

## कौन कहता है आलस बुरा है? जाने, आलसी होने के फायदे

अक्सर कहा जाता है कि आलस बुरा होता है, लेकिन यह 100 प्रतिशत सही नहीं, क्योंकि साइंस भी मानता है कि कुछ हद तक आलसी होना दिमाग और सेहत दोनों के लिए ही अच्छा है। चलिए जानते हैं कि आलसी होने के फायदों के बारे में बर्नआउट की स्थिति से दूरी

बर्नआउट वह स्थिति होती है जब व्यक्ति मानसिक और शारीरिक रूप से इतना थक जाता है कि उसके पास कुछ और करने की हिम्मत ही नहीं रह जाती। आलसी लोग इस स्थिति का सामना कम करते हैं क्योंकि कैसे भी खुद को रिलैक्स करने के तरीके ढूँढ ही लेते हैं।

### स्ट्रेस मैनेजमेंट

बर्नआउट के साथ ही आलस स्ट्रेस को मैनेज करने में भी मदद करता है। दरअसल, ऐसे लोग जो लेजी की कैटिगरी में आते हैं वे चीजों को ज्यादा रिलैक्सड तरीके से करते हैं, इससे उन्हें तनाव या एंजिआईटी की परेशानी से नहीं जूझना पड़ता। नींद न आने की परेशानी रहती है दूर

लेजी लोग दिमागी रूप से रिलैक्सड होते हैं जिससे उन्हें सोने में दिक्कत नहीं आती। यह उन्हें नींद न आने की परेशानी से दूर रखते हुए शरीर के इम्यून सिस्टम को हेल्दी बनाता है।

### पाचन रखे दुरुस्त

नींद न होना और स्ट्रेस खाने की इच्छा मारने के साथ ही पाचन प्रक्रिया को बुरी तरह प्रभावित करता है। वहीं आलसी लोग प्रॉपर नींद और स्ट्रेस से दूरी होने के कारण इन समस्याओं से भी फ्री रहते हैं।

### बेहतर कॉन्सन्ट्रेशन और क्रिएटिविटी

स्टडी के मुताबिक, ऐसे लोग जो लेजी होते हैं उनका फोकस उन लोगों के मुकाबले ज्यादा बेहतर होता है जो आराम किए बगैर काम में लगे रहते हैं। ऐसे लोग ज्यादा क्रिएटिव भी होते हैं। ऐसा माइंड के रिलैक्सड होने के कारण होता है, जिससे वह फोकस करने के साथ ही नए आइडियाज भी सोच पाते हैं।

### इमोशनली स्टेबल

नींद पूरी होना, स्ट्रेस से दूरी होना, शरीर के रिलैक्सड होना इमोशन को भी स्टेबल रखने में मदद करते हैं। यह फ्रूव हो चुका है कि ऐसे लोग जो स्ट्रेस में या नींद की कमी से जूझते हैं उन्हें इमोशन से संबंधित कई समस्याओं से जूझना पड़ता है। हैपी रिलेशनशिप

इमोशनली स्टेबल होने के कारण आलसी लोग रिलेशनशिप में भी बेहतर होते हैं। ऐसा इसलिए भी होता है क्योंकि आलस के कारण वे अनचाहे में ही सही लेकिन अपने पार्टनर को खुद के लिए पर्याप्त समय निकालने का मौका देते हैं। साथ ही एक जगह बैठकर लंबी बातें करना भी आलसी लोगों के लिए बड़ी बात नहीं है, जो उन्हें पार्टनर की बातें ध्यान से सुनने और उनके साथ बेहतर तरीके से इमोशनली कनेक्ट होने में मदद करता है। एंजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

