तापमान
अधिकतम 42.1 डिग्री
न्यूनतम 16.3 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, मंगलवार, 8 अप्रैल 2025

11 रोहतक में 12 अप्रैल को प्रवेश करेगी साइक्लोथॉन

12 एमडीयू में एनीमिया मुक्त पोषण युक्त कैंपस ...

शहर में आज

- आंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर।
- लघु सचिवालय में उपायुक्त का समाधान शिविर।
- रोडवेज डिपो में कर्मचारी यूनियन की मीटिंग।

बिजली कट

- सुबह दस बजे से पांच बजे तक

11केवी माता गेट फीडर, डेयरी मोहल्ला फीडर और 11केवी राजीव विहार फीडर, कच्चा चमारिया रोड, खोखरा कोट,राजीव कॉलोनी, राजीव बिहार, पटाका फैक्ट्री रोड, पूर्व सीएम फार्म हाउस रोड, जींद गोहाना आउटर बाई पास रोड, पाडा मौहल्ला, साहसी चौक, नजदीक माता दरवाजा,जुलाहा चौक,पटवार खाना, निसान शोरूम से सुखपुरा चौक मैन रोड।

डीएलसी सुपवा की फिल्मों ने हरियाणा फिल्म फेस्टिवल में बटोरीं सुर्खियां

बंटू की टोली लघु फिल्म टोकन ऑफ अप्रिसिएशन से सम्मानित और नचार ने सर्वश्रेष्ठ फिल्म और सर्वश्रेष्ठ अभिनेता का पुरस्कार जीता

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

पं. लख्मीचंद स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ परफॉर्मिंग एंड विजुअल आर्ट्स (डीएलसी सुपवा) की फिल्म एवं टेलीविजन संकाय की दो लघु फिल्मों ने 4 और 5 अप्रैल को महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में आयोजित हरियाणा फिल्म फेस्टिवल में विश्वविद्यालय को गौरव दिलाया। बंटू की टोली, 24 मिनट की यह लघु फिल्म डीएलसी सुपवा के सहायक प्रोफेसर (एक्टिंग) अशिष नेहरा द्वारा लिखित और निर्देशित है। यह फिल्म प्रोफेशनल श्रेणी में टोकन ऑफ अप्रिसिएशन से सम्मानित की गई। गांव बमला की पृष्ठभूमि पर आधारित इस फिल्म में स्वच्छ भारत मिशन का संदेश हास्य और मनोरंजन के माध्यम से प्रस्तुत किया गया है। फिल्म की कहानी एक ऐसे गांव की है जो कचरा प्रबंधन की समस्या से जूझ रहा है। सामाजिक कार्यकर्ता विकास लोगों को जागरूक करने की कोशिश करता है, परंतु ग्रामीण इसका विरोध करते हैं। तभी गांव के कुछ शरारती बच्चे बंटू की अगुवाई में एक अफवाह फैलाते हैं कि गांव में कचरा फैलाने से भूत आ जाता है। इसके बाद गांव में जो बदलाव आता है, वह फिल्म को हास्य और संवेदनशीलता से भर देता है। यह फिल्म जयपुर फिल्म फेस्टिवल और रायपुर फिल्म फेस्टिवल में पहले ही अपनी उपस्थिति दर्ज करा चुकी है। फिल्म की तकनीकी टीम में दिलिप अहिरवार (साउंड डिजाइन), सत्य प्रकाश राठ (छायांकन) और राजेश बेदवाल (एडिटिंग) शामिल हैं, सभी डीएलसी सुपवा से जुड़े हैं। फिल्म में ऋषभ परिक, विकास रोहिल्ला, सुजाता, करणवीर, शैलेश, जिनेश, राखी, अविनाश सैनी, ललित खन्ना, विश्वदीपक त्रिखा, समीर, सिकंदर और सौरभ जैसे प्रतिभाशाली कलाकारों ने अभिनय किया है।

सम्मान मिलने पर खुशी

नचार फिल्म मानसिक और सामाजिक पीड़ा को दर्शाती हुई अमिट छाप छोड़ी

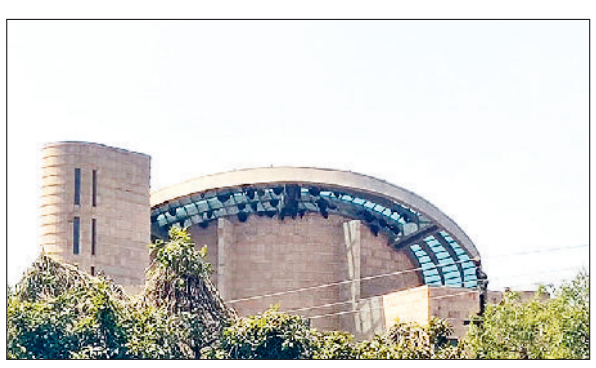
दूसरी सफलता नचार फिल्म के रूप में सामने आई, जिसने सर्वश्रेष्ठ फिल्म और सर्वश्रेष्ठ अभिनेता का पुरस्कार जीता। यह फिल्म विश्वविद्यालय के अभिनय विभाग की छात्रा नैना और चेतन शर्मा द्वारा निर्देशित है। यह कहानी एक ऐसे पुरुष कलाकार की मानसिक और सामाजिक पीड़ा को दर्शाती है, जो मंच पर महिला किरदार निभाता है। इस फिल्म को विभिन्न फिल्म फेस्टिवल्स में पहले ही सराहा जा चुका है। दोनों फिल्मों से जुड़ी टीमों को कुलपति प्रो. प्रकाश सिंह ने रजिस्ट्रार डॉ. गुंजन मलिक और फिल्म एवं टेलीविजन संकाय के अध्यक्ष डॉ. महेश की उपस्थिति में सम्मानित किया। कुलपति ने कहा कि यह उपलब्धियां हमारे छात्रों और शिक्षकों की रचनात्मक क्षमता और सिनेमा के प्रति उनकी परिपक्व समझ का प्रमाण हैं। यह देखना अत्यंत सुखद है कि क्षेत्रीय कहानियों को इतनी स्पष्टता, शिल्प और प्रतिबद्धता के साथ पर्दे पर लाया जा रहा है। डीएलसी सुपवा में हम ऐसे उत्कृष्टता को प्रोत्साहित करते रहेंगे और सशक्त सिनेमा का एक सजीव केंद्र विकसित करने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

सरकारी भवनों में मधुमक्खियों के छत्ते मिलने पर डीसी का एक्शन

जल्द हटाए जाएं मधुमक्खियों के छत्ते, गर्मी में बढ़ जाता है प्रकोप

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

जिले में सरकारी भवनों पर लगे हुए मधुमक्खियों के छत्ते लोगों की जान की आफत बने हुए हैं। गर्मी का मौसम शुरू होते ही एमडीयू, सुपवा सहित अन्य भवनों पर लोगों पर मधुमक्खियां हमला कर चुकी हैं। तेज गर्मी में आने वाले दिनों में यह हमले और बढ़ सकते हैं। बार-बार मिल रही शिकायतों पर संज्ञान लेते हुए डीसी धीरेंद्र खड़गटा ने तत्काल कार्रवाई के आदेश दिए हैं। उनका कहना है कि जल्द ही मधुमक्खियों के छत्ते हटाने के लिए अभियान चलाया जाएगा।



रोहतक। सुपवा की बिल्डिंग पर लगे हुए मधुमक्खियों के दर्जनों छत्ते।

यहां लगे हुए हैं छत्ते

जानकारी के अनुसार शहर में दर्जनों भवनों में सौ से अधिक छत्ते लगे हुए हैं। मदवि, सुपवा, एचएसवीपी कार्यालय, एसपी कार्यालय, बिजली निगम कार्यालय सहित कई कॉलेजों में मधुमक्खियों ने छत्ता बनाया हुआ है। गर्मी के मौसम में मधुमक्खियां कभी भी आक्रामक हो जाती हैं। इन भवनों से आए दिन प्रशासन और नगर निगम को शिकायतें की जा रही हैं।

सुपवा में 40 से ज्यादा छत्ते

हरिभूमि की टीम ने सुपवा की बिल्डिंग का निरीक्षण किया तो वहां छात्रों ने बताया कि कई बार उन पर हमले हो चुके हैं। यहां 40 से ज्यादा धत्ते लगे हुए हैं। अधिकारियों को कई बार इन्हें हटाने के लिए कहा गया है लेकिन कोई सुनवाई नहीं हो रही। छात्रों ने प्रशासन से कार्रवाई की मांग की है। कई घटनाएं होने से छात्रों में भय का माहौल बना हुआ है।

जल्द हटवाने के दिए जाएंगे : उपायुक्त

वहीं, जिला उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा ने इस मामले में एक्शन लिया है। उनका कहना है कि सरकारी बिल्डिंगों पर लगे मधु मक्खियों के छत्तों को जल्द हटाने के अधिकारियों को निर्देश जारी किए जाएंगे। जिस विभाग की बिल्डिंग है, वही विभाग छत्तों को हटवाने के लिए काम करेगा। इसके साथ ही लघु सचिवालय से भी मधु मक्खियों के छत्ते जल्द हटवाए जाएंगे।

यहां हुई थी बड़ी घटना

बता दें कि नारनौल में विगत दिनों अंतिम संस्कार के लिए गए लोगों पर मधु मक्खियों ने हमला कर दिया था। इस घटना में 50 से अधिक लोग घायल हो गए थे। इनमें से दर्जनों लोगों की हालत गंभीर हो गई थी। लोग शव को वहीं छोड़कर कुछ देर के लिए जान बचाने के लिए भाग गए थे। इसके अलावा रोहतक में एमडीयू, जाट कॉलेज, बाबा मस्तनाथ कॉलेज, सुपवा आदि में कई बार छात्रों पर मधुमक्खियां हमला कर चुकी हैं।

नट बोल्ट की फैक्ट्री में आग से हड़कंप फायर ब्रिगेड की 2 गाड़ियों ने पाया काबू

- आग के कारण 2 कंप्रेशर फट गए, आवाज सुनकर फैक्ट्री के कर्मचारी बाहर निकल गए

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

शॉर्ट सर्किट के कारण हुआ हादसा

न्यू एचएसआईआईडीसी में स्थित 204 नंबर फैक्ट्री में शॉर्ट सर्किट के कारण आग लग लगने से हड़कंप मच गया। हादसे में रखे दो कंप्रेशर फटने के कारण धमाका भी हो गया। सूचना पाकर फायर ब्रिगेड की दो गाड़ियां मौके पर पहुंची और आग पर काबू पाया। 204 नंबर फैक्ट्री में नट बोल्ट का काम किया जाता है। फैक्ट्री के मालिक राजीव मित्तल हैं। बताया जा रहा है कि शाम के समय अचानक फैक्ट्री की छत पर बने टीन शेड में शॉर्ट सर्किट होने से आग लग गई। आग के कारण 2 कंप्रेशर फट गए, जिसकी आवाज सुनकर फैक्ट्री में काम करने वाले कर्मचारी बाहर निकले और फायर ब्रिगेड को सूचना दी।

बड़ी घटना टली

फैक्ट्री के अंदर तेल के ड्रम भी रखे हुए थे। अगर फैक्ट्री के नीचे वाले हिस्से में लगी होती तो तेल के ड्रम होने के कारण बड़ा हादसा हो सकता था। घटना के दौरान दर्जनों कर्मचारी फैक्ट्री में काम कर रहे थे। फैक्ट्री में काम करने वाले कर्मचारियों ने बताया कि छत पर बने टीन शेड के अंदर 2 कंप्रेशर रखे हुये थे। इस दौरान दर्जनों कर्मचारी भी काम कर रहे थे।

फायर ब्रिगेड अधिकारी रविंद्र कुमार ने बताया कि 112 नंबर से सूचना मिली थी कि न्यू आईडीसी में एक फैक्ट्री के अंदर आग लग गई है। सूचना के बाद तुरंत फायर ब्रिगेड की 2 गाड़ियां मौके पर पहुंची और आग पर काबू पाया

आरबीएल बैंक ने एमडीयू को एंबुलेंस भेंट की

रोहतक। विश्व स्वास्थ्य दिवस पर आरबीएल बैंक ने महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय को एक नई एंबुलेंस भेंट की। जिसका उद्देश्य आपातकालीन स्वास्थ्य सेवाओं को सुनिश्चित करना और विद्यार्थियों के बीच सुरक्षा की भावना को बढ़ाना है। एमडीयू कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने सोमवार को हरी झंडी दिखाकर इस एंबुलेंस सेवा का शुभारंभ किया। उन्होंने आरबीएल बैंक का आभार व्यक्त किया। आरबीएल बैंक के क्लस्टर हेड अमन बब्बर ने कहा कि आरबीएल बैंक हमेशा समाज की भलाई के लिए प्रतिबद्ध है। इस एंबुलेंस के माध्यम से विद्यार्थियों को किसी भी स्वास्थ्य संकट में त्वरित सहायता मिलेगी। पं. भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विवि के कुलपति प्रो. एचके अग्रवाल तथा भारतीय पुनर्वास परिषद की अध्यक्षा डॉ. शरणजीत कौर ने इस पहल की सराहना की। एमडीयू वित्त अधिकारी मुकेश भट्ट ने आरबीएल बैंक की टीम का आभार जताया।

