तापमान
अधिकतम 33 .0 डिग्री
न्यूनतम 14 .2 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 6 नवंबर 2025

11 सतगुरु नानक प्रगट्या, मिटी धुंध जग चानन होया ...

12 हरियाणा स्टेट इलाइट बॉक्सिंग गेम्स : दूसरे ...

हरियाणा प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने सही आंकड़ों के लिए गाइडलाइन मुताबिक स्थापित नहीं किए सीएएक्यूएमएस

रोहतक समेत प्रदेश के 28 शहरों के प्रदूषण डाटा पर ही सवालिया निशान

- 5 .5 लाख की आबादी वाले रोहतक शहर का एक्यूआई जानने के लिए 1 सीएएक्यूएम स्टेशन वह भी घनी हरियाली के बीच, होने चाहिए छह

अमरजीत एस गिल ▶▶ रोहतक

केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की गाइडलाइन के मुताबिक जहां की आबादी 1 से 5 लाख तक है वहां 4, 5 से 10 तक 6, 10 से 50 तक 8 और 50 लाख से अधिक आबादी वाले शहर में 16 कंटीन्यूअस एम्बिएंट एयर क्वालिटी मॉनिटरिंग स्टेशन (सीएएक्यूएमएस) स्थापित होने चाहिए। ऐसा करने पर प्रदूषण का सही डाटा मिलेगा। ये गाइडलाइन हरियाणा पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड (एचपीसीबी) के पास भी है। लेकिन खुद एचपीसीबी ही इनकी पालना बिल्कुल भी नहीं कर रहा है। गुरुग्राम और फरीदाबाद को अपवाद मान लिया जाए तो बाकि के शहरों में केवल एक-एक सीएएक्यूएमएस से एक्यूआई का डाटा लिया जा रहा है। ध्यान रहे कि भविष्य के लिए योजना बनाने और किसी विषय को गहराई से समझने के लिए डाटा ही महत्वपूर्ण होता है। और हमारी सरकार के पास पॉल्यूशन का सही-सही डाटा नहीं है। ये अब जगजाहिर हो चुका है। क्योंकि सरकार के पास इतने सीएएक्यूएमएस नहीं हैं, जिनसे सही-सही डाटा लिया जा सके। ये भी अंदेशा है कि पॉल्यूशन को लेकर कई साल से देश की छीछालेदर दुनिया में हो रही है। ऐसे में सही-सही डाटा सार्वजनिक हो जाएगा तो देश की छवि प्रदूषण को लेकर और ज्यादा खराब न हो।

एमडीयू स्थित सीएएक्यूएम स्टेशन

ऐसे में कैसे बनेंगी नियंत्रण योजनाएं

सरकार के पास पॉल्यूशन के आंकड़े ही सही नहीं होंगे तो वह कैसे प्रदूषण नियंत्रण के लिए ठोस योजनाएं बनाकर उन्हें लागू करेगी। सही डाटा की जानकारी लोगों को नहीं मिल पा रही है। सही जानकारी मिले तो लोग उसी हिसाब से प्रदूषण से बचने के लिए खुद के इंतजाम करते हैं। लोगों को ये पता नहीं है कि वे प्रति मिनट कितना प्रदूषण गटककर बीमारी हो रहे हैं। ध्यान रहे कि बीते सप्ताह रोहतक का एक्यूआई 428 तक पहुंच गया था। एक्यूआई डाटा लेने के लिए हरियाणा प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने जहां अपना सीएएक्यूएमएस स्थापित किया है, वह शहर का सबसे स्वच्छ और हरित परिसर महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय है। ऐसे में वहां से प्राप्त डाटा पर कैसे कौन भरोसा करेगा।

प्रदूषण में किसानों की कितनी हिस्सेदारी, पता नहीं

एक दशक से भी ज्यादा समय से सरकार लगातार रोना रो रही है कि प्रदूषण बढ़ाने के लिए किसान जिम्मेदार हैं। लेकिन सरकार के पास ये आंकड़ा दो-तीन साल पहले तक नहीं था कि प्रदूषण में किसानों की कितनी हिस्सेदारी है। इसके बाद सुप्रीम कोर्ट ने बढ़ते पॉल्यूशन को लेकर सरकारों को तलब किया तो तब कहीं जाकर सरकार ने किसानों की हिस्सेदारी बारे न्यायालय को को अवगत करवाया।

इन शहरों में हैं सीएएक्यूएमएस

वर्तमान में हरियाणा के 28 शहरों में सीएएक्यूएमएस स्थापित हैं। जिन शहरों में एक-एक सीएएक्यूएमएस है, उनमें अंबाला, बहादुरगढ़, बलभगढ़,भिवानी, चरखीदादरी, धारूहेड़ा, फतेहगढ़, हिसार, जींद, कैथल, करनाल, कुरुक्षेत्र, मांडीकलां, मानसेर, नारनौल,पलवल, पंचगांव,पंचकूला, पानीपत, रोहतक, सिरसा, सोनीपत और यमुनानगर शामिल है। जबकि फरीदाबाद में तीन और गुरुग्राम में 4 सीएएक्यूएमएस स्थापित हैं।

चारों दिशाओं में अलग-अलग जोन में हों : प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की गाइडलाइन मुताबिक अगर किसी भी शहर की आबादी 5 लाख तक हैं, वहां 4 सीएएक्यूएमएस होने चाहिए। इसके बाद शहर के एक्यूआई की सही-सही जानकारी मिलना संभव होगा। ये चारों अलग-अलग दिशाओं में होने चाहिए, ये दिशा-निर्देश में तय किया गया है। ये न केवल चार दिशाओं में होने चाहिए। बल्कि अलग जोन में भी होने चाहिए। उदाहरण के लिए एक घनी आबादी के बीच हो तो दूसरा जहां ट्रेफिक की आवाजाही सबसे ज्यादा हो वहां होना चाहिए। जिस एरिया में फैक्ट्रियां वहां भी होना चाहिए। जहां निर्माण कार्य रुटिन में जारी रहते हैं,वहां भी स्टेशन स्थापित किए जाने के निर्देश केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने हरियाणा सरकार के पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड को कई साल पहले दिए थे। लेकिन आज तक इनकी पालना सही नहीं की जा रही है। प्रदूषण को लेकर सरकार किसानों के पीछे हाथ धोकर काफी वर्षों से पड़ी है। जबकि पॉल्यूशन फैलाने में किसानों की हिस्सेदारी 15 से 18 प्रतिशत मुश्किल से है।

428 तक पहुंच चुका है एक्यूआई

रोहतक शहर की आबादी साढ़े पांच लाख के करीब है। गत 30 अक्टूबर को हरे भरे महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के बीच स्थापित सीएएक्यूएमएस ने डाटा जारी किया था कि आबोहवा में पीएम 2.5 की मात्रा 428 तक पहुंच चुकी है। जब घनी हरियाली के बीच आबोहवा इतनी खराब थी तो बाकि का शहर क्या सांस लेने के लायक था, ये अंदाजा कोई भी शहरी खुद ही लगा ले। सर्वविदित है कि अगर एक्यूआई 0 से 50 तक है तो वह सांस लेन के हिसाब से ठीक है। 51 से 100 तक वायु गुणवत्ता मध्यम, 101 से 150 तक संवेदनशील व्यक्तियों के लिए अस्वस्थ, 151 से 200 तक अस्वस्थ, 201 और 300 तक सही नहीं। 300 से अधिक है तो पूरी खराब है। लेकिन रोहतक शहर का एक्यूआई तो गत 30 अक्टूबर को 428 तक पहुंच गया था।

गाइडलाइन के मुताबिक सीएएक्यूएमएस हो स्थापित

जब तक केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की गाइडलाइन के मुताबिक हरियाणा में सीएएक्यूएमएस स्थापित नहीं किए जाएंगे, तब तक एक्यूआई का सही डाटा मिलना नामुमकिन है। जब डाटा सही नहीं मिलेगा तो फिर भविष्य में प्रदूषण नियंत्रण की योजनाएं कैसे बनेंगी और वे कैसे सफल होंगी। -डॉ. **अरुण कुमार यादव** कार्यक्रम प्रबंधक एनवायरोकैटलिस्टस नई दिल्ली

खबर संक्षेप

90 हजार रुपये की ठगी करने का आरोपी काबू

रोहतक। पुलिस ने 90 हजार रुपये की ठगी करने के मामले में आरोपी को गिरफ्तार किया। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। लाखनमाजरा थाना प्रभारी समरजीत ने बताया कि गिरावड़ निवासी साक्षी की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि 28 जून को साक्षी ने टेलीग्राम पर एक विज्ञापन देखा। जिसके माध्यम से एक बेवसाइट पर रुपये लगाकर कमीशन के साथ वापिस रुपये देने की बात कही।

कल से फास्ट फूड स्टॉल उद्यमियों का प्रशिक्षण

रोहतक। पंजाब नेशनल बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान के निदेशक मंजीत सिंह ने बताया कि पीएनबी आरसेटी खरावड़ में 7 नवंबर से 12 दिवसीय फास्ट फूड स्टॉल उद्यमी का प्रशिक्षण शुरू किया जा रहा है, जिसमें केवल ग्रामीण बीपीएल परिवारों के बेरोजगार व्यक्ति ही रजिस्ट्रेशन करवा सकते हैं। इस प्रशिक्षण की रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया शुरू कर दी गई है।

वंदे मातरम गीत कार्यक्रम कल

रोहतक। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कहा है कि राष्ट्रीय गीत 'वंदे मातरम' के 150 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में 7 नवंबर को जिला मुख्यालय के अलावा ब्लॉक व उप मंडल स्तर पर कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। वंदे मातरम गीत को 150 वर्ष पूरे होने पर मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से सभी जिला उपायुक्त को आवश्यक दिशा निर्देश जारी किए।

स्वच्छ रोहतक बनाने की पहल : 87 करोड़ की लागत से पांच साल तक होगी सफाई

शहर के 22 वार्डों में सफाई टेंडर लागू, 200 नई गाड़ियां खरीदीं

नगर निगम में बढ़ाएं जाएंगे सफाई कर्मचारी

गाड़ी घर से कूड़ा उठाएगी तो उस घर पर लगे टैग को स्कैन किया जाएगा, जिससे सरलता से ज्ञात किया जा सकेगा कि घर से कूड़ा उठाया गया है या नहीं। इससे व्यवस्था में पारदर्शिता आएगी और जवाबदेही तय होगी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

शहर में सफाई व्यवस्था को दुरुस्त किया जा रहा है। पहले ही बजाए और अच्छे ढंग से सफाई कार्य किया जाएगा। नगर निगम की तरफ से पांच साल के लिए टेंडर जारी किया गया है। जिस पर 87 करोड़ रुपये की लागत आएगी। निजी कंपनी डोर टू डोर कूड़ा उठाएगी। 22 वार्डों में सफाई के लिए दो सौ नई गाड़ियां खरीदी गई हैं। जिन्हें वार्ड अलॉट किए जा रहे हैं। पहले चरण में हर वार्ड को चार से पांच गाड़ियां मिलेंगी। साथ ही कर्मचारियों की संख्या भी बढ़ाई जाएगी। इसके अलावा हर घर पर टैग लगाने का कार्य शुरू किया गया है।

मुख्यमंत्री से मिली थी हरी झंडी

पांच साल शहर की सफाई गाजियाबाद की निजी कंपनी करेगी। इसके लिए 87 करोड़ में घरों से कचरा लेने से लेकर उठाने तक का ठेका दिया गया है। साथ ही, एक कंपनी 26 करोड़ में भिवानी रोड स्थित कचरा निस्तारण प्लांट चलाएगी। विगत दिनों मुख्यमंत्री नायब सैनी ने इन दोनों टेंडर को हरी झंडी दे दी थी।

रोहतक। वार्ड 14 में गाड़ियों को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए मुख्य अतिथि एवं अन्य। फोटो : हरिभूमि

बढ़ाए जाएंगे कर्मचारी और गाड़ी

करीब 87 करोड़ की लागत से सफाई का टेंडर जारी किया गया है। दो सौ नई गाड़ियां खरीदी गई हैं। कर्मचारियों और गाड़ियों की भी संख्या बढ़ाई जाएगी। सफाई कार्य के लिए बड़े स्तर पर कार्य किए जा रहे हैं। हर वार्ड में सही ढंग से सफाई करवाई जाएगी। आमजन से भी अपील कर रहे हैं कि कूड़े को सड़कों पर न फेंके। -डॉ **आनंद कुमार शर्मा,** निगमायुक्त

150 मीट्रिक टन से ज्यादा निकल रहा कूड़ा

शहर से रोजाना 150 मीट्रिक टन से ज्यादा कचरा निकलता है। पांच साल रोहतक की एजेंसी को घरों से कचरा उठान व प्लांट संचालन का कार्य दिया गया था। अब कूड़ा उठाने का ठेका साई नाथ सेल्स एवं सर्विस कम्पनी को दिया गया है। हालांकि रोजाना कूड़ा बढ़ता ही जा रहा है।

आरएफआईडी तकनीक का होगा इस्तेमाल

घर-घर से उठाने के लिए रेडियो फ्रीक्वेंसी आईडेंटिफिकेशन (आरएफआईडी) तकनीक का इस्तेमाल किया जाएगा, जिसके लिए प्रत्येक प्रापर्टी पर टैग लगाया जाएगा, इसकी शुरुआत झंग कालोनी से की गई है। गाड़ी घर से कूड़ा उठाएगी तो उस घर पर लगे टैग को स्कैन किया जाएगा, जिससे सरलता से ज्ञात किया जा सकेगा कि घर से कूड़ा उठाया गया है या नहीं। इससे व्यवस्था में पारदर्शिता आएगी और जवाबदेही तय होगी।

