

सोशल मीडिया (Social Media) पर बॉलीवुड (Bollywood) की देसी गर्ल यानी प्रियंका चोपड़ा जोनास (Priyanka Chopra Jonas) और निक जोनास (Nick Jonas) दोनों ही काफी एक्टिव रहते हैं. इस खास मौके पर दोनों ने एक-दूसरे के लिए स्पेशल पोस्ट शेयर कर अपनी फीलिंग्स को सामने रखा.

प्रियंका निक

ने शादी के दूसरी एनिवर्सरी पर एक-दूसरे को किया WISH, लिखा स्पेशल पोस्ट

प्रियंका चोपड़ा जोनास और निक जोनास की शादी को अब दो साल पूरे हो गए हैं. शादी की दूसरी सालगिरह के मौके पर दोनों को सोशल मीडिया पर खूब बधाईया मिली, लेकिन इस खास मौके को दोनों ने भी एक-दूसरे को बेहद खास अंदाज में बधाई दी. सोशल मीडिया पर बॉलीवुड की देसी गर्ल यानी प्रियंका चोपड़ा और निक दोनों ही काफी एक्टिव रहते हैं. इस खास मौके पर दोनों ने एक-दूसरे के लिए स्पेशल पोस्ट शेयर कर अपनी फीलिंग्स को सामने रखा.

प्रियंका चोपड़ा जोनास ने शादी की दूसरी सालगिरह के मौके पर एक पुरानी तस्वीर को शेयर किया. इस तस्वीर में दोनों एक दूसरे का हाथ धामें सड़क किनारे चल रहे हैं. प्रियंका ने इस तस्वीर को शेयर करते हुए लिखा- 'शादी के 2 साल पूरे होने की बधाई. हमेशा मेरा साथ देने के लिए शुक्रिया. आप मेरी ताकत हैं, कमजोरी हैं और सब कुछ हैं. मैं आपसे बहुत प्यार करती हूँ.'

निक जोनास (Nick Jonas) ने इस मौके पर प्रियंका को भी स्पेशल फील कराया. उन्होंने शादी की दो तस्वीरों को शेयर किया और कैप्शन लिखा- सबसे शानदार, खूबसूरत और इन्सप्राइरिंग शख्स के साथ शादी के दो साल पूरे हुए. सालगिरह मुबारक हो प्रियंका. आई लव यू.

प्रियंका चोपड़ा ने निक जोनास से 1 दिसंबर 2018 को शादी की थी. 2 दिसंबर, 2018 को प्रियंका और निक ने क्रिश्चियन रीति-रिवाज से शादी की. इसके अलावा रिसेप्शन पार्टीज समेत पूरे इवेंट की फोटोज सोशल मीडिया पर खूब वायरल हुई थीं.

निक अमेरिकन म्यूजिशियन हैं. वहीं, प्रियंका चोपड़ा के वर्कफ्रंट की बात करें तो वह जल्द द व्हाइट टाइगर और वी कैन बी हीरोज में नजर आने वाली हैं. द व्हाइट टाइगर में उनके साथ राजकुमार राव भी नजर आने वाले हैं.

'हवा कसूती' पर किया सपना चौधरी ने जबर डांस, कहर बरपा रहा ये धमाकेदार Video



हरियाणवी सिंगर और डांसर सपना चौधरी (Sapna Choudhary) के वीडियोज आए दिन सोशल मीडिया (Social Media) पर तहलका मचाते रहते हैं. उनके डांस के इतने दीवाने हैं कि उनका कोई भी वीडियो आते ही उसे कुछ ही मिनटों में हिट करा देते हैं. ऐसे में एक बार फिर सपना चौधरी का एक डांस वीडियो (Sapna Choudhary Dance Video) जबरदस्त वायरल हो रहा है. देश में ही नहीं विदेशों में भी सपना के काफी चाहने वाले हैं. सपना के चाहने वालों में हर उम्र के लोग हैं. लड़के ही या लड़कियां आज सभी सपना के दीवाने हैं.

