

हरिभूमि जींद-कैथल मूर्ति

रोहतक, गुरुवार, 18 दिसंबर 2025

तापमान



अधिकतम 24.0 डिग्री
न्यूनतम 8.0 डिग्री

पर्यावरण को
बचाने के लिए
प्राकृतिक खेती
को अपनाएं



जातीय जहर
घोलने वालों को
करेंगे दंडित:
पंचायत



खबर संक्षेप

रजिशन हमला करने

पर चार नामजद
जींद। गांव नगरों में रजिशन हमला कर व्यक्ति को घायल करने पर अलेवा थाना पुलिस ने चार लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव नगरों निवासी सुनील ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनकी गांव के ही रामराजी परिवार से रजिशन चली आ रही है।

अज्ञात वाहन की चपेट में आने से दो घायल

कैथल। गांव कांगथली के निकट अज्ञात वाहन की चपेट में आने से दो व्यक्ति घायल हो गए। गांव फरल के खुशपाल सिंह ने सीवन पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 15 दिसंबर को जब वह अपने साढ़ू के साथ बाइक पर सवार होकर कांगथली से जा रहे थे तो एक अज्ञात वाहन चालक ने अपनी गाड़ी को तेज गति और लापरवाही से चलते हुए उनकी बाइक को टक्कर मार दी।

जानकार बनकर लगाया

₹2.55 लाख का चूना
जींद। साइबर टग ने जानकार बन कर एक व्यक्ति को दो लाख 55 हजार रुपये का चूना लगा दिया। साइबर थाना पुलिस ने व्यक्ति की शिकायत पर अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ धोखाधड़ी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। सुभाष नगर नरवाना निवासी वजीर सिंह ने बताया कि गत 15 दिसंबर को आरोपितों ने फेसबुक पर जानकार बन कर बातचीत की।

कबड्डी प्रतियोगिता के लिए

टॉयल 18 व 19 दिसंबर को कैथल। जिला खेल अधिकारी राज रानी ने बताया कि खेलों इंडिया बीच गेम्स 2026 का आयोजन 5 जनवरी से 10 जनवरी तक डीएनए और डीडी केंद्र शासित प्रवेश द्वार में करवाया जाएगा। जिसमें 6 प्रतिस्पर्धी खेल तथा 2 डेमें खेल शामिल हैं। इस प्रतियोगिता में हरियाणा राज्य की कप्तानी व सेपक टकरा की टीम हिस्सा लेगी।

चौथ मांगने के आरोपित

दबोचने पर जताई खुशी नरवाना। अपोलो चौक पर जैन ड्रेस वाले एस जी फैशन के मालिक नरेश जैन से रविवार को 50 लाख की फिरोती की मांग की थी और फिरोती मांगने वाले युवक ने फायर किया जो की दुकान में लगे शीशे पर लगा। कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी ने प्रशासन को सख्त आदेश दिए की अपराधी को बख्शा ना जाए। सीआईए ने कार्रवाई करते बीती रात अपराधी को मुठभेड़ में दो गोलीयां मारी जो कि उसकी दोनों टांगों में लगी है।

डिपो में अनियमितता मामले में आरोपी डिपो धारक दबोचा

कैथल। सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत लाभाधिकारियों को मिलने वाले राशन में अनियमितता के मामले की जांच थाना पुंडरी पुलिस के एसआई नवीन कुमार को टीम द्वारा करते हुए आरोपी डिपो धारक गांव वार्ड निवासी सुरेश को गिरफ्तार कर लिया गया।

जींद: रक्तदान शिविर का आयोजन 4 जनवरी को

जींद। युवा विकास समिति इंगराह द्वारा एक निजी स्कूल में चार जनवरी को रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। जानकारी देते अध्यक्ष एवं जिला युवा पुरस्कार विजेता प्रदीप रेंडू ने बताया कि इस मौके पर सांस्कृतिक कार्यक्रम भी होंगे। इसके अलावा सामाजिक कार्य करने वालों को सम्मानित किया जाएगा।

गांव फतेहपुर से हजारों का सामान चुराया

कैथल। गांव फतेहपुर से चोर हजारों रुपये का सामान चुरा कर ले गए। फतेहपुर के विजय शंकर ने पुंडरी पुलिस को दी शिकायत में बताया कि कृष्णा मार्केट फतेहपुर से चोर 14 दिसंबर को उसके मकान में घुसकर वहां पर लगी टूटियां व मोटर चुरा कर ले गए। जांच अधिकारी एसएसआई रणधीर सिंह ने बताया कि पुलिस ने केस दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी है।

नागरिक अस्पताल में चिकित्सा अधिकारियों के लिए सेंसर युक्त पार्किंग की योजना

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल में चिकित्सा अधिकारियों के लिए सेंसर युक्त पार्किंग व्यवस्था करने की योजना तैयार की जा रही है। इस समय जो अधिकारियों को पार्किंग है, उसमें दूसरे वाहन चालक अपने वाहनों को खड़ा कर देते हैं। जिससे चिकित्सा अधिकारियों को अपने वाहन खड़े करने में परेशानी होती है। अगर योजना को अमलीजामा पहनाया जाता है तो चिकित्सा अधिकारियों के समक्ष पार्किंग को लेकर होने वाली समस्या से निजात मिलेगी। अधिकारियों को पार्किंग में दूसरा कोई अपने वाहन को भी नहीं

सीटी स्कैन के सामने अधिकारियों की पार्किंग में दूसरों के वाहन खड़े करने से हो रही परेशानी



