

सजगता से टलिये अल्जाइमर का असर

मौ

जुदा स्मार्ट दौर में बड़े पैमाने पर लोग अल्जाइमर या मनोवृत्ति का शिकाय हो रहे हैं। मनोवृत्ति से जुड़ी एक ऐसी समस्या है जो हमारी सेचने की ताकत, रोजमर्रा के काम करने की क्षमता और दूसरों के साथ हमारे नियंत्रित व्यवहार को प्रभावित करती है। हम सोचते, काम करने जैसी चीजों से एक उप्र के बाद नियंत्रण खोने पर लगते हैं या पूरी तरह से खो देते हैं। अल्जाइमर बीमारी लगातार बढ़ रही है, जिसमें एक उप्र के बाद व्यक्ति अपनी जिंदगी खुद से जी पाने में असमर्थ होने लगता है।

चिंता यह भी कि इस तेज भेदिकल विकास के दौर में जब लोग इतिहास के किसी भी दौर से ज्यादा तेज सेचते हों, उसी दौर में बहुत तेजी से यह अल्जाइमर बीमारी लगातार बढ़ रही है, जिसमें एक उप्र के बाद व्यक्ति अपनी जिंदगी खुद से जी पाने में असमर्थ होने लगता है।

चिंता यह भी कि इस तेज भेदिकल विकास के दौर में अल्जाइमर से पीड़ितों की संख्या में लगातार बढ़ रही है। साल 2020 में पूरी दुनिया में 5 करोड़ लोग अल्जाइमर से पीड़ित थे, जिसमें 56 लाख लोग अकेले अमेरिका में थे और तमाम चाचौंबंद स्वास्थ्य व्यवस्था के बावजूद विशेषज्ञों ने माना है कि साल 2060 तक अमेरिका में ही अल्जाइमर पीड़ितों की संख्या बढ़कर 1.40 करोड़ हो जायेगी।

पीड़ितों की संख्या में लगातार वृद्धि

अल्जाइमर रोग का सबसे आम प्रकार मनोवृत्ति या यादावश्वत के साथ गड़बड़ होना ही है। इस तेज रफ्तार

भारत के लिए भी चुनौती

जहाँ तक अपने देश भारत की बात है तो साल 2022 में हमारे यहाँ अल्जाइमर से पीड़ित लोगों की संख्या 40 लाख को पार कर

दिमाग में कुछ प्रोटीन जमा होना है जहाँ !

अल्जाइमर का रोग दरअसल एक तरह का दिमाग से संबंधित रोग है। मरिटिक में कुछ प्रोटीन जमा हो जाने की चिन्हिणी पर आधारित है। इन्हें पंचांग के अनुयाय, हेमंत ऋतु 'मार्गोष्य' और 'पौष' मास के दौरान आती है। यह कहना कोई अतिशयोक्त्व नहीं होगी कि हेमंत ऋतु वास्तव में वर्ष का सबसे सुखद और आनंददायक समय है। हेमंत ऋतु वह ऋतु है जो शरद (शरद ऋतु) और

कामों को यह समस्या

नई ऊर्जा का संचार करें बदलाव का समय

भारतीय भौगोलिक और मौसमी परिस्थितियां किसी दैवीय वरदान और आशीर्वाद से कम नहीं हैं। भूमध्य रेखा के करीब और उस पर बसे देश सदा ही सूर्य की तीक्ष्ण किरणों का सामना करने को मजबूर हैं। दूसरी ओर, अधिकांश पश्चिमी देश जहाँ लोगों को कई दिनों तक सूर्य देव के दर्शन भी दुर्लभ हो जाते हैं। भारत को प्रकृति सभी ऋतुओं का आनंद और उत्साह लोगों में देखने को मिलता है। योग्य ऋतु में खेल गर्मी होती है, तो वर्षा में झांझांग पानी बरसता है और शिशिर में कपकपाने वाली ठंड भी खूब पड़ती है। तीन मुख्य ऋतुओं को जोड़ने वाली हेमंत, वसंत और शरद, दो दो ऋतुओं का आनंद एक

हिंदू पंचांग अनुसार

हेमंत ऋतु, शेष ऋतु का स्वागत करती है। हिंदू कैलेंडर में वर्णित छह ऋतुओं में से एक है, जो सूर्य की स्थिति पर आधारित है। इस अवधि के दौरान, मीठी, सुखद ठंड की स्थिति बनी रहती है। इन्हें पंचांग के अनुयाय, हेमंत ऋतु 'मार्गोष्य' और 'पौष' मास के दौरान आती है। यह कहना कोई अतिशयोक्त्व नहीं होगी कि हेमंत ऋतु वास्तव में वर्ष का सबसे सुखद और आनंददायक समय है। हेमंत ऋतु वह ऋतु है जो शरद (शरद ऋतु)

