

हरिभूमि रोहतक भूमि

11 कंहेली और सुनारिया कला में अवैध कॉलोनीयों ...

12 बाबा मस्तनाथ की पुण्य स्मृति पर मेला आज पूरा मठ ...



तापमान



अधिकतम 23.0 डिग्री
न्यूनतम 11.2 डिग्री

रोहतक, गुरुवार, 6 मार्च 2025



शहर में आज

- बिजली निगम में सुबह 11 से 1 बजे तक खुलादरबार।
- मांगों को लेकर रोडवेज कर्मचारियों की बैठक।
- आंबेडकर चौक पर सुबह 9 बजे रक्तदान शिविर
- बिजली निगम के कर्मचारी मांगों को लेकर सुबह 11 बजे करेण प्रदर्शन

बिजली कट

- सुबह 10 से 3 बजे तक सुभाष पार्क, मंदिर गुरुद्वारा के आस पास
- सुबह 10 से 3 बजे तक प्रेम चौक, कुछ गांधी कैम्प मार्केट का क्षेत्र, को-ऑपरेटिव बैंक के पास का क्षेत्र, गोहना रेलवे लाइन, दिल्ली रोड
- सुबह 10.30 से 5.30 बजे तक शीतल नगर, झज्जर रोड, आनंद नगर, इंद्र नगर, रुपया चौक, दुर्गा बर्फ फैक्ट्री, कैनाल, कुछ एरिया एकता कॉलोनी, न्यू विजय नगर, अजीत कॉलोनी, शीतल नगर, विजय नगर, अमृत कॉलोनी
- सुबह 10 से 5 बजे तक गांव सुनारिया, मायना, कहलौली, पहचवार और फोर्ट एशिया सोसायटी

खबर संक्षेप

चोरी की वारदात का आरोपी गिरफ्तार
रोहतक। पुलिस ने चोरी की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। थाना प्रभारी उप पुलिस अधीक्षक ऋषभ सोढी ने बताया कि मकड़ौली खुर्द भारती की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरू की गई। जांच में सामने आया कि भारती अपने काम से घर से बाहर गया हुई थी। घर आकर देखा तो उसे अपने घर से सोने की चेन, 2 अंगूठी व अन्य कागजात चोरी हुए मिले।

हिमानी हत्याकांड

पुलिस ने किया क्राइम सीन रि-क्रिएट
सचिन को निशानदेही के लिए मृतक हिमानी के घर लेकर पहुंची पुलिस, मां देखकर हुई बेहोश

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

कांग्रेस नेता और लॉ को स्टूडेंट हिमानी नरवाल हत्याकांड में पुलिस ने आरोपी सचिन को गिरफ्तार कर रिमांड पर लिया है। पुलिस ने जहां मामले को सुलझाने की बात कही है। वहीं, हिमानी की मां ने पुलिस की जांच पर असंतोष जताया है और कहा कि हत्या की स्पष्ट वजह नहीं बताई जा रही है। जांच के दौरान पुलिस टीम आरोपी सचिन को निशानदेही के लिए मृतक हिमानी नरवाल के घर लेकर पहुंची तो आरोपी को देखकर हिमानी की मां बेहोश हो गईं। जहां क्राइम सीन रि-क्रिएट करवाया गया है। पुलिस ने आरोपी से घटनास्थल की निशानदेही करवाई है। साथ में एफएसएल एक्सपर्ट डॉ. सरोज दहिया भी मौजूद रही। आरोपी सचिन ने पुलिस को पूरी वारदात के बारे में बताया। सारी जानकारी लेने के बाद पुलिस आरोपी को लेकर वापस लौट गईं।

ये था मामला
सांपला थाने की पुलिस के मुताबिक उन्हे रविवार सुबह 11 बजे सूचना मिली कि सांपला बस स्टैंड के पास एक संदिग्ध सूटकेस

मनरेगा में सरपंच पर कार्रवाई की मांग तेज

ज्वलनशील पदार्थ छिड़क कर लगाई आग, लोगों ने बचाकर पीजीआई पहुंचाया

बलवान सिंह डीसी ऑफिस में लगे समाधान शिविर में गांव के सरपंच के खिलाफ धांधली की शिकायत लेकर पहुंचा था

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

लघु सचिवालय परिसर में बुधवार को पंच ने खुद पर ज्वलनशील पदार्थ डालकर आग लगाकर आत्मदाह करने की कोशिश की। पंच डीसी ऑफिस में लगे समाधान शिविर में गांव के सरपंच के खिलाफ धांधली की शिकायत लेकर पहुंचा था। इस दौरान सरपंच पर कार्रवाई नहीं होने के कारण यह कदम उठाया। आग लगी देख वहां खड़े लोगों ने आग बुझाई और पंच को पीजीआई के ट्रामा सेंटर में पहुंचाया। साथ ही इसकी सूचना पुलिस को भी दी गई। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर मामले की जांच शुरू कर दी है। वहीं जिला प्रशासन का कहना है कि पंच का मानसिक संतुलन सही नहीं है उसकी काउंसलिंग करवाई जाएगी। कंसाला के रहने वाला पंच बलवान सिंह गांव के सरपंच पर मनरेगा योजना में धांधली करने के आरोप लगा रहा है। उसके द्वारा कई बार प्रशासन को शिकायत की जा चुकी है, लेकिन प्रशासन की तरफ से कोई कार्रवाई नहीं हो रही। उसका कहना

सचिवालय के पास पंच ने किया आत्मदाह का प्रयास, जांच शुरू

ज्वलनशील पदार्थ छिड़क कर लगाई आग, लोगों ने बचाकर पीजीआई पहुंचाया



रोहतक। एंबुलेंस में बलवान सिंह एवं लघु सचिवालय में पड़े जले हुए कपड़े।

पहले भी हो चुकीं ऐसी घटनाएं
हालांकि यह पहला मामला नहीं है जब कोई व्यक्ति लघु सचिवालय में ऐसा कदम उठाते हुए पकड़ा गया है। इससे पहले भी कई महिलाओं और पुरुषों ने इस तरीके के कदम उठाए हैं। दुर्गा कॉलोनी निवासी एक व्यक्ति ने दो बार अपनी नसें काटकर आत्महत्या का प्रयास किया था।

सुरक्षा पर उठे सवाल
लघु सचिवालय परिसर में डीसी, एसपी, एएसपी, कर आयुक्त, डीएसपी, एसडीएम सहित अन्य अधिकारी कार्यालय में बैठते हैं। सीएम के आदेश पर रोजाना समाधान शिविर में समस्याएं सुनी जाती हैं। सैकड़ों व्यक्ति रोजाना किसी न किसी काम से सचिवालय में आते हैं। लेकिन बार बार सुरक्षा में हो रही चूक की वजह से सवाल उठने लगे हैं। परिसर में आने लिए कई मार्ग हैं। चार जगह से आमजन को प्रवेश दिया जा रहा है। किसी गेट पर कोई सुरक्षाकर्मी तैनात नहीं होता। कैसे कोई व्यक्ति ज्वलनशील पदार्थ लेकर सचिवालय में प्रवेश कर गया। इसलिए परिसर की सुरक्षा बढ़ाने की जरूरत है।

है कि अधिकारी सरपंच को बचाने की कोशिश कर रहे हैं और उसकी शिकायतों को अनदेखा किया जा रहा है। इसलिए वह बुधवार को दोबारा समाधान शिविर में आया था। उसने सुनवाई नहीं होने का आरोप लगाते हुए खुद पर ज्वलनशील पदार्थ छिड़ककर आग लगा ली। इस दौरान आसपास मौजूद लोगों ने उसे बचाया और पीजीआई भर्ती कराया। अधिकारियों का कहना है कि वह पहले खुद ही शिकायत वापिस ले चुका है। ऐसे में गलत तरीके से प्रशासन पर दबाव बनाया जाना सही नहीं ठहराया जा सकता। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

शिकायतकर्ता की करवाई जाएगी काउंसलिंग: डीसी

रोहतक। जिला उपायुक्त धीरेंद्र खड्गता ने कहा कि बुधवार को समाधान शिविर में पहुंचे शिकायतकर्ता कन्साला निवासी बलवान सिंह पुत्र चन्दन सिंह द्वारा स्थानीय लघु सचिवालय परिसर में आत्मदाह का प्रयास करना गलत है। शिकायतकर्ता द्वारा यह कदम एक तरह से जिला प्रशासन पर दबाव बनाने के लिए उठाया गया है। जिला प्रशासन द्वारा शिकायतकर्ता की काउंसलिंग करवाई जाएगी और यह पता लगाने का प्रयास किया जाएगा कि उन्होंने ऐसा कदम क्यों उठाया। यदि शिकायतकर्ता दोबारा जांच करवाना चाहेंगे तो जिला प्रशासन अपने स्तर पर भी जांच करवाएगा तथा मनरेगा लोकपाल को भी जांच की सिफारिश की जाएगी। शिकायतकर्ता द्वारा गत 25 फरवरी को जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी कार्यालय में अपनी मनरेगा से संबंधित शिकायत की जांच न करवाने बारे पत्र प्रस्तुत किया गया था।



खुद कार्रवाई करवाने से मुकरा

विगत 25 फरवरी को शिकायतकर्ता द्वारा जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी को अपनी शिकायत वापस लेने बारे पत्र दिया था। जिला प्रशासन द्वारा शिकायतकर्ता बलवान सिंह की काउंसलिंग करवाई जाएगी और यदि वे दोबारा जांच करवाना चाहेंगे तो जिला प्रशासन द्वारा खुद जांच करवाने के साथ-साथ मनरेगा लोकपाल को भी जांच की सिफारिश की जाएगी।

बाहर पहुंचे तथा बलवान सिंह को तुरंत एम्बुलेंस के माध्यम से पीजीआई भिजवाने के निर्देश दिए। बलवान सिंह की मनरेगा जांच कार्ड में अनियमितता की जांच जिला परिषद के उप मुख्य कार्यकारी अधिकारी से करवाई गई थी तथा विस्तृत जांच की जा रही है।

नहर के पास झाड़ियों में मिला युवक का शव

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

जेएलएन नहर के पास बुधवार को झाड़ियों में एक युवक का शव मिला। इसकी सूचना राहगीरों ने सिविल लाइन थाना पुलिस को दी। पुलिस ने मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर मामले की जांच शुरू कर दी है। साथ ही एफएसएल विशेषज्ञ डॉ. सरोज दहिया ने भी मौके पर निरीक्षण किया। बता दें कि जेएलएन नहर के पास झाड़ियों के पास एक युवक का शव पड़ा मिला। इसकी सूचना पुलिस को दी गई। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी। जांच के दौरान मृतक की पहचान भंभेवा गांव निवासी करीब 30 वर्षीय सचिन के रूप में हुई।



