

तनाव से छुटकारा पाने के उपाय

सबसे जलूरी है कि ऐसी किसी भी परिस्थिति में आप अपनी सोच को सकारात्मक बनाए रखें। इससे आपके आत्मबल में वृद्धि होती है और उस परिस्थिति का सामना करने का आपका नजरिया बदलता है अचानक पैदा हुई मुश्किल से निपटने के लिए मानसिक तौर पर भी मजबूत रहते हैं। सकारात्मक सोच से इससे बेहतर तरीके से निपटा जा सकता है।

● तनाव दूर करने के लिए मद्यपान, धूमपान आदि न करें।

● जीवन के प्रति सकारात्मक रुख अपनाएं।

● बदलते की भावना, गुस्से और डर आदि से और अधिक तबाव बढ़ा होता है, इन्हें त्यागें।

● स्वयं को जीवन शैली में बदलाव तनाव से छुटकारा पाने में सहायक हो सकते हैं।

● यदि स्ट्रेस लगातार बढ़ता है तो हैल्थ प्रोफेशनल्स से सलाह करें।

● अधिक तनाव से आपका व्यक्तित्व प्रभावित होता है।

● शारीरिक, भावनात्मक रूप से बदलाव के लिए खुद को तैयार रखें।

● तनाव को दूर भगाने के लिए हंसी बेहद कारगर है। इससे हाइपरेंशन कम होता है, वज़ल प्रैशर भी कम होता है।

● हंसी शरीर के प्राकृतिक पेन किलस- एन्डोर्फिन्स को गतिशील करती है।

● स्वयं प्रक्रिया, प्राणायाम व अन्य योग क्रियाएं करें। धनांश लगाने का अभ्यास करें।

● स्वयं को रिफेश, एनेंजैंड जे री-मोटिवेट करने के लिए परिचार के साथ बवालिटी टाइम बिताएं।

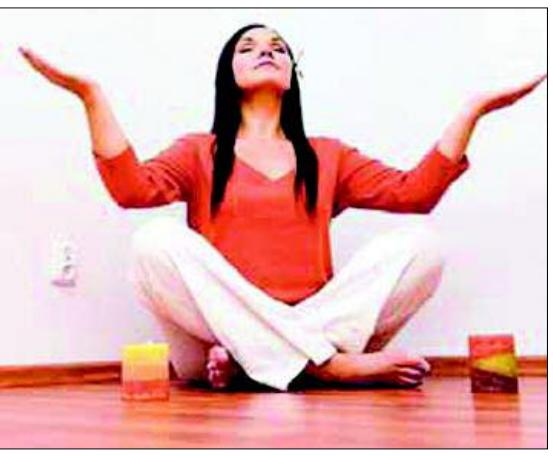
● दैनिक कार्यों की सूची तैयार करें और उनकी प्राथमिकताएं तय करें, व्यावहारिक रूपरेखा तैयार कर कार्य पूर्ण करें।

● यदि कम्पनी इजाजत देती कार्य के दौरान पसंदीदा गाने सुनें, सह-कर्मचारियों को असुविधा न हो इसके लिए हैड-फोन इन्ट्रोमाल करें। संसीत की एक बेहतरीन स्ट्रेस रिलायर माना जाता है।

● ऑफिस में काम पर ध्यान दें। गॉसिप्स आदि से जीव-स्ट्रेस बढ़ता है अफिस में धरेलू परिचर्चा न

हेल्प प्लाय

करें, यदि कोई सह-कर्मचारी गॉसिप्स में व्यस्त रखना चाहे तो या तो उस स्थान पर न ठहरें अथवा ऐसा कोई वक्तव्य न दे जिससे किसी की भावनाओं को ठेस लगे। सभी अवकाशों आदि पर ध्यान देने व जानकारी रखने से स्ट्रेस बढ़ता है।



कुछ बातें सेहत की

हमारा शरीर 16 तत्वों से बना होता है। इन तत्वों का अनुपात सही रहना चाहिए। आहार के रूप में मूल्य के शरीर का नियमन करने वाले ये योगिक पदार्थ प्रोटीन, कार्बोज, वसा और खनिज लवण इन चार तत्वों में विभक्त किए गए हैं। आइए, इनके महत्व व सेवन के बारे में जानें।

प्रोटीन : यह शरीर को शक्ति देता है व रक्त का नियमन करता है। श्रम के कारण होने वाले क्षय की पूर्ति करता है। ऑक्सीजन ग्रहण करके उसे शरीर के सभी भागों में पहुँचाता है। इसके लिए दूध, घी, दालें, सेम व मटर का सेवन करना चाहिए।

