तापमान
अधिकतम 32.1 डिग्री
न्यूनतम 13.2 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 27 फरवरी 2025

11 शिवरात्रि ने ही मूलशंकर को महर्षि दयानंद बनाया: आर्या

12 शिवालयों में 'हर-हर महादेव' के गूंजे जयकारे

शहर में आज
- आंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर।
- लघुसचिवालय में समाधान शिविर का आयोजन।
- जिला बार एसोसिएशन के चुनाव में ईवीएम की ट्रेनिंग।

खबर संक्षेप

सांपला: सड़क हादसे में चार लोग घायल
सांपला। झज्जर सोनीपत नेशनल हाईवे पर हसनगढ़ के पास बुधवार की दोपहर बाद सड़क हादसे में कार में सवार चार लोग घायल हो गए। घायलों को सोनीपत के कस्बे खरखोदा के अस्पताल में भर्ती कराया गया। पुलिस मामले की जांच कर रही है। बताया जा रहा है कि करीब 2 बजे स्विफ्ट डिजायर कार में कई युवक सवार थे। जो सोनीपत की तरफ जा रहे थे। हसनगढ़ रोहना के बीच कर एक्सीडेंट हो गया।

संग्राम सिंह ने डेफेटेरिया स्टार्टअप की सराहना की
रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के फूड ट्रक स्टार्ट अप डेफेटेरिया वो अनूठी पहल है जो कि सामाजिक रूप से समावेशी है। मूक-बधीर बच्चों के सशक्तिकरण में डेफेटेरिया का योगदान है। बुधवार को विश्वविद्यालय में अपने विजिट में विश्व विख्यात कुश्ती खिलाड़ी संग्राम सिंह ने डेफेटेरिया स्टार्टअप की खूब सराहना की। गौरतलब है कि मूक-बधीर जन के कल्याण को समर्पित इस डेफेटेरिया का आइडिया एमडीयू की बिजनेस साइकोलॉजी विषय की पूर्व छात्रा पदमाजय का था। इस स्टार्टअप के साथ एमडीयू एलुमनाई मंदीप फोगाट व साहिल सहारण जुड़े हैं। संग्राम सिंह ने कहा कि डेफेटेरिया का भविष्य में नवाचारी हेल्दी फूड्स को बढ़ावा देना चाहिए।

मदवि: रिसर्च एप्टीट्यूड पर विशेष व्याख्यान
रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के चौ. रणबीर सिंह इंस्टीट्यूट ऑफ सोशल एंड इकोनोमिक चेंज के तत्वावधान में आज शोध प्रविधि कार्यशाला तीसरे दिन जारी रही। मानविकी एवं कला तथा विधि संकाय के पीएचडी पाठ्यक्रम में नव प्रवेश प्राप्त शोधार्थियों के लिए आयोजित की जा रही इस शोध प्रविधि कार्यशाला में बुधवार को चौ. रणबीर सिंह इंस्टीट्यूट की एडजंक्ट फैकल्टी प्रो. संतोष नांदल ने प्रीडेटरी जर्नल्स बारे शोधार्थियों का ज्ञान वर्धन किया। केन्द्रीय विवि महेन्द्रगढ़ के हिन्दी विभाग के प्रोफेसर डॉ. वीर पाल सिंह यादव ने शोध केपहलुओं बारे जानकारी दी।

जिला बार एसोसिएशन चुनाव की सभी तैयारियां पूरी, मतदान कल

पुलिस बल रहेगा तैनात • प्रशासन ने ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया

वोटर लिस्ट फाइनल, तीन बूथ बनेंगे, दीपक हुड्डा और अरविंद श्योराण में कड़ा मुकाबला

तैयारियों का जायजा लेते चुनाव अधिकारी

- उप प्रधान पद के लिए सुशीला देवी, संदीप खत्री, अभीजीत चौधरी और अजय मैदान में

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जिला बार एसोसिएशन के 28 फरवरी को होने वाले चुनाव के लिए प्रत्याशियों ने पूरी ताकत झोंक दी है। उम्मीदवार रोजाना अधिवक्ताओं से मिलकर वोट मांग रहे हैं। प्रधान पद पर दीपक हुड्डा और अरविंद श्योराण में कड़ा मुकाबला है। उप प्रधान पद के लिए सुशीला देवी, संदीप खत्री, अभीजीत चौधरी और अजय ओहल्यान मैदान में हैं। महासचिव पद के लिए हर्षवर्धन मलिक, कर्ण नारंग, राजकर्ण पंघाल में मुकाबला है। संयुक्त सचिव के लिए साक्षी लांबा, डिंपल और ज्योति चुनाव लड़ रहे हैं। जबकि लाइब्रेरी इंचार्ज के लिए अनिल कुमार, मंजीत सिंह और अशोक कुमार और साहिल अपनी किस्मत आजमा रहे हैं।

ईवीएम की व्यवस्था कर ली गई
जिला प्रशासन के साथ मीटिंग हो गई है। सभी तैयारियां पूरी की जा रही हैं। 28 फरवरी को पूरी पारदर्शिता और शांतिपूर्ण ढंग से चुनाव करवाए जाएंगे। आधार कार्ड की जांच के बाद ही वोटरों को मतदान करने दिया जाएगा। इसके लिए ईवीएम की व्यवस्था कर ली गई है। मतदान के बाद शाम को ही चुनाव के नतीजों की घोषणा की जाएगी। -प्रदीप मलिक, चुनाव अधिकारी

तहसीलदार ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त
चुनाव अधिकारी ने बताया कि प्रशासन की तरफ से तहसीलदार को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया गया है। इंस्पेक्टर सहित अन्य अधिकारियों के साथ पुलिस बल सुरक्षा के लिए तैनात किया जाएगा।

फाइनल लिस्ट जारी की
चुनाव कमेटी की तरफ से वोटर लिस्ट फाइनल कर दी गई है। जिसे बृहस्पतिवार को मुहैया करवाया जा सकेगा। अधिवक्ता तय फीस जमा करवा कर वोटर लिस्ट प्राप्त कर सकते हैं।

सीटीएम अंकित कुमार ने किया निरीक्षण
सीटीएम अंकित कुमार ने जिला बार एसोसिएशन परिसर का मुआयना किया। इस दौरान उन्होंने चुनाव कमेटी के साथ मीटिंग की। उन्होंने मतदान केंद्र की जगह और आसपास की जगह का निरीक्षण कर आवश्यक दिशा निर्देश जारी किए।

हर बूथ पर पांच ईवीएम लगेंगी
चुनाव अधिकारी ने बताया कि प्रशासन की तरफ से ईवीएम मिल गई हैं। तीन बूथ बनाए जाएंगे। हर बूथ पर पांच-पांच ईवीएम लगाई जाएंगी। बृहस्पतिवार की सुबह दस बजे अधिवक्ताओं को ट्रेनिंग दी जाएंगी। तीनों बूथों पर आधार कार्ड के लिए स्कैनर लग जाएगा।

बार एसोसिएशन महम का चुनाव शुक्रवार को, सभी प्रत्याशियों ने झोंकी पूरी ताकत

- फाउंडर प्रधान राज सिंह अहलावत व उनके साथी वकीलों ने की रवि शंकर सोनी पैनल के उम्मीदवारों को समर्थन देने की घोषणा
- ईवीएम मशीन से होगा बार एसोसिएशन चुनाव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

महम। चुनाव प्रचार में जुटे प्रधान पद के प्रत्याशी रवि शंकर सोनी व उनके पैनल के अन्य पदों के प्रत्याशी। फोटो: हरिभूमि

28 फरवरी को महम बार एसोसिएशन का चुनाव है। चुनाव के अंतिम दौर में सभी प्रत्याशियों ने अपनी पूरी ताकत झोंक दी है। प्रधान पद का चुनाव दो प्रत्याशियों के बीच लड़ा जा रहा है। हालांकि तीन उम्मीदवार हैं, जिनमें से एक प्रत्याशी ने दूसरे प्रत्याशी का समर्थन कर दिया है। जिस वजह से अब मुकाबला रवि शंकर सोनी और प्रदीप ढाका के बीच चल रहा है। चुनाव के इस अंतिम दौर में चुनाव को लेकर कई उठा पटक देखने को मिल रही हैं। बार एसोसिएशन महम के फाउंडर प्रधान रहे महम के सीनियर वकील राज सिंह अहलावत और उनके साथी वकीलों ने रवि शंकर सोनी पैनल को समर्थन देने की घोषणा की है। उनकी इस सार्वजनिक घोषणा करने के बाद रवि शंकर सोनी पैनल को मजबूती मिली है। एडवोकेट राज सिंह अहलावत ने मीडिया के सामने घोषणा करते हुए कि रवि शंकर सोनी पैनल के सभी उम्मीदवार बहुत ही मिलसार प्रवृति के हैं। उनके नम्र स्वभाव की वजह से ही उनकी टीम ने रवि शंकर सोनी को भरोसा दिलाया है कि उनके सभी साथी उनके साथ खड़े हैं और कंधे से कंधा मिलाकर काम करेंगे। हालांकि प्रदीप ढाका पैनल के उम्मीदवार भी चुनाव प्रचार में जुटे हुए हैं और अपनी अपनी जीत का दावा कर रहे हैं। बुधवार को कई पूर्व पदाधिकारियों ने प्रदीप ढाका पैनल को जीत दिलाने का भरोसा दिलाया। बार एसोसिएशन महम के चुनाव में अब दो दिन ही शेष रह गए हैं। 28 फरवरी को सुबह 8 बजे से शाम चार बजे तक मतदान प्रक्रिया चलेगी। लेकिन एन वक्त पर जब चुनाव को बहुत थोड़ा समय बचा है, तब दो नई सूचनाएं बार में पहुंची हैं। मंगलवार 25 फरवरी को चुनाव रिटर्निंग अधिकारी को एक महत्वपूर्ण चिट्ठी मिली है, जिसमें जिला उपायुक्त द्वारा बताया गया है कि महम बार एसोसिएशन का चुनाव ईवीएम मशीन से होगा।

9 उम्मीदवारों के भाग्य का फैसला करेंगे 367 वकील
मतदाता सूची में शुरूआत में 383 वकीलों को वोट डालने का अधिकार मिला था। मतदाता सूची में फेरबदल किया गया है। अब 16 वकीलों के वोट काट दिए हैं। अब 367 वकील अपने मत का प्रयोग कर सकेंगे। किसी भी वकील द्वारा नाम वापस न लिए जाने की वजह से अब सभी 9 वकील चुनाव बतौर प्रत्याशी चुनाव मैदान में हैं। एडवोकेट रवि शंकर सोनी, प्रदीप ढाका और रंजना प्रधान पद के उम्मीदवार हैं, जबकि उपप्रधान पद के लिए राजपाल अहलावत और प्रिंकल खुराना, सचिव पद के लिए सुमित कुमार, विपिन बल्हारा और सहसचिव पद के लिए ममता और ईशा खन्ना प्रत्याशी हैं। इन प्रत्याशियों के भाग्य का फैसला 367 वकील करेंगे। हालांकि रंजना प्रदीप ढाका को समर्थन दे चुकी हैं।

