

हरिभूमि सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, गुरुवार 1 जनवरी 2026



13 अवैध फड़ियों के चलते चंद दिनों में ही बंद हो गया 'सांझा बाजार'

14 'नए साल में नया कुछ हम सब करके दिखाएंगे नई उम्मीद....'

Your Child Deserve the Best Education

2026
NEW YEAR

ADARSH SENIOR SECONDARY SCHOOL

Affiliated to CBSE New Delhi Village Daryapur Distt. Fatehabad - 125050

Contact : 097281-36376, 98129-88047, 92154-40131

✉ ahsdyp@gmail.com

🌐 adarshschoolaryapur.com

Admission Open

2026-27

For Nursery to XII

Arts, Commerce Non-Medical & Medical

दा अनियांवाली उपकार को-आप्रेटिव लेबरज कंटरकशन सोसायटी लि.

की ओर से प्रदेशवासियों को

नव-वर्ष-2026

की ढेरों शुभकामनाएं

!! नववर्ष प्रदेशवासियों के लिए मंगलमय हो !!

ORGANIC MANURE

खेत हरा खलिहान भरा

नव वर्ष 2026

की ढेरों शुभकामनाएं



HEALTHY CROP WEALTHY FARMER

Green Grow h

ORGANIC MANURE

GREEN GROWTH AGROTONICS

Helpline No. 9251084249

श्री खाटू श्याम टाइल फैक्ट्री

कुतियाना रोड, जमाल, सिरसा

की ओर से

नव वर्ष 2026

की ढेरों शुभकामनाएं

!! नववर्ष प्रदेशवासियों के लिए मंगलमय हो !!

मो. 94683-72170, 94164-13870

नैचुरल ग्रीन एग्रो टैक प्रा. लि.

की ओर से

नव वर्ष 2026

प्रदेशवासियों को ढेरों शुभकामनाएं।

!! नववर्ष प्रदेशवासियों के लिए मंगलमय हो !!

साल 2025 में पुलिस की ताबड़-तोड़ कार्रवाई

681 नशा तस्कर काबू 30 करोड़ रुपये के मादक पदार्थ जब्त

■ युवाओं को नशे से दूर रखने के लिए विभिन्न खेल गतिविधियों के माध्यम से जागरूक भी किया गया



एसपी बोले अपराधों और अपराधियों के खिलाफ जारी रहेगा अभियान

हरिभूमि न्यूज़ || सिरसा

पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने बताया कि वर्ष 2025 की अवधि के दौरान पुलिस ने नशा तस्करी, मेडिकल नशा बेचने वालों तथा अन्य गैर कानूनी धंधा में संलग्न अपराधियों के खिलाफ ताबड़-तोड़ कार्रवाई करते हुए नशा तस्करी पर पूर्ण रूप से शिकंजा कसने में अहम भूमिका निभाई है, जिसके काफी सार्थक परिणाम भी सामने आए हैं। एक वर्ष की अवधि के दौरान अनेक तस्करी को काबू कर उन्हें जेल की सलाखों के पीछे भेजकर 30 करोड़ों रुपये के मादक पदार्थ बरामद किए हैं। वहीं, पुलिस की ओर से युवाओं को नशे से दूर रखने के लिए विभिन्न खेल गतिविधियों के माध्यम से उन्हें जागरूक भी किया गया है।

54 अवैध हथियार जब्त

सिरसा पुलिस ने बीते वर्ष अवैध हथियार रखने वालों के खिलाफ विशेष पखवाड़ा चलाकर 54 मामलों दर्ज कर 77 लोगों को काबू कर उनके कब्जे से 54 अवैध हथियारों का जखीरा बरामद कर 286 जिंदा कारतूस इसके अलावा 2 मेगजीन बरामद कर संबंधित थानों में शस्त्र अधिनियम के तहत मामले दर्ज किए गए हैं।

15 अपराधिक गैंगों का हुआ पर्दाफाश

पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने बताया कि 15 अपराधिक गैंगों का पर्दाफाश करते हुए 13 इनामी बदमाशों सहित 226 मगोड़ों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से करीब 14 लाख 43 हजार 450 रुपये की चल व अवल संपत्ति बरामद करने में बड़ी सफलता हासिल की है।

