













## मेडिटेशन करे मूड फ्रेश

मेडिटेशन के बारे में दुनिया में अब तक जो भी वैज्ञानिक शोध-अध्ययन हुए हैं, उनका निष्कर्ष यही है कि तन-मन को तनावमुक्त करने में ध्यान का कोई विकल्प नहीं है। मेडिटेशन के दौरान कुछ खास बातों का ख्याल अवश्य रखें—जहां मेडिटेशन करना है, वहां का वातावरण सुगंधित हो तो और भी अच्छा रहेगा।

मेडिटेशन के लिए ऐसा स्थान तलाशें, जहां ज्यादा शोर-शराबा न हो। साथ ही उन सारे व्यवधानों को दूर करें, जो मेडिटेशन में बाधक बन सकते हैं। जैसे मोबाइल फोन ऑफ कर दें और घर के लोगों को बता दें कि मेडिटेशन के दौरान किसी तरह का व्यवधान न डालें।

ध्यान करने के लिए एक समय सुनिश्चित कर लें। यह समय सुबह का भी हो सकता है और शाम का भी। आप चाहें तो दोनों टाइम थोड़ी-छोड़ी देर मेडिटेशन कर सकती हैं।



- मेडिटेशन शुरू करने से पहले आरामदायक परिधान धारण करें। ऐसे वस्त्र न पहनें जिनसे शरीर में कसाव महसूस हो।
- मेडिटेशन के दौरान मन में किसी प्रेमपूर्ण छवि को बसाएं। यह प्रेमपूर्ण आपके पति की भी हो सकती है और बच्चों की भी।
- मेडिटेशन के दौरान सांस लेने की प्रक्रिया पर भी ध्यान दें। सहजता से जितनी देर तक सांस रोक सकती हैं, उतनी अवधि तक रोकें व छोड़ें।
- मेडिटेशन के दौरान अगर कोई विचार दिमाग में आए तो उसे आने दें और उस विचार को वैसे ही गुजर जाने दें, जैसे नीले आसमान में बादल उड़कर जा रहे हैं।
- मेडिटेशन के दौरान अगर कोई महत्वपूर्ण विचार मन में आता है तो उसे किसी डायरी में नोट कर सकते हैं। इससे आपको अपने विचारों का विश्लेषण करने में मदद मिलेगी।
- मेडिटेशन के बाद एक गिलास ठंडा पानी या फिर अधिक भी पी सकती हैं।

## अच्छा-अच्छा सोचें, स्वस्थ रहें



सकारात्मक लोगों के साथ रहें— सबसे ज्यादा जरूरी है आप के आस-पास के लोग सकारात्मक सोच वाले हों।

**दयालुता**— इसकी शुरुआत भी आप अपने आप से करें। खुद के प्रति दयालु रहें आपकी सोच पॉजिटिव हो जाएगी।

**विश्वास**— जो हैं, फरेब की इस दुनिया में विश्वास के साथ चलें। आपका विश्वास आपको दिशा देगा।

**प्रेरणा लें**— जिस व्यक्ति का काम अच्छा लगे उससे प्रेरणा लें। अखबार के अलावा किताबें पढ़ने की आदत डालें।

**रमाइल**— सबसे अधिक जरूरी है आपका मुस्कुराना।

**रितीरसद रहें**— दिन भर में पचासों ऐसे कारण सामने आते हैं जिनसे खीज होती है, स्वस्थ रहने के लिए बेहतर है कि यह खीज आपके साथ क्षण भर ही रहे। तुरंत नियंत्रण पाने की कोशिश करें।

**ध्यान बाँटें**— जो बात आपको ज्यादा परेशान कर रही है उससे अपना ध्यान हटा कर उन बातों की तरफ रुख कीजिए जो आपको अच्छी लगती हैं।

ध्यान के बारे में सोचें— हम सभी अपने जीवन में एक बार ध्यान अवश्य करते हैं। स्वस्थ रहने के लिए वैज्ञानिकों ने सिद्ध किया है ध्यान की मधुर स्मृतियाँ आपको ताकत देती हैं। याद रहे, ध्यान की अच्छी और सुखद बातें ही सोचें ना कि तक्रालीफदेह बातें।

शरीर में खून की कमी को एनीमिया कहते हैं। यह सबसे कमिन ब्लड डिस्ऑर्डर है। एनीमिया शरीर में उपस्थित रेड ब्लड सेल्स की कमी, बनावट में दोष या हीमोग्लोबिन की कमी से होता है। एनीमिया से सेहत संबंधी कई समस्याएँ हो जाती हैं, क्योंकि रेड ब्लड सेल्स (आरसीबी) में हीमोग्लोबिन होता है, जो शरीर के टिश्यू को ऑक्सीजन पहुंचाता है। भारत में अधिकतर महिलाएँ और बच्चे एनीमिया की समस्या से ग्रस्त हैं। इसका प्रमुख कारण है भारतीय आहार पद्धति में आयरन की कमी। अशुभ के चलते अधिकांश लोग इस ओर ध्यान ही नहीं देते।

इसकी पहचान लचा का रंग पीला पड़ जाता है भूख कम लगती है काम करने को मन नहीं करता स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है कमजोरी के कारण चकर आते हैं शरीर जल्दी थक जाता है आंखों में सफेदी आ जाती है इसलिए होता है एनीमिया

## रंगत पीली तो नहीं?



भोजन में आयरन की कमी विटामिन बी-12 व फोलिक एसिड की कमी पीरियड्स में अधिक लीडिंग होना खट्टे खाद्य पदार्थों का सेवन न करना चोट लगने पर खून का जवाब रिसाव खूनी ब्यामरीर भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियाँ, ड्राई फ्रूट्स व दालों का



शरीर को स्वस्थ रखने के लिए संतुलित पोषण है जरूरी, पर जब पौष्टिक भोजन बनाने का समय न हो तो कुछ खास खाद्य पदार्थ करेंगे आपको हेल्दी रखने में मदद आजकल की भागदौड़भरी जिंदगी में स्वयं को स्वस्थ रखना भी एक चुनौती है। जब पौष्टिक भोजन बनाने का वक्त न हो तो निम्न कुछ चीजें आपके लिए बेहतर विकल्प साबित होंगी। ये आपके शरीर में उन चीजों की कमी नहीं होने देंगी, जिनकी पूर्ति सिर्फ संतुलित भोजन से ही हो सकती है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए संतुलित पोषण है जरूरी, पर जब पौष्टिक भोजन बनाने का समय न हो तो कुछ खास खाद्य पदार्थ करेंगे आपको हेल्दी रखने में मदद

**अंजीर**— अंजीर में मौजूद पोटैशियम ब्लडप्रेसर की समस्या में आराम पहुंचाता है। इतना ही नहीं इसमें मौजूद डाइटरी फाइबर वजन को संतुलित रखने में मदद करते हैं।

**ऑलिव ऑयल**— ऑलिव ऑयल ओलेइक एसिड का सबसे अच्छा स्रोत है। यह एक ऐसा फैटी एसिड है जो रक्त को एलडीएल कोलेस्ट्रॉल से अलग करने के साथ ही आर्टरी वाल्स को भी सुरक्षित रखने का काम करता है। यह ब्लड शुगर को संतुलित कर कैन्सर खासकर ब्रेस्ट कैन्सर से लड़ने में मदद करता है।

विटामिन सी, फॉलिक एसिड और पोटैशियम पर भरपूर ब्रोकोली आयरन का अवशोषण करने के साथ ही कोशिकाओं की वृद्धि को सामान्य कर

गटिया में आराम पहुंचाता है। इतना ही नहीं यह कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट को मजबूत करने का काम करती है।

**अनार**— अनार में पॉलीफेनिल, टेनिन्स और एंथोसायनिन्स जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ग्रीन टी की अपेक्षा अनार में इन तत्वों की मात्रा अधिक होती है। यह एंटी-एजिंग तत्व के रूप में कार्य करने के साथ ही सभी तरह के कैन्सर से भी बचाते हैं।

**दही**— प्रोटीन, कैल्शियम, राइबोफ्लेविन और विटामिन बी-12 से भरपूर दही शरीर की प्रतिरक्षा को बढ़ाने में मदद करता है।

**ब्लूबेरी**— ब्लूबेरी हृदय और दिमाग के लिए सबसे बेहतरीन खाद्य पदार्थ है। एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन सी और ई से भरपूर ब्लूबेरी दिमाग को स्वस्थ रखने के साथ ही बढ़ती उम्र में होने वाली विजन संबंधी समस्या से भी बचाता है।

**शहद**— शहद के विकल्प के रूप में इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। शहद ऊर्जा को बढ़ाने के साथ ही कैल्शियम के सही उपयोग, एसिड्स को पचाने, नक्सीर फूटने जैसी समस्याओं में आराम पहुंचाता है। यह हृदय के लिए भी बहुत फायदेमंद

होता है।

**सोयाबीन**— सोयाबीन प्रोटीन का सबसे बेहतरीन स्रोत है और यह हृदय संबंधी बीमारियों से भी सुरक्षित रखता है। इसमें भरपूर मात्रा में फॉलेट, फाइबर और पोटैशियम पाया जाता है जो प्रोस्टेट और ब्रेस्ट कैन्सर जैसी बीमारियों से बचाता है।