रोहतक। मौके पर जांच करते एफएसएल इंचार्ज डॉ.सरोज दहिया व पुलिस कर्मी।

तालाब में डूबने से महिला की मौत
सांपला। गांव इस्माईला में बुधवार को तालाब में डूबने से बुजुर्ग महिला की मौत हो गई। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम करा परिजनों के हवाले कर दिया। जानकारी के अनुसार करीब 60 वर्ष रतनी देवी मंगलवार को घर से लापता हो गई। परिवार के लोगों ने कई जगह तलाश किया, लेकिन कहीं सुराग नहीं लगा। शाम को उसका तालाब में शव मिला। परिवार के लोगों ने पुलिस में गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कराई थी। महिला पिछले दिनों से मानसिक रूप से कमजोर थी। पुलिस सहित एफएसएल इंचार्ज डॉ.सरोज दहिया ने मौके पर आकर जांच पड़ताल की।

अवैध हथियार सहित आरोपी काबू

रोहतक। सीआईए-2 स्टाफ टीम ने युवक को अवैध हथियार सहित गिरफ्तार किया। सीआईए-2 स्टाफ के इंचार्ज सतीश कुमार ने बताया की टीम रोहतक खरखौदा रोड के पास गश्त में मौजूद थी। सूचना मिली कि हाल गुरुग्राम निवासी युवक अवैध हथियार सहित घूम रहा है। सूचना के आधार पर युवक को शक के आधार पर काबू किया गया। युवक की पहचान संदीप उर्फ सोनू निवासी गांव लाठ सोनीपत हाल गुरुग्राम के रुप में हुई। नियमानुसार तलाशी लेने पर युवक के पास से एक पिस्तौल, दो मैग्जीन व 9 रौंद बरामद हुए।

महम नगर पालिका की बैठक में प्रस्तुत किया लेखा-जोखा
17.35 करोड़ आय हुई 17 करोड़ 34 लाख खर्च किए

महम। महम नगर पालिका की एक बैठक आयोजित की गई। इस बैठक का आयोजन बजट पास करने के लिए किया गया। सुबह 11 बजे नपा कार्यालय में यह बैठक शुरू हुई। इस बैठक की अध्यक्षता नगर पालिका प्रधान भारती पंवार ने की। बैठक में नगर पालिका सचिव नवीन नांदल ने लेखा जोखा प्रस्तुत किया। जिसमें बताया गया कि चालू वित्त वर्ष में नगर पालिका में 17 करोड़ 35 लाख रुपए की आमदनी हुई और 17 करोड़ 34 लाख रुपए खर्च किए गए। आगामी वित्त वर्ष 2025-26 को लेकर योजना बनाई गई। पार्षदों को खर्च व आमदनी के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई। बैठक में नगर पालिका के उपप्रधान बसंत लाल गिरधर, नगर पालिका अभियंता अशोक कुमार हुड्डा, लेखाकार विनोद कुमार शर्मा, पार्षद विकास श्योराण, शैंकी गिरधर, मोनू जांगड़ा, बोबी गोयल, विनोद कुमार, बजरंग गोयल, अनिल कुमार, सुमन शर्मा, चंचल, रेणू रानी, कौशल्या देवी, मोनिका व कमल समेत कई पार्षद मौजूद थे।

महाशिवरात्रि पर हर-हर महादेव की गूंज

रोहतक। पुरिधाम में रुद्राभिषेक करते महामंडलेश्वर स्वामी कर्णपुरी महाराज एवं महंत कमलपुरी महाराज।

सियासत सहकारिता, पर्यटन, कारागार मंत्री डॉ अरविंद शर्मा ने कांग्रेस सांसद पर बोला हमला

झूठे आंकड़े पेश करने में माहिर हैं दीपेंद्र हुड्डा, अब बताएं सांसद निधि से कितनी ग्रांट की है खर्च

- अब तो कांग्रेस में भी नहीं होता पूर्व सीएम हुड्डा का जिक्र, फेल हो गई पिता-पुत्र की जोड़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

कैबिनेट मंत्री डॉ अरविंद शर्मा सभाओं को संबोधित किया

सहकारिता, पर्यटन, कारागार मंत्री डॉ अरविंद शर्मा ने कहा कि कांग्रेस सांसद दीपेंद्र हुड्डा झूठे आंकड़े पेश करने में माहिर है। लोकसभा चुनाव के दौरान भी हुड्डा ने भ्रम फैलाया था कि सांसद निधि से डॉ अरविंद शर्मा ने ग्रांट खर्च नहीं की, जबकि करीब 17 करोड़ की जारी ग्रांट के आंकड़े सामने रखे तो कांग्रेस की बोलती बंद हो गई थी। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि अब हुड्डा बताएं कि उन्होंने सांसद निधि का कितना बजट खर्च किया है। डॉ शर्मा ने कहा कि प्रदेश से कांग्रेस का जनाधार खत्म हो गया है और कांग्रेस नेताओं के पास अब कोई मुद्दा नहीं है, इसलिए अनाप-शनाप ब्यानबाजी करते हैं। सरकार बनाने का दावा करने वाले पिता-पुत्र की जोड़ी फ्लाप हो चुकी है और कांग्रेस पार्टी में भी उनका जिक्र नहीं होता। बुधवार को कैबिनेट मंत्री डॉ अरविंद शर्मा ने भाजपा मेयर प्रत्याशी व पार्षद प्रत्याशियों के समर्थन में नगर निगम के शहरी व ग्रामीण वार्डों में जनसभाओं को संबोधित किया। उन्होंने कई जगह जनसभाएं की।

24 घंटे खुले है मुख्यमंत्री आवास के दरवाजे
कैबिनेट मंत्री डॉ अरविंद शर्मा ने कहा कि संकल्प पत्र में हर क्षेत्र और हर वर्ग का ध्यान रखा है। सफाई कर्मियों की अतिरिक्त व्यवस्था करने का वादा किया है। इसी तरह गांवों और शहरों में 20 साल से ज्यादा काबिज वाले मकानों और भूमि का मालिकाना हक देना बड़ी घोषणा है, यही नहीं जो मकान महिलाओं के नाम हैं उन्हें हाउस टैक्स में 25 प्रतिशत छूट देने की घोषणा तारीफ का काबिल है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की कार्यशैली का प्रदेश का जन-जन कायल हो चुका है, प्रदेश की जनता के लिए मुख्यमंत्री आवास के दरवाजे 24 घंटे खुले है और इससे बड़ा क्या उदाहरण होगा जब रात दो-दो बजे सीएम लोगों की समस्या सुनते है।

प्राध्यापिकाओं की 100 मीटर स्पून लैमन रेस में सुदेश कुमारी रही प्रथम

महम। राजकीय महाविद्यालय महम में वार्षिक खेल प्रतियोगिता आयोजित की गई। इस खेल प्रतियोगिता के दौरान महिला प्राध्यापिकाओं की 100 मीटर की स्पून लैमन रेस आयोजित की गई। इस खेल मुकाबले में प्राध्यापिका सुदेश कुमारी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि मनीषा हुड्डा दूसरे और कुसुम तीसरे स्थान पर रही। वहीं कॉलेज के नॉन टीचिंग स्टाफ की 100 मीटर की दौड़ करवाई गई। इस दौड़ में विकास प्रथम स्थान पर रहे, जबकि सुमित यादव दूसरे और सत्यवान तीसरे स्थान पर रहे। इन खेलों में छात्र छात्राओं, प्राध्यापकों और गैर शैक्षणिक स्टाफ ने बढ़ चढ़कर भाग लिया। विजेता खिलाड़ियों को वार्षिक खेल समारोह के मुख्य अतिथि रहे चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के पूर्व रजिस्ट्रार एवं गवर्नमेंट कॉलेज महम के फाउंडर प्रिंसिपल रहे डॉ. आरसी पूनिया ने पुरस्कार देकर सम्मानित किया। प्रिंसिपल रोहित कुमार ने सभी विजेता खिलाड़ियों को बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

डॉक्टर एडवाइस
डॉ. प्रतीक पोरवाल
जी.आई. सर्जन
कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

स्पेशल: वर्ल्ड ओबेसिटी-डे, 4 मार्च

बढ़ते वजन के साथ बढ़ती हैं अनेक बीमारियों की आशंका

पूरी दुनिया में ओवरवेट होना यानी मोटापा, एक बड़ी हेल्थ प्रॉब्लम बन कर उभर रहा है। मोटापे की समस्या किसी भी व्यक्ति को रातों-रात यानी अचानक उत्पन्न नहीं होती है। लंबे समय तक गलत जीवनशैली और अस्वास्थ्यकर खान-पान, मोटापे की समस्या उत्पन्न करते हैं। यह स्थिति कई अन्य बीमारियों की वजह बनती है। इस बारे में जानना सभी के लिए जरूरी है

आमतौर पर मोटापा वह शारीरिक स्थिति है, जिसमें व्यक्ति के शरीर में वसा की मात्रा बढ़ जाती है। जब किसी व्यक्ति की लंबाई के अनुपात में उसका वजन एक निश्चित मानक सीमा से अधिक हो जाता है तो उसे मोटापे की स्थिति कहा जाता है।

क्या है मॉर्बिड ओबेसिटी

मॉर्बिड ओबेसिटी या रुग्ण रोगिष्ठ मोटापा एक ऐसी स्थिति है, जहां किसी व्यक्ति के शरीर में अत्यधिक मात्रा में वसा संचित होती है, जो उसके स्वास्थ्य पर अत्यंत प्रतिकूल प्रभाव डालती है। ऐसा मोटापा गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। इसे आमतौर पर 40 या उससे अधिक के बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) द्वारा परिभाषित किया जाता है।

मोटापा और बीएमआई

मोटापे के आकलन की सबसे प्रमुख विधि बॉडी मास इंडेक्स संक्षेप में बीएमआई है। कमर की माप से भी मोटापे का अंदाजा लगाया जा सकता है, लेकिन मान्य और प्रचलित विधि बीएमआई ही है। बीएमआई की गणना के लिए पहले किसी व्यक्ति के वजन को किलोग्राम में मापा जाता है और फिर उसे उसकी लंबाई के मीटर वर्ग से विभाजित किया जाता है।

मॉर्बिड ओबेसिटी के लक्षण

- थोड़ा शारीरिक श्रम करने पर सांस फूलने लगती है। बैठने और चलने-फिरने में दिक्कत महसूस करना।
- जोड़ों और कमर में दर्द की समस्या के मामले ऐसे लोगों में ज्यादा होते हैं।
- जरा सा भी शारीरिक श्रम करने पर थकान महसूस करना।
- सोते समय खर्राटे लेना और रात में अचानक घबराहट होने पर उठ जाना (स्लीप एपीनिया)।

