हरिभूमि

रोहतक भूमि

रोहतक, गुरुवार, 6 फरवरी 2025

तापमान

अधिकतम 24 .9डिग्री
न्यूनतम 5 .4 डिग्री

13 डॉ कृष्ण कांत ने संभाला मदवि के कुलसचिव ...

14 बढ़ रहे ब्रेस्ट और बच्चेदानी के कैंसर के मरीज ...

शहर में आज

- लघुसचिवालय में समाधान शिविर में सुनी जाएंगी समस्याएं।
- रोडवेज से प्रयागराज के लिए बस रवाना।
- बिजली निगम में सुनी जाएंगी समस्याएं।
- आंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर का आयोजन।

खबर संक्षेप

बिजली निगम का खुला दरबार आज

रोहतक। बिजली उपभोक्ताओं की शिकायतों का शीघ्र निपटारा करने के लिए स्थानीय राजीव गांधी विद्युत भवन स्थित चौथी मंजिल के कॉन्फ्रेंस हॉल में 6 फरवरी 2025 को प्रातः 11 बजे से एक बजे तक जोनल बैठक आयोजित होगी। बिजली निगम के अधीक्षक अभियंता मनिंदर सिंह ने बताया कि जोनल बैठक में सभी उपभोक्ता जिनका बिल विवाद एक लाख रुपए से ज्यादा व तीन लाख तक है, वह अपनी समस्याओं को फोरम के समक्ष रख सकते हैं। उन्होंने बिजली निगम के उपभोक्ताओं से अपील करते हुए कहा कि यदि किसी उपभोक्ता ने निगम से संबंधित इस निर्धारित राशि के तहत कोई समस्या है तो वे निर्धारित समय में पहुंचकर अपनी शिकायतों का समाधान करवाए।

पर्स चोरी की वारदात में दो आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने पर्स चोरी की वारदात में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों को कोर्ट में पेश किया गया है। आईएमटी थाना प्रभारी महेश कुमार ने बताया कि गढ़ी बोहर निवासी सुशीला की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि 30 जनवरी को सुशीला स्कूटी से अपने घर जा रही थी। बाबा मस्तनाथ के पास रास्ता तंग होने के कारण सुशीला ने वहां मोटरसाइकिल के पास खड़े तीन युवकों को स्कूटी निकालने के बारे कहा। दो युवक सुशीला की स्कूटी को निकालकर स्टार्ट छोड़कर रोड पर गिरा दिया और मोटरसाइकिल पर सवार होकर मौके से फरार हो गये। सुशीला ने अपनी स्कूटी की देखा तो टोकरी में रखा पर्स नहीं मिला।

शिक्षामंत्री से मिला सलाह का प्रतिनिधि मंडल

रोहतक। स्कूल कैडर लेक्चरर एसोसिएशन सलाह का एक प्रतिनिधिमंडल बुधवार को शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा से मिला। प्रतिनिधि मंडल ने शिक्षा मंत्री ढांडा को अपना मांग पत्र सौंपा। मंत्री ने मांग पत्र पर गौर करते हुए जल्द ही संगठन के साथ मीटिंग करके शिक्षक वर्ग की सभी मांगों को पूरा करने का आश्वासन दिया। सलाह के राज्य प्रधान अशोक शर्मा, राज्य कार्यकारी प्रधान अजय मलिक, राज्य उप प्रधान समरवीर सिंह उर्फ मोनू देवसर, राज्य कोषाध्यक्ष भूपेंद्र मलिक, राज्य वरिष्ठ उपाध्यक्ष राजबीर धारेड़ू, सचिव डॉ. जोगेंद्र ढुल व जिला रोहतक प्रधान रमेश नेहरा की अगुवाई में मिले।

9 मार्च को दयानन्द मठ में होगा महासम्मेलन

रोहतक। आर्य प्रतिनिधि सभा हरयाणा दयानंद मठ द्वारा आर्य महासम्मेलन का आयोजन 9 मार्च को सुबह 9.00 बजे से 1.00 बजे तक पण्डित जगदेवसिंह सिद्धान्ती भवन दयानन्दमठ में होगा। महर्षि देव दयानन्द सरस्वती की 200वीं जन्म जयन्ती हर्षोल्लास के साथ पूरे देश में मनाई जा रही है। इसी कड़ी को आगे बढ़ाते हुए आर्य प्रतिनिधि सभा हरयाणा दयानन्द मठ ने भी पूरे हरयाणा के वेदप्रचार मण्डल के प्रधान, मन्त्री तथा आर्य महानुभावों की एक आवश्यक बैठक बुधवार को दयानन्द मठ में बुलाई।

निकाय चुनाव की घोषणा के बाद शहर का सियासी पारा चढ़ा

मेयर की टिकट के लिए भाजपा और कांग्रेस में लॉबिंग शुरू, दावेदारों का दिल्ली-चंडीगढ़ में डेरा

- अमरजीत सौलंकी, तारा चाहर, पूर्व मेयर रेनू डाबला, ओमप्रकाश बागड़ी व सुरेश किराड हैं भाजपा के दावेदार
- कांग्रेस की ओर से सूरजमल किलोई, राजेश बोहत की चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नगर निगम मेयर चुनाव के लिए भाजपा और कांग्रेस के नेताओं में खिंचतान शुरू हो गई है। दावेदार अपने करीबी नेताओं से संपर्क कर टिकट के लिए लॉबिंग करने में जुट गए हैं। कई नेताओं ने चंडीगढ़ और दिल्ली में डेरा डाल लिया है। माना जा रहा है कि भाजपा की तरफ से किसी नेता को जल्द ही मेयर टिकट का ईशारा मिल सकता है वहीं कांग्रेस में प्रत्याशी तय होने में देरी लग सकती है। भाजपा के दावेदार ज्यादा हैं तो कांग्रेस में कम हैं। इसके साथ ही प्रशासन ने चुनाव के लिए रिटर्निंग अधिकारी एवं सहायक रिटर्निंग अधिकारी नियुक्त कर दिए हैं। साथ ही नगर निगम के अधिकारी चुनावी ड्यूटी में सक्रिय हो गए हैं। मेयर और पार्षदों के लिए चुनाव 2 मार्च को होने तय हुए हैं।

पूर्व सीएम के करीबी हुए सक्रिय

भाजपा नेता अमरजीत सौलंकी पूर्व एचसीएस अधिकारी हैं। वह पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल के करीबी हैं और कलानौर से भाजपा की टिकट पर विधानसभा चुनाव लड़ना चाहते थे। इसके लिए नौकरी छोड़कर राजनीति में आए, लेकिन पार्टी ने पिछले चुनाव में कलानौर का टिकट कांग्रेस के शासनकाल में मेयर रही रेनू डाबला को थमा दिया था हालांकि वह चुनाव हार गई। इसलिए अमरजीत सौलंकी ने विरोध नहीं जताया और रेनू डाबला को समर्थन दिया। अब वह मेयर पद के लिए प्रमुख दावेदारों में शामिल हैं। इसके अलावा तीन दशक से अधिक समय से भाजपा में सक्रिय तारा चाहर मेयर की टिकट के लिए दावेदारी जता रही हैं। उन्होंने अपने समर्थकों के साथ मीटिंग की है। वह वरिष्ठ नेताओं से मिल रही हैं। उनके हनुमान कॉलोनी निवास पर देश के गृह मंत्री अमित शाह भी आ चुके हैं। इसके अलावा वह भाजपा में काफी समय से जुड़ी हुई हैं और कई पदों पर काम कर चुकी हैं। साथ ही पूर्व मेयर रेनू डाबला टिकट के लिए लॉबिंग कर रही हैं। जबकि भाजपा नेता ओमप्रकाश बागड़ी भी भाजपा में सक्रिय रहते हुए मेयर पद के लिए दावेदारी जता रहे हैं।

बाहरी लोगों को सम्मान मिलने का विरोध जता रहे किराड

विगत दिनों पूर्व पार्षद सुरेश किराड ने एक होटल में मीटिंग की थी जिसमें शहर के अधिकतर व्यापारी नेता और भाजपा के पूर्व पार्षद मौजूद रहे थे। इस दौरान सुरेश किराड ने बाहरी लोगों को पार्टी में अधिक सम्मान मिलने पर नाराजगी जताते हुए खूब भड़ास निकाली थी। उन्होंने कहा था कि विधायक, मेयर और अन्य महत्वपूर्ण पदों के लिए टिकट पार्टी को समर्पित लोगों को मिलनी चाहिए न कि बाहर से पार्टी में आए हुए लोगों को। उन्होंने मेयर की टिकट के लिए दावेदारी जताई थी।

टिकट कटने पर पूर्व पार्षद सूरजमल ने छोड़ दी थी भाजपा

वहीं कांग्रेस की तरफ से पूर्व पार्षद सूरजमल किलोई मेयर पद के दावेदार हो सकते हैं। वे लम्बे समय तक भाजपा में सक्रिय रहे और कलानौर से विधानसभा की टिकट मांग रहे थे। इसके लिए वह हल्के के गांवों में प्रचार प्रसार में जुटे हुए थे लेकिन टिकट रेनू डाबला को मिलने पर उन्होंने भाजपा का दामन छोड़ दिया था। अब वह कांग्रेस में सक्रिय हैं और मेयर पद के लिए दावेदारी जता रहे हैं। उनके अलावा राजेश बोहत सहित अन्य नेता कांग्रेस के वरिष्ठ नेताओं से मिलना जुलना बढ़ा रहे हैं।

रिटर्निंग अधिकारी एवं सहायक रिटर्निंग अधिकारी नियुक्त

जिला प्रशासन की तरफ से नगर निगम चुनाव के लिए रिटर्निंग अधिकारी एवं सहायक रिटर्निंग अधिकारी नियुक्त किए गए हैं। मेयर पद के चुनाव के लिए परिवहन प्राधिकरण के सचिव को रिटर्निंग अधिकारी नियुक्त किया गया है। वार्ड 2,4,5,10 के लिए अधीक्षण अभियंता पंचायती राज को सहायक रिटर्निंग अधिकारी नियुक्त किया गया है। वार्ड 21, 22, 9,11 के लिए अधीक्षण अभियंता सतर्कता सिंचाई रोहतक, वार्ड 16,19,20 के लिए अधीक्षण अभियंता हाउसिंग बोर्ड, वार्ड 18,6,8,7 के लिए कार्यकारी अभियंता काडा रोहतक, वार्ड 13,14, 15 के लिए भूजल विज्ञान अधिकारी, वार्ड 12, 3, 17, 1 के लिए रोजगार अधिकारी को सहायक रिटर्निंग अधिकारी नियुक्त किया गया है।

प्रयागराज के लिए पहली बस रवाना

दिखा उत्साह, 23 सवारियों को लेकर रोहतक से कुंभ के लिए रवाना हुई बस

रोहतक। रोडवेज डिपो से प्रयागराज के लिए बुधवार को बस सेवा शुरू की गई। करीब साढ़े 11 बजे बस 23 सवारियों को लेकर रोहतक से प्रयागराज के लिए रवाना हुई। हालांकि तय रूट पर भी बस में कई और सवारियां यात्रा के लिए पहुंची। अब यह बस बृहस्पतिवार को प्रयागराज से दो बजे रोहतक के लिए रवाना होगी। डिपो से रोजाना इसी समय बस चलाई जाएगी। रोडवेज के इस प्रयास से श्रद्धालुओं में खुशी का माहौल है।

मास्टर चांदसिंह ने केरला में जीते तीन मेडल

रोहतक। गत मंगलवार को गत दिनों दिवस छठी राष्ट्रीय मास्टर एथलेटिक्स चैम्पियनशिप जो राजकीय वरिष्ठ सीनियर सेकंडरी स्कूल कुन्नाकुल्म, त्रिचूर केरला में आयोजित हुई। जिसमें 21 राज्यों के 1520 पुरूष एवं महिला एथलीटों ने भाग लिया और हरियाणा कन्टीजेट से 130 पुरूष एवं महिला खिलाड़ियों ने 28 गोल्ड, 23 सिल्वर और 29 कांस्य पदक जीतकर चौथा स्थान प्राप्त किया। पहले स्थान पर केरला, द्वितीय पर तेलंगाना, तीसरे स्थान पर मणिपुर रहा। 80 आयु वर्ग के बुजुर्ग खिलाड़ी मास्टर चांदसिंह अहलावत गांव डीघल निवासी हाल लक्ष्मी नगर रोहतक निवासी ने शॉटपुट, डिस्कस थ्रो में 2 गोल्ड में जेवलीन थ्रो में सिल्वर मेडल जीता। जीतकर शानदार प्रदर्शन करते हुए हरियाणा का नाम ऊंचा किया और अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए भारतीय टीम में चुने गए। प्रतियोगिता में किलोई के धावक सतबीर हुड्डा, खेल विभाग से सेवानिवृत महेन्द्र सिंह हुड्डा, भिवानी से राजेन्द्र सिंह ने भाग लिया और बिजली विभाग से सेवानिवृत धावक रणबीर सिंह ने 5 किलोमीटर वॉक में तृतीय स्थान प्राप्त किया।

