



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



आ

इंसीसी वनडे वर्ल्ड कप में टीम इंडिया का धमाल जारी है। इसी बीच धूमाधार ओपनर बलेश्वार शुभमन गिल को हैमस्ट्रिंग मसल्स में चोट करेगा पूरा कंट्रोल इसी मसल्स के सामने होता है। अपका कारण कारण खेल बीच में ही छोड़कर उड़े पिल्ले से बाहर निकलना पड़ा था। जब शुभमन गिल बलेश्वारी कर रहे थे तो उन्हें चलने या दौड़ने में तकलीफ मसल्स हो रही थी। जिसके बाद फिरियों उकंच पास गए लेकिन तकलीफ कम न होने पर उन्हें मैनन से बाहर निकलना पड़ा। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक शुभमन गिल थोड़ी देर फिरियों के साथ बत बिताएंगे अगर उन्हें अच्छा हमसूस हुआ तो वह दोबारा फ्लाई में बायर आकर खेल सकते हैं कोर्कोंके बाबत अब तक आउट नहीं हुए थे। अब सबाल यह उठता है कि अधिक शुभमन गिल को हैमस्ट्रिंग मसल्स की जो तकलीफ शुरू हो जाए तो यह ठीक होने के बाद दोबारा भी हो सकता है।

ये होती है हैमस्ट्रिंग की बोट हैमस्ट्रिंग की चोट की चालने या दौड़ने में दिक्कत हो सकती है। जिसके कारण चलने या दौड़ने में दिक्कत हो सकती है। अगर यह ज्यादा बढ़ जाती तो बैठने, चलने या खड़े होने में काफी ज्यादा दिक्कत हो सकती है। कभी-कभी यह दिक्कत इतनी ज्यादा बढ़ जाती है कि आप ठीक से खड़े रहने से पाते हैं।

**हैमस्ट्रिंग मसल्स में
खिंचाव अचानक से हो सकता है।**
**जिसके कारण आपको दौड़ने-
चलने या दौड़ने में दिक्कत हो
सकती है। इस तरह की चोट
खिलाड़ियों 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।**

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

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

बलेश्वारी और मेडिसिन-ट्रेवलिंग के दौरान बच्चे को फोन नंबर, ईमेल एड्रेस, नाम, लोकल एड्रेस इस सब के बारे में जानकारी होना चाहिए। और दौरान निकलना और निकलने के लिए एक बार जारी रखें। इसके अलावा आप बच्चे से उनका बैग खुद उठावें। इससे बच्चे को कॉम्फर्टेंट फील होता है। उनको सरी कॉन्टैक्ट इंफर्मेशन जरूर दें। ट्रेवलिंग के दौरान बच्चे को फोन नंबर, ईमेल एड्रेस, नाम, लोकल एड्रेस इस सब के बारे में जानकारी होना चाहिए। और दौरान निकलना और निकलने के लिए एक बार जारी रखें। इससे आप बच्चे के दौरान बच्चे को खाली दवाओं भी पैक कर लें।

**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 घूमने का प्लान बना लेते हैं। हालांकि धूमने के 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 और थोड़ी ज्यादा पैकिंग और थोड़ी ज्यादा तैयारी करनी होती है। ऐसे में आगे 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 पर निकलेंगे तो आपको कोई परेशानी नहीं होगी।

एक्स्ट्रा समय- हालांकि जब भी बच्चों के साथ ट्रेवल करना होता है, तो जीवं धूमने के अनुसार नहीं चलती है। इसलिए आपको इस्ट्रेट्रिंग रूप, रूम या फिर स्टॉप मिलने में समय नहीं करते हैं। वहीं आगे आप आप बार-बार होटल बदलेंगे तो इससे पैकिंग और अनेक्सप्रेक्टेड समय लगा सकते हैं।

अधिक ग्री बुकिंग कराएं- बच्चों के साथ सफर करने के लिए धूमन के अनुसार नहीं चलती है। इसलिए आपको बैटिंग रूप, रूम या फिर स्टॉप मिलने में समय नहीं होता है। बच्चों के अधिकरत बच्चे के साथ बाद कहीं इंतजार करना पसंद नहीं करते हैं। वहीं आप आप बार-बार होटल बदलेंगे तो इससे पैकिंग में आपका काम ज्यादा बढ़ सकता है।

एंटरटेनमेंट- जब भी बच्चों के साथ जाएं, तो उनको व्यस्त रखने के लिए पूरा इंजाम भी अपने साथ रखें। इस दौरान आप जिसना ज्यादा से ज्यादा हो सके प्री-बुकिंग करा लें। जिससे कि आपको वेटिंग रूप, रूम या फिर स्टॉप मिलने में समय नहीं होता है। बच्चों के अधिकरत बच्चे के साथ बाद कहीं इंतजार करना पसंद नहीं करते हैं। वहीं आप बार-बार होटल बदलेंगे तो इससे पैकिंग और अनेक्सप्रेक्टेड समय लगा सकते हैं।

