

# शिकायत करने वालों से धिरे रहने पर सेहत को हो सकता है नुकसान

शिकायत करना कुछ मायनों में अच्छा हो सकता है लेकिन यह हमारी ज्यादा मदद कभी नहीं कर सकता. निश्चित रूप से यह कुछ हद तनाव तो दूर करता है लेकिन जब हम किसी के बारे में लगातार शिकायत करने लग जाते हैं तो हम वास्तविक समस्याओं से घिर जाते हैं. जितना अधिक हम शिकायत करते हैं, उतना ही हम समस्याओं से घिरे होते हैं. दरअसल हम उन लोगों से घिरे होते हैं जिन्हें शिकायत करने की आदत होती है और हम जितने दुखी हो जाते हैं. द नो कंप्लेनिंग रूल किताब के लेखक जॉन जोर्डन के मुताबिक शिकायत करने के नुकसान इतने गंभीर हो सकते हैं जिनकी तुलना सेकेंड हैंड धुएं से की जा सकती है.

**नकारात्मकता को अपनी आदत बना लेना गलत:** यदि हम सभी लगातार शिकायत करने लगे या दूसरों को ऐसा करते हुए सुनने लगे तो हम जल्द ही बुरी तरह से दुखी होने वाले हैं और इस बात से कोई इनकार नहीं कर सकता है. हालांकि कई समय पर नेगेटिव होना कोई गलत नहीं है पर नकारात्मकता को अपनी आदत बना लेना गलत है. ऐसा करने पर जीवन में आगे बढ़ने की जरूरत खत्म हो जाती है. अपने जीवन में मौजूद लोगों के बारे में सोचें. सबसे अधिक शिकायत कौन करता है? वह शिकायत आपको कैसे प्रभावित करती



दरअसल हम उन लोगों से घिरे होते हैं जिन्हें शिकायत करने की आदत होती है और हम जितने दुखी हो जाते हैं. द नो कंप्लेनिंग रूल किताब के लेखक जॉन जोर्डन के मुताबिक शिकायत करने के नुकसान इतने गंभीर हो सकते हैं जिनकी तुलना सेकेंड हैंड धुएं से की जा सकती है.

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

है?

**शिकायत करने से दूसरों के साथ संबंध खराब होते हैं:** एक ऐसा व्यक्ति जो एक ऐसे घर में पला-बढ़ा हो जहां उसके माता-पिता लगातार छोटी-छोटी चीजों के बारे में शिकायत करते हों. ईमानदारी से कहा जा सकता है कि इन सब चीजों ने उस व्यक्ति को बहुत नीचे ला दिया होगा और वास्तव में जिस तरह से वह निकला उससे प्रभावित हो सकता था. शायद वह व्यक्ति कम उम्र में अधिक प्रेरित हो गया जो कि उसकी वास्तविकता नहीं थी. आपको

बता दें कि लगातार शिकायत करने से न केवल दूसरों के साथ संबंध खराब होते हैं बल्कि यह वास्तव में अन्य तरीकों से कहर भी बरपा सकती है. हालांकि यह साफ बात है कि शिकायत आपके मूड और आपके आसपास के अन्य लोगों की खुशी को कम कर सकती है.

**दिमाग और शरीर पर पड़ता है प्रभाव:** शिकायत करने से आपके दिमाग और शरीर पर भी प्रभाव पड़ सकता है. शिकायत करने से जितना अधिक हम घबराते हैं, हम उतना ही

नकारात्मक हो जाते हैं. हर बार जब हम शिकायत करते हैं तो हमारा दिमाग खुद को फिर से साबित करने का काम करता है. इसका मतलब है कि यह समान प्रतिक्रियाओं को बार-बार होने के लिए तैयार करता है. यह एक तरह से हमें समय बीतने के साथ-साथ उसी मानसिकता में फंसने के लिए मजबूर करता है. जो लोग हर समय शिकायत करते रहते हैं, वह यह नहीं जानते कि वो कितने नकारात्मक होते हैं. कोई उनकी कितनी भी मदद करने की कोशिश

