हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 18 सितंबर 2025

तापमान
अधिकतम 36 .8 डिग्री
न्यूनतम 24 .0 डिग्री

11 डीएलसी सुपवा में महिला कल्याण और सशक्तिकरण

12 एमडीयू में सीबीएसई राष्ट्रीय तैराकी प्रतियोगिता ...

खबर संक्षेप

मदवि: सेमेस्टर परीक्षाओं के परिणाम जारी

रोहतक। महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय (एमडीयू) ने मई 2025 में आयोजित एमए इकोनॉमिक्स, हिन्दी व हिस्ट्री ऑनलाइन प्रोग्राम के दूसरे सेमेस्टर फ्रेश तथा एमए इकोनॉमिक्स और हिन्दी ऑनलाइन प्रोग्राम के चौथे सेमेस्टर फ्रेश, एमबीए पंचवर्षीय के दूसरे व चौथे सेमेस्टर फ्रेश, एमबीए दूसरे सेमेस्टर फ्रेश, एमबीए बिजनेस साइकोलॉजी के दूसरे सेमेस्टर फ्रेश तथा एमबीए वर्किंग प्रोफेशनल के दूसरे सेमेस्टर फ्रेश की परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया है।

यूजी-पीजी ओडीएल की तिथि बढ़ाई

रोहतक। महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय ने सत्र 2025-26 में सभी यूजी/पीजी के ओपन एंड डिस्टेंस लर्निंग (ओडीएल) तथा ऑनलाइन पाठ्यक्रमों में एडमिशन के लिए आवेदन करने की अंतिम तिथि बढ़ा दी गई है। सभी यूजी/पीजी के ओपन एंड डिस्टेंस लर्निंग तथा ऑनलाइन पाठ्यक्रमों में एडमिशन के लिए अभ्यर्थी बिना विलंब शुल्क के 30 सितंबर तक आवेदन कर सकते हैं।

रास्ता रोकने और जान से मारने की धमकी का आरोप

रोहतक। पिधवाड़ा मोहल्ला के निवासी परिजनों ने विकास जैन (विक्की उर्फ तेलू) पर अपने परिवार के साथ मारपीट, रास्ता रोकने, गालियां और जान-माल को नुकसान पहुंचाने की धमकियां देने का गंभीर आरोप लगाते हुए पुलिस से सख्त कानूनी कार्रवाई की मांग की है। पीड़ित पक्ष ने पुलिस को शिकायत दी और कड़ी कार्रवाई की मांग की है।

पीएम मोदी के जन्म दिन पर मुख्यमंत्री ने किया स्वच्छता श्रमदान, पौधरोपण कर नमो मैराथन को दिखाई झंडी

स्वच्छता, नशा मुक्ति और स्वस्थ जीवन शैली को बनाएं जन आंदोलन: नायब सैनी

सैनी बोले-आज का दिन समर्पण, सेवा और राष्ट्र निर्माण की भावना का उत्सव

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि स्वच्छता, नशा मुक्ति और स्वस्थ जीवन शैली को अब जन आंदोलन बनाना चाहिए। इस संकल्प को लेकर जनभागीदारी के साथ हम एक मजबूत राष्ट्र का निर्माण कर सकेंगे। उन्होंने यह बात बुधवार की सुबह रोहतक में मानसरोवर पार्क के समीप प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन के उपलक्ष्य में ड्रग फ्री हरियाणा थीम को लेकर आयोजित नमो मैराथन में पहुंचे युवाओं को संबोधित करते हुए कही। मुख्यमंत्री ने अल सुबह रोहतक में स्वयं श्रमदान कर स्वच्छता अभियान की शुरुआत की। नमो मैराथन से पहले उन्होंने मानसरोवर पार्क में पौधरोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। नायब सिंह सैनी ने प्रदेशवासियों की ओर से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को जन्मदिन की शुभकामनाएं दी। उन्होंने नमो मैराथन में उमड़ी युवा शक्ति को संबोधित करते हुए कहा कि आज का दिन, समर्पण, सेवा और राष्ट्र निर्माण की भावना का उत्सव है। प्रधानमंत्री का जीवन हम सभी के लिए प्रेरणा है। साधारण पृष्ठभूमि से असाधारण नेतृत्व की जीवन यात्रा हम सबके लिए प्रेरणा है।

रोहतक। नमो मैराथन में भाग लेते मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी व पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर और स्वच्छता श्रमदान करते मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी। फोटो : हरिभूमि

डबल इंजन की सरकार ने विकास की नदियां बहाई

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में हमारी डबल इंजन सरकार ने नारी सशक्तिकरण को प्राथमिकता देते हुए उल्लेखनीय कार्य किया है। बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ, उज्ज्वला योजना, मातृ वंदना योजना व स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से नारी शक्ति को सशक्त बनाने का कार्य किया है। उन्होंने नमो मैराथन को नशामुक्त समाज की दिशा में महत्वपूर्ण कदम बताया। उन्होंने कहा कि युवा शक्ति को नशे से दूर कर खेल और फिटनेस की ओर ले जाना ही इस अभियान का उद्देश्य है।

शिल्पकारों के विकास के लिए काम कर रही सरकार: मुख्यमंत्री

प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कहा है कि सरकार शिल्पकारों के विकास के लिए कार्य कर रही है। प्रदेश में उन्हें आगे लाने के लिए योजनाएं तैयार की गई हैं। जिससे उनका लाभ होगा। वे बुधवार को विश्वकर्मा जयंती और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के जन्मदिन पर नई अनाजमंडी में आयोजित विश्वकर्मा जयंती एवं श्रमिक दिवस समारोह को सम्बोधित कर रहे थे।

प्रदर्शनी का किया अवलोकन : मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने भगवान विश्वकर्मा जयंती समारोह स्थल पर सूचना, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग की ओर से लगाई गई प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जीवन वृतांत को केंद्रित प्रदर्शनी का अवलोकन किया। प्रदर्शनी में नरेन्द्र मोदी की जनसेवा को समर्पित योजनाओं के साथ ही प्रदर्शनी के माध्यम से उनकी कुशल कार्यशैली को प्रदर्शित किया गया।

नमो वन का भाजपा अध्यक्ष नड्डा व सीएम नायब सिंह सैनी ने किया उद्घाटन

रोहतक। केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री जगत प्रकाश नड्डा ने प्रधानमंत्री मोदी के जन्मदिन पर सेक्टर 2 में मियावाकी पद्धति से तैयार किए जा रहे नमो वन का उद्घाटन पौधरोपण के साथ किया। नमो वन के शुभारंभ अवसर पर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव, पर्यटन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा व भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली उपस्थित रहे। नड्डा ने मुख्यमंत्री के साथ मिलकर रोहतक वासियों संग नमो वन में करीब 10 हजार पौधे रोपित करते हुए पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया। नमो वन में महिलाओं, बुजुर्गों, युवाओं के साथ बच्चों की उल्लेखनीय भागीदारी रही। पौधरोपण करते हुए पर्यावरण प्रेमियों से केंद्रीय मंत्री जेपी नड्डा ने सीधा संवाद किया और कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी स्वच्छ पर्यावरण में स्वस्थ जीवन की विचारधारा के साथ देश को विकसित भारत की ओर ले जाने में अग्रसर हैं।

> **नमो वन में करीब 10 हजार पौधे रोपित किए**

रोहतक। नमो वन में पौधरोपण करते केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री नड्डा, मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली व अन्य नेता।

सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने कांग्रेस पर बोला हमला

रैली के मुख्य आयोजक राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने इस दौरान अपने सम्बोधन में विपक्ष पर जमकर हमला बोला। उन्होंने भाषण शुरू करते हुए कहा कि प्रकाश आयोग की रिपोर्ट पढ़कर हैरानी हुई कि 2016 में हरियाणा में हुए आरक्षण आंदोलन में दो हजार करोड़ की सम्पत्ति का नुकसान हुआ था। लेकिन वह लोग अब भूल जाएं, यहां सभी वर्गों के चहेते नायब सिंह सैनी सीएम हैं। उन्होंने कहा कि सीएम हर जगह लोकप्रिय हैं। इसलिए जिन लोगों को कुर्सी का कीड़ा काटा हुआ था वो भूल जाएं। हरियाणा के निवासी यह जान चुके हैं कि इसके पीछे किस आदमी की क्या मंशा थी और अब कौन आपका भला कर सकता है। उन्होंने कहा पूरे प्रदेश के विश्वकर्मा समाज के लोग सुबह ही समारोह में पहुंच गए थे। उन्होंने कहा कि अब विश्वकर्मा समाज ने कमान उठा ली है। भारत विश्व गुरु बनकर रहेगा। लोगों ने तो अपनी सरकार पक्की कर ली थी। डीजे, बर्फी मंगवा ली गई थी।

> **आरक्षण आंदोलन में दो हजार करोड़ की सम्पति का नुकसान हुआ था**

रोहतक। रैली में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, सांसद रामचंद्र जांगड़ा, पंचायत एवं विकास मंत्री कृष्ण लाल पंवार, सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा व अन्य नेता।

अनेक वजहों से आज के दौर में बहुत से लोग कब्ज की समस्या से ग्रस्त रहते हैं। इसके कारणों को जानकर आप कुछ उपायों पर अमल करके इस समस्या का समाधान कर सकते हैं। इनके बारे में जानिए।

तब कब्ज नहीं करेगा परेशान

ट्रीटमेंट
शिखर चंद जैन

वर्तमान समय में कब्ज की समस्या लोगों में काफी बढ़ गई है। इसके कई कारण हैं। मुख्य रूप से हमारी आधुनिक जीवनशैली, बिगड़ा खान-पान और पर्यावरण में बदलाव इसके लिए जिम्मेदार हैं।

अनहेल्दी डाइट: फास्ट फूड और प्रोसेस्ड फूड की बढ़ती हुई आदत, फाइबर युक्त भोजन (जैसे फल, सब्जियां, साबुत अनाज) की कमी और और कम पोषक तत्वों वाले आहार का अधिक सेवन हमारी आंतों को नुकसान पहुंचाते हैं। पर्याप्त मात्रा में पानी न पीने से मल नरम नहीं रहता और पाचन प्रक्रिया प्रभावित होती है। साथ ही अत्यधिक चीनी, वसा और रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन का सेवन भी नुकसानदायक है।

बदलती जीवनशैली: शारीरिक गतिविधि की कमी जैसे लंबे समय तक बैठे रहना, व्यायाम न करना आदि से आंतों की गतिशीलता कम होती है। नींद पर्याप्त न लेना भी पाचन तंत्र को प्रभावित करता है। व्यस्तता या सुविधाओं की कमी के कारण शौच की इच्छा को बार-बार दबाना भी एक बड़ी वजह है।

