

# हरिभूमि

# रोहतक न्यूज

रोहतक, गुरुवार, 18 दिसंबर 2025

तापमान



अधिकतम 26.0 डिग्री  
न्यूनतम 5.6 डिग्री

11 पीजीआईएमए स से बाहर पैदा होने वाले नवजात ...



12 ऑनर किलिंग : आरोपियों ने खोले राज, बताया ...



## खबर संक्षेप

### सांपला: सड़क हादसे में महिला की मौत

सांपला। नेशनल हाईवे नंबर 9 कनक ढाबे के सामने बाइक की टक्कर से एक महिला की मौत हो गई। पुलिस ने यूपी के जिला लखीमपुर के गांव मुल्लापुर निवासी मृतक के पति राधेश्याम के बयान पर अज्ञात बाइक सवार के के खिलाफ मामला दर्ज कर कानूनी कार्रवाई शुरू कर दी। राधेश्याम ने अपनी शिकायत में बताया कि वह और उसकी पत्नी ढाबे पर काम करते हैं। शाम को काम करके वापिस घर जाने लगे। नेशनल हाईवे नंबर 9 क्रॉस करने लगे तो रोहतक की तरफ से तेज गति से आई बाइक ने उसकी पत्नी सीता देवी को टक्कर मार दी। जिसमें वह गंभीर रूप से घायल हो गई। घटना के बाद बाइक सवार फरार हो गया। घायल हो अस्पताल में भर्ती कराया तो डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

### दीक्षांत समारोह के रजिस्ट्रेशन की आखिरी तिथि बढ़ाई

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) ने 19वें दीक्षांत समारोह में शामिल होने के लिए ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन की आखिरी तिथि 25 दिसंबर तक बढ़ा दी गई है। दीक्षांत समारोह की सटीक तारीख और समय विश्वविद्यालय की आधिकारिक वेबसाइट पर शीघ्र घोषित किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि दीक्षांत समारोह में शामिल होने के इच्छुक सभी पात्र अभ्यर्थियों के लिए ऑनलाइन पंजीकरण अनिवार्य है। पंजीकरण की अंतिम तिथि अब बढ़कर 25 दिसंबर कर दी गई है। संबंधित जानकारी भी समय-समय पर वेबसाइट पर जारी की जाएगी।

### आजीविका मिशन विधेयक पर आपत्ति जताई

रोहतक। अखिल भारतीय किसान सभा हरियाणा राज्य कमिटी ने नें सरकार द्वारा मनरेगा का नाम बदलकर लाए गए विकसित भारत - रोजगार एवं आजीविका मिशन (ग्रामीण) विधेयक 2025 का विरोध जताया और मांग की है कि इसे वापस लिया जाए। किसान सभा के महा सचिव सुमित दलाल ने कहा कि मनरेगा जैसे मांग आधारित कानून को कमजोर करने, इसके दायरे को सीमित करने और मजदूरों को मिले रोजगार के कानूनी अधिकार को खत्म करने के इरादे से सरकार नया कानून ला रही है। मनरेगा ने ग्रामीण क्षेत्रों में बेरोजगारी, पलायन और भ्रष्टाचार से राहत देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।



### अवैध खनन करने वालों की कर रहा है निगरानी

रोहतक। डीसी सचिन गुप्ता ने बुधवार को लघु सचिवालय में खनन विभाग की समीक्षा बैठक की। मीटिंग की अध्यक्षता करते हुए जिला में अवैध खनन तथा मिट्टी व खनिजों के अनाधिकृत परिवहन के विरुद्ध की गई प्रवर्तन कार्रवाइयों की समीक्षा की। उन्होंने की गई कार्रवाई की रिपोर्ट का अवलोकन किया और कहा कि अवैध खनन के मामलों में एफआईआर दर्ज करने, वाहनों को जब्त करने, जुर्माना लगाने तथा बकाया राशि की वसूली जैसी सख्त प्रवर्तन कार्रवाइयों की गई हैं।

### एचएसईबी वर्कर्स यूनिनयन ने जताया रोष

रोहतक। एचएसईबी वर्कर्स यूनिनयन हेड ऑफिसर भिवानी की राज्य कार्यकारिणी के आहवान पर ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी के विरोध तथा 14 सूत्रीय मांग पत्र चल रहा विरोध प्रदर्शन सब डिवीजन से बढ़कर डिवीजन स्तर पर पहुंच गया। सिटी डिविजन, सब अर्बन नंबर एक व सांपला डिविजन पर कर्मचारियों ने जोरदार प्रदर्शन किया गया। प्रदेश में बिजली विभाग में लाइनों पर काम करते हुए सबसे ज्यादा कर्मचारी शहीद होते हैं लेकिन रिस्क अलाउंस नहीं मिलता है।

