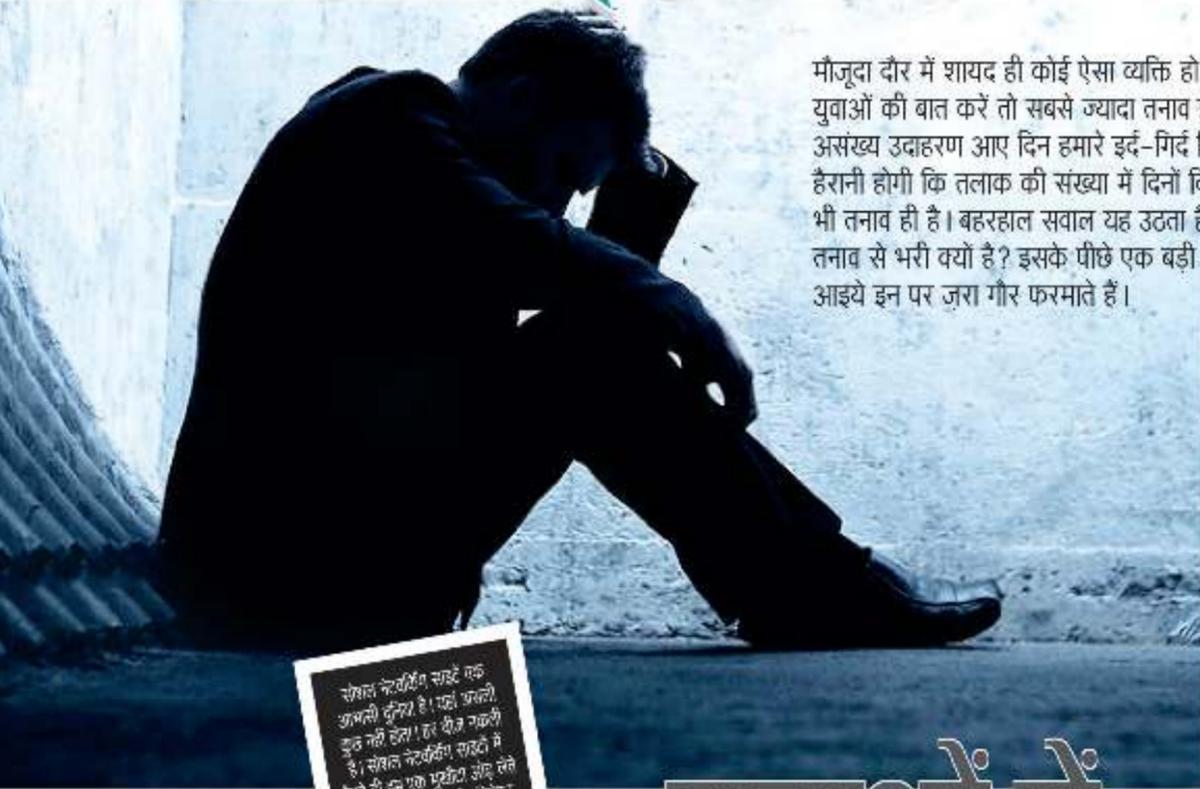


सलाह

चाहते है फिट बाँडी तो इन बातों का रखें ख्याल

- संहतमंद रहने के लिए अच्छे डाइट के साथ ही एक्सरसाइज भी बहुत जरूरी है। आज कल की भाग वोट भरी जिंदगी में कुछ देर के लिए अपने लिए समय जरूर निकालें। इससे आपकी सेहत तो अच्छे रहेगी और बाँडी भी फिट रहेगी। लड़के जल्दी बाँडी बनने के चक्कर में इतने प्रोटीन खाते का सेवन करते हैं। जिससे 'प्री-प्री' सेहत को नुकसान भी पहुंच सकता है। फिट रहने के लिए और एक्सरसाइज करने के भी कुछ नियम होने चाहिए।
- अपनी मज्जी में ही एक्सरसाइज की शुरुआत न करें, इसके नुकसान भी हो सकता है। किसी एक्सपर्ट को सलाह से ही वर्कआउट की शुरुआत करें।
- जल्दी बाँडी बनाने के लिए हेवी वर्कआउट करने से बेहतर है कि फिट रहने के लिए हल्के वर्कआउट से शुरुआत करें।
- हेवी वर्कआउट के बाद अगर कोई मसल टूट जाए तो वह अपने आप 48 घंटे के भीतर ठीक हो जाती है।
- वर्कआउट के साथ अपनी डाइट में भी बदलाव करें। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और विटामिन को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।
- किसी तरह की कोई गैडजेट प्रॉब्लम है तो तुरंत के पुराणिक वर्कआउट करें।
- नहरत से ज्यादा वर्कआउट न करें। उतने ही डाइट करें जितने आप आसानी में कर सकते हैं।
- योजना शॉर्ट इंटरवल के साथ 10-15 मिनट के लिए जर्न आउट करें।
- हर रोज एक ही तरह की एक्सरसाइज न करें। एक दिन लेग्स की एक्सरसाइज कर रहे हैं तो दूसरे दिन आर्म या फेट की एक्सरसाइज करें।
- होम में रहने के लिए लेग्स के लिए स्क्रॉटिंग,चेस्ट के लिए पुराउन और फेट के लिए कंचेज एक्सरसाइज करें।
- वेट ट्रेनिंग एक्सरसाइज मसल फ्लिडिंग के लिए और फुल बाँडी वर्कआउट के लिए करें।
