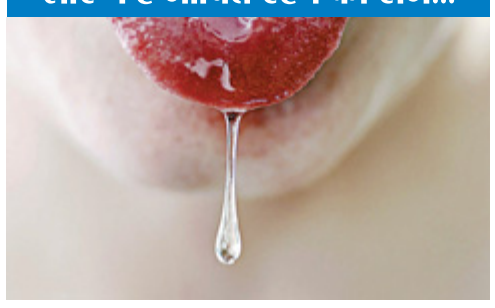
दुर्लभ फल से कैंसर का इलाज...

वैज्ञानिकों ने आश्चर्यजनक रूप से एक खोज द्वारा त्वचा के जटिल कैंसर को नष्ट करने की दवा प्राप्त कर ली है। यह खोज मेलेनोमा जैसे गंभीर कैंसर को खत्म कर सकती है। वैज्ञानिकों ने इसे प्रभावी और प्राकृतिक रूप से कैंसर विरोधी बताया है जिसका कोई साइड इफेक्ट भी नही हो सकता। इस खोज ने क्लिनिकल रिसर्च में उत्साह भर दिया है। वैज्ञानिकों ने कैंसर की कोशिकाओं को पूरी तरह से नष्ट करने के लिए जरुरी दवा ईवीएस-46 एक फल के बीज द्वारा खोज निकाली है। यह फल 'ऑस्ट्रेलियाई ब्लशवुड' नामक पेड़ से प्राप्त होता है। इस फल के बीजों को दवा के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। यह दुर्लभ पेड़ केवल उत्तरी ऑस्ट्रेलिया के विशिष्ट क्षेत्रों में पाया जाता है। खोज तब हुई जब वैज्ञानिकों ने देखा कि कुछ जंगली जानवर इस फल को चूस कर तुरंत बीज थूक दिया करते हैं। वैज्ञानिकों ने इस बीज को तेजी से उगलने का कारण जानने के लिए इस पर रिसर्च करना शुरू किया, जिसके बाद जानवरों पर प्रयोग करने पर इसका असर सामने आया, जो बेहद आश्चर्यचकित कर देने वाला था। वैज्ञानिकों ने मेलेनोमा पीड़िता पर भी इसका इस्तेमाल करके देखा जो कारगार रहा। इस दवा के मिलने से पूरी दुनिया भर के लाखों लोगों को त्वचा कैंसर से निजात मिल पाने की उम्मीद जागी है।

लार में हैं जीवित रहने का राज...



क्या आप भी जानना चाहते है कि आप कब तक जीवित रहेंगे? तो इसके लिए किसी ज्योतिष की नहीं बल्कि अपने मुंह को देखें। जी हां हमारे मुंह की लार यानी हमारा थूक हमारे जीवित रहने के दिनों के बारे में बताएगा। वैज्ञानिकों ने एक नए शोध ने पता लगाया जिसके द्वारा इंसान की जीवन और मृत्यु पता लगाया जा सकता है। शोध के अनुसार, थूक से पता चल जाएगा कि कोई व्यक्ति कितने समय तक जिंदा रहेगा। यह शोध बताता है कि जो व्यक्ति मृत्यु के जितना करीब होता है, उसके शरीर में एक खास एंटीबॉडी की संख्या काफी कम हो जाती है। ऐसे में विशेषज्ञों का कहना है कि लार की जांच करके मनुष्य के कुल स्वास्थ्य के बारे में जानकारी हासिल की जा सकती है। विशेषज्ञों का कहना है कि खून की जांच की तुलना में इस विधि से व्यक्ति को जांच के दौरान किसी भी तरह का दर्द नहीं होता है। शोध परिक्षण में पाया गया कि सेक्रेटरी इम्युनोग्लोबिन ए एंटीबॉडी का स्तर मृत्यु के करीब पहुंचे लोगों में कम पाया जाता है। दरअसल, शरीर में मौजूद यह एंटीबॉडी संक्रमण से लड़ने का काम करती है और यह सफेद रक्त कोशिकाओं से स्त्रावित होते हैं। इनका कम होना ही मृत्यु का संकेत देता है।

