तापमान
अधिकतम 35.6 डिग्री
न्यूनतम 22.5 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि

रोहतक, गुरुवार, 2 अक्टूबर 2025

13 रामलीला महोत्सव में हुआ मेघनाथ कुंभकर्ण ...

14 हरियाणा वैदिक काल से ही युग पुरुषों की कर्म भूमि रहा : सीएम

खबर संक्षेप

पीजीआई में एप्रन और आईडी कार्ड नहीं पहनने पर अब होगी कार्रवाई

रोहतक। पीजीआईएमएस के निदेशक डॉक्टर एसके सिंघल ने बुधवार को सुबह 9:15 बजे संस्थान की ओपीडी का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने विभिन्न पहलुओं का जायजा लिया और पाई गई कमियों को जल्द से जल्द दूर करने के लिए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए। उन्होंने स्पष्ट किया कि एप्रन और आईडी कार्ड नहीं पहनने पर कार्रवाई का सामना करना होगा। निरीक्षण के दौरान डॉक्टर सिंघल ने कहा कि अक्सर देखने में आता है कि लिफ्ट ऑपरेटर लिफ्ट के बाहर रहते हैं, और मरीज परेशान होते हैं।

स्मार्ट रोहतक की ओर एक और कदम, दिल्ली बाईपास और मेडिकल मोड़ पर लगी अत्याधुनिक एलईडी स्क्रीन

स्क्रीन पर 80 लाख रुपये आया खर्च

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

नगर निगम द्वारा शहर में दो जगह अत्याधुनिक एलईडी स्क्रीन लगवाई गई। जिनका उद्घाटन मेयर रामअवतार वाल्मीकि ने नारियल तोड़कर कर किया। नागरिकों को आधुनिक सूचना सुविधा उपलब्ध कराने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाया है। दिल्ली बाईपास और मेडिकल मोड़ पर स्क्रीन स्थापित की गई हैं। जिसमें दिल्ली बाईपास पर लगी स्क्रीन का आकार 6x3 मीटर व मेडिकल मोड़ पर लगी स्क्रीन का आकार 8x4 मीटर है। इस कार्य में लगभग 80 लाख रुपये का खर्च आया है।

रोहतक। उद्घाटन करते हुए मेयर रामअवतार वाल्मीकि।

रोहतक। मेडिकल मोड़ पर लगाई गई एलईडी स्क्रीन।

सूचना उपलब्ध कराने के लिए लगाई स्क्रीन

नगर निगम के मेयर रामअवतार वाल्मिकी ने यह भी कहा कि स्क्रीन स्थापना का उद्देश्य नागरिकों को सरकारी योजनाओं, नीतियों और जनजागरूकता संदेशों की समय पर जानकारी देने के साथ-साथ स्वच्छता, स्वास्थ्य एवं सम्पत्तिकर से सम्बन्धित सूचना उपलब्ध करवाना है। शहर को स्मार्ट सिटी और डिजिटल कम्युनिकेशन सिस्टम की दिशा में आगे बढ़ाना। लोगों को आवश्यक सूचनाएं अब सीधे स्क्रीन पर स्पष्ट और आकर्षक रूप में प्राप्त होंगी। इससे सामाजिक अभियानों जैसे स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण, प्लास्टिक मुक्त शहर आदि को बढ़ावा मिलेगा तथा स्क्रीन शहर के सौंदर्यकरण और आधुनिक छवि में भी इजाफा करेंगी। आयुक्त नगर निगम डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने कहा यह स्क्रीन केवल सूचना देने का माध्यम ही नहीं बल्कि नागरिकों से जुड़ाव का सेतु भी हैं। नगर निगम लगातार शहर को आधुनिक और स्मार्ट बनाने की दिशा में प्रयासरत है।

प्राइवेट बस में आग, फायर ब्रिगेड ने काबू पाया

रोहतक। भिवानी चुंगी के पास स्थित एक पेट्रोल पंप पर बुधवार सुबह बड़ा हादसा होते-होते टल गया। यहां खड़ी एक प्राइवेट बस में अचानक आग लग गई, जिससे पूरे इलाके में अफरा-तफरी मच गई। गनीमत रही कि आग समय रहते काबू में आ गई और कोई जनहानि नहीं हुई, लेकिन बस पूरी तरह जलकर खाक हो गई। मौके पर पहुंची फायर ब्रिगेड की दो गाड़ियों ने कड़ी मशक्कत के बाद करीब आधे घंटे में आग पर काबू पाया।

विजय दशमी पर्व : रावण के 70 फुट और कुम्भकर्ण के 65 फुट के पुतले तैयार

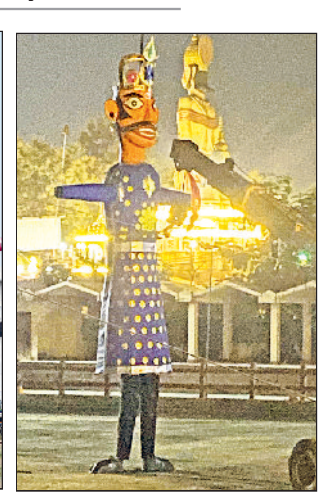
चार प्रमुख जगहों पर आज होगा रावण दहन

हजारों की भीड़ संभालने लिए प्रशासन ने कसी कमर

पुरानी आईटीआई में रामलीला उत्सव कमेटी की तरफ से रामलीला का आयोजन किया जा रहा है
पंजाबी रामलीला कमेटी की तरफ से गौकर्ण धाम परिसर में भी पुतलों का दहन किया जाएगा।

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

दशहरे का पूर्व बृहस्पतिवार को धूमधाम से मनाया जाएगा। इसके लिए पूरी तैयारियां कर ली गई हैं। शहर में प्रमुख चार जगह पर्व मनाया जाएगा। चारों जगह रावण, कुम्भकर्ण और मेघनाथ के पुतले लगाए गए हैं। रावण के पुतले 70 फुट के तो कुम्भकर्ण के पुतले 65 फुट के हैं। पुतलों को दिल्ली और रोहतक में तैयार करवाया गया है। इसके अलावा पुराना बस स्टैंड पर प्राचीन रामलीला की तरफ से तीनों पुतले लगाए गए हैं। यहां बहुत भारी भीड़ देखने को मिलती है। पुरानी आईटीआई में भी रामलीला उत्सव कमेटी की तरफ से आयोजन किया जाएगा। इसके अलावा पंजाबी रामलीला कमेटी की तरफ से गौकर्ण धाम परिसर में तीनों पुतलों का दहन किया जाएगा। पुतलों को देखने के लिए बुधवार को भी लोगों की भीड़ लगी रही। दशहरे पर काफी भीड़ देखने को मिलती है, जिसके लिए पुलिस प्रशासन ने भी तैयारिंया की हैं। सभी जगह रावण दहन करीब साढ़े पांच बजे किया जाएगा। इसको लेकर तैयारियां चल रही है।



करीब साढ़े पांच बजे दशहरा मनाया जाएगा

रामलीला उत्सव कमेटी के प्रधान सुभाष तायल ने बताया कि पुरानी आईटीआई में आयोजित दशहरे मेले में पूर्व सीएम भूपेंद्र सिंह हुड्डा, कांग्रेस विधायक बीबी बतरा और समाजसेवी एवं उद्योगपति राजेश जैन पहुंचेंगे। करीब साढ़े पांच बजे दशहरा मनाया जाएगा।

तीन बजे शोभा यात्रा पंजाबी रामलीला से रवाना होगी

पंजाबी रामलीला के पदाधिकारी अशोक कुमार ने बताया कि तीन बजे शोभा यात्रा पंजाबी रामलीला से रवाना होगी। जो शहर भर में से होते हुए गौकर्ण धाम में पहुंचेगी। यहां महामंडलेश्वर बाबा कपिलपुरी , मेयर रामअवतार वाल्मीकि, निगम आयुक्त डॉ आनंद शर्मा पहुंचेंगे।

शोभायात्रा निकाली जाएगी

प्राचीन रामलीला के प्रधान मोहनलाल बंसल ने बताया कि दहशरे मेले में भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली, पूर्व मेयर मनमोहन गोयल, भाजपा प्रदेश कोषाध्यक्ष अजय बंसल सहित अन्य नेतागण पहुंचेंगे। इससे पूर्व शोभायात्रा निकाली जाएगी।

सुरक्षा और भीड़ प्रबंधन

दशहरे पर हर साल भारी भीड़ के कारण पुलिस प्रशासन ने सभी स्थानों पर सुरक्षा और भीड़ नियंत्रण के विशेष इंतजाम किए हैं। सभी जगह रावण दहन का कार्यक्रम करीब साढ़े पांच बजे आयोजित किया जाएगा।

एमडीयू में कल होगा खादी कारीगर महोत्सव

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) में 3 अक्टूबर को खादी और ग्रामोद्योग आयोग द्वारा आयोजित "स्वदेशी से स्वावलंबन : खादी कारीगर महोत्सव" में केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगे। इस अवसर पर विश्वविद्यालय में व्यापक तैयारियां की जा रही हैं। इस कार्यक्रम की तैयारियों को लेकर आज कुलपति प्रो. राजबीर सिंह की अध्यक्षता में एक विशेष बैठक आयोजित की गई। बैठक में कार्यक्रम के सफल और भव्य आयोजन के लिए सभी व्यवस्थाओं पर विस्तार से चर्चा की गई।कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने विवि अधिकारियों को स्पष्ट दिशा-निर्देश देते हुए कहा कि यह कार्यक्रम विश्वविद्यालय और प्रदेश दोनों के लिए गर्व का अवसर है। उन्होंने कार्यक्रम को सुचारू, सुरक्षित और प्रभावशाली ढंग से संपन्न कराने पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि यह आयोजन खादी और स्वदेशी उद्योगों के महत्व को बढ़ावा देने के साथ-साथ आत्मनिर्भर भारत की दिशा में प्रेरणा देने वाला होगा।

नया शोरूम :– मानसरोवर पार्क के पास, दिल्ली रोड, रोहतक, टेली .: 1800 891 1250

तैयारियां परखी | **मदवि और अमूल मिल्क प्लांट में होने हैं कार्यक्रम**

युवा अधिकारी ने लगा दी वॉट, गृहमंत्री शाह के कार्यक्रम को लेकर नहीं थे अपडेट

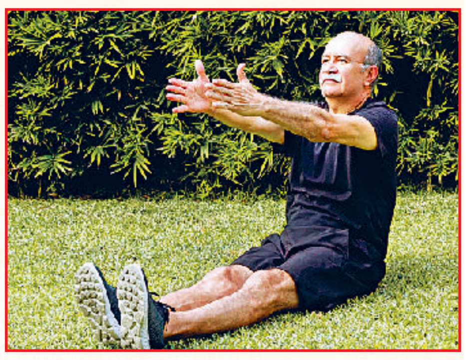
» प्रशासन ही नहीं सीएम तक अलर्ट पर, दोनों स्थानों का किया निरीक्षण

