

करीना कपूर से लेकर आलिया भट्ट को जमकर योग करवाती है ये कोच



शीर्षासन के फायदे

योगासन में सबसे अच्छा आसन शीर्षासन को माना जाता है। इसे करने से आप अच्छे फिगर पाने के साथ कई तरह की बीमारियों से भी बचे रह सकते हैं। अंशुका ने अपनी पोस्ट में शीर्षासन करने के फायदों के बारे में भी बताया है। उन्होंने बताया कि यह पोज हैप्पी आर बैलेंस हार्मोन को बढ़ाते हैं। इतना ही नहीं आपके दिमाग को शांत करने के साथ मांसपेशियों को भी मजबूत बनाने में मदद करती है। इस पोज को करने से कोर और फेफड़ों की क्षमता तो बढ़ती ही है साथ ही पाचन को भी बढ़ावा मिलता है।

योगा हैंडस्टैंड या सिरसासन को सभी आसनों का राजा कहा जाता है। अगर आप एक बिगनर हैं, तो वास्तव में यह आपको बहुत मुश्किल योग लग सकता है। इसे करने में अच्छे-अच्छों के पसीने निकलने लगते हैं। खासतौर से महिलाएं इस पोज को करने से डरती हैं। उन्हें चोट लगने का डर सताता है। हालांकि, बॉलीवुड एक्ट्रेस आलिया भट्ट और करीना कपूर की योग कोच अंशुका परवानी के अनुसार एक बार जब कोई व्यक्ति इसका अभ्यास करना शुरू कर देता है, तो यह पोज काफी सरल लगता है।

अगर आप पिछले कुछ समय से हैंडस्टैंड कर रहे हैं और खुद को बेहतर बनाने के लिए और टिप्स चाहते हैं, तो अंशुका आपकी मदद कर सकती हैं। उन्होंने इंस्टाग्राम पर हाउ टू एस अ हैंडस्टैंड टॉपिक से एक वीडियो पोस्ट किया है। इसमें फिटनेस कोच को स्टेप्स डिक्लेट करते हुए शीर्षासन का अभ्यास करते देखा जा सकता है। अंशुका ने लिखा है कि—शुरुआत में इस पोज को देखकर कोई भी घबरा सकता है, लेकिन जब आप इसका अभ्यास करने लगते हैं, तो यही सबसे आसान पोज लगता है। वीडियो में अंशुका ने शीर्षासन करने के फायदों के बारे में भी बात की है।

शीर्षासन कैसे करें

शीर्षासन करने के लिए सबसे पहले वज्रासन यानी डायमंड पोज में बैठ जाएं। अब दाएं हाथ से बाएं कोहनी और बाएं हाथ से दाईं कोहनी को पकड़ें। अपनी उंगलियों को इंटरलॉक करें और दोनों कोहनीयों के बीच की जगह को कम करें। अब धीरे-धीरे अपने पैरों को जमीन से ऊपर उठाएं और एकदम सीधे रखें। इस दौरान ऊपर से नीचे तक पूरा शरीर सीधा होना चाहिए। शरीर का बैलेंस अच्छी तरह से बनाए रखें। इस मुद्रा में आने के बाद 15-20 सैकंड तक गहरी सांस लें और कुछ देर तक इसी मुद्रा में बने रहें। अब धीरे-धीरे सांस छोड़ें और पैरों को वापस नीचे जमीन पर ले जाएं। इस आसन को तीन से चार बार दोहराना चाहिए। अगर आपको खुद को संतुलित करने में परेशानी हो रही है, तो शुरुआत में आप दीवार का सहारा ले सकते हैं। जब आप एकदम पक्के हो जाएं, कि आपका संतुलन बना रह सकता है, तभी दोनों टांगों को ऊपर ले जाएं और दीवार से हटकर अभ्यास करें।



क्या गर्मियों में पैर की नसों नीली और मोटी दिख रही हैं?