वसा : शरीर को शक्ति और ऊष्मा प्रदान करता है। कम से कम दिनभर में 8-10 ग्रिलास। कम पानी पीने वालों को कमज़ तथा अन्य दिक्कतें हो सकती हैं। जल रक्त को तरल बनाता है।

मूल्य न होने पर खाना न खाएँ। भोजन में तेल-घी की मात्रा सीधे रखें।

■ पानी ज्यादा पिएँ। कम से कम दिनभर में 8-10 ग्रिलास। कम पानी पीने वालों को कमज़ तथा अन्य दिक्कतें हो सकती हैं। जल रक्त को तरल बनाता है।

■ खनिज लवण : शरीर को ये क्षार प्रदान करते हैं, जो अस्त्रोतों को कम करते हैं तथा शरीर की रक्षा करते हैं। प्राकृतिक रूप में साग, तरकारियाँ, दूध व फलों में ये उपयोग होते हैं।

अंकुरित अनाज : यह उत्तम स्वास्थ्यवर्धक आहार है। इससे मोटापा भी घटता है व जीवनशक्ति बढ़ती है।

विटामिन ए

शरीर में सेल और टिशू की ग्रोथ के लिए विटामिन ए जिम्मेदार होता है। शरीर की इम्यूनिटी (रोग प्रतिरोधी क्षमता) को बढ़ावा देता है। आरोग्य के लिए विटामिन ए के सेवन की सलाह दी जाती है। पर महिलाओं को प्रेग्नेंसी के दौरान डॉक्टर की सलाह दी जाती है। इसके लिए विटामिन ए के सेवन की सलाह दी जाती है। दूध, अंडे, लिवर, मछली के लिए विटामिन ए के अच्छे स्रोत होते हैं। खाना खाना कर 40-50 डिम टहलें, फिर सोने जाएँ।



दुर्गंधनाशक पुदीना

पुदीना बदबू पेन करने वाले जीवाणुओं को मारता है। पुदीने की पत्तियाँ चबाने से मूँह के बदबू दूर होती है, दांत सफेद होते हैं व आप सांसों में ताजगी भवसूस करते हैं। यह मसूड़ों के बदबू में इसके पानी के कुल्ले करने से आगमिता है। दूध, अंडे, लिवर, मछली और हरी सब्जियाँ खाने तोर पर गहरे हीरे रंग की पत्ते वाली सब्जियाँ विटामिन ए के अच्छे स्रोत होते हैं।



भुज्जा खाओ, सेहत बनाओ

बर्बादी की फुहारों में भुज्जा-गरम भुज्जे और उसके विविध व्यंजन खाने का एक अलग ही मजा है। भुज्जा ग्रेमीनी कुल का एक प्रसिद्ध धन्य है।

आर्योवंदे के अनुसार कच्ची मधुमती व बर्बादी उत्तर व दक्षिण भारतीय ज्ञानी व अस्त्रियों द्वारा इसके लिए एक अच्छा आहार है। इसमें मूख्य रूप से प्रोटीन होता है। हालांकि इस प्रोटीन के अपूर्ण प्रोटीन माना गया था वर्तमान में क्योंकि इसमें शरीर के लिए आवश्यक अमीनो अम्ल जैसे ट्रिप्पोफेन, स्टिटीन तथा मिथियोनिन आदि अल्प मात्रा में होते हैं। साथ ही भुज्जे के दानों से 343 किलो लैटोरी ऊर्जा प्राप्त होती है। भुज्जे के 100 ग्राम मधुमती के दानों से 343 किलो लैटोरी ऊर्जा प्राप्त होती है।

पोषक तत्वों की मात्रा

खनिज लवण 1.5 प्रश., रेशा 2.7 प्रश., वसा 3.6 प्रश., प्रोटीन 11.1 प्रश., नमी 14.9 प्रश., आर्यन 2.3 मि.ग्राम, कैल्शियम 10.0 मि.ग्राम, फास्फोरस 3.48 मि.ग्राम, कॉरोटिन 90 माइक्रोग्राम, थायमिन 0.42 मि.ग्रा, राइबोक्लेविन 0.10 मि.ग्राम, फॉलिक एसिड 20 माइक्रो ग्राम।

ओषधीय गुण

● मक्का के ताजे दानों को पानी में अच्छी तरह से उबलाकर उस पानी को छानकर शब्द या मिश्री मिलाकर सेवन करने से गुदों की ऊर्जारी दूर होती है।

