तापमान
अधिकतम 38.5°C
न्यूनतम 19.6°C

हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, रविवार 4 अक्टूबर 2026

शहर में आज

- रामलीला उत्सव को लेकर साधु संत पुस्तक का करेंगे विमोचन 12.30 बजे
- महाराजा अग्रसेन जयंती को लेकर प्रेसवार्ता सुबह 11 बजे
- मदन लाल धींगडा सेंटर में भागवत कथा का आज छठा दिन शाम 4 बजे

ग्रामीण महिलाओं में इलाज के प्रति अनदेखी से गंभीर हो रहा ब्रेस्ट कैंसर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

पीजीआईएमएस में आयोजित दो दिवसीय ब्रेस्ट पैथोलॉजी इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस आर्गेनाइजिंग सेक्रेटरी डॉ. संजय कुमार ने बताया कि विदेशों में कैंसर के करीब 10 प्रतिशत मामले सामने आते हैं तो भारत में यह आंकड़ा करीब 28 प्रतिशत तक है। उन्होंने कहा कि कैंसर शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकता है, लेकिन ब्रेस्ट कैंसर के मामले लगातार बढ़ रहे हैं। कैमिकल भी इसके लिए ज्यादा जिम्मेदार है। इसके पीछे जेनेटिक कारणों की भी महत्वपूर्ण भूमिका है। इसके साथ ही ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर के ज्यादा मामले सामने आ रहे हैं। महिलाएं गांठ होने पर अनदेखी करती हैं और गम्भीर अवस्था में चिकित्सक के पास पहुंचती हैं, तब तक कैंसर बढ़ चुका होता है। डॉ. संजय कुमार ने महिलाओं से अपील की कि ब्रेस्ट में किसी प्रकार की गांठ, आकार में बदलाव या अन्य असामान्य लक्षण दिखाई देने पर उसे नजरअंदाज न करें। समय पर जांच कराने से बीमारी की पहचान शुरुआती चरण में की जा सकती है और उपचार की संभावनाएं बेहतर रहती हैं। उन्होंने बताया ब्रेस्ट का कैंसर कितने प्रकार का होता है, इसको लेकर रिसर्च चल रही है।

असामान्य लक्षण दिखाई देने पर उसे नजरअंदाज न करें

- विदेशों में दस प्रतिशत तो भारत में ब्रेस्ट कैंसर के 28% मामले
- कैंसर कहीं भी हो सकता है, लेकिन ब्रेस्ट कैंसर के मामले बढ़े
- गांठ बनने पर तुरंत विशेषज्ञ डॉक्टर से कराए उचित जांच
- देर से शादी ब्रेस्ट फीडिंग कम कराना, जंक फूड भी कारण

जागरूकता जरूरी : डॉ. संजय



डॉ. संजय कुमार ने कहा कि महिलाओं को जागरूक होने की जरूरत अधिक है। जब भी ब्रेस्ट में कोई गांठ नजर आए तो तुरंत डॉक्टर के पास जाए। महिलाओं को शर्म छोड़कर डॉक्टर को बताना पड़ेगा, तभी ईलाज संभव है। जो महिलाएं ईलाज से घबराती है, उनका माइंड पहले से सेट है, जिसे बदलने की जरूरत है।

सबसे बड़ा कारण जेनेटिक

डॉ. संजय ने कहा कि ब्रेस्ट कैंसर का बड़ा कारण जेनेटिक होता है। अगर किसी के परिवार में पहले ब्रेस्ट कैंसर है तो उसकी अगली पीढ़ी में ब्रेस्ट कैंसर होने के चांस अधिक होते हैं। **25 साल की लड़कियों में भी हो रहा ब्रेस्ट कैंसर:** डॉ. संजय कुमार ने बताया कि पहले 40 से 45 साल से अधिक उम्र की महिलाओं में आमतौर पर ब्रेस्ट कैंसर देखने को मिलता था। लेकिन अब तो 25 साल की उम्र में भी ब्रेस्ट कैंसर हो रहा है। उन्होंने कहा पीजीआई में भी ब्रेस्ट कैंसर का ईलाज है।

अमेरिका-भारत का खानपान चिकित्सा अलग : डॉ कमलजीत

अमेरिका से कांफ्रेंस में शिरकत करने पहुंचे डॉ. कमलजीत सिंह ने बताया कि वह पीजीआई के 1997 बैच के छात्र रहे हैं। इस समय वह अमेरिका में पैथोलॉजिस्ट हैं और सर्जन को ट्रेंड कर रहे हैं। उन्होंने कहा अमेरिका व भारत में अंतर हर चीज में अंतर है। हमारा खान पान, जींस अलग है, यहां स्क्रीनिंग अलग है, इसलिए कैंसर हाई स्टेज पर सामने आता है। लेकिन यहां डॉक्टर अच्छे है जिससे मरीज को ईलाज करके ठीक किया जा रहा है। उन्होंने इस बात पर भी चिंता जताई कि कम उम्र की लड़कियों में कैंसर के मामले सामने आ रहे हैं। इसलिए उन्हें भी सचेत रहने की जरूरत है।

कम उम्र में स्तन कैंसर की दस्तक, जांच के वक्त ज्यादा बड़ा मिल रहा ट्यूमर : डॉ. विभूति

रोहतक। स्तन कैंसर को आमतौर पर अधिक उम्र की महिलाओं से जोड़कर देखा जाता है, लेकिन अब कम उम्र की महिलाओं में भी इसके मामले सामने आ रहे हैं। खास बात यह है कि कम उम्र की महिलाओं में स्तन कैंसर का पता चलने के समय ट्यूमर का आकार अपेक्षाकृत बड़ा पाया जा रहा है। इसका प्रमुख कारण शुरुआती लक्षणों को नजरअंदाज करना और समय पर जांच नहीं करवाना हो सकता है। यह तथ्य 3 अक्तूबर को आयोजित अंतरराष्ट्रीय ब्रेस्ट पैथोलॉजी सम्मेलन में प्रस्तुत एक अध्ययन में सामने आया। अध्ययन प्रस्तुत करने वाली डॉ. विभूति ठुकराल ने पं. बी.डी. शर्मा पीजीआईएमएस से पैथोलॉजी में एमडी की पढ़ाई पूरी की है। इसके बाद उन्होंने इसी संस्थान में तीन वर्ष तक सीनियर रेजिडेंट के रूप में सेवाएं दीं। पिछले छह वर्षों के दौरान उन्होंने कैंसर के अनेक मामलों की जांच की है, जिनमें स्तन कैंसर के मरीज भी शामिल रहे हैं। अध्ययन में 12 महीने के दौरान इलाज के लिए आईं 45 स्तन कैंसर रोगियों को शामिल किया गया। इनमें 40 वर्ष से कम उम्र की 19 महिलाओं की तुलना 60 वर्ष या उससे अधिक उम्र की 26 महिलाओं से की गई। अध्ययन में पाया गया कि 40 वर्ष से कम उम्र की महिलाओं में जांच के समय ट्यूमर का औसत आकार 4.5 सेंटीमीटर था, जबकि 60 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं में यह औसतन 2.5 सेंटीमीटर रहा। अध्ययन में कम उम्र की महिलाओं का नॉटिंघम प्रोग्नोस्टिक इंडेक्स भी अधिक पाया गया। यह एक मानक चिकित्सकीय स्कोर है, जिसका उपयोग स्तन कैंसर की गंभीरता और रोग के संभावित परिणाम का आकलन करने में किया जाता है।



40 से कम उम्र की महिलाओं में ट्यूमर का औसत आकार 4.5 सेंटीमीटर

60 वर्ष से अधिक उम्र में 2.5 सेंटीमीटर

ब्रेस्ट कैंसर चुनौती, पैथोलॉजी की सटीक जांच से ही तय होता है मरीज का इलाज : डॉ. अग्रवाल



रोहतक। पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के पैथोलॉजी विभाग द्वारा आयोजित 2 दिवसीय ब्रेस्ट पैथोलॉजी इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस एवं वर्कशॉप का शनिवार को सुश्रुत ऑडिटोरियम में भव्य शुभारंभ हुआ। कॉन्फ्रेंस का उद्घाटन मुख्य अतिथि कुलपति डॉ. एचके अग्रवाल ने किया और कॉन्फ्रेंस के सोवेनियर को रिलीज किया। मुख्य अतिथि कुलपति डॉ. एचके अग्रवाल ने कहा कि पैथोलॉजी विभाग द्वारा इतने महत्वपूर्ण विषय पर अंतरराष्ट्रीय कॉन्फ्रेंस का आयोजन करने के लिए डॉ सुनीता सिंह और डॉ संजय कुमार की टीम बधाई की पात्र है। पैथोलॉजिस्ट जो क्रिटिकल इनफार्मेशन देता है, उसी के आधार पर सर्जन और ऑन्कोलॉजिस्ट मरीज का पूरा इलाज तय करते हैं। अगर पैथोलॉजी रिपोर्ट सटीक है तो इलाज सही दिशा में जाएगा, अगर थोड़ी सी भी चूक हुई तो इलाज गलत दिशा में जा सकता है। इसलिए इस कॉन्फ्रेंस का महत्व और भी बढ़ जाता है। डॉ. एचके अग्रवाल ने कहा कि ऐसी कॉन्फ्रेंस और वर्कशॉप हमें एक ऐसा प्लेटफार्म देती हैं जहां हम अपने कठिन केस और चुनौतियों को एक्सपर्ट के साथ डिस्कस कर सकते हैं। आयोजन सचिव डॉ. संजय कुमार ने बताया कि 16 राज्यों के करीब 50 मेडीकल कॉलेजों के करीब 400 डेलीगेट आए हैं।

16 राज्यों से 400 डेलीगेट पहुंचे

कुलपति डॉ. एचके अग्रवाल ने किया शुभारम्भ

खबर संक्षेप

नवोदय में 9वीं-11वीं की आवेदन तिथि बढ़ी

रोहतक। गांव घुसकानी स्थित जवाहर नवोदय विद्यालय में शैक्षणिक सत्र 2027-28 के लिए कक्षा 9वीं और 11वीं की रिक्त सीटों पर प्रवेश के लिए ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि बढ़ाकर 15 अक्टूबर 2026 कर दी गई है। उपायुक्त सतबीर सिंह ने पात्र विद्यार्थियों और अभिभावकों से समय रहते आवेदन करने का आह्वान किया है। कक्षा 9वीं में प्रवेश के लिए सत्र 2026-27 में कक्षा 8वीं तथा कक्षा 11वीं के लिए कक्षा 10वीं में अध्ययनरत विद्यार्थी आवेदन कर सकते हैं। इच्छुक विद्यार्थी जवाहर नवोदय विद्यालय समिति की वेबसाइट के माध्यम से ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।



उपायुक्त सतबीर सिंह

उधार न देने पर दुकानदार पर हमला

सांपला। कस्बे में नेशनल हाइवे पर एक ढाबे के पास परचून की दुकान चलाने वाले दुकानदार द्वारा उधार पर सामान न देने पर तीन चार लोगों ने हमला कर दिया। जिसमें वह गंभीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने गढ़ी सांपला निवासी विरेन्द्र के बयान पर गांव के ही कपिल व अन्य तीन चार लोगों के खिलाफ मामला दर्ज कर कानूनी कार्रवाई शुरू कर दी। विरेन्द्र ने पुलिस शिकायत में बताया कि शुक्रवार की देर शाम कपिल उसकी दुकान पर आया। उसने 500 रुपए का सामान मांगा था। उसने मना कर दिया। एक घंटे बाद कपिल और उसके परिवार के कुछ लोग लाठी डंडों लेकर आए उस पर हमला कर दिया। जिसमें वह गंभीर रूप से घायल हो गया।

पीजीआई, पीटीसी सुनारियां और औद्योगिक क्षेत्रों तक पहुंचेगी सेवा

रोहतक में नहीं उड़ेगा बसों का धुआं 50 इलेक्ट्रिक बसें चलाने की तैयारी

मुख्यालय को भेजा रूट प्लान, समय-सारिणी बाद में होगी तय

- महम, सांपला और कलानौर समेत प्रमुख रूटों पर चलेंगी बसें
- महिला कॉलेजों और तकनीकी संस्थानों को भी जोड़ा जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

रोडवेज डिपो में आने वाली 50 इलेक्ट्रिक बसों को शहर और आसपास के क्षेत्रों में संचालित करने के लिए रूट प्लान तैयार कर लिया गया है। इससे शहर में होने वाले प्रदूषण से राहत मिलेगी और बसों से छोड़े जाने वाले धुएं पर भी रोक लगेगी। मुख्यालय की ओर से मांगे गए रूट प्लान को रोडवेज डिपो की तरफ से भेजा जा चुका है।



प्रस्तावित योजना में शहर से महम, सांपला और कलानौर सहित विभिन्न कॉलेजों, पीजीआई, पीटीसी सुनारिया और औद्योगिक क्षेत्रों को इलेक्ट्रिक बस सेवा से जोड़ने की तैयारी है। रूट प्लान के अनुसार रोहतक से महम के लिए 8 इलेक्ट्रिक बसें निर्धारित की गई हैं। इसी तरह सांपला के रूट पर भी 8 बसें चलाने का प्रस्ताव है। कलानौर के लिए 6 बसें निर्धारित की गई हैं। इससे इन प्रमुख रूटों पर यात्रियों को सार्वजनिक परिवहन की अतिरिक्त सुविधा मिलने की उम्मीद है।

महिला कॉलेजों को भी शामिल किया गया

महिला कॉलेजों को भी इस प्रस्तावित बस सेवा में विशेष रूप से शामिल किया गया है। महिला गवर्नमेंट कॉलेज लाखनमाजरा के लिए 6 बसें तथा महिला गवर्नमेंट कॉलेज मोखरा के लिए 2 बसें निर्धारित की गई हैं। वहीं सांघी तकनीकी कॉलेज के लिए भी 2 इलेक्ट्रिक बसें प्रस्तावित हैं। कॉलेजों के लिए बसें निर्धारित होने से विद्यार्थियों के आवागमन को सुगम बनाने में मदद मिलेगी। इसके अलावा न्यू बस स्टैंड से दिल्ली बाइपास होते हुए पीजीआई तक के रूट के लिए 6 बसें निर्धारित की गई हैं। शहर के अन्य स्थानीय रूटों और कॉलेजों के लिए भी 6 बसें रखी गई हैं। पीटीसी सुनारियां के लिए 4 इलेक्ट्रिक बसें निर्धारित की गई हैं, जबकि इंडस्ट्रियल एरिया और बलियाणा के लिए 2 बसों का प्रावधान किया गया है।

बेहतर परिवहन का विकल्प मिलेगा

मुख्यालय को रूट प्लान भेजा जा चुका है। अब मुख्यालय स्तर से इस पर आगामी प्रक्रिया पूरी की जाएगी। बसों का संचालन शुरू होने से पहले निर्धारित रूट, समय-सारिणी, फेरे और बसों की तैनाती सहित अन्य व्यवस्थाओं को अंतिम रूप दिया जाएगा। रूट प्लान में शहर के साथ-साथ आसपास के कस्बों, गांवों, शैक्षणिक संस्थानों, पीजीआई, पीटीसी सुनारियां और औद्योगिक क्षेत्रों को भी शामिल किया गया है। बसों के संचालन से यात्रियों को सार्वजनिक परिवहन का अतिरिक्त विकल्प मिलेगा और शहर व आसपास के क्षेत्रों में आवागमन की सुविधा बेहतर होने की उम्मीद है। -हंसराज, संस्थान प्रबंधक, रोडवेज डिपो

सेक्टर-3 में सूखी झाड़ियों में भीषण आग से हड़कंप

दमकल ने पाया काबू, बीएसएनएल टावर और आसपास की इमारतें चपेट में आने से बचीं



हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

सेक्टर-3 में बीएसएनएल टावर के पास रविवार दोपहर अचानक झाड़ियों में भीषण आग लग गई। सूखी झाड़ियों और घास में लगी आग ने देखते ही देखते विकराल रूप ले लिया। कुछ ही देर में मौके से धुएं का घना गुबार उठने लगा, जिसे देखकर आसपास के लोगों में अफरा-तफरी मच गई। आग आसपास के क्षेत्र तक न पहुंच जाए। आग लगने की सूचना मिलते ही आसपास मौजूद लोगों ने इसकी जानकारी दमकल विभाग को दी। सूचना मिलते ही दमकल की गाड़ियां मौके पर पहुंचीं और कर्मचारियों ने आग बुझाने का काम शुरू किया। झाड़ियों और सूखी घास के कारण आग बुझाने में कर्मचारियों को काफी मशक्कत करनी पड़ी। काफी प्रयास के बाद आग पर काबू पाया गया। राहत की बात यह रही कि आग बीएसएनएल टावर अथवा आसपास की किसी इमारत तक नहीं पहुंची। आग कैसे लगी, स्पष्ट नहीं है जांच के बाद ही सही कारणों का पता चल पाएगा।

सुंदरपुर फार्म हाउस मामले में 6 और आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

गांव सुंदरपुर के खेतों में बने फार्म हाउस से अंग्रेजी में बातचीत कर अमेरिकी नागरिकों को ठगने का मामला सामने आया है। गिरोह ने फ्लाइट बुकिंग के नाम पर फर्जी वेबसाइट तैयार कर रखी थी और इसके जरिए विदेशी नागरिकों से डॉलर की ठगी की जा रही थी। साइबर थाना पुलिस ने मामले में गिरोह से जुड़े छह और आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इससे पहले पुलिस पांच आरोपियों को गिरफ्तार कर चुकी है। पुलिस को 25 सितंबर को सूचना मिली थी कि सुंदरपुर स्थित फार्म हाउस में बिना अनुमति फर्जी कॉल सेंटर चलाया जा रहा है। सूचना पर पीएसआई पवन के नेतृत्व में टीम ने



छापा मारा। पुलिस को मौके पर चार युवक मिले। इनमें दो मोबाइल पर, एक लैपटॉप पर काम कर रहा था, जबकि एक युवक ईयरफोन लगाकर अंग्रेजी में बातचीत कर रहा था। पुलिस ने मौके से एक लैपटॉप और पांच मोबाइल बरामद किए। पकड़े गए आरोपियों की पहचान अमन व अभिषेक निवासी पंजाब तथा आकाश व नितिन निवासी झज्जर के रूप में हुई।

चेतना मौत मामला

मायके वालों के हत्या के आरोप पर पड़ोसी से गवाही दिलाने गए ससुराली

तकनीकी सवाल : क्या कोई 500 लीटर की टंकी में खुद डूब सकता है?

