हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 1 फरवरी 2024

तापमान
अधिकतम 15.7 डिग्री
न्यूनतम 9.0 डिग्री

11 लैबोरेट्री का वेब पेज तथा ब्रोशर एवं असेसमेंट ...

12 एलिवेटेड ट्रैक प्रभावितों को दुकानें मिलनी शुरू

शहर में आज

- संकट मोचन मंदिर में 23वें वार्षिकोत्सव पर कार्यक्रम सुबह 11 बजे से
- मॉडल टाउन के पीएम श्री स्कूल में एनएसएस शिविर सुबह 10 बजे से
- सुखपुरा चौक के पास कर्मचारी भवन में सर्व कर्मचारी संघ की पत्रकार वार्ता दोपहर 12 बजे
- इंडस पब्लिक स्कूल में एनएसएस शिविर लगेगा
- चौधरी रणवीर सिंह हुड्डा की पुण्य तिथि पर उनके समाधि स्थल पर हवन सुबह 10.30 बजे

खबर संक्षेप

प्रोफेसर डॉ. अनीता विभागाध्यक्ष मनोनीत

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने बॉटनी विभाग की प्रोफेसर डॉ. अनीता सहरावत को बॉटनी विभाग का अध्यक्ष मनोनीत किया है। कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने बताया कि बतौर बॉटनी विभागाध्यक्षा प्रो. अनीता रानी सहरावत की नियुक्ति 1 फरवरी 2024 से तीन वर्ष हेतु की गई है।

एमडीयू ने कई रिजल्ट जारी किए

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने दिसंबर 2023 में आयोजित बीएससी स्पोर्ट्स साइंस प्रथम सेमेस्टर की फ्रेश व री-अपीयर, एमए-रक्षा एवं सामरिक अध्ययन के चौथे सेमेस्टर सीबीसीएस की री-अपीयर, पीएचडी कोर्स वर्क-पुस्तकालय एवं सूचना विज्ञान की री-अपीयर, एमकॉम चौथे सेमेस्टर डीडीई सेमेस्टर फ्रेश जनवरी व री-अपीयर जुलाई तथा एमकॉम चौथे सेमेस्टर ऑनलाइन प्रोग्राम फ्रेश जनवरी व री-अपीयर जुलाई की परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया है।

एमडीयू ने खेलो इंडिया के लिए क्वालीफाई किया

रोहतक। सावित्रीबाई फुले पुणे यूनिवर्सिटी में इस समय खेली जा रही ऑल इंडिया इंटर यूनिववर्सिटी महिला हॉकी प्रतियोगिता में महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी ने कीट यूनिवर्सिटी भुवनेश्वर को 9-0 से हरा कर खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम के लिए क्वालीफाई कर लिया है। विश्वविद्यालय के खेल निदेशक प्रो. आरपी गर्ग ने बताया कि मैच जीतने के लिए प्रियंका ने 4 गोल किए। अलका को मैन ऑफ द मैच घोषित किया गया। उन्होंने कहा कि टीम के प्रदर्शन को देखते हुए उम्मीद की जा सकती है कि ऑल इंडिया का खिताब महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय को ही हासिल होगा।

बेटे-बहु ने मारपीट कर छीनी बुढ़ापा पेंशन

महम। महम में एक बुजुर्ग के साथ मारपीट करने और उसकी बुढापा पेंशन छीनने का मामला प्रकाश में आया है। बुजुर्ग का रोहतक पीजीआई के उपचार चल रहा है। पुलिस को दी शिकायत में वार्ड 14 निवासी रामपत पुत्र अखेराम ने बताया कि वह 75 साल का बूढा आदमी है। उसके तीन बेटे हैं। उसके बेटे राजेंद्र और रामशरण ड्राइवर हैं। बेटे जिंद्र ने बुढ़ापा पेंशन की कॉपी लेकर उसमें से पैसे निकाल लिए। ऐतराज किया तो बेटे ने मारपीट किया।

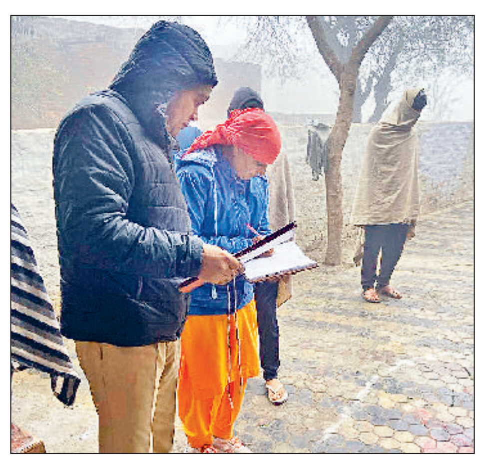
मंगलवार देर रात 2.30 बजे वारदात, सीने में मारी गोली

इस्माइला गांव के ही तीन युवकों ने घर में घुसकर केमिस्ट की गोली मारकर हत्या की

- हमलावार वारदात करने के बाद मौके से फरार
- गली में कीचड़ को लेकर हुए झगड़े से जोड़ा जा रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

गांव इस्माइला में घर में घुसकर एक केमिस्ट आशीष की हत्या कर दी गई। वारदात मंगलवार देर रात 2.30 बजे की गई। इस हत्या को नवंबर में पड़ोसी के साथ हुए झगड़े से जोड़कर देखा जा रहा है। यह झगड़ा गली में कीचड़ को लेकर हुआ था और इसमें आशीष घायल भी हुआ था। आरोप है कि झगड़ा करने वालों ने आशीष को जान से मारने की धमकी भी दी थी। इस मामले में केस भी दर्ज किया गया था। रात को घर में घुसकर युवक की हत्या से पूरा इस्माइला दहशत में है। समाचार लिखे जाने तक हत्यारे पुलिस की गिरफ्त से बाहर थे। पुलिस ने आशीष के भाई अजय की शिकायत पर गांव के ही तीन युवकों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। दूसरी ओर पुलिस और एफएसएल की इंचार्ज डॉ. सरोज दहिया ने मौके पर सबूत जुटाए हैं। गांव इस्माइला का रहने वाला 26 वर्षीय आशीष बेरी रोड पर केमिस्ट की दुकान चलाता था। इसके साथ ही वह प्रोपर्टी डीलर का काम भी करता था। वह मंगलवार रात को घर आकर कमरे में सोया था। इसी दौरान देर रात करीब 2.30 बजे किसी ने दरवाजा खटखटाया। आशीष अपने कमरे से निकलर गेट खोला तो बाहर खड़े बदमाशों ने उसे गोली मार दी। गोली दिल में लगी और वह वहीं गिर गया। गोली की आवाज सुनकर परिवार के सदस्य भी जाग गए। आशीष खून से लथपथ फर्श पर गिर हुआ है। परिवार के सदस्यों ने बाहर देखा तो कोई नजर नहीं आया। परिजनों ने आशीष को निजी अस्पताल में भर्ती करवाया, लेकिन डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।



रोहतक। (मृतक आशीष का फाइल फोटो)। मौके पर जांच करतीं एफएसएल इंचार्ज डॉ. सरोज दहिया और अन्य पुलिस। फोटोः हरिभूमि

रंजिश से जोड़कर देखी जा रही हत्या

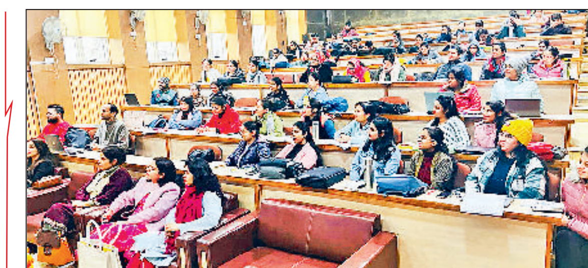
मृतक के भाई अजय ने बताया कि 18 नवंबर को आशीष का गांव में झगड़ा हुआ था। उस दौरान घर के पास गली में कीचड़ होने के कारण उसके चाचा आजाद व ताऊ का लड़का राकेश उसमें ईंट डालकर रास्ता बना रहे थे। इसी दौरान उनके पड़ोसी ईंट डालने व आने-जाने का रास्ता बनाने से मना करने लगा। आरोप है कि उसने गाली-गलौज भी की। इसके बाद आशीष ने दोनों पक्षों को समझा दिया और खुद घर चला गया। अजय ने आरोप लगाया कि कुछ देर बाद गांव के ही मोहित, सचिन उर्फ भोलू और मोनू ने घर आकर आशीष पर तेजधार हथियार और लाठी डंडों से हमला कर दिया। शोर सुनकर परिवार वालों ने उसे बचाया। तीनों जान से मारने की धमकी देकर वहां से चले गए। इस झगड़े में भी गिरफ्तारी की गई थी।

मृतक के भाई ने करवाया केस दर्ज

सुबह हत्या की सूचना मिली थी। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर मामले की जांच की। वहीं, मृतक के भाई अजय की शिकातय पर मोहित, सचिन उर्फ भोलू व मोनू के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर है। -सुलेंद्र, थाना प्रभारी, सांपला

ऊपर कमरे में सोया था चाचा

अजय ने बताया कि आशीष प्रॉपर्टी डीलर का भी काम करता था। 30 जनवरी की रात आशीष कमरे में सोने चला गया था। वह नीचे कमरे में सो रहा था और उसका चाचा आजाद ऊपर कमरे में सोया हुआ था। रात को गोली चली तो चाचा तुरंत नीचे आया और देखा कि आशिष खून से लथपथ पड़ा था।



मदवि में प्रभावी शोध पत्र लिखने की जानकारी साझा की

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट स्टडीज एंड रिसर्च द्वारा स्वराज सदन में संचालित- एडवांस्ड स्टैटिस्टिकल टूल्स एंड मैथेड्स इन रिसर्च कार्यशाला में बुधवार को तीसरे दिन सुबह के सत्र में चिटकारा यूनिवर्सिटी, चंडीगढ़ के डॉ. अमित मित्तल ने विशेष व्याख्यान दिया। डा. अमित मित्तल ने शोध कार्य के प्रकाशन के लिए उपयुक्त जर्नल्स के चयन करने के लिए शोधार्थियों का मार्गदर्शन किया और शोध कार्य के लिए उपयुक्त जर्नल्स के चयन की महत्ता से अवगत करवाया। उन्होंने प्रभावी शोध पत्र लिखने के सही तौर-तरीकों बारे व्यावहारिक जानकारी सांझा की। उन्होंने शोध कार्य प्रकाशन के लिए जर्नल्स चुनने के दौरान सही जानकारी, मैट्रिक्स तथा इंपेक्ट फैक्टर्स आदि के महत्व को रेखांकित किया।

पंडित नेकीराम शर्मा राजकीय महाविद्यालय में प्लेसमेंट फेयर में 115 छात्र शार्ट लिस्ट किए

रोहतक। पंडित नेकीराम शर्मा राजकीय महाविद्यालय में प्लेस्मेंट सेल एवं करियर गाइडेंस सेल के सहयोग से प्लेसमेंट फेयर का आयोजन किया गया। जिसमें विभिन्न कॉलेजों के 610 से ज़्यादा विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। जिसमें गुड़गांव, दिल्ली व रोहतक की विभिन्न कंपनियों ने 115 विद्यार्थियों को शार्ट लिस्ट किया। प्रतिनिधियों द्वारा विद्यार्थियों के इंटरव्यू लिए गए। प्रिन्सिपल डॉ. लोकेश बल्हारा ने रोजगार मेले का शुभारंभ किया। प्लेस्मेंट सेल के कन्वीनर डॉ. सुरेंद्र सांगवान ने विद्यार्थियों को कॉलेज की प्लेस्मेंट एवं करियर गाइडेंस सेल के बारे में बताया। इस मौके पर डॉ. सतीश खासा, डॉ. दीपक, डॉ. हर्ष नांदल, डॉ. बबीता, डॉ. वंदना सहित अन्य मौजूद रहे।