सूर्य नमस्कार

सांपला। सर छोटू राम राजकीय महिला महाविद्यालय में बुधवार को हर घर परिवार सूर्य नमस्कार अभियान के तहत योगा क्लब द्वारा सूर्य नमस्कार का विशेष आयोजन किया गया । इस कार्यक्रम का उद्घाटन डॉक्टर सुनील चौहान के द्वारा किया गया। नमस्कार कार्यक्रम में छात्राओं ने बढ़ -चढ़कर भाग लिया। महाविद्यालय की कार्यकारिणी प्राचार्या जी ने छात्राओं को संबोधित करते हुए योग और सूर्य नमस्कार के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि सूर्य नमस्कार न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाता है बल्कि मानसिक शांति और सकारात्मक ऊर्जा का भी संचार करता है। योगा क्लब के प्रभारी डॉ मांगेराम ने छात्राओं और स्टाफ सदस्यों को सूर्य नमस्कार के विभिन्न चरणों का प्रदर्शन कर अभ्यास कराया। कार्यक्रम के दौरान योग के महत्व , नियमित, अभ्यास के लाभ और स्वस्थ्य जीवन शैली अपनाने की आवश्यकता पर भी चर्चा की गई। इस अवसर पर योग क्लब के सभी सदस्य एवं स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

7 मार्च को होगा मतदाता सूची का अंतिम प्रकाशन

सेक्टर-2 के चुनाव का शेड्यूल जारी, 13 अप्रैल को होंगे चुनाव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

सेक्टर-2 की रेजीडेंट वेलफेयर एसोसिएशन(आरडब्ल्यूए) के चुनाव का शेड्यूल बुधवार को जारी हो गया। सेक्टर स्थित कम्युनिटी सेंटर में महत्वपूर्ण बैठक हुई। जिसमें चुनाव शेड्यूल को आखिरी रूप दिया गया। चुनाव शेड्यूल के अनुसार सेक्टर-2 के कम्युनिटी सेंटर में 13 अप्रैल को चुनाव होगा। यहां सुबह नौ बजे से शाम तीन बजे तक मतदान होगा, जबकि शाम तीन बजे से मतों की गणना होगी। चुनाव को लेकर रिटर्निंग आफिसर धर्मपाल मलिक और असिस्टेंट रिटर्निंग आफिसर चंचल नांदल सहित सदस्यों ने बैठक की। एआरओ (असिस्टेंट रिटर्निंग आफिसर) चंचल नांदल ने बताया कि सोसाइटीज एक्ट-2012 के अनुसार इस एक्ट की कार्रवाई चलाई गई है। जिसमें की शेड्यूल इस तरह रहेगा। चुनाव शेड्यूल के अनुसार, मतदाता सूची का प्रकाशन 25 फरवरी को होगा। जबकि दावे-आपत्तियों पर दो मार्च को सुनवाई होगी। वहीं, सात मार्च तक दावे-आपत्तियां पर काम पूरा नहीं होगा तो वह नौ मार्च तक दर्ज करा सकेंगे। 20 मार्च से 23 मार्च तक नामांकन का कार्य होगा।

एक नाली बंदूक के साथ एक युवक मौके से गिरफ्तार, अन्य तलाश में जुटी पुलिस

महम में नील गाय की गोली मारकर हत्या, पांच लोगों के खिलाफ केस दर्ज

- वन्य प्राणी विभाग के निरीक्षक देवेंद्र सिंह कीटीम ने मौके पर पहुंचकर नील गाय का पोस्टमार्टम करवाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

महम। बैंसी के खेतों में मृत पड़ी नील गाय एवं पोस्टमार्टम करती चिकित्सकों की टीम।

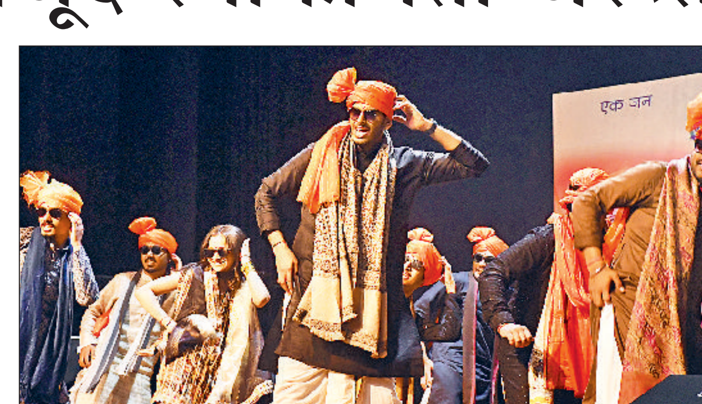
बैंसी गांव के खेतों में कुछ लोगों ने एक नील गाय की गोली मारकर हत्या कर दी। इस संबंध में महम पुलिस ने पांच व्यक्तियों के खिलाफ केस दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है। महम थाने में दी शिकायत में वन्य प्राणी विभाग रोहतक के निरीक्षक देवेंद्र सिंह ने बताया कि उनको 4 जनवरी शाम पांच बजकर 12 मिनट पर जिला उपायुक्त कार्यालय से सूचना मिली थी कि निंदाना गांव के खेतों में एक मादा रोझ की गोली मारकर हत्या कर दी गई है। वन्य प्राणी विभाग की टीम रोहतक से महम थाना क्षेत्र के गांव निंदाना व बैंसी गांव की सीमा पर खेतों में पहुंची। यहां खेतों में मौके पर पहुंचने पर पता चला कि नीलगाय की हत्या बैंसी गांव निवासी प्रदीप पुत्र राजकुमार, गग्गू पुत्र बलदेव, राहुल पुत्र बहादुर, बिट्टू और सिकंदर उर्फ पोली ने की है। पुलिस ने वाइल्ड लाइफ विभाग के एसआई देवेंद्र सिंह की शिकायत पर महम थाना पुलिस ने बैंसी गांव निवासी प्रदीप, गग्गू, राहुल, बिंटू और सिकंदर उर्फ पोली के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता की विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर लिया है। आरोपितों के खिलाफ पुलिस ने आर्म्स एक्ट, वाइल्ड लाइफ प्रोटेक्शन एक्ट व पशु क्रूरता की धाराएं लगाई गई हैं। पुलिस ने एक नाली बंदूक के साथ आरोपित युवक प्रदीप को वारदात स्थल से गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस अन्य आरोपितों की गिरफ्तारी को लेकर छापामारी शुरू कर दी है। पुलिस का दावा है कि जल्द ही अन्य चारों आरोपितों को भी गिरफ्तार कर लिया जाएगा। वन्य प्राणी विभाग के निरीक्षक देवेंद्र सिंह ने बताया कि उनकी टीम ने मौके पर पहुंचकर नील गाय को अपने कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम करवाया है।

कार्यक्रम | मदवि में राष्ट्रीय एकात्मकता यात्रा 2025 नागरिक अभिनंदन समारोह में बोले विस अध्यक्ष हरविन्द्र कल्याण

देश में वैचारिक विविधता के बावजूद स्वीकार्यता जरूरी

- कार्यक्रम में 8 उत्तर पूर्व राज्यों के 28 स्टूडेंट डेलीगेट्स शामिल हुए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक



रोहतक। कार्यक्रम का दीप जलाकर शुभारंभ करते हरियाणा विधानसभा के अध्यक्ष हरविन्द्र कल्याण । राधाकृष्णन सभागार में आयोजित कार्यक्रम में अपनी प्रस्तुति देते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

राष्ट्रीय एकता-अखंडता के संदेश को बुलंद करते हुए आज महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में राष्ट्रीय एकात्मकता यात्रा 2025 नागरिक अभिनंदन समारोह का आयोजन किया गया। हरियाणा विधानसभा के अध्यक्ष हरविन्द्र कल्याण इस समारोह में बतौर मुख्यातिथि शामिल हुए। एमडीयू के छात्र कल्याण विभाग तथा अंतर राज्य छात्र जीवन दर्शन (स्टूडेंट्स एक्सपीरियंस इन इंटर स्टेट लिविंग) के संयुक्त तत्वावधान में यह कार्यक्रम राधाकृष्णन सभागार में आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में 8 उत्तर पूर्व राज्यों के 28 स्टूडेंट डेलीगेट्स शामिल हुए। हरियाणा विधानसभा के अध्यक्ष हरविन्द्र कल्याण ने इस अवसर पर कहा कि भारत एक विशाल देश है जहां इसकी विविधता इसकी एकता का कारण है। उन्होंने कहा कि भारत में वैचारिक विविधता के बावजूद आपसी स्वीकार्यता जरूरी है। भारत की एकता-अखंडता के लिए सांस्कृतिक विविधता में एकता एक महत्वपूर्ण अंग है। उन्होंने एसईआईएल को एकात्मकता के कार्य के लिए बधाई दी। उन्होंने इस अवसर पर विद्यार्थियों से आह्वान किया कि विकसित भारत @2047 के लक्ष्य को पूरा करने के लिए अपना महत्वपूर्ण योगदान दें।

भारत राष्ट्र की सांस्कृतिक विविधता विशिष्टता एवं शक्ति है

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने अध्यक्षीय भाषण में कहा कि समावेशी समाज समय की जरूरत है। भारत राष्ट्र की सांस्कृतिक विविधता इसकी विशिष्टता एवं शक्ति है। कुलपति ने कहा कि अंतर राज्य छात्र जीवन दर्शन एक अनूठा अनुभव है जो कि विद्यार्थियों को राष्ट्रीय एकता-अखंडता के लिए प्रेरित करता है। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने लोकप्रिय गीत-मिले सुर मेरा तुम्हारा, तो सुर बने हमारा का उल्लेख कर राष्ट्रीय एकता-अखंडता का संदेश दिया। इस कार्यक्रम की विशिष्ट अतिथि डॉ. मनु कटारिया ने कहा कि यह कार्यक्रम अलगाववाद की शक्तियों के प्रयासों को विफल करता है। देश में एकात्मकता का कार्य एसईआईएल कर रहा है। उन्होंने कहा कि इस कार्यक्रम के जरिए भारत को विश्व गुरु बनाने के लिए सामूहिकता की कार्य योजना को मूर्त रूप दिया जा रहा है। कार्यक्रम के प्रारंभ में प्रतिष्ठित चिकित्सक डॉ. आदित्य बतरा ने स्वागत भाषण दिया। उन्होंने कहा कि हम सब नागरिक एक रहेंगे तो सुरक्षित रहेंगे। उत्तर पूर्व राज्यों से आए दल के संयोजक बोम सिंह खोमटे ने अपनी टीम का परिचय दिया। कार्यक्रम में शानदार सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें हरियाणा, पंजाब, उत्तर पूर्व राज्यों तथा दक्षिण राज्यों की सांस्कृतिक झलक मिली। डेलीगेट्स को हरियाणा विधानसभा के अध्यक्ष हरविन्द्र कल्याण ने स्मृति चिन्ह प्रदान किया। मंच संचालन राहुल वर्मा ने किया। इस अवसर पर डीन, एकेडमिक अफेयर्स प्रो. ए.एस. मान, कुलसचिव डॉ. कृष्ण कांत, डीन स्टूडेंट्स वेलफेयर प्रो. रणदीप राणा, परीक्षा नियंत्रक प्रो. गुलशन लाल तनेजा, सुशील मेहता, एमडीयू के प्राध्यापक, विद्यार्थी, भारतीय विद्यार्थी परिषद के पदाधिकारी आदि मौजूद रहे।

