तापमान
अधिकतम 31.0 डिग्री
न्यूनतम 15 .5 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 30 अक्टूबर 2025

11 एमडीयू में एनवायरमेंट पर आयोजित अंतरराष्ट्रीय ..

12 यातायात में बाधा बनने वाले 25 दुकानदारों ...

खबर संक्षेप

परीक्षाओं की तैयारी कैसे करें विषय पर व्याख्यान

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के लोक प्रशासन विभाग द्वारा आज प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कैसे करें विषय पर एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता के रूप में राजेश सांगवान, डिवीजनल एम्प्लॉयमेंट ऑफिसर, हरियाणा सरकार ने विद्यार्थियों को शिक्षा के वास्तविक उद्देश्य से परिचित कराया और सिविल सेवा परीक्षा, एचपीएससी, एसएससी, सीजीएल जैसी प्रतियोगी परीक्षाओं में सफलता के लिए प्रभावी तैयारी के उपाय साझा किए।

लाडो लक्ष्मी योजना की जटिल प्रक्रिया पर सवाल

रोहतक। अखिल भारतीय जनवादी महिला समिति ने राज्य सरकार से लाडो लक्ष्मी योजना की आवेदन प्रक्रिया को सरल बनाने और दर्जनों दस्तावेजों की अनिवार्यता खत्म करने की मांग की है। समिति की राज्य अध्यक्ष सविता, महासचिव उषा सरोहा और कोषाध्यक्ष अमिता मलिक ने कहा कि भाजपा ने चुनावी घोषणा पत्र में सभी महिलाओं को 2100 रुपये देने का वादा किया था, लेकिन योजना को लागू करते समय इतनी जटिल शर्तें जोड़ दी गईं कि अधिकांश महिलाएं आवेदन ही नहीं कर पा रहीं।

मधुमक्खी पालन पर है 85% तक अनुदान

रोहतक। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने बागवानी किसानों का आह्वान किया है कि वे सरकार द्वारा मधुमक्खी पालन की सभी श्रेणी के आवेदकों को मधुमक्खी बॉक्स (बी बॉक्सिज) एवं मधुमक्खी कॉलोनिज (बी कॉलोनिज) पर दिए जा रहे 85 प्रतिशत अनुदान का लाभ उठाये। सरकार द्वारा मधुमक्खी पालन में जोखिम को खत्म करने के लिए शहद को भावांतर भरपाई योजना में शामिल किया गया है।

लाइब्रेरी का संचालन करेगा बलूमीनगडेल

रोहतक। डबल पार्क माडल टाउन स्थित लाइब्रेरी का संचालन इधर व्हील क्लब बलूमीनगडेल द्वारा किया जाएगा। निगम पार्षद कंचन खुराना के प्रतिनिधि अशोक खुराना व इनर व्हील क्लब के सदस्यों ने डॉ. मंगल सैन डबल पार्क स्थित लाइब्रेरी का निरीक्षण किया। लाइब्रेरी कोरोना काल से ही बंद पड़ी है। अब इनर व्हील क्लब बलूमीनगडेल के सदस्यों ने लाइब्रेरी को सुचारू रूप से संचालित करने का निर्णय लिया है।

मॉडल स्कूल महम के बच्चों ने दिया स्वच्छता का संदेश

महम। मॉडल स्कूल महम में स्वच्छता जागरूकता अभियान चलाया। इस अभियान के तहत कक्षा 7, 8 और 9 के विद्यार्थियों ने स्वच्छता पर एक नाटक प्रस्तुत किया। बच्चों ने अपने अभिनय से स्वच्छ भारत मिशन का संदेश दिया और सभी को साफ-सफाई रखने के लिए प्रेरित किया।

फर्स्ट हरियाणा एनसीसी बटालियन ने लगाया शिविर

रोहतक। फर्स्ट हरियाणा एनसीसी बटालियन द्वारा दस दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का आयोजन एचडी स्कूल बालंद परिसर में कमान अधिकारी कर्नल सुखबिंदर सिंह व प्रशासनिक अधिकारी कर्नल अमन चौधरी के नेतृत्व में शुरू हुआ। दस दिवसीय एटीसी 151 कैंप के दौरान फर्स्ट हरियाणा एनसीसी बटालियन के अंतर्गत आने वाले विभिन्न स्कूलों व कॉलेज के कैडेट्स ने भाग लिया।

---

18 संपत्ति मालिकों ने बकाया संपत्ति कर जमा करा दिया

नगर निगम ने संपत्ति कर बकायेदारों पर कसी लगाम
38 संपत्तियां सील, अब नीलामी की प्रक्रिया होगी शुरू

जल्द ही नियमानुसार नीलामी की कार्रवाई अमल में लाई जाएगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

नगर निगम ने शहर में संपत्तिकर का भुगतान न करने वाले बकायादारों के खिलाफ सख्त रुख अपनाया है। निगम द्वारा बकाया वसूली सुनिश्चित करने के लिए निरंतर कार्रवाई की जा रही है। इसी क्रम में अब तक लगभग 38 संपत्तियों को सील किया गया है। इनमें से 18 संपत्ति मालिकों ने अपना बकाया संपत्ति कर जमा करा दिया है, जबकि 20 संपत्तियों पर अभी भी कर बकाया है। नगर निगम अब उन संपत्तियों की नीलामी की प्रक्रिया शुरू करने जा रहा है, जिन्हें कर न भरने के कारण सील किया गया था। संपत्ति कर शाखा के अधिकारियों को इस संबंध में निर्देश जारी किए जा चुके हैं। जल्द ही नियमानुसार नीलामी की कार्रवाई अमल में लाई जाएगी, ताकि निगम की बकाया राशि की वसूली की जा सके और राजस्व में वृद्धि हो।

सीलिंग अभियान रहेगा जारी: आयुक्त

आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने स्पष्ट किया कि निगम का सीलिंग अभियान निरंतर जारी रहेगा। जिन संपत्ति धारकों ने अब तक अपना बकाया संपत्ति कर नहीं भरा है, उन्हें चेतावनी दी जाती है कि वे तुरंत कर जमा करें। अन्यथा उनकी संपत्तियों पर सीलिंग और कानूनी कार्रवाई की जाएगी। निगम का उद्देश्य नागरिकों को परेशान करना नहीं है, बल्कि उन्हें कर भुगतान के प्रति जिम्मेदार बनाना है।

कर भुगतान से बनेगा स्वच्छ और विकसित शहर

नगर निगम आयुक्त ने सभी नागरिकों से अपील की है कि वे समय पर अपना संपत्ति कर जमा करें। उन्होंने कहा कि निगम की कार्रवाई से बचने और शहर के विकास में सहयोग देने का सबसे अच्छा तरीका यही है कि सभी समय पर कर अदा करें। इससे शहर की वित्तीय स्थिति मजबूत होगी और नागरिक सुविधाओं के विकास के लिए अधिक कार्य किए जा सकेंगे। उन्होंने कहा कि कर से प्राप्त धनराशि का उपयोग सड़कों, सफाई व्यवस्था, जल निकासी और अन्य जनहित के कार्यों में किया जाता है।

लक्ष्य जनसहयोग से विकास को गति देना

निगम का लक्ष्य जनसहयोग से विकास को गति देना डॉ. शर्मा ने कहा कि नगर निगम का लक्ष्य दंड देना नहीं, बल्कि नागरिकों में कर भुगतान की जागरूकता बढ़ाना है। सभी नागरिक यदि अपनी जिम्मेदारी समझें और सहयोग करें, तो रोहतक को स्वच्छ, सुव्यवस्थित और विकसित शहर बनाया जा सकता है।

चेतावनी : डीजीपी ओपी सिंह की अपराधियों को खुली चुनौती

मां का दूध पीया है तो सामने आओ गीदड़ की तरह भागते क्यों हो

बच्चों को समझाएं ड्रग्स जीवन को बर्बाद कर देता है, नशे से दूर रखने की आदत डालें

अपराधी विदेश में बैठकर क्राइम इसलिए करते हैं क्योंकि यहां सामने आने की हिम्मत नहीं है। सामने आएंगे तो कुत्ते की मौत मारे जाएंगे। पुलिस की कोई जाति या धर्म नहीं होता, पुलिस की एक ही जाति है खाकी।

हरियाणा पुलिस का उद्देश्य जनता की सेवा करना और समाज में शांति, सुरक्षा और न्याय कायम रखना

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

हरियाणा पुलिस महानिदेशक ओपी सिंह हरियाणा में बदमाशी करने वालों को खुला चैलेंज दिया है। उन्होंने कहा मां का दूध पीया है तो आओ सामने, गीदड़ की तरह भागते रहते हैं, कुत्ते की मौत मारे जाते हैं, इनकी कोई औकात नहीं है। विदेश में बैठकर इसलिए करते हैं क्योंकि यहां सामने आने की हिम्मत नहीं है। उन्होंने कहा कि पुलिस की कोई जाति या धर्म नहीं होता, पुलिस की एक ही जाति है खाकी। डीजीपी बुधवार को औचक निरीक्षण करने रोहतक एसपी कार्यालय पहुंचे थे। जहां पत्रकारों से बातचीत के दौरान उन्होंने विस्तार से बातचीत की। इससे पूर्व एसपी रोहतक सुरेन्द्र सिंह भौरिया ने उनका स्वागत किया। उनके साथ अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार, एएसपी वाईवीआर शशि शेखर, एएसपी प्रतीक अग्रवाल सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

रोहतक। डीजीपी का स्वागत करते पुलिस के आलाधिकारी। फोटो: हरिभूमि

कानून एवं व्यवस्था और खुफिया तंत्र की समीक्षा की

डीजीपी ने कहा कि हरियाणा में गैंगस्टर या अपराधियों से डरने की जरूरत नहीं है। पुलिस हर अपराधी के खिलाफ सख्त रुख अपनाए हुए है। उन्होंने बताया कि सोशल मीडिया पर भड़काऊ या अभद्र भाषा का प्रयोग करने वालों को भी बख्शा नहीं जाएगा, ऐसे लोगों पर कड़ी कानूनी कार्रवाई की जा रही है। बैठक में डीजीपी ने अपराध, कानून एवं व्यवस्था और खुफिया तंत्र की समीक्षा की। उन्होंने अधिकारियों को जनता को बेहतर सुविधा देने, एनडीपीएस और आर्म्स एक्ट के मामलों की गहराई से जांच करने तथा अपराध के नेटवर्क को तोड़ने के निर्देश दिए।

माता पिता अपने बच्चों को नशे से दूर रखने की आदत डालवाएं

डीजीपी ओपी सिंह ने माता-पिताओं से अपील है कि वे अपने बच्चों को बार-बार समझाएं कि ड्रग्स जीवन को बर्बाद कर देता है। जैसे शाकाहारी परिवार अपने बच्चों को मांसाहार से दूर रखते हैं, वैसे ही बच्चों को नशे से दूर रखने की आदत डालें। उन्होंने स्पष्ट किया कि हरियाणा पुलिस का उद्देश्य जनता की सेवा करना और समाज में शांति, सुरक्षा और न्याय कायम रखना है। डीजीपी ओपी सिंह ने कहा कि पुलिस को निष्पक्ष, संवेदनशील और संयमित रहकर काम करना चाहिए। शिकायतकर्ता और पुलिस, दोनों को कानून की मर्यादा में रहकर कार्य करना जरूरी है। उन्होंने चेतावनी दी कि झूठी शिकायत करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि जब तक कोई अपराधी पुलिस पर बल प्रयोग नहीं करता, पुलिस को संयम रखना चाहिए, लेकिन यदि अपराधी हमला करता है, तो पुलिस को अपनी सुरक्षा के लिए पूरी छूट दी गई है।

हथियार रखने वाले अपराधियों को ढूंढ-ढूंढकर जेल भेजा

डीजीपी ने कहा कि अवैध हथियार रखने वालों और संगठित अपराधियों को ढूंढ-ढूंढकर जेल भेजा जाए। रंजिश के कारण होने वाले अपराधों को खत्म करने के लिए पुलिस को योजनाबद्ध तरीके से कार्य करना चाहिए। जो लोग भड़काऊ भाषण देकर माहौल बिगाड़ते हैं, उनके खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाए। डीजीपी ने कहा कि सोशल मीडिया के जरिए अफवाहें फैलाने या लोगों को ब्लैकमेल करने वालों को हर हाल में पकड़कर जेल भेजा जाए। उन्होंने कहा कि ऐसे मानसिक विक्षिप्त माहौल बिगाड़ने वालों को उनके किए की सजा मिलनी ही चाहिए। उन्होंने नशे के खिलाफ पुलिस की कार्रवाई का उल्लेख करते हुए बताया कि अब तक हजारों लोग जेल भेजे जा चुके हैं।

महम। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली, भाजपा संगठन मंत्री फणींद्रनाथ और कबड्डी टीम के कोच अर्जुन अवार्डी दीपक हुड्डा स्वर्ण पदक विजेता खिलाड़ी अखिल नरवाल को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली ने कहा

