तापमान
अधिकतम 40 .4 डिग्री
न्यूनतम 22 .8 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 1 मई 2025

13 कान्हा जी माखन चोर नहीं बल्कि भक्तों का ...

14 केवल 12 दिन आएगी नहर, जलघर में स्टोर होता ...

खबर संक्षेप

कानून व्यवस्था के लिए ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त

रोहतक। जिलाधीश धीरेंद्र खडग़टा ने गांव किसरैंटी की गली नंबर 327 में अनाधिकृत कब्जे को हटाने के दौरान कानून व्यवस्था बनाए रखने के दृष्टिगत सांपला के खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया है। पुलिस अधीक्षक द्वारा ड्यूटी मजिस्ट्रेट के साथ महिला पुलिस सहित पर्याप्त पुलिस बल तैनात किया जाएगा तथा पुलिस बल के प्रभारी निरंतर ड्यूटी मजिस्ट्रेट के संपर्क में रहेंगे।

271986.67 मीट्रिक टन गेहूं की हुई खरीद

रोहतक। कलानौर मंडी से एफसीआई द्वारा 8142 व हरियाणा राज्य वेयरहाऊस कोरपोरेशन द्वारा 20400 , किलोई मंडी से 24310.80 , लाखनमाजरा मंडी से 26003.10 , मदीना मंडी से 13301.20 , महम मंडी से 44669.50 , रोहतक मंडी में 77502.47 मीट्रिक टन, सांपला मंडी से 39472 व सांघी मंडी के 18185.60 मीट्रिक टन को मिलाकर कुल 271986.67 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद जा चुकी है।

75वीं वर्षगांठ पर स्टेट लेवल सेमिनार 7 को

रोहतक। भारत सरकार के सांख्यिकी एवं कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय ने नेशनल सैंपल सर्वे की 75वीं वर्षगांठ के उपलक्ष में स्टेट लेवल सेमिनार के आयोजन के लिए महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के सांख्यिकी विभाग को चयनित किया है। ये स्टेट लेवल सेमिनार एमडीयू के सांख्यिकी विभाग में 7 मई को आयोजित किया जाएगा।

एसजेके कॉलेज में हुआ प्लेसमेंट ड्राइव

रोहतक। सत जीन्दा कल्याणा महाविद्यालय कलानौर में प्लेसमैंट सेल व कम्पयूटर विभाग के संयुक्त तत्वाधान प्लेसमैंट ड्राइव का आयोजन किया गया। जिसमें बीसीए व बीएससी के सात विद्यार्थियों को फर्स्ट रांउड में चयनित किया गया तथा फाईनल राउंड में चयनित होने वाले विद्यार्थियों में अंश, धर्मेश और साहिल शामिल रहे। प्राचार्य डॉ. नरेश कुमार दुआ ने चयनित हुए विद्यार्थियों के उज्जवल भविष्य की कामना की।

गोयल क्रिकेट क्लब ने 7 विकेट से दर्ज की जीत

रोहतक। एमएस सरस्वती क्रिकेट ग्राउंड पर बुधवार को खेले गए 40 ओवर के मुकाबले में गोयल क्रिकेट क्लब ने वीसीए रोहतक एकादश को सात विकेट से हराकर शानदार जीत हासिल की। मैच में गोयल क्रिकेट क्लब ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाज़ी करने का निर्णय लिया। गेंदबाज़ों के शानदार प्रदर्शन के दम पर गोयल क्लब ने वीसीए रोहतक एकादश को महज 105 रन पर ऑलआउट कर दिया।

ग्राहक बनकर पहुंची पुलिस, तीन युवती व तीन युवक पकड़े

होटल की आड़ में चल रहा था देह व्यापार पुलिस की छापेमारी में छत से कूदा युवक

- असम और वेस्ट बंगाल से लड़कियों को लाया गया
- छत से कूदे युवक को पीजीआई में भर्ती कराया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पुलिस ने नए बस स्टैंड के पर स्थित कुछ होटलों पर बुधवार को अचानक छापेमारी की, जिससे वहां चल रहे देह व्यापार का पर्दाफाश हुआ। इस दौरान आस-पास के होटलों में हड़कंप मच गया। वहीं, एक युवक डर के कारण होटल की छत से कूद गया। साथ ही इस कार्रवाई में तीन युवती और तीन युवकों को गिरफ्तार किया गया है, जिन पर देह व्यापार में शामिल होने का आरोप है।

पुलिस मामले में जांच कर रही है। डीएसपी गुलाब सिंह ने अभियान की अगुवाई की। उन्होंने बताया कि पुलिस को लगातार होटलों में देह व्यापार की सूचना मिल रही थी। इसी के चलते बस स्टैंड के पास एक होटल में छापेमारी की है। इस दौरान होटल से 3 युवती को देह व्यापार में संलिप्त पाया गया है। होटल में 3 ग्राहक भी मिले है, जिन्हें हिरासत में लिया गया है। पुलिस मामले में पूछताछ कर रही है।

युवतियों को बाहर से लाए

पुलिस ने देह व्यापार में शामिल 3 युवतियों से पूछताछ की है। तीनों लड़कियां बाहर से लाई गई हैं। इनमें एक असम, दूसरी वेस्ट बंगाल की रहने वाली है। वहीं तीसरी लड़की रायपुर छत्तीसगढ़ की रहने वाली है। तीनों को बहला फुसला कर व पैसे का लालच देकर लाया हुआ है।

रोहतक। होटल में छापेमारी करके बाहर आते डीएसपी गुलाब सिंह ।

एक होटल से निकलती युवती। फोटो : हरिभूमि

रोहतक। युवती और युवकों को पकड़कर ले जाते पुलिस कर्मी।

रोड पर जमा भीड़। फोटो : हरिभूमि

ग्राहक भेजकर पुलिस ने पुष्टि की

पुलिस टीम ने होटलों में फर्जी ग्राहक भेजकर स्थिति की पुष्टि की। ग्राहक बनकर पुलिसकर्मी ने युवती मांगी। जब होटल मालिक ने लड़की उपलब्ध करवाई तो मामले का खुलासा हुआ। इसके बाद, पुलिस और महिला पुलिस की टीमों ने एक साथ अलग-अलग होटलों पर छापेमारी की।

होटल से शक्ति वर्धक गोलियां बरामद

पुलिस के अनुसार होटल के अंदर अनैतिक देह व्यापार के साथ ही कुछ गोलियां भी मिली है जो शरीर में ताकत लाने के लिए प्रयोग की जाती है। ये शक्तिवर्धक दवाइयां ग्राहकों को उपलब्ध करवाई जाती थी। इसके साथ ही पकड़े गए ग्राहकों से भी पूछताछ चल रही है।

की जा रही पूछताछ

सूचना मिलने के बाद होटल मालिक पीछे के दरवाजे से फरार हो गया। जबकि उसके साथी को पकड़ा गया है। साथ ही रिसेप्शन पर बैठी एक युवती को भी पकड़ा गया है। पुलिस मामले में पकड़े गए आरोपियों से पूछताछ कर रही है।-गुलाब सिंह, डीएसपी

रोहतक। स्कूल पर कार्रवाई का विरोध जताते हुए स्कूल संचालिका।

नौनंद में बिना मान्यता प्राप्त चल रहा स्कूल

स्कूल बंद कराने पहुंची टीम का स्कूल संचालिका ने किया विरोध

- दो घंटे तक चलता रहा हंगामा अधिकारियों से किया दुर्व्यवहार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सांपला

कस्बे के गांव नौनंद में स्थित स्कूल को शिक्षा विभाग ने बंद कर दिया है। स्कूल को एक महीने पहले बंद करने का नोटिस दिया गया था। बुधवार सुबह 11 बजे क्लस्टर हेड अपनी टीम के साथ स्कूल पहुंचे। आरोप है कि स्कूल संचालिका ने टीम के साथ दुर्व्यवहार किया। उन्होंने स्कूल बंद करने से इनकार कर दिया। इस पर क्लस्टर हेड ने सांपला एसडीएम को सूचित किया और पुलिस बुलाई।

स्कूल संचालिका ने महिलाओं के साथ एक कमरे में बैठकर विरोध किया। पुलिस के साथ हाथापाई की कोशिश भी की। पुलिसकर्मियों ने महिलाओं को बाहर निकाला। इस दौरान करीब दो घंटे के विरोध के बाद शिक्षा विभाग और पुलिस ने स्कूल पर ताला लगा दिया। इससे पहले भी जिले में दर्जनों स्कूलों को नोटिस देकर बंद किया जा चुका है।

4 बार आवेदन किया नहीं मिली मान्यता

स्कूल संचालिका का कहना है कि वह पिछले 8 साल से स्कूल चला रही हैं। उन्होंने बताया इस दौरान 4 बार मान्यता के लिए आवेदन किया, लेकिन मान्यता नहीं मिली। अब ऐसे ही स्कूल बंद नहीं होने देंगे।

दो बार नोटिस दिया अब कार्रवाई

क्लस्टर हेड सुभाष सांगवान ने बताया कि स्कूल को बंद करने के लिए पिछले एक महीने में दो बार नोटिस दिया गया था। स्कूल की दीवार पर भी नोटिस चिपकाया गया था। स्कूल संचालिका ने शिक्षा विभाग की टीम के साथ दुर्व्यवहार किया और कहा कि स्कूल को किसी भी हालत में बंद नही होने देंगी। हंगामा होते देख अधिकारियों ने पुलिस की सहायता मांगी। सूचना पाकर सांपला थाना से पुलिस अधिकारी महिला कर्मियों के साथ स्कूल पहुंचे। वही मौके पर पहुंची पुलिसकर्मियों और शिक्षा विभाग की टीम के सामने स्कूल संचालिका ने हंगामा किया। दो घंटे तक हंगामा चलता रहा। इसके बाद शिक्षा विभाग, पुलिस प्रशासन की सहायता से स्कूल को ताला लगा पाया।

भैयापुर व बोहर गांव में चला पीला पंजा, मची हड़कंप

6.5 एकड़ भूमि में विकसित की जा रही दो अवैध कॉलोनियां जमींदोज

- अवैध कॉलोनियों में पक्का व कच्चा रोड नेटवर्क, एक अवैध निर्माण, 7 नींव, सीवरेज सिस्टम, आरसीसी चारदीवारी को किया गया ध्वस्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

अवैध निर्माण पर प्रशासन की कार्रवाई जारी है। अवैध निर्माण करने वाले लोगों की लिस्ट बनाकर नोटिस भेजे जा रहे हैं। नहीं मानने पर कार्रवाई की जाती है। इसी कड़ी में गांव भैयापुर व बोहर में लगभग 6.5 एकड़ भूमि में विकसित की जा रही दो अवैध कॉलोनियों को तोड़ा गया। अधिकारियों के साथ भारी तादाद में पुलिस बल मौजूद रहा।

जिला उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा ने बताया कि इस अभियान के दौरान भैयापुर व बोहर गांव में लगभग 6.5 एकड़ भूमि पर विकसित की जा रही दो कॉलोनियों में एक अवैध निर्माण, 7 नींव, कच्चा व पक्का रोड नेटवर्क को तोड़ा गया। इस दौरान जिला नगर योजनाकार कार्यालय के अधिकारी, कर्मचारी के अलावा किसी भी अप्रिय घटना से निपटने के लिए पुलिस बल मौजूद रहा।

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 कालोनियों में निवेश न करें क्योंकि इस तरह की विभागीय कार्रवाई समय-समय पर प्रशासन द्वारा अमल में लाई जायेगी। 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।

क्रेडिट कार्ड से 1.60 लाख की ठगी के मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। साइबर थाना की टीम ने क्रेडिट कार्ड से हुई 1 लाख 60 हजार रुपये की ठगी की वारदात में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया। आरोपियों को कोर्ट में पेश किया गया है। साइबर थाना प्रभारी कुलदीप सिंह ने बताया कि लक्ष्मीनगर निवासी सोनू की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि 11 अप्रैल को सोनू के पास रिवार्ड प्वाइंट रिडिम करने के लिए कॉल आई। सोनू के पास उन्होंने एक लिंक भेजा। लिंक पर क्लिक करने के बाद सोनू से क्रेडिट कार्ड की डिटेल मांगी। सोनू के क्रेडिट कार्ड से 2 लाख 30 हजार 596 रुपये कटने गए। क्रेडिट कार्ड से फ्लिपकार्ट से 70198 रुपये की खरीददारी का मैसज आया। सोनू ने फ्लिपकार्ड से आर्डक कैंसिल करवा दिए जिससे 70198 रुपये सोनू के वापिस आ गए।

आतंकवाद के खिलाफ निकाला कैंडल मार्च

रोहतक। आतंकवाद के खिलाफ कार्रवाई की मांग को लेकर पीजीआई के कर्मचारियों ने बुधवार को कैंडल मार्च निकाला। इस दौरान कर्मचारी छात्र चौक से लेकर मेडिकल मोड़ तक गए और केंद्र सरकार से आतंकवाद के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग की। प्रदर्शन में पीजीआई के छात्र भी शामिल रहे। सभी ने पहलगाम में शहीद हुए पर्यटकों को श्रद्धांजलि दी।

