तापमान

अधिकतम 46.6 डिग्री
न्यूनतम 26.1 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि

रोहतक, गुरुवार, 12 जून 2025

11 वनवासी कल्याण आश्रम का कार्यक्रम

12 संत कबीर जयंती पर पर लगा भंडारा

शहर में आज

- केंद्र सरकार के 11 वर्ष पूरे होने पर विकास भवन के सभागार में प्रदर्शनी दोपहर 12 बजे
- अंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर का आयोजन
- सर्व कर्मचारी संघ कार्यालय में कर्मचारी यूनियन की मीटिंग

खबर संक्षेप

युवक पर हमला करने का आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने रैनकपुरा निवासी युवक पर हुए जानलेवा हमले की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया गया। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया। सिविल लाइन थाना प्रभारी अंकिता ने बताया कि रैनकपुरा निवासी प्रवीण की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि प्रवीन पुरानी गाड़ियों के सेल परचेज की काम करता है। हैफेड चौक के पास प्रवीण ने ऑफिस कर रखा है। करीब एक माह पहले रैनकपुरा में गाड़ी हटाने को लेकर मोनू के साथ कहासुनी हुई थी। 16 मई को जब प्रवीण व उसका दोस्त प्रवीण ऑफिस से बाहर आए तो ऑफिस के बाहर 2 गाडियों में करीब 8-10 लड़के आए। मोंटी ने अपने हाथ में लिया हुआ डंडा प्रवीण के सर पर मारा। डंडा लगने के बाद प्रवीण गिर गया। मोनू ने प्रवीण पर गोली चला दी। प्रवीण अपने बचाव में ऑफिस के अंदर चला गया व बेहोश हो गया। जांच के दौरान 10 जून को आरोपी राहुल उर्फ प्रिंस निवासी रैनकपुरा को गिरफ्तार किया गया है। वारदात में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है।

चोरी का आरोपी गिरफ्तार, केस दर्ज

रोहतक। पुलिस ने चोरी की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। महम थाना प्रभारी सुभाष ने बताया कि निदाना निवासी सुनील की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि 9 फरवरी को सुनील अपने परिवार सहित बाहर गया हुआ था। 11 फरवरी को सुनील वापिस आया तो घर में कमरे का ताला टूटा हुआ। घर से करीब 1 लाख रुपये व अन्य सामान चोरी हुआ मिला। जांच के दौरान 10 जून को आरोपी अमित निवासी गांव निदाना को गिरफ्तार किया गया है।

युवक के साथ 28 हजार रुपये की ठगी, केस दर्ज

रोहतक। गांव कबूलपुर में एक युवक के साथ 28 हजार रुपये की ठगी हो गई। पुलिस ने केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी है। शिवाजी कॉलोनी थाना पुलिस को दी शिकातय में रिंकू ने बताया कि वह गांव कबूलपुर का रहने वाला है। वह प्राइवेट नौकरी करता हूं। 9 जून को मेरे पास व्हट्सअप पर एक मैसज आया और उसने मेरे पास एक स्कैनर भी भेजा जो हितेश शर्मा के नाम से था। उसने मुझे पैसे दौगुना करने का लालच देकर मुझसे छह ट्राजेक्शन करवाई। जिसमें मैंने अपने बैंक खाता से फोन पे के माध्यम से कुल 28 हजार रुपये भेज दिए। जिसके बाद मुझे अंदेशा हो गया कि मेरे साथ साइबर ठगी हो रही है। उसके बाद पीड़ित ने साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर अपनी शिकायत दर्ज करवाई।

11 साल से जलघरों की स्टोरेज क्षमता न बढ़ने के कारण गर्मी के साथ-साथ सर्दी में भी पानी के लिए तरस रहे लोग

जेएलएन में पहुंचा 2950 क्यूसेक पानी अब शहर में नहीं रहेगी पेयजल किल्लत

■ पानी की कमी व अधिकारियों की लापरवाही से खूब फलफूल रहा टैंकर माफिया

अमरजीत एस गिल ▶▶ रोहतक

बीते मंगलवार को दोपहर बाद शहर की जीवन रेखा मानी जाने वाली जेएलएन फीडर में सिंचाई विभाग ने पानी की आपूर्ति प्रारंभ करवा दी है। विभाग का इंडेंट 3 हजार क्यूसेक का था। पानी की आपूर्ति शुरू होने वाले पहले सिंचाई विभाग के अधिकारियों ने बताया था कि 2650 क्यूसेक पानी इस बार मिलेगा। लेकिन बुधवार रात नौ बजे फीडर में 2950 क्यूसेक की सप्लाई चल रही थी। सिंचाई विभाग ने जितनी मांग की उतना पानी इस बार मिल गया है। शाम को छह बजे 2650 थी। 2950 क्यूसेक के बावजूद जलघरों के टैंक खाली रहते हैं तो ये जन स्वास्थ्य विभाग का नकारापन ही होगा। फीडर की पिछली बाराबंदी में जन स्वास्थ्य विभाग रोना रो रहा था कि नहरों में पानी की आपूर्ति काफी कम है, इसलिए जलघरों के टैंक नहीं भरे जा पा रहे हैं। अबकि बार टैंक नहीं भरे तो जन स्वास्थ्य विभाग ने कोई नया बहाना तलाशना होगा।

नया जलघर नहीं बना

जन स्वास्थ्य विभाग पीने के पानी को लेकर कितना संजीद है, इसकी बानगी आप पहले से ही जानते हैं। लेकिन एक बार और जान लें। बीते ग्यारह साल से शहर में पानी का संकट जारी है। दिक्कत न केवल गर्मी के मौसम में होती है, बल्कि सर्दी में भी गर्मी जैसे ही बदतर हालात होते हैं। बावजूद इसके अभियांत्रिक विभाग ने शहर में एक भी नया जलघर अभी तक नहीं बनाया है।

■ जलघरों में जाने वाली माइनरों का रखरखाव अभी भी बड़ा मुद्दा

■ कई बार सड़कों पर बह जाता है पानी

जितना पानी मांगा था उतना उपलब्ध करवाया

जितने पानी मांग हमने रेग्यूलेटरी से की थी, इस बार हमें उतना मिल रहा है। बुधवार रात को 2950 क्यूसिक था। बावजूद इसके जन स्वास्थ्य विभाग के जलघर खाली रहेंगे तो हम इससे ज्यादा कुछ और कर भी नहीं सकते।

-सतीश कुमार, अधीक्षक अभियंता जेएलएन फीडर सर्कल कार्यालय झज्जर

विभाग की विफलता की वजह से सरकार के समांतर शहर में पानी का माफिया खड़ा हो चुका है। एक पानी के टैंकर के एवज में लोगों से माफिया 1500 रुपये तक वसूल रहा है। इतनी भारी भरकम राशि देने के बावजूद भी ये तय नहीं है कि बेशकीमती बना पानी मिलेगा कब। माफिया किस क्वालिटी की सप्लाई कर रहा है, ये जांच आज तक ही शायद जन स्वास्थ्य विभाग ने की हो।

90 क्यूसिक की जरूरत

सिंचाई विभाग के अधिकारियों के मुताबिक शहर में पीने की व्यवस्था सुचारू रूप से इसके लिए मात्र 90 क्यूसिक पानी की आवश्यकता होती है। मतलब जेएलएन फीडर और भालौठ डिस्ट्रीब्यूटरी से अगर 90 क्यूसिक पानी उपलब्ध हो जाए तो शहर के जलघर लबालब हो सकते हैं। लेकिन जन स्वास्थ्य विभाग की घोर लापरवाही की वजह से नहरों से जलघरों तक पानी पहुंचाने तक जो माइनर वगैरह हैं, उनका रखरखाव नहीं किया जाता है। जिसकी वजह से रॉ वॉटर माइनरों से ओवरफ्लो होकर सड़कों पर बहता रहता है। और फिर जलघर खाली रहने का ठीकरा जन स्वास्थ्य, विभाग सिंचाई विभाग के सिर फोड़ देता है। गत वर्ष सिंचाई विभाग के चंडीगढ़ से आए अधिकारियों ने जन स्वास्थ्य विभाग की लापरवाही को मौके पर उजागर किया था। बावजूद इसके अभियांत्रिक विभाग ने अपनी कार्यप्रणाली में सुधार नहीं किया। जेएनएल और भालौठ डिस्ट्रीब्यूटरी पिछली बाराबंदी में सोनीपत रोड पर दिनभर पानी बहता रहा।

भालौठ डिस्ट्रीब्यूटरी में होगी सप्लाई

जेएलएन फीडर में दो सप्ताह तक पानी की आपूर्ति होगी। जैसे ही फीडर बंद होगा, उसके साथ ही भालौठ डिस्ट्रीब्यूटरी में सप्लाई आरंभ हो जाएगी। यानि के अगले तीन सप्ताह तक रॉ वाटर की कमी नहीं है। ध्यान रहे कि गत बाराबंदी में हरियाणा-पंजाब के बीच भाखड़ा के पानी बंटवारे को लेकर विवाद होने की वजह से जेएलएन और भालौठ डिस्ट्रीब्यूटरी में डिमांड से 70-75 प्रतिशत कम पानी की आपूर्ति दी जा सकी थी।

इसी वजह से भालौठ डिस्ट्रीब्यूटरी की सप्लाई तो समय से पहले ही बंद हो गई थी। क्योंकि मूनक हेड पर इतना पानी ही नहीं था कि डिस्ट्रीब्यूटरी में सप्लाई दी जा सके। अब शहर को पानी की कमी से राहत मिलेगी।

बहन का हत्यारोपी अदालत में पेश जेल भेजा गया

रोहतक। पुलिस ने एक भाई द्वारा अपनी बहन की हत्या के मामले में आरोपी भाई को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी को गिरफ्तार कर कोर्ट में पेश किया गया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। कलानौर थाना प्रभारी सुलेन्द्र सिंह ने बताया कि 8 जून को सांगाहेड़ा निवासी बिजेंद्र की शिकायत पर केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू की गई थी। जांच में सामने आया कि बिजेन्द्र के परिवार में दो बेटे और एक बेटी हैं। घटना के दिन बिजेंद्र अपने छोटे बेटे केशव के साथ खेत पर गया हुआ था। इसी दौरान उसे सूचना मिली कि उसके बड़े बेटे अनिल और बेटी सुरक्षा के बीच झगड़ा हो गया है।

■ सांगाहेड़ा के बिजेंद्र की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज किया था

■ दोनों के बीच विवाद के कारणों को तलाश रही पुलिस

चाकू से किया था हमला

झगड़े के दौरान अनिल ने अपनी बहन सुरक्षा पर चाकू से हमला कर दिया और फिर खुद कीटनाशक पी लिया। मामले की जांच एएसआई त्रिलोचन को सौंपी गई। जांच के दौरान 9 जून को पुलिस ने आरोपी अनिल को गिरफ्तार कर लिया। एक तरफ जहां बिजेंद्र ने अपनी बेटी को खो दिया है, वहीं दूसरी तरफ उसका बेटा अब जेल में है। पुलिस अभी भाई-बहन के बीच हुए झगड़े के कारणों की जांच कर रही है।

अग्निपथ के लिए सीईई 30 से, 14 दिन पहले अपलोड होंगे एडमिट कार्ड

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

सेना भर्ती कार्यालय के भर्ती निदेशक गौतम चौहान ने बताया कि अग्निपथ योजना तथा रेगुलर एंट्री के तहत कॉमन एंट्रेंस एग्जाम (सीईई) 2025-26 का 30 जून से 10 जुलाई 2025 के बीच देशभर के विभिन्न परीक्षा केंद्रों पर आयोजित किया जाएगा। सभी उम्मीदवारों के सीईई एडमिट कार्ड परीक्षा आयोजित होने से 14 दिन पहले अपलोड किए जाएंगे।

भर्ती निदेशक गौतम चौहान ने बताया कि उम्मीदवार अपना एडमिट कार्ड आर्मी की वेबसाइट से डाउनलोड करें एडमिट कार्ड पर दिए गए निर्देशों को ध्यान से पढ़े और उसका पालन करें। उम्मीदवारों के परीक्षा केंद्रों का पता एडमिट कार्ड पर दर्शाया जाएगा। आवेदक ध्यान से अपने एडमिट कार्ड को चेक करें।

जनरल ड्यूटी, क्लर्क सहित अन्य पदों पर की जाएगी भर्ती

अग्निपथ योजना के तहत युवक अग्निवीर जनरल ड्यूटी, अग्निवीर क्लर्क व स्टोर कीपर तकनीकी, अग्निवीर तकनीकी, अग्निवीर ट्रेड्समैन दसवीं पास व अग्निवीर ट्रेड्समैन आठवीं पास, युवतियां अग्निवीर (महिला सेना पुलिस) तथा रेगुलर एंट्री के तहत उम्मीदवार सैनिक नर्सिंग सहायक, सिपाही फार्मा, आरटी जेसीओ, हवलदार (एसएसी) और हवलदार (एजुकेशन) का कॉमन एंट्रेंस एग्जाम आयोजित होगा। गौतम चौहान ने बताया कि एडमिट कार्ड को डाउनलोड करने में किसी भी प्रकार की समस्या आने पर सेना भर्ती कार्यालय, रोहतक में प्रस्तुत होकर समस्या का निवारण करवा सकते है।

