हरिभूमि

रोहतक भूमि

रोहतक, गुरुवार, 4 दिसंबर 2025

तापमान
अधिकतम 24.9 डिग्री
न्यूनतम 3.5 डिग्री

11 जरूरतमंदों को सिलाई मशीनें, साइकिल व कृत्रिम अंग दिए

12 नुक्कड़ पर जमावड़ा कर महिलाओं को परेशान ...

खबर संक्षेप

एमडीयू: योग कार्यशाला कल से शुरू

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के डीन स्टूडेंट्स वेलफेयर कार्यालय एवं सेंटर फॉर योगिक स्टडीज़ के संयुक्त तत्वावधान में परीक्षा तनाव दूर करने हेतु दो दिवसीय ऑनलाइन योग कार्यशाला का आयोजन 5 और 6 दिसंबर 2025 को किया जा रहा है। यह सत्र प्रतिदिन शाम 6 बजे से ऑनलाइन माध्यम से आयोजित होंगे। डीन स्टूडेंट्स वेलफेयर प्रो. सपना गर्ग ने बताया कि कार्यशाला में शामिल होने के लिए गूगल मीट लिंक और पंजीकरण लिंक जारी किए गए हैं। इस कार्यशाला में छात्रों को 20 मिनट का विशेष एग्ज़ाम-डे योग रूटीन, मन शांत करने व नींद सुधारने हेतु योग निद्रा, तथा सुबह-शाम अपनाई जा सकने वाली छोटी योग आदतों का प्रशिक्षण दिया जाएगा।

सिंगल यूज प्लास्टिक बेचने वालों किए चालान

रोहतक। नगर निगम द्वारा निगम क्षेत्र में स्वच्छता व्यवस्था सुदृढ़ करने तथा अवैध अतिक्रमण पर प्रभावी नियंत्रण सुनिश्चित करने के लिए विशेष अभियान संचालित किया जा रहा है। इसी क्रम में विशेष स्वच्छता अधिकारी प्रदीप कौशिक तथा भू-अधिकारी संदीप बतरा द्वारा शिवाजी कॉलोनी मार्केट में विशेष निरीक्षण किया गया। निरीक्षण किया गया, जिसके दौरान सिंगल-यूज़ प्लास्टिक का बेचने वाले दुकानदारों के 10 चालान 11300 रुपये के किए गए। उन्होंने कहा कि स्वच्छता एवं अतिक्रमण निष्कासन संबंधी विशेष अभियान आगामी दिनों में भी निरंतर जारी रहेगा ताकि रोहतक शहर को स्वच्छ व अतिक्रमण मुक्त बनाया जा सके।

योग और मनोविज्ञान के संबंधों पर डाला प्रकाश

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के सेंटर फॉर योग स्टडीज़ में आज फाउंडेशन ऑफ़ पर्सनालिटी विषय पर एक प्रभावशाली एवं ज्ञानवर्द्धक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। मनोविज्ञान विभाग विभाग की अध्यक्ष प्रो अंजलि मलिक ने बतौर रिसोर्स पर्सन व्यक्तित्व विकास की मूलभूत अवधारणाओं पर प्रेरक व्याख्यान दिया। व्यक्तित्व के बहुआयामी स्वरूप, प्रमुख मनोवैज्ञानिकों द्वारा प्रतिपादित सिद्धांतों और आधुनिक समय में व्यक्तित्व निर्माण के व्यावहारिक पहलुओं को सरल व प्रभावी तरीके से समझाया।

धनखड़ खाप व दो गांवों की पंचायत ने गांव के मंदिर में बैठक कर रणनीति बनाई

बॉडी बिल्डर रोहित की हत्या के मामले में न्याय की मांग में जुटी धनखड़ खाप

शुक्रवार को आईजी से मिलने के बाद आगे की योजना बनाई जाएगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

जिले के हुमायूपुर गांव निवासी बॉडी बिल्डर रोहित धनखड़ की हत्या के मामले में धनखड़ खाप और दो गांवों की पंचायत ने एकजुट होकर न्याय की लड़ाई शुरू की है। धनखड़ खाप के राष्ट्रीय अध्यक्ष रणबीर सिंह की अगुवाई में एक पंचायत का आयोजन किया गया, जिसमें रोहित के परिवार को न्याय दिलाने की रणनीति बनाई गई। पंचायत ने निर्णय लिया है कि 5 दिसंबर को आईजी से मुलाकात की जाएगी, और इसके बाद स्थिति के अनुसार आगे की योजना बनाई जाएगी।

शादी समारोह में विवाद के बाद पीट-पीटकर हत्या

रोहित धनखड़ अपने दोस्त गांव बौंदकलां निवासी जतिन के साथ 28 नवंबर को उसकी बहन की ननद की शादी में शगुन डालने भिवानी गया था। शादी समारोह के दौरान तिगड़ाना से बारात आई, जिसमें कुछ युवकों के साथ कहासुनी और बाद में उन्हीं युवकों ने रास्ता रोककर रोहित के साथ मारपीट करते हुए अधमरा कर दिया। रोहित ने इलाज के दौरान पीजीआई में दम तोड़ दिया।

रोहतक। हुमायूपुर गांव में पंचायत मे विचार रखते धनखड़ खाप के राष्ट्रीय अध्यक्ष रणबीर सिंह।

खाप का मिशन, अपराधियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई

धनखड़ खाप अब इस मामले में और भी सख्त कदम उठाने के लिए तैयार है। पंचायत के सदस्यों ने साफ कहा है कि अगर प्रशासन ने जल्द कोई ठोस कदम नहीं उठाया, तो वे बड़े स्तर पर विरोध प्रदर्शन करने के लिए तैयार हैं। उनका उद्देश्य केवल रोहित के परिवार को न्याय दिलाना नहीं है, बल्कि यह भी सुनिश्चित करना है कि इस तरह के अपराधों को भविष्य में रोका जाए और दोषियों को कड़ी सजा मिले। इस पूरे घटनाक्रम ने न केवल रोहित के परिवार, बल्कि पूरे क्षेत्र को झकझोर कर रख दिया है। अब देखना यह है कि पुलिस और सरकार इस मामले में कितना सक्रिय रुख अपनाती है और क्या धनखड़ खाप के प्रयासों से न्याय की प्रक्रिया में तेजी आती है।

ठोस निर्णय लेंगे

धनखड़ खाप के सदस्यों ने इस मामले में गंभीरता से कदम उठाने का निर्णय लिया। पंचायत की बैठक में सभी ने मिलकर न्याय के लिए रणनीति तैयार की और यह तय किया कि अगर पुलिस ने जल्द ही आरोपियों को गिरफ्तार नहीं किया, तो वे आईजी से मुलाकात करेंगे। एसएचओ विकास से बातचीत हुई थी, जिन्होंने कहा कि अगले दिन तक मामले में कार्रवाई की जाएगी। रणबीर सिंह ने यह भी कहा कि यदि आरोपियों की गिरफ्तारी नहीं होती है, तो शुक्रवार को ठोस निर्णय लिया जाएगा।

परिवार के साथ खड़ी रहेगी खाप

रणबीर सिंह ने यह भी स्पष्ट किया कि जब तक रोहित के परिवार को न्याय नहीं मिल जाता, तब तक धनखड़ खाप उनके साथ खड़ी रहेगी। अगर आईजी से मिलने के बाद भी परिवार संतुष्ट नहीं होता है, तो पंचायत एक बार फिर से बैठक कर आगे की रणनीति तय करेगी। उनका कहना था कि खाप के सदस्य इस संघर्ष में पूरी तरह से रोहित के परिवार के साथ हैं और किसी भी हालत में न्याय दिलाने के लिए वे पीछे नहीं हटेंगे। पूरे मामले अगर किसी स्तर पर पुलिस ने लापरवाही दिखाई, तो इसके खिलाफ सख्त कदम उठाए जाएंगे।

न्याय की आस में परिवार

रोहित के परिवार ने इस मामले में न्याय की उम्मीदें रखी हैं। परिवार के सदस्य यह मानते हैं कि उन्हें हर हाल में न्याय मिलेगा और जो भी दोषी हैं, उन्हें सजा मिलेगी। वे खाप और पंचायत की मदद से पुलिस से इस मामले में सख्त कार्रवाई की उम्मीद कर रहे हैं। रोहित के दोस्त जतिन ने कहा कि उनकी दोस्ती काफी गहरी थी और उन्होंने कभी सोचा नहीं था कि एक छोटे से विवाद के कारण रोहित की जान चली जाएगी। जतिन का कहना था कि यह केवल एक व्यक्तिगत मामला नहीं है, बल्कि यह समाज के खिलाफ बड़ा अपराध है।

प्रियांशु कश्यप के पुराने ठिकाने पर की पूछताछ

माओवादी कनेक्शन की जांच करने पहुंची एनआईए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

जिले के ब्लॉक लाखनमाजरा में बुधवार राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) की टीम ने दबिश दी। टीम ने स्थानीय निवासी रविंद्र के मकान पर पहुंचकर प्रियांशु कश्यप के बारे में जानकारी जुटाई। बताया जा रहा है कि प्रियांशु कुछ समय पहले यहां किराए पर रहता था। एनआईए की टीम रात में भी यहीं रूकी है और कल दोबारा पूछताछ की जाएगी।

प्रियांशु पहले ही गिरफ्तार

छत्तीसगढ़ निवासी प्रियांशु कश्यप को जुलाई माह में एनआईए ने रोहतक से गिरफ्तार किया था। गिरफ्तारी हरियाणा पुलिस द्वारा दी गई सूचना के आधार पर की गई थी। दिल्ली में रहकर पढ़ाई करने वाला प्रियांशु कथित रूप से माओवादी गतिविधियों में शामिल था और लंबे समय से एजेंसी की निगरानी में था।

लखनऊ से आई टीम

पूछताछ के लिए लखनऊ से आई एनआईए टीम में इंस्पेक्टर ज्ञानेंद्र और सब-इंस्पेक्टर लाल धारी सिंह शामिल हैं। टीम लगातार स्थानीय लोगों से संपर्क कर प्रियांशु के पुराने संबंधों और गतिविधियों को लेकर जानकारी इकट्ठा कर रही है।

गिरफ्तारी के दौरान मिला था आपत्तिजनक सामान

गिरफ्तारी के समय एनआईए ने प्रियांशु के पास से एक मोबाइल फोन, एक टैबलेट, दो मेमोरी कार्ड, एक सिम कार्ड तथा नक्सली गतिविधियों से जुड़े कई आपत्तिजनक दस्तावेज बरामद किए थे। एजेंसी मामले की गहन जांच कर रही है और बुधवार को भी रोहतक क्षेत्र में पूछताछ जारी रहेगी।

सांपला में बिजली का पोल टूटा, हादसा टला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सांपला

कस्बे के वार्ड नंबर 13 में बुधवार को किसी वाहन की वजह से बिजली का पोल टूट कर अचानक गली में गिर गया। जिससे बड़ा हादसा होने से बच गया। जिससे कई घंटे बिजली बाधित हो गई। लोगों ने बताया कि गली से एक वाहन गुजर रहा था। केबल गाड़ी में उलझ गई। झटका लगते ही पोल टूट कर गली में आ गिरा। जिससे एक बड़ा हादसा होने से बच गया। गली की बिजाई बाधित हो गई। लोगों ने तुरंत बिजली विभाग को सूचना दी गई। टीम मौके पर पहुंची और दोपहर दुसरा पोल लगा कर चालू की गई।

महम में अवैध निर्माणों पर चला बुलडोजर

4 अवैध कॉलोनियों में कच्चा व पक्का रोड नेटवर्क, 27 डीपीसी, दो चारदीवारी और अवैध निर्माण को तोड़ा गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कहा कि जिला प्रशासन द्वारा महम नियंत्रित एवं शहरी क्षेत्र में अवैध रूप से किये जा रहे निर्माणों/कालोनियों को गिराने का अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान गांव महम में 4 अवैध कॉलोनियों में कच्चा व पक्का रोड नेटवर्क, 27 डीपीसी, दो चारदीवारी तथा बहलबा गांव में एक अवैध निर्माण को तोड़ा गया। लगभग 19 एकड़ में यह तोड़-फोड़ अभियान चलाया गया। गुप्ता ने कहा कि जिला में अवैध निर्माण अथवा अवैध कॉलोनियों को नहीं पनपनें दिया जाएगा तथा यह अभियान निरंतर जारी रहेगा। इस तोड़-फोड़ अभियान में जिला नगर योजनाकार कार्यालय के अधिकारी तथा कर्मचारी मौजूद रहे तथा कानून व्यवस्था बनाए रखने व किसी भी अप्रिय घटना से निपटने के लिए पर्याप्त पुलिस बल तोड़ फोड़ अमले के साथ मौजूद रहा।

