

Health

इंदौर से इन दिनों गंदा पानी पीने से कई लोगों के मौत के मामले सामने आ रहे हैं। ज्यादातर लोग डायरिया से परेशान हैं, लेकिन गंदा पानी कई अन्य गंभीर जानलेवा बीमारियों का जोखिम भी बढ़ा देता है, जिसके बारे में आपको जानना चाहिए।

सिर्फ डायरिया ही नहीं गंदा पानी पीने से इन गंभीर बीमारियों का भी बढ़ जाता है जोखिम

अक्सर जब भी दूषित जल का जिक्र होता है, तो हमारा ध्यान सबसे पहले डायरिया या दस्त की ओर जाता है। लेकिन चिकित्सा विज्ञान के अनुसार, गंदा पानी पीना केवल पेट खराब होने तक सीमित नहीं है, यह शरीर के महत्वपूर्ण अंगों पर हमला करने वाली कई जानलेवा बीमारियों का जोखिम कई गुना बढ़ा देता है। दूषित पानी में मौजूद बैक्टीरिया, वायरस और परजीवी हमारे पाचन तंत्र से होते हुए रक्त प्रवाह में मिल जाते हैं।

जब जल स्रोतों में सीवरेज का पानी या औद्योगिक अपशिष्ट मिल जाता है, तो वह पानी हैजा, टाइफाइड और हेपेटाइटिस जैसी बीमारियों का केंद्र बन जाता है। विशेषकर घनी आबादी वाले क्षेत्रों में जहां पाइपलाइनों में लीकेज की समस्या होती है, वहां पानी का रंग भले ही साफ दिखे, लेकिन उसमें मौजूद सूक्ष्म जीव लीवर और आंतों को स्थायी नुकसान पहुंचा सकते हैं।

डिहाइड्रेशन के साथ-साथ इन बीमारियों से होने वाला 'इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन' किडनी फेलियर और तंत्रिका तंत्र की समस्याओं का जोखिम भी कई गुना बढ़ा देता है। इसलिए पानी की शुद्धता को नजरअंदाज करना जानलेवा साबित हो सकता है।

टाइफाइड और हैजा

गंदा पानी टाइफाइड और हैजा का सबसे बड़ा कारण है। टाइफाइड 'साल्मोनेला टाइफी' बैक्टीरिया से होता है, जो तेज बुखार और आंतों में घाव कर सकता है। वहीं हैजा होने पर शरीर से पानी इतनी तेजी



से निकलता है कि घंटों के भीतर मरीज की स्थिति नाजुक हो सकती है। ये दोनों बीमारियां दूषित जल के जरिए एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में बहुत तेजी से फैल सकती हैं।

हेपेटाइटिस ए और ई

अशुद्ध पानी पीने से हेपेटाइटिस ए और ई जैसे वायरल संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। ये वायरस सीधे लीवर पर हमला करते हैं, जिससे पीलिया, भूख न लगना और अत्यधिक कमजोरी जैसे लक्षण दिखते हैं। हेपेटाइटिस ई विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं के लिए बेहद खतरनाक साबित हो सकता है। लीवर में होने वाली यह सूजन लंबे समय तक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है, जिससे रिकवरी में महीनों लग जाते हैं।



पेचिश और पेट के कीड़े

दूषित पानी में मौजूद परजीवी पेचिश और पेट में कीड़ों की समस्या पैदा करते हैं। इसमें मल के साथ खून और मरोड़ महसूस होती है। लंबे समय तक गंदा पानी पीने से आंतों में संक्रमण बना रहता है,

जिससे शरीर पोषक तत्वों को सोख नहीं पाता। बच्चों में यह समस्या कुपोषण और विकास में बाधा का कारण बनती है। अशुद्ध पानी के सूक्ष्म परजीवी आंतों की परत को धीरे-धीरे कमजोर कर देते हैं।

बचाव के उपाय

पानी से होने वाली इन बीमारियों से बचने का सबसे प्रभावी तरीका पानी को उबालकर पीना है। उबालने से अधिकांश रोगाणु नष्ट हो जाते

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में बहुत से लोग अवसाद से जूझ रहे हैं, लेकिन उनमें से कम लोगों को ही इसके बारे में मालूम है और वो इसका इलाज कराते हैं। इसलिए आइए इस लेख में डॉक्टर से डिप्रेशन के शुरुआती लक्षणों के बारे में विस्तार से जानते हैं।