जींद। नागरिक अस्पताल में सीटी स्कैन के सामने अधिकारियों की पार्किंग।

खड़ा कर सकेगा। नागरिक अस्पताल स्थित सीटी स्कैन विभाग के सामने चिकित्सा अधिकारियों की आरक्षित पार्किंग स्पेस में अन्य लोगों के वाहन



जींद। अधिकारियों की पार्किंग के पीछे तैयार की जा रही वाहनों के लिए पार्किंग।

पार्किंग के पीछे ही 25 लाख से दूसरी पार्किंग का निर्माण कार्य तेजी से चल रहा है। ऐसे में अधिकारियों की पार्किंग में अगर सेंसरयुक्त सिस्टम लगाया

25 लाख रुपये की लागत से बनाई जा रही दूसरी पार्किंग

प्रोजेक्ट किया जा रहा तैयार
नागरिक अस्पताल के प्रधान चिकित्सा अधिकारी डा. रघुवीर पूनिया ने बताया कि अस्पताल में पार्किंग की कमी एक पुरानी समस्या थी। जिसे अब दूर करवाया जा रहा है। वहीं चिकित्सा अधिकारियों के लिए सेंसर युक्त पार्किंग व्यवस्था का प्रोजेक्ट बना रहे हैं। सेंसर युक्त सिस्टम से अधिकारियों की पार्किंग को जगह में केवल अधिकारी ही अपने वाहन को पार्क कर सकेंगे। जिससे आम मरीजों को भी राहत मिलेगी।

जगह-जगह वाहन खड़े होने से परेशानी
अस्पताल में स्पेशल पार्किंग न होने से प्रतिदिन सैकड़ों दोपहिया और चार पहिया वाहन अस्पताल के गलियारों, गेट के आसपास और यहां तक की आपातकालीन क्षेत्रों में खड़े हो जाते हैं। जो कभी भी किसी अगहनी को व्योता दे सकते हैं। ऐसे में पार्किंग को जगह लंबे समय से की जा रही थी। आगामी 15 दिनों में पार्किंग का निर्माण कार्य पूरा हो जाएगा। जिससे अस्पताल परिसर में यातायात प्रबंधन सुचारु रहेगा।

धनी धुंध ने आम जनजीवन को किया बुरी तरह प्रभावित

धुंध की चादर में लिपटा सीवन, टूटा डिवाइडर दे रहा हादसों को निमंत्रण



साइन बोर्ड व रिफ्लेक्टर की अनुपस्थिति खतरे को और बढ़ा रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सीवन

सुबह सीवन क्षेत्र में छाई धनी धुंध ने आम जनजीवन को बुरी तरह प्रभावित कर दिया। यह इस मौसम की अब तक की सबसे धनी धुंध मानी जा रही है। तड़के से ही हालात ऐसे बन गए कि कुछ ही कदम आगे देख पाना मुश्किल हो गया। सड़कें सफेद धुंध में गुम नजर आईं और यातायात की रफ्तार थम सी गई। वाहन चालक मजबूरी में दिन में ही हेडलाइट और फॉग लाइट जलाकर बेहद धीमी गति से चलते दिखाई दिए। सुबह स्कूल जाने वाले बच्चे, दफ्तर जाने वाले कर्मचारी और ग्रामीण इलाकों से शहर की ओर आने-जाने वाले लोगों को काफी परेशानी झेलनी पड़ी। करीब दोपहर 12 बजे जब धूप निकली, तब जाकर दृश्यता में सुधार हुआ और लोगों ने राहत की सांस ली। धुंध के बीच

चालक दिन में भी फॉग लाइट जलाकर धीमी गति से चलते दिखाई दिए



सीवन। धुंध में लाइट जला कर गुजरते वाहन चालक। फोटो: हरिभूमि

साइन बोर्ड लगाने का ऑर्डर दिया

इस संबंध में लोक निर्माण विभाग के एस.डी.ओ. अरुण कंसल ने बताया कि डिवाइडर पर रिफ्लेक्टर, डेलीनेटर और साइन बोर्ड लगाने का ऑर्डर दिया जा चुका है। सामग्री उपलब्ध होते ही कार्य शुरू कर दिया जाएगा, ताकि आम लोगों को किसी प्रकार की परेशानी न हो।

सीवन का लगभग दो किलोमीटर लंबा डिवाइडर हादसों का बड़ा कारण बनता नजर आया। कई स्थानों से टूटा यह डिवाइडर और उस पर साइन बोर्ड व रिफ्लेक्टर की अनुपस्थिति खतरे को और बढ़ा रही है। धुंध के कारण जैसे ही चालक को सड़क का सही अंदाजा नहीं लग पाता, टकराव की आशंका बन जाती है। स्थानीय लोगों का कहना है कि पहले भी यहां कई वाहन डिवाइडर से टकरा चुके हैं और धुंध वाले दिनों में जोरिफ्त कई गुना बढ़ जाता है। लोगों ने मांग की है कि डिवाइडर की जल्द मरम्मत कर उस पर रिफ्लेक्टर व स्पष्ट संकेतक लगाए जाएं, ताकि किसी बड़े हादसे से बचा जा सके। धुंध के छंटने के बाद भले ही हालात सामान्य हो गए हों, लेकिन टूटे डिवाइडर और अधूरे सुरक्षा इंतजाम अब भी गंभीर खतरे के रूप में बने हुए हैं।

