









## एच3एन2 इन्फ्लूएंजा

बिना डॉक्टर की सलाह पर न लें एंटीबायोटिक दवा

■ सहारा हास्पिटल के विशेषज्ञ चिकित्सक की सलाह

लखनऊ। देश में एच3एन2 वायरस का कहर लगातार बढ़ता जा रहा है। माना जा रहा है कि अगले कुछ दिनों में एच3एन2 के लक्षण वाले मरीजों की संख्या और बढ़ने की आशंका है। इसके लिए सावधानी बरतने की आवश्यकता है। इन्फ्लूएंजा एच3एन2 से सबसे ज्यादा छोटे बच्चों व बुजुर्गों को बचाव की आवश्यकता है, क्योंकि पहले से ही उनकी इम्युनिटी कमजोर होती है, इसके कारण वह जल्दी संक्रमण की चपेट में आ जाते हैं। खास कर वह लोग जिन्हें पहले से श्वसन तंत्र या फेफड़े से जुड़ी बीमारी है, उन्हें बचाव के लिए ज्यादा ध्यान देने की आवश्यकता है।

इसी तरह छोटे बच्चों को बचाव की आवश्यकता है। कोरोना काल की तरह मास्क व हाथों को स्वच्छ रखना इन सभी प्रोटोकाल को पुनः अपनाने की आवश्यकता है जिससे संक्रमण से बचाव किया जा सकता है।



2014-15 में इबोला और 2019 से कोविड-19 का गंभीर रूप सामने आया है। उपचार की बात की जाए तो जैसे ही लोगों को वायरस के शुरूआती लक्षण दिखने लगे तो कुछ जरूरी बातों को ध्यान में रखकर इससे बचा जा सकता है। सबसे पहले तो अपने चिकित्सक से परामर्श लें। इसमें एंटीबायोटिक का कोई खास रोल नहीं होता है, इसलिए किसी भी प्रकार की एंटीबायोटिक का इस्तेमाल बिना डॉक्टर के परामर्श के न करें। इन्फ्लूएंजा के एक टीके से एच3एन2 के साथ-साथ एच3एन2 से भी बचाव होगा।

## हार्मोन आधारित गर्भनिरोधक गोलीयों से स्तन कैंसर का खतरा

नई दिल्ली (भाषा)। सभी तरह के हार्मोन आधारित गर्भनिरोधकों के इस्तेमाल से स्तन कैंसर की आशंका में थोड़ी वृद्धि होने की संभावना रहती है। यह दावा एक नवीनतम अध्ययन में किया गया है।

गर्भनिरोधक गोली से खतरा को लेकर सीमित आंकड़े उपलब्ध थे। उन्होंने बताया कि हालांकि प्रोजेस्टोजेन युक्त गर्भनिरोधक गोलीयों के इस्तेमाल में हल के सालों में वृद्धि देखी गई है और इंग्लैंड में लगभग सभी

कैंसर का इलाज करा रहीं 44 प्रतिशत महिलाएं और मिलान आंकड़े में शामिल 39 प्रतिशत महिलाएं हार्मोन आधारित गर्भनिरोधक गोलीयों ले रही थीं और इनमें से आधी केवल प्रोजेस्टोजेन युक्त गर्भनिरोधक गोली का सेवन कर रही थीं। उन्होंने बताया कि अनुमान है कि पांच साल तक किसी भी तरह की हार्मोन युक्त गर्भनिरोधक गोली का सेवन करने वाली 16 से 20 साल उम्र की प्रति एक लाख महिला में स्तन कैंसर के आठ मामले आते हैं जबकि 35 से 39 वर्ष आयु वर्ग में यह संख्या प्रति एक लाख 265 है।

जर्नल पीएलओएस मेडिसिन में प्रकाशित अनुसंधान पत्र के मुताबिक एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टोजेन हार्मोन युक्त और केवल प्रोजेस्टोजेन हार्मोन युक्त से स्तन कैंसर की आशंका अपेक्षाकृत 20 से 30 प्रतिशत तक बढ़ जाती है। अनुसंधानकर्ताओं ने बताया कि एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टोजेन हार्मोन युक्त गर्भनिरोधक गोली का पूर्व में स्तन कैंसर के खतरों में मामूली वृद्धि से संबंध पाया गया था लेकिन केवल प्रोजेस्टोजेन युक्त