तीन बच्चे का पिता था
मृतक के पिता विक्रम ने बताया कि सचिन डी-पार्क के पास कृष्ण बैंकवेट में डिलीवरी बॉय का काम करता था। 1 मार्च को सुबह करीब 11 बजे वह डिलीवरी करने के लिए बोहर गांव के लिए निकला था, जिसके बाद वह घर नहीं लौटा। सचिन पहले नशे करता था। दादा निधन होने के बाद नशा छोड़ दिया था। युवक शहीदशुद्ध है और उसके तीन बच्चे हैं।

की जा रही जांच
नहर किनारे बाइक मिलने की सूचना मिली थी, जिसके बाद पुलिस मौके पर पहुंची। आसपास जांच की तो झाड़ियों में एक शव बरामद हुआ। पुलिस ने शव को पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया है। मौत के कारण का खुलासा पोस्टमॉर्टम के बाद होगा। -अंकिता, थाना प्रभारी, सिविल लाइन

हिमानी हत्याकांड

पुलिस ने किया क्राइम सीन रि-क्रिएट
सचिन को निशानदेही के लिए मृतक हिमानी के घर लेकर पहुंची पुलिस, मां देखकर हुई बेहोश

हरिभूमि न्यूज | रोहतक



सचिन को घर में ले जाती पुलिस
हिमानी की मां हुई बेसुध

हत्या की वजह तो बताई जाए
हिमानी व सचिन की दोस्ती पर मां ने कहा कि मेरी बेटी की किसी के साथ गहरी दोस्ती नहीं थी। वो एक नेता थी और सबको जोड़कर चलती है, मनघड़त कहानी बनाई जा रही है और ये लड़का कुछ छुपा रहा है और मौके का फायदा उठाया है। मां ने कहा कि हत्या की वजह तो बताई जाए, मारने का कारण बताया जाए, मां ने कहा कि लेन देन तो सबका है। लेन देन के बारे में आरोपी हमें बताता, मौत से पैसे का लेन देन का क्या कारण है। मां ने प्रशासन से गुहार लगाई कि दूध का दूध और पानी का पानी होना चाहिए।

साजिश के तहत हुई हत्या
हिमानी की मां ने कहा कि साजिश के तहत मरी बेटी की हत्या की गई है। आरोपी पूरी योजना के साथ उनके घर में घुसा और हिमानी की हत्या कर शव ठिकाने लगाने के लिए लेकर गया। लेकिन सवाल वही है कि हत्या के पीछे कारण क्या था। जो हत्या करने के पीछे कारण बताया जा रहा है, वह कारण नहीं हो सकता।

हिमानी की हत्या की नौबत क्यों आई
हिमानी की मां सखिता ने बताया कि पुलिस उन्हें कुछ नहीं बता रही। जांच के दौरान क्या सामने आया है, आरोपी ने क्यों उसकी बेटी को मारा, झगड़ा हुआ भी था या आरोपी कोई कहानी बना रहा है। उन्हें जानना है कि ऐसी क्या बात हुई कि हिमानी की हत्या करने की नौबत आ गई।



महम: पिकनिक स्पॉट बने कॉलेज के एनएसएस कैम्प

दोपहर बाद घरों को लौट जाते हैं स्वयंसेवक

राजकुमार नरवाल | महम

राजकीय महाविद्यालय महम के एनएसएस कैम्प आजकल पिकनिक स्पॉट बनकर रह गए हैं। एक जमाना था, जब सात दिवसीय एनएसएस शिविरों में एनएसएस स्वयं सेवक रात को भी रुकते थे। लेकिन अब दोपहर तक ही इन शिविरों में विद्यार्थी रुकते हैं। शाम होते ही एनएसएस वॉलंटियर्स अपने-अपने घरों की ओर लौट जाते हैं। गवर्नमेंट कॉलेज महम में लड़के और लड़कियों की दो अलग अलग यूनिट हैं। इन दोनों यूनिटों ने खेड़ी महम गांव के शिवानंद धर्मार्थ औषधालय में सात दिवसीय एनएसएस शिविर लगाया हुआ है। दोपहर तक दोनों ही यूनिटों के स्वयंसेवकों ने यहां पर सराहनीय कार्य किया। पार्क की घास की कटाई छंटाई की। आश्रम और मंदिर की छतों की मन लगाकर सफाई की। उसके बाद सभी वॉलंटियर्स ने गांव खेड़ी महम में स्वच्छता रैली निकालकर ग्रामीणों को स्वच्छता के प्रति जागरूक किया। बुधवार को कैम्प का तीसरा दिन था। इस दिन योग प्रशिक्षक फूल सिंह दहिया ने स्वयंसेवकों को योग भी सिखाया।

निदेशालय को भेजी जाएगी रिपोर्ट: प्रिंसिपल

शिवानंद धर्मार्थ औषधालय में उनके महाविद्यालय का सात दिवसीय एनएसएस शिविर चल रहा है, सुबह से खेड़ों में कैम्प का निरीक्षण करने के लिए गए थे। लेकिन 3 बजे ही कैम्प सम्पन्न कर दिया गया। यह एक गंभीर मामला है और जांच का विषय है। इस मामले की जांच की जाएगी। -प्रिंसिपल रोहित कुमार

लेकिन तीन बजते ही सभी एनएसएस स्वयं सेवक और दोनों यूनिटों के इंचार्ज अपने-अपने घरों की ओर लौट गए। जबकि साप्ताहिक शिविरों में विद्यार्थियों को कैम्प में ही रहना होता है। इस संबंध में एनएसएस की लड़कों की यूनिट के प्रभारी फूल कुमार ने बताया कि पहले तो माता पिता लड़कियों को रात्रि ठहराव की इजाजत नहीं देते थे, लेकिन अब तो लड़कों के अभिभावक भी उनको रात को रुकने की इजाजत नहीं देते।

John Wesley Convent

(AN ISO : 9001-2008 CERTIFIED, AFFILIATED TO C.B.S.E. SR. SEC. SCHOOL)

Announces

UDAAN SUPER 30 FOUNDATION BATCHES

(A Step Towards A Great Career)

For Classes 6th to 10th & 11th, 12th

PHYSICS, CHEMISTRY, BIOLOGY, MATHS, S.ST, ENGLISH, REASONING

in association with **ALLEN Career Institute ROHTAK**

SAVING MONEY

Dual Advantage of Board preparation & National level competitive exams preparation during school hours only.

SESSION

Classes will be taken by expert faculties with a proven track record

STUDY MATERIALS

Comprehensive study material of JEE, NEET & Foundation courses

TEST SERIES

Meticulously planned test series & mock tests covering the syllabus of JEE & NEET designed by eminent faculty

DOUBT CLEARING

Doubt clarification sessions by qualified faculty team & discussion forum

Admissions Open for Pre-Nur. to 11th

John Wesley Convent
(Senior Wing)
Gohana Road, Rohtak
92543-22533

Shining Stars
DLF Area, Rohtak
73578-01234

Shining Stars
(GALAXY WING)
Kath Mandi, Rohtak
94671-76510

www.johnwesleyconvent.com | info@johnwesleyconvent.com

TOTAL AWARDS - 1072+ International-44, National-168, State-282, District-578



ज्यादा सर्दी या गर्मी में तो हम सभी पूरी सावधानी रखते हैं। लेकिन बदलते मौसम में लापरवाही करते हैं। इससे बीमार होने की आशंका बढ़ जाती है। ऐसा आपके साथ न हो, इसके लिए यहां बताई जा रही सावधानियों पर अमल करें।

बदलते मौसम में करें हेल्थ की प्रॉपर केयर

प्रिक्शन

संघा राणी



सर्दी के बाद गर्मी और गर्मी के बाद सर्दी, साल में मौसम का चक्र बदलता रहता है। हर मौसम की अपनी खासियत होती है। लेकिन बदलते मौसम में अगर हम अपने खान-पान और जीवनशैली का पूरा ध्यान रखें, तो ही इसका लुफ्त उठा सकते हैं। ऐसा न करने पर बीमार भी हो सकते हैं।

इन दिनों बदल रहा मौसम: वैसे तो वसंत ऋतु सबसे सुहावना होता है। लेकिन इस बदलते मौसम में दिन के तापमान में बदलाव भी आता रहता है। सुबह और रात में तापमान कम हो जाता है, जिसके कारण ठंड लगने लगती है तो दिन के समय तापमान बढ़ने के कारण गर्मी लगती है। इस स्थिति में हमें अपने स्वास्थ्य का बहुत ध्यान रखना चाहिए। ऐसा न करने पर खांसी, जुकाम, बुखार और शरीर दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

ठंडे वातावरण से बचें: इस मौसम में सुबह और शाम के समय तापमान तेजी से बदलता है तो ऐसे में जरा सी लापरवाही से आपको सर्दी लग सकती है। इससे बचने के लिए दोपहर के समय कहीं बाहर से घर आते ही पंखा या एसी न चलाएं, क्योंकि इससे शरीर का तापमान अस्तित्वित हो जाएगा। इससे संभव है कि आपको बुखार हो जाए।

दिन में न सोएं: इस मौसम में कभी भी दोपहर के समय नहीं सोना चाहिए और रात में देर तक नहीं जानना चाहिए। रात में जागने से शरीर में पित्त बढ़ता है तो दिन में सोने से कफ बढ़ता है। कफ ज्यादा बनने के कारण गला खराब होना, गले में कफ जमा होना, शरीर भारी होना जैसी परेशानी शुरू हो जाती है। बुजुर्ग, बीमार और कमजोर व्यक्तियों के लिए अगर दोपहर में सोना जरूरी है या अगर काम की वजह से थकान हो रही है तो दिन में आराम कर लें या थोड़ी नींद ले सकते हैं।

हाइजीन का ध्यान रखें: इस मौसम में वायरल संक्रमण भी आसानी से हो सकता है। इससे बचने के लिए साफ-सफाई का खूब ध्यान रखें। अपने हाथों को अच्छी तरह साबुन से धोकर ही कुछ खाएं। यदि आप ऐसी जगह पर हैं, जहां हैंडवॉश नहीं कर सकते हैं, तो

योग-व्यायाम करें: प्रतिदिन अपने सामर्थ्य के अनुसार 30 से 45 मिनट तक योगासन, प्राणायाम और व्यायाम करें। इससे शरीर में कफ की कमी आएगी और इम्यून सिस्टम मजबूत बनेगा। प्राणायाम में सूर्यभेदन, भ्रूषिका और कपालभाति कर सकते हैं।

प्राणायाम हमेशा किसी योग प्रशिक्षक की निगरानी में करें। शरीर की मालिश करें: त्वचा और तंत्रिका तंत्र को मजबूत बनाने के लिए तिल और बादाम के तेल से रोज सुबह धूप में खुद ही शरीर की मालिश करें। मालिश के बाद गुनगुने पानी से स्नान करें। * (नेचुरोपैथ डॉ. कैलाश द्विवेदी से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. नरेश कुमार
सीनियर फिजिशियन
एलएनजी अस्पताल, नई दिल्ली

