

- 11 'स्वच्छता से स्वागत' के तहत चलाया विशेष सफाई अभियान
- 12 1155 मकानों को बचाने के लिए पालिका हाउस एकजुट...



दूसरी वर्षगांठ पर विशेष ऑफर
**पैनल: ESIC, हरियाणा सरकार, CGHS,
 (CRPF, CAPF, दिल्ली पुलिस, SSG आदि)**
📞 9138111625
**📍 सुशांत सिटी, कुंडली,
 रसोई गाँव के पास, सोनीपत**



मेरे लिए फिटनेस का मतलब है हेल्दी-एक्टिव-एनर्जेटिक रहना

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो ‘हस्तिकापुर के वीर’ में गुरु द्रोणाचार्य की भूमिका जितेन लालवानी निभा रहे हैं। शो में उनकी बॉडी बहुत फिट और टोंड दिख रही है। इसे मेटेन करने के लिए वे किस तरह का डाइट प्लान और वर्कआउट रूटीन फॉलो करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

फिटनेस फंडा

जितेन लालवानी

मेरे लिए फिटनेस का मतलब सिर्फ मसल्स बनाना नहीं है, बल्कि हेल्दी, एक्टिव और एनर्जेटिक रहना है, ताकि मैं स्क्रीन पर ही नहीं अपनी निजी जिंदगी में भी अपना बेस्ट दे सकूँ। **डाइट प्लान:** मैं आमतौर पर एक दिन में 2,000 से कम कैलोरी लेता हूँ। हालाँकि जब मेरा लक्ष्य मसल्स गेन करना था, तब मैंने अपनी कैलोरी बढ़ाकर लगभग 2,800-3,000 प्रतिदिन कर दी थी। मैं मोस्टली वेजीटेरियन हूँ, इसलिए प्रोटीन के लिए मुख्य रूप से पनीर, दाल, सोया चंक्स और अंडों पर निर्भर रहता हूँ मैं दिन में तीन बार भोजन करता हूँ और कोशिश करता हूँ कि रात का खाना जल्दी खा लूं। अगर रात में 9 बजे से ज्यादा लेट हो जाता है तो मैं आमतौर पर डिनर छोड़ देता हूँ। **वर्कआउट रूटीन:** मैं सप्ताह में कम से कम 4-5 दिन वर्कआउट करता हूँ। मेरा रूटीन इस प्रकार का होता है।

सोमवार को लेग्स स्ट्रेंथिंग। मंगलवार को चेस्ट, शोल्डर्स और ट्राइसेप्स। बुधवार को बैक और बाइसेप्स। गुरुवार को एक्स और कार्डियो। शुक्रवार को फिर लेग्स स्ट्रेंथिंग। शनिवार को फुल अपर बॉडी वर्कआउट। जिम के अलावा मैं हर शाम अपने शेडयूल के अनुसार 5,000 से 10,000 स्टेप्स वॉक भी करता हूँ।

मैं हमेशा अपने साथ एक रेंजस्टैंस बैंड भी रखता हूँ। अगर किसी दिन जिम जाना संभव नहीं हो पाता, तो मैं अपने मेकअप रूम में ही कुछ सेट्स पुश-अप और रेंजस्टैंस बैंड की बैसिक एक्सरसाइज कर लेता हूँ, ताकि मेरा वर्कआउट क्रिस न हो। **मैनेज करता हूँ टाइम:** अगर मैं सिर्फ एक शो को शूट कर रहा होता हूँ, तो फिटनेस के लिए समय निकालना अपेक्षाकृत आसान होता है, क्योंकि आमतौर पर महीने में 15-20 दिन ही शूटिंग करनी होती है। लेकिन जब एक साथ दो शो कर रहा होता हूँ, तब टाइम मैनेजमेंट करना थोड़ा चैलेंजिंग हो जाता है। दो शोज़ को साथ में मैनेज करना मुश्किल जरूर होता है, लेकिन मैं उसे भी



पूरी पॉजिटिविटी के साथ निभाता हूँ और जो भी जितना भी टाइम मिलता है, उसमें वर्कआउट करता हूँ। **मेंटल हेल्थ:** मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए मैं खुद को हमेशा एक्टिव और बिजी रखने की कोशिश करता हूँ। नियमित वर्कआउट करता हूँ, वॉक करता हूँ और अपने परिवार के साथ अच्छा समय बिताता हूँ। साथ ही, मैं हमेशा कुछ नया सीखने की कोशिश करता हूँ, चाहे वह अभिनय से जुड़ा हो या जीवन से, क्योंकि नई चीजें सीखना मुझे प्रेरित करता है। बेशक हर किसी की जिंदगी में तनाव वाले दिन आते हैं, लेकिन मैंने यह सीख लिया है कि नकारात्मकता को ज्यादा देर तक अपने ऊपर हावी नहीं होने देना चाहिए। मैं उन चीजों पर ध्यान देता हूँ, जो मेरे नियंत्रण में हैं, हर दिन के लिए आभारी रहता हूँ और एक-एक दिन करके आगे बढ़ता हूँ। यही संतुलन मुझे मानसिक रूप से मजबूत बनाए रखता है।

फिटनेस आइडल: ऐसे कई लोग हैं, जिनसे मैं इंस्पाय होता हूँ। लेकिन अगर मुझे किसी एक का नाम लेना हो, तो मैं अनिल कपूर का नाम लूंगा। जिस तरह उन्होंने वर्षों से अपनी फिटनेस, एनर्जी और डिस्प्लिनी को बनाए रखा है, वह वास्तव में इंस्पायरिंग है।

रीडर्स को मैसेजे: मैं रीडर्स से यही कहना चाहूंगा कि सीखना और खुद पर काम करना कभी बंद मत कीजिए। सफलता रातों-रात नहीं मिलती, बल्कि हर दिन लगातार मेहनत करने से मिलती है, चाहे उस दिन आपका मन करे या नहीं। अपनी सेहत का भी पूरा ध्यान रखें, क्योंकि वही आपको सबसे बड़ी पूंजी है। अनुशासित रहें और मेहनत करने से कभी न घबरायें। चुनौतियां जरूर आएंगी, लेकिन अगर आप लगातार प्रयास करते रहेंगे और धैर्य बनाए रखेंगे, तो वही चुनौतियां आपको और मजबूत बनाएंगी। सबसे जरूरी बात, हमेशा विनम्र रहें, कृतज्ञ रहें और इस सफर का आनंद लें। मंजिल महत्वपूर्ण है, लेकिन उससे भी ज्यादा अहम वह इंसान है, जो आप इस सफर के दौरान बनते हैं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