मानसिक स्वास्थ्य: आधुनिक जीवन का तनाव, चिंता और अवसाद पाचन तंत्र पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। तनाव आंतों की गतिशीलता को कम कर सकता है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं आंत-मस्तिष्क संबंध को प्रभावित करती हैं।

चिकित्सीय कारण: कुछ दवाएं जैसे दर्द निवारक, एंटासिड, एंटी-डिप्रेसेंट और आयरन सप्लीमेंट्स कब्ज का कारण बन सकती हैं। मधुमेह, थायरॉइड और अन्य पुरानी बीमारियां भी पाचन तंत्र को प्रभावित करती हैं।

आयु और हार्मोनल बदलाव: उम्र बढ़ने के साथ आंतों की कार्यक्षमता कम हो सकती है। इसके अलावा गर्भावस्था, मासिक धर्म या रजोनिवृत्ति जैसे हार्मोनल बदलाव भी कब्ज को बढ़ा सकते हैं।

समाधान के उपाय: कब्ज से बचाव के कई उपाय हैं।

चोकरयुक्त आटा: डायबिटिक डाइटीशियन एवं न्यूट्रिशनिस्ट्स कहते हैं कि यदि 3 मुट्ठी आटे में एक मुट्ठी चोकर डालकर गूंधा जाए तो इस आटे से बनी चपाती अधिक संतुष्टि देती है। चोकरयुक्त आटे का इस्तेमाल किया जाए, तो रोटियां पौष्टिकता देने के साथ-साथ वजन भी कम करेंगी और पेट भी साफ रहेगा।

ओट्स: ओट्स में मौजूद घुलनशील डाइटरी फाइबर पाचन क्रिया को सुचारु रखता है, जिससे भोजन आसानी से पच जाता है। इससे कब्ज की शिकायत नहीं रहती। यदि नाश्ते में सुबह केवल ओट्स लेते हैं, तो साथ में सूखे फल और ताजा मौसमी फल जैसे सेब, नाशपाती, आम, स्ट्राबेरी, केला, ब्लूबेरी इत्यादि अवश्य लें। ऐसा करना पौष्टिकता देने के साथ पेट भी साफ रखेगा।

कुदरती उपचार: सुबह उठते ही सीधे लेट जाएं, फिर एक तौलिया ठंडे पानी में भिगोकर पेट पर रखें। उसके ऊपर गरम शॉल लपेट लें। 10 मिनट के बाद ठंडा तौलिया हटाकर उस के स्थान पर गरम पानी में भीगा निचोड़ा हुआ तौलिया पेट पर रख कर उस के ऊपर शॉल लपेट कर 10-15 मिनट लेटें। शुरू-शुरू में यह प्रक्रिया हो सके तो 2-3 बार करें। आप देखेंगे बहुत जल्द ही आप के बॉवेल सिंड्रोम और बॉवेल मूवमेंट में फर्क पड़ेगा। सर्द-गरम पेट पर पट्टी लगाने और हल्की-फुल्की कसरत से भी लाभ होगा।

ये भी आजमाएं

- फाइबरयुक्त आहार (जैसे हरी सब्जियां, फल, ओट्स, चिया सीड्स) का सेवन बढ़ाने से लाभ होगा।
- रोजाना 2-3 लीटर पानी पिएं।
- नियमित किसी भी तरह का व्यायाम करें, जैसे योग या तेज चलना।
- तनाव प्रबंधन के लिए ध्यान, योग या गहरी सांस लेने की तकनीक अपनाएं।
- शौच की इच्छा को नजरअंदाज न करें और नियमित समय पर शौच जाएं।
- आवश्यक हो तो चिकित्सक से सलाह लें, विशेष रूप से यदि कब्ज पुराना हो। *

(आयुर्वेद-यूनानी चिकित्सा विशेषज्ञ डॉ. राजन शर्मा से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ.(प्रोफेसर) विनय गोयल
चेयरमैन-न्यूरोलॉजी
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

डब्ल्यूएचओ के अनुसार साढ़े पांच करोड़ से अधिक लोग दुनिया भर में डिमेंशिया (जिसका एक प्रमुख प्रकार अल्जाइमर डिजीज (संक्षेप में एडी. है) से पीड़ित हैं। डिमेंशिया के लगभग 60 फीसदी मामले अल्जाइमर से ही संबंधित होते हैं।

क्या है अल्जाइमर

जर्मनी के प्रख्यात मनोचिकित्सक एलोइस अल्जाइमर ने अल्जाइर रोग की पहचान की थी। इसलिए उन्हीं के नाम पर इस मर्ज का नाम अल्जाइमर पड़ा, जिसे अंग्रेजी भाषा में 'अल्जाइमर्स डिजीज' या ए.डी. कहा जाता है। एलोइस अल्जाइमर ने कहा था कि जब युवावस्था की दोपहर के बाद जिंदगी की शाम होती है, तब यादें ही हमारा सहारा होती है। मन दुखद यादों को भूलना चाहता है और सुखद यादों में डूबना चाहता है। उम्र बढ़ने के साथ यादें हमारी साथी बन जाती हैं, लेकिन क्या होगा अगर याद्दाश्त खुद ही फीकी पड़ने लगे और खो जाए? अल्जाइमर रोग में यही होता है।

समय रहते हो जाएं सचेत

डिमेंशिया (मनोभ्रंश) का एक प्रमुख प्रकार है-अल्जाइमर। डिमेंशिया मस्तिष्क संबंधी विकारों का एक समूह है, जिसमें व्यक्ति की याद्दाश्त, सोच, भाषा और उसका कौशल क्षीण होने लगता है और उसके व्यक्तित्व एवं व्यवहार में नकारात्मक बदलाव आने लगते हैं। डिमेंशिया के लगभग 60 फीसदी मामले अल्जाइमर से संबंधित होते हैं। गौरतलब है कि अल्जाइमर की समस्या रातों-रात नहीं होती। कई सालों के बाद यह रोग गंभीर रूप धारण करता है। समय रहते इस रोग का पता चलने पर पीड़ित व्यक्ति की जीवन प्रत्याशा (लाइफ एक्सपेक्टेंसी) 8-10 साल से अधिक हो सकती है, हालांकि इसके अपवाद भी संभव हैं।

रोग के कारण

बढ़ती उम्र यानी वृद्धावस्था (आमतौर पर 60 साल से अधिक) में मस्तिष्क की कोशिकाओं (न्यूरॉन्स) के मृत होने और इनमें असामान्य रूप से प्रोटीन के संचित होने को अल्जाइमर का कारण माना जाता है, लेकिन इस रोग के कारणों पर अभी तक शोध-अध्ययन जारी हैं।

ये हैं प्रमुख लक्षण

- चंद दिनों पहले घटी घटना भी भूल जाना।
- हाल में ही संपर्क में आए लोगों के नामों को भी भूल जाना।
- समय और स्थान के बारे में असमंजस होना।
- अत्यंत गंभीर स्थिति में मरीज अपने परिजनों तक को नहीं पहचानता या फिर उनका नाम भूल जाता है।
- बोलते समय सही शब्द का चयन और उच्चारण करने में दिक्कत।
- नित्य क्रिया और दैनिक कार्य करने में कठिनाई जैसे कमीज के बटन बंद करने में दिक्कत महसूस करना आदि।
- लोगों का चेहरा पहचानने में परेशानी।
- पीड़ित व्यक्ति के व्यक्तित्व में नकारात्मक परिवर्तन होना।
- अल्जाइमर रोगी अकसर समाज से अलग-थलग पड़ जाते हैं। इस कारण ये अवसाद से ग्रस्त हो सकते हैं। क्रोध और चिड़चिड़ापन इनके स्वभाव का अंग बन जाता है।
- आमतौर पर अल्जाइमर के लक्षण इस बीमारी की अवस्था (स्टेज) पर निर्भर करते हैं। जैसे बीमारी के शुरुआती दौर में व्यक्ति नाम या स्थान को कुछ सेकेंड या मिनट के लिए भूल सकता है, लेकिन बीमारी की तीसरी अवस्था या स्टेज में व्यक्ति अपने घर वालों का नाम भी भूल सकता है।

स्पेशल: वर्ल्ड अल्जाइमर-डे, 21 सितंबर

ओल्ड एज में न्यूरॉन्स के डैमेज होने और अन्य कुछ कारणों से व्यक्ति अल्जाइमर की गिरफ्त में आ सकता है। इससे उसकी मेमोरी पावर वीक होने लगती है और कई तरह की मेंटल प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। इससे पेशेंट को नॉर्मल लाइफ जीने में परेशानी होती है। लेकिन अगर शुरुआती लक्षणों के साथ ही कुछ बातों को लेकर सावधानी बरती जाए तो इसके प्रभाव को काफी कम किया जा सकता है। इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

अल्जाइमर जब ओल्ड एज में मेमोरी पावर होने लगती है वीक

एजिंग प्रोसेस नहीं है अल्जाइमर

उम्र बढ़ने (आमतौर पर 60 साल के बाद) के साथ मस्तिष्क और शरीर की कार्यक्षमता निरंतर कम होती जाती है, जिसे एजिंग प्रोसेस कहा जाता है। इस दौरान व्यक्ति की याददाश्त कम होने लगती है, लेकिन उसे बोलते समय सही शब्द का चयन करने और दैनिक कार्यों को अंजाम देने में दिक्कत महसूस नहीं होती, जबकि अल्जाइमर की समस्या में उपरोक्त लक्षण सामने आते हैं।

डायग्नोसिस के तरीके

न्यूरोलॉजिस्ट द्वारा सबसे पहले मरीज का क्लीनिक में शारीरिक और मानसिक परीक्षण (जिसमें स्मृति परीक्षण भी शामिल है) किया जाता है। इसके अलावा मस्तिष्क में स्मृति से संबंधित कौन सा भाग कितना विकारग्रस्त है, यह जानने के लिए सीटी स्कैन या एमआरआई या पीईटी स्कैन नामक परीक्षण कराए जाते हैं। कुछ मामलों में ईईजी टेस्ट भी कराते हैं।

इलाज के बारे में

अल्जाइमर्स का कोई स्थाई इलाज नहीं है। अतीत में 'अमेरिकन ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन' अल्जाइमर्स से संबंधित एक दवा को अनुमति प्रदान कर चुका है, जिसके क्लीनिकल ट्रायल जारी हैं। इस मर्ज में सिर्फ लक्षणों को कम करने के लिए कुछ विधियां और उपचार उपलब्ध हैं।

