हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 17 अप्रैल 2025

तापमान
अधिकतम 41.8 डिग्री
न्यूनतम 21.2 डिग्री

11 महाप्रबंधक को महानिदेशक के नाम आज सौंपेंगे ज्ञापन

12 गैस सिलेंडर और बिजली की कीमतों में बढ़ोतरी ...

शहर में आज

- इनेलो पार्टी कार्यालय में युवा विंग के राष्ट्रीय अध्यक्ष चौधरी कर्ण चौटाला व इनेलो के राष्ट्रीय महासचिव प्रकाश भारती दोपहर 12 बजे पत्रकारवार्ता करेंगे।
- रोडवेज डिपो में कर्मचारियों की भूख हड़ताल।
- अंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर का आयोजन।
- भिवानी स्टैंड पर एक रेस्टोरेंट के बाहर श्री गुरु तेग बहादुर साहिब दे प्रकाश गुरु पर्व समारोह के उपलक्ष्य में प्रातः 11 बजे से 4 बजे तक गुरु का अटूट लंगर ।

सोनीपत और रोहतक स्वास्थ्य विभाग की टीम ने की संयुक्त कार्रवाई

भ्रूण लिंग जांच में शामिल चार दलालों को गुरुग्राम में दबोचा

- मुखबिर के माध्यम से मुख्य दलाल तक पहुंचा गया और अस्पताल में ही आरोपियों को धर दबोचा गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

स्वास्थ्य विभाग की सोनीपत और रोहतक की संयुक्त टीमों ने पटौदी, गुरुग्राम में पीसी पीएनडीटी छापेमारी के दौरान 4 दलालों को पकड़ा है। जिनके खिलाफ मुकदमा दर्ज करने के लिए शिकायत भी दी गई है। एक गिरोह रोहतक और सोनीपत के रोगियों के अवैध लिंग निर्धारण में शामिल रहा है। मुखबिर के माध्यम से मुख्य दलाल तक पहुंचा गया और अस्पताल में ही उसे पकड़ा गया है।

टीम का नेतृत्व डॉ सुमित कौशिक (नोडल अधिकारी पीसी पीएनडीटी सोनीपत) और डॉ विश्वजीत राठी (नोडल अधिकारी पीसी पीएनडीटी रोहतक) ने किया हैं। जानकारी के अनुसार, बुधवार को सोनीपत और रोहतक पीसी पीएनडीटी टीमों द्वारा एक संयुक्त अभियान शुरू किया गया था। मुख्य दलाल नितेश से जब मुखबिर के माध्यम से संपर्क किया गया, तो उसने टीम द्वारा भेजे गए व्यक्ति को बस स्टैंड पटौदी, गुरुग्राम पर बुलाया। दलाल नितेश ने टीम के व्यक्ति को बस स्टैंड पटौदी के पास गणपति डायग्नोस्टिक अल्ट्रासाउंड केंद्र में अन्य दलालों राजीव और प्रवीण से मिलने के लिए कहा, जहां उसकी मुलाकात राजीव और प्रवीण से हुई। राजीव और प्रवीण उसे अपनी स्कूटी पर अपने साथ रामा अस्पताल ले गए और फिर उसे वापस गणपति डायग्नोस्टिक सेंटर ले आए। जहां पंजीकृत डॉक्टर द्वारा सामान्य प्रसवपूर्व अल्ट्रासाउंड किया गया।

दोपहर करीब 2 बजे एक और दलाल दीपक गणपति डायग्नोस्टिक सेंटर के सामने आया और ठग से 39 हजार नकद छीन लिए। जिसकी रिकॉर्डिंग गणपति डायग्नोस्टिक अल्ट्रासाउंड सेंटर के सीसीटीवी कैमरे में दर्ज हो गई है। मुख्य दलाल नितेश को भी अस्पताल के पास से पकड़ा गया। पीसी पीएनडीटी एक्ट 1994 और बीएनएस एक्ट 2023 की विभिन्न धाराओं के तहत थाना पटौदी में एफआईआर दर्ज की जा रही है। डॉ विशाल चौधरी, रंजीत और जोगिंदर और सोनीपत से डॉ नितिन, डॉ प्रवीण मनोज टीमों में मौजूद रहे।

तीन दिन पहले भी बिजनौर में भ्रूण लिंग जांच का किया था भंडाफोड़

तीन दिन पहले ही स्वास्थ्य विभाग ने उत्तर प्रदेश के जिला बिजनौर में चल रहे भ्रूण लिंग जांच के धंधे का भंडाफोड़ किया था। टीम ने अस्पताल से जांच के बाद 20 हजार रुपये, रजिस्टर, मशीन पेन ड्राइव, सीसीटीवी ड्राइव समेत अन्य कागजात बरामद किए थे। स्वास्थ्य विभाग की टीम को रोहतक से गर्भवती महिलाओं को उत्तर प्रदेश के बिजनौर में ले जाकर भ्रूण लिंग जांच कराने की सूचना मिली थी। इस दौरान दलाल सुमन व खरखोदा निवासी डॉ. तमन्ना सहित अन्य लोगों को पकड़ा गया।

नाबालिग बच्ची का अपरण कर चाकू से किया हमला

सांपला। खंड के गांव से एक युवक नाबालिग बच्ची का अपहरण कर ले गया। उस पर चाकू से हमला कर गंभीर रूप से घायल कर दिया। 1 घंटे बाद वापस गांव में छोड़कर फरार हो गया। पीड़िता के पिता के बयान पर पुलिस ने राजू नाम के व्यक्ति के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी। अभी पूरा परिवार दहशत में हैं। प्रवासी परिवार गांव में मजदूर के लिए आया हुआ है। किराए पर एक मकान में रहता है। राजू नाम के व्यक्ति ने मजदूरी करवाने के बहाने आवाज लगाई । जैसे ही बच्ची गेट पर पहुंची तो उसने उसका कपड़े से मुंह दबा कर गाड़ी में बैठा कर फरार हो गया। ग्रामीणों का कहना है गाड़ी में दो -तीन लड़के थे। जैसे ही परिवार के लोगों ने पता चला तो आसपास आवाज लगाई और ग्रामीणों को बताया। घटना की सूचना पुलिस को भी दी गई।

एम्बुलेंस में थी गर्भवती महिला, आला अधिकारियों के आदेश पर एक्शन

सामान्य अस्पताल में रास्ता न मिलने पर एम्बुलेंस फंसी, पुलिस ने डॉक्टरों की गाड़ियां जब्त की

पुलिस बिना जानकारी के परिसर में दाखिल हुई, डॉक्टरों ने लगाया दुर्व्यवहार का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

सामान्य अस्पताल में एम्बुलेंस को रास्ता न मिलने पर हंगामा हो गया। मरीज ने आरोप लगाए कि रास्ते में गाड़ियां खड़ी होने की वजह से एम्बुलेंस नहीं निकल पाई। गाड़ी में गर्भवती महिला थी। मामले की जानकारी मिलने के बाद पुलिस सामान्य अस्पताल में क्रेन लेकर पहुंची, जहां पार्किंग से बाहर खड़ी दो गाड़ियों को जब्त किया गया। इसके अलावा अन्य वाहन मालिकों को कहा गया कि वे पार्किंग में ही गाड़ी खड़ी करें और एम्बुलेंस के लिए रास्ता छोड़ा जाए। वहीं डॉक्टर प्रशासन की इस कार्रवाई से नाराज नजर आए। डॉक्टर्स ने कहा कि उनका खुद यह प्रयास रहता है कि हर मरीज को उपचार मिले। एम्बुलेंस को लाने ले जाने में कोई दिक्कत न आए। इसके बावजूद पुलिस बिना किसी जानकारी के अस्पताल परिसर में दाखिल हुई। यहां सीएमओ को कोई जानकारी नहीं दी गई। इसके साथ ही पुलिस दो गाड़ियां क्रेन से उठा कर ले गई। मामला तब शुरू हुआ जब एक मरीज को लेने एम्बुलेंस आई थी लेकिन कई गाड़ियां रास्ते में खड़ी होने की वजह से मरीज को परेशानी हुई और एम्बुलेंस को यहां से निकलने के लिए रास्ता नहीं मिला। अस्पताल के आपातकालीन विभाग के बाहर गाड़ियां खड़ी पाई गई थी। इसके बाद यातायात पुलिस द्वारा यह कार्रवाई की गई है।

रास्ते में फंसी एम्बुलेंस में मरीज

सामान्य अस्पताल से बाहर आते मरीज

ऑटो में पीजीआई ले जाते मरीज

गाड़ी जब्त करते हुए पुलिस टीम

मरीज के परिजनों ने लगाए आरोप

झज्जर के एक गांव किलड़ौद के रहने वाले कुलदीप ने बताया कि महिला गर्भवती है। डिलीवरी होने वाली है। ऑपरेशन के लिए अस्पताल में बुलाया गया था। डॉक्टर ने मरीज को चैक करने के बाद पीजीआई में रैफर कर दिया है, लेकिन डॉक्टर की गाड़ी रास्ते में होने की वजह से एम्बुलेंस रास्ते में ही फंसी रही। करीब आधा घंटा इंतजार करने के बाद भी एम्बुलेंस पीजीआई के लिए नहीं जा पाई। इसके बाद मरीज को ऑटो में भेजा गया। वहीं चालक अमित ने बताया यह रोज का काम हो गया है। एम्बुलेंस में न ले जाने की वजह से महिला के साथ कोई भी अनहोनी हो सकती थी। एम्बुलेंस को लाने ले जाने के लिए रास्ता नहीं मिल पाता। उन्होंने बताया यहा पार्किंग की अक्सर दिक्कत ही रहती है।

नशीले पदार्थ की तस्करी करने वाले को 15 साल की कैद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

डेढ लाख रुपये का जुर्माना भी लगाया गया

एडीजे कपिल राठी की अदालत ने नशीले पदार्थों की तस्करी के आरोपी को दोषी करार दिया है। जिसे 15 साल कैद की सजा सुनाई गई है। साथ ही डेढ लाख रुपये जुर्माना लगाया गया है जिसकी अदायगी न किए जाने पर उसे दो साल की अतिरिक्त सजा काटनी होगी। 20 नवम्बर 2018 को पुलिस को सूचना मिली कि मनोज उर्फ बिट्टू निवासी आदर्श नगर रोहतक अवैध रुप से नशीली दवाईयां अपने कमरे में रखे हुए है। इन दवाओं को सरकार की तरफ से प्रतिबंधित किया गया है। इसके बाद पुलिस ने ड्रग इंस्पेक्टर के साथ छापेमारी की। पुलिस आरोपी के मकान पर पहुंची तो वह पुलिस को देखकर भागने लगा। पुलिस ने उसे दबोच कर पूछताछ की। उसने अपना नाम मनोज बताया। मकान के पिछले हिस्से में तलाशी लेने पर प्रतिबंधित नशीली दवाई मिली। जिनमें कैप्सूल और अन्य दवा की हजारों टेबलेट और बोतल थी। आरोपी दवा को लेकर किसी तरह के कागजात पेश नहीं कर सका। पुलिस ने उसके खिलाफ केस दर्ज कर गिरफ्तार कर लिया था। जिसे अदालत ने दोषी करार देते हुए सजा सुनाई है।

अब 21 को परिवेदना समिति की होगी बैठक

- प्रशासनिक कारणों से बैठक के आयोजन में संशोधन
- प्रदेश के विकास एवं पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार करेंगे अध्यक्षता
- बैठक के एजेंडे में शामिल की गई 13 शिकायतें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

उपायुक्त धीरेंद्र खडगटा ने बताया कि अब 18 अप्रैल की बजाए 21 अप्रैल को जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की मासिक बैठक का आयोजन किया जाएगा। इस बैठक की अध्यक्षता प्रदेश के विकास एवं पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार करेंगे। समिति की मासिक बैठक 21 अप्रैल को सुबह 10 बजे स्थानीय जिला विकास भवन स्थित सभागार में आयोजित होगी।

बैठक के एजेंडे में 13 शिकायतें शामिल की गई है। विकास एवं पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार बैठक के एजेंडे में शामिल शिकायतों की सुनवाई के दौरान संबंधित विभागों के अधिकारियों को इन शिकायतों के निपटारे बारे आवश्यक दिशा-निर्देश देंगे। सभी संबंधित अधिकारी बैठक में निर्धारित समय पर उपस्थित सुनिश्चित करेंगे।

