हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 25 जनवरी 2024

तापमान
अधिकतम 13.5 डिग्री
न्यूनतम 5.4 डिग्री

9 गणतंत्र दिवस की फाइनल रिहर्सल में दिखाया दमखम

10 मुख्यमंत्री ने दी 78 करोड़ के विकास कार्यों की सौगातें

रोडवेज कर्मचारियों का चक्काजाम : यात्री रहे परेशान, डिपो को लाखों रुपये का नुकसान

बुधवार अल सुबह तीन बजे से बस स्टैंड परिसर में डटे कर्मचारी, एक भी बस नहीं निकली बाहर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

बुधवार को रोडवेज की बस के पहिए थम गए। हिट एंड रन कानून रद करवाने सहित 16 सूत्रीय मांग पत्र को लागू करवाने को लेकर हरियाणा रोडवेज के कर्मचारियों ने बसों के संचालन को रोक दिया। चक्का जाम हरियाणा रोडवेज कर्मचारी सांझा मोर्चा के बैनर तले किया गया। कर्मचारी अल सुबह 3 बजे बस स्टैंड पर धरना देकर बैठ गए और सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। अपने सफर के लिए घर से निकले लोग जब बस स्टैंड पर पहुंचे तो उन्हें मायूसी हाथ लगी। जिस कारण यात्रियों को भारी परेशनियों का सामना करना पड़ा। कर्मचारी नेताओं ने कहा कि अगर समय रहते उनकी मांगों को पूरा नहीं किया गया तो भविष्य में आंदोलन को और तेज किया जाएगा।

■ हिट एंड रन कानून रद करने सहित 16 सूत्रीय मांग पत्र पूरा करने की मांग

रोहतक। मांगों को लेकर नारेबाजी करते रोडवेज कर्मचारी।

बस स्टैंड पर पुलिस कर्मचारी रहे मुस्तैद

हड़ताल के चलते सुरक्षा की दृष्टि से पुलिसकर्मी भी बस स्टैंड परिसर में तैनात रहे। किसी प्रकार की अव्यवस्था न हो इसके लिए पुलिस कर्मचारियों की विभिन्न टीमें बस स्टैंड परिसर में गश्त कर रही थी। जैसे की कर्मचारी बस स्टैंड पर इकट्ठे होने शुरु हुए पुलिस ने भी मोर्चा संभाल लिया।

हड़ताल की वजह से डिपो को लाखों का नुकसान उठाना पड़ा। वहीं हड़ताल के चलते पूरा दिन एक भी बस को रोडवेज डिपो से बाहर नहीं निकलने दिया गया। हालांकि प्राइवेट बस संचालक इस हड़ताल में शामिल नहीं थे। जिससे निजी बसों का संचालन सुचारू रूप से रहा। सवारियों ने अपने गंतव्य पर जाने के लिए प्राइवेट बसों का सहारा लिया। भीड़ के चलते लोगों ने बसों की छतों पर बैठकर सफर तय किया।

रोहतक। हड़ताल के चलते सामान लेकर भटकते यात्री।

किलोमीटर स्कीम की बसें बस अड्डे के बाहर से हुई रवाना

हरियाणा रोडवेज वर्कर यूनियन, एसकेएस के राज्य प्रधान जय कुंवार दहिया ने बताया कि रोडवेज के कर्मचारी सुबह 3 बजे वर्कशॉप के बाहर धरना देकर बैठ गए। इस दौरान उन्हें सूचना मिली कि एब बस दिल्ली जाने वाली काउंटर पर सवारियां ले जाने के लिए खड़ी है। जब वह काउंटर तक पहुंचे तो बस बाहर जा चुकी थी। इसके अलावा तीन बसें किलोमीटर स्कीम वाली बस स्टैंड परिसर के बाहर से भी अपने गंतव्य पर गई हैं। इस मौके पर सुमेर सिवाच, अमित महराणा, विरेंद्र सिहंरोहा, दिनेश हुड्डा, जगदीप लाठर, गिरिराज, जयकुंवार दहिया, जोगिंद्र ढुल, सोनू हुड्डा, प्रदीप हुड्डा, जोगिंद्र मलिक, सतबीर, राजेश पंघाल, प्रवीण कुमार व अन्य मौजूद रहे।

पटवार-कानूनगो एसो. का धरना 21वें दिन भी जारी रहा

रोहतक। मांगों को लेकर धरने पर बैठे पटवार एवं कानूनगो एसो. के सदस्य।

रोहतक। तहसील कार्यालय में दी पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन द्वारा मांगों को लेकर दिया जा रहा धरना बुधवार को 21वें दिन में प्रवेश कर गया है। धरना स्थल पर हुई सभा में एसोसिएशन के प्रधान रवि सैनी ने कहा कि जब तक सरकार पे ग्रेड और प्रमोशन की परीक्षा तय समय में हो, इसके आदेश जारी नहीं करेगी, तब तक धरना ऐसे ही जारी रहेगा। सैनी ने कहा कि गत वर्ष सरकार ने झूठ बोलकर आंदोलन खत्म करवा दिया था। जिन मांगों पर मुख्यमंत्री और एसोसिएशन पदाधिकारियों के बीच सहमति बनी थी, वे सही तरीके से पूरी नहीं की गई। जिसकी वजह से अब मजबूरी में दोबारा आंदोलन शुरू करना पड़ा।

गढ़ी सांपला में अधेड़ की संदिग्ध मौत

सांपला। कस्बे के गांव गढ़ी सांपला में एक व्यक्ति की संदिग्ध हालात में मौत हो गई। मृतक का शव गांव के ही एक पड़ोसी के घर पर मिला। वहीं मामले की सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंचकर जांच आरंभ कर दी। एफएसएल टीम ने भी घटनास्थल से साक्ष्य जुटाए। हालांकि पोस्टमार्टम के बाद ही मौत के स्पष्ट कारणों का पता चल सकेगा। जानकारी के अनुसार, मृतक की पहचान गांव गढ़ी सांपला निवासी करीब 40 वर्षीय देवेंद्र के रूप में हुई है। जिसका शव गांव के ही बिजेंद्र के घर पर चारपाई पर पड़ा मिला। इस घटना का पता लगते ही ग्रामीण भी एकत्रित हो गए। सांपला थाना प्रभारी सुलेंद्र सिंह ने बताया कि देवेंद्र की मौत की सूचना मिली थी। वे खुद मौके पर पहुंचे और जांच की। शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया है।

विंटर सीजन के 10 सुपर फूड्स

सर्दियों में शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाए रखने और अन्य बीमारियों से बचाव में सुपर फूड्स का सेवन बहुत कारगर है। यहां हम आपको 10 सुपर फूड्स और उनके फायदों के बारे में बता रहे हैं।

डाइट सजेशन
विनीता

सर्दी के मौसम में ठंड से बचाव और शरीर सक्रिय बनाए रखने के लिए कुछ खाद्य पदार्थ मौजूद होते हैं, जिनका नियमित सेवन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित होता है। इनके सेवन से इम्यूनिटी बढ़ती है। साथ ही इनमें कई ऐसे माइक्रोन्यूट्रिएंट्स भी मौजूद होते हैं, जो कई बीमारियों से बचाव में मददगार होते हैं। आइए जानते हैं, ऐसे ही कुछ सुपर फूड्स के बारे में।

आंवला: विटामिन सी, डायटरी फाइबर, कैल्शियम, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट तत्वों से भरपूर आंवला शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। आंवला का नियमित सेवन सर्दी, जुकाम, खांसी और बुखार से बचाव में मददगार होता है। इसके लिए प्रतिदिन दो या तीन आंवले का सेवन करें।

चुकंदर: एंटीऑक्सीडेंट तत्वों और आयरन से भरपूर चुकंदर एनीमिया दूर करने में मददगार साबित होता है। साथ ही यह हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखता है। इसमें कैंसररोधी तत्व भी पाए जाते हैं। इसलिए प्रतिदिन सुबह चुकंदर का जूस पीना बहुत फायदेमंद साबित होता है।

गुड़: इसमें मौजूद आयरन, हीमोग्लोबिन बढ़ाने के साथ एनीमिया से बचाव में मददगार होते हैं। गुड़ में पर्याप्त मात्रा में मैग्नीशियम और पोटैशियम जैसे पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं, जो हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाने, ब्लडप्रेशर को संतुलित रखने और ब्रेन को दुरुस्त रखने में मददगार होते हैं। अगर आपको डायबिटीज की समस्या ना हो तो नियमित रूप से गुड़ का सेवन करें।

बाजरा: इसमें पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है, जो ठंड से बचाव में मददगार होता है। इसमें आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस और विटमिन बी-12 पाया जाता है। इसका नियमित सेवन हड्डियों, मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। साथ ही स्मरण शक्ति को बढ़ाने में भी मददगार होता है। बाजरे के आटे से बनी रोटियां सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होती हैं।

गाजर: प्रोटीन और विटामिन ए से युक्त गाजर आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें कई पौष्टिक प्लांट कंपाउंड्स होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल को घटाकर दिल को भी स्वस्थ रखते हैं। इसलिए सर्दियों में दो या तीन गाजर का सेवन नियमित रूप से करें।

पालक: सर्दियों में भरपूर मात्रा में पालक का सेवन करें, क्योंकि पालक में अल्फा लिपिक एसिड नामक एंटीऑक्सीडेंट तत्व पाया जाता है, जो शरीर के शुगर लेवल को नियंत्रित रखता है। इसमें मौजूद पोटैशियम हाई ब्लडप्रेशर को नियंत्रित रखने में मददगार होता है। इसीलए प्रतिदिन 100 ग्राम पालक का सेवन किया जा सकता है, इसका सूप भी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

मूंगफली: इसमें रेसवेराट्रॉल नामक बायोएक्टिव तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन को दुरुस्त बनाए रखने में मददगार होता है। इसमें मौजूद मैगनीज, फॉस्फोरस और अन्य विटमिंस हड्डियों को मजबूत बनाने में मददगार साबित होते हैं। प्रतिदिन मुट्ठी भर मूंगफली का सेवन सेहत के लिए बहुत फायदेमंद साबित होता है।

टमाटर: टमाटर में लाइकोपिन नामक तत्व पाया जाता है, जो बैड कोलेस्ट्रॉल एलडीएल (लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन) को बढ़ने से रोककर दिल की बीमारियों से बचाव में मददगार होता है। यह शुगर लेवल को नियंत्रित करता है। हड्डियों और त्वचा के लिए भी फायदेमंद होता है। इसलिए इन सर्दियों में प्रतिदिन टमाटर का सेवन जरूर करें।

मूली: मूली में एंथोसायनिन नामक फ्लेवोनॉयड पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो दिल को स्वस्थ बनाए रखने में मददगार होता है। इसमें मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है। विटामिन सी से भरपूर मूली इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मददगार साबित होती है।