बाइक व फोन छीनने की वारदात का तीसरा आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने बाइक व मोबाइल फोन छीनने की वारदात में तीसरे आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश कर एक दिन के रिमांड पर लिया गया है। महम थाना प्रभारी सत्यपाल सिंह ने बताया कि गांव सिघवा खास निवासी रविन की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरू की गई थी। जांच में सामने आया कि 10 मई 2023 को रविन अपनी मोटरसाइकिल से महम आ रहा था। रविन जब शेरे पंजाब से शहर महम की तरफ मुडा तो पीछे से आ रहे बाइक पर सवार तीन युवकों ने रविन की बाइक के आगे अडा दी। एक युवक ने अपने हाथ में लिए हुए सीरिए से रविन की कमर पर मारा और रविन से उसका मोबाइल फोन व मोटरसाइकिल छीन ली। युवक बाइक छोड़कर रविन की बाइक पर सवार होकर मौके से फरार हो गए। आरोपी मोहित उर्फ काकू निवासी इंद्रा बस्ती जिला संगरुर को जींद जेल से प्रोडक्शन वारंट पर हासिल कर गिरफ्तार किया गया है।

गुलियन-बैरी सिंड्रोम या जीबीएस एक न्यूरोलॉजिकल बीमारी है, जिससे महाराष्ट्र में कई लोग संक्रमित हो चुके हैं। इस बीमारी के होने के कारण, इसके लक्षण, इलाज और जरूरी सावधानियों के बारे में एक्सपर्ट डॉक्टर के बहुत यूजफुल सजेशंस यहां दिए जा रहे हैं।

गुलियन-बैरी सिंड्रोम बचाव के लिए सावधानी है जरूरी

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. राजुल अग्रवाल
डायरेक्टर-न्यूरोलॉजी
श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली

पिछले कुछ दिनों में महाराष्ट्र में गुलियन बैरी सिंड्रोम के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। खासतौर पर पुणें में इसके कई मामले सामने आए हैं। इन पंक्तियों के लिखे जाने तक इसके संक्रमण से सात लोगों की संदिग्ध मृत्यु हो चुकी है और 160 से अधिक लोग इससे बीमार हो चुके हैं। इन वजहों से इसको लेकर लोगों के मन में भय व्याप्त है। ऐसे में बिना डरे हुए आपको गुलियन बैरी सिंड्रोम के बारे में जानना-समझना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि इससे बचाव के लिए गुलियन बैरी सिंड्रोम के लक्षणों पर ध्यान देना और समय रहते अस्पताल पहुंचना बहुत जरूरी है।

क्या है जीबीएस

गुलियन-बैरी सिंड्रोम या जीबीएस एक गंभीर न्यूरोलॉजिकल बीमारी है, जिसमें नसों में

सूजन आने लगती है। यह बीमारी तब होती है, जब हमारा इम्यून सिस्टम नसों के ऊपर हमला करना शुरू कर देता है। इसमें कुछ समय बाद नसों में सूजन आने लगती है और शरीर के अन्य अंगों में कमजोरी के साथ दर्द भी होने लगता है। इसलिए आपको गुलियन-बैरी सिंड्रोम के लक्षणों पर ध्यान देना बहुत आवश्यक है और जरा भी संदेह होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

लक्षणों पर रखें नजर

गुलियन-बैरी सिंड्रोम के लक्षणों की बात करें तो सबसे पहले हाथों और पैरों में कमजोरी आनी शुरू हो जाती है। हाथ और पैर सुन्न होने लगते हैं। हाथ-पैर को हिलाने में दिक्कत आने लगती है और यह कमजोरी तेजी से शरीर के अन्य अंगों में भी फैलती है। इसके अलावा रीढ़ की हड्डी में कमजोरी, छाती की मांसपेशियों में कमजोरी, सांस लेने में परेशानी होना, जैसे लक्षण दिखने लगते हैं। इसकी वजह से मरीज को पैरालिसिस यानी लकवा भी हो सकता है। इस बीमारी में कई बार मरीज को हाई बीपी या फिर हार्ट अटैक तक आने की आशंका रहती है, जो घातक हो सकती है। इसलिए समय रहते लक्षणों पर ध्यान देना बहुत आवश्यक है।

पॉसिबल ट्रीटमेंट

यह हमारी इम्यून सिस्टम से जुड़ी बीमारी है, इसलिए इसका कोई निश्चित इलाज नहीं है। लेकिन डॉक्टर दो तरह की थेरेपी से मरीज का इलाज करते हैं। इन दो तरह की थेरेपीज में प्लास्मफेरेसिस और आई.वी.आई.जी.आई थेरेपी के माध्यम से मरीज का इलाज किया जाता है। कुछ मामलों में प्लाजमा थेरेपी और इम्यूनोग्लोबिन थेरेपी की मदद से भी बीमारी पर नियंत्रण प्राप्त करने का प्रयास किया जाता है। इसलिए लक्षणों पर ध्यान देकर तुरंत अस्पताल पहुंचना बहुत जरूरी है और आपको कुछ सावधानियां भी बरतनी जरूरी हैं। तभी इससे बचाव संभव है।

बरतें ये सावधानियां

- सबसे पहले तो आप जीबीएस के प्रमुख लक्षणों पर अवश्य ध्यान दें यदि शरीर की मांसपेशियों में कमजोरी लग रही है, झुनझुनी या सुन्नता महसूस होती है, तो इसमें जरा भी लापरवाही ना बरतें और तुरंत अस्पताल पहुंचे या फिर नजदीकी डॉक्टर से संपर्क करें।

- साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें, हमेशा स्वच्छ पानी पिएं, जिन स्थानों पर यह संक्रमण फैला है, वहां से दूरी बनाएं।
- भोजन करने से पहले हाथों को अच्छी तरह से धो लें और सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

वॉकिंग के बारे में तो हम सब जानते हैं। अपनी फिटनेस को लेकर कॉन्शस लोग अपने वर्कआउट रूटीन में वॉकिंग को शामिल भी जरूर करते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि इससे मिलती-जुलती एक एक्सरसाइज रकिंग, वॉकिंग से काफी अधिक फायदेमंद होती है? हम आपको बता रहे हैं, क्या होती है रकिंग, इससे होने वाले फायदे और इसे करते समय बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में।

परफेक्ट-फिट बॉडी के लिए डेली करिए रकिंग

फिटनेस

शिखर चंद जैन

राजन अभी 40 प्लस का हुआ भी नहीं था कि उसने महसूस किया कि आजकल उसके पैरों में हल्की सूजन रहने लगी है। शरीर में हर वक्त थकान सी रहती है, थोड़ा सा चलते-फिरते ही सांस फूलने लगती है और धड़कन तेज हो जाती है। एक दिन अचानक वह चलते-चलते घर में ही गिर पड़ा। अस्पताल में चेकअप के दौरान पता चला कि उसे कंजेस्टिव हार्ट फेल्योर हुआ था। डॉक्टर ने इलाज के दौरान बताया कि उसे अपने जीवनशैली में परिवर्तन, शारीरिक सक्रियता और एक्सरसाइज के साथ-साथ डाइट में भी परिवर्तन करना होगा। बाद में फिटनेस एक्सपर्ट ने उसे अपनी कार्डियोवैस्कुलर हेल्थ, बोन डेंसिटी मेंटेन करने, मसल्स की इलास्टिसिटी और स्ट्रेंथ के लिए रकिंग यानी बैक-पैक वॉकिंग करने की सलाह दी। इससे उसे काफी फायदा हुआ। फिजिकल एक्टिविटी और वेट लिफ्टिंग की प्रैक्टिस ने न केवल उसका बॉडी वेट सही मेंटेन किया बल्कि कंजेस्टिव हार्ट फेल्योर की कंडीशन को बहुत हद तक रिवर्स भी किया। इतना ही नहीं अब उसे मेंटल स्ट्रेंथ भी महसूस होती है।

क्या होती है रकिंग

रकिंग की शुरुआत आर्मी ट्रेनिंग से हुई है, जिसमें 'रक' या 'रकसैक' शब्द का अर्थ है बैक-पैक। प्रथम विश्व युद्ध से पहले, सैनिक अपना सारा सामान और कपड़े, डंडों से बने बंडलों में ढोते थे। 20वीं सदी की शुरुआत में, सैनिकों ने रकसैक में अपनी पीठ पर सामान ढोने का प्रशिक्षण लिया। अब इसी की तर्ज पर रकिंग इन दिनों ट्रेंड में है। फिटनेस एक्सपर्ट्स के साथ-साथ वेलनेस गुरु भी इसे सजेस्ट कर रहे हैं क्योंकि यह फिजिकल के साथ मेंटल हेल्थ को भी फायदा पहुंचाती है। इसमें आपको पीठ पर बैग लादकर वॉक करना होता है।

ईजी होती है एक्सरसाइज

बैक-पैक वॉकिंग यानी रकिंग कोई टफ एक्सरसाइज नहीं होती है। आप वॉक कर सकते हैं तो आप रक भी कर सकते हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि आप अपनी लाइफ में डेली रुटीन को बाधित किए बिना रकिंग कर सकते हैं। इसमें केवल आपको अपना सामान भरा बैक-पैक लेकर वॉक करना है। आप अपने बैक-पैक के साथ ग्रॉसरी स्टोर जाएं या सब्जी लेने जाएं या फिर अपने ऑफिस जा सकते हैं।

रकिंग के फायदे हैं कई

अमेरिका की यूनिवर्सिटी ऑफ विस्कांसीन मिलवॉकी में रिहैबिलिटेशन साइंसेज की प्रोफेसर जेनिफर अर्ल बोयम कहती हैं, 'रकिंग से आपकी स्ट्रेंथ और स्टेमिना बढ़ती है। मस्कुलर इलास्टिसिटी और मजबूती भी बढ़ती है। इससे आपकी आउटडोर फिजिकल एक्टिविटी तो होती ही है, ब्रेन एक्टिविटी भी बढ़ती है। यह मेंटल हेल्थ, स्लीप और ब्लड प्रेशर के लिए भी फायदेमंद है। इस एक्सरसाइज के लिए न तो आपको अलग से कोई उपकरण खरीदना है न कोई एक्स्ट्रा खर्च करना होता है।'

धीरे-धीरे बढ़ाएं बैक-पैक का वेट

रकिंग करने के लिए आप घर से कोई भी सामान अपने बैक-पैक में रख सकते हैं। यह सामान किताबें, पानी की बोतल आपका लैपटॉप कुछ भी हो सकता है या फिर ग्रॉसरी स्टोर से खरीदा गया सामान भी हो सकता है। हां, इसका वजन इतना ही हो जितना आप आसानी से उठा पाएं। धीरे-धीरे अभ्यास के मुताबिक आप इस वजन को बढ़ा भी सकते हैं।

इंप्रूव होता है बॉडी पोश्चर

फिजिकल थेरेपिस्ट लारा हेइमैन कहती हैं कि रकिंग से आपके पॉश्चर, बॉडी बैलेंस और स्टेबिलिटी में भी सुधार होता है। रकिंग आपकी पीठ को मजबूत बनाती है, जिससे आपको थोड़ा सीधा खड़े होने में भी मदद मिल सकती है। जब आप बैक-पैक पहनते हैं, तो आपकी ऊपरी ट्रेपेजियस मांसपेशियों, कंधों और ऊपरी पीठ की मांसपेशियों को सक्रिय होना पड़ता है। यह उन लोगों के लिए वास्तव में मददगार हो सकता है, जिनकी ऊपरी पीठ की मांसपेशियां कमजोर हैं और पॉश्चर खराब है। अगर आप डेस्क जॉब करते हैं तो आपको रकिंग के लाभ बहुत जल्दी दिखने लगेंगे। आपकी पीठ पर बंधा हुआ सारा वजन सिर्फ आपके ऊपरी शरीर को एक्टिव नहीं करता, यह आपके पैरों और कोर को भी एक्टिव कर देता है। जब आपकी पीठ पर वजन पड़ता है तो यह आपके कोर को भी सक्रिय करते हैं, जो आपके शरीर को स्थिर करने का काम करता है, जिससे यह पूरे शरीर की कसरत बन जाती है। *

