

जलवायु परिवर्तन से बिगड़ रहा है पेट और डाइजेशन



संक्रामक बीमारियों का खतरा बढ़ रहा है। भारत जैसे देशों में बढ़ती गर्मी और इनफेक्शन से जुड़ी बीमारियों के बदलते पैटर्न एक बड़ी चिंता बनते जा रहे हैं। गट माइक्रोबायोम को प्रभावित कर सकता है। गट माइक्रोबायोम का मतलब हमारी आंतों में रहने वाले बैक्टीरिया और दूसरे सूक्ष्मजीवों के पूरे समुदाय से है।

बढ़ती गर्मी से बिगड़ रही है सेहत



इनमें कई अच्छे बैक्टीरिया होते हैं, जो खाना पचाने, पोषक तत्वों को शरीर तक पहुंचाने और इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाए रखने में मदद करते हैं। जब खाने की कमी, कुपोषण या बीमारी फैलाने वाले कोटाणुओं के संपर्क में आने से आंतों में रहने वाले इन सूक्ष्मजीवों का संतुलन बिगड़ सकता है, तेज गर्मी का असर सिर्फ शरीर के तापमान तक सीमित नहीं रहता। रिसर्च से संकेत मिले हैं कि गर्मी के कारण होने वाला तनाव आंतों में मौजूद बैक्टीरिया, पाचन और इम्यून सिस्टम के काम करने के तरीके को प्रभावित कर सकता है। कुछ

अध्ययनों में यह भी संकेत मिला है कि गर्मी के तनाव से आंतों की अंदरूनी परत की सुरक्षा कमजोर हो सकती है। इससे आंतों की दीवार से कुछ ऐसे पदार्थ, टॉक्सिन और रोग पैदा करने वाले कोटाणुओं के शरीर में प्रवेश करने की आशंका बढ़ सकती है, जिन्हें सामान्य तौर पर रोकने में यह परत मदद करती है। जलवायु परिवर्तन के कारण कई क्षेत्रों में सूखे का खतरा बढ़ सकता है। जब बारिश कम होती है या लंबे समय तक

लोगों के पोषण पर पड़ता है। जलवायु परिवर्तन के कारण कहीं सूखा, कहीं बाढ़ तो कहीं भारी बारिश हो रही है। ऐसे जगहों पर साफ पानी की कमी हो जाती है और दूषित पानी की वजह से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। कुछ बैक्टीरिया, वायरस और दूसरे रोग पैदा करने वाले सूक्ष्मजीव मौसम और पर्यावरण में होने वाले बदलावों से प्रभावित होते हैं। इससे कुछ इलाकों में पेट से जुड़ी संक्रामक बीमारियों के फैलने के तरीके में बदलाव आ सकता है। वर्ल्ड गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी ऑर्गेनाइजेशन की अध्यक्ष कैरोलिना ओलानो के मुताबिक, पाचन तंत्र से जुड़ी बीमारियों के पीछे कई तरह के कारण हो सकते हैं। उन्होंने बताया कि कुछ बीमारियों के लिए व्यक्ति के जीन और आनुवंशिक बनावट जिम्मेदार हो सकते हैं। वहीं, पर्यावरण से जुड़े कारण भी बीमारी का खतरा बढ़ा सकते हैं। जलवायु परिवर्तन भी ऐसे ही कारकों में से एक है, जिसके असर को समझने के लिए विशेषज्ञ लगातार काम कर रहे हैं। इसका मतलब है कि पेट की सेहत को बेहतर बनाए रखने के लिए सिर्फ दवाओं या खानपान पर ध्यान देना काफी नहीं है। आसपास के पर्यावरण, साफ पानी और स्वच्छता का भी ध्यान रखना जरूरी है। पेट को बीमारियों से बचाने के लिए क्या करें : साफ और सुरक्षित पानी पीएं, खाने की साफ-सफाई का ध्यान रखें, खाने से पहले हाथ धोएं क्योंकि हाथों के जरिए भी कई तरह के कोटाणु शरीर में पहुंच सकते हैं, खाने में अलग-अलग तरह की न्यूट्रिशंस चीजें शामिल करें जैसे फल, सब्जियां, साबुत अनाज, दालें और बाकी पौष्टिक खाद्य पदार्थ, रोजाना एक्सरसाइज हेल्थ को बेहतर बनाने के लिए जरूरी है विशेषज्ञों ने हेपेटाइटिस से बचाव के लिए वैक्सिनेशन और समय पर डॉक्टरी जांच की बात पर जोर दिया है। इसके साथ ही कोलोरेक्टल कैंसर की स्क्रीनिंग भी जरूरी है। जलवायु परिवर्तन का असर सिर्फ पाचन तंत्र तक सीमित नहीं है। यह दिल, फेफड़ों और गर्भावस्था से जुड़ी सेहत को भी प्रभावित कर सकता है। बढ़ती गर्मी, बदलाव वायु गुणवत्ता, पानी की कमी और संक्रमण का खतरा खतरा अलग-अलग लोगों पर अलग तरह से असर डाल सकता है। प्रोफेसर ज्यॉफ्री मेट्ज़ के मुताबिक, ग्लोबल वार्मिंग का असर कई स्वास्थ्य समस्याओं में दिखाई दे सकता है। वहीं, प्रोफेसर कैरोलिना ओलानो ने बताया कि लोगों का एक क्षेत्र या देश से दूसरे क्षेत्र में जाना भी बीमारियों के फैलने के पैटर्न को प्रभावित कर सकता है।