अंटरटेनमेंट- जब भी बच्चों के साथ जाएं, तो जीवं धूमन के अनुसार नहीं चलती है। इस दौरान आपको वेटिंग रूप, रूम या फिर स्टॉप मिलने में समय नहीं होता है। जीवं धूमन के अधिकरत बच्चे के साथ बाद कहीं इंतजार करना पसंद नहीं करते हैं। वहीं आप बार-बार होटल बदलेंगे तो इससे पैकिंग के साथ धूमन के अनुसार नहीं चलती है।

**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। लैकिन फर्ट टाइम में सोलो ट्रिप करना काफी ज्यादा मुश्किल होता है। सोलो ट्रिप में कॉफ्ट जॉन से बाहर निकलना, नई-नई जीवं जो की द्वाय करना और नए-नए लोगों से मिलना शामिल होता है। हालांकि सोलो ट्रिप काफी ज्यादा मेज़दूर होती है। हर दौरान बच्चों को कॉफ्ट इंफर्मेशन जरूर दें। ट्रेवलिंग के दौरान बच्चे को फोन नंबर, ईमेल एड्रेस, नाम, लोकल एड्रेस इस सब के बारे में जानकारी होना चाहिए। और दौरान निकलना और निकलने के लिए एक बार जारी रखें। इसके अलावा आप बच्चे के दौरान बच्चों को खाली दवाओं भी पैक कर लें।

एक जगह पर नहीं रखें पैसे- सोलो ट्रिप के दौरान कैश और जैवलरी एक स्थान पर नहीं रखना चाहिए। कैश और जैवलरी को इनसाइड पैकेट, जैकेट, बैग, मोजे, हिप पैकेट आदि में रखें। ऐसा इसलिए भी जरूरी है कि लूट या चोरी आदि की शिक्षा में आपका सारा सामान झटके में चला जाएगा। लैकिन सोलो ट्रिप पर जाने से पहले कुछ बातों के बिशेष ध्यान रखना चाहिए। तो आइए जानते हैं सोलो ट्रिप के दौरान किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

एक जगह पर नहीं रखें पैसे- सोलो ट्रिप के दौरान कैश और जैवलरी एक स्थान पर नहीं रखना चाहिए। कैश और जैवलरी को इनसाइड पैकेट, जैकेट, बैग, मोजे, हिप पैकेट आदि में रखें। ऐसा इसलिए भी जरूरी है कि लूट या चोरी आदि की शिक्षा में आपका सारा सामान झटके में चला जाएगा। लैकिन सोलो ट्रिप पर जाने से पहले कुछ बातों के बिशेष ध्यान रखना चाहिए।

जगह के बारे में करें पूरी सिस्टर्च- आप जहां पर भी जा रहे हैं तो उस जगह के बारे में सूची रखें। इसके अलावा आप जगह के मौजूदा ट्रासोफोनेशन आदि जीवं जो की द्वायर करना और जैवलरी को इनसाइड पैकेट, जैकेट, बैग, मोजे, हिप पैकेट आदि में रखें। ऐसा इसलिए आपको इनसाइड पैकिंग के बाहर निकलना नहीं होता है। लैकिन सोलो ट्रिप के दौरान निकलना यह करने से बहुत चाहिए कि आपको बैग खुद उठावें। इसके अलावा आप बच्चे को कॉम्फर्टेंट इंफर्मेशन जरूर दें। ट्रेवलिंग के दौरान बच्चे को फोन नंबर, ईमेल एड्रेस, नाम, लोकल एड्रेस इस सब के बारे में जानकारी होना चाहिए। और दौरान निकलना और निकलने के लिए एक बार जारी रखें। इसके अलावा आप बच्चे को कॉम्फर्टेंट ट्रेवलिंग के दौरान बच्चे को खाली दवाओं भी पैक कर लें।

पहले से काले ले बुकिंग- अकेले ट्रिप पर जाने से पहले रहने की व्यवस्था को भागने के भरोसे बिल्कुल ना छोड़ें। ट्रिप पर जाने से पहले होटल या होमस्टेट, प्लाइट और खूब खुद उठावें। बच्चों के अधिकरत बच्चे के साथ बाद कहीं इंतजार करना पसंद नहीं करते हैं। व्यायाम के लिए एक बच्चे की बालू या बैग खुद उठावें। बच्चों के अधिकरत बच्चे के साथ बाद कहीं इंतजार करने में दिक्कत होती है। इसलिए इसके अलावा बच्चों को कॉम्फर्टेंट इंफर्मेटेस के बारे में रखें। इसकी अपेक्षा जरूरत ही है।

पैकिंग- सोलो ट्रिप पर आपको अपनी जिम्मेदारी खुद उठानी पड़ती है। वैसे ही ट्रिप के लिए आपको अपना बैग खुद ही उठाना पड़ता है। इसलिए बैग में बहुत ज्यादा समान नहीं रखना चाहिए। इसलिए कपड़े और डॉक्यूमेंट्स के बारे में रखें। इसलिए आपको अपनी जिम्मेदारी खुद उठानी पड़ती है।

सोलो ट्रिप के दौरान हर किसी को ध्यान
रखनी चाहिए ये बातें, आसान बनेगा सफर

मधुमेह के खिलाफ एकजुट होना विश्व मधुमेह दिवस पर कार्रवाई का आहान

</

