

महिलाओं में भी तेजी से बढ़ रहे हैं हार्ट अटैक के मामले

जानें इसे लेकर क्या कहती है स्टडी

दिल का स्वस्थ रहना किसी भी इंसान की लाइफ के लिए बहुत जरूरी है। लेकिन दिल की खराबी और दिल संबंधी बीमारियों यानी कार्डियोवैस्कुलर रोगों ने आजकल ज्यादा लोगों को अपनी चपेट में लेना शुरू कर दिया है।

क्या कहती है स्टडी

इस संबंध में कराए गए अध्ययन में कहा गया है कि कार्डियोवैस्कुलर रोग संबंधी खतरे महिलाओं में तेजी से बढ़ रहे हैं हर साल महिलाओं में करीब 35 फीसदी मौतें केवल दिल संबंधी बीमारियों के चलते होती हैं। ऐसे में जरूरी है कि महिलाओं में दिल संबंधी बीमारियों को लेकर जागरूकता फैलाई जाए।

हार्ट रिलेटेड बीमारियों के प्रति जागरूकता की कमी और हार्ट डिजीज के प्रति महिलाओं की संसेटिविटी ही महिलाओं को

को दिल संबंधी खतरों की ओर धकेल रही है। इसके कारण औरतें कम ही उम्र में हार्ट अटैक और हार्ट संबंधी दूसरे खतरों का शिकार हो रही हैं। हालांकि कुछ मामलों में महिलाओं में हार्ट की बीमारी से जुड़े संकेत पुरुषों से कुछ अलग हो सकते हैं। जैसे जबड़े में दर्द होना महिलाओं में हार्ट अटैक से पहले का एक सामान्य लक्षण है। इसके अलावा कंधे और बाएं सीने में दर्द होना भी एक सिंप्टम है। इसके अलावा पीठ के ऊपरी भाग और पेट के ऊपरी हिस्से में रह रह कर दर्द होना भी हार्ट अटैक का संकेत है। लगातार पसीना आना, चक्कर आना भी



कार्डिएक अरेस्ट का लक्षण है। कोई भारी काम ना करने के बावजूद आर्म्स पेन भी हार्ट अटैक का संकेत हो सकता है।

किन महिलाओं को हो सकता है कार्डिएक अरेस्ट का ज्यादा खतरा

डॉक्टर अनुमान लगाते हैं वो महिलाएं जिनकी पारिवारिक हिस्ट्री में हार्ट अटैक के मामले हैं, वो इसकी ज्यादा गिरफ्त में आती हैं। इसके अलावा डायबिटीज 2, मोटापा, हाइपरटेंशन यानी उच्च रक्तचाप से पीड़ित महिलाएं भी दिल के दौरों और हार्ट रिलेटेड डिजीज का जल्दी शिकार बनती हैं। वो महिलाएं जिनका कोलेस्ट्रॉल हाई रहता है, मैनोपाज की स्थिति से जुड़ी रही महिलाएं, एंजाइटी और स्ट्रेस का शिकार महिलाएं, कम नौद लेने वाली महिलाएं और स्मोकिंग और अल्कोहल का ज्यादा सेवन करने वाली महिलाएं कार्डियोवैस्कुलर डिजीज (सीवीडी) का ज्यादा शिकार बनती हैं।

स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है ध्यान योग

योग में मस्तिष्क की सुरक्षा करने और उसके प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए कई तकनीकें हैं। इनमें ध्यान योग सबसे प्रभावी है, जो अधिक प्रभावी ढंग से ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है। ध्यान योग के तरीकों को समझना कठिन है। आज हम आपको इस योग तकनीक से जुड़ी महत्वपूर्ण बातें बताते जा रहे हैं, जिसके जरिए आपके लिए इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करना आसान हो सकता है।

ध्यान योग क्या है?