महर्षि वाल्मीकि संस्कृत विवि, कैथल के नए वीसी के रूप में प्रो. राजबीर सिंह ने कार्यभार संभाला

रोहतक। महर्षि वाल्मीकि संस्कृत विश्वविद्यालय, कैथल के नए कुलपति के रूप में महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कार्यभार संभाल लिया है। हरियाणा राजभवन द्वारा गत 5 अप्रैल को जारी अधिसूचना के अनुसार प्रो. राजबीर सिंह को महर्षि वाल्मीकि संस्कृत विश्वविद्यालय, कैथल के कुलपति (अतिरिक्त कार्यभार) के रूप में नियुक्त किया गया है। प्रो. राजबीर सिंह का शैक्षिक और प्रशासनिक क्षेत्र में तीन दशकों से अधिक का समृद्ध अनुभव रहा है। वर्तमान में प्रो. सिंह महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय, रोहतक के कुलपति के पद पर कार्यरत हैं। गौरतलब है कि प्रो. राजबीर सिंह नई दिल्ली स्थित कंसोर्टियम फॉर एजुकेशनल कम्युनिकेशन के निदेशक पद पर भी सुशोभित रह चुके हैं। प्रो. सिंह को भारत में डिजिटल शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए उनके अतुलनीय योगदान के लिए राष्ट्रपति द्वारा उच्च शिक्षा के लिए डिजिटल पहलों पर आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन में राष्ट्रपति पुरस्कार से भी नवाजा जा चुका है। प्रो. सिंह रोहतक स्थित दादा लखमी चंद स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ़ परफोर्मिंग एंड विजुअल आर्ट्स के भी कुलपति रह चुके हैं। उनकी नेतृत्व क्षमता तथा अनुभव ने विश्विविद्यालय को राष्ट्रीय स्तर पर महत्वपूर्ण पहचान दिलाई है। प्रो. राजबीर सिंह अनुसन्धान एवं शिक्षा में नवाचार के लिए जाने जाते हैं।

खबर संक्षेप

सात दिवसीय एनएसएस कैंप का हुआ शुभारंभ

सांपला। गांव इस्माईला के राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सोमवार को प्राचार्य निर्मल की अध्यक्षता में सात दिवसीय एनएसएस कैंप का शुभारंभ हुआ। इस शिविर में 50 स्वयंसेवकों ने भाग लिया। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी किरण ने छात्राओं को एनएसएस का उद्देश्य, भावना और इतिहास से परिचित कराया। मुख्य अतिथि एनएसएस जिला समन्वयक मनोज अहलावत ने कैंप का शुभारंभ किया। उन्होंने सभी विद्यार्थियों को समाज सेवा का महत्व समझाया। इस अवसर पर एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर किरण, चन्द्र प्रभा, कविता, सिद्धराज आदि उपस्थित रहे।

महम में आज भाजपा का सदस्यता सम्मेलन

महम। मंगलवार 8 अप्रैल को सुबह 10 बजे महम काठमंडी स्थित वाल्मीकि धर्मशाला में भाजपा का सक्रिय सदस्यता सम्मेलन आयोजित किया जाएगा। सम्मेलन को राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा, बवानी खेड़ा से विधायक कपूर वाल्मीकि और जिला महामंत्री सुखबीर चंदेलिया संबोधित करेंगे।

मोटे अनाज का महत्व बताया

रोहतक। महारानी किशोरी जाट कन्या महाविद्यालय में गृह विज्ञान विभाग द्वारा विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष में एक्सटेंशन लेक्चर का आयोजन किया गया। जिसमें प्रवक्ता असिस्टेंट प्रोफेसर बीपीएसएम खानपुर प्रीति धनखड़ द्वारा मिलेट्स- द सुपर फूड के विषय पर छात्राओं को जानकारी प्रदान की गई। प्रीति धनखड़ ने मोटे अनाज के महत्व और उनके उपयोग के बारे में बताया। उन्होंने मोटे अनाज में मौजूद विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों के बारे में जानकारी दी।

महावीर जयंती को लेकर ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त

रोहतक। जिलाधीश धीरेंद्र खड़गटा द्वारा 9 व 10 अप्रैल को महावीर पार्क में आयोजित की जाने वाली भगवान महावीर स्वामी जयंती समारोह के दौरान कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए यमुना जल सेवाएं के एसडीओ जगदीप दलाल को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया गया है। जिलाधीश द्वारा जारी आदेश के तहत पुलिस अधीक्षक द्वारा ड्यूटी मजिस्ट्रेट के साथ महिला पुलिस सहित पर्याप्त पुलिस बल तैनात किया जाएगा।

मदीना में हुई मजदूर की हत्या मामले में खुलासा

दिहाड़ी के पैसे मांगे तो मालिक ने कर दी मजदूर की हत्या

- अदालत ने हत्या के आरोपी को तीन दिन के रिमांड पर भेजा

महम। रविवार को मदीना गांव में हुई मजदूर की हत्या के मामले में सनसनीखेज खुलासा हुआ है। जमींदार ने मजदूर का इसलिए कत्ल कर दिया, क्योंकि उसने मालिक से अपनी दिहाड़ी के पैसे मांगे थे। इस बात से वह आग बबूला हो गया और उसने उसकी बेरहमी से पिटाई शुरू कर दी। उसको वह जब तक पीटता रहा, जब तक उसकी दोनों टांगें नहीं टूट गई। अत्यधिक चोट लगने की वजह से बाद में मजदूर की मौत हो गई। बहु अकबरपुर थाना पुलिस ने हत्या आरोपित को गिरफ्तार कर लिया है। हत्या के आरोपित को रोहतक अदालत में पेश किया गया, जहां से उसको तीन दिन के पुलिस रिमांड पर भेज दिया है। पुलिस पूछताछ में प्रथम दृष्टया यह बात सामने आई है कि मदीना गिंधराण गांव निवासी 64 वर्षीय कर्मवीर गांव के सत्तेवानके खेत में दिहाड़ी मजदूरी करने जाता था। कर्मवीर ने दिनभर मजदूरी करने के बाद अपनी दिहाड़ी के पैसे मांगे। जिस पर आरोपी ने योजना बनाकर वारदात को अंजाम दिया।

फसलों को सुखाकर-साफ करके मंडियों में लाएं: डीसी

503.50 मीट्रिक टन गेहूं व 13078.47 मीट्रिक टन सरसों की हुई खरीद

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा ने जिला के किसानों का आह्वान किया है कि वे गेहूं व सरसों की फसल को सुखाकर एवं साफ करके मंडियों में लाएं। किसान फसल अवशेषों का उचित प्रबंधन करें ताकि पर्यावरण संरक्षित रहे तथा भूमि की उपजाऊ शक्ति भी बढ़ सके। अब तक जिला की मंडियों में 503.50 मीट्रिक टन गेहूं एवं 13078.47 मीट्रिक टन सरसों की खरीद की गई है। सरसों की खरीद न्यूनतम समर्थन मूल्य 5950 रुपये प्रति क्विंटल तथा गेहूं की खरीद न्यूनतम समर्थन मूल्य 2425 रुपये प्रति क्विंटल की दर से की जा रही है। धीरेंद्र खड़गटा ने बताया कि गत रविवार तक जिला की मंडियों में 503.50 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद की गई है। जिला की रोहतक की मंडी में 163.60 मीट्रिक टन व सांपला मंडी में 339.90 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद की गई।

1200 ग्राम गांजे के साथ युवक गिरफ्तार

- आरोपी के पास से 1050 रुपये भी बरामद किए

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

छापेमारी करती पुलिस

पुलिस ने बजरंग भवन फाटक के पास एक युवक को नशीले पदार्थ के साथ गिरफ्तार किया है। युवक की तलाशी लेने पर उसके पास से 1200 ग्राम गांजा बरामद हुआ। पुलिस ने एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। आर्य नगर थाना के एएसआई राजेश कुमार ने बताया कि बजरंग भवन के पास एक युवक नशीले पदार्थ बेचने की फिराक में खड़ा है। एएसआई राजेश ने बताया कि आरोपी नशीला पदार्थ लेकर बेचने की फिराक में चिकन कॉर्नर के पास खड़ा हुआ था। उसके हाथ में हरे रंग की पॉलिथीन थी। पुलिस को देखकर आरोपी भागने लगा तो पुलिस ने उसे पकड़ लिया और नशीले पदार्थ को अपने कब्जे में लिया। एएसआई राजेश ने बताया कि नशीले पदार्थ के साथ पकड़े आरोपी से ड्यूटी मजिस्ट्रेट बिजली निगम के एसडीई सत्यवान की मौजूदगी में नशीला पदार्थ बरामद किया। नशीले पदार्थ का वजन करवाया तो वह 1200 ग्राम मिला। पुलिस आरोपी के पास से 1050 रुपये भी बरामद किए। एएसआई राजेश ने बताया कि नशीले पदार्थ के खिलाफ पुलिस ने अभियान चला रखा है।

सख्ती | **जन समस्याओं के समाधान में ढीलाई न बरतें अधिकारी: उपायुक्त**

सीएम स्वयं कर रहे समाधान शिविरों की मोनिटरिंग

समाधान शिविर में अनुपस्थित रहने वाले अधिकारियों को जारी किया गया नोटिस

- शिविर में आने वाले एक-एक व्यक्ति को करें संतुष्ट: डीसी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा ने प्रशासनिक अधिकारियों से समाधान शिविर में आने वाले लोगों को संतुष्ट करके ही घर वापस भेजने के निर्देश दिए हैं। साथ ही उपायुक्त ने समाधान शिविर में निर्देश देते हुए कहा कि सभी विभागाध्यक्ष समाधान शिविरों में अपनी उपस्थिति सुनिश्चित करें। उन्होंने आज के समाधान शिविर में अनुपस्थित रहने वाले अधिकारियों को कारण बताओं नोटिस जारी करने के भी निर्देश दिए। उपायुक्त लघु सचिवालय के सभागार में आए आमजन की समस्याओं का निपटान कर रहे थे। धीरेंद्र खड़गटा ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व वाली राज्य सरकार का उद्देश्य लोगों के जीवन को आसान बनाना है, ताकि उन्हें अपने काम करवाने के लिए सरकारी दफ्तरों के चक्कर न लगाने पड़ें। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी स्वयं समाधान शिविरों की मॉनीटरिंग कर रहे हैं। इसलिए कोई भी अधिकारी जन समस्याओं के समाधान के मामले में कोताही अथवा ढिलाई ने बर्तें। उन्होंने बताया कि हाल ही में मुख्यमंत्री ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से समाधान शिविरों का औचक निरीक्षण किया था।

रोहतक। समाधान शिविर में लोगों की समस्याएं सुनते उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा।

शिकायतों के समाधान की करते हैं समीक्षा

उपायुक्त धीरेंद्र खडग़टा ने कहा कि राज्य सरकार के दिशा निर्देशानुसार सप्ताह में दो दिन सोमवार व वीरवार को प्रात: 10 से 12 बजे तक समाधान शिवरों का आयोजन किया जा रहा है। उन्होंने यह भी बताया कि शुक्रवार को समाधान शिवर में आने वाली शिकायतों के निपटान की समीक्षा भी की जाती है। धीरेंद्र खडग़टा ने कहा कि विभिन्न विभागों से संबंधित जन शिकायतों का एक ही स्थान पर समाधान करने के लिए समाधान शिविर जिला मुख्यालय व उपमंडल स्तर पर आयोजित किए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि समाधान शिविरों में सभी विभागों के अधिकारी उपस्थित रहते हैं, ताकि विभिन्न विभागों से संबंधित शिकायतों का त्वरित समाधान किया जा सके और अधिक से अधिक लोग राज्य सरकार की इस पहल का लाभ उठा सकें। उन्होंने बताया कि नीतिगत निर्णयों से जुड़ी शिकायतों को मुख्य सचिव कार्यालय को भेजा जाता है, जहां उनके समाधान के लिए सरकार के स्तर पर निर्णय लिए जाते हैं। उपायुक्त ने कहा कि मुख्यमंत्री के स्पष्ट निर्देश है कि अगर शिकायतकर्ताओं को एक ही मुद्दे के लिए बार-बार समाधान शिविरों में जाना पड़ता है तो अधिकारी जवाबदेह होंगे।

