हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार 4 अप्रैल, 2024

तापमान
अधिकतम 34.0 डिग्री
न्यूनतम 18.0 डिग्री

13 झूठ बार-बार बोलने से भी सच नहीं होता दीपेंद्र को ...

14 इंडस पब्लिक स्कूल में प्रवेशोत्सव पर यज्ञ

Farm House
44 फुट चौड़ी सड़के, सीवर व पानी लाइन, बिजली
अधिक जानकारी के लिए इस लिंक पर क्लिक करें : http://www.guptaproperty.in/
Kothi, Villa के लिये 300 गज के प्लाट
मात्र 20 लाख में
NOC ZONE
पक्की रजिस्ट्री
M. 8950904219
Gupta Property हिसार रोड NH 9 पर

शहर में आज

- आंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर सुबह 9 से 2 बजे तक
- रोडवेज कर्मचारियों की मांगों को लेकर बैठक

बिजली कट

- सुबह 9:30 से 2 बजे तक

नंद कॉलोनी, करतारपुरा, संजय कॉलोनी, यादव होटल, आंबेडकर नगर, अमूल आइसक्रीम गली, भिवानी पुल के पास

- सुबह 10 से 12 बजे तक

डी-पार्क चौकी, सोम समोसा के सामने मंदिर गुरुद्वारा व सुभाष पार्क के आस पास

- सुबह 10 से 2 बजे तक

कबीर कॉलोनी, खोखराकोट, रैनक पूरा का कुछ एरिया, अनंतपूरम सोसाइटी

खबर संक्षेप

आज से पीजीआई की ओपीडी सुबह 9 बजे से

रोहतक। पीजीआईएमएस की चौधरी रणबीर सिंह ओपीडी के समय में बदलाव कर दिया गया है। जानकारी देते हुए जनसंपर्क विभागीय इंचार्ज डॉ वरुण अरोड़ा ने बताया कि गुरुवार से ओपीडी के समय में बदलाव हुआ है। अब ओपीडी सुबह 9:00 बजे से शुरू होगी। उन्होंने बताया कि ओपीडी कार्ड सुबह 8:30 बजे से बनने शुरू होंगे और दोपहर 1:00 तक बनेंगे। जिन मरीजों के कार्ड 1 बजे तक बन जाएंगे चिकित्सकों द्वारा उन सभी मरीजों को देखा जाएगा। ओटी का समय 9:00 बजे से 3:00 बजे का हो गया है।

प्रोफेसर गिल नोडल अधिकारी नियुक्त

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कंप्यूटर साइंस एवं एप्लीकेशन्ज के प्रोफेसर डॉ. नसीब सिंह गिल को स्वयम एनटीए परीक्षा केन्द्र सृजन तथा ऑनलाइन परीक्षा संचालन कार्य हेतु सेंटर हैड/नोडल अधिकारी नियुक्त किया है। कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने बताया कि प्रो. नसीब सिंह गिल इसके लिए यूजीसी से समन्वयन करेंगे।

9वीं व 11 वीं के अंक 25 तक करें अपलोड

रोहतक। उपायुक्त अजय कुमार ने बताया कि हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी से सम्बद्धता प्राप्त राजकीय, अराजकीय विद्यालयों, गुरुकुलों, विद्यापीठों द्वारा शैक्षिक सत्र 2023-24 के लिए कक्षा 9वीं व 11वीं के छात्रों, छात्राओं के वार्षिक परीक्षा के अंक 4 अप्रैल से 25 अप्रैल 2024 तक अपलोड किए जाने हैं। उन्होंने बताया कि परीक्षा के 25 अप्रैल तक वेबसाइट पर दिये गये लिंक पर अपलोड करें।

सख्ती: डीजीपी शत्रुजीत कपूर के आदेश पर की जा रही कार्रवाई

गैंगस्टर कर रहे काले शीशे वाली गाड़ियों का प्रयोग, रोहतक पुलिस कसेगी नकेल

- सीसीटीवी कैमरे से की जा रही निगरानी
- पुलिस ने जगह-जगह नाकेबंदी कर वाहनों की तालाशी शुरू की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

काले शीशे वाली गाड़ियों में हुड़दंग और बदमाशी करने वाले लोगों पर हरियाणा पुलिस ने एक्शन शुरू कर दिया है। मुख्यालय से आदेश जारी होने के बाद पुलिस ने नाकाबंदी कर ऐसे वाहनों की तालाश शुरू कर दी है। इनकी धरपकड़ के लिए सीआईए स्टाफ, थाना पुलिस और ट्रैफिक पुलिस को भी कार्रवाई के आदेश दिए गए हैं। साथ ही हर चौराहे पर लगे सीसीटीवी कैमरों से भी गाड़ियों की निगरानी की जा रही है। अप्रैल माह में बड़े जोर-शोर से अभियान चलाया जाएगा। दरअसल प्रदेश में काले शीशे वाली गाड़ियों को अधिकतर गैंगस्टर प्रयोग कर रहे हैं। उनकी गतिविधियों पर लगाम कसने के लिए डीजीपी ने अभियान शुरू किया है।

शहर की सड़कों पर बेखौफ दौड़ रही काले शीशे वाली गाड़ियां।

दस हजार रुपये तक हो सकता जुर्माना

ऐसे वाहन चालकों को नियमानुसार, 10 हजार रुपये तक का जुर्माना भरना पड़ सकता है। इस बारे में पुलिस अधीक्षकों तथा पुलिस उपायुक्तों को निर्देश जारी किए गए हैं। विशेष अभियान को लेकर संबंधित क्षेत्रों के डीएसपी तथा एसीपी को इंचार्ज लगाया गया है जिनकी मॉनिटरिंग संबंधित पुलिस अधीक्षकों तथा पुलिस उपायुक्तों द्वारा जाएगी।

यातायात नियमों का करें पालन

डीजीपी कपूर ने आमजन से अपील करते हुए कहा कि वे यातायात नियमों का कड़ाई से पालन करें और उनकी अनदेखी न करें। यातायात नियमों की अवहेलना करने वाले वाहन चालकों चालान किए जाएंगे। इसके अलावा, उन्होंने लोगों से अपील की है कि यदि कोई भी नागरिक बुलेट पटाखा बजाते या गाड़ियों पर ब्लैक फिल्म लगाए हुए पाया जाता है तो इसकी सूचना हरियाणा-112 पर अवश्य दें, ताकि उनके खिलाफ तुरंत कार्रवाई की जा सके।

सीआईए करेगी निगरानी

एसपी ने आदेश जारी किए हैं कि सभी सीआईए यूनिट आपराधिक गतिविधियों में संलिप्त लोगों पर नजर रखेंगी। इस दौरान काले रंग की गाड़ियों पर शिकंजा कसा जाएगा।

सुको ने दिए थे आदेश

दिल्ली में निर्भया जैसी घटना सामने आने के बाद से ही सुप्रीम कोर्ट ने दिल्ली सहित दूसरे राज्यों में काले शीशे करने पर पूरी तरह से बैन लगाया हुआ है। इसके बाद से ही समय-समय पर अभियान चलाए जाते हैं, जिसके चलते टिंटेड ग्लास वाली कारों को रोका जाता है और उनके चालान काटने के साथ ही शीशों पर चढ़ी फिल्म भी हटाई जाती है।

ऑनलाइन और ऑफलाइन होंगे चालान

सभी लोगों को चाहिए कि वे यातायात नियमों का गंभीरता से पालन करें और इनका उल्लंघन न करें। यातायात नियमों की अवहेलना करने वाले वाहन चालकों के ऑनलाइन व ऑफलाइन दोनों माध्यम से चालान किए जाएंगे। उन्होंने आमजन का आह्वान किया कि यदि कोई भी वाहन चालक बुलेट पटाखा बजाते या गाड़ियों पर ब्लैक फिल्म लगाए हुए पाया जाता है तो इसकी सूचना हरियाणा-112 पर अवश्य दें ताकि उनके खिलाफ तुरंत कार्रवाई की जा सके।
-हिमांशु गर्ग, एसपी

25 शोधार्थी पीएचडी पात्र घोषित किए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने परीक्षकों के बोर्ड तथा शोध समिति की अनुशंसा पर 25 शोधार्थियों को पीएचडी डिग्री का पात्र घोषित किया है।

परीक्षा नियंत्रक प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने बताया कि इनमें मैनेजमेंट से साक्षी शर्मा, ज्योति भटनागर तथा ज्योति, होटल एंड टूरिज्म मैनेजमेंट से मनीषा, कॉमर्स से सुशीला, विधि विभाग से इज्ञा व प्रियंका, राजनीति विज्ञान से मनीषा, भूगोल से महिमा सांगवान, मनोविज्ञान से विनोद, फोरेंसिक साइंस से निधि, बॉटनी से दीपक कुमार व नीलम रानी, जेनेटिक्स से मनीषा, फूड टैक्नोलोजी से पूनम, बायोइंफोर्मेटिक्स से अलका, गणित से नीतू व सुनीता, फार्मेसी से देविंद्र कुमार व मीनाक्षी, इलैक्ट्रीकल इंजीनियरिंग से नवनीत, बायोटैक्नोलोजी यूआईईटी से पंकज शर्मा, फिजिकल एजुकेशन से अन्नु कुमार, अंग्रेजी से ज्योति तथा हिन्दी से पिंकी देवी शामिल हैं।

रेलवे स्टेशन पर ऑटो स्टैंड के पास मिला शव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रेलवे स्टेशन ऑटो स्टैंड के पास जीआरपी को मंगलवार को एक व्यक्ति का शव मिला है। जीआरपी की टीम ने मौके पर पहुंचकर छानबीन शुरू की। एसआई जोगेंद्र सिंह ने बताया कि व्यक्ति की उम्र करीब 52 साल है और उसने नीले रंग की पैंट और लाल व नीले रंग की शर्ट पहन रखी है। प्राथमिक जांच में ये सामने आया है कि व्यक्ति की मौत प्राकृतिक हुई है। शव का पोस्टमार्टम करवा दिया गया है और शव की शिनाख्त के प्रयास किए जा रहे हैं।

शिनाख्त नहीं

ऑटो स्टैंड के पास मिला शव।

मदवि: परीक्षा नियंत्रक ने कार्यभार संभाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने बुधवार को परीक्षा नियंत्रक का कार्यभार संभाल लिया। कार्यभार संभालने उपरांत प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने इस दायित्व के लिए कुलपति प्रो. राजबीर सिंह का आभार जताया। उन्होंने कहा कि वे पूरी निष्ठा, ईमानदारी और पारदर्शिता के साथ अपने दायित्व का निर्वहन करेंगे। प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने कहा कि परीक्षा प्रणाली को सुदृढ़ करना उनकी प्राथमिकता रहेगी। इस अवसर पर यूआईईटी के प्रोफेसर डॉ. राहुल ऋषि ने भी एसोसिएट कंट्रोलर ऑफ एग्जामिनेशन का कार्यभार ग्रहण किया।

बुके भेंट कर किया स्वागत

परीक्षा नियंत्रक कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल तनेजा का पुष्प गुच्छ भेंट कर स्वागत किया और हार्दिक शुभकामनाएं दी। एमडीयू गैर शिक्षक कर्मचारी संघ के प्रधान राजकुमार शर्मा, उप प्रधान ज्ञान गिरधर, महासचिव अजमेर सिंह समेत अन्य पदाधिकारियों एवं कर्मियों ने भी पुष्प गुच्छ भेंट कर प्रो. गुलशन लाल तनेजा का परीक्षा नियंत्रक पदभार ग्रहण करने पर स्वागत किया और शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर फाइनेंसियल एडवाइजर एनके शर्मा, आईएचटीएम निदेशक प्रो. आशीष दहिया, निदेशक जनसंपर्क सुनित मुखर्जी, डॉ. संतोष तिवारी, टीपीओ अरूण हुड्डा, पीआरओ पंकज नैन, एडमिनिस्ट्रेटिव स्टाफ कालेज के कोआर्डिनेटर डॉ. अनार सिंह ढुल, कुल सचिव के पीए अशोक सचदेवा, अनिल मल्होत्रा समेत अन्य अधिकारी एवं कर्मी उपस्थित रहे।

रोहमक। मदवि के कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल ने परीक्षा नियंत्रक का कार्यभार संभालने पर स्वागत करते हुए गैर शिक्षक कर्मचारी संघ के प्रधान राजकुमार शर्मा व अन्य पदाधिकारी।