सपना चौधरी के डांस वीडियो (Sapna Choudhary Dance Video) सोशल मीडिया पर तुरंत वायरल हो जाते हैं. इन दिनों सपना का एक गाना यूट्यूब (Youtube) पर छाया हुआ है. 'हवा कसूती (Hawa kaksuti)' गाने पर सपना का डांस लोग काफी पसंद कर रहे हैं. गाने में सपना चौधरी (Sapna Choudhary) का हमेशा की तरह देसी अंदाज नजर आ रहा है.

इस गाने में सपना के बेहतरीन मूव्स देखने मिल रहे हैं. इस हरियाणवी गाने को एंडी दहिया (Andy Dahiya) ने लिखा है. वहीं, राजू पंजाबी और अन्नू कादयान ने इस गाने को गाया है. उनकी यह वीडियो देखकर आप खुद को डांस करने से नहीं रोक पाएंगे. इस वीडियो को अब तक 7 करोड़ से ज्यादा बार देखा जा चुका है.

'सॉलिड बॉडी' गाने पर परफॉर्म करके लाइमलाइट में आई सपना चौधरी के इस गाने को लाखों लोगों ने तब देखा था, जिसके बाद से वह सोशल मीडिया सेंसेशन बन गई थीं. वहीं, विंग-बॉस के घर में एंटी लेने के बाद उनकी लोकप्रियता में भारी इजाफा हुआ और इसके बाद से जैसे उनकी नई पारी शुरू हुई. विंग-बॉस के बाद सपना ने स्टेज शो के साथ ही वीडियो एल्बम में भी काम करना शुरू कर दिया, जिसके बाद उन्हें उनके काम के लिए जमकर सराहा गया.

48 की उम्र में भी बेहद हॉट दिखती हैं कृष्णा अभिषेक की बीवी कश्मीरा शाह



अभिनेत्री और मॉडल कश्मीरा शाह किसी पहचान की मोहताज नहीं हैं. 2 दिसंबर 1971 को जन्मी हैं.

फिल्मों में कश्मीरा को अधिक मौके नहीं मिल सके मगर उन्होंने टीवी इंडस्ट्री में बड़ा नाम कमाया है.

अपने हॉट और बोल्ड अंदाज के चलते कश्मीरा अक्सर चर्चा में रहती हैं. कश्मीरा के फैंस उनके अभिनय और डॉसिंग स्किल के साथ-साथ उनकी खूबसूरती के दीवाने हैं.

कश्मीरा और उनके पति कृष्णा अभिषेक की जोड़ी टीवी जगत की चर्चित जोड़ियों में शामिल है

कुछ दिन पहले कश्मीरा ने अपने एक फोटो शूट की तस्वीर इंस्टाग्राम पर शेयर की थी जिसमें वो बेहद ग्लैमरस अवतार में नजर आ रही थीं. इस तस्वीर को उनके पति कृष्णा ने सोशल मीडिया पर शेयर करते हुए लिखा था- जब आपको घर पर ही बिरयानी खाने को मिल जाए तो आप बाहर जाकर दाल मखनी क्यों खाएंगे? मुझे तुम पर गर्व है केश क्योंकि तुमने फिर से अपने हॉट अंदाज में वापसी की है.

कृष्णा और कश्मीरा की मुलाकात और पप्पू पास हो गया फिल्म की शूटिंग के दौरान हुई थी. उसके बाद दोनों एक दूसरे को डेट करने लगे और साल 2013 में उन्होंने कृष्णा से शादी कर ली.



