हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार 26 फरवरी 2026

तापमान
अधिकतम 31.0 डिग्री
न्यूनतम 11.0 डिग्री

11 महम में पुरानी नगर पालिका की जगह पर 4.15 करोड़

12 सीबीएसई के 8000 से अधिक व हरियाणा ..

सांपला के दहकौरा में वारदात : आए दिन हो रहीं हत्याओं से दहशत में लोग

पहले साथ शराब पी, कहासुनी हुई तो सिर में सिलेंडर मारकर उतार दिया मौत के घाट

दोस्ती का रिश्ता हुआ शर्मसार

एक ही कमरे में रहते थे दीपू और सिकंदर

साथ उठना-बैठना, साथ ही खाना-पीना करते थे

मामूली कहासुनी झगड़े में बदली गुस्से में वारदात को दिया अंजाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

सांपला क्षेत्र के गांव दहकौरा में शराब पीने के बाद हुए विवाद में एक युवक की बेरहमी से हत्या कर दी गई। आरोपी ने युवक के सिर में गैस का छोटा सिलेंडर मारकर उसकी जान ले ली और वारदात के बाद मौके से फरार हो गया। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू की। पुलिस ने शव को पोस्टमॉर्टम के लिए पंडित बीडी शर्मा पीजीआईएमएस भेज दिया है। मृतक की पहचान उत्तर प्रदेश निवासी दीपू के रूप में हुई है। वह अपने दोस्त बिहार के मधुबनी निवासी सिकंदर के साथ सांपला के दहकौरा रोड स्थित किराये के कमरे में रह रहा था। प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि दोनों के बीच किसी बात को लेकर कहासुनी हुई, जो देखते ही देखते हिंसक झगड़े में बदल गई। इसी दौरान सिकंदर ने पास में रखा गैस का छोटा सिलेंडर उठाकर दीपू के सिर पर वार कर दिया, जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई।

रोहतक। मौके पर जांच करते पुलिस अधिकारी और एफएसएल टीम की इंचार्ज डॉ.सरोज दहिया। फोटो : हरिभूमि

पुलिस ने फॉरेंसिक जांच कर साक्ष्य जुटाए

घटना की सूचना मिलते ही सांपला थाना पुलिस मौके पर पहुंची और फॉरेंसिक जांच कर साक्ष्य जुटाए। मृतक के परिजनों को सूचना दी गई। पुलिस फरार आरोपी की तलाश में संभावित ठिकानों पर दबिश दे रही है। वहीं, पुलिस अधिकारी व एफएसएल टीम की डॉ. सरोज दहिया ने मौके पर पहुंचकर आसपास के लोगों से पूछताछ की। पुलिस मामले को कई एंगल से जांच कर रही है। पुलिस का कहना है कि जल्द आरोपित को काबू कर लिया जाएगा।

दोनों के बीच तीखी बहस हुई

पुलिस के अनुसार, वारदात से पहले दीपू, सिकंदर और उनका एक अन्य दोस्त साथ बैठकर शराब पी रहे थे। शराब पीने के दौरान ही किसी बात को लेकर दीपू और सिकंदर के बीच कहासुनी शुरू हो गई। पहले दोनों के बीच तीखी बहस हुई, फिर झगड़ा बढ़ गया। इसी झगड़े के दौरान सिकंदर ने आवेश में आकर गैस सिलेंडर से दीपू के सिर पर जोरदार प्रहार कर दिया। गंभीर चोट लगने से दीपू की मौके पर ही मौत हो गई। घटना के बाद आरोपी सिकंदर फरार हो गया, जबकि विपिन भी वहां से चला गया।

अक्सर साथ पीते थे शराब

जानकारी के अनुसार, गांव जसोरखेड़ी निवासी आशु ने दहकौरा रोड, सांपला में किराये पर देने के लिए कमरे बनाए हुए हैं। इन्हीं कमरों में दीपू और सिकंदर पिछले कुछ समय से एक साथ रह रहे थे। स्थानीय लोगों ने बताया कि दोनों अक्सर रात के समय साथ बैठकर शराब पीते थे। बीती रात भी यही हुआ, लेकिन मामूली कहासुनी ने हत्या जैसी गंभीर घटना का रूप ले लिया। दोनों दोस्त थे लेकिन विवाद इतना बढ़ गया कि दोस्त ही दोस्त की हत्या कर दिया।

आरोपी को जल्द पकड़ा जाएगा

एक युवक की हत्या होने की सूचना मिली थी। सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंची और जांच शुरू की गई। आरोपी की तलाश की जा रही है। जल्द ही उसे गिरफ्तार कर लिया जाएगा। मामले में सभी पहलुओं की गंभीरता से जांच की जा रही है और पोस्टमॉर्टम रिपोर्ट आने के बाद आगे की कार्रवाई की जाएगी।
-पंकज कुमार, एसएचओ, सांपला थाना

प्रॉपर्टी डीलर सत्यवान हत्याकांड में खुलासा

भांजे ने मामा धर्मेंद्र की हत्या का लिया बदला

7 साल पुरानी रंजिश का खौफनाक नतीजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

गांव खेड़ी साध निवासी प्रॉपर्टी डीलर सत्यवान की हत्या के मामले में पुलिस जांच में बड़ा खुलासा हुआ है। सामने आया है कि इस हत्याकांड की साजिश धर्मेंद्र के भांजे प्रदीप ने रची थी। धर्मेंद्र की वर्ष 2018 में हत्या हुई थी, जिसमें सत्यवान आरोपी था। बताया जा रहा है कि प्रदीप पिछले सात वर्षों से अपने मामा की मौत का बदला लेने की फिराक में था।

पुलिस के अनुसार, प्रदीप ने योजनाबद्ध तरीके से 20 फरवरी की रात करीब 1:56 बजे सत्यवान के घर के बाहर खड़ी उसकी ब्रेजा कार पर जीपीएस ट्रैकर लगा दिया। यह पूरी घटना गली में लगे सीसीटीवी कैमरों में रिकॉर्ड हो गई। ट्रैकर के जरिए वह सत्यवान की हर गतिविधि पर नजर रख रहा था।

घेरकर मारीं गोलियां

20 फरवरी की सुबह सत्यवान अपने भाई को छोड़ने खरखौदा गया था। वहां से वह रोहतक जिला कोर्ट पहुंचा और दोपहर बाद घर लौट रहा था। इसी दौरान प्रदीप ने अपने साथियों मनीष (भाली गांव) और मंजीत (बापोड़ा, भिवानी) के साथ मिलकर खरावड़ गांव के पास सुनसान जगह पर उसकी कार को घेर लिया। पुलिस जांच के मुताबिक, आरोपियों ने सत्यवान पर गोलियां चलाईं, जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई। साक्ष्य मिटाने के लिए उसे नहर में फेंक दिया। शव को पत्थर से बांध दिया गया ताकि वह पानी की सतह पर न आए।

रोहतक। हत्या के आरोपित पुलिस की गिरफ्त में। फोटो : हरिभूमि

छेड़छाड़ का केस दर्ज कराने पर बढ़ी दुश्मनी

मामले की जड़ वर्ष 2017 की एक घटना से जुड़ी है। 31 दिसंबर 2017 की रात धर्मेंद्र की गोली मारकर हत्या कर दी गई थी। धर्मेंद्र टैक्सी चालक था। उस समय सत्यवान की पत्नी ने धर्मेंद्र पर छेड़छाड़ का आरोप लगाते हुए केस दर्ज कराया था। इसी विवाद के चलते दोनों पक्षों में तनाव चल रहा था। आरोप था कि धर्मेंद्र अपने भाई और दोस्तों के साथ सत्यवान के घर के सामने पहुंचा था, जहां कहासुनी के बाद सत्यवान ने गोली चला दी थी।

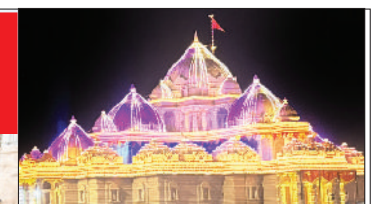
दोनों ने हत्या की साजिश और वारदात कबूली

20 फरवरी को खरावड़ गांव के पास सत्यवान की कार खून से लथपथ हालत में मिली थी। इसके बाद पुलिस ने जांच तेज की। 23 फरवरी की रात पुलिस ने मनीष और मंजीत को गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में दोनों ने हत्या की साजिश और वारदात में शामिल होने की बात कबूल कर ली। 24 फरवरी को उनकी निशानदेही पर गोताखोरों की मदद से जेएलएन नहर से सत्यवान का शव बरामद किया गया।

प्रदीप की तलाश जारी

मुख्य आरोपी प्रदीप की तलाश जारी है और हथियार सप्लाई करने वालों के बारे में भी पूछताछ की जा रही है। पुलिस मामले की गहन जांच में जुटी हुई है। **-सुरेंद्र सिंह भौरिया, एसपी**

बाबा मस्तनाथ की पुण्य स्मृति में तीन दिवसीय वार्षिक मेला संपन्न, श्रद्धालुओं का उमड़ा हुजूम



रोहतक। सिद्ध शिरोमणि बाबा मस्तनाथ की पुण्य स्मृति में आयोजित तीन दिवसीय वार्षिक मेला बुधवार को अपार श्रद्धा, आस्था और उत्साह के साथ संपन्न हुआ। अस्थल बोहर स्थित मठ में श्रद्धालुओं का हुजूम उमड़ा। आयोजन के दौरान पूरा परिसर भजन-कीर्तन, मंत्रोच्चार और रागनियों से भक्तिमय बना रहा।

(संबंधित पैकेज पेज-11 पर)

अफीम और चरस के साथ दो युवक गिरफ्तार, केस दर्ज

चिड़ी निवासी प्रवेश और टिटौली के रविंद्र के रूप में हुई पहचान

रोहतक। पुलिस ने अलग-अलग स्थानों से दो युवकों को काबू किया है। आरोपियों के कब्जे से 1 किलो 424 ग्राम चरस और 135 ग्राम अफीम बरामद की है। दोनों के खिलाफ केस दर्ज कर उन्हें अदालत में पेश किया गया है। सहायक उपनिरीक्षक गुणपाल के नेतृत्व में एसडीयू टीम पूर्वी बाईपास सांपला-दिल्ली रोहतक रोड पर गश्त के दौरान एक युवक को काबू कर पूछताछ की। उसकी पहचान प्रवेश पुत्र राजेंद्र निवासी गांव चिड़ी के रूप में हुई। उसके बैग से 1 किलो 424 ग्राम चरस बरामद हुई। वहीं दूसरी ओर पुलिस टीम ने निंदाना के पास गश्त के दौरान एक युवक को रोककर पूछताछ की। उसकी पहचान रविंद्र निवासी टिटौली के रूप में हुई। उसकी तलाशी लेने पर युवक के पास से 135 ग्राम अफीम बरामद हुई। पुलिस दोनों पर केस दर्जकर कार्रवाई शुरू कर दी।