एक व्यक्ति को हरिओम सेवा दल ने परिवार से मिलवाया

रोहतक। पीजीआई में गत 17 जनवरी को एक पुरुष जिसकी उम्र 32 साल थी, ट्रेन दुर्घटना केस में पानीपत से रैफर होकर आया था। वह अपना नाम-पता बताने में असमर्थ था। मरीज की देखरेख में डायरेक्टर डॉ. एसएस लोहचब व डॉ. माला डीएमएस का विशेष सहयोग रहा। इलाज के दौरान जब उसकी हालत में सुधार हुआ तो उसने अपना नाम तुलसी व यह भी बताया कि वह अंबाला का रहने वाला है। संस्था संचालक विजय खुराना ने बताया कि पीजीआई से डिस्जार्च के बाद हरिओम सेवा दल के सदस्य राकेश उसे अंबाला ले गये और उसके गांव नसीबपुर छोड़कर आये। वहां उसके भाई अर्जुन व भतीजा राजेश उसे पाकर बहुत खुश हुये। वह 15 जनवरी से घर से लापता था।

मदवि में शोधार्थियों से साथ संवाद कर न्यूट्रास्यूटिकल्स महत्ता पर प्रकाश डाला

स्किल इंडिया प्रोग्राम के तहत भारतीय स्नातकों को भारत और विदेशों में बेहतर करियर अवसर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के फार्मासुयटिकल साइंसेज विभाग द्वारा स्वराज सदन में चौ. रणबीर सिंह इंस्टीट्यूट ऑफ इकोनॉमिक एंड सोशल चेंज के सहयोग से संचालित चैलेंजस एंड अपॉर्च्यूनिटीज इन फार्मासुयटिकल इंडस्ट्री सात दिवसीय दिवसीय कार्यशाला में बुधवार को तीसरे दिन रैनबैक्सी रिसर्च लैबोरेट्रीज गुरुग्राम के पूर्व वाइस प्रेजिडेंट डॉ. विनोद अरोड़ा ने स्किल इंडिया प्रोग्राम के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि स्किल इंडिया प्रोग्राम भारतीय स्नातकों को भारत और विदेशों में बेहतर करियर अवसरों के लिए सक्षम बना सकता है। तदुपरांत आर एंड डी ब्राइटलाइफ केयर प्रा. लि. की जनरल मैनेजर डॉ. रचना आनंद ने शोधार्थियों के साथ संवाद किया और न्यूट्रास्यूटिकल्स की महत्ता पर प्रकाश डाला। उन्होंने विद्यार्थियों को न्यूट्रास्यूटिकल्स की मौखिक जैव उपलब्धता में सुधार के लिए विभिन्न तकनीकों के बारे में व्यावहारिक जानकारी दी। मैनकाइंड फार्मा, गुरुग्राम के वाइस प्रेजिडेंट डा. सी. मुथुलिंगम ने फार्मास्युटिकल्स के पेटेंट प्राप्त करने में विभिन्न नियामक चुनौतियों और इसके उपायों की जानकारी दी। आईपीआरएस, बैंगलुरु के बिजनेस कंसल्टेंट डा. सुखजीत सिंह ने आज के समापन सत्र में विद्यार्थियों से इंटरेक्शन किया। वैक्सीन निर्माण के महत्व पर फार्मास्युटिकल्स और वैक्सीन की आपूर्ति की भूमिका पर प्रकाश डाला।

रोहतक। कार्यशाला को सम्बोधित करते हुए आईपीआरएस, बैंगलुरु के बिजनेस कंसल्टेंट डा. सुखजीत सिंह एवं उपस्थित प्राध्यापक, शोधार्थी तथा विद्यार्थी ।

युवक पर जानलेवा हमले का आरोपी किया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पुलिस ने लाखनमाजरा निवासी युवक पर हुए जानलेवा हमला की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। लाखनमाजरा थाना प्रभारी समरजीत सिंह ने बताया कि 9 अक्टूबर 2023 को पुलिस को सूचना मिली थी कि गांव लाखनमाजरा में गोली चली है। पुलिस ने तुंरत कार्यवाही करते हुए गांव लाखनमाजरा निवासी रितेश की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी थी। जांच में सामने आया कि रितेश, आर्यन, सोहन उर्फ भांजा व संदीप आपस में मुकदमेवार है। रितेश, आर्यन व सोहन फिलहाल जमानत पर आए हुए है। संदीप करनाल जेल में बंद है। जो रितेश व संदीप की आपस में कई बार कहासुनी हो चुकी है। इसी बात की रंजिश रखते हुए संदीप के कहने पर आर्यन, सोहन उर्फ भांज व जोगेंद्र उर्फ काला ने रितेश पर जानलेवा हमला किया। 9 अक्टूबर 2023 को रितेश मोटरसाइकिल सहित खरैंटी रोड के सामने पहुंचा तो आर्यन व अन्य दोनों युवकों ने कार में आए व कार आगे लगाकर रितेश को रोक लिया। आर्यन ने जान से मारने की नीयत से रितेश पर गोली चला दी। गोली रितेश के बाये पैर में लगी। तीनों युवक जान से मारने की धमकी देते हुए कार में सवार होकर मौके से फरार हो गए। जांच के दौरान 2 अप्रैल को पुलिस ने आरोपी सोहन उर्फ भांजा निवासी सुजुमा जिला कैथल को गिरफ्तार किया गया है।

पहल

स्वीप अभियान के तहत कॉलेजों में भी आयोजित हो रही है गतिविधियां

जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त अजय कुमार ने कहा

मतदान के लिए शिक्षण संस्थाओं में विद्यार्थियों को दिलवाई जा रही शपथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त अजय कुमार (आईएएस) ने कहा है कि जिला प्रशासन द्वारा आगामी लोकसभा आम चुनाव 2024 में जिला के प्रत्येक मतदाता की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए जागरूकता कार्यक्रम चलाये जा रहे है। प्रत्येक मतदाता को उनके मत के महत्व को समझाते हुए मतदान करने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है ताकि हमारा लोकतंत्र और सुदृढ़ हो। अजय कुमार ने कहा है कि भारत निर्वाचन आयोग की हिदायतों अनुसार जिला में सभी मतदाताओं की चुनाव में भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए सिस्टमेटिक वोटर्स एजुकेशन एंड ईलेक्टोरल पार्टिसिपेशन (स्वीप) अभियान के तहत मतदाताओं को मतदान के प्रति जागरूक किया जा रहा है। सभी संबंधित विभागों द्वारा जागरूकता कार्यक्रम के अलावा अपने कार्यालयों में मतदाता जागरूकता के फ्लैक्स, बैनर भी लगाए जा रहे हैं। स्वीप के तहत कही स्लोगन लेखन, तो कही हस्ताक्षर अभियान चलाया जा रहा है। वहीं दूसरी ओर मतदाताओं को रैली तथा शपथ दिलवाकर जागरूक किया जा रहा है। मतदाताओं को आगामी लोकसभा आम चुनाव 2024 में अपने मताधिकार का बुद्धि पूर्वक एवं निडर होकर प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है।

रोहतक। पंडित नेकीराम शर्मा महाविद्यालय में चुनाव पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता के दौरान अपने पोस्टर दिखाते हुए प्रतिभागी। फोटो: हरिभूमि

छात्र-छात्राओं को वोट देने के लिए प्रेरित किया

पंडित नेकीराम शर्मा महाविद्यालय में सुव्यवस्थित मतदाता शिक्षा एवं निर्वाचक सहभागिता,(एसवीइइपी) के अंतर्गत पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें छात्र-छात्राओं ने बढ़ चढ़कर भाग लिया। पोस्टर मेकिंग का विषय मेरा वोट मेरा भविष्य भविष्य व चुनाव का पर्व देश का गर्व रहा। इस प्रतियोगिता का आयोजन डॉ. प्रवीण गोयल, डॉक्टर एकता शर्मा व डॉक्टर शौकीना के निर्देशन में किया गया। प्रतियोगिता माध्यम से छात्र-छात्राओं को लोकसभा चुनाव में सशक्त भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉक्टर लोकेश बल्हारा ने छात्र-छात्राओं को वोट देने के लिए प्रेरित किया। साथ ही बताया कि लोकतंत्र में युवाओं की भागीदारी अत्यंत आवश्यक होती है, सभी को मतदान जरूर करना चाहिए। इस अवसर पर महाविद्यालय के उपप्राचार्य डॉक्टर सतवीर सिंह सहित अन्य उपस्थित रहे।

वैश्य महाविद्यालय में स्लोगन प्रतियोगिता

अजय कुमार ने कहा है कि मतदाता जागरूकता अभियान के तहत वैश्य महाविद्यालय में चुनावी साक्षरता क्लब के तत्वाधान में चुनाव का पर्व-देश का गर्व तथा मेरा पहला वोट देश के लिए आदि विषयों में स्लोगन लेखन प्रतियोगिता आयोजित करवाई गई। विद्यार्थियों को इस अवसर पर वोट के महत्व के बारे में भी जानकारी दी गई। इस प्रतियोगिता में विभिन्न संकायों के 18 विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में दीपांशु प्रथम, श्रेयसी द्वितीय तथा ईशु व टीना तृतीय स्थान पर रही।

हेल्दी लाइफ के लिए रूल्स ना हों स्ट्रेसफुल

यह सही है कि हेल्दी और फिट रहने के लिए डाइट और लाइफस्टाइल में बैलेंस होना चाहिए। लेकिन इनकी वजह से हमेशा स्ट्रेस लेना और खुद की इच्छाओं को मारना भी सही नहीं है। अच्छी हेल्थ के लिए कैसे हों रूल्स, जानिए।

हेल्दी फंडा

शिखर चंद जैन

लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों के बढ़ते प्रकोप के बीच हेल्थ को लेकर लोगों में जागरूकता काफी बढ़ी है। काफी लोग सुबह जल्दी उठकर वॉकिंग, जॉगिंग और एक्सरसाइज कर रहे हैं। खान-पान में परहेज बरत रहे हैं और टाइट-डाइट प्लान पर अमल कर रहे हैं। लेकिन कभी-कभी इस अनुशासित जीवनशैली से भी इंसान का मन स्ट्रेस्ड और दुखी हो जाता है, तब लगता है कि हमें दुनिया की सारी अच्छी चीजों से दूर रखा जा रहा है। ऐसे में जब अनुशासन ज्यादा लगे तो इसमें ढील देकर रिलैक्स करने में कोई बुराई नहीं।

सुकून भी है जरूरी: अपनी जिंदगी में हर उस चीज को दूर रखना, जो आपको पसंद है, आपको कभी स्वस्थ नहीं रख पाएगी। क्योंकि आप हमेशा दुखी और असंतुष्ट रहेंगे, इसलिए विवेकशीलता और संतुलन के साथ इन चीजों को भी शामिल रखें। जो लोग बहुत कठोर एक्सरसाइज और टेस्टलेस हेल्दी डाइट लेते रहते हैं, उनके लिए लेखिका हाना ब्रोंफमैन ने अपनी किताब 'डू व्हाट फील्स गुड-रेसिपीज, रेमेडीज एंड रूटीन टू ट्रीट योर बॉडी राइट' में लिखा है कि तन-मन स्वस्थ रखने के लिए दुनिया के तमाम हेल्थ नियमों का पालन करने के साथ-साथ अपने आत्मिक आनंद और सुकून का ध्यान रखना सबसे ज्यादा जरूरी है।

फिजिकल-इमोशनल-सोशल बैलेंस जरूरी: आप अपनी वेलनेस का टारगेट तभी अचीव कर पाएंगे, जब खुद को खुश और आनंदित रखेंगे। सही ढंग से सेहतमंद रहने के लिए जिंदगी के फिजिकल, इमोशनल और सोशल तीनों पहलुओं में संतुलन रखना होगा। आपको फिजिकली फिट रहना है तो एक्सरसाइज करें लेकिन खुद को कष्ट न दें। एंज्वॉय करते हुए डांस, स्विमिंग, बैडमिंटन, रेसिंग, वॉकिंग आदि के माध्यम से फिट रह सकते हैं। आपको चटपटी चीजें खाना पसंद हो तो जरूरी नहीं कि आप होटल रेस्तरां या स्ट्रीट फूड खाएं। आप कभी-कभी घर में अपने हाथ से ताजा चटपटी चीजें, जो शुद्ध तेल-मसालों और सब्जियों, फलों के उपयोग से बनी हो, उन्हें खा सकते हैं। आपको लोगों से मिलना-जुलना, हंसी-मजाक करना और दोस्तों के साथ अड्डा जमाना अच्छा लगता है तो जरूरी नहीं कि आप किसी बार में मिलें। इसके लिए आप किसी अच्छे रेस्तरां में डिनर, लंच या ब्रेकफास्ट पर मिल सकते हैं।