यूथ एशियन गेम्स में स्वर्ण जीतने वाले खिलाड़ियों को सीएम करेंगे सम्मानित

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष ने कहा कि सरकार द्वारा बनाई गई खेल नीति के तहत सभी विजेता खिलाड़ियों को जल्द दी जाएंगी सरकारी सुविधाएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महम

बहरीन में आयोजित किए गए यूथ एशियन गेम्स में देश को कबड्डी खेल में स्वर्ण पदक दिलाने वाले खिलाड़ियों के सम्मान में उनके पैतृक गांवों में सम्मान समारोह आयोजित किए गए। विजेताओं को सम्मानित करने के लिए भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली गांवों में पहुंचे। मोहन लाल बड़ौली ने बुधवार को लाखन माजरा में स्वर्ण पदक विजेता खिलाड़ी ईशांत राठी और दीक्षा राठी को सम्मानित किया। बड़ौली ने रिंढाणा गांव में पहुंचकर विजेता खिलाड़ी अखिल नरवाल को बधाई दी। सांघी गांव में उन्होंने आदित्य हुड्डा का हौसला अफजाई की। गोल्ड मेडल जीतकर लौटे खिलाड़ियों को बधाई देने के लिए संगठन मंत्री फणींद्रनाथ और रोहतक के भाजपा जिला अध्यक्ष रणबीर ढाका भी पहुंचे। रिंढाणा सम्मान समारोह की आयोजन समिति के सदस्य पूर्व जिला शिक्षा अधिकारी बलवंत नरवाल ने सभी अतिथियों का आभार जताया। विजेता खिलाड़ियों के गांवों में आयोजित सम्मान समारोहों को संबोधित करते हुए भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली ने कहा कि इन खिलाड़ियों ने दुनिया भर में देश का नाम रोशन किया है। इन खिलाड़ियों को जल्द ही मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी सम्मानित करेंगे। जल्द ही इन खिलाड़ियों को सरकार द्वारा बनाई गई खेल नीति के तहत सरकारी सुविधाएं मुहैया करवा दी जाएंगी।

यूआईईटी में एंटरप्रेन्योरशिप एंड स्किल डेवलपमेंट ऑन पाइथन प्रोग्रामिंग कार्यक्रम शुरू

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के पं दीन दयाल उपाध्याय कौशल एवं व्यावसायिक शिक्षा केंद्र के सहयोग से एमएसएमई टेक्नोलॉजी सेंटर, रोहतक द्वारा छह सप्ताह का एंटरप्रेन्योरशिप एंड स्किल डेवलपमेंट प्रोग्राम ऑन पाइथन प्रोग्रामिंग आरंभ किया गया। यह कार्यक्रम विश्वविद्यालय के यूआईईटी के सीएसई ब्लॉक में आयोजित किया जा रहा है। कार्यक्रम की अध्यक्षता पं दीन दयाल उपाध्याय कौशल एवं व्यावसायिक शिक्षा केंद्र के निदेशक प्रो. युद्धवीर सिंह ने की। उद्घाटन सत्र में प्रो. प्रभाकर कौशिक, प्रो. विनीत सिंगला, डॉ. धीरज खुराना, डॉ. हरकेश, डॉ. विपिन, डॉ. तरुण दलाल, डॉ. कीर्ति और डॉ. अनु सहित विश्वविद्यालय के अनेक शिक्षाविद एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे। अपने उद्घाटन संबोधन में प्रो. युद्धवीर सिंह ने कहा कि आज के युग में तकनीकी दक्षता और उद्यमशीलता कौशल किसी भी छात्र की सफलता की कुंजी हैं। इस प्रशिक्षण के अवसर का पूर्ण उपयोग करने का आह्वान किया। आरके सिंह ने कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत करते हुए बताया कि यह छह सप्ताह का प्रशिक्षण विद्यार्थियों को उद्योग, शैक्षणिक संस्थान, बैंकिंग सेक्टर, एनएसआईसी तथा एमएसएमई-डीएफओ जैसे प्रमुख क्षेत्रों के विशेषज्ञों से जोड़ने का सुनहरा अवसर प्रदान करेगा।

तकनीकी दक्षता और उद्यमशीलता कौशल किसी भी छात्र की सफलता की कुंजी

व्हाट्सएप हैक कर 4.28 लाख की ठगी के चार सदस्य पकड़े

रोहतक। पुलिस की साइबर थाना टीम ने क्रेडिट कार्ड के नाम पर व्हाट्सऐप हैक कर की गई 4 लाख 28 हजार रुपये की ठगी का पर्दाफाश करते हुए गिरोह के चार सदस्यों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से 15 सिम कार्ड, 13 मोबाइल फोन, दो लैपटॉप, एक डोंगल और 5 लाख नकद बरामद किए हैं। साइबर थाना प्रभारी निरीक्षक कुलदीप सिंह ने प्रेसवार्ता में बताया कि मानसरोवर कॉलोनी निवासी बालकिशन ने शिकायत दी थी कि उसके पास एक्सिस बैंक का क्रेडिट कार्ड है। 22 अगस्त को उसे एक महिला कशिश का फोन आया, जिसने खुद को एक्सिस बैंक की अधिकारी बताकर ठगी कर लिए थे।

होगी सुविधा उत्तर रेलवे ने बढ़ते यात्री दबाव को देखते हुए शुरू की अतिरिक्त सेवाएं

देव उठनी एकादशी पर रेल यात्रियों को तोहफा खाटू श्याम भक्तों के लिए चलेंगी विशेष ट्रेनें

- 1 नवंबर को देवउठनी एकादशी मनाई जाएगी
- ट्रेन में कुल 18 कोच होंगे सामान्य श्रेणी के 16 डिब्बे और दो लगेज-ब्रेक वैन शामिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

देव उठनी एकादशी के अवसर पर खाटू श्याम धाम जाने वाले श्रद्धालुओं के लिए रेलवे ने बड़ा फैसला लिया है। उत्तर रेलवे ने घोषणा की है कि इस बार मेले के दौरान यात्रियों की भारी भीड़ को संभालने के लिए विशेष अनारक्षित टोड ट्रेनें चलाई जाएंगी। यह ट्रेन रोहतक स्टेशन से होकर निकलेगी और यहां पर दो मिनट का ठहराव भी होगा और रेलवे प्रशासन का कहना है कि इन ट्रेनों से हजारों श्रद्धालुओं को सुविधा मिलेगी और नियमित रेल सेवाओं पर अतिरिक्त दबाव भी नहीं पड़ेगा। रेलवे के आदेश के अनुसार ट्रेन संख्या 09711/09712 कैथल फुलेरा कैथल टोड स्पेशल 30 अक्टूबर से 3 नवंबर तक चलेगी। यह ट्रेन कैथल, जींद, रोहतक, झज्जर, रेवाड़ी, नारनौल, रिंगस और फुलेरा जैसे प्रमुख स्टेशनों से होकर गुजरेगी। श्रद्धालु बिना आरक्षण के इन ट्रेनों में यात्रा कर सकेंगे। ट्रेन में कुल 18 कोच होंगे, जिनमें सामान्य श्रेणी के 16 डिब्बे और दो लगेज-ब्रेक वैन शामिल हैं। इसके अलावा, खाटू श्याम दर्शन के लिए दिल्ली से यात्रा करने वालों की सुविधा के लिए एक और विशेष ट्रेन चलाई जाएगी। ट्रेन संख्या 09713/09714 फुलेरा-दिल्ली सराय रोहिल्ला-फुलेरा स्पेशल भी 30 अक्टूबर से 2 नवंबर तक प्रतिदिन चलेगी। इस ट्रेन में 14 कोच होंगे और यह रेवाड़ी, गुड़गांव, दिल्ली कैंट और सराय रोहिल्ला जैसे स्टेशनों पर ठहरेगी।

सुरक्षा और सुविधा दोनों पर ध्यान

रेलवे ने त्योहार अवधि के दौरान यात्रियों की सुरक्षा और सुविधा के लिए अतिरिक्त स्टाफ की तैनाती करने का निर्णय लिया है। सफाई, पेयजल और स्टेशन पर गाइडेंस सिस्टम को भी मजबूत किया जाएगा। अधिकारियों ने कहा कि खाटू श्याम दर्शन के लिए हर साल लाखों श्रद्धालु पहुंचते हैं, ऐसे में इन अतिरिक्त ट्रेनों से यात्रा व्यवस्था सुचारू और सुरक्षित बनी रहेगी।

रेलवे ने की व्यापक प्रचार की व्यवस्था

उत्तर रेलवे ने सभी मंडलों को निर्देश जारी किए हैं कि यात्रियों को इन विशेष ट्रेनों की जानकारी समय से दी जाए। इसके लिए स्टेशन नोटिस बोर्ड, सार्वजनिक उद्घोषणाएं के माध्यम से सूचना देने के आदेश दिए गए हैं। रेलवे अधिकारियों के अनुसार, यह व्यवस्था इसलिए की गई है ताकि किसी यात्री को टिकट या ट्रेन की जानकारी को लेकर परेशानी न हो।

साउंड हीलिंग थेरेपी ध्वनि से संभव तन-मन का उपचार

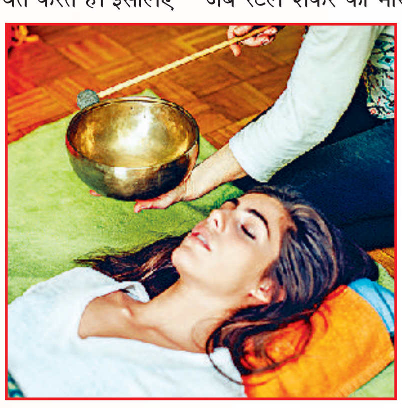
बदलती जीवनशैली की वजह से आज के दौर में अधिकतर लोग मानसिक रूप से परेशान नजर आते हैं। इसका असर शारीरिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। इससे राहत के लिए साउंड हीलिंग थेरेपी बहुत कारगर हो सकती है।

नेचुरोपैथी

बुशरा फातमा

बीते एक दशक में जितनी तेजी से हमारी लाइफस्टाइल में बदलाव आया है, उसने पूरी तरह हमारे मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को बदल दिया है। छोटी-छोटी बातों पर तनावग्रस्त हो जाना या डिप्रेशन में चले जाना, आम समस्या बनती जा रही है। भारत उन देशों की कतार में भी आगे होता जा रहा है, जहां डिप्रेशन के मरीजों की संख्या अधिक है। बढ़ता तनाव और उससे जुड़ी शारीरिक समस्याएं, लोगों को फिर से उन प्राचीन यौगिक क्रियाओं और प्राकृतिक चिकित्सा की तरफ मोड़ रहा है, जो एक समय में हमारे देश में बहुत प्रचलित हुआ करती थीं। साउंड हीलिंग थेरेपी एक ऐसी ही थेरेपी है, जिसे लेकर लोगों में में रुझान बढ़ रहा है, जो तनाव कम करने में कारगर साबित हो रहा है।

कैसे काम करती है थेरेपी: साउंड हीलिंग एक ऐसी थेरेपी है, जिसमें ध्वनि तरंगों का इस्तेमाल किया जाता है, जो हमारे शरीर के सातों चक्रों पर काम करते हैं। इन सात चक्रों से संबंधित सात अलग-अलग बाउल का यूज किया जाता है, जिनके अलग नोट्स होते हैं और वो शरीर पर उसी नोट्स के हिसाब से काम करते हैं। ये बाउल मुख्यतः हाथों से बने होते हैं, जिनमें सात धातुओं का मिश्रण होता है, जिन्हें पूर्णिमा की रात में बनाया जाता है। इन बाउल में इतने वाइब्रेशन मौजूद होते हैं कि ये हमारे शरीर के चक्रों को सीधे प्रभावित करते हैं। इसलिए जब अलग-अलग चक्र के बाउल्स हमारे आस-पास बजाए जाते हैं, तब उनसे जो वाइब्रेशंस निकलती हैं, वो हमारे चक्रों के ब्लॉक को तोड़ देती हैं। चूंकि शरीर में मौजूद चक्रों के असंतुलन से ही मानसिक और शारीरिक समस्याएं उत्पन्न होती हैं। ऐसे में साउंड हीलिंग थेरेपी हमारे चक्रों को बैलेंस करने का काम करता है।



साउंड हीलिंग उन लोगों के लिए बहुत लाभदायक है, जो किसी मानसिक समस्या से गुजर रहे हैं और अपने दैनिक जीवन में तनाव को आसानी से हैंडल नहीं कर पाते हैं। चूंकि मन का स्वास्थ्य, तन के स्वास्थ्य से जुड़ा होता है, इसलिए कई ऐसे लोग जो किसी गंभीर बीमारी से भी गुजर रहे हों तो साउंड हीलिंग उनके लिए लाभदायक सिद्ध हो सकता है।

तनाव-चिंता से दिलाए राहत: साउंड हीलिंग थेरेपी में अलग-अलग ध्वनि के वाइब्रेशन शरीर को अलग-अलग तरीके से ही प्रभावित करते हैं, जो हमारी चिंता और तनाव को काफी हद तक कम करने में मदद करते हैं। ये वाइब्रेशन, कोशिकाओं को शांत करती है, जिससे तनाव कम महसूस होने लगता है। कई बार जब आप ये थेरेपी लेंगे तो सर भारी महसूस होगा लेकिन कुछ सेशन लेने के बाद आप अपने तनाव को कम होता महसूस करेंगे।