शकरकंद: बीटा कैरोटिन और कई एंटीऑक्सीडेंट तत्वों से भरपूर शकरकंद का सेवन दिल और आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद डायटरी फाइबर्स, कब्ज को दूर करने में मददगार होता है। अपनी डाइट में उबले हुए शकरकंद को जरूर शामिल करें। *

(मणिपाल हॉस्पिटल, गाजियाबाद के डाइटिटिक्स एंड न्यूट्रिशन डिपार्टमेंट की एचओडी, डॉ. अदिति शर्मा से बातचीत पर आधारित)

मेंटल हेल्थ / रजनी अरोड़ा

अस्त-व्यस्त जीवनशैली, ओवर वर्कप्रेशर, टेंशनफुल शेड्यूल या डिजिटल वर्ल्ड में जरूरत से ज्यादा बिजी रहने की वजह से आजकल हर उम्र के लोग अकेलेपन का शिकार होने लगे हैं। समय रहते इस पर ध्यान ना दिया जाए तो शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। इससे बचने के लिए आपको यहां बताई जा रही बातों पर जरूर ध्यान देना चाहिए।

शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य बिगाड़ सकता है अकेलापन

अकेलापन एक मौलिक मानवीय भाव है। जैसे हम भूख-प्यास का अनुभव करते हैं, वैसे ही कभी-कभी अकेलेपन का भी अनुभव करते हैं। अकेलापन तब होता है, जब भीड़ का हिस्सा होने के बावजूद व्यक्ति का दूसरों के साथ कोई सार्थक संबंध नहीं हो पाता। जिसकी प्रतिक्रिया स्वरूप मस्तिष्क की कोशिकाओं में अलगाव महसूस होने लगता है। इस वजह से तनाव या अवसाद से घिर जाता है।

अकेलेपन के प्रकार

अकेलापन कई प्रकार का हो सकता है। सामाजिक रिश्तों में सामंजस्य की कमी होने से भावनात्मक अकेलापन उत्पन्न होता है। ऐसा व्यक्ति समाज के बीच, लोगों से घिरे होने के बावजूद अपने को अकेला महसूस करता है। कुछ व्यक्ति परिवार, समाज से कटकर अपनी इच्छा से अकेले रहने लगते हैं। एक-दूसरे से मिलने-जुलने का सिलसिला खत्म हो जाता है। इसे स्वैच्छिक अकेलापन कहते हैं। जीवन की चुनौतियों या समस्याओं में उलझने से कई बार तनावपूर्ण अकेलापन उत्पन्ना हो जाता है।

अकेलेपन के दुष्प्रभाव

'द हीलिंग पॉवर ऑफ ह्यूमन कनेक्शन इन वर्ल्ड' के लेखक डॉ. विवेक एच मूर्ति का मानना है कि अकेलापन साइलेंट किलर की तरह व्यक्ति को कई प्रकार की शारीरिक-मानसिक बीमारियों का शिकार बनाता है। अकेलेपन के शिकार व्यक्ति की जीवनशैली और खान-पान में बदलाव आ जाते हैं। व्यक्ति अनियमित दिनचर्या, जंक या फास्ट फूड का सेवन, आरामपरस्ती, तंबाकू-एल्कोहल का सेवन जैसी गलत आदतों का आदी हो जाता है। अकेलापन शरीर में कॉर्टिसोल हार्मोन को ट्रिगर करता है, जिसकी वजह से इम्यून सिस्टम कमजोर होने लगता है। व्यक्ति को कम उम्र में ही मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, लकवा जैसी बीमारियां होने का खतरा रहता है। अकेले होने पर व्यक्ति अपने मन की बात या समस्याएं किसी से शेयर नहीं कर पाते। इससे उनमें भावनात्मक असंतुलन और नकारात्मकता देखने को मिलती है। ब्रेन में न्यूरांस की सक्रियता कम हो जाती है। ब्रेन की कोशिकाएं मृत होने लगती हैं। शुरुआत में व्यक्ति को अनिद्रा, तनाव, डिप्रेशन, एंग्जाइटी भूलने की बीमारी या अन्य मानसिक समस्याएं हो सकती हैं। अकेलापन बढ़ने पर व्यक्ति में साइकोटिक सिंप्टंप्स दिखने लगते हैं। कई व्यक्ति आत्महत्या जैसे कदम भी उठा लेते हैं।

उपचार के तरीके

व्यक्ति की स्थिति के आधार पर उपचार किया जाता है। अकेलापन महसूस होने पर व्यक्ति को अपने दायरे से बाहर आने, दूसरों से बात करने, मिलने-जुलने की खुद कदम उठाने चाहिए। बिना देर किए मनोचिकित्सक से संपर्क करें। वे व्यक्ति की काउंसलिंग करके समस्या की जड़ का पता लगाते हैं और समुचित उपचार करते हैं। जरूरत पड़ने पर उसके करीबियों और दोस्तों की मदद ली जाती है।

ऐसे करें अपना बचाव

अकेलेपन से बचने के लिए जरूरी है कि व्यक्ति अपने में बदलाव लाए।

- खुद से प्यार करें। अपने चीयरलीडर बनें, आत्मविश्वास विकसित करें, तभी अंतर्मुखी व्यक्तित्व से बाहर आ पाएंगे और दूसरों के साथ तालमेल बिठा पाएंगे।
- स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं। सरकेडियम रिदम का अनुपालन करें यानी सोना-जागना, खाना, व्यायाम और काम नियत समय पर करें।
- इम्यूनिटी बूस्ट करने के लिए पौष्टिक और संतुलित आहार का सेवन करें। स्वस्थ आहार अकेलापन दूर कर 'फील गुड' का एहसास कराने में भी सहायक है।
- इमोशनल हेल्थ पर ध्यान दें। अपने विचार और भावनाओं को समझें। सकारात्मक रवैया अपनाएं। अपने जीवन में बदलाव लाने के लिए निरंतर सक्रिय रहें।
- सपोर्टिव-सोशल नेटवर्क कायम करें। परिवार के सदस्यों के साथ समय बिताएं। निजी या सामाजिक सरोकारों के लिए एक-दूसरे का सहयोग और भावनात्मक समर्थन लें। संबंधों में मजबूती बनाने और अकेलापन कम करने के लिए लगातार कोशिश करते रहें।
- सोशल मीडिया पर फॉलोअर्स बढ़ाने के बजाय नए दोस्त बनाएं, समय निकाल कर नए-पुराने दोस्तों के साथ मिलते-जुलते रहें।
- खुद को मनपसंद एक्टिविटी में बिजी रखने की कोशिश करें। व्यस्त दिनचर्या के बावजूद रोजाना ना सही, सप्ताहांत में कुछ समय ऐसे कामों के लिए जरूर निकालें, जो आपकी पसंद के हों।
- मानसिक डिटॉक्सीफिकेशन भी जरूरी है। रोज रात 9 बजे के बाद और सप्ताह में कम से कम एक दिन मोबाइल से दूरी बनाएं। म्यूजिक, डांस, पेंटिंग, कुकिंग, पढ़ना-लिखना, घूमना, मेडिटेशन जैसे दूसरे कार्यों में खुद को व्यस्त करें।
- रोजाना रात को सोने से पहले आत्ममंथन करें। दिन भर का लेखा-जोखा बनाएं। अच्छे कामों के लिए खुद को सराहें।
- रात को अपनी परेशानियों, दूसरों से मन-मुटाव या मानसिक उधेड़बुन को पेपर पर लिखें। बिना पढ़े पेपर को फाड़ दें या जला दें। इससे मन शांत होगा, नींद अच्छी आएगी और अगली सुबह नई स्फूर्ति से दिन की शुरुआत कर पाएंगे। *

(फोर्टिस एस्कॉर्ट हार्ट इंस्टीट्यूट, दिल्ली की मनोचिकित्सक डॉ. भावना बर्मी और स्वास्तिक क्लीनिक दिल्ली के मनोचिकित्सक डॉ. रोहित शर्मा से बातचीत पर आधारित)

क्या बताते हैं आंकड़े

विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के अनुसार दुनिया भर में 5 से 15 प्रतिशत युवा और किशोर अकेलेपन से उपजी गंभीर मानसिक समस्याओं से ग्रसित हैं। स्कॉटलैंड की ग्लासगो यूनिवर्सिटी की रिसर्च के मुताबिक अकेलेपन के कारण लोगों में समय से पहले मौत का खतरा 39 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। परिवार या दोस्तों से मेल-जोल ना रखने से दिल की बीमारी का खतरा 53 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। जबकि ब्रिटेन में हुई स्टडी यह दावा करती है कि तकरीबन 77 फीसदी अकेले रहने वाले लोगों को असमय मौत का सामना करना पड़ता है। भारत में युवाओं की अपेक्षा उम्रदराज लोगों में अकेलेपन का खतरा ज्यादा होता है। 45 साल या बड़ी उम्र के 20 प्रतिशत लोग महसूस करते हैं कि वे अकेले हैं। भारत में तकरीबन 1.5 करोड़ बुजुर्ग अकेले हैं। *

न्यू स्टडी

डायबिटीज पेशेंट्स को लिवर फाइब्रोसिस का रिस्क

आज के दौर में डायबिटीज के मरीजों की बढ़ती संख्या से स्वास्थ्य विभाग चिंतित है। इसकी वजह यह है कि लाइफस्टाइल से जुड़ी इस बीमारी के कारण कई दूसरी बीमारियों के होने का खतरा भी बढ़ जाता है। हाल ही में दिल्ली स्थित सफदरजंग अस्पताल में हुए एक अध्ययन में यह बात सामने आई है कि डायबिटीज से पीड़ित करीब एक-तिहाई मरीजों के लीवर में फाइब्रोसिस बीमारी होने का रिस्क बढ़ जाता है। सफदरजंग अस्पताल के डॉक्टरों ने डायबिटीज पेशेंट्स के फाइब्रोसिस स्कोर टूल की जांच के दौरान देखा कि जिन मरीजों का शुगर लेवल नियंत्रित नहीं था, उनके शरीर में लिवर फाइब्रोसिस का खतरा अधिक था। जांच के दौरान यह बात सामने आई कि कुल डायबिटीज मरीजों में करीब तीस प्रतिशत मरीजों के शरीर में फाइब्रोसिस का मिड रिस्क था। इनमें करीब पांच प्रतिशत मरीज लिवर फाइब्रोसिस के हाई लेवल रिस्क की जद में थे। लिवर फाइब्रोसिस उस स्थिति को कहते हैं, जब लिवर को नुकसान होना शुरू होता है। ये लिवर की बीमारी की पहली स्टेज कही जाती है। इस मेडिकल कंडीशन में लिवर के हेल्दी टिश्यूज पर कई तरह के घाव बन जाते हैं, जो धीरे-धीरे लिवर को खराब करना शुरू कर देते हैं। लिवर फाइब्रोसिस होने पर लिवर सही ढंग से काम नहीं करता और इसके घाव वाले टिश्यूज, लिवर के अंदर ब्लड फ्लो को डिस्टर्ब करते हैं। विशेषज्ञ अध्ययनकर्ताओं का कहना है कि लिवर फाइब्रोसिस पर ध्यान ना दिया जाए तो ये यह लिवर सिरोसिस में बदल सकता है, जिसमें लिवर पूरी तरह से खराब हो सकता है। लिवर सिरोसिस एक जानलेवा बीमारी है, लेकिन लिवर फाइब्रोसिस पर ध्यान दिया जाए तो इसका उपचार हो सकता है और मरीज लिवर सिरोसिस की चपेट में आने से बच सकता है। ऐसे में डायबिटीज पेशेंट्स को पूरी तरह कॉन्शस रहने की जरूरत होती है। *

