हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 8 मई 2025

तापमान
अधिकतम 37 .3 डिग्री
न्यूनतम 20 .5 डिग्री

11 20 मई की हड़ताल के लिए सीटू ने कमर कसी

12 पेट्रोल पंप की बढ़ेगी सुरक्षा, कैमरों के साथ लगवाने होंगे .

खबर संक्षेप

मदविः डॉ. विमल संगीत अध्यक्ष मनोनीत

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने संगीत विभाग की सेवानिवृत्त अध्यक्षा एवं पुनर्नियुक्त प्राध्यापिका डा. विमल को संगीत विभाग का अध्यक्ष मनोनीत किया है। स्थापना शाखा शिक्षक ने इस बारे परिपत्र जारी कर बताया कि प्रो. विमल को तुरंत प्रभाव से आगामी आदेशों तक संगीत विभाग के अध्यक्ष का कार्यभार दिया गया है।

मदवि ने कई परीक्षाओं के परिणाम किए जारी

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने दिसंबर 2024 में आयोजित बीकॉम डीडीई के प्रथम, तीसरे, चौथे, पांचवें व छठे सेमेस्टर की फुल व री-अपीयर, बीटीटीएम एनईपी के प्रथम सेमेस्टर की रेगुलर व री-अपीयर तथा तीसरे सेमेस्टर की रेगुलर, एमएससी गणित पंचवर्षीय के प्रथम सेमेस्टर की री-अपीयर तथा तीसरे सेमेस्टर की रेगुलर, बीए डीडीई के तीसरे, चौथे, पांचवें तथा छठे सेमेस्टर की फुल व री-अपीयर की परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया है। एसोसिएट कंट्रोलर ऑफ एग्जामिनेशन प्रो. राहुल ऋषि ने बताया कि परीक्षा परिणाम विश्वविद्यालय वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगा।

15 से रेगुलर, री-अपीयर व इंप्रूवमेंट की परीक्षाएं

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की बीएसडब्ल्यू, बीकॉम पास व वोकेशनल, बी.वोकेशनल कोर्सेज-रिटेल मैनेजमेंट, स्पोर्ट्स न्यूट्रिशन एंड फिजियोथेरेपी, मार्केटिंग मैनेजमेंट, इंफोरमेशन टेक्नोलॉजी, कैटरिंग टेक्नोलोजी एंड होटल मैनेजमेंट तथा सॉफ्टवेयर डेवलपमेंट, बीए-बीएड, बीकॉम ऑनर्स, बीए आनर्स, बीटीटीएम, बीए पास कोर्स, बीजेएमसी, बीएचएमसीटी, बीसीए, बीबीए-सीएएम, बीबीए, बीबीए द्वितीय, बीबीए-बीई, बीएससी स्पोर्ट्स साइंस, बीएससी बायोटेक, बीएससी होम साइंस, बीएससी-बीएड, बीएससी पास कोर्स तथा बीएससी आनर्स की चौथे सेमेस्टर की रेगुलर, री-अपीयर व इंप्रूवमेंट की परीक्षाएं 15 मई से प्रारंभ होंगी।

बस स्टैंड पर यात्री का सामान चोरी

सांपला। कस्बे का मैन बस स्टैंड दिन प्रतिदिन शरारती तत्वों और चोरों का अड्डा बनता जा रहा है। बस स्टैंड पर बढ़ती वारदातों को लेकर परिवहन कर्मचारी दहशत में हैं। बुधवार की आधा रात को चार युवक बस स्टैंड पर आए। उस दौरान एक यात्री आधी रात में बस की व्यवस्था न होने की वजह से बस स्टैंड में सौ गया। बस स्टैंड पर आए युवक यात्री का बैग चोरी कर ले गए। चोरी की वारदात सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई। हालांकि यात्री खाली हाथ चला गया।

36 हजार की ठगी के मामले में आरोपी धरा

रोहतक। पुलिस ने 36 हजार रुपये की ठगी की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। सांपला थाना प्रभारी बिजेंद्र सिंह ने बताया कि सांपला निवासी राजबीर की शिकायत के आधार केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि 11 जनवरी को राजबीर के पास फोन आया कि वह उसके दोस्त का रिशेतदार बोल रहा है और वह कुछ पैसे भेज रहा है। उन पैसों को वह उसके खाते में भेज दें। युवक ने राजबीर के पास कोई रुपये नहीं भेजे।

युवक को अवैध हथियार सहित किया गिरफ्तार

रोहतक। सीआईए-2 की टीम ने युवक को अवैध हथियार सहित गिरफ्तार किया। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। सीआईए-2 प्रभारी सतीश कुमार ने बताया कि सीआईए-2 की टीम ने सोनीपत रोड बलियाणा मोड के पास से युवक को शक के आधार पर काबू किया गया।

ब्लैकआउट...

