27 OCT 12 2026.qxd 26-10-2026 22:24 Page 1

खूनी व बादी बवासीर में बेहद असरकारक

अर्शवेदा कैप्सूल



सुविचार

जिंदगी में कभी भी किसी को कम मत समझें, हर व्यक्ति का अपना विशेष महत्व होता है।

• 100% आयुर्वेदिक • सुरक्षित • असरदार

Customer Care : 9628078000
www.rphealthgroup.com

Also available at TATA 1mg | amazon | Flipkart



डिजिटल बैंकिंगमें बढ़ता जोखिम

ग्राहकों को भी अनजान व्यक्ति को ओटीपी, यूपीआई पिन या इंटरनेट बैंकिंग पासवर्ड नहीं बताना चाहिए। संदिग्ध लेनदेन होने पर तुरंत बैंक को सूचित करें और साइबर अपराध हेल्पलाइन 1930 पर शिकायत दर्ज कराएं।

भारत ने डिजिटल भुगतान और वित्तीय समावेशन में उल्लेखनीय प्रगति की है। अब उसी गंभीरता से ग्राहकों की जानकारी और उनके अधिकारों की रक्षा करनी होगी। एसबीआइ की घटना को किसी एक बैंक की प्रतिष्ठा का प्रश्न बनाने के बजाय पूरे बैंकिंग क्षेत्र के लिए चेतावनी के रूप में देखना चाहिए। लोगों ने बैंकों को केवल अपना पैसा नहीं सौंपा, अपनी पहचान और निजी जीवन से जुड़ी संवेदनशील जानकारी भी सौंपी है। बैंकिंग व्यवस्था की सफलता का पैमाना केवल मुनाफा या डिजिटल लेनदेन की संख्या नहीं, बल्कि ग्राहकों का विश्वास और उनकी जानकारी की सुरक्षा भी होनी चाहिए। भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) के लगभग चार हजार ग्राहकों की निजी जानकारी जैसे कि नाम, मोबाइल नंबर, जन्मतिथि, ईमेल, आवासीय पता, ग्राहक पहचान संख्या और ऋण से जुड़े विवरण डार्क वेब पर सामने आने की खबर ने देश की बैंकिंग व्यवस्था के सामने एक गंभीर सवाल खड़ा कर दिया है। जिस बैंक पर करोड़ों लोग अपनी जीवनभर की बचत के लिए भरोसा करते हैं, यदि उसके ग्राहकों की व्यक्तिगत जानकारी सुरक्षित नहीं रह पाती तो डिजिटल बैंकिंग पर लोगों का विश्वास कैसे बना रहेगा? यह घटना केवल तकनीकी सुरक्षा से जुड़ा मामला नहीं है। इसका सीधा संबंध ग्राहकों की गोपनीयता, वित्तीय सुरक्षा और बैंकों की जवाबदेही से है। व्यक्तिगत जानकारी का दुरुपयोग भविष्य में वित्तीय धोखाधड़ी का कारण बन सकता है। किसी साइबर अपराधी के पास ग्राहक का नाम, मोबाइल नंबर, जन्मतिथि और ऋण आवेदन का विवरण हो तो वह बैंक अधिकारी बनकर विश्वास हासिल करने का प्रयास कर सकता है। वह ग्राहक को ऋण स्वीकृति, केवाईसी अपडेट या खाते की सुरक्षा के नाम पर धोखा दे सकता है। इस प्रकार निजी जानकारी की चोरी आर्थिक नुकसान का रास्ता खोल सकती है। आज बैंक केवल जमा और ऋण देने वाले संस्थान नहीं रह गए हैं। उनके पास ग्राहकों की आय, संपत्ति, व्यवसाय, पारिवारिक विवरण, लेनदेन और वित्तीय व्यवहार से जुड़ी व्यापक जानकारी रहती है। यह जानकारी बैंकिंग सेवाओं को सुविधाजनक बनाती है, लेकिन इसके गलत हाथों में पहुंचने की कीमत बहुत