वार्ड 14 में नई गाड़ियां समर्पित की

वार्ड नं 14 में घर-घर से कूड़ा उठाने के लिए नई आधुनिक गाड़ियां जनता को समर्पित की गई। श्रीराम रंगशाला से हरी झंडी दिखाकर कर गाड़ियों को रवाना किया गया। निगम पार्षद कंचन खुराना के प्रतिनिधि अशोक खुराना ने बताया कि कम्पनी द्वारा वार्ड नं 14 के लिए पांच बड़ी गाड़ियां, छोटी व तंग गलियों के लिए दो ई-रिक्शा व दो ट्रैक्टर- ट्राली उपलब्ध करवाए हैं। उन्होंने क्षेत्र की जनता से अपील की कि कूड़ा इधर- उधर ना फेंक कर नगर निगम की गाड़ी में ही डाले और स्वच्छता बनाए रखने में नगर निगम का सहयोग करें ताकि हमारा वार्ड सबसे स्वच्छ व सुंदर बने। सभी प्रकार की प्रापर्टी पर टैग लगाने का पूरा खर्चा कम्पनी स्वयं वहन करेगी। कम्पनी के प्रतिनिधियों को नगर निगम द्वारा प्रमाणित पहचान पत्र दिए गए हैं। इस अवसर पर मार्केट कमेटी के चेयरमैन अशोक चौधरी, नरेंद्र खट्टर, अरुण अरोड़ा, अजय निझावन, गुलशन मान, नरेंद्र नरवाल, विजय भुटानी, सुरेश भुटानी, कंवल पसरीजा आदि मौजूद रहे।

रोहतक। शेफाली वर्मा के परिवार को मिठाई खिलाते पूर्व मुख्यमंत्री और नेता प्रतिपक्ष भूपेंद्र सिंह हुड्डा। फोटो : हरिभूमि

पूर्व सीएम भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने की मांग

शेफाली को 2.5 करोड़ इनाम और डीएसपी पद पर नियुक्ति दे सरकार

> सरकार कांग्रेस कार्यकाल में बने स्टेडियम और स्कूलों को बंद करने में लगी है

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

पूर्व मुख्यमंत्री और नेता प्रतिपक्ष भूपेंद्र सिंह हुड्डा बुधवार को वर्ल्ड कप विजेता क्रिकेटर शेफाली वर्मा और उनके परिवार से मिलने पहुंचे। हुड्डा ने परिवार को शेफाली की उपलब्धि के लिए बधाई दी। उन्होंने कहा कि यह पूरे हरियाणा और देश के लिए गौरव का क्षण है। उन्होंने शेफाली को भविष्य के लिए भी शुभकामनाएं दीं।

इस मौके पर पत्रकारों के सवालों का जवाब देते हुए भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने कहा कि कांग्रेस सरकार के दौरान तिरंगे का मान बढ़ाने वाले खिलाड़ियों को देश में सबसे ज्यादा इनाम और डीएसपी जैसे उच्च पदों पर नियुक्ति दी जाती थी। क्रिकेट वर्ल्ड कप जीतने वाली टीम का हिस्सा रहे हरियाणा के खिलाड़ी जोगिंदर शर्मा को कांग्रेस सरकार ने सीधे डीएसपी नियुक्त किया था।

ऐसे में बीजेपी सरकार को भी शेफाली के लिए उच्च पद पर नियुक्ति की व्यवस्था करनी चाहिए और कम से कम ढाई करोड़ रुपये तक की इनाम राशि देनी चाहिए।

हुड्डा ने कहा कि कांग्रेस ने खिलाड़ियों का हौसला बढ़ाने और युवाओं को खेलों की तरफ ले जाने के लिए 'पदक लाओ, पद पाओ' नीति बनाई थी। इसका मकसद युवाओं को नशे और अपराध की तरफ जाने से रोकना भी था। लेकिन बीजेपी सरकार ने खेल और शिक्षा दोनों ही नीतियों को बदल डाला। यह सरकार कांग्रेस कार्यकाल में बने स्टेडियम और स्कूलों को बंद करने में लगी है, जबकि सरकार की जिम्मेदारी उनका अच्छे से रख-रखाव करना और नए स्कूल व स्टेडियम बनाना होती है।

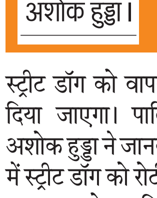
अब निर्धारित स्थानों पर ही कुत्तों को रोटी डाल सकेंगे नागरिक

महम में बनेगा स्ट्रीट डॉग शेल्टर हाउस पार्क में कुत्ता घुमाने वालों की खैर नहीं

- पालतू कुत्तों को नियंत्रण में रखें, स्ट्रीट डॉग्स के लिए नगर पालिका द्वारा व्यवस्था बनाई जा रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महम

महम नगर पालिका ने सुप्रीम कोर्ट के आदेश के बाद स्ट्रीट डॉग से संबंधित गाइड लाइन का पालन करना शुरू कर दिया है। नगर पालिका महम के म्यूनिसिपल इंजिनियर (एमई) अशोक हुड्डा ने बताया कि जल्द ही महम में कुत्तों का शेल्टर हाऊस बनाया जाएगा। इस शेल्टर हाऊस में खतरनाक किस्म के कुत्तों को रखा जाएगा। साथ ही अन्य कुत्तों को भी रेबीज के टीके लगाने के लिए यहां लाया जाएगा। कुत्तों की नसबंदी भी की जाएगी। रेबीज के टीके लगाने और नसबंदी की प्रक्रिया के बाद



अशोक हुड्डा।

कुत्तों की नसबंदी की जाएगी और लगाए जाएंगे रेबीज के टीके

स्ट्रीट डॉग को वापस शहर में छोड़ दिया जाएगा। पालिका अभियंता अशोक हुड्डा ने जानकारी दी कि शहर में स्ट्रीट डॉग को रोटी डालने व अन्य तरह का भोजन खिलाने के लिए चौक चौराहों के पास जगह निर्धारित की जाएगी।

शहर के लोग गली के कुत्तों को उस निर्धारित उस स्थान पर ही रोटी व अन्य खाद्य पदार्थ डाल सकेंगे। पार्क में कुत्ते घूमाने वालों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी। स्ट्रीट डॉग्स को नगर पालिका द्वारा रैबिज के टीके लगाए जाएंगे, ताकि यदि कुत्ता किसी को काट भी ले तो उसे रैबीज की बीमारी न लग सके। नगर पालिका द्वारा कुत्तों की नसबंदी भी करवाई जाएगी। रैबीज के टीके लगवाने के लिए और नसंबदी के लिए कुत्तों को शेल्टर हाऊस में लाया जाएगा। यदि चिन्हित स्थान की बजाए यदि कोई व्यक्ति स्ट्रीट डॉग को दूसरी जगह पर रोटी व अन्य सामान डालता हुआ पाया गया तो उसके खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। अशोक हुड्डा ने बताया कि 22 अगस्त को इस संबंध में कोर्ट का निर्णय आया था। अदालत के इस आदेश की पालना के लिए नगर पालिका सभी उचित कदम उठा रही है। पालतू कुत्तों को भी लोग खुले में न छोड़ें। यदि पालतू कुत्ता किसी को काट लेता है तो उसके लिए भी कानून में सजा का प्रावधान किया गया है। पालतू कुत्तों को नियंत्रण में रखें। स्ट्रीट डॉग्स के लिए नगर पालिका द्वारा व्यवस्था बनाई जा रही है।

बीमारी **स्वास्थ्य विभाग ने बढ़ाई सतर्कता, मलेरिया व चिकनगुनिया के मामले भी मिले**

जिले में डेंगू के तीन और नए मरीज मिले, कुल आंकड़ा पहुंचा 154

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

जिले में डेंगू का प्रकोप थमने का नाम नहीं ले रहा है। पिछले 24 घंटे के भीतर डेंगू के तीन नए मामले सामने आने के बाद जिले में कुल मरीजों की संख्या बढ़कर 154 हो गई है। लगातार बढ़ते मामलों को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग ने सतर्कता बढ़ा दी है और फील्ड स्टाफ को प्रभावित इलाकों में नियमित रूप से फॉगिंग एवं सर्वे अभियान चलाने के निर्देश दिए गए हैं। स्वास्थ्य विभाग से प्राप्त जानकारी के अनुसार, अब तक 4927 सैंपलों की जांच की जा चुकी है। इनमें से 154 मरीजों में डेंगू संक्रमण की पुष्टि हुई है, जबकि मलेरिया के पांच और चिकनगुनिया के तीन मरीज भी पाए गए हैं। विभाग के अनुसार, डेंगू से पीड़ित 129 मरीजों का इलाज ओपीडी स्तर पर किया जा चुका है। वहीं, गंभीर रूप से प्रभावित 25 मरीजों को अस्पताल में भर्ती किया गया था, जिनमें से सभी को अब स्वस्थ होने पर छुट्टी दे दी गई है।

डेंगू की स्थिति नियंत्रण में: स्वास्थ्य अधिकारी

जिला मलेरिया अधिकारी ने बताया कि फिलहाल जिले में डेंगू की स्थिति नियंत्रण में है, लेकिन बरसात के बाद बने मौसम में मच्छरों के पनपने की संभावना अधिक रहती है। उन्होंने कहा कि विभाग नियमित रूप से घर-घर जाकर सर्वे कर रहा है, और जहां लार्वा पाए जा रहे हैं, वहां तुरंत एंटी-लार्वा दवा का छिड़काव किया जा रहा है। साथ ही नागरिकों से भी अपील की गई है कि वे अपने घरों, छतों और आंगनों में पानी एकत्रित न होने दें।

जागरुकता ही बचाव का सबसे बड़ा उपाय

स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि डेंगू के मामले इस मौसम में तेजी से बढ़ सकते हैं, क्योंकि मच्छर एडीज एजिप्टी साफ पानी में पनपता है। ऐसे में पानी की टंकियों को ढककर रखना, कूलर का पानी बार-बार बदलना और फूलदानों या पुराने बर्तनों में जमा पानी को हटाना बेहद जरूरी है। डेंगू के शुरुआती लक्षणों में तेज बुखार, सिरदर्द, बदन दर्द, जोड़ों का दर्द, आंखों के पीछे दर्द और लाल चकत्ते शामिल हैं। ऐसे में लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

स्कूलों और सार्वजनिक स्थलों पर चलाया जा रहा जागरुकता अभियान

जिला स्वास्थ्य विभाग ने स्कूलों, कॉलोनियों और सार्वजनिक स्थलों पर जागरूकता अभियान भी शुरू किया है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता बच्चों को डेंगू से बचाव के उपायों के बारे में जानकारी दे रहे हैं और उन्हें घर जाकर अपने परिवार को भी सावधान करने की अपील की जा रही है। विभाग ने नगर निगम के सहयोग से कई वार्डों में फॉगिंग और एंटी-लार्वा स्प्रे अभियान चलाया है। जिन क्षेत्रों में डेंगू मरीज मिले हैं, वहां स्वास्थ्य कर्मियों को डोर-टू-डोर सर्वे का निर्देश दिया गया है। नगर निगम ने भी अपनी ओर से सफाई व्यवस्था दुरुस्त करने और नालियों में जमा पानी की निकासी के लिए विशेष टीम गठित की है।

डेंगू नियंत्रण के लिए संयुक्त प्रयास जरूरी

अधिकारियों का कहना है कि डेंगू से बचाव के लिए केवल सरकारी प्रयास ही पर्याप्त नहीं हैं, बल्कि आम नागरिकों को भी इसमें सहयोग देना होगा। अगर हर व्यक्ति अपने घर के आस-पास पानी जमा नहीं होने देगा, तो मच्छरों की संख्या स्वतः कम हो जाएगी। स्वास्थ्य विभाग ने आम लोगों से अपील की है कि टंकी, बाल्टी, गमलों और फ्रिज की ट्रे का पानी नियमित रूप से खाली करें, पूरी बाजू के कपड़े पहनें और शरीर को ढककर रखें। इसके साथ ही मच्छरदानी का उपयोग, रिपेलेंट क्रीम और कॉइल या वेप मशीन का प्रयोग करने की सलाह दी गई है। डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया जैसे रोगों से बचाव के लिए सामूहिक जागरूकता और स्वच्छता ही एकमात्र उपाय है। स्वास्थ्य विभाग ने लोगों से आग्रह किया है कि यदि किसी को तेज बुखार या डेंगू के लक्षण महसूस हों, तो स्वयं दवा लेने की बजाय नजदीकी सरकारी या मान्यता प्राप्त अस्पताल में जांच करवाएं।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब बॉर्डर लाइन पर हो शुगर लेवल

मेरी उम्र 52 वर्ष है। मेरा ब्लड शुगर लेवल बॉर्डर पर रहता है। मैं अपनी डाइट और लाइफस्टाइल कैसी रखूं, जिससे भविष्य में भी डायबिटीज से बचा रहूं?

-नामदेव, डोंगरगढ़

इसके लिए आपके खान-पान में बदलाव सबसे ज्यादा जरूरी है। खाने में मीठा लेना बिल्कुल बंद कर दें। साथ ही चावल, आलू और मैदा की चीजें खाने से बिल्कुल बचें। तली-भुनी चीज भी कम से कम खाएं। सुबह-शाम नियमित रूप में आधे घंटे एक्सरसाइज करें। एक्सरसाइज ऐसी हो, जिससे आपको पसीना निकले। इस तरह बदलाव करके आपको राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 44 वर्ष है। मैं दो वर्षों से बीपी की दवा ले रहा हूं। लेकिन फिर भी बीपी 90/140 रहता है। क्या यह नॉर्मल है? मुझे क्या करना चाहिए?

