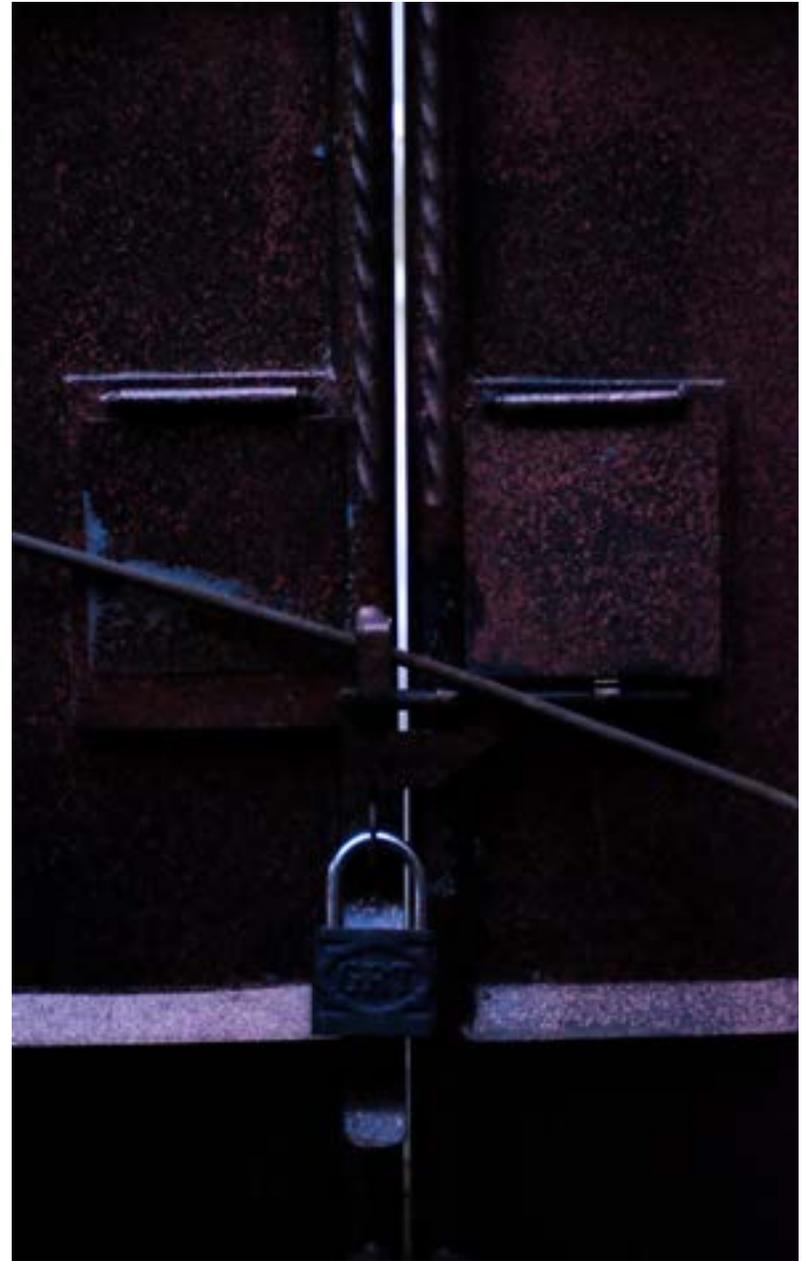