● मक्का के दाने भूकर खाने से पाचन तंत्र के रोग दूर होते हैं।

● भूता हुआ भुज्जा खाने से दाँत एवं दाढ़ मजबूत होते हैं, तथा दाने लार बनाने में भी सहायक हैं, जिससे मुख व दाँतों

की दुर्गंध भी दूर होती है।

● मक्का के दानों को जलाकर उसकी राख में सेंधा नमक एवं पानी मिलाकर पीने से खांसी एवं पथरी रोगों में लाभ होता है।

● भुज्जे के भूने हुए नम मुलायम दाने हृदय रोगियों के लिए एक अच्छा आहार है, क्योंकि इसमें वसा की मात्रा बहुत ही कम होती है। इसके लिए एक अच्छा आहार है।

● मक्का के ताजे प्राप्तों को सोने के लिए सिरदर्द दूर होता है।

● वर्षा की फुहारों में भुज्जे के दानों से बना हलवा खाने से अमाशय को बल मिलता है। यह रक्तवर्धक भी है।

● मक्का के आटे से बनी रोटियाँ खाने से खून साफ होता है तथा शरीर बलवान होता है।

सांदेश भरे गुण

● चेहरे पर कीले, मुँहासे एवं झाइयाँ हो जाने पर मक्का के आटे को पानी में घोलकर अच्छी तरह से फेटकर चेहरे पर हल्के हाथों से मलने से निखार आता है।

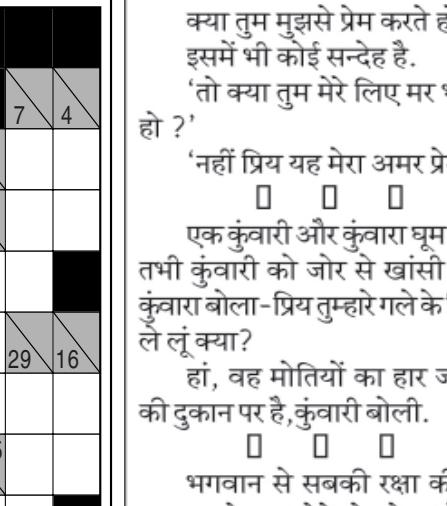
● भुज्जे के कच्चे दानों की लुगादी बनाकर ऐडियों पर लेप करें। कटी-फटी ऐडियों फिर से जुड़कर दमकने ले गए।

● अधिक मात्रा में भुज्जों का सेवन करने के पश्चात भोजन नहीं करें, अन्यथा अद्यता के अन्य वर्षों में गैस बनने लगेगी और कब्ज की शिकायत भी महसूस होने लगेगी।

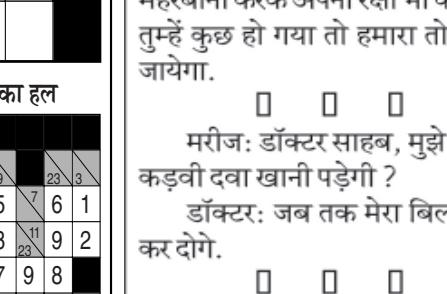
● भुज्जे सेवन के पश्चात एक गिलास छांठ पी लेना बहुत गुणकारी होता है। इससे भुज्जे आसानी से पच जाते हैं।

टाईम पास

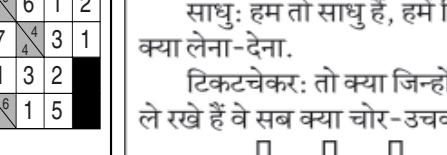
काकुरो पहली - 2921



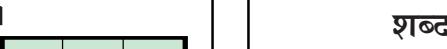
काकुरो - 2920 का हल



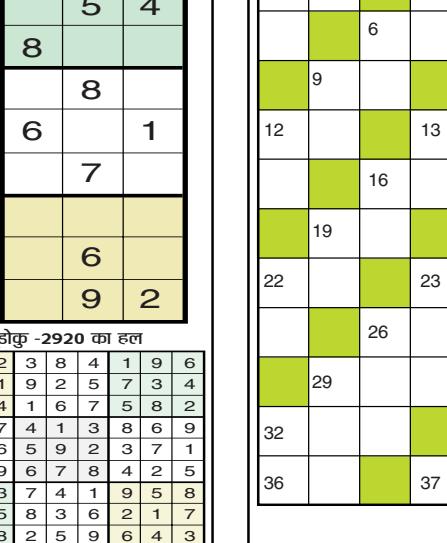
उदाहरण:



