हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 5 जून 2025

तापमान
अधिकतम 36 .9 डिग्री
न्यूनतम 20 .1 डिग्री

एक नई सुबह विषय पर नुक्कड़ नाटक का आयोजन 11

33वीं जिला बैडमिंटन प्रतियोगिता संपन्न ... 12

खबर संक्षेप

प्रो. राहुल ऋषि को परीक्षा नियंत्रक का कार्यभार सौंपा

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति ने एसोसिएट कंट्रोलर ऑफ एग्जामिनेशन प्रो. राहुल ऋषि को परीक्षा नियंत्रक का कार्यभार सौंपा है। कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने बताया कि प्रो. राहुल ऋषि को परीक्षा नियंत्रक का दायित्व अतिरिक्त कार्यभार के तौर पर आगामी आदेशों तक दिया गया है।

शिक्षकों के पदों पर आवेदन की तिथि 16 तक बढ़ाई

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय द्वारा शिक्षकों के विभिन्न पदों पर आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। विश्वविद्यालय प्रशासन ने अभ्यर्थियों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए इन पदों पर आवेदन की अंतिम तिथि को बढ़ाकर अब 16 जून कर दिया है। इस संबंध में विश्वविद्यालय के रजिस्ट्रार डॉ. कृष्णकांत ने जानकारी देते हुए बताया कि एमडीयू में नियमित शिक्षकों के 143 पदों (प्रोफेसर-11, एसोसिएट प्रोफेसर-21 तथा असिस्टेंट प्रोफेसर-111) तथा सेंटर फॉर डिस्टेंस एंड ऑनलाइन एजुकेशन (सीडीओई) के 15 (एसएफएस) पदों पर ऑनलाइन आवेदन के लिए अंतिम तिथि को 16 जून तक बढ़ा दिया गया है।

हरियाणा कोर्फबॉल टीम का चयन आज होगा

रोहतक। 24 से 27 जुलाई तक चेन्नई में राष्ट्रीय कोर्फबॉल प्रतियोगिता आयोजित की जाएगी। इसके लिए हरियाणा की टीम का चयन 6 जून को सुबह दस बजे वीएन मेमोरियल पब्लिक स्कूल रोहतक में होगा। कॉर्फबॉल एसोसिएशन हरियाणा के सचिव डॉ. प्रदीप कुंडू ने बताया कि इस प्रतियोगिता में सब- जूनियर टीम के लिए आयु 1 जनवरी 2010 निर्धारित की गई है। लिए खिलाड़ी को अपना आधार कार्ड ,जन्म प्रमाण पत्र तथा दो फोटो ले कर आना अनिवार्य है। इन दस्तावेजों के बिना कोई खिलाड़ी चयन प्रक्रिया में भाग नहीं ले सकता है, ये कुंडू ने कहा है।

बाबा चमन ऋषि धाम पर 6 को निर्जला एकादशी मेला

रोहतक। गांव खरावड़ के प्रसिद्ध बाबा चमन ऋषि धाम पर निर्जला एकादशी के पावन अवसर पर वार्षिक मेला और भंडारे का आयोजन इस वर्ष 6 जून, शुक्रवार को बड़े धूमधाम से किया जाएगा। धाम के पुजारी बाबा देवेंद्र ढिल्ले ने बताया कि हर वर्ष की तरह इस बार भी निर्जला एकादशी पर भव्य आयोजन किया जा रहा है। मेले की तैयारियां जोरों पर हैं और मंदिर परिसर की सफाई व सजावट लगभग पूर्ण हो चुकी है। नेत्र चिकित्सा शिविर सुबह 9 बजे से शुरू होगा।

चोरी की वारदात में आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने चोरी की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। शिवाजी कॉलोनी थाना प्रभारी राकेश सैनी ने बताया कि सचिन की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि सचिन श्मशान भूमि के पास स्थित शिव मंदिर में सेवादार है। 25 मई को मंदिर से प्रतिमा के उपर लगे चांदी का छतर चोरी हुआ मिला।

निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर 6 को

रोहतक। मॉडल टाउन स्थित कैलाश आश्रम के नजदीक नवजीवन अस्पताल में 6 जून को निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया जाएगा। शिविर में बीपी, आरबीएस, ईसीजी, बीएमडी और पीएमडी की जांच के साथ परामर्श दिया जाएगा। अस्पताल के प्रवक्ता ने बताया कि लोगों की जांच विशेषज्ञ चिकित्सकों की टीम द्वारा की जाएगी। शिविर सुबह 10 बजे से 3 बजे तक आयोजित किया जाएगा।

पर्यावरण दिवस पर विशेष

शहर में नहीं थम रहा पॉलिथीन का इस्तेमाल, नगर निगम केवल चालान काटने तक सीमित, लोग भी नहीं कर रहे है सहयोग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हर साल जब विश्व पर्यावरण दिवस आता है, तो सरकारें, संस्थाएं और आम लोग पर्यावरण संरक्षण को लेकर जागरूकता अभियान चलाते हैं। लेकिन सवाल ये उठता है कि क्या सिर्फ कार्रवाई और चालानों से ही पर्यावरण को सच में बचाया जा सकता है। पॉलिथीन, जो सस्ती और सुविधाजनक होती है, आज हमारे पर्यावरण के लिए सबसे बड़ा खतरा बन चुकी है। यह मिट्टी, जल और हवा तीनों को प्रदूषित कर रही है। प्लास्टिक कचरा नालियों को जाम कर देता है, पशु इसे निगल लेते हैं और जमीन इसकी वजह से बंजर हो जाती है। पॉलिथीन का प्रयोग धड़ल्ले से किया जा रहा है। रोजाना यह हर शहर में लाखों लोगों के हाथों तक पहुंच रही है। लेकिन नगर निगम का अभियान केवल छोटे दुकानदारों के चालान काटने तक ही सीमित है। पॉलिथीन बनाने वालों पर अभी तक कोई बड़ी कार्रवाई देखने को नहीं मिली है।

एक माह में 209 के किए चालान

नगर निगम द्वारा पिछले एक माह में 209 चालान किए गए और 1.38 लाख रुपये जुर्माना वसूला गया है। यह निश्चित रूप से एक प्रयास है, लेकिन केवल दुकानवालों पर कार्रवाई कर देना समस्या का समाधान नहीं है। आखिर जब पॉलिथीन पर प्रतिबंध है, तो उसका निर्माण किस स्तर पर हो रहा है।

ठोस कार्रवाई हो

जनता की मांग है कि ठोस और जमीनी कार्रवाई हो, पॉलिथीन निर्माण और आपूर्ति श्रृंखला पर कार्रवाई की जाए। स्थायी विकल्पों को बढ़ावा मिले जैसे कपड़े और जूट के थैले। स्कूलों, कॉलेजों और दुकानों में जागरूकता अभियान चलाए जाएं। रेगुलर मॉनिटरिंग और छापेमारी टीम बनाई जाए।

गोदामों पर छापामारी नहीं

क्या नगर निगम ने कभी उन कारखानों या गोदामों पर छापा मारा है जहां ये पॉलीथिन बनाई या स्टोर की जाती है। सिर्फ फुटकर दुकानदारों पर जुर्माना लगाकर क्या पर्यावरण बचाया जा सकता है। स्थानीय नागरिकों का कहना है कि प्रशासन दिखावटी कार्रवाई करता है। एक ओर दुकान पर पॉलिथीन मिलने पर चालान होता है, तो दूसरी ओर हर बाजार में खुलेआम इसका इस्तेमाल जारी है।

पॉलिथीन पर रोक लगाना जरूरी

अगर पॉलिथीन पर पूरी तरह से प्रतिबंध लागू करना है तो सिर्फ ग्राहकों या छोटे दुकानदारों को नहीं, सप्लाई चेन पर चोट करनी होगी। नगर निगम अधिकारी यह तो मानते हैं कि पॉलिथीन पर रोक लगाना जरूरी है, लेकिन अभी तक निर्माण स्थलों पर कोई ठोस कार्रवाई नहीं की गई है।

फैक्ट्रियों को बंद किया जाए

जब तक पॉलिथीन बनाने वाली फैक्ट्रियों को बंद नहीं किया जाएगा। तब तक यह पॉलिथीन का धंधा ऐसे ही पनपता रहेगा। ऐसे में पर्यावरण को भी ऐसे ही चोट पहुंचती रहेगी। इसके लिए हमें ठोस कदम उठाने होंगे। ताकि आने वाली पीढ़ी को पनपने वाली समस्याओं से बचाया जा सकें। **-कदम सिंह अहलावत**, पूर्व पार्षद

घर से ही शुरूआत करनी होगी

पॉलिथीन बंद हमें सबसे पहले अपने घर से ही शुरूआत करनी होगी। ताकि अन्य लोगों को भी इसके प्रति जागरूक किया जा सकें। संस्थाओं को भी इसके बैन को लेकर आगे आना चाहिए। जूट के थैलों को हमें बढ़ावा देना चाहिए। लेकिन ज्यादातर लोग उन्हें लेना तक पसंद नहीं कर रहे है। **-अशोक खुराना**, पूर्व पार्षद

पॉलिथीन बैन के लिए अभियान जारी

पॉलिथीन बैन के लिए निरंतर अभियान जारी है। रोजाना इसको लेकर चालान किए जा रहे है। इसकी सप्लाई चेन को लेकर भी निरंतर छापेमारी चल रही है। यहीं नहीं कूड़ा फैलाने वालों के भी चालान किए जा रहे हैं। ताकि पर्यावरण को साफ सुथरा रखा जा सकें। भविष्य में और तेजी से अभियान चलाए जाएंगे। **-आनंद शर्मा**, निगम आयुक्त, नगर निगम

जनस्वास्थ्य विभाग के जलघर पर नहीं था चौकीदार

जलघर में डूबने से छात्र की मौत, दोस्तों संग नहाने गया था

एनडीआरएफ की टीम ने बच्चे को जलघर से निकाला

- चिराग को डूबता देख उसके दोस्त मौके से भाग गए और घर जाकर परिजनों को जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जनस्वास्थ्य विभाग के जलघर में बुधवार को एक छात्र डूब गया। इसकी सूचना मिलते ही शिवाजी कॉलोनी थाना पुलिस मौके पर पहुंची। इसके बाद एनडीआरएफ की टीम को बुलाया गया, जिसने बच्चे को जलघर से निकाला और पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया। वहीं, परिवार में मामत छा गया। मृतक की पहचान विजय नगर निवासी करीब 15 वर्षीय चिराग पुत्र पवन के रूप में हुई। वह अपने दोस्तों के साथ जलघर में नहाने के लिए गया था। पुलिस मामले की जांच कर रही है। बताया जा रहा है कि जब चिराग अपने दोस्तों के साथ पानी में नहाने के लिए उतरा तो तालाब की गहराई अधिक होने व 14 फुट तक पानी भरा होने के कारण चिराग उसमें डूब गया। चिराग को डूबता देख उसके दोस्त मौके से भाग गए और घर जाकर परिजनों को जानकारी दी। सूचना मिलते ही डायल 112 पर फोन किया। सूचना के बाद डायल 112 की टीम व फायर ब्रिगेड की टीम मौके पर पहुंची और एनडीआरएफ को मौके पर बुलाया गया। एनडीआरएफ की मदद से बच्चे को बाहर निकाला गया। पुलिस मामले में जांच कर रही है। हालांकि इस दौरान यहां कोई चौकीदार होता तो बच्चों को नहाने से रोक सकता था।

रोहतक। बच्चे की तलाश करते एनडीआरएफ की टीम

जलघर पर खड़े परिजन व पुलिस। *फोटोः हरिभूमि*

फायर ब्रिगेड मौके पर पहुंची

फायर ब्रिगेड अधिकारी कुशल ने बताया कि उन्हें दोपहर 12 बजकर 24 मिनट पर सूचना मिली थी कि तालाब में एक बच्चा डूब गया है। सूचना के बाद वह मौके पर पहुंचे और अपने स्तर पर तालाब में बच्चे की तलाश शुरू की। जब बच्चा नहीं मिला तो एनडीआरएफ की टीम को मौके पर बुलाया गया, जिसने बच्चे के शव को बाहर निकाला। शव को परिजनों के साथ पीजीआई के शवगृह में भेजा दिया है।

पुलिस मामले की जांच में जुटी

एक बच्चे के डूबने की सूचना मिली थी। सूचना के बाद पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू की। पुलिस ने शव को पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया है। पुलिस मामले में जांच कर रही है। **-राकेश कुमार**, थाना प्रभारी, शिवाजी कॉलोनी

मदवि में कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव में 8 विद्यार्थियों का हुआ चयन

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की करियर काउंसलिंग और प्लेसमेंट सेल द्वारा यूटीडी के विद्यार्थियों के लिए इंट्राएंज इनोवेशन प्राइवेट लिमिटेड के सहयोग से एक वर्चुअल कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव का आयोजन किया गया, जिसमें 8 विद्यार्थियों का चयन बिजनेस डेवलपमेंट एसोसिएट के पद पर हुआ है। सीसीपीसी निदेशिका प्रो. दिव्या मल्हान ने बताया कि इंट्राएंज इनोवेशन प्राइवेट लिमिटेड एक शैक्षणिक कंपनी है जो तकनीकी डोमेन में औद्योगिक प्रशिक्षण प्रदान करने में विशेषज्ञता रखती है। कौशल सेट और प्रमाणित लाइव इंटर्नशिप परियोजनाओं की पेशकश करके विवि के छात्रों को उद्योग के लिए तैयार करना है।