जाखल स्टेशन पर घने कोहरे से ट्रेनें घंटों लेट, सर्दी में यात्री परेशान

जाखल। जिले के जाखल में छाप घने कोहरे के कारण ट्रेनों की रफ्तार पर असर पड़ा है। बुधवार सुबह जाखल रेलवे स्टेशन से गुजरने वाली आधा दर्जन से अधिक ट्रेनें अपने निर्धारित समय से घंटों देरी से चलीं, जिससे यात्रियों को कड़ाके की ठंड में भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। रेलवे अधिकारियों के अनुसार, सुबह के समय घना कोहरा छाप रहने के कारण रेल पटरियों पर दृश्यता बेहद कम हो गई थी। सुरक्षा कारणों से ट्रेनों को धीमी गति से चलाना पड़ा, जिसके चलते उनके तय समय में काफी विलंब हुआ। घने कोहरे का असर कई प्रमुख ट्रेनों पर पड़ा। गाड़ी संख्या 20423 पतालकोट एक्सप्रेस साढ़े तीन घंटे, गाड़ी संख्या 20409 बठिंडा सुपरफास्ट एक्सप्रेस एक घंटे, 22479 सरमत दा भला एक्सप्रेस और 15733 फरक्का एक्सप्रेस तीन घंटे से अधिक देरी से चलीं। वहीं, 19272 भावनगर टर्मिनस और 64563 अम्ब इंदौरा एक्सप्रेस भी अपने निर्धारित समय से चार घंटे की देरी से पहुंचीं। जाखल स्टेशन पर अपने गंतव्य की ओर जाने वाले यात्रियों को भीषण सर्दी में घंटों तक ट्रेनों का इंतजार करना पड़ा। प्लेटफॉर्म पर यात्री ठंड से ठिठुरते हुए ट्रेनों की प्रतीक्षा करते नजर आए। ट्रेनों की लेटलतीपी और ठंड ने उनकी परेशानी को और बढ़ा दिया।

गांजा पत्ती तस्करी में आरोपी व मुख्य सप्लायर काबू

फतेहाबाद। नशीले पदार्थ की तस्करी के एक मामले में थाना सदर फतेहाबाद पुलिस ने मुख्य सप्लायर को दबोचने में सफलता हासिल की है। थाना सदर फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने बताया कि पुलिस चौकी बड़ोपल के उपनिरीक्षक सुभाष चंद्र के नेतृत्व में पुलिस टीम बस अड्डा भोडा होशनाक क्षेत्र में गश्त पर थी। इसी दौरान एक युवक पुलिस टीम को देखकर संदिग्ध अवस्था में अचानक पीछे मुड़कर तेज कदमों से चलने लगा। शक के आधार पर युवक को काबू कर पूछताछ की गई, जिसने अपना नाम अजय उर्फ अजू पुत्र बंशी लाल उर्फ दारा सिंह, निवासी काजलहेड़ी बताया। तलाशी के दौरान आरोपी के कब्जे से 1 किलो 100 ग्राम गांजा पत्ती बरामद की गई, जिसे मौके पर सील कर कब्जे में लिया गया।

जनसेवा में नई मिसाल : बीते वर्ष 13,874 आवेदनों का शत प्रतिशत का किया पासपोर्ट चरित्र सत्यापन

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस ने चरित्र सत्यापन सुदृढ़ हुआ है। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के प्रक्रिया में ऐतिहासिक सुधार करते हुए घर-घर जाकर सत्यापन की सुविधा प्रारंभ की है। इसके तहत चरित्र सत्यापन हेतु मौके पर जाकर आवेदक की लोकेशन, रिहायशी मकान तथा फोटो सहित सत्यापन किया जा रहा है। यह अभिनव पहल नागरिकों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए शुरू की गई है, जिससे अब आमजन को सत्यापन के लिए पुलिस थानों में अनावश्यक रूप से भटकना नहीं पड़ रहा है। इस व्यवस्था से न केवल समय की बचत हुई है, बल्कि पुलिस और जनता के बीच विश्वास भी और अधिक

HAPPY NEW YEAR 2026

DAV POLICE PUBLIC SCHOOL

Affiliated to C.B.S.E., New Delhi Affiliation No. 531804

A Joint venture of Haryana Police & DAV CMC, New Delhi

Admission Purely on Merit Basis

2026-27

Announces Registration & Admission Open

For Classes : Nursery to IX & XI

Police Lines, Fatehabad (Haryana)