## शिकायत से बचने की कोशिश करें

इसका बहुत अधिक उत्पादन कई गंभीर स्वास्थ्य मुद्दों को सामने ला सकता है और शरीर में बीमारी के खतरों को बढ़ा सकता है. हमें इससे बचने की कोशिश करनी चाहिए. अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो आपके बारे में बहुत अधिक शिकायत कर रहा है या आपके जीवन में मौजूद कुछ लोग बहुत नकारात्मक हो रहे हैं, तो एक बहुत जरूरी कदम उठाएं. अपनी शिकायत पर नजर रखने से पहले इसे बंद कर दें. जो लोग इसकी कोशिश करने से इनकार करते हों और अधिक सकारात्मक हो, उनसे संबंध न रखें. आप यकीन नहीं होगा कि सिर्फ एक सप्ताह में आप कितना समृद्ध महसूस करने लगेंगे.

करें या सलाह दें, उनके लिए यह कभी पर्याप्त नहीं होता.

**कोर्टिसोल के उत्पादन को बढ़ाता है:** आपने कभी गौर नहीं किया होगा कि एक गंभीर स्तर पर शिकायत करने वाला सभी को भारी नुकसान पहुंचा सकता है. वह अपने नकारात्मक चीजों को उन सभी तक फैलाते हैं जो किसी ऐसी चीज से घिरे हुए हैं जिससे वह कभी नहीं बच सकते. यह समझना भी जरूरी है कि थोड़ी शिकायत तब ठीक हो सकती है जब वह तनाव को दूर करने के बजाय स्थिर हो जाए. ऐसा इसलिए है क्योंकि यह इंसानों के अंदर कोर्टिसोल के उत्पादन को बढ़ाता है. जब ऐसा होता है तो लोग हाई ब्लड प्रेशर और ग्लूकोज स्पाइक्स का सामना करते हैं.

## पागलपंती के प्रमोशन के दौरान गिरे पुलकित सम्राट

फिल्म पागलपंती की स्टारकास्ट इन दिनों मूवी के प्रमोशन में जुटी हुई है. इस दौरान का एक विडियो सोशल मीडिया पर सामने आया है जिसमें इंटरव्यू लेने वाली टीम के साथ मिलकर कास्ट के अन्य सितारे पुलकित सम्राट पर प्रैंक करते दिखाई दे रहे हैं. विडियो में अनिल कपूर और जॉन अब्राहम कुर्सियों पर बैठे नजर आ रहे हैं. उनके बीच की कुर्सी खाली दिखती है. अनिल पुलकित से कहते हैं अगर वह रेडी हो गए हैं तो आकर बैठ जाएं. इस पर पुलकित यस सर बोलते हुए जैसे ही सीट पर बैठते हैं वह नीचे गिर जाते हैं. यह देख सभी की हंसी छूट जाती है.

दरअसल, कुर्सियों पर सफेद कपड़ा डला हुआ था जिससे ऐसा लग रहा था जैसे बीच में भी कुर्सी रखी हुई हो, लेकिन असर में उसकी सीट पीछे की ओर घुमा दी गई थी.

इस फिल्म वेलकम जैसा ही टच देने की कोशिश की गई है. अब देखना होगा कि क्या मेकर्स की यह अप्रोच दर्शकों को पसंद आ पाती है या नहीं. इस मल्टिस्टार फिल्म को 22 नवंबर को सिनेमाघरों में रिलीज किया जाएगा।

## पहली बार रनिंग करने जा रहे हैं तो जान लें ये टिप्स, होगा दोगुना फायदा

दौड़ना एक काफी अच्छी एक्सरसाइज है. इससे पूरी बाँड़ी टोंड रहती है क्योंकि इस दौरान शरीर की हर मांसपेशी पर प्रभाव पड़ता है. दौड़ने से अच्छी कसरत कुछ भी नहीं. इसमें ज्यादा झंझट भी नहीं है, कम पैसे और कम टाइम में यह सबसे बेहतरीन कसरत है. रोजाना करीब 30-40 मिनट दौड़ने से बीमारियों का रिस्क काफी हद तक कम हो जाता है. इससे आपकी फिटनेस भी बनी रहती है. लेकिन अगर आप पहली बार दौड़ना शुरू करने जा रहे हैं तो जान लें ये जरूरी बात....

