अवंतिका चाय दुकान पर बैठे युवक की अचानक मौत, पीएम रिपोर्ट के बाद होगा खुलासा

सारंगपुर। नगर के बस स्टैंड स्थित अवंतिका चाय दुकान पर गुरुवार को एक युवक की अचानक तबीयत बिगड़ने से मौत हो गई। घटना से क्षेत्र में सनसनी फैल गई। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए सिविल अस्पताल भेजा। प्राप्त जानकारी के अनुसार रामबाबू पिता देवी सिंह मोंगिया (32 वर्ष), निवासी मुगलखेड़ी, थाना कुराबर अपनी पत्नी से मिलने इंदौर गया था। घर लौटते समय वह सारंगपुर बस स्टैंड स्थित अवंतिका चाय दुकान पर चाय पीने के लिए रुका। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार युवक कुर्सी पर बैठा हुआ था, तभी अचानक नीचे गिर पड़ा। आसपास मौजूद लोगों ने तत्काल उसे संभालने का प्रयास किया, लेकिन तब तक उसकी मौत हो चुकी थी। घटना का सीसीटीवी वीडियो भी सामने आया है, जिसमें युवक अचानक गिरता हुआ दिखाई दे रहा है। घटना की सूचना मिलने पर सारंगपुर पुलिस मौके पर पहुंची और पंचनामा कार्रवाई कर शव को पोस्टमार्टम के लिए सिविल अस्पताल भिजवाया। पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया। फिलहाल युवक की मौत का कारण स्पष्ट नहीं हो सका है। पुलिस का कहना है कि पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही मौत के वास्तविक कारण का खुलासा हो सकेगा। मामले की जांच जारी है।

क्या लोकतंत्र में आमरण अनशन करना कोई जुल्म है?

हम जानते हैं कि हमारा देश एक लोकतंत्र है। हमारे देश में हर व्यक्ति को खुलकर जीने और न्याय मांगने का अधिकार है। किंतु, क्या आप यह भी जानते हैं कि हमारे देश में लोकतंत्र तो है, लेकिन वह सिर्फ कागज़ के पन्नों तक सिमट कर रह गया है?

हमारे देश में सदियों से आमरण अनशन और आंदोलन होते आए हैं–सिर्फ देश की तरक्की के लिए। लेकिन आजकल आंदोलन या आमरण अनशन करना जैसे कोई जुल्म हो गया है। हफ़्तों तक आंदोलन करने के बाद भी न्याय नहीं मिल पाता। अगर कोई अपने न्याय और अधिकारों की मांग करे, तो उसे %साइको% बता दिया जाता है। क्या यही लोकतंत्र की पहचान है? अगर नहीं, तो फिर ऐसा क्यों हो रहा है?

महात्मा गांधी जी ने कई बार आमरण अनशन किए और उनकी मांगों पर विचार भी किया गया। किंतु वर्तमान में मैं देख रहा हूँ कि कोई कुछ नहीं पूछता। अपनी मांगें सामने रखो, तो सीधे किसी राजनीतिक पार्टी का %एजेंट% बता दिया जाता है। क्या न्याय की मांग करना कोई गुनाह है? अगर नहीं, तो फिर प्रदर्शनकारियों पर इतना जुल्म क्यों?

जो व्यक्ति 16-17 दिनों तक बिना खाना खाए रहता है, क्या कभी किसी ने सोचा है कि उसके शरीर और मन पर क्या बीतती है? अपनी आँखें बंद कीजिए और खुद से पूछिए–क्या आप 10 दिन भी बिना खाए रह सकते हैं? अगर नहीं, तो सोचिए कि वे लोग कैसे रह जाते हैं! जो व्यक्ति आमरण अनशन पर बैठा होता है, वह सिर्फ अपने व्यक्तिगत न्याय के लिए नहीं, बल्कि देश के हर नागरिक के हक के लिए बैठा होता है। आप सोच रहे होंगे कि मैं कैसी बातें कर रहा हूँ, लेकिन वास्तव में यह एक विचारणीय विषय है।