सनी देओल

हुए कोरोना पॉजिटिव, मनाली से मुंबई जाने से पहले हुई पुष्टि

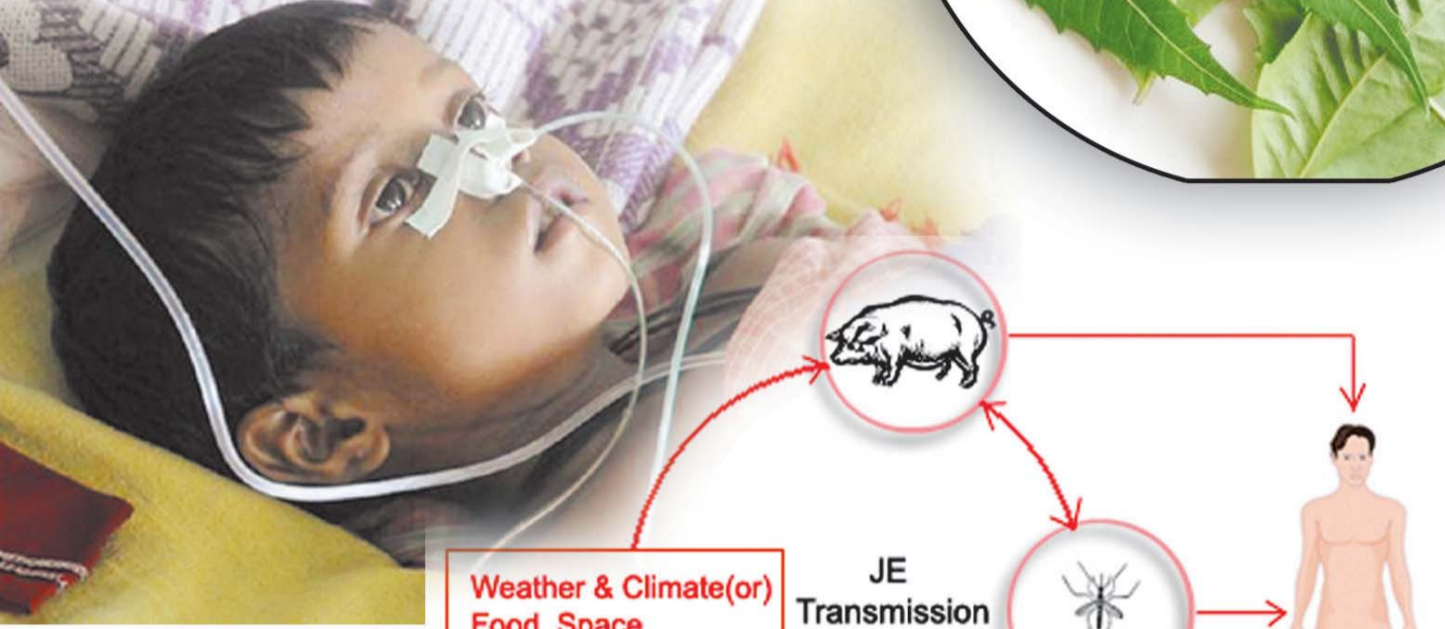
बॉलीवुड एक्टर और भारतीय जनता पार्टी (बीजेपी) के गुरदासपुर सांसद सनी देओल कोरोना पॉजिटिव पाए गए हैं. हिमाचल प्रदेश के स्वास्थ्य सचिव ने मंगलवार को सनी देओल को कोरोना संक्रमित होने की पुष्टि की है. सनी निजी दौरे पर हिमाचल प्रदेश आए हैं, वह पिछले कुछ दिनों से कुल्लू जिले के मनाली में स्थिति फार्म हाउस में रुके हैं. 64 साल के एक्टर सनी देओल ने हाल ही में मुंबई में अपने कंधे की सर्जरी कराई थी, जिसके बाद कुछ समय आराम करने के लिए मनाली में अपने फॉर्म हाउस पर आए.

जानकारी के मुताबिक, 3 दिसंबर को सनी देओल और उनके दोस्त मुंबई के लिए रवाना होने की योजना बना रहे थे. लेकिन हल्का बुखार और गले में खराश महसूस होने के बाद उन्होंने अपना कोविड 19 टेस्ट कराया, बताया जा रहा है कि मंगलवार को उनकी सैल रिपोर्ट पॉजिटिव पाई गई है. मुख्य चिकित्सा अधिकारी मंडी डॉ. देवेन्द्र शर्मा ने इसकी पुष्टि की है.