अमरजीत एस गिल ▸▸ रोहतक

3 अक्टूबर को शहर में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह के दो जगह कार्यक्रम होने हैं। एक महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में तथा दूसरा आईएमटी स्थित अमूल मिल्क प्लांट में। इन प्रोग्राम को लेकर प्रशासन कई दिन से तैयारियों में लगा हुआ है। चूंकि प्रोग्राम केंद्रीय गृह मंत्री का इसलिए कोई भी चूक पूरे प्रशासन की किरकरी करवा सकती है। इसलिए प्रशासन दिन-रात एक किए हुए है। लेकिन जो विभाग मूल मेजबान हैं, उनके अफसर हीलाहवाली कर रहे हैं। तीन चार दिन पहले दोपहर बाद युवा आलाधिकारी ने शाह के कार्यक्रम को लेकर लघु सचिवालय में संबंधित अधिकारियों की मीटिंग ली। उस समय तक प्रशासन को प्रोग्राम को लेकर गृह मंत्रालय से हरी झंडी नहीं मिली थी। लेकिन इस दिन ही कुरुक्षेत्र में भी शाह का प्रोग्राम पूर्व निर्धारित था। इसलिए प्रशासन को उम्मीद थी कि रोहतक में भी दोनों कार्यक्रम होंगे। इसके हिसाब से प्राथमिक स्तर पर प्रशासन तैयारियां कर रहा था। तैयारियों का अपडेट जानने के लिए युवा अधिकारी ने मेजबान विभागों के अफसरों को कार्यक्रम की ब्रीफिंग जानने के लिए बुलाया था। इसी दौरान एक विभाग के अफसर ने तो अपनी तैयारियों की पूर्ण जानकारी उनके समक्ष रख दी। जिससे अधिकारी संतुष्ट हो गए। लेकिन जब दूसरे से अपडेट जाना तो वे कुछ भी ठोस नहीं बता पाए। यूं कहे कि इधर-उधर की हांकने लगे। इतना होते ही आलाधिकारी ने कहा कि आप राज्य स्तरीय प्रोग्राम करवाने जा रहे हैं और तथ्यात्मक आपके पास कुछ है नहीं। ऐसे में कार्यक्रम कैसे होगा, इसको लेकर अधिकारी की भौहें तन गई। ध्यान रहे कि केंद्रीय मंत्री शाह 3 अक्टूबर को आईएमटी में साबर डेयरी के नए संयंत्र का उद्घाटन करेंगे तथा महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय में खादी ग्रामोद्योग आयोग के स्वदेशी से स्वावलंबन के तहत खादी कारीगर महोत्सव में कारीगरों को सामान दिया जाना है।

अब निजी स्टॉफ का निकला पसीना

अधिकारी ने अभी सवा डेढ़ महीने पहले ही कार्यभार संभाला है। लेकिन उनके कार्यालय में हड़कंप सा मचा है। खासकर निजी स्टॉफ में। 50 दिवाली पर कर चुके एक कर्मचारी को नया अधिकारी आने के बाद नियमित रूप से पसीना आ रहा है। शायद वे ज्यादा भागदौड़ अफसर के नैचर के हिसाब से नहीं कर पा रहे हैं। सूत्र बताते हैं कि उन्होंने बॉस को कह दिया है कि सर हमारी और आपकी उम्र में दो दशक का अंतर है। इसलिए हमारे से ज्यादा दौड़ धूप नहीं हो पा रही है। अधिकारी ने उनकी बात तो सहजता से सुन ली। लेकिन अपनी वर्क नैचर को कर्मी के अनुसार तो नहीं ढाल सकता है। ऐसे में कर्मी को दौड़ धूप करनी पड़ेगी या फिर अपनी ड्यूटी किसी दूसरी जगह पर लगवानी होगी।



आज के दौर में जब यंग और मिड एज के लोग भी तमाम हेल्थ प्रॉब्लम्स का सामना करने लगे हैं, ऐसे में ओल्ड एजर्स के लिए हेल्दी रहना कितना चैलेंजिंग है, इसे समझा जा सकता है। लेकिन सच यह है कि अगर अपनी हेल्थ को लेकर आप कॉन्शस रहें और फैमिली का सपोर्ट मिले तो ओल्ड एज में भी हेल्दी-फिट और एनर्जेटिक रहा जा सकता है। इस बारे में बहुत यूजफुल सजेशंस।

तब ओल्ड एज में भी रहेंगे आप हेल्दी-फिट-एनर्जेटिक

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. आलोक कल्याणी
कंसल्टेंट फिजीशियन
मैक्स सुपरस्पेशिएलिटी अस्पताल, दिल्ली

हमारा शरीर मशीन की तरह होता है। जैसे टाइम गुजरने के साथ एक मशीन काम करना थोड़ा कम कर देती है। वैसे ही उम्र बढ़ने पर शरीर में कमजोरी आने से बुजुर्गों की फिजिकल फिटनेस में कमी आती है, मेटाबॉलिज्म रेट धीमा हो जाता है, इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है, कार्यक्षमता प्रभावित होती है। जिससे उन्हें कई तरह की शारीरिक और मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। कल ही इंटरनेशनल डे ऑफ ओल्डर पर्संस (1 अक्टूबर) बीता है। इस अवसर पर एक्सपर्ट डॉक्टर ने बताया कि इन समस्याओं से बचने के लिए बुजुर्ग कैसे रखें अपना ध्यान?

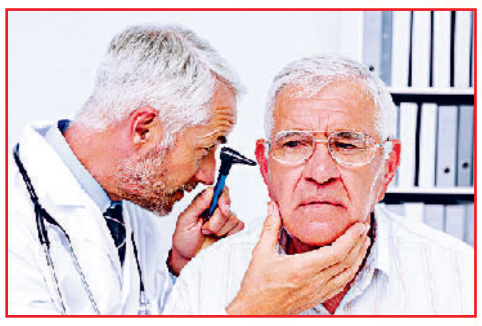
फिजिकल हेल्थ का रखें ध्यान

बढ़ती उम्र में शरीर में किसी भी तरह का बदलाव नजर आने पर तुरंत डॉक्टर को कंसल्ट करना चाहिए।

रेग्युलर हेल्थ चेकअप: बुजुर्ग लोग नियमित रूप से हेल्थ चेकअप कराएं। ताकि हेल्थ पर नजर रखी जा सके और जरूरी हो तो यथा समय उपचार किया जा सके। समुचित मेडिसिन, कैल्शियम, आयरन, विटामिन सप्लीमेंट्स लेने और बीमारी को कंट्रोल में रखने के लिए जरूरी एहतियात बरतने पर ध्यान देना चाहिए। हर 6 महीने के अंतराल पर फुल बॉडी हेल्थ चेकअप कराना जरूरी है, जिसमें फेफड़ों, हार्ट समस्या, स्ट्रोक, लिवर, थायरॉइड, डायबिटीज और ब्लड प्रोफाइल की स्क्रीनिंग करानी बहुत जरूरी है। उम्र बढ़ने के साथ बोन डेंसिटी से होने वाले ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को कम करने के लिए बोन डेंसिटी टेस्ट जरूर करवाना चाहिए। कई बीमारियां ऐसी होती हैं, जो पहले साइलेंट मोड में हो सकती हैं, जो उम्र बढ़ने के साथ सिंप्टोमेटिक हो सकती हैं। जैसे- प्रोस्टेट कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, गॉल ब्लैडर या गुर्दे में स्टोन, रिप्रोडक्टिव सिस्टम में यूटराइन लेयर मोटी होना, फायब्रॉइड्स। इनकी नियमित स्क्रीनिंग करानी चाहिए।

वैक्सीनेशन: सितंबर-अक्तूबर और फरवरी-मार्च के दौरान बदलते मौसम में इंफ्लुएंजा की इंफ्लूवैक, निमोनिया की न्यूमोवैक, वैक्सीन जरूर लगवाएं। टेटनस, डिप्थेरिया या व्हूपिंग कफ, एक्सेल्युलर पेट्यूसिस के लिए 64 साल की उम्र तक हर 10 साल में एटीडी हर 10 साल में टीडेप (टीडीएपी) की बूस्टर वैक्सीन लगवानी चाहिए। हेपेटाइटिस-ए, बी का वैक्सीन और ओरल मेडिसिन लेनी चाहिए। लीवर, अस्थमा, किडनी जैसी गंभीर बीमारी से जूझ रहे मरीजों को हर 5 साल के गैप में निमोकोकल कॉन्जुगेट वैक्सीन या पीवीसी और न्यूमोकोकल पॉलिसेकराइड वैक्सीन या पीपीएस-वी जरूर लगवानी चाहिए। स्वाइन फ्लू एच1एन1 वायरस से बचाव के लिए साल में एक बार स्वाइन फ्लू की वैक्सीन लगवानी चाहिए।

जनरल चेकअप: बुजुर्गों को आंख, कान और दांत की नियमित जांच करानी चाहिए। दांत और मसूड़े लंबे समय तक साथ दें, इसके लिए उन्हें नियमित देखभाल करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। नियमित ब्रश करना, मसूड़ों की सफाई करना आदत में शुमार होना चाहिए। इस उम्र में आंखों की रोशनी कम होने लगती है। इसलिए आंखों की रेग्युलर जांच कराएं ताकि सही पॉवर का लेंस वाला चश्मा इस्तेमाल कर सकें। श्रवण क्षमता को बरकरार रखने के लिए उन्हें तेज साउंड को अवॉयड करने के लिए कहना चाहिए चाहे वो टीवी देखते समय हो या मोबाइल-लैपटॉप पर गाने सुनने या काम करते समय हो।



फिजिकल एक्टिविटी: वजन नियंत्रित रखने के लिए बुजुर्गों को मोटिवेट करें। ज्यादा वजन होने पर कई गंभीर बीमारियां होने का खतरा रहता है। जहां तक हो सके उन्हें एक्टिव रहने के लिए मोटिवेट करें। बाहर न जा पाएं तो उनके साथ कमरे या छत पर टहलें। उन्हें हल्के-फुल्के व्यायाम, योगा करने के लिए कहें। चेयर योगा उनके लिए बेस्ट होगा। फिट रहने के लिए उन्हें क्षमता और पसंदानुरूप कोई न कोई फिजिकल एक्टिविटी खुद करवाएं, वॉक, योगा कर सकते हैं। चूंकि उम्र बढ़ने के साथ शरीर कमजोर होने लगता है, इसलिए, फिजिकल एक्टिविटी करने के दौरान फैमिली मेंबर को उनके साथ में जरूर रहना चाहिए। अगर आपका जाना संभव न हो, तो उन्हें हम उम्र-ग्रुप ज्वाइन करने के लिए मोटिवेट करना चाहिए। अपने साथ के लोगों के साथ कम्युनिकेशन करने, उठने-बैठने, विभिन्न एक्टिविटी करने में उन्हें बेहतर महसूस होगा।

मेंटल हेल्थ भी जरूरी

बुजुर्गों की मानसिक सेहत पर भी नजर रखें। बढ़ी उम्र में डिमेंशिया, अल्जाइमर या भूलने की समस्या हो सकती है, जिसके चलते वे पुरानी बातें तो याद रखते हैं, लेकिन कुछ समय पहले की बातों, चीजों, घर का रास्ता, परिवार के सदस्यों तक को भूल जाते हैं। अपने निजी कार्यों के लिए दूसरों पर निर्भर रहने लगते हैं। मनोचिकित्सक को तुरंत दिखाएं और समुचित मेडिसिन दें। ऐसे में उनकी देख-रेख की बहुत जरूरत होती है।

