

पुरुषों में अवसाद के खतरनाक संकेत

अवसाद, चिंता और तनाव की अंतिम सीढ़ी है। दुनिया भर में लाखों लोग इस परेशानी का सामना कर रहे हैं। एक अनुमान के अनुसार अकेले अमेरिका में हर वर्ष 50 लाख लोग अवसादग्रस्त होते हैं। यह एक मानसिक रोग है, जो हमारी शारीरिक और मानसिक गतिविधि पर असर डालता है।

थकान

अवसादग्रस्त व्यक्ति गंभीर मानसिक और शारीरिक बदलावों से गुजरता है। वह हमेशा थका-थका सा महसूस करता है। उसकी शारीरिक गतिविधि भी सीमित हो जाती है। उसके बोलने और वैचारिक प्रक्रिया की रफ्तार पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अवसाद के दौरान महसिलों की अंगठी पुरुषों में थकान अधिक होती है। यह अवसाद के सभी लक्षणों में सबसे सामान्य होता है।



सकता है। डॉक्टर बताते हैं कि अवसादग्रस्त लोगों को स्वास्थ्य समस्याएं ली रहती हैं।

चिढ़िचिठ्ठपन

अवसादग्रस्त पुरुषों का स्वभाव चिढ़िचिठ्ठा हो जाता है। वे भावनात्मक बातें कर रहे हैं, तो दुख और चिढ़िचिठ्ठेन का मेल सामने आ सकता है। पुरुषों में चिढ़िचिठ्ठेन से उनके मिस्त्रिक में निरंतर नकारात्मक विचार आते हैं।

तनाव

तनाव पुरुषों में अवसाद का एक लक्षण हो सकता है। हालांकि तनाव हर बार अवसाद का कारण बने, ऐसा नहीं होता। कई बार तनाव किसी अन्य कारण से भी हो सकता है और वह कारण दूर होते ही व्यक्ति सामान्य हो जाता है। शोध यह साबित कर चुके हैं कि लंबे समय तक बने रहने वाला तनाव मानसिक और शारीरिक रूप से बदलाव ला सकता है, जो आगे चलकर तनाव का कारण बन सकता है।

एकाग्रता में कमी

साइकोमीटर रेडिएशन से पुरुषों में सूचना प्रक्रिया करने की क्षमता कम हो जाती है, इससे व्यक्ति को काम पर ध्यान केंद्रित करने में कठिन होती है। अवसाद से व्यक्ति नकारात्मक विचारों से भर जाता है। उसके लिए किसी भी अन्य काम पर ध्यान केंद्रित करना मुश्किल हो जाता है। जब आप अवसाद में होते हैं, तो मिस्त्रिक में निरंतर प्रकार का विचार आते हैं।

बेवजह गुस्सा

कई लोग अवसाद की बजह से शतुरापूर्ण रवैया अपनाने लगते हैं। उन्हें बेवजह गुस्सा आता है और उनका स्वभाव भी आक्रामक हो

सकता है। हालांकि पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में यह समस्या दोगुनी होती है, लेकिन पुरुषों के लिए घबराहट अथवा चिंता की बात करना अपेक्षाकृत अधिक अवसाद दोगुना होता है। पुरुष अपने परिवार और काम को लेकर होने वाली चिंताओं को लेकर अधिक खुलकर चर्चा कर सकते हैं।

घबराहट

घबराहट यानी एंजाइटी डिसऑर्डर और अवसाद में सीधा संबंध होता है। हालांकि, पुरुषों में महिलाओं के मुकाबले घबराहट कम

होती है। हालांकि पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में यह समस्या दोगुनी होती है, लेकिन पुरुषों के लिए घबराहट अथवा चिंता की बात करना अपेक्षाकृत अधिक अवसाद दोगुना होता है। पुरुष अपने परिवार और काम को लेकर होने वाली चिंताओं को लेकर अधिक खुलकर चर्चा कर सकते हैं।

शारीरिक निष्क्रियता

शारीरिक निष्क्रियता का एक बड़ा कारण अवसाद होता है। अवसाद के कारण स्तंभन दोष (स्पैसोग के दौरान लिया का उत्तेजित नहीं हो पाया) होना सामान्य है और अधिकरक पुरुष इस बारे में बात करने से डरते हैं। वे स्वयं को कोसने लगते हैं, जिस कारण उनके अवसाद का स्तर बढ़ावा लाता है। हालांकि यह रोग कई अन्य विकितस्त्रीय कारणों से भी हो सकता है। अकेले स्तंभन दोष अवसाद का कारण नहीं है।