प्रस्तुति: अजेश कुमार

अवेयरनेस
रेखा देशराज

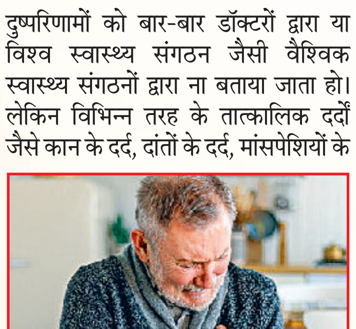
क्या आप भी अकसर खाते रहते हैं पेनकिलर

सामान्य से गंभीर प्रकार के दर्द से तुरंत राहत के लिए लोग अकसर पेनकिलर खाते रहते हैं। लेकिन इनका ज्यादा सेवन आपको कई गंभीर हेल्थ प्रॉब्लम्स दे सकता है। ऐसे में सावधान रहना जरूरी है।

अमेरिका जैसे मजबूत मेडिकल इंफ्रास्ट्रक्चर वाले देश में लगातार निगरानी के बाद यह बात सामने आई कि साल 2000 से 2017 तक हर दिन 91 लोगों की मौत पेनकिलर यानी दर्द निवारक दवा खाने से हो रही थी। जबकि अमेरिका में दवाओं की गुणवत्ता और दवाओं के इस्तेमाल की मात्रा पर कड़ाई से नजर रखी जाती है, तब यह हालत थी। इससे यह आसानी से अंदाजा लगाया जा सकता है कि दुनिया के बाकी हिस्सों में पेनकिलर से हर दिन कितने लोगों की मौत होती होगी।

कोरोना के बाद बढ़ी मांग: साल 2018 में डब्ल्यूएचओ का एक अनुमान था कि हर दिन करीब 1.5 करोड़ खुराक दर्द निवारक दवाएं खाई जा रही थीं। अगर इनके 2010 से 2018 तक के इस्तेमाल में हुई वृद्धि के ट्रेंड को ही ध्यान में रखें, तो इस समय दुनिया में करीब हर रोज 2.5 करोड़ डोज दर्द निवारक दवाएं खाई जाती होंगी। हालांकि 2020-21 में जब पूरी दुनिया कोरोना महामारी से ग्रस्त थी, उस दौरान तो सामान्य आंकड़ों के मुताबिक दर्द निवारक दवाओं की खपत में 2,000 फीसदी से भी ज्यादा की बढ़ोत्तरी हो गई थी।

पूरी दुनिया में बढ़ रही खपत: लब्बोलुआब यह कि आधुनिक मेडिकल चिकित्सा के नाम पर दर्द निवारक दवाओं का जानलेवा फंदा पूरी दुनिया पर मंडरा रहा है। हालांकि ऐसा कोई देश नहीं है, जहां पेनकिलर के इस्तेमाल के खतरनाक दुष्परिणामों को बार-बार डॉक्टरों द्वारा या विश्व स्वास्थ्य संगठन जैसी वैश्विक स्वास्थ्य संगठनों द्वारा ना बताया जाता हो। लेकिन विभिन्न तरह के तात्कालिक दर्दों जैसे कान के दर्द, दांतों के दर्द, मांसपेशियों के दर्द, यहां तक कि सिर दर्द और चोट लगने से होने वाले दर्दों के साथ-साथ, हर महीने महिलाओं को होने वाले मासिक धर्म में भी तुरंत राहत के लिए पेनकिलर लोग लेते हैं।



मांग बढ़ने की वजहें: दुनिया में हर साल 13.5 लाख लोग सड़क दुर्घटनाओं में मारे जाते हैं। जबकि करीब 40 लाख लोग सड़क दुर्घटनाओं का शिकार होते हैं। इन सड़क दुर्घटनाओं के शिकार होने वाले लोग महीनों तक हर दिन कई-कई पेनकिलर खाते हैं। कम से कम 5 से 7 करोड़ पेनकिलर हर साल सड़क दुर्घटनाओं से शिकार लोग ही खा जाते हैं। इससे इनकी खपत का अंदाजा लगता है। हालांकि देसी दवाओं या जड़ी बूटियों में भी दर्द निवारण की क्षमता है, बावजूद इसके इस्तेमाल में आसान होने के कारण और तात्कालिक रूप से फायदा पहुंचाने के कारण ज्यादातर लोग ऐलोपैथी की पेनकिलर दवाओं का ज्यादा इस्तेमाल करते हैं। यूरोप और अमेरिका में हजारों ऐसी संस्थाएं और संगठन काम कर रहे हैं, जो लोगों को दर्द निवारक दवाओं के इस्तेमाल से सचेत रहने के लिए आगाह कर रहे हैं।

पेनकिलर के साइडइफेक्ट्स : माना जा रहा है कि हर साल दर्द निवारक दवाओं के साइडइफेक्ट के कारण 15 से 16 लाख लोगों की मौत हो जाती है। वास्तव में लगातार पेनकिलर का उपयोग करने से लिवर, किडनी, हृदय और रक्त परिसंचरण में कई तरह की समस्याएं आ जाती हैं। पेनकिलर लेने से पेट खराब होना आम बात है। पेनकिलर लगातार खाने से बहुत सारी चीजें रिएक्शन कर जाती हैं। पेट में अल्सर बनना इसके दुष्प्रभावों में बहुत आम है। यह सब जानने के बावजूद भी लोग हर दिन कई-कई पेनकिलर खाते हैं। बहुत से लोग तो निश्चित रूप से इनके दुष्प्रभावों के बारे में नहीं जानते हैं। कई बार दर्द से बचने के कारण इन्हें खाते हैं। क्योंकि तेज से तेज पेनकिलर महज 4 से 6 घंटे तक ही आपको दर्द से राहत देता है।

अन्य विकल्प खोजें: पिछले दिनों न्यूयॉर्क टाइम्स में छपे एक लेख में एक व्यक्ति ने बताया कि डॉक्टर हर दिन मुझे दर्द से बचने के लिए पेनकिलर खाने के लिए कहते रहे। हालांकि इस व्यक्ति को लगातार पेनकिलर खाने से हिचक थी। सो उसने पेनकिलर का विकल्प ढूंढ़ा तो उसे जल्द ही न्यूरोपैथी में ऐसा विकल्प मिल गया। हर देसी चिकित्सा पद्धति में बिना साइडइफेक्ट वाली पेनकिलर मौजूद हैं। आप अनुभवी विशेषज्ञ से सलाह लेकर इनका यूज कर सकते हैं। *

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

घुटनों के दर्द से राहत दिलाए बालासन

सर्दी के मौसम में कई लोग घुटनों के दर्द से परेशान रहते हैं। इससे बचाव और राहत के लिए आप बालासन का अभ्यास कर सकते हैं। लेकिन ऐसा योग विशेषज्ञ के निर्देशन में ही करें, तभी पूरा लाभ मिलेगा।

बालासन यानी चाइल्ड पोज एक ऐसा योगासन है, जिसे नियमित करने से जोड़ों के दर्द से, खासकर सर्दियों में राहत मिलती है। इसे नियमित करने से जांघों, कूल्हों और टखनों में खिंचाव पैदा होता है। यह आसन चिंता, तनाव, अवसाद और नींद संबंधी परेशानियों को भी दूर करता है।

आसन की सही विधि: बालासन करने के लिए पहले योगा मैट या जमीन पर चादर बिछाकर वज्रासन की मुद्रा में बैठ जाएं। धीरे-धीरे श्वांस अंदर लेते हुए दोनों हाथों को सीधा सिर के ऊपर उठाएं, लेकिन ध्यान रखें, इस दौरान हथेलियां नहीं जोड़नी है। कुछ क्षणों के बाद अब श्वांस बाहर की तरफ धीरे-धीरे छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें और झुकने के दौरान इस बात का ध्यान रखें कि कूल्हे के जोड़ों से झुकना है, ना कि कमर के जोड़ से। आहिस्ता-आहिस्ता आगे की ओर झुकते रहें, जब तक कि आपकी हथेलियां जमीन पर नहीं टिक जातीं। अब सिर को जमीन पर टिका लें। अब आप बालासन की मुद्रा में हैं। पूरे शरीर को रिलैक्स करें और लंबी श्वांस अंदर बाहर छोड़ें। अब दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में सख्ती से जोड़ लें और इनके बीच अपने सिर को रखकर उसे सहारा दें। इसके बाद सिर को दोनों हथेलियों के बीच में धीरे से रखें और सांस सामान्य रखें। बालासन की मुद्रा में शुरू में 30 सेकेंड रहें। इसके बाद जैसे-जैसे अभ्यास बढ़ता जाए, इस मुद्रा में अपने रहने की स्थिति को क्रमशः एक मिनट से पांच मिनट तक बढ़ाएं।

बालासन के फायदे: सर्दियों में नियमित बालासन करने से घुटनों का दर्द दूर रहता है, साथ ही थकान से भी राहत मिलती है। इसके अलावा भी इस आसन के कई और फायदे हैं। बालासन करने से शरीर में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता है, इसलिए अगर सीने में दर्द हो रहा हो और गर्दन में भी दर्द रहता हो तो इन परेशानियों से भी बालासन राहत दिलाता है। नियमित रूप से बालासन करने पर पीठ दर्द और पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों में होने वाला दर्द यानी कूल्हों के दर्द से भी राहत मिलती है। वास्तव में कोरोना महामारी के बाद दुनिया के ज्यादातर हिस्सों में वर्क फ्रॉम होम की प्रवृत्ति बढ़ी है, जिससे लंबे समय तक लोग कुर्सियों में एक ही मुद्रा में बैठे रहते हैं, ऐसी दिनचर्या वालों को बालासन करने के फायदे हैं। हृदय की बीमारियों मसलन हृदय की अनियमित गति, सिस्टोलिक रक्तचाप और डायस्टोलिक रक्तचाप में भी बालासन फायदेमंद होता है। लेकिन हृदय की बीमारियों की स्थिति में बालासन तभी करना चाहिए, जब डॉक्टर इसकी इजाजत दें। डॉक्टर से बिना पूछे यह आसन हृदय रोग से पीड़ति लोगों को नहीं करना चाहिए।

