

सिगरेट से हुक्का ज्यादा खतरनाक...

इन दिनों हर छोटे बड़े शहरों और मॉल्स में हुक्का बार या शीशी हाउस और मॉल्स को एक कश नहीं बल्कि हजार कश लेते हुए दिखते हैं। युवा हुक्के का एक कश नहीं बल्कि लेकिन हुक्के से खौलने का भी हानिकारक नहीं होता। लेकिन हुक्के पाइप के जरिए फेफड़ों तक पहुंचता है। पानी के बरतन से होते हुए आने के कारण ही यह एक आम ग्राही है कि हुक्के का धुआं हानिकारक नहीं होता। सच यह है कि हुक्के से निकलने वाला धुआं

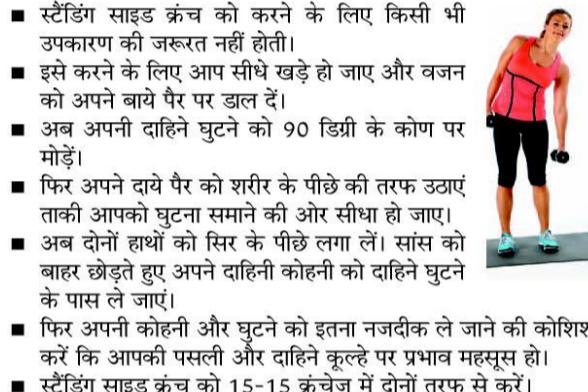
स्टैंडिंग साइड क्रंच करने का सही तरीका



स्टैंडिंग साइड क्रंच, ऑफिलिक मसल्स को लंबित करने वाली स्टैंडिंग एक एक्सरसाइज है। इस एक एक्सरसाइज को अधिक प्रभावी विकल्प के रूप में इस्तेमाल करने के लिए आप नियमित रूप से फर्श पर करें या आपने नियमित एक रूटीन में एक सिस्म के रूप में जोड़ें। यह एक्सरसाइज आपको अधिक कैलोरी को जलाने, कोर स्ट्रेंथ को बढ़ाने और आपके संतुलन में सुधार करने में मदद करती है। स्टैंडिंग साइड क्रंच के अतिरिक्त कई अन्य प्रकार की मसल्स मूवमेंट भी शामिल होते हैं।

स्टैंडिंग साइड क्रंच की पीठ के निचले हिस्से और गर्दन की मसल्स के लिए अच्छी तरह से काम करती है। इसमें गर्दन को स्ट्रेच करने वाली धीरे पर करने की जरूरत नहीं होती है। इसलिए यह एक एक्सरसाइज के दौरान गर्दन में परेशानी या पीठ में दर्द अनुभव करने के कारण एक्जामिनल एक्सरसाइज से बचने वाले लोगों के लिए बेहतर होती है। यह एक्सरसाइज डांसर, फाइटर और अन्य एथलीटों के लिए आदर्श है। यह उन लोगों के लिए भी अच्छी एक्सरसाइज है जो फॉर्श पर आसानी से जुक और उठ नहीं सकते।

स्टैंडिंग साइड क्रंच कैसे करें?



- स्टैंडिंग साइड क्रंच को करने के लिए किसी भी उपकारण की जरूरत नहीं होती।
- इसे करने के लिए आप सीधे खड़े हो जाएं और बजन को अनेक बाये पैर पर डाल दें।
- अब अपनी दायिने घुटने को 90 डिग्री के कोण पर मोड़ें।
- फिर अपने दाये पैर को शरीर के पीछे की तरफ उठाएं ताकि आपको घुटना समाने की ओर सीधी हो जाए।
- अब दोनों हाथों को स्प्रिंग के पीछे लगा लो। सास को बाहर छोड़ते हुए अपने दायिनी कोहनी को ढायिने घुटने के पास ले जाएं।
- फिर अपनी कोहनी और घुटने को उत्तर नाजदीक ले जाने की कोशिश करें कि आपको पसंदी और दायिने घुटने के पास ले जाएं।
- स्टैंडिंग साइड क्रंच को 15-15 क्रंचों में दोनों तरफ से करें।