-विनीत, कुरुक्षेत्र

वैसे इस बीपी रेंज को आजकल की लाइफस्टाइल में नॉर्मल बोला जाता है, लेकिन यह और कम हो तो ज्यादा बेहतर है। इसके लिए आप खाने में नमक की मात्रा कम करें। साथ ही ऊपर से नमक वाली चीजें जैसे अचार, चटनी, पापड़ खाने से परहेज करें। अधिक तला-भुना और बाहर की डिशेज भी खाना कम कर दें। इस तरह बदलाव से आपको और थोड़ी राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 66 वर्ष है। मुझे दो-तीन महीने से दिन में किसी समय भूख नहीं लगती है। खाना ना खाने से कमजोरी महसूस होने लगी है, प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-ओंकार, भोपाल

भूख क्यों नहीं लगती, आप इस बात पर गौर करें। क्या आपका डाइजेशन सिस्टम ठीक नहीं है? अगर ऐसा है तो आपको पहले अपना डाइजेशन सिस्टम ठीक करना होगा। इसके लिए खाने में हल्की चीजों के साथ में दही और सलाद लेना होगा। अगर ऐसा नहीं है और भूख कम लगने के साथ सुस्ती भी महसूस होती है तो एक बार आपको डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरे पेट के निचले हिस्से में हल्का दर्द होता रहता है। खाने के बाद बढ़ जाता है। प्लीज बताएं ऐसा क्यों हो रहा है?

-चंदन, बिलासपुर

आपको किसी डॉक्टर से संपर्क कर पेट का अल्ट्रासाउंड कराना चाहिए, जिससे पता चलेगा कि कारण क्या है? आप बता रहे हैं कि खाने के बाद दर्द निचले हिस्से में होता है। हालांकि कई बार संक्रमण की वजह से भी ऐसा होता है। लेकिन बगैर जांच किए कुछ भी कहना ठीक नहीं है। फिलहाल अधिक ऑयली खाना बिल्कुल बंद कर दें।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मेरा वजन 90 किलो है। कृपया अपना वेट नॉर्मल करने का कोई कारगर उपाय बताएं।

-राजवीर, जबलपुर

आपका वजन बहुत ज्यादा है। आपको एक बार अपनी बीएमआई यानी बॉडी मास इंडेक्स चेक करा लेना चाहिए। इसके साथ ही खाने-पीने में आपको ध्यान देना चाहिए। अधिक तला-भुना खाना और चावल, आलू, मैदा की चीजों के सेवन से बिल्कुल बचें। रात में हल्का खाना खाएं। कोशिश करें कि गेहूं के आटे की रोटी कम खाएं। इसकी जगह मिलेट्स का आटा खाएं। वह फायदेमंद रहेगा। खाने में फल और सलाद भी शामिल जरूर करें। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. अशोक कुमार वैद
चेयरमैन-मेदांता कैंसर इंस्टीट्यूट
मेदांता-दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

कुछ समय पहले तक कैंसर को लाइलाज बीमारी माना जाता था। लेकिन अब ऐसा नहीं है। समय रहते अगर इसका पता चल जाए तो नई मेडिकल तकनीकों के जरिए पूरी तरह इसका ट्रीटमेंट संभव है। लेकिन इसके लिए अवेयर रहना बहुत जरूरी है। कैंसर अवेयरनेस मंथ (नवंबर) के अवसर पर कैंसर के कारण, उसके लक्षणों, उपचार और बचाव के बारे में यहां एक्सपर्ट डॉक्टर विस्तार से बता रहे हैं।

बरतें सावधानी-रहें जागरूक संभव है कैंसर से बचाव-उपचार

- *दुनिया भर में होने वाली मौतों में हृदय रोग के बाद, कैंसर दूसरा सबसे बड़ा कारण है।*
- *भारत में हर साल करीब 14 लाख नए कैंसर के मामले सामने आते हैं और लगभग 7.5 लाख लोगों की मृत्यु कैंसर से होती है।*
- *देश में लगभग 80% मरीजों का इलाज तब शुरू होता है, जब रोग तीसरे या चौथे चरण में पहुंच चुका होता है।*

अब वे दिन नहीं रहे, जब कैंसर को मौत की पूर्व चेतावनी माना जाता था। ऐसा इसलिए, क्योंकि पिछले दो दशकों में कैंसर की जांचों और इसके इलाज के क्षेत्र में जो अभूतपूर्व बदलाव हुए हैं, उनके कारण इससे छुटकारा पाने और पुनः स्वस्थ होने की संभावनाएं अतीत की तुलना में अब काफी हद तक बढ़ गई हैं। लेकिन ऐसा तभी हो सकता है, जब लोग इसको लेकर अवेयर रहें।

क्यों होता है कैंसर

अमेरिकन कैंसर सोसायटी के अनुसार, कैंसर तब होता है जब शरीर की कोशिकाओं के डीएनए में बदलाव आ जाता है। यह बदलाव कोशिकाओं की सामान्य वृद्धि रोक देता है और वे अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं, जिससे ट्यूमर बनता है। धीरे-धीरे यह ट्यूमर आस-पास के ऊतकों या दूसरे अंगों में फैल सकता है।

लक्षणों पर ध्यान दें

कैंसर के शुरुआती लक्षण इस प्रकार के हो सकते हैं-

- किसी मामूली से घाव या जख्म का लंबे समय तक न भरना।
- बिना किसी बीमारी या वजह के लगातार वजन घटना (6 महीनों में 10% से अधिक)।
- शरीर में किसी भी स्थान पर कोई कठोर या बढ़ती हुई गांठ महसूस होना।
- बिना कारण बार-बार बुखार या खून की कमी (एनीमिया) होना।
- मल या पेशाब में अकसर खून आना।
- लगातार थकान, भूख कम लगना या पेट में भारीपन।
- तिल या मस्से का आकार या रंग बदलना।

इनमें से कोई भी एक या अधिक लक्षण दिखें तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श करें।

जीवनशैली का कैंसर से संबंध

वैज्ञानिकों के अनुसार, सिर्फ 5-10% कैंसर ही आनुवंशिक कारणों से होते हैं। लगभग 30–50% कैंसर को रोका जा सकता है, अगर हम अपनी जीवनशैली की आदतों को सुधारें।

जंक फूड्सः अपने खान-पान में संतुलित आहार जैसे साबुत अनाज, दाल, दूध, हरी सब्जियों और मौसमी फलों आदि के स्थान पर जंक फूड्स और पैकेज्ड फूड को लंबे समय तक वरीयता देना कालांतर में पेट के किसी भाग में या फिर बड़ी आंतों (कोलन) के कैंसर के खतरे को बढ़ा देता है।

धूम्रपानः धूम्रपान से शरीर में ऐसे तमाम केमिकल्स, फेफड़ों में जाते हैं, जो कालांतर में जींस में गड़बड़ी उत्पन्न कर सकते हैं और यह स्थिति एक अर्से बाद कैंसर का जोखिम बढ़ा देती है। फेफड़ों के कैंसर का एक प्रमुख कारण धूम्रपान है।

तंबाकू चबानाः किसी भी रूप में तंबाकू उत्पादों का सेवन मुंह, गाल, जीभ के अलावा गले के कैंसर के जोखिम को बढ़ा देता है।

शारीरिक श्रम-व्यायाम न करनाः जो लोग अपनी दिनचर्या में शारीरिक श्रम और व्यायाम को नियमित रूप से शामिल नहीं करते, वे कालांतर में मोटापे से ग्रस्त हो जाते हैं। मोटापा कालांतर में कैंसर का एक प्रमुख कारण बन सकता है, क्योंकि यह शरीर की जेनेटिक संरचना और शरीर के कुछ अंगों पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। सिटिंग जॉब या बैठकर काफी समय तक काम करना जैसे कंप्यूटर, लैपटॉप, स्मार्टफोन पर काफी वक्त बिताना आदि स्थितियां कालांतर में मोटापे का कारण बनती है। स्तन, गर्भाशय और बड़ी आंत के कैंसर का एक कारण मोटापा हो सकता है।

वायु प्रदूषणः इससे फेफड़ों के कैंसर के मामले बढ़ रहे हैं। देश के अनेक महानगरों और छोटे नगरों में वायु गुणवत्ता सूचकांक (एयर क्वालिटी इंडेक्स) दिनोंदिन खराब होता जा रहा है जिस सूचकांक को 100 के अंदर होना चाहिए वह 300 के पार जा रहा है। यह लोगों के फेफड़ों पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है। यह स्थिति कालांतर में फेफड़ों के कैंसर के खतरे को बढ़ा देती है।

शराब का सेवनः अकसर शराब का सेवन करना, एक वक्त के बाद कैंसर के जोखिम को बढ़ा देता है।

कैंसर ट्रीटमेंट के तरीके

पिछले दो दशकों में कैंसर के इलाज में जबरदस्त प्रगति हुई है। अब कई प्रकार के कैंसर शुरुआती चरण में पूरी तरह ठीक हो सकते हैं।

सर्जरीः ट्यूमर को निकालने के लिए इसे यूज करते हैं।

कीमोथेरेपीः नई दवाओं से अब इसके साइड इफेक्ट कम हुए हैं।

रेडिएशन थेरपीः अब गामा नाइफ और साइबर नाइफ जैसी आधुनिक तकनीकें मौजूद हैं।

टारगेटेड थेरपीः केवल कैंसर कोशिकाओं को निशाना बनाकर नष्ट किया जाता है, स्वस्थ कोशिकाएं सुरक्षित रहती हैं।

इम्यूनोथेरेपीः शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत कर कैंसर कोशिकाओं से लड़ने में मदद करती है। अगर पहले या दूसरे चरण में कैंसर का पता चल जाए, तो इन विधियों से लगभग 80% मामलों में सफल इलाज संभव है।

इन बातों पर दें ध्यान

- ब्रेस्ट कैंसर की रोकथाम के लिए ब्रेस्ट सेल्फ एग्जामिनेशन स्क्रीनिंग और मैमोग्राफी 40 साल की उम्र के बाद साल में एक बार हर महिला को जरूर करवानी चाहिए।
- मुंह के कैंसर की जांच साल में एक बार डॉक्टर से परामर्श लेकर वे लोग अवश्य करवाएं, जो किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन या धूम्रपान करते हैं।
- प्रोस्टेट कैंसर (जो पुरुषों में होता है) की जांच के लिए पीएसए नामक ब्लड टेस्ट कराया जाता है। आमतौर पर 65 वर्ष के ऊपर के व्यक्तियों को इस टेस्ट को डॉक्टर के परामर्श से कुछ अंतराल पर कराते रहना चाहिए।
- शरीर में किसी भी स्थान पर और खासतौर पर महिलाओं के ब्रेस्ट्स में गांठ या अन्य प्रकार की असामान्यता महसूस होने पर शीघ्र अपने डॉक्टर से परामर्श लें। इसमें देर करना ट्रीटमेंट के प्रोसेस को बढ़ा सकता है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

कैंसर से जुड़ी गलतफहमियां

कैंसर के बारे में कई मिथ्स प्रचलित हैं। इनकी सच्चाई जानना सभी के लिए जरूरी है।

मिथकः कैंसर छूने से फैलता है।
फैक्टः कैंसर कोई संक्रामक रोग नहीं है। यह एक व्यक्ति से दूसरे में नहीं फैलता।
मिथकः सर्जरी से कैंसर फैल जाता है।
फैक्टः वैज्ञानिक रूप से यह बिल्कुल गलत है। सर्जरी करवाने से कैंसर नहीं फैलता।
मिथकः बच्चों को कैंसर नहीं होता है।
फैक्टः दुर्लभ होते हुए भी बच्चों में भी कैंसर हो सकता है, प्रायः आनुवंशिक कारणों से।
निष्कर्षः कैंसर अब लाइलाज नहीं रहा। समय पर जांच, सही इलाज और स्वस्थ जीवनशैली से इसे हराया जा सकता है।

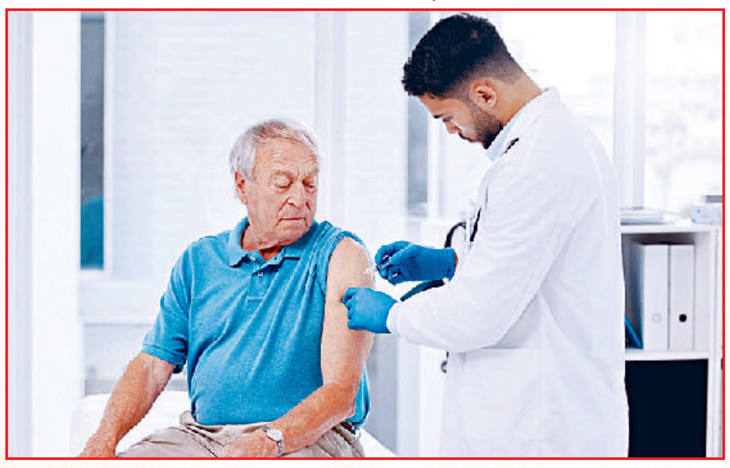
बचाव के लिए धूम्रपान छोड़ें, नियमित व्यायाम करें, संतुलित आहार लें और स्वास्थ्य जांच को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। सावधानी ही सबसे बड़ी सुरक्षा है।

अवेयरनेस

स्पेशलः वर्ल्ड इम्यूनाइजेशन डे, 10 नवंबर

जिस तरह बचपन में कई बीमारियों से बचाव के लिए वैक्सीनेशन किया जाता है, उसी तरह मिड एज के बाद और ओल्ड एज के लोगों को भी कुछ बीमारियों से बचने के लिए वैक्सीनेशन जरूर करवाना चाहिए। इस बारे में यूजफुल सजेशंस।