## सुपर सेहत के लिए

## सुपर फूड

## कमर पर हावी न हो दर्द

कमर दर्द की समस्या के अधिकतर मामले 35 से 65 साल की उम्र में सामने आते हैं। वस्तुतः आपकी रीढ़ की हड्डी (स्पाइनल कॉर्ड) कई शारीरिक संरचनाओं से जुड़ी होती है। जैसे हड्डी, जोड़, मांसपेशियाँ, लिगामेंट्स और नर्व्स आदि। आमतौर पर कमर दर्द की समस्या मांसपेशियों या फिर लिगामेंट्स में हुई क्षति के कारण उत्पन्न होती है, जिसे मैकेनिकल बैक पेन कहते हैं। इसके अलावा कभी-कभी रीढ़ की हड्डी के क्षतिग्रस्त भाग के कारण भी कमर दर्द होता है। जैसे किसी हड्डी में फ्रैक्चर का होना। इसके अलावा स्लिपड डिस्क, ऑस्टियोपोरोसिस, स्पाइनल स्टेनोसिस, ऑस्टियोअर्थराइटिस व टी.बी. आदि।

- लक्षण**
- कमर के निचले भाग में तनाव, भारीपन, पीड़ा या अकड़न महसूस करना।
  - कमर दर्द को अक्सर नॉन स्पेशिफिक बैक पेन के रूप में संदर्भित किया जाता है। 10 में से 9 व्यक्तियों को इसकी शिकायत रहती है, जो चार से छह सप्ताह में ठीक भी हो सकती है।
  - बुखार आना, वजन का कम होना।
  - रीढ़ की हड्डी का टेढ़ापन (डिफॉर्मिटी)।
  - एक या दोनो पैरों में कमजोरी आना, सुन्नपन महसूस होना।
  - पेशाब पर नियंत्रण समाप्त हो जाना।



जगह पर गर्म सिकाई कर सकते हैं या मलहम लगा सकते हैं। सामान्य पेन किलर के द्वारा कमर दर्द में अस्थायी तौर पर आराम मिल सकता है।

**सर्जरी**— बैक पेन सर्जरी सिर्फ तभी की जा सकती है, जब पीड़ित व्यक्ति पर अन्य सभी उपचार विफल रहे हों। सर्जरी तभी संभव है, जब पीड़ित व्यक्ति की स्लिप डिस्क या अन्य कारणों से नर्व दब रही हो।

## ऐसे करें गर्मियों में घबराहट खत्म हृदय रोगी व मधुमेह रोगी रहें सजग..



गर्मियों में दिन लंबा व रात छोटी होती है। इसलिए हृदय रोगी धकान व तनाव महसूस कर सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप उनका ब्लडप्रेसर बढ़ सकता है। इसी तरह डाइबिटीज से ग्रस्त लोगों का ब्लड शुगर भी धकान व तनाव के कारण बढ़ सकता है। इस मौसम में अधिक पसीना आने से शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स यानी सोडियम व पोटैशियम की कमी हो जाती है। सोडियम व पानी की कमी यानी डिहाइड्रेशन के कारण दिल की धड़कन बढ़ जाती है और इस कारण घबराहट महसूस होती है।

नींद नहीं आती, सुस्ती और उलझन महसूस होती है।

शरीर में ऐंझेफिन निकलता है जो कुदरती तौर पर पीड़ा से आराम देता है। पीट दर्द और डिस्क से दबाव घटाने के लिए पैदल चलने की सलाह दी जाती है। सीधे बैठने व खड़े रहने से मांसपेशियों व हड्डियों की समस्याओं से निजात मिलने में दूरगामी असर देखने को मिलता है। नीचे पड़ी कोई चीज उठाने के लिए अपने घुटनों को मोड़ें।

कोई भारी वस्तु जमीन से ऊपर उठते कठ उठे अपने शरीर के पास रखें। इससे पीट के निचले भाग में जोर नहीं पड़ता। भारी सामान उठते हुए शरीर को मोड़ें नहीं। वजनी चीजों को खींचें नहीं धकेलें।

तब नहीं मिल पाते हैं। इस कारण शरीर में शिथिलता रहती है।

**तापमान और हॉटि फंक्शन**— शरीर का बाड़ी फंक्शन (देह के विभिन्न अंगों की कार्यप्रणाली) 28 डिग्री सेल्सियस तापमान पर अच्छी तरह से कार्य करता है। गर्मी में जब तापमान 35 डिग्री सेल्सियस के ऊपर चला जाता है, तो इसका हृदय व मस्तिष्क पर बुरा असर पड़ता है। इस कारण सिरदर्द, चक्कर आना, धड़कन, घबराहट, उलझन, कंपन, जी मिचलाना, कमजोरी, और सुस्ती आदि महसूस होने लगती है।

**रवा करें**— इस मौसम में अक्सर तेज धूप में भाग-दौड़ करने और पर्याप्त मात्रा में पानी न पीने से भी घबराहट महसूस हो सकती है। इस स्थिति में पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ, नींबू पानी व ग्लूकोज लें। ठंडे स्थान पर विश्राम करने से आधा-एक घंटे में ऐसी समस्या समाप्त हो जाती है, लेकिन विश्राम के बाद भी घबराहट दूर न हो, तो डॉक्टर से परामर्श लें। अनेक मामलों में डॉक्टर घबराहट का कारण जानने के लिए जरूरत पड़ने पर

ब्लडप्रेसर, ब्लड शुगर, ईसीजी और 2डी इको डॉप्लर व अन्य जांचें करा सकते हैं। शरीर में सोडियम और पोटैशियम की जांच भी करायी जा सकती है।

**बचाव**

- पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ। खाली पेट घर से बाहर न निकलें।
- दही व इससे निर्मित लस्सी और मट्ठे का सेवन करें। सत्तू खाना भी लाभप्रद है।
- खीरा, ककड़ी, आम का पना व बेल का शर्बत पीना लाभप्रद है।
- ताजा भोजन करें। बाजार के खुले और कटे फल न खाएँ।
- घबराहट होने पर किसी के बताने पर या फिर अपने आप कोई दवा न लें।
- अगर बुखार है, तो आप पैरासीटामॉल की टैब्लेट ले सकते हैं।
- इस मौसम में पसीना बहुत निकलता है। इसलिए खानपान में नमक की मात्रा बढ़ा दें। काला नमक मिलाकर दही व मट्ठे का सेवन करना लाभप्रद है।

## हेल्थ एंड फिटनेस टिप्स

शरीर को लचीला बनाने वाली गतिविधियाँ अवश्य करें। कार्डियोवैस्कुलर व्यायाम से मांसपेशियाँ मजबूत बनती हैं। व्यायाम से जोड़ों के दर्द संबंधी शिकायतों में कमी आती है। नियमित व्यायाम से रक्तप्रवाह अच्छा रहता है।

शरीर में ऐंझेफिन निकलता है जो कुदरती तौर पर पीड़ा से आराम देता है। पीट दर्द और डिस्क से दबाव घटाने के लिए पैदल चलने की सलाह दी जाती है। सीधे बैठने व खड़े रहने से मांसपेशियों व हड्डियों की समस्याओं से निजात मिलने में दूरगामी असर देखने को मिलता है। नीचे पड़ी कोई चीज उठाने के लिए अपने घुटनों को मोड़ें।

कोई भारी वस्तु जमीन से ऊपर उठते कठ उठे अपने शरीर के पास रखें। इससे पीट के निचले भाग में जोर नहीं पड़ता। भारी सामान उठते हुए शरीर को मोड़ें नहीं। वजनी चीजों को खींचें नहीं धकेलें।

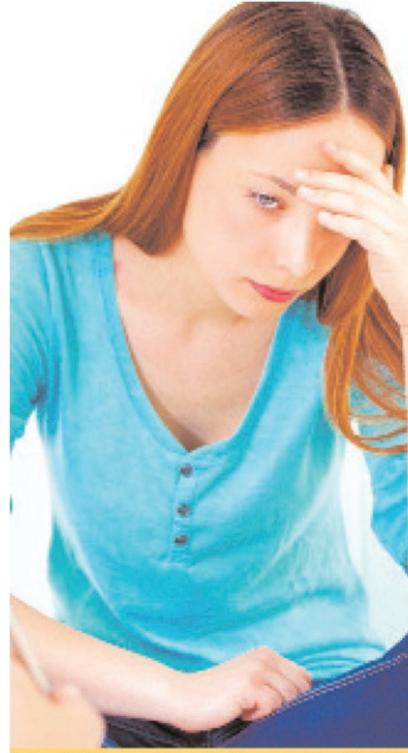
सजियों के ज्यादा छोटे पीस न करें।

डॉक्टर की सलाह— एनीमिया का ट्रीटमेंट उसके कारण पर निर्भर करता है। खुद ही अपना ट्रीटमेंट न करें। डॉक्टर से चेकअप करवाएं। एनीमिया का सही कारण जानकर वह उसके अनुसार ही ट्रीटमेंट देंगे। प्रोग्रैमसी के दौरान आयरन की जरूरत ज्यादा होती है, जो आमतौर पर महिलाएँ डाइट से पूरा नहीं कर पातीं। फलस्वरूप वे एनीमिया की शिकार हो जाती हैं। एनीमिया से ग्रस्त माँ कभी हैल्दी बच्चे को जन्म नहीं दे पातीं। इसलिए प्रोग्रैमसी में हीमोग्लोबिन यानी एचबी रैग्यूलर चेक कराती हैं। अगर यह सामान्य से कम हो, तो डॉक्टर की सलाह से दवा लें।