- अवसाद (डिप्रेशन) और मरीज की घबराहट को नियंत्रित करने के लिए दवाएं दी जाती हैं।
- उच्च रक्तचाप की समस्या होने पर इसे नियंत्रित करने वाली दवाएं देते हैं।
- शारीरिक और मानसिक गतिविधियां रोगी की प्रतिदिन की गतिविधियों में सुधार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। जैसे योगासन, प्राणायाम शारीरिक फिटनेस को बनाए रखने में सहायक हो सकते हैं।
- कुछ मानसिक अभ्यास जैसे सुडोकू, क्रॉसवर्ड, पहेली आदि मस्तिष्क को सक्रिय बनाए रखने में सहायक हैं।
- कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि नई भाषाएं सीखने से मस्तिष्क का अच्छा अभ्यास होता है और सीखने की इस प्रवृत्ति से अल्जाइमर्स की रोकथाम में मदद मिलती है।

फैमिली सपोर्ट है इंपॉर्टेंट

अल्जाइमर न केवल रोगी को बल्कि उसके परिवार को भी प्रभावित करता है। इसलिए परिवार के सदस्य पीड़ित व्यक्ति के लिए वक्त निकालें,

उनसे बात करें और उनके साथ टहलें ताकि उनके तनाव को दूर करने में मदद मिले। डॉक्टर, दोस्त और पड़ोसी के रूप में हम मरीज की मदद कर सकते हैं।

इन्हें है अल्जाइमर का अधिक रिस्क

- 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में अल्जाइमर का जोखिम सर्वाधिक होता है।
- जिन लोगों के परिवार के किसी सदस्य को अतीत में अल्जाइमर की समस्या रही है, उनमें इस रोग के होने का जोखिम ज्यादा होता है।
- किसी व्यक्ति के शरीर में कुछ जींस ऐसे होते हैं, जो अल्जाइमर रोग के खतरे को बढ़ा देते हैं।
- जिन लोगों के मस्तिष्क में किसी दुर्घटना से गंभीर आघात लगा है या किन्ही कारणों से गंभीर चोट लगी है और ऐसे लोग दुर्घटना के बाद देर तक बेहोश रहे हैं, उनमें कालांतर में अल्जाइमर होने का जोखिम बढ़ जाता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

पोषक तत्वों का सेवन लाभकारी

अल्जाइमर की रोकथाम या इस मर्ज की प्रक्रिया को धीमा करने में संतुलित और पौष्टिक खान-पान का भी महत्व होता है। इसके अलावा जो लोग अल्जाइमर से ग्रस्त हो चुके हैं, उन्हें और उनके परिजनों को भी मरीज के संदर्भ में संतुलित और पौष्टिक खान-पान पर ध्यान देना चाहिए। पौष्टिक और संतुलित आहार मस्तिष्क और इसकी कोशिकाओं (न्यूरॉन्स) के क्रियाकलाप को सही तरीके से संचालित करने में मदद करता है। जैसे अखरोट के सेवन से याददाश्त को बरकरार रखने में मदद मिलती है। ऐसा इसलिए क्योंकि अखरोट में ओमेगा 3 फैटी एसिड पाया जाता है, जो मस्तिष्क के क्रियाकलापों को सुचारु रूप से संचालित करने में मदद करता है।
अखरोट के अलावा विटामिन बी 12 (जो मौसमी फलों, हरी सब्जियों और ड्राई फ्रूट्स में पाया जाता है), मछली, कीवी, अनार और विभिन्न रूपों में हल्दी का सेवन कमजोर होती याददाश्त को रोकने में सहायक हैं। हल्दी में करक्यूमिन नामक तत्व पाया जाता है, जो याददाश्त को सशक्त बनाने में सहायक है।

सीजनल डिजीज

डॉ. मोहसिन वली
सीनियर फिजीशियन
सर गंगाराम अस्पताल, नई दिल्ली

इन दिनों कई इलाकों में वायरल फीवर से बड़ी संख्या में लोग बीमार हो रहे हैं। एच3एन2 इंफ्लूएंजा-ए के नए वेरिएंट की वजह से होने वाले वायरल फीवर से पेशेंट लंबे समय तक ग्रस्त रह सकता है। इसके कारण, लक्षणों के साथ यहां विस्तार से बचाव के बारे में भी बता रहे हैं।

वायरल फीवर कर रहा है लंबे समय तक बीमार

इन दिनों कई इलाकों में वायरल फीवर के मामले बहुतायत में देखने को मिल रहे हैं। इसकी बड़ी वजह बारिश का दूसरे साल से अपेक्षाकृत अधिक मात्रा में होना और जगह-जगह जल-जमाव होना मानी जा रही है। बरसात के बाद के मॉयश्चरयुक्त आबोहवा में वायरस, बैक्टीरिया और मच्छर तेजी से मल्टीप्लाई करते हैं और उनके नए वेरिएंट्स भी पैदा होते हैं, जिनकी वजह से कई तरह के बुखार और बीमारियों का सामना करना पड़ता है। इनमें से एक है-आजकल फैला वायरल फीवर। इस बार का वायरल फीवर एच3एन2 इंफ्लूएंजा-ए के नए वेरिएंट की वजह से फैल रहा है। इसकी पुष्टि मेडिकल साइंस मे बायोफार्मा टेस्ट से हुई है।

वायरस के नए वेरिएंट के लक्षण हैं ज्यादा गंभीर

यूं तो वायरल फीवर हर साल बदलते मौसम में फैलता है, जिसमें मरीज आमतौर पर 3 से 5 दिन में ठीक हो जाते थे। लेकिन एच3एन2 इंफ्लूएंजा-ए के नए वेरिएंट से पीड़ित कई मरीजों का बुखार पैरासिटामॉल या क्रोसिन जैसी दवाइयों से काबू नहीं हो पा रहा है। बुखार जल्दी नहीं उतरता, उतरने के कुछ समय बाद दुबारा आ जाता है। बुखार उतरने में 10-12 दिन लग रहे हैं। कुछ मामलों में तो यह बुखार 3 सप्ताह तक बना रहता है। ऐसे मरीजों को अस्पताल में भर्ती होने की नौबत आ रही है। यही नहीं कई मरीज ऐसे भी हैं, जिन्हें ठीक होने के बाद भी लगातार खांसी, कमजोरी और भूख न लगने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। इसे देखते हुए कुछ डॉक्टरों ने तो इस वायरल फीवर को क्रोसिन फेल फीवर का नाम दे दिया है।

कैसे फैलता है यह वायरस

इंफ्लूएंजा एच3एन2 वायरस, संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने पर दूसरे व्यक्ति में फैलता है। संक्रमित मरीज जब छींकता या खांसता है, तो ड्रॉपलेट एक मीटर के दायरे तक फैल जाते हैं और आस-पास मौजूद व्यक्ति के सांस लेने पर ड्रॉपलेट उसके शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। या फिर संक्रमित व्यक्ति के खांसने-छींकने पर वायरसयुक्त ड्रॉपलेट किसी सतह या किसी चीज पर गिरते हैं, जिसे स्वस्थ व्यक्ति के छूने पर हाथ में ट्रांसफर हो जाते हैं और आंख-नाक-मुंह के जरिए उसके शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। ऐसे में परिवार में एक से दूसरा व्यक्ति इसकी चपेट में आ रहे हैं।

क्या होते हैं लक्षण

संक्रमित व्यक्ति को तेज बुखार आता है। इसके साथ ही सिर दर्द, पूरे बदन का टूटना और दर्द होना, जबड़ों-गर्दन-कमर-जोड़ों में दर्द होना, उल्टी आना, खांसी-जुकाम होना, गले में खराश, बलगम, नाक बंद होना, सांस लेने में कठिनाई होना, भूख कम होना, पेट दर्द, डायरिया या लूज मोशन होना, बहुत ज्यादा थकान और कमजोरी महसूस होना जैसी समस्याएं हो रही हैं।

किन्हें है ज्यादा रिस्क

कमजोर इम्यूनिटी वाले छोटे बच्चे, बुजुर्ग और गर्भवती महिलाएं इस वायरस की चपेट में जल्दी आ सकते हैं। इम्यूनो कॉम्प्रोमाइज लोग यानी टीबी, अस्थमा या पहले फेफड़ों में इंफेक्शन, किडनी, कार्डिएक डिजीज जैसी गंभीर बीमारी से पीड़ित मरीजों को विशेष सावधानी बरतनी जरूरी है।

उपचार के तरीके

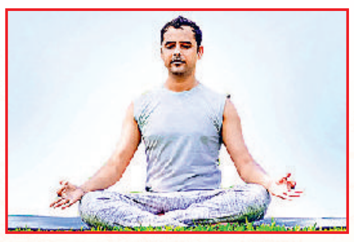
डॉक्टर मरीज को ऑब्जर्व करके, पूरा एगजामिनेशन करके और एच3एन2 का बायोफार्मा टेस्ट करवाते हैं। इसके साथ एहतियातन टाइफायड, डेंगू, मलेरिया का टेस्ट भी कर सकते हैं। बुखार के लिए पैरासिटामोल, विटामिन सी देते हैं। कुछ लोगों को एंटीबायोटिक दवाइयां भी देने की जरूरत पड़ती है ताकि आगे जाकर सेकेंड इंफेक्शन न हो। मरीज को पूरा आराम करने, बलगम ज्यादा होने पर स्टीम लेने, शरीर को हाइड्रेटेड रखने के लिए पानी भरपूर मात्रा में पीने और लिक्विड डाइट लेने की सलाह दी जाती है।

कब करें डॉक्टर से कंसल्ट

अगर बुखार 3 दिन से ज्यादा बना हुआ है और पैरासिटामोल लेने के बाद भी काबू में नहीं आ रहा तो यह साधारण वायरल फीवर नहीं है, तब देर न करें, तुरंत डॉक्टर से जांच करवानी चाहिए।

कैसे करें बचाव

- अपनी इम्यूनिटी मजबूत करने पर पूरा ध्यान दें। स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं।
- घर का बना ताजा, गर्म, पौष्टिक और संतुलित खाना खाएं। इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए मौसमी और ताजी फल-सब्जियों का सेवन करें। अदरक, लहसुन जैसी चीजों को अपने आहार में जरूर शामिल करें। खट्टे फल, फ्रिज में रखा ठंडा जूस, कोल्ड ड्रिंक्स, आइसक्रीम से परहेज करें। खटाई, दही जैसे खाद्य पदार्थों का सेवन कम से कम करें।
- शरीर को हाइड्रेट रखें। ज्यादा से ज्यादा पानी और लिक्विड डाइट का सेवन करें। यथासंभव गुनगुना पानी पिएं।
- बरसात में भीगने की स्थिति में गर्म पानी से जरूर नहाएं। सिर और बाल अच्छी तरह धोकर सुखाएं। चाय-कॉफी-कहवा जैसे गर्म पेय लें। केसर वाला दूध या चाय पीने से आराम मिलता है।