संपत्तिकर वसूली के दिए गए नोटिस, न भरने पर होगी कार्रवाई

रोहतक। नगर निगम में बुधवार को आयुक्त धमेंद्र सिंह ने संपत्तिकर शाखा के अधिकारियों के साथ बैठक की। उन्होंने कहा कि सम्पत्तिकर वसूली के लिए निरंतर प्रर्यासरत रहे तथा बकायादारों को तुरंत प्रभाव से नोटिस जारी किए जाए। संपत्तिकर न भरने वालों पर कार्रवाई करें तथा दिए गए नोटिसों की समयावधि उपरांत सीलिंग की कार्रवाई की जाए। बैठक में सम्पत्तिकर वसूली के लिए एक गहन विचार-विमर्श भी किया गया ताकि अधिक से अधिक संपत्तिकर जमा करवाया जा सके। उन्होंने बैठक में अधिकारियों को यह भी निर्देश दिया कि सभी वार्ड इंजार्च फिल्ड में कार्य करें तथा प्रतिदिन नोटिस वितरण कर कार्य करवाना सुनिश्चित करें। इसके अतिरिक्त सम्पत्ति को स्वत प्रमाणित करने के कार्य में तेजी लाई जाए तथा वार्ड सदस्यों से भी इस कार्य में सहयोग लिया जाए। आज भी निगम की टीम द्वारा सम्पत्तिकर बकायादारों को काठमंडी, सुनारियां रोड व गांव बोहर में नोटिस वितरित किए गए।

युवा नौकरी देने वाले बने, ना कि लेने वाले

रोहतक। वैश्य तकनीकी संस्थान में आईआईसी के तत्वाधान सेमिनार का आयोजन किया गया, जिसमें मुख्य वक्ता बाबा मस्तनाथ यूनिवर्सिटी के कामर्स डिपार्टमेंट की विभागाध्यक्ष डॉ. जसप्रीत दहिया रही। डॉ. जसप्रीत ने कहा कि युवा नौकरी देने वाले बने ना कि लेने वाले, वे किस प्रकार अपने स्टार्टअप्स में निवेश कर इकोनॉमी का लाभ प्राप्त करें। प्राचार्य संजीव गुप्ता, राजन सरीन एवं पवन गर्ग ने विद्यार्थियों को एंटरप्रेन्योर बनने के लिए प्रोत्साहित किया। बिंदु सिंह, कंचन बाला, नीति जैन, प्रदीप कुमार आदि उपस्थित रहे।

सख्त निर्देश | निगम आयुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बैठक कर लिया फैसला

मंगलवार को शहर विधायक की स्कूटी गोबर की गंदगी में फंस गई थी

कन्हेली डेयरी काम्पलैक्स में डेयरियां होंगी शिफ्ट, नहीं करने पर होंगी सील

- सभी को एक सप्ताह के अंदर डेयरी शिफ्ट करने के लिए नोटिस दिए जाएंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नगर निगम में बुधवार को निगम आयुक्त धर्मेंद्र सिंह ने अधिकारियों के साथ बैठक की। जिसमें उन्होंने डेयरी काम्प्लैक्स में डेयरियों को जल्द से जल्द शिफ्ट करने के आदेश दिए हैं। नगर निगम द्वारा अब सख्ती से कार्य किया जाएगा। उन डेयरी संचालको को नोटिस जारी किए जाएंगे, जिनको कन्हेली डेयरी काम्प्लैक्स में प्लाट अलॉट है परन्तु उन द्वारा डेयरी को वहां पर शिफ्ट नहीं किया जा रहा। सभी को एक सप्ताह के अंदर-अंदर अपनी डेयरी शिफ्ट करने के लिए नोटिस दिए जाएंगे।

नगर निगम आयुक्त धर्मेंद्र सिंह ने कहा कि निश्चित समयावधि उपरांत डेयरी शिफ्ट न करने वालों पर नियमानुसार सीलिंग की कार्रवाई की जाएगी। नगर निगम की टीम कन्हेली काम्प्लैक्स का निरीक्षण कर, यह सूची तैयार कर रही है कि किन डेयरी संचालकों को डेयरी काम्प्लैक्स में प्लाट आवंटित हुए थे तथा उनमें से कितने डेयरी संचालकों द्वारा अभी तक अपनी डेयरी को शिफ्ट नहीं किया गया है। जिसके उपरांत नगर निगम द्वारा नोटिस जारी कर संबंधित के विरूद्ध नियमानुसार कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। इस बारे संयुक्त आयुक्त को भी निर्देश दिए गए कि इस कार्य को गंभीरता से करवाया जाए तथा कार्य के लिए कोई कमेटी गठित की जानी है तो वह भी तुरंत की जाए। ताकि कार्य में किसी प्रकार की बाधा उत्पन्न न हो। इसके अतिरिक्त नालों व सीवर में गोबर बहाने वालो पर सख्ती से कार्रवाई की जाए तथा उनके चालान सुनिश्चित करें क्योकि इससे सीवर व नाले भर जाते हैं जिस कारण आमजन को काफी असुविधा का सामना करना पड़ता हैं। बैठक में संयुक्त आयुक्त नमिता कुमारी, कार्यकारी अभियंता मंजीत दहिया, भू-अधिकारी संदीप बत्तरा आदि उपस्थित रहे।

बच्चों की लड़ाई में बड़ों के सिर फूटे, दंपति पीजीआई में भर्ती

पुलिस मामले की कर रही है जांच

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

महम थाना क्षेत्र के गांव बहलबा में एक व्यक्ति ने अपने पड़ोस में रहने वाले एक दंपति पर जानलेवा हमला कर दिया। मामला यह था कि बच्चों की आपस में लड़ाई हो गई थी और एक पक्ष से एक व्यक्ति उलाहना लेकर अपने पड़ोसी के घर चला गया था। इस दौरान उस परिवार के लोगों ने एक दंपति को गंभीर रूप से घायल कर दिया। पति पत्नी का रोहतक पीजीआई में उपचार चल रहा है। पीड़ित सन्दीप पुत्र लीलाराम ने महम थाने में शिकायत दर्ज कराई है। जिसमें उन्होंने बताया कि उनके और उनके पड़ोसी सोनू पुत्र अमरदास के बच्चों के बीच हुई कहा-सुनी हो गई। सन्दीप शाम को घर लौटे और अपनी पत्नी सुमन के साथ पड़ोसी सोनू के घर बच्चों के झगड़े के बारे में पूछने गए तो सोनू और उसके पिता अमरदास हाथों में हथियार लेकर उन्हें गली में घेर लिया। आरोप है कि सोनू ने लोहे की रॉड से सन्दीप के सिर पर वार किया, जबकि अमरदास ने डंडे से उनकी कमर में मारा। जब सन्दीप की पत्नी सुमन ने उन्हें बचाने की कोशिश की, तो उन्हें भी कमर में डंडे मारे गए। सुमन के साथ हाथापाई कर थप्पड़-मुक्के मारे और जान से मारने की धमकी दी। शोर सुनकर सन्दीप के चाचा बिजेन्द्र मौके पर पहुंचे और उन्होंने बीच-बचाव किया। घायल सन्दीप और उनकी पत्नी सुमन को इलाज के लिए पहले सिविल अस्पताल महम ले जाया गया, जहां से उन्हें ट्रामा सेंटर रोहतक रेफर कर दिया गया।

फिटनेस फंडा / सावी ठाकुर

फिटनेस के लिए डेली टाइम निकालना जरूरी है

सन नियो चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'रिश्तों से बंधी गौरी' में रुद्र का रोल निभा रहे एक्टर सावी ठाकुर बहुत फिट दिखते हैं। अपनी फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए सावी क्या कुछ करते हैं, डिटेल में यहां बता रहे हैं, अपनी जुबानी।

अभिनेता सावी ठाकुर ने हाल ही में अपने फिटनेस रुटीन और हेल्दी लाइफस्टाइल को लेकर कई खास बातें साझा कीं। वे कहते हैं, 'फिटनेस को इतना कठिन बनाना जरूरी नहीं है, बस हर दिन खुद के लिए समय निकलना मायने रखता है। बिजी शूटिंग शेड्यूल के बावजूद मैं अपनी हेल्थ और फिटनेस को प्रियोरिटी मानता हूं। इसीलिए वर्क और हेल्थ के बीच बैलेंस बनाकर चलने में विश्वास रखता हूं।' आगे वह अपने फिटनेस रूटीन के बारे में डिटेल में बताते हैं।

करनी होती है प्रॉपर प्लानिंग: मैं वर्कआउट को जिंदगी का जरूरी हिस्सा मानता हूं। यही वजह है कि एक्टिंग की व्यस्तता और फिटनेस के बीच तालमेल बिठाने के लिए मुझे प्लानिंग की जरूरत होती है। मैं वर्कआउट को एक जरूरी अपॉइंटमेंट की तरह मानता हूं और उसे अपने डेली कैलेंडर में शामिल करता हूं, ताकि नियमितता बनी रहे। मेरे वर्कआउट प्लान, फ्लेक्सिबल होते हैं, जिन्हें हर दिन के हिसाब से बदला जा सकता है। बहुत व्यस्त दिनों में मैं छोटे, लेकिन असरदार हाई इंटेंसिटी वाले वर्कआउट्स करता हूं या ऐसे बॉडीवेट एक्सरसाइज चुनता हूं, जो कहीं भी किए जा सकते हैं।

लेता हूं बैलेंस्ड डाइट: मेरी अच्छी हेल्थ और फिटनेस का बेस बैलेंस्ड डाइट है। मैं ऐसे कंप्लीट और न्यूट्रिएंट्स से भरपूर खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देता हूं, जो मुझे दिनभर ऊर्जा देते हैं और रिकवरी में मदद करते हैं। बैलेंस्ड डाइट न सिर्फ मेरे शरीर को बल्कि दिमाग को भी चुस्त बनाए रखता है, जो इस इंडस्ट्री के मल्टी डायमेंशनल वर्क के लिए बेहद जरूरी है।

मेंटल हेल्थ के लिए: मेरा मानना है कि रेग्युलर वर्कआउट करने से मेरी मेंटल हेल्थ भी अच्छी रहती है। डेली वर्कआउट मुझे तनाव से दूर रखता है, मूड बेहतर करता है और ध्यान केंद्रित रखने में मदद करता है। जब हालात चुनौतीपूर्ण होते हैं, तो पसीने में बहते एंडॉर्फिन केमिकल, मुझे पॉजिटिव बनाए रखते हैं। मैं मानता हूं कि इस इंडस्ट्री में एक अट्रैक्टिव लुक का दबाव जरूर होता है, लेकिन मैं बाहरी अपेक्षाओं की बजाय अपनी ओवरऑल हेल्थ और स्ट्रेंथ को प्राथमिकता देता हूं। मैं अपने लिए खुद के फिटनेस गोल सेट करता हूं और उसी पर ध्यान केंद्रित करता हूं।

इनका भी रखता हूं ध्यान: फिटनेस को मेंटेन करने के लिए प्रॉपर डाइट और रेग्युलर एक्सरसाइज के अलावा रूटीन लाइफस्टाइल में भी कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है। जैसे-मैं लिफ्ट की जगह सीढ़ियां लेना, पानी खूब पीना और नींद पूरी करना जैसे छोटे लेकिन असरदार काम रोजाना करता हूं। इन आदतों को दिनचर्या में शामिल कर मैं काम में बिना किसी समझौते के अपनी हेल्थ और फिटनेस को बनाए रखता हूं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. रवि डोसी
सीनियर पल्मोनोलॉजिस्ट, कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

स्पेशल: वर्ल्ड अस्थमा डे, 6 मई

आंकड़ों के मुताबिक 34.3 मिलियन से अधिक लोग देश में दमा यानी अस्थमा से ग्रस्त हैं। जबकि (ग्लोबल इनिशिएटिव फॉर अस्थमा का अनुमान) 33 करोड़ से अधिक व्यक्ति दुनिया भर में दमा से ग्रस्त हैं। यहां बता रहे हैं, अस्थमा के कारणों, लक्षणों, प्रकार, बचाव और उपचार के तरीकों के बारे में।

इनहेलर से कंट्रोल रहेगा अस्थमा

सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को दमा कहते हैं। दमा के ज्यादातर मामले एलर्जी से संबंधित होते हैं। आमतौर पर जिन कारणों से दमा की समस्या बढ़ती है, उन्हें एलर्जेंस कहा जाता है। धूल, धुआं, उमस, नमी, कारपेट में माइट्स, केमिकल युक्त पेंट, विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों और मौसम में बदलाव आदि एलर्जेंस के कारण बन सकते हैं। ऐसे में लोगों को इसके प्रति अवेयर करने के लिए वर्ल्ड अस्थमा डे मनाया जाता है। इस बार वर्ल्ड अस्थमा डे की थीम है, 'मेक इन्हेल्ड ट्रीटमेंट्स एसेंसियल फॉर ऑल।' इस थीम का आशय है के सांस के माध्यम से दी जाने वाली दवाओं या इनहेलर चिकित्सा को सभी लोगों के लिए उपलब्ध कराया जाए। दुनिया भर में दमा (अस्थमा) के मामले बढ़ रहे हैं। एक अनुमान के अनुसार भारत में भी लगभग पांच प्रतिशत लोग दमा से ग्रस्त हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में हुई प्रगति के कारण अब दमा को प्रभावशाली रूप से नियंत्रित किया जा सकता है।

प्रमुख लक्षण

वयस्कों और बच्चों में अस्थमा के लक्षण लगभग एक समान होते हैं। जैसे-कुछ दूर चलने पर या थोड़ा सा परिश्रम करने पर सांस फूलना। सांस लेने में तकलीफ के कारण गहरी सांस न ले पाना। सीने में जकड़न। खांसी (सूखी या बलगम वाली) आना। सांस बाहर छोड़ते समय सीटी जैसी आवाज या घरघराहट होना।

बच्चों में दमा के प्रकार

अर्ली व्हीजर: बच्चों में दमा के लगभग एक तिहाई ऐसे मामले 14 साल की उम्र तक खत्म हो जाते हैं और उसके बाद इस रोग की जीवन में दोबारा पुनरावृत्ति नहीं होती है।