छोटे कदम उठाएं: वेलनेस का मूल मंत्र यह है कि आपको जानना चाहिए कि आपके लिए क्या बेस्ट है और आप खुद को स्ट्रेस दिए बिना इसे कैसे अचीव कर सकते हैं? स्ट्रेस देने वाली डाइट, एक्सरसाइज या दूसरे अनुशासन बिल्कुल काम नहीं करते। जो चीजें आपको उदास और परेशान करती हैं वे नुकसान पहुंचाती हैं। मनोचिकित्सक डॉ. संजय गर्ग का कहना है कि मन की स्थिति और विचारों का हमारे एनर्जी लेवल पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। वेलनेस कोच का मानना है कि आपको वेलनेस रिजाइम सेट करने के लिए छोटे-छोटे त्याग शुरू करने चाहिए और हर रोज छोटे छोटे कदम उठाते हुए बैड हैबिट्स को अपने रूटीन से निकालकर अच्छी आदतें विकसित करनी चाहिए।

ऐसा हो वेलनेस रूटीन: 80 फीसदी हेल्दी रूटीन और अनुशासन के साथ-साथ 20 फीसदी ढील खुद के मन की चीजों के लिए दें। जिम के बाहर यानी किसी पार्क, हरे-भरे स्थान या सी बीच पर रनिंग/वॉकिंग करने की आदत डालें। वेट कंट्रोल या डाइट कंट्रोल के कठिन लक्ष्य निर्धारित करके खुद को सजा न दें। हेल्दी रूटीन और डाइट पर कंट्रोल की अपनी छोटी-छोटी उपलब्धियों को एंज्वॉय करें।

सोशल मीडिया से प्रभावित ना हों: कभी भी सोशल मीडिया पर दी गई सूचनाओं और जानकारियों से प्रभावित ना हों। इनमें से ज्यादातर फेक हो सकती हैं और आप को नुकसान पहुंचा सकती हैं। दूसरों की नकल करने की कोशिश भी ना करें क्योंकि हर व्यक्ति की शारीरिक क्षमता और जरूरतें अलग होती हैं। इसके लिए एक्सपर्ट से कंसल्ट जरूर करें। *

स्पेशल:7 अप्रैल, वर्ल्ड हेल्थ-डे

हम हेल्दी लाइफ तभी जी सकते हैं, जब इसके प्रति अवेयर होंगे। इसे अपना अधिकार समझेंगे। इसीलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस वर्ष वर्ल्ड हेल्थ डे की थीम-माई हेल्थ, माई राइट निर्धारित की है। इसके लिए मुख्य रूप से हमें पौष्टिक-संतुलित भोजन, स्वच्छ वातावरण और शुद्ध पेयजल को अपनाना होगा। इसके लिए हमें किन बातों पर ध्यान देना होगा, आपको जरूर जानना चाहिए।

हेल्दी लाइफ के लिए हम समझें माई हेल्थ-माई राइट

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. संतोष कुमार अग्रवाल
सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन
मैरिंगो एशिया अस्पताल, फरीदाबाद

अन्न, जल, और वायु हमारी मूलभूत जरूरतें ही नहीं, स्वस्थ जीवन का आधार भी हैं। लेकिन आज के दौर में अनजाने ही हम अच्छी सेहत के लिए जरूरी इन मूलभूत जरूरतों को इस्तेमाल करने के अपने अधिकार को ही दरकिनार करते जा रहे हैं। पर्यावरण के विभिन्न पहलुओं में की जाने वाली छेड़छाड़ की वजह से जलवायु संकट बढ़ रहा है और प्राकृतिक संसाधन दूषित होते जा रहे हैं। फलस्वरूप इनके विशुद्ध रूप का उपयोग करने से हम वंचित हो रहे हैं। वहीं व्यस्ततम आधुनिक जीवनशैली और खान-पान की अस्वास्थ्यकर आदतों की वजह से पोषक तत्वों से भरपूर आहार का सेवन नहीं कर पा रहे हैं। जिसका खामियाजा बिगड़ती सेहत के रूप में खुद हम ही भुगत रहे हैं। इस वर्ष वर्ल्ड हेल्थ डे के मौके पर डब्ल्यूएचओ ने सभी देशों से 'माई हेल्थ-माई राइट' का आह्वान किया है, ताकि हर व्यक्ति अच्छा पोषण, साफ-सुरक्षित पेयजल और स्वच्छ वायु जैसी मूलभूत जरूरतों का लाभ उठा सके और स्वस्थ जीवन जी सके।

पौष्टिक-संतुलित भोजन

पोषक और संतुलित आहार, स्वस्थ जीवन का आधार है। ऐसा आहार जिसमें मौटे तौर पर ये दो फूड ग्रुप्स जरूर होने चाहिए- मैक्रो न्यूट्रिएंट्स (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और फैट्स) और माइक्रो न्यूट्रिएंट्स (विटामिन और मिनरल्स)। आहार से प्राप्त पोषण न केवल रोजमर्रा की गतिविधियों को करने में हमें उर्जा प्रदान करता है, बल्कि शारीरिक-मानसिक विकास के लिए भी जरूरी है। इम्यूनिटी बूस्ट करने, इंफेक्शन से बचाने, स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं दूर करने में मदद मिलती है। व्यक्ति निरोगी जीवन जी सकता है। खासकर वेगन डाइट से ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, थाइरॉयड, हाई कोलेस्ट्रॉल, यूरिक एसिड जैसी क्रॉनिक डिजीज को कंट्रोल किया जा सकता है। लेकिन आजकल की बदलती जीवनशैली और खान-पान की गलत आदतों की वजह से हमारे खाने की थाली में बदलाव आए हैं। बहुधा पोषक तत्वों की कमी मिलती है, जिसका सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। आवश्यक संतुलित आहार लंबे समय तक न मिलने पर कुपोषण की समस्या आ जाती है, व्यक्ति की इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है, जिससे वह आसानी से कई तरह की बीमारियों का शिकार हो सकता है। इनकी कमी से कुपोषण, एनीमिया के अलावा कई बीमारियां होने की संभावना रहती है। जैसे- विटामिन ए की कमी से अंधापन हो सकता है। विटामिन डी की कमी से हड्डियां,दांत और मांसपेशियां कमजोर रह जाती हैं। वयस्कों में थकान, एनीमिया, डिप्रेशन, फैटी लीवर, ऑस्टियोपोरोसिस,उच्च रक्तचाप, दिल के रोग, कैंसर जैसी बीमारियां होने का खतरा रहता है।

कैसे करें बचाव

प्रोसेस्ड, जंक या फास्ट फूड के बजाय घर के बने खाने को वरीयता दें। संतुलित आहार के लिए अलग-अलग वैरायटी के खाने को शामिल करें। खाने की थाली में इस विविधता से एक तो जायका बढ़ता है, दूसरे पौष्टिक तत्वों में इजाफा भी होता है। हरेक मील में सभी फूड ग्रुप का सेवन करें यानी खाने की प्लेट में एनर्जी देने वाले (कार्बोहाइड्रेट), हड्डियों आदि को मजबूती देने वाले (प्रोटीन, कैल्शियम) और प्रोटेक्टिव (विटामिन और मिनरल) फूड्स होने चाहिए।

शुद्ध-सुरक्षित पेयजल

पानी मनुष्य को जीवित रहने के लिए बहुत जरूरी है। यहां तक कि मानव शरीर के तकरीबन 70 प्रतिशत भाग में पानी विद्यमान होता है। एक व्यक्ति कुछ हफ्ते तक बिना खाए रह सकता है, लेकिन पानी के बिना एक सप्ताह रहना भी मुश्किल हो जाता है। बीमारियों से दूर रहने के लिए शुद्ध-सुरक्षित पेयजल जरूरी है। लेकिन आज हमारे सामने पानी का संकट बड़ी समस्या है। इसके पीछे वनों का कटाव, बढ़ता प्रदूषण, ग्लोबल वार्मिंग और इकोलॉजिकल सिस्टम में असंतुलन मुख्य कारण हैं। दुनिया भर में पानी की कमी वाले क्षेत्रों में करीब 400 मिलियन लोग रहते हैं। करीब 6.5 अरब लोगों को पीने का साफ पानी नहीं मिल पा रहा है। पानी का नियमित सेवन शरीर के समुचित संचालन के लिए आवश्यक है।

पानी शरीर को हाइड्रेटेड रखता है। पाचन-प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाता है। पोषक तत्वों के अवशोषण में मदद करता है। शरीर में सोडियम, पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स के संतुलन को बनाए रखता है, जो सेलुलर प्रक्रियाओं को नियंत्रित करता है जो तंत्रिका संचार, हृदय कार्य और मांसपेशियों के संकुचन को नियंत्रित करता है। रक्त प्रवाह (जिसमें 83 प्रतिशत पानी होता है) के माध्यम से ऑक्सीजन और पोषक तत्व पहुंचाकर शरीर को पोषण प्रदान करता है। अपशिष्ट और विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालता है। शरीर का तापमान नियंत्रण करता है।

स्वास्थ्य पर असर

बैक्टीरिया या वायरस की वजह से प्रदूषित पानी पीने से गैस्ट्रो इंफेक्शन की संभावना बढ़ जाती है। व्यक्ति को पेट दर्द, डायरिया, उल्टियां, हैजा, टाइफायड, बुखार, हेपेटाइटिस ए जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है। जल स्रोत के रसायनों या कीटनाशकों की वजह से कैंसर और हृदय संबंधी दीर्घकालिक बीमारियां होने का जोखिम रहता है।

कैसे करें बचाव

- प्रदूषित स्थान का पानी न पिएं। पानी उबालकर पिएं।
- फिल्टर, आरो जैसे वॉटर प्यूरीफायर से शुद्ध पानी या क्लोरीन टेबलेट से साफ पानी का इस्तेमाल करें।
- वातावरण को साफ रखें, प्राकृतिक जल स्रोतों में कूड़ा न डालें। गंदा-संक्रमित पानी न पिएं। *

प्रस्तुति : रजनी अरोड़ा

स्वच्छ वायु भी है बहुत जरूरी

हम सभी को जीने, और स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छ हवा की भी आवश्यकता है। लेकिन वर्तमान दौर में स्वच्छ वायु बामुश्किल नसीब होती है। वातावरण में मौजूद धूल-मिट्टी के कण, गैस, ईंधन, धुंआ , रसायन जैसे प्रदूषक तत्व हवा को प्रदूषित करते हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनिया के 97 प्रतिशत लोग प्रदूषित हवा में सांस लेने के लिए मजबूर हैं। दूषित वायु से हर 5 सेकेंड में एक व्यक्ति अपनी जान गंवा रहा है।

स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव: स्वच्छ वायु न मिलने पर इंफेक्शन होने की संभावना बढ़ जाती है। हवा में मौजूद प्रदूषक तत्व व्यक्ति के श्वसन तंत्र के माध्यम से शरीर तक पहुंचने लगते हैं। शरीर में आक्सीडेटिव तनाव, इंफ्लेमेशन का कारण बनते हैं। जिसकी वजह से शरीर के सभी अंगों, विशेषकर श्वसन तंत्र को प्रभावित करते हैं। म्यूकोसल इम्यूनिटी को हानि पहुंचती है और बार-बार बैक्टीरियल और वायरल इंफेक्शन की संभावना बढ़ जाती है। एलर्जिक सर्दी-खांसी-जुकाम या कफ-कोल्ड की समस्या होने लगती हैं। लंबे समय तक प्रदूषित वायु के संपर्क में रहने पर व्यक्ति को कई तरह के रेस्पिरेटरी इंफेक्शन, अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, सीओपीडी, फेफड़ों में कैंसर, निमोनिया, हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक का खतरा रहता है।

