









# हार्मोनल असंतुलन से बिगड़ सकता है शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, ये योगासन हैं आपके लिए फायदेमंद

शरीर के स्वस्थ रहने के लिए पोषक तत्वों और हार्मोन्स का संतुलन बना रहा आवश्यक माना जाता है। इसमें होने वाली किसी भी प्रकार की समस्या शरीर में कई प्रकार की दिक्कों को बढ़ा देती है। विशेषकर हार्मोनल असंतुलन की समस्या पिछले कुछ समय में काफी हुए देखी गई है। हार्मोनल असंतुलन की आपका लिए विशेष कोशिकाओं द्वारा स्वास्थ्य होते रहते हैं। योग के अभ्यास की आदत हार्मोनल असंतुलन की समस्या को घटाने में भी भीतरी ठीक करने में मदद करते हैं।

## बुजुंगासन योग के लाभ

हार्मोनल असंतुलन से बचाव या जिन लोगों को यह समस्या है उसके जोखिम को कम करने के लिए भुजुंगासन योग के अभ्यास की आदत काफी फायदेमंद हो सकती है।

हार्मोनल असंतुलन की स्थिति में शरीर में

कई प्रकार के लक्षण नजर आने लगते हैं, जैसे वजन बढ़ा, कंधों के बीच चर्ची का बढ़ा-कूबड़, अस्पृशीकृत थकान, मासपौष्टिकों में कमज़ोरी और दर्द जैसी समस्याएं। विशेषज्ञों के मुताबिक शरीर में हार्मोन्स के संतुलन को गड़बड़ने से बचाने के लिए नियमित रूप से योग-व्यायाम की आदत आपका लिए विशेष लाभकारी हो सकती है। योग के अभ्यास की आदत हार्मोनल असंतुलन की समस्या को घटाने में भी सहायक माना जाता है।

## शलाभासन योग के फायदे

शलाभासन योग के नियमित अभ्यास की आदत भी आपमें हार्मोनल इंवैलेंस की दिक्कों को कम करने में काफी मददगार हो सकती है। विशेषकर हार्मोनल असंतुलन के कारण महिलाओं में होने वाली पीसीओएस जैसी दिक्कों के जोखिम को कम करने में

नियमित रूप से भुजुंगासन योग का अभ्यास थायराइड फंक्शन और ओवरी की स्थिति में सुधार करने में भी मदद करता है, जिससे हार्मोन्स की समस्या को काफी हट तक कम किया जा सकता है। इसके अलावा यह योगासन पीठ और कमर दर्द की दिक्कों को कम करने के साथ पेट के अंगों के स्वस्थ रखने में भी कई फायदेमंद है।

## कैमल पोज से मिलता है लाभ

जिन लोगों को हार्मोनल समस्याएं होती हैं, विशेषज्ञ उन्हें कैमल पोज के नियमित अभ्यास की समस्या को बढ़ा देती है। कैमल पोज या उष्णासन, हार्मोनल असंतुलन के कारण मासिक धर्म चक्र में होने वाली अनियमितता को कम करने के साथ शरीर के अंगों में रक्त के संचार को ठीक बनाए रखने में काफी सहायक है। रोजाना हास योग के अभ्यास की आदत बनाकर आपको कई प्रकार से लाभ मिल सकता है।

# आपकी जया सी लापरवाही से हो सकता है अस्थमा अटैक

अस्थमा वैश्विक स्तर पर बढ़ी सांस की गंभीर समस्याओं में से एक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूपीचओ) के मुताबिक, साल 2019 में अस्थमा ने अनुमानित 262 मिलियन (26.2 करोड़) लोगों को प्रभावित किया और इसके कारण 4.55 लाख लोगों की मृत्यु हुई। भारत में भी यह आंकड़ा साल दर द्वाल बढ़ता जा रहा है। देश की लोगों में लगभग 6 लाख और 2 प्रतिशत वयस्कों को अस्थमा की स्थिति है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक कुछ लोगों में अस्थमा की दिक्कत वैश्वानुकार हो सकती है, जबकि कुछ लोगों में समस्या के साथ भी इसके स्थिति होने का खतरा रहता है। जीवनशैली के विभिन्न जोखिम कारक अस्थमा के खतरे को काफी हटा सकते हैं।