ओबेसिटी के कारण

व्यायाम न करना: जो लोग नियमित रूप से व्यायाम नहीं करते या कम शारीरिक श्रम करते हैं, उनके मोटे होने की संभावना बढ़ जाती है। मोटापे के अधिकांश मामलों में एक व्यक्ति जितनी कैलोरी बर्न करता है, उससे बहुत अधिक कैलोरी ग्रहण करता है। शरीर द्वारा इस्तेमाल न की जाने वाली कैलोरी वसा के रूप में संचित हो जाती है।

जंक फूड्स: लगभग हर दिन अत्यधिक चिकनाई युक्त आहार ग्रहण करना या फिर अकसर जंक फूड्स लेना मोटापे से ग्रस्त कर देता है। इसके अतिरिक्त जो लोग अपने खान-पान में फलों और सब्जियों को वरीयता नहीं देते हैं, वे भी मोटापे से ग्रस्त हो सकते हैं।

मानसिक तनाव: कालांतर में यह नकारात्मक मानसिक अवस्था भी मोटापे का कारण बन सकती है। ऐसा इसलिए क्योंकि तनाव से शरीर में हार्मोन असंतुलित हो जाते हैं। हार्मोंस के असंतुलन की स्थिति से मोटापा बढ़ सकता है।

वंशानुगत कारण: इनसे भी मोटापा बढ़ सकता है। जैसे अगर मां-बाप अपने जीवन काल में मोटापे की समस्या से ग्रस्त हैं तो उनकी संतानों में भी मोटापा बढ़ना संभव है।

थायरॉइड ग्रंथि के विकार: इस ग्रंथि के असंतुलन या विकार से भी मोटापा बढ़ने की संभावना रहती है।

मोटापे से होने वाली समस्याएं

जो लोग अत्यधिक मोटापे से ग्रस्त हैं, उनमें इन स्वास्थ्य समस्याओं के होने की आशंकाएं बढ़ जाती हैं। जैसे- उच्च रक्त चाप, हृदय की बीमारियां, डायबिटीज टाइप 2, स्ट्रोक, अर्थराइटिस, सोते समय खर्राटे भरना या स्लीप एपीनिया, मोटापे से ग्रस्त लोगों में आंतों और स्तन कैंसर होने के मामले कहीं ज्यादा हो सकते हैं। गर्भवती महिलाओं में अत्यधिक वजन के बढ़ने से उनके गर्भस्थ शिशु को भी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। इसके अलावा जो लोग पहले से ही उपरोक्त बीमारियों से ग्रस्त हैं, उन्हें अपने वजन नियंत्रण पर डॉक्टर से परामर्श लेकर विशेष ध्यान देना चाहिए, तभी वे उपरोक्त समस्याओं को नियंत्रित कर सकते हैं।

मनोवैज्ञानिक समस्याएं: जो नवयुवक या नवयुवतियां अत्यधिक मोटापे से ग्रस्त हैं, उनके अंदर कुछ मनोवैज्ञानिक समस्याएं भी उत्पन्न हो सकती हैं। जैसे वे शारीरिक रूप से हीनता ग्रंथि के शिकार हो सकते हैं। उन्हें लोगों से मिलने-जुलने में अच्छा महसूस नहीं होता।

इनफर्टिलिटी: मोटापा और बांझपन (इनफर्टिलिटी) के बीच एक गहरा संबंध है। अधिक वजन और मोटापा महिलाओं और पुरुषों दोनों में प्रजनन क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं।

ऐसे करें वेट कंट्रोल

पहली बात तो यह समझ लें कि मोटापे को किसी भी दवा या किसी मेडिकल चमत्कार से चंद घंटों या दिनों में दूर नहीं किया जा सकता। मोटापे को नियंत्रित करने के संदर्भ में किसी भी व्यक्ति की उम्र, शारीरिक स्थिति और उसकी मेडिकल कंडीशन के बारे में जानना आवश्यक है।

कब लें डॉक्टर से परामर्श: जिन लोगों का वजन बीएमआई के मानकों से परे जाकर बढ़ता जा रहा है या जो लोग पहले से ही मोटापे से ग्रस्त हैं, उन्हें अपने डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। डॉक्टर आपको अपनी जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन करने और स्वास्थ्यकर खान-पान के संदर्भ में समुचित जानकारी देंगे। इस संदर्भ में डॉक्टर आप से कुछ सवाल भी पूछ सकते हैं। जैसे आप डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर अन्य किसी रोग से पीड़ित तो नहीं हैं, फिलहाल आप क्या दवाएं ले रहे हैं, शराब या धूम्रपान के तलबगार तो नहीं हैं। आप व्यायाम या शारीरिक गतिविधियों में भाग लेते हैं या नहीं। इसके अलावा डॉक्टर आपकी बीएमआई भी चेक कर सकते हैं और अगर आपको कोई बीमारी है तो उससे संबंधित जांच भी करवा सकते हैं। डॉक्टर आपको डायटिशियन के पास भी रेफर कर सकते हैं और इस संदर्भ में व्यायाम या योगासन के लिए किसी विशेषज्ञ को भी रेफर कर सकते हैं। अत्यधिक मोटापाग्रस्त होने की स्थिति में वे आपको बैरियाट्रिक सर्जन से परामर्श लेने की भी राय भी दे सकते हैं।

तब करवाएं बैरियाट्रिक सर्जरी

बैरियाट्रिक सर्जरी एक प्रकार की सर्जरी है, जिसका उद्देश्य अत्यधिक मोटापे का इलाज करना है। यह सर्जरी विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए होती है, जिनका बीएमआई 40 या उससे अधिक होता है, या जिनका बीएमआई 35-39.9 होता है और उन्हें मोटापे से संबंधित गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं, जैसे कि डायबिटीज, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप आदि। इसके अलावा यदि किसी व्यक्ति ने आहार और व्यायाम के माध्यम से वजन घटाने की कोशिश की है, लेकिन उसे सफलता नहीं मिली, तो बैरियाट्रिक सर्जरी का विकल्प दिया जा सकता है।

ऐसे निर्धारित करते हैं मोटापा

यदि किसी व्यक्ति का बीएमआई 18.5 या उससे नीचे है, तो इसका आशय है कि उसका वजन सामान्य से कम है, वह

अंडरवेट है। ऐसा व्यक्ति कुपोषण का शिकार हो सकता है। किसी व्यक्ति का बीएमआई 18.5 से 24.9 के मध्य है तो उसका वजन सामान्य है, जिसे नॉर्मल वेट कहते हैं। अगर किसी व्यक्ति का बीएमआई 25 से 28 के मध्य है, तो उसका वजन अधिक है, उसे ओवरवेट कहा जाता है। बीएमआई 28 से 30 के मध्य है तो उसे ग्रेड-1 मोटापे की श्रेणी में रखा जाता है। अगर बीएमआई 31 से 40 के मध्य है तो उसे ग्रेड-2 मोटापा माना जाता है। अगर बीएमआई 40 से अधिक है तो उसे अत्यधिक गंभीर मोटापा (रुग्ण रोगिष्ठ मोटापा) माना जाता है।
आमतौर पर पुरुषों में 94 सेमी. या फिर इससे अधिक और महिलाओं में 80 सेमी. या इससे अधिक कमर की माप को स्वास्थ्य के प्रतिकूल माना जाता है।

वेट कंट्रोल का डाइट प्लान

मोटापे को नियंत्रित करने में खान-पान का व्यायाम की तुलना में कहीं ज्यादा महत्व है। मोटापे को कम करने में 90% स्वास्थ्यकर खान-पान और 10% वर्कआउट व्यायाम की स्थिति आदर्श मानी जाती है। वजन को नियंत्रित करने के लिए कई डाइट प्लान हैं, जिन पर अपने डॉक्टर या डाइटिशियन से परामर्श लेकर ही अमल करना चाहिए। जैसे पैलियो डाइट प्लान। इसके अंतर्गत आहार में टमाटर, प्याज, लहसुन और गाजर को शामिल किया जाता है। इसके अलावा फलों, नट्स, मछली, फलियां, अनाज और डेयरी उत्पादों को भी शामिल किया जाता है।

डाइटिंग के नाम पर अपनी भूख मारना या कम से कम खाना अपने शरीर के साथ अत्याचार करने जैसा है। अनेक ऐसे लोग हैं जिनके दिमाग में यह गलत धारणा बैठ चुकी है कि मोटापे को कम करने के लिए डाइटिंग एक सशक्त माध्यम है, जबकि सच्चाई इसके विपरीत है। याद रखें, डाइटिंग से मोटापा कम नहीं होता।

मोटापा और दवाएं

इस संदर्भ में महत्वपूर्ण बात यह है कि मोटापा कम करने वाली दवाओं का सेवन अपने डॉक्टर या डाइटिशियन से परामर्श लिए बगैर नहीं करना चाहिए। मॉर्बिड ओबेसिटी को नियंत्रण करने में दवाओं का एक सीमित योगदान है।

वजन घटाने की दवाएं विशेष रूप से उन लोगों के लिए होती हैं, जो आहार और व्यायाम के साथ भी वजन कम करने में सफल नहीं हो पाते। ये दवाइयां डॉक्टर की निगरानी में ली जाती हैं। ऐसा इसलिए, क्योंकि ऐसी दवाओं के साइड और आफ्टर इफेक्ट भी होते हैं। इन दवाओं का उद्देश्य शरीर में वसा को जलाना या बर्न करना, भूख को कम करना और शरीर के ऊर्जा के उपयोग को बढ़ाना होता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

इन बातों पर दें ध्यान

वजन नियंत्रण के लिए आपको अपनी जीवनशैली में लगातार सकारात्मक परिवर्तन करने होंगे। जैसे अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करना, खान-पान में मौसमी फलों और हरी सब्जियों को वरीयता देना आदि। इसके अलावा इन सुझावों पर भी अमल करना लाभप्रद रहेगा।

- डॉक्टर या डायटिशियन से परामर्श लेकर अपनी शारीरिक स्थिति और मेडिकल कंडीशन के अनुसार खान-पान का एक चार्ट बनवा लें और फिर उस पर अमल करें।

- नियमित रूप से व्यायाम करें, लेकिन इस संदर्भ में याद रखें कि प्रत्येक व्यक्ति की उम्र और उसकी मेडिकल कंडीशन के अनुसार ही व्यायाम और उसका समय निर्धारित किया जाता है। इसलिए इस संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें।
- जीवन के प्रति सकारात्मक सोच रखें और तनाव को स्वयं पर हावी न होने दें। ऐसा इसलिए क्योंकि तनाव से भी मोटापा या वजन बढ़ सकता है। तनाव से शरीर में हार्मोन संबंधी असंतुलन उत्पन्न होता है, जिसके कारण कालांतर में मोटापा बढ़ सकता है। तनाव को नियंत्रित करने के लिए मेडिटेशन करें।
- अत्यधिक चिकनाईयुक्त खाद्य पदार्थों से परहेज करें।
- खाद्य पदार्थों में ऊपर से नमक न छिड़कें। नमक का कम से कम सेवन करना लाभप्रद है।
- खाना खाते समय टीवी न देखें।