## दो आरोपी काबू, स्कॉर्पियो बरामद, सांसद दीपेंद्र व पूर्व डिप्टी सीएम दुष्यंत चौटाला ने उठाए सवाल

# एमडीयू में बुलेटप्रूफ स्कॉर्पियो से छात्रों को कुचलने की कोशिश, पथराव व लाठियां चलीं



हरिभूमि न्यूज | रोहतक

महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी परिसर उस समय रणक्षेत्र में तब्दिल हो गया, जब दो छात्र गुटों के बीच हुआ आपसी विवाद हिंसक झड़प में बदल गया। इस दौरान काले रंग की स्कॉर्पियो गाड़ी से कुछ युवकों को कुचलने की कोशिश की गई। पूरी घटना का वीडियो भी सामने आया है, जिसमें साफ देखा जा सकता है कि कुछ युवक स्कॉर्पियो पर ईट-पत्थर बरसाते हैं, जबकि स्कॉर्पियो सवार युवक गाड़ी को तेजी से आगे बढ़ाकर युवकों को टक्कर मारने का प्रयास करता है। वीडियो में दिखाई देता है कि जैसे ही स्कॉर्पियो ने सामने खड़े युवकों की ओर रफ्तार बढ़ाई, टक्कर लगते ही एक युवक उछलकर काफी दूर जाकर गिर पड़ा, जबकि दूसरा युवक गाड़ी के नीचे आ गया। इसके बाद मौके पर अफरा-तफरी मच गई। गुस्साए युवकों ने दोबारा स्कॉर्पियो को घेर लिया और उस पर ईट-पत्थरों के साथ लाठियों से हमला कर दिया। हालात बिगड़ते देख स्कॉर्पियो सवार युवक मौके से फरार हो गए।



रोहतक। विद्यार्थियों को स्कॉर्पियो से टक्कर मारते आरोपी। फोटो: हरिभूमि

### लाइब्रेरी के बाहर स्कॉर्पियो से हमला

प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, इसके बाद युनिवर्सिटी लाइब्रेरी के बाहर हालात और बिगड़ गए। आरोप है कि दूसरे गुट के युवक काली रंग की स्कॉर्पियो गाड़ी लेकर पहुंचे और विककी व उसके साथियों को टक्कर मार दी। टक्कर इतनी जोरदार थी कि एक युवक हवा में उछलकर दूर जा गिरा, जबकि दूसरा युवक गाड़ी के नीचे आ गया। गनीमत रही कि आसपास मौजूद छात्रों ने तुरंत मदद की, जिससे बड़ी अकालोंमी टल गई। स्कॉर्पियो से टक्कर मारने वाले के बाद विककी और उसके साथियों ने भी जबर्जब कार्रवाई करते हुए गाड़ी पर पथराव कर दिया। कुछ युवकों ने लाठियों से गाड़ी के शीशे और बांडी पर हमला किया। हालांकि बताया जा रहा है कि स्कॉर्पियो बुलेटप्रूफ थी, जिस कारण उसे ज्यादा नुकसान नहीं हुआ।

### वीसी को दी गई शिकायत, पुलिस को नहीं

घटना के बाद इस पूरे मामले की शिकायत विश्वविद्यालय के वाइस चान्सेलर को दी गई है। हालांकि अब तक पुलिस को किसी भी पत्र की ओर से औपचारिक शिकायत नहीं दी गई है। विश्वविद्यालय प्रशासन ने मामले की गंभीरता को देखते हुए आंतरिक जांच शुरू करने की बात कही है।

### पुरानी रंजिश से जुड़ा है विवाद

सूत्रों के मुताबिक, विककी नामक युवक पर करीब एक साल पहले भी दो छात्र गुटों के बीच हुए संघर्ष के दौरान गोली चलाई गई थी। मामला जा रहा है कि मौजूदा झगड़ा भी उसी पुरानी रंजिश का नतीजा हो सकता है। पुलिस और विश्वविद्यालय प्रशासन इस घंटा से भी मामले की जांच करने की तैयारी में है।

### दीपेंद्र हट्टा और दुष्यंत चौटाला ने वीडियो शेयर की

मामले के तुरंत पकड़ने के बाद रोहतक से सांसद दीपेंद्र सिंह हट्टा ने भी सोशल मीडिया पर स्कॉर्पियो से टक्कर मारने वाला वीडियो शेयर कर सरकार को घेरा है। उन्होंने कानून व्यवस्था पर सवाल उठाते हुए सख्त कार्रवाई की मांग की है। वहीं, पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला ने अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स (पूर्व में ट्विटर) पर प्रदेश की कानून व्यवस्था पर सवाल उठाए। उन्होंने लिखा कि हमला करने के इरादे से आठ बख्शमा अब विश्वविद्यालय परिसर में बुलेटप्रूफ गाड़ी लेकर घूम रहे हैं।