अमूमन हर कोई हेल्दी रहने के लिए परसनल हाइजीन और लाइफस्टाइल की रूटीन हैबिट्स को अपनाता है। लेकिन इन कार्यों को जाने-अनजाने गलत तरीके से करने या जरूरत से ज्यादा करने से कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स का सामना भी करना पड़ सकता है। यहां हम आपको ऐसी ही कुछ हैबिट्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें समुचित तरीके से करने पर हेल्दी रहा जा सकता है।

चेहरे को रगड़ कर धोना: चेहरे को साफ बनाए रखने के लिए दिन में 3-4 बार धोना सही माना जाता है। क्योंकि चेहरे की त्वचा शरीर के मुकाबले अधिक सॉफ्ट और सेंसिटिव होती है। इसलिए त्वचा रोग विशेषज्ञ भी चेहरे को फेस-वॉश या माइल्ड सोप से दो-तीन बार हल्के हाथों से धोना सलाह देते हैं। लेकिन कुछ लोग चेहरा गलत तरीके से धोते हैं यानी अपने चेहरे पर रगड़-रगड़ साबुन लगाकर धोते हैं। इससे चेहरे की त्वचा डैमेज जाती है। स्किन ड्राई होने और रेशेज होने का रिस्क भी बढ़ता है।

परसनल चीजें शेयर करना: हालांकि पैरेंट्स अपने बच्चों को छुटपन से गुड हैबिट्स सिखाते हैं, जिनमें दूसरों के साथ अपनी चीजें शेयर करने की आदत भी एक है। लेकिन हर चीज शेयर करना कई बार नुकसानदायक साबित हो सकता है जैसे- एक-दूसरे के मेकअप प्रोडक्ट्स, कंघी, रेजर, टॉवेल जैसी परसनल चीजें शेयर करना। ऐसा करने से कई तरह के इंफेक्शन होने का खतरा रहता है। असल में हमारे चेहरे या स्किन पर कई तरह के सूक्ष्म कीटाणु होते हैं, जो ऐसी चीजें इस्तेमाल करने से एक से दूसरे व्यक्ति की स्किन या बालों तक पहुंच जाते हैं। इनकी वजह से दूसरे व्यक्ति को भी इंफेक्शन होने की संभावना रहती है। इसी तरह पुरुषों द्वारा एक-दूसरे का रेजर इस्तेमाल करना रिस्क भी होता है, क्योंकि फेशियल हेयर या दाढ़ी के अंदर डेड स्किन और कई तरह के बैक्टीरिया होते हैं, जिनसे दूसरे व्यक्ति को गंभीर इंफेक्शन हो सकता है। मेडिकल साइंस में ऐसे कई मामले सामने आए हैं, जिनमें रेजर के इस्तेमाल की वजह से दूसरे व्यक्ति को एड्स जैसी जानलेवा बीमारी तक का सामना करना पड़ा है।

कांटन ईयर-बड्स से कान साफ करना: अमूमन हम सभी कान साफ करने के लिए ईयर-बड्स का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन वेक्स साफ करने के लिए इस तरह की चीजें हमारे कानों के लिए खतरनाक साबित हो सकती हैं। कान हमारे शरीर के 5 प्रमुख सेंसरी ऑर्गंस में से एक है। कान की अंदरूनी संरचना बहुत नाजुक होती है, जो बड्स जैसी नुकीली चीजों के इस्तेमाल से डैमेज हो सकती है। कई बार ईयर बड्स से कान के भीतर की वेक्स बाहर निकलने के बजाय कान के और ज्यादा अंदर चली जाती है, जिससे ईयर ड्रम को नुकसान पहुंच सकता है और अनचाहे ही श्रवण-क्षमता खो सकती है। इसलिए ध्यान रखें कि ईयर

बड्स से केवल कान के बाहरी हिस्से की सफाई करनी चाहिए। वैक्स साफ कराने या कान की डीप क्लीनिंग एंटीटी डॉक्टर से ही करवाना बेहतर है। ज्यादा टूथपेस्ट से ब्रश करना: आमतौर पर माना जाता है कि दांत साफ करते हुए झागयुक्त टूथपेस्ट बेस्ट है और ज्यादा पेस्ट लेकर रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

लगत है और दांत ही नहीं, मसूढ़े भी कमजोर हो जाते हैं। डॉक्टर एक्सपर्ट की मानें तो माउथ हाइजीन क्लीनिंग एंटीटी डॉक्टर से ही करवाना बेहतर है। 2 बार ब्रश (खासकर रात को सोने से पहले) करना जरूरी है। लेकिन ब्रश करने समय मटर के दाने के बराबर टूथपेस्ट लेनी पर्याप्त है।

छींकते-खांसते समय हाथ रखना: आपने अक्सर लोगों को कहते सुना होगा कि छींकते-खांसते हुए अपने हाथ से ढंके। हालांकि इसके पीछे उनकी मूल मंशा यह रहती है कि नाक-मुंह से निकलने वाले ड्रॉपलेट्स हवा के साथ मिलकर आस-पास के लोगों तक न पहुंचें और उन्हें बीमार न करें। लेकिन वैज्ञानिकों के मुताबिक ऐसे मौके पर टिश्यू पेपर या स्माल का इस्तेमाल करना हितकारी है। छींकते-खांसते वक्त हमारे शरीर से ड्रॉपलेट्स के साथ कई तरह के जर्म्स भी निकलते हैं। जो चेहरा ढंके पर हाथों में आ जाते हैं। हैंडवॉश न करने और एहतियात न बरतने पर

रेग्युलर नेल्स ट्रिम न करना मौजूदा दौर में लंबे नाखून रखना और नेल-आर्ट करना कुछ लोगों के लिए फैशन सिखल है। वहीं कुछ लोग लंबे नाखून रखना पसंद नहीं करते और नेलकट्टर से रेग्युलर ट्रिम करने के बजाय दांतों से काटते रहते हैं। सेहत के लिहाज से दोनों अहितकारी हैं। भले ही हम दिन में कई बार हाथ धोते हैं, लेकिन नाखूनों की ठीक से सफाई करने से अक्सर चूक जाते हैं। लंबे नाखूनों की निचली सतह पर अदृश्य कीटाणु लिपिके रह जाते हैं, जो आसानी से शरीर में पहुंचकर हमें बीमार कर सकते हैं। इसके अलावा नाखूनों की बनावट पर गौर करें तो फिंगर-टिप्स से जुड़ा नाखूनों के गुलाबी हिस्से से शरीर की कई सेंसिटिव नर्व्स जुड़ी होती हैं। ठीक तरह ट्रिम न करने पर नर्व्स डैमेज हो जाते हैं, जिनकी वजह से ब्लॉडिंग और दर्द का सामना करना पड़ सकता है। लिहाजा अपने नाखूनों को नेलकट्टर से रेग्युलर ट्रिम करें। और अगर नाखून लंबे रखना चाहते हैं तो साफ-सफाई का ध्यान रखना न भूलें।

ही झाग ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

हो जाएगा ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

हो जाएगा ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

हो जाएगा ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

हो जाएगा ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

अच्छी हेल्थ के लिए न्यूट्रीशस डाइट लेना, सही रूटीन फॉलो करना और एक्सरसाइज करना तो जरूरी है ही। लेकिन इसके साथ ही डेली रूटीन की कुछ हैबिट्स पर ध्यान देना भी जरूरी है। ये नॉर्मल सी लगने वाली हैबिट्स भी आपको हेल्दी बनाए रखने में इंपॉर्टेंट रोल निभाती हैं। इनके बारे में आपको जरूर मालूम होना चाहिए।

हेल्दी रहने के लिए इन बैड हैबिट्स से बचें



बड्स से केवल कान के बाहरी हिस्से की सफाई करनी चाहिए। वैक्स साफ कराने या कान की डीप क्लीनिंग एंटीटी डॉक्टर से ही करवाना बेहतर है। ज्यादा टूथपेस्ट से ब्रश करना: आमतौर पर माना जाता है कि दांत साफ करते हुए झागयुक्त टूथपेस्ट बेस्ट है और ज्यादा पेस्ट लेकर रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

लगत है और दांत ही नहीं, मसूढ़े भी कमजोर हो जाते हैं। डॉक्टर एक्सपर्ट की मानें तो माउथ हाइजीन क्लीनिंग एंटीटी डॉक्टर से ही करवाना बेहतर है। 2 बार ब्रश (खासकर रात को सोने से पहले) करना जरूरी है। लेकिन ब्रश करने समय मटर के दाने के बराबर टूथपेस्ट लेनी पर्याप्त है।

छींकते-खांसते समय हाथ रखना: आपने अक्सर लोगों को कहते सुना होगा कि छींकते-खांसते हुए अपने हाथ से ढंके। हालांकि इसके पीछे उनकी मूल मंशा यह रहती है कि नाक-मुंह से निकलने वाले ड्रॉपलेट्स हवा के साथ मिलकर आस-पास के लोगों तक न पहुंचें और उन्हें बीमार न करें। लेकिन वैज्ञानिकों के मुताबिक ऐसे मौके पर टिश्यू पेपर या स्माल का इस्तेमाल करना हितकारी है। छींकते-खांसते वक्त हमारे शरीर से ड्रॉपलेट्स के साथ कई तरह के जर्म्स भी निकलते हैं। जो चेहरा ढंके पर हाथों में आ जाते हैं। हैंडवॉश न करने और एहतियात न बरतने पर

रेग्युलर नेल्स ट्रिम न करना मौजूदा दौर में लंबे नाखून रखना और नेल-आर्ट करना कुछ लोगों के लिए फैशन सिखल है। वहीं कुछ लोग लंबे नाखून रखना पसंद नहीं करते और नेलकट्टर से रेग्युलर ट्रिम करने के बजाय दांतों से काटते रहते हैं। सेहत के लिहाज से दोनों अहितकारी हैं। भले ही हम दिन में कई बार हाथ धोते हैं, लेकिन नाखूनों की ठीक से सफाई करने से अक्सर चूक जाते हैं। लंबे नाखूनों की निचली सतह पर अदृश्य कीटाणु लिपिके रह जाते हैं, जो आसानी से शरीर में पहुंचकर हमें बीमार कर सकते हैं। इसके अलावा नाखूनों की बनावट पर गौर करें तो फिंगर-टिप्स से जुड़ा नाखूनों के गुलाबी हिस्से से शरीर की कई सेंसिटिव नर्व्स जुड़ी होती हैं। ठीक तरह ट्रिम न करने पर नर्व्स डैमेज हो जाते हैं, जिनकी वजह से ब्लॉडिंग और दर्द का सामना करना पड़ सकता है। लिहाजा अपने नाखूनों को नेलकट्टर से रेग्युलर ट्रिम करें। और अगर नाखून लंबे रखना चाहते हैं तो साफ-सफाई का ध्यान रखना न भूलें।