ये दांत हैं 80,000 साल से ज्यादा पुराने

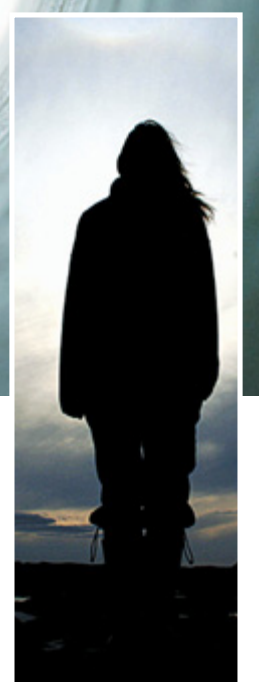
चीन के हुनान प्रांत की एक गुफा में वैज्ञानिकों ने 47 मानव दांत बरामद किए हैं। अपनी इस खोज से उन्होंने एक नया खुलासा किया है। गुफा से प्राप्त दांत इस बात का सबूत हैं कि शुरूआत में आधुनिक मानव पूर्वी एशिया में ही रहा करते थे। ये दांत गुफा से साल 2011 से 2013 के बीच बरामद किए गए थे। लेकिन इसकी जानकारी अभी हाल ही में विज्ञान जर्नल नेचर के ऑनलाइन संस्करण में दी गई। इस संस्करण के अनुसार दाओश्यान काउंटी की फुयान गुफा से दांत और जानवरों के कंकाल बरामद किए गए हैं। इस खोज से ये पता चलता है कि आधुनिक व्यक्ति 80000 से 120000 साल पहले यहां रहे थे। विज्ञान जर्नल नेचर के कार्यकारी संपादक निक कैम्पबेल ने कहा कि चीन से मिले मानवीय दांत ने उस क्षेत्र में हमारे लिए कुछ नए दरवाजे खोल दिए हैं जिनकी हमारे पास बहुत कम जानकारी थी।

सिर्फ एक घंटे बनाए 6 पैक एब्स!

महज एक घंटे का समय और मिल गए 6 पैक एब्स। न कोई एक्सर्साइज, न कोई जादू। पर विज्ञान का चमत्कार यहां तक पहुंच गया है कि वो किसी भी मोटे तगड़े आदमी को कुछ ही घंटों के अंदर एकदम फिट और तंदरुस्त बना सके। ऐसे ही एक मामले में एक ब्रिटिश ने महज 1 घंटे में ही ऑपरेशन के माध्यम से एकदम फिट बॉडी पा ली। जिसके बाद से उसे देखकर आश्चर्य कर रहे हैं। युवक का नाम ली कॉपलैंड है। जिसने 3500 यूरो खर्च करके ये बॉडी पा ली है। उसके लिए इस ऑपरेशन ने उसका मौजूदा वक्त तो बदला ही भविष्य भी बदल चुका है। वो अब 6 पैक बॉडी वाले युवक हो चले हैं, जिससे हर कोई भिड़ना नहीं चाहेगे। पर कुछ समय पहले ही वो बेहद मोटे रहे ली कॉपलैंड ने कहा कि लोगों को इसके बारे में पता नहीं है। पर ये ठीक वैसा ही ऑपरेशन है, जैसे महिलाएं अपने स्तन या अपनी नाक का करवाती हैं। हालांकि इसे पाने में उन्हें पूरे 2 घंटे का समय लगा। क्योंकि इतना सबकुछ होने के बाद घावों को भरने में भी 2 माह का समय लगता है।

जिंदगी की कीमत समझाने की कोशिश...

भारत सहित दुनियाभर में आत्महत्या के आंकड़े बढ़ते जा रहे हैं। आत्महत्या की दर दुनिया में सबसे अधिक दक्षिण कोरिया में है। यहां की कंपनियों में काम करने वाले कर्मचारी अक्सर खुद को दबाव में पाते हैं और अकसर आत्महत्या जैसा कदम उठा लेते हैं। ऐसे में लोगों को जिंदगी का महत्व समझाने के लिए कुछ कंपनियां काम कर रही हैं। यहां हम यह जानेंगे कि ये कंपनियां क्या कर रही हैं?



