हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 10 जुलाई 2025

तापमान
अधिकतम 37 .0 डिग्री
न्यूनतम 24 .2 डिग्री

11 एमओयू से विद्यार्थियों और शिक्षकों को वैश्विक ...

12 कई जगह हुआ जलभराव-मौसम ...

राजस्थान जगुआर विमान क्रैश में गांव खेड़ी साध के जवान सिंधु की जान गई, गांव हुआ गमगीन

लोकेंद्र 2011 में वायु सेना में बतौर पायलट भर्ती हुए, मौत से परिवार में मातम

■ हादसे की सूचना लोकेंद्र की पत्नी के चचेरे भाई ने दी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

बुधवार को राजस्थान के चुरू में भारतीय वायु सेना के दुर्घटनाग्रस्त होने वाले जगुआर विमान को खेड़ी साध गांव के रहने वाले लोकेंद्र सिंधु उड़ा रहे थे। वे इस समय रोहतक की देव कॉलोनी में रह रहे थे। दोपहर को डेढ़ बजे राजस्थान के चुरू जिले में विमान हादसा हुआ। स्क्वाड्रन लीडर लोकेंद्र सिंधु ने सूरतगढ़ एयरबेस से उड़ान भरी थी। दोपहर 2.15 बजे के करीब जैसे ही हादसे की खबर रोहतक पहुंची तो लोकेंद्र के घर में कोहराम मच गया। बेटे की मौत से परिवार में मातम पसरा हुआ है। परिवार सहित गांव के लोगों को अब बेटे के शव का रोहतक पहुंचने का इंतजार है। हादसे की सूचना लोकेंद्र की पत्नी डॉ. सुरभि के कजिन भाई ने दी। सुरभि का भाई भी एयरफोर्स सूरतगढ़ में ही तैनात हैं। लोकेंद्र सिंह साल 2011 में भारतीय वायु सेना में बतौर पायलट भर्ती हुए थे। ये इस समय स्क्वाड्रन लीडर के पद पर तैनात थे। इनके पिता जोगेंद्र सिंह बताते हैं कि बेटे की जिंदगी का केवल एक ही सार था कि वह उड़ने के लिए पैदा हुए हैं। इसी सार को पूरा करने के लिए उन्होंने भारतीय वायु सेना ज्वाइन की। उनका मानना था कि अगर जिंदगी में हर रोज रोमांच चाहिए तो केवल भारतीय वायु सेना में ही मिल सकता है। क्योंकि प्रतिदिन आकाश की ऊंचाइयां वायु सेना ही छूती है।

घर पर लोगों की जुटी भीड़

लोकेंद्र सिंधु के पिता जोगेंद्र सिंधु महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय से वर्ष 2023 में अधीक्षक के पद से सेवानिवृत्त हुए हैं। ये कहते हैं कि बहु डॉ. सुरभि ने एमडीयू से ही पीएचडी की है। गत 10 जून को ही लोकेंद्र की पत्नी डॉ सुरभि ने बेटे को जन्म दिया है। सिंधु ने कहा कि बेटे ने भी एमडीयू कैंपस स्कूल से ही शिक्षा ग्रहण की थी। 12वीं उत्तीर्ण करने के बाद लोकेंद्र सिंह एयरफोर्स में भर्ती हो गए। इन्होंने पुणे खड़कवासला में प्रशिक्षण लिया। ट्रेनिंग के बाद पहली पोस्टिंग कर्नाटक के बीदर में, बीदर से पश्चिमी बंगाल के क्लाईकोडा में तैनात रहे। क्लाईकोडा से ही ये सूरतगढ़ पोस्टिंग हुए। जैसे ही घटना की जानकारी देव कॉलोनी के लोगों को लगी तो वे नोकेंद्र के परिवार का ढांढस बढ़ाने के लिए उनके घर पहुंचे।

खबर संक्षेप

गुरु पूर्णिमा के अवसर पर नेत्र जांच शिविर आज

रोहतक। गुरु पूर्णिमा पर संघ कार्यालय चिन्योट कॉलोनी में एक नेत्र शिविर का आयोजन किया जायेगा। डॉ एस पी एस भाटिया ने बताया कि वह अपने गुरुओं के सम्मान में विशेषकर डॉ आरसी नागपाल व डॉ अशोक खुराना के सम्मान में इस दिवस पर अपनी सेवाएं निशुल्क देंगे। डॉ अजय गर्ग ईएनटी, डॉ रमनीक दंत चिकित्सक, डॉ रवि मोटापा नियंत्रण विशेषज्ञ भी अपनी सेवाएं निशुल्क देंगे। शिविर का उद्घाटन विशाल ढल समाज सेवी करेंगे। दवाइयां, चश्मे, दांत के एक्स रे, बी पी टेस्ट, शुगर टेस्ट, वजन टेस्ट, मधुमेह, उच्चरक्तचाप का परामर्श निशुल्क होंगे।

सीसर खास में सड़क का निर्माण कार्य अटका

महम। सीसर खास गांव में एक सड़क का निर्माण कार्य अटका हुआ है। जिस वजह से लोगों को आवागमन में परेशानी हो रही है। इस संबंध में कई ग्रामीण एसडीएम मुकुंद से मिले। ग्रामीणों ने बताया कि उनके गांव में काफी समय पहले गांव की बगड़ा वाली गोहर का रास्ता पक्का करने का काम शुरू किया गया था। ठेकेदार ने इस मार्ग पर पत्थर भी डाल दिया है। लेकिन लंबे समय से अब यह काम अटका हुआ है। ठेकेदार इस रास्ते का निर्माण कार्य पूरा नहीं कर रहा। जिस कारण पशुओं के पैर खराब हो रहे हैं और राहगीरों, वाहन चालकों और खेतों में जाने वाले किसानों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। ग्रामीणों ने एसडीएम से सड़क का निर्माण कार्य पूरा करवाने की मांग की है।

पद्म पुरस्कार के लिए 31 तक करें नामांकन

रोहतक। उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि केंद्रीय गृह मंत्रालय की ओर से गणतंत्र दिवस, 2026 के अवसर पर घोषित किए जाने वाले पद्म पुरस्कार-2026 के लिए ऑनलाइन नामांकन/सिफारिशें आमंत्रित की गई है। इन पुरस्कारों के नामांकन की अंतिम तिथि 31 जुलाई 2025 है। पद्म पुरस्कारों के लिए नामांकन/सिफारिशें राष्ट्रीय पुरस्कार पोर्टल https://awards.gov.in पर ऑनलाइन प्राप्त की जाएंगी।धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि इन पुरस्कारों में नामतः पद्म विभूषण, पद्म भूषण व पद्मश्री देश के सर्वोच्च नागरिक सम्मानों में शामिल हैं।

मदवि: प्रो. शालिनी सिंह ने कार्यभार संभाला

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने मनोविज्ञान विभाग की वरिष्ठ प्रोफेसर डॉ. शालिनी सिंह को रक्षा एवं सामरिक अध्ययन विभाग का अध्यक्ष मनोनीत किया है। कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने बताया कि प्रो. शालिनी सिंह को रक्षा एवं सामरिक अध्ययन विभाग के अध्यक्ष का दायित्व तुरंत प्रभाव से अतिरिक्त कार्यभार के तौर पर दिया गया है।

विभिन्न मांगों को लेकर कई कर्मचारी संगठनों ने हड़ताल का आह्वान किया था

राष्ट्रव्यापी हड़ताल का मिला जुला असर, रोडवेज बसों के पहिए रुके, पटवार भवन में काम काज अटके

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

जिले में फेडरेशन ऑफ ट्रेड यूनियन के आह्वान पर हुई राष्ट्रव्यापी हड़ताल का मिलाजुला असर देखने को मिला। रोडवेज कर्मचारियों ने सुबह 4 बजे से लेकर 8 बजे तक रोडवेज डिपो से बसों को निकलने नहीं दिया। इसके बाद किलोमीटर स्कीम की बसों को निकाला गया। उधर अन्य सरकारी विभागों में भी हड़ताल का असर कम देखने को मिला।

चारों लेबर कोड रद करने, ठेका प्रथा खत्म कर सभी कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने, पुरानी पेंशन बहाली न्यूनतम वेतन 26000 रुपए करने, पीजीआई और नगर निगम के आंदोलनरत कर्मचारियों की मांगों के समाधान करने की मांग को लेकर मजदूरों कर्मचारियों ने बुधवार को देशव्यापी हड़ताल कर उपायुक्त कार्यालय पर प्रदर्शन किया। सभी विभागों के सरकारी व अर्द्ध सरकारी कर्मचारी, मिड डे मील, आशा वर्कर, आंगनबाड़ीकर्मी, ग्रामीण चौकीदार, ग्रामीण सफाई कर्मचारी, निर्माण मजदूर एवं मनरेगा मजदूरों ने काम बंद कर हड़ताल के बाद मानसरोवर पार्क में सभा का आयोजन किया। इस सभा की अध्यक्षता सीटू जिला प्रधान कमलेश लाहली, सर्व कर्मचारी संघ के जिला प्रधान कर्मवीर सिवाच, एआईयूटीयूसी के जगदीश ने संयुक्त रूप से की।

रोहतक। अपनी मांगों के लिए प्रदर्शन करते विभिन्न सगंठन के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

रोहतक। अपनी मांगों के लिए प्रदर्शन करते विभिन्न सगंठन के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

पूंजीपतियों को पहुंचा रही लाभ

सभा को संबोधित करते हुए मजदूर संगठन सीटू के प्रांतीय सचिव कामरेड विनोद,सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के राज्य सचिव जयवीर चहल कहा कि संविधान की मूल भावना के विपरीत चारों लेबर कोड को थोपकर केंद्र की सरकार करोड़ मेहनतकश जनता को गुलामी की ओर धकेल कर अपने पूंजीपतियों का मुनाफा बनवाना चाहती है।

मजदूर विरोधी लेबर कोड पारित किए

कर्मचारी संघ हरियाणा के राज्य सचिव जयवीर चहल कहा कि राशन डिपो में मिलने वाली सरसों तेल के रेट की बढ़ोतरी को वापिस लिया जाए। भाजपा ने 5 साल पहले कारपोरेट-पूंजीपतियों के हित में मजदूर विरोधी चार लेबर कोड पारित किए थे, जिन्हे अब लागू करने जा रही है। गुजरात की भाजपा सरकार ने दो दिन पहले ही अध्यादेश जारी कर काम के घंटे में बढ़ोतरी करके इन लेबर कोडों को तेजी से लागू करने का प्रयास शुरू किया है। इन कानूनों के पास होने के बाद देश के कुल फैक्ट्री मजदूरों का 74 प्रतिशत न्यूनतम श्रम अधिकारों से बाहर हो गया है। देश के 70 प्रतिशत उद्योगों में मालिकों को ये अधिकार मिल जाएगा कि वे कभी भी मजदूरों को फैक्ट्री से बाहर का रास्ता दिखा सकते हैं।

सरकार लगातार जन विरोधी नीतियां ला रही

ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन के जिला प्रधान दलेर सिंह ने कहा कि केंद्र सरकार लगातार जन विरोधी एवं कोरपोरेट परस्त नीतियां लागू कर रही है जनता को निचोड़ रही है। अपने कोरपोरेट परस्त एजेंडे को लागू करने के लिए केंद्र सरकार जात-धर्म की नकली लड़ाई जनता में करवा रही है ताकि जनता एकजुट न हो। देश-प्रदेश में बेरोजगारी, असमानता, लूट व फूट, अन्धविश्वास बढ़ाया जा रहा है। बीजेपी सरकार धीरे-धीरे लेबर कोड को लागू कर रही है। अग्निवीर, कौशल रोजगार निगम। केंद्र सरकार ने कुछ दिन पहले ही पूंजीपतियों को एक लाख 7 हजार करोड़ रुपए इस बात के लिए दे दिए कि ये पूंजीपति लोगों को रोजगार देंगे।

विरोध प्रदर्शन में ये रहे शामिल

विरोध कार्रवाई को नपा कर्मचारी संघ के प्रधान शंभू टांक, अशोक थोरिया, बिजली कर्मचारी नेता धर्मराज कुंडू और विकास दहिया, पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन के जिला प्रधान राकेश लाकड़ा और राहुल हुड्डा, मिड डे मील वर्कर्स यूनियन की जिला सचिव रीना व जिला उपप्रधान सरला, आशा वर्कर्स यूनियन की जिला प्रधान सोनिया और पुष्पा, ग्रामीण चौकीदार सभा के जिला प्रधान रामनिवास व जिला सचिव भगत सिंह, ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन के जिला प्रधान दलेर व संदीप, गीता भवन निर्माण कामगार यूनियन हरियाणा के जिला उप प्रधान संजीव सिंह, रोहतक ब्लॉक सचिव किशोर व जिला कोषाध्यक्ष धर्मदास आदि शामिल रहे।

