



पिछले कुछ दिनों में दुनिया के कुछ देशों समेत अपने देश के भी कुछ राज्यों में कोरोना संक्रमण के कई केस सामने आए हैं। इसे लेकर लोगों के मन में डर पैदा हो रहा है। लेकिन ऐसे में बिना डरे आपको क्या करना चाहिए, बता रहे हैं एक्सपर्ट डॉक्टर।

फिर बढ़ रहा कोरोना इंफेक्शन बिना घबराए-बरतें सावधानी

प्रिक्ॉशन

हाल के दिनों में एशिया के कई देशों में कोरोना के केस फिर से बढ़ने लगे हैं। सिंगापुर में एक हफ्ते में करीब 25% केस बढ़े हैं, थाइलैंड और हांगकांग में भी तेजी से मामले बढ़े हैं। अपने देश में भी कुछ राज्यों में कोरोना इंफेक्शन के मामले में थोड़ी बढ़ोतरी देखी जा रही है। लेकिन ऐसे केसेस की संख्या अभी बहुत कम है। संक्रमण की दर भी बहुत कम है, इसलिए घबराने की जरूरत नहीं है। लेकिन सावधानी भी बहुत जरूरी है, जरा सी भी लापरवाही हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकती है।

लापरवाही न बरतें

वैज्ञानिकों का कहना है कि जब कोई वायरस एक बार लोगों के बीच फैल जाता है, तो वह कभी-कभी दोबारा लौट सकता है। खासकर जब मौसम बदलता है। इसलिए कोरोना के केसों में दोबारा बढ़ोतरी कोई चौंकाते वाली बात नहीं है। भारत में भी थोड़े केस बढ़े हैं, लेकिन अभी स्थिति काबू में है। अगर हम इसे सामान्य सर्दी-खांसी या फ्लू से तुलना करें, तो कोरोना के मामले उससे भी कम हैं। अभी जो कोरोना फैल रहा है, वह जेपेन.1 नाम के पुराने वैरिएंट से है। इसके पुराने कुछ छोटे वैरिएंट जैसे एलएफ.7 और एनबी.1.8 के भी कुछ केसेस मिले हैं। चूंकि ये वैरिएंट पहले से मौजूद हैं और लोग इनसे पहले संक्रमित हो चुके हैं, इसलिए अब गंभीर बीमार होने का चांस बहुत कम है। फिर भी पूरी सावधानी बरतना जरूरी है। ऐसा न करने पर मामले बढ़ सकते हैं। अच्छी बात यह है कि संक्रमण को देखते हुए सरकार और स्वास्थ्य विभाग पूरी तरह सहित हैं।

वैक्सीन को लेकर न हों भ्रम

कुछ लोगों के मन में यह सवाल आ रहा है कि क्या अब फिर से वैक्सीन लगवानी चाहिए? लेकिन भारत में ज्यादातर लोगों को पहले ही कोरोना से बचाव के दो या तीन डोज वैक्सीन की लग चुकी हैं। इसके अलावा जो लोग पहले संक्रमित हुए थे, उनमें खुद ही शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बन गई है। इस वजह से अब नए टीके की जरूरत फिलहाल नहीं लगती है। हालांकि जो टीके लगाए गए थे, वे पुराने वैरिएंट के आधार पर बनाए गए थे, जिनका प्रभाव अब काफी कम हो चुका है।



अगर आप अपने मन के भय को दूर करना चाहते हैं तो मौसमी फ्लू का टीका लगवा सकते हैं, वो अब भी असरदार है और सर्दी, जुकाम के संक्रमण से बचाएगा।

इंफेक्शन के लक्षण

कोरोना संक्रमण के नए केसेस में भी लक्षण लगभग पुराने केसेस के समान ही दिखते हैं। गले में खराश, बुखार, थकान, नाक बहना और बदन दर्द इसके प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं। रिकवरी में आमतौर पर 5-7 दिन लगते हैं, लेकिन खांसी और थकान दो-तीन हफ्तों तक रह सकती है। बुजुर्गों, पहले से बीमार लोगों और कमजोर इम्यूनिटी वाले व्यक्तियों को संक्रमण से बचाव के लिए विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।



अफवाहों से दूर रहे

हालांकि कोरोना संक्रमण को लेकर अभी तक किसी तरह के सख्त नियमों के पालन को नहीं कहा गया है। लेकिन कुछ साधारण सावधानियां आपको जरूर बरतनी चाहिए। पिछले कुछ सालों में हर 6-8 महीने के अंतराल पर कोरोना के केस थोड़े-बहुत बढ़ते रहे हैं, इसलिए अब हमें इससे डरने की नहीं, समझदारी से निपटने की जरूरत है। ना तो हमें कोरोना को लेकर लापरवाह हो जाना चाहिए, और ना ही उससे बेवजह डरना चाहिए। सबसे जरूरी बात, इसे लेकर अफवाहों और भ्रामक खबरों से दूर रहें। अगर सर्दी-खांसी हो रही है तो घर पर आराम करें और मास्क पहनें। * (अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-डिप्टरनल मेडिसिन, डॉ. संचयन राय और एमजीएस हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर चेस्ट स्पेशलिस्ट, डायरेक्टर एंड एचओडी-रेस्पिरेंटरी मेडिसिन, डॉ. हरीश भाटिया से बातचीत पर आधारित)

डाइट सजेशन

संगीता मिश्रा

डायटिशियन, कोलकाता

शरीर को सही पोशक, सहारा और सही आकार देने के अलावा हड्डियों का काम दिमाग और फेफड़े जैसे अंगों की सुरक्षा करना भी है। हमारी हड्डियां खनिजों का भंडारण करती हैं और लाल, सफेद रक्त कोशिकाओं का निर्माण करती हैं। हमारी लेकिन खान-पान की कुछ गलत आदतों के कारण इनका क्षरण जल्दी होने लगता है। कुछ फूड्स हमारी हड्डियों को खोखला करने लगते हैं। ये फूड्स शरीर में कैल्शियम के एब्जॉर्प्शन को कम कर देते हैं, जिससे हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। इसी प्रकार जीवनशैली को अनुशासित न रखना भी हड्डियों को नुकसान पहुंचाता है।