रातमें रोनेपर आठ महीने की बच्ची की हत्या

केरल में आठ महीने की बच्ची के रात में रोने पर एक शख्स ने कथित तौर पर उसकी हत्या कर दी और शव को दलदली इलाके में फेंक दिया। यह घटना अगस्त 2023 की है। वह शख्स उस महिला के साथ रहता था जिसकी यह बच्ची थी। लगभग तीन साल बाद पुलिस ने बच्ची की मां मंजू को गिरफ्तार कर लिया। अधिकारियों ने बताया कि 12 अगस्त 2023 को वलंजावट्टम में बच्ची का शव मिला था। पति एसबी के साथ 2023 में विवाद के बाद मंजू अपनी बच्ची को लेकर अलापुझा चली गई थी। वह जब कलारकोडे में एक दुकान पर बेटी थी, तब सिवन नाम का व्यक्ति आया और उन दोनों की देखभाल की पेशकश की। इसके बाद मंजू, सिवन के साथ रहने लगी। अगस्त 2023 को एक रात बच्ची जोर-जोर से रोने लगी। पुलिस के अनुसार, सिवन को गुस्सा आया और उसने उसका गला दबा दिया। दोनों ने वहां एक शख्स शक्ति को बुलाया। आरोप है कि तीनों ने मिलकर शव टिकाने लगा दिया।



कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधुनिक युग की सबसे क्रांतिकारी तकनीक

रोजगार, साइबर हमले, गलत सूचना एआई के प्रमुख जोखिम

कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) आधुनिक युग की सबसे क्रांतिकारी तकनीक है। एआई ने स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा, विज्ञान और उद्योगों में अभूतपूर्व प्रगति की है। यह जटिल बीमारियों की पहचान करने, शोध को गति देने और दैनिक कार्यों का आसान बनाकर उत्पादकता बढ़ाने में अत्यंत सहायक सिद्ध हो रहा है। हालांकि हाल में ऐसे कई मामले सामने आए हैं, जिनमें कोई भी एआई मनुष्य के नियंत्रण से बाहर जाकर खुद से काम कर रहा है। एआई के बढ़ते प्रभाव और इसके नियंत्रण से बाहर होने के



संभावित खतरों का मामला संयुक्त राष्ट्र के समक्ष पहुंच चुका है। बुधवार को संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद की बैठक में दिग्गत एआई निर्माताओं ने कहा है हमने एआई बना तो दिया लेकिन इसके नियंत्रण के बाहर होने का खतरा लगातार बढ़ता जा रहा है। अगर इसका इस्तेमाल गलत दिशा में हुआ तो इससे समाज में बड़ी उथल पुथल पैदा हो सकती है। ऐसे में आज इस बात की पड़ताल प्रासंगिक है कि एआई की बढ़ती क्षमता मानवता के