10 मिनट तक पूरे जिले में छाया रहा अंधेरा

रोहतक। राष्ट्रव्यापी नागरिक सुरक्षा अभ्यास के तहत बुधवार देर शाम ब्लैकआउट की मॉकड्रिल की गई। मॉकड्रिल के पहले हिस्से में जहां किसी आपात स्थिति में नागरिकों को बचाने का अभ्यास किया गया वहीं दूसरे हिस्से में देर सांय 7 बजकर 50 मिनट पर ब्लैकआउट किया गया। जैसे ही 7 बजकर 50 मिनट हुई, सायरन बजाया गया। सायरन बजने के साथ ही सभी कार्यालयों, प्रतिष्ठानों व घरों की लाइटें बंद कर दी गई। इस मॉक ड्रिल में आवश्यक सेवाओं को शामिल नहीं किया गया था। प्रशासनिक अधिकारियों द्वारा पहले ही निर्देश जारी कर दिए गए थे कि अस्पतालों में ब्लैकआउट अभ्यास के दौरान खिड़कियों पर गहरे मोटे रंग के पर्दे लगाए जाए ताकि रोशन बाहर नजर न आए। ब्लैकआउट मॉकड्रिल के दौरान नागरिकों ने अपने-अपने वाहनों को सड़क के साइड में खड़ा करके उनकी लाइटों को ऑफ कर दिया था। मॉकड्रिल के दौरान सायं 7:50 से लेकर 8 बजे तक लोगों ने स्वेच्छा से लाइटों को बंद करके देश की सुरक्षा के प्रति अपनी एकजुटता को दर्शाया। इस प्रकार से ब्लैकआउट की सफल मॉकड्रिल का आयोजन जिला के नागरिकों के सहयोग से किया गया।

फोटो: अनिल चहल

4 बजे से 6 बार बजा सायरन, लघुसचिवालय में फंसे लोगों को रेस्क्यू करने दौड़ी पुलिस और फायर ब्रिगेड की टीम

मॉक ड्रिल में युद्ध के हमले से बचने के तरीके सिखाए

- सीढ़ियों में भीड़ होने के कारण लगाई वैकल्पिक सीढ़ी
- पीठ व स्ट्रेचर पर प्राथमिक उपचार कक्ष तक लाए गए लोग
- लोगों ने की घबराने व दम घुटने की शिकायत
- सीपीआर अधिकारी ने दी चिकित्सा सहायता, एम्बुलेंस में भेजा गया पीजीआई
- एडीसी और एसपी की निगरानी में की गई मॉक ड्रिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

लघुसचिवालय में बुधवार शाम चार बजते ही हवाई हमले की चेतावनी देने के लिए सारयन बजने लगे। छह बार लगातार लम्बे समय तक सायरन बजाए गए। इसके साथ ही मॉक ड्रिल शुरू हो गई। परिसर में मौजूद पुलिस बल, फायर ब्रिगेड़ कर्मचारी, एनसीसी और रेडक्रॉस स्वयं सेवक सक्रिय हो गए। अलग-अलग मंजिलों पर मौजूद लोग भय की वजह से सीढियों से दौड़ने लगे तो रास्ता जाम हो गया। इस वजह से रेस्कयू टीम ने पहली मंजिल तक वैकल्पिक सीढ़ी लगाई और एक के बाद एक कर 8 लोगों को पहली मंजिल से नीचे सुरक्षित पहुंचाया। बाद गर्भवती महिलाओं व दिव्यांगजनों को भी प्रथम व द्वितीय तल से नीचे उतारा गया। बुजुर्ग भी इसी सीढ़ी के माध्यम से नीचे लाए गए। कार्रवाई 40 मिनट तक जारी रही।

महिला को बचाया

मौके पर दिया गया प्राथमिक उपचार

जिला रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा घटनास्थल पर ही प्राथमिक उपचार कक्ष स्थापित किया गया था, जहां घायलों को प्रशिक्षित सीपीआर ऑफिसर द्वारा प्रथम चिकित्सा सहायता प्रदान की गई। रेडक्रास सचिव श्याम सुंदर टीम को गाइड करते रहे। इस दौरान घायल हुए लोगों का पट्टी बांधकर उपचार किया गया, जो लोग गंभीर अवस्था में थे, उन्हें तुरंत प्रभाव से अस्पताल पहुंचाया गया। फंसे हुए लोगों को प्राथमिक चिकित्सा कक्ष तक लाने के लिए स्ट्रेचर, व्हीलचेयर व पीठ का प्रयोग किया गया।