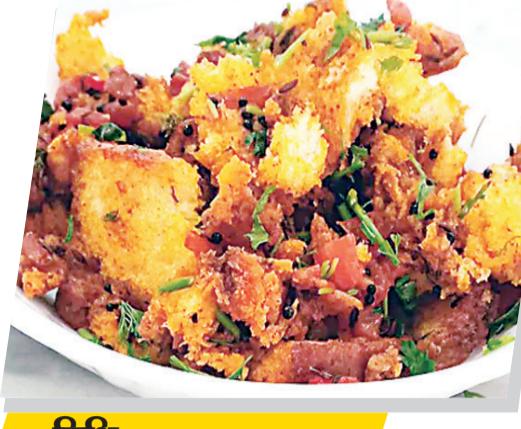
आनंद

अगर आपको लगता निर्णय लेने में कठिन हो रही है तो यह अवसाद का संकेत हो सकता है। कुछ लोगों को ऐसीरिक रूप से दुष्कृति होती है। उन्हें फैसले लेने में परेशानी आ सकती है। अगर आपके साथ पहले से यह परेशानी है, तो आपके अधिक घबराने की जरूरत नहीं, लेकिन, आपके स्वभाव में यह आदत बहुमित होती है। तो आपको सोचने की जरूरत है। जानकार मानते हैं कि अवसाद आपके क्षमता लेने की प्रक्रिया को धीमा कर देता है।

आत्महत्या के विचार

महिलाओं में आत्महत्या की प्रवृत्ति अधिक देखी जाती है, लेकिन पुरुष अगर आत्महत्या का प्रयास करें, तो उनकी मौत होने की आशंका महिलाओं की अपेक्षा चार गुना होती है। इसकी एक वजह यह है कि पुरुष आत्महत्या के लिए अधिक खतरनाक तरीके चुनते हैं। बुजूँ में आत्महत्या की प्रवृत्ति अधिक देखी जाती है। कई बाँकर भी इस आयुर्वर्ग के लोगों में अवसाद के लक्षण पाए जाते हैं।

रेतिपी



मसाला ब्रेड

सामग्री

- 4 ब्रेड पीस - ■ बटर: 2 टेबलस्पून
- जीरा: 1/2 टीस्पून ■ सूखी लाल मिर्च: 2 टेबलस्पून ■ लहसुन पेरस्ट: 1 टीस्पून
- 2 प्याज ■ 1 शिमला मिर्च
- 2 टमाटर ■ 1/2 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर
- नूडल्स मसाला: 1 टेबलस्पून
- बारीक धनिया: 1/2 कप
- नींबू का रस: 1/2 टीस्पून
- नमक: स्वाद के अनुसार

विधि

मसाला ब्रेड बनाने के लिए सबसे पहले याज, टमाटर, शिमला मिर्च को बारीक-बारीक काट लें। अब मध्यम आयं पर पैन में बटर गर्म कर लें। इसमें याज डालकर फ्राई कर लें। याज को हल्का ही भूंके। अब सूखी लाल मिर्च-लहसुन पेरस्ट डालकर 1 मिनट तक पका लें। इसमें शिमला मिर्च डालकर नम्र होने तक अच्छे से पका लें। इसमें टमाटर, नूडल्स मसाला, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालकर मिक्स कर लें और 1 से 2 मिनट तक मध्यम आयं पर पका लें। अब ऊपर से नींबू का रस डालकर मिक्स कर लें। तैयार होने के लिए मसाला ब्रेड। इसे गर्मगर्म सर्व करें।



चीज के पारे

सामग्री

- चीज (क्रूकूस किया हुआ): 1 कप
- मैदा: 1 कप ■ मक्कन: 2 टीस्पून
- शक्कर: 1/4 टीस्पून
- काली मिर्च पाउडर: 1/2 टीस्पून
- बैंकिंग सोडा: 1/4 टीस्पून
- दूध: जरूरत के अनुसार
- नमक: चीज के अनुसार
- तेल: तलने के लिए