### शिकायत मिलने पर होगी कार्रवाई: पुलिस

इस संबंध में थाना प्रभारी रोशन लाल ने बताया कि एमडीयू में छात्रों के बीच हुए झगड़े को लेकर पुलिस को अभी तक कोई लिखित शिकायत प्राप्त नहीं हुई है। हालांकि विश्वविद्यालय के वाइस चान्सेलर के पास शिकायत दी गई है। पुलिस की टीम एमडीयू परिसर में जाकर घटनास्थल का निरीक्षण करेगी और शिकायत मिलने के बाद नियमानुसार केस दर्ज किया जाएगा।



रोहतक। मदवि कुलसचिव डॉ कृष्ण कांत से मुलाकात छात्र नेता व अन्य विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

### एमडीयू की सुरक्षा राम भरोसे, कई बार चल चुकी गोलियां: डॉ. प्रदीप

रोहतक। एमडीयू में हुई घटना ने सुरक्षा व्यवस्था पर सवाल खड़े कर दिए हैं। यह पहली बार हुआ है जब किसी हमले में बुलेटप्रूफ गाड़ी का इस्तेमाल किया गया है जो कि बेहद चिंताजनक है। एमडीयू में सुरक्षा के मामले को लेकर छात्र नेता व पूर्व लोकसभा प्रत्याशी डॉ प्रदीप देशवाल ने पुलिस अधीक्षक से मुलाकात की व एमडीयू कुलसचिव डॉ कृष्ण कांत से मुलाकात करके एमडीयू में सुरक्षा व्यवस्था दुरुस्त करने की मांग की। डॉ प्रदीप देशवाल ने कुलसचिव डॉ कृष्ण कांत को चेतावनी देते हुए कहा कि अगर 72 घंटे के अंदर एमडीयू में सभी छात्रों व कर्मचारियों की सुरक्षा के पुख्ता बंधोबस्त नहीं किए गए तो फिर सख्त कदम उठाए जाएंगे। प्रदीप देशवाल ने कहा कि एमडीयू में सुरक्षा व्यवस्था तुरंत ठीक नहीं हुई तो वह बड़े स्तर पर आंदोलन कर विरोध जताएंगे।

### वारदात में शामिल दो युवक काबू वारदात में प्रयुक्त स्कॉर्पियो बरामद

रोहतक। पीजीआई पुलिस ने मामले में संज्ञान लेते हुए स्कॉर्पियो कार सवार युवकों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर लिया। वारदात में शामिल रहे 2 युवकों को पुलिस ने काबू किया है। युवकों से वारदात के संबंध में गहनता से पूछताछ की जा रही है। वारदात में प्रयुक्त स्कॉर्पियो गाड़ी भी बरामद कर ली गई है। पुलिस अधीक्षक सुरेंद्र सिंह भोरिया ने बताया कि 16 दिसंबर को एमडीयू में हुई घटना के संदर्भ में रोहतक पुलिस द्वारा ठोंस व सख्त कार्रवाई की जा रही है। विककी निवासी खेड़ी साथ एमडीयू से पीएचडी की पढ़ाई कर रहा है। उसने पुलिस को शिकायत दी जिसके आधार पर थाना पीजीआईएमएएस में धारा 109(1), 126, 191(2), 351(3) बीएनएस के तहत अभियोग 216/2025 दर्ज किया गया है।

## वैश्य एजुकेशन सोसायटी में टकराव सेक्रेटरी और सुपरिटेण्डेंट के बीच जमकर हाथापाई

एक-दूसरे पर गंभीर आरोप, प्रधान व कोषाध्यक्ष पर मनमानी का दावा

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

वैश्य एजुकेशन सोसाइटी एक बार फिर आंतरिक विवादों को लेकर सुर्खियों में है। सोसाइटी के वैश्य पब्लिक स्कूल परिसर में उस समय हंगामा खड़ा हो गया, जब सेक्रेटरी और सुपरिटेण्डेंट के बीच जमकर मारपीट हो गई। घटना के बाद दोनों घायल अवस्था में सिविल अस्पताल पहुंचे, जहां उनका मेडिकल कराया गया। दोनों पक्षों ने एक-दूसरे पर मारपीट और अभद्र व्यवहार के आरोप लगाए हैं, हालांकि खबर लिखे जाने तक किसी भी पक्ष की ओर से पुलिस में मामला दर्ज नहीं हुआ था। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार यह घटना दोपहर करीब डेढ़ बजे स्कूल परिसर में उस समय हुई, जब प्रधान विकास गोयल भी वहीं मौजूद थे। देखते ही देखते मामूली बहस ने हिंसक रूप ले लिया और दोनों के बीच लात-घूंसे चलने लगे। मौके पर मौजूद कर्मचारियों और अन्य लोगों ने बीच-बचाव कर किसी तरह दोनों को अलग किया।