हमले के 12 मिनट में मिली एम्बुलेंस सेवा

इस दौरान लघु सचिवालय परिसर में एम्बुलेंस भी पहुंच गई थी। मॉक ड्रिल के दौरान परिवहन की बसों, स्वास्थ्य विभाग की एम्बुलेंस व अग्निशमन वाहनों को लघु सचिवालय से सिविल अस्पताल व पीजीआई भेजने का अभ्यास किया गया। घायलों को 12 मिनट से पहले ही एम्बुलेंस की सेवा मिल गई।

यहां-यहां लगे हैं सायरन

जिले में स्थित कई सरकारी भवनों पर आपातकालीन स्थिति में अलट करने के लिए सायरन लगाए गए हैं, हालांकि काफी समय से प्रयोग में नहीं आने की वजह से कुछ सायरन बंद हो गए हैं, जिन्हें ठीक करवाने के लिए भी आदेश जारी किए गए हैं। इस समय शुगर मिल, लघुसचिवालय और छोटूराम स्टेडियम में सायरन लगे हुए हैं। जल्द ही सायरन की संख्या बढ़ाई जाएगी।

यहां-यहां हुई मॉक ड्रिल

लघुसचिवालय के अलावा विकास भवन, आरटीओ ऑफिस व शुगर मिल महम में मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। इसके अलावा कई शिक्षण संस्थानों में अपने स्तर पर मॉक ड्रिल करवाई गई। महम में एसडीएम दलबीर फोगाट के नेतृत्व में मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। इसी प्रकार सांपला के एसडीएम उत्सव आनंद के नेतृत्व में एलपीएस बोसार्ड फैक्टरी में मॉक ड्रिल आयोजित की गई। मदवि में भी मॉक ड्रिल के दौरान सभी भवनों में कार्यरत अधिकारी और कर्मचारी भवन से बाहर आ गए और एक जगह एकत्रित हो गए। इस दौरान बरसात भी आती रही। कुछ देर बाद कर्मचारी वापस भवन में चले गए। मॉक ड्रिल में करीब एक हजार अधिकारियों, कर्मचारियों और स्वयं सेवकों ने भाग लिया।

चोट पर मरहम पट्टी

6 जगह करवाई मॉक ड्रिल

जिले में कुल 6 जगह मॉक ड्रिल करवाई गई, जो सफलतापूर्वक सम्पन्न हुई। करीब एक हजार सदस्यों ने मॉक ड्रिल में भाग लिया। सभी जगह मॉक ड्रिल सफल रही। कई शिक्षण संस्थानों को भी मॉक ड्रिल करने के लिए कहा गया था। प्रशासन का मकसद लोगों को सचेत करना है। अगर कोई आपातकालीन स्थिति पैदा होती है तो उससे कैसे निपटा जाए। इसलिए अभ्यास किया गया है। इस दौरान जो कमिया रही होंगी, उन्हें ठीक करने के लिए प्रयास किया जाएगा। अभी कुछ सायरन काम नहीं कर रहे, उन्हें जल्द ही ठीक करवाया जाएगा। **-नरेंद्र कुमार, एडीसी**

महिला को बचाया

महम चीनी मिल में मॉक ड्रिल

महम चीनी मिल में 4 बजे बजा सायरन आपात स्थिति से निपटने के तरीके बताए

महम। गत दिनों जम्मू कश्मीर के पहलगाम में आतंकवादियों ने बेकसूर व निहत्थे लोगों की हत्या कर दी थी। इस घटना के बाद से पूरा देश गुस्से में है। पाकिस्तान आतंकवाद की पनाहगाह बना हुआ है। पाक में मौजूद आतंकी ठिकानों को नष्ट करने के लिए भारत ने 6-7 मई की रात को पाकिस्तान पर एयर स्ट्राइक की है। पाकिस्तान भी इसका जवाब दे सकता है। इसलिए भारत में आपात स्थिति से निपटने के लिए देश के 244 जिलों में मॉक ड्रिल किया गया। इसी के तहत रोहतक जिले के महम में उपमंडल सचिवालय में और महम की सहकारी चीनी मिल में भी मॉक ड्रिल की गई। चीनी मिल महम में चार बजे सायरन बज गया। सायरन की आवाज सुनते ही महम चीनी मिल के पार्क में सभी कर्मचारी एकत्रित हो गए। यह सायरन अन्य दिनों में शाम 5 बजे कर्मचारियों की छुट्टी के दौरान ही बजता था। लेकिन मॉक ड्रिल के लिए बुधवार को एक घंटा पहले ही बजा दिया गया। मिल के एमडी मुकुंद ने कर्मचारियों से कहा कि जब भी सायरन बजे कर्मचारी घर पर हों या ऑफिस में अपना काम छोड़कर बाहर आ जाएं। हमेशा अपने पास फर्स्ट एड से संबंधित दवाइयां व पट्टी आदि रखें। सरकार द्वारा जारी की गई गाइड लाइन का पालन करें।