बरतें सावधानियां

रकिंग करने वालों को लारा हेइमैन सुझाव देती हैं कि सबसे पहले आप इस बारे में सोचें कि आप बिना वजन के कितनी देर तक चल सकते हैं? अपने रक्स के लिए उस समय को आधा कर दें। उदाहरण के लिए, अगर आप आराम से 30 मिनट तक चल सकते हैं तो 15 मिनट के लिए रक्स करने का प्रयास करें। हेइमैन कहती हैं कि जैसे-जैसे आपकी भुजाओं, कंधों, कूल्हों और पीठ की मांसपेशियां मजबूत होती जाएंगी। इससे आप धीरे-धीरे अपने रक्स का भार, दूरी और ऊंचाई बढ़ा सकते हैं। हेइमैन एक ऐसा बैग चुनने की सलाह देती हैं, जिसमें छाती और कमर दोनों के लिए पट्टा यानी स्ट्रैप हो ताकि बैग का वजन आपके ऊपरी शरीर पर समान रूप से पड़े। यह एक लाइफ जैकेट की तरह फिट होना चाहिए।

घरेलू औषधि / रेखा देशराज

पाचन रखे दुरुस्त इसबगोल की भूसी

इसबगोल या साइलियम हस्क एक प्राकृतिक औषधि है, जो प्लांटागो ओवाटा नामक पौधे के बीज से हासिल होती है। इस बीज का बाहरी हिस्सा जिसे भूसी कहते हैं, दरअसल यही इसबगोल की भूसी होती है, जिसे आमतौर पर पेट की विभिन्न समस्याओं के लिए इस्तेमाल किया जाता है। यह भूसी फाइबर का बहुत समृद्ध स्रोत होती है। इसबगोल का उपयोग पाचन से संबंधित समस्याओं के लिए भारत में हजारों साल से हो रहा है। इसबगोल को आयुर्वेदिक और प्राकृतिक चिकित्सा में चमत्कारिक जड़ी के रूप में जाना जाता है। आयुर्वेदिक ग्रंथों में भी इसका उल्लेख मिलता है। भारत में इसबगोल का इस्तेमाल सदियों से होता रहा है और प्राचीनकाल से ही इसबगोल की दुनिया के दूसरे देशों में भी काफी मांग रही है, इसलिए राजस्थान, गुजरात और मध्य प्रदेश जैसे राज्यों में बड़े पैमाने पर इसकी खेती होती है। भारत इसबगोल का दुनिया का सबसे बड़ा निर्यातक है। यह एक

तरह की घुलनशील फाइबर है, जो आंतों, हृदय और समूचे पेट के स्वास्थ्य के लिए रामबाण मानी जाती है। इसबगोल की भूसी को पावडर, दानों या कैप्सूल के रूप में भी लिया जा सकता है।

सेवन से होने वाले फायदेः इसबगोल विशेषकर अपने भरपूर फाइबर और पाचन सुधारक गुणों के कारण पूरी दुनिया में मशहूर है।

- यह कब्ज, दस्त और गैस की समस्या को दूर करती है।
- यह ब्लड शुगर लेबल को नियंत्रित करती है।
- बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करती है और गुड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाती है।
- दिल के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है।
- यह एसिडिटी से बचाती है।
- यह आंतों की दीवारों को मजबूत करती है। साथ ही यह इरिटेबल बाउल सिंड्रोम के लक्षणों को कम करती है।
- यह पानी को सोख लेती है, जिससे मल नरम हो जाता है और पेट साफ रहता है।
- यह हल्का और ठंडक प्रदान करने वाला है, साथ ही यह पित्त, वात और कफ के असंतुलन को ठीक करता है। *

हेल्थ सजेशन

रेखा

क्या आपको पता है सोने का सही ढंग क्या है? किन मुद्राओं में सोना स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है? जमीन में सोना सही होता है या पलंग पर? इनके जवाब जानकर आप सोने का सही तरीका जान लेंगे और इससे स्वस्थ रहेंगे।

स्वास्थ्य को सुधारता है सोने का सही तरीका

सोने के सही तरीके से भी स्वस्थ रहा जा सकता है? क्या सही तरीके से सोना अच्छे स्वास्थ्य की गारंटी है? इन दोनों सवालों का जवाब है, हां। विशेषज्ञ कहते हैं कि अच्छी नींद लेना स्वस्थ रहने का विज्ञान है।

सही ढंग से सोने के फायदेः विशेषज्ञ सोने के तौर तरीकों पर लंबी जांच पड़ताल के बाद इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि सोने का सही तरीका और आदतें न केवल हमारी नींद की गुणवत्ता बढ़ाती हैं बल्कि ये हमारे समग्र स्वास्थ्य पर भी गहरा असर डालती हैं। सही तरीके से सोना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की गारंटी है। सही तरीके से सोने में ही वो सारी गतिविधियां सुचारु रूप से संपन्न होती हैं, जो हमारे सोते समय हमारा शरीर करता है। अगर हम सही तरीके से सोते हैं तो सही ढंग से हमारी मांसपेशियों की मरम्मत होती है। सही ढंग से रिकवरी होती है, सही ढंग से सोने पर हमारे शरीर की कोशिकाएं ज्यादा स्वस्थ और सक्रिय रहती हैं। इन सब बातों का समग्रता में हमारी सेहत पर सकारात्मक असर पड़ता है। इसलिए सही तरीके से सोना अच्छे स्वास्थ्य की गारंटी है।

क्या है सोने का सही तरीकाः सोने की सही मुद्रा हमारी रीढ़ की हड्डी को प्राकृतिक अवस्था में बनाए रखती है, जो कि हमारे सेहतमंद रहने का एक बड़ा आधार होती है।

रीढ़ की हड्डी अगर प्राकृतिक अवस्था में रहती है, तो इससे हमारा शरीर तनावमुक्त रहता है। सही ढंग से सोने के तरीके में इस बात का भी महत्व होता है कि हम जिन गद्दों और तकियों के साथ सोते हैं, वो कैसे हैं? सोने के लिए ऐसा गद्दा होना चाहिए, जो न ज्यादा सख्त हो और न ही बहुत मुलायम। साथ ही तकिया गर्दन और रीढ़ की सीध में होना चाहिए। अब जानते हैं सोने की सही मुद्राओं के बारे में।

बाईं करवट सोनाः विशेषज्ञों का मानना है कि अगर हम बाईं करवट सोते हैं तो यह हमारे पाचनतंत्र के लिए बहुत लाभकारी होता है। इस मुद्रा में सोने से एसिडिटी कम होती है। रक्तप्रवाह में सुधार होता है। गर्भवती महिलाओं को तो विशेषकर बाईं करवट ही सोना चाहिए।

दाईं करवट सोनाः सोने की यह भी मुद्रा आरामदायक है, लेकिन अगर लंबे समय तक दाईं करवट पर सोया जाए तो पेट और दिल के बीच दबाव बढ़ सकता है। इसलिए स्वास्थ्य विशेषज्ञ दाईं करवट सोने को सही नहीं मानते। जिन्हें दिल की बीमारी हो उन्हें तो खासतौर पर दाईं करवट सोने से बचना चाहिए।

जमीन पर या पलंग परः जमीन पर सोना रीढ़ को सीधा रखने में मददगार होता है। यह शरीर को बेहतर समर्थन देता है। लेकिन इसमें एक समस्या रहती है, खासतौर पर सर्दियों में जमीन पर सोने से सर्दी लग जाती है और जोड़ों में दर्द जैसी समस्या पैदा हो जाती है। यदि लकड़ी का सख्त पलंग है तो सोने के लिए वह भी सही रहता है। बस सोने का सही गद्दा होना जरूरी है ताकि वह शरीर को सपोर्ट भी दे और आरामदायक भी रहे। अगर ये दोनों बातें हैं तो लकड़ी के पलंग पर सोना ही बेहतर विकल्प है।

कैसे कपड़े पहन कर सोएंः निश्चित रूप से आरामदायक और ढीले कपड़े पहन कर सोना चाहिए। यह बेहतर नींद और स्वास्थ्य के लिए अच्छा विकल्प है। यह भी ध्यान रखें कि रात में सूती कपड़े पहन कर ही सोएं। कपड़े बहुत फिट भी नहीं होने चाहिए। इससे त्वचा और रक्त प्रवाह में बाधा पड़ती है, जो कि हमारे स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है। *

पीठ के बल सोना

पीठ के बल सोने से रीढ़ और गर्दन सीधी रहती है। त्वचा पर झुर्रियां कम पड़ती हैं। लेकिन जिन्हें 'स्लीप एपनिया' की बीमारी हो, उन्हें इस मुद्रा में सोने से बचना चाहिए।

अगर आप बदलते मौसम में मांसपेशियों में होने वाले दर्द से परेशान रहते हैं तो आपको डेली कुंभकासन का अभ्यास करना चाहिए। इससे आपकी मांसपेशियां मजबूत बनती हैं और कई तरह के दर्द से राहत भी मिलती है। इसकी विधि और सावधानियों के बारे में जानिए।

मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करे कुंभकासन

योगोपचार / दिव्यज्योति 'नंदन'

अब सर्दी कम तो हो गई है लेकिन अभी भी सुबह-शाम ठंडी हवाओं से बचना जरूरी है। ऐसे में शरीर को गर्म रखने के लिए आप योगाभ्यास कर सकते हैं। इसके लिए वैसे तो कई महत्वपूर्ण आसन हैं जैसे- पादहस्तासन, उत्तानासन, भुजंगासन, उष्ट्रासन और कुंभकासन। लेकिन इनमें कुंभकासन या प्लैंक पोज इसलिए अन्य आसनों से बेहतर है, क्योंकि यह मसल्स की ताकत बढ़ाता है।

आसन करने की विधिः सही तरीके से कुंभकासन करने के लिए सबसे पहले अपनी योगा मैट पर पेट के बल लेट जाएं। इस दौरान अपनी हथेलियों को अपने चेहरे के पास रखें और पैरों को इस तरह से मोड़ें कि पैर की अंगुलियां जमीन से ऊपर उठ रही हों। इसके बाद हाथों को धक्का देकर अपने नितंबों को हवा में ऊपर उठाएं। धड़ को फर्श के समानांतर रखें और इसे तब तक आगे की ओर खींचते रहें, जब तक कि भुजाएं लंबवत न हो जाएं और कंधे, कलाइयों के ऊपर न आ जाएं। इसके बाद हथेलियों को जमीन पर मजबूती से टिकाएं। कंधों की हड्डियों को रीढ़ से दूर फैलाएं और अपनी कॉलरबोन को सीने से दूर की तरफ खींचें। पैरों की अंगुलियों को नीचे की ओर मोड़ें और टेलबोन को एड़ियों की ओर लंबा करें। इस दौरान नाक की सीध पर फर्श की तरफ देखें। कुंभकासन या प्लैंक पोज की शुरुआत अधोमुख श्वानासन से करना चाहिए।

कुंभकासन करने के फायदेः यह पेट की मांसपेशियों की शक्ति को बढ़ाता है।

- कंधों, पीठ, नितंबों और जांघों को मजबूत बनाता है।
- वजन घटाने में भी कुंभकासन मददगार है।
- पैरों की पिंडलियों को यह आसन मजबूत करता है।
- शरीर में लचीलापन बढ़ाता है। कंसंट्रेशन भी बढ़ाता है।
- इस आसन को करने से स्ट्रेस कम होता है।
- ब्लड सर्कुलेशन सिस्टम को सुचारु बनाता है।
- यह आसन हिप्स को टोंड करता है।

कुंभकासन करते समय बरतें ये सावधानियांः नियमित कुंभकासन करने के बहुत सारे फायदे हैं, लेकिन उन लोगों को कुंभकासन करने से बचना चाहिए, जिन्हें यहां बताई जा रही शारीरिक परेशानियां हैं।

- जिनके घुटनों, टखनों या कोहनियों में दर्द रहता है या यह आसन करते समय तेजी से दर्द उठता है।
- अगर बीपी की समस्या है तो इसे करने से पहले डॉक्टर से सलाह ले लें।
- अनिद्रा या किसी तरह के भी सिरदर्द की समस्या है तो यह आसन न करें।
- जिन लोगों को अकसर चक्कर आते हैं, उन्हें भी इस आसन से दूर रहना चाहिए।
- गर्भवती महिलाओं को यह आसन भूलकर भी नहीं करना चाहिए।

