक्टिविटी करना इम्पोर्टेंट है।

ऐरोबिक्स या कार्डियो- रिसर्च में साबित हो चुकी है कि कम इंटेन्सिटी

वाले ऐरोबिक्स एक्सर्साइज या कार्डियो एक्सर्साइज, आपके अंदर पॉजिटिव विचारों को प्रोत्साहित करने और आपको और ज्यादा सतर्क बनाने में मदद करते हैं। ऐरोबिक्स के जरिए बैड मेंटल हेल्थ डेज को 20.1 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है। लिहाजा लो-इंटेंसिटी

वाले एक्सर्साइज से शुरुआत करें और धीरे-धीरे पेस बढ़ाएं।

स्विमिंग करना- अगर आप हर दिन सिर्फ 10 मिनट स्विमिंग कर लें तो यह भी आपके मेंटल हेल्थ को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। हालांकि यह बेहद जरूरी है कि आप जो भी करें उसे इंजॉय करें। किसी भी एक्सर्साइज को बोझ समझकर न करें वरना उसका आपको कोई फायदा नहीं होगा। अगर आप जिम नहीं जाना चाहते तो योग कर सकते हैं। योग भी आपकी मानसिक सेहत को बनाए रखने में मदद कर सकता है। अपने आप से संपर्क स्थापित करने और फोकस, कॉन्सन्ट्रेशन जैसी चीजों को बेहतर बनाने और मेंटल हेल्थ को फिट और स्ट्रॉन्ग रखने में मददगार साबित हो सकता है योग।

साइकल चलाएं- साइकल चलाने से डिप्रेशन और एंग्जाइटी की समस्या दूर होती है, स्ट्रेस हॉर्मोन में कमी आती है जो हमारे मूड को नकारात्मक बनाता है और हैपीनेस हॉर्मोन में बढ़ोतरी होती है। आपका आत्मविश्वास और मोटिवेशन बढ़ाने में भी फायदेमंद साबित हो सकती है साइक्लिंग।

कुत्ते पालेंगे तो हार्ट अटैक से मौत का खतरा होगा कम

जिन लोगों को कुत्तों से प्यार है वे इस बात को अच्छी तरह से जानते होंगे कि उनके डॉग का साथ उन्हें कितनी राहत और सुकून देता है लेकिन शायद इस बात से डॉग लवर्स भी अनजान होंगे कि कुत्ते पालना, उनके दिल की सेहत के लिए कितना फायदेमंद है। एक नई स्टडी के अनुसार, घर पर कुत्ते पालना दिल का दौरा यानी हार्ट अटैक और स्ट्रोक से उबर रहे रोगियों के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। इतना ही नहीं, कुत्ते पालने वाले लोगों में कार्डियोवस्कुलर डिजीज यानी दिल से जुड़ी बीमारियां होने का खतरा भी काफी कम हो जाता है।

कुत्ते पालने वालों का ब्लड प्रेशर होता है कम: अब तक हो चुकी बहुत सी स्टडीज में यह बात सामने आयी है कि वैसे लोग जो कुत्ते पालते हैं उनका ब्लड प्रेशर, कुत्ते न पालने वालों की तुलना में काफी

कम होता है। इसकी वजह ये है कि उनके डॉग्स का इंसान के शरीर पर पॉजिटिव असर पड़ता है और वे हमें शांत कर देते हैं, साथ ही डॉग्स पालने वाले डॉग्स को घुमाने-टहलाने के कारण ज्यादा एक्सर्साइज कर पाते हैं। इतना ही नहीं, पेट्स यानी पालतू जानवरों को छूने पर भी एक खास इफेक्ट होता है जो शरीर पर पॉजिटिव असर डालता है। साथ ही कुत्ते पालने वालों में कलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का लेवल भी कम पाया गया।

कुत्ते का स्वामित्व स्वास्थ्य को करता है प्रभावित: इस नई स्टडी की मानें तो हार्ट अटैक या स्ट्रोक के शिकार लोगों की सेहत को सामाजिक अलगाव और शारीरिक गतिविधि में कमी नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। अमेरिकन हार्ट असोसिएशन के शोधकर्ताओं ने कुत्ते के स्वामित्व से