अवैध कॉलोनी के निर्माण में निवेश न करें : उपायुक्त

डीसी ने नागरिकों का आह्वान किया कि वे अपने जीवन की कमाई को अवैध निर्माण या कॉलोनी में निवेश न करें। जिला प्रशासन द्वारा नियमित अंतराल पर अवैध निर्माण/कॉलोनी को गिराने का अभियान चलाया जाता है। अपने जीवन की पूंजी अवैध निर्माणों या डीलर/भू-मालिकों द्वारा काटी जा रही अवैध कालोनियों में निवेश न करें।

इंटर कॉलेज कुश्ती फ्रीस्टाइल पुरुष स्पर्धा 7 को

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की इंटर कॉलेज कुश्ती फ्रीस्टाइल पुरुष प्रतियोगिता 7 दिसंबर तथा इंटर कालेज कुश्ती ग्रीको रोमन कुश्ती प्रतियोगिता 9 दिसंबर को एमडीयू खेल परिसर में आयोजित की जाएगी। एमडीयू खेल निदेशक एवं खेल परिषद सचिव डा. शंकुतला बैनीवाल ने बताया कि इस प्रतियोगिता के दौरान ही एमडीयू की टीम के चयन के लिए सिलेक्शन ट्रायल का आयोजन किया जाएगा। खेल निदेशक ने बताया कि एमडीयू की इंटर कॉलेज बेसबॉल महिला प्रतियोगिता 22 दिसंबर को एमकेजेके कॉलेज में आयोजित की जाएगी।

अवैध हथियार सहित युवक गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस की पीओ स्टाफ टीम ने ऑपरेशन हॉटस्पॉट डॉमिनेशन के तहत बड़ी कार्रवाई करते हुए एक युवक को अवैध हथियार सहित गिरफ्तार किया है। उसके खिलाफ थाना महम में शस्त्र अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर उसे अदालत में पेश किया गया। प्रभारी पीओ स्टाफ कृष्ण कुमार ने बताया कि टीम अपराधियों की धरपकड़ के लिए गांव भैराण के पास गश्त पर थी। गश्त के दौरान गुप्त सूचना के आधार पर गांव अजायब-बैंसी रोड से एक युवक को शक के आधार पर काबू किया गया।

छात्रों ने सीखा उद्योगों की समस्याओं का समाधान

एआई आधारित उद्योग-इंटर्नशिप प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के गणित विभाग में आयोजित एआई आधारित उद्योग-इंटर्नशिप प्रशिक्षण कार्यक्रम सफलतापूर्वक संपन्न हो गया। दो माह के इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में रुहिल फ़्यूचर टेक्नोलॉजीज के सहयोग से संचालित इस इंटर्नशिप ने विद्यार्थियों को उद्योग-स्तरीय अनुभव, तकनीकी दक्षता और भविष्य की आवश्यकताओं के अनुरूप कौशल प्रदान करके उन्हें 'टेक-प्रोफेशनल' बनने की दिशा में सशक्त बनाया। समापन कार्यक्रम की अध्यक्षता गणित विभागाध्यक्ष प्रो. सुमित गिल ने की। मुख्य अतिथि के रूप में रुहिल फ़्यूचर टेक्नोलॉजीज के संस्थापक अंशुल रूहिल उपस्थित रहे, जबकि विशिष्ट अतिथि के रूप में इंटर्नशिप निदेशक एवं जेनेटिक्स विभागाध्यक्ष प्रो. संतोष तिवारी तथा प्रो. राजीव कुमार शामिल हुए।

जागरुकता | विद्यार्थियों को साइबर अपराध से बचाव के तरीके बताए

लुभावने ऑफर या लॉटरी के लालच में न आएं साइबर फ्रॉड होने पर तुरंत 1930 पर करें कॉल

एटीएम पिन, पासवर्ड, ओटीपी या बैंक डिटेल किसी के साथ साझा न करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

पुलिस द्वारा साइबर राहगिरी अभियान के तहत विभिन्न स्थानों पर छात्रों व कर्मचारियों को साइबर अपराध से बचाव के बारे में जागरूक किया गया। जिले के प्रत्येक थाना स्थित साइबर हेल्प डेस्क की टीमों ने स्कूलों व सार्वजनिक स्थलों पर जागरूकता कार्यक्रम चलाए। एसपी सुरेन्द्र सिंह भौरिया के दिशा-निर्देशानुसार लाखनमाजरा थाना प्रभारी समरजीत सिंह ने सरकारी स्कूल में छात्राओं को साइबर अपराध के बढ़ते तरीकों और बचाव की जानकारी दी। पुरानी सब्जी मंडी थाना की टीम ने सैनी कन्या स्कूल में छात्राओं को साइबर सुरक्षा के बारे में जागरूक किया। बहुअकबरपुर थाना की टीम ने मदीना टोल प्लाज़ा पर कर्मचारियों को साइबर ठगी के नए तरीकों के प्रति सावधान किया।

रोहतक। छात्राओं को साइबर अपराध के बढ़ते तरीकों और बचाव की जानकारी देते पुलिस अधिकारी।

लालच साइबर अपराध की पहली सीढ़ी

प्रभारी अधिकारियों ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए बताया कि टेक्नोलॉजी बढ़ने के साथ-साथ साइबर अपराध भी तेजी से बढ़ रहे हैं। अपराधी व्हाट्सएप, टेलीग्राम, फेसबुक, इंस्टाग्राम आदि प्लेटफॉर्मों के माध्यम से लॉटरी, इनाम या गिफ्ट जीतने का झांसा देकर लोगों से उनके बैंक की डिटेल, ओटीपी और अन्य निजी जानकारी हासिल कर लेते हैं और खाते खाली कर देते हैं।

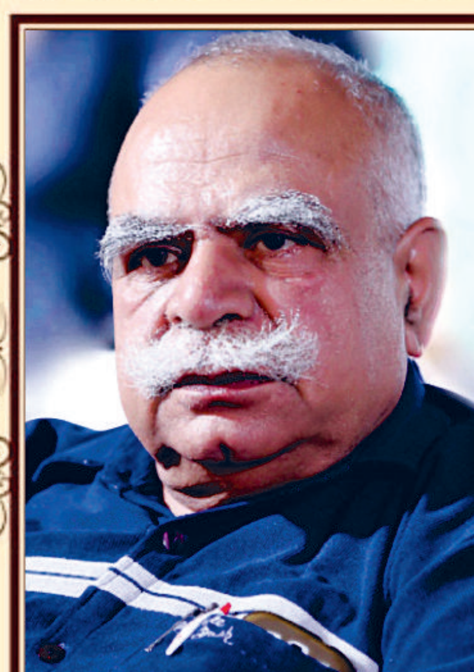
दिए साइबर सुरक्षा के टिप्स

- किसी भी लॉटरी, मुफ्त गिफ्ट या ऑनलाइन ऑफर के लालच में न आएं
- किसी अनजान लिंक पर क्लिक न करें
- अपना एटीएम पिन, पासवर्ड, ओटीपी या बैंक डिटेल किसी के साथ साझा न करें
- संदिग्ध कॉल या मैसेज मिलने पर सतर्क रहें

विदेश भेजने के नाम पर 7.44 लाख रुपये की ठगी आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस की टीम ने विदेश भेजने के नाम पर हुई 7 लाख 44 रुपये की ठगी की वारदात में मुख्य आरोपी को गिरफ्तार किया। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। कोर्ट के आदेश पर आरोपी को पुलिस रिमांड पर हासिल किया गया है। आर्थिक अपराध शाखा ईंचार्ज निरीक्षक प्रदीप कुमार ने बताया कि मुकेश पत्नी सुरेन्द्र निवासी गांव लाखनमाजरा की शिकायत के आधार पर केस दर्ज किया गया। जांच में सामने आया कि शिकायतकर्ता का बेटा सागर सन 2023 से विदेश जाने का प्रयास कर रहा था। मार्च 2024 में शिकायतकर्ता ने अपने भाई रोहित के माध्यम से अमित निवासी गांव मेरढा, जींद से संपर्क किया। 15 मार्च 2024 को रोहित व अमित शिकायतकर्ता के घर आए। अमित ने सागर का कनाडा का स्टडी वीजा लगवाने के लिए 22 लाख रुपये मांगे। सागर ने अपने सभी कागजात अमित भेज दिए। 1 अप्रैल 2024 को शिकायतकर्ता ने 1 लाख रुपये अमित को दे दिए। सागर का एक्सीडेंट होने पर विदेश जाने का काम बीच में रोकना पड़ा।

REMEMBRANCE



Late Sh. B.B.S. Pathania
23rd Mar. 1953 - 04th Dec. 2015
(School founder, Pathania Public School, Rohtak)

"Woods are lovely, dark and deep,
but I have promise to keep,
and miles to go before I sleep"

Your life was a blessing, your memory a treasure, you are loved beyond words and missed beyond measure.

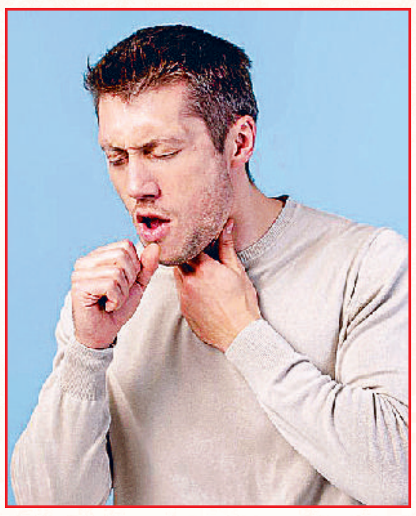
You are present in every bit of us....!!

PATINE FAMILY

डॉक्टर्स सजेशन
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

खाते-पीते समय जब महसूस हो गले में दर्द

मेरी उम्र 32 वर्ष है पिछले कुछ दिनों से कुछ भी खाते-पीते समय मेरे गले में दर्द होता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और मेरी यह प्रॉब्लम कैसे ठीक होगी?
-राजन, रायपुर



इस समय गले में दर्द जैसी समस्या का एक बड़ा कारण मौसम चेंज होना है। इसके साथ ही कई शहरों में प्रदूषण भी इसकी बड़ी वजह बन गई है। इसके लिए सबसे पहले आप सुबह और शाम को गर्म पानी में नमक डालकर गरारा करें। इसके साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि फ्रिज में रखी कोई भी ठंडी चीज बिल्कुल ना खाएं। वहीं प्रदूषण से बचने के लिए जब आप घर के बाहर निकलें तो मास्क लगाकर निकलें। इस तरह थोड़ा चेंज करने से आपको लाभ मिलेगा।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। कुछ दिन पहले मेरे नाक से अचानक खून रिसने लगा था। पिछले एक महीने में ऐसा दो बार हो चुका है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हुआ, यह कोई चिंता की बात तो नहीं?
-अंकुर, बिलासपुर

इस तरह की परेशानी आमतौर पर गर्मियों में लोगों को देखी जाती है लेकिन इस मौसम में भी ऐसा हो रहा है तो एक बार डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा। कई बार इसकी वजह ब्लड प्रेशर का अधिक होना भी पाया गया है। आप एक बार ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क करें। वह जांच कर इसका सही कारण पता लगाएंगे और ट्रीटमेंट करेंगे।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे खांसी आ रही है। ज्यादा खांसी की वजह से कभी-कभी सांस लेने में भी दिक्कत होती है। प्लीज इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।
-रवि, दुर्ग

लंबे समय से खांसी कई बार चेस्ट में इंफेक्शन की वजह से भी हो जाती है। लेकिन यह बगैर डॉक्टर के चेक करवाए नहीं बताया जा सकता है। आप आस-पास किसी डॉक्टर से एक बार चेस्ट की जांच करा लें। अगर इंफेक्शन होगा तो उसकी दवा चलेगी। इसके बाद भी अगर आराम ना मिले तो एक बार टीबी की जांच भी करानी चाहिए। लोगों में कई बार यह भी खांसी की वजह होती है। फिलहाल आप गुनगुना पानी पिएं और सुबह शाम नमक वाले पानी से गरारा जरूर करें।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। मेरे पैर अकसर ही सुन्न हो जाते हैं। इसमें कोई संसेशन नहीं होता। कई बार इस वजह से चलने-फिरने में लड़खड़ाहट होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?
-सुमित, भोपाल

हालांकि आपकी उम्र अभी कम है, लेकिन फिर भी आप एक बार न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करें। क्योंकि आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको न्यूरो से संबंधित कुछ प्रॉब्लम हो सकती है। हालांकि कई बार नर्वस सिस्टम भी इसकी वजह बनता है लेकिन बगैर जांच किए कोई भी ट्रीटमेंट शुरू नहीं किया सकता है।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मैं नींद की गोलियां ले रहा हूं। इससे रात को नींद तो अच्छी आती है, लेकिन पूरे दिन सुस्ती बनी रहती है। कृपया बताएं कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?
-मधुसूदन, महेंद्रगढ़