## बचपन और वो छत

### देवेश

शाम होते ही हम छत पर चढ़ जाते। लकड़ी और मैं। दोनों अठनी-अठनी मिलाकर दो पतंगें ले आते। अंधेरा होने तक हवा में गुंथे रहते। अंधेरे में पतंग उड़ाने की तरकीबें सोचा करते। एक दिन लकड़ी ने हार मान ली। मैं जुटा रहा। कुछ समय बाद समझ आया कि हवा की दिशा ही पतंग की दिशा हो जाती है। अधिकतर हवा पूर्व दिशा की ओर होती। वहीं जहाँ होटल की दीवार थी। पतंग हमेशा उसमें अटक जाती। एक दिन मैंने भी तय कर लिया कि अब बस पंद्रह अगस्त को ही पतंग उड़ाया करेंगे। उसके बाद पंद्रह अगस्त भी छूट गया। मेरे साथ-साथ सभी ने पतंग उड़ाना छोड़ दिया। कानों में लीड टूँसे एफएम पर चल रहे गाने को दोहराने के साथ-साथ उन चारों रसोइयों पर पक रहे खाने और हो रही घटनाओं को भी देखता रहता। बिल्डिंग वाली अम्मा अपने कमरे से बाहर आती तो उनसे राम-राम कर लेता। पूजा दीदी और अपना घर तब तक बेच चुके थे। लकड़ी ने ग्यारहवीं में कॉमर्स ले ली। मैंने आर्ट्स। इन दोनों ही का मतलब हम नहीं जानते थे। मैं गणित नहीं समझ पाता था, पर इतिहास समझ जाता था। लकड़ी शायद गणित आसानी से समझ पाता होगा। मैं छत पर बैठकर शाम को उतरते देखता। आसमान को रंग बदलते देखता। कभी सोचता कि एक आसमान के पास कितने सारे रंग हैं। तब आसमान टीवी की स्क्रीन जैसा लगता।

एक बार अचानक आसमान में इंद्रधनुष दिखा। जितना अचानक कह रहा हूँ, उतना अचानक था नहीं। थोड़ी देर में इंद्रधनुष नहीं था। कभी लगता है कि छत पर उस तरह होना और वैसा महसूस करना मेरे लिए सुख और एकांत का एक खाका बन गया है। मेरे खुश होने की एक कसौटी बन गया है। यानी अगर मैं खुश हूँ तो मैं हूबहू वैसा ही महसूस करूँगा जैसा मैं छत पर करता था। मेरी छत के अलावा एक और छत जो मुझमें बची रह गई है वो है रोहतक वाली वह छत। रात है। हम सभी हैं। हवा चल रही है। दूर पुल पर कतार में लगी लाइटें झक झक सफेद जल रही हैं। गहरे अंधेरे में बस स्ट्रीट लाइट जल रही है। सड़क पर इक्का-दुक्का गाड़ियां गुजर रही हैं। छत से सब दिख रहा है। कहीं दूर से कीर्तन की आवाज़ रह-रहकर आ रही है। मेरी छत पर भी कितनी बार जागरणों की आवाज़ आती पर मैं जा नहीं पाता। मैं अगर एक छत बनाने की सोचूँ भी तब भी वैसी छत नहीं बना पाऊँगा जैसी छोटी मिस्तरी ने मेरे लिए बनाई थी। मेरे लिए नहीं बनाई थी, फिर भी कह रहा हूँ। इसलिए कह रहा हूँ क्योंकि वो मेरी छत है। और किसी की नहीं।

## वेट लॉस करें, ब्रेस्ट कैंसर का खतरा भी हो जाएगा कम

जब बात वजन घटाने यानी वेट लॉस की आती है तो ज्यादातर लोग अच्छा दिखने और अपनी खोई हुई खूबसूरती वापस पाने के लिए वेट लॉस करना चाहते हैं। लेकिन हकीकत ये है कि वजन घटाना आपकी सेहत के लिए भी कई तरह से फायदेमंद है। इतना ही वेट लॉस से आप कई तरह की बीमारियों से भी दूर रह सकते हैं और इन्हीं में से एक है ब्रेस्ट कैंसर।

50 साल से अधिक उम्र की महिलाओं में खतरा कम :