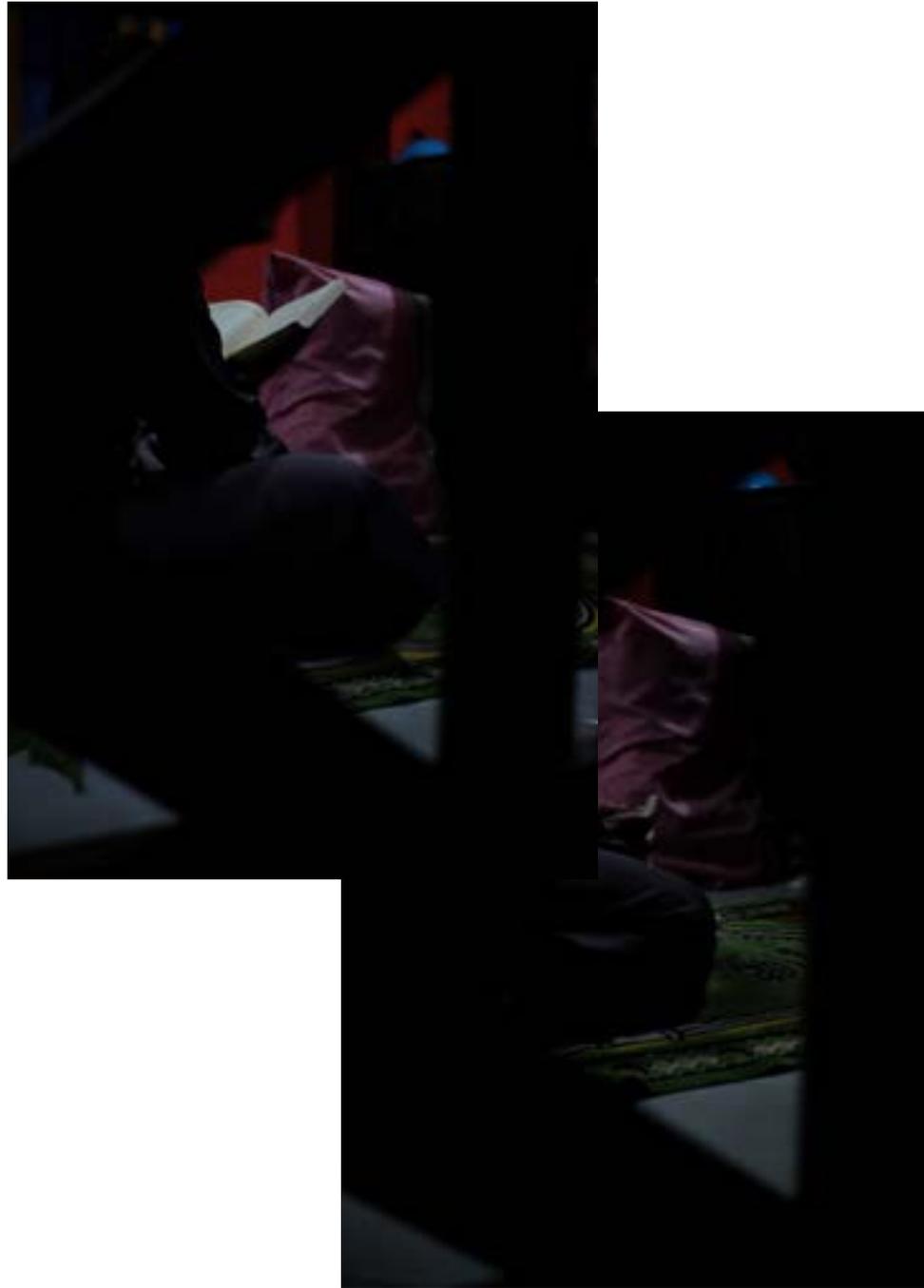


