हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार 5 फरवरी 2026

तापमान
अधिकतम 23.6 डिग्री
न्यूनतम 4.3 डिग्री

11 एथलेटिक्स नेशनल चैंपियनशिप की 5000 मीटर ..

12 एमडीयू में बायोगैस प्लांट के लिए त्रिपक्षीय ...

कैंसर को हराने हरिभूमि की बाइक रैली में उमड़ा शहर

रोहतक। सामाजिक सरोकारों का एक कदम और आगे बढ़ाते हुए दैनिक हरिभूमि ने बुधवार को इंडियन ऑयल के सहयोग से विश्व कैंसर दिवस पर एक साथ दो कार्यक्रम आयोजित किए। एक तरफ जहां बाइक रैली से शहर में युवाओं ने बीमारी के प्रति लोगों को जागरूकता किया, वहीं इंडस पब्लिक स्कूल में हुए सेमिनार में पीजीआईएमएस के कैंसर विशेषज्ञों ने स्कूल के विद्यार्थियों एवं स्टॉफ सदस्यों को वर्कशॉप के माध्यम से सजग किया। दोनों कार्यक्रम का मुख्य सहयोगी इंडियन ऑयल रहा। वहीं, एसोसिएट स्पॉन्सर वैदिकन इंस्टीट्यूट रोहतक, वैन्यू पार्टनर इंडस पब्लिक स्कूल रोहतक और मीडिया पार्टनर जनता टीवी रहा। *(संबंधित पैकेज पेज 12 पर)*

मेहनत और जज्बे को सलाम!

महज 3 घंटे के अभ्यास से नवरोज ने जीता था सोना

रोहित डागर ▶▶| रोहतक

कहते हैं कि अगर जुनून व जज्बा सच्चा हो, तो परिस्थितियां कभी भी सफलता का रास्ता नहीं रोक सकतीं। देश के अलग-अलग राज्यों से उभरते स्पेशल एथलीट्स आज इस बात को सच कर दिखा रहे हैं। इसी कड़ी में एक उभरता हुआ नाम है नवरोज। अपनी मेहनत और परिवार के अटूट सहयोग से नवरोज ने न केवल अपनी पहचान बनाई है। कोच ने बताया नवरोज ने केवल तीन घंटे के कड़े अभ्यास के दम पर दिल्ली की ओर से खेलते हुए 2025 में जेवलिन थ्रो में स्वर्ण पदक जीता था। कोच ने बताया कि दिल्ली की टीम के लिए ट्रायल चल रहा था, नवरोज ट्रायल से एक दिन मेरे पास आया था। मैंने केवल तीन घंटे नवरोज को अभ्यास व तकनीक बताई थी। इसी शानदार प्रदर्शन की बदौलत अब नवरोज महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) में आयोजित हो रही स्पेशल ओलंपिक भारत राष्ट्रीय एथलेटिक्स प्रतियोगिता में अपनी प्रतिभा प्रदर्शन करेगा।

नवरोज एक खेल तक सीमित नहीं, ऑलराउंडर खिलाड़ी के रूप में उभरे

नवरोज केवल एक खेल तक सीमित नहीं हैं। वे एक ऑलराउंडर' खिलाड़ी के रूप में उभरे हैं। आगामी प्रतियोगिता को लेकर नवरोज ने बताया एमडीयू में आयोजित राष्ट्रीय एथलेटिक्स प्रतियोगिता वे 50 मीटर दौड़ और जेवलिन थ्रो (भाला फेंक) में हिस्सा लेंगे। इससे पहले वे साइक्लिंग स्वर्ण पदक, सॉफ्टबॉल रजत पदक और शॉटपुट में भी अपना कौशल दिखा चुके हैं। नवरोज की इस सफलता के पीछे उनके परिवार व कोच का बड़ा हाथ है। उनके पिता परमजीत सिंह भारतीय सेना में कार्यरत हैं और मां सोनिया एक गृहिणी हैं।

बेटी सुहानी ने पिता का नाम रोशन किया

जेवलिन थ्रो और स्टैंडिंग जंप में अपनी धाक जमाने वाली सुहानी पिछले दो वर्षों से इन खेलों में सक्रिय हैं। कोच रोशनी गुलाटी की प्रेरणा ने सुहानी को मैदान तक पहुंचाया। सुहानी न केवल एक एथलीट हैं, बल्कि उन्होंने शॉटपुट और फुटबॉल में भी स्वर्ण पदक जीते हैं। एक साधारण परिवार से आने वाली सुहानी के पिता राकेश कुमार वाटर सप्लाई का काम करते हैं और मां अमिता चौधरी गृहिणी हैं, लेकिन उनकी आंखों में बेटी को चैंपियन बनाने का सपना बड़ा है।

तनवीश पहली बार में ही नेशनल के लिए चयनित

दौड़ के मैदान में तनवीश एक चमकता सितारा बनकर उभरे हैं। 2024 में दौड़ शुरू करने वाले तनवीश ने पहली ही बार में नेशनल प्रतियोगिता में जगह बनाकर सबको चौंका दिया। फुटबॉल के शौकीन तनवीश ने 2025 की स्टेट एथलेटिक्स में स्वर्ण पदक जीतकर अपनी रफ्तार का लोहा मनवाया है। तनवीश ने बताया कि एमडीयू में आयोजित राष्ट्रीय एथलीट प्रतियोगिता में 100 मीटर दौड़ में भाग लूंगा। 2024 में दौड़ शुरू की थी। इसके अलावा बचपन से फुटबॉल खेलने का शौक है। दौड़ में पहली बार भाग ले रहा हूं और पहली बार में ही नेशनल प्रतियोगिता में चयन हो गया। पिता दामोदर माइनिंग में काम करते हैं व मां गुलाबी गृहिणी हैं। 2025 में स्टेट एथलेटिक्स में स्वर्ण पदक जीता हैं।

बेटी के सपनों को पंख देने के लिए रोजाना अभ्यास के लिए ले जाते हैं पिता

प्रिया की कहानी समर्पण की मिसाल है। कोच प्रियंका से प्रेरित होकर बैडमिंटन शुरू करने वाली

प्रिया ने 2024 में नेशनल गोल्ड और 2025 में इंटरनेशनल सिल्वर मेडल जीता। अब एमडीयू में आयोजित राष्ट्रीय एथलीट प्रतियोगिता मेंवह दौड़ के मैदान में अपना दम दिखाने को तैयार हैं। उनके पिता रामबालक, जो ऑटो चलाते हैं, अपनी बेटी के सपनों को पंख देने के लिए रोजाना उन्हें अभ्यास के लिए खुद छोड़ने और लेने जाते हैं। पिता रामबालक ऑटो चलाते हैं और मां रेखा गृहिणी हैं।

स्पेशल बच्चों में जुनून और सीखने की ललक होती है : कोच सुशील

कोच सुशील बताते हैं कि वह सामान्य और स्पेशल दोनों बच्चों को प्रशिक्षित करते हैं। वे कहते हैं स्पेशल बच्चों को समझाना थोड़ा चुनौतीपूर्ण होता है, लेकिन उनमें जो जुनून और सीखने की ललक होती है, वह अतुलनीय है। अगर परिवार का साथ मिले, तो ये बच्चे दुनिया जीत सकते हैं। इन खिलाड़ियों की सफलता यह बताती है कि चाहे माता-पिता ऑटो चलाते हों, सेना में हों या माइनिंग में, अगर बच्चे में जज्बा है और कोच का सही मार्गदर्शन है, तो जीत पक्की है।

गोहाना रोड स्थित पीरबोधी तालाब की भूमि को कब्जाने की होड़

रकबा 58 बीघा 17 बिस्वा की जांच के आदेश

जब आधी जमीन पर हो गया कब्जा, तब जाकर निगम को याद आया अपना हक

1. प्रशासन ने पीरबोधी तालाब पर चेतावनी बोर्ड लगाया कब्जाधारियों को चेताया
2. कांग्रेस राज में किया था टूरिज्म स्पॉट बनाने का ऐलान, लेकिन कागजों में रही अटका रहा प्लान
3. कोर्ट के आदेश, तालाबों, झीलों और जलाशयों की रक्षा करना राज्य सरकार की जिम्मेदारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जिला प्रशासन एवं नगर निगम ने विधानसभा आश्वासन समिति के निर्देशों के अनुपालन में एक महत्वपूर्ण कदम उठाया है। गोहाना रोड स्थित पीरबोधी तालाब क्षेत्र की जब आधी जमीन पर कब्जा हो गया तब जाकर निगम ने चेतावनी बोर्ड लगाया। ताकी कब्जे व संभावित खतरों के प्रति सचेत किया जा सके। इसके साथ ही वित्त आयुक्त एवं अतिरिक्त मुख्य सचिव (राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग)की ओर से राजस्व संपदा रोहतक, तहसील व जिला के कुल रकबा 58 बीघा 17 बिस्वा की भूमि की स्थिति के संबंध में जांच की आदेश दिए हैं। सूत्रों के अनुसार 21 जनवरी 2026 को चंडीगढ़ में आयोजित विधानसभा की सरकारी आश्वासन समिति की बैठक में आश्वासन संख्या 11-ए के अंतर्गत पीर बोधी तालाब पर चेतावनी बोर्ड लगाए जाने के निर्देश दिए गए थे। समिति के अध्यक्ष द्वारा इस विषय को गंभीरता से लेते हुए निर्देशों के त्वरित एवं प्रभावी क्रियान्वयन के आदेश जारी किए गए थे।

रोहतक। प्रशासन ने पीरबोधी तालाब पर चेतावनी बोर्ड की फोटो लेता पुलिस कर्मी।

फोटोग्राफ्स तैयार कर भेजी गई

प्रशासन ने इन निर्देशों पर तत्काल सख्ती से कार्रवाई करते हुए स्थल पर चेतावनी बोर्ड स्थापित किए। इसके साथ ही निर्देशों की अनुपालना से संबंधित स्थल की फोटोग्राफ्स तैयार कर समिति को भेज दी गई , ताकि प्रशासनिक स्तर पर पूर्ण पारदर्शिता और आगे की कार्रवाई सुनिश्चित की जा सके। विभाग के इस कदम से रोहतक की जनता को बड़ा फायदा होगा, क्योंकि तालाब क्षेत्र में होने वाली अवैध गतिविधियों और अतिक्रमण जैसी समस्याओं पर प्रभावी नियंत्रण स्थापित किया जा सकेगा।

समिति कर रही जांच

यह मामला विधानसभा की सरकारी आश्वासन समिति के संदर्भ में लंबित है और समिति निरंतर सारे मामले की गहन जांच कर रही है। समिति द्वारा समय समय पर की जा रही जांच में एफसीआर रेवेन्यू, एसीएस अर्बन लोकल बॉडी, एसीएस इरिगेशन एंड वॉटर रिसोर्सेस, कमिश्नर रोहतक डिविजन, उपयुक्त रोहतक, वक्फ बोर्ड के सीईओ एवं टाउन एंड कंट्री विभाग के अधिकारियों को शामिल किया जा रहा है। कमेटी के आदेश के मुताबिक मौके पर कमिश्नर निगम को आदेश दिया कि वहां विज्ञापन लगाए। स्पष्ट निर्देश दिए गए हैं कि बोर्ड पर लिखा जाए -अंतिम विकास योजना 2021 एडी, रोहतक ,के अनुसार, इस स्थल पर 60 मीटर चौड़ी रोहतक -गोहाना सड़क (वी -1 सी)के किनारे 60 मीटर (200 फीट) चौड़ी हरित पट्टी है। इसलिए यहां किसी भी प्रकार का निर्माण कार्य निषेध है।

जमीन के रिकार्ड की होगी जांच

सरकार के राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग ने पीरबोधी भूमि से जुड़े मामले की जांच के आदेश दिए हैं। जमीन का कुछ हिस्सा तालाब के रूप में और कुछ हिस्सा कब्रिस्तान के रूप में दर्ज था, लेकिन गलती से पूरे खसरे वक्फ बोर्ड के नाम दर्ज कर दिए गए। अब इस गलती को सुधारने के निर्देश दिए गए हैं। सरकार ने स्पष्ट किया है कि सुप्रीम कोर्ट के निर्देशों के अनुसार तालाबों, झीलों और जलाशयों की रक्षा करना राज्य की जिम्मेदारी है और जो जल निकाय अवैध रूप से भर दिए गए हैं, उन्हें दोबारा बहाल किया जाएगा। इसके साथ ही भूमि के रिकॉर्ड में बार-बार किए गए बदलावों की भी जांच होगी और यदि कोई गड़बड़ी पाई गई तो उसे ठीक किया जाएगा।

कभी बनना था टूरिज्म होटल

वहीं सूत्रों का कहना है कि कांग्रेस के कार्यकाल में घोषणा की गई थी कि पीरबोधी की जमीन पर पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए टूरिस्ट स्पॉट बनाया जाएगा। लेकिन यह योजना कागजों में ही रह गई और यहां आधे से ज्यादा जमीन पर लोगों ने मिट्टी डालकर कब्जा कर लिया। कहीं दीवार बनाई गई हैं और कहीं नींव भरी गई हैं। प्रशासन अब इन कब्जों को खाली करवाना चाहता है। यह मामला कई बार विधानसभा में भी उठाया जा चुका है।