अटायल-बनियानी सरपंच चुनाव के लिए 9 मतदान केंद्र स्थापित

रोहतक। अटायल व बनियानी में सरपंच के लिए 15 जून को वोट डाले जाएंगे। वोटिंग के लिए प्रशासन ने इन दोनों गांवों में कुल नौ मतदान केंद्र बनाए हैं। अटायल में रावमावि में चार मतदान केंद्र स्थापित किए गए हैं। ये सभी चारों मतदान केंद्र विद्यालय के पूर्वी भाग में स्थापित किए गए हैं। वार्ड संख्या एक से 4 तक के मतदान केंद्र में 1087 , 5 से 7 तक 901 , 8 से 11 तक 957 तथा 12 से 14 तक 708 मतदाता हैं। बनियानी स्थित रावमावि में 5 मतदान केंद्र बनाए हैं। वार्ड एक से 3 के 1027 मतदाताओं के लिए विद्यालय की उत्तरी दिशा का पूर्वी भाग, 4 से 7 के 977 वोटर के लिए विद्यालय की पश्चिमी दिशा में बनाए गए है।

पीड़ित गायों के लिए गोशाला में की दवाइयों की सेवा

रोहतक। हरियाणा पिंजरापोल गोशाला गोकर्ण में बुधवार पीड़ित गायों के लिए गौशाला के प्रबंधक पवन कुमार खरकिया एवं डॉ नवीन को भारत विकास परिषद रोहतक शाखा की ओर से दवाइयों की सेवा भेंट की। यह सेवा शाखा के सदस्यों के जन्मदिन व शादी की सालगिरह के उपलक्ष में भेंट की गई क्षेत्रीय संयोजक पर्यावरण अशोक गुप्ता ने बताया कि यहां इस गौशाला में लावारिस व पीड़ित पशुओं की सच्ची सेवा की जाती है। हृदय इन पीड़ित पशुओं को देखकर द्रवित होता है, यहां दवाइयों की बहुत ज्यादा जरूरत पड़ती है। प्रत्येक व्यक्ति को यहां अवश्य सेवा देनी चाहिए। प्रबंधक पवन खरकिया ने बताया कि यहां की हुई किसी भी प्रकार की सेवा व्यर्थ नहीं जाएगी व असहाय पशुओं का सच्चा आशीर्वाद प्राप्त होगा।

सैनी कॉलेज के पास अवैध नशीले पदार्थों सहित दो आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। प्रदेश को नशा मुक्त करने के सरकार के अभियान को साकार करने में हरियाणा एनसीबी लगातार सफलताएं पा रही है। इसी कड़ी में थाना सिविल लाइन में एनडीपीएस अधिनियम कि विभिन्न धाराओं में मदयामिक मात्रा का मुकदमा दर्ज करते हुए रोहतक यूनिट ने विभिन्न प्रकार के अवैध नशीली पदार्थो के कारोबार में लिप्त दो नशा तस्करों को गिरफ्तार किया। यूनिट के इंचार्ज निरीक्षक धरमबीर सिंह ने बताया कि पुलिस अधीक्षक पंखुरी कुमार के नेतृत्व व उप पुलिस अधीक्षक सतेंद्र सिंह के निर्देशन में सहायक उप निरिक्षक रोहतास अपनी टीम के साथ थाना सिविल लाइन के एरिया में सुखपुरा चौक के पास मौजूद था। तभी गुप्त सूचना मिली कि दो नशा तस्कर सैनी कॉलेज के पास कई प्रकार के अवैध नशीले पदार्थ लिए हुए है और तस्करी करने की फिराक में है।

नगर निगम ने अतिक्रमण और अवैध होर्डिंग्स पर कसी नकेल

दो एन्फोर्समेंट टीमें को कार्रवाई करने के आदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक।

नगर निगम ने शहर में अतिक्रमण और अवैध विज्ञापनों के खिलाफ सख्त अभियान शुरू कर दिया है। निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने जानकारी दी कि इस कार्य के लिए दो एन्फोर्समेंट टीमें गठित की गई हैं, जिन्हें नियमित निरीक्षण और कार्रवाई के निर्देश दिए गए हैं। डॉ. आन्नद शर्मा ने बताया कि शहर में अक्सर देखा जाता है कि कुछ दुकानदार अपने सामान जैसे फ्लैक्स बोर्ड, तख्त, तिरपाल, कुर्सियां, मेज आदि को सड़कों पर रख लेते हैं, जिससे न केवल ट्रैफिक बाधित होता है, बल्कि जाम की स्थिति उत्पन्न होकर आमजन को भारी असुविधा का सामना करना पड़ता है। एन्फोर्समेंट टीमों को कड़ी कार्रवाई के आदेश दिए गए।

सामान होगा जब्त

इस दौरान सड़कों पर मिलने वाला सामान जब्त किया जाएगा और संबंधित दुकानदारों से जुर्माना भी वसूला जाएगा। अधिकारी ने स्पष्ट किया कि इस कार्रवाई के लिए दुकानदार स्वयं जिम्मेदार होंगे। क्षेत्र में केवल नगर निगम से स्वीकृत चिन्हित साइटों पर ही विज्ञापन सामग्री लगाने की अनुमति है। गैरकानूनी तरीके से लगाए गए विज्ञापन हटाने में आने वाला खर्च भी संबंधित व्यक्ति से वसूला जाएगा।

अवैध होर्डिंग्स, फ्लैक्स और पोस्टरों पर भी कार्रवाई

इसके अलावा, टीमों को अवैध रूप से लगाए गए होर्डिंग्स, फ्लैक्स और पोस्टरों को हटाने के निर्देश दिए गए हैं। उल्लंघनकर्ताओं की पहचान कर उनके खिलाफ हरियाणा प्रीवेन्शन ऑफ डिफेसमेंट ऑफ प्रॉपर्टी एक्ट, 1989 और विज्ञापन नीति के तहत विधिक कार्रवाई की जाएगी।

आईपीएल मैच पर सट्टा लगाते हुए 2 युवक गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

शहर की एक फैक्ट्री के अंदर आईपीएल मैच पर सट्टा लगाते हुए 2 युवकों को पुलिस ने काबू किया। आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने 11 मोबाइल फोन बरामद किए, जिनमें से 8 स्मार्टफोन व 3 की पेड वाले मोबाइल है। पुलिस मामले में दोनों आरोपियों से पूछताछ कर रही है। आरोपियों की पहचान राहुल उर्फ रिंकू निवासी सुनारों वाली गली रेलवे रोड व प्रवीन निवासी जनता कॉलोनी के रूप में हुई। दोनों न्यू आईडीसी में बनी फैक्ट्री के अंदर फोन पर ही मैच का भाव व सैशन तय करते हुए लोगों को सट्टा खिला रहे थे। पुलिस ने रेड मारते हुए दोनों आरोपियों को रंगे हाथ सट्टा खिलाते हुए पकड़ा।आईपीएल मैच पर सट्टा खिलाने के दौरान आरोपी कमरे में टैब, मोबाइल, लैपटॉप व रजिस्टर लेकर बैठे थे। रजिस्टर में लोगों के नाम व कीमत लिखी जा रही थी। दोनों फोन पर लाइव मैच देखकर भाव सैशन बताकर सट्टा लगवा रहे थे। रेड के दौरान मोबाइल पर आरसीबी व पंजाब का मैच चल रहा था, जिसमें पंजाब की बैटिंग आई हुई थी।

खेल निदेशक डॉ. शकुंतला बैनीवाल बोले-अगर पास नहीं बनाता है तो मुझे करें शिकायत

एमडीयू पर ठेकेदार भारी, एचकेआरएन कर्मियों को स्वीमिंग कार्ड नहीं करता जारी

विवि कर्मियों के स्वीमिंग इंट्री पास बनते हैं मात्र 300 रुपये में

अमरजीत एस गिल ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय प्रशासन स्वीमिंग पूल का ठेकेदार भारी पड़ रहा है। विश्वविद्यालय में कार्यरत हरियाणा कौशल रोजगार (एचकेआरएन) निगम कर्मचारियों के वह स्वीमिंग पास नहीं बनाता। पूल के मैन गेट पर ठेकेदार के कारिंदे कहते हैं कि वे आऊट साइडर हैं। इसलिए पास के दो-अढ़ाई हजार रुपये लगेंगे। जबकि यूनिवर्सिटी कर्मियों के स्वीमिंग इंट्री पास मात्र 300 रुपये में बनते हैं। स्वीमिंग पूल खेल निदेशालय की देखरेख में रन होता है। ध्यान ये भी रहे कि एचकेआरएन कर्मियों की स्थाई नौकरी नहीं है। इसलिए वे प्रशासन को ठेकेदार की लिखित में शिकायत नहीं कर सकते हैं। कर्मी सोचते हैं कि नौकरी पर ही कोई संकट न खड़ा हो जाए। कर्मियों की इसी कमजोरी का नाजायज फायदा स्वीमिंग पूल ठेकेदार उठा रहा है।

हर साल बनते हैं पास

पूल का नवीनीकरण करने के बाद से लगातार बीते तीन-चार साल एचकेआरएन कर्मियों के स्वीमिंग पूल पास बनते आ रहे हैं। सूत्रों के मुताबिक विश्वविद्यालय ने ठेकेदार के साथ जो अनुबंध किया हुआ है, उसमें साफ-साफ उल्लेख है कि विश्वविद्यालय के सभी कर्मचारियों को तीन सौ रुपये में इंट्री पास इश्यू करेगा। अनुबंध में ये कहीं नहीं लिखा कि एचकेआरएन कर्मियों के पास नहीं बनेंगे। जबकि ठेकेदार इस समय पास नहीं बना रहा। बताया जा रहा है कि कुछ कर्मियों के पास जरूर बनें हैं। लेकिन अब बीते एक सप्ताह बंद कर दिए गए हैं। जबकि अभी भी स्वीमिंग का सीजन शुरू हुआ है।

कर रहा है मनमर्जी

मालूम हो कि प्रदेश की नायब सिंह सैनी सरकार ने कौशल रोजगार निगम कर्मचारियों की नौकरी 58 साल की उम्र तक तय की हुई है। इन्हें सरकार नियमित कर्मियों की तरह ही दो-चार सुविधा भी दे रही है। लेकिन एमडीयू का स्वीमिंग पूल ठेकेदार इन्हें स्वीमिंग पूल की फेसलिटी उपलब्ध नहीं करवाएगा। ठेकेदार की मनमर्जी कैसे चल रही है,ये अपने आप में अब बड़ा सवाल हो चुका है।

शिकायत पर ठेकेदार पर कार्रवाई की जाएगी

विश्वविद्यालय में कार्यरत सभी कौशल रोजगार निगम के कर्मचारियों का ये अधिकार है कि स्वीमिंग पूल का ठेकेदार मात्र 300 रुपये में उन्हें एक महीने के लिए स्वीमिंग के लिए पास जारी करेगा। अगर ठेकेदार ऐसा नहीं कर रहा है तो उसकी शिकायत खेल निदेशक डॉ. शकुंतला को उनके कार्यालय में करें। तुरंत ठेकेदार के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। ठेकेदार के साथ जो अनुबंध है, उसमें साफ लिखा गया है कि सभी कर्मचारियों को 300 रुपये में इंट्री पास जारी करने पड़ेंगे। **-प्रो. आशीष दहिया**, निदेशक जन संपर्क विभाग, महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

लगभग एक जैसे होते हैं कोरोना-फ्लू के लक्षण

पिछले कुछ समय से कोरोना के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। कृपया बताएं कि ऐसे में हम सामान्य फ्लू और कोविड के बीच अंतर कैसे पहचानें? कोविड से बचे रहने के लिए हम क्या सावधानियां बरतें?

-जीतन, रोहतक

आप कोरोना को लेकर अवेयर हैं, यह अच्छी बात है। लेकिन कोरोना और फ्लू के लक्षण लगभग एक ही जैसे होते हैं, इसलिए कोरोना की जांच करने के बाद ही इसकी पहचान हो पाती है। इससे बचने के लिए आप रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं यानी, विटामिन-सी वाले फल अधिक खाएं। इसके साथ ही भीड़-भाड़ वाले स्थान में जाएं तो मास्क लगाकर जाएं। हालांकि कई एक्सपर्ट डॉक्टर्स के अनुसार इस बार कोरोना से घबराने की जरूरत नहीं है। फिर भी जरूरी सावधानियां आपको बरतनी चाहिए।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरा गला हमेशा सूखता रहता है, जबकि मैं पर्याप्त मात्रा में पानी पीता हूं। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और मेरी ये प्रॉब्लम कैसे ठीक होगी?