खबर संक्षेप

मदवि में डॉ. ममता विभागाध्यक्ष मनोनीत

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने राजनीति विज्ञान विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. ममता देवी को राजनीति विज्ञान विभाग को अध्यक्ष मनोनीत किया है। कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने बताया कि बतौर विभागाध्यक्ष डॉ. ममता देवी की नियुक्ति 19 अप्रैल से तीन वर्ष के लिए प्रभावी रहेगी।

एमडीयू में 21 से नेट व जेआरएफ कोचिंग

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय का यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर कंपीटीटिव एग्जामिनेशन आगामी जून में आयोजित होने वाली यूजीसी नेट-जेआरएफ परीक्षा की तैयारी के लिए 21 अप्रैल से कोचिंग प्रोग्राम प्रारंभ करेगा।यूसीसीई निदेशक प्रो. जेएस हुड्डा ने बताया कि यूनिवर्सिटी टीचिंग डिपार्टमेंट्स, संबद्ध महाविद्यालयों के नियमित, डीडीई एवं पूर्व विद्यार्थी इस कोचिंग प्रोग्राम में एडमिशन ले सकते हैं। इच्छुक विद्यार्थी एडमिशन के लिए रजिस्ट्रेशन 15 से 30 अप्रैल तक करवा सकते हैं। एडमिशन फार्म स्वराज सदन स्थित यूसीसीई कार्यालय से प्राप्त किया जा सकता है।

कई परीक्षाओं के परिणाम घोषित किए

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने दिसंबर 2024 में आयोजित बी.फार्मेसी- प्रथम, तीसरे, पांचवें व सातवें सेमेस्टर की रेगुलर व री-अपीयर तथा दूसरे, चौथे, छठे व आठवें सेमेस्टर की केवल री-अपीयर, एम.फार्मेसी- प्रथम व तीसरे रेगुलर व री-अपीयर तथा दूसरे व चौथे सेमेस्टर की केवल री-अपीयर, एमबीए पंचवर्षीय- पांचवें, सातवें व नौंवे सेमेस्टर की फ्रेश व री-अपीयर की परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया है। एसोसिएट कंट्रोलर ऑफ एग्जामिनेशन प्रो. राहुल ऋषि ने बताया कि परीक्षा परिणाम विश्वविद्यालय वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगा।

जेल में लोक अदालत, 3 बंदियों को रिहा किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जिला एवं सत्र न्यायाधीश नीरजा कुलवंत कलशन के मार्गदर्शन में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव डॉ. तरन्नुम खान द्वारा आज जेल लोक अदालत का आयोजन किया गया। लोक अदालत में 4 मुकदमों की सुनवाई की गई, जिसमें 3 बंदियों को रिहा किया गया। यह इस महीने की दूसरी जेल लोक अदालत थी। डॉ. तरन्नुम खान ने बताया कि इस महीने की पहली जेल लोक अदालत 2 अप्रैल 2025 को लगाई गई, जिसमें भी 3 मुकदमों की सुनवाई की गई और तीन बंदियों को रिहा किया गया।

मार्च माह में कुल 2 जेल लोक अदालतों का आयोजन किया गया, जिसमें 7 मुकदमों की सुनवाई हुई और 6 बंदियों को रिहा किया गया। जिला जेल रोहतक में बंद कैदियों को इसके बारे में अवगत कराया गया। और बताया कि अगर कोई कैदी सुप्रीम कोर्ट में अपनी सजा के खिलाफ अपील करना चाहता है तो उसके लिए जिला विधिक सेवा प्राधिकरण रोहतक द्वारा गठित पांच लीगल एंड डिफेंस काउंसिल जिसमें एक महिला पैनल अधिवक्ता की टीम बनाई गई है। जिससे मिलकर वह अपनी लिखित दरखास्त देकर व केस की पूरी जानकारी बता कर अपने केस की अपील सुप्रीम कोर्ट ऑफ इंडिया में दायर करवा सकते हैं।

कुलपति प्रो. राजबीर सिंह की अध्यक्षता में हुई बैठक में निर्णय

एमडीयू में आगामी शैक्षणिक सत्र से लागू होगी फार्मेटिव असेसमेंट प्रणाली

- फार्मेटिव एसेसमेंट प्रणाली विवि में शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार लाने और विद्यार्थियों की समग्र क्षमता को बढ़ाने में सहायक होगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। एडवाइजरी कमेटी की बैठक लेते कुलपति प्रो. राजबीर सिंह।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुरूप विद्यार्थियों के निरंतर मूल्यांकन द्वारा उनकी सीखने की प्रक्रिया को बेहतर बनाने के उद्देश्य से महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय आगामी शैक्षणिक सत्र से यूजी व पीजी पाठ्यक्रमों (मेजर और माइनर के अलावा) में फार्मेटिव एसेसमेंट लागू करेगा। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह की अध्यक्षता में बुधवार को उनके कार्यालय में आयोजित सेंटर फॉर करिकुलम डिजाइन एंड डेवलपमेंट की एडवाइजरी कमेटी की बैठक में यह निर्णय लिया गया। उन्होंने कहा कि फार्मेटिव एसेसमेंट प्रणाली विश्वविद्यालय में शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार लाने और विद्यार्थियों की समग्र क्षमता को बढ़ाने में सहायक होगी। फार्मेटिव असेसमेंट का उद्देश्य विद्यार्थियों की समझ और कौशल में सुधार करना है, ऐसा कुलपति का कहना था। सेंटर फॉर करिकुलम डिजाइन एंड डेवलपमेंट फार्मेटिव असेसमेंट के लिए मेथड और टूल्स का चयन करेगा तथा एफडीसी इसके लिए शिक्षकों को तैयार करेगा। सेंटर फॉर करिकुलम डिजाइन एंड डेवलपमेंट के निदेशक प्रो. एके राजन ने बैठक का एजेंडा प्रस्तुत किया। उन्होंने फार्मेटिव एसेसमेंट के उद्देश्य एवं लाभ बारे प्रकाश डालते हुए कहा कि फार्मेटिव एसेसमेंट एक निरंतर मूल्यांकन प्रक्रिया है, जिसमें असाइनमेंट, प्रेजेंटेशन, क्विज, समूह चर्चा, सेमिनार और फील्ड वर्क समेत अन्य गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थियों के प्रदर्शन का मूल्यांकन किया जाता है। उन्होंने इसके प्रभावी क्रियान्वयन का रोडमैप साझा किया। बैठक में आउटसाइड एक्सपर्ट प्रतिष्ठित शिक्षाविद् प्रो. आर.सी. कुहाड़ तथा प्रो. प्रतिभा जोली ने भी फार्मेटिव एसेसमेंट के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए महत्वपूर्ण टिप्स दिए। बैठक में डीन एकेडमिक एफेयर्स प्रो. एएस मान, रजिस्ट्रार डा. कृष्णकांत, परीक्षा नियंत्रक प्रो. गुलशन लाल तनेजा, डीन प्लानिंग एंड डेवलपमेंट प्रो. एस.सी. मलिक, डीन स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. रणदीप राणा, निदेशक आईक्यूएसी प्रो. बी. नरसिम्हन, निदेशक एफडीसी प्रो. मुनीष गर्ग, चौ. रणबीर सिंह इंस्टीट्यूट फॉर सोशल एंड इकोनॉमिक चेंज के निदेशक प्रो. संदीप मलिक, सीसीपीसी निदेशिका प्रो. दिव्या मल्हान, एसोसिएट कंट्रोलर ऑफ एग्जामिनेशन प्रो. राहुल ऋषि, एसोसिएट डॉ. केके शर्मा आदि मौजूद रहे।

खबरों के लिए हरिभूमि टीम

विजय अहलावत	9253681025
अमरजीत एस गिल	8814999185
नीरज वर्मा	8814999188
पंकज भाटिया	9896363126
छायाकार अनिल चहल	9996236100

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. रणधीर सूद
चेयरमैन-गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी डिपार्टमेंट
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

स्पेशल: वर्ल्ड लिवर डे, 19 अप्रैल

मौजूदा दौर में अनहेल्दी लाइफस्टाइल और गलत डाइट हैबिट के कारण लोगों में लिवर के रोगग्रस्त होने की आशंका बढ़ गई है। इससे कई तरह की गंभीर बीमारियां हो सकती हैं, जिन्हें इग्नोर करना घातक हो सकता है। ऐसे में उन कारणों को समझना बहुत जरूरी है, जो लिवर को बीमार कर देते हैं। साथ ही इनसे बचने के उपाय और उपचार के बारे में भी जानिए।

लिवर हेल्थ को कभी ना करें इग्नोर

हमारे पाचन तंत्र का 'पावर हाउस' है यकृत (लिवर या जिगर), जो शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकाल बाहर करने का माध्यम भी है। शरीर के इतने महत्वपूर्ण अंग के स्वास्थ्य को बरकरार रखना बहुत महत्वपूर्ण है। अगर आप यहां दिए जा रहे लक्षणों में से कुछ लक्षणों से पीड़ित हैं और आपको राहत नहीं मिल रही है, पेट की समस्या जारी है तो इस स्थिति में डॉक्टर से परामर्श करने में देर न करें।

बीमार लिवर के कुछ सामान्य लक्षण

- खाने का मन ना करना, भूख धीरे-धीरे कम होते जाना।
- अकसर पेट में दर्द या ऐंठन महसूस होना।
- पेट में अकसर सूजन होना।
- सामान्य डाइट के बावजूद वजन का कम होते जाना।
- पैरों में सूजन होना।
- बिना किसी संक्रमण के अकसर बुखार होना।
- बगैर श्रम किए हमेशा थकावट महसूस करना।
- पीलिया (जॉन्डिस) के लक्षण दिखना जैसे आंखों, नाखूनों और त्वचा के रंग का पीला होना।
- जी मिचलाना और अकसर दस्त होना।

लिवर की गंभीर बीमारियां

लिवर कैंसर, लिवर सिरोसिस, हेपेटाइटिस और फैटी लिवर को प्रमुख बीमारियों में शुमार किया जाता है।

बहुत खतरनाक है लिवर कैंसर

लिवर से संबंधित कोई भी बीमारी जो लंबे समय से जारी हो, वह लिवर कैंसर बन सकती है।

कारण: लिवर कैंसर होने के तीन प्रमुख कारण हैं- हेपेटाइटिस बी और हेपेटाइटिस सी। फैटी लिवर डिजीज। एल्कोहलिक लिवर डिजीज।

रोकथाम: अगर लिवर कैंसर का कारण हेपेटाइटिस बी है, तो इसकी रोकथाम के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। अगर हेपेटाइटिस बी के कारण लिवर में संक्रमण है तो शुरुआती दौर में इसका इलाज संभव है। हेपेटाइटिस सी के लिए वैक्सीन उपलब्ध नहीं है, लेकिन इसका इलाज संभव है। अगर एल्कोहलिक लिवर डिजीज के कारण लिवर कैंसर पनप चुका है तो ऐसी स्थिति में सबसे पहले शराब पीना बंद करना जरूरी है, क्योंकि यह समस्या काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने के कारण होती है।

लिवर कैंसर का इलाज: सबसे पहले यह पता लगाया जाता है कि लिवर कैंसर की अवस्था (स्टेज) क्या है। ऐसे कैंसर की प्रारंभिक अवस्था में सर्जरी भी कर सकते हैं या फिर मरीज की स्थिति के मद्देनजर लिवर ट्रांसप्लांट भी किया जा सकता है। अगर कैंसर स्टेज 3 या 4 में है तो इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी के जरिए इलाज किया जाता है।

लिवर सिरोसिस

कारण: उपरोक्त वर्णित लिवर कैंसर के जो कारण हैं, वे लिवर सिरोसिस के संदर्भ में भी लागू होते हैं। यही बात लिवर सिरोसिस की रोकथाम के संदर्भ में भी लागू होती है।

लक्षण: खून की उल्टी होना, आंत में रक्तस्राव होना, पेट में पानी भरना लिवर सिरोसिस के कुछ प्रमुख लक्षण हैं। इसके अलावा मरीज का अतार्किक बातें करना, जिसे सहज भाषा में मरीज का 'गफलत में जाना' भी कहते हैं। मरीज बेहोश भी हो सकता है। इसके अलावा मरीज के रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर भी गिर जाता है।