कब्जा हटाकर तालाब में तब्दील किया जाए

पिरबोदी की इस जमीन पर लोगों ने कब्जा किया हुआ है। यहां नगर निगम ने बोर्ड लगाया है। इस जमीन से कब्जा हटवाकर जमीन को दोबारा तालाब में तब्दील किया जाए।
-**ऋषि देशवाल**, अधिवक्ता

शहर में आज

- आईसी कॉलेज में जूडो प्रतियोगिता।
- मदवि में दिव्यांग खिलाड़ियों की खेल प्रतियोगिता जारी।

खबर संक्षेप

भगवतीपुर में खेत से सोलर मोटर चोरी

महम। लाखन माजरा थाना क्षेत्र के गांव भगवतीपुर में एक खेत से सोलर मोटर चोरी की वारदात सामने आई है। इस संबंध में किसान ने पुलिस को शिकायत दी। लाखन माजरा थाने में दी शिकायत में भगवतीपुर गांव निवासी श्रवण पुत्र कर्ण सिंह ने बताया कि सोलर ट्यूबवैल से मोटर चोरी हुई मिली। कोई अज्ञात व्यक्ति खेत से मोटर चोरी कर ले गया।

शराब ठेके के पास सड़क पर मिला शव

सांपला। पुलिस को सड़क पर शराब ठेके के पास एक युवक का शव मिला। पुलिस ने शव को बरामद कर उसकी पहचान कराई। वह गढ़ी सांपला निवासी 28 साल मंदीप था। पुलिस ने शव का पोस्ट मार्टम करा परिजनों को सौंप दिया।

महिला 154 ग्राम हेरोइन सहित काबू

रोहतक। एसडीएस टीम ने कार्रवाई करते हुए एक महिला को नशीले पदार्थ के साथ काबू किया है। पुलिस ने महिला के कब्जे से 154 ग्राम हेरोइन बरामद की है। पहचान मोनिका निवासी रैनकपुरा खोखराकोट के रूप में हुई।

बाइक और स्कूटी की टक्कर से अधेड़ की मौत

सांपला। खंड के गांव मोरखेड़ी निवासी एक व्यक्ति की मौत हो गई। समचाना मोरखेड़ी मार्ग पर बाइक व स्कूटी की टक्कर से एक अधेड़ उम्र के व्यक्ति की मौत हो गई। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करा परिजनों को सौंप दिया। पुलिस ने वाहन चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है। मोरखेड़ी निवासी 52 वर्षिय नरेश कुमार प्राइवेट कंपनी में नौकरी करता था। मंगलवार की शाम को ड्यूटी के बाद अपनी बाइक से घर लौट रहा था। समचाना मोरखेड़ी गांव के पास पहुंचा तो सामने से आ रहे वाहन चालक ने टक्कर मार दी। जिसमें वह गंभीर रूप से घायल हो गया। नरेश को अस्पताल में भर्ती कराया गया। जहां इलाज के दौरान उसने दम तोड़ दिया।

एनएसएस कैंप में प्रिंसिपल पर छात्रा से छेड़छाड़ का आरोप, शिक्षा विभाग ने भी बैठाई जांच

सरकारी स्कूल का मामला, पीड़ित छात्रा को धमकी भी दी गई, मुकदमा दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

कलानौर के एक सरकारी स्कूल में 12वीं कक्षा की छात्रा से कथित छेड़छाड़ का मामला सामने आया है। छात्रा ने स्कूल के प्रिंसिपल पर गंभीर आरोप लगाए हैं। पीड़िता की शिकायत के आधार पर पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है, वहीं शिक्षा विभाग ने भी विभागीय जांच के आदेश दिए हैं। पीड़िता के अनुसार वह 7 जनवरी को स्कूल में आयोजित एनएसएस कैंप में शामिल होने गई थी।

कैंप के दौरान वह एक शिक्षक के पास बैठी हुई थी और उसने फोन पर दूसरी शिक्षिका को अपनी उपस्थिति की जानकारी भी दी थी। इसी दौरान स्कूल के प्रिंसिपल वहां पहुंचे और उसे ऑफिस से नोटबुक लाने के लिए कहा।

धमकी के कारण चुप रही छात्रा

पीड़िता ने बताया कि घटना के बाद वह काफी डरी हुई थी और किसी को कुछ बताने की हिम्मत नहीं जुटा पा रही थी। आरोपी द्वारा स्कूल से निकालने की धमकी दिए जाने के कारण वह मानसिक दबाव में रही।

घर पर उसके व्यवहार में बदलाव देखने पर परिवार ने जब उससे बातचीत की तो वह भावुक हो गई और पूरी घटना परिजनों को बता दी।

पिता की शिकायत पर आरोपित पर कई धाराएं लगाई

घटना की जानकारी मिलने के बाद छात्रा के पिता उसे लेकर कलानौर थाने पहुंचे। वहां पीड़िता ने पुलिस अधिकारियों के सामने पूरी बात रखी। शिकायत के आधार पर पुलिस ने आरोपी प्रिंसिपल के खिलाफ संबंधित धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

ऑफिस में बुलाकर गलत हरकत करने के आरोप

छात्रा का आरोप है कि जब वह नोटबुक लेने के लिए ऑफिस गई, तो प्रिंसिपल उसके पीछे-पीछे आए। वहां उन्होंने उसके साथ अनुचित व्यवहार किया और उसे जबरन पकड़ने की कोशिश की। छात्रा के अनुसार उसने विरोध करने और आवाज उठाने की कोशिश की, लेकिन उसे डराने-धमकाने का प्रयास किया गया।

आरोप सही मिले तो बख्शा नहीं जाएगा

कलानौर थाना प्रभारी एसएचओ सतपाल सिंह ने बताया कि छात्रा की शिकायत पर छेड़छाड़ और धमकाने से संबंधित धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया है। आरोपी से पूछताछ की जाएगी और जांच के आधार पर आगे की कार्रवाई की जाएगी। वहीं, जिला शिक्षा अधिकारी (डीईओ) मनजीत मलिक ने कहा कि मामले की जानकारी मिलने के बाद खंड शिक्षा अधिकारी को जांच के निर्देश दिए गए हैं। यदि आरोप सही पाए जाते हैं तो संबंधित प्रिंसिपल के खिलाफ सख्त विभागीय कार्रवाई की जाएगी।

पीजीआईएमएस ने पूरी की तैयारियां, वार्ड, ओपीडी, ट्रामा की साफ-सफाई करवाई

कर्मचारियों को अलर्ट रहने के आदेश

विधायकों की सब्जेक्ट कमेटी आज करेगी पीजीआईएमएस का निरीक्षण

ट्रामा, वार्ड, ओपीडी, टेस्ट लैब का होगा निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पंडित भगवत दयाल शर्मा पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज (पीजीआईएमएस), रोहतक में बृहस्पतिवार को हरियाणा विधानसभा की सब्जेक्ट कमेटी द्वारा निरीक्षण किया जाएगा। जिसे लेकर पीजीआईएमएस प्रशासन ने सभी आवश्यक तैयारियां पूरी कर ली हैं। अस्पताल के वार्डों, ओपीडी, ट्रॉमा सेंटर और जांच प्रयोगशालाओं में विशेष रूप से साफ-सफाई करवाई गई है तथा कर्मचारियों को अलर्ट मोड़ पर रहने के निर्देश दिए गए हैं। सभी डिपार्टमेंट के अधिकारियों और कर्मचारियों को गाइडलाइन जारी की गई हैं। हेल्थ विवि के कुलपति डॉ एचके अग्रवाल सहित पीजीआई के निदेशक डॉ एसके

सिंघल और अन्य वरिष्ठ अधिकारी तैयारियों का जायजा ले रहे हैं। सूत्रों के अनुसार, कमेटी का यह दौरा स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता, मरीजों को मिल रही सुविधाओं, चिकित्सा संसाधनों की उपलब्धता और अस्पताल प्रबंधन की कार्यप्रणाली की समीक्षा के उद्देश्य से किया जा रहा है। निरीक्षण के दौरान कमेटी सदस्य ट्रॉमा सेंटर, विभिन्न वार्डों, ओपीडी सेवाओं और टेस्ट लैब का बारीकी से जायजा लेंगे। इसके साथ ही मरीजों और उनके तीमारदारों से बातचीत कर जमीनी स्तर पर व्यवस्थाओं की स्थिति भी जानने की संभावना है।पीजीआईएमएस प्रशासन ने निरीक्षण को लेकर सभी विभागों को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए हैं। डॉक्टरों, नर्सिंग स्टाफ, पैरामेडिकल कर्मियों और अन्य कर्मचारियों को अपने-अपने विभागों में समय पर उपस्थित रहने और मरीजों को बेहतर सेवाएं सुनिश्चित करने के आदेश दिए गए हैं।

विधानसभा में भेजी जाती है रिपोर्ट

प्रशासनिक सूत्रों का कहना है कि निरीक्षण के बाद सब्जेक्ट कमेटी अपनी रिपोर्ट तैयार करेगी, जिसे विधानसभा में प्रस्तुत किया जाएगा। इस रिपोर्ट के आधार पर पीजीआईएमएस में आवश्यक सुधार, संसाधनों की बढ़ोतरी और नीतिगत फैसले लिए जा सकते हैं। फिलहाल, पीजीआईएमएस प्रशासन पूरी तरह सतर्क है और कमेटी के निरीक्षण को सुचारू रूप से संपन्न कराने के लिए हर स्तर पर तैयारियां की गई हैं।

कमेटी में ये शामिल

विधायकों की सब्जेक्ट कमेटी में चेयरपर्सन विधायक राजकुमार कश्यप शामिल होंगे। उनके साथ कमेटी के सदस्य के तौर पर विधायक रेणु बाला, विधायक इंदूराज सिंह नरवाल, विधायक रणबीर पनिहार, विधायक डॉ. कृष्ण कुमार, विधायक देवेंद्र अत्री, विधायक हरिंद्र सिंह, विधायक बलराम दांगी, विधायक देवेंद्र हंस, विधायक कुलदीप वत्स और विधायक शीशपाल सिंह भी निरीक्षण में मौजूद रहेंगे। इसके अतिरिक्त, स्वास्थ्य विभाग की ओर से अतिरिक्त मुख्य सचिव डॉ. सुमित्रा मिश्रा और निदेशक मेडिकल एजुकेशन एंड रिसर्च (एमईआर) यशेंद्रा सिंह भी कमेटी के साथ शामिल होंगे।

कलानौर: कुख्यात बाइक चोर पकड़ा कई वारदातों का किया खुलासा

- पहले भी दर्ज हैं चार मामले, खाली प्लॉट से बाइक चुराने का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जिले के कलानौर थाना क्षेत्र में मोटरसाइकिल चोरी के एक मामले का पुलिस ने खुलासा करते हुए आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस के अनुसार गिरफ्तार युवक पर पहले भी वाहन चोरी समेत विभिन्न मामलों में केस दर्ज हैं। आरोपी को अदालत में पेश कर आगे की कार्रवाई शुरू कर दी गई है।

थाना कलानौर के प्रभारी निरीक्षक सतपाल सिंह ने बताया कि कलानौर निवासी मोनू की शिकायत पर मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई थी। शिकायतकर्ता के अनुसार 1 और 2 फरवरी की रात उसने अपनी मोटरसाइकिल घर के पीछे स्थित एक खाली प्लॉट में खड़ी की थी। अगली सुबह जब वह वहां पहुंचा तो बाइक गायब मिली। आसपास तलाश करने और जानकारी लेने के बाद भी कोई सुराग नहीं मिलने पर उसने पुलिस में शिकायत दी।

जांच के दौरान आरोपी गिरफ्तार

मामले की जांच मुख्य सिपाही संदीप को सौंपी गई। पुलिस टीम ने घटनास्थल के आसपास पूछताछ, तकनीकी साक्ष्यों और अन्य सूचनाओं के आधार पर संदिग्धों की पहचान शुरू की। इसी दौरान पुलिस को सूचना मिली कि काहनौर निवासी विकास उर्फ बच्ची चोरी की वारदात में शामिल हो सकता है। पुलिस ने तुरंत कार्रवाई करते हुए 2 फरवरी को आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ के दौरान आरोपी ने बाइक चोरी करने की बात स्वीकार कर ली।

जब सताए साइटिका का दर्द

कमर के निचले हिस्से से पैरों तक जाने वाली नस जब दबने लगती है तो साइटिका का असहनीय दर्द होता है। इस समस्या से बचने और इसके उपचार के बारे में कई कारगर उपाय आयुर्वेद में बताए गए हैं।

आयुर्वेद

डॉ. संजना शर्मा

आयुर्वेदिक विशेषज्ञ, दिल्ली

साइटिका ऐसी समस्या है, जो व्यक्ति की रोजमर्रा की गतिविधियों को भी प्रभावित करता है। व्यक्ति को कमर के निचले हिस्से से नीचे पैरों तक असहनीय दर्द रहता है। बैठने पर पैरों में सुन्नपन आने लगता है। लेटने पर दर्द ज्यादा महसूस होता है। लेकिन जब व्यक्ति चलता है, तो शरीर गर्म होने लगता है और धीरे-धीरे साइटिका का दर्द कम होने लगता है।