-सार्थक, रायपुर

आपका गला धूप में निकलने पर सूखता है या घर में ठंडे में रहने में भी सूखता है? धूप में रहने पर गला सूखना कोई चिंता की बात नहीं है। हालांकि कई लोगों को प्यास अधिक लगती है इसलिए जैसे ही शरीर में पानी की कमी होती है तो गला सूखने लगता है। अगर इसके साथ और भी कोई समस्या नहीं है तो आप चिंता ना करें, बस पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। मैं स्मोकिंग की लत से परेशान हूं। कई बार कोशिश की, लेकिन मेरी यह लत पूरी तरह से छूट नहीं पा रही है। प्लीज बताएं कि मैं इस आदत से कैसे छुटकारा पाऊं?

-सिद्धांत, बिलासपुर

स्मोकिंग की लत अपने आप छोड़ पाना मुश्किल है, इसीलिए आपको किसी ऐसे सेंटर से संपर्क करना चाहिए, जहां नशा छुड़ाया जाता हो। यह काम डॉक्टरों की देख-रेख में हो सकता है। क्योंकि स्मोकिंग से बॉडी में एक तरह का केमिकल बनता है और जब आप नहीं पीते तो वह परेशानी शुरू हो जाती है। लेकिन ऐसे सेंटरों में इस तरह की दवाई दी जाती है, जिससे स्मोकिंग किए बगैर स्मोकिंग जैसा केमिकल बॉडी को मिलता है और इस दवा की डोज धीरे-धीरे कम कर दी जाती है, जिससे वह आदत छूट जाती है।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। हर रोज सुबह सोकर उठने पर मेरे बदन और खासकर ज्वाइंट्स में जकड़न महसूस होती है। थोड़ी देर मूवमेंट करने के बाद यह अपने-आप ठीक हो जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-हरीश, भोपाल

उम्र बढ़ने के साथ इस तरह की समस्या शुरू हो जाती है। क्योंकि आप जब सोकर उठते हैं तो आपकी मांसपेशियां पूरी तरह से रेस्ट में होती हैं, इसलिए अकड़न जैसा महसूस होता है। लेकिन जब आप एक्टिव होना शुरू होते हैं तो परेशानी दूर हो जाती है। इसके लिए एक उपाय जरूर करें कि आप नियमित रूप में सुबह और शाम एक्सरसाइज करें। इससे आपको स्थायी राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 37 वर्ष है। मेरी नाक पर ब्लैक हेड्स हो गए हैं, जो दिखने में बहुत खराब लगते हैं। मार्केट में मिलने वाले कई तरह के प्रोडक्ट्स यूज करने के बाद भी यह ठीक नहीं हो रहा। कृपया ब्लैक हेड्स दूर करने का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-मयंक, दुर्ग

ब्लैक हेड्स के लिए आप बाजार में उपलब्ध क्रीम का प्रयोग ना करें। यह आपकी स्किन के लिए और नुकसानदेह हो सकता है। बेहतर होगा कि आप एक बार स्किन स्पेशलिस्ट से मिल लें। वह आपको कुछ ट्रीटमेंट सजेस्ट करेंगे, जिसके अनुसार आप ट्रीटमेंट शुरू करें। उससे राहत मिलेगी। बगैर डॉक्टर के संपर्क के किसी तरह की क्रीम का इस्तेमाल न करें। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल
sehatharibhoomi@gmail.com **पर ई-मेल कर सकते हैं।**

स्पेशलः वर्ल्ड ब्रेन ट्यूमर डे, 8 जून

यह बेहद चिंता का विषय है कि 40 हजार से अधिक ब्रेन ट्यूमर के नए मामले प्रतिवर्ष भारत में दर्ज हो रहे हैं। इसके होने के कारणों को पूरी तरह रोकना तो अभी संभव नहीं है। लेकिन अगर समय रहते इसकी डायग्नोसिस कर ट्रीटमेंट शुरू कर दिया जाए तो इसे रिमूव किया जा सकता है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

ब्रेन ट्यूमर सही समय पर डायग्नोसिस-ट्रीटमेंट है जरूरी

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. श्रेय जैन
न्यूरो सर्जन
सर गंगाराम अस्पताल, नई दिल्ली

आधुनिक मेडिकल साइंस में हुई प्रगति के कारण मस्तिष्क या ब्रेन ट्यूमर के संदर्भ में अब घबराने की नहीं बल्कि जागरूक होने की जरूरत है। ऐसे ट्यूमर से ग्रस्त लोगों और उनके परिजनों को यह बात याद रखनी चाहिए कि समय रहते ब्रेन ट्यूमर का अब समुचित उपचार संभव है।

ऐसे पनपता है ब्रेन ट्यूमरः जैसे शरीर के अन्य भागों में कोशिकाओं की असामान्य-अनियंत्रित वृद्धि के कारण कैंसर पनपता है, ठीक वैसे ही मस्तिष्क की कोशिकाओं (जिन्हें न्यूरॉन्स कहा जाता है) में अनियंत्रित वृद्धि होने से जो गांठ बन जाती है, उसे ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन कैंसर का एक स्वरूप है ब्रेन ट्यूमर। अमेरिका के येल विश्वविद्यालय में कैंसर के संदर्भ में हुए एक अध्ययन से पता चला है कि समस्त प्रकार के ब्रेन कैंसर, ट्यूमर होते हैं, किंतु सभी ब्रेन ट्यूमर कैंसर नहीं होते। कैंसर युक्त ब्रेन ट्यूमर तमाम प्रकार के होते हैं, जो मस्तिष्क के किसी भी भाग में हो सकते हैं।

दो प्रकार के ब्रेन ट्यूमरः मस्तिष्क स्थित जो ट्यूमर कैंसर रहित होते हैं, उन्हें बिनाइन ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जिन ट्यूमर्स में कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि से गांठ पड़ जाती है, उन्हें मैलिग्नेंट या 'कैंसरस' ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन ट्यूमर में मस्तिष्क के टिश्यूज असामान्य रूप से तेजी से बढ़ते हैं, जिसके परिणामस्वरूप मस्तिष्क के आंतरिक भाग में दबाव बढ़ता है। नतीजतन सिरदर्द आदि समस्याएं शुरू हो जाती हैं।

प्राइमरी और मेटास्टेटिक ट्यूमरः जो ब्रेन ट्यूमर, मस्तिष्क में उत्पन्न होते हैं, उन्हें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जो ट्यूमर मस्तिष्क से परे शरीर के दूसरे अंगों जैसे किडनी, लिवर और फेफड़ों आदि के जरिए मस्तिष्क तक पहुंचते हैं, उन्हें सेकेंडरी या मेटास्टेटिक ब्रेन ट्यूमर कहते हैं।

क्या हैं कारण

ब्रेन ट्यूमर होने का कोई एक निश्चित कारण अभी तक ज्ञात नहीं हो सका है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार व्यक्ति की जेनेटिक प्रोग्रामिंग की सीक्वेंसिंग में होने वाली गड़बड़ी या जींस से संबंधित गड़बड़ियों के कारण ज्यादातर ट्यूमर उत्पन्न होते हैं। बावजूद इसके कुछ ऐसी स्थितियां हैं, जिनके परिणामस्वरूप इसके होने का जोखिम बढ़ सकता है। जैसे-विकिरण (रेडिएशन) युक्त माहौल में रहना। अगर किसी वस्तु या स्थान से रेडिएशन हो रहा है तो कालांतर में ऐसे माहौल में रहने से ब्रेन ट्यूमर का जोखिम बढ़ सकता है।

प्रमुख लक्षण

सिरदर्दः सिर में लगातार दर्द रहना, लेकिन कालांतर में तेज सिरदर्द होना। ब्रेन ट्यूमर का दर्द आमतौर पर सुबह के वक्त ज्यादा होता है। सिरदर्द के साथ उल्टी होना। उल्टी के बाद सिरदर्द में तात्कालिक तौर पर राहत मिल जाती है। शरीर के किसी भाग जैसे दाएं हाथ, पैर या बाएं हाथ और पैर में कमजोरी महसूस करना।

बोलने में दिक्कतः किसी बात को समझने या फिर भाषा को समझने में दिक्कत।

दौरे पड़नाः ट्यूमर दिमाग की कोशिकाओं (न्यूरॉन्स) को दबाते हैं, जिसके कारण मिर्गी रोग जैसे दौरे पड़ते हैं।

नजर कमजोर होनाः नेत्र ज्योति का कम होते जाना या धुंधला दिखाई पड़ना। इनके अलावा याददाश्त कमजोर होना, पढ़ने या लिखने में परेशानी महसूस करना, हर वस्तु का दोहरा (डबल) स्वरूप दिखाई पड़ना, शारीरिक संतुलन खोना या चक्कर आना, स्वाद व सूंघने की शक्ति का कमजोर होना शामिल हैं।

ऐसी होती है डायग्नोसिस

सीटी स्कैन (ब्रेन)ः इसकी सहायता से मस्तिष्क के आंतरिक भागों की फोटो देखकर मर्ज की स्थिति का आकलन किया जाता है।

एमआरआई (ब्रेन)ः इसके अंतर्गत रेडियो सिग्नल की मदद से मस्तिष्क की संरचना से संबंधित जानकारियां ली जाती हैं।

फंक्शनल एमआरआई (ब्रेन)ः यह आधुनिक और विशिष्ट एमआरआई है। फंक्शनल एमआरआई (ब्रेन) की जांच से ब्रेन ट्यूमर की सर्जरी अब कहीं ज्यादा बेहतर हो चुकी है। इसका कारण यह है कि इस विशिष्ट एमआरआई से मस्तिष्क के आंतरिक भाग की गतिविधियों और ट्यूमर के कारण मस्तिष्क के अमुक भाग में हुई क्षति का सटीक आकलन किया जा सकता है।

इलाज के तरीके

सर्जरीः जांचों के आधार पर न्यूरो सर्जन यह बात सुनिश्चित करते हैं कि ब्रेन ट्यूमर का आकार और उसकी स्थिति क्या है। इसके बाद ही ट्यूमर की सर्जरी का निर्णय लिया जाता है। ट्यूमर हटाने के इस ऑपरेशन को क्रेनियोटॉमी कहा जाता है।

एंडोस्कोपिक सर्जिकल प्रक्रियाः ब्रेन ट्यूमर को हटाने में इस प्रक्रिया का भी सहारा लिया जाता है।

विकिरण (रेडिएशन) थेरेपीः इन दिनों प्रचलन में जारी लगभग सभी रेडिएशन थेरेपीज (फोकस्ड या टारगेटेड) होती हैं। फोकस्ड या टारगेटेड यानी ऐसी रेडिएशन थेरेपी, जिससे कैंसरग्रस्त कोशिकाओं या ट्यूमर के अलावा आस-पास स्थित अन्य स्वस्थ टिश्यूज और कोशिकाओं को कोई नुकसान नहीं पहुंचता।

गामा नाइफः एडवांस रेडियोथेरेपी प्रोसीजर गामा नाइफ से ट्यूमर को खत्म करते हैं।

साइबर नाइफ रेडिएशन थेरेपीः अगर ट्यूमर का आकार टेढ़ा है या फिर अंडाकार है, तो ऐसे मामलों में साइबर नाइफ बेहतर साबित होता है।

प्रोटॉन बीम थेरेपीः कैंसर के इलाज में यह सबसे आधुनिक चिकित्सा पद्धति है। प्रोटॉन बीम रेडिएशन थेरेपी के अंतर्गत ब्रेन ट्यूमर को हटाने के लिए प्रोटॉन की किरणों का उपयोग करते हैं, जबकि ज्यादातर रेडिएशन थेरेपी में एक्स-रे का उपयोग होता है।

कीमोथेरेपीः इसके अंतर्गत ट्यूमर को समाप्त करने के लिए दवाओं का उपयोग किया जाता है।

क्या संभव है बचाव

फिलहाल किसी वैक्सीन या दवा से ब्रेन ट्यूमर से बचाव संभव नहीं है। हालांकि स्वास्थ्यकर जीवनशैली- जैसे नियमित व्यायाम और उचित, पौष्टिक खान-पान, जीवन के प्रति सकारात्मक सोच से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर रखा जा सकता है। ये सब बातें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर्स से बचाव के संदर्भ में लागू नहीं होती हैं। हां लेकिन सेकेंडरी ब्रेन ट्यूमर्स को परोक्ष रूप से हेल्दी जीवनशैली अपनाकर रोका जा सकता है। जैसे लंग्स के कैंसर का एक प्रमुख कारण धूम्रपान है। अब अगर कोई शख्स धूम्रपान की लत से दूर है, तो उसे लंग्स कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है। इसी तरह अल्कोहल से परहेज कर लिवर कैंसर से बचाव किया जा सकता है। सेकेंडरी ब्रेन ट्यूमर्स वे होते हैं, जो शरीर के अन्य भागों में होने वाले कैंसरों- जैसे फेफड़ों, लिवर, किडनी और ब्रेस्ट आदि के जरिए कालांतर में मस्तिष्क में ब्रेन ट्यूमर के रूप में पनपते हैं। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

ब्रेन ट्यूमरः मिथ और फैक्ट

मिथः तमाम लोगों का मानना है कि सेल फोन या मोबाइल फोन का इस्तेमाल कालांतर में ब्रेन ट्यूमर का कारण बनता है।