कैल्शियम का महत्व

कैल्शियम हमारे शरीर के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण खनिज है, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत रखने के साथ-साथ हमारे रक्तचाप, मांसपेशियों और तंत्रिका तंत्र के सही संचालन में भी मदद करता है। यदि शरीर में कैल्शियम की कमी हो तो हड्डियां कमजोर हो सकती हैं और विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। कैल्शियम मजबूत हड्डियों के लिए बेहद जरूरी है। कैल्शियम की कमी होने पर ऑस्टियोपोरोसिस का रиск बढ़ जाता है। हड्डियों में किसी भी तरह की गड़बड़ी या कमजोरी आने पर आपको हड्डी का कैंसर, हड्डियों का घनत्व कम होना, हड्डियों में इंफेक्शन, ऑस्टियोनेक्रोसिस और बच्चों में रिकेट्स की समस्या हो सकती है।

कैल्शियम के लिए हार्मफुल फूड्स

कुछ फूड्स तरह-तरह की प्रतिक्रियाएं करके शरीर में कैल्शियम लेवल को कम करने लगते हैं। कार्बोनेटेड सोफ्ट ड्रिंक: कार्बोनेटेड सोफ्ट ड्रिंक्स ज्यादा मात्रा में पीने से शरीर में कैल्शियम की कमी हो सकती है। इन ड्रिंक्स में फॉस्फोरिक एसिड पाया जाता है, जो शरीर से कैल्शियम के अवशोषण को रोकता है। इसके परिणामस्वरूप हड्डियों का कैल्शियम धीरे-धीरे कम होने लगता है। इसलिए अगर आप हड्डियों को स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो कोल्ड ड्रिंक का सेवन कम से कम करें। सोडा और कैफीन: 2014 में द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि सोडा पीने वाली



73,000 महिलाओं में हिप फ्रेक्चर का खतरा बढ़ गया था। इसी तरह 2016 में बीएमसी मरकुलोस्केलेटल डिस्ऑर्डर में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि कैफीन की खपत से महिलाओं में लो बोन डेंसिटी की समस्या देखी गई। चॉकलेट, केक और कुकीज: चॉकलेट, केक, कैंडी और कुकीज जैसे मीठे और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में अत्यधिक शक्कर और रिफाईंड

हमारे शरीर का पूरा वजन हड्डियों के ढांचे पर टिका होता है। इसलिए इनका मजबूत और स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। लेकिन हमारी कुछ बुराई फूड हैबिट्स और गलत लाइफस्टाइल के कारण बोन वीक होने लगती हैं। वे कौन से हार्मफुल फूड्स हैं, स्ट्रॉन्ग बॉस के लिए क्या करना चाहिए, इस बारे में बहुत यूजफुल सजेशंस।

न्यूट्रिशंस फूड-सही लाइफस्टाइल बॉस बनी रहेंगी हमेशा स्ट्रॉन्ग



कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, जो कैल्शियम के अवशोषण में रुकावट डालते हैं। इसके अतिरिक्त, ये फूड्स शरीर में इन्फ्लेमेशन यानी सूजन का कारण बन सकते हैं, जिससे हड्डियां और भी कमजोर हो सकती हैं। इसलिए अत्यधिक मीठे पदार्थों को नियमित रूप से खाने से बचें और स्वस्थ स्नैक्स का चयन करें। मीठी चीजों का अधिक सेवन सिर्फ हड्डियों को कमजोर नहीं बनाता बल्कि डायबिटीज जैसी कई गंभीर बीमारियों का भी बड़ा कारण है।

शराब: शराब का सेवन हड्डियों की सेहत पर गहरा असर डालता है। शराब शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को कम करती है और हड्डियों को कमजोर कर सकती है। यह हड्डियों को चूने के समान बना सकती है और हड्डी के फ्रेक्चर (हड्डी टूटने) का खतरा बढ़ा सकती है। अगर आप हड्डियों को मजबूत रखना चाहते हैं तो शराब का सेवन न करें। वर्ष 2015 में बीएमजे ओपन में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, अधिक मात्रा में शराब का सेवन करने वालों में हड्डियों का घनत्व कम था।

बॉस ऐसे बनेंगी मजबूत

स्ट्रॉन्ग बॉस के लिए कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। शरीर को रोजाना 500 से 1000 एमजी कैल्शियम की जरूरत होती है। कैल्शियम की कमी पूरी करने के लिए आपको दूध, दही, सोयाबीन, पनीर और रागी जैसे खाद्य पदार्थों का ज्यादा सेवन करना चाहिए। विटामिन डी की न हो कमी: हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम के साथ-साथ विटामिन डी भी जरूरी है। यह कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाता है। इसे आप सूर्य की रोशनी में नियमित रहकर ले सकते हैं। कुछ खाद्य पदार्थ जैसे कुछ प्रकार की मछलियां, संतरा और डेयरी उत्पादों में भी इसकी अच्छी मात्रा होती है। एक्सरसाइज करें: हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए आपको नियमित रूप से एक्सरसाइज करनी चाहिए। इससे हड्डियों में मजबूती आती है।

शराब की खपत हड्डियों का विकास रोकती है और फ्रेक्चर के चांस बढ़ाती है। चाय-कॉफी: चाय में कैफीन पाया जाता है, जो शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को कम करता है। अगर आप अधिक चाय पीते हैं, तो यह आपकी



हड्डियों के लिए खतरनाक हो सकता है। विशेष रूप से अधिक कैफीन वाले चाय या कॉफी का सेवन हड्डियों से कैल्शियम को निकाल सकता है, जिससे हड्डियां कमजोर हो सकती हैं। इसलिए चाय का सेवन सीमित करें और अधिक