नींद की गोलियां कहीं ना कहीं साइड इफेक्ट जरूर करती हैं, इसलिए कोशिश करें कि नींद की गोलियां न खाई जाएं तो बेहतर है। आपको योग और मेडिटेशन करना चाहिए। रात में सोने से पहले हल्का गर्म दूध पीना चाहिए और पैर धोकर बेड पर जाना चाहिए। इस तरह कुछ बदलाव कर देखें। आपको आराम मिल सकता है। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. अतीक वासदेव
वाइस चेयरमैन-ऑर्थोपेडिक्स
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

सर्दियों में अन्य ऋतुओं की तुलना में जोड़ों की समस्याएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। आमतौर पर जोड़ों में दर्द का प्रमुख कारण अर्थराइटिस (गठिया) होता है। जोड़ों में सूजन और दर्द को अर्थराइटिस कहते हैं। इस दर्द के बढ़ने की क्या वजहें हैं, इनसे कैसे बचाव हो सकता है और इनसे राहत के लिए क्या करना चाहिए, विस्तार से यहां बता रहे हैं।

सर्दियों में ज्वॉइंट्स प्रॉब्लम बरतें सावधानी-मिलेगी राहत

बढ़ती उम्र के लोगों में जोड़ों के दर्द की समस्या जाड़े में बढ़ जाती है। जो लोग पहले से ही अर्थराइटिस या जोड़ों से संबंधित समस्याओं से ग्रस्त हैं, उनमें सर्दी के मौसम में जोड़ों से संबंधित समस्याएं इसलिए बढ़ जाती हैं क्योंकि तापमान के कम होते जाने से जोड़ों के अंदर मौजूद साइनोवियल फ्लूड गाढ़ा होने लगता है। इस कारण जोड़ों में जकड़न महसूस होती है, जिसके परिणामस्वरूप चलने-फिरने में दिक्कत महसूस होती है, खासकर सुबह के वक्त।

सर्दियों में तापमान के कम होने के कारण जोड़ों की धमनियां (आर्टरीज) सिकुड़ जाती हैं। धमनियों के सिकुड़ने से जोड़ों में रक्त संचार की प्रक्रिया समुचित रूप से संचालित नहीं होती। इसके परिणामस्वरूप जोड़ों में जकड़न या अकड़न और दर्द होने लगता है। ठंडे तापमान में मांसपेशियों में ऐंठन अधिक होती है, जिससे जोड़ों में, सूजन, दर्द और अकड़न बढ़ जाती है।

इनको होता है ज्यादा रिस्क: जो लोग पहले से ही अर्थराइटिस के किसी प्रकार से ग्रस्त हैं, उनकी समस्याएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। वैसे तो अर्थराइटिस के बहुत प्रकार हैं, लेकिन जो लोग ऑस्टियोअर्थराइटिस (ओए), रूमेटॉइड अर्थराइटिस (आरए), गाउटी अर्थराइटिस, ट्रामेटिक अर्थराइटिस और स्पाइनल अर्थराइटिस से पीड़ित हैं, उनकी समस्याएं आमतौर पर सर्दियों के दौरान बढ़ सकती हैं। इसी तरह जो किशोर और बच्चे क्रमशः जुवेनाइल अर्थराइटिस और रूमेटिक अर्थराइटिस से ग्रस्त रह चुके हैं, उनकी परेशानी भी सर्दियों के मौसम में बढ़ सकती है।

वहीं जो लोग अतीत में किसी दुर्घटना का शिकार हो चुके हैं, जिसके कारण उनकी हड्डियां और लिगामेंट आदि क्षतिग्रस्त हो चुके थे। ऐसे लोगों को ठीक हो जाने के बाद भी जाड़े के मौसम में जोड़ों में दर्द की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

ऑस्टियोअर्थराइटिस पेशेंट सावधानी बरतें: ऑस्टियो अर्थराइटिस (गठिया) का दुष्प्रभाव आमतौर पर प्रमुख जोड़ घुटनों पर पड़ता है। घुटने पर ही शरीर के भार का दबाव सर्वाधिक पड़ता है। देश में सबसे ज्यादा लोग नी ऑस्टियो अर्थराइटिस (घुटने की गठिया) से ग्रस्त हैं। जोड़ों के मध्य स्थित कार्टिलेज (जो जोड़ों के मध्य कुशन का काम करता है) बढ़ती उम्र खासकर 50 वर्ष के बाद गलत जीवनशैली के कारण घिसने लगती है। इस कारण जोड़ आपस में रगड़ते हैं और कालांतर में धीरे-धीरे क्षीण होते रहते हैं। एक ऐसी स्थिति आती है, जब पीड़ित व्यक्ति को चलने-फिरने और सीढ़ियां चढ़ने-उतरने में दिक्कत महसूस होती है। लोग अपने सामान्य दिनचर्या के कार्यों को नहीं कर पाते।

ऐसे करें रोकथाम: ऑस्टियोअर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्ति सर्दी की शुरुआत में ही अस्थि रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें और उनके परामर्श के अनुसार ही दवाएं, फिजियोथेरेपी और अन्य व्यायाम करें। खान-पान में कैल्शियम युक्त आहार को वरीयता दें। अगर मरीज को असहनीय दर्द हो रहा है, तो विशेषज्ञ डॉक्टर, पीड़ित व्यक्ति को अस्थाई राहत देने के लिए इंट्रा आर्टिकुलर इंजेक्शन रिफर कर सकते हैं।

रूमेटाइड अर्थराइटिस पेशेंट रहें सजग: यह अर्थराइटिस का एक विशेष प्रकार है, जिसके कारणों पर मेडिकल शोध अभी तक जारी हैं। रूमेटाइड (आरए) का उम्र बढ़ने या कार्टिलेज के क्षीण होने या फिर खान-पान से कोई लेना-देना नहीं है। इसमें शरीर का इम्यून सिस्टम अपने ही शरीर के खिलाफ लड़ाई छेड़ देता है और इस लड़ाई का पहला हमला जोड़ की झिल्ली (सायनोवियम) पर पड़ता है।

मिल सकती है राहत: समय रहते रूमेटाइड अर्थराइटिस का समुचित इलाज न होने पर आगे चलकर प्रभावित हड्डी क्षीण होने लगते हैं, लेकिन फिजियोथेरेपी, योग और व्यायाम करने से पीड़ित व्यक्ति को अस्थाई राहत मिलती है। रूमेटाइड अर्थराइटिस का कोई स्थाई इलाज है। इसके साथ ही शरीर के इम्यून सिस्टम में आई गड़बड़ी को दूर करने या नियंत्रित करने के लिए जो दवाएं दी जाती हैं, उन्हें इम्यूनोमॉड्यूलेटर्स कहते हैं। रूमेटाइड अर्थराइटिस शरीर के अन्य जोड़ों को भी प्रभावित करता है, लेकिन इसकी शुरुआत हाथों की उंगलियों में सूजन से होती है, सूजन के साथ मरीज को तेज दर्द होता है। इसलिए सर्दियों में रूमेटाइड अर्थराइटिस वाले डॉक्टर से परामर्श लेते रहें।

डॉक्टर के परामर्श से ही दवाएं लें। जोड़ों का दर्द कम करने के लिए इंट्रा आर्टिकुलर इंजेक्शन के अलावा कभी-कभी डॉक्टर स्टेरॉयड के इंजेक्शन भी पीड़ित मरीज को रिफर कर सकते हैं। ऐसे इंजेक्शंस के अपने लाभ भी हैं और इनके साइड और आफ्टर इफेक्ट भी। इसलिए स्टेरॉइड दवाओं को योग्य चिकित्सक की देख-रेख में ही लेना चाहिए, क्योंकि ऐसी दवाओं को लंबे समय तक लेने से फायदा कम नुकसान ज्यादा हो सकता है।

कंधों का पोस्चर सही रखें: कंधे भी आपके शरीर के प्रमुख जोड़ हैं। सर्दियों में इनमें भी दर्द और जकड़न की समस्या उत्पन्न हो सकती है। इस संदर्भ में इन बातों पर ध्यान दें।

- चलते समय कंधों को झुकाकर न चलें और न ही इन्हें उठाकर चलें।
- कंधे से संबंधित व्यायाम करें।
- झटके से वेट न उठाएं।
- बिना वार्म अप के किसी भी खेल की प्रैक्टिस न करें।
- उपरोक्त बातों पर ध्यान देने पर आप कंधों में दर्द की समस्या से बचे रहेंगे।

ज्वाइंट्स पेन से ऐसे मिलेगी राहत: विशेषज्ञ से परामर्श, जोड़ों में दर्द, सूजन, अकड़न और मांसपेशियों में कमजोरी जैसे लक्षणों के मद्देनजर अस्थि रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें। ऑस्टियोअर्थराइटिस के जिन मरीजों को दवाओं, खान-पान और व्यायाम आदि से राहत नहीं मिल पा रही है, तो ऐसे व्यक्तियों को ऑर्थोपेडिक स्पेशलिस्ट परामर्श दे सकते हैं।

वजन संतुलित रखें: सर्दियों में आमतौर पर लोगों को ज्यादा भूख महसूस होती है और लोग अपना पसंदीदा खाना कुछ ज्यादा खाते हैं। जाड़े के कारण उनकी आउटडोर शारीरिक गतिविधियां कम हो जाती हैं। ऐसी स्थिति में वजन सर्दियों में बढ़ जाता है। अधिक वजन घुटनों और कूल्हों जैसे जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव डालता है, जिसके परिणामस्वरूप जोड़ों में दर्द की समस्या का जोखिम बढ़ जाता है। इसलिए सही वजन बनाए रखने के लिए अपने आहार पर विशेष ध्यान दें और जोड़ों के अनुकूल व्यायाम करें।

हाइड्रेट रहें: जो लोग ज्यादा शारीरिक श्रम नहीं करते हैं और किडनी रोग से ग्रस्त नहीं हैं, उन्हें कम से कम प्रतिदिन दो-तीन लीटर पानी पीना चाहिए। पर्याप्त पानी पीने से आमतौर पर जोड़ों में दर्द की समस्या कम होती है। कुनकुने पानी से नहाने से भी आपको जोड़ों के दर्द में राहत मिल सकती है।

विटामिन-डी सप्लीमेंट: शरीर में विटामिन-डी की कमी से जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ सकती है। ऑस्टियोपोरोसिस (हल्का-सा आघात लगने पर हड्डियों का टूटना) का खतरा भी बढ़ जाता है। विटामिन-डी सप्लीमेंट लेने के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

ओमेगा-3 फैटी एसिड का सेवन: ओमेगा-3 फैटी एसिड्स सर्दियों के दिनों में होने वाली जोड़ों की सूजन, अकड़न और दर्द को कम करने में लाभप्रद हैं। अपने आहार में एवोकाडो, अलसी, अखरोट या फिश को शामिल करें।

सुबह की धूप: विटामिन-डी का एक अच्छा प्राकृतिक स्रोत है धूप। यह हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाती है। धूप में बैठने से जोड़ों के दर्द और सूजन में राहत मिलती है।

कंप्यूटर पर कार्य करने वाले ध्यान दें: लगातार कई घंटों तक एक ही कुर्सी और कंप्यूटर के आगे बैठे-बैठे आपके जोड़ अकड़ जाते हैं, इसलिए ऑफिस में लगभग डेढ़ घंटे में सीट छोड़कर पांच मिनट के लिए घूमे-फिरें, शरीर को स्ट्रेच करें।

राहत दे सकते हैं ये तरीके: प्रभावित जोड़ों पर गर्म और ठंडे पानी की पट्टियों के इस्तेमाल से जोड़ों के दर्द में राहत मिलती है। गर्म पानी की बोतल का इस्तेमाल किया जा सकता है। वहीं एक कपड़े में लपेटकर बर्फ के टुकड़ों (आइस क्यूब्स) को दर्द से प्रभावित स्थान पर इस्तेमाल कर सकते हैं। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

हर्बल जोन / रेखा देशराज

मौसमी रोगों से बचाए अदरक-तुलसी

अदरक और तुलसी यूं तो हर मौसम में शरीर के लिए अलग-अलग वजहों से फायदेमंद हैं। लेकिन सर्दियों की समस्याओं के लिए ये बहुत ही कारगर साबित होते हैं। सर्दियों की सबसे आम और परेशान करने वाली समस्याओं से छुटकारा दिलाने में इनका कोई सानी नहीं है। सर्दी के मौसम में शरीर की आंतरिक गर्मी घट जाती है। खून का प्रवाह धीमा पड़ जाता है और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर पड़ जाती है। इसलिए आयुर्वेद में सर्दियों का मुकाबला करने के लिए इनको सर्वोत्तम माना गया है। ये शरीर को बाहर से आने वाली ठंड और भीतर से पैदा होने वाली अशक्तता से हमें बचाते हैं।

नेचुरल हीटर अदरक: जब ठंडी हवा से शरीर का तापमान गिरने लगता है, तब अदरक का इस्तेमाल करने से तापमान गिरने से रुक जाता है। सर्दियों में अदरक के