नकारात्मक विचारों को दूर करने के लिए उन्हें सकारात्मक एक्टिविटी या पसंदीदा काम में खुद को व्यस्त रखने के लिए कहें। बिजी लाइफस्टाइल के बावजूद उन्हें नियमित रूप से माइंडफुल मेडिटेशन, योगाभ्यास करने के लिए प्रेरित करें। धार्मिक प्रवृत्ति के हों, तो उनके लिए घर पर टीवी पर धार्मिक प्रोग्राम चलाने की व्यवस्था करें। संभव हो तो उन्हें पूजा-पाठ के लिए मंदिर या सत्संग-स्थल पर लेकर जाएं। जहां तक हो सके उन्हें अकेला नहीं छोड़ना चाहिए। उन्हें किसी बात या व्यवहार से ठेस नहीं पहुंचने दें, अपनी इच्छा से काम करने दें। वैज्ञानिक भी मानते हैं कि अकेलापन कई मानसिक बीमारियों का कारण है। बुजुर्गों को बच्चों का सान्निध्य पाने की ज्यादा उम्मीद होती है। इसलिए जरूरी है कि अपने बिजी शेड्यूल से समय निकालकर उनके साथ बैठें, छोटी-छोटी बातों पर सलाह-मशविरा करें। उनके अनुभव सुनें। इससे उनका अकेलापन भी कम होगा, अपनी अहमियत का अहसास होगा और रिश्ते में मिठास आएगी। समय-समय पर उनका हालचाल पूछते रहना चाहिए। इससे उनकी तकलीफ दूर करने के लिए आप यथासंभव कदम उठा सकते हैं। साथ ही बड़े-बुजुर्गों को सुकून मिलेगा। सप्ताहांत में परिवार के साथ घूमने या पिकनिक, मूवी या नाटक वगैरह देखने की योजना बनाएं। इससे आपस में न केवल इंटीमेसी बढेगी, बल्कि तनाव कम होगा और वे रिलैक्स होंगे। साथ ही उन्हें सोशली एक्टिव रहने, दोस्तों के साथ मिलने-जुलने या फोन पर बात करने के लिए कहना चाहिए। संभव हो तो महीने में एकाध बार छोटी-सा गेट-टू-गैदर कराएं। इससे वो जरूर रिलैक्स होंगे।

खान-पान का रखें विशेष ध्यान

इम्यूनिटी और डायजेस्टिव सिस्टम कमजोर होने की वजह से अकसर बुजुर्गों को पाचन संबंधी समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। ऐसे में जरूरी है कि उन्हें घर का बना ताजा, पौष्टिक और सुपाच्य आहार दें। संतुलित मात्रा में यानी एक बार में ज्यादा खाने के बजाय दो-तीन बार में थोड़ा-थोड़ा खाने की आदत डालनी चाहिए। आहार की क्वांटिटी के बजाय क्वालिटी इंप्रूव करें यानी, हर मील में सभी पोषक तत्वों को शामिल करें।

नियमित रूप से मॉडरेशन की नीति में पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार उन्हें दें। हाई फैट या हाई कार्बोहाइड्रेट डाइट के बजाय विटामिन, मिनरल, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन रिच डाइट दें। मौसमी और ताजे फल-सब्जियों, सलाद, स्प्राउट्स, रोजाना आहार में शामिल करें। हेल्दी डाइट लेने से दिल की बीमारी, डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, ऑस्टियोपोरोसिस जैसी कई बीमारियों से बचेंगे। इससे हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत रहती हैं। भरपूर मात्रा में पानी या लिक्विड डाइट लेने के लिए कहें। इससे शरीर में जाने वाले टॉक्सिक तत्व शरीर से बाहर निकल जाते हैं और कई बीमारियों से बचाव हो सकता है।

हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करें

बुजुर्गों को हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करने और सरकेडियम ऋदम का ध्यान रखने के लिए प्रेरित करें। समय पर सोने-जागने, खाना खाने का ध्यान रखें। किसी भी हालत में ब्रेकफास्ट स्किप न होने दें और रात का खाना हल्का और सोने से कम से कम 2 घंटे पहले करने का नियम बनाएं। 3 मेन मील 'ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर में भरपेट खाने के बजाय 5-6 मिनी मील दें। ध्यान रखें कि बुजुर्ग ब्रेकफास्ट जरूर करें और डिनर सोने से करीब तीन घंटे पहले करें। एक बार में ज्यादा खाने पर शरीर की मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया धीमी हो जाती है, जिसका असर आपके शरीर पर पड़ता है। जबकि 2-3 घंटे के बाद हैल्दी स्नैक खाने से आप एलर्ट और एनर्जेटिक रहेंगे। साफ-सफाई का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। उन्हें रोज नहाने और कपड़े बदलने, खाना खाने और बाहर से आने के बाद अच्छी तरह हैंडवॉश करने के लिए कहें। इम्यून सिस्टम कमजोर होने की वजह से इंफेक्शन होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है, इसलिए उनकी पर्सनल हाइजीन मेंटेन रखना बहुत जरूरी है।

रखें सुरक्षा का ध्यान

बढ़ती उम्र में बुजुर्गों के फिसल कर गिरने की समस्या काफी देखने को मिलती है, जिससे कई बार उन्हें चोट लगने या फ्रैक्चर होने का खतरा रहता है। घर में उन्हें गिरने से बचाने के पुख्ता इंतजाम करने चाहिए। उनकी सुरक्षा-संबंधी कुछ बातों पर जरूर ध्यान देना चाहिए ताकि वे फर्श पर या बाथरूम में फिसल न जाएं। फर्श को सूखा रखें और बुजुर्ग को ऐसे जूते-चप्पल पहनने को दें, जो कंफर्टेबल हो और फिसलन से बचाए। कोशिश करें कि उनके कपड़े कॉटन के, सॉफ्ट और वेदर-फ्रेंडली हों। रखे हुए कपड़े हैं तो उन्हें पहनाने से पहले अच्छी तरह धोकर सुखा लें और प्रेस करके पहनाएं। इससे उन्हें किसी तरह के स्किन इंफेक्शन का खतरा नहीं होगा और इनमें आने वाली स्मेल और सिलवटों से उन्हें परेशानी नहीं होगी। बुजुर्ग अकसर यूरिन कंट्रोल नहीं कर पाते। कपड़े गीले रहने से वे स्किन इंफेक्शन, यूटीआई जैसी समस्याओं से ग्रस्त होते हैं। जरूरी है कि वॉशरूम में टॉयलेट रोल या टिशू पेपर रखें और उन्हें कपड़े पहनने से पहले यूरिन एरिया अच्छी तरह सुखाने के लिए कहें। बढ़ती उम्र में कोलेजन और इलास्टिसिटी कम होने से बुजुर्गों की स्किन फ्रेजाइल हो जाती है। ड्राई स्किन में दरारें और झुर्रियां पड़ने लगती हैं, जिसकी वजह से कई बार उन्हें हाथ धोने में दिक्कत होती है। ऐसे में उन्हें नियमित मॉयश्चराइजर लगाने के लिए कहना चाहिए। अगर किसी बीमारी के लिए दवाई या सप्लीमेंट्स ले रहे हैं, तो ध्यान रखें कि दवाइयां समय पर नियम से लें। खत्म होने से पहले ही दवाइयों की व्यवस्था कर लें ताकि उन्हें किसी तरह की दिक्कत न हो। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

घरेलू औषधि

रेखा देशराज

बदलते मौसम में उपयोगी है दालचीनी

दालचीनी को संस्कृत में 'त्वक' कहा जाता है, जिसका मतलब होता है छाल। दालचीनी को शुरुआती सर्दियों के मौसम की स्वास्थ्य संबंधी संजीवनी कहा जाता है। दरअसल, बदलते मौसम में हमारे खान-पान और जीवनशैली में बदलाव आने लगता है। ऐसे में शरीर को गर्माहट, रोग प्रतिरोधक शक्ति और ऊर्जा की जरूरत होती है। दालचीनी या सिनेमोन इन दिनों हमारी सेहत की सुरक्षा करती है। आयुर्वेद में दालचीनी को कफ, वात दोषनाशक माना गया है। यह शरीर को गर्मी प्रदान करती है और हृदय को मजबूत बनाती है।

सर्दी-जुकाम में कारगर: दालचीनी कटु यानी तीखी और मधुर यानी मीठी दोनों होती है। जहां तक गुणों का सवाल है, यह हल्की और स्निग्ध यानी तेलयुक्त होती है। यह हृदय रोगों, पाचन और श्वसन तंत्र के लिए बेहद कारगर समझी जाती है। आयुर्वेद में दालचीनी का उपयोग, खांसी, जुकाम, बदहजमी, अपच, शारीरिक अवचेतन और श्वसन रोगों में जबर्दस्त लाभकारी माना जाता है। शुरुआती सर्दियों में दालचीनी का उपयोग चाय या काढ़ा के रूप में किया जाता है, जिसमें अदरक, लौंग और काली मिर्च के साथ दालचीनी को उबालकर धीरे-धीरे पिया जाता है। इससे सर्दी, जुकाम ठीक हो जाते हैं। यह शरीर में रक्त संचार को बेहतर बनाती है और गर्माहट देती है। रात में गुनगुने दूध में एक चुटकी दालचीनी पावडर डालकर पीने से नींद अच्छी आती है। सर्दी, जुकाम नहीं होती और सर्दियों में अकसर होने वाली विभिन्न संक्रामक परेशानियों से निजात मिलती है, क्योंकि दालचीनी वाला दूध पीने से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। दालचीनी पावडर और शहद का मिश्रण सुबह-सुबह लेने से शरीर में ऊर्जा आती है और खांसी जुकाम से सुरक्षा होती है।

कई रोगों से बचाए: आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में दालचीनी की बहुत उपयोगिता है, क्योंकि इसमें सिनामाल्डिहाइड नामक एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी बैक्टीरियल तत्व पाया जाता है, जो ब्लड शुगर कंट्रोल में मददगार साबित होता है। इसलिए शुगर के रोगियों के लिए दालचीनी का इस्तेमाल बहुत लाभदायक होता है। दालचीनी में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट शरीर को फ्री-रेडिकल्स से बचाते हैं। इससे हृदय स्वास्थ्य में सुधार और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। लेकिन दालचीनी को अधिक मात्रा में इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसका ज्यादा इस्तेमाल नुकसानदायक होता है। प्रेग्नेंट महिलाएं, उच्च रक्तचाप या रक्त पतला करने वाली जो लोग दवाएं ले रहे हों, उन्हें भी डॉक्टर की सलाह से ही इसका इस्तेमाल करना चाहिए। *

फिटनेस फंडा

ऋषि सक्सेना

इन दिनों सोनी सब चैनल पर आ रहे सीरियल 'इत्ती सी खुशी' में संजय का किरदार निभा रहे ऋषि सक्सेना अपनी हेल्थ और फिटनेस को बहुत इंपॉर्टेंस देते हैं। इसीलिए इसका पूरा ध्यान रखते हैं। इसके लिए वे क्या एफर्ट्स करते हैं, किन बातों को फॉलो करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