पानी या कैल्शियम से भरपूर अन्य पेय पदार्थों का सेवन करें।

ज्यादा तला भोजन: ऑयली फूड्स जैसे समोसा, फ्राइड चिकन, पकौड़ी आदि हड्डियों के लिए नुकसानदेह हो सकते हैं। ये अत्यधिक वसा और असंतुलित फैट्स से भरपूर होते हैं, जो शरीर में सूजन पैदा कर सकते हैं। इससे कैल्शियम का अवशोषण प्रभावित हो सकता है, जिससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। इन फूड्स को सीमित मात्रा में ही खाएं और स्वस्थ, हल्का भोजन करें।

ज्यादा नमक

ज्यादा मात्रा में नमक खाने से शरीर में कैल्शियम की कमी हो सकती है। जब हम ज्यादा सोडियम वाले फूड्स, जैसे- चिप्स, प्रोसेस्ड फूड और फास्ट फूड खाते हैं, तो यह किडनी के जरिए कैल्शियम को शरीर से बाहर निकाल देता है। इससे हड्डियों की डेंसिटी कम हो सकती है और ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए नमक को सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए। वर्ष 2016 में एशिया पैसिफिक जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में छपे शोध के अनुसार, चीन में जो लोग नमक वाली चीजों का अधिक सेवन करते थे उनमें ऑस्टियोपोरोसिस रोग का खतरा बढ़ने लगा था। इस रोग में हड्डी पतली और बेजान हो जाती है।

ऑक्सलेट वाले फूड्स

कुछ फूड आइटम्स जैसे- पालक, चुकंदर और स्विस् चार्ड (एक पत्तेदार सब्जी) में ऑक्सलेट की मात्रा ज्यादा होती है। ऑक्सलेट कैल्शियम के साथ मिलकर एक कंपाउंड बनाता है, जिसे शरीर एब्जॉर्ब नहीं कर पाता। इससे कैल्शियम का एब्जॉर्प्शन कम हो जाता है और शरीर में इसकी कमी हो सकती है। हालांकि इन फूड आइटम्स में अन्य पोषक तत्व भी होते हैं, इसलिए इन्हें पूरी तरह



से नजरअंदाज करने की बजाय संतुलित मात्रा में खाना चाहिए। इससे शरीर में पोषक तत्वों का संतुलन बना रहेगा।

हाई प्रोटीन डाइट

प्रोटीन हमारे शरीर के लिए जरूरी है, लेकिन अगर इसकी मात्रा ज्यादा हो जाए, तो यह कैल्शियम के एब्जॉर्प्शन को प्रभावित कर सकता है। रेड मीट (जैसे मांसपेशी वाले मांस) और प्रोसेस्ड मीट (जैसे सांसेज, बेकन, हॉट डॉग्स) का सेवन अत्यधिक करने से थ्रिक् एसिड की समस्या हो सकती है, जो हड्डियों पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। यह पदार्थ शरीर के भीतर कैल्शियम के अवशोषण को प्रभावित कर सकते हैं और हड्डियों को कमजोर कर सकते हैं। इसलिए अगर हड्डियों की सेहत का ख्याल रखना है, तो इन फूड्स का सेवन सीमित करना चाहिए। *

प्रस्तुति: शिखर चंद जैन

फिटनेस

एंडटीवी पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'भीमा-अंधकार से अधिकार तक' में विश्वभर सिंह की भूमिका निभा रहे एक्टर विक्रम द्विवेदी कहते हैं, 'साइकिलिंग मेरे लिए सिर्फ एक एक्सरसाइज नहीं, बल्कि लाइफस्टाइल है। यह हेल्थ, फिटनेस और एन्वॉयर्नमेंट मेंटेन रखने के लिए एक प्रभावी तरीका है। जब आप पैडल मारते हैं, तो आप न केवल अपनी बॉडी को फिट रखते हैं, बल्कि कार्बन उत्सर्जन कम करके पृथ्वी को भी बचाने में मदद करते हैं। यह एक छोटी सी कोशिश है, जो बड़ा असर डाल सकती है।



हर दिन कुछ किलोमीटर साइकिल चलाना मेरे लिए मंडिशन जैसा है, जहां मैं खुद से जुड़ता हूं और नेचर को महसूस करता हूं। हम सबको साइकिलिंग को अपनी आदत में शामिल करना चाहिए। मेरी हेल्थ और

वर्ल्ड साइकिल डे (3 जून) के अवसर पर दो टीवी एवर्त्स बता रहे हैं, साइकिलिंग करना उन्हें क्यों पसंद है और साइकिलिंग से उन्हें क्या बेनिफिट्स होते हैं?

एनर्जी से भर देती है साइकिलिंग

फिटनेस के लिए साइकिलिंग मेरे रूटीन का अहम हिस्सा है। मैं हफ्ते में कम से कम 4-5 बार, सुबह-सुबह लगभग 30-40 मिनट साइकिलिंग करता हूं। कोशिश करता हूँ कि यह रूटीन बना रहे, चाहे शूट्स कितने भी बिजी हों। सुबह की ताजी हवा और हरियाली के बीच साइकिल चलाना मुझे मानसिक शांति भी देता है। कभी-कभी वीकेंड्स पर थोड़ा लंबा रूट चुन लेता हूँ, ताकि एक्स्ट्रा कैलोरी बर्न कर सकूँ। साइकिलिंग मेरे लिए एक फिटनेस एक्टिविटी से कहीं ज्यादा है। यह मुझे एनर्जी और पॉजिटिविटी से भर देती है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

सन गियो पर प्रसारित हो रहे शो 'रिशों से बंधी गौरी' में वीरेंद्र प्रताप सिंह की भूमिका