बच्चों-बड़ों दोनों के लिए जरूरी है इम्यूनाइजेशन



हर साल 10 नवंबर को विश्व टीकाकरण दिवस (वर्ल्ड इम्यूनाइजेशन डे) मनाया जाता है। इस दिन का उद्देश्य लोगों को टीकाकरण के महत्व के बारे में जागरूक करना है, ताकि हर व्यक्ति संक्रामक बीमारियों से सुरक्षित रह सके। आमतौर पर लोग समझते हैं कि टीके सिर्फ बच्चों के लिए जरूरी होते हैं, लेकिन चिकित्सा विशेषज्ञ मानते हैं कि बड़ों और बुजुर्गों को भी कुछ आवश्यक टीके लगवाने चाहिए, जिससे कई गंभीर बीमारियों से बचाव हो सके।

बच्चों को जीवन के शुरूआती वर्षों में जरूरी टीके लगवाना जितना अहम है, उतना ही जरूरी है कि वयस्क और बुजुर्ग भी समय-समय पर अपने टीकाकरण की जांच कराएं। 40 वर्ष की उम्र के बाद शरीर की प्रतिरक्षा क्षमता धीरे-धीरे कमजोर होती जाती है, ऐसे में फ्लू, निमोनिया, टिटनेस, हेपेटाइटिस और शिंगल्स जैसी बीमारियों से बचाव के लिए टीके बहुत फायदेमंद होते हैं।

डॉक्टर्स के अनुसार, बड़ी उम्र के लोगों को कुछ टीके अवश्य लगवाने चाहिए।

इंफ्लूएंजा (फ्लू) वैक्सीन

इंफ्लूएंजा या फ्लू एक संक्रामक श्वसन रोग है, जो इसके वायरस से होता है। यह वायरस हर साल अपने रूप बदलता रहता है, इसलिए फ्लू वैक्सीन हर साल एक बार लगवाना जरूरी होता है। यह वैक्सीन शरीर में ऐसे एंटीबॉडी बनाती है, जो इस वायरस से बचाव करते हैं। खासतौर पर बुजुर्गों, गर्भवती

महिलाओं, बच्चों, डायबिटीज, हृदय या फेफड़ों के रोगियों के लिए यह टीका बहुत फायदेमंद होता है, क्योंकि इनकी प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है। फ्लू वैक्सीन से संक्रमण की संभावना लगभग 40-60 प्रतिशत तक कम हो जाती है और इससे गंभीर जटिलताओं जैसे निमोनिया का खतरा भी घटता है।

टिटनेस, डिप्थीरिया, परट्यूसिस (टीडीएपी)

टीडीएपी वैक्सीन एक ऐसा टीका है, जो शरीर को तीन खतरनाक बीमारियों से बचाता है- टिटनेस, डिप्थीरिया और परट्यूसिस (काली खांसी)। इसे हर 10 साल में एक बार लगवाना चाहिए ताकि शरीर की सुरक्षा बनी रहे। टिटनेस अकसर जंग लगे लोहे या गंदी चोट से होने वाला संक्रमण है, जो मांसपेशियों को अकड़ा देता है। डिप्थीरिया गले में झिल्ली बनाकर सांस लेने में परेशानी पैदा कर सकता है, जबकि काली खांसी से कई हफ्तों तक तेज खांसी आती रहती है और फेफड़ों पर असर पड़ता है। यह वैक्सीन सिर्फ बच्चों के लिए नहीं, बल्कि हर वयस्क के लिए जरूरी है। कई लोग सोचते हैं कि टिटनेस का टीका केवल चोट लगने पर लगता है, जबकि सही यह है कि हर 10 साल में टीडीएपी लगवाने से शरीर इन तीनों बीमारियों से लंबे समय तक सुरक्षित रहता है।

हेपेटाइटिस-बी वैक्सीन

हेपेटाइटिस-बी एक खतरनाक वायरस जनित बीमारी है, जो हमारे लीवर (यकृत) को नुकसान पहुंचाती है। यह वायरस संक्रमित खून, सुई या असुरक्षित यौन संपर्क के जरिए फैलता है। शुरुआत में इसके लक्षण बहुत हल्के होते हैं, लेकिन समय के साथ यह लीवर इंफेक्शन, सिरोसिस या लीवर कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। हेपेटाइटिस-बी वैक्सीन इस संक्रमण से बचाव का सबसे प्रभावी तरीका है। इसे आमतौर पर तीन डोज में दिया जाता है। डायबिटीज मरीज और कमजोर इम्यूनिटी वाले बुजुर्ग लोगों को, हेपेटाइटिस-बी वैक्सीन जरूर लगवानी चाहिए। यह सुरक्षित है और लंबे समय तक लीवर को संक्रमण से बचाती है।

निमोनिया वैक्सीन

निमोनिया, फेफड़ों का गंभीर संक्रमण है, जो न्यूमोकॉकस नामक बैक्टीरिया के कारण होता है। यह संक्रमण फेफड़ों में सूजन, तेज बुखार, सांस लेने में कठिनाई और सीने में दर्द पैदा करता है। खासतौर पर 50 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों, कमजोर इम्यूनिटी, डायबिटीज, हृदय रोग या फेफड़ों की बीमारी (जैसे अस्थमा या सीओपीडी) वाले लोगों में इसका खतरा ज्यादा होता है। निमोनिया वैक्सीन शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाकर इस संक्रमण से सुरक्षा देती है। डॉक्टर आमतौर पर दो प्रकार की वैक्सीन की सलाह देते हैं पीसीवी और पीपीएसवी, जिन्हें उम्र और स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार लगाया जाता है।

शिंगल्स वैक्सीन

शिंगल्स (हरपेस जोस्टर) एक दर्दनाक त्वचा रोग है, जो वेरिसेला-जोस्टर वायरस के कारण होता है। यही वायरस बचपन में होने वाली चेचक (चिकनपॉक्स) का भी कारण होता है। चेचक के ठीक होने के बाद यह वायरस शरीर में लंबे समय तक छिपा रहता है और उम्र बढ़ने या इम्यूनिटी कमजोर होने पर दोबारा सक्रिय होकर शिंगल्स का कारण बनता है। इस बीमारी में शरीर या चेहरे के किसी हिस्से पर दाने, जलन और तेज दर्द होता है, जो कई हफ्तों तक परेशान कर सकता है। शिंगल्स वैक्सीन खासकर 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों के लिए बहुत फायदेमंद है। यह शरीर में वायरस की पुनः सक्रियता को रोकने में मदद करती है और अगर संक्रमण हो भी जाए, तो लक्षण हल्के रहते हैं। एक बार लगने वाला यह टीका लंबे समय तक सुरक्षा देता है और बुजुर्गों को दर्द और असुविधा से बचाता है। इस विश्व टीकाकरण दिवस पर संकल्प लें कि टीका केवल बच्चों के लिए नहीं, सबके लिए उपयोगी है। इसलिए बच्चों समेत सभी को वैक्सीनेशन कराना जरूरी है। *

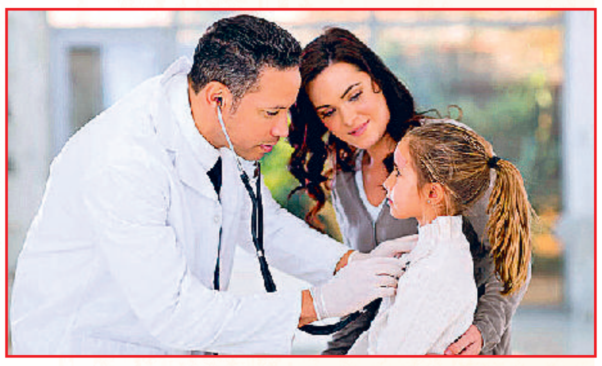
(अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन डॉ. अली शेर से बातचीत पर आधारित)

प्रिकॉशन

डॉ. विनी कांत
सीनियर पल्मोनोलॉजिस्ट
अपोलो अस्पताल, दिल्ली

डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनिया भर में बच्चों की मृत्यु का सबसे बड़ा कारण निमोनिया है। विश्व निमोनिया दिवस (12 नवंबर) पर आपको दे रहे हैं इससे जुड़ी जरूरी जानकारियां।

निमोनिया से ऐसे करें बचाव



निमोनिया सांस से जुड़ी एक गंभीर बीमारी है। जो मौसम बदलने पर सर्दी लगने या वायरस, बैक्टीरिया और फंगस के कारण रेस्पिरेटरी इंफेक्शन के कारण होती है। सेहत का ध्यान न रखने पर सर्दी, जुकाम, बुखार से शुरू होता है और धीरे-धीरे एक या दोनों फेफड़ों को संक्रमित कर निमोनिया का रूप ले लेता है। यह सभी उम्र के लोगों को प्रभावित करता है। कमजोर इम्यूनिटी के कारण पांच साल से कम उम्र के बच्चे निमोनिया का आसानी से शिकार हो जाते हैं।

क्या है निमोनियाः कई बार व्यक्ति वातावरण में मौजूद विभिन्न प्रकार के बैक्टीरिया, वायरस या अन्य रोगाणुओं की चपेट में आ जाता है। जो श्वास मार्ग, संक्रमित भोजन, जल या रक्त के माध्यम से अनचाहे ही शरीर में पहुंच कर इंफेक्शन फैलाते हैं और फेफड़ों में निमोनिया की वजह बनते हैं।

इंफेक्शन होने पर फेफड़ों की एल्वियोली थैलियों में सूजन, पानी या कफ जम जाती है। फेफड़े कमजोर हो जाते हैं और अपना काम ठीक तरह से नहीं कर पाते हैं। समुचित उपचार न होने पर इंफेक्शन रक्त-वाहिकाओं में पहुंचने और शरीर के दूसरे अंगों तक फैलने का अंदेशा रहता है, जिसे सेप्सिस कहा जाता है। इससे रेस्पिरेटरी फेल्यॉर हो सकता है और वेंटिलेटर मशीन पर रखने की भी जरूरत पड़ सकती है।

इन्हें है ज्यादा रिस्कः ऐसे बच्चों को निमोनिया होने की संभावना ज्यादा होती है, जिन बच्चों का प्री-मैच्योर जन्म होता है। जिन बच्चों का जन्म के समय वजन सामान्य से कम होता है। जिन बच्चों के सांस की नली में रुकावट या दिल में किसी प्रकार का जन्मजात विकार हो। जिस बच्चे को जन्म के समय जरूरी टीके नहीं लग पाए हों। 5 साल से कम उम्र के बच्चे।

प्रमुख लक्षणः निमोनिया होने पर बुखार, खांसी, उल्टी आना, कंजेशन होना, सांस लेने में दिक्कत होना, तेज-तेज सांस भरना, पसली चलना, घरघराहट की आवाज आना, बेचैनी और थकावट रहना, असामान्य चिड़चिड़ापन होना, डिहाइड्रेशन होना, भूख न लगना, कमजोरी आना, सुस्त होने या ज्यादा नींद आना, रक्त वाहिकाओं में ऑक्सीजन की कमी की वजह से त्वचा या नाखूनों की रंगत नीली होना जैसे लक्षण मिलते हैं।

क्या है उपचारः मरीज की स्थिति के हिसाब से उपचार किया जाता है। बैक्टीरियल निमोनिया में मरीज को एंटीबायोटिक मेडिसिन दी जाती हैं। अस्पताल में भर्ती कर इंट्रावीनस एंटीबायोटिक मेडिसिन दी जाती हैं। वायरल निमोनिया में बुखार, दर्द, एंटीवायरल मेडिसिन के साथ आराम करने और लिक्विड डाइट ज्यादा लेने की हिदायत दी जाती है। फंगल निमोनिया में एंटीफंगल मेडिसिन दी जाती हैं। गंभीर मामलों में बच्चे को अस्पताल में एडमिट करना पड़ता है।

संभव है बचावः निमोनिया से बचाव के कई तरीके हैं।

- वैक्सीनेशन शेड्यूल को जरूर फॉलो करें। न्यूमोकोकल कंजुगेट वैक्सीन (पीसीवी) और हीमोफिल्स इंफ्लूएंजा टाइप बी (एचआईबी) वैक्सीन निमोनिया से बचाव में प्रभावी है।
- बचपन से ही बच्चे को अच्छी ईटिंग हैबिट्स डालें। घर का बना संतुलित और पोषक आहार दें।
- बदलते मौसम में तापमान में होने वाले उतार-चढ़ाव में ध्यान रखें। ठंड से बचाएं।
- इंफेक्शन से बचाने के लिए बीमार लोगों से दूर रखें।
- व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान दें। खांसते हुए अपने मुंह और नाक को ढंक लें। हाथ धोते रहें।
- बच्चे को अधिक भीड़भाड़ या धुएं वाली जगहों पर ले जाने से बचें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

खबर संक्षेप

महिला एवं बाल विकास में नवाचार पर फोकस

रोहतक। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कहा कि रोहतक जिला महिला एवं बाल विकास के क्षेत्र में नवाचार, तकनीक और सामुदायिक भागीदारी के माध्यम से एक मॉडल जिला बनने के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक पहल से बाल पोषण, प्रारंभिक शिक्षा, सुरक्षा और महिला सशक्तिकरण के क्षेत्र में मापनीय सुधार देखने को मिलना चाहिए। डीसी लघु सचिवालय के सभागार में महिला एवं बाल विकास विभाग (डब्ल्यूसीडी) की समीक्षा बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। बैठक के दौरान उपायुक्त ने विभागीय कार्यों की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी आंगनवाड़ी केंद्रों में पेयजल, बिजली व शौचालय जैसी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध हों। डीसी ने कहा कि रोहतक में 7 मॉडल नवाचार शुरू किए है।