रोडवेज कर्मियों ने सुबह 4 बजे से 8 बजे तक बसों को निकलने नहीं दिया

रोहतक। फेडरेशन ऑफ ट्रेड यूनियन के आह्वान पर मंगलवार को देशभर में हुई राष्ट्रव्यापी हड़ताल का रोहतक में भी मिलाजुला असर देखने को मिला। खासतौर पर हरियाणा रोडवेज के कर्मचारियों की भागीदारी से शहर में बस सेवाएं बुरी तरह प्रभावित रहीं। हड़ताल के समर्थन में रोडवेज यूनियनों ने सुबह चार बजे से आठ बजे तक डिपो से किसी भी बस को बाहर नहीं निकलने दिया, जिससे यात्रियों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। सुबह तड़के तीन बजे से ही रोडवेज कर्मचारी विभिन्न यूनियनों के बैनर तले डिपो में इकट्ठा हो गए और पूरी तरह से बसों का संचालन ठप कर दिया। कर्मचारियों ने बसों को वर्कशॉप में खड़ा कर धरना शुरू किया। लंबे रूटों की बसें भी नहीं चल पाईं, जिससे यात्रियों को वैकल्पिक साधनों का सहारा लेना पड़ा। हड़ताल की वजह से रोडवेज की बसें नहीं चलने से यात्रियों को निजी बसों पर निर्भर रहना पड़ा। सुबह आठ बजे तक प्राइवेट बसों में खासी भीड़ देखी गई। कई यात्रियों को सीट न मिलने के कारण खड़े होकर सफर करना पड़ा। किमी स्कीम के तहत चलाई जा रही 46 बसों को विभिन्न रूटों पर रवाना किया गया।

ये यूनियन हड़ताल में शामिल

राष्ट्रव्यापी हड़ताल में हरियाणा रोडवेज की कई प्रमुख यूनियनें शामिल हुईं। इनमें हरियाणा रोडवेज कर्मचारी इंटक, हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन, रोडवेज कर्मचारी संबंधित महासंघ, रोडवेज कर्मचारी यूनियन, सर्व कर्मचारी संघ से संबंधित हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन और ऑल हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन 1947 शामिल रहीं। इन यूनियनों के प्रतिनिधियों ने केंद्र और राज्य सरकार की कर्मचारी विरोधी नीतियों का विरोध करते हुए हड़ताल में भाग लिया।

महम: चौबीसी चबूतरे पर हड़ताल के दौरान कर्मचारियों ने की नारेबाजी

हरिभूमि न्यूज ⏭ महम

विभिन्न सरकारी महकमों के कर्मचारियों और मजदूर व किसान यूनियनों ने बुधवार 9 जुलाई को राष्ट्रव्यापी हड़ताल को अपना समर्थन दिया। महम में राष्ट्रव्यापी हड़ताल का मिलाजुला असर रहा। दिनभर नए बस स्टैंड से रोडवेज बसों का आवागमन जारी रहा। शहर के मेन बाजार में स्थित राजस्व विभाग का पटवार भवन दिनभर बंद रहा। यहां पर जमीन जायदाद से संबंधित दस्तावेज लेने पहुंचे लोगों को बरैंग लौटना पड़ा। राजस्व पटवारी हड़ताल में शामिल होने के लिए रोहतक जिला स्तरीय प्रदर्शन में भाग लेने के लिए गए हुए थे।। चौबीसी चबूतरे पर सीटू नेताओं ने सरकार के खिलाफ धरना दिया और प्रदर्शन किया। इस प्रदर्शन में विभिन्न सरकारी महकमों के कर्मचारियों, किसान व मजदूर संगठनों के लोगों ने भाग लिया। इस दौरान प्रदर्शनकारियों ने सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की और मांगों को लेकर शहर में सरकार के विरोध में जुलूस निकाला। चौबीसी चबूतरे से विभिन्न संगठनों के लोग नारेबाजी करते हुए भिवानी स्टैंड पर पहुंचे।

महम। चौबीसी चबूतरे पर आयोजित धरना प्रदर्शन में भाग लेते विभिन्न संगठनों के प्रतिनिधि। फोटो : हरिभूमि

त्योहार 11 जुलाई से शुरू होकर 9 अगस्त को समाप्त होगा

कल से सावन मास, सजने लगे मंदिर, अब एक माह लगेंगे भगवान शिव के जयकारे

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

हिंदू पंचांग के अनुसार भगवान शिव को समर्पित सावन का पावन महीना इस वर्ष 11 जुलाई यानि शुक्रवार से शुरू होगा और 9 अगस्त शनिवार को समाप्त होगा। पूरे महीने श्रद्धालु शिवभक्ति में लीन रहेंगे और भोलेनाथ का जलाभिषेक कर आशीर्वाद प्राप्त करेंगे।

पंडित संदीप झा के अनुसार सावन की शुरुआत इस बार विशेष संयोग में हो रही है। 10 जुलाई की रात 1:36 बजे से शुरू होकर 11 जुलाई की रात 2:06 बजे तक आषाढ़ पूर्णिमा रहेगी। इसके बाद 11 जुलाई की रात 11:07 मिनट से श्रावण मास की प्रतिपदा तिथि लगेगी, जो 12 जुलाई की रात 2:08 मिनट तक रहेगी। उदया तिथि के अनुसार 11 जुलाई से ही सावन माह की शुरुआत मानी जाएगी। सावन का महीना श्रद्धा, संयम और साधना का पर्व है। इस पावन समय में भोलेनाथ की भक्ति से जीवन में सुख, शांति और समृद्धि का मार्ग प्रशस्त होता है। सावन के पहले ही दिन 'शिववास योग' बन रहा है। मान्यता है कि इस शुभ योग में भगवान शिव माता पार्वती संग कैलाश पर्वत पर विराजमान रहते हैं। ऐसे में पहले दिन भोलेनाथ का पूजन और जलाभिषेक करना विशेष फलदायी माना गया है। श्रद्धालुओं को सुख-समृद्धि और मनचाहा वरदान प्राप्त होता है।

सोमवार व्रत का विशेष महत्व

सावन के महीने में सोमवार व्रत का विशेष महत्व होता है। मान्यता है कि सावन सोमवार को शिव पूजन करने से सारी मनोकामनाएं पूर्ण होती हैं। इस बार सावन में चार सोमवार पड़ेंगे, 9 अगस्त को सावन पूर्णिमा के साथ यह माह समाप्त होगा। इसी दिन रक्षाबंधन का पर्व भी मनाया जाएगा।

ये अहम तिथि

पहला सोमवार-14 जुलाई
दूसरा सोमवार-21 जुलाई
तीसरा सोमवार-28 जुलाई
चौथा सोमवार-4 अगस्त

सावन में क्या करें

प्रतिदिन शिवलिंग पर जल, दूध, शहद आदि से अभिषेक करें
- "ॐ नमः शिवाय" व महामृत्युंजय मंत्र का जाप करें
- सोमवार को उपवास रखें और सात्विक आहार लें
- शिव आरती करें और संयमित जीवन शैली अपनाएं
- जरूरतमंदों को दूध या उससे बने पदार्थों का दान करें

एनएच 152 डी पर एंबुलेंस और ट्रक की टक्कर, मरीज की मौत

हरिभूमि न्यूज ⏭ महम

निंदाना गांव के पास से गुजरने वाले राष्ट्रीय राजमार्ग 152 डी पर एक एंबुलेंस और ट्रक की भीषण टक्कर हो गई। इस भीषण टक्कर में एंबुलेंस में सवार एक बुजुर्ग की दर्दनाक मौत हो गई। प्राप्त जानकारी के मुताबिक एक एंबुलेंस पंजाब के होशियारपुर से एक मरीज को लेकर राजस्थान जा रही थी। राष्ट्रीय राजमार्ग 152 डी पर निंदाना गांव के पास इस एंबुलेंस के साथ ट्रक की टक्कर हो गई। इस हादसे में एंबुलेंस में सवार होशियारपुर निवासी 70 वर्षीय बुजुर्ग गुरमीत की मौत हो गई। सूचना मिलते ही महम थाना पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए उसे रोहतक पीजीआई भेज दिया। पुलिस ने ट्रक चालक के खिलाफ केस दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है। महम थाना प्रभारी सुभाष ने बताया कि एंबुलेंस चालक को नींद का झटका आ गया और वह ट्रक से टकरा गई। एंबुलेंस चालक को मामूली चोटें आई हैं। मामले की जांच की जा रही है।

हादसे में स्कूटी सवार युवक की मौत, ट्रक चालक पर केस दर्ज

रोहतक। दिल्ली रोड स्थित देर शाम एक ट्रक और स्कूटी की टक्कर हो गई। इस हादसे में स्कूटी सवार एक युवक की मौके पर ही मौत हो गईख, जबकि दूसरा युवक घायल हो गया। इसकी सूचना रहागीरों ने पुलिस को दी। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर मामले की जांच शुरू कर दी है। साथ ही घायल युवक को पीजीआई में भर्ती करवाया गया। मृतक की पहचान गांव खेड़ी साध निवासी 27 वर्षीय रिंकू के रूप में हुई है, जो अपने काका के बेटे के साथ स्कूटी पर कहीं जा रहा था। अचानक ट्रक से टक्कर हो गई और ट्रक का पहिया रिंकू के सिर के ऊपर से गुजर गया, जिससे उसका सिर धड़ से अलग हो गया। दूसरा युवक दूर जा गिरा, जिसे मामूली चोटें आईं। सूचना मिलते ही अर्बन एस्टेट थाना पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है। सूचना मिलते ही रिंकू के परिजन मौके पर पहुंचे और शव की शिनाख्त की। वहीं, मृतक के पीछे स्कूटी पर बैठे दूसरे युवक को इलाज के लिए पीजीआई में भर्ती करवाया गया। परिजनों की मानें तो रिंकू माता-पिता का इकलौता लड़का था। रिंकू की एक बहन भी है। पीड़ित परिजनों ने बताया कि रिंकू की एक दो साल की लड़की है। रिंकू की मौत के बाद उसकी बेटी के सिर से पिता का साया हमेशा के लिए उठ गया। सड़क हादसे की सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू की। वहीं, मृतक के परिजनों को सूचना दे दी गई थी, जिसके बाद परिजन भी मौके पर पहुंचे। शव को पोस्टमॉर्टम के लिए डेड हाउस में रखवाया गया है। पुलिस ने मृतक के परिजनों की शिकायत पर ट्रक ड्राइवर के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू की।

मानसून में स्किन प्रॉब्लम्स

बचाव के लिए बरतें सावधानी

मानसून में नमी की अधिकता की वजह से स्किन इंफेक्शंस की संभावना बहुत बढ़ जाती है। ये कौन सी समस्याएं हैं, इनके कारण, लक्षण क्या हैं और इससे बचाव के लिए आपको किन उपायों पर अमल करना होगा, बता रहे हैं आपको।

सीजनल डिजीज

चेतना झा

तपती गर्मी के बाद बारिश की फुहारें राहत तो देती हैं, लेकिन बारिश का मौसम हमारी त्वचा और बालों के लिए कई समस्याएं भी उत्पन्न कर सकता है। इस मौसम की नमी स्किन इंफेक्शन और दूसरी तमाम समस्याओं की वजह बनती है। इनसे बचाव के लिए प्रयास करने जरूरी हैं।

अधिक पसीना: वातावरण में नमी की अधिकता के कारण मानसून के मौसम में पसीने की समस्या होती है और यह स्किन इंफेक्शन का एक बड़ा कारण होता है। इससे त्वचा में खुजली की समस्या होती है और फिर इससे कई समस्याएं परेशान करती हैं।