ध्यान रखें— हर छः महीने में खून की जांच करवाएँ, ताकि

उपयोग न करना खान-पान भोजन में पोटा, पालक, गाजर, आम, पाहनेहूपल, अनार, सीताफल, सेब लें। हरी पौदा सजियों के साथ टमाटर या नींबू जैसे किसी सिट्रस फ्रूट का प्रयोग करें। ड्राई फ्रूट्स लें। लंब व डिन्नर में दाल जरूर लें।

हर छः महीने में पेट के कीड़े की दवा लें। गेहूँ के आटे में चने, ज्वार व सोयाबीन का आटा थोड़ी मात्रा में मिलाएँ। खाने से पहले व बाद में चाय-कॉफी न पिएँ। खाद्य पदार्थों को धोकर काटें व ढंकरकर पकाएँ।



# शरीर में पोटेशियम कितना जरूरी

- पोटेशियम आपके तंत्रिका तंत्र और रक्त संचार को सुचारु बनाए रखने में मदद करता है
- शरीर के कुछ अंगों में हमेशा झनझनाहट, पोटेशियम की कमी के कारण होती है
- कब्ज की शिकायत भी हो सकती है क्योंकि पाचन प्रक्रिया सुचारु नहीं हो पाती



■ पोटेशियम की कमी की वजह से कई लोगों को तनाव हो जाता है

## पोटेशियम की कमी होने के लक्षण

**मांसपेशियां कमजोर:** अगर आपको रोज ही मांसपेशियों में दर्द, एंठन और टीस रहती है तो शायद आपके शरीर में पोटेशियम की कमी हो गई है।

**झनझनाहट:** शरीर के कुछ अंगों में हमेशा झनझनाहट, पोटेशियम की कमी के कारण होता है, क्योंकि पोटेशियम ही आपके तंत्रिका और रक्त संचार को सुचारु रूप से होने में मदद करता है।

**दिल तेजी से धड़कना:** पोटेशियम की कमी से हार्ट की मांसपेशियों में संकुचन

आ जाता है। जिसकी वजह से वह सामान्य रूप से नहीं धड़क पाता।

**कब्ज:** पोटेशियम की कमी से व्यक्ति को कब्ज की शिकायत हो सकती है क्योंकि पाचन प्रक्रिया सुचारु नहीं हो पाती है।

**मानिसक दबाव:** पोटेशियम की कमी से मानिसक दबाव होने लगता है और कई बार व्यक्ति तनाव में रहने लगता है। अवसाद की स्थिति में पोटेशियम तत्व भरपूर करने हद तक जिम्मेदार होती है।

**हाइपरटेंशन:** शरीर में पोटेशियम कम होने

पर रक्त वाहिकाओं में समस्या आने लगती है और मस्तिष्क तक रक्त का संचार ठीक ढंग से नहीं हो पाता है और व्यक्ति को सोचने व समझने में दिक्कत होती है। यह एक गंभीर स्थिति होती है।

**मतली:** अगर आपको बिना वजह ही मतली आती रहती है तो पोटेशियम की कमी आपके शरीर में हो चुकी है। आपको शीघ्र ही शरीर में पोटेशियम तत्व भरपूर करने वाले खाद्यों की पूर्ति करनी चाहिए।

हमारा शरीर पांच तत्वों से बना है। हमारे शरीर को सबसे ज्यादा किस चीज की जरूरत होती है। हमारे शरीर को स्वस्थ रहने के लिए हर प्रकार के पोषक तत्व की आवश्यकता होती है। इन्हीं में से एक पोटेशियम नामक तत्व भी होता है। अगर शरीर में इसकी कमी हो जाती है तो कई प्रकार के रोग और विकार, मनुष्य के शरीर को घेर लेते हैं। इसकी कमी की वजह से कई लोगों को तनाव भी हो जाता है। इसीलिए आपने देखा होगा कि तनावग्रस्त लोगों को काला नमक डालकर केला खाने की सलाह दी जाती है।



## युवा और समृद्ध भारतीय नाश्ते में बादाम और फल लेते हैं

हाल के एक सत्रेक्षण में पता चला है कि 97 फीसदी युवा और अमीर भारतीय जब भी खुश होते हैं तो वे नाश्ते में बादाम, फल और अन्य सूखे मेवे लेना पसंद करते हैं।



सर्वे के अनुसार युवा और अमीर वयस्क भारतीयों में से ज्यादातर के लिए नाश्ता करना अपनी खुशी जाहिर करने का तरीका है

भूख नहीं लगने के बावजूद ज्यादा मात्रा में नाश्ता करते हैं। सत्रे में दिलचस्प तथ यह पता चला कि मुंबई, चंडीगढ़ और भोपाल के लोग तनाव में रहने के दौरान नाश्ता नहीं करना चाहते जबकि बेंगलुरु और हैदराबाद के लोग ऐसी स्थिति में ज्यादा नाश्ता करते हैं। सत्रे में आगे कहा गया कि 82 फीसदी लोगों ने कहा कि उन्हें नाश्ता करने के बाद ग्लानि महसूस नहीं होती है। ऐसा कहने वाले लोगों की सबसे ज्यादा संख्या 92 फीसदी के साथ मुंबई में है जिसके बाद 86 फीसदी के साथ चंडीगढ़ और 85 फीसदी के साथ बेंगलुरु है।

## टाइम पास

### आज का राशिफल

**मेष**  
चू घे घो ला ली  
वू ले लो आ

निकटस्थ व्यक्ति का सहयोग काम को गति दिला देगा। यात्रा का दूरगामी परिणाम मिल जाएगा। कामकाज में आ रही बाधा को दूर कर लेंगे। सुविधा और समन्वय बना रहने से कामकाज में प्रगति बन जाएगी। आर्थिक हित के काम को साधने में मदद मिल जाएगी। शुभंक-3-5-7

**वृष**  
इ उ ए ओ बा  
वी वू वे वो

कार्यक्रम से पहले उचित मूल्यांकन कर लें। मध्यम पूर्व समय आपके पक्ष का बना रहेगा। कारोबारी काम में प्रगति बनती रहेगी। परिश्रम प्रयास से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। पर-प्रपंच में ना पड़कर अपने काम पर ध्यान दीजिए। मेहनती का आगमन होगा। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। शुभंक-5-7-9

**मिथुन**  
का की कू घ ड  
छ के को हा

जानिजनों का सानिध्य प्राप्त होगा। आध्यात्मिक वातावरण बनेगा। कारोबारी काम में नवीन तालमेल और समन्वय बन जाएगा। यात्रा-दोस्तों के साथ सत्रे में फिर जा रहे काम में लाभ मिल जाएगा। पूर्व नियोजित कार्यक्रम सफलता से संभव हो जाएंगे। यात्रा का योग बन रहा है। शुभंक-2-6-7

**कर्क**  
ही हु हे हो डा  
डी डू डे डो

विवादों व मुकदमों बाजी से रहित मिलेगी। परिश्रम प्रयास से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। कामकाज में आ रही बाधा दूर होगी। बाहरी और अंदरूनी सहयोग मिलता चला जाएगा। लेन-देन में आ रही बाधा को दूर करने के प्रयास सफल होंगे। भाई-बहनों का प्रेम बढ़ेगा। शुभंक-4-6-8

**सिंह**  
मा मी नू ने जो  
रा टी टू टे

स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी। अपने का सहयोग प्राप्त होगा। अपने आपको अधिक सक्रिय पाएंगे। भावनाओं में न बहें, सावधान रहें। रुका हुआ धन प्राप्त होगा। अवरुद्ध कार्य सम्पन्न होंगे। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। शुभंक-3-5-7

**कन्या**  
टो पा पी पू ष  
ण ठ पे पो

शारीरिक सुख के लिए व्यसनो का त्याग करें। पठन-पाठन में स्थिति कमजोर रहेगी। खान-पान में सावधानी रखें। व्यापार में प्रगति होगी। प्रातुपक्ष में विरोध होने की संभावना है। शिक्षा में आशानुकूल कार्य होने में संदेह है। स्वास्थ्य मध्यम रहेगा। धार्मिक व्यक्तों को यात्रा का योग है। शुभंक-2-4-6

**तुला**  
रा टी टू टे

कार्यसिद्धि होने में देर नहीं लगेगी। आर्थिक लाभ उत्तम रहेगा। शैक्षणिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। परिवार में किसी मंगालिक कार्य पर बर्ताव होगा। हरि करे सो खरी अंत: हानि का कोई भय नहीं, यथावत कार्य जारी रखें। व्यापार व नौकरी में स्थिति अच्छी रहेगी। मातृ पक्ष से विशेष लाभ। शुभंक-2-4-7