वैरिकोज वेन्स बड़ी हुई नसों को कहा जाता है। कोई भी नस वैरिकोज वेन्स हो सकती है। यह एक ऐसी बीमारी है, जिसमें त्वचा के नीचे की नसों फैलने के साथ पतली और तनी हुई हो जाती हैं। नसों का पतला होना भीतर के वाल्वों के फेल होने के कारण होता है, जिस वजह से खून जमा होने लगता है और कई बार नसों सूजी और मुड़ी हुई दिखाई देती है। इतना ही नहीं इनका रंग भी नीला पड़ने लगता है। यह आमतौर पर पैरों की नसों को सबसे ज्यादा प्रभावित करती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि खड़े होने या ज्यादा घूमने-फिरने से आपके निचले शरीर की नसों में दबाव बढ़ जाता है। महिलाओं में ये स्थिति बेहद आम है। सभी वयस्कों में से लगभग 25 प्रतिशत के पास वैरिकोज वेन्स होती हैं। जयपुर स्थित गौतम इंस्टिट्यूट ऑफ बिहेवियरल साइंसेज के डायरेक्टर डॉक्टर शिव गौतम के अनुसार, यदि आपको वैरिकोज वेन्स की समस्या है, तो इसे हल्के में नहीं लेना चाहिए। खासतौर से गर्मियों के दिनों में ज्यादा सावधानी बरतने की जरूरत है। लापरवाह होने से दर्द बढ़ सकता है और आपको ज्यादा तकलीफ हो सकती है। तो आइए जानते हैं वैरिकोज वेन्स के कारण, लक्षण और बचाव। वैरिकोज वेन्स को वैरिकोसाइटिस के रूप में भी जाना जाता है। वैरिकोज नसों तब होती हैं, जब नसों बड़ी हो जाती हैं और उनमें खून भर जाता है। ऐसा तब होता है जब खून ठीक तरह से पलो नहीं होता।

कोलेस्ट्रॉल को बाहर निकालने के 5 सस्ते उपाय, हार्ट अटैक का रिस्क भी होगा कम

कोलेस्ट्रॉल शरीर में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। रक्त में पाया जाने वाला यह मोमी पदार्थ स्वस्थ कोशिकाओं के निर्माण के लिए जरूरी है। हालांकि शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा की एक सीमा होती है और इससे अधिक होने पर शरीर को कई नुकसान डेलने पड़ सकते हैं। हाई कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से वो खून की धमनियों में जमा हो जाता है, जिससे आगे चलकर हृदय रोगों का खतरा बढ़ जाता है। जीवनशैली में कुछ बदलाव करके खराब कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम किया जा सकता है। न्यूट्रिशनल अंजलि मुखर्जी आए दिन अपने इंस्टाग्राम पर हेल्थ से जुड़े टिप्स और ट्रिक्स शेयर करती रहती हैं। उन्होंने हाल ही में खराब कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने के कुछ तरीके बताए हैं। अंजलि ने लिखा कि बेहतर खानपान आपके कोलेस्ट्रॉल को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कुछ चीजें हैं, जिन्हें खाने में शामिल करके आप इससे राहत पा सकते हैं। पॉलीअनसचुरेटेड फैटी एसिड वाले तेलों से बचने की सलाह दी जाती है। तेजी से फैल रहे टोमेटो फ्लू के लक्षण और इससे बचने के उपाय



कोरोना के नए वेरिएंट के कहर के बीच केरल में पिछले कुछ दिनों से एक अलग तरह के संक्रमण का खतरा मंडरा रहा है। अब तक डॉक्टर इस संक्रमण के फैलने का सटीक कारण नहीं पता कर पाए हैं। पांच साल से कम के उम्र के बच्चों को अपने चपेट में लेने वाले इस संक्रमण को 'टोमेटो फ्लू' का नाम दिया गया है। आधिकारिक रिपोर्ट के अनुसार यह संक्रमण फिलहाल केरल के कोल्लम शहर में ही देखने को मिला है। अब तक इसके चपेट में लगभग 80 बच्चे आ चुके हैं। सभी बच्चे पांच साल या इससे कम उम्र के हैं। डॉक्टरों का मानना है कि अगर जल्द ही कुछ एक्शन नहीं लिए गए तो अन्य राज्यों में भी यह संक्रमण तबाही मचा सकता है। टोमेटो फ्लू, जिसे टोमेटो फीवर के नाम से भी जाना जाता है, इससे संक्रमित बच्चे बिना निदान वाले बुखार का अनुभव करते हैं। इसके संक्रमण से शरीर के कई हिस्सों में छाले पड़ जाते हैं। फफोले का आकार आम तौर पर लाल होता है, इसलिए इसे टोमेटो फ्लू का नाम दिया गया है। डॉक्टरों की माने तो यह कह पाना मुश्किल है कि टोमेटो फ्लू वायरल है या फिर चिकनगुनिया या डेंगू का संक्रमण होने के बाद का परिणाम है। सामान्य तौर पर डॉक्टरों ने टोमेटो फ्लू से संक्रमित बच्चों को पर्याप्त मात्रा में साफ पानी पीने की सलाह दी है।