पहले और बाद में क्या करेंः कुंभकासन के पहले शवासन करना चाहिए, क्योंकि शवासन करने से शरीर विश्राम की मुद्रा में आ जाता है। कुंभकासन के बाद भी शवासन करना फायदेमंद होता है। अगर पहली बार कुंभकासन करने जा रहे हैं, तो बेहतर होगा कि किसी योग प्रशिक्षक की निगरानी या देखरेख में ही करें। *

समाधान शिविर में सुनीं समस्याएं

शिक्षिका का वेतन न देने वाले स्कूल संचालक के खिलाफ जांच कर कार्रवाई के निर्देश दिए

ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त करवाकर आम रास्तों से अतिक्रमण या अवैध कब्जे तुरंत हटवाएं : एसडीएम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

लघु सचिवालय स्थित वीसी रूम में बुधवार को समाधान शिविर आयोजित हुआ। एसडीएम आशीष कुमार ने नागरिकों की बिजली, पानी, परिवार पहचान पत्र, अवैध कब्जे और अतिक्रमण हटाने, सड़क निर्माण, पेंशन योजनाओं का लाभ दिलाने आदि विभिन्न प्रकार की समस्याएं सुनी।

उन्होंने संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि नागरिकों की समस्याओं का त्वरित समाधान करें। समाधान शिविर के दौरान सेक्टर एक के निवासियों ने बताया कि उनके क्षेत्र में सड़क की हालत जर्जर है, जिससे नागरिकों को परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है।

रोहतक। बुधवार को समाधान शिविर में लोगों की समस्याएं सुनते एसडीएम आशीष कुमार और अन्य अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

आर्थिक मदद दिलाने को आवेदन

सुनील बंसल ने बताया कि उन्होंने अपना वाहन काफी समय पहले बेच दिया था लेकिन फिर भी परिवार पहचान पत्र में अभी तक जुड़ा हुआ है। खरेड़ी निवासी मनीष ने गुहार लगाते हुए बताया कि उनकी दुकान में अज्ञात कारणों से आग लग गई थी, जिससे सामान जल कर राख हो गया। फिलहाल उनके पास में आय का साधन नहीं है। इसके लिए उन्होंने आर्थिक सहायता की मांग की। लाखनमाजरा निवासी विधवा सुमित्रा ने मकान निर्माण को आर्थिक मदद का आवेदन दिया।

सीवर लाइन ठीक करवाए

इसी प्रकार से आजादगढ़ कॉलोनी के निवासियों ने सीवरेज लाइन को दुरुस्त करवाने की मांग की। गांव मदीना निवासी सत्यवीर ने गली से अवैध कब्जा हटवाने, इंद्रा कॉलोनी निवासी नरेश ने वृद्धावस्था पेंशन बनवाने, चुनीपुरा मोहल्ला निवासी कृष्णा ने राशन कार्ड में नाम को दुरुस्त करवाने की मांग की। इसी प्रकार चमनपुरा मोहल्ला निवासी दिलेर ने बताया कि उनके राशन कार्ड में किसी अन्य व्यक्ति का नाम जोड़ दिया गया है, जिससे सरकारी योजनाओं का लाभ लेने में दिक्कत आ रही है। गांव माडौधी जाटान निवासी धर्मवती ने बताया कि उनके परिवार पहचान पत्र में जन्म तिथि गलत दर्शाई गई है।

कार्रवाई करने के दिए निर्देश

राजीव कॉलोनी निवासी अर्चना ने एसडीएम को शिकायत करते हुए बताया कि वह शहर के एक निजी स्कूल में अध्यापक थी, लेकिन स्कूल द्वारा उसको पांच माह का वेतन नहीं दिया गया, जिससे उसको भारी परेशनी का सामना करना पड़ रहा है। इस पर एसडीएम ने शिक्षा विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि संबंधित शिकायतकर्ता के स्कूल में शिक्षण कार्य के दौरान हाजरी चेक की जाए यदि शिकायत सत्य है तो संबंधित स्कूल संचालक से तुरंत वेतन दिलवाया जाए और यदि वेतन की अदायगी स्कूल द्वारा नहीं की जाती है तो स्कूल संचालक के खिलाफ नियमानुसार ठोस कार्रवाई अमल में लाई जाए।

कलानौर निवासी ने पेंशन की राशि खाते में डलवाने को किया आवेदन

समाधान शिविर के दौरान कलानौर निवासी सविता पत्नी स्व. पवन कुमार ने एसडीएम को बताया कि 7 मई 2023 को उनके पति की मृत्यु हो गई थी। उसके बाद उन्होंने विधवा पेंशन के लिए आवेदन किया, लेकिन कुछ समय बाद उनकी 7 माह की पेंशन उनके पति के खाते में डाल दी गई, जिससे वह पेंशन के पैसे नहीं निकलवा पा रही है। यह पेंशन राशि कुल 20423 रुपए है। उन्होंने यह पेंशन राशि उनके पति की बजाये उनके खाते में डालने की गुहार की ताकि वह अपना गुजारा सही ढंग से कर सके।

भारी भरकम बिजली बिल ठीक करवाने की गुहार

गांव बालंद निवासी रोहताश ने समाधान शिविर में एसडीएम से गुहार लगाते हुए बताया कि वह दिहाड़ी-मजदूरी करके अपने परिवार का पालन-पोषण करता है। गत 7 दिसंबर 2024 को उन्होंने बिजली निगम द्वारा भेजे गए 21221 रुपए की अदायगी कर दी थी, लेकिन फिर से बिजली निगम द्वारा उसके घर पर एक लाख 15 हजार रुपए का बिल भेज दिया गया है, जो कि गलत है और यह बिल भरने में वह असमर्थ है। उसने समय रहते बिजली का बिल दुरुस्त करवाने की मांग की ताकि डिफाल्टर होने से बच सके।

यह रहे मौजूद

मौके पर हाइड्रोलॉजिस्ट दलबीर राणा, बिजली निगम एक्सईएन सीमा नारा, एक्सईएन अरूण मुंजाल, डीसीपीओ कुलदीप, सहायक रोजगार अधिकारी ऋचा आर्य, आरएफओ सुभाष चंद्र सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

परिवार पहचान पत्र से संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए

एसडीएम आशीष कुमार ने परिवार पहचान पत्र से संबंधित अधिकारियों व कर्मचारियों को निर्देश दिए कि जिन परिवार पहचान पत्रों में किसी कारण से अंजान व्यक्तियों के नाम जुड़े हुए है, उनको तुरंत प्रभाव से हटाकर दुरुस्त किया जाए ताकि नागरिकों को सरकारी योजनाओं का लाभ लेने में किसी प्रकार की परेशनी न हो। इसी प्रकार से उन्होंने पेंशन संबंधित योजनाओं के बारे में निर्देश देते हुए कहा कि पात्र लोगों को पेंशन योजनाओं का लाभ मिलना चाहिए। पेंशन संबंधित मामलों में परिवार पहचान पत्रों को अपडेट किया जाए। उन्होंने नगर निगम और पंचायत विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त करवाकर अतिक्रमण व अवैध कब्जे हटवाने की कार्रवाई करें ताकि आमजन परेशान न हो। एसडीएम ने जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग व नगर निगम के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे अपने-अपने क्षेत्रों में सीवरेज लाइनों को दुरुस्त करवाने का काम करें।

खबर संक्षेप

बिरड़ माजरा की सरपंच निलंबित

झज्जर। डीसी प्रदीप दहिया ने ग्राम पंचायत बिरड़ माजरा की सरपंच को विभिन्न अनियमितताओं के चलते में सरपंच पद से निलंबित कर दिया है। जारी आदेश अनुसार सरपंच पर तालाब का मिट्टी भरत कर उक्त तालाब का स्वरूप बदलने के मामले में कोई कार्रवाई ना करने व अन्य आदेशों की अवहेलना करने पर सरपंच को पद से निलंबित किया गया है। डीसी ने हरियाणा पंचायती राज अधिनियम 1994 की धारा 51(1) के तहत प्रदत्त शक्तियों का इस्तेमाल करते हुए आदेश जारी किए गए हैं। एसडीएम बेरी को जांच अधिकारी नियुक्त किया है।

अधिकारी को सीएम के नाम ज्ञापन सौंपा

झज्जर। विभिन्न लंबित मांगों को लेकर बुधवार को आशा वर्करों और हेल्परों ने लघुसचिवालय परिसर में जोरदार प्रदर्शन किया। बाद में उन्होंने विभागीय अधिकारी को सीएम नायाब सिंह सैनी के नाम ज्ञापन भी सौंपा। आंगनबाड़ी वर्कर्स यूनियन की जिला सचिव प्रकाशी ने बताया कि उनकी मुख्य मांग गुजरात हाईकोर्ट का आंगनबाड़ी वर्करों के समर्थन में दिए गए फैसले को हरियाणा में भी लागू करने की है। गुजरात हाईकोर्ट ने पआंगनवाड़ी वर्करों के हित में फैसला दिया है कि वहां की सरकार आंगनबाड़ी वर्कर्स को तृतीय श्रेणी और हेल्पर को चतुर्थ श्रेणी का दर्जा दें।

कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने नवनियुक्त कुलसचिव का स्वागत किया

डॉ.कृष्ण कांत ने संभाला महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलसचिव का पदभार

- भौतिकी विषय में पीएचडी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी के नवनियुक्त कुलसचिव डॉ. कृष्ण कांत ने बुधवार को विश्वविद्यालय कुलसचिव का पदभार ग्रहण कर लिया। एमडीयू कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने डॉ. कृष्णकांत को कुलसचिव का पदभार ग्रहण करवाया।

इस अवसर पर डॉ. कृष्ण कांत की पत्नी सरस्वती महिला महाविद्यालय पलवल की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. लक्ष्मी गुप्ता तथा मारकंडा नेशनल कालेज, शाहबाद मारकंडा के प्राचार्य डॉ. अशोक कुमार विशेष तौर पर उपस्थित रहें। डॉ. कृष्ण कांत की बतौर कुलसचिव नियुक्ति हरियाणा के राज्यपाल तथा एमडीयू के कुलाधिपति बंडारू दत्तात्रेय ने की है। इस संबंध में अधिकारिक अधिसूचना गत दिवस हरियाणा राज भवन से जारी हुई थी।

रोहतक। नवनियुक्त कुलसचिव डॉ. कृष्ण कांत का स्वागत करते कुलपति प्रोफोसर राजबीर सिंह,निवर्तमान कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल तनेजा, डीन, एकेडमिक एफेयर्स प्रो. एएस मान व डीन सीडीसी प्रो. विनीता हुड्डा। फोटो : हरिभूमि

निवर्तमान कुलसचिव प्रो. तनेजा की प्रशंसा की

कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने निवर्तमान कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल तनेजा की बतौर रजिस्ट्रार अतुलनीय सेवाओं की प्रशंसा की। उन्होंने कहा कि प्रो. तनेजा ने एमडीयू विकास यात्रा में उल्लेखनीय योगदान दिया है। डीन, एकेडमिक एफेयर्स प्रो. एएस मान ने कहा कि डॉ. कृष्ण कांत का एमडीयू से पुराना जुड़ाव है। उम्मीद है कि वे विश्वविद्यालय प्रगति यात्रा में अपना बेहतरीन योगदान देंगे। निवर्तमान कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने इस अवसर पर कुलपति का विशेष आभार जताया। उन्होंने कहा कि 28 नवंबर 2018 से बतौर कुलसचिव कार्य करते हुए उन्होंने हमेशा विश्वविद्यालय हित को सर्वोपरी रखा।

अग्रवाल पीजी बल्लभगढ़ के पूर्व प्राचार्य हैं डा. कृष्ण

डा. कृष्ण कांत ने, जो कि अग्रवाल पीजी कालेज, बल्लभगढ़ के पूर्व प्राचार्य हैं,कुलसचिव का कार्यभार संभालने के अवसर पर हरियाणा के राज्यपाल, मुख्यमंत्री तथा शिक्षा मंत्री का आभार जताया। उन्होंने कहा कि वे निष्ठापूर्वक कार्य करते हुए प्रदेश सरकार द्वारा दी गई जिम्मेदारी पर खरा उतरने का पूरा प्रयास करेंगे। उन्होंने कुलपति प्रो. राजबीर सिंह के मार्गदर्शन में विश्वविद्यालय के विकास में अपना योगदान देने की संकल्पबद्धता व्यक्त की।