रोकथाम-इलाज: मरीज का अतिशीघ्र शराब छोड़ना जरूरी है। इसके अलावा लिवर सिरोसिस की स्थिति में पीड़ित व्यक्ति का इलाज उसकी शारीरिक स्थिति और लक्षणों के आधार पर किया जाता है। लिवर सिरोसिस को दवाओं से नियंत्रित करने का प्रयास किया जाता है।

डाइट हैबिट से जुड़ा फैटी लिवर

अगर लिवर में 5% से ज्यादा वसा कोशिकाएं (फैट सेल्स) संचित हो जाती हैं तो इस स्थिति को फैटी लिवर डिजीज कहते हैं। फैटी लीवर का पता पेट के अल्ट्रासाउंड से लगता है। फैटी लीवर के दो प्रकार हैं- एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज और नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज।

एल्कोहलिक फैटी लिवर काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने से होता है, जिसकी रोकथाम के लिए सबसे पहले शराब छोड़ना होता है। इसके बाद मरीज को दवाएं भी दी जाती हैं।

लक्षण: दोनों प्रकार की फैटी लिवर की समस्याओं में अकसर पेट से संबंधित तकलीफें महसूस होती हैं। जैसे पेट दर्द, दस्त होना, पेट फूलना, गैस बनना, बदहजमी, भूख कम लगना और कब्जियत आदि।

अनहेल्दी लाइफस्टाइल का नतीजा: नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर के ज्यादातर मामले अनहेल्दी डाइट, नियमित रूप से व्यायाम या शारीरिक श्रम न करने और मोटापे के कारण बढ़ते हैं। जो लोग जंक फूड्स और अत्यधिक चिकनाई युक्त आहार को प्रतिदिन या अकसर ग्रहण करते हैं, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का खतरा बहुत ज्यादा होता है। इन दिनों युवा वर्ग भी बड़े पैमाने पर नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर समस्या से ग्रस्त हो रहा है। उनमें बढ़ती इस बीमारी का एक प्रमुख कारण फैटी फूड्स, फास्ट फूड और जंक फूड्स को अपने खान-पान में वरीयता देना है।

इनको है ज्यादा रिस्क: जो लोग मोटापे से ग्रस्त हैं या फिर जिनका बॉडी मास इंडेक्स 25 से ऊपर है, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का खतरा ज्यादा होता है। मोटापे से ग्रस्त जिन लोगों के पेट पर शरीर के अन्य भागों की तुलना में कहीं ज्यादा चर्बी संचित होती है, उन्हें फैटी लिवर होने का जोखिम ज्यादा है। मधुमेह ग्रस्त लोगों को फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा रहता है। इसलिए ऐसे लोगों को ब्लड शुगर को नियंत्रण में रखना चाहिए। जिन लोगों के रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर ज्यादा है, उनमें भी फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा होता है। इस संदर्भ में डॉक्टर से परामर्श लेकर लिपिड प्रोफाइल टेस्ट करवाएं।

रोकथाम-इलाज: फैटी फूड्स और जंक फूड्स से जहां तक संभव हो परहेज करें। शारीरिक स्थिति और उम्र के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करें। बेहतर रहेगा कि आप व्यायाम करने से पूर्व इस संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट और अपने डॉक्टर से परामर्श लें। जो लोग मोटापे के कारण फैटी लिवर की समस्या से ग्रस्त हैं, अगर वे अपने वजन को खान-पान और व्यायाम के जरिए 7 से 10% तक कम कर लेते हैं तो उन्हें काफी राहत मिल सकती है। अगर जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन करने के बाद भी वांछित परिणाम नहीं मिलते तो फैटी लिवर से छुटकारा पाने के लिए दवाएं दी जाती हैं।

हेपेटाइटिस के प्रकार और लक्षण

लिवर में संक्रमण और सूजन की स्थिति को हेपेटाइटिस कहते हैं। हेपेटाइटिस वायरल संक्रमण है, जिसके पांच प्रमुख प्रकार हैं- हेपेटाइटिस ए, हेपेटाइटिस बी, हेपेटाइटिस सी, हेपेटाइटिस डी और हेपेटाइटिस ई।

हेपेटाइटिस ए और ई: इन दोनों का वायरस दूषित खाद्य पदार्थों और प्रदूषित पेयजल के जरिए व्यक्ति को संक्रमित करता है। इसलिए दोनों हेपेटाइटिस से बचाव के लिए स्वच्छ खाद्य पदार्थ ग्रहण करें और शुद्ध जल पिएं। इन दोनों हेपेटाइटिस में लगभग 1% मरीज गंभीर स्थिति में पहुंचते हैं। इन मर्जों से ग्रस्त लोगों का इलाज लक्षणों के आधार पर किया जाता है। हेपेटाइटिस ए से बचाव के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। अगर समुचित इलाज नहीं कराया गया तो हेपेटाइटिस ई गर्भवती महिलाओं और उनके गर्भस्थ शिशुओं को भी नुकसान पहुंचा सकता है।

हेपेटाइटिस बी: इससे बचाव के लिए टीका (वैक्सीन) उपलब्ध है। इसके अलावा कुछ दवाओं से इस मर्ज को नियंत्रित किया जा सकता है।

हेपेटाइटिस सी: इसके इलाज में दवाएं काफी हद तक कारगर हैं।

हेपेटाइटिस डी: जिन लोगों को हेपेटाइटिस बी का संक्रमण होता है, वही हेपेटाइटिस डी से ग्रस्त होते हैं। मरीज के लक्षणों के आधार पर इसका इलाज किया जाता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

इन बातों पर दें ध्यान

- डॉक्टर की सलाह के बगैर पेनकिलर्स या फिर एंटीबायोटिक्स लेना लिवर की सेहत के लिए नुकसानदेह है।
- एंटीडिप्रेसेंट मेडिसिंस (अवसादरोधी दवाएं) के भी लिवर पर साइड और आफ्टर इफेक्ट्स हो सकते हैं। इसलिए ऐसी दवाओं का सेवन मनोरोग विशेषज्ञ के परामर्श से करें।
- दिन भर विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए लगभग 3 से 5 ग्राम नमक (चाय की छोटी चम्मच की मात्रा भर) का सेवन किया जा सकता है। नमक का अधिक सेवन लिवर में सूजन के खतरे को बढ़ा देता है।
- ट्रांस फैट्स के सेवन से बचें। जब तेल में खाद्य पदार्थों को बार-बार तला जाता है तो ऐसे खाद्य पदार्थों में ट्रांस फैट्स की मात्रा बढ़ जाती है। ट्रांस फैट्स से निर्मित खाद्य पदार्थों में अतिरिक्त कैलोरीज होती हैं, जिससे वजन तेजी से बढ़ता है और ऐसे खाद्य पदार्थों के सेवन से कालांतर में लिवर की कोशिकाओं पर वसा की परत संचित होने लगती है, जिससे लिवर में सूजन संभव है।
- अत्यधिक शुगर और 'कृत्रिम स्वीटनर्स' युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन से बचें, क्योंकि ये कालांतर में लिवर के लिए नुकसानदेह हैं।

तब रहेगा लिवर हेल्दी

अपने लिवर को हेल्दी रखने के लिए यहां दिए जा रहे सुझावों पर अमल करें।

वजन में करें 10% की कमी: अगर मोटापे से ग्रस्त कोई व्यक्ति व्यायाम और कम कैलोरी युक्त खान-पान के जरिए अपने शरीर के वजन में लगभग 10% की कमी करने में सफल रहता है, तो वह लिवर से संबंधित बीमारियों से कुछ हद तक दूर रह सकता है। मोटापा आपके लिवर का शत्रु है। अपने बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) को 25 से ऊपर न जाने दें, इस संदर्भ में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

लिपिड प्रोफाइल जांच: समय-समय पर डॉक्टर के परामर्श से लिपिड प्रोफाइल जांच कराते रहें ताकि यह पता चल सके कि आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर बढ़ा तो नहीं है। अगर ये स्तर बढ़ा है तो फिर डॉक्टर के परामर्श से दवाएं लें।

शराब से दूरी: हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार शराब और अन्य मादक पदार्थ लिवर पर अपना दुष्प्रभाव छोड़ते हैं। इसलिए इनके सेवन से परहेज करें।

ब्लड शुगर करें नियंत्रित: जो लोग मधुमेह से ग्रस्त हैं, वे रक्त शर्करा स्तर (ब्लड शुगर लेवल) को डॉक्टर के परामर्श से नियंत्रित रखें। ऐसा इसलिए क्योंकि बढ़ा हुआ शुगर लेवल फैटी लिवर और इससे संबंधित समस्याओं के जोखिम को बढ़ाता है। इनके अलावा स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करें। इसके अंतर्गत आहार में मौसमी फलों, सब्जियों और साबुत अनाजों को वरीयता दें। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रतिदिन 20 से 30 मिनट व्यायाम करें, योगासन करें या टहलें। जंक फूड्स, अत्यधिक चिकनाईयुक्त और मसालेदार खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए। शराब और अन्य मादक पदार्थों से परहेज करें। इसके अलावा असुरक्षित यौन संबंधों से बचें। सोयाबीन, अलसी, ब्रोकली, अखरोट, सीड्स और अंकुरित अनाजों को आहार में वरीयता देना लिवर के लिए लाभप्रद है। इन्हें अपनी डेली डाइट में शामिल करें।

उपयोगी फल / राजकुमार 'दिनकर'

स्वास्थ्य के लिए लाभकारी कोकम

कोकम का वानस्पतिक नाम गारनिया इंडिका है। मूल रूप से यह कोंकण इलाके का पेड़ है। इसके फल में कई औषधीय गुण पाए जाते हैं। इसका व्यापारिक इस्तेमाल भी होता है। कोकम के फल गहरे जामुनी से लेकर काले रंग के होते हैं। इसका फल चिपचिपा और टेढ़े-मेढ़े किनारे वाला होता है। अकसर इसे आधा काटकर धूप में सुखाकर भारतीय रसोई में मसाले की तरह इस्तेमाल होता है। इसे आमसल कोकम या कोकाम भी कहा जाता है। महाराष्ट्रियन, कोंकण और गुजराती व्यंजनों में इसका काफी इस्तेमाल होता है। खट्टे-मीठे स्वाद वाले कोकम को इमली का अच्छा विकल्प माना जाता है।

होते हैं कई गुण: कोकम खाने से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। जो लोग अकसर बीमार रहते हैं, उन्हें इसका नियमित सेवन करना चाहिए। यह एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेट्री गुणों से भरपूर होता है। यह रक्त में शुगर को कंट्रोल रखता है और दिल की सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। कोकम में विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स, पोटेशियम, मैग्नीज और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारी हार्ट बीट और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखते हैं। कोकम का सेवन न्यूरोनल विकास की क्रिया में मदद करता है, जिससे दिमागी शक्ति बढ़ती है, पॉजिटिविटी आती है।

वजन घटाने में सहायक: इसके फल को पानी में उबाल कर और छानकर पीने से वजन कम करने में काफी सहायता मिलती है। दस्त होने पर कोकम के फलों का चूर्ण ठंडे दूध में मिलाकर पीने से आराम मिलता है। इसे एसिडिटी के इलाज के लिए भी जाना जाता है।

लू से बचाए: गर्मी में कोकम का शर्बत पीने से लू से बचाव होता है। प्यास बुझाने वाला यह एक ऐसा शर्बत होता है, जिसकी तासीर ठंडी होती है।

कैसे इस्तेमाल करें: कोकम को इमली की तरह सूखे फल के रूप में इस्तेमाल में लाया जाता है। इसे इस्तेमाल करते समय इसके छिलके को काटा नहीं जाता, इसे साबूत ही सुखाया जाता है। सुखाने के दौरान इनमें धूल मिट्टी चली जाती है, इसलिए इसे संग्रहित करते समय अच्छी तरह साफ करके रखना चाहिए। *