ये रहे मौजूद

समाधान शिविर में अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार, जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रदीप कुमार, नगराधीश अंकित कुमार, भू-जल वैज्ञानिक दलबीर राणा, जिला समाज कल्याण अधिकारी महाबीर गोदारा, स्वास्थ्य विभाग के परिवार कल्याण अधिकारी सुरेश भारद्वाज, जिला कल्याण अधिकारी रेणु सिसोदिया सहित अन्य विभागों के उच्च अधिकारी तथा ग्रीवेंस सैल के सतीश चौधरी व एडवोकेट अंकुश बिद्दू मौजूद थे।

वीकेंड के दो दिन सैटरडे, संडे लोगों को ऑफिस जाने की चिंता नहीं होती है, वे इत्मीनान में रहते हैं, आराम करते हैं, दो दिन एंज्वॉय करते हैं। लेकिन मंडे आते ही उन्हें एक तरह का भय सताता है, इसे 'मंडे ब्लूज' कहते हैं। हालांकि यह क्लिनिकल डिसऑर्डर नहीं है, लेकिन यह है क्या? इसके क्या प्रभाव हमारे ऊपर होते हैं? इससे बचाव के क्या उपाय हैं, हर वर्किंग मेल-फीमेल को इस बारे में जरूर जानना चाहिए।

क्यों होता है मंडे ब्लूज कैसे बचें

कवर स्टोरी
सरस्वती रमेश

वर्किंग लोगों के लिए वीकेंड एक सुकून लेकर आता है। वो आराम से सोकर हफ्ते भर की थकान उतारते हैं। घर की साफ-सफाई करते हैं। दोस्तों, रिश्तेदारों से मिलते हैं। शॉपिंग करते हैं और छुट्टियों के आनंद से सराबोर होकर सोमवार को फिर से काम पर लौट जाते हैं। लेकिन मंडे सबके लिए एक जैसा नहीं होता। मंडे आने के विचार से अनेक महिलाएं और पुरुष एक भय से भर उठते हैं। ऐसा भय जिसे वो महसूस तो करते हैं, लेकिन इसके बारे में कम ही चर्चा करते हैं। जबकि यह भय अनेक लोगों के लिए वास्तविक है। इसलिए इस पर जब-तब रिसर्च होते रहते हैं। इस भय को 'मंडे ब्लूज' के नाम से जाना जाता है।

क्या है मंडे ब्लूज: मंडे यानी सोमवार आने या वीकेंड खत्म होने के विचार से उपजी चिंता, उदासी या तनाव की प्रबल भावनाओं को मंडे ब्लूज कहते हैं। मंडे यानी सोमवार की सुबह काम पर लौटने के लिए मन में कोई उमंग न होना, सुस्ती और आलस महसूस करना, मन में जोश की कमी होना, सब मंडे ब्लूज के लक्षण हैं। हालांकि सोमवार को होने वाली निराशा कोई क्लिनिकल डिसऑर्डर नहीं है। यह एक तरह से लगातार काम करने से होने वाली मानसिक, शारीरिक थकान और असंतोष का नतीजा हो सकती है। मंडे ब्लूज से पीड़ित महिलाएं-पुरुष सोमवार की सुबह चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग, तेज हार्टबीट जैसी समस्याओं से जूझते हैं।

क्यों होता है: छुट्टी के बाद काम पर लौटने के विचार से घबराहट तभी होती है, जब नौकरी से असंतुष्टि हो या काम से संबंधित तनाव हो। जब काम रुचि का न हो या बहुत ज्यादा तनावपूर्ण हो तो हार्ट-बीट तेज हो जाती है, सिरदर्द और मांसपेशियों में खिंचाव महसूस हो सकता है। काम के प्रति नकारात्मक सोच उत्पन्न होती है। इस तरह व्यक्ति अनचाहे ही मंडे ब्लूज का शिकार हो जाता है। कई बार वर्क लोड होने और नींद पूरी न हो पाने की स्थिति में भी सोमवार, घबराहट का सबब बनकर आता है। यह भी हो सकता है कि आप अपनी निजी समस्याओं से ग्रस्त होकर काम से घबराती हों।

मंडे ब्लूज के प्रभाव: जानकार मानते हैं कि मंडे ब्लूज व्यक्ति की कार्यशैली और प्रोडक्टिविटी को प्रभावित करता है। ऐसे व्यक्ति मंडे आते ही अपने बॉस या एचआर को तरह-तरह के बहाने बताने लगते हैं। जैसे- घर में कुछ जरूरी काम है, ऑफिस आना मुश्किल है। या कोई करीबी रिश्तेदार एक्सपायर हो गया है, अंतिम संस्कार में जाना है। या आज तबियत ठीक नहीं है, आदि-आदि। हमारे इस व्यवहार से न सिर्फ हमारी इमेज खराब होती है बल्कि काम भी प्रभावित होता है।

क्या कहती है रिसर्च: अमेरिका की पैसिफिक फूड्स और टाकर रिसर्च के एक सर्वे से पता चला है कि साल में औसतन 36 बार लोगों को सोमवार का डर सताता है। सर्वे में दो हजार लोगों को शामिल किया गया। इसमें 32 प्रतिशत ने कहा कि रविवार दोपहर बाद उन्हें सोमवार को काम पर लौटने की चिंता सताने लगती है। 25 प्रतिशत ने कहा कि सोमवार के बारे में सोच-सोच कर उनका रविवार भी खराब हो जाता है। कुछ लोगों का कहना था कि छुट्टी में काम की अधिकता से उपजा थकान और अपर्याप्त नींद के कारण सोमवार उन्हें पसंद नहीं आता। यहां तक कि कई बार स्कूली बच्चे भी अपने पैरेंट्स से कहते पाए जाते हैं कि यह मंडे क्यों आता है? छुट्टियां कितनी मजेदार होती हैं।

बचाव के उपाय: मंडे ब्लूज भले ही क्लिनिकल डिसऑर्डर न हो, लेकिन वास्तविक तो है ही। इसलिए जानकार इससे बचने के उपाय भी बताते हैं।

समस्या को लिखकर: दरअसल, लिखना एक थेरेपी है। हमारी कुछ चिंताएं ऐसी होती हैं, जिन्हें किसी से कहना ठीक नहीं होता या किसी से कहकर कुछ हासिल नहीं किया जा सकता। लेकिन उन्हें लिखकर किसी से दुख कहने जितना ही रिलीफ मिल सकता है। इसलिए आने वाले सप्ताह को लेकर आपको किस तरह की चिंता सता रही है, उसके बारे में लिखिए। कुछ जरूरी काम जो करने हैं, उनके बारे में भी लिखें। लिखने से आपकी चिंताओं को लेकर आपका नजरिया बदलेगा। हो सकता है, लिखते हुए आपको कुछ समाधान भी सूझ जाए। समाधान न भी सूझे तो लिखने से हमें मानसिक शांति जरूर महसूस होगी। यह एक तरह से किसी को अपनी परेशानी बता देने जैसा असरदार होता है।

व्यायाम: सोमवार की सुबह वर्कआउट करना खराब मूड से बचने का एक प्रभावी तरीका है। कई शोधों से पता चलता है कि व्यायाम चिंता, अवसाद और कई अन्य मानसिक बीमारियों को कम करने में मददगार है। व्यायाम खुद को उन विचारों से ध्यान हटाने का एक बेहतरीन तरीका भी है, जो आपको परेशान कर रहे हैं। वर्कआउट करने से सिर्फ तन ही नहीं, मन भी हल्का महसूस करता है। इस तरह आप तारोताजा होकर अपने काम के लिए नए सिरे से तैयार नजर आएंगी।

मेडिटेशन: चिंता, उदासी और तनाव की स्थिति में ध्यान खुद को मानसिक शांति देने का एक शानदार तरीका है। आप अपने मूड को बेहतर बनाने और अच्छी नींद लाने के लिए संडे की रात को कुछ मिनट मेडिटेशन करें। मुमकिन हो तो इसे हर रात बिस्तर पर जाने से पहले करें। भरपूर नींद लेने से दिमाग, फिजूल बातों की पुनरावृत्ति करने से मुक्त होता है। नए और उपयोगी विचारों का जन्म होता है और ऑफिस का काम बोझ नहीं लगता। इस तरह सोमवार नई सुबह की तरह हमारी दिनचर्या में प्रवेश करता है, चुनौती या दुःस्वप्न बनकर नहीं।

थोड़ी बहुत मस्ती: सब कुछ छुट्टियों में करने की बजाय कुछ मस्ती वर्किंग डेज में भी की जा सकती है। जैसे लंच ब्रेक के दौरान अपने कुलीग के साथ कुछ मिनट की सैर करना। कभी-कभी हल्का-फुल्का कोई गेम, अंताक्षरी खेलना भी तनाव को कम करता है। शाम को किसी खुली और प्राकृतिक सौंदर्य से भरी जगह में थोड़ा वक्त बिताना। इन छोटी-छोटी बातों से हमारा मन सहज होकर चुनौतियों को स्वीकार करने के लिए तैयारी करता है।

लोगों से मिलना-जुलना: लोगों से मिलने-जुलने से मन में प्रसन्नता के केमिकल रिलीज होते हैं। कई शोधों से पता चला है कि समूह में रहने वाले या संयुक्त परिवारों में रहने वालों को मानसिक तनाव और अवसाद की समस्या कम होती है, जबकि लोगों से कम मिलने वाले और अकेले रहने वाले लोगों में तनाव होने की संभावना अधिक होती है। इसलिए समय-समय पर अपने अजीज दोस्तों से मिलती रहें। काम से जुड़ा कोई प्रेशर हो तो उसे किसी विश्वसनीय मित्र के साथ साझा करें। हो सकता है, उससे कोई मूल्यवान सलाह मिल जाए, जो आपके भीतर के सारे डर को छूमंतर कर दे।

आज की व्यस्त जीवनशैली में परिवार और परिजनों के साथ रिश्तों का निर्वाह आसान नहीं है, इसका यह मतलब नहीं कि रिश्तों को यों ही छोड़ दिया जाए। हमें यह नहीं भूलना चाहिए, निकटवर्ती रिश्ते हमारी जिंदगी को आसान बनाते हैं, एक खुशी देते हैं।

रिश्ते तब रहेंगे हमेशा मधुर-आत्मीय

रिलेशनशिप
डॉ. यशोधरा भटनागर

बहुत कुछ पाने की लालसा लिए, दौड़ती-भागती जिंदगी में बहुत कुछ हमारे हाथों से छूटता जा रहा है। छूट रहे हैं रिश्ते, रिश्तों में बंधा प्यार। हाथ में हासिल है सिर्फ अकेलापन और इससे उपजा दर्द-संत्रास। इस दर्द और अकेलेपन से घिरकर आज हम डिप्रेशन का शिकार हो रहे हैं। उलझते-टूटते रिश्तों को संभालने और जोड़ने की बहुत जरूरत है। यह अलग बात है कि आज हम इन रिश्तों को जोड़ने की कोशिश न करते हुए, इन्हें परख रहे हैं, यह करते हुए रिश्तों को तार-तार कर रहे हैं। हम अकसर कहते हैं- 'जिंदगी का असली मजा तो सबके साथ है।' जी हां, ये रिश्ते ही जीवन का आधार होते हैं, जो हमें प्रेम, अपनापन और सुरक्षा का एहसास कराते हैं। परिवार में सौहार्द, प्रेम और सामंजस्य बनाए रखने के लिए रिश्तों को समझना जरूरी है, इस तरह समझने से आपसी जुड़ाव और आत्मीयता बढ़ती है, जबकि परखने से संदेह उत्पन्न होता है। रिश्तों को मधुर और मजबूत बनाने के लिए केवल समझ ही नहीं, बल्कि विश्वास, सम्मान, सहनशीलता और संवाद जैसे कई महत्वपूर्ण घटक जरूरी हैं। यह घटक कौन से हैं, हमें जानना चाहिए-

आपसी समझ और संवेदनशीलता: जब हम अपनों को समझने का प्रयास करते हैं तो मतभेद खत्म होते हैं, आपसी संबंध मधुर बने रहते हैं। संवेदनशीलता का गुण हमें दूसरों की तकलीफों और जरूरतों को महसूस करने में मदद करता है, जिससे रिश्ते आत्मीय बनते हैं।