इस्तेमाल से, नाक जाम होने से, गला खराब होने से और बलगम बनने से रोकता है, ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने से हाथ-पैर गर्म रहते हैं। यही नहीं अदरक इस मौसम में हमारे पाचन को भी सुधारता है और शरीर में एहसास होने वाले भारीपन को खत्म करता है। सवाल है, इसे कैसे ले सकते हैं? सुबह के समय अदरक वाली काली चाय या काढ़ा विशेष रूप से कारगर है। अगर यह नहीं लेते तो शहद के साथ अदरक का एक छोटा टुकड़ा मुंह में चूसने से भी शरीर को भरपूर गर्मी मिलती है। अदरक इस मौसम में हमारे रक्त संचार को तेज करता है और शरीर को गर्म रखता है। अदरक पाचन के लिए इस मौसम की सबसे कारगर दवा है।

रोगरोधी पौधा-तुलसी: आयुर्वेद में तुलसी को सर्दी के मौसम का सबसे शक्तिशाली रोगरोधी कवच माना जाता है। यह एंटीवायरल और एंटीबैक्टीरियल गुणों से भरपूर होती है। इसलिए इस मौसम में होने वाली खांसी और गले की सूजन को रोकती है। सांस की नली साफ रखती है और ठंड में फैलने वाले वायरस की रोकथाम करती है। इस तरह देखा जाए तो तुलसी सर्दियों में नाक, कान, गला तीनों की सुरक्षा करती है। जहां तक सवाल है कि इसे कैसे लें, तो इसका सबसे अच्छा तरीका तुलसी की सात से दस पत्तियां सुबह-सुबह चाय या काढ़े के साथ लें या चार पत्तियां उबालकर भाप भी ली जा सकती है। अदरक और तुलसी मिलकर सर्दी, जुकाम के वायरस को बढ़ने नहीं देते हैं। दोनों का एक साथ सेवन बहुत कारगर है। तुलसी गले को नेचुरल एंटीसेप्टिक की तरह साफ करती है और अदरक गर्माहट देकर गले की सूजन और दर्द कम करती है। इसलिए सर्दियों में ठंडी हवाओं के असर से वो लोग बचे रहते हैं, जो इस मौसम में इन दोनों का इस्तेमाल करते हैं। *

डाइट सजेशन
डॉ. माजिद अलीम

जरूरी नहीं कि हर हेल्दी फूड आपको फायदा ही पहुंचाए। अगर उसे आप सही तरीके से नहीं लेते तो फायदेमंद खाद्य पदार्थ भी कोई लाभ नहीं पहुंचाएगा या हो सकता है आपको नुकसान पहुचा दे। इसलिए यह जानना जरूरी है कि किसी फूड आइटम को कैसे ग्रहण करना चाहिए?

हेल्दी फूड्स लेने का तरीका भी हो सही

हमारे खान-पान में बहुत सारी ऐसी चीजें होती हैं, जिनके फायदेमंद होने में कोई शक नहीं होता, लेकिन अगर उन्हें सही तरीके से न लिया जाए तो उनके फायदों से ज्यादा नुकसान भी हो सकते हैं। आइए कुछ ऐसी ही बातें जानते हैं।

इन बातों को रखें ध्यान: ड्राय फ्रूट्स खाना बढ़िया होता है, इससे खूब फाइबर मिलता है। पर क्या आप जानते हैं, फल जो सुखा दिए जाते हैं, उनके भीतर अपने ताजे स्वरूप से तीन गुना से भी ज्यादा कैलोरी होती है। शुगर की मात्रा भी बढ़ जाती है।

मूंगफली छीलकर खाना लाभकारी है पर डिब्बा या पैकेट में नमक लगाकर तली मूंगफली खाना नुकसानदेह है। केले में फाइबर, पोटैशियम, विटामिन-सी और थोड़ा-सा फैट तथा थोड़ी कैलोरी मिलती है, पर इसके मुकाबले में इसके चिप्स में तीन गुना कैलोरी और 20 प्रतिशत अधिक फैट होता है। इसलिए सोच-समझकर सेवन करें।

फलों का जूस: फ्रूट जूस पीना बढ़िया है पर यह तब नुकसानदायक हो जाता है, जब यह ताजा न हो। इसमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। बहुत से लोग फल खाने से ज्यादा जूस पीने को तरजीह देते हैं, जबकि सच्चाई यह है कि

जूस के जरिए एक साथ आप खूब सारी शुगर ले रहे होते हैं और फल से मिलने वाले लाभदायक फाइबर से भी वंचित रह जाते हैं। ताजा जूस पी सकते हैं लेकिन फल खाने को तरजीह देनी चाहिए। हालांकि इसमें भी सावधानी की दरकार है। जो भी फल खाएं, खूब अच्छी तरह धोकर ही खाएं।

अंडे: हेल्थ बनाने के लिए ही नहीं मोटापा कम करने के लिए भी अंडे बहुत बढ़िया हैं, पर तभी जब ये देसी वाले हों। कहने का मतलब ऑर्गेनिक हों यानी बिना कृत्रिम खाद्य पदार्थों, शाकाहारी शुद्ध दानों पर पले मुर्गे-मुर्गियों के अंडे हों। जब ऑमलेट खाएं तो साथ में उबली सब्जियां भी लें, यह और फायदेमंद रहेगा।

मल्टीग्रेन ब्रेड: ब्राउन ब्रेड के अलावा आजकल बाजार में मल्टीग्रेन और होल ग्रेन ब्रेड की डिमांड है। बताया जाता है कि मल्टीग्रेन में कई तरह के अनाजों का आटा मिला हुआ होता है और यह होल ग्रेन यानी समूचे गेहूं के आटे से बना ब्रेड फाइबर से भरा तथा सेहत के लिए लाभकारी होता है।

जबकि अधिकतर अनाज का रिफाइंड आटा ही इसमें होता है। इसके खाने से शुगर बढ़ सकती है। इस तरह यह मोटापे और डायबिटीज का रिस्क बढ़ा सकती है।

सोयाबीन: सोयाबीन प्रोटीन का खजाना है लेकिन कुछ पोषक तत्वों के अवशोषण में रुकावट भी पैदा करता है। सोयाबीन में फायटिक एसिड पाया जाता है, जो कैल्शियम, मैग्नीशियम, कॉपर, जिंक, लौह तत्वों को शरीर में सोखने से रोकता है। इसमें टिंप्सिन भी मिलता है, जो प्रोटीन के पाचन में दिक्कत करता है और अग्नाशय के कार्य में रुकावट डालता है। इससे बना टोफू हो या बड़ियां सीमित मात्रा में खाइए। आजकल फ्लेवर्ड सोया मिल्क पीने का फैशन है। हालांकि यह बुरा नहीं है पर जैसे ही वनीला या चॉकलेट फ्लेवर इसमें मिलाया जाता है, इसके हर कप में 50-60 कैलोरी और 5 ग्राम शुगर बढ़ जाती है। इसलिए इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करें। *

अवेयरनेस
रेखा

एपिलेप्सी या मिर्गी मस्तिष्क संबंधी रोग है। यह घातक तो नहीं होता लेकिन इस वजह से रोगी को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। इसके कारण, इससे बचाव करने, इसे कंट्रोल करने के तरीकों के बारे में सभी को जागरूक होना चाहिए।

एपिलेप्सी नियंत्रण के साथ जागरूकता की है जरूरत

अनुमान के मुताबिक भारत में एक करोड़ से एक करोड़ 20 लाख के आस-पास मिर्गी (एपिलेप्सी) रोगी हैं, जबकि दुनिया में कुल मिर्गी रोगियों की संख्या करीब 5 करोड़ है। इस तरह देखा जाए तो दुनिया का हर पांचवां मिर्गी रोगी भारत में है। इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन और लैंसेट न्यूरोलॉजी रिपोर्ट के मुताबिक भारत मिर्गी रोगियों का सबसे बड़ा देश है। दुनिया के करीब एक करोड़ 20 लाख से एक करोड़ 50 लाख के आस-पास मिर्गी रोगी अफ्रीका महाद्वीप में रहते हैं। मिर्गी रोगियों का एक बड़ा हब संयुक्त राज्य अमेरिका भी है, जहां 30 से 40 लाख मिर्गी रोगी रहते हैं। भारत में दुनिया के सर्वाधिक मिर्गी रोगी होने की बड़ी वजह यही है कि भारत दुनिया की सबसे अधिक आबादी वाला देश है, इसलिए यहां मिर्गी रोगी भी सबसे ज्यादा हैं। दूसरी बड़ी बात यह है कि भारत के ग्रामीण इलाकों और विशेषकर गरीब आबादी के पास इसके इलाज की पहुंच नहीं है।

रोग के कारण: मिर्गी अपने आपमें कोई बीमारी नहीं है बल्कि यह मस्तिष्क की विद्युत गतिविधियों में असंतुलन की स्थिति है और ऐसा कई वजहों से होता है। जन्म के समय या बचपन में मस्तिष्क को गंभीर चोट लग जाना, जिससे कुछ देर के लिए दिमाग के कुछ हिस्से में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। सिर की चोट, मस्तिष्क में ट्यूमर, लकवा यानी स्ट्रोक तथा आनुवांशिक कारण भी भारत में सर्वाधिक मिर्गी रोगियों के लिए अनुकूल स्थितियां बनाते हैं। ज्यादा शराब पीने वाले या बहुत कम नींद लेने वाले लोगों को भी यह समस्या हो जाती है। इसके अलावा 10 फीसदी लोगों के संबंध में मेडिकल साइंस कभी यह नहीं जान पाती कि उन्हें मिर्गी रोग होने का क्या कारण है? इसलिए तमाम लोगों को अस्पष्ट कारणों से भी मिर्गी होती है।

रिस्क को कर सकते हैं कम: विशेषज्ञों की मानें तो मिर्गी को तो पूरी तरह से रोका नहीं जा सकता, लेकिन सजग रहकर इसके जोखिम को कम किया जा सकता है। मिर्गी रोग से बचने के जो सजग उपाय हो सकते हैं, वो इस प्रकार हैं।

जन्म के समय सुरक्षित प्रसव जरूरी है ताकि बच्चे के स्वास्थ्य की देखभाल सही तरीके से हो सके और प्रसव के दौरान उसके मस्तिष्क में ऑक्सीजन की कमी की स्थितियां न पैदा हों। सिर की चोट से बचाव करना बहुत जरूरी है। इसके अलावा मैनिनजाइटिस और जापानी इंसेफेलाइटिस के टीके लगवाना भी जरूरी होता है। पर्याप्त नींद लें, नशे से दूर रहें, तनाव से बचें, ये कुछ ऐसे उपाय हो सकते हैं, जिनसे मिर्गी की चपेट में आने से बचा जा सकता है।

ऐसे कर सकते हैं कंट्रोल: अगर आप मिर्गी से ग्रस्त हो गए तो भी कुछ उपायों को अपनाकर इसे कंट्रोल कर सकते हैं। सबसे जरूरी है कि न्यूरोलॉजिस्ट से नियमित दवा लें, दवा अचानक लेना बंद न करें, इससे दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिमुलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं।

जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के

बीच इससे बचाव की सुविधाएं और समझ सीमित है। ग्रामीण इलाकों में लोग इसे भूत-प्रेत या टोना टोटका से जोड़ देते हैं। इससे इलाज में देर होती है और रोगी की दशा बिगड़ती जाती है। इस बीमारी के कारण कई लोगों को रोजगार, विवाह या शिक्षा के अवसरों से वंचित होना पड़ता है। इसलिए अवेयरनेस फैलाने की भी जरूरत है। *

खबर संक्षेप

कांग्रेस व जजपा के दो पूर्व प्रत्याशी समेत दर्जनों इनेलो में शामिल

रोहतक। कांग्रेस व जजपा को गढ़ी सांपला किलोई विधानसभा क्षेत्र से बड़ा झटका लगा है। जजपा की पूर्व प्रत्याशी एडवोकेट सुशीला देशवाल, ऑल हरियाणा प्राइवेट आईटीआई एसोसिएशन के प्रदेश अध्यक्ष डॉ. राजपाल देशवाल व घिलौड खुर्द से कांग्रेस के वरिष्ठ नेता सतीश कौशिक ने बुधवार को अपने समर्थकों के साथ कांग्रेस व जजपा छोड़कर इंडियन नेशनल लोकदल पार्टी का दामन थाम लिया है।

अंतरराष्ट्रीय दिव्यांग दिवस पर लोगों को दी जानकारी

रोहतक। अंतरराष्ट्रीय दिव्यांग दिवस पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा विभिन्न स्थानों पर जन सेवा संस्थान स्कूल में राज्य पुनर्वास प्रशिक्षण एवं अनुसंधान संस्थान, अर्पण संस्थान, बस स्टैंड, महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी में नुक्कड़ नाटक व जागरूकता कार्यक्रम करवाए गए। कार्यक्रम में आम जनता को दिव्यांग बच्चों को अंतरराष्ट्रीय दिव्यांग दिवस के उपलक्ष में जानकारी दी गई। लोगों को उनके अधिकारों के बारे में अवगत कराया।