तात्त्विक - 2



काकुरो पहली - 2921





जरीन खान को हुआ डैंगू

अभिनेत्री जरीन खान को डैंगू के गंभीर मामले के कारण अस्पताल में भर्ती कराया गया है। विभिन्न फिल्मों में अपनी भूमिकाओं के लिए मशहूर अभिनेत्री वर्षमान में गहन चिकित्सा उपचार से गुजर रही है। डैंगू हाल के दिनों में चिंता का कारण बना हुआ है। जरीन खान इस बीमारी से बचाव के लिए निवाक उपचार करने के महत्व पर प्रकाश डाली है। संबंधित तोंडे से बढ़ा, जिससे उसे भारी बुखार और तीव्र शरीर दर्द सुनें डैंगू से जुड़े सभी कष्टकारी लक्षणों का अनुभव हुआ। इसके अनियिक जरीन खान ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर अपने अस्पताल के कमरे से एक तस्वीर सजायी, जिसमें उहोंने अपने प्रशंसकों और अनुयायियों से डैंगू के प्रसार को रोकने के लिए सावानियों को प्राथमिकता देने का आश्रित किया।

मच्छर-मुख परिवेश बनाए रखने, मच्छर निरोधकों का उपयोग करने और सुखाकार कपड़े पहनने के महत्व पर जोर देता है। जरीन खान का अनुभव डैंगू की गंभीरता और इसके प्रसार से निपटने के लिए सामूहिक कार्रवाई की आवश्यकता की याद दिलाती है। एकता और सक्रिय उपचारों के लिए उनका आह्वान हमारी और हमारे सोसाइटी की सुरक्षा में हम सभी की जिम्मेदारी को व्यवस्था करता है।

एपी फिल्मों पर लगा तिरंगे का अपमान करने का आरोप

गानों के जरिए सुर्खियां बढ़ते रहते हैं। लेकिन इस बार एपी फिल्मों ने जूते की बजह से चर्चा में आ गए हैं। दातरसत, एपी फिल्मों ने हाल ही में बनिता संधू के साथ अपने नए गाने विविध यू के प्रमोशन के दौरान की कुछ तस्वीरें शेयर की, जिसमें वह कलराफ्ट जूते पहने नजर आ रहे हैं। एपी फिल्मों की तरवीरें देखने के बाद यूजर्स दावा कर रहे हैं कि उनके जूते का करन भारतीय तिरंगे से काफी मिलता जुलता है। इसके बाद से ही उहोंने जमकर टोल किया जा रहा है। यूजर्स एपी फिल्मों पर तिरंगे का अपमान करने का आरोप लगा रहे हैं। एक यूजर ने लिखा - यह एक फेमस पंजाबी सिंगर एपी फिल्मों हैं।

15 अगस्त से थीक पहले, वह इंस्टाग्राम पर अपने जूते दिखा रहे हैं। उनके जूते का रंग देखे। क्या वह जानबूझकर हमारे तिरंगे का अपमान कर रहे हैं। एक अन्य ने लिखा, ये कोई इंडिएटर नहीं हैं बल्कि उनके जूते का रंग देखे। क्या वह जानबूझकर किया गया है। हालांकि विवाद बढ़ने पर एपी फिल्मों ने अपने सोशल मीडिया से यह विवादस्पद पोस्ट हटा दिया। लेकिन इसके बाद भी उहोंने जमकर ट्रोल किया जा रहा है।