अवेयरनेस

रजनी अरोड़ा

आज के समय में शैंपू, साबुन, फेस वॉश, मॉयश्चराइजर, डिओडॉरेंट, परफ्यूम, हेयर डाई, शैविंग क्रीम, मेकअप, लिपस्टिक और इंटीमेट हाइजीन उत्पाद दैनिक जीवन का हिस्सा बन चुके हैं। पुरुष हों या महिलाएं, लगभग हर व्यक्ति किसी-न-किसी सेल्फ-केयर प्रोडक्ट का उपयोग करता है। लेकिन केमिकल बेस्ड ऐसे उत्पादों का लंबे समय तक, बार-बार या गलत तरीके से उपयोग स्वास्थ्य को प्रभावित भी कर सकता है। कुछ शोधों से पता चला है कि सेल्फ-केयर उत्पादों के माध्यम से अनेक महिलाएं (करीब 168) और पुरुष (करीब 120) अलग-अलग रसायनों के संपर्क में रोजाना आते हैं। ये रसायन मानव रक्त, बाल, मूत्र और यहां तक कि मां के स्तन के दूध में भी पाए गए हैं। यानी ये केवल त्वचा पर नहीं रहते, वे शरीर के भीतर तक पहुंच जाते हैं और जमा होते रहते हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि सेल्फ-केयर उत्पादों का उद्देश्य शरीर को नुकसान पहुंचाना नहीं, बल्कि उसे स्वस्थ, साफ और आरामदायक रखना है। लेकिन ये उत्पाद कितने सुरक्षित हैं. यह उसमें मौजूद विभिन्न घटकों की मात्रा, गुणवत्ता और नियामक मानकों के माध्यम से ही तय नहीं होता। उसके सही ढंग से उपयोग करने और उससे शरीर या त्वचा पर होने वाले नुकसान पर भी निर्भर करता है। इसलिए स्त्री-पुरुष दोनों के लिए जरूरी है कि उत्पादों को समझदारी से चुनें, अनावश्यक रसायनों के संपर्क को कम करें और अपनी त्वचा की वास्तविक जरूरतों को पहचानें।

शैंपू-साबुन-बॉडी वॉश: झाग बनाने के लिए अकसर इनमें सोडियम लॉरिल सल्फेट (एसएलएस) और सोडियम लॉरिथ सल्फेट (एसएलईएस) जैसे पदार्थ मिलाए जाते हैं। संवेदनशील त्वचा वालों में एक्जिमा, रूसी या सूखे बालों वाले लोगों में खुजली, रूखापन, जलन और बालों का खिंचाव बढ़ा सकते हैं। कुछ उत्पादों में पैराबेंस, कृत्रिम रंग और तेज कृत्रिम सुगंध भी होती है, जो एलर्जी या त्वचा पर चकते पैदा कर सकते हैं। ऐसे में सल्फेट मुक्त, कम सुगंध वाले, पीपच संतुलित और डमटैलॉजिकल टैस्टेड उत्पाद बेहतर विकल्प हो सकते हैं। रीठा, शिकाकाई, आंवला, एलोवेरा, ओटमील और ग्लिसरीन जैसे घटकों वाले हल्के उत्पाद भी उपयोगी हो सकते हैं। हालांकि नया उत्पाद लगाने से पहले त्वचा के छोटे हिस्से पर पैच टेस्ट करना उचित रहता है।

पानी एक यूनिवर्सल सॉल्वेंट है, जो नहाने पर गंदगी को आसानी से हटा देता है। केमिकलयुक्त साबुन के बजाय बेसन और हल्दी का उबटन, मुल्लाती मिट्टी, कच्चा दूध और हल्दी, मूंग दाल पावडर, चंदन पावडर इस्तेमाल कर सकते हैं। ये प्राकृतिक क्लींजर बिना नेचुरल ऑयल निकाले किन को साफ करते हैं।

फेस वॉश, क्रीम और मॉयश्चराइजर: चेहरे की त्वचा शरीर के अन्य हिस्सों की तुलना में अधिक नाजुक होती हैं। बहुत अधिक अलकोहल, तेज सुगंध, कठोर क्लींजर या अनावश्यक स्क्रबिंग वाले फेस वॉश त्वचा की प्राकृतिक सुरक्षा परत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इससे चेहरा सूखा, लाल, खिंचा हुआ या संवेदनशील महसूस हो सकता है।

फेस वॉश चुनते समय सोप-फ्री, फ्रेगनेंस-फ्री, जेंटल क्लींजर या आयुर्वेदिक क्रीम उपयोगी हो सकते हैं। मॉयश्चराइजर में ग्लिसरीन, सेरामाइड,

अधिकतर लोग रोजाना कोई न कोई ऐसा सेल्फ केयर प्रोडक्ट यूज करते हैं, जिसमें केमिकल्स होते हैं। ऐसे प्रोडक्ट्स किस तरह से आपके लिए हार्मफुल हो सकते हैं, इनके साइड इफेक्ट्स से बचने के लिए आप क्या सावधानियां बरत सकते हैं और इनके क्या बेहतर ऑप्शंस हो सकते हैं, आपको जरूर जानना चाहिए।

क्या आप भी अकसर करते हैं यूज केमिकल बेस्ड सेल्फ-केयर प्रोडक्ट्स!



हायल्यूरोनिक एसिड, शिया बटर, जोजोबा ऑयल या बादाम तेल जैसे तत्व त्वचा को नमी देने में मदद कर सकते हैं। तैलीय त्वचा वाले व्यक्ति हल्के, नॉन-कॉमेडोजेनिक मॉयश्चराइजर चुन सकते हैं, जबकि शुष्क त्वचा वालों को अधिक मॉयश्चराइजिंग क्रीम की आवश्यकता हो सकती है। **फेयरनेस-स्क़िन व्हाइटनिंग क्रीम:** त्वचा को गोरा बनाने का दावा करने वाली कुछ नकली उत्पादों में हाइड्रोक्विनोन, कॉर्टिकोस्टेरोइड और पारा यानी मरकरी जैसे रसायन पाए गए हैं। हाइड्रोक्विनोन त्वचा के मेलानिन पर असर डाल सकता है, जबकि कॉर्टिकोस्टेरोइड का बिना चिकित्सकीय सलाह लंबे समय तक उपयोग त्वचा को पतला, लाल और संवेदनशील बना सकता है। मरकरी युक्त उत्पाद त्वचा के अलावा किडनी और तंत्रिका तंत्र के लिए भी गंभीर चिंता का विषय हो सकते हैं। ऐसी क्रीमों से तत्काल चमक या गोरेपन का अनुभव हो सकता है, लेकिन लंबे समय में दाग-धब्बे, मुंहासे, त्वचा की कमजोरी, असमान रंगत और सूर्य की रोशनी से अधिक नुकसान जैसी समस्याएं हो सकती हैं। सुरक्षित विकल्प के रूप में