जान बचाना होता है मकसदः सरोज

एनसीसी की जीसीआई सरोज मलिक ने बताया कि किसी भी आपदा में लोगों की जान बचाने के लिए मॉक ड्रिल की जाती है। चाहे कोई भूकम्प आए, बाढ़ आए या फिर देश में हमला हो जाए, एनसीसी की टीम पूर्व जोश में लोगों की जान बचाने के लिए काम करती है। वे यहां करीब 50 कैडेट्स की टीम के साथ पहुंचे हैं। टीम के सदस्यों में पूरा उत्साह है। ऐसे में लोगों की जान बचाना प्राथमिकता होती है। इसके अलावा सभी को आपातकालीन स्थिति के लिए तैयार रहना चाहिए।

चुनाव | बनियानी-अटायल के सरपंच का उप चुनाव भी होगा, पंचायत विभाग ने तैयारियां शुरू की

2 सरपंच 22 पंचों के पद खाली, भरने की प्रकिया शुरू, 13 को वोटर लिस्ट का फाइनल पब्लिकेशन

अमरजीत एस गिल ▶▶| रोहतक

विभिन्न कारणों की वजह से इस समय जिले की पंचायतों में 2 सरपंच और 22 पंच के पद खाली हैं। राज्य निर्वाचन आयोग इनको भरने की प्रक्रिया प्रारंभ करवा दी है। 13 मई को जिला निर्वाचन अधिकारी पंचायत द्वारा वोटर लिस्ट का अंतिम प्रकाशन करवाया जाएगा। इस बारे में सूचना निर्वाचन आयोग को भेजी जाएगी। इसके उपरांत पदों को भरने के लिए उपचुनाव की अधिसूचना आयोग द्वारा की जाएगी। पंचायती राज अधिनियम के मुताबिक संस्थाओं में साधारण स्थिति में किसी भी पद को छह महीने से तक खाली नहीं रखा जा सकता है। यदि छह महीने से ज्यादा समय तक किसी भी चुने हुए प्रतिनिधि का पद खाली रहता है, तो पंचायत के कामकाज में बाधा आ सकती है, इसलिए समय-समय पर उप चुनाव कराना आवश्यक होता है।

यहां होगा इलेक्शन

जिन पंचायतों में पद खाली हैं उनमें इंद्रगढ़ का वार्ड नंबर नंबर 9, लाखनमाजरा का 18, सुंदरपुर का 1, काहनी 7.5 का 6, मुंगाण का 1, मकड़ौली कलां का 15, कंसाला का 10, आसन का 5, 8 और 6 वार्ड, घुसकानी का 6, खिडवाली का 13, सिंहपुरा खुर्द का 5,सांघी का 16,इस्माइला 9-बी का 13, मोरखेड़ी का 11, पिलाना का 12, अजायब का 13, अजायब खास का 5 और 14, निंदाना खास का 7 तथा सिसरखास पंचायत का वार्ड नंबर 5 का पद खाली है। पंचों के अलावा बनियानी और अटायल पंचायत में सरपंच का पद भी रिक्त है।

वोटर लिस्ट की जाती हैं अपडेट

किसी भी पंचायती राज संस्थान में चुनाव होता है तो सबसे पहले वहां वोटर लिस्ट को अपडेट किया जाता है। जिस भी पंचायत में पंच का इलेक्शन करवाना है तो उस पंच के वार्ड की मतदाता सूची को दुरूस्त किया जाएगा। जिस मतदाता की मृत्यु हो जाती है, उसका नाम लिस्ट से हटा दिया जाएगा। इसके लिए बकायदा राज्य निर्वाचन आयोग की तरफ से प्रोग्राम जारी होता है। उसके मुताबिक जिला निर्वाचन अधिकारी पंचायत को तमाम प्रकार की प्रशासनिक कार्रवाई पूरी करनी होती हैं।