रंगोत्सव के विविध रंगों के जरिए छात्रों को प्रतिभा-प्रदर्शन का अवसर प्राप्त होगा

एमडीयू में 9 से पांच दिन बिखरेंगे रंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय 9 फरवरी से रंगोत्सव 2024 का आयोजन करेगा। इस वर्ष रंगोत्सव भारतीयता के संदेश को मुखरित करेगा। एमडीयू कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कहा कि रंगोत्सव 2024 विकसित भारत @2047 के थीम को रेखांकित करते हुए साहित्य-संस्कृति-कला के विविध आयामों पर केंद्रित रहेगा। कुलपति ने कहा कि रंगोत्सव के विविध रंगों के जरिए विश्वविद्यालय विद्यार्थियों को अपनी प्रतिभा-प्रदर्शन का अवसर प्राप्त होगा। अधिष्ठाता छात्र कल्याण प्रो. रणदीप राणा ने बताया कि 9 से 13 फरवरी तक उत्तर पश्चिम अंतर विश्वविद्यालय युवा महोत्सव को रंग-तरंग के रूप में आयोजित किया जाएगा। निदेशक युवा कल्याण डॉ. जगबीर राठी ने बताया कि 14 फरवरी से रंग-उत्सव के विभिन्न रंग इवेंट्स का आयोजन होगा। 14 फरवरी को रंग-बहार आयोजित करने की योजना डॉ. राठी ने साझा की। तदुपरांत रंग सुर(संगीत इवेंट्स), रंग कलम (साहित्यिक इवेंट्स), रंग सृजन (दृश्य कला इवेंट्स, रंग रास (थियेटर इवेंट्स) तथा रंग व्यंजन (व्यंजन संबंधित इवेंट्स) का आयोजन फरवरी-मार्च में होगा। इवेंट्स के साथ-साथ कार्यशाला आयोजन भी रंगोत्सव का हिस्सा रहेगा। कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल तनेजा, डीएसडब्लू प्रो. रणदीप राणा, संगीत विभाग की अध्यक्ष प्रो. विमल, खेल निदेशक प्रो. आरपी गर्ग, चीफ वार्डन कन्या छात्रावास प्रो. सपना गर्ग आदि मौजूद रहे।

अज्ञात वाहन की टक्कर से युवक की मौत

रोहतक। गांव खरावड़ स्थित अज्ञात वाहन की टक्कर से एक युवक की मौत हो गई। जिसकी सूचना रहागीरों ने पुलिस को दी। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर मामले की जांच शुरू कर दी। जांच के बाद शव को कब्जे में लेकर पोस्टमॉर्टम के लिए पीजीआई के शवगृह में भेज दिया है। हालांकि मृतक की पहचान नहीं सकी है।

आईएमटी थाना प्रभारी सुशील कुमार ने बताया कि उन्हें बुधवार को सूचना मिली थी कि गांव खरावड़ के पास हादसा हुआ है। इसकी सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंची और जांच में जुट गई। मृतक की पहचान के लिए प्रयास किए जा रहे हैं। जांच के दौरान पता चला कि मृतक पैदल ही जा रहा था। इसी दौरान किसी अज्ञात वाहन ने उसे टक्कर मार दी।

पीजीआईएमएस में 'कृत्रिम बुद्धि का प्रभाव' विषय पर कार्यक्रम

रिसर्च और नई तकनीकों के आविष्कार में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की अहम भूमिका

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के मल्टी डिसिप्लिन रिसर्च यूनिट द्वारा स्वास्थ्य सेवा में कृत्रिम बुद्धि का प्रभाव विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के संयोजक एमआरयू की नोडल अधिकारी व बायो कैमिस्ट्री विभाग की अध्यक्ष डॉक्टर सिम्मि खरब रही। कार्यक्रम का आयोजन 31 जनवरी को फार्मेसी कॉलेज के लेक्चर थिएटर-2 में किया गया। सेमिनार में बुधवार को मुख्य अतिथि रजिस्ट्रार डॉक्टर एचके अग्रवाल रहे। डॉक्टर एचके अग्रवाल ने बताया कि रिसर्च व नई तकनीकों के आविष्कार में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की अहम भूमिका है। यह सेमीनार एमआरयू द्वारा आयोजित 25वां कार्यक्रम था। केक कटिंग सेरेमनी में एचके अग्रवाल, सीनियर प्रोफेसर डॉ. जगत सिंह, डॉ. एस के सिंगल, डॉ. गजेंद्र सिंह, डॉ. अशोक सिंगल, डॉ. प्रवीन मल्होत्रा, डॉ. सुशीला तक्षक और डॉ. कुलदीप शामिल रहे। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में यूनिवर्सिटी ऑफ सिडनी ऑस्ट्रेलिया से डॉ. योगेन्द्र मिश्रा रहे। उन्होंने बताया कि किस तरह से आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस चिकित्सा में एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुकी है।

कार्यक्रम स्लोगन लेखन में साक्षी प्रथम, तन्वी द्वितीय और हिमांशी ने तृतीय

डॉक्यूमेंट्री फिल्म में आदित्य प्रथम व प्रेजीता द्वितीय रहा

वाद विवाद स्पर्धा में पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मॉडल टाउन की टीम प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मॉडल टाउन में बुधवार को खंड स्तरीय कानून साक्षरता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें रोहतक ब्लॉक के सरकारी व प्राइवेट विद्यालयों ने भाग लिया। इस दौरान विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। वाद विवाद में राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मॉडल टाउन रोहतक की टीम ने प्रथम, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पहरावर की टीम ने द्वितीय और राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय चमरिया की टीम ने तृतीय स्थान हासिल किया। प्रतियोगिता के दौरान स्लोगन लेखन में साक्षी ने प्रथम, तन्वी ने द्वितीय और हिमांशी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसी तरह से डॉक्यूमेंट्री फिल्म प्रतियोगिता में आदित्य ने प्रथम, प्रेजीता ने द्वितीय व पूजा तृतीय स्थान हासिल किया। इसके अलावा पीपीटी में निकिता प्रथम, सारिका द्वितीय व दीपांशी ने तृतीय स्थान, कविता में अंजू पहले, छवि दूसरे और लक्षिका तीसरे, निबंध लेखन में रिया प्रथम, प्राची ने द्वितीय, पल्लवी ने तृतीय, पेंटिंग में स्नेहा प्रथम, बिपाशा द्वितीय, इशांत ने तृतीय स्थान हासिल किया। इसी तरह से भाषण में चित्राक्षी ने पहला, अंशुल ने दूसरा व मनीषा ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। कार्यक्रम का संचालन कानून साक्षरता की ब्लॉक नोडल ऑफिसर अंजू डबास व मॉडल टाउन विद्यालय के डीडीओ रणवीर ने किया।

नाटक में राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय करौंथा की टीम अव्वल

क्विज में पठानिया पब्लिक स्कूल पहले, राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कंसाला दूसरे व जॉन वेस्ले कान्वेंट ने तृतीय स्थान, नाटक में राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय करौंथा की टीम प्रथम, राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सांघी की टीम ने द्वितीय, राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय धामड़ की टीम ने तृतीय स्थान हासिल किया।

कानूनी साक्षरता पर प्रकाश डाला

शिोरावस्था में कानूनी साक्षरता की आवश्यकता व महत्व पर प्रकाश डाला कार्यक्रम खंड शिक्षा अधिकारी डॉ. रंजना दलाल की अध्यक्षता में आयोजित किया गया। जिसका शुभारंभ जिला शिक्षा अधिकारी मनजीत मलिक ने मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलित करके किया। कार्यक्रम के अंतर्गत मनजीत व रंजना द्वारा किशोरावस्था में कानूनी साक्षरता की आवश्यकता व महत्व पर जानकारी दी गई। प्रतियोगिताओं में प्रथम, द्वितीय, तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले बच्चों को बीइओ डॉ. रंजना दलाल द्वारा प्रमाण पत्र वितरित किए गए।

रोहतक। चुनाव की तैयारियों को लेकर बैठक करते जाट शिक्षण संस्था के प्रशासक के ओएसडी डॉ. नवनीत अहलावत। फोटोः हरिभूमि

जाट संस्था चुनाव के लिए 8 बजे से शुरू होगी वोटिंग : डॉ. नवनीत अहलावत

रोहतक। उत्तर भारत की सबसे प्राचीन जाट शिक्षण संस्था रोहतक के कॉलेजियम सदस्यों के 4 फरवरी को होने वाले चुनाव की तैयारियों का ब्लू प्रिंट तैयार हो चुका है। संस्था के 95 कॉलेजियम के लिए चुनाव होगा और 10 कॉलेजियम में सदस्यों का निर्विरोध चयन किया जा चुका है। जाट शिक्षण संस्था के प्रशासक के ओएसडी डॉ. नवनीत अहलावत ने यह जानकारी दी।डॉ. अहलावत ने बताया कि सभी कॉलेजियम के लिए चुनाव बैलेट पेपर से करवाए जाएंगे। इस चुनाव में 8523 आजीवन सदस्य मतदान हेतू योग्य हैं। मतदान की प्रक्रिया प्रातः 8 बजे शुरू होगी और दोपहर बाद 3 बजे तक चलेगी। इसके पश्चात मतगणना और परिणाम घोषित किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि संस्था के सभी स्कूलों व कॉलेजों में 95 पोलिंग स्टेशन बनाए गए हैं। पोलिंग स्टेशनों की समस्त जानकारी संस्था की वेबसाइट पर उपलब्ध है। डॉ. अहलावत ने बताया कि आमजन को किसी प्रकार की असुविधा न हो इसके लिए भी समस्त तैयारियां पूरी कर ली गई हैं।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

सिंप्टंप्स दिखने पर ना करें कैंसर टेस्ट कराने में देरी

मेरी उम्र 51 वर्ष है। मेरी फैमिली में कैंसर की हिस्ट्री रही है। मुझे यह बीमारी ना हो, इसके लिए मुझे क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?

-शशिकांत, बिलासपुर

इस तरह की बीमारी आनुवांशिक नहीं होती है कि परिवार में किसी को हुई है तो दूसरे को होगी ही। इसके बावजूद आप खान-पान पर ध्यान दें। कैंसर संबंधित कुछ सामान्य जांच होती हैं, इन्हें करवा सकते हैं। किसी भी प्रकार के कैंसर जैसे लक्षण दिखने पर जांच कराने में लापरवाही ना बरतें।

मेरी उम्र 59 वर्ष है। सर्दी के मौसम में मेरी नाक से पानी निकलता रहता है। इससे बहुत परेशानी महसूस होती है, कृपया मेरी समस्या का समाधान बताएं?