मॉडरेट व्हीजर: ऐसा अस्थमा 14 साल की उम्र तक खत्म हो जाता है, लेकिन 35 से 36वें साल में यह समस्या दोबारा सिर उठाती है।

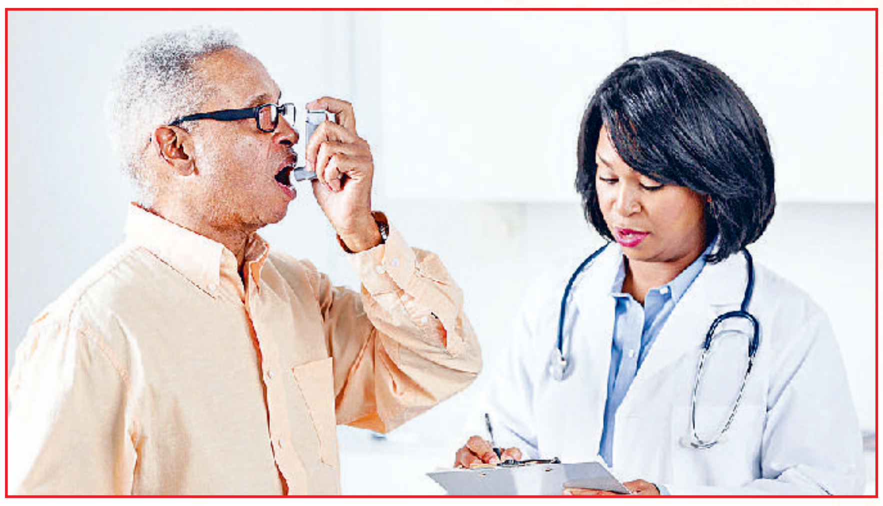
परसिस्टेंट व्हीजर: यह प्रकार बचपन से शुरू होता है और फिर जीवन भर बना रहता है।

डायग्नोसिस

बच्चों में पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (पीएफटी) 14 साल से पहले नहीं किया जाता। इसलिए इंपल्स ऑसिलोमीटर से उनकी जांच की जाती है। इसके अलावा बच्चों की फैमिली हिस्ट्री मालूम कर और क्लीनिकल जांचों के जरिए उनका इलाज किया जाता है।

बच्चों में दमा का उपचार

नवजात शिशुओं में दमा होने पर नेबुलाइजेशन थेरेपी देते हैं। इसके अलावा उन्हें सिरप के रूप में दवा दी जाती है। जरूरत पड़ने पर 3 से 5 साल तक के बच्चों के इलाज में नेबुलाइजेशन थेरेपी का सहारा लेते हैं। पांच से बारह साल तक के बच्चों को मीटर डोज इनहेलर से दवा देते हैं। इसके अलावा उन्हें ओरल डोज भी दी जाती है। 13 से 17 साल के किशोरों को इनहेलर के जरिए दवा देते हैं। इसके अलावा उन्हें एंटी एलर्जिक दवाएं भी देते हैं।



वयस्कों में दमा का इलाज

इम्यूनोथेरेपी: अमेरिकन लंग एसोसिएशन के अनुसार एलर्जी से होने वाले दमा में इम्यूनोथेरेपी काफी हद तक कारगर है। इसके अंतर्गत मरीज को दवाएं और इंजेक्शन देते हैं।

इनहेलर का इस्तेमाल: इनहेलर से दमा की दवा लेना काफी कारगर साबित हो रहा है। डॉक्टर की सलाह से इनहेलर लें।

अस्थमा अटैक से पहले क्या करें

पीक एक्सपिरेटरी फ्लोमीटर से रीडिंग: सांस फूलना, सीने में जकड़न आदि दमा के लक्षणों के महसूस होने पर पीक फ्लोमीटर का इस्तेमाल हो रहा है। इस डिवाइस में फूंक मारकर यह पता लगाया जाता है कि अमुक व्यक्ति का पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट क्या है। हफ्ते में 3 दिन इस फ्लोमीटर का इस्तेमाल करने से आपको दमा का दौरा पड़ने के बारे में पहले से ही सजग हो जाने की जानकारी मिल सकती है। अगर पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट (पीईएफआर) 80 से ऊपर है तो स्थिति ठीक-ठाक है। इस रीडिंग को 'ग्रीन जोन' कहते हैं। अगर रीडिंग 50 से 80 है तो इसे 'यलो जोन' कहा जाता है। यह स्थिति सजग करने वाली है। इस स्थिति में डॉक्टर दवा की डोज बढ़ाने का परामर्श देते हैं। अगर पीईएफआर 50 से कम है तो इस स्थिति को 'रेड जोन' कहा जाता है। यह गंभीर स्थिति है, जो दमा का दौरा पड़ने के खतरे का सूचक है। इस गंभीर स्थिति में डॉक्टर से परामर्श लें और उस पर अमल करें। अस्पताल जाने की नौबत भी आ सकती है।

कंट्रोलर इनहेलर का इस्तेमाल: डॉक्टर के परामर्श से कंट्रोलर इनहेलर का नियमित रूप से इस्तेमाल करें। कंट्रोलर इनहेलर सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को कम करते हैं। दमा के लक्षणों को नियंत्रित कर ये दौरे के खतरे को काफी हद तक खत्म कर देते हैं। दमा का दौरा पड़ने पर रिलीवर इनहेलर का शीघ्र इस्तेमाल करें। दौरे की स्थिति में रोगी बेचैनी महसूस करता है तो ऐसी स्थिति में रिलीवर इनहेलर से शीघ्र राहत मिलती है। इन दिनों रिलीवर और कंट्रोलर इनहेलर का कॉम्बिनेशन भी उपलब्ध है।

ऐसे करें बचाव

- धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।
- वाहनों से निकलने प्रदूषण और अन्य प्रकार के वायु प्रदूषक तत्वों से बचाव के लिए घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनें।
- स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करें। नियमित रूप से व्यायाम करें। एक निश्चित समय पर नाश्ता, दोपहर और रात का भोजन करें। जंक फूड्स और अधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थों से परहेज करें।
- ठंडी तासीर वाली चीजों से दूर रहें।
- डॉक्टर के परामर्श से ही इनहेलर का इस्तेमाल करें। डॉक्टर द्वारा बताए गए निश्चित समय पर ही दवाएं लें। सफर या घर से बाहर जाते समय अपनी दवाओं को साथ रखें।
- खट्टे फलों जैसे संतरा, नीबू, मौसंबी और आंवले से बने उत्पादों का सेवन करें। इनमें विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। प्रतिदिन एक संतरे का सेवन दमा रोगियों के लिए लाभप्रद है।
- कुछ लोगों को व्यायाम करने से भी दमा की समस्या हो सकती है। ऐसे लोग समस्या होने पर डॉक्टर से परामर्श लें। बेहतर होगा व्यक्ति व्यायाम करने से पहले अपने डॉक्टर और फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें। डॉक्टर व्यायाम करने से पहले ऐसे लोगों को इनहेलर लेने का परामर्श दे सकते हैं।

- फेफड़ों से संबंधित व्यायाम के लिए इन दिनों बाजार में लंग एक्सरसाइजर उपलब्ध हैं। जैसे 3 बॉल इंसेंटिव स्पाइरोमीटर जिनका इस्तेमाल डॉक्टर के परामर्श से करना चाहिए। लंग एक्सरसाइजर आपके फेफड़े को सशक्त करने में सहायक हो सकते हैं। स्पाइरोमीटर ऐसा डिवाइस है, जिसके जरिए आपको फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाकर इन्हें स्वस्थ बनाए रखने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

उपयोगी सांस संबंधी व्यायाम

प्राणायाम और योगासन: दमा रोगियों के लिए अनुलोम-विलोम प्राणायाम लाभप्रद है। यह प्राणायाम 'अल्टरनेट नॉस्ट्रिल ब्रीदिंग' है यानी इसके अंतर्गत बाएं और दाहिने नासिका छिद्र का प्रयोग सांस लेने और इसे बाहर निकालने के लिए बारी-बारी से किया जाता है। योगासनों में भुजंगासन और सूर्य नमस्कार आदि हितकर हैं। बेहतर होगा कि योग विशेषज्ञ से परामर्श लेकर ही प्राणायाम और योगासन करें।

गहरी सांस लें: अपने फेफड़ों की क्षमता के अनुसार जहां तक संभव हो गहरी सांस लें।

तैराकी: तैराकी या स्विमिंग से भी फेफड़े सशक्त होते हैं। तैराकी के दौरान पानी के अंदर सांस रोकी जाती है, जिसे फेफड़ों की कार्य क्षमता बढ़ती है।

रिब स्ट्रेच: रिब यानी पसली को स्ट्रेच करना। रिब स्ट्रेच के अंतर्गत फेफड़ों इस तरह से सांस लेनी पड़ती है कि इसे ग्रहण करते समय आपकी पसलियां खुलें और सास बाहर निकालते समय सिकुड़ें। फिटनेस एक्सपर्ट से इसकी जानकारी लें।

कार्डियो एक्सरसाइज: फेफड़ों और हृदय की क्षमता बढ़ाने में कार्डियो एक्सरसाइज अत्यंत लाभप्रद हैं। प्रतिदिन लगभग 30 मिनट तक कार्डियो एक्सरसाइज करें। अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार जॉगिंग और रनिंग करें।

पुश-अप्स: पुश अप्स रेग्युलर करते रहने से आपके फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है। यह उम्दा लंग एक्सरसाइज है, जिसे अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रतिदिन करें।

सजेशन / राजकुमार दिनकर

तब पाचन क्रिया रहेगी सही

आज की भागदौड़ और तनाव भरी जिंदगी में हम सब अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह हो रहे हैं, जिसकी वजह से हमें काफी परेशानियां होती हैं और इसका सबसे बड़ा कारण खाने-पीने में हमारी अनियमितता है। यही वजह है कि खाने-पीने की गलत आदतें हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा रही हैं। इनसे बचने के लिए यहां बताई जा रही बातों पर अमल करें।

- खाना खाने से आधा घंटा पहले एक गिलास गुनगुना पानी पीएं ताकि खाने के दौरान कम पानी पीएं। रात के खाने के आधे घंटे बाद हल्का गर्म पानी पीएं।
- कुछ लोग स्वाद लेने के लिए ही बार-बार खाना खाते हैं। इससे ज्यादा खाया जाता है और नींद भी अच्छी नहीं आती।
- हमें भोजन को कम से कम 30 से 35 बार चबाकर खाना चाहिए। अकसर लोग 10 से 15 बार चबाकर ही जल्दी जल्दी निगल लेते हैं, इससे कब्ज होती है।

- कई लोग खाना खाने के तुरंत बाद ही बिस्तर पर चले जाते हैं। खाकर तुरंत लेटने से पाचन की प्रक्रिया धीमी हो सकती है। इससे सीने में जलन, अपच और बेचैनी होती है। खाना खाने के बाद कम से कम दो घंटे प्रतीक्षा करें, इस दौरान टहल सकते हैं। घर के छोटे-मोटे काम करें। लेकिन रात के खाने के बाद तुरंत टहलने न जाएं। आधे घंटे बाद 15 से 20 मिनट की छोटी सैर कर सकते हैं।
- ब्रेकफास्ट, लंच या डिनर किसी भी बार के खाने के तुरंत बाद नहाना हमारे पाचन की प्रक्रिया में बाधा पैदा करता है। क्योंकि भोजन को पचने के लिए हमें ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है। तुरंत नहाने से शरीर का तापमान कम हो जाता है।
- फल रात के खाने में नहीं खाना चाहिए। इन्हें खाने सें पचाना मुश्किल होता है।
- रात का खाना खाने के बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए। देर रात की कसरत खासतौर पर कार्डियोसेशन से ऐसे हार्मोन बनते हैं जो हमारी नींद में बाधा पैदा करते हैं। *

डाइट सजेशन
डॉ. मोनिका शर्मा

हालांकि डिप्रेशन होने के कई कारण हो सकते हैं। लेकिन उससे बचाव में आपकी डाइट हैबिट भी काफी इफेक्टिव हो सकती है। डाइट किस तरह डिप्रेशन से बचाव करने में सहायक है, यहां बता रहे हैं आपको।

डिप्रेशन से बचाए हेल्दी डाइट

आज के दौर में हर आयुवर्ग के लोग अवसाद के घेरे में फंस रहे हैं। मन को उदासी और उलझनों के स्याह घेरे में लाने वाली यह स्थिति ना केवल असंतुलित जीवनशैली के चलते पैदा होती बल्कि कई बार अवसाद ही जीवनशैली बिगड़ने का कारण भी बन जाता है। बहुत से लोगों में डिप्रेशन खान-पान की आदतें बिगड़ने की एक बड़ी वजह है। जिसका नतीजा मोटापे और दूसरी कई बीमारियों के रूप में सामने आता है। जरूरी है कि बदलते फूड हैबिट्स के नजरिए से भी डिप्रेशन की समस्या को समझा जाए।