वाहन चलाने समय बरते अतिरिक्त सावधानी: एसापी

कैथल। धुंध व कोहर के मौसम दौरान सुरक्षित यातायात के लिए वाहन चालक अपने अनुरूप जान-माल की सुरक्षा हेतु अतिरिक्त सावधानी बरतें। वाहन चालक अपनी खुद की तथा सड़क पर आ-जा रहे अन्य नागरिकों की जान बचाने के लिए यातायात नियमों की समुचित पालना करके पुलिस को सहयोग देकर सड़क दुर्घटनाओं पर अंकुश लगाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। एसापी उपायानुक्रम में बताया कि कोहर व धुंध के मौसम में सड़कों पर विजिलेंसिटी बहुत कम चल रही है। एसापी ने सुरक्षित ड्राइविंग संबंधी एडवाइजर जारी करते हुए चालकों को सलाह दी कि अपने गंतव्य स्थान के लिए चलने से पूर्व मौसम के पूर्वानुमान की जांच उपरान्त ही यात्रा पर निकलें। अधिक कोहर की स्थिति में यदि अजर संभव हो सके तो मौसम साफ होने तक यात्रा को टालने का प्रयास करें तथा किसी भी प्रकार का नशा करके वाहन किसी सूत में ना चलायें। अपने वाहन की स्पॉट का खास ध्यान रखकर धीमी गति से वाहन चलाने की सलाह देते हुए एसापी ने बताया कि यह सुनिश्चित करें कि वाहनों की हेडलाइट, टेल लाइट, फॉग लाइट सहित इंडिकेटर, ब्रेक, टायर, चिडसिग्नल रखें। बैटरी व कार इलेक्ट्रिक सिस्टम उसी तरीके से काम कर रहे हैं। धुंध के दौरान यात्रा करते समय वाहन चालक लो-बीम हेड लाइट का इस्तेमाल करें।

ठंड से बचाव के लिए जिलावासी बरतें सावधानी: डीसी

कैथल। डीसी अपराजिता ने बढ़ती ठंड के चलते शीत-घात से बचाव को लेकर जिला प्रशासन ने एडवाइजर जारी की है। डीसी ने आम नागरिकों से शीतलहर व सर्दी से बचाव के लिए विशेष सावधानी बरतने की अपील भी की है। इन दिनों जिले में शीतलहर चल रही है। इसी के मद्देनजर हम सावधानी बरतकर शीत घात से बच सकते हैं। ठंड पड़ शीतलहर से बचाव के लिए इन बातों की पालना जरूर करें। उन्होंने कहा कि शीत-घात से बचने के लिए मौसम पूर्वानुमान के लिए रेडियो/टीवी/समाचार पत्रों से मौसम संबंधित जानकारी लेंगे रहे। पतले कपड़े पहनें। भारी नाक या नाक बंद जैसी विभिन्न शीमों की सलाहना आमतौर पर ठंड में लंबे समय तक संपर्क में रहने के कारण होती है। इसीलिए स्थानीय स्वास्थ्य कर्मियों या डॉक्टर से परामर्श करें। ठंडी हवा, बारिश, बर्फ के संपर्क में आने से बचें। गर्म कपड़े पहनें। तंग कपड़े न पहनें। शरीर को गरमाहट बनाए रखें। हेतु अपने सिर, गर्दन, हाथ और पैर की उभलियों को पर्याप्त रूप से ढककर रखें। हाथों में दस्ताने रखें। सिर पर टोपी या मफलर पहनें, स्वास्थ्य वर्क मोजन लें। स्वास्थ्य विभाग के अनुसार पर्याप्त योग प्रतिरोधक भ्रमता बनाए रखने के लिए विटामिन सी से भरपूर फल और सब्जियां खाएं।

सड़क हादसे में ब्रजुर्ग महिला की मौत | स्वास्थ्य कर्मियों ने काले बिल्ले लगा किया टीकाकरण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

जिले के गांव हरसोला में करीब 72 वर्षीय ब्रजुर्ग महिला को बाइक राइडर ने टक्कर मार दी। इसकी टक्कर से महिला की मौके पर ही मौत हो गई। महिला सुबह करीब 8 गांव के मुख्य मार्ग से जा रही थी, जहां पर यह हादसा हुआ। पास से गुजर रहे गांव के लोगों ने जैसे ही घटना को देखा, तो तुरंत पुलिस को इसकी सूचना दी। पुलिस की टीम मौके पर पहुंची और परिजनों की सहायता में शाव को पोस्टमॉर्टम के लिए नागरिक अस्पताल में पहुंचाया। पुलिस ने मृतका के बेटे के बयान पर अज्ञात चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। गांव हरसोला के विक्रम ने

कार की चपेट में आने से मां-बेटा घायल

कैथल। दांड रोड पर कार की चपेट में आने से मां-बेटा घायल हो गए। बेटे की हालत गंभीर होने से जिने अस्पताल में दाखिल कराया है। पुलिस को जानकारी देते रहेमान ने बताया कि वह मीख मंगाने का काम करते हैं। उसने बताया कि वह बुधवार को सायं करीब 4:00 बजे जैसे ही दांड रोड पर नर्सरी के सामने अपने बेटे के साथ सड़क के किनारे खड़ी थी तो एक कार चालक ने अपनी गाड़ी को तेज गति और लापरवाही से चलते पीछे से उन्हें टक्कर मार दी। उसने बताया कि हड्डियों में वह टक्कर के कारण दूर जा गिरी जबकि उसका बेटा कार के नीचे फंस गया जिस कारण वह बुरी तरह से जकसी हो गया। हादसे के बाद आरोपी चालक गाड़ी को छोड़कर मौके से फरार हो गया। लोगों ने तुरंत प्रभाव से उसे कैथल के एक निजी अस्पताल में दाखिल करवाया।