कैसे करें बचाव: घर से बाहर जाते समय यथासंभव मास्क पहनें, इंडोर एयर को स्वच्छ बनाने के लिए एयर प्यूरीफायर का इस्तेमाल करें। वेंटिलेशन का पूरा ध्यान रखें। एयर सर्कुलेशन को अच्छा बनाने के लिए दिन में कम से कम 2 बार कमरे की खिड़कियां-दरवाजे खोलकर रखें। प्रदूषण-रोधी इंडोर प्लांट्स जैसे- मनी प्लांट, स्नेक प्लांट, आरीका पाम, रबर प्लांट, एलोवेरा लगाएं। ये पौधे कार्बनडाई ऑक्साइड और वातावरण में मौजूद जहरीली गैसों को अवशोषित कर ऑक्सीजन छोड़ते हैं। ऑक्सीजन की गुणवत्ता को बेहतर बनाकर वातावरण को साफ रखने में मदद करते हैं।

घरेलू औषधि/ रेखा देशराज

गुणों का भंडार लहसुन

अपने देश के पारंपरिक, पारिवारिक और सदियों पुराने व्यंजन से लेकर यूरोप और अमेरिका के आधुनिक मशीन निर्मित स्नैक्स तक में लहसुन का यूज हर जगह होता है। शायद ही दुनिया में किसी और मसाले या हर्ब की इतनी मांग हो, जितनी लहसुन की है। लहसुन को प्रकृति में पाए जाने वाले सबसे गुणकारी खाद्य पदार्थों में से एक माना जाता है। एक तरफ जहां लहसुन हजारों किस्म के व्यंजनों में पड़ने वाला सबसे महत्वपूर्ण और सुगंधित हर्ब है, वहीं दूसरी तरफ यह सैकड़ों तरह की बीमारियों में औषधि का भी काम करता है। यही वजह है कि हर कहीं कई तरह से लहसुन का सेवन किया जाता है।

प्रमुख तत्व: लहसुन में एलिसिन नाम का एक तत्व पाया जाता है, जिसकी वजह से इसमें एक तीखी गंध और इसका तीखा स्वाद होता है। लहसुन में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे-मैगनीज, सेलेनियम, विटामिन सी, विटामिन बी6, एंटीऑक्सीडेंट्स, मिनरल्स और सल्फर यौगिक के अलावा लहसुन में एंजोइन और एलीन कंपाउंड भी पाए जाते हैं, जो इसे एक असरदार औषधि बनाते हैं। लहसुन में संक्रमण दूर करने की अदभुत क्षमता होती है।

औषधीय उपयोग: लहसुन में एंटीसेप्टिक, एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेट्री गुण होने के कारण यह औषधियों की खान माना जाता है। आयुर्वेद में इसको औषधियों का राजा माना गया है। लहसुन हमें खांसी और जुकाम से बचाता है। दिल की सेहत को दुरुस्त रखता है। दिमाग की कार्य प्रणाली में सुधार करता है। पाचन को बेहतर बनाता है। इम्यूनिटी बढ़ाता है। ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है।

स्किन में चमक और ताजगी लाता है। हमें कैंसर और अल्सर से बचाता है। आंतों में पल रहे परजीवियों यानी माइक्रोबियल बैक्टीरिया को मारता है। कोलाइटिस और गैसट्रोइंटेस्टटाइनल बीमारियों को रोकता है। हर दिन 2 से 3 लहसुन की कच्ची कलियां सुबह सबसे पहले खाने से अनेक फायदे होते हैं। *

अवेयरनेस

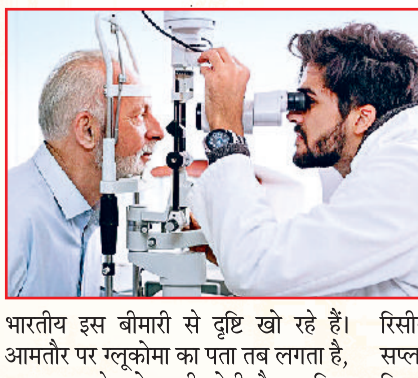
डॉ. माजिद अलीम

नेत्रहीनता के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए भारत में 1 से 7 अप्रैल के बीच 'अंधता निवारण सप्ताह' मनाया जाता है। इस अवसर पर यहां बता रहे हैं कि किन सावधानियों के जरिए रोगों से होने वाले ब्लाइंडनेस को रोका जा सकता है?

सजगता से रोक सकते हैं ब्लाइंडनेस की समस्या

एक शोध के मुताबिक अपने देश में लगभग डेढ़ करोड़ लोग दृष्टिबाधित हैं। अगर पूरी दुनिया की बात करें तो ये करीब 3 करोड़ 70 लाख हैं। देश के कुल दो तिहाई अंधे व्यक्ति आंध्र प्रदेश, उड़ीसा, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्थान, तमिलनाडु और उत्तर प्रदेश में हैं। अंधेपन के प्रति लोगों को अवेयर करने के लिए ही 1 से 7 अप्रैल तक 'अंधता निवारण सप्ताह' मनाते हैं। इसका उद्देश्य अंधता को लेकर देशवासियों में जागरूकता बढ़ाना होता है ताकि जो लोग जन्म से अंधे हैं या किसी दुर्घटना के कारण अपनी दृष्टि खो देते हैं, आम लोग उनके प्रति संवेदनशील रहें। साथ ही अंधता के अन्य कारणों से खुद को बचाए रख सकें। इस साल यानी 2024 की थीम है, 'बींग सीन एंड हर्ड', 'उन्हें देखो और समझो' यानी दृष्टिबाधित लोगों की समस्याओं की अनदेखी न करो।

अंधेपन के कारण: जन्मजात और एक्सीडेंट में अपनी दृष्टि खोने के अलावा अंधेपन के प्रमुख कारण कुपोषण, ट्रेकोमा और मोतियाबिंद हैं। बच्चों में जहां अंधेपन का प्रमुख कारण विटामिन-ए की कमी होना होता है, वहीं बड़ों में इसका सबसे आम कारण मोतियाबिंद और ग्लूकोमा है। दुनिया भर में प्रत्येक वर्ष ग्लूकोमा या मोतियाबिंद से जितने लोग प्रभावित होते हैं, उनमें करीब 68 फीसदी भारतीय होते हैं। आंखों में असंतुलित दबाव का नतीजा ग्लूकोमा रोग होता है। आज भी प्रत्येक वर्ष एक लाख से सवा लाख भारतीय इस बीमारी से दृष्टि खो रहे हैं। आमतौर पर ग्लूकोमा का पता तब लगता है, जब बहुत देर हो चुकी होती है। इसलिए अकसर इसके शिकार लोगों की दृष्टि को बचाना मुश्किल हो जाता है। ग्लूकोमा को काला मोतिया भी कहते हैं। इसके चलते अचानक किसी दिन किसी आंख से दिखना बंद हो जाता है। अगर उसी समय योग्य डॉक्टर के पास पहुंच गए तो ग्लूकोमा का निदान संभव है। देर होने पर रोशनी जा सकती है।



क्या है ग्लूकोमा: ग्लूकोमा दृष्टि संबंधी ऐसा रोग है, जिसके शुरुआती लक्षण कभी भी नजर नहीं आते, क्योंकि इसमें अपरिवर्तनीय रूप से दृष्टि के नष्ट होने के प्रमुख कारण या चिह्न प्रदर्शित नहीं होते। आंख की कार्यक्षमता एक तरल पदार्थ की निकासी पर निर्भर करती है। इसे एक्यूअस हूमर के नाम से जाना जाता है। ग्लूकोमा के कारण या तो इस तरल पदार्थ के उत्पादन में स्थायी वृद्धि होती है या बेहद कमी हो जाती है। इस असंतुलन के कारण आंख पर पड़ते दबाव में वृद्धि होती है, जिससे रोशनी रिसीव करने वाली नस के लिए खून की सप्लाई कम हो जाती है, जिससे यह नस नष्ट हो जाती है और व्यक्ति को दिखाई देना कम होने यानी दृष्टिदोष और अंधेपन की समस्या उत्पन्न हो जाती है। यह एक ऐसी बीमारी है, जिसमें जीवनभर देखभाल और उपचार करवाने की जरूरत होती है। आंख के दबाव को नियंत्रण में रखने के लिए कोई स्थायी उपचार नहीं है।

ऐसे होती है जांच: ग्लूकोमा की शुरुआती पहचान के लिए तीन तरह की जांच प्रक्रिया होती है- टोनोमीटर द्वारा नेत्र दबाव की माप, ऑप्टिक डिस्क-नेत्र बिंब परीक्षण और दृष्टि के बाहरी क्षेत्र की जांच के लिए विजुअल फील्ड्स की जांच।

ग्लूकोमा के लक्षण: थिएटर जैसे अंधकारमय जगह पर देखने में असहजता। नजर के चश्मे के नंबर में जल्दी-जल्दी बदलाव। आंखों की बाहरी दृष्टि का कम होना। सिरदर्द, आंखों में कुछ भाग से दिखाई न देना। प्रकाश के पास इंद्रधनुषी छवि दिखना। आंखों में तेज दर्द, चेहरे में भी दर्द। वमन और जी मिचलाना। दृष्टि पटल पर अंधेरे का अहसास। आंखों में लाली। प्रकाश के चारों तरफ चमक के साथ धुंधली दृष्टि।

उपचार के तरीके: ग्लूकोमा का समय पर उपचार दृष्टि को और अधिक बिगड़ने या अंधेपन से बचा सकते हैं। इसके उपचार में आई ड्रॉप्स, दवाइयां, लेजर उपचार, एर्गोन लेजर ट्रेबेक्यूलोप्लास्टी, सेलेक्टिव लेजर ट्रेबेक्यूलोप्लास्टी, ड्रेनेज इंप्लांट सर्जरी आदि शामिल हैं। यह एक ऐसी बीमारी है, जिसके एक बार उभरने के बाद इसे पूरी तरह से ठीक कर पाना तो संभव नहीं है, लेकिन इसका प्रबंधन किया जा सकता है। सर्जिकल ट्रीटमेंट के अंतर्गत वह प्रक्रिया की जाती है, जहां एक ऐसा ओपन एरिया बनाया जाता है, जिसमें आंख के तरल पदार्थ के लिए नया जल निकासी मार्ग बनाया जाता है। इससे आई प्रेशर कंट्रोल में रहता है और आंखें सुरक्षित रहती हैं। *

मेडिकल सजेशन

विनीता

विटिलिगो यानी सफेद दाग स्किन पर होने वाली प्रॉब्लम है। इस वजह से स्किन पर व्हाइट स्पॉट्स दिखने लगते हैं। क्यों होता है ऐसा, कैसे करें इससे बचाव और क्या है इसका उपचार, यहां बता रहे हैं डिटेल में।

विटिलिगो पॉसिबल है ट्रीटमेंट

हालांकि विटिलिगो स्किन से जुड़ी ऐसी समस्या है, जिसकी वजह से कोई शारीरिक तकलीफ नहीं होती लेकिन इसे लेकर कई तरह की भ्रांतियां प्रचलित हैं, जिनके कारण ऐसी समस्या से ग्रस्त व्यक्ति को उपेक्षा का सामना करना पड़ता है। यह एक ऑटो इम्यून डिजीज है, जिसमें व्यक्ति की इम्यूनिटी उसकी स्किन में कलर कंट्रोल करने वाले मेलानोसाइट्स सेल्स को धीरे-धीरे नष्ट करने लगती है। इससे स्किन पर सफेद धब्बे नजर आने लगते हैं।

क्या है वजह : आनुवंशिकता इसकी प्रमुख वजह मानी जाती है, लेकिन यह जरूरी नहीं है कि इससे पीड़ित व्यक्ति की संतानों को भी यही समस्या हो। कुछ लोगों के शरीर पर छोटे आकार के गोल धब्बे बनने लगते हैं और उस स्थान से रोएं भी गायब होने लगते हैं, इसे एलोपेशिया एरियाटा कहा जाता है। कई बार यह समस्या भी विटिलिगो का कारण बन जाती है। बर्थ मार्क या मस्से के आस-पास की त्वचा के रंगत में बदलाव होने के बाद भी विटिलिगो की समस्या हो सकती है। बिंदी में लगी गोंद या फुटवियर के के कारण भी ऐसी समस्या हो सकती है, इससे बचाव के लिए ऐसी चीजें खरीदते समय क्वालिटी का ध्यान रखना चाहिए। अधिक केमिकल एक्सपोजर भी इसकी बड़ी वजह है। अगर कोई व्यक्ति ऐसी फैक्ट्री में काम करता है, जहां अधिक मात्रा में केमिकल का इस्तेमाल होता है, तो उसे भी ऐसी समस्या हो सकती है।