इलेक्शन प्रोग्राम जारी करेगा आयोग

खाली पदों को भरने के लिए गत 21 मार्च को निर्वाचन आयोग की तरफ से अधिसूचना जारी की गई थी। जिसके अनुसार ही रोहतक में संबंधित ग्राम पंचायत के वार्ड या ग्राम पंचातयों की वोटर लिस्ट को अपडेट किया जा रहा है। 25 मार्च से 10 अप्रैल तक मतदाता सूचि तैयारी की गई। 11 को इनका प्रथम प्रकाशन संबंधित पंच वार्ड और सरपंचों का ग्राम पंचायतों में किया गया। इस लिस्ट पर 18 तक ऑब्जेक्शन और क्लेम स्वीकार किए गए। 22 को इनका निपटारा किया गया। इन निपटान पर किसी को आपत्ति थी तो उनकी सुनवाई जिला निर्वाचन अधिकारी पंचायत द्वारा 25 को की गई। गत 6 मई को इन्हें डिस्पोज कर दिया गया। मतदाता सूची का अब 13 मई को अंतिम प्रकाशन होगा। ये प्रक्रिया संपन्न होने के उपरांत राज्य निर्वाचन आयोग द्वारा उपचुनाव के लिए प्रोग्राम जारी किया जाएगा।

खाली पद भरने की कवायद

जिले में पंचायती राज संस्थाओं में खाली पद भरने के लिए राज्य निर्वाचन आयोग के निर्देश पर 13 मई को वोटर लिस्ट का अंतिम प्रकाशन होगा। मतदाता सूची को लेकर जिला निर्वाचन अधिकारी पंचायत के पास जो भी अपील आई हैं, उनका निपटान गत 6 मई को कर दिया गया है। **-राजपाल चहल,** जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी

बरसे बदरा

बूंदाबांदी से मौसम हुआ सुहावना

रोहतक। पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता की वजह से बुधवार को रोहतक व आसपास के क्षेत्रों में मौसम सुहावना रहा। बताया जा रहा है कि अब मौसम आमतौर पर 11 मई तक परिवर्तनशील रहने की संभावना है। इस दौरान उत्तर-पूर्वी हवाएं चलने की संभावना है। एक कम सक्रियता वाले पश्चिमी विक्षोभ के आंशिक प्रभाव से बीच बीच में आंशिक बादल, हल्की से मध्यम गति से हवाएं चलने की संभावना है। इस दौरान राज्य के उत्तरी व दक्षिणी क्षेत्रों में कुछ एक स्थानों पर छिटपुट बूंदाबांदी की भी संभावना है। इस दौरान दिन के तापमान में हल्की बढ़ोतरी संभावित है। परंतु 10 मई देर रात्रि के बाद एक और सक्रिय पश्चिमी विक्षोभ के आंशिक प्रभाव से 11 मई से एक बार फिर से मौसम में बदलाव तथा बारिश की संभावना बन रही है।

डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब रात में न आए नींद

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मुझे रात को गहरी नींद नहीं आती है, जिसकी वजह से पूरे दिन सुस्ती और आलस छाया रहता है। सिर में भी हल्का-हल्का दर्द होता रहता है। कृपया कोई ऐसा उपाय बताएं, जिससे मैं रात को गहरी नींद सो सकूं।

-विकास, रायपुर

यह समस्या आपको कब से शुरू हुई है, इस बात पर गौर करें। इस दौरान ऐसा क्या हुआ है, जो बात या घटना आपके दिमाग में बार-बार घूम रही है। कई बार ऐसी कोई घटना हो जाती है, जो लगातार मन में आती रहती है और नींद डिस्टर्ब होती है। कोई समस्या है तो आप उसका समाधान खोजें, न कि नींद की दवा लें। अगर कोई कारण आपको समझ में नहीं आ रहा है तो जरूर आपको एक बार मनोरोग चिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। नींद की दवा लेने से आपको बचना चाहिए।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरे हाथ-पैर की त्वचा पर काले दाग-धब्बे दिख रहे हैं। ऐसा किस वजह से हो सकता है? कृपया बताएं कि ऐसा क्यों है और यह कैसे ठीक होगा?

