

गाजर का हलवा खाकर टिस्का की बढ़ गई कमर

अब इस तरह घटा रहीं बढ़ा वजन



टिस्का ने किया योग

वीडियो में अभिनेत्री को शरीर के विभिन्न मसल ग्रुप पर काम करने के लिए कई तरह के योग करते हुए देखा गया है। वीडियो की शुरुआत में टिस्का ने कोबरा पोज के साथ अपने दिन की शुरुआत की। फिर उन्होंने अपने पैर की मांसपेशियों को बगल में खींचते हुए और और पेट की मांसपेशियों पर काम किया। वीडियो के अगले पार्ट में टिस्का कैट और काउ पोज में सांस लेती हुई, बैठी हुई दिखाई दे रही हैं।

क्रिसमस और न्यू ईयर के जश्न के दौरान लोगों ने खूब मौज मस्ती की। छुट्टियां होने की वजह से ज्यादातर समय लोगों ने अपने दोस्तों, परिवार और खाने-पीने के अलग-अलग व्यंजनों के साथ बिताया। इस दौरान लोगों ने जंक फूड भी जमकर खाया है, जिसके बाद अधिकांश ने वजन बढ़ने का अनुभव भी किया। अनहेल्दी फूड्स खाने से वजन बढ़ना स्वभाविक है। बॉलीवुड सिलेब्रिटीज ने भी क्रिसमस और न्यू ईयर को सेलिब्रेट करने के लिए छुट्टियां ली और वर्कआउट से ब्रेक ले लिया। इस दौरान कई सेलिब्रिटीज ने अपना वजन भी बढ़ा लिया है।

ब्रेक के साथ शरीर का ख्याल रखना भी जरूरी नीली टी-शर्ट और फ्लोरल जिम ट्राउजर में टिस्का अपने स्ट्रेचिंग रूटीन में दिखाई दीं। वीडियो में टिस्का ने लिखा है कि काम से ब्रेक लेना जितना जरूरी है, वहीं अपने शरीर का ख्याल रखना भी उतना ही जरूरी है। हाई इंटेन्सिटी ट्रेनिंग पर लौटने से पहले धीमी शुरुआत करें।

स्ट्रेचिंग करने के फायदे

स्ट्रेचिंग आपके शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होती है। सुबह के दौरान स्ट्रेचिंग करने से आप दिनभर तरोताजा महसूस करते हैं, साथ ही आपका ब्लड फ्लो भी बेहतर होता है। फिटनेस एक्सपर्ट मानते हैं कि शरीर का लचीलापन और गति को बढ़ाने के लिए स्ट्रेचिंग बेहद जरूरी है। स्ट्रेचिंग से कूल्हों और घुटनों के नीचे की मांसपेशियां बुढ़ापे में भी लचीली बनी रहती हैं। नियमित रूप से स्ट्रेचिंग करने से पीठ के निचले हिस्से की मसल, छाती और कंधे को स्ट्रेच करके अपनी रीढ़ को सीधा रख सकते हैं और दर्द से छुटकारा पाकर पॉश्चर को भी इंप्रूव कर सकते हैं। स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज की खास बात है कि इसे करने से तनाव दूर करने में बहुत मदद मिलती है। खासतौर से टहलने के बाद और वर्कआउट से पहले स्ट्रेचिंग करने से दिमाग और शरीर को एक जंप स्टार्ट मिल सकता है।

स्ट्रेचिंग करते समय किन बातों का ध्यान रखें

स्ट्रेचिंग के दौरान एक गलत मूव तकलीफ पहुंचा सकता है। ज्यादा ताकत के साथ स्ट्रेचिंग न करें। स्ट्रेचिंग उस लिमिट तक करें, जब तक की आपको अहसज महसूस न हो। स्ट्रेचिंग के दौरान धक्का लगने से बचना चाहिए।