एमडीयू के 16 शोधार्थी एचपीएससी में सहायक प्रोफेसर पद पर चयनित

रोहतक। महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय के इतिहास एवं पुरातत्व विभाग के 16 शोधार्थियों का चयन हरियाणा लोक सेवा आयोग (एचपीएससी) द्वारा सहायक प्रोफेसर (इतिहास) के पद पर किया गया है। चयनित शोधार्थियों में मधु, पूजा साहू, विशाल, अमनदीप, दलजीत तंवर, नवीन कुमार, अनु बाल्याण, मनजीत, मोनू रोहिल्ला, साहिल सैनी, मंजू रानी, प्रदीप नैन, मनोज कुमार, विनीत कुमार, रविन्द्र यादव एवं भूपेश शामिल हैं। अधिष्ठाता सामाजिक विज्ञान एवं विभागाध्यक्ष प्रो. सेवा सिंह दहिया ने इस उपलब्धि पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि यह परिणाम विभाग की उत्कृष्ट शिक्षण पद्धति और शोध संस्कृति का प्रमाण है। उन्होंने चयनित शोधार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। विभाग के पूर्व विभागाध्यक्ष डॉ. जयवीर सिंह धनखड़ तथा प्राध्यापक डॉ. विकास पवार, डॉ. बीरबल, डॉ. मोनिका, डॉ. शर्मिला यादव, डॉ. स्नेहलता, डॉ. स्वीटी, डॉ. राहुल और डॉ. सविता देवी सहित अन्य संकाय सदस्यों ने भी चयनित अभ्यर्थियों को शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि निरंतर परिश्रम, अनुशासन, सकारात्मक सोच और लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्धता से ही ऐसी उपलब्धियां हासिल की जा सकती हैं।

एडीसी ने न्यू बस स्टैंड पर सांझा बाजार में दो दुकानों का किया शुभारंभ

'म्हारी रसोई' में मात्र 40 रुपये में थाली दाल-चावल, सब्जी और होंगी 4 चपाती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

अतिरिक्त उपायुक्त एवं जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी नरेन्द्र कुमार ने बुधवार को हरियाणा राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के अंतर्गत गठित स्वयं सहायता समूहों की सदस्याओं द्वारा उत्पादित वस्तुओं की बिक्री के लिए न्यू बस स्टैंड के सामने स्थित सांझा बाजार में म्हारी दुकान 'म्हारी रसोई' की दो दुकानों का शुभारंभ किया। म्हारी रसोई मात्र 40 रुपये में शुद्ध और ताजा भोजन मिलेगा और साड़ी-सूट भी मिलेंगे। इन दोनों दुकानों का संचालन स्वयं सहायता समूह की सदस्याओं द्वारा किया जाएगा।

रोहतक। न्यू बस स्टैंड के सामने स्थित सांझा बाजार में दो दुकानों का शुभारंभ करते अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार। *फोटो : हरिभूमि*

म्हारी दुकान में सूट, चादर, मफलर और भी बहुत कुछ

एडीसी ने कहा कि पहली दुकान म्हारी दुकान में समूह सदस्याओं द्वारा तैयार विभिन्न उत्पादों की बिक्री की जाएगी, जिनमें जूट बैग, ब्लॉक प्रिंटिंग/टाई एंड डाई किए हुए महिला सूट, चदरें, क्रोशिया से निर्मित खिलौने, मफलर, चाबी के छल्ले तथा मधुबनी पेंटिंग युक्त दुपट्टे, साड़ी एवं सूट आदि शामिल हैं। उन्होंने बताया कि दूसरी दुकान म्हारी रसोई में समूह सदस्याओं द्वारा तैयार शुद्ध एवं ताजा भोजन उपलब्ध कराया जाएगा। म्हारी रसोई का संचालन करने वाली समूह सदस्या ऋतु देवी ने अवगत कराया कि उनके द्वारा दाल, चावल, एक सब्जी एवं चार चपाती सहित एक थाली मात्र 40 रुपये में उपलब्ध करवाई जाएगी।

अधिक से अधिक महिलाएं जुड़ें

एडीसी ने कहा कि अधिक से अधिक महिलाएं इस अभियान से जुड़ें। सरकार स्वयं सहायता समूहों को पूर्ण सहयोग देने के लिए प्रतिबद्ध है। दो दुकानें एक शुभ शुरुआत हैं तथा इनके सफल संचालन के पश्चात शहर के अन्य क्षेत्रों में भी म्हारी दुकान स्थापित की जाएगी।

मसालों सहित कई चीजों की ब्रिकी होगी: जिला कार्यक्रम प्रबंधक योगेश पाराशर ने जानकारी दी कि वर्तमान उत्पादों के अलावा भविष्य में समूह सदस्याओं द्वारा तैयार बेकरी उत्पाद, विभिन्न प्रकार के अचार और मसालों की बिक्री भी 'म्हारी दुकान' के माध्यम से की जाएगी।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

केमिकल कलर्स से जब हो स्किन प्रॉब्लम

मेरी उम्र 28 वर्ष है। पिछले साल होली में रंग-गुलाल खेलने के बाद मेरी स्किन पर दाने और रैशेज हो गए थे। कृपया कोई ऐसा उपाय बताएं, जिससे इस बार ऐसी प्रॉब्लम न हो।

-सौरभ, हिसार

बाजार में तरह-तरह के केमिकल वाले रंग भी मिलते हैं। कई बार लोग इनका इस्तेमाल करते हैं। इसलिए इनके इस्तेमाल से खुद भी बचें और दूसरों को भी जागरूक करें। साथ ही रंग खेलने से पहले पूरे शरीर पर नारियल का तेल या मॉयश्चराइजर लगा लें। नारियल तेल ज्यादा बेहतर रहेगा। साथ ही केवल हर्बल कलर का इस्तेमाल करें। एक ही बार मे रंग छुड़ाने की कोशिश ना करें। कई लोग एक ही बार में पूरा रंग छुड़ाने के लिए कई बार साबुन लगाते रहते हैं। ऐसा न करें। अगर थोड़ा हल्का भी हो जाए तो अगले दिन उतर जाएगा। इस तरह त्वचा को बचाया जा सकता है।

मेरी उम्र 23 वर्ष है। अभी से ही मेरे सिर के आधे से अधिक बाल सफेद हो गए हैं। कृपया बताएं कि इसकी क्या वजह है और इसे कैसे ठीक किया जा सकता है?

-विकास, दुर्ग

आजकल यंगस्टर्स में यह समस्या काफी देखी जा रही है। सबसे पहले आप बाजार में उपलब्ध तरह-तरह के शैंपू का बदल-बदल कर इस्तेमाल करना बंद करें। साथ ही एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें, वे आपको कुछ शैंपू और साबुन बताएंगे, उनका इस्तेमाल करें और जरूरत पड़ी तो कुछ जांच कराएंगे। बगैर जांच करवाए कोई उपचार नहीं बताया जा सकता है।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। अकसर सुबह के समय मेरी आंखों के नीचे और चेहरे पर सूजन सी लगती है। कुछ देर बाद खुद ही नॉर्मल हो जाता है। यह किसी बीमारी का संकेत तो नहीं, कृपया बताएं।

-एक पाठक, ई-मेल से

आंखों के नीचे सूजन आना कई बार शुगर बढ़ने के लक्षण भी होते हैं। लेकिन बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं है। सबसे पहले आप डॉक्टर से संपर्क कर शुगर की जांच कराएं। अगर वह रिपोर्ट नॉर्मल निकलती है तो फिर डॉक्टर और भी जांच कराएंगे, जिससे कारण पता चलेगा और इलाज हो सकेगा।

मेरी उम्र 32 वर्ष है। मुझे दिन भर मीठा खाने की क्रेविंग होती रहती है। प्लीज बताएं इससे मुझे डायबिटीज तो नहीं हो जाएगी? अपनी इस हैबिट को छोड़ने के लिए क्या उपाय करूं?

-कल्पेश, रायपुर

कोई भी चीज लिमिट में खाना ठीक होता है, लेकिन जरूरत से ज्यादा खाना नुकसानदायक होगा। सबसे पहले आप दो चीजों पर गौर करें कि आपकी शुगर कितनी है और आप फिजिकल एक्टिविटीज कितनी करते हैं? क्योंकि अगर आपकी फिजिकल एक्टिविटीज कम हैं और शुगर कंट्रोल है तो भी आपको मीठा कम खाना चाहिए। मीठे में भी ऐसे आइटम खाएं, जिसमें शुगर कम हो। डीप फ्राई वाली चीजें बिल्कुल ना खाएं।

मेरी पिता की उम्र 74 वर्ष है। उनके गॉल ब्लैडर में स्टोन है। लेकिन डॉक्टर ऑपरेशन करने से मना कर रहे हैं। इससे उनको कोई प्रॉब्लम तो नहीं होगी? कृपया बताएं हमें क्या करना चाहिए?

-पंकज, बिलासपुर

देखिए, अगर डॉक्टर ही मना कर रहे हैं ऑपरेशन करने के लिए, तो कोई न कोई उसका कारण होगा। इसलिए आप रिस्क ना लें और डॉक्टर द्वारा बताई गयी सावधानी बरतते हुए ही ट्रीटमेंट कराएं।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। मैं जब भी ट्रैफिक में होता हूं तो बहुत घबराहट महसूस होती है। इस वजह से घर से कम निकलता हूं। ऐसा क्यों होता है? प्लीज इसका कोई कारगर उपचार बताएं।

-अवधेश, कांकेर

सबसे पहले आप डॉक्टर से संपर्क कर अपनी सारी जांच कराएं, जिससे पता चल जाएगा कि यह किसी बीमारी के लक्षण तो नहीं हैं। अगर रिपोर्ट नॉर्मल है तो इसके बाद आप मनोचिकित्सक से संपर्क कर सकते हैं। कई लोगों को भीड़ से घबराहट होती है। वो इससे बचाव के उपाय बताएंगे। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडेय

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

हाल के वर्षों में अस्वास्थ्यकर जीवनशैली और गलत खान-पान के कारण वयस्कों से लेकर बच्चों में भी ओबेसिटी यानी मोटापे की समस्या बढ़ती जा रही है। असल में मोटापा कोई बीमारी नहीं है बल्कि यह एक ऐसी स्थिति है जो अनेक बीमारियों की आशंका बढ़ाती है। **वर्ल्ड ओबेसिटी डे (4 मार्च)** के अवसर पर आइए जानते हैं, मोटापे से संबंधित विभिन्न पहलुओं और इस पर नियंत्रण के बारे में।

गुड हेल्थ के लिए है जरूरी ओबेसिटी को कंट्रोल करना

हेल्थ एडवाइस

संध्या पांडेय
चीफ डाइटिशियन
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

सारी दुनिया में ओबेसिटी एक बड़ी हेल्थ प्रॉब्लम के रूप में सामने आ रहा है। इसके प्रति अवेयर करने के लिए ही वर्ल्ड ओबेसिटी डे मनाया जाता है। इस बार इस दिवस की थीम है- 8 बिलियन रीजंस टू एक्ट ऑन ओबेसिटी। इस थीम का आशय है कि दुनिया की 8 अरब आबादी के लिए मोटापे के खिलाफ कार्रवाई करने के अनेक कारण हैं। हमें हर हाल में मोटापे के प्रति सचेत रहकर इसे नियंत्रित करना है।

कैसे तय होता है मोटापा

मोटापे के आकलन की सबसे प्रमुख विधि बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) है। कमर की माप से भी मोटापे का अंदाजा लगाया जा सकता है, लेकिन मान्य और प्रचलित विधि बीएमआई ही है। बीएमआई की गणना के लिए पहले किसी व्यक्ति के वजन को किलोग्राम में मापा जाता है और फिर उसे उसकी लंबाई (मीटर वर्ग) से विभाजित किया जाता है। सामान्य यानी स्वस्थ वजन वाले व्यक्ति का बीएमआई वैल्यू 23 से कम होना चाहिए। महिलाओं में कमर का घेरा 80 सेंटीमीटर से कम और पुरुषों में 90 सेंटीमीटर से कम होना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति को बीएमआई के संदर्भ में अपने डॉक्टर या फिर डाइटिशियन से परामर्श लेना बेहतर रहेगा।

हो सकती है ये समस्याएं

मोटापे से ग्रस्त लोगों में उच्च रक्त चाप (हाई ब्लड प्रेशर), हृदय की बीमारियां, डायबिटीज टाइप 2, स्ट्रोक, अर्थराइटिस, सोते समय खर्राटे भरना या स्लीप एप्निया जैसी समस्याओं के होने का जोखिम कहीं ज्यादा बढ़ जाता है। मोटापे से ग्रस्त गर्भवती महिलाओं में अत्यधिक वजन के बढ़ने से उनके गर्भस्थ शिशु को भी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। इसके अलावा जो लोग पहले से ही उपरोक्त बीमारियों से ग्रस्त हैं, उन्हें अपने वजन नियंत्रण पर डॉक्टर से परामर्श लेकर विशेष ध्यान देना चाहिए, तभी वे उपरोक्त समस्याओं को नियंत्रित कर सकते हैं। इसके अलावा जो नवयुवक या नवयुवतियां अत्यधिक मोटापे से ग्रस्त हैं, उनके अंदर कुछ मनोवैज्ञानिक समस्याएं भी उत्पन्न हो सकती हैं। जैसे वे शारीरिक रूप से हीनता ग्रंथि के शिकार हो सकते हैं। उन्हें लोगों से मिलने-जुलने में अच्छा महसूस नहीं होता। यही नहीं, मोटापा और बांझपन (इनफर्टिलिटी) के बीच एक गहरा संबंध है। अधिक वजन और मोटापा महिलाओं और पुरुषों दोनों में प्रजनन क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

ओबेसिटी के प्रमुख कारण

- जो लोग नियमित रूप से व्यायाम नहीं करते या कम शारीरिक श्रम करते हैं, उनके मोटे होने की संभावना बढ़ जाती है। मोटापे के अधिकांश मामलों में एक व्यक्ति जितनी कैलोरी बर्न करता है, उससे बहुत अधिक कैलोरी ग्रहण करता है। शरीर द्वारा इस्तेमाल न की जाने वाली कैलोरी वसा के रूप में संचित हो जाती है।
- लगभग हर दिन अत्यधिक चिकनाई युक्त आहार ग्रहण करना या फिर अकसर जंक फूड्स लेना कालांतर में मोटापे से ग्रस्त कर देता है। इसके अतिरिक्त जो लोग अपने खान-पान में फलों और सब्जियों को वरीयता नहीं देते हैं, वे भी मोटापे से ग्रस्त हो सकते हैं।
- अकसर तनावग्रस्त रहना कालांतर में मोटापे का कारण बन सकता है। ऐसा इसलिए क्योंकि तनाव से शरीर में हार्मोन असंतुलित हो जाते हैं। हार्मोंस के असंतुलन की स्थिति से भी मोटापा बढ़ सकता है।
- वंशानुगत कारण से भी मोटापा बढ़ सकता है। जैसे अगर मां-बाप अपने जीवन काल में मोटापे की समस्या से ग्रस्त हैं तो उनकी संतानों में भी मोटापा बढ़ने की आशंका काफी ज्यादा होती है।
- थायरॉइड ग्रंथि के विकार या असंतुलन से भी मोटापा बढ़ने की काफी आशंका रहती है।

कब लें डॉक्टर से परामर्श

जिन लोगों का वजन बीएमआई के मानकों से परे जाकर बढ़ता जा रहा है या जो लोग पहले से ही मोटापे से ग्रस्त हैं, उन्हें अपने डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। डॉक्टर आपको अपनी जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन करने और स्वास्थ्यकर खान-पान के संदर्भ में समुचित जानकारी देंगे। इस संदर्भ में डॉक्टर आपसे कुछ सवाल भी पूछ सकते हैं। जैसे आप डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर अन्य किसी रोग से पीड़ित तो नहीं हैं, फिलहाल आप क्या दवाएं ले रहे हैं, शराब या धूम्रपान के तलबगार तो नहीं हैं। आप कितनी देर तक व्यायाम या शारीरिक गतिविधियों में भाग लेते हैं? इसके अलावा डॉक्टर आपकी बीएमआई भी चेक कर सकते हैं और अगर आपको कोई बीमारी है तो उससे संबंधित जांच भी करवा सकते हैं। डॉक्टर आपको डाइटिशियन के पास भी रेफर कर सकते हैं और इस संदर्भ में व्यायाम या योगासन के लिए किसी विशेषज्ञ को भी रेफर कर सकते हैं। अत्यधिक मोटापाग्रस्त होने की स्थिति में वे आपको बैरियाट्रिक सर्जन से परामर्श लेने की भी राय भी दे सकते हैं।

मोटापे का सर्जिकल इलाज

बैरियाट्रिक सर्जरी एक प्रकार की सर्जरी है, जिसका उद्देश्य अत्यधिक मोटापे का इलाज करना है। यह सर्जरी विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए होती है, जिनका बीएमआई 40 या उससे अधिक होता है, या जिनका बीएमआई 35-39.9 होता है और उन्हें मोटापे से संबंधित गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं, जैसे कि डायबिटीज, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप आदि। इसके अलावा यदि किसी व्यक्ति ने आहार और व्यायाम के माध्यम से वजन घटाने की कोशिश की है, लेकिन उसे सफलता नहीं मिली, तो बैरियाट्रिक सर्जरी का विकल्प दिया जा सकता है।

मोटापा कम करने वाली दवाएं

इस संदर्भ में महत्वपूर्ण बात यह है कि मोटापा कम करने वाली दवाओं का सेवन अपने डॉक्टर से परामर्श लिए बगैर नहीं करना चाहिए। अत्यधिक मोटापा (मॉर्बिड ओबेसिटी) को नियंत्रण करने में दवाओं का एक सीमित योगदान है। ये दवाइयां डॉक्टर की निगरानी में ली जाती हैं। ऐसा इसलिए, क्योंकि इनके साइड इफेक्ट भी होते हैं।

इन बातों पर दें ध्यान

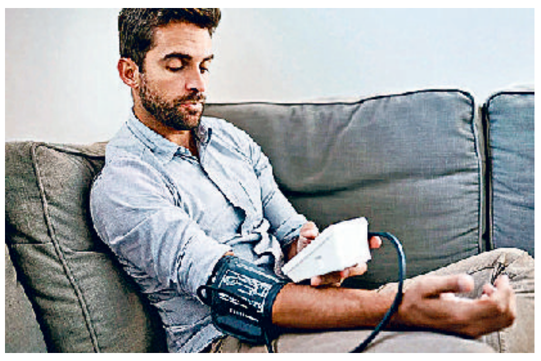
- डॉक्टर या डाइटिशियन से परामर्श लेकर अपनी शारीरिक स्थिति और मेडिकल कंडीशन के अनुसार खान-पान का एक चार्ट बनवा लें और फिर उस पर अमल करें।
- मोटे अनाज या मिलेट्स वजन को नियंत्रित करने में सहायक हैं।
- अत्यधिक चिकनाईयुक्त खाद्य पदार्थों से परहेज करें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें, लेकिन इस संदर्भ में याद रखें कि प्रत्येक व्यक्ति की उम्र और उसकी मेडिकल कंडीशन के अनुसार ही व्यायाम और उसका समय निर्धारित किया जाता है। इसलिए इस संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श जरूर लें।
- जीवन के प्रति सकारात्मक सोच रखें और तनाव को स्वयं पर हावी न होने दें। ऐसा इसलिए क्योंकि तनाव से भी मोटापा या वजन बढ़ सकता है। तनाव को नियंत्रित करने के लिए मेडिटेशन करें।
- खाना खाते समय टीवी या मोबाइल न देखें, इससे आप ओवरईटिंग से बचे रहेंगे, जो ओबेसिटी बढ़ाने का मुख्य कारण है।
- नमक, शुगर और प्रोसेस्ड फूड्स का कम से कम सेवन करें। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

प्रिकॉशन

यह सही है कि होली उल्लास-उमंग का पर्व है। लेकिन इसे मनाते हुए भी अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। खासतौर पर अस्थमा, हाई बीपी और डायबिटीज पेशेंट्स, अगर यहां बताए जा रहे सुझावों को अमल में लाएंगे तो उनकी तबियत नहीं बिगड़ेगी।

होली सेलिब्रेशन में बरतें सावधानी अस्थमा-बीपी-डायबिटीज पेशेंट्स



रंगों का त्योहार होली खुशियां और उमंग लेकर आता है, लेकिन अस्थमा, हाई ब्लड प्रेशर (बीपी) और डायबिटीज के मरीजों के लिए यह त्योहार और इन दिनों का मौसम कुछ अतिरिक्त सावधानियां बरतने की मांग करता है। हल्की सी लापरवाही उनके स्वास्थ्य पर भारी पड़ सकती है, इसलिए त्योहार का आनंद लेते हुए स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखना जरूरी है।

अस्थमा पेशेंट्स के लिए यूजफुल सजेशंस

श्वास संबंधी रोगी होली खेलते समय किन बातों का ध्यान रखें इस बारे में रीजेंसी हॉस्पिटल, गोरखपुर में कंसल्टेंट-पल्मनोलॉजी, **डॉ. आमिर नदीम** कहते हैं, 'होली पर उड़ने वाला गुलाल, धूल, धुआं और केमिकल युक्त रंग सांस के मरीजों के लिए गंभीर परेशानी पैदा कर सकते हैं। इन कणों के संपर्क में आने से सांस की नलियों में सूजन बढ़ सकती है और अस्थमा अटैक का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए अस्थमा मरीजों को कोशिश करनी चाहिए कि वे भीड़-भाड़ वाली जगहों और तेज धूल-धुएं से दूर रहें। होली खेलने के लिए केमिकल वाले गहरे रंगों की जगह फूलों से बने या हर्बल रंगों का इस्तेमाल ज्यादा सुरक्षित विकल्प है। घर से बाहर निकलते समय अच्छी क्वालिटी का मास्क जरूर पहनें, ताकि धूल और रंग सीधे श्वास नली में न जाएं। अपना रेस्क्यू इनहेलर और नियमित दवाएं हमेशा साथ रखें और दवा समय पर लेते रहें। जिन लोगों को परागकणों (पोलेन ग्रेंस) से एलर्जी है, वे खुले पार्क या बगीचों में खेलने से बचें। होली खेलने के बाद तुरंत स्नान कर लें और कपड़े बदल लें, ताकि त्वचा और बालों पर जमे कण सांस के जरिए अंदर न जाएं। अगर सांस फूलना, सीने में जकड़न, सीटी जैसी आवाज के साथ सांस आना या तेज खांसी की समस्या बढ़े तो इसे नजरअंदाज न करें और तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।'

बीपी पेशेंट्स बरतें ये सावधानियां

होली जैसे पर्व को सेलिब्रेट करते समय बीपी पेशेंट्स को भी सावधानी बरतनी चाहिए। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली के सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन, **डॉ. संचयन रॉय** सलाह देते हैं, 'होली के दौरान खान-पान और उत्साह बढ़ने से हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों की परेशानी बढ़ सकती है। ज्यादा नमकीन, तला-भुना और मसालेदार भोजन ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकता है, इसलिए हल्का और संतुलित आहार लें और नमक का सेवन सीमित रखें। तेज डीजे और अत्यधिक शोर भी तनाव बढ़ाकर बीपी पर असर डाल सकता है, इसलिए शांत माहौल में रहें। अपनी नियमित दवाएं समय पर लें और पर्याप्त पानी पिएं, क्योंकि डिहाइड्रेशन से भी बीपी असंतुलित हो सकता है। कोशिश करें कि पर्याप्त नींद लें और अत्यधिक थकान से बचें। दिन में एक बार बीपी मॉनिटर कर लेना भी फायदेमंद रहता है। अगर चक्कर, तेज सिरदर्द, घबराहट या धुंधला दिखने जैसे लक्षण महसूस हों तो तुरंत आराम करें और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से सलाह लें।'