निभा रहे एक्टर अमन शर्मा साइकिलिंग से अपने जुड़ाव के बारे में बताते हैं, 'साइकिलिंग एक ऐसी एक्टिविटी है, जिसमें हेल्थ, फिटनेस और एन्वॉयर्नमेंट तीनों का ख्याल एक साथ रखा जा सकता है। ये एक तीर से तीन निशाने जैसा काम है। हेल्थ के लिए बढ़िया कार्डियो वर्कआउट है, फिटनेस के लिए बॉडी को टोन करता है और सबसे बड़ी बात, ये एन्वॉयर्नमेंट फ्रेंडली है। ना धुआं, ना शोर, सिर्फ शुद्ध



साइकिल मुझे शूटिंग की थकान से निकाल कर फिर से एनर्जेटिक बना देती है। मेरी कोशिश रहती है कि दिन में कम से कम 20-30 मिनट साइकिलिंग जरूर हो जाए चाहे ज़िम में रहू या बाहर। *

स्पेशल डाइट

अंजू जैन

कई न्यूट्रिशनस्ट और हेल्थ एक्सपर्ट्स गोंद कतीरा यानी ट्रेगकाथ गोंद या कथीला गोंद को सुपरफूड मानते हैं। इसके सेवन से तमाम अन्य फायदों के साथ गर्मी में तन और मन को कूल रखने में मदद मिलती है। गोंद कतीरा कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है, जैसे-इम्यूनिटी बूस्ट करना, पोषक तत्वों की आपूर्ति, हाइड्रेटेड रखना, दिल का दौरा पड़ने से रोकना, गर्भवती महिलाओं को फायदा पहुंचाना, मूत्र का पीलापन दूर करना, ऊर्जा प्रदान करना, एंटी एजिंग, स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए अच्छा, त्वचा को ग्लो देना, कब्ज से मुक्ति दिलाना।

क्या है गोंद कतीरा: गोंद कतीरा एक प्राकृतिक गोंद है, जिसे जीनस एस्ट्रैगलस की कई प्रजातियों के सूखे पौधों के रस से प्राप्त किया जाता है। गोंद कतीरा एक चिपचिपा, गंधहीन, स्वादहीन, पानी में घुलनशील पॉलीसेकेराइड का घुलनशील मिश्रण होता है, जो पौधे की जड़ से निकल कर सूख जाता है। गोंद कतीरा कैल्शियम, मैग्नीशियम से भरपूर होता है और इसमें लगभग 3% प्रोटीन भी होता है।



गोंद कतीरा के फायदे: गोंद कतीरा में अद्भुत कूलिंग क्वालिटीज होती हैं। इसका उपयोग अकसर शीतल पेय तैयार करने के लिए किया जाता है, जो गर्मी के मौसम में शरीर को ठंडा करने में मदद करता है। यह हीट स्ट्रोक और लू से बचाव करने में मदद करता है। गर्मी के मौसम में अकसर बच्चों में होने वाले नाक के रक्तस्राव को नियंत्रित करने के लिए गोंद कतीरा बहुत उपयोगी है।

कतीरा मूत्र की मांसपेशियों को रिलैक्स करने में मदद करता है।

ऊर्जा के लिए: गोंद का एक लड्डू रोज खाने से पर्याप्त ऊर्जा मिलती है। यह लड्डू गोंद, साबुत गेहूं का आटा, ची और नट्स के साथ बनाया जाता है, इसलिए यह बच्चों के लिए भी सुपर फूड की तरह होता है।

स्किन को रखे ग्लोइंग: गोंद कतीरा त्वचा के कसाव, दमक और सुंदरता को बढ़ाने के

गर्मियों का सुपर फूड गोंद कतीरा

हड्डियों के लिए लाभकारी: यह हड्डियों को मजबूत, विकसित करने और घटने, पीठ, कमर, टखनों, जोड़ों के दर्द को रोकने में भी मदद करता है।

मूत्रदोष: गोंद कतीरा का सेवन यूरिन इंकंसिस्टेंसी की समस्या में लाभकारी होता है। मूत्रनलिका में सूजन और मूत्र की रुकावट के मामले में गोंद

गर्भवती महिलाओं के लिए

डिलीवरी के बाद महिलाएं कमजोर हो जाती हैं। गोंद कतीरा शरीर की ताकत



हासिल करने में मददगार होता है और गर्ई मां को मातृत्व की चुनौतियों का सामना करने में मदद करता है। यह पीरियड्स के दौरान भारी रक्त प्रवाह को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। गोंद बहुत पोस्टिक होता है और गोंद के लड्डू गर्भवती महिलाओं को पारंपरिक रूप से कैल्शियम और प्रोटीन से भरपूर स्वस्थ मिठाइयों में से एक है।

लिए बहुत फायदेमंद है। गोंद कतीरा में एंटी-एजिंग गुण होते हैं। यह झुर्रियों को रोकने और उनकी गति धीमी करने में मदद करता है। गोंद कतीरा का उपयोग करके एंटी-एजिंग मास्क बनाया जा सकता है। *

(डायटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

अवेयरनेस

आजकल बहुत से पुरुषों और महिलाओं में बांझपन की समस्या बढ़ती जा रही है। इसका कारण केवल बढ़ती उम्र, तनाव या स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं नहीं हैं, बल्कि स्मॉकिंग, शराब पीना और वेपिंग भी इसके लिए जिम्मेदार हैं। वास्तव में धूम्रपान, शराब पीना और वेपिंग सिर्फ आपके शरीर को ही नुकसान नहीं पहुंचाते, बल्कि ये आपकी प्रजनन क्षमता यानी संतान पैदा करने की ताकत को भी कमजोर करते हैं। महिला और पुरुष दोनों को ये प्रभावित करते हैं। ये आदतें आपकी फर्टिलिटी को कैसे नुकसान पहुंचाती हैं, इस बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