तितरम थाना में दी शिकायत में बताया कि उसकी माता धन्यं देवी खेतों की ओर गांव के मुख्य मार्ग पर जा रही थी। वहां पर एक अज्ञात बाइक राइडर उसे टक्कर मारकर फरार हो गया। गांव के लोगों ने उन्हें इस बारे में बताया और साथ ही पुलिस को भी सूचना दी। जैसे ही वे मौके पर पहुंचे तो उसकी माता मृत अवस्था में सड़क के किनारे पड़ी थी। शिकायतकर्ता ने आरोपी बाइक राइडर के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग की है। केस दर्ज कर जांच में जुटी पुलिस तितरम थाना के जांच अधिकारी राममेहर सिंह ने बताया कि पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

ऑनलाइन स्वास्थ्य पोर्टलों के बहिष्कार से यूवीन पोर्टल टप

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

एमपीएचडब्ल्यू एसो. हरियाणा के आह्वान पर बुधवार को लंबित मांगों के लिए संघर्ष कर रहे एमपीएचडब्ल्यू वर्ग ने काले बिल्ले लगा टीकाकरण किया। इस दौरान स्वास्थ्यकर्मियों ने सरकार के प्रति अपना रोष प्रकट करते ऑनलाइन स्वास्थ्य पोर्टलों का बहिष्कार जारी रखा। एसोसिएशन के राज्य प्रवक्ता संदीप कुंडू, राज्य उपा प्रधान सुदेश देवी ने कहा कि एमपीएचडब्ल्यू गत 25 अक्टूबर से ऑनलाइन काम छोड़ हड़ताल कर रहे हैं। बुधवार को



काले बिल्ले लगा टीका लगाते कर्मचारी।

हुए टीकाकरण का डिजिटल निगरानी प्रभावित हुई है। प्रदेशभर में आयोजित टीकाकरण कैंपों में यूवीन पोर्टल नहीं चल पाया है व गर्भवती महिलाओं एवं नवजात को मिलने वाले मैसेज एवं डिजिटल प्रमाण पत्र नहीं मिल पाए हैं। जिला प्रधान प्रदीप लाठर, सांचव गुराम ने

मांगों को लेकर आंदोलनरत

प्रदेश का बहुउद्देशीय वन राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन में कार्यरत महिला एमपीएचडब्ल्यू को 4200 घंटे पर, इस एक एसोसिएट अलाउंस, रिटायरमेंट बेंचमार्क, एमपीएचडब्ल्यू वर्ग के पदनाम बढ़ाने, कर्मचारी सुविधाओं को बढ़ाने, आबादी आधारित स्वास्थ्य संस्थाएं बनाते हुए खाली पदों पर स्थायी भर्ती करवाने सहित अनेक मांगों को लेकर आंदोलनरत है। राज्य प्रवक्ता संदीप कुंडू ने बताया कि एमपीएचडब्ल्यू वर्ग द्वारा डिजिटल हड़ताल का प्राथमिक उद्देश्य ऑनलाइन कार्यों के लिए नियुक्त कर्मचारियों की जवाबदेही तय करवाना है। अधिकारियों के दुर्गमूल रवेते के चलते सारा काम एमपीएचडब्ल्यू वर्ग पर डाल दिया गया है। आज ऑनलाइन एंटी व होने के चलते गर्भवती महिलाओं को मिलने वाले आरसीएच नंबर, गैर संक्रामक रोगों का ऑनलाइन डाटा, टीबी मरीजों का पोषण भत्ता एवं दवा वितरण रिपोर्ट, आशा वर्कर प्रोफाइल, डिजिजी स्वैलेस, निरोधी हरियाणा सहित कई निगरानी पोर्टल टप हैं। जब तक सरकार इन पदों नियुक्त कर्मचारियों की जवाबदेही तय नहीं की जाती, अतिरिक्त ऑनलाइन कार्यों के लिए मानव संसाधन ऑपरेटर की नियुक्ति व उचित तत्वावधि संसाधन जैसे लैपटॉप, टैबलेट व इंटरनेट की सुविधा नहीं दी जायेगी।

बताया कि बुधवार को पूरे जिले में लंबित मांगों को लेकर ब्लैक बैज लगा कर टीकाकरण करते हुए सरकार की हठधर्मिता के खिलाफ रोष जताया गया है। ऑनलाइन स्वास्थ्य पोर्टलों के बहिष्कार के

प्लाट की सौदेबाजी कर हड़पी राशि, रजिस्ट्री से किया मना

जींद। प्लाट की सौदेबाजी कर राशि हड़पने पर शहर थाना सफाई पुलिस ने पांच लोगों के खिलाफ धोखाधड़ी का मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव सरनखेड़ी निवासी शिवदे ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसने सफाई निवासी सुभाष गोयल परिवार से 292 अज प्लाट का सौदा किया था। जिसकी राशि सुभाष गोयल परिवार को दे दी गई थी। आरोपितों ने केवल 60 अज की रजिस्ट्री करवाई बाकि प्लाट के दस्तावेजों में कमी बता कर उसे पूरा करने के बाद रजिस्ट्री करवाने की बात कही। लंबा समय बीत जाने के बाद भी आरोपितों ने रजिस्ट्री नहीं करवाई। जब उसने रजिस्ट्री न करवाने पर राशि वापस मांगी तो उन्होंने रजिस्ट्री करवाने तथा राशि लौटाने से मना कर दिया। आरोपितों ने उसे बुरा अजाम भुगताने की धमकी भी दी।

23 को राज्य स्तरीय समारोह में मुख्यतिथि पहुंचेंगे मुख्यमंत्री

तालमेल के साथ तैयारियां पूरी करने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बांड

23 दिसंबर को जिले के गांव चुहड़ माजरा में जगतगुरु ब्रह्मानंद जी की जयंती के उपलक्ष्य में भव्य राज्य स्तरीय समारोह का आयोजन किया जाएगा। इस महत्वपूर्ण कार्यक्रम की सफलता सुनिश्चित करने के लिए जिला प्रशासन पूरी तरह सक्रिय हो गया है। इस कार्यक्रम में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी बतौर मुख्य अतिथि शिरकत करेंगे। कार्यक्रम की भव्यता और व्यवस्थाओं को सुनिश्चित करने के लिए बुधवार को डीसी