स्वास्थ्य के परिणाम कैसे प्रभावित होते हैं, इन पर स्टडी की। शोधकर्ताओं के अनुसार, कुत्ता पालने से बीमार लोगों के सामाजिक अलगाव में कमी देखी गई। उनकी शारीरिक गतिविधि में भी सुधार हुआ। यहां तक कि उनके ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रण में रखा।

स्ट्रेस को कम करने में मदद करता है आपका डॉग: कुत्ते पालने वाले लोगों की सेहत से उन लोगों की तुलना की गई, जिन्हें दिल का दौरा या स्ट्रोक नहीं पड़ा था। पाया गया कि पालतू कुत्ते के साथ रहने वाले हृदय रोगियों के लिए मौत का जोखिम 33% तक कम था। इतना ही नहीं, अगर आप स्ट्रेस में हैं तो कुत्ते के साथ समय बिताना आपके लिए बेहतर साबित हो सकता है। कुत्ते का साथ, आपके मेंटल स्ट्रेस को कम कर दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा कम करने में भी मदद करता है।



शाहरुख खान की अगली फिल्म को लेकर जल्द होगा ऐलान

पिछले साल दिसंबर में रिलीज हुई शाहरुख खान की फिल्म जीरो ने बॉक्स ऑफिस पर कोई खास कमाल नहीं दिखाया था। इस फिल्म से भी शाहरुख खान की पिछली फ्लॉप फिल्मों का सिलसिला नहीं टूटा।

इस फिल्म की नाकामी के 10 महीने बाद भी शाहरुख ने अब तक अपनी अगली फिल्म का ऐलान नहीं किया है। इस बीच,

फैंस और तमाम लोगों में आज भी शाहरुख की अगली फिल्म को लेकर अटकलों का दौर जारी है। ऐसे में शाहरुख को लेकर अब तक तीन अलग-अलग फिल्मों से जुड़ी अफवाहें उड़ चुकी हैं, इसमें से एक फिल्म की खबर को शाहरुख ने खुद ही झुठलाया था।

उल्लेखनीय है कि स्टार प्लस पर जल्द आनेवाले टेड टॉक के दूसरे सीजन के लॉन्च

के मौके पर शाहरुख ने उनकी अगली फिल्म के ऐलान को लेकर सवाल पूछा तो पहले तो उन्होंने इस सवाल का मजाक बनाया। इसके बाद संजीदा होकर शाहरुख ने कहा, फिलहाल थोड़ा सोच रहा हूँ। मैं थोड़ा वक्त ले रहा हूँ, मैं दो-तीन स्क्रिप्ट्स पर काम कर रहा हूँ, इंशाअल्लाह जैसे ही वो तैयार हो जाएंगी, मैं तैयार हो जाऊंगा... क्योंकि ज्यादातर लोग (डायरेक्टर्स) बिजी

हैं, इंशाअल्लाह मैं खुद अनाउंस करूंगा... और जब तक रूमस चल रहे हैं, चल रहे हैं। (मुझे लेकर हुए फिल्मों के ऐलान से) इनमें कुछ ने मुझे आइडियाज् दिये हैं। एक फिल्म थी जिसके बारे में लोगों ने कहा कि मैं टार्जन एंड जेन करने वाला हूँ। (हंसते हुए) टार्जन का रोल करने का मेरा बहुत मन किया।

अंत में शाहरुख ने कहा, मुझे लगता

है कि अगले एक या दो महीने में मैं फिगर-आउट कर लूंगा और खुद ही अपनी फिल्म का ऐलान करूंगा।

शाहरुख खान के इस बयान के बाद ये साफ हो गया है कि उनके फैंस को अभी उन्हें पर्दे पर देखने के लिए थोड़ा इंतजार और करना होगा। हालांकि शाहरुख पर्दे पर भले ही नजर न आ रहे हों लेकिन पर्दे के पीछे से वो लगातार काम कर रहे हैं।