ही झाग ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

हो जाएगा ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

हो जाएगा ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

हो जाएगा ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

हो जाएगा ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

हो जाएगा ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

हो जाएगा ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

लगत है और दांत ही नहीं, मसूढ़े भी कमजोर हो जाते हैं। डॉक्टर एक्सपर्ट की मानें तो माउथ हाइजीन क्लीनिंग एंटीटी डॉक्टर से ही करवाना बेहतर है। 2 बार ब्रश (खासकर रात को सोने से पहले) करना जरूरी है। लेकिन ब्रश करने समय मटर के दाने के बराबर टूथपेस्ट लेनी पर्याप्त है।

छींकते-खांसते समय हाथ रखना: आपने अक्सर लोगों को कहते सुना होगा कि छींकते-खांसते हुए अपने हाथ से ढंके। हालांकि इसके पीछे उनकी मूल मंशा यह रहती है कि नाक-मुंह से निकलने वाले ड्रॉपलेट्स हवा के साथ मिलकर आस-पास के लोगों तक न पहुंचें और उन्हें बीमार न करें। लेकिन वैज्ञानिकों के मुताबिक ऐसे मौके पर टिश्यू पेपर या स्माल का इस्तेमाल करना हितकारी है। छींकते-खांसते वक्त हमारे शरीर से ड्रॉपलेट्स के साथ कई तरह के जर्म्स भी निकलते हैं। जो चेहरा ढंके पर हाथों में आ जाते हैं। हैंडवॉश न करने और एहतियात न बरतने पर

रेग्युलर नेल्स ट्रिम न करना मौजूदा दौर में लंबे नाखून रखना और नेल-आर्ट करना कुछ लोगों के लिए फैशन सिखल है। वहीं कुछ लोग लंबे नाखून रखना पसंद नहीं करते और नेलकट्टर से रेग्युलर ट्रिम करने के बजाय दांतों से काटते रहते हैं। सेहत के लिहाज से दोनों अहितकारी हैं। भले ही हम दिन में कई बार हाथ धोते हैं, लेकिन नाखूनों की ठीक से सफाई करने से अक्सर चूक जाते हैं। लंबे नाखूनों की निचली सतह पर अदृश्य कीटाणु लिपिके रह जाते हैं, जो आसानी से शरीर में पहुंचकर हमें बीमार कर सकते हैं। इसके अलावा नाखूनों की बनावट पर गौर करें तो फिंगर-टिप्स से जुड़ा नाखूनों के गुलाबी हिस्से से शरीर की कई सेंसिटिव नर्व्स जुड़ी होती हैं। ठीक तरह ट्रिम न करने पर नर्व्स डैमेज हो जाते हैं, जिनकी वजह से ब्लॉडिंग और दर्द का सामना करना पड़ सकता है। लिहाजा अपने नाखूनों को नेलकट्टर से रेग्युलर ट्रिम करें। और अगर नाखून लंबे रखना चाहते हैं तो साफ-सफाई का ध्यान रखना न भूलें।

ही झाग ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

हो जाएगा ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

हो जाएगा ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

हो जाएगा ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

हो जाएगा ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

हो जाएगा ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

हो जाएगा ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

हो जाएगा ज्यादा बनती है लेकिन पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल घिसने

जाने-अनजाने वापस आपके शरीर में आसानी से प्रवेश कर जाते हैं और बीमारी का कारण बनते हैं। कोशिश करें कि वन-टाइम यूज में आने वाले टिश्यू पेपर का इस्तेमाल करें और तुरंत डस्टबिन में फेंकें। खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीना: हममें से कई लोग खाना खाने के साथ या फिर खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीते हैं। ऐसा करना हमारे डाइजैस्टिव सिस्टम के लिए नुकसानदायक है। खाना पेट में जाता है तो पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड समेत कई पाचक एंजाइम्स भी बनने लगते हैं, जो खाना पचाने में मदद करते हैं। लेकिन खाने के बाद पानी पीने से इन एंजाइम्स की तीव्रता कम हो जाती है, जिससे खाना पूरी तरह डाइजैस्ट नहीं हो पाता और इससे प्रायः अपच की शिकायत हो जाती है। इसलिए खाने के बाद यथासंभव पानी पीना अवॉयड करना चाहिए। हां, बहुत जरूरी हो तो एकाध घंट पी सकते हैं।

खाने के बाद तुरंत सो जाना: कई लोग खाना खाने के तुरंत बाद लेट जाते हैं और सो जाते हैं। इस हैबिट का हेल्थ पर बुरा असर पड़ता है। ऐसा करने से खाना पेट में जाने के बजाय फूड पाइप में रह जाता है और ठीक तरह से डाइजैस्ट नहीं हो पाता। इससे अपच, चैस्ट में जलन, हार्टबर्न, पेट दर्द और सोने में परेशानी होने लगती है। डाइजेशन गडबडाने से कैलोरीज बर्न नहीं हो पाती, इससे मोटापा और कई लाइफस्टाइल डिजीज की गिरफ्त में आने का खतरा बना रहता है। जरूरी है कि खाने और सोने के समय से 2-3 घंटे पहले खा लेना चाहिए और 10-15 मिनट टहलना चाहिए। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

उपयोगी औषधि

रेखा देशराज

गुग्गुलु या गुग्गुलु, झाड़ीनुमा एक ऐसा पेड़ है, जिससे निकलने वाली राल या गॉद (रेजिन) जैसे पदार्थ को भी गुग्गुलु ही कहते हैं। आयुर्वेद में इसका सदियों से औषधि के रूप में इस्तेमाल होता रहा है। गुग्गुलु की इस गॉद से आयुर्वेद की अनेक दवाएं बनती हैं। इससे ही केशोर गुग्गुलु, चंद्रप्रभा वटी और महायोगराज गुग्गुलु जैसी औषधियां बनाई जाती हैं। गुग्गुलु आजकल सबसे ज्यादा राजस्थान (थार के मरुस्थल), उत्तर प्रदेश (बुंदेलखंड), गुजरात, मध्य प्रदेश और महाराष्ट्र में पैदा होती है।

गेंडल हेल्थ

शिकर चंद जैन

विश्व स्वास्थ्य संगठन और संयुक्त राष्ट्र बाल और किशोर कोष (यूनिसेफ) की एक नई रिपोर्ट बताती है कि दुनिया में 10 से 19 वर्ष का हर सातवां बच्चा-किशोर अवसाद और बेचैनी की समस्या से जूझ रहे हैं। रिपोर्ट में बताया गया है कि एक तिहाई बच्चों में 14 वर्ष से पहले और आधे में 18 से पहले मानसिक समस्याएं आने लगती हैं। रिपोर्ट के अनुसार बच्चों और किशोर की मानसिक समस्याओं को समझना नहीं जा रहा और उनकी समुचित देखरेख, सहायता या चिकित्सा भी नहीं हो रही है। भारत में भी यह बड़ी समस्या बन रही है।

अकेलापन क्यों: बच्चों में अकेलापन की वजह उनका नजदीकी माहौल हो सकता है। जैसे उनका स्कूल में परिचित सहपाठी न होना, माता-पिता के बीच रोज कलह होना, किसी पसंदीदा परिजन की मृत्यु, दोस्तों के साथ झगड़ा, माता-पिता से पर्याप्त स्नेह न मिलना, किसी के द्वारा बुलीडिंग, न्यूक्लियर परिवार, नाना-नानी या दादा-दादी के प्यार से वंचित रहना, परिजनों द्वारा क्वालिटी टाइम न मिलना आदि बच्चों में अकेलापन महसूस करने की बड़ी वजह है।

पीयर प्रेशर भी है कारण: कई बार पैरेंट्स अपने बच्चों की क्षमता और दिलचस्पी न समझ कर उन पर दबाव डालते हैं कि वे अपने आस-पास के दूसरे बच्चों या अपने

अनेक रोगों से राहत दिलाए गुग्गुलु



है- महिषाक्ष, महानील, कुमुद, पद्म और हिरण्य। इनमें से महिषाक्ष और महानील हाथियों के लिए, कुमुद तथा पद्म घोड़ों के लिए उपयोगी होते हैं। जबकि पांचवां या हिरण्य गुग्गुलु मनुष्यों के लिए उपयोगी है।

स्वास्थ्य के लिए लाभकारी: गुग्गुलु कफ, वात, कुमि, शोथ और अर्शनाशक होती है। गुग्गुलु से कई योग तो बनते ही हैं, साथ ही यह त्रिफला, गोक्षरादि गुग्गुलु, सिंहनाद और चंद्रप्रभा गुग्गुलु आदि औषधियों के निर्माण में

आम धारणा यही है कि बच्चे तो खिलदंड स्वभाव के होते हैं और मस्त रहते हैं। भला उन्हें अवसाद, उदासी और अकेलापन क्या सताएगा? लेकिन मौजूदा दौर में बच्चे भी इसकी चपेट में आ रहे हैं। इस बारे में आपको जानना बहुत जरूरी है।

बच्चों-टीनएजर्स में भी बढ़ रहा डिप्रेशन



फ्रेंड्स की तरह परफॉर्म करें, ज्यादा मार्क्स लाएं, उनके जैसा बिहेव करें। साथ ही छोटी-सी उम्र में ही उन्हें प्ले स्कूल के नाम पर घर से बाहर भेज दिया जाता है और वहां भी दूसरे बच्चों से उनकी तुलना होती है। इस पीयर प्रेशर से भी उनकी मेंटल हेल्थ बिगड़ती है।

दिमाग और शरीर फिजिकल एक्टिविटीज में संलग्न नहीं रहता। नतीजतन सुस्ती, उदासी और अकेलापन महसूस होता है।

रील कल्चर का प्रेशर: इंस्टाग्राम हो या यूट्यूब चैनल, फेसबुक की रील्स हों या शॉर्ट वीडियो, हर तरफ बच्चों के कारनामों दिखाने वाले वीडियो का बाढ़ सी आ गई है। टेक्नोसेवी और पापुलैरिटी की चाह में माता-पिता अपने बच्चों को भी वैसे ही हरकतें या कथित टैलेंट का प्रदर्शन करने को

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

हल्की गर्मी शुरू हो चुकी है। होली के बाद तापमान और बढ़ने लगेगा। कई लोगों को वैसे तो हर मौसम में लेकिन खासतौर पर गर्मी के मौसम में बात-बात पर गुस्सा आने लगता है। अगर आप भी ऐसे लोगों में शामिल हैं तो इस बार गर्मियों की शुरुआत से ही हर दिन शीतली प्राणायाम का अभ्यास करें।

शीतली प्राणायाम के फायदे: यह प्राणायाम शरीर को ऊर्जा से लबालब और दिमाग को शांत रखने में कारगर है। नियमित रूप से शीतली प्राणायाम करने से गर्मी से तो राहत मिलती ही है, शरीर का तापमान ज्यादातर समय सामान्य रहता है। जिस कारण दिमाग शांत रहता है, तनाव और चिंता कम होती है, पाचन क्रिया बेहतर होती है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने से मौसम में मजबूत बनी रहती है। नौद अस्थि आती है, त्वचा में चमक आती है और अगर बाल झड़ते हैं तो बिल्कुल रुक जाते हैं या कम हो जाते हैं। इस तरह देखा जाए तो गर्मियों की शुरुआत में इम्युनिटी मजबूत बनाए रखने के लिए और शरीर को शीतल रखने के लिए शीतली प्राणायाम बहुत कारगर होता है।

