

WHO ने दिए बड़े खतरे के संकेत

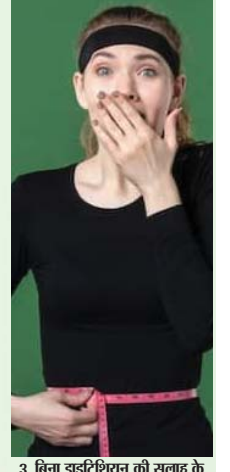
2050 तक पैदा हो जाएगा ये बड़ा खतरा, हर साल 1 करोड़ लोगों की हो सकती है मौत पूरी दुनिया में तबाही मचाने के बाद अब कोरोना के साइड इफेक्ट सामने आ रहे हैं। हाल ही में कोविड-19 की वैक्सीन के साइड इफेक्ट्स को लेकर खूब चर्चा हुई। अब विश्व स्वास्थ्य संगठन यानि डब्ल्यूएचओ ने कोरोना के दौरान दी गई एंटीबायोटिक्स दवाओं के ओवरडोज को लेकर खतरा जताया है।

डब्ल्यूएचओ के एक नए कोविड ट्रीटमेंट में दी गई यानि एंटीबायोटिक्स को लेकर खतरा जताया है। रिपोर्ट में सामने आया है कि एंटीबायोटिक्स ने सुपरबग रजिस्ट्रेंस को तेजी से फैलाने का काम किया है।

एएमआर एक प्रतिकूल क्षमता है जो शरीर में ज्यादा एंटीबायोटिक्स जाने से पैदा होती है। इससे एक समय के बाद शरीर पर एंटीबायोटिक दवाओं का असर कम होने लगता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि बिना जरूरत के एंटीबायोटिक्स देने से फायदे की जगह नुकसान होता है। कोविड में बिना वजह दी गई एंटीबायोटिक्स डब्ल्यूएचओ की ओर से 2020 से 2023 के बीच करीब 65 देशों में कोविड की वजह से भती हुए करबी साढ़े चार लाख लोगों पर से रिपोर्ट किया गया था। विश्व स्वास्थ्य संगठन की मानें तो जितने लोग कोरोना की वजह से अस्पतालों में भती हुए थे उनमें से सिर्फ 8 प्रतिशत मरीजों को बैक्टीरियल इन्फेक्शन हुआ था। ऐसे लोगों को एंटीबायोटिक्स की जरूरत थी। जबकि सावधानी की वजह से 75 प्रतिशत मरीजों को भी एंटीबायोटिक दवाएं दी गईं। सबसे ज्यादा एंटीबायोटिक उन मरीजों को दी गईं जिनमें कोविड के लक्षण बहुत ज्यादा थे। हालांकि मीडियम और कम लक्षण वाले लोगों को भी एंटीबायोटिक दवाएं दी गई थीं। सुपरबग है सबसे बड़ा खतरा विश्व स्वास्थ्य संगठन की मानें तो आने वाले सालों में सुपरबग यानि जब शरीर पर एंटीबायोटिक दवाएं असर करना बंद कर देंगी, सबसे बड़ा खतरा पैदा होगा। आंकड़ों की मानें तो 2019 में सुपरबग की वजह से करीब 12.7 लाख लोगों की जान गई और ये सिलसिला यू ही चलता रहा तो 2050 तक हर साल 1 करोड़ लोगों को जान गंवानी पड़ सकती है।

जल्दी वेट लॉस के चक्कर में कहीं आप भी तो नहीं कर रहे ऐसी गलतियां

वजन कम करना किसी चैलेंज से कम नहीं होता है। वेट लॉस के चक्कर में कई बार लोग कुछ ऐसी गलतियां कर बैठते हैं, जिससे उनका वजन घट नहीं पाता है। वजन कम करना काफी मुश्किल काम होता है। बदलती लाइफस्टाइल और गड़बड़ खानपान के दौर में यह काफी चुनौती वाला काम है। वेट लॉस के लिए लोग एक्सरसाइज करने से लेकर डाइट तक में सुधार करते हैं। कुछ लोग जो कड़ी मेहनत भी करते हैं लेकिन इस चक्कर में कुछ ऐसी गलतियां कर बैठते हैं, जिसका उल्टा ही असर हो सकता है। आज हम आपको ऐसी ही 5 गलतियां बता रहे हैं, जिन्हें वेट लॉस करने के दौरान नहीं करना चाहिए।