एक समय की बात है लोहे की दुकान में अपने पिता के साथ काम कर रहे बालक ने पिता से पूछा कि इस जीवन का क्या कोई मतलब है? दुनिया में कोई अमीर है, कोई गरीब। किसी का सम्मान ज्यादा तो किसी का कम है। आखिर इंसान की कीमत क्या है? पिता कुछ देर शांत रहे फिर बोले, यह लोहे की छड़ देख रहे हो, इसकी कीमत तुम जानते ही हो कि यह लगभग 200 रुपए की है। यदि मैं इसके छोटे छोटे कील बना दूं तो इसी छड़ की कीमत लगभग 1 हजार रुपए हो जाएगी। अब तुम बताओ इसी तरह मैं यदि इस छड़ से बहुत सारे स्प्रिंग बना दूं तो। उस बच्चे ने गणना की और बोला, फिर तो इस की कीमत बहुत ज्यादा हो जाएगी। ठीक इसी तरह इंसान की कीमत इस बात से नहीं होती कि अभी वह क्या है, बल्कि इस बात से होती है कि वह अपने आप को क्या बना सकता है।

पिता ने समझाया, अक्सर हम अपनी सही कीमत आंकने में गलती कर देते हैं। हमारे जीवन में कई बार स्थितियां अच्छी नहीं होतीं, पर इससे हमारी कीमत कम नहीं होती। पिता की बातों से बालक समझ गया कि इंसान की कीमत क्या है। वास्तव में जीवन कभी एक सा नहीं रहता सुख और दुःख आता जाता रहता है। इंसान को कभी हिम्मत नही हारना चाहिए और अपने जीवन की कीमत को समझना चाहिए। लेकिन वास्तविकता है कि कई लोग इस बात को नहीं समझते और जीवन से हारकर आत्महत्या जैसा कदम तक उठा लेते हैं। भारत सहित दुनियाभर में आत्महत्या के आंकड़े बढ़ते जा रहे हैं।

आत्महत्या की दर दुनिया में सबसे अधिक दक्षिण कोरिया में है। यहां की कंपनियों में काम करने वाले कर्मचारी अक्सर खुद को दबाव में पाते हैं और अकसर आत्महत्या जैसा कदम उठा लेते हैं। ऐसे मेंलोगों को जिंदगी का महत्व समझाने के लिए कुछ कंपनियां काम कर रही हैं। यहां हम यह जानेंगे कि ये कंपनियां क्या कर रही हैं?

एक कंपनी का नजारा

दक्षिण कोरिया में जहां आत्महत्या के आंकड़े दुनियाभर में सबसे ज्यादा है, वहां कि कुछ कंपनियां लोगों को जीवन का महत्व समझाने के लिए काम कर रही हैं। एक नजारा सोल की एक कंपनी के परिसर यहां पेश कर रहे हैं। कंपनी परिसर के एक बड़े कमरे में कुछ कर्मचारी अपने अंतिम संस्कार की तैयारी में जुटे हैं। सफेद कपड़े पहने हुए ये कर्मचारी मेज पर बैठकर अपने प्रियजनों को अंतिम पत्र लिखते हैं। रुंधे गले से भारी सांसों की आवाज रोने में बदल जाती है। आंसुओं को टिश्यू पेपर से दबाया जा रहा है। और फिर...वे उठते हैं और बगल में रखे लकड़ी के ताबूतों में खड़े हो जाते हैं, थोड़ी देर रुककर वे उसमें लेट जाते हैं। वे सभी अपनी-अपनी एक तस्वीर को गले लगाते हैं जिस पर काला रिबन बंधा हुआ होता है। जैसे ही वे लेटते हैं काले कपड़े पहने और लंबा हैट लगाए एक आदमी ताबूतों का दरवाजा बंद कर देता है। वह मौत के फरिश्ते का प्रतीक है। अंधेरे में घिरे कर्मचारी जीवन के अर्थ को महसूस करते हैं। इस प्रक्रिया को मकराबे पद्धति कहते हैं, जो जीवन मूल्य सिखाने के लिए तैयार एक अभ्यास है।

मकराबे पद्धति

स्टीफन इवांस बीबीसी संवाददाता सोल बताते हैं कि लोगों के ताबूत में घुसने से पहले उन्हें एकदम विपरीत स्थिति में मौजूद लोगों के वीडियो दिखाए जाते हैं- एक कैंसर मरीज, जो अपने अंतिम दिनों को पूरी तरह जी लेना चाहती है और एक ऐसी महिला, जो बिना हाथों के पैदा हुई थी और जिसने तैरना सीखा। इसे इसलिए तैयार किया गया है कि ताकि लोग समझें कि उनकी समस्याएं जिंदगी का ही एक हिस्सा हैं। कंपनी में कर्मचारियों को अपने सोचने के पुराने तरीके को बदलने के लिए हमेशा कुछ नया करने के लिए प्रेरित किया जाता है, लेकिन कुछ बदलाव लाना आसान नहीं होता। एक ताबूत के अंदर बंद होना एक खौफनाक अनुभव होता है। इससे उनका दिमाग पूरी तरह पलट जाता है। जिंदगी को लेकर उनका नजरिया नया हो जाता है।