रोहतक। आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते प्रो. सैयद इनायत ज़ैदी।

हॉस्पिटैलिटी व टूरिज्म में करियर के नए रास्ते बताए

रोहतक। होटल व पर्यटन प्रबंधन के विद्यार्थियों के लिए महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के इंस्टीट्यूट ऑफ होटल एंड टूरिज्म मैनेजमेंट (आईएचटीएम) में आयोजित विशेषज्ञ व्याख्यान श्रृंखला में आतिथ्य और पर्यटन क्षेत्र में उपलब्ध रोमांचक करियर अवसरों पर विस्तृत चर्चा हुई। कार्यक्रम में प्रो. सैयद इनायत ज़ैदी, जामिया मिल्लिया इस्लामिया, नई दिल्ली तथा प्रो. जटा शंकर तिवारी, स्कूल ऑफ टूरिज्म, हॉस्पिटैलिटी एंड सर्विसेज मैनेजमेंट, इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय (इग्नू) आदि शामिल रहे।

जरूरतमंदों को सिलाई मशीनें, साइकिल व दिव्यांगजनों को दिए कृत्रिम अंग

- नर सेवा ही नारायण सेवा, अच्छे कर्म ही व्यक्ति की बनाते है अलग पहचान : राजेश जैन
- अंतरराष्ट्रीय दिव्यांग दिवस एवं स्वर्गीय सुशीला देवी की स्मृति में धार्मिक आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

एलपीएस बोसार्ड एवं हरिओम सेवा दल के संयुक्त तत्वाधान में अंतर्राष्ट्रीय दिव्यांग दिवस एवं स्व. सुशीला देवी की 6वीं स्मृति में शहर में विभिन्न स्थानों पर सामाजिक एवं धार्मिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। मीडिया प्रभारी राजीव जैन ने बताया कि मुख्य समारोह सेक्टर-4 में स्थित पंचमुखी श्री हनुमान मंदिर बाबू मिठन लाल गिरिश गुप्ता सहारा आश्रम में हुआ। सर्वप्रथम सानिध्य डॉ. श्री 105 सरस्वती भूषण माता, महामंडलेश्वर बाबा कपिलपुरी महाराज,

रोहतक। भण्डारे में प्रसाद वितरण करते एलपीएस बोसार्ड के डायरेक्टर राजेश जैन,पूर्व मेयर मनमोहन गोयल, भाजपा नेता हिमांशु ग्रोवर व संस्था के प्रधान नरेशानंद। *फोटो : हरिभूमि*

रोहतक। बच्चों को साइकिल वितरित करते महामंडलेश्वर बाबा कपिलपुरी महाराज, महामंडलेश्वर स्वामी विश्वरानंद महाराज, महामंडलेश्वर बाबा कर्णपुरी, मानेश्वरीदेवी व एलपीएस बोसार्ड के एमडी राजेश जैन।

जरूरतमंदों की करें मदद:राजेश जैन

एलपीएस बोसार्ड के एमडी राजेश जैन ने कहा कि नर सेवा ही नारायण सेवा है और अच्छे कर्म ही व्यक्ति की अलग पहचान भी बनाते है। साथ ही उन्होंने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को अपनी नेक कमाई से हमेशा जरूरमंद लोगों की मदद जरूर करनी चाहिए, क्योकि निस्वार्थ भाव से की गई दूसरों की मदद करने से हमेशा मन को बहुत सकुन मिलता है। आगे कहा कि मा-बाप व बुजुर्गों की सेवा व सम्मान करने से ही जीवन में तरक्की ही तरक्की संभव है।

जरूरतमंद लोगों को कान की 22 मशीनें प्रदान की

पूर्व मेयर मनमोहन गोयल ने एलपीएस बोसार्ड के एमडी राजेश जैन द्वारा किए जा रहे सामाजिक व धार्मिक कार्यो की जमकर सराहना की। समारोह में जरूरतमंद लोगों को कान की 22 मशीनें, 10 व्हील चेयर, इलैक्ट्रिनिक ट्राई साईकिल 1, सिलाई मशीनें 16, साईकिल 10, इलैक्ट्रोनिक ट्राई, कृत्रिम 8 व वाकर छड़ी काफी संख्या में वितरित की गई। इसके साथ बाबा मस्तनाथ कालेज में पढ़ रही एक छात्रा को पूरे साल के लिए स्कालरशिप दी गई।

महामंडलेश्वर स्वामी विश्वरानंद महाराज, महामंडलेश्वर बाबा कर्णपुरी, प्रज्ञा मानेश्वरी देवी, स्वामी नित्यानंद, एलपीएस बोसार्ड के एमडी राजेश जैन एवं संध्या जैन, पूर्व मेयर मनमोहन गोयल, संस्थान के प्रधान आदिश जैन, संस्थापक डा. अनिल शर्मा, डा. अरूण नरूला, आचार्य देव कृष्ण, सुभाष तायल, अतुल जैन ने द्वीप प्रज्वलित कर स्व. सुशीला जैन के चित्र के समक्ष श्रद्धासुमन अर्पित किए। साथ ही स्व. सुशीला जैन के जीवन पर प्रकाश भी डाला।

मंच का संचालन संजय खुराना ने किया। इस अवसर पर डा. विनय शर्मा, डा. मादान, मनीष जैन, रमेश रोहिल्ला, मंजू पालीवाल, योगेश अरोडा, संजय खुराना, राजीव जैन, सन्नी निझावन, शीतल, देवेन्द्र शर्मा, सतीश मोगिया, विजय खुराना,एनके भुटानी, डॉ. दिनेश, देवेन्द्र शर्मा, आत्मप्रकाश भुटानी, राजेन्द्र, वेद प्रकाश मोंगिया, राजेन्द्र शर्मा, आरती बब्बर, रवि, सन्नी, पूनम, डा. अर्चना, हरीश दुआ, जगत सिंह गिल का विशेष सहयोग रहा।

भंडारे का आयोजन

एलपीएस बौसार्ड द्वारा सती भाई साई सेवा दल के कलानौर के गद्दीशील रामसुखदास महाराज के सानिध्य में एलपीएस बोसार्ड के डायरेक्टर राजेश जैन की माता स्वर्गीय सुशीला देवी जैन की छठी पुण्य तिथि के अवसर पर सिविल रोड पर स्थित महावीर लाईब्रेरी महावीर पार्क के बाहर भण्डारे का आयोजन किया गया। मीडिया प्रभारी राजीव जैन ने बताया कि डायरेक्टर राजेश जैन, पूर्व मेयर मनमोहन गोयल, भाजपा नेता हिमांशु ग्रोवर, संस्था के प्रधान नरेशानंद, रामलीला उत्सव कमेटी के प्रधान सुभाष तायल ने सभी को अपने हाथों से प्रसाद वितरित किया। इस अवसर पर नरेशानंद महाराज, सन्नी निझावन, राजीव जैन, अशोक बत्तरा, राकेश सिक्का, कंवल शाह, प्रदीप शाह, मोहन मलिक, अशोक बत्तरा, गुलशन खुराना, विनोद खुराना, मक्कड़, राजकुमार, राम, कनिका, सेवाराम, नरेश, दिलबाग, व शहर के गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने संस्थान का निरीक्षण किया

प्रशासन दिव्यांगों के कौशल विकास और आत्मनिर्भरता के लिए प्रयासरत : डीसी

अंतरराष्ट्रीय दिव्यांगता दिवस पर दिव्यांगजनों की भागीदारी, अधिकारों और सम्मान को बढ़ावा देने का है अवसर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कहा कि अंतर्राष्ट्रीय दिव्यांगता दिवस समाज में दिव्यांगजनों की भागीदारी, अधिकारों और सम्मान को बढ़ावा देने का अवसर है। प्रशासन दिव्यांगजनों के कौशल विकास, शिक्षा, रोजगार एवं आत्मनिर्भरता के लिए निरंतर प्रयासरत है। डीसी सचिन गुप्ता ने अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार, सिरतार के प्राचार्य एडी पासवान तथा अन्य अधिकारियों के साथ संस्थान का निरीक्षण किया। सचिन गुप्ता ने सिरतार व अर्पण संस्थान में दिव्यांगजनों को दी जा रही सुविधाओं का निरीक्षण किया। उन्होंने संस्थान में दिव्यांग बच्चों द्वारा तैयार की गई रंगोली, पोस्टर व हस्तशिल्प कला प्रतियोगिता का अनावरण किया तथा बच्चों की प्रतिभा की प्रशंसा करने के साथ-साथ दिव्यांगजनों को प्रोत्साहित भी किया। उन्होंने संस्थान में पौधारोपण भी किया। उपायुक्त ने प्रतियोगिता का शुभारंभ दीप प्रज्वलन से किया। इस अवसर पर संस्थान के प्राचार्य एडी पासवान, पीजीआई के मनोचिकित्सा विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. राजीव गुप्ता, मदवि के प्रो. राजकुमार, जिला समाज कल्याण अधिकारी महावीर गोदारा, रेडक्रॉस सोसायटी के सचिव श्याम सुंदर, राजबीर कश्यप, डॉ. मुकेश कुमार, कृष्ण लाल, राजबीर, डॉ. रविंद्र कुमार, शलेश कुमार, अंजू, जसप्रीत, विश्नजीत, प्रदीप कुमार, अजमेर हुड्डा, चकृलेश्वर, धर्मबीर, संजीव, ज्योति, मंजू, मीना, शालू, सुनील, ममता, स्वीटी, बबीता, सुमित्रा, महिमा, अंकिता, सुमन यादव, मिनाक्षी, सीमा, राखी, हरिओम सहित सिरतार व अर्पण संस्थान के स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

रोहतक। संस्थान में डीसी सचिन गुप्ता व अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार का स्वागत करते दिव्यांग बच्चे। *फोटो : हरिभूमि*

रोहतक। संस्थान द्वारा निर्मित उत्पादों की प्रदर्शनी का अवलोकन करते डीसी सचिन गुप्ता व अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार। *फोटो : हरिभूमि*

डीसी ने संस्थान के कार्यों को सराहा

डीसी ने कहा कि संयुक्त राष्ट्र द्वारा 3 दिसंबर 1992 को राष्ट्रीय दिव्यांगता दिवस मनाने की शुरूआत की गई थी। ताकि दिव्यांगजनों के सशक्तिकरण और उन्हें मानवीय गरिमा के साथ जीने के अधिकार को बढ़ावा दिया जा सके।अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने कहा कि सिरतार संस्थान दिव्यांगजनों के पुनर्वास, प्रशिक्षण और क्षमता विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे है। उन्होंने संस्थान के कार्यों की सराहना करते हुए अधिक से अधिक जागरूकता फैलाने को कहा। दिव्यांगजनों व कोर्सेज के विद्यार्थियों ने भव्य सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी। अर्पण संस्थान ने भी संस्थान द्वारा निर्मित उत्पादों की प्रदर्शनी लगाई।

गोयल क्रिकेट क्लब ने 43 रनों से दर्ज की जीत

रोहतक। मैच के दौरान बल्लेबाजी करते खिलाड़ी। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

गुरुवार को खेले गए रोमांचक लीग मुकाबले में गोयल क्रिकेट क्लब ने शानदार प्रदर्शन करते हुए अपनी प्रतिद्वंद्वी क्रिकेट अकादमी को 43 रनों से हराकर जीत हासिल की। मैच के दौरान दोनों टीमों ने बेहतरीन जुझारूपन दिखाया, लेकिन गोयल क्रिकेट क्लब के बल्लेबाज़ों और गेंदबाज़ों ने निर्णायक भूमिका निभाई। पहले बल्लेबाज़ी करते हुए गोयल क्रिकेट क्लब ने 311 रन का विशाल स्कोर खड़ा किया। टीम के शीर्ष क्रम के बल्लेबाज़ों ने जिम्मेदारी भरी पारी खेली। अंत के ओवरों में हर्ष ने 79 रन की तूफानी पारी खेलकर टीम को 300 के पार ले जाने में अहम भूमिका निभाई। विपक्षी गेंदबाज़ों में कृष्ण यादव ने 4 विकेट लिए। विख्यात बुधवार और माहिम सहगल ने भी दो-दो विकेट लिए। लक्ष्य का पीछा करने उतरी क्रिकेट अकादमी की टीम ने भी अच्छी शुरुआत की, लेकिन नियमित अंतराल पर गिरते विकेटों ने उनकी लय बिगाड़ दी।

बल्लेबाजों का प्रदर्शन

चिराग ने 40 गेंदों पर तेज़तर्रार 40 रन बनाए, जबकि आर्यन खानवेल ने 58 गेंदों पर शानदार 64 रन की पारी खेली। मध्यक्रम में ध्रुव शर्मा (48) और चिराग सैनी (25) ने उपयोगी योगदान दिया।

बृजेंद्र सिंह की सद्भावना यात्रा महम पहुंची, समर्थकों ने किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

