

आज के दौर में मोबाइल, टैबलेट और लैपटॉप जैसे गैजेट्स पर बढ़ती निर्भरता के कारण हर उम्र के लोगों का स्क्रीन टाइम बढ़ता जा रहा है। इसका सीधा असर हमारे शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। नतीजा, कई तरह की बीमारियों के चंगुल में हम फंसते जा रहे हैं। ऐसी समस्याओं से बचने के लिए किन बातों का ध्यान रखें, इस बारे में बहुत जरूरी सुझाव।

कई बीमारियों की वजह बढ़ता स्क्रीन टाइम

बचाव के उपाय: चाहे आप बेड पर बैठें या कुर्सी पर आपकी पीठ हमेशा सीधी होनी चाहिए। कुर्सी टेबल पर बैठकर काम करते समय तक्रिए या कुशन का सहारा लेना चाहिए। इससे पीठ और कमर में दर्द नहीं होगा।

डायबिटीज-हाई ब्लडप्रेशर-कोलेस्ट्रॉल

स्क्रीन के साथ ज्यादा वक्त बिना किसी फिजिकल एक्टिविटी के बिताने वाले लोगों के शरीर में अतिरिक्त कैलोरी और फैट का संग्रह होने लगता है। इसी वजह से उनमें डायबिटीज, हाई ब्लडप्रेशर और कोलेस्ट्रॉल की आशंका भी बढ़ जाती है। **बचाव के उपाय:** ची-तेल और चीनी से बने फूड आइटम्स से दूर रहें। नियमित रूप से एक्सरसाइज और वॉक के लिए समय जरूर निकालें।



सिर में दर्द

मोबाइल पर लगातार चैटिंग करने से लोगों को सिर में दर्द की समस्या भी होती है। लगातार रील्स स्क्रॉल करते रहने की आदत ब्रेन की सेहत के लिए नुकसानदेह होती है। इससे खास तरह की न्यूरोलॉजिकल समस्या होती है, जिसे ब्रेन रोट प्रॉब्लम कहते हैं। इसमें लोगों को ध्यान केंद्रित करने और सोचने-समझने की क्षमता में गिरावट आती है।

बचाव के उपाय: अपने मोबाइल में सोशल मीडिया के नोटिफिकेशन के बटन को ऑफ रखें। मनोरंजन के लिए किताबें पढ़ना या टीवी देखना ज्यादा बेहतर विकल्प हैं। इसलिए जहां तक संभव हो मोबाइल से दूर रहें।

नेटल हेल्थ पर बुरा असर

लंबे समय तक लगातार सोशल मीडिया पर एक्टिव रहने और मोबाइल, लैपटॉप के साथ ज्यादा वक्त बिताने के कारण लोगों में एंजाइटी, स्ट्रेस, उदासी और डिप्रेशन जैसी मनोवैज्ञानिक समस्याओं की आशंका बढ़ जाती है। ऐसा करने वाले लोग इंटीवर्ट और उदास रहने लगते हैं। ज्यादा रील्स देखने से सोचने-समझने और निर्णय लेने की क्षमता घटने लगती है।

बचाव के उपाय: सचेत तरीके से अपना स्क्रीन टाइम

बच्चों का भी बढ़ रहा स्क्रीन टाइम

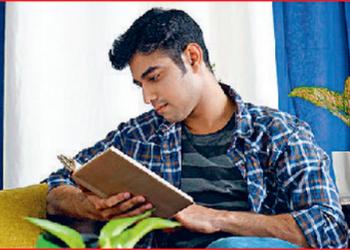
आजकल एक-दो साल की उम्र से ही लोग रोते बच्चों को बहलाने के लिए उनके हाथों में मोबाइल पकड़ा देते हैं।



इसी वजह से उन्हें मोबाइल की लत लग जाती है और अकसर वे मोबाइल देखे बिना खाना तक नहीं खाते। ऑनलाइन क्लास और स्टडी की वजह से भी बच्चे लैपटॉप और स्मार्टफोन के साथ काफी वक्त गुजारते हैं। मोबाइल के स्क्रीन से ब्लू लाइट जैसे तो बड़ों के लिए भी नुकसानदेह होती है, लेकिन बच्चों की कोमल आंखों पर इसका ज्यादा बुरा असर पड़ता है।

बचाव के उपाय: दो वर्ष से कम उम्र के बच्चों को स्क्रीन से पूरी तरह दूर रखें। पांच वर्ष के बाद बच्चे मोबाइल तो देख सकते हैं, लेकिन उनका स्क्रीन टाइम 2 घंटे से अधिक नहीं होना चाहिए। अमेरिकन एस्पेसिएशन ऑफ पीडियाट्रिक्स के अनुसार बच्चों को सोने से एक घंटे पहले से ही स्क्रीन न देखने दें। अगर परिवार में बड़े भी यह नियम आनाए तो यह उनके लिए फायदेमंद साबित होगा।

घटाने की कोशिश करें। खाली समय में अकेलापन या उदासी दूर करने के लिए मोबाइल स्क्रॉल करने से बचें, बल्कि खुद को कुकिंग, बागवानी, पेंटिंग और लेखन जैसे रचनात्मक कार्यों में व्यस्त रखने की कोशिश करें। अपने से मिलने-जुलने और बातचीत के लिए समय निकालें। ध्यान



रहे, जब भी आप किसी से मिलने जाएं, उस दौरान मोबाइल को अपने परस में रख दें। इससे आपके स्क्रीन टाइम में कटौती होगी और आप अपने के साथ क्वालिटी टाइम बिता पाएंगे। अगर आप यहां बताई गई बातों का ध्यान रखेंगे तो मोबाइल और गैजेट्स के सीमित इस्तेमाल के वाबजूद आपको कोई स्वास्थ्य समस्या नहीं होगी।