-राजकुमार, रायपुर

अधिक सर्दी होने से इस तरह की परेशानी काफी लोगों को होती है। इसके लिए आपको सर्दी से बचना होगा। साथ ही अपना खान-पान ऐसा करना होगा, जिससे कम तापमान में भी बॉडी बैलेंस कर सके। इसके लिए अपनी डाइट में गर्म तासीर वाले फूड्स अधिक मात्रा में लें।

मेरी उम्र 43 वर्ष है। कुछ दिनों से मुझे बार-बार यूरीनेशन के लिए जाना पड़ता है। खान-पान और लाइफस्टाइल में कोई बदलाव नहीं किया है। ऐसा क्यों हो रहा है और मुझे क्या करना चाहिए?

-प्रकाश, रोहतक

जिस तरह की समस्या आप बता रहे हैं, वह गर्मी के मुकाबले सर्दियों में काफी लोगों को होती है। आप इस बात पर गौर करें कि क्या आपको ऐसी समस्या हर बार सर्दियों में होती है? क्योंकि गर्मियों में शरीर से पसीना निकलता है, लेकिन सर्दियों में पसीना नहीं निकलता। इन दिनों कम पानी पीने के बाद भी यूरिनेशन बार-बार जाना आम है। इसके बाद भी कोई संदेह है तो आप जरूर एक बार यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करें।

मेरी उम्र 34 वर्ष है। कुछ दिनों से मुझे भूख नहीं लगती, थकान होती है, मुंह पर सूजन हो रही हैं। ये किस बीमारी के लक्षण हो सकते हैं, मुझे किस डॉक्टर को दिखाना चाहिए, कृपया बताएं?

-कुलदीप, भोपाल

जैसा आप बता रहे हैं कि भूख नहीं लगती और थकान भी लग रही है, तो यह कई बीमारी की वजह से हो सकता है, मसलन शरीर में खून की कमी या टीबी होने पर भी ऐसे ही कुछ लक्षण दिखते हैं। बेहतर होगा कि आप किसी जनरल फिजिशियन संपर्क करें। डॉक्टर कुछ टेस्ट करवाएंगे, जिससे पता चलेगा कि कोई बीमारी है या नहीं? कोई बीमारी पता चली तो उसके बाद ही ट्रीटमेंट शुरू हो पाएगा।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। मैं यह जानना चाहता हूं कि सर्दियों में किन फलों का ज्यादा सेवन करना चाहिए और किसे अवॉयड करना चाहिए, कृपया बताएं?

-रचित,जबलपुर

सर्दी के मौसम में आपको कफ कोल्ड ज्यादा होता है तो खट्टे फल खाने से बचें। अगर ऐसी समस्या नहीं होती है तो इस मौसम में संतरा, कीनू खाने चाहिए। इसके साथ ही अमरूद, पपीता और अनार भी खाए जा सकते हैं। केला खाने से जरूर बचना चाहिए इससे कफ कोल्ड हो सकता है।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। सर्दी से बचाव के लिए हीटर का यूज करना चाहता हूं लेकिन मुझे अस्थमा है। कुछ देर में ही घुटन महसूस होने लगती है। मुझे क्या करना चाहिए?

-जितेंद्र, दिल्ली

आप बता रहे हैं कि आपको अस्थमा है, इसलिए आपको थोड़ी सावधानी बरतनी चाहिए। बाजार में ऑयल वाले हीटर भी उपलब्ध हैं, इनका इस्तेमाल कर सकते हैं। सीधा हीटर के संपर्क ना आएं। हीटर को कमरे के दूसरे कोने में रखें और आप दूर बैठें। इससे आपको कम परेशानी होगी। *

प्रस्तुति : रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

आज के बदलते दौर में हर चीज एडवांस, इफेक्टिव और ईजी टू यूज होती जा रही है, चाहे वो घरों में इस्तेमाल होने वाली प्लास्टिक के बोतल में पानी हो, मेयोनीज हो, टी बैग हो, ब्यूटी प्रोडक्ट्स हों या युवाओं में धूम्रपान को लेकर नए प्रयोग हों। लेकिन ऐसे कई बदलाव कैंसर के खतरे को बढ़ा रहे हैं। जानिए आज के बदलते दौर में किन कारणों से कैंसर होने की संभावना अधिक हो रही है।

स्पेशलः वर्ल्ड कैंसर-डे, 4 फरवरी

वैसे तो कैंसर होने की कई वजहें हो सकती हैं। लेकिन गलत फूड हैबिट्स और लाइफस्टाइल संबंधी लापरवाही से कैंसर का रिस्क अब हर उम्र के लोगों में बढ़ने लगा है। वे कौन सी हैबिट्स हैं, जिनसे कैंसर रिस्क बढ़ता है और इससे बचने के लिए आपको किन बातों पर ध्यान देना चाहिए, यहां डिटेल में बता रहे हैं कुछ कैंसर स्पेशलिस्ट्स।

बैड हैबिट्स और लापरवाही से बढ़ सकता है कैंसर का रिस्क

फूड आइटम्स-ईटिंग हैबिट्स

घरों में इस्तेमाल होने वाली किस तरह की चीजें, कैंसर के खतरे को बढ़ा रही हैं, इस बारे में पूछने पर एक्शन कैंसर हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-मेडिकल ऑन्कोलॉजी- **डॉ. जे.बी. शर्मा** बताते हैं, 'घरों में इस्तेमाल होने वाली ऐसे कई चीजें हैं, जिनसे कैंसर के खतरे की संभावनाएं बढ़ रही हैं, जैसे- प्लास्टिक की बोतल में रखा पानी पीना खतरनाक हो सकता है क्योंकि इसमें माइक्रो प्लास्टिक पाए जाते हैं। इस तरह कुछ लोग आजकल प्लास्टिक की थैली में पैक गर्म चाय लेकर पीते हैं, जबकि इसमें भी माइक्रो प्लास्टिक होता है, जिसकी आपके शरीर में जाने की संभावना होती है। वहीं, आजकल टी बैग के इस्तेमाल के कारण भी कैंसर होने की संभावना बनी रहती है। दरअसल, इसमें एपिक्लोरो हाइड्रिन नामक एक रसायन होता है, जो गर्म पानी में घुल जाता है और कैंसर का कारण बन सकता है। इसके अलावा आजकल की टेक्नोलॉजी में जहां आपके लिए चीजें आसान हो गई हैं, वहीं खतरे भी बढ़ गए हैं, जैसे- यदि आप ओवन में खाना गर्म करके खाते हैं, तो प्लास्टिक के बर्तनों आदि का इस्तेमाल ना करें, क्योंकि प्लास्टिक को गर्म करने पर इसमें से एंडोक्रिन डिस्ट्रक्टिंग नामक खतरनाक केमिकल निकलता है, जो खाने के साथ घुलकर शरीर में चला जाता है और कैंसर की आशंका को बढ़ाता है। इसके अलावा लोग घरों में खाना नॉनस्टिक बर्तन में पकाते हैं। अगर उसमें खाना जल जाए तो कभी ना खाएं, क्योंकि इसमें एक्रिलामाइड नामक केमिकल बनने लगता है, जो कैंसर का कारण बनता है। वहीं, मोमोज जैसे खाने पीने की चीजों में इस्तेमाल होने वाला वाइट कलर का मेयोनीज आजकल खूब पसंद किया जा रहा है, मगर इसमें मौजूद फूड एडिटिव्स की वजह से आपको कोलोरेक्टल कैंसर जैसी गंभीर बीमारी होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। साथ ही पिज्जा, बर्गर, हॉट डॉग, कार्बोनेटेड ड्रिंक्स, प्रोसेस्ड मीट, सॉसेज, पैकेज्ड फूड्स, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट और अधिक मीठे खाद्य पदार्थों के सेवन से आपको कैंसर होने का ज्यादा खतरा होता है।'

ब्यूटी प्रोडक्ट्स का यूज

महिलाओं और पुरुषों के द्वारा यूज किए जाने वाले कई लो क्वालिटी के ब्यूटी प्रोडक्ट्स कैंसर से संबंधित खतरा उत्पन्न कर सकते हैं। इस बारे में धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-मेडिकल ऑन्कोलॉजी- **डॉ. राजित चानना** बताते हैं, 'आजकल बालों को सिल्की करने के लिए कई प्रकार के केमिकल युक्त उत्पादों का प्रयोग किया जाता है, जिसमें फॉर्मेल्डिहाइड और फॉर्मेल्डिहाइड-रिलीजिंग रसायन होते हैं। हालांकि इनपर एफडीए का प्रतिबंध लगा हुआ है। लेकिन इस प्रकार के लो क्वालिटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल कैंसर के खतरे को बढ़ा सकता है। बालों को सीधा करने वाले इस प्रकार के कुछ उत्पादों के प्रयोग से अल्पकालीन और दीर्घकालीन गंभीर समस्याएं होने की संभावना बनी रहती है। फॉर्मेल्डिहाइड धुएं के संपर्क में आने से आंख, नाक और गले में जलन हो सकती है। साथ ही श्वसन समस्याएं भी हो सकती है। आगे चलकर कैंसर का भी जोखिम बढ़ जाता है। इसको लेकर 2022 के राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान द्वारा अध्ययन से भी कई संकेत मिलते हैं, जिनमें इन रसायनों के धुएं से महिलाओं में गर्भाशय कैंसर की अधिक संभावना को बताया गया है। इसलिए रोजमर्रा के उत्पादों में कार्सिनोजेनिक एजेंटों को पहचान कर उनका प्रयोग ना करना अत्यंत महत्वपूर्ण है, इसी से आप संभावित कैंसर की समस्याओं से बच सकते हैं। इसी के साथ यह भी जरूरी है कि आप सुरक्षित हेयर प्रोडक्ट्स की पहचान करके उन्हीं का प्रयोग करें।'

न्यू स्मोकिंग हैबिट्स

यंगस्टर्स में स्मोकिंग और इसके अलग-अलग तरह के नए शौक से कैंसर का खतरा भी बढ़ रहा है, इस बारे में पूछने पर नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट एंड डायरेक्टर-मेडिकल ऑन्कोलॉजी- **डॉ. रणदीप सिंह** बताते हैं, 'स्मोकिंग और शराब का सेवन कैंसर कारक तो है ही। इसके साथ-साथ आजकल सिगरेट की लत छुड़ाने के लिए मार्केट में आई ई-सिगरेट, जो युवा वर्ग में काफी लोकप्रिय हो रही है, भी कैंसर के खतरे को तेजी से बढ़ा रही है। इसमें प्रयोग होने वाले केमिकल काफी खतरनाक होते हैं, जैसे- निकोटिन, फॉर्मेल्डिहाइड, टिन, निकिल, कॉपर, लेड, क्रोमियम, आर्सेनिक और डाई एसेटाइल मेटल जैसे पदार्थ क्वाइल में मिले होते हैं। दरअसल, ई-सिगरेट के वेपर को गर्म करने के लिए क्वाइल का इस्तेमाल होता है और इनसे लंग्स कैंसर का खतरा तेजी से बढ़ा है। साथ ही युवा वर्ग में फ्लेवर्ड हुक्का पीने का भी चलन तेजी से बढ़ा है, जिसमें कई खतरनाक केमिकल मिलकर फ्लेवर बनाए जाते हैं। याद रखें कि चाहे ई सिगरेट हो या फिर फ्लेवर्ड हुक्का, दोनों में खतरनाक केमिकल डाई एसिटाइल मिला होता है, जो आपकी सेहत के लिए घातक है। इनमें कुछ अन्य प्रकार के हानिकारक केमिकल भी हैं, जैसे-कार्बन मोनोऑक्साइड, कैडमियम, अमोनिया, रेडॉन (खतरनाक न्यूक्लियर गैस), मिथेन, चारकोल, एसिटोन आदि। ये केमिकल्स कैंसर के खतरे को बढ़ाते हैं।'