बिगड़ता खान-पान और डिप्रेशन: आपा-धापी भरी जिंदगी में मानसिक स्वास्थ्य को संभालना एक चुनौती बन गया है। डिप्रेशन और एंग्जायटी जैसी परेशानियां हर किसी को घेर रही हैं। मन से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं का एक पहलू यह भी है कि इनको समझना आसान नहीं होता। हालांकि बहुत सी बातों और बर्ताव को समझकर अपनी मनःस्थिति को समझने का प्रयास किया जा सकता है। इनमें फूड हैबिट्स भी हैं। आमतौर पर मूड बिगड़ने पर खाने-पीने की आदतें भी बिगड़ने लगती हैं। टूटती-बिखरती मनःस्थिति से जूझते हुए कई तरह के खाने को लेकर रुचि बढ़ जाती है। हाल ही में आई एक स्टडी के रिजल्ट के मुताबिक अवसाद से जूझ रहे लोगों का कार्बोहाइड्रेट से भरपूर चीजों का सेवन करने का मन होता है। डिप्रेशन के शिकार लोगों को कार्बोहाइड्रेट रिच फूड आइटम्स की क्रेविंग्स बढ़ने का कारण यह है कि ये खाद्य पदार्थ मस्तिष्क में सेरोटोनिन नामक हार्मोन को रिलीज करते हैं। यह हार्मोन जो मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है। रुकी-थकी मनःस्थिति के दौर में इन्हें खाते रहने की लत लग जाती है। इसीलिए भावनाओं को संभालने के दौर में भोजन की बदलती आदतों को लेकर भी संभलना जरूरी है।

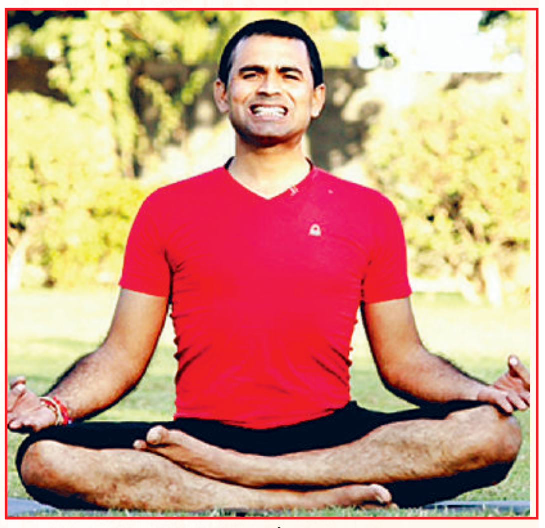
हेल्दी डाइट है जरूरी: हमारे भोजन का मेंटल हेल्थ कंडीशन से गहरा कनेक्शन है। यही वजह है कि आहार के स्वस्थ विकल्प चुनना जरूरी है। अवसाद की कंडीशन में कार्बोहाइड्रेट से भरपूर फूड्स में भी साबुत अनाज, सब्जियां और फल आदि खाने को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। धीरे-धीरे खान-पान का बदलाव मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाने लगता है। ध्यान रहे कि कैफीन और चीनी जैसे खाद्य पदार्थ अवसाद को और बढ़ाते हैं। चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक और दूसरे कई एनर्जी ड्रिंक्स में भारी मात्रा में कैफीन पाया जाता है। प्रोसेस्ड फूड में चीनी और नमक बहुत अधिक होता है। ऐसे में इनके सेवन को लेकर सजगता बरतना आवश्यक है। आम इंसान के समान ही संतुलित भोजन लेना और खूब सारा पानी पीना मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े परेशानियों में भी आवश्यक है। अहम यह भी है कि घर के दूसरे सदस्य इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखें। इलाज के साथ-साथ अपनों की थोड़ी सी सजगता, डिप्रेशन से जूझ रहे इंसान को सहज जीवन की ओर लौट आने में बहुत मदद करती है।

स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव: जर्मनी स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ बॉन के अध्ययनकर्ताओं के मुताबिक गंभीर अवसाद से ग्रस्त लोगों में कभी-कभी फूड क्रेविंग्स पैदा हो जाती हैं। इस स्टडी से जुड़े और यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल बॉन विश्वविद्यालय में मेडिकल साइकोलॉजी के प्रोफेसर नील्स क्रोमर का कहना है कि खान-पान में आए बदलावों की वजह से शरीर के वजन में भी बदलाव हो सकता है। साइकोलॉजिकल मेडिसिन जर्नल में छपे इस अध्ययन में 117 प्रतिभागियों के समूह को शामिल किया गया। इनमें 54 अवसादग्रस्त और 63 स्वस्थ लोग शामिल थे। आमतौर पर देखने में भी आता है कि डिप्रेशन के घेरे में आए लोगों की शारीरिक सक्रियता भी कम हो जाती है। वे अकेले और उदास रहने लगते हैं। एक ओर निष्क्रिय जिंदगी तो दूसरी ओर गलत खान-पान, पाचन की प्रक्रिया को भी बिगाड़ देता है। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के मुताबिक भी न्यूरोकेमिकल्स का उत्पादन करने वाले आंत के बैक्टीरिया इंसान के मूड और दूसरी मानसिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। ह्यूमन बॉडी करीब 95 फीसदी सेरोटोनिन हार्मोन को आंत के बैक्टीरिया ही बनाते हैं। यही हार्मोन मूड को स्थिर, शांत रखने में अहम भूमिका निभाता है। ऐसे में मोटापे, अकेलेपन और पाचन आदि से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए भी स्वस्थ आहार जरूरी है। साथ ही बिगड़ी मनःस्थिति को और बिगाड़ने से बचाने के लिए भी फूड हैबिट्स पर ध्यान देना आवश्यक है। *

गर्मी में शीतल अहसास के लिए आप शीतकारी प्राणायाम कर सकते हैं। लेकिन इसका अभ्यास शुरू करने से पहले यह भी जान लें कि इसे कब करें, कैसे करें, करने के पहले किस तरह की तैयारी करें, हर दिन कितना अभ्यास जरूरी है और कब करने से बचना चाहिए?

गर्मी में पाएं शीतल अहसास करें शीतकारी प्राणायाम

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'



गर्मियों की भीषण तपन, पसीना, चिड़चिड़ापन और थकान से राहत पाने के लिए योगशास्त्र में एक प्रभावी विधि बताई गई है- इसे शीतकारी प्राणायाम कहते हैं। यह एक ऐसा श्वसन अभ्यास है, जो शरीर को भीतर से ठंडक देता है, मन को शांत करता है और ऊर्जा को संतुलित रखता है। 'शीतकारी' का अर्थ है- शीतलता प्रदान करने वाला। तो यह एक ऐसी श्वास तकनीक है, जिसमें विशेष ढंग से मुंह से हवा को अंदर लिया जाता है और नाक के रास्ते इसे छोड़ा जाता है। इससे शरीर के तापमान में प्राकृतिक रूप से गिरावट आती है।

इसलिए है खास: यह प्राणायाम शरीर के तापमान को प्राकृतिक रूप से कम करता है। गर्मी से चिड़चिड़ापन, थकान, और सिरदर्द जैसे लक्षणों में राहत मिलती है। पित्त दोष (जो गर्मी में अधिक होता है) को शांत करता है। शरीर में ताजगी और मन में शांति का अनुभव होता है।

कब करें: सुबह जल्दी (6-8 बजे) या शाम को सूर्यास्त के बाद (6-7 बजे) इसे करना लाभकारी होता है। यह प्राणायाम विशेष रूप से गर्मी के मौसम में (अप्रैल से जुलाई तक) अत्यंत लाभकारी होता है। इसे हमेशा खाली पेट या भोजन के 3 घंटे बाद करें।

करने का सही तरीका: सबसे पहले सुखासन, पद्मासन या वज्रासन की मुद्रा में सीधे बैठ जाएं। आंखें बंद कर लें और शरीर को ढीला छोड़ दें। दांतों को आपस में मिलाएं, होंठ खुले रखें ताकि दांत दिखाई दें। अब मुंह से सिसकारी जैसी आवाज निकालते हुए धीरे-धीरे लंबी सांस अंदर लें। कुछ सेकेंड सांस अंदर रोकें (जितना सहज हो)। फिर नाक से धीरे-धीरे सांस छोड़ें। इस तरह यह एक चक्र पूरा हुआ।

पहले क्या तैयारी करें: शांत वातावरण चुनें, जहां ताजी हवा बह रही हो। ढीले और हल्के कपड़े पहनें। मोबाइल और ध्यान भटकाने वाले उपकरण बंद कर दें। मन को शांत करने के लिए कुछ मिनट ध्यान करें या लंबी सांस लें।

कितना हो नियमित अभ्यास: शुरुआत में 5-7 चक्र, मध्य स्तर में 10-15 चक्र और नियमित योगी स्तर में 15-20 चक्र दिन में एक बार अभ्यास करना पर्याप्त है।

कब न करें: ठंड लगने पर या सर्दी-जुकाम, निमोनिया, अस्थमा जैसी परेशानी हो तो यह प्राणायाम बिल्कुल न करें। यदि निम्न रक्तचाप यानी बीपी लो रहता हो तो डॉक्टर की सलाह के बाद ही यह प्राणायाम करें। बहुत अधिक ठंडी जगह पर भी शीतकारी प्राणायाम करने से बचें। मानसून और ठंड के मौसम में भी इसका अभ्यास सीमित रखें।

प्राणायाम के बाद क्या करें: कम से कम 5 मिनट बिल्कुल शांत बैठे रहें या 5 मिनट शवासन करें। इसके बाद संभव हो तो गुनगुना पानी पीएं। ताजगी भरा फल या नारियल पानी लेना बेहतर होता है।

अन्य स्वास्थ्य लाभ: इससे शरीर अंदर से शीतलता महसूस करता है। इससे तनाव नियंत्रण में रहता है। इसे नियमित करने से शरीर की त्वचा चमकती है। यह हाइपरटेंशन को नियंत्रित करने में मददगार है। *

खबर संक्षेप

द आर्यन स्कूल के छात्र ने किया एनडीए पास

रोहतक। एनडीए यानी राष्ट्रीय सुरक्षा अकादमी के 15वें कोर्स के लिए 13 अप्रैल 2025 को आयोजित की गई परीक्षा को पास करके धनाना गांव के कमल शर्मा ने द आर्यन पब्लिक स्कूल लाखन माजरा का नाम रोशन किया है। कमल शर्मा ने द आर्यन पब्लिक स्कूल से इसी वर्ष विज्ञान संकाय में 12वीं कक्षा की परीक्षा दी है। कमल शर्मा ने एनडीए परीक्षा पास करने का श्रेय स्कूल के एक्सपर्ट स्टाफ सदस्यों एवं स्कूल में करियर की सलाह देने वाले आर्मी ऑफिसर को दिया। कमल शर्मा ने स्कूल मैनेजमेंट को भी स्कूल में विशेष व्यवस्था उपलब्ध करवाने के लिए धन्यवाद दिया। स्कूल प्राचार्य निशा मोंगा, स्कूल प्रबंधक अनीता सिंह एवं प्रबंधन कमेटी के प्रधान तेजेंद्र आर्य ने कमल शर्मा को इस उपलब्धि पर बधाई देते हुए आने वाले भविष्य की तैयारी के लिए शुभकामनाएं दी।

डॉ. दर्शना को सेवानिवृत होने पर दी विदाई पार्टी

रोहतक। स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. दर्शना सेवानिवृत्त हो गयी। स्टाफ सदस्यों ने कहा कि डॉ. दर्शना द्वारा महाविद्यालय में छात्राओं के लिए पेयजल की व्यवस्था करवाने, अच्छा शैक्षणिक माहौल विकसित करने, अनुशासन बनाने, खेलों को बढ़ावा देने, सांस्कृतिक विकास तथा प्रशासनिक सुधारों के लिए याद किया जाएगा। उपप्राचार्य डॉ. मीनू नैन ने बताया कि डॉ. दर्शना ने 34 साल तक उच्चतर शिक्षा विभाग में अपनी सेवाएं दी हैं। इसी महाविद्यालय में कॉमर्स डिपार्टमेंट में शिक्षिका के रूप में कार्यरत रही है। समारोह में डॉ. अनिल बिरला निदेशक स्वास्थ्य सेवाएं समस्त परिवार के साथ मौजूद रहे। इस अवसर पर बलवान सिंह रिटायर्ड प्रिंसिपल, डॉ. परम भूषण आर्य, डॉ दलबीर, डॉ रमेश सिविल सर्जन रोहतक, राजकपुर बिरला, भीम सिंह, धनपति, डॉ दीपक मलिक, डॉ सुभाष बल्हारा आदि रहे।

संकट मोचन मंदिर में 7 दिवसीय श्रीमद्भागवत ज्ञान यज्ञ कथा का पांचवा दिन

कान्हा जी माखन चोर नहीं बल्कि भक्तों का दिल चुराया : साध्वी यमुना दीदी

साध्वी यमुना दीदी ने श्रीकृष्ण के माखनचोरी, कृष्ण को जन्म के बाद उनकी बाल लीला, पूतना वध का वर्णन किया

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

माता दरवाजा स्थित संकट मोचन मंदिर में ब्रह्मलीन गुरुमां गायत्री के निर्वाण दिवस के उपलक्ष में चल रही श्रीमद्भागवत कथा के पांचवे दिन बुधवार को साध्वी यमुना दीदी ने श्रीकृष्ण के माखनचोरी, कृष्ण को जन्म के बाद उनकी बाल लीला, पूतना वध, गोवर्धन धारण, रासलीला आदि का मोहक वर्णन किया। उनकी लीलाओं का वर्णन सुनकर सभी मंत्रमुग्ध हो गए।