अधिक हो सकती है। दूसरे देशों का अनुभव हमारे लिए उपयोगी सबक प्रस्तुत करता है। अमेरिका में 2019 में कैपिटल वन बैंक से जुड़ी एक बड़ी डाटा चोरी सामने आई थी। इससे अमेरिका के लगभग 10 करोड़ और कनाडा के लगभग 60 लाख लोग प्रभावित हुए थे। इससे स्पष्ट होता है कि साइबर सुरक्षा में कमजोरी को केवल तकनीकी चूक मानकर अनदेखा नहीं किया जा सकता। बैंक प्रबंधन की जवाबदेही भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। यूरोपीय संघ ने व्यक्तिगत डाटा की सुरक्षा के गंभीर जोखिम वाले डाटा उल्लंघन की सूचना नियामक को सामान्यतः 72 घंटे के भीतर देने की व्यवस्था की है। तकनीकी सेवाएं किसी बाहरी कंपनी को सौंप देने से बैंक की जिम्मेदारी समाप्त नहीं होती। सिंगापुर ने भी फिशिंग धोखाधड़ी के कुछ निर्धारित मामलों में बैंकों और दूरसंचार कंपनियों की साझा जिम्मेदारी तय करने वाला ढांचा विकसित किया है। इसका उद्देश्य केवल अपराध होने के बाद कार्रवाई करना नहीं, बल्कि वित्तीय संस्थानों को धोखाधड़ी रोकने के लिए अधिक जिम्मेदार बनाना है। भारत ने डिजिटल व्यक्तिगत डाटा संरक्षण अधिनियम, 2023 और 2025 में अधिसूचित नियमों के माध्यम से महत्वपूर्ण कदम उठाया है। हालांकि डाटा उल्लंघन की सूचना देने सहित कई प्रमुख प्रविधानों का लागू होना अभी शेष है। सबसे पहला सुधार ग्राहकों को सूचना देने की व्यवस्था में होना चाहिए। प्रत्येक बैंक को संभावित डाटा उल्लंघन की पुष्टि होने पर प्रभावित ग्राहकों को व्यक्तिगत रूप से सूचित करना चाहिए। उन्हें बताया जाए कि इससे क्या खतरा हो सकता है और ग्राहक को किन सावधानियों की आवश्यकता है। स्वतंत्र साइबर सुरक्षा परीक्षण होना चाहिए। बैंक नियमित रूप से बाहरी विशेषज्ञों से अपने डिजिटल सिस्टम की जांच कराएं। संवेदनशील जानकारी को सुरक्षित तकनीक से संरक्षित किया जाए और कर्मचारियों एवं सेवा प्रदाताओं को केवल आवश्यक डाटा तक ही पहुंच मिले। ऋण आवेदन और डिजिटल केवाईसी से जुड़े रिकार्ड के उपयोग, संग्रहण और निस्तारण की स्पष्ट नीति होनी चाहिए। किसी बाहरी एजेंसी की सुरक्षा में कमजोरी पाए जाने पर उसकी जिम्मेदारी भी तय हो। रिजर्व बैंक को बैंकों के लिए एक साझा साइबर घटना रिपोर्टिंग और सीखने की व्यवस्था विकसित करनी चाहिए। इससे एक बैंक पर हुए हमले के अनुभव से दूसरे बैंक भी अपनी सुरक्षा मजबूत कर सकेंगे। बड़े डाटा उल्लंघन के बाद स्वतंत्र जांच का सार्वजनिक सारांश उपलब्ध कराया जाना चाहिए, जिसमें ग्राहकों की गोपनीयता बनाए रखते हुए घटना के कारण और सुधारात्मक कदम बताए जाएं। ग्राहकों को भी अनजान व्यक्ति को ओटीपी, यूपीआई पिन या इंटरनेट बैंकिंग पासवर्ड नहीं बताना चाहिए। संदिग्ध लेनदेन होने पर तुरंत बैंक को सूचित करें और साइबर अपराध हेल्पलाइन 1930 पर शिकायत दर्ज कराएं।