-प्रतीश, दुर्ग

आप ध्यान दें कि ये स्पॉट केवल हाथ-पैर में हो रहे हैं या पूरे शरीर में? क्योंकि अगर पूरे शरीर में हो रहे हैं तो इसका कारण इंफेक्शन भी हो सकता है। लेकिन अगर केवल हाथ-पैर में हो रहे हैं तो आप इस बात पर गौर करें कि क्या कुछ दबाव पड़ने पर या चोट लगने से हो रहा है या बगैर किसी कारण के हो रहा है? हालांकि बगैर देखे कुछ भी कहना मुश्किल है। अगर ज्यादा दिक्कत हो रही हो तो आप एंटी एलर्जी दवा ले सकते हैं लेकिन एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क जरूर करें, वे चेकअप के बाद उनका प्रॉपर ट्रीटमेंट करेंगे।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। छह महीने पहले मेरे पैर में फ्रेक्चर हुआ था। फिजियोथेरेपिस्ट की मदद से कुछ हफ्तों तक एक्सरसाइज भी किया था। अब भी वहां पर दर्द होता है। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-प्रीतपाल, महेंद्रगढ़

क्या फ्रेक्चर वाले स्थान पर फिर से चोट लगी थी? कई बार चोट लगने की वजह से दर्द शुरू हो जाता है। अगर ऐसा है तो आपको थोड़ा बचाव करना चाहिए। अगर इसके बाद भी दर्द नहीं जाता है तो जरूर दोबारा आपको एक्सरे करा लेना चाहिए। कई बार हड्डी ठीक से ना जुड़ने की वजह से भी इस तरह की समस्या देखी जाती है। फिलहाल दर्द वाले स्थान पर गर्म पानी से सिकाई करें।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मेरी आवाज अकसर बैठ जाती है। गले में खराश और दर्द भी रहता है। गर्म पानी, काढ़ा पीने से थोड़ी राहत तो मिलती है, लेकिन ये सब छोड़ते ही प्रॉब्लम फिर से बढ़ जाती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का कोई परमानेंट सॉल्यूशन बताएं।

-कमल, रोहतक

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको टांसलाइटिस की समस्या है। सबसे पहले आप फ्रिज में रखी ठंडी और खट्टी चीजें खाना बंद कर दें। बाजार का दही और छाछ भी नहीं खाना है। ठंडा पानी भी पीना बंद करें। इसके अलावा सुबह उठकर और रात में सोने से पहले नमक वाले पानी से गरारा करें। इस तरह आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरी आंखों के नीचे डार्क सर्कल्स हो गए हैं और वहां की स्किन भी सूजी हुई लगती है। कृपया इन समस्याओं को दूर करने का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-रजत, बिलासपुर

आंखों के नीचे डार्क सर्कल कई बार शरीर में खून की कमी की वजह से होते हैं। इसके लिए सबसे पहले आप शरीर में खून की जांच यानी एचबी की जांच कराएं। अगर एचबी नॉर्मल है तो जरूर आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। फिजिकल एग्जामिनेशन के बाद ही कारण बताया जा सकता है। जिसके बाद उसका ट्रीटमेंट शुरू होगा। बगैर डॉक्टर से संपर्क किए आप कोई भी मेडिसिन न खाएं। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डाइट एडवाइस

डॉ. चेतना बंसल
क्लीनिकल न्यूट्रीशनिस्ट, नई दिल्ली

ओल्ड एज में अनेक शारीरिक समस्याओं के साथ ही मसल्स लॉस होना भी एक कॉमन प्रॉब्लम है। इस वजह से बुजुर्ग व्यक्ति को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। लेकिन अगर डाइट का ध्यान रखा जाए और यहां बताए जा रहे प्रोटीन-मिनरल्स युक्त फूड्स को डाइट में शामिल किया जाए तो काफी राहत मिल सकती है।