3. बिना डाइटिशियन की सलाह के कुछ भी खाना

हेल्दी वेट लॉस के लिए हमेशा सही डाइटिशियन की सलाह लेनी चाहिए। अच्छे डाइटिशियन या न्यूट्रिशन आपको गलत खाने से रोकते हैं और हेल्दी डाइट चार्ट बनाकर देते हैं, जिससे आप सही तरह अपना वजन लॉस कर सकते हैं।

4. शॉर्टकट न अपनाएं

जल्दी वेट लॉस के चक्कर में कभी शॉर्टकट तरीका नहीं अपनाना चाहिए। इससे हेल्थ को गंभीर नुकसान पहुंच सकता है। वेट लॉस एक प्रक्रिया है, जिसे धीरे-धीरे और हेल्दी तरीके से पूरा करना चाहिए। मैसिव वेट कम करने के चक्कर में बुरी तरह बीमार पड़ सकते हैं। 5. बड़ा पोर्शन मील न लें वजन कम करने की दिशा में काम कर रहे हैं तो हमेशा मील के पोर्शन साइज का ध्यान रखें। बहुत कम या ज्यादा खाने की बजाय दिन में थोड़ा-थोड़ा खाएं और कई बार खाएं। इससे नुकसान नहीं होता और वजन सही तरह कम होता है।

हमारा शरीर कितनी गर्मी झेल सकता है?



इंसान की गर्मी या सर्दी सहन करने की एक सीमा होती है। हमारा शरीर एक निश्चित सीमा तक ही गर्मी झेल सकता है। यदि तापमान अधिकतम से अधिक हो तो दिक्कतें होने लगती हैं। आइए जानते हैं कि इंसान शरीर कितनी गर्मी सहन कर सकता है। मई और जून की गर्मी झेलना आसान नहीं है। खासकर नॉर्थ इंडिया में भीषण गर्मी पड़ रही है। भीषण गर्मी से इंसान को इंसान से लेकर जानवर-पक्षी सभी परेशान हो रहे हैं। गर्म हवाएं और तेज धूप शरीर का सारा पानी सोख लेती है। गर्मियों के दौरान डॉक्टर लू से बचने के लिए जितना संभव हो उतना पानी पीने की सलाह देते हैं। हालांकि कई बार पानी का असर बेअसर भी हो जाता है। अब

सवाल यह उठता है कि मानव शरीर कितना तापमान सहन कर सकता है? आइए जानते हैं इस पर वैज्ञानिकों और डॉक्टरों की क्या राय है। डॉक्टरों के मुताबिक इंसान का शरीर 37.5 डिग्री सेल्सियस तक का तापमान झेल सकता है। गर्मी से या सर्दी, शरीर के अंदर का टेम्परेचर 37.5 डिग्री सेल्सियस पर बनाए रखने का काम करता है। दिमाग के पीछे का भाग जिसे हाइपोथैलेमस कहा जाता है। शरीर के अंदर के तापमान को कंट्रोल करने का काम करता है। इंसान का शरीर 37.5 डिग्री सेल्सियस तक ठीक से काम करता है। अगर तापमान 2-4 डिग्री ऊपर-नीचे हो तो शरीर को ज्यादा दिक्कत नहीं होती। लेकिन अगर इससे ज्यादा हो तो दिक्कत बढ़ सकती है।

कोई इंसान कद में लंबा होगा या छोटा शरीर में ये कैसे तय होता है?