विश्वास की मजबूत डोर: रिश्तों की नींव विश्वास पर टिकी होती है। यदि परिवार के सदस्य एक-दूसरे पर पूरा भरोसा रखते हैं, तो कोई भी कठिन परिस्थिति उनके रिश्तों को हिला नहीं सकती। संदेह और अविश्वास से दूरी बढ़ती है, जबकि विश्वास से प्रेम और अपनापन बढ़ता है।

सम्मान और स्वीकृति: रिश्ते तभी फलते-फूलते हैं, जब उनमें परस्पर सम्मान हो। यदि हम अपने परिवार के सदस्यों की भावनाओं और निर्णयों का सम्मान करें तो रिश्ते अधिक मजबूत बन सकते हैं।

रिश्तों की संजीवनी है संवाद: कई रिश्ते सिर्फ इसलिए कमजोर हो जाते हैं, क्योंकि लोग अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त नहीं करते। संवाद की कमी से गलतफहमियां जन्म लेती हैं, दूरियां बढ़ने लगती हैं। इसलिए यदि किसी रिश्ते को मजबूत बनाना है, तो प्रेमपूर्वक और सकारात्मक रूप से बातचीत करें।

धैर्य और सहनशीलता: कभी-कभी परिस्थितियां अनुकूल नहीं होतीं, हमें अपनों की कुछ बातों या आदतों से असहमति भी हो सकती है। ऐसे में धैर्य और सहनशीलता का परिचय देना जरूरी है। शांत रहकर स्थिति को समझना रिश्तों को बचाए रखने का प्रभावी तरीका है।

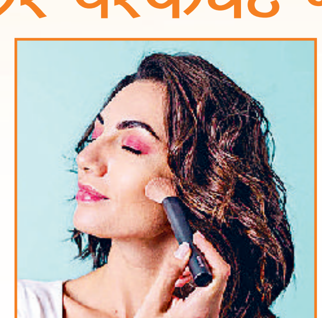
क्षमा और समझौता: कोई भी इंसान पूर्ण नहीं होता, हर रिश्ते में कभी न कभी गलतियां होती हैं। यदि हम क्षमा करने और समझौता करने की भावना रखते हैं, तो रिश्ते लंबे समय तक टिकते हैं। पुरानी बातों को भूलकर जिंदगी में आगे बढ़ना चाहिए।

वर्किंग वूमेन इस सीजन में ऐसे करें परफेक्ट मेकअप

मेकअप
ललिता गोयल

गर्मी के मौसम में वर्किंग वूमेन के लिए अपना मेकअप लुक दिन भर अपीलिंग बनाए रखना थोड़ा टफ होता है। इस मौसम में अधिक पसीना आने के कारण मेकअप के न टिकने और पैची दिखने की संभावना रहती है। इन प्रॉब्लम्स से बचने के लिए आप यहां बताए जा रहे मेकअप स्टेप्स को फॉलो करें।

स्किन प्रिपरेशन: मेकअप लंबे समय तक टिका रहे, इसके लिए जरूरी है कि मेकअप से पहले स्किन बेस सही तरीके से रेडी किया जाए। सही बेस बनाने के लिए सबसे पहले किसी माइल्ड क्लींजर से स्किन को साफ करें और सुटेबल एसपीएफ युक्त लाइट मॉयश्चराइजर लगाएं। अगर ह्यूमिडिटी ज्यादा है तो प्राइमर का इस्तेमाल करें। यह मेकअप को फैलने से रोकता है। फेस का टी-जोन एरिया ऐसा होता है, जहां से मेकअप फैलने का डर रहता है, इसलिए लाइट मेकअप को ध्यान में रखते हुए इसे सिर्फ टी-जोन या फिर ऑयली एरिया पर ही लगाएं।



हैवी फाउंडेशन से बचें: गर्मी के मौसम में मेकअप करने के लिए फाउंडेशन या फिर पावडर का इस्तेमाल न करें। इसकी जगह टिंटेड मॉयश्चराइजर, बीबी क्रीम या वाटर बेस्ड फाउंडेशन से स्किन को कवर करें। मेकअप को सिंपल और लाइट रखें। वाटर प्रूफ प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें।

सेटिंग पावडर: मेकअप करने के दौरान सेटिंग पावडर का इस्तेमाल करें और अपने टी-जोन और पसीने वाली जगह पर अप्लाई करें। इससे मेकअप सेट रहेगा।

कंसीलर लगाएं: चेहरे के दाग-धब्बे या फिर डार्क सर्कल को छुपाने के लिए कंसीलर का इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन गर्मियों में इसके अलावा उन जगहों पर भी लगाएं, जहां इसकी जरूरत है।

ज्यादा लेयर से बचें: चेहरे पर मेकअप की ज्यादा लेयर ना लगाएं। एक साथ कई सारे प्रोडक्ट्स यूज करने से स्किन पोर्स ब्लॉक हो सकते हैं और एक्ने की समस्या होने की संभावना अधिक रहती है।

फेस मिस्ट करें: फेस मिस्ट एक तरह का स्प्रे होता है, जिसे मेकअप करने के बाद अप्लाई किया जाता है। यह त्वचा के डिहाइड्रेशन को रोकता है और इसके इस्तेमाल से स्किन को एक फ्रेश लुक मिलता है। स्किन टाइप के अनुसार, फेस मिस्ट का उपयोग किया जा सकता है।

ब्लॉटिंग पेपर: हमेशा अपने साथ ब्लॉटिंग पेपर रखें। ब्लॉटिंग पेपर मेकअप को खराब किए बिना अतिरिक्त तेल और पसीने को धीरे से सोख लेता है और स्किन दिनभर फ्रेश दिखती है।

(ब्यूटी एक्सपर्ट रेनू माहेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

जरूरी नहीं हर छोटे-बड़े कार्यक्रम के लिए मोटा पेमेंट देकर एंकर को बुलाएं। आप में से किसी को भी कभी अपनी कॉलोनी, सोसाइटी, ऑफिस या किसी फैमिली फंक्शन में छोटे-मोटे कार्यक्रम के लिए एंकरिंग करनी पड़ सकती है। आप जब एंकरिंग कुशलता से करेंगी तो वाह-वाही पाएंगी। इस कला में माहिर कैसे हों, जानिए।

अच्छी एंकरिंग भी है एक कला

एडवाइस
अभिव्यक्ति त्रिवेदी

कार्यक्रम छोटा हो या बड़ा, बिना अच्छे संचालन के सफल नहीं हो सकता। कार्यक्रम बिखरा-बिखरा और अव्यवस्थित लगेगा। इस लिहाज से संचालनकर्ता या एंकर की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है। जिन कार्यक्रमों का संचालन अच्छा होता है, दर्शक भी शुरू से अंत तक जुड़े रहते हैं। ये कार्यक्रम पूर्णतः सफल होते हैं। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि कार्यक्रम की सफलता की महत्वपूर्ण कड़ी है एंकरिंग यानी संचालन। अच्छी एंकरिंग के लिए कौन से गुण होने चाहिए, आप भी जानें। क्या पता कब आपको किसी कार्यक्रम के लिए एंकरिंग करनी पड़ जाए।

पहले से हो तैयारी: एंकरिंग करने वाले को कार्यक्रम की पूरी जानकारी पहले से होनी चाहिए। कार्यक्रम का स्वरूप क्या है, कौन-कौन से अतिथि आएंगे, कौन अध्यक्षता करेगा, कौन स्वागत भाषण देगा और कौन आभार प्रदर्शन करेगा, कौन किसका स्वागत करेगा? इस तरह पूरी सूची उसके पास होनी चाहिए। साथ ही, कब कौन-सी प्रस्तुति है, कब किसे बोलने के लिए आमंत्रित करना है? कुल मिलाकर पूरा खाका एंकर के दिमाग में क्लियर रहना चाहिए, तभी वह अपनी भूमिका अच्छी तरह निभा पाएगा, अन्यथा पूरा प्रोग्राम अव्यवस्थित हो जाएगा।

आवाज हो बुलंद: एंकरिंग करने वाले की आवाज जोरदार होनी चाहिए, जिससे उसे कभी बिना माइक के भी लोगों को संबोधित करना पड़े तो वह आसानी से कर सके। दूसरा, उसके बोलने के ढंग में सही उतार-चढ़ाव होना बेहद जरूरी है, ताकि उसके द्वारा कही गई बातें श्रोताओं तक पहुंच सकें।

सही और स्पष्ट उच्चारण: एंकर का बोला हुआ एक-एक शब्द सही और स्पष्ट होना चाहिए। ऐसा न हो कि वह शब्दों का गलत उच्चारण करे, वरना श्रोताओं को सुनने में अच्छा नहीं लगेगा।

कविता और शायरियों का प्रयोग: एंकरिंग का कार्य दर्शकों को कार्यक्रम के शुरू से आखिर तक बांधे रखना होता है ताकि वे बोर न हों और कार्यक्रम का भरपूर आनंद उठाएं। इसलिए एक कुशल एंकर को सही समय पर सटीक काव्य पंक्तियों या शायरियों का उपयोग करते रहना चाहिए। इससे कार्यक्रम में श्रोताओं और दर्शकों की रुचि बनी रहती है। कार्यक्रम में चार चांद लग जाते हैं।

प्वाइंट्स नोट करने की आदत: जब-जब कोई वक्ता अपने विचार रखता है या कोई प्रस्तुति होती है, एंकर को उसके मुख्य प्वाइंट्स नोट करते जाना चाहिए और जैसे ही वक्ता का बोलना खत्म हो, उन्हीं की बात को जोड़कर आगे की बात जारी रखनी चाहिए।

त्वरित बुद्धि का इस्तेमाल: एंकरिंग करने वाले में यह खूबी भी होनी चाहिए कि अगर कहीं कोई बात बिगड़ रही हो तो वह अपनी त्वरित बुद्धि से उसे संभाल ले। कब कितना बोलना है, इस बात का ध्यान भी रखे ताकि आयोजन और व्यक्ति की गरिमा बनी रहे।

लोगों को बांधे रखने की कला: एक कुशल एंकर में यह कला होनी चाहिए कि वह अपनी बातों से लोगों का ध्यान अपनी ओर न केवल खींचे बल्कि उन्हें अपनी बातों के जादू में बांधे रखे। यह एक अच्छे एंकर का बहुत बड़ा गुण है।

इस तरह एक सफल और सुंदर कार्यक्रम के संपन्न होने के पीछे एक अच्छे एंकर की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है, उसे अपनी इस भूमिका को बहुत खूबसूरत अंदाज में निभाना चाहिए, दर्शकों के दिलों में एक जगह बनानी चाहिए।

नवजात शिशु का पहला आहार उसकी मां का दूध होता है। उसी से बच्चे को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं। इसलिए ब्रेस्ट फीडर मां को अपनी डाइट का पूरा ध्यान रखना चाहिए। इस बारे में यूजफुल सजेशंस।

ब्रेस्ट फीडर मां की ऐसी हो डाइट

डाइट सजेशन
नीलम अरोड़ा

बच्चे को जन्म देने के बाद मां के लिए यह जरूरी है कि जितने समय तक संभव हो सके, वह उसको अपना ही दूध पिलाए। इससे उसे भरपूर पोषण मिलता है। लेकिन यहां यह समझना जरूरी है कि बच्चा चूंकि मां से ही अपना आहार ग्रहण करता है, इसलिए मां की खुराक ऐसी होनी चाहिए, जो दोनों की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा कर सके।

प्रोटीन रिच डाइट: डिलीवरी के बाद मां को प्रतिदिन छह महीने तक 80 ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती हैं। 6 से 12 महीने तक उसे रोज 70 ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती है। बच्चे को प्रोटीन इसी दूध से मिलता है। यही प्रोटीन बच्चे की मांसपेशियों के विकास और उसके वजन को बढ़ाने के लिए जरूरी है। मां के शरीर में भी यदि हार्मोंस, एंजाइम और एंटीबॉडी का सही प्रोडक्शन होगा, तो बच्चे को भी इसका पूरा लाभ मिलेगा।

आयरन: अगर मां की डाइट में आयरन की कमी हो तो उसे एनीमिया हो सकता है। इससे बचने के लिए मां को अपनी खुराक में दालें, फलियां, हरी पत्तेदार सब्जियां और अंडा लेना चाहिए ताकि बच्चे को भी आयरन की आपूर्ति हो सके और उसकी मांसपेशियां मजबूत बन सकें।

कैल्शियम-विटामिन-डी: गर्भावस्था में भी बच्चे के शरीर में कैल्शियम की आपूर्ति के लिए मां को कैल्शियम युक्त डाइट लेने के साथ-साथ कैल्शियम की टैबलेट्स लेने की सलाह दी जाती है। मां को अपने भोजन में दही, पनीर, चीज, हरी पत्तेदार सब्जियां, ज्वार, बाजरा, रागी, अंडे, मछली लेने चाहिए। विटामिन-डी की आपूर्ति के लिए इन स्रोतों के साथ-साथ मां और बच्चे को थोड़ी देर धूप में जरूर रहना चाहिए।