मांगों को लेकर स्वास्थ्य विभाग के कर्मी नाराज

रोहतक। सरकार द्वारा बार बार दिए गए आश्वासनों के बावजूद स्वास्थ्य कर्मचारियों की मांगों पर अमल न होने से प्रदेश के स्वास्थ्य कर्मचारियों मे भारी रोष है। सरकार के विरोध में स्वास्थ्य कर्मी जन आन्दोलन करेंगे। यह जानकारी बहुउद्धेशीय स्वास्थ्य कर्मचारी एसोसिएशन की प्रदेशाध्यक्ष शर्मिला देवी, महासचिव सहदेव आर्य सागवान ने दी। उन्होंने बताया कि जन आन्दोलन की रूपरेखा तैयार करने के लिए आगामी 14 जून को सर्व कर्मचारी संघ भवन रोहतक में सगठन के पदाधिकारियों का प्रशिक्षण शिविर होगा। जिसमे कर्मचारियों की मागों के बारे विस्तार से चर्चा उपरान्त जन आन्दोलन के कार्यक्रम को अन्तिम रूप दिया जाएगा। कर्मचारी नेताओं ने बताया कि केन्द्र सरकार द्वारा निर्धारित भारतीय जन स्वास्थ्य मापंडड को दरकिनार करके स्वास्थ्य विभाग की योजना शाखा के तत्कालीन निदेशक द्वारा सरकार को भेजी गई गलत जानकारी की वजह से जो हजारों पद समाप्त किए गए, उनको तुरन्त बहाल किया जाए।

स्टील व्यापारी से लूट का प्रयास करने वाले तीन आरोपी गिरफ्तार, लेकिन नाम को लेकर सस्पेंस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

पुलिस ने दुकानदार पर जानलेवा हमला व लूट का प्रयास वाले मामले में तीन आरोपियों को गिरफ़्तार किया। साथ ही आरोपियों को कोर्ट में पेश किया गया है। वहीं, पुलिस तीनों आरोपियों के नाम छिपा रही है। दो आरोपियों को कोर्ट के आदेश पर आरोपी को शिनाख्त परेड के लिए जेल भेज गया है। वहीं, तीसरे आरोपी को भी रिमांड पर लिया जाएगा। शहर थाना प्रभारी राजकुमार ने बताया कि 7 जून को गोपाल कॉलोनी निवासी पुनीत की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि पुनीत ने कबाड़ी मार्केट में स्टील की दुकान कर रखी है। दोपहर करीब 2:20 बजे मोटरसाइकिल पर सवार तीन युवक मुंह पर कपड़ा बांधकर हथियारों सहित दुकान पर आए।

■ पुलिस ने तीनों आरोपियों को अदालत में पेश किया

एक युवक देसी कट्टा व एक अपने हाथ में चाकू-छुरी लिए हुए था। युवक ने पुनीत के उपर देसी कट्टा तान दिया व दूसरा युवक दुकान के गल्ले से पैसे निकालने लगा। पुनीत ने युवक के साथ हाथापाई की व देसी कट्टे से गोली निकल कर नीचे गिर गई। दूसरे युवक ने छुरी से पुनीत पर हमला कर दिया और दुकान से भागने लगा। पुनीत ने गल्ले से रुपये निकाल रहे दूसरे युवक को पकड़ने की कोशिश की। अन्य व्यक्ति ने युवक को पकड़ने की कोशिश की तो युवक छुरी से हमला कर मौके से फरार हो गए। सीआईए-1 स्टाफ प्रभारी कुलदीप सिंह, प्रभारी एवीटी स्टाफ एस आई अश्वनी कुमार व प्रभारी थाना शहर राजकुमार के नेतृत्व में संयुक्त टीम का गठन किया गया है। जांच के दौरान 9 जून को 2 आरोपियों को व 10 जून को तीसरे आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। वारदात में शामिल सभी आरोपियों को कोर्ट के आदेश पर जिला जेल में बंद है। आरोपियों को जल्द ही पुलिस रिमांड पर हासिल किया जाएगा।

ये बोले अधिकारी

स्टील व्यापारी से हमले व लूट के प्रयास मामले में तीनों आरोपियों को गिरफ्तार किया है। तीन में से दो आरोपियों की शिनाख्त परेड हो चुकी है। तीनों आरोपियों के नाम अभी नहीं बताए जा सकते है।

-राजकुमार, शहर, थाना प्रभारी

नगर निगम हाउस की बैठक आज, कई मुद्दों पर हंगामे के आसार, कई पार्षद भी चल रहे नाराज

■ कपिल नागपाल सहित अन्य कई पार्षदों ने किया था पिछली मीटिंग का बहिष्कार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

नगर निगम हाउस की बृहस्पतिवार को होने वाली मीटिंग हंगामेदार हो सकती है। कई वार्डों के पार्षद मेयर सहित अन्य अधिकारियों से नाराज चल रहे हैं और उनके वार्डों में काम नहीं होने के आरोप लगा चुके हैं। पानी के लिए पार्षद धरने तक दे चुके हैं। इतना ही नहीं जेएलएन में पानी आने के अगले दिन की तारीख मीटिंग के लिए चुनी गई, ताकि पानी को लेकर हंगामा न हो। ऐसे में देखने वाली बात यह होगी कि मेयर रामअवतार वाल्मीकि सभी पार्षदों को एकजुट कैसे करेंगे। इसके अलावा सीनियर डिप्टी मेयर और डिप्टी मेयर जैसे अहम पदों पर भी नियुक्ति नहीं होने से पार्षदों में अच्छा खासा रोष है। गौरतलब है कि 18 मई को विकास भवन में पिछली मीटिंग में 10 पार्षद बैठक छोड़कर बाहर आ गए थे। इसमें वार्ड 3 से ज्योति बोहत, 5 से सुरेश किराड़, 6 से नीरा भटनागर, 7 से कपिल नागपाल, 12 से सुशील नांदल, 13 से कृष्णा देवी, 15 से अनीता मिगलानी, 17 से डिंपल जैन, 18 से बैबी रानी रोहिल्ला व 21 से बिजेंद्र बैरागी शामिल थे। कई पार्षदों ने काम नहीं होने का आरोप तक लगाया था।

■ सीनियर डिप्टी मेयर और डिप्टी मेयर की नियुक्ति का मामला भी गरम

बैठक में करीब साढ़े नौ करोड़ के विकास कार्य होंगे मंजूर

मीटिंग में शहर में करीब साढ़े नौ करोड़ के विकास कार्य मंजूर होंगे। इनमें शहर की रात को होने वाली सफाई पर करीब 6 करोड़ खर्च किए जाएंगे। शौचालयों की देखरेख का जिम्मा समाजसेवी संस्थाओं को दिया जाएगा। इसके सहित 8 सड़कों की मरम्मत के कार्य करवाए जाएंगे। साथ ही जो एजेंडे पार्षद अपने वार्ड से लेकर आएंगे उन्हें भी पास करने के लिए सदन में मंथन किया जाएगा।

एडहॉक कमेटियों का मामला

पिछली मीटिंग में कई पार्षदों ने सवाल उठाया था कि एडहॉक कमेटियां गठित की जाएं। इसके बाद ही वार्डों में विकास कार्य सही ढंग से हो पाएंगे। इसी विवाद के चलते ही पार्षद मीटिंग से बाहर चले गए थे। हालांकि पार्षदों का कहना है कि अभी तक कमेटियां गठित नहीं हो पाई हैं।

पेयजल सहित अन्य मुद्दे

मेरे वार्ड में गुरुनानकपुरा, अशोक नगर, साईदास कॉलोनी सहित अन्य कई क्षेत्रों में पीने का पानी नहीं आ रहा। कई जगह तो ऐसी हैं, जहां एक साल से पानी नहीं आ रहा। जबकि कई जगह गंदगी युक्त पानी आ रहा है जिसे पीने के तौर पर प्रयोग नहीं किया जा सकता। वह दो माह से आवाज उठा रहे हैं। अधिकारियों के समक्ष समस्याएं रखी जा रही हैं लेकिन कोई समाधान नहीं हो पा रहा। हाउस की मीटिंग में वह समस्याओं को उठाएंगे और आमजन को राहत दिलवाएंगे।

-कपिल नागपाल, पार्षद वार्ड 7

सीवरेज का मुद्दा उठाएंगे

वार्ड में फैली समस्याओं को हाउस के सामने रखा जाएगा। गर्मी के मौसम की वजह से पीने के पानी की ज्यादा समस्या बनी हुई है। इसके अलावा कई जगह सीवर की समस्या है। आमजन की समस्याओं को सदन में रखकर समाधान करवाया जाएगा। इसके अलावा वार्ड में विशेष सफाई अभियान चलवाने के लिए मांग की जाएगी। उन्होंने कहा कि वार्ड वासियों की समस्याओं का निदान करना उनकी पहली प्राथमिकता है। हाउस के मीटिंग में जनहित के मुद्दों को जोर-शोर से उठाया जाएगा।

-कंचन खुराना, वार्ड 14

एमडीयू में एडमिशन आज से वीसी ने प्रॉस्पेक्टस जारी किया

■ पीजी, डिप्लोमा और सर्टिफिकेट पाठ्यक्रमों में मिलेगा प्रवेश, छात्र 26 तक कर सकेंगे आवेदन

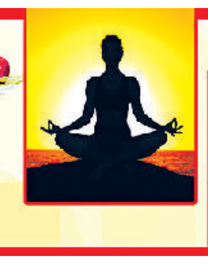
रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने बुधवार को सत्र 2025-26 में विश्वविद्यालय के स्नातकोत्तर (पीजी),डिप्लोमा और सर्टिफिकेट पाठ्यक्रमों का प्रॉस्पेक्टस जारी किया। एडमिशन के लिए भारतीय और विदेशी छात्रों के लिए पोर्टल 12 जून से ओपन होगा और 26 तक ऑनलाइन आवेदन करने होंगे।

प्रॉस्पेक्टस का अध्यनन करें

वीसी ने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे इस प्रॉस्पेक्टस का अध्ययन करें और अपने इच्छित पाठ्यक्रमों के लिए आवेदन करें। उन्होंने कहा कि प्रॉस्पेक्टस में पाठ्यक्रमों की संरचना, प्रवेश प्रक्रिया, पात्रता मानदंड और अन्य महत्वपूर्ण जानकारी दी गई है, जो विद्यार्थियों के लिए मार्गदर्शक साबित होगी। इस अवसर पर डीन एकेडमिक अफेयर्स प्रो. एएस मान, कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत, डीन स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. रणदीप राणा, डीन सीडीसी प्रो. विनीता हुड्डा, डायरेक्टर आइक्यूएसी प्रो. बी. नरसिम्हन, निदेशक यूसीसी डॉ. जीपी सरोहा, एसोसिएट डीन सीडीसी प्रो. सुमित गिल, पीआरओ पंकज नैन, कुलपति कार्यालय के अधीक्षक खैराती लाल, शैक्षणिक शाखा के अध्यक्ष नरेश कुमार, सहायक सीताराम और करण सिंह उपस्थित रहे।

विश्वविद्यालय के 133 पाठ्यक्रमों में लगभग 5101 सीटें उपलब्ध

ध्यान रहे कि पीजी, एलएलबी ऑनर्स तीन वर्षीय, बीपीएड, एम्प्लॉयबिलिटी एन्हांसमेंट सर्टिफिकेट पाठ्यक्रमों, डिप्लोमा और पीजी डिप्लोमा के 133 पाठ्यक्रमों की लगभग 5101 सीट हैं।



आज के दौर में अधिकतर लोग किसी न किसी प्रकार के तनाव से ग्रस्त नजर आते हैं। इससे मुक्ति पाने के लिए आप एक सरल योगसन का रोज अभ्यास कर सकते हैं। इसकी विधि और सावधानियों के बारे में विस्तार से जानिए।

रोज करें आनंद बालासन रहें तनावमुक्त-आनंदित

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

आज की तेज रफ्तार जीवनशैली में हर कोई इतना व्यस्त है कि लोग चाहकर भी अपनी सेहत का सही से ध्यान नहीं रख पाते हैं, जिस कारण तनाव में रहते हैं और इस तनाव के चलते उन्हें कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं झेलनी पड़ती हैं। ऐसी जीवनशैली जीने के लिए मजबूर लोगों को उनके तनावों से छुटकारा पाने के लिए योग विशेषज्ञ हर दिन आनंद बालासन योग करने की सलाह देते हैं। आनंद बालासन योग को हैप्पी बेबी पोज भी कहा जाता है। यह एक रिलैक्सिंग योगासन है। इसे हर दिन किया जाए तो कोई कितनी ही परेशानियों से क्यों न घिरा हो, लेकिन इस योगासन की बदौलत वह किसी हद तक तनाव मुक्त हो जाता है, जिससे उसे न