डायबिटीज पेशेंट्स रखें इन बातों का ध्यान

होली के मौके पर डाइट में लापरवाही बरतने से डायबिटिक पेशेंट्स की तबियत बिगड़ सकती है। इससे बचाव के लिए श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली के सीनियर कंसल्टेंट-एंडोक्राइनोलॉजी, **डॉ. साकेत कांत** सजेस्ट करते हैं, 'होली पर गुझिया, मिठाई और ठंडाई का काफी लोग सेवन करते हैं। लेकिन डायबिटीज मरीजों को मीठे का सेवन बहुत सीमित मात्रा में और सोच-समझकर करना चाहिए। कोशिश करें कि खाली पेट मीठा न खाएं और पहले सलाद, दाल या प्रोटीन युक्त हल्का भोजन लें, ताकि शुगर अचानक न बढ़े। दिन में नियमित रूप से ब्लड शुगर लेवल की जांच करते रहें और डॉक्टर द्वारा बताई गई दवा या इंसुलिन समय पर लें। ज्यादा देर धूप में रहने, भाग-दौड़ या अनियमित खान-पान से भी शुगर लेवल ऊपर-नीचे हो सकता है। इसलिए समय पर भोजन करें और लंबा गैप न रखें। शरीर को हाइड्रेट रखना भी जरूरी है, क्योंकि डिहाइड्रेशन से शुगर असंतुलित हो सकती है। पर्याप्त पानी, छाछ या बिना शक्कर वाले पेय ही लें। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

इन बातों पर भी करें अमल

होली के दौरान कुछ सामान्य सावधानियां बरतना सभी के लिए जरूरी है, इससे आप हेल्थ प्रॉब्लम्स से बचे रहेंगे।

- हमेशा हर्बल और स्किन-फ्रेंडली रंगों का ही उपयोग करें।
- शरीर को डिहाइड्रेशन से बचाने के लिए पर्याप्त पानी और तरल पदार्थ लेते रहें।
- भीड़-भाड़, धूल और धुएं वाली जगहों से दूरी बनाए रखें तथा किसी भी असामान्य लक्षण जैसे सांस लेने में दिक्कत, चक्कर, घबराहट या शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव को नजरअंदाज न करें।

अवेयरनेस

डॉ. माजिद अलीम

आमतौर पर हम लोग जिन रोगों के बारे में जानते हैं, उनके अलावा भी हजारों रोग ऐसे हैं, जिन्हें दुर्लभ माना जाता है। दुनिया भर में करोड़ों लोग इनसे ग्रसित हैं। इनके बारे में सभी को पता होना चाहिए।

दुर्लभ रोग सजगता के साथ संवेदनशीलता भी है जरूरी

हर साल 28 फरवरी को और लीप ईयर में 29 फरवरी को दुनिया भर में दुर्लभ रोग दिवस मनाया जाता है। यह तारीख साल की सबसे दुर्लभ तारीख का प्रतीक है ताकि ये याद दिलाया जा सके कि कुछ बीमारियां इतनी कम दिखती हैं कि वे समाज, चिकित्सा व्यवस्था और नीति निर्माताओं की नजर से भी ओझल रह जाती हैं। दरअसल, दुर्लभ रोग उन रोगों को कहते हैं, जो दुनिया के बहुत कम लोगों को होते हैं। लेकिन जिनका असर जीवन पर बेहद गहरा और अकसर आजीवन होता है। विडंबना यह है कि संख्या में कम होने के बावजूद दुर्लभ रोगों से पीड़ित लोगों की सामूहिक संख्या दुनिया भर में करोड़ों में है। शायद इसीलिए हर साल 28 या 29 फरवरी को यह महत्वपूर्ण दिवस मनाया जाता है ताकि लोग दुर्लभ कही जाने वाली बीमारियों को लेकर सजग रहें।

ऐसे होते हैं दुर्लभ रोगः भारत में आमतौर पर दुर्लभ रोग उन्हें माना जाता है, जो दस हजार में से किसी एक व्यक्ति को या उससे भी कम लोगों को होते हैं। लेकिन ये रोग भले कम लोगों को होते हों, मगर इन रोगों की कम संख्या नहीं है। अब तक दुनिया में 7 हजार से ज्यादा ऐसे रोग चिन्हित किए जा चुके हैं, जिन्हें दुर्लभ रोग कहा जा सकता है। जैसे- प्रोजेरिया, फेनकोनी एनीमिया आदि। इनमें से अधिकांश रोग आनुवांशिक या जेनेटिक होते हैं यानी ये जन्म से जुड़े होते हैं। इन रोगों की सबसे बड़ी समस्या यह है कि इनके लक्षण जो सामान्य बीमारियों जैसे ही दिखते हैं, लेकिन ये सामान्य बीमारियां नहीं होती हैं। यही कारण है कि इनके निदान में वर्षों लग जाते हैं और हां, इनका इलाज भी बहुत महंगा होता है या कोई इलाज ही नहीं उपलब्ध होता है।

पूरा जीवन होता है प्रभावितः दुर्लभ रोग किसी एक अंग या समस्या तक सीमित नहीं होते हैं। वे व्यक्ति की पूरी जीवन यात्रा को प्रभावित करते हैं। शिक्षा, रोजगार, विवाह, सामाजिक स्थिति और स्वीकार्यता जैसे सभी सामाजिक पहलुओं पर इस दुर्लभ रोग का बहुत जबर्दस्त प्रभाव पड़ता है।

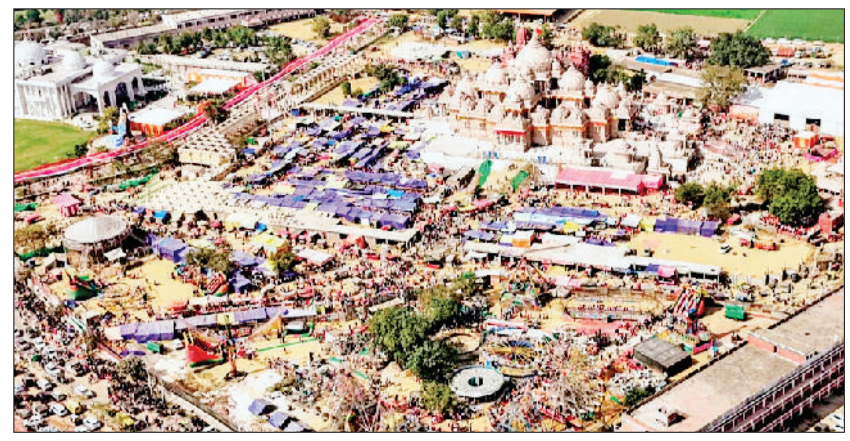
स्वास्थ्य सजगता का महत्वः दुर्लभ रोग दिवस मनाने का सबसे बड़ा उद्देश्य, लोगों को इनके बारे में जागरूक करना है। डॉक्टरों में, समाज में और सरकारों में, दुर्लभ रोगों के प्रति संवेदनशीलता बढ़ाना है। जागरूकता बढ़ने से सबसे बड़ा लाभ यह होता है कि डॉक्टर शुरुआती लक्षणों को गंभीरता से लेते हैं और इसके निदान में लगने वाले वर्षों को कम करके महीनों में बदल देते हैं। लेकिन ऐसा तब होता है, जब सरकारें दवाओं, रिसर्च और सहायता योजनाओं के बजट तय करती हैं और लोगों को इनकी दहशत से मुक्ति दिलाती हैं। यह दिवस बताता है कि स्वास्थ्य की गंभीर समस्याओं के लिए हेल्थ एक्सपर्ट्स चिंतित हैं और पीड़ित लोगों के साथ हैं। इसलिए दुर्लभ रोगों के संबंध में बीमार को समय रहते जानकारी मिलना जरूरी है कि वह आखिर किस रोग से पीड़ित है और क्या यह उसकी पिछली पीढ़ियों से चला आ रहा रोग है? अगर ऐसा होता है तो कोशिश की जाती है कि आने वाली पीढ़ियां इन विशेष रोगों से पीड़ित न हों।

अपने देश में भी है बड़ी चुनौतीः यूं तो पूरी दुनिया के लिए दुर्लभ रोग एक गंभीर समस्या हैं, लेकिन भारत के लिए भी यह विकट चुनौती हैं। अनुमान है कि देश में 7 से 9 करोड़ तक लोग किसी न किसी दुर्लभ रोग से पीड़ित हैं। विशेषकर ऐसे रोगों से पीड़ित लोगों के लिए सबसे बड़ी समस्या ग्रामीण क्षेत्र में होती है, जहां विशेषज्ञों की भारी कमी होती है और जांच सुविधाएं बहुत सीमित होती हैं। अधिकांश इलाज आम आदमी की सीमा से बाहर होता है यानी इलाज में खर्च आने वाला बजट आम आदमी के बस में नहीं होता। इसलिए हाल के वर्षों में सरकार ने राष्ट्रीय दुर्लभ रोग नीति बनाई है। लेकिन यह बात भी सही है कि इस दिशा में पर्याप्त कदम उठाने के लिए अभी काफी प्रयासों और संसाधनों की जरूरत है।

दुर्लभ रोगों में समाज की भूमिकाः दुर्लभ रोग दिवस हमें सोचने पर मजबूर करता है कि सभी तरह की बीमारियों से छुटकारा पाना केवल अस्पताल के जरिए संभव नहीं है। सामाजिक जागरूकता भी जरूरी है। *

परंपरागत संत वेशभूषा में महंत बाबा बालकनाथ ने श्रद्धालुओं को दिया आशीर्वाद

भजनों, मंत्रों और रागनियों से भक्तिमय बना रहा बाबा मस्तनाथ मठ का माहौल



वार्षिक मेला संपन्न, अस्थल बोहर में उमड़ा श्रद्धालुओं का सैलाब

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

सिद्ध शिरोमणि बाबा मस्तनाथ की पुण्य स्मृति में आयोजित तीन दिवसीय वार्षिक मेले का समापन बुधवार को नवमी के पावन अवसर पर अपार श्रद्धा, आस्था और उत्साह के साथ संपन्न हुआ। अलसुबह से ही अस्थल बोहर स्थित मठ परिसर में श्रद्धालुओं का सैलाब उमड़ पड़ा। बाबा के समाधि स्थल पर दर्शन के लिए लंबी कतारें लगी रहीं और पूरा वातावरण भजन-कीर्तन, मंत्रोच्चार और रागनियों से भक्तिमय बना रहा। समाधि स्थल पर परंपरागत संत वेशभूषा में विराजमान महंत बालकनाथ जी योगी ने श्रद्धालुओं को आशीर्वाद प्रदान किया। गेरुए वस्त्र, मस्तक पर तिलक और गले में रुद्राक्ष की माला धारण किए उनकी ओजस्वी एवं तेजस्वी छवि श्रद्धालुओं के आकर्षण का केंद्र बनी रही। दर्शन उपरांत श्रद्धालुओं ने परिवार की सुख-समृद्धि, राष्ट्र की उन्नति और विश्व शांति की कामना की।