**वृश्चिक**  
तो ना नी नू ने  
जो य वी यू

मुह मांगी मुगद मिलेगी यानि इच्छित फल को प्राप्ति होगी। मध्यम पूर्व समय आपके पक्ष का रहेगा। कारोबारी काम में प्रगति बनती रहेगी। लेन-देन में आ रही बाधा दूर करने के प्रयास सफल होंगे। धार्मिक कार्यों में समय और धन व्यय होगा। अपना काम दूसरों के सहयोग से पूरा होगा। शुभंक-3-5-8

**धनु**  
ये यो मा मी नू  
वा फा बा ने

स्वास्थ्य का पाना भी कमजोर बना रहेगा। ले देकर का जा रही काम को कोशिश ठीक नहीं। समय नकारात्मक परिणाम देने वाला बन रहा है। बचते-बचते कलह विवाद का डर बना रहेगा। अपने हितों समझे जाने वाले हो पीठ पीछे नुकसान पहुंचाने की कोशिश करेंगे। शुभंक-3-6-9

**कुंभ**  
घू गो गो सा  
सी सू से सो वा

अपनी का सहयोग प्राप्त होगा। सलाह पक्ष से थोड़ी चिंता रहेगी। शिक्षा में आशानुकूल कार्य होने में संदेह है। व्यापार व व्यवसाय में स्थिति उत्तम रहेगी। नौकरी में पदेनिक की संभावना है। मित्रों से सावधान रहें तो ज्यादा उत्तम है। शारीरिक सुख के लिए व्यसनो का त्याग करें। शुभंक-5-8-9

**मीन**  
दी दू डू ज डे  
दो वा पी

### लॉफिंग जॉन

एक आदमी रात को एक गली के सामने खड़ा था।  
'कौन हो ?' वहां से गुजरते हुए चौकीदार ने कड़ककर पूछा।  
'शेर सिंह'  
बाप का नाम ?'  
शमशेर सिंह'  
कहां रहते हो ?  
'शेरों वाली गली में।'  
'यहां क्यों खड़े हो ?'  
'कैसे जाऊं कुत्ता भौंक रहा है।'  
□ □ □

एक बच्चा तालाब में डूब रहा था। सभी देख रहे थे। किसी में हिम्मत न थी कि बच्चो को बचा जाए। तभी एक साहब ने छलांग लगा दी और बच्चो को बचा लिया। दर्शकों में से एक बोला - बड़ी हिम्मत की आपने।  
वह व्यक्ति बोला - हिम्मत की ऐसी-तैसी, पहले यह बताओ, मुझे धक्का किसने दिया था ?  
□ □ □

कवि (पत्नी से), "तुम्हें पता होना चाहिए कि मैं वीर रस का कवि हूँ और लोग मेरे बारे कहते हैं कि मैं अपनी कविताओं से संसार में आग लगा सकता हूँ।"  
पत्नी, अब अपनी प्रशंसा करना बंद करे और प्लीज जरा चूल्हे में आग जला दें।

### काकुरो पहेली - 4061

8	9	16		7	30	6
24				13		
6	10			7		
17			8			24
		10	3	23		5
	12			3	8	
		7			14	
	11			6		
13				10		4
8					3	

खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएं से बाएं की जोड़ हल्के रंग के आधे वर्गों की संख्या से मेल खाने चाहिए, किसी भी अंक का उस जोड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता।

उदाहरणतः

6	1	2	3	4	6
5+6+7+8+9=35					
4+6+7+8+9=34					
5+7+8+9=29					
6+7+8+9=30					

### फिल्म वर्ग पहेली-4061

1		2		3		4		5	
		6				7			
8				9	10			12	
				11					13
14	15	16				17			
								19	
	18							20	
21								23	
24				25				26	
									29
30									
				31					
									32
									32

ऊपर से नीचे:-

- 'बचपन की मोहब्बत को' गीत वाली भारतभूषण, मीना की फिल्म-२,३
- सुनील दत्त, मीना की फिल्म-३
- 'ऐ जिंदगी गले लगा ले' गीत वाली कमल हासन, श्रीदेवी की फिल्म-३
- लकी अली, मीरा की 'जाना है जाना है चलते ही' गीत वाली फिल्म-३
- 'मेरे सपनों की रानी कब' गीत वाली राजेश खन्ना, शर्मिला की फिल्म-४
- नसीरुद्दीनशाह, शबाना की 'सीली हवा छू गई' गीत वाली फिल्म-३
- 'ऐसी रंग दे पिपा' गीत वाली राजेश खन्ना, हेमा मालिनी की फिल्म-२
- सनी, अमृता की 'ये मेरी जिंदगी बेजान लाश थी' गीत वाली फिल्म-३
- 'उड़ते तो सही सोचो तो' गीत वाली गोविंदा, मनीषा कोइराला की फिल्म-४
- 'एक लड़की बस गई' गीत वाली फिल्म-२
- 'भोर आई गया अंधियारा' गीत वाली राजेश खन्ना, जया की फिल्म-३
- कमल सदाना, काजोल की 'जब ना माना दिल दीवाना' गीत वाली फिल्म-३
- 'आशाएं खिलें दिल की' गीत वाली नसीर, श्रेयस, श्वेता की फिल्म-४
- अनिलकपूर, फरहा की 'पूछ रही है लड़की हैदराबादी' गीत वाली फिल्म-४
- 'आपका खत मिला' गीत वाली जीतेन्द्र, रामेश्वरी, सारिका की फिल्म-३
- संजयदत्त, अभिषेक, जायेदखान, ईशा देओल, राहमांसन, शिल्पा की फिल्म-२

बायें से दायें:-

- सारे शहर में आप सा कोई' गीत वाली फिल्म-३
- अमिताभ, परवीन की फिल्म-३
- 'जब जब प्यार पे पहरा हुआ' गीत वाली की फिल्म-३
- कुमार, की. सरोजदेवी की फिल्म-२
- मिथुन, मधु, रंभा की 'तुम्हें हम बहुत प्यार करते लगे' गीत वाली फिल्म-३
- 'तेरी प्यारी प्यारी' गीत वाली राजेंद्र कुमार, की. सरोजदेवी की फिल्म-४
- बांबी देओल, रानी मुखर्जी की 'आँखों के रस्ते दिल में' गीत वाली फिल्म-३
- राजेश खन्ना, शर्मिला की फिल्म-३
- 'सरकाय लेओ खटिया' गीत वाली गोविंदा, करिश्मा की फिल्म-२,२
- फिल्म 'शहीद' में नायिका १-३
- 'आई बहार खिलते हैं दिल' गीत वाली सलमान, रेवती की फिल्म-२
- शाफिकपूर, रेखा की 'जाने कैसे बोलेंगी ये बरसातें' अभिनीत फिल्म-३
- 'मच गया शोर सारे' गीत वाली अमिताभ, परवीन की फिल्म-३
- अमिताभ, टीना की 'एक हसीना थी एक दीवाना था' गीत वाली फिल्म-२
- धर्मेन्द्र, मनोजकुमार, सायबबनो की फिल्म-२
- रणधीरकपूर, रेखा की 'दो छे दो तुझको दिल ने कहा' गीत वाली फिल्म-३
- 'मैं नये जमाने की' गीत वाली अजय देवगन, रवीना की फिल्म-२
- अक्षयकुमार, खलीना टंडन की 'दीवाने हैं दीवानों से तू' गीत वाली फिल्म-२
- 'आइये आ जाइये, आ ही जाइये' गीत वाली अनिलकपूर, वैकीश्रीफ, मनीषा, सोनाली, रेखा की फिल्म-२
- राजेश खन्ना, राखी, शर्मिला की 'नी में वार मानना' गीत वाली फिल्म-२
- अमिताभ, जीतन की फिल्म-४

### सूडोकू 4061

4		9		6	1		8
6	8						
	1	7	3	8		4	
3	4		6	7			9
5		1	8		2		7
	2		5		1	8	4
		3		7	5	8	6
							9
7		6	2		8		1

सूडोकू +4060 हल

- प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरने जाने आवश्यक है।
- प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें।
- पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते।
- पहेली का केवल एक ही हल है।

### काकुरो -4060 का हल

16	23			30	28	8			
7	6	5	9	2	7	6	1		
10	9	1	17	8	9	19	8	7	
7	2	7	19	6	4	9			
13	1	3	9	3	8	1	11	4	
5	1	4	9	8	1	6	2	1	3
3	2	1	5	2	3	6	5	1	
9	6	3		4	1	3			

### फिल्म वर्ग पहेली-4060

उ	र	व	चि	र	ग	खी	फ
र	रि	त्र	म	र	र	र	
द	म	न	ले	कि	न	ख	ली
र	र	ख	र	का	त	जा	जा
अं	व	ज	प्या	सा	दं		
गू	म	चि	स	ख	रमी	जं	
र	वी	न	ल	गा	न	जं	ग
र	ह	मा	सी	ली			
बे	त	की	न	या	ज	म	न
व	न	च	दे		म	ली	

### शब्द पहेली - 4061

1		2	3	4		5	6	7	8
						10			
11	12							13	
14			15		16			17	18
19								20	
23	24			25		26		27	28
29			30	31		32		33	
34								35	
			36	37			38	39	40
41							42		