बढ़ती उम्र में मसल्स लॉस
रेग्युलर लें न्यूट्रिशस डाइट

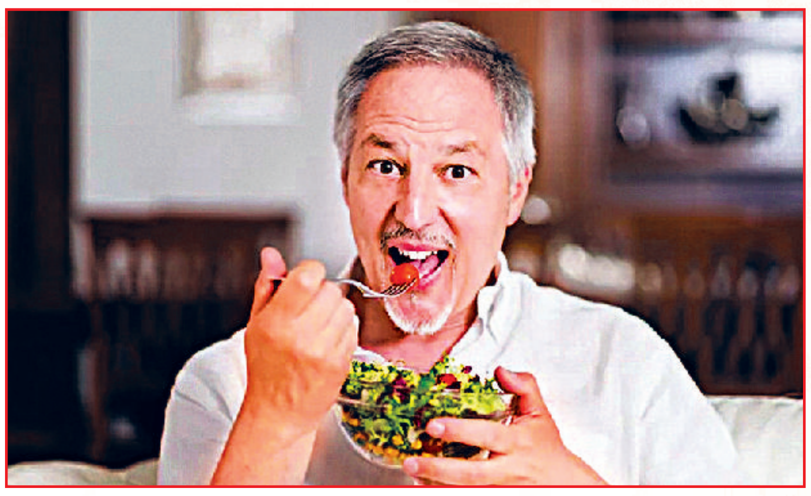
उम्र बढ़ने के साथ मसल्स कमजोर होना कॉमन समस्या है। आमतौर पर जिसका कोई लक्षण नजर नहीं आता, व्यक्ति को इसका अहसास तब होता है, जब उसका कुर्सी से उठना भी मुश्किल हो जाता है। असल में प्रोटीन, मिनरल्स जैसे पोषक तत्वों की कमी के कारण 60 साल की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते व्यक्ति के शरीर की मसल्स का आकार छोटा यानी तकरीबन 33 प्रतिशत कम हो जाता है। मेडिकल भाषा में इसे सार्कोपीनिया कहते हैं, जिससे खान-पान का ध्यान रख कर बचा जा सकता है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में हुई एक रिसर्च से पता चला है कि कुछ खाद्य पदार्थों में ऐसे प्रोटीन-रिच कंपाउंड या पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो मसल्स का आकार छोटा होने की समस्या को रिवर्स कर सकते हैं।

ग्रीक योगर्ट: ग्रीक योगर्ट में नॉर्मल दही से दोगुना हाई क्वालिटी प्रोटीन (170 ग्राम योगर्ट में 15 से 20 ग्राम) होता है, जो सीनियर सिटीजन की मांसपेशियों की मेंटेनेंस के लिए जरूरी होता है। खासकर इसमें मौजूद कैसीन, धीरे-धीरे डाइजेस्ट होता है और कई घंटों तक आपकी मांसपेशियों के लिए अमीनो एसिड रिलीज करता रहता है। एक्सपर्ट्स इसे शाम के समय या रात को सोने से एक घंटा पहले खाना बेस्ट मानते हैं। चूंकि रात के समय खाली पेट होने की वजह से शरीर में मसल ब्रेकडाउन काफी तेजी से होता है। ग्रीक योगर्ट खाकर सोने से मांसपेशियों को लगातार अमीनो एसिड मिलता रहता है, जिससे मसल ब्रेकडाउन में कमी आती है।

ग्रीक योगर्ट में कैल्शियम, विटामिन डी और फॉस्फोरस भी भरपूर मात्रा में होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने और मांसपेशियों को सुचारु रूप से कार्य करने के लिए जरूरी है। इसके अलावा इसमें मौजूद प्रोबायोटिक्स, गट हेल्थ को सुधारते हैं, जो शरीर में पोषक तत्वों का अवशोषण बढ़ाने और इंफ्लेमेशन कम करने में सहायक हैं। इससे मसल हेल्थ मेंटेन करने में मदद मिलती है। हफ्ते में तीन से चार बार 170 ग्राम ग्रीक योगर्ट का सेवन करना चाहिए।

फैटी फिश: बढ़ती उम्र में मसल ब्रेकडाउन में इंफ्लेमेशन मेन फैक्टर है। फैटी फिश में मौजूद ईपीए और डीएचए फैटी एसिड इस इंफ्लेमेशन को कम करने में मदद करते हैं। 112 ग्राम फिश में 20 ग्राम कंप्लीट प्रोटीन और विटामिन डी काफी मात्रा में होता है। ये पोषक तत्व उम्र बढ़ने के साथ होने वाले मसल लॉस की रिपेयर करने, रिजनरेट और ग्रोथ करने में मदद करते हैं। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन में पब्लिश रिसर्च के अनुसार सप्ताह में दो बार फैटी फिश खाने वाले बुजुर्गों का मसल लॉस कम होता है।

दालें और बींस: एक कटोरी पकी हुई दालों और बींस में 15 ग्राम प्रोटीन होता है। इनके अंदर एक खास तरह की स्टार्च होती है, जो गट में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाती है। ये बैक्टीरिया मसल्स लॉस करने वाली इंफ्लेमेशन को कम करते हैं।



शरीर में ब्लड शुगर लेवल ज्यादा हो तो उसे कंट्रोल करने के लिए पैंक्रियाज को अधिक मात्रा में इंसुलिन रिलीज करना पड़ता है। लेकिन इंसुलिन स्पाइक्स से मसल्स लॉस की संभावना रहती है। दालों में मौजूद फाइबर ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करता है और इंसुलिन स्पाइक्स नहीं होने देता। बींस में मौजूद पोटैशियम, मैग्नीशियम, आयरन जैसे मिनरल्स भी होते हैं, जिनकी कमी होने पर मसल्स में ऑक्सीजन सप्लाई ठीक तरह से नहीं हो पाती और मसल्स लॉस का खतरा रहता है। अमेरिका की टफ्ट्स यूनिवर्सिटी के ह्यूमन न्यूट्रीशियन रिसर्च सेंटर ऑन एजिंग के अनुसार, हफ्ते में चार बार बींस और लेग्यूम्स का सेवन करने से मसल्स का आकार सही बनाए रखने में मदद मिलती है।