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन की रिपोर्ट के अनुसार, अगर किसी बच्चे के शरीर में विटामिन डी की कमी है तो उसके शरीर के विकास में रुकावट पैदा हो सकती है। कैसे बढ़ती है लंबाई अपने आसपास देखने पर आप पाएंगे कि इस समाज में अलग-अलग रंग के रूप के और शारीरिक बनावट के लोग मौजूद हैं। किसी का रंग गहला होता है, किसी का गोरा। किसी हाइट ज्यादा होती है किसी कम होती है। अब सवाल उठता है कि आरिबर ये चीजें डिस्टाइंड कैसे होती हैं। यानी कोई कद में लंबा होगा या छोटा ये शरीर का कौन सा तत्व तय करता है? पोषण से तय होता है? लोगों में आम धारणा ये होती है कि किसी के शरीर का लंबाई कैसी और कितनी होगी वो उसको मिले पोषण पर निर्भर करता है। हालांकि, कुछ एक्सपर्ट ऐसा नहीं मानते हैं। दरअसल, शरीर की



लंबाई किसकी कितनी बढ़ेगी ये 80 फीसदी निर्भर करती है हमारे डीएनए पर। यानी अगर हमारे पूर्वजों की कद काठी लंबी है तो इसके पूरे चांस हैं कि मौजूदा बच्चों की भी लंबाई ज्यादा हो। वहीं 20 पर्सेंट शरीर की लंबाई बढ़ने या घटने के पीछे कुछ विटामिन काम करते हैं। विटामिन डी का बड़ा रोल? नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन की रिपोर्ट के अनुसार, अगर किसी बच्चे के शरीर में विटामिन डी की कमी है तो उसके शरीर के विकास में

रुकावट पैदा हो सकती है। किस तरह की डाइट होनी चाहिए? एक्सपर्ट बताते हैं कि अगर आप अपने बच्चे के शरीर का विकास चाहते हैं तो कोशिश करें कि उसे प्रोटीन और विटामिन रिच डाइट मिले। खासतौर से जब बच्चे की उम्र 10 से 18 साल के बीच हो। इस उम्र में बच्चों की ग्रोथ तेजी से होती है। ऐसे में उन्हें इस दौरान अच्छी डाइट की जरूरत होती है। अगर बच्चों को इस दौर में अच्छी डाइट दी जाए तो उनकी लंबाई भी बढ़ सकती है और शरीर भी तंदुरुस्त होगा। हालांकि,

कई बार कुछ बीमारियों की वजह से भी शरीर का विकास रुक जाता है, ऐसे में अगर आपके बच्चे का शारीरिक विकास नहीं हो रहा है तो सबसे पहले डॉक्टर से संपर्क करें।

मसाले में मिलाया जा रहा लकड़ी का बुरादा, बिगाड़ सकता है आपकी सेहत?

बाजार में मिलावटी मसालें बिक रहे हैं। इनके इस्तेमाल से कैंसर समेत कई खतरनाक बीमारियां फैल सकती हैं। इन मसालों में लकड़ी का बुरादा, सड़े चावल, बाजरा, केमिकल और एसिड मिलाए जा रहे हैं।



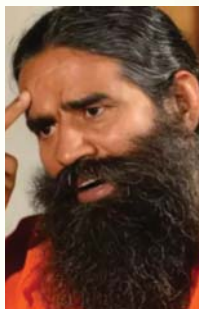
हमारे किचन में मौजूद मसाले एक तरह की औषधी होते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद माने जाते हैं। आयुर्वेद में इनके कई फायदे गिनाए गए हैं। मसालों से खाना स्वादिष्ट और लाजवाब बनता है। हर मसालों के अपने-अपने फायदे हैं लेकिन आजकल मार्केट में मिलावटी मसाले आ गए हैं। जिनका सेवन खतरनाक हो रहा है। कई कंपनियों में नकली मसाले पकड़े गए हैं। मार्केट में खुले में बिक रहे मसालों में भी मिलावट पाई गई है। जिनसे कई बीमारियां फैल रही हैं। ऐसे में हेल्थ एक्सपर्ट्स सावधानी बरतने की सलाह दे रहे हैं। आइए जानते हैं नकली मसाले कैसे बनाए जा रहे हैं और स्वास्थ्य के लिए ये