सिर्फ मानसिक राहत मिलती है बल्कि कई तरह की शारीरिक समस्याओं से भी छुटकारा मिल जाता है।

इसे करने के फायदे: यह योगासन तनाव और चिंता कम करता है। इसे नियमित करने से पीठ दर्द में आराम मिलता है। पाचन तंत्र मजबूत होता है। शरीर का लचीलापन बढ़ता है। इसे नियमित करने से नींद की गुणवत्ता सुधरती है। शरीर में एनर्जी बढ़ती है। कब्ज, गैस और ब्लोटिंग जैसी समस्याओं से राहत मिलती है। रीढ़ की हड्डी और हैमस्ट्रिंग मजबूत होती है। इतने सारे फायदे मिलने से इसे नियमित करने वाले लोग बच्चे की तरह खुशी और बेफिक्री महसूस करने लगते हैं। इसीलिए इस योगासन को आनंद बालासन कहते हैं।

आनंद बालासन करने की विधि: इस योगासन को करने के लिए सबसे पहले अपने योगा मैट पर पीठ के बल सीधे लेट जाएं। ध्यान रखें, इस दौरान आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी हो। अब धीरे से अपने दोनों पैरों को ऊपर की ओर उठाएं और दोनों घुटनों को सीने के नजदीक लाएं। इस दौरान अपने दोनों पैरों के मध्य दूरी बनाएं और फिर आहिस्ता से दोनों हाथों के जरिए पैरों को मोड़ लें तथा पैरों के तलवों को छत की ओर रखें और घुटनों की मदद से नब्बे डिग्री का कोण बनाएं। इस पोज में रहने के दौरान अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें। इसके लिए गहरी सांस लें और फिर उसे धीरे-धीरे रिलीज करें। पैरों को पकड़ने के बाद उन्हें अपने सीने की ओर बालसुलभ भाव से खींचें जैसे छोटे बच्चे करते हैं। इस आनंद की मुद्रा में शरीर को 30 सेकेंड से 1 मिनट तक रखें। उसके बाद शरीर को कुछ देर के लिए रिलैक्स छोड़ दें। इससे तन और मन दोनों को शांति मिलती है। इस मुद्रा से बाहर आने के लिए धीरे से अपने पैरों को छोड़ें और घुटनों को वापस अपनी छाती की ओर लाएं। अब धीरे-धीरे अपने पैरों को मैट पर फैला लें।

क्या सावधानियां बरतें: आनंद बालासन बहुत फायदेमंद होता है लेकिन इसे करते समय कुछ सावधानियां अवश्य बरतें। अगर आपको हर्निया या स्पाइनल स्टेनोसिस जैसी कोई स्वास्थ्य संबंधी परेशानी है तो यह योगासन करने से पहले एक बार डॉक्टर से सलाह लें। सलाह न भी लें तो भी यदि योगासन के दौरान दर्द या असुविधा महसूस हो रही हो तो तुरंत इसे करना बंद कर दें और योग शिक्षक से उसकी वजह जानें। जिन लोगों को घुटनों और टखनों की चोट लगी हो उन्हें यह आसन करने से बचना चाहिए। इस बात का भी ख्याल रखें कि इस आसन को करते समय शरीर को ज्यादा झटके से न हिलाएं अन्यथा रीढ़ की हड्डी को नुकसान हो सकता है। आनंद बालासन करने के बाद, कुछ देर के लिए शवासन की मुद्रा में आकर आराम करना चाहिए। गर्भवती महिलाएं यह आसन न करें। स्लिप डिस्क या रीढ़ की समस्या से पीड़ित लोग भी इसे न करें। हाल ही में पेट की सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति, हर्निया या अपच के पेशेंट, जिन्हें हो घुटनों या कूल्हों में दर्द की शिकायत उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए।

ये आसन करना फायदेमंद: आनंद बालासन के पहले आप सुप्तबद्ध कोणासन और पवनमुक्तासन का अभ्यास कर सकते हैं। आनंद बालासन के बाद आप सेतु बंधासन, सुप्त मत्स्येंद्रासन और शवासन का अभ्यास कर सकते हैं। ऐसा करना और भी फायदेमंद रहेगा। *

हम जानते हैं कि ज्यादा गर्मी की वजह से शरीर के बीमार होने का रिस्क बढ़ जाता है, शरीर की इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है और डिहाइड्रेशन का सामना करना पड़ सकता है। इसके अलावा कमजोरी और थकान महसूस होना भी आम बात है इसलिए मौसम के हिसाब से आपको अपना डाइट प्लान बनाना बहुत जरूरी है। इस बारे में यूजफुल सजेशंस।

डाइट में शामिल करें ये फूड-लिक्विड इस सीजन में आप रहेंगे हेल्दी

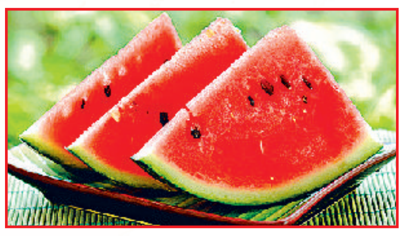
डाइट सजेशन

ललिता गोयल

गर्मी का मौसम पाचन तंत्र के लिए अनुकूल नहीं होता है। लोगों को बहुत सारी पाचन से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में मौसम के हिसाब से डाइट में बदलाव नहीं करने पर हेल्थ पर बुरा असर हो सकता है। गर्मी के मौसम में वॉमिट और पेट में जलन जैसी समस्या भी आम होती है। इसलिए इस मौसम में हेल्दी रहने के लिए डाइट का खास ध्यान रखना चाहिए। गर्मियों में ठंडी तासीर वाली चीजों को डाइट में शामिल करने से सेहत दुरुस्त रहती है और शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन भी मिलता है। ऐसे में शरीर में इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बनाए रखने वाली चीजों को डाइट में शामिल करना चाहिए। आइए जानते हैं कि गर्मी के मौसम में डाइट में किन फूड्स को शामिल करके हेल्दी रहा जा सकता है?

तरबूज

तरबूज में पानी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और यह एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है। इसलिए इसका सेवन शरीर को हाइड्रेटेड रखता है, इंफ्लेमेशन कम करने में मदद करता है और इस



मौसम में होने वाली शरीर में पानी की कमी नहीं होने देता। तरबूज में विटामिन सी, ए और पोटेशियम जैसे पौष्टिक तत्व भी होते हैं, जो शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स को बनाए रखने में मदद करते हैं।

खीरा

खीरा भी एक हाइड्रेटिंग फूड है, जो पानी से भरपूर होता है और इसका सेवन करने से कैलोरी भी ज्यादा नहीं कंज्यूम होती है। खीरा शरीर के तापमान को रेग्युलेट करने में मदद करता है और टॉक्सिन को फ्लश आउट करने में सहायक होता है इसलिए गर्मियों में खीरे को डाइट में शामिल करना, सेहत के

लिए एक बेहतर ऑप्शन है। खीरा शरीर को हाइड्रेटेड रखने और ठंडक देने के साथ-साथ शरीर में इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बनाने, डाइजेशन को सुधारने और स्किन हेल्थ को बेहतर बनाने में मदद करता है। लंच से आधे घंटे पहले सलाद के तौर पर खीरा खाना चाहिए।

नारियल का पानी

गर्मियों में नारियल का पानी शरीर के लिए काफी लाभदायक रहता है। इसमें पोटेशियम, मैग्नीशियम, सोडियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं। गर्मियों के

दौरान नारियल पानी पीने से पसीने के रूप में फ्लूड लॉस से शरीर को बचाता है और शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद करता है।

पुदीना

पुदीना गर्मियों में शरीर के लिए एक रिफ्रेशिंग इंग्रेडिएंट्स का काम करता है और शरीर पर इसका काफी कूल प्रभाव होता है। यह शरीर को ठंडक देने के साथ-साथ इंफ्लेमेशन कम करने में भी मददगार होता है। गर्मियों में पुदीने को सलाद, ड्रिंक्स या फिर चटनी आदि में मिला कर लिया जा सकता है। पुदीना डिटॉक्स वॉटर की तरह काम करता है और इससे डाइजेशन दुरुस्त होता है, साथ ही यह स्किन हेल्थ में भी सुधार करता है।

दही

दही में प्रोबायोटिक होते हैं, जो अच्छे बैक्टीरिया होते हैं और पाचन तंत्र के लिए लाभदायक होते हैं। यह

शरीर की गर्मी को कम करने में, इंफ्लेमेशन को कम करने में और पेट से जुड़ी समस्याओं को कम करने में सहायक होते हैं। दही को लस्सी, स्नैक, सलाद में मिला कर खाया जा सकता है।

ज्वार की रोटी

गर्मी के मौसम में लंच में ज्वार की रोटी खानी चाहिए। यह फाइबर से भरपूर और ग्लूटन-फ्री होती है। इससे ब्लड शुगर लेवल रेगुलेट होता है और एनर्जी बूस्ट होती है।

गोंद कतीरे का पानी

गर्मियों में सुबह गोंद कतीरे का पानी पीना चाहिए। गोंद कतीरा फाइबर से भरपूर होता है, शरीर को ठंडक देता है, डाइजेशन सुधारता है और गर्मी से होने वाली थकान को कम करता है। इससे स्किन

को भी हाइड्रेशन मिलता है।

छाछ

इस मौसम में दोपहर के खाने से पहले छाछ पीना बहुत लाभकारी होता है। इससे डाइजेशन में सुधार होता है, शरीर को ठंडक मिलती है और गट हेल्थ दुरुस्त होती है।

लौकी

गर्मियों में लौकी को डाइट का हिस्सा जरूर बनाना चाहिए। लौकी को चीला, सब्जी या दाल में डालकर खाया जा सकता है। लौकी से भी शरीर को हाइड्रेशन मिलता है। लौकी कैलोरीज में कम होती है, शरीर को डिटॉक्स करती है और डाइजेशन को सुधारती है।

गन्ने का रस

गन्ने का रस गर्मियों में शरीर के लिए काफी फायदेमंद रहता है। इसमें विटामिंस और मिनरल्स भरपूर मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से इम्यूनिटी बूस्ट होती है, लिवर फंक्शन में सुधार होता है और शरीर को ठंडक मिलती है। *

(डाइटीशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

इनके सेवन से बचें

गर्मी के मौसम में हेल्दी रहने के लिए कुछ फूड्स के सेवन से बचना भी जरूरी होता है।

- मसालेदार और तले, भुने भोजन का सेवन करने से शरीर का तापमान बढ़ता है और पाचन से जुड़ी समस्या का भी सामना करना पड़ सकता है इसलिए गर्मियों में इन्हें खाने से बचना चाहिए।
- शराब का सेवन करने से शरीर डिहाइड्रेट होता है और इससे शरीर का तापमान भी बढ़ता है। इसलिए इसके सेवन से बचना चाहिए।
- गर्मियों में शुगर से भरपूर ड्रिंक्स जैसे एनर्जी ड्रिंक्स, कोल्ड ड्रिंक्स या फिर सोडा का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे शरीर डिहाइड्रेट होता है और ब्लड शुगर लेवल भी तेजी से बढ़ सकता है।

घरेलू औषधि / शिवचरण चौहान

कई रोगों में कारगर हरड़

हरड़, बहेड़ा, आंवला तीन फल हैं, जो आयुर्वेद में अमृत के समान माने गए हैं। तीनों के फलों को सुखाकर, पीसकर त्रिफला चूर्ण पावडर बनता है, जो अनेक रोगों के लिए अचूक औषधि है। इन्हीं तीन फलों में से एक हरड़ यानी हर्र के बारे में यहां बता रहे हैं। हर्र के अनेक नाम हैं। जैसे रोग के भय को दूर करने के कारण अभया नाम है। रोगों को हर लेती है, इस कारण हरीतकी नाम है। पथ्य रूप होने से पथ्या नाम है। शरीर को बुढ़ापे से रक्षा करती है, इस कारण कायस्था नाम है। हिमालय पर उत्पन्न होने से हेमवती नाम है। अमृत के समान गुण होने से अमृता नाम है। व्यथा को दूर करने से अव्यथा नाम है। शरीर को पवित्र करने वाली होने से पूतना नाम है। कल्याणकारी होने से श्रेयसी और शिवा नाम है। जीवंती, विजया, रोहिणी नाम भी इसके गुण के अनुसार ही हैं।

