

हेल्थ व्हेस्ट

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 ऐसा क्यों होता है और इसका उपचार क्या है ?

—सेवाराम, महेंद्रगढ़

आपने यह नहीं बताया कि आपको शुरुआत की समस्या तो नहीं है। क्योंकि कई बार शुरुआत की वजह से सूजन आ जाती है। सर्दियों के मौसम में फिजिकल एक्टिविटीज कम हो जाती हैं और शुरुआत लेवल बढ़ जाता है। अगर ऐसा है तो आपको डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए। अगर शुरुआत 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 शुरुआत की जांच कराएं। कई बार शुरुआत 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 गैर 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



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 मैग्ने को शांत करती है,



छाती जकड़न 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 कॉन्ज्यास 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 गुनगुना पानी से करें। यह पानी रात में तब के बर्तन में रखा हो, तो और फायदेमंद होगा।

हर्बल चाय लें: कैप्सेन 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 अदरक डालें। इससे आपको नई ऊर्जा, स्फूर्ति और हाइड्रेशन तीन तरफ फायदा मिलेगा। सीमित 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



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 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 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। *

(न्यूट्रिशनस्ट पिंकी 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



व्यों होते हैं हार्ट अटैक

हृदय में तीन प्रमुख धमनियां (आर्टीज) 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 ब्लॉकज 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 अवरुद्ध हो जाती हैं और दिल को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। यह स्थिति दिल का दौरा कहलाती है। समस्या की पहचान के लिए ईसीजी, इकोकार्डियोग्राफी, टीएमडी, एंजियोग्राफी, लिपिड प्रोफाइल और रक्त परीक्षण आदि जांचें की जाती हैं।

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 पांडित व्यक्ति को हार्ट अटैक से संबंधित लक्षण आमतौर 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 पांडित व्यक्ति के परिजनों को उसका ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर चेक करना चाहिए या फिर 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 स्तर गिरता है। ठंड में जो रक्तसंचार 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 रिलेक्स 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 होते हैं और पूरा शरीर 'वी' शेप 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 दंड के रूप में रहता है यानी पूरा शरीर एक सीध में होता है। इस आसन से एंडोर्फिन रिलीज होता है। छठवां 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 करे होते हैं और पूरा शरीर 'वी' शेप में उलटा हो जाता है। इस आसन से दिमाग को ऑक्सीजन की पूर्ति होती है और हमारा मूड बेहतर रहता है।

ही टहलने जाना चाहिए। ऐसा इसलिए, क्योंकि सुबह के वक्त वातावरण का तापमान कम होने से अत्यधिक ठंड होने के कारण धमनियों के सिकुड़ने का खतरा ज्यादा रहता है और यह स्थिति हार्ट अटैक का कारण बन सकती है।

► डॉक्टर द्वारा सुझाई गई दवाओं का नियमित रूप से सेवन करें। बहुत संभव है कि सर्दियों में डॉक्टर आपकी दवाओं की डोज को नए सिर से सुनिश्चित करें।

► सर्दियों में आलस्य के कारण अनेक लोग अपने व्यायाम कार्यक्रम को स्थगित कर कंबल-रजाई में लिपटे रहना चाहते हैं, या फिर व्यायाम

या शारीरिक परिश्रम के लिए समुचित समय नहीं निकालते। यह प्रवृत्ति सेहत के लिए ठीक नहीं है।

► सर्दियों में एक्सपोजर से स्वयं को बचाएं। पर्याप्त ऊनी कपड़े पहनकर ही घर से बाहर निकलें।

► शराब और धूम्रपान से दूरी बनाएं। सर्दियों में एक बड़ी संख्या में लोग शराब और धूम्रपान के कहीं ज्यादा तलबगार हो जाते हैं। हालांकि डॉक्टर्स के अनुसार शराब और धूम्रपान का सेवन किसी भी मौसम में स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद नहीं है।