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

नेहरू कॉलोनी में पानी की टंकी से विवाहिता का शव मिलने के मामले में अब कहानी का दूसरा पक्ष भी सामने आया है। मायके पक्ष की ओर से ससुराल वालों पर हत्या का आरोप लगाए जाने के बाद अब पड़ोसियों और ससुराल पक्ष के रिश्तेदारों ने इन आरोपों पर सवाल खड़े किए हैं। उनका कहना है कि चेतना के साथ ससुराल में मारपीट की कभी कोई आवाज नहीं सुनी गई। वहीं, परिवार के एक रिश्तेदार ने दावा किया कि घटना वाले दिन चेतना का ससुराल परिवार सुबह ही दिल्ली चला गया था और दिन में पड़ोसियों ने चेतना को घर के बाहर देखा था। पड़ोसियों और रिश्तेदारों ने एसपी से मामले की दोबारा निष्पक्ष जांच की मांग की है। 22 वर्षीय चेतना पुत्री वीरेंद्र सिंह निवासी गांव माछरौली, जिला झज्जर की शादी दिसंबर 2025 में नेहरू कॉलोनी निवासी मनीष पुत्र राजेंद्र के साथ हुई थी। परिजनों के अनुसार चेतना 15 अगस्त को ही ससुराल आई थी। अगले दिन 16 अगस्त की रात को घर की छत पर रखी 500 लीटर की प्लास्टिक की पानी की टंकी में उसका शव मिला था। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और शव को बाहर निकालकर जांच शुरू की थी। मायके पक्ष की शिकायत पर पुलिस ने ससुराल पक्ष के खिलाफ मामला दर्ज किया था।

ये दावे किए

- पड़ोसी बोली- कभी झगड़े की आवाज नहीं सुनी
- सुबह परिवार दिल्ली गया, दिन में चेतना को देखा
- दरवाजा अंदर से बंद था, दीवार फांदकर घर में गए
- मौसा-मौसी पर घर में हंगामा करने का आरोप
- मायके पक्ष की शिकायत पर दर्ज हुआ था केस

9 माह में 110 मामलों में मोबाइल लोकेशन से मिला सुराग, 72 की गिरफ्तारी में मदद

चाहे सिम बदलो या मोबाइल, बच नहीं सकते बदमाश

- सीडीआर से 52 और सोशल मीडिया से 66 मामलों की जांच आगे बढ़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

क्राइम अलर्ट

अपराध करने के बाद आरोपी अक्सर यही समझता है कि मोबाइल बंद कर दिया, सिम निकाल दी या फोन बदल लिया तो पुलिस से बच जाएगा। लेकिन डिजिटल दुनिया में छोड़ा गया हर निशान जांच की नई कड़ी बन सकता है। रोहतक पुलिस की जांच में पिछले नौ महीनों के दौरान मोबाइल और डिजिटल माध्यमों से जुड़े साक्ष्यों ने कई मामलों में आरोपियों तक पहुंचने में अहम भूमिका निभाई। मोबाइल लोकेशन से लेकर कॉल डिटेल रिकॉर्ड, सोशल मीडिया गतिविधियों और ऑनलाइन लेनदेन तक ने जांच की दिशा बदलने में मदद की। आंकड़ों के अनुसार, पिछले नौ महीनों में 110 मामलों में मोबाइल लोकेशन से आरोपियों की पहचान का सुराग मिला, जबकि 72 आरोपियों की गिरफ्तारी में मोबाइल लोकेशन से मदद मिली। पुलिस के लिए मोबाइल अब केवल बातचीत का माध्यम नहीं, बल्कि किसी घटना के बाद संदिग्ध की गतिविधियों की कड़ी जोड़ने वाला महत्वपूर्ण डिजिटल साक्ष्य बन गया है।

लोकेशन से पता चला, कहां था आरोपी

वारदात के बाद पुलिस ने मोबाइल लोकेशन के जरिए संदिग्ध की गतिविधियों का पता लगाया। घटना के समय की लोकेशन को अन्य साक्ष्यों से मिलाकर जांच आगे बढ़ाई गई। हालांकि लोकेशन को अंतिम प्रमाण नहीं माना जाता, लेकिन अन्य साक्ष्यों के साथ इसकी मदद से पुलिस को जांच में अहम सुराग मिले।

एक फोन से खुला संपर्क नेटवर्क

कई मामलों में सीडीआर से आरोपियों और उनके साथियों के बीच संपर्क की कड़ी सामने आई। पिछले नौ महीनों में 52 मामलों में सीडीआर के जरिए पुलिस को अहम सुराग मिले। किस समय किससे संपर्क हुआ और किन नंबरों के बीच लगातार बातचीत हुई, इन जानकारियों से जांच में मदद मिली।

सोशल मीडिया बना जांच की खिड़की

फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सऐप और टेलीग्राम जैसे प्लेटफॉर्म भी जांच में अहम सुराग दे रहे हैं। पुलिस के अनुसार, 66 मामलों में पोस्ट, चैट और अकाउंट की गतिविधियों से महत्वपूर्ण जानकारी मिली। डिजिटल साक्ष्यों को अन्य सबूतों से मिलाकर पुलिस जांच आगे बढ़ा रही है।

पैसे का डिजिटल रास्ता भी नहीं छूटा

यूपीआई, बैंक ट्रांजेक्शन और अन्य डिजिटल भुगतान की जांच से 88 मामलों में आरोपियों तक पहुंचने में मदद मिली। किस खाते से पैसा आया और कहां गया, इसकी पड़ताल से पुलिस को आर्थिक कड़ी समझने में सुराग मिले।

पुराने रिकॉर्ड भी जांच में उपयोगी साबित हुए

पुलिस के अनुसार 63 मामलों में आरोपियों ने मोबाइल बंद किया, सिम बदली या फोन बदलने की कोशिश की, लेकिन पुराने डिजिटल रिकॉर्ड जांच में उपयोगी साबित हुए। मोबाइल या सिम बदलने से पहले की डिजिटल गतिविधियां और उपलब्ध रिकॉर्ड जांच की कड़ी को जोड़ने में मददगार बने। यानी फोन बदलना या सिम बदलना जांच से पूरी तरह बच निकलने की गारंटी नहीं है। किसी व्यक्ति की डिजिटल गतिविधियों से जुड़े पुराने रिकॉर्ड कई बार जांचकर्ताओं को पीछे छूटी कड़ियों तक पहुंचा सकते हैं।

बिना अनुमति पोस्टर और बैनर लगाने वालों पर कसेगा शिकंजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

शहर को स्वच्छ, सुंदर और व्यवस्थित बनाए रखने के लिए नगर निगम ने सार्वजनिक स्थानों पर बिना अनुमति पोस्टर, बैनर और विज्ञापन सामग्री लगाने वालों के खिलाफ कार्रवाई तेज कर दी है। नगर निगम की एनफोर्समेंट टीम द्वारा शहर के प्रमुख मार्गों, बाजारों, चौक-चौराहों और सार्वजनिक स्थलों का लगातार निरीक्षण किया जा रहा है। इस दौरान जहां भी बिना अनुमति पोस्टर, बैनर, होर्डिंग, फ्लैक्स या विज्ञापन बोर्ड लगे मिल रहे हैं, उन्हें हटाने की कार्रवाई की जा रही है। नगर निगम आयुक्त सत्येन्द्र दुहन ने बताया कि शहर की सुंदरता और स्वच्छता व्यवस्था को बनाए रखना निगम की प्राथमिकता है। इसी उद्देश्य से अवैध पोस्टर और विज्ञापन सामग्री के खिलाफ विशेष अभियान चलाया जा रहा है। टीम द्वारा अवैध रूप से पोस्टर,



बैनर एवं बोर्ड लगाने वालों को चिन्हित किया जा रहा है। शहर में कई स्थानों पर सरकारी भवनों, बिजली के खंभों, दीवारों और अन्य सार्वजनिक संपत्तियों पर बिना अनुमति पोस्टर और बैनर लगाए जाते हैं। इससे न केवल सार्वजनिक संपत्तियों का स्वरूप खराब होता है, बल्कि शहर की सफाई व्यवस्था पर भी प्रतिकूल असर पड़ता है। इसके अलावा जगह-जगह लगे पोस्टर और फ्लैक्स शहर की व्यवस्थित छवि को भी प्रभावित करते हैं।

महम के पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में सर्वसमाज की पंचायत, टिप्पणी पर जताई कड़ी नाराजगी

डॉक्टर ओपी चिटकारा को 24 घंटे में माफी मांगने का दिया अल्टीमेटम

चौबीसी खाप के चबूतरे पर दीप जलाकर माफी मांगने का वीडियो जारी करना होगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महम

शहर के वरिष्ठ चिकित्सक ओपी चिटकारा द्वारा जाट समाज पर की गई अशोभनीय टिप्पणी के बाद डॉक्टर ओपी चिटकारा ने वीडियो जारी कर माफी मांग ली थी। लेकिन बंद कमरे में माफी मांगने से जाट समाज के काफी लोग नाराज हैं। उनका कहना है कि डॉक्टर को सार्वजनिक रूप से माफी मांगनी चाहिए। इस संबंध में शनिवार को महम के पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में सर्वसमाज की एक बैठक आयोजित की गई। इस बैठक की अध्यक्षता चौबीसी सर्वखाप पंचायत के मोखरा तपा प्रधान रामकिशन मलिक ने की। इस मीटिंग में दो पक्ष सामने आए।



महम। पीडब्ल्यूडी विश्राम गृह में आयोजित सर्वजातीय पंचायत में भाग लेते इलाके लोग। *फोटो : हरिभूमि*

जिसमें एक पक्ष ने कहा कि डॉक्टर ने माफी मांग ली है, अब उनको माफ कर देना चाहिए। दूसरे पक्ष ने कहा कि डॉक्टर को सार्वजनिक रूप से माफी मांगनी चाहिए। सभी वक्ताओं के विचार विमर्श के बाद 11 सदस्यी कमेटी का गठन किया गया। कमेटी ने निर्णय लिया कि जाट समाज पर की गई टिप्पणी से समाज की भावानाएं आहत हुई हैं। उनको ऐसे माफ नहीं करना चाहिए। पंचायत में फैसला हुआ कि डॉक्टर ओपी चिटकारा को 24 घंटे का अल्टीमेटम दिया जाता है। कहा कि वे चौबीसी चबूतरे पर शहीदों की याद में दीप प्रज्वलित करें। उसके बाद वहां पर पंजाबी समाज के लोगों की मौजूदगी में एक वीडियो जारी करें, जिसमें वे जाट समाज से अपनी टिप्पणी पर माफी मांगें। जाट समाज की गैर मौजूदगी में यह वीडियो जारी की जा सकती है।

ये रहे मौजूद

पंचायत में जगबीर पहलवान, पूर्व सरपंच सत्येंद्र फरमाणा, विकास सिवाच, संदीप नहरा, कृष्ण बड़ाली, काला बहलबा, सतपाल सरपंच, मास्टर महेंद्र सिंह नहरा, पूर्व सरपंच ज्ञान सिंह, लाखन माजरा से संदीप राठी, व राजेंद्र सिंह मैणी महाराजपुर, नरेश बड़ामैण, अनार सिंह, सतबीर पटवारी व पूर्व सरपंच नरेश गटरा समेत इलाके के कई गणमान्य व्यक्ति मौजूद थे।

बार एसो. महम के पूर्व प्रधान प्रदीप ढाका व चौबीसी सर्वखाप पंचायत प्रधान सुभाष नंबरदार चिटकारा के समर्थन में आए

महम बार एसोसिएशन के पूर्व प्रधान प्रदीप ढाका और चौबीसी सर्वखाप पंचायत के प्रधान सुभाष नंबरदार जाट समाज पर टिप्पणी करने वाले डॉक्टर ओपी चिटकारा के समर्थन में आ गए हैं। दोनों ने वीडियो जारी कर कहा है कि बाहरी लोग शहर का भाईचारा खराब करना चाहते हैं। शहर में 36 बिरादरी के लोग मिलजुलकर रहते हैं। शहर से बाहर के गांवों से लोग यहां पर आकर भाईचारे में दरार डालने की कोशिश कर रहे हैं। डॉक्टर चिटकारा इस मुद्दे पर वीडियो जारी कर माफी मांग चुके हैं। वे बुजुर्ग व्यक्ति हैं और शहर के बहुत ही सीनियर डॉक्टर हैं। अब उनसे बार बार माफी मंगवाने का कोई औचित्य नहीं बनता।

शहर के बाहरी लोग यहां आकर भाईचारे में दरार डालने की कोशिश कर रहे



श्रीमद्भागवत कथा में उद्धव-गोपी संवाद और रुक्मणी-कृष्ण विवाह प्रसंग का वर्णन

रोहतक। मदन लाल ढींगड़ा कम्युनिटी सेंटर में चल रही श्रीमद्भागवत कथा का शनिवार को छठा दिन भक्तिमय वातावरण में संपन्न हुआ। कथा वाचक परम सतगुरु आचार्य देशमुख वशिष्ठ ने भगवान श्रीकृष्ण की रासलीला, उद्धव-गोपी संवाद और रुक्मणी-कृष्ण विवाह प्रसंग का भावपूर्ण वर्णन किया। इस दौरान मानव कल्याण सोसाइटी की ओर से स्वास्थ्य जांच शिविर लगाया गया, जिसमें करीब 100 लोगों ने अपने स्वास्थ्य की जांच करवाई।आचार्य देशमुख वशिष्ठ ने कहा कि शरद पूर्णिमा की रात यमुना तट पर भगवान श्रीकृष्ण ने गोपियों के साथ महारास रचाया था। उन्होंने भगवान शिव द्वारा स्त्री वेश धारण कर महारास के दर्शन करने का प्रसंग भी सुनाया। उन्होंने कहा कि मनुष्य सांसारिक मोह-माया में फंसकर भगवान को भूल जाता है और विपत्ति आने पर ही उन्हें याद करता है। कथा में भगवान श्रीकृष्ण के मथुरा गमन के बाद उद्धव के वृंदावन जाने और गोपियों से संवाद का वर्णन किया गया। उन्होंने बताया कि गोपियों के निश्छल प्रेम के आगे ज्ञान से परिपूर्ण उद्धव भी नतमस्तक हो गए और राधा को गुरु मानने लगे। इसके बाद रुक्मणी-कृष्ण विवाह प्रसंग सुनाया गया।

अधिक से अधिक पौधे लगाने और उनकी देखभाल करने का आह्वान



रोहतक। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की जयंती के अवसर पर सीआर पॉलीटेक्निक कॉलेज में पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों एवं कॉलेज सदस्यों ने पौधे लगाकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया।
इस अवसर पर अशोक मान, विजय हुड्डा, अजित सिंह, रणबीर मलिक, संदीप कुमार, परवीन दहिया सहित अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे। वक्ताओं ने कहा कि पौधारोपण पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने सभी से अधिक से अधिक पौधे लगाने और उनकी देखभाल करने का आह्वान किया। कार्यक्रम के अंत में उपस्थित सभी लोगों ने पर्यावरण को स्वच्छ एवं हरा-भरा बनाने का संकल्प लिया।



शैक्षिक भ्रमण : बच्चों को अनुशासन और समय-प्रबंधन का पाठ पढ़ाया

रोहतक। नवयुग हाई स्कूल के विद्यार्थियों ने 30 सितंबर से 2 अक्टूबर तक दिल्ली, आगरा, मथुरा और वृंदावन का तीन दिवसीय शैक्षिक भ्रमण किया। इस यात्रा का मुख्य आकर्षण नई दिल्ली स्थित संसद भवन रहा, जहाँ बच्चों ने भारतीय लोकतंत्र की कार्यप्रणाली को करीब से समझा। इसे विद्यार्थियों ने अपने लिए एक /"गौरवशाली और यादगार पल/" बताया। आगरा के ताजमहल, फतेहपुर सीकरी के बुलंद दरवाजे और ऐतिहासिक किलों ने बच्चों को मुगलकालीन इतिहास और वास्तुकला से रूबरू कराया। इसके बाद मथुरा और वृंदावन के बांके बिहारी व इस्कॉन मंदिर में विद्यार्थियों ने भक्तिमय वातावरण का आनंद लिया। निदेशक ऋषिराज निनानिया ने कहा कि ऐसे अनुभव बच्चों में तार्किक सोच और जिज्ञासा बढ़ाते हैं। प्रधानाचार्या गीता जांगड़ा और मुख्याध्यापिका मनीषा शर्मा ने बच्चों को अनुशासन व समय-प्रबंधन का पाठ पढ़ाया। अध्यापकों और बस चालकों के विशेष सहयोग से यह यात्रा ज्ञान, संस्कृति और संस्कारों का अनूठा संगम साबित हुई।

बच्चों को शैक्षणिक, नैतिक और भावनात्मक रूप से सशक्त बनाना हमारा लक्ष्य : डॉ. ममता

- जॉन वेस्ले कॉन्वेंट में अभिभावक-शिक्षक बैठक संपन्न, विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास पर जोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक



जॉन वेस्ले कॉन्वेंट, रोहतक में विद्यार्थियों की शैक्षणिक प्रगति और सर्वांगीण विकास को लेकर एक प्रभावी अभिभावक-शिक्षक बैठक का आयोजन किया गया। इस बैठक का मुख्य उद्देश्य विद्यालय और अभिभावकों के बीच संवाद स्थापित कर बच्चों के भविष्य को बेहतर बनाना था।

शिक्षकों ने विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धियों, अनुशासन और कक्षा में सहभागिता की विस्तृत जानकारी अभिभावकों को दी। साथ ही, सुधार के क्षेत्रों पर चर्चा कर उनकी क्षमताओं को निखारने के सुझाव साझा किए गए। अभिभावकों ने भी उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए अपने विचार रखे और विद्यालय को हरसंभव सहयोग देने का आश्वासन दिया।

प्रधानाचार्या डॉ. ममता मलिक ने कहा कि विद्यार्थी के उज्ज्वल भविष्य के लिए विद्यालय और परिवार की साझेदारी सबसे महत्वपूर्ण है। शिक्षा सिर्फ कक्षा तक सीमित नहीं, बल्कि यह सामूहिक प्रयासों से आगे बढ़ने वाली प्रक्रिया है। हमारा लक्ष्य बच्चों को शैक्षणिक, नैतिक और भावनात्मक रूप से सशक्त बनाना है। इस अवसर पर कोऑर्डिनेटर एकता बहल, इंचार्ज सुमित, संजय, विन्नी सहित सभी अध्यापकगण उपस्थित रहे। विद्यालय प्रबंधन ने सभी के सहयोग के प्रति आभार जताया।

छात्रों द्वारा तैयार हस्तशिल्प एवं प्लास्टिक मुक्त बैग प्रदर्शनी रही मुख्य आकर्षण

- शिक्षा भारती विद्यालय में संपन्न हुआ 'स्वदेशी सप्ताह' और गांधी-शास्त्री जयंती समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक



बहु अकबरपुर स्थित शिक्षा भारती विद्यालय में 25 सितंबर से 2 अक्टूबर तक आयोजित 'स्वदेशी सप्ताह' का समापन महात्मा गांधी और पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की जयंती पर भव्य रूप से हुआ। समारोह का शुभारंभ हरियाणा प्रांत कार्यवाह डॉ. प्रताप सिंह द्वारा मातृभाषा में हस्ताक्षर कर किया गया।

सप्ताह के दौरान भाषण, पोस्टर निर्माण, लोकगीत और शैक्षणिक भ्रमण जैसी विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण विद्यार्थियों द्वारा तैयार हस्तशिल्प एवं प्लास्टिक-मुक्त बैग प्रदर्शनी रही, जिसके माध्यम से स्थानीय हुनर और पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया गया।

प्रधानाचार्य डॉ. मनजीत मलिक व आचार्यों ने महान विभूतियों को श्रद्धांजलि अर्पित की। आचार्या रसिका ने विद्यार्थियों को उनके जीवन-मूल्यों से अवगत कराया। विद्यालय प्रबंधन समिति के अध्यक्ष प्रो. हीरा सिंह यादव व प्रबंधक सतीश गोयल ने सभी को शुभकामनाएं देते हुए "स्वदेशी अपनाएं, आत्मनिर्भर भारत बनाएं" का संकल्प दोहराया।



कांग्रेस ने तुष्टीकरण और भाजपा ने की राष्ट्रहित की राजनीति : मनीष ग्रोवर

रोहतक। भाजपा के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 25 वर्षों के सार्वजनिक जीवन और केंद्र सरकार के कार्यों को नमो सेवागाथा नुक्कड़ नाटक के माध्यम से विद्यार्थियों द्वारा जन-जन तक पहुंचाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि रोहतक जिला में दो दिनों तक ग्रामीण क्षेत्रों के विभिन्न स्थानों पर विद्यार्थियों द्वारा नाटक प्रस्तुत किए जा रहे हैं। सेवा संकल्प अभियान के तहत गांव लाहली, कलानौर, मदीना व भिवानी चुंगी आदि स्थानों पर नमो सेवा गाथा मॉडयूल के तहत आयोजित नुक्कड़ नाटक कार्यक्रमों को संबोधित करते हुए मनीष कुमार ग्रोवर ने कहा कि विद्यार्थियों ने देश के विभाजन, जम्मू-कश्मीर, अनुच्छेद 370, श्रीराम मंदिर, आतंकवाद, नक्सलवाद और तीन तलाक जैसे विषयों को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया। उन्होंने आरोप लगाया कि कांग्रेस के शासनकाल में तुष्टीकरण और वोट बैंक की राजनीति को बढ़ावा मिला, जबकि भाजपा ने राष्ट्रहित और 'सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास' को आधार बनाकर कार्य किया। इस अवसर पर पूर्व जिलाध्यक्ष रमेश भाटिया, मंडल अध्यक्ष कुलदीप, चेयरमैन नीरज यादव, सरपंच एसोसिएशन के प्रतिनिधि चुन्नीलाल, सत्येंद्र परमार, भगवत दयाल, बजरंग, पूर्व सरपंच अशोक मल्होत्रा, कलानौर से गुलाब, जितेंद्र अत्री, राकेश पांचाल, सरपंच रविंद्र तथा मार्केट कमेटी के चेयरमैन अशोक चैधरी, चेयरमैन राजू फौजी, गुलशन ढुआ, आंनद, कुलदीप कौशिक, संजय पुनियानी, सीताराम राठी, पिंचू जुनेजा, नरेश चुघ, सन्नी मिगलानी, सन्नी पार्षद, सुनील कत्याल, विक्की जुनेजा, रोशन मल्होत्रा, विकास बंसल, रविंद्र, जितेंद्र, अशोक ढुआ, अशोक चैधरी, किशन, पार्षद अमित कालसन व लक्ष्मी नारायण सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति व पार्टी कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