- जिन में की जाने वाली एक्सरसाइज के अलावा जॉइंट स्वीमिंग एरोबिक्स नश्य करें। इससे बाँडी का सेमिना बेहतर रहता है।



सोशल नेटवर्किंग साइटों पर एक अजीबो-गर्ब है। यहां अकाली जुड़ नहीं देता। हर दौर नकली है। सोशल नेटवर्किंग साइटों में देखो ही हम एक प्रोफाइल और लेते हैं। यही प्रोफाइल हमें डिस्टेंशन और तनाव से भर देता है।

यूँ तो तकनीक ने जिंदगी को हमारी अंगुलियों में साकर स्पेट दिया है। जी, हाँ! जहाँ एक ओर तकनीक के जरिये हमारी जिंदगी सरल व सहज हुई है, वहीं दूसरी ओर हमने हमारे अणुओं से दूर कर दिया है। हम दोस्तों से बच निकलकर मिलने नहीं जाते, अपने दिल की बात किसी से साझा नहीं करते। परिणामस्वरूप घर या दफ्तर की तमाम समस्याएँ दिल में बंध की तरह लिये बैठे रहते हैं। निश्चित रूप से जीवनशैली का यह बड़ा बदलाव हमारे इर्द-गिर्द तनाव का जाल बिछा देता है।

**काम का बोझ**  
जैसे जैसे हमारी क्रय-विक्रय क्षमता बढ़ रही है, वैसे वैसे हम पर काम का दबाव भी बढ़ रहा है। असल में कहने की बात यह है हमारी वित्तीय स्थिति तो दिनों दिन बेहतर हो रही है और जा रही है लेकिन हमारी मानसिक स्थिति बदतर हो रही है। काम का अतिरिक्त बोझ हमेशा हमें तनाव के कटघरे में लाकर खड़ा कर देता है। ...और हकीकत यह है कि युवा अक्सर काम के बोझ से लदे रहते हैं।



**नाइट लाइफ**  
आजकल युवाओं में एक नया चलन देखने को मिल रहा है। वह है, नाइट लाइफ। युवाओं में रात को जगने की, काम करने की यहाँ तक अपने शौक पूरा करने के लिए भी रात में जगने की बात बढ़ती जा रही है। शायद आप यह नहीं जानते कि नाइट लाइफ हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। यही कारण है कि रातभर की थकान सुबह तनाव में परिवर्तित हो जाती है।