रोग का कारण: हमारी रीढ़ की हड्डी कई छोटी-छोटी कशेरूकाओं से बनी होती है। कमर के हिस्से में एल-4, एल-5, एस-1, एस-2, एस-3 कशेरूकाएं होती हैं। इनके बीच एक नरम डिस्क होती है, जो झटकों से बचाने का काम करती है। साथ ही इनके बीच से बहुत पतली नसें निकलती हैं, जो आगे जाकर आपस में मिल जाती हैं और साइटिका नर्व बनाती हैं। यह नर्व हमारे कूल्हों से शुरू होकर दोनों पैरों में नीचे तक जाती है। आयुर्वेद में साइटिका को गृध्रसी रोग कहा जाता है और इसे वातजन्य रोगों की श्रेणी में रखा गया है। यह समस्या मुख्य रूप से बढ़े हुए वात दोष और दूषित कफ दोष के कारण उत्पन्न होती है। शरीर में वात दोष बढ़ने के कारण रीढ़ की नसें कमजोर होने लगती हैं, उनमें ऐंठन या दबाव बढ़ जाता है और गृध्रसी रोग उत्पन्न होता है। शरीर में बढ़ा हुआ वात डिस्क के अंदर मौजूद छल्लों के बीच के फ्लूड को सुखा देता है। यह फ्लूड लगभग 80 प्रतिशत पानी और 20 प्रतिशत प्रोटीन, कैल्शियम से बना होता है। फ्लूड सूखने के कारण छल्ले आपस में टकराने लगते हैं। उनके बीच की जगह खत्म हो जाती है और किसी न किसी नस पर दबाव पड़ने लगता है। जब नस दबती है, तो पूरे पैर में दर्द शुरू हो जाता है।

इन्हें है अधिक रिस्क: जिन लोगों के शरीर में वात यानी वायु अधिक बनती है या जिनकी नसें और मांसपेशियां कमजोर होती हैं, उन्हें साइटिका और कमर दर्द की समस्या ज्यादा होती है। इसके अलावा कुछ और कारण भी जिम्मेदार हैं।

- बहुत ज्यादा एक्सरसाइज करना या फिर शारीरिक गतिविधियां बिल्कुल न करना।
- बहुत देर तक खड़े रहना या लंबे समय तक एक ही जगह बैठे रहना।
- भारी वजन उठाने या गिरने की वजह से डिस्क का खिसकना या फिर डिस्क का अपनी सीध से बाहर निकल जाना।
- डिस्क दबने से कशेरूकाओं के बीच का गैप कम हो जाना या ज्यादा बढ़ जाना।
- वात बढ़ाने वाले आहार (जैसे-बींस, अंकुरित अनाज, डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ, सूखा और ठंडा भोजन या फिर कड़वे और कसैले रस वाले पदार्थ) का सेवन अधिक करना।

क्या है उपचार: सबसे जरूरी है शरीर से अतिरिक्त वात को बाहर निकालना। आयुर्वेद में इसके समाधान के कुछ उपाय बताए गए हैं-

- रोजाना एक चम्म्च मेथी के दाने (रात में भिगोए या लड्डू बनाकर) का सेवन करें। मेथी दाने वात दोष को संतुलित करने में मदद करते हैं, नसों को मजबूती देते हैं और कमर दर्द, साइटिका और जोड़ों के दर्द में धीरे-धीरे आराम पहुंचाते हैं।
- कुचले लहसुन की कलियों को दूध में उबालें और गुनगुना होने पर थोड़ा शहद मिलाकर पिएं। रोज रात सोने से 1 घंटा पहले कम से कम 20 दिन तक पिएं। लहसुन में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो साइटिका नर्व की सूजन को कम करते हैं।
- लिक्विड शिलाजीत की 3-4 बूंदें दूध में मिलाकर 15 दिन तक पिएं। शिलाजीत हड्डियों और नसों को मजबूत करता है।
- सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुने पानी में आधा चम्मच घर की पिसी हल्दी मिलाकर धीरे-धीरे छोटे-छोटे घूंट लेकर पिएं।
- बड़ी इलायची, दालचीनी, लौंग, गुड़ से बना काढ़ा वात और कफ दोष को संतुलित करता है। हड्डियों को मजबूत करता है और नसों को खोलता है। खाली पेट सेवन करना फायदेमंद है।
- भीगी-दरदरी पिसी उड़द दाल को भून लें। कद्दूकस किया हुआ सूखा नारियल, इलायची पावडर, पिसा गुड़ मिलाकर लड्डू बनाएं। खाली पेट या दिन में 1-2 लड्डू खाएं। उड़द की दाल नसों और मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करने में मददगार है। सूखा नारियल हड्डियों और जोड़ों के लिए बेहद लाभकारी है।
- भुने-दरदरा पिसे तिल और कद्दूकस किए गुड़ में थोड़ा-सा पकाकर बने लड्डू वात संतुलन के लिए बहुत ही लाभकारी हैं।
- हल्दी को सुखाकर पीस लें। 1 चम्मच हल्दी पावडर और 1 चम्मच तिल का तेल मिलाकर पेस्ट बनाएं और दर्द वाली जगह पर हल्के हाथ से दिन में दो बार मालिश करें। हल्दी नसों की मरम्मत में मदद करती है।

रखें ध्यान: साइटिका के दर्द से बचने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना फायदेमंद है। जैसे-रोज व्यायाम करें। सही पॉश्चर में बैठें। एक जगह देर तक न बैठें या खड़े न रहें। शरीर में पानी की कमी न होने दें। यथासंभव वातवर्धक खाद्य पदार्थों के सेवन से परहेज करें जैसे- दही, फूलगोभी, भिंडी, ठंडी, तली-भुनी और मसालेदार चीजें, खट्टी चीजें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

हेल्थ सजेशन

रेखा देशराज

साल का दूसरा अंग्रेजी महीना फरवरी केवल कैलेंडर का एक पन्ना नहीं होता बल्कि जीवनशैली को रीसेट करने का मौका भी होता है। दरअसल, इस महीने में देश के ज्यादातर हिस्से में मौसम सबसे अधिक अनुकूल होता है। न बहुत सर्दी होती है और न बहुत गर्मी होती है, सिवाय हिमालयन रेंज के प्रदेशों को छोड़कर। इसलिए यह महीना फिटनेस की आदतें बनाने और उन्हें मजबूत करने का महीना भी माना जाता है। अगर आने वाले एक माह को सही ढंग से प्लान किया जाए, तो पूरे साल सेहत की नींव मजबूत रह सकती है। इसलिए, आइए जानें कि इस महीने में किस तरह अपनी हेल्थ-फिटनेस रूटीन को रीस्टार्ट करके सही डायरेक्शन में लाना चाहिए।

तय करें फिटनेस टार्गेट

सबसे पहले तो यह तय कर लें कि आने वाले दिनों में फिटनेस के लिए क्या जरूरी लक्ष्य रखें, ताकि हेल्थ संबंधी अधिकतम फायदा उठाया जा सके। फिटनेस के मुख्य लक्ष्य कुछ इस प्रकार हो सकते हैं-

- शरीर की जकड़न को खत्म करना।
- स्टेमिना बढ़ाना और बरकरार रखना।
- सर्दियों में बढ़े वजन को नियंत्रित करना।
- इम्यूनिटी मजबूत करना।
- गर्मी के लिए शरीर को तैयार करना।

इसलिए रीस्टार्ट करना है लाभकारी

बदलते हुए मौसम के दिनों में अपने हेल्थ-फिटनेस को रीस्टार्ट करना इसलिए जरूरी है क्योंकि सर्दियों में शरीर सुस्त हो जाता है। खान-पान भारी रहता है और गतिविधियां कम या बिल्कुल कम रहती हैं। लेकिन मिड फरवरी से शरीर उस सुस्ती से बाहर निकलने लगता है। धूप में हल्की गमाहट आ जाती है। सुबह जल्दी रोशनी दिखती है और दिन में अधिक वर्कआउट करने पर तो पसीना भी आने लगता है। ऐसे में एक्सरसाइज शुरू करना तुलनात्मक रूप से न सिर्फ आसान बल्कि ज्यादा फायदेमंद भी होता है। लेकिन यह ध्यान रखें कि इस महीने में एकदम से एक्सरसाइज का टफ रूटीन न अपनाएं। बजाय इसके इस महीने में धीरे-धीरे फिर से एक्सरसाइज की आदत डालें और जैसे-जैसे दिन बीतें उसे तेज करते चलें। ऐसा करने से यह महीना, साल का शानदार फिटनेस मंथ बनकर उभरता है। दरअसल फरवरी का महत्व इसलिए है कि इसमें शुरुआत करना आसान और एक्सरसाइज में सुधार के साथ निरंतरता कायम करना बेहतर रहता है। लेकिन रीस्टार्ट के समय कभी बहुत ज्यादा समय तक जिम न करें। इससे फायदे की जगह नुकसान हो सकता है। इस महीने में एक्सरसाइज के छोटे-छोटे लक्ष्य तय करें और कोशिश करें कि उन्हें नियमितता रहे। अगर हर दिन 30 मिनट भी दिए जाएं तो बहुत उपयोगी रहेगा।

एक्सरसाइज रूटीन हो ऐसा

इस माह के लिए आप अपना एक्सरसाइज रूटीन कुछ इस तरह का बना सकते हैं-

- मॉर्निंग वॉक करें, जिसमें हल्की जॉगिंग भी शामिल हो। इसके लिए 30-40 मिनट तक तेज-तेज चलें और सप्ताह में तीन दिन पांच से लेकर दस मिनट तक इस वॉकिंग में तेज जॉगिंग को भी जोड़ें।
- इस मौसम में एक्सरसाइज के लिए सबसे आदर्श जगह खुले पार्क, छत या धूप वाली कोई बेहतर जगह होती है। इससे हार्ट हेल्थ बेहतर होता है। फैट बर्न होता है और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग के लिए भी शरीर तैयार होता है। एक हफ्ते की मॉर्निंग वॉक और जॉगिंग के बाद अगले हफ्ते तीन दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग भी करनी चाहिए।
- घर पर किए जाने वाले बेसिक अभ्यास में 15-15 स्क्वेट तीन बार। 10-10 पुशअप्स, तीन बार। प्लेंक, 30-30 सेकेंड तीन बार। इस स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से मसल्स मजबूत होती हैं। अगर इस ट्रेनिंग के साथ-साथ इसमें योग और स्ट्रेचिंग को भी मिला लें, हर दिन सिर्फ 20 मिनट तो समझिए और भी फायदेमंद होगा। योग और स्ट्रेचिंग के लिए हर दिन सूर्य नमस्कार 8 से 12 राउंड के अलावा भुजंगासन, ताड़ासन, वज्रासन, पवनमुक्त आसन, फायदेमंद होते हैं। इनसे शरीर का लचीलापन बढ़ता है और जोड़ों की अकड़न खत्म होती है।
- ब्रीदिंग एक्सरसाइज करना न भूलें। इसके लिए 10 मिनट अनुलोम-विलोम करें और 5 मिनट कपालभाती करें। इससे फेफड़े मजबूत होते हैं और इम्यूनिटी बेहतर होती है।

हालांकि कई स्थानों पर अभी सर्दी पड़ रही है। लेकिन जल्द ही आने वाले दिनों के मौसम में बदलाव होने लगेगा। बदलते हुए मौसम वाले इस महीने के लिए आपको अपना हेल्थ और फिटनेस रूटीन रीस्टार्ट करने की जरूरत होती है। ऐसा करना क्यों जरूरी है और इसे शेड्यूल करते समय किन बातों का ध्यान रखें, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

ऐसे बनाएं बदलते मौसम का हेल्थ-फिटनेस शेड्यूल

सीजन के अनुसार डाइट प्लान

हेल्दी-फिट रहने के लिए केवल एक्सरसाइज करना पर्याप्त नहीं होता है। इसके लिए न्यूट्रीशस डाइट प्लान फॉलो करना भी जरूरी होता है। इसके लिए फरवरी के महीने में शरीर को हैवी से लाइट डाइट की तरफ शिफ्ट करना चाहिए। इन दिनों के लिए डाइट प्लान कुछ इस तरह से बनाएं-

- मौसमी सब्जियां जैसे गाजर, चुकंदर, पत्तागोभी और पालक को अपनी नियमित डाइट में शामिल करें।
- फलों में संतरा, अमरूद और पपीता का सेवन करना बहुत लाभकारी है।
- इस महीने में प्रोटीन के लिए दाल, दही, पनीर को जरूर शामिल करें। अगर नॉनवेज खाते हैं तो अंडा भी खा सकते हैं।
- इस बदलते मौसम में शरीर के लिए साबुत अनाज खाना भी फायदेमंद होता है। खासकर ओट्स, ब्राउन राइस और बाजरा जरूर खाना चाहिए।
- अच्छी डाइट के साथ यह जानना भी जरूरी है कि इन दिनों क्या चीजें न खाएं या कम खाएं? तली-भुनी चीजें, ज्यादा मीठा, पैकेज्ड स्नैक्स और देर रात खाने से बचना चाहिए।

