

# पार्थ समथान ने किया कमाल का हैंड स्टैंड

ट्रेनर ने बता डाले इसके जबरदस्त फायदे



## क्या है हैंडस्टैंड

हैंडस्टैंड एक बॉडी वेट एक्सरसाइज है। विशेषज्ञों के अनुसार इस एक्सरसाइज को करना काफी मुश्किल है। इसलिए कई लोग इसे करने से डरते हैं। इसके फायदों को जानने से पहले ये जानना जरूरी है कि इसे सुरक्षित रूप से कैसे करें। आपको ध्यान रखना चाहिए, कि कोई भी मुद्रा जिसके लिए आपको अपने शरीर को उल्टा होना पड़े, उसके लिए बैलेंस बहुत जरूरी है।

फिटनेस के प्रति उत्साही लोगों के बीच बॉडी वेट एक्सरसाइज काफी पॉपुलर हो रही है। यह न केवल चौलोजिंग बल्कि रोमांचक भी होती है। आम व्यक्ति ही नहीं बल्कि टीवी एक्टर भी इस एक्सरसाइज को प्रायोरिटी के साथ अपने रूटीन में शामिल कर रहे हैं। टीवी एक्टर पार्थ समथान के ट्रेनर विजय मेनन ने इंस्टाग्राम पर पोस्ट शेयर की है। जिसमें पार्थ हैंडस्टैंड करते दिखाई दे रहे हैं। ट्रेनर ने लिखा है कि चाहे वह फिटनेस हो, डाइट हो, काम हो या फिर दैनिक जीवन व्यक्ति को हमेशा खुद को चैलेंज देना चाहिए। लेकिन गति को बनाए रखने के लिए अपनी चुनौतियों में वैरायटी जोड़ना भी उतना ही जरूरी है। उन्होंने यह भी बताया कि कैसे ट्रेनर - ट्रेनी की जोड़ी फिटनेस गेम को हैंडस्टैंड के साथ मजबूत रखती है।

हैंडस्टैंड को अपने रूटीन में शामिल करने की जरूरत क्यों एक्टर के ट्रेनर मेनन ने बताया कि हैंडस्टैंड को अपने रूटीन में शामिल करने की जरूरत आखिर क्यों है। हैंडस्टैंड या वॉलस्टैंड जैसा व्यायाम आपके कोर पर काम करता है और आपके बड़े हुए ब्लड सर्कुलेशन और लिम्फ प्लो का लाभ देते हुए संतुलन में सुधार करता है। इस दौरान आपको अपने कंधों, बांहों, कोर और पीठ का उपयोग करते हुए अपने पूरे शरीर को एंगेज करना होता है।

## अपर बॉडी को स्ट्रांग करने के लिए बेस्ट है हैंडस्टैंड

ट्रेनर ने बताया कि बांहों पर संतुलन काफी थकाऊ हो सकता है। लेकिन पार्थ इसके लायक हैं। हैंडस्टैंड आपकी बांहों, कंधों और ऊपरी शरीर की हर मांसपेशियों को बहुत मजबूती प्रदान करती है। इसलिए इसे अपर बॉडी को स्ट्रांग करने वाली फायदेमंद एक्सरसाइज में से एक माना गया है। यह आपके शरीर में ब्लड प्लो को उलट देगा। इसलिए रीढ़ की हड्डी की समस्याओं और हाई ब्लड प्रेशर से पीड़ित लोगों को हैंडस्टैंड जैसे किसी भी उल्टा होने जैसा आसन नहीं करना चाहिए। इसे करने के लिए आप किसी दीवार का सहारा लें। इस एक्सरसाइज को बिना किसी सुपरविजन के नहीं करना चाहिए। अब अपनी पीठ को दीवार से सटाकर रखें। इस दौरान आपके हाथ चौड़े, खुले और मजबूती से जमीन पर टिके हों। अब अपने एक पैर को दीवार से सताना शुरू करें।