### सुपरिटेण्डेंट का आरोप सेक्रेटरी ने की गुंडागर्दी

सुपरिटेण्डेंट हरिनारायण दुबे ने बताया कि वह दोपहर के समय प्रधान विकास गोयल से कुछ सरकारी डाक पर हस्ताक्षर करवाने स्कूल पहुंचे थे। इसी दौरान सेक्रेटरी राधेश्याम गंग वहां आए और उनसे ऑफिस व बाइक की चाबी मांगने लगे। हरिनारायण दुबे का कहना है कि उन्होंने चाबी देने से पहले प्रधान से अनुमति लेने की बात कही, जिस पर सेक्रेटरी आग-बबूला हो गए। आरोप है कि सेक्रेटरी ने उनके साथ हाथापाई शुरू कर दी, उन्हें नीचे गिराया और लात-घूंसे मारे। इस



सेक्रेटरी राधेश्याम गंग।



सुपरिटेण्डेंट हरिनारायण दुबे।

### सेक्रेटरी का पलटवार प्रधान के इशारे पर हमला

दूसरी ओर, सोसायटी के सेक्रेटरी राधेश्याम गंग ने पूरे मामले को जांचित करार दिया है। उन्होंने आरोप लगाया कि प्रधान विकास गोयल ने उन्हें स्कूल में मिलने के लिए बुलाया था। वहां हरिनारायण दुबे मौजूद थे, जो खुद को सुपरिटेण्डेंट बताता है, जबकि उसकी नियुक्ति को लेकर कोई वैधानिक प्रक्रिया पूरी नहीं की गई। राधेश्याम गंग का कहना है कि जब उन्होंने सोसाइटी की संपत्ति माली जाने वाली बाइक की चाबी जमा करवाने को कहा, तो हरिनारायण दुबे ने उन पर हमला कर दिया।

### प्रधान और कोषाध्यक्ष पर मनमानी के आरोप

सेक्रेटरी राधेश्याम गंग ने प्रधान विकास गोयल और कोषाध्यक्ष पवन गंभीर आरोप लगाते हुए कहा कि दोनों मिलकर सोसाइटी को अपनी मर्जी से चला रहे हैं। गवर्निंग बांडी को बैठकें नहीं बुलाई जा रही हैं और निजी किसी प्रस्ताव या अनुमोदित के नियुक्तियों की जा रही हैं। उन्होंने कहा कि यदि प्रधान और कोषाध्यक्ष को ही सब कुछ बताया है, तो गवर्निंग बांडी के अख्य 21 में से 19 सदस्यों से इस्तीफा ले लेना चाहिए।

दौरान उनके कपड़े भी फट गए और उन्हें गंभीर चोट आई। उन्होंने बताया कि बीच-बचाव न होता तो स्थिति और बिगड़ सकती थी।

## आरवली पर्वत श्रृंखला पर खतरा मंडराया तो और बढ़ेगा पॉल्यूशन, पर्यावरण संरक्षण समिति हरियाणा का दावा

# बुजुर्ग पर नाबालिग बच्चियों के यौन शोषण का आरोप, सीडब्लूसी ने की कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

जिले के एक गांव से बच्चों की सुरक्षा को लेकर एक बेहद गंभीर और संवेदनशील मामला सामने आया है। यहां करीब 60 वर्षीय एक बुजुर्ग पर तीन नाबालिग बच्चियों के यौन शोषण के गंभीर आरोप लगे हैं। आरोप है कि बुजुर्ग ने न सिर्फ पड़ोस में रहने वाली मासूम बच्चियों को निशाना बनाया, बल्कि अपनी सगी पोती को भी नहीं छोड़ा। मामला सामने आते ही चाइल्ड प्रोटेक्शन से जुड़ी एजेंसियां सक्रिय हो गईं और बच्चों की सुरक्षा के लिए तत्काल

### तीनों बच्चियों की काउंसलिंग

इसके बाद डीसीडब्ल्यूओ ने पूरे मामले को चाइल्ड वेलफेयर कमेटी (सीडब्ल्यूओ) के पास भेज दिया। सीडब्ल्यूओ ने तीनों बच्चियों की काउंसलिंग करवाई गई, जहां पूछताछ के दौरान बच्चियों ने एक ही व्यक्ति पर यौन शोषण के आरोप लगाए। चाइल्ड वेलफेयर कमेटी के चेयरमैन सतीश काशिय ने बताया कि काउंसलिंग में यह समझे आया कि गांव का करीब 60 वर्षीय बुजुर्ग पिछले करीब तीन महीनों से बच्चियों का यौन शोषण कर रहा था।