कब करें: शीतली प्राणायाम हमेशा सुबह खाली पेट या खाना खाने के 4 घंटे बाद करना चाहिए। यह प्राणायाम हमेशा शांत और साफ वातावरण में करें। सुबह के समय अभ्यास करने का सबसे बड़ा फायदा यह होता है कि पेट पूरी तरह से साफ होता है। वातावरण में शरीर के अनुकूल शीतलता होती है। धूल और गर्मी नहीं होती। शीतली प्राणायाम धीमी और नियंत्रित गति से करना चाहिए।

करने का सही तरीका: शीतली प्राणायाम को सही तरीके से करने के लिए पहले योगा मैट पर आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठ जाएं। हाथों को घुटनों पर रख लें। आंखें

कहते हैं। ताकि वे रील बनाकर ढेर सारे लाइक्स, व्यूज और कॉमेंट्स बटोर सकें। बच्चों का मन ना होते हुए भी यह सब करना पड़ता है तो वे बेचैन और चिड़चिड़ा हो जाते हैं और तनाव के शिकार हो जाते हैं।

पैरेंट्स क्या करें: बच्चों-किशोरों में बढ़ती इस समस्या से बचाने के लिए कई मनोचिकित्सक पैरेंट्स को कुछ सलाहें देते हैं। इन पर आप भी अमल कर सकते हैं। जैसे- जब भी आप महसूस करें कि आपका बच्चा आजकल गुमसुम अकेला और चिंतित रहता है, खाने में या खेलने में रुचि नहीं लेता तो आपको सजग हो जाना चाहिए। तुरंत उसका कारण जानें। बच्चों पर अपनी इच्छाएं न थोपें। न ही उन्हें तुलनात्मक हीनाता का शिकार बनाएं। उसकी रुचि किन एक्टिविटीज में है, यह समझें और उसी के अनुरूप व्यवस्था करें। बच्चों के साथ खेलकूद में आप भी इंचॉल्व हों। बच्चों के साथ इमोशनल बॉन्डिंग बढ़ाएं। इन कोशिशों से अगर बच्चे की उदासी, तनाव और डिप्रेशन कम नहीं हो रहा है तो चाइल्ड काउंसलर से संपर्क करें। *

अगर आपको मन अशांत रहता है, बात-बात पर गुस्सा आता है, बीपी हाई रहता है, गर्मी में बेचैनी बढ़ती है तो आपको शीतली प्राणायाम करना चाहिए। इसे करना आसान है लेकिन इसे करने के अनेक फायदे होते हैं। इसके बारे में विस्तार से जानिए।

मन को रखे शांत-शीतल शीतली प्राणायाम



बंद कर लें और पूरे शरीर को शिथिल छोड़ दें या धीरे-धीरे शिथिल कर लें। शीतली प्राणायाम करने के लिए श्वसन विचार या कम रक्तचाप जैसी परेशानियां हों तो शीतली प्राणायाम का अभ्यास करने से बचें। यही नहीं जिन्हें हृदय रोग की समस्या हो, उन्हें भी शीतली प्राणायाम से बचना चाहिए। शीतली प्राणायाम का अभ्यास पुरानी कब्ज की समस्या को बढ़ा देता है, इसलिए जिन्हें लंबे समय से कब्ज की समस्या हो, उन्हें भी यह करने से बचना चाहिए और हां, सर्दियों में या जब वातावरण में ठंडक हो, तब भी इसे न करें। शीतली प्राणायाम को तब भी न करें, अगर किसी तरह का इंफेक्शन हो। वैसे तो यह आसान है लेकिन बेहतर होगा कि इसे किसी योगाचार्य से सीखकर ही अभ्यास करें। *

बर्तें सावधानियां: अगर आप बलगम से पीड़ित हों, ब्रॉकाइटिस की समस्या से जूझ रहे हों, अस्थमा हो, श्वसन विचार या कम रक्तचाप जैसी परेशानियां हों तो शीतली प्राणायाम का अभ्यास करने से बचें। यही नहीं जिन्हें हृदय रोग की समस्या हो, उन्हें भी शीतली प्राणायाम से बचना चाहिए। शीतली प्राणायाम का अभ्यास पुरानी कब्ज की समस्या को बढ़ा देता है, इसलिए जिन्हें लंबे समय से कब्ज की समस्या हो, उन्हें भी यह करने से बचना चाहिए और हां, सर्दियों में या जब वातावरण में ठंडक हो, तब भी इसे न करें। शीतली प्राणायाम को तब भी न करें, अगर किसी तरह का इंफेक्शन हो। वैसे तो यह आसान है लेकिन बेहतर होगा कि इसे किसी योगाचार्य से सीखकर ही अभ्यास करें। *

खबर संक्षेप

चौ. धर्मवीर मायना का निधन, 12 को तेरहवीं
रोहतक। केवीएम शिक्षण संस्थान के निदेशक कर्मवीर मायना के बड़े भाई चौ. धर्मवीर मायना का 4 मार्च मंगलवार को हृदय गति रुकने से देहांत हो गया। वह 61 वर्ष के थे। स्वर्गीय धर्मवीर मायना के परिवार में तीन बेटे व एक बेटा हैं। उनके चले जाने से मायना परिवार को बहुत बड़ी क्षति हुई है। उनका दाह संस्कार गांव मायना में किया गया। अनेक गणमान्य व्यक्तियों ने उनके निवास स्थान शिवाजी कॉलोनी पर पहुंचकर शोक जताया। उनकी तेरहवीं 12 मार्च बुधवार को उनके निवास स्थान शिवाजी कॉलोनी पर होगी।

मानवता की सेवा करना मनुष्य का सबसे बड़ा धर्म
रोहतक। गौड़ ब्राह्मण डिग्री कॉलेज में बुधवार को सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) कैम्प का शुभारंभ अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने किया। उन्होंने कहा कि मानवता की सेवा ही सबसे बड़ी सेवा है। सेवा भाव एक ऐसा भाव है जो मनुष्य को देवत्व का स्थान दिला देता है। मानवता शब्द का सरल शब्दों में मतलब है, ईंसानियत या यूँ कहें मानव का मानव के प्रति सद्भाव यानि मानवता है। आज पाश्चात्य संस्कृति की तरफ युवाओं का रुख ज्यादा बढ़ गया है।

शिविर में मानसिक स्वास्थ्य पर डाला प्रकाश
रोहतक। अखिल भारतीय जाट सूत्रा स्मारक महाविद्यालय में एनएसएस शिविर के तीसरे दिन वॉलेंटियर्स को मानसिक स्वास्थ्य, ध्यान लगाना और साईबर क्राइम पर विस्तृत जानकारी दी गई। पीजीआईएमएस रोहतक के मनोचिकित्सा विभाग की वरिष्ठ प्रोफेसर डॉ. सुजाता सेठी ने विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर आ रहे प्रभावों की जानकारी दी।

116120 रुपये का फ्रॉड करने में दो गिरफ्तार
रोहतक। पुलिस ने 116120 रुपये का फ्रॉड की वारदात में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया। आरोपियों को पेश कोर्ट में किया गया है। थाना प्रभारी अंकिता ने बताया कि कैलाश कॉलोनी निवासी हेमलता की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरू की गई। जांच में सामने आया कि 30 जुलाई 2024 को हेमलता के पास एएससी नाम से लिंक आया। हेमलता को लालच व दबाव देकर अलग-अलग ट्रांजैक्शन से कुल 116120 रुपये ट्रांसफर करवा लिए।

शिविर में नागरिकों की शिकायतों की हुई सुनवाई
रोहतक। जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रदीप कुमार तथा नगराधीश अंकित कुमार ने स्थानीय लघु सचिवालय स्थित वीडियो कॉन्फ्रेंस सभागार में आयोजित समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतों की सुनवाई की तथा संबंधित विभागों के मौके पर उपस्थित अधिकारियों को इन शिकायतों के निपटारे के निर्देश दिए। उन्होंने प्रायटी आईडी से संबंधित शिकायत की सुनवाई करते हुए नगर

अभियान नगर निगम सफाई कार्य में सुधार के लिए निरंतर प्रयासरत: नमिता कुमारी
अभियान का शहर में एक संदेश जाना चाहिए ताकि सभी प्रेरित होकर सफाई कार्य में अहम योगदान दें।

हरिभूमि न्यूज नगर निगम संयुक्त आयुक्त नमिता कुमारी ने बताया कि नगर निगम सफाई कार्य में सुधार के लिए निरंतर प्रयासरत है तथा सफाई कार्य जनभागीदारी के बिना संभव नहीं है। बुधवार को स्वच्छता के कार्य में जनभागीदारी के लिए शहर में कार्यक्रम एनजीओ के पदाधिकारियों के साथ बैठक आयोजित की गई तथा उनसे स्वच्छता के कार्य में सहयोग की अपील की। साथ ही कहा कि नगर निगम सभी के साथ

पूरी दुनियां से पहुंचेंगे आर्य समाज के पांच सौ से ज्यादा प्रचारक

टिटोली में आयोजित होगा अन्तरराष्ट्रीय महासम्मेलन



जन्म जयंती वर्ष एवं आर्य समाज स्थापना के 150 वर्ष पूर्ण होने के अवसर पर अंतरराष्ट्रीय आर्य विद्वत् महासम्मेलन का आयोजन 7, 8, 9 मार्च को होगा। जिसका शुभारंभ विश्व विख्यात योग गुरु स्वामी रामदेव सात मार्च को सुबह दस बजे करेंगे। जबकि नोबेल शांति पुरस्कार विजेता कैलाश सत्यार्थी तथा शहीदे आजम भगत सिंह के भतीजे सरदार किरणजीत सिंह, स्वामी ओमवेश,

चतुर्वेद पारायण महायज्ञ में दक्षिण अफ्रीका से पहुंची पंडिता विजयालक्ष्मी का किया स्वागत

स्वामी हनुवदेश विद्यापीठ आश्रम टिटोली में चल रहे बेटे जी महायज्ञ में दक्षिण अफ्रीका से पहुंची पंडिता विजयालक्ष्मी ने आहुति डाली। बहन प्रवेश आर्या, बहन पूनम आर्या तथा गामोंग महिलाओं ने ओम पट्ट पहनाकर तथा स्मृति देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर यज्ञ खट्वा स्वामी वेदप्रकाश, स्वामी सोमनांद, स्वामी दत्तानन्द, स्वामी सूर्येश, स्वामी आत्मानन्द, स्वामी शुक्रमानन्द सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

यतिधरमान, स्वामी प्रणवानंद, स्वामी धर्मानंद, स्वामी विवेकानंद के अतिरिक्त लगभग 60 आर्य सन्यासी, 100 गुरुकुलों के आचार्य, 100 धर्माचार्य, 100