डॉक्टर प्रोजेस्टोजेन की गोली ही लिखते हैं। अनुसंधानकर्ताओं ने इस निष्कर्ष पर पहुंचने के लिए ब्रिटिश प्राथमिक स्वास्थ्य आंकड़ों, क्लिनिकल प्रैक्टिस रिसर्च डेटाबेस (सीपीआरडी) में 1996 से 2017 के बीच स्तन कैंसर की पंजीकृत 50 साल से कम उम्र की 9,498 महिलाओं के आंकड़ों का विश्लेषण किया और इसके



## अनुभव सिन्हा ने भीड़ में अभिनय के लिए भूमि पेडनेकर की तारीफ की

मुंबई (वार्ता)। बॉलीवुड फिल्मकार अनुभव सिन्हा ने फिल्म भीड़ में भूमि पेडनेकर के अभिनय की तारीफ की है। उन्होंने कहा कि वह भूमि के अभिनय के पहले दिन से दीवाने हैं। उन्होंने कहा कि जब वह पहले दिन सेट पर पहुंचे तो भूमि का एक इंटीमेट सीन शूट होना था। उन्होंने कहा कि वह इंटीमेट सीन शूट कर रहे थे और शूट का पहला दिन ही था और तभी उन्हें एक आइडिया आया। जिस कमेरे में इंटीमेट सीन शूट हो रहा था, वह कमेरा काफी छोटा था। इसलिए वह दूसरे कमेरे से मॉनिटर पर देख रहे

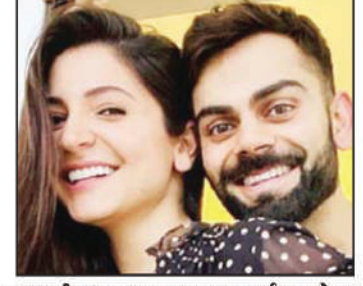


थे। कैमरा शुरू होने ही वाला था तभी वह कमेरे में गए और उन्होंने भूमि से कुछ कहा। अनुभव सिन्हा ने बताया कि

जब आप इंटीमेट सीन करते हैं तो आपको इस तरह की बातें कहनी पड़ती हैं, जिन्हें भले ही आप कहना नहीं जानते हैं। इसलिए मैं भूमि के पास गया और कुछ बताया। उन्होंने कहा कि कैमरा रोल होने के बाद जैसे ही एक्शन कहा तो भूमि ने बिल्कुल उन्हीं शब्दों का इस्तेमाल किया, जैसा कि उन्हें कहा गया था। फिल्म भीड़ 24 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है।

## अनुष्का शर्मा और विराट कोहली ने नई गैर-लाभकारी पहल 'सेवा' शुरू की

मुंबई (भाषा)। स्टार जोड़ी अनुष्का शर्मा और विराट कोहली ने बुधवार को अपने-अपने फाउंडेशन के विलय की घोषणा की और 'सेवा' (एसईवीए) नाम से एक नई पहल शुरू की। एक संयुक्त बयान में अभिनेत्री अनुष्का और क्रिकेटर विराट कोहली ने कहा कि नई पहल लोगों को जरूरत में मदद करेगी और यह किसी खास विषय तक ही सीमित नहीं है। 'दंपति ने कहा, 'सेवा' का काम किसी विशेष विषय तक ही सीमित नहीं रहेगा। यह गैर लाभकारी संगठन मानवता का समर्थन करते हुए सामाजिक कल्याण के प्रयास जारी रखेगा, जो आज समय की जरूरत है। विलय से पहले, शर्मा के फाउंडेशन को 'अनुष्का शर्मा फाउंडेशन' और कोहली के फाउंडेशन को 'विराट कोहली फाउंडेशन' कहा जाता था। नयी पहल के माध्यम से कोहली खेल क्षेत्र में प्रतिभावान खिलाड़ियों को छात्रवृत्ति देना जारी रखेंगे और उन्हें प्रायोजित भी करेंगे।