प्रस्तुति: विनीता

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. हर्षल सावले
पडिशनल प्रोफेसर-सेंटर ऑफ
कम्युनिटी मेडिसिन, एमए, दिल्ली

चाहे ऑफिस से जुड़ा काम-काज हो या करनी हो स्टडी, ऑनलाइन शॉपिंग करनी हो या फिर अपने के साथ चैटिंग, ऐसी अनेक एक्टिविटीज की वजह से लोगों का स्क्रीन टाइम बढ़ता जा रहा है। यह सेहत के लिए बहुत नुकसानदेह साबित होता है। इसकी वजह से लोगों को कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं घेरने लगती हैं। इनके बारे में जरूर पता होना चाहिए, ताकि इनसे बचाव किया जा सके।

सर्वाइकल स्पाइंडलाइटिस

कंप्यूटर या लैपटॉप के साथ लगातार घंटों काम करते समय अधिकतर लोगों को अपने सही पोस्चर का ध्यान नहीं रहता। टाइपिंग करते समय अकसर लोगों की गर्दन झुक जाती है, इससे उनकी गर्दन और कंधे में दर्द की समस्या होने लगती है। अगर लंबे समय तक ध्यान न दिया जाए तो इससे सर्वाइकल स्पाइंडलाइटिस की समस्या हो सकती है।

बचाव के उपाय: कंप्यूटर, लैपटॉप या मोबाइल पर टाइप



करते समय अपनी गर्दन सीधी रखें। लगातार बहुत देर तक काम न करें। हर एक घंटे के अंतराल पर बीच में उठकर पांच से दस मिनट का ब्रेक लें। इससे गर्दन में दर्द की समस्या नहीं होगी।

ओवरवैट यानी ओबेसिटी

जो लोग इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स के साथ ज्यादा वक्त बिताते हैं, उनकी शारीरिक गतिविधियां सीमित हो जाती हैं। साथ ही काम के दौरान होने वाली बेरियत को दूर करने के लिए

अधिकतर लोग बिस्किट, चॉकलेट, चिप्स, वेफर्स या जंक फूड्स जैसी अधिक कैलोरी वाली चीजों का सेवन करते हैं, इससे उनका वजन बढ़ जाता है और ओबेसिटी जैसी समस्या परेशान करने लगती है। **बचाव के उपाय:** चाहे कितनी भी व्यस्तता हो, नियमित एक्सरसाइज और वॉक के लिए समय जरूर निकालें। काम के दौरान अगर बीच में हल्की भूख लगे तो मंचिंग के लिए हाई कैलोरी वाले जंक फूड के बजाय फल, धुने चने और मुरमुरे जैसी चीजों का सेवन करें।

पीठ और कमर में दर्द



कंप्यूटर या लैपटॉप पर टाइप करते हुए अधिकतर लोग अपनी पीठ और कमर के सही पोस्चर का भी ध्यान नहीं रखते हैं। इसी वजह से उनकी पीठ और कमर में दर्द की समस्या होती है। लगातार एक ही मुद्रा में बैठकर काम करना या पीठ को सीधी न रखना इस समस्या की बड़ी वजह है।

स्क्रीन टाइम बढ़ने का बुरा असर आंखों पर भी बहुत अधिक पड़ रहा है। मोबाइल, लैपटॉप, कंप्यूटर या टीवी स्क्रीन के साथ ज्यादा वक्त बिताने की वजह से लोगों की आंखों की मांसपेशियों में खिंचाव और दर्द महसूस होता है। स्क्रीन पर लगातार देखने के कारण पलकें झपकाने का मौका नहीं मिलता, इससे आंखों की नमी सूखने लगती है। आंखों में ड्राइनेस की समस्या के कारण खुजली, जलन और लालिमा जैसी परेशानियां हो सकती हैं।

बचाव के उपाय: आंखों को स्क्रीन से होने वाले नुकसान से बचाने के लिए 20: 20: 20 का फॉर्मूला अपनाएं। यानी, हर 20 मिनट के अंतराल पर 20 सेकंड का ब्रेक लेकर 20 फीट की दूरी पर रखी किसी वस्तु को

कलाई और अंगुलियों में दर्द

आजकल लोग घंटों तक मोबाइल पर चैटिंग करते हैं या स्क्रीन स्क्रॉल करके रील्स देखते रहते हैं। इससे उन्हें अंगुलियों और कलाई में दर्द की समस्या भी होती है। **बचाव के उपाय:** मोबाइल देखने के समय में कटौती करें, जहां तक संभव हो लोगों को टेक्स्ट मैसेज भेजने के बजाय वॉयस नोट भेजें।

अनिद्रा की समस्या

सोशल मीडिया पर एक्टिव रहने और रील्स देखने की लत के कारण अधिकतर लोग देर रात तक जागते हैं, जिससे उनकी नींद पूरी नहीं होती। इससे उनमें चिड़चिड़ापन, थकान और आंखों में जलन जैसी समस्याएं भी होती हैं। नींद की

आंखों के लिए भी है बहुत हार्मफुल



देखें। इसके अलावा फोन के स्क्रीन को ज्यादा नजदीक से न देखें। लैपटॉप का स्क्रीन भी लगभग डेढ़ फीट की