अस्थमा की स्थिति में आपके वायुमार्ग संकीर्ण और सूज की लाभकारी हो सकती है। शलाभासन योग का नियमित अभ्यास शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में भी कई फायदेमंद है।

## कैमल पोज से मिलता है लाभ

जिन लोगों को हार्मोनल समस्याएं होती हैं, विशेषज्ञ उन्हें कैमल पोज के नियमित अभ्यास की समस्या को बढ़ा देती है। इससे सांस लेना सुशिक्ल हो सकती है और जब आप सांस छोड़ते हैं तो खांसी, सीटी की आवाज (धूपराहा) आती है। दिनके जीवन की कुछ चीजें अस्थमा की समस्या को बढ़ा देती हैं। सांस लेने में तकलीफ की इस दिक्कत से बचे रहने के लिए हार्मोनल असंतुलन के अभ्यास की अप्रूवित होने वाली पीसीओएस जैसी दिक्कों के जोखिम को बढ़ा देते हैं।

## धूप्रापन से बढ़ता है खतरा

धूप्रापन, अस्थमा सहित सांस की समस्याओं को बढ़ाने वाले प्रमुख



अध्ययनों से पता चलता है कि कुछ लोगों में नॉन स्ट्रेन्डइल एंटी-फ्लैमेटरी (एनएसएआईडी) दवाओं के सेवन के कारण भी वायुमार्ग की सूजन और अस्थमा के लक्षण बिगड़ते हैं। शोधकर्ता इसके कारणों को जानने के लिए अध्ययन कर रहे हैं। यदि आपको भी आशक्ति द्वारा धूप्रापन करते हैं तो इसके संपर्क में आप से बच्चों में आशक्ति हो सकती है। अस्थमा के शिकार लोगों की धूप्रापन से बिल्कुल परेहज करना चाहिए।

## एलर्जी कारकों से बनाए दूरी

कुछ लोगों में से एक माना जाता है। तंत्रांक के धुए के संपर्क में आप, भले ही आप न पी रखे हों, यह इसकी स्थिति होने का खतरा रहता है। जीवनशैली के विभिन्न जोखिम कारक अस्थमा के खतरे को काफी हटा सकते हैं। अस्थमा के लक्षण के खतरे को जानने के लिए अध्ययन कर रहे हैं। यदि आपको भी आशक्ति द्वारा सेवन के बाद सांस की तकलीफ धूप्रापन होती है तो इसे तुरंत बंद कर दें और सर्वधित डॉक्टर से जरूर सलाह ले लें।

## कुछ प्रकार के खाद्य पदार्थ

स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, कुछ लोगों में प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों के अस्थमा अटैक का कारण बन सकते हैं। ऐसे कारकों के संपर्क में आपको वायुमार्ग में सूजन बढ़ा देते हैं। एसेसे कारकों के संपर्क में आपको जीवन की कुछ चीजें अस्थमा की समस्या को बढ़ा देती हैं। सांस लेने में तकलीफ की इस दिक्कत से बचे रहने के लिए सभी लोगों को इसके जीवन की कुछ चीजें अस्थमा की समस्या को बढ़ा देती हैं। यदि आपको भी आशक्ति द्वारा धूप्रापन करते हैं तो इसके संपर्क में आप से आशक्ति द्वारा धूप्रापन करती है। अस्थमा के खतरे को अध्ययन करने से जीवन की समस्या को बढ़ा देते हैं। ऐसे में स्वास्थ्य विशेषज्ञ अस्थमा के गोपनियों को आहार में ताजे फल, सब्जियां, साबुत अनाज आदि को शामिल करने की सलाह देते हैं।