न्यू ट्रीटमेंट
रजनी अरोड़ा

हाल में एक अमेरिकन कंपनी ने मोटापा नियंत्रित करने के लिए मुंजारो दवा लॉन्च की है। यह कैसे काम करती है, कितनी कारगर है और इसके क्या साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं, इस बारे में जानिए।

ओबेसिटी दूर करने में हेल्पफुल मुंजारो

मोटापा या ओबेसिटी आज दुनिया भर में महामारी का रूप लेता जा रहा है। विशेषज्ञों के अनुसार मोटापा, डायबिटीज, कैंसर, लिवर डिजीज, हाइपरटेंशन, हृदय रोग, डिप्रेशन, स्लीप एपनिया जैसी कई गंभीर बीमारियों की वजह होने के साथ असमय होने वाली मौत के कारकों में दूसरा बड़ा कारण भी है। भारत की बात करें तो करीब 7-8 करोड़ लोग गंभीर मोटापे से ग्रस्त हैं। 'लैंसेट' की 2022 की रिपोर्ट के मुताबिक वयस्क आबादी में 9.8 प्रतिशत महिलाएं और 5.4 प्रतिशत पुरुष मोटापे का शिकार हैं। तकरीबन 8 करोड़ लोग गंभीर मोटापे का शिकार हैं, जिनमें 1.25 करोड़ बच्चे हैं, जिनका बीएमआई इंडेक्स रेट 30 या अधिक है। जबकि 18-25 बीएमआई वाला व्यक्ति हेल्दी की श्रेणी में आता है। हालांकि ओबेसिटी को दूर करने के लिए दुनिया भर में कई तरीके अपनाए जाते हैं। बेरियाट्रिक सर्जरी के अलावा रैस्मीटोरॉन, स्मैलेग्लूटाइड जैसी ड्रग्स पहले से ही प्रचलन में हैं। पिछले महीने एक अमेरिकी कंपनी ने मुंजारो या टिरजेप्टाइड इंजेक्शन लॉन्च किया। इसके ट्रायल में काफी सफलता मिली है।

कैसे दी जाती है दवा: ओबेसिटी से ग्रस्त व्यक्ति को मुंजारो का इंजेक्शन सप्ताह में एक बार दिया जाता है। व्यक्ति पेट, बांह या पैर पर यह इंजेक्शन लगवा सकता है।

कैसे करता है असर: हमारे ब्रेन के स्टेटाइटी सेंटर में दो तरह के हार्मोन निकलते हैं- जीएलपी वन (ग्लूकोगन लाइक पेप्टाइड वन) और जीआईपी (ग्लूकोज डिपेंडेंट इंसुलिनोट्रोपिक पॉलिपेप्टाइड)। ये हार्मोन हमें पेट भरने का अहसास दिलाते हैं, जिससे हम खाना बंद कर देते हैं। मुंजारो दवाई इन हार्मोन के रिसेप्टर पर काम करके अर्ली स्टेटाइटी की फीलिंग कराती है। यानी थोड़ा खाना खाने के बाद ही व्यक्ति को पेट भरे होने का अहसास होता है और उसका कैलोरी इनटेक कम हो जाता है। यह खाना डाइजेस्ट करने या पेट की मूवमेंट की रफ्तार को कम कर देता है। यानी डाइजेशन प्रक्रिया धीमी हो जाती है, जिससे खाना व्यक्ति के पेट में ज्यादा लंबे समय तक रहता है। भूख कम लगने से व्यक्ति कम खाता है, जिससे शरीर में शुगर लेवल और मोटापा कम बढ़ता है।

सामान्य तौर पर हमारे दिमाग से ऐसे हार्मोन निकलते हैं, जिनसे भूख भी लगती है और पेट भरा रहता है। यह दवाई भूख लगने वाले हंगरी हार्मोंस को कम करता है। साथ ही पेट भरे होने का अहसास दिलाने वाले हार्मोन बढ़ाता है। इससे व्यक्ति को भूख नहीं लगती और वह खाना कम खाता है। यह दवा, पेनक्रियाज ग्लैंड्स के अल्फा-बीटा सेल्स को रिलैक्स करती है, जिससे वो ज्यादा अच्छे तरीके से काम करते हैं।

किन्हें हो सकता है नुकसान: ओबेसिटी के शिकार व्यक्ति को डॉक्टर से परामर्श के उपरांत ही मुंजारो इंजेक्शन लेना चाहिए। टाइप-1 डायबिटीज थाइरॉयड कैंसर, मल्टीपल एंडोक्राइन नियोप्लाजिया सिंड्रोम जैसी बीमारियों से पीड़ित व्यक्ति को मुंजारो इंजेक्शन नहीं लेना चाहिए।

हो सकते हैं साइड इफेक्ट्स: हालांकि ओबेसिटी कम करने वाली दवा कारगर साबित हो रही है। लेकिन इनके शरीर पर कुछ प्रभाव भी पड़ते हैं। इनमें सबसे महत्वपूर्ण है कि फैट के साथ शरीर का मसल्स-मास कम हो जाता है, जिससे व्यक्ति कमजोरी, थकान महसूस करता है। इसके अलावा मुंजारो दवाई लेने पर शुरू में व्यक्ति को पेट दर्द, गैस बनना, उल्टियां आना, घबराहट जैसी समस्याएं हो सकती हैं। जिसके लिए हल्का सुपाच्य खाना खाने, ओवरइटिंग न करने की सलाह दी जाती है। धीरे-धीरे शरीर को आदत होने पर साइड इफेक्ट कम हो जाते हैं। पेशेंट आहार में फाइबर, प्रोटीन और विटामिन रिच खाना ले सकता है।

वेट ऐसे रहेगा मेंटेन: वजन कम करने के लिए सिर्फ मुंजारो पर निर्भर रहना सही नहीं है। इसके साथ व्यक्ति को स्वस्थ जीवनशैली अपनानी भी जरूरी है। जिसमें संतुलित और पौष्टिक आहार लेने के साथ नियमित व्यायाम करना बहुत जरूरी है। ताकि दवाई बंद करने के बाद वजन दोबारा न बढ़े। *

(साउथ एशियन फेडरेशन ऑफ एंडोक्राइन सोसाइटी, इंडिया के प्रेसिडेंट डॉ. संजय कालरा से बातचीत पर आधारित)

आप हेल्थ कॉन्शस हैं तो योगाभ्यास रेग्युलर करते ही होंगे। लेकिन योगाभ्यास आप आराम से कर सकें और इसका सही लाभ आपको मिले, इसके लिए आपको सही योगा मैट का यूज करना चाहिए। कैसा हो आपका योगा मैट, जानिए।

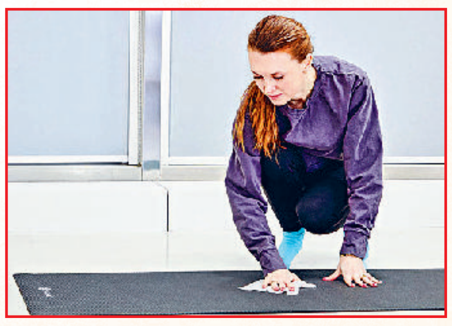
योगासन के लिए कैसा हो आपका योगा मैट

सजेशन
राजकुमार

आजकल योग का क्रेज पूरी दुनिया में छाया हुआ है। वर्किंग हो या नॉन वर्किंग किसी भी आयुवर्ग के लोग योग के स्वास्थ्य लाभों को देखते हुए इसे सहजता से अपना रहे हैं। अब आप योगासन सीखने की शुरुआत कर रहे हैं या सालों से इसे कर रहे हैं, तो योगा मैट का इस्तेमाल तो करते ही होंगे। योगा मैट इसलिए जरूरी है, क्योंकि योगासन करने के दौरान बैठने या लेटने के लिए हमें किसी ऐसी मैट की जरूरत होती है, जिससे हमारे जोड़ों पर दबाव न पड़ें, शरीर की जमीन पर पकड़ स्थिर रहें। योगा मैट के जरिए यह सब संभव है। अब सवाल है योगा मैट खरीदते समय किन बातों का ख्याल रखें?

क्वालिटी हो सही: बाजार में सस्ते या कहें लो क्वालिटी के योगा मैट भी उपलब्ध हैं, लेकिन हमें उसकी गुणवत्ता देखकर खरीदना चाहिए, क्योंकि आम सी दिखने वाली योगा मैट पर लगातार पैरों और शरीर का दबाव पड़ने से यह खराब हो जाती है। अच्छी क्वालिटी की योगा मैट कंफर्टेबल और अच्छी पकड़ देती है। इसका स्पंज हमारे शरीर के दबाव को संतुलित करता है और इसकी मोटाई एक आरामदायक वर्कआउट सुनिश्चित करती है, क्योंकि इससे हमें सही कुशनिंग मिलती है। आजकल ये योगा मैट अलग-अलग तरह की लंबाई, चौड़ाई और मोटाई में उपलब्ध होते हैं। हमें अपनी बॉडी के आकार के अनुरूप ही योगा मैट का चयन करना चाहिए। इसकी मोटाई भी हमारे शरीर के वजन के लिए परफेक्ट होनी चाहिए।

मैट की मोटाई: योगा मैट की पकड़ भी एक अहम गुण है। योगासन करते समय जब हम उस पर खड़े होते हैं तो पैरों पर उसकी पकड़ मजबूत होनी चाहिए। योगासन करते समय वह इधर-उधर फिसलना नहीं चाहिए। यह उसकी मोटाई पर निर्भर करती है। इसकी मोटाई जितनी ज्यादा होगी, हथेलियों, घुटनों और पैरों को उतनी ही बेहतर कुशनिंग मिलेगी। योगासन के द्वारा शरीर के इन अंगों पर ज्यादा दबाव डलने के कारण इनमें चोट न लगे, इसलिए मोटी योगा मैट का चुनाव करना चाहिए। योगासन के लिए मैट की मोटाई 1/8 से 1/2 इंच, पाइलेट्स के लिए 1/2 इंच मोटी और नॉर्मल एक्सरसाइज के लिए 1/2 इंच से 2 इंच मोटी होनी चाहिए।



मैटीरियल हो अच्छा: कुछ मैट दिखने में आकर्षक होने के साथ-साथ सस्ते भी होते हैं। लेकिन सस्ते होने के कारण इनका मैटीरियल भी हल्का होता है। बिछाने के बाद ये बार-बार मुड़ते रहते हैं, जिससे आप एक्सरसाइज नहीं कर पाते हैं, इसलिए ऐसा मैट खरीदने से बचें। वर्कआउट करते समय हम अपना अधिकांश समय योगा मैट पर ही गुजारते हैं। इसलिए हल्के रंगों की बजाय गहरे रंग का चयन करें। इसकी बनावट अगर ज्यादा खुरदरी होती है तो वह असुविधाजनक लगती है। इसका स्पंज ऐसा होना चाहिए, जो आपकी बॉडी की पकड़ के अनुकूल हो। पीवीसी मैट स्पंजीनेस के लिए और कॉर्क जैसे कठोर योगा मैट का भी चयन कर सकते हैं।

करते रहें सफाई: योगा मैट पर योग करने के दौरान शरीर से लगातार पसीना निकलता है, जिसके कारण यह चिकने और गंदे हो जाते हैं। अगर इसे साफ न रखा जाए तो इससे बैक्टीरियल इंफेक्शन होने का खतरा रहता है। इसलिए योगा मैट की रेग्युलर सफाई रखें। *

खबर संक्षेप

पोस्टर प्रतियोगिता में तनीषा प्रथम

महम। राजकीय महाविद्यालय महम में विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य पर 7 से 14 अप्रैल तक विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। ये प्रतियोगिताएं रेड रिबन क्लब की ओर से आयोजित की गई। पोस्टर बनाओ प्रतियोगिता आयोजित की गई। राष्ट्रीय टोल फ्री हेल्पलाइन नंबर 1097 के संबंध में विद्यार्थियों को विस्तृत जानकारी मुहैया करवाई गई। पोस्टर बनाओ प्रतियोगिता में बी कॉम द्वितीय वर्ष की छात्रा तनीषा प्रथम स्थान पर रही। जबकि बी कॉम तृतीय वर्ष की छात्रा पूजा ने दूसरा और बी कॉम द्वीतीय वर्ष की छात्रा अनु ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर डॉ. दीपक कुमार, डॉ. भूपेंद्र सिंह, डॉ. प्रियंका वर्मा और डॉ. सुखबीर मौजूद रहे।