समारोह को लेकर दौरा करते भाजपा नेता अशोक गुर्जर, डीसी अपराजिता व अन्य।

अपराजिता, पुलिस अधीक्षक उपामन्यो ने विधायक सतपाल जांबा, भाजपा नेता अशोक गुर्जर के साथ कार्यक्रम स्थल का दौरा किया। इस अवसर पर उनके साथ विभिन्न विभागों के अधिकारी और समाज के गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे। अधिकारियों ने कार्यक्रम की

अधिकारियों को सौंपी जिम्मेदारी

किरीक्षण से पूर्व आग्रह में एक उच्च स्तरीय बैठक आयोजित की गई। बैठक में डीसी अपराजिता ने स्पष्ट निर्देश दिए कि सभी विभाग समाज के लोगों के साथ बेहतर तालमेल बित्ताकर अपनी-अपनी तैयारियां समय रहते पूरी कर लें। उन्होंने जोर दिया कि यह एक राज्य स्तरीय आयोजन है, इसलिए तैयारियों में किसी भी प्रकार की कोर-कसर बाकी नहीं रहनी चाहिए। सुरक्षा, स्वच्छता और जल आपूर्ति जैसे बुनियादी प्रबंध पुख्ता हों।

समाज के लोगों में भारी उत्साह देखा जा रहा है। स्थानीय ग्रामीणों और संस्थाओं ने प्रशासन को पूर्ण सहयोग का आश्वासन दिया है। शहीद स्मारक के निदेशक कुलदीप सैनी, जिला परिषद अध्यक्ष कर्मवीर कौल, पशु कल्याण बोर्ड के अध्यक्ष धर्मवीर मिर्जापुर आदि मौजूद रहे।

समाज के लोगों में भारी उत्साह देखा जा रहा है। स्थानीय ग्रामीणों और संस्थाओं ने प्रशासन को पूर्ण सहयोग का आश्वासन दिया है। शहीद स्मारक के निदेशक कुलदीप सैनी, जिला परिषद अध्यक्ष कर्मवीर कौल, पशु कल्याण बोर्ड के अध्यक्ष धर्मवीर मिर्जापुर आदि मौजूद रहे।

हेल्थ व्हेट
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब पेट में बार-बार महसूस होता हो दर्द

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे सप्ताह में एक दो बार अपने पेट के बाईं तरफ दर्द महसूस होता है, फिर कुछ देर में ठीक भी हो जाता है। कृपया इसका उपचार बताएं।

प्रकाश, बिलासपुर
पेट में इस तरह के दर्द के कई कारण हो सकते हैं। कई बार संक्रमण की वजह से ऐसा होता है तो कई बार पाचन क्रिया प्रभावित होना भी इसकी वजह बन सकता है। हालांकि कई लोगों में स्टोन की वजह से भी कभी-कभी दर्द उठता है, इसलिए एक बार डॉक्टर से संपर्क करना ही बेहतर रहेगा। जांच करने के बाद ही इसकी वजह पता चलेगी और इलाज किया जा सकेगा। फिलहाल आप बाहर का फास्ट फूड और अधिक ऑयली फूड खाना बिल्कुल बंद कर दें। घर का बना सादा खाना ही खाएं।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। सर्दी के मौसम में अकसर मेरे चेहरे पर सूजन हो जाती है। कृपया बताएं क्या क्यों होता है और इसका उपचार क्या है?

सेवाराम, महेंद्रगढ़
आपने यह नहीं बताया कि आपको शुगर की समस्या तो नहीं है। क्योंकि कई बार शुगर बढ़ने की वजह से सूजन आ जाती है। सर्दियों के मौसम में फिजिकल एक्टिविटीज कम हो जाती हैं और शुगर लेवल बढ़ जाता है। अगर ऐसा है तो आपको डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए। अगर शुगर समस्या नहीं है तो भी आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा वह फिजिकल एग्जामिन करने के बाद ही कुछ बता पाएंगे।

मेरी उम्र 49 वर्ष है। मुझे बार-बार भूख महसूस होती है। प्लीज बताएं भूख और वेट कैसे कंट्रोल करूं?

भवेश, रायपुर

सबसे पहले आप शुगर की जांच कराएं। कई बार शुगर बढ़ने के बाद भूख बहुत लगती है। हालांकि आप बता रहे हैं कि आपका वजन भी बढ़ रहा है तो इसकी वजह थायरॉइड भी हो सकती है। इसलिए बगैर जांच किए कुछ कहना ठीक नहीं है। आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। लगभग साल भर से मेरे मुंह में छाले होते रहते हैं। ठीक होकर फिर हो जाते हैं। प्लीज इस समस्या का समाधान बताएं।

सुनील किशोर, ईमेल से

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

हर्बल जोन
रेखा देशराज

सर्दियों में मुलेठी (लिकोरिस) का उपयोग सर्दियों से होता आ रहा है। सर्दियों में मुलेठी हमारे शरीर को एक नहीं अनेक तरह से राहत पहुंचाती है। यह गले के संक्रमण से बचाव करती है, संक्रमित गले को ठीक करती है, आवाज बैठ जाए या सूखी खांसी का सिलसिला न बंद हो तो मुलेठी ही कारगर होती है। मुलेठी में एंटीइंफ्लेमेट्री और डिमल्लेंट गुण होते हैं, जो गले पर एक स्मूदिंग परत बनाते हैं ताकि गले की जलन कम हो और खांसी में आराम मिले। यह आपकी आवाज को सुचारु रूप से कामकाजी बनाए रखने के लिए और गले की खुश्की को सुधारने में भी सहायक होती है।