इन रोगों में लाभकारी: भुनी हुई हर्र त्रिदोष को दूर करती है और बल, बुद्धि तथा इंद्रियों को शक्ति प्रदान करने वाली होती है। चबाकर खाई हुई हर्र पाचन अग्नि को बढ़ाती है। पिसी हुई हर्र खाने से मल की शुद्धि होती है। तली हुई हर्र खाने से संग्रहणी दूर होती है। इसमें मीठा, कडुवा, कसैला रस पित्त नाशक है, खट्टा रस वातनाशक है और तिक्त, कटु, कसैला रस कफनाशक है। गुड़ के साथ सेवन करने से हर्र सर्व रोगनाशक है। लवण के साथ हर्र कफ को शांत करती है। शहद के साथ सेवन करने से हर्र पित्त नाशक है। वसंत ऋतु में शहद के साथ, ग्रीष्म ऋतु में गुड़ के साथ, वर्षा ऋतु में सेंधा लवण के साथ, शरद ऋतु में मिश्री के साथ, हेमंत ऋतु में सोंठ के साथ, शिशिर ऋतु में पीपर के साथ हर्र सेवन करना चाहिए। हर्र की एक तोला से अधिक मात्रा भी ली जा सकती है।

त्रिफला है लाभकारी: हरड़, बहेडा, आंवला, इनको त्रिफला कहते हैं। त्रिफला को संध्या समय भिगो दें, सबेरे छान कर उससे नेत्र धोएं तो सब प्रकार के नेत्र संबंधी रोग शांत हो जाते हैं। संध्या में भिगोया हुआ त्रिफला, सुबह और छान कर नमक मिला कर पीने से खांसी और कफ के रोग दूर हो जाते हैं। अकेली हरड़ को जल के साथ घिस कर गरम कर ऊपर लेप करने से नेत्र रोग दूर हो जाता है। जो मनुष्य थका हो, धातु विकार हो, जिसका खून निकाला गया हो तथा गर्भवती स्त्री को हर्र नहीं खाना चाहिए और जिसको ज्वर आता हो उसको पीली हर्र नहीं खाना चाहिए। इसका किसी भी प्रकार के औषधीय सेवन से पहले आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य कर लें। *

मेंटल हेल्थ

शिखर चंद जैन

इन दिनों अखबार, टीवी और सोशल मीडिया, हर तरफ से युद्ध और हिंसा की खबरें देखने और सुनने को मिल रही हैं। कुछ लोग इससे मेंटली डिस्टर्ब होने लगते हैं। यही वॉर एंग्जायटी कहलाता है। इसके लक्षण और उपचार के बारे में यहां बता रहे हैं।

इन दिनों कई लोगों को हो रही है वॉर एंग्जायटी

इस समय दुनिया के कई देशों में युद्ध हो रहा है या वॉर के हालात बने हुए हैं। रात-दिन वॉर से जुड़ी खबरें देखने, पढ़ने और सुनने से मीरा ने महसूस किया कि उसका जी मिचला रहा है, हल्के चक्कर आ रहे हैं और सिर भारी-भारी सा लग रहा है। उसे बार-बार टॉयलेट भी जाना पड़ रहा था और प्यास भी लग रही थी। उसने शुगर चेक किया, तो नॉर्मल था। बीपी चेक किया तो, खास बढ़ा हुआ नहीं था, सामान्य ही था। मीरा ने टीवी बंद किया, एक गिलास नीबू पानी पिया और पार्क में टहलने के लिए निकल पड़ी। सोसायटी की कुछ सहेलियां मिल गईं। उनसे बातें करते हुए उसने जब अपनी समस्या के बारे में बताया, तो एक और महिला ने भी बिल्कुल वैसे ही लक्षणों का जिक्र किया और कहा, 'मेरा भी हार्ट ऐसे ही तेज धड़क रहा था तो मैं इधर आ गई। यहां अच्छा लग रहा है।' मीरा को भी अच्छा फील होने लगा। उनकी बातें सुनकर क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट अवंतिका ने कहा, 'अरे तुम दोनों को वॉर से जुड़ी न्यूज देखते-सुनते वॉर एंग्जायटी की प्रॉब्लम हो गई है।'

वॉर एंग्जायटी क्या है: जब युद्ध, हिंसा और विनाश के बारे में ब्रेकिंग न्यूज, वीडियो और तस्वीरें मीडिया में छा जाती हैं, तो यह स्थिति कई लोगों के लिए परेशान करने वाली और डरावनी हो सकती है। कुछ लोगों में ये सब भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। कुछ विशेषज्ञों ने इस स्थिति को 'हेडलाइन स्ट्रेस डिसऑर्डर', 'युद्ध की चिंता' या 'युद्ध चिंता' नाम दिया है। इस बारे में मनोविज्ञानी स्टेफनी कोलियर, ने हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग में प्रकाशित अपने लेख में बताया है कि युद्ध की चिंता, सैन्य बलों द्वारा हमलों या आतंकी हिंसा के बारे में समाचार और भयावह तस्वीरों के प्रति भय से उपजी यह प्रतिक्रिया ही वॉर एंग्जायटी होती है।

प्रमुख लक्षण: डर, चिंता और अनिश्चितता उत्पन्न करने वाले समाचार, एंकर्स और प्रवक्ताओं की उग्र टिप्पणियां, बम और मिसाइलों के धमाके, रक्तपात और विनाश के दृश्य किसी के भी दिल, दिमाग और शरीर में तीव्र प्रतिक्रियाएं स्टिमूलेट कर सकते हैं। शारीरिक लक्षणों में दिल की तेज धड़कन, पेट में गुड़गुड़ाहट या मरोड़, मितली या चक्कर आना शामिल हो सकते हैं। सोने में परेशानी, बेचैनी या बुरे और डरावने सपने भी आ सकते हैं।

इस कंडीशन में क्या करें: अगर आप इन्हीं वजहों से बेचैनी महसूस करते हैं तो न्यूज चैनल से अपने संपर्क को सीमित करें। आप अपनी किसी हॉबी पर समय दें। अच्छी किताबें पढ़ें और प्रेरक आलेख पढ़ें। परिवार के सदस्यों या दोस्तों के साथ क्वालिटी टाइम बिताएं। अपने प्रियजनों से जुड़े रहें और उनका हाल-चाल लेते रहें। माइंडफुलनेस, शारीरिक गतिविधि और ब्रीदिंग एक्सरसाइज से इमोशंस को पॉजिटिव रखें। बच्चों के साथ खेलें और पार्क में टहलने की आदत डालें। शोध बताते हैं कि प्रकृति के करीब समय बिताने से तनाव और चिंता से राहत मिल सकती है। अपनी शारीरिक गतिविधि की तीव्रता बढ़ाएं। कोई भी एरोबिक गतिविधि चिंता को कम कर सकती है, लेकिन व्यायाम की तीव्रता और उसमें आपकी संलग्नता जितनी अधिक होगी, चिंता पर अच्छा प्रभाव उतना ही अधिक होगा। पोषक और सेहतमंद भोजन खाएं। पर्याप्त नींद लें। हाइड्रेटेड रहने के लिए खूब पानी पिएं। अनिश्चितता को स्वीकार करें। अनिश्चितता महसूस करना पूरी तरह से सामान्य है। आपको स्वयं को समझाना होगा कि इस स्थिति पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है। *

(मनोविज्ञानी रूपा तालुकदार से बातचीत पर आधारित)

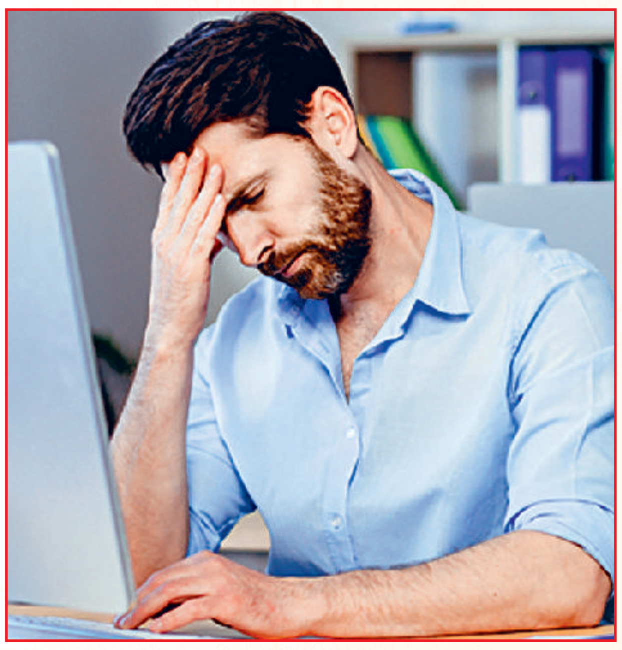
क्या कहती है रिसर्च: एक अध्ययन में पाया गया कि परमाणु युद्ध के बारे में चिंतित किशोरों में पांच साल बाद सामान्य मानसिक विकारों का जोखिम बढ़ गया था। चिंता से ग्रस्त लोगों में संकटों के बारे में मीडिया कवरेज की तलाश करने की अधिक संभावना होती है। ऐसे में युद्ध की चिंता धीरे-धीरे आप पर हावी हो सकती है या यह किसी ट्रिगर के जवाब में अचानक प्रकट हो सकती है।

वर्क प्रेशर, आगे बढ़ने की जल्दी, अनहेल्दी फूड हैबिट, एक्सरसाइज से दूरी और टेंशनफुल लाइफ ऐसे तमाम कारण हैं, जो पुरुषों के स्वास्थ्य पर लगातार नकारात्मक असर डाल रहे हैं। पुरुषों के स्वास्थ्य निगरानी माह (जून) के अवसर पर इस बारे में डिटेल में बता रहे हैं।

बिगड़ती लाइफस्टाइल से पुरुष हो रहे बीमार

अवेयरनेस

रेखा देशराज



दिन पर दिन तेजी से भागती लाइफस्टाइल, दिनों-दिन जटिल होती काम-काजी तकनीक और करियर में प्रतिस्पर्धा का असर पुरुषों के समूचे स्वास्थ्य पर कहर बनकर टूट रहा है। यही वजह है कि इस 21वीं सदी में पुरुषों की औसत आयु, महिलाओं के मुकाबले करीब डेढ़ से दो साल और कम हो गई है। साथ ही पुरुषों का संपूर्ण शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य भी तेजी से गिरता जा रहा है।

बिगड़ते स्वास्थ्य का कारण: पुरुषों के स्वास्थ्य में गिरावट का कारण जीवन का 'रनिंग एजेंडा' है। सुबह जल्दी उठना, ऑफिस में वर्क प्रेशर, घर पहुंचकर भी ऑफिशियल प्रोजेक्ट में बिजी रहना, देर रात तक सोशल मीडिया में उलझे रहना, ये गतिविधियां आज ज्यादातर पुरुषों के जीवन का अहम हिस्सा बन गई हैं, जिस कारण वे अकसर शरीर से थके रहते हैं और दिमाग से बोझिल। पूरी दुनिया के पुरुषों की नियमित नींद में कमी आ रही है। एक तो काम का दबाव और करियर में आगे बढ़ने का प्रेशर, ऊपर से डिजिटल तकनीक का मायाजाल। इन वजहों से दुनियाभर के पुरुषों में वर्तमान लाइफस्टाइल तमाम परेशानियां पैदा कर रही हैं।

नई तकनीक का असर: नई तकनीक आ जाने के कारण काम-काज तो आसान हुआ है, लेकिन इस तकनीक को नियंत्रित करने की जिम्मेदारी जिन पुरुषों पर है, उन पर यह भारी पड़ रही है। ई-मेल, व्हाट्सएप, टीम मीटिंग, जूम कॉल, वर्क फ्रॉम होम इन सबने दैनिक काम को सिर्फ 9 से 5 तक सीमित नहीं रहने दिया बल्कि इसे 24X7 में तब्दील कर दिया है। पुरुषों में लगातार टेक्नोलॉजी में अपग्रेड रहने का दबाव रहता है। इससे भी दिमाग तनाव से मुक्त नहीं हो पाता है।

अनहेल्दी फूड हैबिट: जिस तरह की काम-काजी तेजी का दबाव है, उसके चलते फास्ट फूड खाने की हैबिट भी पुरुषों में बढ़ रही है। दुनियाभर के 52 फीसदी से ज्यादा काम-काजी पुरुष फास्ट फूड खाने के आदी हो गए हैं। भारत में 40 करोड़ पुरुष घरों से बाहर रोजी-रोटी के लिए रहते हैं, जिनमें से 17 से 20 करोड़ लोग अकेले रहते हैं और इनमें से 70 से 80 फीसदी पुरुष अमूमन हफ्ते में तीन बार फास्ट फूड खाते हैं।

एक्सरसाइज से दूरी: एक्सरसाइज से दूरी भी पुरुषों में बढ़ती बीमारियों का एक प्रमुख कारण है। भारत में पिछले एक दशक में पुरुषों के काम-काज के घंटे औसतन दो से ढाई घंटे बढ़ गए हैं। व्यस्तता बढ़ जाने के कारण पुरुषों में नियमित एक्सरसाइज की गतिविधि कम हो गई है।