कांग्रेस नेता एवं हिसार लोकसभा के पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह की सदभावना यात्रा बुधवार को महम हलके में पहुंची। सुबह यात्रा ने अठगामा भवन से महम हलके में प्रवेश किया। उसके बाद बहु अकबरपुर, मोखरा, मदीना, खरकड़ा, बहलबा और महम पहुंची। 4 दिसंबर को सुबह यह यात्रा चौबीसी चबूतरे से शुरू होगी। उसके बाद खेड़ी, निंदाना, बैंसी और लाखन माजरा गांव पहुंचेगी। यात्रा के दौरान बृजेंद्र सिंह ने कहा कि भाजपा नेता पर्ची और खर्ची का बार बार जिक्र कर रहे हैं। लेकिन नौकरियां ही नहीं दी जा रही, तो खर्ची और पर्ची कहां से आएगी। प्रदेश में कांस्टेबल के 40 प्रतिशत पद खाली हैं। स्कूलों में शिक्षकों के 56 फीसदी पद रिक्त हैं। स्कूलों में प्रिंसिपल के 50 प्रतिशत पद नहीं भरे गए हैं। भाजपा समाज को तोड़कर राजनीति कर रही है। लेकिन कांग्रेस पार्टी समाज को जोड़ने की बात करती है। अपने स्वार्थ के लिए समाज को बांटना किसी भी लिहाज से उचित नहीं है। कांग्रेस कार्यकर्ता ऑवर कांफिडेंस में थे। कांग्रेस की हवा नहीं थी। मुकाबला बराबरी का था। लेकिन अत्यधिक आत्मविश्वास की वजह से सीटें हार गए। पार्टी कार्यकर्ताओं को पिछली हार से सबक लेकर आगे मेहनत करने की जरूरत है।कांग्रेस नेता एवं हिसार लोकसभा के पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह की सदभावना यात्रा बुधवार को महम हलके में पहुंची।

महम। पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह की सद्भावना यात्रा में शामिल उनके समर्थक। **फोटो : हरिभूमि**

संचार साथी एप आम जनता की सुरक्षा का कवच : शमशेर खरक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

भाजपा के प्रदेश मीडिया सह प्रभारी शमशेर सिंह खरक ने बुधवार को कहा कि केंद्र सरकार द्वारा शुरू किया गया संचार साथी ऐप डिजिटल युग में जनता की सुरक्षा का सबसे महत्वपूर्ण उपकरण है। यह ऐप तेजी से बढ़ते साइबर फ्रॉड के खिलाफ एक निर्णायक ढाल का काम करेगा। पिछले वर्ष 22,800 करोड़ रुपये की डिजिटल ठगी के बाद यह स्पष्ट है कि देश के हर नागरिक की सुरक्षा हेतु ठोस व्यवस्था आवश्यक है, और संचार साथी ऐप उसी दिशा में क्रांतिकारी कदम है।खरक ने बताया कि लोकसभा में केंद्रीय मंत्री ज्योतिरादित्य एम. सिंधिया ने इस ऐप के उद्देश्य को स्पष्ट करते हुए कहा हमारा एक ही मत है जनता की सुरक्षा। संचार साथी ऐप आम लोगों को फ्रॉड के कैंसर से बचाने का तंत्र है। यदि जनता के सुझावों से संशोधन की जरूरत होगी तो सरकार पूरी तरह तैयार है। हमारा दायित्व सुरक्षा है, राजनीति नहीं। वरिष्ठ भाजपा नेता शमशेर खरक ने पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह को शब्दों में घेरते हुए कहा कि वे सद्भावना यात्रा के नाम पर अपनी डूबती राजनीतिक जमीन बचाने के लिए भ्रामक और झूठा प्रचार कर रहे हैं।

शमशेर सिंह खरक।

जिले के 40 छात्रों को मिलेगी नि:शुल्क आईआईटी-जेईई और एनईईटी कोचिंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कहा कि सीख से कौशल तक जिला शिक्षा, एफएलएन और कौशल शिक्षा में मजबूत प्रगति प्रदर्शित कर रहा है। जिला में सुपर-40 कार्यक्रम शीघ्र हिसार रोड स्थित राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में शुरू होगा, जिसके लिए कड़ी परीक्षा प्रक्रिया के बाद 40 छात्रों का चयन किया गया है। इन छात्रों को आईआईटी-जेईई और एनईईटी 2027 के लिए निशुल्क कोचिंग, साप्ताहिक परीक्षण, अध्ययन सामग्री व विशेषज्ञ सत्र की व्यवस्था की जा रही है। गुप्ता लघु सचिवालय में शिक्षा विभाग के अधिकारियों के साथ विभिन्न कार्यक्रमों व नई पहलों के क्रियान्वयन की समीक्षा कर रहे थे। उन्होंने जीरो पीरियड के दौरान पढने की प्रवाह क्षमता, सहपाठी शिक्षण और छोटे समूहों में शिक्षण को और मजबूत करने के निर्देश दिए।

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कहा कि जिला पूर्ण निपुण स्थिति हासिल करने की दिशा में निरंतर प्रगति पर है। शिक्षा परिवर्तन जारी है तथा ढांचा और तकनीक में मजबूत सुधार दर्ज किया गया है। सभी स्कूलों में डुअल डेस्क आपूर्ति लगभग पूर्ण की जा चुकी है। शौचालय, पेयजल और स्वच्छता की स्थिति में सुधार हुआ है।

रोहतक। लघु सचिवालय में शिक्षा विभाग के अधिकारियों की बैठक लेते उपायुक्त।

शारीरिक गतिविधियों की शुरुआत की

डीसी गुप्ता ने कहा कि निपुण रोहतक की ओर तेज कदम आधारभूत सीखने में मजबूती प्रदर्शित होती है। डाइट मदीना की प्रस्तुति में एफएलएन और कक्षा सहभागिता में स्पष्ट सुधार देखा गया। डाइट द्वारा 520 के लक्ष्य के विरुद्ध 501 शिक्षकों का मेंटरिंग निरीक्षण पूरा किया गया, कक्षा 1-8 के लिए 69 सक्षम एलिमेंटरी निरीक्षण पूर्ण किए गए, 31 स्कूलों में कला-आधारित और शारीरिक गतिविधियों की शुरुआत की गई। नीव (एनईईवी) डिजिटल लर्निंग में कक्षा नौवीं-दसवीं के छात्रों द्वारा वीडियो व लाइव कक्षाओं में उच्च सहभागिता दर्ज करवाई गई।

मंडल स्तरीय कला कार्यशाला का भव्य समापन

कला अध्यापकों को प्रशिक्षण देकर किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पानीपत और रोहतक जिले के कला अध्यापकों के लिए आयोजित मंडल स्तरीय कला कार्यशाला के चौथे बैच का भव्य समापन एक आकर्षक प्रदर्शनी के साथ हुआ। इस कार्यशाला का उद्देश्य कला अध्यापकों को अपनी रचनात्मकता को और निखारने के साथ-साथ कला की नई विधाओं के बारे में जागरूक करना था। समापन समारोह का मुख्य आकर्षण कला अध्यापकों द्वारा बनाई गई कलाकृतियों की प्रदर्शनी रही, जिसमें विभिन्न प्रकार की कला विधाओं को प्रदर्शित किया गया। प्रदर्शनी में लिप्पन कला, रंगोली, वारली आर्ट, लैंडस्केप पेंटिंग, प्रेरणादायक स्लोगन और कैनवस पेंटिंग की एक से बढ़कर एक शानदार कृतियां शामिल थीं। यह प्रदर्शनी कार्यशाला के दौरान प्रतिभागियों द्वारा किए गए अथक प्रयासों और उनकी रचनात्मकता का अद्भुत उदाहरण थी। प्रदर्शनी का अवलोकन करने के लिए प्रशिक्षु न्यायाधीश सौम्या गुप्ता, हीना सहरावत और विनीत कुमार उपस्थित थे, जिन्होंने कलाकृतियों की उत्कृष्टता की सराहना की और कलाकारों को प्रोत्साहित किया। कला अध्यापकों को अपने कार्य में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया और भविष्य में नई ऊंचाइयों तक पहुंचने की शुभकामनाएं दीं। इस कार्यशाला को सफल बनाने में सभी मास्टर ट्रेनर्स और सहयोगी स्टाफ का महत्वपूर्ण योगदान रहा। मास्टर ट्रेनर्स सोनिया, डॉ. अमृता दलाल, डॉ. मीनाक्षी हुड्डा, डॉ. शोभना, परमिंदर, सविता आदि रहे।

विशेष सत्र में कला जगत से जुड़ी जानकारियां दी

समापन दिन पर कुछ विशेष सत्रों का आयोजन किया गया, जिसमें कला जगत के प्रसिद्ध हस्तियों ने अपने अनुभव साझा किए। डॉ. अमृता दलाल ने वाटर कलर पेंटिंग का लाइव डेमो प्रस्तुत किया, जिससे प्रतिभागियों को पानी के रंगों की अद्भुत तकनीक को समझने का अवसर मिला। रमेश, जो कि एक सेवानिवृत्त ड्राइंग शिक्षक और राज्य पुरस्कार विजेता हैं, ने रंगों के मिश्रण के अनूठे नियम साझा किए। उन्होंने नए शेड्स और रंग बनाने की तकनीक को विस्तार से समझाया, जिससे प्रतिभागियों को रंगों के प्रयोग में नए दृष्टिकोण मिले। इन सत्रों ने कला अध्यापकों को नई प्रेरणा और तकनीकी ज्ञान प्रदान किया, जिससे वे अपनी कला को और भी प्रभावी रूप से प्रस्तुत कर सकेंगे। कार्यशाला की समन्वयक डॉ. सुनीता अहलावत ने समापन समारोह में सभी प्रतिभागियों को संबोधित किया। उन्होंने उन्हें निरंतर कला के क्षेत्र में प्रगति करने और खुद को कला के नए आयामों से अपडेट रखने का संदेश दिया। उन्होंने यह भी कहा कि कला एक यात्रा है, जो सृजनात्मकता और कल्पनाशक्ति की निरंतर वृद्धि से ही समृद्ध होती है।

पुरीधाम में नि:शुल्क विशाल चिकित्सा जांच शिविर आयोजित

रोहतक। सद्गुरुदेव श्रीस्वामी बालकपुरी महाराज की असीम कृपा एवं पुरीधाम के महामंडलेश्वर स्वामी कर्णपुरी के सानिध्य में पुरीधाम प्रांगण स्थित श्रीस्वामी बालकपुरी धर्मार्थ औषधालय द्वारा निःशुल्क विशाल चिकित्सा जांच शिविर का आयोजन किया गया। यह शिविर एलपीएस बोसॉर्ड के एमडी राजेश जैन की माता स्वर्गीय सुशीला देवी जैन की पुण्य स्मृति को समर्पित रहा। शिविर में मेडिसिन, हड्डी रोग, नेत्र, त्वचा तथा ईएनटी सहित विभिन्न रोगों की जांच की गई। कुल 238 रोगियों की जांच कर उन्हें निःशुल्क दवाइयां एवं चश्मे प्रदान किए गए। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पीजीआईएमएस रोहतक के वाइस चांसलर डॉ. एचके अग्रवाल उपस्थित रहे, जबकि विशिष्ट अतिथि के रूप में पूर्व मेयर मनमोहन गोयल शामिल हुए।

बेदखली सूचना

मैं, रमेश पुत्र रामेहर निवासी वार्ड नं. 1, खेडी सांपला, जिला रोहतक अपने हल्फ से ब्यान करता हूं कि मेरी लड़की नेहा मेरे कहने-सुनने से बाहर है इसलिए मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पति से बेदखल करता हूं। भविष्य में इसके द्वारा किए गए अच्छे बुरे कार्यों व लेन देन व किसी प्रकार के कानूनी व गैर कानूनी कार्य के लिए वह स्वयं जिम्मेवार होगी। मेरी व मेरे परिवार व इसकी पत्नी व इसके बच्चों की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

सूचना

मैं, खरैन्ती लाल पुत्र सन्त लाल निवासी म. नं. 99/2, दिवान कॉलोनी, महम तह. महम जिला रोहतक बयान करता हूं कि मेरा पुत्र रितेश व पुत्रवधु मोनिका मेरे कहने-सुनने से बाहर थे। इसलिये मैने इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल कर दिया था। अब ये दोनो मेरे कहने सुनने में है। अतः मैं अपनी पूर्व की बेदखली वापिस लेता हूं। और अपने पुत्र को सम्पति के सभी अधिकार भी देता हूं।

पुलिस का 1 से 31 दिसंबर तक ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन अभियान शुरू