अच्छी लाइफ के लिए हेल्दी और फिट रहना बहुत जरूरी है

आज के व्यस्त और चुनौतीपूर्ण जीवनशैली में अपनी शारीरिक और मानसिक सेहत का ख्याल रखना हर किसी के लिए जरूरी हो गया है। हालांकि इसके लिए टाइम निकालना भी टफ होता है। खासकर टीवी और फिल्म इंडस्ट्री में काम करने वाले कलाकारों के लिए यह और भी मुश्किल होता है, क्योंकि शूटिंग शेड्यूल के बीच समय निकालकर फिटनेस पर ध्यान देना आसान नहीं होता। लेकिन एक्टर ऋषि सक्सेना अपनी फिटनेस को मेंटेन करने के लिए पूरा ध्यान देते हैं। उनका मानना है कि सही दिनचर्या और अच्छी आदतों से कोई भी खुद को एक्टिव और एनर्जी से भरपूर बना सकता है। इस बारे में वह यहां डिटेल में बता रहे हैं।

मेरे आइडियल विराट कोहली

मैं मानता हूं कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है। इसलिए मैं हमेशा अपने स्वास्थ्य और फिटनेस पर ध्यान देता हूं। मेरे हिसाब से हेल्दी, फिट और ऊर्जावान महसूस करना अच्छी लाइफ के लिए तो जरूरी है ही और यह स्लिम-ट्रिम दिखने का आधार भी बनता है। इस मामले में मेरे आइडियल क्रिकेटर विराट कोहली हैं। उनकी फिटनेस, डिसिप्लीन और एनर्जी लेवल ने मुझे बचपन से ही प्रभावित किया है।

डाइट प्लानिंग

मैं अपने रूटीन और हेल्थ के हिसाब से डाइट प्लानिंग करता हूं। मैं सुबह नाश्ता स्किप कर देता हूं और लंच को अपनी पहली मील मानता हूं। शाम को हल्का स्नैक्स और रात में बैलेंस्ड डिनर करता हूं। हर मील में प्रोटीन, कार्ब्स और फैट का संतुलित मिश्रण होता है।

फिजिकल एक्टिविटी

फिट रहने के लिए मैं रोज कम से कम आठ हजार कदम चलने की कोशिश करता हूं। भले ही मैं शूटिंग में कितना भी व्यस्त क्यों न रहूं, इसके बावजूद भी यह मेरी आदत का हिस्सा है। इसे मैं जरूर फॉलो करता हूं। इसके साथ ही मैं नियमित रूप से वर्कआउट करता हूं, जिसमें स्ट्रेचिंग, कार्डियो और स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइजेज शामिल होते हैं। मेरे लिए हेल्दी और फिट रहना जरूरी है, क्योंकि हमारे एक्टिंग प्रोफेशन के लिए स्लिम और ट्रिम दिखना जरूरी होता है और वो इसी से जुड़ा है। इसीलिए मैं कोशिश करता हूं कि हर रोज शरीर को अधिक से अधिक एक्टिव और एनर्जेटिक रखूं।

मेंटल फिटनेस भी है जरूरी

मेरे लिए मानसिक सेहत भी उतनी ही महत्वपूर्ण है, जितनी शारीरिक फिटनेस। हर रात सोने से पहले मैं कुछ देर ध्यान यानी मेडिटेशन करता हूं। इससे मुझे नींद अच्छी आती है और दिमाग शांत रहता है। मानसिक रूप से हेल्दी और पीसफुल रहने की वजह से मैं अपनी एक्टिंग में पूरे फोकस और ऊर्जा के साथ परफॉर्म कर पाता हूं।

रीडर्स को सजेशन

मैं अपने अनुभव के आधार पर पाठकों से यह कहना चाहूंगा कि शरीर और मन दोनों पर समान रूप से ध्यान देना ही लंबे समय तक स्वस्थ रहने और जीवन में सफलता पाने का मार्ग है। बैलेंस्ड डाइट, नियमित व्यायाम और मानसिक शांति बनाए रखना किसी भी व्यक्ति को ऊर्जा, आत्मविश्वास और अच्छी हेल्थ पाने में मदद करता है। इसलिए अपनी लाइफ को हैप्पी बनाए रखने के लिए हेल्थ और फिटनेस पर ध्यान देना जरूरी है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

उत्काटासन को बेहद महत्वपूर्ण आसन माना जाता है। अंग्रेजी में इसे चेयर पोज भी कहते हैं। उत्काटासन किस तरह तन और मन दोनों के लिए बहुत ही अच्छा आसन माना जाता है और इसे किस तरह करना चाहिए, बता रहे हैं विस्तार से।

तन-मन दोनों के लिए लाभकारी है उत्काटासन

उत्काटासन के जरिए शरीर में शक्ति और सहनशक्ति दोनों पैदा होती हैं। नियमित तौर पर यह आसन करने पर पैरों, घुटनों, जांघों और रीढ़ की हड्डी को मजबूती मिलती है। हार्ट और लंग्स की गतिविधियों को भी यह बेहतर बनाता है, जिससे हृदय गति और श्वसन बेहतर होते हैं। इस आसन के जरिए आप अपने हार्मोनल बैलेंस को भी सुधार सकते हैं। यह एड्रिनल ग्लैंड को सक्रिय करता है। इससे शरीर में ऊर्जा और सतर्कता बढ़ती है। उत्काटासन नियमित तौर पर करने से हमारा मेटाबॉलिज्म सक्रिय होता है और कैलोरी बर्न होती है, जिससे मोटापा से राहत मिलती है।

होते हैं कई स्वास्थ्य लाभ

नियमित तौर पर उत्काटासन करने से मांसपेशियां मजबूत होती हैं। घुटनों और पैरों की कमजोरी दूर होती है। इससे पीठ दर्द में आराम मिलता है, क्योंकि उत्काटासन करने से रीढ़ और पीठ को सपोर्ट मिलता है। नियमित रूप से उत्काटासन करने से थकान और शरीर की सुस्ती दूर होती है। इससे पेट की चर्बी को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही यह ब्लड शुगर कंट्रोल करता है।

यह आसन हमारी मसल्स को एक्टिवेट करता है, जिसके कारण हैमस्ट्रिंग, ग्लूट्स और स्पाइन स्टैब्लाइजर्स सक्रिय होते हैं, जिस कारण मांसपेशियों में मजबूती और लचीलापन आता है। नियमित तौर पर यह आसन करने पर हमारी कार्डियो-रेस्पिरेटरी ट्रेनिंग बेहतर होती है, जिससे हममें ऑक्सीजन अपटेक की क्षमता बढ़ती है। इससे हार्ट और लंग्स की क्षमता में भी सुधार होता है। साथ ही उत्काटासन करने से कई तरह के न्यूरोलॉजिकल बेनिफिट्स होते हैं। इसे करने से हमारे शरीर का बैलेंस और कॉर्डिनेशन सुधरता है। दिमाग और नर्वस सिस्टम एक्टिव रहते हैं। साथ ही इस आसन को नियमित करने से हमारा हार्मोनल हेल्थ अच्छा रहता है तथा शरीर में ऊर्जा का लगातार संचार रहता है और मेटाबॉलिज्म सक्रिय होता है।

इस बात का रखें ध्यान

इस बात का ध्यान रखें, अगर कोई पहले से ही किसी स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित हैं तो उनको यह आसन बिना डॉक्टर से पूछे नहीं करना चाहिए। जिन लोगों को पहले से ही घुटनों में दर्द हो, हृदय रोग हो या हाल में ही कोई सर्जरी हुई हो, ऐसे लोगों को उत्काटासन नहीं करना चाहिए।

आसन कैसे करें

किसी भी योगाभ्यास का पूरा फायदा तभी मिलता है, जब उसे चरण दर चरण यानी स्टेप बाई स्टेप पूर्णतः सही तरीके से किया जाए। अगर कोई भी योगासन करने का तरीका सही न हो, तो फायदा होने की जगह नुकसान हो सकता है। बहरहाल, उत्काटासन को चरण दर चरण सही तरीके से करने के लिए इसकी शुरुआत ताड़ासन से करनी चाहिए। ताड़ासन के लिए दोनों पैरों को मिलाकर बिल्कुल सीधे खड़े हो जाएं। गहरी श्वास लें और हाथ ऊपर उठाएं। अब दोनों हाथ कानों के पास या ऊपर जोड़कर रखें। कुछ क्षणों के बाद श्वास छोड़ते हुए बैठने जैसा झुकें यानी ऐसे झुकें मानो कुर्सी पर बैठ रहे हों। ध्यान रखिए, इस समय आपकी जांघें जमीन के लगभग समानांतर होनी चाहिए। घुटने आगे की ओर हों मगर पंजों से बाहर न जाएं। रीढ़ सीधी रखें और कंधों को ढीला छोड़ दें। इस बात की सजगता बरतें कि इस दौरान आपकी नजरें बिल्कुल सामने हों, गर्दन तनी न हो और मुद्रा सहज हो। इस मुद्रा में 30 से 60 सेकेंड तक आराम से जितना ठहर सकें, उतना ठहरें। इस दौरान सांसों को पूरी तरह से सामान्य रखें। इसके बाद धीरे- धीरे फिर से वापस खड़े हो जाएं। कुछ देर के बाद यही क्रम एक बार फिर से दोहराएं। शुरुआत में बेहतर होगा यह आसन किसी योग विशेषज्ञ की देखरेख में करें और जब आसानी से करने लगें, तब अकेले कर सकते हैं। शुरुआत में तीन बार आसन की मुद्रा को दोहराएं। बाद में जैसे-जैसे अभ्यस्त हो जाएं, अपनी क्षमता के मुताबिक उत्काटासन मुद्रा में रहने का अपना समय निर्धारित करें और कितनी बार करना है, इसे भी अपनी क्षमताओं से तय करें। लेकिन कोई भी आसन शुरुआत में पांच-छह बार से ज्यादा नहीं दोहराना चाहिए। *

खबर संक्षेप

महम। नगर पालिका कर्मचारियों को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित करते नपा सचिव नवीन नांदल व अन्य।

नगर पालिका कर्मियों को किया सम्मानित

महम। नगर पालिका महम द्वारा स्वच्छता अभियान चलाया गया। नगर पालिका सचिव नवीन नांदल ने उत्कृष्ट कार्य करने वाले सफाई कर्मचारियों को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया गया। नगर पालिका सचिव नवीन नांदल ने बताया महात्मा गांधी जी के स्वप्न को तभी साकार किया जा सकता है, जब आमजन कचरे को सडक पर न डालकर नगर पालिका महम की कचरा उठाने की गाड़ी में ही डालें। नगर पालिका अध्यक्ष भारती पंवार ने बताया गया कि स्वच्छता ही सेवा अभियान 17 सितम्बर से शुरू किया गया था, जो 2 अक्टूबर तक चलाया जाएगा। स्वच्छता कर्मचारियो की भूमिका को जनस्वास्थ्य और गरीमा के लिए महत्वपूर्ण माना गया है तथा आम जन व कर्मचारियों को शहर को स्वच्छ बनाने के लिए प्रोत्साहित किया गया।

महम। विजेता विद्यार्थियों को प्रशंसा पत्र प्रदान करते प्रिंसिपल डॉ. सत्यव्रत सोलंकी। *फोटो : हरिभूमि*

पोस्टर प्रतियोगिता में संजीत ने मारी बाजी

महम। राजकीय महाविद्यालय महम में नशे के विरुद्ध जागरूकता अभियान के तहत कॉलेज परिसर में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ सत्यव्रत सोलंकी ने विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया। कॉलेज के काफ़ी विद्यार्थियों ने इस प्रतियोगिता में भाग लिया। इस दौरान लोगों को नशे के विरुद्ध पोस्टर के माध्यम से सचेत किया। प्रतियोगिता में बीए अंतिम वर्ष से संजीत ने प्रथम, बीए प्रथम वर्ष की साक्षी ने द्वितीय और बीए अंतिम वर्ष से संजीत ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस आयोजन में प्राध्यापिका निधि और अंजू रानी ने मुख्य भूमिका निभाई। आयोजन के अंत में मुख्य अतिथि प्रिंसिपल डॉ. सत्यवर्त सोलंकी ने विजेता विद्यार्थियों को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया।