► सर्दियों में खून के गाढ़ा हो जाने का खतरा बढ़ जाता है, जिसके कारण धमनियों में रक्त के थक्के जमने लगते हैं। यह स्थिति हाई बीपी का कारण बन सकती है। इससे बचने के लिए अपने डॉक्टर द्वारा प्रिस्क्रीब्ड ब्लड थिनर दवा लें।

► लहसुन रक्त को पतला करने वाला एक कुदरती ब्लड थिनर है, जिसका सेवन दिल की सेहत के लिए लाभप्रद है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

खबर संक्षेप

पेंसनर्स समाज ने मांगों को लेकर ज़ापन सौंपा
हिसार। पेंशन दिवस पर पेंशनर्स समाज हिसार की ओर से प्रधानमंत्री के नाम जिला उपायुक्त के प्रतिनिधि हरिराम, नगराधीश हिसार को मांगों बारे ज़ापन सौंपा गया जिसमें मुख्य मांगों सेवानिवृत्त कर्मचारियों को आठवें वेतन आयोग का लाभ देने बारे, 65, 70 तथा 75 आयु उपरांत पेंशन वृद्धि देने बारे तथा कम्प्यूटेशन की रिकवरी ग्यारह साल में करने बारे आदि मांगें शामिल रहੀं। बैठक में मुख्य रुप से जिला प्रधान रोहताश छाछिया, एम.एल.सहगल, राजेन्द्र सिंह नैन, गुलाब सिंह खेदड़, सतबीर सिवाच, कृष्ण दुआ, राम प्रकाश शर्मा, किरण दत्त, पूर्ण मल, जसवन्त सिंह, कुलदीप सिहाग, फूल सिंह तथा सहदेव आदि उपस्थित रहे।

डीईईओ का पदमार संभालने पर स्वागत बरवाला। प्राइवेट स्कूल संघ के एक प्रतिनिधिमंडल ने संघ के प्रदेशाध्यक्ष सत्यवान कुंडू के नेतृत्व में शिक्षा अधिकारी कार्यालय हिसार पर नवनियुक्त जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी रामरतन का गर्मजोशी से स्वागत किया। डीईईओ रामरतन इससे पहले हिसार के डीपीसी थे। प्राइवेट स्कूल संघ के प्रतिनिधिमंडल ने भी हरसंभव सहायता व सहयोग करने का आश्वासन दिया। प्रतिनिधिमंडल में प्रांतीय वरिष्ठ उप प्रधान संजय धरनवाल, हिसार जिलाध्यक्ष प्रदीप पुनिया, रवि बिश्नोई, पैटन महावीर यादव व सुरेश कुमार सहित अन्य प्रतिनिधि मौजूद रहे।

थर्मल खेदड़ के कर्मचारियों का प्रदर्शन बरवाला। एचएएसबी वर्कर यूनियन मुख्यालय भिवानी की थर्मल खेदड़ यूनित द्वारा केंद्रीय परिषद के आह्वान पर विरोध प्रदर्शन किया गया। सचिव सुरेश सैनी और वित्त सचिव रवि प्रकाश ने बताया कि यह प्रदर्शन सरकार की प्रस्तावित ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी के विरोध में किया गया। इस मौके पर यूनित प्रधान राजबीर सोनी, दलजीत पंचाल, चेयरमैन बीबी शर्मा, शिवकुमार, सत्यवान खटकड़, कृष्ण नैन, सचिव सुरेश सैनी, प्रहलाद कौशिक, दीपक शेरावत आदि मौजूद रहे।

वनवासी बच्चों के लिए स्कूल का अवलोकन
हिसार। वनवासी कल्याण आश्रम के पदाधिकारियों व सदस्यों ने वनयोगी बालासाहब देशपांडे स्मृति भवन के भूमि पूजन समारोह में बड़-चढकर हिस्सा लिया। इसके साथ ही वनवासी बच्चों के लिए निर्माणाधीन स्कूल का अवलोकन करके वहां की जरूरतों को भी समझा। वनवासी कल्याण आश्रम की राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य व पूर्व प्रदेशाध्यक्ष रामबाबू सिंगल व जिला अध्यक्ष संजीव अरोड़ा ने अन्य साथियों के साथ भूमि पूजन समारोह में शिरकत की।