याद रखें, सीजन के अनुसार डाइट में सुधार करना, फिटनेस रीस्टार्ट का सबसे कारगर स्टेप होता है।

इस माह वजन कैसे घटाएं

सर्दियों के मौसम में अधिक भोजन करने और वर्कआउट में कमी से अकसर लोगों का वजन बढ़ जाता है। फरवरी में आमतौर पर इसे कम करने की प्रक्रिया शुरू होती है। क्योंकि फरवरी के लास्ट में बदन से पसीना निकालना आसान होता है, फरवरी में दिसंबर और जनवरी महीनों के मुकाबले मूवमेंट करना सहजता से संभव होता है। लेकिन ये सब फायदे तभी मिल सकते हैं, जब आप भूख नियंत्रित करें और खाने के तीन जरूरी नियमों का पालन करें। मसलन, रात का खाना शाम 6 से 7 बजे तक हर हाल में खा लें। रोज कम से कम 8 से 10 हजार कदम चलें। मीठे पेय जितना संभव हो बंद कर दें और शरीर के साथ-साथ मानसिक फिटनेस के लिए हर दिन पांच मिनट ध्यान जरूर लगाएं। साथ ही सुबह के समय धूप का सेवन करें और अपने स्क्रीन टाइम को घटाएं।

आसान है हेल्थ मेंटेन करना

वैज्ञानिक दृष्टि से फरवरी माह के बदलते मौसम में आप अपनी फिटनेस दुरुस्त कर सकते हैं। क्योंकि इस माह के मिड से लास्ट आते-आते देश के ज्यादातर हिस्सों में आमतौर पर तापमान 15 से 25 डिग्री के बीच रहने लगता है, जो शारीरिक गतिविधियों के लिए आदर्श तापमान होता है। कई रिसर्च बताती हैं कि मध्यम तापमान में व्यायाम करने से हार्ट रेट स्थिर रहता है और चोट का जोखिम भी कम होता है। इसलिए, सर्दियों के मुकाबले गुलाबी सर्दी वाले इस महीने में हेल्थ और फिटनेस को मेंटेन रखना आसान होता है। *

डाइट

राजकुमार 'दिनकर'

हेल्थ के लिए अधिक लाभकारी पेड़ पर लगने वाली सब्जियां

हालांकि सभी सब्जियों और फलों में अलग-अलग स्वास्थ्यवर्धक गुण होते हैं। लेकिन वनस्पति वैज्ञानिकों के अनुसार पेड़ पर लगने वाली सब्जियां चूंकि कम पानी, ज्यादा धूप और गहरी जड़ों से खूब सारे खनिज खींचने की क्षमता रखती हैं, इसलिए इन सब्जियों में खनिज तत्व, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर की मात्रा, जमीन के भीतर या उसकी सतह पर लगने वाली सब्जियों से काफी ज्यादा होती है। ऐसी ही कुछ सब्जियों के बारे में जानिए।

सहजन: सहजन या मोरिंगा, जिसकी फलियां पेड़ पर लगती हैं, में विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन बी6, कैल्शियम, पोटेशियम की काफी ज्यादा मात्रा पाई जाती है। सहजन की पत्तियों को सुपरफूड माना जाता है, क्योंकि इससे ब्लड शुगर कंट्रोल होती है। शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है। थायरॉइड और एनीमिया में फायदा होता है।

कटहल: कटहल को प्लांट बेस्ड मीट भी कहते हैं। इसमें प्रोटीन, पोटेशियम और फाइबर की भरपूर मात्रा होती है। कच्चा कटहल पाचन के लिए अच्छा होता है, क्योंकि इसमें शुगर बहुत कम होती है, जबकि इसका बीज आयरन से भरपूर होता है। एनीमिया से ग्रस्त लोगों के लिए यह बीज बहुत फायदेमंद होता है। कटहल में पेट भरा रखने वाला फाइबर भी काफी मात्रा में होता है, जिससे हमारा वजन नियंत्रित रहता है।

केले का फूल: बनाना ब्लॉसम यानी केले के फूल को सबसे अच्छा हार्मोनल बैलेंसर माना जाता है। यह महिलाओं के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होता है। इसमें आयरन, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से डायबिटीज, पाचन और पीसीओडी को नियंत्रण में रखने में मदद मिलती है।

कंदाल: कंदाल यानी ब्रेड फ्रूट, ऊर्जा और फाइबर का भंडार होती है। इसमें उच्च स्तर का स्टार्च होता है, जो तुरंत ऊर्जा देता है। इसमें अच्छी क्वालिटी का फाइबर मिलता है, जिससे कोलन की सफाई होती है। यह ग्लूटेन फ्री होता है। *

योगोपचार

संध्या रानी

इन दिनों मौसम में तेजी से बदलाव हो रहा है। किसी समय तेज ठंडी तो किसी समय तापमान सामान्य हो जाता है। ऐसे में बीमार होने से बचने के लिए आप कुछ योगासनों का रोज अभ्यास कर सकते हैं। इनमें से कुछ के बारे में जानिए।

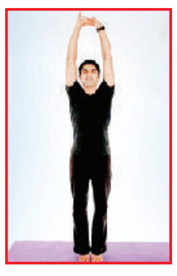
बदलते मौसम के रोगों से बचाएंगे ये योगासन

हालांकि कुछ राज्यों में सर्दी का प्रकोप बना हुआ है लेकिन कई स्थानों पर मौसम बदलने लगा है। ठिठुरन कम होने लगी है। ऐसे में लापरवाही बरतना आपको बीमार कर सकता है। इसलिए शरीर को गर्म रखना जरूरी है। इसके लिए योग से बेहतर कोई दूसरा सरल कारगर माध्यम नहीं है। कुछ आसन आपके दिमाग के साथ-साथ शरीर को भी पूरे दिन फ्रेश और गर्म रख सकते हैं। हालांकि इस मौसम में आलस और थकान भी बनी रहती है। इसलिए बदलते मौसम के साथ अपने खान-पान पर भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। जो शरीर को गर्म रखने में सहायक हो। शरीर को गर्म रखने के लिए अपनी दिनचर्या में कुछ योगासन को शामिल करके अपने शरीर को गर्म रख सकते हैं और ठंड से भी राहत पा सकते हैं। इतना ही नहीं यह शरीर को लचीला बनाने के साथ सक्रिय भी बनाता है। यहां कुछ योगासन बताए जा रहे हैं, जिनको करने से आप स्वस्थ ही नहीं, बल्कि ठंड से भी राहत पा सकते हैं।

सूर्य नमस्कार: सूर्य नमस्कार कई आसनों का एक साथ लाभ देता है। इसके बारह स्टेप्स होते हैं, जो हमारे पूरे शरीर को एक्टिव रखने में मदद करते हैं। इस आसन को करने से आप पूरे दिन ऊर्जावान रहते हैं। इतना ही नहीं इस आसन को करने से तुरंत गर्मी आती है और हमारी मांसपेशियों का तनाव भी दूर होता है। इसलिए ठंड से बचने के लिए इस योगासन को जरूर करना चाहिए। इसे करने से सभी अंगों का एक्सरसाइज हो जाती है। लेकिन एक बात का अवश्य ध्यान रखें कि अपनी क्षमता के अनुसार ही धीरे-धीरे इसका अभ्यास बढ़ाएं।

भुजंगासन: यह आसन पेट के बल लेट कर किया जाता है। यह आपके फेफड़े को खोलता है। इसे करने से कमर दर्द में राहत मिलती है। यह आसन न सिर्फ रीढ़ की हड्डी के लिए फायदेमंद होता है, बल्कि आपके शरीर के तापमान को भी बनाए रखने में सहायक होता है।

हलासन: यह आसन रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है और पाचन की समस्याओं को सुधारता है। इसके अलावा मधुमेह, ब्लड प्रेशर और तनाव को दूर करने में सहायक होता है। इसके साथ ही यह पेट की चर्बी को घटाने में, अंगों की कार्यक्षमता बढ़ाने में और मानसिक शांति के लिए सबसे बेहतर आसन माना जाता है। हार्निया, हाई ब्लडप्रेशर, पीठ, गर्दन में गंभीर चोट या गर्भावस्था के दौरान इस आसन को नहीं करना चाहिए।



ताड़ासन: इसे करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं और अपने शरीर को ऊपर की ओर खींचें। इससे खून का बहाव तेज होता है और अकड़न दूर होती है। जिन्हें हार्निया की शिकायत हो, वे इस आसन को न करें।

कपालभाति प्राणायाम: किसी भी आसन में बैठ जाएं। अपनी आंखों को बंद कर लें और चेहरे को ढीला छोड़ दें। अब दाएं नाक के छिद्र को दाएं अंगूठे से बंद कर बाएं नाक से सामान्य सांस अंदर लेकर उसी नाक से हल्के झटके के साथ सांस को बाहर निकालें। यह अभ्यास बीस बार कीजिए। फिर यही अभ्यास बाएं नाक के छिद्र से भी करें। फिर अंत में यह क्रिया दोनों नाकों से करें।

ध्यान: किसी आरामदायक आसन में बैठ जाएं और अपने सिर और गले को सीधा कर लें। अपने हाथों को घुटने पर रख लें। आंखों को ढीला कर और चेहरे को हल्का बनाकर ढीला छोड़ दें। अब अपने सांस पर मन को एकाग्र करने का प्रयास करें। इसे दस से पंद्रह मिनट प्रतिदिन करने का अभ्यास करें।

यहां बताए गए आसनों का अभ्यास योग प्रशिक्षक से सीखकर ही करें। *

(योग आचार्य (डॉ.) कौशल कुमार से बातचीत पर आधारित)

अवेयरनेस

रेखा

आजकल यह ट्रेंड काफी बढ़ रहा है कि जिस प्रोडक्ट में हर्बल लिखा होता है, उसे पूरी तरह हानिरहित मान लिया जाता है। जबकि हर्बल प्रोडक्ट्स और दवाएं यूज करने से पहले भी सावधानी बरतना और विशेषज्ञ की सलाह लेना जरूरी है।

हर्बल दवाओं का सेवन करने से पहले रखें ध्यान

हर्बल औषधियों और प्रोडक्ट्स को चमत्कार या हानिरहित समझ लेना गलत धारणा है। लेकिन बीते कुछ वर्षों से यही हो रहा है। हर्बल शब्द मानो भरोसे की गारंटी बन गया हो। किसी भी प्रोडक्ट पर हर्बल, नेचुरल या आयुर्वेदिक लिखा देखकर ही अधिकांश लोग मान लेते हैं कि यह सौ फीसदी सुरक्षित होगा बिना किसी साइड इफेक्ट के, लेकिन यह बात पूरी तरह सही नहीं है।

हो सकता है नुकसान: कई लोग अपने मन से हर्बल दवाओं का इस्तेमाल इसलिए करने लगते हैं कि अगर यह फायदा नहीं पहुंचाएगी तो नुकसान तो करेगी ही नहीं, क्योंकि हर्बल में किसी तरह कोई साइड इफेक्ट नहीं होता। लेकिन ऐसा नहीं है। हर्बल दवाएं भी न सिर्फ नुकसान पहुंचा सकती हैं बल्कि उनसे साइड इफेक्ट भी संभव है। इसलिए हर्बल का इस्तेमाल करते हुए भी विशेषज्ञ की सलाह लेना जरूरी है। इसी तरह कई जड़ी-बूटियां गलत मात्रा में लेने से, गलत तरह से उत्पादित करने से या किसी गंभीर रोगी को बिना मेडिकल कंसल्टेशन के दिए जाने पर फायदे की जगह नुकसान कर सकती है। इसलिए आंख मूंदकर हर्बल का इस्तेमाल करने या इसे किसी तरह के साइड इफेक्ट से रहित मान लेना भूल है। दरअसल, जैसे एलोपैथी की दवाएं जरूरी नहीं है कि हर व्यक्ति पर असर करें, उसी तरह से हर्बल प्रोडक्ट्स या दवाएं भी जरूरी नहीं है कि हर व्यक्ति पर समान रूप से असरकारी हों।

गंभीर रोगों का उपचार: कुछ बीमारियां ऐसी होती हैं, जिनके उपचार में हर्बल दवाएं केवल सहायक हो सकती हैं। जैसे हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक या ब्रेन हेमरेज जैसी परेशानियों का त्वरित इलाज कराना जरूरी होता है। इन इमरजेंसीज के लिए अस्पताल, सर्जरी और इंटेसिव केयर की जरूरत होती है। टाइफाइड, टीबी के गंभीर इंफेक्शन का भी इलाज अनुभवी विशेषज्ञ चिकित्सक से ही करवाना चाहिए। हर्बल दवाओं पर जरूरत से ज्यादा विश्वास करना सही नहीं होता और न ही पूरी तरह अविश्वास करना। डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, पाचन, गैस जैसी बीमारियों की रोकथाम विशेषज्ञ की सलाह पर हर्बल दवाओं से की जा सकती है लेकिन यह भी रोगी की कंडीशन पर निर्भर करता है। जीवनशैली सुधारने, पाचन बेहतर करने, नींद की गुणवत्ता बढ़ाने, इम्यून पावर बढ़ाने जैसी समस्याओं में हर्बल दवाएं काफी सपोर्ट करती हैं। इनसे स्वास्थ्य में सुधार होता है।