मेघनाथ के शक्तिबाण से लक्ष्मण के मूर्छित होते ही दर्शकों में छाई शोक की लहर

रामलीला महोत्सव में हुआ मेघनाथ कुंभकर्ण व अहिरावण वध का मंचन

» *अंतिम चरण में पहुंचा रामलीला का मंचन, उमड़ी दर्शकों की भीड़*

» *रामलीला देखने शहर के कोने-कोने से पहुंच रहे महिला- पुरुष*

आज उत्साह एवं भक्ति के साथ दशहरा महोत्सव मनाया जाएगा। शाम 6 बजे 200 फुट ऊंचे रावण, कुंभकर्ण और मेघनाथ के पुतलों का दहन किया जाएगा। इस दौरान विशेष आकर्षण होगा गर्दन घुमाकर आंखों से आग उगलता हुआ दस मुखी रावण का पुतला

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

श्री रामलीला उत्सव कमेटी द्वारा आयोजित पुरानी आईटीआई ग्राउंड, सरकुलर रोड पर चल रहे रामलीला महोत्सव एवं दशहरा मेले के दसवें दिन बुधवार को मेघनाथ, कुंभकर्ण एवं अहिरावण वध का भव्य मंचन किया गया।

मीडिया प्रवक्ता राजीव जैन ने जानकारी दी कि बुधवार के कार्यक्रम का शुभारंभ सहकारिता एवं जेल मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा, महामंडलेश्वर स्वामी विश्वेश्रानंद महाराज, समाजसेवी उद्योगपति विजय बंसल, सुरेश बंसल, बृजभूषण बंसल, पूर्व भाजपा जिला अध्यक्ष अजय बंसल, मुख्य संरक्षक उद्योगपति राजेश जैन, प्रधान सुभाष तायल एवं राजीव जैन ने संयुक्त रूप से रिमोट का बटन दबाकर किया। इसके बाद भगवान श्रीराम की संगीतमय महाआरती आयोजित हुई। रामलीला मंचन में दर्शाया गया कि जब रावण को युद्ध की परिस्थितियों की जानकारी मिलती है तो वह अपने भाई कुंभकर्ण को युद्ध के लिए तैयार करता है। कुंभकर्ण रावण को समझाता है कि सीता हरण करके उसने अनुचित कार्य किया है, लेकिन रावण युद्ध पर अड़ा रहता है। तत्पश्चात कुंभकर्ण युद्धभूमि में जाता है और भगवान राम के हाथों वीरगति को प्राप्त होता है।

रोहतक। रामलीला के दौरान मंच पर अभिनय का प्रदर्शन करते कलाकार। *फोटो : हरिभूमि*

आज होगा 200 फिट ऊंचे रावण के पुतले का दहन

अक्टूबर को दशहरा महोत्सव मीडिया प्रभारी राजीव जैन ने बताया कि 2 अक्टूबर को दशहरा महोत्सव बड़े धूमधाम से मनाया जाएगा। शाम 6 बजे 200 फुट ऊंचे रावण, कुंभकर्ण और मेघनाथ के इस अवसर पर सुभाष तायल, शंकर लाल मित्तल, सुशील मंगला, सोनू जैन, नवीन बंसल, राकेश खुराना, संदीप गुप्ता, अंकित बंसल, अजेश गुप्ता, अमित सिंगल, अनिल बंसल,पवन विरमानी, जयभगवान ऐरन, रमेश रोहिल्ला, विपीन गोयल, गुलशन निझावन, वरुण सिंगल, अमर अरोड़ा, मनोज जिंदल सहित काफी संख्या में रहे।

लोकल रामलीला ग्राउंड में हुआ कुंभकर्ण वध का मंचन

रोहतक। पुराना बस स्टैंड स्थित लोकल रामलीला ग्राउंड में श्री प्राचीन रामलीला सोसायटी द्वारा आयोजित रामलीला महोत्सव के अंतर्गत बुधवार को लक्ष्मण शक्ति प्रसंग और कुंभकर्ण वध का मंचन किया गया। कलाकारों ने पौराणिक प्रसंगों का जीवंत चित्रण कर दर्शकों को भावविभोर कर दिया। मंचन में दिखाया गया कि युद्ध के दौरान इंद्रजीत (मेघनाथ) ने लक्ष्मण पर शक्तिबाण चलाया, जिससे वे मूर्छित हो गए। इस दृश्य को देख कर पूरा वातावरण गमगीन हो गया। इसके बाद हनुमान संजीवनी बूटी लाने के लिए हिमालय की ओर जाते हैं और बूटी लाकर लक्ष्मण को पुनः जीवित करते हैं। इसके उपरांत मंचन में कुंभकर्ण वध का दृश्य प्रस्तुत किया गया। रावण का भाई कुंभकर्ण युद्ध के लिए मैदान में उतरता है और अपनी वीरता से राम की सेना को चुनौती देता है। अंततः भगवान श्रीराम के बाण से उसका वध होता है। कलाकारों की संवाद अदायगी और युद्ध दृश्य ने दर्शकों को तालियों के लिए मजबूर कर दिया। इस अवसर पर विजय तायल, रविंद्र गर्ग भूरिया, अमित निट्टू, डॉ. संजीव सिंगला आदि मौजूद रहे।

न्यूज डायरी

बीएमयू में गरबा-डांडिया की धूम, झूमे छात्र-छात्राएं

रोहतक। बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के फिजियोथेरेपी एवं नर्सिंग विभाग द्वारा विश्वविद्यालय में सांस्कृतिक संध्या "उत्सव-ए-डांडिया 2025" का रंगारंग आयोजन किया गया। इस अवसर पर संगीत, नृत्य और भारतीय परंपराओं का अनुपम संगम देखने को मिला। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. (डॉ.) एचएल वर्मा और कुलसचिव प्रो. (डॉ.) विनोद कुमार रहे। दोनों अतिथियों ने दीप प्रज्ज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। कुलपति प्रो. (डॉ.) एच. एल. वर्मा ने कहा कि ऐसे सांस्कृतिक आयोजन न केवल विद्यार्थियों की प्रतिभा को मंच प्रदान करते हैं बल्कि भारतीय संस्कृति और परंपराओं को जीवित रखने का भी कार्य करते हैं।

स्मार्ट स्टार्ट आईबी स्कूल में गरबा-डांडिया की रही धमक

रोहतक। नवरात्रि के पावन अवसर पर स्मार्ट स्टार्ट आईबी स्कूल में गरबा और डांडिया महोत्सव ने सांस्कृतिक उत्सव की नई मिसाल पेश की। दो दिवसीय इस भव्य आयोजन में बच्चों के साथ-साथ उनके अभिभावकों ने भी पारंपरिक परिधानों में गरबा और डांडिया की ताल पर जमकर थिरकते हुए त्योहार की उमंग को दोगुना कर दिया। इस उत्सव में करीब 1200 से अधिक अभिभावकों ने सक्रिय रूप से सहभागिता की। रंग-बिरंगी रोशनी, पारंपरिक संगीत और जीवंत मंच सजावट ने माहौल को अत्यंत मनमोहक बना दिया। विशेष रूप से महिलाओं द्वारा प्रस्तुत डांडिया नृत्य ने सभी का ध्यान अपनी ओर खींचा और महोत्सव का आकर्षण बढ़ाया।

एमडीएन पब्लिक स्कूल में मनाया दशहरा पर्व

रोहतक। एमडीएन पब्लिक स्कूल में बुधवार को विजयादशमी का पर्व बड़े धूमधाम और आध्यात्मिक वातावरण में मनाया गया। विद्यालय परिसर में आयोजित इस विशेष अवसर पर छात्र-छात्राओं ने विविध सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से असत्य पर सत्य की विजय और बुराई पर अच्छाई की शक्ति का संदेश दिया। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत रंगारंग नृत्य से हुआ, जिसने दर्शकों का मन मोह लिया। इसके बाद मंच पर प्रस्तुत की गई विशेष नाटिका में रामायण के प्रमुख प्रसंगों को जीवंत रूप में दर्शाया गया। छात्रों ने भगवान राम, लक्ष्मण, हनुमान और रावण जैसे पात्रों की भूमिका निभाकर न केवल कथा को रोचक बनाया बल्कि उसमें छिपे जीवन मूल्यों को भी उजागर किया।

थांग-टा चैंपियनशिप में विद्यार्थियों शानदार प्रदर्शन

रोहतक। 27 और 28 सितम्बर को कैथल में आयोजित 17वीं राज्य स्तरीय थांग-टा चैंपियनशिप में श्री बाबा मस्तनाथ पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने अपने अद्भुत प्रदर्शन से विद्यालय और क्षेत्र का गौरव बढ़ाया। इस प्रतियोगिता में विद्यालय के होनहार खिलाड़ियों ने कुल 7 पदक अपने नाम किए। स्वर्ण पदक विजेता रहे गुलशन, इशांत, विजय, वरुण और दीपांशु। रजत पदक मयंक ने और कांस्य पदक मनी, भाव्या और शुभम ने प्राप्त किया। विद्यालय प्रबंधन एवं प्रधानाचार्य ने सभी विजेता विद्यार्थियों को हार्दिक बधाई दी।

सांगवान स्कूल का टेनिस प्रतिस्पर्धा में शानदार प्रदर्शन

रोहतक। सांगवान इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने खेल जगत में एक और उपलब्धि हासिल की है। सीबीएसई नेशनल टेनिस प्रतियोगिता का आयोजन ऋषिकुल विद्या पीठ सीनियर सेकेंडरी स्कूल सोनीपत में किया गया, जिसमें विद्यालय के प्रतिभाशाली खिलाड़ी प्रतीक श्योराण और दिशेंदर लांबा ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय और क्षेत्र का नाम रोशन किया। सीबीएसई नेशनल के मिक्स मैच में दिशेंदर लांबा ने रजत पदक तथा प्रतीक श्योराण ने कांस्य पदक जीतकर अपनी सफलता को और मजबूत किया। विद्यालय प्रबंधक राजेश सांगवान स्वयं प्रतियोगिता स्थल पर मौजूद रहे और विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया।

विकल्प पब्लिक स्कूल में रामनवमी, दशहरा पर्व मनाया

रोहतक। विकल्प पब्लिक स्कूल में बुधवार को प्रातःकालीन विशेष सभा का आयोजन किया गया। इस विशेष आयोजन का उद्देश्य रामनवमी और दशहरा पर्व के साथ-साथ राष्ट्रपिता महात्मा गांधी और पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की जयंती को भी श्रद्धा के साथ मनाना था। कार्यक्रम की शुरुआत स्कूल की प्रधानाचार्या किरण पाहवा और कोऑर्डिनेटर मंजू द्वारा मां दुर्गा की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलित कर की गई। इसके बाद श्रीराम, महात्मा गांधी और लाल बहादुर शास्त्री की प्रतिमाओं पर पुष्प अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि दी गई। इस अवसर पर कक्षा पहली के विद्यार्थियों ने रंग-बिरंगे परिधानों में डांडिया नृत्य की प्रस्तुति देकर सभी का मन मोह लिया।