हरियाणा, उत्तर प्रदेश, राजस्थान, दिल्ली समेत अन्य राज्यों से भी पहुंचे भक्त

मेले के अंतिम दिन श्रद्धालुओं की संख्या एक लाख से अधिक आंकी गई। हरियाणा के साथ-साथ उत्तर प्रदेश, राजस्थान, दिल्ली और अन्य राज्यों से भी बड़ी संख्या में भक्त पहुंचे। विभिन्न राज्यों से सांसदों, विधायकों और अन्य जनप्रतिनिधियों ने भी बाबा के दर पर मत्था टेककर आशीर्वाद लिया। मेले में प्रमुख रूप से असीम कुमार (विधायक, कुशीनगर), रमेश खींची (विधायक), मंजिंदर सिंह सिरसा (कैबिनेट मंत्री, दिल्ली), रामचंद्र जांगड़ा (राज्यसभा सांसद), मामन सिंह (पूर्व विधायक तिजारा), सतपाल सिंह तोमर (पूर्व राज्यसभा सांसद, बागपत), हंसराज अहीर (पूर्व गृह राज्यमंत्री एवं राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग आयोग के अध्यक्ष) और सुभाष मील (विधायक, खंडेला) सहित अनेक राजनीतिक, सामाजिक और धार्मिक हस्तियां उपस्थित रहीं। सभी ने देश की शांति, समृद्धि और आपसी भाईचारे के लिए प्रार्थना की।

8वीं सदी से जुड़ा मठ, ऐतिहासिक परंपरा व समाज सेवा का केंद्र

आठवीं शताब्दी से जुड़ा यह मठ धर्म, साधना और राष्ट्र सेवा का संदेश देता आया है। स्वतंत्रता संग्राम से लेकर शिक्षा और स्वास्थ्य के क्षेत्र में मठ का योगदान उल्लेखनीय रहा है। ब्रह्मलीन महंत योगी चांदनाथ जी द्वारा शिक्षा और स्वास्थ्य सेवाओं में किए गए कार्य आज भी श्रद्धा से स्मरण किए जाते हैं। तीन दिनों तक चला यह विशाल आयोजन एक बार फिर धार्मिक आस्था, सामाजिक समरसता और राष्ट्रीय एकता का संदेश देकर संपन्न हुआ। लाखों श्रद्धालुओं की उपस्थिति ने सिद्ध कर दिया कि बाबा मस्तनाथ मठ की परंपरा आज भी जनमानस की आस्था का केंद्र बनी हुई है।

कुश्ती दंगल में भूपेन्द्र ने जीता प्रथम पुरस्कार

मेले का मुख्य आकर्षण पारंपरिक कुश्ती दंगल रहा। देशभर से आए नामी पहलवानों ने अखाड़े में दमदार दांव-पेंच दिखाकर दर्शकों को रोमांचित कर दिया। मुकाबले देर शाम तक चलते रहे और बड़ी संख्या में दर्शक अखाड़े के आसपास डटे रहे। विजेता पहलवानों को प्रथम भूपेन्द्र पंजाब, दूसरा परवीन भोला व तीसरा स्थान दीपक बोहर और काला रहे। तीनों पहलवानों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया।

खरीदारी और मनोरंजन का रहा प्रबंध

धार्मिक अनुष्ठानों के साथ-साथ मेले में खरीदारी और मनोरंजन का भी विशेष प्रबंध रहा। पारंपरिक वस्त्र, धार्मिक सामग्री, प्रसाद, खिलौने, आभूषण और सजावटी सामान की दुकानों पर लोगों की भीड़ उमड़ी रही। बच्चों और युवाओं ने झूलों व अन्य मनोरंजन साधनों का भरपूर आनंद लिया।

साधु-संतों की धूनी और भक्ति का अनोखा संगम

मठ परिसर में धूनी रमाए, जटाएं लटकाए और शरीर पर भस्म लगाए तपस्वी साधु श्रद्धालुओं के आकर्षण का केंद्र रहे। नागा साधुओं के दर्शन और आशीर्वाद के लिए युवाओं से लेकर बुजुर्गों तक विशेष उत्साह देखा गया। दिनभर रागनियों की टोलियां और भजन मंडलियां श्रद्धा का वातावरण बनाए रखती रहीं।

रीजनल आई बैंक को मिला चार नेत्रों का दान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

स्वैच्छिक संस्थाओं और समाजसेवियों के सक्रिय सहयोग से क्षेत्रीय आई बैंक (आरआईओ मेडिकल कॉलेज) को एक ही दिन में दो दाताओं से चार नेत्रों का अमूल्य दान प्राप्त हुआ। इस पुनीत कार्य से चार दृष्टिहीन लोगों के जीवन में फिर से रोशनी आने की उम्मीद जगी है। समाजसेवी जेपी गौड ने पूर्व मुख्य नेत्र चिकित्सा अधिकारी दिनेश शर्मा से संपर्क कर बताया कि नीलम आर्य, अपने पति स्व. बलबीर सिंह आर्य की पारिवारिक सहमति के साथ नेत्रदान कराना चाहती हैं। सूचना मिलते ही दिनेश शर्मा ने आरआईओ इंचार्ज डॉ. आरएस चौहान से संपर्क कर टीम भेजने का आग्रह किया। डॉ. चौहान ने तत्परता दिखाते हुए तुरंत टीम गठित की, जिसने मेडिकल कॉलेज की इमरजेंसी में पहुंचकर स्व. बलबीर सिंह आर्य के नेत्र सुरक्षित रूप से प्राप्त किए।
इसी दिन कुछ समय बाद डीएलएफ कॉलोनी निवासी आशा रानी ने भी अपने पति स्व. राजेंद्र कुमार के नेत्रदान की इच्छा व्यक्त की। आशा रानी राधा स्वामी मिशन तथा बंदा बहादुर मिशन से जुड़ी हुई हैं और पूर्व में भी नेत्रदान अभियानों में सक्रिय सहयोग देती रही हैं। इस सूचना पर भी दिनेश शर्मा के आग्रह पर डॉ. आर.एस. चौहान ने टीम भेजी, जिसने स्व. राजेंद्र कुमार के नेत्र प्राप्त कर क्षेत्रीय आई बैंक में जमा करवाए। पूर्व मुख्य नेत्र चिकित्सा अधिकारी दिनेश शर्मा ने बताया कि नीलम आर्य ने अपने पति के नेत्रदान के माध्यम से समाज के लिए अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत किया। उन्होंने यह भी बताया कि स्वास्थ्य विभाग द्वारा रस्म क्रिया के अवसर पर विशेष संदेशवाहक के माध्यम से शोक प्रस्ताव और प्रशंसा पत्र भेजकर दोनों परिवारों को सम्मानित किया जाएगा।

आभार जताया

इस नेत्रदान प्रक्रिया में नेत्रदान प्रेरक जगत सिंह गिल, राजेंद्र शर्मा, रिंकू चौहान, जेपी गौड तथा नेत्रदान अभियान से जुड़ी विभिन्न संस्थाओं के सदस्यों का विशेष योगदान रहा। क्षेत्रीय आई बैंक एवं स्वास्थ्य विभाग ने दोनों परिवारों और संस्थाओं के प्रतिनिधियों का हृदय से आभार व्यक्त किया।

एचपीवी टीकाकरण अभियान 28 फरवरी से होगा शुरू : सचिन गुप्ता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कहा कि सरकार ने 14 से 15 वर्ष आयु वर्ग की किशोरियों के लिए एचपीवी (ह्यूमन पैपिलोमा वायरस) टीकाकरण अभियान चलाने का निर्णय लिया है। इस अभियान का शुभारंभ 28 फरवरी 2026 को सामान्य अस्पताल, रोहतक में किया जाएगा। इस संबंध में आयोजित बैठक में उपायुक्त ने सभी स्टेकहोल्डर्स को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी करते हुए अभियान की सफलता सुनिश्चित करने पर जोर दिया।

विद्यार्थी जीवन में शांत चित्त संयम व एकाग्रता जरूरी

रोहतक। वैश्य कॉलेज ऑफ एजुकेशन में मैनेजमेंट के मार्गदर्शन में प्राचार्या डॉ. तरुणा मल्होत्रा की अध्यक्षता में "विद्यार्थी जीवनः शांत चित्त, संयम एवं एकाग्रता विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का संचालन डॉ. इंदु जैन ने किया, जबकि सेमिनार कमेटी की संयोजिका प्रीति, डॉ. कमलेश और डॉ. इंदु जैन की देखरेख में यह आयोजन संपन्न हुआ। मुख्य वक्ता के रूप में ब्रह्मकुमारी से सीमा दीदी और 'आगाज' से नरेश भाई उपस्थित रहे। सीमा दीदी ने कहा कि मन को शांत और एकाग्र बनाकर हम किसी भी चुनौती का समाधान निकाल सकते हैं। उन्होंने ध्यान की विभिन्न विधियों के माध्यम से विद्यार्थियों को मानसिक एकाग्रता और सकारात्मक सोच का अभ्यास भी कराया। अंत में प्राचार्या डॉ. तरुणा मल्होत्रा ने अतिथियों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि नियमित ध्यान, संयमित जीवनशैली और आध्यात्मिक ज्ञान से विद्यार्थी सफलता की नई ऊंचाइयों को छू सकते हैं।

नशा मुक्त युवा खेलोगे तो खिलोगे सशक्त भारत पदयात्रा 1 मार्च को

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) के एफडीसी कैंटीन में बुधवार को नशा मुक्त युवा खेलोगे तो खिलोगे सशक्त भारत पदयात्रा को लेकर एक प्रेस वार्ता आयोजित की गई। नशा मुक्त युवा खेलोगे तो खिलोगे ट्रस्ट (एनजीओ) के संस्थापक एवं राष्ट्रीय संयोजक डॉ. संदीप दांगी ने जानकारी देते हुए बताया कि 1 मार्च को रोहतक में एक विशाल जन-जागरूकता पदयात्रा निकाली जाएगी। उन्होंने बताया कि यह पदयात्रा एमडीयू गेट नंबर-2 से प्रारंभ होकर भिवानी स्टैंड स्थित भगत सिंह चौक तक जाएगी। पदयात्रा का उद्देश्य युवाओं को नशे से दूर कर खेल एवं फिटनेस से जोड़ना है। यह अभियान एक कदम नशा मुक्त भारत की ओर संदेश के साथ चलाया जा रहा है।

माता धनपति देवी चैरिटेबल ट्रस्ट में मुफ्त शिक्षा के लिए प्रवेश प्रक्रिया शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

माता धनपति देवी चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए कक्षा तीसरी से कक्षा दसवीं तक के छात्र-छात्राओं को निशुल्क शिक्षा प्रदान करने हेतु प्रवेश प्रक्रिया प्रारंभ की जा रही है। ट्रस्ट प्रबंधन के अनुसार इच्छुक अभिभावक 1 मार्च 2026 से 15 मार्च 2026 तक प्रवेश परीक्षा के फार्म प्राप्त कर जमा कर सकते हैं। प्रवेश फार्म ट्रस्ट की नई बिल्डिंग, नजदीक "जांगड़ा स्कूल, शांत नगर, काठ मंडी में प्रतिदिन प्रातः 11 बजे से सायंकाल 5 बजे तक उपलब्ध रहेंगे। निर्धारित तिथि के बाद किसी भी आवेदन पर विचार नहीं किया जाएगा। ट्रस्ट द्वारा जारी कार्यक्रम के अनुसार कक्षा पांचवीं से दसवीं तक के छात्र-छात्राओं की प्रवेश परीक्षा 12 अप्रैल 2026 को ट्रस्ट की नई बिल्डिंग परिसर, जांगड़ा स्कूल के समीप आयोजित की जाएगी।

