



अधिकतम 32.2 डिग्री
न्यूनतम 13.6 डिग्री

हरिभूमि रोहतक भूमि

रोहतक, गुरुवार 21 मार्च 2024

11 400 मीटर रेस में भावना और 800 मीटर में अमरदीप ...



12 जीवन में सकारात्मकता बेहद जरूरी: प्रो. राजबीर



फॉलो करने पर पाये
EXTRA
5% OFF
ON MAKING OF EVERY GOLD JEWELLERY

केवल
5% बनवाई
सोने के सभी आभूषण पर

सभी 22K HUID
हॉलमार्क आभूषण उपलब्ध हैं।

P.P. Jewellers

रोहतक

का सबसे बेहतरीन आभूषण स्टोर

RAILWAY ROAD ROHTAK, CALL :- 70828-66177

केवल
0% बनवाई
हीरे के सभी आभूषण पर

35% की छूट हीरे की कीमत पर

सुनिश्चित उपहार जीतें।
हीरे के आभूषणों की हर न्यूनतम खरीद पर।

SUNDAY OPEN

शहर में आज

- हिंदू कॉलेज में वार्षिक खेल उत्सव 9 बजे से
- नगर निगम की सरकारी उपलब्धियों के पोस्टर हटाएगी
- वैश्य तकनीक संस्थान में स्पोर्ट्स मीट 9 बजे से
- वैश्य महिला महाविद्यालय में एनएसएस शिविर सुबह 10 बजे से

बिजली कट

सुबह 10 से 2 बजे तक शीला बाईपास, कबीर कॉलोनी और जसबीर कॉलोनी में बिजली नहीं आएगी

खबर संक्षेप

मदवि: 24 को पीएचडी प्रवेश परीक्षा

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में 22 मार्च को पीएचडी प्रवेश परीक्षा मार्च-2024 का आयोजन किया जाएगा। परीक्षा नियंत्रक डॉ. बीएस सिन्धु ने बताया कि पीएचडी प्रवेश परीक्षा के लिए एडमिट कार्ड विश्वविद्यालय वेबसाइट पर उपलब्ध हैं।

बीएड चार वर्षीय का परिणाम घोषित

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने फरवरी 2024 में आयोजित बीए बीएड चार वर्षीय टीचर एजुकेशन प्रोग्राम के प्रथम सेमेस्टर की परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया है। परीक्षा नियंत्रक डॉ. बीएस सिन्धु ने बताया कि परीक्षा परिणाम विश्वविद्यालय वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगा।

अमन वशिष्ठ को पुलिस ने किया गिरफ्तार

रोहतक। नवनियुक्त मुख्यमंत्री नायब सैनी मुख्यमंत्री नियुक्त होने के बाद पहली बार रोहतक आए थे उनके आने से पहले ही हरियाणा प्रदेश युवा कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता अमन वशिष्ठ को पुलिस द्वारा गिरफ्तार कर लिया गया।

रोहतक में चुनाव प्रबंधन समिति की बैठक में भाजपा का मंथन, मुख्यमंत्री नायब सैनी बोले

भाजपा ने कसी कमर, चुनौती नहीं कोई फिर भी प्रत्येक वोट तक जाएं कार्यकर्ता

सीएम, पूर्व सीएम, चुनाव सह प्रमारी, चुनाव प्रबंधन समिति संयोजक, संगठनमंत्री की उपस्थिति में संगठनात्मक विषयों पर भी चर्चा

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

इस बार लोकसभा चुनाव में भाजपा का फोकस 2019 चुनाव के मुकाबले बड़ी जीत दर्ज करने पर है। इसको लेकर संगठन विभिन्न स्तरों पर विभिन्न प्रकार की बैठकें और कार्यक्रम लगातार कर रहा है। इसी कड़ी में बुधवार को भाजपा की चुनाव प्रबंधन समिति की बैठक रोहतक के नए प्रदेश कार्यालय मंगल कमल में हुई, जिसमें हर वोट से संपर्क करने का स्पष्ट संदेश दिया गया।



मुख्यमंत्री नायब सैनी ने कहा कार्यकर्ताओं को एक-एक वोट तक पहुंचना है। उन्होंने कहा कि ऐसा कोई व्यक्ति छूटना नहीं चाहिए जिससे भाजपा के कार्यकर्ता ने संपर्क न किया हो। उन्होंने कहा कि चुनाव में भाजपा के लिए कोई चुनौती नहीं है। कांग्रेस के कार्यकाल के दौरान हुए भ्रष्टाचार को जनता भूली नहीं है। जनता को मालूम है कि कांग्रेस राज में कैसे तीन-तीन दिनों तक लाइनों में खड़े रहने के बाद गैस का सिलेंडर मिलता था। कांग्रेस ने लंबे समय तक शासन किया, लेकिन गरीब लोगों को गैस सिलेंडर तक नहीं दे पाई। कांग्रेस की सरकारों में भ्रष्टाचार की गति तेज हुई है, जबकि मोदी सरकार में विकास की गति बढ़ी है। मोदी सरकार में गरीब महिलाओं को मुफ्त गैस सिलेंडर मिले हैं और धुआं से मुक्ति मिली है।



ये रहे मौजूद

बैठक में मुख्य रूप से पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल, चुनाव सह प्रमारी सुरेंद्र नागर, चुनाव प्रबंधन समिति हरियाणा के संयोजक सुभाष बराला, संगठन मंत्री फणीन्द्रनाथ शर्मा मौजूद रहे। पूर्व सीएम मनोहर लाल, सुरेंद्र नागर, सुभाष बराला, फणीन्द्रनाथ शर्मा ने भी उपस्थित पदाधिकारियों को चुनाव प्रबंधन के गुर दिए। इन आला नेताओं की उपस्थिति में चुनाव प्रबंधन से जुड़े संगठनात्मक विषयों पर चर्चा हुई, साथ ही लोकसभा, विधानसभा के अलावा बूथ स्तर पर चुनाव जीतने के फालतू पर मंथन हुआ।

कार्यकर्ता पार्टी की रीढ़

मुख्यमंत्री नायब सैनी ने कहा कि भाजपा का कार्यकर्ता पार्टी का रीढ़ है। उन्होंने कहा कि कार्यकर्ता बड़ी मजबूती से लोकसभा चुनाव को ऐतिहासिक बनाने हुए दस की दस सीटें बड़े मार्जिन से जीतने का काम करेंगे। पत्रकारों से बातचीत करते हुए मुख्यमंत्री नायब सैनी ने कहा कि डबल इंजन से सरकार ने प्रदेश में सुशाहली लाकर एक सकारात्मक वातावरण तैयार किया है, ताकि हरियाणा विकसित होने की राह पर तेजी से आगे बढ़ सके।

विज वरिष्ठ नेता, कोई नाराजगी नहीं

मुख्यमंत्री ने कहा कि कांग्रेस के समय में कुछ व्यक्ति अपनी पेशन के लिए भटकता रहता था। भ्रष्टाचार के चलते पेशन बनवाने में काफी दिक्कतें आती थीं। पूर्व मुख्यमंत्री अनिल विज की नाराजगी के सवाल पर सैधम ने कहा कि अनिल विज हमारे वरिष्ठ नेता हैं और उनकी कोई नाराजगी नहीं है।

पीजीआई में फैक्ट्री हादसे में घायल हुए कर्मचारियों से मिले

मुख्यमंत्री नायब सैनी ने रेवाड़ी के औद्योगिक क्षेत्र धारुहेड़ा की एक फैक्ट्री में हादसे में घायल हुए कर्मचारियों से पीजीआई में मुलाकत की और उनका हालचाल जाना। साथ में पूर्व सहकारिता मंत्री मनीष कुमार गोवर रहे। मुख्यमंत्री ने पीजीआई में अधिकारियों व डॉक्टर से बातचीत करते हुए कहा कि घायलों के उपचार में कोई कोताही न हो।