मुंहासे: मुंहासे और त्वचा पर चकत्ते होना, अन्य समस्याएं हैं, जिनका सामना ज्यादातर लोग मानसून के मौसम में करते हैं। खासतौर पर उन लोगों को जिनकी त्वचा पहले ही अधिक ऑयली होती है, नमी बढ़ने से त्वचा अधिक सीबम का उत्पादन करने लगती है। इससे ऑयल अधिक बनने लगता है और यह बैक्टीरिया का बसेरा सा बन जाता है। चिपचिपी त्वचा पर धूल, गंदगी और पसीना लंबे समय तक चिपके रहते हैं, जिसकी वजह से स्किन पोर्स बंद हो जाते हैं। ऐसे में एक्ने और पिंपल्स निकलने लगते हैं।

एग्जिमा: एग्जिमा आसानी से ठीक नहीं होने वाला त्वचा रोग है। यह त्वचा संबंधी उन समस्याओं में से एक है, जो केवल मानसून के मौसम में होती है। एग्जिमा विभिन्न जटिलताओं जैसे चकत्ते, खुजली, लालिमा और त्वचा में इसी तरह की समस्याओं का कारण बनता है। यह समस्या उन लोगों में आम है, जिनकी त्वचा संवेदनशील होती है।

टिनिआ: यह भी मानसून में हमारी त्वचा को परेशान करने वाला एक फंगल संक्रमण है। इससे अत्यधिक खुजली होती है और असहज महसूस होता है। यह आपके सिर की त्वचा को भी संक्रमित कर सकता है। उसमें भी खुजली होती है।

स्केबीज: स्केबीज एक अन्य त्वचा रोग है, जो मुख्य रूप से घुन के प्रवेश के कारण होता है। इसको कुछ इस तरह समझिए कि इसमें परजीवी जीवाणु अंडे देते हैं और आपकी त्वचा में घोंसला भी बनाते हैं, जिससे संक्रमण बढ़ता है। इससे त्वचा में खुजली होती है और लालिमा भी नजर आती है। इससे रोगी को काफी तकलीफ महसूस होती है।

फोलिक्युलाइटिस या लोम: यह बाल कूप, बाल रोम या हेयर फॉलिकल का एक और जीवाणु संक्रमण है, जो मानसून के दौरान होता है। बता दें कि बालों के रोम दरअसल, हमारी त्वचा की रक्षा के लिए होते हैं। इससे हमारी त्वचा ढंकी रहती है। बैक्टीरिया और पसीने के बीच का स्पर्श त्वचा संबंधी समस्याओं का कारण बनता है और फॉलिक्युलाइटिस का कारण भी बनता है। फॉलिक्युलाइटिस की वजह से पीड़ित की त्वचा पर बालों के रोम में सूजन हो जाती है। त्वचा की यह समस्या आमतौर पर जांघों, बगलों, नितंबों और गर्दन के आस-पास देखी जाती है। हल्के मामलों के लिए, स्थिति कुछ दिनों में ठीक हो सकती है, लेकिन गंभीर स्थितियों के लिए आपको चिकित्सकीय ट्रीटमेंट लेने की आवश्यकता हो सकती है।

दाद: दाद या रिंग वॉर्म त्वचा पर एक छल्ले के आकार में दिखाई देता है। जब आप इसे खुजलाते हैं, तो कई बार आपकी त्वचा पर मिनटों में दाने निकल आते हैं और उनसे पानी भी निकल सकता है। इसे एक संक्रामक फंगल संक्रमण भी माना जाता है, जो रोगी के दूसरों अंगों तक और दूसरे व्यक्ति को भी फैल सकता है।

ऐसे करें बचाव: इन बरसाती रोगों से बचाव के लिए इस मौसम में त्वचा को भीतर-बाहर से हाइड्रेट करने की उतनी ही जरुरत है, जितनी किसी और मौसम में होती है। इसलिए भरपूर पानी पिएं। साथ ही नॉन स्टिकी लाइटवेट मॉयश्चराइजर लगाएं। दो-तीन लीटर पानी प्रतिदिन सेवन करने से कोलेजन बनता है, जिससे ये रोग होने की आशंका कम हो जाती है। त्वचा की नियमित सफाई करें। इससे बैक्टीरिया और सीबम दोनों में कमी आती है। इस मौसम में फेस स्टीम यानी चेहरे पर भाप लेना भी लाभदायक है। इससे रोमछिद्र खुलते हैं और मृत त्वचा हटती है। भाप लेने से त्वचा पर रक्त प्रवाह बढ़ता है, जो त्वचा में ग्लो लाता है। समस्या होने पर बजाय इंटरनेट पर समाधान ढूंढ़ने के नजदीकी डर्मेटोलॉजिस्ट से संपर्क करें, वे आपकी त्वचा के प्रकार और शारीरिक अवस्था के अनुरूप समस्या का समाधान बताएंगे।

मानसून में खास ध्यान रखें कि चेहरे को टच करने से पहले हाथ धुला हो। चेहरे पर कोई क्रीम, मॉयश्चराइजर आदि लगाने से पहले भी हाथ धुले हों। इससे बैक्टीरिया के फैलाव से बचाव होता है। ऑयली फूड्स जैसे फ्रेंच फ्राइज, चिप्स, समोसे आदि खाने से बचें। इससे एक्ने-मुंहासे की समस्या बढ़ सकती है। *

(डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. सरोज राय से बातचीत पर आधारित)

मेंटल हेल्थ

शिखर चंद जैन

इन दिनों देश ही नहीं पूरी दुनिया में बेशुमार लोग मेंटल प्रॉब्लम्स से ग्रस्त हो रहे हैं। इसकी अनेक वजहें हो सकती हैं। लेकिन अगर आप अपनी डेली रूटीन लाइफ में कुछ एक्टिविटीज को शामिल कर लें तो बहुत हद तक इन मेंटल प्रॉब्लम्स से बच सकते हैं। ऐसी ही चार एक्टिविटीज और उनसे होने वाले फायदों के बारे में हम आपको बता रहे हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के चार मीत

रंग-कविता-कला-संगीत

आने वाले समय में कला का प्रयोग मानसिक सेहत को संवारने में व्यापक तौर पर किया जाएगा। अमेरिका की फ्लोरिडा यूनिवर्सिटी के आर्ट्स इन मेडिसिन सेंटर में रिसर्च डायरेक्टर जिल सोनके कहते हैं, 'हमें बचपन की क्रिएटिव राइटिंग, ड्राइंग, सिंगिंग और डांसिंग से आगे चलकर भी जुड़े रहना चाहिए। आप बड़े होकर इनसे दूर हो रहे हैं तो यह गलत है। आपको म्यूजियम (कला के लिए), आर्ट गैलरीज, एग्जिबिशंस, कंसर्ट (म्यूजिक के लिए) आदि भी समय-समय पर जरूर अटेंड करने चाहिए।'

इस स्टडी के आधार पर मेंटल हेल्थ एक्सपर्ट्स मानसिक सेहत को खुशमिजाजी और सुकून की खुराक देने के लिए कुछ एक्टिविटीज को अपनी डेली लाइफ में शामिल करने की सलाह देते हैं।

म्यूजिक सुनें

कई ऐसे अनुसंधान हो चुके हैं, जिनमें पता चला है कि गाना गाने, गाना सुनने और वाद्य यंत्र बजाने से कई तरह के फायदे हैं। गाने से स्ट्रेस हार्मोन कार्टीसोल का लेवल कम होता है। नवजात शिशुओं की मां गुनगुनाती है तो उनमें एंजायटी कम होती है। न्यूरोलॉजिस्ट सूजन मैग्सेमैन कहती हैं कि म्यूजिक से स्ट्रेस कम होने की वजह यह है कि रिद्म, लिरिक्स और कॉर्ड्स रिपीट करते समय हमारे दिमाग के कई हिस्से एक साथ एक्टिव हो जाते हैं।

यूरोप के एक विश्वविद्यालय में हुए शोध से पता चला है कि म्यूजिक थेरेपी डिमेंशिया या याददाश्त की समस्याओं से जूझ रहे लोगों के लिए बहुत फायदेमंद होती है। इसके अलावा यह दर्द कम करने और अवसाद से मुक्ति दिलाने में भी सहायक है। यह कई अनुसंधानों के नतीजे में बताया जा चुका है। यही वजह है कि संगीत का उपयोग उपचार के लिए भी कई जगह किया जा रहा है। वैज्ञानिकों की माने तो म्यूजिक थेरेपी कैंसर के इलाज से लेकर पोस्ट स्ट्रोक ब्रेन के इंप्रूवमेंट में भी काफी मददगार साबित हो रही है। यूरोप के संगीत एंगिला रस्किन विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने पता लगाया है कि म्यूजिक थेरेपी से मस्तिष्क के कई क्षेत्रों में सकारात्मक असर पड़ता है। संगीत, मस्तिष्क और उसके कनेक्शन को पुनर्जीवित करने में मदद कर सकता है।

थ्री ड्रॉइंग टेक्निक की प्रैक्टिस

अमेरिका में स्थित सेंटर ऑफ माइंड बॉडी मेडिसिन के संस्थापक-मनोचिकित्सक डॉक्टर जेम्स गार्डन ने थ्री ड्रॉइंग तकनीक बनाई है। इसके लिए आपको ड्रॉइंग एक्सपर्ट होने की जरूरत नहीं है। बस कोशिश करनी है। सबसे पहले आप खुद की कोई ड्रॉइंग बनाएं। फिर अगली ड्रॉइंग में खुद को अपनी सबसे बड़ी समस्या के साथ दिखाना होगा। और तीसरी ड्रॉइंग में आपको समस्या हल होने के बाद खुद को दर्शाना होगा। यह एक्सरसाइज सेल्फ डिस्कवरी को प्रोत्साहन देने के लिए है। इससे आपको अपनी समस्या का पता चलता है और संभावित हल पर विचार करने का अवसर मिलता है। साथ ही स्वयं में अंतर महसूस होता है। जॉन हॉपकिंस यूनिवर्सिटी स्कूल आफ मेडिसिन में न्यूरोलॉजी की असिस्टेंट प्रोफेसर सूजैन मैग्सेमैन कहती हैं कि आप इस तकनीक से खुद ही अपने हीलर बन सकते हैं। इसके लिए आपको किसी थैरेपिस्ट की जरूरत भी नहीं है।

कलरिंग कीजिए

एंजायटी से उबरने के लिए अपने बचपन की कलरिंग एक्टिविटीज को फिर से सक्रिय कीजिए। किसी किताब, अखबार या पत्रिका में बने रेखाचित्रों में या खुद के बनाए रेखाचित्रों में रंग भरें। वैज्ञानिकों ने शोध में पाया है कि रोजाना 20 मिनट ज्योमैट्रिकल डिजाइन में रंग भरना एंजायटी को कम करने के लिए बहुत प्रभावी तकनीक है। क्लीवलैंड क्लिनिक में क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट और पुस्तक '50 वेज टू सूद योरसेल्फ विदाउट फूड' की लेखिका सूजेन अल्बर्ट्स कहती हैं, कलरिंग करना मिनी मेंटल वेकेशन जैसा है। जब हम किसी कागज पर बनी आकृतियों और रेखाचित्रों में अपने पसंदीदा रंग भरते हैं तो हमें आत्मसंतुष्टि मिलती है और साथ ही तमाम समस्याओं और चिंताओं से हमारा ध्यान बंटता है और मन को शांति मिलती है। यह एक प्रकार का मेडिटेशन ही है। इससे स्ट्रेस लेवल कम होता है और हमारी मेंटल हेल्थ इंप्रूव होती है।

कविता लिखें

साइकोलॉजिस्ट डॉक्टर फ्रैंक क्लार्क अकसर कविताएं लिखते हैं। वह कोई कवि नहीं है लेकिन अपने दिल की भावनाओं को कागज पर कलम से उकेरना उन्हें सुकून देता है। वह इस प्रयोग के माध्यम से डिप्रेशन से उबर चुके हैं। वह कहते हैं, 'आप हाईकू से शुरू कर सकते हैं। इसमें अपने दोस्तों को भी शामिल कीजिए। नए-नए प्रयोग कीजिए, प्रतियोगिताएं कीजिए। यह आपके मनोरंजन का एक बेहतरीन तरीका बन सकता है।'

जर्नल आफ मेडिसिन ह्यूमैनिटीज में प्रकाशित एक शोध की रिपोर्ट बताती है कि कविताओं में हीलिंग पावर होती है। दोस्तों के साथ इन्हें शेयर करने के बहुआयामी लाभ हो सकते हैं। *

मेरी उम्र 34 वर्ष है। बरसात के मौसम में अकसर अपच और एसिडिटी होने लगती है। कृपया कुछ ऐसा बताएं, जिससे मुझे यह प्रॉब्लम न हो।