बिना सलाह न करें सेवन: हर्बल प्रोडक्ट्स और दवाओं के सेवन में भी वैज्ञानिक निगरानी, उनकी शुद्धता और डॉक्टर की बताई डोज पर गंभीरता से ध्यान देना जरूरी होता है। यह नहीं हो सकता कि किसी जड़ी-बूटी को आप यह मानकर मनमाने ढंग से खा लें कि इसका कोई नुकसान तो होना नहीं है क्योंकि यह केमिकल नहीं है। ध्यान रखें, इन दवाओं का भी एक मानकीकरण होता है और जैसे उत्पाद में शुद्धता की गारंटी जरूरी है, वैसे ही उनके उपयोगी होने के लिए भी उनका शुद्ध होना जरूरी है।

बरतें ये सावधानियां: कोई भी आयुर्वेदिक दवा या हर्बल प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते समय कुछ सावधानियां बरतना जरूरी है।

- बिना डायग्नोसिस कराए और विशेषज्ञ की सलाह के बिना कोई भी हर्बल प्रोडक्ट यूज न करें।
- प्रेग्नेंसी, किडनी, लिवर, हार्ट स्ट्रोक जैसी बीमारियों में बिना मेडिकल सलाह के कभी कोई हर्बल दवा न लें।
- एक साथ कई सारी हर्बल दवाएं लेना भी आपके स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकता है।
- ब्लड थिनर, शुगर और बीपी की दवाओं के साथ हर्बल दवाओं को न मिलाएं।
- हर्बल दवाओं के भी ब्रांड और गुणवत्ता पर गंभीरता से ध्यान देने की जरूरत होती है। *

खबर संक्षेप

राहुल गांधी ने तोड़ी भाषा की मर्यादा : खरक

रोहतक। भाजपा की वरिष्ठ नेता एवं प्रदेश मीडिया सह-प्रभारी शमशेर सिंह खरक ने संसद परिसर के मकर द्वार पर कांग्रेस नेता राहुल गांधी के आचरण की कड़ी निंदा करते हुए कहा कि राहुल गांधी ने एक बार फिर यह साबित कर दिया है कि उन्हें संसदीय गरिमा और लोकतांत्रिक मर्यादाओं का न कोई ज्ञान है और न ही वो सम्मान करना जानते हैं। देश की सबसे बड़ी पंचायत में "गद्दार" जैसे शब्दों का प्रयोग न केवल निंदनीय है, बल्कि कांग्रेस की हताश और अहंकारी मानसिकता को भी उजागर करता है।

गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक में 30 को मिला रोजगार

महम। गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक महम में नीमराणा की प्रतिष्ठित औद्योगिक इकाई जॉयसन सेफ्टी सिस्टम द्वारा कैंपस प्लेसमेंट के लिए विभिन्न ट्रेडों के विद्यार्थियों के साक्षात्कार लिए गए। इस कैंपस प्लेसमेंट में सिविल, मैकेनिकल, इलेक्ट्रिकल एवं कंप्यूटर इंजीनियरिंग शाखाओं के विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस कैंपस इंटरव्यू के अंतर्गत विद्यार्थियों का प्रत्यक्ष साक्षात्कार के माध्यम से मूल्यांकन किया गया। इस प्रक्रिया के माध्यम से विभिन्न शाखाओं से 30 विद्यार्थियों का चयन किया गया। यह जानकारी संस्थान के प्रशिक्षण एवं प्लेसमेंट अधिकारी दिनेश कुमार ने दी।

स्पेशल ओलंपिक्स भारत ने एमडीयू में किया प्रतियोगिता का आयोजन

एथलेटिक्स नेशनल चैंपियनशिप की 5000 मीटर रेस में रोहित शाह दौड़े सबसे तेज

- प्रतियोगिता के बाकी इवेंट्स के फाइनल मुकाबले 5 और 6 फरवरी को होंगे

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

रोहतक। स्पेशल ओलंपिक्स भारत द्वारा आयोजित एथलेटिक्स नेशनल चैंपियनशिप में भाग लेते प्रतिभागी। फोटो : हरिभूमि

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) में स्पेशल ओलंपिक्स भारत द्वारा आयोजित एथलेटिक्स नेशनल चैंपियनशिप 2025-26 के तहत बुधवार को ट्रैक एंड फील्ड स्पर्धाओं का सफल आयोजन किया गया। प्रतियोगिता के अंतर्गत 5000 मीटर दौड़ के फाइनल मुकाबले में देश के विभिन्न राज्यों के खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। बाकी इवेंट्स के फाइनल 5 और 6 फरवरी को होंगे।

एम एक डिवीजन की 5000 मीटर दौड़ में बिहार के रोहित शाह ने 20:57.59 मिनट का समय निकालते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। महाराष्ट्र के बाबू बाबू ने 23:28.31 मिनट के साथ दूसरा स्थान हासिल किया, जबकि दिल्ली के जगमोहन सिंह 23:37.56 मिनट के समय के साथ तीसरे स्थान पर रहे। महाराष्ट्र के विजयकांत जाधव ने 26:56.10 मिनट में दौड़ पूरी कर चौथा स्थान प्राप्त किया। उत्तर प्रदेश के अक्षय शर्मा 35:15.78 मिनट के साथ पांचवें स्थान पर रहे।

इवेंट कोऑर्डिनेटर प्रो. राजकुमार ने बताया कि एमडीयू परिसर में आयोजित यह राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता पूरे जोश एवं उत्साह से संचालित की जा रही है। उन्होंने कहा कि स्पेशल ओलंपिक्स भारत के माध्यम से दिव्यांग खिलाड़ियों को अपनी प्रतिभा दिखाने का मंच मिल रहा है और इस तरह के आयोजन समाज में खेल और समावेशन की भावना को मजबूत करते हैं।

खेल नर्सरी के लिए 15 तक करें आवेदन

रोहतक। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने बताया कि खेल विभाग द्वारा आगामी सत्र 2026-27 में सरकारी स्कूल, ग्राम पंचायत एवं निजी शिक्षण संस्थानों में खेल नर्सरियां आबंटित करने के लिए 15 फरवरी 2026 तक आवेदन पत्र आमंत्रित किए गए हैं। खेल नर्सरी संचालित करने के जिला के इच्छुक सरकारी स्कूल, ग्राम पंचायत व निजी शिक्षण संस्थान निर्धारित तिथि तक खेल विभाग की वेबसाईट पर ऑनलाईन आवेदन कर सकते हैं। नर्सरी केवल ओलंपिक, एशियन एवं कॉमनवेल्थ खेल में शामिल खेलों के लिए खोली जाएंगी।

जाट कॉलेज में दो दिवसीय इंटर कॉलेज पुरुष हैंडबॉल प्रतियोगिता का शुभारंभ

रोहतक। जाट कॉलेज में दो दिवसीय इंटर कॉलेज (पुरुष) हैंडबॉल प्रतियोगिता का शुभारंभ हुआ। मुख्य अतिथि के तौर पर जाट कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ जोगिंदर सिंह दहिया और स्पोर्ट्स बोर्ड के कन्वीनर डॉ बलराज सिंह देसवाल विशेष अतिथि के तौर पर पहुंचे। प्रतियोगिता का पहला मैच जाट कॉलेज और डी ए वी कॉलेज फरीदाबाद के बीच हुआ। जाट कॉलेज के प्रिंसिपल डॉक्टर जोगेंद्र सिंह दहिया ने बताया कि मैच के कई अहम मुकाबले आज और कल आयोजित किए जाएंगे। इस मौके पर डॉ. सुखबीर सिंधु, डॉ. नितेश, डॉ. वरुण मलिक, डॉ. मनीष डॉ. राम के अलावा कई गणमान्य भी उपस्थित रहे।

रोहतक। गोशाला के वार्षिक उत्सव के शुभारंभ पर संबोधित करते वक्ता।

गोशाला पहरावर के वार्षिक उत्सव में बड़ी संख्या में उमड़े श्रद्धालु

- तेहलान परिवार नंगली सकरावती ने किया सांग का उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

अखिल भारतीय गोशाला पहरावर में वार्षिक उत्सव का शुभारंभ श्रद्धा और उत्साह के साथ किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत हर वर्ष की परंपरा अनुसार तेहलान परिवार नंगली सकरावती द्वारा सांग के उद्घाटन से हुई, जिसमें उन्होंने 6,28,504 रुपये की राशि गौमाता की सेवा में समर्पित की। इसके अतिरिक्त अध्यक्ष नरेश शर्मा ने 6,21,000 रुपये, अशोक शर्मा मायना ने 1,25,000 रुपये, अशोक मोर बांस और रमेश शर्मा मदीना ने 1,21,000-1,21,000 रुपये तथा ओमप्रकाश शर्मा मदीना ने 51,000 रुपये का दान दिया।

कार्यक्रम के दौरान विष्णुदत्त द्वारा सेठ ताराचंद सांग का पहला भाग प्रस्तुत किया गया, जिसे दर्शकों ने बड़े उत्साह के साथ सराहा। आयोजन में श्रद्धालुओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और गौसेवा के लिए खुले दिल से सहयोग किया। इस अवसर पर ओमप्रकाश मास्टर, शिवकुमार मास्टर, राजू, सेवाराम, बिजेंद्र ब्रह्मचारी, रमेश राणा, गोविंद, सोनू, हरिओम, वासुदेव, शिवकुमार, जयभगवान, विक्रम बहादुरगढ़, प्रेम सिंह सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। कार्यक्रम का माहौल धार्मिक आस्था, सामाजिक सहयोग और सेवा भावना से ओत-प्रोत रहा।

सेक्टर-1 में जैन मंदिर के 11वें स्थापना दिवस पर हवन यज्ञ

रोहतक। भगवान पार्श्वनाथ दिगम्बर जैन गजरथ मंदिर में पूजा करते भक्तजन।

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

सेक्टर-1 स्थित 1008 भगवान पार्श्वनाथ दिगम्बर जैन गजरथ मंदिर में एलपीएस परिवार द्वारा आयोजित चार दिवसीय समवशरण महामण्डल विधान का बुधवार को विश्व शांति महायज्ञ के साथ भव्य समापन हुआ। 1 फरवरी से शुरू हुए इस धार्मिक अनुष्ठान के चौथे और अंतिम दिन श्रद्धालुओं ने भक्ति और उत्साह के साथ धर्म लाभ उठाया। मीडिया प्रभारी राजीव जैन ने जानकारी दी कि समारोह के अंतिम दिन विश्व शांति के लिए महायज्ञ का आयोजन किया गया। इसमें मुख्य रूप से उद्योगपति विजय जैन और एलपीएस बोसार्ड के एमडी राजेश जैन के परिवार सहित अन्य सदस्यों ने हिस्सा लिया।

श्रद्धालुओं ने शुद्ध चंदन की लकड़ी, बुरादा, लौंग और घी के साथ मंत्रोच्चारण के बीच आहुतियां प्रदान कीं। बाहर से आए कलाकारों ने सुरीले भजनों की प्रस्तुति दी। महिलाओं ने अपनी मधुर आवाज में भजन गाकर माहौल को भक्तिमय कर दिया, जिस पर श्रद्धालु झूमने को मजबूर हो गए। इस पावन अवसर पर दीपा जैन, संध्या जैन, उमा शर्मा, रीटा जैन, स्मृति जैन, अमित जैन, चारुल जैन, पंकज जैन, रूबी जैन, ट्रसी जैन, सीमा जैन, अंजु जैन, अनिल जैन लोहिया और डॉ. नीलम जैन सहित भारी संख्या में जैन समाज के महिला एवं पुरुष उपस्थित रहे।

सूचना

मैं, राजेश पुत्र श्री जय भगवान निवासी गढ़ी माजरा, गढ़ी बोहर (135) अस्थल बोहर जिला रोहतक - 124021 बयान करता हूं कि मेरी लड़की किरण मेरे व मेरे परिवार के कहे सुने से बाहर है, इसलिए मैं इसे अपनी चल अचल संपत्ति से बेदखल करता हूं। मेरा व मेरे परिवार का इससे कोई वास्ता नहीं है। भविष्य में किरण अपने लेन देन व अन्य किसी भी कानूनी व गैर कानूनी कार्यों के लिए स्वयं जिम्मेवार होगी। मेरी व मेरे बाकी परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

MANSAROVER HOSPITAL
MULTI SUPER SPECIALITY HOSPITAL
NEAR PNB BANK, OPP. VIKAS NAGAR, SONIPAT ROAD, ROHTAK, HARYANA
RECEPTION: 01262-253500, 9053005599, 9254302848
REQUIRES
- BAMS 2
- RMO 2
- NURSING STAFF 4
- MRI/CT TECHNICIAN 2
- ACCOUNTANT 1
- COMPUTER OPERATOR 2
- RECEPTION 2
- WARD BOY 4