## ओडिशा में टैक्स फ्री हुई कपिल शर्मा की फिल्म ज्विगाटो

मुंबई (वार्ता)। बॉलीवुड अभिनेता कपिल शर्मा की फिल्म 'ज्विगाटो' को ओडिशा सरकार ने टैक्स फ्री कर दिया है। नंदिता दास के निर्देशन में बनी फिल्म 'ज्विगाटो' में कपिल शर्मा और सहाना गोस्वामी की मुख्य भूमिका है। 'ज्विगाटो' एक आम आदमी की कहानी है जो कोविड-19 महामारी के दौरान अपनी नौकरी से हाथ धो बैठा है। इस वजह से वह फूड डिलीवरी बॉय की तरह काम कर रहा है। कपिल शर्मा और



नंदिता दास की फिल्म को ओडिशा सरकार ने टैक्स फ्री कर दिया है। इस फिल्म की शूटिंग भुवनेश्वर में हुई है। ओडिशा के मुख्यमंत्री नवीन पटनायक ने फिल्म 'ज्विगाटो' के लिए मनोरंजन कर से छूट देने के प्रस्ताव को मंजूरी दी। नंदिता दास ने इसके लिए मुख्यमंत्री नवीन पटनायक का आभार जताया है। फिल्म 'ज्विगाटो' में कपिल शर्मा ने एक फूड डिलीवरी बॉय का रोल निभाया है।



मुंबई (भाषा)। अभिनेता एनटीआर जूनियर की 30वीं फिल्म का भव्य मुहूर्त किया गया। निर्माताओं ने बृहस्पतिवार को इसकी घोषणा की। फिल्म के निर्माता एनटीआर आर्ट्स के हरी कृष्णा के, और युवसुधा आर्ट्स के सुधाकर भिकलिनने हैं। अनिरुद्ध रविचंद्र इसका संगीत देंगे। प्रेस विज्ञापन के अनुसार निर्माताओं ने फिल्म के मुहूर्त के लिए एक भव्य कार्यक्रम आयोजित किया, जिसमें फिल्मकार

## अभिनेता एनटीआर जूनियर की 30वीं फिल्म का हुआ भव्य मुहूर्त

एस.एस. राजामौली, प्रशान्त नील, माणिक रत्नम, भूपण कुमार के अलावा अभिनेता प्रकाश राज और मेका श्रीकांत भी पहुंचे। विज्ञापन के अनुसार, फिल्म 'आरआरआर' में जूनियर एनटीआर के साथ काम करने वाले निर्देशक राजामौली ने मंच पर 'फस्ट क्लेप' दिया। निर्माण कंपनी 'एनटीआर आर्ट्स' ने भी फिल्म का मुहूर्त किए जाने की सोशल मीडिया पर जानकारी दी।

## कंगना रनौत ने अपने जन्मदिन पर लोगों के प्रति आभार जताया

मुंबई (वार्ता)। बॉलीवुड अभिनेत्री कंगना रनौत ने अपने जन्मदिन के अवसर पर उन सभी लोगों के प्रति आभार व्यक्त किया है, जो उनसे प्यार करते हैं। कंगना रनौत का आज 36वां जन्मदिन है। इस खास मौके उन्होंने एक वीडियो शेयर किया है। कंगना इस वीडियो में ट्रेडिशनल लुक में नजर आयीं। वीडियो में कंगना ने कहा, 'आज अपने जन्मदिन के अवसर पर मैं अपने माता-पिता, अपने कुल देवी मां अंबिका जी और मेरे सारे गुरु, मेरे सारे प्रशंसक, शुभचिंतक, मेरा परिवार, दोस्त फैंस सबके लिए आभार व्यक्त करती हूँ।' कंगना ने कहा, मेरे शेरुओं का भी आभार व्यक्त करती हूँ, जिन्होंने आज तक कभी मुझे आराम नहीं करने दिया। चाहे कितनी भी सफ लाली मिली, पर फिर भी मुझे



सफलता के मार्ग पर तत्पर रहना, मुझे लड़ना-संघर्ष करना सिखाया...उनकी भी मैं हमेशा आभारी रहूंगी। दोस्तों मेरी विचारधारा बहुत सरल है, मेरा आचरण और सोच भी बहुत सरल है और मैं हमेशा ही सबका अच्छा चाहती हूँ। इसके चलते यदि मैंने कभी किसी के लिए कुछ देशहित में या लार्जर पिक्चर के लिए मैंने किसी के लिए कुछ कहा हो और उनको उसका दुख हुआ हो ठेस लगी हो मैं उसके लिए भी क्षमा चाहती हूँ। मेरे दिल में सभी के लिए केवल प्यार है।