फैटी फूड्स: डिलीवरी के बाद मां के दूध की गुणवत्ता सुधारने और ज्यादा मात्रा में दूध बनने के लिए कई तरह के वसायुक्त खाद्य पदार्थ जैसे-बादाम का हलवा, अलसी और गोंद के लड्डू, मेथी के लड्डू और ड्राई फ्रूट्स युक्त पंजीरी, खाने के लिए देने चाहिए। इनको बनाने में इस्तेमाल होने वाली अजवाइन, सौंफ, सोंठ और दूसरे मसाले पाचन के लिए अच्छे माने जाते हैं। लेकिन चूंकि इनमें फैट और कैलोरीज ज्यादा होती हैं, इसलिए इनको सीमित मात्रा में लेना चाहिए क्योंकि इससे मोटापा बढ़ सकता है।

दिन में तीन बार खाएं: अगर मां पूरे दिन में पोषक आहार नहीं लेती है तो वह भला अपने बच्चे को फीड कैसे करा सकती है? इसलिए बच्चे के साथ मां की सेहत भी दुरुस्त रहे, इसके लिए दिन में कम से कम तीन बार उसे संतुलित आहार लेना चाहिए, जिसमें सुबह के नाश्ते को कभी छोड़ना नहीं चाहिए। ब्रेस्ट फीड कराने के दौरान बार-बार भूख लगती हैं, क्योंकि इसमें काफी कैलोरीज खर्च होती हैं। तीन बार खाना खाने के अलावा बीच-बीच में फल, बादाम, फ्रूट्स सलाद, दही, दूध इत्यदि भी मां को लेते रहना चाहिए।

एल्कोहल-धूम्रपान से बचें: गर्भावस्था में ही नहीं डिलीवरी के बाद भी मां के द्वारा एल्कोहल और धूम्रपान सेवन का बुरा असर, बच्चे पर होता है। एल्कोहल दूध के द्वारा बच्चे तक पहुंचता है। धूम्रपान और तंबाकू का भी बुरा असर बच्चे पर दिखने लगता है। इसलिए ब्रेस्ट फीड कराने वाली मांओं को इनसे बचना चाहिए।

डायटिंग न करें: डिलीवरी के तुरंत बाद बच्चा चूंकि अपनी पूरी खुराक के लिए मां पर ही निर्भर होता है, ऐसे में मां अगर डायटिंग करती है और कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन से दूर रहती है, तो बच्चे के आहार में पोषक तत्वों की कमी होने लगती है। डायटिंग करने की बजाय मां को डॉक्टर की सलाह पर रोजाना व्यायाम जरूर करना चाहिए, ताकि मोटापा न बढ़े।

खबर संक्षेप

रोहतक। प्रतिभागियों के साथ प्राचार्य डॉ. संजय गुप्ता, अंग्रेजी विभाग की विभागाध्यक्ष गीता गुप्ता, डॉ. फूल सिंह यादव व डॉ. सविता।

छात्रों ने स्लोगन राइटिंग में दिखाई प्रतिभा

रोहतक। वैश्य महाविद्यालय में डॉ. भीमराव अंबेडकर की जयंती के उपलक्ष में एससी सेल, इक्वल ऑपर्च्युनिटी सेल और अंग्रेजी विभाग के संयुक्त तत्वाधान स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने बाबासाहेब बीआर अंबेडकर, सावित्रीबाई फुले, डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम, स्वामी विवेकानंद, कबीर दास आदि महान दार्शनिक और संतों के विचारों को कागज पर उकेरा। एससी सेल के समन्वयक डॉ रविकांत ने बताया कि इस प्रतियोगिता में 25 विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। इस अवसर पर प्राचार्य डॉ. संजय गुप्ता, अंग्रेजी विभाग की विभागाध्यक्ष गीता गुप्ता, डॉ. फूल सिंह यादव, एससी सेल की सदस्य डॉ. सविता, डॉ. राजल गुप्ता, डॉ. विकास चाहर, डॉ. मुकेश, डॉ. पिंकी यादव, डॉ. सुनैयना, डॉ. उन्मेष आदि मौजूद रहे।

इसरी देवी का जीवन हम सबके लिए प्रेरणादायक

बेरी। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के ओएसडी वीरेंद्र सिंह बड़खालसा पूर्व थल सेना अध्यक्ष जनरल दलबीर सिंह सुहाग की माता इसरी देवी के निधन पर शोक जताने गांव बिसान पहुंचे। उन्होंने दिवंगत इसरी देवी के निधन पर शोक प्रकट करते हुए भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। इस दौरान उन्होंने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा प्रेषित शोक संदेश पत्र पूर्व थल सेनाध्यक्ष जनरल दलबीर सिंह सुहाग को सौंपा और दिवंगत आत्मा की शांति की प्रार्थना की। उन्होंने इसरी देवी के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित करते हुए कहा कि वे वास्तव में एक प्रेरणादायक महिला थीं। उन्होंने दिवंगत इसरी देवी के निधन पर शोक प्रकट करते हुए भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की।

उत्तम स्वास्थ्य ही स्वस्थ समाज एवं राष्ट्र का आधार : अंजू सैनी

- विश्व स्वास्थ्य दिवस पर राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सुखपुरा में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित
- पोस्टर मेकिंग, स्लोगन लेखन व पेंटिंग प्रतियोगिता के विजेताओं को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

रोहतक। विद्यार्थियों को सम्मानित करते नगर निगम के वार्ड 8 की पार्षद अंजू सैनी व प्राचार्या उषा लठवाल। *फोटो : हरिभूमि*

स्वस्थ भविष्य, स्वस्थ समाज और स्वस्थ राष्ट्र के निर्माण के लिए स्वास्थ्य बारे जागरूक होना जरूरी है। उत्तम स्वास्थ्य ही स्वस्थ समाज एवं राष्ट्र का आधार है। ये बात नगर निगम के वार्ड 8 की पार्षद अंजू सैनी ने विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर राजकीय उच्च विद्यालय सुखपुरा में आयोजित जागरूकता कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कही। उन्होंने कहा कि शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य का अच्छा होना भी अत्यंत आवश्यक है। अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करना हर व्यक्ति का अधिकार है। उन्होंने स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए विद्यार्थियों को प्रेरित किया। उन्होंने शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए पोषक खानपान एवं नियमित व्यायाम को दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आह्वान किया।

ये रहे परिणाम

स्लोगन लेखन प्रतियोगिता
प्रथम - महक, द्वितीय नेहा, तृतीय- लक्ष्मी

पोस्टर प्रतियोगिता
प्रथम राशि, द्वितीय मुस्कान, तृतीय वंश

पेंटिंग प्रतियोगिता
प्रथम जूली, द्वितीय संध्या, तृतीय अंशु

स्वास्थ्य पर पोस्टर बनाए

प्राचार्या उषा लठवाल ने बताया कि इस मौके पर पोस्टर मेकिंग, स्लोगन लेखन व पेंटिंग प्रतियोगिता का आयोजन भी किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और स्वास्थ्य जागरूकता का संदेश देते हुए पोस्टर बनाए। अंजू सैनी ने प्रतियोगिता के विजेता बच्चों को पुरस्कृत किया और उनकी कला की सराहना की। उन्होंने कहा कि पोस्टर, पेंटिंग, कोलाज, निबंध लेखन, नुक्कड़ नाटक व भाषण के अलावा आज के सोशल मीडिया के दौर में विद्यार्थी तकनीक का प्रयोग करते हुए रील बना कर भी स्वस्थ जीवन और स्वच्छता के प्रति जागरूकता फैला सकते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को शपथ दिलवाई कि वे अपने घर, गली-मोहल्ले व विद्यालय में न तो गंदगी फैलाएंगे और न ही किसी को फैलाने देंगे। इस अवसर पर वेदवती सैनी, अनुराधा सैनी, जिला रेडक्रास सोसायटी के पूर्व सचिव आरपी सैनी, राजबीर शर्मा, वंदना देवी सहित अन्य मौजूद रहे। विजेता बच्चों को पुरस्कृत किया और उनकी कला की सराहना की।

एसयूसीआई की जनसभा 27 अप्रैल को होगी

रोहतक। एसयूसीआई कम्युनिस्ट की राज्य कमेटी की एक बैठक पार्टी के पोलित ब्यूरो सदस्य कॉमरेड सत्यवान की अध्यक्षता में संपन्न हुई। इसका संचालन पार्टी के राज्य सचिव कॉमरेड राजेंद्र सिंह ने किया। बैठक में फैसला लिया गया कि पार्टी के 78 वें स्थापना दिवस पर 27 अप्रैल को श्रीकृष्ण धर्मशाला में राज्य स्तरीय एक जनसभा संपन्न होगी। जनसभा की अध्यक्षता पार्टी के राज्य सचिव मंडल सदस्य अनूप सिंह मातनहेल करेंगे और मुख्य वक्ता पार्टी की केंद्रीय कमिटी के सदस्य कॉमरेड प्रताप सिंह सामल रहेंगे। बैठक को संबोधित करते हुए कॉमरेड सत्यवान ने कहा कि केंद्र एवं राज्य सरकारों की जनविरोधी नीतियों से किसान, मजदूर, श्रमिक, छात्र-युवा सभी दुखी और परेशान हैं।

नशे के खिलाफ लोगों को किया जाएगा जागरूक

रोहतक में 12 अप्रैल को प्रवेश करेगी साइक्लोथॉनः उपायुक्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

नशा मुक्ति अभियान को लेकर 5 अप्रैल को हिसार से चली साइक्लोथॉन यात्रा 12 अप्रैल को रोहतक के गांव करौंथा में प्रवेश करेगी। इस दौरान साइकिल यात्रा में शामिल युवा, नशा मुक्त हरियाणा का संदेश देते हुए गांव बोहर के नांदल भवन पहुंचेंगे।

दो दिन आराम करने के बाद 15 अप्रैल को साइक्लोथोन यात्रा सोनीपत के लिए रवाना होगी। डीसी धीरेंद्र ने बताया कि प्रदेश को नशा मुक्त बनाने के लिए साइक्लोथान 2.0 का आयोजन किया जा रहा है। सीएम नायब सैनी ने यात्रा का शुभारंभ किया था, जो 27 अप्रैल तक चलती रहेगी। यात्रा के दौरान युवाओं को नशे से दूर रहने का संदेश दिया जा रहा है, ताकि युवा पीढ़ी को नशे के चंगुल से बचाया जा सके। डीसी धीरेंद्र ने बताया कि साइक्लोथान का उद्देश्य प्रदेश में युवाओं को नशे के प्रति जागरूक करते हुए उन्हें नशे के दुष्प्रभाव से बचाना है। गत वर्ष साइक्लोथान का आयोजन किया गया था जिसमें रोहतक जिला के लोगों ने बड़ी संख्या में भागीदारी की थी। ड्रग फ्री हरियाणा थीम को लेकर यात्रा प्रदेश के सभी विधानसभा क्षेत्रों से गुजरेगी। डीसी धीरेंद्र खड़गटा ने बताया कि यात्रा के दौरान गांवों में सभी सरपंच, नंबरदार, गांव के प्रबुद्धजन और विशेषकर महिलाओं की अहम भूमिका है। गांव में आने वाली यात्रा का स्वागत करने के साथ अपनी-अपनी भागीदारी भी सुनिश्चित करनी होगी। यात्रा के उद्देश्य की पूर्ति सभी के मिलकर प्रयासों से होगी। अतिरिक्त उपायुक्त ने गांव करौंथा से लेकर साइकिल यात्रा के रोहतक शहर में प्रवेश करने तक के विभिन्न रूटों का निरीक्षण किया। उन्होंने तैयारियों की समीक्षा की। अलग-अलग विभागों के अधिकारियों को उनकी जिम्मेदारियों से संबंधित आवश्यक दिशा-निर्देश भी जारी किए। उन्होंने निर्देश देते हुए कहा कि साइकिल रैली में शामिल साइकिल यात्रियों की मेहमान नवाजी में कोई कमी नहीं रहनी चाहिए। उन्होंने कहा कि यह रोहतक जिला का सौभाग्य है कि प्रदेशभर में ड्रग फ्री हरियाणा का संदेश देने वाली इस साइक्लोथॉन का जिला में तीन रात का ठहराव रहेगा। उन्होंने बताया कि 15 अप्रैल को साइकिल यात्रा को गांव कंसाला से सोनीपत के लिए हरी झंडी दिखाकर रवाना किया जाएगा।निरीक्षण के दौरान जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रदीप कुमार, जिला शिक्षा अधिकारी मनजीत मलिक, जिला खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक वरिंद्र सिंह, जिला खेल अधिकारी मनोज कुमार, खंड शिक्षा अधिकारी रितु पंघाल व पुलिस के अधिकारी मौजूद रहे।