सनी देओल अक्सर छुट्टियां मनाने के लिए हिमाचल प्रदेश आते-रहते हैं. वह मनाली की हसीन वादियों में अपनी छुट्टियों को एंजॉय करते हैं. कंधे की सर्जरी के बाद वह परिवार के साथ मनाली आए थे, लेकिन कुछ समय पहले ही उनकी परिवार यहां से चला गया था. हालांकि, अब बॉलीवुड एक्टर कोरोना वायरस से संक्रमित हो गए हैं. ऐसे में अभी उन्हें कुछ दिन अभी यहीं पर रुकना पड़ सकता है. बताया जा रहा है कि फिलहाल वह डॉक्टर्स की निगरानी में हैं.



इंसेफेलाइटिस लक्षण देखते ही हो जाएं सचेत



इंसेफेलाइटिस यानी दिमागी

बुखार एक खतरनाक बीमारी है।

इससे सबसे अधिक शिकार तीन से 15 साल के बच्चे

होते हैं। इसमें जापानी इंसेफेलाइटिस और एक्ट्यूट

इंसेफेलाइटिस सिंड्रोम नामक दो बीमारियां होती हैं। दोनों को

ही सामान्य भाषा में इंसेफेलाइटिस कहा जाता है।

सेफेलाइटिस के कहर का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि पिछले चार दशक में इस बीमारी से बीस हजार से अधिक मौतें हो चुकी हैं। हर साल पांच-छह सौ बच्चे सरकारी रिकॉर्ड में मरते हैं जबकि हकीकत कुछ और ही है। वहीं इस बीमारी से लकवाग्रस्त हुए लोगों का कोई रिकॉर्ड ही नहीं रखा जाता। इंसेफेलाइटिस के सबसे अधिक शिकार तीन से 15 साल के बच्चे होते हैं। यह बीमारी जुलाई से दिसम्बर के बीच फैलती है। सितम्बर-अक्टूबर में बीमारी का कहर सबसे ज्यादा होता है। आंकड़े बताते हैं कि जितने लोग इंसेफेलाइटिस से ग्रसित होते हैं, उनमें से केवल 10 प्रतिशत में ही दिमागी बुखार के लक्षण जैसे झटके आना, बेहोशी और कोमा जैसी स्थिति दिखाई देती है। इनमें से 50 से 60 प्रतिशत मरीजों की मौत हो जाती है। बचे हुए मरीजों में से लगभग आधे लकवाग्रस्त हो जाते हैं और उनके आंख और कान ठीक से काम नहीं करते हैं। जिंदगीभर दौरे आते रहते हैं। मानसिक अपंगता हो जाती है।

बचाव घर को साफ-सुथरा रखें

मच्छरों से बचाव के लिए कीटनाशक का प्रयोग करें। रात में सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें। इंसेफेलाइटिस रोग पैदा करने वाले मच्छर शाम को ही काटते हैं, इसलिए शाम को बाहर निकलते समय शरीर को ढककर ही निकलने को कहें। बच्चों को इंसेफेलाइटिस का टीका जरूर लगावाएं। इस टीके के तीन डोज होते हैं। यह शून्य से 15 साल तक के बच्चों को लगाया जाता है।

इलाज - इंसेफेलाइटिस के लिए कोई ऐसी दवा नहीं बनी है, जिसे खाने के बाद मरीज ठीक हो जाएं। डॉक्टर लक्षणों को देखकर इलाज करते हैं। बीमारी की जितनी जल्दी जानकारी होती है, मरीज के बचने की संभावना उतनी ही अधिक रहती है। इंसेफेलाइटिस में झटके, दिमाग में संक्रमण, डायरिया, ब्लड प्रेशर और न्यूमोनिया के लिए अलग-अलग दवाइयां दी जाती हैं। इंसेफेलाइटिस के मरीजों को अक्सर वेंटीलेटर पर रखने की आवश्यकता पड़ती है। ऐसे में, मरीजों को उन्हीं

हॉस्पिटलों में भर्ती किया जाना चाहिए जहां वेंटीलेटर और दूसरे आधुनिक उपकरणों की व्यवस्था हो अन्यथा जान जा सकती है।