दौरा हरियाणा अनुसूचित जाति आयोग की उपाध्यक्ष ने किया शिविर का निरीक्षण

शासन पहुंच रहा है गांवों के द्वार तक: उपायुक्त

पात्रों को मिल रहा योजनाओं का सीधा लाभ, सरकार की सेवाएं अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाना हमारा संकल्प : डाबला

- सेवा संकल्प अभियान के तहत गांव काहनौर में लगा सेवा सेतु शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक



हरियाणा सरकार द्वारा चलाए जा रहे सेवा संकल्प अभियान के तहत रोहतक खंड के गांव काहनौर में सेवा सेतु शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में ग्रामीणों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया तथा विभिन्न विभागों से संबंधित अपनी समस्याओं एवं कार्यों का मौके पर ही समाधान करवाया।

उपायुक्त सतबीर सिंह ने बताया कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देशानुसार पूरे जिला में सेवा संकल्प अभियान के तहत सेवा सेतु शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। इन शिविरों का मुख्य उद्देश्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं एवं सेवाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाना तथा नागरिकों की शिकायतों एवं समस्याओं का त्वरित समाधान सुनिश्चित करना है। गांव काहनौर में आयोजित शिविर में 15 से अधिक विभागों द्वारा स्टॉल लगाए गए। इनमें राजस्व विभाग, विकास एवं पंचायत विभाग, स्वास्थ्य विभाग, महिला एवं बाल विकास विभाग, समाज कल्याण विभाग, कृषि विभाग, पशुपालन विभाग, जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग, दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम तथा खाद्य एवं आपूर्ति विभाग सहित अन्य विभाग शामिल रहे। इस अवसर पर हरियाणा अनुसूचित जाति आयोग की उपाध्यक्ष रेणु डाबला ने सेवा सेतु शिविर का निरीक्षण किया। उन्होंने विभिन्न विभागों द्वारा लगाए गए स्टॉलों का अवलोकन किया तथा अधिकारियों से ग्रामीणों को उपलब्ध करवाई जा रही सेवाओं एवं सुविधाओं की जानकारी ली। उन्होंने शिविर में पहुंचे ग्रामीणों से बातचीत कर उनकी समस्याओं के समाधान की स्थिति के बारे में भी जानकारी प्राप्त की। शिविर में संबंधित विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे और उन्होंने ग्रामीणों को विभागीय योजनाओं एवं सेवाओं का लाभ लेने के लिए आवश्यक जानकारी एवं मार्गदर्शन प्रदान किया। इस दौरान सरपंच नवीन व पूर्व सरपंच अमित कादयान आदि उपस्थित रहे।

ग्रामीणों को सरकारी योजनाओं की विस्तार से जानकारी दी

शिविर में परिवार पहचान पत्र (पीपीपी) में आय सत्यापन एवं अन्य त्रुटियों का सुधार, वृद्धावस्था सम्मान भत्ता, विधवा एवं दिव्यांग पेंशन के नए आवेदन, नए राशन कार्ड बनवाने तथा राशन कार्ड में सदस्य जोड़ने के आवेदन लिए गए। इसके अलावा आयुष्मान भारत कार्ड बनाने, बिजली, पानी एवं राजस्व से संबंधित शिकायतों का निपटारा करने जैसी सुविधाएं भी ग्रामीणों को उपलब्ध करवाई गईं। शिविर में ग्रामीणों एवं किसानों को प्रधानमंत्री आवास योजना, हरियाणा ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना, मेरी फसल-मेरा ब्यौरा सहित विभिन्न सरकारी योजनाओं की विस्तार से जानकारी दी गई तथा पात्र लाभार्थियों को योजनाओं का लाभ लेने के लिए आवश्यक प्रक्रिया के बारे में भी बताया गया।

न्यूज डायरी



कैप्टन हरदेव की पुण्यतिथि पर हवन

महम। आर्य सीनियर सेकेंडरी स्कूल के प्रांगण में आज विद्यालय के समस्त स्टाफ की सहभागिता से मासिक हवन-यज्ञ का आयोजन किया गया। स्कूल संस्थापक कैप्टन हरदेव सिंह की पुण्यतिथि धूमधाम से मनाई गई। हवन-यज्ञ की समस्त वैदिक रस्में आचार्य करतार शास्त्री द्वारा मंत्रोच्चारण के साथ संपन्न कराई गईं। विद्यालय के प्राचार्य, शिक्षकगण एवं गैर-शैक्षणिक कर्मचारियों ने सामूहिक रूप से हवन कुंड में आहुतियां अर्पित कर विद्यालय, विद्यार्थियों एवं समस्त क्षेत्र की सुख-शांति, समृद्धि की कामना की। विद्यालय के प्राचार्य अशोक दांगी ने अपने दादाजी कैप्टन हरदेव सिंह के प्रेरणादायी जीवन एवं उनके साथ बिताए संस्मरण सांझा किए। बताया कि उन्होंने 1965 के भारत पाक युद्ध में भाग लिया था। इस युद्ध में वे गंभीर रूप से घायल भी हुए थे । कहा कि कैप्टन साहब का जीवन राष्ट्रसेवा एवं उच्च नैतिक मूल्यों से प्रेरित था और आदर्श आज भी परिवार एवं संस्थान के लिए मार्गदर्शक हैं।

प्लास्टिक का उपयोग कम करने का आह्वान

रोहतक। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी एवं पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की जयंती के उपलक्ष्य में सुनो नहरों की पुकार मिशन द्वारा दिल्ली बायपास के नजदीक नहरी पुलों और आई. जी आफिस के सामने विशेष स्वच्छता अभियान चलाया गया। करीब तीन घंटे चले अभियान के दौरान मिशन के स्वयंसेवकों ने लगभग दो क्विंटल प्लास्टिक कचरा एकत्रित किया। मिशन के संस्थापक मुख्य संरक्षक डॉ. जसमेर सिंह ने बताया कि एकत्रित कचरे में खाद्य पदार्थों के रैपर सर्वाधिक मात्रा में मिले। उन्होंने कहा कि ऐसे अधिकांश रैपर बहुस्तरीय प्लास्टिक से बने होने के कारण इनका पुनर्चक्रण भी संभव नहीं होता। उन्होंने लोगों से नहरों व जलस्रोतों के आसपास कचरा न डालने और प्लास्टिक का उपयोग कम करने का आह्वान किया।

मानव मिस्टर व पुण्या मिस फ्रेशर चुने

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के गणित विभाग में नवागंतुक विद्यार्थियों के स्वागत के लिए फ्रेशर्स पार्टी का आयोजन किया गया। विभागाध्यक्ष प्रो. सुमित गिल ने नवागंतुक विद्यार्थियों का स्वागत करते हुए उन्हें नए शैक्षणिक सफर के लिए शुभकामनाएं दीं। डीन, मैथमेटिकल एंड कंप्यूटेशनल साइंसेज एवं विभाग के वरिष्ठ प्रोफेसर राजीव कुमार ने विद्यार्थियों को निरंतर मेहनत और सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम में आयोजित विभिन्न मनोरंजक एवं प्रतिभा-आधारित प्रतियोगिताओं में मानव को मिस्टर फ्रेशर और पुण्या को मिस फ्रेशर चुना गया। विनय ने मिस्टर पर्सनैलिटी, मुस्कान ने मिस पर्सनैलिटी, यश ने मिस्टर परफॉर्मर तथा चंचल ने मिस परफॉर्मर का खिताब जीता।



भागवत श्रवण से आत्मिक शांति व सद्बुद्धि का मार्ग होता प्रशस्त : बाबा कालिदास

सांपला। श्री बालाजी सिद्ध शक्तिपीठ, भैंसरू कलां में पितृपक्ष के विशेष अवसर पर पितृ गायत्री एवं श्रीमद्भागवत कथा सप्ताह का शुभारंभ श्रद्धा और भक्तिभाव के साथ हुआ। आयोजन के प्रथम दिन महिलाओं ने कलश धारण कर भव्य कलश यात्रा निकाली। धार्मिक जयघोष और भजनों से मंदिर परिसर भक्तिमय हो गया। कार्यक्रम में पहुंचे बाबा कालिदास ने श्रद्धालुओं को श्रीमद्भागवत कथा के आध्यात्मिक महत्व के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि भागवत कथा का श्रवण मनुष्य को भक्ति, सदाचार और आत्मचिंतन की ओर प्रेरित करता है। कथा के माध्यम से जीवन के आध्यात्मिक मूल्यों को समझने और उन्हें व्यवहार में उतारने की प्रेरणा मिलती है। बाबा कालिदास ने पितृपक्ष में पितृ शांति और गायत्री साधना के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि सनातन परंपरा में पितरों के प्रति श्रद्धा, स्मरण और कृतज्ञता का विशेष महत्व है। पितृपक्ष पूर्वजों के प्रति श्रद्धा व्यक्त करने तथा उनके निमित्त धार्मिक एवं आध्यात्मिक साधना करने का अवसर प्रदान करता है। उन्होंने कहा कि गायत्री साधना मन की शुद्धि, सद्बुद्धि और आध्यात्मिक चेतना के विकास का माध्यम है। श्रद्धा और सात्त्विक भाव से की गई साधना व्यक्ति को आत्मिक शांति की ओर ले जाती है। कथा व्यास पंडित कमलेश तिवारी ने प्रथम दिवस श्रीमद्भागवत की अमर कथा का वाचन किया। उन्होंने कथा प्रसंगों के माध्यम से श्रद्धालुओं को भक्ति और धर्म के मार्ग पर चलने का संदेश दिया। कथा श्रवण के दौरान बड़ी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे और भक्तिमय वातावरण में कथा का आनंद लिया। इस अवसर पर महामंडलेश्वर विद्यास्वरूप ने बाबा कालिदास सहित उपस्थित अन्य संतों का स्वागत किया। उन्होंने कहा कि धार्मिक आयोजन समाज में आध्यात्मिक चेतना, संस्कार और आपसी सद्भाव को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आयोजन में श्रद्धालुओं ने श्रद्धापूर्वक भाग लेकर संतों के आशीर्वचन और श्रीमद्भागवत कथा का श्रवण किया। कथा सप्ताह के आगामी दिनों में भी विभिन्न धार्मिक प्रसंगों का वाचन किया जाएगा।

खबर संक्षेप

रोहतक में 13 खेलों के चयन ट्रायल्स 8 से

रोहतक। रोहतक में खेल विभाग की ओर से आगामी खेल महाकुंभ 2026-27 के अंतर्गत सीनियर वर्ग के पुरुष और महिला मुकाबलों के लिए जिले में 13 विभिन्न खेलों की टीमों के गठन हेतु चयन ट्रायल्स की तिथियां और स्थानों का ऐलान कर दिया गया है। उल्लेखनीय है कि यह पूरा महाकुंभ सीनियर श्रेणी में कुल 30 खेलों के अंतर्गत आयोजित किया जा रहा है। खिलाड़ियों और खेल प्रेमियों के लिए जिला खेल विभाग द्वारा जारी किया गया आधिकारिक और पूरा शेड्यूल इस प्रकार है। सबसे पहले एथलेटिक्स की बात करें तो इसके ट्रायल्स राजीव गांधी खेल परिसर, सेक्टर-6 में होंगे, जिसमें लड़कियों के ट्रायल 8 अक्टूबर को और लड़कों के ट्रायल 9 अक्टूबर को आयोजित किए जाएंगे।

'नेशनल वाइल्डलाइफ वीक' पर फोटोग्राफी स्पर्धा

रोहतक। राजकीय महिला महाविद्यालय लाखन माजरा में 'नेशनल वाइल्डलाइफ वीक' के उपलक्ष्य में बॉटनी विभाग की ओर से उत्साहपूर्ण फोटोग्राफी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कॉलेज प्राचार्या इंदु सपरा के मार्गदर्शन एवं बॉटनी विभाग की सहायक प्रोफेसर सोनाली के संयोजन में हुई इस प्रतियोगिता की थीम पौधों को उनके प्राकृतिक स्वरूप में कैप्चर करना थी। प्रदर्शनी के रूप में लगाई गई तस्वीरों का मूल्यांकन निर्णायक मंडल की सदस्याओं डॉ. आशा, इंदु और डॉ. दीपिका द्वारा किया गया। प्रतियोगिता में दीपाली ने प्रथम, हिमांशी व मुस्कान ने संयुक्त रूप से द्वितीय तथा काजल, तुलसी एवं हिमांशी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

39वीं हरियाणा राज्य जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप में छाए धावक, विजेताओं को किया सम्मानित

110 मीटर हर्डल्स रेस में झज्जर के सक्षम छिकारा प्रथम लक्ष्य द्वितीय और भिवानी के विनय को तीसरा स्थान

जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप के दूसरे दिन रोमांचक मुकाबले देखने को मिले

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

कुरुक्षेत्र में आयोजित 39वीं हरियाणा राज्य जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप के दूसरे दिन रोमांचक मुकाबले देखने को मिले। प्रतियोगिता का शुभारंभ अर्जुन अवॉर्डी वॉलीबॉल खिलाड़ी एवं कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के पूर्व खेल निदेशक माननीय दिलेर सिंह के कर-कमलों द्वारा किया गया। इस अवसर पर कुरुक्षेत्र एथलेटिक्स संघ के अध्यक्ष अजमेर सिंह भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। 110 मीटर हर्डल्स रेस में सक्षम छिकारा झज्जर प्रथम, लक्ष्य झज्जर द्वितीय, विनय प्रताप भिवानी तृतीय रहे। एथलेटिक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया के सदस्य राजकुमार मिटान, एथलेटिक्स हरियाणा के अध्यक्ष दिलबाग सिंह, उपाध्यक्ष जितेन्द्र बांगड़, कोषाध्यक्ष जसवंत सिवाच, मुख्य चयनकर्ता यशपाल चोपड़ा, एथलेटिक्स कोच डॉ. परवीन कुमार, मणि कुमार, अंजू कुमारी और एथलेटिक्स हरियाणा के सदस्य विकास गहलावत ने सभी विजेता खिलाड़ियों को पदक पहनाकर सम्मानित किया।



रोहतक। दिलेर सिंह चौहान अर्जुन अवार्डी वालीबाल एवं पूर्व खेल निदेशक कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय और दिलबाग सिंह अध्यक्ष एथलेटिक्स हरियाणा पदक विजेता खिलाड़ियों को पदक प्रदान करते हुए। फोटो : हरिभूमि

परिणाम

अंडर-16 बालिका वर्ग

पेंटाथलन: प्रथम - संचिता देवी (फतेहबाद), द्वितीय - आध्या अरोड़ा (फरीदाबाद), तृतीय - दीक्षा (भिवानी)।

अंडर-18 बालक वर्ग

200 मीटर दौड़: प्रथम - संकेत स्वामी (सोनीपत), द्वितीय - दीपांशु (झज्जर), तृतीय - आदित्य (रेवाड़ी)।
5000 मीटर रेस वॉक: प्रथम - नवीन नैनवे (झज्जर), द्वितीय - मनीष (हिसार), तृतीय - उमेश (सिरसा)।

अंडर-18 बालिका वर्ग

200 मीटर दौड़: प्रथम - लक्षिता (करनाल), द्वितीय - ईशू (हिसार), तृतीय - अंजलि (फरीदाबाद)।
3000 मीटर रेस वॉक: प्रथम - प्राची बिश्नोई (भिवानी), द्वितीय - पूजा (झज्जर), तृतीय - माही (गुरुग्राम)।

दूसरे दिन खिलाड़ियों में गजब का उत्साह

एथलेटिक्स हरियाणा के मीडिया प्रभारी सत्यवीर धनखड़ और महासचिव प्रदीप मलिक ने बताया कि चैंपियनशिप के दूसरे दिन खिलाड़ियों में गजब का उत्साह देखने को मिला और विभिन्न जिलों के उभरते हुए एथलीटों ने बेहतरीन टाइमिंग के साथ अपने खेल कौशल का लोहा मनवाया।

अंडर-20 पुरुष वर्ग

110 मीटर हर्डल्स: प्रथम - नकुल (फरीदाबाद), द्वितीय - आभास (जींद), तृतीय - अनीश कुमार (चरखी दादरी)।
400 मीटर हर्डल्स: प्रथम - शुभम पंघाल (फतेहबाद), द्वितीय - हितेश (हिसार), तृतीय - समर सूद (रोहतक)।
3000 मीटर दौड़: प्रथम - निशांत करहाना (फरीदाबाद), द्वितीय - बिल्लू प्रताप (जींद), तृतीय - बलजिंदर सिंह (कुरुक्षेत्र)।
5000 मीटर दौड़: प्रथम - अमन कुमार (झज्जर), द्वितीय - निशांत करहाना (फरीदाबाद), तृतीय - अक्षय (रोहतक)।
5000 मीटर रेस वॉक: प्रथम - सचिन (जींद), द्वितीय - मयंक (गुरुग्राम), तृतीय - ध्रुव (हिसार)।

अंडर-20 महिला वर्ग

400 मीटर हर्डल्स: प्रथम - सोनम (हिसार), द्वितीय - पूनम (हिसार), तृतीय - श्वेता (सोनीपत)।
3000 मीटर दौड़: प्रथम - आरजू (जींद), द्वितीय - भारती (अंबाला), तृतीय - प्रिया (कैथल)।
5000 मीटर दौड़: प्रथम - आरजू (जींद), द्वितीय - मोनी (पानीपत), तृतीय - पूनम (महेंद्रगढ़)।
5000 मीटर रेस वॉक: प्रथम - योगिता (हिसार), द्वितीय - रितिका (झज्जर), तृतीय - महक (झज्जर)।

जिम्नास्टिक में 6 वर्षीय अभिमन्यु ने जीता सिल्वर



रोहतक। जिम्नास्टिक जोन एकेडमी में कोच संदीप के नेतृत्व में प्रशिक्षण ले रहे 6 वर्षीय अभिमन्यु ने शुक्रवार को आयोजित इंटर एकेडमी जिम्नास्टिक प्रतियोगिता में सिल्वर मेडल जीतकर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। अभिमन्यु को जिम्नास्टिक का प्रशिक्षण लेते हुए अभी महज चार महीने ही हुए हैं। इसके बावजूद 6 से 7 वर्ष आयु वर्ग की अपनी पहली प्रतियोगिता में उसने शानदार प्रदर्शन करते हुए दूसरा स्थान हासिल किया। प्रतियोगिता के दौरान अभिमन्यु ने बेहतर संतुलन, चपलता और अनुशासन का प्रदर्शन किया। उपलब्धि पर उसकी माता डॉ. पूजा और पिता हैप्पी ने खुशी जताते हुए गर्व व्यक्त किया। कोच संदीप ने बताया कि अभिमन्यु नियमित रूप से अभ्यास करता है और खेल के प्रति उसकी लगन व मेहनत लगातार बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रेरित करती है। अभिमन्यु की सफलता से परिवार और एकेडमी में खुशी का माहौल है।



द आर्यन ग्लोबल स्कूल में इंटर हाउस फुटबॉल प्रतियोगिता संपन्न

रोहतक। द आर्यन ग्लोबल स्कूल में विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक विकास को बढ़ावा देने के लिए कक्षा छठी से आठवीं तक के विद्यार्थियों के बीच रोमांचक इंटर-हाउस फुटबॉल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें विद्यालय के चारों सदनों कारगिल, सारागढ़ी, हल्दी घाटी और डोगराई की टीमों ने पूरे उत्साह के साथ अपनी खेल प्रतिभा का प्रदर्शन किया। मैदान पर सभी टीमों के खिलाड़ियों ने बेहतरीन पासिंग, डिफेंस और आक्रमण की रणनीति के साथ शानदार खेल भावना का परिचय दिया। विद्यालय निदेशिका सुनीता अहलावत ने विद्यार्थियों के उत्कृष्ट प्रदर्शन की सराहना करते हुए कहा कि खेल सर्वांगीण विकास में अहम भूमिका निभाते हैं। प्रधानाचार्य आर. के. खन्ना ने भी प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन किया और उन्हें भविष्य की खेल गतिविधियों में निरंतर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