M. 82229-64100 | www.davppsftb.org

City Sr. Sec. School, Bhirdana

10+1 व 10+2 मेडिकल व नॉन मेडिकल

In Association with

CAREER POINT TECHNO ACADEMY

Live Classes from Kota

Live Classes by KOTA EXPERTS

Test Series by CAREET POINT

IIT/NEET, Pre-Foundation, Olympiads, NTSE

वर्षा पूनियां व रितु पूनियां : सरकारी मेडिकल कॉलेज में प्रवेश

शानदार बोर्ड परीक्षा परिणाम

खेलो महाकुम्भ साइकलिंग व राज्य स्तरीय साइकलिंग खेल में आशा बिश्नोई, शोभा बिश्नोई - स्वर्ण पदक

किंजल : रजत पदक (कांस्य), वंश डेलू - स्वर्ण व रजत पदक

निखिल, गुंजन गोदारा : रजत पदक

राष्ट्रीय साइकलिंग खेल संबलपुर (ओडिशा) : आशा बिश्नोई - गोल्ड गजल - गोल्ड शोभा बिश्नोई - रजत पदक वंश डेलू - कांस्य पदक

HAPPY NEW YEAR 2026

SHAHEED BABA DEEP SINGH GROUP OF INSTITUTIONS

Admission Open Limited Seat!

SBDS COLLEGE OF NURSING

Course:- ANM, GNM, B.Sc (N) Post Basic, B.Sc (N), M.Sc (N)

SBDS COLLEGE OF EDUCATION

Course:- B.Ed, D.El.Ed (JBT)

SBDS COLLEGE OF VETERINARY AND ANIMAL SCIENCES

Course:- VLDD (VLDA)

📞 91389-98007, 91389-98004, 91389-98001

📍 Vill. Aherwan, Tehsil Ratia, Fatehabad, Haryana (125051)



डॉक्टर संजेश

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

ठंड-प्रदूषण की वजह से जब आए लगातार खांसी



मेरी उम्र 31 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे लगातार खांसी आ रही है। घर से बाहर निकलने पर मेरी यह प्रॉब्लम और भी बढ़ जाती है। कृपया इसका कोई उपचार बताएं।

-विशाल, रायपुर
मौजूदा समय में खांसी का एक बड़ा कारण प्रदूषण भी है। सर्दी के मौसम में शहरों में बढ़ते प्रदूषण की वजह से खांसी की समस्या बढ़ रही है। इसके लिए आप कोशिश करें कि घर से बाहर निकलते तो मास्क लगाकर ही जाएं। साथ ही अगर सर्दी की वजह से खांसी आ रही है तो आप ठंडा पानी न पिएं। हल्का गुनगुना या नॉर्मल करके पानी पिएं। इसके अलावा सुबह और शाम गुनगुने पानी में नमक डालकर गरारा करें। फ्रिज में रखी ठंडी चीजें फिलहाल खाना बंद कर दें।
मेरी उम्र 49 वर्ष है। डेढ़ महीने से आंठों में सूजन का ट्रीटमेंट चल रहा है। डॉक्टर कहते हैं हमेशा दवा खानी पड़ेगी। क्या इसका कोई परमानेंट ट्रीटमेंट संभव नहीं है?
-राकेश, ईमेल से
ऐसे मामले में बगैर रिपोर्ट देखे कुछ भी कहना सही नहीं है। अगर आपको किसी तरह की शंका है तो आप एक बार सेकेंड ऑपिनियन ले सकते हैं। यानी, किसी दूसरे डॉक्टर से सलाह कर सकते हैं। पर खान-पान में आपको ध्यान रखना चाहिए। अधिक ऑयली और तली चीज बिल्कुल ही नहीं खानी चाहिए। साथ ही फास्ट फूड खाने से भी बचना चाहिए।
मेरी उम्र 28 वर्ष है। मैं जब भी शोव करता हूँ, मेरे चेहरे पर रेशेज आ जाते हैं। कई बार तो बड़े-बड़े लाल दाने भी निकल आते हैं। प्लीज बताएं कि ऐसा क्यों होता है?
-कुणाल, रोहतक
आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको स्किन की एलर्जी है और जब आप



डॉक्टर एडवाइस

डॉ. सुशीला कटारिया
सीनियर डायरेक्टर एंड हेड-इंटरनल मेडिसिन
मेडाटा रि मेडिसिटी, गुरुग्राम