# लंबे समय तक बनी रहने वाली नींद की समस्याएं हो सकती हैं जानलेवा, विशेषज्ञों ने किया अलर्ट

स्वस्थ शरीर और मन के लिए सभी लोगों को रोजाना रात में 6-8 घंटे की नींद पूरी करने की सलाह दी जाती है। अध्ययनों से पता चलता है कि जिन लोगों की नींद पूरी नहीं होती है, उनमें समय के साथ कई तरह की शारीरिक और मानसिक समस्याओं के विकास होते कारण जोखिम हो सकता है। सिर्फ़ एक रात नींद पूरी न हो पाने के कारण भी थकन-कमज़ोरी, चिड़चिड़ापन, तनाव जैसी समस्याएं हो सकती हैं। वहीं अगर ये दिक्कों लंबे समय तक बनी रहती हैं तो इसके कारण गंभीर समस्याएं भी विकास हो सकती हैं, इसमें से कई के जानलेवा होने की खतरा हो सकता है।



विशेषज्ञ कहते हैं, नींद पूरी न कर पाने वाले कारण बनती है, हालांकि इसके कारण उत्तम कई स्थितियां जरूरी आपको परेशानी को बढ़ा देते हैं। नींद की कमी के कारण ग्रोथ के जारी रहने से कमी आपको कोर्टिसोल के बढ़ाने का खतरा भी देखा जाता है, ये दोनों मोटाओं के जोखिम को बढ़ा देते हैं।

## नींद विकार के जानलेवा त्रुप्तगाव

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, वैसे तो नींद विकार के जानलेवा त्रुप्तगाव कई रुपों में होता है। नींद की कमी के कारण ग्रोथ के जारी रहने से कमी आपको कोर्टिसोल के बढ़ाने का खतरा देते हैं।

## नींद विकार के जानलेवा त्रुप्तगाव

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, वैसे तो नींद विकार के जानलेवा त्रुप्तगाव कई रुपों में होता है। नींद की कमी के कारण ग्रोथ के जारी रहने से कमी आपको कोर्टिसोल के बढ़ाने का खतरा देते हैं।

## नींद विकार के जानलेवा त्रुप्तगाव

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, वैसे तो नींद विकार के जानलेवा त्रुप्तगाव कई रुपों में होता है। नींद की कमी के कारण ग्रोथ के जारी रहने से कमी आपको कोर्टिसोल के बढ़ाने का खतरा देते हैं।

## नींद विकार के जानलेवा त्रुप्तगाव

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, वैसे तो नींद विकार के जानलेवा त्रुप्तगाव कई रुपों में होता है। नींद की कमी के कारण ग्रोथ के जारी रहने से कमी आपको कोर्टिसोल के बढ़ाने का खतरा देते हैं।

## नींद विकार के जानलेवा त्रुप्तगाव

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, वैसे तो नींद विकार के जानलेवा त्रुप्तगाव कई रुपों में होता है। नींद की कमी के कारण ग्रोथ के जारी रहने से कमी आपको कोर्टिसोल के बढ़ाने का खतरा देते हैं।

## नींद विकार के जानलेवा त्रुप्तगाव

स्वास्थ्य





## खास - खबर

पावर एंड ब्लाइंग स्टेनेशन ने  
दैनिक पावर जेनरेशन में दरा  
नया कीर्तिमान

भिलाई। सेल-भिलाई इस्पात संयंत्र के पावर एंड ब्लाइंग स्टेनेशन (पीवीएस) ने औसत दैनिक पावर जेनरेशन में नया कीर्तिमान स्थापित किया है। 10 जून, 2022 को कोक ओवन बैटरी-11 के बैक प्रैगर टरबो जेनरेटर (पीवीएस) से पावर एंड ब्लाइंग स्टेनेशन द्वारा प्रवर्धित व प्रचलित किया जाता है इस बैक प्रैगर टरबो जेनरेटर (पीवीएस) से पीवीएस टीम ने 3.84 मेगावाट बिजली उत्पादन कर एक नया कीर्तिमान स्थापित किया। इस कीर्तिमान के साथ 4 फ्लरो, 2022 को पावर एंड ब्लाइंग स्टेनेशन के अपने पुराणे रिकार्ड को पीछे छोड़ा। चिदित हो कि बैटरी-11 के 90 ओवन पुष्टिंग से पीवीएस टीम ने 3.84 मेगावाट बिजली बनाकर एक नया कीर्तिमान हासिल किया है।