जर्नल ऑफ नेशनल कैंसर इंस्टिट्यूट जेएनसीआई में प्रकाशित एक नई स्टडी की मानें तो अगर 50 साल से अधिक उम्र की महिलाएं वजन घटाएं और अपने घटे हुए आइडेल वेट को मैनेज करके रखें तो ऐसी महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर का खतरा कई गुना तक कम हो जाता है। स्टडी में शामिल टीम ने इस बात को भी नोटिस किया कि जिन महिलाओं ने वजन घटाया वे पोस्टमेनॉपॉजल हॉर्मोन्स का सेवन नहीं



कर रहीं थीं।

ब्रेस्ट कैंसर का खतरा होगा कम :

इससे पहले तक इस बारे में काफी रिसर्च हुई थी कि बॉडी मास इंडेक्स अधिक हो तो इससे पोस्टमेनॉपॉजल ब्रेस्ट कैंसर का खतरा बढ़ जाता है लेकिन इस तरह की कोई रिसर्च नहीं हुई थी जिसमें यह बताया जाए कि अच्छा खासा वेट लॉस करने से ब्रेस्ट कैंसर का खतरा कम होता है या नहीं। यही वजह है कि अमेरिकन कैंसर सोसायटी और हार्वर्ड टी एच चैन

स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के अनुसंधानकर्ताओं ने यह रिसर्च करने के बारे में सोचा।

इस स्टडी के लिए अनुसंधानकर्ताओं ने 50 साल या इससे अधिक उम्र की 1 लाख 80 हजार महिलाओं को एग्जामिन किया। इस स्टडी के नतीजे में यह बात सामने आयी कि अच्छा खासा वेट लॉस करने से इस उम्र की महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर का खतरा कई गुना कम हो जाता है। एंजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

## जेनिफर विंगेट दिखेंगी एक्शन अवतार में



इस साल अभिनेत्री जेनिफर विंगेट के पास दर्शकों को देने लिए काफी कुछ है। साल 2020 में जेनिफर आगामी शो कोड एम के साथ डिजिटल में अपना डेब्यू करने

जा रही हैं। इसमें जेनिफर एक्शन अवतार में नजर आएंगी। एक्शन के अलावा जेनिफर की इच्छा नए साल पर कॉमेडी में भी हाथ आजमाने की है।

जेनिफर ने कहा साल 2020 में मेरी इच्छा वाकई में कॉमेडी शैली में काम करने की है और मैं कुछ ऐसे ही दिल बहलाने वाले किरदारों को करने की कोशिश करना चाहती हूँ। बेहद ने टेलीविजन पर मेरी एक बिल्कुल अलग ही छवि बनाई है और माया को स्वीकार करने और उसे प्यार देने के चलते मैं दर्शकों के प्रति वाकई में शुक्रगुजार हूँ। मैंने लगभग हर शैली में काम किया है। जल्द रिलीज होने वाली मेरी वेब सीरीज के साथ मैंने एक्शन शैली में भी हाथ आजमाया है, जिसमें मुझे बहुत मजा आया है।

फिलहाल सोनी टीवी पर आने वाले शो बेहद में माया के उनके किरदार के लिए उन्हें खूब सराहा जा रहा है।

### शब्द सामर्थ्य -98

( भागवत साहू )

बाएं से दाएं	नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।	4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबादी, तबाही 14. नासिका, श्वसन इंद्रिय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।
ऊपर से नीचे	1. हृदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा	

1		2		3		4		5
						6		
	7							
8						9	10	
				11	12			
13			14		15			
			16	17			18	19
	20					21		
22						23		

### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 97 का हल

चु	स्त	मु	सं	स्था	न			
ग		म	र्दा	न	गी	त	म	
ली	प	ना		त	न			
	ना	ना				ज		
मा	ह		रा	सा	ज	न		
न		स	ह	दे	व		म	द
व		म		व	न	ज		ल
ता	क	त	व	र		मी		द
	ल	ल	क		क	र	त	ल