कितने हानिकारक हैं... हाल ही में दिल्ली पुलिस ने नकली मसाला बनाने वाली कई फैक्ट्रियों का भंडाफोड़ किया है। जिनमें 15 टन नकली मसाले पकड़े गए हैं। इन मसालों में लकड़ी का बुरादा, सड़े चावल, बाजरा, केमिकल और एसिड तक मिलाए जा रहे हैं। ये सभी सेहत को गंभीर तौर पर नुकसान पहुंचा सकते हैं। इन्हें बनाने के लिए हर फैक्ट्री अलग-अलग चीजों और तरीकों का इस्तेमाल कर रही थीं। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, अगर कोई लगातार इन मिलावटी मसालों का इस्तेमाल करता है तो उसे कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं। इनमें से कई जानलेवा भी हो सकती हैं। इन मसालों में कई

बाबा रामदेव से जानें उमस भरे मौसम में किडनी को कैसे रखें हेल्दी?

गर्मी का कहर जारी है इस मौसम में आपको किडनी से जुड़ी बीमारियां हो सकती हैं। ऐसे में अपनी किडनी को सेहतमंद रखने के लिए बाबा रामदेव के इन नुस्खों को आजमाएं। किडनी को हेल्दी रखने के उपाय सुस्ती छोड़िए क्योंकि ये सेहत के लिहाज से भी ठीक नहीं है। वो भी तब जब छोटे-छोटे हेल्थ इवेस्टमेंट में तगड़े रिटर्न की गारंटी हो। अब जैसे एक मिनेट की वॉक जीवन के दो मिनेट तक बढ़ा सकती है हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक, अगर आप हर दिन टहलते हैं तो नहीं टहलने वालों के मुकाबले 15 से 20 साल ज्यादा जिंके, इतना ही नहीं हर दिन 3 किलोमीटर चलते हैं तो हार्ट अटैक का खतरा आधा हो जाएगा और तो और मोटापा भी नहीं बढ़ेगा क्योंकि वॉक करने से कैलोरी बर्न होती है। लेकिन मौसम इस समय घर से निकलने की इजाजत नहीं दे रहा है सुबह से ही तेज धूप हो जाती है एक्सपर्ट की मानें तो ज्यादा पसीना आने से शरीर में पानी की कमी हो जाती है। पानी की कमी का सबसे ज्यादा नुकसान किडनी को होता है क्योंकि किडनी का काम ही शरीर से टॉक्सिन निकालना होता है। तेज गर्मी के मौसम में किडनी की वर्क कपैसिटी भी 8 फीसदी घट जाती है लेकिन इसका ये मतलब नहीं कि हम अपनी फिजिकल एक्टिविटी ही बंद कर दें, वर्कआउट ही ना करें। मतलब ये कि आउटडोर



नहीं तो इनडोर एक्टिविटी को बढ़ाकर भी हम सेहत का ख्याल रख सकते हैं। किडनी बचाएं - आदत बनाएं वर्कआउट करें वजन कंट्रोल करें स्मोकिंग से बचें खूब पानी पीएं जंकफूड से बचें ज्यादा पेनकिलर ना लें किडनी बचाएं सुबह नीम के पत्तों का। चम्मच रस पीएं शाम को पीपल के पत्तों का। चम्मच रस पीएं पथरी की वजह पानी कम पीना ज्यादा नमक-मीठा खाना ज्यादा नॉन वेज खाना जेनेटिक फैक्टर किडनी स्टोन में फायदेमंद खट्टी छछ कुलुथ की दाल जौ का आटा पथरचट्टा के पत्ते स्टोन होगा खत्म -क्या पीएं भुट्टे के बाल को पानी में उबालें छानकर पीएं ट्यूटीआई इन्फेक्शन होगा दूर