लिए वरदान है या इसका नियंत्रण से बाहर होना मानवता के लिए अभिशाप साबित हो सकता है। दुनियाभर के टेक लीडर्स और एआई विशेषज्ञ आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की तेजी से बढ़ती क्षमताओं को लेकर लगातार चेतावनी दे रहे हैं। उनका मानना है कि यदि इस तकनीक को सही समय पर नियंत्रित और गवर्न नहीं किया गया, तो यह समाज, अर्थव्यवस्था और मानव सुरक्षा के लिए गंभीर चुनौतियां पैदा कर सकती है।

तीन घंटे लेट हुई ट्रेन, नाराज होने के बजाय यात्रियों ने शुरू किया डांस

ट्रेन का इंतजार करना हो और वह भी एक-दो घंटे नहीं, बल्कि पूरे तीन घंटे, तो किसी का भी मूड खराब हो सकता है। ऐसे में लोग बार-बार घड़ी देखते हैं, ट्रेन का स्टेटस चेक करते हैं और रेलवे की वेबसाइट पर जाकर नाराजगी जताते हैं। लेकिन कुछ यात्रियों ने इस इंतजार को ही मस्ती का मौका बना लिया। ट्रेन के लेट होने पर परेशान बैठने के बजाय उन्होंने रेलवे प्लेटफॉर्म पर ही डांस शुरू कर दिया। देखते ही देखते वहां का माहौल ऐसा हो गया, मानो किसी पार्टी में लोग जुटे हों। अब इसी मजेदार पल का वीडियो सोशल मीडिया पर लोगों का ध्यान खींच रहा है वीडियो में कुछ युवक रेलवे प्लेटफॉर्म पर गाने की धुन पर डांस करते नजर आते हैं। कोई ताली बजाकर उनका साथ दे रहा है, तो कोई उनके डांस के अंदाज को देखकर मुस्कुरा रहा है। ट्रेन का इंतजार कर रहे आसपास के यात्री भी इस मस्ती का हिस्सा बनते दिखाई देते हैं। आमतौर पर रेलवे स्टेशन पर लोग अपने सामान के साथ बैठकर ट्रेन आने का इंतजार करते हैं। खासकर जब ट्रेन तय समय से काफी देर से चल रही हो, तो यात्रियों की परेशानी बढ़ जाती है लेकिन इस वीडियो में कुछ लोगों ने माहौल को ही बदल दिया। उन्होंने म्यूजिक चलाया और डांस करने लगे। फिर क्या था, वहां मौजूद लोगों को भी मनोरंजन का एक मौका मिल गया।

विश्व की सबसे पुरानी रामायण

दिल्ली, मुंबई और कोलकाता जैसे भारत के बड़े शहरों से काठमांडू के त्रिभुवन इंटरनेशनल एयरपोर्ट के लिए सीधी उड़ान मौजूद है। नेशनल आकाइव्स हवाई अड्डे से लगभग 5 से 6 किलोमीटर दूर है और वहां तक पहुंचने के लिए स्थानीय टैक्सी ली जा सकती है। भारत से नेपाल जाने वाली यात्रियों के लिए सड़क रास्ते से यात्रा करना भी एक और विकल्प है। उत्तर प्रदेश में गोरखपुर के रास्ते सोनौली बॉर्डर और बिहार में रक्सौल बॉर्डर से जाया जा सकता है। इन दोनों सीमाओं से काठमांडू तक जाने के लिए बस और प्राइवेट टैक्सी मिल जाती है। यात्रियों को अपने पहुंचने के स्थान से नेशनल आकाइव्स तक की आगे की यात्रा की योजना बना लेनी चाहिए। हवाई अड्डे से आकाइव्स की दूरी काफी कम है और सड़क रास्ते से जाने पर पहले नेपाल बॉर्डर पहुंचना होता है और फिर वहां से बस या फिर टैक्सी के जरिए राजधानी तक जाना पड़ता है। यह रास्ते उन यात्रियों के

