

सावधान

मौसम का बदलता मिजाज कर सकता है बीमार

कटनी। सावधान अगर आप मौसम के मुताबिक नहीं चल रहे तो यह आपके लिए खतरनाक हो सकता है। गर्मी ही नहीं आसमान पर बादलों के डेरे के साथ अचानक तापमान में उतार चढ़ाव आपको बीमार बना सकता है। मध्यप्रदेश सहित देश के विभिन्न हिस्सों में पड़ रही भीषण गर्मी ने आमजन का जीना दूधर कर दिया है। ऐसे में जहां कटनी सहित कई शहरों में तेज गर्मी के प्रकोप के चलते सुबह नौ बजे से लोगों के पसीने छूट रहे हैं। वहीं लू जैसे हालत भी बन गए हैं। ऐसे में घर से निकलना मुश्किल हो गया है। गर्मी की वजह से कुछ लोग डिहाइड्रेशन और डायरिया तक के शिकार हो रहे हैं। वहीं भीषण गर्मी इस दौरान इशारा कर रही है कि इस साल गर्मी का सीजन लंबा होने वाला है, जो आने वाले समय में काफी परेशान कर सकता है। ऐसे में इस समय पड़ रही गर्मी के संबंध में डॉक्टरों का कहना है कि यह गर्मी किसी भी व्यक्ति के लिए खतरनाक साबित हो सकती है। इसलिए लोगों को पहले से सचेत रहने की जरूरत है। डॉक्टरों के अनुसार लंबे समय तक गर्मी में रहने से ब्रेन का हाइपोथैलिमस डिसफंक्शन हो जाता है, जिससे बाँड़ी का हीट लूज करने का मेकनिजम काम नहीं करता है और लोग हीट स्ट्रोक या लू के शिकार हो जाते हैं। लू का असर बाँड़ी ऑर्गनिस पर भी पड़ता है। डॉक्टरों का कहना है कि ब्रेन में हाइपोथैलिमस पार्ट होता है, जो बाँड़ी के टेंपरेचर को 95 से 98.6 फॉरेनहाइट

के बीच में कंट्रोल करता है। जब हीट की वजह से हाइपोथैलिमस ऐबनॉर्मल काम करने लगता है, तो बाँड़ी टेंपरेचर बढ़ने लगता है। इससे मेडिकल भाषा में सन स्ट्रोक या लू लगना कहते हैं। डॉक्टर कहते हैं कि जब हीट बढ़ती



है, तब बाँड़ी से हीट को बाहर निकालना जरूरी होता है। आमतौर पर यह हीट पसीने के जरिए बाहर निकलती है। जब सन स्ट्रोक होता है, तब यह हैमपर कर जाता है और हीट लूज करने का मैकेनिजम काम नहीं करता है। इस कारण हाई ग्रेड फीवर होता है। कई बार सन स्ट्रोक की वजह से बाँड़ी के ऑर्गनिस पर भी इफेक्ट पड़ता है। गर्मी की वजह से कुछ लोगों में ब्लड का आरबीसी टूटने लगता है, जिसे हाइपरथर्मिया कहते हैं। अगर समय पर इलाज नहीं हो, तो इसका असर बाँड़ी के ऑर्गनिस पर होता है। इसलिए सावधानी बरतें।

त्वचा है कवच इसे संभालें वरना बढ़ सकती है समस्या

शरीर के लिए त्वचा, बुलेट प्रूफ का काम करती है। जो खतरनाक विषाणुओं और जीवाणुओं से शरीर की रक्षा करती है। इससे व्यक्ति कई रोगों से बच जाता है। आज कल के युवा खासकर युवाओं और महिलाएं फेशन के चक्कर में बाजार में बिकने वाले रासायनिक क्रीम का बहुतायत में प्रयोग कर रही हैं। इससे त्वचा को नुकसान पहुंचता है। वायु प्रदूषण के कारण सेहत पर पड़ने वाले असर की जब भी बात होती है, तो सबसे पहले धसन तंत्र को होने वाले नुकसान पर ध्यान जाता है। शरीर का पहला सुरक्षा कवच त्वचा पर भी प्रदूषण का तेजी से असर पड़ता है। यही कारण है कि बढ़ते प्रदूषण के कारण त्वचा संबंधी रोग तेजी से बढ़ रहे हैं। त्वचा रोग विशेषज्ञों का कहना है कि पिछले साल की अपेक्षा इस वर्ष प्रदूषण के कारण 25 से 35 प्रतिशत त्वचा रोगियों की संख्या बढ़ी है।