बाबा साहेब की जयंती मनाई

रोहतक। अधिवक्ता परिषद इकाई ने बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर जयंती को सामाजिक समरसता के रूप मे मनाया गया। जिला इकाई के संरक्षक विश्वेंद्र अधिवक्ता एवं मुख्य वक्ता रजनीश मलिक न्याय प्रवाह, प्रांत सह-प्रमुख सोनीपत रहें। कार्यक्रम की अध्यक्षता अधिवक्ता परिषद के जिला अध्यक्ष करूण भारद्वाज ने की। वरिष्ठ अधिवक्ता बलवान सरोहा, दयानंद रंगा, विजय भारद्वाज, बलविंदर ढिल्लों, रजनी ने बाबा साहेब को एक महान समाज सुधारक व संविधान निर्माता बताया।

महाप्रबंधक को महानिदेशक के नाम आज सौंपेंगे ज्ञापन

362 मार्गों पर प्राइवेट बस परमिट देने व मांगों को लागू न करने के विरोध में की भूख हड़ताल

मोर्चा सदस्यों ने सरकार से मांग की है कि सरकारी साधारण बसें सरकार रोडवेज बेड़े में शामिल करे।

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

हरियाणा रोडवेज कर्मचारी सांझा मोर्चा के आह्वान पर रोहतक डिपो के बस अड्डे पर कर्मचारियों द्वारा 24 घंटे की भूख हड़ताल की गई। भूख हड़काल डिपो प्रधान सुरेश नहरा, नरेश सिवाच, सुमेश कुण्डु, जितेन्द्र लाकड़ा, जोगेन्द्र ढुल, राजेश मायना, गिरीराज, मन्जीत कारोर और सुरेन्द्र की अधयक्षता में आरंभ की गई। यह भूख हड़ताल 17 अप्रैल को दोपहर 12 बजे महाप्रबंधक को महानिदेशक के नाम ज्ञापन देने के बाद समाप्त होगी। राज्य मोर्चा के वरिष्ठ नेता नरेन्द्र दिनोंद, जगदीप लाठर, अमित महराणा, हरिकिशन, मुकेश दुहन, दिनेश हुड्डा आदि नेताओं ने बताया कि 17 जुलाई को मुख्यमंत्री के राजनीतिक सलाहकार उमाशकर, परिवहन मंत्री असीम गोयल, रोडवेज विभाग के उच्च अधिकारियों की मौजूदगी में यूनियन प्रतिनिधिमंडल के साथ बैठक में कर्मचारियों की अनेक मांगो पर सहमति बनी थी।

मानी गई मांगों के परिपत्र जल्द जारी करके उन्हें लागू करने का भरोसा दिया गया था। लेकिन मानी गई मांगों के परिपत्र अभी तक जारी नही किए गए। जिससे कर्मचारियों में रोष है। उन्होंने कहा कि सरकार बिना किसी की मांग के 362 मार्गों पर प्राइवेट बस परमिट देने की योजना बना रही। जो सही नहीं है। इसी तरह सरकार द्वारा इलेक्ट्रिक बसें महंगी दरों पर ठेके पर ली हैं। जिसमें सरकार द्वारा दी जाने वाले फ्री व रियाती दरों पर मिलने वाली किसी भी प्रकार की सुविधा लागू नही हैं। मोर्चा सदस्यों ने सरकार से मांग की है कि सरकारी साधारण बसें सरकार रोडवेज बेड़े में शामिल करे।

रोहतक। अपनी मांगों के लिए बस स्टैंड पर धरना प्रदर्शन करते हरियाणा रोडवेज कर्मचारी सांझा मोर्चा के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

इन मांगों पर बनी थी सहमति

कर्मचारी नेताओं ने कहा कि सरकार द्वारा जिन मांगों पर सहमति बनी थी उन मांगो में परिचालक, चालक, लिपिक का ग्रेड पे बढ़ाना, एक माह में चालक, परिचालकों के रात्रि ठहराव सरकार द्वारा 30 से घटाकर 10 सीमित कर दिए थे, उन्हें अब 25 तक देने, चालक, परिचालक, निरीक्षक, उप निरीक्षक व कर्मशाला के कर्मचारियों को एक वर्ष में मिलने वाले देय अर्जित अवकाश जो सरकार द्वारा 33 से घटाकर 18 किए थे उन्हें अब 30 देय अर्जित अवकाश देने, वर्ष 2002 में भर्ती हुए चालकों को नियुक्ति तिथि से पक्का करके पुरानी पेंशन योजना में शामिल करने, वर्ष 2016 में सभी प्रकिया पूर्ण उपरांत भर्ती किये गए चालकों को पक्का करने, चालकों के लिए अड्डा इंचार्ज का नया पद सृजित करके प्रमोशन देने, विभाग में जोखिम भरी ड्यूटी करने वाले सभी कर्मचारियों को जोखिम भत्ता देने

व एक्सग्रेसिया नीति में लगाई गई सभी शर्तो को हटाने, कर्मशाला में रिक्त पदों पर भर्ती करने, कर्मशाला में 2018 में लगे ग्रुप डी के कर्मचारियों को कॉमन कडर से अलग करके उन्हें रिक्त तकनीकी पदों पर प्रमोशन देने, एचआरईसी गुड़गांव के कर्मचारियों को सरकारी कर्मचारियों की तरह पूर्ण सेवा लाभ दने, रोडवेज विभाग के सेवानिवृत्त कर्मचारियों के पहचान पत्र से यात्रा न करने के अंकित शब्द को हटाने, वर्ष 28.10.2005 से पहले जारी भर्ती प्रकिया के तहत विभाग में भर्ती हुए सभी पदों के कर्मचारियों को सरकार के जारी आदेशों अनुसार उन कर्मचारियों को पुरानी पेंशन योजना में शामिल करने आदि अन्य मांग पत्र में शामिल मांगो पर सहमति बनी थी। सरकार कर्मचारियों की मांगो का जल्द से जल्द समाधान करे अन्यथा रोडवेज कर्मचारी हड़ताल जैसे बड़े आंदोलन करेंगे। इस अवसर पर नरेश सांगवान, सुभाष बराड़, शेखर आसन, अमित नरवाल, सिद्धार्थ, जोगेन्द्र मलिक, राजेश, मनीष अहलावत, कुलदीप आदि मौजूद रहे।

रोहतक। बच्चों की दंतों की जांच करते डॉक्टर। फोटो : हरिभूमि

छह महीने में एक बार जरूर करवाएं दांतों की जांच : डॉ. पूर्णिमा अरोड़ा

- स्कूली बच्चों के दांतों की जांच के लिए दंत स्वास्थ्य शिविर आयोजित

रोहतक। सेक्टर 3 स्थित पॉलीक्लीनिक की दन्त चिकित्सक डॉ. पूर्णिमा अरोड़ा ने कहा कि मुख का स्वास्थ्य हमारे शरीर के दूसरे अंगों को प्रभावित करता है। इसलिये दांतों का समय रहते दंत चिकित्सक से ईलाज अवश्य करवाना चाहिए। डॉ. अरोड़ा राजकीय प्राथमिक पाठशाला में आयोजित दंत स्वास्थ्य शिविर में मौजूद लोगों को दांतों को स्वस्थ रखने बारे जानकारी दे रही थी। डॉ. पूर्णिमा अरोड़ा ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग की हिदायतों के अनुसार तथा सिविल सर्जन डॉ. रमेश चंद्र के मार्गदर्शन में दंत स्वास्थ्य जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। शिविर में स्कूल के सभी बच्चों के दांतों का चैकअप किया। उन्होंने जांच के दौरान रोगियों को उपचार के लिए पॉलीक्लीनिक में रेफर किया। प्रत्येक व्यक्ति को हर छह महीने में एक बार अपने दांतों की जांच अवश्य करवानी चाहिए। इस दौरान बच्चों ने परस्पर संवाद सत्र में अपने अनुभव भी साझा किए। दंत चिकित्सक ने बच्चों से कहा कि वे जंक फूड से परहेज रखें और पौष्टिक भोजन जैसे दूध, फल व सब्जियों का सेवन करें।

टूथब्रश की सही तकनीक लाइव डेमो द्वारा बताई

उन्होंने शिविर में उपस्थित बच्चों व अध्यापकों को टूथब्रश की सही तकनीक लाईव डेमो द्वारा बताई। उन्होंने कहा कि तंबाकू व गुटखा सेवन मुंह के कैंसर का सबसे बड़ा कारण है। बच्चों को तंबाकू से दूर रहने के लिये तथा मुख स्वस्थ रखने के लिए दिन में दो बार सुबह व शाम टूथब्रश करने बारे संकल्प भी दिलाया गया। इस अवसर पर स्कूल प्रधानाचार्या शुभिता सहित अन्य अध्यापक उपस्थित रहे।

मोखरा में दंत चिकित्सकों ने दी ओरल हेल्थ जानकारी

- डॉक्टरों ने बताया कि दांतों के साथ साथ मुंह व जीभ की भी नियमित साफ-सफाई करना जरूरी

हरिभूमि न्यूज ⏭महम

साक्षी मलिक राजकीय महाविद्यालय मोखरा में एनएसएस विंग द्वारा ओरल हेल्थ पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। मुख्या वक्ता के रूप में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र मोखरा से दंत रोग विशेषज्ञ डॉ नवीन जिंदल, डॉ. कार्तिक, डॉ. मोनिका व उनकी टीम को आमंत्रित किया गया। डॉ. नवीन जिंदल ने बताया कि प्रतिवर्ष 20 मार्च को विश्व मौखिक स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है। इस वर्ष विश्व मौखिक स्वास्थ्य दिवस का विषय है एक खुश मुंह,एक खुश दिमाग। इस दिन को मनाने का उद्देश्य लोगों को ओरल हेल्थ और मुंह की साफ-सफाई को लेकर जागरुक करना है। आज भी बहुत सारे लोग दांतों और मसूड़ों की सफाई को लेकर लापरवाही करते हैं। जिसका नतीजा कई सारी बीमारियों के रूप में दिखता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार वैश्विक स्तर पर मौखिक रोग दुनिया भर में अनुमानित 3.5 बिलियन लोगों को प्रभावित करते हैं। अधिकांश दंत समस्याओं को सही चिकित्सा सहायता से रोका और इलाज किया जा सकता है। मौखिक स्वास्थ्य की देखभाल करने के कुछ उपाय भी उनके द्वारा बताये गए जैसे लिए प्लाक बिल्डअप को हटाने के लिए अपने दांतों को दिन में दो बार ब्रश करें।

बेहतर मौखिक स्वास्थ्य के लिए नियमित रूप से माउथवॉश का प्रयोग करें। माउथवॉश कीटाणुओं को हटाने, सांसों को ताज़ा करने और कैविटीज़ को रोकने में मदद कर सकता है। अंत में छात्र-छात्राओं के ओरल स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न प्रश्नों व शंकाओं का निवारण किया। प्राचार्या डॉ. सीमा जैन ने सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारी डॉ नवीन जिंदल, डॉ. कार्तिक व उनकी टीम का धन्यवाद किया। इस अवसर पर डॉ विनोद, संदीप, सोनिया व अन्य स्टाफ सदस्य भी उपस्थित रहे।

महम। साक्षी मलिक राजकीय महाविद्यालय मोखरा में विद्यार्थियों व स्टाफ सदस्यों को ऑरल हैल्थ की जानकारी देते दंत चिकित्सक। फोटो : हरिभूमि

मज्जिनेन्द्र पंचकल्याण जिनबिम्ब प्रतिष्ठा महामहोत्सव एवं विश्व शांति महायज्ञ 18 से