मकराबे का असर

मकराबे पद्धति का लोगों पर गहरा असर होता है। ताबूत से बाहर निकलने पर लोग कहते हैं कि ताबूत वाले अनुभव के बाद उन्हें लगता है कि उन्हें अपनी जिंदगी नए ढंग से जीनी चाहिए उन्हें अहसास होता है कि उन्होंने बहुत सारी गलतियां की हैं। उनमें उम्मीद जागती है कि जो काम वे करते हैं, उसे वे अधिक जोश के साथ करेंगे और अपने परिवार के साथ अधिक समय बिताएंगे।

साइंटिफिक कोशिशें

आत्महत्या का फैसला कानून की नजर में अपराध, आम-आवाम की नजर में बेचारापन हो सकता है लेकिन यह सिर्फ इतना ही नहीं है। यह एक गंभीर 'साइकोलॉजिकल डिसऑर्डर' भी है। इसलिए इसकी रोकथाम व उपचार का प्रयास भी उतना ही 'साइंटिफिक' होना चाहिए जितना किसी अन्य गंभीर बीमारी का। काउंसलिंग के लिए आने वाले ज्यादातर मामलों के विश्लेषण से पता चलता है कि 'सुसाइडल टेंडेंसी' वाले व्यक्तियों की अपेक्षा उन लोगों में 'आत्महत्या' की आशंका अधिक होती है जिनमें इस प्रवृत्ति की आशंका सामान्यतया नजर नहीं आती। आत्महत्या की प्रवृत्ति वाले अपने लक्षणों-परिवर्तनों को मुखर होकर बता देते हैं, बाकी लोग नहीं बताते। अतः परिवार का भी यह दायित्व बनता है कि अपने हर मेंबर के मानसिक और भावनात्मक बदलाव को 'ऑब्जर्व' करें और आशंका दिखते ही फौरन वैकल्पिक मदद लेने से न चूकें।

ऑफिस में सामूहिक हंसी

कंपनी इस पर भी जोर देती है कि उनके कर्मचारी जब सुबह ऑफिस आएं तो वे कुछ और कार्यकलापों में शामिल हों। उन्हें साथ मिलकर शरीर को खींचने वाले कुछ व्यायाम करने होते हैं जो ऊंचे सामूहिक अट्टहास में खत्म होते हैं। कर्मचारी बहुत शोर मचाते हुए गधों की तरह हंसते हैं। एक महिला कहती है-शुरू में तो साथ हंसना बहुत ही अजीब लगता था। मैं सोचती थी कि इससे क्या फायदा होगा, लेकिन एक बार आप हंसना शुरू कर देते हैं तो आप अपने सहकर्मियों के चेहरे देखे बिना नहीं रुक सकते और फिर आप सब साथ हंसने लगते हो। इसका एक सकारात्मक असर पड़ता है। सामान्य तौर पर ऑफिस के माहौल में हंसना इतना कम होता है कि इस तरह की हंसी से मदद मिलती है।

ऑफिस में एक घंटा सोना

यकीनन दक्षिण कोरिया के कार्यस्थलों में कुछ हंसी की जरूरत तो है। उद्योग जगत में खुदकुशी की संख्या यहां सबसे ज्यादा है। यहां प्रेजेंटिज्म यानी बीमार होने के बावजूद ऑफिस आने की शिकायत लगातार की जाती है, मतलब बॉस के आने से पहले ऑफिस पहुंच जाना और उसके जाने तक मौजूद रहना। कोरियाई न्यूरोसाइकैट्रिक एसोसिएशन ने देखा कि जिन लोगों की उसने जांच की है उनमें से एक चौथाई में तनाव बहुत अधिक है। इस तनाव की मुख्य वजह काम की समस्या है। पिछले साल सोल सिटी गवर्नमेंट ने दोपहर के आराम का प्रावधान कर कार्य संस्कृति को बदलने की कोशिश की। इस दौरान कर्मचारियों को दिन में एक घंटे तक सोने की इजाजत थी। हालांकि इसमें शर्त यह थी कि उन्हें या तो एक घंटा पहले आना होगा या एक घंटे बाद जाना होगा।

जमीन के अंदर जाने की कोशिश...

