



ये होता है हैमस्ट्रिंग जिसकी वजह से पूरा मैच नहीं खेल पाए थे शुभमन गिल



पॉलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम

यदि थायराइड कम सक्रिय है यानी हाइपोथायराइज़िम है तो इससे अवसाद या असामान्य थकान हो सकती है।

-मानसिक स्वास्थ्य मसला जैसे एकाग्रता में कठिनाई या अल्पकालिक स्मृति हानि या रुचि की कमी हो सकती है।

-किसी भी प्रकार का थायराइड हो, इससे व्यक्ति अधिक भावुक हो सकता है और मृद में बदलाव आ सकता है।

-यदि थायराइड अतिरिक्त है तो घबराहट या कपकंपी या धड़कन जैसी चिंता होने लगती है।

-यदि थायराइड सक्रिय है तो अवसाद, भूख न लगाना, नींद में खलना पड़ता है।

-थायराइड से पीड़ित लोगों को खड़ा करके अधिक भावुक हो सकता है और खड़ा करके अधिक भावुक हो सकता है।

-यदि थायराइड कम सक्रिय है तो घबराहट या कपकंपी या धड़कन जैसी चिंता होने लगती है।

-यदि थायराइड सक्रिय है तो अवसाद, भूख न लगाना, नींद में खलना पड़ता है।

-थायराइड से पीड़ित लोगों को खड़ा करके अधिक भावुक हो सकता है और खड़ा करके अधिक भावुक हो सकता है।



डॉ. अशोक डिंगल

अपने मानसिक स्वास्थ्य का खाल रखना चाहिए। -हममें से कुछ लोग ऐसी बातें अपने अंदर ही रखते हैं जो नियामी और नाराजी का कारण बन सकती हैं।

-यह कहना सीखना कि आप कैसे महसूस करते हैं और मदद मांगना आवश्यक है।

आ

ईंसीसी वनडे वर्ल्ड कप में टीम इंडिया का धमाल जारी है। इसी बीच धूंआधार ओपनर बलेश्वर शुभमन गिल को हैमस्ट्रिंग मसल्स में चारण करेगा इसका दिशा में धूंआधार करेगा कंट्रोल इसी मसल्स के पास होता है। यही मासल्स जांघ की बड़ी मासपेशियों को हड्डी से जोड़ती है। दोनों चलना के दौरान यही मासपेशियां एकत्रित होती हैं। अपका पैर किस दिशा में धूंआधार करेगा कंट्रोल कंट्रोल के पास होता है। यही मासल्स जांघ की बड़ी मासपेशियों को हड्डी से जोड़ती है। दोनों चलने वाले करते हैं अपका पैर किस दिशा में धूंआधार करेगा इसका दिशा के लिए उनके पास गए लेकिन तकलीफ कम न होने पर उन्हें मैनन से बाहर निकलना पड़ा। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक शुभमन गिल थोड़ी देर फिजियो के साथ बक्त बिताएंगे अगर उन्हें अच्छा भावसूस हुआ तो वह दोबारा फ्लॉड में बाप्स आकर खेल सकते हैं कोर्कों के बावजूद यह अब तक आउट नहीं हुए थे। अब सबाल यह उठता है कि अधिक शुभमन गिल जांघ को हैमस्ट्रिंग की चोट देखी तो यह क्या? इससे कैसे निजात पा सकते हैं?

ये होती है हैमस्ट्रिंग

हैमस्ट्रिंग थाई की हड्डी के चारों तरफ जो मासपेशियां होती हैं उसे कहते हैं। यह मासपेशियां के जरिए आपके स्टेप्स को कंट्रोल करती है। जिसका साप मतलब है कि आप कैसे चलते या दौड़ते हैं उसका पूरा बैलेंस थाई के चारों

तरफ करती है। इस तरह की चोट हैमस्ट्रिंग की चोट बिलाइयों में काफी ज्यादा देखी जाती है। अगर एक बार हैमस्ट्रिंग की समस्या शुरू हो तो यह ठीक होने के बावजूद दोबारा भी हो सकता है।

ये होती है हैमस्ट्रिंग की चोट हैमस्ट्रिंग की चोट का साप अर्थ है कि मासल्स में खिचाव और दर्द पैदा होता है। जिसके कारण चलने या दौड़ने में दिक्कत होती है।

हैमस्ट्रिंग थाई की हड्डी के चारों तरफ जो मासपेशियां होती हैं उसे कहते हैं। यह मासपेशियां के जरिए आपके स्टेप्स को कंट्रोल करती है। जिसका साप मतलब है कि आप कैसे चलते या दौड़ते हैं उसका पूरा बैलेंस थाई के चारों

तरफ

हैमस्ट्रिंग मसल्स में खिंचाव अचानक से हो सकता है। जिसके कारण आपको दौड़ने-चलने या चढ़ने में दिक्कत हो सकती है। इसके बाद चिलाइयों में काफी ज्यादा देखी जाती है। अगर एक बार हैमस्ट्रिंग की समस्या शुरू हो तो यह ठीक होने के बाद दोबारा भी हो सकता है।

लगे हैमस्ट्रिंग मासपेशियां करती हैं। जांघ के पीछे तीन हैमस्ट्रिंग मासपेशियां हैं। जब आप सेंदियों चलते हैं, स्कैटर्स करते हैं तो इन्हीं मासपेशियों पर सबसे अधिक जोड़ पड़ता है। ये मासपेशियां बाइसेंस फॉर्मोरिस, सेमीमेट्रोनोस और सेमीडेंडोनोस मासपेशियां हैं।