चंडके देवी मंदिर कमेटी ने दिया निमंत्रण
हिसार। प्राचीन मां चंडके देवी मंदिर में आयोजित होने वाले सहस्त्र चंडी पाठ व महायज्ञ के लिए मंदिर कमेटी के पदाधिकारी व सदस्य गांव-गांव पहुंचकर न्योता दे रहे हैं। इस धार्मिक अनुष्ठान में विभिन्न क्षेत्रों से हरे वर्ग व हर आयु के श्रद्धालु बड़-चढकर हिस्सा लेंगे। मां चण्डके देवी सेवा समिति के प्रधान जगदीश तायल ने बताया कि 19 से 27 जनवरी तक पाठवाड़ के पांडवजीवन प्राचीन मां चण्डके देवी मंदिर में भव्य व विशाल धार्मिक अनुष्ठान किया जाएगा।

ग्राम जन कल्याण विधेयक लेने की मांग
हिसार। ऑल इंडिया यूनाइटेड ट्रेड यूनियन सेंटर (एआईयूटीयूसी) ने ग्राम जन कल्याण विधेयक को तत्काल वापस लेने की मांग की है। एआईयूटीयूसी के जिला सचिव व प्रदेश उपाध्यक्ष मेहर सिंह बांगड़ ने कहा कि हम केंद्र सरकार की भाजपा सरकार द्वारा मनरेगा को विकसित भारत - रोजगार एवं आजीविका मिशन (ग्रामीण) विधेयक 2025 (वीबी-ग्राम जन कल्याण विधेयक - 2025) से बदलने के प्रयास का कड़ा विरोध करते हैं। उन्होंने सभी मेहतनकश लोगों से अपील करते हैं कि वे आगे आएँ और केंद्र की भाजपा सरकार के इस जनविरोधी, मजदूर विरोधी प्रयास को विफल करने के लिए अंत तक संघर्ष करें।

बड़ी उपलब्धि से परिवार में जश्न

खास बातें

■ चयन की सूचना मिलते ही खुशी से झूम उठे माता-पिता

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

शहर के मुल्तानी चौक निवासी दक्ष कामरा का चयन कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) में हुआ है। लगभग 23 वर्षीय दक्ष के चयन की सूचना जैसे ही उनके परिजनों को मिली, वे खुशी से झूम उठे।

दक्ष के पिता राकेश कामरा ने बताया कि उनके बेटे ने उनका सपना पूरा कर दिया। कभी वह भी क्रिकेट के प्लेयर रहे हैं मगर घर पर जिम्मेदारी और आगे मौका नहीं मिलने के कारण वह खेल नहीं पाए। इसलिए जब बेटे ने गली-मोहल्ले में खेलना शुरू किया तो मैंने उसको आगे बढ़ने के लिए मोटिवेट किया और उसे क्रिकेट आकादमी में खेलने भेजा। पिता ने बताया कि मुझे और इसकी मम्मी को इतनी खुशी हुई है कि रातभर

हिसार

क्रिकेटर दक्ष कामरा का कोलकाता नाइट राइडर्स में चयन

गली-मोहल्ले में दोस्तों के साथ खेला

दक्ष की मां मीनू कामरा के चेहरे पर दक्ष के आईपीएल में खेलने की खुशी साफ झलक रही थी। मीनू ने बताया कि मैं बहुत खुश हूँ कि बेटे का आईपीएल में सेलेक्शन हुआ है। इसमें सबसे बड़ा सहयोग बेटे और इसके पापा का है। खर्ब सर और हरजोत सर ने उस पर मेहनत की है। कोच ने उसको अपना बेटा समझकर गाइड किया है। बच्चा तो मेरा यही कहता है मां आपकी मेहनत है मगर मेहनत इसके पापा और इसकी खुद की है। हम सारा दिन बैठकर आईपीएल का ऑक्शन देख रहे थे।