मैं वर्तमान की कुछ कड़वी बातें बताना चाहता हूँ। आज 18-19 दिन हो गए हैं, हमारे देश के एक ऐसे व्यक्ति, जिन्होंने शिक्षा के क्षेत्र में अपना अभूतपूर्व योगदान दिया, %आइस स्तूप% बनवाए और बिना किसी लालच के देश के भविष्य के लिए आमरण अनशन पर बैठे हैं ताकि देश में परिवर्तन की एक पहल शुरू हो सके। वे जानते हैं कि देश के किसी एक मंत्री का इस्तीफा लेने से बदलाव नहीं होगा, बल्कि बदलाव तब आएगा जब देश के युवाओं में परिवर्तन की अलख जगेगी। इसके साथ ही लोकतंत्र की असली नींव और उसकी झलक दिखाई देगी।

समय के साथ यदि परिवर्तन न हो, तो जैसे रखी हुई साइकिल भी जंग लगकर खराब हो जाती है, ठीक उसी तरह अगर देश का युवा परिवर्तन की मांग न करे, तो वह देश भी लोकतंत्र नहीं रह जाता। मैंने इतिहास के पन्नों में देखा है कि जब गांधी जी आमरण अनशन पर बैठते थे, तो अंग्रेज भी उनसे बातचीत और जांच-पड़ताल करने आया करते थे। किंतु वर्तमान में मैं देख रहा हूँ कि हमारे अपने ही देश के मंत्री उन्हें दूसरी पार्टी का एजेंट बता रहे हैं।

एक अच्छे और सच्चे लोकतंत्र की पहचान यही है कि यदि कोई व्यक्ति किसी मांग को लेकर आंदोलन कर रहा है, तो सत्ता को

उसके करीब जाकर उसकी समस्या का समाधान करना चाहिए, न कि दूर बैठकर उसे किसी पार्टी का एजेंट घोषित कर देना चाहिए।÷

–सत्येंद्र कुमार एस.टी.डी मौर्य, कटनी मध्य प्रदेश 7648959825

जानते हैं भगवान श्रीजगन्नाथ जी की कथा

रथ यात्रा यानि 'भगवान का भक्तों से मिलने आना'

प्राचीन समय में उड़ीसा के राजा इंद्रद्युम्न भगवान विष्णु के बड़े भक्त थे, उन्होंने स्वप्न में देखा कि समुद्र के किनारे एक दारू यानी लकड़ी का टुकड़ा तैर रहा है, उसी से भगवान की मूर्ति बनानी है, राजा ने पूरी खोज के बाद वह लकड़ी प्राप्त की और मूर्ति बनाने के लिए प्रसिद्ध शिल्पकार विश्वकर्मा को बुलाया शर्त ये थी कि मूर्ति बनते समय कोई दरवाजा नहीं खोलेगा विश्वकर्मा जी ने 21 दिन मांगे ,14वें दिन रानी के बार-बार पूछने पर दरवाजा खुल गया और विश्वकर्मा जी अंतर्ध्यान हो गए। तब तक मूर्तियाँ अधूरी रह गई हाथ-पैर नहीं बने थे, राजा बहुत दुखी हुआ तभी आकाशवाणी हुई कि ÷इसी रूप में मेरी पूजा करो, मैं इसी रूप में भक्तों को दर्शन दूंगा।÷

इसलिए जगन्नाथ, बलभद्र और सुभद्रा जी की मूर्तियाँ बिना हाथ-पैर की हैं इन्हें नीलमाधव भी कहा जाता है, हर 12-19 साल बाद ÷नवकलेवर÷ में नई लकड़ी से मूर्तियाँ बदलती

हैं,रथयात्रा में भगवान स्वयं भक्तों के बीच आते हैं मान्यता है कि जो भी पुरी में दर्शन करता है उसे मोक्ष मिलता है।