बढ़ रही है बीमारियां: तमाम वजहों से पुरुष चाहकर भी अपने स्वास्थ्य की जरूरी देख-रेख नहीं कर पाते, उनका स्वास्थ्य लगातार बिगड़ रहा है। काम-काज की शैली और रफ्तार बदल जाने के कारण जिस चीज की सबसे ज्यादा उपेक्षा हो रही है, वह पुरुषों का स्वास्थ्य ही है। भारत के करीब 87 फीसदी काम-काजी पुरुष कम से कम एक या दो लाइफस्टाइल बीमारियों के चंगुल में फंसे हुए हैं और दुनिया के स्तर पर तो यह आंकड़ा 90 फीसदी के ऊपर है।

इससे साफ है कि कंडीशन तभी बदल सकती है, जब पुरुष स्वयं अपनी हेल्थ को लेकर कॉन्शस होंगे और अपनी लाइफस्टाइल में ज़रूरी बदलाव करेंगे। *

खबर संक्षेप

रोहतक। जननायक जनता पार्टी के बैकवर्ड सैल प्रदेश अध्यक्ष राजेश सैनी का स्वागत करते बैकवर्ड समाज के लोग। फोटो : हरिभूमि

जेजेपी अध्यक्ष का स्वागत किया

रोहतक। सुखपुरा चौक पर महात्मा ज्योति बा फुले इंस्टीट्यूट में बैकवर्ड समाज ने जननायक जनता पार्टी के बैकवर्ड सैल प्रदेश अध्यक्ष राजेश सैनी का फूल मालाओं से भव्य स्वागत किया और पार्टी के शीर्ष नेतृत्व का आभार व्यक्त किया।राजेश सैनी ने समस्त समाज के सामने वायदा किया और विश्वास दिलाया की वह हर सामाजिक कार्यक्रम एवं दुख-सुख में समाज का पूरा साथ निभाएंगे।
उन्होंने विश्वास दिलाते हुए यह भी कहा कि बैकवर्ड समाज की समस्याओं पर विशेष ध्यान दिया जाएगा। इस मौके पर मुख्य रूप से शांता कुमार आर्य, बुधराम सैनी, हरिकृष्ण सैनी, धर्मबीर सैनी, विनोद कटारिया, ललित सैनी, राजवीर कटारिया, डॉ करतार सैनी बोहर, राजेश प्रधान बोहर, राजेश बागड़ी, जसवंत सैनी, ओम प्रकाश सैनी भी मौजूद रहे।

जिला विकास भवन में आज होगी प्रदर्शनी

रोहतक। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार के 11 सफलतम वर्ष पूरे होने पर स्थानीय विकास भवन के सभागार में प्रदर्शनी का आयोजन किया जा रहा है। इस प्रदर्शनी का उद्घाटन 12 जून को दोपहर 12 बजे उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह व भाजपा के जिला अध्यक्ष रणबीर ढाका करेंगे। इस प्रदर्शनी में सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं और उपलब्धियों को दर्शाया गया है। प्रदर्शनी में मोदी सरकार के पहले कार्यकाल (2014-2019), दूसरे कार्यकाल (2019-2024) और अब तीसरे कार्यकाल की आरंभिक नीतियों और उपलब्धियों को आकर्षक तरीके से प्रस्तुत किया गया है। सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं, विदेश नीति में बदलाव, आत्मनिर्भर भारत अभियान, डिजिटल इंडिया, महिला सशक्तिकरण, किसानों के हित में किए गए कार्यों और वैश्विक मंचों पर भारत की नई भूमिका को विस्तार से प्रदर्शित किया गया।

कार शोरूम के सामने खड़ी बाइक चोरी

झज्जर। शहर में एक कार कंपनी के शोरूम में कार्य करने वाले कर्मचारी की बाइक चोरी हो गई। पुलिस को दी शिकायत में रोहतक जिले के बालंद गांव निवासी प्रवीन ने बताया कि उसने बीती नौ जून को अपनी बाइक शोरूम के बाहर खड़ी थी जो चोरी हो गई। प्रवीन के अनुसार जब उसने शोरूम में लगाए गए सीसीटीवी की फुटेज चेक की तो सायं करीब पौने चार बजे कोई संदिग्ध व्यक्ति मोटरसाइकिल लेकर जाता हुआ दिखाई देता है। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है। सीसीटीवी फुटेज में डिवाइडर पार करके संदिग्ध व्यक्ति शोरूम के सामने खड़ी बाइकों के पास आता है।

वनवासी कल्याण आश्रम ने आयोजित किया सांस्कृतिक कार्यक्रम

पूर्वोत्तर के छात्रों की सांस्कृतिक रंगारंग प्रस्तुतियों ने मोहा सभी का मन

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रोहतक

वनवासी कल्याण आश्रम हरियाणा शाखा द्वारा शहीद मदनलाल ढींगरा सामुदायिक केंद्र, पुराना आईटीआई मैदान में भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रम एवं स्वागत समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विशेष रूप से पूर्वोत्तर भारत के 42 विद्यार्थियों ने भाग लिया, जो वर्तमान में भिवानी स्थित एकलव्य छात्रावास में रहकर विभिन्न विद्यालयों में अध्ययन कर भारत के आने वाले कल में अपना योगदान करेंगे। इन विद्यार्थियों ने कार्यक्रम दिवस पर रोहतक के 15 परिवारों के साथ रहकर हरियाणवी आतिथ्य और भारतीय एकता का जीवंत अनुभव किया।

सांस्कृतिक संध्या में इन छात्रों ने 8 सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दीं, जिनमें पूर्वोत्तर भारत की लोककलाएं, पारंपरिक नृत्य, गीत और सामाजिक संदेशों से युक्त नाट्य मंचन सम्मिलित रहे। दर्शकों ने तालियों की गड़गड़ाहट से कलाकारों का उत्साहवर्धन किया। कार्यक्रम के दौरान तीन विशेष उद्घोषों ने सभा का मन मोह लिया जैसे तू और मैं एक रक्त के माध्यम से यह संदेश दिया गया कि हम सब एक ही रक्त के धारा में बंधे हैं। नगर, ग्राम और वन के वासी हम सब है भारत के वासी का उद्घोष कर यह दर्शाया गया कि देश का प्रत्येक नागरिक, चाहे वह किसी भी प्रांत, गांव, नगर या वन से हो भारत माता की संतान है। चलो जलाएं दीप वहां जहां अभी भी अंधेरा है का नारा देकर समाज में शिक्षा, सेवा और जागरूकता का अलख जगाने का आह्वान किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर पूर्व मेयर मनमोहन गोयल, सीताराम व्यास सहित सुरेंद्र जैन उपस्थित रहे। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के तौर पर मेयर राम अवतार वाल्मीकि , डॉ आदित्य बत्रा,राजकमल सहगल ने शिरकत की । कार्यक्रम की मुख्य वक्ता वर्षा घरोटे (अखिल भारतीय महिला छात्रावास प्रमुख) ने कहा कि भारत की विविधता में ही उसकी एकता और शक्ति है। ऐसे आयोजन राष्ट्रीय एकात्मता के जीवंत प्रमाण हैं। वनवासी कल्याण आश्रम शाखा अध्यक्ष युवा उद्योगपति मनीष बंसल ने सभी आगंतुकों, सहयोगियों व कार्यकर्ताओं का आभार व्यक्त करते हुए भविष्य में भी सभी शहर वासियों से इस पुनीत कार्य में अपना सहयोग देने की अपील की।

रोहतक। शहीद मदनलाल ढींगरा सामुदायिक केंद्र में आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम में मौजूद मुख्य अतिथि महामंडलेश्वर स्वामी डॉ. परमानंद महाराज सीताराम व्यास,सुरेंद्र जैन,पूर्व सहकारिता मंत्री मनीष ग्रोवर व मेयर राम अवतार वाल्मीकि। फोटो : हरिभूमि

रोहतक। शहीद मदनलाल ढींगरा सामुदायिक केंद्र में आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत करते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

वनवासी कल्याण आश्रम का योगदान सरहानीय

प्रांत उपाध्यक्ष और जिला संयोजक रमेश गोयल ने बताया कि विगत 12 वर्षों से रोहतक की जनता वनवासी बंधुओं के लिए अपना योगदान दे रही है। वर्ष 2024-25 में रोहतक के 1763 परिवारों से 73 लाख रुपए का योगदान वनवासी बंधुओं के लिए संग्रहित किया गया। कार्यक्रम में महामंडलेश्वर स्वामी डॉ. परमानंद महाराज का सानिध्य प्राप्त हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता पूर्व सहकारिता मंत्री मनीष ग्रोवर ने की।

रोहतक। जिला जेल परिसर में विशेष जागरूकता कार्यक्रम के दौरान बंदियों के साथ जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण रोहतक के डिप्टी चीफ डिफेंस काउंसल राजबीर कश्यप। फोटो : हरिभूमि

जेल बंदियों को दी कानूनी अधिकारों की जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रोहतक

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की चेयरपर्सन तथा जिला एवं सत्र निरजा कुलवंत कलसन व प्राधिकरण की सचिव एवं सीजेएम डॉ. तरन्नुम खान के आदेश एवं निर्देशानुसार हरियाणा विधिक सेवा प्राधिकरण (हालसा) के महत्वाकांक्षी अभियान दीवारों के भीतर न्याय के तहत बुधवार को जिला जेल परिसर में विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण रोहतक के डिप्टी चीफ डिफेंस काउंसल राजबीर कश्यप ने बताया कि इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य बंदियों को उनके कानूनी अधिकारों और उपलब्ध कानूनी सहायता सेवाओं के बारे में जागरूक करना था। उन्होंने बंदियों को संबोधित करते हुए कहा कि न्याय तक पहुंच प्रत्येक नागरिक का मौलिक अधिकार है, और इसमें वे लोग भी शामिल हैं जो जेल में हैं। उन्होंने कानूनी सहायता के महत्व पर जोर दिया और बताया कि कैसे विधिक सेवा प्राधिकरण गरीब और जरूरतमंद बंदियों को निःशुल्क कानूनी सेवाएं प्रदान करता है। इस अवसर पर बंदियों को विभिन्न कानूनी प्रावधानों, जैसे कि जमानत के अधिकार, अपील दाखिल करने की प्रक्रिया, पैरोल और फर्लो के नियम, और प्ली बार्गेनिंग के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई।

हरियाणा मेडिकल काउंसिल के अध्यक्ष परदर्शिता की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रोहतक

यूडीएफ हरियाणा प्रदेशाध्यक्ष डॉ अमित व्यास ने बताया कि हरियाणा मेडिकल काउंसिल से जुड़े महत्वपूर्ण दस्तावेजों जैसे एन ओ सी एवं स्थायी पंजीकरण की प्रक्रिया न केवल अत्यंत धीमी हो चुकी है, बल्कि अपारदर्शी एवं अनिश्चित भी बन गई है। इस स्थिति के कारण सैकड़ों डॉक्टर्स को नौकरी, स्थानांतरण, एवं कैरियर में गंभीर कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है।

यूडीएफ प्रवक्ता डॉ इशिका मलिक ने बताया कि यह केवल एक प्रशासनिक मामला नहीं है, बल्कि यह प्रदेश के हजारों योग्य चिकित्सकों के कैरियर एवं देश की स्वास्थ्य सेवाओं पर सीधा प्रभाव डाल रही है। इसका स्थायी समाधान निकाल, डॉक्टर्स के मानसिक तनाव से मुक्त किया जाना चाहिए।

ये हो रही परेशानी: डॉक्टरों को समय पर नई नौकरी में शामिल होने से वंचित रहना पड़ रहा है। कई प्रतिष्ठित सरकारी व निजी संस्थान जॉब ऑफर रद्द कर रहे हैं क्योंकि समय पर एनओसी प्राप्त नहीं हो रहा। युवा चिकित्सक मानसिक तनाव एवं आर्थिक असुरक्षा की स्थिति से जूझ रहे हैं । बार-बार काउंसिल कार्यालय जाने के बावजूद कोई स्पष्ट जानकारी नहीं मिलती, जिससे डॉक्टरों में निराशा एवं असंतोष बढ़ रहा है। स्थायी पंजीकरण की प्रक्रिया में अत्यधिक विलंब हो रहा है। कई मामलों में ढाई महीने से भी अधिक समय बीत चुका है, लेकिन अभी तक पंजीकरण नहीं जारी हुआ है। इससे डॉक्टरों के भविष्य पर प्रतिकूल असर पड़ रहा है। काउंसिल कार्यालय में स्टाफ की भारी कमी स्पष्ट रूप से देखने को मिलती है, जिससे सभी प्रक्रियाएं धीमी हो गई हैं और समय पर निपटारा नहीं हो पा रहा है।

नेत्रदान दिवस नेत्रदान को बताया मानवता का सर्वोच्च कार्य

रोहतक। अंतरराष्ट्रीय नेत्रदान दिवस के अवसर पर राजेंद्र कॉलोनी स्थित मंजू हेल्थ क्लिनिक, भिवानी चुंगी पर जागरूकता सेमिनार का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता राजेंद्र शर्मा ने की। जिसमें चिकित्सकों और समाजसेवियों ने नेत्रदान के महत्व पर प्रकाश डाला और समाज से इस महादान में बढ़-चढ़कर भागीदारी की अपील की।