- रेगुलर वर्कआउट, व्यायाम, शुद्ध-साफ हवा में सांस लें, योग करें।
- बदलते मौसम में फ्लू से बचने के लिए न्यूमोकोकल इंफ्लूएजा वैक्सीन हर साल जरूर लगवाएं। छोटे बच्चों, बुजुर्गों और कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों के लिए जरूरी है।
- फ्लू होने पर अपने आपको आइसोलेट करें ताकि दूसरे लोग संक्रमित न हो पाएं। जितना जल्दी हो सके, डॉक्टर से कंसल्ट करें। बिना डॉक्टर की सलाह के एंटीबायोटिक दवाइयां न लें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

सजेशन
निकिता चौहान

कुछ युवा पुरुष मस्कुलर बॉडी की चाहत में बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए प्रोटीन की ओवरडोज लेने लगते हैं। इससे क्या नुकसान हो सकते हैं और इससे बचाव के लिए क्या करें, आपको जरूर जानना चाहिए।

सही मात्रा में करें प्रोटीन का सेवन

एक हेल्दी शरीर के लिए हमें प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट और विटामिंस सभी पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। सभी न्यूट्रिएंट की एक निश्चित मात्रा में जरूरत होती है। प्रोटीन एक इंपॉर्टेंट न्यूट्रिएंट है, जो टिश्यू के निर्माण और रिपेयर, एंजाइम और हार्मोन को बनाने और शरीर के लिए कई तरह के कार्यों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन कई पुरुष अपनी मस्कुलर बॉडी बनाने के लिए अपनी डाइट में प्रोटीन को बहुत ज्यादा मात्रा में लेने लगते हैं। किसी भी चीज का ज्यादा सेवन शरीर पर कई दुष्प्रभाव डाल सकता है। खासतौर पर पुरुषों की प्रजनन क्षमता पर इसका बहुत बुरा असर पड़ता है और लंबे समय तक ज्यादा प्रोटीन लेने से शुक्राणुओं (स्पर्म) की संख्या कम हो सकती है। इसलिए इस बारे में सावधान रहें।

किडनी पर पड़ता है दबाव: प्रोटीन से मांसपेशियां मजबूत होती हैं, इम्यूनिटी बढ़ती है और कसरत करने के बाद रिकवरी होती है। लेकिन जब यह बहुत ज्यादा लिया जाता है, खासकर पावडर या प्रोसेस्ड सोर्स के रूप में तो किडनी पर दबाव पड़ता है, हार्मोन बिगड़ सकते हैं और शुक्राणु बनने की प्रक्रिया भी प्रभावित हो सकती है।

डाइजेस्टिव सिस्टम होता है खराब: प्रोटीन का ज्यादा सेवन करने से पाचन सबंधी समस्याएं पैदा होती हैं। आप प्रोटीन को फाइबर के साथ लें, इससे आपका पाचन बेहतर होगा और साथ ही इससे स्पर्म काउंट बढ़ता है। फाइबर स्वस्थ पाचन के लिए आवश्यक होता है।

हाईड्रेट रहें: ज्यादा प्रोटीन का सेवन करने से डिहाइड्रेशन हो सकता है। इसके लिए जरूरी है कि खूब

पानी पिएं। जितना हो सके तरल पदार्थ अपनी डाइट में शामिल करें।

ऐसे करें प्रोटीन का सेवन: अगर आप प्रोटीन के फायदों को बिना किसी दुष्प्रभाव के प्राप्त करना चाहते हैं तो आप ध्यान रखें कि अपने डाइट में प्रोटीन का सेवन कुछ इस तरीके से करें कि प्रोटीन और अन्य पोषक तत्व बैलेंस्ड रहें। भरपूर मात्रा में फल और सब्जियों का सेवन करें। इनमें विटामिन, खनिज और फाइबर प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो हेल्थ के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। आप सप्लीमेंट्स के बजाय फलों, सब्जियों, अनाज, अंडे, मछली, दालें और मेवों से प्रोटीन ले सकते हैं। जितना हो सके उतना फिजिकल वर्कआउट करें। अगर आप रेडीमेड प्रोटीन पावडर का इस्तेमाल करते हैं तो ध्यान रखें उसमें बहुत ज्यादा शुगर होता है, जिस कारण आपके स्पर्म काउंट कम हो सकते हैं और प्रजनन क्षमता भी घटती है। इसलिए बगैर डॉक्टर से पूछे प्रोटीन सप्लीमेंट का सेवन ना करें। नेचुरल तरीकों से ही प्रोटीन का सेवन करें। अपने लिए प्रोटीन की सही मात्रा जानने के लिए एक्सपर्ट की सलाह जरूर लें। *

(गुरुग्राम स्थित नोवा आईवीएफ फर्टिलिटी की फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट डॉ. रश्मि अग्रवाल से बातचीत पर आधारित)

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से। हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

रोहतक। कार्यकर्ताओं से मुलाकात करते मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ।

मुख्यमंत्री का रोहतक पहुंचने पर स्वागत

रोहतक। प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का स्थानीय कैनाल रैस्ट हाउस पहुंचने पर जिला प्रशासन के उच्चाधिकारियों, पूर्व मंत्री मनीष कुमार ग्रोवर एवं पार्टी पदाधिकारियों ने पुष्पगुच्छ भेंट कर स्वागत किया। उन्होंने रैस्ट हाउस पहुंचने पर लोगों से मुलाकात की। सीएम ने इस दौरान समस्याएं भी सुनी। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का रोहतक पहुंचने पर उपायुक्त सचिन गुप्ता ने पुष्पगुच्छ भेंट कर स्वागत किया। मुख्यमंत्री ने कार्यक्रमों की तैयारियों बारे जानकारी ली तथा आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

रोहतक। विस्तार व्याख्यान को सम्बोधित करते प्रो. एएस राणा।

चरित्र निर्माण पर व्याख्यान का आयोजन

रोहतक। महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय के जेनेटिक्स विभाग द्वारा- विद्यार्थियों का चरित्र निर्माण व पुनर्निर्माण विषय पर एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। यह व्याख्यान प्रो. एएस राणा ने प्रस्तुत किया। प्रो. एएस राणा ने कहा कि विद्यार्थियों के लिए चरित्र निर्माण जीवन कौशल विकास की आधारशिला है। उन्होंने यह स्पष्ट किया कि जिन युवाओं की दिनचर्या में बुरी आदतें घर कर लेती हैं, उनके लिए इस प्रकार के कार्यक्रम अत्यंत आवश्यक हैं। उन्होंने यह भी कहा कि मानव संस्कृति और संस्कार ही सच्चे चरित्र निर्माण के मूल आधार हैं। कार्यक्रम की अध्यक्षता विभागाध्यक्ष प्रो. एसके तिवारी ने की।

विद्यार्थियों को पढ़ाया ईमानदारी का पाठ

महम। राजकीय महाविद्यालय महम में युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय के निर्देश पर मेरा भारत के तत्वाधान में एक संगोष्ठी आयोजित की गई। इस संगोष्ठी में विद्यार्थियों को जीवन में ईमानदार बनने के लिए प्रेरित किया। कॉलेज के पूर्व छात्र पवन राठी और कॉलेज के प्राध्यापक सुखवीर ने विद्यार्थियों को संबोधित किया। ऋतु जांगड़ा ने माई भारत साइट पर युवाओं के रजिस्ट्रेशन किया। अभिषेक फरमाना ने भारत मण्डपन के अनुभव बताए । सुखवीर ने बच्चों को समाज में हो रही गतिविधियों में न्यायपूर्वक ढंग से अपनी भागीदारी निभाने के लिए जागरूक किया।

पांच ग्राम पंचायतें प्लास्टिक मुक्त घोषित

रोहतक। उपायुक्त सचिन गुप्ता के आदेशानुसार और अतिरिक्त उपायुक्त एवं जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी नरेंद्र कुमार के मार्गदर्शन से जिला के 5 गांवों ग्राम पंचायत बहुजमालपुर, लाहली, सीसर खास, सुंदरपुर व भैंसरू कलां को प्लास्टिक मुक्त घोषित किया गया। उपायुक्त स ने कहा कि जिला में मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी द्वारा स्वच्छता ही सेवा पवाड़ा अभियान शुरू किया।

स्वस्थ नारी-सशक्त परिवार अभियान का शुभारंभ

प्रदर्शनी में दिखाई दी स्वस्थ नारी-सशक्त परिवार अभियान की झलक,किया जागरूक

- प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 75वें जन्मदिन पर काटा केक
- लोगों को केंद्र सरकार की योजनाओं की दी जानकारी

केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री जेपी नड्डा ने प्रदर्शनी का रिबन काटकर शुभारंभ किया, प्रदर्शनी में स्वस्थ मां, सुरक्षित शिशु - मजबूत समाज की नींव जैसे प्रेरक संदेशों के साथ स्वास्थ्य सेवाओं और योजनाओं की झलक दिखाई गई, जिसे लोगों ने खूब सराहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 75वें जन्मदिन के अवसर पर बुधवार को स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियान का शुभारंभ हुआ। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय परिसर में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की गरिमामयी उपस्थिति में केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री जेपी नड्डा ने प्रदर्शनी का रिबन काटकर शुभारंभ किया। इस अवसर पर हरियाणा की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव, सहकारिता मंत्री डॉ अरविंद कुमार शर्मा, सिंचाई एवं जल संसाधन मंत्री श्रुति चौधरी भी उपस्थित रहे। केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री जे पी नड्डा ने कहा कि इस अभियान का उद्देश्य महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य की सुरक्षा, जागरूकता और बेहतर देखभाल सुनिश्चित करना है। अभियान की अवधि 17 सितंबर से 2 अक्टूबर 2025 तक रखी गई है। प्रदर्शनी में स्वस्थ मां, सुरक्षित शिशु - मजबूत समाज की नींव जैसे प्रेरक संदेशों के साथ स्वास्थ्य सेवाओं और योजनाओं की झलक दिखाई गई। अवलोकन के बीच मुख्य अतिथि जेपी नड्डा और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने टीबी मुक्त भारत अभियान की जानकारी ली। निक्षय पोषण योजना पर आधारित पैनलों के माध्यम से लोगों को यह जानकारी दी गई कि टीबी रोगियों को उपचार के दौरान प्रतिमाह 1000 रुपए पोषण सहायता सीधे बैंक खाते में दी जाती है।