यहां बताई गई बातों से साबित होता है कि कैंसर से बचाव के लिए आपको अपनी डेली लाइफस्टाइल और फूड हैबिट्स पर ध्यान देना होगा। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

भविष्य में बढ़ सकते हैं कैंसर के मामले

वर्ल्ड कैंसर रिसर्च फंड इंटरनेशनल की एक रिपोर्ट के अनुसार साल 2020 में दुनिया भर में 18.1 मिलियन कैंसर के मामले थे। इनमें से 9.3 मिलियन मामले पुरुषों में और 8.8 मिलियन महिलाएं थीं। वहीं, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ की रिपोर्ट के अनुसार साल 2020 की तुलना में 2025 में कैंसर के मामलों में 12.8 प्रतिशत की वृद्धि होने का अनुमान है। *

अवेयरनेस

शिखर चंद जैन

न्यूट्रीशन से जुड़े बहुत से ऐसे मिथ प्रचलित हैं, जिनका सच्चाई से कोई लेना-देना नहीं होता है। इसलिए ऐसे मिथ्स और उनके फैक्ट के बारे में जरूर पता होना चाहिए।

न्यूट्रीशन से जुड़े मिथ-फैक्ट कितने सच-कितने झूठ

आधी-अधूरी जानकारी के कारण आम लोगों में न्यूट्रीशन से जुड़े कई भ्रम फैले हुए हैं। दुनिया भर के हेल्थ एक्सपर्ट्स शोध और अध्ययनों के माध्यम से कई भ्रमों को दूर करते हुए उनकी वास्तविकता बताते रहते हैं।

प्लांट प्रोटीन संपूर्ण नहीं : अकसर शाकाहारियों को भ्रम होता है कि प्लांट बेस्ड फूड से शरीर के लिए जरूरी प्रोटीन की आपूर्ति नहीं हो पाती। स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी के न्यूट्रीशन साइंटिस्ट और मेडिकल मेडिसिन प्रोफेसर क्रिस्टोफर गार्डनर के अनुसार, 'यह एक मिथ है कि प्लांट्स में कुछ अमीनो एसिड होते ही नहीं। सच यह है कि सभी प्लांट बेस्ड फूड्स में सभी 20 प्रकार के अमीनो एसिड होते हैं। हां, इतना सा फर्क जरूर होता है कि एनिमल बेस्ड फूड की तरह इनमें अमीनो अम्लों का अनुपात आइडियल नहीं होता।'

सोया फूड से ब्रेस्ट कैंसर का रिस्कः सोया में प्लांट एस्ट्रोजेंस की हाई डोज होती है, जिसका नाम आइसोफ्लेवोंस है। जानवरों पर किए गए अध्ययन में पाया गया है कि इनके कारण उनमें ब्रेस्ट ट्यूमर सेल स्टिम्युलेट होती हैं। हार्वर्डटी एच चान स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ में न्यूट्रीशन डिपार्टमेंट के प्रमुख फ्रैंक बी हू बताते हैं, 'मनुष्यों पर किए गए अध्ययन में ऐसा कुछ नहीं पाया गया। इसकी बजाय यह जरूर पाया गया है कि सोया बेस्ड फूड और ड्रिंक, ब्रेस्ट कैंसर के रिस्क से सुरक्षा देते हैं और इन बीमारी के प्रति लाभकारी होते हैं। सोया फूड्स लाभकारी पोषक तत्वों के पावर हाउस होते हैं, हार्ट डिजीज का जोखिम भी कम करते हैं। इनमें उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और मिनरल्स होते हैं।'

बच्चों को मूंगफली ना खिलाएंः बरसों से माता-पिता को सलाह दी जाती रही है कि बच्चों को कम उम्र में मूंगफली ना खिलाएं। लेकिन एलर्जी एक्सपर्ट्स के मुताबिक अगर बच्चों को कोई फूड एलर्जी, एक्जिमा आदि नहीं है तो मूंगफली खिला सकते हैं। शुरुआत पीनट बटर, पीनट पफ आदि से की जा सकती है। छोटे बच्चों को पानी एब्रेस्ट मिल्क या फॉर्मूला मिल्क में पीनट बटर मिलाकर हफ्ते में एक-दो बार दे सकते हैं। नॉर्थ वेस्टर्न यूनिवर्सिटी में सेंटर फॉर फूड एलर्जी एंड अस्थमा रिसर्च की निदेशक रुचि गुप्ता कहती हैं, 'बच्चे को एक्जिमा या कोई अन्य समस्या है तो चिकित्सक की सलाह लें। बच्चों को पहले साल में डायवर्स डाइट देकर फूड एलर्जी से बचाया जा सकता है।'

डेयरी मिल्क से अच्छा प्लांट मिल्कः अरिजोना स्टेट यूनिवर्सिटी की सस्टेनेबल फूड सिस्टम की प्रोफेसर कैथरीन मेरीगन कहती हैं, 'गाय के दूध के एक कप में 8 ग्राम प्रोटीन होता है, जबकि आलमंड मिल्क में मात्र एक-दो ग्राम और ओट मिल्क में मात्र दो-तीन ग्राम ही प्रोटीन होता है। इतना ही नहीं रेडीमेड प्लांट मिल्क में कई चीज ऐसी मिलाई जाती हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद नहीं होती हैं।'

आलू नुकसानदायक हैः आलू को कई लोग सेहत के लिए बुरा बताते हैं। इसकी वजह है इसका हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स यानी इसमें शीघ्र पाचन होने वाले कार्बोहाइड्रेट होते हैं, जो ब्लड शुगर लेवल बढ़ा सकते हैं। वैसे तो दुनिया की हर चीज किसी के लिए फायदेमंद और किसी के लिए नुकसानदायक हो सकती है। लेकिन आलू के सेवन से हेल्थ को कई लाभ भी मिलते हैं। यह कहना है जॉन हापकिंस यूनिवर्सिटी के विशेषज्ञ और रिसर्चर डेफिन ऑल्टेमा जॉनसन का। वे आगे बताते हैं, 'आलू में विटामिन सी, पोटेशियम और फाइबर्स के साथ-साथ कई पोषक तत्व होते हैं। विशेष रूप से छिलका समेत इन्हें खाने से काफी लाभदायक होते हैं। हां, इन्हें तलने की बजाय भून कर, बेक करऔर उबालकर खाएं।' *

प्रिकॉशन

मेनीक्योर हो सकता है हार्मफुल

आज के दौर में महिलाएं ही नहीं, कई पुरुष भी अपने हाथों का सौंदर्य निखारने के लिए मेनीक्योर करवाने लगे हैं। लेकिन कुछ बातों पर ध्यान ना दिया जाए तो इससे काफी नुकसान भी हो सकता है। अमेरिका के न्यूयॉर्क स्थित माउंट सिनाई हॉस्पिटल के डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. हर्बर्ट पी. गुडहर्ट और कोलंबिया यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर के डॉ. हैंड्रिक उइटेंडेल ने मेनीक्योर से होने वाले नुकसान के बारे में बताया है।

मेनीक्योर के पहले चरण में क्यूटिकल्स हटाए जाते हैं। इसके लिए कभी-कभी ऐसे सॉफ्टनर का इस्तेमाल किया जाता है, जिसमें तेज बेस नेचर के केमिकल्स होते हैं। इससे स्किन की प्रोटेक्टिंग लेयर किरेटिन नष्ट हो जाती है। क्यूटिकल्स हटाने से अंगुली के उस हिस्से में जलन और आस-पास स्थित ऊतकों (टिश्यूज) में इंफेक्शन हो सकता है। कभी-कभी यह इंफेक्शन फैलकर नाखूनों की जड़ तक पहुंच जाता है और नाखून सदा के लिए खराब हो सकते हैं। फ्रेंच मेनीक्योर के तहत वुडन पिक का इस्तेमाल किया जाता है। इससे भी इंफेक्शन हो सकता है। कुछ कॉस्मेटिक्स में प्वाइजनस एलर्जीकारक तत्व पाए जाते हैं, जिनमें टॉल्यूइन, फैटालेट्स, कैंफर और फॉर्मेल्डिहाइड शामिल हैं। इन तत्वों से युक्त नेल पॉलिश लगे नाखूनों वाली अंगुली को स्पर्श करके कोई आंखों को छूता या खुजलाता है, तो आंखों के आस-पास की स्किन चर्मरोग से प्रभावित हो सकती है। कई बार आटा गूंधने, सब्जी काटने, खाने आदि के कारण ये टॉक्सिक पदार्थ खाद्य सामग्री के माध्यम से पेट तक भी पहुंच जाते हैं।

अकसर महिलाएं अपने लंबे नाखूनों को टूटने से बचाने के लिए फाइबरयुक्त 'नेल हार्डनर्स' का प्रयोग करती हैं। इनपर डिजाइंस या नेल आर्ट चिपकाने के लिए 'एक्रिलिक ग्लू' का इस्तेमाल करती हैं। चिपकाने वाले पदार्थ एक्रिलिक ग्लू और नेल हार्डनर से एलर्जी होने की संभावना के साथ-साथ नेचुरल नेल्स को नुकसान पहुंच सकता है। डॉ. गुडहर्ट और डॉ. हैंड्रिक के अनुसार नाखूनों को उनके कुदरती रूप में ही रहने देना चाहिए। *

-अंजू जैन

सजेशन

किरण भास्कर

मौसम कोई भी हो, सुकून भरी नींद अगर रात में आए तो कई बीमारियां पास नहीं फटकती हैं। साथ ही पूरा दिन एनर्जेटिक फीलिंग बनी रहती है। गहरी और सुकून भरी नींद के लिए क्या कुछ करना चाहिए, आप जरूर जानना चाहेंगे।

...तब आएगी सुकून भरी नींद

सर्दियों में कई लोग अधूरी नींद से परेशान रहते हैं, क्योंकि सर्दियों में सुकून भरी नींद के लिए चाहिए आरामदायक बिस्तर। कई लोग इसका शॉर्टकट रूम हीटर में तलाशते हैं, लेकिन बेडरूम को गर्म रखने के लिए रूम हीटर का सहारा लेना सही नहीं है। रूम हीटर शरीर के लिए नुकसानदायक होता है। हीटर बेडरूम में ऑक्सीजन के स्तर को कम कर कमरे को गर्माइश से भरपूर बनाने की बजाय, उसे घुटन से भर देता है। इसका मतलब यह नहीं है कि सर्दियों में बिस्तर को गर्म करने के कोई उपाय ही नहीं हैं। यहां कुछ सरल उपाय बता रहे हैं-

इस्तेमाल करें वूडेन फर्नीचरः बेडरूम को गर्म रखने का एक सरल और प्राकृतिक उपाय यह है कि वूडेन फर्नीचर का इस्तेमाल करना चाहिए। लकड़ी का बेड, हवा और फर्श से ठंडक को आपके गद्दे तक पहुंचने से रोकता है। इस तरह बेड का गद्दा आरामदायक और गर्माइश से भरपूर रह सकता है।