बेहद साधारण होते हैं अवसाद के शुरुआती लक्षण नजरअंदाज करने पर बन सकते हैं मेंटल हेल्थ के मरीज

मानसिक स्वास्थ्य आज के समय की एक बड़ी चुनौती बन गया है, लेकिन अक्सर लोग अवसाद या डिप्रेशन को केवल 'दुख' समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। वास्तव में डिप्रेशन सिर्फ मन की उदासी नहीं है, बल्कि यह शरीर में होने वाले रासायनिक परिवर्तनों का परिणाम है।

जब हमारे मस्तिष्क में खुशी और उत्साह महसूस कराने वाले न्यूरोट्रांसमीटर, जैसे डोपामीन और सेरोटोनिन, का स्तर धीरे-धीरे गिरने लगता है, तो शरीर और व्यवहार दोनों में बदलाव आने लगते हैं। डिप्रेशन के शुरुआती लक्षण इतने साधारण होते हैं कि व्यक्ति इन्हें आलस या सामान्य थकान समझ लेता है। समय रहते अगर इन संकेतों को पहचान लिया जाए, तो इस बीमारी को गंभीर रूप लेने से रोका जा सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता ही आपको एक मरीज बनने से बचा सकती है। इसी विषय की गंभीरता को समझते हुए स्वास्थ्य विशेषज्ञ ने डिप्रेशन के पांच प्रमुख चेतावनी संकेतों के बारे में विस्तार से जानकारी साझा की है, जिसके बारे में आपको भी जानना चाहिए।

ऊर्जा की कमी और बिगड़ा हुआ स्लीप पैटर्न

बिना किसी शारीरिक श्रम के भी लगातार थकान और कम ऊर्जा महसूस होना अवसाद का एक बड़ा शारीरिक लक्षण है। इसके अलावा, नींद का पैटर्न पूरी तरह बिगड़ जाता है, व्यक्ति या तो दिनभर सोता रहता है या उसे रात भर नींद नहीं आती। जब मस्तिष्क को शांति नहीं मिलती, तो शरीर भी रिकवरी नहीं हो पाता,



जिससे चिड़चिड़ापन और मानसिक भारीपन बढ़ता चला जाता है।

बचाव का पहला कदम

अवसाद के चक्र को तोड़ने के लिए डॉ. शालिनी सिंह सोलंकी व्यायाम करने की सलाह देती हैं। शारीरिक गतिविधि से शरीर में 'एंडोर्फिन' और अन्य खुश रहने वाले हार्मोन्स का स्तर बढ़ता है, जो मूड को नेचुरल रूप से सुधारते हैं। नियमित वर्कआउट न केवल शरीर को सक्रिय रखता है, बल्कि मस्तिष्क को नकारात्मक विचारों के जाल से बाहर निकालने में भी मदद करता है।

सोशल कनेक्टिविटी और हॉबीज को समय दें

अकेलेपन से बचने के लिए सामाजिक मेलजोल बढ़ाना और अपनी पसंदीदा हॉबीज को समय देना अनिवार्य है। दोस्तों और परिवार के साथ बात करने से मन का बोझ हल्का होता है और सकारात्मकता बढ़ती है। डॉक्टर का कहना है कि खुद को सुरक्षित महसूस कराने के लिए लोगों से दूर भागने के बजाय, उनसे जुड़ना ही इस बीमारी का सबसे बड़ा उपचार है। अगर लक्षण बने रहें तो विशेषज्ञ से सलाह लेने में संकोच न करें।

रुचि का अभाव और नकारात्मक विचार

पहला लक्षण है अपनी पसंदीदा चीजों जैसे संगीत, पेंटिंग या हॉबीज में रुचि खो देना। यह आलस नहीं बल्कि 'इमोशनल शटडाउन' का संकेत है। इसके साथ ही व्यक्ति 'निगेटिव सेल्फ टॉक' करने लगता है, जहां वह खुद को हर गलती के लिए जिम्मेदार मानता है और गिल्टी महसूस करता है। खुद को बेकार समझना और लोगों से दूरी बनाना इस मानसिक स्थिति को और गंभीर कर देता है।