बीएमयू की पुरुष टीम ने इंटर कॉलेजिएट स्टेट कबड्डी टूर्नामेंट 2025 में पाया तृतीय स्थान

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

उच्च शिक्षा विभाग, हरियाणा के तत्वावधान में राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, इसराना (पानीपत) में आयोजित इंटर कॉलेजिएट स्टेट कबड्डी (पुरुष) टूर्नामेंट 2025 में बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय की पुरुष कबड्डी टीम ने शानदार खेल का प्रदर्शन करते हुए तृतीय स्थान प्राप्त किया। राज्य स्तरीय इस प्रतिष्ठित प्रतियोगिता में विश्वविद्यालय की टीम ने कई मजबूत टीमों का सामना करते हुए साहस, रणनीति और खेल भावना का परिचय दिया। पूरे टूर्नामेंट के दौरान खिलाड़ियों ने अनुशासन, सामूहिक तालमेल और तकनीकी कौशल का बेहतरीन उदाहरण पेश किया। निर्णायक मुकाबलों में टीम की सटीक रेड, मजबूत डिफेंस और आपसी समझ ने विरोधी टीमों पर बढ़त बनाई। खिलाड़ियों की फुर्ती, फिटनेस और मानसिक मजबूती ने दर्शकों के साथ-साथ निर्णायकों को भी प्रभावित किया, जिसके चलते विश्वविद्यालय का नाम राज्य स्तर पर गौरवान्वित हुआ।

इस उल्लेखनीय उपलब्धि पर विश्वविद्यालय परिसर में उत्साह और गर्व का माहौल देखने को मिला।

कुलपति डॉ. बी. एम. यादव ने कबड्डी टीम को बधाई देते हुए कहा कि खेल केवल शारीरिक विकास तक सीमित नहीं होते, बल्कि यह विद्यार्थियों में अनुशासन, नेतृत्व क्षमता, आत्मविश्वास और टीम वर्क जैसे गुणों का भी विकास करते हैं।

इस अवसर पर स्पोर्ट्स डायरेक्टर डॉ. अशोक कुमार, डिप्टी डायरेक्टर डॉ. बबलू शर्मा, स्पोर्ट्स सेक्रेट्री डॉ. मोनिका, डॉ. इशु खंगवाल, डॉ. प्रीति सांगवान, डॉ. बृजेश, डॉ. नवीन सहित उपस्थित रहे। सभी ने खिलाड़ियों को उनकी सफलता पर शुभकामनाएं दीं।

समर्पित प्रयासों का परिणाम

कुलसचिव डॉ. विनोद कुमार ने कहा कि यह सफलता केवल खिलाड़ियों की नहीं, बल्कि विश्वविद्यालय के खेल विभाग के समर्पित प्रयासों और सकारात्मक खेल वातावरण का परिणाम है। विश्वविद्यालय की इस सफल टीम में मोहित कुमार, पवन, दीपांशु, प्रियांशु, सुमित, नसीब, यश, मनीष और शिवम प्रतिभाशाली खिलाड़ी शामिल रहे, जिन्होंने पूरे टूर्नामेंट में टीम की मजबूती बनाए रखी और महत्वपूर्ण मुकाबलों में निर्णायक भूमिका निभाई।

न्यूज डायरी

रोहतक। आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों को जूते वितरित करते एलपीएस बोर्ड के एमडी राजेश जैन व उद्योगपति राजीव बंसल।

महाराजा अग्रसेन सेवा सदन ट्रस्ट ने 6 सरकारी स्कूलों के बच्चों को जूते वितरित किए

रोहतक। महाराजा अग्रसेन सेवा सदन ट्रस्ट ने बुधवार को एक सराहनीय कदम उठाते हुए छह सरकारी स्कूलों के विद्यार्थियों को जूते वितरित किए। पुलिस लाइन के सामने स्थित सरकारी विद्यालय परिसर में आयोजित इस कार्यक्रम में बच्चों के चेहरों पर खुशी साफ देखी गई। कार्यक्रम में एलपीएस बोर्ड के एमडी राजेश जैन और उद्योगपति राजीव बंसल ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत की। राजेश जैन ने ट्रस्ट के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा विद्यार्थी देश का भविष्य हैं। महाराजा अग्रसेन सेवा सदन ट्रस्ट उनकी हर मूलभूत आवश्यकता को पूरा करने के लिए प्रतिबद्ध है ताकि सुविधाओं के अभाव में किसी बच्चे की शिक्षा न रुके। राजीव बंसल ने भविष्य की योजनाओं की घोषणा करते हुए बताया कि अगले शैक्षणिक सत्र में बच्चों को कॉपियां और किताबें भी उपलब्ध कराई जाएंगी। साथ ही बच्चों और स्टाफ के लिए वॉटर कूलर लगाने की योजना है ताकि स्कूल में शुद्ध पेयजल मिल सके।

कॉएनोस अस्पताल के कैंसर हेल्थ शिविर में किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

विश्व कैंसर दिवस के अवसर पर खेड़ी साध बाईपास दिल्ली रोड स्थित कॉएनोस सुपर स्पेशियलिटी अस्पताल में विशेष निःशुल्क कैंसर हेल्थ कैंप का आयोजन किया गया। अस्पताल के डायरेक्टर परमेन्द्र दहिया ने बताया कि कैंप का उद्देश्य लोगों को कैंसर के प्रति जागरूक करना, समय पर जांच के लिए प्रेरित करना और विश्वस्तरीय स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराना रहा। कैंप में मेडिकल ऑन्कोलॉजिस्ट डॉ. केशव गर्ग, ईएनटी कैंसर सर्जन डॉ. शंशाक चौधरी, गायनी विशेषज्ञ डॉ. हरविन कौर, गैस्ट्रो कैंसर सर्जन डॉ. राजेश गोदारा, रेडिएशन थेरेपी विशेषज्ञ डॉ. हरमीत सिंह और डॉ. विपुल बंसल ने मरीजों की जांच की। महिलाओं के लिए पीएपी स्मीयर टेस्ट और पुरुषों के लिए पीएसए टेस्ट निःशुल्क किए गए। सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक चले कैंप में शहर व आसपास के क्षेत्रों से बड़ी संख्या में लोग पहुंचे और सैकड़ों मरीजों की प्रारंभिक जांच कर आगे के उपचार के लिए मार्गदर्शन दिया गया। अस्पताल में कीमोथेरेपी, रेडिएशन थेरेपी, आधुनिक सर्जरी, डे-केयर कीमो, रेडियोलॉजी व एंडोस्कोपी सहित सभी आधुनिक सुविधाएं उपलब्ध हैं। कैंप के दौरान रेडियोलॉजी पर 20 प्रतिशत और ब्लड जांच व एंडोस्कोपी पर 30 प्रतिशत तक की छूट दी गई।

पेपरलेस रजिस्ट्री समेत राजस्व विभाग का जाना अपडेट

रोहतक। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने शामलात की भूमि पर बने मकानों को नियमित करने वाले सरकार की योजना को लेकर संबंधित सरपंचों से रिपोर्ट प्राप्त करने के निर्देश दिए हैं। डीसी बुधवार को कैंप कार्यालय में राजस्व विभाग के कार्यों की समीक्षा कर रहे थे। उन्होंने कहा कि हरियाणा सरकार ने 31 मार्च 2004 से पहले शामलात (पंचायत) भूमि पर बने 500 वर्ग गज तक के आवासीय मकानों को नियमित करने (मालिकाना हक देने) का निर्णय लिया है। इस योजना के तहत पात्र ग्रामीण ग्राम पंचायत की मदद से कलेक्टर रेट पर भूमि खरीदकर मालिकाना हक प्राप्त कर सकते हैं। इसके लिए संबंधित पंचायत या उपायुक्त कार्यालय में आवेदन करना होगा। डीसी सचिन गुप्ता ने संबंधित एसडीएम को निर्देश देते हुए कहा कि महम व सांपला तहसील में आवासीय भवन बनवाने की मांग मुख्यालय को प्रेषित करने के निर्देश दिए हैं।

सैनी गर्ल्स बीएड कॉलेज में कैंसर कारणों, शुरुआती लक्षणों और उनकी पहचान पर प्रकाश डाला

रोहतक। विश्व कैंसर दिवस के अवसर पर सैनी गर्ल्स बीएड कॉलेज में छात्राओं व स्टाफ के लिए विशेष जागरूकता व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य कैंसर के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा इसके बचाव और रोकथाम के उपायों की जानकारी देना रहा। कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. अल्का बत्रा ने विश्व कैंसर दिवस के महत्व, इसे मनाने के उद्देश्य तथा इस वर्ष की थीम "यूनाइटेड बाय यूनिक" के बारे में विस्तार से जानकारी दी। मुख्य अतिथि डॉ. राजेश सैनी ने कैंसर के लक्षण, कारण और शुरुआती पहचान के महत्व पर प्रकाश डालते हुए बताया कि समय पर जांच से कैंसर को प्रारंभिक अवस्था में ही नियंत्रित किया जा सकता है। उन्होंने कैंसर से जुड़े मिथकों और गलत धारणाओं से बचने की भी सलाह दी। सहायक प्रोफेसर डॉ. पूजा सैनी ने स्वस्थ जीवनशैली अपनाने, तंबाकू व शराब से दूरी बनाए रखने और नियमित स्वास्थ्य जांच कराने को कैंसर रोकथाम के प्रमुख उपाय बताया। मीडिया प्रभारी श्याम कटारिया ने कहा कि जागरूकता ही इस गंभीर बीमारी से लड़ने का सबसे बड़ा हथियार है। कार्यक्रम में कॉलेज स्टाफ और अनेक छात्राएं उपस्थित रहीं।

सत्यार्थ प्रकाश स्वाध्याय प्रतियोगिता में विश्ववारा गुरुकुल की छात्राएं छाईं

रोहतक। अमर याज्ञिक महाशय धर्मपाल की पुण्यस्मृति में आर्यवीरदल उत्तर प्रदेश द्वारा अलीगढ़ में आयोजित 26वीं अखिल भारतीय सत्यार्थप्रकाश स्वाध्याय प्रतियोगिता 2025-26 में विश्ववारा कन्या गुरुकुल, रुड़की (रोहतक) की छात्राओं ने सफलता हासिल की। इस प्रतिष्ठित प्रतियोगिता में देशभर से लगभग 17 हजार प्रतिभागियों ने भाग लिया, जिनमें से 150 प्रतिभागियों को पुरस्कारों के लिए चयनित किया गया। गुरुकुल की 30 छात्राओं ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए सर्वाधिक स्थान और पुरस्कार प्राप्त कर संस्थान का नाम रोशन किया। प्रतियोगिता में प्रीति और ओमलता ने उत्तम स्थान प्राप्त करते हुए लैपटॉप और वॉशिंग मशीन जीती। चार छात्राओं ने सप्तम स्थान प्राप्त कर कुकर हासिल किया, जबकि 24 छात्राओं ने अष्टम स्थान प्राप्त करते हुए वेटिंग मशीन पुरस्कार स्वरूप पाई। गुरुकुल प्रबंधन एवं आचार्यों ने छात्राओं की इस उपलब्धि को कठिन परिश्रम, अनुशासन और संस्कारयुक्त शिक्षा का परिणाम बताया तथा सभी विजेताओं को शुभकामनाएं दीं।

राष्ट्रीय हिंदी-हरियाणवी साहित्योत्सव 22 को

40 साहित्यकार सम्मानित, 5 पुस्तकों का होगा लोकार्पण

रोहतक। निराला साहित्यिक कला मंच रोहतक एवं हरियाणा साहित्य एवं संस्कृति अकादमी के संयुक्त तत्वावधान में 22 फरवरी 2026 को टिकाना सती भाई साईं दास, कलानौर में भव्य राष्ट्रीय हिंदी-हरियाणवी साहित्योत्सव एवं सम्मान समारोह आयोजित किया जाएगा। यह आयोजन हिंदी भाषा के प्रचार-प्रसार, हरियाणवी बोली और साहित्य को समर्पित रहेगा, जिसमें देश-प्रदेश के प्रसिद्ध साहित्यकार, विद्वान, विशेषज्ञ और समाजसेवी एक मंच पर एकत्र होंगे। निराला साहित्यिक एवं कला मंच के अध्यक्ष डॉ. सत्यबीर निराला ने बताया कि इस अवसर पर मंच द्वारा 40 साहित्यकारों, विद्वानों एवं उत्कृष्ट प्रतिभाओं को उनके साहित्यिक, सामाजिक और सांस्कृतिक योगदान के लिए सम्मानित किया जाएगा। साथ ही 5 पुस्तकों का लोकार्पण भी किया जाएगा, जिनमें भाई वैर ना करो (डॉ. सत्यबीर निराला), अल्फाज ए आकाश (पं. मुल्कराज आकाश), काव्य मंथन (डॉ. त्रिलोक चंद फतेहपुरी), हरियाणवी गोचनी (डॉ. फूल कुमार राठी) और राजर्षि (डॉ. जयभगवान सिंगला) शामिल हैं। कार्यक्रम की अध्यक्षता हरियाणा साहित्य एवं संस्कृति अकादमी के हिंदी-हरियाणवी प्रकोष्ठ के निदेशक डॉ. धर्मदेव विद्यार्थी करेंगे, जबकि मुख्य अतिथि सोहार्द शिरोमणि प्रो. डॉ. सौरभ पाण्डेय (धराधाम इंटरनेशनल, गोरखपुर) रहेंगे। कार्यक्रम में अनेक विशिष्ट अतिथि, शिक्षाविद, साहित्यकार, संत-महंत एवं प्रशासनिक अधिकारी भी मौजूद रहेंगे। आयोजकों के अनुसार यह राष्ट्रीय साहित्योत्सव न केवल साहित्यकारों के विचार-विमर्श का मंच बनेगा, बल्कि युवाओं के लिए भी प्रेरणादायक अवसर साबित होगा। इस आयोजन से हिंदी और हरियाणवी साहित्य की समृद्ध परंपरा को नई दिशा और ऊर्जा मिलने की उम्मीद है।