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

पार्श्व उपविष्ट कोणासन, जिसे अंग्रेजी में वाइड एंगल सीटड फॉरवर्ड बेंड पोज या संक्षेप में साइड सीटड एंगल पोज भी कहते हैं, युवाओं को सूर्य नमस्कार की तरह सबसे ज्यादा पसंदीदा आसन में से एक है। शायद इसकी वजह यह भी है कि यह एक ऐसा आसन है, जिसे ज्यादा बूढ़े या अंधेड़ लोग मुश्किल से कर पाते हैं और बच्चों को इसे करनी की जरूरत नहीं होती। इस तरह यह मूलतः युवाओं का ही आसन माना जाता है, क्योंकि इस आसन के लिए जितनी फ्लेक्सिबिलिटी की जरूरत होती है, उतनी लोच-लचक आमतौर पर युवाओं में ही आसानी से मिलती है।

इससे होने वाले फायदे: नियमित रूप से उपविष्ट कोणासन करने से कई तरह के फायदे होते हैं। इस आसन से पैरों के निचले और भीतरी हिस्से को अच्छा स्ट्रेच मिलता है, जिससे वे सुडौल और टॉड दिखती हैं। इसे करने से पेट के भीतरी अंग भी टॉड और रिटमुनेट होते हैं। यह रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है। शरीर को रिलेक्स और दिमाग को शांत करता है। इससे साइटिका और अर्थराइटिस की समस्या दूर होती है। इसके अन्वयस से किडनी स्वस्थ और सक्रिय रहती है। ब्लाड प्रेशर में भी काफी सुधार आता है। यह अस्थमा से राहत दिलाता है। इससे लोअर बांडी का फैट कम होता है तथा वजन को कम करता है। **करने का सही तरीका:** सबसे पहले अपने योगा मैट पर बिल्कुल सीधे होकर बैठ जाएं। अब दोनों पैरों को जितना संभव हो, एक-दूसरे के विपरीत 90 डिग्री के कोण में फैलाने की कोशिश करें। इस दौरान अपने दोनों पैरों के पंजों को आगे की तरफ झुकाए रखें और दोनों पैरों को जितना सधा जा सकता हो, उतना सीधा करें। इस अवस्था में कमर के नीचे के हिस्से में जितना झुकाव महसूस होगा, उतना ही अच्छे से यह आसन होगा।

वैसे तो अधिकांश आसन युवा लोग कर सकते हैं, इसके लाभ उठा सकते हैं। लेकिन पार्व उपविष्ट कोणासन, ऐसा आसन है, जिसे युवा बहुत पसंद करते हैं। इसकी वजह यह है, इसे करने की विधि, लाभ और सावधानियों के बारे में जानिए।

युवाओं का पसंदीदा योगासन पार्श्व उपविष्ट कोणासन

लोकन इसे करने के पहले इस बात पर ध्यान दें कि सारे योगाचार्यों ने इस आसन के बारे में खासतौर पर कहा है कि अगर असुविधा महसूस हो रही हो तो इसे तुरंत बंद कर दें। शुरुआती दौर में यह करने के लिए मुलायम गद्दी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इस आसन में अपनी दोनों हथेलियों को हिप्स के पीछे योगा मैट पर रखें और लंबी-गहरी सांसों भीतर की तरफ खींचें। कुछ सेकेंड तक इस स्थिति में रुकें और फिर जब पैरों को अच्छा स्ट्रेच महसूस होने लगे, तब सांस छोड़ते हुए पेट को भीतर की तरफ खींचें और सामने की तरफ झुक जाएं। अब अपने दोनों हाथों को भी धीरे-धीरे सामने की तरफ लाएं। स्पाइन को जितना हो सके स्ट्रेच करें। एक मिनट से ज्यादा इसे न करें। एक मिनट के बाद धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए पुरानी सामान्य स्थिति में वापस आएं। घुटनों को मोड़ें और पैरों को फिर से एक साथ सीध में लाएं।

बरतें सावधानी: उपविष्ट कोणासन करते समय कुछ बातों का जरूर ध्यान रखें। इसे तब बिल्कुल न करें, जब रीढ़ की हड्डी में दर्द हो। अगर किसी तरह की गंभीर बीमारी से गुजर रहे हैं तो भी इसे न करें। गर्दन में दर्द हो, कंधों में दर्द की समस्या रहती हो, घुटनों में दर्द या अर्थराइटिस हो तो यह आसन करने से बचें और करें भी तो किसी योग्य योगाचार्य की मौजूदगी में ही करें। जब तक अच्छी तरह सीख न जाएं, तब तक उपविष्ट कोणासन योगा ट्रेनर की मौजूदगी में ही करें, कभी अपने आप न करें। जब दक्ष हो जाएं तब अकेले करें।



घरेलू औषधि / रेखा देशराज

हल्दी, भारतीय रसोई के सबसे लोकप्रिय मसालों में से एक है। लेकिन यह एक प्रभावी जड़ी-बूटी भी है। जी हां, आयुर्वेद में हल्दी के सैकड़ों तरह के औषधीय उपयोग हजारों सालों से मौजूद हैं।

त्रिदोष को करती है दूर: आयुर्वेद में हल्दी को 'त्रिदोष नाशक' माना गया है। बहुत कम एंटी-ऑक्सीडेंट्स की क्षमता होती है। हल्दी कुछ गिनी-चुनी औषधियों में से है, जिसमें इन तीनों को संतुलित करने का गुण पाया जाता है। इसलिए हल्दी को त्रिदोष नाशक कहा जाता है।

होते हैं अनेक औषधीय गुण: जिन्हें सूजन से संबंधित परेशानियां होती हैं, जैसे गठिया आदि में अपने एंटी-इंफ्लेमेट्री गुण के कारण हल्दी सूजन को कम करती है और परेशानी से राहत पहुंचाती है। हल्दी में एंटीऑक्सीडेंट्स भी पाए जाते हैं, जो शरीर को प्री-रेडिक्लस से बचाते हैं। हल्दी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है। हल्दी के सेवन से पाचन में सुधार होता है। यह गैस, अपच और पेट फूलने जैसी समस्याओं में बेहद