भगवान का भक्तों से मिलने आना, रथ यात्रा की सामान्य जानकारी – भगवान जगन्नाथ की रथ यात्रा हर साल आषाढ़ माह के शुक्ल पक्ष की द्वितीया तिथि को पुरी, ओडिशा से निकलती है, इस दिन भगवान जगन्नाथ, बड़े भाई बलभद्र और बहन सुभद्रा जी 3 विशाल रथों पर सवार होकर लगभग 3 किलोमीटर दूर अपनी मौसी के घर गुंडिचा मंदिर जाते हैं और 9 दिन बाद आषाढ़ शुक्ल एकादशी को वापस लौटते हैं जिसे ÷बहुड़ा यात्रा÷ कहते हैं। इसकी सबसे बड़ी विशेषता यह है कि साल में एक बार भगवान स्वयं मंदिर से बाहर निकलकर सभी जाति, धर्म के भक्तों को बिना भेदभाव दर्शन देते हैं,रथों को भक्तगण स्वयं रस्सियों से खींचते हैं, मान्यता है कि जो रथ खींचता है उसे मोक्ष मिलता है, पूरे विश्व में यही एकमात्र त्योहार है जहाँ भगवान अपने भक्तों से मिलने उनके बीच आते हैं, इसलिए इसे ÷विश्व का सबसे बड़ा धार्मिक उत्सव÷ भी कहा जाता है।

जय जगन्नाथ जय बलभद्र ,जय सुभद्रा माता

आगरा बॉम्बे रोड पर गुलावता जोड़ के पास एक कंटेनर व बोलेरो की भिड़ंत में आठ लोग घायल

सारंगपुर। राष्ट्रीय राजमार्ग क्रमांक 52 पर गुलावता जोड़ पर मऊ के पास गुरुवार को एक कंटेनर तथा बोलोरो वाहन की जोरदार टक्कर में बोलेरो में सवार आठ लोग गंभीर रूप से घायल हो गए। पुलिस से प्राप्त जानकारी के अनुसार राजगढ़ तहसील के निंबोदा के पास खेडी गांव से गुरुवार को एक यादव परिवार अकोदिया के पास इचीवाडा गांव समाई के कार्यक्रम में जा रहे थे तभी राष्ट्रीय राजमार्ग क्रमांक 52 मऊ के पास गुलावता जोड़ पर हाईवे क्रॉस करते समय इंदौर की ओर से गुना की ओर जा रहे कंटेनर क्रमांक एच आर 38 ए बी 9910 ने बोलेरो में जोरदार टक्कर मार दी जिससे बोलेरो में सवार आठ लोग गंभीर रूप से घायल हो गए। सभी घायलों को हाईवे एंबुलेंस 1033 की मदद से सिविल अस्पताल सारंगपुर लाया गया जहां घायल अमृतलाल पिता रामचंद्र यादव ,शोभाराम पिता पूरा लाल ,नंदलाल पिता भंवरलाल, प्रेम नारायण पिता भवरलाल, मोतीलाल पिता पन्नालाल,, नंदलाल पिता पन्नालाल,,कैलाश पिता पन्नालाल यादव देवचंद पिता जगन्नाथ यादव का डॉक्टर द्वारा सिविल अस्पताल में उपचार किया जा रहा है पुलिस ने कंटेनर चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर कंटेनर को थाने में खड़ा करा लिया। दुर्घटना इतनी भीषण थी कि यह तो गनीमत रही की किसी की मौत नहीं हुई सभी लोग मामूली घायल है।

कॉमरेड मुन्ने खां को श्रद्धांजली

भोपाल। भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी के जिला भोपाल के सह सचिव और ट्रांसपोर्ट हम्माल मजदूर सभा के अध्यक्ष कॉमरेड मुन्ने खां की स्मृति में ट्रांसपोर्ट हम्माल मजदूर सभा के कार्यालय इतवारा में श्रद्धांजलि सभा आयोजित हुई । दिवंगत कॉमरेड मुन्ने खां का गंभीर बीमारी के कारण विगत 12 जुलाई को निधन हुआ था। वे 67 वर्ष के थे।