द आर्यन पब्लिक स्कूल में मनाया स्थापना दिवस

रोहतक। द आर्यन पब्लिक स्कूल में बुधवार को 18वें स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में भव्य समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर को और अधिक विशेष बनाने के लिए विद्यालय में गांधी जयंती और दशहरा उत्सव भी धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत पारंपरिक रीति-रिवाजों के साथ दीप प्रज्वलन और मां सरस्वती की वंदना से हुई। विद्यालय प्रबंधन, शिक्षक और विद्यार्थी इस पावन अवसर के साक्षी बने। विद्यार्थियों ने विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। महिषासुर मर्दिनी पर आधारित नाट्य मंचन ने मां दुर्गा के साहस और शक्ति का अद्भुत प्रदर्शन किया। इसके साथ ही विद्यार्थियों ने महात्मा गांधी और लाल बहादुर शास्त्री के जीवन और सिद्धांतों पर प्रेरणादायी भाषण दिए। दशहरा उत्सव के अंतर्गत विद्यालय प्रांगण में रावण दहन का आयोजन हुआ। प्राचार्या निशा मोंगा कहा कि द आर्यन पब्लिक स्कूल की 18 वर्ष की सफलता विद्यार्थियों, शिक्षकों और अभिभावकों के सामूहिक प्रयासों का परिणाम है। प्रबंधन समिति के प्रधान तेजेन्द्र आर्य ने विद्यालय की उपलब्धियों पर गर्व व्यक्त किया।

स्वामी नितानंद सीनियर सेकेंडरी स्कूल में धूमधाम और उत्साह से मनाया दशहरा पर्व

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

स्वामी नितानंद सीनियर सेकेंडरी स्कूल ब्राह्मणवास में बुधवार को दशहरा पर्व बड़े हर्षोल्लास और पारंपरिक गरिमा के साथ मनाया गया। पूरे विद्यालय परिसर में इस अवसर पर आध्यात्मिक और सांस्कृतिक वातावरण देखने को मिला।

कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि सफल व्यवसायी और उद्यमी शिखा चौधरी, प्रधानाचार्या नीतिका मलिक, स्कूल प्रबंधक रश्मि देशवाल और उपप्रधानाचार्य अमित कुमार द्वारा दीप प्रज्वलित कर और मां सरस्वती की वंदना से हुआ। विद्यार्थियों ने इस अवसर पर रामायण प्रसंगों पर आधारित एक सुंदर नाट्य मंचन प्रस्तुत किया। कार्यक्रम के अंतिम चरण में रावण दहन का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि शिखा चौधरी ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि प्यारे बच्चों, दशहरा हमें यह सिखाता है कि असत्य और अन्याय चाहे कितना भी बड़ा क्यों न हो, अंततः उसकी हार निश्चित है। भगवान श्रीराम ने हमें मर्यादा, सत्य और धैर्य का मार्ग दिखाया। प्रधानाचार्या नीतिका मलिक ने कहा कि यह विद्यालय के लिए गर्व की बात है कि शिखा चौधरी जैसे प्रेरणादायी व्यक्तित्व ने इस अवसर पर पधारकर बच्चों का मार्गदर्शन किया।

शिक्षा भारती में दशहरा पर्व का आयोजन

रोहतक। शिक्षा भारती वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गोहाना रोड में दशहरा पर्व बड़े ही उत्साह, उल्लास के साथ मनाया गया। यह पर्व न केवल धार्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है, बल्कि यह अच्छाई की बुराई पर विजय का प्रतीक भी है। विद्यालय परिसर में छात्रों, अध्यापकों और अभिभावकों की उपस्थिति ने कार्यक्रम को और भी भव्य बना दिया। प्रधानाचार्य जितेंद्र कुमार ने कहा कि दशहरा पर्व हमें यह संदेश देता है कि चाहे बुराई कितनी भी शक्तिशाली क्यों न हो, अंत में सत्य और धर्म की विजय ही होती है। इस अवसर पर विद्यालय प्रबंध समिति के अध्यक्ष डा. आदित्य बत्रा, उपाध्यक्ष उद्योगपति करन विग, प्रबंधक राम चरण सिंगला, कोषाध्यक्ष एसके गुप्ता, कार्यकारिणी सदस्या बीना कौशिक डॉ. दिनेश मदान ने कहा कि इस प्रकार के आयोजन बच्चों की छिपी प्रतिभाओं को उजागर करते हैं। इस अवसर पर विद्यालय का पूरा स्टाफ उपस्थित रहा।

संकट मोचन मंदिर में दुर्गा नवमी कन्या पूजन व भंडारा का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

माता दरवाजा स्थित संकट मोचन मंदिर में ब्रह्मलीन गुरुमां गायत्री के सानिध्य में शारदीय नवरात्र में बुधवार को महा दुर्गा नवमी पर्व भक्तिभाव और हर्षोल्लास से मनाया। कार्यक्रम में मां दुर्ग की पूजा अर्चना की गई। साध्वी ने भक्तों संग मां जगदंबे के स्वरूप में आईं कन्याओं के चरण धोकर, हाथों पर रोली मोली बांधकर, माथे पर तिलक, श्रृंगार का सामान देकर, उनकी पूजा व आरती की तत्पश्चात उन्हें छोले-पूरी-हलवा, नारियल का प्रसाद देकर माथा टेका और आशीर्वाद प्राप्त किया।मानेश्वरी देवी ने प्रभु श्रीराम के जीवन पर प्रकाश डालते हुए भक्तों को रामकथा का रसपान कराया।

पठानिया पब्लिक स्कूल जलाया रावण का पुतला

रोहतक। पठानिया पब्लिक स्कूल में बुधवार को 'सत्य और धर्म के दीप जले' के उद्घोष के साथ विजयदशमी पर्व का आयोजन बड़े धूमधाम से किया गया। इस अवसर पर विद्यालय में महात्मा गांधी और लाल बहादुर शास्त्री की जयंती भी मनाई गई। पूरे विद्यालय परिसर में सांस्कृतिक, आध्यात्मिक और उल्लासपूर्ण माहौल देखने को मिला। कार्यक्रम की शुरुआत विशेष प्रार्थना सभा से हुई। मंच संचालन माही, हिमांशी, अन्नया, अक्षिता, महक और नायरा ने किया। विद्यालय की छात्राओं पलक, अदिति, शीतल, सुकृति और तरूषि ने कविताओं और भाषणों के माध्यम से श्रीराम के जीवन आदर्शों को आत्मसात करने का संदेश दिया। स्कूल निदेशक अंशुल पठानिया ने कहा कि /"घोर स्वार्थपरता के इस युग में हमें श्रीराम के आदर्शों को अपने जीवन में अपनाना चाहिए। यही स्वस्थ और आदर्श समाज के निर्माण का मार्ग है। प्रधानाचार्या वर्षा पठानिया, तन्वी पठानिया, उप-प्रधानाचार्या प्रीति ढांडा, सुनीता मोर, हैड मिस्ट्रेस सुमन राठी तथा अन्य अध्यापकगण की उपस्थिति ने पर्व की गरिमा को और अधिक बढ़ाया।

पण्डित श्रीराम शर्मा का जीवन आदर्श का प्रतीक

रोहतक। सहकारिता, कारागार, निर्वाचन, विरासत व पर्यटन मंत्री डॉ अरविंद शर्मा ने कहा कि महान स्वतंत्रता सेनानी व संविधान निर्माण सभा सदस्य पण्डित श्रीराम शर्मा का राजनीतिक जीवन विवादों, गुटबाजी, धनबल की राजनीति से दूर रहा। उनके द्वारा राजनीतिक, सामाजिक व सार्वजनिक जीवन में स्थापित किए गए आदर्श व मूल्यों पर हमारी युवा पीढ़ी को अनुसरण करना चाहिए । बुधवार बाद दोपहर सहकारिता मंत्री डॉ अरविंद शर्मा ने बस स्टैंड के पास पण्डित श्रीराम पार्क में महान स्वतंत्रता सेनानी व संविधान निर्माण सभा सदस्य पण्डित श्रीराम शर्मा की आदमकद प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करते हुए 126वीं जयंती पर श्रद्धासुमन अर्पित किए।

जागरूकता सफाई कर्मचारियों के योगदान पर आयोजित किया गया नुक्कड़ नाटक

शहर के गली और मोहल्लों में अभिनय कर लोगों को बताया सफाई का महत्व

संवादों के माध्यम से संदेश दिया कि यदि नागरिक स्वयं सफाई नियमों का पालन करें

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

आमजन तक स्वच्छता संदेश पहुचाने के एवं सफाई कर्मचारियों के योगदान पर विशेष अधिकारी (स्वच्छता) प्रदीप कौशिक की देख-रेख में बाबा मस्त नाथ विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों द्वारा पुरानी आईटीआई ग्राउंड में नुक्कड़ नाटक आयोजित किया गया। नगर निगम द्वारा ''हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान 2025'' के तहत भिन्न-भिन्न स्वच्छता के प्रति जागरूकता हेतु कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। नाटक का विषय था ' 'स्वच्छता अभियान में सफाई कर्मचारियों का योगदान'' ।कलाकारों ने जीवंत अभिनय, गीतों, नारों और व्यंग्यात्मक संवादों के माध्यम से यह दर्शाया कि सफाई कर्मचारी किस प्रकार प्रतिदिन सुबह से ही अपने व्यक्तिगत आराम का त्याग कर शहर की गलियों, सड़कों और नालियों की सफाई करते हैं।

रोहतक। बीएमयू के विद्यार्थी शहर में सफाई करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

गंदगी से भरे मोहल्लों में पहुंचे विद्यार्थी

नाटक की शुरुआत एक गंदगी भरे मोहल्ले से हुई, जहां लोग लापरवाही से कचरा इधर-उधर फेंक रहे थे। इसके बाद सफाई कर्मचारी मंच पर आए और उन्होंने अपने अथक परिश्रम के माध्यम से लोगों को जागरूक किया। संवादों के माध्यम से यह संदेश दिया गया कि यदि नागरिक स्वयं अनुशासन का पालन न करें तो सफाई कर्मचारियों का कार्य और कठिन हो जाता है। विशेष अधिकारी (स्वच्छता) प्रदीप कौशिक ने कहा कि यह नुक्कड़ नाटक न केवल मनोरंजक रहा बल्कि नागरिकों के लिए प्रेरणादायक भी सिद्ध हुआ। मौके पर अपील की कि नागरिक खुले में कूड़ा न फैलाएं, प्लास्टिक का प्रयोग न करें और डस्टबीन अवश्य रखे। नाटक ने यह स्पष्ट किया कि सफाई कर्मचारी हमारे समाज के स्वच्छता सैनिक हैं। यदि हर नागरिक अपनी जिम्मेदारी समझे और कचरा निर्धारित स्थान पर ही डाले तो बीमारियों का खतरा कम होगा। गीले और सूखे कचरे को अलग-अलग डस्टबिन में डालना, पालिथीन का प्रयोग न करना और सफाई कर्मचारियों का सम्मान करना हम सबकी जिम्मेदारी है।

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
- ICU Staff 6
- PRO/Marketing Executive 6
- MRI Technician 2
- Computer Operator (Male) 2
- Computer Operator (Female) 2

नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

हरियाणा वैदिक काल से ही युग पुरुषों की कर्मभूमि रहा : मुख्यमंत्री

स्वामी आत्मानंद ने शोषित एवं वंचित समाज के उत्थान की दिशा में कार्य किया: नायब सिंह सैनी

समाज सुधारक स्वामी आत्मानंद महाराज की 140वीं जयंती समारोह में पहुंचे सीएम नायब सैनी संस्था को 51 लाख रुपये देने की घोषणा की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि हरियाणा वैदिक काल से सामाजिक, सांस्कृतिक व धार्मिक क्रांति के सूत्रधार युग पुरुषों की जन्मस्थली रहा है। इन महान संतों में सम्पूर्ण मानव जाति का अपनी शिक्षाओं के माध्यम से मार्गदर्शन किया है। उनकी शिक्षाएं आज भी प्रासंगिक है। स्वामी आत्मानंद महाराज ने जीवनपर्यंत शोषित एवं वंचित समाज के उत्थान की दिशा में कार्य किया। उन्होंने जात-पात के भेदभाव का हमेशा विरोध किया तथा उन्होंने आर्य समाज के साथ जुडकर समाज में फैली कुरीतियों को दूर करने में योगदान दिया। मुख्यमंत्री बुधवार को यहां स्वामी आत्मानंद हरियाणा अनुसूचित जाति शिक्षा समिति द्वारा आयोजित महान समाज सुधारक स्वामी आत्मानंद महाराज की 140वीं जयंती समारोह में बतौर मुख्यातिथि उपस्थितगण को संबोधित कर रहे थे। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने शिक्षा समिति को अपने स्वैच्छिक कोष से 51 लाख रुपए की राशि देने की घोषणा की। साथ ही, उन्होंने शिक्षा समिति द्वारा सौंपी गई सभी मांगों को पूरा करवाने का आश्वासन भी दिया।

छात्रवृत्ति योजनाएं चलाई: सीएम ने बताया कि सरकार द्वारा स्वामी आत्मानंद के आदर्शों व सिद्धांतों को मूर्त रूप देने के लिए अनुसूचित जाति वर्ग के बच्चों की पढ़ाई के लिए अनेक छात्रवृत्ति योजनाएं चलाई जा रही हैं। मुख्यमंत्री ने एक रुपया-एक ईंट अभियान की शुरुआत की। उन्होंने उपस्थितगण का आह्वान किया कि वे महापुरुषों द्वारा दिखाए गए रास्ते का अनुसरण करें तथा समाज में व्याप्त कुरीतियों को दूर करने में आगे आये। कार्यक्रम में सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी प्रदेश के सभी वर्गों के कल्याण के लिए निरंतर प्रयासरत है। उन्होंने स्वामी आत्मानंद अनुसूचित जाति शिक्षा समिति को स्वैच्छिक कोष से 21 लाख रुपए देने की घोषणा की। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा जीएसटी में किए गए सुधारों का हर वर्ग को लाभ मिल रहा है।

गांधी जी ने अहिंसा का पाठ पढ़ाया

मुख्यमंत्री ने कहा कि 2 अक्तूबर को देश की दो महान विभूतियों की जयंती है। जिनमें राष्ट्रपिता महात्मा गांधी और पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री शामिल हैं। महात्मा गांधी ने सत्य, अहिंसा एवं स्वच्छता का पाठ पढ़ाया, वहीं लाल बहादुर शास्त्री ने जय जवान-जय किसान का नारा दिया। उन्होंने स्वामी आत्मानंद जी महाराज के जीवन परिचय पर प्रकाश डालते हुए कहा कि उन्होंने गरीबों व वंचित समाज के कल्याण के लिए जीवनपर्यंत संघर्ष किया। उन्होंने 1928 में रोहतक में हरियाणा हरिजन आश्रम की स्थापना की तथा 1948 में स्वामी आत्मानंद हरिजन ट्रस्ट बनाया।

राज्यसभा सांसद देंगे 11 लाख

राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि स्वामी आत्मानंद महाराज ने जीवन भर वंचितों व गरीबों के कल्याण के लिए कार्य किया तथा समाज के बच्चों की शिक्षा के लिए लोगों को प्रोत्साहित किया। उन्होंने कहा कि शिक्षा समिति के लिए वे अपने स्वैच्छिक कोष से 11 लाख की धनराशि उपलब्ध करवाएंगे। उन्होंने कहा कि आर्य समाज के माध्यम से स्वामी आत्मानंद ने सामाजिक कुरीतियों को दूर किया और हरियाणा ने स्वामी दयानंद के सिद्धांतों को अपनाया। उन्होंने कहा कि डॉक्टर भीमराव अंबेडकर ने समाज का आह्वान किया था कि वे शिक्षित बनें, संगठित हो तथा अपने अधिकारों के लिए संघर्ष करें।

आत्मानंद महाराज सच्चे समाज सुधारक

सूचना आयुक्त अमरजीत सिंह ने मुख्यातिथि तथा अन्य अतिथिगण का स्वागत करते हुए कहा कि स्वामी आत्मानंद महाराज सच्चे समाज सुधारक थे। उन्होंने समाज के बच्चों की शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए आश्राम की शुरूआत की, जहां हजारों विद्यार्थियों ने शिक्षा ग्रहण की है। उन्होंने स्वामी आत्मानंद महाराज के जीवन परिचय की जानकारी भी दी। उन्होंने कहा कि वर्तमान स्थान पर संस्था की लगभग 6 एकड़ जमीन में शिक्षा संस्था संचालित की जा रही है। पूर्व मंत्री अनूप धानक ने कहा कि बीजेपी ने धानक समाज को हमेशा पूरा मान-सम्मान दिया है। कार्यक्रम के अध्यक्ष एवं सेवानिवृत मुख्य सचिव सतीश चौधरी ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी विनम्र स्वभाव के धनी हैं तथा वे हमेशा जनता से जुड़े रहते है।

ये रहे मौजूद

पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल, मुख्यमंत्री के ओएसडी विरेंद्र बड़खालसा, मेयर राम अवतार वाल्मीकि, प्रदेश कोषाध्यक्ष अजय बंसल, जिला अध्यक्ष रणबीर ढाका, पूर्व मीडिया कोर्डिनेटर राजकुमार कपूर, पूर्व मेयर मनमोहन गोयल, महंत सतीश दास, ट्रस्ट के प्रधान सतीश चौधरी, शिक्षा समिति के प्रधान रामधारी नागर, महासचिव देवेंद्र अटकाण, पार्षद सुरेश किराड़, एलपीएस बोसार्ड के एमडी राजेश जैन, पदम दुल, अजय खुंडिया, वाइस चेयरमैन अरविंद दिलावर सहित समिति के अन्य पदाधिकारी व गणमान्य व्यक्ति कार्यक्रम में मौजूद रहे।

नवनीत राठी की भाजपा में वापसी

स्वामी आत्मानंद महाराज की जयंती कार्यक्रम के दौरान महम ब्लॉक समिति के चेयरमैन नवनीत राठी ने भाजपा में वापसी कर ली। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने उन्हें पार्टी का पटका पहनाकर भाजपा में शामिल किया। यह वापसी राज्यसभा सदस्य रामचंद्र जांगड़ा के नेतृत्व में हुई। नवनीत राठी ने चुनाव के समय कांग्रेस पार्टी ज्वाइन की थी।

मुख्यमंत्री सैनी से मिला एमडीयू शोधार्थी प्रतिनिधिमंडल

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय प्रशासन की शिकायत को लेकर बुधवार को यूनिवर्सिटी शोधार्थियों का एक प्रतिनिधिमंडल मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मिला। ये प्रतिनिधिमंडल बीते मंगलवार को डीसी सचिन गुप्ता से मिला था। डेलीगेशन ने सीएम को बताया कि एमडीयू में गत 4 मई को नीट की परीक्षा आयोजित की गई थी। इस एग्जाम में शुचिता की पूरी तरह से अनदेखी की गई। विश्वविद्यालय ने यूनिवर्सिटी से बाहर के कर्मचारियों की ड्यूटी परीक्षा में लगा दी। इतना ही नहीं परीक्षा केंद्र में मोबाइल तक प्रयोग किया जा रहा था। शिकायती पत्र में प्रदीप देशवाल समेत अन्य छात्रों ने कहा कि एमडीयू में कई साल से वित्तीय धांधलियां की जा रही हैं। लगातार सरकार को इस बारे में अगवत करवाया जा रहा है। लेकिन आज तक जांच शुरू नहीं हुई। पिछले दिनों एक अधिकारी के आवास पर गमले बनाने की फैक्ट्री तक पकड़ी जा चुकी है।

महम। महात्मा गांधी की तस्वीर पर पुष्प अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित करते शिक्षाविद।

टैलेंट ट्री स्कूल में गांधी जयंती और दशहरा के उपलक्ष्य पर हुए कार्यक्रम

महम। टैलेंट ट्री स्कूल महम में गांधी जयंती और दशहरा के उपलक्ष्य पर विशेष कार्यक्रम आयोजित किए गए। सर्वप्रथम मां दुर्गा के समक्ष दीप प्रज्ज्वलन एवं माल्यार्पण कर कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। साथ ही राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी एवं लाल बहादुर शास्त्री जी को पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि दी। उसके बाद विद्यालय के प्रबंधन कमेटी एवं प्रधानाचार्य ने ध्वजारोहण किया। रावण के पुतले का दहन भी किया गया। इस दौरान सभी बच्चों में एक उत्साह देखने को मिला। बच्चों को बताया गया कि दशहरा का त्योहार बुराई के विरुद्ध अच्छाई की जीत का संदेश देता है।

शिक्षक रामबीर ककराना ने 35वीं बार रक्तदान किया

रोहतक। विश्व स्वेच्छिक रक्तदाता दिवस पीजीआई मैडिकल में विश्व स्वेच्छिक रक्तदाता दिवस मनाया गया। जिसमें अनेक स्वेच्छिक रक्तदाता ने रक्तदान किया। गांव ककराना निवासी रामबीर सरकारी स्कूल में हिंदी प्रवक्ता के पद पर कार्यरत हैं। शिक्षक ने इससे पहले 34वीं बार रक्तदान कर चुके हैं। आज 35 वीं बार रक्तदान किया है। पीजीआई मेडिकल की ब्लड विभाग की डाक्टर वैशाली ने शिक्षक का सम्मान किया।

एसजीएफआई खेलों में जीडी गोयंका स्कूल के सारांश का दोहरा स्वर्ण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

भिवानी में इन दिनों आयोजित हो रहे प्रतिष्ठित स्कूल गेम्स फेडरेशन ऑफ इंडिया (एसजीएफआई) खेलों में हरियाणा के युवा खिलाड़ियों ने जोरदार प्रदर्शन किया है। इसी कड़ी में जीडी गोयंका इंटरनेशनल स्कूल, रोहतक के कक्षा 12वीं के छात्र सारांश मलिक ने एथलेटिक्स में अपनी अद्वितीय प्रतिभा का परिचय देते हुए दोहरी उपलब्धि हासिल की। सारांश ने अंडर-19 श्रेणी में भाग लेते हुए 800 मीटर और 1500 मीटर दौड़ में स्वर्ण पदक जीतकर न केवल विद्यालय का नाम रोशन किया।