दयानंदी मोदी अकादमी में लॉन टेनिस शुरू



रोहतक। स्थानीय दयानंदी मोदी अकादमी (पूर्व द स्टार ग्लोबल स्कूल) में आयोजित होने जा रही सीबीएसई राष्ट्रीय लॉन टेनिस चैंपियनशिप के लिए खिलाड़ियों का पंजीकरण और टीमों का आगमन जोरों पर है। प्रतियोगिता में देश के कोने-कोने से आए विद्यालयों के अलावा दुबई, ओमान, कतर और बहरीन के प्रतिभागी भी हिस्सा ले रहे हैं, जिससे इसे वैश्विक पहचान मिल रही है। विद्यालय परिसर में खिलाड़ियों व प्रशिक्षकों की भारी चहल-पहल से खेल का अद्भुत माहौल बना हुआ है। प्राचार्य राजीव ढाका ने बताया कि रोहतक के लिए यह गर्व का क्षण है। उन्होंने कहा कि खेल अनुशासन और वैश्विक मित्रता का पाठ पढ़ाते हैं। आयोजन समिति ने स्पष्ट किया कि सभी 9 सीबीएससी क्षेत्रों की टीमें इसमें भाग ले रही हैं। प्रतिभागियों के लिए आवास, भोजन व चिकित्सा की पुख्ता व्यवस्था की गई है। इस महाकुंभ से रोहतक का नाम राष्ट्रीय खेल मानचित्र पर और अधिक मजबूत होगा।

एशियन गेम्स में प्रदेश के खिलाड़ियों की स्वर्णिम चमक दिखी : अरविंद

- कैबिनेट मंत्री बोले, हरियाणा की खेल नीति और खिलाड़ियों की मेहनत का दुनिया देख रही परिणाम
- परवीन, अंकुश, सुजीत और कीर्ति ने जीता गोल्ड, शूटिंग व कबड्डी में भी हरियाणा के खिलाड़ियों का शानदार योगदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक



डॉ. अरविंद शर्मा।

प्रदेश के सहकारिता, कारागार, पर्यटन, विरासत एवं निर्वाचन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने एशियन गेम्स-2026 में शानदार प्रदर्शन कर देश का गौरव बढ़ाने वाले हरियाणा के खिलाड़ियों को बधाई देते हुए कहा कि प्रदेश की माटी के खिलाड़ियों ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि हरियाणा देश की खेल शक्ति है। अंतरराष्ट्रीय मंच पर तिरंगा सबसे ऊपर पहुंचाने वाले खिलाड़ियों की उपलब्धि पूरे प्रदेश के लिए गर्व का विषय है। डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि रोहतक की परवीन हुड्डा, हिसार के अंकुश पंघाल, चरखी दादरी के सुजीत कलकल और जींद की कीर्ति शर्मा ने स्वर्ण पदक जीतकर हरियाणा का नाम रोशन किया है। मुक्केबाजी के रिंग से लेकर कुश्ती के अखाड़े और तीरंदाजी के मैदान तक हरियाणा के खिलाड़ियों की स्वर्णिम चमक दिखाई दी है।

उन्होंने कहा कि रेवाड़ी के कमलजीत और झज्जर की सुरुचि ने 10 मीटर एयर पिस्टल मिक्स्ड टीम स्पर्धा में स्वर्ण पदक हासिल किया। इसी प्रकार स्वर्ण पदक जीतने वाली भारतीय पुरुष कबड्डी टीम में हरियाणा के आठ खिलाड़ियों की भागीदारी अपने आप में प्रदेश की मजबूत खेल संस्कृति का प्रमाण है। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश में खेल और खिलाड़ियों को लेकर माहौल बदला है। वहीं मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में हरियाणा सरकार खिलाड़ियों को आधुनिक सुविधाएं, प्रशिक्षण और प्रोत्साहन उपलब्ध करवाने के लिए लगातार काम कर रही है।

यह पूरे प्रदेश के लिए गौरव का क्षण

प्रदेश की खेल नीति का उद्देश्य गांव की प्रतिभा को अवसर देकर राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय मंच तक पहुंचाना है। डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि हरियाणा के गांवों और सामान्य परिवारों से निकलकर हमारे बेटे-बेटियां जब एशियन गेम्स के मंच पर तिरंगा सबसे ऊपर ले जाते हैं तो यह पूरे प्रदेश के लिए गौरव का क्षण होता है। हमारे खिलाड़ियों की मेहनत, परिवारों का त्याग और प्रदेश में बनी मजबूत खेल संस्कृति इस सफलता की असली ताकत है। उन्होंने कहा कि हरियाणा सरकार पदक विजेता खिलाड़ियों को सम्मान और प्रोत्साहन देने के साथ नई पीढ़ी को खेलों से जोड़ने पर विशेष जोर दे रही है। खिलाड़ियों की ये उपलब्धियां प्रदेश के हजारों युवाओं को मैदान में उतरने और देश के लिए पदक जीतने की प्रेरणा देंगी। डॉ. अरविंद शर्मा ने सभी पदक विजेता खिलाड़ियों, उनके प्रशिक्षकों और परिजनों को बधाई देते हुए विश्वास जताया कि आने वाले मुकाबलों में भी हरियाणा के खिलाड़ी देश की झोली में और पदक डालकर प्रदेश का गौरव बढ़ाएंगे।

खेलों में महम की छात्राओं का शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

राजकीय महाविद्यालय महम की छात्राओं का अंतर-महाविद्यालयी प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन किया है। महाविद्यालय की 5 खिलाड़ी अंतर-विश्वविद्यालय शिविर के लिए चयनित की गई हैं।

राजकीय महाविद्यालय महम की छात्राओं ने अंतर-महाविद्यालयी (इंटर-कॉलेज) खेल प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक जीतकर महाविद्यालय व क्षेत्र का नाम रोशन किया है। प्रतियोगिता के दौरान टीम ने बेहतरीन खेल का प्रदर्शन करते हुए महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की यूटीडी टीम को पराजित कर यह महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल की। प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करने वाली टीम में मुख्य रूप से फरमाणा खास गांव की छात्राओं का दबदबा रहा। इस टीम में फरमाणा खास गांव की खिलाड़ी कोमल, शिक्षा, कीर्ति, वर्षा, सपना, श्रुति, भावना व नेहा महला शामिल थी। छात्राओं के बेहतरीन खेल और प्रतिभा को देखते हुए महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित होने वाले आगामी अंतर-विश्वविद्यालय (इंटर-यूनिवर्सिटी) चैंपियनशिप के कोचिंग कैंप के लिए 5 खिलाड़ियों का चयन किया गया है। चयनित खिलाड़ियों में शिक्षा, कोमल, श्रुति, भावना और नेहा महला शामिल हैं। छात्राओं की इस शानदार उपलब्धि पर प्राचार्य डॉ. सत्यव्रत ने सभी विजेता खिलाड़ियों का महाविद्यालय पहुंचने पर जोरदार स्वागत किया और उन्हें सम्मानित करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन करने और उनका मार्गदर्शन करने के लिए इतिहास विभाग से डॉ. दीपक, डॉ. पुष्पा देवी तथा शारीरिक शिक्षा विभाग से डॉ. अश्वनी सैनी विशेष रूप से उपस्थित रहे।



महम। इंटर यूनिवर्सिटी खेल मुकाबलों के लिए चयनित की गई खिलाड़ी गुरुजनों के साथ। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा के 58 एथलीट दिखाएंगे दिल्ली में दम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। 65वीं नेशनल ओपन एथलेटिक्स चैंपियनशिप का 4 दिवसीय आयोजन 8 अक्टूबर से 11 अक्टूबर तक जवाहर लाल नेहरू स्टेडियम (नई दिल्ली) में एथलेटिक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया (ए एफ आई) के द्वारा किया जाएगा। नेशनल चैंपियनशिप में हरियाणा के 58 एथलीट अपनी खेल प्रतिभा का जलवा बिखेरेंगे। प्रदीप मलिक महासचिव एथलेटिक्स हरियाणा ने बताया कि सोनीपत जिले से (13 खिलाड़ियों) का सबसे बड़ा दल भाग ले रहा है रमन डागर 200 मीटर/400 मीटर दौड़, प्रिंस 200 मीटर,मोहित कुमार 4 गुणा 400 मीटर रिले रेस, अमन कुमार 800 मीटर/1500 मीटर, अंकित मलिक, अजय 5000 मीटर, रितेश कुमार 3000 स्टेपल चेज, प्रतीक मान डिस्कस, कमल धनखड़ (डेकाथलॉन), भारती 5000 मीटर/10000 मीटर, इंदु 20000 मीटर रेस वॉक में भाग ले रही है। भिवानी जिले से (6) एथलीट खिलाडी पंकज वर्मा 100 मीटर दौड़ बालकिशन 3000 मीटर स्टेपल चेज, अजय डिस्कस, हरदीप हाफ मैराथन वॉक, सीमा डिस्कस, ज्योति 20000 मीटर रेस वाक इंवेंट अपनी प्रतिभा दिखाएगी। चरखी दादरी जिले से (6) एथलीट खिलाडी आशीष फोगाट 4 गुणा 400 मीटर रिले रेस, खजान सिंह 42 किलोमीटर रेस वॉक, स्नेह 100 मीटर, अंजलि 200 मीटर/400 मीटर, सोनू कुमारी और शीतल हेप्टाथलॉन इवेंट में शामिल है।

रोहतक से ये खिलाड़ी करेंगे प्रतिभा का प्रदर्शन

रोहतक से धर्मबीर 200 मीटर दौड़ और 4 गुणा 100 मीटर मिक्स रिले, दीपक कौशिक 400 मीटर दौड़ और 4 गुणा 400 मीटर रिले रेस, हिमाश्री राव 100 मीटर दौड़ और 4 गुणा 100 मीटर रिले रेस,यमुनानगर से नुजरत 100 मीटर व अमित पुंडीर हैमर थ्रो,फरीदाबाद से शिवम वैष्णव 100 मीटर दौड़ व रितिका गौर हेप्टाथलॉन, रेवाड़ी से अमित कुमार 1500 मीटर व अनुज कुमार हाई जंप, कुरुक्षेत्र से चमनजोत सिंह डेकाथलॉन इवेंट ,पानीपत से मोहित व रेखा और महेंद्रगढ़ से संदीप कुमार वाक रेस इवेंट में अपना खेल कौशल दिखाएगा।

बुजुर्गों के बीच पहुंचकर मानसिक स्वास्थ्य जांच करेगा पीजीआईएमएस

बढ़ती उम्र में अकेलापन, नींद में कमी, सामाजिक गतिविधियों से दूरी मानसिक स्वास्थ्य को कर सकता प्रभावित : डॉ. हितेश

- सेक्टर-1 स्थित ताऊ देवी लाल पार्क में बुजुर्गों के लिए मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम और चर्चा का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

उम्र बढ़ने के साथ शरीर की जांच तो बुजुर्ग नियमित रूप से करवाते हैं, लेकिन मानसिक स्वास्थ्य को अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है। इसी को ध्यान में रखते हुए पीजीआईएमएस का मनोरोग विभाग अब बुजुर्गों के बीच पहुंचकर उनके मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं को समझने और जागरूकता बढ़ाने की पहल कर रहा है। इसी कड़ी में सेक्टर-1 स्थित ताऊ देवी लाल पार्क में बुजुर्गों के लिए मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम और चर्चा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में पीजीआईएमएस मनोरोग विभाग के प्रोफेसर डॉ. हितेश खुराना, साइकियाट्रिक सोशल वर्कर सुधा, ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट डॉ. गौतम तथा जूनियर रेजिडेंट डॉ. नवनीत और डॉ. साहिल शर्मा ने बुजुर्गों से बातचीत की। विशेषज्ञों ने कहा कि बढ़ती उम्र में अकेलापन, तनाव, नींद में कमी, सामाजिक गतिविधियों से दूरी और अपनी परेशानियां किसी से साझा न करना मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। ऐसे लक्षणों को उम्र का सामान्य हिस्सा मानकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। कार्यक्रम में वरिष्ठ नागरिकों ने भी अपनी दैनिक जीवन से जुड़ी समस्याएं और सवाल विशेषज्ञों के सामने रखे। डॉक्टरों और थेरेपिस्ट ने उनकी बात सुनी और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े सवालों पर चर्चा की।कार्यक्रम में डॉ. एसपी चुघ, एचबी अरोड़ा, बीपी आहूजा, सुभाष हरजाई, प्रमोद शर्मा, सुरेंदर सहगल, एसएल वाधवा, जेके बागरी, सुनील बत्रा, गुलशन बजाज और जेसी खुराना समेत अन्य वरिष्ठ नागरिक मौजूद रहे। बुजुर्गों ने पीजीआईएमएस की इस पहल की सराहना करते हुए भविष्य में भी पार्कों और वरिष्ठ नागरिकों के बीच ऐसे जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करने की मांग की।



मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े सवालों को उठाया

विशेषज्ञों ने बुजुर्गों को शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि परिवार और मित्रों के संपर्क में रहना, सामाजिक गतिविधियों में भाग लेना, नियमित दिनचर्या बनाए रखना और मन की बात किसी विश्वसनीय व्यक्ति से साझा करना मानसिक रूप से स्वस्थ रहने में मददगार हो सकता है। जरूरत पड़ने पर विशेषज्ञ से सलाह लेने की भी अपील की गई।

न्यूज डायरी



'नशा मुक्त युवा' अभियान के तहत किया जागरूक

रोहतक। राजकीय स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय रोहतक में शनिवार को /"सेवा संकल्प अभियान 2026/" के अंतर्गत "नशा मुक्त युवा" अभियान का आयोजन किया गया। इसका मुख्य उद्देश्य छात्राओं को नशे से दूर रखकर स्वस्थ जीवन के प्रति जागरूक करना था। कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्य डॉ. शमशेर हुडा और संयोजिका डॉ. अभिलाषा रोहिल्ला ने किया। प्राचार्य डॉ. हुडा ने छात्राओं को खेल, शिक्षा, योग और रचनात्मक गतिविधियों में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। इस दौरान निबंध लेखन, पोस्टर एवं स्लोगन, वाद-विवाद और भाषण प्रतियोगिताएं हुईं, जिसमें कुल 66 छात्राओं ने उत्साहपूर्वक अपनी कला व प्रतिभा दिखाई। इसके अलावा, कार्यक्रम में 150 दर्शक विद्यार्थियों ने भी भाग लेकर हौसला बढ़ाया। निर्णायक मंडल की भूमिका डॉ. ज्योति हुडा, डॉ. मिनाक्षी, डॉ. सुशीला, डॉ. दीपांजलि, डॉ. रीतू हुडा और डॉ. अंजू ने निभाई। अंत में सभी ने नशा मुक्त समाज के निर्माण की शपथ ली। इस अवसर पर डॉ. प्रीती, मोनिका अहलावत, डॉ. सुमन समेत कई गणमान्य शिक्षक उपस्थित रहे।



85 नेत्र रोगियों की जांच, 55 का होगा ऑपरेशन

रोहतक। जन सेवा संस्थान, रोहतक की ओर से भिवानी रोड स्थित वृद्ध आश्रम में निशुल्क नेत्र जांच एवं ऑपरेशन शिविर का आयोजन किया गया। संस्थान अध्यक्ष महामंडलेश्वर डॉ. स्वामी परमानंद महाराज के सानिध्य में आयोजित शिविर का शुभारंभ दीप प्रज्वलित कर किया गया। शिविर में नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. नीरज दुआ ने 385 मरीजों की आंखों की जांच की। जांच के बाद मरीजों को आवश्यकतानुसार निशुल्क दवाइयां भी प्रदान की गईं। इनमें से 55 मरीजों को ऑपरेशन के लिए चयनित किया गया। चयनित मरीजों का भिवानी स्थित जालान अस्पताल में निशुल्क ऑपरेशन करवाया जाएगा। संस्थान की ओर से बताया गया कि ऑपरेशन के लिए चयनित मरीजों को परिवहन, भोजन, दवाइयां, ऑपरेशन में इस्तेमाल होने वाली सामग्री, लेंस और चश्मा सहित आवश्यक सुविधाएं निशुल्क उपलब्ध कराई जाएंगी। जन सेवा संस्थान द्वारा नेत्र रोगियों के लिए लगातार शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। संस्थान के अनुसार अब तक 297 शिविरों के माध्यम से 22,022 से अधिक मरीजों के निशुल्क ऑपरेशन करवाए जा चुके हैं। इस अवसर पर नीरज दुआ, राकेश वर्मा, पवन जिंदल, मास्टर होशियार सिंह, अशोक पंडित, डॉ. लक्की मदान, राकेश चावला सहित संस्थान के कार्यकर्ता मौजूद रहे।



सेवा संकल्प अभियान के तहत लगाया हेल्थ कैंप

रोहतक। सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र चिड़ी में सिविल सर्जन रोहतक के दिशानिर्देशानुसार सेवा संकल्प अभियान के अन्तर्गत वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डॉ सतपाल सिंह की अध्यक्षता में स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि के तौर पर चिड़ी गांव के सरपंच एडवोकेट नवीन दलाल ने शिरकत की। शिविर का शुभारंभ चिड़ी गांव के सरपंच नवीन दलाल ने रिबन काट कर शुभारंभ किया। शिविर में नजदीक आसपास के गांव से 430 लोगों ने हिस्सा लिया। कुल मरीज जिन्होंने कैम्प का लाभ उठाया उनकी संख्या 4.1 रही जिनमें से एन.सी.डी. के तहत 186 मरीज जिसें मधुमेह के 68 मरीज, हाई बी.पी. के लिए 115 मरीज, अन्य 3, हड्डियों के 17, बच्चों के 13, डैन्टल चैकअप 75, आंखों की जांच 51 की जनरल बीमारियों के, 35 स्त्री रोग, ई.एन.टी. के 15, आर.बी.एस. के 13, आयुष के 33, होम्योपैथी के 27, मनोरोग के 20 मरीजों की स्क्रीनिंग जांच की गई। लैब टैस्ट में एच.बी.के 62 टैस्टों में 7 एनीमिक मिले। 282 प्रकार की दवाईयां वितरित की गई। 68 डायबिटिस के टैस्ट में 6 डायबीटिज के मरीज मिले।



512 मामले रखे, 231 का मौके पर किया निपटारा

लोक अदालत में 1.50 करोड़ के समझौते

धारा 138 से जुड़े मामलों में पक्षकारों के बीच आपसी सहमति बनने के बाद विवादों का कराया समाधान

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक



एआई जेनरेटेड

धारा 138 से संबंधित मामलों के त्वरित निपटारे के लिए शनिवार को लोक अदालत का आयोजन किया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष अजय तेवतिया के मार्गदर्शन एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव डॉ. तरन्नुम खान की देखरेख में आयोजित इस लोक अदालत में बड़ी संख्या में लंबित मामलों को आपसी सहमति और समझौते के आधार पर निपटाया गया। लोक अदालत में कुल 512 मामले सुनवाई के लिए रखे गए, जिनमें से 231 मामलों का निपटारा कर दिया गया। लोक अदालत में निपटाए गए मामलों में कुल 1,49,25,291 रुपये की राशि पर समझौता हुआ। इस तरह धारा 138 से जुड़े मामलों में पक्षकारों के बीच आपसी सहमति बनने के बाद विवादों का समाधान कराया गया। लोक अदालत के माध्यम से हुए इस निपटारे से संबंधित पक्षकारों को लंबे समय तक चलने वाली न्यायिक प्रक्रिया से राहत मिली। लोक अदालत का आयोजन ममता जेएनआईसी, सुशीला जेएनआईसी तथा महम न्यायालय में किया गया। इन न्यायालयों में धारा 138, परक्राम्य लिखत अधिनियम से संबंधित मामलों को रखा गया था। सुनवाई के दौरान पक्षकारों को आपसी सहमति और समझौते के माध्यम से विवादों का शीघ्र समाधान करने के लिए प्रेरित किया गया। समझौते के आधार पर मामलों का निपटारा होने से दोनों पक्षों को विवाद को आगे खींचने के बजाय सहमति से समाधान का अवसर मिला।