कारण - इंसेफेलाइटिस फैलने के स्पष्ट कारणों का अभी तक पता नहीं चल पाया है, लेकिन अब तक मुख्य कारणों में साफ-सफाई का अभाव माना जा रहा है। गंदगी की वजह से यह बीमारी एक-दूसरे में फैलती है। यह वायरस और बैक्टीरिया के माध्यम से फैलती है लेकिन जो बीमारी यहां पाई जाती है वह वायरस से फैलती है। जो सुअर और हिरोनस नामक पानी की चिड़िया के शरीर पर पाये जाते हैं। अगर इन्हें काटने के बाद मच्छर किसी मनुष्य को काट लें तो उसे इंसेफेलाइटिस होने की पूरी आशंका होती है। दूषित पानी से भी इस बीमारी के वायरस लारवा के रूप में फलते-फूलते हैं।

लक्षण - शुरुआत के 15 दिनों तक आम फ्लू जैसे रहना। बुखार, सिर दर्द, उल्टी, डायरिया और जुकाम आदि की शिकायत। बाद में मरीज को झटके आना, बेहोशी छा जाना। मेमोरी लॉस और व्यावहारिक परिवर्तन होना। कुछ मरीजों को लकवा मार जाना।

नीम की पत्तियां कैन्सर में कारगर

कोलकाता के चितरंजन नेशनल कैन्सर इंस्टीट्यूट के वैज्ञानिकों ने नीम की पत्तियों से प्रारंभिक परीक्षण में सफलता पाई है। भारतीय डॉक्टरों का दावा है कि नीम से कैन्सर का इलाज भी संभव है। चूहों पर प्रयोग के बाद उनका उत्साह और बढ़ा है। नीम के औषधीय गुण तो सदियों से जगजाहिर हैं हीं। अब तक इसकी पत्तियों का इस्तेमाल रोजमर्रा के जीवन में होने वाली छोटी-मोटी बीमारियों के इलाज के अलावा जीवाणुओं और कीटाणुओं से लड़ने में किया जाता है। अब कोलकाता स्थित चितरंजन नेशनल कैन्सर इंस्टीट्यूट (सीएनसीआई) के वैज्ञानिकों ने नीम को कैन्सर जैसी जानलेवा बीमारी के खिलाफ लड़ने का एक असरदार इथियार बनाने का प्रयास किया है। चूहों पर इसके सफल परीक्षण के बाद अब जल्दी ही मनुष्यों पर भी इसका परीक्षण किया जाएगा।

नीम में है नीम लीफ ग्लाइकोप्रोटीन

कोलकाता स्थित संस्थान के वैज्ञानिकों की एक टीम ने लंबे अरसे तक चले परीक्षण के बाद छपे अपने दो पत्रों में बताया है कि नीम की पत्तियों से निकलने वाले एक खास किस्म के संशोधित प्रोटीन नीम लीफ ग्लाइकोप्रोटीन यानी (एनएलजीपी) के जरिए चूहों में ट्यूमर कोशिकाओं की वृद्धि रोकने में कामयाबी मिली है। यह प्रोटीन कैन्सर से सीधे लड़ने की बजाय ट्यूमर से निकलने वाले जहरीले व घातक रसायनों के खिलाफ शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत कर देता है। प्रतिरोधक कोशिकाओं कैन्सर जैसी घातक बीमारियों से शरीर की रक्षा करती है। इस शोध टीम ने अध्ययन में पाया कि एनएलजीपी में ट्यूमर कोशिकाओं और ट्यूमर के विकास में सहायक गैर परिवर्तित कोशिकाओं से जुड़ी ट्यूमर की सूक्ष्म पारिस्थितिकी को सामान्य करने की शक्ति मौजूद है। मूल रूप से एनएलजीपी ट्यूमर की सूक्ष्म पारिस्थितिकी में ऐसे बदलाव लाता है, जिससे उसका विकास रुक जाता है। वह कहते हैं कि कैन्सर कोशिकाएं धीरे-धीरे विकसित होने पर प्रतिरोधक कोशिकाओं पर नियंत्रण कर लेती हैं। ऐसे में रोग से बचाने की जगह यह कोशिकाएं उल्टे कैन्सर को फैलने में सहायता देने लगती हैं।

