हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, मंगलवार, 18 फरवरी 2025

तापमान
अधिकतम 28.9 डिग्री
न्यूनतम 8.4 डिग्री

11 प्रधानमंत्री के नेतृत्व में भारत विकसित देश बनने ...

12 समाधान शिविर में प्राप्त शिकायतों का यथाशीघ्र ...

शहर में आज

- आंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर का आयोजन।
- लघुसचिवालय में समाधान शिविर में सुनी जाएंगी समस्याएं।
- रोडवेज डिपो में कर्मचारियों की मीटिंग।

नगर निगम चुनाव: 22 वार्डों से 154 प्रत्याशियों ने नामांकन पत्र दाखिल किए

भाजपा के मेयर प्रत्याशी रामअवतार का सीएम ने करवाया नामांकन, कांग्रेस के सूरजमल सहित 5 लोग मैदान में

- आज नामांकन पत्रों की होगी जांच 19 फरवरी को सायं 3 बजे तक नाम वापस लिए जा सकेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नगर निगम चुनाव के लिए नामांकन का सोमवार को आखिरी दिन था। मुख्यमंत्री नायब सिंह की उपस्थिति में भाजपा के मेयर प्रत्याशी राम अवतार वाल्मीकि ने मेयर पद के लिए नामांकन पत्र दाखिल किया। उन्होंने क्षेत्रीय परिवहन प्राधिकरण के कार्यालय में नगर निगम आम चुनाव की निर्वाचन अधिकारी मेजर गायत्री अहलावत को मेयर पद के लिए नामांकन पत्र सौंपा। उनके साथ राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा, प्रदेश के पूर्व मंत्री मनीष कुमार ग्रोवर, जिला अध्यक्ष एडवोकेट रणबीर ढाका, पूर्व मेयर मनमोहन गोयल मौजूद रहे।

वहीं कांग्रेस के सूरजमल किलोई ने विधायक भारत भूषण बत्रा, पूर्व मंत्री सुभाष बत्रा, विधायक बलराम दांगी, बार के पूर्व प्रधान लोकेंद्र फोगाट, निगम इलेक्शन कमेटी के कन्वीनर बलराज बल्ले, एडवोकेट हरभजन सिंह खेड़ा, रमेश खुराना, सतीश बंधु, चरणजीत शर्मा के साथ कार्यालय पहुंच कर नामांकन दाखिल किया। इसके साथ ही मेयर पद पर नामांकन करने वाले प्रत्याशियों की संख्या पांच हो गई है। जबकि 22 वार्डों से अलग अलग 154 प्रत्याशियों ने नामांकन पत्र दाखिल किए हैं। नामांकन प्रक्रिया पूरी होने के साथ ही चुनाव प्रचार ने जोर पकड़ लिया है।

रोहतक। भाजपा के मेयर प्रत्याशी राम अवतार वाल्मीकि का नामांकन पत्र दाखिल करवाते मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी।

रोहतक। कांग्रेस के मेयर प्रत्याशी सूरजमल किलोई का नामांकन पत्र दाखिल करवाते विधायक बीबी बत्रा।

भाजपा प्रत्याशी के कार्यालय में पहुंचे सीएम

सीएम नायब सिंह सैनी ने दिल्ली रोड स्थित कार्यालय में पहुंच कर मेयर प्रत्याशी के समर्थन में सभी पार्षद प्रत्याशियों को सम्बोधित किया। उन्होंने कहा कि सभी कार्यकर्ता एकजुट होकर मेयर प्रत्याशी को विजयी बनाएं।

मेयर पद के लिए इन्होंने भरा पर्चा

नगर निगम आम चुनाव के नामांकन पत्र दाखिल करने की अंतिम तिथि को मेयर पद के पांच उम्मीदवारों ने नामांकन पत्र दाखिल किए। नगर निगम के सदस्यों के लिए वार्ड अनुसार नियुक्त किए गए सहायक रिटर्निंग अधिकारियों के कार्यालयों में नामांकन पत्र दाखिल किए गए। मेयर पद के लिए नामांकन पत्र दाखिल करने वालों में निर्दलीय प्रत्याशी दीपक कुमार, आम आदमी पार्टी प्रत्याशी अमित खटक, भाजपा के प्रत्याशी राम अवतार वाल्मीकि, कांग्रेस के प्रत्याशी सूरजमल किलोई तथा इनेलो प्रत्याशी सूरज शामिल हैं। अंतिम दिन तक प्राप्त नामांकन पत्रों की जांच संबंधित कार्यालयों में 18 फरवरी को की जाएगी तथा 19 फरवरी को दोपहर बाद 3 बजे तक प्रत्याशी नामांकन पत्र वापिस ले सकेंगे। इसी दिन 3 बजे के बाद चुनाव मैदान में रहने वाले प्रत्याशियों को चुनाव चिन्ह आवंटित किए जाएंगे।

22 वार्डों में पार्षद पद के लिए इन्होंने नामांकन पत्र भरे

निर्वाचन अधिकारी मेजर गायत्री अहलावत ने बताया कि वार्ड संख्या एक से 13 उम्मीदवारों कृष्ण, पूनम, नीलम पांचाल, सिमरनजीत कौर, जितेंद्र, विरेंद्र सिंह, दिनेश कुमार, जयपाल, अक्षय कुमार, टीनू, संजय कुमार व कर्ण नांदल, वार्ड संख्या दो से 7 उम्मीदवारों अशोक कुमार, सोमनाथ खुंडिया, कुलदीप, वैष्णवी बैरागी, सागर, आशा लता व सुरेंद्र, वार्ड संख्या 3 से 8 उम्मीदवारों रेनूका बिडलान, शोभा, ज्योति, मोनिका रानी, मंजू, कीर्ति, कश्मीरा देवी एवं अरूणा, वार्ड संख्या 4 से 5 उम्मीदवारों में से आज रिंकू, सपना व ज्योति, वार्ड संख्या 5 से 9 प्रत्याशियों सतीश कुमार, रवि, संदीप, ज्ञान सिंह, सुरेश चंद्र, मोहित, धर्मेन्द्र सिंह, शिव कुमार व गीता, वार्ड संख्या 6 से 6 उम्मीदवारों आकांक्षा भटनागर, नीरा भटनागर, सपना अग्रवाल, मीनाक्षी जैन, पलका व आशा रानी ने नामांकन पत्र दाखिल किए हैं। मेजर गायत्री अहलावत ने बताया कि नगर निगम वार्ड संख्या 7 से 6 उम्मीदवारों से 4 उम्मीदवारों संजय, कपिल नागपाल, संजय व मयंक मलिक ने आज नामांकन पत्र भरें। वार्ड संख्या 8 से 6 प्रत्याशियों कविता देवी, शारदा, कविता, अंजू सैनी, संगीता व आशा कुमारी, वार्ड संख्या 9 से 7 उम्मीदवारों रविंद्र, सचिन, मंजू, जगबीर, कुलबीर व जयपाल सिंह, वार्ड संख्या 10 से कुल 3 में से आज दो प्रत्याशियों ज्योति, ज्योति, वार्ड संख्या 11 में कुल 7 में से आज 5 उम्मीदवारों परीक्षित देशवाल, जितेंद्र सिंह, भव्या देशवाल, राजेश व उपासना, वार्ड संख्या 12 से कुल 11 उम्मीदवारों में आज 8 उम्मीदवारों कदम सिंह अहलावत, शुभम पांडे, संदीप अहलावत, सुशील, टेकचंद तलवार, अरविंद, कृष्ण कुमार, भूपेंद्र सिंह, वार्ड संख्या 13 से कुल 9 उम्मीदवारों में से आज 7 उम्मीदवारों धर्मवीर, यशवीर खरब, सत्यपाल सिंह, कृष्णा, नरेश, बलराज सिंह व संदीप कुमार, वार्ड संख्या 14 से कुल तीन उम्मीदवारों में से आज दो उम्मीदवारों आरती जुनेजा व कंचन खुराना, वार्ड संख्या 15 से दो उम्मीदवारों अनीता व संजय कुमार ने नामांकन पत्र दाखिल किए। निर्वाचन अधिकारी मेजर गायत्री अहलावत ने बताया कि वार्ड संख्या 16 से 2 प्रत्याशियों मुक्ता व मयूर, वार्ड संख्या 17 से कुल 5 उम्मीदवारों में से आज 3 उम्मीदवारों गुलशन कुमार, पुनीत व डिंपल जैन, वार्ड संख्या 18 से 7 उम्मीदवारों सुदेश, सुशीला, रितू कुमारी, खुशी, बेबी रानी, सोनिया व सीमा, वार्ड संख्या 19 से 8 उम्मीदवारों अभिमन्यू, शिव कुमार, पवन कुमार, अतुल कुमार, विजय कुमार गोयल, नरेंद्र, बलराम गोयल व पल्लव, वार्ड संख्या 20 से कुल 9 उम्मीदवारों में से आज 7 उम्मीदवारों विनोद कुमार, आशीष, प्रवीन कौशिक, अनिल कुमार, सुरेंद्र सिंह, प्रमोद कौशिक व मुकुल देशवाल, वार्ड संख्या 21 से कुल 15 उम्मीदवारों में से आज 13 उम्मीदवारों दीपक, दिपांशू, प्रवीन शर्मा, मंजू कुमार, कुसुम, दीपक, अमित, शमेशर सिंह, मीनू रानी, जगफूल सिंह, किरण देवी, अमित कुमार व बिजेंद्र सिंह और वार्ड संख्या 22 से कुल 6 उम्मीदवारों में से आज तीन उम्मीदवारों योगिता, रीना व सुनेहरी ने नामांकन पत्र दाखिल किए।

खबर संक्षेप

पत्नी और सास को चोट मारकर किया घायल

रोहतक। राम नगर कालोनी में पति ने अपनी पत्नी व सास पर लोहे के पाइप से हमला कर घायल कर दिया। दोनों घायलों को पीजीआई में दाखिल करवाया गया। घायल पिंकी ने शिवाजी कालोनी थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि सोमवार को सुबह करीब 10 बजे पति गणेशीराम के साथ कहासुनी हो गई थी। इसी के चलते उन्होंने लोहे के पाइप से मारना शुरू कर दिया और इसके बाद बीचबचाव करने आई मां को भी लोहे के पाइप से सिर में वार दिया।

फोन का कम से कम करें प्रयोग

रोहतक। शहीद कैप्टन दीपक शर्मा पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मॉडल टाउन में कक्षा 6 से 8 तक की छात्राओं के दांत, आंख, हाइट, वेट, हीमोग्लोबिन, कान, नाक आदि की जांच की गई। आंखो की देखभाल पर जोर देते हुए बताया कि फोन पर कम से कम समय लगाएं।

निगम चुनाव में वारदात का प्रयास, पुलिस ने टाली, दो आरोपियों पर कई मुकदमे

खरावड़ में सीआईए टू स्टाफ की बदमाशों के साथ मुठभेड़, तीन के पैरों में लगी गोली

- दोनों तरफ से कई राउंड फायरिंग की गई, गोली लगने से घायल बदमाशों को उपचार के लिए पीजीआई भर्ती कराया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

दिल्ली रोड पर खरावड़ क्षेत्र में सीआईए 2 स्टाफ की सोमवार रात बदमाशों के साथ मुठभेड़ हो गई। इस दौरान दोनों तरफ से कई राउंड फायरिंग की गई। जिसमें तीन आरोपियों के पैरों में गोली लगने से वह घायल हो गए। पुलिस ने तीनों को उपचार के लिए पीजीआई भर्ती कराया है। जहां उनका उपचार चल रहा है।