बरतें सावधानी: वैसे बालासन एक आराम की मुद्रा है, इसलिए अगर कोई दूसरा आसन कर रहे हैं, तो भी आसन करने के बाद रिलैक्स करने के लिए बालासन किया जा सकता है। अगर घुटनों में चोट लगी है या पेट खराब है और दस्त आ रहे हैं तो यह आसन नहीं करना चाहिए। अगर आप शीर्षासन करते हैं तो बालासन जरूर करें। साथ ही इस बात का ध्यान रखें कि कभी भी अपनी शारीरिक क्षमताओं से ज्यादा जोर ना लगाएं। अगर आप उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं या गर्भवती महिला हैं तो बालासन करने से बचें। अगर आसन करना चाहें तो संबंधित परेशानियों के डॉक्टर से परामर्श जरूर कर लें। स्लिप डिस्क, घुटने की चोट या स्पोंडिलाइटिस के मरीजों को बालासन करने से बचना चाहिए। *

आमंत्रित हैं लेख...
स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें
हरिभूमि- संपादक-सेहत
129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

पोस्टर मेकिंग में भूमिका प्रथम

रोहतक। वैश्य महिला महाविधालय में रेड रिबन क्लब के तत्वाधान एड्स जागरूकता के लिए पोस्टर मेकिंग, पोट पेंटिंग, नाख़ून कला प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। पोस्टर मेकिंग मे प्रथम भूमिका बीकॉम पास प्रथम वर्ष की छात्रा रही।

रामलीला में किरदार निभाने वाले निरंजन हुए सम्मानित

सांपला। भैंसरू कला निवासी निरंजन को अयोध्या में हुई रामलीला में किरदार निभाने पर बुधवार को गांव की तरफ से सम्मानित किया गया। निरंजन पहले गांव में रामलीला में भी भाग ले चुका है। इसके अलावा दिल्ली में होने वाली रामलीला में भाग लेता रहा है। अब अयोध्या में रामलला प्राण प्रतिष्ठा के दौरान हुई रामलीला में निरंजन का भी चयन किया गया।

वीसी प्रो. राजबीर फहराएंगे झंडा

रोहतक। मदवि में 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस समारोह में कुलपति प्रो. राजबीर सिंह राष्ट्रीय ध्वज तिरंगा फहराएंगे। कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने बताया कि गणतंत्र दिवस समारोह टैगोर सभागार में प्रातः 9 बजे से प्रारंभ होगी। एमडीयू के छात्र कल्याण विभाग तथा यूनिवर्सिटी कैंपस स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में यह समारोह आयोजित किया जाएगा।

आज मनाया जाएगा मतदाता दिवस

रोहतक। मदवि का राजनीति विज्ञान विभाग 25 जनवरी को राष्ट्रीय मतदाता दिवस मनाएगा। राजनीति विज्ञान विभाग के अध्यक्ष प्रो. राजेन्द्र शर्मा ने बताया कि विभाग के विद्यार्थी राष्ट्रीय मतदाता दिवस पर कैंपस में नुक्कड़ नाटक द्वारा विद्यार्थियों में वोट के महत्व तथा मतदान करने बारे जागरूकता की अलख जगाएंगे।

प्रदेश भाजपा नेतृत्व ने सुरेंद्र को दी जिम्मेदारी

रोहतक। भाजपा हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष नायब सिंह सैनी ने सीएम विंडो सहायक अधिवक्ता सुरेन्द्र माडू को आगामी लोस चुनाव के लिए चुनाव प्रबंधन समिति में प्रचार सामग्री व साहित्य वितरण के लिए प्रदेश सह-प्रमुख के रूप में जिम्मेवारी दी। माडू ने नियुक्ति पर मुख्यमंत्री, नायब सिंह सैनी, ग्रोवर के साथ समस्त भाजपा नेतृत्व का आभार व्यक्त किया।

मार्च पास्ट की ली सलामी व परेड टुकड़ियों का किया निरीक्षण

गणतंत्र दिवस की फाइनल रिहर्सल, सूर्य नमस्कार व मलखंब का शानदार प्रदर्शन

- रिहर्सल में डीसी अजय कुमार ने फहराया ध्वज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

गणतंत्र दिवस के जिला स्तरीय समारोह का फुल ड्रेस अंतिम पूर्वाभ्यास राजीव गांधी खेल परिसर में किया गया, जिसका अवलोकन उपायुक्त अजय कुमार ने किया। शिक्षा विभाग की देखरेख में विभिन्न विद्यालयों के छठी से बारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों ने सामूहिक शारीरिक अभ्यास पर शानदार प्रदर्शन किया। उन्होंने बैंड की धुन पर लेजियम व डम्बल का भी सामूहिक प्रदर्शन किया। लाढ़ौत स्थित गुरुकुल के विद्यार्थियों ने सूर्य नमस्कार के साथ-साथ मलखंब के प्रदर्शन से दर्शकों की तालियां बटोरी। समारोह में लगभग तीन हजार प्रतिभागी शामिल हैं। उपायुक्त ने गणतंत्र दिवस के फुल ड्रेस अंतिम पूर्वाभ्यास में ध्वजारोहण किया तथा पुलिस अधीक्षक हिमांशु गर्ग एवं परेड कमांडर पुलिस उपाधीक्षक संदीप कुमार के साथ खुली जीप में सवार होकर परेड में शामिल टुकड़ियों का निरीक्षण किया। इसके बाद पुलिस उपाधीक्षक संदीप कुमार के नेतृत्व में परेड में शामिल 9 टुकड़ियों ने मार्च पास्ट निकाला। उपायुक्त ने मार्चपास्ट में शामिल टुकड़ियों की सलामी ली।

रोहतक। मार्च पास्ट की ली सलामी लेते हुए उपायुक्त अजय कुमार व पुलिस अधीक्षक हिमांशु गर्ग।

रोहतक। मार्च पास्ट में परेड कमांडर पुलिस उपाधीक्षक संदीप कुमार व परेड में शामिल टुकड़ियां।

रोहतक। मलखंब का प्रदर्शन करते हुए बच्चें।

परेड में शामिल 9 टुकड़ियां

परेड में पीएसआई अंकिता गुलिया के नेतृत्व में हरियाणा पुलिस महिला प्लाटून, पीएसआई गौरव छौकर के नेतृत्व में हरियाणा पुलिस पुरुष प्लाटून, अशोक कुमार के नेतृत्व में गृह रक्षी प्लाटून, अभिषेक वर्मा के नेतृत्व में ब्वॉयज एनसीसी सीनियर विंग की प्लाटून, राही के नेतृत्व में गर्ल्ज एनसीसी सीनियर विंग की प्लाटून, अनुज के नेतृत्व में ब्वॉयज स्काउट गाइड की टुकड़ी, प्रीति के नेतृत्व में गर्ल्ज स्काउट गाइड की टुकड़ी, हैप्पी के नेतृत्व में प्रजातंत्र के प्रहरी की टुकड़ी तथा कृष के नेतृत्व में स्वच्छता के सिपाही की टुकड़ी शामिल रही।

कई प्रदेशों की संस्कृति की बिखेरी झलक

रिहर्सल में 8 टीमों ने भाग लिया। सर्वप्रथम गुरुकुल हाई स्कूल लाढ़ोत के 85 विद्यार्थियों ने संगीत की धुन पर मलखंब योगा का शानदार प्रदर्शन किया। स्कॉलर रोजरी के विद्यार्थियों ने वंदे मातरम तिरंगा देश भक्ति नृत्य प्रस्तुत किया। इसके अलावा विद्याश्री इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने स्वतंत्रता सेनानियों के शीर्षक वाले गीत का प्रदर्शन किया। संस्कार वैली स्कूल व राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की छात्राओं ने राजस्थानी व गिद्दा फ्यूजन की प्रस्तुति दी। पठानिया पब्लिक स्कूल के बच्चों ने देश भक्ति नृत्य प्रस्तुत किया। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय हिसार रोड़ की छात्राओं ने हरियाणवी नृत्य प्रस्तुत किया।

कृषि मंत्री जेपी दलाल होंगे मुख्यातिथि

उपायुक्त अजय कुमार ने बताया कि 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस के जिला स्तरीय समारोह में कृषि मंत्री जेपी दलाल राष्ट्रीय ध्वज फहराएंगे तथा परेड की सलामी लेंगे। इससे पहले कृषि मंत्री मदवि के प्रवेश द्वार पर स्थित राज्य स्तरीय शहीद स्मारक पर शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित करेंगे।

गणतंत्र दिवस पर सुरक्षा के लिए 32 स्थानों को चिन्हित कर की नाकाबंदी

रोहतक। चेकिंग करते हुए पुलिस कर्मी व चेकिंग करते हुए बम निरोधक दस्ते की टीम।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

गणतंत्र दिवस पर जिला पुलिस द्वारा जिला की सुरक्षा के व्यापक बंदोबस्त किए गए है। जिला की सुरक्षा के लिए पहले से विशेष रूप से करीब 32 स्थानों को चिन्हित कर नाकाबंदी की गई है। इसके अतिरिक्त सांपला व महम में भी गणतंत्र दिवस मनाया जाएगा। सांपला व महम में भी सुरक्षा के पुख्ता बंदोबस्त किए गए है। वहीं, होटलों, ढाबे व कॉलेजों के आसपास बम निरोध दस्ते ने चेकिंग अभियान चलाया। साथ ही राजीव गांधी खेल परिसर में होने वाले जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह के लिए खेल परिसर के चारों तरफ भी विशेष तौर पर नाकाबंदी रहेगी। सभी नाकों पर पुलिस जवान हथियार, वाकी टाकी सैट व अन्य आधुनिक उपकरण सहित तैनात होंगे।

होटल, ढाबों, धर्मशाला में की चेकिंग

पुलिस ने अलग-अलग टीमों ने अलग-2 स्थानों पर होटल, ढाबे, धर्मशाला आदि में ठहरने वाले व्यक्तियों की गहनता से चेकिंग की। सभी प्रभारी थाना-चौकी के नेतृत्व में थाना के एरिया मे सर्चिंग एवं कॉम्बिंग अभियान चलाया गया। शहर थाना रोहतक द्वारा आउटर जींद रोड व थाना सदर द्वारा गांव लाढ़ौत में सुबह के समय अभियान चलाया गया। अभियान देर रात तक जारी रहा। अभियान के दौरान संदिग्ध व्यक्तियों की जांच की जा रही है।

ऑटो चालकों को किया सचेत

पुलिस ने रेलवे स्टेशन के अलावा बस अड्डे के बाहर सवारियों को लेने वाले ऑटो चालकों को भी आगाह किया है।