कदम उठाए गए। जानकारी के अनुसार, यह मामला उस समय उजागर हुआ जब डिस्ट्रिक्ट चाइल्ड वेलफेयर ऑफिसर (डीसीडब्ल्यूओ) एक सरकारी स्कूल में नियमित निरीक्षण के लिए पहुंचे थे। निरीक्षण के दौरान

## 3.20 लाख रुपये की ठगी, साइबर गिरोह का आरोपी गिरफ्तार

# रोहतक। पुलिस के साइबर थाना की टीम ने रिश्तेदार बनकर लाखों रुपये की ठगी करने वाले साइबर गिरोह के एक सदस्य को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। आरोपी ने खुद को विदेश में रह रहे व्यक्ति का रिश्तेदार बताकर एक स्थानीय व्यक्ति से 3 लाख 20 हजार रुपये की ठगी की थी। गिरफ्तार आरोपी को अदालत में पेश किया गया है, जहां से उसे आगे की कार्रवाई के लिए न्यायिक प्रक्रिया में भेज दिया गया है।

पुलिस मामले की गहनता से जांच कर रही है और गिरोह के अन्य सदस्यों की तलाश जारी है। साइबर थाना प्रभारी निरीक्षक कुलदीप सिंह ने बताया कि यह कार्रवाई ऑल्ले हाउसिंग बोर्ड, रोहतक निवासी सतीश चंद की शिकायत के आधार पर की गई। शिकायत में सतीश चंद ने बताया कि 5 मार्च को उसके पास एक फोन कॉल आई।

## शहर को गंदा करने वालों पर सख्त कार्रवाई

# होर्डिंग्स, फ्लैक्स, पोस्टर लगाने वालों पर एक लाख रुपये लगाया जुर्माना

कल तक स्वयं हटायें पोस्टर, बैनर अन्यथा केस दर्ज करवाई जाएगी दर्ज

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

नगर निगम द्वारा शहर में जगह-जगह पोस्टर लगाने वाले लोगों के खिलाफ कार्रवाई शुरू कर दी गई है। पोस्टर, बैनर लगाने वाले लोगों पर करीब एक लाख का जुर्माना कर चालान किए गए। उन्हें एक दिन का समय देते हुए निगम आयुक्त ने आदेश जारी किए कि वह नहीं माने एक फोन कॉल आई।

### कल तक स्वयं हटायें पोस्टर, बैनर अन्यथा केस दर्ज करवाई जाएगी दर्ज

नगर निगम द्वारा शहर में जगह-जगह पोस्टर लगाने वाले लोगों के खिलाफ कार्रवाई शुरू कर दी गई है। पोस्टर, बैनर लगाने वाले लोगों पर करीब एक लाख का जुर्माना कर चालान किए गए। उन्हें एक दिन का समय देते हुए निगम आयुक्त ने आदेश जारी किए कि वह नहीं माने एक फोन कॉल आई।

## पीजीआई: छात्र से मारपीट और हमले करने पर केस

### कुलपति ने कार्रवाई के आदेश दिए

वहीं, हेल्थ विधि के कुलपति डॉ एचके अग्रवाल ने मामले में संज्ञान लेते हुए सख्त कार्रवाई के आदेश दिए हैं। उन्होंने कहा कि ऐसी घटनाओं को अंजाम देने वाले लोगों को किसी भी सूत्र में बख्शा नहीं जाएगा।

### हमें डॉक्टर साहब कहकर नहीं बोलते। जब मैंने उनको कहा कि आप और मैं स्टूडेंट हैं। आरोप है कि इतना कहते ही उन्होंने गाली गलौज शुरू कर दी और उस पर लात घुसे से हमला कर दिया। आरोपी हमलावरों से एक ने हाथ में कड़ा पहने हुए था। उसने कड़े से उसके नाक और आंख पर हमला किया। चारों हमलावर जान से मारने की धमकी देकर फरार हो गए। शिकायतकर्ता घायल छात्र ने आरोपी हमलावरों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की मांग की है।

पीजीआई थाना पुलिस ने पीजीआई के एमबीबीएस प्रथम वर्ष के छात्र हैप्पी निवासी गांव गंगाना बिला सोनीपत की शिकायत पर संस्थान के द्वितीय वर्ष के छात्र विपिन अहलावात, हर्ष उबास व दो अन्य अज्ञात लड़कों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस में दर्ज कराई रिपोर्ट में हैप्पी ने बताया कि 15 दिसंबर को वह हॉस्टल मैस में खाना खाने गया था। खाना खाकर वापस जा रहा था तो कुछ द्वितीय वर्ष के छात्र जिनमें विपिन अहलावात, हर्ष उबास तथा उनके साथ दो और लड़के थे। जिन्हें वह नहीं जानता। उन्होंने उसका रास्ता रोककर कहने लगे कि तुम