मानव इतिहास में स्थापत्य कला के बेहतरीन और दिलचस्प नमूने प्राचीन काल से मिलते रहे हैं। चाहे वो मिस्र के पिरामिड हों, या फिर वेटिकन सिटी में सेंट पीटर्स बेसलिका की इमारत या फिर आगरा का ताज महल हो। सबके सब खूबसूरती के प्रतीक हैं। इनकी मौजूदगी से हमें मालूम होता है कि लोगों ने किस तरह की चीजें तैयार की थीं।

लेकिन प्राचीन काल में लोगों ने हाथ के इस्तेमाल से जमीन के कितने नीचे तक खुदाई करने में कामयाबी हासिल की थी, इसके बारे में कम ही जानकारी है। सच यह है कि जमीन के अंदर या सुरंगों में रहने की कोशिश इंसान बहुत पहले से ही करता आया है। यह कोशिशें तब से जारी हैं जब इंसान के पास कोई मशीन नहीं थी।

ब्रिटेन में वूडिंगडीन वैल

ब्रिटेन के ब्राइटन के पास वूडिंगडीन वैल इंसानी हाथों के जरिए खोदी गई सबसे गहरी सुरंग है। यहां 390 मीटर यानी 1285 फीट की खुदाई हुई जो उतनी गहरी है जितनी ऊंची न्यूयॉर्क की एंपायर स्टेट इमारत है, लेकिन यह बड़े गड्ढे जैसी नहीं लगती। इस सुरंग के बनने की कहानी चार्ल्स डिकेंस के उपन्यास

साउथ अफ्रिका में बिग होल

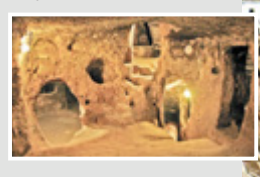
1870 के शुरुआती सालों में दक्षिण अफ्रीका के किम्बरली में भी करीब 50 हजार मजदूरों ने हीरे की तलाश में 22 टन मिट्टी खोद दी। यह सिलसिला 1914 तक जारी रहा। अभियान बंद होने तक इन मजदूरों ने 240 मीटर यानी 790 फीट का गड्ढा खोद दिया था। इसे बिग होल के नाम से जाना जाता है। अब तक इसके बारे में माना जाता है कि यह हाथों के जरिये हुई सबसे गहरी खुदाई है।

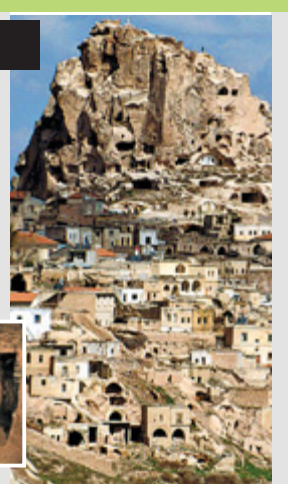
का हिस्सा लग सकती है। एक इंडस्ट्रियल स्कूल में पानी मुहैया कराने के लिए इसकी शुरुआत हुई थी।

इसके लिए स्थानीय वर्कहाउस के लोगों को काम पर लगाया गया। वर्कहाउस के मजदूरों ने 24 घंटे काम कर, मोमबत्ती की रोशनी में चार फुट की चौड़ाई वाला गड्ढा खोदा और बाद में उनकी खुदाई जारी रही। इन लोगों ने अंत में पानी निकालने में कामयाबी हासिल की।

तुर्की का डेरिनक्यूयू शहर

बीबीसी फ्यूचर ने पृथ्वी के केंद्र की यात्रा पर बनी सिरीज के दौरान इन उपलब्धियों का जिक्र किया है, जिसके बाद कई लोगों ने सवाल पूछे कि हमारे पूर्वजों ने जमीन के अंदर सबसे अधिक, कितने मीटर तक की खुदाई करने में कामयाबी हासिल की थी। अगर खूबसूरती और स्थापत्य के लिहाज से देखें तो प्राचीन शहर डेरिनक्यूयू में हाथ की खुदाई वाली अद्भुत सुरंग मिली थी। तुर्की के इस शहर में इस सुरंग के लिए करीब 60 मीटर यानी 196 फीट की खुदाई हुई थी। डेरिनक्यूयू की इस भूलभूलैया भरी सुरंग में करीब 20 हजार लोग रहते थे। यहां उनके घर, शराब के ठेके और स्कूल भी मौजूद थे। दरअसल ये सुरंग पांच स्तरों पर बनी थी। यह क्षेत्र मुलायम और ज्वालामुखी की चट्टानों का था।