ते साल स्वास्थ्य के संदर्भ में जिन बातों पर आप अमल नहीं कर पाए, उन्हें इस साल पूरा कर सकते हैं। इसके लिए यहां बताए जा रहे सजशंस को फॉलो करना होगा।

माइंडफुल इटिंग की आदत डालें

माइंडफुल इटिंग से आशय है कि कौन-सा खाद्य पदार्थ स्वास्थ्यकर है और कौन-सा अस्वास्थ्यकर, यह सोच-समझकर या जानकर ही उसे खाने की आदत डालें। समुचित मात्रा में संतुलित-पोष्टिक भोजन अच्छी तरह चबाकर खाना और खाने की प्रक्रिया के दौरान टेलीविजन देखने या अन्य किसी व्यक्ति या स्थान पर ध्यान केंद्रित करने से बचना ही माइंडफुल इटिंग है। बेहतर रहेगा कि इस संदर्भ में आप अपने डॉक्टर या फिर डाइटिशियन से परामर्श लें।

- ▶ दिन में कुछ घंटे या सोने से एक घंटा पहले इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स से दूरी बनाएं।
 - ▶ सोशल मीडिया और गैम्स के नोटिफिकेशन बंद कर दें ताकि बार-बार फोन चेक करने की आदत कम हो सके।
 - ▶ बेडरूम, डाइनिंग टेबल और बाथरूम में 'नो-फोन जोन' का पालन करें।
 - ▶ नियम 20-20-20 यानी हर 20 मिनट पर 20 सेकेंड के लिए 20 फीट दूर मौजूद किसी चीज को कंसट्रेंट होकर देखें।
 - ▶ प्रत्येक 45 मिनट पर 5-10 मिनट का ब्रेक लें और स्क्रीन से दूर रहें।
- सलाह खाने की आदत डालें:** दोपहर और रात के भोजन से पहले सलाह खाने की आदत डालें। गाजर, मूली, खीरा और टमाटर आदि अच्छी तरह धोकर खाएँ। भोजन से पहले सलाह खाने से आपको कब्ज आदि समस्या नहीं होगी और प्राकृतिक रूप से शरीर को विटामिंस और मिनरल्स मिलेंगे।
- पैकेज्ड फूड्स से बचे रहें:** आमतौर पर लोग भूख लगने पर नमकीन, चिप्स या ब्रिक्केट का पैकेट खोलकर खा लेते हैं। बेशक इसे खाने पर पेट भरा

आज वर्ष 2026 का पहला दिन है। निश्चित ही आपने इस वर्ष के लिए कई प्लानिंग्स की होंगी। वे सभी प्लानिंग तमी पूरी हो सकती हैं, जब आप पूरी तरह हेल्दी रहेंगे। इसलिए आज आपको अपनी सभी प्लानिंग्स के साथ ही हेल्थ को लेकर भी कुछ रेजोल्यूशंस करने होंगे। इन पर अमल करने से आप इस पूरे साल हेल्दी और एनर्जेटिक बने रहेंगे।

न्यू ईयर पर लें हेल्थ रेजॉल्यूशंस पूरे साल रहेंगे हेल्दी-एनर्जेटिक



महसूस होता है, कैलोरीज भी मिल जाती हैं, लेकिन पोषक तत्व के नाम पर कुछ नहीं मिलता। इसलिए हमेशा अपने बेग में ड्राई फ्रूट्स या कोई मौसमी फल रखिए। मूंगफली, चना या मखाना रख लीजिए ताकि भूख लगने पर पैकेज्ड फूड्स न खाएं।

सीढ़ियों का ही इस्तेमाल करें: वर्ल्ड ओबेसिटी फेडरेशन के अनुसार सीढ़ियां चढ़ने से हर मिनट लगभग 8 से 11 कैलोरी बर्न होती है। अगर आपके पास सामान ज्यादा नहीं है और कोई बीमारी नहीं है तो लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां चढ़ना आपकी सेहत के लिए लाभप्रद है।

बाइक-कार के बजाय पैदल चलें: एक बड़ी संख्या में लोग 500 से 1000 कदम चलने के लिए भी कार और बाइक का इस्तेमाल करते हैं। दूध और सब्जियां आदि आस-पास मिलने वाली वस्तुएं लेने के लिए। इसलिए अगर संभव हो, तो एकाधिक किलोमीटर की दूरी के लिए बाइक, ऑटो या कार का इस्तेमाल न करें, पैदल ही जाएं। इसी बहाने सुबह-शाम टहलना हो जाएगा। टहलने के कई फायदे हैं। जैसे टहलने से वजन का प्रबंधन करने, रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) को नियंत्रित करने और शरीर के जोड़ों को बेहतरीन ढंग से आराम देने में मदद मिलती है।