फर्टिलिटी को कैसे पहुंचाता है नुकसान: धूम्रपान, पुरुष और महिला दोनों की फर्टिलिटी को नुकसान पहुंचाता है। महिलाओं में यह अंडों की संख्या कम करता है, गर्भाशय और अंडाशय को नुकसान पहुंचाता है और गर्भाशय या भ्रूण के यूटस के बाहर बनने का खतरा बढ़ाता है। पुरुषों में यह हैबिट, शुक्राणुओं की संख्या घटाता है, उनकी क्वालिटी खराब करता है और डीएनए को नुकसान पहुंचाता है, जिससे बच्चे में जन्मजात बीमारियां हो सकती हैं।

स्टडी के निष्कर्ष: विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक दुनिया भर में 15 प्रतिशत से ज्यादा बांझपन के मामलों का कारण, स्मॉकिंग और शराब का सेवन है। वर्ष 2023 की एक स्टडी के अनुसार, जिन पुरुषों को संतान होने में दिक्कत हुई, उनमें से 25 प्रतिशत से ज्यादा तंबाकू या शराब का नियमित सेवन करते थे।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट: दिल्ली-एनसीआर (नोएडा) स्थित मद्रहुड-एनसताल (एन.ए.जी.) स्थित फर्टिलिटी और सीनियर कंसल्टेंट डॉ. मंजू गुप्ता कहती हैं, 'स्मॉकिंग पुरुषों और महिलाओं की फर्टिलिटी पर बुरा

धूम्रपान करना और वेपिंग (ई सिगरेट पीना) सिर्फ हेल्थ को ही नहीं, बल्कि महिलाओं और पुरुषों की प्रजनन क्षमता यानी फर्टिलिटी पर भी बहुत बुरा असर डालता है। वर्ल्ड नो टोबैको डे (31 मई) पर इस बारे में आपको डिटेल में बता रहे हैं।

फर्टिलिटी के लिए बहुत हार्मफुल है स्मोकिंग



असर डालता है। महिलाओं में यह एग्स की संख्या को तेजी से घटाता है, फेलोपियन ट्यूब्स को नुकसान पहुंचाता है। मिसकैरेज और एक्टोपिक प्रेग्नेंसी का रиск बढ़ाता है। इसके अलावा, यह गर्भाशय को भी प्रभावित करता है, जिससे फर्टिलाइज्ड एग, गर्भाशय में चिपक नहीं पाता। पुरुषों में धूम्रपान से शुक्राणुओं की संख्या कम हो जाती है, उनकी गति घट जाती है और डीएनए को नुकसान पहुंचाता है। इससे मिसकैरेज या जन्मजात रोग हो सकता है। इसलिए स्मॉकिंग जल्द से जल्द छोड़ देना सबसे अच्छा है।'

एनसीआर (गाजियाबाद) स्थित नोवा आईवीएफ फर्टिलिटी की फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट डॉ. नेहा त्रिपाठी के अनुसार, 'स्मॉकिंग,

शराब और वेपिंग से हार्मोन का संतुलन बिगड़ता है, जिससे महिलाओं में अंडों की गुणवत्ता कम होती है और पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं। इससे महिलाओं को गर्भधारण (प्रेग्नेंसी) में दिक्कत आती है। धूम्रपान से फेलोपियन ट्यूब्स को नुकसान होता है। शराब का सेवन ओव्यूलेशन में रुकावट डालता है और लंबे समय तक हार्मोन में गड़बड़ी कर सकता है। वेपिंग को कुछ लोग कम हार्मफुल मानते हैं, लेकिन इसमें भी ऐसे केमिकल होते हैं, जो अंडों के विकास को नुकसान पहुंचाते हैं। जो कपल्स पैरेंट बनने की सोच रहे हैं, उन्हें इन आदतों को छोड़ देना चाहिए और अच्छी डाइट, लाइफस्टाइल को अपनाना चाहिए। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

आईटीआई में दाखिले के लिए 6 जून से आवेदन

हिसार। जिले में स्थित सभी राजकीय एवं निजी औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में सत्र 2025-26 के लिए विभिन्न इंजीनियरिंग और गैर इंजीनियरिंग व्यवसायों में दाखिले हेतु 6 जून से ऑनलाइन आवेदन विभागीय वेबसाइट पर शुरू किए जाएंगे। इच्छुक प्रार्थी 20 जून तक अपने ऑनलाइन आवेदन अप्लाई कर सकेंगे।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियां जोरों पर

हिसार। जिला प्रशासन, हरियाणा योग आयोग एवं आयुष विभाग द्वारा 21 जून को मनाए जाने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियां जोरों पर चल रही हैं। इसी क्रम में 28 से 30 मई तक जिले के विभिन्न विद्यालयों में योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। इसी श्रृंखला में राजकीय वरिष्ठ कन्या माध्यमिक विद्यालय में योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण सत्र का सफल आयोजन किया गया।



हिसार। रेहड़ी को गाड़ी में लोड करती नगर निगम की टीम।

कैंट मार्केट व मॉडल टाउन से हटवाया अतिक्रमण

हिसार। नगर निगम की ओर से अतिक्रमण हटाने का कार्य निरंतर जारी है। निगम की तहबाजारी टीम ने बुधवार को हिसार कैंट के सामने मार्केट से अतिक्रमण हटवाया। इस दौरान अतिरिक्त निगमायुक्त डॉ. प्रदीप हुड्डा मौजूद रहे। तहबाजारी इंचार्ज सुरेन्द्र शर्मा ने बताया बुधवार को टीम ने कैंट मार्केट और मॉडल क्षेत्र से अतिक्रमण हटवाया। इस दौरान तहबाजारी टीम द्वारा मुनादी करके अतिक्रमण न करने की अपील की जा रही है।