आज की तकनीक

आज तकनीक काफी संपन्न हो चुकी है। विस्फोटकों और विशाल उपकरणों और बिजली से चलने वाली ड्रिलों की मदद से सैकड़ों फीट गहरी सुरंग खोदना अब आम बात है। दक्षिण अफ्रीका के टाउटोना और मपोनेंग की खानों में पहाड़ों के अंदर चार किलोमीटर की खुदाई की गई है। लिफ्ट के जरिए सतह तक पहुंचने में एक घंटे का वक्त लगता है, जहां का तापमान 59 डिग्री सेल्सियस होता है। खान के अंदर तापमान को सही रखने के लिए विशाल फ्रीजिंग प्लांट भी लगाए गए हैं।

पृथ्वी के बाहर का अनुभव

दिलचस्प यह भी है कि उच्च तापमान, ऑक्सीजन की कमी वाली खानों की अंदर की परिस्थितियों से हमें पृथ्वी के वायुमंडल से बाहर के जीवन की संभावनाओं के बारे में संकेत मिलता है। क्योंकि बाहर की परिस्थितियां भी कुछ ऐसी ही हैं। गहरी खदानों की स्थितियों से हमें ब्रह्मांड के बारे में जानकारी जुटाने में मदद मिल सकती है, क्योंकि ब्रह्मांड के बाहर की स्थितियां भी इसी तरह विषम होती हैं।

बच्चे के मोटापे को न करें नजरअंदाज

मोटापा बच्चों की मांसपेशियों के साथ ही हड्डियों को भी कमजोर करता है। एक नए अध्ययन में यह बात सामने आई है। अमेरिका की जॉर्जिया यूनिवर्सिटी के शोधार्थी और इस अध्ययन के मुख्य लेखक बताते हैं कि हड्डियों का विकास कैसा हो रहा है, इसमें मांसपेशियां एक मजबूत निर्धारक होती हैं। शोधार्थी कहते हैं कि मोटे बच्चों में मांसपेशियों का विकास भी अधिक होता है इसलिए हमारी धारणा है कि इन बच्चों की हड्डियां लंबी, मजबूत और बड़ी होनी चाहिए। शोधकर्ताओं ने अध्ययन के दौरान देखा कि मांसपेशी कैसे बच्चों की हड्डियों की ज्यामिति और ताकत की विभिन्न विशेषताओं को प्रभावित करती है।

अध्ययनों के अनुसार

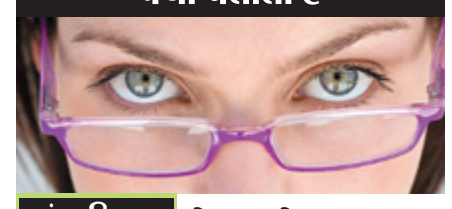
पहले हुए शोध अध्ययनों का आकलन करते हुए वैज्ञानिकों ने पाया कि बचपन से लेकर किशोरावस्था तक मांसपेशियों का हड्डियों के विकास में अहम योगदान होता है।

हालांकि मोटापे से ग्रस्त बच्चों में यह संबंध अलग पाया गया है। बच्चे के मोटापे को न करें नजरअंदाज, ये है खतरा अध्ययन के अनुसार, मोटापे से जुड़ा हुआ अतिरिक्त वसा मांसपेशियों में जमा हो जाता है और यही वसा बच्चों की हड्डियों की कम वृद्धि के लिए जिम्मेदार है। अध्ययन के अनुसार, बच्चों में मांसपेशियों के अंदर जमा अतिरिक्त वसा मांसपेशियों और हड्डियों के बीच के संबंध को कैसे प्रभावित कर रहा है।

शोध पर दें ध्यान

इसका अध्ययन अभी जारी है, लेकिन यह साफ हो गया है कि इनके बीच संबंध होता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि ऐसे में इन स्थितियों से निपटने के लिए बच्चों को उचित आहार और शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से एक स्वस्थ जीवन शैली की ओर प्रेरित करना चाहिए। यह शोध करंट ओपिनियन इन इंडोक्राइनोलॉजी डाइबिटीज एंड ओबेसिटी पत्रिका में प्रकाशित किया गया है।