साध्वी यमुना दीदी ने बताया कि जैसा कि हम सब कहते हैं कान्हा जी माखन चोर हैं लेकिन हकीकत में वो चोर नहीं हैं। भगवान ने माखन नहीं बल्कि अपने भक्तों का दिल चुराया है। माखन चुराना तो प्रभु की एक लीला थी। अपने भक्तों के प्रति प्रेम को बढ़ाना और अपने से बांधे रखने की कला थी। उन्होंने कहा कि माखन चुराना मतलब भक्तों के चित को चुराना है।साध्वी यमुना दीदी ने कहा कि गोपियों का श्रीकृष्ण से नाता एक अद्वितीय और व्यक्तिगत संबंध है। यह संबंध प्रेम, भक्ति, आत्मिकता और विरह से भरा है। यह संबंध गोपियों के जीवन को प्रभावित करता है और उन्हें श्रीकृष्ण के प्रति और भी गहरा प्रेम और भक्ति प्रदान करता है। उन्होंने कहा कि भगवान श्रीकृष्ण ने अपनी लीलाओं से जहां कंस के भेजे विभिन्न राक्षसों का संहार किया, वहीं ब्रज के लोगों को आनंद प्रदान किया। कथा के दौरान भगवान गिरिराज पर्वत को उठाते हुए सुंदर झांकी सजाई गई। इस दौरान भजनों पर श्रद्धालुओं ने नृत्य किया। प्रसंग में बताया गया कि इंद्र को अपनी सत्ता और शक्ति पर घमंड हो गया था। भगवान ने ब्रज मंडल में इंद्र की पूजा बंद कर गोवर्धन की पूजा शुरू करा दी। इससे गुस्साए इंद्र ने ब्रज मंडल पर भारी बरसात कराई। प्रलय से लोगों को बचाने के लिए भगवान ने कनिष्ठा उंगली पर गोवर्धन पर्वत को उठा लिया। सात दिनों के बाद इंद्र को अपनी भूल का एहसास हुआ।

रोहतक। माता दरवाजा स्थित संकट मोचन मंदिर में चल रही श्रीमद्भागवत कथा में प्रवचन देते साध्वी यमुना दीदी। *फोटो : हरिभूमि*

रोहतक। कथा में प्रवचन सुनते भक्तजन। *फोटो : हरिभूमि*

अक्षय तृतीया का महत्व बताया

साध्वी यमुना दीदी ने भक्तों को अक्षय तृतीया का महत्व बताया। उन्होंने कहा कि अक्षय तृतीया के दिन भगवान विष्णु और माता लक्ष्मी की पूजा अर्चना से व्यक्ति को धन, समृद्धि और सुख की प्राप्ति होती है। उन्होंने कहा कि अक्षय तृतीया का अर्थ है अक्षय फल देने वाली तिथि। इस दिन विवाह, गृह प्रवेश, संपत्ति की खरीद, आदि शुभ कार्य करने से सफलता मिलती है और जीवन में सुख और समृद्धि की प्राप्ति होती है। इस दिन दान करने से मनुष्य को पुण्य की प्राप्ति होती है।

स्टेशनरी वितरित की

समाजसेवी अशोक जिंदल ने कथा से पूर्व ज्योत प्रचंड की व माथा टेककर आरती की। वीरेंद्र कुमार ने जरूरतमंद बच्चों को पुस्तकें व स्टेशनरी वितरित की। इस अवसर पर पूर्व मेयर मनमोहन गोयल भी उपस्थित थे। यह जानकारी सचिव गुलशन भाटिया ने दी।

सातों दिन 24 घंटे उपलब्ध रहे अग्निशमन गाड़ियां

- भीषण गर्मी की वजह से आग लगने की घटनाएं होने की संभावनाएं
- अवकाश व रात के समय भी रोस्टर अनुसार रहे ड्यूटी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के अध्यक्ष एवं उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा ने राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग हरियाणा के निर्देशों की अनुपालना में जिला के संबंधित विभागों के अधिकारियों को भीषण गर्मी और फसल कटाई के मौसम के दौरान अग्निशमन गाड़ियां, उपकरण एवं मेन पावर की सातों दिन 24 घंटे उपलब्धता सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं।

धीरेंद्र खड़गटा ने कहा है कि भीषण गर्मी और फसल कटाई के मौसम के दौरान जिला के विभिन्न हिस्सों से आग लगने से संबंधित घटनाएं घटित होने की अधिक संभावना रहती है और तापमान में संभावित वृद्धि और कृषि क्षेत्रों में सूखे फसल अवशेषों की उपस्थिति के कारण जोखिम भी अधिक होता है।

ऐसे में संबंधित विभाग के अधिकारी जिला में सरकार की ओर से जारी किए गए निर्देशानुसार व्यवस्थाएं और प्रबंधन करना सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि संबंधित विभाग सभी अग्निशमन गाड़ियां, उपकरण और अग्निशमन अवसंरचना को सातों दिन 24 घंटे पूर्ण परिचालन तत्परता में बनाए रखें। रात के समय और छुट्टियों के दौरान भी हर समय अग्निशमन कर्मियों की पर्याप्त उपलब्धता सुनिश्चित की जाए साथ ही उचित ड्यूटी रोस्टर भी तैयार करें।

उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा ने कहा है कि संबंधित विभाग की ओर से जिला प्रशासन, अग्निशमन सेवाओं, पुलिस, कृषि विभाग और आपदा प्रबंधन प्राधिकरणों के बीच प्रभावी समन्वय सुनिश्चित किया जाए ताकि किसी भी आगजनी की घटना की सूचना मिलने पर त्वरित और समन्वित प्रतिक्रिया दी जा सके। उन्होंने कहा कि किसी भी घटना का जल्द से जल्द पता लगाने और रिपोर्ट करने के लिए गांव और ब्लॉक स्तर पर नियमित निगरानी तंत्र स्थापित किए जाएं। कटाई के मौसम के दौरान किसानों और स्थानीय निवासियों को अग्नि सुरक्षा सावधानियों के बारे में शिक्षित करने के लिए ग्रामीण और कृषि क्षेत्रों में जागरूकता अभियान आयोजित किए जाएं। समय-समय पर अग्नि सुरक्षा व्यवस्था की समीक्षा की जाएगी। उन्होंने कहा कि संबंधित विभाग अनुपालना रिपोर्ट सहित साप्ताहिक रिपोर्ट भिजवाना सुनिश्चित करें।

पठानिया वर्ल्ड कैम्पस में हुई कैरम प्रतियोगिता

- प्रतियोगिता में सफल होने वाले छात्रों को पुरस्कार देकर किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

पठानिया वल्ड कैम्पस में कैरम प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का शुभारम्भ मुख्य अतिथि प्रीति ढांड़ा, सुनीता मोर, सुमन राठी एवं भूमिका द्वारा किया गया। इस प्रतियोगिता में कक्षा दो से पांच तक के 540 खिलाड़ियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता का आयोजन मनदीप बुधवार और सुमित के निर्देशन में किया गया। प्रतियोगिता का उद्देश्य बच्चों में पढ़ाई के साथ-साथ खेलों के प्रति भी रूचि विकसित करना रहा। उन्होंने कहा कि कैरम प्रतियोगिता से बच्चों के अन्दर लक्ष्य प्राप्ति की इच्छाशक्ति जागृत होती है। प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका इज़हार, मनदीप एवं सुमित द्वारा निभाई गई। ऐसे खेल बच्चों के शारीरिक तथा मानसिक विकास के लिए बहुत जरूरी हैं। स्कूल निदेशक अंशुल पठानिया, को-फाउण्डर वर्षा रानी पठानिया, प्रधानाचार्या तन्वी पठानिया, स्कूल कोर्डिनेटर रजनी गुलाटी ने सभी बच्चों की हौंसला अफ़ज़ाई की व भविष्य में होने वाली सभी प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

प्रतियोगिता के परिणाम

कक्षा दो से प्रथम महीरांश शर्मा, द्वितीय अर्शिया तथा तृतीय अमन।
कक्षा तीन से प्रथम विभोर मलिक, द्वितीय आरिव हुड्डा तथा तृतीय यंशिका रांगी।
कक्षा चार से प्रथम मिराज जुनेजा, द्वितीय श्रेयशी तथा दिशांत तृतीय।
कक्षा पांच से प्रथम हर्षित नांदल, द्वितीय कनिष्का तथा तृतीय स्थान दक्ष रांगी।

एचडी स्कूल की छात्रा अंशु ने एनडीए की लिखित परीक्षा में पाई सफलता

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

एचडी पब्लिक स्कूल बहु अकबरपुर को यह घोषणा करते हुए अत्यंत गर्व हो रहा है कि हमारी मेधावी छात्रा अंशु (मोखरा निवासी) ने राष्ट्रीय रक्षा अकादमी एनडीए 2025 की लिखित परीक्षा उत्तीर्ण कर एसएसबी इंटरव्यू के लिए चयनित होने का गौरव प्राप्त किया है। यह न केवल विद्यालय बल्कि पूरे क्षेत्र के लिए गर्व का विषय है। अंशु की यह सफलता समर्पण, परिश्रम और विद्यालय के मार्गदर्शन का परिणाम है। विद्यालय परिवार उन्हें उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं देता है और आशा करता है कि वह देश सेवा के मार्ग पर आगे बढ़ते हुए नई ऊंचाइयों को छुएंगी। अभिभावकों ने अपने बच्चे की सफलता का श्रेय स्कूल में अध्यापकों द्वारा प्रतियोगी परीक्षाओं की विशेष कोचिंग को दिया है। उन्होंने बताया कि स्कूल में राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगी परीक्षाओं जैसे कि आईआईटी, एनडीए, मिलट्री, एयर फोर्स व एनटीएसई आदि की तैयारी के विशेष प्रबंध किए गए है, जिससे छात्रों को बाहर कहीं जाकर अलग से कोचिंग लेने की आवश्यकता नहीं है। स्कूल निदेशक सुरेंद्र फौगाट, शैक्षिक निदेशक कृष्णा बल्हारा फोगाट व प्रधानाचार्य दुलाल देब ने अंशु को उसकी शानदार सफलता के लिए बधाई दी व उसके उज्वल भविष्य की कामना की।

स्कूल में मनाई अक्षय तृतीया

सांपला। कस्बे के माडल स्कूल में बुधवार को अक्षय तृतीया के अवसर पर सभा का आयोजन किया था। जिसमें विद्यार्थियों ने धार्मिक कविताएं सुने और अक्षय तृतीया संबंधित भाषण दिया। प्राचार्य मोनिका बत्रा ने विद्यार्थियों को धार्मिक व सामाजिक रीति रिवाज से अवगत कराया और प्रसाद वितरण किया गया।

श्रद्धा के साथ दतोड़ में मनाई भगवान परशुराम की जयंती

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सांपला

दतौड़ गांव में बुधवार को परशुराम की जयंती मनाई गई। इस जन्मोत्सव सभी ने यज्ञ में आहुतियां डाली और सामूहिक रूप से यज्ञ की परिक्रमा की और उसके बाद आरती का आयोजन किया। संयोजक समाजसेवी दिल्ली बीजेपी कार्यकारिणी के सदस्य समाजसेवी रामफल भारद्वाज ने कहा कि अधर्म पर धर्म की विजय का नाम है भगवान परशुराम। उन्होंने कहा कि परशुराम की शिक्षाओं को याद कर देश हित और समाज सेवा के लिए कार्य करें। उन्होंने कहा कि देश में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार और हरियाणा प्रदेश में सैनी प्रधानमंत्री के कुशल नेतृत्व में भारत दुनिया को योग आयुर्वेद और शांति का मार्ग दिखा रहा है। यह इस विरासत का परिणाम है जिसकी नींव भगवान परशुराम जैसे ऋषि मुनियों और महापुरुषों ने रखी थी। एडवोकेट जे एस कौशिक ने कहां की भगवान परशुराम जयंती का यह दिन हमारे लिए केवल संस्कृति और धार्मिक रूप से एक विशेष पर्व है कि उसे बल्कि भारत की उसे महान सनातन परंपरा का भी प्रतीक है। समिति की तरफ से सभी अतिथियों को परशुराम की मूर्ति और फटका देकर सम्मानित किया।

केवीएम स्कूल के छात्रों ने 20 वीं जूनियर हरियाणा स्टेट सॉफ्टबॉल चैंपियनशिप में दिखाया दम

रोहतक। केवीएम के छात्रों ने हिसार में हो रही 20वीं जूनियर हरियाणा स्टेट सॉफ्ट बाल चैंपियनशिप में अपना दम दिखाया। कक्षा छठीं से दक्ष व कक्षा आठवीं से वैभव ने चैंपियनशिप में प्रथम स्थान लेकर गोल्ड मेडल प्राप्त किया। स्कूल चैंपियनशिप से लोटने पर स्कूल प्राचार्या मीना कौशिक ने छात्रों को शुभकामनाएं दी व भविष्य में इसी प्रकार खेलते रहने के लिए प्रेरित किया।

