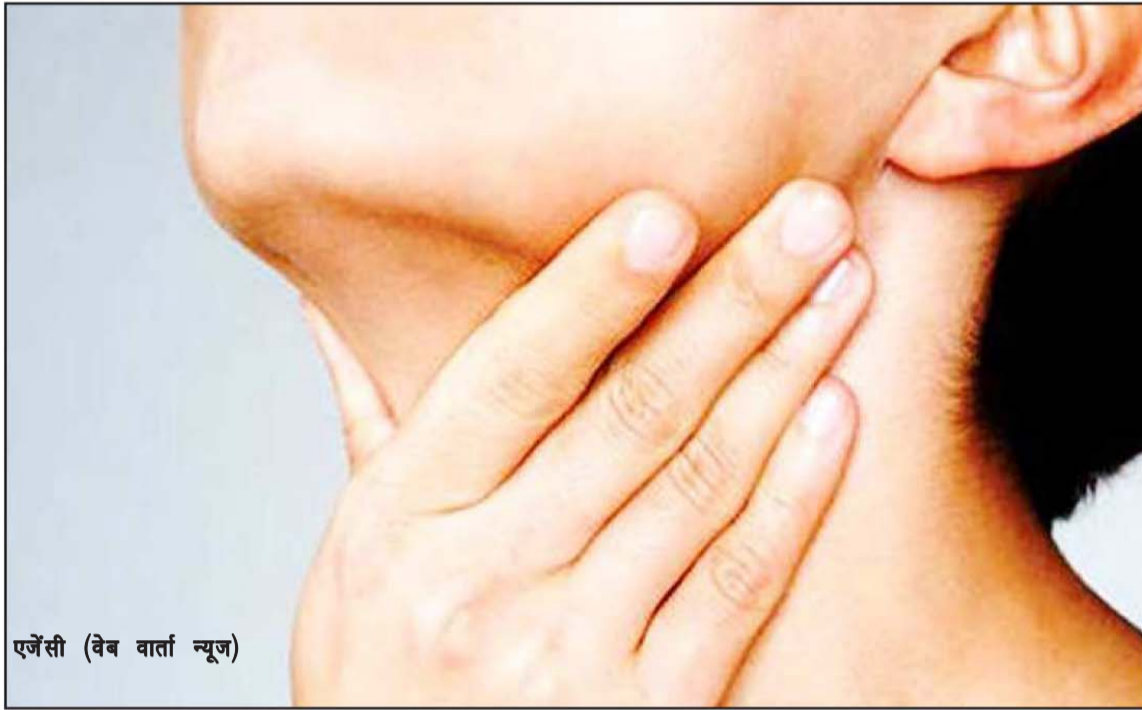


हिचकी है आपके लिए आफत, ये नुस्खे दिलाएंगे राहत

वैसे तो हिचकी आना एक नैचरल प्रोसेस है और ये कभी भी और किसी को भी आ सकती है। लेकिन अगर हिचकी लंबे समय तक जारी रहे और बंद ही ना हो तो पीड़ित व्यक्ति को खीझ आने लगती है और वह हिचकी से छुटकारा पाने के लिए हर संभव कोशिश करने लगता है। आज हम आपको बता रहे हैं हिचकी कितने तरह की होती है, आखिर क्यों आती है हिचकी और कुछ आसान घरेलू नुस्खे जो हिचकी आने पर आपके काम आएंगे...

...तो इसलिए आती है हिचकी: मेडिकल शब्दों में बात करें तो जब हमारे शरीर का डायफ्राम यानी मध्यच्छद झिल्ली सिकुड़ती है तो हमारे वोकल कॉर्ड्स यानी लैरिंग्स बंद हो जाते हैं जिससे हिचकी की आवाज आती है। हिचकी मुख्य रूप से 3 तरह की होती है- तेज हिचकी- 48 घंटे से कम समय के लिए रहती है निरंतर हिचकी- 2 दिन से ज्यादा समय के लिए रहती



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

है प्रचंड हिचकी- 1 महीने या इससे ज्यादा समय के लिए रहती है

इन वजहों से आती है हिचकी: कार्बोनेटेड ड्रिंक्स का सेवन करना, बहुत ज्यादा ऐल्कोहॉल पीना, अगर व्यक्ति आंत या भोजन नलिका से जुड़ी बीमारी से

पीड़ित हो, बहुत ज्यादा सोडा पीना, डायफ्राम को कंट्रोल करने वाली नसों से जुड़ी कोई बीमारी हो, पेट में गैस हो गई हो जो डायफ्राम को दबा रही हो... इन सारी वजहों से भी हिचकी आती है।

हिचकी को आने से कैसे रोक

सकते हैं: लंबे समय तक हिचकी आती रहे तो आपकी नींद और खाना खाने का पैटर्न डिस्टर्ब हो जाता है जिस वजह से डिहाइड्रेशन और वेट लॉस तक की दिक्कत हो सकती है। लिहाजा, तापमान में अचानक होने वाले बदलाव से बचें,

बहुत ज्यादा ठंडे पानी से गार्गल करने से बचें और बहुत ज्यादा जल्दी और तेजी से खाना खाने से बचें। इन चीजों पर नियंत्रण कर आप हिचकी को रोक सकते हैं।

हिचकी के लिए घरेलू नुस्खे आजमाएं: 1 गिलास पानी पिएं लेकिन जल्दी-जल्दी ताकि डायफ्राम में होने वाली इरिटेशन को रोका जा सके।- 1 चम्मच चीनी खा लें। ऐसा करने से वेगस नर्व उत्तेजित हो जाती है और आपका शरीर हिचकी को भूल जाता है।- नींबू के रस का सेवन करें। इससे भी पेट में मौजूद एसिड न्यूट्रलाइज होता है और हिचकी रुक जाती है।- जीभ पर 1 बूंद विनिगर की डालें। विनिगर भी खट्टा होता है और हिचकी को रोकता है।- बेहद धीरे-धीरे और कंट्रोल तरीके से सांस लें और इस प्रक्रिया को 3-4 बार दोहराएं।- सांस छोड़ते वक्त आगे की ओर झुक जाएं और अपनी छाती को थोड़ा कम्प्रेस कर लें, इससे भी हिचकी रुक जाएगी।

