

अभय हेल्थ टिप्स

ड्राइवरों के लिए सड़क पर फिट रहने के आसान उपाय

आँखों के व्यायाम



पीठ के व्यायाम

एड़ी उठाना



दीवार के सहारे बैठना



खड़े होकर पीछे झुकना



दोनों हाथ मिलाकर बारी-बारी से दोनों तरफ मोड़ना



सेतु आसन



बारी-बारी से दोनों पैरों की छाती की ओर खींचना



पानी पीने की आदत



- रोज़ कम से कम 8 गिलास पानी पियें।
- अपने ट्रक में हमेशा पानी की बोतल रखें।
- सिर्फ चाय नहीं, पानी भी ज़रूरी है।

पर्याप्त नींद लें



- 7 घंटे की नींद लग्जरी नहीं - यह सड़क सुरक्षा की ज़रूरत है।
- अगर ड्राइविंग के दौरान नींद महसूस हो तो किसी सुरक्षित स्थान या ढाबे पर गाड़ी रोकें।
- 20 मिनट की झपकी आपकी जान बचा सकती है।

सुरक्षा और सम्मान की राह