पुलिस जांच में पता चला है कि दो युवकों का पहले भी कई मामलों में नाम आ चुका है। सम्भावना है कि वह किसी बड़े गैंग के कहने पर वारदात को अंजाम देने के लिए जा रहे थे और इसकी भनक पुलिस को लग गई। जिसके बाद पुलिस ने वारदात को टाल दिया। पुलिस मामले की तह तक जाने के लिए जांच कर रही है। जानकारी के अनुसार, सीआईए 2 की टीम के इंचार्ज सतीश कुमार को सूचना मिली कि अनुराग निवासी 34 प्रीत विहार रोहतक, नरेश 42 छोटूराम कॉलोनी रोहतक व संदीप 42 सिलाना सोनीपत किसी वारदात करने की तैयारी में हैं। वह इस दौरान खरावड़ के पास किसी गांव में किसी वारदात को अंजाम देने आएंगे। इसके बाद पुलिस टीम मौके पर पहुंची। टीम ने आरोपियों को रोकने का प्रयास किया। इस दौरान दोनों तरफ से दर्जनों गोलियां चली। हालांकि अभी तक किसी पुलिस कर्मी के घायल होने की सूचना नहीं है। तीनों आरोपियों के पैरों में गोली लगी हुई है। पुलिस ने ही उनको पीजीआई भर्ती कराया है। देर रात तक अधिकारी मामले की जांच पड़ताल में जुटे हुए थे। माना जा रहा है कि आरोपी किसी वारदात की तैयारी में यहां आए थे। इन आरोपियों पर पहले भी आठ से दस मुकदमे अलग अलग थानों में दर्ज हैं। मामले का पूरा खुलासा तीनों से पूछताछ के बाद ही हो पाएगा।

जांच करती पुलिस एवं पीजीआई के बाहर सुरक्षा कड़ी

कमीशन का लालच देकर 1.67 लाख की धोखाधड़ी की

रोहतक। कुंज विहार कालोनी निवासी एक युवती को प्रोडक्ट सेल करने के नाम पर कमीशन का लालच दे 1.67 लाख रुपये की धोखाधड़ी कर दी गई। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

पीड़ित अंजली ने साइबर क्राइम थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 11 फरवरी को उसने इंस्टाग्राम पर एक विज्ञापन देखा, जिसमें आनलाइन काम के बारे में बताया गया। इसके बाद विज्ञापन पर दिए लिंक पर क्लिक किया तो एक व्हाट्सएप पर मैसेज चला गया। फिर उन्होंने टेलीग्राम का लिंक दिया। टेलीग्राम पर मैसेज किया, फिर उन्होंने एक वेबसाइट का लिंक दिया और सामान सेल करने के नाम पर कमीशन का लालच दिया गया।

संगोष्ठी | मदवि: स्वराज सदन में शोध प्रविधि कार्यशाला का शुभारंभ

गुणवत्तापरक शोध के लिए शोधार्थी विषय की गहरी समझ व व्यावहारिक कौशल विकसित करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

गुणवत्तापरक शोध के लिए शोधार्थी विषय की गहरी समझ और व्यावहारिक कौशल विकसित करें। शोध के जरिए नवाचार को बढ़ावा दें। ये बात महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के डीन, एकेडमिक एफेयर्स प्रो. एएस मान ने सोमवार को स्वराज सदन में शोध प्रविधि कार्यशाला का शुभारंभ करते हुए कही। एमडीयू की फैकल्टी ऑफ फार्मास्यूटिकल साइंसेज, फैकल्टी ऑफ लाइफ साइंसेज तथा फैकल्टी ऑफ इंजीनियरिंग (ईवीएस एंड बायोटेक्नोलॉजी) के नव प्रवेश प्राप्त शोधार्थियों के लिए चौ. रणबीर सिंह इंस्टीट्यूट ऑफ सोशल एंड इकोनॉमिक चेंज के तत्वाधान आयोजित शोध प्रविधि कार्यशाला के उद्घाटन सत्र में डीन प्रो. मान ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। प्रो. मान ने सहयोगात्मक शोध करने की बात कही। आज समय की जरूरत है कि शोधार्थी, विशेषज्ञ और संगठन एक साथ मिलकर शोध कार्य करें। उन्होंने शोध में क्रिटिकल थिंकिंग विकसित करने की बात कही।

स्वराज सदन में आयोजित संगोष्ठी को सम्बोधित करते कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत।

हरिभूमि
सहेली

अपने आपको अंडर-एस्टिमेट करना या कहें कमतर आंकने का मतलब है, आपमें सेल्फ-एस्टीम की कमी है। इसका असर आपकी पर्सनल लाइफ में आपके रिश्तों पर, प्रोफेशनल लाइफ में आपकी प्रोग्रेस पर और मेंटल हेल्थ पर भी पड़ता है। मेंटल हेल्थ बिगड़ने से तो जीवन में दूसरी बहुत-सी रुकावटें, समस्याएं जन्म लेती हैं। आप कैसे पहचानें कि लो सेल्फ एस्टीम की शिकार हैं, इससे कैसे जल्द से जल्द उबर कर आप अपना स्वस्थ, सफल और सुखी जीवन जिएं। आपके लिए बहुत ही जरूरी सलाह।

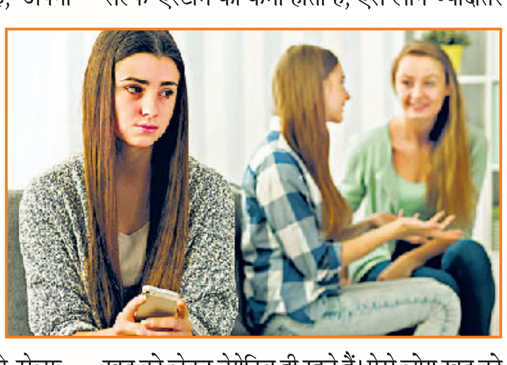
कहीं आप सेल्फ-एस्टीम की कमी के शिकार तो नहीं

कवर स्टोरी
ललिता गोयल

क्या आप खुद को नापसंद करती हैं, दूसरों से कम समझती हैं, हमेशा किसी न किसी बात के लिए खुद को कोसती रहती हैं, अपने आप पर विश्वास नहीं करतीं, खुलकर अपनी तारीफ स्वीकार नहीं कर पातीं, हर गलत बात के लिए अपने आपको दोषी ठहराती हैं, आपको कोई भी काम ठीक से न कर पाने की चिंता सताती रहती है? अगर ऐसा है तो ये बातें यह दर्शाती हैं कि आप खुद को कम समझती हैं, आपमें सेल्फ-एस्टीम यानी आत्म-सम्मान की कमी है।

क्या है सेल्फ-एस्टीम

सेल्फ-एस्टीम या आत्म-सम्मान ऐसी भावना है, जो किसी भी व्यक्ति को उसकी अहमियत का अहसास कराती है। जब हम खुद को समझते हैं, अपनी खूबियों को पहचानते हैं, तब हम खुद को वैल्यू देते हैं। खुद को समझकर और वैल्यू देकर जीवन की चुनौतियों का सामना बेहतर तरीके से कर पाते हैं। एक कामयाब इंसान बनते हैं।



जीवन में सेल्फ-एस्टीम का होता है बहुत महत्व

किसी भी व्यक्ति में सेल्फ-एस्टीम का होना या न होना, उसकी मेंटल हेल्थ, रिलेशनशिप और प्रोफेशनल ग्रोथ पर गहरा असर डालता है। जिन लोगों में लो सेल्फ-एस्टीम होता है, वे अपनी असफलताओं पर अधिक ध्यान देते हैं और अपनी सफलताओं को नजर-अंदाज करते हैं। इससे उनमें डिप्रेशन और एंग्जाइटी की प्रॉब्लम हो सकती है। सेल्फ-एस्टीम मेंटल हेल्थ को बेहतर बनाती है। तनाव दूर करती है। जिन लोगों में सेल्फ-एस्टीम होता है, वे किसी से बात करने और उनकी मदद लेने में सहज होते हैं। लो सेल्फ-एस्टीम होने पर वे समाज से कट सकते हैं, जबकि बेहतर सेल्फ-एस्टीम की वजह से वे खुलकर अपनी बात कहते हुए मजबूत रिश्ते बना सकते हैं।

लो सेल्फ-एस्टीम के नुकसान

सेल्फ-एस्टीम की कमी होने के कारण व्यक्ति अपने किसी भी काम को लेकर कॉन्फिडेंट नहीं होता है। उसके लिए अपनी जिंदगी के बड़े फैसले लेने में मुश्किलें आती हैं। ऐसे लोग खुद को किसी लायक नहीं मानते, इसी कारण अपनी स्किल्स पर भी काम नहीं कर पाते हैं। कई बार तो कुछ लोगों को यह पता ही नहीं चल पाता कि उनमें सेल्फ-एस्टीम की कमी हो रही है।

सेल्फ-एस्टीम की कमी के लक्षण

सेल्फ-एस्टीम के लाभ और लो सेल्फ-एस्टीम के नुकसान को जानने के बाद यह जानना भी जरूरी है कि सेल्फ-एस्टीम की कमी होने पर कौन-कौन से लक्षण दिखाई देते हैं।

खुद को लेकर नेगेटिव रहना: जिन लोगों में सेल्फ-एस्टीम की कमी होती है, ऐसे लोग ज्यादातर खुद को लेकर नेगेटिव ही रहते हैं। ऐसे लोग खुद को हमेशा किसी न किसी चीज के लिए कोसते रहते हैं। इन्हें हमेशा लग रहा होता है कि इनकी लाइफ में कुछ भी बेहतर नहीं होता है। ऐसे व्यक्ति अपनी जिंदगी को ज्यादा मुश्किल बना लेते हैं, अपना कॉन्फिडेंस खोने लगते हैं।

कॉन्फिडेंस की कमी होना: सेल्फ-एस्टीम की कमी के कारण लोग अपना आत्म-सम्मान खोने लगते हैं। उनके लिए अपने जीवन के छोटे-बड़े फैसले कर पाना काफी मुश्किल होता है। ऐसे व्यक्ति दूसरों पर निर्भर रहने लगते हैं और कोई भी काम खुद करने की कोशिश नहीं करते हैं।

तारीफ स्वीकार न कर पाना: सेल्फ-एस्टीम की कमी वाले लोग हमेशा खुद को दूसरों से कम ही समझते हैं। ऐसे में अगर कोई उनकी तारीफ भी करता है, तो उन्हें लगता है कि तारीफ करने वाला उनकी चापलूसी कर रहा है, वे उस तरह के लायक नहीं है और उनके लिए अपनी तारीफ स्वीकार कर पाना काफी मुश्किल हो जाता है।

दूसरों को इंप्रेस करते रहना: दूसरों की किसी क्वालिटी या काम की तारीफ करना अच्छी बात है। लेकिन दूसरों को इंप्रेस करने की कोशिश में सामने वाले की हर बात की तारीफ करना भी सेल्फ-एस्टीम की कमी की ओर इशारा करता है। ऐसे में व्यक्ति दूसरों को खुद से बेहतर दिखा रहा होता है और न चाहते हुए भी खुद को दूसरों से कम मानने लगता है। ऐसे में व्यक्ति अपनी तुलना हमेशा दूसरों से करता रहता है, जो उसका कॉन्फिडेंस कम होने का कारण भी बन सकता है। सेल्फ-एस्टीम की कमी होने से मानसिक स्वास्थ्य और आपसी रिश्तों पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। धीरे-धीरे आप अपने सेल्फ-एस्टीम को बढ़ा सकती हैं। छोटे-छोटे बदलाव और कुछ आसान कदमों से आप फिर से सेल्फ-एस्टीम की भावना महसूस कर सकती हैं।