श्रद्धांजलि सभा में भाकपा के मध्य प्रदेश राज्य सचिव कॉमरेड शैलेन्द्र शैली, जिला सचिव कॉमरेड अजय राऊत, ट्रांसपोर्ट हम्माल मजदूर सभा के महासचिव कॉमरेड फिदा हुसैन ,सामाजिक कार्यकर्ता कुमुद सिंह,सईद खान,काछू खां,महफूज अल्तमश ने श्रमिक आन्दोलन और भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी के संगठन के लिए कॉमरेड मुन्ने खां की प्रतिबद्धता को याद करते हुए श्रद्धांजलि अर्पित की ।सभी वक्ताओं ने कहा कि ÷ संगठन को और अधिक मजबूत बनाना ही मुन्ने खां को सच्ची श्रद्धांजलि होगी । श्रद्धांजलि सभा में प्रति वर्ष कॉमरेड मुन्ने खां की स्मृति में आयोजन करने का निर्णय लिया गया। अंत में दो मिनट का मौन रखकर लाल सलाम के साथ कॉमरेड मुन्ने खां को श्रद्धांजलि अर्पित की गई। श्रद्धांजलि सभा में कॉमरेड नवाबुद्दीन , लाखन सिंह रघुवंशी,शकील खान ,जमील खान, खलील खान ,साहू जी ,असलम भाई ,सरदार खान ,अजीज खान ,फ़हीक भाई, इशहाक खान ,नसीम कुरैशी ,इलियास ,महेश ,रमेश , हनीफ ,नरेश राव ,शेर खान ,जाहिद शाह ,श्रवण कुमार, करण,सतीश कुमार, देवीलाल ,वसीम ,रियाज ,अनवर ,तारा चन्द्र,रमेश हरि प्रसाद ,अशोक , जमुना प्रसाद ,जब्बार खान ,सलीम खान ,अन्नू खान ,रफीक खान ,अकरम ,भूरा ,जुम्मन , आरिफ़ भाई , शाकिर , राकेश , संजू सहित बड़ी संख्या में भाकपा और ट्रांसपोर्ट हम्माल मजदूर सभा के सदस्य शामिल हुए।

Samsung ने दमदार परफॉर्मेंस और बेहतर पावर एफिशिएंसी वाला नया 990 SSD पेश किया

Samsung भारत ने अपना नया 990 स्स्ड लॉन्च करने की घोषणा की, जो 1-टेराबाइट (TB) और 2TB कैपेसिटी में उपलब्ध है। शानदार सीक्वेंशियल परफॉर्मेंस और बेहतर पावर एफिशिएंसी देने वाला Samsung 990 स्स्ड, गेमिंग, क्रिएटिव वर्कलोड और रोज़ाना PC के इस्तेमाल के लिए एक बैलेंस्ड स्टोरेज सॉल्यूशन के तौर पर डिज़ाइन किया गया है।

Samsung इलेक्ट्रॉनिक्स में मेमोरी ब्रांड प्रोडक्ट बिज़नेस टीम के वाइस प्रेसिडेंट टॉमी (ह्योंगसुक) क्वोन ने कहा, "Samsung का नया 990 स्स्ड उन सभी यूज़र्स के लिए एक बेहतरीन समाधान है जो भारी वर्कलोड, शानदार गेमिंग अनुभव, हाई-रिज़ॉल्यूशन कंटेंट बनाने और खुद से PC बनाने (DIY PC बिल्ड) के लिए अपना स्टोरेज बढ़ाना चाहते हैं।÷

PCIe 4.0 सपोर्ट और लेटेस्ट NAND टेक्नोलॉजी की वजह से, Samsung 990 स्स्ड का 2TB मॉडल 7,250 MB/s तक की सीक्वेंशियल रीड स्पीड देता है, जबकि 1TB मॉडल 7,150 MB/s तक की स्पीड देता है। दोनों मॉडल 6,450 MB/s तक की सीक्वेंशियल राइट स्पीड देते हैं, जिससे फ़ाइलें तेज़ी से ट्रांसफर होती हैं और लोडिंग का समय कम लगता है।