सुरक्षित साबित हुआ नीम का इलाज

शोध रिपोर्ट में इन वैज्ञानिकों ने सर्वाइकल कैन्सर से पीड़ित 17 मरीजों की कैन्सर कोशिकाओं पर किए प्रयोग के नतीजे का भी खुलासा किया है। इस अध्ययन से उन्हें नीम की पत्तियों की सहायता से कैन्सर के विकास पर अंकुश लगाने के तरीके का पता लगाया है। इससे पहले के कुछ वैज्ञानिक अध्ययनों में कहा गया था कि नीम प्रजनन तंत्र पर प्रतिकूल असर डाल सकता है। लेकिन हमने अपने शोध के जरिए इस संभावना को खारिज कर दिया है। इस शोध से अब तक के नतीजे काफी उत्साहजनक रहे हैं। जानवरों पर किए गए परीक्षणों में यह यौगिक बेहद सुरक्षित साबित हुआ है। कोई 13 साल पहले जब इस टीम ने नीम की पत्तियों के कैन्सर रोधक गुणों का पता लगाने की दिशा में पहल की थी तो सबसे पहले कुछ प्रयोग किए गए। प्रयोगशाला में तैयार की गई कैन्सर कोशिकाओं के अध्ययन पर उनके विचारों को बल मिला। इस पर टीम के सदस्यों ने बर्दवान विश्वविद्यालय के केमेस्ट्री के प्रोफेसर के साथ मिल कर ग्लाइकोप्रोटीन की पहचान की। उनकी टीम अब इस प्रोटीन की और बारीकी से जांच करके पता लगाएगी कि इसका कौन सा तत्व सही मायने में सक्रिय है। इसकी वजह यह है कि इस प्रोटीन में तीन हिस्से हैं। टीम की कोशिका यह पता लगाने की है कि यह प्रोटीन रजिस्टर्ड कैन्सर के मामलों में भी प्रभावशाली होगा या नहीं। वह कहते हैं, एक खास चरण के बाद कैन्सर वाले ट्यूमर लाइलाज हो जाते हैं। उन पर रेडियोथेरेपी या कीमोथेरेपी का भी कोई असर नहीं होता। उम्मीद है कि नीम लीफ ग्लाइकोप्रोटीन ऐसे मामलों में कैन्सर के इलाज को प्रभावशाली बना सकेगा। प्रतिरोधक कोशिकाओं में कैन्सर को मारने वाली कोशिकाओं का एक समूह होता है जिसे सीडी-8 प्लस टी कोशिकाएं कहते हैं। ट्यूमर कोशिकाओं की वृद्धि के साथ ही एनएलजीपी की वजह से टी कोशिकाओं की तादाद भी बढ़ जाती है। इससे कैन्सर को विकसित होने से रोकने में सहायता मिलती है। यही प्रोटीन टी कोशिकाओं को निष्क्रिय होने से भी बचाता है। परीक्षण की इस प्रक्रिया को ड्रग कंट्रोल जनरल ऑफ इंडिया समेत विभिन्न नियामक संस्थाओं के सामने पेश किया जाएगा। वहां से अनुमोदन मिलने के बाद मनुष्यों पर इसका परीक्षण शुरू किया जाएगा। वैज्ञानिकों के ताजा शोध के नतीजों से इस जानलेवा बीमारी से पीड़ित लोगों में उम्मीद की एक नई किरण पैदा हुई है।

देर से सोना और कम सोना मोटापे को दावत

देर से सोने और कम नींद लेने वालों के लिए सावधान हो जाने की खबर है क्योंकि ऐसा करने से वे मोटापे का शिकार हो सकते हैं। अमेरिकी शोधकर्ताओं ने पाया कि देर से और कम सोने वाले युवा लोगों के मोटापे की चपेट में आने की आशंका बहुत ज्यादा होती है क्योंकि वे देर रात के समय में कैलोरी का अधिक उपभोग करते हैं। एक अध्ययन में यह बात सामने आई है। पेन्सिलवेनिया विश्व विद्यालय में यह अध्ययन किया गया है। इसमें 225 स्वस्थ लोगों की शामिल किया गया जिनकी उम्र 22 से 50 साल के बीच थी। अध्ययन में पाया गया कि सिर्फ चार घंटे की नींद लगातार पांच रातों तक लेने वालों का वजन उन लोगों के मुकाबले ज्यादा बढ़ा जिन्होंने 10 घंटे की नींद ली। शोध में शामिल आदिया स्पेथ का कहना है, "पहले के अध्ययनों में भी यह कहा गया था कि कम सोने और वजन बढ़ने का संबंध होता है। परंतु हम इस अध्ययन में इससे हेरान रह गए कि कम सोने और देर से सोने वालों का वजन इतना अधिक बढ़ गया।"

