

# मालविका मोहनन जैसा हॉट एंड स्लिम फिगर पाने के लिए करें ये काम



## वर्कआउट का रखती हैं पूरा ध्यान

मालविका अपनी फिटनेस का खूब ध्यान रखती हैं और वो इसे सीरियसली लेती हैं। वो रोजाना जिम जाती हैं। एक इंग्लिश वेबसाइट के अनुसार, मालविका जिम में स्क्वैट्स, कार्डियो और विभिन्न तरीके की वेट लिफ्टिंग एक्सरसाइज करती हैं। इससे उन्हें अपने वजन को मॉन्टर रखने में मदद मिलती है।

साउथ इंडियन फिल्म इंडस्ट्री की बेहद खूबसूरत अदाकारा मालविका मोहनन मौजूदा पीढ़ी में सबसे हॉट एक्ट्रेस में से एक हैं। मालविका साउथ के सुपरस्टार थलापति विजय के साथ फिल्म मास्टर नजर आ चुकी हैं। मोहनन अपने खास स्टाइल और फैशन सेंस को लेकर हमेशा चर्चा में रहती हैं। उनके चाहने वालों को बॉल्ड और बिंदास अंदाज बहुत ज्यादा पसंद है। हाल ही में उनके उनके हॉट एंड हॉट बिकिनी लुक की काफी चर्चा हो रही थी।

साउथ सिनेमा की यह अदाकारा फिटनेस फ्रिक है और अपने परफेक्ट फिगर के लिए भी जानी जाती हैं। उनके जैसा हॉट एंड सेक्सी फिगर पाने की सभी लड़कियों की तमन्ना है। इसमें कोई शक नहीं है कि उनके जैसा फिगर पाने के लिए आपको कड़ी मेहनत करनी पड़ेगी। वो अपने फिगर को मॉन्टर रखने के लिए रोजाना जिम जाती हैं और पसीना बहाती हैं। इतना ही उनकी दिनचर्या में जिम के साथ-साथ योगासन और फंक्शनल ट्रेनिंग भी शामिल है। चलिए जानते हैं कि मालविका अपने फिगर को कैसे मॉन्टर रखती हैं। उनका यह बॉल्ड अंदाज फैस को खूब पसंद भी आ रहा है।

**फंक्शनल ट्रेनिंग:** मालविका अपने ट्रेनर के साथ जिम में किये वर्कआउट के तमाम वीडियो और फोटो सोशल मीडिया पर शेयर करती रहती हैं। उन्हें उन्हें देखकर आप अंदाजा लगा सकते हैं कि वो फंक्शनल ट्रेनिंग पर भी फोकस करती हैं। वो अपनी अपनी बॉडी को टोन करने के लिए कई घंटे जिम में बिताती हैं।

**एमएमए ट्रेनिंग:** मालविका ने जिम वर्कआउट के साथ एमएमए ट्रेनिंग भी करती हैं। इससे उन्हें शरीर को मजबूत बनाने और उसकी सहनशक्ति बढ़ाने में मदद मिलती है। एमएमए वह खेल है जिसमें कई अलग-अलग मार्शल आर्ट से मूवमेंट होते हैं। जाहिर है अगर आपको ऐसा फिगर पाना है, तो खूब मेहनत करनी पड़ेगी।

**योगासन:** मालविका जिम वर्कआउट के साथ-साथ योगासन भी करती हैं। योग उनके दैनिक जीवन का अहम हिस्सा है। वो विभिन्न तरह के योगासन करती हैं। ऐसा माना जाता है कि उन्हें किसी ने क्रिया योग करने की सलाह दी है जिससे उन्हें हल्दी एंड फिट रहने में मदद मिल सके।