बढ़ाती है इम्युनिटी: मुलेठी में ग्लायसिराइजिन यौगिक पाए जाते हैं, जो शरीर को रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

डाइट सजेशन
शिखर चंद जैन

गर्मी में तो हम धूप और पसीने से बेहाल होने पर जब प्यास लगती है तो पानी पी लेते हैं। लेकिन सर्दी के मौसम में प्यास न लगने पर अकसर पानी बहुत कम पीते हैं। इससे शरीर में डिहाइड्रेशन की शिकायत हो सकती है और कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। सर्दियों में पानी पीने की इच्छा कम होती है, इसलिए आपको कुछ ट्रिक्स अपनानी चाहिए, जिससे शरीर में पानी की कमी न हो सके।

ज्यादा सलाद खाएं: इन दिनों बाजार में सब्जियां और फलों की बहाल है। तरह-तरह की सब्जियां और फल अपनी डाइट में शामिल करें। दिन में कम से कम 3-4 सर्विंग फ्रूट सलाद या वेजीटेबल सलाद की लें। कच्ची सब्जियां (टमाटर, मूली, खीरा) पोषक तत्वों और पानी से भरी होती हैं। इसी प्रकार



सलाद खाने से शरीर में पानी की कमी न हो सके।

सर्दी से दिलाए राहत मुलेठी की गर्माहट



इसलिए सर्दियों में बार-बार होने वाली वायरल कोल्ड से बचने में मुलेठी कारगर मानी जाती है। यह हमारे श्वसन तंत्र के लिए भी फायदेमंद है। ठंड में कई बार सांस की नली में कफ जम जाता है, ऐसे में विशेषकर उन लोगों को जो अस्थमा जैसी समस्याओं के शिकार होते हैं, मुलेठी बहुत फायदेमंद साबित होती है, क्योंकि कफ को पतला करती है, म्यूकस मेंब्रेन को शांत करती है,



छाती जकड़ने में राहत देती है और शरीर की गर्माहट बनाए रखने में मददगार होती है। भारी सर्दियों में शरीर को होने वाले तनाव से भी मुलेठी बचाती है और इस मौसम में होने वाली थकान, कमजोरी या ठंड से एंठन में मुलेठी मदद करती है।

पाचनतंत्र को रखें सही: सर्दियों में जब हम भारी-भरकम, तले-भुने भोजन अधिक खा लेते हैं तो पेट में जलन पैदा होती है। भोजन होती

गर्मी की तुलना में सर्दी में लोग कम पानी पीते हैं। लेकिन शरीर में जरूरत के अनुसार हाइड्रेशन मॉटेन रहे, इसके लिए आपको कॉन्स्यूस रहना होगा। विटर सीजन में हाइड्रेशन मॉटेन करने के कुछ तरीकों के बारे में जानिए।

सर्दी में ऐसे मेंटेन रहेगा हाइड्रेशन

अनार, संतरा आदि न सिर्फ प्रचुर फाइबर और पोषक तत्वों बल्कि पानी की कमी भी पूरी कर सकते हैं।

पानी पीने का शेड्यूल बना लें: अपनी कुछ गतिविधियों के साथ पानी पीने की आदत को जोड़ दें। जैसे ऑफिस पहुंचते ही दोपहर को लंच से आधा घंटा पहले। घर पहुंचते ही एक ग्लास पानी पिएं। इसके अलावा कुछ अन्य एक्टिविटीज से भी इसे जोड़ लें। दिन में दो-तीन बार रिफ्रेश होने के लिए पानी पिएं और सबसे अहम है सुबह की शुरुआत एक लीटर गुंभगुना पानी से करें। यह पानी रात में तब के बर्तन में रखा हो, तो और फायदेमंद होगा।

हर्बल चाय लें: कैम्पेन शरीर का डिहाइड्रेशन करता है। इसलिए इस मौसम में

चाय या कॉफी ज्यादा पीने से बचें। इनकी बजाय आप तरह-तरह की हर्बल-टी ट्राई कर सकते हैं।

कैनोमाइल, रोज या मिंट-टी का स्वाद आपको खूब भाएगा। इसमें मीठे के लिए चीनी की बजाय शर्करा डालें। इससे आपको नई ऊर्जा, स्फूर्ति और हाइड्रेशन तीन तरफ फायदा मिलेगा।

सिंथेटिक मासूम में गर्म पेय जैसे गर्म पानी, अदरक, तुलसी की चाय या सूप पिएं। ये शरीर को गर्म रखते हैं और हाइड्रेशन में मदद करते हैं।

चाय नहीं नीबू पानी: शाम को ठंडी हवाओं के बीच भले ही आपका मन चाय-कॉफी पीने का करता हो, लेकिन आप अपनी सेहत का ख्याल रखते हुए एक गिलास गुनगुने पानी में



नीबू का रस मिलाकर पिएं तो बेहतर होगा। इससे हाइड्रेशन तो होगा ही साथ ही इम्युनिटी सिस्टम स्ट्रॉंग होगा, सर्दी-जुकाम से बचाव होगा और गले की सूदिंग भी होगी। इसमें जरा-सा काला नमक भी मिला सकते हैं।

पिएं नारियल पानी: सॉफ्ट ड्रिंक हानिकारक तत्वों, चीनी आदि से भरे होते हैं। प्यास बुझाने के लिए इनका सेवन भूलकर भी न करें। इनकी बजाय नारियल पानी, छाछ, दही आदि फायदेमंद पेय का सेवन करें। नारियल पानी आपके शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स लेवल को ठीक करेगा और दही-छाछ पाचन को दुरुस्त करेगा।