तथ्यः यूके के यूनिवर्सिटी कॉलेज, लंदन में हुए एक अध्ययन के अनुसार अभी तक दुनिया भर में जो शोध, अध्ययन हुए हैं, उनसे यह बात प्रमाणित नहीं होती कि मोबाइल फोन से ब्रेन ट्यूमर होता है। बावजूद इसके तस्वीर का दूसरा पहलू यह है कि लंबे समय तक विकिरण (रेडिएशन) के प्रभाव में रहने से शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए विकिरण रहित स्वच्छ पर्यावरण और वातावरण में रहना स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

मिथः तनावग्रस्त रहने से ब्रेन ट्यूमर होता है।

तथ्यः इस तरह की धारणा बेबुनियाद है। ऐसे किसी शोध, अध्ययन से फिलहाल यह जानकारी नहीं मिली है कि तनावग्रस्त रहने से व्यक्ति ब्रेन ट्यूमर से ग्रस्त होता है।

मिथः युवाओं को ब्रेन ट्यूमर नहीं होता है।

तथ्यः ब्रेन ट्यूमर सभी आयु वर्ग के लोगों को अपनी गिरफ्त में ले सकता है। चाहे वे युवा हों, वयस्क या फिर बुजुर्ग। यहां तक कि नवजात शिशु या छोटे बच्चों में भी ब्रेन ट्यूमर के मामले सामने आते हैं।

मिथः उम्र बढ़ने पर ब्रेन ट्यूमर के मामले बढ़ते हैं।

तथ्यः ऐसा कुछ भी नहीं है। किसी भी व्यक्ति के जीवनकाल में मैलिग्नेंट ब्रेन ट्यूमर होने का खतरा 1% से कम होता है।

फिटनेस फंडा / विपिन हीरो

फिटनेस से कॉन्फिडेंस बढ़ता है

हाल ही में एंड टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'भाभीजी घर पर हैं' में मलखान सिंह के रोल में विपिन हीरो ने एंट्री की है। वे एक्टिंग पर फोकस करने के साथ अपनी फिटनेस का भी ध्यान रखते हैं। विपिन का फिटनेस फंडा, जानिए उन्हीं की जुबानी।

फिटनेस का महत्वः मेरे लिए फिटनेस सिर्फ अच्छा दिखने का जरिया नहीं है, बल्कि यह एनर्जी, कॉन्फिडेंस और पॉजिटिव सोच का एक मजबूत स्रोत है। जब आप फिट होते हैं तो आपके शरीर में एनर्जी का एक अलग ही लेवल होता है, जिससे दिनभर की जिम्मेदारियों और चुनौतियों का सामना करना आसान हो जाता है। फिटनेस से आत्मविश्वास भी बढ़ता है। जब आप खुद को शारीरिक रूप से अच्छा महसूस करते हैं, तो वह आत्मविश्वास आपके काम, रिश्तों और हर पहलू में झलकता है।

मेरा डाइट प्लानः मैं सादा, संतुलित और पौष्टिक खाना पसंद करता हूं। मेरी सुबह की शुरुआत गुनगुने नीबू पानी से होती है, जिससे शरीर डिटॉक्स होता है और दिनभर फ्रेशनेस बनी रहती है। इसके बाद नाश्ते में ओट्स या अंडे लेता हूं। कुछ हल्का लेकिन एनर्जेटिक फूड, ताकि शूटिंग के लिए ऊर्जा बनी रहे। चूंकि शो की शूटिंग कई घंटों तक चलती है, इसलिए मैं अपना लंच साथ लेकर ही सेट पर जाता हूं। इससे यह सुनिश्चित होता है कि मैं जंक फूड से दूर रहूं और अपनी डाइट में कोई समझौता न करूं। लंच में दाल, चावल, सब्जी और सलाद शामिल होता है। ये शरीर को जरूरी पोषण देते हैं। रात का खाना मैं हल्का ही लेता हूं- जैसे सूप, ग्रिल्ड वेजिटेबल्स या चिकन, ताकि नींद अच्छी आए और अगला दिन एनर्जेटिक शुरू हो। मैं चीनी और जंक फूड से दूरी बनाकर रखता हूं, क्योंकि ये इंस्टेंट एनर्जी तो देते हैं, लेकिन बाद में शरीर को थका देते हैं।

मेरा वर्कआउट रूटीनः फिलहाल शूटिंग में मेरा काफी समय निकल जाता है फिर भी मैं हफ्ते में कम से कम 5 दिन जिम जरूर जाता हूं। कार्डियो, वेट ट्रेनिंग और कभी-कभी योगा भी करता हूं। जब शूटिंग बहुत लंबी चलती है, तो सेट पर ही ब्रेक में स्ट्रेचिंग या वॉक कर लेता हूं। मेरे लिए वर्कआउट किसी टास्क की तरह नहीं बल्कि रिचार्ज होने का जरिया है। चाहे शूट कितना भी लंबा हो, मैं 30-45 मिनट का समय निकाल ही लेता हूं।

मेंटल हेल्थः मेंटली हेल्दी रहने के लिए मैं मेडिटेशन करता हूं, किताबें पढ़ता हूं और म्यूजिक सुनता हूं। कभी-कभी दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताकर खुद को रिचार्ज करता हूं। मानसिक शांति उतनी ही जरूरी है, जितनी फिजिकल फिटनेस।

पाठकों को सलाहः कंसिसटेंसी इज द की- यह सिर्फ एक कहावत नहीं, बल्कि एक जीवन मंत्र है। किसी भी अच्छी आदत को अपनाने और उसे बनाए रखने के लिए निरंतरता सबसे जरूरी है। शुरुआत में बड़े बदलाव की जरूरत नहीं होती, बस छोटे-छोटे कदम काफी होते हैं। जैसे लिफ्ट की जगह सीढ़ियां चढ़ना और खाने में तली-भुनी चीजों की जगह हेल्दी विकल्प चुनना। ये छोटे स्टेप्स धीरे-धीरे आपकी लाइफस्टाइल का हिस्सा बन जाते हैं और बड़ा बदलाव लाते हैं। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

इन दिनों गर्मी के मौसम में अधिकांश लोग आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक या कोई और ठंडी डिशेज खाते-पीते हैं। लेकिन कुछ लोगों को इससे सिर या कनपटी में दर्द होने लगता है। ऐसा क्यों होता है और इसका समाधान क्या है, जानिए।

ठंडा खाने या पीने से हो सकता है ब्रेन फ्रीज

सजेशन
शिखर चंद जैन

कई लोगों को ठंडी चीजें खाने या पीने से सिर या कनपटी में दर्द होता है। इसे ब्रेन फ्रीज कहते हैं। ब्रेन फ्रीज सिर के अगले हिस्से में होने वाला एक अल्पकालिक लेकिन तीव्र दर्द है। यह तब होता है, जब आप कुछ बहुत ठंडा खाते-पीते हैं या तीव्र ठंडक के वातावरण में सांस लेते हैं। इसे 'आइसक्रीम हेडेक' भी कहा जाता है क्योंकि यह अत्यधिक ठंडे खाद्य पदार्थों, जैसे जमे हुए खाद्य पदार्थों के कारण होता है।

क्या है ब्रेन फ्रीजः डॉक्टर्स ने ब्रेन फ्रीज को कोल्ड स्टीम्युलेटेड सिरदर्द के रूप में वर्गीकृत किया है। इसे मेडिकल भाषा में स्फेनोपैलेटिन गैंग्लियोन्यूरलगिया कहा जाता है। इसमें आपके माथे और कनपटियों में अचानक दर्द होता है। यह इसलिए होता है क्योंकि आपके मुंह में तालू पर अत्यधिक तापमान परिवर्तन के कारण आपकी रक्त वाहिकाएं सिकुड़ जाती हैं और तेजी से फिर से खुल जाती हैं। यह तीव्र परिवर्तन मस्तिष्क को दर्द का संकेत भेजता है। बहुत ठंडा कुछ खाने के बाद अचानक, तीव्र सिरदर्द अकसर मस्तिष्क में रुक जाने जैसा होता है। इसीलिए ब्रेन फ्रीज शब्द का उपयोग किया जाता है।

ब्रेन फ्रीज कुछ समय तक रहता है, अकसर ठंडी चीज खाना बंद करने के 10 मिनट के भीतर यह स्वतः ठीक हो जाता है। बर्फीली हवा के तापमान में रहना अपने सिर को बहुत ठंडे पानी में डुबाना इसके अलावा, माइग्रेन से पीड़ित लोगों में ब्रेन फ्रीज होने की संभावना अधिक होती है। किशोरों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि 55.2% माइग्रेन पेशेंट्स में ब्रेन फ्रीज की समस्या हो सकती है, जबकि अन्य 39.6% लोगों में यह समस्या देखी गई।

ब्रेन फ्रीज के लक्षणः ब्रेन फ्रीज के लक्षणों में शामिल हैं, माथे या कनपटियों में तेज दर्द। यह किसी ठंडी चीज के तालू (मुंह की छत) पर लगने के तुरंत बाद होता। हर किसी को इस तरह का सिरदर्द नहीं होता है। 618 लोगों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि 51% ने ब्रेन फ्रीज महसूस किया।

निदानः ज्यादातर मामलों में ब्रेन फ्रीज के लिए चिकित्सा की जरूरत नहीं होती, क्योंकि इसके लक्षण थोड़े समय के लिए ही रहते हैं। आप आइसक्रीम या स्मूदी को धीरे-धीरे खाने, निगलने से पहले अपने मुंह में इन्हें रखकर गर्म करने और कुछ गर्म पीने से इसके लक्षणों को रोक सकते हैं या कम कर सकते हैं। अपने मुंह के तालू को गर्म करने के लिए अपने अंगूठे को उस पर दबाएं। अंतरराष्ट्रीय सिरदर्द सोसायटी के अनुसार अगर आपको कुछ ठंडा खाने के बाद अचानक तेज सिरदर्द होता है और यह कुछ समय में ठीक नहीं होता है, तो डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

सावधानीः अगर अचानक तेज सिरदर्द, ठंडी हवा, पानी या भोजन के कारण नहीं होता है, तो डॉक्टर से संपर्क करें क्योंकि यह कभी-कभी मेडिकल इमरजेंसी का संकेत हो सकता है। आपको हर अचानक, तीव्र सिरदर्द को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, क्योंकि ये कभी-कभी स्ट्रोक, मस्तिष्क संक्रमण या ट्यूमर जैसी चिकित्सा आपात स्थिति के चेतावनी संकेत हो सकते हैं। *

(जनरल फिजिशियन डॉ. एल.सी. राठी और डॉ. माधव अग्रवाल से बातचीत पर आधारित)

प्रिकॉशन
ललिता गोयल

आज वर्ल्ड एंवॉयर्नमेंट डे है। इस वर्ष की थीम 'एंडिंग प्लास्टिक पॉल्यूशन' रखी गई है। ऐसे में आपको जरूर पता होना चाहिए कि प्लास्टिक के बर्तन में खाना हमारी हेल्थ के लिए कितना हार्मफुल हो सकता है?

हेल्थ के लिए हार्मफुल प्लास्टिक के बर्तन में खाना

आजकल लगभग हर घर में प्लास्टिक के बर्तन इस्तेमाल हो रहे हैं। चाय पीने से लेकर खाना खाने तक में प्लास्टिक के बर्तनों का प्रयोग किया जा रहा है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि प्लास्टिक का यूज हमारी सेहत पर कितना खराब असर डाल सकता है?