बाएँ से दाएँ

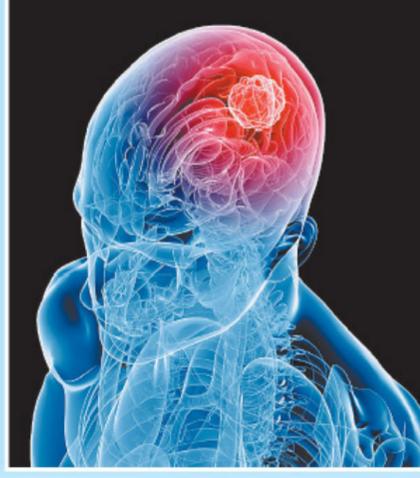
- यश प्राप्त करना-5
- चतुर, जहीन-5
- दया, तस-3
- कामदेव-3
- लीन, तल्लीन-2
- बोली, आवाज-2
- रजदुर्वा-2
- एक प्रकार का बिरिकट-2,3
- मत, सलाह-2
- जो लायक न हो-4
- अधीनस्थ-4
- कहानी, गाथा-2
- श्रवणदिव-2
- कुएं से पानी भरने का चतुर्प-4
- दान देने वाला-4
- वरदान, दूल्हा-2
- पत्नी का नाना-2,3
- सूर्य, दिनकर-2
- भीगा हुआ-2
- सुर आलाप-2
- पूलों का रस,अर्क-3
- तरंग, हिलार-3
- जस्तमद-5
- सैंधवार-3
- ऊपर से नीचे
- नामकरण-5
- टिक्स,हाथ-2
- महीना, मास-2
- नामवर, प्रसिद्ध-4
- संधि, सामंजस्य-4
- सरर, नशा-2
- झंकार-2
- रमण योग्य-5
- तरंगी, नांद-3
- सुअर-3
- अभिमान मर्दित होना -2,3
- समाप-2
- नेकनीयत-5
- हनुमान-3,2
- मुलायम-3
- उम्मीद, आशा-2
- बहादुरी-3
- शिव, रविलोचन-2,3
- नामचीन-4
- सुसंचालन-4
- चेहरे का तेज, दर्प-2
- ऊपर से नीचे
- अधिकार-2
- ईश्वर, भगवान-2

### शब्द पहेली -4060 का हल

स	ल	व	जा	य	म	र	र
म	क	ल	जो	ज	जा	य	ज
ब	दी	अ	म	का	त	जा	जा
म	मा	ल	का	य	र	त	ल
म	ज	ल	र	ल	का	ल	ल
का	या	जो	व	जा	र	म	ली
र	क	ह	र	लो	र	व	वा
की	व	इ	सा	ल	पै	त	त
क	म	व	ख	र	ली	ल	द
म	त	जी	त	मा	जा	दा	म



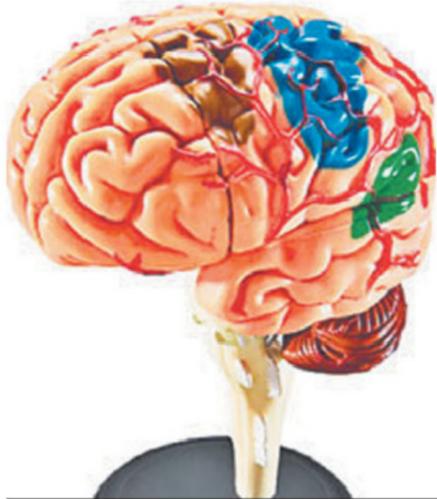
# लाइलाज नहीं ब्रेन ट्यूमर



ब्रेन ट्यूमर दिमाग में होनेवाली गांठ है, जो कैंसरस भी हो सकती है और नॉन कैंसरस भी। आज चिकित्सा के क्षेत्र में हुई तकनीकी विकास के कारण विभिन्न जांचों की सहायता से इसकी सही स्थिति का अनुमान सहज लगाना संभव है, साथ ही सर्जरी की आधुनिक विधियों से इसका पूरा उपचार भी संभव है।

## माइग्रेन भी है लक्षण

माइग्रेन भी ब्रेन ट्यूमर के प्रारंभिक लक्षणों में से एक हो सकता है। हालांकि यह पुरुषों से अधिक महिलाओं में होता है। माइग्रेन अटैक यदि महीने में चार या पांच बार आता है और अटैक के पैटर्न में कोई बदलाव नजर आता है, तो यह ब्रेन ट्यूमर का संकेत हो सकता है। अतः तुरंत डॉक्टर की सलाह पर सीटी स्कैन व एमआरआई आदि जांच कराए ताकि सही कारणों का पता लग सके और समय रहते इलाज शुरू हो सके।



## जेनेटिक भी संभव

यदि परिवार में किसी को पहले से ब्रेन ट्यूमर है, तो परिवार के अन्य सदस्यों को विशेष सावधानी बरतने की जरूरत है। गर्भावस्था में भी कुछ टेस्टों की मदद से यह पता लगाया जा सकता है कि गर्भ में पल रहे बच्चे को कौन-सी बीमारी है। गर्भ में ही इन बीमारियों का इलाज भी संभव है। अतः आप पहले से ही सावधानी बरते।

## सर्जरी की प्रक्रिया व लाभ

यह सर्जरी अत्यंत सुरक्षित और कारगर है। इस सर्जरी में अन्य सर्जरी के मुकाबले मस्तिष्क में छोटा छिद्र किया जाता है, जिससे इंडोस्कोप को मस्तिष्क के अंदर भेजा जा सके। इस सर्जरी का सबसे बड़ा लाभ यह है कि इस तकनीक का इस्तेमाल करके दिमाग के रिट्रैक्शन से बचा जा सकता है, क्योंकि अन्य तकनीक के मुकाबले इस प्रक्रिया में कम रिट्रैक्शन होता है। इस सर्जरी में टिशू भी आसानी से दिखाई देते हैं, जिससे इलाज करने में काफी आसानी होती है। इस सर्जरी में 6 एमएम का एक अति महीन छिद्र किया जाता है। मस्तिष्क के अंदर पाये जानेवाले कोलॉयड सिस्ट ही ट्यूमर को जन्म देते हैं। ये दिमाग के सवेदनशील क्षेत्र में स्थित होते हैं और इनके आकार में वृद्धि होने पर ये खतरनाक होते जाते हैं। इंडोस्कोप को छिद्र के माध्यम से मस्तिष्क में पहुंचा कर कोलॉयड सिस्ट को पूरी तरह से हटाया जाता है। सर्जरी की प्रक्रिया बेहद छोटी और कष्टरहित होती है।

## बर्तें सावधानी

इस रोग में अपने खान-पान का ध्यान रखना भी जरूरी है। वजन को नियंत्रित रखें। इसके अलावा अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी जरूरी है। इसके कारण शरीर के अन्य हिस्सों पर भी प्रभाव पड़ता है। इसके दौरान दिमाग पर सूलन होना भी आम बात है। अतः ट्रीटमेंट के दौरान भी सावधानी बरते।

## इंडोस्कोपिक सर्जरी है कारगर

अब ब्रेन ट्यूमर जाननेवाला बीमारी नहीं रह गयी है, क्योंकि वर्तमान में ब्रेन ट्यूमर का सर्गीर इलाज संभव है बशर्ते समय पर उपचार शुरू किया जाये। चिकित्सक बताते हैं कि ब्रेन ट्यूमर के इलाज के लिए कई तकनीकें ईजाद हो चुकी हैं, जिनमें रेडियो सर्जरी, कीमोथेरेपी, रेडिशन थेरेपी, रोबोटिक सर्जरी प्रमुख हैं।



स्लिप डिस्क में करें  
भुजंगासन

दफ्तर में घंटों कंप्यूटर पर काम करनेवाले कई लोग आज स्लिप डिस्क की समस्या से जूझ रहे हैं। इसमें उन्हें भीष्मा पीठ दर्द उठता है, जो कई बार बरदाश्त से बाहर हो जाता है। इस तकलीफ में योग विशेषज्ञ भुजंगासन करने की सलाह देते हैं, जो काफी आराम पहुंचाता है। स्पाइनल कॉर्ड या रीढ़ की हड्डी पर शरीर का पूरा वजन टिका होता है। स्पाइनल कॉर्ड की हड्डियों के बीच कुशन जैसी मुलायम चीज होती है, जिसे डिस्क कहा जाता है। ये डिस्क एक-दूसरे से जुड़ी होती हैं और वॉटर के बिल्कुल बीच में स्थित होती हैं। डिस्क स्पाइन के लिए शॉक एब्जॉर्बर का काम करती हैं। वास्तव में डिस्क स्लिप नहीं होती, बल्कि स्पाइनल कॉर्ड से कुछ बाहर आ जाती है। इससे स्पाइनल कॉर्ड पर दबाव बनाता है। इस परेशानी को कई कारण हो सकते हैं -