ऑटो चालकों को बताया गया कि वे ऑटो में बैठने वाली तमाम सवारियों पर निगाह रखें और कोई संदिग्ध स्थिति दिखाई देने पर तुरंत पुलिस कंट्रोल रूम को सूचना दें। इसी तरह बस अड्डों पर बस के ड्राइवर और कंडक्टरों को भी हिदायत दी गई है कि वे यात्री के सामान और यात्रियों पर नजर रखें।

बम निरोधक दस्ते की चेकिंग

गणतंत्र दिवस को ध्यान में रखते हुए बम निरोधक दस्ते प्रभारी निरीक्षक बलवान सिंह के नेतृत्व में बम निरोधक दस्ता व सीआईडी की टीम के साथ संयुक्त रूप से मिलकर चेकिंग अभियान चलाया गया। इस दौरान राजीव गांधी खेल परिसर, रोहतक, राजकीय कॉलेज महम, अनाज मंडी महम, बस स्टैंड महम, नई अनाज मंडी, बस स्टैंड सांपला आदि की जांच की गई। इसके अतिरिक्त रेलवे स्टेशन सांपला, कैनाल रेस्ट हाउस, सर्किट रेस्ट हाउस, बस अड्डा आदि की चेकिंग की गई।

सुचना देने वाले की गुप्त रखी जाएगी पहचान

एसपी हिमांशु गर्ग ने आमजन से अपील की कि आपके आसपास कोई संदिग्ध व्यक्ति रहता है तो उसकी सूचना तुरंत संबंधित व नजदीकी थाना-चौकी में दे। अगर आपको कोई संदिग्ध वस्तु या वाहन मिलता है तो इसकी सूचना भी डायल 112 या तुरंत संबंधित नजदीकी थाना-चौकी में दे। इसके अलावा आमजन रोहतक पुलिस कंट्रोल रूम के नंबर 01262-228113 पर भी सूचने दे सकते है। पुलिस द्वारा सूचना पर तुरंत कार्यवाही की जाएगी तथा सूचना देने वाले की पहचान भी गुप्त रखी जाएगी। **-हिमांशु गर्ग, एसपी**

महम में विधायक करेंगे ध्वजारोहण

- तहसीलदार ने फाइनल रिहर्सल का निरीक्षण किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

गणतंत्र दिवस समारोह के दृष्टिगत राजकीय महाविद्यालय महम में बुधवार को फाइनल रिहर्सल की गई। नायब तहसीलदार दीपक धांगड ने ध्वजारोण किया और परेड की सलामी ली। इन्होंने समारोह में सलामी परेड में भाग लेने वाली हरियाणा पुलिस की टुकड़ी व अन्य टुकडियों का निरीक्षण किया तथा इस राष्ट्रीय पर्व को हर्षोल्लास से मनाने के लिए विभिन्न स्कूलों द्वारा तैयार करवाए जा रहे सांस्कृतिक कार्यक्रमों की भी अंतिम रिहर्सल की गई। नायब तहसीलदार धांगड ने बताया कि 75वें गणतंत्र दिवस समारोह में मुख्य अतिथि विधायक मोहन लाल बडौली ध्वाजारोहण करेगें। इससे पहले वे आजाद चौंक स्थित नेता जी सुभाष चन्द्र बोस की प्रतिमा पर मालार्पण कर शहीदों को नमन करेंगें। इसके बाद मुख्य अतिथि समारोह स्थल पर पहुंचकर राष्ट्र धुन के साथ ध्वजारोहण करेंगे। उन्होंने बताया की गणतंत्र दिवस के अवसर पर मनोहारी झांकियां भी निकाली जाएगीं। सांस्कृतिक कार्यक्रमों की फाईनल रिहर्सल में स्कूली छात्र-छात्राओं ने विभिन्न लोक संस्कृतियों को उजागर करते हुए लोक नृत्य व अन्य कार्यक्रमों की प्रस्तुति से अपनी तैयारियों का पुख्ता प्रमाण भी दिया। स्कूली स्तर पर इस समारोह में भाग लेनी वाली मास पीटी व डंबल तथा लेजियम की तैयारियों को भी प्रशिक्षकों की देख-रेख में परखा गया तथा उसे और अधिक आकर्षक बनाने के लिए अलग-अलग रंग दिए गए हैं।

महम। राजकीय महाविद्यालय में गणतंत्र दिवस समारोह के फाइनल रिहर्सल के दौरान परेड की सलामी लेते नायब तहसीलदार दीपक धांगड़।

215 विद्यार्थियों के स्वास्थ्य की हुई जांच

रोहतक। गौड़ ब्राह्मण डिग्री कॉलेज में राष्ट्रीय बालिका दिवस पर महिला सैल द्वारा निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। महिला सैल इंचार्ज डॉ. मंजू शर्मा ने बताया कि गौड़ ब्राह्मण आयुर्वेदिक कॉलेज ब्राह्मणवास से डॉ. देवेंद्र कौशिक विभागाध्यक्ष पंचकर्म, डॉ. अर्चना कौशिक एसोसिएट प्रोफेसर शल्य चिकित्सा, डॉ. विकास कौशिक एसिस्टेंट प्रोफेसर बाल रोग द्वारा 215 विद्यार्थियों का ब्लड ग्रुप, एचबी, नेत्र रोग, दांतो की जांच, महिला संबंधित स्वास्थ्य आदि जांचा गया। साथ ही परामर्श दिया गया। प्राचार्य डॉ. जयपाल शर्मा ने कहा कि अच्छा स्वास्थ्य मनुष्य के लिए एक अनमोल धरोहर है। उन्होंने कि कहा आज बेटियां किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं हैं। चिकित्सकों ने बताया कि आज के दौर में लोग खान पान का ध्यान नहीं रख पाते हैं।

प्रदर्शनी में हिंदू कॉलेज के छात्रों का बेहतर प्रदर्शन

रोहतक। राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में हुई अंतर जिला विज्ञान प्रदर्शनी प्रतियोगिता में श्रीलाल नाथ हिंदू कॉलेज के विज्ञान संकाय के विद्यार्थियों ने केमिस्ट्री विषय में दूसरा एवं जूलॉजी विषय में तीसरा स्थान प्राप्त किया है। प्राचार्य डॉ. अनिल तनेजा ने विद्यार्थियों के उज्जवल भविष्य की कामना की। डॉ. मनीष कुमार ने बताया कि केमिस्ट्री में साहिल, विनय, कशिश और सानू ने दूसरा और डॉ. पिंकी देशवाल ने बताया कि जूलॉजी विषय में दीपिका, दिव्या, प्रियंका तथा तान्या ने ततीय स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर डॉ. सविता देवी, प्रतिभा सैनी आदि उपस्थित रहे।

एडवोकेट चंचल नांदल ने दाखिल किया नामांकन

रोहतक। जाट एजुकेशन सोसायटी कॉलेजियम चुनाव के लिए बुधवार को एडवोकेट चंचल नांदल ने नामांकन भरा है। इस मौके पर उन्होंने कहा कि अबकी बार संस्था के सदस्य व प्रबुद्ध लोग संस्था में बदलाव चाहते हैं। इसलिए वे चाहते हैं कि ऐसा व्यक्ति कमान संभाले जो शिक्षण संस्थानों को विकास के पथ पर अग्रसर कर सके। लंबे समय से संस्थाएं निरंतर उपेक्षाओं की बलि चढ़ गई। ऐसा नांदल का मानना है। अब कुशल प्रबंधन देने का दावा चंचल द्वारा किया जा रहा है। इन्होंने बताया कि लगभग दस वर्ष के अंतराल में चुनाव हो रहे हैं। ऐसे में लोगों की जिम्मेदारी बनती है कि नेक-नियति वाले लोगों को चुने। ताकि संस्थाओं का पूर्ण विकास हो।

बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री को भारत रत्न देने पर सांसद ने जताया पीएम का आभार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री स्व. कर्पूरी ठाकुर को सरकार द्वारा भारत रत्न दिए जाने पर राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का आभार जताया है। कहा है कि कर्पूरी ठाकुर गरीबों के मसीहा थे। वे बेहद ईमानदार और सीधे सादे व्यक्ति थे। सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि उन्हें उनके मार्गदर्शन में काम करने का मौका मिला। वे उनके प्रेरणा स्त्रोत थे। कर्पूरी ठाकुर हरियाणा में चौधरी देवीलाल के चुनाव प्रचार में आते थे। उन्होंने भी उनको उस दौरान नजदीक से देखा और समझा था। उनके आचार विचार सब ऐसा था कि वे उनके लिए पूजनीय थे। आज न केवल बिहार बल्कि हरियाणा के लोगों को भी इस बात की खुशी है कि उनको भारत रत्न दिया गया है। राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने उनकी सादगी के कई संस्मरण सुनाए। बताया कि बिहार का मुख्यमंत्री रहने के बाद वे दिल्ली से कृष्णा बस में सफर करके एक बार महम पहुंचे थे। जांगड़ा ने बताया कि वे उनके पास उनके महम आवास पर रुकते थे।

महम। पत्रकारों से बातचीत करते राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा।

भाजपा को जनहित से नहीं कोई सरोकार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

मुख्यमंत्री मनोहर लाल के रोहतक प्रवास के दौरान पुलिस प्रशासन द्वारा नजरबंद किए गए आम आदमी पार्टी के प्रदेश सचिव लवलीन टुटेजा, जिला उपाध्यक्ष नवीन सांपला व छात्र नेता दीपक धनखड़ को बुधवार दोपहर को एसडीएम कोर्ट में पेश किया, जहां से उन्हें जमानत मिल गई। बाद में पत्रकारों से बातचीत करते हुए आप पार्टी के नेताओं ने आरोप लगाया कि सरकार को जनहित से कोई सरोकार नहीं है। उन्होंने कहा कि जब भी शहर में मुख्यमंत्री का दौरा होता है तो प्रशासन एक तानाशाही रवैया अपनाता है। लवलीन टुटेजा ने कहा कि जनता के हितों की आवाज उठाना क्या देश में अपराध है। जिला उपाध्यक्ष नवीन सांपला ने कहा कि जनता चुनाव का इंतजार कर रही है। साढ़े नौ साल के शासनकाल के दौरान भाजपा सरकार ने प्रदेश हित के लिए कोई काम नहीं किया। छात्र नेता दीपक धनखड़ ने कहा कि वह छात्रों की समस्याओं को लेकर छह बार मुख्यमंत्री से मिलने का समय मांग चुके है।