प्रमुख लक्षण: अगर त्वचा की रंगत में सफेदी आने के साथ आस-पास के रोएं भी सफेद होने लगें तो यह विटिलिगो का लक्षण हो सकता है। आमतौर पर ऐसे दाग में खुजली या दर्द का एहसास नहीं होता और त्वचा की संवेदनशीलता भी बनी रहती है। गर्मी के मौसम में त्वचा के प्रभावित हिस्से में जलन हो सकती है।

बचाव-उपचार : यह ऑटो इम्यून डिजीज है, ऐसी बीमारियों के लिए मानसिक तनाव को काफी जिम्मेदार माना जाता है, इसलिए हमेशा तनावमुक्त रहें। कुछ लोगों की त्वचा अति संवेदनशील होती है। ऐसे लोगों को तेज गंध वाले साबुन, हेयर कलर, परफ्यूम, डियो और कीटनाशकों से दूर रहना चाहिए। कुछ लोग दाग छिपाने के लिए उसके उपर टैटू बनवा लेते हैं, ऐसा कभी नहीं करें। इससे दाग फैल सकता है।

इसके उपचार के लिए स्किन ग्राफ्टिंग का इस्तेमाल किया जाता है, यानी किसी एक जगह की त्वचा को निकाल कर उसे प्रभावित हिस्से पर लगाया जाता है। इससे दाग तो छिप जाता है, लेकिन स्टिच के हल्के निशान दिखाई देते हैं। सक्शन ब्लिस्टर एपिडर्मल ग्राफ्टिंग के जरिए त्वचा को वैक्यूम के माध्यम से दो भागों में विभाजित करके दाग वाले हिस्से पर सामान्य त्वचा को रखा जाता है। इससे त्वचा की रंगत बनाने वाला तत्व मेलेनिन दाग वाले स्थान में समा कर त्वचा की रंगत को समान बना देता है, इसमें स्टिच लगाने की जरूरत नहीं होती। इसके अलावा कुछ दवाओं का भी इस्तेमाल होता है। फोटो थेरेपी भी उपचार में बहुत मददगार साबित होती है। इसके जरिए सूरज की अल्ट्रावॉयलेट किरणों की मदद से त्वचा की रंगत को दोबारा वापस लौटाने की कोशिश की जाती है। इसमें प्रभावित हिस्से में लोशन लगाकर रोजाना मरीज को धूप में आधे घंटे के लिए बैठने को कहा जाता है। आजकल ट्रीटमेंट के लिए एग्जाइमर लेजर विधि का भी इस्तेमाल किया जाता है। उपचार के इन तरीकों से विटिलिगो को नियंत्रित किया जा सकता है। इसलिए अगर कोई भी लक्षण नजर आए तो बिना देर किए विशेषज्ञ से कंसल्ट करना चाहिए। *

(मेदांता हॉस्पिटल, गुरुग्राम में एचओडी-डर्मेटोलॉजी डॉ. रमनजीत सिंह से बातचीत पर आधारित)

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

वैश्य महिला में हुई पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन प्रतियोगिता

रोहतक। वैश्य महिला महाविद्यालय में कंप्यूटर विभाग ने पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन की प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसका विषय क्लाउड कंप्यूटिंग, साइबर सिक्योरिटी, आईओटी, फ्यूचर ऑफ कंप्यूटर साइंस रहा। इस प्रतियोगिता में महाविद्यालय की बीसीए और बीएससी की छात्राओं ने भाग लिया। प्रतियोगिता में कसक प्रथम, नीरू द्वितीय व मानसी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। निर्णायक मंडल की भूमिका सुशील कुमार जैन, मोनिला जैन और पूजा बंसल ने निभाई।

शिक्षक राष्ट्र निर्माण की नींव : वैभव जिंदल

रोहतक। एमआर डीएवी कॉलेज ऑफ़ एजुकेशन में गत 1 व 2 अप्रैल को डीएलएड कोर्स के छात्र-अध्यापकों का दो दिवसीय ओरिएंटेशन प्रोग्राम आयोजित किया गया, जिसमे डाइट मदीना के प्रवक्ताओं द्वारा जिले के 26 कॉलेजों के छात्र-अध्यापकों को एसआईपी प्रोग्राम के दौरान होने वाली गतिविधियों की विस्तारपूर्वक जानकारी प्रदान की गई। डाइट के प्रधानाचार्य वीरेंद्र मालिक ने छात्र-अध्यापकों को अच्छा शिक्षक बनने के लिए प्रोत्साहित किया।

लाइब्रेरी में आए युवक का दो-पहिया वाहन चोरी

सोनीपत। सिविल लाइन थाना क्षेत्र के सुभाष चौक पर स्थित लाइब्रेरी में पढ़ने आए छात्र का दो-पहिया वाहन चोरी होने का मामला सामने आया है। पीड़ित ने मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया। पुलिस ने इस संबंध में चोरी का मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस क्षेत्र में लगे सीसीटीवी की रिकार्डिंग खंगाल रही है।

सांसद निधि के आंकड़ों को लेकर दीपेंद्र हुड्डा के बयान पर दी प्रतिक्रिया

झूठ बार-बार बोलने से भी सच नहीं होता दीपेंद्र को झूठ बोलते वक्त नहीं आती शर्म

अरविंद शर्मा बोले, क्षेत्र के विकास के लिए सांसद कोटे से जारी की पूरी ग्रांट, अपनी झूठ को दीपेंद्र हुड्डा सच साबित कर दे तो छोड़ दूंगा राजनीति

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

भाजपा सांसद डॉ अरविंद शर्मा ने कहा कि झूठ बार-बार बोलने से कभी सच नहीं होता है। उन्होंने कहा कि सांसद निधि की ग्रांट खर्च को लेकर राज्यसभा सांसद दीपेंद्र हुड्डा झूठ बोल रहे हैं और वह अपनी बात को साबित कर दे तो वह राजनीति छोड़ने को तैयार है। उन्होंने कहा कि यह बात साफ हो चुकी है कि जीत के लिए कांग्रेस नेता किसी भी हद तक जा सकते हैं, लेकिन प्रदेश की जनता को सब पता है कि कांग्रेस शासन काल के दौरान किस तरह से गुंडागर्दी चलती थी और सरेआम दुकानदारों व आम लोगों को लूटा जाता था। सांसद ने कहा कि एक बार फिर से कांग्रेस नेता अपना पुराना दौर खर्ची-पर्ची तक शुरु करने की बात कर रहे है, जिसे जनता वोट की ताकत से अपना जवाब देगी, क्योंकि भाजपा ने पर्ची खर्ची सिस्टम को बंद कर युवाओं को योगयता के आधार पर नौकरियां दी है। बुधवार को भाजपा सांसद अरविंद शर्मा ने महम के गांव बहुअकबर पुर, मोखरा, मदीना, भैराण, खरकड़ा, सिसर सहित दर्जनों गांव में जनसंपर्क अभियान चलाया। दरअसल, राज्य सभा सांसद दीपेंद्र ने ब्यान दिया था कि रोहतक लोकसभा में भाजपा सांसद अरविंद शर्मा ने अपने पांच साल के दौरान सांसद निधि से करीब ढाई करोड़ रूपये ही खर्च किए हैं, जिस पर भाजपा सांसद ने बताया कि उन्होंने सांसद निधि से करीब 17 करोड़ रुपये जारी किए और दीपेंद्र हुड्डा झूठ सरेआम झूठ बोल रहे हैं, उन्हें शर्म आनी चाहिए। इसके अलावा सांसद अरविंद शर्मा ने कहा कि देश में मोदी की लहर है और इस बार भाजपा चार सौ का आंकड़ा पार करेगी। सांसद डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि भाजपा सरकार ने पंक्ति में खड़े अंतिम व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ पहुंचाया है, प्रधानमंत्री मोदी ने उज्जवला गैस स्कीम के तहत गरीबों को गैस सिलेंडर, फ्री ईलाज के लिए आयुष्मान कार्ड बनाए, पीले कार्ड धारकों को फ्री अनाज, हर घर में नल से जल देने की गारंटी दी है और उस गारंटी पर खरा भी उतरे है, जिसके चलते आज देशवासियों में प्रधानमंत्री के प्रति विश्वास बढ़ा है।

- जीत के लिए किसी भी हद तक जा सकते है राज्सभा सांसद दीपेंद्र

रोहतक। महम हलके के गांव में जनसम्पर्क अभियान के दौरान ग्रामीणों को संबोधित करते भाजपा सांसद डॉ. अरविंद शर्मा।

- महम के कई गांव में सांसद अरविंद शर्मा ने किया जनसंपर्क अभियान, लोगों ने जगह-जगह किया स्वागत, सांसद बोले, इस बार होगी चार सौ पार

एक-एक दाने की खरीद करेगी सरकार: शर्मा

भाजपा सांसद अरविंद शर्मा ने कहा कि किसानों को फसल खरीद को लेकर किसी प्रकार से परेशान नहीं होने दिया, सरकार की तरफ से मंडियों में खरीद को लेकर तमाम प्रबंध किये गए है। स्वयं मुख्यमंत्री नायब सैनी फसल खरीद को लेकर निगरानी रखे हुए है और कृषि मंत्री लगातार मंडियों का दौरा कर रहे है।

रोहतक। पत्रकारों से बातचीत करते हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग व अन्य पदाधिकारी।

सरकार आढ़तियों को फसल खरीद का पूरा कमीशन दे: बजरंग दास गर्ग

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष व अखिल भारतीय व्यापार मंडल के राष्ट्रीय मुख्य महासचिव बजरंग गर्ग ने कहा कि गेहूं की सरकारी खरीद 1 अप्रैल से मंडी में शुरू हो चुकी है लेकिन मंडी में गेहूं खरीद के लिए कोई मूलभूत सुविधा तक नहीं है। गेहूं की सरकारी खरीद पर 2275 रूपये एमएसपी के अनुसार आढ़तियों की आढ़त 56.87 रुपए बनती है मगर सरकार आढ़तियों की आढ़त 10 रुपए 99 पैसे कम करके 45 रुपए 88 आढ़तियों को दे रही है। इसी प्रकार धान पर भी सरकार आढ़तियों को आढ़त काफी कम दे रही है। गर्ग बुधवार को आढ़तियों की मीटिंग लेने के बाद पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने कहा कि आढ़तियों की आढ़त कम करने से व्यापारियों में सरकार के प्रति बड़ा भारी रोष है जबकि सरकार को हर अनाज की खरीद आढ़तियों के माध्यम से करके 2.5 प्रतिशत पूरा कमीशन देना चाहिए। अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने बताया कि हरियाणा सरकार टैक्सों में रियायत देने की बजाएं सब्जी व फलों पर मार्केट फीस लगाकर गरीबों के मुंह का निवाला छीनने का काम किया है, जबकि पिछली कांग्रेस सरकार में पूर्व मुख्यमंत्री चौधरी भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने सब्जी व फलों पर से मार्केट फीस हटाई थी। हरियाणा कृषि उपज प्रदेश है। सरकार को कृषि को बढ़ावा देने के लिए मंडियों में ज्यादा से ज्यादा सुविधा देनी चाहिए और गांव स्तर पर उद्योगों को बढ़ावा देने के लिए सस्ती जमीन, 20 लाख रुपए तक का बिना ब्याज लोन व एसजीएसटी में छूट देनी चाहिए।

एजेंसी करती हैं लापरवाही

व्यापारी नेता बजरंग गर्ग ने कहा कि सरकार द्वारा मंडियों में अनाज की खरीद करने पर अनाज सरकारी एजेंसियों का हो जाता है। अनाज खरीद का ठेकेदार द्वारा समय पर उठान ना करने पर अनाज में घटती आ जाती है जबकि सरकारी ठेकेदार व सरकारी खरीद एजेंसी की लापरवाही के कारण अनाज का उठान मंडियों से लेट होता है तो घटती का पैसा आढ़तियों से काटने की बजाएं सरकारी खरीद एजेंसियों के अधिकारी व अनाज उठान के ठेकेदारों से रिकवरी करनी चाहिए। इसके साथ-साथ जीएसटी की तरह आढ़तियों का लाइसेंस एक बार ही मार्केट कमेटी में बनना चाहिए जबकि आढ़तियों को अपना लाइसेंस हर साल मार्केट कमेटी से रिन्यू करवाना पड़ता है जो उचित नहीं है।