प्यास लगने पर पिएं पानी: एक बड़ी संख्या में लोग घर से बाहर होने पर गला सूखने या प्यास लगने पर तुरंत कोल्ड ड्रिंक खरीदकर पी लेते हैं। यह आदत सेहत के लिए लाभप्रद नहीं है, क्योंकि ऐसे ड्रिंक्स में शुगर अधिक मात्रा में होती है।

इसलिए प्यास लगने पर सिर्फ पानी ही पिएं और पानी की एक बोतल हमेशा साथ रखें। ऐसा करने से आप एसिडिटी, कब्ज और गैस की समस्या से दूर रहेंगे और आपके शरीर को डिटॉक्स करने में मदद मिलेगी।

कराते रहे हेल्थ चेकअप: नए साल में यह संकल्प लें कि आप अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर हेल्थ चेकअप रेग्युलर कराते रहेंगे, भले ही आपको कोई बीमारी हो या नहीं। ऐसा इसलिए, क्योंकि अनेक लोगों में हाई ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल या थायरॉइड आदि समस्याएं बिना लक्षणों के बढ़ती रहती हैं। इनका पता तब तक नहीं चल पाता है, जब तक कि शरीर पर इसके कोई गंभीर दुष्प्रभाव न दिखने लगे।

यदा रखें समय रहते डॉक्टर के परामर्श से कुछ जांचें कराने से बीमारीयों का पता पहले ही चल जाता है, जिसके परिणामस्वरूप इलाज की प्रक्रिया समय रहते शुरू हो सकती है। साल में दो बार हेल्थ चेकअप करने से शरीर के आंतरिक भागों की पूरी तस्वीर सामने आ सकती है। ब्लड टेस्ट, ब्लड प्रेशर, शुगर, लिपिड प्रोफाइल, लीवर और किडनी फंक्शन जैसे टेस्ट डॉक्टर के परामर्श से कराए जा सकते हैं।

डायबिटीज से बचाव-प्रबंधन: देश में 10 करोड़ से अधिक लोग मधुमेह (डायबिटीज) के रोगी हैं। डायबिटीज के मामले देशभर में तेजी से बढ़त पर हैं। आमतौर पर शुरूआत में यह बीमारी बिना किसी लक्षण के उभरती है। इस बीमारी का पता लगाने के

लिए डॉक्टर के परामर्श से ब्लड शुगर टेस्ट कराए जा सकते हैं। वैसे इन दिनों ग्लूकोमीटर के जरिए घर पर ही आप ब्लड शुगर चेक कर सकते हैं। वहीं जिन लोगों को डायबिटीज की समस्या पहले से ही है। उन्हें हर तीन महीने में एचबी, 1सी टेस्ट कराने की सलाह दी जाती है। इस टेस्ट की मदद से पिछले 2-3 महीनों के औसत ब्लड शुगर का पता लगाया जा सकता है। टेस्ट की रिपोर्ट के आधार पर डॉक्टर से कंसल्ट कर सही खान-पान, वजन नियंत्रण और नियमित व्यायाम की मदद से डायबिटीज का प्रबंधन किया जा सकता है।

लिपिड प्रोफाइल टेस्ट: देश और दुनिया भर में सबसे ज्यादा मौतें हृदय रोगों से ही होती हैं। लिपिड प्रोफाइल टेस्ट से रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर का पता चलता है। मानक से बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स दिल की धमनियों में अवरोध (ब्लॉकैज) का कारण बनता है। यह स्थिति कालांतर में दिल के दौर (हार्ट अटैक) का कारण बन सकती है। कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स की जांच से हृदय रोगों के खतरे का पता लगाया जा सकता है। कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के बढ़े हुए स्तर को नियंत्रित करने के लिए डॉक्टर कुछ दवाएं और जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव का परामर्श देते हैं ताकि दिल की समस्याओं के खतरे को कम कर उन्हें टाला जा सके।