ध्यान संस्कृत शब्द ध्याई से लिया गया है जिसका अर्थ सोचना है। ध्यान योग एक तरह का ध्यान प्रक्रिया है, जिसमें आप आनंद और शांति का अनुभव करते हैं। यह आपके ध्यान को जरूरी चीजों पर केंद्रित करने और विचारों को स्पष्ट रखने में मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त यह शरीर में आंतरिक शांति की भावना उत्पन्न करता है और मानसिक स्वास्थ्य को भी स्वस्थ रखने में सहायक है।

ध्यान योग से मिलने वाले फायदे

अगर नियमित रूप से ध्यान योग का अभ्यास किया जाए तो इससे ध्यान और एकाग्रता को बढ़ाने में मदद मिलती है। इससे अकेलेपन की भावना से भी छुटकारा मिलता है क्योंकि आप अंदर से खुद को पूर्ण महसूस करने लगते हैं। इसके अतिरिक्त यह अवसाद, तनाव और चिंता को दूर करने में मदद करता है। एक अध्ययन के अनुसार, ध्यान योग का अभ्यास करने वाले व्यक्तियों ने उच्च स्तर के विकास, आत्म-स्वीकृति और सकारात्मक संबंधों का अनुभव किया।

ध्यान योग के लिए चुनें शांत जगह

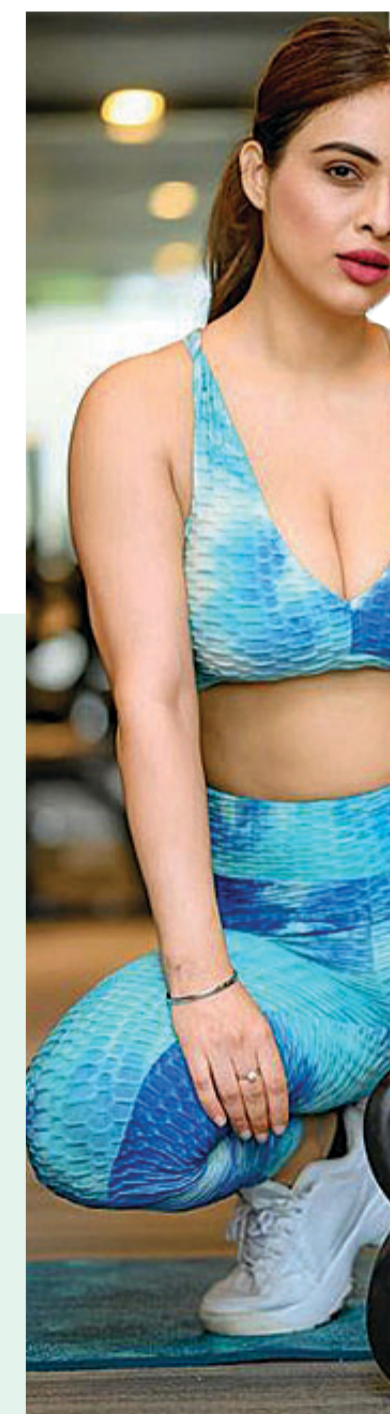
ध्यान योग करने के लिए एक ऐसी जगह चुनें, जो शोर-शराबे से मुक्त हो। अगर आप घर के किसी कमरे में इसका अभ्यास करने वाले हैं तो ध्यान रखें कि वह कमरा हवादार और कम से कम लाइट वाला होना चाहिए। साथ ही कमरे में किसी तरह की बदबू नहीं होनी चाहिए क्योंकि इससे योग के दौरान आपका ध्यान भटक सकता है। इसके अलावा ध्यान योग के लिए हमेशा आरामदायक योगा मैट चुनें।

मन को दबाव से न करें शांत

कई लोग ध्यान योग का अभ्यास करते समय जबरदस्ती अपने मन को शांत करने की कोशिश करते हैं और सोचते रहते हैं कि दिमाग में कोई भी विचार न आए। हालांकि, इस तरह से और ज्यादा विचार मन में घर करने लगते हैं। ऐसे में बेहतर होगा कि आप अपने मन और दिमाग को स्वतंत्र छोड़कर सिर्फ अपनी सांस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया पर ध्यान दें।



