



GOGSians in news

योगदान रहा।
मनाया थैलेसीमिया जागरूकता सप्ताह
 जासं, गाजियाबाद : थैलेसीमिया को लेकर गाजियाबाद ऑफ स्टेट एंड गायनी सोसाइटी क्लीनिकल रिसर्च कमेटी द्वारा जागरूकता सप्ताह मनाया गया। कमेटी की अध्यक्ष डॉ. अल्पना कंसल ने बताया कि हर साल लगभग 10000 बच्चे थैलेसीमिया का शिकार होते हैं। यह माता-पिता के जींस में गड़बड़ी होने से संतान में चली जाती है। सोसाइटी का संदेश है जन्म कुंडली मिलाने के स्थान पर मेडिकल कुंडली मिलान को प्राथमिकता दें। इस अवसर पर डॉ. अंजना सभरवाल, डॉ. मोनिका केसरवानी आदि रहे।

JINDAL PUBL
 NH-24, Shouryapuram, Jaipuria Road.
STAY HOME HELP STAY HOME

my city गाजियाबाद
 सोमवार 28.09.2020
 www.amarujala.com

सामान्य वायरल कोरोना नहीं, रहें सतर्क

वेबिनार में बोले विशेषज्ञ- जांच कराकर ही इलाज कराएं, गर्भवती महिलाएं काड़ा और गर्म चीजों से करें परहेज

माई सिटी रिपोर्ट

गाजियाबाद। बरसात के बाद मौसम में बदलाव होने पर दिन में तेज गर्मी और सुबह हल्की ठंडी के कारण लोग बीमार पड़ रहे हैं। मौसम में बदलाव के समय होने वाली बीमारियों और कोरोना से बचाव के प्रति जागरूकता के लिए अमर उजाला ने स्वास्थ्य विशेषज्ञों के साथ वेबिनार का आयोजन किया। डॉक्टरों ने बताया कि किस तरह से ज्वर को कोरोना से बचाव के साथ-साथ तेजी से बदल रहे मौसम में आ रही बीमारियों से बचा जा सकता है। डॉक्टरों का कहना है कि आसपास लोगों को भी जागरूक करें, जिससे संक्रमण का फैलाव रोका जा सके।

कोविड लेवल-3 में अब तक एक सौ से अधिक गर्भवती महिलाएं भर्ती हो चुकी हैं। इनमें से करीब 50 प्रसव हो चुके हैं। कई गर्भवती महिलाएं ऐसी आती हैं, जिनका प्रसव लेबर रूम में शिशु करते-करते हो जाता है। ऐसे में लोग प्रसव काल होने से पहले ही समय पर जांच कराएं और अगर पॉजिटिव हैं तो एल-2 में भर्ती हो जाएं। विशेष तौर पर एनिमिक महिलाओं के लिए परेशानी होती है। - प्रो. डॉ. सीलिमा अग्रवाल, कोविड लेवल 3 सतर्क

बारिश के बाद बीमारियों ने बढ़ावा दे दिया है। हर घर में लोग बीमार पड़ रहे हैं। सर्दी, खांसी, बुखार और खांसी फैल रहा है। वायरल होने पर यह 4 से 6 दिन में दवा लेने पर ठीक हो जाता है लेकिन इन दिनों कोरोना महामारी के कारण वायरल फीवर होने पर भी लोग डर रहे हैं। डर नहीं, अगर आपके डॉक्टर सलाह देते हैं तो कोरोना की जांच कराएं। - डॉ. नवनीत खन्ना, इण्डियन सर्वज एंड आईएमए कोषाध्यक्ष

70 फीसदी गर्भवती महिलाओं को बेचैनी और घबराहट की समस्या हो रही है। इसके पीछे कोरोना के संक्रमण का डर, गर्मी अधिक होने के बाद भी पानी का सेवन कम करना, पीछे आहार का सेवन कम करना यामने जाया है। गर्भवती महिलाएं दाल, दूध, पनीर, छेन का इस्तेमाल कर सकती हैं, जिसमें अच्छी मात्रा में प्रोटीन की मात्रा पहुंच सके। - डॉ. अल्पना कंसल, अध्यक्ष, गायकीसोसायटी

कोरोना काल में सबसे अधिक कामकाजी लोगों में तनाव बढ़ा है। किसी को नौकरी खाने का डर तो किसी को होम और कार लाने का डर बना है। ऐसे में काम करने के साथ ही योग प्रयोग करें। अगर रात में नींद न आने को सोसनी लेनी है या डिप्रेशन में आ रहे हैं तो दोस्तों से बात करें और लोगों से अपने दृष्ट-दृष्ट साझा करें। - डॉ. हेमिका अग्रवाल, मनोचिकित्सक

गर्मी की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आर्क्यूरिद विशेष भूमिका निभाता है लेकिन इसके लिए जरूरी है कि एक बार डॉक्टर से बात करके तब काड़ा या कोई भी दवा लें। हर व्यक्ति के शरीर की प्रतिरोधक क्षमता अलग-अलग होती है। किसी को मजबूत होती है तो किसी को कमजोर। सामान्य है या कमजोर इस बात को डॉक्टर ही बता सकता है। डॉ. अनुपमा, आर्क्यूरिद विभाग

मौसम में उतार-चढ़ाव से बीमारी बीमारियां बढ़ी हैं। सर्दी-जुकाम, बुखार और गले में खरानी बढ़ रही है, ये लक्षण कोरोना जैसे ही हैं। इससे डरने को जरूरत नहीं है। समय पर जांच व इलाज से कोरोना मजबूत ठीक हो रहे हैं। इंसोअर्थ अस्पताल से अब तक एक हजार से अधिक मरीज स्वस्थ होकर जा चुके हैं। - डॉ. चिपल कुमार यादव सर्जन एवं प्रभारी कोविड अस्पताल इण्डियाई

मौसम में उतार-चढ़ाव से बीमारी बीमारियां बढ़ी हैं। सर्दी-जुकाम, बुखार और गले में खरानी बढ़ रही है, ये लक्षण कोरोना जैसे ही हैं। इससे डरने को जरूरत नहीं है। समय पर जांच व इलाज से कोरोना मजबूत ठीक हो रहे हैं। इंसोअर्थ अस्पताल से अब तक एक हजार से अधिक मरीज स्वस्थ होकर जा चुके हैं। - डॉ. चिपल कुमार यादव सर्जन एवं प्रभारी कोविड अस्पताल इण्डियाई

मौसम में उतार-चढ़ाव से बीमारी बीमारियां बढ़ी हैं। सर्दी-जुकाम, बुखार और गले में खरानी बढ़ रही है, ये लक्षण कोरोना जैसे ही हैं। इससे डरने को जरूरत नहीं है। समय पर जांच व इलाज से कोरोना मजबूत ठीक हो रहे हैं। इंसोअर्थ अस्पताल से अब तक एक हजार से अधिक मरीज स्वस्थ होकर जा चुके हैं। - डॉ. चिपल कुमार यादव सर्जन एवं प्रभारी कोविड अस्पताल इण्डियाई

मौसम में उतार-चढ़ाव से बीमारी बीमारियां बढ़ी हैं। सर्दी-जुकाम, बुखार और गले में खरानी बढ़ रही है, ये लक्षण कोरोना जैसे ही हैं। इससे डरने को जरूरत नहीं है। समय पर जांच व इलाज से कोरोना मजबूत ठीक हो रहे हैं। इंसोअर्थ अस्पताल से अब तक एक हजार से अधिक मरीज स्वस्थ होकर जा चुके हैं। - डॉ. चिपल कुमार यादव सर्जन एवं प्रभारी कोविड अस्पताल इण्डियाई

नई दिल्ली, सोमवार, 3 अगस्त, 2020

जागरण सिटी

गायनी सोसायटी लगाएगी सर्वाइकल कैंसर के टीके : डॉ. अल्पना

दैनिक जागरण

एक रुपये की पत्ती बनाइये और कोरोना की जांच कराइए-वीएमएस

www.jagran.com

	गाजियाबाद	गौतमबुद्ध नगर	हापुड़	दिल्ली	फरीदाबाद	गुरुग्राम
कुल केस/24 घंटे में	5193/89	5431/105	1305/22	137677/961	9001/172	9245/79
रिपोर्टिंग केस/24 घंटे में	880/7	886/42	232/09	10365/-240	1174/25	883/-36
सुस्थ होए/24 घंटे में	4249/81	4502/63	1054/13	123317/1186	7694/147	8238/115
कुल मरे/24 घंटे में	64/00	43/0	19/00	4004/15	133/00	124/00
कुल टेस्ट/24 घंटे में	92659/293	95532/2000	13.658/275	1063669/12730	82423/7331	106925/1217

आइए, पुराने भावनाओं की रा...
कोरोना से सुरक्षा देखकर मनाएं त्य...

रक्षाबंधन का त्योहार आज, वहाँ घर की वनी हुई मिठाई खिलांगी भाइयों को
बहनें बांधेंगी राखी, भाई देंगे सुरक्षा का वचन

www.jagran.com पर पढ़ें

गायनी सोसायटी लगाएगी सर्वाइकल कैंसर के टीके

जासं, गाजियाबाद : गायनी सोसायटी में इससे प्रसित होती हैं और उनमें सर्वाइकल कैंसर के टीके लगाएगी। तीन से 60 हजार की मृत्यु हो जाती है। हजार रुपये के टीके में पचास फीसद की छूट जी जाएगी। लड़कियों को इस बीमारी के प्रति जागरूक भी किया जाएगा। चालीस लड़कियों का पंजीकरण हो चुका है। नौ अगस्त से टीके लगाए जाएंगे। गायनी सोसायटी की अध्यक्ष डॉ. अल्पना कंसल ने बताया कि सर्वाइकल कैंसर, यानी की बच्चेदानी के मुंह का कैंसर, स्तन के कैंसर के बाद दूसरे स्थान पर भारत में औरतों को पाया जाता है। लगभग हर साल एक लाख से ऊपर महिलाएं भारत

हजार और गाजियाबाद की अन्य लड़कियां...
 www.jagran.com पर पढ़ें

इस मौसम में बच्ची-बच्चों को खास सावधानी बरतने की जरूरत है। गर्भवती महिलाएं दिल और बच्चे पर सतर्क रहनी चाहिए।
 डॉ. अलका यादव, फिजीशियन

बच्चेदानी के मुंह का कैंसर ह्यूमन पैपिलोमा वायरस से होता है जिसमें सिरोटाइप 16 और 18, 70क कैंसर के लिए जिम्मेदार है। सर्वाइकल कैंसर की कोशिकाएं कैंसर में बदलने में 10 से 20 साल लेती हैं। सोसायटी की सचिव डॉ. अंजना सभरवाल, डॉ. मोनिका केसरवानी, डॉ. अरुणा अग्रवाल, डॉ. विजय लक्ष्मी सिंघल, डॉ. रेनु गोयल ने 50 लड़कियों को कम दर पर वैक्सीन टीका उपलब्ध कराकर टीका लगाने का बीड़ा उठाया है।

मास्क लगाओ, कोरोना को हराओ : डॉ. प्रमोद

डॉक्टर का कहना है

जैसे, गाजियाबाद : मास्क लगाओ और कोरोना को हराओ। डॉ. प्रमोद कुमार त्यागी की यह सलाह है कि कोरोना से बचाव के लिए शारीरिक दूरी का पालन करना बहुत जरूरी है।

अनलाक के बाद नागरिक बहुत लापरवाही बरत रहे हैं। ऐसे में संक्रमण फैल रहा है। संक्रमित के संपर्क में आने वालों को हर हाल में जांच करानी चाहिए। संक्रमित होने के बाद स्वस्थ होने वालों को भी सावधानी बरतनी चाहिए। घर से बाहर नहीं निकलना चाहिए। जरूरी हो तो मास्क पहनकर ही घर से बाहर निकलें। बुखार, खांसी, गले में खरस होने पर चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए। विकास भवन में संचालित कोरोना निरोधक कक्ष को जानकारी देनी चाहिए।

कोरोना के लक्षण दिखने और संक्रमित के संपर्क में आने पर तुरंत जिला एमएमजी अस्पताल में पहुंचकर जांच करानी चाहिए। जांच निःशुल्क हो रही है। बुखार होने पर खुद ही दवा लेकर गलतफहमी न पालें। जांच के बाद ही खुद को सुरक्षित समझें। सैनिटाइजर को जेब में रखें और कहीं भी कुछ भी छूने पर तुरंत हाथों को सैनिटाइज जरूर करें।

संतुलित आहार लें : अंजना

जैसे, गाजियाबाद : कोरोना को हराने के लिए रोज संतुलित आहार लें। चिकित्सक एवं डायटीशियन डॉ. अंजना सभरवाल की सलाह है कि रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत रखने के लिए संतुलित आहार जरूरी है, जो स्वस्थ होकर घर पर आ गए हैं, उनको और अधिक सावधानी बरतने की जरूरत है। दूध और छाछ की मात्रा बढ़ा दें। कोविड हमारी जिंदगी में बहुत बदलाव लेकर आया है पर हमें अपने आहार का प्रबंधन करने की आवश्यकता है। महामारी के समय में अधिक समय घर में व्यतीत करने की वजह से बार-बार खाने का तरफ नहीं जाना है। रात के खाने और सुबह के नाश्ते के बीच में कम से कम 10 से 12 घंटे का अंतर जरूर हो। कम कैलोरी वाला आहार लें पर ध्यान रखें भोजन में प्रोटीन की मात्रा खाने में 15 फीसद से 25 फीसद और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा 60 से 50 फीसद हो। रात में भीगे हुए बादाम का सेवन सुबह करें व तुलसी के पत्तों का सेवन करें। कम से कम सात घंटे की नींद जरूरी है।

न्यूट्रीशियन की सलाह

श्रमदा मजबूत रखने के लिए संतुलित आहार जरूरी है, जो स्वस्थ होकर घर पर आ गए हैं, उनको और अधिक सावधानी बरतने की जरूरत है। दूध और छाछ की मात्रा बढ़ा दें। कोविड हमारी जिंदगी में बहुत बदलाव लेकर आया है पर हमें अपने आहार का प्रबंधन करने की आवश्यकता है। महामारी के समय में अधिक समय घर में व्यतीत करने की वजह से बार-बार खाने का तरफ नहीं जाना है। रात के खाने और सुबह के नाश्ते के बीच में कम से कम 10 से 12 घंटे का अंतर जरूर हो। कम कैलोरी वाला आहार लें पर ध्यान रखें भोजन में प्रोटीन की मात्रा खाने में 15 फीसद से 25 फीसद और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा 60 से 50 फीसद हो। रात में भीगे हुए बादाम का सेवन सुबह करें व तुलसी के पत्तों का सेवन करें। कम से कम सात घंटे की नींद जरूरी है।

गायनी सोसायटी मना रही ब्रेस्टफीडिंग वीक

गाजियाबाद। स्तनपान को बढ़ावा देने के लिए विश्व भर में 1 अगस्त से ब्रेस्टफीडिंग वीक मनाया जा रहा है। 7 अगस्त तक मनाए जाने वाले इस वीक के अंतर्गत ही गाजियाबाद गायनी सोसायटी विभिन्न कार्यक्रम आयोजित कर महिलाओं को अपने नवजात बच्चों को स्तनपान करने के लिए जागरूक कर रही है। सोसायटी की अध्यक्ष डॉ. अल्पना कंसल ने बताया कि यह बेहद चौंकाने वाली बात है कि विश्व भर में कुल 30 प्रतिशत मां ही अपने बच्चे को स्तनपान कराती हैं। जबकि मां का दूध शिशु के लिए उत्तम आहार है। शिशु के लिए यह एक प्राकृतिक टीका है, जिसके माध्यम से बच्चे को बहुत सारी बीमारियों से लड़ने की क्षमता मिलती है। बच्चे के पैदा होते ही आधे घंटे के अंदर ही शिशु को स्तनपान कराना आवश्यक है, इससे मां और बच्चे का अलौकिक संबंध भी बनता है।

नगरायुक्त ने लिया गौवंशों की रक्षा का संकल्प

गाजियाबाद। रक्षाबंधन पर नगरायुक्त डॉ. दिनेश चंद्र ने नंदी पार्क पहुंचकर गौवंशों की पूजा कर उनकी

नई दिल्ली, शनिवार, 12 सितंबर, 2020

जागरण सिटी

दैनिक जागरण

समय पर भोजन और सात घंटे की नींद जरूरी - मधु सिंघल

मरीजों की सेवा में दिन-रात जुटी है कुसुमलता

www.jagran.com

B.TECH | M.TECH | MBA | MCA | PGDM | INTEGRATED (BBA + MBA)

GNIOT

ADMISSION OPEN FOR SESSION 2020

Toll-Free No.: 18002746969 | www.gniotgroup.edu.in

Plot No. 7, Knowledge Park - II Greater Noida, Uttar Pradesh 201308, INDIA

SCAN & VISIT GNIOT WEBSITE

	गाजियाबाद	गौतमबुद्ध नगर	हापुड़	दिल्ली	फरीदाबाद	गुरुग्राम
कुल केस/24 घंटे में	10221/222	9808/204	2070/43	209748/4266	15282/281	14584/289
सक्रिय केस/24 घंटे में	1642/98	1909/90	298/17	26907/1491	1683/74	2040/92
स्वस्थ हुए/24 घंटे में	8504/245	7851/114	1740/26	178154/2754	13414/205	12401/197
कुल मरे/24 घंटे में	73/00	48/00	32/00	4687/21	185/2	144/03
कुल टेस्ट/24 घंटे में	229432/2892	217292/2500	106335/1761	2022700/60580	160848/2962	196081/3538

बम्हैटा में जमीन पर कब्जा कराने के विरोध में धरना

समय पर भोजन और सात घंटे की नींद जरूरी : मधु सिंघल

जैसे, गाजियाबाद : समय से नाश्ता, लंच और रात्रि का भोजन करना बहुत जरूरी है। कोरोना के खिलाफ जंग में स्त्री रोग विशेषज्ञ एवं डायटीशियन डॉ. मधु सिंघल की यही सलाह स्वस्थ है। कम से कम तीस मिनट योग करने और सात घंटे की नींद लेने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। कोरोना से बचाव का एकमात्र उपाय सावधानी है, गर्भ अवस्था के समय महिलाओं को भोजन में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फैट, विटामिन को शामिल करना चाहिए। विटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थ, अखरोट, बादाम का सेवन करना चाहिए। सफाई से बना हुआ ताजा खाना ही खाएं, फलों व सब्जियों को इस्तेमाल करने से पहले उसे धो लें।

सावधानी बरतो-कोरोना को हराओ

जैसे, गाजियाबाद : कोरोना महामारी में लापरवाही ही भारी है। थोड़ी सी लापरवाही से संक्रमण फैल सकता है। संक्रमण से बचने और कोरोना को हराने के लिए डॉ. आरसी गुप्ता •

डॉक्टर का कहना है

सकता है, ऐसे में जब दूसरा मास्क भी साथ रखकर चलें। दू गज की शारीरिक दूरी का पालन करते हुए ही किसी से मिलें और बातचीत करें। कार्यालय आते-जाते दरवाजे, सीढ़ी और लिफ्ट में चलते समय किसी भी चीज को छूना नहीं चाहिए। यदि कुछ छुआ

विधा अभी लेकि से से गया नजन सपा ही में लोकि ज भा व ज एर में ग क व

जीएजीएस चलाएगी पर्यावरण को बचाने को मुहिम

गाजियाबाद। सैनिटरी पैड का डिस्पोजल समस्या को ध्यान में रखते हुए गाजियाबाद ऑब्स्टेट्रिक एंड गायनेकोलॉजिकल सोसायटी आईएमए और एसएमडीएचएम के साथ मिलकर गुरुवार से 28 मई को मासिक धर्म स्वच्छता दिवस मनाने जा रही है। गाजियाबाद ऑब्स्टेट्रिक एंड गायनेकोलॉजिकल सोसायटी की अध्यक्ष डॉ. अल्पना कंसल ने बताया कि ग्रीन मासिक धर्म ड्राइव के तहत इस समस्या के समाधान के प्रति महिलाओं को रियूजेबल सैनिटरी नैपकिन व मैनस्ट्रुअल कप के इस्तेमाल के प्रति जागरूक किया जायेगा। डॉ. विनीता मिश्र ने बताया कि इनका इस्तेमाल पर्यावरण के अनुकूल उत्पादों का उपयोग करने के लिए शिक्षित करने के लिए एक क्रांतिकारी कदम है। इस अवसर पर ओब्स्टेट्रिक एंड गायनेकोलॉजिकल सोसाइटी द्वारा वैबिनार का आयोजन किया गया। जिसमें पैनलिस्ट में शामिल डॉ. मोनिका केसरवानी ने अभियान से जुड़ा एक वीडियो दिखाया। डॉ. अंजना सभरवाल, डॉ. शोहला जमाल (अध्यक्ष एसएमडीएचएम), डॉ. अर्चना वर्मा, आईएमए के अध्यक्ष डॉ. वीबी जिंदल, डॉ. नवनीत वर्मा मौजूद रहे।

सैनिटरी पैड के कचरे से पर्यावरण बचाने की मुहिम चलाएगी GAGS

■ एनबीटी न्यूज, गाजियाबाद : सैनिटरी पैड का डिस्पोजल एक बड़ी समस्या बनकर उभर रहा है। डिस्पोजल न होने की वजह से इससे कचरे के पहाड़ बनते जा रहे हैं और भूमिगत जल दूषित हो रहा है, जो लोगों के स्वास्थ्य को खतरे में डाल रहा है। इसी को ध्यान में रखते हुए गाजियाबाद ऑब्स्टेट्रिक एंड गायनेकोलॉजिकल सोसायटी (GAGS) आईएमए और एसएमडीएचएम के साथ मिलकर 28 मई को मासिक धर्म स्वच्छता दिवस मनाने जा रही है। सोसायटी की अध्यक्ष डॉ. अल्पना कंसल ने बताया कि ग्रीन मासिक धर्म ड्राइव के तहत इस समस्या के समाधान के प्रति महिलाओं को रियूजेबल सैनिटरी नैपकिन और मैनस्ट्रुअल कप के इस्तेमाल के प्रति जागरूक किया जाएगा। लॉकडाउन के चलते फिलहाल इस ड्राइव को सोशल मीडिया के जरिए चलाया जाएगा।

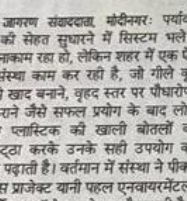
24 सितंबर, 2020

जागरणसिटा मादैनगर/गाजियाबाद

	गाजियाबाद	गौतमबुद्ध नगर	हापड़	दिल्ली	फरीदाबाद	गुरुग्राम	जिलाध्यक्ष सं. मुख्यालय अरोलिया प्रमोटी अ मारने व कॉलेज देने का निर्णय
कुल केस/24 घंटे में	12,851/203	11,817/152	2503/35	2,56,789/3714	18465/262	18800/286	
सक्रिय केस/24 घंटे में	1689/95	1615/10	394/19	30,836/787	1590/-38	2899/125	
स्वस्थ हुए/24 घंटे में	11,068/502	10152/162	2070/16	2,20,866/4465	16697/299	15744/159	
कुल मौतें/24 घंटे में	74/00	50/0	39/00	5087/36	209/01	167/02	
कुल टेस्ट/24 घंटे में	2,74850/8718	2,44,790/2500	1,26,003/2,150	26,97,333/59,580	188602/1798	237422/3149	

खाली बोतल लाइए, सम्मान पत्र ले जाइए

पर्यावरण की चिंता, प्रदूषण से निपटने को पहल संस्था ने शुरू किया पीको प्रोजेक्ट



डॉ. सरिता त्यागी

जानवर संकटदायक मॉदीनगर: पर्यावरण की संहत सुधारने में सिस्टम भले ही नाकाम रहा हो, लेकिन शहर में एक ऐसी संस्था कम कर रही है, जो गीले कूड़े से खाद बनाने, वृहद स्तर पर पौधारोपण करने जैसे सफल प्रयोग के बाद लोगों को प्लास्टिक की खाली बोतलों को इकट्ठा करके उनके सही उपयोग का पाठ पढ़ाती है। वर्तमान में संस्था ने पीको प्रिक्स प्रोजेक्ट यानी पहल एनवायरमेंटल कंजर्वेशन ऑपरेशन योजना तैयार की है। लोगों को कोल्डड्रिंक, पानी, दूध आदि पदार्थों में इस्तेमाल की जानी वाली खाली प्लास्टिक की बोतलों के सही इस्तेमाल के तौर तरीके बताने निर्णय का लिया है। चूंकि, अभी कोरोना काल चल रहा है और कार्यशाला या जागरूकता कार्यक्रम के आयोजन पर रोक है। इसलिए संस्था ने जुड़े लोग अभी इसके लिए फेसबुक, ट्विटर की मदद ले रहे हैं। ल एक प्रयास संस्था की मोदीनगर की रमैना एवं वरिष्ठ महिला चिकित्सक सरिता त्यागी बताती हैं कि उनकी 'खाली बोतलें' का उपयोग पैडों, फूल, सब्जियों की क्यारियों को के लिए करते हैं। उनकी ईटनुमा चिनाई करके चारों तरफ बाउंड्री वॉल के रूप में लगा दिया जाता है। जिससे सुंदरता बढ़ती है और उसका सही उपयोग भी होता है। फेसबुक, वाट्सएप के माध्यम से लोगों को इसके नुकसान और फायदे बताए जा रहे हैं। संस्था के लोग कोरोना काल में कार्यशाला आयोजित करने पर लगी रोक हटने के इंतजार में हैं। गली मोहल्लों में जाकर लोगों को इसके नुकसान और बोतलों को इकट्ठा कर इनके सही उपयोग के तौर तरीके भी बताए जाएंगे। पहल एक प्रयास संस्था मोदीनगर शहर और आसपास में पर्यावरण को बचाने की दिशा में सालों से प्रयास कर रही है।

पहल एक प्रयास संस्था पर्यावरण बचाने में कर रही है प्रयास, खाली प्लास्टिक की बोतलों के सही प्रयोग के तरीके बताने का निर्णय लिया

समय निकालकर देते हैं योगदान: डॉ. सरिता त्यागी ने बताया कि पांच खाली बोतलें लाने वाले को पहल एक प्रयास संस्था का प्रोत्साहन सम्मान पत्र दिया जाता है। 10 बोतलें लाने वाले को एक पदक और सम्मान पत्र तथा 15 बोतल लाने वाले को एक पदक, सम्मान पत्र और विशेष प्रजाति का पौधा संस्था प्रदान करती है।

वह है तरीका: खाली बोतल में कूड़ा करकट भुकर उसको कसकर बंद कर दें। यदि कोई व्यक्ति ऐसा प्रयोग खुद भी करता है तो उसको भी संस्था प्रोत्साहित करती है। यदि कोई खुद नहीं करना चाहता और पर्यावरण के क्षेत्र में कुछ करना चाहता है तो वह पहल एक प्रयास संस्था के सदस्यों से मिलकर अपना योगदान दे सकता है। उन्होंने बताया कि बोतलों से बनाए जाने वाले डिजायन न सिर्फ सुंदर लगते हैं बल्कि उनकी उम्र भी 10 से 15 साल है।

समय निकालकर देते हैं योगदान: डॉ. सरिता त्यागी ने बताया कि पांच खाली बोतलें लाने वाले को पहल एक प्रयास संस्था का प्रोत्साहन सम्मान पत्र दिया जाता है। 10 बोतलें लाने वाले को एक पदक और सम्मान पत्र तथा 15 बोतल लाने वाले को एक पदक, सम्मान पत्र और विशेष प्रजाति का पौधा संस्था प्रदान करती है।

वह है तरीका: खाली बोतल में कूड़ा करकट भुकर उसको कसकर बंद कर दें। यदि कोई व्यक्ति ऐसा प्रयोग खुद भी करता है तो उसको भी संस्था प्रोत्साहित करती है। यदि कोई खुद नहीं करना चाहता और पर्यावरण के क्षेत्र में कुछ करना चाहता है तो वह पहल एक प्रयास संस्था के सदस्यों से मिलकर अपना योगदान दे सकता है। उन्होंने बताया कि बोतलों से बनाए जाने वाले डिजायन न सिर्फ सुंदर लगते हैं बल्कि उनकी उम्र भी 10 से 15 साल है।

502 लोगों ने दी

जारी, गाजियाबाद : सुधार का राहतभरा रहा। जिले के 502 ए टी कोरोना को मात दी है। स्वयं पर उबल सभी की अस्पतालों कर दी गई है। कुछ निजी अ के अलावा होम आइसोल भी थे। जिले में स्वस्थ

विभागों में कोर्टि डेस्क को बना प्रभावी : आदि



आदित्य प्रजापति, ए संवाद सहयोगी, भी अब कोरोना लगे हैं। इसी हेल्प डेस्क गया है। इस पहले से ही इन्हें प्रभावी मोदीनगर दिए हैं।

शुक्रवार, 21 मई 2020

दैनिक जागरण

www.jagran.com

कोरोना का डर दूर करने की इस अभियान में डॉ. अल्पना

जिले में कल से शुरू हो सकती हैं व्यावसायिक गतिविधियां

जिला	एच एच	एच एच	एच एच	एच एच	एच एच	एच एच	एच एच	एच एच	एच एच
गाजियाबाद	05	02	196	03	161	120	02	56	63.7
मेरठ	04	03	293	05	207	230	03	141	27
गुरुग्राम	01	05	38	01	49	29	00	31	78
दिल्ली	534	500	11088	176	5192	7998	106	2858	38
हरियाणा	13	13	176	06	90	119	04	57	4
उत्तरांचल	06	09	234	01	131	173	00	67	3
राजस्थान	02	07	147	01	102	120	00	59	

कोरोना का डर दूर करने के लिए एक माह तक चलेगा अभियान

जासं, गाजियाबाद : गाजियाबाद जाएगा। गाजियाबाद ऑक्सफोर्डिक्स एंड गाइनेकोलॉजिकल सोसाइटी अव घर-घर जाकर लोगों के दिमाग से कोरोना का डर निकालेगी। कोरोना के बारे में अहम जानकारी दी जाएगी। एक महीने तक डॉ. अल्पना कंसल चलने वाले इस कोरोना जागरूकता अभियान में बच्चे, बुजुर्ग व महिलाओं पर ही फोकस किया जाएगा। लॉकडाउन में शुरू की जाने वाली इस खास पहल में सरकारी एवं बड़े अस्पतालों में कार्यरत स्त्री रोग विशेषज्ञ भी सहयोगी बनेंगी।



डॉ. अल्पना कंसल

सोसायटी से जुड़ी 260 महिला चिकित्सक अपने आसपास के लोगों को जागरूक करेंगी। अपने-अपने क्लिनिक पर भी कोरोना का भय निकालने और जानकारी देने का काम करेंगी। मास्क वितरण भी किया

रहने की सलाह दी जाएगी। बुजुर्ग एवं बीमार लोगों को घर से बाहर निकलने का अनुरोध किया जाएगा। मास्क लगाने, सैनिटाइजर साथ रखने और बार-बार हाथ धोने की सलाह दी जाएगी। घर और बाहर शारीरिक दूरी अपनाने को आदत में शामिल करने की सलाह भी दी जाएगी। महिला चिकित्सक अपने रूटीन मरीजों व परिजनों तक वॉट्सएप एप के जरिए यह जानकारी शेयर करेंगी। सोसायटी की 260 महिला चिकित्सक हैं।

हालात 161 गाम



मांग की है। इस संबंध में उन्होंने जिलाधिकारी अजय शंकर पांडेय को पत्र लिखा है। उन्होंने कहा है कि कैलास मानसरोवर भवन के स्थान पर

मानसरोवर भवन अभी पूरी तरह से तैयार नहीं हुआ है और यह घनी आबादी के बीच में स्थित है। इससे क्षेत्र में संक्रमण फैलने का खतरा बना रहेगा, यदि इसमें अस्थायी अस्पताल बनाया जाता

स्थित है। यहां शहर व ट्रांस हिडन दोनों स्थानों के मरीजों को लाभ मिल सकेगा। उनका कहना है कि हज हाउस में अभी न तो यात्री आ रहे हैं और यहां रहने की भी पूरी व्यवस्था है।

लापरवाही पर कोरोना हो सकता है खतरनाक



डॉक्टर का कहना है



डॉ. नीता गर्ग • सौ.स्वयं

जासं, गाजियाबाद : कोरोना के साथ जीने के लिए कुछ सावधानी बहुत जरूरी है। लापरवाही बरतने पर कोरोना खतरनाक हो सकता है। डॉ. नीता गर्ग की सलाह है कि खांसी, बुखार, जुकाम और लगातार छींक आने पर तुरंत चिकित्सक से परामर्श लें। बुखार कम न होने और गले में खरास रहने पर कोरोना की जांच जरूरी

है। कोरोना संक्रमण के बाद स्वस्थ होने पर अधिक सावधानी बरतनी चाहिए। ठीक होने के बाद लापरवाही बरतने पर फिर से संक्रमित होने की आशंका रहती

है। घर से बाहर कदम रखने से पहले मास्क जरूर लगाएं। परिवार के सभी सदस्य संक्रमित हों तो कोविड अस्पताल में भर्ती होकर ही इलाज कराएं। थोड़ी सी भी लापरवाही खतरनाक हो सकती है। साबुन से हाथ धोने की आदत बना लें। महामारी से बचाव के लिए समझदारी, सावधानी और सतर्कता बरतना बहुत जरूरी है। बुखार आने पर खुद ही दवा लेने की बजाय डॉक्टर से परामर्श लेना बेहद जरूरी है।

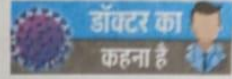
एसआइबी के तलाशी अभियान का विरोध

जासं, गाजियाबाद : प्रदेश में वाणिज्य कर विभाग की

संतुलित भोजन और ताजी सब्जियों का करें सेवन

शारीरिक दूरी का पालन करना है जरूरी : डॉ. नीलू खनेजा

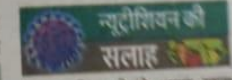
जगमग संवाददाता, गाजियाबाद: कोरोना को हराने के लिए मास्क लगाना और शारीरिक दूरी का पालन करना बहुत जरूरी है। डॉ. नीलू खनेजा की सलाह है कि वैक्सिन आने तक कोरोना महामारी के साथ जीना सीखना होगा। खुद को और परिवार को सुरक्षित रखने के लिए सावधानी बरतना जरूरी है। घर में रहते हुए और बाहर जाने पर साबुन से हाथ धोना ही संक्रमण से बचाव का बेहतर साधन होगा। एक सदस्य



के संक्रमित होने पर पूरे परिवार की जांच जरूर कराएँ। संपर्क में आने वालों को भी जांच करानी चाहिए। संक्रमित के बाद स्वस्थ होने पर सेहत का अधिक ध्यान रखना होगा। मास्क लगाना और शारीरिक दूरी का पालन हर व्यक्ति को हर स्थिति में करना चाहिए। घर की सैनिटाइजेशन और सैनिटाइजेशन जरूरी है। जूते घर के बाहर रखें। कपड़े बाहर से आते ही उतारे और धोएं। जो भी वस्तु बाहर से लाए उसे सैनिटाइज से या साबुन के पानी से धोएं।

अच्छी सेहत के लिए मौसमी फलों का सेवन जरूरी : रिचा

जरा, गाजियाबाद : सामुदायिक केंद्र हासना में कार्यरत डायटीशियन एवं डॉक्टर रिचा शर्मा की सलाह है कि पौष्टिक एवं संतुलित भोजन के लिए दाल-रोटी, चावल, सब्जी, सलाद और मौसमी फलों से बढ़कर कोई



है। विटामिन सी से भरपूर खट्टे फलों का सेवन करना चाहिए। इसके अलावा कच्चे अखरोट, बादाम, गुनक, किससिमिर, जल्दी, अदरक लहसुन आदि का सेवन करें। गुनगुने पानी का रोज सेवन शाम नियमित सेवन करना चाहिए। मांसमय खाद्य से बचें और जल्द से जल्द सेवन करें।

खानपान की सुरक्षा को लेकर सतर्क

एहतियात

सब्जी को गरम पानी से धोने के बाद कर रहे है इस्तेमाल पकेट सैनिटाइज करने के बाद ही किचन में पहुंचते है



सुरक्षित और पौष्टिक भोजन के लिए 17 खाद्य सुरक्षा अधिकारियों की सात टीमों द्वारा



कोरोना वायरस आता नहीं है, लाया जाता है। दाल, चावल, चीनी, फल, सब्जी, दूध आदि लेते समय

हजार दुकानों पर सुरक्षा को लेकर छापेमारी कर रही हैं। शारीरिक और सैनिटाइजर को लेकर जांच किया जा रहा है। कोरोना से बचने के लिए लोग डिलीवरी के समय भी खास ध्यान रख रहे हैं।

जिले की 24 हजार पंजीकृत दुकानों पर लगातार निगरानी, जागरूकता अभियान के साथ छापामार कार्रवाई की जा रही है। लॉकडाउन में पांच सौ दुकानदारों को शारीरिक दूरी अपनाने और खाद्य सामग्री को सैनिटाइज करने के बाद ही बेचने के लिए प्रेरित किया गया है। पचास दुकानदारों के चालान व तीन पर एफआइआर दर्ज कराई गई है।

सावधानी बरतें। खानपान का सामान घर लाने पर गरम पानी में धोएं। एक घंटे तक पानी सूखने दें। खुद के हाथों को साबुन से धोएं। इसके बाद उनका इस्तेमाल करें। होम डिलीवरी के समय डिलीवरी बॉय से शारीरिक दूरी बनाकर सामान लें और लेने के बाद पकेट को सैनिटाइज जरूर करें।

-विनीत कुमार, जिला अभिहित अधिकारी

-डॉ. सरिता आनंद, बरिष्ठ चिकित्सक