एमडीयू कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने नवनियुक्त कुलसचिव डा. कृष्ण कांत का पुष्प गुच्छ भेंट कर स्वागत किया तथा कुलसचिव कार्यालय में कुलसचिव पद का कार्यभार ग्रहण करवाया।

कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने डा. कृष्ण कांत का स्वागत करते हुए कहा कि उनको पूरी उम्मीद है कि डा. कृष्ण कांत विश्वविद्यालय हित में अपने प्रशासनिक अनुभव का इस्तेमाल करेंगे।

इन्होंने किया स्वागत

विश्वविद्यालय की डीन सीडीसी प्रो. विनीता हुड्डा, निदेशक सीडीओई प्रो. नसीब सिंह गिल, निदेशक यूआईईटी प्रो. युद्धवीर सिंह, मडूटा प्रधान डा. विकास सिवाच, निदेशक यूसीसी डॉ. जीपी सरोहा, विभागाध्यक्ष- प्रो. हरीश कुमार, प्रो. कुलताज व प्रो. देवेन्द्र सिंह, प्रो. राजीव कुमार, प्रो. राजेश मलिक, निदेशक जनसंपर्क सुनित मुखर्जी, वित्त अधिकारी मुकेश भट्ट, पीआरओ पंकज नैन, कुलपति कार्यालय के अधीक्षक खैराती लाल समेत प्राध्यापकों, गैर शिक्षक कर्मियों, कुलसचिव कार्यालय स्टाफ सदस्यों ने डॉ. कृष्ण कांत का स्वागत किया।एमडीयू गैर शिक्षक कर्मचारी संघ प्रधान अनिल मल्होत्रा समेत अन्य पदाधिकारियों एवं गैर शिक्षक कर्मियों ने भी पुष्प गुच्छ भेंट कर डॉ. कृष्ण कांत का कुलसचिव बनने पर हार्दिक स्वागत किया। उल्लेखनीय है कि डॉ. कृष्ण कांत भौतिकी विषय में पीएचडी हैं। 24 अगस्त 2009 से 28 मई 2024 तक वे अग्रवाल पीजी कालेज, बल्लभगढ़ के प्राचार्य रहे हैं। डॉ. कृष्ण कांत का समृद्ध प्रशासनिक अनुभव है।

एनएसएस कैंप में योग और करियर का महत्व बताया

- राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जसिया में चल रहा सात दिवसीय एनएसएस कैंप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जसिया में चल रहे सात दिवसीय एनएसएस कैंप में छठे दिन एनएसएस ट्रेनिंग कैंप के सभी प्रतिभागियों ने बढ़-चढ़कर बड़े ही हर्षोल्लास से अपनी प्रतिभा को निखारने के लिए प्रयास किए।

एनएसएस कैंप की कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर पुष्पा भाटिया ने बताया कि एनएसएस कैंप में बुधवार को योगा एक्सपर्ट डॉक्टर जनक राज और पुणे की ऑफिसर डॉक्टर मुस्कान ने मुख्य अतिथि व मुख्य वक्ता के रूप में शिरकत की।

योगा एक्सपर्ट डॉक्टर जनक राज ने एनएसएस के सभी विद्यार्थियों को अष्टांग योग की परिभाषा, आधुनिक समय में महत्व, विभिन्न यौगिक सूक्ष्म व्यायाम, आसनों (ताड़ासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, पादहस्तासन, कटिचक्रासन, अर्ध चंद्रासन, पर्वतासन, शशांकासन, भुजंगासन व सर्वांगासन और प्राणायामों (भ्रामरी प्राणायाम, अनुलोम विलोम प्राणायाम, सूर्य-भेदन प्राणायाम) आदि के माध्यम से विभिन्न बीमारियों से बचने के तरीके और उपाय बताएं, भागदौड़ भरी जिंदगी में योग की जीवन में महत्ता के बारे में विस्तृत जानकारी दी, और निरन्तर योग अभ्यास करने के लिए प्रेरित और प्रोत्साहित किया। स्कूल की कार्यवाहक प्राचार्या अमित ने बताया कि पुणे की ऑफिसर डॉक्टर मुस्कान ने सभी विद्यार्थियों को सैनिक सेवा विभाग में करियर बनाने के तरीके समझाए और किस तरीके से तैयारी करनी चाहिए, यह भी विस्तार से समझाया, किसी भी करियर में आने वाली विभिन्न बाधाओं के निपटान की जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों को समझाया कि बच्चों को बचपन से ही अपने लक्ष्य प्राप्ति के लिए निरंतर कड़ा अभ्यास करना चाहिए। इस मौके पर देवेंद्र हुड्डा, ममता, सविता, पिंकी आदि मौजूद रहे।

अखिल भारतीय किसान सभा ने केंद्रीय बजट की प्रतियां जला कर जताया विरोध

- 8 और 9 फरवरी को सभी सांसदों को कृषि बाजार नीति के विरोध में ज्ञापन सौंपे जाएंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

किसान आंदोलन के मुद्दों को लेकर मार्च में किसान मोर्चा के नेतृत्व में होगा बड़ा आंदोलन। उक्त निर्णय बुधवार को जसबीर स्मारक में आयोजित किसान सभा हरियाणा राज्य कमेटी की बैठक में लिया गया। अखिल भारतीय किसान सभा हरियाणा राज्य कमेटी की बैठक राज्य प्रधान बलबीर सिंह की अध्यक्षता में हुई । मीटिंग में राष्ट्रीय नेता पी कृष्णा प्रसाद भी शामिल हुए। प्रेस बयान जारी करते हुए किसान सभा हरियाणा राज्य महासचिव सुमित दलाल ने बताया कि केंद्रीय वित मंत्री निर्मला सीतारमण द्वारा पेश किए बजट में कोई एमएसपी नहीं, कोई ऋण माफी नहीं, उर्वरक सब्सिडी में कमी, मनरेगा में कोई वृद्धि नहीं। इसके खिलाफ आक्रोश जाहिर किया और शीला बाई पास चौक पर केंद्रीय बजट की प्रतियां जलाई गई ।

रोहतक। शीला बाई पास चौक पर केंद्रीय बजट की प्रतियां लेकर विरोध प्रदर्शन करते किसान मोर्चा के सदस्य।

एमएसपी की लंबित मांग की उपेक्षा

कार्यक्रम में राष्ट्रीय नेता पी कृष्णा प्रसाद ने कहा कि केंद्रीय बजट 2025-26 में सभी फसलों के लिए C2+50% की दर से कानूनी रूप से गारंटीकृत एमएसपी की लंबित मांग की पूरी तरह उपेक्षा की गई है। ये बजट कॉर्पोरेट कंपनियों के भारी मुनाफे को बढ़ाने और रियायतें देने वाला है। इसमें किसानों और खेत मजदूरों के लिए ऋण माफी के लिए कोई व्यापक योजना नहीं है। कृषि और संबद्ध गतिविधियों के लिए बजट आवंटन 2024-25 के संशोधित अनुमानों से कम है। जहां 2024-25 का संशोधित अनुमान 376720.41 करोड़ रुपये था, वहां 2025-26 के लिए आवंटन केवल 371687.35 करोड़ रुपये है।

सरकार की प्रमुख योजना "प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना" के लिए आवंटन में 15,864 करोड़ रुपये से 12,242.27 करोड़ रुपये कर भारी कटौती की गई है। प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि के लिए आवंटन में कोई वृद्धि नहीं हुई है। खाद सब्सिडी में 3,411.30 करोड़ रुपये की कटौती कर दी गई। किसान नेताओं ने कहा कि नई कृषि बाजार नीति देश भर की सरकारी कृषि बाजार मंडियों पर बड़ा हमला है। सरकार की मंशा मंडी व्यवस्था को प्राइवेट करने की है जिसके विरोध में संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर 8 और 9 फरवरी को सभी सांसदों को ज्ञापन सौंपे जाएंगे। और मार्च में आगे के आंदोलन की रणनीति बनाते हुए गांव गांव पंचायतें की जाएंगी ।

बैठक में यह रहे मौजूद

मीटिंग में किसान सभा राष्ट्रीय उपाध्यक्ष इंद्रजीत सिंह, जागरोशन, राजेंद्र, फूल सिंह श्योकंद, मनोज, रामफल,रामावतार,सुनील मलिक, डॉ. सुरेंद्र ,महिपाल, शहर सिंह, हमजिंदर, वीरेंद्र, जसबीर, सतपाल आदि शामिल रहे।

मॉडल स्कूल के बारहवीं के विद्यार्थियों को दी विदाई, जमकर झूमे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

आंबेडकर चौक स्थित मॉडल स्कूल के कक्षा बारहवीं के विद्यार्थियों के लिए विद्यालय परिसर में विदाई पार्टी का आयोजन किया गया। परिसर को 11वीं के विद्यार्थियों ने दुल्हन की तरह सजाया और विभिन्न मनोरंजक कार्यक्रमों के द्वारा अपने सीनियर साथियों को विदाई दी। हैड ब्वाय देव ने कक्षा बारहवीं की तरफ से अध्यापकों का धन्यवाद किया कि उन्होंने उनका पग-पग पर मार्गदर्शन किया। कक्षा ग्यारहवीं के विद्यार्थियों ने रंगारंग कार्यक्रमों की प्रस्तुति देते हुए विभिन्न नृत्यों से समां बांध दिया। स्कूल बैंड ने अपनी प्रस्तुति से सबका मन मोह लिया। 12वीं के विद्यार्थियों ने भी सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से अपनी भावनाएं व्यक्त की तो वही रैंप-वॉक के द्वारा अपना जलवा बिखेरा। शिक्षाविद राजखुराना और सुषमा शर्मा ने निर्णायक की भूमिका निभाई। देव को मिस्टर मॉडलाइट, श्रुति को मिस मॉडलाइट चुना गया तो वहीं गर्व को मिस्टर वैल ग्रूमड़ तथा पावनी को मिस बैस्ट ड्रैस्ड से नवाज़ा गया। यशिका के टैलेंट की भी प्रशंसा की गई। मॉडल एजुकेशन सोसायटी के अध्यक्ष एवं उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा, उपाध्यक्ष रामावतार गुप्ता, सचिव राजेश सहगल ने बारहवीं के विद्यार्थियों के उज्जवल भविष्य के लिए शुभकामना संदेश भेजे। प्रधानाचार्या डॉ. अरुणा तनेजा ने 12वीं के विद्यार्थियों को उनकी आने वाली वार्षिक परिक्षाओं तथा भविष्य के लिए शुभकामनाएं देते हुए कहा कि हम हर दिन परिक्षाओं से गुज़रते हैं, यह परीक्षा तो केवल एक हिस्सा है। हमें अपने आप को उसके लिए तैयार करना है तथा मेहनत से तैयारी करते हुए सौ प्रतिशत देने का प्रयास करना है। उपप्रधानाचार्या आशिता भांबरी ने विद्यार्थियों को मन लगाकर परिक्षाओं की तैयारी करने के लिए प्रेरित किया।

पुलवामा के शहीदों की याद में 500 किलोमीटर दौड़ेंगे जोनी व हैप्पी

गन्नौर। एम्बुलेंस को हरी झंडी दिखा कर रवाना करते समाजसेवी पवित्र कुंडू। फोटो :

गन्नौर। पुलवामा हमले में शहीद हुए वीर सैनिकों की स्मृति में गांधी नगर, गन्नौर के दो एथलीट जोनी और हैप्पी 500 किलोमीटर की दौड़ लगाकर युवाओं को नशे के खिलाफ जागरूक करेंगे। बुधवार को विधायक देवेंद्र कादियान के कार्यालय से समाजसेवी पवित्र कुंडू ने हरी झंडी दिखाकर इस दौड़ की शुरुआत करवाई। दोनों एथलीट प्रतिदिन 100 किलोमीटर दौड़ेंगे, जिसमें अमन राणा और रोकी उनका समर्थन करेंगे। रात का विश्राम धर्मशाला, मंदिर या गुरुद्वारा में होगा।

TOP-IN-TOWN रोहतक बाजार
विज्ञापन हेतु सम्पर्क करें: विज्ञापन विभाग, हरिभूमि कार्यालय, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
मो. 9996959400, 9996985800, 9996965600, 9996954600