एमडीयू के शिक्षकों ने निष्पक्ष प्रमोशन की मांग उठाई

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) के शिक्षकों ने विश्वविद्यालय प्रशासन को एक औपचारिक ज्ञापन सौंपकर डॉ. विकास सिवाच (एसोसिएट प्रोफेसर, यूआईटी) और प्रोफेसर नसीब सिंह गिल के निलंबन को रद्द करने और करियर एडवांसमेंट स्कीम के तहत पदोन्नति में पारदर्शिता बरतने की पुरजोर मांग की है। शिक्षकों ने डॉ. विकास सिवाच (एसोसिएट प्रोफेसर, यूआईटी) और डॉ. नसीब सिंह गिल (प्रोफेसर, डीसीएसए) के निलंबन आदेशों को तत्काल प्रभाव से वापस लेने की मांग की है। ज्ञापन में कहा गया है कि इन प्रोफेसरों का लंबा निलंबन न केवल उनके करियर बल्कि विश्वविद्यालय के शैक्षणिक माहौल और प्रतिष्ठा को भी नुकसान पहुंचा रहा है।

ग्रीन फील्ड पब्लिक स्कूल का स्थापना दिवस शिक्षा-संस्कार समारोह के रूप में मनाया

रोहतक। ग्रीन फील्ड पब्लिक स्कूल कारोर का 26वां स्थापना दिवस शिक्षा-संस्कार समारोह के रूप में हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ वैदिक मंत्रोच्चार के बीच यज्ञ में आहुति देकर किया गया। उल्लेखनीय है कि 25 फरवरी 2001 को दिल्ली के यशस्वी मुख्यमंत्री स्वर्गीय डॉ. साहिब सिंह वर्मा ने विद्यालय की आधारशिला रखी थी। आज यह विद्यालय 'बेस्ट रूरल स्कूल ऑफ हरियाणा' सम्मान प्राप्त कर तथा सीबीएसई ए-ग्रेड सूची में स्थान बनाकर 26 वर्षों का गौरवपूर्ण इतिहास रच चुका है। इस अवसर पर संस्था के निर्देशक वैदिक विद्वान शास्त्री ईश्वर सिंह मलिक ने विद्यार्थियों को "यतो धर्मः ततो जय" और "यत्र ज्ञानम् ततः सुखम्" का प्रेरणादायी संदेश दिया। प्राचार्या ज्योति दलाल ने पूर्णाहुति के साथ विद्यार्थियों को शिक्षा के प्रति जागरूक किया।

नगर निगम में ई-ऑफिस प्रणाली 1 से

- शिकायतों के त्वरित निस्तारण के सख्त निर्देश, पेपरलेस व्यवस्था की ओर बड़ा कदम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

प्रशासनिक कार्यप्रणाली को अधिक पारदर्शी, आधुनिक और समयबद्ध बनाने की दिशा में बड़ा कदम उठाते हुए नगर निगम रोहतक ने 1 मार्च से सभी शाखाओं में ई-ऑफिस प्रणाली लागू करने का निर्णय लिया है। इस संबंध में निगम कार्यालय में अधिकारियों और शाखा प्रभारियों की एक विस्तृत बैठक आयोजित की गई, जिसमें नई व्यवस्था के प्रभावी क्रियान्वयन को लेकर दिशा-निर्देश जारी किए गए।

निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने बताया कि अब फाइलों का संचालन, पत्राचार, अनुमोदन प्रक्रिया तथा कार्यों का निस्तारण पूरी तरह ई-ऑफिस प्रणाली के माध्यम से किया जाएगा। मैनुअल कार्यप्रणाली को चरणबद्ध तरीके से समाप्त कर डिजिटल माध्यम को अनिवार्य किया जाएगा। उन्होंने स्पष्ट किया कि सभी शाखाएं तय समयसीमा में ई-ऑफिस के अनुरूप अपनी कार्यप्रणाली ढाल लें।

पारदर्शिता और जवाबदेही बढ़ाने पर जोर

डॉ. शर्मा ने कहा कि ई-ऑफिस प्रणाली लागू करने का मुख्य उद्देश्य कार्यों में पारदर्शिता सुनिश्चित करना और निर्णय प्रक्रिया को तेज करना है। डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से प्रत्येक फाइल की ऑनलाइन मॉनिटरिंग संभव होगी, जिससे अनावश्यक देरी पर प्रभावी नियंत्रण स्थापित किया जा सकेगा। उन्होंने बताया कि ई-ऑफिस व्यवस्था से कार्यालय कागजरहित (पेपरलेस) प्रणाली की ओर अग्रसर होगा। इससे न केवल कागज की बचत होगी, बल्कि रिकॉर्ड सुरक्षित रखने और खोजने में भी सुविधा मिलेगी। प्रत्येक अधिकारी और कर्मचारी की जिम्मेदारी तय होगी, जिससे जवाबदेही स्वतः सुनिश्चित होगी।

खबर संक्षेप

विद्यार्थियों ने ओलंपियाड में लहराया परचम

रोहतक। दूहन पब्लिक स्कूल के लिए यह अत्यंत गर्व और हर्ष का विषय है कि कक्षा दसवीं के छात्र लियोनल ने ओलंपियाड प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल हासिल कर विद्यालय का नाम रोशन किया है। उनकी इस शानदार उपलब्धि ने न केवल स्कूल बल्कि पूरे क्षेत्र को गौरवान्वित किया है। इसी कक्षा के अन्य प्रतिभाशाली छात्र-आदित्य सांगवान, कुशल, अक्षत एवं यश-ने भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया।

नशे के दुष्परिणामों के बारे में विस्तार से बताया

रोहतक। नशे के विरुद्ध जागरूकता अभियान के अंतर्गत पंडित नेकीराम शर्मा राजकीय महाविद्यालय में शनिवार को एक सेमिनार का आयोजन किया गया। इस सेमिनार में मुख्य वक्ता मनोविज्ञान विभाग के अध्यक्ष डॉ. दिनेश रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. सुरेंद्र सांगवान ने की। उन्होंने नशे के दुष्परिणामों के बारे में विस्तार से बताया। मुख्य वक्ता ने बताया कि हम कैसे अपने आप को नशे से दूर रख सकते हैं।

एचआईवी एड्स के बारे में जानकारी दी

रोहतक। वैश्य महाविद्यालय में चल रहे एनएसएस के सात दिवसीय विशेष शिविर के पाँचवें दिन की शुरुआत राष्ट्रगान एवं एनएसएस गीत के साथ हुई। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. फूल सिंह ने स्वयंसेवकों का उत्साहवर्धन किया। कार्यक्रम के दौरान आईसीटीसी की काउंसलर कुसुम ने एचआईवी/एड्स विषय पर विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने इस गंभीर बीमारी के फैलने के कारणों, इसके प्रति जागरूकता तथा इससे बचाव के प्रभावी उपायों पर प्रकाश डाला।

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

जय श्री बाला जी महाराज
SHRI BALA JI INSTITUTE OF PARAMEDICAL SCIENCE
DR. S.K. SAINI Director
AUTHORIZED ADMISSION CENTRE OF
SUGUNA SCHOOL OF NURSING BANGLORE
BHUVAN SCHOOL OF NURSING, DR. K.T.V. BANGLORE
पिछले 25 वर्षों से लगातार जनसेवा में कार्यरत संस्थान।
सीमित सीटें। पहले आयें- पहले पायें छात्रावास सुविधा उपलब्ध
DIPLOMA IN G.N.M. (MIF)
योग्यता :- 12th किसी भी विषय में) अवधि :- 3½ वर्ष
कुल सीटें :- 60 दाखिला फीस - 25000/year
परीक्षा स्थान :- बैंगलोर
DIPLOMA IN PHARMACY
योग्यता:- 12th साईंस अवधि:- 2 वर्ष सीटें :- 60
दाखिला फीस: 25000/- year परीक्षा स्थान :- बैंगलोर
नियमित कक्षायें ऑनलाईन व ऑफलाईन दोनों मोड़ में।
5000 Rs मासिक फीस देकर निश्चित सफलता के साथ कोर्स पूरा करें। आज ही अपने प्रमाष-पत्रों के साथ आकर मिले।
DR. S.K. SAINI (Director)
9254233221
रोहतक:- 41/29, चाणक्य पुरी, शीला सिनेमा के पीछे
बहादुरगढ़ :- पिल्लर नं. 851 के सामने, पुराना बराही रोड पर।
सोनीपत :- HDF C बैंक के सामने, छोटू राम चौक।

MANSAROVER HOSPITAL
MULTI SUPER SPECIALITY HOSPITAL
NEAR PNB BANK, OPP. VIKAS NAGAR, SONIPAT ROAD, ROHTAK, HARYANA
RECEPTION: 01262-253500, 9053005599, 9254302848
Latest MRI & Multi Slice CT SCAN
- Neuro Surgery
- General Medicine
- General Surgery
- Orthopedics
- ब्रेन, रीढ़ की हड्डियों का ईलाज
- दूरबीन द्वारा सभी बिमारियों के ऑपरेशन
- पेट, छाती से सम्बंधित सभी बिमारियों का ईलाज
फौजी भाईयों का इलाज ECHS
- हरियाणा सरकार
- आयुष्मान भारत
- ESIC
के पैनल पर
DR. BALKISHAN GOEL
M.B.B.S, M.S, M.CH.
TRAUMA CENTRE, ICU & CRITICAL CARE
NEURO-ICU, GENERAL ICU, HOU (HIGH DEPENDANCY UNIT) जहर POISIONING CASE
24 HRS LAB/CAFE/PHARACY/AMBULANCE

सुविधा 90 विद्यार्थी एक साथ बैठकर कर सकेंगे पढ़ाई, 28 कंप्यूटर रखे जाएंगे

महम में पुरानी नगर पालिका की जगह पर 4.15 करोड़ की लागत से बनेगी लाइब्रेरी

- विद्यार्थियों को नि :शुल्क मुहैया करवाई जाएगी सुविधा

राज कुमार नरवाल ▶▶| महम

पालिका बाजार में स्थित नगर पालिका महम के पुराने कार्यालय भवन को तोड़ दिया गया है। अब यहां पर लाइब्रेरी की बिल्डिंग बनाई जाएगी। इस बिल्डिंग के निर्माण कार्य पर 4 करोड 15 लाख रुपए की लागत आएगी। जहां पर पुस्तकालय भवन बनाया जाएगा वहां पर कुल करीब 1194 स्क्वेयर मीटर जमीन है। जिसमें से 775 स्क्वेयर मीटर एरिया पर बिल्डिंग बनाई जाएगी। ग्राउंड फ्लोर पर वाहन पार्किंग की व्यवस्था रहेगी। प्रथम तल पर दो बड़े हॉल बनाए जाएंगे। टॉयलेट्स व बाथरूम बनाए जाएंगे। इन दो बड़े हॉल में किताबें रखने के लिए रैक बनाए जाएंगे। सभी जरूरी फर्नीचर कुर्सियां आदि की व्यवस्था की जाएगी। पुस्तकालय में 90 विद्यार्थियों के बैठने का इंतजाम किया जाएगा। लाइब्रेरी में 28 कंप्यूटर रखे जाएंगे। लाइब्रेरी में सेंट्रल एसी की सुविधा होगी। फायर सेफ्टी संबंधित सभी उपकरण लाइब्रेरी में उपलब्ध करवा जाएंगे। नगर पालिका अभियंता अशोक हुड्डा ने बताया कि लाइब्रेरी निर्माण कार्य के लिए सभी जरूरी दस्तावेज नगर निकाय विभाग के पास पंचकूला मुख्यालय में भेजे गए हैं। वहां से मंजूरी मिलते ही टेंडर की प्रक्रिया शुरू कर दी जाएगी और उम्मीद है कि इसी साल में लाइब्रेरी विद्यार्थियों के उपयोग के लिए खोल दी जाएगी। यह सुविधा विद्यार्थियों के लिए निशुल्क रहेगी।