पीसीओएस के कारण 105 किलो की हो गई थी ये महिला, घटाया 35 किलो वजन बिजनोर की रहने वाली सना शमशी को पीसीओएस की प्रॉब्लम है। इसलिए उनका वजन 105 किलो हो गया। वेटलॉस करने के लिए उन्होंने जमकर अंडे खाए और मात्र डेढ़ साल में 35 किलो वजन कम कर लिया। लोग अब सना को जिम ट्रेनर के तौर पर जानते हैं। महिलाओं में पीसीओएस की समस्या बहुत आम है। इसके चलते ज्यादातर महिलाओं का वजन अचानक से बढ़ने लगता है। उत्तर प्रदेश के बिजनोर की रहने वाली सना शमशी को भी एक समय में पीसीओएस का सामना करना पड़ा था। इस दौरान इनका वजन बढ़कर 105 किग्रा हो गया था। इसके कारण वह बहुत जल्दी थक जाती थीं और लंबे समय तक प्रजनन से जुड़ी समस्याओं से भी जूझती रहीं। इन स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों के चलते उन्होंने वजन कम करने का फैसला किया। नतीजा यह रहा कि उन्होंने मात्र डेढ़ साल में 35 किलो वजन कम कर लिया और अब वे खुद एक फिटनेस ट्रेनर बन गई हैं। उन्होंने न केवल अपनी हेल्थ पर कंट्रोल किया, बल्कि दूसरों को भी स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित किया।

अच्छा नहीं होता है बार-बार चेहरा

धोना, होते हैं भयानक नुकसान

चेहरे का साफ रखने के लिए अगर आप बार-बार फेसवॉश करते हैं तो ऐसा बिल्कुल ना करें। क्योंकि बार-बार चेहरा धोना त्वचा को भयानक रूप से नुकसान पहुंचा सकता है। क्योंकि बार-बार चेहरा धोने से स्किन के नैचरल ऑइल निकल जाते हैं और त्वचा में रूखापन बढ़ जाता है। फिर चाहे आपकी स्किन ऑइली ही क्यों ना हो। ऑइली स्किन को थिपथिपाहट से बचाने के लिए आपको कुछ दूसरे तरीके यहां बताए जा रहे हैं। जबकि ड्राई और नॉर्मल स्किन के लिए भी कुछ जरूरी टिप्स दिए जा रहे हैं। दिन में केवल दो बार ही चेहरा धोना चाहिए। खासतौर पर फेसवॉश का उपयोग दो बार से अधिक नहीं करना चाहिए। जब आप सुबह सोकर उठें तो अपना चेहरा केवल ताजे पानी से धोकर साफ करें। यदि आपकी स्किन बहुत ऑइली है तब भी आप चेहरे को सिर्फ पानी से साफ करें और इसके बाद गुलाबजल त्वचा पर लगा लें। इससे फ्रेशनेस और क्लीनिंग दोनों फील होंगी। त्वचा अपनी सुरक्षा के लिए खुद ही प्राकृतिक तेल का उत्पादन करती है। यह तेल स्किन सेल्स के लिए लुब्रिकेंट का काम करता है। स्किन को जवां बनाए रखने में मदद करता है और नई कोशिकाओं के उत्पादन में भी सहायक होता है।

नाक पर उग आए छोटे महीन दानों का ये है सटीक इलाज



नाक और आंख के पास चेहरे पर छोटे-छोटे सफेद दाने हो जाते हैं, आप इन्हें वाइट पिंपल या सफेद मुहांसों के नाम से भी जानती होंगी। लेकिन असल में त्वचा की इस समस्या को मिलिया कहते हैं। मिलिया को मिलियम (उपसपलंड) नाम से भी जाना जाता है। इन छोटे-छोटे सफेद महीन दानों को ठीक करना पिंपल को ठीक करने जितना आसान नहीं होता है। ये दाने आपके चेहरे का लुक भी खराब करते हैं और आपका आत्मविश्वास भी कम करते हैं। ये दाने बड़ों के साथ ही छोटे बच्चों की त्वचा पर निकलते हैं। ये त्वचा के ऊपर दिखाई जरूर पड़ते हैं लेकिन असल में त्वचा के अंदर होते हैं। यही वजह है कि इन्हें हटाना पिंपल जितना आसान नहीं होता है। यहां जानें, कैसे इन दानों से निजात पाई जा सकती है। आपको जानकर हैरानी होगी कि सफेद दाने जैसी दिखने वाली ये महीने गाठें केराटिन की बनी होती हैं। वही केराटिन जो आपके बालों की ऊपरी परत को डैमेज होने से बचाता है। साथ ही स्किन और नेल्स की ग्रोथ में भी सहायक होता है। आश्चर्य की बात यह है कि इन दानों का उम्र और स्किन टोन से कोई लेना-देना नहीं है। ये कभी भी किसी को भी और किसी भी उम्र में हो सकती हैं। लेकिन आमतौर पर होती चेहरे पर ही है।