अच्छी क्वालिटी के गद्देः एक अच्छा बिस्तर, आरामदायक गद्दे से बनता है, और आरामदायक गद्दा अच्छी क्वालिटी का होता है, जो सामान्य गद्दे से थोड़ा महंगा हो सकता है। खराब गुणवत्ता वाले गद्दे आपको चिपचिपे और असुविधाजनक एहसास से भर देते हैं, जिसके परिणामस्वरूप नींद खराब होती है। यही नहीं नींद खराब होने से जगने पर शरीर में दर्द होता है। इसलिए सुनिश्चित करें कि आप अच्छी गुणवत्ता वाले गद्दे का इस्तेमाल करें।

बेडसाइड टेबल लगाएंः अपने मोबाइल या चश्मे को रखने के लिए, रात में पीने के लिए पानी रखने के लिए बेड से सटाकर साइड टेबल लगाएं। वरना इस मौसम में नींद बार-बार डिस्टर्ब होती है। दरअसल, सर्दियों में जब आप एक बार अपने गर्म बिस्तर पर लेट जाते हैं, तो किसी भी जरूरत के लिए बिस्तर छोड़ना पड़ सकता है। इसलिए अपने बेड के साथ एक नाइट स्टैंड या बेडसाइड टेबल जरूर रखें, जिसमें रात की जरूरी चीजें रखी जा सकें।

बिस्तर पर हों कई तकिएः सुनिश्चित करें कि आपके बिस्तर पर गर्माहट से भरपूर कई रोएंदार तकिए हों। तकियों के ढेर आपके बिस्तर और शयनकक्ष को आरामदायक बनाते हैं। इसके अलावा, जब आप पढ़ रहे होते हैं या बिस्तर पर काम कर रहे होते हैं, तो तकिए पर्याप्त आराम और सहारा प्रदान करते हैं। अपने शयनकक्ष में अतिरिक्त गर्माहट के लिए विभिन्न आकारों, सामग्रियों और रंगों के तकियों का उपयोग कर सकते हैं।

ओढ़ने के लिए चुनें रजाईः बिस्तर पर सोते समय ओढ़ने के लिए भारी कंबल की जगह अच्छी क्वालिटी की मुलायम रजाई चुनें। इससे आपको आरामदायक और पर्याप्त गर्माहट भरी नींद मिलेगी। खुरदरा कंबल आपकी त्वचा को परेशान कर सकता है, यह आराम से सोने नहीं देगा। इसलिए कंबल भी चुनें तो गर्म और मुलायम चुनें।

अन्य सुझावः मौसम के अनुसार उपयुक्त कपड़े पहनें जैसे कि पजामा के साथ एक लंबी टी-शर्ट। इस मौसम में ऊनी मिश्रित गर्म कपड़े पहनें।

- रात में सोने से पहले गर्म पानी से स्नान आपको आरामदायक नींद दे सकता है। अगर आपको ठंड लग रही है तो बिस्तर पर अपने साथ गर्म पानी की बोतल लेकर सोएं।
- खुद को गर्म रखने के लिए सोने से पहले अपनी पसंद के गर्म पेय का आनंद लें। यदि आपको सोने से पहले कॉफी या चाय पसंद नहीं है, तो खुद को हाइड्रेटेड रखने के लिए दूध या गुनगुने पानी का सेवन करें। *

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

विधायकों का प्रतिनिधिमंडल पहुंचा केरल

रोहतक। हरियाणा विधानसभा की सरकारी आश्वासन समिति की टीम केरल के दौरे पर है। विधायक भारत भूषण बत्रा के नेतृत्व वाली इस टीम ने केरल के बजट सत्र के दौरान वहां की विधानसभा की कार्यवाही देखी। साथ ही मुख्यमंत्री और नेता प्रतिपक्ष से भी मुलाकात कर विभिन्न बिंदुओं पर गहन चर्चा की। केरल विधानसभा के बजट सत्र में हरियाणा विधानसभा की सरकारी आश्वासन समिति में शामिल विधायकों के दल ने भाग लिया।

रोहतक की जनता दीपेंद्र हुड्डा के साथः संदीप हुड्डा

रोहतक। हरियाणा किसान कांग्रेस के वाइस चेयरमैन संदीप हुड्डा (चमारिया) ने कहा कि भाजपा नेता ओमप्रकाश धनखड़ को रोहतक और प्रदेश की जनता पहले ही नकार चुकी है। भाजपा नेता सुर्खियों में रहने के लिए ओच्छी टिप्पणी करते हैं। राज्यसभा सांसद दीपेंद्र हुड्डा की लोकप्रियता को देख भाजपा में घबराहट है। राज्यसभा सांसद पिछले लगातार 9 सालों से जनता के दुख सुख में उनके साथ खड़े रहे।

पटवारी-कानूनगो ने धरना तीन फरवरी तक बढ़ाया

रोहतक। दी पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन के जिलाध्यक्ष रवि सैनी ने बताया कि तहसील कार्यालय रोहतक पर उनका धरना निरंतर जारी है। प्रधान ने कहा कि धरने की अवधि अब तीन फरवरी तक बढ़ा दी गई है। इसके बाद एसोसिएशन की राज्य कार्यकारिणी जो भी निर्णय आंदोलन को लेकर करेगी, उस पर अमल किया जाएगा।

समाज को बेहतर बनाने में योगदान दें

रोहतक। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रिठाल में बुधवार को एनएसएस कैम्प का शुभारंभ हुआ। 6 फरवरी तक लगने वाले शिविर का उद्घाटन प्रिंसिपल रविंद्र ने किया। प्रोग्राम अधिकारी सीमा सैनी ने एनएसएस कहा कि राष्ट्रीय सेवा योजना के माध्यम से न केवल हमें नई नई जानकारियां मिलती हैं बल्कि हम अपने स्कूल और आसपास के वातावरण को स्वच्छ व सुंदर बनाने में भी योगदान दे सकते हैं।

सरकार ने नौकरियां देने का वादा किया थाः जगवीर

रोहतक। आप के प्रदेश संयुक्त सचिव जगवीर हुड्डा ने सरकारी नौकरियों में भर्ती प्रक्रिया को लेकर भाजपा और जजपा सरकार पर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि सीएम 2023 में दी गई एक हजार नौकरियों की भी लिस्ट जारी करें, नहीं तो युवाओं से माफी मांगें। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री ने 6 जनवरी 2023 को एक ट्वीट किया था, जिसमें उन्होंने कहा था कि 2023 में ग्रुप सी और डी के लिए हम हरियाणा में 50,000 भर्तियां करने जा रहे हैं।

स्वच्छता ब्रांड एंबेसडर बनने का आह्वान किया

रोहतक। स्वच्छता मिशन को दैनंदिन जीवन का हिस्सा बनाने, स्वच्छता का संदेश जन-जन तक पहुंचाने तथा मदवि को स्वच्छतम कैंपस के रूप में पुष्पित-पल्लवित करने का आह्वान बुधवार को राष्ट्रीय सेवा योजना के एक दिवसीय स्वच्छता शिविर में मुख्य अतिथि एवं वक्ता निदेशक जनसंपर्क सुनित मुखर्जी ने किया।

तीन फरवरी तक जारी रहेंगी राज्य में दो पश्चिमी विक्षोभ की गतिविधियां, ओलावृष्टि की भी आशंका

लाखनमाजरा व महम 5-5, कलानौर 4, रोहतक 3 व सांपला में 2 एमएम बारिश हुई, किसानों को राहत

भारतीय मौसम विज्ञान विभाग द्वारा कुछ दिन पहले जारी किए पूर्वानुमान के मुताबिक बुधवार को राज्य में विक्षोभीय गतिविधियां हुई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

माघ की पंचमी को राज्य में पहला पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय हुआ। जिसके चलते बूंदाबांदी हुई। इससे फसलों में काफी फायदा होगा। यानि के माघ में हुई बरसात ने किसानों की पौ (पौष) बारह कर दी। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग द्वारा कुछ दिन पहले जारी किए पूर्वानुमान के मुताबिक बुधवार को राज्य में विक्षोभीय गतिविधियां हुई। जिससे लाखनमाजरा और महम खंड में 5-5,कलानौर में 4, रोहतक में 3 और सांपला में 2 एमएम बरसात हुई। जिससे किसानों की माघ के महीने में पौ बारह हो गई है। बूंदाबांदी का सबसे ज्यादा लाभ गेहूं की पछेती किस्मों में होगा। क्योंकि फसल अभी बढ़ रही है। आने वाले तीन दिनों में प्रदेश का मौसम ऐसे ही बने रहने की उम्मीद है। क्योंकि अभी एक और पश्चिमी विक्षोभ राज्य में सक्रिय होना है।

साढ़े ग्यारह बजे बदला मौसम

करीब साढ़े ग्यारह बजे रोहतक व इसके आसपास के क्षेत्रों में मौसम ने करवट बदली। रुक-रुककर दोपहर बाद अढ़ाई बजे तक बूंद गिरती रही। मौसम में बदलाव से पहले गहना कोहरा था। जिससे वाहन चालकों को काफी दिक्कतें महूसस हुई। हालांकि मौसम में मंगलवार रात से परिवर्तन दिखाई दे रहा था। पूर्वा हवाएं चल रही थी और धुंध भी काफी थी। आने वाले दिनों के लिएउ मौसम विभाग के चंडीगढ़ केंद्र ने हरियाणा में ऑरेंज अलर्ट जारी किया है। आशंका जाहिर की गई है कि बारिश के साथ ओले भी गिर सकते हैं। इस दौरान हवा की गति 40 किलोमीटर प्रति घंटे तक पहुंच सकती है। मौसम विभाग का कहना है कि 3 फरवरी से पहले प्रदेश में ताजा पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने जा रहा हैद्ध और मौसम का मिजाज ऐसा ही बना रहेगा।

अगस्त के बाद अब हुई झमाझम

आने दिनों में अगर 10 एमएम से ज्यादा बरसात हो गई तो रबी में नुकसान होगा। क्योंकि जिले में काफी जमीन ऐसी हैं, जो सेमग्रस्त हैं। थोड़ी सी ज्यादा बरसात होते ही इसमें खड़ी फसल तबाह होती हैं। जनवरी 2022 में जिले के किसानों ने अधिक बारिश का नुकसान झेलना पड़ा था। ध्यान रहे कि रोहतक में 20 अगस्त 2023 के बाद बरसात हुई है।

बूंदाबांदीः अब सर्दी होगी कम,एक सप्ताह में महसूस होगा असर

अमरजीत एस गिल ▶▶| रोहतक

दो पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से प्रदेश में तीन फरवरी तक मौसम ऐसा ही बना रहेगा। इसके अगले पांच-सात दिन तक बूंदाबांदी का असर ठंड के रूप में होगा। हवा में नमी ज्यादा रही और बादल नहीं होंगे तो कोहरा पड़ेगा। जिससे न्यूनतम तापमान में 3-4 डिग्री सेल्सियस की गिरावट संभावित है। इस समय रात का तापमान रोहतक में 10 डिग्री सेल्सियस भी अधिक हो चुका है। गत मंगलवार को दिन का पारा भी 16 डिग्री से ज्यादा दर्ज किया गया। बुधवार देर रात तक के जो पूर्वानुमान हैं, उनके मुताबिक अगर मौसम में एकदम से कोई बड़ा बदलाव नहीं होता है तो फिर अगले एक सप्ताह के बाद आपको यह महसूस होने लगेगा कि सर्दी की विदाई होने लगी है। अब माघ के पांच दिन बीत गए हैं। इस समय सर्दी की अमूमन उल्टी गिनती शुरू हो जाती है। लेकिन कई बार माघ में भी अच्छी ठंड होती है। ऐसा होने पर गेहूं का बंपर उत्पादन होता है। अगर समय से पहले तापमान बढ़ जाता है तो पैदावार पर प्रतिकूल असर पड़ता है।