सेल्फ-एस्टीम बढ़ाने के उपाय

लंबे समय तक लो सेल्फ-एस्टीम का शिकार होना मानसिक स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है, इससे जल्द से जल्द उबरना चाहिए। अपना सेल्फ-एस्टीम बढ़ाने के लिए क्या उपाय अपनाएं, जानें-

खुद को दें शाबाशी: अपनी हर छोटी और बड़ी कामयाबी के लिए खुद को शाबाशी दें, क्योंकि जब तक आप अपनी वैल्यू नहीं करेंगी तब तक दूसरे भी आपको वैल्यू नहीं कर पाएंगे।

निर्धारित करें अपनी सीमाएं: अपनी सीमाएं जरूर निर्धारित करके रखें क्योंकि अगर आपकी अपनी कोई सीमा नहीं होगी, तो लोग आपका फायदा उठाने की कोशिश करेंगे।

खुद को बेहतर बनाएं: अपनी स्किल्स पर काम करना शुरू करें और खुद को बेहतर बनाएं। इससे आपमें कॉन्फिडेंस और आत्म-सम्मान की भावना बढ़ेगी। हर रोज थोड़ा-थोड़ा खुद को बेहतर बनाने की कोशिश करें, यह चीज आपको आत्म-सम्मान बढ़ाने में मदद कर सकती है। इसलिए खुद पर काम करना शुरू करें।

खुद को कभी कमतर न आंकें: खुद से यह कभी न कहें कि मैं कुछ नहीं कर सकती हूं। ऐसा करके आप अपने रास्ते में खुद ही रुकावट डालेंगी। आप खुद को जितना कमतर समझेंगी, आगे बढ़ने में आपको उतनी ही मुश्किल होगी।

स्वास्थ्य का रखें ध्यान: अगर आप खुद को महत्वपूर्ण समझती हैं, तो अपने स्वास्थ्य का भी ख्याल रखें। हेल्दी डाइट लें, सही नींद और मानसिक शांति आपके आत्म- सम्मान को बढ़ाती है। इसके लिए रेग्युलर मेडिटेशन और एक्सरसाइज करें।

अपनी छोटी-छोटी सफलताओं को दें महत्व: अपनी छोटी-छोटी सफलताओं पर ध्यान दें, जैसे, अपने जिम रूटीन को पूरा करना या किसी मुश्किल प्रोजेक्ट को समय पर खत्म करना।

निरंतर सीखते रहें: यह जरूरी नहीं कि आपको सब कुछ परफेक्ट या सही तरीके से करना आता हो। इसलिए किसी भी चीज को सीखना सबसे महत्वपूर्ण है, फिर चाहे वह आपकी नौकरी से संबंधित हो या आपके शौक से जुड़ा हुआ कुछ हो।

छोटे और साधारण लक्ष्य बनाएं: बड़ी उम्मीद पालने की बजाय छोटे और साधारण लक्ष्य बनाएं। हर छोटे लक्ष्य की सफलता आपको आत्म-विश्वास और ऊर्जा देगी।

बच्चों के एग्जाम की तैयारी करवाना पैरेंट्स के लिए भी कम स्ट्रेसफुल नहीं होता है। लेकिन ऐसे में आपको ऐसा कुछ नहीं करना चाहिए, जिससे बच्चे की टेंशन और बढ़े। एग्जाम की तैयारी करवाते समय किन बातों का ध्यान पैरेंट्स रखें, आपके लिए बहुत जरूरी सलाह।

जब करवाएं बच्चे की एग्जाम प्रिपरेशन

एडवाइस
शिखर चंद जैन

मीनल अपने नौ वर्षीय बेटे अंशुल को बुरी तरह डांट रही थी। तभी वहां आई पड़ोस में रहने वाली उसकी सहेली आभा ने पूछा, 'क्या हुआ मीनल, इसने कोई शैतानी की है क्या?'

मीनल ने कहा, 'नहीं आभा, मैं तो इसके पढ़ने के तरीके से परेशान हूं। एग्जाम नजदीक हैं, सब बच्चे बोल-बोलकर पढ़ते हैं, याद करते हैं। एक यह है कि पता नहीं चुपचाप क्या करता रहता है? कभी बोलकर पढ़ता ही नहीं।'

इस पर आभा ने समझाते हुए कहा, 'मीनल हर बच्चे का पढ़ने और याद करने का अपना तरीका होता है। इसे डांटो मत। वह चुपचाप इंपॉर्टेंट प्वाइंट्स को अपनी सुविधा के लिए अंडरलाइन कर रहा होगा और कॉपी में समरी के रूप में बुलेट प्वाइंट बनाता होगा।' तब मीनल को अपनी गलती का अहसास हुआ।

बिना वजह डांटने से बचें: एग्जाम नजदीक आते ही पैरेंट्स अपने बच्चों को उसकी तैयारी करवाने के लिए कमर कसकर जुट जाते हैं। इस प्रेशर में कई पैरेंट्स अपने बच्चों पर न सिर्फ अनावश्यक पाबंदियां लगा देते हैं बल्कि उन्हें बेमतलब डांटते-फटकारते भी हैं। इससे बच्चा टेंशन में आ जाता है। नतीजतन पढ़ाई में उसका मन नहीं लगता। पैरेंट्स को यह समझना बहुत जरूरी है कि उनके बच्चे का लर्निंग स्टाइल क्या है, उसके अनुसार ही उसे गाइडेंस दें।

टाइम मैनेजमेंट में हेल्प करें: अपने बच्चे को परीक्षा की तैयारी में मदद करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप उसे टाइम टेबल बनाने के लिए एनकरेज करें। इससे न केवल उसके पास अपने सभी विषयों को पूरी तरह से कवर करने का समय होगा, बल्कि इससे उसका मन भी एकाग्रता से पढ़ने के लिए तैयार रहेगा।

समझें बच्चे का लर्निंग स्टाइल: हर बच्चे का चीजों को सीखने, नई जानकारियां हासिल करने और याद करने का अपना ढंग होता है। अगर बच्चा विजुअल लर्नर है तो वह सब्जेक्ट पढ़ते समय प्रमुख बिंदुओं और पंक्तियों को हाईलाइट करेगा, अलग-अलग कलर से प्वाइंट्स बनाएगा और बीच-बीच में नोटबुक में अपनी सुविधा के मुताबिक डायग्राम, ग्राफिक्स या बुलेट प्वाइंट लिखेगा। उसे एजुकेशनल वीडियो देखना भी पसंद हो सकता है। वहीं ऑडिटरी लर्नर बच्चे, विषय को बोल-बोलकर पढ़ते हैं। वे दूसरे बच्चों से डिस्कस करते हैं और एक-दूसरे को विषय सुनाते और समझते भी हैं। कुछ बच्चे हर 15-20 मिनट या आधे घंटे के अंतराल पर उठकर पानी पीते हैं और खिड़की की तरफ झांकने लगते हैं। कुछ बच्चे लगातार दो से तीन घंटे एक ही सिटिंग में पढ़ना पसंद करते हैं। इसलिए बच्चे की लर्निंग स्टाइल पर उसे न टोकें।

इमोशनल सपोर्ट दें: बच्चों के लिए एग्जाम टाइम स्ट्रेसफुल होता है। इस दौरान उनके लिए इमोशनल सपोर्ट बहुत महत्वपूर्ण होता है। अपने बच्चे की समस्याओं, चिंताओं को सुनने और एनकरेज करते रहें।

रिविजन के लिए प्रेरित करें: एग्जाम्स की अच्छी तैयारी के लिए सबसे महत्वपूर्ण कदम है रेग्युलर रिवीजन। इससे बच्चा जो याद करेगा, उसे कभी नहीं भूलेगा।

रेस्ट करने के लिए भी कहें: बच्चे एग्जाम की तैयारी के दौरान कई बार मानसिक रूप से थक जाते हैं। उन्हें आराम की जरूरत होती है। नियमित ब्रेक लेने से तनाव को दूर करने में मदद मिल सकती है।

हेयर केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

बालों के लिए फायदेमंद है मुलेठी

बढ़ते पॉल्यूशन और अव्यवस्थित लाइफस्टाइल की वजह से अधिकतर महिलाएं किसी न किसी हेयर प्रॉब्लम से परेशान रहती हैं। बालों का असमय सफेद होना, कम उम्र में बालों का झड़ना, कमजोर और पतले बाल जैसी समस्याएं अब बहुत कॉमन हो चुकी हैं। धूल, मिट्टी और पोषण की कमी की वजह से बाल पतले, डल और बेजान होने लगते हैं। आंवला, भृंगराज के साथ-साथ मुलेठी का उपयोग बालों को कोमल चमकदार और जड़ों से मजबूत बनाने में काफी सहायक हो सकता है।

डेंड्रफ प्रॉब्लम होगी दूर: अगर आप बालों में रूसी यानी डेंड्रफ की समस्या से परेशान हैं तो मुलेठी का इस्तेमाल कारगर हो सकता है। मुलेठी को पीसकर पावडर बना लें। अब कांच के बाउल में एक चम्मच नीबू का रस, एक चम्मच शहद मिला लें और जब यह अच्छे से मिल जाए तो एक चम्मच मुलेठी पावडर को मिलाकर पेस्ट बना लें। मुलेठी में एंटी बैक्टीरियल गुण मौजूद होने की वजह से इस हेयर पैक को बालों और सिर पर लगाने से डेंड्रफ की समस्या से निजात मिलेगी। इसे आप हफ्ते में दो बार इस्तेमाल कर सकती हैं।

रोकता है हेयर फॉलिंग: हेयर फॉलिंग और गंजेपन की समस्या से निपटने में भी मुलेठी का हेयर पैक काफी कारगर साबित होता है। इसे बनाने के लिए कांच के बाउल में एक चम्मच मुलेठी पावडर और कुछ केसर के धागे अच्छी तरह मिलाने के बाद इसमें 1 कप दूध डालकर बने मिश्रण को रात के समय अपने बालों पर लगाएं और शॉवर कैप से बालों को कवर करके सो जाएं। सुबह इसे माइल्ड शैंपू से धो डालें।

काले बालों के लिए: अगर आपके बाल असमय सफेद हो रहे हैं तो दही और मुलेठी का पेस्ट कारगर साबित हो सकता है। इसके लिए दही और मुलेठी पावडर को बराबर मात्रा में मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें और इस पेस्ट को बालों पर लगाकर सूखने के बाद माइल्ड शैंपू से धो डालें। इस पेस्ट को आप हफ्ते में एक बार इस्तेमाल कर सकती हैं।

मुलेठी का हेयर मास्क: हेयर मास्क बनाने के लिए कांच के बाउल में आधा केला, 2 चम्मच मेहंदी पावडर और 1 चम्मच मुलेठी पावडर को अच्छे से मिलाकर एक समान गाढ़ा पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को बालों पर 45 मिनट तक लगाने के बाद बालों को माइल्ड शैंपू से धो लें।

मेडिकल एडवाइस

डॉ. अंशुमाला शुक्ला कुलकर्णी
हेड-मिनिमली इंवेसिव गायनेकोलॉजी, गायनेकोलॉजी लेप्रोस्कोपिक-रोबोटिक सर्जरी
कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

महिलाओं से जुड़ी ऐसी बहुत सी बीमारियां हैं, जिनके बारे में उन्हें मालूम नहीं होता और धीरे-धीरे वह बीमारी बड़ा रूप ले लेती है। एंडोमेट्रियोसिस ऐसी ही एक बीमारी है। इस बीमारी के कारण, लक्षण और ट्रीटमेंट के बारे में बता रहे हैं आपको।