शिक्षा भारती विद्यालय में नए सत्र के शुभारंभ पर हुआ हवन

रोहतक। नए सत्र का शुभारंभ पर हवन यज्ञ में आहुति डालते हुए प्राचार्य डॉ. संजय सोनी व अन्य टीचर।

रोहतक। गोहाना रोड स्थित शिक्षा भारती विद्यालय में बुधवार को नए सत्र का शुभारंभ किया गया। इस अवसर पर वंदना के पश्चात विद्यालय आचार्य डॉ. जयपाल शर्मा शास्त्री द्वारा हवन यज्ञ का आयोजन करवाया गया। इसके अंतर्गत विद्यार्थियों एवं आचार्यों ने 108 बार गायत्री मंत्र का उच्चारण किया। शांति मंत्र और प्रसाद वितरण से इसका समापन हुआ। शास्त्री ने विद्यार्थियों को हवन के महत्व के बारे में भी बताया। प्राचार्य डॉ. संजय सोनी ने कहा कि हमें नए सत्र का प्रारंभ अच्छे विचारों और निश्चय के साथ करना चाहिए। जिससे आगामी सत्र में हम सभी अपने प्रयासों के द्वारा सफलता प्राप्त कर सके। उन्होंने विद्यार्थियों को शिक्षा प्राप्त करने के साथ-साथ विभिन्न प्रतियोगिताओं और सांस्कृतिक गतिविधियों में भी भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया। इस अवसर पर शिक्षा भारती विद्यालय प्रबंध समिति के अध्यक्ष डॉ. आदित्य बत्रा आदि रहे।

जाट कॉलेज में 13 अप्रैल को होगा पूर्व छात्र मिलन समारोह

रोहतक। वर्ष 1944 में बने अखिल भारतीय जाट सूरमा स्मारक महाविद्यालय में पूर्व विद्यार्थियों का मिलन समारोह 13 अप्रैल 2024 को किया जा रहा है। इस एलुमनाई मीट में अब तक के सभी पूर्व विद्यार्थियों को सादर आमंत्रित किया जाएगा। प्राचार्या डॉ. शबनम राठी की अध्यक्षता में हुई एक विशेष बैठक में यह फैसला लिया गया है। बैठक के दौरान रसायन शास्त्र विभाग के अध्यक्ष डॉ. रमेश डबास को एलुमनाई एसोसिएशन का कॉओर्डिनेटर बनाया गया है। मीटिंग में काफी तफसील से हर पहलू पर विचार किया गया तथा कार्य को सुचारू रूप से करने के लिए विभिन्न कमेटियों का गठन किया गया।

प्रसव के उपरांत ब्रश न करने देने की धारणा एकदम गलत

- ब्रश न करने से दांतों से खून व दुर्गंध की समस्या होगी उत्पन्न
- प्रत्येक व्यक्ति सुबह व शाम करें ब्रश
- धूम्रपान व तंबाकू के सेवन से रहे दूर
- दंत जागरूकता को लेकर डीसी के मार्गदर्शन में कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

प्रसव के उपरांत महिलाओं को टूथब्रश न करने देने की धारणा एकदम गलत है। यह बात सेक्टर-3 के आंगनबाड़ी केंद्र में स्वास्थ्य विभाग द्वारा आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम में दंत सर्जन डॉ. पूर्णिमा अरोड़ा ने कही। डॉ. पूर्णिमा अरोड़ा ने कहा कि हरियाणा में यह सामान्य धारणा है कि महिलाओं को प्रसव के उपरांत टूथब्रश करने से रोक दिया जाता है। उन्होंने कहा कि यह बात एकदम मिथ्या है कि प्रसव के उपरांत अगर कोई महिला टूथब्रश करेगी तो उसके दांत कमजोर हो जाएंगे जबकि वास्तविकता यह है कि प्रसव के बाद अगर कोई महिला ब्रश नहीं करेगी तो उसके मसूड़े में सूजन आ जाएगी। इसके साथ ही खून आने व मुंह से दुर्गन्ध आने की समस्या भी उत्पन्न हो जाती है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को दिन में दो बार सुबह व रात को टूथब्रश अवश्य करना चाहिए तथा नियमित रूप से दांतों की जांच व आवश्यकता अनुसार स्केलिंग भी करवानी चाहिए।

कार्यक्रम में दंत चिकित्सक डॉ. सौरभ नारंग ने कैल्शियम युक्त भोजन व पौष्टिक खानपान के महत्व पर बल दिया। मुख स्वास्थ्य जागरूकता विषय को लेकर पेंटिंग प्रतियोगिता भी आयोजित की गई। इस प्रतियोगिता में आंगनबाड़ी के बच्चों ने भाग लिया। विजेताओं को पुरस्कार प्रदान किए गए कार्यक्रम में मौजूद सभी लोगों को निशुल्क टूथपेस्ट व टूथब्रश वितरित किए गए।

उपायुक्त अजय कुमार के मार्गदर्शन में स्वास्थ्य विभाग द्वारा मुख्य स्वास्थ्य जागरूकता अभियान के तहत सेक्टर-3 की पॉलीक्लिनिक के तहत चिकित्सकों द्वारा अलग-अलग गतिविधियां आयोजित की जा रही है।

जागरूकता को लेकर बाइक रैली भी निकल गई। इस रैली में स्टाफ के सदस्य ने बढ़-चढक़र भाग लिया। रैली के माध्यम से लोगों को मुख स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया गया और संदेश दिया गया कि प्रत्येक नागरिक धूम्रपान व तंबाकू से दूर रहे।

मिथ वर्सेस रियलिटी रजिस्टर ऑनलाइन प्लेटफॉर्म लांच किया

- ऑनलाइन प्लेटफॉर्म से गलत सूचना के प्रसार से निपटने में मिलेगी मदद
- एक क्लिक पर मिलेगी विश्वसनीय और प्रमाणित चुनाव संबंधी जानकारियां

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त अजय कुमार ने कहा है कि भारत निर्वाचन आयोग द्वारा लोकसभा आम चुनाव के दौरान गलत सूचना के प्रसार से निपटने और चुनाव प्रक्रिया की अखंडता को बनाए रखने के लिए ऑनलाइन प्लेटफॉर्म मिथ वर्सेस रियलिटी रजिस्टर लॉन्च किया है। यह वन-स्टॉप ऑनलाइन प्लेटफॉर्म है, जो निर्वाचन आयोग की आधिकारिक वेबसाइट पर जनता के लिए उपलब्ध है। अजय कुमार ने कहा कि यह पहल चुनावी प्रक्रिया को गलत सूचना से बचाने के लिए भारत निर्वाचन आयोग द्वारा किए जा रहे प्रयासों में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर है। विश्व स्तर पर कई लोकतांत्रिक देशों में गलत सूचना और झूठी कहानियों के प्रसार से बढ़ती चिंता को देखते हुए निर्वाचन आयोग का यह प्रयास है कि मतदाताओं को पूरी चुनावी प्रक्रिया के दौरान सटीक और सत्यापित जानकारी मिले। ऑनलाइन प्लेटफॉर्म मिथ वर्सेस रियलिटी रजिस्टर चुनाव अवधि के दौरान प्रसारित मिथक जानकारियों और झूठी खबरों को दूर करने के लिए तथ्यात्मक जानकारी के एक व्यापक भंडार के रूप में कार्य करेगा। जिला निर्वाचन अधिकारी अजय कुमार ने कहा है कि इस प्लेटफॉर्म को उपयोगकर्ता के अनुकूल प्रारूप में डिजाइन किया गया है, जो व्यापक रूप से ईवीएम,वीवीपीएटी, मतदाता सूची,मतदाता सेवाओं, चुनावों के संचालन और अन्य विषयों से संबंधित मिथक जानकारियों और गलत सूचनाओं के क्षेत्रों को कवर करता है। यह रजिस्टर पहले से ही उजागर चुनाव संबंधी फर्जी जानकारी, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर प्रसारित होने वाले संभावित मिथक जानकारियों, महत्वपूर्ण विषयों पर अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न और सभी हितधारकों के लिए विभिन्न अनुभागों के तहत संदर्भ सामग्री प्रदान करता है।

उपायुक्त अजय कुमार

जनता नहीं आएगी झांसे में: दीपेंद्र हुड्डा

- चेहरों की अदला-बदली से नहीं बदलेगा जनता का मत : हुड्डा

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

बीजेपी अब लोकसभा के उम्मीदवार बदले, अपने सारे मंत्री बदले या फिर से मुख्यमंत्री को बदल दे। चेहरों की इस अदला-बदली से अब जनता का मत नहीं बदलने वाला। क्योंकि जनता बीजेपी को ही बदलने का मन बना चुकी है। ये कहना है राज्यसभा सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा का। दीपेंद्र हुड्डा बुधवार को 'घर-घर कांग्रेस, हर घर कांग्रेस' अभियान के तहत गांधी कैंप इलाके में पहुंचे थे। यहां उन्होंने घर और दुकानों में जाकर लोगों से बात की।

इस मौके पर भाजपा द्वारा तीन लोकसभा प्रत्याशियों को बदले जाने के कयास पर पत्रकारों ने दीपेंद्र हुड्डा से प्रतिक्रिया मांगी। इसके जवाब में उन्होंने कहा कि बीजेपी इस चुनाव में अपनी हार मान चुकी है। इसलिए वह चेहरों को बदलकर जनता के मत को बदलने की नाकाम कोशिश कर रही है। सच्चाई यह है कि जनता को सिर्फ बीजेपी के चेहरों से नहीं, बल्कि बीजेपी की नीतियों के प्रति नाराजगी है। ये वो नीतियां है जिनके चलते किसान, मजदूर, कामगार, कर्माचारी और व्यापारी समेत हर वर्ग प्रताड़ना झेल रहा है।

गांधी कैंप इलाके में खुद व्यापारियों ने बताया कि उनसे फिरौती मांगने की वारदातें आम हो गई हैं। बातचीत के दौरान लोगों ने राज्यसभा सांसद को सड़क, बिजली, पानी जैसी समस्याओं के बारे में भी बताया। उन्होंने बताया कि पूरा शहर बारिश के दर से सहम जाता है। क्योंकि हल्की-सी बारिश सड़कों और गलियों को तालाब बना देती है। सीवरेज और सफाई व्यवस्था बुरी तरह चरमराई हुई है। दीपेंद्र हुड्डा ने कहा कि बीजेपी रोहतक की जनता को पीने के लिए साफ पानी तक मुहैया नहीं करवा पा रही।

रोहतक। गांधी कैंप में दुकानदार से बातचीत करते हुए राज्यसभा सांसद दीपेंद्र।

दांतों को साफ करने का सही तरीका बताया

रोहतक। विद्यार्थियों को दांतों को साफ करने की जानकारी देते हुए डॉक्टर।

रोहतक। वल्ड ओरल हेल्थ जागरूकता अभियान के अंतर्गत स्वास्थ्य केंद्र कलानौर से चिकित्सकों की एक टीम ने राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कलानौर में छात्राओं को दातों की साफ-सफाई और रखरखाव से संबंधित जानकारियां दी। चिकित्सकों ने विद्यार्थियों को दांतों को साफ करने का सही तरीका, जंक फूड के प्रयोग से बचने, मोटा अनाज खाने के फायदे आदि से अवगत करवाया। उन्होंने यह भी बताया की दांतों में अगर ठंडा गरम लगना शुरू होता है, तो हमें लापरवाही नहीं करनी चाहिए और तुरंत ही दंत चिकित्सक को दिखाना चाहिए।

सूचना

मैं, पुष्पा रानी पत्नी श्री हरीश कुमार निवासी मकान नं. 299/24 जगदीश कालोनी, रोहतक बयान करती हूं कि मेरे पुत्र सचिन उर्फ सोनू, गौरव उर्फ गौरू, योगश उर्फ हन्नी मेरे व मेरे परिवार के कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करती हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

बीएमयू में नए सत्र से राष्ट्रीय शिक्षा नीति के तहत पाठ्यक्रम लागू: प्रो. एचएल वर्मा