नुक्कड़ पर जमावड़ा कर महिलाओं को परेशान करने वालों पर चलेगा डंडा

जुआ–सट्टा, नशा और अवैध गतिविधियों पर पुलिस का निर्णायक प्रहार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पुलिस महानिदेशक ओपी सिंह के दिशा-निर्देशानुसार द्वारा पूरे हरियाणा में 1 से 31 दिसंबर तक ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन अभियान चलाया जा रहा है। इसी कड़ी में रोहतक पुलिस ने भी जिलेभर में इस विशेष अभियान को प्रभावी ढंग से लागू कर दिया है। एसपी सुरेन्द्र सिंह भौरिया ने बताया कि जिले के सभी प्रबंधक अधिकारियों एवं विभिन्न पुलिस टीमों को निर्देश जारी किए गए हैं कि वे गांवों, कस्बों और शहरी क्षेत्रों में स्थित जुआ-सट्टा अड्डों, नशा तस्करी से जुड़े ठिकानों तथा संदिग्ध गतिविधियों वाले स्थानों को चिन्हित करें।

ऐसे सभी स्थानों पर-जहां नशेड़ियों का जमावड़ा होने से महिलाओं को आने-जाने में परेशानी होती है, निरंतर दबिश दी जाएगी। उन्होंने कहा कि यह अभियान दिन-रात चलाया जाएगा और इसके तहत अवैध गतिविधियों पर सख्त निगरानी रखते हुए जुआ, सट्टा, नशा एवं अन्य अवैध कारोबार में संलिप्त व्यक्तियों के खिलाफ कड़ी कानूनी कार्यवाही सुनिश्चित की जाएगी। एसपी भौरिया ने बताया कि अभियान का मुख्य उद्देश्य जिले को जुआ/सट्टा एवं नशा मुक्त बनाना, अपराधियों व अवैध कारोबारियों के खिलाफ जीरो टॉलरेंस नीति अपनाना, गली-मोहल्लों में लगने वाले नशेड़ियों के जमावड़ों को समाप्त कर, महिलाओं व आम जनता को सुरक्षित व भयमुक्त वातावरण उपलब्ध कराना है। पुलिस ने आमजन से अपील की है कि वे अपने क्षेत्र में नशा बेचने वालों, जुआ-सट्टा खिलाने वालों या अन्य अवैध गतिविधियों में संलिप्त व्यक्तियों की सूचना तुरंत पुलिस को दें ताकि उनके खिलाफ तत्काल कानूनी कार्रवाई की जा सके।

रोहतक। ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन अभियान के तहत पकड़ा आरोपी।

दो युवकों को अवैध शराब सहित गिरफ्तार किया

रोहतक। पुलिस ने ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन अभियान के तहत अलग-अलग स्थानों से दो युवकों को अवैध शराब के साथ गिरफ्तार किया है। इस संबंध में आरोपियों के खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत अलग-अलग अभियोग दर्ज कर कार्यवाही की गई है। प्रभारी थाना कलानौर ने बताया कि मुख्य सिपाही संदीप के नेतृत्व में पुलिस चौकी काहनौर की टीम गश्त पर थी। गश्त के दौरान, जिंदराना रोड, आउटर बाईपास कलानौर के पास एक युवक को शक के आधार पर रोका गया। युवक की पहचान अमित निवासी बसाना के रूप में हुई। नियमानुसार तलाशी लेने पर युवक के पास से 30 बोतल देसी शराब बरामद हुई। इस मामले में केस दर्ज करके युवक को गिरफ्तार किया गया है। थाना प्रभारी थाना शहर ने बताया कि मुख्य सिपाही प्रवीण के नेतृत्व में पुलिस टीम ने रेलवे फाटक के पास एक अन्य युवक को अवैध शराब के साथ पकड़ा। युवक की पहचान प्रदीप निवासी सुर्या कॉलोनी के रूप में हुई। युवक के पास से 20 अध्धे और 16 पव्वे देसी शराब बरामद हुए।

वैश्य स्कूल के पूर्व छात्र ने जीता गोल्ड मेडल

रोहतक। वैश्य पब्लिक स्कूल की प्राचार्या सुषमा सुहाग ने बताया कि स्कूल के भूतपूर्व प्रतिभाशाली छात्र रितेष ने खेलो इंडिया विश्वविद्यालय खेल प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए गोल्ड मेडल जीतकर विद्यालय, परिवार और सम्पूर्ण क्षेत्र का नाम रोशन किया है। प्रतियोगिता में देशभर के प्रतिष्ठित विश्वविद्यालयों के खिलाड़ियों ने भाग लिया, जिनमें हमारे छात्र ने अद्भुत कौशल, अनुशासन और संघर्षशीलता का परिचय देते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। यह उपलब्धि न केवल उनकी कड़ी मेहनत और निरंतर अभ्यास का परिणाम है बल्कि हमारे विद्यालय की खेल संस्कृति, मार्गदर्शन एवं समर्पित प्रशिक्षण की भी झलक है। स्कूल में विद्यार्थियों का भव्य स्वागत किया गया। सोसायटी के प्रधान विकास गोयल, महासचिव राधेश्याम गर्ग व कोषाध्यक्ष पवन मित्तल खरकियां ने उन्हें शुभकामनाएं दी और विद्यार्थियों का मुँह मीठा करवाकर होसला बढ़ाया। इस अवसर पर स्कूल की प्राचार्या, शिक्षकगण एवं समस्त छात्र-छात्राएं इस उल्लेखनीय उपलब्धि पर विद्यार्थियों को बधाई दी एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। स्कूल प्राचार्या ने कहा कि हमें इन विद्यार्थियों पर गर्व है और विश्वास है कि वे आगे भी इसी तरह राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय और देश का नाम रोशन करेंगे।

दिव्यांग को उचित अवसर मिले तो वह भी दे सकता है किसी को सहारा : डॉ. प्रियंका

■ पीजीआई में दिव्यांग एसोसिएशन ने मनाया विश्व दिव्यांग दिवस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

दिव्यांगता को अक्सर लोग केवल शारीरिक कमी के रूप में देखते हैं, जबकि सच्चाई यह है कि यह कमी नहीं, बल्कि परिस्थितियों की एक चुनौती है। इंसान ने जब-जब सीमाओं को स्वीकार करने से इनकार किया है, उसी समय नई तकनीक, नई सोच और नए आविष्कार जन्म लेते रहे हैं। आज विश्व उस मोड़ पर है, जहां दिव्यांग का मतलब अब जीवन भर निर्भर रहना नहीं रहा, बल्कि नई संभावनाओं की शुरुआत बन चुका है। यह कहना है पीजीआईएमएस में डीएमएस और पीजीआईएमएस की दिव्यांग एसोसिएशन की अध्यक्ष डॉ. प्रियंका का। उन्होंने बुधवार को दिव्यांग एसोसिएशन के कार्यालय में केक काटकर विश्व दिव्यांग दिवस मनाकर एक दूसरे को बधाई दी।

रोहतक। केक काटकर विश्व दिव्यांग दिवस मनाते पीजीआईएमएस की दिव्यांग एसोसिएशन की अध्यक्ष डॉ. प्रियंका व अन्य सदस्य।

डॉ. प्रियंका ने कहा कि दिव्यांग इंसान किसी से कम नहीं होता यदि उसे अच्छा वातावरण व सुविधाएं मिले तो वह भी किसी का सहारा बन सकता है।

उन्होंने अपने अनुभव से बताया कि उन्होंने 3 लड़कियों को पढ़ाया ताकि वें अपने पैरों पर खड़ी हो सकें। डॉ. प्रियंका ने बताया कि इस दिन का उद्देश्य यह बताना है कि दिव्यांग लोग किसी बोझ या दया के पात्र नहीं हैं, बल्कि वे समाज की ताकत हैं। डॉ. प्रियंका ने कहा कि असली विकलांगता शरीर में नहीं, सोच में होती है। दुनिया के कई प्रसिद्ध लोग, चाहे वे खिलाड़ी हों, वैज्ञानिक हों या कलाकार, किसी न किसी शारीरिक चुनौती के बावजूद अपनी क्षमता को नई ऊंचाइयों तक ले गए हैं। एसोसिएशन की उपाध्यक्ष एवं डीएनएस हनी प्रभा ने बताया कि इस वर्ष दिव्यांग दिवस की थीम विकलांग समावेशी समाजों को आगे बढ़ाना ताकि सामाजिक प्रगति संभव हो सके रखी गई है।

इस थीम का उद्देश्य है कि अगर समाज, नीतियां, स्थितियां और वातावरण दिव्यांग लोगों के लिए अनुकूल हो तभी सामाजिक विकास और समानता संभव हो सकता है। इस अवसर पर संयुक्त सचिव प्रदीप कुमार, गीता, अलीफ, रेनू, राजेश, पिंकी आदि दर्जनों सदस्य उपस्थित रहे।

बीएमयू में एंटी रैगिंग जागरुकता पर विधि संकाय व फिजियोथेरेपी विभाग में हुई रंगोली प्रतियोगिता

रंगोली प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर सचिन, मोहित और गौरव ने बाजी मारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में एंटी रैगिंग जागरूकता को मजबूत बनाने के लिए विधि संकाय और फैकल्टी ऑफ फिजियोथेरेपी द्वारा रंगोली प्रतियोगिताओं का अलग-अलग आयोजन कार्यक्रम कुलपति प्रो. (डॉ.) बीएम यादव के मार्गदर्शन में और रजिस्ट्रार डॉ. विनोद कुमार के दिशा-निर्देश में आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों को रैगिंग के दुष्परिणामों के बारे में जागरूक करना और कैंपस में सुरक्षित, सम्मानजनक और सहयोगपूर्ण वातावरण को बढ़ावा देना रहा।

बाबा मस्तनाथ यूनिवर्सिटी में विजेताओं को सम्मानित करते शिक्षक।

विधि संकाय के एंटी रैगिंग सेल की ओर से एंटी रैगिंग विषय पर रंगोली प्रतियोगिता करवाई गई, जिसमें छात्रों ने रैगिंग के खिलाफ स्पष्ट संदेशों को कलात्मक ढंग से प्रस्तुत किया। मुख्य अतिथि प्रो. (डॉ.) ब्रह्म प्रकाश, राजनीति विज्ञान विभाग, बीएमयू ने कार्यक्रम की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे आयोजन छात्रों को नकारात्मक प्रवृत्तियों से दूर रखते हैं। प्रतियोगिता के परिणाम में प्रथम स्थान पर रचना, द्वितीय स्थान पर निहारिका और तुषार तथा तृतीय स्थान पर खुशी और नितेश रहे। संकाय के डीन डॉ. मनीष दलाल ने सफल आयोजन पर शिक्षकों और छात्रों को बधाई दी और कहा कि रचनात्मक गतिविधियां छात्रों को सामाजिक मुद्दों के प्रति सजग बनाती हैं। इस मौके पर डॉ. प्रमिला, डॉ. हरविंदर, डॉ. नेहा, डॉ. विनती, डॉ. सोनिया और आकाश दीप भी उपस्थित रहे।

फिजियोथेरेपी विभाग में 40 ने भाग लिया

फैकल्टी ऑफ फिजियोथेरेपी में एंटी रैगिंग सेल और आइक्यूएसी के सहयोग से रंगोली प्रतियोगिता आयोजित की गई। डॉ. प्रीति ने कार्यक्रम का संचालन किया। प्रतियोगिता में 40 छात्रों ने भाग लिया। रंगोलियों में सुरक्षित सीखने का माहौल, रैगिंग के दुष्परिणाम, जैसे विषयों को प्रमुखता से दर्शाया गया। कार्यक्रम में डॉ. चारु, डॉ. ज्योति रानी, डॉ. प्रीति सांगवान, डॉ. सुमन, डॉ. रुचि, डॉ. मनीला, डॉ. प्रदीप, डॉ. सपना, डॉ. नेहा खरे, डॉ. पिंकी शर्मा और डॉ. राम मेहर सहित कई संकाय सदस्य उपस्थित रहे। एंटी रैगिंग रंगोली प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर सचिन, मोहित, गौरव (बीएससी एमएलटी- प्रथम वर्ष) व निधि, दीपाली, कौशल, कमल गुप्ता (बीपीटी-तृतीय वर्ष), द्वितीय स्थान पर खुशी, अर्पणा, तन्नु, गरिमा (बीपीटी-द्वितीय वर्ष) तथा तृतीय स्थान पर विक्रांत, प्रगति, खुशबू, गौरव पुनिया (बीपीटी-तृतीय वर्ष) पर रहे।

एनएसएस कैंप में प्रिया ने जीता बेस्ट वॉलंटियर का खिताब

महम। शिविर के समापन अवसर पर मौजूद एनएसएस स्वयंसेवक।

■ अनु को मोस्ट क्रिएटिव, विनीत को सबसे अनुशासित व रोहित को टॉप परफॉर्मर का खिताब

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

आर्य सीनियर सेकेंडरी स्कूल मदीना में चल रहा साप्ताहिक एनएसएस शिविर बुधवार को सम्पन्न हो गया। समापन समारोह में राष्ट्रीय सेवा योजना समन्वयक मनोज अहलावत और राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के प्रिंसिपल अनुज मलिक बतौर मुख्य अतिथि शामिल हुए।