तेज हवा चलते ही बढ़ेगी ठंड

जब तक राज्य में पश्चिमी विक्षोभों की गतिविधियां जारी हैं, इस दौरान अगर तेज हवाएं चल पड़ी तो ठिठुरन काफी बढ़ेगी।

बताया जा रहा है कि तीन फरवरी के बाद उत्तर पश्चिमी हवाएं चलेंगी। जिससे तापमान में गिरावट होगी।

10 डिग्री तक पहुंचा गया था दिन का तापमान

कड़ाके कीसर्दी का दौर लगभग एक महीने तक चला। इस बीच तापमान ने भी रिकॉर्ड तोड़ डाले। 7 और 8 जनवरी को रोहतक का दिन का तापमान 10.4 डिग्री तक पहुंच गया। जिससे लोगों को दिन में रात जैसी जबरदस्त ठंड का एहसास हुआ। ध्यान रहे कि इस 27 दिसंबर से सर्दी कहर बरपाना शुरू किया था। जो अब तक जारी है। लेकिन अब बीते तीन चार-दिन से काफी राहत मिली हुई है। दिन का तापमान 19-20 डिग्री सेल्सियस तक जा पहुंचा। जोकि सामान्य के करीब है।

पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय हुआ था

इस साल का पहला पश्चिमी विक्षोभ 8 जनवरी का सक्रिय हुआ। पर, बरसात नहीं हुई। लेकिन ठंड बेहद ज्यादा बढ़ा दी थी। इसके बाद 9 को भी वर्स्टन डिस्ट्रबेंस एक्टिव हुआ। परंतु बरसात फिर भी नहीं हुई। जिससे लोगों को करीब 20-22 दिन तक सूखी ठंड सहनी पड़ी। सूखी ठंड पड़ने से लोगों में सर्दी से संबंधित बीमारियां फैलने लगी।

कानूनी साक्षरता प्रतियोगिता के मद्देनजर हुई मिटिंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

बीआरसी कार्यालय में बुधवार को जिला स्तरीय कानूनी साक्षरता प्रतियोगिता के मद्देनजर मीटिंग का आयोजन किया गया। जिला शिक्षा अधिकारी मनजीत मलिक के मार्गदर्शन में तथा खंड संसाधन समन्वयक सुंदरलाल, जय भगवान तथा पुष्पा शर्मा की अध्यक्षता में 2 फरवरी को होने वाली जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं की तैयारी के लिए ड्यूटी पर लगाए गए सभी कमेटी इंचार्ज की मीटिंग ली गई। प्रतियोगिताओं के संचालन के लिए बीआरसी पुष्पा शर्मा एवं बीआरसी जय भगवान के साथ-साथ प्रवक्ता कविता नरवाल तथा डीएमएस दीपक को कार्यक्रम के सम्पूर्ण समन्वय का उत्तरदायित्व सौंपा गया। इसके अलावा सभी प्रतियोगिताओं के लिए अलग अलग कमेटी का गठन किया गया। प्रत्येक कमेटी में प्राचार्यों के साथ साथ शिक्षकों को शामिल किया गया।

ये होंगी प्रतियोगिताएं

कानूनी साक्षरता की प्रतियोगिताओं के अंतर्गत कविता पाठ, निबंध लेखन, स्लोगन प्रतियोगिता, वाद-विवाद, ऑन द स्पॉट पेंटिंग, स्किट प्रतियोगिता प्रश्नोत्तरी, भाषण, पीपीटी, डॉक्यूमेंट्री आदि प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाएगा। जिला स्तरीय प्रतियोगिता में रोहतक के सभी खंडों से प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान पर आने वाले प्रतिभागी भाग लेंगे। जिला स्तरीय तथा मंडल स्तरीय लीगल लिटरेसी की यह सभी प्रतियोगिताएं जेड ग्लोबल स्कूल में आयोजित की जाएंगी।

लैबोरेट्री का वेब पेज तथा ब्रोशर एवं असेसमेंट लोकार्पित

- कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने इस अवसर पर कहा कि समाज में मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियां बढ़ी हैं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

मानसिक स्वास्थ्य के महत्व तथा हैप्पीनैस के संदेश को बुलंद करते हुए बुधवार को महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की हैप्पीट्यूड लैबोरेट्री के वेब पेज तथा ब्रोशर एवं असेसमेंट टूल्स का लोकार्पण कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने किया। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने इस अवसर पर कहा कि समाज में मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियां बढ़ी हैं। विद्यार्थी समेत समाज के विभिन्न वर्गों में उदासी, तनवाव व अवसाद बढ़ रहा है। ऐसे में अच्छे मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति का लक्ष्य प्राथमिकता होनी चाहिए। कुलपति ने कहा कि वर्ष 2024 में एमडीयू मिशन हैप्पीनैस के साथ यूनिवर्सिटी स्टेक होल्डरस में मानसिक स्वास्थ्य तथा खुशी का ग्राफ बढ़ाने का प्रयास करेगा। उन्होंने लैब प्रभारियों- प्रो. अंजलि मलिक तथा प्रो. दीप्ति हुड्डा को बधाई एवं शुभकानाएं दी। लैबोरेट्री की प्रोफेसर इंचार्ज प्रो. अंजलि मलिक तथा प्रो. दीप्ति हुड्डा ने हैप्पीट्यूड लैबोरेट्री के उद्देश्य, वेब पेज के फीचर्स, महत्व, हैप्पीट्यूड ब्रोशर तथा हैप्पीनैस मूल्यांकन टूल्स बारे विस्तार से प्रकाश डाला।

हैप्पीनैस रूझान का अध्ययन तथा शोध भी अहम

एमडीयू डीन, एकेडमिक एफेयरस प्रो. एएस मान ने कहा कि हैप्पीट्यूड लैबोरेट्री का विशेष शैक्षणिक महत्व भी है। हैप्पीनैस रूझान का अध्ययन तथा शोध भी अहम है। रजिस्ट्रार प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने कहा कि एमडीयू के गैर शिक्षक कर्मियों के भी मानसिक स्वास्थ्य तथा हैप्पीनैस अवस्था का मूल्यांकन इस पहल से हो जाएगा।

डीन,स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. रणदीप राणा ने कहा कि ये स्टूडेंट-सेंट्रिक पहल विद्यार्थियों के लिए फायदेमंद रहेगी। गौरतलब है कि हैप्पीट्यूड लैबोरेट्री का उद्घाटन 7 जनवरी 2023 को सर्वोच्च न्यायालय के न्यायाधीश न्यायमूर्ति सूर्यकांत ने किया था। इस हैप्पीट्यूड लैबोरेट्री के तत्वावधान में साइंस आफ हैप्पीनैस वैल्यू एडेड पाठ्यक्रम संचालित किया जा रहा है। प्रत्येक शनिवार को दोपहर 2 बजे से 4 बजे तक हैप्पीट्यूड लैबोरेट्री के प्रोफेसर इंचार्ज एफडीसी भवन स्थित हैप्पीट्यूड लैब में परामर्श हेतु उपलब्ध रहेंगे।

ये रहे मौजूद

लोकार्पण के समय डीन एकेडमिक एफेयर्स प्रो. एएस मान, रजिस्ट्रार प्रो. गुलशन लाल तनेजा, डीएसडब्लू प्रो. रणदीप राणा, डीन आरएण्डडी प्रो. अरूण नंदा, लाइब्रेरियन डॉ. सतीश मलिक, चीफ वार्डन गर्ल्स प्रो. सपना गर्ग, डीन ऑफ फैकल्टीज प्रो. विमल, प्रो. आरपी गर्ग, प्रो. राजेश धनखड़, प्रो. सेवा सिंह दहिया विभागाध्यक्ष मनोविज्ञान प्रो. सर्वदीप कोहली, फैकल्टी सदस्य मनोविज्ञान- प्रो. सोनिया मलिक, प्रो. शालिनी सिंह, दृश्य कला विभागाध्यक्ष संजय कुमार, निदेशक युवा कल्याण डा. जगबीर राठी, सहायक निदेशक युवा कल्याण डा. प्रताप राठी, निदेशक जनसंपर्क सुनित मुखर्जी, पीआरओ पंकज नैन उपस्थित रहे।

वनस्पति वैज्ञानिक प्रो. पुष्पा दहिया 34 वर्ष की सेवाओं के बाद सेवानिवृत्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) के बॉटनी विभाग की अध्यक्ष एवं वरिष्ठ प्रोफेसर डॉ. पुष्पा दहिया लगभग 34 वर्ष के लंबे शैक्षणिक सेवाकाल के बाद सेवानिवृत्त हो गई। प्रो. पुष्पा दहिया का शैक्षणिक सफर विज्ञान क्षेत्र में शोध कार्यों को समर्पित रहा। उन्होंने स्कूलों में विज्ञान के प्रति विद्यार्थियों की रुचि जगाने की दिशा में विशिष्ट योगदान दिया। बॉटनी विभाग में प्रो. पुष्पा दहिया की सेवानिवृति पर विदाई समारोह का आयोजन किया गया। विभाग के प्राध्यापकों, गैर शिक्षक कर्मियों, शोधार्थियों एवं विद्यार्थियों ने प्रो. पुष्पा दहिया को भावभीनी विदाई दी और उनके सुखद एवं स्वस्थ जीवन के लिए शुभकामनाएं दी।

समारोह में प्रो. पुष्पा दहिया द्वारा अपने कार्यकाल में शैक्षणिक एवं शोध के क्षेत्र में दिए गए अभूतपूर्व योगदान की सराहना की गई। इस अवसर पर बॉटनी विभाग के प्राध्यापक प्रो. अनीता सहरावत, डॉ. सुरेन्द्र यादव, डॉ. सुंदर सिंह, गैर शिक्षक कर्मी राजेश कुमार, किरण मल्होत्रा, रामनिवास, राम मेहर व कशिश समेत विद्यार्थीगण उपस्थित रहे। उल्लेखनीय है कि प्रो. पुष्पा दहिया ने दिल्ली विश्वविद्यालय के बॉटनी विभाग से एमएससी बॉटनी तथा पीएचडी की शिक्षा प्राप्त की और 1987 में सीएसआईआर जेआरएफ/एसआरएफ की परीक्षा उत्तीर्ण की।

प्रो. पुष्पा दहिया के शोध कार्यों को सराहा गया

राष्ट्रीय-अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलनों में प्रो. पुष्पा दहिया के शोध पत्र प्रकाशित हुए और उनके शोध कार्यों को सराहा गया। वर्ष 2012 में प्रतिष्ठित नरोसा पब्लिशिंग हाउस दिल्ली द्वारा एनवायरमेंटल साइंसः ए न्यू एप्रोच विषय पर उनके द्वारा लिखी पुस्तक का प्रकाशन किया गया। उन्होंने एमडीयू में डीन, लाइफ साइंसेज, निदेशक सीएमबीटी, निदेशक, महिला अध्ययन केन्द्र, कंवीनर, स्टैंडिंग कमेटी फॉर यूज ऑफ अनफेयर मीन्स, मेंबर, स्टैंडिंग कमेटी ऑन सेक्सुअल हरासमेंट एंड वायलेंस अंगेस्ट वूमैन एट वर्क प्लेस समेत अन्य महत्त्वपूर्ण पदों रहकर अपने दायित्व को बखूबी निभाया। शैक्षणिक एवं शोध कार्य के साथ-साथ सामाजिक उत्थान एवं जागरुकता कार्यक्रमों में भी प्रो. दहिया ने महत्त्वपूर्ण योगदान दिया।