गलत पोश्चर इसका आम कारण है। लेट कर या झुक कर पढ़ना या लगातार काम करना, कंप्यूटर पर काफी देर तक बैठे रहना। अनियमित दिनचर्या, अचानक झुकने, वजन उठाने, झटका लगने, गलत तरीके से उठने-बैठने की वजह से दर्द हो सकता है। सुस्त जीवनशैली, व्यायाम न करना या पैदल चलने से भी मशालस कमजोर हो जाते हैं। अत्यधिक थकान से भी स्पाइन पर जोर पड़ता है और एक सीमा के बाद

समस्या शुरू हो जाती है। अत्यधिक शारीरिक श्रम, गिरने, फिसलने, चोट लगने, देर तक झुकाव करने से भी डिस्क पर प्रभाव पड़ता है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ हड्डियां कमजोर होने लगती हैं और इससे डिस्क पर जोर पड़ने लगता है। इन उपायों से करें बचाव नियमित तीन-छह किलोमीटर प्रतिदिन पैदल चले। यह सर्वोत्तम व्यायाम है। देर तक कुर्सी पर झुक कर न बैठें। अगर डेस्क जॉब करते हैं तो ध्यान रखें कि कुर्सी आरामदेह हो और इसमें कमर को पूरा सपोर्ट मिले। शारीरिक श्रम मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। लेकिन इतना भी परिश्रम न करें कि शरीर को आघात पहुंचे। देर तक न तो एक ही पोश्चर में खड़े रहें और न एक स्थिति में बैठें रहें। किसी भी सामान को उठाने या रखने में जल्दबाजी न करें। पानी भरी बाल्टी उठाने, अलमारी-मेज खिसकाने, भारी सूटकेस उठाने समय सावधानी बरते। हाइ लीव्स और फ्लैट चप्पलों से बचे। इनसे कमर पर दबाव पड़ता है। तथा है सामान्य लक्षण नसों पर दबाव के कारण कमर दर्द, पैरों में दर्द, एड़ी या पैर की उंगलियों का सूत्र हो जाना पैर के अंगूठों या पंजे में कमजोरी स्पाइनल कॉर्ड के बीच में दबाव पड़ने से कई बार हिप या थाइज के आस-पास सूत्र महसूस करना रीढ़ के निचले हिस्से में असहनीय दर्द

चलने-फिरने, झुकने में भी दर्द का अनुभव होना कभी झुकने या खाने या अचानक खड़े होने पर ऐसा लगे कि शरीर में करंट प्रवेश हो रहा हो। इनसनाइट महसूस हो रहा हो। नाड़ियों को बल प्रदान करता है यह आसन गिन लोगों को साइटिका या स्लिप डिस्क की तकलीफ है, वे भी इस आसन से लाभ उठा सकते हैं, लेकिन सावधानी के साथ संस्कृत में भुजंगासन का अर्थ है सांप और यह आसन ऐसा है, जैसे सांप ने फन उठाया हो। आसन की विधि - पेट के बल लेट जाएं और हाथों को जमीन पर कंधों के नीचे रखें। अब श्वास लेते हुए नाभि को जमीन पर ही रखते हुए छाती और सिर को ऊपर उठाएं और पीठ को कमान की तरह मोड़ें। पूरे शरीर को उतना खींचें जितना संभव हो। फिर धीरे-धीरे श्वास अंदर लें और छोड़ते हुए सिर को नीचे लाएं। लाभ - पीठ की, उदर की और शरीर के ऊपरी भाग की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। यह आसन रीढ़-तंत्रिका में हुए विस्थापन को ठीक करता है और सिम्पेथेटिक नाड़ियों को बल प्रदान करता है। किसी भी कारण से पीठ दर्द में इस आसन से काफी लाभ होता है। सावधानी - अगर आप पेटिक अल्सर, हर्निया या हाइपरथायरोयड से पीड़ित हैं, तो यह आसन न करें। ध्यान रखें कि जब शरीर को पीछे की तरफ मोड़ें हैं, तो जोर का झटका न लगे, क्योंकि इससे मांसपेशियों को सख्त चोट आ सकती है।

## मन की खुशी लेकर आती है फिटनेस

मॉडल, एक्ट्रेस, टीवी प्रेजेन्टर मंदिरा बेदी सीरियल शालि से बड़ी पहचान बन कर उभरीं। अपने ग्लैमरस फिगर व आकर्षक अंदाज से दर्शकों के दिल पर छाईं। मा बनने के बाद भी वे खुद को उतना ही मेंटेन रखती हैं। डाइटिंग पर वे बिलिव नहीं रखतीं। आज भी जिम में खूब पसीना बहाती हैं। वे बता रही हैं फिटनेस उनके लिए क्या मायने रखता है और इसके लिए क्या-क्या करती हैं। अक्का फिजिक पाने के लिए 80 प्रतिशत पौष्टिक खान-पान और 20 प्रतिशत एक्सरसाइज की जरूरत होती है। भूखे रह कर फिट नहीं हो सकते हैं। उसके बाद थोड़ा-सा समय एक्सरसाइज को देना जरूरी है। मैंने पाया है कि फिटनेस आपके लिए मन की खुशी लेकर आता है। यही वजह है कि मा बनने के बाद मैं अपनी फिटनेस को लेकर ज्यादा एक्टर्ट हूँ, मैंने छह महीने में 22 किलो वजन कम किया है। पावर योग है पसंद - मुझे योग से बेटर जिम लगता है। हाँ, पावर योग पसंद है, क्योंकि मैं हर वक्त एक्टिव रहनेवाली हूँ। मुझे दोड़ना पसंद है। हफ्ते में पांच दिन एक्सरसाइज करती हूँ। स्ट्रेच ट्रेनिंग और कार्डियो 20-20 मिनट करती हूँ। उसके बाद वेड लिफ्टिंग और अन्य एक्सरसाइज। जो लोग यह बोलते हैं कि उनके पास एक्सरसाइज के लिए वक नहीं है, मुझे उनसे घिंट है। तथा आप 24 घंटे में से 45 मिनट नहीं निकाल सकते?

## तंबाकू को कहें ना



तंबाकू चबाने से मुंह में छाले पड़ जाते हैं, अदरुनी चमड़ा कठोर हो जाता है, जो भविष्य में गांठ को जन्म देता है। इससे मुंह खोलने में परेशानी होने लगती है। ऐसी स्थिति को 'ओरल सबम्यूकस फाइब्रोसिस' कहते हैं। आगे चल कर यही मुंह के कैंसर में बदल जाता है। यह शरीर के अन्य हिस्सों में भी फैल जाता है। यदि शुरुआत में ही इसका उपचार हो, तो इस पर काबू पाया जा सकता है।

दिमाग को जकड़ लेता है निकोटिन तंबाकू में 4000 केमिकल पाये जाते हैं। इनमें 28 कैंसर का कारण बनते हैं। इनमें सबसे खतरनाक तंबू होता है निकोटिन। जैसे तो कई पौधों में भी यह पाया जाता है, लेकिन तंबाकू में इसकी मात्रा काफी अधिक होती है। तंबाकू की सूखी पत्तियों में यह लगभग 0.6 से 38 तक पाया जाता है। निकोटिन का अत्यधिक सेवन में ज्यादा पहुंच जाने के कारण व्यक्ति का बीपी सामान्य से अधिक हो जाता है। यदि व्यक्ति तंबाकू का सेवन नहीं करता है, तो उसे थकान महसूस होने लगती है। तंबाकू का सेवन करते ही शरीर फिर से एक्टिव हो जाता है।

शरीर में निकोटिन की बढ़ती मात्रा से दिमाग का संतुलन भी बिगड़ जाता है और वह निकोटिन के सेवन करने पर ही एक्टिव रहता है। इसके तबे समय तक सेवन से ब्लड वेसेल्स सिकुड़ जाते हैं और ब्रेन स्ट्रोक का खतरा बन जाता है। निकोटिन का अत्यधिक सेवन लिवर के लिए भी काफी खतरनाक है। इससे लिवर सिरोसिस जैसी घातक बीमारी होने का खतरा बढ़ जाता है। यह कैंसर के बाद दूसरी सबसे खतरनाक बीमारी मानी जाती है, जिसका इलाज केवल लिवर ट्रांसप्लांट है। निकोटिन के सेवन से लिवर की कोशिकाओं में ब्लड सरकुलेशन कम होने लगता है, जिससे लिवर के टिशूज खराब हो जाते हैं।

गला व फेफड़े तक फैल जाता है कैंसर मुंह के कैंसर की कोशिकाएं मिल कर एक ग्रुप बनाती हैं और ट्यूमर का रूप ले लेती हैं। उसके बाद वे वहां से पूरे शरीर में फैलने लगती हैं। इस प्रोसेस को मेटास्टेसिस कहते हैं। इस तरह यह फैल कर गला और फेफड़े में भी कैंसर उत्पन्न कर देती हैं।