क्या कहती है स्टडीः हाल ही में साइंस डायरेक्ट डॉट कॉम में प्रकाशित एक स्टडी में यह बात सामने आई है कि प्लास्टिक के डिब्बे में खाना खाने से हार्ट फेलियर का खतरा बढ़ सकता है। एक्सपर्ट्स के अनुसार प्लास्टिक के बर्तन पेट के लिए जहर की तरह होते हैं। प्लास्टिक के डिब्बों में रखा खाना खाने से छोटे-छोटे प्लास्टिक के कण खाने में मिल जाते हैं और हमारे पाचक अंगों तक पहुंच जाते हैं। पेट में रहने वाले अच्छे बैक्टीरिया को नुकसान पहुंचाते हैं और दिल की बीमारियों का खतरा भी हो सकता है।

किस तरह है खतरनाकः प्लास्टिक को बनाने के लिए बीपीए का इस्तेमाल किया जाता है। बीपीए से बने कंटेनरों में खाना गर्म करके खाने से भोजन में बीपीए का स्तर बढ़ जाता है और यह बड़ी मात्रा में शरीर के लिए जहरीला हो सकता है। बीपीए से शरीर में एस्ट्रोजेन हार्मोन असंतुलित हो सकता है, जिसके कारण मूड में बदलाव, रोशनी के प्रति संवेदनशीलता, ऑयली स्किन, नींद न आना, तनाव, चिड़चिड़ापन, चिंता, कैंसर डिजीज होने का खतरा भी रहता है। इसकी वजह से महिलाओं को इंफर्टिलिटी की शिकायत हो सकती है। लंबे समय तक बच्चों को प्लास्टिक प्लेट में खाना खिलाने से बच्चों की इम्यूनिटी भी वीक हो सकती है। इसके अलावा अगर गर्भवती महिलाएं प्लास्टिक बर्तनों का लंबे समय तक इस्तेमाल करती हैं तो इससे होने वाले बच्चे के जन्म में भी विकार हो सकता है।

रखें ध्यानः माइक्रोवेव में प्लास्टिक के बर्तन में खाना गरम करने से कैंसर पैदा करने वाले केमिकल्स खाने में मिल जाते हैं। इसलिए माइक्रोवेव में प्लास्टिक के बर्तन का प्रयोग नहीं करना चाहिए। इसी तरह पानी की बोतल को भी गर्म होने से बचाएं। प्लास्टिक की बोतलों में पानी ना पीएं इससे भी कैंसर जैसी गंभीर बीमारी का खतरा बढ़ सकता है। साथ ही प्लास्टिक की बोतल का बार-बार इस्तेमाल भी ना करें। खाने के सामान रखने के लिए केवल कांच या स्टेनलेस स्टील के कंटेनर ही चुनें। प्लास्टिक के बर्तनों में खाना गर्म करने से बचें। यह बहुत हार्मफुल हो सकता है। *

(सीनियर फिजिशियन डॉ. जे. के. गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

हृदय रोग का खतरा

प्लास्टिक के बर्तनों में गरम खाना रखने से माइक्रोप्लास्टिक निकलता है, जो खाए जाने वाले भोजन में मिल जाता है और फिर आंतों में पहुंच जाता है। इससे आंतों की परत को नुकसान पहुंचता है, जिससे आंतों में समस्या हो सकती है।

हानिकारक कोशिकाओं के रक्त में प्रवेश करने से डिहाइड्रेशन हो सकता है, जो शरीर के सर्कुलेशन सिस्टम को नुकसान पहुंचा सकता है और हृदय रोग का खतरा बढ़ सकता है।

खबर संक्षेप

राजेश सैनी जेजेपी बैकवर्ड सेल के प्रदेश अध्यक्ष नियुक्त

रोहतक। जननायक जनता पार्टी ने पार्टी संगठन में विस्तार करते हुए राजेश सैनी को बैकवर्ड सेल के प्रदेश अध्यक्ष के पद पर नियुक्त किया है। राजेश सैनी इससे पहले रोहतक शहरी प्रधान के पद पर भी रह चुके हैं। जननायक जनता पार्टी बैकवर्ड सेल के प्रदेश अध्यक्ष के पद पर नियुक्त करने के लिए राजेश सैनी ने जेजेपी राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ अजय सिंह चौटाला, पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला, प्रदेश अध्यक्ष बृज शर्मा , दिग्विजय चौटाला का तहे दिल से धन्यवाद किया।

कॉर्फबॉल प्रतियोगिता के लिए ट्रायल कल

रोहतक। कॉर्फ़बॉल एसोसिएशन हरियाणा के सचिव डॉ. प्रदीप कुंडू ने जानकारी दी है कि 21वीं सब-जूनियर राष्ट्रीय कॉर्फ़बॉल प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए हरियाणा टीम का चयन ट्रायल आगामी 6 जून को सुबह 10 बजे वी.एन. मेमोरियल स्कूल, रोहतक में आयोजित किया जाएगा। यह प्रतियोगिता 24 से 27 जुलाई 2025 तक भारत यूनिवर्सिटी, चेन्नई (तमिलनाडु) में आयोजित की जाएगी, जिसमें देशभर की सब-जूनियर टीमें हिस्सा लेंगी। डॉ. कुंडू ने बताया कि ट्रायल में भाग लेने वाले खिलाड़ियों की आयु 1 जनवरी 2010 या उसके बाद जन्मी होनी चाहिए। इच्छुक खिलाड़ियों को अपने साथ आधार कार्ड, जन्म प्रमाण पत्र और दो पासपोर्ट साइज फोटो लाना है।

मदवि में 3 जुलाई तक होंगी स्नातक की परीक्षाएं

रोहतक। जिलाधीश धर्मेंद्र सिंह ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धारा 163 के तहत प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय द्वारा आगामी 3 जुलाई 2025 तक आयोजित करवाई जा रही स्नातक परीक्षाओं के दृष्टिगत निषेधाज्ञा आदेश जारी किए है। इन आदेशों की उल्लंघना करने वाले व्यक्ति के विरुद्ध भारतीय न्याय संहिता 2023 की धारा 223 तथा अन्य संबंधित अधिनियमों / नियमों के तहत कार्रवाई की जाएगी।

बाल भवन में समर कैंप शुरू : उपायुक्त

रोहतक। उपायुक्त एवं जिला बाल कल्याण परिषद के अध्यक्ष धर्मेंद्र सिंह ने कहा कि बच्चों के सर्वांगीण विकास के दृष्टिगत बाल भवन में वार्षिक समर कैंप शुरू हो गया है तथा इस वर्ष समर कैंप में परम्परागत गतिविधियों के साथ एक विशेष एडवेंचर कैंप भी आयोजित किया जा रहा है, जो मुख्य आकर्षण का केंद्र होगा। धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि समर कैंप में बच्चों के लिए बहुत उपयोगएी।

रोहतक। भारतीय भाषा समर कैंप में भाग लेते विद्यार्थी। *फोटो : हरिभूमि*

भारतीय भाषा समर कैंप का हुआ आयोजन

रोहतक। राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल खेड़ीसाध में भारतीय भाषा समर कैंप का आयोजन किया गया। प्राचार्या स्नेह रानी ने कहा कि भारत एक बहुभाषीन देश है। जिसमें 1369 मातृभाषाएं है। उन्होंने बताया कि भारतीय भाषाएं व भारतीय संस्कृति विभिन्नता में एकता का प्रतीक है। उन्होंने बताया कि इस दौरान पूनम और सुरेखा ने विद्यार्थियों को भाषाओं में अभिवादन सिखाई। वहीं, आशा, दीपा व बिमला ने तेलुगु में गिनती सिखाई। साथ ही पिंकी व सुमन ने पंजाबी भाषा के वर्ण सिखाया और संतोष बल्हारा ने जयहिंद विभिन्न भाषाओं में बोलकर सुनाया। कैंप के अंत में प्राचार्या स्नेह रानी ने विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया। इस मौके पर सुमन, आशा, दीपा, पूनम आदि मौजूद रहे।

एक नई सुबह विषय पर नुक्कड़ नाटक का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के विधि संकाय द्वारा समाज में सकारात्मक परिवर्तन और विधिक जागरूकता के उद्देश्य से जिला जेल परिसर में नुक्कड़ नाटक का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर (डॉ.) एचएल वर्मा के मार्गदर्शन में विधिक सहायता क्लब द्वारा आयोजित किया गया। 'एक नई सुबह' विषय पर आधारित इस नुक्कड़ नाटक का उद्देश्य जेल से रिहा हो चुके पूर्व कैदियों द्वारा समाज में पुनः सम्मिलित होने के संघर्ष को उजागर करना रहा। नाटक के माध्यम से उन भावनात्मक, सामाजिक एवं आर्थिक चुनौतियों को प्रभावशाली रूप से प्रस्तुत किया गया, जिनका सामना एक पूर्व बंदी को समाज में पुनः आत्मसम्मान के साथ जीवन प्रारंभ करने में करना पड़ता है। नुक्कड़ नाटक में शुभम, हर्ष, सरवन, आदित्य, चेष्टा, तन्नु, भव्या, पूर्णिमा एवं रितेश ने प्रभावशाली अभिनय प्रस्तुत कर दर्शकों को भावविभोर कर दिया। इनके अभिनय ने दर्शकों को न केवल सोचने पर मजबूर किया, बल्कि समाज की संवेदनशीलता व जिम्मेदारी की ओर भी ध्यान आकर्षित किया। इस कार्यक्रम के संयोजक डॉ. प्रमिला एवं सह-संयोजक डॉ. सोनिया, सहायक प्रोफेसर ने इसे पूर्ण मनोयोग से आयोजित किया।

रोहतक। जिला जेल परिसर में बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के बच्चों के साथ जिला एवं सत्र न्यायाधीश नीरजा कुलवंत कलसन, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण तरन्नुम खान एवं प्रिंसिपल मजिस्ट्रेट-जुवेनाइल जस्टिस बोर्ड व मोनिका जांगड़ा।

विद्यार्थियों और शिक्षकों के प्रयासों को सराहा

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के विधि संकाय के डीन डॉ. मनीष दलाल एवं डिप्टी डीन डॉ. रितु ने विद्यार्थियों और शिक्षकों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के आयोजन समाज में विधिक चेतना के साथ-साथ मानवीय संवेदनाओं को जागृत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि जिला एवं सत्र न्यायाधीश सुश्री नीरजा कुलवंत कलसन, मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट एवं सचिव, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण रोहतक, तरन्नुम खान एवं प्रिंसिपल मजिस्ट्रेट-जुवेनाइल जस्टिस बोर्ड, मोनिका जांगड़ा, विधि संकाय के प्राध्यापक डॉ. सीमा देवी, डॉ. राजरानी, डॉ. नेहा, डॉ. हरविंदर, डॉ. राहुल, डॉ. विनती, आकाशदीप आदि उपस्थिति रहे।

गृहस्थ जन 6 को तो वैष्णव संप्रदाय के अनुयायी 7 जून को व्रत रखेंगे

निर्जला एकादशी को सबसे अधिक पुण्यदायिनी माना गया है : साध्वी

संकट मोचन मंदिर में ब्रह्मलीन गुरुमां गायत्री के सानिध्य में 6 जून को निर्जला एकादशी पर छबील लगाई जाएगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

माता दरवाजा स्थित संकट मोचन मंदिर में ब्रह्मलीन गुरुमां गायत्री के सानिध्य में शुक्रवार 6 जून को शाम 4 बजे निर्जला एकादशी पर मीठे पानी की छबील लगाई जाएगी। इस अवसर पर सत्संग व कीर्तन का आयोजन भी होगा। वहीं 5 जून को शाम 4 से 6 बजे तक गंगा दशहरा पर मंदिर में सत्संग, कीर्तन और प्रवचनों का आयोजन होगा । पंडित अशोक शर्मा भगवान विष्णु की आरती व पूजा अर्चना करेंगे। गद्दीनशीन व ज्योतिषाचार्य साध्वी मानेश्वरी देवी ने बताया कि हिंदू धर्म में एकादशी तिथियों का विशेष महत्व है, लेकिन निर्जला एकादशी को सभी एकादशियों में सबसे कठिन और पुण्यदायिनी माना गया है। इस दिन बिना जल ग्रहण किए व्रत रखा जाता है, इसलिए इसे निर्जला एकादशी कहा जाता है। यह व्रत विशेष रूप से भगवान विष्णु को समर्पित होता है और इसे भीमसेनी एकादशी के नाम से भी जाना जाता है। उन्होंने कहा कि पौराणिक मान्यताओं के अनुसार, महाभारत के पात्र भीमसेन को भोजन के बिना रहना कठिन लगता था। लेकिन महर्षि वेदव्यास और पितामह भीष्म के उपदेश से प्रेरित होकर उन्होंने साल में एक बार निर्जला एकादशी का व्रत रखा। यही कारण है कि इसे भीमसेनी एकादशी भी कहा जाता है।

गंगा दशहरा पर आज होगा मंदिर में सत्संग कीर्तन और प्रवचन

एकदशी की इस बार दो तिथियां

इस वर्ष निर्जला एकादशी को लेकर दो तिथियां सामने आ रही हैं। साध्वी मानेश्वरी देवी ने बताया कि ज्येष्ठ शुक्ल एकादशी तिथि की शुरुआत 6 जून को रात 2:15 बजे से हो रही है और इसका समापन 7 जून को सुबह 4:47 बजे होगा। गृहस्थ जन 6 जून को व्रत रख सकते हैं। वैष्णव संप्रदाय के अनुयायी 7 जून को व्रत रखेंगे।

व्रत पारण का मुहूर्त

7 जून को पारण का समयः दोपहर 1:44 बजे से 4:31 बजे तक। हरि वासर समाप्तिः प्रातः 11:25 बजे। 8 जून को पारण (द्वादशी मानने वालों हेतु): प्रातः 5:23 बजे से 7:17 बजे तक। द्वादशी समाप्तिः 7:17 बजे।

पूजन विधि एवं धार्मिक महत्व बताया

साध्वी मानेश्वरी देवी ने बताया कि इस दिन भगवान विष्णु एवं माता लक्ष्मी की विधिवत पूजा की जाती है। ओम नमो भगवते वासुदेवाय मंत्र का जाप विशेष पुण्यदायी माना गया है। पद्म पुराण एवं महाभारत में इस व्रत को मोक्षदायिनी कहा गया है। उन्होंने बताया कि जलदान इस दिन का सबसे बड़ा पुण्य कार्य है। घड़े, सुराही या मटके में ठंडा जल भरकर दान करना अत्यंत फलदायी होता है। प्याऊ लगवाना, शरबत, पंखा, छाता, बिस्तर, खरबूजा, गुड़, कपड़े और अन्न का दान करने से अत्यधिक पुण्य मिलता है।