मुख्यमंत्री से मिले महम के वकील

महम। बहु अकबरपुर थाने को महम कोर्ट से जोड़ने की मांग को लेकर बार एसोसिएशन महम के वकील पिछले 17 दिनों से कोर्ट के बाहर धरना दे रहे हैं। लेकिन उनकी यह मांग सरकार और प्रशासन द्वारा पूरी नहीं की जा रही। इसी मांग को पूरा करवाने के लिए महम के वकील बुधवार को रोहतक में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मिले। बहुअकबरपुर थाने को महम कोर्ट से जोड़ने की मांग की।

आयोग की सख्ती विश्राम गृहों में राजनीतिक बुकिंग भी बंद

अफसरों ने पांच दिन बाद भी कार्यालयों से नहीं हटाई सरकारी राजनीतिक सामग्री, एडीसी को देने पड़े आदेश

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

लोकसभा चुनाव के मद्देनजर चुनाव आदर्श आचार संहिता 16 मार्च को लागू हो गई है। लेकिन अभी भी सरकारी कार्यालयों में सरकार की उपलब्धियों का बखान करने वाले कैलेंडर और दूसरी सामग्री अफसरों ने लगाई हुई है। इस सामग्री को हटाने के निर्देश आचार संहिता लागू होने के चार दिन बाद दिए गए हैं। कायदे से तो जिस दिन चुनाव आदर्श आचार संहिता लागू हुई थी, उस दिन अधिकारियों ने अपने कार्यालयों से प्रचार की सरकारी सामग्री को स्वयं ही हटा देना चाहिए था। लेकिन अफसरों ने ऐसा नहीं किया। चुनाव तैयारियों को लेकर बुधवार को अतिरिक्त उपायुक्त वैशाली सिंह ने जिला विकास भवन स्थित सभागार में मीटिंग ली। जिसमें जिला के विभागाध्यक्षों को सख्त निर्देश देते हुए कहा कि वे अपने कार्यालयों में चुनाव आदर्श आचार संहिता का सख्ती से पालन करें। इसके साथ ही एडीसी ने कहा कि संबंधित विभाग अपने विश्राम गृहों में किसी प्रकार की राजनीतिक गतिविधियों के लिए बुकिंग न करें।



रिपोर्ट चुनाव कार्यालय भिजवाएं

एडीसी वैशाली सिंह ने कहा कि अधिकारी यह सुनिश्चित करें कि उनके कार्यालय में किसी राजनीतिक इमेज या सरकार की कल्याणकारी योजनाओं से युक्त कैलेंडर, बैनर इत्यादि न लगा हो। उन्होंने कहा कि सभी विभागाध्यक्ष अपने कार्यालयों में कार्यालय स्टाफ की अपडेट रिपोर्ट चुनाव कार्यालय में शीघ्र भिजवाएं। उन्होंने कहा कि सभी अधिकारी अपने कार्यालयों में कार्यालय समय के बाद तथा अवकाश के दिन कम से कम एक अधिकारी/कर्मचारी की उपस्थिति सुनिश्चित करेंगे तथा इसकी जानकारी चुनाव कार्यालय में भिजवाएंगे।

बिजली के पोलों पर न लगे पोस्टर

उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा यह सुनिश्चित किया जाए कि निगम के पोल पर राजनीतिक चुनाव प्रचार सामग्री जैसे बैनर, पोस्टर इत्यादि न लगे। सभी विभागाध्यक्ष अपने कार्यालय में कार्यरत कर्मचारियों को चुनाव आदर्श आचार संहिता के बारे में जागरूक करें तथा यह सुनिश्चित करें कि उनके कार्यालय का कोई भी कर्मचारी किसी भी राजनीतिक गतिविधि में शामिल न हो।

70% से ज्यादा दिव्यांग को चुनाव इयूटी से छूट

एडीसी वैशाली सिंह ने कहा कि भारतीय विद्यालय आयोग के निर्देशानुसार 70 प्रतिशत से ज्यादा दिव्यांग कर्मचारियों को ही चुनाव इयूटी से छूट प्रदान की गई है।

जिम्मेदारियां सौंपी

कलांतर विधानसभा क्षेत्र की इन्वीएसक रिटर्निंग अधिकारी एवं अतिरिक्त उपायुक्त वैशाली सिंह ने चुनाव को निष्पक्ष एवं शक्तिपूर्ण ढंग से संचालन करवाने के दृष्टिकोण से विभिन्न विभागों के अधिकारी व कर्मचारियों को विभिन्न जिम्मेदारियां सौंपी हैं।

ईवीएम बैलेट पेपर सुरक्षित रखने की दी जिम्मेदार

कार्यकारी अभियंता नवीन को इन्वीएसक बैलेट पेपर व उन्हें सुरक्षित रखने की जिम्मेदारियां भी सौंपी गई हैं। मतदान के दिन मतदान रिपोर्ट तैयार करने तथा राउंड अनुसार मतदान परिणाम की सूचना प्रदान करने की जिम्मेदारियां पीजीआईआईएस के एसओ वरुणजीत अरोड़ा तथा एसओ पंचायतीराज विभाग विजिलेंस के लेखा अधिकारी राजेश मलिक को दी। पायलेट रिहर्सल व फाइनल रिहर्सल के लिए प्रबंधों हेतु कुशि एवं किसान कल्याण विभाग के एसएसओ विनोद हुड्डा, कलांतर के नायब इन्स्पेक्टर हरीश बिजाराणिया को नियुक्त किया गया है।

हरी के उपलक्ष्य में

LPS BOSSARD
Proven Productivity
MORE THAN NUTS & BOLTS

Presents

रोहतक शहर का सबसे बड़ा सांस्कृतिक आयोजन

हरिभूमि

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

13वाँ कवि सम्मेलन

आमंत्रित कविगण

- श्री विनीत चौहान - वीरर कवि
- श्री सुदीप मोला - सत्य कवि
- श्री दिनेश रघुवंशी - गीतकार
- श्री प्रियांशु गजेन्द्र - सत्य कवि
- श्री दीपक सेनी - सत्य कवि
- शुश्री गौरी मिश्रा - वृंभारस कविणी

मुख्य अतिथि: डॉ. बनवारी लाल (कैबिनेट मंत्री, हरियाणा सरकार)

अध्यक्षता: श्री राम चन्द्र जांगड़ा (सांसद, राज्यसभा)

विशेष अतिथि: श्री राजेश जैन (कैबिनेट सचिव, स्टापीएस बोर्ड प्रा.पि.)

कार्यक्रम: 22 मार्च 2024 शुक्रवार, सायं 5:30 बजे
स्थान: सुभ्रत ऑडिटोरियम, पी.जी.आई.एम.एस., रोहतक

आप सपरिवार सादर आमंत्रित हैं

Co-Sponsors: PATHANIA, जनता TV, Indus Public School, POSITRON, ZGS, J.P. International School, Kainos, UPS LAKSHMI, BP Jain Skill Development Centre

हर्बल कलर से खेलें होली नहीं होंगी हेल्थ प्रॉब्लम्स



सजेशन / मधु सिंह

रंगों का त्योहार होली अपने साथ भरपूर खुशियां लाता है। लेकिन कई बार हम अपनी ही असावधानी और मस्ती के हड़दंग में इन खुशियों को परेशानी में बदल लेते हैं। कई स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां केमिकलयुक्त रंगों से होली खेलने के कारण होती हैं।

केमिकल रंगों के दुष्प्रभाव: एक जमाना था जब लोग होली खेलने के लिए प्राकृतिक रंगों का ही इस्तेमाल करते थे। लेकिन बाद में खतरनाक केमिकलयुक्त रंगों का इस्तेमाल होने लगा, जिनमें माइका, पिप्सा हुआ कांच, एसिड और कई खतरनाक तत्व होते हैं। जो होली के मौके पर बड़े पैमाने पर बिकते हैं। इनसे त्वचा पर बुरा असर होता है। साथ ही ये रंग आंखों को नुकसान पहुंचाते हैं। आंखों के अलावा ये श्वास संबंधी कई बीमारियों के कारण भी बन सकते हैं। विशेष रूप से आंखों के लिए ऐसे रंग बेहद खतरनाक होते हैं।