अपनी जिंदगी परिवर्तनशीलता

गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर

मानव की समस्त भौतिक इन्द्रियों की ज्ञान-ग्रहण करने की क्षमता अत्यंत सीमित और एकांगी होती है। नेत्र केवल रूप का दर्शन कराते हैं, त्वचा स्पर्श का, नासिका गंध का तथा कर्ण केवल ध्वनि का बोध कराते हैं। कोई भी एक इन्द्रिय किसी वस्तु का पूर्ण और समग्र ज्ञान प्रदान करने में सर्वथा असमर्थ होती है। इन सभी भिन्न-भिन्न आयामों को ग्रहण कर एक पूर्ण चित्र निर्मित करने वाला वास्तविक तत्त्व मन है। मन ही इन्द्रियों का अधिपति है, जिसके कारण स्वप्नावस्था में भी भौतिक इन्द्रियों की अनुपस्थिति में सर्वविध अनुभूतियाँ संभव हो पाती हैं। ज्ञान का प्राथमिक बीज इसी मन में निहित होता है। परंतु मन का भी एक मूल उद्गम है, जो परमसत्ता अथवा विशुद्ध चेतन तत्त्व है। जिस प्रकार मन में सामान्य ज्ञान का बीज है, उसी प्रकार उस परम चैतन्य में सर्वज्ञता का बीज निहित है। मानव-हृदय में स्थित इस परम चेतना में ब्रह्मांड के समस्त रहस्यों को जानने की अनंत शक्ति विद्यमान है। जब मन पूर्णतः शांत और विचार-शून्य होता है, तब इसी अंतःकरण से विशुद्ध ज्ञान अथवा अंतर्ज्ञान प्रकट होने लगता है। आधुनिक विज्ञान भी यह स्वीकार करता है कि एक सूक्ष्म कोशिका के डीएनए में संपूर्ण शरीर की विस्तृत जानकारी विद्यमान रहती है। इसी सत्य को इस रूप में जाना जाता है कि जो तत्त्व एक लघु पिंड में उपस्थित है, वही इस विशाल ब्रह्मांड में भी व्याप्त है। एक सूक्ष्मतम बिंदु में ही संपूर्ण सिंधु की अनंत संभावनाएँ अंतर्निहित होती हैं। भौतिक इन्द्रियाँ भ्रम उत्पन्न कर सकती हैं। नेत्रों को सूर्य अस्त होता हुआ प्रतीत होता है, जबकि वास्तविकता में पृथ्वी निरंतर परिक्रमा कर रही होती है। बाह्य इन्द्रियों से प्राप्त बोध अंतिम सत्य नहीं हो सकता। वातावरण में अनगिनत विचार-तरंगें और सदियों पूर्व बोले गए शब्द आकाश में तरंगों के रूप में उपस्थित रहते हैं, परंतु सीमित इन्द्रियाँ उन्हें ग्रहण नहीं कर पातीं। जो ज्ञान अंतरात्मा की गहराई से उदित होता है, वही शाश्वत और निर्भ्रांत है। यह चेतन तत्त्व काल की सीमाओं से सर्वथा मुक्त है। भूत, वर्तमान और भविष्य तीनों काल इसमें एक साथ समाहित रहते हैं। काल से परे होने के कारण ही यह चेतना शाश्वत मार्गदर्शक के रूप में प्रतिष्ठित है। इस विशुद्ध चेतन सत्ता का वाचक 'प्रणव', अर्थात् 'ओंकार' है। भौतिक दृष्टि से जो संसार अत्यंत ठोस और स्थायी प्रतीत होता है, वह निरंतर परिवर्तनशील और विलीन होने वाली अवस्था में है। शरीर के कण अनवरत बदलते रहते हैं, मानो वह एक प्रवहमान नदी हो। आमाशय की आंतरिक परत पाँच दिनों में, त्वचा एक महीने में परिवर्तित हो जाती हैं। सूक्ष्मदर्शी से देखने पर ज्ञात होता है कि शरीर का बहुत बड़ा भाग रिक्त स्थान (शून्यता) से बना है। इस सर्वव्यापी शून्यता और अनवरत परिवर्तन के मध्य केवल एक ही तत्त्व अपरिवर्तनीय और शाश्वत है। उस काल से परे और निराकार सत्ता को 'ओंकार' के नाम से अभिव्यक्त किया जाता है।