अच्छे-खासे तगड़े शरीर में कैंसर बना देती हैं ये चीजें

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

कैंसर का नाम सुनते हैं दिल बहुत घबरा जाता है। न जाने कैसे-कैसे ख्याल मन में आने लगते हैं। चूंकि ये एक लाइलाज बीमारी है, इसलिए व्यक्ति बहुत जल्दी हार मान जाता है। जैसे-जैसे ये बीमारी बढ़ती है, रोगी के जीने की इच्छा खत्म होती जाती है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि आजकल हमारे आसपास इतने सारे लोग कैंसर से पीड़ित क्यों हो रहे हैं।

जब से हमने समझना शुरू किया, तब से केवल मलेरिया, पीलिया, हार्ट अटैक जैसी बीमारियों के बारे में ही सुना था। कैंसर को हमेशा ऐसी बीमारी माना जाता था, जो इतने लोगों में से इक्का-दुक्का को ही होती है। पर क्या आज वास्तव में कैंसर के मामले अचानक से बढ़ गए हैं या फिर बेहतर निदान की उपलब्धता के कारण ऐसा हो रहा है। वैसे डाटा बताता है कि भारत में पिछले कुछ वर्षों में कैंसर से होने वाली मौतों में वृद्धि हुई है। लेकिन हमारे आपके सामान्य शरीर में कैंसर सेल्स आखिर कैसे एक्टिवेट हो जाती हैं, क्यों अचानक से शरीर में कैंसर निकलता है, इसका कारण जानना बेहद जरूरी है।

कैंसर के कारण

कोच्चि के अमृता हॉस्पिटल मेडिकल ऑन्कोलॉजी एंड हेमेटोलॉजी के क्लीनिकल एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. वेस्ले एम जोस ने कैंसर के पीछे का कारण बताया है। वह कहते हैं कि कैंसर आंतरिक और बाहरी दोनों कारणों के कारण होता है। आंतरिक कारणों में जेनेटिक म्यूटेशन, हॉर्मोन्स, इम्यून से जुड़ी स्थितियां, ओवर एक्टिवेशन और बाहरी कारणों में धूम्रपान, शराब का सेवन, वायरल इंफेक्शन शामिल हैं। ये सभी कारण अकेले या एक दूसरे के साथ मिलकर एक सामान्य सेल्स को गंभीर बनाने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।



कैंसर के सामान्य जोखिम कारक

मैक्स हॉस्पिटल पटपडगंज के सर्जिकल ऑन्कोलॉजी के डायरेक्टर डॉ. सत्यम तनेजा बताते हैं कि डॉक्टर यह बखूबी जानते हैं कि कौन सी चीजें आपके कैंसर के खतरे को बढ़ा सकती हैं, लेकिन ज्यादातर कैंसर ऐसे लोगों में देखा जाता है, जिनमें कोई जोखिम कारक नहीं होते। कैंसर को डेवलप होने में सालों लग सकते हैं। इसलिए आपने देखा होगा कि कैंसर से पीड़ित ज्यादातर लोगों की उम्र 65 वर्ष या इससे ज्यादा होती है। बुजुर्ग लोगों में यह आम है। कैंसर खासतौर से वयस्कों को होने वाली बीमारी नहीं है। इसका निदान किसी भी उम्र में किया जा सकता है।

खराब आदतें

जीवनशैली की कुछ आदतें कैंसर के रिस्क को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार मानी गई हैं। दिन में एक या एक से ज्यादा ड्रिंक लेना, धूप के ज्यादा संपर्क में आना, मोटापा बढ़ना और असुरक्षित यौन संबंध कैंसर को बढ़ा सकते हैं।

पारिवारिक इतिहास

पारिवारिक इतिहास कैंसर का एक छोटा सा हिस्सा विरासत में मिली स्थिति के कारण होता है। यदि आपके परिवार में कैंसर आम है, तो अगली पीढ़ी को भी इससे खतरा है। ध्यान रखें कि एक जेनेटिक म्यूटेशन होने का मतलब ये नहीं है कि आपको कैंसर हो ही जाएगा।

मेडिकल कंडीशन

कुछ क्रॉनिक डिजीज जैसे अल्सरटिव कोलाइटिस कैंसर के विकास के आपके जोखिम को बढ़ा सकते हैं। अगर आप इन बीमारियों से जूझ रहे हैं, तो आप सतर्क रहें और कोई भी लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। आपके आसपास के वातावरण में हानिकारक केमिकल हो सकते हैं, जो आपके कैंसर के खतरे को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार हैं। भले ही आप धूम्रपान नहीं करते, लेकिन आप ऐसी जगह उठ बैठ रहे हैं, जहां लोग धूम्रपान करते हैं, इससे भी कैंसर का रिस्क बढ़ जाता है।