शिक्षण संस्थानों में स्थापित किए जाएं जॉब ओरिएंटेड क्लब : डीसी

रोहतक। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कॉलेज व आईटीआई के प्राचार्य को शिक्षण संस्थान में जॉब ओरिएंटेड क्लब स्थापित करने के निर्देश दिए हैं। डीसी बुधवार को अपने कैंप कार्यालय में उच्चतर शिक्षा एवं आईटीआई विभाग के कार्यों की समीक्षा कर रहे थे उन्होंने कहा कि शिक्षण संस्थान छात्रों को केवल मात्र डिग्रियां देने तक सीमित न रहे, बल्कि उन्हें रोजगार की ओर लेकर जाएं ताकि डिग्री लेने के बाद उन्हें रोजगार के विकल्प न तलाश ने पड़े। उन्होंने निर्देश देते हुए कहा कि जब विद्यार्थी कॉलेज में प्रवेश करते हैं तो शुरुआती दौर में ही उन्हें रोजगार के विभिन्न विकल्पों की जानकारी उनकी रुचि के मुताबिक देना आरंभ करें। उन्होंने कहा कि हमें छात्रों को शैक्षणिक डिग्री देने के साथ-साथ उन्हें सशक्त बनाने का दायित्व भी निभाना होगा। डीसी ने कहा कि क्लब में छात्र शामिल होंगे और उनका इंचार्ज प्राध्यापक रहेगा। क्लब के विशिष्ट उद्देश्य तय करने होंगे जैसे कि छात्रों को कौशल सिखाना।

गुरुद्वारा बांग्ला साहिब में श्रद्धा और भक्ति के साथ मनाया गुरु नानक देव का 556वां प्रकाश पर्व

सतगुरु नानक प्रगट्या, मिटी धुंध जग चानन होया, कलतारण गुरु नानक आया

भाई गुरचरण सिंह कनाडा के नेतृत्व में रागी जत्थे ने किया गुरबाणी का मनोहर कीर्तन

गुरुद्वारा बांग्ला साहिब में शबद कीर्तन करता जत्था व गुरु घर में लगे लंगर में प्रसाद पाती संगत। फोटो : हरिभूमि

उपकार हाई स्कूल में प्रकाशोत्सव पर अरदास करते बच्चे व शिक्षक।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हरियाणा सिख गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी की धर्म प्रचार कमेटी तथा क्षेत्र की संगत के सहयोग से जगत गुरु श्री गुरु नानक देव का 556वां प्रकाश पर्व ऐतिहासिक गुरुद्वारा बांग्ला साहिब में अत्यंत श्रद्धा, भक्ति और उल्लास के साथ मनाया गया।

गुरुद्वारा साहिब में इस अवसर पर श्री अखंड पाठ साहिब का पाठ किया गया, जिसकी पूर्णता के पश्चात समस्त संगत ने सुख-समृद्धि और विश्व कल्याण की अरदास में भाग लिया। गुरुद्वारा परिसर भक्ति, शांति और नाम-सिमरन सतगुरु नानक प्रगट्या, मिटी धुंध जग चानन होया, कलतारण गुरु नानक आया के स्वर से गूंज उठा। श्री अखंड पाठ साहिब की समाप्ति के बाद भाई गुरचरण सिंह (कनाडा) के नेतृत्व में रागी जत्थे ने गुरबाणी का मनोहर कीर्तन प्रस्तुत किया। हरियाणा सिख गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के सीनियर पूर्व सदस्य सरदार हरभजन सिंह राठौर ने संगत को संबोधित करते हुए कहा कि गुरु नानक देव ने संसार को प्रेम, समानता और सेवा का संदेश दिया। सरदार हरभजन सिंह राठौर ने गुरुघर में सेवा करने वाले सेवादारों को सम्मानित किया। गुरुद्वारा साहिब के मुख्य ग्रंथी ज्ञानी अजीत सिंह ने गुरु नानक देव के जन्म, उपदेशों और उनके द्वारा मानवता के कल्याण के लिए किए गए कार्यों पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने समस्त मानवता के सरबत दा भला यानी सभी के कल्याण की अरदास की। कार्यक्रम के उपरांत संगत के लिए गुरु का लंगर वितरित किया गया।

इस अवसर पर मुख्य रूप से हरियाणा सिख गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के सीनियर पूर्व सदस्य सरदार हरभजन सिंह राठौर, एलपीएस एमडी बोसार्ड राजेश जैन, सरदार अवतार सिंह डॉली, रोहतक विधायक बीबी बतरा, महिंदर सिंह धींगड़ा, गुरुद्वारा बांग्ला साहिब के मैनेजर पंजाब सिंह, हिमांशु ग्रोवर, टीटू पाहवा मौजूद रहे।

गुरुद्वारा बाबा सोमा शाह में बच्चों ने शबद कीर्तन से मोहा मन

रोहतक। गुरु नानक देव का प्रकाश पर्व स्थानीय डीएलएफ कॉलोनी स्थित गुरुद्वारा बाबा सोमा शाह में श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाया गया। हेड ग्रंथी भाई गुरजीत सिंह ने बताया कि दूर-दूर से आई संगत ने दरबार साहिब में माथा टेक कर सुख-शांति की अरदास की। सायंकाल श्री अखंड पाठ साहिब की संपूर्णता उपरांत बीबीयां दे जत्थे व हजूरी रागी बीबा मनजोत कौर ने अपनी मधुर वाणी में शबद गायन कर संगत को निहाल किया। इसके बाद भाई त्रिलोक सिंह (यूएसए वाले) ने सतगुरु नानक परगटीया और जाहर पीर जगत गुर बाबा जैसे शब्दों के माध्यम से गुरु की महिमा का बखान किया। कार्यक्रम में सरदार चरण शाह सिंह, गुरमीत शाह सिंह, लाभ सिंह सहित सैकड़ों श्रद्धालु मौजूद रहे।

बच्चों ने किया मंजी साहिब गुरुद्वारे का भ्रमण

महम। एचडी सीनियर सेकेंडरी पब्लिक स्कूल खेड़ी महम के विद्यार्थियों ने गुरुनानक देव जी के प्रकाशोत्सव पर लाखन माजरा में स्थित श्री मंजी साहिब गुरुद्वारा का भ्रमण किया। इस अवसर पर स्कूल प्राचार्या शालिनी गुप्ता ने बताया कि कक्षा नर्सरी से दूसरी कक्षा के बच्चों ने वहां के इतिहास को भी जाना और समझा। उपप्राचार्या इंदु नहरा ने बच्चों को बताया कि गुरु तेग बहादुर सिंह जो कि सिक्खों के नौवें गुरु थे। उन्होंने 1675 ईस्वी में आनंदपुर साहिब से दिल्ली की यात्रा के दौरान यहां 13 दिन विश्राम किया था। निदेशक कुलवंत नहरा व सचिव संजीव छिल्लर ने कहा कि ऐसे भ्रमणों से हम अपनी संस्कृति से जुड़ते हैं।

महम। लाखन माजरा के गुरुद्वारा मंजी साहिब में नमन करते एचडी स्कूल के विद्यार्थी।

गैर शिक्षक कर्मचारी संघ ने किया हवन

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय गैर शिक्षक कर्मचारी संघ ने बुधवार को गुरुपर्व पर संघ कार्यालय में हवन किया। हवन में आहुतियां विश्वविद्यालय स्थित गोरी शंकर मंदिर के पं. बृज मोहन द्वारा विधि विधान से डलवाई गई। संघ के प्रधान प्रधान सुरेश कौशिक, उप प्रधान प्रेम सिंह सजवान, महा सचिव डॉ. विजय पाल धनखड़, सह सचिव राजकुमार रंगा, कोषाध्यक्ष डॉ. राजेश शर्मा, पूर्व प्रधान फूल कुमार बोहत, ऋषि, एसडीओ विजय अहलावत,सुरेंद्र अहलावत,सुरेंद्र शर्मा, भूदत्त,नरेश, सत्येंद्र, अमित, राजेश, धर्मेंद्र, मनीष, गुरु हंसपाल, अमरजीत, विजय, हरि प्रकाश शामिल हुए। हवन में सतीश कौशिक एवं डॉ. सुरेश नांदल मौजूद रहे। इनके अलावा पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर भी हवन में शामिल रहे।

उपकार हाई स्कूल में शबद कीर्तन किया

रोहतक। उपकार हाई स्कूल में सिख धर्म के संस्थापक, शांति, सद्भाव और विश्व बंधुत्व के अग्रदूत श्री गुरु नानक देव की जयंती अत्यंत श्रद्धा, भक्ति और उत्साह के साथ मनाई गई। कार्यक्रम का शुभारंभ छात्रों द्वारा प्रस्तुत भावपूर्ण शबद कीर्तन से हुआ, जिसने सभी उपस्थित जनों को गुरु नानक देव की शिक्षाओं और भक्ति रस में डुबो दिया। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण रहा छात्रों द्वारा प्रस्तुत नाट्य रूपांतरण, जिसमें गुरु नानक देव के जीवन की महत्वपूर्ण घटनाओं का सजीव चित्रण किया गया। इस प्रस्तुति ने दर्शकों को गहराई से प्रभावित किया और उन्हें सत्य, करुणा व निस्वार्थ सेवा के मार्ग पर चलने की प्रेरणा दी। विद्यालय के संस्थापक विजय कायत ने कहा कि गुरु नानक देव की शिक्षाएं आज भी समाज में प्रेम, समानता और मानवता के संदेश को जीवित रखती हैं। विद्यालय प्रबंधक वैभव कायत ने कहा कि गुरु नानक देव का जीवन मानवता की सेवा और भाईचारे की मिसाल है।

जिला बार एसोसिएशन में मनाया प्रकाशोत्सव

रोहतक। जिला बार एसोसिएशन की ई-लाइब्रेरी में सिख धर्म के संस्थापक और पहले गुरु, श्री गुरु नानक देव का 556वां प्रकाश पर्व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस पावन अवसर पर बार काउंसिल ऑफ पंजाब एंड हरियाणा, चंडीगढ़ के पूर्व चेयरमैन एवं वर्तमान सदस्य विजेंद्र अहलावत, जिला बार एसोसिएशन के प्रधान दीपक हुड्डा तथा महासचिव राजकरण पंघाल द्वारा दीप प्रज्वलन किया गया और सभी उपस्थित सदस्यों द्वारा सामूहिक अरदास की गई। इसके पश्चात "दैग प्रसाद" का वितरण किया गया। इस अवसर पर पूर्व चेयरमैन विजेंद्र अहलावत ने सभी को 556वें गुरु पर्व की हार्दिक शुभकामनाएं दीं। प्रधान दीपक हुड्डा ने गुरु नानक देव के प्रकाश पर्व पर सभी को लख-लख बधाई दी और उनके पावन उपदेशों को जीवन में अपनाने का संदेश दिया। कार्यक्रम में उपाध्यक्ष अजय ओहलान, लाइब्रेरी इंचार्ज अनिल, संयुक्त सचिव डिम्पल, सदस्य दिलजिंदर कौर, ईशा खन्ना, साक्षी लाम्बा, कृष्ण कौशिक, जलवीर फौगाट, गौरव गुप्ता, दीपक अरोड़ा, सतीश तंवर, गौरव मलिक, राजकुमार मलिक, अजय कुमार, नरेश, कपिल मौजूद रहे।

नहर में दो युवकों की मौत का मामला

न्याय के लिए कमेटी करेगी एसपी से मुलाकात : नरेन्द्र

आईएमटी थाना पर जांच में लापरवाही का आरोप, लगाई न्याय की गुहार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

आईएमटी थाना क्षेत्र में जुलाई माह में हुई दो युवकों की मौत के मामले ने नया मोड़ ले लिया है। मृतक अमित सिंह और लक्ष्मण सदा की बहन नरेन्द्र कौर ने पुलिस जांच पर सवाल उठाते हुए आरोप लगाया है कि थाना पुलिस इस प्रकरण को नहर में नहाने के दौरान हादसे के रूप में दिखाकर फाइल बंद करने की कोशिश कर रही है, जबकि घटनास्थल के हालात कुछ और ही कहानी बयां कर रहे हैं।

घटना 3 जुलाई 2025 की रात करीब 9 बजे के बाद की बताई जा रही है। यह हादसा दिल्ली रोड स्थित बड़ी नहर के सुनसान इलाके में हुआ था। नरेन्द्र कौर के अनुसार, रात में सूचना मिलने पर वह अपनी मां के साथ मौके पर पहुंचीं, जहां पिंकी देवी, अमित नामक ऑटो चालक, उसका भाई और दो अन्य युवक मौजूद थे। उन्होंने बताया कि घटनास्थल पर टूटी हुई चप्पलें, बिखरे जूते, बिखरे नोट और ऑटो के अंदर फैला पेशाब इस ओर संकेत कर रहे थे कि वहां किसी प्रकार की हाथापाई या झगड़ा हुआ होगा। उन्होंने कहा कि पुलिस इसे नहाने के लिए कूदने का मामला बताकर सच्चाई छिपाने की कोशिश कर रही है। नरेन्द्र कौर का कहना है कि उनके भाई अमित और लक्ष्मण दोनों को तैरना नहीं आता था, जबकि मौके पर मौजूद पिंकी को यह बात पहले से मालूम थी। उन्होंने बताया कि पिंकी को पानी में तैरना आता था, इसलिए यदि घटना सचमुच नहाने के दौरान हुई होती तो वह कम से कम किसी एक की जान बचा सकती थी। उन्होंने बताया कि अगले दिन यानी 4 जुलाई की सुबह 10 बजे जब वे आईएमटी थाना पहुंचे, तो वहां पिंकी पहले से मौजूद थी। थाना पहुंचने पर एसआई कुलबीर ने उन्हें एक कागज और पेन दिया तथा कहा कि जैसा मैं बोलूं, वैसा ही लिखो। नरेन्द्र कौर ने आरोप लगाया कि उन्होंने जैसे-जैसे लिखा, उसे बाद में उनका बयान बनाकर प्रस्तुत कर दिया गया।