विधि

चीज के पारे बनाने के लिए सबसे पहले एक बर्नन लें। अब इसमें मैदा और चीज डालकर मिला लें। अब मक्कन, नमक, चीज, बैंकिंग सोडा और तेल लें। इस दूध को डालते हुए हल्का सख्त आटा गूँथ लें और 30 मिनट के लिए अलग रख दें। अब आटे की बड़े-बड़े आकार में लाइंब बना लें। अब एक लोडी को रोटी से बड़ा बैल लें। चूक या कटर की मदद से रोटी को बीकार आकार में काट लें। एक कड़ही में तेल गर्म करने के लिए रखें। अब कटे हुए चीज पारे को हल्का गोल्डन होने तक तत्त्व लें। तैयार हो चीज पारे। इन्हें चाय के साथ सर्व करें।

टाईम पास

लॉकिंग जोन

दो मित्र आपस में बात कर रहे थे। एक मित्र ने कहा- ‘यार, जब मैं सूट पहनकर सब्जी लेने जाता हूँ तो दुकानदार मुझे महँगी सब्जी देता है और जब जब गंदे कपड़े पहनकर जाता हूँ तो सस्ती देता है।’

दूसरे मित्र ने सुनकर दिया- ‘यार तुम कटोरा लेकर जाया करो, मुफ्त में ही दे देगा।’

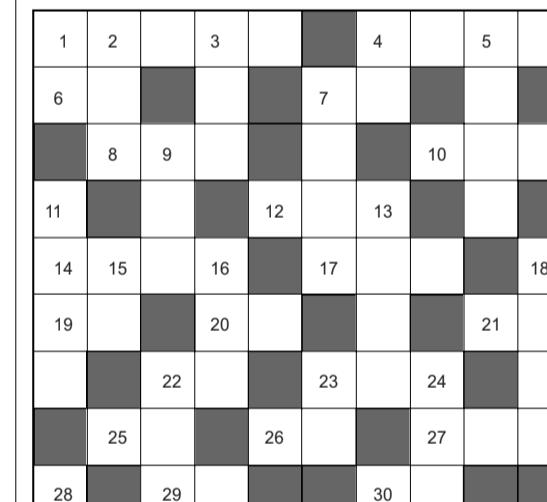
अपनी पत्नी के चिढ़िचिठ्ठे और गुस्से से परेशान नहीं। एक मित्र ने कहा- ‘यार तुम कटोरा लेकर जाया करो, मुफ्त में ही दे देगा।’

महिला ने बड़े इत्मीनान से जवाब दिया- बेटे! अगर इसका उपाय मुझे पता होता तो मैं संन्यास ही कर्यों लेता।

पत्नी ने उल्लास होते हुए पति से कहा- ‘कर्योंजी, आप तो चिवाव हसे पहले कहा करते थे कि तुम्हारी छोटी से छोटी इच्छा पूरी करूँगा।’

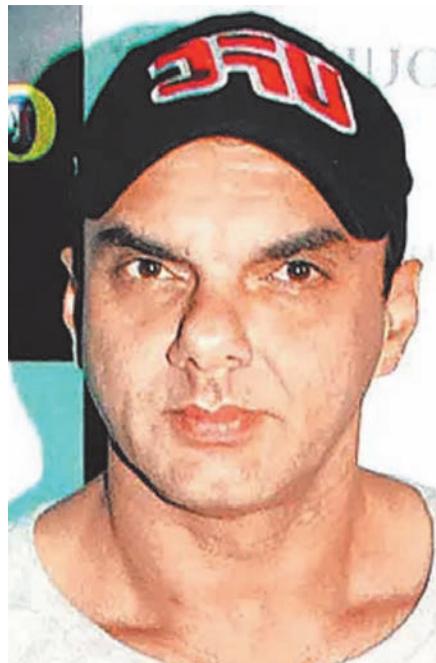
पति- ‘हाँ, पर अब तक राह देख रहा हूँ कि तुम्हारी कौन-सी इच्छा इतनी छोटी है, जिसे मैं पूरी कर सकूँगा।’