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

पीजीआई थाना पुलिस ने पीजीआई के एमबीबीएस प्रथम वर्ष के छात्र हैप्पी निवासी गांव गंगाना बिला सोनीपत की शिकायत पर संस्थान के द्वितीय वर्ष के छात्र विपिन अहलावात, हर्ष उबास व दो अन्य अज्ञात लड़कों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस में दर्ज कराई रिपोर्ट में हैप्पी ने बताया कि 15 दिसंबर को वह हॉस्टल मैस में खाना खाने गया था। खाना खाकर वापस जा रहा था तो कुछ द्वितीय वर्ष के छात्र जिनमें विपिन अहलावात, हर्ष उबास तथा उनके साथ दो और लड़के थे। जिन्हें वह नहीं जानता। उन्होंने उसका रास्ता रोककर कहने लगे कि तुम

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

पीजीआई थाना पुलिस ने पीजीआई के एमबीबीएस प्रथम वर्ष के छात्र हैप्पी निवासी गांव गंगाना बिला सोनीपत की शिकायत पर संस्थान के द्वितीय वर्ष के छात्र विपिन अहलावात, हर्ष उबास व दो अन्य अज्ञात लड़कों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस में दर्ज कराई रिपोर्ट में हैप्पी ने बताया कि 15 दिसंबर को वह हॉस्टल मैस में खाना खाने गया था। खाना खाकर वापस जा रहा था तो कुछ द्वितीय वर्ष के छात्र जिनमें विपिन अहलावात, हर्ष उबास तथा उनके साथ दो और लड़के थे। जिन्हें वह नहीं जानता। उन्होंने उसका रास्ता रोककर कहने लगे कि तुम

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

पीजीआई थाना पुलिस ने पीजीआई के एमबीबीएस प्रथम वर्ष के छात्र हैप्पी निवासी गांव गंगाना बिला सोनीपत की शिकायत पर संस्थान के द्वितीय वर्ष के छात्र विपिन अहलावात, हर्ष उबास व दो अन्य अज्ञात लड़कों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस में दर्ज कराई रिपोर्ट में हैप्पी ने बताया कि 15 दिसंबर को वह हॉस्टल मैस में खाना खाने गया था। खाना खाकर वापस जा रहा था तो कुछ द्वितीय वर्ष के छात्र जिनमें विपिन अहलावात, हर्ष उबास तथा उनके साथ दो और लड़के थे। जिन्हें वह नहीं जानता। उन्होंने उसका रास्ता रोककर कहने लगे कि तुम

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

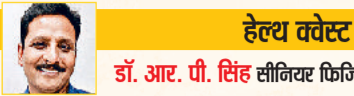
पीजीआई थाना पुलिस ने पीजीआई के एमबीबीएस प्रथम वर्ष के छात्र हैप्पी निवासी गांव गंगाना बिला सोनीपत की शिकायत पर संस्थान के द्वितीय वर्ष के छात्र विपिन अहलावात, हर्ष उबास व दो अन्य अज्ञात लड़कों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस में दर्ज कराई रिपोर्ट में हैप्पी ने बताया कि 15 दिसंबर को वह हॉस्टल मैस में खाना खाने गया था। खाना खाकर वापस जा रहा था तो कुछ द्वितीय वर्ष के छात्र जिनमें विपिन अहलावात, हर्ष उबास तथा उनके साथ दो और लड़के थे। जिन्हें वह नहीं जानता। उन्होंने उसका रास्ता रोककर कहने लगे कि तुम

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

पीजीआई थाना पुलिस ने पीजीआई के एमबीबीएस प्रथम वर्ष के छात्र हैप्पी निवासी गांव गंगाना बिला सोनीपत की शिकायत पर संस्थान के द्वितीय वर्ष के छात्र विपिन अहलावात, हर्ष उबास व दो अन्य अज्ञात लड़कों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस में दर्ज कराई रिपोर्ट में हैप्पी ने बताया कि 15 दिसंबर को वह हॉस्टल मैस में खाना खाने गया था। खाना खाकर वापस जा रहा था तो कुछ द्वितीय वर्ष के छात्र जिनमें विपिन अहलावात, हर्ष उबास तथा उनके साथ दो और लड़के थे। जिन्हें वह नहीं जानता। उन्होंने उसका रास्ता रोककर कहने लगे कि तुम