हम सो नहीं पाए। बधाई देने वालों के फोन आते रहे। सुबह से लोग उनके घर आ रहे हैं। लोग स्पिन



क्रिकेटर दक्ष कामरा।

रही है। मिडिल ऑर्डर में उतरकर चौके-छक्कों से मैच का रुख पलटने की क्षमता रखने वाले दक्ष

सड़क सुरक्षा समिति की बैठक में डीसी ने दिए निर्देश
हाइवे पर अवैध पार्किंग और अनधिकृत कट बर्दाश्त नहीं

बैठक में सड़क सुरक्षा से जुड़े कार्यों की समीक्षा की गई

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

लघु सचिवालय परिसर में बुधवार को सड़क सुरक्षा समिति की मासिक बैठक आयोजित की गई, जिसकी अध्यक्षता उपायुक्त महेंद्र पाल ने की। बैठक में जिले में सड़क सुरक्षा से जुड़े इंतजामों की समीक्षा की गई और संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए।

उपायुक्त ने कहा कि सड़क दुर्घटनाओं को रोकने के लिए सभी विभाग आपसी समन्वय के



हिसार। जिला स्तरीय सड़क सुरक्षा समिति की मासिक बैठक की अध्यक्षता करते महेंद्र पाल। फोटो : हरिभूमि

साथ कार्य करें। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय राजमार्गों और प्रमुख सड़कों पर अवैध पार्किंग, अतिक्रमण और अनधिकृत कट किसी भी हाल में स्वीकार नहीं किए जाएंगे। उपायुक्त महेंद्र पाल ने सदियों के मौसम में धुंध की समस्या को ध्यान में रखते हुए कहा कि सभी जरूरी उपाय अपनाते हुए हादसों को रोकने की दिशा में ठोस प्रयास किए जाएं।

चालान काटने के निर्देश

उपायुक्त ने बताया कि सड़क हादसों का एक बड़ा कारण अवैध पार्किंग है, इसलिए नियमों का उल्लंघन करने वाले वाहनों के अधिक से अधिक चालान किए जाएं। राष्ट्रीय राजमार्गों पर गांवों के पास बने अवैध कटों को बंद करने और गांवों से हाइवे पर सीधे निकलने वाले रास्तों को सर्विस रोड से जोड़ने के निर्देश भी दिए गए। जहां आवश्यकता हो, वहां गली बेकर बनाने की हिदायत दी।

पारित एजेंडे पर दिखाएं गंभीरता

डीसी ने सभी स्पॉट बेकरो पर स्पेफेड पट्टी लगाने और स्ट्रीट लाइट की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित करने के भी निर्देश दिए। उपायुक्त ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि समिति द्वारा पारित एजेंडे पर गंभीरता से अमल किया जाए और कहीं भी कोई कमी नजर आती है तो उसे तुरंत दुरुस्त किया जाए। बैठक में हिसार एसडीएम ज्योति मित्तल, नगराधीश हरिराम, डीडीपीओ नरेंद्र सिंह, सीएसओ डॉ. सपना गहलवात, डीआईओ दीपक भारद्वाज, सदस्य हनुमान सुथार सहित संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

साथ ही रास्तों में आ रहे पेड़ों की कटाई-छंटाई की जाए। संबंधित

एसडीएम स्वयं अपने क्षेत्र के सड़क मार्गों का निरीक्षण करें।

एसपी ने अनाथ आश्रम में बांटे कंबल, स्वयं परोसा खाना

■ पुलिस का कर्तव्य केवल कानून-व्यवस्था तक सीमित नहीं : एसपी

हरिभूमि न्यूज़ ►► हांसी

पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन के संवेदनशील दृष्टिकोण के तहत बुधवार को शिव शक्ति अनाथ आश्रम में जनसेवा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन द्वारा आश्रम में रह रहे सभी बुजुर्गों एवं बच्चों को कंबल वितरित किए गए।