अच्छी नींद में मददगार: जिन लोगों को कम नींद या नींद न आने की समस्या हो उनके लिए ये थेरेपी रामबाण की तरह काम करती है। शरीर में मौजूद चक्र जब धीरे-धीरे संतुलन में आने लगते हैं तो दिमाग शांत होने लगता है और उससे अच्छी नींद आती है।

एकाग्रता बढ़ाने में सहायक: बढ़ते काम का बोझ हो या स्टूडेंट्स की पढ़ाई का बढ़ता स्ट्रेस दिमाग को अशांत तो बनाता ही है। साथ ही ये एकाग्रता को भी कम करता है। साउंड हीलिंग थेरेपी एकाग्रता को बढ़ाने में मदद करती है और फोकस में वृद्धि करती है। रैटल शेकर इस थेरेपी में इस्तेमाल किया जाने वाला एक ऐसा अद्भुत यंत्र है, जिसे ऋषिकेश के जंगलों में पाए जाने वाले एक पेड़ के बीज से बनाया जाता है। हमारा दिमाग चार अलग-अलग वेव्स पर काम करता है अल्फा, बीटा, डेल्टा और गामा और जब हम किसी बात को लेकर ओवर थिंकिंग करते हैं तो वो दिमाग अल्फा, बीटा के स्टेट में चला जाता है। जब रैटल शेकर को मस्तिष्क पर रखा जाता है तो उससे निकलने वाली आवाज से शरीर प्रतिक्रियाएं देता है और दिमाग शांत होता चला जाता है।

कोर्टिसोल हॉर्मोन पर नियंत्रण: हमारे शरीर में मौजूद कोर्टिसोल हॉर्मोन बहुत-सी बीमारियों को जन्म देती है और शरीर के जिस हिस्से में यह बढ़ता है, वहां म्यूकस पैदा होता है। डिप्रेशन के मरीजों में कोर्टिसोल हॉर्मोन की मात्रा बहुत बढ़ जाती है और साउंड हीलिंग थेरेपी में ये हॉर्मोन रिएक्ट करता है इसलिए रेगुलर सेशन के बाद मरीज खुद को काफी शांत और हल्का महसूस करता है।

लाइफस्टाइल में बदलाव है जरूरी: डिजिटल और सोशल मीडिया के बढ़ते इस्तेमाल ने लोगों को बहुत इंपल्सिव और इंसिक्योर बना दिया है और लोग शांति और सुकून की तलाश में अपने पुराने दौर की जीवनशैली की तरफ दोबारा बढ़ रहे हैं। लेकिन अगर अपने लाइफस्टाइल में हेल्दी बदलाव लाया जाए तो मानसिक तनाव पर बहुत हद तक काबू पाया जा सकता है। अच्छे खान-पान की आदत, अच्छी नींद और हार्मोनल बैलेंस के लिए सुबह-सुबह घास पर नंगे पांव चलना न सिर्फ फिजिकली फिट रखने में मदद करता है बल्कि यह हमारे मानसिक स्वास्थ को भी ठीक करता है। पूरे दिन में एक घंटे की फिजिकल एक्टिविटी जैसे वॉक, योग या जॉगिंग भी मेंटल फिटनेस के लिए बहुत जरूरी है। *

(होलिस्टिक हीलर शुभांगी चौहान से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. विकास अग्रवाल

जनरल फिजीशियन, कोलकाता

कई अन्य समस्याओं की वजह बन सकती है थाइरॉयड प्रॉब्लम

अस्त-व्यस्त जीवनशैली समेत कुछ अन्य वजहों से इन दिनों अनेक लोग थाइरॉयड प्रॉब्लम से ग्रस्त रहने लगे हैं। हालांकि पुरुषों की तुलना में महिलाएं इससे अधिक ग्रस्त रहती हैं लेकिन पुरुषों में भी इसे काफी देखा जाने लगा है। ध्यान ना देने पर कई बार यह रोग गंभीर रूप भी ले लेता है। इसलिए यहां आपको इस रोग के कारणों, लक्षणों, उपचार और बचाव के बारे में डिटेल में बता रहे हैं।

अगर आप अकसर बिना किसी कारण के खुद को बेचैन महसूस करते हैं, घबराए हुए से रहते हैं और जरा भुलक्कड़ भी हो गए हैं। किसी कार्य में एकाग्रचित्त नहीं हो पाते हैं। अचानक आपका शारीरिक वजन घटने या बढ़ने लगा है। जरूरत से ज्यादा थकान महसूस होती रहती है तो सावधान हो जाएं ऐसा थाइरॉयड प्रॉब्लम की वजह से भी हो सकता है। इंडियन थाइरॉयड सोसाइटी से प्राप्त आंकड़ों के मुताबिक भारत में 4.2 करोड़ से ज्यादा लोग थाइरॉयड के मरीज हैं, जिनमें 60 प्रतिशत महिलाएं हैं।

क्या है थाइरॉयड प्रॉब्लम

हमारे गले में अखरोट के आकार की थाइरॉयड ग्लैंड होती है, जो दो तरह के हारमोन टी3 और टी4 बनाती है। यह शरीर की सबसे महत्वपूर्ण ग्रंथियों में से एक है, जो कई शारीरिक क्रियाओं को कंट्रोल में रखती है। अच्छी नींद, स्वस्थ पाचन तंत्र, मेटाबॉलिज्म, लिवर फंक्शन, शरीर के तापमान को नियमित रखना और उसका विकास आदि। इस तरह आप थाइरॉयड ग्रंथि को शरीर का सेंट्रल कंट्रोलर मान सकते हैं। यह समस्या दो प्रकार की हो सकती है- हाइपोथाइरॉयडिज्म और हाइपरथाइरॉयडिज्म। हाइपो में वजन बढ़ने लगता है और भूख कम लगती है। हाथ पांव में सूजन आ जाती है। सुस्ती और ठंड लगने से व्यक्ति परेशान रहता है। महिलाओं में मासिकधर्म में गड़बड़ी और याददाश्त में कमी हो जाती है। आयोडीन की कमी के अलावा खान-पान पर ध्यान नहीं देना और जरूरत से ज्यादा तनावयुक्त जीवन थाइरॉयड समस्या को बढ़ावा देता है।

हाइपरथाइरॉयडिज्म समस्या में मरीज का वजन कम हो जाता है और बार-बार भूख लगती है। हमेशा टेंशन महसूस होना, ध्यान केंद्रित ना कर पाना, तेज या धीमी धड़कन और ब्लड प्रेशर की समस्या, वजन का तेजी से गिरना या बढ़ना, गले में सूजन, ज्यादा पसीना आना, मासिकधर्म की परेशानी, नींद में कमी, थकान को मिटाने के लिए बार-बार कुछ खाने की इच्छा, गैस्ट्रिक अल्सर, बार-बार यूरिन आना इसके लक्षणों में शामिल हैं। हाइपर थाइरॉयडिज्म की तुलना में हाइपोथाइरॉयडिज्म में यह समस्या ज्यादा देखी जाती है। ऐसा तब होता है, जब शरीर के कुछ सेल्स थाइरॉयड ग्लैंड की सेल्स को खत्म करना शुरू कर देते हैं। इसीलिए इसे ऑटो इम्यून बीमारी भी कह सकते हैं। पहले के दौर में यह समस्या काफी ज्यादा हुआ करती थी, लेकिन आजकल लोग इसके प्रति सचेत हो गए हैं।

थाइरॉयड रोग के लक्षण

इसके लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि थायराइड ग्रंथि अधिक सक्रिय (हाइपरथाइरॉयडिज्म) है या कम सक्रिय (हाइपोथाइरॉयडिज्म) है। थाइरॉयड के लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं और धीरे-धीरे विकसित हो सकते हैं।

कम सक्रिय थाइरॉयड के लक्षण: थकान और कमजोरी, वजन बढ़ना, ठंड लगना, त्वचा और बालों का रूखापन, बाल झड़ना, कब्ज, मांसपेशियों में दर्द या जकड़न, डिप्रेशन या मूड स्विंग्स, धीमी हृदय गति, अनियमित या हैवी ब्लीडिंग, याददाश्त कमजोर होना, चेहरा या आंखों के आस-पास सूजन इसके लक्षणों में शामिल हैं।

अधिक सक्रिय थाइरॉयड के लक्षण: वजन कम होना (भूख बढ़ने के बावजूद), घबराहट, चिंता या बेचैनी महसूस होना, तेज हृदय गति या धड़कन, पसीना आना या गर्मी लगना, असहज लगना, नींद में परेशानी, बार-बार मल त्याग या दस्त, मांसपेशियों में कमजोरी, हाथों में कंपन, महिलाओं में अनियमित पीरियड्स, बालों का पतला होना, आंखों में उभार होना।

थाइरॉयड प्रॉब्लम के साइड इफेक्ट्स

इससे हड्डियां भी कमजोर पड़ने लगती हैं। थाइरॉयड के मरीजों को ऑस्टियोपोरोसिस होने की आशंका हो सकती है। पैरों में दर्द और वाटर रिटेंशन की समस्या भी थाइरॉयड प्रॉब्लम से ही जुड़ी है।

थाइरॉयड ग्लैंड में असंतुलन होने की वजह से हारमोंस में असंतुलन होता है। इससे दिल की बीमारी से लेकर इनफर्टिलिटी तक भी हो सकती है। थाइरॉयड कैंसर भी इसी असंतुलन का ही नतीजा है। गले में दर्द, सूजन और हमेशा भारीपन महसूस होना इसकी वजह से हो सकता है। हाइपोथाइरॉयडिज्म, प्रेगनेंसी में काफी खतरनाक हो सकता है। यह गर्भ में पल रहे शिशु के विकास और उसके मस्तिष्क के लिए काफी नुकसानदेह होता है। इसलिए महिलाएं जब भी प्रेगनेंसी प्लान करें, तो अपना थाइरॉयड टेस्ट जरूर कराएं।

थाइरॉयड हारमोंस से जुड़ी समस्या है, इसीलिए इसका सीधा असर सेक्स इच्छा और इनफर्टिलिटी पर पड़ता है। पुरुषों और महिलाओं में भी थाइरॉयड, सेक्स को प्रभावित करता है। अचानक आए मूड में बदलाव के लिए डॉक्टर से कंसल्ट करके थाइरॉयड टेस्ट कराएं और एंडोक्राइनोलॉजिस्ट से मिलें। थाइरॉयड की दवाएं लेने पर व्यक्ति नॉर्मल सेक्सुअल लाइफ जी सकता है। थाइरॉयड की समस्या ज्यादातर स्त्रियों में ही देखने को मिलती है। पुरुषों में थाइरॉयड की समस्या स्त्रियों की तुलना में कम देखने को मिलती है। इसके लक्षण दिखने पर डॉक्टर को जरूर बताएं। इससे जुड़ी सावधानियों और दवाओं के बारे में वे बताएंगे। जब तक थाइरॉयड नार्मल नहीं हो तब तक महिलाओं को प्रेगनेंसी प्लान करने से बचना चाहिए।

टेस्ट-ट्रीटमेंट

थाइरॉयड प्रॉब्लम की जांच के लिए डॉक्टर की सलाह पर TSH, T3, T4 जैसे ब्लड टेस्ट करवाए जा सकते हैं। थाइरॉयड की समस्या का इलाज दवाओं, सही आहार और जीवनशैली में बदलाव से संभव है। थाइरॉयड के उपचार के लिए डॉक्टर द्वारा बताई गई दवा फायदेमंद होती है। इससे मोटापा और थकान कंट्रोल में हो जाता है। थाइरॉयड की गोली ताउम्र खानी पड़ सकती है, पर कुछ केस में यह दवा छूट सकती है। दवा खाने और ना खाने का निर्णय आप डॉक्टर से कंसल्ट कर ही तय कर सकते हैं। *

प्रस्तुति: शिखर चंद जैन

प्रिकॉशन

राजकुमार 'दिनकर'

नारियल पानी पीने से पहले...