नियमित सनस्क्रीन, हल्का मॉयश्चराइजर, विटामिन-सी या नियासिनामाइड युक्त प्रमाणित उत्पाद, एलोवेरा जैल तथा त्वचा विशेषज्ञ की सलाह अधिक उचित है। आयुर्वेदिक या हर्बल बेस्ड क्रीम का यूज करना भी सुरक्षित विकल्प है।

हेयर डाई-हेयर स्प्रै-स्ट्रेटनिंग प्रोडक्ट्स: बालों को रंगने, सीधा करने या लंबे समय तक सेट रखने

वाले उत्पादों में मौजूद कुछ रसायन स्वास्थ्य के लिए परेशानी पैदा कर सकते हैं। कुछ हेयर डाई में पैरा-फेनिलीनडायमीन यानी पीपीडी और अमोनिया हो सकते हैं, जिनसे सिर की त्वचा में खुजली, जलन, सूजन या एलर्जी हो सकती है। सुरक्षित विकल्प के रूप में अमोनिया-फ्री और पीपीडी-फ्री हेयर कलर, शुद्ध मेहंदी, नारियल तेल, आर्गन ऑयल, एलोवेरा हेयर मास्क और अलसी का तेल उपयोग किए जाते हैं।

लिपस्टिक-नेल पॉलिश: महिलाओं के द्वारा यूज



रसायन त्वचा, आंखों और श्वसन तंत्र में जलन पैदा कर सकते हैं। नेल पॉलिश लगाते समय कमरे में हवा का अच्छा आवागमन होना चाहिए और पूरी सतर्कता के साथ इनका उपयोग किया जाना चाहिए।

डिओडॉरेंट-परफ्यूम-बॉडी स्प्रै: ये शरीर की दुर्गंध कम करने के लिए उपयोग किए जाते हैं, लेकिन इनमें कृत्रिम सुगंध, फ्थैलेट्स और कभी-कभी एल्यूमिनियम सॉल्ट्स जैसे घटक हो सकते हैं। कृत्रिम सुगंध कुछ लोगों में सिरदर्द, माइग्रेन, सांस की तकलीफ, त्वचा की खुजली या एलर्जी को बढ़ा सकती है। संवेदनशील त्वचा वाले लोग एल्यूमिनियम-फ्री या फ्रेगरेंस-फ्री डिओडॉरेंट इस्तेमाल कर सकते हैं। प्राकृतिक विकल्पों में कम सुगंध वाले मिनरल डिओडॉरेंट, फिटकरी का पानी, बकिंग सोडा आधारित उत्पाद या केवल नियमित स्नान और साफ कपड़ों की आदत उपयोगी हो सकती है। नारियल तेल में एक-दो बूंद टी ट्री, लेवेंडर, रोज, जैस्मिन, सैंडल वुड, यूक्लिप्टस ऑयल मिलाकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इन सावधानियों से आप हमेशा सुरक्षित रहेंगे। *

(दिल्ली के डमटैलॉजिस्ट, डॉ. गौरव नाकरा और जनरल फिजीशियन, डॉ. जे. रावत से बातचीत पर आधारित)

एडवाइस

शिखर चंद जैन

मात्र तीन पौंड वजन का हमारा मस्तिष्क आकार में भले ही बहुत बड़ा नहीं होता, लेकिन यह एक शक्तिशाली अंग है। शरीर के इस छोटे से हिस्से में ही हमारा व्यक्तित्व और सभी यादें समाहित होती हैं। मस्तिष्क ही विचारों, भावनाओं और गतिविधियों का समन्वय करता है। जीवन को सुचारू रूप से चलाने, सफलता व सुकून के लिए इसका स्वस्थ रहना बेहद जरूरी है।

न्यूरोन्स का रोल: मस्तिष्क में अरबों तंत्रिका कोशिकाएं न्यूरोन्स होती हैं। ये ही शरीर के बाकी हिस्सों को जानकारी भेजती हैं। यदि ये ठीक से काम नहीं करेंगी तो शरीर के अंग और मांसपेशियों में संवेदना कम हो सकती है। सोचने और कार्य करने की क्षमता धीमी हो सकती है।

क्यों जरूरी है बचाव: मस्तिष्क, क्षतिग्रस्त या नष्ट हुए न्यूरोन्स की जगह नए न्यूरोन्स नहीं बना पाता है। सिर में चोट लगना, नशीली दवाओं का सेवन, अल्जाइमर और पार्किंसंस जैसी स्वास्थ्य समस्याएं मस्तिष्क कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकती हैं या उन्हें नष्ट कर सकती हैं। इसलिए ब्रेन की हिफाजत करना बेहद जरूरी है। साथ ही मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए अच्छी आदतें विकसित करना महत्वपूर्ण है। इसके लिए आपको अपनी जीवनशैली में कुछ बदलाव करने होंगे।

पसीना बहाएं: जो लोग शारीरिक रूप से सक्रिय रहते हैं, उनका दिमाग तेज रहने की संभावना अधिक होती है। नियमित शारीरिक गतिविधि संतुलन, लचीलापन, ताकत, ऊर्जा और मनोदशा में सुधार लाने में भी सहायक होती है। शोध से पता चलता है कि व्यायाम करने से अल्जाइमर रोग होने का खतरा कम हो सकता है। **सिर की सुरक्षा जरूरी:** मस्तिष्क की चोट किसी व्यक्ति के जीवन पर दीर्घकालिक रूप से गहरा प्रभाव डाल सकती है। मस्तिष्क की

हमारा शरीर मुख्य तौर पर हमारे मस्तिष्क यानी ब्रेन से ही संचालित होता है। इसलिए इसकी सुरक्षा, इसका बेहतर स्वास्थ्य और इसका अच्छे ढंग से कार्य करना बहुत जरूरी है। **वर्ल्ड ब्रेन डे (22 जुलाई)** के अवसर पर यहां बता रहे हैं कि हमारा ब्रेन कैसे हेल्दी और हमारी मेमोरी कैसे शाप बन सकती है?