बुखार तोड़ने के लिए जरूर आजमाएं घरेलू उपाय

भारत सहित पूरी दुनिया में एक बार फिर कोरोना वायरस का प्रकोप तेजी से बढ़ रहा है। कोरोना के नए स्ट्रेन ओमीक्रोन के आने के बाद नए मामलों की संख्या में बड़ी मात्रा में उछाल देखा जा रहा है। एक्सपर्ट्स मान रहे हैं कि ओमीक्रोन के लक्षण गंभीर नहीं हैं। बताया जा रहा है कि इसके लक्षण पहले से मौजूद स्ट्रेन की तरह बुखार, खांसी, थकान, सिरदर्द और बदन दर्द जैसे ही हैं। बुखार होने से शरीर में पानी की कमी हो सकती है जीससे डिहाइड्रेशन की समस्या भी हो सकती है। पलू वायरल या कोरोना किसी भी तरह का बुखार होने पर हमेशा खूब सारे तरल पदार्थों का सेवन करने की सलाह दी जाती है। इसके लिए आपको पानी, चाय, नारियल पानी और सूप आदि का सेवन करना चाहिए। अक्सर देखा जाता है कि बुखार होने पर लोग ज्यादा कपड़े पहन लेते हैं। इससे आपका बुखार और ज्यादा बढ़ सकता है। बुखार को तोड़ने के लिए आपको हल्के कपड़े पहनने चाहिए हैं। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि बहुत गर्म कपड़े शरीर के तापमान को बढ़ा सकते हैं। कोल्ड कंप्रेस से शरीर के तापमान को कम करने में मदद मिल सकती है। इसके लिए एक भगोने में ठंडा पानी लें और उसमें एक साफ और मुलायम सूती कपड़े को भिगोकर मरीज के माथे, कलाई और गले पर सिकाई करें। शरीर के बाकी हिस्सों को ढक कर रखें।

किडनी खराब होने से पहले शरीर देता है ये 5 संकेत

किडनी हमारे शरीर का सबसे जरूरी है। यह मुख्य रूप से यूरिया, क्रिएटिनिन, एसिड जैसे नाइट्रोजनयुक्त वेस्ट मटेरियल उत्पादों से ब्लड को फिल्टर करने के लिए जिम्मेदार होती है। ये सभी टॉक्सिन्स हमारे ब्लैडर में जाते हैं और पेशाब करते समय बाहर निकल जाते हैं। लाखों लोग किडनी की कई तरह की बीमारियों के साथ रहते हैं और इनमें से ज्यादातर को इसका अंदाजा नहीं होता। यही वजह है कि किडनी की बीमारी को अक्सर साइलेंट किलर के रूप में जाना जाता है। किडनी खराब होने के लक्षण इतने हल्के होते हैं कि ज्यादातर लोगों को बीमारी के बढ़ने तक कोई अंतर महसूस नहीं होता। जब चोट लगने, हाई ब्लड प्रेशर या फिर डायबिटीज के कारण किडनी डैमेज हो जाती है, तो यह शरीर से विषाक्त पदार्थों को फिल्टर नहीं कर पाती, जिससे जहर का निर्माण होता है। ऐसे में किडनी ठीक से काम नहीं करती और टॉक्सिन जमा हो सकते हैं। यहां पर टॉक्सिक किडनी के कुछ संकेत दिए गए हैं, जो आपको समय रहते बता देंगे कि आपकी किडनी खराब होना शुरू हो गई है और आपको इस पर जल्द ध्यान देना चाहिए।

कोविड काल में इम्यूनिटी को टॉप पर पहुंचाएगा ये छोटा बेर



न केवल भारत में बल्कि पूरी दुनिया में कोविड मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। यहां तक की जो लोग पहले कोविड संक्रमण का शिकार हो चुके हैं, वे भी संक्रमित हो रहे हैं। इसलिए हर किसी के लिए इम्यूनिटी बढ़ाना बेहद जरूरी हो जाता है। खासतौर से सर्दी के मौसम में हमारा शरीर संक्रमण और तमाम बीमारियों की चपेट में भी बहुत जल्दी आ जाता है। इसलिए इस मौसम में मिलने वाले फल और सब्जियां हमारी ओवरऑल हेल्थ के लिए बहुत अच्छे हैं। पोषक तत्वों से भरपूर फल और सब्जी इस मौसम में बाजार में हर जगह दिखाई देने लगते हैं। इन्हीं में से एक फल है बेर। बेर का नाम आते ही सबसे पहले हमारे मन में लाल और हरे रंग के छोटे-छोटे फलों की तस्वीर सामने आती है। बेर स्वाद में खट्टे मीठे और बेहद पौष्टिक होते हैं। खट्टे-मीठे स्वाद के कारण इनका इस्तेमाल कई तरह से किया जाता है। कुछ लोग बेर का अचार बनाते हैं, तो कुछ लोगों के घरों में इसका मुर्ब्बा बनाया जाता है।

क्या आ चुकी है कोरोना की तीसरी लहर?