बिजली बिल के खिलाफ आंदोलन का ऐलान

रोहतक। केंद्र सरकार द्वारा लाए गए बिजली बिल 2025 के विरोध में बिजली कर्मचारियों ने देशव्यापी आंदोलन छेड़ने का ऐलान किया है। इस संबंध में बुधवार को बाबा मस्तनाथ यूनिवर्सिटी ऑडिटोरियम में राज्य स्तरीय कन्वेंशन आयोजित की गई। यह कन्वेंशन इलेक्ट्रिसिटी एम्प्लाइज फेडरेशन ऑफ इंडिया एवं सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा से संबद्ध ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशनज वर्कर यूनियन के बैनर तले आयोजित हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता यूनियन के राज्य प्रधान सुरेश राठी ने की। कन्वेंशन में मुख्य अतिथि के रूप में ईईएफआई के राष्ट्रीय महासचिव सुदीप दत्ता रही। कन्वेंशन में यूनियन के राज्य पदाधिकारी शब्बीर अहमद गनी, राजेंद्र राणा, सुरेंद्र यादव, सुदाम पाल, संजीव डांडा, लोकेश, पूनम कुंडू, सरोज सहित कई प्रतिनिधि मौजूद रहे।

आर्य स्कूल में हुआ हवन व पीटीएम

महम। आर्य वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मदीना में मासिक हवन किया गया। हवन के बाद विद्यालय में पेरेंट्स टीचर्स मीटिंग आयोजित की गई। प्रिंसिपल अशोक दांगी ने कहा कि उसके स्कूल में हर महीने हवन किया जाता है। बच्चों को हवन का महत्व बताया जाता है। संस्कारों के बिना शिक्षा अधूरी होती है। स्कूल में आयोजित की गई पीटीएम में अभिभावकों ने अपने बच्चों की पीटी-3 परीक्षा की तिथि प्राप्त की तथा उनके शैक्षणिक प्रदर्शन की जानकारी शिक्षकों से प्राप्त की। बच्चों की अध्ययन प्रगति और विद्यालय में उनके सर्वांगीण विकास को देखकर अभिभावकों ने संतोष व्यक्त किया। उन्होंने विद्यालय द्वारा विद्यार्थियों में उत्तम शिक्षा के साथ-साथ नैतिक मूल्यों और संस्कारों के विकास हेतु किए प्रयासों की सराहना की।

आपदा प्रबंधन पर शिक्षकों के लिए कार्यशाला का सफल आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

टीम आर्यन्स द्वारा शिक्षकों के लिए आपदा प्रबंधन विषय पर एक अत्यंत उपयोगी एवं ज्ञानवर्धक कार्यशाला का सफल आयोजन किया गया। इस कार्यशाला का उद्देश्य शिक्षकों में आपदा के समय सजगता, तत्परता और प्रभावी प्रतिक्रिया की भावना विकसित करना था। सत्र के दौरान शिक्षकों को विभिन्न प्रकार की प्राकृतिक एवं मानवजनित आपदाओं से निपटने के व्यवहारिक उपायों से अवगत कराया गया। चर्चाओं, उदाहरणों और सहभागितापूर्ण गतिविधियों के माध्यम से यह बताया गया कि विद्यालय परिवेश को सुरक्षित, संवेदनशील और सुव्यवस्थित बनाए रखने में प्रत्येक शिक्षक की भूमिका कितनी महत्वपूर्ण है। यह कार्यशाला न केवल जानकारीवर्धक रही, बल्कि इसने शिक्षकों में आत्मविश्वास, उत्तरदायित्व और सहयोग की भावना को भी सशक्त किया। टीम आर्यन्स ने इस आयोजन के माध्यम से शिक्षकों के सतत व्यावसायिक विकास और सुरक्षा जागरूकता को एक नया आयाम प्रदान किया।

मनुष्य जीवन प्राप्त होना सौभाग्य की बात : आचार्य वागीश

रोहतक। मनुष्य जीवन प्राप्त होना सौभाग्य की बात है। अपना कर्तव्य निष्ठा से करने वाला व्यक्ति सफल है। अन्याय के विरुद्ध लड़ कर मृत्यु को प्राप्त होने वाला जटायु सफल है। पूरे ब्रह्मांड का केंद्र यज्ञ है। यज्ञ का केंद्र दिव्यता है। यह विचार स्थानीय आर्य नगर स्थित वैदिक भक्ति साधन आश्रम में कार्तिक पूर्णिमा के अवसर पर आयोजित अथर्ववेद पारायण यज्ञ की पूर्णाहुति के अवसर पर आर्ष गुरुकुल एटा से आए मुख्य वक्ता आचार्य वागीश ने वयक्त किए।

गत 24 अक्तूबर से चल रहे अथर्ववेद परायण यज्ञ की पूर्णाहुति की गई। हरियाणा के विभिन्न जिलों एवं दिल्ली से आए श्रद्धालुओं ने श्रद्धापूर्वक पूर्णाहुति अर्पित की। इससे पूर्व नोएडा से आए भजनोपदेशक पंडित विवेक पथिक ने ईश्वर भक्ति के भजनों के माध्यम से श्रोताओं को आनंदित किया। स्वामी विवेकानंद परिव्राजक ने भी अपना संबोधन दिया। मंच संचालन आश्रम के प्रधान योगराज अरोड़ा ने किया। आचार्य शक्तिदेव, मंत्री जितेंद्र मेहता, उपप्रधान केशव आर्य, शशि मुनि, बलराज खुराना, संदीप काहनी, यशपाल भाटिया, जगदीश आहूजा, संजय, यशपाल उपस्थित रहे।

डोभ धाम में कार्तिक पूर्णिमा पर भंडारा

रोहतक। गांव डोभ स्थित श्री बालाजी धाम में कार्तिक पूर्णिमा के अवसर पर हवन-यज्ञ, 108 बार हनुमान चालीसा पाठ, संकीर्तन, विशाल भंडारा, भक्त मेला और निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का संचालन धाम के संस्थापक प्रधान पुरुषोत्तम दास बंसल की अध्यक्षता में हुआ। पूर्व राज्यसभा सांसद शादी लाल बत्रा ने मुख्य यजमान के रूप में भाग लिया और प्रदेशवासियों की सुख-शांति के लिए भगवान श्री बालाजी महाराज से आशीर्वाद लिया। मंदिर ट्रस्टी रमेश खुराना, प्रधान पुरुषोत्तम दास बंसल और सुधीर शर्मा ने भक्तों के कल्याण हेतु सम्मी पेड़ लगाया तथा कलाकारों को सम्मानित किया। कार्यक्रम में रमेश गुप्ता, विनोद गुप्ता, दीपक प्रकाश जैन, राजेश गोयल, वाशुदेव मित्तल सहित बड़ी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

कार्तिक माह के समापन पर हवन का विशेष महत्व

रोहतक। कार्तिक महीने के समापन पर कार्तिक पूर्णिमा के दिन हवन यज्ञ का विशेष धार्मिक और आध्यात्मिक महत्व बताया गया। वृंदावन से पधारे प्रसिद्ध ज्योतिषाचार्य पंडित गोपाल शर्मा ने कहा कि कार्तिक पूर्णिमा का दिन सुख, समृद्धि और पापों के नाश के लिए अत्यंत शुभ माना जाता है। उन्होंने बताया कि इस दिन किए गए हवन, यज्ञ, नदी स्नान और दीपदान से मनुष्य को आत्मशुद्धि और ईश्वरीय कृपा की प्राप्ति होती है। पंडित शर्मा ने कहा कि यदि पवित्र नदी में स्नान करना संभव न हो तो घर पर गंगाजल मिलाकर स्नान किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि कार्तिक मास में किए गए व्रत और यज्ञ से अग्निष्टोम यज्ञ के समान फल प्राप्त होता है, जिससे व्यक्ति सूर्य लोक की प्राप्ति करता है। उन्होंने कहा कि यह दिन गुरु नानक देव के प्रकाश पर्व के रूप में भी मनाया जाता है, जो इसे और भी पावन बना देता है।

नरूला डायग्नोस्टिक सेंटर द्वारा ग्रामीण महिलाओं के लिए निःशुल्क मैमोग्राफी वैन की पहल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नरूला डायग्नोस्टिक सेंटर की ओर से हरियाणा और दिल्ली-एनसीआर के ग्रामीण और जरूरतमंद क्षेत्रों में निःशुल्क मोबाइल मैमोग्राफी स्क्रीनिंग वैन चलाई जा रही है। यह वैन स्तन कैंसर की प्रारंभिक जांच के लिए समर्पित है, ताकि महिलाओं को अपने गांव से बाहर दूर अस्पताल जाकर जांच करवाने की आवश्यकता न पड़े। यह केवल मरीजों के हित में एवं जनसेवा की भावना से संचालित की जा रही है।

इस वैन में उच्च गुणवत्ता वाली अत्याधुनिक मैमोग्राफी मशीन लगाई गई है, जो गांव-गांव जाकर स्क्रीनिंग करेगी। समय पर पहचान से उपचार की सफलता की संभावना कई गुना बढ़ जाती है। यह पहल एलपीएस बोसार्ड के सहयोग से स्वर्गीय डॉ. अनीता नरूला की पावन स्मृति में शुरू की गई है, जिन्होंने कैंसर से संघर्ष करते हुए अपना जीवन दे दिया। संचालन प्रमुख अर्जुन नरूला ने कहा कि हमारा लक्ष्य है कि हर गांव तक मैमोग्राफी स्क्रीनिंग पहुंचे। कोई भी महिला दूरी, झिझक या खर्च के कारण अपनी जांच टाल न दे। यही इस सेवा की आत्मा है।

गोकर्ण तीर्थ में धूमधाम से मनाई देव दीपावली और टुबड़ी पर्व

भगवान श्रीकृष्ण-बलराम की झांकी ने मोहा श्रद्धालुओं का मन

महामंडलेश्वर स्वामी कपिलपुरी महाराज के सानिध्य में हुआ कार्तिक मास का समापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

डेरा श्री बाबा लक्ष्मण पुरी गोकर्ण तीर्थ में मंगलवार को देव दीपावली और टुबड़ी पर्व अत्यंत श्रद्धा और उल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर भगवान श्रीकृष्ण और श्रीबलराम की सुंदर झांकी सजाई गई, जिसने श्रद्धालुओं का मन मोह लिया। इस धार्मिक आयोजन के साथ ही कार्तिक मास का समापन भी विधिवत रूप से किया गया।

कार्यक्रम का संचालन उप आचार्य गोकर्ण पीठाधीश्वर श्री श्री 1008 महामंडलेश्वर स्वामी कपिलपुरी महाराज के सान्निध्य में किया गया। स्वामी ने देव दीपावली के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि यह दिवस अत्यंत पावन है, क्योंकि आज ही के दिन भगवान शंकर ने त्रिपुरासुर नामक राक्षस का संहार किया था। उन्होंने कहा कि जब भगवान शंकर ने त्रिपुरासुर का वध किया, तब देवताओं ने उनकी प्रसन्नता के लिए काशी में दीप प्रज्ज्वलित कर देव दीपावली का उत्सव मनाया था। तभी से यह पर्व देवताओं की दीपावली के रूप में मनाया जाता है। स्वामी कपिलपुरी ने श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कहा कि कार्तिक मास का यह समापन आत्मशुद्धि, तप, भक्ति और प्रकाश का प्रतीक है। इस दिन दीप जलाने से घर-परिवार में सुख, समृद्धि और शांति का संचार होता है। इस अवसर पर तीर्थ परिसर में बड़ी संख्या में श्रद्धालु एकत्र हुए। भगवान श्रीकृष्ण और बलराम की झांकी के दर्शन के साथ-साथ भजन-कीर्तन और आरती का आयोजन हुआ। पूरे परिसर में दीप प्रज्ज्वलन से दिव्य प्रकाश का वातावरण बना रहा।

श्रद्धालुओं ने गोकर्ण तीर्थ में स्नान कर देव दीपावली का पुण्य अर्जित किया और भगवान शंकर तथा श्रीकृष्ण-बलराम के चरणों में मत्था टेका। कार्यक्रम के अंत में सामूहिक आरती और प्रसाद वितरण किया गया।

रोहतक। गोकर्ण तीर्थ में देव दीपावली का उत्सव मनाते महामंडलेश्वर स्वामी कपिलपुरी महाराज व भक्जन।

राजकुमार शर्मा ने तीसरी दिल्ली स्टेट वेटरन टेबल टेनिस चैंपियनशिप में गोल्ड जीतकर रचा इतिहास

रोहतक। प्रसिद्ध टेबल टेनिस खिलाड़ी राजकुमार शर्मा ने एक बार फिर अपने शानदार प्रदर्शन से इतिहास रच दिया है। हाल ही में आयोजित तीसरी दिल्ली स्टेट वेटरन टेबल टेनिस चैंपियनशिप* में उन्होंने उत्कृष्ट खेल का प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक (गोल्ड मेडल) अपने नाम किया। इस उल्लेखनीय उपलब्धि के बाद राजकुमार शर्मा का चयन दिल्ली की नेशनल टीम में किया गया है। यह न केवल उनके लिए, बल्कि पूरे दिल्ली टेबल टेनिस समुदाय के लिए गर्व का क्षण है। राजकुमार शर्मा पिछले दस वर्षों से लगातार दिल्ली स्टेट का प्रतिनिधित्व नेशनल टेबल टेनिस चैंपियनशिप में करते आ रहे हैं। अपने अनुशासन, समर्पण और खेल भावना से उन्होंने न केवल दर्शकों का दिल जीता है, बल्कि युवा खिलाड़ियों के लिए प्रेरणा का स्रोत भी बने हैं। वे अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी भारत का गौरव बढ़ा चुके हैं। राजकुमार शर्मा एशिया स्तर पर ब्रॉन्ज मेडलिस्ट रह चुके हैं और अपने शानदार करियर में अब तक कई राष्ट्रीय पदक जीत चुके हैं। उनका अगला लक्ष्य आगामी नेशनल चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीतकर एक बार फिर दिल्ली और देश का नाम ऊंचा करना है। टेबल टेनिस एसोसिएशन और खेल प्रेमियों ने राजकुमार शर्मा को उनकी इस उत्कृष्ट उपलब्धि पर हार्दिक बधाई दी है और उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं प्रेषित की हैं।