-आदित्य, हिसार

बरसात के मौसम में सबसे ज्यादा समस्या वाटर बॉर्न डिजीजेज की होती है। कई बार सप्लाई में या अन्य जगह दूषित पानी आता है और लोग इसे पीते हैं, जिससे इस तरह की प्रॉब्लम शुरू हो जाती हैं। आपकी समस्या सुनकर ऐसा ही लग रहा है कि आपका डाइजेशन सिस्टम गड़बड़ हो जाता है। इससे बचने के लिए आप बाहर का पानी न पिएं। अपना पानी घर से लेकर निकलें। इसके साथ ही बाहर के कटे हुए फल और अन्य खुले में बिकने वाले फूड्स या फ्रूट्स का सेवन बिल्कुल ही बंद कर दें। इन बातों पर अमल करने से आपको समस्या से राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। एक साल पहले मैंने अपने घुटने का ऑपरेशन करवाया था। पिछले एक-डेढ़ महीने से मुझे फिर से चलने-फिरने के दौरान घुटनों में दर्द हो रहा है। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-प्रमोद, भोपाल

सामान्यतः इसके दो कारण हो सकते हैं। कई बार मौसम बदलते समय ऐसी दिक्कत शुरू

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बरसात में जब करे अपच-एसिडिटी परेशान

होती है तो कभी-कभार चोट लगने से भी ऐसी तकलीफ होने लगती है। लेकिन बेहतर होगा कि आप उन्हीं डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने सर्जरी की है। वह जांच कर इसकी वजह बताएंगे और ट्रीटमेंट करेंगे। बगैर जांच करे कोई भी ट्रीटमेंट न लें।

मेरी उम्र 52 वर्ष है। पिछले पंद्रह दिनों से मेरे सिर में हल्का दर्द बना रहता है। कभी-कभी यह दर्द बहुत तेज हो जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-अखिल, धमतरी

इस तरह के दर्द की वजह कोई चोट हो सकती है या आंखों का कमजोर होना भी वजह बन जाती है। लेकिन अगर आपको चोट नहीं लगी और आंखें ठीक हैं तो आपको जरूर एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। बगैर जांच किए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मुझे बहुत वीकनेस लगती है इसलिए मैं कुछ वीक्स से मल्टीविटामिन कैपस्यूल लेता हूं। कृपया बताएं कि यह कितना सेफ है? इसके कोई साइड इफेक्ट्स तो नहीं होंगे?

-सुदेश, बिलासपुर

मल्टीविटामिन कैप्सूल खाना तो ठीक है लेकिन आपको वीकनेस आने का कारण पता लगाना चाहिए कि इसकी वजह क्या है? क्या शरीर में खून की कमी है? बेहतर होगा कि डॉक्टर से संपर्क कर अच्छी तरह जांच कराएं। अगर सब कुछ ठीक है तो विटामिन कैप्सूल के साथ आप नेचुरल प्रोटीन और विटामिन वाले फूड्स अधिक लें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। बरसात के मौसम में मेरे बाल बहुत झड़ते हैं। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और इससे कैसे छुटकारा पाया जाए?

-दीपक, कोंडागांव

बारिश के मौसम में त्वचा और बालों की समस्या के लिए गंदे पानी का इस्तेमाल एक बड़ा कारण हो सकता है। दूषित पानी से जहां त्वचा रोग होता है, वहीं बाल झड़ने की समस्या भी शुरू होती है। इसलिए आप कोशिश करें कि साफ पानी से ही नहाएं। साबुन और शैंपू का इस्तेमाल डॉक्टर की सलाह के बाद ही करें। इससे आपको समस्या से राहत मिलेगी। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

क्या युवाओं में कैंसर के लिए रसायन हैं ज़िम्मेदार

नई दिल्ली। पहले कैंसर को आमतौर पर बुजुर्गों की बीमारी माना जाता था लेकिन अब 50 साल से कम उम्र के लोगों में कैंसर के मामले बढ़ रहे हैं, जो चिंताजनक है। इस हफ़्ते के 'एबीसी 4 कॉर्नर्स' से पता चलता है कि प्लास्टिक समेत कई रसायनों की कैंसर के बढ़ते मामलों में भूमिका हो सकती है। तो कैंसर बढ़ने के कारण क्या हैं? और हम इस संबंध में क्या कर सकते हैं?

कैंसर बुजुर्गों को क्यों अपनी चपेट में ले रहा है?

आपके शरीर की प्रत्येक कोशिका में आपके डीएनए की एक प्रति होती है - जो उस कोशिका को ठीक से कार्य करने का निर्देश देती है। हालांकि, डीएनए में ऐसे तरीकों से म्युटेशन हो सकता है जिससे वह कोशिका अपना वह कार्य करना बंद कर देती है जो उसे करना होता है। कुछ म्युटेशन कोशिका को अनियंत्रित रूप से बढ़ने में सक्षम बनाते हैं। कुछ म्युटेशन इसे मरने से बचाते हैं। और कुछ इसे शरीर के अन्य भागों में फैलने में मदद करते हैं जहां यह नहीं होना चाहिए। डीएनए में अधिक मात्रा में म्युटेशन कैंसर को जन्म दे सकता है। जब भी शरीर में नई कोशिका बनती है, तो डीएनए की एक नई प्रति भी बनती है। कभी-कभी संयोगवश गलतियां हो जाती हैं, जिससे म्युटेशन हो सकता है। इसे आप ऐसे समझें जैसे एक फोटोकॉपी की फोटोकॉपी बनाना। इस प्रक्रिया में हर प्रति दूसरे से थोड़ी भिन्न होती है। ज्यादातर डीएनए म्युटेशन हानिरहित होते हैं। लेकिन शरीर में हर दिन अरबों कोशिकाएं बनती हैं। इसलिए जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, शरीर में डीएनए की प्रतियों की संख्या बढ़ती जाती है, जिससे गलतियां होने की संभावना भी बढ़ जाती है। साथ ही, उम्र बढ़ने पर शरीर इन खराब कोशिकाओं को पहचान कर हटाने में भी कमजोर हो जाता है।

युवाओं में कैंसर की बढ़ती दर चिंता का विषय

युवाओं में कैंसर की बढ़ती दर चिंता का विषय है और इसके बढ़ने में कुछ पर्यावरणीय कारक भूमिका निभा रहे हैं जिनके बारे में हमें अभी जानकारी नहीं है। पर्यावरणीय कारक वे होते हैं जो शरीर के बाहर होते हैं – जैसे रसायन, वायरस, बैक्टीरिया, शारीरिक गतिविधि और हमारा आहार। इनमें से कई पर्यावरणीय कारक डीएनए प्रतिलिपिकरण त्रुटियों की संभावना को बढ़ा सकते हैं, या यहां तक कि हमारे डीएनए को सीधे नुकसान पहुंचा सकते हैं, जिससे कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। इसका एक जाना-माना उदाहरण सूर्य से आने वाली पराबैंगनी (यूवी) किरणें है, जिससे त्वचा कैंसर हो सकता है।

धूम्रपान से हो रहा फेफड़ों का कैंसर

दूसरा उदाहरण धूम्रपान है, जिससे फेफड़ों का कैंसर हो सकता है। सौभाग्य से, सूर्य के संपर्क में आने के खतरों के बारे में जागरुकता अभियानों और सिगरेट पीने वालों की घटती संख्या के कारण पिछले 30 वर्षों में 50 वर्ष से कम आयु के ऑस्ट्रेलियाई लोगों में त्वचा और फेफड़ों के कैंसर के मामलों में कमी आई है। लेकिन ऑस्ट्रेलिया में युवाओं में अन्य प्रकार के कैंसर जैसे यकृत, अग्न्याशय, प्रोस्टेट, स्तन और गुर्दे आदि के कैंसर बढ़ रहे हैं। यह प्रवृत्ति वैश्विक है, खासकर अमीर पश्चिमी देशों में। रसायनों की क्या भूमिका है?

आज हम अधिक रसायनों के संपर्क में

शोधकर्ता इस वृद्धि के कारणों को समझने के लिए काम कर रहे हैं। वर्तमान में, रसायन एक विशेष रूप से महत्वपूर्ण पर्यावरणीय कारक के रूप में चर्चा में हैं। आधुनिक समय में हम अपने पूर्वजों की तुलना में अधिक रसायनों के संपर्क में हैं - जैसे वायु प्रदूषण, खाद्य योजक, प्लास्टिक और कई अन्य चीजें। शराब और सिगरेट के धुएं को छोड़ दें तो ज़्यादातर रसायन जो कैंसर से निश्चित रूप से जुड़े हैं वे ऐसे नहीं हैं जिनका लोगों को नियमित रूप से सामना करना पड़ता है। वे सिर्फ़ उद्योग जैसे स्थानों तक ही सीमित हैं। चिंता का एक मुख्य रसायन प्लास्टिक है, जो सर्वव्यापी है और लगभग हर कोई हर दिन इनसे सामना करता है। विशेषज्ञ इस बात पर सहमत हैं कि प्लास्टिक मानव स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए समग्र रूप से बहुत बड़ा खतरा है।

बारिश के मौसम में आपको संक्रमणों से बचाएगी कच्ची हल्दी

हर्बल जोन/ रेखा देशराज

कच्ची हल्दी या फ्रेश टर्मरिक रूट एक अत्यंत प्रभावी और पारंपरिक प्राकृतिक औषधि है, विशेषकर बरसात के मौसम में जब संक्रमण, अपच और त्वचा संबंधी समस्याएं बढ़ जाती हैं। ऐसे में कच्ची हल्दी का औषधि के रूप में इस्तेमाल बहुत प्रभावी है।

मौसमी बीमारियों से बचाए: कच्ची हल्दी में मौजूद करक्यूमिन शक्तिशाली एंटीबैक्टीरियल, एंटीवायरल और एंटीफंगल तत्व होता है। यह करक्यूमिन मौसम बदलने के समय होने वाली जुकाम, खांसी, गले की खराश और बुखार आदि से रक्षा करता है। बरसात के मौसम में लोगों का अकसर पाचन तंत्र कमजोर हो जाता है। इन दिनों कच्ची हल्दी का इस्तेमाल पाचन संबंधी सक्रियता बढ़ाती है। कच्ची हल्दी के इस्तेमाल से गैस, अपच और पेट फूलने जैसी समस्याएं नहीं होती हैं।

इम्यूनिटी को मजबूत करे: कच्ची हल्दी एक नेचुरल इम्यूनिटी बूस्टर है। मानसून में जब रोग प्रतिरोधक क्षमता घट जाती है, तब यह कच्ची हल्दी इसे पुनः सक्रिय करने में मददगार साबित होती है। यह त्वचा के संक्रमण और फंगल रोगों से भी बचाव करती है। कच्ची हल्दी गठिया और जोड़ों के दर्द में राहत देती है।

ऐसे करें इस्तेमाल: मानसून के दिनों में कच्ची हल्दी को दूध में आसानी से लिया जा सकता है। इसके लिए एक से दो इंच कद्दूकस की हुई कच्ची हल्दी को एक कप गर्म दूध में डालें और रात में पीएं। इसे शहद में भी लिया जा सकता है। एक चम्मच कद्दूकस की हुई कच्ची हल्दी में एक चम्मच शुद्ध शहद मिलाकर सुबह खाली पेट लें। एक अन्य तरीका है कि कच्ची हल्दी वाली चाय या काढ़ा पिया जाए। अगर फंगल संक्रमण है तो इसका पेस्ट बनाकर उस जगह पर लगाएं, तुरंत राहत मिलेगी।

बरतें सावधानियां: एक बार में कभी भी तीन या चार इंच से ज्यादा कच्ची हल्दी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। इससे गैस या जलन हो सकती है। जिन लोगों को पित्त की समस्या हो, उन लोगों को कच्ची हल्दी का इस्तेमाल करते हुए संयम बरतना चाहिए। यदि आप ब्लड थिनर या शुगर की दवाएं ले रहे हैं, तो इसका सेवन डॉक्टर की सलाह के बाद ही करें *