तब ब्रेन रहेगा हेल्दी मेमोरी होगी शाप



चोटें सोचने-समझने की क्षमता, स्मृति, समन्वय, वाणी और भावनाओं को प्रभावित कर सकती हैं। अपने मस्तिष्क की सुरक्षा के लिए, सिर में चोट लगने के जोखिम वाली

किसी भी गतिविधि को करते समय हमेशा हेलमेट पहनें। जैसे-साइकिल चलाना, स्कीइंग करना, चूड़सवारी करना या मो ट र स इ कि ल , स्नोमोबाइल या ऑल-टेरेन वाहन का उपयोग करते समय हेलमेट जरूर पहनें। सिर में चोट लगने के अन्य सामान्य कारणों में कार दुर्घटनाएं भी शामिल हैं। कार में सीट बेल्ट पहनकर सिर पर चोट लगने से बच सकते हैं। गिरने से बचने के लिए, सीढ़ियों पर, ऊबड़-खाबड़ जमीन पर या किसी अपरिचित जगह पर सावधानी से चलें। घर में सीढ़ियों और

जिस प्रकार शारीरिक गतिविधि आपके शरीर को कुस्त-दुरुस्त रखती है, उसी प्रकार दिमाग को सक्रिय रखने वाली गतिविधियां आपके मस्तिष्क को भी कुस्त-दुरुस्त रखती हैं। ये गतिविधियां मस्तिष्क की कार्यक्षमता और स्मृति को बेहतर बनाने में सहायक हो सकती हैं। इसके लिए कॉसवर्ड पहेलियां हल करें, अलग-अलग विषय पढ़ें, खेल खेलें या कोई वाद्य यंत्र बजाना सीखें। साथ ही कोई नया शौक अपनाना या किसी स्थानीय विद्यालय या सामुदायिक समूह में स्वयंसेवा करें।

ब्रेन एक्तरसाइज करें



इनमें से सबसे आम समस्याएं मधुमेह, हृदय रोग और उच्च रक्तचाप हैं। यदि आपको इनमें से कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो अपने डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें।

सामाजिक दायरा बढ़ाएं: सामाजिक मेलजोल अवसाद और तनाव को दूर करने में सहायक होता है। ये दोनों मानसिक रोग याददाश्त कमजोर होने की समस्या को बढ़ा सकते हैं। सामाजिक अलगाव और अकेलापन सोचने-समझने की क्षमता में गिरावट और अल्जाइमर रोग के जोखिम से भी जुड़े हुए हैं। इसलिए अपना सामाजिक दायरा बढ़ाएं, लोगों से मेलजोल रखें। **अच्छी नींद लें:** रोज अच्छी नींद लेना, ठीक वैसे ही है जैसे फोने को चार्ज करने के लिए प्लग लगाना। अच्छी नींद लेने से मस्तिष्क की कार्यक्षमता और याददाश्त बेहतर होती है, सतर्कता बढ़ती है और दैनिक कार्यों को करना आसान हो जाता है। आराम करने से तनाव और अवसाद भी कम होता है।

ब्रेन फूड लें: स्वस्थ खाद्य पदार्थों से भरपूर आहार मस्तिष्क को ऊर्जा प्रदान करता है, जिससे मानसिक काग्रता में सुधार होता है और सोचने-समझने की क्षमता में गिरावट धीमी होती है। माइंड डाइट यानी मंडिटरेनियन डैश इंटरवेंशन फॉर न्यूरो डिजेनरेटिव डिले एक विशेष खान-पान प्लान है, जो दिमाग की सेहत को सुधारने, याददाश्त तेज करने और अल्जाइमर या डिमेंशिया (मनोभ्रंश) के जोखिम को कम करने के लिए डिजाइन की गई है। यह ‘मंडिटरेनियन’ और ‘डैश’ डाइट का मिश्रण है, जो मुख्य रूप से हरी पत्तेदार सब्जियों, बेरीज, नट्स और साबुत अनाज को अपने डाइट में शामिल करने पर जोर देती है। *

(अपोलो हॉस्पिटल, कोलकाता के न्यूरोसर्जन डॉ. बिनोद कुमार सिंघानिया से बातचीत पर आधारित)

डाइट एडवाइस

ललिता गोयल

बारिश के मौसम में हवा में नमी बढ़ने के कारण बैक्टीरिया और वायरस तेजी से पनपने लगते हैं, जिससे डाइजेशन थोड़ा स्लो और सेंसिटिव हो जाता है। यही वजह है कि इन दिनों गैस, एसिडिटी, ब्लोटिंग (पेट फूलना), कब्ज और पेट में इंफेक्शन जैसी परेशानियां काफी बढ़ जाती हैं। ऐसे में डाइजेशन को हेल्दी रखने का सबसे बेहतरीन तरीका होता है, आहार में फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करना। फाइबर न केवल हमारे पाचन को सुचारू बनाता है, बल्कि यह पेट के अच्छे बैक्टीरिया को भी बढ़ावा देता है।

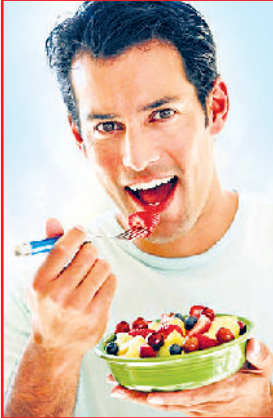
मौसमी फल: इस मौसम में बाजार में बिकने वाले कटे फल खाने से बचना चाहिए, लेकिन घर पर ताजे फलों को डाइट में शामिल करना चाहिए। सेब, नाशपाती और अनार जैसे फल फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो इम्यूनिटी बढ़ाते हैं। नाशपाती में विशेष रूप से बहुत अधिक मात्रा में फाइबर होता है। इसमें ‘पेक्टिन’ नामक घुलनशील फाइबर पाया जाता है, जो आंतों की सेहत को दुरुस्त रखता है।

मक्का या भुझा: भुना हुआ भुझा सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं, बल्कि फाइबर का भी खजाना होता है। एक कप मक्के के दानों में लगभग 4 ग्राम फाइबर होता है। इसमें मौजूद फाइबर कब्ज को समस्या से राहत दिलाता है। इसे उबालकर, भूनकर या सलाद के रूप में खाया जा सकता है।

ओट्स और दलिया: सुबह के नाश्ते में ओट्स या गेहूं का दलिया शामिल करना पाचन के लिए वरदान साबित हो सकता है। ओट्स में ‘बीटा-ग्लूकन’ नामक एक विशेष