Sport

आईपीएल में मुस्तफिजुर रहमान के कॉन्ट्रैक्ट विवाद के बाद भारत-बांग्लादेश तनाव टी20 विश्व कप 2026 तक पहुंच गया है। बांग्लादेश ने सुरक्षा कारणों से अपने मैच श्रीलंका में कराने की मांग की है, जिससे आईसीसी और जय शाह के सामने बड़ा संकट खड़ा हो गया है।

आईसीसी को क्यों बदलना पड़ सकता है शेड्यूल? बांग्लादेश के कदम से हड़कंप, जय शाह हरकत में

दुबई। टी20 विश्व कप 2026 शुरू होने में अब केवल एक महीना बचा है, लेकिन टूर्नामेंट से पहले बड़ा संकट खड़ा हो गया है। बांग्लादेश क्रिकेट बोर्ड ने अपने मैचों को भारत से बाहर स्थानांतरित करने की मांग कर दी है। इस अप्रत्याशित कदम से इंटरनेशनल क्रिकेट काउंसिल और उसके चेयरमैन जय शाह पर भारी दबाव बन गया है।

मुस्तफिजुर रहमान विवाद से शुरू हुआ संकट

इस पूरे घटनाक्रम की शुरुआत तब हुई जब भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (इउएक) ने कोलकाता नाइट राइडर्स (डडफ) को बांग्लादेशी तेज गेंदबाज मुस्तफिजुर रहमान का आईपीएल कॉन्ट्रैक्ट रद्द करने का निर्देश दिया। भारत और बांग्लादेश के बीच बिगडूटे कूटनीतिक संबंधों के बीच इस फैसले ने दोनों देशों के क्रिकेट रिश्तों में भी तलछी ला दी।

बांग्लादेश सरकार की कड़ी प्रतिक्रिया

बीसीसीआई के फैसले के बाद बांग्लादेश की अंतरिम सरकार में युवा और खेल मामलों के सलाहकार आसिफ नजरूल ने तीखी प्रतिक्रिया दी। उन्होंने बीसीबी को निर्देश दिया कि वह वर्ल्ड कप मैचों के वेन्यू को लेकर तुरंत कदम उठाए। आसिफ नजरूल ने फेसबुक पर बयान देते हुए कहा, 'हम बांग्लादेश की क्रिकेट, क्रिकेटर्स और देश का किसी भी तरह का अपमान बर्दाश्त नहीं करेंगे। गुलामी के दिन अब खत्म हो चुके हैं।'

तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी को मिला चुनाव आयोग का नोटिस

नई दिल्ली। चुनाव आयोग ने तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी और उनके भाई मोहम्मद कैफ को तलब को विशेष गहन पुनरीक्षण (SIR) प्रक्रिया के तहत सुनवाई के लिए समन भेजा है। यह प्रक्रिया 16 दिसंबर से शुरू हुई थी। सोमवार को दक्षिण कोलकाता के जादवपुर इलाके स्थित कार्तजू नगर स्कूल से नोटिस जारी किए गए, जिनमें दोनों को सहायक निर्वाचक पंजीकरण अधिकारी (AERO) के सामने पेश होने का निर्देश दिया गया। हालांकि, नोटिस के अनुसार मोहम्मद

शमी तय तारीख पर उपस्थित नहीं हो सके। फिलहाल वह विजय हजारे ट्रॉफी में बंगाल टीम का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं और राजकोट में हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, मोहम्मद शमी कोलकाता नगर निगम (KMC) के वार्ड नंबर 93 में मतदाता के रूप में पंजीकृत हैं, जो रसविहारी विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत आता है। हालांकि, उनका जन्म उत्तर प्रदेश के अमरौहा में हुआ था, लेकिन वह कई वर्षों से कोलकाता के स्थायी निवासी हैं।

आईसीसी के सामने लॉजिस्टिक चुनौती

रिपोर्ट के मुताबिक, आईसीसी अब मजबूरी में नए शेड्यूल का ड्राफ्ट तैयार कर रही है। टूर्नामेंट की शुरुआत सात फरवरी से होनी है, ऐसे में इतने कम समय में वेन्यू, होटल, ट्रेवल और ब्रॉडकास्टिंग व्यवस्था बदलना किसी बुरे सपने से कम नहीं है। पहले बांग्लादेश को सात फरवरी को वेस्टइंडीज, नौ फरवरी को इटली और 14 फरवरी को इंग्लैंड से कोलकाता में भिड़ना था, जबकि 17 फरवरी को नेपाल के खिलाफ मैच मुंबई के वानखेड़े स्टेडियम में तय था।