खबर संक्षेप

निपुण हरियाणा मिशन इकाई की मासिक बैठक

रोहतक। जिले में निपुण हरियाणा मिशन के प्रभावी क्रियान्वयन एवं आगामी गतिविधियों की रूपरेखा तय करने के लिए डिस्ट्रिक्ट प्रोजेक्ट इम्प्लीमेंटेशन यूनिट की मासिक बैठक का आयोजन स्कॉलर रोजरी स्कूल, इम्पीरियल विंग, सेक्टर-34, सनसिटी में किया गया। बैठक में अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार मुख्य अतिथि के तौर पर मौजूद रहे। नरेंद्र कुमार का स्वागत जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी दिलजीत सिंह द्वारा किया गया। एडीसी नरेंद्र कुमार ने कहा कि बच्चों में अपार प्रतिभा है। यदि उन्हें एक अवसर मिल जाए, तो वे असाधारण प्रदर्शन कर सकते हैं। निर्देशित किया कि वे छात्रों की समग्र प्रगति के लिए हरसंभव प्रयास करें। बैठक में आगामी मूल्यांकन और शैक्षणिक रणनीति पर भी चर्चा हुई। जिला एफएलएन समन्वयक ने थर्ड पार्टी मूल्यांकन हेतु रूपरेखा प्रस्तुत की।

एमडीयू प्रेस से प्रकाशित होंगी 50 पुस्तकें

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के विवेकानंद पुस्तकालय द्वारा बुधवार को एक गरिमामय पुस्तक विमोचन समारोह आयोजित किया गया, जिसमें विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने दलित और महिला उत्थान में डॉ. अंबेडकर का योगदान और महर्षि दयानंद सरस्वती (बाल साहित्य) विषयक पुस्तकों का विमोचन किया। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने दलित और महिला उत्थान में डॉ. अंबेडकर का योगदान पुस्तक के लेखक विक्रम सिंह डूमोलिया तथा महर्षि दयानंद सरस्वती (बाल साहित्य) पुस्तक के लेखक डॉ. रमाकांत को बेहतर लेखन एवं पुस्तक प्रकाशन के लिए हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दी।

बीएमयू और जनता मल्टीपल कैंपस, नेपाल के बीच के हुआ शैक्षणिक समझौता

एमओयू से विद्यार्थियों और शिक्षकों को वैश्विक स्तर पर मिलेंगे नए अवसर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

रोहतक। बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में एमओयू समझोते के साथ प्रतिनिधि।

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय (बीएमयू), रोहतक और जनता मल्टीपल कैंपस (जेएमसी), इटाहरी, नेपाल के बीच एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए गए। यह समझौता दोनों संस्थानों के बीच शैक्षणिक सहयोग, अनुसंधान, संकाय व छात्र विनिमय, और सांस्कृतिक सहभागिता को सुदृढ़ करने की दिशा में काम करेगा।

जनता मल्टीपल कैंपस की ओर से सीएमसी अध्यक्ष बिकाश के.सी. खत्री, भर्ती समिति अध्यक्ष चन्द्र प्रसाद भट्टाराई, स्वतंत्र छात्र संघ के अध्यक्ष सहदेव काफले, उप परिसर प्रमुख राजन भट्टाराई, एसोसिएट प्रोफेसर (एफओई) बेनू प्रसाद सितौला (पीएच.डी.), और बीआईसीटीई विभाग के अध्यक्ष मंदीप भट्टाराई उपस्थित रहे।

बीएमयू की ओर से कुलपति प्रोफेसर (डॉ.) एच.एल. वर्मा, रजिस्ट्रार प्रो. (डॉ.) विनोद कुमार, डी.ए.ए. प्रो. (डॉ.) नवीन कपिल, आईक्यूएसी प्रभारी डॉ. अरूप गिरी, प्रशिक्षण व प्लेसमेंट अधिकारी डॉ. अभिषेक, कैप्टन (डॉ.) वीरेंद्र सिंह, एम.एल. बत्रा और प्रो. बाबू राम ने एमओयू के अवसर पर सहभागिता की। इस समझौता ज्ञापन का उद्देश्य दोनों संस्थानों के बीच अनुसंधान, उच्च शिक्षा, प्रशिक्षण, तथा सांस्कृतिक एवं अकादमिक गतिविधियों में सहयोग को प्रोत्साहित करना है। इस समझौते के अंतर्गत भविष्य में संयुक्त शोध परियोजनाएँ, संगोष्ठियाँ, कार्यशालाएँ, और शैक्षणिक कार्यक्रम आयोजित किए जा सकेंगे। साथ ही, संकाय और छात्रों के आदान-प्रदान से दोनों विश्वविद्यालयों को वैश्विक शैक्षणिक नेटवर्क में सशक्त उपस्थिति बनाने में सहायता मिलेगी। जनता मल्टीपल कैंपस के प्रतिनिधियों ने भी इस साझेदारी पर प्रसन्नता व्यक्त की और इसे दोनों देशों के बीच शैक्षणिक एवं सांस्कृतिक मैत्री का प्रतीक बताया।यह सहयोग आने वाले समय में दोनों संस्थानों के लिए ज्ञानवर्धक और दूरदर्शी सिद्ध होगा, जिससे न केवल दोनों शिक्षण संस्थानों के मानकों में वृद्धि होगी, बल्कि भारत और नेपाल के बीच शैक्षणिक संबंध भी और अधिक प्रगाढ़ होंगे।बाबा मस्तनाथ यूनिवर्सिटी में एमओयू के साथ उपस्थित जनता मल्टीपल कैंपस व बीएमय के प्रतिनिधि।

अंतरराष्ट्रीय सहयोग की दिशा में एक सशक्त कदम

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. (डॉ.) एच.एल. वर्मा ने बताया कि यह एमओयू हमारे संस्थान के अंतरराष्ट्रीय सहयोग की दिशा में एक सशक्त कदम है। इससे हमारे विद्यार्थियों और शिक्षकों को वैश्विक अवसर मिलेंगे और हम अनुसंधान व नवाचार के नए क्षितिज तलाश सकेंगे।

एमडीयू कुलपति को शैक्षिक महासंघ ने सौंपा धन्यवाद ज्ञापन

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह को ज्ञापन देते अखिल भारतीय राष्ट्रीय शैक्षिक महासंघ हरियाणा के पदाधिकारी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

एमडीयू के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह को बुधवार अखिल भारतीय राष्ट्रीय शैक्षिक महासंघ हरियाणा के पदाधिकारियों ने एक प्रतिनिधिमंडल के रूप में मुलाकात कर धन्यवाद ज्ञापन सौंपा। प्रतिनिधिमंडल में प्रदेश अध्यक्ष डॉ. पुष्प दीप डागर, संयोजक प्रो. युद्धवीर सिंह और प्रो. सतीश कुमार सैनी शामिल रहे।

प्रतिनिधियों ने राजकीय सहायता प्राप्त महाविद्यालयों के शिक्षकों के कैरियर एडवांसमेंट स्कीम के अंतर्गत हुए प्रमोशनों के लिए कुलगुरु को धन्यवाद दिया और भविष्य में भी समयबद्ध रूप से प्रमोशन सुनिश्चित करने के लिए बनाई गई मानक संचालन प्रक्रिया की सराहना की। उन्होंने इसे कॉलेज के शिक्षकों के लिए एक शुभ संकेत बताया। बैठक के दौरान आगामी सत्र में राष्ट्रीय शिक्षा नीति के कार्यान्वयन को लेकर भी विस्तृत चर्चा हुई। कुलगुरु प्रो. राजबीर सिंह ने भरोसा दिलाया कि महासंघ द्वारा जिन भी मुद्दों पर समाधान का आग्रह किया गया है, उन सभी को प्राथमिकता के आधार पर शीघ्र लागू किया जाएगा। बैठक में विभिन्न विषयों के सिलेबस को लेकर भी विचार-विमर्श किया गया।

हरियाणा सेवा का अधिकार आयोग की सुनवाई में उपभोक्ता को मिला न्याय : उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह

- बिजली बिल में त्रुटि पर आयोग सख्त- ऑटो अपील प्रणाली से मिला रोहतक के उपभोक्ता को न्याय

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

हरियाणा सेवा का अधिकार आयोग ने रोहतक निवासी बिजली उपभोक्ता की शिकायत पर सुनवाई करते हुए संबंधित लेखाधिकारी पर एक हजार रुपये का प्रतीकात्मक जुर्माना एवं 5 हजार रुपये का मुआवजा उपभोक्ता को दिए जाने का आदेश दिया है। आयोग ने जांच में पाया कि उपभोक्ता के मीटर परिवर्तन आदेश को सिस्टम में अपडेट करने में लगभग एक वर्ष की देरी हुई। उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि आयोग के अनुसार विभाग द्वारा 11 जून 2023 को मीटर परिवर्तन आदेश अपडेट कर दिया गया था, फिर भी उपभोक्ता के बिल में त्रुटि बनी रही, जिससे उन्हें बार-बार शिकायतें दर्ज करानी पड़ी और कार्यालय के चक्कर लगाने पड़े। बाद में मई 2024 में संड्री एडजस्टमेंट तैयार हुआ, परंतु गणना में गलती होने के कारण यह 29 नवंबर 2024 को ही स्वीकृत हो सका। यह त्रुटि अंततः आयोग के हस्तक्षेप से ही सुधरी। आयोग ने इसे अत्यंत दुर्भाग्यपूर्ण करार दिया कि इतने सरल मामले का समाधान प्रथम शिकायत निवारण प्राधिकारी अथवा द्वितीय शिकायत निवारण प्राधिकारी स्तर पर नहीं हो सका। एक अशिक्षित उपभोक्ता एवं उसका 10+2 पढ़ा-लिखा पुत्र, बिना किसी अतिरिक्त खर्च के घर बैठे ही अपनी शिकायत आयोग तक पहुंचा सके और उन्हें कुल 15 हजार 838 रुपये और 16 हजार 330 रुपये की धनवापसी प्राप्त हो सकी, जिसमें से 16 हजार 330 रुपये की राशि आयोग के हस्तक्षेप के फलस्वरूप ही प्राप्त हुई।

बूथ स्तर अधिकारियों को दिया जा रहा प्रशिक्षण

रोहतक। भारत निर्वाचन आयोग की हिदायतों की अनुपालना में उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह के मार्गदर्शन में जिला की गढ़ी-सांपला-किलोई विधानसभा एवं रोहतक विधानसभा क्षेत्रों बूथ स्तर अधिकारियों को राष्ट्रीय स्तर प्रशिक्षण दिया जा रहा है। जिला की कलानौर (अनुसूचित जाति) व महम विधानसभा क्षेत्रों के मतदाताओं को भी प्रशिक्षण दिया जाएगा। यह प्रशिक्षण 17 जुलाई 2025 तक स्थानीय जिला विकास भवन में जारी रहेगा। 61-गढ़ी-सांपला-किलोई विधानसभा के निर्वाचक पंजीयन अधिकारी तथा सांपला के उपमंडल अधिकारी (नागरिक) उत्सव आनन्द तथा 62-रोहतक विधानसभा के निर्वाचक पंजीयन अधिकारी एवं रोहतक के उपमंडल अधिकारी (नागरिक) आशीष कुमार के नेतृत्व में उपरोक्त विधानसभा क्षेत्रों के बूथ स्तर अधिकारियों को भारत निर्वाचन आयोग की हिदायतों अनुसार विभिन्न बैचो में प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

प्रजापति समाज की सीएम से धर्मशाला के लिए भूमि आवंटन की अपील

रोहतक। प्रजापति समाज के प्रतिनिधिमंडल ने चंडीगढ़ मुख्यमंत्री निवास कबीर कुटीर पहुंचकर अपनी मांगों को लेकर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मुलाकात की। समाज की ओर से प्रजापति धर्म सिंह ने मुख्यमंत्री को अवगत कराया कि नगर निगम क्षेत्र के खसरा नंबर 389 में खाली पड़ी निगम की भूमि में से 2000 वर्ग गज भूमि समाज को धर्मशाला निर्माण हेतु आवंटित की जाए। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने समाज की इस मांग को गंभीरता से सुना और इसे शीघ्र जांच कर समाधान करने का आश्वासन दिया। उन्होंने मांग पत्र को अपने विशेष कार्यकारी अधिकारी को मार्क करते हुए त्वरित कार्रवाई के निर्देश भी दिए। इस मौके पर समाज के प्रमुख गणमान्य व्यक्ति बनवारी लाल, रामेश्वर, राज सिंह, कर्मवीर पहलवान, अशोक, महताब, राय सिंह, जसबीर कुमार सहित कई सदस्य उपस्थित रहे।