बारिश के मौसम में कई लोग डाइजैस्टिव प्रॉब्लम्स से परेशान रहते हैं। इससे बचने के लिए फाइबर्स का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इस मानसून आपको अपनी डाइट में कौन-कौन से फाइबर फूड्स शामिल करने चाहिए, जानिए।

मानसून में खाएं ये फाइबर फूड्स परफेक्ट रहेगा आपका डाइजेशन



न्यूट्रिएंट्स बेहतर तरीके से एब्जॉर्ब होते हैं। **दालें और फलियां:** मूंग दाल, मसूर दाल और छोले-राजमा जैसी फलियां फाइबर के साथ-साथ प्रोटीन का भी पावर हाउस होते हैं। मानसून में मूंग की हल्की दाल या उसका सूप पीना पेट के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह पचाने में बहुत आसान होती है और आंतों को साफ रखने में मदद करती है।

हरी पत्तेदार सब्जियां: वैसे तो मानसून में हरी पत्तेदार सब्जियों में कीड़े और बैक्टीरिया होने का खतरा बढ़ जाता है, लेकिन अगर इन्हें अच्छी तरह धोकर और उबालकर पकाया जाए, तो यह फाइबर का बहुत अच्छा स्रोत होती हैं। इस मौसम में लौकी, तोरई और टिंडा जैसी पानी और फाइबर से भरपूर सब्जियां भी खा सकते हैं। जो पेट के लिए हल्की होती हैं।

डाइजेशन रहेगा सही: फाइबर को पचाने के लिए पानी की आवश्यकता होती है। पर्याप्त पानी नहीं पीने से



बना वेंजिटेबल सूप पचने में आसान होता है और पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इन दिनों अपनी डाइट में प्रोबायोटिक्स शामिल करें। इसके लिए छाछ या घर का जमा ताजा दही खाएं। इनमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन और कैल्शियम होता है। इससे पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है। साथ ही इम्यूनिटी भी बूस्ट होती है इनमें मौजूद गुड बैक्टीरिया आंतों के इंफेक्शन से लड़ने में मदद करते हैं। *

(डाइटीशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

राजेन्द्र इंस्टीट्यूट के छात्रों ने लहराया परचम

सिरसा। पंडित भगवत दयाल शर्मा यूनिवर्सिटी ऑफ हेल्थ एंड साइंसेज द्वारा बैचलर ऑफ फार्मेसी के चौथे सेमेस्टर के घोषित परिणामों में राजेंद्र इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी एंड साइंसेज, सिरसा के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का लोहा मनाया। संस्थान के चेयरमैन एनके गुप्ता ने बताया कि बैचलर ऑफ फार्मेसी के चौथे सेमेस्टर के घोषित परिणामों में इस सेमेस्टर की छात्रा तमन्ना पुत्री अशोक कुमार ने 700 में से 586 अंक प्राप्त कर संस्थान में प्रथम स्थान तथा जिला स्तर पर द्वितीय स्थान प्राप्त कर संस्थान का योग्य बढ़ाया। वहीं छात्र वंश पुत्र योगेश कुमार ने 539 अंक प्राप्त कर संस्थान में द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

गुरु पूर्णिमा महोत्सव में उमड़ा श्रद्धा का सैलाब

रानियां। शिव शक्ति योग मिशन शाखा रानियां की ओर से अग्रवाल धर्मशाला में गुरु पूर्णिमा महोत्सव श्रद्धा, भक्ति एवं आध्यात्मिक उल्लास के साथ मनाया गया। श्री श्री 1008 आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी आत्मानंद पुरी जी महाराज ने कहा कि गुरु जीवन को सही दिशा देने वाले पथ-प्रदर्शक होते हैं। गुरु के बताए मार्ग पर चलकर ही व्यक्ति ज्ञान, आत्मिक शांति और जीवन की सार्थकता प्राप्त कर सकता है। इस अवसर पर ओमप्रकाश जिंदल, दीपचंद सिंगला, निरंजन शर्मा, पवन जिंदल, नरेश जैन, संदीप मित्तल, डॉ एस्के अग्रवाल, संजय सिंगला, अनीश जिंदल सहित अन्य मौजूद रहे।

नमस्ते योजना के तहत पीपीई किट वितरित

सिरसा। जिला नगर आयुक्त सुरेंद्र बेनीवाल ने कहा कि रैग पिकर्स शहर को साफ-सुथरा रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं, क्योंकि उनके सहयोग से स्वच्छता अभियान को मजबूती मिलती है। वे कचरे के पृथक्करण और सफाई व्यवस्था को बेहतर बनाने में अहम योगदान देते हैं। जिला नगर आयुक्त ने नमस्ते योजना के तहत लघु सचिवालय के सभागार में रैग पिकर्स को पीपीई किट वितरित की। डीएमसी ने रैग पिकर्स की समस्याओं की भी सुना तथा उनकी समस्याओं के समाधान के लिए हर संभव सहायता का आश्वासन दिया। उन्होंने कहा कि नगर निगम उनके कल्याण एवं सुरक्षा के लिए हमेशा प्रयासरत रहेगा। कार्यक्रम के दौरान किट प्रयोग की जानकारी दी गई।

शिक्षा केवल अक्षर ज्ञान नहीं, जीवन जीने की कला : बाबा ब्रह्मदास

■ लाला जगन्नाथ जैन पब्लिक स्कूल में कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ►► सिरसा

लाला जगन्नाथ जैन पब्लिक स्कूल में फाउंडेशन द्वारा शिक्षा का उपहार अभियान के तहत बच्चों को स्कूल बैग और स्टेशनरी वितरित की। मुख्यधाम डेरा भूमणशाह के गद्दीनशीन संत बाबा ब्रह्मदास ने कहा कि शिक्षा केवल अक्षर ज्ञान नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला है। हर बच्चे में अनंत संभावनाएं छिपी हैं, उन्हें सही दिशा और प्रेम मिले तो वे कुछ भी हासिल कर सकते हैं। कार्यक्रम में बतौर

तालाबों से कब्जे न हटाने का प्रस्ताव सर्वसम्मति से पास 1155 मकानों को बचाने के लिए पालिका हाउस एकजुट