## काफी नहीं सिक्स पैक एक्स बनाना

फिल्म सिद्धम में अजय देवगन का जबरदस्त लुक चर्चा में रहा। उन्होंने 'दबंग' सलमान को भी पीछे छोड़ दिया। यहां तक कि सलमान ने भी उनके फर्स्ट लुक पर एक्टिव प्रतिक्रिया- 'बाप रे बाप अजय की वॉंडी सुनव है'। एक बार फिर से अजय जिम में पसीना बहा रहे हैं। अगली फिल्म सिद्धम रिलीज के लिए फिटनेस को लेकर उनकी राय है कि सिर्फ सिक्स पैक एक्स बना लेने से कोई फिट नहीं हो जाता और क्या-क्या जरूरी है, बता रहे हैं अजय फिटनेस को लेकर हमेशा से मैं कॉन्सस रहा हूँ। 'सिद्धम' के लिए मैंने तीन महीने जम कर एक्सरसाइज की थी। ट्रेनर प्रशांत सावंत की हर बात को फॉलो किया। रोज सवा घंटा कार्डियो एक्सरसाइज बिना ब्रेक करता हूँ, जिसमें एक घंटा वेड ट्रेनिंग रहता है। ट्रेनिंग के दौरान हमने महसूस किया कि हर किसी के लिए सिक्स पैक एक्स बनाना आसान है, लेकिन उसके मुताबिक पूरे शरीर (बांह, छाती और कंधे) को एक परफेक्ट टोन्ड शेप देना बेहद मुश्किल होता है। इसमें वेटेस डाइट की 90 फीसदी भूमिका होती है। डाइट रूटीन - खाने-पीने के मामले में भी बेहद अनुशासित हूँ। ज्यादा-से-ज्यादा पौष्टिक चीजें ही लेता हूँ और एक सप्ताह के अंतराल पर इसमें थोड़ा-बहुत बदलाव करता रहता हूँ। कावरेहाइड्रेट को अपने खान-पान से दूर ही रखता हूँ। प्रोटीन ज्यादा-से-ज्यादा मिले, इसके लिए अंडा और चिकन खाता हूँ। लंच में रोटी और फ्लेवर हरी सब्जियां शामिल करता हूँ। रात में सूप के साथ थिन्ड चिकन पसंद है। इसके साथ ही मैं प्रोटीन शेक और खूब पानी पीता हूँ। मेरी एक ही कमजोरी है कोला और फेंच फाइज, जिस पर कंट्रोल नहीं रख पाता। इन्हें कम करने के लिए 15 दिन पर ही लेता हूँ।

## बांझापन सिर्फ महिला नहीं जिम्मेवार

वर्तमान में डायग्नोसिस, हाइ बीपी और हृदय रोगों में इजाफा हुआ है। ये रोग अक्सर बांझापन का मुख्य कारण बनते हैं। इनसे निःसंतान दंपतियों की संख्या भी काफी बढ़ी है। 1981 से 2001 तक बांझापन में 50 फीसदी की वृद्धि हुई है। इसके अलावा आज की वास्तव जीवनशैली के कारण भी गर्भधारण में समस्याएं आ रही हैं। आजकल लगभग 10-15 फीसदी शादीशुदा जोड़े कन्?चा जन्म देने में कठिनाई का अनुभव करते हैं। यदि एक साल के अंतराल में स्वस्थ दंपति को गर्भधारण में कठिनाई होती है या महिला गर्भवती नहीं होती है, तो उन्हें फोरन इलाज की आवश्यकता है।

ध्रातियों से बचे - आम तौर पर भारतीय समाज में एक ध्राति है कि बांझापन के लिए सिर्फ महिला ही जिम्मेवार होती है, लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं होता है। सिर्फ 30 फीसदी जोड़ों में महिला, 30 फीसदी में पुरुष, 10 फीसदी में दोनों बांझापन के लिए जिम्मेवार होते हैं। 20 फीसदी में यह अन्य कारणों से हो सकता है। कई बीमारियां हैं कारण - महिलाओं में बांझापन के प्रमुख कारण हैं- फेलोपियन ट्यूब का ब्लॉक होना, गर्भाशय का टीबी, फायब्रोइड, एंड्रोमेट्रोसिस आदि का होना। इंडोक्राइन बीमारियां जैसे- थायरोयड की बीमारी, पीसीओडी, मधुमेह आदि भी आजकल काफी महिलाओं में बांझापन का कारण हैं। कभी-कभी महिला के मस्तिष्क में ट्यूमर होने से भी प्रोलेक्टिन हार्मोन की शरीर में अधिकता हो जाती है, जिससे मासिक धर्म ही आना बंद हो जाता है और वे बांझापन की शिकार हो जाती हैं। बढ़ता प्रदूषण, तनाव, हार्मोनल असंतुलन आदि से पुरुष बांझापन भी बढ़ा है। पुरुषों में शुक्राणुओं की कमी अब सामान्य रोग होता जा रहा है। शराब या तंबाकू का सेवन, मधुमेह, थायरोयड तथा मानसिक तनाव से भी पुरुष सतान पैदा नहीं कर पा रहे हैं।

कई तरीकों से होता है उपचार - इस समस्या के बढ़ने के कारण ही बांझापन निवारण केंद्रों की संख्या में भी काफी इजाफा हुआ है। महिलाओं में आवश्यकतानुसार लेप्रोस्कोपी, हिस्टेरोस्कोपी आदि से फेलोपियन ट्यूब, ओवरी तथा गर्भाशय की बीमारियों को ठीक किया जाता है। इसी प्रकार से शुक्राणुओं से संघटित समस्याओं को हार्मोन का असंतुलन सुधारने तथा अन्य दवाइयों के सेवन से ठीक किया जाता है। अब निःसंतान दंपतियों के लिए अनेक इलाज उपलब्ध हैं, जैसे- ओव्युलेशन इंडक्शन तथा आइव्यूआइ एज्युरीमिया से ग्रसित पुरुषों में डेनर शुक्राणु से आइव्यूआइ किया जा सकता है। अज्ञात कारणों में आइवीएफ - इटी से इलाज संभव है। जिन महिलाओं में अंडे की कमी है, उनमें डेनर उसाइट से गर्भधारण संभव है।





कॉन्ट्रैक्ट साइन करने के बाद बाहर हुए समर्थ जुरेल

# प्रियंका चोपड़ा

## की बहन करेगी रिप्लेस?

बिग बॉस 17' फेम समर्थ जुरेल ने रोहित शेट्टी के एडवेंचर रियलिटी शो 'खतरों के खिलाड़ी' के सीजन 17 से बैकआउट कर लिया है. दरअसल समर्थ ने कलर्स टीवी के साथ इस शो का कॉन्ट्रैक्ट भी साइन कर लिया था. लेकिन कॉन्ट्रैक्ट साइन करने के बाद उनके पैर में चोट लग गई, और इस वजह से डॉक्टर ने उन्हें रोहित शेट्टी के शो में हिस्सा लेने के लिए अनफिट बताया. सूत्रों से मिली जानकारी के मुताबिक समर्थ के बैकआउट होने के बाद अब मेकर्स ने प्रियंका चोपड़ा की बहन मन्ना चोपड़ा को इस शो में शामिल होने के लिए अप्रोच किया है. दरअसल 'बिग बॉस 17' के ग्रैंड फिनाले के दौरान टीवी9 हिंदी डिजिटल के साथ की एक्सक्लूसिव बातचीत में मन्ना चोपड़ा ने बताया था कि उन्हें जंगली जानवरों से डर लगता है. और इस वजह से वो 'खतरों के खिलाड़ी' में कंटेस्टेंट बनकर शामिल होने की जगह रोहित शेट्टी के साथ मिलकर ये शो होस्ट करना चाहती हैं. लेकिन अब प्रियंका चोपड़ा की बहन को मेकर्स इस रियलिटी शो में होस्ट नहीं बल्कि बतौर कंटेस्टेंट शामिल होने के लिए मना रहे हैं.

**मुन्ववर फारूकी ने भी किया था बैकआउट**

सिर्फ समर्थ ही नहीं 'बिग बॉस 17' के विनर मुन्ववर फारूकी ने भी दो बार 'खतरों के खिलाड़ी' से बैकआउट किया है. एकता कपूर का रियलिटी शो 'लॉक अप' जीतने के बाद मेकर्स ने उन्हें रोहित शेट्टी के शो में शामिल होने का ऑफर दिया था. मुन्ववर भी 'खतरों के खिलाड़ी' में शामिल होने के लिए पूरी तरह से तैयार हुए थे. इतना ही नहीं इस दौरान उन्होंने 'खतरों के खिलाड़ी' के लिए हुई प्रेस कॉन्फ्रेंस में इंटरव्यू भी दिए थे. लेकिन बीजा में हुई परेशानी के चलते, उन्हें ये शो छोड़ना पड़ा था. हाल ही में मेकर्स ने फिर एक बार मुन्ववर को 'खतरों के खिलाड़ी' का ऑफर दिया था. लेकिन फिर एक बार उन्हें बीजा के चलते इस शो को रिजेक्ट करना पड़ा.