नए साल की शुरुआत कोविड के लिहाज से अच्छी नहीं रही है। क्रिसमस और न्यू ईयर के जश्न के बाद भारत ने एक दिन में कोविड-19 संक्रमण के मामलों में लगभग 56 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की है। महीनों की राहत के बाद, एक नए कोविड वेरिएंट के उभरने और प्रतिबंध हटने के कारण संख्या लगातार बढ़ रही है। हालात ऐसे हैं, कि हफ्ते में देशभर में संक्रमण की दर में छह गुना वृद्धि हुई है। वर्तमान स्थिति को देखते हुए लोगों में तीसरी लहर का खौफ है, बता दें कि पिछले आठ दिनों में कोविड-19 मामले लगातार बढ़ रहे हैं।

मामलों की संख्या 1 जनवरी से 9 गुना बढ़ गई है। आंकड़ों के अनुसार महाराष्ट्र 18,446 से ज्यादा नए मामलों के साथ सबसे ज्यादा प्रभावित राज्य है, इसके बाद पश्चिम बंगाल में 9,073 और दिल्ली में 5,481 मामले हैं। केरल और तमिलनाडु में भी 3,640 और 2,731 नए मामलों की पुष्टि के साथ चौथे और पांचवें स्थान पर है। इतना ही नहीं, पिछले एक सप्ताह में वायरस से मौतें भी हुई हैं। पंजाब, बिहार, हरियाणा, झारखंड और तेलंगना में भी संक्रमण के मामले दोगुने हो गए हैं। जानकर हैरत होगी, लेकिन दूसरी लहर की शुरुआत में भारत ने 60 हजार मामले दर्ज किए थे। ऐसे में अधिकारी मानते हैं कि अब कोरोना की तीसरी लहर की एंट्री भारत में हो चुकी है, जो बेहद डराने वाली है।

तीसरी लहर आ गई है, सुनामी के लिए तैयार रहें

दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री संतेंद्र जैन ने कहा है कि कोविड-19 महामारी की तीसरी लहर राजधानी दिल्ली में आ चुकी है। उन्होंने कहा है कि दिल्ली में एक दिन में 10 हजार नए मामले दर्ज होने की उम्मीद है। मुंबई के अलावा अन्य टीयर 1 शहरों का भी यही हाल है। वहीं मुंबई पहले ही 89 प्रतिशत स्पर्शान्मुख मामलों के साथ 10,860 संक्रमण के निशान को पार कर चुका है। इस मामले को



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

देखते हुए मुंबई की मेयर किशोरी पेडनेकर ने कहा है कि भारत की वित्तीय राजधानी कोविड मामलों की सुनामी का सामना करने के लिए तैयार है।

इन दो वजहों से बढ़ रहे हैं कोविड के मामले

कोविड मामलों के बढ़ने के दो मुख्य कारण माने जा रहे हैं। प्रतिबंधों में छूट और ओमिक्रोन वेरिएंट। कोविड प्रतिबंधों में दी गई ढील के चलते लोगों की आवाजाही बढ़ गई है, जिससे सामाजिक दूरी घटी और कोविड मामलों में वृद्धि हुई है। इसके अलावा दक्षिण अफ्रीका में उभरा नया कोविड म्यूटेंट वेरिएंट भी मामलों में उछाल की बड़ी वजह है। वैसे तो ओमिक्रोन वेरिएंट के लक्षण हल्के बताए जाते हैं, लेकिन ज्यादा संचरण दर के कारण यह डेल्टा के मुकाबले तेजी से फैल रहा है। विशेषज्ञों का मानना है कि डेल्टा वेरिएंट को बदलने के लिए ओमिक्रोन अपने आप में शक्तिशाली है।

श्वसन संक्रमण का भी दोहरा खतरा

तापमान में गिरावट के कारण इंप्लूएंजा के रूप में श्वसन संक्रमण का भी दोहरा खतरा है। हमने हमेशा ही सर्दियों के दिनों पलू के मामलों में स्पाइक देखा है, लेकिन कोरोना महामारी के दौरान संक्रमण का खतरा उबल हो गया है, जिसने मामले को और भी जटिल बना दिया है। पलू के अलावा देश में डेल्टा वेरिएंट के कारण डेल्टावेरिएंट का खतरा बढ़ने की संभावना है। यूरोपीय देशों में मच रही तबाही के पीछे दो म्यूटेंट वेरिएंट का मेल माना जा रहा है। आने वाले सप्ताह में मामलों और मृत्यु दर में वृद्धि होने की उम्मीद दिखाई दे रही है। इसका कुल समाधान कोविड नॉर्म का पालन करते रहना है।