रैंडम परफ़ॉर्मेंस के मामले में, 2TB मॉडल 850K तक रीड और 1,200K तक राइट IOPS देता है, जबकि 1TB मॉडल क्रमशः 700ग्र और 1,100K IOPS तक की रीड और राइट स्पीड देता है। ये क्षमताएं यूज़र्स को तेज़ी से ऐप लॉन्च करने, स्मूद गेमप्ले और बड़े पैमाने के वर्कलोड को आसानी से संभालने का अनुभव देती हैं। ज़्यादा स्टोरेज क्षमता की वजह से यूज़र्स बड़ी मात्रा में हाई-क्वालिटी कंटेंट और लेटेस्ट, गेम्स स्टोर कर सकते हैं। 2TB वाला मॉडल 64GB[1], के औसत साइज़ वाले 30 बड़े गेम्स तक स्टोर कर सकता है, जो गेमर्स और क्रिएटर्स के लिए एक बेहतरीन समाधान है, क्योंकि उन्हें अक्सर बड़ी फ़ाइलों और ऐप्लिकेशन्स को मैनेज करना पड़ता है।

Samsung 990 स्स्ड की पावर एफिशिएंसी में भी काफी सुधार हुआ है। अपने पिछले 990 PRO मॉडल की तुलना में, इसकी पावर एफिशिएंसी 38%[2], तक बेहतर हुई है, जिससे यूज़र्स कम बिजली की खपत के साथ हाई परफॉर्मेंस पा सकते हैं। Samsung मैजिशियन सॉफ्टवेयर, Samsung 990 सहित एसएसडी की इष्टतम परफॉर्मेंस सुनिश्चित करने में मदद करता है। यह सहज डेटा माइग्रेशन और ड्राइव हेल्थ मॉनिटरिंग को सपोर्ट करता है, जिससे उपयोगकर्ता अनुकूलित परफॉर्मेंस ऑप्टिमाइजेशन और मजबूत डेटा सुरक्षा का लाभ उठा सकते हैं। Samsung 990 स्स्ड जुलाई 2026 के आखिरी हफ़्ते से 1ड्ढक्क और 2TB मॉडल में उपलब्ध होगी, जिनकी स्ख्रक्क क्रमशः ?25,649 और ?50,349 होगी।

[1] गेम के औसत साइज़ 64.3GB पर आधारित – यह साइज़ Steam की "Best of 2025: Ne2 Releases" लिस्ट के टॉप 12 टाइटल्स का इस्तेमाल करके कैलकुलेट किया गया है। https://store.steampowered.com/charts/bestofyear/2025

[2] 2TB क्षमता वाले मॉडल के इंटरनल टेस्ट के नतीजों के आधार पर, स्स्ड 990 का सीक्वेंशियल रीड/राइट 1,686/1,697 MB/s प्रति वॉट है और 990 PRO का सीक्वेंशियल रीड/राइट 1,221/1,255 MB/s प्रति वॉट है।

[3] NVM E&press0 डिज़ाइन मार्क, NVM E&press, Inc. का रजिस्टर्ड ट्रेडमार्क है।

[4] IDEMA के अनुसार 1GB = 1,000,000,000 बाइट्स। क्षमता का कुछ हिस्सा सिस्टम फ़ाइलों और रखरखाव के कामों में इस्तेमाल हो सकता है, इसलिए असल में उपलब्ध क्षमता, लेबल पर लिखी क्षमता से अलग हो सकती है।

[5] सीक्वेंशियल और रैंडम परफ़ॉर्मेंस IOmeter 1.1.0 पर आधारित हैं। स्स्ड के फ़र्मवेयर वर्शन, सिस्टम हार्डवेयर और कॉन्फ़िगरेशन के आधार पर परफ़ॉर्मेंस अलग-अलग हो सकती है। टेस्ट सिस्टम: स्स्ड ऋ5द्दठ्ठ 9 7650ङ्ग 16-कोर प्रोसेसर ष्ठक्क4.50GH5, DDRz 4800MH5 (16GB×2), OS-Windo2s 11 क्क्ष्ट 64bit, चिपसेट-ASRock-X670E-Taichi। सीक्वेंशियल और रैंडम राइट परफ़ॉर्मेंस को Intelligent TurboWrite टेक्नोलॉजी के चालू रहने पर मापा गया था। Intelligent TurboWrite केवल एक खास डेटा ट्रांसफ़र साइज़ के भीतर ही काम करता है। ज़्यादा जानकारी के लिए, कृपया अपने स्थानीय सर्विस सेंटर से संपर्क करें।