आध्यात्मिकता से ओतप्रोत

हेमंत ऋतु को पितरों को समर्पित ऋतु भी माना गया है। इस ऋतु में प्रातःकाल जल्दी उठकर, स्नानादि से निवृत्त

है, साथ ही तापमान अपनी न्यूनता की ओर अग्रसर हो जाता है। अक्तुवर और नवंवर हेमंत के महीने हैं। इस समय के दौरान अनुभव किए जाने वाले उत्सव की बाबना को बदलने के लिए भौमिक समस्याओं अनुकूल है। हेमंत ऋतु को संदर्भों पूर्व मौसम माना जाता है, जिसमें शैतलता के साथ शुक्रता रहती है।

हेमंत ऋतु की तरफ बढ़ने लगते हैं। दूसरा प्रमुख कारण हमारे जीन भी होते हैं और अल्जाइमर का कारण बनता है। जननिये अल्जाइमर से बचाव के एहतियात उपाय – नियमित रूप से एक्सरसाइज करें और मानसिक रूप से भी सक्रिय रहें। इसके लिए बेहतर होता है कि नये कौशल सीखें, क्रास वर्ड बनाएं। यहाँ मानसिक चुनौतियों को स्वीकार करें। नई भाषा के बारे जानकारी हासिल करें। वहाँ संतुलित आहार लें, जिसमें

होकर, पूजा-पाठ करने से पितरों का आशीर्वाद प्राप्त होता है।

ज्योतिषीय वर्षों के मतानुसार, हेमंत काल में सूर्य की स्थिति वृश्चक और धनु राशि में रहती है। खांखों और ज्योतिषीय विशेषण के अनुसार, सूर्य की यह स्थिति परोपकार और आध्यात्मिक विवाहों को प्रबल बनाती है। इस शैतल काल में मन-मरिटिक शांत और प्रसन्नात्मक रहता है, जिसके कारण प्रभु ध्यान और मन का माहौल निर्भित होता है।

इस मौसम में पाचन तंत्र अच्छे से कार्य करता है, जिसके कारण पाचन शरीर बदलती है और हम जो भी भोजन ग्रहण करते हैं, वह शरीर को लगता है और शरीर को ताकत लगता है। सूर्य के मंगल और बृहस्पति राशियों में आगमन जटराजिन को बढ़ाकर, भोजन के प्रति रुचि उत्पन्न करता है। इस मौसम में सूर्य दक्षिणायन रहता है और हेमंत ऋतु की समाप्ति के साथ ही सूर्य की स्थिति उत्तरायण होनी शुरू हो जाती

है।

कब शुरू होगी

हिंदू पंचांग के अनुसार, सौर हेमंत ऋतु का प्रारंभ 23 अक्टूबर, बृहस्पति से होगा और समाप्त शिशिर आरंभ के साथ 21 दिसंबर शनिवार को होगा। हिंदू संस्कृति में ऋतु परिवर्तन और ऋतुओं का विशेष महत्व है। ग्लोबल वार्षिंग के कारण बढ़ते तापमान में हेमंत और शिशिर जैसे सुहावने, मध्यम से तीव्र ठंडे मौसम की अपनी एक अलग ही विशेषता है।

हेमंत ऋतु

हेमंत ऋतु में जाजी हवा और सूर्य की रोशनी हमारे मन और शरीर को ऊर्जा देती है। हेमंत ऋतु में पितरों को श्रद्धांजलि देने का विशेष महत्व है, जो मन में खुशी और उल्लास का संचार करता है। इस प्रकार, हेमंत ऋतु जीन में नई जाजी और सकारात्मकता लेकर आती है।

हेमंत

ऋतु वर्षा के बाद और शिशिर से पूर्व के मौसम में पाचन तंत्र अच्छे से कार्य करता है, जिसके कारण पाचन शक्ति बढ़ती है और हम जो भोजन ग्रहण करते हैं, वह शरीर को ताकत मिलती है।