भजनोपदेशक, 100 वैदिक विद्वान इस कार्यक्रम में पहुंचकर भावी कार्यक्रमों पर मंथन करेंगे। इस आयोजन में भारतीय आर्य भजनोपदेशक परिषद, सांवेदेशिक पुरोहित सभा, श्रीमददयानन्द वैदिक गुरुकुल परिषद, धर्म प्रतिष्ठान, सांवेदेशिक आर्य युवक परिषद, मानव सेवा प्रतिष्ठान विशेष सहयोगी संस्था की भूमिका निभाएंगे। प्रसिद्ध वैदिक विद्वान डॉ. ज्वलंत कुमार एवं महर्षि दयानंद शोधपीठ के अध्यक्ष डॉ रवि प्रकाश आर्य, आचार्य प्रेमपाल शास्त्री, बहन पूनम आर्या के संयोजन में सम्पूर्ण व्यवस्था की जा रही है। इस तीन दिवसीय कार्यक्रम में 9 सत्र रहेंगे। इनके अतिरिक्त सात संगोष्ठीयो का आयोजन किया जाएगा। विरक्त संगोष्ठी की अध्यक्षता स्वामी प्रणवानंद करेंगे जबकि विद्वत् संगोष्ठी में आचार्य वेदप्रिय शास्त्री, पुरोहित संगोष्ठी में आचार्य प्रेमपाल, गुरुकुल संगोष्ठी में आचार्य दर्शन, युवा संगोष्ठी में डॉक्टर अनिल आर्य, आर्य वीरगंगा संगोष्ठी में माता उल्मा यति, भजनोपदेशक संगोष्ठी में सहदेव बेधडक अध्यक्षता करेंगी।

अवैध कॉलोनियों पर प्रशासन की सख्त कार्रवाई से कब्जाधारकों में मचा हड़कंप गांव कन्हेली व सुनारिया में पनप रहीं 4 अवैध कॉलोनियों को तोड़ा

शहरी क्षेत्र में अवैध निर्माण-कॉलोनियों के विरुद्ध अभियान चलाया जा रहा है



यह बोले अधिकारी

जिला प्रशासन द्वारा विभिन्न राजस्व संपदाओं में चिह्नित की गई 86 अवैध कॉलोनियों में किसी तरह की खरीद-फरोख्त न करें। अवैध कॉलोनियों-निर्माण के विरुद्ध तोड़-फोड़ अभियान भविष्य में भी जारी रहेगा। जिला में अवैध निर्माण-कॉलोनी विकसित नहीं होने दी जाएगी।

कच्चा रोड नेटवर्क को तोड़ा गया। इस अभियान के दौरान जिला नगर योजनाकार कार्यालय के अधिकारी, कर्मचारी के अलावा किसी भी अप्रिय घटना से निपटने के लिए पुलिस बल मौजूद रहा। उन्होंने नागरिकों का आह्वान किया है कि वे अपनी जमा पूंजी को अवैध निर्माण या कॉलोनी में निवेश न करें। जिला नगर योजनाकार सुमनदीप ने नागरिकों से अपील की है कि वे अपनी जीवन की पूंजी अवैध निर्माणों में या डीलर-भू-मालिकों के द्वारा काटी जा रही अवैध कॉलोनियों में निवेश न करें क्योंकि इस तरह की विभागीय



अवैध कब्जे हटाने को इयूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त

रोहतक। जिलाधीश धीरेंद्र खड्गटा ने शहर में अनाधिकृत कब्जे हटाने के दौरान कानून व्यवस्था बनाए रखने के दृष्टिकोण इयूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त करने के आदेश जारी किए हैं। जिलाधीश धीरेंद्र खड्गटा द्वारा जारी आदेश के तहत रोहतक के नियंत्रित एवं शहरी क्षेत्र में अनाधिकृत कॉलोनी-संरचनाओं को हटाने के दौरान कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए जिला नगर योजनाकार सुमनदीप को इयूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया गया है। जिलाधीश द्वारा जारी दूसरे आदेश के तहत स्थानीय फेडरस कॉलोनी की गली नंबर-5 में पंचजल पाइपलाइन कनेक्शन प्रक्रिया के दौरान कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग की डिविजन संख्या-2 के उपमंडल अभियंता अनिल कुमार को इयूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया गया है।

कार्यवाही समय-समय पर प्रशासन द्वारा अमल में लाई जाएगी। उन्होंने कहा है कि आमजन अपनी पूंजी को निवेश करने से पहले उनके कार्यालय में किसी भी कार्य दिवस में आकर पूछताछ कर सकते हैं।

राष्ट्रीय स्वयं सेवक अच्छे भारत का निर्माण करें वेबिनार में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मूल मंत्रों को साझा किया

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की चारों एनएसएस को किया जागरूक



हरिभूमि न्यूज

कार्यक्रम अधिकारियों, विद्यालय के अध्यक्षों तथा गांववासियों ने स्वेच्छा से बड़-चढ़कर रक्तदान में भाग लिया तथा एनएसएस के उद्देश्य को पूरा करने में सहयोग दिया। रक्तदान कार्यक्रम में मुख्य

सिंह ने बताया कि किस तरह एनएसएस तेज गति से प्रगति कर रहा है जिसका पूरा श्रेय कार्यक्रम अधिकारियों तथा स्वयंसेवकों के अंदर की सेवा भावना और एक आदर्श भारत बनाने की इच्छा शक्ति को जाता है। प्रो. सविता राठी ने बताया कि एक व्यक्ति की पहचान उसके नाम या पद से ज्यादा उसके स्वयंसेवी होने से होती है तथा रक्तदान के लिए प्रोत्साहित करते हुए कहा कि रक्तदान एक महादान है, जो जीवन बचाने में मदद करता है।

सर छोटू राम ने कमजोर वर्गों के लिए संघर्ष किया
रोहतक। सर छोटू राम की प्रासंगिकता केवल ऐतिहासिक दृष्टि से नहीं, बल्कि समकालीन संदर्भ में भी महत्वपूर्ण है। उनके आदर्शों को आजकल हम एक मजबूत और समान समाज की ओर बढ़ सकते हैं। प्रतिष्ठित शिक्षाविद् एवं भारतीय ऐतिहासिक अनुसंधान परिषद् के अध्यक्ष प्रो. रघुवंद तंवर ने सोमवार को ये यह कहा। वे महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के हरियाणा अध्ययन केंद्र, सर छोटू राम शोध पीठ, इतिहास एवं पुरातत्व विभाग और लोक प्रशासन विभाग के संयुक्त तत्वाधान में बुधवार को रिसर्च टैंडम इन हरियाणा रूरल एंड एबी लाइव विषय पर आयोजित राष्ट्रीय सेमिनार में बतौर की-नोट स्पिकर संबोधन दे रहे थे।



अग्निपथ योजना के बारे में किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज रोहतक विद्यार्थियों को सरकार की अग्निपथ योजना के बारे में जागरूक करने के उद्देश्य के चलते स्थानीय सेना भर्ती कार्यालय द्वारा बुधवार को विभिन्न विद्यालयों में विशेष जागरूकता अभियान चलाया गया। सेना भर्ती कार्यालय की एएआरओ भूपेंद्र सिंह ने अग्निपथ योजना के बारे में विद्यार्थियों को विस्तृत जानकारी दी। सेना भर्ती कार्यालय द्वारा रोहतक जिला के गांव हसनगढ़ आईटीआई व रोहतक आईटीआई में विशेष जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। हसनगढ़ आईटीआई में करीब एक हजार से अधिक और रोहतक आईटीआई में 1200 से अधिक विद्यार्थी जागरूकता कार्यक्रम में उपस्थित रहे। इन कार्यक्रमों में सेना भर्ती कार्यालय से एएआरओ भूपेंद्र सिंह ने विद्यार्थियों को अग्निपथ योजना के तहत भर्ती होने वाले अग्निवीर व अन्य पदों की भर्ती प्रक्रिया के बारे में जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए बताया कि सेना के किसी भी पद पर जाने के लिए सबसे पहले फिटनेस टेस्ट पास करना जरूरी है। इसलिए हमें प्रतिदिन व्यायाम करने के साथ-साथ अपने खानपान का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। उन्होंने कहा कि सेना में भर्ती होना अपने आप में एक बड़े सौभाग्य की बात है। देश सेवा से बड़ी कोई सेवा नहीं है। युवाओं में राष्ट्रीय के प्रति समर्पण को भावना होनी चाहिए। ऐसे में सरकार द्वारा शुरू की गई अग्निवीर योजना बहुत ही महत्वाकांक्षी योजना है।

रोहतक। समाधान शिविर में लोगों की शिकायतें सुनते जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रदीप कुमार। फोटो: हरिभूमि

निगम के अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने प्रायटी आईडी से संबंधित शिकायत के संदर्भ में

जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को सीवर की सफाई करने के निर्देश दिए। परिवार पहचान पत्र में दर्ज वार्षिक आय को कम करवाने से

हथियार के बल पर लूट की वारदात में आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने हथियार के बल पर हुई लूट की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। अर्बन एस्टेट थाना प्रभारी प्रदीप कुमार ने बताया कि गांव बहुअकबरपुर निवासी सचिन की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरू की गई। जांच में सामने आया कि 20 दिसंबर 2023 को सचिन अपनी गाड़ी से पोर्जेटो अस्पताल की तरफ जा रहा था। सचिन जब सेक्टर-4 एक्सटेंशन मोड़ बोहर गोहाना रोड पर पहुंचा तो सचिन ने फोन पर बात करने के लिए गाड़ी को साइड में लगा लिया। उसी समय दो नौजवान युवक आए जो सचिन से बस स्टैंड का पता पूछने लगे। सचिन गाड़ी का शीशा उतारकर बात करने लगा तो युवकों ने हथियार निकाले व सचिन को पीछे बैठने को कहा। दोनों युवक सचिन की गाड़ी में बैठ गए व गाड़ी को लेकर महम रोड की तरफ चल पड़े। मदीना रेडियो स्टेशन कंट्रोल के पास पहुंचकर युवकों ने सचिन का मोबाइल फोन झाड़ियों में फेंक दिया। थोड़ी दूर चलने के बाद सचिन को गाड़ी से नीचे उतार दिया व सचिन की गाड़ी को लेकर महम की तरफ फरार हो गए। जांच के दौरान 4 मार्च को आरोपी सुमित उर्फ काली निवासी इंद्रा कॉलोनी, हिसार को प्रोडक्शन वार्ड पर हासिल कर गिरफ्तार किया गया है।

M.D.S. PUBLIC SCHOOL

MDS

Public School, Madina (Rohtak)

AN ENGLISH MEDIUM SCHOOL
AFFILIATED TO CBSE (531600)

REQUIRED

English fluent, innovative & enthusiastic teachers who are versed according to the norms of CBSE

The positions we have available are:

- PGT :- English, Biology, History, Geography, Political Science, Physical Education, Music
- TGT:- English, Spoken English - 1, Maths, Science, G.K. and Reasoning, French, Skt
- PRT:- Maths, Information Technology, GK,
- Typist, Activity Teacher, Dance Teacher (Female Preferred)
- Office Assistant for Technical Work (MIS, CSBE, ETC.), Accountant - Must have computer knowledge (Female Preferred)

Salary No Bar for deserving candidates interested candidates may walk in for interview on (March 8, 2025), Saturday or any working day between 10:00 a.m. to 1:30 p.m.