घरेलू औषधि

बहुत लाभकारी है जैतून नमक

आमतौर पर लोग साधारण नमक, काला नमक और सेंधा नमक के बारे में तो जानते हैं। लेकिन एक अन्य लाभकारी नमक जैतून नमक के बारे में कम ही लोग जानते हैं। यह एक विशेष नमक है, जो कई रोगों के उपचार में कारगर है।

क्या होता है जैतून नमक: इस नमक को बनाने के लिए साधारण नमक को जैतून के साथ मिलाकर एक निश्चित विधि से तैयार किया जाता है। इसके लिए पूरे पके हुए जैतून को मोटे नमक (डली वाला साधारण नमक) के साथ मिलाकर ढंक कर लगभग दो महीने के लिए रख दिया जाता है। निर्धारित समय के बाद उस नमक में विशेष गुणों का समावेश प्राकृतिक रूप से होता है। जिससे एक औषधि बन जाती है, जो कई स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों में लाभकारी होता है। इसमें मिलने वाले प्रमुख तत्व हैं- विटामिन ई, लोहा, तांबा और कैल्शियम आदि। जैतून नमक की तासीर ठंडी होने के कारण सर्दियों में इसका सेवन कम करना चाहिए।

इन रोगों में कारगर: जैतून नमक को कई रोगों के उपचार में

उपयोग किया जा सकता है।

- इसका प्रयोग शरीर के बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है।
- पेट संबंधी अजीर्ण, गैस, अपच, भूख न लगना या कम लगना आदि समस्याओं में यह हितकर है।
- डायबिटीज (रक्तशर्करा) और उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) के उपचार में जैतून नमक का सेवन उपयोगी है।
- यह शारीरिक क्षमता में बढ़ोत्तरी करता है।
- हृदय को स्वस्थ रखने के लिए यह लाभकारी है।
- कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करता है।
- बढ़ते वजन से परेशान लोगों का वजन कम करने में मददगार है।
- यकृत (लिवर) को स्वस्थ बनाने में सहायक है।
- किडनी की समस्या में इसका सेवन लाभकारी है।
- बढ़ती आयु में हड्डियों को स्वस्थ रखने में इसका सेवन मददगार है।

कुछ लोगों को जैतून से एलर्जी होती है, उन्हें इसका सेवन नहीं करना चाहिए। इसकी कितनी मात्रा कैसे लेनी है, इसका निर्धारण स्वयं न करें, विशेषज्ञ से सलाह के आधार पर करें।

यहां बताए गए उक्त सभी उपाय-उपचार सामान्य हैं। प्रयोग करने से पहले अपने वैद्यजी या आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य करें। *

-वैद्य हरिकृष्ण पांडे 'हरीश'

मेडिकल रिसर्च
माहिया

कुछ समय पहले खबरें आईं कि रूस के वैज्ञानिकों ने कैंसर ट्रीटमेंट के लिए वैक्सीन बनाने में सफलता हासिल कर ली है। क्या है यह वैक्सीन, कैसे करेगी यह वर्क और इससे कितना प्रभावी होगा ट्रीटमेंट, आप जरूर जानना चाहेंगे।

बना ली गई कैंसर वैक्सीन कितना प्रभावी होगा इलाज

हाल में रूस ने घोषणा की है कि उनके वैज्ञानिकों ने कैंसर की रोकथाम के लिए एक नई एमआरएनए-आधारित वैक्सीन विकसित की है, जो जल्द ही रोगियों को मुफ्त उपलब्ध कराई जाएगी। गमालेया नेशनल रिसर्च सेंटर फॉर एपिडेमोलोजी एंड माइक्रोबायोलॉजी के निदेशक एलेक्जेंडर गिंट्सबर्ग का कहना है कि इस वैक्सीन के क्लिनिकल ट्रायल्स से मालूम हुआ है कि यह रसौली को बढ़ने से रोकती है और उसके आशंकित रूप-परिवर्तन को भी। एमआरएनए या मैसेंजर आरएनए वैक्सीन, वह जेनेटिक सूचना उपलब्ध कराती है, जो शरीर की कोशिकाओं को एंटीजन (प्रोटीन या अन्य पदार्थ जो इम्यून या प्रतिरोधात्मक प्रतिक्रिया आरंभ करते हैं) के विरुद्ध इम्यून सिस्टम को एंटीबॉडीज उत्पादन के लिए प्रेरित करता है। जब ये एंटीजन, कैंसर कोशिकाओं पर पहचान लिए जाते हैं तो इम्यून सिस्टम उनके खिलाफ हमला शुरू कर देता है।

ऐसे करेगी एक्शन: एमआरएनए कैंसर वैक्सीन, इम्युनोथेरेपी का एक रूप है। कैंसर कोशिकाएं अकसर ऐसा तरीका विकसित कर लेती हैं कि वो एंटीबॉडीज द्वारा पहचान में आने से बच जाएं। फलस्वरूप इम्यून सिस्टम (शरीर की प्रतिरोधात्मक क्षमता) उन्हें नष्ट नहीं कर पाता। इस बचाव के तरीके को अब समझ लिया गया है। अब प्लानिंग यह है वैक्सीन के जरिए शरीर की प्रतिरोधात्मक क्षमता को इस प्रकार मजबूत कर दिया जाए कि वह कैंसर कोशिकाओं को तलाश करके उन्हें नष्ट कर दे और उनको फैलने से रोके। इस उपचार का लाभ यह है कि कीमोथेरपी के विपरीत इसमें अन्य कोशिकाओं के बजाय केवल कैंसर कोशिकाओं को ही नष्ट किया जाता है, नतीजतन ट्रीटमेंट के साइड-इफेक्ट्स कम हो जाते हैं। वैक्सीन के अतिरिक्त भी इम्युनोथेरेपी के अन्य अनेक तरीके हैं। जैसे कार टी सेल थेरेपी, इम्यून चेकपॉइंट इन्हिबिटर्स आदि।

अन्य वैक्सीन से है अलग: अन्य वैक्सीनों की तरह एमआरएनए कैंसर वैक्सीन, रोग को रोकने के लिए स्वस्थ व्यक्तियों के लिए नहीं है कि टीकाकरण करा लिया और रोग होगा ही नहीं। इन्हें उन रोगियों पर इस्तेमाल किया जाता है, जिन्हें पहले से ही कैंसर है ताकि रसौली को निशाना बनाकर उसका उपचार किया जा सके। यह उपचार विधि इस तरह से तैयार की गई है कि हर रोगी की रसौली में जो विशिष्ट एंटीजन होते हैं, उन्हें निशाना बनाया जाए, जिससे यह वैक्सीन व्यक्तिगत हो जाती है और अधिक प्रभावी भी। कैंसर एमआरएनए वैक्सीन को इस तरह से भी डिजाइन किया जा सकता है कि अनेक प्रकार के एंटीजन को निशाना बनाया जा सके।

कैंसर का करेगा ट्रीटमेंट: कई डॉक्टरों का कहना है कि कैंसर की रोकथाम के लिए 'वैक्सीन' शब्द का प्रयोग करना भ्रामक है, क्योंकि संक्रमित रोगों की तरह कैंसर आमतौर से किसी एक कीटाणु से नहीं फैलता है। जहां तक कैंसर के रोकथाम की बात है तो ह्यूमन पपील्लोमावायरस (एचपीवी) वैक्सीन से सर्वाइकल कैंसर को होने से रोका जा सकता है, क्योंकि इस सिलसिले में 90 प्रतिशत से अधिक केस इस वायरस के कारण होते हैं। लेकिन डॉक्टर्स इस बात पर बल देते हैं, 'रोगियों को यह समझना चाहिए कि इम्युनोथेरेपी उपचार से कैंसर को होने से नहीं रोका जा सकता। यह रोग होने के बाद का इलाज है।' *

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

जब नींद के लिए लेनी पड़े दवा

मेरी उम्र 66 वर्ष है। मुझे अकसर रात को नींद नहीं आती। 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। समझ नहीं आता, क्या करूं? कृपया उचित मार्गदर्शन करें।

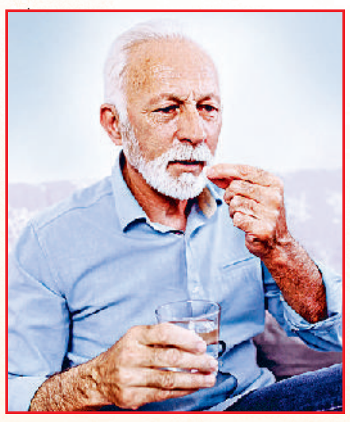
-वीरपाल, महेंद्रगढ़

नींद की दवा खाकर सोना, यह अच्छी बात नहीं है। सबसे पहले आप कोशिश करें कि नींद की दवा लेना बंद करें और इसके बगैर कैसे नींद आए, इसका रास्ता खोजें। इसके लिए सबसे जरूरी है कि नींद न आने की वजह ढूंढ़ने की, यानी किस वजह से नींद नहीं आती है? यह समस्या आपको कब से है यानी इस बीच में ऐसा क्या हुआ है, जो बात बार-बार आपके मन में आती है, जिससे नींद नहीं आ रही हो। अगर आप स्वयं से ऐसा न कर पाएं तो जरूर आपको एक बार मनोरोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए, लेकिन नींद की दवा आपको लेना बिल्कुल बंद कर देना चाहिए।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। जब भी मैं कुछ दूर पैदल चलता हूं, मेरे पैरों में सूजन आ जाती है। रेस्ट करने पर यह सूजन अपने-आप ही ठीक हो जाती है। ऐसा क्यों होता है? मुझे क्या करना चाहिए?