अर्थराइटिस के मरीज इन चीजों को अपनी डाइट में करें शामिल

युटनों के सूजन होना, त्वचा पर लाल दाने होना, जोड़ों में दर्द, अकड़न जैसे लक्षण अर्थराइटिस के होते हैं। गठिया की समस्या से बुजुर्ग ही नहीं बल्कि कम उम्र के लोग भी तेजी से शिकार हो रहे हैं। कई बार यह दर्द इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि चलना-फिरना तक मुश्किल हो जाता है। गठिया के मरीज करें इन चीजों का सेवन बथुआ : गठिया के मरीजों के लिए काफी फायदेमंद है। सर्दी के मौसम में बथुआ आसानी से मिल जाता है। आप इसे पराठा, सब्जी के अलावा जूस के रूप में सेवन कर सकते हैं। सहजन : गठिया के मरीजों के लिए सहजन काफी फायदेमंद हो सकता है। सहजन की पत्तियों का काढ़ा बनाकर पीने से गठिया में फायदा हो सकता है। इससे जोड़ों के दर्द से राहत मिलती है। पालक : जोड़ों के दर्द के लिए पालक काफी फायदेमंद होता है। इसमें ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो गठिया के रोग को कम करने में मदद करता है। हल्दी : हल्दी में कर्क्यूमिन के साथ एंटी-इंफ्लेमेट्री गुण पाए जाते हैं जो जोड़ों के दर्द के साथ-साथ सूजन को कम करने में मदद करते हैं।

मगवान
श्री परशुराम जी जन्मोत्सव
पर समस्त जिलेवासियों को
हार्दिक बधाई...

शशिकांत द्विवेदी
प्रदेश संयोजक
भाजपा सहकारिता प्रकोष्ठ
डायरेक्टर
जिला सहकारी केन्द्रीय बैंक, राज.

पीएचई में निजी स्वार्थ को लेकर झूठी शिकायत की - ठेकेदार संघ

राजनांदगांव (दावा)। लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग राजनांदगांव में जल जीवन मिशन कार्यों को लेकर कुछ लोगों के द्वारा गलत जानकारी व कार्यों में भ्रष्टाचार व कमीशनबाजी की अफवाह फैलाई जा रही है, जबकि राजनांदगांव पी.एच.ई. ठेकेदार सदस्यों द्वारा खण्ड कार्यालय में उच्च अधिकारियों की उपस्थिति में कमीशनबाजी व वसूली से साफ इंकार किया गया। ठेकेदार संघ के अध्यक्ष त्रिगुण टॉक व समस्त सदस्यों के द्वारा संभाग स्तर के अधिकारी को स्पष्ट कहा गया कि राजनांदगांव की छत्र व विभाग के अधिकारी को जानबूझकर अपने निजी स्वार्थ को लेकर झूठी शिकायत किया जा रहा है। जिसका पी.एच.ई. ठेकेदार संघ राजनांदगांव निंदा करता है।

बैठक में संघ के संरक्षक राकेश जोशी व सदस्यगण निलेश श्रीवास्तव, नितिन भाटी, अतुल अग्रवाल, डेविड वर्मा, तरुण सिंह, अरविन्द शर्मा, सारांश आजमानी, दीपक शर्मा, दुर्गेश शुक्ला, प्रताप इंफ्रास्ट्रक्चर, सुलभ अग्रवाल, विनय बिंदल, संतोष मीणा व समस्त ठेकेदार उपस्थित थे।

राजनांदगांव की सबसे पुरानी ट्रेडर्स में सीटी केसर्स (रेडिटर) केटी, के.एन. एके.टी. होम अड्डेज, ए.ए.ए.ए. बरौली, धिरत रे लसी कार्टेजियन किराना पर कुशल चलको सहित उपलब्ध है।

बग्गा ट्रेडर्स :-
सम्पर्क : 9300836360, 9479016360, 7898457240

॥मगवान श्री परशुराम की जय॥
मगवान श्री परशुराम जी जयंती की हार्दिक बधाई
राजकुमार शर्मा
(अधिवक्ता)
जिला संयोजक स्वदेशी जागरण मंच
अध्यक्ष, विप फाउंडेशन
अध्यक्ष
अधिवक्ता परिषद, राजनांदगांव
जोन चेयरमैन
लायंस क्लब राजनांदगांव सिटी






शिवम ट्रेडर्स | **बालाजी एक्स्प्रेस सेन्टर**
प्रोपाईटर : मनोज कुमार शर्मा | श्रीमति सुषमा शर्मा
वी ★ देशी फास्ट फूड सेन्टर
कामठी लाईन, स्टेट बैंक के पास, राजनांदगांव

॥मगवान श्री परशुराम की जय॥
मगवान श्री परशुराम जी जयंती
पर समस्त सामाजिक बंधुओं एवं नगरवासियों को
हार्दिक बधाई...