होली खेलते समय कुछ लोग आंखों को इन खतरनाक रंगों के प्रभाव से बचा नहीं पाते, जिससे यह क्षतिग्रस्त हो सकती है। होली में बिकने वाले बाजार के कुछ सूखे रंगों में ही नहीं बल्कि रंगों के पेस्ट में भी लीड ऑक्साइड, कॉपर सल्फेट, मरकरी सल्फाइड जैसे केमिकल मिले होते हैं, जिनसे आंखों की एलर्जी, सूजन और अस्थायी अंधापन भी हो सकता है। यही बात होली के मौके पर बाजार में खुले में बिकने वाले गुलाल पर भी लागू होती है। गुलाल में क्रोमियम, लेड, केडमियम, निकिल, मरकरी, जिंक, आयरन जैसे हैवी मेटल्स की मिलावट की जाती है, जो कि हमारे गुर्दे, नर्वस सिस्टम और रिप्रोडक्टिव सिस्टम के लिए बहुत हानिकारक होते हैं। इसलिए ऑर्गेनिक रंगों से ही होली खेलें। इन्हें बड़ी आसानी से घर में ही बनाया जा सकता है। इस बारे में डिटेल्ड में बता रहे हैं आपको।

हल्दी से पीला रंग: हम सब जानते हैं कि पीला रंग बहुत पवित्र और शुभ अवसरों का

स्पेशल: होली, 25 मार्च



होली खेलने के लिए आमतौर पर केमिकल कलर्स का यूज लोग करते हैं। लेकिन इससे हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती है। इनसे बचने के लिए आप हर्बल कलर्स का यूज करें। इन्हें आप आसानी से बना सकते हैं।

प्रतीक रंग है। इसलिए हल्दी जैसे पीले रंग से होली खेलना हमेशा अच्छा लगता है। इसे घर में बहुत आसानी से बनाया जा सकता है। इसके लिए 50 ग्राम हल्दी लें और उसमें करीब 100 ग्राम बेसन मिला दें। अगर गीला रंग बनाना है तो इसके लिए पानी में हल्दी को घोल लें और बेधड़क होली खेलें। हल्दी के अलावा पीला रंग गेंदे के फूलों को सुखाकर भी बनाया जा सकता है।

सूखा लाल रंग: चंदन हमारी त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद होता है। इसलिए सूखा लाल गुलाल, बाजार से खरीदने की बजाए लाल चंदन से इसे घर में बनाएं। इसके लिए गुडहल के फूलों को सुखाकर उसका पावडर बना लें और देखें कि यह कितनी आकर्षक रंगत देता है। अगर सूखा पावडर कम है और रंग ज्यादा बनाना चाहते हैं तो इसमें थोड़ा मैदा भी मिलाया जा सकता है। अगर सूखे की जगह गीला लाल रंग बनाना है तो लाल चंदन के पावडर को थोड़ी देर पानी में उबालने के बाद इस लाल रंग के पानी से जमकर होली खेलें।

पानी की इस फुहार से वातावरण तो सुगंधमय होगा ही, त्वचा पर किसी किस्म के दाग-धब्बे का कोई खतरा भी नहीं होगा। इसी तरह अगर के दानों को पानी में उबाल कर भी प्राकृतिक लाल रंग बनाया जा सकता है।

गाढ़ा-हल्का मजेंटा: मजेंटा रंग हासिल करना थोड़ा मुश्किल लगता है, लेकिन ऐसा नहीं है। बीट रूट यानी चुकंदर इसके लिए बेस्ट रहता है। होली के कुछ दिनों पहले ही बीट रूट को सुखा लें। जब यह पूरी तरह सूख जाए तो इसे पीस लें। यह पावडर की तरह बारीक हो जाएगा जो कि होली को रंगीन बनाने में काम आएगा। अगर हल्का मजेंटा रंग बनाना चाहते हैं तो थोड़ी और मेहनत करें यानी प्याज के छिलकों को आधा लीटर पानी में उबाल लें, इससे हल्का मजेंटा रंग तैयार हो जाएगा।

जामुनी रंग: जामुनी रंग बनाने के लिए काले अंगूरों को या जामुन को उबाला जा सकता है। ध्यान रखें कि पानी ठंडा हो जाने के बाद ही रंगीन पानी का इस्तेमाल करें। *

मस्ती, उमंग और तरंग का त्योहार है होली। इसमें लोग खूब रंग खेलते हैं, खाते-पीते और नाचते-गाते हैं। इसमें कुछ गलत नहीं लेकिन इस दौरान आपको अपनी हेल्थ की भी केयर करनी चाहिए। जरा-सी लापरवाही से आपको कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स फेस करनी पड़ सकती है। एक्सपर्ट डॉक्टरों से जानिए कैसे बचे डाइजेशन प्रॉब्लम और इन्फेक्शन से? साथ ही आई और स्किन केयर के बारे में भी यूजफुल सजेरेंस।

होली की मस्ती में हेल्थ की करें प्रॉपर केयर

प्रिक्वॉशन

होली की मोज-मस्ती में कई बार लोग यह नजरअंदाज कर देते हैं कि खराब रंगों के कारण और मौसम में होने वाले बदलाव के चलते उन्हें कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। कई लोगों को तो रंगों से इस प्रकार की एलर्जी होती है कि थोड़ा सा भी रंग लग जाने के कारण उन्हें कई तरह की परेशानियां होने लगती हैं। इसके साथ ही होली के दौरान बनने वाली मिठाइयों और तरह-तरह के खाद्य पदार्थों के अधिक सेवन से भी विभिन्न प्रकार की पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में आपको त्योहार मनाने के साथ-साथ कुछ सावधानियों पर भी ध्यान देने की जरूरत है।

इन्फेक्शन से करें बचाव

नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन, डॉक्टर पंकज वर्मा इन्फेक्शन से बचाव के लिए सलाह देते हैं, 'होली खेलते समय स्किन, आइज, लॉस में एलर्जी हो सकती है। इनसे बचने के लिए विशेष ध्यान रखना चाहिए। अगर आंखों में कलर चला जाए तो उसे तुरंत साफ पानी से धोएं और उबालने के बाद इस लाल रंग के पानी से जमकर होली खेलें।

आपको नुकसान हो सकता है। होली खेलते वक्त बालों का विशेष ध्यान दें, इसके लिए या तो आप कैप का प्रयोग करें या फिर तेल लगाकर रखें, जिससे कलर और पानी का प्रभाव आपके बालों पर कम पड़े। इसी तरह बालों के साथ-साथ पूरे शरीर पर सरसों के तेल की मालिश कर

होली पर रंग जरूर खेलें लेकिन ध्यान रहे कि केमिकल युक्त रंग त्वचा के लिए नुकसानदेह होते हैं। इसलिए होली खेलते समय स्किन का ध्यान रखें।
क्या है नुकसान: होली के रंगों और गुलाल-अबीर में आमतौर पर अधिक मात्रा में लेड यानी सीसे और अभ्रक की मिलावट होती है। इससे त्वचा के छिलने और रेशेज का खतरा बढ़ जाता है। लाल रंग में नेफ्रोटाक्सिक तत्व पाए जाते हैं, जो किडनी के लिए नुकसानदेह होते हैं। हरे रंग से कॉन्टेक्ट डर्मेटोसाइटिस नामक बीमारी हो सकती है। हरे रंग से निमोनिया का भी खतरा रहता है। काले रंग से स्किन कैंसर हो सकता है।