-अभिनव, दुर्ग

पैरों में सूजन दो कारणों से होती है, पहले मसल्स का वीक होना और दूसरा



डायबिटीज। आप पहले जनरल फिजिशियन से संपर्क करें, वो आपकी शुगर और कुछ अन्य जांच कराएंगे, जिससे पता चलेगा कि आपको किस वजह से सूजन आ रही है? इसके बाद उसका उपचार होगा। फिलहाल, बगैर डॉक्टर से कंसल्ट किए कोई भी दवा आप ना खाएं। ज्यादा दिक्कत होने पर आप सिंकाई कर सकते हैं।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मेरे फेस पर बहुत अधिक झाइयां हो रही हैं। कई तरह की क्रीम और दवाइयां लेने के बाद भी यह ठीक नहीं हो रही। मेरी इस प्रॉब्लम का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-सुकेश, रायपुर

अभी आप की उम्र अधिक नहीं है इसलिए आपको दवा खाने की जरूरत नहीं पड़नी चाहिए। दवा के अधिक सेवन से आपको अभी भले ही आराम मिल जाए, लेकिन आगे और परेशानी बढ़ सकती है। सबसे पहले आप अपनी तरफ से इस्तेमाल की जाने वाली दवाइयां बंद करें और एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। वो इसका कारण बताएंगे और उसका ट्रीटमेंट भी। लेकिन आप अभी पानी अधिक से अधिक पिएं। शरीर में पानी की कमी न होने दें। कई बार यह भी त्वचा रोग का कारण बन जाता है।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। तीन हफ्ते पहले बाथरूम में पैर स्लिप करने की वजह से मेरी कमर में चोट आई थी। अभी भी कमर में चोट वाली जगह पर रह-रहकर दर्द होता रहता है। ऐसे में क्या करूं, जिससे मुझे कमर दर्द से राहत मिले?

-अर्णव, बिलासपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको स्पाइन में चोट लगी है, जिसमें किसी तरह की फ्रेक्चर नहीं हुआ होगा। इस तरह की चोट में थोड़ा लंबे समय तक दर्द रहता है। कोशिश करें कि आप झुकने वाले काम बिल्कुल न करें, वजन न उठाएं। सोने के लिए हार्ड बेड का इस्तेमाल करें। अगर अधिक दर्द हो रहा है तो जरूर आपको एक बार हड्डी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए, क्योंकि दर्द हो रहा है इसलिए किसी तरह की एक्सरसाइज भी न करें।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। अकसर खड़े होने पर मेरे पैरों में थरथराहट शुरू हो जाती है, जिसकी वजह से चलते वक्त लड़खड़ाने लगता हूं। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-कौशल किशोर, भोपाल

इस बात पर ध्यान दें कि आपका वजन अधिक तो नहीं है? कई बार वजन अधिक होने पर इस तरह की समस्याएं बढ़ती उम्र में देखी जाती हैं। लेकिन एक बार आप मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ संपर्क से कर लें, क्योंकि इस तरह की समस्याएं न्यूरो से जुड़ी भी हो सकती हैं। ऐसे में बगैर जांच किए कुछ भी कहना मुश्किल है। लेकिन आप जैसा बता रहे हैं, तो ज्यादा चलने की कोशिश न करें। गिर सकते हैं और चोट लग सकती है। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

खबर संक्षेप

स्टेशन के नीचे से बाइक चोरी

बहादुरगढ़। शहर में दोपहिया वाहना चोरी के मामले नहीं थम रहे। अब ब्रिगेडियर होशियार सिंह मेट्रो स्टेशन के नीचे से एक और बाइक चोरी हो गई। वाहन मालिक ने पुलिस को शिकायत दे दी है। नयागांव के निवासी रवि सैनी का कहना है कि गत 25 फरवरी को अपी बाइक ब्रिगेडियर होशियार सिंह मेट्रो स्टेशन के नीचे खड़ी करके ड्यूटी पर चला गया।

किसान-मजदूरों का आभार जताया

बहादुरगढ़। पंचकूला में 25 फरवरी को हुए धरना-प्रदर्शन कार्यक्रम की सफलता पर ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन ने किसानों, खेत मजदूरों का आभार प्रकट किया है। संगठन के प्रदेश अध्यक्ष अनूप सिंह मातनहेल और सचिव जयकरण मांडौठी ने कहा कि प्रदेश भर के किसान और खेत मजदूर सरकार द्वारा हाल ही में जारी की गई कृषि बाजार नीति के मसौदे को रद्द कराने और लागत से डेढ़ गुना एमएसपी गारंटी का कानून बनवाने आदि प्रमुख मांगों को उठाने के लिए बड़ी संख्या में कार्यक्रम में गए थे।

महिला अधिकारों की वकालत सर्वप्रथम स्वामी दयानंद ने ही की थी

शिवरात्रि ने ही मूलशंकर को महर्षि दयानंद बनाया: आर्या

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

स्वामी इंद्रवेश विद्यापीठ टिटौली में बुधवार को महाशिवरात्रि के अवसर पर ऋषि बोधोत्सव का कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता प्रसिद्ध भजनोपदेशिका बहन कल्याणी आर्या रही। उन्होंने कहा कि महाशिवरात्रि का दिन आर्य समाज के लिये ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया के लिए महतवपूर्ण है। शिवरात्रि को ही ऋषि दयानंद के जीवन में एक क्रन्तिकारी परिवर्तन किया। इसी ने मूलशंकर को स्वामी दयानंद बनाया। उसके बाद वो हुआ जिसकी समय के लोगों ने कभी कल्पना भी नहीं की थी। उस दिन पाखंड व अंधविश्वास की जड़ उखड़ना प्रारम्भ हुई। इस दिन से स्वामी दयानंद सच्चे शिव की खोज में निकले। आज हम सबको भी शिव रात्रि पर अपने जीवन में आई सभी प्रकार की कमियों व बुराइयों को छोड़ने का संकल्प लेना चाहिए तभी यह दिन मनाना सार्थक होगा। बेटी बचाओ चतुर्वेद पारायण महायज्ञ के ब्रह्मा स्वामी वेदप्रकाश ने कहा कि जिस व्यक्ति ने वैदिक संस्कृति को पुनर्जीवित किया, देश की आजादी की नींव रखी, युवाओं में राष्ट्र प्रेम की भावना भरी उनको आज युवाओं को अपना आदर्श मानकर आगे बढ़ना चाहिए। मानव मात्र के लिये अपना जीवन समर्पित करने वाले स्वामी दयानंद द्वारा प्रदर्शित मार्ग पर ही चलने की जरुरत है, तभी हम सफलता को प्राप्त कर सकते हैं। गाजियाबाद सन्यासी आश्रम के उप प्रधान स्वामी सूर्यवेश ने कहा कि हमें अपने प्रत्येक दिन को शिवरात्रि के रूप में मनाना चाहिए। जीवन में जिस समय हम अपने जीवन की कमियों को छोड़कर सजग होकर निरंतर आगे बढ़ने का संकल्प लेंगे वही हमारे लिए शिवरात्रि होगी। इस मौके पर उपस्थित आर्यजनों ने गीत भी सुनाए।

महिलाओं को पढ़ने का अधिकार दिलवाया

बेटी बचाओ अभियान की प्रधान बहन पूनम आर्या ने कहा कि महिला जाति के हक़ अधिकारों की सर्वप्रथम वकालत स्वामी दयानंद ने ही की थी। उन्होंने ही महिलाओं को पढ़ने का अधिकार दिलवाया। उन्होंने विधवा पुनर्विवाह को प्रारम्भ करवाया व सती प्रथा, बाल विवाह, छुआछूत जैसी कुरूतियों को जड़ से उखाड़ फेंकने के लिए पूरे समाज को झकझोर दिया।

यजुर्वेद के मंत्रो से आहुति डाली

बहन प्रवेश आर्या ने बताया कि बेटी बचाओ चतुर्वेद पारायण महायज्ञ में बुधवार को यजुर्वेद के मंत्रो से आहुति डाली गई। मुख्य यज्ञमान अजय कुंडू व प्रीति आर्या, मास्टर प्रदीप कुमार व चन्द्रप्रभा रहे। कार्यक्रम में जिले सिंह आर्य, राजबीर वशिष्ठ, एकता आर्या, पूनम आर्या, पूजा आर्या आदि का विशेष सहयोग रहा। महायज्ञ की पूर्णाहुति 9 मार्च को अंतरराष्ट्रीय आर्य विद्वत महासम्मेलन के अवसर पर होगी।

महर्षि दयानंद का जन्मोत्सव व ऋषि बोधोत्सव हर्षोल्लास से मनाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महाशय धर्मचंद गांधी आर्य समाज मंदिर मानसरोवर कालोनी के सत्संग भवन में महर्षि स्वामी दयानन्द सरस्वती का जन्मोत्सव व ऋषि बोधोत्सव भावपूर्ण व हर्षोल्लास से मनाया गया। आचार्य जितेंद्र शास्त्री द्वारा हवन-यज्ञ किया गया। बरेली से आए भजनोपदेशक पंडित नेत्रपाल आर्य ने भजन, उपदेश के माध्यम से सभी आर्यजनों को आनंदित किया। मंत्री मीना भाटिया ने बताया कि स्वामी दयानन्द सरस्वती का जन्म गुजरात की छोटी सी रियासत मोरवी के टंकारा गांव में 12 फरवरी 1824 को हुआ था। मूल नक्षत्र में पैदा होने के कारण उनका नाम मूलशंकर रखा गया। 14 वर्ष की उम्र तक उन्हें रुद्री आदि के साथ-साथ यजुर्वेद तथा अन्य वेदों के भी कुछ अंश कंठस्थ हो गए थे। वे व्याकरण के भी अच्छे ज्ञाता थे। स्वामी दयानन्द बाल्यकाल में शंकर के भक्त थे।मुख्य वक्ता अंतरराष्ट्रीय वैदिक विद्वान डॉ. अमरजीत शास्त्री ने कहा कि स्वामी दयानन्द सरस्वती मथुरा में वेदों के प्रकांड विद्वान प्रज्ञाचक्षु स्वामी विरजानन्द के पास पहुंचे। दयानन्द ने उनसे शिक्षा ग्रहण की। उन्होंने इन्हें वेद पढ़ाया। वेद की शिक्षा के बाद उन्होंने इन शब्दों के साथ दयानन्द को छुट्टी दी, मैं चाहता हूं कि तुम संसार में जाओ और मनुष्यों में ज्ञान की ज्योति फैलाओ। गुरु की आज्ञा शिरोधार्य करके महर्षि स्वामी दयानन्द ने अपना शेष जीवन इसी कार्य में लगा दिया। हरिद्वार जाकर उन्होंने पाखण्डखण्डिनी पताका फहराई और मूर्ति पूजा का विरोध किया। उन्होंने 1875 में मुंबई में आर्यसमाज की स्थापना की। कार्यक्रम में यशपाल भाटिया, राजेंद्र नासा, दयानन्द गोगिया, हरबंस, फूला रानी, सरिता सरदाना आदि उपस्थित रहे।

शिव मंदिर गांधीनगर में चल रही भागवत कथा का हुआ समापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