# आयुर्वेद के अनुसार बिस्तर पर जानें से पहले करें ये 5 बदलाव

हम सभी को कभी न कभी नींद न आने की समस्या का सामना करना पड़ता है। जब नींद न आए तो स्वास्थ्य प्रभावित होने लगता है, इस स्थिति को क्रॉनिक कहते हैं। तनाव, चिंता और जीवनशैली की खराब आदतें जैसी कई चीज हैं, जो आपको पूरी रात करवट बदलने पर मजबूर कर सकती हैं। इसके लिए कई बार आप दवाओं का सहारा लेते हैं, जिसके साइड इफेक्ट देखने को मिलते हैं। लेकिन आप चाहें, तो आयुर्वेद की मदद से आसानी से घर पर ही इसे मैनेज कर सकते हैं।

आयुर्वेदिक डॉक्टर और ओहरिया आयुर्वेद की संस्थापक रजनी ओहरी ने आयुर्वेद में दिए गए संस्कारों के बारे में बताया है, जिन्हें सोने से पहले करने से नींद लेने और सुबह तरोताजा महसूस करने में मदद मिल सकती है।

## गहरी सांस लें

यदि आप प्राणायाम से भी आसान कुछ चाहते हैं, तो ओम के जाप के साथ गहरी सांस लेने की प्रैक्टिस करें। इसके लिए आपको सबसे पहले ओम का जाप करते हुए सांस अंदर लेनी है और नाक व मुंह दोनों से सांस बाहर निकालनी है। बता दें कि ओम शब्द का मन पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है और यह आपको जल्दी सो जाने में हेल्प कर सकता है। ओम का जाप करते समय लगातार दो उच्चारणों के बीच में मौन धारण करें।

## पैर धोएं

प्राचीन काल में लोग जब भी दिनभर के बाद घर लौटते थे, तो पैर धोते थे। क्योंकि पैर धोने से शरीर को आराम मिलता है, साथ ही स्ट्रेस लेवल में भी कमी आती है। आयुर्वेदिक डॉक्टर कहते हैं कि पैर धोने से नकारात्मकता दूर होती है और आप खुद रिलेक्स महसूस करते हैं। इसलिए हर दिन आप पैर धोएं, ताकि सुकनू भरी नींद आ सके।

## प्राणायाम करें

प्राणायाम से हमारा मतलब धीमी गति से सांस लेने के व्यायाम से



## एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



है। इसमें आपको अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करना और पूरे शरीर में ऊर्जा को प्रवाहित करना होता है। बिस्तर पर जाने से पहले प्राणायाम करने से ब्लड सर्कुलेशन में सुधार और शरीर में आक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाने में मदद मिल सकती है। इतना ही नहीं यह आपके दिमाग को शांत करने और जल्दी सो जाने में मदद करता है। ओहरी रात में अनुलोम-विलोम और भ्रामरी प्राणायाम करने का सुझाव देती हैं। यह अन्य प्रणायाम की तुलना में अधिक लाभकारी है।

## गैजेट्स से बचें

इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स का बहुत ज्यादा उपयोग से हमारा स्लीपिंग पैटर्न गड़बड़ा रहा है। सोने से पहले फोन का इस्तेमाल करना या टीवी देखना आपके दिमाग को एक्टिव रखता है, जिससे आपकी नींद डिस्टर्ब होती है और रातभर करवट बदलते रहते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, रात को सोने से पहले शांत भरा माहौल बनाने की कोशिश करें। बेहतर होगा कि सुकून व मन को शांत करने वाला म्यूजिक सुनें या अच्छी नींद पाने के लिए किताब पढ़ें। ऐसा करने से आपको झट से नींद आ जाएगी।

## अभ्यंग करें

अभ्यंग आयुर्वेद चिकित्सा का एक रूप है, जिसमें गर्म जड़ी-बूटियों के तेल से शरीर की मालिश की जाती है। अगर आपके लिए पूरे शरीर की मालिश करना मुमकिन नहीं है, तो रात में सोने से पहले स्ट्रेस पॉइंट्स की ही मालिश करने से बहुत फायदा होगा। अपने माथे और कंधों पर थोड़ा गर्म तिल का तेल लगाएं और अपनी मांसपेशियों को आराम देने और शांति से सोने के लिए उनकी ठीक से मालिश करें। अगर आप भी नींद की कमी से जूझ रहे हैं, तो यहां बताए गए आयुर्वेद के 5 संस्कार आपको जरूर ट्राय करने चाहिए। कुछ ही दिनों में आपका स्लीपिंग पैटर्न पहले जैसा हो जाएगा और आप खुद को तरोताजा महसूस करेंगे।