मानुषी छिल्लर को बैक दू बैक दो बड़ी फिल्मों हुई ऑफर

पूर्व मिस वर्ल्ड मानुषी छिल्लर एक एपट्रेस होने के साथ साथ सेटमें मेड यूमेन भी हैं जो अपने दम पर अपना करियर संवारने चली हैं और धीरे-धीरे आगे बढ़ रही हैं। फिल्म इंडरट्री में मानुषी ने अपनी एक अलग जगह और पहचान बनाई है। मानुषी नियमोंहें एंटरटेनमेंट की दुनिया में सबसे प्रमुख प्रतिभाओं में से एक बन कर उभरी हैं और जिसका एक बड़ा सबूत थैंक टैक टैक उनकी दो बड़ी फिल्मों की अनाउंसमेंट के साथ मिला है। बता दें, मानुषी छिल्लर मिस वर्ल्ड 2017 रही है। उहोंने प्रतिवित मिस वर्ल्ड का टाइटल जीतकर ग्लोबल लेवल पर देश को गौरवान्वित किया है। एब एक ही दिन में अपनी दो बड़ी फिल्मों की घोषणाओं की खबर के साथ उनकी खुशी का कोई टिकाना नहीं रहा है। मानुषी की पहली फिल्म जिसका एलान हुआ वो बिंग बजट, बालिङ्गुअल फिल्म, औपरेशन वर्ल्टाइन है। इस फिल्म में एपट्रेस एफुल ऑन एन सर्वान मोड में नजर आएंगी और एक और ऑफिसक का रोल प्ले करती दिखेंगी। वरुण तेज सह-अधिकारी यह फिल्म 8 दिसंबर, 2023 को बड़े पर्दे पर रिलीज होगी। जबकि दिन की दूसरी बड़ी घोषणा उनकी बहुप्रतीक्षित फिल्म, द ग्रेट इडियन एंटरटेनमेंट को लेकर हुई। इस फिल्म में मानुषी को विकास कीशान के साथ प्रेरणा किया गया है। ये यशराज फिल्म्स द्वारा निर्मित है जो 22 सितंबर, 2023 को सिनेमाघरों में आएंगी। यह वास्तव में मानुषी छिल्लर के लिए एक बड़ा दिन है, व्याकों अपने करियर के शुरूआती दिनों में वो दो सबसे बड़ी इवेंट फिल्मों में दिखाइ देंगी, जो दोनों अलग-अलग शैलीयों से आती हैं, और यह इडियन एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री में उनकी मांग की थी। इस शो को करने का माकर सब बड़े पैमाने पर दर्शकों से जुटाना था। उहोंने कहा कि खतरों के खिलाड़ी सीधे बैक दू बैक दो बड़ी फिल्मों की थीं। यह सीखने का एक शानदार अनुभव है। मैंने इस तरह के प्यार की उमीद नहीं की थी। इस शो को करने का माकर सब बड़े पैमाने पर दर्शकों से जुटाना था। उहोंने कहा, मृजा इस बारे में कोई अदाना नहीं था कि दीवी की दुनिया को सेवती है। अब मैंने सीख लिया है कि टेलीविजन में क्या करना चाहिए और क्या नहीं। यह सीखने का एक शानदार अनुभव है। मैंने इस बारे में बहुत अच्छी यादें और दोस्त बनाए हैं।



खतरों के खिलाड़ी से टेलीविजन की दुनिया का गुर सीखा : डेजी शाह

राहित शेषी के शो खतरों के खिलाड़ी सीजन 13 में प्रतिभागी डेजी शाह को लाता है कि वह इस शो से काफी कुछ सीख गई है। उहोंने कहा कि खतरों के खिलाड़ी करने के बारे में बात करते हुए कहा है कि टेलीविजन पर क्या करना चाहिए और क्या नहीं। डेजी शाह ने सलमान खान के खिलाड़ी के जय जय हो से बॉनीबुड़ी में डेंगू किया था। अभिनेत्री डेजी शाह नियमिती शो करने वाली बॉनीबुड़ी हासियतों की लिस्ट में शामिल हो गई है। वह वरमान में फिल्म फैक्टर खतरों के खिलाड़ी 13 में प्रतिभागी है। अभिनेत्री को बुधवार को शिख ठाकरे और सारांडस मोफकार के साथ गमिंग बैलेज में भगाल लेते देखा गया। अभिनेत्री ने शो खतरों के खिलाड़ी में अपने अनुभव के बारे में बात करते हुए कहा, मृजा इस बारे में कोई अदाना नहीं था कि दीवी की दुनिया को सेवती है। अब यह नासीबों के साथ बहुत अच्छी यादें और दोस्त बनाए हैं।