त्रिदोष नाशक कच्ची हल्दी



फायदेमंद है। कहीं कट-फट जाए तो हल्दी का पेस्ट ऐसे घावों और संक्रमण को तेजी से ठीक करने में मददगार होती है। दाग, धब्बों, मुहासों और त्वचा संबंधी दूसरी परेशानियों को हल्दी दूर करती है। हल्दी रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रण करने में मदद करती है। इसमें पाया जाने वाला यौगिक करक्यूमिन कैंसररोधी होता है। इसलिए हल्दी के सेवन से कैंसर

कोशिकाओं के विकास को रोकने में मदद मिलती है। हल्दी का पेस्ट त्वचा की जलन, खुजली, एग्जिमा और सोरायसिस जैसी समस्याओं में फायदेमंद होता है। हल्दी को दूध में मिलाकर या काढ़े के रूप में पीने से गले की खराश दूर होती है। सर्दी लगने पर भी फायदेमंद होती है।

इन बीमारियों में भी है कारगर: जिन्हें लगातार अपच, एसिडिटी और पेट दर्द की शिकायत रहती है, उन्हें अरक के साथ मिलाकर कच्ची हल्दी भूनकर चूसना चाहिए या दंतों से चबाकर उसका रस पीना चाहिए। इससे पेट संबंधी ये सारी शिकायतें खत्म हो जाती हैं। हल्दी लिवर को डिटॉक्स करने में और इसकी कार्यक्षमता को बढ़ाने में बहुत मददगार होती है। जो घाव लंबे समय से भर न रहा हो, उसमें शुद्ध शहद में हल्दी के पावडर को मिलाकर लेप करना चाहिए। डायबिटीज की समस्या में कच्ची हल्दी के रस का सेवन फायदेमंद होता है, क्योंकि यह इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाता है। हल्दी रक्त में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी नियंत्रित करती है। क्योंकि हल्दी दिमाग की सूजन को कम करती है, इसलिए यह यादाश्रत सुधारने में मददगार होती है। जिन्हें अस्थमा और ब्रोंकाइटिस की समस्या हो, उन्हें हल्दी का सेवन करना चाहिए।

अवेयरनेस

डॉ. माणिक अलीन

समय-समय पर रक्तदान करना यानी ब्लड डोनेशन के बारे में आप जरूर जानते होंगे। इसमें रक्तदान आयोजित करने वाले कैंप में ब्लड ग्रुप के अनुसार ब्लड एकत्रित किया जाता है और जब किसी को रक्त की जरूरत हो, तो उसे यह रक्त चढ़ाया जाता है।

प्रचलित हैं भ्रांतियां: यह बहुत हैरत की बात है कि रक्तदान करने के नाम पर हमारे समाज में 'कई मिथ' और धारणाएं प्रचलित हैं कि रक्तदान करने से शरीर में कमजोरी आ जाती है और अपने रक्त को किसी को यूँ ही क्यों दान दे दिया जाए की सोच के चलते लोग रक्तदान करने से कतराते हैं। हकीकत में ऐसा नहीं है। रक्तदान करने का मतलब है, किसी को जीवनदान देना। रक्तदान एक ऐसा दान है, जिसे कोई भी स्वस्थ व्यक्ति कर सकता है। क्या आपको पता है कि आपके एक यूनिट रक्तदान करने से तीन लोगों की जान बचाई जा सकती है?

क्या है रक्तदान: रक्तदान करने से पहले रक्तदान करने वाले यानी डोनर के शरीर की कुछ विशेष किस्म की जांच की जाती है और उसके रक्त की गुणवत्ता की जांच करने के बाद ही उससे रक्तदान कराया जाता है। इसमें डोनर के ब्लड के करीब ढाई से मिलीलीटर

हालांकि ब्लड डोनेशन को लेकर समाज में कई तरह के मिथ प्रचलित हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि ब्लड डोनेशन से कोई नुकसान नहीं होता। इससे कई तरह के फायदे ही होते हैं। इस बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए।

ब्लड डोनेशन से नहीं होता किसी तरह का नुकसान

रक्त की मात्रा को मशीन की सहायता से एक बैग में जमा किया जाता है। इस बैग को परीक्षणों के बाद ब्लड बैंकों में स्टोर कर दिया जाता है और इस जमा ब्लड को मरीज की जरूरत के अनुसार दिया जाता है। इसका रखें ध्यान: अगर आप रक्तदान करना चाहते हैं, तो इसके लिए समय-समय पर विभिन्न स्वयं सेवी संगठनों द्वारा विभिन्न अस्पतालों में या डिस्पेंसरीज में रक्तदान के कैंप आयोजित किए जाते हैं। जहां जाकर आप रक्तदान कर सकते हैं, इसके लिए रजिस्ट्रेशन कराना होता है। चिकित्सक मेडिकल चेकअप के बाद आपका ब्लड लेते हैं। इस प्रक्रिया में 10 से 15 मिनट लगते हैं।

कौन कर सकता है रक्तदान: रक्तदान करने के लिए रक्तदाता को सेहतमंद होना



जरूरी है। उसका वजन कम से कम 50 किलोग्राम हो और उम्र कम से कम 18 और अधिकतम 65 साल होनी चाहिए। कोई भी स्वस्थ व्यक्ति हर तीन महीने पर रक्तदान कर सकता है। यदि उस व्यक्ति के घर में किसी को इमरजेंसी में रक्त की जरूरत हो तो एक महीने के बाद भी डॉक्टर उसे रक्तदान की इजाजत दे देते हैं। रक्तदान करते समय रक्त देने वाले का ब्लड प्रेशर, तापमान और नाड़ी की गति सामान्य होनी चाहिए। हीमोलेबिन