रोहतक। पत्रकारों से बातचीत करते हुए आम आदमी पार्टी के प्रदेश सचिव लवलीन टुटेजा, जिला उपाध्यक्ष नवीन सांपला व छात्र नेता दीपक।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर आप पार्टी के वरिष्ठ नेता प्रवीन घुसकानी, सोनीपत लोकसभा अध्यक्ष देवेन्द्र गौतम, शिव मोहन गुप्ता, अरूण योगी, अंकित कपूर, सतपाल बजाज, संजय आलुवायि, अरूण पुरी, मनीषा, कृष्ण हुड्डा प्रमुख रूप से मौजूद रहे।

बार पहुंचकर मांगा वकीलों का समर्थन

रोहतक। जाट शिक्षण संस्था के चुनाव में प्रधान पद प्रत्याशी राज सिंह नांदल ने जिला बार में पहुंच कर वकीलों से अपने समर्थकों के पक्ष में सहयोग और समर्थन मांगा। इस अवसर पर उनके साथ बलराज नांदल, कृष्ण नंबरदार, डॉ. राजीव दलाल, मनजीत सिंह सहित अनेक समर्थक उपस्थित थे। नांदल ने कहा कि वकील समुदाय सदैव न्याय और जनपक्ष के साथ रहकर समाज में चेतना पैदा करता है। वकील समाज का शिक्षित, प्रतिष्ठित, सामाजिक एवं राजनीतिक रूप से सक्रिय वर्ग है। समाज वकीलों से सही दिशा देने की उम्मीद करता है। इन्होंने 4 फरवरी को कॉलेजियम के उम्मीदवारों को विजयी बनाने का आह्वान किया।

सूचना

मैं, बलवान पुत्र श्री सुल्तान सिंह निवासी सैमाण तहसील महम जिला रोहतक बयान करता हूं कि मेरा पुत्र जसबीर मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

विकसित भारत-2047 मिशन के बारे में विचार किए साझा

संस्कृति पर गर्व करना जरूरी: प्रो. संगीत रागी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

दिल्ली विश्वविद्यालय में राजनीति विज्ञान विभाग के प्रमुख और सार्वजनिक बुद्धिजीवी प्रोफेसर संगीत रागी ने बुधवार को डीएलसी सुपवा में छात्रों साथ प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी के विकसित भारत-2047 मिशन के बारे में अपने विचार साझा किए। प्रोफेसर रागी ने कहा कि भारत का अतीत बहुत शानदार रहा है, जहां अंग्रेजों के आने से पहले दुनियां की जीडीपी का एक-चौथाई हिस्सा हमारे पास था। दुनिया हमारी जैसी समृद्ध भूमि का अन्वेषण और उसके साथ व्यापार करना चाह रही थी। एक समय संपूर्ण दक्षिण पूर्व एशियाई व्यापार को चोल साम्राज्य की नौसेना का संरक्षण प्राप्त था। हमारी ज्ञान प्रणाली सबसे अच्छी थी जहां मंदिर अपने आप में विद्यालय थे। लेकिन आज़ादी के बाद भी हम ब्रिटिशों के अनुचित प्रभाव से छुटकारा नहीं पा सके।

अगर हमें विकसित भारत की ओर बढ़ना हैं तो अपनी संस्कृति पर गर्व करना शुरुआती बिंदु होना चाहिए। प्रोफेसर रागी ने राष्ट्रीय विकास में शिक्षा के महत्व पर भी जोर दिया। उन्होंने कहा कि यदि हम विनिर्माण जैसे क्षेत्रों में उत्कृष्टता हासिल करना चाहते हैं, तो हमें अनुसंधान और निवेश की आवश्यकता है। मेड इन इंडिया जैसी पहल हमारी वृद्धि के लिए महत्वपूर्ण चालक साबित हो सकती हैं। कुलपति गजेंद्र चौहान ने कहा कि भारत के लिए ये अमृत काल, भारत के इतिहास का वो कालखंड है जब देश लंबी छलांग लगाने जा रहा है। आज हर संस्था, हर व्यक्ति को इस संकल्प के साथ आगे बढ़ना चाहिए कि हर प्रयास, हर कार्य विकसित भारत के लिए होगा।

रोहतक। आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए दिल्ली विश्वविद्यालय में राजनीति विज्ञान विभाग के प्रमुख और सार्वजनिक बुद्धिजीवी प्रोफेसर संगीत रागी।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर रजिस्ट्रार डॉ. गुंजन मलिक मनोचा, परीक्षा नियंत्रक वीपी नांदल, डीन अकादमिक डॉ. अजय कौशिक, लाइब्रेरियन डॉ. प्रेम सिंह सहित अन्य उपस्थित रहे।

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

चेहरे की सुंदरता बढ़ाएं

मोटापा घटाएं, जोड़ों (घुटनों/डिस्क) दर्द, गंजापन (बालों का झड़ना/सफेद होना) ब्रेस्ट क्रीम (महिला), पुरूष रोग (जोश व टाईम) हर्बल कोर्स मंगवाएं
अभी ऑर्डर करें। घर बैठे मंगवाएं
8529169000
MHC Ayurveda: Rohtak Gate, Bhiwani
आवश्यकता: महिला (घर बैठे काम करें)

सैक्स समस्याएं
MOST TRUSTED SEXOLOGIST AWARDEE

निःसंतान दम्पत्तियों
को शादी के सालों साल बाद जब हमारे ईलाज से उन दम्पत्तियों को संतान सुख प्राप्त हुआ, उन लाभार्थ दम्पत्तियों के नाम व पते हमारे पास सुरक्षित हैं।
पुल पार, हिसार रोड, रोहतक 9215161430

सैक्स समस्यायें
M. 8689006190, 8708047093
मर्दाना ताकत, 7 दिन वाला कोर्स

नसों का ढीलापन अविकसित अंग धात, शीघ्रपतन, कम निल शुक्राणु स्त्री रोग, फिगर बनाएं
DR. K.K. SHOREN, B.A.M.S
जुनेजा मॉर्डन फार्मेसी
सैक्टर 2-3 पार्ट, 1866, नजदीक लिटल श्री स्कूल, रोहतक

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
- BAMS Doctor 2
- Nursing Staff 6
- RMO 4
- Computer Operator 1
- Accountant 1
- Gatekeeper 3
- Sweeper 2

नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

शहर में आज

- अम्बेड़कर चौक पर रक्तदान शिविर का आयोजन।
- राजकीय महिला महाविद्यालय कॉलेज में सेमिनार।
- गणतंत्र दिवस को लेकर प्रशासन की तैयारियां होंगी पूरी।

खबर संक्षेप

यूएसए ने प्रो. संतोष को सदस्य मनोनीत किया

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के अर्थशास्त्र विभाग की सेवानिवृत्त विभागाध्यक्ष प्रो. संतोष नांदल को इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर फेमिनिस्ट इकोनोमिक्स यूएसए द्वारा वित्त समिति के सदस्य के तौर पर मनोनीत किया गया है। प्रो. संतोष नांदल ने इस नियुक्ति के लिए इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर फेमिनिस्ट इकोनोमिक्स, यूएसए का आभार जताया। प्रो. नांदल ने कहा कि पूरी ईमानदारी एवं निष्ठा से उन्हें मिले दायित्त्व का निर्वहन करेंगी।

डॉ. नीरू नोडल ऑफिसर नियुक्त

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने शिक्षा विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. नीरू राठी को महात्मा गांधी नेशनल काउंसिल फॉर रूरल एजुकेशन इन हायर एजुकेशन इंस्टीट्यूशन्स का नोडल ऑफिसर मनोनीत किया है।कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने बताया कि डॉ. नीरू राठी को उपरोक्त दायित्व अतिरिक्त कार्यभार के तौर पर तुरंत प्रभाव से आगामी आदेशों तक सौंपा गया है।

एमडीयू में चैलेंजस एंड ऑप्शंस पर व्याख्यान आज

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय का चौ. रणबीर सिंह इंस्टीट्यूट ऑफ सोशल एंड इकोनॉमिक चेंज 25 जनवरी को- ससटेनेबल डेवलपमेंटः चैलेंजस एंड ऑप्शंस पर व्याख्यान का आयोजन करेगा। इंस्टीट्यूट की निदेशिका प्रो. सोनिया मलिक ने बताया कि कुरूक्षेत्र विश्वविद्यालय के प्रोफेसर ऐमिरेट्स डा. टी.आर. कुण्डू बतौर मुख्य वक्ता यह व्याख्यान देंगे। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह इस व्याख्यान कार्यक्रम की अध्यक्षता करेंगे।

वीसी के जरिए किया 153 विकास परियोजनाओं का शिलान्यास और उद्घाटन

सीएम ने जिले को सात विकास परियोजनाओं की दी सौगात, 78.80 करोड़ रुपये होंगे खर्च

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

■ सांसद जांगड़ा व पूर्व मंत्री ग्रोवर ने निभाई औपचारिकता

मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने हिसार से रोहतक की सात विकास परियोजनाओं का वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से शिलान्यास व उद्घाटन किया। इन पर 78.80 करोड़ रुपये से अधिक की धनराशि खर्च की जाएगी। स्थानीय स्तर पर राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा तथा पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर ने कार्यक्रम में शामिल हुए।

राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने पूर्व मंत्री मनीष कुमार ग्रोवर के साथ स्थानीय लघु सचिवालय स्थित सभागार में स्थानीय स्तर पर जिला की 7 विकास परियोजनाओं का शिलान्यास व उद्घाटन किया। इन परियोजनाओं से जिला के विभिन्न गांवों के लोगों तथा रोहतक शहर वासियों को लाभ मिलेगा। सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने कोविड काल के बाद 8वीं बार वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से विकास परियोजनाओं की प्रदेशवासियों को सौगात दी है।

रोहतक। शिलान्यास करते राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा व पूर्व मंत्री ग्रोवर।

महम। मुख्यमंत्री मनोहर लाल का स्वागत करते हुए।

5 परियोजनाएं सिंचाई की

रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि विकास एक निरंतर प्रक्रिया है। प्रदेश सरकार द्वारा हरियाणा में मजबूत आधारभूत ढांचा विकसित किया गया है। दुनिया की बड़ी कंपनियां हरियाणा में उपलब्ध ढांचागत सुविधाओं के दृष्टिगत हरियाणा में निवेश कर रही है। उन्होंने विकास परियोजनाओं की पूर्ण जानकारी देते हुए कहा कि इन 7 विकास परियोजनाओं में से 5 विकास परियोजनाएं सिंचाई विभाग तथा 2 विकास परियोजनाएं लोक निर्माण विभाग की परियोजनाएं है। मुख्यमंत्री मनोहर लाल के नेतृत्व में प्रदेश के सभी हिस्सों में बिना भेदभाव एक समान विकास कार्य करवाये जा रहे है।