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

पीजीआई थाना पुलिस ने पीजीआई के एमबीबीएस प्रथम वर्ष के छात्र हैप्पी निवासी गांव गंगाना बिला सोनीपत की शिकायत पर संस्थान के द्वितीय वर्ष के छात्र विपिन अहलावात, हर्ष उबास व दो अन्य अज्ञात लड़कों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस में दर्ज कराई रिपोर्ट में हैप्पी ने बताया कि 15 दिसंबर को वह हॉस्टल मैस में खाना खाने गया था। खाना खाकर वापस जा रहा था तो कुछ द्वितीय वर्ष के छात्र जिनमें विपिन अहलावात, हर्ष उबास तथा उनके साथ दो और लड़के थे। जिन्हें वह नहीं जानता। उन्होंने उसका रास्ता रोककर कहने लगे कि तुम



हेल्थ व्लेस्ट

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 अक्सर 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, इमैल 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 इम्यूनिटी:** मुलेठी में ग्लायसिराइजिन यौगिक पाए जाते हैं, जो शरीर को रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

डाइट सजेसन

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 अक्सर 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



## 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। विंटर सीजन में हाइड्रेशन मॉटेन करने के कुछ तरीकों के बारे में जानिए।

## सर्दी में ऐसे मॉटेन 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।

**सिंमल मात्रा 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

## 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

लॉक हर मौसम में दिल की सेहत पर ध्यान देना जरूरी है, किंतु सर्दियों के मौसम में इस संदर्भ में विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। ऐसा इसलिए क्योंकि आमतौर पर सर्दियों में अन्य मौसमों की तुलना में रक्त में कहीं ज्यादा गाढ़ापन आ जाता है, जिससे रक्त में थक्का (क्लॉट) बनने लगता है। हार्ट अटैक के ज्यादातर मामलों रक्त के थक्कों के बनने से होते हैं। ऐसे थक्के हृदय की धमनियों या रक्त नलिकाओं के मार्ग को बाधित करते हैं, जो कालांतर में दिल के दौरों का कारण बनते हैं।

इसके अलावा, तापमान में गिरावट का दुष्प्रभाव हृदय की धमनियों (कोरोनरी आर्टरीज) पर भी पड़ता है, जिस कारण वे सिकुड़ जाती हैं। ऐसी स्थिति में रक्त संचार प्रक्रिया के दौरान धमनियों की आंतरिक दीवारों पर रक्त का दबाव ज्यादा पड़ता है, यह स्थिति उच्च रक्तचाप को बढ़ाती है।

**हाई बीपी में लापरवाही न बरतें**  
इंडियन हार्ट एसोसिएशन (आईएचए) के अनुसार उच्च रक्तचाप यानी हाई बीपी, हार्ट अटैक का एक प्रमुख कारण है। इंडियन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार गर्मियों की तुलना में सर्दियों में दिल के दौरों के मामले लगभग 26 फीसदी से अधिक बढ़ जाते हैं। जब धमनियों की आंतरिक दीवार पर रक्त संचार का दबाव 140/90 के पार पहुंच जाता है तो यह स्थिति उच्च रक्तचाप कहलाती है। इस कंडीशन में लापरवाही न बरतें।

**इन लक्षणों पर दें ध्यान**  
▶ सीने में भारीपन या दर्द महसूस होना।  
▶ बिना कारण बेचैनी होना।  
▶ बार-बार चक्कर आना।  
▶ बार-बार पसीना आना।  
▶ सांस तेज लेना या फिर सांस फूलना।  
▶ सिर भारी होना या सिरदर्द।

**हाई बीपी पर नियंत्रण जरूरी**  
वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार अक्सर तनावग्रस्त रहना, उच्च रक्तचाप को बुलावा देना है। उच्च रक्तचाप अस्वास्थ्यकर जीवनशैली (समुचित खान-पान और व्यायाम का अभाव और नकारात्मक सोच-विचार) का नतीजा है, जो कालांतर में हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाता है। इसलिए इन सुझावों पर अमल करें।

## वर्ल्ड डायबिटिक पेशेंट्स को ज्यादा रिस्क

वर्ल्ड डायबिटिक 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 बचने नहीं है। इसलिए डायबिटिक रोगी कुछ बातों का ध्यान रखें। जो लोग डायबिटिक 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 परामर्श लेना चाहिए।

**रोगोपचार**  
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 डायनैमिक मूवमेंट और डीप ब्रीदिंग से मस्तिष्क में खुशी का हार्मोन सेरोटोनिन का स्तर बढ़ता है और डिप्रेस्ड रहने पर धीमा हो जाता है, उसे सूर्य नमस्कार तेज करता है। इससे थकान, सुस्ती 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 खड़े। 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