लोक अदालत कम खर्च में न्याय का साधन

अधिकारियों ने बताया कि लोक अदालतें आमजन को सुलभ, त्वरित और कम खर्च में न्याय उपलब्ध कराने का प्रभावी माध्यम हैं। ऐसे मामलों में जहां दोनों पक्ष आपसी सहमति से विवाद का समाधान करने के लिए तैयार हों, वहां लोक अदालत के माध्यम से शीघ्र निपटारा किया जा सकता है। इससे न्यायालयों में लंबित मामलों का बोझ कम करने में भी मदद मिलती है और पक्षकारों को समय पर राहत मिलती है। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से कहा गया कि भविष्य में भी इस प्रकार की लोक अदालतों के माध्यम से धारा 138 सहित अन्य मामलों के अधिक से अधिक निपटारे के प्रयास जारी रहेंगे, ताकि आमजन को कम समय और कम खर्च में न्याय मिल सके।

मेरा शहर मेरी समस्या ग्राउंड रिपोर्ट हरिभूमि पहल

शिकायतों के बाद भी नहीं हो रहा समाधान

शहर में पेयजल किल्लत से लोग त्रस्त, दूषित आपूर्ति से बढ़ी परेशानी


एआई जेनरेटेड

तिलक नगर, देव कॉलोनी, शिवाजी कॉलोनी, उत्तम नगर, रामगोपाल कॉलोनी के दिल्ली रोड की तरफ वाले एरिये में बनी हुई है गंभीर समस्या

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

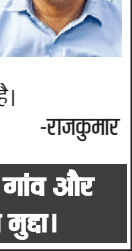
पानी के लिए जिलावासियों की जद्दोजहद अभी भी शुरू है खत्म होने का नाम नहीं ले रही है। कहीं लोग पेयजल किल्लत से त्रस्त हैं तो कहीं दूषित पेयजल आपूर्ति से आहत हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में भी एक दिन छोड़कर पेयजल आपूर्ति हो रही है। समस्या के समाधान की गुहार लगाने के बाद भी अधिकारियों की ओर से आश्वासन के अलावा कुछ नहीं मिल रहा है। ऐसे में आमजन की परेशानी बढ़ गई है। हालात यह हैं कि लोगों को पानी खरीदकर या दूरदराज के नलकूपों से ढोकर लाना पड़ रहा है। कॉलोनी निवासी सुंदर, पवन आहूजा, अमन अग्रवाल, जयसिंह, अरविंद, मनोज समेत अन्य लोगों ने कहा कि बहुत पहले सीएम व गृहमंत्री को पानी की समस्या को लेकर ट्वीट कर चुके हैं, जिस पर विभाग ने तत्काल कार्रवाई कर साफ पानी की सप्लाई शुरू की थी। अब दोबारा से यह समस्या बनी हुई है। अगर विभाग समस्या का स्थाई समाधान कर दे तो दूषित पेयजल की समस्या दोबारा से नहीं होगी। क्योंकि कुछ जगहों पर पुरानी पाइपलाइन के चलते यह समस्या बनी हुई है। तिलक नगर, देव कॉलोनी, शिवाजी कॉलोनी, उत्तम नगर, रामगोपाल कॉलोनी का दिल्ली रोड की तरफ वाला एरिया व पुराने शहर में यह समस्या बनी हुई है, जबकि जनस्वास्थ्य विभाग की ओर से भेजा गया बिल भी समय पर जमा करवाया जा रहा है। उसके बाद भी समय पर लोगों को साफ पानी नहीं मिल पा रहा है।

शिकायतों का तत्काल किया जा रहा समाधान

विभाग को इस तरह की शिकायत मिलती है तो तत्काल इसका समाधान किया जाता है। फिर भी इस तरह की कहीं समस्या चल रही है तो उसका तत्काल समाधान करवाया जाएगा। ग्रामीण एरिया में भी इस तरह की दिक्कतें हैं तो वहां भी जांच करवाई जाएगी और नियमित रूप से पानी सप्लाई की जाएगी।

-भूदेव कुमार, कनिष्ठ अभियंता, जन स्वास्थ्य विभाग

हर बार आश्वासन के बाद ठंडे बस्ते में चला जाता है मामला



अधिकारियों को शिकायत दी जा चुकी है, लेकिन हर बार आश्वासन के बाद मामला ठंडे बस्ते में चला जाता है। कुछ समय पहले मुख्यमंत्री और गृहमंत्री को भी समस्या से अवगत करवाया था, जिसके बाद विभाग ने कार्रवाई कर साफ पानी की आपूर्ति शुरू की थी।

-पूर्व पार्षद, कदम सिंह अहलावत

नहीं मिल रहा साफ पानी



जनस्वास्थ्य विभाग के पानी के बिल समय पर जमा करवा रहे हैं, इसके बावजूद उन्हें पर्याप्त और साफ पानी नहीं मिल रहा। कई बार नलों से दूषित पानी आने के कारण लोगों को मजबूरी में पानी खरीदना पड़ता है। - जसबीर कुमार

रोजमर्रा के काम प्रभावित



पानी की किल्लत के कारण रोजमर्रा के काम प्रभावित हो रहे हैं। तिलक नगर, देव कॉलोनी, शिवाजी कॉलोनी, उत्तम नगर और रामगोपाल कॉलोनी समेत कई क्षेत्रों में परेशानी बनी हुई है।

-राजकुमार

मेरा शहर, मेरी समस्या कॉलम के जरिये आप भी रखें अपनी बात। अगर सेक्टर, गली-मोहल्ला, वार्ड, गांव और आसपास हैं समस्याओं से परेशान तो इस नंबर 9253681012 पर करें व्हाट्सएप। हम उठाएंगे आपका मुद्दा।



छोटू राम कॉलेज में 'द एजुकेण्ड' जर्नल के नए अंक का विमोचन

रोहतक। स्थानीय छोटू राम कॉलेज ऑफ एजुकेशन के मानविकी एवं सामाजिक विज्ञान शोध जर्नल 'द एजुकेण्ड' के नवीन अंक (जून 2026) का विमोचन जाट एजुकेशन सोसाइटी के प्रधान गुलाब सिंह दिमाना और प्रबंधन पदाधिकारियों द्वारा किया गया। प्रो. डॉ. इंदु बाला तहलान के मुख्य संपादकीय नेतृत्व और प्रिंसिपल प्रो. डॉ. रंजू मलिक के सह-संपादकत्व में प्रकाशित इस अंक में विभिन्न विषयों पर शोधपरक सामग्री शामिल है। इस अवसर पर वक्ताओं ने कहा कि गुणवत्तापूर्ण प्रकाशन शिक्षण संस्थान की अकादमिक पहचान को मजबूत बनाते हैं। कार्यक्रम में जाट एजुकेशन सोसाइटी के उप प्रधान धर्मराज, महासचिव नवदीप मोनू, डॉ. कपूर सिंह ढाका, सुनील सिन्हा और पवन कादयान सहित समस्त महाविद्यालय के सदस्य उपस्थित रहे।

शिविर में 75 लोगों ने किया रक्तदान



रोहतक। माय भारत रोहतक द्वारा 17 सितंबर से 2 अक्टूबर तक आयोजित सेवा पखवाड़ा उत्साह और सामाजिक सहभागिता के साथ संपन्न हुआ। इस दौरान जिला के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में युवाओं और स्वयंसेवकों ने विभिन्न सामाजिक एवं जनकल्याणकारी गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी निभाते हुए समाज सेवा का संदेश दिया। जिला युवा अधिकारी परम राठी ने बताया कि सेवा पखवाड़े के दौरान रक्तदान, पौधरोपण, नशा मुक्ति जागरूकता, स्वच्छता अभियान, महिला सशक्तिकरण तथा सरकारी योजनाओं के प्रति जागरूकता जैसी गतिविधियां आयोजित की गईं। इन गतिविधियों के माध्यम से युवाओं को सामाजिक सरोकारों से जोड़ने और सामुदायिक विकास में उनकी भागीदारी सुनिश्चित करने का प्रयास किया गया। समाज सेवा एवं जीवन रक्षा के उद्देश्य से मां दानो देवी धर्मार्थ ट्रस्ट के सहयोग से रक्तदान शिविर आयोजित किया गया, जिसमें 75 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। शिविर में माय भारत के स्वयंसेवकों ने उत्साहपूर्वक रक्तदान कर मानवता की सेवा का संदेश दिया। इसमें दादी पिलासन युवा शक्ति संगठन, बखेता तथा शहीद भगत सिंह युवा क्लब, मकडोली ने सहयोग किया।

तीन दिवसीय स्टाटा कार्यशाला का समापन



रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के अर्थशास्त्र विभाग में आयोजित तीन दिवसीय स्टाटा एवं अनुप्रयुक्त अर्थमिति कार्यशाला का सफल समापन हुआ। समापन समारोह में डीन, कॉलेज डेवलपमेंट कॉउन्सिल प्रो. राजेश पुनिया मुख्य अतिथि रहे। प्रो. राजेश पुनिया ने कहा कि गुणवत्तापूर्ण एवं मौलिक शोध के लिए उपयुक्त शोध-पद्धति, विश्वसनीय आंकड़ों, परिणामों की सही व्याख्या और शोध नैतिकता पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है। उन्होंने शोधार्थियों को अर्थमितीय तकनीकों एवं स्टाटा के व्यावहारिक ज्ञान के लिए प्रेरित किया। कार्यशाला में प्रो. एनुमलाई कन्नन ने ओएलएस मॉडल, प्रतिगमन विश्लेषण तथा उसकी मान्यताओं पर स्टाटा के माध्यम से प्रशिक्षण दिया। एन एसएसओ माइक्रो डेटा पर व्यावहारिक सत्र भी आयोजित किए गए। विभागाध्यक्ष डॉ. जगदीप दहिया ने अतिथि एवं प्रतिभागियों का स्वागत किया, जबकि डॉ. किरण बाला ने धन्यवाद प्रस्ताव प्रस्तुत किया। इस अवसर पर प्रो. रामफूल, डॉ. कोमल मलिक, डॉ. राजेश कुमार, डॉ. बिमला सहित प्राध्यापक एवं शोधार्थी उपस्थित रहे।

समुचित विकास पर किया जागरूक



रोहतक। सेवा संकल्प अभियान के तहत उपायुक्त सतबीर सिंह के मार्गदर्शन में महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा हाउसिंग बोर्ड सेक्टर-3, वार्ड-9 में आंगन मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य आंगनबाड़ी केंद्रों के माध्यम से बच्चों एवं महिलाओं तक विभागीय सेवाओं और जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी पहुंचाने के साथ-साथ समुदाय की भागीदारी सुनिश्चित करना रहा। कार्यक्रम में महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी, रोहतक शहरी शालिनी ने अभिभावकों को बच्चों के उचित पोषण, स्वास्थ्य देखभाल एवं समुचित शारीरिक और मानसिक विकास के संबंध में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए संतुलित एवं पौष्टिक आहार के महत्व के बारे में भी जागरूक किया। कार्यक्रम के दौरान महिलाओं एवं आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए पौष्टिक लो-कॉस्ट रेसिपी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

जिप उपाध्यक्ष के विरुद्ध अविश्वास प्रस्ताव पर विचार के लिए 14 अक्टूबर को बैठक

रोहतक। जिला परिषद के उपाध्यक्ष के विरुद्ध अविश्वास प्रस्ताव पर विचार करने के लिए जिला परिषद की बैठक 14 अक्टूबर 2026 को आयोजित की जाएगी। इस संबंध में उपायुक्त सतबीर सिंह द्वारा बैठक का नोटिस जारी किया गया है। नोटिस के अनुसार, जिला परिषद रोहतक के 10 सदस्यों द्वारा सदन की बैठक बुलाने के लिए अनुरोध प्रस्तुत किया गया था, जिसमें जिला परिषद के उपाध्यक्ष के विरुद्ध अविश्वास प्रस्ताव पर विचार करने का अनुरोध किया गया। हरियाणा पंचायती राज अधिनियम, 1994 की धारा 123 तथा हरियाणा पंचायती राज नियम, 1995 के नियम 10 के तहत बैठक बुलाने का प्रावधान है। इसी के तहत जिला परिषद रोहतक के सदन की बैठक 14 अक्टूबर 2026 को सुबह 11 बजे जिला विकास भवन के प्रथम तल पर स्थित डीआरडीए सभागार में आयोजित की जाएगी। बैठक में जिला परिषद के उपाध्यक्ष के विरुद्ध प्रस्तुत अविश्वास प्रस्ताव पर विचार किया जाएगा। उपायुक्त द्वारा जारी नोटिस में संबंधित सदस्यों को निर्धारित समय एवं स्थान पर बैठक में उपस्थित होने के निर्देश दिए गए हैं।

जिम्मेदारियों का निर्वहन करें विद्यार्थी



रोहतक। महर्षि दयानंद विवि के माइक्रोबायोलॉजी विभाग में महिंद्रा प्राइड एवं नंदी फाउंडेशन के सहयोग से आयोजित सात दिवसीय कार्यशाला का समापन हुआ। कार्यशाला में विद्यार्थियों को व्यक्तित्व विकास, संचार कौशल, टीमवर्क, नेतृत्व, आत्मविश्वास और रोजगारपरक कौशलों का प्रशिक्षण दिया गया। समापन अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलसचिव प्रो. संदीप बंसल ने विद्यार्थियों को सेवा संकल्प अभियान, सेवा मेरा योगदान' की जानकारी देते हुए समाज के प्रति जिम्मेदारियों का निर्वहन करने का आह्वान किया। उन्होंने विद्यार्थियों से कार्यशाला में अर्जित ज्ञान एवं कौशल का उपयोग समाज एवं राष्ट्रहित में करने का आह्वान किया। डीन लाइफ साइंसेज प्रो. मीनाक्षी वशिष्ठ ने कहा कि ऐसी कार्यशालाएं विद्यार्थियों के कौशल एवं व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। ट्रेनर संदीप सुनेजा ने विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थियों के कौशल विकास में योगदान दिया। कार्यक्रम के संचालन में डॉ. अनीता, डॉ. कृष्ण कांत, डॉ. राजीव कपूर और डॉ. संजय ने सहयोग दिया। निदेशक सीसीपीसी प्रो. दिव्या मल्हान ने विद्यार्थियों से कार्यशाला का फीडबैक लिया। विद्यार्थियों ने बताया कि प्रशिक्षण से उनके आत्मविश्वास, संचार कौशल और रोजगारपरक क्षमताओं में विकास हुआ। विभागाध्यक्ष प्रो. पूजा सुनेजा ने विद्यार्थियों को प्रशिक्षण से प्राप्त ज्ञान को शैक्षणिक एवं करियर जीवन में उपयोग करने के लिए प्रेरित किया।

विश्व नेत्र दिवस पर 326 लोगों ने नियमित जांच का लिया संकल्प, स्वास्थ्य के प्रति किया जागरूक



रोहतक। विश्व दृष्टि दिवस के अवसर पर प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र समरगोपालपुर और जनता हाई स्कूल समरगोपालपुर में नेत्र जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। कार्यक्रम का उद्देश्य लोगों और विद्यार्थियों को आंखों की नियमित जांच तथा नेत्र स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना रहा। कार्यक्रम में सेवानिवृत्त नेत्र सर्जन एवं हरियाणा सरकार के पूर्व नेत्र विशेषज्ञ डॉ. सर्बपाल सिंह भाटिया ने लोगों को आंखों की देखभाल और समय-समय पर नेत्र जांच कराने के महत्व की जानकारी दी। इस दौरान कुल 326 लोगों ने नियमित रूप से अपनी आंखों की जांच करवाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम में चिकित्सा अधिकारी डॉ. दीक्षा चावला और विद्यालय के प्राचार्य राजेंद्र सहित गांव के अनेक लोग रहे।

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 : 8295154800, 9253681010, 9253681005

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

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

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

कार्यक्रम

फोक डांस में खुशी प्रथम, आरती दूसरे व नेहा तृतीय स्थान पर रही

नेकीराम कॉलेज में 'हुनर 2026' में छात्रों ने बिखेरे रंग

भारतीय संस्कृति की असली झलक गीत, संगीत और लोक कलाओं में बसती है : नरेश राठी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक



रोहतक। प्रतिभागियों को सम्मानित करते मुख्य अतिथि प्रो. संदीप बंसल

स्थानीय पंडित नेकीराम शर्मा राजकीय महाविद्यालय में युवा प्रतिभाओं को मंच प्रदान करने के उद्देश्य से 'हुनर-2026' के अंतर्गत गीत-संगीत और नृत्य की विभिन्न प्रतियोगिताओं का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने लोक कला, गायन और नृत्य में अपनी कला का उत्कृष्ट प्रदर्शन कर समां बांध दिया। कार्यक्रम का शुभारंभ गरिमामयी उपस्थिति के साथ हुआ, जिसमें महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (मदवि) रोहतक के रजिस्ट्रार प्रो. संदीप बंसल मुख्य अतिथि रहे, जबकि सी.आर.ए. कॉलेज, सोनीपत के सेवानिवृत्त प्रोफेसर नरेश राठी ने गेस्ट ऑफ ऑनर के रूप में शिरकत की। कार्यक्रम के दौरान सुरेश दहिया, सुनीता रानी, कुलदीप मलिक, गुलशन कुमार और टीना सहित समस्त महाविद्यालय स्टाफ उपस्थित रहा। प्रतियोगिताओं में निर्णायक मंडल की भूमिका नवीन डांगी, प्रियंका और शैली ने निभाई। कार्यक्रम का मंच संचालन डॉ. एकता शर्मा और डॉ. प्रवीण गोयल ने अपनी सधी हुई वाणी, आकर्षक संवाद शैली और ऊर्जावान अंदाज से बेहद रोचक बनाए रखा। कार्यक्रम समन्वयक प्रो. दिनेश सिंह ने पूरे आयोजन को सफल बनाने में अहम योगदान दिया और सभी का आभार व्यक्त किया। गेस्ट ऑफ ऑनर प्रो. नरेश राठी ने अपने संबोधन में कहा कि हमारी समृद्ध भारतीय संस्कृति की असली झलक गीत, संगीत और लोक कलाओं में बसती है। युवा पीढ़ी का इन कलाओं के प्रति रुझान इस बात का प्रमाण है कि हमारी सांस्कृतिक विरासत सुरक्षित हाथों में है और निरंतर आगे बढ़ रही है।

शिक्षा के साथ सर्वांगीण विकास जरूरी: प्रो. संदीप

मुख्य अतिथि प्रो. संदीप बंसल ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि महाविद्यालय केवल किताबी ज्ञान का केंद्र नहीं, बल्कि युवाओं की बहुआयामी प्रतिभाओं को तराशने का भी एक सशक्त मंच है। संगीत, नृत्य और कला जैसी सहगामी गतिविधियां विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, अनुशासन और रचनात्मकता की भावना का संचार करती हैं। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे अपनी छिपी हुई प्रतिभा को पहचानें और उसे निरंतर निखारते रहें। महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. सुरेंद्र सांगवान ने अतिथियों का स्वागत करते हुए कहा कि इस प्रकार के सांस्कृतिक आयोजन विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में अहम भूमिका निभाते हैं।



प्रतियोगिता के परिणाम

फोक डांस
प्रथम स्थान: खुशी रानी
द्वितीय स्थान: आरती
तृतीय स्थान: नेहा

ग्रुप डांस
प्रथम स्थान: आर्यन
द्वितीय स्थान: हिमांशी
तृतीय स्थान: रिया

रागनी एवं डुएट प्रतियोगिता
प्रथम स्थान: आशीष
द्वितीय स्थान: हितेश
तृतीय स्थान: सतीश व साक्षी