आर्टिफिशियल सोना गिरायेगा गोल्डके दाम

हम किस्सों-किताबों में एलकेमिस्ट्स की बातें पढ़ते हैं। सदियों पुराना कीमियागरों का वह सपना, जिसमें किसी साधारण से धातु को सोने में बदलने की बात कही जाती थी। ये क्या अब हकीकत बनने जा रहा है? सैन फ्रांसिस्को में स्थित अमेरिकी टेक स्टार्टअप मैराथन फ्यूजन ने एक ऐसा दावा किया है जिसने दुनियाभर के सराफा बाजार और फाइनेंशियल जगत में खलबली मचा दी है। कंपनी का दावा है कि उसने न्यूक्लियर फ्यूजन तकनीक का इस्तेमाल करके लिक्विड मेटल यानी मर्करी को असली और स्टेबल गोल्ड में बदल दिया है. इस खबर के सामने आते ही यह बहस छिड़ गई है कि क्या लैब में बनने वाला सोना भविष्य में डायमंड की तरह असली सोने की कीमतों को धड़ाम कर देगा? क्या है यह पूरी तकनीक, स्टार्टअप का दावा और क्या सच में सस्ता होने वाला है सोना.मैराथन फ्यूजन ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर जानकारी साझा करते हुए बताया कि उसने हाई-रेट अल्केमी का प्रदर्शन किया है. न्यूट्रॉन बमबारी- इस प्रक्रिया के तहत पारे पर न्यूक्लियर फ्यूजन से पैदा हुए तेज न्यूट्रॉन की बमबारी की जाती है. परमाणु संरचना में बदलाव- न्यूट्रॉन टकराने से पारे का परमाणु एक न्यूट्रॉन खो देता है और 'मर्करी-197' में बदल जाता है. इसके बाद रेडियोधर्मी नुकसान की प्रक्रिया के जरिए 79 प्रोटॉन वाला 'गोल्ड-197' बनता है, जो कि सोने का इकलौता प्राकृतिक और स्थिर रूप है. कंपनी का दावा है कि उसने यूरोपीय परमाणु अनुसंधान संगठन की तरफ से 2025 में बनाए गए पिछले रिकॉर्ड की तुलना में 10 गुना अधिक दर से सोना तैयार किया है. इधर हाल-फिलहाल के सालों में लैबोरेटरी में तैयार हीरों के आने से असली प्राकृतिक हीरों के थोक दामों में 90 फीसदी से अधिक की गिरावट दर्ज की गई है। इसी वजह से इन्वेस्टर्स और सराफा व्यापारी आशंकित हैं कि क्या सोने के साथ भी ऐसा ही होगा? हालांकि बाजार एक्सपर्ट्स और वैज्ञानिकों का मानना है कि सोने की कीमतों के तुरंत क्रैश होने की संभावना बेहद कम है। इसके कुछ मुख्य वजह निम्न हैं। अधिक लागत और धीमा प्रॉसेस- सीईआरएन के रिकॉर्ड से 10 गुना तेज होने के बावजूद वर्तमान में प्रयोगशाला में महज 1 ग्राम सोना बनाने में सैकड़ों साल लग सकते हैं. यह कॉमर्शियल रूप से सोना निकालने की तुलना में अरबों गुना महंगा है। रेडियोधर्मिता और कूलिंग का समय- फ्यूजन से बने सोने को सुरक्षित रूप से संभालने योग्य बनाने के लिए वर्षों तक 'कूलिंग पीरियड' से गुजारना पड़ सकता है, जिस फ्यूजन रिएक्टर्स के जरिए बड़े पैमाने पर सोना बनाने का मॉडल तैयार किया गया है, वे अभी व्यावसायिक स्तर पर अस्तित्व में ही नहीं हैं। वर्तमान में वैश्विक स्तर पर सोने की मांग केंद्रीय बैंकों की खरीदारी और जियो पॉलिटिकल अनिश्चितताओं से तय होती है. एक्सपर्ट्स का कहना है कि जब तक कोई ऐसी तकनीक नहीं आ जाती जो कॉमर्शियल तरीके से माइन्स से सोना निकालने से भी सस्ती लागत में सोना बना सके, तब तक नैचुकल सोने का डॉमिनेंस बना रहेगा।