**सदगुण कबीर सारेह प्रगटोत्सव एवं संभागीय सतसंग समारोह कल से**

दुर्ग। संभागीय समभाव सदगुण कबीर कुटि सिविल लाईंड दुर्ग के तत्वावधन में पहली बार दुर्ग शहर में सदगुण ख्रान साहेब की सुझ प्रेषण से सिवाय लाईंड स्थित शाला तालाब पार समभाव सदगुण कबीर कुटि के समाने 13 व 14 जून को संभागीय स्तर पर संत कबीर साहेब प्रगटोत्सव एवं विशाल संत समागम का कार्यक्रम आयोजित है।

## संभागायुक्त ने नागरिकों का किया सम्मान

## श्रीकंचनपथ न्यूज़

भिलाई। रोटरी क्लब ऑफ भिलाई स्टील सिटी द्वारा श्रेष्ठ नागरिक सम्मान समारोह का आयोजन होटल सेन्ट्रल पार्क सुपेला में किया गया। इसमें अलग-अलग क्षेत्रों में उल्लेखनीय कार्य करने वाले पांच श्रेष्ठ नागरिकों के मुख्य अतिथि दुर्ग संभागायुक्त महादेव कार्ये व विशिष्ट अतिथि के रूप में जिला शिक्षा अधिकारी अभय जायसवाल उपस्थित थे। संस्था के पदाधिकारियों द्वारा अतिथियों का प्रतीक चिह्न भेंट कर समान किया गया। कार्यक्रम को संबोधित करते

दुर्ग दुर्ग जिला संभागायुक्त महादेव कार्ये ने कहा कि समाज के श्रेष्ठ लोगों को सम्मानित किया जाना रोटरी क्लब अफ भिलाई स्टील सिटी का एक सराहीय प्रयत्न है। कार्यक्रम के पर्यावरण पर चिंता प्रकट करते हुए कहा कि आज जिस प्रकार गर्मी बढ़ी जा रही है, यह पेड़ों की कारण के कारण ही है। जगह जगह निर्माण कार्य लगभग पूर्ण है; की ओर है विधायक अरुण वोरा, महापौर धीरज अर्जुन और अयुक्त हरेश मण्डवाडी लगातार शंकर नारा नाला निर्माण कार्य की प्रगति का जायजा लेते रहते हैं एवं इसी सक्रियता के कारण आज शक्ति नागर नाला का निर्माण कार्य पूर्ण है; की ओर है अग्रसर है। आज निर्माण आयुक्त हरेश मण्डवाडी ने

आवश्यक है ताकि आगे आने वाली पीढ़ी को एक स्वच्छ पर्यावरण व वातावरण मिल सके। उन्होंने क्षेत्रों में साधारण जीवन का विविधता को बढ़ावा दी।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए सिनियर रोटरीयन सी-एस बाजार ने रोटरी क्लब अफ भिलाई स्टील सिटी का संस्थान का संविधान किया। उन्होंने कहा कि वर्तमान में लोग एक दूरी के द्वारा जीवन के बनाये रखते हुए पुरस्कार प्रदान किया गया। विभाग प्रमुख, अपरेटरों एवं कार्यक्रमियों के उपर्योगिता के उन्नतीयों को विभाग प्रमुख के द्वारा समाजिक दूरी के बनाये रखते हुए पुरस्कार प्रदान किया गया।

एसपी-3 विभाग में दिनांक 11 जून, 2022 को सम्पन्न हुए कार्यक्रम में एस वी नंदनवार, मुख्य महाप्रबंधक (एसपी-3), एम आर के शरीफ महाप्रबंधक (मेकेनिकल), ए के बेडेकर, महाप्रबंधक (एसपी-3)