सावधानियां ही कर सकती हैं बचाव

- सिर और चेहरे को ढंककर निकलें।
- हर आधे घंटे में पर्याप्त पानी पियें।
- नॉन्यू पानी और शिकंजी जरूर पियें।
- गल्लूक और जलजीरा जरूर पियें।
- गमछा, चश्मा हर समय लगाए रखें।
- बच्चों को पूरी तरह से ढंककर रखें।



श्रीमद्भागवत कथा में बह रही भक्ति रस की गंगा



विजयराघवगढ़। भगवान अरुणा वरुणालय श्री कृष्ण चंद्र की कृपा से कथा व्यास राष्ट्रपति सम्मानित डॉ राम नारायण मिश्र ने अपनी सहज भाव पूर्ण शैली में श्रीमद्भागवत के रहस्यात्मक भावों का उद्गार व्यक्त करते हुए इस कालीकाल में जीव मात्र के कल्याण राथ श्रीमद्भागवत सहाय श्रवण की उद्देश्यता पर प्रकाश डालते हुए श्री मन नारायण की शरणगति से ही मानव मात्र के कल्याण का सुगम मार्ग बनाया, साथ ही दामोदर चौबे द्वारा बनाए गए मंदिर में भोपाल से आए विद्वान आचार्य पंडित बलराम तिवारी द्वारा माता दुर्गा जी की प्राण प्रतिष्ठा के अंतर्गत आज सभी पीढ़ों का वैदिक पद्धति से विधिवत पूजन हवन तथा भव्य प्रतिमा का जलाधिवास कराया गया। इस अवसर पर क्षेत्र के अनेक विद्वान गणमान्य एवं भक्तगण अपार संख्या में उपस्थित होकर भक्तिमय कार्यक्रम में आनंद के सहभागी बने। कार्यक्रम के अंत में आरती पुष्पांजलि के प्रसाद वितरण किया गया

रेलवे की पेंशन अदालत में पहुंचे केवल पांच मामले

कटनी। रेलवे में काम करने के बाद रिटायर हुए कर्मचारियों की पेंशन से जुड़ी समस्याओं को दूर करने के लिए रेलवे ने पेंशन अदालत का आयोजन किया। जबलपुर रेल मंडल में हुई इस रेल पेंशन अदालत में मंडल रेल प्रबंधक संजय विश्वास ने कहा कि यहाँ आने वाले हर प्रकरणों को गंभीरता से लेते हुए उनका मौके पर ही समाधान करना अवाश्यक है। अपर मंडल रेल प्रबंधक की अध्यक्षता में वर्युअल मीटिंग गूगल मीट के माध्यम से इन अदालत का आयोजन किया गया, जिसमें जबलपुर, कटनी, सागर एवं सतना के पेंशनरों की समस्याएँ सुनी इस आयोजन में कुल पांच प्रकरण आए, पेंशन अदालत में कुल 249570 रुपये भुगतान एनईएफटी के माध्यम से किया गया। इस अवसर पर राहुल श्रीवास्तव, वरि. मंडल वित्त प्रबंधक अभिराम खरे, सहायक कार्मिक अधिकारी (कल्याण) अरविन्दम पाण्डेय मौजूद रहे।



कल सिवनी से भिड़ेगी कटनी की टीम

कटनी। संभागीय क्रिकेट संघ जबलपुर के तत्वावधान में अंतर 23 आयु वर्ग जिला क्रिकेट प्रतियोगिता का आयोजन जबलपुर में कल 8 मई से किया जा रहा है। जिसमें भाग लेने के लिए कटनी जिले की टीम के खिलाड़ियों के लिए फारेस्टर प्ले ग्राउंड में 29 अप्रैल को ट्रायल कर 28 खिलाड़ियों को चुनकर दो टीमों बनाकर 1 मई एवं 2 मई को ट्रायल मैच का आयोजन किया गया, जिसमें प्रदर्शन के आधार पर 15 खिलाड़ियों का चयन किया गया, जिसमें देवांश

नानकानी कसान, संकल्प जैन, सचिन यादव, ओम तिवारी, कोस्तुभ तिवारी, सुमित सिंह, हिमांशु दाहिया, शशांक निषाद, हर्ष मंगलानी, अय्याज अनवर, पुष्पेन्द्र सिंह, जतिन विश्वकर्मा, श्री गड्डनी, सचिन बर्मन, सखम तिवारी शामिल हैं। अतिरिक्त खिलाड़ी नीलेश नामदेव, सचिन