सोनु प्रधान व कविता देवी बनी उपप्रधान

बरवाला। राजकीय प्राथमिक पाठशाला धिकताना के प्रांगण में एसएमसी पुनर्गठन एवं सोशल ऑडिट हेतु सांझी सभा का आयोजन किया गया। इस सांझी सभा के आयोजन में मुख्य अतिथि के रूप में रमेश कुमार मुख्याध्यापक ने शिरकत की और विशिष्ट अतिथि के रूप में मंजू एबीआरसी क्लस्टर जुगलान ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। सर्वप्रथम सर्वसम्मति से सोनु पत्नी पवन कुमार को एसएमसी प्रधान चुना गया। उपप्रधान कविता देवी पत्नी गंगाराम को चुना गया। इस अवसर पर एबीआरसी मंजू, शिक्षक कृष्ण कुमार, प्रवीण कुमार, चंद्रभान,मधु, मुकेश कुमारी, उषा रानी, सत्यवान आदि मौजूद रहे।

सौरव जागलान बने बसपा बरवाला हलका सचिव

बरवाला। युवा बसपा नेता सौरव जागलान को बहुजन समाज पार्टी हलका बरवाला का सचिव नियुक्त किया गया है। युवा बसपा नेता सौरव जागलान ने इस नियुक्ति के लिए बहुजन समाज पार्टी के शीर्ष नेतृत्व, विशेषकर कुमारी मायावती , हरियाणा प्रदेश प्रभारीगण, जिला संघटन तथा सभी वरिष्ठ नेताओं का आभार व्यक्त किया है।

महारानी लक्ष्मीबाई कॉलेज में दाखिले की प्रक्रिया शुरू

■ ग्रामीण क्षेत्र में शहरी सुविधाओं के बराबर शिक्षा का अवसर

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

ग्रामीण क्षेत्र में स्थित होकर भी शहरी सुविधाओं से बेहतर शिक्षा प्रदान करने वाले महारानी लक्ष्मीबाई कॉलेज, भिवानी रोहिल्ला में स्नातक (यूजी) पाठ्यक्रमों में दाखिले की प्रक्रिया शुरू हो गई है। यह कॉलेज छात्राओं को उच्च गुणवत्ता वाली शिक्षा के साथ-साथ सर्वांगीण विकास का सुनहरा अवसर प्रदान करता है। यह कॉलेज छात्राओं के लिए आधुनिक सुविधाएं और सुरक्षित वातावरण के लिए जाना जाता है। है। कॉलेज की मुख्य विशेषता में भव्य ऑडिटोरियम,

हकूवि का मूंग की किस्मों को बढ़ावा देने के लिए प्राइवेट कम्पनी के साथ समझौता एचएयू में विकसित मूंग की उन्नत किस्मों की देशभर में बढ़ रही मांग : प्रो. काम्बोज

विवि द्वारा विकसित मूंग की तीन किस्में एमएच 1142, एमएच 1762 तथा एमएच 1772 का बीज तैयार कर कंपनी किसानों तक पहुंचाएगी

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय द्वारा विकसित मूंग की उन्नत किस्मों की मांग लगातार बढ़ती जा रही है। इसके लिए विश्वविद्यालय ने तकनीकी व्यवसायीकरण को बढ़ावा देते हुए चामुंडा एग्रो प्राइवेट लिमिटेड, दिल्ली के साथ समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए हैं।

कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने बताया कि विश्वविद्यालय द्वारा विकसित उन्नत किस्में ज्यादा से ज्यादा किसानों तक पहुंचें, इसके लिए चामुंडा एग्रो प्राइवेट



हिसार। एमओयू के दौरान उपस्थित कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज एवं अन्य।

फोटो : हरिभूमि

लिमिटेड, दिल्ली के साथ समझौता (एमओयू) किया गया है। उपरोक्त समझौते के तहत विश्वविद्यालय द्वारा विकसित मूंग की तीन किस्में एमएच 1142, एमएच 1762 तथा एमएच 1772 का बीज तैयार कर कंपनी किसानों तक पहुंचाएगी ताकि उन्हें इन किस्मों का विश्वसनीय बीज मिल सके और उनकी पैदावार में इजाफा हो सके।

मानव संसाधन प्रबंधन निदेशक डॉ. रमेश यादव ने बताया कि विश्वविद्यालय की ओर से समझौता ज्ञापन पर अनुसंधान

निदेशक डॉ. राजबीर गर्ग ने तथा चामुंडा एग्रो प्राइवेट लिमिटेड, दिल्ली की तरफ से विकास तोमर, मार्केटिंग मनेजर ने हस्ताक्षर किए व उनके साथ प्रवीण कुमार, सहायक उपस्थित रहे। उन्होंने बताया कि समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर होने के बाद अब कंपनी विश्वविद्यालय को लाइसेंस फीस अदा करेगी, जिसके तहत उसे बीज का उत्पादन व विपणन करने का अधिकार प्राप्त होगा। इससे किसानों को भी इस उन्नत किस्म का बीज मिल सकेगा। अनुसंधान

निदेशक डॉ. राजबीर गर्ग ने बताया कि खरीफ मौसम में बोई जाने वाली मूंग की एमएच 1142 किस्म को भारत के उत्तर-पश्चिम व उत्तर-पूर्व के मैदानी इलाकों में काश्त के लिए अनुमोदित किया गया है। इन क्षेत्रों में उत्तर प्रदेश, पंजाब, हरियाणा, दिल्ली, राजस्थान, उत्तराखंड, बिहार, झारखंड, पश्चिमी बंगाल व असम राज्य शामिल हैं। इस किस्म की फलियां काले रंग की होती हैं व बीज मध्यम आकार के हरे व चमकीले होते हैं। इसका पौधा कम फैलावदार, सीधा एवं सीमित बढ़वार वाला है, जिससे इसकी

कटाई आसान हो जाती है। यह किस्म विभिन्न राज्यों में 63 से 70 दिनों में पक कर तैयार हो जाती है और इसकी औसत पैदावार भौगोलिक परिस्थितियों के अनुसार 12 किंटल से 20 किंटल प्रति हेक्टेयर तक आंकी गई है। दलहन अनुभाग के अध्यक्ष डॉ. राजेश यादव ने बताया कि एमएच 1762 एवं एमएच 1772 किस्में पीला मौजैक एवं अन्य रोगों की प्रतिरोधी है।