### 16 की उम्र में छोड़ा घर, पहनता है सेकंड हैंड कपड़े...बेटे आरव पर अक्षय कुमार का बड़ा खुलासा



अभिनेता अक्षय कुमार ने पहली बार अपने बेटे आरव के बारे में खुलकर बात की है. उन्होंने बताया है कि आरव का फिल्म इंडस्ट्री में आने का कोई इरादा नहीं है. साथ ही अक्षय ने ये भी बताया कि आरव सेकंड हैंड कपड़े पहनते हैं और अपने कपड़े-बर्तन भी खुद ही धोते हैं. 21 साल के आरव लंदन की एक यूनिवर्सिटी में पढ़ाई कर रहे हैं. बियो सिनेमा पर क्रिकेटर शिखर धवन के टॉक शो पर अक्षय कुमार ने बेटे आरव को लेकर कई ईरान करने वाले खुलासे किए. अक्षय कुमार ने बताया कि उनके बेटे आरव ने महज 15 साल की उम्र में ही घर छोड़ दिया था. बेटे के इस फैसले से अक्षय सहमत नहीं थे और वो उन्हें नहीं जाने देना चाहते थे.

अक्षय कुमार ने कहा, मेरा बेटा आरव लंदन में एक यूनिवर्सिटी में पढ़ता है. उसने 15 साल की उम्र में ही घर छोड़ दिया था. उसे पढ़ाई करना बहुत पसंद है और वो अकेला ही रहना चाहता था. घर से दूर जाने का फैसला उसका ही था. हालांकि मैं उसे दूर नहीं जाने देना चाहता था. मगर मैंने उसे रोका नहीं क्योंकि मैंने खुद 14 साल की उम्र में घर छोड़ दिया था.

**अक्षय ने को बेटे की तारीफ**

बेटे आरव की तारीफ करते हुए अक्षय कुमार ने कहा, वो अपने कपड़े खुद धोता है. वो एक अच्छा खाना बनाता है. बर्तन भी खुद ही धोता है और वो महंगे कपड़े भी नहीं खरीदना चाहता है. बल्कि वो तो सस्ते कपड़े खरीदने के लिए सेकंड हैंड स्टोर जाता है क्योंकि वो चीजों को बर्बाद करने में यकीन नहीं रखता है. अक्षय कुमार ने इस दौरान कहा कि वो अपने बेटे पर किसी भी चीज को लेकर प्रेशर नहीं डालते हैं. उन्होंने बताया कि आरव की फैशन में दिलचस्पी है और वो सिनेमा का हिस्सा नहीं बनना चाहता है. उन्होंने बताया कि आरव ने खुद उनसे कहा था कि वो एक्टिंग में दिलचस्पी नहीं रखते हैं, जिसपर अक्षय ने आरव से कहा था कि ये उसका लाइफ है और उसे वही करना चाहिए जो वो करना चाहता है.

### रेखा की एंट्री फैन्स के लिए लेकर आई बुरी खबर, ये मशहूर एक्टर छोड़ देगा शो?



स्टार प्लस के मशहूर टीवी सीरियल 'गुम है किसी के प्यार में' की शुरुआत बॉलीवुड की लीजेंड्री एक्ट्रेस रेखा के साथ हुई थी. यानी उन्हें इस सीरियल का 'ब्रांड एम्बेसडर' कहा जा सकता है. 'गुम है किसी के प्यार में' को दर्शकों के सामने पेश करने के बाद जब भी इस सीरियल में लीप आता है, तब रेखा इस शो के लिए प्रोमो शूट करती हैं. नए कलाकार और नए ट्रैक को दर्शकों के सामने पेश करना अब उनकी जिम्मेदारी बन गई है. सुनने में आया है कि जल्द रेखा 'गुम है किसी के प्यार में' के लिए नया प्रोमो शूट करने वाली हैं. यानी इस सीरियल में लीप आना लगभग तय हो गया है. और सीरियल में आने वाले इस लीप के चलते 'गुम है किसी के प्यार में' के ईशान यानी एक्टर शक्ति अरोड़ा शो को अलविदा कह सकते हैं.

हाल ही में एक मीडिया पोर्टल को दिए इंटरव्यू में शक्ति अरोड़ा ने कहा है कि उन्हें सीरियल के आने वाले ट्रैक के बारे में कोई जानकारी नहीं है. उन्हें शो के प्रोड्यूसर ने लीप के बारे में अब तक नहीं बताया है. जब उन्हें इस बारे में पता चलेगा, तब वो ये तय करेंगे कि उन्हें शो छोड़ना है या फिर इस शो के साथ रहना है. सीरियल 'गुम है किसी के प्यार में' की शुरुआत सई, विराट और पत्रलेखा की कहानी से हुई थी. आदेशा सिंह इस सीरियल में सई का किरदार निभा रही थीं. और नील भट्ट-ऐश्वर्या शर्मा विराट-पत्रलेखा की भूमिका में नजर आए थे. लेकिन सीरियल में 20 साल का लीप आने के बाद तीनों ने ये शो छोड़ने का फैसला लिया.

**शक्ति अरोड़ा छोड़ देंगे शो?**

आदेशा, नील और ऐश्वर्या के शो छोड़ने के बाद कहानी सवि और ईशान के साथ आगे बढ़ी. 'गुम है किसी के प्यार में' में सवि का किरदार भाविका शर्मा निभा रही हैं, तो शक्ति अरोड़ा इस सीरियल में ईशान बने हैं. इस कहानी को शुरुआत में तो दर्शकों ने खूब प्यार दिया. लेकिन अब आईपीएल के तूफान में इस शो की टीआरपी कम होती जा रही है. टीआरपी की इस ड्रव्टी हुई नैया को बचाने के लिए सीरियल में 20 साल का लीप आ सकता है. और यही वजह है कि लीप के बाद ईशान का किरदार निभाने वाले शक्ति अरोड़ा इस शो को अलविदा कह सकते हैं.

## बाँबी देओल करने वाले हैं बड़ा धमाका, 'एनिमल' और 'कंगुवा' से भी बड़ी पिक्चर लगी हाथ

**Animal** के बाद से ही बाँबी देओल फुल ऑन डिमांड में हैं. कई बड़ी फिल्मों इस वक्त उनके खाते में हैं. इसमें बॉलीवुड के साथ ही साउथ पिक्चर भी शामिल हैं. बाँबी देओल पहले ही कई फिल्मों की शूटिंग कर चुके हैं, जबकि कुछ की कर रहे हैं. आगे कुछ महीने वो काफी बिजी रहने वाले हैं. उनके पास प्रोजेक्ट्स की कोई कमी नहीं है. क्या ऑडियंस और क्या फिल्ममेकर्स सबकी पहली पसंद बने हुए हैं. 'एनिमल' के अवसर से खतरनाक वो सूर्या की 'कंगुवा' में नजर आए हैं. 'उधरन' को देखने का फैन्स इंतजार कर रहे हैं. इसके अलावा ब्लूब्लू स्पार्ड यूनिवर्स में भी उनकी एंट्री हो चुकी है. बीते दिनों चर्चा थी कि, वो जल्द अनुराग कश्यप की फिल्म में दिखने वाले हैं. अब इसपर बड़ा अपडेट आ गया. इसी बीच पीपिंग मून की एक रिपोर्ट सामने आई है. इसके मुताबिक, बाँबी देओल के साथ एक बार फिर सान्या मल्होत्रा नजर आने वाली हैं. दोनों पहले भी 'लव हॉस्टल' में साथ दिख चुके हैं. यह शाहरुख खान के प्रोडक्शन हाउस के बैनर तले बनी थी.

**बाँबी देओल संग नजर आएंगी सान्या मल्होत्रा**

बाँबी देओल और सान्या मल्होत्रा के अलावा अनुराग कश्यप की हार्ड-हिटिंग थ्रिलर फिल्म में सबा आजाद भी

नजर आएंगी. साथ ही पॉपुलर मलयालम एक्टर जोजू वॉज के भी टीम से जुड़ने की खबरें मिल रही हैं. वो पहली बार हिंदी सिनेमा में काम करने जा रहे हैं. बाँबी देओल और सान्या मल्होत्रा की जोड़ी के अलावा सबा आजाद फिल्म में नया फ्लेवर एड करेंगी. दरअसल उन्हें सोनी लिव सीरीज 'रॉकेट बॉयज' में अपने किरदार के लिए खूब तारीफें मिली थीं. दरअसल तीनों ही एक्टर्स बाँबी देओल के साथ फिल्म में अहम किरदार निभाते दिखाई देंगे.

फिल्म की कहानी को लेकर मेकर्स की तरफ से अबतक कोई जानकारी नहीं दी गई है. हालांकि, रिपोर्ट से पता लगा है कि, यह एक पावरफुल थ्रिलर है, जो सेंसेटिव रियल लाइफ इवेंट से इन्सपिरड है. फिल्म को निखिल द्विवेदी प्रोड्यूस कर रहे हैं. वहीं स्क्रिप्ट राइटिंग की जिम्मेदारी सुदीप शर्मा संभाल रहे हैं, जिन्होंने अनुष्का शर्मा की 2018 वाली हॉरर फिल्म 'परी' की स्क्रिप्ट भी लिखी थी. दरअसल टीम ने ऑफिशियली 14 मई से फिल्म पर काम शुरू कर दिया है. शूटिंग मुंबई में ही की जाएगी. इसके अलावा इसी साल जून तक इसे खत्म भी कर दिया जाएगा. दरअसल मेकर्स इस साल के आखिर तक फिल्म को रिलीज करने की प्लानिंग कर रहे हैं.