शिव मंदिर गांधीनगर में चल रही श्रीमद्भागवत महापुराण कथा का बुधवार को समापन हो गया। कथा व्यास स्वामी रामानुज दास (रामा आश्रम रोहतक) ने धर्म, भक्ति, प्रेम और सेवा का संदेश देते हुए श्रद्धालुओं को भगवान श्रीकृष्ण की लीलाओं से जुड़े प्रसंग सुनाए। कथा के दौरान श्रीकृष्ण-रुक्मिणी विवाह, सुदामा चरित्र, गोपियों संग रासलीला और भगवान के विराट स्वरूप का अत्यंत भावपूर्ण वर्णन किया गया। कथा सुन कर भक्त भाव-विभोर हो गए। महंत अशोक दास महाराज ने सभी श्रद्धालुओं को आशीर्वाद प्रदान किया और धर्ममार्ग पर अग्रसर रहने की प्रेरणा दी। शिव मंदिर वार्ड एक गांधीनगर के प्रधान तिलकराज परुथी एवं समस्त समिति सदस्यों द्वारा हवन-पूजन एवं भंडारे का आयोजन किया गया, जिसमें सैकड़ों श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। आयोजकों ने सभी श्रद्धालुओं का आभार व्यक्त करते हुए धर्म, सेवा और भक्ति के मार्ग पर चलने का संदेश दिया। इस अवसर पर सरपरस्त अशोक खुराना, सुरेंद्र मालवा, कमल गोसाई, अनिल नागपाल, पंडित संजय वशिष्ट, रामप्रकाश बत्रा, सोनू पंडित, राम प्रकाश खुराना, श्याम सुंदर वधवा, मदन लाल सिक्का, भारत सहगल सहित अनेक श्रद्धालु उपस्थित रहे।

रोहतक। स्वामी कपिल पुरी महाराज जी के अवतरण दिवस पर बधाई महोत्सव में भजनों का गुणगान करते हुए भजन सम्राट चित्र एवं विचित्र बिहारी दास जी।

यूएसडीटी वेरिफाई का झांसा देकर ठगे दो लाख 73 हजार

झज्जर। क्षेत्र के गावं उखलचना कोट मे एक व्यक्ति के साथ करीब पौने तीन लाख रुपये की धोखाधड़ी का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में पीड़ित व्यक्ति ने बताया कि उसने यूएसडीटी को बेचने के लिए पीटूपी पर आर्डर डाल रखा था। बीती ग्यारह फरवरी को उसके मोबाइल पर व्हाट्सअप कॉल करते हुए एक ने कहा आपने जो यूएसडीटी का आर्डर डाला हुआ है उस यूएसडीटी को वेरिफाई कराएं। शिकायत के अनुसार इसके बाद जब उसने अंजान व्यक्ति द्वारा बताए गए प्रोसेस को फोलो किया तो उसकी कुल 3001 यूएसडीटी बीएनबी चेन के माध्यम से अन्जान व्यक्ति के पास ट्रांसफर हो गई जिसके कारण उसके साथ करीब 2 लाख 73 हजार रुपये का फ्रोड हुआ है। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

रोहतक का चहुंमुखी विकास करेगी ट्रिपल इंजन की सरकार: राम अवतार

- मेयर पद के प्रत्याशी राम अवतार वाल्मीकि ने किया वरिष्ठ पार्टी नेताओं के साथ वार्डो में जनसंपर्क

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

भारतीय जनता पार्टी से मेयर पद के प्रत्याशी राम अवतार वाल्मीकि ने बुधवार को महाशिवरात्रि के पर्व पर दिन की शुरुआत वैश्य शिवालय मंदिर से रुद्राभिषेक से की। राम अवतार वाल्मीकि ने कहा कि जनता का प्यार और आशीर्वाद भाजपा के साथ है। इस बार भी रोहतक नगर निगम में भाजपा का मेयर बनाने का मन बना चुकी है है। बुधवार को अपने जनसंपर्क के दौरान राम अवतार वाल्मीकि वार्ड-2 की नेहरू कालोनी में आयोजित जनसभा में शामिल हुआ। इसके अलावा मस्तनाथ यूनिवर्सिटी पहुंच कर युवा साथियों से मुलाकात की। उन्होंने पहरावर गांव पहुंचकर ग्रामीणों से मुलाकात की और समस्याएं सुनीं। इसके बाद खेड़ी साध और उसके नजदीक शहीद मेजर सज्जन गहलावत स्टेडियम में जनसभा को संबोधित किया। उनके साथ मंत्री अरविंद शर्मा, पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर और विभिन्न वार्ड के भाजपा प्रत्याशी उपस्थित रहे। राम अवतार वाल्मीकी ने कहा कि मेयर बनने के बाद रोहतक का चहुंमुखी विकास होगा। पार्किंग की समस्या दूर की जाएगी। प्रमुख सार्वजिनक जगहों पर फ्री वाई फाई की सविधा दी जाएगी। इसके अलावा नई गोशालाएं बनाई जाएंगी। राम अवतार वाल्मीकि ने कहा कि नगर निगम में पूर्व सैनिकों और वरिष्ठ नागरिकों के लिए विशेष काउंटर बनवाए जाएंगे।

महम। शोभा यात्रा में भाग लेते हुए ब्रह्मकुमारीज बहनें और शहरवासी।

शिव जयंती पर ब्रह्मकुमारीज बहनों ने निकाली शोभा यात्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

प्रजापिता ब्रह्मकुमारीज ईश्वरीय विश्वविद्यालय की स्थानीय शाखा द्वारा शिव जयंती के मौके पर शहर में शोभा यात्रा निकाली गई। शोभा यात्रा में शिव और शंकर में अंतर करती झांकियां शामिल की गई। लक्ष्मी और नारायण की झांकियां भी दिखाई गई। शिव जयंती पर महिलाओं ने कलश यात्री भी निकाली। शोभा यात्रा महम सेवा केंद्र से शुरू हुई। उसके बाद यात्रा मेन बाजार, आजाद चौक, क्रांति चौक, गोहाना रोड और बस स्टैंड होते हुए वापस ब्रह्मकुमारीज सेंटर पर पहुंची। सेंटर में शिव ध्वजा फहराई गई। बीके चेतना ने शोभा यात्रा का आध्यात्मिक महत्व बताया।वि जयंती के मौके पर शहर में शोभा यात्रा निकाली गई।

बच्चों के स्वास्थ्य की जांच के लिए लगाया कैंप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

अर्पण मानसिक दिव्यांग संस्था में बच्चों के स्वास्थ्य की जांच के लिए सामान्य अस्पताल के चिकित्सक ने कैंप लगाया। इसमें जन्म जात बीमारी, अंपगता से संबधित जांच की गई। अस्पताल से डॉ अश्वनी चहल, पूनम सहित अन्य स्टाफ ने कैंप में बच्चों के स्वास्थ्य की जांच की। स्कूल इंचार्ज नीलम कटारिया ने सभी चिकित्सकों का धन्यवाद किया। उन्होंने बताया कि समय समय पर इस तरह के कैंप का आयोजन होता रहना चाहिए।

रोहतक। महाशिवरात्रि पर लगी भक्तों की भीड़।

रोहतक। हेल्थ कैंप में बच्चों के स्वास्थ्य की जांच करते चिकित्सक।

महाशिवरात्रि पर भक्तों ने मांगी मन्नतें

सांपला। महाशिवरात्रि के पर्व पर इलाके के सभी मंदिरों में श्रद्धालुओं की भीड़ लगी रही।

सुबह 8 बजे श्रद्धालु मंदिर में पहुंचे शुरू हो गए और शाम 4 बजे तक लाइन लगी रही। कस्बे के मैन बाजार स्थित शिव मंदिर में ज्यादा भीड़ रही। श्रद्धालुओं ने फल, फूल चढ़ाकर मन्नत मांगी। वहीं कस्बे में श्रद्धालुओं ने भंडारा लगाया, जिसमें लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया।

माइनर में मिला किशोर का शव

बहादुरगढ़। रोहद स्थित एनसीआर माइनर में मिले किशोर के शव का पोस्टमार्टम बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल में नहीं हो सका। कई घंटे के बाद बुधवार की दोपहर को शव पोस्टमार्टम के लिए पीजीआई रोहतक रेफर किया गया। किशोर के हाथ, पांव व गर्दन पर डोरी बंधी हुई थी। हत्या के के बाद शव को खुर्द बुर्द करने के मकसद से माइनर में डाला गया है।

मामले में आगामी कार्रवाई खरखोदा पुलिस करेगी। मृतक की पहचान करीब 16 वर्षीय लक्ष्य के रूप में हुई है। लक्ष्य ग्यारहवीं कक्षा का छात्र था। जानकारी के अनुसार, वह खरखोदा के पाई गांव में अपने मामा रवींद्र के पास रहता था।

स्वामी विवेकानंद के आदर्शों को जीवन में अपनाएं

रोहतक। वैश्य महाविद्यालय में चल रहे सात दिवसीय एनएसएस शिविर के पांचवे दिन की शुरुआत एनएसएस गीत के साथ हुई, सुबह के सत्र में डॉ. विकास चाहर ने स्टार्ट अप आइडियाज पर कुछ महत्वपूर्ण टिप्स दिए, इसके बाद हार्टफुलनेस क्लब के सदस्य फूल सिंह ने स्वयंसेवकों को स्वामी विवेकानंद की पुस्तक व्यक्तित्व का विकास प्रदान की तथा उनके आदर्शों को जीवन में अपनाने के लिए भी प्रेरित किया। साथ ही स्वयंसेवकों को अर्जुन के पौधे भी वितरण किए गए व प्रण दिलाया कि वे आजीवन इन पौधों की रक्षा करेंगे, उन्होंने पेड़ों से बच्चे के समान लगाव को कविता के माध्यम से समझाने का प्रयास किया। स्वयंसेवकों ने कैंप के अनुभवों को भी साझा किया तथा भविष्य में समाज सेवा के लिए हमेशा तत्पर रहने का वचन भी दिया। एनएसएस संयोजक डॉ. मुकेश और डॉ. पिंकी ने स्वयंसेवकों को शपथ दिलवाई कि प्रत्येक स्वयंसेवक एक पौधा लगाकर उसकी जीवन भर रक्षा करेंगे।

TIMES INTERNATIONAL SCHOOL
Kisrenti (Rohtak)
M. 9050403132, 9813030386
STAFF REQUIRED
•PRT-5
•PGT- English, Maths Geography
•TGT- Maths, Eng, Hindi, S.St., Science
•DPE
FLUENCY IN ENGLISH WILL BE MUST
WALK IN INTERVIEW On 2 March (Sunday) between 11:00 a.m. to 3:00p.m.
At PILANIA CLASSES
Rajiv Gandhi Stadium Road, Near New Bus Stand, Rohtak
along with your latest CV & documents

भक्ति की बयार | शिवरात्रि पर शिव शक्ति साहित्य सदन में काव्य गोष्ठी का आयोजन

कार्यक्रम की शुरुआत महादेव के ओम नमः शिवाय के मंत्र के साथ की गई

भोले के दरबार में कवियों ने भक्ति की कविताओं से खूब जमाया रंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