रोहतक। कार्यक्रम में मौजूद मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी और केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री जेपी नड्डा व अन्य भाजपाई।

रोहतक। शपथ ग्रहण कार्यक्रम में मौजूद भाजपा कार्यक्रता।

महिलाओं ने ली रोगों की रोकथाम व इलाज संबंधी जानकारी

स्टॉलों पर कैंसर स्क्रीनिंग, एनीमिया नियंत्रण, थैलेसीमिया जांच, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और क्षय रोग से संबंधित जानकारी विस्तार से दी गई। साथ ही आप से रोशन है पूरे परिवार की खुशी - टीबी उपचार लें और अपनों का साथ निभाएं जैसे संदेशों ने लोगों को आकर्षित किया।

डिजिटल स्वास्थ्य पहल

प्रदर्शनी का एक खास आकर्षण फोटो फ्रेम और एबीएचए हेल्थ आईडी कार्ड को प्रमोट करने वाला स्टॉल रहा। इसमें नागरिकों को अपने स्वास्थ्य रिकॉर्ड मोबाइल पर सुरक्षित रखने की सुविधा के बारे में जानकारी दी गई।

हेल्पलाइन और स्वास्थ्य सेवाओं की दिखी झलक

प्रदर्शनी में स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने महिलाओं को बताया गया कि किसी भी स्वास्थ्य समस्या या सहायता के लिए हरियाणा स्वास्थ्य हेल्पलाइन 104 और निक्षय संपर्क हेल्पलाइन 1800-11-6666 (टोल फ्री) 24&7 उपलब्ध हैं। इस अवसर पर पूर्व मंत्री मनीष कुमार ग्रोवर, नगर निगम रोहतक के मेयर रामावतार वाल्मीकि, स्वास्थ्य विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव सुधीर राजपाल, सूचना, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग के महानिदेशक के मकरंद पांडुरंग, उपायुक्त सचिन गुप्ता, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के एमडी आरएस ढिल्लो सहित अन्य अधिकारी और अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

रोहतक। विजेता खिलाड़ियों के साथ टीम इंचार्ज। *फोटो : हरिभूमि*

रोहतक की बेटियों ने योगा और कुश्ती में लहराया परचम

- योग और फेंसिंग प्रतियोगिता में खिलाड़ी ने दबदबा कायम रखा
- रोहतक जिले की संयुक्त टीम ने शानदार प्रदर्शन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

शिक्षा विभाग हरियाणा द्वारा विभिन्न जिलों में आयोजित करवाई जा रही प्रतियोगिता में खिलाड़ी उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन कर रहे हैं, जिसमें रेवाड़ी में आयोजित योग और फेंसिंग प्रतियोगिता में खिलाड़ी ने अपना दबदबा कायम रखा, मीडिया कन्वीनर डॉक्टर जनक राज ने बताया कि योगासन प्रतियोगिता में अंडर-19 आयु वर्ग की गर्ल्स आर्टिस्टिक पेयर इवेंट में रोहतक की प्रीति एवं काजल ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

फेंसिंग (तलवारबाज़ी) प्रतियोगिता

फॉइल इवेंट में रोहतक जिले की संयुक्त टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक जीता। इस विजेता टीम में शामिल खिलाड़ी हैं। अरमान, यश, रुस्तम, रमन और

कुश्ती प्रतियोगिता

रोहतक जिले ने हरियाणा स्तर की इस प्रतियोगिता में कुल मिलाकर दूसरा स्थान प्राप्त किया।
विनाक्षी (40 किग्रा.) स्वर्ण पदक
हर्षिता (65 किग्रा.) स्वर्ण पदक
काजल (40 किग्रा.) रजत पदक
निधि (69 किग्रा.) रजत पदक
दिव्या (73 किग्रा.) रजत पदक

लड़कों की प्रतियोगिता

रोहतक जिले के खिलाड़ी आदर्श, अभिनव, मानव और दीपांशु ने भी शानदार खेल दिखाते हुए फाइनल राउंड में प्रवेश किया है। इनका परिणाम कल घोषित किया जाएगा।

इसके अतिरिक्त, यश दलाल, डिवाइन और निशांत ने भी प्रतियोगिता में भागीदारी की। रोहतक की प्रीति एवं काजल ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान प्राप्त किया। जिला शिक्षा अधिकारी मनजीत मलिक, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी दिलजीत सिंह और जिला सहायक शिक्षा अधिकारी (खेल) संजय मलिक और अन्य सभी अधिकारियों और प्रशिक्षकों ने विजेता खिलाड़ी को बधाई दी।

एसजेके कॉलेज में ओजोन दिवस पर भाषण प्रतियोगिता

प्रतियोगिता में अंजलि को प्रथम तो गरिमा को मिला द्वितीय स्थान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

सत जींदा कल्याणा कॉलेज कलानौर में 16 सितंबर को ओजोन दिवस मनाया गया। इस अवसर पर भूगोल विभाग एवं पर्यावरण क्लब के संयुक्त तत्वावधान में ओजोन परत संरक्षण विषय पर भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में प्रतिभागियों ने ग्लोबल वार्मिंग, ओजोन क्षरण और पर्यावरण संरक्षण जैसे गंभीर विषयों पर अपने विचार प्रस्तुत किए। प्रतियोगिता में अंजलि ने प्रथम स्थान, गरिमा ने द्वितीय स्थान और अंजू ने तृतीय स्थान हासिल किया। विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कृत कर सम्मानित किया गया। इस मौके पर कॉलेज के प्राचार्य डॉ. नरेश कुमार दुआ ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए पर्यावरण को स्वच्छ रखने का आह्वान किया।

उन्होंने कहा कि सतत विकास के लिए पर्यावरण का संरक्षण सबसे आवश्यक है। डॉ. सुमन ने ओजोन दिवस की इस वर्ष की थीम पर प्रकाश डाला और विद्यार्थियों को इसके महत्व से अवगत कराया। वहीं, उर्मिला दलाल ने ओजोन परत के क्षरण और वैश्विक उष्मण के जीवन पर पड़ने वाले प्रभावों तथा उनसे बचने के उपायों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। कार्यक्रम में निर्णायक मंडल की भूमिका डॉ. विकास कुमार और डॉ. मानसा राय ने निभाई। आयोजन का संचालन उर्मिला दलाल और डॉ. सुमन के कुशल निर्देशन में किया गया।

डॉ. श्रीभगवान ने राष्ट्रीय शोध-संगोष्ठी में प्रस्तुत किया शोध-पत्र

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के संस्कृत विभागाध्यक्ष डॉ. श्रीभगवान ने गीता विद्या मंदिर कन्या महाविद्यालय, सोनीपत में आयोजित राष्ट्रीय शोध-संगोष्ठी में मुख्य वक्ता के रूप में शोध-पत्र प्रस्तुत किया। वैदिक परिप्रेक्ष्य में 21वीं सदी के संदर्भ में महर्षि वाल्मीकि रामायण का विश्लेषण विषयक इस राष्ट्रीय संगोष्ठी में डॉ. श्रीभगवान ने कहा कि महर्षि वाल्मीकि कृत रामायण केवल धार्मिक ग्रंथ नहीं, बल्कि भारतीय जीवन का दर्पण है। इसमें मर्यादा-पुरुषोत्तम श्रीराम के चरित्र के साथ-साथ समाज-व्यवस्था, राजनीति, प्रशासन, पर्यावरण और शिक्षा के आदर्श भी प्रतिपादित किए गए हैं।

66 महिलाओं सहित 86 रक्तदाताओं ने किया योगदान

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्म दिन पर लगाया रक्तदान शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार और हरियाणा सरकार के सौजन्य से स्वस्थ-नारी, सशक्त-परिवार राष्ट्रव्यापी अभियान के तहत बुधवार को टैगोर ऑडिटोरियम, मदवि में विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का आयोजन जिला स्वास्थ्य विभाग की सिविल अस्पताल रक्तकोष टीम द्वारा, जिला रेडक्रास सोसायटी और पीजीआईएमएस रक्त केंद्र रोहतक के सहयोग से किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जगत प्रकाश नड्डा, मुख्यमंत्री हरियाणा नायब सिंह सैनी और हरियाणा की स्वास्थ्य मंत्री कुमारी आरती राव की गरिमामयी उपस्थिति रही। शिविर की अध्यक्षता ग्रिवेंस कमेटी रोहतक की सदस्य एवं पूर्व भाजपा जिला सचिव अनिता बुधवार ने की, जबकि पावन सानिध्य ब्रह्माकुमारी उमा दीदी का रहा। अनिता बुधवार ने कहा किप्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अपना पूरा जीवन देश के सम्मान को समर्पित किया है, हम रक्तदान कर उन्हें सच्ची श्रद्धांजलि और सेवादान देंगे। वहीं ब्रह्माकुमारी उमा दीदी ने कहा कि रक्तदाता यह संकल्प लें कि उनका रक्त जिस भी व्यक्ति के शरीर में जाएगा, वह उसे शांति और खुशी प्रदान करेगा। रेडक्रास के आजीवन सदस्य और रक्तदाता प्रेरक जेपी गौड़ ने बताया कि रक्तकोष टीम के नेतृत्व में कुल 86 रक्तदाताओं ने रजिस्ट्रेशन करवाया, जिनमें 66 महिला और 21 पुरुष रक्तदाता शामिल रहे।

वैश्य कॉलेज में विस्तार व्याख्यान का आयोजन

रोहतक। वैश्य कॉलेज ऑफ एजुकेशन में 17 सितंबर को रेड रिबन क्लब की ओर से पर एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम मैनेजमेंट के मार्गदर्शन तथा प्राचार्या डॉ. तरुणा मल्होत्रा की अध्यक्षता में आयोजित हुआ। आयोजन की रूपरेखा नोडल ऑफिसर प्रीति दहिया, डॉ. दिनेश एवं टीम सदस्य डॉ. ज्योति गोयल व डॉ. सुनीता की देखरेख में तैयार की गई। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता डॉ. केदारनाथ गर्ग रहे। उन्होंने के कारणों और इससे बचाव के उपायों पर विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि यह बीमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर कर देती है, जिसके कारण मरीज को टीबी, कैंसर जैसी अन्य बीमारियां भी घेर लेती हैं। उन्होंने कहा कि हरियाणा सरकार द्वारा से ग्रसित मरीजों को निशुल्क उपचार उपलब्ध करवाने के साथ-साथ पोषण युक्त खुराक के लिए 2100 की राशि भी प्रदान की जा रही है। वर्तमान में पीजीआई में 10,880 मरीज निशुल्क इलाज प्राप्त कर रहे हैं। इस अवसर पर स्लोगन राइटिंग और पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता भी करवाई गई, जिसमें विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी रचनात्मकता का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम के समापन पर प्राचार्या डॉ. तरुणा मल्होत्रा ने डॉ. केदारनाथ गर्ग का धन्यवाद व्यक्त करते हुए उन्हें स्मृति चिन्ह स्वरूप पौधा भेंट किया।