डॉ. ए.एस. दीक्षित
एम.डी.
लालबाग गली नं. 1, राजनांदगांव

॥मगवान श्री परशुराम की जय॥
मगवान श्री परशुराम जयंती
पर समस्त सामाजिक बंधुओं एवं नगरवासियों को
हार्दिक बधाई...

विकास तिवारी
जिला संयोजक
भाजपा विधि प्रकोष्ठ,
राजनांदगांव

मगवान श्री परशुराम जी जन्मोत्सव
पर समस्त जिलेवासियों को
हार्दिक बधाई...




सतीश ब्यौहरे
प्रांतीय प्रमुख महामंत्री
छ.ग. प्रदेश शिक्षक फेडरेशन
जिला महासचिव
कर्मचारी अधिकारी फेडरेशन
आजीवन सदस्य
रेडक्रास सोसायटी, राजनांदगांव

॥मगवान श्री परशुराम की जय॥
मगवान श्री परशुराम जयंती
पर समस्त सामाजिक बंधुओं एवं नगरवासियों को
हार्दिक बधाई...




राहुल तिवारी
सदस्य छत्तीसगढ़ राज्य फार्मसी काउंसिल
अध्यक्ष : जिला कांग्रेस कमेटी चिकित्सा प्रकोष्ठ, राजनांदगांव
प्रवक्ता : जिला कांग्रेस कमेटी ग्रामीण छुरिया, राजनांदगांव

198371-56892
94241-15737

शिव बोरोवल्स एवं प्रापर्टी डिलिंग

- हर तरह की बॉरिंग कार्य हेतु सम्यक् करें।
- सभी प्रकार के सर्वेक्षण एवं चिकित्सा।
- प्रापर्टी डिलिंग एवं सेवेरी की सुविधा।

तंबोई, कुआँ चौक राजनांदगांव (छ.ग.)

ASHISH ANNEX

साड़ियां
शोरवानी
कोर्ट,शूट
लाचा
किड्स
वियर

KAMPTHI LINE, RAJNANDGAON (C.G.)

॥मगवान श्री परशुराम की जय॥
मगवान श्री परशुराम जी जयंती
पर समस्त सामाजिक बंधुओं एवं नगरवासियों को
हार्दिक बधाई...




सिटी मेडिकल स्टोर्स
लालबाग, गली नं. 1, डॉ. दीक्षित के बाजू, राजनांदगांव
प्रोप्रा. - संजय शर्मा
Mobile: 9755539003

बालाजी मेडिकल स्टोर्स
जिला अस्पताल परिसर, राजनांदगांव
प्रोप्रा. - मनीष शर्मा
Mobile: 9755539001

॥मगवान श्री परशुराम की जय॥
मगवान श्री परशुराम जी जयंती
पर समस्त सामाजिक बंधुओं एवं नगरवासियों को
हार्दिक बधाई
एवं
शुभकामनाएं...




बालकिशन शर्मा (बालू)
बल्देव बाग
राजनांदगांव

॥मगवान श्री परशुराम की जय॥
मगवान श्री परशुराम जी जयंती
पर समस्त सामाजिक बंधुओं एवं नगरवासियों को
हार्दिक बधाई...
- विनीत
महेश शर्मा अधिवक्ता
अशोक सुराणा,
रोमेश शर्मा 'चिन्दू',
गजेन्द्र जैन 'गज्जू'




अमृत मेडिकल एजेंसी
श्री जगन्नाथ मंदिर, गांधी चौक, राजनांदगांव

हम नहीं इतिहास
बोलता है...
ब्राह्मणों से
ब्रह्मांड
डोलता है।

मगवान परशुराम जयंती की हार्दिक शुभकामनाएं...




मनीष शर्मा
बालाजी स्टील मोहारा बायपास चौक, राजनांदगांव
Authorised Dealers Ultratech Cement