HARTRON
(हरियाणा सरकार का उपक्रम)
COMPUTER TRAINING & SKILL CENTRE
हारट्रोन डिप्लोमा सभी सरकारी विभाग व निजी कम्पनियों में मान्य
AS PER HARYANA GOVT. NOTIFICATION DATED 19/09/19 SETC (PART-1) EXEMPTED AFTER SIX MONTHS/ONE YEAR COURSES
Diploma/Certificate Course in
- Software
- Financial Accounting
- Web Technology
- Desktop Publishing
- Hardware & Networking

Short Term Courses
- Office Automation
- Digital Marketing
- Software Testing
- Fundamental of Cyber Security

Features
- Computer Courses as per current IT market
- Excellent Curriculum
- Regular/Part time classes
- Well Trained and Qualified Faculty
- CCTV, Biometric Attendance System
- Flexible Timing for job Holders
- Air-Conditioned Labs & Theory Rooms
- Computer Labs for Practice Sessions

185, Huda Complex, Near ZAD Global School, Rohtak
M. 7404288876, 7419488930

दमा एलर्जी जोड़ों का दर्द
डॉ. रघुबीर सिंह Acu. M.D.
MOB. 8949456862
फोन पर सम्पर्क करने का समयः प्रातः 8 बजे से सायं 6 बजे तक
शूगर पुराना नजला का इलाज बिना दवा चीनी मशीन द्वारा
विज्ञापन
झज्जर : हर शुक्रवार को मिलें
श्रीकृष्ण भवन धर्मशाला
सब्जी मण्डी के सामने, गुड़गांव रोड़, सिलानी गेट
समय : प्रातः 8:00 से 11 :00 बजे तक
रोहतक: हर शुक्रवार को मिलें
ईवान होटल (कर्ण होटल)
निकट मानसरोवर पार्क लाईन, दिल्ली रोड
समय : दोपहर 1:00 बजे से सायं 4:00 बजे
दमा, एलर्जी, जोड़ों का दर्द, शुगर, नजला का ईलाज एक्यूपेंचर द्वारा किया जाता है।
आज भारत में करोड़ों लोग अस्थमा रोग के शिकार है। अस्थमा का उचित उपचार न करने के कारणप हर वर्ष हजारों लोगों की मृत्यु भी हो जाती है। अस्थमा रोग किसी भी आयु के व्यक्ति को हो सकता है। अस्थता / दमा यह एक एलर्जी रोग है जिसका समय पर उपचार न करने से रोगी व्यक्ति की हालत गंभीर हो सकती है। अस्थमा का रोकथाम करने के लिए रोगी व्यक्ति को दिए, जाने वाले उपचार की जानकारी और महत्व पता होना जरूरी है।
- श्वसनी दमा फेफड़ों की ऐसी समस्या है, जिससे श्वास नली में बाधा आती है।
- अलग अलग बच्चों में अस्थमा के लक्षण अलग होते है और ये लक्षण एक ही बच्चें में बदलते भी रहते है।
- अस्थमा में श्वास नली पूरी तरह बंद हो जाती हैं, जिससे शरीर के महत्वपूर्ण अंगों को आक्सीजन की आपूर्ति बंद हो सकती है।
- अस्थमा सांस संबंधी रोग है जिसमें व्यक्ति को सांस लेने और छोड़ने में परेशानी होती है। दवाओं के जरिये इसे नियंत्रित तो किया जा सकता है लेकिन ठीक नहीं किया जा सकता है। हमारे इलाज से रोगी को पूर्णतः ठीक किया जाता है।
कौन से ऐसे कारण है जिनसे एलर्जी होती है।
एलर्जी हमारे दैनिक जीवन में भ्रमण करते हुए हमारे आसपास के माहौल/वातावरण से कई कारणों से हा सकती है जैसे पेड़, पौधे, धूल, मिट्टी, पालतु जानवर, दवाएं एवं खाने-पीने की वस्तुएं इत्यादि।
1. एक परिवार के विभिन्न सदस्यों, महिला, पुरूष, बच्चे या वृद्ध की विभिन्न वस्तुओं से एलर्जी हो सकते है। 2. कुछ तो फूलों को छूने से एलर्जी हो सकती है। 3. दूध, दही, मांस, मछली का सेवन करने से भी एलर्जी हो सकती है। 4. पॉलीथीन एवं नायलॉन के साथ भी एलर्जी हो सकती है। 5. सौंदर्य प्रसाधनों के प्रयोग से भी एलर्जी हो सकती है।
गठियाः डाक्टर ने बताया कि गठिया शरीर के किसी भी एक जोड़ से दर्द शुरू होता है और धीरे-धीरे शरीर के सभी जोड़ प्रभावित होते हैं। सभी जोड़ों में असहनीय दर्द होता है। गठिया का रोगी सालों इलाज करवा कर भी ठीक नहीं हो पाते और डाक्टर कते हैं कि गठिया में सारी उमर दवा खानी पड़ेगी और दवा खाते रोगी के अंग भी टेढे-मेढे होने लगते हैं, रोगी बिस्तर पर चला जाता है और चलने फिरने से लाचार हो जाता है। डाक्टर कहते है कि एक्यूपेंचर द्वारा गठिया चाहे कितना पुराना भी हो, गठिया रोग जड़ से खत्म हो जाता है।
न्यूरों से संबंधित सभी बीमारियों का एक्यूपंचर द्वारा उपचार
साइटिका सर्वाइकल, फ्रोजन शोल्डर, माइग्रेन, कंधे का दर्द, कमर के हिस्से से पर तक होने वाला दर्द, स्लिप डिस्क, कमर दर्द, हाथों की उंगलियों का कम काम करना, हाथ में लगातार रहने वाला दर्द एवं अन्य लाईलाज न्यूरों की विभिन्न बीमारियों का सफल उपचार।
❖ क्या आपका चलना-फिरना, उठना-बैठना, सीढ़िया चढ़ना-उतरना या आपके घुटनों की ग्रीस खत्म हो गई है?
❖ क्या आपके घुटने टेढ़े-मेढ़े हो गए है?
❖ क्या डॉटरों ने आपको ऑप्रेशन करवाने की सलाह दी है? ऑप्रेशन से पहले एक बार अपने घुटने हमारे अस्पताल में जरूर आकर दिखाए। आपको ऑप्रेशन करवाने की जरूरत नहीं पड़ेगी बिना ऑप्रेशन आपके घुटने बिल्कुल सीधे और ठीक हो जायेंगे। कुछ ही दिनों में आराम आना शुरू हो जाएगा।
गठिया रोग (पुराने से पुराना)
घुटनों का दर्द
हिप ज्वाईंट पेन
सर्वाइकल स्पोंडिलोसिस
कमर दर्द
शुगर व बी.पी.
कृप्या ध्यानपूर्वक पढ़े
दमा, एलर्जी क्लीनिक के संचालक डॉ. रघुबीर सिंह यादव का कहना कि विशेष मशीनों नजला रोगियों के लिए वरदान साबित हो रही है। इस पद्धति में रोगी को कोई दवाई लेने की जरूरत नहीं होती। डॉ. यादव का कहना है कि इस बीमारी का प्रकोप अब बूढ़े और जवान व्यक्ति के अलावा बच्चों में भी बहुत अधिक हो रहा। रोगी को चाहिए की इलाज में लापरवाही नहीं बरते और अंग्रेजी दवाई से बचना चाहिए क्योंकि अंग्रेजी दवाई आपके शरीर को नुकसान पहुँचती हे। नजला एक विजातीय द्रव्य है। हमारे सिर में एक आलफैक्ट्री वाल्व होती है। जिसमें यह जमा रहता है। इसकी सात वाल्व होती है। इसके लीक होने के कई कारण होते है जैसे सर्द-गर्म का बिगड़ना, कफ की अधिकता, सहवास के बाद हवा लगना आदि। नाक के मस्से बढ़ना, नाक रूकना, छींके आना, एलर्जी इत्यादि पहली तीन वाल्व लीक होने से होता है। इसके बाद वाली चार वाल्व लीक होने से यह विजातीय द्रव्य (नजला) गले में अंदर गिरने लगता है, जिसमें सांस की नली जाम हो जाती है। एलर्जी का कोई भी कारण हो यहां ईलाज लेने से रोगी उम्र भर के लिए ठीक हो जाता है। डॉ. यादव के अनुसार ग्रामीण क्षेत्रों में दमा मरीजों की संख्या ज्यादा हो रही है। लगातार धूम्रपान करने एवं वातावरण में व्याप्त धूल के कण हवा के कारण यह बढ़ रही है। अगर इसका सही समय पर ईलाज नहीं किया जाता है तो कैंसर होने का खतरा रहता है। कभी-कभी तो आदमी की मौत भी हो जाती है। आजकल यह एक घातक बीमारी सिद्ध हो रही है। इसलिए सही समय के रहते डॉक्टर के पास जांच करवानी चाहिए। यहां इन बीमारियों का ईलाज चीनी पद्धति से किया जाता है। इसमें शरीर में निश्चित बिन्दू होते है, इन बिन्दुओं पर विशेष मशीनों से ईलाज किया जाता है। इसमें कोई चीरे की जरूरत नहीं पड़ती है। हजारों मरीज हमारे यहां फायदा उठा चुके है और उठा रहे है।
विज्ञापन कभी कभी प्रकाशित होता है। विज्ञापन की कटिंग साथ लाऐं।
आइये जाने क्या है एलर्जी
प्रत्येक मनुष्य भले महिला हो या पुरूष में कुदरत ने बाहरी तत्वों को सहन करने की खास ताकत दी है। फिर भी कई बार ऐसे तत्व जो मनुष्य के शरीर पर दुष्प्रभाव डालने वाले एवं शरीर के भीतर पहुंचने की कोशिश कतेर हैं, तब शरीर के आंतरिक तत्व हलचल में आकर उन उल्टे तत्वों के प्रभाव को शरीर पर पड़ने की कोशिश को रोकते हैं। इस तरह की प्रक्रिया एलर्जी की उत्पत्ति का कारण बनती है।
एलर्जी के लक्षण : ❖ शरीर में खुजली ❖ चमड़ी का लाला होना ❖ लाल दाने होना ❖ शरीर में दाने वाली जगह पर सूजन होना। ❖ एलर्जी होने से 'एग्जिमा' नाम की बीमारी भी हो जाती है, जिससे जोर से खारिश होना या उस जगह पर पानी का रिसाव होने लगता है। ❖ एलर्जी के कारण कुछ लोगों को अस्थमा नाम की बीमारी हो जाती है। इस स्थिति में रोगी को सांस लेने में परेशानी आती है, फेफड़ों में सूजन होना व जलन होना। ❖ छींकों का आना, नाक बंद होना, नाक की हड्डी टेडी होना, जुकाम होना। ❖ गले में तेज जलन एवं दर्द होना ❖ पेट का दर्द होना ❖ चेहरा, होंट, आंखों में सूजन ❖ जी मिचलाना एवं डायरिया ❖ खाने में तकलीफ

यूएचएस अपने 136 कॉलेजों में चलाएगा पौधरोपण की मुहिम तथा बनाएगा सघन वन क्षेत्रः कुलपति

- अच्छे पेड़ लगाने वाले कॉलेजों को किया जाएगा सम्मानित
- पीजीआई में कपल हॉस्टल के पास बनेगा सघन वन क्षेत्र

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

पेड़ों की महिमों को हमारे पुराणों में भी बताया गया है, इसीलिए हमारे ऋषि मुनी भी हमेशा ध्यान और तप करने के लिए घने जंगलों में जाते थे क्योंकि पेड़ की छाया मे ही हमें आत्मा, परमात्मा, सुख शांति से साक्षात्कार होता है। वहीं आज की आधुनिक दुनिया में पेड़ों को बचाना बहुत जरुरी है जहाँ शहरीकरण, औद्योगिकीकरण और ग्लोबल वार्मिंग तेजी से बढ़ रहा है। ऐसे तकनीकी दुनिया में, जहां लोग अपने लिये केवल कार्य कर रहे हैं, वहीं केवल पेड़ दूसरों के लिये जीते हैं। यह कहना है पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ.एचके अग्रवाल का। वें बुधवार को विश्वविद्यालय के संघटक महाविद्यालयों के अधिकारियों को ऑनलाइन माध्यम से संबोधित कर रहे थे।