## बहुत से लोग नहीं जानते वजन घटाने के लिए कैसे करें एलोवेरा का सेवन

एलोवेरा एक रसीला पौधा है, जिसे आपकी त्वचा के लिए अमृत माना जाता है। कई सारे पोषक तत्वों से भरपूर इस पौधे का उपयोग सदियों से बालों और संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए भी किया जाता रहा है। इतना ही नहीं, लोग एलोवेरा का इस्तेमाल न केवल घावों बल्कि जलन, मसूड़ों और आंखों में संक्रमण को ठीक करने के लिए भी करते हैं। एलोवेरा जेल की मॉस्चुराइजिंग क्रिया के कारण ब्यूटी प्रोडक्ट में एक घटक के रूप में भी इसका उपयोग होने लगा है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि एलोवेरा वजन घटाने का भी एक बेहतरीन तरीका है। पोष्टिकता से भरपूर यह पौधा अपने डिटॉक्सीफाइंग गुणों के चलते न केवल आपका वजन कम करने में मदद करता है बल्कि इस पूरी प्रक्रिया में आपको स्वस्थ भी बनाता है। बता दें कि एलोवेरा में विटामिन ए, सी, ई, फॉलिक एसिड, कोलीन, मैग्नीशियम, जिंक, क्रोमियम, सेलेनियम, सोडियम, आयरन, जिंक और मैंगनीज शामिल हैं। यही वजह है कि ये आपकी पूरी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना गया है। आमतौर पर एलोवेरा बाजार में जूस के रूप में मिलता है, लेकिन आप चाहें, तो वजन घटाने के लिए इसे दैनिक आहार में शामिल कर सकते हैं।

## सर्दी-खांसी चुटकियों में हो जाएगी दूर, अगर एक बार कर लेंगे आयुर्वेद के ये उपाय

सर्दी का मौसम वास्तव में एक उत्सव की तरह है, जिसमें हम अलग-अलग तरह का भोजन बनाकर खाते हैं। लेकिन इस मौसम में तापमान में गिरावट से लोगों को सर्दी, गले में खराश और खांसी जैसी समस्याएं भी हो जाती हैं। इस तरह के वायरस संक्रमण से खुद को बचाने के लिए केवल गर्म कपड़े पहनना ही काफी नहीं है, खासतौर से जब देश में कोरोनावायरस का नया वेरिएंट ने कहर मचा रखा हो। ओमिक्रॉन के बीच कमजोरी इम्यूनिटी वाले लोग बहुत जल्दी ओमिक्रॉन के लक्षणों का शिकार हो रहे हैं। ऐसे में आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. दीक्षा भावसार ने सर्दी और खांसी से बचने के लिए अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर कुछ आयुर्वेदिक टिप्स शेयर किए हैं। वह कहती हैं कि कंठ को भले ही यह सिर्फ एक मौसमी सर्दी और खांसी हो, लेकिन कहीं न कहीं ये आपके मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करती हैं। इसलिए इसे हर तरीके से रोकने की जरूरत है। एक लीटर पानी में 7-8 तुलसी के पत्ते, अदरक का एक छोटा टुकड़ा, लहसुन की कुछ कलियां, 1 चम्मच अजवायन, 1 चम्मच मेथी, हल्दी और 4-5 काली मिर्च उबालें। इस पानी को तब तक उबालें, जब तक की यह आधा न रह जाए। सुबह उठकर सबसे पहले इस पानी को पिएं। सर्दी के दिनों में सर्दी-खांसी होने पर अदरक, नींबू और हल्दी वाली चाय बहुत फायदा पहुंचाती है।

## सुबह खाली पेट 1 चम्मच खाएं 5 आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों का पाउडर



मोटापा आजकल की सबसे बड़ी समस्या बना हुआ है। बेवजह वजन बढ़ना कई स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है। जिन में पसीना बहाना और तमाम तरह के डाइट फॉलो करना वजन कम करने के कई उपाय हैं लेकिन इनमें पैसा और समय दोनों खूब खर्च होते हैं। अगर आप बिना मेहनत किये वजन कम करना चाहते हैं तो आप कुछ खास तरह की ऐसा माना जाता है कि इस तरह की ड्रिक्स पीने से वजन कम करने के साथ डायबिटीज, दिल की बीमारी, ऑस्टियोआर्थराइटिस, स्लीप एपनिया, कैंसर, स्ट्रोक आदि जैसी समस्याओं का भी जोखिम कम कर सकते हैं। इतना ही नहीं, यह आपके ब्लड शुगर को कम करने, कोलेस्ट्रॉल लेवल में सुधार करने और हाई ब्लड प्रेशर को कम करने में भी सहायक है। अध्ययन के अनुसार, सुबह के समय इन ड्रिक्स का सेवन, वजन घटाने के साथ जोड़ों के दर्द और पीठ दर्द को कम करता है और आपकी गतिशीलता में सुधार करता है। ग्रीन टी, कॉफी और हाई प्रोटीन पेजेसी ड्रिक्स आपके मेटाबोलिज्म को बढ़ावा देने और भूख कम करने में भी सहायक हैं।