गायन प्रतियोगिता
प्रथम स्थान: सतीश
द्वितीय स्थान: वर्षा
तृतीय स्थान: साक्षी

परिवर्तन योजना पर लोहचब मोटर में जागरूकता कार्यक्रम

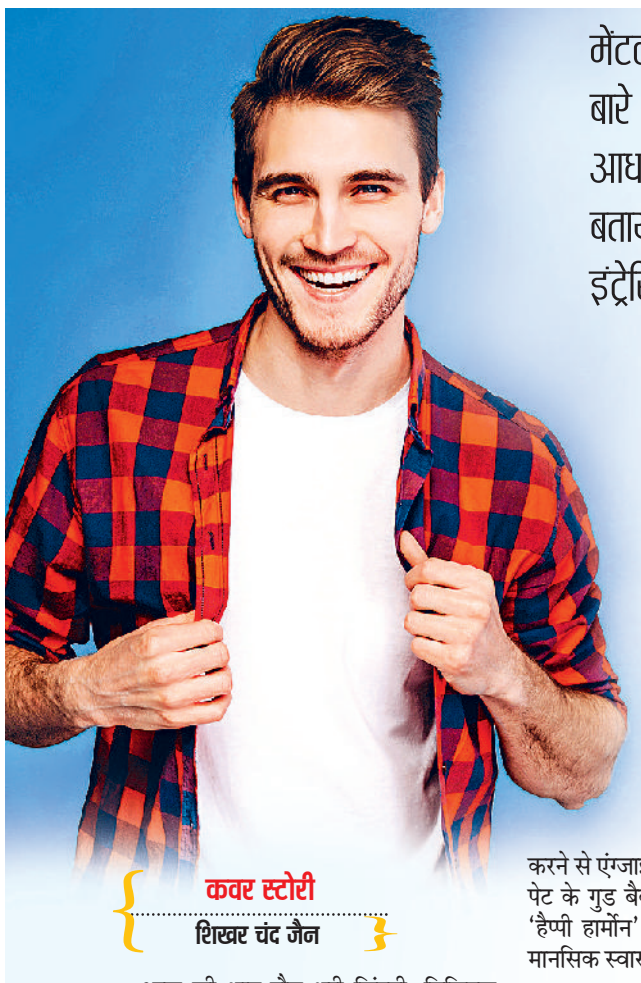


हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

क्षेत्रीय परिवहन प्राधिकरण के सचिव वीरेंद्र सिंह ढुल के मार्गदर्शन में लोहचब मोटर कंपनी प्रा. लि., रोहतक में सरकार की परिवर्तन योजना के संबंध में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य वाहन मालिकों एवं आमजन को योजना के प्रावधानों, पात्रता तथा इसके तहत मिलने वाले लाभों के बारे में जानकारी देना रहा।

कार्यक्रम के दौरान परिवहन उप-निरीक्षक संदीप गुलिया ने वाहन धारकों तथा कंपनी के प्रबंधन एवं स्टाफ सदस्यों को परिवर्तन योजना के उद्देश्य, पात्रता और योजना के अंतर्गत उपलब्ध प्रोत्साहनों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने उपस्थित वाहन मालिकों को पुराने बीएस-4 वाहनों को नए बीएस-6 वाहनों से बदलने तथा सरकार द्वारा प्रदान किए जा रहे प्रोत्साहनों का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर लोहचब मोटर कंपनी प्रा. लि. के जनरल मैनेजर नीरज भारद्वाज सहित कंपनी के स्टाफ सदस्य एवं वाहन धारक उपस्थित रहे। कार्यक्रम में उपस्थित लोगों को योजना से संबंधित प्रचार सामग्री भी वितरित की गई। साथ ही, पात्र वाहन मालिकों को परिवर्तन आईडी बनवाने तथा योजना का लाभ उठाने की प्रक्रिया के बारे में भी जागरूक किया गया। आरटीए रोहतक की ओर से वाहन मालिकों से अपील की गई कि वे सरकार की परिवर्तन योजना के संबंध में पूरी जानकारी प्राप्त कर अपनी पात्रता के अनुसार इसका लाभ उठाएं। पुराने वाहनों को नए बीएस-6 वाहनों से बदलने से अधिक सुरक्षित एवं पर्यावरण-अनुकूल परिवहन व्यवस्था को बढ़ावा देने में भी सहयोग मिलेगा।

हरिभूमि
रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक,रविवार 4 अक्टूबर 2026



कवर स्टोरी
शिखर चंद जैन

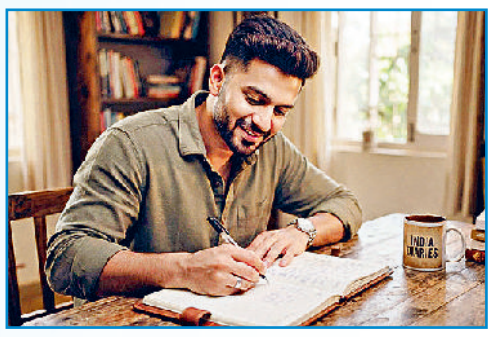
स्पेशलः मेंटल हेल्थ डे, 10 अक्टूबर

मेंटल हेल्थ को सुधारने के लिए कई कॉमन तरीकों के बारे में आप जानते होंगे। लेकिन वैज्ञानिक शोधों के आधार पर दुनिया के विशेषज्ञों ने कुछ डिफरेंट एक्टिविटीज के बारे में भी बताया है। ये एक्टिविटीज मेंटली हेल्दी रहने में तो कारगर हैं ही, ये बहुत इंट्रेस्टिंग एक्सपीरियंस भी प्रदान करती हैं। इनमें से कुछ के बारे में जानिए।

फॉलो करें ये डिफरेंट एक्टिविटीज

आप रहेंगे मेंटली हेल्दी-एनर्जेटिक

आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी, डिजिटल तनाव और लगातार बदलते लाइफस्टाइल के बीच मानसिक स्वास्थ्य को दुरुस्त बनाए रखना एक बड़ी चुनौती बन गया है। जब भी मानसिक रूप से स्वस्थ रहने की बात आती है, तो आमतौर पर योग, ध्यान, गहरी सांस लेना या आठ घंटे की नींद जैसी सलाहें दी जाती हैं। बेशक ये तरीके कारगर हैं, लेकिन आधुनिक विज्ञान और न्यूरोसाइंस के शोध अब कुछ ऐसे अनूठे और अपरंपरागत तरीकों के बारे में भी बता रहे हैं, जो हमारे मस्तिष्क को पूरी तरह से रीवायर कर सकते हैं। जानते हैं ऐसे ही कुछ उपाय जो आपके मानसिक स्वास्थ्य को एक नए स्तर पर ले जा सकते हैं।





कुछ न करने की डच कला यानी निकसेन

अकसर हमें हर वक्त कुछ न कुछ रचनात्मक या उत्पादक करने की सलाह दी जाती है। लेकिन नीदरलैंड की एक अवधारणा है, जिसे 'निकसेन' कहा जाता है, जिसका अर्थ है 'जानबूझकर कुछ भी न करना।' अकादमिक जर्नल 'एड्रोगोगिका' में प्रकाशित शोध के अनुसार, जब हम बिना किसी उद्देश्य के बैठते हैं या बस खिड़की से बाहर देखते हैं, तो हमारे मस्तिष्क का 'डिफॉल्ट मोड नेटवर्क' सक्रिय हो जाता है। यह नेटवर्क रचनात्मकता को बढ़ाता है, मानसिक थकान को दूर करता है और भविष्य की चिंताओं को कम करने में मदद करता है।

भारी वजन उठाना या रेजिस्टेंस ट्रेनिंग

मानसिक स्वास्थ्य के लिए अकसर वॉक या कार्डियो वर्कआउट की सलाह दी जाती है, लेकिन वर्ष 2018 में 'जामा साइकिएट्री' में प्रकाशित 33 नैदानिक परीक्षणों के एक बड़े विश्लेषण में पाया गया कि रेजिस्टेंस ट्रेनिंग (वजन उठाना या स्ट्रेंथ ट्रेनिंग) सीधे तौर पर अवसाद के लक्षणों को कम करती है। वजन उठाने से मस्तिष्क में ब्रेन डीराइव्ड न्यूरोट्रॉफिक फैक्टर प्रोटीन का स्तर बढ़ता है। यह प्रोटीन नए मस्तिष्क सेल्स के निर्माण और न्यूरोप्लास्टिसिटी को बढ़ावा देता है, जिससे मानसिक मजबूती आती है। आप मेंटली स्ट्रॉन्ग महसूस करते हैं।

प्रोबायोटिक्स और साइकोबायोटिक्स

विज्ञान ने साबित कर दिया है कि हमारा पेट हमारा 'दूसरा मस्तिष्क' है। हमारे पेट में मौजूद बैक्टीरिया सीधे तौर पर हमारे मूड को नियंत्रित करते हैं। 'गैस्ट्रोएंटरोलॉजी' जर्नल के एक शोध के अनुसार, विशिष्ट प्रोबायोटिक्स (जिन्हें साइकोबायोटिक्स कहा जाता है) का सेवन करने से एंग्जाइटी और डिप्रेशन के लक्षणों में कमी देखी गई है। पेट के गुड बैक्टीरिया शरीर का 90 प्रतिशत सेरोटोनिन यानी 'हैप्पी हार्मोन' बनाते हैं। इसलिए, खान-पान में सुधार सीधे मानसिक स्वास्थ्य को सुधारता है।

अज्ञात जगहों की यात्रा-नई भाषा सीखना

मस्तिष्क को पुरानी दिनचर्या और एक ही ढर्रे पर जीने से बोरियत और मानसिक थकान होती है। न्यूरोसाइंटिफिक अध्ययनों से पता चलता है कि जब आप किसी ऐसी जगह जाते हैं, जहां आप पहले कभी नहीं गए या कोई नई भाषा/संगीत वाद्ययंत्र सीखते हैं, तो मस्तिष्क के हिप्पोकैंपस क्षेत्र में नए न्यूरल कनेक्शन बनते हैं। न्यूरोप्लास्टिसिटी के सिद्धांतों के अनुसार, यह दिमागी लचीलापन पुरानी नकारात्मक सोच के चक्र को तोड़ने में मदद करता है।

क्रायोथेरेपी और कोल्ड शावर

सुबह-सुबह ठंडे पानी से नहाना आपके मूड को तुरंत बदल सकता है। इसे वैज्ञानिक भाषा में 'हॉर्मेसिस' कहा जाता है, यानी शरीर को एक छोटा, नियंत्रित तनाव देना जो अंततः फायदेमंद साबित हो। 'मेडिकल हाइपोथीसिस' जर्नल के एक प्रसिद्ध अध्ययन के अनुसार, ठंडे पानी से नहाने से मस्तिष्क में नॉरपेनेफ्रिन और एंडोर्फिन का स्तर बढ़ जाता है। यह त्वचा से मस्तिष्क तक भारी मात्रा में इलेक्ट्रिकल इंपल्स भेजता है, जिससे डिप्रेशन के लक्षणों में दवा जैसी राहत मिल सकती है।

बाइनॉरल बीट्स

यह एक प्रकार का श्रवण भ्रम है, जो तब बनता है जब दोनों कानों में दो अलग-अलग आवृत्तियों की थोड़ी भिन्न ध्वनियां सुनाई जाती हैं। 'बाइनॉरल' शब्द का अर्थ है 'दो कानों से संबंधित'। इसमें यह सिद्धांत काम करता है कि यदि दाएं कान में 300 हर्ट्ज और बाएं कान में 310 हर्ट्ज की ध्वनि दी जाए, तो दिमाग को 10 हर्ट्ज की तीसरी बीट का अहसास होता है। माना जाता है कि यह तकनीक मस्तिष्क की तरंगों को प्रभावित कर विश्राम या ध्यान की स्थिति में मदद करती है। यदि आपको ध्यान लगाने में कठिनाई होती है, तो ध्वनि विज्ञान आपकी मदद कर सकता है। 'फ्रंटियर्स इन ह्यूमन न्यूरोसाइंस' के शोध के अनुसार, बाइनॉरल बीट्स सुनने से गहरी शांति मिलती है और एंग्जाइटी कम होती है। यह तकनीक मस्तिष्क को बिना किसी विशेष प्रयास के ध्यान की स्थिति में ले जाती है।





वॉर्म्थ थेरेपीः गर्माहट का एहसास

जैसे ठंडा पानी काम करता है, वैसे ही शरीर को गहराई से गर्म करना भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए चमत्कार कर सकता है। 'जामा साइकियाट्री' में प्रकाशित एक क्लीनिकल ट्रायल के अनुसार, 'होल-बॉडी हाइपरथर्मिया' (शरीर का तापमान बढ़ाना, जैसे गर्म टब में) से डिप्रेशन के लक्षणों में हफ्तों तक चलने वाली कमी देखी गई। गर्मी मस्तिष्क में ऐसे प्रोटीन को बढ़ाती है, जो नए ब्रेन सेल्स बनाने में मदद करता है।

एक्सप्रेसिव राइटिंग

यह केवल डायरी लिखना नहीं है, बल्कि बिना किसी काट-छांट के अपने सबसे गहरे और नकारात्मक विचारों को कागज पर उतारना है। मनोवैज्ञानिक डॉ. जेम्स पेनेबेकर के प्रसिद्ध शोधों से पता चलता है कि हर दिन 15-20 मिनट तक अपने तनाव या आघात के बारे में लिखने से वर्किंग मेमोरी बेहतर होती है, तनाव कम होता है और यहां तक कि शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। यह मस्तिष्क के इमोशनल सेंटर की अति-सक्रियता को शांत करता है। इससे दिमाग शांत और संतुष्टि महसूस करता है।

क्रोनोथेरेपी यानी जैविक घड़ी की सही सेटिंग

अपनी जैविक घड़ी को रीसेट करना अकसर मानसिक समस्याओं का सीधा संबंध हमारे सोने और जागने के गलत समय से होता है। क्रोनोथेरेपी में प्रकाश और समय के नियंत्रित उपयोग से जैविक घड़ी को ठीक किया जाता है। 'द लैंसेट साइकियाट्री' के एक अध्ययन के मुताबिक, सुबह की तेज धूप के संपर्क में आने से मेलाटोनिन और कोर्टिसोल का चक्र नियमित होता है। यह न केवल नींद की समस्याओं को ठीक करता है, बल्कि सीजनल अफेक्टिव डिसऑर्डर और गंभीर डिप्रेशन में भी बेहद प्रभावी पाया गया है। *



न्यूट्रिशस फूड्स खाने से शरीर को सभी जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं, जिससे स्ट्रेंथ और एनर्जी मिलती है। हम कई तरह के रोगों से भी बचे रहते हैं। लेकिन हाल में प्रकाशित रिपोर्ट में बताया गया है कि ऐसी डाइट से हमारा मूड भी हैप्पी रहता है, मेंटल हेल्थ बढ़िया रहती है।

मूड रहेगा हैप्पी-पॉजिटिव रेग्युलर खाएं हेल्दी फूड्स

मेंटल हेल्थ / लोकमित्र गौतम

हमारा भोजन केवल पेट नहीं भरता, वह हमारे मस्तिष्क से संवाद भी करता है। इसलिए जब मन उदास हो, तनाव बढ़े या दिमाग धुंध में डूबा लगे, तो सवाल केवल यह नहीं कि हम क्या सोच रहे हैं- यह भी है कि हम क्या खा रहे हैं, कैसे सो रहे हैं और अपने शरीर के साथ कैसा व्यवहार कर रहे हैं? यह आज के दौर में ज्यादातर लोगों की समस्या है। हममें से बहुत से लोग इसे कभी थकान, कभी तनाव, कभी उम्र और कभी खराब याद्दाश्त का नाम देकर आगे बढ़ जाते हैं। लेकिन क्या हमारे मन, मस्तिष्क और भोजन के बीच भी कोई ऐसा रिश्ता है, जिसे हम लंबे समय से नजरअंदाज करते आए हैं? 'साइकोलॉजी नाउ' पत्रिका के हालिया अंक में प्रकाशित दो लेख- हैप्पी फूड और व्हाट इज ब्रेन फॉग? को साथ रखकर देखें तो एक दिलचस्प तस्वीर बनती है। पहला लेख जहां हमें यह बताता है कि मानसिक स्वास्थ्य केवल 'मन' का मामला नहीं है, इसमें भोजन और शरीर की भूमिका भी महत्वपूर्ण है। दूसरा लेख उस अनुभव की पड़ताल करता है, जिसमें व्यक्ति को लगता है कि उसका दिमाग जैसे धुंध से भर गया है। कहीं ध्यान नहीं लग रहा, बातें भूल रही हैं और सोचने की गति बेहद धीमी पड़ गई है। इन दोनों को मिलाकर देखें तो क्लीयर होता है कि हमारे भोजन और हमारे दिमाग के बीच सीधा रिश्ता है।





अच्छे खाने से मिले खुशीः भोजन को अब केवल पेट भरने या कैलोरी गिनने की चीज मानकर नहीं देखा जा सकता है। हमारा मस्तिष्क लगातार काम करता है। सोचने, याद रखने, निर्णय लेने और भावनाओं को समझने की जटिल प्रक्रिया में शरीर और मस्तिष्क के बीच निरंतर संवाद चलता रहता है। वास्तव में खुश करने वाले भोजन यानी हैप्पी फूड का केंद्रीय विचार यही है कि हमारे भोजन और 'ब्रेन फंक्शन' के बीच गहरा संबंध है। भोजन में मौजूद पोषक तत्व शरीर की उन प्रक्रियाओं के लिए महत्वपूर्ण हो सकते हैं, जिनका संबंध हमारे समग्र स्वास्थ्य और मानसिक सलामती से है। खाने का संबंध केवल हमारी फिटनेस तक सीमित नहीं रह गया है। यह हमारे मूड, ऊर्जा और मानसिक सक्रियता की बातचीत का भी हिस्सा बन गया है। कहने का मतलब यह कि पाचनतंत्र और मस्तिष्क को अलग-अलग मानना पूरी तरह सही नहीं है। शरीर के भीतर विभिन्न प्रणालियां लगातार एक-दूसरे से संवाद करती हैं, इसलिए भोजन की गुणवत्ता का असर हमारे अनुभवों से पूरी तरह अलग नहीं माना जा सकता।

क्या है ब्रेन फॉगः जब व्यक्ति को ध्यान केंद्रित करने में परेशानी हो, चीजें याद करने में कठिनाई महसूस हो, सोचने में स्पष्टता न रहे या मानसिक रूप से लगातार थकान महसूस हो, तो वह कह सकता है मेरा दिमाग आजकल ठीक से काम नहीं कर रहा। लेकिन साइकोलॉजी नाउ में छपा लेख, 'व्हाट इज ब्रेन फॉग', इसी अनुभव को सामने रखता है। वास्तव में इसमें कंसंट्रेशन की कठिनाई, मेमोरी प्रॉब्लम्स और मानसिक अस्पष्टता जैसी स्थितियों का ही उल्लेख किया गया है। लेकिन 'ब्रेन फ्रॉग' का सबसे परेशान करने वाला पहलू यह है कि ऐसा व्यक्ति जो इससे जूझ रहा हो, बाहर से बिल्कुल सामान्य दिखता है। वह अपना काम कर रहा होता है, लोगों से मिल रहा होता है, घर संभाल रहा होता है। लेकिन भीतर उसे लगता है कि उसकी मानसिक गति कुंद पड़ गई है। सवाल यह है कि क्या इसका रिश्ता हमारे खाए जाने वाले भोजन से भी होता है?