नशा मुक्त घोषित गांव के सरपंच होंगे सम्मानित

डीसी धीरेंद्र ने बताया कि जिला में जिन गांवों को नशा मुक्त घोषित किया गया है, उन ग्राम पंचायतों के सरपंचों को यात्रा के दौरान सम्मानित किया जाएगा। साथ ही उनके विचार अन्य के साथ साझा करने के लिए व्यवस्था की जाएगी।यह साइक्लोथॉन यात्रा स्कूलों, कॉलेज अन्य शैक्षणिक संस्थानों, धार्मिक संस्थाओं और गांव से होकर गुजरेगी, जहां पर ड्रग फ्री हरियाणा पर संवाद भी होगा। साइक्लोथॉन में शामिल होने के लिए युवा **https://uday.haryana.gov.in/AntiDrug_Cyclothon** लिंक पर रजिस्ट्रेशन कर सकते हैं।

यात्रा को बनाया जाएगा यादगार

रोहतक। अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने कहा है कि ड्रग फ्री हरियाणा का संदेश लेकर चल रही साइक्लोथॉन का रोहतक प्रवेश पर भव्य स्वागत किया जाएगा और कार्यक्रम के इन पलों को यादगार बनाने में जिला प्रशासन कोई कोर कसर नहीं छोड़ेगा। यह बात अतिरिक्त उपायुक्त ने आज साइकिल यात्रा के रूट का निरीक्षण करने के दौरान कहीं। नरेंद्र कुमार ने कहा कि गांव करौंथा में ग्रामीणों व स्कूली छात्र-छात्राओं द्वारा साइकिल यात्रियों का फूल-मालाओं से स्वागत किया जाएगा। करौंथा में ही अल्प ठहराव के दौरान साइकिल यात्रियों को जिला प्रशासन की ओर से रिफ्रेशमेंट दी जाएगी। करौंथा में साइकिल यात्रियों के स्वागत के लिए आकर्षक प्रवेश द्वार बनाया जाएगा। यहां पर प्रशासनिक अधिकारियों के साथ जिला परिषद की चेयरपर्सन मंजू हुड्डा मौजूद रहेगी।

शिविर में प्रवचन देते शिक्षाविद् और जीवन कौशल विशेषज्ञ आचार्य अरुण कुमार।

केवल शैक्षणिक ज्ञान ही पर्याप्त नहीं जिम्मेदार व्यक्तित्व होना आवश्यक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

लाढ़ौत रोड़ स्थित गुरुकुल विश्वभारती में 6 अप्रैल से 10 अप्रैल तक व्यक्तित्व विकास एवं जीवन निर्माण विषय पर शिविर का आयोजन किया जा रहा है। इस पांच दिवसीय शिविर का उद्देश्य विद्यार्थियों एवं युवाओं में सकारात्मक सोच, आत्मविश्वास, नैतिक मूल्यों और नेतृत्व क्षमता का विकास करना है। शिविर का शुभारंभ वेद मंत्रों के उच्चारण और दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। शिक्षाविद् और जीवन कौशल विशेषज्ञ आचार्य अरुण कुमार आर्यवीर (मुंबई) ने कहा कि आज के युग में केवल शैक्षणिक ज्ञान ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि एक सशक्त, संवेदनशील और जिम्मेदार व्यक्तित्व का विकास भी अत्यंत आवश्यक है। शिविर के दौरान आत्म-विश्लेषण, संवाद कला, समय प्रबंधन, योग एवं ध्यान, मूल्य शिक्षा और समूह चर्चा जैसे विभिन्न सत्र आयोजित किए जा रहे हैं। गुरुकुल निदेशक आचार्य नंदकिशोर ने बताया कि यह शिविर गुरुकुल की उस परंपरा का हिस्सा है, जो केवल पुस्तकीय ज्ञान ही नहीं, बल्कि सम्पूर्ण जीवन के लिए आवश्यक गुणों के विकास पर बल देती है। उन्होंने कहा कि भविष्य में भी इस प्रकार के आयोजनों को निरंतर जारी रखा जाएगा। शिविर का समापन 10 अप्रैल को होगा, जिसमें एक सांस्कृतिक संध्या का भी आयोजन किया जाएगा।

छात्राओं ने गांव-गांव जाकर महिलाओं को स्तनपान गर्भावस्था तथा टीकाकरण के बारे में अवगत कराया

रोहतक। केवीएम नर्सिंग कॉलेज की छात्राओं ने गांव गांव जाकर नुक्कड़ नाटक द्वारा विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया। कॉलेज की बीएससी नर्सिंग प्रथम वर्ष, तृतीय वर्ष तथा जीएनएम तृतीय वर्ष की छात्राओं ने लाढ़ोत, मकड़ोली, भालोठ गांव में जाकर नुक्कड़ नाटक द्वारा जागरूक किया। छात्राओं द्वारा गांव की महिलाओं को स्तनपान, गर्भावस्था तथा टीकाकरण के बारे में अवगत कराया गया। छात्राओं ने बताया कि शिशु को स्वस्थ रखने के लिए मां का दूध सबसे जरूरी है और नवजात शिशु को शुरुआती 6 महीने तक सिर्फ स्तनपान कराएं तथा 6 महीने के बाद बच्चे को पोषण युक्त आहार में दाल का पानी आदि दें। कॉलेज की प्रधानाचार्या ज्योति शर्मा द्वारा छात्राओं का मार्गदर्शन किया गया।

खेल जगत में नए कीर्तिमान स्थापित कर रहा एचडी पब्लिक स्कूल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

ताइक्वांडो स्पोर्ट्स वेलफेयर एसोसिएशन सिरसा की ओर से आयोजित दो दिवसीय ट्रायल में सब जूनियर, कैडेट, जूनियर, सीनियर पैरा (क्योरुगी व पूमसे) कैटेगरी में बहुअकबरपुर स्थित एचडी पब्लिक स्कूल के दो छात्रों, दसवीं कक्षा की सोनाक्षी और छठी कक्षा के कौस्तुभ ने ट्रायल दिए और दोनों छात्रों ने नासिक महाराष्ट्र में होने वाली आगामी इंडियन ताइक्वांडो फाउंडेशन कप के लिए चयनित होकर अपने स्कूल के परचम को बुलंदियों पर लहराया। इस प्रतियोगिता में 18 जिलों से लगभग 300 खिलाड़ियों ने विभिन्न आयु वर्ग में ट्रायल दिए जिनमें अपने शानदार प्रदर्शन से दोनों छात्रों ने सफलता हासिल की और आगामी प्रतियोगिता के लिए चयनित होकर अपने माता पिता व स्कूल का नाम रोशन किया। वहां उपस्थित सभी गणमान्य व्यक्तियों ने भी छात्रों की शानदार सफलता पर उन्हें बधाई दी। स्कूल निदेशक सुरेंद्र फोगाट, शैक्षिक निदेशक कृष्णा बल्हारा फोगाट, प्रधानाचार्य दुलाल देब ने स्कूल पहुंचने पर छात्रों की शानदार सफलता पर खेल विभाग के कोच व छात्रों को बधाई दी व उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

सुरेन्द्र वर्मा दानवीर कर्ण अवार्ड से सम्मानित

रोहतक। लोक संपर्क विभाग हरियाणा के रिटायर्ड डीआईपीआरओ एवं जींद निवासी सुरेंद्र कुमार वर्मा को समाज सेवा में उल्लेखनीय कार्यों के लिए पगड़ी पटका पहनाकर महाराजा अजमीढ़ दानवीर कर्ण अवार्ड से नवाजा गया। परीना इंफ्रास्ट्रक्चर लिमिटेड गुरुग्राम के चेयरमैन सुरेंद्र वर्मा बतौर मुख्य अतिथि की गरीमामयी उपस्थिति में वैद्य सत्यप्रकाश आर्य ने सोनी समाज लाभप्रद बुकलेट भी सम्मान स्वरूप सुरेंद्र कोथ को दी। महाराजा अजमीढ़ सुनार जन सेवा संस्थान के तत्वावधान में एवं नाड़ी वैद्य कायाकल्प संस्थापक वैद्य सत्यप्रकाश आर्य के सानिध्य में रोहतक स्थित नूर गार्डन में आयोजित सोनी समाज के राष्ट्रीय वैवाहिक परिचय सम्मेलन एवं समाज उत्थान संगोष्ठी कार्यक्रम में सुरेंद्र वर्मा को यह सम्मान दिया गया। उन्होंने भविष्य में अत्यधिक ऊर्जा व नये जोश एवं पूर्ण रूचि जज्बे के साथ समाज हितैषी कार्यों में बढ़चढ़ कर भाग लेने का संकल्प दोहराया।

पूर्व उप प्रधानमंत्री चौधरी देवी लाल की पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि दौड़ आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

पूर्व उप प्रधानमंत्री चौधरी देवी लाल की पुण्यतिथि के अवसर पर रोहतक रनर्स ग्रुप द्वारा वेटेरन एथलीट रामफल फोगाट के नेतृत्व में श्रद्धांजलि दौड़ का आयोजन किया गया। इस दौड़ की शुरुआत सुबह 6 बजे छोटू राम स्टेडियम से हुई और सभी धावक चौधरी देवी लाल पार्क पर ताऊ के स्टैच्यू तक दौड़ कर पहुंचे व ताऊ को नमन कर वापिस स्टेडियम में दौड़ते हुए पहुंचे। इस दौड़ में चन्दरपाल बनवाला, बिमला बनवाला, अशोक राणा, शमशेर सिंह काजल, तुलसी लखेरा, सज्जन धनखड़, जितेंदर हुड्डा, मोहित ओहल्याण, डॉ. परवीन जांगड़ा, निशांत दहिया, प्रदीप कालिरामण, नितिन दांगी, नवनीत, सुरेश गिल, कपिल एएसआई, रमेश एसआई, रमेश हुड्डा, गजेंद्र मल्होत्रा व अरविन्द पाल दहिया आदि शामिल रहे।

कर्मचारियों की मीटिंग में विभिन्न मांगों पर हुई चर्चा

रोहतक। पीजीआईएमएस के विजय पार्क में स्वीपर कर्मचारियों की गेट मीटिंग हुई। जिसकी अध्यक्षता प्रधान कलावती कांगड़ा और मंच संचालन महासचिव अजमेर बोहत ने किया। कलावती कांगड़ा ने कर्मचारियों की समस्याओं के बारे में चर्चा की। साथ ही कर्मचारियों को विश्वास दिलाया कि जल्द से जल्द समस्याओं का समाधान करवाया जाएगा। वहीं इस दौरान इन मांगों पर चर्चा हुई, सभी एचकेआरएन स्वीपर कर्मचारियों की खाकी वर्दी और जूते, जुराबे दी जाए, कर्मचारियों का डाटा अनुभव दोबारा चढ़ाया जाए, पोर्टल पर चढ़े हुए कर्मचारियों को जॉब सुरक्षा पत्र दिया जाए, कर्मचारियों का वेतन 26000 रूपये सरकार द्वारा लागू किया गया वेतन दिया जाए।

रोहतक। मांगों को लेकर आक्रोश जताते सफाई कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

Happy Birth Day

रोनित राठी
को जन्मदिन पर परिवार की तरफ से शुभकामनाएं

मुख्यमंत्री के मार्गदर्शन में आयोजित किया जा रहा है कार्यक्रम

सार्वजनिक समस्याओं के समाधान के साथ-साथ व्यक्तिगत जीवन में भी राहत प्रदान करने में कारगर साबित हो रहा रात्रि ठहराव कार्यक्रम : उपायुक्त

- गांव सुंदरपुर की छोटी सी बेटी को प्रशासन ने उपलब्ध करवाई हियरिंग एड
- कार्यक्रम में बेटी की मां ने डीसी के समक्ष रखी थी अपनी समस्या