कांस्य पदक जीतकर लौटी हरियाणा जूनियर बाल बैडमिंटन टीम का रोहतक में भव्य स्वागत

रोहतक। 70वीं जूनियर नेशनल बाल बैडमिंटन प्रतियोगिता में कांस्य पदक जीतकर लौटी हरियाणा जूनियर लड़कियों की टीम का रोहतक बस स्टैंड पहुंचने पर जोरदार स्वागत किया गया। हरियाणा बाल बैडमिंटन संघ के महासचिव अधिवक्ता सुनील वशिष्ठ ने बताया कि संघ के बैनर तले लड़कों और लड़कियों की टीम ने प्रतियोगिता में भाग लिया था। टीम 26 जनवरी 2026 को रोहतक रेलवे स्टेशन से इरोड, तमिलनाडु के लिए रवाना हुई थी, जहां 28 जनवरी से 1 फरवरी 2026 तक प्रतियोगिता आयोजित हुई। प्रतियोगिता में हरियाणा जूनियर लड़कियों की टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक जीतकर प्रदेश का नाम रोशन किया। 3 फरवरी को टीम के रोहतक बस स्टैंड पहुंचने पर भाजपा नेता एवं समाजसेवी काला गांधरा, केपीएस स्कूल खहरावर के डायरेक्टर वीरेंद्र स्वामी और संघ के उपाध्यक्ष सत्येंद्र मान ने खिलाड़ियों का गर्मजोशी से स्वागत किया। इस दौरान तमन्ना कुमारी को स्टार प्लेयर अवार्ड और वंश सहारन को अपकमिंग बेस्ट प्लेयर अवार्ड से सम्मानित किया गया। टीम के कोच हरवीर राठी और मैनेजर सीमा मैडम की अहम भूमिका रही। स्वागत समारोह में संघ के पदाधिकारी, सदस्य, खिलाड़ी व उनके परिजन मौजूद रहे।

रोहतक। वर्ल्ड कैंसर दिवस के मौके पर इंडियन ऑयल द्वारा प्रायोजित हरिभूमि की बाइक रैली को हरी झडी दिखाकर रवाना करते पीजीआईएमएस के रेडिएशन ऑन्कोलॉजी विभागाध्यक्ष एवं सीनियर प्रोफेसर डॉ. अशोक चौहान, रेडिएशन ऑन्कोलॉजी विभाग की यूनिट 2 के अध्यक्ष एवं सीनियर प्रोफेसर डॉ. राकेश धनखड़, वैदिकन इंस्टीट्यूट रोहतक की चेयरपर्सन नेहा दहिया और इंडस पब्लिक स्कूल के प्रिंसिपल दीपक वशिष्ठ। फोटो : हरिभूमि

विश्व कैंसर दिवस

शहरवासियों को कैंसर से बचाने और जागरूक करने के लिए हरिभूमि ने निकाली बाइक रैली

इंडियन ऑयल के सहयोग से इंडस पब्लिक स्कूल में कैंसर नियंत्रण एवं रोकथाम पर आयोजित कार्यशाला में पीजीआईएमएस के कैंसर विशेषज्ञों ने छात्रों और स्टाफ को बीमारी से बचने के तरीके बताए

- दोनों कार्यक्रम का मुख्य सहयोगी इंडियन ऑयल रहा। एसोसिएट स्पॉन्सर वैदिकन इंस्टीट्यूट रोहतक, वैन्यू पार्टनर इंडस पब्लिक स्कूल रोहतक और मीडिया पार्टनर जनता टीवी रहा।
- बाइक रैली दिल्ली रोड स्थित हरिभूमि कार्यालय (नजदीक इंडस पब्लिक स्कूल) से प्रारंभ हुई।
- युवा दिल्ली बाइपास, सेक्टर -14, अशोका चौक, सोनीपत स्टैंड, शीला बाइपास होते हुए पुन: दिल्ली बाइपास पहुंचे। यहां से हरिभूमि सिटी कार्यालय गए। यहीं पर बाइक रैली का समापन हुआ।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

सामाजिक सरोकारों का एक कदम और आगे बढ़ाते हुए दैनिक हरिभूमि ने बुधवार को इंडियन ऑयल के सहयोग से विश्व कैंसर दिवस पर एक साथ दो कार्यक्रम आयोजित किए। बाइक रैली से जहां शहर में युवाओं ने बीमारी के प्रति लोगों को जागरूक किया, वहीं इंडस पब्लिक स्कूल में कैंसर नियंत्रण एवं रोकथाम पर आयोजित कार्यशाला में पीजीआईएमएस के कैंसर विशेषज्ञों ने बीमारी से कैसे बचा जा सकता है, इस बारे में स्कूल के विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों को सजग किया। दोनों कार्यक्रम का मुख्य सहयोगी इंडियन ऑयल रहा। एसोसिएट स्पॉन्सर वैदिकन इंस्टीच्यूट रोहतक, वैन्यू पार्टनर इंडस पब्लिक स्कूल रोहतक और मीडिया पार्टनर जनता टीवी रहा। बाइक रैली दिल्ली रोड स्थित हरिभूमि कार्यालय (नजदीक इंडस पब्लिक स्कूल) से प्रारंभ हुई। इसके बाद युवा दिल्ली बाइपास, सेक्टर-14, अशोका चौक, सोनीपत स्टैंड, शीला बाइपास होते हुए पुनः दिल्ली बाइपास पहुंचे। यहां से हरिभूमि सिटी कार्यालय गए। यहीं पर बाइक रैली का समापन हुआ।

रोहतक। वर्ल्ड कैंसर दिवस के मौके पर इंडस स्कूल में इंडियन ऑयल की तरफ से प्रायोजित कैंसर नियंत्रण एवं रोकथाम पर आयोजित कार्यशाला में मौजूद विशिष्ट अतिथि इंडस पब्लिक स्कूल के प्रिंसिपल दीपक वशिष्ठ, गेस्ट ऑफ ऑनर पीजीआईएमएस में रेडिएशन ऑन्कोलॉजी विभाग के अध्यक्ष एवं सीनियर प्रोफेसर डॉ. अशोक चौहान, विशिष्ट अतिथि रेडिएशन ऑन्कोलॉजी विभाग के अध्यक्ष एवं सीनियर प्रोफेसर डॉ. राकेश धनखड़ और एसोसिएट स्पॉन्सर वैदिकन इंस्टीट्यूट रोहतक की चेयरपर्सन नेहा दहिया। फोटो : हरिभूमि

इंडस स्कूल में आयोजित कार्यशाला में धन्यवाद करते हरिभूमि के स्थानीय संपादक हिमांशु घिल्डियाल।

इंडस स्कूल में कैंसर नियंत्रण एवं रोकथाम पर आयोजित कार्यशाला में अपने विचार रखते गेस्ट ऑफ ऑनर पीजीआईएमएस में रेडिएशन ऑन्कोलॉजी विभाग के अध्यक्ष एवं सीनियर प्रोफेसर डॉ. अशोक चौहान।

शराब के साथ धूम्रपान करना सीधे सीधे कैंसर को बुलावा : डॉ. चौहान

कैंसर नियंत्रण एवं रोकथाम पर आयोजित कार्यशाला में पीजीआईएमएस के रेडिएशन ऑन्कोलॉजी विभाग के अध्यक्ष एवं सीनियर प्रोफेसर डॉ. अशोक चौहान, इसी विभाग में यूनिट 2 के अध्यक्ष वरिष्ठ प्रोफेसर डॉ. राकेश धनखड़ विशेष रूप से उपस्थित रहे। गेस्ट ऑफ ऑनर डॉ. चौहान ने कहा कि कोई भी व्यक्ति अगर शराब के साथ धूम्रपान भी करता है तो वह सीधे-सीधे कैंसर को बुलावा दे रहा है। बीमारी से बचाव तभी हो सकता है, जब आप उसके कारणों से दूर रहेंगे। शराब पीना स्तन, लिवर, मुंह, गले और बृहदान्त्र के कैंसर का खतरा बढ़ाता है। यदि शराब पीते हैं, तो इसे कम करना शुरू करें। यदि आपको थकान, वजन घटना, खून की उल्टी, गांठ, घाव जो ठीक न हो। ऐसे लक्षण दिखें तो तुरंत डॉक्टर से मिलें। कोई भी कैंसर का इलाज करने वाला डॉक्टर यह दावा नहीं कर सकता है कि वह कैंसर का सौ प्रतिशत इलाज करता है। अगर ऐसा दावा किया जा रहा है तो केवल भ्रामकता है।

रोहतक। इंडस पब्लिक स्कूल में आयोजित कार्यशाला में मौजूद गणमान्य। फोटो : हरिभूमि

ये होते हैं लक्षण

कैंसर के लक्षण प्रकार और चरण के आधार पर भिन्न हो सकते हैं। लेकिन वजन कम होना, लगातार थकान, रात में पसीना आना, भूख में कमी और लंबे समय तक बुखार शामिल हैं। शरीर में अनपेक्षित गांठ, त्वचा का रंग बदलना, पुराना घाव न भरना, लगातार दर्द या खांसी भी इसके प्रमुख लक्षण हो सकते हैं। निगलने में कठिनाई, कर्कश आवाज, या पेट में खराबी, मुंह के कैंसर का लक्षण हो सकता है।

धूम्रपान फेफड़ों के कैंसर का कारण

प्रो. डॉ. चौहान ने बताया कि तम्बाकू में हानिकारक पदार्थों का जटिल मिश्रण, जिसमें निकोटीन और कार्सिनोजेन्स सबसे आगे हैं, न केवल लत पैदा करता है बल्कि सेलुलर संरचनाओं को नष्ट कर देता है। जो कैंसर का कारण बनता है। देश में पुरुषों में फेफड़े का कैंसर सबसे ज्यादा पाया जाता है, जो धूम्रपान की बढ़ती आदतों से जुड़ा हुआ है। तंबाकू का सबसे आम रूप है। धूम्रपान 90 प्रतिशत फेफड़ों के कैंसर का कारण बनता है। धूम्रपान करने वालों को धूम्रपान न करने वालों की तुलना में मुंह के कैंसर का खतरा 10 गुना अधिक होता है। मुंह के कैंसर का सबसे आम लक्षण एक सपाट, दर्द रहित सफेद या लाल धब्बा या छोटा घाव होता है। कई मामलों में, मुंह में धब्बा या घाव होना हानिरहित होता है। लेकिन अगर आपको ऐसा कुछ दिखाई दे तो अपने दंत चिकित्सक को बताना महत्वपूर्ण है ताकि वे इसकी जांच कर सकें।

ये भी रहे मौजूद

कार्यक्रम में बतौर विशिष्ट अतिथि पीजीआईएमएस के रेडिएशन ऑन्कोलॉजी विभाग की यूनिट 2 के अध्यक्ष डॉ. राकेश धनखड़ और इंडस पब्लिक स्कूल के प्रिंसिपल दीपक वशिष्ठ रहे। इनके अलावा हरिभूमि के स्थानीय संपादक हिमांशु घिल्डियाल और कार्यक्रम के एसोसिएट स्पांसर वैदिकन इंस्टीट्यूट रोहतक की चेयरपर्सन नेहा दहिया मौजूद रहीं। संपादक हिमांशु घिल्डियाल ने कार्यक्रम में पहुंचे मेहमानों का धन्यवाद किया।

खबर संक्षेप

मुख्यमंत्री कप के लिए रोहतक में 5 को ट्रायल

रोहतक। जिला खेल अधिकारी सुनीता खत्री ने बताया कि राज्य स्तरीय मुख्यमंत्री कप का आयोजन 9 से 11 फरवरी तक गुरुग्राम व पलवल में किया जाएगा। लड़के व लड़कियों के सीनियर वर्ग में कबड्डी, वॉलीबाल, हैंडबॉल, खो-खो, फुटबॉल व बास्केटबॉल की स्पर्धा होगी। जिला रोहतक के खिलाड़ियों के ट्रायल 5 फरवरी को आयोजित किए जाएंगे।

400 ग्राम चरस सहित युवक गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस की सीआईए-1 स्टाफ टीम ने कार्रवाई करते हुए एक युवक को नशीले पदार्थ के साथ काबू किया है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से 400 ग्राम चरस बरामद की है। आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर लिया गया है। युवक की पहचान बांधुराम पुत्र कल्लू निवासी गांव हरहरपुर, जिला उत्तर प्रदेश के रूप में हुई।