स्टैंडिंग साइड क्रंच के लाभ

- इससे गर्दन और पीठ के निचले हिस्से कम दबाव पड़ता है।
- मैट पर होने वाला साइड क्रंच अधिक कैलोरी जलाता है।
- इसके लिए यात्रा एक्सरसाइज की जरूरत नहीं होती, इसे आप कहीं भी, कभी भी कर सकते हैं।
- हाई एंटीऑक्सीटिंग रेट्रेनिंग के लिए अच्छी एक्सरसाइज है। कार्यात्मक शरीर के विकास को बढ़ावा देता है।

टिप्प

- ऑफिलिक मसल्स को अधिक एक्टिव करने के लिए एस्लो और कंट्रोल मूवमेंट करें।
- इस एक्सरसाइज को कार्डिओं के लिए उपयोग करने के लिए, हार्ट रेट को बढ़ावा देने के लिए तेजी से रेपेंट करें।
- एक्सरसाइज करते समय, ड्रिम को आगे या पीछे स्ट्रिंग न बर्नें।
- अपने सिर को हाथों के आगे या बाल से खींचने से बचें।
- रीढ़ की हड्डी को आगे झुकाने से बचें।

किडनी में पथरी या स्टोन के दर्द को बर्दाश्त करना काफी मुश्किल होता है, कोई भी

अब किडनी स्टोन के दर्द से मिलेगी राहत



कैलिंगम से भयार खाना

तुलसी के पांवों का सेवन करने से किडनी के स्टोन से छुटकारा पाया जा सकता है। तुलसी के पांवों को चबाना, तुलसी की चाय बनाकर पीना तुलसी के रस में शहद मिलाकर पीने से स्टोन की समस्या से रुकूकरा पाने के लिए दिन में कम 10 लिंगास पानी जलाने की जरूर पीना होता है। किडनी में स्टोन की समस्या से राहत पाने के लिए कैलिंगम युक्त भोजन का सेवन करना चाहिए, जो स्टोन को ठोड़ा और बाहर निकालने में मदद करते हैं। दूध, मक्खन, तरबूज का सेवन करना लाभकारी साधित हो सकता है।

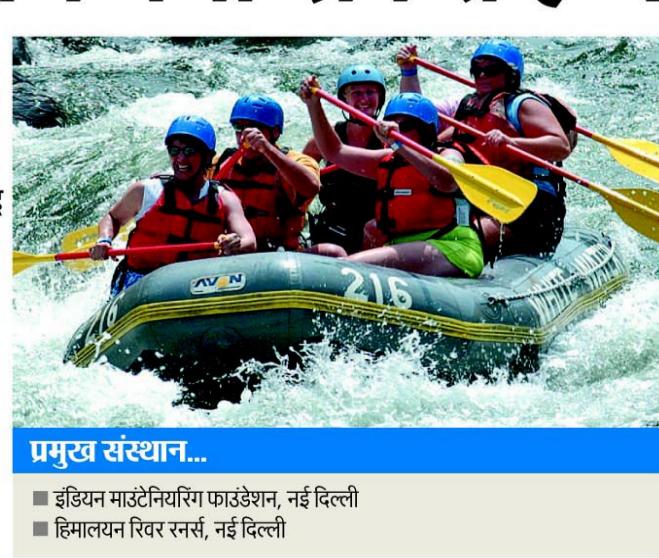
नींबू, ओलिव औल्य और पानी

नींबू का रस चौथाई कप निकालकर उसमें उतना ही ओलिव औल्य मिलाकर इसका सेवन करने के बाद पानी पीना चाहिए। दिन में 2 बार ऐसा करने से किडनी स्टोन से छुटकारा पाया जा सकता है। किडनी में स्टोन की समस्या से रुकूकरा होने पर भेजा जाता है। दूनी ओलिव औल्य का सेवन करने से पेट संबंधित कई रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है, लेकिन किडनी में स्टोन होने पर भी इसका सेवन कर सकते हैं।

अनार और अजवाइन भी फायदेमंद

फलों का सेवन करना वैसे भी हायपरी सेट के लिए लाभकारी होता है, लेकिन स्टोन की समस्या होने पर अनार या अनार का जूस पीने से स्टोन से छुटकारा पाया जा सकता है। वही अजवाइन का सेवन करने से पेट संबंधित कई रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है, लेकिन किडनी में स्टोन होने पर भी इसका सेवन कर सकते हैं।

आजकल के बच्चे काफी सोच समझकर अपने कैरियर की शुरुआत करते हैं, लेकिन कई बच्चों को समुद्र की लहरों के बीच रापिटंग करना बेहद पंसद होता है अगर वो चाहें तो इस हॉबी को रोजगार का साधन भी बना सकते हैं, लेकिन इस कैरियर की शुरुआत सिर्फ साहसी लोग ही कर सकते हैं और इसके लिए शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत होना बहुत जरूरी है।



प्रमुख संस्थान...