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के कुलपति के पद पर प्रो. एचएल वर्मा ने एक अप्रैल से कार्यभार ग्रहण किया है। प्रो. वर्मा पूर्व में जगन्नाथ विश्वविद्यालय, जयपुर एवं गुरु जंभेश्वर विश्वविद्यालय हिसार के प्रति कुलपति के साथ-साथ अनेक महत्त्वपूर्ण पदों पर भी आसीन रह चुके हैं। विश्वविद्यालय के बोर्ड रूप में कुलपति ने सभी संकायों के डीन और विभागाध्यक्षों के साथ एक मीटिंग के दौरान अपने वक्तव्य में कहा कि बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय से जुड़ना मेरे लिए परम सौभाग्य और गौरव की बात है। हम सभी का मूल उद्देश्य इस विश्वविद्यालय को शिक्षा, चिकिसा और अध्यात्म के क्षेत्र में केवल हरियाणा में ही नहीं बल्कि पूरे विश्व में अग्रणी बनाना है। उन्होंने कहा कि जो छात्र नए सत्र में बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय से ग्रेजुएशन और पोस्ट ग्रेजुएशन की कक्षाओं में प्रवेश लेना चाहते हैं उनके लिए आगामी सत्र से नई शिक्षा नीति के अनुसार पाठ्यक्रम लागू किया जाएगा। उन्होंने कहा कि आगामी शैक्षणिक सत्र से ग्रेजुएशन स्तर पर सभी विषयों में त्रिवर्षीय पास कोर्स के साथ-साथ चार वर्षीय ऑनर्स कोर्स भी प्रारंभ किए जा रहे हैं। कौशल रोजगार परक शिक्षा के तहत भी अनेक महत्त्वपूर्ण पाठ्यक्रम शामिल किए गए हैं क्योंकि नई शिक्षा नीति का यह भी उद्देश्य है कि विद्यार्थी पढ़ाई करने के पश्चात तुरंत धनोपार्जन के योग्य बन सकें। इस मौके पर विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. मनोज कुमार, डीन एकेडमिक प्रो. नवीन कुमार, परीक्षा नियंत्रक डॉ. मुकेश सिंगला, छात्र कल्याण अधिष्ठाता डॉ. रवि राणा सहित सभी संकायों के डीन व विभागाध्यक्ष उपस्थित रहे।

प्रो. एचएल वर्मा।

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

सैक्स समस्याएं
MOST TRUSTED SEXOLOGIST AWARDEE

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

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
COMPUTER OPERATOR (F) 4
COMPUTER OPERATOR (M) 4
ACCOUNTANT 1
RECEPTIONIST 2
नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

JOIN CRASH/1YEAR COURSE
CUET
SCIENCE I HUMANITIES I COMMERCE I APTITUDE
IPM (5 Years MBA)
IIM Rohtak, Indore, Jammu, Ranchi, Bodhgaya
T.I.M.E. Triumphant Institute of Management Education Pvt. Ltd.
D-Park, Delhi Road Rohtak 9215598698

खबर संक्षेप

रोहतक। छात्राओं को योग के महत्व की जानकारी देते हुए प्राचार्य डॉ. लोकेश बलहारा।

छात्राओं को योग का महत्व बताया

रोहतक। पंडित नेकी राम शर्मा राजकीय महाविद्यालय के शिवालिक कन्या छात्रावास में सात दिवसीय योग कार्यशाला का शुभारंभ किया गया, प्राचार्य डॉ. लोकेश बलहारा ने छात्राओं को योग का महत्व बताया। डॉ. मस्तराम व ज्योति ने छात्राओं को योग का महत्व बताया व हमारे दैनिक जीवन में योग की क्या भूमिका रहती है। इस अवसर पर डॉ. सतबीर, डॉ. अनीता मलिक सहित अन्य उपस्थित रहे।

सैनिक स्कूलों में निजी भागीदारी पर चिंता जताई

रोहतक। कम्युनिस्ट पार्टी (मार्क्सवादी) की राज्य कमेटी ने केंद्र सरकार द्वारा देश के सैनिक स्कूलों को चलाने के लिए निजी संस्थाओं की भागीदारी पर चिंता जताई है। राज्य सचिव सुरेंद्र सिंह ने कहा कि सैनिक स्कूलों को पारंपरिक रूप से रक्षा मंत्रालय के तहत स्वायत्त सैनिक स्कूल सोसायटी द्वारा चलाया जाता रहा है। सैनिक स्कूल छात्रों को प्रीमियर राष्ट्रीय रक्षा अकादमी और भारतीय नौसेना अकादमी में प्रवेश दिलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

बाइक चोरी की दो वारदातों में तीन पकड़े

रोहतक। पुलिस ने बाइक चोरी की दो वारदातों में तीन आरोपियों को गिरफ्तार कर कोर्ट में पेश किया। सिविल लाइन थाना प्रभारी ने बताया कि लाखनमाजरा निवासी हर्षित की शिकायत पर बाइक चोरी का केस दर्ज किया। 21 फरवरी को हर्षित की रोहतक में शीला हॉल के पास चोरी हो गई थी। 2 अप्रैल को आरोपी प्रवीण व विकास निवासी किलोई को गिरफ्तार किया। शहर थाना प्रभारी ने बताया कि चिन्योट कॉलोनीवासी गुलशन की बाइक 19 मार्च को चावला इल्कट्रोनिक दुकान के बाहर चोरी हो गई थी। 2 अप्रैल को आरोपी मोहन छोछी झज्जर को गिरफ्तार किया गया है।

आमजन हलकान: तिलक नगर में एक माह से गंदे पानी की समस्या

शहर की कई कॉलोनियों में दूषित पेयजल की सप्लाई, लोगों में रोष

विभाग के अधिकारियों को कई बार की शिकायत। वे समस्या का नहीं कर रहे समाधान।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

शहर में गंदे पानी की सप्लाई की समस्या थमने का नाम नहीं ले रही है। कई कॉलोनियों में काफी दिनों से गंदा एवं बदबूदार पानी आ रहा है। ऐसे में लोगों को महंगे दामों पर पानी खरीद कर पीना पड़ रहा है।

कई एरिया में तो वार्ड पार्षद भी समस्या का हल नहीं करवा पा रहे हैं। तिलक नगर, रामगोपाल कॉलोनी, बाबरा मोहल्ला, एकता कॉलोनी, न्यू चिन्योट कॉलोनी, पटल नगर, लाढ़ौत रोड, सेक्टर एक, दो तीन सहित कई क्षेत्रों में गंदे पानी की सप्लाई आ रही है। कुछ ऐसा ही हाल है तिलक नगर स्थित चौधरी लेन का, जहां करीब एक माह से गंदा पानी आ रहा है। इसकी वजह से लोगों का जीना दुभर हो गया है। कॉलोनी निवासियों ने जन स्वास्थ्य विभाग को कई बार शिकायत की है लेकिन कोई समाधान नहीं हो पा रहा है। उन्होंने गंदे पानी की समस्या दूर करने की मांग की है। कॉलोनी की आरडब्ल्यूए प्रधान रणबीर सिंह नरवाल ने बताया कि गली नम्बर 15 में कई दिन से गंदा पानी आ रहा है।

रोहतक। तिलक नगर में खोदा गया गड्ढा।

रोहतक। पूर्व पार्षद सूरजमल किलोई के पास गंदा पानी लेकर पहुंचे एकता कॉलोनी निवासी।

एकता कॉलोनी के लोग पूर्व पार्षद से मिले

एकता कॉलोनी में कई माह से दूषित पेयजल की समस्या बनी हुई है। जिसकी वजह से उन्हें पानी खरीद कर पीना पड़ रहा है। जसबीर, पम्मी, गीता, पूनम, संगीता, बाला, सोनिया, रानी ने बताया कि कई दिनों से वह गंदा पानी प्रयोग करने पर मजबूर हैं। जन स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी समस्या का हल नहीं कर रहे। उन्होंने पूर्व पार्षद सूरजमल किलोई से मुलाकात की और समस्या का समाधान करवाने की मांग की। पूर्व पार्षद सूरजमल किलोई ने मदद का आश्वासन दिया है।

बीमारियां फैल रहीं

जिसके सेवन से लोगों को बीमारियों का सामना करना पड़ रहा है। आरडब्ल्यूए के महामंत्री धर्मपाल दहिया ने बताया कि विभाग के अधिकारियों को कई दफा शिकायत की गई है। वे समस्या का निवारण नहीं करवा पा रहे हैं। जिसकी वजह से लोगों को पानी खरीद कर पीना पड़ रहा है। उन्होंने कहा जहां दिक्कत है, वहां खुदाई करवा कर समस्या दूर की जाए। इसकी वजह से कॉलोनी में गहरा रोष है।

लो प्रेशर समस्या

पिछले एक महीने से लो प्रेशर की समस्या बनी हुई है। जिस समय कॉलोनी में पानी की सप्लाई आती है उस समय सभी लोग घरों में मोटर लगा लेते हैं। इसके चलते आगे वाले घरों में पानी की सप्लाई का प्रेशर बहुत कम हो जाता है। पूर्व में भी इससे संबंधित शिकायत विभाग को दी गई थी, अधिकारियों ने मौके का मुआयना भी किया था। लेकिन आज तक भी स्थाई समाधान नहीं हो पाया।

पूजा, रामगोपाल कॉलोनी

छह माह से परेशान

पिछले एक साल से कभी गंदा पानी आने लग जाता है तो कभी साफ पानी आने लग जाता है। छह महीने पहले भी जन स्वास्थ्य विभाग में शिकायत की थी लेकिन इसका समाधान नहीं किया गया। लोगों ने परेशान होकर सीएम विंडो का सहारा लिया और शिकायत दी है। इसके चलते समस्या ज्यों की त्यों बनी हुई है।

पंकज, सेक्टर-3

समस्या ज्यों की त्यों बनी

पिछले छह महीने से गंदे पानी की समस्या बनी हुई थी। कई अधिकारी मौके पर आए और समस्या के समाधान की जांच की। इससे पानी की सप्लाई में थोड़ा बहुत ही सुधार हो पाया है। सप्लाई में अभी भी गंदा पानी ही आ रहा है। अधिकारियों द्वारा यहां का स्थाई समाधान नहीं किया गया है। इसके चलते समस्या ज्यों की त्यों बनी हुई है। लोगों को बाहर से पानी खरीदकर पीना पड़ रहा है। कपड़े धोने के लिए पानी के टैंकर मंगाए जाते हैं।

शिव किशोर, बाबरा मौहल्ला

यातायात नियमों के बारे में जानकारी दी

रोहतक। कार्यशाला का दीप जलाकर शुभारंभ करते एमडीयू के आउटरिच प्रोग्राम के चीफ कंसल्टेंट प्रो. राजकुमार। *फोटो: हरिभूमि*

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना प्रकोष्ठ द्वारा स्वराज सदन में प्राकृतिक संसाधन संरक्षण तथा सड़क सुरक्षा पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। एमडीयू के आउटरिच प्रोग्राम के चीफ कंसल्टेंट प्रो. राजकुमार ने बतौर मुख्यातिथि इस कार्यशाला में शिरकत की। उन्होंने एनएसएस वालंटियर्स को भारत में प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण तथा यातायात के नियमों के बारे में खुद जागरूक होने एवं समाज में जागरूकता की अलख जगाने के लिए प्रेरित किया। एनएसएस कार्यक्रम समन्वयक प्रो. तिलक राज ने प्रारंभ में स्वागत भाषण देते हुए कार्यशाला की रूपरेखा पर प्रकाश डाला। ट्रैफिक इंस्पेक्टर अनिल कुमार और उनकी टीम के सदस्य एएसआई राजेश कुमार ने यातायात संबंधित नियमों के बारे में बताया। पर्यावरण विज्ञान विभाग की प्राध्यापिका डा. रचना भटेरिया ने जीवन में प्राकृतिक संसाधनों की महत्ता बारे विस्तार से बताया।

इंडस पब्लिक स्कूल में प्रवेशोत्सव पर यज्ञ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

इंडस पब्लिक स्कूल में बुधवार को नए सत्र 2024-25 के शुभारंभ पर प्रवेशोत्सव मनाया गया। इसमें जूनियर विंग से आए तृतीय कक्षा के विद्यार्थियों का तिलक लगाकर स्वागत किया गया। सभी कक्षाओं में आए नए विद्यार्थियों का सहपाठियों व अध्यापकों ने स्वागत किया।