रेलवे ट्रैक के साथ सड़क का तोहफा जल्द मिलेगा

पूर्व मंत्री मनीष कुमार ग्रोवर ने कहा कि शहरवासियों को एलिवेटेड रेलवे ट्रैक के साथ-साथ शीघ्र ही नई सड़क का तोहफा मिलेगा। इस सडक़ के निर्माण से न केवल लोगों को आवागमन में सुविधा होगी, बल्कि आर्थिक रूप से भी शहरवासियों को इसका लाभ होगा। स्थानीय चिन्योट कॉलोनी से सेक्टर 6 में निर्मित रेलवे अंडर पास तक ऐलीवेटिड ट्रेक के साथ-साथ सडक़ का निर्माण करवाया जाएगा। शहर वासियों को शहर में जाम से मुक्ति दिलवाने के लिए मौजदा सरकार ने सड़क के निर्माण के साथ-साथ एलिवेटेड रेलवे ट्रेक की बड़ी विकास योजनाएं समय पर पूरी कर लोगों को बड़ी राहत दी है। मनीष ग्रोवर ने कहा कि प्रदेश में सरकार द्वारा मेडिकल कॉलेजों की संख्या बढ़ाई गई है तथा मेडिकल की सीटें भी लगभग 5 गुणा बढ़ाई गई है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर अतिरिक्त उपायुक्त महेश कुमार, नगराधीश मुकुंद तंवर, लोकनिर्माण विभाग के अधीक्षक अभियंता सुखबीर सिंह, भाजपा के प्रदेश कोषाध्यक्ष अजय बंसल, लोकसभा सांसद के व्यक्तिगत सहायक विपिन गोयल सहित संबंधित विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

मास्टर प्लान से होगा विकास : सीएम

■ महम नपा कार्यालय पहुंचे सीएम मनोहर

महम। मुख्यमंत्री मनोहर लाल रोहतक से हिसार जाते समय अचानक सुबह 9 बजे महम नगर पालिका कार्यालय पहुंच गए। राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा व महंत सतीश दास ने मुख्यमंत्री का महम पहुंचने पर स्वागत किया। इस दौरान उन्होंने महम नगर पालिका के साथ लगते प्राचीन जलभरत तालाब का निरीक्षण किया और वहां पूर्व में करवाए गए विकास कार्यों का जायजा लिया और अधिकारियों को आदेश दिया कि इस तालाब का गंदा पानी निकलवाकर इसको सुंदर बनाया जाए। इस तालाब के साथ पक्का रास्ता बनाया जाए। जितने पैसे की जरूरत होगी, सरकार उतना पैसा देगी। कस्बे के एक सामाजिक कार्यकर्ता ने तालाबों के विकास कार्यों की धांधली का मुद्दा मुख्यमंत्री के सामने उठाया तो, मुख्यमंत्री के साथ खड़े पूर्व प्रधान फतेह सिंह ने कहा कि सर ये नपा चुनाव हार गए थे, इसलिए शिकायत कर रहे हैं। किसी तरह की धांधली नहीं हुई। इसके बाद सीएम ने कहा कि वे तुम्हारी राजनीति में नहीं पड़ना चाहते। इस तालाब को सुंदर बनाया जाए। जनप्रतिनिधि जो भी शहर के विकास के लिए मांग करेंगे, उन सभी मांगों को पूरा किया जाएगा। उन्होंने कहा कि जनप्रतिनिधियों तथा आम जनता की मांग के आधार पर सरकार द्वारा मास्टर प्लान तैयार करवाकर विकास करवाया जायेगा। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा प्राचीन जल स्रोतों के पुनरुद्धार के लिए हरियाणा तालाब प्राधिकरण का गठन किया गया है। मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा के साथ महम के प्राचीन तालाबों का निरीक्षण किया तथा अधिकारियों को इन तालाबों के जीर्णोद्धार के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने महम में पत्रकारों से बातचीत करते हुए बताया कि रोहतक वाया महम हांसी रेलवे लाइन लगभग बनकर तैयार है। हरियाणा सरकार ने रेलवे मंत्री के पास चिट्ठी लिखकर निवेदन किया है कि रेलवे मंत्री खुद यहां आएं और इस रेलवे लाइन का उद्घाटन करें। जल्द ही इस रेलवे लाइन का उद्घाटन किया जा सकता है। यदि वो नहीं आएंगे और यदि उनकी जिम्मेवारी लगाएंगे तो वे इसका शुभारंभ करेंगे।

यूएसए के डॉ. अमोल सक्सेना ने चिकित्सकों को खिलाड़ियों की चोट के उपचार की जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हरियाणा प्रदेश खिलाड़ियों का प्रदेश है, ऐसे में सभी हड्डी रोग विशेषज्ञों को खिलाड़ियों को लगने वाली चोटों के बारे में विस्तार से जानकारी होनी चाहिए तभी खिलाड़ियों को उच्च गुणवता का इलाज मिल पाता है और वे जल्दी से खेलों में वापसी कर सकते हैं। इसलिए ही यूएसए में रहने वाले डॉ. अमोल सक्सेना द्वारा पीजीआईएमएस में व्याख्यान आयोजित किया गया। यह जानकारी स्पोर्टस मेडिसन विभागाध्यक्ष डॉ. राजेश रोहिल्ला ने दी। वे बुधवार को ओर्थो विभाग के पीजी लैक्चर थियेटर में आयोजित व्याख्यान में चिकित्सकों को संबोधित कर रहे थे।

डॉ. राजेश रोहिल्ला ने बताया कि डॉ. अमोल सक्सेना फूट एंड एंकल फांउडेशन मेडिकल ग्रुप यूएसए में प्रैक्टिस करते हैं। इनकी स्पोर्टस मेडिसन में विशेष रूचि है। वहीं वें ग्लासगलो में स्थित रॉयल कालेज आफ फिजिशियन एंड सर्जन के सदस्य भी हैं। डॉ. अमोल के अंतर राष्ट्रीय जरनल में 140 से ज्यादा पेपर छप चुके हैं। इसके साथ ही डॉ. अमोल अमेरिकन एकेडमी आफ पोडियाट्रिक स्पोर्टस मेडिसन के अध्यक्ष भी रह चुके हैं। डॉ. राजेश रोहिल्ला ने बताया कि कुलपति डॉ. अनिता सक्सेना, निदेशक डॉ. एसएस लोहचब ने इतने महत्वपूर्ण विषय पर व्याख्यान आयोजित करवाने के लिए बधाई दी। डॉ. अमोल सक्सेना ने कहा कि खिलाड़ियों में खेल के दौरान कई बार चोट लग जाती है। उन्होंने बताया कि जो रेस के खिलाड़ी होते हैं, उन्हें भागते हुए फूट एंड एंकल की चोट लग जाती है। अधिकतर बार खिलाड़ियों में स्ट्रेस फ्रेक्चर और एंकल स्प्रेन की चोट सामने आती है, ऐसे में खिलाड़ियों को जल्द से जल्द दुबारा खेल में उतारने के लिए हमें क्या उपचार करना चाहिए। उन्होंने बताया कि इलाज के दौरान क्या-क्या सावधानियां बरतनी चाहिएं। डॉ. अमोल ने कहा कि एक बार चोट लगने पर खिलाड़ी को सामान्य तौर पर करीब दो सप्ताह तक रेस्ट करना पड़ता है, ऐसे में हमें कोशिश करनी चाहिए कि खिलाड़ी को चोट से बचाव के हर तरीके को विस्तार से बताएं। इस अवसर पर डॉ रूप सिहं, डॉ. आशीष देवगन, डॉ. राज सिंह, डॉ. प्रदीप कम्बोज, डॉ. उमेश यादव, डॉ. विरेंद्र, स्पोर्टस फिजियोथैरेपिस्ट, ओर्थो विभाग के चिकित्सक व फिजियोथैरेपी के छात्र उपस्थित थे।

हरियाणा की झांकी तीसरी बार कर्तव्य पथ पर करेगी प्रदर्शन

रोहतक। उपायुक्त अजय कुमार ने बताया कि राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली के कर्तव्य पथ पर 26 जनवरी को आयोजित किए जाने वाले गणतंत्र दिवस समारोह में हरियाणा की झांकी को इस वर्ष लगातार तीसरी बार परेड में शामिल किया गया है। उन्होंने बताया कि हरियाणा की झांकी के साथ दोनों तरफ हरियाणवी पारम्परिक वेशभूषा में महिला कलाकार हरियाणवी नृत्य करती नजर आती है।

उपायुक्त अजय कुमार ने बताया कि रोहतक जिला के लिए यह गर्व की बात है कि हरियाणा की झांकी में सांस्कृतिक टीम का नेतृत्व रोहतक जिला द्वारा किया जा रहा है। इन कलाकारों का नेतृत्व हरियाणवी फिल्मों की डांस डायरेक्टर लीला सैनी कर रही हैं। इस टीम में नैंसी, ईशा, तनु, हेमलता, प्रिंसी, रितु, नेहा, रोहिनी, उषा, स्वाति, दीप्ति, अनुष्का, मीनाक्षी, दिव्या, सानिया, चाहत, कशिश व छवि शामिल है।

न्यूज डायरी

बॉक्सिंग में नैना ने जीता गोल्ड

रोहतक। आईबी स्कूल की पूर्व छात्रा नैना ने लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी जालंधर में हुई नार्थ ईस्ट इंटर यूनिवर्सिटी बॉक्सिंग प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए गोल्ड मेडल हासिल किया। इतना ही नहीं फ़रवरी में गुवाहाटी में होने वाली खेलो इंडिया में भी अपना स्थान पक्का किया। आईबी स्कूल के डायरेक्टर अजीत सिंह ढुल ने नैना के उज्जवल भविष्य की कामना की और परिजनों को भी बधाई दी।

रैली के जरिए बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ का दिया संदेश

रोहतक। महारानी किशोरी जाट कन्या महाविद्यालय की एनएसएस इकाइयों द्वारा मायना गांव में सात दिवसीय विशेष शिविर के दूसरे दिन की शुरुआत योग से की गई। इसके बाद स्वयंसेविकाओ ने गांव में रैली निकालकर बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ, देश को नशे से मुक्त कराने का संदेश दिया। स्वयंसेविकाओं ने गांव में बने हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर का दौरा किया और जानकारी प्राप्त की। उसके बाद अरवीन भाटिया स्वच्छ भारत मिशन के सलाहकार ने स्वयंसेविकाओं को ट्रिपल आर के बारे में जानकारी दी। कैम्प का आयोजन एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर सोफिया जाखड़ यूनिट एक और डॉ. सविता मलिक एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर यूनिट दो द्वारा किया गया।