लें, इससे रंगों का प्रभाव आपके शरीर पर कम पड़ेगा। अस्थमा रोगियों को होली के दिन विशेष ध्यान देने की जरूरत है क्योंकि गुलाल और रंगों के प्रयोग से उन्हें समस्या हो सकती है, अस्थमा अटैक पड़ सकता है। इसलिए ऐसे लोग होली के दिन अधिक सावधान रहें। इसके साथ ही होली

ब्लड शुगर को काफी तेजी से बढ़ा देता है। ऐसे में डायबिटीज के मरीज गुड़िया में चीनी की जगह गुड़ और ड्राई फ्रूट्स का या शुगर फ्री गुड़िया का सीमित मात्रा में सेवन कर सकते हैं। इसी के साथ आपको कार्बोनेटेड ड्रिंक्स और एल्कोहल के सेवन से भी बचना चाहिए। तरल

पदार्थ जैसे नीबू पानी या जूस लेना एक बेहतर विकल्प है। होली के दिन हार्ट पेशेंट नशीले पदार्थों जैसे भांग आदि से दूरी बनाकर रखें क्योंकि नशीले पदार्थों के सेवन से दिल की धड़कनें तेज हो सकती हैं

सर्दी, जुकाम और बुखार जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। ऐसी समस्याओं का आभास होने पर तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट करें। इसमें देर ना करें।

खान-पान में बरतें सावधानी

होली पर खान-पान संबंधी सावधानियों के बारे में डॉक्टर गौरव जैन, सीनियर कंसल्टेंट-

इंटरनल मेडिसिन, धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशियलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली कहते हैं, 'होली का समय आते ही सभी घरों में गुड़िया, मिठाइयां और तरह-तरह के पकवान बनना शुरू हो जाते हैं। ऐसे में इनके अधिक सेवन से आपको कई तरह की पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। खासकर डायबिटीज मरीजों के लिए अधिक मीठे, मसालेदार और ऑयली फूड्स का सेवन

ब्लड शुगर को काफी तेजी से बढ़ा देता है। ऐसे में डायबिटीज के मरीज गुड़िया में चीनी की जगह गुड़ और ड्राई फ्रूट्स का या शुगर फ्री गुड़िया का सीमित मात्रा में सेवन कर सकते हैं। इसी के साथ आपको कार्बोनेटेड ड्रिंक्स और एल्कोहल के सेवन से भी बचना चाहिए। तरल

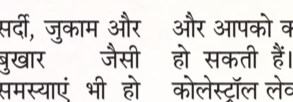
पदार्थ जैसे नीबू पानी या जूस लेना एक बेहतर विकल्प है। होली के दिन हार्ट पेशेंट नशीले पदार्थों जैसे भांग आदि से दूरी बनाकर रखें क्योंकि नशीले पदार्थों के सेवन से दिल की धड़कनें तेज हो सकती हैं

सर्दी, जुकाम और बुखार जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। ऐसी

समस्याओं का आभास होने पर तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट करें। इसमें देर ना करें।

खान-पान में बरतें सावधानी

होली पर खान-पान संबंधी सावधानियों के बारे में डॉक्टर गौरव जैन, सीनियर कंसल्टेंट-



सर्दी, जुकाम और बुखार जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। ऐसी

समस्याओं का आभास होने पर तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट करें। इसमें देर ना करें।

स्किन केयर / डॉ. रमनजीत सिंह

एचओडी-डर्मेटोलॉजी, मेदांता हॉस्पिटल, गुरुग्राम

रंगों से त्वचा रहे सुरक्षित

रखें ध्यान: होली खेलने के बाद त्वचा पर किसी तरह के रेशेज दिखाई दें, तो प्रभावित स्थान को ठंडे पानी से धोने के बाद वहां मॉयश्चराइजर लगाकर छोड़ दें और डॉक्टर से संपर्क करें। बेहतर है कि होली खेलने से पहले फुल स्पीन्स की ड्रेसिंग पहनें, चेहरे और गर्दन पर मायश्चराइजर और बालों में नारियल तेल लगाएं। इससे बालों और स्किन पर एक प्रोटेक्टिव लेयर तैयार हो जाती है, जो रंगों को स्किन पोर्स और बालों के क्यूटिकल में जमा होने से रोकती है। 50 एसपीएफ

का सन स्क्रीन लोशन लगाएं, इससे स्किन को पोषण मिलेगा और वह डैमेज से सुरक्षित रहेगी। रंग को हटाने के लिए त्वचा को राइ कर साफ न करें। अन्यथा जल्दबाजी में त्वचा छिल सकती है। रंग छुड़ाने से पहले ठंडे पानी से त्वचा को धो लें, उसके बाद झाग वाले फेसवॉश से हल्के हाथों से धोते हुए त्वचा को साफ करने की कोशिश करें। फिर कॉन्टैक्ट बॉल को नारियल तेल में डुबाकर उससे चेहरे को पोछें और दोबारा फोमिंग फेसवॉश से चेहरे को साफ करें, इससे रंग आसानी से निकल जाएगा। रंग साफ होने के बाद भी त्वचा का विशेष खयाल रखें। *

प्रस्तुति: संध्या रानी

प्रस्तुति: विनीता



एडवाइस / अंगू जैन

सही ढंग से सोएं पाएं दर्द से राहत

एक्सपर्ट्स बता रहे हैं कि किस तरह सही स्लीपिंग पोजिशन से आप ऐसे दर्द से मुक्ति पा सकते हैं?

घुटनों का दर्द: घुटनों के दर्द से राहत पाने के लिए रात में किस पोजिशन में सोना चाहिए, इस बारे में यूनिवर्सिटी ऑफ पेनसिल्वेनिया के पेन एस्पताल में स्लीप सेंटर के स्लीप



एक-दूसरे से नहीं टकराएँ। इससे घुटनों के दर्द से राहत मिलेगी।

स्पेशलिस्ट डॉ. चार्ल्स बे बताते हैं, 'पैरों के आपस में टकराने या स्पर्श होने से घुटनों का दर्द बढ़ सकता है। इसलिए सोते समय अपने पैरों के बीच कोई मुलायम तौलिया रोल करके या एक तकिया लगाकर सोएं ताकि दोनों पैर एक-दूसरे से नहीं टकराएँ। इससे घुटनों के दर्द से राहत मिलेगी।'

जबड़ों का दर्द: अगर आपको जबड़ों में दर्द की शिकायत या टेपोरोमैंडीबुलर जॉइंट डिस्फंक्शन (टीएमजे पेन) है तो सोने का तरीका कैसा हो, इस बारे में अमेरिकन डेंटल एसोसिएशन की प्रवक्ता डॉ. एना पाउला फेराज बताती हैं, 'अपना चेहरा ऊपर रखते हुए पीठ के बल ही सोएं। पेट के बल अपने जबड़ों पर दबाव डालते हुए सोने से चेहरे के ज्वाइंट्स और जबड़ों में होने वाला दर्द बढ़ सकता है। *



होने की आशंका बढ़ती है। स्ट्रेस कम होने पर इससे आराम मिलने लगता है।

एडल्ट एक्ने का ट्रीटमेंट

डॉक्टर लॉरेन प्लॉच एडल्ट एक्ने के उपचार के लिए कई उपाय बताती हैं। एक्ने के इलाज के लिए दवा दुकानों पर मिलने वाली टॉपिकल मलहम का प्रयोग किया जा सकता है। बेंजोयल पैरासाइड जैसे एंटीबैक्टीरियल और स्किन ड्राई करने वाले लोशन से चेहरा धोना चाहिए, इससे रोम छिद्र भी खुलेंगे। साथ ही रेटिनाइड दवा एडेपेलिन और एजलैक एसिड (बैक्टीरिया मारकर रोमकूप खोलने वाली दवा) लगाने से भी एक्ने साफ हो जाते हैं। सैलीसाइक्लिक एसिड युक्त प्रोडक्ट लगाने से स्कीन एक्सफोलिएट होती है और डेड स्किन सेल्स साफ हो जाते हैं। उम्र बढ़ने पर हमारी स्किन का लचीलापन कम होने लगता है। इसलिए ऐसी समस्या हो तो ग्लाइकोलिक एसिड युक्त प्रोडक्ट लें। यह स्किन को बिना ड्राई किए हुए ही इसका