महाबीर स्टेडियम में मनेगा अंतरराष्ट्रीय योग महोत्सव उपायुक्त अनीश यादव ने संबंधित अधिकारियों की बैठक ली, दिए आवश्यक निर्देश

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

आगामी 21 जून को जिला व खंड स्तर पर मनाए जाने वाले 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियां व सफल आयोजन के लिए प्रतिभागियों को प्रशिक्षण देते हुए उन्हें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लिए तैयार किया जा रहा है। योग प्रशिक्षण शेड्यूल आयुष विभाग की ओर से जारी किया गया है। उपायुक्त अनीश यादव ने बैठक में संबंधित अधिकारियों को प्रशिक्षण कार्यक्रम के अनुरूप योग प्रशिक्षण लेने के लिए दिशा-निर्देश दिए।

इस संबंध में मुख्यामंत्री नाथ सिंह सैनी की अध्यक्षता में वीसी के माध्यम से आयोजित बैठक के उपायुक्त अनीश यादव ने बताया कि महावीर स्टेडियम में 21 जून को भव्य तरीके से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाएगा।



हिसार। वीसी उपरांत बैठक को संबोधित करते उपायुक्त अनीश यादव।

योग दिवस के सफल आयोजन के लिए आयुष विभाग के योग विशेषज्ञों व आयुष योग सहायकों, योग समितियों के योग शिक्षकों तथा खेल विभाग के योग प्रशिक्षकों द्वारा 28 से 30 मई तक प्रशिक्षण कार्यक्रम के तहत जिले के सभी स्कूलों में प्रशिक्षित योग प्रशिक्षकों द्वारा प्रशिक्षण दिया जाएगा। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम के अनुसार जिला के प्रत्येक गांव में 9 जून से 15 जून के

मध्य योग जागरण यात्रा निकाली जाएगी। उन्होंने बताया कि 12 जून से 14 जून तक तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के तहत जिला तथा ब्लॉक स्तर के प्रशासनिक अधिकारी, अन्य सभी विभागों के अधिकारी/कर्मचारी, सरपंच, पंच अन्य निर्वाचित सदस्य पुलिस विभाग के अधिकारी/कर्मचारी, एन.सी.सी. कैडेट, स्काउट कैडेट एवं इच्छुक जन साधारण को प्रशिक्षण दिया जाएगा।

दिल्ली पब्लिक स्कूल की छात्रा यशिका की शानदार उपलब्धि

हिसार। दिल्ली पब्लिक स्कूल की समर्पित एवं कुशल निशानेबाह छात्रा यशिका ने तुगलकाबाद में आयोजित चतुर्थ हरियाणा प्री-स्टेट राइफल शूटिंग प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए 1 रजत पदक एवं 2 कांस्य पदक जीतकर विद्यालय और राज्य का नाम गौरवान्वित किया। इसके अतिरिक्त यशिका ने दिल्ली में आयोजित 7वें खेलो इंडिया ग्रुथ गेम्स शूटिंग चैम्पियनशिप के अंतिम चरण में भी भाग लेकर अपनी प्रतिभा और क्लिष्टा का परिचय दिया। विद्यालय प्रधानाचार्या मंजू सुनुवाकर ने यशिका को छात्रा।



हिसार। प्रधानाचार्या मंजू सुधाकर के साथ पदक विजेता फोटो: हरिभूमि

भाई के रुपए लौटाने का दबाव हटाने के लिए रची थी लूट की झूठी कहानी

हरिभूमि न्यूज़ ►► हांसी

निकटवर्ती गांव शेखपुरा में बुधवार दोपहर एक व्यक्ति द्वारा दो लाख रुपये की लूट की सूचना पर लूट की वारदात को अंजाम देने वाले व्यक्तियों को पकड़ने के लिए पुलिस ने पुरे पुलिस जिला क्षेत्र में नाकाबंदी कर दी। लेकिन पुलिस जांच में लूट का पुरा मामला झूठा पाया गया। जिसके पुलिस लूट की झूठी सूचना देने वाले व्यक्ति के खिलाफ कानूनी कार्रवाई शुरू कर दी है। मामले की जानकारी देते हुए सदर थाना प्रभारी इंस्पेक्टर रमेश कुमार ने बताया कि बुधवार दोपहर करीब 2.15 बजे पुलिस को को सूचना मिली थी कि शेखपुरा रोड पर पीके चौधरी की कोठी के समीप बिना नंबर प्लेट की स्कार्पियो में सवार युवक शेखपुरा निवासी रामगोपाल के पास से दो



हांसी। लूट की सूचना देने वाले रामगोपाल से पुष्कळाछ करती पुलिस। फोटो: हरिभूमि

लाख रुपये लूट कर फरार हो गए हैं। उन्होंने बताया कि लूट की सूचना मिलते ही पुलिस जिला क्षेत्र में नाकाबंदी कर वाहनों की जांच की गई। लूट की सूचना मिलने पर डीएसपी सिद्धार्थ बिश्नोई सहित अन्य अधिकारी घटनास्थल पर पहुंचे और लूट के शिकार रामगोपाल से पूछताछ की गई तो उसने बताया कि उसने

अपने बड़े भाई के 84 हजार रुपये देने थे इसलिए उसने एक लाख रुपए बैंक से तथा एक लाख रुपए अनाज मंडी की दुकान नंबर 22 के आदुती से उधार लेकर घर आ रहा था तो पीके चौधरी की कोठी के समीप पीछे से आई स्कार्पियो में सवार युवकों ने उसे रोक कर उससे दो लाख रुपए लूट लिए और फरार हो गए।



हिसार। बीड बबरान धाम में हथेली पर ज्योति जलाते महंत महाराज विनोद शर्मा।

ज्योति जागृत करते हुए भक्तों के कर्णों को दूर करने की कामना कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि भक्त किसी भी समय धाम में पहुंचकर