हम अकसर हरे नारियल को कटवाकर उसमें सीधे स्ट्रॉ लगाकर उसका पानी पीते हैं। क्या आपको पता है कि नारियल पानी को इस तरह सीधे नारियल से पीना, हमारे लिए फंगल इंफेक्शन का भी कारण बन सकता है। हालिया हुए एक अध्ययन से खुलासा हुआ है कि नारियल पानी को सीधे नारियल से पीना हमारी सेहत के लिए नुकसानदेय हो सकता है। क्योंकि इन हरे नारियल को आमतौर पर किसी ठंडी जगह पर स्टोर नहीं किया जाता, उन्हें एक बार तोड़ने के बाद एक जगह से दूसरी जगह लाकर बेचा जाता है। इस प्रक्रिया में नारियल कभी ठंडे, तो कभी बेहद गर्म वातावरण में रहते हैं। नम वातावरण में भी लगातार महीनों ऐसे ही रहने के कारण इनमें खतरनाक बैक्टीरिया, कवक और विषाक्त पदार्थ भी पैदा हो सकते हैं।

हो सकती हैं इस तरह की समस्याएं: प्रदूषित नारियल पानी बासी होने के कारण बहुत किस्म के हानिकारक बैक्टीरिया का घर हो सकते हैं। जिस पानी को पीने से हमें पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसे पीने के बाद उल्टी, पेट दर्द और दस्त हो सकता है। दूषित नारियल पानी में नाइट्रोप्रोपियोनिक एसिड जैसे विषाक्त पदार्थ हमारे तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है, जिसमें चक्कर आना, मांसपेशियों में सिकुड़न होने के लक्षण दिखाई देते हैं। अगर नारियल के भीतर मौजूद पानी ज्यादा प्रदूषित हो तो सांस लेने में भी कठिनाई महसूस होती है। इससे सीने में जकड़न या फेफड़ों में तरल पदार्थ का जमाव हो सकता है। अगर ऐसे लक्षण दिखाई दें या असहज महसूस हो तो समझ जाएं कि नारियल पानी में कोई कमी है। तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए।

सावधानी बरतें: नारियल पानी पीते समय कुछ सावधानी बरतें।

- नारियल सीधे न पिएं क्योंकि इसके बाहरी आवरण पर मौजूद दरारों से सूक्ष्मजीव नारियल में प्रवेश करते हैं।
- नारियल या नारियल पानी लाने के बाद उसको फ्रिज में रखें ताकि इसमें फफूंद और जीवाणु पनप न सकें।
- नारियल पानी पीते समय अगर आपको उसके स्वाद में खट्टापन, महक महसूस हो तो समझ जाएं कि यह भीतरी तौर से प्रदूषित है।
- कहीं भी खुले में नारियल खरीदने की बजाय सीलबंद पॉश्चराइज्ड नारियल पानी ही चुनें, जिनको सावधानीपूर्वक संरक्षित किया गया हो।
- अगर नारियल के खोल पर दरारें दिखती हैं तो ऐसे नारियल को न खरीदें। यह जरूरी नहीं कि रेफ्रिजरेटर में रखे नारियल भी पीने के लिहाज से सुरक्षित हों। इसलिए पीने से पहले हमेशा उसके स्वाद और गंध की जांच कर लें। *

सर्दी के मौसम ने दस्तक दे दी है। आने वाली कड़ाके की सर्दियों में स्वस्थ रहने के लिए अभी से तैयारी शुरू कर देनी चाहिए। इसीलिए हम आपको कुछ सरल योगासनों के बारे में बता रहे हैं, जिनके अभ्यास से आप सर्दी के मौसम में भी स्वस्थ रहेंगे।

सर्दियों में आप रहेंगे स्वस्थ जब रोज करेंगे ये योगासन

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

सर्दियों में हमारे स्वास्थ्य की सच्ची रखवाली दवाइयां नहीं बल्कि कई तरह की हमारी शारीरिक गतिविधियां करती हैं। इनमें ही योगासन भी शामिल हैं। हल्की सर्दियां शुरू होते ही किस तरह हमारे शरीर और सेहत के लिए ये सीधे, सरल योगासन महत्वपूर्ण हैं। ये न केवल इन दिनों हमारे शरीर को गर्म रखते हैं बल्कि मन को भी सक्रिय और उत्साहित रखते हैं, जिससे हम प्रसन्न और एक्टिव रहते हैं, तो आइए सरल ढंग से जानें कि ये छह सीधे सरल योगासन कौन से हैं?

सूर्य नमस्कार: सूर्य नमस्कार हमारे योगशास्त्र का पहला और सबसे महत्वपूर्ण अध्याय है। सूर्य नमस्कार सही मायने में अकेला ही हमारे स्वास्थ्य का सबसे मजबूत रखवाला है। सूर्य नमस्कार, शरीर को भीतर से गर्म रखता है। हमारे रक्त संचार को तेज करता है, जिसकी इन दिनों हमें जरूरत होती है। साथ ही यह योगासन सर्दी के दिनों में शरीर की हर मांसपेशी को सक्रिय बनाता है, जिस कारण ठंड से होने वाले आलस्य और थकान से राहत मिलती है। इस तरह हर दिन सुबह खाली पेट अगर पांच से छह राउंड केवल सूर्य नमस्कार के कर लिए जाएं, तो सर्दियों में स्वस्थ रहने के लिए यह सबसे अच्छी गतिविधि है।

वज्रासन: इस मौसम में हमारी सेहत के लिए यह भी जरूरी आसनों में से एक है। भोजन के बाद वज्रासन की मुद्रा में बैठना शरीर के लिए सर्वश्रेष्ठ गतिविधियों में से एक होता है। यह आसन करने से ठंड के मौसम में हमारा पाचन दुरुस्त रहता है, साथ ही इस आसन के करने से हमारा शरीर शांत और संतुलित रहता है। वास्तव में वज्रासन करने से शरीर का भारीपन, गैस और अपच जैसी परेशानियां दूर होती हैं। सर्दी के मौसम में नियमित रूप से वज्रासन करने से हमारी सेहत सही रहती है। *

भुजंगासन: सर्दी के मौसम में जो दूसरा आसन हमारे लिए बेहद उपयोगी है, उसका नाम है- भुजंगासन या कोबरा पोज। यह आसन हमारी रीढ़ और पीठ को लचीला बनाता है। इन दिनों में कई लोगों की छाती, अतिरिक्त रूप से जकड़न का शिकार रहती है, उसे यह आसन अच्छी तरह से खोलता है, जिससे ठंडी हवा से जकड़े हमारे फेफड़ों को राहत मिलती है और सर्दी जुकाम से हम बचे रहते हैं। हर दिन भुजंगासन करने से हम सर्दी के दिनों में सर्दी लगने से भी बचे रहते हैं। इसके चलते हमारा शरीर इन दिनों गर्म रहता है।

अवेयरनेस

रेखा

विश्व स्वास्थ्य संगठन का अनुमान है कि साल 2030 तक दुनिया में हर तीसरा व्यक्ति हाई ब्लड प्रेशर से पीड़ित होगा। इससे इस रोग की गंभीरता को समझ सकते हैं। ऐसे में जागरूक रहना बहुत जरूरी है। इस बारे में जानिए।

बीपी प्रॉब्लम इसलिए हो रही है खतरनाक

कभी मध्यम आयु तक सीमित रहने वाला ब्लडप्रेशर की प्रॉब्लम आज हर उम्र के लोगों के लिए खतरे की घंटी बन चुका है और अपने 'साइलेंट किलर' के तौर पर पहचाना जाने लगा है।

बीपी प्रॉब्लम बढ़ने के कारण: काम-काजी दबाव, असंतुलित जीवनशैली, नींद की कमी, तनाव और जंक फूड की बढ़ती खपत ने बीपी को एक वैश्विक महामारी बना दिया है। दरअसल, बीपी इसलिए बेहद खतरनाक हो चुका है, क्योंकि इस डिजिटल युग ने काम को आसान किया है, पर मानसिक दबावों को कई गुना ज्यादा बढ़ा दिया है। लगातार स्क्रीन टाइम, प्रतिस्पर्धा, आर्थिक असुरक्षा और अस्थिर नौकरी का माहौल, युवाओं में हाई बीपी का बड़ा कारण बन गया है। फास्ट फूड, पैक्ड स्नैक्स, नमक की अधिकता, चीनी और ट्रांसफैट्स का सेवन, ये सब चीजें रक्तचाप बढ़ने का प्रमुख कारण हैं। भारतीय भोजन में अत्यधिक नमक और तेल पहले से ही बहुत बड़ा जोखिम रहा है। इस पर भी शहरी जीवनशैली में करीब 60 प्रतिशत तक घटी शारीरिक गतिविधियां मसलन पैदल चलना, योग या व्यायाम में आई कमी, एक तरह से वीकेंड की गतिविधि बनकर रह गई हैं। इससे शरीर की मेटाबॉलिक गति घटती है, नतीजतन रक्तचाप बढ़ता है। सबसे बड़ी बात यह है कि आज हर भारतीय की नींद में औसतन डेढ़ से दो घंटे की कमी आ चुकी है, जिसका सबसे बड़ा कारण मोबाइल देखने की लत है। इन सब वजहों के चलते आज ब्लडप्रेशर अब तक के किसी भी समय के मुकाबले कहीं ज्यादा खतरनाक हो गया है।

क्या कहते हैं आंकड़े: विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) 2024 की एक रिपोर्ट के मुताबिक हर साल 1.04 करोड़ लोगों की मौत रक्तचाप या उससे संबंधित परेशानियों के चलते होती है। इनमें से करीब 50 फीसदी मौतें स्ट्रोक और हार्ट अटैक के कारण होती हैं। जहां तक अपने देश में सीधे सीधे हाई ब्लड प्रेशर से मौतों का सवाल है तो 22 लाख लोग हर साल इसके कारण हमेशा हमेशा के लिए मौत के मुंह में समा जाते हैं। भारत में 18 वर्ष से अधिक उम्र के लगभग 30 फीसदी पुरुष और 25 फीसदी महिलाएं बीपी का शिकार हैं।

ना बरतें लापरवाही: सवाल है, आखिर ब्लड प्रेशर के चलते मौतों में इतना अधिक इजाफा क्यों हो रहा है? इसका सबसे बड़ा कारण यह है कि ब्लड प्रेशर के शुरुआती लक्षण पता नहीं चलते। इसलिए लोग उन्हें नजरअंदाज कर देते हैं। जब एक बार बीपी अनियंत्रित हो जाता है, तो हृदय, गुर्दे, मस्तिष्क और आंखों को नुकसान पहुंचाने में जरा भी देर नहीं लगाता। कुछ लोग ब्लड प्रेशर की दवा बीच में ही खाना छोड़ देते हैं, इसलिए उनमें किसी दिन अचानक बीपी बढ़ता है और हार्ट अटैक के कारण उनकी मौत हो जाती है। इसलिए अब हर उम्र के लोगों को हाई बीपी की समस्या को लेकर सजग रहने की जरूरत है। *

हाई बीपी से बचाव के उपाय

- हर दिन कम से कम 30 मिनट पैदल चलें या योग करें।
- नमक, चीनी और तले हुए भोजन को सीमित करें।
- नींद पूरी लें और मोबाइल से दूरी बनाकर रखें।
- हफ्ते में एक दिन डिजिटल डिटॉक्स को अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाएं।
- बीपी की नियमित जांच कराएं।
- गुस्सा और चिंता को मेडिटेशन से नियंत्रित रखें।

खबर संक्षेप

वर्कशॉप में अनुसंधान गुणवत्ता पर जोर

रोहतक। पंडित भगवत दयाल शर्मा पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज में आयोजित तीन दिवसीय "क्लिनिकल ट्रायल वर्कशॉप" का आज सफलतापूर्वक समापन हुआ। यह कार्यशाला मल्टीडिसिप्लिनरी रिसर्च यूनिट द्वारा भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद और स्वास्थ्य अनुसंधान विभाग, नई दिल्ली के इंडियन क्लिनिकल ट्रायल एंड एजुकेशन नेटवर्क के सहयोग से आयोजित की गई थी। इस अवसर पर नोडल अधिकारी एवं आयोजन सचिव डॉ. संजय कुमार ने बताया कि इस वर्कशॉप ने प्रतिभागियों को क्लिनिकल ट्रायल्स की मूल अवधारणा से लेकर उनके वास्तविक संचालन तक की सम्पूर्ण समझ प्रदान की है। उन्होंने कहा कि इस प्रशिक्षण से न केवल संस्थान में अनुसंधान की गुणवत्ता बढ़ेगी बल्कि बहु-संस्थागत सहयोग के नए आयाम भी खुलेंगे। विशेष सत्र में डॉ. पूर्वाशा नारंग (अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नागपुर) ने क्लिनिकल रिसर्च सहयोग और नेटवर्क स्ट्रेंथनिंग पर अपने विचार साझा किए।

मदवि के प्रतियोगी परीक्षा केंद्र समिति की बैठक

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर कॉम्पिटिटिव एक्सामिनाशंस (यूसीसीई) की गाइडेंस, काउंसलिंग एंड कोचिंग प्रोग्राम फॉर आईएएस /एचसीएस एंड अलाइड सर्विसेज से संबंधित शैक्षणिक विषयों पर परामर्श देने हेतु गठित कार्यसमिति की प्रथम बैठक आज स्वराज सदन के समिति कक्ष में आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता प्रोफेसर जे एस. हुड्डा (निदेशक, यूसीसीई ने की तथा संचालन डॉ. राजेश कुमार (उपनिदेशक, यूसीसीई) ने किया। बैठक में प्रो. सुरिंदर कुमार, प्रो. राजबीर सिंह, प्रो. राधेश्याम, प्रो. सुरेंद्र कुमार, प्रो. राजीव कुमार, प्रो. आशीष दहिया, प्रो. के. के. शर्मा, डॉ. रितु पसरीजा, डॉ. रश्मि भारद्वाज उपस्थित रहे।
बैठक में कोचिंग कार्यक्रम से संबंधित विभिन्न विषयों पर विस्तारपूर्वक चर्चा की गई और अनेक महत्वपूर्ण निर्णय लिए गए।