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

श्री दिंगबर जैन मंदिर सराय मौहल्ला एवं सकल जैन समाज द्वारा आयोजित झज्जर रोड पर स्थित श्री 1008 भगवान शांतिनाथ जैन मंदिर, जैन जतिजी में मज्जिनेन्द्र पंचकल्याण जिनबिम्ब प्रतिष्ठा महामहोत्सव एवं विश्व शांति महायज्ञ 18 अप्रैल से शुरू होकर 24 अप्रैल तक मनाया जाएगा। सात दिवसीय पंचकल्याण प्रतिष्ठा महामहोत्सव में होने वाले कार्यक्रमों में मुनि श्री 108 प्रणम्यसागर महाराज ससंध गाजे बाजे के साथ रोहतक में मंगल प्रवेश किया। धर्मनगरी रोहतक की पावन धरा पर गुरुग्राम अहिंसा स्थल से पैदल विहार करते हुए मुनि श्री 108 प्रणम्यसागर महाराज ससंध दिल्ली, नजफगढ़, बहादुरगढ़, सांपला, खड़ावड़ जैन फार्म, सैक्टर 1 श्री पाश्र्वनाथ दिगम्बर जैन गजरथ मंदिर, दिल्ली बाईपास, मेडिकल मोड, सिविल रोड स्थित रेस्ट हाउस के सामने महावीर पार्क भगवान महावीर लाइब्रेरी, छोटू राम चैक, शांतमाई चौक से होते हुए श्री दिगंबर जैन मंदिर सराय मोहल्ला के दर्शन करते हुए पंचकल्याणक प्रति महामहोत्सव झज्जर रोड स्थित दिगम्बर जैन जति में पहुंचे। जहां पर श्रद्धालुओं द्वारा महाराज का पाद प्रछालन एवं स्वागत किया गया। 21 इन्द्रों के द्वारा एक ही लाईन में खड़े होकर थालियों में महाराज के पैर में जल डालकर पाद प्रछालन किया और महाराज ने सभी को अपना मंगल आर्शीवाद दिया। रास्ते में महाराज की सभी श्रद्धालुओं ने अपने घरों व दुकानों के आगे आरती उतारी। उनके स्वागत के लिए दिल्ली बाईपास से लेकर जैन जति जी तक स्वागत गेट बनाए गए थे।

भजन सुनाए

कलाकारों ने धर्म के भजन सुनाकर समा बांध दिया। जैन पब्लिक स्कूल के बच्चों के द्वारा धर्म के गीत सुनाए और महाराज का स्वागत किया। बुधवार से प्रणम्यसागर महाराज ससंध झज्जर रोड पर जैन जति जी में विराजमान रहेंगे। इस अवसर पर समाज सेवी उद्योगपति विजय कुमार जैन, ब्रह्मचारी नितिन भैया, पंडित हरेन्द्र शास्त्री, पंडित सनक कुमार, पंडित विनोद कुमार, संस्था के प्रधान अतुल जैन, सचिव अजय जैन, चक्रेश जैन, अनिल जैन बैंक वाले, राजेश जैन, मनोज जैन, शलेष जैन, मीडिया प्रभारी राजीव जैन, अनुराग जैन, नीतिन लोहिया, गौतम जैन, मनोज जैन, सुनील जैन, अरूण जैन एडवोकेट, राजीव जैन, सुनील जैन, कुणाल जैन आदि मौजूद रहे।

संविधान राज्य और जनता के बीच अनुबंधः डॉ. गौरी

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

डीएलसी सुपवा ने डॉ. भीमराव अंबेडकर की 135वीं जयंती के पखवाड़ा समारोह की शुरुआत संविधान, उसकी यात्रा और उसकी आत्मा पर आधारित एक विशेष व्याख्यान से की। उद्घाटन सत्र का संचालन राजकीय महिला स्नातकोत्तर रोहतक के राजनीतिक विज्ञान विभाग के सेवानिवृत प्रोफेसर डॉ.प्रमोद गौरी ने किया। ऑडिटोरियम में डॉ. गौरी ने व्यक्तिगत अधिकारों और कर्तव्यों से संबंधित प्रमुख संवैधानिक प्रावधानों पर प्रकाश डाला। उन्होंने छात्रों को ऐसे भूमिकाओं को अपनाने की सलाह दी। जो संविधान निर्माताओं के सपनों को साकार कर सकें। संविधान राज्य और नागरिकों के बीच एक पवित्र अनुबंध है। ये डॉ. गौरी ने कहा। हमारा कर्तव्य है कि हम डॉ. भीमराव अंबेडकर जैसे महान विचारकों द्वारा बनाए गए प्रावधानों का पालन करके इसका सम्मान करें। डॉ. गौरी ने बताया कि हमारे संविधान में निहित स्वतंत्रता, समानता और बंधुत्व के मौलिक स्तंभ एक समृद्ध और न्यायसंगत राष्ट्र की दिशा में मार्ग प्रशस्त करते हैं। छात्रों और युवाओं को चाहिए कि वे स्वयं को सक्षम, उत्पादक और कानून का पालन करने वाला नागरिक बनाएं ताकि राष्ट्र निर्माण में सक्रिय योगदान दे सकें।

कार्यक्रम में डॉ. गौरी ने छात्रों से सामाजिक और आर्थिक असमानता, जातिगत भेदभाव, लैंगिक भेदभाव और महिलाओं के खिलाफ अपराध जैसी बुराइयों के विरुद्ध कार्य करने का भी आह्वान किया। इस आयोजन का समन्वय छात्र कल्याण प्रमुख विनय कुमार, निदेशक युवा कार्यक्रम दुश्यंत और वास्तुकला विभागाध्यक्ष डॉ. अजय बहु जोशी द्वारा किया गया। इस अवसर पर शैक्षणिक कार्यों के डीन डॉ. अजय कौशिक और कुलसचिव डॉ. गुंजन मलिक सहित वरिष्ठ संकाय सदस्य भी उपस्थित रहे।

रोहतक। डीएलसी सुपवा में आयोजित व्याख्यान को सम्बोधित करते राजकीय महिला स्नातकोत्तर के राजनीतिक विज्ञान विभाग के सेवानिवृत प्रोफेसर डॉ. प्रमोद गौरी व मौजूद प्रोफेसर व विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

सूचना

मैं, श्रीमति जगंदरी पत्नी श्री जगदीश निवासी गांव अटायल तहसील सांपला, जिला रोहतक बयान करती हूं कि मेरे सभी दस्तावेजों आधार कार्ड, पेन कार्ड और बाकी दस्तावेज में मेरा नाम जगंदरी है लेकिन कुछ दस्तावेजों में मेरा नाम गलती से जोगिन्द्र दर्ज किया है। जोगिन्द्र और जगंदरी दोनों नाम एक ही महिला के हैं और इस नाम का कोई दूसरा व्यक्ति नहीं है।

ऑस्कर सुपर स्पेशलिस्टी हॉस्पिटल

ऑस्कर सुपर स्पेशलिस्टी हॉस्पिटल और ट्रॉमा सेंटर, पीजीआई रोड, रोहतक हरियाणा-124001

ये अपना दाखिल मरीजों का रिकॉर्ड नष्ट करने जा रहा है। 1-1-2016 से 31-12-2021 तक जो भी मरीज दाखिल हुए थे अगर वह अपना रिकॉर्ड ले जाने के इच्छुक हो तो लेकर जा सकते हैं 15 दिन के अंदर। अन्यथा वह नष्ट कर दिया जाएगा।

Contact: 9992193331

मैनेजमेंट ऑफ ऑस्कर सुपर स्पेशलिस्टी हॉस्पिटल और ट्रॉमा सेंटर रोहतक

प्रोत्साहन देने के लिए सरकार उपलब्ध करवा रही अनेक सुविधाएं

मत्स्य पालन किसानों के लिए लाभकारी व्यवसायः डीसी

- किसानों को मत्स्य पालन के प्रति जागरूक करने के लिए 30 अप्रैल तक मनाया जा रहा है जागरूकता पखवाड़ा

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा ने बताया कि प्रधानमंत्री मत्स्य संपदा योजना के तहत सरकार ने मछली पालन को बढ़ावा देने के लिए अनेक योजनाएं क्रियान्वित की जा रही हैं। मत्स्य पालन किसानों व पंचायतों दोनों के लिए लाभकारी है। सरकार की ओर से पट्टा राशि से लेकर वाहन खरीदने पर अनुदान प्रदान किया जाता है। मत्स्य पालन विभाग की ओर से किसानों को मत्स्य पालन अपनाने के लिए जागरूक करने हेतु 15 से 30 अप्रैल तक मत्स्य पालन पखवाड़ा मनाया जा रहा है। इस अभियान के तहत ग्राम पंचायतों को भी तालाब पट्टे पर देने के लिए प्रेरित किया जा रहा है।

धीरेंद्र खड़गटा ने बताया कि अभियान के दौरान बरसात के सीजन में मछलियों को बढ़ावा देने के लिए लोगों को जानकारी दी जाएगी। इसके तहत सरकार कोल्ड स्टोरेज के आधुनिकीकरण के लिए 50 लाख रुपये तक की वित्तीय सहायता प्रदान करती है। मछली पालन के व्यवसाय में काम आने वाली वस्तुओं की खरीद में वित्तीय सहायता के साथ-साथ अनुदान का प्रावधान भी है। इंटेन्सिव फिशरीज स्कीम के तहत तालाबों के सुधार व नवीकरण प्रति हेक्टेयर 2 लाख रुपये तक का अनुदान दिया जा रहा है। तालाब के पास सोलर सिस्टम लगाने के लिए सरकार 75 फीसदी तक अनुदान भी प्रदान किया जा रहा है। योजना के प्रावधान अनुसार सामान्य वर्ग, महिलाओं और अनुसूचित जाति के लाभार्थियों को वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है।

उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा ने बताया कि मछलियों को बाजार तक पहुंचाने के लिए कमर्शियल व्हीकल्स की खरीद पर भी 25 फीसदी तक अनुदान दिया जा रहा है। इसके साथ-साथ जाल खरीदने और मछलियों के खाद खुराक की खरीद पर भी सरकार अनुदान दे रही है। सरकार उन्हें तालाब की खुदाई से लेकर मच्छलियों का बीज तक उपलब्ध कराने के लिए अनुदान देती है। मत्स्य पालन का धंधा बंद करने की स्थिति में तालाब को पाटने के लिए सरकार राशि मुहैया कराती है। गांव के तालाबों को मत्स्य पालन के लिए पट्टे पर देने से पंचायतों की आमदनी में बढ़ोतरी होगी। गांवों के तालाबों में मछली पालने से एक ओर जहां पट्टे की रकम ग्राम पंचायत की आमदनी बढ़ाने का कार्य करती है, वहीं तालाब की मछलियां मच्छरों का लार्वा विकसित होने से रोकती हैं।

धीरेंद्र खड़गटा ने बताया कि मत्स्य पालन से गांवों के युवाओं को भी रोजगार मिलता है। कम से कम एक तालाब में मत्स्य पालन से एक युवा को रोजगार मिलता है। मत्स्य पालन का व्यवसाय करने वालों को अब इनकी बिक्री में परेशानी नहीं होगी। मछलियों की बिक्री दिल्ली, बहादुरगढ़, फरीदाबाद, झज्जर व कई अन्य शहरों में की जा सकती हैं। विभाग की ओर से भी मछलियां बेचने की व्यवस्था कराई जाती है।

देश के प्रत्येक जिले में एक गांव को मॉडल सोलर गांव के रूप में किया जाएगा विकसित : उपायुक्त

रोहतक। उपायुक्त धीरेंद्र खडग़टा ने बताया कि प्रधानमंत्री सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना के तहत देश के प्रत्येक जिला में एक-एक आदर्श सोलर गांव विकसित किया जाएगा। पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना के तहत आगामी 8 अक्तूबर 2025 तक आयोजित होने वाली मॉडल सोलर गांव प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए जिला के 44 गांवों का चयन किया गया है। धीरेंद्र खडग़टा ने बताया कि पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना की हिदायतों अनुसार मॉडल सोलर गांव के लिए चयनित गांवों में प्रतियोगिता होगी। इस प्रतियोगिता में उत्कृष्ठ प्रदर्शन करने वाले गांवों में सोलर ऊर्जा के ढांचा को विकसित करने के लिए एक करोड़ रुपए की राशि पुरुस्कार के तौर दी जाएगी। इस योजना का मुख्य उद्देश्य प्रत्येक जिला में सोलर से युक्त गांव विकसित करना है तथा देशभर में घर की छतों पर सोलर लगाने को बढ़ावा देना है। गांवों में ऊर्जा के लिए हरित एवं स्वच्छ ऊर्जा को बढ़ावा देना है। उपायुक्त धीरेंद्र खडग़टा ने बताया कि योजना के उद्देश्यों में गांवों को अपनी आवश्कताओं को पूरी करने के लिए आत्मनिर्भर बनाने के साथ-साथ बिजली बिलों पर खर्च होने वाली राशि को बचाने में मदद करना है। गांव के सभी घरों व सार्वजनिक भवनों को 24 घंटे सोलर ऊर्जा से संचालित करते हुए मॉडल गांव के रूप में विकसित करना है।