एक्सफोलिएशन करेगा। ये दवाएं आप डॉक्टर से कंसल्ट करने के बाद ही यूज करें। अगर दवाएं काम ना कर रही हों और स्किन के ब्लैक स्पॉट आपको टेंशन दे रहे हों तो आपको किसी स्किन स्पेशलिस्ट से परामर्श लेना चाहिए। *

रोगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

बीते कुछ वर्षों से योगासन पूरी दुनिया में लोकप्रिय हो रहा है। इस हर फील्ड के सैलिब्रिटीज भी बहुत चाव से करते हैं। योग से जुड़े सशाल मीडिया में बहुत सारे वीडियो देख सकते हैं। हालांकि आमतौर पर सैलिब्रिटीज योग के कुछ हिस्से या आसन ही करते हैं, जो आसन और फोटोजेनिक होते हैं। लेकिन इसमें कोई दो राय नहीं है कि 8 अंगों और अवधारणाओं वाला अष्टांग योग अपने अंदर अनगिनत फायदे समेटे है। अष्टांग योग 8 अंगों का एकीकृत रूप है। इसमें शामिल हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

अष्टांग योग के फायदे

अष्टांग योग वास्तव में शरीर के विभिन्न अंगों को 8 तरीके से एकीकृत करता है, उन्हें एक साथ लय में लाता है। कहीं-कहीं पर अष्टांग योग को 'षडंग योग' भी कहते हैं, क्योंकि माना जाता है कि इसमें छह अंगों की गतिविधियां शामिल होती हैं। अष्टांग योग इसलिए तमाम सैलिब्रिटीज और फेमस लोगों के बीच महशूर है, क्योंकि यह तनाव को बहुत जल्दी दूर करता है या दूसरे शब्दों में इस योगासन को करने से मूड बहुत जल्दी सही हो जाता है। कुछ आसनों को करने से शारीरिक सक्रियता और लोच बनी रहती है। शरीर में एक ऊर्जा बनी रहती है। इसके कारण मूड रिस्विंग नहीं होता है। एकाग्रता बढ़ती है और साक्षात्कता बनी रहती है।

कैसे करें अष्टांग योग

अष्टांग योग के 8 अंग हैं। इसे बहुत ध्यान और सावधानी से करना चाहिए। अष्टांग योग चूँकि आठ क्रियाओं का मेल है इसलिए पहले किसी अनुभवी योगाचार्य के

योग को आमतौर पर लोग आसन तक ही सीमित कर देते हैं। जबकि इसके कई अन्य भाग हैं। ये सभी अगर सही विधि से नियमित किए जाएं तो तन-मन को स्वस्थ रखा जा सकता है।

संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए कारगर है अष्टांग योग

निर्देशन में इसे अच्छी तरह सीख लें, इसके बाद ही अभ्यास करें। यम: अष्टांग योग की शुरुआत यम से होती है। यम कोई शारीरिक गतिविधि नहीं बल्कि एक मानसिक अनुशासन है। इसके तहत हम अपने रोजमर्रा के जीवन में अहिंसा शामिल करने की कोशिश करें। मांसाहार त्याग के साथ ही कड़वे और हिंसक शब्दों से भी आपको दूरी बनानी होगी। इसमें चोरी न करना, अनावश्यक संचय न करना और ब्रह्मचर्य का पालन करना भी शामिल है। नियम: स्वानुशासन के लिए कुछ नियम आवश्यक हैं। इसमें शारीरिक स्वच्छता के प्रति जागरूक रहना होता है। ईश्वर की निर्यात आराधना भी करनी चाहिए। सुबह से शाम तक की अपनी सभी गतिविधियों में हमें अपने मन, वचन और कर्म से सिर्फ सत्य का साथ देना होता है।



आसन: स्थिर, सुखपूर्वक विशेष शारीरिक अवस्था में बैठने को आसन कहते हैं। इसमें अनेक आसन होते हैं। इनका अभ्यास योग्य प्रशिक्षक के निर्देशन में ही करें। प्राणायाम: श्वास को मूलाधार से सहज चक्र तक ले जाने को प्राणायाम कहते हैं। इसमें अनुलोम, विलोम, कपालभाति और भ्रूक्षिका आदि शामिल हैं। प्रत्याहार: अपनी इंद्रियों पर नियंत्रण करने को प्रत्याहार कहते हैं। धारणा: चित्तवृत्ति को किसी वस्तु या विचार पर स्थिर करना धारणा कहलाता है। ध्यान: अपने इंद्र पर मन को केंद्रित करना ध्यान है। ध्यान खासतौर पर मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है। समाधि: ईश्वर में आत्मा को लीन करना समाधि है। यह स्थिति किसी किसी साधक को प्राप्त होती है। *

आमंत्रित है लेख...

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

डिजीज

शिशिर चंद जैन

किशोरों और युवाओं को पिंपल या एक्ने की समस्या होना, आम बात है। लेकिन कई बार जब 30-40 या इससे अधिक उम्र के लोगों को एक्ने की समस्या सताती है तो चिंतित होना स्वाभाविक है। अमेरिका (न्यूयॉर्क) की त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉक्टर कैरमेन कैस्टीला के अनुसार, यद्यपि वयस्क होने पर एक्ने होना परेशान करने वाला एहसास हो सकता है लेकिन इसके लिए ज्यादा चिंता नहीं करनी चाहिए। इसी प्रकार डलास की डर्मेटोलॉजिस्ट डॉक्टर रॉस रेड्स्की कहती हैं, 'भले ही आपको टीनएज में एक्ने नहीं हुआ हो लेकिन फिर भी अधिक उम्र में एक्ने की प्रॉब्लम हो सकती है। इसका इलाज संभव है, इसलिए आपको टेंशन नहीं लेनी चाहिए।'

एडल्ट एक्ने के कारण

एक्ने का प्रमुख कारण रोम छिद्रों यानी स्किन पोर्स का धूल, मिट्टी, तेल और डेड स्किन सेल्स के कारण जाम होना ही होता है। लेकिन एडल्ट एक्ने के कई ऐसे कारण भी होते हैं, जो किशोरावस्था में कम प्रभावी होते हैं। यह कहना है अमेरिकी एकेडमी आफ डर्मेटोलॉजी का। इन कारणों में शामिल हैं- हार्मोन में बदलाव: उम्र बढ़ने के साथ हार्मोन में कई तरह के बदलाव होते हैं। इसके कारण स्किन ज्यादा तेल प्रोड्यूस करने लगती है। नतीजतन रोम कूप बंद होने लगते हैं और स्किन पर मौजूद बैक्टीरिया हावी होने



लगते हैं। हार्मोनल एक्ने महिलाओं में ज्यादा होते हैं। विशेष रूप से मेंस्ट्रुएशन, प्रेगनेंसी या मेनोपॉज के वक्त उनमें यह समस्या ज्यादा होती है। इसके अलावा जिन पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन का लेवल ज्यादा होता है, उनमें भी एक्ने की समस्या होती है। यह कहना है, साउथ कैलिफोर्निया की स्किन डिजीज स्पेशलिस्ट डॉक्टर लॉरेन प्लॉच का।