वो गांव, जहां धरती पर उतर आता है चांद

भारत में खूबसूरत जगहों की कमी नहीं है। कहीं हरे-भरे खेत और नदियां मन मोह लेते हैं, तो कहीं पहाड़ों के बीच बसे छोटे-छोटे गांव अपनी सादगी और प्राकृतिक सुंदरता से लोगों का दिल जीत लेते हैं। देश के कई गांव ऐसे भी हैं, जहां पहुंचकर ऐसा लगता है जैसे किसी दूसरी ही दुनिया में आ गए हों। लद्दाख का लामायुरू भी ऐसी ही एक खास जगह है। यहां दूर-दूर तक फैली भूरी, सुनहरी और स्लेटी पहाड़ियां किसी चांद की सतह जैसी नजर आती हैं। यही वजह है कि इसे लामायुरू मूनलैंड के नाम से जाना जाता है। अगर आपको पहाड़ों के बीच घूमना और प्रकृति के अनोखे रंग देखना पसंद है, तो यह जगह आपकी ट्रैवल लिस्ट में जरूर होनी चाहिए.लद्दाख की खूबसूरती बाकी पहाड़ी इलाकों से काफी अलग है. यहां सिर्फ हरे-भरे जंगल और बर्फ से ढकी चोटियां ही नहीं, बल्कि सूखी जमीन, ऊंची-नीची पहाड़ियां और चट्टानों की अनोखी बनावट भी देखने



को मिलती है। लामायुरू मूनलैंड अपनी इसी खास खूबसूरती के लिए मशहूर है। यहां की पहाड़ियों पर कहीं गोलाकार आकृतियां दिखाई देती हैं, तो कहीं गहरे कटाव और छोटी-बड़ी घाटियां नजर आती हैं. दूर से देखने पर ये पहाड़ियां चांद की सतह जैसी लगती हैं. इन्हें देखकर ऐसा लगता है, मानो चांद धरती पर उतर आया हो। हवा, पानी और मौसम के लंबे समय तक पड़ने वाले असर से यहां की जमीन ने यह अनोखा रूप लिया है. इस जगह की एक और खास बात यह है कि सूरज की रोशनी के साथ पहाड़ियों के रंग भी बदलते नजर आते हैं। सुबह और शाम के समय इनका नजारा बेहद आकर्षक लगता है। यही वजह है कि यहां आने वाले पर्यटक तस्वीरें खींचना पसंद करते हैं. अगर आप भीड़भाड़ से दूर प्रकृति के बीच कुछ सुकून भरे पल बिताना चाहते हैं, तो लामायुरू मूनलैंड आपके लिए एक शानदार जगह हो सकती है. लामायुरू की पहचान सिर्फ चांद जैसी दिखने वाली पहाड़ियों तक सीमित नहीं है। यहां स्थित प्राचीन बौद्ध मठ भी इस जगह को खास बनाता है. इसे लामायुरू मठ या युरु गोम्पा कहा जाता है. यह लद्दाख के प्रमुख बौद्ध धार्मिक स्थलों में गिना जाता है और बौद्ध धर्म की द्रिकुंग काग्यू परंपरा से जुड़ा हुआ है. समुद्र तल से करीब 3,510 मीटर की ऊंचाई पर स्थित इस मठ का धार्मिक और ऐतिहासिक महत्व है।