अपने बच्चों का दाखिला सरकारी स्कूलों में करवाएं नागरिकः एसडीएम दलबीर

हरिभूमि न्यूज ▸▸ महम

- सरकारी स्कूलों में सभी आधुनिक सुविधाएं उपलब्ध

महम के उपमंडलाधीश दलबीर फौगाट ने उपमंडल के नागरिकों का आह्वान करते हुए कहा है कि वे अपने बच्चों को सरकारी स्कूलों में दाखिला करवाएं। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा सभी सरकारी स्कूलों में आधुनिक सुविधाएं उपलब्ध करवाई गई है। दलबीर फौगाट ने बताया कि उपमंडल के गांव मदीना स्थित कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अब मॉडल संस्कृति विद्यालय बन चुका है। इस सत्र से विद्यालय में सीबीएसई पैटर्न पर कक्षाएं संचालित की जा रही है। इसी सत्र में विद्यालय में साइंस फैकल्टी भी आ गई है। विद्यालय के प्राचार्य अनुज मलिक ने बताया कि विद्यालय में छठी, सातवीं, आठवीं, नौवीं व ग्यारहवीं की कक्षाएं सम्मिलित है। 10वीं व 12वीं कक्षाएं अभी हरियाणा राज्य शिक्षा बोर्ड से संचालित है। विद्यालय की आधुनिक सुविधाओं का जिक्र करते हुए प्राचार्य ने बताया कि विद्यालय में ऑनलाइन स्टडी के लिए सभी कक्षाओं में डिजिटल बोर्ड की व्यवस्था की गई है। उन्होंने बताया कि विद्यालय में विद्यार्थियों के लिए आरओ का स्वच्छ पानी उपलब्ध है। 24 घंटे बिजली की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए सोलर पैनल भी लगाए गए हैं। विद्यार्थियों के लिए उचित शौचालय की व्यवस्था है। आने-जाने के लिए निशुल्क परिवहन की व्यवस्था भी विद्यार्थियों के लिए की गई है। उन्होंने बताया कि विद्यालय के सभी कमरे खुले एवं हवादार हैं। विद्यार्थियों के बैठने के लिए डेस्क की व्यवस्था है। विद्यालय में सभी संकाओ कला, वाणिज्य व विज्ञान को पढ़ाने के लिए कर्मठ व अनुभव स्टाफ कार्यरत है।

रोहतक। मंडल निदेशक व मुख्यमंत्री के ओएसडी प्रचार गजेन्द्र फोगाट को पगड़ी पहनाकर सम्मानित करते प्रदेश भर के सांगी कलाकार।

सांगियों ने किया मनोहर-नायब का धन्यवाद

रोहतक। प्रदेश भर के सांगी कला परिषद कार्यालय पहुंचे और नायब सरकार को लुप्तप्राय सांग की पुनः जीवंत करने के लिए साधुवाद दिया। इस मौके पर मंडल निदेशक व मुख्यमंत्री के ओएसडी प्रचार गजेन्द्र फोगाट को पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में सभी सांगियों ने सरकार से उनके मानदेय में बढ़ोतरी का अनुरोध किया। इसके अलावा वरिष्ठ सांगियों के नाम से अवार्ड घोषित करने पर केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल व उस घोषणा पर अमल करके प्रतियोगिता कराने व अवार्ड प्रदान करने पर मुख्यमंत्री नायब सैनी का आभार व्यक्त किया। इस मौके पर गजेन्द्र फोगाट को सांगी धनपत राय की पुस्तक भी भेंट की। उनके पौत्र प्रदीप राय ने सांग अवार्ड प्रतियोगिता में निर्णायक के तौर पर सांग विद्या के ज्ञाताओं को शमिल करने बारे मांग की।

विधवा महिलाएं स्वावलंबी बनें, सरकार देती है कर्ज

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा।

प्रदेश सरकार द्वारा महिलाओं को सशक्त, स्वावलंबी व आत्मनिर्भर बनाने के लिए अनेक कल्याणकारी योजनाएं क्रियान्वित की जा रही हैं। सरकार द्वारा विधवा अनुदान योजना के तहत राज्य की विधवा, तलाक शुदा या कानूनी रूप से अलग हुई महिलाओं को बैंकों के माध्यम से स्वरोजगार के लिए 3 लाख रुपये तक ऋण उपलब्ध करवाया जा रहा है। योजना का लाभ 3 लाख रुपये तक वार्षिक आय वाली विधवा महिलाओं को प्रदान किया जाता है। उपायुक्त धीरेंद्र खडग़टा ने बताया कि इसकी पात्रता शर्तों में महिला की आयु 18 से 60 वर्ष, पूर्व के किसी ऋण मामले में डिफाल्टर न होना, हरियाणा का निवासी होना शामिल है। योजना के तहत बैंक ऋण के ऊपर लगे ब्याज की प्रतिपूर्ति हरियाणा महिला विकास निगम द्वारा अनुदान के रूप में अदा कर की जाएगी, जिसकी अधिकतम सीमा 50 हजार रुपए व अवधि 3 वर्ष जो भी पहले होगी। उपायुक्त धीरेंद्र खडग़टा ने बताया कि इस योजना के तहत डेयरिंग, वाहन के तहत ऑटो रिक्शा, ई-रिक्शा, सामाजिक व व्यक्तिगत सेवा गतिविधियों के तहत सैलून, मसाला यूनिट, डोना बनाना, रेडीमेड गारमेंट्स, ब्यूटी पार्लर, टेलरिंग आदि कोर्स शामिल हैं

TOP-IN-TOWN रोहतक बाजार
विज्ञापन हेतु सम्पर्क करें: विज्ञापन विभाग, हरिभूमि कार्यालय, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
मो. 9996959400, 9996985800, 9996965600, 9996954600

NEW FRESH BATCHES
CLAT (LAW) 2026/27
IPM (IIMs) 2026/27
BANK SSC
MCA NDA
T.I.M.E. Triumphant Institute of Management Education Pvt. Ltd.
D-Park, Delhi Road Rohtak
M. 9254304337

सैक्स समस्याएं
MOST TRUSTED SEXOLOGIST AWARDEE
Dr. Kawatra Rohtak.com
WE... THE BEST CREATION OF ALMIGHTY CREATOR SERVING HUMANITY FOR THEIR WELL BEING
RELATIONSHIP MANAGEMENT
Wish you speedy Recovery
पुल पार, हिसार रोड, रोहतक 9215161430

PRIME SCHOOL UNIFORMS
Mfrs & Traders: All Types of School Uniforms, T-Shirts, Lower & Track Suits etc.
Deals in All Kind of School Bag, School Shoes & Stationary Items
Shoes 20% off
VIPIN KUMAR M. 9812587499
All School Dress also available
▸All Vaish School ▸Vedanta School
▸Shiksha Bharti ▸Scholar Rosary
▸St. Pall School ▸ZAD Global School
▸Model School ▸Shivalik School
▸DAV School ▸MRGS School ▸Baba Mast Nath School ▸GD Royal School
802/12, Arya Nagar, Opp. Vedic Ashram, Near HUDA Complex, Rohtak | Ph.: 01262-258299

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
BAMS 6
PRO 5
NURSING STAFF 4
ICU STAFF 10
MALE NURSING STAFF 5
नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

शिव देव सर्विसेज
आवश्यकता है
मैन पावर कंपनी में
• एचआर हेड (महिला)
• फील्ड ऑफिसर
• टेलीकॉलर (महिला)
सिक्योरिटी गार्ड और हाउसकीपिंग स्टाफ के लिए सम्पर्क करें।
202, टाउन सेंटर मॉल, डी-पार्क, रोहतक
अपना रिज्यूम व्हाट्सएप करें M. 9991789000

खबर संक्षेप

रोहतक। डॉ. राज पाल

डॉ. राज फैकल्टी ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज एंड कॉमर्स के डीन मनोनीत

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कॉमर्स विभाग के प्रोफेसर एवं अध्यक्ष डॉ. राज पाल सिंह को फैकल्टी ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज एंड कॉमर्स का डीन मनोनीत किया है। कुलसचिव डॉ0 कृष्णकांत ने बताया कि बतौर डीन, फैकल्टी ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज एंड कॉमर्स प्रो. राज पाल सिंह की नियुक्ति 1 मई 2025 से 31 मई 2026 तक रहेगी।

मंडियों से गेहूं का उठान जल्द करवाए सरकार

रोहतक। कांग्रेस कमेटी प्रदेश के प्रदेश प्रवक्ता अमन वशिष्ठ ने कहा कि हरियाणा की मंडियों व खरीद केन्द्रों पर अभी भी एजेंसियों द्वारा खरीदे गए गेहूं के लाखों कट्टे खुले आसमान के नीचे पड़े हुए है। जब तक मंडियों से खरीदे गए गेहूं के कट्टों का उठान नहीं होता, तब तक आढ़तियों की जिम्मेवारी होती है और जब तक गेहूं के कट्टों का उठान होकर ऐजेंसियों के गोदामों में नहीं लगाये जाते, तब तक किसान के बैंक खातों में गेहूं की पेमेंट नही आएगी। वशिष्ठ ने सरकार व सभी जिला प्रशासन से मांग करते हुए कहा कि अनाज मण्डियों में जो लाखों कट्टे गेहूं के पड़े हुए हैं।

नाबालिग चालकों के खिलाफ विशेष अभियान

रोहतक। नाबालिग युवक को वाहन चलाने की अनुमति देने पर माता-पिता और अभिभावक कानून के अनुसार उत्तरदायी होंगे। एएसपी वाईवीआर शशी शेखर ने बताया कि एसपी नरेंद्र बिजारणिया के दिशा निर्देशों अनुसार नाबालिग वाहन चालकों के खिलाफ विशेष अभियान चलाया गया है। यदि कोई भी नाबालिग युवक यातायात नियमों का उल्लंघन करता है तो उसके ख़िलाफ कानूनी कार्रवाई की जाएगी। एएसपी ने आगे बताया कि नाबालिग युवक-युवतियां कानून व नियमों का उल्लंधन करते हुए वाहन चलाते है।

जग्गू ने जरूरतमंदों को राशन वितरित किया

रोहतक। समाजसेवी जगजीत सिंह उर्फ जग्गू ने बुधवार को हर साल की तरह जरूरतमंद लोगों को राशन वितरित किया है। यह नेक कार्य उन्होंने अपनी पोती तनिषा के जन्मदिवस पर किया है। उन्होंने जरूरतमंदों को दो-दो किलो चीनी, चाल व तेल वितरित किया है। बाबा मस्तनाथ पीड़ित बीमार लावारिश गोशाला में 20 क्विंटल तूड़ा डलवाया है। जगजीत सिंह ने कहा कि इस तरह के नेक कार्य करने से उन्हें मन की शांति मिलती है। हर इंसान को इस तरह के नेक कार्यों में बढ़चढ़ कर भाग लेना चाहिए। ताकि अन्य लोगों को भी इसकी प्रेरणा मिल सकें।

250 ने करवाई आंखों की जांच

रोहतक। टिकाना सत बाबा सावल शाह उदासीन आश्रम जगदीश कॉलोनी में निशुल्क आंखो की जांच का शिविर लगाया गया।

डेरे के सेवादार संत बाबा सुखा शाह महाराज ने बताया कि शिविर में 250 लोगों की आंखों की जांच की गई। मुख्य अतिथि सिविल सर्जन रमेश आर्य रहे। दवाईयां और चश्मे भी वितरित किए गए। इस मौके पर भंडारे का आयोजन किया गया। डॉक्टर एसपीएस भाटिया ने आंखों की जांच की।

इस मौके पर गुलशन, सरदार हरप्रीत, डॉ. रवि रंगा, डॉ. मयंक पोपली, डॉ. राहुल, डॉ. अनुराग चौहान, जवाहर मदान, सतपाल अरोड़ा, पंकज कपूर, काका निद्यावन, पप्पू हंस, अनुज चावला, चिराग, मनप्रीत सिंह, राजेंदर शर्मा, अश्वनी, मोनू कपूर, राजेंदर मनचंदा आदि मौजूद रहे।

एमडीयू के नशा मुक्त घर अभियान को मिली राष्ट्रीय स्तर पर पहचान, पंचायती राज मंत्रालय ने पहल की सराहना की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की ऐतिहासिक एवं अनूठी पहल-नशा मुक्त घर अभियान की पूरे देश में प्रशंसा हो रही है। इस अभिनव और प्रेरणादायक पहल की सराहना अब भारत सरकार के पंचायती राज मंत्रालय ने भी की है। पंचायती राज मंत्रालय ने इस अभियान को एक अनूठी और अनुकरणीय पहल बताते हुए अपने अधिकारिक सोशल मीडिया हैंडल्स- एक्स, इंस्टाग्राम और फेसबुक पर इसे साझा किया है। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह की अगुवाई में विश्वविद्यालय द्वारा शुरू किया गया नशा मुक्त घर अभियान समाज को नशा मुक्त बनाने की दिशा में सशक्त कदम है, जिसमें विद्यार्थियों, अभिभावकों और ग्राम पंचायतों को साथ जोड़कर सामूहिक जिम्मेदारी और जागरूकता को बढ़ावा दिया गया है। पंचायती राज मंत्रालय द्वारा इस पहल को सोशल मीडिया पर साझा किए जाने से न केवल विश्वविद्यालय का गौरव बढ़ा है, बल्कि यह पहल देश के अन्य शैक्षणिक संस्थानों और पंचायतों के लिए भी एक प्रेरणा स्रोत बन गई है। एमडीयू कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कहा कि हमारा लक्ष्य न केवल शैक्षणिक उत्कृष्टता है, बल्कि सामाजिक जिम्मेदारी भी है। नशा मुक्त घर अभियान एक प्रयास है, समाज को एक सकारात्मक दिशा देने का। हमें गर्व है कि भारत सरकार ने इसे सराहा है और हमारी पहल को राष्ट्रीय स्तर पर पहचान दी है। उन्होंने कहा कि यह अभियान प्रधानमंत्री के नशा मुक्त भारत अभियान के उद्देश्यों के अनुरूप है और इसके जरिए एक सकारात्मक सामाजिक परिवर्तन की लहर उठेगी।