मदीना के पास हादसे में महिला की मौत

महम। बहु अकबरपुर थाना क्षेत्र में हुए एक सड़क हादसे में एक कार सवार महिला की मौत हो गई। बहु अकबरपुर थाना पुलिस को दी शिकायत में मदीना कोरसान गांव निवासी शबनम पुत्र मंगल सिंह ने बताया कि शाम को 5:30 बजे वह अपनी मां शशिबाला, अपने पिता मंगल सिंह, चाचा की लड़की प्रियंका के साथ अपनी टाटा नेक्सोन गाड़ी लेकर रोहतक से अपने गांव मदीना के लिए चली थी। जब 6:50 बजे वे मदीना गांव के नजदीक रेडियो स्टेशन के पास पहुंचे तो एक स्कोर्पियो गाड़ी चालक ने लापरवाही व गफलत से अपनी गाड़ी चलाते हुए उसकी गाड़ी का एक्सीडेंट कर दिया।

बिजली मिस्त्री से 10 लाख ठगे

- महिला समेत पांच पर केस दर्ज, विदेश मंत्रालय में नौकरी दिलाने का झांसा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

गांव लाखन माजरा के एक बिजली मिस्त्री से सरकारी नौकरी दिलाने के नाम पर 10 लाख रुपये की ठगी का मामला सामने आया है। पीड़ित की शिकायत पर पुलिस ने महिला सहित पांच लोगों के खिलाफ धोखाधड़ी का केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस आरोपियों की भूमिका और ठगी के पूरे नेटवर्क की पड़ताल कर रही है। पीड़ित जितेंद्र ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह पेशे से बिजली मिस्त्री है। उसकी बुआ के पोते मेजर मनदीप, जो सेना से रिटायर होने के बाद देहरादून की एक निजी कंपनी में काम करता था, के माध्यम से उसकी मुलाकात विजय पॉल नामक व्यक्ति से हुई। विजय पॉल ने दावा किया कि उसकी दिल्ली के विदेश मंत्रालय में अच्छी पहचान है और वह सरकारी नौकरी लगवाने में सक्षम है।

10 लाख में सरकारी नौकरी का झांसा: शिकायत के अनुसार विजय पॉल ने कार स्टाफ ड्राइवर के पद पर सरकारी नौकरी दिलाने का लालच दिया और इसके बदले 10 लाख रुपये की मांग की। मनदीप ने यह प्रस्ताव जितेंद्र को बताया और दोनों की मुलाकात लाखन माजरा में करवाई गई। बातचीत के दौरान विजय पॉल ने सरकारी नौकरी पक्की कराने का भरोसा दिलाया, जिससे जितेंद्र उसके झांसे में आ गया।

पुलिस ने दर्ज किया केस

पीड़ित की शिकायत पर पुलिस ने विजय पॉल, विशाल पॉल, मेधा सिंह, महेंद्र सिंह नेगी और मोहित बिजरानिया के खिलाफ धोखाधड़ी का मामला दर्ज किया है। पुलिस का कहना है कि आरोपियों से पूछताछ कर पूरे नेटवर्क और अन्य संभावित पीड़ितों की भी जानकारी जुटाई जा रही है।

40 हजार की ठगी का मामला सुलझा, गिरोह में शामिल आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने 40 हजार रुपये की ठगी के मामले का खुलासा करते हुए वारदात में शामिल एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी को अदालत में पेश किया गया है और मामले की गहनता से जांच जारी है। प्रभारी थाना आईएमटी निरीक्षक बिजेंद्र कुमार ने बताया कि गांव बखेता निवासी राजेंद्र की शिकायत पर मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई थी। प्रारंभिक जांच में सामने आया कि 5 अक्टूबर 2025 को राजेंद्र के पास एक कॉल आई, जिसमें कॉल करने वाले ने खुद को उसके गांव का डॉक्टर बताया। आरोपी ने कहा कि वह राजेंद्र के खाते में 45 हजार रुपये डाल रहा है और एक-दो दिन बाद वापिस मांगने की बात कही। कुछ समय बाद आरोपी ने दोबारा फोन कर रुपये की जरूरत बताकर पैसे वापिस भेजने को कहा। इस पर राजेंद्र ने दो बार में कुल 40 हजार रुपये ट्रांसफर कर दिए। बाद में जब राजेंद्र ने अपना खाता चेक किया तो उसमें कोई राशि जमा नहीं मिली, केवल 45 हजार रुपये आने का मैसेज प्राप्त हुआ था। मामले की जांच मुख्य सिपाही मनोज द्वारा की गई। जांच के दौरान 2 फरवरी 2026 को आरोपी रहमान पुत्र अशरफ निवासी गोपाल कॉलोनी, मथुरा को गिरफ्तार किया गया। आरोपी के खिलाफ थाना आईएमटी में केस दर्ज किया गया है।

पीजीआईएमएस में फोराकोर्ट पफ की किल्लत, दमा रोगी परेशान

रोहतक। हरियाणा के सबसे बड़े सरकारी चिकित्सा संस्थान पीजीआईएमएस में इन दिनों कुछ दवाओं की कमी देखने को मिल रही है। दमा (अस्थमा) के मरीजों के लिए बेहद जरूरी मानी जाने वाली फोराकोर्ट पफ की सप्लाई पिछले काफी समय से बाधित है, जिससे मरीजों को गंभीर दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। ओपीडी और वार्डों में इलाज के लिए पहुंच रहे दमा रोगियों को जब अस्पताल से दवा नहीं मिल रही, तो उन्हें मजबूरी में बाहर की मेडिकल दुकानों से यह दवा खरीदनी पड़ रही है। मरीजों के अनुसार बाजार में फोराकोर्ट पफ की कीमत बढ़ चुकी है, जो गरीब और मध्यम वर्ग के मरीजों के लिए भारी आर्थिक बोझ बन गई है। विशेषज्ञों का कहना है कि फोराकोर्ट पफ दमा रोगियों के लिए नियमित और जीवन रक्षक दवा है। इसकी अनुपलब्धता से मरीजों को सांस लेने में परेशानी, बार-बार अस्थमा अटैक और गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। सरकारी अस्पताल में इस तरह की जरूरी दवा का अभाव मरीजों की सेहत के लिए गंभीर खतरा पैदा कर रहा है।

कोर्ट ने सुनवाई टाली

काहनी ऑनर किलिंग केस में चार्जशीट पेश नहीं

वीडियो कॉन्फ्रेंस से पेश हुए आरोपी, अब अगली सुनवाई 18 को

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

गांव काहनी में हुए चर्चित ऑनर किलिंग मामले में आरोपियों के खिलाफ अभी तक चार्जशीट दाखिल नहीं होने के कारण कोर्ट ने सुनवाई आगे बढ़ा दी है। यह मामला एडिशनल सेशन जज अनिल कौशिक की अदालत में कमिट हो चुका है। सुनवाई के दौरान आरोपियों को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से पेश किया गया। चालान जमा न होने पर अदालत ने अगली सुनवाई की तारीख 18 फरवरी निर्धारित की है।

दीवार कूदकर घर में घुसने का खुलासा

जांच के दौरान आरोपियों ने बताया था कि वे घर के पास बने मैदान की दीवार कूदकर अंदर दाखिल हुए थे। इसके बाद वे सीधे उस कमरे में पहुंचे जहां सपना मौजूद थी। पुलिस के अनुसार आरोपियों ने पहले सपना को निशाना बनाया और बीच-बचाव करने आए देवर साहिल पर भी गोली चलाई गई।

पारिवारिक विवाद वजह

जांच में सामने आया कि आरोपी संजू का अपने जीजा सूरज के साथ लंबे समय से विवाद चल रहा था। सूरज द्वारा संजू की बहन से लव मैरिज करने के बाद दोनों परिवारों के बीच तनाव बढ़ गया था। इसी को लेकर कई बार झगड़े भी हुए थे। पुलिस के अनुसार इसी रंजिश के चलते आरोपी ने अपने साथियों के साथ मिलकर वारदात को अंजाम दिया।

हरित व स्वच्छ ऊर्जा की दिशा में बड़ा **साहस व नवारम्भव फाउंडेशन के साथ एमओयू पर हस्ताक्षर**

एमडीयू में बायोगैस प्लांट के लिए त्रिपक्षीय समझौता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

पर्यावरण संरक्षण और स्वच्छ ऊर्जा को बढ़ावा देने की दिशा में एक अहम कदम उठाते हुए विश्वविद्यालय परिसर में बायोगैस प्लांट की स्थापना एवं संचालन के लिए साहस और नवारम्भव सोशल फाउंडेशन के साथ त्रिपक्षीय समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए। यह एमओयू हस्ताक्षर समारोह बुधवार को कुलपति सम्मेलन कक्ष में कुलपति प्रो. राजबीर सिंह की गरिमामयी उपस्थिति में संपन्न हुआ।

एमडीयू की तरफ से कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने, साहस की तरफ से निदेशक राजबीर सिंह ने और नवारम्भव सोशल फाउंडेशन की तरफ से कुणाल ने एमओयू पर हस्ताक्षर किए। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कहा कि यह साझेदारी विश्वविद्यालय परिसर में उत्पन्न जैविक कचरे के वैज्ञानिक प्रबंधन के साथ-साथ स्वच्छ और नवीकरणीय ऊर्जा उत्पादन का प्रभावी मॉडल प्रस्तुत करेगी। उन्होंने कहा कि इस परियोजना से कार्बन उत्सर्जन में कमी आएगी और विश्वविद्यालय को हरित परिसर के रूप में विकसित करने में मदद मिलेगी।

कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने बताया कि समझौता ज्ञापन के तहत साहस और नवारम्भव फाउंडेशन विश्वविद्यालय परिसर में उत्पन्न जैविक कचरे से बायोगैस उत्पादन, तकनीकी सहयोग, संचालन एवं जागरूकता गतिविधियों में सहयोग करेंगे। इस परियोजना से स्वच्छ ऊर्जा के उत्पादन के साथ-साथ कार्बन उत्सर्जन में कमी लाने में भी सहायता मिलेगी। कार्यकारी अभियंता जेएस दहिया ने एमओयू बारे ब्रीफिंग दी। उन्होंने बताया कि इस परियोजना के तहत केपीएमजी द्वारा कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी के अंतर्गत 80 लाख रुपए की वित्तीय सहायता साहस को प्रदान की जाएगी। साहस द्वारा परियोजना का इम्प्लीमेंटेशन एवं मॉनिटरिंग किया जाएगा, जबकि नवारम्भव सोशल फाउंडेशन ऑन-ग्राउंड एग्जीक्यूशन और बायोगैस प्लांट के संचालन की जिम्मेदारी निभाएगा।

रोहतक। एमओयू के दौरान कुलपति प्रो. राजबीर सिंह, नवारम्भव सोशल फाउंडेशन की तरफ से कुणाल, कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत व अन्य प्रोफेसर। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस समारोह में प्रो. एससी मलिक, डीन, प्रो. विनीता हुड्डा, प्रो. राजकुमार, प्रो. मीनाक्षी वशिष्ठ, प्रो मुनीष गर्ग, प्रो. केके शर्मा, प्रो. भगत सिंह राठी, प्रो. सुरेन्द्र यादव, पीआरओ पंकज नैन, कुलपति कार्यालय के अधीक्षक खैराती लाल, साहस और नवारम्भव सोशल फाउंडेशन के पदाधिकारी उपस्थित रहे।

पटवारी की सेवाएं बहाल, काम पर लौटे सहयोगी

रोहतक। दो दिन तक आंदोलन चलाने के बाद तीसरे दिन बुधवार को सरकार ने उन छह पटवारियों की सेवाएं बहाल कर दी। जिन्हें गत दिसंबर में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के आदेश पर निलंबित कर दिए थे। पटवारियों पर आरोप थे कि उन्होंने फसल गिरदावरी के सही फोटो ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल पर अपलोड नहीं किए। एक ही फोटो को बार-बार अपलोड करने का आरोप लगाकर सरकार ने नीमली गांव चरखीदादरी के पटवारी अमित कुमार, पटौदी गुरुग्राम के सुनील, जांडवाल फतेहाबाद के सतपाल, जुई खुर्द भिवानी के कृष्ण, शाहबाद कुरुक्षेत्र के जतिन चावला और कालवन जींद के पटवारी अनिल कुमार को सस्पेंड किया था। इसके विरोध में रोहतक में जिला मुख्यालय की तहसील पर पटवारियों ने गत 2 फरवरी को धरना देना शुरू किया था। इससे पहले पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन सरकार को नोटिस दिया कि तय समय में अगर निलंबन के आदेश वापस नहीं लिए तो आंदोलन शुरू किया जाएगा। सरकार ने जब मांग नहीं मानी तो पूरे प्रदेश में धरने और नारेबाजी का दौर शुरू हुआ। ये दौर बुधवार दोपहर तक जारी रहा। लेकिन इसके बाद घटनाक्रम तेजी से बदला। आंदोलनकारियों को सूचना मिली कि सरकार ने निलंबन के आदेश वापस कर लिए हैं।