कंबल वितरण के दौरान पुलिस अधीक्षक ने आश्रम में रहने वाले लोगों के साथ बातचीत कर उनकी आवश्यकताओं एवं समस्याओं को भी जानने का प्रयास किया, जिससे भविष्य में पुलिस की संवेदनशील छवि को एक नई



हांसी। अनाथ आश्रम में रह रहे लोगों को भोजन परोसते पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन। सहायता उपलब्ध कराई जा सके। अनाथ आश्रम में कंबल वितरण के उपरांत पुलिस अधीक्षक ने स्वयं अपने हाथों से भोजन परोसकर मानवीय मूल्यों एवं संवेदनशीलता का परिचय दिया। इससे न केवल बुजुर्गों एवं बच्चों के चेहरे पर मुस्कान आई बल्कि समाज में पुलिस की संवेदनशील छवि को एक नई दिशा मिली।



हिसार। सैंड आर्ट शो के दौरान अपनी प्रस्तुतियां देती कलाकार।

वीर बाल दिवस पर सैंड आर्ट शो के जरिए साहिबजादों के बलिदान को किया गया नमन

हिसार। हरियाणा सरकार की पहल पर श्री गुरु गोबिंद सिंह जी के चार साहिबजादों के अद्वितीय बलिदान और शौर्य की गाथा को आमजन तक पहुंचाने के उद्देश्य से बुधवार को सूचना, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग तथा हरियाणा कला एवं सांस्कृतिक कार्य विभाग द्वारा सैंड आर्ट शो तथा शिक्षा विभाग के संयुक्त सहयोग से जिला स्तरीय निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम वीर बाल दिवस के अवसर पर चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के एग्रीकल्चर ऑडिटोरियम में संपन्न हुआ। सैंड एंड आर्ट शो में गुरु गोबिंद सिंह जी के चार साहिबजादों की वीर गाथा को प्रदर्शित किया गया। आज का सैंड आर्ट कार्यक्रम देखने के बाद विद्यार्थियों में नई चेतना और जागृति पैदा हुई। शो के दौरान डेड ऑस्टिन्स मनीषा ने रेत और चित्रकला के माध्यम से संव पर चार साहिबजादों बाबा अजीत सिंह, बाबा जुझार सिंह आदि रहे।

हकूति में होंगे प्रशिक्षण कार्यक्रम

हिसार। प्रशिक्षण संस्थान के सह-निदेशक डॉ. अशोक गोदारा ने बताया कि 20 से 22 दिसंबर तक मशरूम उत्पादन तकनीक, 22 से 24 दिसंबर को मधुमक्खी पालन व वर्मिकोपोस्टिंग/केंचुआ खाद उत्पादन का प्रशिक्षण दिया जाएगा। उन्होंने बताया कि प्रदेश के किसी भी वर्ग, आयु, शैक्षणिक योग्यता के इच्छुक महिला या पुरुष इस प्रशिक्षण में भाग ले सकते हैं। यह प्रशिक्षण बिल्कुल निशुल्क है।

नारी के बिना समाज की प्रगति संभव नहीं : सावित्री जिंदल

■ श्री कृष्ण प्रणामी स्कूल का वार्षिक उत्सव धूमधाम से मनाया

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

श्री कृष्ण प्रणामी पब्लिक स्कूल, बगला रोड के प्रांगण में वार्षिक उत्सव अत्यंत भव्यता और उत्साह के साथ मनाया गया। इस वर्ष का वार्षिक उत्सव नारी तृ शक्ति विषय पर आधारित रहा, जिसमें नारी सशक्तिकरण, आत्मनिर्भरता और समाज में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका को प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया गया। रंग-बिरंगी सजावट, अनुशासित मंच संचालन और विद्यार्थियों की मनोहारी प्रस्तुतियों ने पूरे वातावरण को उत्सवमय बना दिया। कार्यक्रम का आयोजन