खतरों के खिलाड़ी 13 के बाद बिग बॉस सीजन 17 में नजर आ सकती है ऐश्वर्या शर्मा



टेलीविजन के चर्चित सीरियल गुम है किसी के प्यार में की पाखी यानि अभिनेत्री ऐश्वर्या शर्मा रियलिटी टेलीविजन शो बिग बॉस सीजन 17 में दिखाई दे सकती हैं। स्वयं बिग बॉस ने ऐश्वर्या को शो का हिस्सा बनने का ऑफर दिया है। बता दें कि ऐश्वर्या शर्मा ने गुम है किसी के प्यार में सीरियल छोड़ा था क्योंकि वह कुछ नया और चैलेंजिंग आजमाना चाहती थीं। शो छोड़ने के बाद अभी ऐश्वर्या रियलिटी स्टंट शो खतरों के खिलाड़ी सीजन 13 के माध्यम से दर्शकों का मनोरंजन कर रही हैं। शो के एक ताजा प्रोमो में टेलीविजन सीरियल खतरों के खिलाड़ी के प्रतियोगियों को बिग बॉस के साथ बातचीत करते देखा जा सकता है। प्रोमो वीडियो में देखा जा सकता है कि अर्चना बिग बॉस से पूछती हैं कि क्या आपने मुझे मिस किया? जवाब में बिग बॉस बोलते हैं- शट अप अर्चना। बिग बॉस ऐश्वर्या से अर्चना की मिमिक्री करने को बोलते हैं और वह बड़ी शानदार एक्टिंग करती हैं। ऐश्वर्या का अभिनय देखने के बाद बिग बॉस ने उनसे कहा, यह टैलेंट तो सौ सवा सौ कैमरों के सामने दिखना चाहिए। हमारे दरवाजे आपके लिए जरूर खुले हुए हैं। बिग बॉस का यह ऑफर सुनकर ऐश्वर्या का रिएक्शन देखने लायक था। हालांकि उन्होंने बिग बॉस को कोई त्वरित प्रतिक्रिया नहीं दी। अब यदि ऐश्वर्या यह ऑफर स्वीकार करती हैं, तो जाहिर तौर पर दर्शक उन्हें सीजन 17 में देख पाएंगे। बता दें कि रियलिटी टीवी शो खतरों के खिलाड़ी सीजन 13 ऐश्वर्या की परफॉर्मेंस बहुत बेहतरीन रही है तथा वह लगभग हर स्टंट का सामना पूरी हिम्मत और सन्न के साथ कर रही हैं। कई बार शो के होस्ट रोहित शेट्टी स्वयं ऐश्वर्या की प्रशंसा कर चुके हैं।

जिम में वर्कआउट करती दिखीं नेहा मलिक

भोजपुरी एक्ट्रेस नेहा मलिक हमेशा अपनी बॉल्ड फोटोज इन्स्टाग्राम पर पोस्ट करती रहती हैं। उनकी हर एक झलक पाने के लिए फैंस काफी बेताब रहते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट लुक से इंटरनेट पर कहर बरपा दिया है। इन तस्वीरों में उनकी फिटनेस देखकर फैंस का मन डोल गया है। हालांकि उनके इस लुक पर फैंस अपनी नजरें टिकाए बैठे हैं। भोजपुरी सिंगर खेसारी लाल की हीरोइन नेहा मलिक आए दिन अपनी तस्वीरें फैंस के बीच शेयर करती रहती हैं। उनका हर एक लुक सोशल मीडिया पर पोस्ट होते ही तेजी से सुर्खियां बटोरने लगता है। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपनी जिम वियर में कुछ तस्वीरें पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उनका सेक्सी फिगर और फिटनेस देखकर फैंस आहें भरने से बिल्कुल भी नहीं कतरा रहे हैं। नेहा मलिक ने इस दौरान टाइट फिटेड पैंट और साथ ही स्पोर्ट्स ब्रा पहनी हुई। एक्ट्रेस अपने इस लुक में बेहद ही स्टनिंग लग रही हैं। अपने बालों की हाई पोनी बांध कर साथ ही सटल बेस मेकअप कर के एक्ट्रेस ने अपने लुक को बखूबी से निखारा है। फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस कैमरे के सामने अपनी परफेक्ट टोन्ड बॉडी और फिटनेस फ्लॉन्ट करती हुई नजर आ रही हैं। इन तस्वीरों को देखकर ये साबित होता है कि नेहा मलिक खुद को मेंटेन रखने के लिए काफी हेवी वर्कआउट करती हैं। बताते चलें कि एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट भी काफी तगड़ी है।



दुर्गा, सुपेला और कोहका प्रतिष्ठित संस्थान विज्ञापन के लिए संपर्क करें:-
9303289950, 9827806026, 8962815243

BANK P.O. & CLERK, MBA, RLY, SSC.
समा कोचिंग
 135, NEW CIVIC CENTER, Bhalai Ph. 0788-6560005

चौरसिया ज्वेलर्स
 आकर्षक सोने चांदी के आभूषणों के निर्माता एवं विक्रेता
 वेन्टव्स एवं ग्रहल्ल उपलब्ध यहाँ उचित व्याज दर पर धारवी रखी जाती है
 मुक्तिधाम रोड, रामनगर, सुपेला, भिलाई
9827938211, 9827171332