पंचायती राज मंत्रालय ने अपने अधिकारिक सोशल मीडिया हैंडल्स पर किया साझा

नशा मुक्त घर अभियान का विचार एमडीयू कुलपति की देन

उल्लेखनीय है कि नशा मुक्त घर अभियान का विचार एमडीयू कुलपति प्रो. राजबीर सिंह की देन है। उनकी अगुवाई में गत 24 अप्रैल को एमडीयू द्वारा गोद लिए गए माड़ौदी रांगड़ान में नशा मुक्त घर अभियान का शुभारंभ किया था, जिसमें मौके पर ही दो ग्रामीणों- श्रीकृष्ण और सतबीर ने नशा छोड़ने का संकल्प लिया था। यूनिवर्सिटी आउटरीच प्रोग्राम के तहत आयोजित इस कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि भारतीय पुनर्वास परिषद की अध्यक्षा डा. शरणजीत कौर, कार्यक्रम की अध्यक्षा गांव की सरपंच मौसम समेत अन्य ग्रामीणों ने एमडीयू की इस अनूठी पहल को जमकर सराहा था। यूनिवर्सिटी आउटरीच प्रो. अंजू धीमान तथा प्रोफेसर इन प्रैक्टिस सुनील जागलान और यूनिवर्सिटी आउटरीच के ग्राम सारथियों (वालंटियर्स) ने इस कार्यक्रम का समन्वयन किया था।

नहर में पानी का जलस्तर घट रहा, विभाग पानी स्टोर करने पर जुटा

केवल 12 दिन आएगी नहर, जलघर में स्टोर होता है आठ दिन का पानी

- ज्यादातर कॉलोनियों में अभी भी पानी की नहीं पहुंची सप्लाई
- आज से 25 दिन पहले जेएलएन नहर खाली हो गई थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जेएलएन नहर में दो दिन पहले 1400 क्यूसिक पानी पहुंचा है, लेकिन उसके बावजूद भी कॉलोनियों में पानी नहीं पहुंच पा रहा है। नहर में पानी आने के बाद से पानी का जलस्तर भी घट रहा है। अगर जलस्तर ऐसे ही घटता रहा तो शहर में पानी के लिए मारामारी हो सकती है। हालांकि विभाग पानी को स्टोर करने के लिए पूरे संसाधनों के साथ जुड़ा हुआ है। लेकिन सप्लाई अभी पूरी तरह से शुरू नहीं हो पाई है। ऐसे में पानी सप्लाई न होने से समस्या घट नहीं बढ़ती जा रही है।

आज से 25 दिन पहले जेएलएन नहर खाली हो गई थी। लेकिन अब पानी भी पूरा नहीं मिला है। पहले नहर में 2200 क्यूसिक पानी आता था। लेकिन अब नहर में कुल 1400 क्यूसिक पानी ही छोड़ा गया है। हालांकि विभाग ने पानी की लिफ्टिंग नहर आते ही शुरू कर दी थी। जलघर खाली हो चुका थे, फिलहाल उसमें पानी स्टोर किया जा रहा है। जलघरों में आठ दिन तक का पानी ही स्टोर किया जा सकता है। यमुना नदी से पानी की कटौती होने के बाद से यह समस्या पनपती जा रही है। अगर यह कटौती इसी तरह चलती रही तो समस्या और ज्यादा खड़ी हो सकती है। लोगों को कॉलोनियों में अब भी पानी नहीं मिल पा रहा है। लोगों को पूरी उम्मीद है कि नहर में पानी आने के बाद उन्हें समय पर घरों में पानी की सप्लाई दी जाएगी। लेकिन पानी आने के बाद भी विभाग अभी तक पानी की सप्लाई पूरी तरह से नहीं दे पाया है।

इन एरिया में अभी भी पानी की सप्लाई से परेशान लोग

शहर में कई जगह अभी भी पानी की सप्लाई बहाल नहीं हो पाई है। गोहाना अड्डा, डेयरी मोहल्ला, तेज कॉलोनी, हनुमान कॉलोनी, सुखपुरा, माता दरवाजा, जींद रोड, राजेंद्र नगर, सूर्या नगर, बसंत विहार, लाढ़ौत रोड, शास्त्री नगर, उत्तम विहार, देव कालोनी, आजादगढ़, जगदीश कॉलोनी, रामगोपाल कालोनी, कबीर कालोनी, तिलक नगर आदि एरिया में पीने के पानी की सप्लाई बहाल नहीं हो पा रही है। इसके अलावा शहर की कई कॉलोनियों सहित आसपास के गांवों बोहर, बलियाना, खेड़ी साध आदि में पीने का पानी नहीं आ रहा है जिसकी वजह से लोगों में भारी रोष व्याप्त है। लोग घरों में पानी की पूर्ति पूरी करने के लिए पानी के टैंकरों का सहारा ले रहे है। यहीं नहीं टैंकर संचालकों ने इनके रेट तक बढ़ा दिए है। ऐसे में दो घर मिलकर एक पानी का टेंकर मंगवा रहे है। ऐसे में समय की बर्बादी के साथ-साथ उनकी जेब पर आर्थिक बोझ भी पड़ रहा है।

पानी कभी कम तो कभी ज्यादा हो रहा

नहर में पानी कभी कम तो कभी ज्यादा हो रहा है। यमुना में ऊपर पानी न होने की वजह से पानी कम मिल रहा है। यह पानी नारनौल तक पहुंच चुका है। नहर फिलहाल 12 मई तक चलेगी। उसके बाद नहर में पानी शैड्यूल के हिसाब से ही चलेगा।

रामनिवास, कार्यकारी अभियंता, सिंचाई विभाग

टैंकरों के सहारे पानी भिजवाया जा रहा

जितना पानी रोजाना लिफ्ट हो रहा है, उसे शहर में सप्लाई कर दिया जा रहा है। अभी जलघरों में पूरी तरह से स्टोर नहीं हो पाया है। पानी की लिफ्टिंग पूरी तरह से चल रही है। जहां पानी की कमी है, वहां टैंकरों के सहारे पानी भिजवाया जा रहा है। आमजन को कोई दिक्कत न हो, इसके लिए पूरा प्रयास किया जा रहा है।

अनिल कुमार, एसडीओ, जनस्वास्थ्य व अभियांत्रिकी विभाग

खबर संक्षेप

जरूरतमंदों को शादी का सामान किया वितरित

रोहतक। हुडा कांप्लेक्स स्थित महाराजा अग्रसेन सेवा सदन ट्रस्ट के कार्यालय में ट्रस्ट द्वारा जरूरतमंद महिलाओं को बेटी की शादी पर जरूरत का सामान उपलब्ध कराया। इस अवसर पर देशराज बंसल, सुशील गुप्ता, मुकेश गुप्ता, राधे श्याम, सुरेश तायल, मीडिया प्रभारी राजीव जैन, लोकेश जैन आदि मौजूद रहे। ट्रस्ट के संयोजक सुशील गुप्ता व देशराज बंसल ने कहा कि ट्रस्ट समाज सेवा में निरंतरण कार्य कर रहा है।

हरियाणा आइस स्केटिंग एसो के प्रधान बने बिजेंद्र सिंह

रोहतक। हरियाणा आइस स्केटिंग एसोसिएशन का चुनाव सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। वार्षिक बैठक में प्रदेश से 30 से ज़्यादा पदाधिकारियों ने इसमें हिस्सा लिया और तीसरी बार एसोसिएशन के प्रधान बिजेंद्र सिंह लोहान चुने गए। एसोसिएशन का महासचिव दीपक कोहाड़ को चुना गया। जिसमें आइस स्केटिंग एसोसिएशन ऑफ इंडिया के महासचिव जगराज सिंह साहनी व ऑब्जर्वर के रूप में आए और रिटर्निंग ऑफिसर के रूप में रोहतास नांदल व एडवोकेट विजेंद्र नांदल ने विधि पूर्वक चुनाव करवाया। उप प्रधान पवन कुमार ,चांद सिंह, करण सिंह चहल , सह सचिव अंतरास्ट्रीय खिलाड़ी प्रवीण, चेतना मान, अजय, सोनू व कोषाध्यक्ष शमशेर सिंह सैनी को चुना गया। सदस्य के तौर पर अनूप , देवेंद्र नेहरा, पंकज, दर्शन, राजेश कुमार ,रविंद्र सिंह चुने गए। आइस स्केटिंग एसोसिएशन ऑफ इंडिया के महासचिव जगराज सिंह साहनी, बीच रेसलिंग फेडरेशन ऑफ़ इंडिया के अध्यक्ष रोहतास नांदल, एडवोकेट बिजेंद्र नांदल व हरियाणा जम्प रोप संघ के महासचिव वीर सिंह आर्य ,प्रदीप मलिक, प्रमोद कौशिक, रोबिन मलिक, अजयपाल, दीपक पहलवान, अंकित चहल आदि मौजूद रहे ।

किसान सभा ने खेती समस्याओं पर विचार-विमर्श किया

रोहतक। अखिल भारतीय किसान सभा जिला कमेटी रोहतक की बैठक बुधवार को किशनपुरा चौपाल में जिला प्रधान प्रीत सिंह की अध्यक्षता में हुई । मीटिंग में खराब फसलों के बीमा क्लेम जारी करवाने ,बकाया मुआवजा ,पानी की समस्या और अन्य स्थानीय मुद्दों पर किसान सभा 27 मई को जिला स्तरीय प्रदर्शन करेगी। 20 मई की देशव्यापी हड़ताल में किसान सभा शामिल हो प्रदर्शन को सफल बनाने का निर्णय किया गया। किसान सभा जिला सचिव बलवान सिंह ने बताया कि किसान सभा जिला की मीटिंग हुई। मीटिंग में जयप्रकाश हुड्डा, चांद सिंह,कृष्ण हुडा,अशोक राठी, मोलू,सुनील मलिक, ओमप्रकाश , राय सिंह नेहरा, बलबीर बल्हारा, राजकुमार हुड्डा और ओमप्रकाश कादयान शामिल रहे।

भिक्षावृत्ति से बच्चों को कराना होगा मुक्त : आयोग सदस्य

रोहतक। हरियाणा राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग के सदस्यों मांगेराम व मीना कुमारी ने हितधारकों के साथ बाल संरक्षण तथा भिक्षावृत्ति के बारे में विचार-विमर्श किया। आयोग का मुख्य लक्ष्य रोहतक जिला से भिक्षावृत्ति व बाल संरक्षण के विषय में हितधारकों व आम जनता को इस विषय मे जागरूक करना है। आयोग के सदस्यों द्वारा जिला विकास भवन के सभागार में हितधारकों के साथ बैठक ली। मांगे राम द्वारा समीक्षा बैठक में उपस्थित सभी स्टेकहोल्डर्स को संबोधित किया गया कि भिक्षावृत्ति में लिप्त सभी बच्चों को मुक्त कराने के हमे प्रयास करने होंगे व बच्चों को हमें शिक्षा से जोड़ने के लिए प्रयासरत रहना होगा।

रोहतक पुलिस के 10 अधिकारी सेवानिवृत्त

सेवानिवृत्त हुए पुलिस अधिकारियों के साथ उप पुलिस अधीक्षक गुलाब सिंह।

रोहतक। पुलिस में कार्यरत 10 अधिकारी बुधवार को पुलिस विभाग से सेवानिवृत्त हुए है। पुलिस कार्यालय में स्थित सभागार में आयोजित विदाई समारोह में उप पुलिस अधीक्षक गुलाब सिंह ने सेवानिवृत्त हुए अधिकारियों के उज्जवल भविष्य व स्वास्थ्य की कामना करते हुए सेवानिवृत्त हुए अधिकारियों को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया है। निरीक्षक रामनिवास, निरीक्षक सुरेन्द्र कुमार, हॉनरेरी निरीक्षक जगबीर सिंह, हॉनरेरी निरीक्षक राजमल, उप.नि. जगदीप, उप.नि. राम कुमार, उप.नि. महेन्द्र कुमार, उप.नि. अनिल, उप.नि. दिलबाग सिंह व सिपाही रामअवतार सेवानिवृत हुए है। उप पुलिस अधीक्षक गुलाब सिंह ने कहा कि सेवानिवृत्त हुए पुलिस अधिकारियों ने अपने जीवन के सबसे कीमती समय पुलिस विभाग को समर्पित किया है।

दीपक की लिफ्ट में फंसने के कारण हुई मौत, परिजन आईजी से मिले

कंपनी मालिक पर लगाए आरोप

रोहतक। हिसार रोड स्थित कंपनी में लिफ्ट के अंदर कंप्रेशर का काम कर रहे गांव पहरावर निवासी दीपक कुमार की 29 अप्रैल को लिफ्ट में फंसने से मौत हो गई थी। इस मामले में मृतक के परिजन कंपनी मालिक पर लापरवाही बरतने के मामले में आईजी ऑफिस पहुंचे। मृतक के भतीजे विजय कुमार ने बताया कि कंपनी में लिफ्ट के अंदर कंप्रेशर का काम करने के दौरान किसी ने लिफ्ट चला दी। इस कारण चाचा दीपक कुमार का पैर फिसला और वह लिफ्ट में फंस गए। उन्हें निकालने के बाद भी आधे घंटे तक सांस चल रही थी, अस्पताल ले जाने में भी देरी की गई। जिसके कारण उनकी मौत हुई। परिजनों ने आरोप लगाया कि जिस समय हादसा हुआ, उस समय वहां तीन-चार लोग वहां मौजूद थे। दीपक का सिर बाहर लटका हुआ था। जब उन्हें लिफ्ट से निकाला तो सांस चल रही थी। कंपनी मालिक ने अपनी गाड़ी से अस्पताल पहुंचाने की बजाय दूसरी गाड़ी मंगवाई, जिसमें आधा घंटा चला गया।