सुरक्षा का हवाला देकर श्रीलंका का प्रस्ताव

इसके बाद बीसीबी ने औपचारिक रूप से आईसीसी से अनुरोध किया कि उसके वर्ल्ड कप मैच भारत के बजाय श्रीलंका में कराए जाएं। बोर्ड ने खिलाड़ियों की सुरक्षा और संरक्षा को लेकर बढ़ती चिंताओं का हवाला दिया। पहले तय कार्यक्रम के मुताबिक, बांग्लादेश को अपने शुष्प-सी के तीन मुकाबले कोलकाता में खेलने थे, जो सीमा के काफी नजदीक है।

जय शाह की अग्निपरीक्षा

आईसीसी चेयरमैन जय शाह के लिए यह स्थिति अब तक की सबसे बड़ी प्रशासनिक परीक्षा

बन गई है। एक ओर टूर्नामेंट की विश्वसनीयता दांव पर है, तो दूसरी ओर अंतरराष्ट्रीय राजनीति का दबाव भी साफ नजर आ रहा है। हालात चाहे जैसे हों, लेकिन बीसीबी ने अपनी क्रिकेट तैयारियों को नहीं रोका है। बोर्ड ने 15 सदस्यीय टीम की घोषणा कर दी है, जिसकी कप्तानी लितन कुमार दास करेंगे।



आवश्यकता है

मैनेजर, अस्टैंट
मैनेजर, हाउस
कीपिंग, कम्प्यूटर
अपरेटर,
एकाउंटेंट,
सिक्वोरिटी गार्ड,
चौकीदार की
आवश्यकता है।
होटल हेतु।

संपर्क
9893374872

Hippo
BIGG BOSS
Capsule

For Enquiry : 9244262582

2 कैप्सूल रात को गरम दूध के साथ लम्बे आनंद भरे पलों के लिए आयुर्वेदिक, केवल पुरुषों के लिए

कर्मचारी की आवश्यकता

क्षिप्रा ढाबे पर अनुभवी
वेटर हैल्पर
किचन हैल्पर तंदूर वाला
और सिक्युरिटी गार्ड की
तुरंत आवश्यकता है

**पता- हरिफाटक
फ्लाईओवर ब्रिज इंदौर रोड
उज्जैन, 761-0571808**

कृषि भूमि बेचना है

- उज्जैन से मात्र 16 किमी पर 5 बीघा ग्राम आंबलिया में मात्र 22 लाख रुपये बीघा
- 25X60 का प्लॉट बेचना है एमपी नगर में
- 13X50 का मकान बेचना है मक्सी रोड एम आर 5 रोड पर
- 17X30 तीन मंजिला मकान बेचना है मेन रोड पर सांढीपनी नगर एम आर 5 रोड पर

**मो. 9301388290,
9340903559**

अमरूद बेचना है

अमरूद का बगीचा
जवासिया कुमार, लालपुर,
उज्जैन में चार बीघा में
करीब 400 अमरूद के पेड़
अच्छी बहार आई फल
बेचना है।
: संपर्क :
7746856444

आवश्यकता

होटल हिमालया ग्रीन
खाना खजाना मक्खन वाला रेस्टोरेन्ट
देवास रोड, उज्जैन (म.प्र.)

1- तवा रोटी बनाने वाले
2- वेटर
3- चायनीज एवं साऊथ इंडियन सेफ

**10, ए विनय नगर देवास
रोड, उज्जैन (म.प्र.)
मो. 9575279117**

कर्मचारियों की आवश्यकता है

इंदौर में रियल स्टेट कंपनी के ऑफिस में महिला एवं पुरुष कर्मचारियों की आवश्यकता है। अनुभवी और फ्रेशर दोनों संपर्क करें, सेल्स एग्जीक्यूटिव एंड टेलीकॉलिंग

**सुपर कॉरिडोर और
विजयनगर इंदौर
मोबा. +91 89629 44070**

वॉटर प्लूफिंग

करवाएं काफी कम रेट में
विजीट चार्ज 499/-
ईट का कॉवा वॉटर प्लूफिंग
भी किया जाता है।

बदली के ड्रायर की
आवश्यकता हो तो संपर्क करें
9977140280