लेवल भी 12.5 से कम नहीं होना चाहिए। **कौन नहीं कर सकता रक्तदान:** हेपेटाइटिस बी, सी, टीबी, लैप्रोसी, एचआईवी, अस्थमा के मरीज, दिल के मरीज रक्तदान नहीं कर सकते। यदि किसी महिला की डिलीवरी हुई हो या वह बच्चे को दूध पिला रही हो तो उसका भी रक्तदान स्वीकार नहीं होता। मासिक धर्म के दौरान, मिस कैरेंज के 6 महीने के भीतर, टैटू, पियर्सिंग करने के 6 महीने के भीतर ब्लड डोनेट नहीं किया जा सकता। वैक्सिनेशन, एंटीबायोटिक, आयुर्वेद, होम्योपैथिक दवाइयों का नियमित सेवन करने वालों को भी रक्तदान के लिए पात्र नहीं समझा जाता।

ब्लड डोनेशन के फायदे: विभिन्न अध्ययन भी इस बात की पुष्टि करते हैं कि नियमित रक्तदान करने वालों में कोलेस्ट्रॉल लेवल कम होता है। ब्लड प्रेशर में भी कमी आती है, जिससे हार्ट अटैक के खतरे कम होते हैं। यह कार्डियोवैस्कुलर बीमारियों के जोखिम को भी कम करता है। रक्तदान करने से पहले बहुत सारी जांच की जाती है, जिससे शरीर में किसी भी किस्म के विकार का पता चल जाता है। रक्तदान का सबसे बड़ा लाभ तो यह होता है कि मन में फील गुड आता है कि हमने समाज के लिए कुछ अच्छा कार्य किया है और हमारे रक्त से अगर किसी की जान बच जाती है तो यह भी एक पुण्य का कार्य है।

जाट संस्था में शुरू होंगे कई नए रोजगारोन्मुखी कोर्स : दिमाना

■ सात माह के कार्यो की रिपोर्ट प्रस्तुत की



रोहतक। पत्रकारों से बातचीत करते संस्था के प्रधान गुलाब सिंह दिमाना, महासचिव नवदीप सिंह व अन्य पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

कही। उन्होंने बताया कि गुणवत्तापरक शिक्षा, खेल और आधुनिक सुविधाएं बढ़ाना हमारी प्राथमिकता है। संस्था के

महासचिव एडवोकेट नवदीप सिंह (मोनू) ने सात माह में किए गए कार्यो का लेखा-जोखा प्रस्तुत करते हुए कहा कि हमने बहुत

50 लाख की लागत से बनेगा सोलर प्लांट

संस्था के प्रधान गुलाब सिंह दिमाना व महासचिव नवदीप सिंह ने बताया कि छोट्टाराम लॉ कॉलेज में तीन वर्षीय व पांच वर्षीय कोर्स में सीटें बढ़वाई जा रही हैं। साथ ही छोट्टाराम बीएड कॉलेज में एनईपी के तहत तीन-तीन माह के शॉर्ट टर्म कोर्स शुरू करवाए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि जाट कॉलेज में सात पीजी व तीन यूजी नए कोर्स शुरू होंगे। उन्होंने बताया कि महारानी किशोरी जाट कन्या महाविद्यालय में दो नए पीजी व यूजी कोर्स शुरू जाएंगे। वहीं रूसा गांट के तहत 50 लाख की लागत से सोलर प्लांट भी लगाया जाएगा। छोट्टाराम पॉलीटेक्निक में तीन स्टीमों में भी सीटें बढ़ाई गई हैं। माट्टाराम इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड मैनेजमेंट में नई स्टीम के तहत एआई जैसे आधुनिक रोजगारोन्मुखी कोर्स शुरू करने का प्रस्ताव एआईसीटीई को भेजा गया है। जाट कॉलेज में अंतरराष्ट्रीय मानकों को ध्यान में रखते हुए क्रिकेट स्टेडियम बनाया जा रहा है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर उपप्रधान धर्मराज, संस्था के कॉलेजियम सदस्य राजेश तहलान, सुखबीर हुड्डा, आजाद हुड्डा, सुनील फरमाना, राजपाल बुधवार, डॉ. कपूर सिंह, जोगेंद्र कौर, महिपाल कारोर, सुरेंद्र बरहाना, प्रिंसिपल डॉ. शबनम राठी, डॉ. रश्मि लोहचब, डॉ. नवनील अहलावत, डॉ. राजीव जून, सुनीता आर्या, सुमनलता श्योरान, वीरेंद्र तोमर आदि मौजूद रहे।

ज्यादा चिंतन करने के बाद कई कोर्स लाने का प्रस्ताव सरकार को भेज दिया है और नए कोर्स आगामी



आईसी कॉलेज में व्याख्यान का आयोजन

रोहतक। आईसी कॉलेज में बाधाओं को तोड़ते हुए भविष्य का निर्माण करती महिला उद्यमी विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता चौधरी बसिलाल विश्वविद्यालय, भिवानी से वाणिज्य विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. मीरा ने महिलाओं के उद्यमिता क्षेत्र में बढ़ते योगदान, उनके सामने आने वाली चुनौतियों और उपलब्ध अवसरों पर प्रकाश डाला। उन्होंने महिला उद्यमियों के प्रेरणादायक उदाहरण साझा किए, जिससे विद्यार्थियों को आगे बढ़ने की प्रेरणा मिली। महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ की संयोजक डॉ. वीणा सचदेवा ने कहा कि आज महिलाएं हर क्षेत्र में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन कर रही हैं। सही सोच और समर्थन के साथ महिलाएं न केवल अपना भविष्य संवार सकती हैं, बल्कि आर्थिक विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान दे सकती हैं। इस अवसर पर प्राचार्या डॉ. दर्शना, डॉ. कुल कुमार, डॉ. पूजा रानी, डॉ. सोनिया, डॉ. दिलीप कौर, डॉ. राधा राठी और डॉ. मंजू सहित अन्य उपस्थित रहे।