मेडिकेशन के साइड इफेक्ट्स: कुछ दवाइयां जैसे लिथियम, कोर्टिकोस्टेरोयड आदि के साइड इफेक्ट के कारण भी एक्ने हो सकता है। इसके अलावा टेस्टोस्टेरोन, मेडिकेशन, बर्थ कंट्रोल पिल, सिजोफ्रेनिया की दवाओं, विटामिन बी और प्रोटीन सप्लीमेंट्स की वजह से भी एक्ने की समस्या हो सकती है।
जेनेटिक इफेक्ट्स: आनुवंशिक कारणों से अगर किसी व्यक्ति की स्किन ऑयली है या डेड स्किन सेल्स आसानी से हटते नहीं हैं तो एक्ने की समस्या उम्र भर परेशान कर सकती है। ऐसे लोगों में उम्र बढ़ाने और हार्मोनल उतार-चढ़ाव के बाद समस्या और भी बढ़ जाती है। अगर एक्ने की फैमिली हिस्ट्री है तो इसकी संभावना बढ़ जाती है।
स्ट्रेस भी है वजह: स्ट्रेस की वजह से कार्टिसोल हार्मोन का लेवल बढ़ जाता है। इससे स्किन पर ऑयल ज्यादा रिलीज होने लगता है। जाहिर है, इससे एक्ने की समस्या



एक्सफोलिएशन करेगा। ये दवाएं आप डॉक्टर से कंसल्ट करने के बाद ही यूज करें। अगर दवाएं काम ना कर रही हों और स्किन के ब्लैक स्पॉट आपको टेंशन दे रहे हों तो आपको किसी स्किन स्पेशलिस्ट से परामर्श लेना चाहिए। *

खबर संक्षेप

खरावड़ व इस्माईला में लगा मंडारा

सांपला। बुधवार को खरावड़ गांव में दादा चमन ऋषि मंदिर में वार्षिक मेला लगा। जिसमें हवन यज्ञ व भंडारा भी लगाया गया। मंदिर कमेटी ने बताया कि हर वर्ष एकादशी पर मंदिर में भंडारा लगाया जाता है। जिसमें सुबह ही श्रद्धालु मंदिर में पहुंचने शुरू हो गए। उन्होंने तालाब से मिट्टी निकाली और बाबा के दर्शन कर प्रार्थना की। इस मौके पर रक्तदान शिविर व स्वास्थ्य जांच शिविर भी लगाया गया। वहीं शिव कमेटी ने बताया कि इस्माईला में भी भंडारा लगाया गया। सुबह हवन यज्ञ में लोगों ने आहुति डालकर गांव की सुख समृद्धि की कामना की। भंडार में हजारों लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया।

वैद्य महिला कॉलेज में मेगा वर्कशॉप

रोहतक। वैद्य महिला कॉलेज में गृह विज्ञान विभाग में मेगा वर्कशॉप का आयोजन विभागाध्यक्ष डॉ. सरोज जैन, डॉ. परमिंदर कौर, डॉ. हरप्रीत कौर तथा सोनिया के निदेशन में किया गया। इसमें 25 छात्राओं ने भाग लिया। वर्कशॉप में छात्राओं को ग्लोस पेंटिंग, मटकी डेकोरेशन और स्टैसिल पेंटिंग आदि बनाना सिखाया गया। कॉलेज प्राचार्य डॉ. रश्मि गुप्ता ने बच्चों की हस्तकला की सराहना कर उनका हौसला बढ़ाया।

होली पर सजे बाजार, केमिकल वाले रंगों से सावधान, बिगाड़ न दें सेहत

रंगों में मिलाया जाता है सिलिका और सीसा, हर्बल रंगों का ही प्रयोग करें



हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

होली पर बाजार रंगों से सज चुके हैं। 25 मार्च को दुल्हेंडी है और जमकर रंग बरसेगा। लेकिन सावधान रहें, केमिकल वाले रंग आपकी होली न बिगाड़ दें। खासकर बच्चों को इन रंगों से इंफेक्शन और एलर्जी हो सकती है। केमिकल वाले इन रंगों से सिर्फ त्वचा और आंखों को ही खतरा नहीं है, बल्कि इससे फेफड़े और पेट से जुड़ी दिक्कतें भी हो सकती हैं। इसलिए आमजन को खतरनाक की सराहना कर उनका हौसला बढ़ाया।

केमिकलयुक्त रंगों का प्रयोग न करें

होली पर केमिकलयुक्त रंगों का प्रयोग न करें। हर्बल गुलाल से ही होली खेलें। इसके साथ ही आंखों को रंगों से सुरक्षित रखने के लिए चूना पहनें। होली के केमिकल वाले रंगों से चेहरे और स्किन को सुरक्षित रखने के लिए तेल लगा लें। आंख या त्वचा में गलती से रंग चला जाए, तो तुरंत साफ पानी से धो लें और कृपया न करें।



डॉ. अनिल बिहला, सिविल सर्जन, रोहतक

वे सावधानी बरतें

▶▶ सिल्वर चमकीले रंग का इस्तेमाल न करें। इसमें एल्युमिनियम हाइड्रॉक्साइड होता है, जो त्वचा का कैन्सर भी कर सकता है।
▶▶ बाजार की मिठाईयों का सेवन न करें। इनमें मिलावट हो सकती है।
▶▶ होली खेलते समय आपको आंखों का सुरक्षा का ध्यान सबसे ज्यादा रखना चाहिए।
▶▶ रंगों से त्वचा को बचाने के लिए मॉइश्चराइजर का प्रयोग कर सकते हैं। यह आपकी त्वचा पर एक परत की तरह काम करता है। इसके लिए आप नारियल तेल, तिल का तेल या किसी क्रीम का इस्तेमाल कर सकते हैं।
▶▶ होली खेलते समय इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि हमारे कपड़े फुल स्लीव्स को हों।

स्किन से जुड़ी प्रॉब्लम्स

होली के केमिकल वाले रंगों से रैशज, बर्निंग, खुजली और रेडनेस की समस्या देखने को मिल सकती है। कुछ लोगों को रंगों से एलर्जी भी हो जाती है, जिसके चलते स्किन पर छोटे-छोटे दाने उभर जाते हैं। इसके लिए उन्हें डॉक्टर से लम्बा उपचार लेना पड़ता है। साथ ही दम और एलर्जी से पीड़ित मरीजों को भी खास ध्यान रखने की जरूरत है।

सांस से जुड़ी समस्याएं

रंगों में पारा, कांच, सिलिका जैसे

25 मार्च को दुल्हेंडी है और जमकर रंग बरसेगा

खतरनाक केमिकल भी पाए जाते हैं। जो फेफड़ों को डैमेज कर सकते हैं। इतना ही नहीं सांस से जुड़ी बीमारियों की भी वजह बन सकते हैं। जिसके चलते सांस लेने में परेशानी और खांसी हो सकती है। होली खेलते समय ज्यादा मात्रा में मुंह में होली के रंग जाने के वजह से पेट से जुड़ी समस्याएं भी हो सकती हैं, जिससे उल्टी, दस्त, पेट दर्द और पेट के इन्फेक्शन का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए होली पर खुद का ध्यान रखें।



रोहतक। विश्व मौखिक स्वास्थ्य दिवस मनाते हुए सामान्य अस्पताल के डॉक्टर।

अर्पण संस्था में विश्व मौखिक स्वास्थ्य दिवस पर कार्यक्रम

रोहतक। अर्पण संस्था में विश्व मौखिक स्वास्थ्य दिवस मनाया गया। इस अवसर पर सामान्य सिविल अस्पताल से डॉक्टर अतुल शर्मा सीनियर डेंटल सर्जन, डॉक्टर नीतू, डॉक्टर श्रेया, डॉक्टर सीमा, डॉक्टर रोमा, डॉ. कुसुम संस्था में पहुंचे और मानसिक दिव्यांग छात्र-छात्राओं को दांत संबंधित उपचार और देखभाल की जानकारी दी। दांतों की सफाई रखें: इस मौके पर