व्यापारियों को मिल रही रंगदारी की धमकियां

रोहतक। पूर्व मुख्यमंत्री और नेता प्रतिपक्ष भूपेंद्र सिंह ने कहा कि प्रदेश में लगातार व्यापारियों को मिल रही रंगदारी की धमकियों के लिए सरकार की लचर कानून व्यवस्था जिम्मेदार है। हुड्डा ने गोहाना में मातूराम जलेबी वाले को मिली रंगदारी की धमकी पर प्रतिक्रिया दे रहे थे। हुड्डा ने कहा कि कांग्रेस के जनसंपर्क अभियान को लेकर वह पूरे प्रदेश में जा रहे हैं। हर इलाके में व्यापारियों द्वारा जानलेवा हमले, रंगदारी के कॉल और जान से मारने की धमकियां को लेकर उनके सामने शिकायतें आती हैं। सरकार जनता को सुरक्षा देने में पूरी तरह नाकाम साबित हुई है। केंद्र सरकार का सामाजिक प्रगति सूचकांक और एनसीआरबी की रिपोर्ट बताती है कि हरियाणा देश का सबसे असुरक्षित राज्य है। सत्ता में बैठे लोगों को सिर्फ अपनी सुरक्षा की चिंता है। भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने कहा कि कांग्रेस कार्यकाल के दौरान उनकी सरकार ने हरियाणा से अपराध को खत्म करने का बीड़ा उठाया था। प्रदेश से बदमाश और गैंगस्टरों का पूरी तरह सफाया कर दिया गया था।

पुरानी पेंशन बहाली को लेकर 11 को जींद में महारैली की तैयारी जोरों पर

रोहतक। पुरानी पेंशन बहाली को लेकर समिति 11 फरवरी को जींद के एकलव्य स्टेडियम में पेंशन संकल्प महारैली करेगी। समिति जिला प्रधान अनिल स्वामी, जिला महासचिव संजय सिंहमार, जिला कोषाध्यक्ष रविकांत धानक, जिला उपप्रधान ललित कुमार,संजय राठी, जोगेंद्र ढुल, मंजू राणा ने बताया कि रैली को लेकर रोहतक में तैयारियां जोरों पर हैं। जिला कार्यकारिणी और खंड कार्यकारी सदस्य अपनी टीम के साथ फील्ड में उतरकर रैली का प्रचार और प्रसार कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि यह रैली हरियाणा के कर्मचारी इतिहास की सबसे बड़ी रैली रहेगी। प्रदेश प्रवक्ता और रैली के लिए जिला प्रभारी नियुक्त प्रवीण देशवाल और संजय सिंहमार ने बताया कि रैली के प्रचार प्रसार के लिए जिला व ब्लॉक टीमें इस दौरान स्वास्थ्य विभाग, विद्युत सदन, कृषि विभाग, पीडब्ल्यूडी, हॉर्टिकल्चर, सिंचाई विभाग, नगर निगम, सचिवालय, टाउन प्लानिंग, एक्साइज, टैक्सेशन, शिक्षा विभाग, मार्केट कमेटी, पटवार विभाग समेत अनेक विभागों में जाकर कर्मचारियों को निमंत्रण दे रहें हैं।

योगासनों का अभ्यास करवाया

रोहतक। पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मॉडल टाउन में बुधवार को एनएसएस शिविर की शुरूआत योग व प्रार्थना के साथ की गई। स्वयंसेवकों ने क़ानूनी साक्षरता कार्यक्रम की विभिन्न प्रतियोगिताओं में हिस्सा लिया व पुरस्कार भी जीते। रणवीर सिंह ने स्वयंसेवकों को विभिन्न कार्यक्रमों में भागीदारी करने के लिए प्रेरित किया। कानूनी साक्षरता कार्यक्रम के संचालन में एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. नीलम व स्वयंसेवकों ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

सूचना

मैं, जितेन्द्र सिंह पुत्र श्री सुरजीत सिंह निवासी मकान नं.202, सेक्टर-14, रोहतक ब्यान करता हूँ कि मैं व मेरा भाई भूपेन्द्र सिंह मकान नं. 202, सेक्टर-14, रोहतक के मालिक हैं जिसका प्रलेख नं. 9185 दिनांक 12.12.2023 है। मेरे उक्त मकान के असल कागजात Allotment Letter, Reallotment Letters, Possession Letters, Site Plan, OC इत्यादि गुम हो गये हैं। हमने उक्त मकान के दस्तावेज का कहीं गलत प्रयोग नहीं किया है और ना ही किसी सरकारी या किसी प्राइवेट संस्था में लोन के लिए इस्तेमाल किया है। मुझे उपरोक्त कागजात के डुप्लीकेट जारी करवानी है। यदि मुझे असल कागजात मिल जाते हैं तो मैं उन्हें सम्बन्धित विभाग में जमा करवा दूंगा।

संकट मोचन मंदिर में बालाजी के भजनों पर झूमे भक्त

- 100 लोगों के स्वास्थ्य की हुई जांच
- संकट मोचन मंदिर का 23वां वार्षिकोत्सव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

माता दरवाजा स्थित संकट मोचन मंदिर में ब्रह्मलीन गुरुमां साध्वी गायत्री की कृपा से पांच दिवसीय 23वां वार्षिकोत्सव में बुधवार को वहीं रात 8 बजे से 11 बजे तक श्री बालाजी सेवा मंडल डोभ मंडली ने बालाजी महाराज की चौकी में भजन गाकर श्रद्धालुओं को भाव विभोर किया। श्रीहनुमान भजन बालाजी तेरे दरबार पै मन्नै नाचण का जी करदा, कलयुग में सिद्ध हो देव तुम्ही, जय बजरंगी, जय सतरंगी, हनुमान तुम्हारा क्या कहना, तेरी भक्ति का क्या कहना, तेरी शक्ति का क्या कहना आदि भजनों पर भक्त भक्ति में लीन होकर नाचने नजर आए। पंडित अशोक शर्मा ने आरती की और भंडारे का प्रसाद वितरित किया।

दवाइयां भी की वितरित

इससे पहले सुबह 10 से 1 बजे तक निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर लगाया गया। जिसमें डॉ. कृष्ण कुमार लांबा (श्री शिवानंद धर्मार्थ चिकित्सालय) और सीएमओ अनिल बिरला के नेतृत्व में नागरिक अस्पताल से डॉ. लावण्या (चिकित्सा अधिकारी), डॉ. श्रेया (दंत सर्जन), सीतू (स्टाफ नर्स), भूपेश खुराना की टीम ने 100 लोगों के स्वास्थ्य की जांच की। साथ ही मरीजों को परामर्श भी दिया।

सचिव गुलशन भाटिया ने बताया कि इस दौरान रोगियों का बीपी, शुगर, ईसीजी व अन्य टेस्ट किए और निशुल्क दवाईयां वितरित की गई। डॉ. श्रेया ने कहा कि अपने स्वास्थ्य और दांतों की जांच करवाते रहना चाहिए। अगर हमें दांतों और शरीर को स्वस्थ रखना है तो फास्ट फूड का सेवन बंद करना होगा। उन्होंने कहा कि सुबह-शाम दांतों की अच्छे सफाई करें। साध्वी मानेश्वरी देवी ने डॉक्टरों की टीम को सम्मानित किया।

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

चेहरे की सुंदरता बढ़ाएं
Levo Fairness Cream
चेहरे पर छाईयां, दाग-धब्बे (डार्क सर्कल) कम करने में लाभदायक
MRP. 120/-

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
आवश्यकताः महिला (घर बैठे काम करें)

बवासीर व पुरुष समस्या विशेषज्ञ
98123-13648
शादी से घबराहट
जोश व टाईम बढ़ाएं
उम्र की अधिकता या अन्य कारण से आई शारीरिक कमजोरी, निःसंतान मिलें
जब कहीं न आए आराम, हम करेंगे समाधान

Super Specialist नकलचियों से बचें
डॉ. मोहित जुनेजा
M.D. Ayurved (UK)
रोहतकः दिल्ली रोड, राज सिनेमा साथ, बैसमेंट के अंदर।

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

खबर संक्षेप

सेवानिवृत्ति पर लगवाया रक्तदान शिविर

रोहतक। 32 साल अपनी सेवाएं राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक स्कूल निडाना में देने के बाद राज्य शिक्षक पुरस्कार विजेता श्रीकृष्ण शास्त्री सेवानिवृत हो गए। सेवानिवृत्ति के उपलक्ष में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर नेहरू कॉलोनी में उनके निवास स्थान पर हम और आप सोशल वेलफेयर सोसाइटी के सहयोग से लगाया गया। शिविर में 24 लोगों ने रक्तदान किया। जिला शिक्षा अधिकारी मनजीत मलिक ने कहा कि श्रीकृष्ण शास्त्री का सामाजिक एवं शैक्षणिक योगदान सदा अविस्मरणीय रहेगा।

कपिल खत्री महासम्पर्क अभियान के संयोजक

रोहतक। लोकसभा चुनाव को लेकर भाजपा ने कमर कस ली है। नए प्रदेश कार्यालय परिसर में लोकसभा चुनाव कार्यालय का भी उद्घाटन हो गया है। भाजपा ने रोहतक जिले में विशेष नियुक्तियां की हैं। सांपला मंडल के इस्माइला गांव के भाजपा नेता कपिल खत्री को जिलाध्यक्ष एडवोकेट रणवीर ढाका ने महासम्पर्क अभियान का जिला संयोजक बनाया है।

पांच दिवसीय कार्यशाला में मूर्ति बनाना सिखाया

रोहतक। दादा लख्मी चन्द विश्वविद्यालय के ललित कला संकाय के मूर्तिकला विभाग में चल रही पांच दिवसीय कार्यशाला में बुधवार को मूर्तिकार राजेश कुमार द्वारा परीक्षा नियंत्रक वीपी नांदल के त्रिआयामी पोर्ट्रेट का निर्माण किया। कार्यशाला में कला छात्रों के बीच मूर्तिकला की निर्माण प्रक्रिया एवं तकनीकों के बारे में बताया एवं कला छात्रों के प्रश्नों का उत्तर भी उन्होंने दिया।

एलिवेटेड ट्रैक प्रभावितों को दुकानें मिलनी शुरू

छह को चाबी सौंपी 30 को जल्द

हरिभूमि न्यूज ▶▶|रोहतक

एलिवेटेड रेलवे ट्रैक के साथ बनने वाली सड़क से प्रभावित दुकानदारों को पावर हाउस स्थित स्वामी विवेकानंद सिटी सेंटर में दुकानें मिलनी शुरू हो गई हैं। बुधवार को कानूनी रूप से मालिकाना हक सरकार ने दिया। पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर और नगर निगम के संयुक्त आयुक्त विजय मलिक, मेयर मनमोहन गोयल, अशोक खुराना ने 6 दुकानदारों को दुकानों की चाबी दी। मालिकाना हक मिलने पर दुकानदारों की खुशी का ठिकाना नहीं रहा। अब 30 दुकानदार और ऐसे हैं, जिन्हें मालिकाना हक मिलना है। बता दें कि जिन 6 दुकानदारों को मालिकाना हक मिला है, उनकी प्रभावित दुकानों की रजिस्ट्री नगर निगम ने अपने नाम करवा ली है। इसलिए फिलहाल 6 दुकानदारों को मालिकाना हक दिया गया है। बाकि बचे 30 दुकानदारों को मालिकाना हक तब मिलेगा जब उनकी प्रभावित जमीन की रजिस्ट्री नगर निगम के नाम होगी। नगर निगम ने रजिसट्री करवाने की प्रक्रिया शुरू कर रखी है। अब जल्द ही सभी दुकानदारों को रजिस्ट्री मिल जाएगी।