पूर्व नेत्र चिकित्सक अधिकारी डॉ. दिनेश शर्मा ने कहा कि नेत्रदान एक ऐसा पुण्य कार्य है, जिससे किसी नेत्रहीन को जीवन में नई रोशनी मिल सकती है। नेत्रदान किसी भी धर्म, जाति या राष्ट्रीयता का व्यक्ति कर सकता है, और इसके लिए कोई आयु सीमा नहीं होती यहां तक कि नवजात शिशु की आंखें भी दान की जा सकती हैं। पूर्व चिकित्सा संयोजक डॉ. गोपाल कृष्ण आज़ाद ने कहा कि आज की दुनिया में नेत्रहीनता से जूझ रहे हजारों लोगों को रोशनी की जरूरत है।

खेलों में हिस्सा लेने से मन और मस्तिष्क दोनों का होता है संपूर्ण विकासः राजकुमार कपूर

- छठी नेशनल मुए थाई चैंपियनशिप का एमडीयू में शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रोहतक

छठी नेशनल मुए थाई चैंपियनशिप का आयोजन महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में किया जा रहा है। इस चैंपियनशिप के तीसरे दिन बुधवार को पूर्व सीएम मनोहर लाल खट्टर के मीडिया कोऑर्डिनेटर रहे राजकुमार कपूर ने खिलाड़ियों के हाथ मिलवाकर मुकाबले का शुभारंभ किया। राजकुमार कपूर ने खिलाड़ियों को कहा कि खेल केवल लाभकारी नहीं बल्कि हर बच्चे का मौलिक अधिकार है। यह शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक संतुलन बनाने में भी मदद करता है। इसके अलावा खेल ही है जो हमें भावनात्मक मजबूती देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

उन्होंने बताया कि खेल के जरिए बच्चे सीखते हैं, सोचते हैं, रचते हैं और जुड़ते हैं। बच्चों और सभी उम्र के लोगों के जीवन में खेल महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह केवल समय बिताने का साधन नहीं, बल्कि एक मूलभूत मानवीय आवश्यकता है, जो विशेष रूप से बचपन के विकास, मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक एकजुटता के लिए अत्यंत आवश्यक है। इस अवसर पर पेरिस इंटरनेशनल ओलंपिक से शतरंज एशिया महाद्वीप के महासचिव ब्रह्मचारी कुलदीप शतरंज ,मुए थाई स्पोर्ट्स एसोसिएशन इंडिया के महासचिव श्रीराम चौधरी, सुदेश कुमार अध्यक्ष, अपेस्का महासचिव शटल काक इंडिया, मुए थाई स्पोर्ट्स एसोसिएशन हरियाणा के महासचिव सोमबीर वशिष्ट अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे। प्रतियोगिता के परिणाम में 10-11 वर्ष 36 किलो पोंगोखराज गोगोई ने गोल्ड मेडल, दशखित जेन मेघालय सिल्वर मेडल, निर्वाई सिंह मध्य प्रदेश, 36 किलो पल्लवी कुमार डब्लूएमसी गोल्ड मेडल, यशिका हरियाणा सिल्वर मेडल, शतुती कुमारी बिहार ब्रांज मेडल, 38 किलो मैरी इंडेंसटतया वरिंग मेघालय गोल्ड मेडल, प्रेया सैनी राजस्थान सिल्वर मेडल, 40 किग्रा आराध्या शर्मा मध्य प्रदेश गोल्ड मेडल, अन्वी जैन छत्तीसगढ़ सिल्वर मैडल, श्रीया सिंह दिल्ली ब्रांज मेडल, अमायरा राज बिहार ब्रांज मेडल, 20 वर्ष आयु वर्ग में 84 किग्रा के रुद्रांश आर नाइक गोल्ड मेडल, एस रियन तमिलनाडु सिल्वर मेडल, जोहान कुमार पंजाब ब्रांज मेडल, शिवांश कुमार बिहार ब्रांज मेडल, 25 वर्ष आयु वर्ग में ईशान ग्रोवर गोल्ड मेडल, एमडी मुहम्मद तमिलनाडु सिल्वर मेडल, उपमन्नू कुमार असम ब्रांज मेडल, वी मधु आंसर ने भी पद जीते।

रोहतक। खिलाड़ियों के हाथ मिलवाकर मुकाबले का शुभारंभ करते पूर्व सीएम मनोहर लाल खट्टर के मीडिया कोऑर्डिनेटर राजकुमार कपूर। फोटो : हरिभूमि

तबीयत बिगड़ने से महिला की मौत

बहादुरगढ़। रेलवे स्टेशन के नजदीक तबीयत बिगड़ने से एक महिला की मौत हो गई। मृतका की पहचान नहीं हो पाई है। घटना बुधवार दोपहर की है। जानकारी के अनुसार, यहां स्टेशन के सामने एक महिला ऑटो से उतरी थी। उतरते ही उसको चक्कर आ गए। आसपास लोगों ने उसको संभाला और पुलिस को सूचना दी। महिला को अस्पताल ले जाया गया। जहां उसे मृत घोषित कर दिया गया। जीआरपी से एएसआई राकेश कुमार का कहना है कि शव को 72 घंटे के लिए शवगृह में रखवाया गया है। इस समयावधि में पहचान के प्रयास किए जा रहे हैं।

पटाखों पर लगाए गए प्रतिबंध को सख्ती से किया जाएगा लागू

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रोहतक

उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि सर्वोच्च न्यायालय के आदेशों और सरकार के निर्देशों की अनुपालना सुनिश्चित करने के लिए राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र (एनसीआर) में पटाखों पर लगाए गए पूर्ण प्रतिबंध को सख्ती से लागू किया जा रहा है। इस उद्देश्य से जिला और खंड स्तरीय प्रवर्तन समितियों का गठन किया गया है, जो निगरानी, जांच और कार्रवाई की जिम्मेदारी निभाएंगी। उपायुक्त ने कहा कि इन प्रवर्तन समितियों को स्पष्ट दिशा-निर्देश दिए गए हैं कि किसी भी प्रकार की उल्लंघन की स्थिति में त्वरित कार्रवाई की जाए। साथ ही, आमजन से भी अपील की गई है कि वे प्रतिबंध के प्रति जागरूक रहें और किसी भी प्रकार की शिकायत होने पर प्रशासन को सूचित करें। जिला स्तरीय प्रवर्तन कमेटी के अध्यक्ष उपायुक्त होंगे, जबकि संयोजक हरियाणा स्टेट पॉल्यूशन कंट्रोल ब्यूरो के क्षेत्रीय अधिकारी को बनाया गया है। इस संबंध में एक मेमो तैयार किया जाएगा। इसका निपटा विस्फोटक नियम 2008 के प्रावधानों के तहत किया जाएगा। नियम 128 के तहत केवल प्राधिकृत अधिकारी और संबंधित प्रावधानों के तहत ही पटाखे को जब्त किया जाएगा और उनका निपटान किया जाएगा। जब्त हुए पटाखों के डिस्पोजल की रिपोर्ट जिला उपायुक्त व हरियाणा स्टेट पॉल्यूशन कंट्रोल ब्यूरो के क्षेत्रीय अधिकारी को 48 घंटे के भीतर प्रस्तुत करनी होगी। आम नागरिक पटाखों के प्रबंध को लेकर अगर कोई उल्लंघन करता है तो विभिन्न प्लेटफार्म पर शिकायत की जा सकती है। ईमेल ऐड्रेस, ट्विटर, आईडी, व्हाट्सएप नंबर, उपायुक्त कार्यालय, पॉल्यूशन कंट्रोल के क्षेत्रीय अधिकारी, संबंधित एसडीएम कार्यालय में शिकायत कर सकते है। शिकायत मिलने के 24 घंटे के भीतर कार्रवाई की जाएगी और एक्शन टेकन रिपोर्ट 48 घंटे के भीतर प्रस्तुत करनी होगी

कमेटी का नेतृत्व अधिकारी करेंगे

धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि खंड स्तरीय कमेटी का नेतृत्व संबंधित उपमंडल अधिकारी करेंगे। इसके अलावा कमेटी में डीएसपी, बीडीपीओ, तहसीलदार, दमकल अधिकारी, शहरी स्थानीय निकाय अथवा ग्राम पंचायत का सचिव तथा खंड शिक्षा अधिकारी को शामिल किया गया है। अगर प्रवर्तन टीम को रेड के दौरान अवैध पटाखे मिलते हैं तो उन्हें तुरंत जब्त कर लिया जाएगा।

रोहतक। राज्यसभा सांसद सुरेन्द्र सिंह नागर का स्वागत करते जिला अध्यक्ष एडवोकेट रणवीर सिंह ढाका व अन्य पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

भाजपा राज्यसभा सांसद नागर ने ली बैठक

रोहतक। भारतीय जनता पार्टी के प्रदेश सह-प्रभारी राज्यसभा सांसद सुरेन्द्र सिंह नागर दिल्ली जाते हुए रोहतक में रुके और कार्यकर्ताओं के साथ मीटिंग की। सुरेन्द्र सिंह नागर पार्टी द्वारा चलाये जा रहे संकल्प से सिद्धि कार्यक्रम के विषय पर हिसार में प्रेसवार्ता करके दिल्ली जा रहे थे। सुरेन्द्र सिंह नागर ने कहा संकल्प से सिद्धि कार्यक्रम का उद्देश्य मोदी सरकार के 11वर्षों की उपलब्धियां से जनता को अवगत करवाना है। रोहतक के जिला अध्यक्ष एडवोकेट रणवीर सिंह ढाका, प्रदेश मीडिया सह प्रभारी शमशेर सिंह खरक, जिला उपाध्यक्ष उदयभान मलिक, वीरसिंह हुडडा, वन नेशन वन इलेक्शन के जिला संयोजक डॉ अशोक कुमार रंगा, भाजपा नेता अशोक वर्मा, अंकुश सांसी बिड्डू, सुनील देशवाल सीसा आदि रहे।

टिटौली में राष्ट्रीय कन्या चरित्र निर्माण एवं योग शिविर लगाया

योग शिविर में मिलती है मानसिक और शारीरिक मजबूती

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रोहतक

स्वामी इन्द्रवेश विद्यापीठ, टिटौली में चल रहे राष्ट्रीय कन्या चरित्र निर्माण एवं योग शिविर में विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में रोहतक के सिविल सर्जन डॉ. रमेश चंद्र आर्य उपस्थित रहे। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए ऐसे शिविर समय की आवश्यकता हैं, जो बालिकाओं को शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक रूप से सक्षम बनाने में सहायक होते हैं।

शिविर की अध्यक्षता कर रही बेटी बचाओ अभियान की राष्ट्रीय अध्यक्षा बहन पूनम आर्य ने कहा हमारा उद्देश्य केवल आंकड़ों में बदलाव नहीं, बल्कि समाज की मानसिकता में सकारात्मक परिवर्तन लाना है। नारी को स्वयं आगे आकर इस सुधार का नेतृत्व करना होगा। भगत फूल सिंह मेडिकल कॉलेज, खानपुर के डॉक्टर पुष्पेंद्र मलिक ने कहा कि बच्चों को मानसिक रूप से समृद्ध बनाने के लिए उन्हें प्राचीन एवं आधुनिक साहित्य दोनों से जोड़ना अत्यावश्यक है। मुख्य वक्ता के रूप में पहुंचे सेवानिवृत्त कर्नल आरके. सिंह ने कहा आज बच्चों में बढ़ता तनाव सीमित परिवारों की देन है। संयुक्त परिवारों में बच्चों को वरिष्ठों से मार्गदर्शन मिलता है, जिससे वे भावनात्मक और सामाजिक रूप से सशक्त बनते हैं। डॉ. उदय ने अपने विचार रखते हुए कहा कि पब्लिक स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों को हर वर्ष ऐसे शिविरों में भेजा जाना चाहिए, ताकि उनका समग्र विकास हो सके और उनमें आत्मविश्वास का संचार हो। शिविर के अंतर्गत कन्या भ्रूण हत्या, नशाखोरी, अश्लीलता एवं अंधविश्वास के विरुद्ध जनजागरण के लिए एक विशाल जन चेतना यात्रा भी निकाली गई। यह यात्रा स्वामी इन्द्रवेश विद्यापीठ आश्रम, टिटौली से प्रारंभ होकर गांव नसीरपुर, रोहतक बस स्टैंड, शीला बाईपास, मॉडल टाउन, पावर हाउस, मानसरोवर पार्क, गोहाना अड्डा, माता दरवाजा, जींद बाईपास व सुंदरपुर होते हुए टिटौली आश्रम पहुंची। इस यात्रा को सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा, नई दिल्ली के प्रधान स्वामी आर्यवेश ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। बहनों ने नशा, कुरीतियों और सामाजिक विकृतियों के विरुद्ध नारों के माध्यम से वातावरण को ऊर्जावान और चेतनापूर्ण बना दिया। इस अवसर पर सज्जन राठी, अजय पाल, सत्यवीर आर्य, अंजू, विनोद हुड्डा, श्रीमती कृष्णा, प्रो. सुनीता, सुषमा आर्या सहित अनेक गणमान्यजन उपस्थित रहे।