महामृत्युंजय यज्ञ, रुद्राभिषेक एवं हुआ भंडारा

प्रधानमंत्री के जन्म दिन पर ब्रह्म वेदामृत आश्रम में भव्य आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

भारत के यशस्वी एवं लोकप्रिय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्म दिन के पावन अवसर पर गांधी कैंप स्थित श्री ब्रह्म वेदामृत आश्रम में विशेष धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर महामंडलेश्वर स्वामी विश्वेश्वरानंद गिरी महाराज के पावन सानिध्य में महामृत्युंजय यज्ञ, रुद्राभिषेक एवं विशाल भंडारे का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में महामंडलेश्वर स्वामी कपिल पुरी, स्वामी अनभूतानंद मानेश्वरी, सुखासाह महामंडलेश्वर परमानंद महाराज सहित अनेक संत-महात्मा मौजूद रहे। इसके साथ ही समाज के विभिन्न वर्गों से जुड़े गणमान्य लोगों ने भी उपस्थिति दर्ज कराई। प्रमुख रूप से उद्योगपति व समाजसेवी एलपीएस बोसार्ड के एमडी राजेश जैन, पूर्व मेयर मनमोहन गोयल, बीजेपी हरियाणा के कोषाध्यक्ष अजय बंसल, जिला अध्यक्ष रणवीर ढाका, भाजपा नेता दीपू नागपाल, मीडिया प्रभारी राजीव जैन, सन्नी निझावन, अशोक कपूर, अशोक कुमार सहगल और सुनील भयाना सहित बड़ी संख्या में श्रद्धालु शामिल हुए। स्वामी विश्वेश्वरानंद गिरी ने कहा कि विदेशी राष्ट्राध्यक्षों को गंगा आरती में शामिल करवाना और भारत की संस्कृति से अवगत कराना मोदी की विशेषता है।

रोहतक। हवन यज्ञ में आहुति डालते महामंडलेश्वर स्वामी विश्वेश्वरानंद गिरी महाराज,समाजसेवी एलपीएस बोसार्ड के एमडी राजेश जैन, पूर्व मेयर मनमोहन गोयल, बीजेपी हरियाणा के कोषाध्यक्ष अजय बंसल व जिला अध्यक्ष रणवीर ढाका।

महम नगर पालिका की बैठक आज, पार्षदों ने उठाए सवाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

- सात महीने बाद हो रही है नगर पालिका की बैठक

नगर पालिका महम की एक बैठक वीरवार 18 सितंबर को सुबह 11 बजे नगर पालिका कार्यालय में होगी। यह बैठक सात महीने बाद हो रही है। यह बैठक भी कुछ पार्षदों के बार बार कहने के बाद बुलाई गई है। जबकि नियम है कि हर महीने बैठक बुलाई जानी चाहिए। वार्ड 12 के पार्षद बजरंग उर्फ बॉबी गोयल ने इस बात पर कड़ा एतराज जताया है कि एक तो सात महीने बाद बैठक बुलाई जा रही है, ऊपर से योजना तैयार की गई है कि मीडिया को इस मीटिंग से दूर रखा जाए। इसका तात्पर्य यह है कि नगर पालिका की सच्चाई जनता के सामने नहीं आनी चाहिए। मीटिंग में ऐसा क्या होने जा रहा है जो मीडिया को इस मीटिंग की कवरेज से रोका जा रहा है। बॉबी गोयल ने बताया कि इस साल 25 फरवरी को बजट को लेकर नगर पालिका की मीटिंग हुई थी। कुछ पार्षदों ने बार बार कहा तो अब बैठक बुलाई गई है। इस बैठक में भी उन्हें नहीं लगता कि शहर के लिए कोई खास योजना तैयार की जाएगी। असल में प्रधान की मंशा ही नहीं है कि शहर में विकास के कार्य हों। यदि सच में ही प्रधान शहर का विकास चाहती हैं तो हर महीने नगर पालिका की बैठक क्यों नहीं बुलाती।

देहदान करके एक मिसाल कायम की गई

मरने के बाद दूसरों के लिए मिसाल बन गई गांधीनगर की पुष्पावंती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। गांधीनगर निवासी करीब 82 वर्षीय पुष्पावंती जीते जी तो हमेशा मानवता की सेवा के लिए कार्य करती ही रही मरने के बाद भी वें दुनिया के लिए देहदान करके एक मिसाल कायम कर गई हैं। स्व. पुष्पावंती के परिवार ने मरणोपरांत बुधवार को उनका शरीर पीजीआईएमएस के एनाटॉमी विभाग में छात्रों की रिसर्च के लिए दान किया, वही उनके नेत्र भी दान किए गए। आज जब समाज के लोग रक्तदान करने से डरते हैं ऐसे में शरीर दान करना बहुत ही नेक कार्य है। डॉ. विवेक मलिक ने बताया कि स्व. पुष्पावंती के बेटे नरेश व पोते हेमंत ने अपनी मां की इच्छा को पूरा करने के लिए बुधवार पीजीआई में बच्चों की रिसर्च के लिए शरीर दान किया है। बेटे नरेश कुमार ने बताया कि की माता काफी धार्मिक प्रवृत्ति की महिला थी और उनका हमेशा प्रयास रहता था कि किसी तरह से समाज की भलाई के लिए कार्य किया जाए।

परीजनों का जताया आभार

निदेशक डॉक्टर एस के सिंघल ने स्व. पुष्पावंती का शरीर दान करने के लिए उनके परिजनों का आभार जताया और उन्हें याद स्वरूप एक पौधा भेंट किया। डॉ. सिंघल ने कहा कि हमें मरने के बाद भी अपनी यादें छोडनी हैं तो अपनी आंखें दान करनी चाहिए क्योंकि जिन लोगों को आपकी आंखें लगेंगी वें ताउम्र आपके आभारी रहेंगे। स्व. पुष्पावंती के परिवार ने शरीर दान करवाकर बहुत ही सराहनीय कार्य किया है और यह अन्य लोगों के लिए भी एक प्रेरणास्त्रोत है।

डीएलसी सुपवा ने सेवा पखवाड़े का किया शुभारंभ

महिला कल्याण और सशक्तिकरण पर दिया बल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन के अवसर पर दादा लखमी चंद राज्य प्रदर्शन एवं दृश्य कला विश्वविद्यालय (डीएलसी सुपवा) ने महिला कल्याण और सशक्तिकरण के लिए सेवा पखवाड़ा कार्यक्रम का आयोजन किया। यह पहल विशेष रूप से युवतियों के स्वास्थ्य, जागरूकता और समाज में जिम्मेदार नागरिकता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से शुरू की गई थी।

सेवा पखवाड़ा की शुरुआत में विश्वविद्यालय के महिला प्रकोष्ठ ने युवा महिलाओं के लिए स्त्री रोग संबंधी स्वास्थ्य जागरूकता पर एक विशेष स्वास्थ्य व्याख्यान आयोजित किया। इस कार्यक्रम का संचालन मान मल्टीस्पेशलिटी अस्पताल, रोहतक की स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. सोनिका मान ने किया। विश्वविद्यालय की लगभग 200 छात्राओंa ने इस सत्र में भाग लिया।

रोहतक। पौधारोपण करते विश्वविद्यालय के रजिस्ट्रार डॉ. गुंजन मलिक ।

यह बोली रजिस्ट्रार

विश्वविद्यालय के रजिस्ट्रार डॉ. गुंजन मलिक ने छात्राओं को अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को खुलकर साझा करने और समय पर उपचार लेने की आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने कहा चुप्पी समस्याओं को बढ़ाती है, जबकि जागरूकता और शीघ्र उपचार आत्मविश्वास को बढ़ाते हैं। महिला प्रकोष्ठ की प्रमुख डॉ. सीमा ने इस तरह के सत्रों के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि वे छात्राओं को अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक और संवेदनशील बनाते हैं। इस कार्यक्रम में महिला प्रकोष्ठ की सदस्य डॉ. शैली खन्ना और डॉ. रेणु भी उपस्थित थीं। प्रधानमंत्री के स्वच्छ भारत, हरित भारत मिशन के तहत एक वृक्षारोपण अभियान भी चलाया गया।

डॉ. सोनिका मान ने किशोरावस्था और युवावस्था (17-22 वर्ष की आयु) के दौरान महिलाओं को स्त्री रोगों से संबंधित समस्याओं और उनके प्रति सतर्कता बरतने के महत्व को समझाया। उन्होंने छात्राओं को बताया कि मासिक धर्म स्वास्थ्य, स्वच्छता प्रथाओं और स्त्री रोगों जैसे सामान्य विषयों पर जागरूक रहना आवश्यक है। साथ ही, निवारक देखभाल के बारे में भी जानकारी दी।

नौकरी के फर्जी नियुक्ति पत्रों से हो रही ठगी, पुलिस ने जारी की एडवाइजरी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

पुलिस ने आमजन को आगाह करते हुए एडवाइजरी जारी की है कि जालसाज अब फर्जी जॉब ऑफर लेटर के जरिए भोले-भाले युवाओं को ठगने की कोशिश कर रहे हैं। पुलिस ने बताया कि अपराध का यह नया तरीका सामने आया है, जिसमें धोखेबाज दावा करते हैं कि ये अपॉइंटमेंट लैटर केंद्र या राज्य सरकार के प्राधिकरणों की ओर से भेजे गए हैं।

ऑनलाइन शिकायत का विकल्प

पुलिस ने लोगों से अपील की है कि यदि कोई ऑनलाइन ठगी का शिकार हो जाए तो तुरंत नेशनल साइबर क्राइम हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करें या वेबसाइट पर शिकायत दर्ज कराएं। इसके अलावा साइबर थाना रोहतक या नजदीकी पुलिस स्टेशन की साइबर हेल्प डेस्क पर जाकर मदद ले सकते हैं। पुलिस ने जोर देकर कहा कि नागरिकों की सजगता ही इन अपराधियों से बचाव का सबसे बड़ा उपाय है। सोशल मीडिया और अन्य माध्यमों से पुलिस लगातार अपराध रोकथाम के सुझाव साझा कर रही है ताकि कोई भी इन जालसाजों के जाल में न फंसे।