सहारा हॉस्पिटल के फिजिशियन डॉक्टर अहमद इमरान हनफी ने बताया कि निम्न लक्षणों को सही समय पर पहचान कर इसकी गम्भीरता से बचा जा सकता है।

### एनफ्लूएंजा/एच3एन2 के संक्रमण से बचाव एवं रोकथाम

- सार्वजनिक स्थलों, चिकित्सालयों, कार्यालयों, बाजारों एवं अन्य भीड़भाड़ वाले स्थानों पर मास्क एवं सेनेटाइजर का प्रयोग करें।
- खांसे एवं छींकते वक्त नाक एवं मुंह ढक कर रखें।
- नाक, चेहरा एवं आंख को बार-बार छूने से बचें।
- पानी एवं तरल पदार्थ का अत्यधिक प्रयोग करें।
- हाथ मिलाने एवं गले मिलने से बचें।
- सार्वजनिक स्थलों पर थूके नहीं।
- सोशल डिस्टेंसिंग का पालन सुनिश्चित करें।
- वृद्ध एवं बच्चों को उक्त भीड़भाड़ वाले जगहों पर ले जाने से बचें।
- सार्वजनिक स्थलों, कार्यालयों, बाजारों एवं अन्य भीड़भाड़ वाले स्थानों पर साफ-सफाई सुदृढ़ रखी जाए तथा जनमानस को एनफ्लूएंजा से बचाव हेतु प्रचार-प्रसार किया जाए।



सीजनल एनफ्लूएंजा/एच3एन2 के लक्षणः

- खांसी, गले में खराश, नाक बहना या नाक बंद रहना, सिरदर्द, शरीर में दर्द, बुखार, ठंड लगना, थकान, सांस फूलना, दस्त एवं उल्टी। डॉक्टर हनफी ने यह भी बताया कि एनफ्लूएंजा के लक्षण आने पर चिकित्सीय परामर्श पर ही दवा का प्रयोग करें।

सहारा इंडिया परिवार के वरिष्ठ सलाहकार अनिल विक्रम सिंह ने बताया कि हमारे माननीय अभिभावक 'सहाराश्री' जी द्वारा प्रदत्त विश्वस्तरीय सहारा हॉस्पिटल में कोरोना काल से लेकर अब तक किसी भी संक्रमण से मुसलमानों से निपटने में सदैव अपनी भूमिका निभाई है। सिंह ने यह भी बताया कि विभिन्न माध्यमों से सहारा हॉस्पिटल न केवल बीमारियों के लक्षणों, निदान व बचाव हेतु जागरूकता प्रसारित करता है अपितु यहां की कुशल अनुभवी टीम 24 घंटे हर प्रकार की चुनौती व संक्रमित बीमारियों से निपटने के लिए दिन रात तत्पर रहती है।

## अनन्या पांडे

ओटीटी सीरीज कॉल मी बे में निभाएंगी मुख्य भूमिका

मुंबई (आईएनएस)। बॉलीवुड अभिनेत्री अनन्या पांडे आगामी स्ट्रीमिंग सीरीज कॉल मी बे में मुख्य भूमिका निभाने जा रही हैं। अभिनेता वरुण धवन ने एक मजेदार वीडियो साझा किया है,

जिसमें उन्होंने गुरुवार को आगामी श्रृंखला में अनन्या पांडे को बे के रूप में पेश किया। वीडियो में, अनन्या वरुण को फैशन की बारीकियों पर कुछ कहते हुए दिखाई देती हैं। सीरीज की शूटिंग

शुरू हो चुकी है। कॉल मी बे एक अरबपति फैशनिस्टा बे (अनन्या पांडे द्वारा अभिनीत) की कहानी है, जिसे उसके अमीर परिवार ने सेक्स स्कैंडल के कारण त्याग दिया है। फिर वो अकेली

पड़ जाती है और कई पूर्वग्रहों के इर्द-गिर्द अपनी यात्रा में खुद को खोजती है। शो के प्रोड्यूसर करण जोहर, अपूर्व मेहता और सोमेन मिश्रा हैं और निर्देशन कॉलिन डीकुन्हा ने किया है।