**शिफ्टिंग जॉब**  
वीनोओ संस्कृति ने जहाँ एक ओर युवाओं में रोजगार की सुविधा दी है, वहीं दूसरी ओर बढ़े ही आराम से तनाव भी परेशा है। दरअसल जिन लोगों की शिफ्टिंग जॉब होती है, वे अक्सर सोशल लाइफ यानी सामाजिक जिंदगी से दूर रहते हैं। दिन के समय मोते हैं

**शौक की कमी**  
काम से फूरवत हो तो थोड़ा आराम कर लें। अब जीवन का यही फंडा रह गया है। जबकि शौक का कोई किसी भी तन्म शिष्य में खास रुचि करना हमेशा से हमें सकारात्मक ऊर्जा से भर देता है। लेकिन अब ऐसा नहीं होता। क्योंकि अब हमें जितना बक मिलता है, उतने कामों की कोशिश करते हैं और बने-बूते समय में आराम की। ऐसे में शौक की जगह हमारे जीवन से नदारत हो चुकी है। ऐसे में भला तनाव न हो तो और क्या है।

# युवाओं में बढ़ रहा है तनाव

और रात के समय एच जजों के साथ काम करते हैं। कुछ अंतराल में यह झुंझला उठती हो जाती है। नतीजतन न घर को समय दे पाते हैं, न दोस्तों को, न सोसाइटी और न खुद को। ऐसे में तनाव का बटुना कोई हेरानी की बात नहीं है।

**खेल कूद की कमी**  
कुछ दशकों पहले तक घर के इर्द-गिर्द मौजूद सभी पार्कों में, खाकर छुट्टियों के दिन, युवाओं का ताता लगा रहता था। वहीं कोई फुटबॉल खेलता था तो वहीं कोई जालीबाल खेलता था। किसी के हाथ में बल्ला होता था तो किसी पैरों में स्केट्स के पहिए नजर आते थे। कहने की जरूरत नहीं है कि खेल कूद से न शिफ्ट हम दंदरुन रहते हैं वरन मानसिक तनाव से भी दूर रहते हैं। आज जब खेल-कूद से हमारा रिश्ता न के बराबर हो गया है, ऐसे में तनाव का बटुना लाजिमी है।

**सोशल नेटवर्किंग साइटें**  
बेशक सोशल नेटवर्किंग साइटों ने हमारे सामने दोस्तों का भण्डार ला खड़ा किया है। हमें क्या पसंद है, क्या नहीं। सब कुछ बड़ी ही

**युवा पीढ़ी को सही दिशा कैसे मिले?**  
आज के युवा वर्ग पर परिवार सभ्यता का अत्यधिक प्रभाव है। उनमें अपनी सभ्यता संस्कृति और मान्यताओं की कोई अहमियत नहीं रह गई है। युवा वर्ग का गलत रास्ते पर जाना भी पश्चिमी सभ्यता के बढ़ते परिणाम का ही फल है। भारतीय समाज और युवा वर्ग पर यदि पश्चिमी सभ्यता का प्रभाव इसी प्रकार बढ़ता रहा तो भारतीय सभ्यता व संस्कृति खाले में पड़ सकती है। अधिभाषकों को चाहिए कि यदि वे भारतीय सभ्यता व संस्कृति को जीवंत रखने और समाज से सभ्यता, दर्शन तथा व अनपढ़ता जैसी सामाजिक बुराइयों को दूर करने के लिए अपनी प्राचीन संस्कृति को ही अपनाएँ और अपने बच्चों को भी इसमें अवगत कराएँ ताकि युवा वर्ग को सही दिशा मिल सके।  
**परिवार प्रथम पाठशाला :** आज के दौर में हर व्यक्ति अधिक से अधिक धनार्जन अपनी खुशियाँ और भनता से करना चाहता है इसके लिए पति-पत्नी दोनों पदे-दिल्ले होने के कारण नीकरी करना चाहते हैं और करते भी हैं जिसके कारण उनके पास समय नहीं होता की वे अपने बच्चों की पढ़ाई पर पूरा ध्यान दे सकें। अपने बच्चों की पढ़ाई के प्रति उत्साहीनाता भी बच्चों को गलत राह पर ले जाती है। युवाओं में भटकान के पीछे एकल परिवार भी महत्वपूर्ण कारक है।