दो बार की विजेता एमडीयू एम्पलाइज क्रिकेट टीम 21वें ऑल इंडिया वाइस चांसलर कप के लिए रवाना

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय एम्पलाइज क्रिकेट टीम 21वें ऑल इंडिया वाइस चांसलर टी 20 क्रिकेट कप में भाग लेने के लिए लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विवि, हिसार के लिए रवाना हुई। उल्लेखनीय है कि एमडीयू एम्पलाइज क्रिकेट टीम ने इस प्रतिष्ठित राष्ट्र स्तरीय क्रिकेट प्रतियोगियों के दो बार चैंपियन रह चुकी है। एमडीयू गैर शिक्षक कर्मचारी संघ के अध्यक्ष सुरेश कौशिक, पत्रकारिता विभाग के प्राध्यापक सुनित मुखर्जी समेत अन्य संघ पदाधिकारीयों- विजय पाल धनखड़, राजकुमार रंगा, प्रेम सजावन, मनीष कौशिक, नरेश कुमार, कमल समेत अन्य विवि कर्मियों ने एम्पलाइज क्रिकेट टीम को शुभकामनाएं देते हुए रवाना किया और खेल भावना के साथ प्रतियोगिता में अपना बेस्ट देने का आह्वान किया। एमडीयू के डीन एकेडमिक अफेयर्स प्रो. एससी मलिक, कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत, खेल निदेशक डॉ. शकुंतला बेनीवाल, सहायक निदेशक डॉ. तेजपाल समेत अन्य अधिकारियों ने भी टीम एमडीयू को बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रोत्साहित किया और अपनी शुभकामनाएं दी। एमडीयू एम्पलाइज क्रिकेट टीम में शामिल खिलाड़ी हैं। कप्तान नरेंद्र शीलक, उप कप्तान गौरव दुरेजा, पंकज नैन, राज, दीपक कुमार, आनंद प्रजापति, रामबीर राणा, राजेश पंवार, ऋषि सैनी, योगेंद्र सिवाच, राजेश शर्मा, परवीन कुमार, महिपाल फौगाट, नन्द किशोर, सुनील कुमार और सुरेन्द्र कुमार मौजूद रहे।

नीरज, आकिब, रोनक, सोहित, संजीता ने अगले दौर में किया प्रवेश

हरियाणा स्टेट इलाइट बॉक्सिंग गेम्स : दूसरे दिन खिलाड़ियों ने मैदान में दिखाया दमखम

अर्जुन अवार्डी दिनेश कुमार व कविता चहल ने खिलाड़ियों को दी जीत की प्रेरणा, संघ अध्यक्ष मेजर सत्यपाल सिंधु बोले हरियाणा बनेगा देश का बॉक्सिंग हब

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

राजीव गांधी स्टेडियम के बॉक्सिंग हॉल में बुधवार को चल रहे हरियाणा स्टेट इलाइट ब्वॉयज व गर्ल्स बॉक्सिंग गेम्स 2025 के दूसरे दिन मुक्केबाजों ने अपने दमदार खेल से मैदान में जोश भर दिया। जिसमें मुख्य मेहमान अर्जुन अवार्डी दिनेश कुमार व कविता चहल रही। रिंग में खिलाड़ियों के मुक्कों की गूंज के साथ दर्शकों की तालियां गूंजती रहीं। खिलाड़ियों ने शानदार खेल भावना का परिचय देते हुए अगले दौर में जगह बनाई। प्रतियोगिता में हरियाणा के विभिन्न जिलों से आए मुक्केबाजों ने अपनी ताकत, तकनीक और आत्मविश्वास से मैदान में दबदबा बनाया।

रोहतक। खिलाड़ियों का हाथ मिलवाते अर्जुन अवार्डी दिनेश कुमार।

खिलाड़ियों का बढ़ाया हौसला

अर्जुन अवार्डी दिनेश कुमार और कविता चहल ने खिलाड़ियों से मुलाकात की और उनका उत्साह बढ़ाया। दिनेश कुमार ने कहा कि हरियाणा की मिट्टी ने देश को कई अंतरराष्ट्रीय बॉक्सर दिए हैं। आज इन युवा मुक्केबाजों में वही जुनून और समर्पण नजर आ रहा है जो किसी बड़े खिलाड़ी को शिखर तक पहुंचाता है। जीत-हार खेल का हिस्सा है, लेकिन सच्ची जीत वह है जो खिलाड़ी अपनी मेहनत और अनुशासन से हासिल करता है। वहीं अर्जुन अवार्डी कविता चहल ने कहा कि हरियाणा की बेटियां मुक्केबाजी में पूरे देश का नाम रोशन कर रही हैं। इन खेलों से आत्मविश्वास और मानसिक दृढ़ता दोनों बढ़ती हैं। हमें गर्व है कि आज हमारी बेटियां भी रिंग में उसी दमखम से उतर रही हैं जैसे हमारे पुरुष खिलाड़ी। हरियाणा बॉक्सिंग संघ के अध्यक्ष मेजर सत्यपाल सिंधु ने कहा कि राज्य में मुक्केबाजी की लोकप्रियता लगातार बढ़ रही है। हरियाणा का हर जिला आज बॉक्सिंग प्रतिभाओं से भरा पड़ा है। संघ का लक्ष्य है कि हर प्रतिभाशाली खिलाड़ी को मंच और संसाधन मिले। आने वाले वर्षों में हरियाणा बॉक्सिंग के क्षेत्र में पूरे देश का नेतृत्व करेगा।

विभिन्न भारवर्गों में प्रतिद्वंद्वियों को दी मात

लड़कों के परिणाम

खेल के दौरान विभिन्न भारवर्गों में हुए मुकाबलों में खिलाड़ियों ने अपना दमखम दिखाया। 65 से 70 किलोग्राम वर्ग में फतेहाबाद के नीरज ने पंचकुला के आशीष को हराकर शानदार जीत दर्ज की, वहीं करनाल के हर्ष ने भिवानी के कार्तिक को पछाड़कर अगले दौर में जगह बनाई। 70 से 75 किलोग्राम वर्ग में नूंह के आकिब ने हिसार के ईश को और सोनीपत के प्रिंस ने रोहतक के मोहित को मात दी। 75 से 80 किलोग्राम वर्ग में एसयूओएच के रोनक ने पंचकूला के करीश को पछाड़ा, जबकि 80 से 85 किलोग्राम वर्ग में भिवानी के सोहित ने चरखी दादरी के कुनाल को हराया और एसयूओएच के लक्ष्य ने हरियाणा पी के अजय को पराजित किया। 85 से 90 किलोग्राम वर्ग में एसयूओएच के गौरव ने हरियाणा पी के विक्की को और भिवानी के अमन ने जींद के अनिल को मात दी। वहीं 90 किलोग्राम से अधिक भारवर्ग में नूंह के मनीष ने एसयूओएच के सक्षम को और करनाल के अजय ने सोनीपत के प्रियांशु को हराकर अगले दौर में प्रवेश किया।

लड़कियों के परिणाम

लड़कियों के मुकाबले भी उतने ही रोमांचक रहे। 48 से 51 किलोग्राम वर्ग में नूंह की संजीता ने रेवाड़ी की दिव्या को, हिसार की सुषमा ने सिरसा की किरना को और जींद की रिंकू ने सोनीपत की प्रियंका को हराकर जीत हासिल की। 45 से 48 किलोग्राम वर्ग में कैथल की निकिता ने रोहतक की आरती को पछाड़ा। 51 से 54 किलोग्राम वर्ग में महेंद्रगढ़ की तन्नू ने नूंह की दीपिका को और पानीपत की कीर्ति ने भिवानी की सोनिका को पराजित किया। 65 से 70 किलोग्राम में चरखी दादरी की संजना ने झज्जर की एकता को, एसयूओएच की पारूल ने भिवानी की श्वेता को और हिसार की किरण ने हरियाणा पी की सुनिता को हराकर अगले दौर में जगह बनाई। 70 से 75 किलोग्राम वर्ग में गुरुग्राम की नेहा ने कैथल की मुस्कान को, चरखी दादरी की खुशी ने हिसार की लक्की को मात दी। 75 से 80 किलोग्राम में झज्जर की रितु ने भिवानी की दिव्या को और रोहतक की नैना ने यमुनानगर की मानषी को पछाड़ा। वहीं 80 किलोग्राम से ऊपर के वर्ग में जींद की स्वाति ने रोहतक की तमन्ना को और यमुनानगर की अंजली ने फतेहाबाद की मुस्कान को हराकर अगले दौर में प्रवेश किया।

रोहतक। अपना दमखम दिखाते प्रतिभागी।

निगम अधिकारियों का रवैया तानाशाही, अतिक्रमण कार्रवाई पर व्यापार मंडल ने किया विरोध : भाटिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हरियाणा उद्योग व्यापार हित मंडल के प्रदेश अध्यक्ष अनिल भाटिया ने नगर निगम की अतिक्रमण कार्रवाई को अमानवीय और तानाशाही करार दिया। बुधवार को स्थानीय बैंक्वेट हाल में आयोजित प्रेस वार्ता में उन्होंने कहा कि निगम कर्मचारी भू-अधिकारी के नेतृत्व में झूठी वाहवाही लूटने के लिए बुजुर्गों और महिलाओं के साथ अभद्र व्यवहार कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि रोहतक में अतिक्रमण के नाम पर रोज़ युद्ध जैसा माहौल बनाया जा रहा है। भाटिया ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को पत्र लिखकर इस दमनकारी नीति को रोकने और कार्रवाई को पारदर्शी व मानवीय दृष्टिकोण से करने की मांग की। शहर में सड़कों पर गड्ढे, जगह-जगह कूड़े के ढेर, दूषित

रोहतक। पत्रकारों से बातचीत करते हरियाणा उद्योग व्यापार हित मंडल के प्रदेश अध्यक्ष अनिल भाटिया व अन्य पदाधिकारी।

पानी और आवारा पशुओं की समस्या बनी हुई है, जिन्हें छिपाने के लिए निगम अधिकारी अतिक्रमण का नाम लेकर जनता को गुमराह कर रहे हैं। भाटिया ने स्पष्ट किया कि वे अतिक्रमण के पक्ष में नहीं, परंतु उसका दमनकारी रूप स्वीकार्य नहीं है। प्रेस वार्ता में ललित मोहन सैनी, नंद कपूर, सूरज रसवंत समेत कई व्यापारी मौजूद रहे।

वैश्य कॉलेज ऑडिटोरियम में 9 नवंबर को होगी नेशनल लेवल की सीएमई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नीमा हरियाणा और एनसीआईएसएम के दिशा-निर्देश में वैश्य कॉलेज ऑडिटोरियम में 9 नवंबर को नेशनल लेवल की सीएमई आयोजित की जा रही है। हरियाणा उपाध्यक्ष डॉ संजीव मदान ने बताया कि इस कार्यक्रम में 800 डॉक्टर्स भाग लेंगे जो रजिस्ट्रेशन रिन्यूअल के लिए क्रेडिट पॉइंट्स अर्जित करेंगे। कार्यक्रम में चार ख्यातिप्राप्त वरिष्ठ चिकित्सक स्पीकर होंगे और तीन ऑब्जर्वर - दो केंद्र सरकार से और एक हरियाणा सरकार की ओर से उपस्थित रहेंगे। मुख्य अतिथि कमिश्नर पुलिस झज्जर डॉ. राजश्री सिंह और विशिष्ट अतिथि डॉ. सुषमा नैन, डिप्टी डायरेक्टर आयुष हरियाणा, होंगे। कार्यक्रम की तैयारी के लिए आयोजित बैठक में डॉ. विश्वजीत सिंह फोगाट ने अध्यक्षता की। ऑर्गनाइजिंग कमेटी ने कार्यक्रम की रूपरेखा पर चर्चा की। कार्यक्रम का उद्देश्य डॉक्टर्स को क्रेडिट पॉइंट्स प्रदान करना है, जो उनके रजिस्ट्रेशन रिन्यूअल के लिए आवश्यक हैं। कार्यक्रम 9 नवंबर को प्रातः 8 बजे से शाम 6 बजे तक आयोजित किया जाएगा।

कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने निकाला कैंडल मार्च

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हरियाणा विधानसभा चुनावों में हुई वोट चोरी के खिलाफ अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के आह्वान पर बुधवार को जिला कांग्रेस कमेटी द्वारा एक कैंडल मार्च का आयोजन किया गया। यह कैंडल मार्च कांग्रेस भवन, अम्बेडकर चौक से प्रारंभ होकर शहर के मुख्य मार्गों से होता हुआ पुनः कांग्रेस कार्यालय पर संपन्न हुआ। इस दौरान कार्यकर्ताओं ने मोमबत्तियां जलाकर लोकतंत्र की रक्षा और मतदाताओं के अधिकारों की सुरक्षा के लिए संकल्प लिया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में वरिष्ठ कांग्रेस नेताओं एवं कार्यकर्ताओं ने भाग लिया।