लिए आंशान देते हैं जो हवाई यात्रा या सड़क रास्ते में से किसी को चुनना चाहते हैं, जो लोग 233 साल पुरानी वाल्मीकि रामायण की हस्तलिखित प्रति देखने में रुचि रखते हैं उनके लिए अयोध्या का इंटरनेशनल राम कथा म्यूजियम एक सही जगह है। संग्रहालय में देवनागरी लिपि में लिखी गई एक पांडुलिपि सुरक्षित है। यह काठमांडू में मौजूद ताड़ के पत्तों वाली उस पुरानी पांडुलिपि से अलग है जो मिथिला या फिर तिरहुता लिपि में लिखी गई है। काठमांडू में मौजूद पांडुलिपि को रामायण की सबसे पुरानी पांडुलिपि माना जाता है। यह लगभग 1041 साल पुरानी है और 1056 ईस्वी की है। ताड़ के पत्तों पर लिखी गई पांडुलिपि मिथिला लिपि में है। यह अयोध्या में सुरक्षित वाल्मीकि रामायण की हस्तलिखित प्रति से अलग है। अयोध्या वाली रामायण 233 साल पुरानी है और देवनागरी लिपि में लिखी गई है।

पतली कमरके चक्रमें पसलियां तुड़वा रहीं महिलाएं

आज के दौर में कॉस्मेटिक सर्जरी का चलन इतना बढ़ गया है कि

आज कर दुनियाभर में करीब 5 हजार ऐसी सर्जरी हो चुकी हैं। हालांकि, इस सर्जरी के शरीर पर पड़ने वाले नुकसानों को लेकर अभी भी पूरी जानकारी मौजूद नहीं है। पसलियों में बदलाव के दौरान फेफड़ों के आसपास हवा भरने से न्यूमोथोरैक्स या खून जमा होने से हीमोथोरैक्स जैसी समस्याएं हो सकती हैं, जो जानलेवा भी हो सकता है।

वहीं, हड्डियों के गलत तरीके से जुड़ने, खिसकने या मजबूती का आकार न मिलने का जोखिम भी रहता है।

ट्रेड बदल चुका है। खूबसूरत दिखने की चाह में अब महिलाएं अपनी पसलियां तक तुड़वाने लगी हैं। जी हां, ये कॉस्मेटिक सर्जरी का एक खतरनाक रूप है, जिसे रिब रिमांडलिंग कहा जाता



है। महिलाओं के बीच इस सर्जरी का चलन तेजी से बढ़ रहा है। आइए जानें क्या होती है रिब रिमांडलिंग। कमर को पतला दिखाने के लिए इस सर्जरी का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें निचली पसलियों की स्थिति और

उनके आकार में बदलाव किया जाता है। इस प्रक्रिया में मरीज को जनरल एनेस्थीसिया दिया जाता है और छोटे-छोटे चिरे लगाकर खास टूलस की मदद से नीचे की दो पसलियों को बाहरी

परत को कमजोर किया जाता है। इसके बाद उन्हें अंदर ही मोड़ा जाता है, ताकि कमर का घेरा छोटा नजर आए। इस सर्जरी के बाद का सफर और भी दर्दनाक होता है। हड्डियों को नई पोजीशन में जोड़ने के लिए मरीज को

करीब तीन महीने तक हर दिन 23 घंटे एक खास मेडिकल-ग्रेड कॉर्सेट पहनना पड़ता है। यानी शरीर के अंदर ही हड्डियां टूटकर नए आकार में जुड़ती हैं। सोशल मीडिया ने रिब रिमांडलिंग के ट्रेंड को बढ़ाने में अहम भूमिका निभाई है। एक इन्फ्लुएंसर ने बताया कि उसने इस सर्जरी पर 13 लाख से ज्यादा खर्च किए हैं। इससे पहले भी वो कई कॉस्मेटिक सर्जरी करवा चुकी हैं। एक और इन्फ्लुएंसर का कहना है कि ये सर्जरी उन्होंने कमर का ऐसा आकार पाने के लिए करवाई, जिसे एक्सरसाइज और डाइट से हासिल करना नामुमकिन था। कमर पतली करने की ये तकनीक साल 2022 में पेरू के प्लास्टिक सर्जन डॉ. राउल मेंजानेडो सिप्रियानी ने विकसित की थी। तब से आज कर दुनियाभर में करीब 5 हजार ऐसी सर्जरी हो चुकी हैं।