सैक्स समस्याएं
MOST TRUSTED SEXOLOGIST AWARDEE
Dr. Kawatra TRUST BUILDER'S
नि:संतान दम्पत्तियों
को शादी के सालों साल बाद जब हमारे ईलाज से उन दम्पत्तियों को संतान सुख प्राप्त हुआ, उन लाभार्थ दम्पत्तियों के नाम व पते हमारे पास सुरक्षित हैं।
पुल पार, हिसार रोड, रोहतक 9215161430

श्री गणेशाय नमः
श्री बालाजी ज्योतिष केन्द्र
म.नं. 232, सैक्टर 14, हिसार
मो. 8571024131, 8708655938
प्यार मोहब्बत, किया/कराया, जादु-टोना, गुप्त दुश्मन, सौतन, नजर दोष, विदेश यात्रा, सास बहु/पति पत्नी में अनबन कारोबार में बरकत ना होना, पशुधन बर्बाद होना, धन की बर्बादी, पढाई में मन न लगना, विवाह में देरी, नौकरी में प्रमोशन
समस्या कैसी भी हो, जड़ से होगी खत्म
जब कभी भी ना बना हो काम
तो होगा गारन्टिड समाधान
पं. तुषार शर्मा
गोल्ड मेडलिस्ट
हर रोज मिलें सुबह 10 बजे से सायं 6 बजे तक

खबर संक्षेप

रोहतक। आरोपित पुलिस की गिरफ्त में

2,06,338 रुपये के फ्रॉड मामले में आरोपी काबू

रोहतक। पुलिस ने क्रेडिट कार्ड से 206338 रुपये के हुए फ्रॉड की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया। आरोपी को कोर्ट में पेश रिमांड पर लिया गया है। अर्बन एस्टेट थाना प्रभारी प्रदीप कुमार ने बताया कि सेक्टर-1 निवासी सुरेंद्र की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि 22 अगस्त को सुरेंद्र ने क्रेडिट कार्ड की पैमेंट करने के लिए प्ले स्टोर से चैक डिजिटल ऐप डाउनलोड की थी। सुरेंद्र ने ऐप पर अपना मोबाइल फोन रजिस्ट्र किया तो सुरेंद्र की मोबाइल की डिटेल आ गई। 24 अगस्त को यस बैंक के क्रेडिट कार्ड से 61197 रुपये व एचडीएफसी क्रेडिट कार्ड से 66298 व 78843 रुपये कट गए। दोनों क्रेडिट कार्ड से कुल 206338 रुपये का फ्रॉड हो गया।

गांव मायना में लगाया योग शिविर

रोहतक। महारानी किशोरी जाट कन्या महाविद्यालय की एनएसएस इकाइयों द्वारा गांव मायना में सात दिवसीय विशेष शिविर के दूसरे दिन की शुरुआत योग से की। जिसमें अनुलोम-विलोम, चक्रासन आदि योग करवाए और उनके फायदे भी बताए। इसके बाद रिटायर्ड प्राचार्या डॉ. संतोष मुदगिल (वैश्य आर्या कन्या महाविद्यालय, बहादुरगढ़) ने इस विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने बताया कि आजकल युवाओं में नशे का प्रचलन अत्यधिक बढ़ रहा है।

आरोपियों को अदालत में पेश कर रिमांड पर लिया

157 किलो 430 ग्राम डोडा पोस्त सहित 4 युवक काबू

सुचना के आधार पर पुलिस ने की कार्रवाई

युवकों की पहचान पराग, दीपक उर्फ लाडु, दीपक उर्फ दिपू, कनिष्क के रूप में हुई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नशीले पदार्थो की तस्करी करने वालों के खिलाफ पुलिस की सीआईए-2 की टीम ने सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए दो गाड़ियो में सवार 4 युवकों को नशीले पदार्थ सहित काबू किया। दोनों गाड़ियों से 157 किलो 430 ग्राम डोडा पोस्त बरामद हुआ है। आरोपियों को कोर्ट में पेश किया गया है। कोर्ट के के आदेश पर आरोपियों को रिमांड पर लिया गया है।

सीआईए-2 प्रभारी सतीश कुमार ने बताया कि 4 फरवरी को सीआईए-2 स्टाफ की टीम आईएमटी चौक नजदीक हुड्डा पार्क खेड़ीसाध गश्त में मौजूद थी। इस दौरान 4 सूचना मिली कि चार युवक नशीले पदार्थो की तस्करी कर रहे हैं। जो एक दुर्घटना ग्रस्त गाड़ी को दूसरी गाड़ी से टोचन कर झज्जर कर खरावड़ से होते हुए रोहतक की तरफ आ रहे हैं। सूचना के आधार पर तुंरत कार्रवाई करते हुए खरावड़ पुल के पास नाकाबंदी करते हुए वाहनों की चैकिंग करनी शुरु की। खरावड़ की तरफ से रोहतक की तरफ आ रही गाड़ी जिसके पीछे एक और गाड़ी टोचन थी, को रोका गया। दोनों गाड़ी में बैठे 4 युवकों को शक के आधार पर काबू किया गया। युवकों की पहचान पराग निवासी डीसी कालोनी भिवानी, दीपक उर्फ लाडु निवासी नौरंगाबाद हाल बावडी गेट भिवानी, दीपक उर्फ दिपू निवासी शांती नगर नजदीक होली चाइल्ड स्कूल भिवानी व कनिष्क निवासी रानिला जिला चरखीदादरी हाल भारत नगर भिवानी के रुप में हुई। नियमानुसार तलाशी लेने पर गाड़ी बैलनों से 4 प्लास्टिक के कट्टे व दुर्घटना ग्रस्त गाड़ी से 7 प्लास्टिक कट्टे बरामद हुए। गाड़ी से 57 किलो 160 ग्राम व दूसरी गाड़ी से 100 किलो 270 ग्राम डोडा पोस्त जो कुल 157 किलो 430 ग्राम बरामद हुआ। युवकों के खिलाफ थाना आईएमटी में केस दर्ज करके पूछताछ की जा रही है।

रोहतक। आरोपित पुलिस की गिरफ्त में।

बाबा मस्तनाथ विवि के छात्रों का एनएसएस शिविर में उत्कृष्ट प्रदर्शन

- विभिन्न प्रतियोगिताओं भाग लेकर पुरस्कार जीते

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के पांच छात्रों ने महर्षि मारकंडेश्वर विश्वविद्यालय मुलाना (अंबाला) में आयोजित सात दिवसीय विश्वविद्यालय स्तरीय एनएसएस शिविर में भाग लिया और उत्कृष्ट प्रदर्शन कर अपने विश्वविद्यालय का नाम रोशन किया। शिविर में छात्रों ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग किया और कई प्रतिष्ठित पुरस्कार जीते। नृत्य प्रतियोगिता में संगीता ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि गायन प्रतियोगिता में प्रियंका यादव और हिमांशु ने द्वितीय स्थान हासिल किया। इसके अलावा, उत्सव और योगेश ने 'खजाने की खोज' प्रतियोगिता तथा वॉलीबॉल में तीन स्वर्ण पदक जीतकर अपनी उपस्थिति को विशेष रूप से दर्ज कराया। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो (डॉ.) एचएल वर्मा ने सभी विजेता छात्रों को बधाई दी और उनके उज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के छात्र न केवल अकादमिक क्षेत्र में बल्कि सांस्कृतिक और खेल गतिविधियों में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहे हैं। यह विश्वविद्यालय हमेशा अपने छात्रों को सर्वांगीण विकास के लिए प्रोत्साहित करता रहेगा। रजिस्ट्रार प्रोफेसर डॉ. विनोद कुमार ने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं विद्यार्थियों के आत्मविश्वास को बढ़ाने और नेतृत्व क्षमता को विकसित करने में सहायक होती हैं। उन्होंने छात्रों को भविष्य में भी इसी ऊर्जा और समर्पण के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर डॉ. नवीन कुमार (डीन अकादमिक मामले), डीएसडब्ल्यू डॉ. सुधीर मलिक, एचओडी डॉ. सोमबीर, एनएसएस प्रोग्राम अधिकारी डॉ. सुमन राठी, डॉ. प्रमिला, डॉ. प्रीति लटवाल, अमित, डॉ. विजय दांगी, डॉ. राकेश, डॉ. राजीव, डॉ. मोनिका आदि मौजूद रहे।

रोहतक। बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के एनएसएस के बच्चों के साथ कुलपति डॉ. एच एल वर्मा, डॉ. नवीन कुमार व अन्य स्टाफ।

कैंपस स्कूल की छात्राओं को मुफ्त साइकिल बांटी

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के यूनिवर्सिटी कैंपस स्कूल में बुधवार को स्टेट बैंक इंडिया की तरफ से 15 छात्राओं को निशुल्क साइकिल वितरित की गई। एमडीयू की एसबीआई शाखा के मैनेजर रविन्द्र शर्मा ने बताया कि बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ अभियान को गति देते हुए एसबीआई की तरफ से 15 छात्राओं को साइकिल दी गई हैं। उन्होंने छात्राओं को जीवन में अधिक से अधिक शिक्षा ग्रहण करने के लिए प्रेरित किया। कैंपस स्कूल के इंचार्ज विवेक कौशल ने कार्यक्रम के प्रारंभ में स्वागत भाषण दिया और एसबीआई की इस पहल की सराहना करते हुए आभार जताया।

जवाहर नवोदय विद्यालय में विद्यार्थियों को आगजनी से बचाव के लिए किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

आपदा प्रबंधन के तहत जिला के गांव घुसकानी स्थितपीएम श्री स्कूल जवाहर नवोदय विद्यालय में अग्नि सुरक्षा जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें विद्यार्थियों को किसी भी प्रकार से आगजनी आपदा से बचाव के बारे में जानकारी दी गई।

विद्यार्थियों को जागरूक करते हुए फायर सेफ्टी अधिकारी राजबीर सिंह ने बताया कि घर या अन्य किसी भी संस्थान में कई बार शॉर्ट सर्किट या और किसी कारण से आगजनी हो जाती है। ऐसे समय में उसे बचाव के बारे में जानकारी होना जरूरी है। उन्होंने बताया कि शॉर्ट सर्किट से लगने वाली आग के दौरान हमें वहां पर की गई वायरिंग के बारे में भी कुछ जानकारी होनी चाहिए ताकि आग पर जल्दी काबू पाया जा सके। उन्होंने बताया कि आगजनी से बचाव के समय पानी, रेत और अग्निरोधक तकनीकों का प्रयोग सावधानी से करना चाहिए।

जागरूकता कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों को गैस सिलेंडर के माध्यम से आगजनी का मॉक ड्रिल करके दिखाया गया और विद्यार्थियों को इस तरह की आगजनी पर काबू पाने के तरीके भी प्रत्यक्ष रूप से करके दिखाए। उन्होंने बताया कि आपातकालीन स्थिति में 112 नम्बर पर काल करें। इस अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य राजेश गुप्ता, प्राचार्य, उप प्राचार्य फिरोज खां, विजय कुमार, कमल सिंह, प्रमोद कुमार, सोमवीर सिंह, हरिओम रोहिल्ला, सोनिया श्रेय सहित सभी शिक्षक मौजूद रहे।

जॉन वेस्ले कॉन्वेंट स्कूल में फेयरवेल पार्टी में छात्रों ने संजोए यादगार पल

- ग्यारहवीं के छात्रों ने अपने सीनियर्स का तिलक लगाकर स्वागत किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