एमडीयू में उच्च शिक्षा के लिए रोडमैप तैयार

रोहतक। मदवि ने अब कौशल-आधारित और व्यावसायिक प्रशिक्षण को उच्च शिक्षा की मुख्यधारा में शामिल करने की अपनी दृष्टि को लागू करने के लिए एक विस्तृत रोडमैप तैयार किया है। विश्वविद्यालय का पं. दीन दयाल उपाध्याय स्किल एवं वोकेशनल एजुकेशन केंद्र राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुरूप है और व्यावहारिक दक्षता, नवाचार एवं उद्यमिता को बढ़ावा देने वाले क्रेडिट-आधारित, मॉड्यूलर और उद्योग-सहयोगी कार्यक्रमों के माध्यम से अकादमिक ज्ञान और रोजगारयोग्यता के बीच की दूरी कम करने का लक्ष्य रखता है। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कहा कि यह केंद्र विवि विद्यार्थियों में दक्षता निर्माण की ओर एक निर्णायक बदलाव का प्रतीक है।

विकास और विकसित भारत को लेकर विशेषज्ञों ने साझा किए विचार

एमडीयू में एनवायरमेंट पर आयोजित अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन का भव्य समापन

- **तीन दिवसीय अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन रही छात्रों की भागेदारी**
- **सम्मेलन की सफलता का श्रेय विभागीय टीम को दिया**

कार्यक्रम में विशेषज्ञों ने कहा, आज के युग में सतत विकास के लिए भौगोलिक दृष्टिकोण अनिवार्य है,सम्मेलन की सफलता का श्रेय विभागीय टीम की समर्पित भावना को देते हुए कहा कि इस आयोजन ने भूगोल विषय को नई दिशा और पहचान दी

हरिभूमि नयूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के भूगोल विभाग एवं एसोसिएशन ऑफ पंजाब ज्योग्राफर्स के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित तीन दिवसीय अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन एनवायरनमेंट-पापुलेशन इंटर लिंकेजः सस्टेनेबल पाथवे फॉर विकसित भारत @2047 आज एफडीसी सभागार में अत्यंत गरिमामय एवं प्रेरणादायी वातावरण में सम्पन्न हुआ।

समापन समारोह के मुख्य अतिथि हरियाणा अंतरिक्ष उपयोग केंद्र, हिसार के निदेशक डॉ. सुल्तान सिंह ने अपने प्रेरक संबोधन में कहा कि भूगोल केवल मानचित्रों और स्थलों का अध्ययन नहीं, बल्कि यह मानव और पर्यावरण के बीच के गहरे संबंधों को समझने का माध्यम है। उन्होंने कहा कि आज के युग में सतत विकास के लिए भौगोलिक दृष्टिकोण अनिवार्य है। उन्होंने सम्मेलन में प्रस्तुत शोधपत्रों और चर्चाओं को विकसित भारत 2047 के दृष्टिकोण से अत्यंत सार्थक बताया और युवा शोधार्थियों से नवाचार तथा अनुसंधान के क्षेत्र में अग्रसर होने का आह्वान किया।डॉ. प्रदीप कुमार ने सम्मेलन की सफलता का श्रेय विभागीय टीम की समर्पित भावना और सामूहिक प्रयासों को देते हुए कहा कि इस आयोजन ने भूगोल विषय को नई दिशा और पहचान दी है।

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में आयोजित अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में भाग लेते शिक्ष्यणक व विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

जताया आभार

एपीजी के अध्यक्ष डॉ. एस. पी. कौशिक, संरक्षक प्रो. एम. एस. जगलान, मुख्य वक्ता प्रो. नीना सिंह और हरियाणा सरकार के मुख्य प्रधान सचिव डॉ. यशपाल के विचारों का भी सत्र में उल्लेख किया गया, जिन्होंने पर्यावरणीय संतुलन और जनसंख्या नियोजन को सतत विकास के मूल स्तंभ बताया। एपीजी महासचिव डॉ. लखवीर सिंह गिल ने मेजबान विभाग के उत्कृष्ट आयोजन की प्रशंसा करते हुए कहा कि यह सम्मेलन विचार-विमर्श, शोध एवं सांस्कृतिक संवाद का अद्वितीय संगम रहा। उन्होंने जम्मू विश्वविद्यालय के भूगोल विभागाध्यक्ष प्रो. इंदर सिंह का विशेष धन्यवाद किया।

कार्यक्रम में युवा शोधकर्ताओं को किया प्रेरित

प्रो. इंदर सिंह ने यंग गेओग्रफेर सेशन का सफल संचालन किया और युवा शोधकर्ताओं को प्रेरित किया।यंग गेओग्रफेर अवार्ड विजेता यश लोहान ने अपने वक्तव्य में भूगोल विभाग की टीम भावना, संगठन क्षमता और समर्पण की सराहना की। विभिन्न राज्यों से आए प्रतिभागियों ने भी एमडीयू के भूगोल विभाग द्वारा किए गए उत्कृष्ट प्रबंधन, आतिथ्य और शैक्षणिक वातावरण की प्रशंसा की। कार्यक्रम के अंत में एपीजी एसोसिएशन की ओर से भूगोल विभाग के अध्यक्ष प्रो. प्रमोद कुमार को सम्मेलन के सफल आयोजन हेतु मोमेंटो ऑफ एप्रिसिएशन प्रदान किया गया। समारोह का संचालन प्रो. सुचिता यादव एवं निकिता ने किया, जबकि डॉ. राजेश दलाल ने धन्यवाद प्रस्ताव प्रस्तुत करते हुए सभी अतिथियों, प्रतिभागियों और आयोजन समिति का हृदय से आभार व्यक्त किया। उन्होंने कल्चरल नाईट का विशेष उल्लेख करते हुए बताया कि प्रतिभागियों ने हरियाणा की लोक संस्कृति, लोक नृत्य और पारंपरिक कला का आनंद लिया तथा इसकी सराहना की। यह सम्मेलन न केवल शैक्षणिक दृष्टि से महत्वपूर्ण रहा, बल्कि इसने पर्यावरणीय जागरूकता, अनुसंधान संस्कृति और सतत विकास के प्रति युवाओं में नई ऊर्जा का संचार भी किया।

मुख्यमंत्री की धर्मपत्नी के जन्म दिन पर काटा केक

रोहतक। सैनी एजुकेशन सोसायटी के मुख्यालय परिसर में हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की धर्मपत्नी एवं हरियाणा राज्य बाल कल्याण परिषद की उपाध्यक्ष सुमन सैनी के जन्मदिन के पावन अवसर पर एक गरिमामय एवं सम्मानपूर्ण समारोह का आयोजन किया गया। सोसायटी की तीनों गवर्निंग बॉडी के पदाधिकारी, सदस्यगण तथा समाज के वरिष्ठजन बड़ी संख्या में उपस्थित रहे। सभी ने अपनी सादगी, सेवा भावना और सामाजिक समर्पण से इस समारोह को शालीनता और भव्यता का अनूठा स्वरूप प्रदान किया। सोसायटी के प्रधान अवनीश कुमार सैनी ने अपने संक्षिप्त उद्बोधन में कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के आदर्श मार्गदर्शन एवं नेतृत्व में, सुमन सैनी ने प्रदेश में सामाजिक उत्थान और बाल कल्याण के क्षेत्र में निःस्वार्थ भाव से कार्य करते हुए समाज के लिए प्रेरणा का स्रोत बनी हैं। कार्यक्रम में सोसायटी के संरक्षक धर्म सिंह दहिया, उप-प्रधान बुधराम सैनी, सचिव जगदीश कुमार सैनी, सह-सचिव रविंद्र कुमार आदि रहे।

रोहतक। आयोजित कार्यशाला को सम्बोधित करते मुख्य वक्ता। फोटो : हरिभूमि

सॉफ्ट स्किल्स पर दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन

रोहतक। राजकीय महिला महाविद्यालय के अंग्रेजी विभाग द्वारा सॉफ्ट स्किल्स पर दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का संचालन अंग्रेजी भाषा प्रयोगशाला प्रभारी डॉ. अभिलाषा रोहिल्ला और डॉ. मीनाक्षी ने किया। कार्यशाला का शुभारंभ प्राचार्य डॉ. शमशेर हुड्डा ने किया, जिन्होंने मुख्य अतिथियों का स्वागत करते हुए सॉफ्ट स्किल्स के महत्व पर प्रकाश डाला। डॉ. मनीषा हुड्डा, प्रोफेसर (पं. एनआरएस कॉलेज) ने पारंपरिक और आधुनिक शिक्षा प्रणाली की तुलना करते हुए महिला सशक्तिकरण और नारीवाद पर विचार रखे। डॉ. सरिता मलिक, सहायक प्रोफेसर (राजकीय महिला महाविद्यालय, बरोटा) ने भाषा की भूमिका और कौशल विकास पर अपने विचार साझा किए और छात्राओं को समाचार पत्र पढ़ने की आदत अपनाने की सलाह दी।डॉ. अम्ब्रीश अत्री, एसोसिएट प्रोफेसर (राजकीय महिला महाविद्यालय, बरोड़ा) ने आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता और संवाद कौशल पर रोचक प्रस्तुति दी।

गुरुग्राम में सफलतापूर्वक संपन्न हुआ राज्य स्तरीय एमएसएमई बिजनेस समिट

- केंद्रीय राज्य मंत्री शोभा करंदलाजे रहीं मुख्य अतिथि, छोटे उद्योगों के लिए नीतियों में सुधार की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

एमएसएमई के राज्य स्तरीय बिजनेस समिट का सफल आयोजन गुरुग्राम में किया गया। कार्यक्रम के संयोजक एवं राष्ट्रीय जन उद्योग व्यापार संगठन हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष गुलशन डंग ने बताया कि सम्मेलन में प्रदेशभर से आए उद्यमियों, व्यापारियों और उद्योगपतियों ने भाग लिया। मुख्य अतिथि के रूप में केंद्रीय राज्य मंत्री शोभा करंदलाजे उपस्थित रहीं। उन्होंने कहा कि डिजिटल इंडिया, स्टार्टअप इंडिया और मेक इन इंडिया जैसी योजनाएं एमएसएमई क्षेत्र को नई दिशा दे रही हैं।

सम्मेलन में मौजूद केंद्रीय राज्य मंत्री शोभा करंदलाजे व अन्य।

सम्मेलन को बताया चेतना का प्रतीक

केंद्रीय राज्यमंत्री ने कहा कि उद्योग जगत से नई तकनीक अपनाने और वैश्विक प्रतिस्पर्धा में आगे बढ़ने का आह्वान किया। गुलशन डंग ने कहा कि यह सम्मेलन केवल संवाद का मंच नहीं, बल्कि उद्योग जगत की सामूहिक चेतना का प्रतीक है। उन्होंने सरकार से एमएसएमई शिकायत निवारण बोर्ड गठित करने की मांग की। उन्होंने कहा कि जमीनी स्तर पर छोटे उद्यम आज भी बिजली कनेक्शन, लाइसेंस और पर्यावरण मंजूरी जैसे मामलों में विभागों की जटिल प्रक्रियाओं में उलझे हुए हैं।

होटल प्रबंधन संस्थान लगाया हेल्थ कैंप

रोहतक। तिलियार लेक स्थित होटल प्रबंधन संस्थान रोहतक में बुधवार को आई क्यू तथा काएनोस हॉस्पिटल के सौजन्य से फ्री स्वास्थ्य तथा आंखों की जांच का कैंप लगाया गया । यह जानकारी देते हुए संस्थान के व्याख्याता विकास देशवाल ने बताया कि 102 छात्रों एवं स्टाफ के स्वास्थ्य तथा आंखों की जांच डॉक्टरों की निगरानी में आयोजित की गई । छात्रों को संबोधित करते हुए संस्थान के प्रिंसिपल शंभूनाथ गौतम ने कहा कि आज के युग में अच्छा स्वास्थ्य ही इंसान की सबसे बड़ी पूंजी है तथा उन्होंने सबके अच्छे स्वास्थ्य की कामना करते हुए डॉ अजय कुमार ,डॉ भरत शर्मा तथा उनकी पूरी टीम का इतना शानदार हेल्थ तथा आई चेकअप कैंप आयोजित करने के लिए विशेष रूप से धन्यवाद किया ।

डीएवी शताब्दी पब्लिक स्कूल में रक्तदान और स्वास्थ्य शिविर का सफल आयोजन

- !—आर्य प्रादेशिक प्रतिनिधि उपसभा, हरियाणा व लायन्स क्लब, रोहतक के सहयोग से हुआ आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