खूनी व बादी बवासीर में बेहद असरकारक

अर्शवेदा

सुविचार

सफलता उन लोगों के हाथों में होती है जो कभी हार नहीं मानते।

• 100% आयुर्वेदिक • सुरक्षित • असरदार

Customer Care : 9628078000

www.rphealthgroup.com

Also available at TATA, Amazon, Flipkart

अपनी जिंदगी

अग्नि के प्रकार और उनका महत्व

गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर

अग्नि के पाँच प्रकार होते हैं। इनमें प्रथम है भौतिक अग्नि। भौतिक अग्नि वह है जिसके द्वारा आप अपने घर को गर्म करते हैं और शरीर में उष्णता बनाए रखते हैं। यह जीवन का भरण-पोषण करती है। जहां जलवायु गर्म हो, ऐसे देशों में भौतिक अग्नि को अधिक महत्व नहीं दिया जाता, परंतु शीत प्रधान देशों में इसका बहुत महत्व है। भौतिक अग्नि के बिना जीवन संभावनाएँ क्षीण हो जाती हैं। यह भौतिक अग्नि कुछ सीमा तक शरीर में भी विद्यमान रहती है। इसके पश्चात् द्वितीय प्रकार की अग्नि है जिसे कामाग्नि कहा जाता है, अर्थात् कामना या वासना की अग्नि। इसी आसक्ति या कामाग्नि के कारण इस ग्रह पर जीवन निरंतर चलता रहता है। काम की यह अग्नि समस्त जीव-जंतुओं की प्रजातिगतता में भी विद्यमान है। भोजन के अतिरिक्त, काम सबसे प्राचीन संस्कारों में से एक है। समस्त जन्मों में हमने निश्चित रूप से दो कार्य किए हैं, एक है भोजन करना और दूसरा है मैथुन। वानर, गाय या सिंह के रूप में समस्त शरीरों से गुजरते हुए, ये दो कृत्य सदैव उपस्थित रहे हैं। तृतीय प्रकार की अग्नि को जठराग्नि कहा जाता है, जो भूख और पाचन की अग्नि है। यह आयुर्वेद के महत्त्वपूर्ण सिद्धांतों में से एक है। यदि पाचन की अग्नि मंद या तोत्र हो, तो यह आपके स्वास्थ्य और आपके संतुलन को प्रभावित करती है। भूख का अनुभव होने से पूर्व ही आप भोजन कर लेते हैं। अनेक लोग भूख के कारण नहीं, बल्कि अति-भोजन के कारण रोगग्रस्त होते हैं। यहाँ पर उपवास का सिद्धांत बहुत ही प्रासंगिक हो जाता है। जब आप उपवास करते हैं, तब आपके शरीर की प्रत्येक कोशिका जीवंत हो उठती है। उपवास एक अत्यंत उत्तम चिकित्सा है। यह आपके तंत्र को शुद्ध कर सकती है। उपवास करते समय अपने शरीर की प्रकृति और सामर्थ्य को ध्यान में रखना आवश्यक है; अति-भोजन और अति-उपवास दोनों ही उचित नहीं हैं। चतुर्थ प्रकार की अग्नि, सामाजिक आलोचना का भय है। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। जब आपको संसार में एक निश्चित आचार-संहिता का पालन करना होता है, तो स्वाभाविक रूप से आलोचना का भय और डरित होने का भय उत्पन्न होते हैं। यदि आप आलोचना को लेकर बहुत चिंतित हैं कि लोग आपके बारे में क्या सोचेंगे या क्या कहेंगे, तो आप मूल तत्त्व को खो रहे हैं। आलोचना की अग्नि आपके भीतर नैतिकता को बनाए रखती है। परंतु यदि यह अनियंत्रित या सीमा से बाहर हो जाए, तो यही आलोचना की अग्नि आपको स्वतंत्रता और उमुकता की भावना को समाप्त कर सकती है। पाँचवीं अग्नि, ज्ञान या प्रेम की अग्नि है। प्रेम की अग्नि एक तडप या तीव्र अभिलाषा से प्राप्त होती है। यह नवीनतम प्रतीत होती है और असहज भी लग सकती है। केवल मानव जन्म में ही इस अग्नि का अनुभव किया जा सकता है। प्रेम की अग्नि या ज्ञान की अग्नि प्रारंभ में अग्रियता या तीव्र विरह की भावना उत्पन्न करती है, परंतु अंततः यह आनंद व पूर्णता के प्रसफुटन की ओर अग्रसर होती है। जो इन पाँच अग्नियों से होकर गुज़रा है, वह शुद्ध हो गया है और वह दूसरे छोर पर पहुँच गया है।