म भारतीय वर्षभर में छह ऋतुओं का आनंद उठाते हैं : वर्ष, ग्रीष्म, शरद, हेमंत, शिशिर और वसंत। हर ऋतु में एक अलग ही आनंद और उत्साह लोगों में देखने को मिलता है। ग्रीष्म ऋतु में खेल गर्मी होती है, तो वर्षा में झांझांग पानी बरसता है और शिशिर में कपकपाने वाली ठंड भी खूब पड़ती है। तीन मुख्य ऋतुओं को जोड़ने वाली हेमंत, वसंत और शरद, दो दो ऋतुओं का आनंद एक

शिशिर (सर्वियों) के बीच आती है। इस मौसम में शरद

ऋतु से संबंधित लोगों का आगाज होता



मलाइका अरोड़ा के बर्थडे पर अर्जुन कपूर ने शेयर किया क्रिप्टिक पोस्ट

सलमान खान की एस भाई मलाइका अरोड़ा किसी न किसी बजह से सुर्खियों में बनी हड्डी हैं। कुछ समय पहले ही मलाइका अरोड़ा ने अपने पिता को खोया है। पिता के जनन के बाद मलाइका अरोड़ा ने अपना बर्थडे सेलीब्रेट किया। अब एक बार फिर से मलाइका अरोड़ा लाइमलाइट में आई हैं। मलाइका अरोड़ा के बर्थडे के लिए अर्जुन कपूर ने एक क्रिप्टिक पोस्ट शेयर की है, इस पोस्ट को देखकर क्यास लागा जाने लगे हैं कि मलाइका अरोड़ा और अर्जुन कपूर पूरी तरह से अलग हो चुके हैं। मलाइका अरोड़ा का नाम लिवा अर्जुन कपूर ने लिखा तुम्हारी बहनी भूलनी चाहिए कि तुम हो बौं कीं। %द लायान किंग% अर्जुन कपूर ने फिल्म %द लायान किंग% का ये डायलॉग लिखकर सनसनी मचा दी है। फिल्म में ये डायलॉग मुकासा अपने बेटे सिंधा से कहता है, इस पोस्ट को देखने पर लोग मलाइका अरोड़ा और अर्जुन कपूर के ब्रेकअप के बारे में खुलासा बताते हैं। गोतरव देखने के लिए मलाइका अरोड़ा और अर्जुन कपूर को एक दूसरे को 6 साल तक छेड़ किया है, माना जाता है कि अरबाज खान से तलाक की कार्रवाई हो चह भी अर्जुन कपूर ही थेतलाक के बाद मलाइका अरोड़ा ने अर्जुन कपूर के साथ रहना शुरू कर दिया था। कई इवेंट्स में मलाइका अरोड़ा और अर्जुन कपूर को साथ देखा जाने लगा, 6 साल बाद अवाक खान अर्ड कि मलाइका अरोड़ा और अर्जुन कपूर को ब्रेकअप हो चह है। हालांकि मलाइका अरोड़ा और अर्जुन कपूर ने कभी भी अपने ब्रेकअप के बारे में कभी कोई बतान नहीं दिया। मलाइका अरोड़ा ने अपना कपूर को ब्रेकअप हो चह है। इस दौरान अर्जुन कपूर ने मलाइका अरोड़ा के परिवार को साताना दी, उस समय लोगों को लगन लगा था कि मलाइका अरोड़ा और अर्जुन कपूर अब भी साथ हैं। हालांकि अर्जुन कपूर की इस पोस्ट को देखकर एक बार फिर से फेस का दिल ढूक गया है।



विविध भूमिकाएं चुनने से मुझे अपनी बहुमुखी प्रतिभा दिखाने का मौका मिला : श्रद्धा कपूर