न्याय नहीं मिला तो करेंगे रोड जाम

विजय कुमार ने बताया कि उसके चाचा की मौत के बाद सिटी थाना पुलिस को सूचना दी गई। विजय कुमार ने आरोप लगाया कि सिटी थाना पुलिस ने कंपनी मालिक के खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं की है। उल्टा उन्हें समझाने और कंपनी मालिक को बचाने में लगे हुए थे। पुलिस कार्रवाई से संतुष्ट न होने के कारण ही आईजी को शिकायत दी। पुलिस ने मालिक के खिलाफ कार्रवाई नहीं की तो वह रोड जाम करने से भी पीछे नहीं हटेंगे। अभी आईजी के आश्वासन पर शव का पोस्टमॉर्टम करवा रहे है। साथ ही मामले में पूरी कार्रवाई पर भी नजर रखे हुए हैं।

अक्षय तृतीया पर रक्तदान व हवन

रोहतक। भगवान परशुराम सेवा समिति एवं आपके साथ एक नई शुरूआत द्वारा अक्षत तृतीया और परशुराम जयन्ती के पावन अवसर पर महंत बाबा ईश्वरशाह के आशीर्वाद से स्वैच्छिक रक्तदान उत्सव एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन राधिका वाटिका में किया। जिसमें मुख्य अतिथि पूर्व मेयर मनमोहन गोयल, विशिष्ठ अतिथि पार्षद प्रवीन कौशिक, सूरजमल किलोई, ईश्वर भारतीय, राजीव जैन एवं संयोजन जेपी गौड़ पहुंचे। कार्यक्रम संयोजक जेपी गौड़ ने बताया कि जिला रेडक्रॉस और पीजीआईएमएस की सहयोग से 30 रक्तदानियों ने स्वैच्छिक रक्तदान किया। जिसमें जयपाल शर्मा, प्राचार्य गौड़ ब्राह्मण डिग्री कॉलेज ने 8वीं बार, पं. संत सुरहेती ने 10वीं बार, अधिवक्ता सुरेन्द्र शर्मा ने 12वीं बार रक्तदान किया। सांस्कृतिक कार्यक्रम में कलाकारों में पदमश्री पं. महावीर गुड्डू ने मैं हरियाणा के बेटी सूं, ना कर्मा की ऐठी सूं, समझदार घणी ढेठी सूं, सदा आगे बढ़ती जाऊंगी।

सांसद जांगड़ा ने जनप्रतिनिधियों को थाने में भेजा तो एसएचओ हो गया आग बबूला

- महम थाना प्रभारी ने जनप्रतिनिधियों के साथ की अभद्रता, डीएसपी को दी लिखित शिकायत
- भाजपा नेता महंत सतीश दास व अजीत अहलावत ने एसएचओ को नौकरी से बर्खास्त करने की मांग की
- एसएचओ सत्यपाल सिंह के खिलाफ भारी रोष
- कई लोग आए सामने, बोले बदतमीजी से बात करते हैं थाना प्रभारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

महम थाना प्रभारी सत्यपाल सिंह की मुश्किलें बढ़ गई हैं। क्योंकि उन पर जनप्रतिनिधियों को बेइज्जत कर थाने से बाहर निकालने का आरोप लगा है। राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा के फोन के बाद सैमाण गांव से दो जनप्रतिनिधि उनके पास खेतों में आगजनी की शिकायत लेकर थाने पहुंचे थे। दोनों जनप्रतिनिधियों का कहना है कि थाना प्रभारी ने उनको गालियां दी और बेइज्जत कर थाने से बाहर निकाल दिया। इस संबंध में दोनों ने इस बात की शिकायत महम डीएसपी को की है। पूर्व सरपंच प्रतिनिधि सुनील कुमार व पूर्व पंचायत समिति सदस्य किताब सिंह ने बताया कि पिछले दिनों सैमाण गांव के खेतों में कई किसानों के गेहूं के फाने जल गए थे। कई दिन से किसान इस बात की रिपोर्ट थाने में लिखवाने के लिए घूम रहे थे। लेकिन एसएचओ उनकी शिकायत नहीं दर्ज कर रहा था। किसानों ने एक दिन पहले राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने एसएचओ को फोन कर शिकायत दर्ज करने के लिए कहा। सांसद के कहने पर किसानों की समस्या लेकर बुधवार दोपहर को सैमाण गांव के पूर्व सरपंच प्रतिनिधि सुनील कुमार और पूर्व पंचायत समिति सदस्य किताब सिंह महम थाने में पहुंचे। एसएचओ ऑफिस में नहीं थे। वे अपने क्वार्टर पर थे। क्वार्टर के दरवाजे खुले देखकर उन्होंने एसएचओ को आवाज लगाई। एसएचओ उनको देखते ही आग बबूला हो गए और गालियां देने लगे। उनके साथ अभद्रता की।

डीएसपी संदीप कुमार से मिले

राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा के फोन के बाद एसएचओ से मिलने पहुंचे जनप्रतिनिधियों के साथ अभद्रता की सूचना पर भाजपा के वरिष्ठ नेता महंत सतीश दास डीएसपी संदीप कुमार से मिले। उन्होंने एसएचओ के खिलाफ सख्त कार्रवाई करने के लिए कहा है। साथ ही भाजपा नेता अजीत अहलावत ने कहा कि एसएचओ का जनप्रतिधियों व आमजन के साथ रवैया बिल्कुल भी सही नहीं रहा। इनको तुरंत प्रभाव से नौकरी से बर्खास्त किया जाना चाहिए। महंत सतीश दास ने बताया कि पूरे मामले के बारे में राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा को अवगत करवा दिया गया है।

क्वार्टर पर बिना सूचना के आ गए थे, इसलिए यह कहा था कि दफ्तर में मिलना चाहिए: एसएचओ: महम थाना प्रभारी सत्यपाल सिंह ने बताया कि दो आदमी उनसे मिलने के लिए उनके क्वार्टर पर पहुंच गए थे। उनको यह कहा था कि क्वार्टर पर उनको बिना सूचना दिए नहीं आना चाहिए था। उनसे ऑफिस में मिलना चाहिए था। यदि क्वार्टर पर ही आना था, तो पहले फोन पर कर लेते। उन्होंने उनके साथ गाली गलौच नहीं

जीव सेवा भारतीय संस्कृति की आत्मा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने अक्षय तृतीया के उपलक्ष में लावारिस पीड़ित पशु सेवा संघ द्वारा आयोजित हवन यज्ञ एवं गौ उत्पाद बिक्री दिवस कार्यक्रम में शिरकत की तथा संघ द्वारा संचालित पशु सेवा कार्यों की सराहना की। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कहा कि जीव सेवा भारतीय संस्कृति की आत्मा है। ऐसे प्रयास न केवल जीव दया के प्रतीक हैं, बल्कि समाज में सहअस्तित्व की भावना को भी बल देते हैं। उन्होंने सभी से ऐसे पुनीत कार्यों में सहभागिता करने और इससे समाज के अन्य लोगों को जोड़ने की अपील की। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने इस मौके पर गौवंश से प्राप्त प्राकृतिक उत्पादों की प्रदर्शनी का अवलोकन किया। उन्होंने स्वदेशी उत्पादों को अपनाने का आह्वान किया। कुलपति ने विश्वविद्यालय द्वारा लावारिस पीड़ित पशु सेवा संघ को हर संभव सहयोग एवं सहायता देने का आश्वासन दिया। हवन यज्ञ दया आर्य ने करवाया।

यह रहे मौजूद: इस अवसर पर लावारिस पीड़ित पशु सेवा संघ के महासचिव महेन्द्र अग्रवाल, कोषाध्यक्ष संजय बंसल, सदस्य तस्वीर हुड्डा सांघी, राजकुमार पटवारी, डॉ. राजपाल कत्याल, रमेश नरवाल, जगबीर मलिक, कैप्टन राजबीर मलिक, ओम प्रकाश नांदल, धर्मबीर, परमेन्द्र उर्फ नीटू, मैनेजर रमेश चहल, वेटनरी सर्जन डॉ. धर्मपाल शर्मा अन्य मौजूद रहे।

अक्षय तृतीया पर करीब 150 से अधिक जोड़े विवाह बंधन बंधे, बाजारों में जमकर खरीदारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हिंदू धर्म में अक्षय तृतीया का खास महत्व माना गया है। अक्षय तृतीया का त्योहार वैशाख मास में शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि को मनाया जाता है और इस दिन सोना, चांदी, कार, बाइक, इलेक्ट्रानिक उत्पाद और कपड़े की खरीदारी को शुभ माना जाता है।

इसके अलावा अक्षय तृतीय अबुझ मुर्हुत होता है। जिसके चलते इस दिन होने वाले विवाह को बेहद शुभ माना जाता है। ऐसे में बुधववार को अक्षय तृतीया पर्व पर जिलाभर में 150 से अधिक जोड़े विवाह बंधन बंधे। वहीं बाजार में दुकानदार भी काफी उत्साहित थे। बाजार में स्वर्ण व चांदी के आभूषणों की जमकर खरीदारी हुई। अक्षय तृतीया पर्व पर जिलाभर में विवाह समारोहों की धूम रही। मान्यता है कि अक्षय तृतीय एक अबुझ मुहुर्त होता है और यह दिन विवाह के लिए उत्तम माना गया है। ऐसे में लोगों ने विवाहों को लेकर बाजारों में कई दिन पहले ही खरीददारी शुरू कर दी थी। बुधवार को अक्षय तृतीय पर्व पर विवाह समारोहों की भी धूम रही। शादियों को लेकर शहर के बैंक्वेट हाल, होटल और धर्मशालाएं बुक रही और इनमें बुकिंग भी डे एंड नाइट की रही। जिन लोगों को जगह उपलब्ध नहीं हुई उन्होंने गलियों या पार्कों में ही टैंट लगा कर शादी की।

जेवर-बर्तन खरीदना शुभ

अक्षय तृतीया के दिन भी घर के लिए जेवर और बर्तन खरीदना शुभ माना जाता है। ऐसे में लोगों ने अपने घरों के लिए सामान खरीदा। शिव ज्वैलर्स दुकानदार ने कहा कि इस बार सोने व चांदी के भाव में उछाल है लेकिन अक्षय तृतीया के मौके पर अच्छी खरीदारी लोगों द्वारा की गई है। लोगों ने शादियों को लेकर गहनों के आर्डर दिए।

स्वर्ण खरीदने की मान्यता

अक्षय तृतीया पर मानना है कि इस दिन सोने में निवेश करना हमेशा के लिए सौभाग्य और कभी न घटने वाली संपत्ति का वादा करता है। मान्यता है कि इस दिन स्वर्ण खरीदना विशेष रूप से समृद्धिदायी होता है। वहीं श्रद्धालुओं के द्वारा भगवान परशुराम का जन्मोत्सव भी धूमधाम से मनाया गया। अक्षय तृतीया के दिन माता लक्ष्मी, भगवान गणेश और धनपति कुबेर की पूजा करते हैं।

-संदीप झा, पंडित

मॉडल स्कूल के छात्र गौरव ने शतरंज में ग्यारह हज़ार का पुरस्कार जीता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

मॉडल स्कूल के कक्षा नौंवी के छात्र गौरव ने जयपुर में आयोजित फिडे रेटेड चैस टूर्नामेंट में प्रतिभागिता कर 11 हज़ार रूपये का नकद पुरस्कार जीता। चौदह वर्ष से कम आयु वर्ग के प्रतिभागियों के लिए 1401-1650 रेटिंग के लिए प्रतियोगिता हुई और गौरव ने अपना श्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। मॉडल एजुकेशन सोसाइटी के अध्यक्ष एवं उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा, उपाध्यक्ष रामअवतार गुप्ता, सचिव राजेश कुमार सहगल ने गौरव की इस उपलब्धि पर प्रसन्नता जताई और भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी । विद्यालय पहुंचने पर प्रधानाचार्या डॉ. अरुणा तनेजा ने गौरव का स्वागत करते हुए कहा कि गौरव की इस उपलब्धि पर उन्हें नाज़ है। उन्होंने गौरव को भविष्य में भी इसी प्रकार प्रदर्शन के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर अध्यापिका मंजू मोहन भी उपस्थित रही।

अक्षय तृतीया पर वर्षितप व पारणे का समारोह

रोहतक। ग्रीन रोड स्थित जैन तेरापंथ भवन में बुधवार को महा तपस्वी आचार्य महाश्रमण के सानिध्य में साध्वी सुमनश्री ठाणे 4 के सानिध्य में वर्षितप व पारणा का आयोजन हुआ, इस अवसर पर महिला मंडल द्वारा गीतिका, भगवान आदिनाथ के जीवन पर नाटक व प्रवचन का आयोजन किया गया। अक्षय तृतीया के पर्व पर लगातार 6 वर्षों से वर्षि तप कर रही श्राविका पुष्पा देवी चौरड़िया का पारणा हुआ, साध्वी सुमनश्री ने कहा कि जैन समाज में श्रावक श्राविकाएं वार्षिक तप की तपस्या करते हैं, वर्षि तप में एक वर्ष तक एक दिन खाना, एक दिन उपवास रखने का तप हैं।

अक्षय तृतीया पर गन्ने के रस द्वारा इसका पारणा होता है। इस मौके पर महिला मंडल से संतोष जैन, माल्ती जैन, त्रिशला जैन, रतनी बाई, संगीता जैन, श्वेता जैन, आशु जैन, प्रीति जैन, नीलम जैन, सभा के संरक्षक कृष्ण जैन, मंत्री संजय जैन, कैलाश जैन, दिनेश जैन, एसके जैन, निर्मल जैन, नरेश जैन, मदन मोहन जैन, रूपेश जैन आदि उपस्थित रहे।