हिंदी सिनेमा की लेडी सुपरस्टार्स करीना कपूर

हिंदी सिनेमा की लेडी सुपरस्टार्स के बारे में बात करें तो उनमें करीना कपूर खान का नाम भी शामिल होता है। हाल ही में सोशल मीडिया पर बलीवुड की बेबो की लेटेस्ट तस्वीरों सामने आई हैं, जिन्होंने सोशल मीडिया पर सबका ध्यान खींच लिया है। करीना कपूर सोशल मीडिया पर काफी ज्यादा एक्टिव रहती हैं। इस आधार उन्होंने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम हैंडल पर लेटेस्ट फोटोज को शेयर किया है, ये तस्वीरें उनके लेटेस्ट फोटोशूट के दौरान की हैं, जो फिलहाल चर्चा का विषय बन गई हैं। करीना कपूर खान की जिन तस्वीरों के बारे में चित्र किया जा रहा है, उनमें वह ब्लैक कलर की स्टायलिश आउटफिट में नजर आ रही हैं। जिसमें बेबो का हॉट और बोल्ड अंदाज सभी का ध्यान का खींच रहा है, जिसकी वजह से एक्सेस की फोटोज सिनेमाई गलियारों में छाई हुई हैं। आपको बता दें कि करीना कपूर की ये लेटेस्ट तस्वीरें आईफा के प्री इवेंट के दौरान की हैं।

॥ ईं श्री सद्गुरुदेव बाबा ॥ ॥ ईं श्री सद्गुरुदेव बाबा ॥

(श्री श्री 1008 परमहंस परमानन्द जी महाराज) के

प्राकट्योत्सव के उपलक्ष्य में

माननीय सासंद महोदय

श्री मनोज तिवारी मुदुल जी का आगमन सहित

संस्कृत, प्रवचन, अन्तर्दृष्टी सहित अमृतमयीय कुली वंशज व मुकुट भगवान् वाक्क भंडारत व प्रसाद वितरण

माननीय सासंद महोदय

श्री मनोज तिवारी मुदुल के द्वारा

भजन संध्या

दिनांक 24 अक्टूबर 2026

दिन आध्यात्मिक

आय सभी वाक्क उपस्थित हैं।

श्री रंगनाथ बाबा जी

व्यवस्थापक एवं संरक्षक

श्री मनोज तिवारी मुदुल जी

श्री मनोज तिवारी मुदुल जी

समर्पित सेवा के 31 वर्ष

तिरंगा

अगरबत्ती

देश की खुशबू

आकर्षक

एकता

प्रीमियम धूप

Sacred

सेकरेड

यथा जाग यथा मुणः

TIRANGA

EKTA

PREMIUM DHOOP

तसुधैव कुटुम्बकम्

सर्वं भवन्तु सुखिनः, सर्वं सन्तु निरामयाः।

वितरक रहित क्षेत्रों में डिस्ट्रीब्यूटरशिप के लिए सम्पर्क करें 6389 004433