

कोई नहीं जानता क्यों आती है हिचकी?

आपने भी अक्सर दादी-नानी को यह कहते सुना होगा कि हिचकी आ रही है, इसका मतलब कोई आपको याद कर रहा है। कोई कहता है कि जल्दी खाना खाने के चक्कर में जब आप खाने को ठीक से चबाकर नहीं खाते तो हिचकियां शुरू हो जाती हैं। कोई कहता है हिचकी आ रही है तो पानी पी लो, हिचकी रुक जाएगी। लेकिन आखिरकार ये हिचकी आती क्यों है, इस सवाल का जवाब वैज्ञानिकों के पास भी नहीं है।

ज्यादातर हिचकी बेहद सौम्य होती है जो महज कुछ मिनट या घंटे के लिए ही रहती है। लेकिन कई बार हिचकी, किसी गंभीर बीमारी का भी संकेत देती है। खासकर तब जब हिचकी बंद होने का नाम ही ना ले और यह कई दिनों, महीनों या सालों तक आती रहे। हिचकी आना कुछ लोगों के लिए शर्मिंदगी से



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

भरा हो सकता है। इतना ही नहीं हिचकी की वजह से खाना खाने में दिक्कत होती है, नींद में रुकावट आती है। हर साल अमेरिका में 4 हजार लोगों को हिचकी की वजह से अस्पताल में भर्ती होना पड़ता है। गिनिस् वर्ल्ड रेकॉर्ड्स में

चार्ल्स ऑस्बर्न का नाम सबसे लंबी हिचकी लेने के लिए दर्ज है। उन्होंने 68 साल तक लगातार हिचकी ली थी।

हिचकी की वजह उतनी ही जितने उसे रोकने के नुस्खे: डॉक्टरों की मानें तो हिचकी आने की उतनी ही वजहें

जितनी इसे रोकने के तरीके और नुस्खे। इसमें कोई शक नहीं कि हिचकी हर किसी को आती है और कभी भी आ सकती है लेकिन क्यों आती है इसका सटीक कारण अब तक पता नहीं चल पाया है। हालांकि वैज्ञानिकों की मानें

तो हिचकी हमारे शरीर में मौजूद डायफ्राम के सिक्नुडने से आती है। डायफ्राम एक मांसपेशी है जो चैस्ट कैविटी को ऐब्डॉमिनल कैविटी से अलग करती है।

सर्किट में रुकावट आने पर भी आती है हिचकी: एक्सपर्ट्स की मानें तो हिचकी, रिफ्लेक्स आर्क या सर्किट होती है जिसमें वैगस और फ्रेनिक नर्व्स को शामिल किया जाता है। साथ मिलकर ये सभी नसें ब्रेन स्टेम से निकलकर पेट तक जाती हैं जिनकी ब्रांच डायफ्राम, पेट, आंत, स्प्लीन, लिवर, लंग्स और किडनी तक जाती है। ऐसे में अगर आपको इस सर्किट के रास्ते में कहीं भी किसी तरह की इर्रिटेशन होती है तो आपको हिचकी आने लगती है। हालांकि वैज्ञानिक अब भी इस बात से चकित हैं कि हिचकी आती क्यों है।

वेट लॉस के लिए बेस्ट है ऐरोबिक्स, करें ये 5 एक्ससाइज

अगर आप भी तेजी से वजन घटाना चाहते हैं लेकिन आपके पास जिम जाने का टाइम नहीं है तो ऐरोबिक्स आपके बहुत काम आ सकता है। ऐरोबिक्स एक्ससाइज करने से न सिर्फ आपका दिल हेल्दी रहता है बल्कि शरीर में बेहतर तरीके से ऑक्सिजन पहुंचाने में भी मदद मिलती है। ऐरोबिक्स से वजन तो घटता ही है साथ ही डायबीटीज की वजह से होने वाली किडनी की बीमारी ठीक करने में भी मदद करती है ऐरोबिक्स। इन 5 एक्ससाइज के जरिए आप भी हमेशा रह सकते हैं फिट और हेल्दी...