# क्या कानों में घूं-घूं की आवाज आ रही है, कम सुन रहा है ?

कोरोना वायरस महामारी ने पूरी दुनिया में तबाही मचा रखी है। कोरोना वायरस से दुनियाभर में 75 लाख के आसपास लोगों की मौत हो गई है और करीब 37 करोड़ से ज्यादा लोग वायरस की चपेट में आए हैं और यह आंकड़ा अभी बढ़ता ही जा रहा है। सबसे ज्यादा बुरा हाल कोरोना के ओमीक्रोन वेरिएंट ने किया हुआ है। इस वायरस की वजह से तीसरी लहर के स्थिति बनी हुई है।

आमतौर पर कोविड-19 के मरीजों में खांसी, सर्दी, बुखार, गले में खराश, थकान, सिरदर्द, गंध और स्वाद की कमी, पीठ दर्द और मांसपेशियों में दर्द जैसे कोरोना के लक्षण दिखाई पड़ते हैं। अब जिस तेजी से कोरोना वायरस के रूप बदल रहे हैं, उतनी ही तेजी से इसके लक्षण भी बदल रहे हैं। अब सिर्फ बुखार या खांसी इसके लक्षण नहीं रह गए हैं। मरीजों में ऐसे भी लक्षण देखे जा रहे हैं, जो सामान्य लक्षणों से बिल्कुल अलग हैं और इस तरह के लक्षणों से डॉक्टर भी हैरान हैं।

डेल्टा और ओमीक्रोन के मामले में कुछ ऐसे लक्षण प्रकट हुए हैं, जिनके बारे में वैज्ञानिक भी अंदाजा नहीं लगा रहे थे। यह वायरस सिर्फ फेफड़ों, गले और मुंह को ही प्रभावित नहीं करा बल्कि शरीर के कई हिस्सों पर एक साथ हमला कर रहा है। यही वजह है कि कई मरीजों में त्वचा, आंखों, कान, पेट यहां तक कि पैरों में इसके गंभीर लक्षण देखे जा रहे हैं। अब कोरोना के सबसे हैरान करने वाला नया लक्षण सामने आया है। बताया जा रहा है कि कोरोना के कई रोगियों को सुनने की हानि या कानों में बजने का अनुभव हो रहा है, जिसे विशेषज्ञों ने कोविड इयर नाम दिया है।

## कानों में आ रही है घूं-घूं की आवाज



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

एक इंग्लिश वेबसाइट को दिए इंटरव्यू में पोर्चुगल ट्रांजिशन केयर में पल्मोनोलॉजिस्ट एंड क्रिटिकल केयर स्पेशलिस्ट डॉ संतोष झा ने बताया है कि कोरोना वायरस फेफड़ों पर हमला करता है। यह श्वसन तंत्र को प्रभावित करने के अलावा कान, नाक और गले को भी प्रभावित करता है। इसके अजीबो-गरीब लक्षण भी देखने को मिल रहे हैं। कई रोगियों ने कान के बजने के साथ कम सुनाई देना जिसे टिनिटस के रूप में जाना जाता है, जैसे लक्षणों की सूचना दी है। इसे कोविड इयर के रूप में जाना जाता है।

## कोविड इयर क्या है

शोधकर्ताओं के अनुसार, इंसान के कानों के भीतरी ऊतक में प्रोटीन होते हैं, जो SARS-CoV-2 वायरस के हमले के लिए अतिसेवेदनशील होते हैं। यही वजह है कि कान में इस तरह की आवाज आ सकती है। मेडिकल भाषा में इसे टिनिटस के रूप में जाना जाता है।

## कोविड इयर के लक्षण

कानों में आवाज आने के अलावा मरीज को कान से जुड़े कई अन्य लक्षण भी महसूस हो सकते हैं। इन लक्षणों में सुनने की क्षमता खत्म होना, टिनिटस और कान का दर्द आदि शामिल हैं। अगर किसी को कान से जुड़े यह लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो उन्हें टेस्ट कराना चाहिए। डॉक्टर के अनुसार, ये लक्षण आम हैं और मरीजों में पूरे शरीर में सूजन के कारण हो सकते हैं।

## कोविड इयर के लक्षण कब तक रह सकते हैं

कोविड इयर का बना रहना लक्षणों की गंभीरता पर निर्भर करता है। हल्के लक्षण थोड़े समय (7-14 दिन) में ठीक हो सकते हैं। गंभीर असंतुलन या सुनने की हानि को ठीक होने में अधिक समय लग सकता है। रोगियों को गंभीर लक्षणों के मामले में ईएनटी एक्सपर्ट्स से जांच करानी चाहिए।