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

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
PRO 5
NURSING STAFF 4
ICU STAFF 10
MALE NURSING STAFF 5
HOUSE KEEPING 2
नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

PRIME SCHOOL UNIFORMS
Mfrs & Traders: All Types of School Uniforms, T-Shirts, Lower & Track Suits etc.
Deals in All Kind of School Bag, School Shoes & Stationary Items
Shoes 20% off
VIPIN KUMAR M. 9812587499
All School Dress also available
All Vaish School, Vedanta School, Shiksha Bharti, Scholar Rosary, St. Pall School, ZAD Global School, Model School, Shivalik School, DAV School, MRGS School, Baba Mast Nath School, GD Royal School
802/12, Arya Nagar, Opp. Vedic Ashram, Near HUDA Complex, Rohtak | Ph.: 01262-258299

शिव देव सर्विसेज
आवश्यकता है
मैन पावर कंपनी में
- एचआर हेड (महिला)
- फील्ड ऑफिसर
- टेलीकॉलर (महिला)
सिक्योरिटी गार्ड और हाउसकीपिंग स्टाफ के लिए सम्पर्क करें।
202, टाउन सेंटर मॉल, डी-पार्क, रोहतक
अपना रिज्यूम व्हाट्सएप करें M. 9991789000

सैक्स समस्याएं
MOST TRUSTED SEXOLOGIST AWARDEE
Dr. Kawatra Rohtak.com

WE... THE BEST CREATION OF ALMIGHTY CREATOR SERVING HUMANITY FOR THEIR WELL BEING
RELATIONSHIP MANAGEMENT
Wish you speedy Recovery
पुल पार, हिसार रोड, रोहतक 9215161430

डॉ. शकुंतला बैनीवाल ने खेल निदेशक का संभाला कार्यभार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। डॉ. शकुंतला बेनीवाल खेल निदेशक का कार्यभार ग्रहण करने पर स्वागत करते डीन स्टूडेंट वेलफेयर।

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के खेल निदेशालय में बुधवार डॉ. शकुंतला बेनीवाल ने खेल निदेशक का कार्यभार ग्रहण कर लिया।पूर्व खेल निदेशक एवं डीन स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. रणदीप राणा ने डॉ. शकुंतला बेनीवाल को खेल निदेशक का कार्यभार ग्रहण करवाया और हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दी। खेल निदेशक डॉ. बेनीवाल ने इस अवसर पर कुलपति प्रो. राजबीर सिंह तथा विश्वविद्यालय प्रशासन का यह कार्यभार देने के लिए आभार जताया। उन्होंने पूरी निष्ठा, ईमानदारी और निष्पक्षता के साथ एमडीयू में खेलों को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्धता जताई। उन्होंने पूर्व खेल निदेशक प्रो. रणदीप राणा के कार्यकाल की सराहना की और उनका भी आभार जताया। इस अवसर पर खेल प्रशिक्षकों, खेल कार्यालय कर्मियों, खिलाड़ियों समेत शिक्षकों एवं गैर शिक्षक कर्मियों ने दी बधाई।

पुलिस ने दुकानों के आगे से अतिक्रमण हटाया, दुकानदार नाराज

- दोबारा ऐसा किया गया तो होगी कानूनी कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

किला रोड सहित अन्य बाजारों में दुकानदारों ने सड़कों पर सामान रखकर अतिक्रमण किया हुआ है, जिससे ग्राहकों को आने जाने में काफी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इसको देखते हुए बुधवार को किला रोड पुलिस ने बड़े स्तर पर अतिक्रमण हटाने के लिए अभियान चलाया। इस दौरान दुकानदारों ने विरोध भी जताया कि उनकी दुकानों में सामान रखने की जगह नहीं है। पुलिस ने चेतावनी दी कि दोबारा ऐसा किया गया तो कानूनी कार्रवाई की जाएगी। जानकारी के अनुसार, बाजारों में अतिक्रमण की समस्या को देखते हुए आला अधिकारियों ने अभियान चलाने के आदेश जारी किए थे। इसके बाद एसआई श्याम सुंदर की टीम ने किला रोड पर दुकानों के बाहर रखे सामान को हटवाया। इसके अलावा भिवानी स्टैंड, शांत मई और गोहाना अड्डा पर भी दुकानों के आगे से सामान हटवाया गया है। यह कार्रवाई आगे भी जारी रहेगी।

बाजार में नहीं लगेंगी रेहड़ियां

पुलिस ने रेहड़ी वालों को भी चेतावनी दी है कि वह बाजार में रेहड़ी न लगाए। इससे न केवल लोगों को परेशानी होती है बल्कि जाम भी लग जाता है। इसके अलावा सड़क पर खड़े होने वाले वाहनों को भी हटाया गया। किला रोड पर नाकाबंदी कर पुलिस की डयूटी लगाई गई है। इसके अलावा राइडर पीसीआर तैनात की गई है।

लोगों को हो रही परेशानी

किला रोड, शांत मई, गोहाना अड्डा और भिवानी स्टैंड आदि बाजारों से अतिक्रमण हटवाया गया है। दुकानदारों ने दुकानों के बाहर काफी सामान रखा हुआ है जिसकी वजह से लोगों को आने जाने में काफी परेशानी होती है। आज सामान हटवाया गया है, दुकानदार नहीं माने तो कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

श्याम सुंदर, एसआई
किला रोड चौकी

खबर संक्षेप

सीनियर्स से प्रेरणा लेकर आगे बढ़ें : रितु

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के सेंटर फॉर बायोटेक्नोलोजी में मंगलवार को एलुमना इनवाइटेड टॉक एंड इंटरेक्शन सेशन का आयोजन किया गया। सीबीटी निदेशिका डॉ. रितु गिल ने कार्यक्रम के प्रारंभ में पूर्व विद्यार्थियों का स्वागत किया और कहा कि एलुमनी विभाग के गौरव हैं, ब्रांड एंबेसडर हैं। उन्होंने वर्तमान विद्यार्थियों को अपने सीनियर्स से प्रेरणा लेकर जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित कि प्रतिष्ठित एलुमना डॉ. मोनिका मिगलानी, जो वर्तमान में चौ. बंसी लाल विश्वविद्यालय भिवानी के जैव प्रौद्योगिकी विभाग में सहायक प्रोफेसर के रूप में कार्यरत हैं, ने अपनी शैक्षणिक यात्रा, पेशेवर अनुभव और जैव प्रौद्योगिकी के उभरते परिदृश्य में अंतर्दृष्टि साझा की। अपने संबोधन में उन्होंने शोध-उन्मुख सोच, अंतःविषय कौशल और वैश्विक वैज्ञानिक विकास के साथ बने रहने के महत्व पर प्रकाश डाला। बातचीत के दौरान छात्रों को करियर मार्गदर्शन प्राप्त करने, उभरते शोध क्षेत्रों पर चर्चा करने और उच्च अध्ययन और प्रतियोगी परीक्षाओं पर बहुमूल्य जानकारी प्राप्त करने का अवसर मिला। डॉ. रितु गिल ने कहा कि इस तरह की पहल के माध्यम से शिक्षा और उद्योग के बीच की खाई को पाटकर विद्यार्थियों को समग्र विकास के अवसर प्रदान करने में उपयोगी है।

मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी ने जताया रोष, डीडीपीओ को सौंपा ज्ञापन

गैस सिलेंडर और बिजली की कीमतों में बढ़ोतरी पर किया विरोध प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। महंगाई बढ़ने के खिलाफ प्रदर्शन करते व अपनी मांगों के लिए डीडीपीओ राजपाल चहल को ज्ञापन देते मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी के पदाधिकारी।

गैस सिलेंडर और बिजली की कीमतों में बढ़ोतरी एवं पेट्रोल डीजल के अधिभार बढ़ाकर महंगाई बढ़ने के खिलाफ सहित शहर में पीने के साफ पानी एवं अवैध कॉलोनी के नाम पर ढहाए जा रहे लोगों के मकान पर रोक लगाकर कॉलोनियों को मान्यता देने की मांग को लेकर मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी के कार्यकर्ताओं ने प्रदर्शन किया। प्रदर्शन के बाद डीडीपीओ राजपाल चहल के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन सौंपा।

इससे पहले सभी सीपीआई (एम) कार्यकर्ता मानसरोवर पार्क में एकत्रित हुए। माकपा जिला सचिव सतबीर सिंह और जिला सचिवमंडल सदस्य जगमति सांगवान ने कहा कि बिजली की दरों में 20 से 40 पैसे प्रति यूनिट बढ़ोतरी के साथ ही प्रति किलोवाट के हिसाब से 50 रुपए फिक्स चार्ज भी लगाया गया है, जिसका कोई भी कारण नहीं बताया गया और न ही इसका कोई औचित्य बनता है। नगरपालिका, पंचायत और फ्यूल सरचार्ज इसके अतिरिक्त बिल का हिस्सा होंगे। इस प्रकार वास्तविक बिल सरकार द्वारा बताई जा रही दरों से कहीं अधिक ही होंगे। बिजली निगमों के घाटे को इस बढ़ोतरी का मुख्य कारण बताया जा रहा है जबकि असलियत में सरकार की बिजली नीति इसके लिए जिम्मेदार है। उन्होंने कहा कि हरियाणा की अपनी बिजली उत्पादन क्षमता को बढ़ाने की बजाय सरकार अन्य उत्पादकों से महंगी दरों पर बिजली खरीद कर जनता की कीमत पर निजी कंपनियों को फायदा पहुंचा रही है।

बढ़ाए दाम वापस लें

जिला सचिवमंडल सदस्य कामरेड विनोद और सुमित सिंह ने रसोई गैस सिलेंडर की कीमतों में बढ़ोतरी करने की कड़ी आलोचना की व बढ़ाए गए दामों को तुरंत वापस लेने की मांग की। उन्होंने कहा कि हरियाणा विधान सभा चुनाव प्रचार के दौरान स्वयं प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ने लोगों को 500 रुपए में रसोई गैस का सिलेंडर देने का वायदा किया था। परन्तु अब इसके उलट फैसला लिया है। उन्होंने कहा कि अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल के दामों में गिरावट हो जाने के चलते लोगों को राहत मिलनी चाहिये थी लेकिन ऐसा करने की बजाय तेल पर अधिभार लगा दिया है। सरकार कह रही है कि इससे लोगों पर कोई असर नहीं पड़ेगा। यह कथन गुमराह करने के अलावा कुछ नहीं है। उन्होंने मांग करते हुए कहा कि सरकार महंगाई से जूझ रही जनता की ओर ध्यान दे। पैट्रोल- डीजल के नाम पर जनता पर थोपे गए करों को हटाया जाए तथा सभी आम लोगों को पहले की तरह साल में 12 सिलेंडर सब्सिडी पर उपलब्ध करवाए जाएं और तुरंत प्रभाव से बढ़ाए गए दामों को वापस लिया जाए।

ये हैं मांगें

- बिजली की कीमतों में की गई बढ़ोतरी वापस ली जाए और सभी के लिए 300 यूनिट तक फ्री बिजली उपलब्ध करवाई जाए। स्मार्ट मीटर योजना को भी वापस लिया जाए।
- रसोई गैस के दामों में की गई 50 रुपये प्रति सिलेंडर बढ़ोतरी तुरंत प्रभाव से वापस ली जाए।
- पेट्रोल डीजल के कच्चे दामों में आई कमी के बावजूद अधिभार बढ़कर लोगों को आम नागरिकों को मिलने वाली राहत को बंद किया गया है। अतः अतार्किक और महंगाई बढ़ाने वाले अधिभारों को वापस लेकर पेट्रोल डीजल की कीमतें कम की जाएं।
- सीवरेज व्यवस्था, सड़कों की मरम्मत और सफाई की व्यवस्था सुनिश्चित करते हुए इसके लिए जरूरी भर्तियां की जाए।
- रोहतक शहर और कस्बे में बनी नई कालोनियों को मान्यता दी जाए।