महम। पुराना नगर पालिका कार्यालय भवन, जिसको अब तोड़ दिया गया है। यहीं पर लाइब्रेरी की बिल्डिंग बनेगी। फोटो : हरिभूमि

ग्राउंड फ्लोर पर बनेगी पार्किंग

महर्षि वाल्मीकि श्मशान घाट पर खर्च होंगे डेढ़ करोड रुपये

राजकीय बहुतकनीकि संस्थान के पीछे स्थित महर्षि वाल्मीकि श्मशान घाट पर नगर पालिका द्वारा डेढ़ करोड़ रुपए खर्च किए जाएंगे। श्मशान घाट की चारदीवारी बनाई जाएगी। यहां पर दो शेड बनाए जाएंगे। श्मशान घाट में बिजली और पानी की सुविधा प्रदान की जाएगी। टॉयलेट बनाए जाएंगे। पालिका अभियंता अशोक हुड्डा ने बताया कि इस कार्य के लिए भी सभी जरूरी कागजात नगर निकाय विभाग मुख्यालय में भेजे गए हैं। वहां से अप्रुव्ल मिलते ही निर्माण कार्य संबंधी कार्यवाही शुरू कर दी जाएगी। बाल्मीकि समाज द्वारा इस संबंध में पिछले काफी समय से मांग की जा रही थी। उनकी यह मांग अब जल्द पूरी होने जा रही है।

शहर में आज

- बिजली निगम में सुबह 11 से 1 बजे तक खुला दरबार।
- मांगों को लेकर रोडवेज कर्मचारियों की बैठक सुबह 9 बजे।
- आंबेडकर चौक पर सुबह 9 बजे से रक्तदान शिविर
- बिजली निगम में सुबह 10 से 11 बजे तक मांगों को लेकर कर्मचारियों की बैठक।
- वैश्य कॉलेज में एनएसएस शिविर का आयोजन।
- क्रिकेटर सोनिया मेहंदिया का किया जाएगा स्वागत।

खबर संक्षेप

श्री श्याम मित्र मंडल की पदयात्रा एक को

महम। रंग रंगीलो फाल्गुन महोत्सव के उपलक्ष्य में श्री श्याम मित्र मंडल महम द्वारा एक मार्च को पद यात्रा निकाली जाएगी। सचिन गोयल ने बताया कि मंडल की यह सातवीं पद यात्रा है। पदयात्रा सुबह साढे 6 बजे महम की पंचायती रामलीला ग्राउंड से शुरू होगी। समाजसेवी विजय मित्तल ज्योत प्रज्वलित कर यात्रा का शुभारंभ करेंगे। यह यात्रा श्री श्याम मंदिर सीसर खास तक जाएगी। सीसर खास में सुबह साढ़े 9 बजे भंडारा लगाया जाएगा।

आज रहेगी बिजली बाधित

रोहतक। जेल रोड 11केवी फीडर मरम्मत कार्य के चलते एरिया की बिजली तीन घंटे तक बाधित रहेगी। जिसकी वजह से स्थानीय लोगों को परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। बिजली निगम ने सूचना दी है कि सुबह 10 बजे से लेकर 1 बजे तक जेल रोड 11केवी फीडर पर मरम्मत का कार्य किया जाएगा और पेड़ों की टहनियों की कटिंग का कार्य किया जाएगा। इसकी वजह से कैलाश कॉलोनी, न्यू बस स्टैंड, चांदनगर, प्रेमनगर, दुर्गा कॉलोनी, सुखपुरा चौक आदि एरिया में बिजली नहीं आएगी।

बोर्ड परीक्षा : कड़ी सुरक्षा के बीच शांतिपूर्वक हुए पेपर, केंद्रों के पास लागू रही धारा 163

सीबीएसई के 8000 से अधिक व हरियाणा बोर्ड के 9,677 बच्चों ने दिया पेपर, नकल का कोई केस नहीं

जिले में बुधवार को हुई सीबीएसई की 10वीं और हरियाणा बोर्ड की 12वीं कक्षा की परीक्षा के लिए जिला प्रशासन ने पुख्ता प्रबंध किए थे। दोनों परीक्षाएं शांतिपूर्वक व पारदर्शी तरीके से संपन्न हुईं। परीक्षाओं को नकलरहित व सुचारू रूप से करवाने के दृष्टिगत उड़नदस्ते और ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किए गए हैं। परीक्षा केंद्रों के आसपास धारा 163 लागू कर कड़ी सुरक्षा व्यवस्था की गई है।

10वीं कक्षा : केमिस्ट्री सेक्शन रहा सरल तो फिजिक्स ने बच्चों को डाला उलझन में

सीबीएसई की ओर से 24 केंद्रों पर सुबह 10:30 से 1:30 बजे तक 10वीं के विज्ञान का पेपर हुआ

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

सीबीएसई की ओर से बुधवार को 24 केंद्रों पर हुई 10वीं की विज्ञान परीक्षा में करीब 8 हजार से अधिक विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया।

परीक्षा देकर केंद्र से बाहर आए विद्यार्थियों ने बताया कि भौतिकी के न्यूमेरिकल को हल करने में अधिक समय लगा जिससे अन्य सवालों के लिए भी समय कम रहता दिखा। परीक्षा सुबह 10:30 से 1:30 बजे तक हुई। विद्यार्थियों ने बताया कि केमिस्ट्री का सेक्शन सबसे आसान आया हुआ था। इसको सबसे पहले किया।

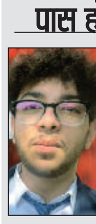
उन्होंने बताया कि 80 अंकों का पेपर आया हुआ था। इनमें से सबसे सरल केमिस्ट्री तो सबसे मुश्किल फिजिक्स रहा। बायो के भी प्रश्नों का जवाब देने में विद्यार्थियों को हल्की परेशानी आई।

रोहतक। परीक्षा केंद्र से बाहर आते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

बायोलॉजी के एक-दो प्रश्न मुश्किल थे

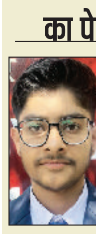
पेपर तो ठीक था, लेकिन भौतिकी थोड़ी मुश्किल थी। केमिस्ट्री का सेक्शन सबसे आसान रहा। बायो के लिए एक दो प्रश्न मुश्किल थे और आसान थे। -मानव

पेपर ठीक हुआ पास हो जाऊंगा



विज्ञान का पेपर था। पेपर ठीक हो गया है और पास हो जाऊंगा। मैं नेशनल स्तर का पावर लिफ्टिंग का खिलाड़ी हूं और पहले बैडमिंटन खेलता था। -आरुष

60 से ज्यादा नंबर का पेपर किया



विज्ञान का पेपर काफी मुश्किल था। 60 से ज्यादा नंबर का पेपर करके आया हूं। मेरे लिए बायो मुश्किल थी। केमेस्ट्री और फिजिक्स मुश्किल थी। -मानव

पेपर आसान था और अच्छा हुआ

पेपर बहुत आसान था और बहुत ही अच्छा हुआ। मेरे लिए केमेस्ट्री, फिजिक्स और बायो के सेक्शन काफी सरल थे, कुछ प्रश्नों को करने में दिक्कत आई। फिजिक्स का एक दो प्रश्न थोड़ा सा मुश्किल था। हालांकि मैने उसे भी करने का प्रयास किया। -जानवी

परीक्षा केन्द्रों की 50 मीटर की परिधि में वाहन खड़े करने पर प्रतिबंध

__रोहतक।__ जिलाधीश एवं उपायुक्त सचिन गुप्ता द्वारा हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी द्वारा आयोजित की जा रही सेकेंडरी, सीनियरसेकेंडरी(रेगुलर/री-अपीयर/ओपन स्कूल) तथा डीएलएड (री-अपीयर) परीक्षाओं को शांतिपूर्ण एवं निष्पक्ष ढंग से संपन्न करवाने के लिए जिला में स्थित सभी परीक्षा केंद्रों के आसपास भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धारा 163 के तहत आवश्यक प्रतिबंध तत्काल प्रभाव से लागू किए गए हैं। जिलाधीश सचिन गुप्ता द्वारा जारी आदेशों के अनुसार उक्त परीक्षाएं आगामी 1 अप्रैल तक दोपहर बाद 12:30 बजे से 3:30 बजे तक जिला के विभिन्न परीक्षा केंद्रों पर आयोजित की जाएंगी। परीक्षा केन्द्रों के आसपास भीड़ व वाहनों के एकत्रित होने से परीक्षा संचालन में बाधा उत्पन्न होने की आशंका के मद्देनजर परीक्षा केन्द्रों की 50 मीटर की परिधि में परीक्षा अवधि के दौरान किसी भी प्रकार के वाहन जैसे बाइक, कार आदि को खड़ा करने या खड़े रहने की अनुमति नहीं होगी।

12वीं कक्षा : अंग्रेजी के पेपर में 170 विद्यार्थी रहे अनुपस्थित, बच्चे बोले-आसान थी परीक्षा

पहले परीक्षा केंद्रों की संख्या 44 तय की गई थी, जिसके बाद सांपला डिवीजन में एक और परीक्षा केंद्र बनाया गया

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

जिले में एचबीएसई की बुधवार को 12वीं कक्षा की अंग्रेजी विषय की परीक्षा आयोजित की गई। 45 परीक्षा केंद्रों पर 9,847 विद्यार्थियों में से 9,677 ने अंग्रेजी विषय की परीक्षा दी जबकि 170 विद्यार्थी अनुपस्थित रहे। बोर्ड की ओर से पहले परीक्षा केंद्रों की संख्या 44 तय की गई थी जिसके बाद सांपला डिवीजन में एक और परीक्षा केंद्र बनाया गया। नकल रहित परीक्षा कराने को लेकर प्रशासन के दावों का असर बुधवार को पहले दिन ही देखने को मिला। केंद्रों पर पुलिस कर्मियों का कड़ा पहरा रहा। दोपहर 12:30 से शाम 3:30 बजे तक परीक्षा संपन्न करवाई गई। विभाग के अनुसार, परीक्षा केंद्रों पर पुलिस व प्रशासनिक अधिकारियों का 2 से तीन बार निरीक्षण रहा।

रोहतक। परीक्षा केंद्र से बाहर आते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

45 केंद्रों पर हुई परीक्षा

जिले में 45 केंद्रों पर परीक्षा आयोजित की गई। कुल 9,847 विद्यार्थियों में से 9,677 विद्यार्थियों ने परीक्षा दी और 170 विद्यार्थी अनुपस्थित रहे।

-मनजीत मलिक, जिला शिक्षा अधिकारी, रोहतक

पांच मिनट पहले पूरा हो गया पेपर

अंग्रेजी का पेपर था। पेपर बहुत अच्छा हो गया। समय से पांच मिनट पहले पेपर पूरा हो गया था। ओवर ऑल पेपर आसान था। -अवि

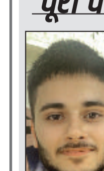
कोई भी प्रश्न नहीं छूटा

पेपर आसान था। मेरा पूरा पेपर हो गया। कोई भी प्रश्न नहीं छूटा। अंग्रेजी का पेपर था। एक और दूसरे प्रश्न में थोड़ा समय लगा। -विनी

एनसीआरटी में से आया पेपर पूरा

पेपर बहुत आसान था। सब कुछ पढ़ रखा था। पेपर पूरा एनसीआरटी में से आया हुआ था। ग्रामर और पैसेज भी आसान थे। -मंयक