गोहाना रोड स्थित जॉन वेस्ले कॉन्वेंट के कक्षा ग्यारहवीं के विद्यार्थियों ने कक्षा बारहवीं के छात्र-छात्राओं के लिए फेयरवेल पार्टी आयोजित की, जिसमें ग्यारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों ने अपने सीनियर्स के लिए एक यादगार कार्यक्रम प्रस्तुत कर भाव-भीनी विदाई दी। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय प्राचार्या डॉ. ममता मलिक व डायरेक्टर सुरेंद्र मलिक के आगमन पर हुआ। ग्यारहवीं के छात्रों ने अपने सीनियर्स का तिलक लगाकर स्वागत किया और उनके लिए मैशअप व चाइल्डहुड प्रेजेंटेशन आदि कई रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किए। बारहवीं कक्षा के छात्रों को उनके पर्सनालिटी ट्रेट को हाईलाइट करते हुए विशेष सम्मानजनक टाइटल्स दिए गए। मिस सिंसियर-यतिका, मिस्टर सिंसियर-विशेष, मिस वर्सेटाइल-चित्रांशी, मिस्टर-वर्सेटाइल-अरमान, मिस फेयरवेल-दीया, मिस्टर फेयरवेल-पुलकित, मिस प्रिटी-भव्या, मिस्टर हैंडसम-मानव, मिस बेस्ट ड्रेस्ड -नंदिनी, मिस्टर बेस्ट ड्रेस्स अप-गौरांश को खिताब दिए गए। प्राचार्या डॉ. ममता मलिक ने बच्चों को आशीर्वाद दिया और उनके उज्वल भविष्य की कामना की। इस अवसर को खास बनाने के लिए सुमित, रुचि, संगीता, रोहित,संदीप, सुमन, सुरेखा, राहुल का विशेष योगदान रहा। इस मौके पर उपप्राचार्या मशंन्का हर्ष, किरन, विजय, रेशमा, रेखा, वीरेंद्र आदि मौजूद रहे।

भाजपा के पूर्व मेयर व पाषर्दों ने कभी नहीं सोची रोहतक के विकास की बात : अमन वशिष्ठ

रोहतक। हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी के प्रदेश प्रवक्ता अमन वशिष्ठ ने निकाय चुनाव को लेकर कहा कि रोहतक में भाजपा के पूर्व मेयर व पाषर्दों ने रोहतक के विकास की बात कभी नहीं सोची। पूर्व मेयर व पार्षद शहर के विकास की बात सोचने की बजाय भाजपा में अपने शीर्ष नेताओं व आकाओं की हाजिरी भरते रहे और यह सोचने में पांच वर्ष पूरे कर दिए कि किस तरह से अपने शीर्ष नेताओं व आकाओं को खुश रखा जाए। उन्होंने बताया कि कांग्रेस पार्टी पूरी मजबूती और रणनीति के साथ नगर निकाय चुनाव लड़ेगी। चुनाव की पूरी तैयारियां पार्टी स्तर पर हो रही हैं। उन्होंने कहा मजबूत प्रत्याशियों को चुनावी मैदान में उतारकर कांग्रेस सभी नगर निगमों में भारी बहुमत से जीत दर्ज करेगी। वशिष्ठ ने कहा कि केवल नगर निगम बनाने से शहरों की सूरत नही बदलती, इसके लिए प्रदेश सरकार को शहरी और ग्रामीण क्षेत्रो में विकास कार्य भी करने पड़ते है जो कि भाजपा की सरकार पिछले 10 वर्षों से नही कर पाई।

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 नही 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

सांख्यिकीय अवधारणाओं और अनुप्रयोगों की दी जानकारी

- मदवि के सांख्यिकी विभाग में विशेष व्याख्यान श्रृंखला आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के सांख्यिकी विभाग में बुधवार को विशेष व्याख्यान श्रृंखला के तहत मैटिस्जक़ील वारसॉ विश्वविद्यालय पोलैंड की प्रो. एग्निस्का विस्जनीवस्का और दिल्ली विश्वविद्यालय के ऑपरेशनल रिसर्च विभाग के प्रो. पीसी झा ने विद्यार्थियों को प्रमुख सांख्यिकीय अवधारणाओं और उनके अनुप्रयोगों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की।

प्रो. पीसी झा ने- स्टैटिस्टिकल क्वालिटी कंट्रोल पर विशेष व्याख्यान दिया। उन्होंने विनिर्माण और सेवा उद्योगों में इसके महत्व पर जोर दिया। उन्होंने उत्पाद की स्थिरता, गुणवत्ता और लागत दक्षता को बढ़ाने के लिए उत्पादन प्रक्रियाओं में भिन्नताओं को नियंत्रित करने के महत्व पर चर्चा की। उनके व्यावहारिक उदाहरणों ने विद्यार्थियों को आज के प्रतिस्पर्धी वैश्विक बाजार में एसक्यूसी तकनीकों की बढ़ती प्रासंगिकता को समझने में मदद की। तदुपरांत प्रो. एग्निस्का विस्जनीवस्का-मैटिस्जक़ील ने- गेम थ्योरी एप्लाइड को इकनोमिक्स, कांफलीक्ट रेजूलेशन एंड ससटेनेबिलिटी विषय पर प्रकाश डाला। उन्होंने गेम थ्योरी के मूलभूत सिद्धांतों को पेश किया, जिसमें अर्थशास्त्र, व्यापार, राजनीति और देशों के बीच युद्ध में रणनीतिक निर्णय की महत्ता को दर्शाया गया। उनके व्याख्यान ने विभिन्न क्षेत्रों में प्रतिस्पर्धी और सहकारी चुनौतियों का समाधान करने में सांख्यिकीय मॉडल की प्रासंगिकता को इंगित किया।

रोहतक। विशेष व्याख्यान को सम्बोधित करते मुख्य वक्ता मैटिस्जक़ील वारसॉ विश्वविद्यालय पोलैंड की प्रो. एग्निस्का विस्जनीवस्का

विद्यार्थियों ने वक्ताओं से की बातचीत

विशेष व्याख्यान का समापन एक इंटरैक्टिव सेशन के साथ हुआ, जिसमें विद्यार्थियों ने विशेषज्ञ वक्ताओं ने वक्ताओं के साथ बातचीत की और वास्तविक दुनिया के परिदृश्यों में सांख्यिकीय मॉडल के अनुप्रयोग पर गहन स्पष्टता प्राप्त की। इस कार्यक्रम ने विद्यार्थियों के सैद्धांतिक ज्ञान को सफलतापूर्वक समृद्ध किया और व्यावहारिक चुनौतियों को हल करने में सांख्यिकीय तरीकों के महत्व को प्रदर्शित किया। सांख्यिकी विभाग के अध्यक्ष प्रो. एससी. मलिक ने दोनों वक्ताओं का स्वागत और धन्यवाद किया। इस अवसर पर डॉ. नवीन नांदल, डॉ. राहुल, डॉ. पूरन राठी समेत विभाग के शोधार्थी एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे।

सेना भर्ती कार्यालय ने विद्यार्थियों को किया अग्निपथ योजना के बारे में जागरूक

रोहतक। सेना भर्ती कार्यालय द्वारा भारत सरकार की अग्निपथ योजना के प्रति जागरूकता को लेकर विभिन्न स्कूलों में विशेष अभियान चलाया गया। इस दौरान सेना भर्ती कार्यालय के अधिकारियों ने विद्यार्थियों को अग्निपथ योजना के तहत भर्ती होने वाले अग्निवीर व अन्य पदों की भर्ती प्रक्रिया के बारे में सेना भर्ती कार्यालय के एएआरओ भूपेंद्र ने विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए बताया कि अग्निवीर युवाओं के लिए देश सेवा का न केवल एक अच्छा अवसर होता है बल्कि भविष्य भी सुरक्षित है। सेना के किसी भी पद पर जाने के लिए सबसे पहले फिजिकल फिटनेस जरूरी है। उन्होंने बताया कि भारतीय सेना की वेबसाइट **www.joinindianarmy.nic.in** पर सेना भर्ती से संबंधित समय-समय पर आने वाले नोटिफिकेशन, योग्यता, फिजिकल फिटनेस के पैमाने और पंजीकरण प्रक्रिया के बारे में जानकारी उपलब्ध है, जिसको भर्ती होने वाला इच्छुक युवा देख सकता है। उन्होंने बताया कि सेना भर्ती कार्यालय द्वारा सांपला स्थित राजकीय मॉडल संस्कृतिक वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सांपला, गद्दी खेड़ी स्थित शहीद राजीव कुमार जून राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय और भिवानी रोड़ स्थित राजकीय मॉडल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में इस विशेष जागरूकता अभियान के तहत 1500 से अधिक विद्यार्थियों को सेना भर्ती प्रक्रिया के बारे में जागरूक किया गया। इस दौरान संबंधित स्कूलों के स्टाफ सदस्य भी मौजूद रहे।

जागरुकता | पीजीआईएमएस में महिलाओं को किया गया जागरूक

बढ़ रहे ब्रेस्ट और बच्चेदानी के कैंसर के मरीज : डॉ पुष्पा

- 9 से 14 वर्ष की उम्र के लड़कियों को एचपीवी वैक्सिन की दो डोज लगवाने से बच्चेदानी व मुंह के कैंसर से हो सकता है बचाव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के स्त्री एवं प्रसूति रोग विभाग की चिकित्सकों द्वारा विभागाध्यक्ष डॉ. पुष्पा दहिया के दिशा-निर्देशन में विश्व कैंसर दिवस के उपलक्ष्य में चैधरी रणबीर सिंह ओपीडी के स्त्री एवं प्रसूति रोग विभाग में आई महिलाओं व उनके परिजनों को ब्रेस्ट कैंसर व बच्चेदानी के कैंसर के बारे में पोस्टरों व व्याख्यान के माध्यम से जागरूक किया।

जागरुकता अभियान के बारे में विस्तार से जानकारी दते हुए डॉ. पुष्पा दहिया ने बताया कि उनके विभाग का प्रयास रहता है कि हर वर्ष ओपीडी में आने वाले मरीजों को महिलाओं में होने वाले कैंसर के बारे में जागरूक किया जाए। उन्होंने मरीजों को बताया कि महिलाओं में अधिकतर बच्चेदानी का, सर्वाइकल व ब्रेस्ट कैंसर होता है। डॉ. पुष्पा दहिया ने बताया कि कैंसर एक जानलेवा बीमारी है जिससे पीड़ति मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है। कैंसर शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकता है। जब शरीर की कोशिकाएं अनियंत्रित रूप से विभाजित और विकसित होने लगती हैं तो कैंसर की समस्या पैदा होती है। महिलाओं के प्रजनन अंगों में होने वाले कैंसर को गायनेकोलॉजिकल कैंसर कहते हैं। शोध के मुताबिक, दुनियाभर में कैंसर के कारण लाखों महिलाओं की मौत होती है, लेकिन अधिकतर मामलों में उनकी मौत का मुख्य कारण गायनेकोलॉजिकल कैंसर होता है। डॉ. पुष्पा दहिया ने बताया कि यदि सफेद पानी आता हो, महावारी बंद होने के बाद भी खून आए या ज्यादा महावारी आए तो यह बच्चेदान या बच्चेदानी के मुहाने का कैंसर हो सकता है। उन्होंने बताया कि बच्चेदानी के मुंह के कैंसर का जल्दी से जल्दी पता लगाने वाले टैस्ट पैप्समीयर आरएलबीसी के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि 25 साल के बाद हर महिला को तीन साल में पैप समीयर करवाना चाहिए। डॉ. पुष्पा दहिया ने बताया कि आजकल 9 से 14 वर्ष की उम्र के लड़कियों को एचपीवी वैक्सिन की दो डोज लगवाने से उनमें बच्चेदानी के मुंह के कैंसर का बचाव किया जा सकता है।

छाती में गांठ, सूजन, त्वचा में बदलाव ब्रेस्ट कैंसर के लक्षण

डॉ. मिनाक्षी चौहान ने मरीजों को बताया कि किस प्रकार से कैंसर की पहचान की जाए और उसकी कहां व कैसे जांच करवाएं। उन्होंने बताया कि हर महिला को कैंसर के लक्षणों का पता होना चाहिए ताकि समय पर इलाज लेकर बिमारी को जड़ से खत्म किया जा सके। डॉ. मिनाक्षी चौहान ने बताया कि यदि छाती में कोई गांठ हो, सूजन आ गई हो, त्वचा में कोई बदलाव आया हो तो यह ब्रेस्ट कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। डॉ. वंदना ने कहा कि पीजीआईएमएस में महिलाओं के कैंसर की जांच के लिए हर गुरूवार को ओपीडी में विशेष क्लीनिक चलाया जाता है। उन्होंने कहा कि आज हम सभी को यहां से प्रण लेकर जाना है कि हम इस कैंसर को समय पर जांच करवाकर हरा कर रहेंगे। उन्होंने कहा कि जन-जन को लक्षणों की पहचान पहुंचाना है, कैंसर को हराना है। इस अवसर पर स्त्री एवं प्रसूति विभाग के चिकित्सक व सैकडों महिलाएं उपस्थित थीं।