हाईकोर्ट की कार्रवाई के बीच भूना में गरमाई सियासत

हरिभूमि न्यूज ►► भूना

चार तालाबों की सरकारी भूमि पर बने 1155 मकानों को बचाने के लिए भूना नगर पालिका हाउस खुलकर मैदान में उतर आया है। बुधवार को हुई हाउस बैठक में चेयरपर्सन अर्पणा पसरीजा द्वारा रखा गया प्रस्ताव सर्वसम्मति से पारित कर दिया गया, जिसमें सरकार से इन मकानों को नहीं तोड़ने की मांग की गई है। अब यह प्रस्ताव आधिकारिक मंजूरी के लिए सरकार और उच्च अधिकारियों को भेजा जाएगा। हालांकि इस फैसले ने एक बार फिर तालाबों पर हुए अवैध कब्जों और वोट बैंक की राजनीति को लेकर नई बहस छेड़ दी है। नगर पालिका कार्यालय में आयोजित बैठक की अध्यक्षता चेयरपर्सन अर्पणा पसरीजा ने की। उन्होंने सदन में कहा कि शहर के चार तालाबों की भूमि पर करीब 1155 परिवार वर्षों से रह रहे हैं। यदि



इन मकानों को हटया गया तो हजारों लोग बेघर हो जाएंगे। उन्होंने बताया कि वार्ड-10 स्थित खसरा नंबर 853 की जोहड़ भूमि पर 225, पुराने बाजार के पास खसरा नंबर 854 पर 350, रामलीला ग्राउंड के पीछे खसरा नंबर 855 पर 50 तथा बगला जोहड़ की खसरा नंबर 856 की भूमि पर 530 मकान बने हुए हैं। प्रस्ताव को वाइस चेयरमैन नरेंद्र बागड़ी सहित 13 पार्षदों ने समर्थन दिया। दो पार्षद बैठक में मौजूद नहीं थे, लेकिन उनके प्रतिनिधि शामिल हुए। नगर पालिका सचिव दीपक कुमार ने बताया कि प्रस्ताव को बैठक की कार्यवाही में दर्ज कर लिया गया है और अब इसे नियमानुसार मंजूरी के लिए सरकार और उच्च अधिकारियों को भेजा जाएगा।

अवैध कब्जे को लेकर हाउस में उठे सवाल

बैठक के दौरान वाइस चेयरमैन नरेंद्र बागड़ी ने दावा किया कि वर्ष 2022 के बाद तालाबों की भूमि पर सबसे ज्यादा अवैध कब्जे हुए हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि वोट बैंक की राजनीति के कारण इन कब्जों को बढ़ावा मिला। वहीं वार्ड-10 के पार्षद रोहतास गोयल ने कहा कि वर्ष 2002 में तत्कालीन सरपंच सुदर्शना द्वारा कराई गई निशानदेही में खसरा नंबर 853 पर केवल 87 अवैध कब्जे मिले थे, लेकिन उसके बाद लगातार अतिक्रमण बढ़ता गया।

आंकड़ों पर भी उठे सवाल, बोले अधिवक्ता यह मानवीय नहीं, राजनीतिक प्रस्ताव

बैठक के बाद पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट के अधिवक्ता एवं भूना निवासी सिरजजीत सिंह ने चेयरपर्सन द्वारा प्रस्तुत आंकड़ों पर सवाल खड़े किए। उनका कहना था कि अमी तक विभागीय स्तर पर केवल एक तालाब की ही निशानदेही हुई है, इसलिए चारों तालाबों पर बताए गए कब्जों के आंकड़े आधिकारिक नहीं माने जा सकते। उन्होंने आरोप लगाया कि यह प्रस्ताव मानवीय संवेदना से अधिक राजनीतिक उद्देश्य से प्रेरित दिखाई देता है। उनका कहना था कि तालाबों के लगातार सिकुड़ने का सबसे बड़ा नुकसान शहर को छर बरसात में जलभराव के रूप में भुगतना पड़ रहा है। अब नगर पालिका का प्रस्ताव सरकार के पास जाएगा। ऐसे में निगाहें इस बात पर टिकी हैं कि सरकार और उच्च अधिकारियों को भेजा जाएगा।

सिरसा में दूषित पेयजल से लोगों का स्वास्थ्य खतरे में: सैलजा

हरिभूमि न्यूज ►► सिरसा

सांसद कुमारी सैलजा ने कहा कि सिरसा में दूषित पेयजल की लगातार सामने आ रही शिकायतें अत्यंत चिंताजनक हैं। यदि लोगों के घरों तक सीवर मिश्रित पानी पहुंच रहा है और बड़ी संख्या में पानी के नमूने फेल हो रहे हैं, तो यह केवल प्रशासनिक लापरवाही नहीं बल्कि सीधे-सीधे जनस्वास्थ्य से जुड़ा गंभीर विषय है। सरकार को इस मामले को सर्वोच्च प्राथमिकता

देते हुए तत्काल प्रभावी कदम उठाने चाहिए। सांसद सैलजा ने कहा कि जनस्वास्थ्य विभाग की रिपोर्ट के अनुसार सिरसा जिले में 295 बैक्टीरियोलॉजिकल सैमपल फेल हुए हैं, जिनमें 183 नमूने अकेले सिरसा शहर के हैं। पिछले एक सप्ताह में दूषित पेयजल और जलापूर्ति संबंधी 170 से अधिक शिकायतें दर्ज होना इस बात का संकेत है कि शहर का बड़ा हिस्सा सुरक्षित पेयजल से वंचित है। विशेषज्ञों के अनुसार दूषित पानी से टाइफाइड, हैजा, डायरिया तथा अन्य जलजनित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है, जिसका सबसे अधिक प्रभाव बच्चों, बुजुर्गों और कमजोर

प्रतिरोधक क्षमता वाले लोगों पर पड़ता है। कुमारी सैलजा ने कहा कि सिरसा में कांग्रेस सरकार के कार्यकाल में वर्ष 2014 में लगभग 200 करोड़ रुपये की लागत से आधुनिक आरओ आधारित पेयजल परियोजना शुरू की गई थी, जिसका उद्देश्य शहरवासियों को शुद्ध और सुरक्षित पेयजल उपलब्ध कराना था। इसके अतिरिक्त शहर में पहले से चित्तौड़ाढ़ पट्टी जलघर, हुडा सेक्टर-19 जलघर, लघु सचिवालय जलघर तथा चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय जलघर जैसी व्यवस्थाएं भी मौजूद हैं। इसके बावजूद यदि आज भी बड़ी संख्या में लोगों को दूषित पानी मिल रहा है।