अब अंत में चार आसन दोहराए जाते हैं। इस तरह फिर से अश्व संचालनासन पोज करना होता 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 और फिर से अश्व संचालनासन पोज होता है। सिर ऊपर 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। \*



डॉक्टर एडवाइस

डॉ. प्रवीण कhandelwal  
कार्डियोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन धीरूबाई  
अंबाली हॉस्पिटल, मुंबई

हालॉक हर मौसम में दिल की सेहत पर ध्यान देना जरूरी है, किंतु सर्दियों के मौसम में इस संदर्भ में विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। ऐसा इसलिए क्योंकि आमतौर पर सर्दियों में अन्य मौसमों की तुलना में रक्त में कहीं ज्यादा गाढ़ापन आ जाता है, जिससे रक्त में थक्का (क्लॉट) बनने लगता है। हार्ट अटैक के ज्यादातर मामलों रक्त के थक्कों के बनने से होते हैं। ऐसे थक्के हृदय की धमनियों या रक्त नलिकाओं के मार्ग को बाधित करते हैं, जो कालांतर में दिल के दौरों का कारण बनते हैं।

इसके अलावा, तापमान में गिरावट का दुष्प्रभाव हृदय की धमनियों (कोरोनरी आर्टरीज) पर भी पड़ता है, जिस कारण वे सिकुड़ जाती हैं। ऐसी स्थिति में रक्त संचार प्रक्रिया के दौरान धमनियों की आंतरिक दीवारों पर रक्त का दबाव ज्यादा पड़ता है, यह स्थिति उच्च रक्तचाप को बढ़ाती है।

## हाई बीपी में लापरवाही न बरतें

इंडियन हार्ट एसोसिएशन (आईएचए) के अनुसार उच्च रक्तचाप यानी हाई बीपी, हार्ट अटैक का एक प्रमुख कारण है। इंडियन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार गर्मियों की तुलना में सर्दियों में दिल के दौरों के मामले लगभग 26 फीसदी से अधिक बढ़ जाते हैं। जब धमनियों की आंतरिक दीवार पर रक्त संचार का दबाव 140/90 के पार पहुंच जाता है तो यह स्थिति उच्च रक्तचाप कहलाती है। इस कंडीशन में लापरवाही न बरतें।

## इन लक्षणों पर दें ध्यान

- ▶ सीने में भारीपन या दर्द महसूस होना।
- ▶ बिना कारण बेचैनी होना।
- ▶ बार-बार चक्कर आना।
- ▶ बार-बार पसीना आना।
- ▶ सांस तेज लेना या फिर सांस फूलना।
- ▶ सिर भारी होना या सिरदर्द।

## हाई बीपी पर नियंत्रण जरूरी

वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार अक्सर तनावग्रस्त रहना, उच्च रक्तचाप को बुलावा देना है। उच्च रक्तचाप अस्वास्थ्यकर जीवनशैली (समुचित खान-पान और व्यायाम का अभाव और नकारात्मक सोच-विचार) का नतीजा है, जो कालांतर में हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाता है। इसलिए इन सुझावों पर अमल करें।

▶ असहज महसूस करने पर ब्लड प्रेशर चेक करें।  
▶ अपने रक्तचाप को 120/80 रक्तचाप का प्रयास करें। इस संबंध में डॉक्टर से संसलत करें।  
▶ जंक फूड्स से परहेज करें।  
▶ आहार में हरी सब्जियां और फलों को वरीयता दें।  
▶ आमतौर पर एक स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन अपने भोजन में विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए 5 ग्राम (आधी छोटी चम्मच) से अधिक नमक का सेवन नहीं करना चाहिए।  
▶ दिनचर्या में योगासन, प्राणायाम, व्यायाम और शारीरिक श्रम से संबंधित अन्य गतिविधियों को शामिल करें।



## 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 असे 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, एलियोग्राफी, 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



## रोगोपचार

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 डायनैमिक मूवमेंट और डीप ब्रीदिंग से मस्तिष्क में खुशी का हार्मोन सेरोटोनिन का स्तर बढ़ता है और डिप्रेस्ड रहने पर धीमा हो जाता है, उसे सूर्य नमस्कार तेज करता है। इससे थकान, सुस्ती 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 खड़े। इससे ऊर्जा चैनल खुलते हैं। तीसरा पादहस्तासन में खड़े-खड़े आगे की तरफ झुकना होता है, लेकिन पैर सीधे होने चाहिए, हाथ



न्यू का रस मिलाकर पिएं तो बेहतर होगा। इससे हाइड्रेशन तो होगा ही साथ ही इम्यूनिटी सिस्टम स्ट्रॉंग होगा, सर्दी-जुकाम से बचाव होगा और गले की सुईंग 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 करेंगे।

**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। \*

(न्यूट्रिशनल पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला



