तापमान

अधिकतम 20 .4 डिग्री
न्यूनतम 3 .5 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 16 जनवरी 2025

11 कराटे में पहले दिन मेजबान मदवि ने रजत पदक जीता

12 समाधान शिविर में आईं 25 शिकायतें, 7 का मौके ...

शहर में आज

- बिजली निगम में सुबह 11 से 1 बजे तक खुला दरबार
- आंबेडकर चौक पर सुबह 9 बजे से रक्तदान शिविर
- मांगों को रोडवेज कर्मचारियों की बैठक
- जिला विकास भवन में समाधान शिविर

खबर संक्षेप

मदविः प्रथम सेमेस्टर परीक्षाएं 22 से

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की एमएड सीबीसीएस स्कीम दो वर्षीय पाठ्यक्रम के प्रथम सेमेस्टर की रेगुलर व री-अपीयर तथा एमएड स्पेशल एजुकेशन एमआर सीबीसीएस स्कीम दो वर्षीय पाठ्यक्रम के प्रथम सेमेस्टर की परीक्षाएं 22 जनवरी से प्रारंभ होंगी। परीक्षा नियंत्रक प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने बताया कि उपरोक्त परीक्षाओं की डेटशीट विश्वविद्यालय वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगी।

बाइक चोरी का आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया गया। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। शहर थाना प्रभारी रविंद्र कुमार ने बताया कि झज्जर रोड निवासी राजेंद्र की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि 3 जून 2024 को राजेंद्र ने अपनी मोटरसाइकिल को झज्जर रोड सिवर डिस्पोजल गेट के पास खड़ा किया था। अज्ञात युवक राजेंद्र की मोटरसाइकिल चोरी कर मौके से फरार हो गया। जांच के दौरान 14 जनवरी को आरोपी राजेश निवासी चमारिया को गिरफ्तार किया गया है।

गांव धामड़ में घर से दो भैंस और कटिया चोरी

रोहतक। गांव धामड़ में एक घर से दो भैंस और 1 कटिया चोरी हो गई। पुलिस ने केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी है। सदर थाना पुलिस को दी शिकातय में राजबीर ने बताया कि वह गांव धामड़ का रहने वाला है। मैं खेती बाड़ी का काम करता हूं। मेरे घर से कोई अज्ञात व्यक्ति 2 भैंस व 1 कटिया को चोरी करके ले गया है। पुलिस ने केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी है।

हत्या के मामले में आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने गांव भैणी निवासी रुपसिंह की हत्या की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। एवीटी थाना प्रभारी अनेश कुमार ने बताया कि 4 मार्च 2024 को पुलिस को सूचना मिली कि रुप सिंह निवासी भैणी चंद्रपाल लड़ाई-झगड़े में लगी गोली व चोटो के कारण मृत हालात में अस्पताल में दाखिल हुआ।

पं. श्रीराम शर्मा की प्रतिमा के अनावरण कार्यक्रम में बोले मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी

स्कूली पाठ्यक्रम में पंडित श्रीराम शर्मा की जीवनी को शामिल करने की शिक्षा विभाग से करेंगे सिफारिश

- पं. श्रीराम शर्मा विचार मंच समिति को 21 लाख रुपये का अनुदान की भी घोषणा
- पं. श्रीराम शर्मा ने भारत के स्वतंत्रता संग्राम के दौरान सभी पांचों सत्याग्रह आंदोलनों में बढ़ चढ़कर भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कहा है कि बहादुरगढ़ में स्थित पंडित श्रीराम शर्मा मेट्रो स्टेशन पर उनकी शौर्यगाथा लिखने और स्कूली पाठ्यक्रम में पंडित श्रीराम शर्मा की जीवनी को शामिल करने के लिए संबंधित विभागों को सिफारिश कर मांग पूरी करवाई जाएगी। उन्होंने पंडित श्रीराम शर्मा विचार मंच समिति के लिए 21 लाख रुपये के अनुदान की भी घोषणा की, ताकि उनके आदर्शों और मूल्यों के निरंतर प्रचार-प्रसार को बढ़ावा मिल सके। वे बुधवार को रोहतक में पंडित श्रीराम शर्मा पार्क स्थल पर प्रतिमा अनावरण कार्यक्रम में पंडित श्रीराम शर्मा की प्रतिमा का अनावरण करने के बाद जनसभा को सम्बोधित कर रहे थे।

उन्होंने स्वतंत्रता सेनानी को नमन करते हुए श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि संविधान की 75वीं वर्षगांठ पर प्रधानमंत्री ने संविधान निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले महापुरुषों को याद करने और उन्हें सम्मानित करने का आह्वान किया था। डॉ. भीमराव आंबेडकर ने देश को संविधान दिया और इस महान कार्य में पंडित श्रीराम शर्मा का भी उल्लेखनीय योगदान रहा। उन्होंने कहा कि राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की विचारधारा से गहराई से प्रभावित पंडित श्रीराम शर्मा ने भारत के स्वतंत्रता संग्राम के दौरान सभी पांच सत्याग्रह आंदोलनों में बढ़ चढ़ कर भाग लिया और स्वतंत्रता संग्राम में भाग लेने के कारण वे कई बार जेल भी गए।

पं श्रीराम शर्मा की मूर्ति का अनावरण करते सीएम

बहादुरगढ़ मेट्रो स्टेशन पंडित श्रीराम शर्मा के नाम पर स्थापित

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार ने बहादुरगढ़ मेट्रो स्टेशन का नाम पंडित श्रीराम शर्मा के नाम पर रखकर उन्हें सम्मानित किया है। इसके अलावा, स्वतंत्रता सेनानियों और उनके आश्रितों को दी जाने वाली मासिक सम्मान पेंशन को 25,000 रुपये से बढ़ाकर 40,000 रुपये किया गया है। उन्होंने कहा कि यह पेंशन वर्तमान में पूरे राज्य में 289 लाभार्थियों को दी जा रही है। मुख्यमंत्री ने युवाओं से आह्वान करते हुए कहा कि वे पंडित श्रीराम शर्मा के बताए रास्ते पर चलते हुए हमारी संस्कृति की गरिमा को बनाए रखने और राष्ट्र की एकता और अखंडता को बढ़ावा देने की दिशा में कार्य करें।

कलेंडर जारी करते सीएम और अन्य नेता

पंडित श्रीराम शर्मा ने झज्जर में ब्रिटिश ध्वज को उखाड़कर तिरंगा फहराया था

सीएम नायब सिंह सैनी ने कहा कि जनवरी 1922 में असहयोग आंदोलन के दौरान पंडित श्रीराम शर्मा ने झज्जर में ब्रिटिश ध्वज को उखाडकर तिरंगा फहराया, जिसके कारण उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया और ब्रिटिश पुलिस ने उन्हें क्रूर यातनाएं दीं। इससे विचलित हुए बिना, वे अपने उद्देश्य में दृढ़ रहे। 1923 में, उन्होंने लोगों में स्वतंत्रता संग्राम की भावना को प्रेरित और प्रज्वलित करने के लिए एक साप्ताहिक उर्दू समाचार पत्र, हरियाणा तिलक का प्रकाशन भी शुरु किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि पंडित श्रीराम शर्मा ने 1966 के बाद संयुक्त पंजाब के साथ-साथ हरियाणा में भी कई प्रतिष्ठित पदों पर कार्य किया। 1965 में पंडित शर्मा को संयुक्त पंजाब सरकार द्वारा हरियाणा विकास समिति का अध्यक्ष नियुक्त किया गया।

पं. श्रीराम शर्मा की प्रतिमा का अनावरण कर सरकार ने दिया मान-सम्मानः कुलदीप शर्मा

पंडित श्रीराम शर्मा की बेटी के पुत्र कुलदीप शर्मा ने कहा कि आज उनके लिए गौरव का विषय है कि प्रदेश के मुख्यमंत्री द्वारा स्वतंत्रता सेनानी एवं संविधान निर्माण सभा के सदस्य पंडित श्रीराम शर्मा की प्रतिमा का अनावरण किया गया है। प्रदेश सरकार ने स्वतंत्रता सेनानी को पूरा मान-सम्मान दिया है। इससे युवा पीढ़ी को स्वतंत्रता सेनानियों द्वारा दिखाए गए देशभक्ति के रास्ते पर चलने की प्रेरणा मिलेगी।

ये रहे मौजूद रहे

इस अवसर पर पूर्व मंत्री एवं नारनौल विधायक ओम प्रकाश यादव, बहादुरगढ़ के विधायक राजेश जून, पूर्व मंत्री मनीष कुमार ग्रोवर, डॉ. रीटा शर्मा, उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा, पुलिस अधीक्षक नरेंद्र बिजारणिया, एसीयूटी अभिनव सिवाच, उपमंडलाधीश आशीष कुमार, पंडित श्रीराम शर्मा के परिजनों में अंशु शर्मा, कुलदीप शर्मा, आशा शर्मा, संजय शर्मा, जिला परिषद की चेयरपर्सन मंजू हुड्डा, एचएसवीपी के संपदा के अधिकारी मुकुंद तंवर, नगर निगम के संयुक्त आयुक्त भूपेंद्र सिंह, भाजपा जिला अध्यक्ष रणबीर ढाका, पूर्व मेयर मनमोहन गोयल, पूर्व सीनियर डिप्टी मेयर राजकमल सहगल, प्रतिभा सुमन, पूर्व पार्षद अशोक खुराना, दीपक हुड्डा, दिनेश कौशिक, डॉ अशोक रंगा, चेयरमैन हरिश कौशिक, नरेंद्र वत्स, धर्मबीर शर्मा, चेतना अरोड़ा, ऊषा शर्मा, अनीता बुधवार, विपिन गोयल, सहित पंडित श्रीराम शर्मा विचार मंच के पदाधिकारी तथा भाजपा के वरिष्ठ कार्यकर्ता मौजूद रहे।

सभा को संबोधित करते मुख्यमंत्री

सीएम को सुनने के लिए जुटी भीड़

हरियाणा यूनियन ऑफ वर्किंग जर्नलिस्ट के पदाधिकारियों ने मुख्यमंत्री को सौंपा मांग पत्र

रोहतक। महान स्वतंत्रता सेनानी एवं संविधान निर्माण सभा के सदस्य पंडित श्रीराम शर्मा की प्रतिमा अनावरण समारोह के दौरान हरियाणा यूनियन ऑफ वर्किंग जर्नलिस्ट के पदाधिकारियों ने मुख्यमंत्री नायब सिंह को मांग पत्र सौंपा। यूनियन के प्रधान मनमोहन कथूरिया व अन्य पदाधिकारियों ने मुख्यमंत्री नायब सिंह को पत्रकारों के कल्याण से संबंधित मांगों का मांग पत्र सौंपा। मुख्यमंत्री ने यूनियन के पदाधिकारियों को आश्वस्त किया कि सरकार द्वारा इन मांगों पर सहानुभूतिपूर्वक विचार किया जाएगा तथा सरकार द्वारा पूर्व में की गई घोषणा को शीघ्र ही लागू किया जाएगा। यूनियन द्वारा सौंपे गए मांग के पत्र के अनुसार हरियाणा सरकार ने वर्ष 2017 में पेंशन योजना लागू करके पत्रकारों को 10 हजार रुपए पेंशन राशि प्रदान कर रिकॉर्ड स्थापित किया था।

बोहर के पास 100 गज के प्लॉट पर बदमाशों ने किया कब्जा, केस

हरिभूमि न्यूज. रोहतक

- कब्जा करने से रोका तो उन्होंने उसके साथ बदसलूकी की और जान से मारने की धमकी दी

गांव बोहर के पास 100 गज के प्लॉट पर बदमाशों ने अवैध कब्जा कर लिया है। पीड़ित ने बदमाशों को कब्जा करने से रोका तो उन्होंने उसके साथ बदसलूकी की और जान से मारने की धमकी दी। इसके बाद पीड़ित ने परिवार एसपी से मिला और आईएमटी थाना में केस दर्ज करवाया गया। पुलिस ने केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार, अस्थल बोहर निवासी संतोष और अन्नू ने एसपी को दी शिकायत में बताया कि उन दोनों ने 7 सितंबर 2022 को गांव घिलौड़ कलां निवासी विद्या से 100 वर्ग गज (50-50 वर्ग गज) का प्लॉट खरीदा था। जिसके लिए 28 लाख 50 हजार रुपये का भुगतान किया था। जब वे 8 सितंबर 2024 को अपना प्लॉट संभालने गए तो देखा कि अमित कुछ असामाजिक तत्वों के साथ मिलकर जेसीबी की मदद से प्लॉट की चारदीवारी को गिरा रहा था। साथ ही ईंटें भी तोड़ डाली। जब उन्हें रोका गया तो वे बदसलूकी करने लगे और जान से मारने की धमकी देने लगे और बदमाशों ने प्लाट पर अवैध कब्जा कर लिया।

पुलिस के पहुंचने पर भागे आरोपी

पीड़िता ने बताया कि बदमाशों ने उन्हें धमकी दी कि यहां किसी का कोई प्लाट नहीं है और यहां कोई दिखना नहीं चाहिए। इसकी शिकायत पुलिस से की। जब पुलिस मौके पर पहुंची तो आरोपी मौके से भाग गए। इसके बाद बदमाशों ने रात को बाउंड्रीवाल तोड़ दी और वहां करीब 5 हजार ईंटें थीं, जिनमें से कुछ ईंटें निकाल ली गईं और कुछ गाड़ दी गईं। इसके बाद एसपी से शिकायत की गई। शिकायत के बाद आईएमटी थाने में मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी गई।

मंजीत हत्याकांड मामले में छठा आरोपी गिरफ्तार

- 6 दिसंबर को गांव किलोई में स्थित भूमि गार्डन में शादी समारोह में चली थी गोलियां

रोहतक। सीआईए-2 की टीम ने छापेमारी करते हुए मंजीत की हत्या की वारदात में छठे आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। सीआईए-2 थाना प्रभारी सतीश कुमार ने बताया कि 6 दिसंबर 2024 को पुलिस को सूचना मिली कि गांव किलोई में स्थित भूमि गार्डन में शादी समारोह में गोलियां चली है। पुलिस टीम ने तुंरत मौके पर पहुंचकर जांच शुरु की। डीघल निवासी मंजीत व बल्लम निवासी मंदीप को गोलिया लगी। दोनों को उपचार के लिए ट्रामा सेंटर ले जाया गया है। डॉक्टरों की टीम द्वारा मंजीत को मृत घोषित किया गया। मृतक के भाई मुकेश की शिकायत के आधार पर सदर थाना में केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि 6 दिसंबर को मंजीत व मुकेश अपने चाचा सतीश के लड़के का शादी समारोह गांव किलोई में स्थित भूमि गार्डन में बारात में आए हुए थे। इसी दौरान हाल के अंदर 2-3 अज्ञात युवक अंदर आए। युवकों ने हथियारों से मंजीत के सिर व गर्दन पर अंधाधुंध फॉयरिंग की। इस दौरान साथ में बैठे मंदीप को भी गोलिया लगी। तीन युवकों फॉयर करते हुए भागने लगे।

न्यूयार्क कॉलेज अध्यक्ष डॉ. एडविन ने एमडीयू विजिट की

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के इंस्टीट्यूट ऑफ होटल एंड टूरिज्म मैनेजमेंट (आईएचटीएम) में रोचेस्टर इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी (आरआईटी), न्यूयॉर्क के सॉन्डर्स कॉलेज ऑफ बिजनेस के इंटरनेशनल हास्पिटिलिटी एंड सर्विस इनोवेशन विभाग के अध्यक्ष डॉ. एडविन टोरेस एरीजागा ने विजिट की और रिसर्च, स्टूडेंट एंड फैकल्टी एक्सचेंज, एकेडमिक इनोवेशन बारे सहयोगात्मक पहल प्रारंभ करने बारे चर्चा की। आईएचटीएम निदेशक प्रो. आशीष दहिया ने डा. एडविन का स्वागत किया और उनके साथ वैश्विक शैक्षणिक साझेदारी के लिए संस्थान की प्रतिबद्धता को साझा किया। सेंटर फॉर इनोवेशन, इन्क्यूबेशन एंड एंटरप्रेन्योरशिप (सीआईआईई) के निदेशक प्रो. राहुल ऋषि ने उद्यमिता और नवाचार को बढ़ावा देने में एमडीयू की पहलों बारे बताया। डॉ. एडविन ने एमडीयू में सीआईआईई द्वारा इनक्यूबेट किए गए फूड ट्रक स्टार्ट-अप डैफेटेरिया की आतिथ्य उद्योग में नवाचार और उद्यमिता के मॉडल के रूप में सराहना की। उन्होंने आईएचटीएम के प्राध्यापकों के साथ भी इंटरेक्शन किया। आईएचटीएम प्राध्यापक डॉ. गोल्डी पुरी ने संस्थान की शोध परियोजनाओं बारे बताया। डा. अपून कुमार ने ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट कार्यक्रमों तथा एकेडमिया-इंडस्ट्री लिंक बारे जानकारी दी। डॉ. शिल्पी ने टूरिज्म प्रोग्राम्स और कौशल विकास में उनकी भूमिका बारे बताया। डॉ. सुमेघ ने होटल प्रबंधन पाठ्यक्रम के अभिनव पहलुओं को साझा किया। डॉ. एडविन ने सेंटर फॉर डिसएबिलिटी स्टडीज की विजिट की। सीडीएस इंचार्ज डॉ. प्रतिमा देवी तथा सीडीएस एडवाइजर प्रो. राधेश्याम ने समावेशी शिक्षा के पहलुओं बारे जानकारी दी।

योजना

1,45,607 लोग ले रहे हैं विभिन्न सामाजिक सुरक्षा पेंशन

जिले में 3905 लोगों की नई पेंशन बनाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जिले में सामाजिक सुरक्षा पेंशन योजना के तहत करीब 3905 लोगों की नई पेंशन बनाई गई है। समाज कल्याण विभाग की तरफ से जिले के 145607 लोगों को विभिन्न प्रकार की सामाजिक सुरक्षा पेंशन मिल रही हैं। इनमें सबसे ज्यादा 82873 वृद्धावस्था पेंशन हैं। दूसरे नंबर पर 39771 विधवाओं को राज्य सरकार पेंशन देती है। 8603 दिव्यांग, 11803 गरीब बच्चे, 1808 लाडली, 356 स्कूल न जाने वाले दिव्यांग बच्चे, 185 विदुर और अविवाहित महिलाएं, 195 कैंसर की चौथी स्टेज के मरीज को पेंशन दी जा रही है। प्रदेश में जिस व्यक्ति की उम्र 60 साल पूरी हो जाती है, उसकी पेंशन खुद ही बन जाती है, ऐसा दावा सरकार लगातार करती है।

हर माह मिल रहा भत्ता

वृद्धावस्था पेंशन योजना हरियाणा सरकार द्वारा चलाई जा रही योजना है। जिसमें राज्य के स्थाई निवासियों को प्रत्येक महीने भत्ता दिया जाता है। वृद्धावस्था में समाज के जरूरतमंद लोगों की सामाजिक सुरक्षा सुनिश्चित करना, जो अपनी स्वयं की आय से जीवनयापन करने में असमर्थ हैं। योजना का उद्देश्य वृद्धावस्था में समाज के जरूरतमंद लोगों की सामाजिक सुरक्षा सुनिश्चित करना, जो अपनी स्वयं की आय से जीवनयापन करने में असमर्थ हैं।

राज्य के स्थाई निवासियों को प्रति माह मिल रहा भत्ता

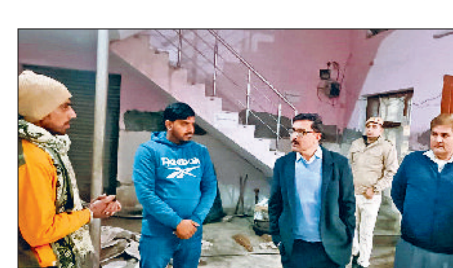
हरियाणा सरकार द्वारा राज्य के स्थाई निवासियों को प्रत्येक महीने भत्ता दिया जाता है, जिनकी आयु 60 वर्ष या इससे ज्यादा है। पति-पत्नी दोनों ही पेंशन के लिए योग्य है तो दोनों अलग-अलग पेंशन लेने के हकदार होंगे। पेंशन के लिए पात्रता जहां पति एवं पत्नी के सभी स्त्रोतों से वार्षिक आय 2 लाख रुपये से अधिक नहीं हो। जिसकी आयु 60 वर्ष या इससे अधिक है। जो हरियाणा राज्य का स्थाई निवासी है। पेंशन के लिये वे अपात्र हैं जो स्वयं या उनके बच्चे बिक्री-कर के दायरे में आते हैं। यदि आवेदक सरकार या स्थानीय निकाय से पेंशन ले रहा हो या कोई संगठन (जिसे सरकार, स्थानीय निकाय, बोर्ड या निगम द्वारा वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है) तब वह योजना के अन्तर्गत भत्ता लेने का पात्रता नहीं है।

नगर निगम आयुक्त ने किया रैन बसेरों का औचक निरीक्षण

पुरुषों व महिलाओं के रात्रि ठहराव का जायजा लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नगर निगम आयुक्त धर्मेंद्र सिंह ने संयुक्त आयुक्त भूपेंद्र सिंह के साथ गांधी कैम्प स्थित रैन बसेरे का निरीक्षण कर वहां पर रात्रि ठहराव के दौरान दी जाने वाली सुविधाओं के बारे जानकारी हासिल की। इस रैन बसेरे में 90 व्यक्तिओं के ठहराव की व्यवस्था है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि रैन बसेरों में पुरूषों व महिलाओं के रात्रि ठहराव के लिए सभी सुविधाए प्रदान की जाए। गांधी कैम्प स्थित नगर निगम के कम्यूनिटी सेंटर को अस्थाई रैन बसेरा बनाया गया है, जिसका संचालन नगर निगम द्वारा किया जा रहा है, जिसमें पुरुषों व महिलाओं के अलग-अलग ठहराव की व्यवस्था की गई है। साथ ही यहां उनके लिए कंबल, गद्दे आदि की पूर्ण व्यवस्था है। इसके अलावा नगर निगम द्वारा पुराना बस स्टैंड, कम्यूनिटी सेंटर के पास भी रैन बसेरा बनाया गया है, जिसका संचालन जन सेवा संस्थान द्वारा किया जा रहा है। वहीं शहर में नया बस स्टैंड पर भी रैन बसेरे की व्यवस्था है, जिसका संचालन नगर निगम व परिवहन विभाग द्वारा मिलकर किया जा रहा है।



रोहतक। गांधी कैम्प स्थित रैन बसेरे का निरीक्षण करते नगर निगम आयुक्त धर्मेंद्र सिंह। फोटो : हरिभूमि

कोई असुविधा न हो

आयुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि कोई भी जरूरमंद व्यक्ति किसी भी रैन बसेरे में ठहराव कर सकता है। रैन बसेरों में किसी प्रकार की असुविधा न हो तथा उनकी निगरानी निरंतर की जाये। उपायुक्त कार्यालय द्वारा भी वार्ड वाईज कर्मचारियों की निगरानी कमेटी भी बनाई गई है जो अपने-अपने अधिकार क्षेत्र जरूरमंद व्यक्तियों को रैन बसेरो में पहुंचाने का कार्य करेंगे।

लेते रहें ओमेगा थ्री फैटी एसिड
कई बीमारियों से होगा बचाव

शरीर में विटामिंस, कैल्शियम की तरह ही ओमेगा-3 फैटी एसिड की भी आवश्यकता होती है। इसकी कमी से कई समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर फूड्स को आप अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।

डाइट सजेशन
चेतना झा

शरीर में ओमेगा-3 फैटी एसिड की कमी कई समस्याओं का कारण बनती है। इससे थकान, याददाश्त कमजोर होना, ड्राई स्किन, दिल के रोग, मूड स्विंग, तनाव, ब्लड सर्कुलेशन का बिगड़ना जैसे गंभीर लक्षण महसूस हो सकते हैं। यह मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए भी आवश्यक है। पुरुषों के लिए रोजाना 1,600 मिलीग्राम और महिलाओं के लिए 1,100 मिलीग्राम की मात्रा में इसकी आवश्यकता होती है।

ये होते हैं फायदे

ओमेगा-3 फैटी एसिड आपकी त्वचा को मुलायम, नमी से युक्त और झुर्रियों से मुक्त रखता है। त्वचा को डिहाइड्रेट होने से बचाता है। यह मुंहासों को आने से रोकता है। इतना ही नहीं यह सूर्य की रोशनी से त्वचा को होने वाले नुकसान से रक्षा करता है। गर्भावस्था के दौरान ओमेगा-3 फैटी एसिड के सेवन से गर्भवती महिलाओं के साथ-साथ गर्भस्थ शिशु का शरीर भी निरोग रहता है। हृदय संबंधी रोगियों के लिए ओमेगा-3 फैटी एसिड वरदान की तरह है। ओमेगा-3 फैटी एसिड में भरपूर फाइबर होता है। इसके सेवन से पेट भरा-भरा महसूस होता है और अधिक भोजन ग्रहण करने से हम बचते हैं। इस तरह मोटापा कम करने में सहायक है। आंखों की रेटिना, ओमेगा थ्री के नियमित सेवन से स्वस्थ रहती हैं। ओमेगा 3 फैटी एसिड हाई ब्लड प्रेशर को कम करता है और गुड कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) के लेवल को बढ़ाता है। रक्त के थक्के बनने से रोकता है। यह सूजन को कम करता है और धमनियों के कार्य को गतिशील रखता है। टाइप 1 डायबिटीज में भी ओमेगा-3 फैटी एसिड राहत दिलाता है। शरीर में ओमेगा-3 फैटी एसिड की कमी से आंत संबंधी रोग, भूलने की बीमारी (अल्जाइमर) जैसी बीमारियां भी हो सकती हैं। यह लिवर को फैटी होने से रोकने में मदद पहुंचाता है। इसके साथ ही लिवर की सूजन को भी कम करता है। ओमेगा-3 फैटी एसिड हड्डियों में कैल्शियम की मात्रा बढ़ाता है। इससे ऑस्टियोपोरोसिस का जोखिम कम होता है। यह जोड़ों के दर्द में कमी लाता है और मांसपेशियों को मजबूती देता है।

ओमेगा-3 फैटी एसिड के स्रोत

अब जान लेते हैं कि किन फूड आइटम्स में यह पाया जाता है?

चिया सीड्स: चिया सीड्स ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होती है। 28 ग्राम चिया सीड्स में 5,050 मिलीग्राम ओमेगा-3 पाया जाता है।

अखरोट: अखरोट में एएलए ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है। 28 ग्राम या लगभग 14 अखरोट में 2,570 मिलीग्राम ओमेगा-3 पाया जाता है।

अलसी: अलसी ओमेगा-3 फैटी एसिड का खजाना है। इसे तेल, चटनी आदि रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। 10.3 ग्राम अलसी के बीज में 2,350 मिलीग्राम ओमेगा-3 पाया जाता है।

सोयाबीन: सोयाबीन में ओमेगा-3 फैटी एसिड बहुत अधिक होता है। 1/2 कप (47 ग्राम) सूखे भुने हुए सोयाबीन में 670 मिलीग्राम ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है।

अन्य स्रोत: इनके अलावा सरसों, मेथी के बीज, काला चना, लाल राजमा, सहजन की पत्तियां, पालक आदि भी ओमेगा-3 फैटी एसिड के मुख्य शाकाहारी स्रोत हैं। वहीं ओमेगा-3 के मांसाहारी स्रोत में अधिक वसा वाली मछलियां जैसे कि सैल्मन, टूना आदि शामिल हैं। *

(सीनियर डायटीशियन डॉ. मनीषा घई से बातचीत पर आधारित)

अकसर कम तापमान, धूप की कमी, छोटे दिन और लंबी रातें होने की वजह से सर्दियों में मानसिक स्थिति में उतार-चढ़ाव बहुत ज्यादा होता है। अवसाद, चिड़चिड़ापन और अनावश्यक तनाव से बचने और हैप्पी रहने के लिए अपनाएं कुछ खास उपाय।

सर्दी के मौसम में मन रहेगा हैप्पी

हेल्थ सजेशन
शिखर चंद जैन

सर्दी के मौसम में कुछ लोग बहुत डल या कहें लो फील करते हैं। इससे बचाव के लिए आप कुछ आसान उपाय आजमा सकते हैं।

फोटो थेरेपी है इफैक्टिव

प्रकाश चिकित्सा में, जिसे फोटो थेरेपी भी कहा जाता है, आप एक विशेष प्रकाश बॉक्स से कुछ फीट की दूरी पर बैठते हैं ताकि आप प्रत्येक दिन जागने के पहले घंटे के भीतर उज्ज्वल प्रकाश के संपर्क में आ सकें। प्रकाश चिकित्सा नेचुरल लाइट्स की नकल करती है और मूड से जुड़े मस्तिष्क रसायनों में बदलाव लाती है।

आजमा सकते हैं आर्ट थेरेपी

मस्तिष्क में डोपामाइन और सेरोटोनिन जैसे फील गुड न्यूरोट्रांसमीटर बढ़ाने के लिए मनोवैज्ञानिक और व्यवहार विशेषज्ञ इन दिनों आर्ट और क्रिएटिव थेरेपी का इस्तेमाल कर रहे हैं। मानसिक स्वास्थ्य को दुरुस्त करने के लिए यह एक प्रभावी तकनीक है। कई अध्ययनों में पता चला है कि कला से जुड़ी गतिविधियां, मस्तिष्क में फील गुड हारमोंस का स्राव बढ़ाती हैं। आप चाहें तो पेंटिंग या ड्राइंग जैसी गतिविधियों में इंवॉल्व हो सकते हैं।

कलर थेरेपी

मूड स्विंग जैसी समस्याओं में बेहद कारगर है कलर थेरेपी। ऐसा न सिर्फ हमारे पूर्वजों और कुदरती चिकित्सा विशेषज्ञों का मानना था बल्कि आधुनिक मनोवैज्ञानिकों का अध्ययन भी इसका समर्थन करता है। रंग चिकित्सा उपचार का बेहद प्राचीन तरीका है। आज की भाषा में इसे क्रोमोथेरेपी कहते हैं। रिसर्च बताते हैं कि पीले और नारंगी रंग दिमाग में सेरोटोनिन नामक फील गुड हार्मोन का स्तर बढ़ाते हैं। इससे मूड बेहतर होता है, शरीर में पॉजिटिव एनर्जी बढ़ती है तथा क्रिएटिविटी के लिए मोटिवेशन मिलता है। आपको अपने घर में सूर्य की रोशनी से मिलते-जुलते पीले नारंगी रंगों का उपयोग करना चाहिए या वैकल्पिक रूप से आप क्रोमोथेरेपी लैंप भी आजमा सकते हैं।

फॉरेस्ट बाथिंग

हम दिनों दिन कुदरत से दूर होते जा रहे हैं। पहले हमारे घरों के बाहर और आस-पास भरपूर हरियाली व पेड़-पौधे होते थे। इस कमी से बचने के लिए जापान, फिनलैंड, अमेरिका और साउथ कोरिया में फॉरेस्ट बाथिंग की परंपरा है। लेकिन फॉरेस्ट बाथिंग की शुरुआत सबसे पहले सन 1980 में जापान में एक मनोवैज्ञानिक अभ्यास के रूप में हुई। जापानी भाषा में इसे शिनरिन योकू कहा जाता है। इसमें प्रकृति के साथ सीधा जुड़ाव होता है। इसमें लोगों को पक्षियों की आवाज सुनने, पेड़ों को गले लगाने और उनकी महक को महसूस करने के लिए प्रेरित किया जाता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि जंगल की हवा में पेड़ों से निकलने वाले प्राकृतिक रसायन फाइटोसायनाइड होते हैं, जो तनाव के हार्मोन को कम करते हैं। इसके अलावा ये खुशी बढ़ाने वाले सेरोटोनिन हार्मोन का लेवल बढ़ाते हैं। प्रकृति के बीच बिताया गया समय मन की शांति और स्थिरता लाने वाली मस्तिष्क की अल्फा वेव्स को सक्रिय करता है। यह थेरेपी दिल की धड़कन को भी दुरुस्त करती है। अध्ययन में सामने आया कि इससे तनाव कम रहता है और जीवन की गुणवत्ता बेहतर होती है।

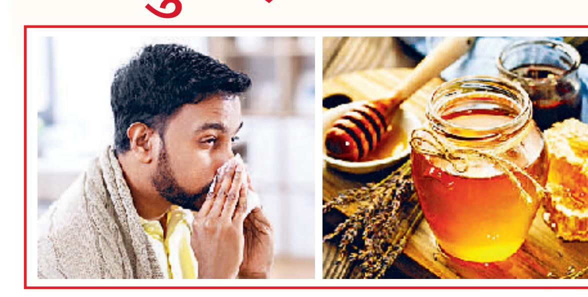
बायोयूरल बीट्स थेरेपी

अलग-अलग फ्रीक्वेंसी की बीट्स सुनने से मूड स्थिर होता है। कई अध्ययनों में पता चला है कि अलग-अलग फ्रीक्वेंसी की ध्वनि तरंगों को सुनना मन को सुकून देने वाला होता है। विभिन्न फ्रीक्वेंसी की ध्वनि तरंगों को सुनने से मस्तिष्क एक नई फ्रीक्वेंसी प्रोसेस कर लेता है। यह प्रक्रिया मस्तिष्क की तरंगों को अल्फा, बीटा, थीटा या डेल्टा स्टेट में लाती है। अल्फा तरंगों से मन शांत होता है, जबकि थीटा तरंगों से भावनात्मक संतुलन बढ़ता है। इन्हें रेग्युलर सुनने से न्यूरोलॉजिकल संतुलन बेहतर होता है। आप चाहें तो मन को सुकून देने के लिए अल्फा या थीटा फ्रीक्वेंसी पर आधारित बीट्स सुन सकते हैं।

इन सरल उपायों से सर्दी के इस मौसम में आपका मन उदास नहीं होगा। *

सीजनल डिजीज

मौसमी रोगों में प्रभावी आयुर्वेदिक औषधियां



सर्दी जैसे-जैसे बढ़ रही है, लोगों में जुकाम, खांसी और श्वसन संबंधित समस्याएं भी काफी देखी जा रही हैं। वहीं दूसरी तरफ प्रदूषण के बढ़ते स्तर के कारण भी यह समस्या और गंभीर होती जा रही है। इस दौरान एलर्जी के कारण भी संक्रमण और तेजी से फैलता है। इस मौसम में खांसी, निमोनिया, रेस्पिरेटरी सिन्सिटियल वायरस से होने वाला संक्रमण, फ्लू और प्रदूषण से होने वाली समस्याएं काफी बढ़ रही हैं। इनसे बचाव के लिए श्वसन संबंधित स्वास्थ्य और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है। ऐसे में आयुर्वेद के विशेषज्ञ इस मौसम में स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं से बचाव के लिए सबसे पहले शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के महत्व पर जोर देते हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं: प्रवेक कल्प के आयुर्वेद विशेषज्ञ और कंसल्टेंट, **डॉ. जीएस तोमर** के अनुसार, 'हमें रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले उपायों और दवाओं के बारे में जागरूकता पैदा करने की आवश्यकता है, क्योंकि वे लंबे समय तक आपको स्वस्थ रखते हैं। आयुर्वेद उपचार पद्धति में शरीर के संपूर्ण स्वास्थ्य के महत्व पर जोर दिया जाता है, जिसके कारण ना सिर्फ आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है बल्कि प्रदूषण और मौसम में परिवर्तन के कारण जो श्वसन संबंधित समस्याएं आती हैं, उससे बचाव में भी मदद मिलती है।'

ये औषधियां हैं कारगर: आयुर्वेद विशेषज्ञों के अनुसार, शाकाहारी सिल्वर वरक, शुद्ध केसर, मुक्ता पंचामृत और शुद्ध शहद जैसी आयुर्वेदिक औषधियां हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता तो बढ़ाती ही हैं, साथ ही ये औषधियां श्वसन स्वास्थ्य के लिए विशेष रूप से फायदेमंद हैं। **डॉ. तोमर** कहते हैं, 'सिल्वर वरक अपने कायाकल्प गुणों के लिए जाना जाता है। शुद्ध केसर जीवन शक्ति को बढ़ाता है। मुक्ता पंचामृत, श्वसन स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। शुद्ध शहद ऊर्जा को बढ़ाता है और एक प्राकृतिक प्रतिरक्षा बढ़ाने वाले के रूप में कार्य करता है। खांसी और जुकाम के लिए कफ कल्प या प्रतिरक्षा बढ़ाने के लिए रजतप्राश जैसे आयुर्वेदिक फॉर्मूलेशन का दैनिक सेवन कई लाभ प्रदान करता है। ये मौसमी संक्रमणों से लड़ने के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं, खांसी, जुकाम और अन्य श्वसन समस्याओं को कम करने में मदद करते हैं। ये प्रदूषण से होने वाली एलर्जी से भी राहत प्रदान करते हैं।' *प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

मौसमी फल

स्वादिष्ट-गुणकारी अमरूद

अमरूद को कुदरत ने कई स्वास्थ्यवर्धक गुणों से भरपूर किया है। प्रांतीय भाषाओं में यह अनेक नामों से प्रसिद्ध है। जैसे जामफल, पेरु, सफरी, लताम और अमरूद। आयुर्वेद के विद्वानों ने उत्तम स्वास्थ्य के लिए फलों का सेवन उपयोगी बताया है। अन्य फलों की तरह ही अमरूद को भी स्वास्थ्यवर्धक और गुणकारी फल माना जाता है। अपने स्वाद और गुणों के कारण ही यह आम लोगों का प्रिय फल माना जाता है। जाड़ों में इसकी पैदावार खूब होती है। एक दूसरी जाति के अमरूद के अंदर का हिस्सा लाल होता है, जो अधिक गुणकारी होता है। इसमें कई जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे- प्रोटीन, खनिज लवण, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, फास्फोरस और आयरन आदि। इसके बीजों में आयरन की मात्रा अधिक होती है। अमरूद खाते समय इसके बीजों को फेंकने के बजाय खूब चबा-चबा कर खाना चाहिए। इससे विटामिन सी की प्राप्ति होती है। लेकिन अगर अमरूद ज्यादा खा लें तो तुरंत हजम करने के लिए जरा सी सौंफ या गुड़ खाने से शीघ्र लाभ मिलता है। बच्चों को अमरूद खिलाते समय ध्यान रखें कि इसको बीज, छिलके समेत चटनी की तरह खूब पीस कर खिलाना हितकर है। यह भी ध्यान रखें कि अमरूद कच्चा न हो और छील कर भी न खाया जाए। नहीं तो कब्ज हो सकता है।

कई तरह से लाभकारी: जिनको हाथ-पैरों में जलन महसूस होती हो उनको भोजन के बाद अमरूद अवश्य खाना चाहिए। जो लोग कब्ज से परेशान हैं, उनके लिए भोजन से पहले अमरूद खाना लाभकारी है।

गठिया रोग से ग्रस्त लोगों को दर्द से राहत के लिए इसको खूब पीस कर जोड़ों पर लेप लगाना चाहिए। दांत दर्द, मसूड़ों की परेशानी में इसके पत्ते चबाने और पत्तों का काढ़ा बनाकर जरा सी फिटकरी मिला कर कुल्ला करने से खून आना बंद होता है। किसी भी प्रकार का सिर दर्द हो तो इसको पत्थर पर पीस कर सिर पर लेप लगाना लाभकारी है। लेकिन यह लेप सूरज निकलने से पहले करना जरूरी है। पुराना घाव जो भरता न हो तो इसकी जड़ का काढ़ा बनाकर घाव धोना लाभकारी है। खांसी-जुकाम हो तो भूभल में इसको भून कर नमक लगा कर खाना हितकर है। भांग या धतूरे का नशा दूर करने के लिए अमरूद खिलाना और इसके पत्तों का रस पिलाना लाभकारी है। यहां बताए गए उक्त सभी उपचार-उपाय सामान्य हैं। प्रयोग करने से पहले अपने स्थानीय वैद्यजी या आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य करें। *

-वैद्य हरिकृष्ण पांडेय 'हरीश'

डॉक्टर्स सजेशन
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

खतरनाक नहीं है एचएमपीवी संक्रमण

मेरी उम्र 61 वर्ष है। इन दिनों एचएमपीवी संक्रमण के बारे में खबरें आ रही हैं। क्या यह बहुत खतरनाक है? इससे बचने के लिए हमें क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?

-राम आसरे, जबलपुर

यह वायरस सर्दी-जुकाम जैसे लक्षण उत्पन्न करने वाला है। इसलिए इससे घबराने की जरूरत नहीं है। अभी तक जो रिपोर्ट्स आ रही हैं, उससे पता चलता है कि यह कोरोना जितना खतरनाक भी नहीं है। लेकिन सर्दी के इस मौसम में आप इससे बचने की कोशिश करें। ध्यान रखें, ज्यादा एक्सपोजर न हो। घर से बाहर निकलें तो सिर और कान कवर करके ही निकलें। कोशिश करें कि सुबह और शाम जब ठंड अधिक हो तो घर से बाहर न निकलें।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। मैं जब सीढ़ी चढ़ता हूं या थोड़ा भी तेज चलता हूं तो सांस फूलने लगती है। क्या ऐसा हार्ट प्रॉब्लम की निशानी है? प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-जगतवीर, झज्जर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा ही लग रहा है कि आपको या तो हार्ट संबंधी समस्या होगी या फिर सांस रोग से संबंधित कोई प्रॉब्लम है। इसलिए आप इसमें लापरवाही न बरतें और तुरंत हार्ट रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। वे ईको और टीएमटी कराकर यह पता लगाएंगे कि क्या वाकई हार्ट की प्रॉब्लम है। उसके बाद ट्रीटमेंट शुरू होगा।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। सर्दी में जब भी मुझे जुकाम होता है तो उसके ठीक होने के बाद कई दिनों तक सूखी खांसी आती रहती है। ऐसा क्यों होता है? इसका कोई स्थाई उपचार बताएं।

-जतिन, कांकेर

इस तरह की समस्या कई लोगों में देखी जाती है। इसका कारण एलर्जी होती है, जिससे सर्दी शुरू होते ही खांसी बढ़ जाती है। इसके लिए आप सुबह और शाम गुनगुने पानी से गरारा करें और दिन में गर्म पानी पिएं। इसके अलावा आप ठंडा पानी या फ्रिज में रखी ठंडी चीजें न खाएं। खट्टी चीजें खाने से भी परहेज करें। इस तरह आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। मुझे कई वर्षों से माइग्रेन की समस्या है। वैसे तो यह दर्द महीने-डेढ़ महीने में उभरता है। लेकिन जाड़े के मौसम में सप्ताह में हर दूसरे-तीसरे दिन होता है। इससे राहत का कृपया प्रभावी उपचार बताएं।

-अविरल, भिलाई

माइग्रेन की समस्या से राहत पाने के लिए थोड़ा आपको ध्यान रखना चाहिए। यानी उन चीजों से बचना चाहिए, जिनसे आपको लगता है कि माइग्रेन शुरू हो जाता है। जैसा कि आप बता रहे हैं सर्दी के मौसम में आपको माइग्रेन अधिक होता है, इसका सीधा अर्थ है आपको सर्दी से बचना चाहिए। इस मौसम में कम से कम एक्सपोजर करें। इसके अलावा अगर घर से बाहर निकलना पड़ रहा है तो आप पूरी तरह से वूलेन कपड़े पहन कर ही निकलें। सिर और कान ढंक कर निकलें। कोशिश करें मुंह-नाक पर मास्क लगाकर निकलें। इस तरह बचाव करने से ही आपको माइग्रेन से राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 57 वर्ष है। मेरी किडनी में 3 मिमी के कुछ स्टोंस हैं। कभी-कभी बहुत पेट दर्द होता है। क्या ऑपरेशन करवाना पड़ेगा या यूरीन से यह निकल सकता है?

-महेंद्र, ईमेल से

आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। क्योंकि ट्रीटमेंट इस बात पर डिपेंड करता है कि किस जगह स्टोन है? डॉक्टर अल्ट्रासाउंड करा कर पता करेंगे और उसके बाद ही ऑपरेशन करने पर निर्णय लेंगे। लेकिन इसके चेकअप में आप देर न करें। जल्द डॉक्टर से संपर्क करें। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

सर्दी के मौसम में कई वजहों से लोग हाई बीपी से ग्रस्त हो जाते हैं। इससे कई तरह के हेल्थ रिस्क बढ़ सकते हैं। ऐसे में जरूरी है कि उन कारणों से बचा जाए, जो बीपी को हाई करते हैं। साथ ही डॉक्टर से कंसल्ट कर होम्योपैथिक दवा का भी सेवन कर सकते हैं।

सर्दियों में हाई बीपी कर सकते हैं कंट्रोल

ट्रीटमेंट
डॉ. एम. डी. सिंह
होम्योपैथ स्पेशलिस्ट

आमतौर पर सर्दी के मौसम में बीमारियां कम होती हैं। खासतौर से बैक्टीरिया और पैरासाइट्स के कारण उत्पन्न होने वाली बीमारियां इस मौसम में कुछ कम हो जाती हैं। लेकिन कई लोगों को हाई बीपी की प्रॉब्लम घेर लेती है।

हाई बीपी के कारण: ठंड के कारण धमनियों का संकुचित हो जाना, जिससे रक्त के प्रवाह को सामान्य बनाए रखने के लिए हार्ट को अधिक कार्य करना पड़ता है। रक्त में गाढ़ापन और कभी-कभी थक्के बनना। इससे भी शिराओं और धमनियों में रक्त संचार धीमा और बलपूर्वक होने लगता है, जो ब्रेन, हार्ट, किडनी और फेफड़े चारों के लिए घातक है। धमनियों में अवरोध के कारण मस्तिष्क में रक्त संचार की कमी। जिसके कारण मस्तिष्क सुस्त होने लगता है। जिसकी पूर्ति ब्रेन, हार्ट रेट और रक्त संचार को बढ़ाकर करता है। पसीने से नमक काफी अधिक मात्रा में शरीर से बाहर जाता है। लेकिन जाड़े के मौसम में पसीना नहीं निकलता, जिसके कारण भी नमक का कंसंट्रेशन रक्त में बढ़ जाता है, जो उच्च रक्तचाप का एक प्रमुख कारण है। जाड़े के मौसम में ठंड और आलस्य के कारण लोग लिहाफ से बाहर नहीं निकलना चाहते। वार्मअप, व्यायाम और योगासन जैसी जरूरी और रक्त संचार को सक्रिय रखने वाली प्रक्रियाएं घट जाती हैं, जो रक्त के जमाव को प्रोत्साहित करती हैं। फलस्वरूप उच्च रक्तचाप बढ़ जाता है। जाड़े में स्पाइसी और तैलीय भोजन का प्रयोग बढ़ने से लिवर फंक्शन प्रभावित होता है। रक्त वाहिकाओं में कोलेस्ट्रॉल का जमाव होने लगता है, जो रक्तचाप को बढ़ावा देता है।

हाई बीपी के दुष्प्रभाव: रक्तचाप के बढ़ जाने से मस्तिष्क की धमनियां फट सकती हैं। जाड़े के दिनों में मॉर्निंग वॉक या टॉयलेट में इसे अकसर होते हुए पाया जाता है।

- रक्त के थक्के जम जाने, कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाने, अथवा हार्ट को जमे हुए रक्त को संचालित करने के लिए ज्यादा काम करना पड़ता है। जिसके कारण उसके मस्कुलेचर को कोरोनरी आर्टरी प्रचुर मात्रा में रक्त प्रदान नहीं कर पाती। यही एंजाइना, हार्ट ब्लॉक और हार्ट अटैक का कारण बनता है।
- मस्तिष्क की अति सक्रियता के कारण अमाशय में एचसीएल और पेप्सिन का स्राव बढ़ जाता है, जो हाइपरएसिडिटी का कारण बनता है और पाचन को प्रभावित करता है।
- सिर दर्द, अवसाद, बेचैनी, चिड़चिड़ापन और बात-बात पर गुस्सा करना।

बचाव के उपाय: आप इन उपायों पर अमल करें-

- यथासंभव खुद को ठंडक से बचाइए।
- सुबह वार्म अप करके ही बाहर टहलने निकलें।
- रोज सुबह घर में ही व्यायाम किया जाए।
- सुबह पूरे शरीर में तेल की मालिश कर यदि संभव हो तो कुछ समय तक धूप का सेवन करें।
- हंसने और खिलखिलाने से परहेज न करें। इससे अवसाद से बच सकेंगे।
- हरी सब्जियों, सलाद, फल और दूध का सेवन करें।
- शहद का सेवन करें। भोजन में नमक की मात्रा कम करें।
- गर्म वस्त्रों और अन्य साधनों से शरीर के तापमान को नियंत्रित रखें।
- भोजन में विटामिन डी, ए, सी और बी12 को जरूर शामिल करें।
- फास्ट फूड और अत्यधिक तैलीय भोजन से बचें।

होम्योपैथिक दवाएं: अपने होम्योपैथिक डॉक्टर से कंसल्ट कर एकोनाइट, जेल्सीमियम, आरम मेटालिकम, बेराइटा म्यूर, आर्सेनिक एल्ब, लैकेसिस, थूजा, क्रेटेगस आक्स, आर्निका मांट, जिंजिबर, वेरेट्रम विरिडी, राउल्फिया सर्पेंटाइना, ऐड्रीनलिन और इग्नेशिया में से किसी दवा का सेवन कर सकते हैं। किसी भी दवा का अपने मन से सेवन कभी न करें। *

-सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

सुनील सर्वसम्मति से चौथी बार बने प्रधान

रोहतक। सीवरमैन सफाई ईकाई कर्मचारी संघ यूनियन का चुनाव बुधवार को हुआ। इस दौरान चौथी बार सुनील कुमार को सर्वसम्मति से प्रधान चुना गया। इसके अलावा उपप्रधान सुरेंद्र कुमार, महासचिव राजेश, सचिव मिलन, कोषाध्यक्ष मुकेश कुमार नियुक्त किए गए। वहीं शिवाव, विनोद, राहुल, सोमबीर को सदस्य चुना गया।

अभिनेता जयदीप अहलावत के पिता का निधन

महम। बॉलीवुड अभिनेता जयदीप अहलावत के पिता मास्टर दयानंद अहलावत का 14 जनवरी को मुंबई में निधन हो गया। उनकी उम्र 75 साल थी। वे पिछले तीन महीने से बीमार चल रहे थे और मुंबई के ही एक अस्पताल में उनका इलाज चल रहा था। बुधवार 15 जनवरी की सुबह उनके पैतृक गांव खरकड़ा में उनका अंतिम संस्कार किया गया।

पहले दिन मेजबान महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने रजत पदक जीता

चार दिवसीय इंटर यूनिवर्सिटी कराटे प्रतियोगिता शुरू, 500 खिलाड़ी ले रहे भाग

■ एमडीयू के खेल निदेशक प्रोफेसर आरपी गर्ग ने कुलपति प्रोफेसर राजबीर सिंह को पुष्प गुच्छ देकर सम्मानित किया।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। कार्यक्रम में कुलपति प्रोफेसर राजबीर सिंह को स्मृति चिन्ह देते एमडीयू के खेल निदेशक प्रोफेसर आरपी गर्ग व अन्य प्रोफेसर। फोटो : हरिभूमि

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के के डॉ. मंगल सेन मल्टीपर्पज हाल में बुधवार से चार दिवसीय ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी पुरुष कराटे प्रतियोगिता का शुभारंभ कुलपति प्रोफेसर राजबीर सिंह ने किया। इस अवसर पर एमडीयू के खेल निदेशक प्रोफेसर आरपी गर्ग कुलपति प्रोफेसर राजबीर सिंह को पुष्प गुच्छ देकर सम्मानित किया। प्रतियोगिता में 60 यूनिवर्सिटीज के 500 खिलाड़ी भाग ले रहे हैं। इन सभी की रहने सहने ओर खाने पीने की व्यवस्था एमडीयू कैंपस ही गई है। प्रतियोगिता के सफल आयोजन के लिए 40 से अधिक राष्ट्रीय ओर अंतर राष्ट्रीय स्तर के क्वालीफाई ऑफिशियल्स को नियुक्त किया गया है।

पहले दिन मेजबान महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने एक रजत पदक जीता। जबकि आरवी यूनिवर्सिटी ने एक गोल्ड, कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय ने दो सिल्वर, मोहाली ने एक कांस्य, कोटयम ने एक गोल्ड और लखनऊ ने एक कांस्य पदक जीता। कुलपति प्रोफेसर राजबीर सिंह ने सभी खिलाड़ियों से परिचय लेते हुए एमडीयू और एआईयू के झंडों को फहराकर प्रतियोगिता का शुभारंभ करने घोषणा की ओर सभी खिलाड़ियों ओर कोच मैनेजर्स ओर तकनीकी अधिकारियों का स्वागत करते हुए प्रतियोगिता का हर स्तर पर निष्पक्ष करवाने की हिदायत दी। इस अवसर पर एमडीयू के खेल निदेशक प्रोफेसर आरपी गर्ग ने एमडीयू द्वारा अर्जित खेल उपलब्धियों के बारे में जानकारी दी। एमडीयू के ताइक्वांडो कोच अशोक कुमार ने मंच का संचालन किया, एमडीयू उप खेल निदेशिका डॉ. शुकंतला बेनीवाल ने सभी खिलाड़ियों ओर मेहमानों का आभार व्यक्त किया।

कुलपति ने गिनवाई विवि की उपलब्धियां

कुलपति प्रोफेसर राजबीर सिंह ने बताया कि इसी वर्ष एमडीयू में 60 करोड़ की लागत से एक आधुनिक मल्टीपर्पज हाल, ऑल वैदर स्विमिंग पूल, सिंथेटिक हॉकी ओर सिंथेटिक फुटबॉल ग्राउंड, क्रिकेट स्टेडियम में 4 करोड़ की लागत से फ्लड लाइट, सिंथेटिक लॉन टेनिस कोर्ट, बास्केट बॉल कोर्ट, शूटिंग रेंज बनवाने के भारत सरकार को प्रेषित कर दिया है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर प्रो. कुलताज सिंह, डॉ. धर्मेंद्र कादयान, अंतराष्ट्रीय तकनीकी अधिकारी मौजूद रहे।

रोहतक। अनुबंध कर्मचारियों को सम्बोधित करते सीटू के जिला सचिव कामरेड विनोद। फोटो : हरिभूमि

सीटू ने किया कर्मचारियों की हड़ताल का समर्थन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

■ पीजीआई में ठेका प्रथा को लेकर की जा रही है हड़ताल

पीजीआई में ठेका प्रथा और नौकरी से हटाने के उत्पीड़न के खिलाफ आंदोलन अनुबंध कर्मचारियों के आंदोलन का सीटू ने समर्थन करते हुए पीजीआई प्रशासन से समस्याओं का समाधान करने की मांग।पीजीआईएमएस में अनुबंध आधार पर कार्यरत 1292 कर्मचारी ठेकेदारी प्रथा खत्म कर सभी अनुबंध कर्मचारियों को एचकेआरएन में शामिल करने और मनमाने ढंग से हटाए गए कर्मचारियों को वापस कम पर लेने की मांग को लेकर पिछले तीन दिन से हड़ताल पर हैं।

इन अनुबंध कर्मचारियों में अच्छा खासा हिस्सा पिछले 13-14 सालों से पीजीआई में अपनी सेवाएं दे रहा है। अनुबंध कर्मचारियों को ना तो समय पर वेतन मिल रहा है और ना ही लंबे समय से वेतन में कोई बढ़ोतरी की गई है। अपने इसी उत्पीड़न के खिलाफ यह कर्मचारी राज्यपाल, स्वास्थ्य मंत्री को एचकेआरएन में शामिल करने को लेकर अनेकों बार ज्ञापन सौंप चुका है। शासकीय आश्वासन के बावजूद भी उन्हें कौशल निगम के तहत नहीं लिया जा रहा है। इसी उत्पीड़न से गुस्साए कर्मचारी पिछले 3 दिन से हड़ताल पर हैं। आंदोलनरत अनुबंध कर्मचारियों का समर्थन करने पहुंचे मजदूर संगठन सीटू के जिला सचिव कामरेड विनोद, कोषाध्यक्ष धर्मबीर हुड्डा और सहसचिव प्रकाश चंद्र ने संबोधित किया।

राष्ट्र एवं समाज निर्माण में जय हिंद परिवार की भूमिका सराहनीयः सीएम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

■ मुख्यमंत्री नायब सैनी के नेतृत्व में आगे बढ़ रहा हरियाणा : जय हिंद परिवार

समाज सेवा में अग्रणीय और सराहनीय भूमिका निभाने वाले जय हिंद परिवार ने अपने प्रथम मिलन समारोह का आयोजन किया। यह समारोह नई दिल्ली स्थित सिविल सर्विसेज आफिसर्स आफ़ इंडिया क्लबमें किया गया। इसमें रोहतक से जय हिंद परिवार के सदस्यों ने भी भागीदारी की। समारोह की पूर्व संध्या पर मुख्यमंत्री निवास (संत कबीर कुटीर) पर हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने जय हिन्द परिवार के प्रतीक चिन्ह और आदर्श वाक्य का विमोचन किया और जय हिंद परिवार की पहचान को ओर सशक्त किया।

मुख्यमंत्री नायब सैनी ने जय हिन्द परिवार के सदस्यों को सम्बोधित करते हुए कहा कि राष्ट्र एवं समाज निर्माण में भागीदारी करते हुए सकारात्मक भूमिका निभाएं और केन्द्र एवं राज्य सरकार की लाभकारी नीतियों को प्रत्येक नागरिक कर पहुंचाएं। मुख्यमंत्री ने कहा कि जय हिंद परिवार जिस तरह समाज सेवा का उत्कृष्ट कार्य कर रहा है वह सराहनीय है। उन्होंने जय हिंद परिवार के सभी सदस्यों को प्रथम मिलन समारोह की शुभकामनाएं दी। जय हिंद परिवार के सदस्यों ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा प्रदेश के हित में किए जा रहे कार्यों को लेकर सराहना की और कहा कि नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में हरियाणा बेमिशाल प्रगति करेगा और विकास के पथ पर निरंतर आगे बढ़ेगा। सदस्यों ने बताया कि जय हिंद परिवार रोहतक में और अधिक सक्रिय होकर कार्य करेगा।

प्रथम मिलन समारोह में गुजरात के पूर्व डीजीपी अनिल प्रथम द्वारा जय हिंद परिवार का वार्षिक कैलेंडर जारी करा गया। इस मौके पर उन समर्पित सदस्यों को भी सम्मानित किया गया, जिन्होंने अपनी दिन-रात की मेहनत से इस जन-कल्याण मुहिम को सफल बनाया।

ये रहे मौजूद

सेवा, सम्मान और सहयोग की भावना को आगे बढ़ाने के लिए सभी सदस्यों ने निश्चय किया ताकि राष्ट्र एवं समाज की उन्नति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई जा सके। इस मौके पर लेफ्टिनेंट आलोक कुमार, डा विप्लव वर्मा, अमित खत्री, रवि मलिक, रोहित ग्रेवाल, मनोज अग्रवाल, अतुल सिंघल, लोकेन्द्र मीना आदि मौजूद रहे।

लोक वाद्य-यंत्रों से गूंजा पंडित नेकीराम कॉलेज का प्रागंण, पुरानी तर्जों पर सुनाई रागनियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

कानफोड़ संगीत के माहौल में एक नई उम्मीद बन कर उभरा कार्यक्रम विरासत। हरियाणा के लोक वाद्यों के साथ जब पुरानी रागनियों के स्वर गूंजे तो पुरानी पीढ़ी के साथ साथ नई पीढ़ी के नौजवान भी गदगद हो उठे। अवसर था मकर संक्रांति पर्व पर आयोजित कार्यक्रम विरासत का । गंगा जी तेरे खेत म री माई के साथ शुरू हुआ संगीत लगातार दो घंटे तक श्रोताओं पर जादू करता रहा। हरियाणा के गायक सोमवीर कथूरवाल का पहला एकल गायन एक नई परंपरा को स्थापित कर गया। “हरियाणा का लोक संगीत एक महासागर जैसा है जिसमे अथाह खजाना भरा पड़ा है । आज सिर्फ जरूरत है इस धरोहर को सजोने की और नई पीढ़ी से रूबरू करने की । ये विचार हरियाणा सांस्कृतिक संगठन के अध्यक्ष और विख्यात रंगकर्मी जगबीर राठी ने कही। पंडित नेकी राम शर्मा महाविद्यालय रोहतक में हरियाणा सांस्कृतिक संगठन और पंडित नेकी राम राजकीय महाविद्यालय के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित हरियाणवी लोक संगीत आधारित कार्यकर्म विरासत के आटोजन पर प्रसिद्ध हरियाणवी लोक गायक सोमवीर कथूरवाल ने लगभग दो घंटे तक परंपरागत हरियाणवी लोक गायन का नायाब नमूना प्रस्तुत किया। कार्यक्रम की शुरुआत में पंडित मांगे राम की रागिनी गंगा जी तेरे खेत सुना कर दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया । कार्यक्रम में सह आयोजक के रूप में उपस्थित महाविधालय के प्राचार्य डॉ. लोकेश बल्हारा जी ने इस आयोजन को नई पीढ़ी के लिए एक प्रकाश स्तंभ बताया । इस अवसर पर हरियाणा भर से लोक संगीत प्रेमी इस कार्यक्रम में पहुंचे।

राहतः पीजीआई में टेली कंसलटेशन सुविधा का हुआ औपचारिक शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। टेली कंसलटेशन सुविधा का निरीक्षण करते कुलपति डॉ. एच के अग्रवाल ।

पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के चिकित्सा अधीक्षक कार्यालय स्थित टेली कंसलटेशन सुविधा का बुधवार को कुलपति डॉ. एच के अग्रवाल व निदेशक डॉ. एस के सिंघल ने औपचारिक रूप से रिबन काटकर शुभारंभ किया।

कर्मचारियों को संबोधित करते हुए कुलपति डॉ. एच के अग्रवाल ने कहा कि प्रधानमंत्री और मुख्यमंत्री हरियाणा सरकार नायब सिंह सैनी का प्रयास है कि प्रदेश के अंतिम छोर तक के व्यक्ति को भी सभी स्वास्थ्य सुविधाएं मिलनी चाहिए और उच्च गुणवत्ता की चिकित्सा सुविधा पाना सभी का हक है। उन्होंने बताया कि भी इस टेली कंसलटेशन रूम को ट्रायल के तौर पर चलाया जा रहा था और इसका औपचारिक शुभारंभ किया गया है।

डॉ. अग्रवाल ने बताया मेडिसिन, डेंटल, मनोरोग, ऑर्थो, स्त्री रोग, शिशु रोग, ईएनटी और चर्म रोग विभाग के चिकित्सक यहां दिन में ऑनलाइन माध्यम से पूरे प्रदेश से ई-संजीवनी पोर्टल पर मरीजों को इलाज उपलब्ध करवा रहे हैं।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर कार्यकारी चिकित्सा अधीक्षक डॉ. सुजाता सेठी, डॉ. सुखदेव चांदला, डॉ. सुखबीर सिंह, डॉ. वरूण अरोडा, डॉ. संजय गुप्ता, डॉ. महेश माहला, डॉ. ममता, डॉ. गौरव राठी, डॉ. योगेंद्र मलिक, डॉ. शुभी, डॉ. कोमल, डॉ. ज्योति, डॉ. सोनम गिल, कार्यकारी नर्सिंग सुपरिटेंडेंट सुदेश सहित कई कर्मचारी उपस्थित थे।

महम बार एसो. चुनाव के लिए इलेक्शन कमेटी गठित, राजेश बने रिटर्निंग ऑफिसर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

■ 17 जनवरी को मतदाता सूची का अंतिम प्रकाशन किया जाएगा

बार एसोसिएशन महम के चुनाव के लिए वकीलों के बीच चुनावी सरगर्मियां तेज हो गई हैं। जिस तरह से माहौल दिख रहा है, उससे लगता है कि इस बार का महम बार एसोसिएशन चुनाव काफी रोचक होने जा रहा है। पंजाब एंड हरियाणा बार काउसिंल द्वारा तय कार्यक्रम के मुताबिक बार का चुनाव 28 फरवरी होना है। इस चुनाव के संबंध में अंबेडकर हॉल में अधिवक्ताओं की एक बैठक आयोजित की गई। हाऊस की इस बैठक में बार एसो. चुनाव को शांतिपूर्ण ढंग से सम्पन्न करवाने के लिए चुनाव कमेटी का गठन किया गया। सीनियर एडवोकेट राजेश गोयत को सर्वसम्मति से चुनाव अधिकारी नियुक्त किया गया। जबकि तीन अन्य चुनाव अधिकारी नियुक्त किए हैं, जिनमें वरिष्ठ अधिवक्ता वेदप्रकाश अहलावत, अशोक सिवाच व रविकांत शामिल हैं। बार एसोसिएशन महम के निवर्तमान प्रधान रविशंकर सोनी से इस संबंध में बातचीत की गई तो उन्होंने बताया कि पिछली बार एसोसिएशन चुनाव में 122 मतदाता थे। अबकि बार मतदाताओं की संख्या बढ़कर 425 हो गई है।

14 जनवरी तक सदस्यता शुल्क लिया गया है। 17 जनवरी को मतदाता सूची का अंतिम प्रकाशन किया जाएगा। ऐतराज के लिए एक सप्ताह का समय रखा जाएगा। चुनाव अधिकारी राजेश गोयत चुनाव कार्यक्रम की घोषणा करेंगे। नामांकन पत्र दाखिल करने और वापस लेने आदि के तय कार्यक्रम के बाद 28 फरवरी को चुनाव होगा।

निबंध में खुशी और रंगोली में पायल प्रथम

रोहतक। राजकीय स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय में जिला निर्वाचन कार्यालय के निर्देशानुसार जिला स्तरीय भाषण, निबंध और रंगोली प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। जिसमें जिले के विभिन्न महाविद्यालयों ने भाग लिया। कार्यक्रम का संचालन नोडल अधिकारी प्रोफेसर निशांत सैनी ने किया। प्रोफेसर निशांत सैनी ने प्रतिभागियों को चुनाव को सुगम और सहभागी बनाने के लिए क्या आवश्यक है इस बारे में बताया। निर्णायक मंडल की भूमिका प्रोफेसर नरेश चंद्र, प्रोफेसर सादिका और प्रोफेसर मोनिका ने निभाई। निबंध प्रतियोगिता में ख़ुशी प्रथम और शिवानी दहिया ने तृतीय स्थान हासिल किया। वहीं भाषण प्रतियोगिता में जतिन प्रथम, चंचल शर्मा द्वितीय, मानसी सैनी तृतीय और रंगोली प्रतियोगिता में पायल ने प्रथम, पूजा ने द्वितीय और आरजू ने तृतीय स्थान हासिल किया।

संवाद कौशल विकसित करने के लिए स्पष्ट व सरल तरीके से बोलें

■ गवर्नमेंट कॉलेज महम में वर्कशॉप लगाकर विद्यार्थियों को बताया संवाद कौशल का महत्व

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

महम। कार्यशाला के दौरान राज कुमार नरवाल को प्रशंसा पत्र प्रदान करते प्राचार्य रोहित कुमार व प्लेसमेंट सेल इंचार्ज डॉ. सुनील कुमारी।

राजकीय महाविद्यालय महम में प्लेसमेंट सेल द्वारा एक दिवसीय कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला का विषय संवाद प्रस्तुति एवं संचार कौशल था। वर्कशॉप का संचालन कॉलेज की प्लेसमेंट सेल इंचार्ज डॉ. सुनील कुमारी ने किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य रोहित कुमार ने की।

राज कुमार नरवाल वर्कशॉप के मुख्य वक्ता रहे। इस दौरान उन्होंने छात्र छात्राओं को संवाद कौशल में सुधार करने के लिए व्याख्यान दिया। उन्होंने कहा कि नौकरी प्राप्त करने के लिए साक्षात्कार के समय और रोजगार हासिल करने के बाद कार्य स्थल पर संवाद कौशल की निपुणता बहुत काम आती है। इसके अलावा पदोन्नति में भी संवाद कौशल बहुत सहायक होता है। नरवाल ने बताया कि कुशल व्यवहार कुशल संचार की ही देन होता है। संवाद कौशल लोगों के बीच विश्वास और समझ बढ़ाता है। इससे लोगों के बीच सकारात्मक संबंध बनते हैं और पेशेवर सफलता मिलती है। संवाद कौशल से ही समस्याओं का समाधान होता है और विवाद सुलझते हैं। इससे पेशेवर सफलता मिलती है। नेतृत्व का गुण पैदा होता है। टीम से काम लेने में आसानी होती है। संवाद कौशल विकसित करने के लिए दूसरों का सम्मान करें। स्पष्ट और सरल तरीके से बोलें। भाव भंगिमाओं और मुद्राओं का भी समुचित प्रयोग करें। व्याख्यान सुनने के बाद छात्र छात्राओं ने कई सवाल सवाल पूछकर अपनी जिज्ञासा को शांत किया। व्याख्यानकर्ता ने बच्चों के सवालों के जवाब दिए। प्रिंसिपल रोहित कुमार ने विद्यार्थियों से कहा कि वर्कशॉप में बताई गई सभी महत्वपूर्ण बातों को अपनाकर जीवन को सफल बनाएं।

ब्रिटिश काल से ही भारतीय थल सेना का गौरवशाली इतिहासः बिग्रेडियर कुंडू

भारतीय सेना हर चुनौती से निपटने में सक्षमः कुंडू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

भारत का सैन्य इतिहास गौरवशाली है। भारतीय सेना देश की सुरक्षा चुनौतियों से निपटने में सक्षम है। यह कहना है ब्रिगेडियर हरवीर सिंह कुंडू का। सिंह बुधवार को महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक के रक्षा एवं सामरिक अध्ययन विभाग में थल सेना दिवस पर युद्ध अभियानों में सैन्य नेतृत्व की भूमिका विषय पर आयोजित कार्यक्रम में बतौर मुख्य वक्ता संबोधन दे रहे थे।

रक्षा एवं सामरिक अध्ययन विभाग में थल सेना दिवस मनाया गया। प्रोग्राम के प्रारंभ में विभागाध्यक्ष प्रोफेसर सेवा सिंह दहिया ने स्वागत भाषण दिया और कार्यक्रम की रूपरेखा पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि थल सेना के प्रथम कमांडर के.एम. करियप्पा की याद में हर साल 15 जनवरी को थल सेना दिवस मनाया जाता है। ब्रिटिश काल से ही भारतीय थल सेना का गौरवशाली इतिहास रहा है। आज हम सेनाओं की वजह से ही सुरक्षित है। हमारे जवान हर परिस्थिति में देश की सुरक्षा के लिए हमेशा तत्पर रहते हैं । ब्रिगेडियर हरवीर सिंह कुंडू ने विशेष व्याख्यान में वर्तमान समय में भारत की सुरक्षा चुनौतियों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि भारत के समक्ष अनेक आंतरिक और बाह्य सुरक्षा चुनौतियां हैं। इस समय नक्सलवाद, आतंकवाद जैसी समस्याएं भारत की राष्ट्रीय सुरक्षा के सामने चुनौतियां पैदा कर रही है। उन्होंने

पड़ोसी देशों के साथ बढ़ रहे सीमा विवाद, भू रणनीतिक गतिविधियों सहित अनेक विवादों के बारे में बढ़ रही थल सेना की जरूरत के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने कारगिल युद्ध के दौरान अपने खुद के अनुभव बच्चों के साथ साझा किया और सेना में रहते हुए अनेक ऑपरेशनों के बारे में विस्तार पूर्वक जानकारी दी। व्याख्यान के दौरान उन्होंने डॉक्युमेंट्री मूवी दिखाई और आज के समय में सेना में प्रयोग हो रहे आधुनिक हथियारों के बारे में विस्तार से जानकारी दी ।उन्होंने भारतीय सेना में महिलाओं की भागीदारी के बारे में बताया और विद्यार्थियों को सेना में भर्ती होने के लिए प्रेरित किया।उन्होंने बताया कि आज के समय में भारत की सुरक्षा चुनौतियों को देखते हुए तीनों सेनाओ को मिलकर कार्य करने की आवश्यकता है, उन्होंने भारत पाक-युद्धो और भारत चीन-युद्ध और कारगिल युद्ध के बारे में विस्तार पूर्वक वर्णन किया । मंच संचालन विद्यार्थी तनु शर्मा ने एवं सौरव ने आभार व्यक्त किया।

इस अवसर पर विभागाध्यक्ष प्रो. सेवा सिंह दहिया, डॉ. प्रताप सिंह, डॉ. प्रोमिला राँगी, आई.जी. के.डी. श्योराण, कर्नल भास्कर गुप्ता, डॉ. अमित हुड्डा, डॉ. अरुणा सांगवान, शोधार्थी एवं सभी विद्यार्थी मौजूद रहे।

आपदा प्रबंधन, शांति स्थापना और मानवीय सहायता में भी असाधारण योगदान देती है सेना

ओजस्वी व्याख्यान में ब्रिगेडियर हरवीर सिंह ने बताया कि यह दिन हमारे राष्ट्र की सुरक्षा और अखंडता के प्रति उनके अदम्य साहस, वीरता और निस्वार्थ सेवा को सलाम करने का अवसर प्रदान करता है । भारतीय सेना न केवल देश की सीमाओं की रक्षा करने में अग्रणी भूमिका निभाती है बल्कि आपदा प्रबंधन, शांति स्थापना और मानवीय सहायता में भी असाधारण योगदान देती है। यह हर भारतीय के लिए गर्व और विश्वास का प्रतीक है। व्याख्यान के अंत में मुख्य वक्ता ने विद्यार्थियों के सवालों के जवाब दिए और सेना से संबंधित जानकारी दी।

नवीन जयहिंद को सीएम से मिलने से रोका

रोहतक। नवीन जयहिंद को सीएम नायब सिंह सैनी से मुलाकात करने से रोक दिया गया। बुधवार को सीएम रोहतक आए थे। इस दौरान नवीन जयहिंद ने आमजन को साथ लेकर उनसे मिलने का प्रयास किया लेकिन उन्हें पुलिस द्वारा रोक दिया गया। नवीन ने कहा कि लोगों की मांगों को पूरा करवाने के लिए आवाज उठा रहे हैं।

पीजीआई में लीवर ट्रांसप्लांट सर्जन की ओपीडी शुरू

- प्रदेश के मरीजों को सप्ताह में दो दिन मिलेगी सुविधा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

डॉ. एच के अग्रवाल (कुलपति)

पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय की चौधरी रणबीर सिंह ओपीडी में अब लीवर ट्रांसप्लांट कंसलटेंसी की सुविधा मरीजों को मिलनी शुरू हो गई है। निदेशक डॉ. एस के सिंघल ने बताया कि यह सुविधा प्रदेश के मरीजों को सप्ताह में दो दिन मिलेगी। इसके बारे में विस्तार से जानकारी देते हुए पीजीआईएमएस के निदेशक डॉ. एस के सिंघल ने बताया कि कुलपति डॉ. एच के अग्रवाल के मार्गदर्शन में चौधरी रणबीर सिंह ओपीडी में लीवर ट्रांसप्लांट कंसलटेशन की सुविधा प्रदेश के मरीजों हेतु शुरू की गई है। कमरा नम्बर 256 में होगी ओपीडी- उन्होंने बताया कि लीवर ट्रांसप्लांट कंसलटेंट डॉ. मल्लिका सिंह ओपीडी के कमरा नम्बर 256 में बुधवार व शनिवार को मरीजों की जांच करेंगी। डॉ. सिंघल ने बताया कि इससे पहले लीवर ट्रांसप्लांट सर्जन की सुविधा ना होने के चलते मरीजों को बाहर प्राइवेट अस्पताल में जाकर इलाज करवाना पडता था, अब यह सुविधा कुलपति डॉ.अग्रवाल के निर्देशन में शुरू होने से प्रदेश के लोगों को बहुत राहत मिलेगी। उन्होंने कहा कि संस्थान के अन्य विभागों के चिकित्सक जिन्हें अपने मरीज के बारे में लीवर ट्रांसप्लांट संबंधी कोई जानकारी चाहिए तो वह धनवंतरी एपैक्स ट्रामा सेंटर स्थित सर्जन के कार्यालय में भी संपर्क करके मरीज के आगामी इलाज की वार्ता कर सकता है।

भागदौड़ भरी जिंदगी और बाहर के खानपान से समस्या

डॉ. सिंघल ने कहा कि आजकल के भागदौड भरी जिंदगी और बाहर के खानपान की वजह से काफी लोगों को लीवर से संबंधित समस्याएं आ रही हैं, ऐसे में सर्जन की ओपीडी शुरू होने से मरीजों को बहुत राहत मिलेगी। कुलपति डॉ. एच के अग्रवाल ने निदेशक डॉ. एस के सिंघल व चिकित्सा अधीक्षक डॉ. कुंदन मित्तल को लीवर ट्रांसप्लांट ओपीडी शुरू करने पर बधाई देते हुए कहा कि संस्थान का प्रयास है कि मरीजों को यहां सभी विभागों की उच्च गुणवत्ता की चिकित्सा सुविधा उपलब्ध करवाई जाए।

विद्यार्थियों ने बनाई फूलों से रंगोली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मॉडल टाउन में चल रहे एनएसएस शिविर के पांचवें दिन सुबह विद्यार्थियों ने फूलों से रंगोली बनाई। योग के बाद स्वयंसेवकों ने विभिन्न सामाजिक कुरीतियों से संबंधित पोस्टर बनाए। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी ने विद्यार्थियों को परीक्षा के समय मानसिक तनाव को दूर करने, प्रश्नों को याद करने की तकनीक, कैसे अपना मानसिक संतुलन बनाए रख सकते हैं व कैसे अपनी भावनाओं पर क़ाबू रख सकते हैं, इसके बारे में व्याख्यान दिया। इसके अलावा विद्यार्थियों ने विभिन्न सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी व खेल खेले। इस अवसर पर एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. नीलम, प्राचार्या मीता कंसल, रणवीर सिंह, रामकुमार सहित अन्य मौजूद रहे।

न्यूज डायरी

रोजाना करें योग व ध्यान : महासिंह

रोहतक। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सांघी में सात दिवसीय कैंप के तीसरे दिन की शुरुआत ईश वंदना एवं एनएनएस लक्ष्य गीत से हुई। मुख्य वक्ता डिसट्रिक्ट कॉर्डिनेटर एनएनएस मनोज अहलावत ने कैंप का औचक निरीक्षण किया एवं कैंप में चल रही गतिविधियों की जानकारी हासिल की। उन्होंने स्वयं सेवकों से कहा कि वह पर्यावरण की सुरक्षा करें। अपने आस पास की सफाई रखें।फूल सिंह ढाका एवं ब्रिगेडियर महासिंह ने बच्चों को ध्यान एवं मेडिटेशन का अभ्यास करवाया। उन्होंने बताया कि हमें प्रतिदिन 10 से 15 मिनट योग एवं ध्यान करना चाहिए। कैंप इंचार्ज डॉ. रामकली एवं डॉ. नीरजकांत ने स्वयं सेवकों को करियर संबंधी जानकारी दी।उन्होंने बताया कि कैसे हम पॉजिटिव सोच के द्वारा अपने सपनों को साकार कर सकते हैं। इसके अलावा यूनिट एक एवं यूनिट दो के बीच कबड्डी का मैच करवाया गया, जो बराबरी पर रहा।

श्री हरिहर धाम ट्रस्ट ने हवन व भंडारा किया आयोजित

रोहतक। श्री हरिहर धाम ट्रस्ट की ओर से मकर संक्रांति पर्व के अवसर हवन व भंडारे का आयोजन झज्जर बाईपास रुपया चौक जय मां गायत्री यज्ञ शाला में किया गया, जिसमें श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। हरिओम वशिष्ठ ने बताया कि मकर संक्रांति के अवसर पर शांतिकुंज हरिद्वार से दिव्य ज्योति कलश रथ यात्रा के स्वागत समारोह में समाजसेवी पूर्व मेयर मनमोहन गोयल, जेपी कौशिक, नरेंद्र वत्स, परशुराम सेवा संघ के प्रधान ओमप्रकाश, पंडित सुनील वशिष्ठ, रामावतार शास्त्री, श्यामनाथ शर्मा, भगवान दास शर्मा आदि ने पहुंचे। सभी ने हवन में औषधि युक्त सामग्री डालकर समस्त जीव कल्याण की कामना की। सतीश बुधवार ने श्री हरिहर धाम ट्रस्ट द्वारा ज्योति कलश रथ यात्रा के स्वागत समारोह में मंगलाचरण एवं गायत्री मंत्र से पूजा कर आशीर्वाद प्राप्त किया। इस अवसर पर रेनू दलाल, रीना देवी, प्रीति यादव, मीनू, मुकेश देवी, डॉ. आशुतोष, नीरज वत्स, सत्येंद्र मान, घनश्याम दास, देवेंद्र शर्मा, सुनील वशिष्ठ गांधरा, काला प्रधान, अशोक कपूर आदि मौजूद रहे।

जनता कॉलोनी से लापता राकेश का अभी तक सुराग नहीं

रोहतक। जनता कॉलोनी निवासी राकेश कई दिनों से लापता है। अभी तक उसका कोई पता नहीं चला। जनता कॉलोनी निवासी समाचार पत्र विक्रेता हरिओम ने बताया कि उसके भाई राकेश की उम्र 32 साल है। मंदबुद्धि होने के की वजह से वह बोलने में सक्षम नहीं है। उसे दाएं आंख से दिखाई भी नहीं देता। राकेश 3 जनवरी की दोपहर बिना बताए कहीं चला गया। सभी संभावित स्थानों पर उसकी तलाश की, लेकिन उसका कहीं पता नहीं चला । शिवाजी कॉलोनी थाना प्रभारी निरीक्षक दिलबाग सिंह ने बताया कि पीड़ित पक्ष की शिकायत पर केस दर्ज कर युवक की तलाश की जा रही है।

केमिस्ट और सप्लायर गिरफ्तार ▶▶| एमटीपी, गर्भपात की दवाइयां बरामद ▶▶| दुकान सील

डेढ माह में स्वास्थ्य विभाग की तीसरी कार्रवाई

स्वास्थ्य विभाग एवं एफडीए ने की संयुक्त कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

गर्भ में लिंग की जांच करने और प्रतिबंधित सामान बेचने वालों पर स्वास्थ्य विभाग द्वारा लगातार शिकंजा कसा जा रहा है। विभाग ने डेढ माह में ही तीन जगह छापेमारी कर मामलों का खुलासा किया। आरोपियों के खिलाफ पुलिस में भी शिकायत दर्ज करवाई गई। इसी के तहत स्वास्थ्य विभाग की टीम ने नए बस स्टैंड के पास एक मेडिकल स्टोर पर छापेमारी की। जहां मेडिकल स्टोर संचालक को बिना डॉक्टर की पर्ची के गर्भपात के लिए एमटीपी किट बेचते हुए पाया गया। उसके पास से कुल 6 एमटीपी किट बरामद की गई। जांच में पता चला कि आरोपी बिना डिग्री के ही डॉक्टर बनकर लोगों का उपचार कर रहा था। मामले का खुलासा होने के बाद स्वास्थ्य विभाग में पीएनडीटी के नोडल अधिकारी डॉ. विश्वजीत राठी ने अर्बन एस्टेट थाने में शिकायत दर्ज कराई। जानकारी के अनुसार, सिविल सर्जन कार्यालय को मामले की सूचना मिली थी। सूचना में पता चला किनए बस स्टैंड के पास एक शॉप पर कुछ दुकानदार डॉक्टर बनकर प्रेक्टिस कर रहे हैं। वे गर्भवती महिलाओं को गर्भपात के लिए एमटीपी किट भी बेच रहे हैं। सिविल सर्जन रोहतक डॉ रमेश चंद्र आर्या ने बताया कि स्वाथ्य विभाग व एफडीए विभाग की टीम ने संयुंक्त रूप से कार्यवाही करते हुए बस स्टैंड के पास केमिस्ट शॉप पर काम कर रहे व्यक्ति को गैरकानूनी तरीके से गर्भपात की गोलियां बेचते हुए रंगे हाथ पकड़ा। स्वास्थ्य विभाग की ओर से जिला नोडल अधिकारी डॉ विश्वजीत राठी, डॉ विशाल चौधरी व डॉ मोहिल गिल टीम का हिस्सा रहे। एफडीए विभाग से अधिकारी मनदीप मान इस रेड का हिस्सा रहे। विभाग ने डिकॉय मरीज तैयार कर जब केमिस्ट की दुकान देव फार्मा पर भेजा तो दुकान पर मौजूद केमिस्ट नवीन ने 600 रुपये लेकर गैरकानूनी तरीके से गर्भपात की गोलियां डिकॉय मरीज को दे दी, डिकॉय मरीज द्वारा यह रुपये यूपीआई के जरिए भेजे गए, कुछ दूरी पर मौजूद टीम को इशारा मिलते ही टीम ने मौके पर पहुंच कर कार्यवाही करते हुए डिकॉय मरीज को दी हुई गर्भपात किट के अलावा 5 अन्य किट भी मौके से बरामद की।

केमिस्ट शॉप को मौके पर किया सील

ड्रग डिपार्टमेंट ने मौके पर अन्य प्रतिबंधित दवाइयां भी पकड़ी। इसके बाद कैमिस्ट शॉप को मौके पर सील कर दिया गया। नवीन के बयान अनुसार टीम को पता चला कि उसको गैरकानूनी गर्भपात की दवाइयां मोहित नागपाल नामक व्यक्ति सप्लाई करता है। एमटीपी एक्ट, एनएमसी एक्ट तथा ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक एक्ट के तहत टीम ने थाना अर्बन एस्टेट में नवीन व मोहित के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस आरोपियों की तलाश कर रही है।

नवम्बर में शामली में की गई रेड

(डॉ रमेश चंद्र आर्या)
सिविल सर्जन

स्वास्थ्य विभाग की टीम ने नवम्बर 2024 में यूपी के शामली के बुढ़ाना रोड स्थित एक अस्पताल पर छापा मारा। इस दौरान टीम के साथ मौजूद पुलिस ने भ्रूण लिंग परीक्षण की जांच करते हुए महिला चिकित्सक नीलम शुक्ला को रंगे हाथ गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने मौके से दो एजेंट और एक अन्य को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने अल्ट्रासाउंड मशीन और सीसीटीवी कैमरे की डीवीआर को कब्जे में लेकर मौके से लगभग 52 हजार रुपये बरामद किए हैं। स्वास्थ्य विभाग को शिकायत मिली थी कि हरियाणा के साथ लगते यूपी के जिलों में हरियाणा की महिलाओं का गर्भपात करवाया जा रहा है जिसकी वजह से राज्य में लिंग अनुपात गिर रहा है। सूचना के बाद विभाग की तरफ से रेड के लिए टीम तैयार की गई। इस दौरान टीम को सूचना मिली कि शामली में मां सावित्री अस्पताल में अवैध रूप से अल्ट्रासाउंड और भ्रूण लिंग परीक्षण किया जाता है। विभाग की टीम के नोडल अधिकारी डॉ. विश्वजीत राठी, डॉ. विकास सैनी व डॉ. मोहित गिल की टीम के साथ पुलिस शामली पहुंची। इस दौरान मौके से महिला डॉक्टर नीलम के अलावा दो एजेंट गोहाना निवासी मीना व सहदेव के अलावा दूसरी महिला के पति बिजेंद्र को भी जांच कराने के आरोप में पकड़ा गया। जहां से 52 हजार रुपये बरामद हुए।

बागपत में लिंग जांच केंद्र का पर्दाफाश

स्वास्थ्य विभाग रोहतक की टीम ने 18 दिसम्बर 2024 को यूपी के बागपत के गांव सरुरपुर में चल रहे लिंग जांच केंद्र का पर्दाफाश किया था। विभाग ने गुप्त सूचना पर यह कार्यवाही की थी। जहां एक मकान में जांच पड़ताल के बाद 24 हजार कैश, पोर्टेबल मशीन बरामद की गई थी। यहां से महिला डॉक्टर सहित छह आरोपियों को पुलिस ने गिरफ्तार किया था। ग्राहकों को रोहतक से भेजा जाता था।

दुर्घटना बीमा योजना के तहत मिलेगा लाभ

- भारतीय डाक विभाग ने चलाई योजना, 1.55 रुपये प्रतिदिन निवेश करके मिलेगा 10 लाख रुपये के बीमा का लाभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

भारतीय डाक विभाग की ओर से सालाना 565 रुपये में 10 लाख रुपये और 345 रुपए में 5 लाख की दुर्घटना बीमा योजना चलाई है। इस योजना को जिले के प्रत्येक गांव के प्रत्येक जन तक पहुंचाने के लिए रोहतक डाकघर द्वारा शुरुआत की गई है। रोहतक डाक अधीक्षक दिनेश कुमार ने बताया कि भारतीय डाकघर ने अपने ग्राहकों के लिए 10 लाख रुपये की दुर्घटना बीमा की विशेष योजना निकाली है, जिसके तहत 565 रुपये प्रति वर्ष अदा कर इस योजना का लाभ उठा सकते है। इस बीमा योजना का लाभ लेने के लिए 18 से 65 वर्ष की आयु होनी चाहिए, जिसकी राशि 10 लाख रुपये है। उन्होंने बताया कि इस योजना के तहत किसी भी प्रकार की दुर्घटना में मृत्यु होने पर 10 लाख रुपये की बीमा राशि मिलती है। इसके अलावा दुर्घटना में गंभीर घायल होने पर एक लाख रुपये तक का इलाज मुफ्त में करवा सकते हैं। इस बीमा योजना के तहत स्थायी विकलांगता में 10 लाख रुपये और स्थायी आंशिक विकलांगता पर प्रतिशत आधार पर, आईपीडी के तहत एक लाख रुपये, 15 दिनों तक अस्पताल के 500 रुपये प्रतिदिन तक का खर्चा, हड्डी टूटने पर एक लाख रुपये, बाल शिक्षा के तहत बीमित सदस्य की आकस्मिक मृत्यु होने पर अधिकतम दो बच्चों के लिए 50 हजार से एक लाख रुपये तक के लाभ मिलते हैं।

फुल बॉडी चेकअप में 40% तक मिलेगी छूट

डाक अधीक्षक दिनेश कुमार ने बताया कि अन्य बीमा योजना के तहत सिर्फ मौत होने पर ही बीमित व्यक्ति के परिजनों को लाभ मिलता है, लेकिन डाक विभाग की इस योजना के तहत बीमित व्यक्ति की मौत होने के अलावा गंभीर घायल होने पर भी इस योजना का लाभ मिलता है। इसके तहत व्यक्ति को सिर्फ 1.55 रुपये प्रति दिन देना होगा। उन्होंने बताया कि इस योजना की जानकारी प्रत्येक जन तक पहुंचाने के लिए जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। गांव स्तर पर डाकघरों में विशेष रूप से यह जानकारी दी जाएगी। योजना के अनुसार स्वास्थ्य टेली सलाह, 15 प्रतिशत फार्मेसी में छूट का लाभ भी दिया जा रहा है। इसके अलावा फुल बॉडी चेकअप में 40 प्रतिशत तक की छूट दी गई है।

रोहतक। राजकीय औद्योगक प्रशिक्षण संस्थानों के प्राचार्यों की बैठक लेते सहायक आयुक्त प्रशिक्षु अभिनव सिवाच ।

एसीयूटी ने आईटीआई प्राचार्यों की बैठक ली

रोहतक। सहायक आयुक्त प्रशिक्षु अभिनव सिवाच ने राजकीय औद्योगक प्रशिक्षण संस्थानों के प्राचार्यों की बैठक ली। साथ ही इन संस्थानों में विद्यार्थियों को उपलब्ध करवाए जा रहे रोजगार उंमुखी कोर्स के बारे में जानकारी हासिल की। उन्होंने प्राचार्यों के साथ ऐसी परियोजनाओं पर विचार-विमर्श किया, जिन्हें बड़े स्तर पर विकसित कर विद्यार्थियों को लाभ पहुंचाया जा सके। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में विद्यार्थियों को औद्योगिक इकाइयों की मांग के अनुसार राजगार परक अनेक कोर्स करवाएं जा रहे है। सरकार द्वारा इन संस्थानों से कोर्स करने वाले विद्यार्थियों को सरकारी विभागों में अप्रेंटिस भी करवाई जा रही है।

मकर संक्रांति के उपलक्ष्य पर दूध का प्रसाद बांटा

रोहतक। प्रेममूर्ति संत श्री राधा मोहन दास भक्तमाली महाराज के पावन प्राकट्य उत्सव व मकर संक्रांति के उपलक्ष में श्री राधा नाम संग कीर्तन मंडल द्वारा दूध का प्रसाद वितरित किया गया। मंडल के सदस्यों ने बताया कि प्रसाद रेलवे रोड पर टिकट घर के सामने बांटा गया। उन्होंने कहा कि उनकी संस्था हमेशा से ही समाज हित के कार्य में अग्रसर रहती है, उन्होंने ये भी कहा कि सभी को समाजसेवा के काम में आगे आना चाहिए। इस अवसर पर आशु चुघ, प्रतीक, गिन्नी, गौरव आदि मौजूद रहे।

शांति कुंज आश्रम हरिद्वार से चली ज्योति कलश यात्रा महम पहुंची

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

शांति कुंज आश्रम हरिद्वार से गीता जयंती के मौके पर शुरू की गई ज्योति कलश यात्रा महम पहुंची। काठमंडी में राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा के आवास पर इस ज्योति कलश यात्रा का स्वागत किया गया। इस दौरान भजन, कीर्तन व सत्संग आयोजित किया गया। गायत्री मंत्री का उच्चारण करवाया गया। काफी संख्या में यहां गायत्री परिवार से जुड़े अनुयायी पहुंचे, उन्होंने ज्योति कलश के दर्शन किए। सतगुरु मंदिर सैमाण के गद्दीनशीन मंहत सतीश दास ने भी ज्योति कलश यात्रा का स्वागत किया गया। गायत्री परिवार के सदस्य अरुण जांगड़ा ने कहा कि ज्योति कलश यात्रा का महम पहुंचना इलाके के लोगों के लिए सौभाग्य की बात है। क्योंकि शांति कुंज आश्रम हरिद्वार में सन 1926 को में युगऋषि आचार्य श्री राम शर्मा ने गाय के घी के साथ अखंड ज्योति प्रज्वलित की थी।

अंधेरे को हराने के लिए ज्योतियों को एक साथ जलना अनिवार्य

ज्योति कलश यात्रा के हरियाणा प्रभारी प्रदीप साहू और धनंजय शर्मा ने बताया कि उज्ज्वल भविष्य की सुनिश्चित संभावनाओं के मध्य युग परिवर्तन की इस वेला में हो रहे वैश्विक परिवर्तनों के बीच धरती से लेकर अंतरिक्ष तक लोगों के घरों से लेकर मनों तक जो अंधकार फैला है, उसे नतमस्तक करने को, विवश करने को, अंधेरे को परास्त करने को अनेक ज्योतियों का एक साथ जलना अनिवार्य हो जाता है। इस मौके पर महंत सतीश दास, यात्रा के प्रभारी प्रदीप साहू, गायत्री परिवार से धनंजय शर्मा, देवता प्रसाद, सतीश आदि मौजूद रहे।

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, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
ऑफिस नं.: 9253681019-20,
फोन : 9253681010, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
सिटी कार्यालय :- हरिभूमि, कृषि विज्ञान केन्द्र के सामने, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9996959400
मुख्य कार्यालय :- हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9253681019-20

निवारण | एडीसी नरेंद्र कुमार ने सुनीं नागरिकों की समस्याएं

समाधान शिविर में आईं 25 शिकायतें, 7 का मौके पर निपटारा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

समाधान शिविर में बुधवार को 25 शिकायतें आई। जिनमें से 7 का मौके पर निपटारा कर दिया गया तथा अन्य शिकायतों के निपटारे की प्रक्रिया जारी है। एडीसी नरेंद्र कुमार समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतें सुनी तथा अधिकारियों को इन शिकायतों के निपटारे के सख्त निर्देश दिए। वह जिला विकास भवन स्थित डीआरडीए हॉल में जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी राजपाल चहल व अन्य अधिकारियों के साथ समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतें सुन रहे थे। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन का हर संभव प्रयास रहता है कि समाधान शिविर में प्राप्त हो रही प्रत्येक शिकायत का मौके पर समाधान किया जाए। सभी विभागों के उच्चाधिकारियों को जिला प्रशासन द्वारा सख्त निर्देश जारी किए गए है कि वे समाधान शिविर में उपस्थित रहकर शिकायतों का मौके पर निपटारा करें। अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने बताया कि प्रदेश सरकार की नई पहल के तहत नागरिकों की प्रत्येक शिकायत के निदान के लिए प्रति कार्य दिवस सुबह 10 से 12 बजे तक जिला मुख्यालय, उपमंडल मुख्यालय एवं नगर निगम कार्यालय में समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे है। समाधान शिविरों में एक छत के नीचे सभी विभागों से संबंधित शिकायतों की सुनवाई कर संबंधित विभागों के अधिकारियों द्वारा मौके पर निपटान किया जाता है।

रोहतक। समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतें सुनते एडीसी नरेंद्र कुमार ।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर सिंचाई विभाग के कार्यकारी अभियंता राजेश भारद्वाज, उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम की कार्यकारी अभियंता सीमा नारा, जिला खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक वरिंद्र सिंह, जिला समाज कल्याण अधिकारी महाबीर गोदारा, जिला नगर योजनाकार सुमनदीप, जिला कार्यक्रम अधिकारी कुमारी दीपिका सैनी, जिला बाल संरक्षण अधिकारी कुलदीप सिंह आदि मौजूद रहे।

दुकान से सामान और नकदी चोरी, केस दर्ज

महम। लाखन माजरा बस अड्डे पर चोरों ने एक दुकान को निशाना बनाया है। चोर इस दुकान से कई तरह का सामान और नकदी चोरी कर ले गए। इस संबंध में दुकानदार ने लाखन माजरा थाने में एक शिकायत दी है। पुलिस को दी शिकायत में दुकानदार विनोद पुत्र गंगाराम ने बताया कि वह लाखन माजरा गांव का रहने वाला है। गांव में बस स्टैंड के पास जींद रोहतक रोड पर उसकी दुकान है। शाम को वे अपनी दुकान को ताला लगाकर घर गए थे। बुधवार 15 जनवरी को सुबह वह 6 बजकर 20 मिनट पर दुकान पर पहुंचा तो दुकान का ताला टूटा हुआ मिला। अंदर सामान चैक किया तो 4 चीनी के कट्टे, 10 बैग चावल, 3 पेटी देशी घी, तेल, शैम्पू, आटा और कैश चोरी हुआ मिला।