रोहतक। लब्धि जैन के हाथ पर मेंहदी डालकर शगुन करते अभिषेक मुनि।

जैन भागवती दीक्षा समारोह का आयोजन आज

रोहतक। श्री एसएस जैन सभा जनता कालोनी के नेतृत्व में जैन भागवती दीक्षा समारोह का आयोजन 5 जून को होने जा रहा है। इसका आयोजन महाराजा अग्रसेन सभागार वैश्य कालेज कामप्लेक्स में होगा। सुबह 6:30 बजे तिलक रस्म व 7:30 बजे कलश के साथ शोभायात्रा 9 बजे कार्यक्रम स्थल पहुंचेंगी व कार्यक्रम की शुरुआत होगी। दीक्षा मंत्र का समय प्रातः 11:00 बजे रहेगा। कार्यक्रम के अन्तर्गत बुधवार को बान की रस्म करते हुए तेल उतारा गया व आरती करते हुए घर से विदाई दी गई। दोपहर 2 बजे मेंहदी लगाने का कार्यक्रम रहा, जिसमें अभिषेक मुनि द्वारा मेंहदी हाथ पर डालकर शगुन किया गया। इसके बाद सभी साधु साधवियों द्वारा मेंहदी डालकर रस्म अदायगी की गई। जैन सभा अध्यक्ष श्याम लाल जैन व महामंत्री नरेश जैन ने बताया कि सकल जैन समाज के तत्वाधान में कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है।

रोहतक। गांव मायना में बुधवार को कुश्ती प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का शुभारंभ बुनडर पहलवान, सोनू पहलवान, नवीन फौजी, देवेंद्र फौजी, अरविंद प्रधान ने किया। दंगल में यवराज, विराज, हिमांशू, मनीष, विकास, कर्ण वीर, प्रियव्रत और प्रिंस ने इस प्रतियोगता में दमखम दिखाया।

मांगों को लेकर जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी से मिला प्राथमिक शिक्षक संघ का प्रतिनिधिमंडल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ का प्रतिनिधिमंडल राज्य प्रधान तरुण सुहाग के नेतृत्व में जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी दिलजीत सिंह से मिला। जानकारी देते हुए जिला प्रधान रामराज कादयान ने बताया कि इस दौरान 2011 बैच के अंगूठा और सिग्नेचर जांच के बाद बरी हुए शिक्षकों की एफआइआर रद्द करने, एसीपी का लाभ देने, प्राइमरी का एलटीसी का पैडिंग बजट जारी करने और 2017 बैच तक के सभी शिक्षकों को स्थाईकरण करने बारे विस्तारपूर्वक चर्चा हुई। इसके अलावा एफएलएन ट्रेनिंग का ब्लॉक वाइज शडूअल जारी करवाया गया, जिसमें रोहतक ब्लॉक में 9 जून से 18 जून तक मॉडल संस्कृति स्कूल भिवानी रोड में, कलानौर ब्लॉक का 4 जून से 8 जून तक मॉडल संस्कृति स्कूल कलानौर में, सांपला ब्लॉक का 4 जून से 8 जून तक राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खरावड़ में, महम ब्लॉक का 9 जून से 13 जून तक राजकीय कन्या वरिष्ठ विद्यालय मदीना में, लाखन माजरा ब्लॉक का 5 जून से 9 जून तक राजकीय संस्कृति मॉडल स्कूल लाखनमाजरा में होंगा। वहीं इस दौरान छुट्टियों में लगने वाले कैम्प के बदले प्रतिपूर्ति अवकाश की बात भी की गई।

रोहतक। जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी दिलजीत सिंह से मिलते राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ का प्रतिनिधिमंडल के सदस्य। *फोटो : हरिभूमि*

पीजीआईएमएस में विश्व क्लबफुट दिवस पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पंडित भगवत दयाल शर्मा पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज के ऑर्थोपेडिक्स विभाग द्वारा विश्व क्लबफुट दिवस के अवसर पर एक विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। यह आयोजन संस्थान के ऑर्थोपेडिक आउट पेशेंट विभाग में स्थित समर्पित क्लबफुट क्लिनिक में हुआ, जिसका उद्देश्य जन्मजात विकृति टैलीप्स ईक्विनोवारस (सीटीईवी), जिसे आम बोलचाल में क्लबफुट कहा जाता है, के प्रति जागरूकता बढ़ाना और उपचार प्राप्त कर रहे बच्चों की प्रगति का उत्सव मनाना था। कार्यक्रम की शुरुआत केक काटने की रस्म से हुई। डॉ. हेमंत मौर ने बताया कि क्लबफुट एक सामान्य जन्मजात मस्कुलोस्केलेटल विकृति है, जो लगभग हर 1000 में से 1 नवजात को प्रभावित करती है। इस स्थिति में एक या दोनों पैर अंदर और नीचे की ओर मुड़ जाते हैं, जिससे चलने में कठिनाई होती है। यदि समय रहते उपचार शुरू कर दिया जाए, तो बच्चे पूरी तरह से सामान्य और दर्द रहित जीवन जी सकते हैं। कार्यक्रम का उद्देश्य न केवल इन बच्चों की उपलब्धियों का जश्न मनाना था, बल्कि समाज को क्लबफुट के प्रारंभिक निदान और निशुल्क उपचार की सुविधाओं के बारे में भी जागरूक करना था। पीजीआईएमएस का क्लबफुट क्लिनिक यह सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध है कि कोई भी बच्चा बिना इलाज के क्लबफुट के साथ बड़ा न हो। इस अवसर पर एक सकारात्मक और सहयोगी माहौल देखने को मिला, जिसमें बच्चों और उनके परिजनों की खुशी देखते ही बनती थी। आयोजन प्रोफेसर डॉ. रूप सिंह, ऑर्थोपेडिक्स विभागाध्यक्ष के मार्गदर्शन में किया गया।

आर्य वीर प्रशिक्षण शिविर के तीसरे दिन बौद्धिक प्रशिक्षण का आयोजन

रोहतक। ईश्वर निराकार, चेतन और सर्वव्यापक है। समस्त जगत का उत्पादक, स्थापक और संहारक एक ईश्वर ही है। इसके अतिरिक्त कोई दूसरा या तीसरा अथवा अन्य कोई देवी-देवता उसका सहायक नहीं है। वह सर्वशक्तिमान है। ये विचार आर्य वीर दल के तत्वाधान आर्य नगर स्थित वैदिक भक्ति साधन आश्रम में आयोजित आर्य वीर प्रशिक्षण शिविर के तीसरे दिन बौद्धिक प्रशिक्षण के दौरान ब्रह्मचारी प्रविंद्र ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि जो जैसा कर्म करेगा उसको वैसा ही फल मिलेगा। यह इश्वर का अटल नियम है। जीवों के पुण्य-पाप का फल देने से वह न्यायकारी है। अष्टांग योग ईश्वर प्राप्ति का मार्ग है। आचार्य शक्तिदेव ने दैनिक यज्ञ सम्पन्न करवाया। व्यायाम शिक्षक जयराम एवं हिमांशु ने शारीरिक प्रशिक्षण में खेल, व्यायाम, योगासन, लेजयिम, सूर्य नमस्कार, भूमि नमस्कार, स्तूप निर्माण आदि का अभ्यास करवाया गया। जिला संचालक सतीश आर्य ने बताया कि शिविर का समापन 8 जून को प्रातः 9:30 बजे होगा। इस मौके पर संदीप काहनी आदि मौजूद रहे।

जूनियर नेशनल सॉफ्टबॉल स्पर्धा में लड़कियों ने जीता सिल्वर

रोहतक। विजेता टीम को सम्मानित करते मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी।

रोहतक। पंजाब यूनिवर्सिटी चंडीगढ़ में सम्पन्न हुई 43वीं जूनियर नेशनल सॉफ्टबॉल प्रतियोगिता में हरियाणा के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया है। हरियाणा की लड़कियों की टीम ने सिल्वर मेडल हासिल कर प्रदेश का नाम रोशन किया है। टीम के कोच सतबीर सिंह ने बताया कि सिल्वर मैडल जीतने के बाद हरियाणा के खिलाड़ी सीधे मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से उनके आवास पर मिले। मुख्यमंत्री ने सभी बच्चों को बधाई देते हुए न केवल उनके साथ फोटो करवाई, बल्कि उन्हें भविष्य के शुभकामनाएं भी दी। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि हरियाणा सरकार खेल एवं खिलाडियों को प्रोत्साहन देने में कोई कोर कसर बाकी नहीं छोड़ रही है। गांव स्तर पर नर्सरियां खोलकर तमाम खेल सुविधाएं मुहैया करवाई जा रही है। इसके अलावा अनेक ऐसी योजनाएं भी लागू की गई है जो खिलाड़ियों की प्रतिभाओं को तराशन में कामयाब हो रही है। यही वजह है कि हरियाणा के खिलाड़ी नेशनल एवं इंटरनेशनल दोनों ही तरह की स्पर्धाओं में शानदार प्रदर्शन कर रहे हैं।

रोहतक। रियाणा प्रदेश युवा कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता अमन वशिष्ठ ने तिरंगे झण्डे को संभाल कर नगर निगम के नोडल अधिकारी विपिन नरवाल को सम्मानपूर्वक सौंपा।

बदहाल तिरंगे झंडे को नोडल अधिकारी को सौंपा

रोहतक। हरियाणा प्रदेश युवा कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता अमन वशिष्ठ ने अपने साथी तरुण वर्मा के साथ मिलकर बदहाल तिरंगे झण्डे को संभाल कर नगर निगम के नोडल अधिकारी विपिन नरवाल को सम्मानपूर्वक सौंपा। वशिष्ठ ने बताया कि यह तिरंगा झंडा शिवाजी कालोनी स्थित शहीद महावीर पार्क में बदहाल स्तिथी में लगा हुआ था। इसकी ओर किसी का ध्यान नही गया होगा।इसे उतारकर सम्मानपूर्वक नगर निगम के नोडल अधिकारी को सौंपकर अपना फर्ज व कर्तव्य निभाया है। उन्होंने देश के नागरिकों से अपील की कि अगर हमें किसी भी स्थान पर हमारा तिरंगा झंडा बदहाल स्तिथी में नजर आए तो हमारा कर्तव्य है कि हम इसे सम्मानपूर्वक नगर निगम के नोडल अधिकारी को सौंपे।

लघु सचिवालय सभागार में सहायक उपकरण वितरण कार्यक्रम आयोजित

वरिष्ठजनों एवं दिव्यांगजनों को 305 उपकरण किए वितरित

- बुजुर्गों व दिव्यांगजनों की तकलीफों को कम करने के लिए जिला प्रशासन कर रहा निरंतर प्रयास : उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जिला रेडक्रॉस सोसायटी अलिम्को कंपनी के सहयोग से वरिष्ठजनों एवं दिव्यांगजनों के जीवन को सुगम बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण कार्य कर रही है। उन्होंने अलिम्को कंपनी की ओर से 5 लाख 40 हजार 400 रुपए की धनराशि के 305 सहायक उपकरण पात्र वरिष्ठजनों व दिव्यांगजनों को वितरित किए। उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने कहा कि जिला प्रशासन बुजुर्गों व दिव्यांगजनों की तकलीफों को कम करने के निरंतर प्रयास कर रहा है।

धर्मेंद्र सिंह स्थानीय लघु सचिवालय स्थित सभागार में जिला प्रशासन व जिला रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा अलिम्को कंपनी के सहयोग से आयोजित सहायक उपकरण वितरण समारोह में बतौर मुख्यातिथि उपस्थित गण को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि वरिष्ठजन व दिव्यांगजन की चुनौतियों को सुगम बनाने के लिए जिला प्रशासन द्वारा जिला रेडक्रॉस सोसायटी के माध्यम से निरंतर प्रयास किए जा रहे है। वरिष्ठजनों को जीवन के इस पड़ाव पर मदद की आवश्यकता होती है। इसी प्रकार दिव्यांगजन को भी आवश्यक मदद पहुंचाकर उनकी जिंदगी को सुगम बनाया जा सकता है। उन्होंने बुजुर्गों व दिव्यांगजनों का आह्वान किया कि वे जिला प्रशासन द्वारा उपलब्ध करवाए जा रहे सहायक उपकरणों का लाभ उठाए तथा इन उपकरणों की उचित देखरेख करें ताकि लंबे समय तक यह उपकरण आपका साथ दे सकें।

उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने कहा कि जिला रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा इस दिशा में कार्य करते हुए अलिम्को कंपनी के सहयोग से समय-समय पर कृत्रिम अंग एवं सहायक उपकरण उपलब्ध करवाए जा रहे है। उन्होंने अलिम्को कंपनी के सहयोग से पात्र वृद्धजनों व दिव्यांगजनों को 5 लाख 40 हजार 400 रुपए की धनराशि के 305 सहायक उपकरण वितरित किए। इन सहायक उपकरणों में 3 सर्फिकल कॉलर, 6 कमोड चेयर, 1 फोल्डेबल वॉकर, 98 नी-ब्रेस, 52 बेल्ट, 5 सिलिकॉन तकिये, 7 टेट्रापोड़, 43 वॉकिंग स्टिक, 6 फोल्डिंग व्हीलचेयर व 2 एडजस्टेबल वॉकिंग स्टिक शामिल है।