Transport facility available from Rohtak (for Staff Members)

Bring hardcopy of CV along with you.

- 7419407800, 90688 40661
- Mdsstaff123@gmail.com
- Near Toll Plaza NH - 9 Madina

सहयोग देंगे
संयुक्त आयुक्त ने बताया कि बैठक के दौरान एनजीओ के पदाधिकारियों ने अभियान के साथ जुड़ने व बड़-चढ़ कर भाग लेने के लिए अपनी सहमति दी तथा उन्होंने कहा कि हम सब स्वच्छता के कार्य में पूर्ण सहयोग करेंगे तथा अन्य व्यक्तियों को भी इस अभियान में जोड़ेंगे। इसके अतिरिक्त सभी को अवगत करवाया गया कि आपका स्वच्छता के प्रति यह जज्बा शहर के काम आयेगा। उन्होंने कहा कि वर्तमान स्वच्छ सर्वेक्षण-2024 का कार्य प्रगति पर है तथा उसमें सभी के प्रयास से ही स्वच्छता रैकिंग में श्रेष्ठ अंक प्राप्त कर सकते हैं। सभी से अपील की गई कि स्वच्छता के कार्य में नगर निगम का सहयोग करें।

रोहतक। कार्यक्रम को संबोधित करती वक्ता। फोटो: हरिभूमि

मिलकर सबसे पहले सोनीपत रोड चलायेगा तथा अभियान के तहत सभी के साथ मिलकर जनभागादारी

साइबर क्राइम से बचने के तरीके बताए



रोहतक। पंडित नेकी राम शर्मा राजकीय महाविद्यालय में साइबर क्राइम विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। मुकेश भारद्वाज ने साइबर क्राइम, फेकट कार्ड धोखाधड़ी, आधार कार्ड और बैंक अकाउंट की चोरी, साइबर ठगी आदि जैसे अनेक साइबर अपराध के तरीकों से सावधान रहने की जानकारी देकर जागरूक किया। प्राचार्य डॉ. लोकाेश बल्लभ ने विद्यार्थियों को सचेत रहने का संदेश दिया। कार्यक्रम का संचालन महिला प्रकोष्ठ की संयोजिका प्रोफेसर रेणू राना ने किया।

नकल रहित परीक्षा के लेकर शिक्षा विभाग अलर्ट, एक विद्यार्थी का बना यूएमसी

- डीसी एवं एसपी परीक्षा केंद्रों पर कड़ी नजर
- दसवीं कक्षा के एक छात्र की जुराब में मिली नकल

हरिभूमि न्यूज़ | रोहतक

नकल रहित परीक्षा करवाने को लेकर शिक्षा विभाग और अधिक सख्त हो गया है। उड़नदस्ते रोजाना परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण कर व्यवस्था का जायजा ले रहे हैं। इसके साथ ही जिला पुलिस की तरफ से महिला पुलिस बल तैनात किया गया है। इस दौरान विद्यार्थियों की जांच पड़ताल एवं चैकिंग के बाद ही परीक्षा केंद्रों में प्रवेश दिया जा रहा है। डीसी एवं एसपी परीक्षा



रोहतक। परीक्षा केंद्र का निरीक्षण करते हुए एसडीएम फ्लाईंग टीम।

केंद्रों पर नजर बनाए हुए हैं। बुधवार को हरियाणा बोर्ड की दसवीं और बारहवीं की परीक्षा थी। इस दौरान एसडीएम फ्लाईंग रोहतक ने अंकित कुमार के नेतृत्व में विभिन्न परीक्षा केंद्रों का दौरा किया। जब फ्लाईंग

गवर्नमेंट गल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल मॉडल टाउन में निरीक्षण कर रही थी तो दसवीं कक्षा के एक बच्चे की जुराब में नकल पाई गई, जिसको मौके से बरामद कर फ्लाईंग टीम ने उसका यूएमसी बना दिया। इस टीम में विकास शर्मा, विकास दलवाल तथा पूनम शामिल रहे।

यहां भी किया निरीक्षण

इसके अलावा फ्लाईंग टीम ने गवर्नमेंट गल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल गांधीनगर, गवर्नमेंट बॉयज सीनियर सेकेंडरी स्कूल गांधीनगर, गल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल मॉडल टाउन, जाट सीनियर सेकेंडरी स्कूल, सुंदरपुर आदर्श गुरुकुल और सिंहपुरा खुद गवर्नमेंट

10 सेंटें पर 32 विद्यार्थियों ने दी परीक्षा

वहीं बारहवीं कक्षा का कृषि और फिलासफी का पेपर था, इसके लिए जिले के 10 सेंटें पर 32 बच्चों ने परीक्षा दी और एक बच्चा अनुपस्थित रहा। बता दें कि कुल 33 बच्चों ने परीक्षा देनी थी। यहां ये भी बता दें कि बारहवीं कक्षा में कोई भी यूएमसी नहीं बना। अब वीरवार यानी 6 मार्च को बारहवीं कक्षा का फाइन आर्ट का पेपर है।

पुलिस बल तैनात

परीक्षा को सुचारू रूप से चलाने के लिए परीक्षा केंद्रों के बाहर पुलिस बल तैनात किया गया है। पुरुष पुलिस कर्मियों के साथ-साथ महिला पुलिस को परीक्षा केंद्रों पर तैनात किया गया है। एसपी की तरफ से सख्त हिदायत है कि बिना चैकिंग के विद्यार्थियों को केंद्र में प्रवेश न दिया जाए।

सीनियर सेकेंडरी में भी निरीक्षण किया। इन सभी केंद्रों पर परीक्षा व्यवस्था सही पाई गई तथा सभी परीक्षा केंद्रों पर परीक्षाएं सुचारू रूप से चल रही। बता दें कि बुधवार को दसवीं कक्षा का फिजिकल एजुकेशन, संस्कृत, होम साइंस आदि वैकल्पिक विषयों का पेपर था तथा बारहवीं कक्षा का कृषि और फिलासफी का पेपर था।

दसवीं में 113 बच्चे रहे अनुपस्थित

हरियाणा बोर्ड की दसवीं और बारहवीं की परीक्षाएं चल रही हैं। बुधवार को दसवीं कक्षा का फिजिकल एजुकेशन, संस्कृत, होम साइंस आदि वैकल्पिक विषयों का पेपर था। इस दौरान 44 सेंटें पर 8544 बच्चों ने परीक्षा देनी थी, इनमें से 8431 विद्यार्थी परीक्षा में उपस्थित हुए और 113 बच्चों ने परीक्षा नहीं दी। वैकल्पिक विषयों की परीक्षा होने के कारण बच्चों ने अपने अपने विषय की परीक्षा ध्यानपूर्वक दी। बच्चों ने कहा कि पेपर काफी आसान था। विद्यार्थियों ने बताया कि अब 7 मार्च को उनका हिंदी विषय का पेपर है।

देश-विदेश से लाखों श्रद्धालु बाबा मस्तनाथ से आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए पहुंच रहे

बाबा मस्तनाथ की पुण्य स्मृति पर मेला आज से पूरा मठ भक्तिमय वातावरण में जगमगाया

हरिभूमि न्यूज़ | रोहतक

परम पूज्य सिद्ध शिरोमणि बाबा मस्तनाथ की पुण्य स्मृति में आयोजित होने वाले तीन दिवसीय भव्य मेले की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। 6 मार्च से 8 मार्च 2025 तक चलने वाले इस मेले को लेकर श्रद्धालुओं में जबरदस्त उत्साह देखा जा रहा है। पूरा मठ रंग-बिरंगी रोशनीयों और फूलों की मनमोहक सजावट से आलोकित हो उठा है। देश-विदेश से लाखों श्रद्धालु इस ऐतिहासिक मेले में बाबा मस्तनाथ जी के दर्शन व आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए पहुंच रहे हैं। इस वर्ष मेले की भव्यता को और अधिक बढ़ाने के लिए विशेष सजावट की गई है।

भजन-कीर्तन का किया गया आयोजन

भजन-कीर्तन का भव्य आयोजन किया गया है, जिसमें प्रसिद्ध भजन मंडलियों अपने मधुर भजनों से सभी को भक्ति-रस में सराबोर करेंगी। श्रद्धालु बाबा मस्तनाथ जी के भजन गाते हुए उनके प्रति अपनी श्रद्धा व्यक्त कर रहे हैं। श्रद्धालुओं की सुविधा और आराम को ध्यान में रखते हुए विशेष



व्यवस्थाएँ की गई हैं जिसमें पेयजल और भोजन की समुचित व्यवस्था की गई है, जिससे किसी को कोई असुविधा न हो। विशेष भंडारों की व्यवस्था की गई है, जहाँ श्रद्धालुओं को निशुल्क प्रसाद वितरित किया जाएगा। सुरक्षा के दृष्टिकोण से मठ परिसर और आसपास के क्षेत्रों में पुलिस बल और सुरक्षाकर्मियों की तैनाती की गई है।

मेले के दौरान अनुशासन बनाए रखने की अपील

मठ प्रबंधन समिति ने श्रद्धालुओं से अपील की है कि वे मेले के दौरान अनुशासन बनाए रखें और आध्यात्मिक वातावरण का आनंद लें। यह मेला धार्मिक और आध्यात्मिक दृष्टि से तो महत्वपूर्ण है ही, साथ ही सांस्कृतिक और सामाजिक दृष्टिकोण से भी इसका विशेष स्थान है। इस आयोजन का उद्देश्य सिद्ध शिरोमणि बाबा मस्तनाथ की शिक्षाओं और उनके संदेशों को जन-जन तक पहुंचाना है। बाबा मस्तनाथ का जीवन सद्भाव, भक्ति और जनसेवा की प्रेरणा देता है, जिसे यह मेला जीवंत रूप में प्रस्तुत करता है। भक्तों के लिए यह मेला आस्था, सेवा, और आध्यात्मिक ऊर्जा से परिपूर्ण एक अद्भुत अवसर है, जो हर वर्ष उनकी श्रद्धा और समर्पण को और अधिक सुदृढ़ करता है।