गौड़ ब्राह्मण डिग्री कॉलेज में महिला सुरक्षा जागरूकता अभियान पर व्याख्यान आयोजित



रोहतक। कॉलेज प्राचार्य डॉ. जयपाल शर्मा ने स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित करते महिला प्रकोष्ठ इंचार्य डॉ. मंजू शर्मा व अन्य प्रोफेसर।

■ कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज प्राचार्य डॉ. जयपाल शर्मा ने की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

गौड़ ब्राह्मण डिग्री कॉलेज में महिला प्रकोष्ठ द्वारा महिला सुरक्षा जागरूकता अभियान पर हुआ विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज प्राचार्य डॉ. जयपाल शर्मा ने की। कार्यक्रम में ओम श्याम आयुर्वेद एक्स्प्रेस थैरेपी सेंटर से रामभजन कौशिक व सुशील खिन्नकरा ने सैनेट्री पैड पर अपने विचार रखते हुए कहा खराब गुणवत्ता वाले नैपकिन से महिलाओं

को जान का जोखिम हो सकता है। उन्होंने बताया कि प्लास्टिक से बने नैपकिन की जगह सूती सैनेट्री पैड का प्रयोग करना चाहिए। इसकी जानकारी से साइलेंट किलर से महिलाओं की जान बचा सकते हैं। उन्होंने बताया कि खराब सैनेट्री पैड से संक्रमण हो सकता है इससे गर्भाशय में कैंसर हो सकता है तथा 70 प्रतिशत प्रजनन में संक्रमण हो सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार हर 7 मिनट में संक्रमण के कारण 1 महिला की मृत्यु हो जाती है। कॉलेज प्राचार्य डॉ. जयपाल शर्मा ने स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। इस मौके पर डॉ. सुरेंद्र शर्मा, संतरा, बन्नी सिंह आदि मौजूद रहे।



जॉन वेस्ले कॉन्वेंट में आत्मरक्षा के सिखाए गए

रोहतक। गोहाना रोड स्थित जॉन वेस्ले कॉन्वेंट में चल रहे एनएसएस कैम्प के छठे दिन छात्र-छात्राओं को आत्मरक्षा की व्यावहारिक तकनीकों से अवगत कराया गया। छात्रों को कानूनी सुरक्षा, अपराध की रिपोर्टिंग प्रक्रिया और अपने अधिकारों के प्रति सतर्क रहने के लिए प्रोत्साहित किया गया। महिला पुलिस थाना से असेसटेंट सब इंस्पेक्टर सुनीता, हेड कांस्टेबल अनिता व सुदेश तथा कांस्टेबल अंजलि, मनीषा, मोनिका, बलराम ने दुर्गा शक्ति मोबाइल एप व डायल 112 के बारे में बताया। प्राचार्या डॉ. ममता मलिक ने कहा कि आत्मसुरक्षा सिर्फ शारीरिक सुरक्षा नहीं बल्कि मानसिक और मानवतात्मक सुरक्षा का भी विषय है, हमें अपने बच्चों को यह सिखाना चाहिए कि वह किसी भी परिस्थिति में खुद को असुरक्षित महसूस करने पर तुरंत अपनी आवाज उठाए, साथ ही समाज के प्रति जिम्मेदारी और सतर्कता बनाए रखें। उन्होंने कहा कि एनएसएस कैम्प जैसे आयोजनों से छात्रों में न केवल नेतृत्व कौशल विकसित होता है, बल्कि वे सामाजिक जिम्मेदारियों को भी समझते हैं। एनएसएस स्वयंसेवकों ने कला और शिल्प शिक्षिका से वर्ल्ड आर्ट सीखी और पर्यावरण संरक्षण के संदेश को आगे बढ़ाते हुए छात्रों ने पोथरोपण भी किया। इस अवसर पर विद्यालय डायरेक्टर सुरेंद्र मलिक, उपप्राचार्या शंकेला, सुमित, रुवि, संदीप राठी, सुमन, सुरेखा, रेखा, दुर्गा, किरण, रेशमा, रिचु खुराना, विन्नी, तनु, रोहित, वीरेंद्र, जयदीप आदि मौजूद रहे।

सामान समेटकर दूसरी जगह के लिए रवाना हुए नशे के सौदागर व उनके परिवार

काठमंडी के पास झुगियों में खुलेआम बिक रहे थे स्मैक जैसे नशे, महिलाएं भी करती थी नशा बेचने का काम

- पुलिस के लिए सिरदर्द बने हुए थे इन झुगियों में बसने वाले लोग
- केस दर्ज होने के बाद फिर से बेचना शुरू कर देते थे नशा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महम

काठमंडी में स्थित एक तालाब के पास कुछ गरीब परिवारों ने रहने के लिए अपनी झोपड़ियां डाली थी। कुछ साल तो लोगों को लगा कि ये गरीब परिवार यहां पर अपना टाइम काट रहे हैं। लेकिन धीरे धीरे इन झुगियों में नशे का कारोबार फलने फूलने लगा। पिछले कुछ सालों में नशे की इतनी बड़ी खेप आने लगी कि महम और आस पास के युवा इस नशे की गिरफ्त में आने लगे। परिवार बर्बाद होने लगे। नौजवान युवा नशे के आदी हो गए। नशे का प्रकोप इतना बढ़ गया कि लोग पुलिस से इनकी शिकायत करने लगे। पुलिस ने पहले तो इस बात को हल्के में लिया। इक्का दुक्का मुकदमे दर्ज कर यह मामला ठंडे बस्ते में डाल दिया गया। लेकिन अब नशे का कारोबार चरम पर पहुंच गया। पुलिस की बार बार रेड के बाद भी इन झुगियों में रहने वाले लोगों ने नशे की बिक्री बंद नहीं की। नशा तस्कर महिलाओं का सहारा लेने लगे। महिलाएं भी इस कारोबार से जुड़ गईं। जब महम शहर और इलाके के लोगों ने नेताओं और पुलिस अधिकारियों को कई