लीक से हटकर काम करने वाले अभिनेता आयुष्मान खुराना जल्द ही ड्रीम गर्ल 2 में दिखाइ देंगे। वह पहले ऐसे अभिनेता हैं, जिनके पास कमरिंगियल कॉमेडी फिल्म फैंचाइजी है। अभिनेता ने कहा कि उहोंने ऐसी कोई योजना नहीं बनाई थी। कमरिंगियल कॉमेडी फिल्म फैंचाइजी के बारे में बात करते हुए आयुष्मान ने कहा कि मैंने कभी योजना नहीं बनाई थी। कमरिंगियल कॉमेडी फिल्म फैंचाइजी में एक हिट कॉमेडी फैंचाइजी होगी। इमनादारी से कहूं तो यह मेरे साथ गलती से होता है। मैंने केवल मनोरंजक प्रोजेक्ट्स की तलाश की थी। जिससे एक संधिकारी नहीं होता है, उहोंने एक संधिकारी की बात करते हुए कहा, मैंने बड़े ड्रीम गर्ल 2 के बारे में अधिक लोगों से जुटे रहकै। उहोंने कहा, मृजा ड्रीम गर्ल 2 को एक बड़ी कॉमेडी होगी। जिसका फिल्मलाल किसी ने नहीं किया। आयुष्मान ने कहा कि मैंने मुझे हमेशा ऑर्जिजनल रहना और लीक से हटकर कम करना पसंद है। अभिनेता ने कहा, आपको ड्रीम गर्ल 2 में चाहिए। फिल्मोंप्रोग्रामी में एक हिट कॉमेडी फैंचाइजी होगी। इमनादारी से कहूं तो यह मेरे साथ गलती से होता है। मैंने केवल मनोरंजक प्रोजेक्ट्स की तलाश की थी। जिससे एक संधिकारी के इतना पसंद है। अभिनेता ने कहा, मैंने कहा कि मैंने बड़े ड्रीम गर्ल 2 को एक बड़ी कॉमेडी होगी। जिसका फिल्मलाल किसी ने नहीं किया। आयुष्मान ने कहा कि मैंने मुझे हमेशा ऑर्जिजनल रहना और लीक से हटकर कम करना पसंद है। अभिनेता ने कहा, आपको ड्रीम गर्ल 2 में चाहिए। फिल्मोंप्रोग्रामी में एक हिट कॉमेडी फैंचाइजी होगी। इमनादारी से कहूं तो यह मेरे साथ गलती से होता है। मैंने केवल एक बड़ी कॉमेडी होगी। जिसका फिल्मलाल किसी ने नहीं किया। आयुष्मान ने कहा कि मैंने मुझे हमेशा ऑर्जिजनल रहना और लीक से हटकर कम करना पसंद है। अभिनेता ने कहा, आपको ड्रीम गर्ल 2 में चाहिए। फिल्मोंप्रोग्रामी में एक हिट कॉमेडी फैंचाइजी होगी। इमनादारी से कहूं तो यह मेरे साथ गलती से होता है। मैंने केवल एक बड़ी कॉमेडी होगी। जिसका फिल्मलाल किसी ने नहीं किया। आयुष्मान ने कहा कि मैंने मुझे हमेशा ऑर्जिजनल रहना और लीक से हटकर कम करना पसंद है। अभिनेता ने कहा, आपको ड्रीम गर्ल 2 में चाहिए। फिल्मोंप्रोग्रामी में एक हिट कॉमेडी फैंचाइजी होगी। इमनादारी से कहूं तो यह मेरे साथ गलती से होता है। मैंने केवल एक बड़ी कॉमेडी होगी। जिसका फिल्मलाल किसी ने नहीं किया। आयुष्मान ने कहा कि मैंने मुझे हमेशा ऑर्जिजनल रहना और लीक से हटकर कम करना पसंद है। अभिनेता ने कहा, आपको ड्रीम गर्ल 2 में चाहिए। फिल्मोंप्रोग्रामी में एक हिट कॉमेडी फैंचाइजी होगी। इमनादारी से कहूं तो यह मेरे साथ गलती से होता है। मैंने केवल एक बड़ी कॉमेडी होगी। जिसका फिल्मलाल किसी ने नहीं किया। आयुष्मान ने कहा कि मैंने मुझे हमेशा ऑर्जिजनल रहना और लीक से हटकर कम करना पसंद है। अभिनेता ने कहा, आपको ड्रीम गर्ल 2 में चाहिए। फिल्मोंप्रोग्रामी में एक हिट कॉमेडी फैंचाइजी होगी। इमनादारी से कहूं तो यह मेरे साथ गलती से होता है। मैंने केवल एक बड़ी कॉमेडी होगी। जिसका फिल्मलाल किसी ने नहीं किया। आयुष्मान ने कहा कि मैंने मुझे हमेशा ऑर्जिजनल रहना और लीक से हटकर कम करना पसंद है। अभिनेता ने कहा, आपको ड्रीम गर्ल 2 में चाहिए। फिल्मोंप्रोग्रामी में एक हिट कॉमेडी फैंचाइजी होगी। इमनादारी से कहूं तो यह मेरे साथ गलती से होता है। मैंने केवल एक बड़ी कॉमेडी होगी। जिसका फिल्मलाल किसी ने नहीं किया। आयुष्मान