रोहतक। कैंडल मार्च निकालते विधायक भारत भूषण बत्तरा, विधायक महम बलराम दांगी व अन्य कार्यकर्ता।

मार्च में ये रहे मौजूद

इस अवसर पर भारत भूषण बत्तरा (विधायक रोहतक), बलराम दांगी (विधायक महम), चक्रवर्ती शर्मा, मोनू शर्मा, कदम सिंह अहलावत, कुलदीप के.ड़ी (जिलाध्यक्ष शहरी), बलवान रंगा (जिलाध्यक्ष ग्रामीण), तारा चंद बागड़ी, नंद कपूर, बलजीत राणा, सुलभ गुगनानी, गीता भारती, जितेंद्र वाल्मीकि, पंकज कपूर, राजीव अत्री, गुलशन खुराना, डॉ मामराज स्वामी, संजय परमार सैनी, नरेश सांघी, कविता शर्मा, विकास परमार, सुमित सिंघल, लौकी राम प्रजापति, पंकज सचदेवा आदि मौजूद रहे।

शनि मंदिर के पास वार्ड पांच में सीवर ऑवरफ्लो

महम। भिवानी स्टैंड चौक के पास वार्ड पांच में स्थित शनि मंदिर के नजदीक सीवर लाइन ऑवर फ्लो हो गई है। सीवर ऑवर फ्लो होने से सीवर की गंदी शनि मंदिर वाली गली में और उसके साथ लगती गली में जमा हो गई है। जिस कारण बीमारी फैलने का खतरा पैदा हो गया है। लोगों को आवागमन में भारी परेशानी हो रही है। स्थानीय नागरिक बलबीर सिंह, सोनू सोनी, सुखबीर सिंह, दिनेश व प्रदीप सहित कॉलोनीवासियों ने इस संबंध में जनस्वास्थ्य विभाग के एसडीओ एक लिखित शिकायत दी थी। बलबीर सिंह ने बताया कि यह शिकायत उन्होंने 24 अक्टूबर को विभाग के अधिकारियों को दी थी। लेकिन 13 दिन बीत जाने के बाद भी उनकी समस्या का समाधान नहीं हो सका है। सोनू सोनी ने बताया कि सीवर की गंदगी घरों के सामने जमा हो जाने की वजह से रात को ठीक से नींद भी नहीं आती। क्योंकि बदबू अधिक आती है। साथ ही परिवार के सदस्यों के बीमार होने का खतरा बना हुआ है। वार्डवासियों ने जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को चेतावनी देते हुए कहा है कि यदि शीघ्र ही उनकी समस्या का समाधान नहीं किया गया तो वे इस संबंध में जिला उपायुक्त सचिन गुप्ता से मिलेंगे। यदि जरूरत पड़ी तो स्थानीय लघुसचिवालय में एसडीएम कार्यालय के सामने प्रदर्शन भी कर सकते हैं।

मांगों को लेकर गरजे सफाई कर्मचारी महापुकार रैली में भाग लेने का किया ऐलान

महम। कुरुक्षेत्र में 9 नवम्बर को होने वाली सफाई कर्मचारियों की महापुकार रैली की तैयारियों को लेकर कर्मचारी नेता तैयारियों में जुटे हुए हैं। नगर पालिका कार्यालय परिसर में महम नगर पालिका व ग्रामीण सफाई कर्मचारियों की बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में सफाई कर्मचारियों ने मांगों को लेकर सरकार के खिलाफ नारे लगाए। सफाई कर्मचारियों ने कहा कि महम के सफाई कर्मचारी 9 नवंबर को कुरुक्षेत्र में होने वाली महापुकार रैली में बढ़ चढ़कर भाग लेंगे। कर्मचारी नेता प्रकाश चंद्र ने बताया कि ठेका प्रथा खत्म करने, कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने और 26000 और 27000 वेतन लागू कराने, ऑनलाइन हाजरी बन्द करने आदि मांगें इस रैली में रखी जाएंगी। उन्होंने दावा किया कि कुरुक्षेत्र में आयोजित होने वाली महापुकार रैली ऐतिहासिक साबित होगी। ये महापुकार रैली सफाई और सीवर कर्मचारियों के अधिकारों की लडाई में मील का पत्थर साबित होगी। रैली का मुख्य उद्देश्य शोषणकारी ठेका प्रथा को समाप्त करवाना, सभी कच्चे सफाई कर्मचारी व सीवर कर्मचारियों को एक कलम से पक्का करवाना और ऑनलाइन हाजिरी के नाम पर हो रही बेगार प्रथा को बंद करवाना है। प्रदेश के मुख्यमंत्री द्वारा लगभग एक वर्ष पहले की गई 26,000 व 27,000 रुपये वेतन देने की जो घोषणा की थी, वो आज तक लागू नहीं की गई है, जिससे कर्मचारियों में गहरी नाराजगी है। ये मुद्दा रैली में जोरदार तरीके से उठाया जाएगा। इस मौके पर कर्मचारी नेता संजय कांगड़ा, प्रकाशचन्द्र, तीर्थ, सन्नी कुमार, बलराज, सीमा व बबीता मौजूद थे।

नशीला पदार्थ पिलाकर महिला से दुष्कर्म, पुलिस पर लापरवाही के आरोप, निष्पक्ष जांच की मांग

रोहतक। सेक्टर-3 क्षेत्र में रह रही एक महिला मजदूर ने अपने ठेकेदार पर नशीला पदार्थ खिलाकर दुष्कर्म करने का गंभीर आरोप लगाया है। पीड़िता का कहना है कि घटना के बाद जब उसने पुलिस से मदद मांगी, तो मामले को इधर-उधर घुमाकर दबाने की कोशिश की गई। इस पर उसने अब रोहतक रेंज के आईजी और पुलिस अधीक्षक को लिखित शिकायत देकर न्याय की गुहार लगाई है। पीड़िता के अनुसार, वह लंबे समय से एक ठेकेदार के अधीन काम करती थी। इसी बहाने ठेकेदार का उसके घर आना-जाना हो गया था। शिकायत में महिला ने बताया कि 20 जुलाई की रात ठेकेदार उसके घर आया और खाने-पीने का सामान लेकर आया था। उसने परिवार सहित सभी को भोजन कराया, जिसके बाद वह, उसका पति और बेटा बेहोश हो गए। इसी दौरान ठेकेदार ने उसके साथ दुष्कर्म की वारदात को अंजाम दिया। महिला ने आरोप लगाया कि होश आने के बाद जब उसने विरोध किया, तो ठेकेदार ने अश्लील फोटो वायरल करने की धमकी दी। बदनामी के डर से उस समय उसने शिकायत नहीं की। बाद में आरोपी ने उसे डराकर एक होटल में बुलाया और वहां भी गलत हरकत की। पीड़िता ने बताया कि जब उसने हिम्मत कर अर्बन एस्टेट थाना में शिकायत दी, तो वहां बताया गया कि मामला आईएमटी क्षेत्र का है। इसके बाद उसे आईएमटी थाना भेजा गया, जहां कथित रूप से उसे डराया-धमकाया गया और आरोपी ठेकेदार से 4000 रुपये दिलाकर एक सफेद कागज पर हस्ताक्षर करवाए गए। इस संबंध में आईएमटी थाना प्रभारी इंस्पेक्टर पंकज कुमार ने बताया कि थाने में इस तरह का कोई मामला दर्ज नहीं है। उन्होंने कहा कि यदि किसी पुलिस कर्मी ने पीड़िता से अनुचित व्यवहार किया है, तो इसकी जांच कर सख्त कार्रवाई की जाएगी।

27वीं राज्य स्तरीय कुश्ती प्रतियोगिता में छाया रोहतक का छोरा, किया शानदार प्रदर्शन

रोहतक। चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में मंगलवार को हरियाणा ओलंपिक संघ की 27वीं राज्य स्तरीय कुश्ती प्रतियोगिता में पहले ही दिन ग्रीको रोमन में चमका रोहतक का छोरा। कुश्ती प्रतियोगिता के 130 किलोग्राम भार वर्ग में हुए मुकाबलों में गांव भगवतीपुर के निशांत दुल ने प्रतियोगिता की शुरूआत के साथ पहले दिन ही गोल्ड जीतकर जिले का नाम रोशन किया। उन्होंने अंबाला के राहुल को हराकर गोल्ड मेडल जीता। तीन दिवसीय प्रतियोगिताओं का शुभारंभ विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बलदेव राज काम्बोज ने किया। इस प्रतियोगिता में राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियों सहित प्रदेश भर से लगभग 700 पहलवान अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगे। प्रतियोगिता में पहले दिन फ्री स्टाइल कुश्ती प्रतियोगिता (लड़के-लड़कियां) एवं ग्रीको रोमन (लड़के) के सभी भार वर्गों में राज्यभर से 550 पहलवान पुरुष और महिला वर्ग में विभिन्न भार वर्गों में दांव-पेंच दिखाने पहुंचे थे। ज्वॉइंट सेक्रेटरी रविंद्र पानू ने बताया कि प्रत्येक जिले से 8 गर्ल्स और 8 बॉयज पहलवान भाग ले रहे हैं। इसी तरह पावर स्पोर्ट्स ग्रुप, हरियाणा पुलिस, राई स्पोर्ट्स ग्रुप, एचएसआईडीसी, डेरा मेम्बर के खिलाड़ियों ने भाग लिया है।

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 X 8 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

कार्यक्रम | महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में सात दिवसीय राष्ट्रीय एकता शिविर का शुभारंभ

▶▶ गीत, संगीत और नृत्य से सजे मंच ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया
▶▶ कार्यक्रम में हवन-यज्ञ के साथ पौधरोपण भी किया गया

राष्ट्र सेवा केवल एक कर्तव्य नहीं बल्कि जीवन का आदर्श : मेयर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना सेल के तत्वावधान में सात दिवसीय राष्ट्रीय एकता शिविर का भव्य शुभारंभ हुआ। यह शिविर युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, भारत सरकार के तत्वावधान में तथा राज्य एनएसएस प्रकोष्ठ, उच्च शिक्षा विभाग, हरियाणा के सहयोग से आयोजित किया जा रहा है। इस वर्ष के शिविर की थीम 'यूथ फॉर माय भारत' और 'यूथ फॉर डिजिटल लिटरेसी' रखी गई है। शिविर का उद्देश्य युवाओं में राष्ट्रीय एकता, डिजिटल साक्षरता और सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना को सशक्त

बनाना है। राधाकृष्णन सभागार में आयोजित उद्घाटन सत्र में रोहतक के मेयर राम अवतार वाल्मीकि मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने कहा कि राष्ट्र सेवा केवल एक कर्तव्य नहीं, बल्कि जीवन का आदर्श है। उन्होंने कहा कि भारत की सच्ची शक्ति उसके युवा हैं, जो एकता, अनुशासन और समर्पण की भावना से देश को नई दिशा दे सकते हैं। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे समाज में सकारात्मक बदलाव के वाहक बनें, डिजिटल जागरूकता फैलाएं और निस्वार्थ सेवा की भावना को अपनाएं। कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत गेस्ट ऑफ ऑनर के रूप में कार्यक्रम में उपस्थित रहे।

गतिविधियों की रूपरेखा प्रस्तुत की

एनएसएस प्रोग्राम कोऑर्डिनेटर एवं शिविर की संयोजिका प्रो. सविता राठी ने ने बताया कि शिविर की गतिविधियों की रूपरेखा प्रस्तुत की। उन्होंने बताया कि सात दिवसीय इस शिविर के दौरान स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण, डिजिटल साक्षरता, स्वास्थ्य जागरूकता, ग्राम विकास और सामाजिक एकता से संबंधित विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। चीफ कंसल्टेंट, यूनिवर्सिटी आउटरीच प्रो. राजकुमार, डॉ. कृष्ण कुमार गुप्ता और संदीप मुंजाल की विशेष उपस्थिति कार्यक्रम में रही। डॉ. महक दांगी और डॉ. रवि प्रभात ने कार्यक्रम में मंच संचालन किया। आयोजन सचिव डॉ. अंजू पंवार और डॉ. अभिमन्यु मलिक ने कार्यक्रम का समन्वयन किया। डॉ. मीनाक्षी हुड्डा, डॉ. एकता, डॉ. कर्मवीर श्योकंद, डॉ. नीतू, डॉ. गुरदयाल सिंह, डॉ. शैरी, एनएसएस सेल कर्मी संदीप कुमार ने आयोजन सहयोग दिया। डायरेक्टर, सीसीपीसी प्रो. दिव्या मल्हान ने अंत में धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया और सभी अतिथियों, प्रतिभागियों एवं स्वयंसेवकों के सहयोग के लिए आभार व्यक्त किया।

हरियाणवी लोक संस्कृति का जीवंत चित्र प्रस्तुत किया

डॉ. कृष्णकांत ने कहा कि वे समाज में शाम के सांस्कृतिक सत्र में हरियाणवी कलाकारों रामकेश जीवनपुरिया, मिस मंजीत और मास्टर नीरज ने अपनी शानदार प्रस्तुतियों से हरियाणा की लोक संस्कृति का जीवंत चित्र प्रस्तुत किया। गीत, संगीत और नृत्य से सजे इस कार्यक्रम ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। राष्ट्रीय एकता शिविर के आगामी सत्रों में प्रतिभागी स्वयंसेवक विभिन्न सामाजिक, शैक्षणिक और सांस्कृतिक गतिविधियों के माध्यम से राष्ट्रीय एकता, सेवा भावना, डिजिटल सशक्तिकरण और सामाजिक जिम्मेदारी का संदेश समाज के हर वर्ग तक पहुंचाएंगे। इस कार्यक्रम के तहत आज सुबह मातूराम यज्ञशाला में हवन यज्ञ और दोपहर बाद पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन भी किया गया।