रोहतक। स्वामी इन्द्रवेश विद्यापीठ, टिटौली में चल रहे राष्ट्रीय कन्या चरित्र निर्माण शिविर को सम्बोधित करते मुख्य अतिथि रोहतक के सिविल सर्जन डॉ. रमेश चंद्र आर्य। फोटो : हरिभूमि

रोहतक। विशाल जन चेतना यात्रा को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा, नई दिल्ली के प्रधान स्वामी आर्यवेश। फोटो : हरिभूमि

नोटिस।

सर्व-साधारण को सूचित किया जाता है कि नगरपालिका महम क्षेत्र में स्थित पार्कों की देख-रेख का कार्य सरकार द्वारा जारी हिदायतोंनुसार स्थानीय Resident Welfare Associates /Non-Government Organization / Associations के माध्यम से करवाया जाना है, जिसकी एवज में सरकार द्वारा निर्धारित राशि की अदायगी नगरपालिका महम द्वारा Resident Welfare Associates /Non-Government Organization / Associations को की जायेगी। अतः सभी स्थानीय Resident Welfare Associates /Non-Government Organization / Associations को सूचित किया जाता है कि आपको दिनांक 12-6-2025 से 20-6-2025 तक आवेदन जमा करने का समय दिया जाता है। अतः इच्छुक स्थानीय Resident Welfare Associates / Non-Government Organization / Associations उपरोक्त दिनांक में नगरपालिका महम की तकनीकी शाखा में सम्पर्क कर आवेदन कर सकते हैं।

हस्ता/-सचिव
नगरपालिका महम।

खबर संक्षेप

कृषि वैज्ञानिक कई गांवों में किसानों से रूबरू हुए

रोहतक। कृषि विज्ञान केंद्र रोहतक, भारतीय कृषि अनुसन्धान संसथान नई दिल्ली विकसित कृषि संकल्प अभियान जारी है। बुधवार को कृषि वैज्ञानिक बेड़वा, गुगाहेड़ी मदीना, शिमली, करौंथा, ब्राह्मणवास, चमारिया, सुनारिया खुर्द, घिलौड़ कलां गाव पहुंचे। कृषि विज्ञान केंद्र की वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. मीना सिवाच ने बताया कि खरीफ के मौसम की फसलों में किसानों की समस्याएं और आवश्यकता अनुरूप वैज्ञानिक सलाह पहुचने के लिए यह अभियान चलाया जा रहा है । गांव-गांव और विभिन्न भोगोलिक विशेषता वाले जिले में धान , बाजरा, कपास, ज्वार के उन्नत बीजों के बारे में बताया। डॉ. मीनाक्षी सांगवान , डॉ. सुकृति ,डॉ. जगत सिंह किसानों से रूबरू होने वाली टीम में शामिल रहे।

समाजिक क्रांति के अग्रदूत थे संत कबीर

रोहतक। अनुसूचित जाति, जनजाति कर्मचारी कल्याण संघ द्वारा पीजीआईएमएस के प्रांगण में प्रधान अशोक कांगड़ा की अध्यक्षता में लड्डू बांटकर संत कबीर दास की जयंती मनाई। कार्यक्रम की शुरुआत संत कबीर के चित्र पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्वलित कर हुई। इस अवसर अध्यक्ष अशोक कांगड़ा ने बताया कि संत कबीर सामाजिक क्रांति के अग्रदूत थे। उनकी वाणी ने जनमानस को जागृत किया और समरसता का संदेश दिया उनके विचार पहले से भी अधिक प्रासंगिक हैं। कबीर के जीवन, शिक्षाओ और उनके सामाजिक सुधारों पर प्रकाश डाला। कबीर दास की वाणी आज भी समाज की सत्य, अहिंसा, समानता और मानवता का संदेश देती है।

अब तक 114 बच्चों को बालश्रम एवं भिक्षावृत्ति से मुक्त करवा दिया नया जीवन

■ एमडीडी ऑफ इण्डिया संस्था की सराहनीय पहल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पढ़ने और खेलने की उम्र में बच्चे बाल मजदूरी कर रहे हैं। भीख मांग रहे हैं। बहुत सारे बच्चे ऐसे हैं जिनका कोई ठोर-ठिकाना नहीं हैं। पहचान के कोई कागज नहीं हैं। ऐसे बच्चों की शिक्षा और पुर्नवास के लिए व्यापक अभियान चलाने की जरूरत है। 'जस्ट राइटस फॉर चिल्ड्रन' की सहयोगी संस्था एम.डी.डी. ऑफ इण्डिया द्वारा न्याय तक पहुंच परियोजना -3 के तहत बाल विवाह व बाल श्रम मुक्त अभियान चलाया जा रहा है।

इस अभियान के तहत 12 माह में संस्था द्वारा मानव तस्करी विरोधी इकाई (ए.एच.टी.यू.)के सहयोग से 114 बच्चों को बाल श्रम एवं भिक्षावृत्ति से मुक्त करवाया गया। इन बच्चों को बाल कल्याण समिति के माध्यम से परिजनों को सौंपा गया है। इस दौरान परिजनों की काउंसलिंग भी गई है।

मजदूरी करने वाले अधिकतर लड़के बालश्रम करने वाले 55 मामलों में 50 लड़के और 5 लड़कियां हैं। ज्यादातर बच्चे स्कूटर मोटर साइकिल रिपेयर की दुकानों, चाय और फूड कार्नर तथा होटलों पर काम करते मिले। अधिकतर बच्चे 10 साल से लेकर 17 साल तक के थे।

गलत संगत में पड़ा बच्चा: बच्चे की उम्र साढ़े 10 साल है। पढ़ने में बच्चे का मन नहीं लगता। पिता की काफी समय पहले मौत हो गई थी। बच्चा अभावग्रस्त होने के कारण जिद्दी हो गया है। स्कूल में भेजा गया था लेकिन स्कूल में जाने की बजाय आवारा बच्चों की संगत में आ गया। मां ने रेहड़ी पर

काम करने के लिए भेज दिया। 15-20 दिन में रेहड़ी से भाग आया। मां ने किसी जानकारी की मदद से हार्डवेयर की दुकान पर काम लगवा दिया। कुछ ही दिन बाद किसी ने पकड़ कर बाल कल्याण समिति में भेज दिया। वहां से बच्चा फिर मेरे पास ही आ गया। बच्चे की मां भी मजदूरी करती है। परिवार उत्तरप्रदेश का रहने वाला है।

पिता शराबी, बच्चा करता है मजदूरी: 11 साल का बच्चा आटो रिपेयर की दुकान पर काम करता था। पिता शराबी है और बच्चों पर ध्यान नहीं देता। घर का माहौल बहुत ही खराब है। घर में खाने के लाले पड़े हुए हैं। मां घरों में काम करके गुजारा करती है। 2 लड़के और 3 लड़कियां हैं। आर्थिक तंगी के चलते मां अपने बच्चों को स्कूल नहीं भेज पाई। किसी ने सुझाव दिया कि बड़े लड़के को बाइक रिपेयर की दुकान पर काम सीखने भेज दो। बच्चा काम सीख लेगा और कुछ पैसा भी मिल जायेगा।

अप्रैल-मई में आए 23 मामले

अप्रैल और मई में एमडीडी ऑफ इण्डिया मानव तस्करी विरोधी इकाई के सहयोग से 23 बच्चों को बाल श्रम एवं भिक्षावृति से मुक्त करवाया गया। इन सभी को बाल श्रम एवं भिक्षावृति से मुक्त करवा कर बाल कल्याण समिति के माध्यम से परिजनों की काउंसलिंग के बाद परिजनों को सौंप दिया गया है। एमडीडी ऑफ इण्डिया संस्था बाल अधिकारों के लिए काम कर रही है। उत्पीड़न के शिकार बच्चों की संस्था द्वारा हर संभव मदद की जाती है। बाल एवं श्रम किशोर (निषेध एवं संशोधन अधिनियम 2016) के तहत यदि कोई व्यक्ति छोटे बच्चों से बालश्रम करवा रहा हो तो उसके के खिलाफ 50 हजार तक की राशि का जुर्माना व 6 महीने की सजा का प्रावधान है।

- सुभाष, जिला संयोजक, एमडीडी ऑफ इण्डिया संस्था

भीख मांगने के मामलों में लड़कियों की संख्या अधिक

भीख मांगने का काम करने वाले ज्यादातर बच्चे हरियाणा प्रदेश से बाहर के हैं। इन बच्चों के माता-पिता कभी-कभार मजदूरी कर लेते हैं। अधिकतर बच्चों के परिवार कूड़ा बीनने का काम करते हैं। बच्चे भीख मांगते हैं। इन बच्चों के पास न आधार कार्ड होता है और कोई पहचान पत्र। स्थायी पता-ठिकाना भी नहीं होता। खास बात यह है कि भीख मांगने वालों में अधिकतर लड़कियां होती हैं। 4 साल से लेकर 16-17 साल तक लड़कियां अधिक भीख मांगती हैं। भीख मांगने वालों में कुछ बच्चे शहर की आउटर कालोनियों के भी हैं। संस्था द्वारा ए.एच.टी.यू. की मदद से 59 बच्चों को भिक्षावृत्ति से मुक्त करवाया गया। इनमें 43 लड़कियां और 16 लड़के थे।

पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं, नहीं तो बिगड़ सकता है स्वास्थ्य : डीसी

■ धूप में घूमने वालों, खिलाड़ियों, बच्चों, बुजुर्गों और बीमार व्यक्तियों को लू लगने का रहता है ज्यादा डर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जिला आपदा एवं प्रबंधन प्राधिकरण के अध्यक्ष एवं उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने कहा कि गर्मी के मौसम में हवा के गर्म थपेड़ों और बढ़े हुए तापमान से लू (हीट वेव) लगने का खतरा बढ़ जाता है, खासकर धूप में घूमने वालों, खिलाड़ियों, बच्चों, बुजुर्गों और बीमार व्यक्तियों को लू लगने का डर ज्यादा रहता है। लू लगने पर उसके इलाज से बेहतर है, हम लू से बचे रहें यानी बचाव इलाज से बेहतर है। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन तथा स्वास्थ्य विभाग द्वारा जनहित में लू से बचाव के लिए एडवाइजरी जारी की गई है, जिसकी सभी को पालना करते हुए स्वास्थ्य सुरक्षा बनाए रखनी है।

हीट वेव से बचाव के लिए अपनाएं ये उपाय

धर्मेंद्र सिंह ने आमजन से आह्वान किया कि प्रशासन की ओर से जारी की गई एडवाइजरी की पालना करें और हीट वेव से बचे रहें। उन्होंने बताया कि हीट वेव से बचाव के लिए स्थानीय मौसम संबंधी खबरों के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, समाचार पत्र पढ़ें, गर्मी में हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें, अपना सिर ढककर रखें, कपड़े, हैट अथवा छतरी का उपयोग करें, पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं-भले ही प्यास न लगी हो, ओआरएस (ओरल रीहाइड्रेशन सॉल्यूशन), घर में बने पेय जैसे लस्सी, तोरानी नींबू पानी, छाछ आदि का सेवन कर तरोताजा रहें। बच्चों को वाहनों में छोड़कर न जाएं उन्हें लू लगने का खतरा हो सकता है।

जानवरों को छाया में रखें और पर्याप्त पानी पिलाएं

धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि जानवरों को छाया में रखें और उन्हें पर्याप्त मात्रा में पीने का पानी दें, उन्हें घर के भीतर रखें, पीने के पानी के दो बाउल रखें ताकि एक में पानी खत्म होने पर दूसरे से वे पानी पी सकें, यदि उन्हें घर के भीतर रखा जाना संभव न हो तो उन्हें किसी छायादार स्थान में रखें, जहां वे आराम कर सकें। ध्यान रखें कि जहां उन्हें रखा जाए वहां दिनभर छाया रहे, अपने पालतू जानवर का खाना धूप में न रखें, जानवरों को किसी बंद जगह में न रखें, यदि आपके पास कुत्ता है तो उसे गर्मी में न टहलाएं, उन्हें सुबह और शाम को घुमाएं जब मौसम ठंडा हो, कुत्ते को गर्म सतह (पटरी, तारकोल की सडक़, गर्म रेत) पर न टहलाएं, किसी भी स्थिति में जानवर को वाहन में न छोड़ें।