सभी कॉलेजों के निदेशकों एवं प्राचार्यों को संबोधित करते हुए कुलपति डॉ.एचके अग्रवाल ने कहा कि भारत सरकार द्वारा एक पेड़ मां के नाम 2.0 मुहिम शुरू की गई है। यह मुहिम हमारे लिए है, हमारे देश के पर्यावरण को बचाने के लिए है तो ऐसे में हम इस मुहिम में अपनी अधिक से अधिक भागीदारी दिखाते हुए अधिक से अधिक पेड़ लगाते हुए सघन वन क्षेत्र बनाने के लिए वचनबद्ध होना चाहिए। उन्होंने कहा कि छात्रों के लिए यह मुहिम एक भावनात्मक, वैज्ञानिक तथा स्थिरता ट्रेनिंग मॉड्यूल है। डॉ. अग्रवाल ने कहा कि इस अभियान से हम नेट जीरो 2070 गोल के लक्ष्य को प्राप्त कर पाएंगे। उन्होंने कहा कि मियां वाकी तकनीक के माध्यम से सघन वन के लिए क्षेत्र चुनें और उसे विकसित करें।

डॉ. अग्रवाल ने बताया कि यदि किसी भी कॉलेज को अपने सघन वन क्षेत्र अभियान में कोई समस्या आती है तो वह निस्कोंच विवि के संपदा कार्यालय से संपर्क कर सकता है। उन्होंने बताया कि जिन कालेजों की उपलब्धि उत्कृष्ट होगी, उन्हें विश्वविद्यालय द्वारा सम्मानित किया जाएगा। उन्होंने सभी मौजूद विश्वविद्यालय के अधिकारियों, कर्मचारियों तथा ऑनलाइन मौजूद सभी कॉलेजों के प्रतिनिधियों को एक पेड़ मां के नाम लगाने के लिए शपथ भी दिलाई। इसके संबंध में जल्द ही एक और मीटिंग ली जाएगी। इस अवसर पर निदेशक डॉ.एस.के. सिंघल, डीन पीजीआईएमएस डॉ. अशोक चौहान, जनसंपर्क विभाग के इंचार्ज डॉ. वरूण अरोड़ा, डॉ. रोहित, डॉ. विनोद मेहरा, संपदा अधिकारी इंजीनियर दुष्यंत, डॉ. जसबीर सिंह, सिक्योरिटी अधिकारी संजय कादियान सहित संबंधित कॉलेजों के प्राचार्य उपस्थित रहे।

कपल हॉस्टल के पास बनेगा सघन वन क्षेत्र

पीजीआईएमएस में पौधारोपण एवं सघन वन क्षेत्र बनाने के लिए संपदा अधिकारी दुष्यंत शर्मा और डॉ. विनोद मेहरा को संयुक्त जिम्मेदारी सौंपी गई है। इसके अंतर्गत 8 एफएम के मकानों के पीछे कपल हॉस्टल के पास खाली जमीन का चयन किया गया है, जिस पर फैकल्टी, स्टाफ व छात्रों के साथ मिलकर एक सघन वन क्षेत्र विकसित किया जाएगा।

खबर संक्षेप

ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी का विरोध

सांपला। बिजली कर्मचारी यूनियन ने एसडीओ कार्यालय में सरकार द्वारा लागू की गई ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी का विरोध किया। कर्मचारी काम छोड़ 1 घंटे तक में गेट पर आ गए और सरकार के खिलाफ नारेबाजी भी की। उन्होंने कहा कि कुछ नए कर्मचारी हैं, जिन्हें एरिया का ज्ञान नहीं है और आनलाइन ट्रांसफर होने के कारण उनके सामने समस्या आ रही है। यूनियन की तरफ से प्रदर्शन करने वालों में फूल कुमार, संदीप ,प्रधान प्रवेश मलिक, तकदीर कुंडू भारत, जितेंद्र, सतीश, शमशेर, प्रदीप, कुलदीप आदि शामिल थे।

सैमाण में खेल स्टेडियम की हालत दयनीय

महम। सैमाण गांव के खेल स्टेडियम की हालत बहुत ही दयनीय बनी हुई है। इसका खेल ग्राउंड खिलाड़ियों के खेलने योग्य नहीं है। खेल स्टेडियम के हालात सुधारने की मांग को लेकर कई ग्रामीण बुधवार को एसडीएम मुकुंद से मिलने लघुसचिवालय पहुंचे। इस दौरान ग्रामीणों ने एसडीएम से कहा कि स्टेडियम में खिलाड़ियों के लिए खेल का सामान भी उपलब्ध नहीं है। स्टेडियम में सरकार द्वारा किसी खेल प्रशिक्षक की भी नियुक्ति नहीं की हुई। ग्रामीणों ने एसडीएम से खेलों का सामान उपलब्ध करवाने, खेल स्टेडियम की चारदीवारी और खेल ग्राउंड के हालात दुरुस्त करने और कोच की नियुक्ति करने की मांग की। इस मौके पर कलीराम और कमलेश समेत कई ग्रामीण मौजूद थे।

कई जगह हुआ जलभराव-मौसम बदलने से लोगों को मिली राहत

सुबह बारिश, दिन में धूप, शाम को फिर झमाझम

अचानक हुई भारी वर्षा ने जहां तापमान में गिरावट लाकर राहत दी, वहीं जलभराव और अव्यवस्था ने लोगों को परेशान कर दिया।

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

रोहतक। किला रोड पर बारिश का पानी व लघुसचिवालय के सामाने बारिश में गिरा बड़ा पेड़। फोटो : हरिभूमि

जिले में मंगलवार को सुबह से शुरू हुई भारी बारिश ने जनजीवन को खासा प्रभावित किया। करीब दो घंटे तक रुक-रुक कर हुई झमाझम वर्षा ने जहां गर्मी से राहत दी, वहीं शहर की जलनिकासी व्यवस्था की पोल खोल दी। सुबह के समय शहर में बारिश, दोपहर को धूप और शाम को फिर से इंद्र देवता मेहरबान हो गए और झमाझम बारिश हुई। आंकड़ों की बात करें तो सुबह से लेकर शाम 6 बजे जिले में बारिश शुरू हो गई। बारिश के चलते सड़कों पर कई-कई फुट तक पानी जमा हो गया जिससे वाहन चालकों और राहगीरों को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ा। इस अचानक हुई भारी वर्षा ने जहां तापमान में गिरावट लाकर राहत दी, वहीं जलभराव और अव्यवस्था ने लोगों को परेशान कर दिया। स्थानीय नागरिकों ने नगर निगम और संबंधित प्रशासनिक अधिकारियों से जल्द से जल्द जलनिकासी व्यवस्था को दुरुस्त करने की मांग की है।

सुबह के समय शहर और क्षेत्र में बादल जमकर बरसे। मुख्य मार्गों से लेकर गली-मोहल्लों तक पानी भर गया। वहीं, दोपहर होते होते बारिश तो दूर बादल भी गायब हो चुके थे, जिसकी वजह से तेज धूप निकल आई। तेज धूप और वातावरण में नमी होने के कारण उमस भरी गर्मी ने लोगों को बेहाल कर दिया। वहीं, शाम होते होते एक बार फिर आसमान बादलों से ढक गया और 7 बजे से पहले फिर से बारिश शुरू हो गई।

मॉडल टाउन, सेक्टर-14 और पॉश इलाकों में जलभराव

बारिश की वजह से शहर में कई स्थानों पर जलभराव की स्थिति गंभीर हो गई। शहर के प्रमुख चौक चौराहों से लेकर कॉलोनियों में जलभराव हुआ। वहीं मॉडल टाउन, सेक्टर-14 और पॉश इलाकों में भी जलभराव हुआ। बारिश का पानी दोपहर तक सड़कों से उतरा ही था कि शाम को हुई बारिश ने फिर से जगह-जगह जलभराव कर दिया। नाले-नालियों की सफाई समय पर न होने के कारण पानी की निकासी बाधित रही, जिससे दुकानदारों और स्थानीय निवासियों ने प्रशासन के प्रति नाराजगी जाहिर की। जलभराव की वजह से शहर की सड़कों पर जाम की स्थिति भी बनी रही।

23 सदस्यों ने अपने-अपने नामाकंन वापस लिए

रोहतक। वैश्य एजुकेशन सोसायटी की 105 कालिजियम के लिए होने वाले त्रैवार्षिक चुनावों के लिए आज नामाकंन वापिसी के पहले दिन 23 सदस्यों ने अपने-अपने नामाकंन फार्म स्वयं उपस्थित होकर वापिसी लिये। नामाकंन वापिसी लेने सदस्यों में राहुल जैन गर्ग, दीपक गोयल, विवेक नवल, प्रवीण कुमार गुप्ता, प्रवीण राजगढ़िया, अजय गुप्ता, राजेश कुमार गुप्ता, कृष्ण कुमार, राकेश चौधरी, पीयुष बंसल, अशोक कुमार, नीरज मित्तल, राहुल गोयल, बजरंग गोयल, विकास मित्तल, मनोज गर्ग, चन्द्र गर्ग, ललित गर्ग, आशुतोष गुप्ता, सुमित कुमार, रामप्रताप गर्ग और अजय कुमार गोयल शामिल रहे। निर्वाचन अधिकारी एवं महासचिव राजेन्द्र बंसल ने बताया कि कल नामाकंन वापिसी की अन्तिम तारीख है चुनाव अधिसूचना में नामाकंन वापिसी का समय 10 जुलाई को दोपहर 1.00 बजे तक रखा गया था लेकिन सदस्यों की मांग को ध्यान में रखते हुए इसे बढ़ाकर सायं 4.00 बजे तक कर दिया गया है। अतः जो सदस्य नामाकंन वापिसी लेना चाहते है उनके लिए कल सायं 4.00 बजे तक आखिरी मौका एवं अवसर रहेगा।

सांगवान इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने शूटिंग प्रतियोगिता में रचा नया कीर्तिमान

रोहतक। सांगवान इंटरनेशनल स्कूल के प्रतिभाशाली विद्यार्थियों ने एक बार फिर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाते हुए विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया है। कक्षा छठी की रिषिका, आठवीं के प्राची सांगवान और आयुष सांगवान, कक्षा नौवीं के सूर्या एवं तानुष तथा कक्षा बारहवीं के चिराग ने दिल्ली में आयोजित राज्य स्तरीय शूटिंग प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए प्री-नेशनल शूटिंग चैंपियनशिप में अपनी जगह सुनिश्चित की। यह उपलब्धि विशेष रूप से इसलिए उल्लेखनीय है क्योंकि विद्यालय में शूटिंग रेंज हॉल का उद्घाटन पिछले वर्ष ही हुआ था। इतने कम समय में विद्यार्थियों का इस स्तर तक पहुंचना उनके कठिन परिश्रम, समर्पण और उच्च स्तरीय मार्गदर्शन का फल है। इस गौरवपूर्ण अवसर पर विद्यालय प्रबंधक राजेश सांगवान ने अपनी गहन प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि जब बच्चों को उचित सुविधा, दिशा और प्रोत्साहन प्राप्त होता है, तो वे किसी भी क्षेत्र में सफलता की नई ऊंचाइयां छू सकते हैं। उन्होंने साथ ही शूटिंग कोच शरद को भी उनकी लगन, निष्ठा और कुशल प्रशिक्षण के लिए हार्दिक बधाई दी तथा आगामी प्रतियोगिताओं के लिए विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दीं। विद्यालय की प्रधानाचार्या मनीषा सांगवान ने विजेता विद्यार्थियों के अद्भुत जोश, साहस और अनुशासन की सराहना करते हुए उनके अभिभावकों को भी बधाई दी।

द आर्यन ग्लोबल विद्यालय में हुई प्रतियोगिता

रोहतक। द आर्यन ग्लोबल विद्यालय में कक्षा छठीं से आठवीं के विद्यार्थियों के मध्य अन्तःगृह स्वतंत्र अभिव्यक्ति प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में विद्यार्थियों को भिन्न-भिन्न विषयों जैसे ज्वलंत मुद्दों पर, स्वास्थ्य व व्यायाम आदि विषयों पर तुरंत अपने विचारों की स्वतंत्र अभिव्यक्ति का अवसर प्रदान किया जाता है, जिससे इनकी वाक कला व बौद्धिक क्षमता का विकास हो सके। इस प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने अपनी उत्तम वाकपटुता का उदाहरण प्रस्तुत किया। इस अवसर पर प्रधानाचार्य आरके खन्ना ने सभी प्रतिभागियों की सराहना करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

टैक्नोसोला कंपनी द्वारा कार्यशाला का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