हैप्पी फूड-ब्रेन फॉग में रिलेशनः आमतौर पर जब तनाव बढ़ता है, तो हम जल्दी में खाना खाते हैं। थकान बढ़ती है तो हम प्रोसेस्ड फूड खाने में जोर देते हैं या मीठी चीजों खाना चाहते हैं, क्योंकि तत्काल रूप से यही खाना संतुष्टि देता है। नए अध्ययन में यह सामने आया है कि मन, शरीर, नींद, तनाव और भोजन को अलग-अलग खांचों में रखकर नहीं समझा जा सकता। 'ब्रेन फॉग' में तनाव, एंजाइटी, नींद की कमी, थकान और अन्य स्वास्थ्य संबंधी कारकों के संदर्भ में मानसिक अस्पष्टता की चर्चा हैप्पी फूड के निष्कर्षों से ही मेल खाता है। कहने का मतलब यह कि हैप्पी फूड, संतुलित और पोषक भोजन को हमारी मानसिक सलामती के संदर्भ में रखता है। मतलब यह कि अगर दिमाग को स्वस्थ रखना है तो हमें ऐसे फूड से नाता जोड़ना होगा, जो हमें खुश रखते हैं।

क्या होते हैं हैप्पी फूड्सः हैप्पी फूड कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों का समूह है, जिन्हें पोषण की दृष्टि से उपयोगी माना गया है। इनमें एवोकाडो, बादाम, बेरीज, डार्क चॉकलेट, मशरूम, ओट्स और सालमन शामिल हैं। हैप्पी फूड का सीधा-सा मतलब है, ऐसा फूड जिसे खाने से आपके शरीर को जरूरी पोषक तत्व मिलें और जो भोजन की पूरी गुणवत्ता पर खरा उतरता हो। विविधता से भरपूर भोजन, पोषक तत्वों से युक्त खाद्य पदार्थ, अच्छे फैट, फाइबर और अन्य पोषक तत्वों से संतुलित आहार हैप्पी फूड्स की श्रेणी में आते हैं और ये सभी कारगर हैं। *



गजल
कृष्ण बिहारी

बात जमाने की

तुम भी क्या बात करते हो जमाने की
यहां तो होड़ लगी है गंगा नहाने की।

पानी कम है चलो ये मान लिया हमने
जरूरत क्या है चुल्लू में डूब जाने की।

कोई मजबूरी है तो उसे कुबूल करो
सुनेगा कौन किसी बेवजह बहाने की।

जिंदगी भर जो आंसुओं के साथ रहा
कोशिश करता रहा सबको हंसाने की।

कुछ कदम साथ चलो तो जान जाओगे
उद्धम को क्या खबर अपने मुहाने की।

जानता हूं अकेला मैं टूट जाऊंगा
ताकतें कम भी नहीं मुझको झुकाने की।

व्यंग्य / महेश कुमार केशरी

चीनी के साथ कटोरी भी फ्री दीजिए

जब दुकानदार सामान देता है तो साथ में पन्नी भी फ्री दे देता है। उसी तरह आपको भी होना है मेहरबान। चीनी के साथ-साथ कटोरी भी देना है, श्रीमान। तो सोचना क्या है, कोई कटोरी या ग्लास निकालिए और चीनी भरकर लाइए।



एक रोज पड़ोसी ने सुबह-सुबह ही दरवाजा खटखटाया। खटखटाकर पूछा, 'कैसे हैं श्रीमान!' हंसते हुए जब उन्होंने किया प्रणाम, तो बदले में मुझे भी करना पड़ा प्रणाम। जब दांत फाड़कर उन्होंने दिखाया अपना जबड़ा, तो मुझे भी दिखाना पड़ा अपना मुस्कुराता थोबड़ा। फिर उन्होंने हमसे पूछा, 'आपको तो साल भर हुआ सोसाइटी में आए। आप तो ईद के चांद हो गए हैं। क्या एकांत जीवी हैं आप या ले लिया है संन्यास? क्या सोसाइटी के किसी प्रोग्राम में नहीं है आपको दिलचस्पी?'

इस पर मैंने कहा, 'नहीं ऐसा तो नहीं है श्रीमान।'

वे बोले, 'ठीक है तब कभी आइए, हमारे घर चाय पीने। कभी अपने घर भी बुलाइए। इसी बहाने मेल-जोल बढ़ेगा। आदमी मेल-जोल बढ़ाने से ही सामाजिक बनता है।'

उनकी बात को मैं टाल गया। लेकिन वो अगले दिन फिर आ धमके। खींसे निपोरते बोले, 'आपको परेशानी तो होगी। हो गई है रात। नहीं तो बाजार जाकर भी ला सकता था सामान। नहीं देता कोई आपको कष्ट। पड़ोसी हैं तो पड़ोसी होने के नाते काम आना चाहिए।' मैं बोला, 'जी भाई आप बताइए, क्या कोई जरूरी काम है?' 'काम तो कोई खास नहीं। मेरे यहां चीनी खत्म हो गई है। आज आप मेरा काम चलाइए, कल आपका काम मैं चलाऊंगा। बस इतनी सी है बात।' उन्होंने गुजारिश की। मैंने कहा, 'लेकिन चीनी कैसे दूं। आप तो खाली हाथ आए हैं!' वे तुरंत बोले, 'अरे श्रीमान ये इतनी बड़ी समस्या नहीं है। आसान है निदान। जब दुकानदार सामान देता है तो साथ में पन्नी भी फ्री दे देता है। उसी तरह आपको भी होना है मेहरबान। चीनी के साथ-साथ कटोरी भी देना है, श्रीमान। कोई कटोरी या ग्लास निकालिए और चीनी भरकर लाइए। फिर कटोरी ग्लास का आदान-प्रदान चलता रहेगा।' पिंड छुड़ाने के लिए एक कटोरा चीनी उनको निकालकर दे दिया। पड़ोसी लाल हंसते हुए चले गए। लेकिन इसके बाद वो रोज ही आने लगे। कभी चीनी मांगने, कभी तेल मांगने। कभी कटोरी लौटाने के बहाने से आते और मेरा आटा गीला कर जाते। इस तरह से मेरा राशन का बजट बिगड़ने लगा। कभी कटोरी लौटाने के बहाने आते और आकर किचन में यह कहते हुए घुस जाते कि लगता है आज कुछ स्पेशल बन रहा है! क्यों ना खाना आज आपके यहां खा लूं!

इस तरह रोज वो आते और किसी ना किसी बहाने से कुछ ना कुछ खाते या कटोरी में ले जाते। कभी कहते, 'मेरी पत्नी को भिंडी मसाला बनाना ही नहीं आता है। आपके यहां की भिंडी मसाला क्या गजब का बनता है। आपके यहां की पालक पनीर के क्या कहने। वाह! नाम लेते ही देखिए मुंह में पानी आ गया।' मैं आशय समझ जाता और कटोरे में दाल और सब्जी भरकर ले आता। मटन, चिकन जिस दिन बनता, वे पूरे दिन मेरे घर में ही अड्डा जमाए रहते। कहते, 'भाई बहुत चिकन और मटन खाया हूं। लेकिन भाभीजी के हाथों में तो जैसे जादू है। ऐसा खाना मैंने पूरी जिंदगी में कभी नहीं खाया है।' उनका आशय मैं समझ जाता और खीझते हुए ही सही, उन्हें कटोरी भरकर दे देता हूं। *

लघुकथा / देवेंद्र सिंह सिसौदिया

अनुभवी



कॉलोनी के पार्क में सुबह की सैर पर निकले शर्मा जी ने उत्साहित होकर वर्मा जी से कहा, 'सुना आपने, हाल ही में हुए घोटाले की जांच के लिए सरकार ने उच्चस्तरीय समिति गठित कर दी है!' 'अच्छी बात है,' वर्मा जी बोले, 'अब तो दूध का दूध और पानी का पानी हो जाएगा।' 'होना ही चाहिए। सचिव स्तर की समिति है। बड़े-बड़े अधिकारी इस जांच समिति के सदस्य हैं।' शर्माजी ने कहा। कुछ देर बाद टहलते- टहलते वर्मा जी ने पूछा, 'जांच का नेतृत्व कौन कर रहा है?'

'अरोरा साहब...' शर्मा जी ने बताया।

'वही अरोरा, जो कुछ साल पहले भ्रष्टाचार और अमानत में खयानत के आरोप में निलंबित हुए थे?'

शर्मा जी कुछ पल सोचते रहे, फिर बोले, 'हां... वही अरोरा साहब।' दोनों के कदम एकाएक रुके और दोनों पार्क में लगी बेंच पर बैठ गए। कुछ देर दोनों के बीच खामोशी छाई रही। फिर वर्मा जी मुस्कुराए और बोले, 'जांच के लिए अनुभवी आदमी ही चुना है। चोरी के सारे तौर-तरीके अच्छी तरह जानते हैं... दूध से पानी अलग करने में आसानी रहेगी।' यह सुनकर शर्मा जी ने भी मुस्कुराते हुए अपनी सहमति प्रकट की। *

पत्रिका चर्चा / विज्ञान भूषण

विद्यासागर नौटियाल पर एकाग्र



टिहरी गढ़वाल के छोटे से गांव से ताल्लुक रखने वाले कथाकार विद्यासागर नौटियाल ने, हिंदी साहित्य में पहाड़ी जीवन की तमाम विसंगतियों को प्रमुखता से अभिव्यक्त किया। उनकी रचनाशीलता के तमाम आयामों को विवेचित करता 'बनास जन' पत्रिका का विशेषांक (प्रतिरोध के आख्यानकारः विद्यासागर नौटियाल) हाल में प्रकाशित हुआ है। इसमें कई युवा और वरिष्ठ लेखकों ने उनकी कहानियों, उपन्यासों और कथेतर साहित्य को मूल्यांकित किया है। पत्रिका के संपादक पल्लव ने नौटियाल की रचनाशीलता पर सटीक टिप्पणी की है। वे लिखते हैं, 'पहाड़ की रमणीयता में वे वंचितों के दबे स्वरों को खूब पहचानते हैं और उन्हें अपने लेखन में जरूरी जगह प्रदान करते हैं।' उनकी कहानियों के बारे में कई लेखकों ने बेहतरीन लेख लिखे हैं। शंभु गुप्त का लेख विशेष रूप से पठनीय है। अपने लेख में वे लिखते हैं, 'विद्या सागर नौटियाल गहरे जन-प्रतिबद्ध व लोक समर्पित कथाकार हैं।' पत्रिका में नौटियाल से जुड़े कुछ मार्मिक संस्मरण भी पढ़े जा सकते हैं। 'पहाड़ के प्रति प्रतिबद्ध जीवन' संस्मरणात्मक लेख में वरिष्ठ लेखक नवीन जोशी कहते हैं, 'यह उनकी पहाड़ के प्रति अटूट प्रतिबद्धता थी। इसके लिए उन्होंने (कम्युनिस्ट) पार्टी लाइन का खुला विरोध कर दिया था।' *

पत्रिकाः बनास जन (विशेषांक-प्रतिरोध के आख्यानकारः विद्यासागर नौटियाल), संपादकः पल्लव, मूल्यः 200 रुपए, प्रकाशन स्थलः शालीमार बाग, नई दिल्ली

विशेषः इंडियन एयर फोर्स डे, 8 अक्टूबर

सुरक्षा-पराक्रम-सेवा की मिसाल भारतीय वायु सेना

आसमान की ऊंचाइयों से देश की सीमाओं की चौकसी, दुर्गम मोर्चों पर साहस और संकट की घड़ी में नागरिकों के लिए जीवनरक्षक बनकर उतरना- भारतीय वायु सेना की पहचान बहुआयामी है। वायु सेना दिवस (8 अक्टूबर) के अवसर पर आपको भी जानना चाहिए भारतीय वायु सेना की विशिष्टताओं और इसकी निरंतर बढ़ती शक्ति के बारे में।



गर्व
शिखर चंद जैन

भारतीय वायु सेना, देश की सीमाओं की रक्षा करने वाली सशस्त्र सेनाओं का एक अत्यंत महत्वपूर्ण और गौरवशाली अंग है। 8 अक्टूबर 1932 को स्थापित हुई हमारी वायु सेना आज अपनी बेजोड़ युद्धक क्षमता, अत्याधुनिक तकनीकों और मानवीय दृष्टिकोण के कारण दुनिया भर में एक मिसाल बन चुकी है। 'नभः स्पृशं दीप्तम्' यानी 'गर्व के साथ आकाश को छुओ', इस आदर्श वाक्य को चरितार्थ करने वाली हमारी वायु सेना न केवल युद्ध के मैदान में दुश्मनों के छक्के छुड़ाती है, बल्कि शांति काल में भी देश के नागरिकों की जीवन रक्षा के लिए सदैव तत्पर रहती है।

सबसे ऊंचे और कठिन क्षेत्रों में संचालनः भारतीय वायु सेना के पास दुनिया के सबसे चुनौतीपूर्ण और ऊंचे इलाकों में विमान उड़ाने का अनूठा अनुभव है। लद्दाख में स्थित दौलत बेग ओल्डी हवाई पट्टी पर 16,604 फीट की ऊंचाई पर विमान उतारकर वायु सेना ने एक विश्व रिकॉर्ड कायम किया था। इसके अलावा, सियाचिन ग्लेशियर पर 22,000 फीट की ऊंचाई पर स्थित सैन्य चौकियों तक नियमित रसद और जीवन रक्षक सामग्रियां पहुंचाना वायु सेना के हेलीकॉप्टर पायलटों के अदम्य साहस को दर्शाता है।

एशिया का सबसे बड़ा वायु सेना स्टेशन- हिंडन एयरबेसः उत्तर प्रदेश के गाजियाबाद में स्थित हिंडन एयरबेस भारतीय वायु सेना का एक प्रमुख रणनीतिक केंद्र है। यह पूरे एशिया का सबसे बड़ा और दुनिया का सातवां सबसे बड़ा वायु सेना स्टेशन माना जाता है। यह एयरबेस देश की राजधानी दिल्ली की सुरक्षा के लिहाज से बेहद संवेदनशील और महत्वपूर्ण है। यहीं से कई बड़े सैन्य अभियानों का संचालन और समन्वय किया जाता है।

युद्धों और सैन्य अभियानों का गौरवशाली इतिहासः आजादी के बाद से भारतीय वायु सेना ने देश की संप्रभुता की रक्षा के लिए कई बड़े युद्धों में हिस्सा लिया है, जिनमें 1947, 1965, 1971 और 1999 (कारगिल युद्ध) के भारत-पाकिस्तान युद्ध तथा 1962 का भारत-चीन युद्ध शामिल हैं। इनके अलावा ऑपरेशन मेघदूत (1984) सियाचिन ग्लेशियर पर नियंत्रण पाने के लिए चलाया गया ऐतिहासिक अभियान था। जबकि ऑपरेशन सफेद सागर (1999) के नाम से कारगिल युद्ध के दौरान पहाड़ों की चोटियों पर छिपे घुसपैठियों पर सटीक हवाई हमले किए गए। बहुचर्चित बालाकोट एयरस्ट्राइक (2019) आतंकवाद के खिलाफ सीमा पार जाकर की गई आधुनिक सर्जिकल स्ट्राइक का सबसे बेहतरीन उदाहरण बन गया।



पिछले साल मई 2025 में ऑपरेशन सिंदूर के तहत भारतीय वायुसेना ने पाकिस्तान और पाकिस्तान अधिकृत कश्मीर में आतंकी ठिकानों के खिलाफ निर्णायक और सटीक कार्रवाई करके दुनिया भर में अपनी धाक जमा ली।

विश्व की तीसरी सर्वश्रेष्ठ वायुसेनाः भारतीय वायुसेना, अमेरिका और रूस की वायु सेना के बाद दुनिया की तीसरी सर्वश्रेष्ठ वायु सेना है। लगभग 1,40,000 से अधिक सक्रिय सैनिकों और 1,500 से अधिक विमानों के विशाल बेड़े के साथ यह एशिया और वैश्विक स्तर पर रणनीतिक संतुलन बनाए रखने में एक बड़ी भूमिका निभाती है। भारतीय वायु सेना के पास विभिन्न प्रकार की चुनौतियों से निपटने के लिए एक बेहद संतुलित और अत्याधुनिक विमानों का बेड़ा है। इस बेड़े में राफेल, सुखोई, मिराज और मिग-29 जैसे दुनिया के अत्याधुनिक और बेहतरीन लड़ाकू विमान शामिल हैं।

स्वदेशीकरण में बड़ी छलांगः हिंदुस्तान एयरोनॉटिक्स लिमिटेड द्वारा विकसित 'तेजस' एक हल्का, बहुउद्देशीय और चौथी पीढ़ी का स्वदेशी लड़ाकू विमान है जिसे वायु सेना में शामिल किया गया है। इसके अलावा, भारत में ही निर्मित 'प्रचंड' हल्के लड़ाकू हेलीकॉप्टर और उन्नत हल्के हेलीकॉप्टर 'ध्रुव' वायु सेना की मारक क्षमता को बढ़ा रहे हैं, जो ऊंचे पहाड़ी इलाकों में भी दुश्मन को नेस्तनाबूत कर सकते हैं।

रणनीतिक-विशाल परिवहन क्षमताः भारतीय वायु सेना एक साथ सी-17 ग्लोबमास्टर-3, सी-130जे सुपर हरक्यूलिस और इल्युशिन II-76 जैसे विशालकाय मालवाहक विमानों का संचालन करती है। इनकी मदद से भारी टैंकों, तोपों और सैनिकों को कुछ देर में कहीं भी तैनात किया जा सकता है।

मानवीय सहायता-आपदा राहत में हरदम आगेः युद्ध कौशल के अलावा, भारतीय वायु सेना को उसकी असाधारण मानवीय सेवा के लिए भी जाना जाता है। देश के भीतर बाढ़, भूकंप, चक्रवात या कोई भी प्राकृतिक आपदा हो या फिर कोई वैश्विक महामारी, वायु सेना के हेलीकॉप्टर 'दूत' बनकर आम नागरिकों की जान-माल की सुरक्षा करने को पहुंच जाते हैं। केवल भारत ही नहीं, बल्कि विदेशों में भी आपदा के समय भारतीय वायुसेना ने ऑपरेशन राहत, ऑपरेशन कावेरी जैसे अभियानों के जरिए राहत एवं बचाव कार्य करके अपनी वैश्विक पहचान बनाई। *



अपराजेय गरुड़ कमांडो फोर्स

भारतीय वायु सेना के पास अपनी एक अत्यंत कुशल और घातक विशेष बल इकाई है, जिसे 'गरुड़ कमांडो फोर्स' कहा जाता है। वर्ष 2004 में स्थापित इस बल का मुख्य काम वायु सेना के महत्वपूर्ण ठिकानों, एयरबेस और संवेदनशील प्रतिष्ठानों की सुरक्षा करना, आतंकवाद विरोधी अभियान, हवाई बचाव कार्य और युद्ध के समय दुश्मन के इलाके में जाकर महत्वपूर्ण मिशनों को अंजाम देना शामिल है।

इसमें संदह नहीं कि एआई ने अनेक कामों को ईजी बनाया है। ऐसे में अपनी प्रोफेशनल वैल्यू बनाए रखने, उसमें ग्रोथ करने और बेहतर तरीके से काम को अंजाम देने के लिए रेग्युलर स्किल अपडेट्स करना जरूरी है।

एआई के दौर में बहुत जरूरी हैं रेग्युलर स्किल अपडेट्स

सजेशन
अंजू जैन



एक समय था जब नौकरी पाने के लिए डिग्री पर्याप्त मानी जाती थी। फिर डिग्री के साथ टेक्निकल या कंप्यूटर नॉलेज और अंग्रेजी बोलना जरूरी हो गया। अब एआई को समझना, उसे हैंडल करना भी जरूरी होता जा रहा है।

तकनीक के साथ समझ जरूरीः विश्व आर्थिक मंच की फ्यूचर ऑफ जॉब्स 2025 रिपोर्ट के अनुसार 2030 तक लगभग 40 प्रतिशत वर्क स्किल में बदलाव आने की उम्मीद है। एआई और बिग डेटा की समझ की जरूरत है, लेकिन एनालिटिकल सोच, क्रिएटिविटी, लचीलापन, लीडरशिप और सीखते रहने की क्षमता भी महत्वपूर्ण बनी हुई है। अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन का आकलन भी बताता है कि दुनिया के लगभग हर चार में से एक काम में जेनरेटिव एआई का कुछ न कुछ एक्सपोजर है, लेकिन अधिकांश मामलों में तस्वीर नौकरी के पूरी तरह खत्म होने की बजाय काम के बदलने की है। जाहिर है आने वाले समय में कंपनियों को ऐसे लोगों की जरूरत होगी, जो तकनीक के साथ-साथ मनुष्य, समाज, संस्कृति, नैतिकता और जटिल समस्याओं को भी समझ सकें। ऐसे में युवाओं के लिए कुछ विषय और स्किल को समझना विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो सकते हैं।



'सवाल पूछने' की कलाः एआई से बेहतर उत्तर पाने के लिए बेहतर सवाल पूछना जरूरी है। लेकिन उससे भी अधिक महत्वपूर्ण है, यह पहचानना कि सवाल सही है या नहीं। आज विद्यार्थी उत्तर खोजने में बहुत समय लगाते हैं। भविष्य में वे सही समस्या पहचानने में समय लगाएंगे। समस्या की सही परिभाषा, संदर्भ और उद्देश्य समझना किसी भी एआई टूल से अधिक महत्वपूर्ण हो सकता है।

एआई को सहायक बनाइएः एआई से डरकर उससे दूर भागना व्यावहारिक रणनीति नहीं है। बेहतर तरीका है अपने पेशे में एआई का उपयोग सीखना। लेखक रिसर्च और ड्राफ्टिंग में, वकील दस्तावेजों के विश्लेषण में, डॉक्टर प्रशासनिक काम में, शिक्षक शिक्षण सामग्री तैयार करने में और व्यापारी डेटा विश्लेषण में एआई का उपयोग कर सकते हैं। लेकिन अंतिम निर्णय, तथ्य, जांच और जिम्मेदारी हमारी ही रहनी चाहिए।