डीएवी शताब्दी पब्लिक स्कूल दिल्ली रोड में आर्य प्रादेशिक प्रतिनिधि उपसभा, हरियाणा के तत्वावधान में तथा लायन्स क्लब के सहयोग से वैदिक संस्कार पुण्यमास के अन्तर्गत स्वैच्छिक रक्तदान शिविर, निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर एवं निःशुल्क नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया गया। रक्तदान शिविर में विद्यालय स्टाफ, अभिभावकों तथा आसपास के गांवों के निवासियों ने उत्साहपूर्वक रक्तदान किया। इस अवसर पर लायन्स क्लब की ओर से सभी रक्तदाताओं को हेलमेट भेंट किए गए। ब्लड बैंक, पीजीआईएमएस द्वारा आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित रक्तदान वाहन उपलब्ध कराया गया, जिसके माध्यम से 34 यूनिट रक्त एकत्रित हुआ। विद्यालय की ओर से सभी रक्तदाताओं को फल एवं पेय पदार्थ वितरित किए गए। कार्यक्रम में लायन्स क्लब के महेन्द्र पाल गुगनानी ने सभी रक्तदाताओं को प्रमाण पत्र वितरित किए।

रोहतक। शिविर में रक्तदान करते लोग। फोटो : हरिभूमि

क्रिकेट टूर्नामेंट में यूटीडी और जाट कॉलेज फाइनल में

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में संचालित इंटर कॉलेज क्रिकेट टूर्नामेंट में आज यूटीडी और जाट कॉलेज की टीम फाइनल में पहुंची। फाइनल मुकाबला 31 अक्टूबर को सरदार वल्लभ भाई पटेल इंटरनेशनल क्रिकेट स्टेडियम में आयोजित किया जाएगा। आज हुए सेमीफाइनल मैचों में यूटीडी ने नेकी राम कॉलेज कॉलेज और जाट कॉलेज रोहतक ने वैश्य कॉलेज रोहतक को हराते हुए फाइनल में प्रवेश किया। बॉटनी विभाग के प्रोफेसर डॉ. सुरेन्द्र कुमार यादव ने सेमीफाइनल मैच का शुभारंभ किया और दोनों टीमों को खेल भावना के साथ खेलने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर जनसंपर्क अधिकारी पंकज नैन, क्रिकेट कोच मुकेश गोयल, एमडीयू एम्पलाइज क्रिकेट टीम के कप्तान नरेंद्र शीलक समेत अन्य अधिकारीगण उपस्थित रहे। सेमीफाइनल का पहला मैच यूटीडी और नेकी राम कॉलेज की टीम के बीच हुआ, जिसमें यूटीडी की टीम ने 9 विकेट से मैच जीता। नेकी राम कॉलेज की टीम ने पहले बल्लेबाजी की और 121 पर ऑल आउट हो गई। यूटीडी की टीम ने एक विकेट के नुकसान पर 14 ओवर में यह टारगेट पूरा किया और 9 विकेट से मैच जीता। दूसरा सेमीफाइनल जाट कॉलेज रोहतक और वैश्य कॉलेज रोहतक के बीच हुआ, जिसमें वैश्य कॉलेज ने टॉस जीतते हुए पहले बल्लेबाजी की। जाट कॉलेज की टीम ने 12.5 ओवर में वैश्य कॉलेज की टीम को 56 रन पर ऑल आउट हो गए।

एएमएस एकेडमी में निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का सफल आयोजन

- शिविर में डेंटल, आई, ईएनटी, ऑर्थो आदि की सुविधाएं उपलब्ध करवाई गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

एएमएस एकेडमी भारत विकास परिषद तथा इनर व्हील क्लब रोहतक के संयुक्त तत्वावधान में बुधवार को एक भव्य निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का सफल आयोजन किया गया। इस शिविर में डेंटल, आई, ईएनटी, ऑर्थो के साथ-साथ विशेष डिटॉक्स क्लीनज़िंग जांच की सुविधाएं भी उपलब्ध कराई गईं। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि कपिल पुरी महाराज रहे। दीपक जिंदल एवं जिला संयोजक सुनील जैन विशिष्ट अतिथि के रूप में पधारे।

300 से अधिक मरीजों के स्वास्थ्य की जांच

सभी अतिथियों का स्वागत एएमएस एकेडमी के स्टाफ एवं स्वयंसेवकों द्वारा पारंपरिक विधि से किया गया। शिविर में 300 से अधिक मरीजों की स्वास्थ्य जांच की गई, जो अब तक का एक नया रिकॉर्ड रहा। विशेषज्ञ चिकित्सकों की टीम ने उपस्थित लोगों को निःशुल्क परामर्श, दवाइयां एवं स्वास्थ्य संबंधी सुझाव प्रदान किए। संस्थान के निदेशक मनीष कुमार ने बताया कि इस शिविर का उद्देश्य समाज में स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाना और अधिक से अधिक लोगों को निःशुल्क चिकित्सा परामर्श उपलब्ध कराना है। निदेशक ने सभी चिकित्सकों, स्वयंसेवकों, इनर व्हील क्लब रोहतक की अध्यक्षा कमलेश मलिक एवं उनकी पूरी टीम का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम की सफलता के लिए विशेष रूप से डायरेक्टर एवं परिषद सदस्य मनीष कुमार और डॉ. सोनिया को सराहा गया।

सेंटर फॉर मेडिकल बायोटेक्नोलॉजी में हुई गतिविधियां

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय, रोहतक के सेंटर फॉर मेडिकल बायोटेक्नोलॉजी में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास और उनकी सक्रिय भागीदारी को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से तीन छात्र क्लबों- ओरेटरी क्लब, ग्रीन गार्जियंस क्लब और चेस क्लब की स्थापना की गई है। इन क्लबों के माध्यम से छात्रों में संवाद कौशल, पर्यावरण चेतना और रणनीतिक सोच को विकसित करने के लिए साप्ताहिक संवादात्मक सत्र और गतिविधियाँ आयोजित की जाएँगी। ओरेटरी क्लब का संचालन डॉ. अमिता सुनेजा (शिक्षक प्रभारी) के मार्गदर्शन में किया जा रहा है, जबकि नचिकेता और मुस्कान छात्र प्रभारी के रूप में जिम्मेदारी निभा रहे हैं। यह क्लब विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, प्रभावशाली अभिव्यक्ति और प्रेरक वक्तृत्व कौशल विकसित करने के लिए समर्पित है। नियमित वाद-विवाद प्रतियोगिताएँ, भाषण सत्र और चर्चाएँ आयोजित की जाएँगी ताकि नेतृत्व क्षमता और तार्किक सोच को प्रोत्साहन मिले। ग्रीन गार्जियंस (गार्डनिंग) क्लब का नेतृत्व डॉ. हरि मोहन (शिक्षक प्रभारी) के निर्देशन में किया जा रहा है। छात्र प्रभारी ज्योत्सना और मुस्कान मिश्रा इस क्लब से जुड़े हुए हैं। यह क्लब विद्यार्थियों में पर्यावरण संरक्षण की भावना जागृत करने के उद्देश्य से कार्य कर रहा है। वृक्षारोपण अभियानों और सतत बागवानी पद्धतियों के माध्यम से कैंपस को अधिक हरित एवं स्वच्छ बनाने की दिशा में कदम उठाए जा रहे हैं।

पुलिस का साइबर सुरक्षा जागरूकता अभियान निरंतर जारी

अपनी पर्सनल डिटेल किसी अनजान को शेयर न करें: एसपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पुलिस अधीक्षक सुरेन्द्र सिंह भौरिया के दिशा-निर्देशों के तहत पुलिस द्वारा साइबर सुरक्षा जागरूकता माह के अवसर पर जागरूकता अभियान निरंतर जारी है। पुलिस की विभिन्न टीमों द्वारा अलग-अलग शैक्षणिक संस्थानों में जाकर विद्यार्थियों और आमजन को साइबर अपराधों से बचाव के उपायों के बारे में जागरूक किया जा रहा है। थाना पुरानी सब्जी मंडी की टीम ने उपकार हाई स्कूल में विद्यार्थियों को बताया कि किस प्रकार साइबर अपराधी ऑनलाइन ठगी के नए-नए तरीके अपनाकर लोगों को आर्थिक, मानसिक और सामाजिक नुकसान पहुंचाते हैं। विद्यार्थियों को ऐसे अपराधों से बचने के लिए आवश्यक सावधानियां भी बताई गईं। थाना सदर और थाना महम की टीमों ने राजकीय कॉलेज में छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि किसी भी प्रकार का साइबर अपराध घटित होने पर तुरंत साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 या डायल 112 पर कॉल कर शिकायत दर्ज करवानी चाहिए। थाना आर्य नगर की टीम ने जेड ग्लोबल स्कूल, थाना शिवाजी कॉलोनी की टीम ने एससीआर सीनियर सेकेंडरी स्कूल शिमली तथा थाना अर्बन एस्टेट की टीम ने पठानिया स्कूल और एमकेजेक कॉलेज में विद्यार्थियों को साइबर अपराधों की पहचान और उनसे बचाव के तरीके बताए।

300 से अधिक मरीजों के स्वास्थ्य की जांच

पुलिस अधीक्षक सुरेन्द्र सिंह भौरिया के दिशा-निर्देशों के तहत पुलिस द्वारा साइबर सुरक्षा जागरूकता माह के अवसर पर जागरूकता अभियान निरंतर जारी है।पुलिस अधिकारियों ने बताया कि अक्टूबर माह अंतरराष्ट्रीय स्तर पर साइबर सुरक्षा जागरूकता माह के रूप में मनाया जाता है। इसी कड़ी में जिला पुलिस द्वारा यह अभियान चलाया जा रहा है ताकि आमजन साइबर अपराधियों के झांसे में न आएं। टीमों ने विद्यार्थियों को सचेत किया कि साइबर अपराधी प्रायः आकर्षक ऑफर और नकली लिंक भेजकर लोगों की व्यक्तिगत व बैंकिंग जानकारी प्राप्त करते हैं। इसलिए किसी भी ई-मेल, व्हाट्सएप संदेश या लिंक पर बिना जांचे क्लिक न करें। ओटीपी, बैंक विवरण या पासवर्ड किसी के साथ साझा न करें, और समय-समय पर पासवर्ड बदलते रहें। पुलिस ने अपील की कि कोई भी साइबर ठगी या धोखाधड़ी की घटना घटित होते ही तुरंत 1930 या 112 पर कॉल करें, ताकि आपकी राशि को फ्रीज कर वापस खाते में पहुंचाया जा सके।

गौड़ ब्राह्मण कॉलेज में हुई काव्य पाठ प्रतियोगिता

रोहतक। गौड़ ब्राह्मण डिग्री कॉलेज में विद्यार्थियों की साहित्यिक प्रतिभा को मंच प्रदान करने के उद्देश्य से काव्य पाठ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज के प्राचार्य डॉ. जयपाल शर्मा ने की। उन्होंने विजेता प्रतिभागियों को सम्मानित किया और कहा कि साहित्य केवल शब्दों का संग्रह नहीं, बल्कि समाज का दर्पण होता है। कविता, भाषण और अभिव्यक्ति के माध्यम से विद्यार्थी अपने विचारों को सार्थक दिशा देते हैं। डॉ. शर्मा ने विद्यार्थियों से आग्रह किया कि वे लेखन-पठन की आदत को अपनाएं, क्योंकि यह न केवल व्यक्तित्व को निखारती है।

सूचना

मैं, जय किशन पुत्र श्री ओम प्रकाश निवासी गांव आंवल तह. कलानौर जिला रोहतक बयान करता हूं कि मेरा लड़का विकास कुमार व उसकी पत्नी पूजा खन्ना मेरे कहे सुने से बाहर है, इसलिए मैं इन्हें अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। आज के बाद जो कोई भी इनसे लेन-देन व व्यवहार रखेगा तो वह स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे बाकी परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

बेदखली सूचना

मैं, विरेन्द्र पुत्र श्री महा सिंह निवासी गांव बालन्द जिला रोहतक अपने हल्फ से ब्यान करता हूं कि मेरा लड़का प्रवीन व पुत्रवधु रिना मेरे कहने-सुनने से बाहर है इसलिए मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पति से बेदखल करता हूं। भविष्य में इनके द्वारा किए गए अच्छे बुरे कार्यों व लेन देन व किसी प्रकार के कानूनी व गैर कानूनी कार्य के लिए वह स्वयं जिम्मेवार होगे। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

दो दिवसीय प्रतिभा खोज प्रतियोगिता आयोजित

रोहतक। गौड़ ब्राह्मण शिक्षण महाविद्यालय में सांस्कृतिक विभाग के तत्वावधान में दो दिवसीय प्रतिभा खोज प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। प्राचार्या डॉ महाश्वेता एवं अन्य स्टाफ सदस्यों ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। डॉ महाश्वेता ने कहा कि यह कार्यक्रम विद्यार्थियों की छुपी हुई प्रतिभाओं को खोज कर बाहर निकाला जाता है। विजेताओं को अंतरविद्यालयीय एवं विश्वविद्यालय स्तर पर होने वाली प्रतियोगिताओं में अपना हुनर दिखाने का मौका मिलता है। कार्यक्रम में पहले दिन पोस्टर मेकिंग एवं मेंहदी प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने अपने कौशल का प्रदर्शन किया। डॉ सविता शर्मा, डॉ मोना मल्होत्रा, डॉ सोन किरण, डॉ रानी देवी, पूनम अत्री ने निर्णायक की भूमिका निभाई।