आईसी कॉलेज में विज्ञान प्रदर्शनी का आयोजन

रोहतक। राजकीय महिला महाविद्यालय में अंतर जिला विज्ञान प्रदर्शनी का आयोजन किया गया, जिसमें साइकोलॉजी, केमिस्ट्री, फिजिक्स, बॉटनी, जूलॉजी, कंप्यूटर साइंस, जियोग्राफी विषयों के विद्यार्थियों ने अपने-अपने मॉडल प्रदर्शित किये। प्रतियोगिता में कम्प्यूटर साइंस विभाग से पंडित नेकीराम कॉलेज के बीसीए तृतीय वर्ष के छात्र सौरभ ने प्रथम, आईसी कॉलेज से बीसीए तृतीय वर्ष की छात्रा दीक्षा और बीसीए प्रथम वर्ष की छात्रा हिमांशी ने द्वितीय तथा तृतीय स्थान हर्षिता और अंजलि ने प्राप्त किया। वहीं वनस्पति विभाग में प्रथम स्थान हिंदू गर्ल्स कॉलेज सोनीपत से सुष्मिता और अंशुल ने, द्वितीय स्थान आईसी कॉलेज की छात्रा दृष्टि और खुशी रावत ने जिनका विषय स्मार्ट विलेज रहा और तीसरा स्थान पंडित नेकीराम राजकीय महाविद्यालय से प्रियंका और मुक्ता ने हासिल किया। प्राचार्या सविता परूथी ने सभी प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया। इस अवसर पर विज्ञान प्रदर्शनी संयोजिका डाक्टर ममता खोखर, डॉ नीलम मंगला, डॉक्टर रेनू, डॉक्टर सुशीला, डॉक्टर सोनिका, डाक्टर रोहिणी, डाक्टर एकता, कंप्यूटर साइंस डिपार्टमेंट की एचओडी डॉ. निशा मलिक, डॉ. सुमन अहलावत आदि मौजूद रहे।

सैन समाज ने कर्पूरी ठाकुर की जयंती मनाई

रोहतक। सैन समाज चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा आज बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री जननायक कर्पूरी ठाकुर की 100 वीं जयंति ट्रस्ट के कार्यालय में मनाई गई। इस अवसर पर सैन समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष रामकिशन सैन ने उनके जीवन पर प्रकाश डालते हुए बताया की कर्पूरी ठाकुर का जन्म बिहार के समस्तीपुर जिले के पितोजिया में 24 जनवरी 1924 को हुआ। जिनको आज बिहार में कर्पूरी ग्राम से जाना जाता है उनके पिता का नाम गोकुल ठाकुर व माता का नाम राम दुलारी था। उनका पूरा जीवन समाज सेवा को समर्पित रहा। उनकी सादगी का उदाहरण है कि उन्होंने पूरा जीवन टायर सोल की चप्पल पहनकर खपरैल की कच्ची झोपड़ी में गुजारा। उनको आज भी झौपड़ी के लाल पिछड़ों के मसीहा के रूप में जाना जाता है। नेताओं ने भारत सरकार का धन्यवाद किया की उन्होंने गरीबों व पिछड़ों के मसीहा जननायक कर्पूरी ठाकुर को मरणोपरांत भारत रत्न दिया। इस अवसर पर महम से पूर्व विधायक बाली पहलवान, 84 खाप के अध्यक्ष प्रदीप सैन मंडावर, ट्रस्ट के प्रधान सुरेश राणा, कोषाध्यक्ष सतबीर चांदोलिया, उप प्रधान जयसिंह मोखरा, महासचिव महेन्द्र राणा, प्रधान जयभगवान लाकड़ा, सचिव उमेद सैन, महासचिव धर्मपाल सैन, सुनील मण्डावर, मुकेश सैन, महेन्द्र बड़बरिया, जोनी सैन, श्याम मकड़ौली, श्रीपाल राणा आदि ने अपने विचार रखे।

7वें-8वें सेमेस्टर का परिणाम घोषित

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने दिसंबर 2023 में आयोजित बीए बीएड तथा बीएससी बीएड चार वर्षीय पाठ्यक्रमों के सातवें व आठवें सेमेस्टर की परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया है।परीक्षा नियंत्रक डॉ. बी.एस. सिन्धु ने बताया कि परीक्षा परिणाम विश्वविद्यालय वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगा।

हादसे में रेलवे कर्मी की मौत

सांपला। हसनगढ़ के पास सड़क हादसे में एक रेलवे कर्मचारी की मौत हो गई। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करा परिजनों के हवाले कर दिया। मृत्यु के भाई सुनिल के बयान पर अज्ञात वाहन चालक के मामला दर्ज कर जान शुरू कर दी। जिला सोनीपत के गांव रोहणा निवासी सुनील ने बताया कि उसका भाई अनिल रेलवे में डी ग्रुप में खरावड़ रेलवे स्टेशन पर तैनात था। 2 दिन पहले वह अपनी बाइक से देर शाम घर लौट रहा था।

हसनगढ़ के पास अज्ञात वाहन ने टक्कर मार दी। जिसमें वह गंभीर रूप से घायल हो गया। सूचना मिलते ही घायल अवस्था में अनिल को रोहतक पीजीआई ले जाया गया। जहां डॉक्टर ने उसे मृत घोषित कर दिया।

कलाकृतियों के महत्व से अवगत करवाया

रोहतक। मदवि के दृश्य कला विभाग में बुधवार को कला इतिहास के बारे विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। प्रतिष्ठित कला इतिहासकार प्रो. नुजहत काजमी ने बतौर वक्ता कला इतिहास के महत्व के साथ-साथ विख्यात कलाकारों का जीवन, कला शिक्षा, कलाकृतियों के महत्व बारे विद्यार्थियों को अवगत करवाया। विद्यार्थियों को कलाकारों की कृतियां का अवलोकन करने, निरीक्षण एवं प्रशिक्षण करने के साथ ही तकनीकी व विषयवस्तु के विषय में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कला इतिहास की ऐतिहासिक समृद्धि की उपयोगिता विद्यार्थियों के साथ सांझा की। दृश्य कला विभाग के अध्यक्ष संजय कुमार ने मुख्य वक्ता प्रो. नुजहत काजमी का परिचय दिया।

पुस्तक 'भारतीय एवं पाश्चात्य दर्शन' का विमोचन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

विद्यार्थियों को साहित्य अध्ययन तथा सृजनात्मक लेखन के लिए प्रेरित करने के लिए महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में साहित्यिक मंच- लिटरेरी सोसायटी तथा लिटरेरी क्लब का गठन किया जाएगा। साहित्यिक अनुभूति तथा मानवीय मूल्यों का समावेश जीवन में जरूरी है क्योंकि साहित्य मनुष्य को मानवीय बनाता है। ये कहा महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने। वीसी बुधवार को विवेकानंद पुस्तकालय में आयोजित पुस्तक लोकार्पण समारोह में बोल रहे थे। कुलपति प्रो. सिंह ने विश्वविद्यालय के संस्कृत विभाग के प्राध्यापक डॉ. श्रीभगवान द्वारा लिखित पुस्तक- भारतीय एवं पाश्चात्य दर्शन में ईश्वर का स्वरूप, एक तुलनात्मक दृष्टिकोण का लोकार्पण किया। उन्होंने डॉ. श्रीभगवान को पुस्तक लेखन के लिए बधाई दी। उन्होंने डा. श्रीभगवान के माता-पिता का विशेष उल्लेख करते हुए कहा कि अभिभावकों के अच्छे संस्कारों की वजह से व्यक्ति की प्रगति का रास्ता प्रशस्त होता है। पुस्तक लेखक डा. श्रीभगवान ने अपनी पुस्तक बारे में कहा कि भारतीय दर्शन तथा पाश्चात्य दर्शन में ईश्वर की अवधारणा के विविध पहलुओं पर इस पुस्तक में फोकस है।वैदिक दर्शन के विद्वान प्रो. सुरेन्द्र कुमार ने कहा कि इस पुस्तक में भारतीय तथा पाश्चात्य दर्शन के परिप्रेक्ष्य में ईश्वर की अवधारणा पर बेहतरीन विश्लेषण किया गया है।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो वह निम्न टेलीफोन नम्बरों पर कार्यालय समय पर सूचित करें :-
हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
ऑफिस नं.: 9253681019-20,
फोन : 9253681010, 9253681005

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

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5×8 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

पूर्व मंत्री ने सेवादल के वाहनों को हरी झंडी दिखाई

अयोध्या में दो माह चलेगा लंगर : ग्रोवर

■ रोजाना करीब 15 हजार लोगों को लंगर सेवा प्रदान की जाएगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

अयोध्या में प्रभु श्री राम के दरबार में आने वाले हिंदुओं को गुरु के अटूट लंगर की सेवा देने के लिए टिकाना सति भाई साईं दास कलानोर व सति भाई दास सेवा दल की सभी संस्थाओं के वाहनों को पूर्व सहकारिता मंत्री मनीष कुमार ग्रोवर ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इससे पहले,सति भाई के महंत रघुनाथ, रघुनंदन और शिवांश ने राम भक्तों को आशीर्वाद दिया। रोहतक शहर जय श्री राम के नारों से गूंज उठा। पूर्व मंत्री ग्रोवर ने बताया कि तमाम सेवादार 26 जनवरी से 26 मार्च तक लंगर सेवा जारी रखेंगे। अयोध्या में दुनिया भर से करोड़ों हिंदुओं का पहुंचना शुरू हो गया है और हम सभी का फर्ज बनता है कि उनकी सेवा करें। रोहतक की सती भाई के सभी संस्थाओं को यह सौभाग्य भी प्राप्त हुआ है और सभी सदस्य बढ़-चढ़कर सेवा करेंगे।

रोजाना करीब 15 हजार लोगों को लंगर सेवा प्रदान की जाएगी। उन्होंने कहा कि लंगर सेवा में किसी भी तरह की दिक्कत नहीं आने दी जाएगी। संस्था प्रधान नरेश आनंद ने कहा कि यह संस्था का सौभाग्य है कि उन्हें अयोध्या की पवित्र धरती पर लंगर सेवा करने का मौका मिलेगा। संस्थाओं के सदस्यों में काफी उत्साह है और वह पूरी ईमानदारी से लोगों की लंगर सेवा करेंगे। इससे पहले, सेवादल के महंत रघुनाथ, महंत रघुनंदन और महंत शिवांश ने सभी राम भक्तों को आशीर्वाद दिया और सभी के लिए मंगल कामना की। गद्दीनशीन महंत रामसुखदास महाराज का संदेश सभी राम भक्तों को सुनाया। पूर्व मंत्री ग्रोवर के बेटे हिमांशु ग्रोवर ने दिल्ली रोड स्थित कार्यालय में सभी राम भक्तों को प्रसाद ग्रहण करवाया। सेवा शिविर अयोध्या में नारायण होटल के समक्ष रहेगा। उद्योगपति व समाजसेवी राजेश जैन, मनमोहन गोयल, समाजसेवी बिजेंदर ठेकेदार व बोधराज सिकरी का भी विशेष सहयोग रहा।