पुलिस की बड़ी कार्रवाई, नशे के कारोबारियों के टिकानों को उजाड़



महम। नशा बिक्री का केंद्र बनी झुगियों में तेनात पुलिसबल और पुलिस एक्शन के बाद वाहनों में सामान लादकर ले जाते परिवार। और बाहर ले जाने के लिए झुग्गी से बाहर निकाले गए सामान को समेटते परिवार।



सुबह 6 बजे अचानक पहुंची पुलिस, महम से बाहर किए चलते



महम। युवाओं को झुगियों से बाहर खदेड़ती पुलिस।

सुबह करीब 6 बजे अचानक काफी संख्या में पुलिसकर्मी काठमंडी में खोजें वाली जोहड़ी पर पहुंचे। यहां झुगियों बनाकर रह रहे लोगों से पुलिस ने कहा कि वे जितना जल्दी हो सके यहां से सामान समेटकर महम से बाहर चले जाएं। किसी भी झुग्गी में रहने वाले परिवार का कोई सदस्य यहां नजर नहीं आना चाहिए। कुछ लोगों ने इसका विरोध किया, तो पुलिस ने उन्हें हिरासत में ले लिया और पुलिस उनको शहर चौकी में ले गई। ऐसा देखकर सभी ने अपना सामान समेटना शुरू कर दिया और देखते ही देखते यहां रहने वाले लोग अपना सामान और वेशियों को वाहनों में भरकर शहर से बाहर निकल गए। ये लोग यहां पर अवैध रूप से कब्जा करके रह रहे थे और नशा बेच रहे थे।

नहीं बिकने देंगे नशा : एसएचओ

थाना प्रभारी सरपाला सिंह ने बताया कि युवा देहा का भविष्य है। नशा कारोबारी देहा के भविष्य को खराब करने का काम कर रहे हैं। किसी भी एरर में महम थाना क्षेत्र में नशे का कारोबार नहीं चलने दिया जाएगा। नशा बेचने वालों को बरखा नहीं जाएगा। नशे के खिलाफ महम पुलिस की छोपेगारी का अभियान आगे भी जारी रहेगा। फिलहाल किसी को गिरफ्तार नहीं किया गया है। झुगियों में बसने वाले लोगों को समझा बुलाकर बाहर भेजा दिया गया है।



महम। पुलिस कार्रवाई के बाद उजाड़ चुकी झुग्गी का दृश्य।

पीपीपी में इनकम फिजिकल वेरिफिकेशन का कार्य समय में किया जाए: एडीसी

■ एडीसी ने सुनी जनसमस्याएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

समाधान शिविरों में सुनी गई शिकायतों पर की गई कार्रवाई की रिपोर्ट दो दिन के अंदर प्रस्तुत करें। मुख्यमंत्री नाथ सिंह स्वयं समाधान शिविरों में आने वाली शिकायतों की समीक्षा कर रहे हैं। ऐसे में अधिकारी समस्याओं पर गंभीरता से और ठोस कार्रवाई करें। यह बात एडीसी नरेंद्र कुमार बुधवार को लघु सचिवालय स्थित वीसी रूम में आयोजित समाधान शिविर के दौरान कही। उन्होंने विशेष कर परिवार पहचान पत्र से संबंधित समस्याएं सुनते हुए



रोहतक। समाधान शिविर में लोगों की समस्याएं सुनते एडीसी नरेंद्र कुमार।

संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि इनकम से संबंधित फिजिकल वेरिफिकेशन करने और उसके बाद इनकम वेरीफाई करने का कार्य निर्धारित समय अवधि में करें ताकि कोई भी घाघ और जरूरतमंद व्यक्ति परिवार पहचान पत्र में इनकम अधिक दर्शाये जाने की वजह से प्रदेश सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं के लाभ से वंचित न रहे। समाधान शिविर के दौरान कृषि विभाग के उप निदेशक डॉ. सुरेंद्र कुमार, महावीर गोदारा, सीमा नारा, स्वास्थ्य विभाग के परिवार कल्याण अधिकारी सुरेश भारद्वाज सहित अन्य मौजूद रहे।

यह समस्याएं हुईं प्राप्त

समाधान शिविर में फतेहपुरी कॉलोनी निवासी मोहन और डेरी मोहल्ला निवासी सुरेश ने अपने परिवार पहचान पत्र में अधिक दिखाई गई इनकम को ठीक करवाने, गांव सुन्दरपुर निवासी जय मवानन ने खेत के ट्रॉसफार्मर को बदलवाने, रोहतक निवासी राजेश ने बिजली बिल को दुरुस्त करवाने, हुमायुपुर निवासी राजेश ने उनके कटे हुए बीपीएल राशन कार्ड को फिर से बनवाने के लिए आवेदन किया। सेक्टर-4 निवासी मोंनिका ने अतिरिक्त उपयुक्त को बताया कि उनके घर के अंदर से बिजली की लाइन गई हुई है, जिसको हटवाया जाए। उन्होंने उनके क्षेत्र में रास्ते पर टाइल लानाकर पक्का करवाने की मांग की।