(मेकेनिकल), एस सुनोव, महाप्रबंधक (मेकेनिकल), विवेक शिवास्तव, सहायक महाप्रबंधक (इलेक्ट्रिकल), दिनेश मानिकपुरी, सहायक प्रबंधक (मेकेनिकल) व अन्य अधिकारीगण उपस्थिति थे। कार्यक्रम में सभी अधिकारियों के उपर्योगिता के उन्नतीयों को विभाग प्रमुख के द्वारा समाजिक दूरी के बनाये रखते हुए पुरस्कार प्रदान किया गया।

एसपी-3 विभाग में दिनांक 11 जून, 2022 को सम्पन्न हुए कार्यक्रम में एस वी नंदनवार, मुख्य महाप्रबंधक (एसपी-3), एम आर के शरीफ महाप्रबंधक (मेकेनिकल), ए के बेडेकर, महाप्रबंधक (एसपी-3)

(मेकेनिकल), एस वी नंदनवार ने राजेश सिंह को सराहना करते हुए कहा कि वे इस विशेष पुरस्कार के पुरस्कार भविष्य में और अच्छा कार्य करने की प्रेरणा देते हैं।

इससे अन्य कार्यक्रम भी उत्साहित होते हैं।

उन्होंने कहा कि राजेश विंह अपने कार्यक्षेत्र में अन्य कार्यकारियों से सुरक्षा के नियमों का प्रशिक्षण करते हुए बेहतर कार्य करने के लिये उद्घोषित होते हैं। महाप्रबंधक (मेकेनिकल) एम प्रशिक्षित करते हैं।

एसपी-3 विभाग में दिनांक 11 जून, 2022 को सम्पन्न हुए कार्यक्रम में एस वी नंदनवार, मुख्य महाप्रबंधक (एसपी-3), एम आर के शरीफ महाप्रबंधक (मेकेनिकल) व अन्य अधिकारीगण उपस्थिति थे। कार्यक्रम में सभी अधिकारियों के उपर्योगिता के उन्नतीयों को विभाग प्रमुख के द्वारा समाजिक दूरी के बनाये रखते हुए पुरस्कार प्रदान किया गया। अपने प्रदान किया गया।

एसपी-3 विभाग में दिनांक 11 जून, 2022 को सम्पन्न हुए कार्यक्रम में एस वी नंदनवार, मुख्य महाप्रबंधक (एसपी-3), एम आर के शरीफ महाप्रबंधक (मेकेनिकल) व अन्य अधिकारीगण उपस्थिति थे। कार्यक्रम में सभी अधिकारियों के उपर्योगिता के उन्नतीयों को विभाग प्रमुख के द्वारा समाजिक दूरी के बनाये रखते हुए पुरस्कार प्रदान किया गया।

एसपी-3 विभाग में दिनांक 11 जून, 2022 को सम्पन्न हुए कार्यक्रम में एस वी नंदनवार, मुख्य महाप्रबंधक (एसपी-3), एम आर के शरीफ महाप्रबंधक (मेकेनिकल) व अन्य अधिकारीगण उपस्थिति थे। कार्यक्रम में सभी अधिकारियों के उपर्योगिता के उन्नतीयों को विभाग प्रमुख के द्वारा समाजिक दूरी के बनाये रखते हुए पुरस्कार प्रदान किया गया।

एसपी-3 विभाग में दिनांक 11 जून, 2022 को सम्पन्न हुए कार्यक्रम में एस वी नंदनवार, मुख्य महाप्रबंधक (एसपी-3), एम आर के शरीफ महाप्रबंधक (मेकेनिकल) व अन्य अधिकारीगण उपस्थिति थे। कार्यक्रम में सभी अधिकारियों के उपर्योगिता के उन्नतीयों को विभाग प्रमुख के द्वारा समाजिक दूरी के बनाये रखते हुए पुरस्कार प्रदान किया गया।

एसपी-3 विभाग में दिनांक 11 जून, 2022 को सम्पन्न हुए कार्यक्रम में एस वी नंदनवार, मुख्य महाप्रबंधक (एसपी-3), एम आर के शरीफ महाप्रबंधक (मेकेनिकल) व अन्य अधिकारीगण उपस्थिति थे। कार्यक्रम में सभी अधिकारियों के उपर्योगिता के उन्नतीयों को विभाग प्रमुख के द्वारा समाजिक दूरी के बनाये रखते हुए पुरस्कार प्रदान किया गया।