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

रोहतक। हियरिंग एड उपलब्ध करवाते अधिकारी। *फोटो : हरिभूमि*

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के मार्गदर्शन में आयोजित किए जा रहे रात्रि ठहराव कार्यक्रम सार्वजनिक समस्याओं का समाधान करने के साथ-साथ व्यक्तिगत जीवन में भी राहत प्रदान करने का प्रभावी कार्य कर रहें है। ऐसा ही एक उदाहरण रोहतक जिला के गांव सुंदरपुर में देखने को मिला है।मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देशानुसार हाल ही में जिला प्रशासन द्वारा गांव सुंदरपुर में रात्रि ठहराव कार्यक्रम आयोजित किया गया था। रात्रि ठहराव कार्यक्रम की अध्यक्षता उपायुक्त धीरेंद्र खडग़टा ने की थी। इस कार्यक्रम में गांव निवासी मोनिका अपने परिवार की व्यक्तिगत समस्या लेकर पहुंची थी। मोनिका ने उपायुक्त के समक्ष अपनी समस्या रखते हुए बताया था कि उसकी बेटी को सुनने में परेशनी है और इसके लिए उसे कान में लगाने वाली मशीन (हियरिंग एड) की सख्त जरूरत है। उपायुक्त धीरेंद्र खडग़टा ने उक्त महिला की समस्या को हाथो-हाथ लेते हुए जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सचिव को मौके पर ही दिशा-निर्देश जारी किए कि उक्त बेटी को तुरंत प्रभाव से कान की मशीन उपलब्ध करवाई जाए। उपायुक्त धीरेंद्र खडग़टा के निर्देशों की अनुपालना सुनिश्चित करते हुए जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सचिव श्याम सुंदर अपनी टीम के साथ गांव सुंदरपुर पहुंचे।

जताया आभार

उपायुक्त धीरेंद्र खडगटा द्वारा दी गई इस राहत को लेकर गांव के सरपंच व ग्रामीणों ने उपायुक्त का आभार व्यक्त किया है। ग्रामीणों ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के मार्गदर्शन में जिला प्रशासन सराहनीय कार्य कर रहा है। ग्रामीणों ने कहा कि जिला प्रशासन ने बिना किसी देरी के कान के सुनने की मशीन उपलब्ध करवाई है। इसके लिए पूरा प्रशासन धन्यवाद का पात्र है।

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

शिव देव सर्विसेज
आवश्यकता है
मैन पावर कंपनी में
- एचआर हेड (महिला)
- फील्ड ऑफिसर
- टेलीकॉलर (महिला)
सिक्योरिटी गार्ड और हाउसकीपिंग स्टाफ के लिए सम्पर्क करें।
202, टाउन सेंटर मॉल, डी-पार्क, रोहतक
अपना रिज्यूम व्हाट्सएप करें M. 9991789000

SHORT AND LONG TERM NEW BATCHES
CUET DU/KU/IPU/MDU
IPM-IIMs (ROHTAK, INDORE, AMRITSAR, RANCHI, BANGALORE, JAMMU, BODHGAYA)
CAT-2025 IIMs
NDA
BBA
HM (HOTEL MANAGEMENT)
T.I.M.E. Triumphant Institute of Management Education Pvt. Ltd.
D-Park, Delhi Road Rohtak
M. 9254304337

खबर संक्षेप

शिविर में 150 छात्राओं की आंखों की जांच की

रोहतक। महारानी किशोरी जाट कन्या महाविद्यालय में यूथ रेडक्रॉस इकाई द्वारा विश्व स्वास्थ्य दिवस पर नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया गया। सिविल अस्पताल से आई ऑप्टोमेट्री की टीम में शामिल उपासना एवं सुषमा ने 150 छात्राओं की आंखों की जांच की और दवाइयां दी। उन्होंने छात्राओं को अपनी आंखों की देखभाल करने के तरीके के बारे बताया। प्रिंसिपल डॉ. रश्मि लोहचब ने टीम का धन्यवाद किया। इस अवसर पर डॉक्टर अंशु, डॉक्टर दीपिका, संतोष आदि उपस्थित रहे।

44 हजार के फ्रॉड मामले में आरोपी महिला काबू

रोहतक। पुलिस ने 44 हजार रुपये के फ्रॉड की वारदात में महिला आरोपी को गिरफ्तार किया। महिला आरोपी को कोर्ट में पेश कर जेल भेजा गया है। आईएमटी थाना प्रभारी महेश कुमार ने बताया कि बलियाणा निवासी नीलम की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि 23 फरवरी को नीलम के पास कॉल आया कि नीलम के पापा ने कहा है कि उसके खाते में 15 हजार रुपये आएंगे। नीलम को मोबाइल पर 10 हजार व 50 हजार रुपये का मैसेज आया। उसके तुरंत बाद दोबारा से नीलम के पास आया कि गलती से 5 हजार की जगह 50 हजार रुपये डाल दिए।

उन्मूलन को एमडीयू के साथ एकजुट हुए हेल्थ विवि, स्वास्थ्य विभाग तथा आईएमए

एमडीयू में एनीमिया मुक्त पोषण युक्त कैंपस अभियान का शुभारंभ

दो दिन चलने वाले इस अभियान में लगभग 7500 लोगों की होगी जांच

दूसरे चरण में एमडीयू से संबद्ध 249 कॉलेजों के लगभग 2 लाख विद्यार्थी जुड़ेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

एनीमिया के प्रति जागरूकता फैलाने तथा इसके प्रभावी इलाज को बढ़ावा देने के उद्देश्य से महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष में एनीमिया मुक्त पोषण युक्त कैंपस अभियान का शुभारंभ हुआ। एनीमिया उन्मूलन को समर्पित इस महाअभियान में महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के साथ स्वास्थ्य विभाग, पं. भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विवि तथा इंडियन मेडिकल एसोसिएशन ने एकजुट होकर समाज से एनीमिया को मुक्त करने की प्रतिबद्धता व्यक्त की। एमडीयू के इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक हेल्थ साइंसेज तथा छात्र कल्याण विभाग के संयुक्त तत्वाधान आयोजित दो दिवसीय कार्यक्रम में चिकित्सकों की 17 टीमें विश्वविद्यालय की 7500 छात्राओं, शिक्षकों, महिला कर्मियों व कैंपस में रहने वाले महिला समुदाय के रक्त की जांच करेंगी। गर्ल्स हास्टल के बाद राधाकृष्णन सभागार में एनीमिया मुक्त पोषण युक्त कैंपस अभियान बारे विद्यार्थियों को जागरूक किया गया। दूसरे चरण में 249 कॉलेजों के लगभग 2 लाख विद्यार्थी अभियान से जुड़ेंगे।

उत्तम स्वास्थ्य ही स्वस्थ समाज एवं राष्ट्र का आधार : कुलपति

एमडीयू कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कहा कि उत्तम स्वास्थ्य ही स्वस्थ समाज एवं राष्ट्र का आधार है। उन्होंने कहा कि एमडीयू का एनीमिया मुक्त पोषण युक्त कैंपस अभियान में प्रथम चरण में एमडीयू समुदाय को जोड़ा जाएगा। जिसके तहत कैंपस की 5400 छात्राओं, यूनिवर्सिटी कैंपस स्कूल के 500 विद्यार्थियों तथा महिला शिक्षकों, महिला कर्मियों तथा कैंपस में रह रहे महिला समुदाय की रक्त की जांच की जाएगी। जिसके लिए स्वास्थ्य विभाग तथा काएनोस अस्पताल की 17 टीमें रक्त जांच करेंगी।

रक्त जांच, जरूरी उपचार, परामर्श एवं ट्रैकिंग भी की जाएगी

कुलपति ने कहा कि यह अभियान केवल रक्त जांच तक सीमित नहीं रहेगा, रक्त जांच के परिणाम के अनुसार जरूरी उपचार, परामर्श एवं ट्रेकिंग भी की जाएगी। दूसरे चरण में पलवल-होडल से लेकर सोनीपत एनसीआर तक एमडीयू से संबद्ध 249 महाविद्यालयों के लगभग 2 लाख विद्यार्थियों को भी इस अभियान से जोड़कर इसे महाअभियान बनाने का कार्य किया जाएगा। अभियान से जुड़ा हर विद्यार्थी ब्रांड एंबेसडर बनकर एनीमिया बारे अपने परिवार और समाज में जागरूकता की अलख जगाएगा।

अभियान की रूपरेखा पर प्रकाश डाला

इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक हेल्थ साइंसेज के निदेशक प्रो. मुनीष गर्ग ने इस अभियान की रूपरेखा पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि एनीमिया मुक्त पोषण युक्त कैंपस अभियान के तहत डॉक्टरों की 13 टीमों ने गर्ल्स हास्टलों में, दो टीमों ने यूनिवर्सिटी कैंपस स्कूल तथा एक-एक टीम ने स्टूडेंट एक्टिविटी सेंटर और विवेकानंद लाइब्रेरी में छात्राओं के रक्त की जांच की। कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने कहा कि स्वस्थ तन में स्वस्थ मन का वास होता है, इसलिए हर विद्यार्थी स्वास्थ्य बारे जागरूक बने। सीसीपीसी निदेशिका प्रो. दिव्या मल्हान ने मंच संचालन किया। निदेशक युवा कल्याण डॉ. प्रताप राठी ने समन्वयन सहयोग दिया।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर एकेडमिक एफेयर्स प्रो. एएस मान, कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत, परीक्षा नियंत्रक प्रो. गुलशन लाल तनेजा, डीन, स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. रणदीप राणा, डीन सीडीसी प्रो. विनीता हुड्डा, चीफ वार्डन गर्ल्स प्रो. सपना गर्ग, डिप्टी चीफ वार्डन गर्ल्स प्रो. प्रतिमा देवी, चीफ वार्डन बॉयज प्रो. सत्यवान बरोदा, एमडीयू की हेल्थ सेंटर प्रभारी डॉ. स्वाति, इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक हेल्थ साइंसेज के निदेशक प्रो. मुनीष गर्ग, फार्मेसी विभाग के अध्यक्ष प्रो. दीपक कौशिक, सीसीपीसी निदेशिका प्रो. दिव्या मल्हान, वाईआरसी कोआर्डिनेट प्रो. अंजू धीमान, एनएसएस कोऑर्डिनेटर प्रो. सविता राठी, निदेशक युवा कल्याण प्रताप राठी आदि उपस्थित रहे।

एनीमिया को दूर करने के लिए चलाना होगा अभियानः डॉ एच के अग्रवाल

पीजीआईएमएस ने मनाया स्वास्थ्य दिवस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय द्वारा विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया गया। इसके तहत जहां आम जनता को कई स्थानों पर जागरूक किया गया, वहीं व्याख्यान भी आयोजित किए गए और शाम को सुश्रुत सभागार से मेडिकल मोड तक एक मैराथन का भी आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के तौर पर कुलपति डॉक्टर एच के अग्रवाल उपस्थित हुए, वहीं विशिष्ट अतिथि के तौर पर डॉक्टर एस के सिंघल उपस्थित हुए।

इस अवसर पर उपस्थित चिकित्सकों व विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कुलपति डॉ एच के अग्रवाल ने कहा कि बहुत कम समय के अंदर डॉक्टर सिंघल व उनकी टीम ने कई कार्यक्रमों का आयोजन करके इस महत्वपूर्ण दिन पर आम जनता को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने का जो कार्य किया गया है वह बेहद सराहनीय है। डॉ अग्रवाल ने कहा कि एनीमिया को दूर करने के लिए अभियान चलाना होगा। उन्होने कहा कि यूनिवर्सिटी में कार्यक्रमों के आयोजन के लिए हमें अपना एक कैलेंडर बनाना चाहिए जिस पर हम अपना निर्धारित कार्यक्रम आयोजित कर सकें। निदेशक डॉक्टर एस के सिंघल ने कहा कि धीरे-धीरे लोगों में जागरूकता रही है जिसके चलते मैटरनल रेट कम हो रहा है। डॉ एस के सिंघल ने कहा कि लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने के लिए आज शाम को सुश्रुत सभागार से मेडिकल मोड तक एक मैराथन का आयोजन किया गया।

पीजीआई में हर साल 12,000 डिलीवरी होती

जनसंपर्क विभाग के इंचार्ज डॉक्टर वरुण अरोड़ा ने बताया कि पीजीआई में हर वर्ष 12000 से ज्यादा डिलीवरी होती हैं। उन्होंने बताया कि आज चौधरी रणबीर सिंह ओपीडी में उनके विभाग द्वारा आम जनता को स्वास्थ्य के बारे में जागरूक किया गया और सरकार द्वारा जच्चा बच्चा को प्रदान की जा रही सभी सुविधाओं के बारे में विस्तार से बताया गया।

क्विज प्रतियोगिता का किया आयोजन

डॉ रमेश वर्मा ने बताया कि आज विद्यार्थियों के लिए एक क्विज प्रतियोगिता आयोजित की गई जो कि पूरे देश में 300 मेडिकल कॉलेज में एक साथ आयोजित की गई इसमें मां और बच्चे के स्वास्थ्य पर विशेष फोकस किया गया। उन्होंने कहा कि हमारा रेफरल सिस्टम मजबूत होना चाहिए।