क्या बताता है



आंख मिलाना

जो व्यक्ति बातचीत के क्रम में आंखों में आंख मिलाकर यानी आंख के सामने दृष्टि डालकर स्थिर स्वभाव से बोलता या बातचीत करता है वह प्रबल आत्मविश्वासी,दृढ़,धैर्य व स्थिर स्वभाव वाला होता है। ऐसा व्यक्ति साहसी,सत्यनिष्ठ, निष्कपट व दृढ़ चरित्र वाला होता है। इसी कारण वह आंख से आंख मिलाकर निडर होकर बातचीत करता है। प्रायः ऐसे व्यक्तियों की गणना उत्तम व्यक्तियों में होती है।

देखने का अंदाज...?

मनुष्य के शरीर का यूं तो प्रत्येक अंग ही उसके व्यक्तित्व की पहचान कराने वाला होता है

लेकिन इनमें आखों का भी एक अलग स्थान है। सच कहा जाय तो हमारे देखने का अंदाज भी हमारे बारे में बहुत कुछ कह देता है। विशेषकर स्वभाव,चरित्र और व्यक्तित्व की कसौटी हैं हमारी आंखें। हम किसी के बारे में यदि कुछ जानना चाहें तो बहुत कुछ सामने वाले की दृष्टि देखकर जान सकते हैं।

चेहरे पर निगाहें

जिस व्यक्ति की दृष्टि बातचीत करते वक्त सामने वाले व्यक्ति के मुख मंडल पर विचरण करती रहती है वह व्यक्ति सामने वाले की मन स्थिति को चेहरा पढ़कर समझने की कोशिश करता है। इस श्रेणी के व्यक्ति सज्जन,स्नेही,उदार,दयावान तथा विनम्र स्वभाव के निष्कपट होते हैं।

सिर पर निगाहें

जो व्यक्ति अपने सामने वाले व्यक्ति से बातचीत के क्रम में अपनी निगाहें उसके सिर पर करते हुए ऊपर देखते हैं। मनोवैज्ञानिक रूप से ऐसे व्यक्ति अपनी निगाहें नीची करके बातचीत करने में अपना अपमान समझते हैं इस प्रकार की दृष्टि वाले व्यक्ति अभिमानी,दम्भी,पाखंडी तथा मध्यम श्रेणी के होते हैं।

सीने पर निगाहें

जो व्यक्ति अपने सामने वाले व्यक्ति के वक्ष स्थल पर,सीने पर निगाहें केंद्रित करके बातचीत करते हैं ऐसे व्यक्ति संकोचशील व शर्मीले स्वभाव के होते हैं। ऐसे व्यक्ति कभी आंख से आंख मिलाकर बातचीत नहीं कर सकते। ये प्रायः अच्छे चरित्र व स्वभाव वाले होते हैं।

नीचे निगाहें

जो बातचीत करते समय अपनी दृष्टि नीचे की ओर रखते हैं वे पापात्मा,अपराधी,गुनाहगार,नीच चरित्र वाले होते हैं। अगर इनकी बातचीत करते समय दृष्टि पैर पर केंद्रित है तो समझना चाहिए कि वे अपनी गलती के लिए मन ही मन क्षमा मांग रहे हैं। जिनकी दृष्टि देखते समय या बातचीत के समय अपने सामने वाले व्यक्ति के कटिप्रदेश पर केंद्रित होती है। वे व्यक्ति कलुषित भावना, पाशविक,यौन जिज्ञासु तथा भ्रष्ट चरित्र वाले होते हैं जिनकी गणना अधम व्यक्तियों में की जाती है।

इधर उधर नजरें

जो लोग बात करते वक्त अपनी दृष्टि इधर उधर घुमाते हैं या अपनी नजर झुकाकर बातचीत करते हैं ऐसे व्यक्ति विश्वासघाती,भीरू,दुष्ट, छलकपट भरे हृदय वाले तथा निंदक होते है। बातचीत समाप्त होने के बाद आप जैसे ही जाने के लिए उद्यत होंगे तो ऐसा व्यक्ति फिर आपकी पीठ पर अपनी दृष्टि डालेगा ऐसे लोगों से सावधान रहना हितकर रहता है।