रोहतक। कार्यक्रम को सम्बोधित करते उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह। *फोटो : हरिभूमि*

वरिष्ठजन व दिव्यांगजनों को सहायक उपकरण वितरित करते उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह।

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
BAMS 6
PRO 5
RMO 5
नज़दीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

33वीं जिला बैडमिंटन प्रतियोगिता संपन्न, वूमेन सिंगल्स का खिताब गरिमा के नाम

अमन व कनिका की जोड़ी मक्स्डि डबल्स की विजेता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

■ हरियाणा के बैडमिंटन खिलाड़ियों ने देश ही नहीं, विदेश में भी अपनी खेल प्रतिभा का लोहा मनवाया : सिंघानिया

जिला बैडमिंटन एसोसिएशन (डी.बी.ए.) द्वारा आयोजित 33वीं जिला स्तरीय बैडमिंटन प्रतियोगिता बुधवार को सफलतापूर्वक संपन्न हुई। इस चार दिवसीय प्रतियोगिता के समापन समारोह में बतौर मुख्य अतिथि, रंश किआ की एमडी प्रीति बंसल ने शिरकत की। विशष्टि अतिथि के रूप में बैडमिंटन एसोसिएशन आफ इंडिया के उपाध्यक्ष तथा हरियाणा बैडमिंटन एसोसिएशन के महासचिव अजय सिंघानिया उपस्थित रहे।

मुख्यातिथि प्रीति बंसल ने कहा कि खेल हमारे जीवन में अनुशासन एवं टीम भावना विकसित करने में अहम भूमिका निभाते हैं। किसी भी खेल में हार-जीत से ज्यादा अहम है खेलों में हिस्सा लेना। उन्होंने खिलाड़ियों से खेलों में बिना किसी दबाव के अपना सर्वश्रेष्ट प्रदर्शन करने का आह्वान किया। विशष्टि अतिथि अजय सिंघानिया ने कहा कि हरियाणा के बैडमिंटन खिलाड़ियों ने देश ही नहीं, विदेश में भी अपनी खेल प्रतिभा का लोहा मनवाया है। उन्होंने एचबीए द्वारा खिलाड़ियों के लिए शुरू किए गए विभन्नि पुरस्कारों और सुविधाओं से भी अवगत कराया। समापन समारोह की अध्यक्षता करते हुए एसोसिएशन के जिलाध्यक्ष यशपाल सिंह पंवार ने बताया कि विभन्नि आयु वर्गों के जिला स्तरीय मुकाबलों में लगभग 500 खिलाड़ियों ने अपना दम-खम दिखाया।

प्रतियोगिता के अंतिम दिन विभन्नि श्रेणियों के फाइनल मैचों में खिलाड़ियों ने जोश दिखाते हुए कड़ा मुकाबला किया। विजेता और रनर अप खिलाडियों को मुख्यातिथि प्रीति बंसल, विशष्टि अतिथि अजय सिंघानिया, जिलाध्यक्ष यशपाल सिंह पंवार और डी.बी.ए. के पदाधिकारियों ने प्रमाण पत्र और स्मृति चन्हि देकर सम्मानित किया। विजेता खिलाड़ी राज्य स्तरीय बैडमिंटन चैंपियनशिप में जिला रोहतक का प्रतिनिधत्वि करेंगे।

रोहतक। खिलाड़ी को सम्मानित करते मुख्य अतिथि, रंश किआ की एमडी प्रीति बंसल व हरियाणा बैडमिंटन एसोसिएशन के महासचिव अजय सिंघानिया। फोटो : हरिभूमि

ये रहे परिणाम

अंडर-09
- ▶▶ गर्ल्स सिंगल्स में आरोही ने ईशु को हराकर खिताब जीता।
- ▶▶ गर्ल्स डबल्स का खिताब आरोही व अक्षिता की जोड़ी के नाम रहा।
- ▶▶ बॉयज सिंगल में जहान ने मयंक को हराया।
- ▶▶ बॉयज डबल्स में मयंक व श्रेयस की जोड़ी ने केतन व प्रीतिश की जोड़ी को पछाड़ा।

अंडर-11
- ▶▶ गर्ल्स सिंगल्स में नायशा ने हर्षा को हराया।
- ▶▶ गर्ल्स डबल्स में हर्षा व तनीषा की जोड़ी ने देवांगना व नायशा की जोड़ी को पराजित किया।
- ▶▶ बॉयज सिंगल में दिपांशु ने भव्य गोयल को हराया।
- ▶▶ बॉयज डबल्स में दीपांशु व मंश की जोड़ी ने कनष्कि व रौनक को हराया।

अंडर-13
- ▶▶ गर्ल्स सिंगल्स में प्राशी ने वाणी को हराकर फाइनल जीता।
- ▶▶ गर्ल्स डबल्स में प्राशी व तनीषा की जोड़ी ने नायशा व उर्जिता को हराया।
- ▶▶ बॉयज सिंगल्स में जागृत ने श्रेयांश को हराया।
- ▶▶ बॉयज डबल्स में गुनीत व यक्क्षांश की जोड़ी ने आयुष व दीपांशु को हराया।

अंडर-15
- ▶▶ गर्ल्स सिंगल्स का खिताब अश्मी ने प्राशी को हराकर जीता।
- ▶▶ बॉयज सिंगल्स में जयवर्धन ने हरमन गुलिया को हराया।
- ▶▶ बॉयज डबल्स में आदत्यि व वंश की जोड़ी ने जागृत व श्रेयांश को पराजित किया।
- -मक्स्डि डबल्स में रितिक व काजल की जोड़ी विजेता बनी।

अंडर-17
- ▶▶ गर्ल्स सिंगल्स में अर्षिता मनस्वी को हराकर विजेता बनी।
- ▶▶ गर्ल्स डबल्स में मनस्वी व सीरत की जोड़ी ने अक्षिता व खुशी को हराकर खिताब अपने नाम किया।
- ▶▶ बॉयज सिंगल्स में नवराज ने जयवर्धन को हराया।
- ▶▶ बॉयज डबल्स में जयवर्धन व सुजल की जोड़ी ने दक्ष व कार्तिकेय को हराया।
- ▶▶ मक्स्डि डबल्स में सुजल व अर्षिता की जोड़ी ने यश व खुशी को पराजित किया।

अंडर-19
- ▶▶ गर्ल्स सिंगल में गरिमा ने सीरत को दी पटकनी।
- ▶▶ गर्ल्स डबल्स में अक्षिता और खुशी ने मनस्वी व सीरत को हराया।
- ▶▶ बॉयज सिंगल्स में कृष ने वेदांत पाहवा को हराया।
- ▶▶ बॉयज डबल्स में हर्षित-प्रिंस ने मोहित-वेदांत पाहवा को हराया
- ▶▶ मक्स्डि डबल्स में ध्रुव व शाईना की जोड़ी ने सुजल व अर्षिता को हराया।

अन्य वर्ग
- ▶▶ वूमेन सिंगल्स में गरिमा ने मनस्वी को दी शिकस्त।
- ▶▶ वूमेन डबल्स के फाइनल में कनिका व खुशी की जोड़ी पलक व उन्नति हुड्डा पर पड़ी भारी।
- ▶▶ मेंस सिंगल्स में गौतम छाया
- ▶▶ मेंस डबल्स में कृष व वेदांशु ने साहिल व विमल को हराया।
- ▶▶ मक्सिड डबल्स सीनियर वर्ग में अमन व कनिका की जोड़ी ने खिताब अपने नाम किया।

खबर संक्षेप

शिविर में 86 लोगों का स्वास्थ्य जांचा

रोहतक। गौड़ ब्राह्मण संस्थाओं के प्रशासक आशीष कुमार के निर्देशानुसार गौड़ ब्राह्मण आयुर्वेदिक महाविद्यालय एवं चिकित्सालय, ब्राह्मणवास में निशुल्क चिकित्सा शिविर लगाया गया। जिसमें 86 लोगों की जांच की गई। इस शिविर में रोगियों को दवाईयां, लैब टेस्ट, बीपी व शुगर टेस्ट आदि सुविधायें निशुल्क प्रदान की गई। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. वारिज पाण्डेय ने बताया कि इस शिविर में स्वाईकल, माईग्रेन, बीपी, जोडों के दर्द, एनिमिया, दमा और कई अन्य बिमारियों से ग्रस्त रोगियों के स्वास्थ्य की जांच की गई। शिविर में डॉ. योगेश शर्मा (डीएमएस), डॉ. सुनील दत्त आदि मौजूद रहे।

ब्लॉक समिति चेयरमैन ने संभाला कार्यभार

रोहतक। रोहतक पंचायत समिति के नव निर्वाचित अध्यक्ष खुशीराम ने बुधवार को कार्यभार संभाल लिया। इस मौके पर इन्होंने अपनी माता राजपति को अपनी कुर्सी पर बैठाकर आशीर्वाद लिया। गत 16 मई को खुशीराम पंचायत समिति के चेयरमैन चुने गए थे। सभी 30 में से 22 सदस्यों ने इनके पक्ष में मतदान किया था। इन्होंने कहा समिति में जो भी गड़बड़झाले पिछले दिनों हुए हैं, उनको लेकर कार्रवाई होगी। करीब 3 करोड़ रुपये की पेमेंट पूर्व अध्यक्ष गलत की हुई है।

अतिरिक्त उपायुक्त ने तीन संस्थानों का किया निरीक्षण, जांची सुविधाएं

लखीराम आर्य जगन्नाथ आश्रम, जगन्नाथ आश्रम बाल भवन व जन सेवा संस्थान में पहुंचे एडीसी

■ किशोर न्याय अधिनियम के तहत नियुक्त करें स्टाफ का नया सदस्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने जिला स्तरीय निरीक्षण कमेटी के साथ जिले के बाल देखरेख संस्थाओं चौधरी लखीराम आर्य जगन्नाथ आश्रम, जगन्नाथ आश्रम बाल भवन रोहतक व जन सेवा संस्थान का निरीक्षण किया। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन का यह प्रयास हमेशा रहता है कि प्रत्येक गुमशुदा बच्चे को उसके परिवार से जल्द से जल्द मिलाया जाए ताकि उसे माता-पिता के अतिरिक्त अन्य रिश्तेदारों का भी स्नेह मिल सके। अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने इस दौरान संस्था में रहने वाले बच्चों को दी जाने वाली सुविधाओं को जांचा गया व संस्था की कार्य प्रणाली का जायजा लिया। उन्होंने संस्था संचालकों को बच्चों के बेहतर भविष्य के संदर्भ में आवश्यक दिशा-निर्देश भी दिए। उन्होंने कहा कि बच्चों को पारिवारिक माहौल उपलब्ध करवाया जाए। जन सेवा संस्थान में निरीक्षण के दौरान कहा कि प्रत्येक बच्चे का आधार कार्ड अवश्य बनवाया जाए ताकि उनके पास भी परिवार पहचान पत्र व अन्य सरकारी सुविधाओं का लाभ पहुंच सकें। नरेंद्र कुमार ने चौधरी लखीराम आर्य जगन्नाथ आश्रम का निरीक्षण किया तथा कहा कि संस्था में आए सभी बच्चों की पहचान गोपनीय रखी जाए। विशेष दत्तक ग्रहण एजेंसी में किसी भी व्यक्ति को बिना आज्ञा प्रवेश की अनुमति न दी जाए। बच्चा गोद देने वाले व्यक्ति की पहचान तथा उनके होने वाले माता-पिता की पहचान उजागर करना किशोर न्याय अधिनियम के तहत अपराध है, जिसके लिए सजा का प्रावधान भी है। उन्होंने संस्था के स्टाफ से कहा कि छोटे बच्चों की देखभाल के मामले में किसी भी प्रकार की लापरवाही सहन नहीं की जाएगी। स्टाफ सदस्य निष्ठा व ईमानदारी के साथ अपनी ड्यूटी का निर्वहन करें। अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने बाल भवन स्थित जगन्नाथ आश्रम का भी निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि लड़कियां समाज का अभिन्न अंग हैं, उन्हें भी अपनी जिम्मेवारी का निर्वहन सही तरीके से करना होगा क्योंकि परिवार बच्चे का पहला अधिकार होता है और बच्चों की जिम्मेवारी सबसे पहले माता-पिता की होती है। उन्होंने कहा कि संस्था में आने से पहले प्रत्येक बच्चे की चिकित्सा जाँच अवश्य करवाई जाए। किसी भी बच्चे को बाल कल्याण समिति की अनुमति के बिना संस्था में न रखा जाए।संस्था में नया स्टाफ सदस्य नियुक्त करने से पहले पुलिस जांच करवाए व किशोर न्याय अधिनियम के तहत ही नियुक्त करें।

रोहतक। जन सेवा संस्थान का निरीक्षण करते अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार

ये रहे मौजूद

इस मौके पर जिला कार्यक्रम अधिकारी दीपिका सैनी, जिला बाल संरक्षण अधिकारी कुलदीप सिंह, सामान्य अस्पताल की मनोवैज्ञानिक विनीता, बाल कल्याण समिति की अध्यक्षा आशा आहूजा, बाल संरक्षण अधिकारी (संस्थागत) मोनी, स्वामी परम चैतन्य व अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