सारांश की इस असाधारण उपलब्धि पर विद्यालय प्रबंधन और शिक्षकों ने हर्ष व्यक्त किया। विद्यालय के डायरेक्टर विक्रांत मायना और सान्या मायना ने कहा कि सारांश की जीत उनकी असाधारण सहनशक्ति और गति का प्रतीक है, जो उन्हें भविष्य में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं के लिए तैयार करती है। प्रधानाचार्या सविता नेहरा ने कहा कि सारांश की उपलब्धि न केवल स्कूल बल्कि उनके परिवार और मित्रों के लिए भी गर्व का विषय है। सह निदेशक हिमांशु गुप्ता ने इस अवसर पर जानकारी देते हुए बताया कि एसजीएफआई एक प्रतिष्ठित खेल संगठन है, जो देशभर में स्कूली छात्रों के बीच खेल प्रतिभा को निखारने का काम करता है और ओलंपिक, एशियाई व राष्ट्रमंडल खेलों के लिए खिलाड़ियों को तैयार करने में अहम भूमिका निभाता है।

राजकीय महिला महाविद्यालय के कॉमर्स विभाग में डांडिया उत्सव का भव्य आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

राजकीय महिला महाविद्यालय में कॉमर्स विभाग के छात्रों ने डांडिया उत्सव का आयोजन किया, जिसमें छात्राओं ने पारंपरिक परिधानों में सज-धजकर गरबा और डांडिया रास में भाग लिया। कार्यक्रम में देवी के भजनों और गुजराती गीतों पर डांडिया और गरबा नृत्य प्रस्तुत किए गए, जिसने पूरे महाविद्यालय परिसर को उत्सवमय बना दिया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. शमशेर सिंह ने छात्राओं को नवरात्रि की शुभकामनाएं दीं और कहा कि इस प्रकार के आयोजन न केवल हमारी सांस्कृतिक विरासत को बढ़ावा देते हैं, बल्कि डांडिया और गरबा के माध्यम से शारीरिक व्यायाम का भी अवसर मिलता है। इस अवसर पर डॉ. मीनू नैन, डॉ. प्रवीण खत्री, डॉ. ज्योति, डॉ. नीलम मंगला, डॉ. अंजू बाला सहित कॉमर्स विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. सुशीला और अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

गांधी जयंती एवं विश्व अहिंसा दिवस की पूर्व संध्या पर शांति मार्च निकाला गया

रोहतक। गांधी जयंती एवं विश्व अहिंसा दिवस की पूर्व संध्या पर सुनारिया स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में शांति मार्च का आयोजन किया गया। शांति मार्च को प्राधिकरण की सचिव एवं सीजेएम डॉ. तरन्नुम खान ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा आयोजित किए गए शांति मार्च में विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। बच्चों ने गांधी के आदर्शों को जीवंत करते हुए सत्य और अहिंसा का मार्ग अपनाने का संकल्प लिया और प्रेरणादायी नारे लगाए। यह मार्च विद्यालय परिसर से प्रारंभ होकर आसपास के मार्गों से होता हुआ पुनः विद्यालय परिसर में संपन्न हुआ। सीजेएम एवं प्राधिकरण की सचिव डॉ. तरन्नुम खान ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि महात्मा गांधी का जीवन सत्य, अहिंसा और नैतिक मूल्यों का प्रतीक है। आज की पीढ़ी के लिए आवश्यक है कि वे उनके विचारों को जीवन में आत्मसात करें और समाज में शांति एवं सद्भाव की स्थापना करें। उन्होंने यह भी रेखांकित किया कि गांधी का दर्शन केवल भारत ही नहीं बल्कि संपूर्ण मानवता के लिए प्रकाश पुंज है। उन्होंने स्थानीय पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय परिसर में स्थित नशा मुक्ति केंद्र का भी दौरा किया। इस अवसर पर राजबीर कश्यप डिप्टी चीफ, एलऐडीसी अरविंद बत्रा, एडवोकेट साहिल, विद्यालय की प्रिंसीपल रीना हरजाई व विद्यार्थी उपस्थित रहे।

स्केटिंग, बेसबॉल और हॉकी राज्य स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं का भव्य समापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जिले में 29 से 1 अक्टूबर को 58वीं हरियाणा राज्य स्तरीय स्केटिंग, बेसबॉल और हॉकी प्रतियोगिता राज्य स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिसमें विभिन्न जिलों के खिलाड़ियों ने अपनी खेल प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया, प्रतियोगिताओं का आयोजन अलग-अलग खेल मैदानों में किया गया, जिससे प्रत्येक खेल को उचित मंच और सुविधाएं उपलब्ध कराई जा सकीं। मीडिया संयोजक डॉक्टर जनक राज ने बताया कि जाट स्कूल के बेसबॉल ग्राउंड में आयोजित बेसबॉल प्रतियोगिता में आयु वर्ग अंडर-14 आयु वर्ग में लड़कों प्रथम-पानीपत, द्वितीय-पंचकूला, तृतीय-झज्जर, चतुर्थ-कैथल रहे। मीडिया संयोजक डॉक्टर जनक राज ने बताया कि राजीव गांधी खेल परिसर, हॉकी स्टेडियम आयोजित प्रतियोगिता के सभी सेमीफाइनल और फाइनल मुकाबलों में खिलाड़ियों ने आयु वर्ग अंडर-14, 17 और 19 आयु वर्ग की विभिन्न टीमें विजयी रहीं, जिसमें सोनीपत, पानीपत, हिसार, कैथल, रोहतक और गुरुग्राम ने शीर्ष स्थान हासिल किए, उन्होंने बताया कि प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले प्रत्येक खिलाड़ी को 1,000 नकद पुरस्कार दिया गया, द्वितीय स्थान प्राप्त खिलाड़ियों को 750 नकद पुरस्कार प्रदान किया गया, तृतीय स्थान प्राप्त खिलाड़ियों को 500 नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया।

अधिकारियों का योगदान

हॉकी प्रतियोगिता के सफल आयोजन में मुख्य रूप से अधिकारियों का विशेष योगदान रहा, मुख्य ऑफिसियल: राजबीर नांदल, राजेंद्र जिंदू, रणदेव सिंह, संदीप दांगी, सुखदेव सिंह, धर्मेंद्र, जितेंद्र, सतेंद्र, रविंद्र पाल, राजेंद्र सैनी और नवीन दांगी और इन अधिकारियों ने अपने दायित्वों का निर्वहन करते हुए सभी मैचों का संचालन सुचारू और निष्पक्ष भाव से किया।

पुरस्कार वितरण और सम्मान समारोह

प्रतियोगिताओं के सफल आयोजन और खिलाड़ियों के उत्कृष्ट प्रदर्शन को देखते हुए जिला शिक्षा अधिकारी मनजीत मलिक, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी दिलजीत सिंह, प्रतियोगिता के नोडल अधिकारी विजेंद्र हुड्डा और जिला सहायक शिक्षा अधिकारी (खेल) संजय मलिक, एईईओ राकेश सिवाच ने विजेताओं का सम्मान किया।

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 X 8 सें.मी 10X 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

बेटियां स्वस्थ होंगी तो प्रदेश स्वस्थ होगा: कुलपति डॉ. एचके अग्रवाल

400 बेटियों की एनीमिया की जांच की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

बेटियां हमारे घर की शान होती हैं और आज हर क्षेत्र में बेटियां अग्रणीय भूमिका में नजर आती हैं तो ऐसे में उन्हें अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करना हमारी जिम्मेदारी है। बेटियां स्वस्थ होंगी तो वें देश और परिवार की उन्नति के लिए कार्य करेंगी और हमारा प्रदेश तभी स्वस्थ होगा। यह कहना है पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के कुलगुरू डॉ. एचके अग्रवाल का। वें बुधवार को पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टिट्यूट ऑफ डेंटल साइंसेज (पीजीआईडीएस), रोहतक में एनीमिया स्क्रीनिंग कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर उपस्थित हुए थे। इस अवसर पर उपस्थित बेटियों को संबोधित करते हुए कुलगुरू डॉ. एचके अग्रवाल ने कहा कि हमारे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिवस से स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अभियान के तहत चलाए जा रहे स्वच्छता पखवाड़े में महिलाओं के स्वास्थ्य जागरूकता पर अधिक ध्यान दिया गया है। निदेशक डॉ. एसके सिंघल ने बताया कि इस सेवा पखवाड़े के दौरान महिलाओं के स्वाथ्य जागरूकता पर काफी काम किया जा रहा है।

60-70 प्रतिशत महिलाएं एनीमिया से ग्रस्त

डीन स्टूडेंट वेलफेयर डॉ सविता सिंघल ने कहा कि पिछले 40 वर्षों के आंकड़े बताते हैं कि 60-70 प्रतिशत महिलाएं एनीमिया से ग्रस्त पाए जाती हैं। डॉ सविता सिंघल ने गर्भावस्था में एनीमिया के गंभीर प्रभावों पर जोर दिया। उन्होंने बताया कि प्रसव के बाद भी एनीमिया महत्वपूर्ण है क्योंकि एनीमिक माताओं के बच्चों में भी एनीमिया होने की संभावना बढ़ जाती है।

400 बेटियों की एनीमिया जांच की

प्राचार्य डॉ. संजय तिवारी ने बताया कि कल उन्हें जैसे ही पता चला कि अष्टमी पर कन्या का पूजन होता है तो उन्होंने तुरंत संस्थान की कन्याओं के लिए यह कैंप आयोजित करवाया ताकि बेटियों के स्वास्थ्य की जांच हो सके और कमी पाई जाने पर समय रहते सचेत हो सकें। डॉ. तिवारी ने बताया कि आज करीब 400 बेटियों की एनीमिया की जांच की गई। अपने व्याख्यान में मेडिसिन विभागाध्यक्ष डॉ. सुधीर अत्री ने बताया कि एनीमिया और पोषण एनीमिया मुख्य रूप से आयरन की कमी के कारण होता है। इस अवसर पर डॉ सुभाष आहूजा व उनकी धर्मपत्नी, डॉ. अंजलि, डॉ. मंजूनाथ, डॉ. आदर्श, डॉ. हरनीत सिंह सहित सैकड़ों चिकित्सक व छात्राएं उपस्थित रहीं।

सीआर पोलिटेकनिक में नुक्कड़ नाटक का आयोजन

रोहतक। सरकार द्वारा शुरू किए गए सेवा पखवाड़ा मुहिम के तहत छोटूराम बहुतकनीकी में एंटी ड्रग आधारित थीम नुक्कड़ नाटक का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यार्थियों पार्षव नांदल, वैभव, मोनू, हर्ष, मिलन, यश, अनुष्का, तनिष, कंचन, निशा, हिमांशु ने भाग लिया। नशे के दुष्प्रभाव और उसके युवा पीढ़ी के भविष्य पर पड़ने वाले प्रभाव को दर्शाते हुए कालेज के छात्र-छात्राओं, कर्मचारियों, प्राध्यापकों के समक्ष नुक्कड़ नाटक का मंचन किया गया। जाट एजुकेशन सोसाइटी के प्रधान गुलाब सिंह दिमाना ने छात्रों के इस प्रयास की सराहना की। विधार्थियों की इस उत्कृष्ट प्रस्तुति के लिए धर्मराज, वाइस प्रेसिडेंट एवं सुखबीर हुड्डा द्वारा स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।