बर्मन, दीपांशु नौधरिया शामिल हैं। टीम अपना पहला मैच सिवनी के विरुद्ध 8 मई को खेलेगी। उक्त अंशय की जानकारी राजेश डेविड, सचिव, जिला क्रिकेट संघ ने दी।

कार्यस्थल में गतिशील और घर के लिए समर्पित होती हैं महिलाएं

मदर्स डे पर महिलाओं ने किया स्वास्थ्य जागरूकता का कार्यक्रम

कटनी। महिलाएं सक्षम, बहुमुखी व सफल हैं, कार्यस्थल में गतिशील और घर के लिए समर्पित हैं। वे गौद की तरह हैं जिन्होंने जीवन के बहुत से हिस्से को एक साथ जोड़ कर रखा है। कोई भी सम्मान उनके आगे छोटा पड़ जाता है। वे अपने परिवार व आसपास के सभी लोगों का ध्यान रखती हैं परंतु उनका ध्यान कौन रखेगा, वे सभी का ध्यान रखते रखते अपने स्वास्थ्य को उपेक्षा करती हैं जिससे उन्हें शारीरिक व मानसिक समस्याओं व जीवनशैली से जुड़ी समस्या, हार्मोनल डिसऑर्डर जैसी अनेक बीमारियां हो सकती हैं अतः मन शरीर और आत्मा के संतुलन को बनाए रखने के लिए उनके लिए योगाभ्यास करना अति आवश्यक है। यह जीवन के सभी पहलुओं में संतुलन बनाने में मदद करता है। इन्होंने बातों का ध्यान रखते हुए



सिंधी कार्सिल ऑफ इंडिया ने महिलाओं के लिए सात दिवसीय फी समर कैंप का आयोजन स्थानीय नई बस्ती में किया। आज मदर्स डे के मौके पर उसका समापन करते हुए सभी सदस्यों ने योग प्रशिक्षिका का स्मृति चिन्ह एवं उपहार देकर आभार व्यक्त किया। महिलाओं के साथ-साथ बच्चों में पॉजिटिव पैर्सनेलिटी का विकास करने एवं उनमें आत्मविश्वास, साहस और

आत्मसम्मान को बढ़ाने के लिए एवं उनके सोशल व बौद्धिक विकास के लिए गुनगुन के मार्गदर्शन में सात दिवसीय बाल संस्कार व पर्सनालिटी डेवलपमेंट का भी आयोजन सिंधी कार्सिल ऑफ इंडिया द्वारा कराया गया। सात दिवसीय कार्यक्रमों की समाप्ति बच्चों ने मदर्सके साथ केक काटकर

सिटी मॉल बरही रोड में
ऑल इंडिया रिलीज
रोजाना 4 शो ता. 06 से
1, 4, 7, एवं रात्रि 10 बजे से



MULTIVERSE OF MADNESS (हिंदी में)
कलाकार- एलिजाबेथ ओलसेन, बेनेडिक्ट वोंग, माईकल स्टुबर्ग, रवेल् आदि।
Tickets Available on Book My Show
 बुकिंग के लिए संपर्क करें- 07622-422402

सिटी मॉल बरही रोड में
शानदार चौथा सप्ताह
रोजाना 2 शो ता. 29 से
12.30 एवं रात्रि 9.30 बजे से



KGF CHAPTER-2 (हिंदी में)
कलाकार- यश, संजय दत्त, सुनिधि शेटी, प्रकाश राज आदि।
Tickets Available on Book My Show
 बुकिंग के लिए संपर्क करें- 07622-422402

सिटी मॉल बरही रोड में
शानदार दूसरा सप्ताह
रोजाना 2 शो ता. 29 से
3.30 एवं सायं 6.30 बजे से



RUNWAY-34 (हिंदी में)
कलाकार- अजय देवगन, अमिताभ बच्चन, रकुलप्रीत सिंह, बोमन ईरानी आदि।
Tickets Available on Book My Show
 बुकिंग के लिए संपर्क करें- 07622-422402

न्यूनतम मूल्य में पाएँ अधिकतम लाभ

यश भारत

कलर क्लासीफाइड

1 दिन	150/-
3 दिन	250/-
7 दिन	500/-
15 दिन	1200/-
30 दिन	1800/-

साइज- 5x1

आवश्यकता, खरीदना- बेचना अपने व्यापार को बढ़ावा दें

बुकिंग हेतु संपर्क करें

यश भारत

कचहरी चौक, कटनी

फोन:- 07622-230033
 Email :- katni@yashbharat.com