भ्रमित करने का कदम

उन्होंने कहा कि प्री पेड स्मार्ट मीटर वालों को 5 प्रतिशत की छूट की घोषणा भी जनता को भ्रमित करने का ही कदम है। सरकार के इस जनविरोधी कदम को किसी भी कीमत पर स्वीकार नहीं किया जा सकता। पार्टी ने मांग की कि बिजली दरों में वृद्धि तुरंत वापस ली जाए और प्रदेश के गरीब लोगों को 300 यूनिट प्रति माह मुफ्त बिजली दी जाए।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर बलवंत सिंह, प्रीत सिंह, रामचंद्र बैंसी, कमलेश लाहली, राजकुमारी दहिया, एडवोकेट रामचंद्र सिवाच, विनोद कुमार, प्रकाश चंद्र, रायसिंह नेहरा, रणबीर दहिया, बुधराम, सूरज कौर, सोनू, बलबीर, सन्नी, प्रद्युमन, आकाश आदि मौजूद रहे।

प्ले स्कूल में रेडियस मेले का आयोजन

रोहतक। प्ले स्कूलों में दाखिलों से पहले नवनिर्मित प्ले स्कूलों में रेडियस मेला लगाया गया। इस तरह से स्कूलों ने संकेत दे दिया कि वे नन्हे-मुन्नों के दाखिलों के लिए पूरी तरह से तैयार हैं। सरकार ने आंगनबाड़ी केंद्रों को अपग्रेड करते हुए प्ले स्कूलों में बदला गया है। एक अप्रैल से इन स्कूलों में दाखिले होने हैं। कई स आंगनबाड़ी केंद्रों को सरकारी विद्यालयों मे शिफ्ट करते हुए प्ले स्कूल बनाया गया है। बाकी के स्कूल उन्हें आंगनबाड़ी केंद्रों में चलाए जाएंगे। बुधवार को हसनगढ़ के केंद्र में स्कूल रेडीयस मेला आयोजित किया गया। इन मेलों में अलग-अलग काउंटर बनाते हुए आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं द्वारा प्ले स्कूल में होने वाली गतिविधियों के बारे में जानकारी दी गई। इन मेलों में बच्चों के शारीरिक विकास, सामाजिक, भावनात्मक विकास, भाषा विकास और गणित विकास आदि गतिविधियों के बारे में जानकारी दी गई। इन प्ले स्कूल के माध्यम से बच्चों को खेल-खेल में पढ़ना लिखना सिखाया जाएगा। आंगनबाड़ी सुपरवाइजर कुमारी हिमांशी तथा सीमा ने बताया कि इन मेलों में तीन से छह वर्ष के बच्चों के अध्यापकों की काउंसलिग की गई तथा बताया गया कि सरकार द्वारा बनाए गए प्ले स्कूल में बच्चों का किस प्रकार शारीरिक तथा बौद्धिक विकास किया जाएगा। अभिभावकों से अपील की गई कि वे अपने बच्चों को इन प्ले स्कूल में अवश्य भेजें तथा खुद भी अपने बच्चों के विकास तथा उनके पोषण में सहायक बनें। इस कार्यक्रम में प्रोमिला, मीना, मिनाक्षी, कमला, आशा सहित छोटे बच्चे भी शामिल थे।

तार्किक सोच के महत्व की दी जानकारी

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के विधि विभाग में बुधवार को दीवानी कानून में निर्णय लेखः मुद्दों का निर्धारण विषय पर एक विस्तार व्याख्यान कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इलाहाबाद उच्च न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश न्यायमूर्ति अजीत सिंह ने बतौर मुख्य वक्ता यह व्याख्यान दिया। उन्होंने दीवानों मामलों में निर्णय लेखन की कला तथा मुद्दों के निर्धारण के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने स्पष्टता, सटीकता एवं तार्किक सोच की महता को रेखांकित किया। उन्होंने अपने अनुभव और विशेषज्ञता ने उपस्थित विद्यार्थियों की समझ को समृद्ध किया। डॉ. ऋषभ यादव ने मंच संचालन किया और आभार जताया। विभागाध्यक्ष प्रो. जितेन्द्र सिंह ढुल ने प्रारंभ में स्वागत भाषण दिया। इस अवसर पर डॉ. अश्विनी, डॉ. परविंदर, डॉ. राहुल, डॉ. श्रुति, डॉ. रेखा, डॉ. अंजलि, डॉ. जयदेव समेत शोधार्थी एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे।

मेडल विजेताओं को किया सम्मानित

रोहतक। दिल्ली में आयोजित खेलों मास्टर प्रतियोगिता में पांच मेडल विजेता 82 वर्षीय प्रीत सिंह और चार मेडल विजेता 59 वर्षीय रणवीर सिंह मलिक द्वारा मेडल जीतकर वापिस आने पर सुनो नहरों की पुकार मिशन द्वारा दोनों खिलाड़ियों का फूल मालाओं व समृति चिन्ह के साथ सम्मान किया गया। मिशन के संरक्षक दीपक छारा ने बताया कि धावक जल स्वच्छता के लिए शुरुआत से ही मिशन के साथ जुड़े हुए हैं। धावक रणवीर मलिक ने बताया कि यह प्रतियोगिता नई दिल्ली के खेल गांव स्टेडियम में 11 से 13 अप्रैल तक आयोजित की गई थी। उन्होंने बताया कि 82 वर्षीय प्रीत सिंह ने 5000 मीटर रेस में सिल्वर मेडल जीता।

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
5×8 सें.मी 10× 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

प्रो. संदीप दलाल ने ग्रीन इंटरनेट ऑफ थिंग्स पर बल देने का किया आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

- राजकीय महाविद्यालय में- टेक्नोलॉजी एंड सस्टेनेबल डेवलपमेंट विषय पर व्याख्यान आयोजित

टेक्नोलोजी आज सतत विकास (सस्टेनेबल डेवलपमेंट) का एक मजबूत आधार बन चुकी है। यह न केवल प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण करती है, बल्कि सामाजिक और आर्थिक क्षेत्रों में भी समावेशी और टिकाऊ प्रगति को संभव बनाती है। यह उद्गार महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कंप्यूटर साइंस एवं एप्लीकेशन्ज विभाग के प्रोफेसर डॉ. संदीप दलाल ने पं एनआरएस राजकीय महाविद्यालय में- टेक्नोलॉजी एंड सस्टेनेबल डेवलपमेंट विषय पर आयोजित व्याख्यान कार्यक्रम में बतौर मुख्य वक्ता व्यक्त किए। प्रो. संदीप दलाल ने ग्रीन इंटरनेट ऑफ थिंग्स पर बल देने की बात कही। उन्होंने कहा कि आईओटी सतत विकास में एक बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। यह तकनीक ऊर्जा की बचत, प्रदूषण में कमी और पर्यावरण संरक्षण जैसे उद्देश्यों को हासिल करने में मदद करती है। उन्होंने युवाओं को सस्टेनेबल डेवलपमेंट के लिए डिजिटल इनोवेशन करने के लिए प्रेरित किया।

अवैध हथियार सहित दो युवक गिरफ्तार

पहला मामला

ईस्माइला अड्डा दिल्ली रोड के पास से रिंकू काबू

रोहतक। पुलिस ने दो युवकों को अवैध हथियार सहित गिरफ्तार किया है। आरोपियों से हथियार बरामद कर केस दर्ज किया गया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। सीआईए-2 स्टाफ के एसआई सतीश कुमार ने बताया कि एएसआई दिनेश के नेतृत्व मे सीआईए-2 स्टाफ की टीम गाव ईस्माइला अड्डा दिल्ली रोड के पास गश्त मे मौजूद थी। सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए गिझ्झी फाटक की तरफ से आ रहे युवक को शक के आधार पर काबू किया गया। युवक की पहचान रिंकू उर्फ बोस निवासी चमारिया के रुप में हुई। नियमानुसार तलाशी लेने पर युवक के पास से एक देसी पिस्तौल बरामद हुआ है।

दूसरा मामला

भालौठ किलोई मोड़ के नजदीक से धर्मेन्द्र काबू

सीआईए-1 स्टाफ निरीक्षक कुलदीप सिंह ने बताया कि सीआईए-1 स्टाफ में तैनात हेड कांस्टेबल महाबीर, एसआई निशांत व सिपाही युगल गांव भालौठ किलोई मोड़ के नजदीक गश्त में मौजूद थे। सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए किलोई रोड पर गांव किलोई की तरफ से पैदल आ रहे युवक को शक के आधार पर काबू किया गया। युवक की पहचान धर्मेन्द्र उर्फ धम्मु निवासी गांव ऑवली जिला सोनीपत के रुप में हुई। तलाशी लेने पर युवक के पास से एक देसी पिस्तौल बरामद हुआ है। आरोपी के खिलाफ शस्त्र अधिनियम के तहत थाना आईएमटी में केस दर्ज कर गिरफ्तार किया गया है।

जागरुकता पीजीआईएमएस के हीमोफीलिया विभाग में विश्व हीमोफीलिया दिवस की पूर्व संध्या पर कार्यक्रम

नर्सिंग की छात्राओं ने चलाया जागरूकता अभियान

- महिलाओं में होने वाले रक्तस्राव संबंधी विकारों के प्रति जागरूकता फैलाना रहा उद्देश्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के हीमोफीलिया विभाग में बुधवार को विश्व हीमोफीलिया दिवस की पूर्व संध्या पर नर्सिंग की छात्राओं ने एक जागरूकता अभियान चलाया और पोस्ट के माध्यम से आमजन को हीमोफीलिया के बारे में जागरूक किया। डॉ अलका यादव ने बताया कि हर वर्ष 17 अप्रैल को विश्व हीमोफीलिया दिवस मनाया जाता है। उन्होंने बताया कि इस वर्ष इस वर्ष, 2025, विश्व हीमोफीलिया दिवस की थीम है सभी के लिए पहुंचः महिलाओं और लड़कियों को भी रक्तस्राव होता है। यह थीम रक्तस्राव विकारों से पीड़ित लड़कियों और महिलाओं के लिए बेहतर निदान और उपचार की आवश्यकता पर प्रकाश डालती है, जिन्हें अक्सर कम निदान किया जाता है। डॉ अल्का ने बताया कि इसी थीम को ध्यान में रखते हुए एक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम हीमोफिलिया डे केयर सेंटर में आयोजित हुआ, जिसका उद्देश्य खासतौर पर महिलाओं और लड़कियों में होने वाले रक्तस्राव संबंधी विकारों के प्रति जागरूकता फैलाना था। पोस्टर्स में यह भी दर्शाया गया कि महिलाएं और लड़कियां भी इस रोग से प्रभावित हो सकती हैं, जो अक्सर अनदेखी रह जाती हैं। सीनियर नर्सिंग अफसर सुनीता ने लाइव डेमो के माध्यम से नर्सिंग छात्रों को फैक्टर VIII इंजेक्शन देने की प्रक्रिया को दिखाया। यह प्रायोगिक सत्र छात्रों के लिए अत्यंत शिक्षाप्रद रहा और उन्हें व्यावहारिक अनुभव प्राप्त हुआ।

हीमोफीलिया के पहलुओं को समझाया

डॉ. अल्का ने हीमोफीलिया के बारे में विस्तृत जानकारी दी, जिसमें इसके चिकित्सीय और सामाजिक पहलुओं को समझाया गया। उन्होंने समय पर निदान, नियमित उपचार और महिलाओं व लड़कियों में इस रोग की पहचान की आवश्यकता पर विशेष बल दिया। आचार्य शकुंतला देवी ने बताया कि यह कार्यक्रम शिक्षा, जागरूकता और सामाजिक जिम्मेदारी का बेहतरीन उदाहरण रहा। छात्रों ने इसे एक सार्थक अनुभव बताया और भविष्य में भी ऐसे जागरूकता कार्यक्रमों में भाग लेने की इच्छा व्यक्त की। उन्होंने बताया की कार्यक्रम के अंत में सभी प्रतिभागियों और अतिथियों को रिफ्रेशमेंट प्रदान किए गए। सभी ने कार्यक्रम की सराहना की और इसे एक सफल आयोजन बताया।