रोहतक। परीक्षा केंद्र का निरीक्षण करते हुए एसडीएम फ्लाईंग टीम।

सीसीटीवी से रखी जाएगी नजर

सीसीटीवी की सहायता से पूरे मेले पर नजर रखी जा रही है, ताकि किसी प्रकार की अव्यवस्था न हो। हर वर्ष की तरह इस बार भी मेले में देश-विदेश से हजारों श्रद्धालुओं के पहुंचने की संभावना है। बाबा मस्तनाथ जी के अनुयायियों, भक्तजनों और संत-महत्माओं के अलावा, अन्य धर्मों और समुदायों के लोग भी इस आध्यात्मिक मेले में शामिल होते हैं, जो बाबा के सर्वधर्म समभाव और मानव सेवा के सिद्धांतों को प्रमाणित करता है। मठ के सेवकों और भक्तों में इस आयोजन को लेकर विशेष उत्साह देखा जा रहा है। सभी लोग अपने-अपने स्तर पर सेवा कार्यों में योगदान दे रहे हैं।

विद्युत साज-सज्जा के सजाया गया मठ

मठ परिसर के प्रवेश द्वार से लेकर मुख्य मंदिर तक हर ओर भव्य तोरण द्वार, रंगीन ध्वज और फूलों की आकर्षक सजावट की गई है। मठ को विशेष विद्युत साज-सज्जा से सज्जाया गया है, जिससे संपूर्ण वातावरण भक्तिमय हो गया है। बाबा मस्तनाथ जी की समाधि स्थल पर भी सुगंधित पुष्पों और भव्य दीपमालाओं से श्रृंगार किया गया है। श्रद्धालु इस अलौकिक नजारे को देखकर भाव-विभोर हो रहे हैं। मेले के शुभारंभ के साथ ही विशेष पूजा-अर्चना की जाएगी। बाबा मस्तनाथ जी के आध्यात्मिक उपदेशों और शिक्षाओं को जन-जन तक पहुंचाने के लिए प्रवचन सत्र आयोजित किए जा रहे हैं, जिसमें देशभर के संत-महत्मा, धर्मगुरु और विद्वान सम्मिलित होंगे।

कार्यशाला में उपलब्ध कंटेंट्स की फैक्ट चेकिंग का महत्व किया रेखांकित

- फैक्टशाला यूनिवर्सिटी नेटवर्क के तत्वावधान में कार्यक्रम का किया आयोजन

हरिभूमि न्यूज़ | रोहतक

आज के सूचना विस्फोट के युग में मीडिया साक्षरता के महत्व तथा विभिन्न संचार माध्यमों में उपलब्ध कंटेंट्स की फैक्ट चेकिंग के महत्व को रेखांकित करते हुए महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग में फैक्टशाला यूनिवर्सिटी नेटवर्क के तत्वावधान में कार्यशाला का आयोजन किया गया। प्रतिष्ठित फैक्टशाला प्रशिक्षक, मीडिया शिक्षक तथा



रोहतक। कार्यशाला को सम्बोधित करते एमडीयू के एलुमनस डॉ. सतनाम सिंह।

एमडीयू के एलुमनस डॉ. सतनाम सिंह ने- मीडिया लिटरेसी एण्ड क्रिटिकल थिंकिंग विषय पर कार्यशाला का संचालन किया। डॉ. सतनाम सिंह ने अपने विस्तृत संबोधन में मीडिया साक्षरता को समय की जरूरत बताया। साथ ही, क्रिटिकल थिंकिंग के महत्व को उन्होंने रेखांकित किया। डॉ. सतनाम सिंह ने अपनी प्रस्तुति में मीडिया लिटरेसी, क्रिटिकल थिंकिंग, फैक्ट चेकिंग, काउंटरिंग, डिस् इन्फॉर्मेशन एण्ड मिस इन्फॉर्मेशन का उदाहरण सहित व्याख्या की।

वैश्य इंस्टिट्यूट ऑफ फार्मास्यूटिकल एजुकेशन एंड रिसर्च में सेमिनार का किया आयोजन

- सेमिनार का उद्देश्य दवाइयों की सुरक्षा व उनके प्रभावों के बारे में जानकारी साझा करना रहा

हरिभूमि न्यूज़ | रोहतक

वैश्य फार्मसी कॉलेज में बीफार्मसी एवं डीफार्मसी के विद्यार्थियों के लिए जन-औषधि दिवस के उपलक्ष्य में सेमिनार का आयोजन किया गया। सेमिनार का उद्देश्य दवाइयों की सुरक्षा, उनकी निगरानी और उनके प्रभावों के बारे में जानकारी साझा करना रहा। प्रमुख विशेषज्ञ संजय सूरि (पूर्व अवर सचिव, डिपार्टमेंट ऑफ फार्मास्यूटिकल्स, मिनिस्ट्री ऑफ केमिकल एंड फर्टिलाइजर्स, गवर्नमेंट ऑफ इंडिया) एवं स्पीकर ओम प्रकाश वर्मा (नोडल ऑफिसर,

उप-आबकारी एवं कराधान आयुक्त एवं टैक्स बार एसोसिएशन के बीच चर्चा

हरिभूमि न्यूज़ | रोहतक

उप-आबकारी एवं कराधान आयुक्त (बिक्री कर) एवं टैक्स बार एसोसिएशन के बीच बुधवार को जीएसटी एमनेस्टी स्कीम 2024 के संबंध में एक महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई। बैठक का उद्देश्य व्यापारिक समुदाय को इस योजना के लाभों एवं नियमों की जानकारी प्रदान करना था। उप-आबकारी एवं कराधान आयुक्त (बिक्री कर) सुरेश कुमार बोडवाल ने स्कीम के मुख्य बिंदुओं और डॉ. चंद्र गर्ग (कोषाध्यक्ष), नितिन तायल (गवर्निंग बॉडी सदस्य), लविश शर्मा आदि मौजूद रहे।

जीएसटी एमनेस्टी स्कीम 2024 पर बैठक का किया आयोजन



रोहतक। बैठक का उद्देश्य व्यापारिक समुदाय को इस योजना के लाभों एवं नियमों की जानकारी प्रदान करना था।

समाधान करने का एक सुनहरा अवसर प्रदान करती है। इस योजना के तहत बकाया जीएसटी टैक्स राशि पर ब्याज एवं जुर्माने में पूर्ण रियायत दी जाएगी। इस स्कीम के तहत पूरा टैक्स जमा करवाना अनिवार्य होगा। यह स्कीम जीएसटी कानून के शुरुआती तीन साल 2017-18, 2018-19 एवं 2019-20

पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में राघव प्रथम



रोहतक। श्री लाल नाथ हिंदू महाविद्यालय में गणित विभाग के तत्वावधान में मैथेमेटिकल पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। गणित विभागध्यक्ष एवं संयोजिका डॉ. मीनाक्षी गुणगानी ने बताया कि गणित विभाग द्वारा आयोजित इस तरह की प्रतियोगिताओं से छात्रों को अपना कौशल विकसित करने और आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायता मिलती है। गणित की महत्व से कलाकार डिजाइनिंग के क्षेत्र में नई ऊंचाइयां हासिल कर सकते हैं। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने ज्योमेट्री, ट्रिगोनमेट्री, कैलकुलस, विख्यात मैथेमेटिशियंस, दैनिक जीवन में गणित, समाधान, संख्या पद्धति आदि से संबंधित पोस्टर बनाए। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान राघव, द्वितीय स्थान आरती, तृतीय स्थान कशिश जैन तथा सातवां पुरस्कार विश्वजीत और अंतिमाने ने हासिल किया। प्रतियोगिता में निगमक मंडल की भूमिका डॉ. मीनाक्षी गुणगानी, डॉ. सक्ती कपूर, सोहन ने निभाई। प्रतियोगिता का संचालन डॉ. प्रियंका साहनी, संतोष के दिशा निर्देशन में किया गया। प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार तनेजा ने कहा कि इस तरह की प्रतियोगिताएं छात्र-छात्राओं के कौशल विकास एवं सृजनात्मक शक्ति का विकास करने और विद्यार्थियों का मनोबल बढ़ाने लिए बेहद आवश्यक है।

निरीक्षण कुलपति और डायरेक्टर ने शिशु रोग विभाग की इमरजेंसी का किया निरीक्षण

तय समय के अंदर बनाएं बर्थ सर्टिफिकेट : कुलपति

- शिशुओं के इलाज में काम आने वाली सभी मशीनों को जल्द से जल्द खरीदा जाए

हरिभूमि न्यूज़ | रोहतक

पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. एचके अग्रवाल व निदेशक डॉ. एसके सिंघल ने बुधवार को आपातकालीन विभाग स्थित शिशु रोग विभाग की इमरजेंसी का निरीक्षण किया और अधिकारियों को जरूरी दिशा-निर्देश दिए। कुलपति डॉ. एचके अग्रवाल ने कहा कि शिशुओं के इलाज में काम आने वाली सभी मशीनों को प्राथमिकता के आधार पर जल्द से जल्द खरीदा जाए। उन्होंने कहा कि



वे नहीं चाहते कि आपातकाल विभाग में किसी भी शिशु को कोई परेशानी आए, ऐसे में इस विभाग में सभी चिकित्सा उपकरण होने जरूरी हैं। इसके बाद उन्होंने कमरा नंबर 2 का निरीक्षण किया जहां पर उन्होंने बिना एप्रन पहने चिकित्सकों को वापिस भेजते हुए



सख्त आदेश दिए कि कोई भी चिकित्सक व इंटरन बिना एप्रन पहने ड्यूटी पर नहीं आएगा। डॉ. एचके अग्रवाल ने वहां आए मरीजों व उनके परिजनों से भी बात की जिन्होंने वहां मिल रहे इलाज पर संतुष्टि जाहिर की। डॉ. अग्रवाल ने कहा कि सुरक्षा कर्मियों की ड्यूटी

हरि माह रोशन के आधार पर लगनी चाहिए। निदेशक डॉ.एस.के. सिंघल ने बताया कि इसके पश्चात कुलपति डॉ.एच.के. अग्रवाल ने मॉडिकल रिकॉर्ड विभाग का निरीक्षण करते हुए कर्मचारियों को सख्त हिदायत दी कि जब भी चिकित्सक वार्ड की

कर्मियों को दी हिदायत

डॉ. एचके अग्रवाल ने जन्म एवं मृत्यु प्रमाण पत्र विभाग का निरीक्षण करते हुए कर्मचारियों को हिदायत दी कि तय समय से पहले ही आमजन को जन्म व मृत्यु प्रमाण पत्र उपलब्ध करवाए जाएं, यदि शिवा वजह किसी भी आमजन को परेशान किया गया तो वे उस पर कड़ा एक्शन लेंगे। उन्होंने कहा कि यहां पर पूरे प्रदेश से लोग जन्म व मृत्यु प्रमाण पत्र बनवाने आते हैं तो ऐसे में हमारा प्रयास होगा चाहिए कि हर व्यक्ति का कार्य समय से पहले पूरा करके दे सकें कि जब कोई व्यक्ति मृत्यु प्रमाण पत्र लेना आता है तो वह पहले ही काफी मानसिक परेशानी से जूझ रहा होता है, ऐसे में यदि हम उसका कार्य समय से कर देते हैं तो उससे उसका कुछ तो राहत अवश्य मिलती है।