आभिनेत्री श्रद्धा कपूर, जो वर्षमान में अपनी हालिया रिलीज़ स्ट्री 2 की सफलता का आनंद ले रही हैं, ने बताया कि वह बॉलीवुड की सबसे प्रपंचीदा स्टार्स में से एक क्यों हैं। आईएएनएस से बात करते हुए श्रद्धा ने कहा- मेरा मानना ??है कि इंडट्री में मेरी तरकी कारकों के साथजैसा जो दुर्दृश्य है। अलग-अलग भूमिकाएं चुनने से मुझे अपनी बहुमुखी प्रतिभा दिखाने और व्यापक दर्शकों से जुड़ने का मौका मिला है। हाल ही में लेकर वाई के लिए लेटेबल के लिए कहा कि प्रामाणिकता मुख्य घटक है। अभिनेता शक्ति कपूर की बेटी अभिनेत्री ने कहा, अपने प्रदर्शन और बातचीत में प्रामाणिकता बनाए रखने से प्रशंसकों के साथ वास्तविक संबंध बनाने में मदद मिली है। इसके अलावा, निरंतर सीखने और आत्म-सुधार के प्रति मेरी लगन ने मुझे एक अभिनेता और एक व्यक्ति के रूप में विकसित होने में सक्षम बनाया है। स्ट्री 2, जिसने 100 करोड़ रुपये का आंकड़ा पार कर दिया है। 600 करोड़ बैंचार्क, मैडॉक सुपरनेचरल यूनिवर्स की पांचवीं किस्त है और 2018 की ब्लॉकबस्टर स्ट्री की अगली कड़ी है, जिसमें राजकुमार राव, पंकज त्रिपाठी, अपारशक्ति खुगन और अभिषेक बनजी भी हैं। 37 वर्षीय अभिनेत्री की बात करने वाली अभिनेत्री ने हाल ही में लिए शर्टरबग्स पर एक मजेदार प्रैक किया और बॉलीवुड सुपरस्टार शाहरुख खान के नाम का डस्टोवाल किया। रवीना टंडन की बेटी राशा के साथ डिजाइनर मनीष मलोत्रा ??की बाली पार्टी से बाहर निकलते हुए श्रद्धा का एक वीडियो। दोनों को पपराजी लोगों के एक समूह ने धैर लिया था, जो श्रद्धा की एक झलक पाने के लिए तरस रहे थे। अभिनेत्री को मजेदार तरीके से बॉलीवुड सुपरस्टार शाहरुख खान का नाम जार जाए लेते हुए सुना जा सकता है ताकि शर्टरबग्स का धाया टटक जाए ताकि वह कार की ओर भाग सके। श्रद्धा को यह कहते हुए सुना जा सकता है- अरे ये देखो शाहरुख खान। शाहरुख खान। अभिनेत्री की बात करने वाले उन्होंने 2010 में 'तीन पती' से अपने अभिनय करियर की शुरुआत की थी। उनकी पहली हिट 'आश्की-2' थी। इसके बाद उनके करियर में कई उत्तर-चढ़ाव आए, लेकिन उन्होंने हर छोटी अवधि के बाद हिट फिल्में देना जारी रखा। पिछले कुछ सालों में उन्होंने 'स्ट्री', 'स्ट्री-2' और 'तू दूरी में मका' जैसी हिट फिल्में दी हैं। श्रद्धा ने हाल ही में रिलेशनशिप में होने वाली स्वीकार की और कहा कि उन्हें अपने पार्टनर के साथ सम्मान बिताना पसंद है। आगे की खबर यह है कि श्रद्धा 'धूम' की बौथी किस्त में रणबीर कपूर के साथ काम करती नजर आएंगी।



बिंग बॉस 18 के मेकर्स पर भड़कीं काम्या पंजाबी

सलमान खान का रियलिटी शो बिंग बॉस का 18वां सीजन पहले दिन से ही चर्चा में बना हुआ है। शो में पहले हफ्ते से डेर सारे लड़ाई झगड़े देखने के लिए मिल रहे हैं, जिस बजह से कुछ केटेरेस्ट्रेट ने लोगों का ध्यान अपनी ओर खींच लिया है। इस

मेकर्स संग विवियन डीसेना की स्टेटिंग पर बोल चुकी हैं हेमा शर्मा

बात काम्या पंजाबी को पसंद नहीं आई।

दरअसल, बिंग बॉस 18 में कई बार केटेरेस्ट्रेट ने विवियन डीसेना को लिए बिंग बॉस का लाडला शब्द का इस्तेमाल किया है और अपनी नजर बनाकर रखती हैं। वह बीते कई सीजन के दौरान केटेरेस्ट्रेट्स के खेल पर अपनी राय रखती हैं, बिंग बॉस 18 के लिए भी वह लगातार ट्रॉट कर रही हैं। वहीं, अब काम्या ने विवियन को लिए लिया है। इस कलर्स के लाडले का क्या मतलब है? और क्यों? इसका उस पर उटा असर पड़ेगा। यहां कोई किसी का पसंदीदा नहीं है... यह सिर्फ खेल है। बात दें कि काम्या पंजाबी और विवियन डीसेना दोनों सीरीज़ के लिए बिंग बॉस का लाडला शब्द का इस्तेमाल किया जाएगा है। इस शो में काम्या ने विवियन की मां का रोल निभाया था। बात दें कि हाल ही में बिंग बॉस 18 के घर से हमा शर्मा बाहर हुई है। हेमा ने शो से बाहर आते ही विवियन को मिल रहे स्पेशल ट्रॉटमेंट पर सबल उठाया है। हेमा ने सबल उठाते हुए कहा था कि हम जैसे लोगों ने यहां तक पहुंचे के लिए बहुत मेहनत की है और ऐसे लोगों के लिए ये सब देखना थोड़ा असहज हो जाता है। इस मौके पर हम तो सिर्फ सोच ही सकते हैं कि क्या विवियन का पहले से ही कोई केनेक्षन है। ऐसे मौके पर बॉलीवुडलाइफ के साथ बने रहें।