सिविल अस्पताल के डॉक्टर कीटीम ने केक काटा। स्कूल इंचार्ज नीलम कटारिया ने आज स्वास्थ्य दिवस पर सभी स्टाफ सदस्य और बच्चों को संदेश दिया कि दांतों की सफाई रखना हमारे जीवन का एक अहम हिस्सा है। अगर हमें अपना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रखना है तो हमें अपने शरीर की देखभाल अच्छे से करनी होगी।

वैद्य महिला कॉलेज में एनएसएस शिविर, योग की विभिन्न क्रियाओं का अभ्यास करवाया

रोहतक। वैद्य महिला कॉलेज चल रहे एनएसएस शिविर में बुधवार को योग अध्यापक राजीव वर्मा ने स्वयंसेविकाओं को योग की विभिन्न क्रियाओं का अभ्यास करवाया। डॉक्टर निशा जैन ने आत्मनिर्भर भारत विषय पर व्याख्यान दिया। इसके बाद नृत्य प्रतियोगिता का आयोजन किया

गया। निर्णायक मंडल की भूमिका डॉक्टर अंजना बंसल व डॉक्टर सुरजीत नीमा ने निभाई। ये रहे मौजूद: इस दौरान सभी स्वयंसेविकाओं ने स्लम एरिया में जाकर वस्त्र दान किए। इस अवसर पर प्राचार्य डॉक्टर रश्मि गुप्ता, प्रतिविस्था, रितिका शर्मा, निधि आदि उपस्थित रहे।

मेडिटेशन व व्यायाम से नकारात्मक ऊर्जा को बाहर निकालें : प्राचार्य



हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

पंडित नेकीराम शर्मा राजकीय महाविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग में अंतरराष्ट्रीय खुशी दिवस के उपलक्ष्य में कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्राचार्य डॉक्टर लोकेश बल्लार ने खुशी का हमारे जीवन में कितना महत्व है इस विषय पर अपने विचार व्यक्त किए। उन्होंने बताया कि हम दूसरों की प्रशंसा करके, दूसरों को खुश करके, बिना स्वार्थ किसी की मदद करके तथा अपने

आंतरिक मानसिक संतुलन के द्वारा अपने आप को खुश रख सकते हैं। इसके अलावा योगा, मेडिटेशन, व्यायाम करके हम अपने शरीर की नकारात्मक ऊर्जा को बाहर निकाल कर खुशी प्राप्त कर सकते हैं। इस मौके पर विद्यार्थियों ने गानों, कविताओं, चुटकुलों तथा अंताक्षरी खेल कर मनोरंजन किया। इस अवसर पर मनोविज्ञान विभाग के अध्यक्ष डॉ. दिनेश सिंह, डॉ. अनीता मलिक, डॉ. मीनाक्षी दलाल, डॉक्टर सुमन श्योराण आदि उपस्थित रहे।

नेक टीम ने राजकीय कॉलेज की सुविधाएं जांची

मूल्यांकन टीम सुबह 9 बजे महाविद्यालय में पहुंची

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महम

गवर्नमेंट कॉलेज महम में 19 व 20 मार्च को नेक मूल्यांकन टीम ने दौरा किया। डॉ. के निरूपा रानी कंदुला नेक पीयर टीम की चेयरपर्सन थीं। डॉ. के निरूपा रानी कंदुला सेंटर फॉर यूमेन स्टडीज ऑफ यूनिवर्सिटी विशाखापत्तनम वाइस चांसलर हैं। टीम के संयोजक सदस्य बुर्दवान विश्वविद्यालय पश्चिम बंगाल के चॉर्मर्स विभाग के प्रोफेसर डॉ. देवाशीष सूर रहे। डॉ. पी अंजन कुमार नायडू प्रिंसिपल धोते बंधु साइंस कॉलेज गोंदिया महाराष्ट्र इस मूल्यांकन टीम के सदस्य रहे। मूल्यांकन टीम सुबह 9 बजे महाविद्यालय में पहुंची। महाविद्यालय पहुंचने पर



महाविद्यालय की पूर्व प्राचार्य डॉ. संतोष हुड्डा ने नेक कोऑर्डिनेटर रोहित कुमार व आई क्यू ए सी को-ऑर्डिनेटर डॉ. शिल्पी बत्रा व अन्य स्टाफ सदस्यों ने नेक टीम का स्वागत किया। महाविद्यालय की एनसीसी यूनिट्स और एनएसएस यूनिट्स के अलावा छात्र प्रतिनिधियों ने भी मूल्यांकन टीम का स्वागत किया। प्रिंसिपल डॉ. संतोष हुड्डा ने महाविद्यालय के संबंध में अपनी

महम। राजकीय महाविद्यालय महम का दौरा करते हुए नेक मूल्यांकन टीम के सदस्य। फोटो: हरिभूमि

विभिन्न सेल्स व सोसाइटीज के साथ-साथ महाविद्यालय के पूर्व छात्रों व विद्यार्थियों के माता-पिताओं के साथ भी चर्चा की। इसके बाद सांयकालीन सत्र में पीयर टीम सदस्यों ने विद्यार्थियों, अभिभावकों व एल्यूमनी सदस्यों के साथ बातचीत की और उनसे जानकारी हासिल किए। कॉलेज सभागार में सांस्कृतिक कार्यक्रमों का मूल्यांकन किया। सांस्कृतिक कार्यक्रमों में विद्यार्थियों ने हरियाणवी संस्कृति के विभिन्न रंगों का प्रदर्शन किया। नेक मूल्यांकन टीम ने कॉलेज स्टाफ सदस्यों के साथ चर्चा के पश्चात इस मूल्यांकन कार्य को पूर्ण किया। इस विजिट के समापन के अवसर पर एगिजेंट मीट का आयोजन किया गया। प्रिंसिपल डॉ. सीमा जैन ने नेक एंक्रिडिटेशन टीम का आभार जताया। साथ ही कॉलेज प्राध्यापकों और स्टाफ सदस्यों की सराहना की।

सुलेख में बुनियादी अक्षरों को सीखना आवश्यक: अच्युत पलव

हरिभूमि न्यूज ▶▶

डीएलसी सुपवा में तीन दिवसीय सुलेख कार्यशाला छात्रों द्वारा बनाई गई कला की प्रदर्शनी के साथ संपन्न हुई। 100 से अधिक सुलेख रचनाएं प्रदर्शित की गईं, जो उनकी सीख और उसके कार्यान्वयन को प्रदर्शित करती हैं। कार्यशाला का उद्देश्य छात्रों को सुलेख की व्यापक समझ प्रदान करना था, जिसमें अभ्यास में उपयोग की जाने वाली विभिन्न शैलियों, तकनीकों और उपकरणों को शामिल किया गया। तीन दिनों के दौरान, छात्रों ने प्रतिष्ठित सुलेख कलाकार अच्युत पलव के संरक्षण में सुलेख की विशेषता हैं। इन स्ट्रोक का अभ्यास पेपर के अलावा, अच्युत पलव ने छात्रों को क्रांफरी, टी-शर्ट, फर्नीचर और अन्य वस्तुओं पर भी प्रशिक्षण दिया।



जानकारी साझा करते हुए उन्होंने कहा सुलेख में बुनियादी अक्षरों को सीखना आवश्यक है। इनमें पलव ने अपस्ट्रोक और मोटे डाउनस्ट्रोक जैसे मूलभूत स्ट्रोक शामिल हैं, जो कई सुलेख लिपियों की विशेषता हैं। इन स्ट्रोक का अभ्यास करने से मांसपेशियों की याददाश्त और नियंत्रण बनाने में मदद मिलती है। किसी भी कौशल की तरह, सुलेख में सुधार के लिए निरंतर अभ्यास की आवश्यकता होती है। मैंने छात्रों को सलाह दी कि वे अक्षर-रूप और संपूर्ण शब्दों पर ध्यान