सावधान! खामोश हत्यारा है खरटा

नींद में खरटा आना, सोने पर सांस रुकना, दिन में ऊंधते रहना, थकान महसूस करना ये सभी लक्षण स्लीप एपनिया के हो सकते हैं। नींद में खरटा आना, सोने पर सांस रुकना या बेचेनी महसूस करना, दिन में अधिक नींद आना या लगातार ऊंधते रहना, दिन में थकान महसूस करना, सिरदर्द और सिर का भारी बने रहना, एकाग्रता की कमी और चिड़चिड़ापन, उदासीनता या अवसाद। ये सभी लक्षण स्लीप एपनिया के हो सकते हैं। हृदय रोग विशेषज्ञ बताते हैं कि यह घातक बीमारी है। यह एक आम समस्या है, लेकिन दुर्भाग्य से आम लोगों में इसके बारे में जानकारी का बहुत अभाव है। क्या है खरटा सोते समय शरीर की मांसपेशियों का लचीलापन अपेक्षाकृत बढ़ जाता है। यह प्रक्रिया श्वास-नली को खुला बनाए रखनेवाली मांसपेशियों में भी होती है। जब मांसपेशियों का यह लचीलापन एक स्तर से ज्यादा

हो जाता है, तो श्वास-नली संकीर्ण हो जाती है। सांस लेने के दौरान खड़खड़ाहट की आवाज आने लगती है। यही आवाज खरटा के नाम से जानी जाती है। यह प्रक्रिया कुछ और बढ़ती है तो श्वास-नली पूरी तरह अवरुद्ध हो जाती है। इसके परिणामस्वरूप कई बार सांस रुक जाती है और शरीर को आवश्यक ऑक्सीजन मिलना बंद हो जाता है। यह रुकावट दस सेकंड या उससे ज्यादा समय के लिए भी हो सकती है। यह प्रक्रिया रात भर में सैकड़ों बार लगातार होती रहती है। इसके फलस्वरूप दिमाग, हृदय, गुर्दा, लीवर, पाचनतंत्र, जननतंत्र आदि अंग ऑक्सीजन की कमी से त्रस्त रहते हैं। ऑक्सीजन की कमी का सीधा परिणाम होता है कि नींद सुचारु रूप से पूरी नहीं हो पाती और दिन भर थकान, ऊंध, सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, एकाग्रता की कमी आदि महसूस करते हैं। घबराएं नहीं, इलाज कराएं। यह बीमारी लाइलाज नहीं है। इसकी चिकित्सा सहज एवं सुगम है। इसके लिए जरूरी है कि अनुभवी चिकित्सक को समस्या से अवगत कराया जाए। इलाज के दौरान बताए चिकित्सकीय निर्देशों का सावधानी से पालन करें। छोटी सी मशीन सीपेप का उपयोग सोते समय करने से भी इस बीमारी से छुटकारा पाया जा सकता है। इसके उपयोग से पहले अनुभवी चिकित्सक द्वारा जांच एवं उनकी सलाह अवश्य लेनी चाहिए।

इन्हें भी आजमाएं - वजन नियंत्रित रखें, अधिक मोटापा भी हो सकता है। बीमारी का कारण - देर रात तक टीवी नहीं देखें, सोने से एक या आध घंटा पहले ही टीवी बंद कर दें। देर रात तक चाय-काफी का सेवन न करें, सोने के लिए बिस्तर की साफ-सफाई जरूरी है, बिस्तर आरामदायक हो। अधिक मोटा तकिये का उपयोग न करें।