प्राचार्या डॉ महाश्वेता।

दूरभाष परामर्शदात्री समिति की बैठक

रोहतक। भारत सरकार के दूरसंचार मंत्रालय द्वारा वाणिज्यिक क्षेत्र के लिए नामित दूरभाष परामर्श दात्री समिति की बैठक बीएसएनएल के महाप्रबंधक इसरार अहमद की अध्यक्षता में हुडा कॉम्प्लेक्स स्थित बीएसएनएल कार्यालय में सम्पन्न हुई। बैठक के आरंभ में बीएसएनएल अधिकारियों द्वारा सभी अतिथियों का पुष्पगुच्छ देकर स्वागत किया गया। उप - महाप्रबंधक अनार सिंह ने स्वागत भाषण प्रस्तुत किया। उपमंडल अभियंता अंकुर अरोड़ा ने पॉवर पॉइंट प्रस्तुति से बीएसएनएल की वितीय वर्ष 2025-26 की प्रथम छमाही की उपलब्धियों के बारे में तथा आगामी छमाही की योजनाओं के बारे में बताया। महाप्रबंधक इसरार अहमद ने बताया कि रहे। रोहतक वाणिज्य क्षेत्र में सेवा गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार हुआ है। नेटवर्क उपलब्धता, एफटीटीएच सेवाओं का विस्तार तथा शिकायत निवारण की गति में हमने महत्वपूर्ण प्रगति दर्ज की है।

शहर को अतिक्रमण मुक्त बनाने के लिए निगम की सख्त कार्रवाई

यातायात में बाधा बनने वाले 25 दुकानदारों का किया सामान जब्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नगर निगम शहर को स्वच्छ, सुरक्षित और व्यवस्थित बनाने के लिए अतिक्रमण के खिलाफ सख्त कदम उठा रहा है। शहर की सड़कों और सार्वजनिक स्थानों को अतिक्रमण मुक्त करने के उद्देश्य से निगम निरंतर प्रयासरत है।

बुधवार को निगम की एन्फोर्समेंट टीम ने शहर के कई प्रमुख स्थानों पर व्यापक अभियान चलाया। नगर निगम का उद्देश्य व्यापारियों को परेशान करना नहीं है, बल्कि शहर में स्वच्छ, सुरक्षित और व्यवस्थित यातायात व्यवस्था सुनिश्चित करना है। बार-बार चेतावनी देने के बावजूद कुछ स्थानों पर अतिक्रमण की समस्या बनी हुई है, इसलिए अब कठोर कार्रवाई की जा रही है।

एन्फोर्समेंट टीम को आदेश दिए जा चुके है कि वह प्रतिदिन निरीक्षण करे और जिन क्षेत्रों में बार-बार अतिक्रमण हो रहा है, वहां पर कार्यवाही करें। अतिक्रमण न केवल यातायात व्यवस्था को बाधित करता है, बल्कि यह शहर की सुंदरता और नागरिकों की सुविधा में भी बाधा डालता है।

व्यवस्था सुधारना उद्देश्य

निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने कहा कि अतिक्रमण हटाने का उद्देश्य व्यापारियों को परेशान करना नहीं, बल्कि शहर में स्वच्छ और सुचारू यातायात व्यवस्था सुनिश्चित करना है। उन्होंने बताया कि बार-बार चेतावनी देने के बावजूद कुछ दुकानदारों द्वारा सार्वजनिक स्थलों पर सामान रखकर अतिक्रमण किया जा रहा था। ऐसे में अब निगम ने कठोर रुख अपनाते हुए लगातार कार्रवाई का निर्णय लिया है।

अतिक्रमण करने वालों पर होगी कार्रवाई

अतिक्रमण हटाने के दौरान झगड़ा या विरोध करने वालों के खिलाफ नियमानुसार कड़ी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने स्पष्ट किया कि निगम का लक्ष्य नागरिकों की सुविधा और शहर की सुंदरता बनाए रखना है। अतिक्रमण न केवल यातायात को बाधित करता है, बल्कि यह शहर की छवि को भी प्रभावित करता है। निगम की एन्फोर्समेंट टीम को निर्देश दिए गए हैं कि वह प्रतिदिन निरीक्षण करे और जिन क्षेत्रों में बार-बार अतिक्रमण होता है, वहां त्वरित कार्रवाई की जाए।

प्रताप चौक से रेलवे रोड तक चला अभियान

भू-अधिकारी संदीप बतरा की देखरेख में नगर निगम की एन्फोर्समेंट टीम ने प्रताप चौक, भिवानी स्टैंड, रेलवे रोड और अप्रोच रोड क्षेत्रों में अतिक्रमण हटाने का अभियान चलाया। इस दौरान सड़कों और फुटपाथों पर दुकानदारों द्वारा किए गए अवैध कब्जों को हटाया गया। टीम ने फ्लेक्स बोर्ड, काउंटर, बड़े बर्तन, डम्मी और अन्य सामग्री जब्त की, जो यातायात में बाधा उत्पन्न कर रही थी। निगम ने इस कार्रवाई के दौरान करीब 25 दुकानदारों का सामान जब्त किया।

शहर की सुंदरता व नागरिकों की सुविधा सर्वोपरि

नगर निगम शहर के सौंदर्यीकरण और नागरिकों की सुविधा को सर्वोच्च प्राथमिकता दे रहा है। सड़कों पर व्यवस्थित यातायात व्यवस्था से न केवल लोगों को राहत मिलेगी बल्कि शहर की छवि भी निखरेगी। उन्होंने आम नागरिकों और व्यापारियों से सहयोग की अपील की कि वे सार्वजनिक स्थलों पर कब्जा न करें और शहर को स्वच्छ और व्यवस्थित बनाए रखने में निगम का साथ दें।

इनेलो के प्रदेश सचिव मंजीत कन्हेली बोले

खेतों से बरसाती पानी नहीं निकलने व डीएपी संकट से परेशान अन्नदाता

रोहतक। बुधवार को अनाजमंडी का निरीक्षण करते इनेलो प्रदेश सचिव मंजीत कन्हेली एवं अन्य। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

इनेलो के प्रदेश सचिव मंजीत कन्हेली ने कहा कि किसानों पर अत्याचार किए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि ना तो अभी भी खेतों से बरसात का पानी निकाला गया है और ना ही किसानों को डीएपी खाद पर्याप्त मात्रा में मिल पा रही है, जिसके चलते प्रदेश का अन्नदाता पूरी तरह से परेशान हैं।

उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार किसान हितैषी होने का झूठा ढोग कर रही है, जबकि वास्तविक सच्चाई यह है कि किसानों की लागत बढ़ गई है और आमदनी बहुत कम हो गई है। इनेलो प्रदेश सचिव मंजीत कन्हेली बुधवार को नई अनाज मंडी पहुंचे और फसल खरीद का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने किसानों से भी बातचीत की और उनकी समस्याएं भी सुनी। किसानों ने मंजीत कन्हेली को बताया कि अधिकारी फसल में नमी का बहाना बनाकर ओने पौने दामों पर फसल की खरीद कर रहे हैं। मंजीत कन्हेली ने कहा कि जल्द ही इनेलो सुप्रीमों अभय सिंह चौटाला के नेतृत्व में एक प्रतिनिधिमंडल हरियाणा के राज्यपाल से मिलेगा और किसानों की समस्याओं बारे अवगत कराया जाएगा।

हुड्डा पर निशाना साधा

बाद में पत्रकारों से बातचीत करते हुए कहा कि सरकार ने किसानों की कमर तोड़ कर रख दी है। किसानों को ना तो समय पर खाद, बीज व दवाईयां मिल पा रही है और ना ही मंडियों से फसल का उठान किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि सरकार की गलत नीतियों के चलते किसान आज कर्ज में लगातार डूबता जा रहा है। साथ ही इनेलो सचिव मंजीत कन्हेली ने पूर्व सीएम हुड्डा पर भी निशाना साधा और कहा कि किसानों को बर्बाद करने में हुड्डा ने भी कोई कौर कसर नहीं छोड़ी।

श्री लाल नाथ हिंदू कॉलेज में एनसीसी रैंक वितरण समारोह संपन्न

रोहतक। श्री लाल नाथ हिंदू कॉलेज की एनसीसी यूनिट द्वारा आज रैंक वितरण समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज के प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार तनेजा ने की, जबकि मुख्य अतिथि के रूप में लेफ्टिनेंट आलोक कुमार, एनसीसी ऑफिसर, सीआर पॉलिटेक्निक कॉलेज उपस्थित रहे। एनसीसी ऑफिसर लेफ्टिनेंट डॉ. राजेश गहलावत ने बताया कि समारोह में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले कैडेट्स को रैंक एवं मेडल देकर सम्मानित किया गया। मुख्य अतिथि लेफ्टिनेंट आलोक कुमार और प्राचार्य डॉ. अनिल तनेजा ने कैडेट्स को रैंक लगाकर सम्मानित किया। मुख्य अतिथि लेफ्टिनेंट आलोक कुमार ने एनसीसी के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि एनसीसी युवा वर्ग में अनुशासन, नेतृत्व और देशभक्ति की भावना विकसित करती है। उन्होंने कैडेट्स को देश की प्रशासनिक सेवाओं में शामिल होने के लिए प्रेरित किया। प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार तनेजा ने सभी कैडेट्स को बधाई देते हुए कहा कि कॉलेज सदैव एनसीसी कैडेट्स की आवश्यकताओं का ध्यान रखता है ताकि उन्हें प्रशिक्षण के दौरान किसी प्रकार की कठिनाई का सामना न करना पड़े।

भावनाएं दबाने से जीवन हो जाता है बेरंग और रोबोट की तरह काम करता है: डॉ. मोनिका

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

राजकीय महाविद्यालय महम में प्राचार्य डॉ सत्यव्रत सोलंकी की अध्यक्षता में प्लेसमेंट सेल के अंतर्गत सेल इंचार्ज डॉ सुनील कुमारी द्वारा एक दिवसीय वर्कशॉप का आयोजन करवाया गया। वर्कशॉप का शीर्षक विद्यार्थी जीवन में इमोशनल इंटेलिजेंस की भूमिका था। प्राध्यापिका डॉ. सुनील कुमारी ने जानकारी दी कि जैसा कि कहा जाता है कि किशोरावस्था व युवावस्था में भावनात्मक आवेग अपने चरम पर होता है। इसी के चलते प्लेसमेंट सेल के तहत इस विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। डॉ. मोनिका शर्मा जो टी आई टी एस, भिवानी में प्रबंधन विभाग की प्रभारी हैं, कार्यक्रम में मुख्य वक्ता रही। उन्होंने विद्यार्थियों को विस्तार से बताया कि भावनाओं के ज्वार का दमन न करके उन्हें बुद्धिमता से उचित दिशा दें। कार्यक्रम के अंत में प्राचार्य ने अतिथि वक्ता को प्रशस्ति पत्र से भी सम्मानित किया।

महम। वर्कशॉप में पहुंची डॉ. मोनिका शर्मा का स्वागत करते गवर्नमेंट कॉलेज महम के प्राध्यापक।

क्लिक करने से पहले सोचें : अंशुल पठानिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

साइबर अपराध जागरूकता माह के तहत हरियाणा पुलिस की एक टीम ने बुधवार को पठानिया पब्लिक स्कूल में साइबर सुरक्षा पर एक जागरूकता व्याख्यान कार्यक्रम का आयोजन किया। इस टीम में साइबर प्रभारी विकास कुमार और टीम सदस्य संदीप कुमार शामिल रहे। कार्यक्रम का विषय था कि इंटरनेट एक शक्तिशाली उपकरण है, इसका बुद्धिमानी से उपयोग करें, लापरवाही से नहीं। मुख्य वक्ता ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि सत्र का उद्देश्य छात्रों के बीच विभिन्न प्रकार के साइबर अपराधों, ऑनलाइन ठगी के तरीकों और डिजिटल दुनिया में सुरक्षित रहने के उपायों के प्रति जागरूकता फैलाना है।

पठानिया पब्लिक स्कूल में कार्यक्रम आयोजित

अधिकारियों ने छात्रों को बताया कि इंटरनेट का सही उपयोग तभी संभव है जब हम ऑनलाइन जिम्मेदार व्यवहार , व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा और सोशल मीडिया पर धोखाधड़ी की पहचान के प्रति सतर्क रहें। उन्होंने उदाहरणों के माध्यम से बताया कि साइबर अपराधी किस प्रकार आकर्षक ऑफर, लिंक या फेक संदेशों के माध्यम से ठगी करते हैं। विद्यालय के निदेशक अंशुल पठानिया ने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि क्लिक करने से पहले सोचें सावधानी का एक क्षण आपको जीवन भर के पछतावे से बचा सकता है। उन्होंने विद्यार्थियों को सतर्क डिजिटल नागरिक बनने का संदेश दिया। इस अवसर पर सह-संस्थापक वर्षा पठानिया, प्रबंध निदेशक अंशुल पठानिया, प्रधानाचार्या तन्वी पठानिया, उप-प्रधानाचार्या प्रीति ढांडा, सुनीता मोर एवं हेड मिस्ट्रेस सुमन राठी मौजूद रहे।