द मार्डन स्कूल में तनाव प्रबंधन पर कार्यशाला का आयोजन, शिक्षकों को कम करने के तरीके बताए

रोहतक। द मार्डन पब्लिक स्कूल में 2 जून को तनाव प्रबंधन पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला के मुख्य अतिथि राकेश रहे, जो एक अनुभवी काउंसलर एवं मोटिवेशनल स्पीकर हैं। विद्यालय की प्रधानाचार्या राज यादव ने छात्रों के तनाव की गंभीरता और इसके प्रभाव को समझने की आवश्यकता पर ज़ोर दिया। राकेश ने तनाव के कारणों, लक्षणों और उससे निपटने के व्यावहारिक उपायों के बारे में विस्तार से चर्चा की। उन्होंने शिक्षकों को छात्रों का ध्यान (मेडिटेशन), सकारात्मक सोच, समय प्रबंधन, गहरी सांस लेने की तकनीकें और संतुलित दिनचर्या जैसे उपायों के माध्यम से तनाव को कम करने के तरीकों की जानकारी दी। कार्यशाला के अंत में प्रश्नोत्तर सत्र आयोजित किया।

ओल्ड हाऊसिंग बोर्ड कालोनी का रोड को बनवाने के लिए नगर निगम संयुक्त आयुक्त को सौंपा ज्ञापन

रोहतक। प्रदेश युवा कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता अमन वशिष्ठ ने नगर निगम की संयुक्त आयुक्त को ज्ञापन सौंपा। उन्होंने बताया कि पुरानी हाऊसिंग बोर्ड कालोनी व कन्हेली की ओर जाने वाले मेन रोड सहित रोहतक नगर निगम के अंतर्गत आने वाले क्षेत्र की अनेकों सड़कों व गलियों की हालत जर्जर हो चुकी है। उन्हें बनवाने व उनकी हालत सुधारने के लिए नगर निगम को ठोस कदम उठाने चाहिए। जिसके उपरांत नगर निगम प्रशासन ने पुरानी हाऊसिंग बोर्ड कालोनी की ओर जाने वाले मेन रोड को नया बनवाने के लिए शुरुआत तो की मगर उस सारे रोड को जेसीबी से खुदवा कर उसे निर्माणाधीन छोड़ दिया। जिससे पुराना हाऊसिंग बोर्ड कालोनी के स्थानीय नागरिकों सहित आस-पास में लगती लगभग 8 कालोनियों के हजारों नागरिकों को आवागमन में समस्या का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने ज्ञापन में कहा कि पुरानी हाऊसिंग बोर्ड कालोनी की ओर जाने जाने वाले मेन रोड को जल्द बनाया जाए। इसके अलावा लम्बे समय से बदहाल स्थिति में चल रहे कन्हेली की ओर जाने वाला मेन रोड व जर्जर हालात में पड़ी अन्य सड़कों व गलियों को जल्द से जल्द निर्माण करवाया जाए।

लाखन माजरा में योग शिविर का आयोजन

रोहतक। लाखन माजरा में पतंजलि योग समिति के तत्वाधान में चल रहे योग शिविर के दूसरे दिन भारी जन सैलाब उमड़ा। योग शिक्षक स्वामी जोगिंदर योगाचार्य ने सैकड़ों योग साधकों को विभिन्न आसान और प्राणायाम के साथ मानसिक शक्तियों को बढ़ाने के लिए साउंड थेरेपी भी कराई और अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए विभिन्न ध्यान साधनाएं बताई। इस अवसर पर पतंजलि योग समिति के अध्यक्ष सुनील वर्मा, महावीर आर्य, दया आर्य, सिद्धराज, बलवान सिंह व सुनील तंवर आदि उपस्थित रहे।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
ऑफिस नं.: 9253681019-20,
फोन : 9253681010, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

पांच दिवसीय एफएलएन प्रशिक्षण कैंप का आगाज

सांपला। खंड सांपला के राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खरावड़ में सभी प्राथमिक अध्यापकों के लिए पांच दिवसीय एफएलएन प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में अन्य जिले और खंड सापला के कुल 82 अध्यापकों द्वारा दो समूहों में प्रशिक्षण कार्य किया गया। प्रशिक्षण का शुभारंभ जिला संसाधन समन्वयक अधिका बिजेंद्र हुड्डा और खंड शिक्षा अधिकार सुमन हुड्डा द्वारा किया गया। इस पांच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम की नोडल अधिकारी वीना खत्री प्राचार्य राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खरावड़ नियुक्त की गई है। खंड शिक्षा अधिकारी सुमन हुड्डा द्वारा सभी अध्यापकों को कक्षा कक्ष में दक्षता आधारित और रोचक गतिविधि के माध्यम से शिक्षण कार्य करने के लिए सभी अध्यापकों को प्रोत्साहित किया। उन्होंने शिक्षक संदर्शिका के अनुरूप ही शिक्षण कार्य करने पर बल दिया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम मास्टर ट्रैनर के रूप में सुशील,बृजेश, सविता और सुमित के द्वारा कार्य किया गया।

जिला बार एसो. में चौपाल के स्थान पर विकसित होगा शॉपिंग कॉम्प्लेक्स

रोहतक। जिला बार एसोसिएशन रोहतक की एक विशेष बैठक में एनरोलमेंट कमेटी का गठन किया गया। जिसमें वरिष्ठ अधिवक्ता सुरेंद्र कुमार लौरा चेयरमैन चुना गया है। वरिष्ठ अधिवक्ता सुरेंद्र कुमार लौरा को एनरोलमेंट कमेटी का चेयरमैन, त्रिवेणी वर्मा को वाइस चेयरमैन, अनिल कुमार शर्मा को जनरल सेक्रेटरी नियुक्त किया गया। साथ ही अधिवक्ता बलवान सरोहा, संदीप हुड्डा, देवेंद्र सैनी, सुधीर मलिक एवं अंकित जून को को-चेयरमेन बनाया गया। जिला बार एसोसिएशन के प्रधान दीपक हुड्डा ने बताया की एनरोलमेंट कमेटी प्रतिमाह नए सदस्यों के स्वागत में एक कार्यक्रम आयोजित करेगी और इस कार्यक्रम में नए सदस्यों को एनरोलमेंट सर्टिफिकेट प्रदान किया जाएगा। इस मौके पर महासचिव राजकरण पंघाल, अधिवक्ता बलवान सरोहा, अंकित जून, सुधीर मलिक, सुरेंद्र कुमार लौरा आदि मौजूद रहे।

रोड एक्सीडेंट में घायलों के लिए मुफ्त इलाज रोहतक में भी शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। भारत सरकार के सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्रालय द्वारा शुरू की गई एक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य योजना के तहत अब जिले में सड़क दुर्घटनाओं के शिकार लोगों को निशुल्क और कैशलेस उपचार की सुविधा मिलेगी। इस योजना का उद्देश्य दुर्घटना के तुरंत बाद पीड़ितों को जीवनरक्षक इलाज उपलब्ध कराना है, ताकि समय रहते उपचार देकर अनावश्यक मौतों को रोका जा सके।

मदद के लिए तत्पर रहें

सिविल सर्जन डॉ. रमेश चंद्र आर्य ने सभी नागरिकों से अनुरोध करते हुए कहा कि सड़क दुर्घटना के मामलों में घायलों को तुरंत नजदीकी अधिकृत अस्पताल पहुंचाएं। यह योजना सिर्फ इलाज देने के लिए नहीं, बल्कि जीवन बचाने के लिए है। जिले के सूचीबद्ध अस्पतालों के अलावा, सभी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र पीएचसी और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र सीएचसी में भी प्राथमिक उपचार की सुविधा उपलब्ध है। यह योजना न सिर्फ मानवता को नया आयाम देती है, बल्कि जीवन रक्षा की दिशा में क्रांतिकारी कदम मानी जा रही है। प्रशासन ने जनता से अपील की है कि वे इस योजना की जानकारी अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाएं और सड़क हादसों के शिकार लोगों की मदद के लिए तत्पर रहें।

योजना की मुख्य विशेषताएं

सड़क दुर्घटना में घायल किसी भी व्यक्ति को प्रारंभिक 7 दिनों तक अधिकतम 1.5 लाख तक कैशलेस इलाज की सुविधा मिलेगी। योजना का लाभ हर नागरिक को मिलेगा, चाहे उसकी नागरिकता, पहचान, बीमा स्थिति या सामाजिक पृष्ठभूमि कुछ भी हो। यह सेवा पूरे देश के चिन्हित निजी एवं सरकारी अस्पतालों में उपलब्ध है। दुर्घटना की सूचना मिलने पर 112 एंबुलेंस सेवा या निकटतम पुलिस थाने को सूचित किया जा सकता है, जिससे घायल को समय पर उपचार मिल सके।

योग प्रतियोगिता में रोहतक रहा ओवरऑल चैंपियन

9 गोल्ड, 8 सिल्वर व 4 कांस्य जीते

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

खेल विभाग हरियाणा द्वारा पंचकूला स्थित स्पोर्ट्स कांप्लेक्स में 2 से 4 जून तक आयोजित हरियाणा राज्य स्तरीय योगासन प्रतियोगिता में जिले के खिलाड़ियों ने रोहतक जिले का प्रतिनिधित्व करते हुए योग में शानदार प्रदर्शन किया।

जिला खेल अधिकारी मनोज कुमार ढुल ने बताया कि इस प्रतियोगिता में आयु वर्ग 9 से 14 वर्ष में लड़कियों में ट्रेडिशनल इवेंट में रिषिका ने गोल्ड मेडल, करुणा ने आयु वर्ग 15 से 18 में लड़कियों में ब्रांच मेडल, कॉफी ने 19 से 28 आयु वर्ग में लड़कियों में गोल्ड मेडल, लड़कों में 9 से 14 आयु वर्ग में ट्रेडिशनल इवेंट में अभिनव ने सिल्वर मेडल, कुणाल ने ब्रांच मेडल, आयु वर्ग 9 से 14 में लड़कियों में आर्टिस्टिक सोलो में रिषिका ने गोल्ड मेडल, आयु वर्ग 15 से 18 में लड़कियों में आर्टिस्टिक सोलो में करुणा ने सिल्वर मेडल, आयु वर्ग 19 से 28 में लड़कियों में आर्टिस्टिक सोलो में संगीता ने सिल्वर मेडल, लड़कों में आयु वर्ग 15 से 18 में आर्टिस्टिक सोलो में दीपांशु ने सिल्वर मेडल, आर्टिस्टिक पेयर में लड़कियों में आयु वर्ग 15 से 18 में प्रीति और सांची ने सिल्वर मेडल, आयु वर्ग 19 से 28 में लड़कियों में काफी और सपना ने गोल्ड मेडल, आयु वर्ग 9 से 14 में आर्टिस्टिक पेयर में मानव और कुणाल ने गोल्ड मेडल, आयु वर्ग 19 से 28 में लड़कों में निशांत और नमन ने ब्रॉन्ज मेडल, रिदमिक पेयर में आयु वर्ग 19 से 28 में लड़कियों में संगीता और संगम ने गोल्ड मेडल जीतकर रोहतक जिले को ओवरऑल चैंपियन बनाने में विशेष योगदान दिया। इस अवसर पर योग एक्सपर्ट डॉक्टर जनक राज, सभी जिलों से आए टीम इंचार्ज, टेक्निकल ऑफिशियल और खिलाड़ी मौजूद रहे।

रोहतक। कार्यक्रम का दीप जलाकर शुभारंभ करते विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. एच.के. अग्रवाल। फोटो : हरिभूमि

मरीजों के प्रति सहानुभूति व संवेदनशीलता बनाएं

रोहतक। पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के सुश्रुत सभागार में पीजी छात्रों (2022 बैच) के लिए एथिक्स एवं बायोएथिक्स पर द्वितीय यूएचएस कोर्स का आयोजन किया गया। इस कोर्स का शुभारंभ विवि कुलपति डॉ. एच.के. अग्रवाल, निदेशक डॉ. एस.के. सिंघल और डीन एकेडमिक अफेयर्स डॉ. ध्रुव चौधरी द्वारा दीप प्रज्वलन कर किया गया। कुलपति डॉ. एच.के. अग्रवाल ने कहा कि हमें पहले एक अच्छा इंसान बनना चाहिए, चिकित्सक बाद में। उन्होंने छात्रों को मरीजों के प्रति सहानुभूति और संवेदनशीलता बनाए रखने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि एक चिकित्सक की पहचान उसके वेशभूषा और स्टेथोस्कोप से होती है, जो न केवल उसका औज़ार बल्कि उसकी पहचान भी है। यहां प्रतिदिन करीब 8,000 लोग ओपीडी में इलाज के लिए आते हैं, जो इस संस्थान की विश्वसनीयता और सेवा भावना का प्रमाण है। निदेशक डॉ. एस.के. सिंघल ने कहा कि यह कोर्स सिर्फ एनएमसी की आवश्यकता नहीं, बल्कि चिकित्सकीय पेशे का अभिन्न हिस्सा है। नैतिकता, व्यवहार और संवेदनशीलता इस कोर्स के मूल तत्व हैं।