[6] Samsung इलेक्ट्रानिक्स किसी भी तरह के नुकसान के लिए ज़िम्मेदार नहीं होगा, जिसमें Samsung के प्रोडक्ट्स पर मौजूद डेटा या अन्य जानकारी का नुकसान, या यूज़र को होने वाला मुनाफ़े या रेवेन्यू का नुकसान शामिल है, लेकिन यह इन्हीं तक सीमित नहीं है। वारंटी बताई गई समय-सीमा या TBW (कुल लिखे गए बाइट्स) - इनमें से जो भी पहले पूरा हो - के लिए कवरेज देती है। to sanjay, dspbpl67, me, suche&press013, choutha, Swatantra, hmaildak, City, mpnews.nayaindia

स्पॉट स्केच : यह चित्रकला की एक विधा है जिसमें जिसका चित्र बनाना है वहीं यानि स्पॉट पर ही तत्काल चित्र बनाना

यह कला मैने उदयपुर की कला कार्यशाला में सीखी थी,तब से अब तक 100 से स्पॉट स्केच बनाए हैं। दिनांक 22 जनवरी 26 को मेरी स्पॉट स्केच बनाने की इच्छा प्रबल हुई मैने एक कागज लिया और सामने दिखाई देने वाले मंदिर का चित्र वहीं बैठकर बना दिया। आपके आलोक में भेज रहा हूँ कुछ आड़ी तिरछी रेखाएं ,सिर्फ सफेद कागज और ब्लैक पेन से।

दिलीप कर्पे
खरगोन

आप बीमार नहीं हो, बस उम्र बढ़ रही है..!!
कई बीमारियाँअसल में बीमारियाँ नहीं होतीं–
वे शरीर में उम्र के साथ आने वाले स्वाभाविक परिवर्तन होते हैं।
बीजिंग के एक अस्पताल के निदेशक ने वरिष्ठ नागरिकों के लिये जो पाँच सलाहें दी हैं,
ज़रा ध्यान से पढ़िये–
1. याददाश्त कमज़ोर होना-
यह अल्ज़ाइमर नहीं है।
यह मस्तिष्क की खुद को बचाने की एक प्राकृतिक प्रक्रिया है।
डरिए मत–दिमाग बूढ़ा हो रहा है,बीमार नहीं।
अगर आप चाबी कहीं रखी भूल जाते हैं,
लेकिन खुद ढूंढ लेते हैं –
तो यह भूलने की बीमारी (डिमेंशिया) नहीं है।

2. चलने की रफ़्तार धीमी पड़ना या पैर डगमगाना-
यह लकवा नहीं है–यह मांस पेशियों की कमजोरी है।
इलाज दवा नहीं–ज़्यादा चलना-फिरना ही असली उपाय है।

3. नींद न आना-
यह बीमारी नहीं,बस मस्तिष्क की लय बदल रही है।
नींद की बनावट उम्र के साथ बदलती है।
नींद की गोलियों पर निर्भर मत रहिए–
वे गिरने,भूलने और कमजोरी का कारण बनती हैं।
सबसे अच्छा नींद का इलाज–
दिन में धूप में थोड़ा समय बिताइये
और नियमित दिनचर्या बनाए रखिये।
4. शरीर में दर्द-
यह गठिया नहीं,
बल्कि उम्र के साथ तंत्रिकाओं की प्राकृतिक कमजोरी का परिणाम है।
5. हाथ-पैरों में हर वक्त दर्द रहना-
अधिकांश लोग पूछते हैं –
क्या यह गठिया है? क्या हड्डियाँ बढ़ गई हैं?
लेकिन 99त्न दर्द किसी बीमारी से नहीं होता।
उम्र के साथ नसों की संवेदना कम होती है,
इसलिये दर्द ज्यादा महसूस होता है।
इसे सेंट्रल सेंसिटाइजेशन कहा जाता है।
दवा नहीं–हल्का व्यायाम,फिज़ियोथेरपी,
गर्म पानी से सेंक और हल्की मालिश ज़्यादा असरदार हैं।
6. मेडिकल रिपोर्ट में असामान्य वैल्यूज़