पानी को दें नया स्वाद: पानी में पुदीने की पत्तियां, तरबूज के स्लाइस, खीरे के टुकड़े आदि डालकर इसे नया टेस्ट दे सकते हैं। यह टेस्टी लगेगा और फायदेमंद भी रहेगा। आप अपनी पानी की बोतल में नीबू, अदरक या दालचीनी डालकर भी पी सकते हैं।

(न्यूट्रिशनलस्टिपिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

सर्दी का मौसम हार्ट पेशेंट्स के लिए काफी रिस्की होता है। इसलिए इस दौरान पेशेंट्स और उनके परिजनों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। डॉक्टर से रेग्युलर चेकअप, दवा लेने के साथ और किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

सर्दी के मौसम में हार्ट पेशेंट्स ना बरतें जरा भी लापरवाही



वर्षों होते हैं हार्ट अटैक

हृदय में तीन प्रमुख धमनियां (आर्टरीज) होती हैं। जब इन तीनों में से किसी एक में या फिर अन्य में कई कारणों (जैसे धमनियों की आंतरिक दीवारों पर रक्त का थक्का जमने से धमनियों में अवरोध या ब्लॉकिंग की समस्या उत्पन्न हो जाती है) से अचानक रक्त संचार रुक जाता है, तो इस स्थिति में दिल को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती और उसकी कार्य प्रणाली ठप होने लगती है। इसी तरह एक असें तक अत्यधिक वसायुक्त खाद्य पदार्थ ग्रहण करने से धमनियों की आंतरिक दीवारों पर प्लाक (एक प्रकार की वसा) संचित हो जाता है, जिसके कारण भी धमनियां अवरोध हो जाती हैं और दिल को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। यह स्थिति दिल का दौरा कहलाती है। समस्या की पहचान के लिए ईसीजी, इकोकार्डियोग्राफी, टीएमटी, एंजियोग्राफी, लिपिड प्रोफाइल और रक्त परीक्षण आदि जांच की जाती हैं।

हार्ट अटैक के लक्षण

सीने में तेज दर्द होना, जो कंधे, बाजू और पीठ के पीछे तक जा सकता है। असहनीय बेचैनी होना और पसीना आना आदि।

समस्या का निदान

धमनियों के अवरोध को दूर करने के लिए इंजेक्शन लगाए जाते हैं। इसके अलावा अगर तीनों धमनियों में अवरोध 70 प्रतिशत से कम है तो एंजियोप्लास्टी की जा सकती है और कुछ मरीजों में जरूरत पड़ने पर बाईपास सर्जरी भी। इस संदर्भ में प्रत्येक मरीज की स्थिति के अनुसार उसके इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित की जाती है।

सर्दी के मौसम में दें ध्यान

जो लोग पहले से ही उच्च रक्तचाप या हृदय रोग से ग्रस्त हैं, उन्हें सर्दियों में धूप निकलने के बाद

डायबिटिक पेशेंट्स को ज्यादा रिस्क

वर्ल्ड डायबिटीज फेडरेशन के अनुसार, रक्त शर्करा के अनियंत्रित रहने से कालांतर में हृदय रोग होने का जोखिम उम्र लोगों की तुलना में दोगुना बढ़ जाता है, जो इन समस्याओं से ग्रस्त नहीं हैं। इसलिए डायबिटिक रोगी कुछ बातों का ध्यान रखें। जो लोग डायबिटीज से ग्रस्त हैं, उन्हें अपने ब्लड शुगर को डॉक्टर से परामर्श लेकर नियंत्रित रखना चाहिए। मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए अपने डॉक्टर के परामर्श के अनुसार दवाएं लें और सक्रिय जीवनशैली पर अमल करें। मधुमेह से ग्रस्त लोगों को साइलेंट हार्ट अटैक होने का जोखिम ज्यादा रहता है। साइलेंट हार्ट अटैक को मेडिकल कंडीशन में पीछे छुड़ाने के लिए डॉक्टर से संबंधित लक्षण आम तौर पर महसूस नहीं होते। जैसे ऐसे लोग सीने में तेज दर्द या बेचैनी, चक्कर आना आदि महसूस नहीं करते, लेकिन किसी न किसी रूप में स्वयं को असहज महसूस करते हैं। ऐसी स्थिति में अगर संभव हो, तो पीछे छुड़ाने के लिए डॉक्टर को उसका ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर चेक करवाए जाएं और अतिशय डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।



वर्ल्ड डायबिटीज फेडरेशन के अनुसार, रक्त शर्करा के अनियंत्रित रहने से कालांतर में हृदय रोग होने का जोखिम उम्र लोगों की तुलना में दोगुना बढ़ जाता है, जो इन समस्याओं से ग्रस्त नहीं हैं। इसलिए डायबिटिक रोगी कुछ बातों का ध्यान रखें। जो लोग डायबिटीज से ग्रस्त हैं, उन्हें अपने ब्लड शुगर को डॉक्टर से परामर्श लेकर नियंत्रित रखना चाहिए। मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए अपने डॉक्टर के परामर्श के अनुसार दवाएं लें और सक्रिय जीवनशैली पर अमल करें। मधुमेह से ग्रस्त लोगों को साइलेंट हार्ट अटैक होने का जोखिम ज्यादा रहता है। साइलेंट हार्ट अटैक को मेडिकल कंडीशन में पीछे छुड़ाने के लिए डॉक्टर से संबंधित लक्षण आम तौर पर महसूस नहीं होते। जैसे ऐसे लोग सीने में तेज दर्द या बेचैनी, चक्कर आना आदि महसूस नहीं करते, लेकिन किसी न किसी रूप में स्वयं को असहज महसूस करते हैं। ऐसी स्थिति में अगर संभव हो, तो पीछे छुड़ाने के लिए डॉक्टर को उसका ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर चेक करवाए जाएं और अतिशय डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