समय से पहले ही पूरा पेपर कर दिया



पेपर ठीक हो गया। जिस विद्यार्थी की लिखने की स्पीड थी उसने समय से पहले ही पेपर पूरा कर दिया होगा। मेरी भी लिखने की स्पीड ठीक थी। -युवराज

मुख्यमंत्री ने परीक्षाओं को लेकर वीडियो कॉन्फ्रेंस के जरिए दिए दिशा-निर्देश

__रोहतक।__ उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कहा कि हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा आयोजित परीक्षाओं को नकल रहित, पारदर्शी एवं शांतिपूर्ण तरीके से संपन्न करवाने के उद्देश्य से जारी दिशा-निर्देशों की पूर्ण पालना सुनिश्चित की जाएगी। उन्होंने कहा कि परीक्षा की निष्पक्षता के साथ किसी भी प्रकार का समझौता नहीं किया जाएगा। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बोर्ड परीक्षाओं को लेकर वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से प्रदेश के सभी उपायुक्तों एवं पुलिस अधीक्षकों को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए। उन्होंने स्पष्ट कहा कि परीक्षा व्यवस्थाओं में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी तथा प्रतिबंधित क्षेत्रों में अनाधिकृत व्यक्तियों के प्रवेश पर पूर्ण रोक सुनिश्चित की जाए। साथ ही अधिकारियों को परीक्षा केंद्रों का नियमित दौरा करने के निर्देश भी दिए गए। वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग में उपायुक्त सचिन गुप्ता ने अवगत कराया कि नकल रहित परीक्षाएं सुनिश्चित करने के लिए जिला प्रशासन ने व्यापक तैयारियां कर ली हैं।

महिला अंडर-23 वनडे ट्रॉफी प्लेट की मेजबानी मिली रोहतक को

रोहतक। जिले के खेल प्रेमियों के लिए भी खुशी की खबर है। रोहतक के चौधरी बंसीलाल स्टेडियम लाहली को महिला अंडर-23 वनडे ट्रॉफी प्लेट की मेजबानी मिली है। महिला अंडर-23 वनडे ट्रॉफी के लाहली में पांच मैच खेले जाएंगे। मुकाबले तीन मार्च से शुरू होंगे। हालांकि हरियाणा की टीम के मैच लाहली में नहीं खेले जाएंगे। सभी मुकाबले सुबह 9 बजे शुरू होंगे। पहला मुकाबला तीन मार्च को पंजाब और पुद्दुचेरी के बीच खेला जाएगा। दूसरा मुकाबला पांच मार्च को हिमाचल प्रदेश और मुंबई के बीच खेला जाएगा। तीसरा मुकाबला सात मार्च को पुद्दुचेरी और हिमाचल प्रदेश के बीच खेला जाएगा। चौथा मुकाबला 9 मार्च को मुंबई और पंजाब के बीच होगा। पांचवा मुकाबला 11 मार्च को असम और राजस्थान के बीच खेला जाएगा।

- तीन मार्च से शुरू होंगे मुकाबले

गेंदबाजों को अच्छी मदद मिलती है लाहली की पिच से: लाहली मैदान की पिच की सबसे बड़ी खासियत यह है कि यह अक्सर गेंदबाजों को अच्छी मदद देती है। शुरू में अतिरिक्त उछाल , मूवमेंट और बाद में स्पीन गेंदबाजों की गेंद यहां पर अच्छी घूमती है। इसके कारण यहां आमतौर पर कम रन बनते हैं जिससे हर मैच में दोनों टीमों के बीच कांटे की टक्कर देखने को मिलती है।

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

डाटा साइंस और एआई के युग में इनोवेशन व एंटरप्रेन्योरशिप पर फोकस जरूरी : डॉ. ध्रुव

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय की रिसर्च एंड डेवलपमेंट सेल के तत्वावधान में एफडीसी सेमिनार हॉल में महान वैज्ञानिक सी. वी. रमन की जयंती को समर्पित राष्ट्रीय विज्ञान दिवस समारोह-2026 का आयोजन किया गया।

समारोह में पल्मोनरी एवं क्रिटिकल केयर मेडिसिन विभाग, पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज, रोहतक के अध्यक्ष एवं वरिष्ठ प्रोफेसर डॉ. ध्रुव चौधरी मुख्य अतिथि के रूप में कहा कि डाटा साइंस और एआई के युग में इनोवेशन और एंटरप्रेन्योरशिप पर फोकस वर्तमान समय की आवश्यकता है। डॉ. ध्रुव चौधरी ने विद्यार्थियों को नवाचार और उद्यमिता को अपनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे पारंपरिक नौकरी की सोच से आगे बढ़कर समस्याओं के समाधान खोजने वाले जॉब क्रिएटर बनें। मुख्य वक्ता के रूप में भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान रुड़की के जैव प्रौद्योगिकी विभाग के प्रोफेसर डॉ. गुलशन सिंह रंधावा ने कहा कि इनोवेशन और एंटरप्रेन्योरशिप को शिक्षा प्रणाली का अभिन्न हिस्सा बनाया जाना चाहिए। उन्होंने डेटा-संचालित अनुसंधान, बहु-विषयक सहयोग और वैश्विक साझेदारियों की आवश्यकता पर बल दिया।

रोहतक। राष्ट्रीय विज्ञान दिवस समारोह में मुख्यअतिथि पीजीआई के वरिष्ठ प्रो. डॉ. ध्रुव चौधरी को सम्मानित करते डीन, एकेडमिक अफेयर्स प्रो. एससी मलिक व अन्य प्रोफेसर।

वीसी ने पुस्तकालय का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. सोमनाथ सचदेवा ने बुधवार को विश्वविद्यालय परिसर स्थित विवेकानंद पुस्तकालय का औचक निरीक्षण किया। इस अवसर पर कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत विशेष रूप से उनके साथ मौजूद रहे। कुलपति ने पुस्तकालय की विभिन्न इकाइयों का भ्रमण कर उपलब्ध सुविधाओं, डिजिटल संसाधनों तथा विद्यार्थियों को प्रदान की जा रही सेवाओं का विस्तार से जायजा लिया।

पुस्तकालयाध्यक्ष डॉ. सतीश मलिक ने कुलपति को पुस्तकालय की कार्यप्रणाली, मुद्रित एवं ई-पुस्तकों के संग्रह, शोधार्थियों के लिए उपलब्ध राष्ट्रीय-अंतरराष्ट्रीय डेटाबेस तथा हाल में किए गए आधुनिकीकरण कार्यों की विस्तृत जानकारी दी। निरीक्षण के दौरान कुलपति प्रो. सोमनाथ सचदेवा ने पुस्तकालय व्यवस्थाओं की सराहना करते हुए कहा कि किसी भी विश्वविद्यालय की शैक्षणिक उत्कृष्टता उसके पुस्तकालय की गुणवत्ता से परिलक्षित होती है। इस मौके पर कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने भी पुस्तकालय स्टाफ के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि विश्वविद्यालय प्रशासन पुस्तकालय के सुदृढ़ीकरण हेतु हर संभव सहयोग प्रदान करेगा। उन्होंने विद्यार्थियों में पुस्तकालय उपयोग की संस्कृति को बढ़ावा देने की आवश्यकता पर जोर दिया।निरीक्षण के दौरान सूचना वैज्ञानिक डॉ. सुंदर सिंह तंवर तथा जनसंपर्क अधिकारी पंकज नैन भी उपस्थित रहे।

रोहतक। विवेकानंद पुस्तकालय का औचक निरीक्षण करते कुलपति प्रो. सोमनाथ सचदेवा व कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत।

निगम ने सिंगल यूज प्लास्टिक बेचने वालों पर की कार्रवाई

अतिक्रमण और गंदगी पर सख्ती, 18 चालान कर 16,600 रुपये वसूले

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

शहर को स्वच्छ, सुंदर और अतिक्रमण मुक्त बनाने के लिए नगर निगम ने एक बार फिर सख्त रुख अपनाया है। नगर निगम रोहतक की एन्फोर्समेंट टीम और स्वच्छता शाखा ने संयुक्त अभियान चलाते हुए शहर के विभिन्न क्षेत्रों में निरीक्षण किया। इस दौरान सार्वजनिक स्थानों पर अतिक्रमण करने, गंदगी फैलाने, कूड़े में आग लगाने और प्रतिबंधित सिंगल यूज प्लास्टिक बेचने वालों के खिलाफ कार्रवाई की गई। निगम आयुक्त डा. आनंद कुमार शर्मा ने बताया कि अभियान के तहत कुल 18 चालान किए गए और 16,600 रुपये का जुर्माना वसूला गया। निगम की यह कार्रवाई आगे भी लगातार जारी रहेगी, ताकि शहर में स्वच्छता और व्यवस्था कायम रखी जा सके।

रोहतक। दुकानदारों को चालान देते नगर निगम की टीम। फोटो : हरिभूमि

नागरिकों से सहयोग की अपील

निगम आयुक्त ने शहरवासियों से अपील की कि वे गंदगी न फैलाएं, अतिक्रमण से बचें, प्रतिबंधित प्लास्टिक का प्रयोग या बिक्री न करें और कूड़े में आग न लगाएं। उन्होंने चेतावनी दी कि नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ भविष्य में भी सख्त कार्रवाई जारी रहेगी। नगर निगम का कहना है कि स्वच्छ और व्यवस्थित शहर ही बेहतर जीवन का आधार है। इसी उद्देश्य के साथ निगम की टीमें लगातार अभियान चला रही हैं, ताकि रोहतक को स्वच्छता और व्यवस्था के मामले में एक आदर्श शहर बनाया जा सके।

6 लोगों के 600-600 रुपये के चालान किए

अभियान के दौरान गंदगी फैलाने वाले 6 लोगों के 600-600 रुपये के चालान किए गए। वहीं प्रतिबंधित सिंगल यूज प्लास्टिक बेचने के मामले में 5 चालान कर 5,000 रुपये का जुर्माना लगाया गया। इसके अलावा कूड़े में आग लगाने वाले एक व्यक्ति पर 5,000 रुपये का चालान किया गया। अतिक्रमण के मामलों में भी निगम टीम ने सख्ती दिखाई। सार्वजनिक स्थलों पर अवैध रूप से कब्जा करने वाले 6 व्यक्तियों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए 6,000 रुपये के चालान किए गए। निगम अधिकारियों का कहना है कि अतिक्रमण के कारण न केवल यातायात व्यवस्था प्रभावित होती है, बल्कि आम नागरिकों को भी भारी असुविधा का सामना करना पड़ता है।

आयुक्त बोले-स्वच्छता को लेकर निगम गंभीर

आयुक्त डा. आनंद कुमार शर्मा ने कहा कि नगर निगम स्वच्छता को लेकर पूरी तरह गंभीर है और शहर को साफ-सुथरा रखने के लिए नियमित रूप से निरीक्षण अभियान चलाए जा रहे हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि प्रतिबंधित प्लास्टिक का उपयोग पर्यावरण और जनस्वास्थ्य के लिए बेहद हानिकारक है। इसी प्रकार कूड़े में आग लगाने से वायु प्रदूषण बढ़ता है और आसपास रहने वाले लोगों के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। उन्होंने यह भी कहा कि निगम का उद्देश्य केवल जुर्माना लगाना नहीं, बल्कि लोगों को जागरूक करना है। यदि नागरिक स्वयं नियमों का पालन करेंगे तो शहर की सूरत और व्यवस्था दोनों बेहतर होंगी।