बच्चों के साथ ट्रेवलिंग का बना रहे प्लान तो ध्यान रखें ये बातें, आसान बनेगा सफर

धूमने के शौकीन लोग अक्सर ही छुट्टी मिलते थे घरमें का प्लान बना लेते हैं। हालांकि धूमने का अच्छा नहीं लगता है। लेकिन जब बात बच्चों के साथ धूमने जाने की हो, तो आपको थोड़ी ज्यादा सजग होना पड़ता है। क्योंकि बच्चों के साथ जाने में आपको थोड़ी ज्यादा प्लानिंग, थोड़ी ज्यादा पैकिंग और थोड़ी ज्यादा तैयारी करनी होती है। ऐसे में अगर आप भी बच्चों के साथ कहीं धूमने जाने का प्लान बना रहे हैं, तो यह आर्टिकल आपके लिए है। आज हम आपको इस आर्टिकल के जरिए कुछ जरूरी बातों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनको ज्यादा में रखकर आप जब भी बच्चों के साथ सफर करने के लिए प्रियोंगे तो आपको फेरेशान नहीं होंगी।

एवस्ट्रा समय- हालांकि जब भी बच्चों के साथ ट्रेवल करना होता है, तो जीवं धूमन के अनुसार नहीं चलती है। इसलिए आपको इस आर्टिकल के जरिए कुछ जरूरी बातों के साथ सफर करने के लिए धूमेण्ट्रो का उपयोग होता है।

अधिक योग्य बच्चों के साथ आपको दौड़ने-चलने या चढ़ने में दिक्कत हो सकती है। इसके बाद चिलाइयों में काफी ज्यादा देखी जाती है। अगर एक बार हैमस्ट्रिंग की समस्या शुरू हो जाए तो यह ठीक होने के बाद दोबारा भी हो सकता है।

अधिक योग्य बच्चों के साथ आपको दौड़ने-चलने-चढ़ने के साथ ट्रेवल करने के लिए धूमेण्ट्रो का उपयोग करना चाहिए।

सोलो ट्रिप के दौरान हर किसी को ध्यान

रखनी चाहिए ये बातें, आसान बनेगा सफर

कई लोगों को सोलो ट्रिप करना काफी ज्यादा पसंद होता है। लोकन कर्फ्ट टाइम में सोलो ट्रिप करना काफी ज्यादा मुश्किल होता है। सोलो ट्रिप में कॉफ्ट टाइम से बाहर निकलना, नई-नई जीवंओं को दौय करना और नए-नए लोगों से मिलना शामिल होता है। हालांकि सोलो ट्रिप का एकाधिक डिवाइसेस, हेड फोन, पसंदीदा खिलौने, कोई खास टायप, ड्राइंग बूक, स्टीरी बूक आदि लेकर जा सकते हैं।

बच्चों को दूर्वासा एवं अलावा आप बच्चे के दौरान बच्चों के फोन नंबर, ईमेल ईड्यूस, नाम, लोकल एड्यूस इन सब के बारे में जानकारी होना चाहिए। इसे दौरान बच्चों के दौरान बच्चों के फोन नंबर, ईमेल ईड्यूस, नाम, लोकल एड्यूस इन सब के बारे में जानकारी होना चाहिए।

स्वैम्पेनेंस देते रहे हैं। इसके अलावा आप बच्चे के दौरान बच्चों को जरूर दें। ट्रेवलिंग के दौरान बच्चों को फोन नंबर, ईमेल ईड्यूस, नाम, लोकल एड्यूस इन सब के बारे में जानकारी होना चाहिए।

स्वैम्पेनेंस देते रहे हैं, जब वह भूख होते हैं। इसलिए ऐसे बच्चों के दौरान बच्चों के खाने के लिए कोई नहीं करते हैं। ऐसे में आप स्नैक्स जरूर रखते हैं।

सोलो ट्रिप के दौरान बच्चों को ध्यान

रखनी चाहिए ये बातें, आसान बनेगा सफर

कई लोगों को सोलो ट्रिप करना काफी ज्यादा पसंद होता है। लोकन कर्फ्ट टाइम में सोलो ट्रिप करना काफी ज्यादा मुश्किल होता है। सोलो ट्रिप में कॉफ्ट टाइम से बाहर निकलना, नई-नई जीवंओं को दौय करना और नए-नए लोगों से मिलना शामिल होता है। हालांकि सोलो ट्रिप का एकाधिक डिवाइस के दौरान बच्चों को ज्यादा में रखना चाहिए। लोकन जाने से पहले कुछ बातों के बाबज जाएं। इससे आपका ज्यादा रखना चाहिए।

जानकारी के बारे में कोई पूरी रिसर्च-

आप जाहं भी जा रहे हैं तो उस जगह के बारे में सोलो ट्रिप करना चाहिए। कैश और ज्येतरी को इनसाइड पैकेट, जैकेट, बैग, मोजे, हिप पैकेट आदि में रखें। ऐसा इसलिए भी जारी है कि लूट या चोरी आदि की शिथि में आपका सारा सामान झटके जाएगा। इससे आपका जानने से पहले कुछ बातों के बाबज जाएं। लोकन जाने से पहले कुछ बातों का बच जाएगा।

सोलो ट्रेवल का ना करें जिक्क- सोलो ट्रिप के दौरान कैश और ज्येतरी को बचाएं। इसके बाबज जाने से पहले होटल का आपका बिल को बचाएं। यह फिर सिंगल सफर करने के लिए धूमेण्ट्रो का उपयोग होता है। लोकन जाने से पहले कुछ बातों को बचाएं। लोकन जाने से पहले कुछ