इंडस पब्लिक स्कूल में टैक्नोसोला कंपनी द्वारा कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस तीन दिवसीय कार्यशाला में कक्षा छठीं से आठवीं तक के विद्यार्थी भाग ले रहे हैं। कार्यशाला संचालक राहुल शर्मा द्वारा एटीएल में नीति आयोग की पहल से विद्यार्थियों को ड्रोन, चैट जीपीटी, सेंसर्स और कोडिंग रोबोटिक्स क्षेत्र में कैरियर के विभिन्न आयामों से अवगत करवाया गया। छात्रों को विभिन्न प्रकार के प्रोजेक्ट बनाने की विधि सिखाई गई। अनुसंधान के क्षेत्र में रूचि रखने वाले विधार्थी इस कार्यशाला में उत्साह व रूचिपूर्वक भाग ले रहे हैं।

गवर्नमेंट कॉलेज महम में सीटें खाली, स्नातक कक्षाओं की ऑपन काउंसलिंग आज से

महम। राजकीय महाविद्यालय महम में दो कट ऑफ लिस्ट लगने के बाद भी काफी संख्या में स्नातक प्रथम वर्ष की सीटें खाली रह गई हैं। ऐसा पहली बार हुआ है, जब विभिन्न संकायों की इतनी ज्यादा सीटें खाली रह गई हैं। खाली सीटों पर वीरवार 10 जुलाई से ऑपन काउंसलिंग शुरू हो जाएगी। प्रिंसिपल रोहित कुमार ने बताया कि अब छात्र छात्राएं स्नातक प्रथम वर्ष में सीधे कॉलेज पहुंचकर एडमिशन ले सकते हैं। गर्वनमेंट कॉलेज महम में बीए प्रथम वर्ष में 640 सीटें हैं। लेकिन इनमें से 283 विद्यार्थियों ने ही दाखिला लिया है। बीकॉम प्रथम वर्ष की 160 सीटें हैं। बी कॉम में केवल 14 विद्यार्थियों ने ही एडमिशन लिया है। विज्ञान संकाय की 160 सीट हैं। बावजूद इसके 15 विद्यार्थियों ने ही बीएससी प्रथम वर्ष में प्रवेश लिया है। इसी तरह बीसीए की भी यहां 160 सीट हैं।

बीएससी मैथ ऑनर्स में 40 सीटें

बीसीए प्रथम वर्ष में 26 स्टूडेंटस ने ही दाखिला लिया है। बीएससी मैथ ऑनर्स में 40 सीटें हैं, लेकिन 6 विद्यार्थियों ने ही एडमिशन लिया है। प्रिंसिपल रोहित कुमार ने बताया कि कॉलेज में ऑपन काउंसलिंग शुरू हो गई है। कॉलेज में पहुंचकर विद्यार्थी खाली सीटों पर ऑपन काउंसलिंग के जरिए एडमिशन ले सकते हैं। 8 जुलाई से 30 जुलाई तक बिना लेट फीस के एडमिशन लिया जा सकता है। एक अगस्त से 7 अगस्त तक 100 रुपए विलंब शुल्क लिया जाएगा। 8 अगस्त से 14 अगस्त तक 100 रुपए लेट फीस के अतिरिक्त 100 रुपए प्रतिदिन के हिसाब से शुल्क लिया जाएगा। इच्छुक विद्यार्थी समय पर एडमिशन लेकर लेट फीस से बच सकते हैं। दाखिला प्रक्रिया की अधिक जानकारी के लिए कॉलेज में दाखिला कमेटी के समक्ष पहुंचकर पूछताछ की जा सकती है। विद्यार्थियों के दाखिला संबंधी मार्गदर्शन के लिए हेल्प डेस्क बनाया गया है।

12 को दिल्ली में मनाया जाएगा 'श्री गुरु पूर्णिमा महामहोत्सव'

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

राजधानी दिल्ली आगामी 12 जुलाई 2025 को एक ऐतिहासिक और आध्यात्मिक क्षण की साक्षी बनने जा रही है। एनडीएमसी के तालकटोरा इंडोर स्टेडियम में 'श्री गुरु पूर्णिमा महामहोत्सव 2025' का भव्य और दिव्य आयोजन किया जाएगा। यह आयोजन विश्व धर्म चेतना मंच एनसीआर व दिल्ली के तत्वावधान एवं श्री सिद्धेश्वर तीर्थ ब्रह्मऋषि आश्रम, तिरुपति के सौजन्य से संपन्न होगा। कार्यक्रम को लेकर रोहतक में एक बैठक आयोजित की गई, जिसकी विश्व धर्म चेतना मंच रोहतक से गंगा बिशन, त्रिलोक गुप्ता एवं राजकुमार शर्मा ने संयुक्त रूप में तैयारियों की जानकारी दी।

उन्होंने बताया कि इस महोत्सव में सिद्धगुरुवर सिद्धेश्वर ब्रह्मऋषि गुरुदेव अपने अमृतमय सत्संग, दिव्य वाणी और शक्ति संचार द्वारा श्रद्धालुओं को आध्यात्मिक चेतना की नई ऊंचाइयों तक पहुँचाएंगे। इस अवसर पर देश-विदेश से हजारों श्रद्धालुओं के एकत्र होने की संभावना है।

उन्होंने बताया कि सिद्धगुरुवर सिद्धेश्वर ब्रह्मऋषि गुरुदेव केवल एक संत नहीं, अपितु एक जाग्रत ब्रह्मर्षि हैं। जिनकी दृष्टि मात्र से साधक के जीवन में अलौकिक परिवर्तन संभव हो जाता है। जन्म से ही उनके सप्त चक्र जाग्रत हैं, उनकी कुंडलिनी ऊर्जा पूर्णतः ऊर्ध्वगामी है, और उनकी दिव्य अंतर्दृष्टि असंख्य भक्तों के जीवन में आशा, ऊर्जा और समाधान का स्रोत बन चुकी है।गुरुदेव ने वेद, उपनिषद, बाइबिल, कुरान, आगम-निगम जैसे सभी प्रमुख धर्मग्रंथों को आत्मसात किया है। साथ ही वे ज्योतिष, आयुर्वेद, योग, तंत्र और संस्कृत के रहस्यमय आयामों में भी पूर्ण पारंगत हैं। अब तक वे विश्व के 192 से अधिक देशों की यात्रा कर मानवता, सह-अस्तित्व और वैश्विक शांति का संदेश दे चुके हैं।

उन्होंने बताया कि यह आयोजन केवल एक धार्मिक उत्सव नहीं, बल्कि मानव चेतना के उच्चतम शिखर को स्पर्श करने वाला एक विराट आत्मिक जागरण पर्व होगा।

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
5X8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

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

नगर निगम की ट्रॉली से खुद उठवा रहे लोगों का कूड़ा

स्वच्छता के लिए एक मिसाल बने जसबीर कुमार

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

जब सरकारी तंत्र पूरी तरह काम न कर पाए, तो कुछ लोग समाज के लिए मिसाल बनकर सामने आते हैं। शहर के पुराना हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी निवासी समाजसेवी जसबीर कुमार ने ऐसा ही उदाहरण पेश किया है। नगर निगम द्वारा कूड़ा उठान का काम नई एजेंसी को सौंपने और शहर को पांच जोनों में बांटने के बावजूद कई वार्डों में सफाई व्यवस्था चरमरा रही है। ऐसे में जसबीर कुमार ने स्वयं मोर्चा संभाल लिया है।

वह नगर निगम की ट्रैक्टर-ट्रॉली के साथ घर-घर जाकर कूड़ा उठवा रहे हैं। न केवल अपनी कॉलोनी, बल्कि शिवाजी कॉलोनी में भी वे लोगों को प्रेरित कर रहे हैं कि वे कूड़ा सीधे ट्रॉली में डालें, ताकि गलियों में गंदगी न फैले। उनके इस सेवा भाव और स्वच्छता के प्रति समर्पण को देखकर स्थानीय महिलाएं और आमजन उन्हें आशीर्वाद देते नहीं थकते। जसबीर कुमार पिछले कई वर्षों से सामाजिक सेवा में सक्रिय हैं। सफाई अभियान के साथ-साथ वे पानी, सीवर ओवरफ्लो और अन्य नागरिक समस्याओं को लेकर भी लगातार आवाज उठाते रहे हैं। वे सिर्फ मुद्दे उठाते ही नहीं, बल्कि तब तक प्रयासरत रहते हैं जब तक समाधान न हो जाए। यही वजह है कि शहर के अलग-अलग वार्डों के लोग उन्हें सीधे फोन करके अपनी समस्याएं बताते हैं और भरोसा करते हैं कि जसबीर उनका समाधान जरूर करवाएंगे।

समाजसेवा को बनाया जीवन का उद्देश्य

जसबीर कुमार का मानना है कि यदि हम सब अपनी कॉलोनी और शहर को साफ-सुथरा देखना चाहते हैं, तो सिर्फ सरकार पर निर्भर नहीं रहा जा सकता। हर व्यक्ति को अपनी जिम्मेदारी समझनी होगी। वे स्वयं सुबह जल्दी उठकर निगम की ट्रॉली के साथ निकलते हैं और घर-घर जाकर लोगों को जागरूक करते हैं। इससे न केवल सफाई व्यवस्था सुधर रही है, बल्कि लोगों में स्वच्छता को लेकर जिम्मेदारी की भावना भी बढ़ रही है।

प्रशासन को भी दिखाया रास्ता

जसबीर कुमार का यह प्रयास न केवल नागरिकों के लिए प्रेरणास्रोत है, बल्कि नगर निगम और प्रशासन के लिए भी एक आईना है कि जब आम आदमी इस स्तर पर समाज के लिए काम कर सकता है, तो सरकारी तंत्र क्यों नहीं उनके जज्बे और प्रतिबद्धता ने यह साबित कर दिया कि अगर नीयत साफ हो और सोच सकारात्मक, तो बदलाव कोई बड़ी बात नहीं।

मुख्यमंत्री व स्वास्थ्य मंत्री हरियाणा से आरडीए पीजीआईएमएस प्रतिनिधि ने की मुलाकात

रोहतक। रेजिडेंट डॉक्टर्स एसोसिएशन (आरडीए), पीजीआईएमएस रोहतक के एक प्रतिनिधिमंडल ने बुधवार को चंडीगढ़ में हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी व आरती रॉव से शिष्टाचार भेंट की। इस प्रतिनिधिमंडल का नेतृत्व आरडीए अध्यक्ष डॉ. हिमांशु राणा, उपाध्यक्ष डॉ नवदीप, डॉ नीतू गुप्ता, महासचिव डॉ. एस. भवाना, डॉ मुजफ़्फर, कोषाध्यक्ष डॉ राजीव ने किया। आरडीए की आधिकारिक वेबसाइट के लिए मुख्यमंत्री व स्वास्थ्य मंत्री द्वारा शुभ संदेश दिया गया। यह डिजिटल मंच रेजिडेंट डॉक्टर्स एवं प्रशासन के बीच समन्वय बढ़ाने, पारदर्शिता को सुदृढ़ करने एवं सूचना के आदान-प्रदान को सरल बनाने हेतु विकसित किया गया है। भेंटवार्ता के दौरान राज्य में चिकित्सा अवसंरचना एवं सुविधाओं को उत्कृष्ट बनाने के संबंध में कई महत्वपूर्ण बिंदुओं पर चर्चा हुई, जिनमें शामिल हैं। पीजीआईएमएस रोहतक में आधुनिक उपकरणों की उपलब्धता और अधोसंरचना का उन्नयन, बढ़ती मरीज संख्या को देखते हुए डॉक्टरों एवं पैरामेडिकल स्टाफ की शीघ्र भर्ती, रेजिडेंट डॉक्टर्स के लिए बेहतर हॉस्टल सुविधा, मानसिक स्वास्थ्य सहायता एवं कल्याणकारी योजनाएं, टेलीमेडिसिन एवं डिजिटल हेल्थ सेवाओं का विस्तार पर चर्चा की गई। मुख्यमंत्री व स्वास्थ्य मंत्री ने राज्य के स्वास्थ्य क्षेत्र में रेजिडेंट डॉक्टर्स की भूमिका की सराहना करते हुए हर संभव सहायता का आश्वासन दिया। एसोसिएशन ने मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी व स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि स्वास्थ्य सेवाओं को और अधिक सुदृढ़ बनाने की दिशा में सार्थक संवाद का अवसर प्रदान किया गया है।

रोहतक। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मिलते रेजिडेंट डॉक्टर्स एसोसिएशन।