बॉलीवुड के पावरहाउस अक्षय कुमार और टाइगर श्रॉफ अपनी धमाकेदार प्रशंसन कीमेंडी, बड़े मियां छोटे मियां से दर्शकों का मोरंरंजन करने के लिए तैयार हैं। अनी अब्बास जाफर द्वारा निर्देश इस फिल्म का प्रीमियर सोनी मैक्स पर होगा।



भूल भुलैया 3 से विद्या बालन, माधुरी दीक्षित का आमना-सामना हुआ वायरल

भूल भुलैया फैंचॉइज़ ने प्रतिष्ठित गीत अमी जे तोमर 3.0 संस्करण के साथ वापसी की है। आधुनिक संस्करण का अनावरण शुक्रवार (25 अक्टूबर) को मुंबई के शानदार रॉयल ऑपेरा हाउस में किया जाएगा। अब अमी जे तोमर 3.0 की शूटिंग से अभिनेत्री विद्या बालन और माधुरी दीक्षित की जोड़ी का एक बिंडियो इंटरनेट पर वायरल हो रहा है। विल्प में, हम विद्या और माधुरी के अमाने-सामने होने को देख सकते हैं। शूटिंग से दो अभिनेत्रीओं का बींडियो वायरल होने पर कई प्रशंसकों ने अपनी खुशी साझा की थी है। ट्रैक में रियाज़ किया गया था, जिसमें विद्या बालन मंजुलिका के बनाए रखने का बाद करती है, जिसे 2007 की फिल्म में रियाज़ किया गया था, जिसमें विद्या बालन अपनी धोवाल ने गया है और प्रीतम ने इसे कंपोज किया है। नेटिंज़स ने ट्रैक की प्रशंसा करते हुए इत्यर्थियों में अपने विचार साझा किए। एक उपयोगकर्ता ने लिखा, यह फिल्म का एकमात्र अच्छा हिस्सा होगा।

कृति सेनन और काजोल की दो पती ओटीटी पर हुई रिलीज

कृति सेनन के लिए साल 2024 शानदार रहा है। उनकी पहले शाहिद कपूर संग फिल्म 'तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया' ने दर्शकों का दिल जीता और फिर करीना कपूर खान, तब्‌र के साथ उनकी फिल्म की दो पती के साथ वापस आ गई हैं। इस फिल्म में काजोल और शाहीर शेख भी मुख्य भूमिकाएँ हैं। शास्त्रक चतुर्वेदी द्वारा निर्देशित 'दो पती' एक रोमांटिक थ्रिलर है। फिल्म ने अपने ट्रेलर और शानदार स्टार कास्ट के साथ काफी बज त्रिएट किया है। चाल-ए-यहां जानते हैं ये फिल्म ओटीटी पर कब कब और कहां देख सकते हैं। बड़ी बात है कि दो पती में नजर नजर आएंगी। फिल्म को लेकर फैस में काफी एस्प्रिडिटर्ड हैं, वहीं फैडनीटी ये सम्पूर्ण थ्रिलर आज ओटीटी पर रिलीज हो रही है। दरअसल 'दो पती' 25 अक्टूबर को यानी आज नेटफिलक्स पर रिलीज हो रही है। फिल्म का प्रीमियर ओटीटी के दिग्जिटल फॉरम पर शुक्रवार को दोपहर 1:30 बजे होने की उम्मीद है।

रोमांटिक थ्रिलर 'दो पती' की कहानी एक पहाड़ी शहर देवीपुर की है जो एक कौप विद्या ज्योति (काजोल स्टार) के इन्दियां और अलग-अलग परस्नीलिटी वाली दर्वीस सौम्या और शैली से जुड़े मुश्किल मामले के सुलझा रही हैं। फिल्म में कृति सेनन जुड़वालों के रोल में हैं, वहीं टीवी से जुड़े पॉलिटर एक्टर शाहीर शेख ने 'दो पती' से बौलीबुड़ी में डेव्यू किया है। वे फिल्म में कृति संग रोमास फरमाते नजर आएंगे।

</div