शिवरात्रि पर शिव शक्ति साहित्य सदन में मां सरस्वती के उपासकों द्वारा काव्य गोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत महादेव के ओम नमः शिवाय के मंत्र के साथ की गई। बम-बम भोले के जयकारों के बीच सभी साहित्यकारों द्वारा रचना पाठ किया गया। अर्चना कोचर ने बम-बम भोले के जयकारे, मनमोहक महाशिवरात्रि के नजारे। स्नेह विशेष मैं प्रयासरत हो गई, स्वयं को पावन करने में । अंजू कपूर गांधी ने भोले के दरबार में खूब जमाया रंग। जगजीत निराला ने भाई से भाई का रिश्ता किस कदर टूटता जा रहा है। आशा खत्री लता ने मां वाणी के वरदान से, कविता लेती रूप। कृष्ण कुमार गिरधर ने कहीं पे पंगे, कहीं पे दंगे, बंद करो यह अभियान । एडवोकेट बच्चन राम अरोड़ा कवि सोता है, जागता है, हर समय कविता ही बनाता है। डां सत्यवीर सिंह निराला देखकर मैं ये हैरान हूं, आदमी को है क्या हो गया। प्रो शाम लाल कौशल- आओ मिलकर शिवरात्रि मनाएं। नरेश शर्मा मेरे पी राम सहेली है, अद्भुत पहेली है। उपरोक्त पंक्तियों द्वारा सभी रचनाकारों ने अपना रचना पाठ किया। के एल विज ने अपनी सामाजिक उपलब्धियों पर प्रकाश डाला । डॉ मधुकांत ने शिवरात्रि से संबंधित ज्ञानवर्धक बातें बताई । कार्यक्रम की अध्यक्षता एम एल अरोड़ा ने की। जिन्होंने हनुमान जी की शादी, हास्य कविता के साथ ही अपने अध्यक्षीय भाषण में सभी साहित्यकारों की प्रस्तुतियों पर प्रकाश डाला तथा डॉ मधुकांत के साथ अर्चना कोचर को कार्यक्रम के आयोजन पर बधाई दी। शिव शक्ति साहित्य सदन की संस्थापक अर्चना कोचर ने सभी साहित्यकारों का धन्यवाद किया और कहां कि महाशिवरात्रि पर महादेव का शिव शक्ति साहित्य सदन, मां सरस्वती के उपासकों की गंगा-यमुना तहजीब से बही रचना धर्मिता से पुनीत हो गया है। यह साहित्य संवर्धन की दिशा में कदम है।

Format C-1

(for candidates to publish in Newspapers, local TV channels or cable networks)

DECLARATION ABOUT CRIMINAL CASES

(As per the judgment dated 25th September, 2018, of Hon'ble Supreme Court in WP (Civil) No. 536 of 2011 (Public Interest Foundation & Ors. Vs. Union of India & Anr.)

Name and address of candidate: BALRAJ SINGH S/O MR. RAJ SINGH R/O H.No. 875-A, VPO- KHERI SADH, DISTT. ROHTAK
Name of political party: INDEPENDENT
(Independent candidates should write "Independent" here)
*Name of Election: MUNICIPAL COUNCILLOR, WARD NO. 13, ROHTAK
1. BALRAJ SINGH (name of candidate), a candidate for the above mentioned election, declare for public information the following details about my criminal antecedents:

Sl. No.	Pending criminal cases			Details and about cases of conviction for criminal offences	
	Name of Court	Case No. and status of case	Section(s) of Acts concerned and brief description of offence(s)	Name of Court & date(s) of order(s)	Description of offence(s) & punishment imposed
1	SH. AMIT SHEORAN. JMIC, ROHTAK	CHA/685/2022 FIR NO. 95 Dated 12.03.2021 POLICE STATION IMT, ROHTAK	U/S 10HDRA Act	Pending with Court	Charge not Framed

रोहतक। वैश्य कॉलेज रोड स्थित शिव मंदिर में शिवलिंग पर जलाभिषेक करते भक्तजन

रोहतक। वैश्य कॉलेज रोड स्थित शिव मंदिर में प्रसाद वितरित करते भक्तजन।

▶▶| श्रद्धा से मनाया महोत्सव ▶▶| जगह-जगह लगे भंडारे ▶▶| मंदिरों में श्रद्धालुओं की लगी लबीं कतारें

महाशिवरात्रि : शिवालयों में 'हर-हर महादेव' के गूंजे जयकारे

रोहतक। जिले में बुधवार को महाशिवरात्रि का त्योहार श्रद्धा से मनाया गया। शिवालयों में सुबह से ही भक्तों की पूजा अर्चना के लिए लंबी कतारें लग गई। वैश्य कॉलेज रोड स्थित शिव मंदिर में भक्तों की भारी भीड़ रही। सभी ने जय भोले के जयकारे लगाकर वातावरण को भक्तिमय कर दिया। इसके अलावा भी शहर के विभिन्न मंदिरों में सुबह से शाम तक तक लोग भगवान शिव पर जल चढ़ाते रहे। महाशिवरात्रि पर जगह-जगह भंडारे लगाए गए। इनमें लोगों ने प्रसाद ग्रहण कर भगवान शिव का आशीर्वाद लिया।

रोहतक। गौकर्ण डेरा स्थित हनुमान मंदिर में शिवलिंग पर जलाभिषेक करते भक्तजन व वैश्य कॉलेज रोड स्थित शिव मंदिर में पूजा अर्चना करने आए भक्तजन व माता दरवाजा स्थित संकट मोचन मंदिर में हवन यज्ञ में आहुति डालती साध्वी मानेश्वरी देवी व भक्तजन।

रुद्राभिषेक और जलाभिषेक किया

माता दरवाजा स्थित संकट मोचन मंदिर में ब्रह्मलीन साध्वी गुरुमां गायत्री की कृपा से महाशिवरात्रि पर्व भक्तिभाव और श्रद्धा से मनाया गया। गद्दीनशीन साध्वी मानेश्वरी सहित भक्तों ने विधिवत वेद मंत्र उच्चारण के साथ शिवलिंग पर कच्चा दूध, शहद, भांग, धतुरा, दही, बादाम, गंगाजल, तुलसी व बेलपत्र, फल, फूल व मिठाईयां अर्पित कर रुद्राभिषेक और जलाभिषेक किया। सवा लाख ऊं नमोः शिवायः का जाप भक्तिभाव से संपन्न किया गया। भक्तजन भोले दी बारात चढ़ी गज-वज के सारेया ने भंग पीती रज-रज के, खाले बाजरे की रोटी भोलेनाथ..., भोले मैं ना चलूंगी तेरे साथ आदि भक्ति गीतों पर साध्वी मानेश्वरी देवी व शिवभक्त भक्ति में नाचते-गाते नजर आए।

भगवान शिव दया के सागर

साध्वी मानेश्वरी देवी ने भगवान शिव की महिमा का भक्तिमयभाव से गुणगान किया। उन्होंने श्रद्धालुओं को मधुर भक्ति व संगीतमय भजन सुनाकर निहाल किया। उन्होंने कहा कि शिव की कथा सुनने से मनुष्य की सारी व्यथा समाप्त होती है। उन्होंने कहा कि भगवान शिव को दया, करूणा का सागर कहा जाता है।

जला चढ़ाकर की मंगल की कामना

सद्गुरुदेव स्वामी बालकपुरी महाराज की असीम कृपा से बुधवार को महाशिवरात्री के पावन अवसर पर पुरिधाम में जूना अखाड़े के अंतरराष्ट्रीय सचिव महंत कमलपुरी पहुंचे। पुरिधाम के पीठाधीश्वर महामंडलेश्वर स्वामी कर्णपुरी महाराज ने महंत कमलपुरी महाराज का स्वागत किया। इसके बाद उन्होंने देवाधिदेव महादेव का वैदिक परंपरानुसार शिवार्चन व रुद्राभिषेक किया व मंगल कामनाएं मांगी। इस अवसर पर कार्तिकपुरी, शांतपुरी, सिमरणपुरी, गोलू कपूर, साहिब साबी, नितिन, वरुण आदि मौजूद रहे।

पीजीआई परिसर में मनाया महोत्सव, लगाया भंडारा

रोहतक। पीजीआई परिसर में शिव-हनुमान मंदिर सेवा समिति के तत्वावधान में भगवान शिव की आराधना के महापर्व महाशिवरात्रि को धूमधाम से मनाया गया। महोत्सव में विशेष तौर पर हेल्थ विवि के कुलपति डॉ एच के अग्रवाल, पीजीआई निदेशक डॉ सुरेश सिंघल ने शिरकत करते हुए कहा कि ऐसे कार्यक्रम आयोजन से भक्तिभाव व भाईचारे का समावेश समाज में बना रहता है। मंदिर सेवा समिति की प्रशंसा करते हुए उन्होंने कहा की मंदिर प्रांगण में ऐसे ही भव्य कार्यक्रम आयोजित करते रहें। संस्थान प्रशासन का पूर्ण सहयोग रहेगा। इस अवसर पर विनित राजवशीं भजन मंडली द्वारा शिव महिमा का गुणगान किया गया व शिव पार्वती झांकी निकाली गई। इस अवसर पर सभी कर्मचारियों के सामुहिक सहयोग से भंडारा लगाया गया। मंदिर सेवा समिति प्रधान सुंदरलाल सचदेवा व महासचिव जयभगवान शर्मा, सरंक्षक सुरेंद्र अहलावत, कोषाध्यक्ष राजीव सैनी, प्रेस सचिव संजीव भारद्वाज, राजेश ढांडा, महाबीर डीपीई, राजेंद्र पांचाल, वजीर सिंह,संजय सिंहमार, अशोक वशिष्ठ , हरमिंद्र यादव, सत्यवान शर्मा, रामपाल पांचाल, विरेंद्र, अमित पुजारी, श्याम पंडित ने बताया कि हर साल महाशिवरात्रि व हनुमान जयंती पीजीआई स्टाफ के सहयोग से भव्य कार्यक्रम आयोजित किया जाता है।

भगवान शिवजी की लीलाओं पर नाटक की दी प्रस्तुति

रोहतक। शीला बाईपास पर स्थित ब्रह्मा कुमारीज सेवा केंद्र में महा शिवरात्री महामहोत्सव बड़ी धूमधाम व हर्षउल्लास से मनाया गया। इस दौरान आश्रम में झंडा रोहण किया गया। इसके बाद बच्चों ने भगवान शिवजी की लीलाओं पर सुन्दर नाटिका प्रस्तुत की और नृत्य किया। सभी भक्त शिवजी की लीलाओं को देखकर मंत्रमुग्ध हो गए और नृत्य किया। इस मौके पर केक भी काटा गया। बहन रक्षा ने कहा कि सदा शुभ भावना, शुभ कामना संपन्न बन हर आत्मा के प्रति रहम व कल्याण की भावना रखेंगे। एलपीएस बोसार्ड के एमडी राजेश जैन ने कहा कि यह भगवान शिव का प्रमुख पर्व है। माघ फागुन कृष्ण पक्ष चतुर्दशी को महाशिवरात्रि पर्व मनाया जाता है। पौराणिक इतिहास के अनुसार इस दिन भगवान शिव प्रथम बार भौतिक स्वरुप धारण कर अग्निलिंग (जो भगवान शिव का अनंत विशालकाय स्वरूप है, जिसका तेज करोड़ों सूर्य के समान था) के रूप में प्रकट हुए। इस अवसर पर बहन रक्षा, सुनारिया जेल के डीएसपी दिनेश यादव, भाई वासुदेव, बहन वंदना, बहन कुसुम, बहन उमा, बहन शालु, राजीव जैन, सन्नी निझावन, शीतल आदि उपस्थित रहे।