देशकी इस ट्रेनसे घूम सकते हैं पूरा भारत

ट्रेन की खिड़की से बाहर भागते पेड़, छोटे-छोटे स्टेशन, खेत, पहाड़ और बदलते शहर लंबी रेल यात्रा का अपना ही मजा होता है। कई बार सफर इतना लंबा होता है कि रास्ते में ही नई-नई जगहों को देखने और अलग-अलग संस्कृतियों को समझने का मौका मिल जाता है. लेकिन क्या आपने कभी ऐसी ट्रेन में सफर करने के बारे में सोचा है, जो एक छोर से दूसरे छोर तक पहुंचने में तीन दिन से भी ज्यादा समय लेती है और जिसके सफर के दौरान आप भारत की विविधता को करीब से देख सकते हैं? भारत में ऐसी ही एक ट्रेन है, जिसका सफर करीब 4,200 किलोमीटर लंबा है। इसका नाम है विवेक एक्सप्रेस, जो असम के डिब्रूगढ़ से चलकर तमिलनाडु के कन्याकुमारी तक जाती है। विवेक एक्सप्रेस का सफर अपने आप में खास है। यह ट्रेन डिब्रूगढ़ से चलकर कन्याकुमारी तक पहुंचती है. इस दौरान करीब 4,200 किलोमीटर की दूरी तय करने में लगभग 74 घंटे यानी तीन दिन से ज्यादा का समय लगता है। इतने लंबे सफर में यात्रियों को देश के अलग-अलग हिस्सों को देखने का मौका मिलता है। रास्ते में कहीं चाय के बागान नजर आते हैं, तो कहीं बड़े शहरों की चहल-पहल दिखाई देती है। अलग-अलग इलाकों में बदलती भाषा, खानपान और रहन-सहन भी इस यात्रा को यादगार बना सकते हैं. यही वजह है कि लंबी रेल यात्रा पसंद करने वाले लोगों के लिए विवेक एक्सप्रेस का सफर खास दिलचस्पी रखता है.विवेक एक्सप्रेस का सफर कई राज्यों और शहरों से होकर गुजरता है। अपने लंबे रास्ते में यह ट्रेन असम, नागालैंड, पश्चिम बंगाल, ओडिशा, आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु और केरल से गुजरती है. इस दौरान यात्रियों को अलग-अलग जगहों की संस्कृति और रहन-सहन देखने का मौका मिलता है. रास्ते में तिनसुकिया, दीमापुर, गुवाहाटी, बोंगाईगांव, अलीपुरद्वार, सिलीगुड़ी, किशनगंज, मालदा, रामपुरहाट, पाकुड़, दुर्गापुर, आसनसोल, खड़गपुर, बालासोर, कटक, भुवनेश्वर, खोरधा और ब्रह्मपुर जैसे प्रमुख स्टेशन आते हैं. इसके बाद ट्रेन आंध्र प्रदेश के श्रीकाकुलम, विजयनगरम, विशाखापत्तनम, राजमुंदरी, विजयवाड़ा, ओंगोल और नेल्लोर जैसे शहरों से होकर आगे बढ़ती है. आगे के सफर में रेनिगुंटा, वेल्लोर, सेलम, इरोड, कोयंबटूर, पलक्कड़, त्रिशूर, अलुवा, एर्नाकुलम, कोट्टायम, चेंगन्नूर, कोल्लम, तिरुवनंतपुरम और नागरकोइल जैसे स्टेशन भी पड़ते हैं. इस तरह विवेक एक्सप्रेस लगभग 59 स्टेशनों पर रुकते हुए जाती है, जिससे की यात्रियों को देश के अलग-अलग हिस्सों से रूबरू होने का मौका भी मिलता है।