इस तरह करते हैं धोखाधड़ी

ठग सबसे पहले आवेदकों को फर्जी नियुक्ति पत्र भेजते हैं और फिर जालसाजों द्वारा दिए गए मोबाइल नंबर पर नाम व फाइल नंबर लिखकर एसएमएस करने के लिए कहा जाता है। इसके बाद सिक्योरिटी डिपॉजिट के नाम पर ऑनलाइन या बैंकिंग मोड से राशि मांगी जाती है। समय पर पैसा जमा न करने पर नियुक्ति पत्र रद्द करने की धमकी भी दी जाती है।

दस्तावेज मांगें तो सावधान रहें

पुलिस ने कहा कि यदि कोई व्यक्ति इस प्रकार के दस्तावेज या सिक्योरिटी राशि की मांग करता है तो सावधान हो जाएं। किसी भी ऑफर लेटर की सही तरह से जांच करें और सत्यापन के बाद ही आगे कदम बढ़ाएं। ऐसे किसी भी संदिग्ध व फर्जी पत्र प्राप्त होने पर तुरंत पुलिस को सूचित करें।

खबर संक्षेप

पीएम के जन्मदिन पर चिड़ी में किया पौधरोपण

रोहतक। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 75 वें जन्मदिन पर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र चिड़ी में एमपीएचडब्ल्यू सुरेंद्र अत्रि एवं उसकी टीम ने 100 पौधे लगाए। सदस्यों ने पौधों की देखरेख करने संकल्प लिया। पहले भी सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र चिड़ी के कर्मचारी ऐसे ऐसे सामाजिक कार्य करते रहे हैं। इस मौके पर चिकित्सा अधिकारी डॉ. मनोज, डॉ. कपिल गुप्ता, हेल्थ इंस्पेक्टर श्री हरिओम कौशिक, विजय कुमार, सुरेंद्र अत्री, नीरज कुमार, सुदीप, सुनील, देवेंद्र, नर्सिंग ऑफिसर, प्रीति, इंदु, सोनिया औरमंजू मौजूद रही।

बुजुर्गों की याद में सोसायटी ने किया पौधरोपण

रोहतक। राष्ट्रीय आजाद युवा ऑर्गेनाइजेशन सोसायटी की ओर से बुधवार को पुरानी आईटीआई स्थित बाबा बालकपुरी पार्क में पौधरोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम सोसायटी के उपप्रधान अनुप सैनी की दादी स्वर्गीय बोहती देवी की 27वीं पुण्यतिथि पर किया गया। सोसायटी के प्रधान सुरेन्द्र काले ने पौधरोपण के बाद कहा कि बड़े बुजुर्गों की याद में पौधरोपण करना हमारे लिए गर्व की बात है। उन्होंने कहा कि बुजुर्गों के आशीर्वाद के बिना जीवन संभव नहीं है। श्राद्ध पक्ष में हमारे पूर्वज हमें आशीर्वाद देने आते हैं। मौके पर सोसायटी की संरक्षक मनीषा सुहाग, सचिव मुकेश सैनी, ममता रानी, इमरती देवी, राकेश कुमार और मास्टर योगेश कुमार सहित अन्य सदस्य मौजूद रहे।

ओलंपियन शिवानी कटारिया और पैरा ओलंपियन हिमांशु नांदल ने बढ़ाया उत्साह

एमडीयू में सीबीएसई राष्ट्रीय तैराकी प्रतियोगिता का शुभारंभ

■ कुलपति ने बेहतर खेल प्रदर्शन के लिए किया प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय के यूनिवर्सिटी कैंपस स्कूल के तत्वावधान में बुधवार से सीबीएसई राष्ट्रीय तैराकी प्रतियोगिता (बॉयज) का शानदार आगाज हुआ। सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के बीच प्रतिभागी खिलाड़ियों का जोश एवं उत्साह देखते ही बनता था। एमडीयू के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने उद्घाटन समारोह की अध्यक्षता करते हुए प्रतिभागियों को बेहतर खेल प्रदर्शन के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय शिक्षा और खेलों के संतुलित विकास को सदैव प्राथमिकता देता है। इस प्रकार के आयोजन विद्यार्थियों को केवल प्रतिस्पर्धा ही नहीं सिखाते, बल्कि टीमवर्क और खेल भावना का भी संस्कार देते हैं।

कुलपति ने उम्मीद जताई कि यह प्रतियोगिता एमडीयू और यूसीएस को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर नई पहचान दिलाएगी तथा भविष्य में ऐसे और आयोजन यहां होंगे। उन्होंने प्रतिभागी खिलाड़ियों को शुभकामनाएं दी।

पहले दिन का रोमांचक आगाज

प्रतियोगिता के पहले दिन विभिन्न आयु वर्गों की कई स्पर्धाएं सफलतापूर्वक आयोजित हुईं। खिलाड़ियों के दमदार प्रदर्शन ने दर्शकों का दिल जीत लिया। पूल में गति और जोश का संगम देखने को मिला और माहौल जयकारों व तालियों से गूंजता रहा।

भविष्य की झलक

आगामी दिनों में होने वाली स्पर्धाओं को लेकर सभी की निगाहें खिलाड़ियों पर टिकी हुई हैं। आयोजकों को विश्वास है कि यह प्रतियोगिता खिलाड़ियों की प्रतिभा को निखारेगी और एमडीयू तथा यूसीएस को राष्ट्रीय ही नहीं, बल्कि अंतरराष्ट्रीय मंच पर भी गौरव प्रदान करेगी।

रोहतक। सीबीएसई राष्ट्रीय तैराकी प्रतियोगिता का उद्घाटन करते कुलपति प्रो. राजबीर सिंह व सीबीएसई राष्ट्रीय तैराकी प्रतियोगिता में भाग लेते प्रतिभागी। फोटो : हरिभूमि

ओलंपियन शिवानी कटारिया रहीं मुख्य अतिथि

सीबीएसई राष्ट्रीय तैराकी प्रतियोगिता के उद्घाटन समारोह में देश की नामचीन तैराक और रियो ओलंपिक्स में भारत का प्रतिनिधित्व कर चुकीं शिवानी कटारिया मुख्य अतिथि रहीं। उनके आगमन से युवा खिलाड़ियों का उत्साह दोगुना हो गया। उन्होंने कहा कि खिलाड़ी जीत और हार से ऊपर उठकर खेल की सच्ची भावना को आत्मसात करें और अपनी मेहनत से परिवार, समाज और देश का नाम रोशन करें।

खेल भावना व अंतरराष्ट्रीय मित्रता का उत्सव

यह प्रतियोगिता केवल पदक जीतने का मंच नहीं है, बल्कि खेल भावना, आपसी सहयोग और अंतरराष्ट्रीय मित्रता का उत्सव भी है। विदेशों से आई टीमों की भागीदारी ने प्रतियोगिता को और अधिक विविध और प्रतिस्पर्धी बना दिया है।

पैरा ओलंपियन हिमांशु नांदल गेस्ट ऑफ ऑनर

इस अवसर पर पैरा ओलंपिक्स खिलाड़ी हिमांशु नांदल गेस्ट ऑफ ऑनर के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने खिलाड़ियों को प्रेरित करते हुए कहा कि कठिनाइयों के बावजूद लक्ष्य की ओर सतत प्रयास ही सफलता की कुंजी है।

स्वागत और आयोजन की रूपरेखा

प्रतियोगिता के शुभारंभ पर स्वागत भाषण यूनिवर्सिटी कैंपस स्कूल की निदेशिका प्रो. सुनीता सैनी ने दिया और खिलाड़ियों व अतिथियों का अभिनंदन किया। कार्यक्रम का संचालन आयोजन सचिव मनोज हुड्डा ने किया और प्रतियोगिता की रूपरेखा का ब्यौरा दिया। उन्होंने बताया कि सभी इवेंट्स खिलाड़ियों को निष्पक्ष और स्वस्थ प्रतिस्पर्धा का अवसर प्रदान करेंगे।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर डीन, कालेज डेवलपमेंट काउंसिल प्रो. विनीता हुड्डा, खेल निदेशक डा. शकुंतला बेनीवाल, सीबीएसई आब्जर्वर जगदीप सिंह आहलूवालिया, टेक्निकल डेलीगेट सुरेश देसवाल, हेल्थ सेंटर प्रभारी डा. स्वाति सिंह, निदेशक सीसीपीसी प्रो. दिव्या मल्हान, एनएसएस प्रोग्राम कोऑर्डिनेटर प्रो. सविता राठी समेत एमडीयू के शिक्षक, यूनिवर्सिटी कैंपस स्कूल के शिक्षक, विवि अधिकारी, खेल प्रशिक्षक, प्रतिभागी खिलाड़ी और प्रतिभागी टीमों के इंचार्ज एवं अन्य ऑफिशियल मौजूद रहे।

ये रहे परिणाम

आज आयोजित विभिन्न आयुवर्ग की स्पर्धाओं में खिलाड़ियों ने अपना खूब दमखम दिखाया। 1500 मीटर फ्री स्टाइल अंडर-19 में दिल्ली पब्लिक स्कूल, वसंत कुज के वंश सुहाग ने प्रथम, बाल भारती पब्लिक स्कूल पीतमपुरा के दक्षित ने दूसरा तथा डीपीएस नार्थ के सृजन नाथ ने तीसरा स्थान पाया। 200 मीटर इंडिविजुअल मेडले अंडर-11 में सेंट बरीटोज एकेडमी, चेन्नई के योगानिथी नेटसन ने प्रथम, डीपीएस, गुरुग्राम के हिमाक्ष शर्मा ने दूसरा तथा विभग्योर हाई स्कूल के इशान पाल ने तीसरा स्थान पाया।

200 मीटर अंडर-14 इंडिविजुअल मेडले में द लैंडमार्क स्कूल बिडराहैल्ली के जस सिंह ने पहला, वेलाम्मल वीआईडी तमिलनाडु के आर्य सथार एपी ने दूसरा तथा जैन हेरिटेज स्कूल केंपापूरा के श्रेयास सुनील ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। 200 मीटर इंडिविजुअल मेडले अंडर-17 में मार्डन स्कूल न्यू दिल्ली के अर्नव त्यागी ने प्रथम, द क्रीक प्लेनेट स्कूल, तेलंगाना के गोवथाम चिरूमैमिल्ला ने दूसरा तथा एयर फोर्स हेब्बल के सैइस किनी ने तीसरा स्थान पाया।

विदेशी टीमों से प्रतियोगिता को मिला अंतरराष्ट्रीय स्वरूप

पांच दिवसीय इस प्रतियोगिता में भारत और विदेश के 9 जोन से अभी तक 252 टीमें और 614 प्रतिभागी आ चुके हैं। फॉरेन जोन से दुबई, कतर और ओमान के सीबीएसई स्कूलों की 30 टीमें और 90 खिलाड़ी इस बार प्रतियोगिता का हिस्सा बन चुके हैं, जिससे आयोजन को अंतरराष्ट्रीय स्वरूप प्राप्त हुआ है।