**'कूल' दिखने के लिए सिगरेट पीते हैं ज्यादातर युवा**  
देश के 50 फीसदी से भी अधिक किशोर-किशोरियाँ इसलिए धूम्रपान करते हैं क्योंकि उनका मानना है कि यह तनाव को कम करता है, साथ ही धूम्रपान से दोस्तों के बीच उनकी 'कूल' इमेज बनती है। एक सर्वेक्षण के नतीजों में कहा गया है कि 52 फीसदी से अधिक किशोर-किशोरियाँ का मानना है कि धूम्रपान से एकता बढ़ाने में मदद मिलती है जबकि 90 फीसदी किशोर-किशोरियाँ का मानना था कि अगर उनके माता-पिता ने सिगरेट नहीं लीं तो वे धूम्रपान जारी रखेंगे। वहीं, 80 फीसदी से ज्यादा किशोर-किशोरियाँ का कहना था कि कम से कम एक बार धूम्रपान करने में कोई बुराई नहीं है।

संस्कृता से मोशल नेटवर्किंग साइटों में शेयर किया जा सकता है। वास्तव में इसका आप जानते हैं कि युवाओं में तनाव क्यों बढ़ रहा है? क्योंकि सोशल नेटवर्किंग साइटों एक अजीबो-गर्ब है। यहाँ अकाली जुड़ नहीं देता। हर चीज नकली है। सोशल नेटवर्किंग साइटों में बैठते ही हम एक सुखीय ओह लेते हैं। यही सुखीय हमें डिस्टेंशन और तनाव से भर देता है। तमाम अभिमान भी इस बात की तरकीब करते हैं कि सोशल नेटवर्किंग साइटों के कारण तनाव बढ़ा है।

**सुविधा का दुरुपयोग**  
माता-पिता अपने बच्चे की पूर्ण बचो को बिना सोचे-समझे मंजूर से पढ़ने आधुनिक गैपेट्स को मंजूर करा कर करते हैं साथ में मोटी राशि प्रति माह पॉकेट मनी दी जाती है। ऐसा करना सरसर गलत है जो बच्चों को पतन की राह पर ले जाता है। बच्चों को कायूटर और इंटरनेट को सुविधा इस कारण दी जाती है कि बच्चों की पढ़ाई में सहायता मिले लेकिन ऐसा भी देखने को मिलता है जो बच्चों के द्वारा इसका दुरुपयोग किया जा रहा है। यह अलग बात है की परेंट्स को इन मामलों पर भी ध्यान देना चाहिए कि बच्चों इंटरनेट पर अनवायक आपतितजनक सामग्रियों से अपने को दूर रखें।

## हैंडसम दिखने अपनाएं ये टिप्स

- क्या आपने खुद को हैंडसम बनाने के लिए थोटी गैंगलीन पढ़ी और अलग-अलग तरह के वीडियो भी देखे, लेकिन उन्हें फॉलो करने के बाद भी आप किसी का ध्यान नहीं खींच पाए। अगर ऐसा है तो ये सकता है कि आपने ये सब सही ढंग से नहीं किया। ये भी हो सकता है कि आपके पास सही जानकारी हो और सारा सामान भी हो लेकिन आपको सही तरीका न पता हो। अगर ऐसा कुछ है तो हम आपके लिए यहां लख हैं कुछ ऐसी जानकारी जो आपको हैंडसम बनाने में मदद करेगी।
- **जींस:** अच्छ दिखने के लिए कांटीरिब में जींस और ट्राउजर्स को शामिल करें। जींस काफी आउट ऑफ ट्रेन्ड नहीं होती है। अच्छे रंग की कांटेड जींस को कांटीरिब में जरूर शामिल करें।
- **आइडो:** आपके चेहरे लुक के लिए आइडो काफी महत्व रखती है। फालो आइडो न रहें। फिक्सेड हुई आइडो ही तो थोड़ा टिप बता लें।
- **दाढ़ी:** अगर चेहरे भी थोड़ी दाढ़ी आती है तो अच्छे से सेट करा लें। लेकिन अगर चेहरे पर भूरी हुई दाढ़ी नहीं है तो क्लीन शेव करें। ऐसे लोग दाढ़ी के साथ एक्सपेरिमेंट भी न करें।