सर छोटू राम चौक पर प्रसाद किया वितरित

रोहतक। रोटरी क्लब द्वारा महाशिवरात्रि के उपलक्ष में छोटू राम चौक पर भंडारे का आयोजिन किया गया। क्लब के वरिष्ठ सदस्य एवं समाजसेवी राजेश जैन ने भंडारे के प्रसाद वितरण की शुरुआत की। इस अवसर पर क्लब के प्रधान डॉ. राकेश जैन, डॉ. एसएल वर्मा, क्लब निदेशक डॉ. आरके चौधरी, डॉ. सतीश गुलाटी, सचिव सुमित परूथी, अमित नागपाल, विकास गुप्ता, रोबिन सचदेवा, सुरेश कथूरिया, सुरेश डुडेजा, अमित गोयल, डॉ. मार्कण्डेय आहूजा, डॉ. अरुण नरूला, डॉ. शशि चौधरी, डॉ. आनंद राय बंसल, डॉ. वनिता गोयल, राजीव जैन, डॉ. शैलेन्द्र गोयल, डॉ. रमेश चिटकारा, विनीत वर्मा, डॉ. पारुल चिटकारा, डॉ. आरती साहू, डॉ. आरती बंसल, डॉ. अर्जुन नरूला, डॉ. केएन गर्ग, डॉ. ताशी नरूला आदि मौजूद रहे।

रोहतक। पालिका बाजार में रक्तदान शिविर में रक्तदाताओं को सम्मानित करते हुए प्रधान गुलशन निझावन।

मैमोग्राफी कैंसर स्क्रीनिंग कैंप में 45 ने करवाई जांच

■ महामंडलेश्वर स्वामी कपिल पुरी महाराज का मनाया जन्मदिन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

एलपीएस बोसार्ड एवं डॉ. अनिता नरूला चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा आयोजित महाशिवरात्रि के अवसर पर निशुल्क मैमोग्राफी कैंसर स्क्रीनिंग कैंप डेरा श्री बाबा लक्ष्मणपुरी महाराज गोकर्ण तीर्थ में साधुसंतों की छत्र छाया में लगाया गया। सभी अतिथियों ने शिवलिंग पर जल, दूध चढ़ाकर पूजा अर्चना की। महामंडलेश्वर स्वामी कपिल पुरी महाराज के जन्म दिवस पर केक काटा और उन्हें जन्मदिन की

शुभकामनाएं दी। स्वामी कपिल पुरी महाराज ने सभी को आर्शीवाद दिया। निशुल्क मैमोग्राफी कैंसर स्क्रीनिंग कैंप में डाक्टरों द्वारा 45 मरीजों की जांच की गई। डॉ. अर्जुन ने बताया कि 40 वर्ष से उपर की महिलाओं को अपनी मैमोग्राफी करवानी चाहिए ताकि शुरू में ही कैंसर की बीमारी पता लग सके और उसका इलाज किया जा सके। समाज सेवी व उद्योगपति राजेश जैन ने कहा कि हमारा बस चलाने का यही उद्देश्य है कि महिलाओं को स्तन कैंसर के बारे में जागरुक किया जा सके व गांव व शहर के आसपास के क्षेत्रों में मेमोग्राफी की स्कैनिंग की जा सके और किसी को कोई समस्या हो तो उसका सुचारू रूप से इलाज हो सके। उन्होंने महाशिवरात्रि की सभी को बधाई दी। इस अवसर पर डॉ. अरूण नरूला, डॉ. ताशी, बाबा गुलाबपुरी, मोहित, पिंकी, राजीव जैन, सन्नी निझावन, शीतल, नयन, विक्की, गौरव, राकेश, अनिल, पूजा, पूनम, मनीषा, नीतू आदि मौजूद रहे।

संस्कारों से जीवन उन्नत होता है : आचार्य नंदकिशोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

मनुष्य जीवन में सोलह संस्कार आवश्यक हैं। संस्कारों से जीवन उन्नत होता है। जैसी वृत्ति विद्यार्थी काल में होती है वैसा ही हमारा जीवन बनता है। यह विचार आर्यवीर दल के तत्वाधान में आर्य नगर स्थित धनवंती आर्य कन्या विद्यालय में आयोजित ऋषि बोध उत्सव पर मुख्य वक्ता आचार्य नंदकिशोर ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि उत्तम व्यक्ति बाधाओं के बार-बार आने पर भी प्रारंभ किये कार्य को बीच में नही छोड़ते। उन्होंने ऋषि दयानंद के जीवन प्रसंग सुनाते हुए धर्म का स्वरूप समझाया। उन्होंने कहा कि मनुस्मृति के अनुसार धर्म के 10 लक्षण होते हैं। कार्यक्रम का आरंभ दयावती आर्य ने यज्ञ के साथ किया। कार्यक्रम की अध्यक्ष एवं धनवंती आर्य कन्या विद्यालय की प्राचार्या निर्मल गुगनानी मुख्य यजमान रही।

ऋषि-गाथा का सुंदर वाचन किया

धनवंती आर्य कन्या विद्यालय की छात्राओं ने ऋषि-गाथा का सुंदर वाचन किया। रोशनी ने ऋषि दयानंद के जीवन पर भाषण दिया। आर्योदय गुरुकुल सोनीपत के ब्रह्मचारी अजय ने विद्यार्थियों को संघर्ष करने की प्रेरणा दी। सुमन भाटिया ने भजनों के माध्यम से शिवरात्रि को बोधरात्रि में बदलने का मार्ग प्रशस्त किया। मनीष आर्य ने अपने भजनों के माध्यम से पाखंड- खंडन पर जोर दिया एवं ईश्वर के वैदिक स्वरूप की व्याख्या की। अंकुर अरोड़ा ने ब्रह्मचारी अजय को ग्यारह हजार रुपये की सीताराम इशपुनियानी वार्षिक छात्रवृत्ति प्रदान की। इस अवसर पर प्रबंधक संदीप काहनी, जिला संचालक सतीश आर्य, संजीव सचदेवा, वीरेन्द्र सहगल, इंद्रेश, शुभम, हितेश मदान, देशराज आर्य, जगदीश आर्य, ललित धींगड़ा, यशपाल भाटिया आदि उपस्थित रहे।

महामृत्युंजय मंत्र जाप का महत्व बताया

रोहतक। श्री हरिहर धाम ट्रस्ट के सदस्यों ने महाशिवरात्रि के अवसर पर ब्राह्मण धर्मशाला सुनारियां कला में नर्मदेश्वर महादेव की पूजा-अर्चना की। पंडित हरिओम वशिष्ठ ने बताया कि शिवरात्रि व्रत में सत्संग का आयोजन भी किया, गायत्री परिवार के सदस्यों ने कि कहा सनातन धर्म में आस्था जताते हुए समाज सुधार के लिए बच्चों में जागृति लाने के लिए स्वयं को बदलना होगा तभी समाज बदलेगा। सामूहिक कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर परिवार सहित सम्मिलित होना चाहिए। वशिष्ठ ने महामृत्युंजय मंत्र जाप का महत्व बताया। उन्होंने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए व्रत अवश्य करना चाहिए। भगवान शिव की आरती के बाद प्रसाद वितरित किया गया। इस मौके पर सुनीता देवी, संतरा देवी, राधा, रोहतास, अशोक, सुमो, कृष्णा देवी, पाले, अनिल ने भगवान शिव के भजनों की प्रस्तुति दी। इस अवसर पर भगवानदास शर्मा, भव्या वशिष्ठ, जिवेश, रीना देवी आदि मौजूद रहे।

कार्यक्रम युवाओं को सामाजिक समानता के लिए के लिए किया प्रेरित

31 मई तक देशभर में मनाई जा रही है देवी अहिल्याबाई होलकर की 300वीं जयंती

देवी अहिल्याबाई होलकर सामाजिक समरसता का खास उदाहरण : डॉ. सुरेंद्र

महम। सामाजिक समरसता कार्यक्रम को संबोधित करते आरएसएस प्रांत प्रचारक डॉ. सुरेंद्र पाल व गोहाना रोड स्थित शिक्षण संस्थान में आयोजित सामाजिक समरसता कार्यक्रम में भाग लेते विद्यार्थी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रांत प्रचारक डॉ. सुरेंद्र पाल मंगलवार 25 फरवरी को महम पहुंचे। इस दौरान उन्होंने गोहाना रोड स्थित एक शिक्षण संस्थान में आयोजित सामाजिक समरसता कार्यक्रम में भाग लिया। डॉ. सुरेंद्र पाल ने बताया कि राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ द्वारा देशभर में देवी अहिल्याबाई होलकर की 300वीं जयंती मनाई जा रही है। इसी कड़ी में हरियाणा में भी खंड, जिला एवं प्रदेश स्तर पर कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। खासकर युवाओं को सामाजिक समानता के लिए प्रेरित किया जा रहा है। डॉ. सुरेंद्र पाल ने कहा कि देवी अहिल्याबाई होलकर सामाजिक समरसता का खास उदाहरण हैं। उन्होंने नारी सशक्तिकरण पर जोर दिया था।

बच्चों ने सलाह को जीवन में अपनाने का आश्वासन दिया

शासन व्यवस्था में कई तरह के बदलाव किए थे। देशभर में धार्मिक स्थलों का पुर्नउद्धार करवाया था। उनका चिंतन राष्ट्रीय था। देवी अहिल्याबाई होलकर का जन्म 1725 में हुआ था। उनका शासन क्षेत्र मालवा (इंदौर) था। बावजूद इसके उन्होंने देशभर में नेक कार्य किए। 31 मई तक देशभर में देवी अहिल्याबाई होलकर की जयंती मनाई जा रही है। आईसीएस कोचिंग सेंटर में प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे सैकड़ों बच्चों ने राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के प्रांत प्रचारक डॉ. सुरेंद्र पाल की बातों को ध्यान से सुना और उनके द्वारा दी गई सलाह को जीवन में अपनाने का आश्वासन दिया। इस मौके पर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) के विभाग कार्यवाह डॉ. देवेंद्र ग्रेवाल, जिला सामाजिक समरसता प्रमुख एडवोकेट अशोक सिवाच, महेश कुमार, जोगिंद्र सिंह, अनिल कुमार व सतीश कुमार, महम शहर और उपमंडल के विभिन्न गांवों के युवक-युवती मौजूद थे।