लापरवाही से बढ़ सकती है एंडोमेट्रियोसिस की प्रॉब्लम

कई आंकड़ों के मुताबिक दुनियाभर में 10 से 15 प्रतिशत महिलाएं एंडोमेट्रियोसिस से पीड़ित हैं। एंडोमेट्रियोसिस एक लंबे समय तक बनी रहने वाली बीमारी है, फिर भी जागरूकता की कमी और इसके लक्षण बहुत ही सामान्य होने की वजह से अकसर इसका ट्रीटमेंट समय पर नहीं हो पाता है।

कैसे होती है यह प्रॉब्लम: जब यूटेरस के लेयर की तरह एक टिश्यू, यूटेरस कैविटी के बाहर बढ़ने लगता है तो यह ओवरी, फैलोपियन ट्यूब और पेल्विक लिगामेंट को प्रभावित करने लगता है। इस एब्नॉर्मल टिश्यू ग्रोथ की वजह से स्वेलिंग आ जाती है और टिश्यू चिपक जाता है। उसके निशान पड़ जाते हैं, जिससे दर्द होता है और प्रेग्नेंसी में प्रॉब्लम जैसे अलग-अलग लक्षण दिखाई देते हैं। इसे ही एंडोमेट्रियोसिस कहते हैं। यह स्थिति महिलाओं में 25 साल की उम्र में शुरू हो सकती है और लगभग 50 साल की उम्र तक जारी रह सकती है। ज्यादातर महिलाएं इस बीमारी से अनजान रहती हैं।

एंडोमेट्रियोसिस के प्रमुख लक्षण: पेल्विक एरिया में क्रॉनिक पेन, जो पीरियड्स के दौरान बढ़ता है।

- पीरियड्स की अनियमितता, उन दिनों में बहुत ज्यादा दर्द होना, ज्यादा मात्रा में ब्लीडिंग होना। सेक्स के दौरान दर्द होना।
- शौच या पेशाब करते हुए बहुत दर्द होना।
- पीरियड्स के दौरान थकान, सूजन और वॉमिट फील होना।
- एंडोमेट्रियोसिस की वजह से प्रजनन अंगों को नुकसान होता है और गर्भधारण करने में परेशानी होती है।

हार्मफुल होती है लापरवाही: एंडोमेट्रियोसिस के लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं। कभी-कभी बहुत हल्के या कम फील हो सकते हैं। कुछ महिलाओं में जब तक उन्हें गर्भधारण करने में कठिनाई न हो, तब तक इसके लक्षण महसूस नहीं होते हैं। इसलिए जब तक गर्भधारण करने में परेशानी न हो तब तक महिलाएं अपनी इन समस्या के लिए डॉक्टर से कंसल्ट नहीं करती हैं। जागरूकता की कमी की वजह से एंडोमेट्रियोसिस का निदान में देरी हो जाती है।

डायग्नोसिस-ट्रीटमेंट: एंडोमेट्रियोसिस का ट्रीटमेंट तभी शुरू हो सकता है, जब कंडीशन पूरी तरह डायग्नोस कर ली जाती है। ट्रांसवेजाइनल अल्ट्रासोनोग्राफी, एमआरआई और मिनिमली इंवेसिव लैप्रोस्कोपिक कुछ ऐसी डायग्नोस्टिक तकनीकें हैं, जिनका उपयोग सटीक निदान के लिए किया जाता है। रोबोट असिस्टेड सर्जरी जैसी उन्नत सर्जिकल मैथड्स ने एंडोमेट्रियोसिस सर्जरी के परिणामों में काफी इंप्रूवमेंट किया है। सर्जरी के लिए कई बार कोलोरेक्टल सर्जन और यूरोलॉजिस्ट के साथ मल्टी-डिसिप्लिनरी डायग्नोसिस की भी जरूरत पड़ सकती है। इसके अलावा, डायग्नोस्टिक स्टेप्स में लक्षणों की जांच के साथ-साथ पूरी मेडिकल हिस्ट्री भी ली जाती है। एंडोमेट्रियोसिस के प्रॉपर ट्रीटमेंट के लिए मल्टी-डिसिप्लिनरी एंगल से डायग्नोसिस पर ध्यान देना जरूरी है। ऐसे हॉस्पिटल्स जहां गायनेकोलॉजिस्ट्स, रेडियोलॉजिस्ट, पेन स्पेशलिस्ट्स और फर्टिलिटी एक्सपर्ट एक साथ पेशेंट की कंडीशन पर कंसल्ट कर सकते हैं। इससे पेशेंट को उनके लक्षणों, बीमारी के चरण और प्रेग्नेंसी इश्यूज के अनुसार इलाज मिलता है। ट्रीटमेंट में आमतौर पर दर्द के लिए दवा, बीमारी की प्रगति को धीमा करने वाली हार्मोनल थेरेपी और गंभीर मामलों में स्कार टिश्यू और एंडोमेट्रियल ग्रोथ को हटाने के लिए सर्जरी की जाती है।

प्रस्तुति: सहेली फीचर्स

जीवनशैली
डॉ. मोनिका शर्मा

यह सही है कि विवाह के बाद किसी युवती के लिए नए घर, नए परिवार और परिवेश में घुलना-मिलना आसान नहीं होता है। लेकिन अगर आप हर तरह के पूर्वाग्रहों और आशंकाओं से मुक्त होकर, स्नेह-प्रेम के भाव लेकर, पूरी सकारात्मकता के साथ नए जीवन में प्रवेश करेंगी तो सब कुछ आपकी कल्पना से भी सुंदर होगा।

पूर्वाग्रहों से मुक्त होकर रखें नए जीवन में अपने कदम

जीवन भर के लिए दो इंसानों के मन जोड़ने वाले वैवाहिक गठबंधन में शुरुआती पड़ाव पर ही समझदारी आवश्यक है। दो परिवारों को एक डोर में बांधने वाला शादी का रिश्ता, इमोशनल और प्रैक्टिकल दोनों ही मोर्चों पर नई शुरुआत ही होता है। संबंधों से लेकर रहन-सहन और सोच-समझ तक, हर पहलू पर इसमें नयापन समाया होता है। जरूरी है कि इस नएपन को सकारात्मक भाव संग अपनाने के लिए हर पूर्वाग्रह से परे होकर नई जिंदगी का स्वागत किया जाए। दुल्हन के मन में भावी जीवन के लिए बंधी-बंधाई सोच नहीं बल्कि सहजता का भाव हो। तयशुदा खांचे या विचार से परे ससुराल और जीवनसाथी से जुड़ाव बनाने की यह संतुलित समझ, सदा के लिए रिश्तों की नींव पक्की कर देगी।

पूर्वाग्रहों से बचें: सबसे पहले तो यह समझ लें कि यह जीवन की नई शुरुआत है। अपने मन को भी पूरी तरह इस नएपन से जोड़ें। सुनी-सुनाई बातों के प्रति अपना रुख सहज रखने का प्रयास करें। देखने में आता है कि वैवाहिक जीवन से जुड़े बहुत से पहलू बदलने के बावजूद युवतियां शादी के बंधन को लेकर भयभीत रहती हैं। कई बार इस तयशुदा सोच को अपने-पराए अपनी राय के रूप में खाद पानी भी खूब देते हैं। ऐसे पूर्वाग्रहों को दिलो-दिमाग से निकाल दें। अब सोशल सिस्टम में बहुत कुछ बदल गया है। पारिवारिक परिवेश में भी कितने ही नए बदलावों को सहज स्वीकार्यता मिली है। अपने रिश्तों को जीवंत रखने के लिए, नए जीवन की शुरुआत करते हुए हर तरह के पूर्वाग्रह से बचें।

शंकाओं से न घिरें: संदेह की बुनियाद पर वैवाहिक रिश्ते का भवन नहीं बनाया जा सकता है। इसीलिए शादी के पहले या बाद में, मन में आई हर शंका का हल व्यावहारिक रूप से तलाशें। घर से बड़ों को सही जानकारी लेने को कहें। कोई उलझन हो तो आज की शिक्षित सजग युवतियों को स्वयं ही स्पष्ट सवाल कर बात क्लीयर कर लेनी चाहिए। एक ओर भावी जीवनसाथी का सोशल मीडिया प्रोफाइल देखकर व्यक्तित्व को जरा विशेष समझने की गलतफहमियां पैदा हो जाती हैं तो दूसरी ओर दिखावे के बर्ताव से दूर सधे-संयमित व्यक्तित्त्व को कमजोर समझ लिया जाता है। संवाद की अति और सूचनाओं के समंदर में जाने कितनी ही शंकाएं-आशंकाएं मन को घेर लेती हैं। उस घर की बेटी के साथ तो ऐसा हुआ या फलाने रिश्तेदार की बेटी ने क्या-क्या झेला? जैसी बातें नए रिश्ते के प्रति शंकाएं बढ़ाती हैं। जाने-अनजाने पूर्वाग्रहों के बीज बोती हैं। ऐसे में किसी शंका का समाधान करने की राह चुनें न कि शक के घेरे में और उलझती जाएं। ऐसी बातें वेडिंग एंजाइटी बढ़ाती हैं। फिक्र के घेरे में आप शादी के खुशनुमा पलों को भी नहीं जी पाएंगी।

समझें रस्मों में निहित संदेश: बेटी को लक्ष्मी मानने वाले हमारे समाज में विदाई के समय पीछे की ओर चावल फेंकने की एक रस्म भी होती है। यह रिवाज न केवल बिटिया के जाने के बाद भी मायके में धन-धान्य बने रहने से बल्कि इस बात से भी जुड़ी है कि वह हर नकारात्मकता और पूर्वाग्रह को पीछे उड़ेलकर नए जीवन की ओर कदम बढ़ा रही है। विवाह आयोजन आपके और आपके अपनों के लिए खुशियों को जीने का अवसर है। इस अवसर को सकारात्मकता से अपनाएं।

सलाहों के फेर में ना फंसें

शादी कैसे निभाई जाए? नए रिश्तों को कैसे साधा जाए? लाइफ पार्टनर को कैसे समझा जाए और यहां तक कि नई जिंदगी में कैसे सब कुछ अपने हाथ में लिया जाए? जैसी सलाहें अपने ही नहीं पराए भी खूब देते हैं। मिसाल के तौर पर, 'उसने तो शादी के बाद पहले दिन से ऐसा किया। इसने तो शुरू से ही किसी की नहीं सुनी। देखो, एक बार ससुराल में सबकी बात मानी तो फिर तुम्हारी कोई नहीं सुनेगा। तुम किसी मामले में कम हो क्या?' लंबी फेहरिस्त में न समाने वाले ऐसे उदाहरण मन को डिगाने वाले होते हैं। साथ ही क्या और कैसे किया की रणनीति वाली सलाहें भी दिलो-दिमाग को उलझा देती हैं। ध्यान रहे कि हर घर का माहौल अलग होता है। इन बातों की बुनियाद पर अपना दृष्टिकोण न बनाएं। सहजता से सब संभाल लेने का सकारात्मक भाव रखें।

खबर संक्षेप

पाकस्मा विजेता टीम को किया सम्मानित

सांपला। खंड के गांव पाकस्मा में दो दिवसीय क्रिकेट प्रतियोगिता सोमवार को संपन्न हो गई। जिसको पाकस्मा की टीम ने अपने नाम कर लिया। विजेता टीम को मुख्य अतिथि पूर्व सरपंच मुकेश राणा ने इनाम देकर सम्मानित किया। इस प्रतियोगिता में लगभग 20 टीमों ने भाग लिया। प्रतियोगिता का फाइनल मुकाबला गांव धाँधलान (झज्जर) व गांव पाकस्मा (रोहतक) के बीच हुआ। फाइनल मैच में धांधलान की टीम ने टॉस जीत कर पहले बल्लेबाजी करने का फ़ैसला किया ।