केंद्रित करते हुए नियमित रूप से अभ्यास करने के लिए समय दें। उन्होंने केवल हिंदी और अंग्रेजी पर निर्भर रहने के बजाय विभिन्न लिपियों पर काम करने के महत्व पर भी जोर दिया। अभिव्यक्तियों की समझ सुलेख की कला की कुंजी है। मैं आमतौर पर छात्रों को उर्दू, बंगाली, उडिया, मलयालम, तमिल, पंजाबी आदि भाषाओं की लिपियों पर भी काम करने की सलाह देता हूँ। इससे उन्हें विभिन्न भाषाओं में अभिव्यक्ति की एक पूरी श्रृंखला को समझने का मौका

मिलेगा। उन्होंने विश्वविद्यालय प्रशासन, विशेषकर कुलपति गजेन्द्र चौहान और दृश्य कला विभागाध्यक्ष डॉ. प्रकाश दास खांडेय से मिले सहयोग की सराहना की। कार्यक्रम में बोलते हुए कुलपति ने कला और ध्यान के बीच समानता बताई।

ये रहे मौजूद
समापन समारोह में लाइब्रेरियन डा प्रेम सिंह, परीक्षा नियंत्रक वीपी नांदल और डीन अकादमिक मामले डॉ. अजय कौशिक भी उपस्थित थे।



जज अजीत सिंह ने रोजाना एक पन्ना लिखने की सलाह दी

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के विधि विभाग के सेमिनार हाल में मंगलवार को संवाद सत्र का आयोजन

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के विधि विभाग के सेमिनार हाल में मंगलवार को संवाद सत्र का आयोजन किया गया। इलाहाबाद उच्च न्यायालय के जज न्यायमूर्ति अजीत सिंह ने इस कार्यक्रम में शोधार्थियों से इंटरवेंशन किया और उन्हें न्यायिक परीक्षाओं और शोध लेखन कार्य की कला कौशल को विकसित करने के तैर-तरकी को रेब्ररु करवाया। उन्होंने विद्यार्थियों को बेहतर झुपटिंग कौशल के लिए रोजाना एक पन्ना लिखने की सलाह दी। विधि विभागाध्यक्ष डॉ. जितेंद्र दुल ने प्रारंभ में स्वागत भाषण दिया। डॉ. अंजलि वर्मा ने कार्यक्रम का संयोजन एवं संचालन किया। इस अवसर पर विधि विभाग के प्राध्यापक, शोधार्थी तथा विद्यार्थी उपस्थित रहे।

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 संपर्क करें :-
हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
ऑफिस नं.: 9253681019-20,
फोन: 9253681010, 9253681005

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

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 से.मी	स्थानीय संस्करण के	₹. 2500/-
10X 8 से.मी	अन्तर के पृष्ठ पर	₹. 3000/-

+5% GST Extra
नोट: विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मात्र। अन्य किसी साईज के लिए कॉर्ड टैर लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
सिटी कार्यालय: हरिभूमि, कृषि विज्ञान केंद्र के सामने, दिल्ली रोड, रोहतक फोन: 9998959400
मुख्य कार्यालय: हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन: 9253681019-20

महर्षि दयानंद विवि में इंटरनेशनल डे ऑफ हैपीनेस मनाया

जीवन में सकारात्मकता बेहद जरूरी: प्रो. राजबीर

■ कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने किया संबोधित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

लेट एस मेक एमडीयू ए हैपी कैम्प के मंत्र को जीवंत करते हुए बुधवार को महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में इंटरनेशनल डे ऑफ हैपीनेस पूरे उमंग, उत्साह तथा उल्लास के साथ मनाया गया। इस विशेष दिवस पर एमडीयू में हैपीनेस कनिंबाल तथा हैपीनेस विशेष व्याख्यान का आयोजन किया गया। एफडीसी लॉन में आयोजित हैपीनेस कनिंबाल में कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कहा कि- माई ड्रीम इज टू मेक एमडीयू ए हैपी प्लेस। उन्होंने कहा कि हैपीट्यूड लैबोरेट्री

के तत्वावधान में आयोजित इस कार्यक्रम का उद्देश्य भागदौड़ की जिन्दगी की वजह से उपजे तनाव को दूर करना तथा विश्वविद्यालय परिसर में हैपी इकोसिस्टम टू स्टूडी एंड वर्क क्रीएट करना है। उन्होंने कहा कि जीवन में सकारात्मकता बेहद जरूरी है। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि भारतीय पुनर्वास परिषद की अध्यक्ष डॉ. शरणजीत कौर तथा विशिष्ट अतिथि प्रतिष्ठित चिकित्सक डॉ. अरविन्द दहिया ने हैपीनेस कनिंबाल को खूब सराहा। डॉ. शरणजीत कौर ने कहा कि खुशी पाना जीवन का अहम लक्ष्य होना चाहिए। डा. अरविन्द दहिया ने एमडीयू हैपीट्यूड लैबोरेट्री की इस पहल की सराहना की। कार्यक्रम में



विशेष अतिथि कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने- जिन्दगी प्राप्त करने का रोड मैप व्याख्यान में सांझा किया। उन्होंने बताया कि जीवन में नकारात्मकता को दूर करना होगा। खुश रहने का विकल्प हमारे ही पास है, ऐसा उनका कहना था। प्रो. वंदना शर्मा ने प्लेफुल एक्सप्रसाइज के जरिए हैपीनेस की डोज उपस्थित जन को दी।

आयोजन किया गया। प्रो. वंदना शर्मा ने दैनिक जीवन में खुशी प्राप्त करने का रोड मैप व्याख्यान में सांझा किया। उन्होंने बताया कि जीवन में नकारात्मकता को दूर करना होगा। खुश रहने का विकल्प हमारे ही पास है, ऐसा उनका कहना था। प्रो. वंदना शर्मा ने प्लेफुल एक्सप्रसाइज के जरिए हैपीनेस की डोज उपस्थित जन को दी।

प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र देकर किया सम्मानित
कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने, मुख्य अतिथि डा. शरणजीत कौर तथा विशिष्ट अतिथि डॉ. अरविन्द दहिया ने सेल्फी एण्ड स्मोशन कोटेस्ट- बौद्ध हैपी के विजयी प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र देकर पुरस्कृत किया। विधि प्राध्यापक वर्ग में डा. पूजा सुजैन प्रथम, डा. एकता नरवाल द्वितीय तथा प्रो. सपना गर्ग तृतीय रही। विश्वविद्यालय कर्मचारी वर्ग में पंकज नैन प्रथम, रीतू पराशर दूसरे तथा राजबाला सांगवान व सुनीता भुक्कल तीसरे स्थान पर रहे। विद्यार्थी वर्ग में अंकित जैन प्रथम, रिमरन द्वितीय तथा मुमिता, राधिका शर्मा तथा प्रिया सुखत रूप से तृतीय रहे। विश्वविद्यालय के अधिष्ठाता, छात्र कल्याण कार्यालय द्वारा आयोजित इस हैपीनेस मेगा इवेंट में विभिन्न सेल्फी स्टालस प्रोमोटिंग हैपीनेस तथा विभिन्न गैम एक्टिविटीज के स्तल रहे। पूरी क्रिएटिविटी के साथ हैपीनेस का संदेश दिया गया। अधिष्ठाता, छात्र कल्याण प्रो. रणधीर राणा समेत विश्वविद्यालय के विभागाध्यक्ष, प्राध्यापकगण, मनोविज्ञान विभाग के सभी प्राध्यापक, शोधार्थी-विद्यार्थी, गैर शिक्षक कर्मचारी, शहर के नागरिक उपस्थित रहे।

मनोविज्ञान विभाग की अध्यक्ष प्रो. सर्वदीप कोहली ने आभार ज्ञापन किया। कार्यक्रम समन्वयन हैपीट्यूड लैबोरेट्री की प्रभारी

प्रोफेसर डा. अंजलि मलिक तथा डा. दीपति हुड्डा ने किया। मंचीय उद्घोषणा शोधार्थी अजय सिंह ने की।