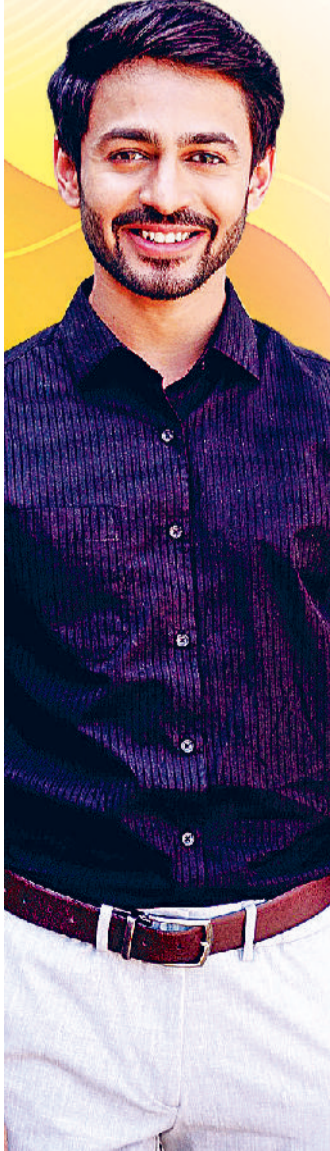
प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

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

फिटनेस रेजोल्यूशंस

ऐसे रहेंगे हम हेल्दी-फिट

नए साल में अपनी हेल्थ को लेकर आम लोग ही नहीं, एक्टर्स भी रेजोल्यूशंस करते हैं। यहां तीन टीवी एक्टर्स बता रहे हैं, इस साल वे किस तरह अपनी हेल्थ और फिटनेस का ध्यान रखेंगे?



कितना भी बिजी रहूँ डेली वर्कआउट करूंगा
सोनी सब चैनल के शो 'पुष्पा इंग्लिसबल' में त्रुषभ का किरदार निभाने वाले **श्रेय मराडिया** नए साल के अपने हेल्थ रेजोल्यूशंस के बारे में बताते हैं, 'इस साल मैं अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर ज्यादा ध्यान देना चाहता हूँ। चाहे मेरी शूटिंग का शेड्यूल कितना भी व्यस्त क्यों न हो, मैं कोशिश करूंगा कि डेली वर्कआउट जरूर करूँ और खुद को शारीरिक रूप से सक्रिय रखूँ। व्यस्त दिनों में भी मैं थोड़ा समय निकालकर अपनी हेल्थ को प्रायोरिटी देने की कोशिश करूंगा। मानसिक स्वास्थ्य के लिए, मैं रोज कम से कम 15-20 मिनट मेडिटेशन करने की कोशिश करूंगा ताकि मेरा फोकस और स्पष्टता बेहतर हो सके। एक एक्टर के तौर पर, फिट रहने के लिए मैं जिम, योग और डांस का भी अभ्यास करूंगा, ताकि मेरा शरीर एक्टिव और फ्लेक्सिबल बना रहे। मैं अपनी डाइट हैबिट में भी सुधार करना चाहता हूँ, जैसे जितना हो सके अनहेल्दी फूड से बचूंगा और घर का बना न्यूट्रिशंस फूड ही खाऊंगा। इस साल मैं अपने डाइट और स्लीप रूटीन पर भी ध्यान दूंगा। कुल मिलाकर, इस साल मैं अपनी रूटीन लाइफ में पॉजिटिव हैबिट्स लाना चाहता हूँ और हर दिन खुद को और बेहतर बनाने की कोशिश करूंगा। *