अजब गांवकी गजब कहानी

दुनिया भर में वैज्ञानिक जीवन के रहस्यों को समझने में जुटे हैं। इसी बीच इटली के सार्डिनिया द्वीप पर स्थित एक छोटे से गांव बोलोटाना ने रिसर्च में लगे लोगों का ध्यान आकर्षित किया है। लगभग 2300 की आबादी वाले इस गांव की महिलाएं असाधारण रूप से लंबा जीवन जी रही हैं, जिससे यह दुनिया का नया 'ब्लू जोन' बनने की रेस में सबसे आगे आ गया है.बोलोटाना में 70 साल की आयु तक पहुंचने वाली महिलाओं के 100 साल की उम्र तक जीवित रहने की संभावना लगभग 13.8 प्रतिशत है. तुलनात्मक रूप से अमेरिका में महिलाओं के लिए यह संभावना केवल 3.6 प्रतिशत है। एक्सपर्ट्स का मानना है कि हांगकांग के बाद यह दुनिया में महिलाओं की सबसे लंबी जीवित रहने वाली आबादी में से एक है. सार्डिनिया को 25 साल पहले दुनिया के पहले 'ब्लू जोन' के रूप में पहचाना गया था, जहां शताब्दी से अधिक उम्र के लोग सबसे ज्यादा रहते हैं, लेकिन पारंपरिक रूप से सार्डिनिया में पुरुषों की लंबी उम्र को प्रमुखता मिलती थी.



बोलोटाना में यह ट्रेंड पूरी तरह से बदला हुआ है, जहां 100 वर्ष की आयु पार करने वाले सौतेलों में महिलाओं की तादाद पुरुषों से काफी अधिक है। इटली की यूनिवर्सिटी ऑफ ससानी और अमेरिका की यूनिवर्सिटी ऑफ अलबामा एट बर्मिंघम के रिसर्चर्स ने 1900 से 1925 के बीच बोलोटाना में पैदा हुए लोगों के सिविल और चर्च रिकॉर्ड का गहराई से एनालिसिस किया है. वेरिफिकेशन के बाद यह साबित हुआ कि यहां की महिलाएं इटली के राष्ट्रीय औसत से 57 प्रतिशत अधिक समय तक जिंदा रहती हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि बोलोटाना की महिलाओं की लंबी उम्र के पीछे कई सामाजिक, जेनेटिक और लाइफस्टाइल से जुड़ी वजहें हो सकती हैं। पहाड़ी इलाकों में दैनिक पैदल चलना और ताजा और प्राकृतिक भोजन इनकी जीवनशैली का प्रमुख हिस्सा है गांव की महिलाएं आपस में बेहद मजबूत सामाजिक संबंध बनाए रखती हैं. वे एक-दूसरे का ख्याल रखती हैं, जिससे तनाव का स्तर कम रहता है. गांव में कई पीढ़ियों वाले परिवार एक साथ रहते हैं, जहां पुरुष भी घर के कामकाज और जिम्मेदारियों में हाथ बंटाते हैं।

एक लाखके अनारकली सूटमें यामी गौतमने दिखायी खूबसूरत अदायें

यामी गौतम की आने वाली हॉरर-कॉमेडी फिल्म नई नवेली के प्रमोशन जोरों पर हैं। इसी बीच, लीड एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट लुक से ट्रेडिशनल ड्रेसिंग का एक बेहतरीन उदाहरण पेश किया है। उन्होंने रेड कलर का सिल्क अनारकली सूट पहना और उसके साथ उन्होंने कढ़ाई वाला बांधनी दुपट्टा कैरी किया। यामी गौतम का यह आउटफिट पिंक सिटी बाय सारिका लेबल का सुर्ख लाल अनारकली है, जिसकी कीमत रु.1,01,000 है। गहरे लाल रंग के सिल्क से बने इस सेट का लुक बहुत ही ग्रेसफुल है। यामी ने इस आउटफिट के साथ व्हाईटॉ ईयर कफ्स पहने, इससे उनके ट्रेडिशनल लुक में चार चांद लग गए। इसके साथ ही उन्होंने एथनिक फुटवियर के साथ अपना लुक पूरा किया। यामी ने इस एथनिक लुक के साथ मिनिमल लुक और टेक्सचर्ड वेव्स के साथ हाई पोनीटेल की। यामी के इस सादगी भरे लुक की फैंस ने खूब तारीफ की। एक ने लिखा, ब्यूटीफुल। एक ने कमेंट किया, नई नवेली का बेसब्री से इंतजार है। यामी गौतम की पिछली बार हक में नजर आई थी जिसमें उनके साथ इमरान हाशमी थे। इस फिल्म को क्रिटीक्स और दर्शकों का पॉजीटिव रिस्पॉन्स मिला था वहीं फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर भी अच्छा प्रदर्शन किया। उनकी आने वाली फिल्मों में नई नवेली है जो 16 अक्टूबर को रिलीज होने वाली है। यामी गौतम को हाल ही में 72वें नेशनल फिल्म अवॉर्ड में उनकी फिल्म आर्टिकल 370 के लिए बेस्ट एक्ट्रेस के नेशनल फिल्म अवॉर्ड से सम्मानित किया गया। अवॉर्ड सेरेमनी में वे अपने हसबैंड और फिल्ममेकर आदित्य धर के साथ पहुंची थीं। जिन्होंने इस साल की सबसे सफल फिल्मों में से एक धुरंधर दी है। 'नई नवेली' एक फैंटेसी कॉमेडी-हॉरर फिल्म है जो 16 अक्टूबर, 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। बालाजी मोहन द्वारा निर्देशित और हिमांशु शर्मा व दिव्य निधि शर्मा द्वारा लिखित इस फिल्म को आनंद एल. राय और हिमांशु शर्मा ने कलर येलो प्रोडक्शंस के तहत अमेजन एमजीएम स्टूडियोज के साथ मिलकर प्रोड्यूस किया है। फिल्म के ट्रेलर को दर्शकों का अच्छा रिस्पॉन्स मिला है।