▪ नए विद्यार्थियों का सहपाठियों व अध्यापकों ने स्वागत किया

विद्यालय प्रांगण में विद्यालय की डायरेक्टर प्रधानाचार्या डॉ. सुषमा के साथ सभी विद्यार्थियों व अध्यापकों ने मंत्रोच्चारण वाचन द्वारा पूर्णाहुति दी। जिससे वातावरण सकारात्मक व आध्यामिकता से परिपूर्ण हो गया। सभी कक्षाओं में नई ऊर्जा व जोश के साथ अपनी पुस्तकों की जानकारी ली। सभी कक्षा अध्यापकों ने भी छात्रों को आगामी शैक्षिक सत्र की जानकारी दी। विद्यालय की चेयरपर्सन डॉ. एकता सिंधु ने नई कक्षाओं में आने पर शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि सभी विद्यार्थी आत्मनिष्ठा के साथ अपनी कार्य करें जिससे हमारा घर, समाज और देश उन्नत होगा।

रोहतक। बुधवार को नए सत्र के शुभारंभ पर हवन यज्ञ में आहुति डालते हुए विद्यालय की डायरेक्टर प्रधानाचार्या डॉ. सुषमा व विद्यार्थी। *फोटो: हरिभूमि*

मदवि सांस्कृतिक क्षेत्र में भी अव्वल संस्थान

रोहतक। उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लिए टीम को बधाई देते हुए एमडीयू कुलपति प्रो. राजबीर सिंह। *फोटो: हरिभूमि*

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय शैक्षणिक, खेल क्षेत्र के साथ-साथ सांस्कृतिक क्षेत्र में भी अव्वल शिक्षण संस्थान है। विश्वविद्यालय की सांस्कृतिक उपलब्धियां इस विश्वविद्यालय का परचम राष्ट्रीय-अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर फहराती हैं। भविष्य में यह विश्वविद्यालय सांस्कृतिक उत्कृष्टता का केन्द्र बने, ये प्रयास किया जाएगा। ये घोषणा एमडीयू कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने 37वें ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी नेशनल यूथ फेस्टिवल में तीसरा स्थान प्राप्त करने वाले एमडीयू सांस्कृतिक दल के समक्ष की। विश्वविद्यालय सचिवालय में आयोजित इंटरैक्टिव सत्र को कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने एमडीयू सांस्कृतिक दल के सदस्यों से इंटरैक्ट किया। उन्होंने प्रतिभागियों तथा टीम प्रबंधकों को इस उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दी। डीन एकेडमिक एफेयर्स प्रो. एएस मान, कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल तनेजा तथा डीन, स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. रणदीप राणा ने भी सांस्कृतिक दल को इस उपलब्धि के लिए हार्दिक बधाई दी। निदेशक युवा कल्याण डॉ. जगबीर राठी ने कार्यक्रम का संचालन किया। इस अवसर पर सहायक निदेशक युवा कल्याण डा. प्रताप राठी, सेवानिवृत प्राचार्य डॉ. शमशेर अहलावत, डॉ. संजय जिंदल, डॉ. सौरभ वर्मा, मालविका पंडित, पवन मल्होत्रा समेत छात्र एवं युवा कल्याण कर्मी उपस्थित रहे।

मतदान को लेकर कराई पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता

सांपला। मतदान के दौरान पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में भाग लेते हुए प्रतिभागी।

सांपला। सर छोटूराम कन्या महाविद्यालय में बुधवार को मतदान को लेकर इलेक्टोरल क्लब के तत्वाधान में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें करीब 36 छात्रों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में पुष्पा प्रथम भावना द्वितीय व बबीता तृतीय स्थान पर रही। प्राचार्य डॉक्टर संतोष हुड्डा ने वोट के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि मतदान करके हम एक अच्छे नागरिक का चुनाव कर सकते हैं। कार्यक्रम की संयोजक सपना रही।

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

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

जैविक किसानों ने बनाई सामूहिक बिक्री व्यवस्था: प्रोफेसर राजेंद्र

रोहतक। क़ुदरती खेती अभियान के संयोजक सेवानिवृत्त प्रो. राजेंद्र सिंह ने कहा कि हरियाणा के जैविक खेती करने वाले किसानों ने सहकारी एवं सामूहिक तौर पर बिक्री करने के लिए 'जैविक किसान बिक्री समूह, हरियाणा' का गठन किया है। वर्ष 2009 से प्रदेश में विष मुक्त आत्मनिर्भर जैविक खेती, जिसे क़ुदरती खेती भी कहते हैं, के प्रचार एवं प्रशिक्षण का काम कर रहा है। प्रो. सिंह ने बताया कि फिलहाल अभियान से जुड़े किसान स्वतंत्र रूप से अपने-अपने स्तर पर बिक्री कर रहे हैं। व्यक्तिगत स्तर पर बिक्री करने से किसान खेत पर कम समय दे पाता है। इसलिए क़ुदरती खेती अभियान से जुड़े किसानों ने सामूहिक बिक्री व्यवस्था खड़ी करने का निर्णय लिया है। इसके लिए 'जैविक किसान बिक्री समूह, हरियाणा' का गठन किया है। यह समूह एवं इस की प्रबंधन समिति क़ुदरती खेती अभियान,हरियाणा से स्वतंत्र है। परन्तु क़ुदरती खेती अभियान इस पहल का समर्थन करता है।

समूह में 36 किसान

प्रो. राजेंद्र ने बताया कि वर्तमान में इस समूह में प्रदेश के 12 जिलों के 36 किसान शामिल हैं। कम से कम तीन साल से जैविक/क़ुदरती खेती करने वाले हरियाणा भर के किसान इस समूह में शामिल हो सकते हैं। जैविक किसान बिक्री समूह, हरियाणा की प्रथम प्रबंधन समिति में जैविक किसान अर्जुन नैन (अजायब, रोहतक), मंजीत सिंह (एंचरा, जींद), तेज सिंह (डीघल, झज्जर), रामकिशन (बिरोहड़, झज्जर), मंजीत सिंह (खरक रामजी, जींद), भारत भूषण (बेलरखा, जींद), प्रेम सिंह (तलाव, झज्जर), धर्मबीर सिंह ढुल (बुढा खेड़ा, जींद), कमल यादव (कान्करोला, गुरुग्राम), मनोज (गिग्नाऊ, भिवानी), क़ताब सिंह (हरसोला, कैथल) शामिल हैं।

प्रो. डॉक्टर गुलशन लाल तनेजा का किया स्वागत

रोहतक। मदवि के कुल सचिव प्रो. डॉ गुलशन लाल तनेजा का स्वागत करते कर्मचारी।

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुल सचिव प्रो. डॉक्टर गुलशन लाल तनेजा को परीक्षा नियंत्रक का अतिरिक्त कार्यभार मिलने पर गैर शिक्षक कर्मचारी संघ के पूर्व प्रधान रणधीर कटारिया, वर्तमान कोषाध्यक्ष हरदीप हुड्डा, सचिव डॉ. वरुण सैनी, पूर्व उप प्रधान विकास गिल, पूर्व महासचिव रविंद्र लोहिया, पूर्व कोषाध्यक्ष विकास अहलावत मनजीत और मलिक कृष्ण अहलावत ने कुल सचिव कार्यालय जाकर प्रोफेसर गुलशन लाल तनेजा को पुष्प गुच्छ देकर शुभकामनाएं दी। बताया जाता है कि दूसरे देशों के लोग अपने काम के प्रति इतने सजग रहते हैं कि उन्हें सिर्फ अपने कार्य से मतलब होता है।

सुनारिया कारागार परिसर में लोक अदालत का आयोजन

लोक अदालत में मौके पर चार फौजदारी मामलों का निपटारा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के हर माह के प्रथम बुधवार के शेड्यूल के तहत सुनारिया जेल परिसर में लोक अदालत का आयोजन किया गया। लोक अदालत में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी अनिल कौशिक ने विभिन्न 4 फौजदारी मुकदमों का मौके पर निपटारा करते हुए बंदियों को तुरंत रिहा करने के आदेश दिए गए। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी अनिल कौशिक की अध्यक्षता में आयोजित लोक अदालत में कई फौजदारी मुकदमों की सुनवाई के दौरान चार फौजदारी मुकदमों का मौके पर ही निपटारा करने के बाद बंदियों को तुरंत रिहा करने का आदेश दिया गया। उन्होंने बंदियों को बताया कि किसी भी तरह की परिस्थिति या अज्ञानतावश विचाराधीन बंदी या सजायाफ्ता कैदी को कारागार अधिनियम का पालन करना चाहिए तथा अनुशासित ढंग से अच्छा आचरण रखना चाहिए ताकि बंदियों, कैदियों के व्यवहार को देखते हुए पेरोल और अन्य लाभ मिल सकें।

रोहतक। सुनारिया जेल परिसर में लोक अदालत के दौरान जानकारी लेते हुए मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी अनिल कौशिक।

यह रहे मौजूद: मौके पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण रोहतक के डिप्टी चीफ डिफेंस काउंसल राजबीर कश्यप, जेल के अधिकारीगण, विधिक सेवा के अधिकारी संदीप कुमार, विपिन कुमार व विभिन्न केसों में बंद कैदी व बंदीगण उपस्थित रहे।

आस्था | चैत्र महीने के हर बुधवार को लगता है मेला

जयकारों से गूंजा शीतला माता मंदिर, भक्तों ने मांगीं मन्नतें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

माता दरवाजा स्थित प्राचीन श्री शीतला माता मंदिर में चैत्र महीने में लगने वाले मेले में श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ रही है। इस महीने के हर बुधवार को मेला लगेगा। मंदिर के प्रति दूर-दूर तक के श्रद्धालुओं के आस्था होने के चलते मेले में मंगलवार आधी रात से ही श्रद्धालुओं का आना शुरू हो जाता है।

श्रद्धालु बुधवार अल सुबह से ही शीतला माता की पूजा अर्चना करते हैं। यह दूसरा बुधवार है, माता के जयकारों के साथ ही पूजा शुरू होती है। वहीं श्रद्धालुओं की भारी भीड़ के चलते व्यवस्था भी चरमराई लेकिन पुलिस ने व्यवस्था को सुचारू रूप से चलाने में पूरा सहयोग किया। इसके अलावा मंदिर कमेटी की ओर से मंदिर परिसर में व्यवस्था को संभालने के लिए सेवक भी लगाए गए हैं। मंदिर के महंत थानेश्वर दास का कहना है श्रद्धालुओं की भारी भीड़ के चलते व्यसस्था संभालना मुश्किल हो जाता है इसलिए मंदिर को प्रशासन अपने आधीन ले।

रोहतक। माता दरवाजा स्थित प्राचीन श्री शीतला माता मंदिर के बाहर लगी श्रद्धालुओं की भीड़।

मां के दर्शन के लिए रात 12 बजे से लाइन लगनी शुरू

रोहतक। पूजा अर्चना करते श्रद्धालु।

वहीं मंगलवार देर रात बारह बजे ही मंदिर में पूजा अर्चना के लिए श्रद्धालुओं की लाइन लगनी शुरू हो गई। मंदिर में हरियाणा सहित अन्य राज्यों से भी श्रद्धालु आते हैं। मान्यता है कि मेले में मांगी गई मन्नत जरूर पूरी होती है। मंदिर में गुड़ के बने पकवानों का भोग लगता है। वहीं जब भी मेला लगता है, मंदिर के बाहर दुकानें लगती हैं, जहां से श्रद्धालु खरीदारी करते हैं।

मंदिर के बाहर जाम की स्थित रही

शीतला माता मंदिर में भक्तों की आस्था के चलते दर्शनों के लिए भारी भीड़ रहती है। श्रद्धालुओं की कतारें मंदिर के बाहर तक पहुंच जाती हैं। जिससे जाम की स्थित उत्पन्न हो जाती है। हालांकि पुलिस व्यवस्था को सुचारू रूप से चलाने में कोई कसर नहीं छोड़ती। पुलिस के जवान ट्रैफिक को सुचारू रूप से चलाने में सहयोग करते हैं। दर्शन करने के लिए मंगलवार रात को करीब 9 बजे से ही श्रद्धालु पहुंचना शुरू हो गए। मंदिर में पूजा के बाद भक्तों के लिए कपाट खोले गए। इसके बाद सारा दिन श्रद्धालुओं का आना जाना लगा रहा। तीन सौ मीटर की दूरी तक लाइनें लगी रही। पूरा मंदिर परिसर माता के जयकारों से गूंज उठा।