रिपोर्ट के अनुसार, अगर आप पहली बार दौड़ना शुरू कर रहे हैं तो शुरुआत में यानी कि पहले सप्ताह में करीब 4 मिनट तक ब्रिस्क वॉक (तेज कदमों से टहलें) करें. इसके बाद 1 से 2 मिनट तक आराम से टहलें. इसके बाद फिर से यह प्रक्रिया दोहराएं.

2.रनिंग शुरू करने के दूसरे सप्ताह में आप शुरुआती 1 मिनट तक धीमी गति से दौड़ें इसके बाद कम से कम 3 मिनट तक तेजी



से ब्रिस्क वॉक करें. इस प्रक्रिया को कम से कम 20 मिनट तक 5 बार करें.

3.रनिंग के तीसरे सप्ताह में आप शुरुआती 1 मिनट तक दौड़ें और कम से कम 2 मिनट तक ब्रिस्क वॉक करें. कुल 21 मिनट की अवधि में इस प्रक्रिया को 7 बार रिपीट करें.

4.रनिंग के चौथे सप्ताह में आप 1 मिनट ब्रिस्क वॉक करें और इसके बाद 1 मिनट तक रनिंग. इसे कम से कम 10 बार रिपीट करें.

5.पांचवे सप्ताह में शुरुआती 2 मिनट तक रनिंग करें और फिर एक मिनट तक ब्रिस्क वॉक करें. कुल 21 मिनट तक इस प्रक्रिया को 7 बार करने की कोशिश करें.

6.छठे सप्ताह में आप शुरुआत के 3 मिनट तक रनिंग करें और इसे बाद 1 मिनट तक ब्रिस्क वॉक. इसे कम से कम 5 बार तक करें.

7. सातवें सप्ताह में आप शुरुआत के 4 मिनट तक रनिंग करें. इसके बाद 1 मिनट तक ब्रिस्क वॉक. इसे कम से कम 4 बार करें.

## बेयोंस जैसी पॉप स्टार बनना चाहती हूं: शालमली

गायिका शालमली खोलगडे ने कहा कि वह पॉप स्टार बेयोंस जैसी बनना चाहती हैं. शालमली ने कहा, मैं एक पॉप स्टार बनने की ख्वाहिश रखती हूँ जो कि हमारे यहां भारत में बहुत ज्यादा नहीं है. मेरा सबसे बड़ा सपना यह बनना है. हम बेयोंस की तारीफ करते हैं कि जब उन्होंने फिल्में की हैं तो वह एक गायिका के रूप में अपने मंच प्रदर्शन के लिए ज्यादा जानी जाती हैं. मुझे अभिनय से प्यार है. जब दर्शक मेरे गानों को गाते हैं तब मैं खुद को जिंदा पाती हूँ मैं सब कुछ करना चाहती हूँ. हमारी पीढ़ी में कोई पॉप स्टार नहीं है और मैं खुद को इस रूप में देख सकती हूँ. मैं तैयारी कर रही हूँ. उन्होंने कहा कि उनकी इच्छा खुद को एक पॉप स्टार के रूप में देखनी की है. शालमली ने पंजाबी गानों का उदाहरण देते हुए कहा, आप बादशाह, दलजीत और अन्य सभी संगीतकारों को ही देख लीजिए. वे किसी बॉलीवुड स्टार से कम नहीं हैं. 2012 में अपने करियर की शुरुआत करने वाली शालमली बलम पिचकारी, दारू देसी और लत लग गई तथा शायराना जैसी सुपरहिट गानों में अपनी आवाज दे चुकी हैं।