नाकके रास्ते भी दिमाग तक पहुंच रहे प्रदूषक कण

वायु प्रदूषण अब केवल फेफड़ों की बीमारी तक सीमित नहीं है। लंबे समय तक प्रदूषित हवा में सांस लेने से डिमेंशिया यानी मनोभ्रंश का खतरा बढ़ रहा है। जो दिमाग की कार्यक्षमता और याददाश्त को प्रभावित कर रहा है। इसमें वैश्विक स्तर पर 49 अध्ययनों का विश्लेषण किया गया, जिसमें पीएम 2.5 की मात्रा प्रति घन मीटर एक माइक्रोग्राम बढ़ने पर डिमेंशिया का खतरा सात प्रतिशत अधिक पाया गया, हालांकि विशेषज्ञ इसे 14 प्रतिशत बताते हैं। वायु प्रदूषण के संपर्क से डिमेंशिया का खतरा 14 प्रतिशत बढ़ने का संबंध सामने आया है। अति सूक्ष्म कण मस्तिष्क में सूजन बढ़ा सकते हैं। सूक्ष्म कण श्वसन तंत्र के अलावा शरीर के दूसरे अंगों को भी प्रभावित करते हैं। इससे वायु प्रदूषण का स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक प्रभाव पड़ रहा है। एन95 मास्क पहनें, प्रदूषण अधिक होने पर सही फिटिंग वाला एन95 मास्क पहनना, अधिक यातायात वाले समय में खुले में व्यायाम से बचना और नाक की सफाई के लिए सलाइन नेजल वाश का इस्तेमाल करना उपयोगी है। प्रो. जीसी खिलनानी के अनुसार वायु प्रदूषण अधिक होने पर बाहर रहने का समय कम रखना चाहिए। बुजुर्गों और हृदय



या सांस संबंधी बीमारियों से पीड़ित लोगों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। नाक से मस्तिष्क तक जाने वाली घ्राण तंत्रिकाएं अतिसूक्ष्म प्रदूषक कणों के मस्तिष्क तक पहुंचने का मार्ग होती हैं। लंबे समय तक प्रदूषण के संपर्क में रहने से शरीर में सूजन, आक्सीडेटिव स्ट्रेस और मस्तिष्क की प्रतिरक्षा कोशिकाओं की सक्रियता बढ़ने लगती है। इससे मस्तिष्क की कार्यप्रणाली और याददाश्त के प्रभावित होने का खतरा बढ़ जाता है। डॉ. राजेश भारद्वाज के अनुसार उनके क्लिनिक में कई मरीज ब्रेन फाग यानी सोचने-समझने में अस्पष्टता, सुस्ती, थकान और साइनस में जलन की शिकायत लेकर आते हैं। सर्दियों में इसका खतरा बढ़ जाता है।