■ रोहताश जांगड़ा ने श्रममंत्री अनिल विज से की भेंट

हरिभूमि न्यूज ►► रानियां

हरियाणा श्रम कल्याण बोर्ड के चेयरमैन रोहताश जांगड़ा ने प्रदेश के श्रम मंत्री अनिल विज से मुलाकात कर श्रमिकों के हितों से जुड़े विभिन्न विषयों तथा बोर्ड की योजनाओं के प्रभावी संचालन पर विस्तार से चर्चा की। इस दौरान पात्र श्रमिकों तक योजनाओं का लाभ अधिकतम पारदर्शी एवं समयबद्ध ढंग से पहुंचाने, श्रमिक पंजीकरण और विभागा-बोर्ड के बीच बेहतर समन्वय जैसे विषयों पर विचार-

हरियाणा में सुख-शांति व समृद्धि की प्रार्थना की सुनैना चौटाला ने पवित्र अमरनाथ गुफा में बाबा बर्फानी के किए दर्शन

करोड़ों लोगों की अटूट आस्था, गहरे विश्वास और आत्मिक शक्ति का जीवंत प्रतीक

हरिभूमि न्यूज ►► फतेहाबाद

इनेलो की महिला प्रदेश प्रभारी सुनैना चौटाला ने आज पवित्र श्री अमरनाथ गुफा में पहुंचकर बाबा बर्फानी के दर्शन किए और पूरे विधि-विधान के साथ पूजा-अर्चना की। हिमालय की दुर्गम वादियों के बीच स्थित पावन धाम में मत्था टेकने के उपरांत उन्होंने भगवान शिव से हरियाणा सहित पूरे देश में सुख, शांति, समृद्धि और खुशहाली की कामना की। उन्होंने फतेहाबाद जिले के स्थापना दिवस पर सभी जिलावासियों को शुभकामनाएं दीं। पवित्र गुफा के दर्शन करने के बाद अपनी धार्मिक यात्रा का अनुभव साझा करते हुए सुनैना चौटाला ने कहा कि श्री अमरनाथ यात्रा केवल एक धार्मिक तीर्थयाटन नहीं है, बल्कि यह करोड़ों लोगों की अटूट आस्था, गहरे विश्वास और आत्मिक शक्ति का जीवंत प्रतीक है। उन्होंने कहा



फतेहाबाद। पवित्र अमरनाथ गुफा में बाबा बर्फानी के दर्शन करते इनेलो की महिला प्रदेश प्रभारी सुनैना चौटाला।

कि मौसम और मार्ग की अत्यंत कठिन व चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों के बावजूद देश-विदेश से लाखों श्रद्धालुओं का यहां पहुंचना उनकी ईश्वर के प्रति सच्ची श्रद्धा का प्रमाण है। हिमालय की वादियों के बीच यह यात्रा उनके लिए आत्मिक शांति का एक अद्भुत और अविस्मरणीय अनुभव रही है। अपनी यात्रा के दौरान सुनैना चौटाला ने अमरनाथ यात्रा मार्ग पर तैनात भारतीय सेना, विभिन्न सुरक्षा बलों, स्थानीय

स्वच्छता का ध्यान रखें

भोलैनाथ के चरणों में प्रार्थना करते हुए इनेलो नेता सुनैना चौटाला ने कहा कि उनका संकल्प है कि हरियाणा प्रदेश निरंतर प्रगति और विकास के पथ पर आगे बढ़ता रहे। उन्होंने बाबा अमरनाथ से विशेष तौर पर प्रार्थना की कि प्रदेश के किसानों की फसलें लहलहाएं, युवाओं को बेहतर रोजगार के अवसर मिलें, महिलाओं को समाज में पूरा सम्मान व सुरक्षा प्राप्त हो तथा प्रदेश के प्रत्येक परिवार में सुख-समृद्धि का वास हो। इसके साथ ही उन्होंने यात्रा पर चल रहे सभी श्रद्धालुओं से अपील की कि वे प्रशासन द्वारा जारी दिशा-निर्देशों का पूरी तरह पालन करें और पवित्र अमरनाथ क्षेत्र में पर्यावरण संरक्षण व स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें।

पुलिस, नागरिक प्रशासन और जगह-जगह भंडारों व सेवा कार्यों में जुटे सेवादाओं की जमकर सराहना की। उन्होंने कहा कि इन सभी कर्मियों के कड़े परिश्रम, सेवा भावना और समर्पण की बदौलत ही देश भर से आने वाले श्रद्धालुओं को एक सुरक्षित, सुगम और व्यवस्थित यात्रा का अनुभव मिल पाता है।

अटल टिकरिंग लैबों को सशक्त बनाने के लिए प्रशिक्षण शुरू

सिरसा। जिले में नवस्थापित 26 अटल टिकरिंग लैब को प्रभावी एवं उपयोगी बनाने के उद्देश्य से चार दिवसीय बेसिक प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। उल्लेखनीय है कि जिले में 2 अटल टिकरिंग लैब पहले से संचालित थीं, जबकि हाल ही में 26 नई लैब स्थापित की गई हैं। इस प्रकार जिले में अब कुल 28 अटल टिकरिंग लैब कार्यरत हैं। यह प्रशिक्षण 17 जुलाई तक जिले के विभिन्न विद्यालयों में आयोजित किया जाएगा। प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य विद्यालयों के प्रधानाचार्यों एवं अटल टिकरिंग लैब के नोडल शिक्षकों को लैब में उपलब्ध उपकरणों, मशीनों एवं संसाधनों के संचालन, रखरखाव तथा उनके प्रभावी उपयोग की विस्तृत जानकारी प्रदान करना है, ताकि विद्यार्थी विज्ञान, नवाचार एवं प्रौद्योगिकी आधारित गतिविधियों का अधिकतम लाभ उठा सकें। प्रशिक्षण कार्यक्रम के सफल संचालन के लिए जिला स्तर पर संजीव, प्रमोद कुमार, रविंद्र सिंह तथा सतीश को नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है। जिला शिक्षा अधिकारी सुभाष कुमार फुटेला ने कहा कि अटल टिकरिंग लैब विद्यार्थियों में वैज्ञानिक सोच, नवाचार और समस्या समाधान की क्षमता विकसित करने का सशक्त माध्यम है। यह प्रशिक्षण सुनिश्चित करेगा कि प्रत्येक विद्यालय में स्थापित लैब का प्रभावी एवं नियमित उपयोग हो।

श्रमिकों के हित सबसे पहले : चेयरमैन



रानियां। मंत्री अनिल विज से चर्चा करते चेयरमैन रोहताश जांगड़ा।

विमर्श हुआ। मुलाकात के दौरान रोहताश जांगड़ा ने बोर्ड द्वारा संचालित विभिन्न योजनाओं की प्रगति और उनके प्रभावी संचालन से जुड़े मुद्दे श्रम मंत्री के समक्ष रखे। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार

योजनाओं का लाभ देंगे

श्रम मंत्री अनिल विज ने कहा कि श्रमिकों का कल्याण सरकार की प्रमुख प्राथमिकताओं में शामिल है। उन्होंने विभाग और श्रम कल्याण बोर्ड के बीच बेहतर समन्वय बनाए रखते हुए योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन तथा पात्र लाभार्थियों तक उनका लाभ समयबद्ध ढंग से पहुंचाने पर बल दिया। जांगड़ा ने कहा कि हरियाणा श्रम कल्याण बोर्ड श्रमिकों के हितों की सुरक्षा और उनके जीवन स्तर में सुधार के उद्देश्य से निरंतर कार्य कर रहा है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि विभाग और बोर्ड के संयुक्त प्रयासों से अधिक से अधिक श्रमिक परिवारों तक सरकार की योजनाओं का लाभ पहुंचेगा।

कांग्रेस जिला प्रधान संतोष बैनीवाल ने अभय चौटाला को बताया बहरूपिया

■ कहा, टिप्पणी करने से पहले अपने गिरंदा में झांके अभय

हरिभूमि न्यूज ►► सिरसा

कांग्रेस जिला प्रधान संतोष बैनीवाल ने अभय चौटाला को बहरूपिया बताया है। संतोष बैनीवाल ने कहा कि अभय चौटाला अपने आप की स्वयंभू मुख्यमंत्री मानते हैं। ऐलानबाद की जनता के साथ-साथ मेरा मकसद था इस बहरूपिये का सूपड़ा साफ करना, जोकि जनता ने कर दिखाया। अब बचे उसके दो विधायकों को भी सबक सिखाने का काम जिले की जागरूक जनता करेगी। इससे पहले ऐलानबाद के



सिरसा। पत्रकारों से बातचीत करती कांग्रेस जिला प्रधान।

विधायक पुत्र संदीप बैनीवाल अभय चौटाला को लुप्त पार्टी का मुख्यमंत्री करार दे चुके हैं। संतोष बैनीवाल बुधवार को सिरसा में पत्रकारों से बातचीत करते हुए अभय चौटाला की टिप्पणी पर प्रतिक्रिया दे रही थी।

क्रिकेट टूर्नामेंट में फतेहाबाद ने असम को हराया

फतेहाबाद। एसएस कॉलेज के क्रिकेट मैदान में क्रिकेट अकादमी फतेहाबाद और बिजनी क्रिकेट अकादमी असम के बीच खेला गया। निर्धारित 40 ओवर के मैच में फतेहाबाद ने टींस जीतकर पहले गेंदाबाजी करते हुए फतेहाबाद को 40 ओवर में 9 विकेट खोकर 161 रन बनाए। असम की ओर से शिवम वर्मन ने 32 गेंद में 38 रन व अशीशूल हक ने 45 गेंद में 24 रन का सहयोग दिया। फतेहाबाद की ओर से मोहन और मोहित बिश्नोई ने 2-2 विकेट चटके। लक्ष्मी का पीछा करते हुए फतेहाबाद ने 39.2 ओवर में 9 विकेट खोकर 164 रन बनाए व इस रोमांचक मुकाबले में विजय हासिल की। फतेहाबाद की ओर से परमवीर 23 रन व मनमोहन कम्बोज ने 46 रन का योगदान दिया। मनमोहन को मैच ऑफ़ द मैच दिया गया।

जीवनशैली के कारण बढ़ रहे मानले

विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट के संस्थापक मन्वानी सिंह ने वर्तमान समय की गंभीर जीवनशैली पर चिंता जताई। उन्होंने कहा कि आज के समय में समाज में हार्ट अटैक के मामले बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं। ऐसी स्थिति में पंडित व्यक्ति को अस्पताल पहुंचाने से पहले का समय सबसे कीमती होता है। यदि आम जनता और विशेषकर युवाओं को सीपीआर की सही जानकारी व प्रशिक्षण हो, तो ऐसे आपातकाल के दौरान किसी भी व्यक्ति की जिंदगी को आसानी से बचाया जा सकता है। उन्होंने इस अत्यंत महत्वपूर्ण और जनकल्याणकारी कैप के आयोजन के लिए हरियाणा के मुख्यमंत्री के राजनीतिक सचिव तरूण भंडारी का विशेष रूप से धन्यवाद व आभार जताया। कैप में रेड क्रॉस सोसायटी फतेहाबाद की विशेषज्ञ टीम ने अपनी उत्कृष्ट सेवाएं दीं। टीम के प्रशिक्षकों ने उपस्थित आईसीएस कोचिंग सेंटर के 400 से अधिक छात्र-छात्राओं को बहुत ही सरल तरीके से डेमो देकर समझाया कि यदि किसी व्यक्ति को अचानक हार्ट अटैक आता है तो उसकी जान कैसे बचाई जा सकती है।

आईसीएस कोचिंग सेंटर फतेहाबाद के सहयोग से प्रशिक्षण अधिकारी डॉ. दलबीर व संतोष ने 400 से अधिक

विद्यार्थियों को आपातकालीन स्थिति में प्राथमिक उपचार देने का विशेष प्रशिक्षण दिया।

सुदेश भण्डारी की जयंती पर सीपीआर कैप आयोजित आने पर सीपीआर देने से बच सकती है जान

हार्ट अटैक

आईसीएस कोचिंग सेंटर के 400 से अधिक विद्यार्थियों ने सीखी जान बचाने की तकनीक

हरिभूमि न्यूज ►► फतेहाबाद

सुदेश भण्डारी चैरिटेबल ट्रस्ट के सोजन एवं मुख्यमंत्री के राजनीतिक सचिव तरूण भंडारी के सहयोग से रतिया रोड स्थित आईसीएस कोचिंग सेंटर पर स्वर्गीय सुदेश भण्डारी जयंती के उपलक्ष्य में विशाल सीपीआर कैप का आयोजन किया गया। इस विशेष कैप में मुख्य अतिथि के रूप में महाशक्ति नशामुक्ति



फतेहाबाद। विद्यार्थियों को सीपीआर की ट्रेनिंग देते विशेषज्ञ।

चैरिटेबल ट्रस्ट व नशा मुक्ति सेना के संस्थापक मन्वानी सिंह ने शिरकत की। कार्यक्रम के दौरान जिला रेड क्रॉस सोसायटी, फतेहाबाद और

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार फोन : 9315429403, 9253681005