डांसिंग: डांसिंग वेट लॉस और एक्ससाइज का सबसे मजेदार और मस्ती भरा तरीका है। डांस करने से शरीर की

सभी मांसपेशियां ऐक्टिव रहती हैं, पसीना निकलता है और वेट लॉस के साथ-साथ आप शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ भी रहते हैं। आप चाहें तो कंटेम्प्री डांस, वेस्टर्न डांस, भांगड़ा कुछ भी कर सकते हैं।

जुम्बा: डांसिंग का ही एक फॉर्म है जुम्बा लेकिन यह ऐरोबिक्स, डांस और एक्ससाइज का स्पेशलाइज्ड फॉर्म है जिसमें शरीर के खास हिस्सों के लिए टार्गेटेड, स्पेसिफिक और असरदार एक्ससाइज बनायी जाती है ताकि वजन घटाने में मदद मिल सके।

जंपिंग जैक: बचपन में हर वक्त उछलना-कूदना किसे अच्छा नहीं लगता। ये हम सबका फेवरिट चाइलहुड

एक्ससाइज होता है लेकिन बड़े होने के साथ ही हम इसे भूलते जाते हैं। अब एक बार फिर जंपिंग जैक बन जाएं और उछलना शुरू करें। इससे आपकी हार्टबीट बढ़ेगी, पसीना तेजी से निकलेगा और तेजी से वजन घटेगा। साथ ही आप इसे कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।

रस्सी कूदना: जंपिंग की ही तरह स्किपिंग यानी रस्सी कूदना भी बच्चों का फेवरिट गेम होता है जो एक बेहतरीन एक्ससाइज भी है। अगर आप तेजी से वेट लॉस करना चाहते हैं तो हर दिन नियमित रूप से स्किपिंग करना शुरू करें। यह भी एक बेहतरीन कार्डियोवस्क्युलर एक्ससाइज है जिससे आपका मेटाबॉलिज्म बेहतर होता है।



फिल्मों में साथ काम नहीं करेंगे दीपिका पादुकोण और सलमान खान?

फैन्स काफी लंबे वक्त से इंतजार कर रहे हैं कि दीपिका पादुकोण और सलमान खान कभी एक फिल्म में साथ नजर आएंगे। लेकिन लग रहा है कि ऐसा न तो अब होने वाला है और न ही शायद भविष्य में। अब आप सोच रहे होंगे कि हम ऐसा क्यों कह रहे हैं? तो चलिए आपको इसकी वजह भी बता देते हैं।

रिपोर्ट के अनुसार, कुछ चीजों को लेकर दीपिका और सलमान के बीच अनबन है, जिसकी वजह से शायद ही ऐसा हो कि सलमान और दीपिका कभी साथ में काम करें। दीपिका से जुड़े एक सूत्रों बताया कि सलमान उन हिरोइनों के साथ ही काम करना पसंद करते हैं जो उन्हें पैम्पर करती हैं और उनके हर जोक पर हंसती हैं। लेकिन दीपिका उनमें से नहीं हैं।

इसके अलावा यह भी कहा जा रहा है कि बीते दिनों डिप्रेशन के मुद्दे पर सलमान और दीपिका में मनमुटाव हो गया था, जिसकी वजह से भी दीपिका शायद ही सलमान के साथ काम करेंगी। खैर, अब इन बातों में कितनी सच्चाई है, यह तो आने वाले वक्त में ही पता चलेगा, लेकिन



फिलहाल दोनों के किसी फिल्म में साथ नजर आने के आसार नहीं हैं।

वैसे आपको बता दें कि पिछले दिनों एक मैगजीन से बात करते हुए दीपिका ने कहा था कि डिप्रेशन के साथ उनकी लड़ाई को केवल एक शब्द से बयान किया जा सकता है और वह है संघर्ष।

उन्होंने यह भी कहा था कि डिप्रेशन से लड़ने में हर एक सेकंड संघर्ष करना पड़ा और वह हर समय थका हुआ महसूस करती थीं। इस पर एक इंटरव्यू में सलमान ने कहा था कि बहुत से लोग अवसाद में चले जाते हैं और इमोशनल हो जाते हैं लेकिन वह ऐसा नहीं कर सकते हैं क्योंकि चाहे वह किसी भी स्थिति से गुजर रहे हों, यह उनके खिलाफ काम करता है।

गौरतलब है कि सलमान की यही बात दीपिका को नागवार गुजरी और इसका उन्होंने जवाब भी दिया था। बात करें दीपिका और सलमान के प्रफेशनल फ्रंट की, तो दीपिका जहां मेघना गुलजार की छपाक और कबीर खान की 83 में नजर आएंगी, वहीं सलमान दबंग 3 में नजर आएंगे।