केवल प्रॉम्प्ट राइटर न बनेंः आज सही प्रॉम्प्ट लिखना उपयोगी कौशल है, लेकिन किसी एक टूल या तकनीक को पूरा करियर मान लेना जोखिम भरा हो सकता है। तकनीक बदलती रहती है। इस मामले में बेहतर रणनीति है अपने मूल विषय के साथ एआई का संयोजन तैयार करना। पत्रकार, डॉक्टर, शिक्षक, डिजाइनर, वकील, मार्केटिंग प्रोफेशन में एआई का यूज कैसे हो सकता है, यह जानना जरूरी है। यही संयोजन आपको अपने क्षेत्र में अधिक सक्षम बना सकता है।

क्रिएटिविटी की बनी रहेगी डिमांडः एक मशीन हजारों विकल्प तैयार कर सकती है, लेकिन कौन-सा विकल्प हमारे लिए अर्थपूर्ण है, यह तय करना अभी भी मानवीय समझ मांगता है। विश्व आर्थिक मंच ने रचनात्मक सोच को उन कौशलों में शामिल किया है, जिनकी मांग आने वाले वर्षों में बढ़ने की उम्मीद है। इसलिए लेखन, कहानी कहने, डिजाइन, विचार निर्माण, समस्या-समाधान और नए दृष्टिकोण विकसित करने की क्षमता आने वाले दौर में बनी रहेगी। उसमें एआई का कैसे बेहतर यूज हो सकता है, यह समझना जरूरी है।

इंटरडिसिप्लिनरी स्टडी है जरूरीः भविष्य में विषयों की दीवारें कमजोर होंगी। कंप्यूटर साइंस के विद्यार्थी को मनोविज्ञान की समझ काम आ सकती है और इंजीनियर को समाजशास्त्र की। इसी तरह पत्रकार को डेटा, डेटा साइंटिस्ट को संचार और एआई विशेषज्ञ को नैतिकता समझनी पड़ सकती है। एक विषय में गहराई और दूसरे विषयों की पर्याप्त समझ- यह संयोजन रोजगार की नई ताकत बन सकता है।

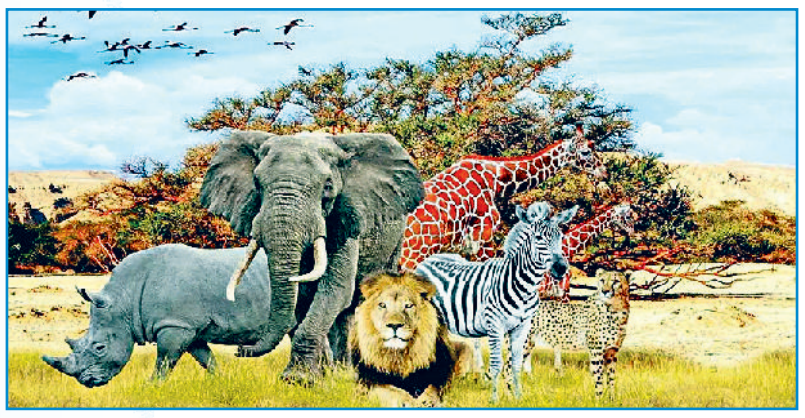
हर सूचना पर भरोसा न करेंः ध्यान रखें कि एआई बहुत आत्मविश्वास से गलत उत्तर भी आपको दे सकता है। इसलिए भविष्य की एक महत्वपूर्ण क्षमता होगी- सत्यापन। किसी एआई-जेनरेटेड उत्तर को इस्तेमाल करने से पहले स्रोत देखना, आंकड़े जांचना, संदर्भ समझना और दूसरी स्वतंत्र जानकारी से मिलान करना जरूरी होगा। यही कारण है कि क्रिटिकल थिंकिंग केवल विद्यार्थियों के लिए नहीं, हर पेशेवर के लिए आवश्यक बनती जा रही है। *

जागरूकता
नेहा जैन

विशेषः विश्व पशु दिवस, 4 अक्टूबर

यह दुनिया तभी सुरक्षित रहेगी, जब प्रकृति के सभी अंगों के बीच संतुलन होगा। हमारे अस्तित्व के लिए पेड़-पौधों के साथ ही पशुओं की विभिन्न प्रजातियों का होना भी जरूरी है। आज विश्व पशु दिवस के अवसर पर, पशुओं की महत्ता समझना जरूरी है।

दुनिया के लिए कम नहीं पशुओं की महत्ता



दुनिया भर में पशु अधिकारों और उनके कल्याण के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए 4 अक्टूबर को विश्व पशु दिवस मनाया जाता है। इस वर्ष के विश्व पशु दिवस की आधिकारिक थीम 'उनकी आंखों से दुनिया देखें' निर्धारित की गई है। इस विषय का उद्देश्य इंसानों को अपनी स्वार्थी सोच से बाहर निकलकर यह समझने के लिए प्रेरित करना है कि बेजुबान जानवर इस बदलती हुई दुनिया को किस तरह महसूस करते हैं। यह दिवस पशुओं के प्रति क्रूरता को समाप्त करने और उनके प्राकृतिक आवासों की रक्षा करने का एक वैश्विक संकल्प है।

दृष्टिकोण में बदलाव की आवश्यकताः इस वर्ष की थीम 'उनकी आंखों से दुनिया देखें', हमें अपने सोचने के पारंपरिक तौर-तरीकों को बदलने की चुनौती देती है। सामान्यतः मनुष्य पूरी प्रकृति और अन्य जीवों को केवल अपनी आवश्यकताओं, आर्थिक लाभ और उपभोग के चश्मे से देखता है। लेकिन यह थीम हमें सिखाती है कि हमें एक पल के लिए ठहरकर यह सोचना चाहिए कि हमारे द्वारा फैलाया गया प्रदूषण, शहरीकरण और जंगलों की कटाई जानवरों के जीवन को कैसे प्रभावित कर रही है। जब हम खुद को एक बेजुबान जीव के स्थान पर रखकर देखेंगे, तभी हम उनके दर्द, उनकी असुरक्षा और उनके अस्तित्व के संकट को महसूस कर पाएंगे।

पशु कल्याण के प्रति एकजुटताः विश्व पशु दिवस केवल पालतू जानवरों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह पृथ्वी पर मौजूद हर छोटे-बड़े जीव के अधिकारों की वकालत करता है। इस वर्ष की थीम के अंतर्गत दुनिया भर के पशु अधिकार संगठनों, पर्यावरणविदों और आम नागरिकों को एकजुट किया जा रहा है। इसका उद्देश्य वैश्विक स्तर पर ऐसे कड़े कानून बनाना और लागू करना है, जो प्रयोगशालाओं में पशुओं पर होने वाले क्रूर परीक्षणों, उद्योगों में उनके शोषण और अवैध शिकार को पूरी तरह से रोक सकें। जब दुनिया जानवरों के नजरिए से सोचेगी, तो उनके अधिकारों की रक्षा के लिए नीतियां बनाना और अधिक व्यावहारिक हो जाएगा।



रोकें प्राकृतिक आवासों का विनाशः मनुष्यों ने अपने उद्योगों, सड़कों और कंक्रीट के जंगलों का विस्तार करने के लिए वन्यजीवों के सदियों पुराने प्राकृतिक आवासों को नष्ट कर दिया है। यदि हम एक बाघ, हाथी या किसी पक्षी की आंखों से देखें, तो उनके लिए उनका घर लगातार सिमट रहा है, भोजन और पानी के स्रोत खत्म हो रहे हैं, और वे अपने ही घर में बेगाने हो चुके हैं। यही कारण है कि आज 'मानव-वन्यजीव संघर्ष' की घटनाएं तेजी से बढ़ रही हैं। यह थीम हमें याद दिलाती है कि यदि हम उनके आवासों को सुरक्षित नहीं करेंगे, तो हम पृथ्वी की अनमोल जैव विविधता को हमेशा के लिए खो देंगे।

मूक पशुओं के प्रति सहानुभूतिः सड़कों पर घूमने वाले आवारा पशुओं जैसे कुत्ते, बिल्ली या मवेशी को अकसर इंसानी गुस्से, वाहनों की टक्कर और भुखमरी का सामना करना पड़ता है। इस वर्ष का मुख्य संदेश यह है कि ये बेजुबान जीव भी इंसानों की तरह ही डर, दर्द, भूख और स्नेह की भावनाओं को महसूस कर सकते हैं। उनकी नजर से देखने पर एक जलती हुई प्लास्टिक की थैली या पटाखों का शोर किसी भयानक दुःस्वप्न से कम नहीं है। समाज में इस संवेदनशीलता को जगाकर ही हम पशुओं के खिलाफ होने वाली घरेलू और सामाजिक क्रूरता को काफी हद तक समाप्त कर सकते हैं।

प्रत्येक जीव की अद्वितीय भूमिकाः प्रकृति में कोई भी जीव व्यर्थ नहीं है। चाहे वह मधुमक्खी हो जो परागण के जरिए इंसानों के लिए अनाज-फलों के उत्पादन में सहायता करती है, या गिद्ध जो पर्यावरण को साफ रखते हैं। हर जीव पारिस्थितिक तंत्र की एक महत्वपूर्ण कड़ी है। इस वर्ष की थीम दर्शाती है कि यदि हम इन जीवों को उनके नजरिए से जीने की स्वतंत्रता नहीं देंगे, तो पूरा प्राकृतिक संतुलन बिगड़ जाएगा। किसी एक प्रजाति का विलुप्त होना इंसानी सभ्यता के अंत की शुरुआत हो सकता है, क्योंकि हमारा अस्तित्व पूरी तरह से इन जीवों की परस्पर निर्भरता पर टिका हुआ है।

जलवायु परिवर्तन का पशुओं पर प्रभावः ग्लोबल वॉर्मिंग, समुद्री जलस्तर का बढ़ना और प्लास्टिक प्रदूषण आज के समय की सबसे बड़ी चुनौतियां हैं। यदि हम एक समुद्री कछुए या व्हेल की जगह खुद को रखें तो समझ जाएंगे कि पूरा महासागर प्लास्टिक के कचरे का एक डंपयार्ड बन चुका है, जिसे वे अनजाने में भोजन समझकर खा लेते हैं और तड़प-तड़प कर मर जाते हैं। इसी तरह, पिघलते ग्लेशियर ध्रुवीय भालू के अस्तित्व को मिटा रहे हैं। जाहिर है, हमारी आधुनिक जीवनशैली का खामियाजा उन जीवों को भुगतना पड़ रहा है, जिनका प्रदूषण फैलाने में कोई हाथ नहीं है। *

छोटे-छोटे प्रभावी प्रयास

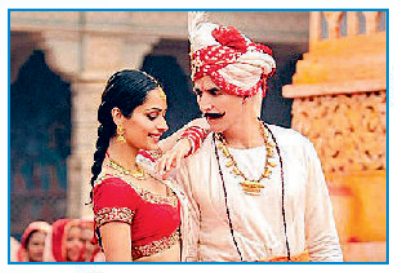
इस वर्ष की थीम को सार्थक बनाने के लिए किसी बड़े बजट या संगठन की आवश्यकता नहीं है, बल्कि हर व्यक्ति अपने स्तर पर बदलाव ला सकता है।

- अपने घर की छत या बालकनी पर पक्षियों के लिए दाना और साफ पानी रखें।
- गर्मियों और सर्दियों में आवारा पशुओं के लिए छाया या बैठने के लिए अस्थाई शेल्टर की व्यवस्था करें।
- प्लास्टिक का उपयोग कम करें ताकि वह कचरे के रूप में किसी जानवर के पेट में न जाए।
- सड़क पर किसी घायल जानवर को देखकर मुंह मोड़ने के बजाय पशु हेल्पलाइन या स्थानीय पशु चिकित्सालय से संपर्क करें।
- शाकाहारी या क्रूरता मुक्त उत्पादों को प्राथमिकता दें।

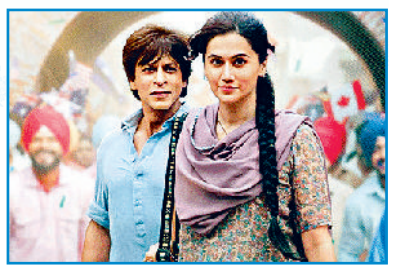
सिने ट्रेंड
हेमंत पाल

हिंदी फिल्मों के नायकों की उम्र जब बढ़ती है तो उसका स्टारडम और एवरग्रीन कहकर हर रोल में स्वीकार कर लिया जाता है, लेकिन नायिका की उम्र बढ़ते ही उसके किरदार बदल जाते हैं। हिंदी सिनेमा के इस दोहरे मापदंड पर एक नजर।

नायक की उम्र को सलाम नायिका की उम्र पर सवाल



'सम्राट पृथ्वीराज' में अक्षय कुमार-मानुषी छिल्लर



'डंकी' में शाहरुख खान-तापसी पन्नू

हिंदी सिनेमा में उम्र का हिसाब बड़ा दिलचस्प है। नायक की उम्र बढ़ती है तो उसका अनुभव, व्यक्तित्व और स्टारडम बढ़ता हुआ बताया जाता है। लेकिन नायिका की उम्र बढ़ते ही उसके हिस्से में मां, पत्नी, बुआ, मौसी या ऐसी ही अन्य चरित्र भूमिकाएं आती हैं। पर्दे पर 55-60 साल का नायक अब भी 20-25 साल छोटी नायिका के साथ रोमांस कर सकता है और इसे 'सिनेमाई जादू' कहा जाता है। लेकिन 40-45 साल की अभिनेत्री अगर प्रेम कहानी की केंद्रीय पात्र बनना चाहे तो सवाल उठने लगते हैं। नायक और नायिका की उम्र का यह दोहरा मापदंड हिंदी सिनेमा की उस मानसिकता को सामने लाता है, जिसमें पुरुष की बढ़ती उम्र को आकर्षण और स्त्री की बढ़ती उम्र को सीमा मान लिया जाता है।

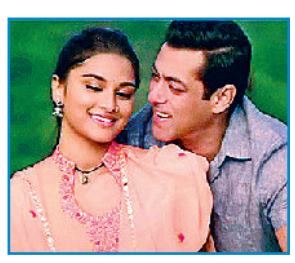
बढ़ती उम्र के बावजूद नायकों की जगह सुरक्षितः देव आनंद से लेकर अमिताभ बच्चन और फिर शाहरुख, सलमान, आमिर तथा अक्षय कुमार तक, उम्रदराज नायकों के लिए रोमांटिक नायक की जगह लंबे समय तक सुरक्षित रही। देव आनंद ने उम्र बढ़ने के बाद भी युवा अभिनेत्रियों के साथ फिल्मों में रोमांस किया। इसे उनकी सदाबहार छवि का हिस्सा माना गया। ऐसे ही 'सूर्यवंशम' में अमिताभ के साथ सौंदर्या की जोड़ी में करीब 30 साल का अंतर था, लेकिन फिल्म मेकर्स, दर्शक और क्रिटिक्स ने इसे सहज रूप से स्वीकार कर लिया।



'सूर्यवंशम' में अमिताभ-सौंदर्या

समय बदला-सोच नहींः 1990 के दशक में खान सितारों के उभार के साथ 'एवरग्रीन नायक' की धारणा और मजबूत हुई। शाहरुख खान की रोमांटिक छवि इसका सबसे बड़ा उदाहरण है। 'दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे' के राज से लेकर बाद की फिल्मों तक उनकी नायिकाओं की पीढ़ियां बदलती रहीं। लेकिन रोमांटिक नायक की उनकी पहचान बनी रही। 'रब ने बना दी जोड़ी' में 40 पार शाहरुख को लगभग 20 साल की अनुष्का शर्मा के साथ जोड़ा गया और कहानी के संदर्भ में इसे सहजता से स्वीकार कर लिया गया। बाद में 'डंकी' में तापसी पन्नू के साथ भी उम्र का अंतर चर्चा में आया। सलमान खान के साथ 'दबंग-3' में सई मांजरेकर, अक्षय कुमार के साथ 'सम्राट पृथ्वीराज' में मानुषी छिल्लर और आमिर खान के साथ 'गजनी' में असिन जैसे कई उदाहरण बताते हैं कि मुख्यधारा का सिनेमा उम्र के इस अंतर को पुरुष सितारे के मामले में असामान्य नहीं मानता। यहां नायक की उम्र अकसर कहानी के पीछे चली जाती है और उसकी स्टार वाली छवि दर्शकों के आगे आ जाती है।

नायिका की उम्र को लेकर अलग मापदंडः अभिनेत्री की उम्र को लेकर बॉलीवुड नजरिया ज्यादा कठोर है। बॉलीवुड में 50-60 साल के अभिनेता के लिए 'अब भी जवान', 'फिट' और 'चार्मिंग' जैसे विशेषण सहज हैं, जबकि बढ़ती उम्र, शादी और मातृत्व के बाद कोई अभिनेत्री अगर रोमांटिक भूमिकाएं करना चाहे तो उसे अकसर उम्र, रूप और निजी जीवन से जुड़े सवालों का सामना करना पड़ता है। हम देखते हैं कि देवानंद की पीढ़ी की कई अभिनेत्रियां जल्दी ही मुख्यधारा की नायिका की दौड़ से बाहर हो गईं। अमिताभ के दौर की रेखा, जया बच्चन और हेमा मालिनी जैसी अभिनेत्रियों के लिए रोमांटिक नायिका या लीड एक्ट्रेस की जगह तेजी से सीमित होती गई।



'दबंग-3' में सलमान-सई मांजरेकर

एक समय 'तेजाब', 'राम लखन', 'दिल', 'साजन', 'हम आपके हैं कौन' और 'दिल तो पागल है' जैसी कई सुपरहिट फिल्मों की केंद्रीय नायिका रहीं माधुरी बाद के दौर में अधिकतर चरित्र, मल्टीस्टारर या विशेष भूमिकाओं में दिखाई देने लगीं। उनकी प्रतिभा, लोकप्रियता कायम रहते हुए भी मुख्यधारा की रोमांटिक कहानियों में उनके लिए जगह कम होती गई।

ऐसे ही 'जब वी मेट' और 'ओंकारा' जैसी फिल्मों में केंद्रीय भूमिका निभाने वाली करीना कपूर अब कंटेंट आधारित, पारिवारिक या गंभीर भूमिकाओं में अधिक नजर आती हैं।

कुछ-कुछ बदल रहा सिनेरियोः हालांकि तस्वीर पूरी तरह एकतरफा भी नहीं है। 'इंग्लिश-विंग्लिश', 'क्वीन', 'नीरजा', 'थप्पड़', 'दंगल' और 'पीकू' जैसी फिल्मों ने दिखाया कि महिला पात्रों की उम्र, वैवाहिक स्थिति या पारिवारिक भूमिका उनकी कहानी का अंत नहीं है। मजबूत पटकथा और विश्वसनीय किरदार हों तो दर्शक उम्र से आगे जाकर पात्र से जुड़ते हैं। ओटीटी ने भी अभिनेत्रियों के लिए ऐसी भूमिकाओं के अवसर बढ़ाए हैं, जिनमें उम्र कहानी की बाधा नहीं बनती।

मानसिकता बदलने की जरूरतः समस्या केवल कास्टिंग की नहीं, बल्कि उस सोच की है, जिसमें पुरुष की उम्र बढ़ने के साथ उसका सामाजिक और सिनेमाई मूल्य बढ़ता है, जबकि महिला की युवा छवि को ही उसका सबसे बड़ा आकर्षण मान लिया जाता है। बाजार इसी सोच को दोहराता है और दर्शक उसी दोहराव के अभ्यस्त होते जाते हैं। इस तरह एक सोच बनती है। सिनेमा समाज का दर्पण भी है और उसे प्रभावित करने वाला माध्यम भी। जब पर्दे पर बार-बार यह दिखाया जाता है कि 60 साल का पुरुष 20 साल की लड़की का सहज प्रेमी हो सकता है, लेकिन 40-45 साल की महिला का प्रेम कहानी का केंद्र बनना असामान्य है, तो यह सिर्फ फिल्मी चुनाव नहीं रह जाता। बदलाव तभी आएगा जब कहानी में उम्र को पुरुष, महिला के लिए अलग पैमाने से देखना बंद किया जाए। प्रेम की उम्र नहीं होती। यह बात फिल्मों ने कई बार कही है। अब जरूरत इसे नायक तक सीमित न रखने की है। *