एक दुकानदार के कागज पूरे नहीं

एलिवेटेड रेलवे ट्रैक के दायरे में कुल 37 दुकानदार आए थे। इनमें से एक दुकानदार के पास कागज पूरे नहीं हैं। कुल 36 दुकानदारों को मालिकाना हक मिलेगा। जिन दुकानदारों को मालिकाना हक मिल गया है अब वे आगे की प्रक्रिया शुरू करेंगे। जिन दुकानदारों को मालिकाना हक मिलना है उन्होंने स्वामी विवेकानंद सिटी सेंटर में दुकानों के लिए 25 प्रतिशत राशी पहले ही जमा करवा दी है। गौर करने लायक है कि 18 अप्रैल 2018 में मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने रेलवे एलीवेटेड ट्रैक का शिलान्यास किया था। 2019 में पावर हाउस के पास तत्कालीन मंत्री मनीष ग्रोवर ने स्वामी विवेकानंद शॉपिंग कॉम्प्लेक्स की नींव रखी थी। 2022 में पावर हाउस कॉम्प्लेक्स बनकर तैयार हो गया था। यहां 37 दुकानदारों को दुकानें मिलनी हैं।

पुरानी लाइन को हटाकर सड़क भी बनाई जाएगी

नगर निगम द्वारा रेलवे एलिवेटेड ट्रैक के साथ-साथ पुरानी रेलवे लाइन को हटाकर सड़क भी बनाई जाएगी। इसके अलावा बजरंग भवन से चिन्योट कॉलोनी तक भी सड़क बनाई जाएगी। जिन लोगों की दुकानें टूटी हैं, उनको स्वामी विवेकानंद कांप्प्लेक्स में दुकानें दी जानी हैं। जिन लोगों के मकान तोड़े गए हैं, उन्हें पीजीआईएमएस की जमीन में जगह दी जाएगी।

कुल 112 दुकानें

इस कॉम्पलेक्स में कुल 112 दुकानें है। इसमें 56 दुकानें भूतल और 56 दुकानें प्रथम तल पर हैं। कॉम्प्लेक्स में सामने की 19 दुकानों में से 5 दुकानों का रेट 2 लाख 79 हजार 890 रुपये प्रति वर्ग गज रखा गया था। बाकी दुकानों का रेट 2 लाख 40 हजार रुपये प्रति वर्ग गज है। प्रथम तल की दुकानों के रेट में दुकानदारों को प्रति वर्ग गज के हिसाब से 40 हजार रुपए की छूट भी दी गई है।

एमडीएन की छात्रा दिव्या ने ताइक्वांडो में जीता स्वर्ण पदक

रोहतक। एमडीएन स्कूल की छात्रा दिव्या ने कुरूक्षेत्र में हुई सीबीएसई नॉर्थ जोन द्वितीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता के अंडर 14 आयु वर्ग और 40 किलोग्राम भार वर्ग मे स्वर्ण पदक जीता। विद्यालय के एडमिनिस्ट्रेशन डायरेक्टर कृष्ण कुमार ने दिव्या को बधाई दी तथा उसके उज्जवल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि खेल हमें मेहनत, संघर्ष और समर्पण का महत्व सिखाते हैं। खेलकूद मन को प्रफुल्लित और उत्साहित रखते हैं। विद्यार्थी जीवन में इनका और भी अधिक महत्व है। बच्चे खेलों से टीम वर्क, नेतृत्व, धैर्य और अनुशासन जैसे गुण आत्मसात करते हैं।

एसो. प्रोफेसर सुमन सेवानिवृत्त

रोहतक। महारानी किशोरी जाट कन्या महाविद्यालय की एसोसियेट प्रोफेसर सुमन जाटयान हिन्दी विभाग से लगभग 33 साल अपनी सेवाएं देने के बाद सेवानिवृत्त हो गई। बुधवार को महाविद्यालय की ओर से उनके लिये एक विदाई समारोह आयोजित किया गया, जिसमें महाविद्यालय के सभी टीचिंग और नोन-टीचिंग सदस्यों ने भाग लिया।

प्राचार्या डॉ. रश्मि लोहचब ने उनके स्वस्थ जीवन की कामना की। सुमन जाटयान ने भी अपने महाविद्यालय के अनुभव सबके साथ सांझा किए।

इंडस स्कूल में एनएसएस शिविर शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶|रोहतक

इंडस पब्लिक स्कूल में बुधवार को सात दिवसीय एनएसएस कैम्प का शुभारंभ हो गया। जिसमें कक्षा 11वीं व 12वीं के विद्यार्थियों ने भाग लिया। सुबह के सत्र में मुख्य अतिथि डॉ. विद्यालंकार, सेवानिवृत प्राचार्य पं. नेकीराम शर्मा राजकीय महाविद्यालय और हरियाणवी लोक गायक रामकेश जीवनपुरवाला ने शिरक्त की। कार्यक्रम का शुभारंभ मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित कर किया गया। स्वयंसेवकों को एनएसएस बताया गया कि एनएसएस का उद्देश्य नॉट मी बट यू होता है। स्वयं सेवकों को किसी भी प्रतिकूल परिस्थिति से निपटने के लिए तत्पर रहना चाहिए। गायक रामकेश ने स्वयंसेवकों को संदेश दिया कि अपनी संस्कृति व संस्कारों को छोड़कर कोई भी महान नहीं बन सकता, इसलिए हमेशा अपने घर, गांव, समाज व अपनी भाषा को सम्मान देना चाहिए। उन्होंनें मैं अपने हरियाणें न इसा देखणा चाहूं सूं और ना पहले आली हवा रही ना पहले आला पाणी गीत सुनाकर समाज में आने वाले बदलाव को इंगित किया।

सात दिनों तक होंगी विभिन्न गतिविधियां

अनुशासन की सराहना की

सांय कालीन सत्र में विद्यालय की निदेशिका डॉ. एकता सिंधु ने कहा कि राष्ट्रीय सेवा योजना का उद्धेश्य सभी युवा छात्रों को सामुदायिक सेवा गतिविधियों एवं कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए अवसर प्रदान करना और सेवा देने में अनुभव प्रदान करना है। उन्होंने स्वयंसेवकों के अनुशासन व क्रियाकलापों की सराहना की। प्रोग्राम ऑफिसर राजेश कुमार ने स्वयंसेवकों को शिविर की गतिविधियों के बारे में अवगत कराया। विद्यालय की चेयरपर्सन डॉ. एकता सिंधु व निदेशक प्राचार्या डॉ. सुषमा झा ने मुख्य अतिथियों को स्मृति चिह्न व पौधे भेंट कर सम्मानित किया।

वैश्य महाविद्यालय में पोट पेंटिंग प्रतियोगिता

रोहतक। वैश्य महाविद्यालय में रेड रिबन क्लब एवं यूथ रेड क्रॉस के सयुंक्त तत्वाधान में एचआईवी के प्रति जागरूकता विषय पर पोट पेंटिंग, पोस्टर मेकिंग, नेल आर्ट प्रतियोगितायों का आयोजन किया गया। प्राचार्य डॉ. संजय गुप्ता ने विद्यार्थियों को एड्स के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए प्रेरित किया। वाईआरसी समन्वयक डॉ. विनीत बाला ने विद्यार्थियों को एचआईवी होने के कारण और रोकथाम व बचाव के उपाय बताएं। आरआरसी समन्वयक डॉ. मधु के मार्गदर्शन में महाविद्यालय में राष्ट्रीय टोल फ्री हेल्पलाइन 1097 एवं नाको एड्स एप के प्रति जागरूकता बढाने के लिए रैली निकाली एवं हस्ताक्षर अभियान चलाया। पोट पेंटिंग में श्वेता प्रथम, शिवानी द्वितीय, अन्नू तृतीय, पोस्टर मेकिंग में श्वेता प्रथम, शुभम द्वितीय, सानया तृतीय एवं नेल आर्ट में प्रीति प्रथम, अन्नू द्वितीय और श्वेता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर डॉ. फूल सिंह यादव, डॉ. मोनिका गुप्ता, डॉ. दिनेश रानी बंसल, डॉ. संगीता गुप्ता, डॉ. सुनयना, डॉ. रीतू, डॉ. उंमेष मिश्र आदि मौजूद रहे।

चार को जंतर-मंतर पर बैंक पेंशनर्स धरना देंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶|रोहतक

1986 से पेंशन संशोधन न होने के कारण देश के बैंक पेंशनर्स 4 फरवरी को जंतर-मंतर पर धरना देंगे। जिसमें एनसीआर और आसपास के शहरों के बैंक पेंशनर्स भाग लेंगे। एआईपीएनबीपीआरए के महासचिव एमएल अरोड़ा ने बताया कि धरने का मुख्य कारण, बैंक पेंशनर्स की पेंशन का पुनरीक्षण/अपडेशन न होना है। बैंकिंग क्षेत्र में पेंशन 1986 से इस शर्त के साथ शुरू की गई थी कि पेंशन अपडेशन सहित सभी शर्तें आरबीआई पेंशन योजना की तर्ज पर होंगी। आज भी इंतजार कर रहे हैं। 7.70 लाख से अधिक पेंशनर्स स्वास्थ्य बीमा कवर से वंचित हैं उचित इलाज के अभाव में पेंशनर्ज मर रहे हैं। आक्रोश का दूसरा कारण स्वास्थ्य बीमा का न होना है। पेंशनर्स को हर महीने हजारों रुपये कम पेंशन मिलना भी है। पेंशन कम करने की मंशा से स्पेशल एलाउन्स बनाया गया है। पेंशनर्स की मांग है कि चूंकि स्पेशल एलाउन्स मूल वेतन को काटकर बनाया गया है और यह मूल वेतन का हिस्सा है, इसलिए इस पर पेंशन दी जानी चाहिए। अरोड़ा ने बताया कि चौथा कारण यह है कि 2010 में कुछ सेवानिवृत्त बैंककर्मी पेंशन का विकल्प नहीं चुन सके। पेंशनर्स की मांग है कि ऐसे बचे हुए सेवानिवृत्त लोगों को पेंशन विकल्प का आखिरी मौका दिया जाना चाहिए। एमएल अरोड़ा ने बताया कि धरने की व्यवस्था ऑल इंडिया बैंक रिटायर वेलफेयर एसो., दिल्ली और फोरम आफ बैंक पेंशनर एक्टिविस्टस, प्रयागराज व आल इंडिया पीएनबी पेंशनर्स एंड रिटायरीज एसो., एआईपीएनबीपीआरओए, भारतीय मजदूर संघ आदि बैंक रिटायरीज व पेंशनर्ज संघों द्वारा की जा रही है।

■ **1986 से पेंशन संशोधन न होने को लेकर रोष**