एनाटॉमी प्रदर्शनी का किया आयोजन

रोहतक। महारानी किशोरी जाट कन्या महाविद्यालय के डिपार्मेंट आफ फिजिकल एजुकेशन में एनाटॉमी के मॉडल की प्रदर्शनी का आयोजन किया गया, जिसमें छात्राओं ने विभिन्न प्रकार के एनाटॉमी मॉडल तैयार किए, इनमें ब्रेन मॉडल, जॉइंट्स मॉडल, डाइजेस्टिव सिस्टम मॉडल, किडनी मॉडल और सर्कुलेटरी सिस्टम मॉडल तथा अन्य कई प्रकार के मॉडल शामिल रहे।

स्वच्छता से पनपते हैं सकारात्मक विचार

रोहतक। गौड़ ब्राह्मण शिक्षण महाविद्यालय में स्वच्छ हरियाणा मिशन के अंतर्गत सफाई अभियान चलाया गया। प्राचार्या डॉ. महाश्वेता ने बताया कि अभियान के दौरान महाविद्यालय प्रांगण एवं आसपास के क्षेत्र की सफाई की गई। उन्होंने बताया कि इस प्रकार के आयोजन, विद्यार्थियों में समाज एवं देश के प्रति जिम्मेदारी की भावना विकसित करने में सहायक सिद्ध होते हैं। उन्होंने कहा कि हमारे आसपास यदि सफाई होगी तो मन में सकारात्मकता का संचार होता है।

गणित के प्रश्न हल करने की तकनीक बताई

सांपला। सर छोटूराम राजकीय महिला महाविद्यालय में सोमवार प्लेसमेंट सेल के तत्वावधान में प्रतियोगी परीक्षाओं में गणित के प्रश्न हल करने की प्रभावी रणनीति विषय पर एक एक्सटेंशन लेक्चर का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम प्राचार्या डॉक्टर संतोष हुड्डा की देखरेख में सम्पन्न हुआ, जिसमें प्रतियोगी परीक्षाओं में गणित के प्रश्नों को तेज़ी से हल करने के तरीकों से अवगत कराया गया।

केंद्र सरकार द्वारा प्रस्तुत किए गए बजट से गरीब, युवा, किसान व महिलाएं होंगी सशक्त

प्रधानमंत्री के नेतृत्व में भारत विकसित देश बनने की दिशा में अग्रसर : नायब सिंह सैनी

वर्ष 2029 तक भारत होगा विश्व की तीसरी बड़ी अर्थव्यवस्था, प्रदेश में 5 हजार लखपति दीदी बनाने का लक्ष्य निर्धारित, अब तक 1500 से ज्यादा बनी लखपति दीदी: मुख्यमंत्री

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रोहतक

रोहतक। गांव खरावड़ स्थित एलपीएस बोसार्ड में मशीनिंग सेंटर का उद्घाटन करते मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी व एलपीएस बोसार्ड के प्रबंध निदेशक राजेश जैन।

रोहतक। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को स्मृति चिन्ह देते एलपीएस बोसार्ड के प्रबंध निदेशक राजेश जैन व अन्य। फोटो : हरिभूमि

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत वर्ष 2047 तक विकसित राष्ट्र बनने में सफल होगा और वर्ष 2029 तक विश्व की तीसरी बड़ी अर्थव्यवस्था बनकर उभरेगा। केंद्र सरकार द्वारा प्रस्तुत किए गए बजट से विकसित भारत के चार स्तंभों - गरीब, युवा, किसान व महिलाओं - को सशक्त बनाने में मदद मिलेगी।

नायब सिंह सैनी रोहतक जिला के गांव खरावड़ स्थित एलपीएस बोसार्ड में मशीनिंग सेंटर एवं मैमोग्राफी बस के उद्घाटन के उपरांत उपस्थितगण को संबोधित कर रहे थे। इससे पहले, मुख्यमंत्री ने एलपीएस बोसार्ड के मशीनिंग सेंटर, औद्योगिक इकाई तथा कॉर्पोरेट कार्यालय का अवलोकन किया।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने कहा कि एलपीएस बोसार्ड द्वारा जनहित में रक्तदान तथा सामान्य जांच की दो बसें संचालित की जा रही हैं। अब प्रबंधन द्वारा महिलाओं के कैंसर की जांच के लिए मैमोग्राफी बस शुरू की गई है, जिससे प्राथमिकी रिपोर्ट प्राप्त होगी। इसके माध्यम से महिलाओं के ब्रेस्ट कैंसर की जांच की जा सकेगी तथा उन्हें इलाज मिल सकेगा।

हर गरीब व्यक्ति के अपने घर का सपना हो रहा साकार

नायब सिंह सैनी ने कहा कि देश में हर गरीब व्यक्ति के सिर पर छत के सपने को साकार करने की दिशा में कार्य किया जा रहा है। गत 10 वर्षों में 4 करोड़ पात्र गरीब व्यक्तियों को मकान उपलब्ध करवाए गए हैं तथा भविष्य का भी लक्ष्य निर्धारित किया गया है। उन्होंने कहा कि हरियाणा में प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत आवेदन करने वाले प्रदेश के सभी पात्र 77 हजार आवेदकों को योजना के तहत धनराशि उपलब्ध करवाई जाएगी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि हरियाणा किसानों की शत - प्रतिशत फसल न्यूनतम समर्थन मूल्य पर खरीदने वाला देश का प्रथम राज्य है। सरकार द्वारा महिला उद्यमियों, स्वयं सहायता व ड्रोन दीदी को सशक्त बनाने की दिशा में कार्य किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि लखपति दीदी योजना के तहत प्रदेश में 5,000 लखपति दीदी बनाने का लक्ष्य निर्धारित किया है, जिसमें से 1500 से ज्यादा महिलाओं को लखपति दीदी बनाया जा चुका है।

इस अवसर पर प्रदेश के पूर्व सहकारिता मंत्री मनीष ग्रोवर, संगठन मंत्री फणींद्र नाथ शर्मा, एलपीएस बोसार्ड के प्रबंध निदेशक राजेश जैन, मुख्यमंत्री के ओएसडी (प्रचार) गजेंद्र फौगाट, जिला अध्यक्ष एडवोकेट रणबीर ढाका, प्रदेश कोषाध्यक्ष अजय बंसल, महंत कपिल पूरी महाराज, पूर्व मेयर मनमोहन गोयल, पूर्व सीनियर डिप्टी मेयर राजकमल सहगल, डॉ. आदित्य बत्तरा, डॉ. अरूण नरूला, डॉ. चेकितान, डॉ. मारकंडे आहूजा, डॉ. रवि गुगनानी, डॉ. जिले सिंह कुंडू, नागेंद्र शर्मा, राम अवतार बाल्मीकि, डॉ. अशोक रंगा, राजकुमार कपूर, अल्फा मिल्क फूड के एमडी विपिन गुप्ता, यूपीएस के निदेशक विजय जैन, राजीव जैन, सन्नी निझवान सहित आदि उपस्थित रहे।

योग्यता के आधार पर 2 लाख युवाओं को सरकारी नौकरी देने का संकल्प

नायब सिंह सैनी ने कहा कि प्रदेश में बिना भेदभाव के हर क्षेत्र का एक समान विकास किया जा रहा है। प्रदेश सरकार द्वारा गत 10 वर्षों के दौरान बेटियों की शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए हर 20 किलोमीटर की दूरी पर एक राजकीय महाविद्यालय स्थापित करने का निर्णय लिया, जिसके तहत प्रदेश में 79 राजकीय महाविद्यालय स्थापित किए गए। इनमें से 32 राजकीय महाविद्यालय केवल छात्राओं के लिए हैं। 2 लाख युवाओं को नौकरी दी जाएंगी।

मुख्यमंत्री नायब सिंह ने किया पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर की मामी के निधन पर शोक प्रकट

रोहतक। मुख्यमंत्री नायब सिंह सोमवार को डीएलएफ कॉलोनी स्थित पूर्व सहकारिता मंत्री मनीष कुमार ग्रोवर के निवास पर पहुंचे और उनकी मामी सुमित्रा देवी के निधन पर दुख प्रकट किया। उल्लेखनीय है कि सुमित्रा देवी का 7 फरवरी को निधन हो गया था, उनकी उम्र करीब 88 वर्ष थी। मुख्यमंत्री नायब सिंह सोमवार को शहर में पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर के निवास पर पहुंचे और सुमित्रा देवी के निधन पर शोक प्रकट किया। उन्होंने परिवार के सदस्यों से मुलाकात की और सभी का हाल-चाल पूछा।

करियर में सफलता प्राप्त करने के लिए रोजगार संवर्धन कौशल विकसित करना जरूरी: प्रो. देवेंद्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की कॅरियर काउंसलिंग एवं प्लेसमेंट सेल के तत्वाधान महिंद्रा प्राइड नंदी फाउंडेशन द्वारा केमिस्ट्री विभाग में रोजगार संवर्धन कौशल विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया। केमिस्ट्री विभागाध्यक्ष प्रो. देवेंद्र सिंह ने कहा कि करियर में सफलता प्राप्त करने के लिए रोजगार संवर्धन कौशल विकसित करना जरूरी है। उन्होंने विद्यार्थियों से इंडस्ट्री की मांग के अनुरूप अपने कौशल बढ़ाने की बात कही। सीसीपीसी की निदेशका प्रो. दिव्या मलहन ने विद्यार्थियों से बातचीत की और उन्हें कार्यशाला में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रेरित किया। मास्टर ट्रेनर डॉ. संदीप ने कार्यशाला में जीवन कौशल (करुणा, कृतज्ञता और सम्मान), सॉफ्ट स्किल्स (बॉडी लैंग्वेज, टीमवर्क और समय प्रबंधन) और साक्षात्कार कौशल (रिज्यूम तैयार करना, साक्षात्कार प्रश्न और मॉक इंटरव्यू) पर बहुमूल्य जानकारी दी। कार्यशाला विशेष रूप से एमएससी अंतिम वर्ष (केमिस्ट्री) के विद्यार्थियों के लिए आयोजित की गई है। इस अवसर पर कार्यशाला समन्वयिका डॉ. प्रीति बूरा दून, सह समन्वयिका- रचना, डॉ. विजया, डॉ. संगीता, रचना आदि मौजूद रहे।

रोहतक। कार्यशाला को सम्बोधित करते मुख्य वक्ता मास्टर ट्रेनर डॉ. संदीप

मांगें नहीं मानी तो करेंगे प्रदर्शन: वीरेंद्र शर्मा

- हरियाणा स्टेट पेंशनर समाज का राज्य स्तरीय अधिवेशन आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रोहतक