हिसार। सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत करती छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

स्कूल के संस्थापक परमहंस शिरोमणि स्वामी सदानंद महाराज के सानिध्य में संपन्न हुआ। मुख्य अतिथि के रूप में हिसार की विधायक सावित्री जिंदल तथा विशिष्ट अतिथि के रूप में पूर्व मेयर शकुंतला राजलीवाला उपस्थित रहीं। कार्यक्रम का शुभारंभ सरस्वती पूजन एवं दीप प्रचलन के साथ हुआ, जिसके बाद सांस्कृतिक प्रस्तुतियों का सिलसिला शुरू हुआ।

डेंटिस्ट्री टीम ने लगाया दंत जांच कैप

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

स्माइल फॉर यूथ कार्यक्रम के तहत डॉ. सचिन मित्तल एडवांस डेंटिस्ट्री टीम ने सेक्टर14 स्थित आईडी डीएवी जूनियर पब्लिक स्कूल में दो दिवसीय निशुल्क डेंटल चेकअप एवं जागरूकता कैप लगाया। कैप में डॉ. सचिन मित्तल एडवांस डेंटिस्ट्री की टीम से डॉ. तरुण, डॉ. मुदिता बाहेती, और अभिषेक पांडे ने बच्चों के दंत स्वास्थ्य की जांच की और उन्हें टूथब्रश करने का तरीका



हिसार। बच्चे के दांत की जांच करती चिकित्सक।

समझाया। इस दौरान क्रीब 470बच्चों की मौखिक स्वास्थ्य की जांच एआई रोबोट द्वारा की गई।

एआईसीटीई, एनबीए, एआईयू, ईपीएसआई के सहयोग से मिला सम्मान

गुजवि को हरियाणा का सर्वश्रेष्ठ विवि के साथ प्राइड ऑफ नेशन अवार्ड



हिसार। कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई को एनबीए, अध्यक्ष, डॉ. बीके मिश्रा, वेटर्स इंडिया के संस्थापक प्रो. टीजी सीथाराम द्वारा प्रतिष्ठित अवार्ड प्रदान किए जाने का क्षण।

मूल्य-आधारित शिक्षा, सामुदायिक जुड़ाव और सामाजिक उत्तरदायित्व में उत्कृष्टता के लिए प्रदान किया गया है। भव्य पुरस्कार समारोह नई दिल्ली के एनडीएमसी कन्वेंशन सेंटर में

हिसार। कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने विश्वविद्यालय की राष्ट्रवाद, राष्ट्र निर्माण, भारतीय ज्ञान प्रणाली (आईकेएस), मूल्य-आधारित शिक्षा, सामुदायिक जुड़ाव और सामाजिक उत्तरदायित्व में उत्कृष्ट योगदान को मान्यता देने के लिए के लिए वेटेरन्स इंडिया के प्रति कृतज्ञता व्यक्त की है।

पुरस्कार भारत के राष्ट्रीय प्रत्यायन बोर्ड (एनबीए) और राष्ट्रीय शैक्षिक प्रौद्योगिकी फोरम (एनईटीएफ) तथा एनएएससी (राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद) के अध्यक्ष प्रो. अनिल डी. सहस्रबुद्धे तथा वेटेरंस इंडिया के संरक्षक, वेटेरन्स इंडिया

के संस्थापक एवं राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रो. बीके मिश्रा, वेटेरंस इंडिया के राष्ट्रीय समन्वयक प्रो. सुनील पारीक और अखिल भारतीय तकनीकी शिक्षा परिषद् (एआईसीटीई) के अध्यक्ष प्रो. टीजी सीथाराम की गरिमामयी उपस्थिति में प्रदान किया गया।