कैंप में 11वीं कक्षा की छात्रा प्रिया ने बेस्ट वॉलेंटियर का खिताब जीता। इसी कक्षा की अनु को मोस्ट क्रिएटिव, विनीत को सबसे अनुशासित, रोहित को टॉप परफॉर्मर, ईशु को इंस्पायरिंग स्पीकर और जिया को सबसे जिम्मेदार स्वयंसेवक का खिताब दिया गया। शिविर के समापन अवसर पर एनएसएस स्वयंसेवकों ने राजस्थानी एकल नृत्य, सामूहिक पंजाबी नृत्य, हरियाणवीं नृत्य प्रस्तुत कर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। 11वीं कक्षा के स्वयंसेवकों ने नशा मुक्ति और बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ विषय पर नाटक का मंचन किया। मनोज अहलावत ने कहा कि हमें अपने विचारों को सकारात्मक रखना चाहिए। हमें समाज को स्वच्छ और लोगों को स्वस्थ बनाना है। आर्य स्कूल के प्रिंसिपल अशोक दांगी ने मेहमानों को सम्मानित किया।

स्वच्छता एमएस सरस्वती स्कूल में स्वच्छ रोहतक स्वस्थ रोहतक जागरुकता अभियान की शुरुआत

स्वच्छता और पर्यावरण संरक्षण के लिए 'स्वच्छ रोहतक स्वस्थ रोहतक' जागरुकता अभियान शुरू

नगर निगम प्रतिदिन शहर में जागरुकता अभियान चलाएगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नगर आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने बताया कि नगर निगम द्वारा प्रतिदिन स्वच्छता जागरुकता अभियान चलाए जाएंगे। बुधवार को एमएस सरस्वती स्कूल में स्वच्छ रोहतक स्वस्थ रोहतक जागरुकता अभियान की औपचारिक शुरुआत की गई। स्वच्छता अभियान में बच्चों को जोड़ना बहुत जरुरी है क्योंकि वे कम उम्र में आदतें जल्दी सीखते हैं और जीवनभर अपनाते हैं। जब बच्चों को सफाई, कचरा अलग करने, स्वच्छ वातावरण और पर्यावरण संरक्षण के बारे में सही मार्गदर्शन मिलता है, तो वे न केवल खुद इन आदतों का पालन करते हैं बल्कि अपने परिवार और समाज को भी प्रेरित करते हैं। स्वच्छता अपनाने से बच्चे स्वस्थ रहते हैं, बीमारियों से बचते हैं और जिम्मेदार नागरिक बनते हैं। आने वाली पीढ़ी स्वच्छ और सुरक्षित भविष्य का निर्माण कर सके, इसके लिए उनका स्वच्छता से जुड़ना अत्यंत आवश्यक है।

कार्यक्रम का शुभारंभ स्कूल के डायरेक्टर हिमांक मित्तल द्वारा निगम टीम के साथ हरी झंडी दिखाकर किया गया। कार्यक्रम नगर निगम रोहतक, महामंडलेश्वर अंभूतानंद सूर्यवंशी जी तथा अखण्ड हरिधाम सेवा ट्रस्ट के संयुक्त सहयोग से आयोजित किया गया।

रोहतक। स्वच्छता जागरुकता अभियान को हरी झंडी दिखाकर शुरू करते स्कूल के डायरेक्टर हिमांक मित्तल, निगम टीम व महामंडलेश्वर अंभूतानंद सूर्यवंशी।

इस अवसर पर निगम सलाहकार सलिल मेहता एवं स्वच्छता टीम द्वारा विद्यार्थियों को कचरा प्रबंधन घर एवं विद्यालय की स्वच्छता व्यवस्था, सूखा–गीला कचरा पृथक्करण, कचरे से खाद निर्माण प्रक्रिया एवं पर्यावरण संरक्षण से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियां प्रदान की गईं। विद्यार्थियों को स्वच्छ वातावरण बनाए रखने के लिए व्यावहारिक प्रेरणा भी दी गई।

कार्यक्रम में उपस्थित महामंडलेश्वर अंभूतानंद सूर्यवंशी ने स्वच्छता के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि स्वच्छता केवल एक आदत नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन की आधारशिला है। उन्होंने विद्यार्थियों को स्वच्छता बनाए रखने, जिम्मेदार नागरिक बनने और समाज में स्वच्छता का संदेश प्रसारित करने की शपथ दिलाई। इसी क्रम में राजेंद्र शर्मा ने स्वच्छ एवं स्वस्थ वातावरण के शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी।

कार्यक्रम में सुधीर शर्मा, सुष्मा एवं निगम टीम से आशीष कुमार सहित अन्य गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति रही। अंत में विद्यार्थियों से यह आह्वान किया गया कि वे स्वच्छता को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल कर स्वच्छ रोहतक स्वस्थ रोहतक के निर्माण में अपनी सक्रिय भूमिका सुनिश्चित करें।

खबर संक्षेप

इंग्लिश हैंडराइटिंग में डीएन सिटी स्कूल छाया

रोहतक। एलपीएस बॉसार्ड एवं नगर निगम द्वारा आयोजित इंग्लिश हैंडराइटिंग प्रतियोगिता में डीएन सिटी सीनियर सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रतिभा का प्रदर्शन करते हुए कई प्रमुख पुरस्कार अपने नाम किए। प्रतियोगिता में सर्वाधिक विजेता डीएन सिटी स्कूल के विद्यार्थी रहे, जिसने विद्यालय का गौरव बढ़ाया। सभी विजेताओं को ट्रॉफी, मेडल और प्रमाणपत्र देकर सम्मानित किया गया। विद्यालय प्रबंधन ने भी इन प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को विशेष रूप से सम्मानित करते हुए उनके

एमडीयू का नैक ग्रेडेशन घटने पर जताई चिंता

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय सेवानिवृत्त कर्मचारियों ने यूनिवर्सिटी का ग्रेड कम होने पर मीटिंग करके चिंता जाहिर की। अजाद सिंह कादियान, कृष्ण दहिया, हरि सिंह यादव, महावीर नांदल, नानक, हंसराज, राज सिंह मलिक, भरपूर सिंह, सतपाल पहल,बेगराज रंगा,दलपत सिंह, समेराम सांगवान,बिसंबर सिंह,अशोक मलिक, हरबीर सिंह, मुनीराम, कटार सिंह जाखड़, धर्मबीर सांपला और राज सिंह राणा ने कहा कि विश्वविद्यालय के कर्मचारियों ने कई दशक तक जी-तोड़ मेहनत करके ए प्लस ग्रेड हासिल किया था। कर्मचारियों ने कहा कि इस मुद्दे को लेकर विश्वविद्यालय ने प्रशासन ने गंभीरता दिखानी चाहिए। प्रशासन को जिस प्रकार के सहयोग की जरूरत है, वह हर हाल में किया जाएगा, ऐसा सेवानिवृत्त कर्मचारियों का कहना था। बैठक की अध्यक्षता दयानंद छिकारा ने की।

एमडीयू की महिला टेनिस टीम फाइनल में पहुंची

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की महिला टेनिस टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स के फाइनल में स्थान बना लिया है। सेमीफाइनल मुकाबले में एमडीयू ने मद्रास विश्वविद्यालय को 2-0 से हराकर अपनी विजय सुनिश्चित की। टीम कोच श्रवण कुमार ने बताया कि सेमीफाइनल में एमडीयू की रैने सिंह ने बेहतरीन खेल का प्रदर्शन करते हुए अपने प्रतिद्वंद्वी को 6-3, 6-3 से पराजित किया। वहीं अंजलि राठी ने शानदार संयम और कौशल दिखाते हुए अपनी प्रतिस्पर्धी को 6-2, 6-3 से मात दी। फाइनल मुकाबले में एमडीयू की टीम अब दिल्ली विश्वविद्यालय से भिड़ेगी। खेल निदेशक डॉ. शकुंतला बेनीवाल ने एमडीयू टीम को सेमीफाइनल जीत पर बधाई देते हुए फाइनल में सफलता की शुभकामनाएं दी हैं।

केवीएम कॉलेज में विश्व विकलांगता दिवस मनाया

रोहतक। केवीएम कॉलेज ऑफ स्पेशल एजुकेशन में विश्व विकलांगता दिवस बड़े उत्साह और गरिमामय तरीके से मनाया गया। कार्यक्रम में दिव्यांग बच्चों ने विभिन्न सांस्कृतिक प्रस्तुतियों में बढ़-चढ़कर भाग लेते हुए अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। कार्यक्रम का शुभारंभ कॉलेज के डायरेक्टर कर्मवीर मायना ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया। उन्होंने कहा कि प्रतिवर्ष 3 दिसंबर को विश्व विकलांगता दिवस मनाने का उद्देश्य दिव्यांग बच्चों को प्रेरित करना और समाज की मुख्यधारा से जोड़ना है। इसी कड़ी में कॉलेज द्वारा हर वर्ष सैकड़ों बच्चों को निःशुल्क शिक्षा प्रदान की जाती है। मायना ने कहा कि संस्थान का लक्ष्य है कि किसी भी प्रतिभाशाली बच्चे को अवसरों से वंचित न रहना पड़े। बच्चों को मिठाइयां वितरित कर और शुभकामनाएं देकर कार्यक्रम का समापन किया गया। इस अवसर पर कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. धर्मवती, आशा, सुमन, शैलजा, पूजा सहित अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

विकलांग अधिकार मंच ने मांगा हक व न्याय

रोहतक। विकलांग अधिकार मंच की ओर से वीरवार को अन्तर्राष्ट्रीय विकलांग दिवस, मांग दिवस के रूप में मनाया। विकलांग अधिकार मंच के बैनर के साथ विकलांग अधिकार मंच के कार्यकर्ता स्थानीय मानसरोवर पार्क में एकत्रित हुए और अपनी बैठक की। इस कार्यक्रम में कई सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने विकलांगों की मांगों के प्रति अपना समर्थन दिया। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता विकलांग अधिकार मंच के जिला अध्यक्ष पंकज दुआ ने की। विकलांगों की जरुरी मांगों को लेकर तहसीलदार दीपक को अपना मांग पत्र सौंपा। जनवादी महिला समिति की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष जगमति सांगवान, मजदूर नेता सतबीर सिंह, एडवोकेट विजयपाल, एडवोकेट रोहतास, विकलांग अधिकार मंच हरियाणा के सलाहकार नरेश कुमार, खेत मजदूर यूनियन के नेता बिजेन्द्र बलियाणा और रविन्द्र खत्री ने धरने को संबोधित किया। विकलांग अधिकार मंच द्वारा दिए गए ज्ञापन में सभी विकलांगों को 5 हजार पेंशन, 40 प्रतिशत विकलांगता पर पेंशन देने और जिन विकलांगों की नाजायज पेंशन काटी है, उसे बहाल करने, विकलांग अधिकार कानून कड़ाई से लागू करने, विकलांगों के आरक्षित पद भरने और निशुल्क बस पास 40 प्रतिशत विकलांगता पर जारी करने जैसी मांगें शामिल हैं। तहसीलदार दीपक ने विकलांगों की मांगों पर उचित कार्यवाही का आश्वासन दिया।

दवाओं के सुरक्षित उपयोग के बारे में किया जागरूक

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के फार्मास्यूटिकल साइंसेज विभाग के बी.फार्मा अंतिम वर्ष के विद्यार्थियों ने दवाओं के सुरक्षित और जिम्मेदार उपयोग तथा नशे से होने वाले दुष्परिणामों के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से दो विद्यालयों में प्रभावशाली जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए। ये कार्यक्रम विभागाध्यक्ष डॉ. मुनीष गर्ग के मार्गदर्शन में संपन्न हुए। प्रो. मुनीष गर्ग ने बताया कि पहला जागरूकता सेमिनार एमडीयू कैंपस स्कूल में तथा दूसरा जागरूकता कार्यक्रम स्वामी नित्यानंद सीनियर सेकेंडरी स्कूल, रोहतक में आयोजित किया गया। दोनों जागरूकता सेमिनार में चार सदस्यीय छात्र टीम- रजत कौशिक, दीपक, तान्या और मनस्वी ने छात्रों को दवाओं के सही उपयोग, ओवर-द-काउंटर दवाइयों से जुड़ी सावधानियों, बिना चिकित्सीय सलाह दवा लेने के गंभीर खतरे, तथा युवाओं में बढ़ते ड्रग एब्यूज के दुष्प्रभावों पर विस्तृत और सरल भाषा में जानकारी प्रदान की। कार्यक्रम को अधिक प्रभावी और रोचक बनाने के लिए फार्मेसी विभाग की टीम ने वास्तविक जीवन के उदाहरणों, छोटे-छोटे क्विज तथा इंटरएक्टिव चर्चाओं का उपयोग किया। छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए अनेक प्रासंगिक प्रश्न पूछे, जिनका विशेषज्ञता के साथ समाधान दिया गया। दोनों स्कूलों के प्रबंधन ने एमडीयू की इस पहल की सराहना की।