फिल्म वर्ग पहेली- 3392



बाये से दाये:-

1. 'नदिया किनारे आओ' गीत वाली संजय दत्त, अमिताभ, नीदाम द्वारा की फिल्म- 2. अमिताभ, अमित, नीदाम द्वारा की 'साय जमाना होइंग' की गीत वाली संजय दत्त द्वारा किया गया विवरण, जैसा कार्य करने की अपेक्षा चार गुना ज्यादा गूँथ लेता है। इसकी एक वजह यह है कि पुरुष आत्महत्या के लिए अधिक खतरनाक तरीके चुनते हैं। बुजूँ में आत्महत्या की प्रवृत्ति अधिक देखी जाती है। कई बाँकर भी इस आयुर्वर्ग के ल



साउथ फिल्म 'एनकेआर 21' में अहम रोल निभाने वाले हैं सोहेल खान

कई बॉलीवुड एवटर साउथ की फिल्मों में अब अभिनय करते हुए नजर आने लगे हैं। बॉबी देओल के बाद अब एवटर सोहेल खान भी साउथ की फिल्म में नजर आएंगे, इस फिल्म का उनका पहला लुक हाल ही में सामने आया है। उनकी आने वाली एक दिल्ली भारतीय फिल्म 'एनकेआर 21' का पोस्टर रिलीज हुआ है, जिसमें सोहेल का पहला लुक बिल्कुल अलग नजर आ रहा है।

एक्शन फिल्म है 'एनकेआर 21'

नंदमुरी कल्याण राम की दिक्षिण भारतीय एक्शन फिल्म 'एनकेआर 21' में सोहेल खान एक अहम रोल निभाने वाले हैं। इस फिल्म का जो पोस्टर रिलीज हुआ है, उसमें सोहेल का पहला लुक काफ़ी अलग दिख रहा है। यह लुक फिल्मकर्स ने सोहेल के जन्मदिन पर खास तौर पर जारी किया है।

मिल रहा है नेगेटिव रोल का फील
सोहेल खान का जो पहला लुक फिल्म 'एनकेआर 21' में सामने आया है, उसमें वह काफ़ी स्टाइलिश नजर आ रहे हैं। सोहेल ने वप्पा पहला हुआ है, काले रंग की ड्रेस पहनी है। वह काफ़ी फोकस नजर आ रहे हैं।

सोहेल का यह लुक नेगेटिव रोल वाली फ़िल्मिंग दे रहा है। फिल्म 'एनकेआर 21' में कल्याण राम और सोहेल खान के किरदारों का आमना-सामना दर्शक होते हुए देखें। यह फिल्म सोहेल खान की साउथ में पहली फिल्म होगी। सोहेल ने बौतर एवटर बॉलीवुड में कई फिल्मों में काम किया है, वह कॉमेडी, एक्शन, रोमांटिक सभी तरह के रोल कर रहे हैं। अलगता है कि इस फिल्म में एक साउथ की भावनाओं से कैसे नजर आएंगे। यह 18 दिसंबर को प्राइम वीडियो पर रिलीज हो चुकी है।

इन फिल्मों में नजर आएंगे
अली फजल ने कहा, आमिर खान के साथ वे श्री डिविट्स फिल्म में पहली बार नजर आई थीं। ऋद्धा चड्हा ने कहा, दिवाकर बनर्जी की फिल्म और लकी, लकी आए में उन्होंने साल 2008 में पहली बार काम किया था। इसके बाद दोनों बॉलीवुड अभिनेता फुर्के फिल्म में साथ नजर आए थे। इसके बाद अली को अनुराग कश्यप की गैंग्स ऑफ वासेपुर में नजर आए थे।

निर्माता के तौर पर
सामने आए कपल

वर्कफॉट की बात करें तो दोनों सितारे गलस विल बी गर्ल्स को लेकर व्यक्त हैं। इस फिल्म का निर्देशन उचित ललाती ने किया। फिल्म में सह-निर्माता ऋद्धा और

सोहेल खान का एक्साइटेड है।



कई बार ऐसा लगा कि अब हर मान लेनी चाहिए

बॉलीवुड अभिनेत्री ऋद्धा चड्हा और अली फजल ने इंडस्ट्री में अपनी मेहनत और अभिनय के दम पर एक खास पहचान बनाई है। दोनों ने शादी की। साथ ही अब उनकी एक बेटी भी है। कपल ने स्क्रीन लाइव प्रोग्राम में अपने फिल्मी सफर को लेकर बात की है। ऋद्धा और अली ने बताया कि इसकी वास्तविकता मुख्य भूमिकाओं में नजर आएंगे। यह 18 दिसंबर को प्राइम वीडियो पर रिलीज हो चुकी है।