जागृत ज्योति के दर्शन कर सकते हैं। श्री श्याम अखंड ज्योति अतुष्टान के दौरान रात्रि को श्याम बाबा का संकीर्तन भी किया गया।



हांसी। किंग लैंड वाटर पार्क में भ्रमण करते स्कूली बच्चे।

फोटो : हरिभूमि

आरपीएस पब्लिक स्कूल के बच्चों ने किंग लैंड वॉटर पार्क में की मस्ती

हांसी। आरपीएस पब्लिक स्कूल द्वारा बुधवार को छठी से आठवीं कक्षा के बच्चों के लिए एक मनोरंजक व आनंददायक भ्रमण का आयोजन किया गया। बच्चों ने किंग लैंड वॉटर पार्क मदीना भ्रमण के लिए उत्साह दिखाई दिया। बच्चों ने विभिन्न प्रकार के झूलों का आनंद लिया व संगीत की धुनों के बीच पूल में नहाकर खूब मौज-मस्ती की। किंगलैंड वॉटर पार्क की टीम द्वारा बच्चों के लिए स्वादित भोजन व जल-पान की भी व्यवस्था की गई। विद्यालय की प्रधानाचार्य अनुपम गोयल ने बच्चों के लिए शैक्षणिक भ्रमण के साथ-साथ मनोरंजक गतिविधियों को भी अनिवार्य बताया ताकि बच्चे शिक्षा के साथ-साथ अन्य मनोरंजक गतिविधियों का लुप्त अंत सके व व्यवहारिक ज्ञान भी प्राप्त कर सकें।

छात्राओं ने थानों का दौरा करके जाना पुलिस की कार्यप्रणाली का तरीका

हिसार। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पटेल नगर की छात्राओं को स्कूल पुलिस कैडेट स्क्रीम के तहत थाना सिविल लाइन व ट्रैफिक थाने के दौरा करवाया गया। छात्राओं ने दोनों थानों में पुलिस की कार्यप्रणाली जानी और अधिकारियों से जानकारी ली। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि पुलिस कैडेट स्क्रीम के तहत राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पटेल नगर की छात्राओं को थाना सिविल लाइन हिसार और ट्रैफिक थाने का दौरा करवाया गया। इस शैक्षणिक भ्रमण का उद्देश्य छात्रों को पुलिस की कार्यशैली, महिला सुरक्षा इंतजामों, सड़क सुरक्षा निगमों और नागरिकों के साथ पुलिस के व्यवहार को करीब से समझना था। विद्यार्थियों के समूह में थाने के विभिन्न विभागों का निरीक्षण किया। इस दौरान सिविल लाइन थाना प्रमारी ने छात्राओं से बातचीत की। उन्होंने छात्राओं को महिला सहायता डेस्क, हवालत और शिकायत दर्ज करने की प्रक्रिया के बारे में जानकारी दी।

एशियाई रिकॉर्ड स्थापित किया। इस अद्वितीय उपलब्धि के साथ, लक्ष्य कुंडू विश्व स्तर पर सिंगल बैच प्रेस में स्वर्ण पदक जीतने वाले पहले भारतीय बन गए हैं।

► सैन्य पृष्ठभूमि से मिला अनुशासन

लक्ष्य के पिता राजेश कुमार, भारतीय सेना से सेवानिवृत्त अधिकारी हैं और उनकी माता निर्मल देवी एक गृहिणी हैं। अपने माता-पिता की मेहनत और अनुशासन की परवरिश को लक्ष्य ने अपनी शक्ति का मूल बताया। लक्ष्य के अनुसार मेरे पिता ने जो अनुशासन मुझे सिखाया, वही मेरी सबसे बड़ी ताकत बनी और मेरी मां ने हर कठिन समय में मेरा संबल बनकर साथ दिया। अपनी ऐतिहासिक जीत के बाद लक्ष्य ने कहा कि यह जीत सिर्फ मेरी नहीं है, यह पूरे भारत की है। मेरे कोच राजेश दुहान, मेरे माता-पिता और उन सभी लोगों की है जिन्होंने मुझे पर विश्वास किया, मेरा मार्गदर्शन किया और मेरा साथ दिया।

किलोग्राम, दूसरे प्रयास में 177.5 किलोग्राम (176 किलोग्राम का अपना ही पिछला एशियाई रिकॉर्ड तोड़ा), तीसरे प्रयास में 182.5 किलोग्राम वजन उठाकर नया कॉमनवेल्थ और



हिसार। सेक्टर-1 में पहुंचने पर पावर लिफ्टर लक्ष्य का स्वागत करते सेक्टर वासी।

कीर्तिमान स्थापित किया। शहर के सेक्टर 1 निवासी लक्ष्य कुंडू का हिसार आमन पर सेक्टर 1-4 के नमस्ते चौक पर रैसिडेंशियल वेलफेयर

एसोसिएशन के प्रधान राजकुमार रेड्डू, महासचिव रामनिवास सोनी एवं सेक्टर वासियों ने स्वागत किया। लक्ष्य ने पहले प्रयास में 170

सम्मान पदक विजेता लक्ष्य कुंडू का सेक्टर-1 में जोरदार स्वागत

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

पाबड़ा गांव के खैरी निवासी पावरलिफ्टर लक्ष्य कुंडू ने नॉर्वे के ड्रूमेन शहर में आयोजित सब जूनियर पावर लिफ्टिंग विश्व बैंच प्रेस चैम्पियनशिप 2025 में स्वर्ण पदक जीतकर इतिहास रच दिया। यह प्रतियोगिता 18 मई से 24 मई तक आयोजित हुई थी, जिसमें दुनिया भर के टॉप पावरलिफ्टर्स ने भाग लिया था। लक्ष्य ने इस प्रतियोगिता में अपने जबर्दस्त प्रदर्शन से न केवल स्वर्ण पदक जीता, बल्कि कॉमनवेल्थ रिकॉर्ड और अपना पूर्व एशियाई रिकॉर्ड दो बार तोड़ते हुए एक नया

