

एक्सरसाइज नहीं पसंद तो एरोबिक्स कीजिए इसे करने से होंगे 5 बेहतरीन फायदे

खुद को फिट रखने के लिए एक्सरसाइज के कई तरीके हैं। छोटी-मोटी एक्सरसाइज, योग और व्यायाम के अलावा एरोबिक्स

भी खुद को फिट रखने का मजेदार तरीका है। जानिए इसके 5 बेहतरीन फायदे -

एरोबिक्स अपनाने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि यह एक्सरसाइज का एक मजेदार तरीका है, जो आपको बिल्कुल बोर नहीं होने देगा और सेहत के फायदे देगा सो अलग।

एरोबिक्स करना सिर्फ आपकी शारीरिक सेहत के लिए फायदेमंद नहीं है, बल्कि आपके दिमाग के लिए भी यह बेहद असरकारी एक्सरसाइज है, जो शरीर और दिमाग दोनों को स्वस्थ रखता है।

3 यह एक्सरसाइज ब्रेन की कोशिकाओं के नुकसान से बचाती है और ऑक्सीजन की बेहतर आपूर्ति में मदद करती है जिससे आप तरोताजा महसूस करते हैं।

एरोबिक, मानसिक समस्याओं और खास तौर से तनाव व डिप्रेशन के लिए

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



बेहद फायदेमंद है। यह तनाव को कम करने में बेहद मददगार है।

5 वजन घटाने के मामले में इस एक्सरसाइज का कोई तोड़ नहीं। कम समय

में वजन घटाने का यह बेहतरीन तरीका है। अगर मूड खराब है, या फिर आपको गुस्सा

ज्यादा आता है, तो एरोबिक्स करना आपके लिए बढ़िया विकल्प है।



आयुर्वेद के अनुसार इन 5 तरीकों से पाएं दर्द से राहत

अधिकांश लोगों ने शरीर के किसी न किसी हिस्से में कभी न कभी दर्द का सामना जरूर किया होता है। कई बार छोटे-मोटे दर्द में तुरंत डॉक्टर के पास जाना संभव नहीं हो पाता। ऐसी स्थिति के लिए हम आपको बता रहे हैं आयुर्वेद के अनुसार वे 5 तरीके, जो दर्द को कम करने में मदद करते हैं -

हींग - यह पेट दर्द के लिए अचूक दवा है। न केवल पेट दर्द, बल्कि गैस, बदहजमी और पेट फूलने की समस्या

में भी इसका सेवन लाभकारी है। दर्द होने पर हींग का घोल पेट पर लगाना भी असरकारी होता है।

अदरक - गर्म प्रकृति होने के कारण यह सर्दी जनित दर्द में फायदेमंद है। सर्दी खांसी से उपजा दर्द या फिर सांस संबंधी तकलीफ, जोड़ों के दर्द, एंठन और सूजन में यह लाभकारी है।

एलोवेरा - जोड़ों के दर्द, चोट लगने, सूजन, घाव एवं त्वचा संबंधी समस्याओं से होने वाले दर्द में एलोवेरा

का गूदा, हल्दी के साथ हल्का गर्म करके बांधने पर लाभ होता है।

सरसों - सरसों का तेल शारीरिक दर्द, घुटनों के दर्द, सर्दी जनित दर्द में बेहद लाभकारी है। सिर्फ इसकी मसाज करने से दर्द में आराम होता है और त्वचा में गर्माहट पैदा होती है।

लौंग - दांत व मसूड़ों के दर्द, सूजन आदि में लौंग काफी लाभदायक है। दर्द वाली जगह पर लौंग का पाउडर या लौंग के तेल में भीगा रूई का फोहा रखना बेहद असरकारक होगा।

मणिरत्नम की फिल्म में ऐश्वर्या राय करेंगी बाहुबली के कटप्पा संग रोमांस!

पिछले दिनों ही खबरें थी कि बॉलीवुड अभिनेत्री ऐश्वर्या राय बच्चन ने मणिरत्नम की अगली फिल्म साइन की है। कहा जा रहा है कि, फिल्म के लिए ऐश्वर्या ने भी हामी भर दी है। फिल्म कल्कि कृष्णमूर्ति के उपन्यास द सन ऑफ पोन्नी पर बेस्ड है। यह एक बड़े बजट का ऐतिहासिक ड्रामा है, जिसे बाहुबली फ्रेंचाइज़ की तर्ज पर बनाया जा रहा है।

खबरों की माने तो इस फिल्म में ऐश्वर्या राय बच्चन के अलावा उनके ससुर अमिताभ बच्चन भी दिखाई दे सकते हैं। हालांकि अभी बिग बी इस

फिल्म को ओके करेंगे या नहीं, ये बात साफ नहीं हो पाई है। अब इस फिल्म को लेकर एक और बड़ी खबर आ रही है कि फिल्म में ऐश्वर्या बाहुबली के कटप्पा के साथ रोमांस करेंगी।

रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म बाहुबली में कटप्पा का रोल करने वाले साउथ स्टार सत्यराज को ये फिल्म पोन्नि सेल्वम ऑफर हुई है। माना जा रहा है कि इस फिल्म में सत्यराज ऐश्वर्या के पति के रोल में नजर आएंगे। हालांकि बीते दिनों ही ऐसी खबरें आई थी कि इस फिल्म के लिए एक और साउथ एक्टर को अप्रोच किया गया है। रिपोर्ट

में कहा गया था कि ऐश्वर्या के पति के रोल के लिए साउथ के एक्टर मोहन बाबू को अप्रोच किया गया है। रिपोर्ट्स थी कि उन्होंने इसके लिए हां भी कर दी है। लेकिन अब लगता है कि ये किरदार सत्यराज के हिस्से में चला गया है। रिपोर्ट्स के अनुसार मणिरत्नम की इस मेगा बजट फिल्म में ऐश्वर्या राय एक राजकुमारी का किरदार निभाने वाली है। जिसकी शादी एक राजा से होती है लेकिन वो इस शादी के जरिए अपनी इच्छाओं को पूर्ति करने के लिए इस्तेमाल करती है। फिल्म में ऐश्वर्या का काफी ग्रे शेड वाला रोल होगा।