■ डिंडियन मार्टेनियरिंग फाउंडेशन, नई दिल्ली

■ हिमालयन रिवर रसर्स, नई दिल्ली

सिगरेट या बीड़ी के धुए से अधिक घातक होता है। हुक्का पीना सिगरेट की ही तरह हानिकारक है क्योंकि दोनों उत्पाद के अंत में कार्बोनोजन लगा रहता है जो कि एक कैंसर पैदा करने वाला पदार्थ है।

हुक्के का स्वाद बदलने के लिए कैलोल और उत्पाद में फ्रूट सीरप मिलाया जाता है जिससे उसके फ्लेवर में बदलाव आ जाता है। इसका यह बिल्कुल भी भावल नहीं है कि हुक्के में किसी भी प्रकार का फल मिलाया गया है। इसलिए यह आशा न करें कि हुक्के को पी कर आपको विटामिन मिलेगा।

टीने में जलन को ऐसे दूर करता है बैकिंग सोडा

एसिडिटी होने पर कई बार आपको भोजन नहीं या सीने में जलन की महसूस होती है। कभी-कभार ऐसा होना सामान्य बात है, लेकिन अगर आप लगातार इस तरह की जलन महसूस करते हैं तो यह एक गम्भीर समस्या भी हो सकती है। आपकी इस परेशानी का इलाज बैकिंग सोडा में दिया है। खन-पान और सौंदर्य नियामन के लिए फायदेमंद बैकिंग सोडा आपकी इस परेशानी को दूर करने का बहुत कारगर उपाय है।



स्टैंडिंग साइड क्रंच करने का सही तरीका



स्टैंडिंग साइड क्रंच, ऑफिलिक मसल्स को लंबित करने वाली स्टैंडिंग एक्सरसाइज है। इस एक एक्सरसाइज को अधिक प्रभावी विकल्प के रूप में इस्तेमाल करने के लिए आप नियमित रूप से स्ट्रेच रूटीन में एक सिस्म के रूप में जोड़ें। यह एक्सरसाइज आपको अधिक कैलोरी को जलाने, कोर स्ट्रेंथ को बढ़ाने और आपके संतुलन में सुधार करने में मदद करती है। स्टैंडिंग साइड क्रंच क्रंच के अंतर्गत कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार में हिस्सा होती है।

स्टैंडिंग साइड क्रंच की पीठ के निचले हिस्से और गर्दन की स्ट्रेच करने के लिए अच्छी होती है। इसमें गर्दन को स्ट्रेच करने वाली धीरे पर करने की जरूरत नहीं होती है। इसलिए यह एक एक्सरसाइज के दौरान गर्दन में परेशानी या पीठ में दर्द अनुभव करने के कारण एक्जामिनल एक्सरसाइज से बचने वाले लोगों के लिए बेहतर होती है। यह एक्सरसाइज डांसर, फाइटर और अन्य एथलीटों के लिए आदर्श है। यह उन लोगों के लिए भी अच्छी एक्सरसाइज है जो फॉर्श पर आसानी से जुक और उठ नहीं सकते।

स्टैंडिंग साइड क्रंच कैसे करें?



■ स्टैंडिंग साइड क्रंच को करने के लिए किसी भी उपकारण की जरूरत नहीं होती।

स्टैंडिंग साइड क्रंच के लाभ

- स्टैंडिंग साइड क्रंच की पीठ के निचले हिस्से कम दबाव पड़ता है।
- मैट पर होने वाला साइड क्रंच अधिक कैलोरी जलाता है।
- इसके लिए यात्रा एक्सरसाइज की जरूरत नहीं होती, इसे आप कहीं भी, कभी भी कर सकते हैं।
- हाई एंटीऑक्सीटिंग रेट्रेनिंग के लिए अच्छी एक्सरसाइज है। कार्यात्मक शरीर के विकास को बढ़ावा देता है।

टिप्प