











जानकारी

वजन घटाने में मददगार है 'स्विमिंग' मगर इन 4 बातों का जरूर रखें ध्यान

स्वामी को हमेशा एक मनोबलक गतिविधि के रूप में माना जाता है, जिसे लोग अपने खाली समय में और कुछ मीज-मस्ती के लिए परसंद करते हैं। स्वास्थ्यिकता यह है कि यह गतिविधि आपको बहुत सारी कैलोरी जलाने, आपके शरीर को टोन करने और यहां तक कि वजन कम करने में मदद कर सकती है, बशर्ते आप स्वस्थ तरीके से सभी दिशा-निर्देशों का पालन करें।



इसके कई फायदे नहीं हैं। इससे वजन घटाने में मदद मिलती है। आप कैलरी खर्च कर सकते हैं और इससे शरीर को टोन करने में मदद मिलती है।

अलग-अलग तरीके के विभिन्न स्वरूप लाभ हैं और कैलोरी की कमी का काम करती हैं। लेकिन जो सबसे प्रभावी है वह है स्विमिंग है।

यदि आपका मकसद वजन कम करना है, तो निश्चित रूप से, आपको कुछ अतिरिक्त प्रयास करने होंगे। आपकी गति यह निर्धारित करती है कि आप कैलोरी खर्च करने जा रहे हैं।

हमेशा नारते से पहले सुबह तैरने की कोशिश करें। सुबह तैरना आपके शरीर को एक उपासना की स्थिति में छोड़ देगा और यह संश्लेषित वसा को अधिक कुशलता से उपयोग करने में सक्षम होगा।



धूम्रपान है घातक

इससे होने वाले रोग सीओपीडी का कैंसर से है सीधा संबंध

भारत में हर अश्विनियों से पता चला है कि देश के महानगरों और बड़े शहरों जैसे दिल्ली, चेन्नई और बंगलुरु में फेफड़ों के कैंसर के मामले बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं। फेफड़ों का कैंसर का कई बार क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव फेफड़ों की बीमारी (सीओपीडी) के साथ संबंध होता है।

संकेत और लक्षण

हालांकि सीओपीडी और फेफड़ों के कैंसर के समान लक्षण हैं, जैसे खांस और खस लेने में कठिनाई, लेकिन इनमें कुछ अंतर भी हैं।

निदान और उपचार

कैंसर के विभिन्न चरणों की पहचान सीटी स्कैन, एम्आरआई, पीटी स्कैन और बोन स्कैन के माध्यम से की जाती है।

फेफड़ों के कैंसर को रोकना

डॉ. बली के मुताबिक फेफड़ों से संबंधित रोगों से बचाव रखने के लिए आप ये तरीके अपना सकते हैं- नियमित रूप से व्यायाम करें, हार्ट रेट को बढ़ाने वाली एरोबिक एक्सरसाइज करना सबसे ज्यादा फायदेमंद होता है।

सेहत

सर्दियों की स्किन प्रॉब्लम दूर करेंगे ये टिप्स

सर्दियों का मौसम आते ही कई तरह की स्किन प्रॉब्लम होने शुरू हो जाती हैं। ठंड आते स्किन सूखी, बेजान और अजीब सी होने लगती है।

आइबो डैडफ जैसे डेडस्क्रीन वाली क्रीम का उपयोग करें। स्किन को नमी देने में मदद करेगी।

नाक की सूखी और फटी स्किन

बार-बार की सर्दी और घर के अंदर की गर्मी नाक सूखने लगती है। तब नाक में नमी भरकर रखने के लिए हाइड्रेटिंग मॉइस्चराइजर या सेरामाइड्स युक्त क्रीम लगाएं।



रूखे हाथ सर्दियों में सबसे ज्यादा परेशान करने वाली समस्या है। हाथों में ऑयल पैक बहुत काम होता है। बार-बार हाथ धोने की वजह से भी हाथों की नमी खत्म हो जाती है।

सूखे और पपड़ीदार पैर

हाथों की तरह पैरों में भी अधिक ऑयल पैक नहीं होता है और जो जल्दी सूखे दिखने लगते हैं। सूखे पैरों में एक पपड़ीदार स्किन बनने लगती है।

ऑयली स्किन

सर्दियों में त्वचा की सीबम से प्राकृतिक रूप से तेल निकलता है। इसलिए शीघ्र ही मॉइस्चराइजर लगाने से त्वचा तैलीय होने लगती है।

फटे होंठ

सर्दियों में हर कोई सूखे और फटे होंठों से परेशान रहता है। सबसे पहले तो अगर आपको अपने होंठ चबाने की आदत है तो इसे तुरंत छोड़ दें।

टाईम पास

आज का राशिफल

राशिफल section containing horoscopes for various signs like Mesha, Vrischik, etc.

काकुरो पहेली - 2677

काकुरो पहेली - 2677 grid and clues.

हंसी के फूत्वारें

हंसी के फूत्वारें section with a grid and clues.

फिल्म वर्ग पहेली - 2677

फिल्म वर्ग पहेली - 2677 grid and clues.

ऊपर से नीचे -

ऊपर से नीचे section with a grid and clues.

सूडोकु - 2677

सूडोकु - 2677 grid and clues.

शब्द पहेली - 2677

शब्द पहेली - 2677 grid and clues.

वाएँ से दाएँ

वाएँ से दाएँ section with a grid and clues.

ऊपर से नीचे

ऊपर से नीचे section with a grid and clues.