हरियाणा स्टेट पेंशनर समाज की केंद्रीय कार्यकारिणी का प्रथम राज्य स्तरीय अधिवेशन सोमवार को मानसरोवर पार्क स्थित सीनियर सिटीजन क्लब में आयोजित किया गया। इस बैठक में संगठन की लंबित मांगों पर विस्तृत चर्चा की गई और नव निर्वाचित कार्यकारिणी को प्रधान महासचिव सुरजीत सिंह बंगा ने शपथ दिलाई गई। कार्यकारिणी के सभी सदस्यों ने मिलजुल कर अपनी लम्बित मांगों को सरकार से पूरी करने की अपील की और कहा कि हम समाज के वरिष्ठ नागरिक हैं हम संघर्ष नहीं चाहते। लेकिन सरकार ने हमारी मांगे नहीं मानी तो मजबूरन संघर्ष का रास्ता अपनाना पड़ेगा। हरियाणा स्टेट पेंशनर समाज की पूरी कार्यकारिणी के साथ-साथ सभी जिलों के अध्यक्ष एवं महासचिव इस सम्मेलन में आमंत्रित किए गए थे। बैठक में राज्य प्रधान वीरेंद्र शर्मा, राज्य चेयरमैन मेहर सिंह नैन, प्रधान महासचिव सुरजीत सिंह बंगा, जिला प्रधान रोहतक दयानंद यादव, जिला महासचिव शमशेर सिवाच,फरीदाबाद से वर्मा जी व वरिष्ठ नेता आजाद सिंह नांदल शामिल रहे। मंच संचालन रोशनी देवी व शमशेर सिवाच द्वारा किया गया। राज्य कार्यकारिणी के प्रमुख पदाधिकारी जिन्होंने आज शपथ ग्रहण की।

ये हैं लम्बित मांगें

आयु आधारित बढ़ोतरीः 65, 70, 75 वर्ष की आयु प्राप्त करने पर 5%, 10% व 15% की बेसिक पेंशन में बढ़ोतरी की जाए (जैसा कि पंजाब और हिमाचल प्रदेश में लागू है)। मेडिकल सुविधाः सभी बीमारियों के लिए कैशलेस मेडिकल सुविधा लागू की जाए और चिकित्सा भत्ता 3,000 मासिक किया जाए। कम्प्यूटेशन की रिकवरी की अवधि 15 वर्ष से घटाकर 12 वर्ष की जाए। फैमिली पेंशनर्स को भी एलटीसी की सुविधा दी जाए। 18 महीने का डीए एरियर शीघ्र जारी किया जाए।

इन्होंने शपथ ग्रहण की

नाम	पद
वीरेंद्र शर्मा	प्रदेश अध्यक्ष
मेहर सिंह नैन	प्रदेश चेयरमैन
एस. एस. बंगा	प्रधान महासचिव
तुहीराम शर्मा	वित्त सचिव
भरत सिंह पूनिया	मुख्य सलाहकार
महेंद्र सिंह	कानूनी सलाहकार
सत्यवान मुद्गल	वरिष्ठ उपाध्यक्ष
राजेंद्र सिंह नैन	उपाध्यक्ष
गुरदीप सैनी	उपाध्यक्ष
धर्म कौर	उपाध्यक्ष
रमेश पुरी	महासचिव
प्यारे राम ढांडा	महासचिव
रोशनी हुड्डा	महासचिव
अर्जुन सैनी	संगठन सचिव
प्रताप सिंह ढुहन	संगठन सचिव
राधा कृष्ण नैन	संगठन सचिव
टेकचंद आर्य	सचिव

17वीं जूनियर नेटबॉल चैम्पियनशिप : रोहतक ब्लॉक ने महम ब्लॉक को 20-15 के से हराया

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रोहतक

जिला रोहतक नेटबॉल एसोसिएशन के महासचिव हितेश ने बताया कि 17वीं जूनियर जिला रोहतक नेटबॉल चैम्पियनशिप (लड़के और लड़कियां) व तृतीय जूनियर जिला रोहतक फास्ट फाइव नेटबॉल चैम्पियनशिप (लड़के और लड़कियां) व प्रथम जूनियर जिला रोहतक मिक्सड नेटबॉल चैम्पियनशिप जो दिनांक 16 से 17 फरवरी-2024 तक स्वामी नित्यानंद सीनियर सेकेंडरी स्कूल, ब्रह्मणवास (रोहतक) में आयोजित हुई। 17वीं जूनियर में लड़कों के वर्ग में फाइनल मैच में रोहतक ब्लॉक ने महम ब्लॉक को 20-15 के अंतराल से हराया। इस चैंपियनशिप मे प्रथम स्थान रोहतक ब्लॉक ने द्वितीय स्थान महम ब्लॉक व तृतीय स्थान सापला ब्लॉक ने प्राप्त किया। लड़कियों के वर्ग में रोहतक ब्लॉक ने लाखन माजरा ब्लॉक को 23-18 अंतराल से हराया प्रथम स्थान रोहतक ब्लॉक ने द्वितीय स्थान लाखन माजरा व तृतीय स्थान सांपला ब्लॉक ने प्राप्त किया। तृतीय जूनियर फास्ट फाइव में लड़कों के वर्ग में फाइनल मैच में रोहतक ब्लॉक ने महम ब्लॉक को 18-13 के अंतराल से हराया। इस चैंपियनशिप मे प्रथम स्थान रोहतक ब्लॉक ने द्वितीय स्थान महम ब्लॉक व तृतीय स्थान सापला ब्लॉक ने प्राप्त किया। लड़कियों के वर्ग में रोहतक ब्लॉक ने लाखन माजरा ब्लॉक को 21-14 अंतराल से हराया प्रथम स्थान रोहतक ब्लॉक ने द्वितीय स्थान लाखन माजरा व तृतीय स्थान सांपला ब्लॉक ने प्राप्त किया। प्रथम जूनियर मिक्सड में रोहतक ब्लॉक ने लाखन माजरा ब्लॉक को 18-14 अंतराल से हराया प्रथम स्थान रोहतक ब्लॉक ने द्वितीय स्थान लाखन माजरा व तृतीय स्थान सांपला ब्लॉक ने प्राप्त किया।इस मौके पर स्कूल की प्रधानाचार्या नीतिका मलिक, उपप्रधानाचार्य अमित, स्कूल प्रबंधक रश्मि हुडा, और स्टाफ सदस्य सुबोध कुमार,दिनेश, पूजा डीपी,अंपायर ,निशु,मनीषा, रविंद्र, रवि, निखिल, नितिन,अमन, मनीष आदि रहे।

जंप रोप टीम का रेलवे स्टेशन पर भव्य स्वागत

रोहतक। महाराष्ट्र के नासिक में 12 से 16 फरवरी तक हुई 21वीं राष्ट्रीय जम्प रोप प्रतियोगिता का समापन धूमधाम से संपन्न हो गया। हरियाणा जंप रोप संघ के वरिष्ठ उपाध्यक्ष डॉ दीपक भारद्वाज एडवोकेट ने सोमवार को बताया कि हरियाणा टीम का रोहतक रेलवे स्टेशन पर जोरदार स्वागत किया गया। इस प्रतियोगिता में प्रदेश 14 लड़के व 8 लड़कियों ने भाग लिया और 17 स्वर्ण, 14 रजत और दो कांस्य पदक जीतकर भारत में दूसरा ऑल इंडिया ट्रॉफी पर स्थान हासिल किया। स्वागत स्थल पर पहुंचे रोहतक श्रवणकार संघ के महासचिव अमित वर्मा व वार्ड नंबर 2 से भाजपा उम्मीदवार आशा लता व कांग्रेस के उम्मीदवार वार्ड नंबर 5 से संदीप कांगड़ा ने बच्चों को आशीर्वाद दिया और बच्चों के उज्जवल भविष्य की कामना की। कोच योगेश लीलरेन व महिला टीम कोच सुषमा मलिक का भी भव्य स्वागत किया गया। रोहतक श्रवण कर संघ के महासचिव अमित वर्मा ने सभी खिलाड़ियों को एक-एक अंगूठी भेंट की इस मौके पर मौजूद हरियाणा जंप रोप संघ के महासचिव वीर सिंह आर्य, सुषमा मलिक, योगेश लिलरेन, हेमंत, कपिल हुड्डा, हिमांशु साक्षी रोहिल्ला मौजूद रहे।

नेकीराम महाविद्यालय में वर्कशॉप का आयोजन

रोहतक। पंडित नेकीराम शर्मा राजकीय महाविद्यालय में आईक्यूएसी के तत्वाधान अर्थशास्त्र, कॉमर्स और मैनेजमेंट विभाग द्वारा वर्कशॉप का आयोजन किया गया। वर्कशॉप को नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ सिक्योरिटीज मार्केट द्वारा कंडक्ट किया गया। वर्कशॉप में विद्यार्थियों को सिक्योरिटीज मार्केट से जुड़े मुद्दों के बारे में अवगत करवाया गया, स्टॉक मार्केट में कैसे निवेश किया जाए, छोटी बचत के साथ कैसे निवेश किया जाए और उससे जुड़े जोखिम, म्यूचुअल फंड्स के परिचय के साथ दीर्घावधि में निवेश के फायदे और उससे जुड़े जोखिम के बारे में बताया गया। इसके साथ सेबी में अधिकारी बनने, निवेशक एवं ब्रोकर के रूप में करियर बनाने तथा म्यूचुअल फंड्स के बारे में भी विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया।

Matu Ram Institute of Engg. & Mgmt Rohtak
Ph.No. 01262262585, M. 9992000181
Email.mriemcollege@gmail.com I mrimcollege@gmail.com

WALK IN INTERVIEW

On 21/02/2025 at 10am in the Director's office for the post of Eng-01 Maths-02, Phys-01, Chem-01, CE-03, ECE-01,CSE-01, BCA-03,MBA-01 on the basis of Remuneration on fixed basis Rs. 20000/- per month as guest faculty for current academic semester 2025. Qualification & other eligibility conditions as per AICTE/M.D.U. Rohtak norms. The candidates must report along with testimonials and their photocopies on the day of interview. Number of posts may be increased and decreased.

Director
President
Jat Education Society(Regd). Rohtak

आईसी कॉलेज में डॉ. रेणु मुंजाल ने किया कार्यक्रम को संबोधित

जलवायु परिवर्तन व महिला स्वास्थ्य पर व्याख्यान

- छात्राओं को नेट जीरो उत्सर्जन की अवधारणा से अवगत कराया

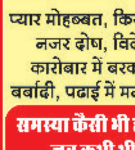
हरिभूमि न्यूज ▶▶। रोहतक

राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय में जलवायु परिवर्तन और स्वास्थ्य देखभाल तथा व्यक्तिगत स्वच्छता और मासिक धर्म स्वास्थ्य पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। डॉ. रेणु मुंजाल ने जलवायु परिवर्तन से जुड़ी चुनौतियों और उसके समाधान पर जोर दिया। उन्होंने कार्बन उत्सर्जन को कम करने के लिए नवाचारों की आवश्यकता को रेखांकित किया और बताया कि सीओटू उत्सर्जन रोकने के लिए पुनर्चक्रण , पुनः उपयोग और नवीकरणीय ऊर्जा संसाधनों का अधिकतम उपयोग अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने छात्राओं को नेट ज़ीरो उत्सर्जन की अवधारणा से अवगत कराया और बताया कि कैसे छोटे-छोटे प्रयास बड़े बदलाव ला सकते हैं। डॉ. विजय के मुंजाल ने व्यक्तिगत स्वच्छता और मासिक धर्म स्वास्थ्य के महत्व पर विस्तार से चर्चा की। उन्होंने छात्राओं की सभी शंकाओं का समाधान किया, जिसमें मासिक धर्म स्वच्छता, उचित देखभाल और व्यक्तिगत मासिक धर्म संबंधी समस्याओं पर विशेष रूप से चर्चा की। छात्राओं ने प्रश्न पूछे, जिनका डॉ. मुंजाल ने वैज्ञानिक तथ्यों और व्यावहारिक उपायों के माध्यम से उत्तर दिया। महिला प्रकोष्ठ की संयोजक डॉ. वीणा सचदेवा ने कहा कि यह पहल छात्राओं को जीवन के महत्वपूर्ण मुद्दों के प्रति संवेदनशील बनाएगी और उन्हें समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए प्रेरित करेगी। इस अवसर पर डॉ. फूल कुमार, डॉ. रेनू, डॉ. निधि, डॉ. राधा, डॉ. विनोद आदि उपस्थित रहे।