## प्रेग्नेंसी में ऐसे करेंगे दांतों की देखभाल नहीं होगी ओरल प्रॉब्लम

- **सम-समय पर चेकअप**  
रुखने में किसी तरह की लक्षणों का पता न हो तो भी चेकअप करवाना ही जरूरी है। इसके अलावा प्रेग्नेंसी में डेंटल केयर भी बहुत जरूरी है। दरअसल, इस समय कई तरह के प्रॉब्लम उत्पन्न हो सकते हैं, जिसके अलावा दांतों पर भी प्रभाव पड़ेगा। अक्सर दांत-मुँह में दर्द और बेहोशी प्रॉब्लमों से बचने के लिए डॉक्टर को ध्यान देना भी बहुत जरूरी है जबकि यह न किसी तरह की कठिनाई न हो।
- **ब्रशिंग और फ्लॉसिंग**  
दांत साफ करने में किसी तरह का कठिनाई न करें। इसके अलावा समय-समय पर जलमिर्च भी धोना जरूर है। ब्रशिंग न करने से मुँह में संक्रमण फैलने का खतरा रहता है। जिससे बच्चे के दांतों की देखभाल जरूर करें।
- **एंटीसेप्टिक्स न खाएं**  
दांत में दर्द महसूस हो रहा हो तो फ्लॉसिंग से किसी भी तरह की सेवन डॉक्टर की सलाह के बिना न करें। इससे बच्चे को नुकसान हो सकता है। डॉक्टर की सलाह के बिना कोई भी इवेंट न खाएं।
- **कैविटी से बचाएं दूरी**  
गंदे दांतों का अधिक सेवन करने से दांतों की कैविटी होने का खतरा रहता है। इससे दांतों के रिकवरी कराने में मुश्किल पड़ेगी। जिससे बच्चे का सेवन डॉक्टर की सलाह के बिना न करें।
- **हेल्दी लाइफस्टाइल**  
निकोटीन का सेवन करना नहीं करना चाहिए।
- **हेल्दी लाइफस्टाइल**  
निकोटीन का सेवन करना नहीं करना चाहिए।
- **पलोराइड युक्त टूथपेस्ट**  
मुँह की अम्लता को दूर करने के लिए फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट का इस्तेमाल करें। इससे दांतों की सतहों से फ्लोराइड पदार्थ जोड़ सकते हैं।

# पुरुषों के लिए भी जरूरी हैं ये चीजें...



अमूमन पुरुष सौंदर्य को लेकर उतने सजग नहीं होते जितनी महिलायें होती हैं। यहां तक कि पुरुषों के शेविंग किट में भी सभी जरूरी चीजें नहीं होती हैं। लेकिन भले ही पुरुष ग्रूमिंग के उत्पादों को लेकर बहुत अधिक ध्यान नहीं देते फिर भी उनके बॉथरूम कैबिनेट में कुछ जरूरी चीजें जरूर होनी चाहिए।

**इ** न चीजों से आपकी त्वचा में निखार तो आएगा साथ ही आपको त्वचा संबंधी समस्यायें भी नहीं होंगी। आइए हम आपको बताते हैं कि पुरुषों के बॉथरूम कैबिनेट में क्या-क्या होना चाहिए।

**जरूरी है बाँडी वॉश**  
सुबह नहाना जितना जरूरी है उसमें कहीं अतिरिक्त जरूरी है सही तरीके से नहाना, क्योंकि अगर आप सही तरीके से नहाना नहीं करेंगे तो आपका शरीर पूरी तरह से साफ नहीं होगा और बैक्टीरिया आपके शरीर में होंगे ही। इसलिए अपने बॉथरूम में एंटीबैक्टीरियल युक्त बाँडी वॉश जरूर रखें। इससे पूरे दिन आपकी त्वचा को नमी मिलेगी और त्वचा में सूखापन नहीं आएगा।