कबीर जयंती पर लगाया विशेष भंडारा

रोहतक। दिल्ली रोड स्थित कबीर जयंती पर बुधवार को एक विशेष भंडारे का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सबसे पहले गौशाला और बाबा मस्तनाथ में पूड़ी-सब्जी का भोग लगाया गया। प्रवक्ता ने बताया कि यह भंडारा कबीर जयंती और वट पूर्णिमा के अवसर पर समरसता का संदेश देने के लिए आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान जितेंद्र राणा ने कहा कि संत महात्मा किसी एक वर्ग के न होकर सर्व समाज को रास्ता दिखाने वाले होते हैं। हमें उनके द्वारा दी गई शिक्षा पर ध्यान देना चाहिए। सही मायने में जयंती मनाने का फायदा उसी समय होगा जब हम उनके द्वारा बताये गए मार्ग पर चलेंगे। इस मौके पर जितेंद्र राणा, सतीश जांगड़ा, जंगजीत, मंजीत, जयसिंह, राजबीर, रमल सिंह, नेहा, चांद सिंह आदि मौजूद रहे।

ओबीसी ब्रिगेड सौंपेगी सरकार को ज्ञापन

रोहतक। पांचाल धर्मशाला भिवानी चुंगी पर ओबीसी ब्रिगेड की मीटिंग हुई। जिसमें मुख्य अतिथि राजेंद्र तंवर भिवानी रहे। राजेंद्र तंवर ने कहा कि जब से बीजेपी सरकार आई हैं तब से अति पिछड़े वर्ग के अधिकारों की अनदेखी की जा रही है। बीजेपी पार्टी ने पिछड़ों के साथ धोखा किया है। जिसको ओबीसी बिर्गेड सहन नहीं करने वाली और जल्द ही रणनीति बनाकर जिला स्तर पर धरना प्रदर्शन व ज्ञापन दिए जाएंगे। उन्होंने कहा कौशल रोजगार निगम के माध्यम से पिछड़ों व दलितों के आरक्षण के साथ खिलवाड़ किया जा रहा है।इस दौरान मुकेश सोनी, प्रवीण जांगड़ा, रामकुमार प्रजापति, रतन सिंह बौद्ध, श्यामपाल रोहिल्ला, मौजूद रहे।

योग दिवस को लेकर आयोजित किए जा रहे प्रशिक्षण शिविर

रोहतक। हरियाणा आयुष विभाग द्वारा इस वर्ष 21 जून को पूरे राज्य में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 को राज्यव्यापी स्वास्थ्य जागरूकता अभियान के रूप में मनाया जा रहा है। योग दिवस को भव्य रूप देने के लिए इस वर्ष का आयोजन बड़े पैमाने पर किया जा रहा है, जो लोगों में उत्साह और स्वास्थ्य के प्रति बढ़ती प्रतिबद्धता को दर्शाता है। कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए लगातार योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया जा रहे हैं। उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने कहा कि आगामी 21 जून को अधिक से अधिक लोगों की सहभागिता सुनिश्चित करने के लिए आयुष विभाग ने विशेष पोर्टल के माध्यम से पंजीकरण किया जा रहा है। धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि जिला स्तर पर आयोजित होने वाले कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए विभिन्न संस्थाओं में योग प्रशिक्षकों द्वारा योग प्रोटोकॉल के बारे शिविर का आयोजन किया जा रहा है।

करवाया गया योगाभ्यास

आयुष विभाग द्वारा बुधवार को राजीव गांधी खेल परिसर में स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों व कर्मचारियों को योगाभ्यास करवाया गया। आयुष विभाग से योग समन्वयक डॉ. सुमन सहरावत, योग विशेषज्ञ डॉ. पूजा, योग प्रशिक्षक अमित, मोहित, सोनिया, पूजा, नवीन, योग सहायक इंदु, विक्की व सत्यवान ने प्रशिक्षण दिया। इस योगाभ्यास कार्यक्रम में सिविल सर्जन डॉ. रमेश चंद्र आर्य, डॉ. डिंपल आदि ने भाग लिया।

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में नई शिक्षा नीति 2020 के अंतर्गत दाखिले शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

शिक्षा क्षेत्र में निरंतर प्रगति की ओर अग्रसर बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के दिशा-निर्देशों के अनुरूप शैक्षणिक सत्र 2025-26 के लिए दाखिले प्रारंभ हैं।

विवि के कुलपति प्रोफेसर (डॉ.) एचएल वर्मा के दूरदर्शी नेतृत्व और कुलसचिव डॉ. विनोद कुमार के प्रशासनिक मार्गदर्शन में शिक्षा व्यवस्था को आधुनिक आवश्यकताओं के अनुसार नया रूप प्रदान किया गया है। उन्होंने स्पष्ट किया कि यह परिवर्तन केवल पाठ्यक्रमों की अद्यतन तक सीमित नहीं, बल्कि विद्यार्थियों के संपूर्ण व्यक्तित्व विकास की दिशा में एक निर्णायक पहल है। नई शिक्षा नीति के तहत विश्वविद्यालय में क्रेडिट आधारित मल्टीपल एंट्री-एग्जिट सिस्टम, विषयों के बीच अंतरविषयी अध्ययन, कौशल विकास के लिए व्यावहारिक प्रशिक्षण, और नवाचार केंद्रित शिक्षण विधियों को लागू किया गया है। यह पहल विद्यार्थियों को अपनी रुचि और सामर्थ्य के अनुसार विषय चयन की स्वतंत्रता देती है, जिससे शिक्षा और रोजगार के बीच की दूरी घटती है।

इस परिवर्तनशील शिक्षा प्रणाली को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए विवि में स्मार्ट क्लासरूम, अत्याधुनिक प्रयोगशालाएं और तेज गति वाले इंटरनेट से सुसज्जित हाई-टेक कैंपस जैसी सुविधाओं का विस्तार किया गया है। विद्यार्थियों के लिए सुरक्षित और सुसज्जित छात्रावास, निःशुल्क करियर काउंसलिंग, प्लेसमेंट सपोर्ट, तथा राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय सेमिनार/वर्कशॉप में सहभागिता के अवसर भी सुलभ कराए गए हैं।

विवि का उद्देश्य आत्मनिर्भर नागरिक बनानाः डॉ. विनोद

कुलसचिव डॉ. विनोद कुमार ने बताया कि विश्वविद्यालय का उद्देश्य सिर्फ डिग्री प्रदान करना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों को संस्कारयुक्त वातावरण में शिक्षित कर एक ऐसा नागरिक बनाना है जो आत्मनिर्भर होकर समाज और राष्ट्र के लिए कुछ सार्थक कर सके। सत्र 2025-26 के लिए विश्वविद्यालय में निम्नलिखित विषयों में यूजी और पीजी कार्यक्रमों में दाखिले शुरू हो चुके हैं। जिसमें कला, विज्ञान, वाणिज्य, प्रबंधन, कंप्यूटर साइंस, शिक्षा, आयुर्वेद, फार्मेसी, नर्सिंग, योग, कानून, कृषि, संस्कृत एवं पारंपरिक विद्याएं आदि। इन सभी कार्यक्रमों को नई शिक्षा नीति के अनुरूप पुनः संरचित किया गया है। ताकि विद्यार्थी एक ओर परंपरागत मूल्यों से जुड़े रहें और दूसरी ओर आधुनिक तकनीकों एवं विचारों के साथ आगे बढ़ सकें। दाखिले से संबंधित संपूर्ण जानकारी प्राप्त करने के लिए छात्र-छात्राएं विश्वविद्यालय की आधिकारिक वेबसाइट **www.bmu.ac.in** जा सकते हैं या दाखिला सहायता केंद्र से सीधे संपर्क कर सकते हैं। यह संस्थान लगातार नए शैक्षणिक मापदंड स्थापित कर रहा है और हर साल हजारों विद्यार्थियों के जीवन को नई दिशा देने में सफल हो रहा है।

आईबी स्कूल का ग्रीष्मकालीन शिविर संपन्न

रोहतक। आईबी स्कूल में आयोजित ग्रीष्मकालीन शिविर का सफलतापूर्वक समापन हो गया। शिविर 1 जून 2025 से 10 जून 2025 तक आयोजित किया गया था। शिविर के दौरान बच्चों ने विभिन्न रचनात्मक और शैक्षिक गतिविधियों में भाग लिया, जैसे कि कला एवं शिल्प, नृत्य, संगीत, योग, खेल, विज्ञान प्रयोग, तथा व्यक्तित्व विकास सत्र। बच्चों में अद्भुत ऊर्जा और उत्साह देखने को मिला। आईबी स्कूल की तरफ से समस्त प्रतिभागियों, अभिभावकों व शिक्षकों को इस शिविर को सफल बनाने के लिए आभार जताया गया।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
ऑफिस नं.: 9253681019-20,
फोन : 9253681010, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5×8 सें.मी 10× 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
सिटी कार्यालय :- हरिभूमि, कृषि विज्ञान केन्द्र के सामने, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9996959400
मुख्य कार्यालय :- हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9253681019-20

हड़ताल के चलते पीजीआई में स्वास्थ्य सेवाएं हो रही हैं प्रभावित

पीजीआई आउटसोर्स कर्मचारियों की हड़ताल दसवें दिन भी जारी, ठेकेदार पर सख्त कार्रवाई की मांग

रोहतक। धरना के दौरान अपनी मांगों के लिए नारेबाजी करते आउटसोर्स कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

■ कर्मचारी नेता बोले-ठेकेदार डलवा रहा है राजनीतिक दबाव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

अपने हक के लिए संघर्ष कर रहे पीजीआई के आउटसोर्स कर्मचारी दसवें दिन भी विजय पार्क में हड़ताल पर डटे रहे। हड़ताल करने वाले कर्मचारी नेताओं ने कर्मचारियों को संबोधित करते हुए कहा कि कुलपति द्वारा भ्रष्टाचार की जांच के लिए नियुक्त अधिकारी अपनी जिम्मेदारी से भाग रहे हैं। जांच अधिकारी के इस्तीफे की खबरों को फैलाकर ठेकेदार जांच को प्रभावित कर रहा है। कर्मचारी नेताओं ने कहा कि ठेकेदार अपने भ्रष्टाचार के जाल को कायम रखने के लिए राजनीतिक दबाव डलवा रहा है। इसलिए जल्द से जल्द ठेकेदार पर सख्त कार्रवाई की जाए। हड़ताल की वजह से पीजीआई में स्वास्थ्य सेवाएं भी प्रभावित हो रही हैं।

हड़ताल लम्बी चलने से समस्याएं और बढ़ सकती हैं। कर्मचारी नेताओं ने कहा कि पिछले कई दिनों से ठेकेदार हड़ताल करने वाले कर्मचारियों में अपने आप को वर्तमान हरियाणा सरकार में एक कैबिनेट मंत्री का रिश्तेदार बता कर भ्रम फैलाता रहा। उन्होंने कहा कि वे ठेकेदार के दबाव के चलते नहीं झुकेंगे और अपने हक के लिए अंतिम सांस तक लड़ेंगे। कर्मचारियों ने एक स्वर में प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मीडिया के माध्यम से मांग रखी है कि वह स्वयं इस प्रकरण पर संज्ञान ले और भ्रष्टाचार की मुहिम के खिलाफ ठेकेदार का साथ देने वाले मंत्री की जांच कर कर्मचारियों को उनका हक देने का काम करें।

खेड़ी साध में संत राजवीर नाथ ने पूरी की 41 दिवसीय अग्नि तपस्या

■ भाईचारे और नशा मुक्त समाज के लिए किया अद्वितीय संकल्प

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जिले के खेड़ी साध गांव में संत राजवीर नाथ ने तपती अग्नि के बीच बैठकर 41 दिनों तक तपस्या कर एक मिसाल कायम की है। यह तपस्या न तो किसी सिद्धि प्राप्ति के लिए की गई, न ही आत्म-प्रदर्शन के लिए, बल्कि समाज में भाईचारे को बढ़ावा देने, देश की उन्नति, और युवाओं को नशे से मुक्ति दिलाने के उद्देश्य से की गई।

तपस्या के अंतिम दिन, संत राजवीर नाथ का आशीर्वाद लेने के लिए दूर-दूर से ग्रामीण और श्रद्धालु खेड़ी साध पहुंचे। तपस्या स्थल पर आध्यात्मिक वातावरण और श्रद्धा का अद्भुत संगम देखने को मिला। उन्होंने कहा कि यह कोई पहली बार नहीं है जब संत राजवीर नाथ ने ऐसी तपस्या की हो। वे पिछले 5 वर्षों से हिंदू पंचांग के अनुसार जेष्ठ माह (जब भीषण गर्मी पड़ती है) में अग्नि के बीच तप करते हैं, और पोष माह (दिसंबर-जनवरी) की कड़ाके की सर्दी में ठंडे जल में स्नान कर तपस्या करते हैं वह भी केवल लोकमंगल और समाज कल्याण के लिए। संत ने तपस्या के दौरान कहा यह मेरे लिए कोई दिखावा नहीं, बल्कि भगवान का आशीर्वाद है कि में इस तरह शरीर को तपाकर लोगों की भलाई के लिए समर्पित हो पाया हूं।

जब समाज में प्रेम, भाईचारा और सद्भाव फैलेगा, तभी देश भी आगे बढ़ेगा। नशा युवाओं को खोखला कर रहा है, यह मेरी साधना उसी विनाश के विरुद्ध है।