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

सैक्स समस्याएं
MOST TRUSTED SEXOLOGIST AWARDEE
Dr. Kawatra TRUST BUILDER'S

निःसंतान दम्पत्तियों
को शादी के सालों साल बाद जब हमारे ईलाज से उन दम्पत्तियों को संतान सुख प्राप्त हुआ, उन लाभार्थ दम्पत्तियों के नाम व पते हमारे पास सुरक्षित हैं।
पुल पार, हिसार रोड, रोहतक 9215161430


श्री गणेशाय नमः
श्री बालाजी ज्योतिष केन्द्र
म.नं. 232, सैक्टर 14, हिसार
मो. 8571024131, 8708655938
प्यार मोहब्बत, किया/कराया, जादु-टोना, गुप्त दुश्मन, सौतन, नजर दोष, विदेश यात्रा, सास बहु/पति पत्नी में अनबन कारोबार में बरकत ना होना, पशुधन बर्बाद होना, धन की बर्बादी, पढ़ाई में मन न लगना, विवाह में देरी, नौकरी में प्रमोशन
समस्या कैसी भी हो, जड़ से होगी खत्म
जब कभी भी ना बना हो काम
तो होगा गारन्टिड समाधान
पं. तुषार शर्मा

गोल्ड मेडलिस्ट
हर रोज मिलें
सुबह 10 बजे से सायं 6 बजे तक

खबर संक्षेप

नप वाइस चेयरमैन ने 15 लोगों को बांटे लाल डोरा स्वामित्व प्रमाण पत्र

महम। नगर पालिका महम के वाइस चेयरमैन बंसत लाल गिरधर ने सोमवार को 15 लोगों को लाल डोरा स्वामित्व के प्रमाण पत्र बांटे। इस मौके पर उनके साथ नगर पालिका सचिव नवीन नांदल और पार्षद विकास श्योराण भी मौजूद रहे। वाइस चेयरमैन ने बताया कि जिन व्यक्तियों ने शर्तें पूरी कर दी हैं, उनको प्रमाण पत्र जारी किए गए हैं। अन्य लोग भी जो ये शर्तें पूरी करेंगे, उनको भी लाल डोरा स्वामित्व प्रमाण प्रदान कर दिए जाएंगे। जिनको लाल डोरा स्वामित्व प्रमाण पत्र प्रदान किए गए उनमें जयभगवान, धर्मबीर, दर्शन लाल, कृष्ण कुमार, रोहतास, सतबीर सिंह, राजकुमार, राजेंद्र, जयप्रकाश, मीनू, अमरनाथ व संजय कुमार आदि शामिल रहे। इस मौके पर नगर पालिका अभियंता अशोक हुड्डा, जेई अनिल कुमार, एडवोकेट जितेंद्र सैनी, पार्षद ईश्वर सिंह, बजरंग एमसी और विकास श्योराण, जयनारायण, सुनील कुमार आदि मौजूद रहे।

महिला की मौत, बेटे-बहु पर हत्या का केस दर्ज

प्लॉट के लालच में माता-पिता पर कुल्हाड़ी से किया हमला

मुख्य बातें

- आरोपियों की तलाश में की जा रही छापेमारी
- महिला ने पीजीआई में तोड़ा दम
- दंपति ने बेटी की मौत के बाद दोहते के नाम किया था प्लॉट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| लाखनमाजरा

कस्बे में कलियुगी बेटे और बहु ने प्लाट के लालच में माता पिता पर हमलाकर कुल्हाड़ी और लाठी डंडों से चोटें मारी। दोनों का पीजीआई में उपचार चल रहा था, जहां महिला की सोमवार को मौत हो गई। महिला के पति की शिकायत पर पुलिस ने हत्या का केस दर्ज करने की कार्रवाई शुरू कर दी है। वहीं आरोपियों की तलाश में छापेमारी की जा रही है। जांच में सामने आया है कि बुजुर्ग दंपति ने बेटी की मौत के बाद दोहते के नाम प्लाट लिया था लेकिन बेटा और बहु उसे हड़पना चाहते थे। जिसकी वजह से उन पर हमला किया गया। जानकारी के अनुसार, महेन्द्र निवासी लाखनमाजरा ने पुलिस को शिकायत देकर बताया कि उसकी उम्र 65 वर्ष है। उसके पास 4 लड़की व एक लड़का हैं। उसकी लड़की माया करीबन 2 वर्ष पहले मर चुकी है। माया का लड़का अजय है मेरे पास गांव लाखनमाजरा में ही रहता है। हमने एक प्लॉट गांव में ही माया के लड़के अजय के लिए खरीदा है। लेकिन मेरा बेटा कश्मीर व उसकी घरवाली और मेरी छोटी लड़की उस प्लॉट पर अपना कब्जा करना चाहते हैं। इसी रंजिश को रखते हुए 29 जनवरी 2025 को समय करीब 2 बजे वह और उसकी पत्नी सूरजमुखी अपने मकान पर थे। जहां आरोपित हाथ में कुल्हाड़ी और डंडा लेकर आए और उनके साथ मारपीट की। उसके पैरों में कुल्हाड़ी से चोटें मारी और उसकी पत्नी को भी डंडों और कुल्हाड़ी से कई वार कर घायल कर दिया। वारदात के बाद आरोपी जान से मारने की धमकी देकर फरार हो गए। उसके दोहते अजय ने उसे व उसकी पत्नी को उपचार के लिए पीजीआई भर्ती कराया। जहां महेंद्र का उपचार चल रहा है लेकिन सूरजमुखी की मौत हो गई है।

कुल्हाड़ी व डंडों से मारी चोटें

जमीन की रंजिश में महिला और उसके पति को कुल्हाड़ी व डंडों से चोटें मारकर घायल किया गया था। दोनों का पीजीआई में उपचार चल रहा था, जहां महिला की मौत हो गई। हत्या का केस दर्ज कर कार्रवाई की जा रही है। आरोपियों को गिरफ्तार किया जाएगा।

-पवन कुमार, जांच अधिकारी-लाखनमाजरा थाना

सूचना मिलनेपर पुलिस मौके पर पहुंची और कार्यवाही शुरू कर दी। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवा दिया। इस मामले में महिला का बेटा मारपीट की धाराओं के तहत गिरफ्तार किया जा चुका है जबकि अन्य की तलाश की जा रही है। पुलिस हत्या का मामला दर्जकर आगामी कार्रवाई करते हुए आरोपियों को गिरफ्तार करेगी।

पठानिया वर्ल्ड कैंपस के रेनबो फेस्ट में अभिभावकों व बच्चों ने मचाई धूम

- प्रतियोगिता में 20 से ज्यादा गतिविधियां करवाई गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पठानिया वल्ड कैम्पस में रेनबो फेस्ट (ग्रैंड पैरेंट्स एवं पैरेंट्स शो) का आयोजन किया गया, जिसमें 10 वर्ष तक की आयु वर्ग के 400 बच्चों व उनके अभिभावकों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। कार्यक्रम में मंच संचालन कोमल बुट्टन, कनिका चुघ व सुनीता वर्मा ने किया। कार्यक्रम में मम्मी-पापा, दादा-दादी व नाना-नानी के साथ बच्चों द्वारा किए गए नृत्य, रैंप वॉक, एड मैड शो, पेटाइन फैमिली डांस, सोलो डांस, सोलो रैम्प वॉक, गैट सैट गो आदि ने सभी दर्शकों को झूमने पर मजबूर कर दिया। इस प्रतियोगिता में 20 से ज्यादा गतिविधियों जैसे मिकी बाउंसी, टैटू मेकिंग, बंजी जम्पिंग, बिग ट्रेन, स्लाइम मेकिंग, रिंग द आर्टिकल, फीड द क्लाउन, गिलास पिरामिड, बैलून शूटिंग, टैरो कार्ड, खुल जा सिम-सिम, रोल दा डॉयस आदि में बच्चों के साथ-साथ अभिभावकों ने भी खूब मनोरंजन किया। कार्यक्रम में निर्णायक मंडल की भूमिका शिखा सिंगला, रेशमा मल्होत्रा, सपना गुप्ता, नेहा गुप्ता, रश्मि बंसल, कृतिका डावरा, डॉ. गरिमा डावरा, राज अरोड़ा, सुषमा बतरा, डेज़ी, ऊषा अहलावत, डॉ. मंजू बधवार, डॉ. अंजू शर्मा, सुप्रिया, आरती, एकता मिगलानी, पल्लवी हांडा, ज्योति कपूर, प्रीति बंसल व विम्पी गुलाटी द्वारा निभाई गई। स्कूल निदेशक अंशुल पठानिया, को-फाउंडर वर्षा पठानिया, प्रधानाचार्या तन्वी पठानिया, उपप्रधानाचार्या प्रीति ढांडा, सुनीता मोर, हैड मिस्ट्रेस सुमन राठी, कोर्डिनेटर आलोक रानी, कनिका मग्गु, प्रभा शर्मा, रजनी गुलाटी, नीरू खुराना, एक्टिविटी कोर्डिनेटर नीतू सेठी ने बच्चों का उत्साहवर्धन करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। कार्यक्रम में भाग लेने वाले सभी प्रतिभागियों व विजेताओं को मेडल, ट्राफी व सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया।

नि:शुल्क शिविर में 150 मरीजों के नेत्रों की हुई जांच

रोहतक। मां दानो देवी धर्मार्थ ट्रस्ट की तरफ से संचालित विमल प्रसाद जैन एवं सुशीला देवी जैन फिजियोथैरेपी सेंटर पर सांघी गांव में आंखों और जोड़ों के दर्द का फ्री कैंप आयोजित किया गया। जिसमें 150 मरीजों ने जांच करवाई। संस्था के संचालक तस्वीर हुड्डा व कोषाध्यक्ष नवनीत हुड्डा ने बताया कि इस फ्री कैंप का आयोजन उद्योगपति और समाजसेवी राजेश जैन की तरफ से किया गया। उन्होंने बताया कि इस कैंप में हड्डी के मरीजों की जांच डॉ. अरमान नांदल और आंखों के मरीजों की जांच डॉ. हितेश और डॉ. मनोज द्वारा की गई।इस मौके पर अजय मलिक, राघवेन्द्र अहलावत, डॉ. ज्योति, शीला देवी आदि मौजूद रहे।

योग को दिनचर्या में करें शामिल : गिल

- जॉन वेस्ले कॉन्वेंट में एनएसएस शिविर आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जॉन वेस्ले कॉन्वेंट में सात दिवसीय एनएसएस शिविर के चौथे दिन का शुभारंभ दीप प्रज्ज्वलित कर ग्यारहवीं कक्षा के सभी छात्रों और छात्राओं द्वारा एनएसएस गीत गायन व एनएसएस क्लैप से किया गया। इसके बाद अध्यापिका कृष्णा गिल के मार्गदर्शन में स्वयंसेवकों ने प्राणायाम करने के बाद अनुलोम, विलोम व कपालभारती आदि आसनों का अभ्यास किया। उन्हें इसे नियमित दिनचर्या में शामिल करने का सुझाव दिया गया। इसी के साथ वीटा मिल्क प्लांट दौरे के दौरान वहां के इंचार्ज ने सभी स्वयंसेवकों को दुग्ध उत्पादन के बारे में बताते हुए दूध व दूध से बने पदार्थों के फायदे बताए। बच्चों ने दूध की गुणवत्ता की जांच, दूध की सुरक्षा और गुणवत्ता नियंत्रण, मार्केटिंग और बिक्री, दूध उत्पादों की पैकेजिंग और लेबलिंग के बारे जाना। विद्यालय की प्रधानाचार्या डॉ ममता मलिक ने सभी विद्यार्थियों को कैंप के दौरान सीखे गए कार्यों से समाज सेवा में सदैव तत्पर रहने की सीख दी। उन्होंने बताया कि मेडिटेशन से हमारी सकारात्मक ऊर्जा जागृति होती है और हम खुश और आनंदित महसूस करते हैं। इस अवसर पर विद्यालय उप प्रधानाचार्या मशेंका, एनएसएस कैंप ऑफ़िसर सुमित बत्रा, रुचि, संगीता मल्होत्रा, कृष्णा गिल, संदीप राठी सहित एनएसएस के सभी स्वयंसेवक मौजूद रहे।