एसपी-3 विभाग में दिनांक 11 जून, 2022 को सम्पन्न हुए कार्यक्रम में एस वी नंदनवार, मुख्य महाप्रबंधक (एसपी-3), एम आर के शरीफ महाप्रबंधक (मेकेनिकल) व अन्य अधिकारीगण उपस्थिति थे। कार्यक्रम में सभी अधिकारियों के उपर्योगिता के उन्नतीयों को विभाग प्रमुख के द्वारा समाजिक दूरी के बनाये रखते हुए पुरस्कार प्रदान किया गया।

एसपी-3 विभाग में दिनांक 11 जून, 2022 को सम्पन्न हुए कार्यक्रम में एस वी नंदनवार, मुख्य महाप्रबंधक (एसपी-3), एम आर के शरीफ महाप्रबंधक (मेकेनिकल) व अन्य अधिकारीगण उपस्थिति थे। कार्यक्रम में सभी अधिकारियों के उपर्योगिता के उन्नतीयों को विभाग प्रमुख के द्वारा समाजिक दूरी के बनाये रखते हुए पुरस्कार प्रदान किया गया।

एसपी-3 विभाग में दिनांक 11 जून, 2022 को सम्पन्न हुए कार्यक्रम में एस वी नंदनवार, मुख्य महाप्रबंधक (एसपी-3), एम आर के शरीफ महाप्रबंधक (मेकेनिकल) व अन्य अधिकारीगण उपस्थिति थे। कार्यक्रम में सभी अधिकारियों के उपर्योगिता के उन्नतीयों को विभाग प्रमुख के द्वारा समाजिक दूरी के बनाये रखते हुए पुरस्कार प्रदान किया गया।

एसपी-3 विभाग में दिनांक 11 जून, 2022 को सम्पन्न हुए कार्यक्रम में एस वी नंदनवार, मुख्य महाप्रबंधक (एसपी-3), एम आर के शरीफ महाप्रबंधक (मेकेनिकल) व अन्य अधिकारीगण उपस्थिति थे। कार्यक्रम में सभी अधिकारियों के उपर्योगिता के उन्नतीयों को विभाग प्रमुख के द्वारा समाजिक दूरी के बनाये रखते हुए पुरस्कार प्रदान किया गया।

एसपी-3 विभाग में दिनांक 11 जून, 2022 को सम्पन्न हुए कार्यक्रम में एस वी नंदनवार, मुख्य महाप्रबंधक (एसपी-3), एम आर के शरीफ महाप्रबंधक (मेकेनिकल) व अन्य अधिकारीगण उपस्थिति थे। कार्यक्रम में सभी अधिकारियों के उपर्योगिता के उन्नतीयों को विभाग प्रमुख के द्वारा समाजिक दूरी के बनाये रखते हुए पुरस्कार प्रदान किया गया।

एसपी-3 विभाग में दिनांक 11 जून, 2022 को सम्पन्न हुए कार्यक्रम में एस वी नंदनवार, मुख्य महाप्रबंधक (एसपी-3), एम आर के शरीफ महाप्रबंधक (मेकेनिकल) व अन्य अधिकारीगण उपस्थिति थे। कार्यक्रम में सभी अधिकारियों के उपर्योगिता के उन्नतीयों को विभाग प्रमुख के द्वारा समाजिक दूरी के बनाये रखते हुए पुरस्कार प्रदान किया गया।

एसपी-3 विभाग में दिनांक 11 जून, 2022 को सम्पन्न हुए कार्यक्रम में एस वी नंदनवार, मुख्य महाप्रबंधक (एसपी-3), एम आर के शरीफ महाप्रबंधक (मेकेनिकल) व अन्य अधिकारीगण उपस्थिति थे। कार्यक्रम में सभी अधिकारियों के उपर्योगिता के उन्नतीयों को विभाग प्रमुख के द्वारा समाजिक दूरी के बनाये रखते हुए पुरस्कार प्रदान किया गया।