— Lock Down —

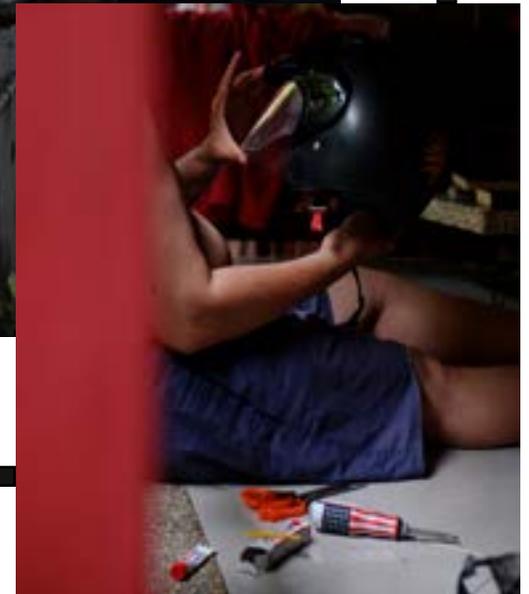
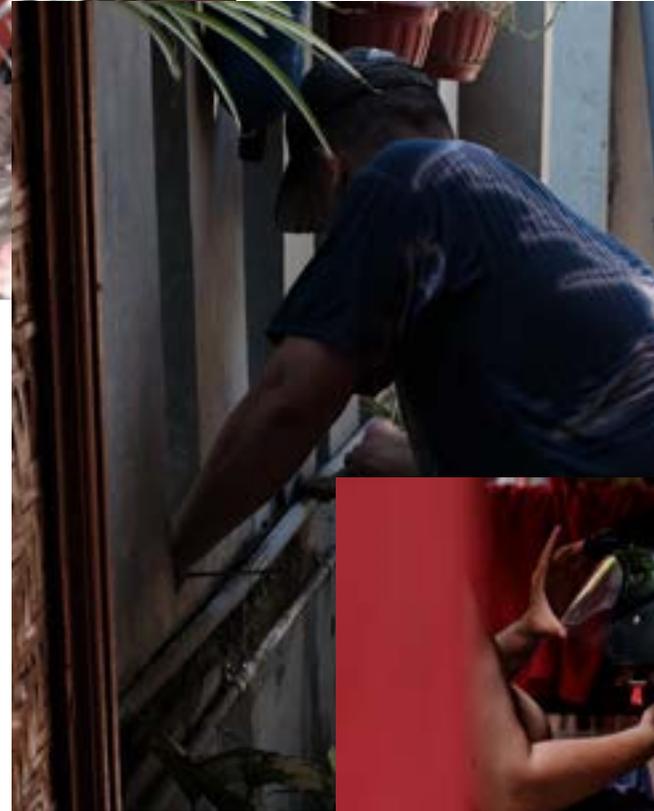
Merebaknya wabah virus covid-19, menyebabkan isolasi mandiri di rumah masing-masing. Hal ini membuat banyak masyarakat yang merasa bosan serta depresi karena kegiatan mereka dibatasi. Sebenarnya, banyak hal yang bisa dilakukan ketika sedang dirumah aja.





Karena banyaknya informasi mengenai kasus penyebaran covid-19 membuat kita stress dan depresi yang dapat mengakibatkan menurunnya imun tubuh. Jangan lupa untuk menjaga kesehatan mental, cara terbaik untuk menjaga kesehatan mental kita adalah dengan beribadah. Tidak hanya sebagai kewajiban, beribadah juga dapat membuat kita menjadi lebih tenang serta mendekatkan diri kepada Tuhan.

Padatnya kegiatan kita sehari-hari tak jarang menyita waktu luang. Banyak dari kita yang tak sempat untuk memperhatikan kebersihan perabotan rumah. Momen di rumah aja ini tentu saja menjadi saat yang tepat bagi kita untuk memperhatikan perabotan rumah.





Mengyalurkan hobi juga bisa menjadi salah satu cara untuk mengurangi stress selama di rumah aja. Seperti menanam tanaman, kegiatan ini dapat membantu kita agar lebih produktif dan kreatif di rumah. Menanam tanaman di rumah, dapat memperbaiki kualitas udara lingkungan rumah kita. Selain itu dapat dijadikan sebagai hiasan untuk mempercantik tampilan rumah.

Untuk yang terakhir.

Banyak dokter yang menyarankan untuk berjemur pada waktu tertentu di pagi hari. Berjemur dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh kita dan berjemur dapat mengoptimalkan pertumbuhan tulang. Dengan berjemur kita juga dapat menikmati suasana di pagi hari dan berolahraga setelahnya.