रोहतक। कार्यक्रम को सम्बोधित करते मुख्य वक्ता फोरेंसिक विज्ञान विशेषज्ञ डॉ.सरोज दहिया।

महिलाओं से संबंधित कानूनों की जानकारी दी

रोहतक। राजकीय महिला महाविद्यालय लाखन माजरा में महिलाओं के विरुद्ध अत्याचार विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। डॉ. सरोज दहिया (फोरेंसिक विज्ञान विशेषज्ञ)ने छात्राओं को उनके अधिकारों, वर्तमान समय में उन पर होने वाले अत्याचारों व उनसे निपटने के उपायों से अवगत कराया। उन्होंने महिलाओं से संबंधित विभिन्न कानूनों से भी अवगत कराया। इस अवसर पर प्राचार्या इंदु सपरा, डॉ. राकेश सहित अन्य मौजूद रहे।

नागरिक साक्षरता समाज में सक्रिय भागीदारी के लिए अहम : जितेंद्र सिवाच

- 21वीं सदी के कौशल एमओओसी की दूसरी पीयर लर्निंग कम्युनिटी बैठक आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान मदीना में 21वीं सदी के कौशल एमओओसी की दूसरी पीयर लर्निंग कम्युनिटी बैठक प्रिंसिपल वीरेंद्र मलिक की अध्यक्षता में बुलाई गई। बैठक की शुरुआत परिषद के विषय विशेषज्ञ डॉ. कुलदीप बेरवाल के संबोधन से हुई, उनके प्रेरक शब्दों ने छात्रों के भविष्य को आकार देने में शिक्षकों की भूमिका के महत्व पर जोर दिया। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान मदीना रोहतक की प्रवक्ता डॉ. सुमन लता ने कक्षाओं में 21वीं सदी के कौशल के प्रभावी कार्यान्वयन पर बहुमूल्य अंतर्दृष्टि और दृष्टिकोण साझा किए। इसके बाद बैठक एमओओसी मेंटर जितेंद्र कुमार और डॉ. मनजीत दांगी ने प्रतिभागियों को इंटरैक्टिव चर्चाओं और गतिविधियों के माध्यम से कुशलतापूर्वक मार्गदर्शन किया। पीएलसी2 बैठक ने शिक्षकों को अपने अनुभव, चुनौतियों और सर्वोत्तम प्रथाओं को साझा करने के लिए एक मंच प्रदान किया। इस बैठक में सभी एबीआरसी, बीआरपी तथा जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान के सभी प्राध्यापकों ने सक्रिय रूप से भाग लिया।

लोगों की समस्याओं का करें तुरंत समाधान : एसडीएम

- एसडीम उत्सव आनंद ने अपना कार्यभार संभाला
- स्टाफ की मीटिंग लेकर दिए आवश्यक निर्देश
- प्रत्येक कर्मचारी समय पर ऑफिस पहुंचे और अपने निष्ठा से करें ड्यूटी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सांपला

एसडीम उत्सव आनंद ने अपना कार्यभार संभाल लिया। उन्होंने स्टाफ की मीटिंग लेकर निर्देश दिए कि अपने काम के लिए कार्यालय में आने वाले लोगों को किसी प्रकार की परेशानी नहीं होनी चाहिए, उनका तुरंत समाधान हो। प्रत्येक कर्मचारी समय पर ऑफिस पहुंचे और अपने निष्ठा को ड्यूटी करें।

पंडित नेकीराम शर्मा राजकीय कॉलेज में व्याख्यान का आयोजन

रोहतक। पंडित नेकीराम शर्मा राजकीय महाविद्यालय में विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। जिसमें महिला एवं बाल विकास सुरक्षा अधिकारी करमिंदर कौर ने महिलाओं के अधिकार और कानून के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने घरेलू हिंसा दहेज निषेध हिंसा मुक्त परिवार में माहौल किस तरह से बनाया जाए, लिंगानुपात को किस तरह से नियंत्रण में रखा जाए इन सब विषयों पर विस्तार से जानकारी दी। प्राचार्य लोकेश बल्हारा ने कहा कि कानून की जानकारी होना ही सब कुछ नहीं होता कानून के बारे में जागरूक होना जरूरी है। इस अवसर पर महिला प्रकोष्ठ की संयोजिका प्रो. रेणु राणा सहित अन्य मौजूद रहे।

विकास कार्यों में आएगी तेजी : सांसद रामचंद्र

- सांसद ने पंचायत समिति सदस्यों के साथ बैठक की
- संचालन पंचायत समिति महम के चेयरमैन नवनीत राठी ने किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

महम। राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा का खंड कार्यालय में पहुंचने पर फूल माला पहनाकर स्वागत करते महम खंड के जनप्रतिनिधि।

राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा सोमवार को खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय पहुंचे। इस दौरान उन्होंने पंचायत समिति सदस्यों के साथ बैठक की। बैठक का संचालन पंचायत समिति महम के चेयरमैन नवनीत राठी ने किया। राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने पंचायत समिति सदस्यों के साथ महम खंड के विकास को लेकर चर्चा की। समिति सदस्यों ने राज्यसभा सांसद के सामने गांवों में व्याप्त समस्याएं रखी और उनके समाधान की अपील की। रामचंद्र जांगड़ा ने सभी समस्यों के समाधान का आश्वासन दिया। उन्होंने कहा कि जल्द ही महम हलके के गांवों के विकास का खाका तैयार किया जाएगा और उस पर काम किया जाएगा। आने वाले कुछ ही समय में जगह जगह विकास के कार्य होते हुए नजर आएंगे। सरपंचों व पंचायत समिति सदस्यों ने कहा कि महम खंड में बीडीपीओ का पद रिक्त है, उसको भरा जाना चाहिए। सांसद ने कहा कि जल्द ही महम को स्थाई बीडीपीओ मिल जाएगा। खंड कार्यालय में मौजूद अधिकारियों व कर्मचारियों से सांसद ने कहा कि वे ग्रामीण विकास के लिए ईमानदारी से कार्य करें। भ्रष्टाचार करने वाले अफसर व कर्मचारी को किसी भी सूरत में ढील नहीं दी जाएगी। महम में वही अधिकारी व कर्मचारी रहेंगे, जो काम करेंगे। अगर किसी अधिकारी व कर्मचारी के कार्य में कोताही की शिकायत मिलती है तो उसे महम से बाहर का रास्ता दिखाया जाएगा। भाजपा नेता महंत सतीश दास ने कहा कि राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा महम हलके के विकास को लेकर काफी गंभीर हैं। पिछले कुछ सालों में करोड़ों रुपए की ग्रांट सांसद कोटे से महम हलके में दी जा चुकी हैं। इस मौके पर भाजपा के पूर्व प्रत्याशी अजीत अहलावत, नगर पालिका महम के वाइस चेयरमैन बसंत लाल गिरधर, पंचायत समिति महम के चेयरमैन नवनीत राठी, नरेश बड़ाभैण, जिला पार्षद संदीप, महंत सतीश दास, जस्सू नाई व धर्मबीर खत्री समेत कई सरपंच, पंचायत समिति सदस्य व अन्य मौजूद 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 : 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

निवारण नागरिक अपनी समस्या या शिकायत को कागज पर हाथ से लिखकर ला सकते हैं : एडीसी

समाधान शिविर में प्राप्त शिकायतों का यथाशीघ्र निपटारा करें अधिकारी : अतिरिक्त उपायुक्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। समाधान शिविर में लोगों की समस्याएं सुनते अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ।

जिला प्रशासन द्वारा समाधान शिविर आयोजित किया गया। अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतें सुनी तथा मौके पर उपस्थित संबंधित विभागों के अधिकारियों को इन शिकायतों के निपटारे के निर्देश दिए। अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रदीप कुमार के साथ स्थानीय लघु सचिवालय स्थित वीडियो कॉन्फ्रेंस हॉल में समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतें सुनी। उन्होंने नागरिकों की शिकायतें सुनने के दौरान संबंधित विभागों के मौके पर उपस्थित अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि वे इन शिकायतों का यथाशीघ्र निपटारा सुनिश्चित करें। उन्होंने समाधान शिविरों की लंबित शिकायतों के शीघ्र निपटारे के निर्देश अधिकारियों को दिए। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह के नेतृत्व में प्रदेश सरकार की नई पहल के तहत लोगों की हर शिकायत के शीघ्र निपटारे के उद्देश्य से प्रति कार्य दिवस सुबह 10 से 12 बजे तक समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे है। नरेंद्र कुमार ने कहा कि नागरिक अपनी समस्या या शिकायत को साधारण कागज पर हाथ से लिखकर ला सकते है। इसके लिए उन्हें कंप्यूटर पर शिकायत को टाइप करवाने की आवश्यकता नहीं है। लिखने में असमर्थ नागरिकों की मदद के लिए भी जिला प्रशासन द्वारा मौके पर प्रबंध किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन द्वारा जिला मुख्यालय, उपमंडल मुख्यालय तथा नगर निगम द्वारा निगम मुख्यालय में समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे है। इस अवसर पर उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम की कार्यकारी अभियंता सीमा नारा, जिला खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक वरिंद्र सिंह, जिला समाज कल्याण अधिकारी महाबीर गोदारा, हाइड्रोलॉजिस्ट दलबीर राणा, जिला नगर योजनाकार सुमनदीप, जिला परिवार कल्याण अधिकारी सुरेश भारद्वाज, जिला कल्याण अधिकारी रेनू सिसोदिया, सहायक रोजगार अधिकारी ऋचा आर्य सहित अन्य संबंधित अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

नेटबॉल में मनीषा और साहिल ने जीता सोना

रोहतक। 7 से 14 फरवरी तक उतराखंड में आयोजित राष्ट्रीय खेल में सैनी कॉलेज से मनीषा (बीए तृतीय वर्ष) और साहिल (बीए प्रथम वर्ष) ने नेटबाल में स्वर्ण पदक जीत कर कॉलेज का नाम रोशन किया है। विजेता खिलाड़ियों का कॉलेज पहुंचने पर स्वागत किया गया। प्राचार्य प्रोफेसर भीम सिंह पंवार ने खिलाड़ियों की हौंसला अफजाई की। प्राचार्य ने बताया कि कॉलेज के इन खिलाड़ियों ने नेटबाल के दो और प्रारूप (ट्रैडिशनल और फास्ट फाइव) में भी स्वर्ण पदक हासिल किया है। इस अवसर पर असिस्टेंट प्रोफेसर नवीन सैनी, सैनी कॉलेज की गवर्निंग बॉडी के उपप्रधान देवेन्द्र सैनी, महासचिव प्रदीप सैनी, कोषाध्यक्ष प्रवीन सैनी सहित अन्य उपस्थित रहे।