वे भी हमेशा बीमारी नहीं दर्शातीं –
क्योंकि मानक पुराने मापदंडों पर बने हैं।
7. ड्ढ्ढ (विश्व स्वास्थ्य संगठन) के अनुसार
बुजुर्गों के लिये जाँच के मानक थोड़े ढीले होने चाहिये।
थोड़ा ज़्यादा कोलेस्ट्रॉल हानिकारक नहीं–
बल्कि ऐसे लोग अधिक जीते हैं
क्योंकि कोलेस्ट्रॉल हार्मोन और कोशिका झिल्ली के लिये ज़रूरी है।
बहुत कम कोलेस्ट्रॉल से प्रतिरोधक शक्ति घटती है।
चीन के अनुसार,
बुजुर्गों के लिए आदर्श रक्तचाप है 150/90 द्बद्ब।ह्ल,
जबकि युवाओं के लिए 140/90 द्बद्ब।ह्ल।
उम्र बढ़ना बीमारी नहीं है;
उसे रोग मत मानिये।
8. वृद्ध होना कोई रोग नहीं–
यह जीवन का स्वाभाविक चरण है।
---बुजुर्गों और उनके बच्चों के लिये सुझाव-
1. हर असहजता बीमारी नहीं होती।
2. डर बुजुर्गों का सबसे बड़ा दुश्मन है।
रिपोर्टों और विज्ञापनों के गुलाम मत बनिये।
3. बच्चों का कर्तव्य केवल माता-पिता को अस्पताल ले जाना नहीं,
बल्कि उनके साथ घूमना,धूप में बैठना,बात करना,
साथ खाना और भावनात्मक संबंध बनाये रखना है।
उम्र बढ़ना दुश्मन नहीं –
स्थिर बैठ जाना असली दुश्मन है!
स्वस्थ रहें,सक्रिय रहें!
एक ब्राज़ीलियन कैसर विशेषज्ञ के विचार-
1. वृद्धावस्था आधिकारिक रूप से 60 से शुरू होकर 80 तक रहती है।
2. चौथा चरण –80 से 90 वर्ष।
3. दीर्घायु काल –90 के बाद।
4. वृद्धावस्था की सबसे बड़ी समस्या है अकेलापन।
साथी के जाने के बाद वैधव्य परिवार के लिये बोझ लग सकता है।
इसलिये दोस्तों से संबंध बनाए रखें,मिलते रहें।
बच्चों और पोतों पर बोझ मत बनिए (भले वे कहें नहीं)।
मेरा सुझाव-
अपना जीवन अपने हाथ में रखें –
कब बाहर जाना है,किसके साथ रहना है,
क्या खाना,पहनना,पढ़ना,देखना,
किसे फोन करना–यह सब खुद तय कीजिये।
वरना आप दूसरों पर बोझ बन जायेंगे।
विलियम शेक्सपियर ने कहा था-
मैं हमेशा खुश रहता हूँ क्योंकि मैं किसी से कोई उम्मीद नहीं रखता। उम्मीद ही सबसे बड़ा दुःख है।
हर समस्या का समाधान है –
सिवाय मौत के।
बोलने से पहले...सुनिये।
लिखने से पहले...सोचिये।
आलोचना से पहले...अपने भीतर झाँकिये।
प्रतिक्रिया देने से पहले...गहरी साँस लीजिये।
मरने से पहले...पूरा जी लीजिये!
सबसे अच्छा रिश्ता वो नहीं होता जहाँ लोग परफेक्ट हों,
बल्कि वो जहाँ लोग ज़िंदगी को सुंदर बनाना जानते हैं।
दूसरों की कमी देखिये,पर उनके गुणों की सराहना भी कीजिये। अगर खुश रहना है–दूसरों को खुश कीजिये।
कुछ पाना है–पहले कुछ दीजिये। अपने आस-पास प्यार भरे,मुस्कुराते, सकारात्मक लोग रखिये,
और खुद भी वैसे बनिये।
ज़िंदगी कठिन लगे,आँसू आएँ,
तो भी मुस्कुराइए और कहिए –
सब ठीक हो जाएगा,
क्योंकि मैं अब भी सफ़र में आगे बढ़ रहा हूँ!

बकलम-गोपाल उपाध्याय,प्रस्तुति-जवाहर डोसी पीयूष