**शैंपू और कंडीशनर**  
बालों को हाइने से बचाने के लिए और बालों संबंधित दूसरी समस्या से बचाने के लिए जरूरी है, कि नियमित रूप से बालों की सही तरीके से देखभाल की जाए। अमूमन पुरुष बाल धोने के लिए शैंपू में लगाने वाले सलून का प्रयोग करते हैं जो बालों को नुकसान पहुंचाता है। इसलिए नियमित रूप से शैंपू और कंडीशनर का प्रयोग पुरुषों के लिए करना भी जरूरी है। शैंपू और कंडीशनर से स्केल्प माइक्रोबायोज बचता है और बालों के बढ़ने की समस्या नहीं होती।

**अच्छी गुणवत्ता वाला रेजर**  
शेव करने के लिए पुरुषों को रेजर की जरूरत पड़ती है, लेकिन अगर रेजर अच्छा नहीं है या पुराने



स्टाइन का है तो इसके कारण कट लग सकता है या फिर संक्रमण हो सकता है। इसलिए आधुनिक घांटे (तीन या पांच ब्लेड लगे) रेजर का ही प्रयोग करें। इसके अलावा बैटरी वाले ट्रिपर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।  
**शेविंग क्रीम भी जरूरी है**  
अच्छे और आरामदायक शेव के लिए शेविंग करने से पहले शेविंग क्रीम का प्रयोग करना बहुत जरूरी है। दाढ़ी पर रेजर लगाने से पहले अगर शेविंग क्रीम का प्रयोग न किया जाये तो त्वचा संजक रहती है जिसके कारण कट लगने की संभावना बढ़ जाती है और साथ ही रेजर के सॉफ्ट में आने से त्वचा पर रैशेज भी पड़ सकते हैं। इसलिए पुरुषों को उनके किट में शेविंग क्रीम जरूर रखना चाहिए।

**क्लीजिंग जेल**  
चेहरे की त्वचा शरीर के दूसरे अंगों की तुलना में अधिक मुलायम और संवेदनशील होती है। अगर चेहरे पर सख्त सलून का प्रयोग किया जाए तो इससे त्वचा को नुकसान होती है और त्वचा झड़ने से जाती है। इसलिए त्वचा को जादुईक नमी बरकरार रखने के लिए क्लीजिंग जेल का प्रयोग करना चाहिए।

**मॉइश्चराइजर**  
मॉइश्चराइजर त्वचा को नमी देने के लिए ही है जिसकी किताब इस होती है। जबकि मॉइश्चराइजर का प्रयोग करने के लिए बहुत जरूरी है। इसलिए सही से नियंत्रित बालों उठाने और त्वचा को नुकसान पहुंचाने से बचना चाहिए।

**टूथपेस्ट और टूथब्रश**  
मुँह और दांतों को सही तरीके से देखने के लिए नियमित रूप से टूथब्रश करना बहुत जरूरी है। लेकिन अगर सही और टूथब्रश का प्रयोग न किया जाए तो दांत अच्छे से साफ नहीं हो पाते और दांतों में संक्रमण हो सकता है। इसलिए ऐसे जल का गुणवत्तापूर्ण जो मुलायम हो और दांतों पर अधिक दाब न डाले। ऐसे टूथपेस्ट का प्रयोग करें जिसमें ब्रॉथिम एंटीबैक्टीरियल से जो कैविटी से बचाता है।

**डियोडेंट भी जरूरी है**  
अच्छी सुंघ सकने वाली अरुच सीटी है। इसलिए डियोडेंट का प्रयोग करना भी जरूरी है। अपना डियोडेंट ऐसा हो जो आपके कपड़े पर दाग न लगाए और न ही इसमें ऐसे केमिकल हों जो त्वचा को नुकसान पहुंचाए। इसलिए अपने बॉथरूम में अच्छे गुणवत्ता वाला डियोडेंट प्रयोग करें।