सर्दियों में होने वाला मौसमी अवसाद, आमतौर पर धूप की कमी, कम शारीरिक गतिविधि और ठंड के कारण होता है। ऐसे में कुछ योगासन बहुत कारगर हो सकते हैं। इनमें सबसे ज्यादा मददगार होता है सूर्य नमस्कार।

ऐसे होता है सहायक: यह योगासन, सूर्य ऊर्जा का अवशोषण बढ़ाता है। सर्दियों में धूप कम मिलती है, ऐसे में सूर्य नमस्कार शरीर की सौर प्लेक्सस चक्र को सक्रिय करता है, जिससे मूड बेहतर होता है, आत्मविश्वास और शरीर की ऊर्जा बढ़ती है। साथ ही यह सेरोटोनिन को भी बढ़ाता है। क्योंकि डायनेमिक मूवमेंट और डीप ब्रीदिंग से मस्तिष्क में खुशी का हार्मोन सेरोटोनिन का स्तर बढ़ता है और डिप्रेस्ड रहने पर स्थिर गिरता है। ठंड में जो रक्तसंचार घीमा हो जाता है, उसे सूर्य नमस्कार तेज करता है। इससे थकान, सूखती और मानसिक धुंधलापन कम होता है। यही नहीं सांसों की लय और मानसिक-तनाव भी सूर्य नमस्कार से सीधा-सीधा रिश्ता रखते हैं। सूर्य नमस्कार से हमारी श्वास प्रक्रिया लयबद्ध रहती है, इसलिए हम रिलैक्स महसूस करते हैं।

सूर्य नमस्कार कैसे करें: शुरुआत में सूर्य नमस्कार चार से छह राउंड तक और धीरे-धीरे जब अभ्यस्त हो जाएं, इसे बढ़ाकर 12 चक्रों तक करना चाहिए। सबसे पहला राउंड या चक्र है प्रार्थना आसन। इसके लिए पैरों के साथ हथेलियां जोड़ें और लंबी सांस लें। यह प्रक्रिया हमें सूर्य नमस्कार के लिए मानसिक रूप से तैयार करती है। इसका दूसरा आसन है हस्त उतासन, जिसमें बांहों को फैलाया जाता है। इसके लिए हाथ ऊपर की ओर, पीठ थोड़ी पीछे रखें। इससे ऊर्जा चैनल खुलते हैं। तीसरा पादहस्तासन में खड़े-खड़े आगे की तरफ झुकना होता है, लेकिन पैर सीधे होने चाहिए, हाथ

सूर्य नमस्कार को संपूर्ण शरीर का व्यायाम माना जाता है। सर्दी के मौसम में होने वाले अवसाद को दूर करने में भी सूर्य नमस्कार काफी कारगर है। इसकी विधि, लाभ और सावधानियों के बारे में जानिए।

मौसमी अवसाद से बचें रोज करें सूर्य नमस्कार



आगे झुकना चाहिए और अंगुलियां पैरों के पास होनी चाहिए इस पोज से दिमाग में रक्तसंचार बढ़ता है। चौथा पोज है अश्व संचालनासन, इसमें दाहिना पैर पीछे होता है, सिर ऊपर होता है, इस पोज से छाती खुलती है और टैशन कम होती है। पांचवें पोज का नाम है- दंडासन। इससे पूरा शरीर एक ढंड के रूप में रहता है यानी पूरा शरीर एक सीध में होता है। इस आसन से एंडोर्फिन रिलीज होता है। छठवें पोज है अष्टांग नमस्कार। इससे घुटने, छाती, ठोड़ी जमीन पर स्पर्श करते हैं। इस आसन से हृदय क्षेत्र सक्रिय होता है। सातवें पोज को भुजंगासन कहते हैं। इसमें छाती को उठाएं, कंधे पीछे ले जाएं। ऐसा करने से शारीरिक उत्साह बढ़ता है और थकान घटती है। सूर्य नमस्कार का आठवां पोज है पर्वतासन। इसमें कूल्हे ऊपर करने उठें भी सूर्य नमस्कार नहीं करना चाहिए। शुरुआत में सूर्य नमस्कार किसी योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही करना चाहिए।

अब अंत में चार आसन दोहराए जाते हैं। इस तरह फिर से अश्व संचालनासन पोज संभाला जाता है। बस फर्क ये होता है कि पहली बार जो पैर आगे निकाला होता है, अब दूसरा पैर आगे निकालते हैं। इसके बाद पादहस्तासन को दोहराते हैं और इस बार दोनों पैरों के पास झुकते हैं। अगला आसन हस्त उतासन है, जिसमें हाथ ऊपर करके हल्का बैकबैंड करना होता है। अंत में फिर पहली वाली स्थिति में आ जाते हैं पर्वतासन। यह करते ही सूर्य नमस्कार का एक राउंड पूरा हो जाता है। शुरुआत करते समय एक या शरीर में अत्यधिक कमजोरी हो। जिन लोगों की हाल में किसी भी वजह से सर्जरी हुई हो, उन्हें भी यह आसन करने से बचना चाहिए। जिन्हें स्लिप डिस्क या गंभीर किस्म का कमर दर्द रहता हो, हाई बीपी हो उन्हें भी सूर्य नमस्कार नहीं करना चाहिए। शुरुआत में सूर्य नमस्कार किसी योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही करना चाहिए।

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