ऋद्धा चड्हा ने कहा कि किरियर में आगे बढ़ने के लिए उन्हें हर 6 महीने में हार माननी पड़ती है। उन्होंने कहा, हर छह महीने में मुझे हार माननी पड़ती है और फिर से शुरूआत करनी पड़ती है।

इन फिल्मों में नजर आएंगे
अली फजल ने कहा, आमिर खान के साथ वे श्री डिविट्स फिल्म में पहली बार नजर आई थीं। ऋद्धा चड्हा ने कहा, दिवाकर बनर्जी की फिल्म और लकी, लकी आए में उन्होंने साल 2008 में पहली बार काम किया था। इसके बाद दोनों बॉलीवुड अभिनेता फुर्के फिल्म में साथ नजर आए थे। इसके बाद अली को अनुराग कश्यप की गैंग्स ऑफ वासेपुर में नजर आए थे।

निर्माता के तौर पर

सामने आए कपल
वर्कफॉट की बात करें तो दोनों सितारे गलस विल बी गर्ल्स को लेकर व्यक्त हैं। इस फिल्म का निर्देशन उचित ललाती ने किया। फिल्म में सह-



पुष्पा 3 का निर्माण जल्दी करना चाहते हैं अल्लू अर्जुन, आगे खिसकाई त्रिविक्रम की फिल्म!

साउथ सुपरस्टार अल्लू अर्जुन की फिल्म पुष्पा 2 द रूल भारत के साथ-साथ वैश्विक स्तर पर भी ताबड़तोड़ कर्माई कर रही है। यह फिल्म 2021 में रिलीज हुई फिल्म पुष्पा-द राइज का सीक्लल है, जिसे दर्शकों का खुब प्यार मिल रहा है। इस फिल्म की लॉकिंस्टर सफलता के बाद अब दर्शकों के बेसबी से इसके तीसरे भाग का इंतजार है। वर्षी, अब पुष्पा 3 को लेकर

दिलचरप जानकारी सामने आई है।

पुष्पा 3 पर तेजी से काम करना चाहते हैं अल्लू अर्जुन

पुष्पा 2 द रूल को हिंदी पूर्णी में सबसे ज्यादा दर्शक मिला। ऐसे में अभिनेता अल्लू अर्जुन इस फिल्म से मिली सफलता और लोगों से उत्साह को कम नहीं करना चाहते हैं। ऐसे में जल्द से जल्द पुष्पा 3 का निर्माण करना चाहते हैं, जिसकी धोणाएँ पहले ही की जा चुकी हैं। वर्षी, अब निर्माताओं के साथ मिलकर अल्लू अर्जुन इस परियोजना को तेजी से आगे बढ़ाना चाहते हैं।

राम चरण के साथ सुकुमार की फिल्म

हालांकि, अल्लू अर्जुन को पुष्पा 3 से पहले निर्देशक त्रिविक्रम के साथ एक फिल्म पर तेजी से उनकी मूल लोगों खोजना चाहते हैं। ऐसे में जल्द से जल्द पुष्पा 3 के लिए निर्देशक सुकुमार के साथ मिलकर काम करने से फिल्म के बारे में जानकारी मिलती है। इस बारे में जल्द से जल्द पुष्पा 3 के लिए निर्देशक सुकुमार के साथ एक फिल्म पर तेजी से उनकी मूल लोगों खोजना चाहते हैं।

कट्टी के जंगलों में चलेगी लंबी शूटिंग

रिपोर्ट्स की माने तो कट्टी के जंगलों में लंबी शूटिंग की योजना बनाई गई है, जो वास्तविक नवाजुदीन के किरदार को जगल में रहते हुए दिखाया गया है। खलानायक की भूमिका निभाने वाले अधिनेता कॉर्स्टयूम डिजाइनर शीतल शर्मा द्वारा डिजाइन किए गए एक अनेक लुक में नजर आएंगे। अदित्य सत्यपेदार के निर्देशन में बनी फिल्म 'थामा' दिवाली 2025 पर रिलीज होने वाली है। इस फिल्म में रेशमका मंदाना और आयुष्मान खुराना पहली बार एक साथ नजर आएंगे।