सड़क के पैच वर्क की होगी जांच

समाधान शिविर के दौरान सेक्टर 3 व 4 से कुछ नागरिकों का प्रतिनिधिमंडल अतिरिक्त उपयुक्त से मिला और उन्होंने शिकायत करते हुए कहा कि उनके क्षेत्र में कुछ समय पहले सड़क पर पैच वर्क को फिर से बनवाने की मांग की। लेकिन उसने निर्माण सामग्री सही नहीं लगाई गई है। इससे सड़क पर फिर से गड्ढे बनते जा रहे हैं और रोडियां सड़क पर बिखर रही हैं। इस वजह से सड़क पर अक्सर हादसे होने का भय रहता है। शिकायतकर्ताओं ने एडीसी से पैच वर्क कार्य का उच्च अधिकारियों से मौका निरीक्षण करवाने और निजिनिश द्वारा जांच करवाने की मांग की।

अनाथ बच्चे की फीस माफ़ी के निर्देश

समाधान शिविर के दौरान गांव विद्युी से सुरेंद्र ने अतिरिक्त उपयुक्त को बताया कि उनके गांव में एक बच्चा अनाथ है। उसके दादा-दादी और माता-पिता की मृत्यु हो चुकी है और वह बच्चा पड़ोस के परिवार में पल रहा है। फिलहाल वह एक प्राइवेट स्कूल में नौवीं कक्षा का छात्र है। उन्होंने इस बच्चे की फीस माफ करवाने का आग्रह किया ताकि जो परिवार इस बच्चे का लालन पालन कर रहा है उस परिवार कि किसी प्रकार का बोझ न पड़े और यह बच्चा भी बिना किसी मानसिक दबाव के अपनी पढ़ाई पूरी कर सके। इस पर अतिरिक्त उपयुक्त ने जिला शिक्षा अधिकारी को इस बच्चे के फीस माफ करवाने के निर्देश दिए।

एड्स के कारण व बचाव की जानकारी दी



रोहतक। श्री लाल नाथ हिंदू कॉलेज में एनएसएस शिविर के दूसरे दिन प्रातः कालीन सत्र की शुरुआत योग और प्रार्थना के साथ हुई। सुनील दाहिया ने ध्यान का महत्व बताया। डॉ. सुमित कुमारी दाहिया व डॉ. हर्षिता ने स्वयंसेवकों को जागरूक करते हुए एड्स के कारण व बचाव पर विस्तार से चर्चा की। नेत्र विशेषज्ञ डॉ. दिनेश शर्मा ने ग्लानियों को नेत्रदान की प्रक्रिया और इससे जुड़ी भावियों के बारे में बताया। इस दौरान लगाए गए नेत्र जांच शिविर में 100 लोगों की आंखों की जांच की गई तथा नि:शुल्क दवाइयां वितरित की गईं। पोस्टर-स्लोगन प्रतियोगिता का आयोजन भी किया गया, जिसका विषय रक्तदान, नेत्रदान, स्वास्थ्य और पोषण रहा।

बैठक नगर निगम आयुक्त धर्मेन्द्र सिंह ने अधिकारियों को दिए निर्देश

स्वच्छ सर्वेक्षण कार्य की समीक्षा को लेकर बैठक, सफाई कार्य में न बरतें लापरवाही

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

नगर निगम में बुधवार को स्वच्छ सर्वेक्षण-2024 के कार्य की समीक्षा के लिए बैठक का आयोजन किया गया। नगर निगम आयुक्त धर्मेन्द्र सिंह ने नगर निगम एवं पालिकाओं क्षेत्र में हर घर से कूड़े का लेने एवं मुख्य मार्गों पर सफाई व्यवस्था सुनिश्चित करने बारे निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि गंदगी फैलाने वालों पर अब सख्त कार्रवाई की जाए। उनके चालान किए जाएं। इसके अलावा सफाई कार्यों में अधिकारी लापरवाही न बरतें। टीमें कूड़ा इधर-उधर फेंकने वालों व डस्टबीन न



रोहतक। बैठक लेते नगर निगम आयुक्त धर्मेन्द्र सिंह। फोटो : हरिभूमि

एक सप्ताह में कंट्रोल रूम स्थापित होगा

नगर निगम आयुक्त ने बताया कि एक सप्ताह में नगर निगम की सभी प्रकार शिकायतों के लिए एक ही कंट्रोल रूम स्थापित किया जाएगा, जिससे नगर निगम से संबंधित कार्यों की शिकायत दर्ज कर उनका समाधान करवाया जाएगा। बैठक में संयुक्त आयुक्त समीता कुमारी, कार्यकारी अभियंता मंजीत सिंह, नगर अभियंता सत्यव्रत व शांत सुहाग, मुख्य सफाई निरीक्षक सचिन, सहायक सफाई निरीक्षक विपिन, परमजीत, सुमित फोगाट, संदीप राठी, कृष्ण लाल, प्रदीप आदि उपस्थित रहे।

रखने वालों तथा सिंगल यूज प्लास्टिक बेचने वालों के चालान करेंगी। इसके अलावा सी एंड डी वेस्ट (निर्माण एवं विध्वंस सामग्री) को नगर निगम द्वारा चिह्नित स्थल जेल रोड, गांव सुनारियां पर डलवाया जाना सुनिश्चित किया जाएगा तथा इधर-उधर सी एंड डी वेस्ट डालने वालों के चालान किए जायेंगे।

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 स्थानीय संस्करण के रु. 2500/-
10 X 8 सें.मी अन्तर के पृष्ठ पर रु. 3000/-
+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कोई दर लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
हरिभूमि, कृषि विज्ञान केंद्र के मुख्यालय, हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9996959400
सामने, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9253681019-20