इस साल बॉडी-माइंड दोनों पर ध्यान दूंगा
सन नियोज चैनल पर आ रहे शो 'दिव्य प्रेम: प्यार और रहस्य की कहानी' में प्रेम का किरदार निभा रहे **सुरज प्रताप सिंह** ने भी नए साल के लिए हेल्थ से रिलेटेड प्लान बनाए हैं। वह बताते हैं, 'इस साल मैं अपने लिए एक ही प्रॉमिस किया है कि अपनी बॉडी और माइंड, दोनों का बराबर ध्यान रखूंगा। नॉर्मली हम शरीर पर तो ध्यान दे देते हैं, लेकिन कई बार मन की सेहत को नजरअंदाज कर देते हैं। इसलिए नए साल में मैं कुछ नई चीजें शुरू कर रहा हूँ। जैसे सुबह के समय योग का अभ्यास करना, ब्रॉदिंग एक्सरसाइज और मेडिटेशन। इसकी वजह यह है कि एक एक्टर के रूप में मानसिक संतुलन मेरे लिए उतना ही जरूरी है, जितना फिजिकल फिटनेस। जब मन शांत रहता है, तब काम में फोकस और एनर्जी दोनों बच रहते हैं। एक बुरी आदत जो मैं इस साल छोड़ना चाहता हूँ, वह है शूट के बीच में जंक फूड खाना। मेरे ऑनगोइंग शो 'दिव्य प्रेम: प्यार और रहस्य की कहानी' के सेट पर जब सभी साथ बैठते हैं, चाहे वो टी टाइम हो या कभी-कभार लंच टाइम हो, तो बाहर से फूड ऑर्डर कर दिया जाता है। लेकिन अब मैंने तय कर लिया है कि सेट पर सिर्फ घर का हेल्दी खाना ही खाऊंगा। इसके अलावा जो आदतें मैं जरूर इस साल भी बनाए रखना चाहता हूँ, वह है मेरा डेली वर्कआउट डिस्प्लिन। चाहे शेड्यूल कितना भी टाइट क्यों न हो, मैं एक घंटा एक्सरसाइज के लिए जरूर निकालूंगा। यह सिर्फ फिटनेस नहीं, बल्कि मेरे लिए सेल्फ-लव दिखाने का भी तरीका है। *

मेरा फिटनेस मंत्र होगा हेल्दी बॉडी-पॉजिटिव माइंड

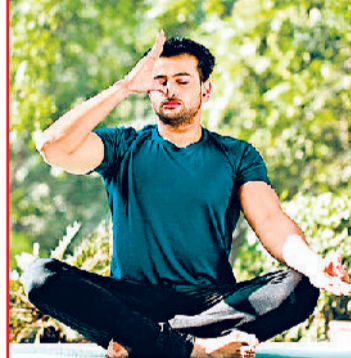
इन दिनों एंड टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'घरवाली पेड़वाली' में जीतू का रोल प्ले कर रहे **पारस अरोड़ा** कहते हैं, 'हर साल हम बहुत सारे रेजोल्यूशंस करते हैं, लेकिन इस बार मैंने तय किया है कि मैं सिर्फ उन्हीं चीजों पर फोकस करूंगा, जो मुझे अंदर और बाहर से बेहतर बना सकें। मेरी फिटनेस जर्नी हमेशा से अप-डाउन रही है, लेकिन 2026 में मैं इसे लगातार बनाए रखना चाहता हूँ। सबसे पहले, मैं अपनी सुबह की शुरुआत योग और मेडिटेशन से करूंगा। ये दोनों मेरे लिए सिर्फ शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक रूप से भी बहुत मददगार साबित हुई हैं। वर्कआउट के लिए मैंने तय किया है कि चाहे शूटिंग कितनी भी टाइट क्यों न हो, दिन में कम से कम एक घंटा अपने शरीर के लिए निकालूंगा। कभी जिम, कभी रनिंग या कभी डांस वर्कआउट के रूप में मैं वर्कआउट करूंगा। इस साल मैं अपने डाइट प्लान को भी स्ट्रिकटली फॉलो करने की कोशिश करूंगा। बाहर का जंक फूड और शुगर ड्रिंक्स से दूरी बनाकर, हेल्दी होम-कुकड मीलस और हाइड्रेशन पर ज्यादा ध्यान दूंगा। मेरी एक बुरी आदत है देर रात तक फोन चलाना, इससे नींद पूरी नहीं हो पाती है। इस साल इसे बदलना मेरी प्रायोरिटी में है। क्योंकि मैंने महसूस किया है कि फिटनेस सिर्फ बॉडी की नहीं, माइंड की भी जरूरत होती है। मैं चाहता हूँ कि 2026 मेरे लिए बैलेंस और डिस्प्लिन का साल हो। हेल्दी बॉडी, पॉजिटिव माइंड और क्लियर गोलस यही मेरा फिटनेस मंत्र है और सबसे जरूरी बात, खुद के लिए थोड़ा वक्त निकालना, ताकि मैं हर दिन नई एनर्जी और स्माइल के साथ अपना काम कर सकूँ। *

रोगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'
जाड़े के दिनों में धुंध, कोहरा और सूजन की समस्याओं से सिर्फ बाहर की दृश्यता ही नहीं घटती, मन में भी सुस्ती, उदासी, बेचैनी और आलस्य बढ़ा देते हैं। ऐसे में शरीर को गर्म करने, फेफड़ों को सक्रिय रखने और मन में स्पष्टता लाने के लिए प्राणायाम बहुत कारगर है। इससे मानसिक स्पष्टता बढ़ती है, सोच में किसी तरह की उलझन नहीं रहती और ध्यान भटकता नहीं है। वास्तव में अनुलोम-विलोम, प्राणायाम, मानसिक धुंध को दूर करने का एक सरल, सुरक्षित और वैज्ञानिक रूप से प्रभावी उपाय है बशर्ते इसका सही तरीके से उपयोग किया जाए।

व्या है अनुलोम-विलोम: अनुलोम-विलोम नासिका-श्वास का अभ्यास है। इसमें बारी-बारी से दाएं और बाएं नथुने से श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया दोहराई जाती है। योगशास्त्र के अनुसार बाएं नथुने से इडा नाड़ी (शांत, शीतल, मानसिक) और दाएं से पिंगला नाड़ी (ऊर्जावान, उष्ण, क्रियाशील) सक्रिय होती है। मानसिक धुंध पैदा ही तब होती है, जब इन दोनों नाड़ियों में असंतुलन आ जाता है। इसलिए अनुलोम-विलोम इस असंतुलन को ठीक करता है। आधुनिक विज्ञान की भाषा में कहें तो यह प्राणायाम-मस्तिष्क के दोनों हिस्सों को संतुलित करता है। इसके कई फायदे हैं। जैसे- इससे शरीर में ऑक्सीजन सप्लाई बेहतर होती है। स्ट्रेस हार्मोन (कॉर्टिसोल) कम बनते हैं। पैरसिंपैथेटिक नर्वस सिस्टम सक्रिय होता है। यही कारण है कि इसके कुछ ही दिनों के अभ्यास से हमारी सोच साफ हो जाती है, मन हल्का हो जाता है और एकाग्रता बेहतर होने लगती है।

जरूरी है सही तरीका: अनुलोम-विलोम करने से पहले की तैयारी बहुत जरूरी है, तभी सही तरीके से इस किया जा सकता है। इसके लिए

रोज करें अनुलोम-विलोम विंटर ब्लूज से मिलेगी राहत



सर्दी के मौसम में होने वाले टेपेरी सीजनल डिप्रेसन या उलझन को विंटर ब्लूज कहते हैं। इससे बचने के लिए रोजाना कुछ मिनेट अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास करना बहुत लाभकारी हो सकता है। इसके फायदे और विधि के बारे में जानिए।

अंगुली मोड़ लें। अंगुठे से दाएं नथुने को बंद करें। बाएं नथुने से धीरे-धीरे गहरी श्वास लें, इसके लिए एक से चार तक की गिनती गिनें। अब दोनों नथुने बंद करके 2 सेकेंड रोको। हालाँकि अगर शुरुआत कर रहे हैं तो रोकना जरूरी है। अब दाएं नथुने से धीरे श्वास छोड़ें और इस दौरान एक से 6 तक गिनती लें। अब दाएं नथुने से श्वास लें और इस दौरान एक से चार तक गिनती गिनें, फिर 2 सेकेंड के लिए श्वास रोके और इसके बाद बाएं से श्वास छोड़ें, इस दौरान एक से 6 तक गिनती गिनें। इस तरह यह एक पूरा चक्र हुआ।

विशेष अनुपात: अगर मानसिक उलझन ज्यादा महसूस हो रही है तो इसे हटाने के लिए विशेष अनुपात में इसे करना जरूरी होता है। सिर्फ सांस लेने से बात नहीं बनती। वास्तव में इसके लिए एक विशेष अनुपात मायने रखता है। इसके लिए श्वास लेना (पूरक) चार बार जरूरी है। (कृंभक) दो बार और रैचक यानी श्वास छोड़ने की प्रक्रिया छह बार दोहराएँ। जैसे-जैसे अभ्यास बढ़े, इस अनुपात 6-3-9 तक ले जाएँ। वास्तव में लंबा श्वास त्याग, मस्तिष्क को गहरी शांति और स्पष्टता देता है। शुरुआत में अनुलोम-विलोम पांच मिनट तक करें। फिर अभ्यास हो जाए तो समय 10 मिनट तक बढ़ा दें और हाँ, मानसिक धुंध जब ज्यादा हो तो इस प्रक्रिया को 12 से 15 मिनट तक दोहराएँ। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