एमडीएन पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों की योग एवं जिम्नास्टिक प्रतियोगिताओं में शानदार उपलब्धि

रोहतक। एमडीएन पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने योग एवं जिम्नास्टिक खेलों में अपने समर्पण, अनुशासन और अथक परिश्रम से उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल की हैं। इन विद्यार्थियों की मेहनत ने न केवल विद्यालय का नाम रोशन किया, बल्कि जिले का गौरव भी बढ़ाया।

23 अक्तूबर डिस्ट्रिक्ट योगा स्पोर्ट्स एसो. के तत्वावधान में आयोजित जिला स्तरीय जूनियर योगा चैम्पियनशिप में विद्यालय की यूकेजी की नायरा अहलावत, पांचवीं की पूर्ति तथा छठी के अभिनव ने स्वर्ण पदक अर्जित किए। वहीं कक्षा के आरव सिंह ने रजत पदक प्राप्त किया। इन विद्यार्थियों ने आगे चलकर 41वीं हरियाणा राज्य उप-जूनियर एवं जूनियर योग स्पोर्ट्स चैम्पियनशिप–2025 में, जो हरियाणा राज्य योगा एसोसिएशन के तत्वावधान में 26–27 अक्तूबर को कम्युनिटी सेंटर, सेक्टर–15, फरीदाबाद में हुई, रोहतक और विद्यालय का प्रतिनिधित्व किया।

राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में अभिनव छाया

इस राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में अभिनव ने शानदार प्रदर्शन करते हुए चौथा स्थान प्राप्त किया और राष्ट्रीय योगा स्पोर्ट्स चैम्पियनशिप, रांची (झारखंड) के लिए चयनित हुआ। वहीं पूर्ति और आरव सिंह ने शीर्ष–10 में स्थान प्राप्त कर विद्यालय की प्रतिष्ठा को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाया। इसी क्रम में कक्षा पांचवीं के छात्र वियान ने जिला स्तरीय स्कूल गेम्स जिम्नास्टिक प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त कर अपनी प्रतिभा और समर्पण का परिचय दिया। विद्यालय की प्रधानाचार्या मिस मीनू टहल्यानी ने सभी विजेताओं को हार्दिक बधाई देते हुए कहा कि ऐसे छात्र विद्यालय और समाज दोनों के लिए प्रेरणास्रोत हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को संदेश दिया कि नियमित अभ्यास, अनुशासन और आत्मविश्वास से हर लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है।

सीजेएम डॉ. तरन्नुम खान ने किया औचक निरीक्षण

रोहतक। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी डॉ. तरन्नुम खान ने बुधवार को बाल भवन व लखीराम अनाथालय का औचक निरीक्षण किया। डॉ. तरन्नुम खान ने यहां रह रहे बच्चों से मुलाकात की। डॉ. तरन्नुम ने कहा कि अगर उन्हें किसी भी तरह की कोई कानूनी सहायता की जरूरत है तो उसके लिए जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के कार्यालय में संपर्क कर सकते हैं। प्राधिकरण कार्यालय उनकी हर संभव तरीकों से मदद करेगा। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के आदेश अनुसार आगामी 13 दिसंबर को स्थानीय न्यायिक परिसर में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। इस राष्ट्रीय लोक अदालत में नागरिक अपने लंबित मुकदमों को रखकर जल्द व सुलभ न्याय प्राप्त कर सकते है।

डॉ. तरन्नुम खान।

डीएवी पब्लिक स्कूल में स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन

रोहतक। डीएवी पब्लिक स्कूल डीएलएफ जगदीश कॉलोनी में बुधवार को स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। यह शिविर भारत विकास परिषद युवा शाखा एवं आर्य प्रादेशिक प्रतिनिधि उपसभा के तत्वावधान में वैदिक संस्कार पखवाड़े के अंतर्गत तथा योगी सूरी के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में आयोजित किया गया। शिविर का शुभारंभ वैदिक परंपरा के अनुसार हवन यज्ञ एवं गायत्री मंत्र के उच्चारण से हुआ। विद्यालय की प्राचार्या रींकू वर्मा ने सभी अतिथियों एवं उपस्थित जनों का स्वागत करते हुए कहा कि रक्तदान सबसे बड़ा मानवीय कर्तव्य है, जिससे हम किसी के जीवन में नई आशा का संचार कर सकते हैं। इस शिविर का उद्धेश्य विद्यार्थियों, शिक्षकों, अभिभावकों एवं समाज के प्रत्येक वर्ग में रक्तदान के प्रति जागरूकता बढ़ाना, मानवता की भावना को सशक्त करना तथा रक्तदान-जीवनदान के संदेश को प्रसारित करना था। रक्त संग्रहण की प्रक्रिया जीवन ज्योति ब्लड बैंक, बहादुरगढ़ की टीम द्वारा की गई, जिसका नेतृत्व डॉ. ममता शर्मा ने किया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि सुरेश सिंघल, विशिष्ट अतिथि अनूप बंसल, कार्यक्रम अध्यक्ष दीपक जिंदल व कुलदीप कटारिया उपस्थित रहे।

हरियाणा दिवस पर सैनी गर्ल्स बीएड कॉलेज में क्विज प्रतियोगिता आज

- दो दिवसीय कार्यक्रम में होंगी हरियाणवी ज्ञान, परिधान, भाषण व डांस प्रतियोगिताएं

रोहतक। हरियाणा दिवस के अवसर पर सैनी गर्ल्स बीएड कॉलेज में वीरवार से दो दिवसीय सांस्कृतिक कार्यक्रमों की शुरुआत होगी। इस अवसर पर कॉलेज में हरियाणवी क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा, जिसमें छात्राएं हरियाणा के इतिहास, संस्कृति, भाषा और परंपराओं से संबंधित प्रश्नों का उत्तर देंगी। कॉलेज की प्राचार्या डॉ. अल्का बत्रा ने बताया कि इन प्रतियोगिताओं का उद्धेश्य नव-आगंतुक छात्राओं के हरियाणवी ज्ञान, प्रतिभा, आत्मविश्वास और सांस्कृतिक जुड़ाव को परखना है। उन्होंने कहा कि छात्राओं को अपने राज्य की संस्कृति, लोककला और भाषा के प्रति गर्व की भावना विकसित करनी चाहिए। कार्यक्रम के तहत हरियाणवी परिधान प्रदर्शन, भाषण प्रतियोगिता और हरियाणवी डांस प्रतियोगिता भी आयोजित की जाएंगी। कॉलेज परिसर को हरियाणा दिवस के रंगों से सजाया जा रहा है। सहायक प्रोफेसर डॉ. शोभा सैनी, डॉ. मीनू, डॉ. पूजा सैनी, डॉ. रेखा रानी, सोनिया सिंह और डॉ. सुमन को प्रतियोगिताओं का कोऑर्डिनेटर नियुक्त किया गया है। प्रथम तीन स्थान प्राप्त करने वाली छात्राओं को उपहार और प्रमाणपत्र देकर सम्मानित किया जाएगा। कॉलेज प्रशासन के अनुसार, प्रतियोगिता के लिए सभी टीमों का गठन कर लिया गया है और छात्राएं अपने हरियाणवी ज्ञान का प्रदर्शन करने के लिए उत्साहित हैं।

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

वार्ड–9 में सीवर लाइन विवाद पर उठा सवाल

सरकारी धन के दुरुपयोग की गूंज सीएम विंडो तक पहुंची

- पूर्व चेयरमैन संदीप बोले जनता परेशान, अधिकारी निजी साइटों पर कर रहे

पूर्व चेयरमैन की गुहार
जांच और कार्रवाई की मांग उठाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नगर निगम क्षेत्र के वार्ड 9 में सीवर लाइन को लेकर बड़ा विवाद खड़ा हो गया है। ब्लॉक समिति के पूर्व चेयरमैन संदीप ने पब्लिक हेल्थ विभाग पर गंभीर आरोप लगाते हुए कहा कि विभागीय अधिकारियों ने सरकारी धन का गलत इस्तेमाल किया है।

फाइल फोटो

पूर्व चेयरमैन ने बताया कि इस संबंध में उन्होंने 25 सितंबर को सीएम विंडो पर शिकायत दर्ज कराई थी, पर अब तक कोई कार्रवाई नहीं हुई। उन्होंने कहा कि उल्टा जेई के फोन आकर शिकायत वापस लेने का दबाव बनाया गया। संदीप ने कहा कि जनता की सुविधाओं की अनदेखी कर भ्रष्टाचार करना बेहद निंदनीय है और सरकार को इस पूरे मामले की निष्पक्ष जांच कर दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करनी चाहिए।

स्थानीय लोग भी कई बार कर चुके शिकायतें

उनका कहना है कि जहां लोगों की गलियों में सीवर ओवरफ्लो की समस्या महीनों से बनी हुई है, वहीं अधिकारी निजी प्रॉपर्टी पर सीवर लाइन डालने में व्यस्त हैं। संदीप ने बताया कि लाढोत रोड क्षेत्र में सीवर लाइन लंबे समय से टूटी हुई है, जिसके कारण गंदा पानी सड़कों पर बहता रहता है। स्थानीय लोग कई बार शिकायतें कर चुके हैं, लेकिन विभाग की ओर से कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया। उन्होंने कहा कि पब्लिक हेल्थ विभाग के जेई अजय ढुल को समस्या बताई गई तो उन्होंने बजट की कमी का हवाला दिया। अधिकारियों ने बजट न होने का बहाना बनाकर सार्वजनिक समस्या को तो टाल दिया, लेकिन उसी दौरान कबीर कॉलोनी में एक निजी साइट पर सीवर लाइन डलवा दी गई, जहां अभी कोई मकान भी मौजूद नहीं है। उन्होंने आरोप लगाया कि यह काम आपसी सांठगांठ से किया गया है ताकि निजी लाभ पहुंचाया जा सके।

शिकायतों के बाद भी समाधान नहीं, अधिकारी सिर्फ दे रहे आश्वासन

सलारा मोहल्ला, तेज कॉलोनी और प्रेम नगर में दूषित पेयजल से परेशान लोग

- बच्चों और बुजुर्गों को इस कारण पेट और त्वचा संबंधी समस्याएं हो रही

टैंकरों से पानी मंगा रहे लोग
नई पाइप लाइन ही इसका समाधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

शहर के सलारा मोहल्ला, तेज कॉलोनी और प्रेम नगर के लोगों को इन दिनों गंदे पानी की समस्या से जूझना पड़ रहा है। नलों में कई दिनों से साफ पानी की जगह बदबूदार और गंदा पानी आ रहा है। लोग बार-बार इस समस्या की शिकायत कर रहे हैं, लेकिन विभाग की ओर से अब तक कोई स्थायी समाधान नहीं हुआ है।

लोगों का कहना है कि नलों में आने वाला पानी पीने तो दूर, नहाने और कपड़े धोने लायक भी नहीं है। पानी में बदबू इतनी तेज होती है कि उसका उपयोग करना मुश्किल हो जाता है। बच्चों और बुजुर्गों को इस कारण पेट और त्वचा संबंधी समस्याएं हो रही हैं। लोग मजबूरी में बाहर से पानी खरीदकर इस्तेमाल कर रहे हैं। तेज कॉलोनी के निवासी राहुल ने बताया कि पिछले कई हफ्तों से वे इस परेशानी का सामना कर रहे हैं। हर बार शिकायत करने पर अधिकारी और कर्मचारी मौके पर पहुंचकर निरीक्षण तो करते हैं, लेकिन उसके बाद हालात फिर वैसे ही बने रहते हैं। विभाग की टीम पाइप लाइन की जांच का आश्वासन देकर लौट जाती है, पर समस्या जस की तस बनी हुई है। प्रेम नगर के लोगों ने बताया कि कई बार फोन और ऑनलाइन पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराई जा चुकी है, लेकिन हर बार सिर्फ जल्द समाधान होगा का जवाब मिलता है। लोगों ने कहा कि अब तो आश्वासन ही पानी बन गया है, वही रोज मिलता है।

फाइल फोटो

सलारा मोहल्ले में भी यही हाल है। लोगों का कहना है कि सीवर और पानी की लाइनें एक-दूसरे से जुड़ जाने के कारण यह समस्या बार-बार सामने आती है। कई बार सफाई कर दी जाती है, लेकिन पाइपलाइन की मरम्मत न होने से गंदा पानी दोबारा आने लगता है। नागरिकों ने प्रशासन से मांग की है कि इस समस्या का स्थायी समाधान किया जाए। पाइपलाइन को पूरी तरह बदलकर नया कनेक्शन दिया जाए, ताकि लोगों को हर रोज़ गंदे पानी से न जूझना पड़े।