मानसिक स्वास्थ्य पर व्याख्यान आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

- तनाव और दबाव जैसे मानसिक मुद्दों से निपटने के उपाय बताए

वैश्य महिला महाविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग एवं यूथ रेडक्रॉस इकाई के संयुक्त तत्वाधान मानसिक स्वास्थ्य विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को मानसिक स्वास्थ्य के महत्व से अवगत कराना तथा उन्हें तनाव और दबाव जैसे मानसिक मुद्दों से निपटने के उपायों की जानकारी देना रहा। मुख्य वक्ता साइकोलॉजिस्ट एनी एग्रवाल उपस्थित रही। उन्होंने मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक रोग क्या होते हैं, मानसिक असंतुलन के प्रारंभिक लक्षण, तनावग्रस्त छात्रों की सहायता कैसे करें तथा पढ़ाई और कार्य जीवन में संतुलन कैसे बनाए रखें जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर गहन चर्चा की। डॉ. दीपांशी गर्ग ने छात्राओं को सकारात्मक सोच, मुस्कराने की आदत और निरंतर परिश्रम करने की प्रेरणा दी। उन्होंने कहा कि मानसिक रूप से मजबूत रहना चाहिए। प्राचार्या डॉ. रश्मि गुप्ता ने छात्राओं को मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने, तनाव को समझदारी से संभालने एवं जरूरतमंद साथियों की सहायता करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने बताया कि मानसिक रूप से संतुलित विद्यार्थी ही समाज का जागरूक और उत्तरदायी नागरिक बन सकता है। मंच संचालन मनोविज्ञान विभागाध्यक्ष डॉ. वैशाली गुप्ता एवं यूथ रेडक्रॉस की काउंसलर डॉ. श्वेता गुप्ता द्वारा किया गया।

शिविर में 44 लोगों ने किया रक्तदान

रोहतक। देश भक्ति स्मारक स्थल अंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। राष्ट्र देवो भवः मिशन के संस्थापक संत बावा सुखा शाह ने बताया कि शिविर में 44 लोगों ने रक्तदान किया। उन्होंने रक्तदाताओं को बैच तथा प्रंशशा पत्र देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर रेडक्रॉस सचिव शाम सुन्दर, डॉक्टर रवि रंगा, समाजसेवी पंकज कपूर, डॉक्टर लतेश, डॉक्टर तिलक भुटियानी, रोबिन, डॉक्टर नितेश दलाल, देवराज हुड्डा, राजेंदर मनचंदा आदि मौजूद रहे।

बिजली विभाग की लापरवाही...

रोहतक। पिथवाड़ा मोहल्ला में गली में बिजली के तारों को उपर करने के लिए लगा दी गई सीढ़ी, बिजली विभाग की लापरवाही से हो सकता है हादसा, कई बार विभाग को करवाया जा चुका है अवगत। फोटो : हरिभूमि

राम नवमी के उपलक्ष्य पर शोभा यात्रा निकाली

रोहतक। मानव उत्थान सेवा समिति के तत्वाधान माता राज राजेश्वरी देवी की जयंती एवं राम नवमी के उपलक्ष पर शोभा यात्रा निकाली गई। यात्रा नई अनाज मंडी गेट नं 1 से चलकर सुनारिया चौक एवं जनता कालोनी, झज्जर चुंगी से होते हुए कल्याण आश्रम, मानव उत्थान सेवा समिति रुपया चौक आश्रम पहुंची। इस शोभा यात्रा में झज्जर, बहादुरगढ, सांपला, महम, कलानौर एवं आसपास के गांवों से सैकड़ों की संख्या मे भक्तों ने हिस्सा लिया। आश्रम में भक्तों ने संत महात्माओं के गीता, रामायण और वेद शास्त्रों आधारित सत्संग प्रवचनों का लाभ उठाकर महाप्रसाद का आनंद प्राप्त किया।

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

'विद्या आरंभ संस्कार कार्यक्रम' आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

- शिक्षा भारती विद्यालय में उत्साह से किया आयोजन

शिक्षा भारती वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गोहाना रोड में सोमवार को पारंपरिक विद्या आरंभ संस्कार का आयोजन अत्यंत श्रद्धा और उत्साहपूर्वक किया गया। यह कार्यक्रम विशेष रूप से नवप्रवेशी बालकों एवं बालिकाओं के लिए आयोजित किया गया, जिनके शैक्षणिक जीवन की शुभ शुरुआत वैदिक रीति-रिवाजों के साथ संपन्न हुई। विद्यालय प्राचार्य जितेंद्र कुमार ने कहा कि बच्चों का पहला कदम जब शिक्षा की ओर बढ़ता है, वहीं पल उनके संपूर्ण जीवन की नींव बनता है। विद्या आरंभ संस्कार भारतीय परंपरा की वह धरोहर है जो बच्चों को सिर्फ ज्ञान ही नहीं, संस्कार भी देती है। इस प्रकार के कार्यक्रम केवल एक परंपरा नहीं, बल्कि बच्चों में भारतीय संस्कृति के मूल्यों को रोपित करने का माध्यम हैं। उकार्यक्रम प्रमुख आदेश राजपाल ने बताया कि विद्या आरंभ संस्कार भारतीय संस्कृति की एक महान परंपरा है,

जिससे बच्चों में शिक्षा के प्रति सम्मान एवं जीवन मूल्यों की नींव पड़ती है। इस अवसर पर विद्यालय प्रबंध समिति के अध्यक्ष डॉ. आदित्य बत्रा, उपाध्यक्ष उद्योगपति करन विग, प्रबंधक राम चरण सिंगला, कोषाध्यक्ष एसके गुप्ता, कार्यकारिणी सदस्या बीना कौशिक एवं डॉ. दिनेश मदान ने कार्यक्रम के लिए शुभकामनाएं प्रेषित की।

नशा तस्करों पर कसा शिकंजा, तीन गिरफ्तार

- प्रदेश को नशा मुक्त करने के लिए एनसीबी लगातार सफलताएं पा रही
- गांव खरबला में एक नशा तस्कर के घर से चलाए जा रहे अवैध नशे के कारोबार का भंडाफोड़
- पुलिस ने मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हरियाणा प्रदेश को नशा मुक्त करने के लिए एनसीबी लगातार सफलताएं पा रही है। इसी कड़ी में सफलता प्राप्त करते हुए ब्यूरो की रोहतक यूनिट ने हिसार जिले के थाना बास एरिया के गांव खरबला में एक नशा तस्कर को घर से चलाए जा रहे अवैध नशे के कारोबार का भांडाफोड़ किया है। ब्यूरो प्रमुख-महानिदेशक ओपी सिंह के दिशा निर्देशों पर पूरे प्रदेश में नशा तस्करों के खिलाफ लगातार कार्यवाही की जा रही है। जानकारी देते हुए हरियाणा एनसीबी रोहतक यूनिट के इंचार्ज निरीक्षक सुखपाल सिंह ने बताया कि पुलिस अधीक्षक पंखुरी कुमार के नेतृत्व व उप पुलिस अधीक्षक सतेन्द्र कुमार के निर्देशन में अपनी टीम के साथ थाना बास के गांव सिसर बस स्टैंड पर मौजूद था। पुलिस को सूचना मिली कि गांव खरबला में एक व्यक्ति अपने घर से अवैध नशे की तस्करी करता है। पुलिस टीम द्वारा तुरंत कार्यवाही करते हुए आरोपी को नशीले पदार्थ सहित काबू किया। पुलिस ने केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी है।

दो युवको को नशीले पदार्थ सहित किया काबू

रोहतक। एंटी नारकोटिक्स सेल की टीम ने अलग-2 स्थानों से दो युवकों को नशीले पदार्थो सहित काबू किया है। आरोपियों को कोर्ट में पेश किया गया है। आरोपियों के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत अलग-2 मामलों में केस दर्ज किया गया है। मामले की गहनता से जांच की जा रही है। पुलिस ने सूचना के आधार पर कार्यवाही करते हुए गांव करौंथा झज्जर रोहतक रोड नजदीक ग्लोबल महेंद्रा के सामने स्थित कबाडी की दुकान के पास से युवक को शक के आधार पर काबू किया गया। वहीं, गांधी रोड पर स्थित दुकान के पास से युवक को शक के आधार पर काबू किया गया। युवक के पास से 1 किलों 200 ग्राम गांजा व 1050 रुपये बरामद हुए है।

कार्यक्रम सप्तक कल्चरल सोसाइटी ने 'घर फूंक' थिएटर सीरीज में मंचित नाटक का किया आयोजन

नाटक 'एक्सपायरी डेट' ने उठाए जीवन-मृत्यु पर तीखे सवाल

- नाटक ने दर्शकों से भरे सभागार में अपने विचारोत्तेजक विषय के चलते सभी को विशेष रूप से प्रभावित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

सप्तक कल्चरल सोसाइटी द्वारा पठानिया वर्ल्ड कैंपस के सहयोग से आयोजित 'घर फूंक' थिएटर सीरीज़ में मंचित नाटक 'एक्सपायरी डेट' ने जीवन और मृत्यु पर तीखे सवाल उठाए। स्थानीय सोसर्ग स्टूडियो में अनमोल रंग साहित्य और कला संस्कृति ट्रस्ट द्वारा प्रस्तुत इस नाटक ने दर्शकों से भरे सभागार में अपने विचारोत्तेजक विषय, गहरे भावनात्मक क्षणों और सहज हास्य के चलते सभी को विशेष रूप से प्रभावित किया। चैतन्य सरदेशपांडे द्वारा लिखित इस नाटक में एक ऐसी कल्पनात्मक दुनिया को प्रस्तुत किया गया, जहां मृत्यु को शोक नहीं, बल्कि उत्सव के रूप में देखा जाता है। इसी दुनिया में लोगों को अपनी 'एक्सपायरी डेट' जानने की सुविधा दी जाती है। कहानी एक बुजुर्ग व्यक्ति नाना के इर्द-गिर्द घूमती है, जिसे डॉक्टर उसकी मृत्यु की तिथि बताना चाहता है, लेकिन वह इसका विरोध करता है। यह विरोध एक ऐसे सफर की शुरुआत करता है, जो परिवार, संबंधों, समाज और जीवन के असली मायनों पर सवाल खड़े करता है। नाटक में प्रहसन और व्यंग्य के माध्यम से गहरी संवेदनाएं और सामाजिक टिप्पणी सामने आईं। फराह अनवर, पूजा, नवदीप, दिव्य, शोएब, अंकित राज, आशीष, अंकुर, गौरव और आध्या के अभिनय से सजे एक्सपायरी डेट का निर्देशन और संगीत संयोजन पंकज ध्यानी ने किया। अनुवाद, रूपांतरण और डिज़ाइन नील द्वारा किया गया, जिन्होंने सह-निर्देशक की भूमिका भी निभाई। रूप सज्जा अनिल शर्मा, मंच सज्जा अंकुर जैन और प्रोडक्शन का संचालन विजय कुमार राजवंशी ने किया। नाटक को दर्शकों से भरपूर सराहना मिली। दर्शकों ने इसे हास्य और संवेदना का अद्भुत संगम बताया और प्रस्तुति के बाद इस पर लंबी चर्चा की। कई दर्शकों की आंखें नम थीं तो कई को हंसी के बीच जीवन की सच्चाइयों ने छुआ। निर्देशक पंकज ध्यानी ने कहा कि हम अक्सर मृत्यु से डरते हैं, लेकिन यदि हमें अपने जीवन की अंतिम तारीख पहले से पता हो, तो शायद हम और अधिक ईमानदारी से जीने लगें। उनके अनुसार यह नाटक जीवन को समझने और आत्मनिरीक्षण का अवसर देता है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर हरियाणवी और पंजाबी म्यूजिक इंडस्ट्री के निर्देशक सुखबीर गिल, जाने माने थियेटर प्रोमोटर विश्वदीपक त्रिखा, डॉ. आनंद शर्मा, सुभाष नगाड़ा, डॉ. कृष्ण लाल, विष्णु मित्र सैनी, शीतल पहल, पंकज शर्मा, सप्तक के अध्यक्ष अविनाश सैनी, शक्तिसरोवर त्रिखा, अनिल शर्मा, डॉ. अमन वशिष्ठ, यतिन वधवा, जगदीप जुगनू, कर्नल सिंह, समीर शर्मा, ललित खन्ना, मनीष खरे, विक्रमादित्य, अंकुर, गर्व कोचर सहित अनेक नाट्य प्रेमी शामिल थे। मंच संचालन अविनाश सैनी ने किया।