पुलिस के साथ मुठभेड़ में दो बदमाश घायल, पीजीआई में भर्ती

पुलिस आपराधिक पृष्ठभूमि और पुराने रिकॉर्ड की कर रही छानबीन

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

बुधवार रात रोहतक जिले के कारौर गांव के पास पुलिस और बदमाशों के बीच मुठभेड़ हो गई। गोलियों की तड़तड़ाहट से पूरा इलाका गूंज उठा और कुछ देर तक अफरातफरी का माहौल बना रहा। पुलिस की जवाबी कार्रवाई में दो बदमाश गोली लगने से घायल हो गए। दोनों को गंभीर हालत में पुलिस ने पीजीआई रोहतक के ट्रॉमा सेंटर में भर्ती कराया है।

घायल बदमाशों की पहचान

पुलिस ने बताया कि मुठभेड़ में घायल बदमाशों की पहचान सोनीपत जिले के गंगाना गांव निवासी 21 वर्षीय आशीष और रोहतक के खेरेंटी गांव निवासी अंकित के रूप में हुई है। दोनों लंबे समय से पुलिस के राडार पर थे और उनके खिलाफ कई आपराधिक गतिविधियों में शामिल होने की आशंका जताई जा रही है। फिलहाल पुलिस उनकी आपराधिक पृष्ठभूमि और पुराने रिकॉर्ड की छानबीन कर रही है।

अपराधों से जुड़े तार

पुलिस अधिकारियों का कहना है कि शुरुआती जांच में दोनों बदमाश कई संगीन वारदातों में शामिल पाए जा सकते हैं। उनके मोबाइल फोन और अन्य सामान की जांच की जा रही है ताकि यह पता चल सके कि हाल ही में हुई लूटपाट और हथियारबंदी की घटनाओं से उनका कोई संबंध है या नहीं।

अस्पताल में सुरक्षा कड़ी

घायल बदमाशों को पीजीआई के ट्रॉमा सेंटर में भर्ती कराया गया है। अस्पताल प्रशासन को निर्देश दिए गए हैं कि दोनों के इलाज के दौरान सुरक्षा में कोई चूक न हो। पुलिस ने ट्रॉमा सेंटर में अतिरिक्त जवानों की तैनाती की है, ताकि उनके अन्य साथियों द्वारा किसी भी तरह की हरकत को रोका जा सके।

आगे की जांच जारी

फिलहाल पुलिस ने दोनों घायल बदमाशों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। उनके आपराधिक नेटवर्क, हथियारों की सप्लाई और अन्य वारदातों से जुड़े तारों की गहन जांच की जा रही है। पुलिस को उम्मीद है कि इनसे पूछताछ में कई अहम सुराग हाथ लगेंगे, जिससे आने वाले दिनों में अपराधियों पर नकेल कसी जा सकेगी।

ऐसे हुई मुठभेड़

जानकारी के अनुसार, पुलिस को बुधवार शाम सूचना मिली थी कि कुछ संदिग्ध युवक कारौर क्षेत्र से गुजरने वाले हैं। इस पर पुलिस ने इलाके में नाकाबंदी की। देर रात जब पुलिस ने संदिग्ध वाहन को रुकवाने की कोशिश की तो उसमें सवार बदमाशों ने फायरिंग शुरू कर दी। जवाबी कार्रवाई में पुलिस ने भी गोलियां चलाईं, जिसमें दोनों बदमाश घायल हो गए। हालांकि पुलिस की सतर्कता से कोई जवान हताहत नहीं हुआ।

पुलिस की सख्त निगरानी

अधिकारियों का कहना है कि हाल के दिनों में जिले में अपराध की घटनाएं बढ़ी हैं। ऐसे में पुलिस किसी भी आपराधिक तत्व को बख्शने के मूड में नहीं है। मुठभेड़ के बाद पूरे इलाके में अतिरिक्त पुलिस बल तैनात किया गया है और संदिग्ध युवकों पर कड़ी नजर रखी जा रही है।

इलाके में दहशत, पुलिस का सर्च अभियान

मुठभेड़ की खबर फैलते ही आसपास के गांवों में दहशत का माहौल बन गया। ग्रामीणों ने राहत की सांस ली कि पुलिस ने समय रहते बदमाशों को काबू कर लिया। वहीं पुलिस ने इलाके में देर रात तक सर्च अभियान चलाया ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि अन्य कोई बदमाश फरार न हो।

अंबेडकर चौक पर आयोजित शिविर में 75 युवाओं ने किया रक्तदान

रोहतक। देशभक्ति स्मारक स्थल अंबेडकर चौक पर रविवार को रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। यह शिविर राष्ट्र देवो भवः मिशन के संस्थापक संत बावा सूखा शाह के मार्गदर्शन में यशस्वी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 75वें जन्मदिवस के उपलक्ष्य में लगाया गया। शिविर में एम्स बाड़सा (झज्जर) ब्लड बैंक की टीम ने 75 रक्तदाताओं से रक्त संग्रह किया। इस अवसर पर शिविर की अध्यक्षता मनमोहन गोयल, पूर्व मेयर रोहतक एवं उद्योगपति ने की। महामंडलेश्वर राघवेंद्र भारती एवं स्वामी शंकरानंद ने भी पधारकर आशीर्वाद दिया। मनमोहन गोयल ने युवाओं को रक्तदान के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि रक्तदान सबसे बड़ा मानव धर्म है। उन्होंने रक्तदाताओं को प्रशंसा पत्र और हेलमेट भेंट कर सम्मानित किया। इस अवसर पर समाजसेवी सुभाष गोगिया, श्वेता, मनप्रीत सिंह, पंकज कपूर, अशोक कात्याल एवं टीनू लूंबा भी मौजूद रहे।

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

फसलों को नुकसान सामान्य से 41 प्रतिशत ज्यादा हुई बरसात, अब चार-पांच दिन में लौट जाएगा मानसून

किसानों ने 1,20,010 एकड़ में नुकसान की शिकायत दर्ज करवाई, जांच बाद ही मालूम होगा वास्तविक रकबा

अमरजीत एस गिल ⏭ रोहतक

अब सरकार ने फसलों का नुकसान दर्ज करने के लिए खोले क्षतिपूर्ति पोर्टल को बंद कर दिया है। जिले के 19009 किसानों ने शिकायर्त दर्ज करवाई है कि उनकी 1 लाख 20 हजार 14 एकड़ में बोई गई खरीफ में बरसात से नुकसान हुआ। कितने प्रतिशत हानि प्रति एकड़ किसान को हुई है। इसकी पूरी जानकारी प्रशासन द्वारा जांच करने के बाद ही सही मालूम होगी। जिला राजस्व विभाग की टीमों ने किसानों द्वारा पोर्टल पर दर्ज की गई जानकारी का सत्यापन शुरू कर दिया है। मंगलवार शाम तक रजिस्टर 1,20014 एकड़ में से 200 की वेरीफिकेशन की जा चुकी थी। प्रशासन ने जांच टीमों को हिदायतें दी हैं कि किसानों द्वारा दर्ज की गई जानकारी का सत्यापन जल्द से जल्द पोर्टल पर अपलोड करें। ताकि किसानों को मुआवजा दिया जा सके। अगर धान, कपास और गन्ने की एक एकड़ में नुकसान 75 प्रतिशत से अधिक है तो 15 हजार रुपये, 50 से 75 प्रतिशत तक पर 12 हजार रुपये, 33 से 50 तक 9 हजार रुपये प्रति एकड़ मुआवजा किसानों को मिलेगा। ध्यान रहे कि प्रदेश में ज्यादा बारिश होने पर सरकार ने फसलों में नुकसान दर्ज करने के लिए पोर्टल खोला था।

फसलों में नुकसान कितना हुआ है। इसकी जांच के लिए पहले से ही सरकार ने सिस्टम बनाया हुआ है। पटवारी, कानूनगो, तहसीलदार, एसडीएम, डीसी, कमिश्नर तक नुकसान का जायजा मौके पर जाकर लेते हैं। सबसे ज्यादा नुकसान दर्ज करने वाले किसानों की संख्या महम ब्लॉक में है। दूसरे नंबर पर कलानौर, तीसरे पर सांपला, चौथे पर रोहतक और पांचवें पर लाखनमाजरा खंड है। रोहतक और महम खंड में इस बार सबसे ज्यादा बरसात दर्ज की गई। महम खंड में जुलाई में बरसात ने सारे रिकार्ड तोड़ दिए थे। ब्लॉक में 420 मिलीमीटर बरसात हुई। अगस्त में भी बारिश का कहर जारी रहा और 169 एमएम पानी बरसा। इसी प्रकार रोहतक खंड में जुलाई में 321 और अगस्त में 318 मिलीमीटर पानी बरसा। लाखनमाजरा ब्लॉक में अन्य वर्षों की तरह ही इस बार भी कम हुई बारिश हुई है।

खंड	गांव संख्या	किसान	एरिया पंजीकृत एकड़ में
कलानौर	27	5085	35479
लाखनमाजरा	6	770	4710
महम	25	7490	48830
रोहतक	61	2763	14632
सांपला	24	3170	16361
कुल	143	19010	120014

ब्लॉकवाइज बरसात

महीना	रोहतक	महम	सांपला	कलानौर	लाखनमाजरा
जून	51	75	36	78	22
जुलाई	321	420	198	341	141
अगस्त	318	169	242	186	108 एमएम

मानसून की वापसी शुरू

जून के अंतिम सप्ताह में दक्षिणी-पश्चिमी मानसून ने हरियाणा में प्रवेश किया था। लगभग तीन महीने तक राज्य को मानसून जमकर भिगोया। न केवल भिगोया बल्कि इस बार तो तबाही मचा दी। फिलहाल तक सामान्य से 41 प्रतिशत अधिक बरसात राज्य में हो चुकी है। अभी चार-पांच दिन बाद मानसून की वापस होनी भी शेष है। आईएमडी चंडीगढ़ ने एक बार फिर से प्रदेश के उत्तरी जिलों में बारिश होने की आशंका आने वाले दिनों के लिए जाहिर की है। एक सितंबर से अभी तक रोहतक जिले में 83 एमएम बरसात दर्ज की गई। जोकि सामान्य से 51 प्रतिशत अधिक है। जबकि एक जून से आज 16 सितंबर तक 626.6 मिलीमीटर हुई है। ये आंकड़ा सामान्य से 40 प्रतिशत ज्यादा है।