कानों की इन समस्याओं के लिए हेडफोन और इयर फोन नहीं

संगीत एक चिकित्सा है, एक थेरेपी है, जो हमारे तनाव को दूर कर हमें सकारात्मक ऊर्जा से भर देती है। जब भी कभी हमारा मूड खराब होता है तो हमारे फ्रेंड्स भी हमें फेवरिट म्यूजिक सुनने की सलाह देते हैं।

क्योंकि म्यूजिक हमारे ब्रेन को रिलैक्स कर हैपिनेस बढ़ाने का काम करता है। लेकिन क्या आपको पता है कि अगर इस म्यूजिक को इंजॉय करने के लिए आप लंबे समय तक हेड फोन और इयर फोन का इस्तेमाल करते हैं तो आपका ब्रेन रिलैक्सेशन के साथ ही कई दूसरी बीमारियां और परेशानियां मिल सकती हैं...

साउंड की लिमिट का ध्यान रखें: आपको हेडफोन या इयर फोन इस्तेमाल करते समय म्यूजिक साउंड का जरूर ध्यान रखना चाहिए। क्योंकि एक सीमा से अधिक

लाउड आवाज में लगातार म्यूजिक सुनने पर ना केवल कानों की सेहत को नुकसान पहुंचता है बल्कि दिमाग पर भी इसका बुरा असर पड़ता है। म्यूजिक साउंड से जुड़ी एक स्टडी के मुताबिक यदि कोई व्यक्ति एक दिन में एक घंटे से अधिक लाउड साउंड यानी कि कानों की श्रवण क्षमता के हिसाब से 80 डेसिबल्स या उससे अधिक आवाज पर हेडफोन और इयर फोन पर संगीत सुनता है तो उसके बहरे होने के चांसेज कई गुना बढ़ जाते हैं।

इयर फोन और हेड फोन नहीं यह है दिक्कत: कई लोगों को इयर फोन और हेडफोन में अंतर को लेकर कंफ्यूजन रहता है। दरअसल, हेडफोन का इस्तेमाल करते समय हम कानों पर इसे बाहर से यूज करते हैं और इयर फोन को कानों के अंदर डालकर यूज करते हैं। लेकिन हमारी सेहत के लिए

हेडफोन या इयर फोन का यूज हानिकारक नहीं है बल्कि इनके द्वारा तेज आवाज में लगातार म्यूजिक सुनना हमारे स्वास्थ्य पर गलत प्रभाव डालता है।

होती हैं कई परेशानियां: इनके अधिक प्रयोग से ना केवल हमारी सुनने की क्षमता प्रभावित होती है बल्कि कई बार बहरेपन की स्थिति का भी सामना करना पड़ सकता है। साथ ही कानों के सुन्न होने की समस्या, कानों में दर्द रहना, सिर में भारीपन रहना, नींद आने में दिक्कत होना, दिमागी रूप से थकान महसूस करना, कानों में इंफेक्शन होना या कानों में हर समय शोर सुनाई देते रहने की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए हेडफोन और इयरफोन का उपयोग करते समय इस बात का पूरा ध्यान रखें कि आप लाउड साउंड पर इनका इस्तेमाल ना करें।



फिल्म धूम-4 में अक्षय कुमार निभाएंगे लीड विलेन का किरदार?

हाउसफुल 4 के अभिनेता अक्षय कुमार के फैंस के लिए खुशखबरी है। अक्षय कुमार यशराज फिल्म की धूम फ्रेंचाइजी की चौथी फिल्म में लीड विलेन के रूप में नजर आएंगे। धूम-4 में मिस वर्ल्ड 2017 मानुषी छिल्लर की तरफ लीड फीमेल किरदार निभाए जाने का अनुमान लगाया जा रहा है।

रिपोर्ट के अनुसार फिल्म के करीबी सूत्रों ने कहा, 2.0 में अक्षय ने जिस तरह से विलेन की भूमिका निभाई है, इस तरह

धूम 4 के लिए वह के लिए एकदम फिट होंगे। फिल्म के निर्माता और अक्षय कुमार के बीच बात-चीत चल रही है और इस बारे में इस साल के अंत तक घोषणा हो सकती है। खास बात यह है कि अभिषेक बच्चन और उदय चोपड़ा फिल्म के चौथे भाग में नहीं नजर आ सकते हैं, जबकि ब्यूटी क्रैन मानुषी छिल्लर फिल्म में मुख्य भूमिका निभा सकती हैं। हालांकि, अब यशराज फिल्म की तरफ से किसी तरह की पुष्टि नहीं की गई है। धूम सीरीज खास तौर

पर अपने विलेन किरदार के लिए जानी जाती है। सीरीज की पहली फिल्म में विलेन के रूप में जॉन अब्राहम ने एक्टिंग की थी। धूम 2 में रितिक रोशन और आखिरी सीरीज धूम 3 में आमिर खान खान डबल रोल में नजर आए थे। अक्षय की आने वाली फिल्मों की बात करें तो गुड न्यूज़ (करीना कपूर खान, दिलीप जोशी और कियारा आडवाणी), सूर्यवंशी (कैटरीना के साथ), लक्ष्मी बॉम (कियारा आडवाणी के साथ) और बच्चन पांडे शामिल हैं।