ऑलिव ऑयल: इसमें मौजूद ओलियोकैंथल कंपाउंड इबोप्रोफिन दवाई की तरह काम करता है। यूनिवर्सिटी ऑफ लजियाना में हुई एक रिसर्च के अनुसार ओलियोकैंथल कंपाउंड मसल्स में मौजूद प्रोटीन को तोड़ने और मसल्स को नुकसान पहुंचाने वाले एंजाइम को बढ़ने से रोकता है। ऑलिव ऑयल में मौजूद मोनो अनसेचुरेटेड फैट टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन के उत्पादन को बढ़ाती है, जिसकी कमी से मसल्स ब्रेकडाउन होता है और मसल्स का साइज छोटा होने लगता है। एक अध्ययन के हिसाब से हर रोज कम से कम 2 चम्मच ऑलिव ऑयल का सेवन करते हैं, उनकी मसल्स ज्यादा ताकतवर होती हैं।

नट्स-सीड्स: इनमें प्रोटीन, हेल्दी फैट और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो मसल्स के डेवलपमेंट और स्ट्रेंथ में सहायक होते हैं। प्रोटीन और मैग्नीशियम से भरपूर बादाम, मसल्स का आकार छोटा होने से रोकने में मदद करता है। मसल्स के आकार को छोटा करने वाले फैक्टर्स, इंफ्लेमेशन को अखरोट में मौजूद अल्फा लिनोलिनिक एसिड दूर करता है। उम्र बढ़ने के साथ टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन की कमी हो जाती है, जिससे मांसपेशियों का आकार छोटा होने लगता है। कद्दू के बीज में मौजूद जिंक टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन के निर्माण प्रक्रिया को बढ़ाता है। अमेरिका की टफ्ट्स यूनिवर्सिटी की एक रिसर्च के अनुसार जिन सीनियर सिटीजंस के खून में विटामिन ई का लेवल ज्यादा होता है, उनमें मसल लॉस कम होता है। लिहाजा उम्र बढ़ने पर होने वाले मसल लॉस को रोकने के लिए दिन में एक मुट्ठी मिक्स नट्स और सीड्स जरूर खाने चाहिए।

अंडे: एक बड़े आकार के अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन, विटामिन डी और कोलाइन, ल्यूसिन जैसे अमीनो एसिड होते हैं, जो प्रोटीन सिंथेसिस को स्टीमुलेट करने का काम करते हैं। यानी, उम्र बढ़ने के साथ मसल्स में होने वाली प्रोटीन की कमी को दूर कर मसल्स को मजबूती प्रदान करते हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ इलिनॉय अर्बानाशैंपेन की रिसर्च के अनुसार उम्रदराज व्यक्ति अगर अंडे के सफेद भाग के बजाय साबुत अंडा खाते हैं, तो उनकी मसल्स ग्रोथ 40 प्रतिशत बढ़ जाती है। साथ ही उनका कोलेस्ट्रॉल लेवल मेंटेन रहता है और दिल की बीमारी होने का खतरा कम होता है।

बेरीज: उम्र बढ़ने के साथ शरीर में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस ज्यादा हो जाता है, जो मसल्स ब्रेकडाउन को बढ़ा देता है और मसल्स-रिकवरी को स्लो कर देता है। स्ट्रॉबेरीज, मेलबेरीज, शहतूत जैसी बैरीज में मौजूद पॉलीफिनोल्स ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस पैदा करने वाले फ्री-रेडिकल्स को खत्म कर देते हैं। एक रिसर्च के मुताबिक बेरीज खाने से मसल्स की रिकवरी जल्दी होती है और वे मजबूत होते हैं।

व्हे-प्रोटीन: दूध का कंसंट्रेटेड फॉर्म ही व्हे-प्रोटीन कहलाता है। इसमें किसी भी नेचुरल फूड के मुकाबले ज्यादा ल्यूसिन अमीनो एसिड ज्यादा होता है। जो मसल्स में प्रोटीन के इस्तेमाल को बढ़ाता है। यह शरीर में बहुत तेजी से अवशोषित हो जाता है। मसल्स ग्रोथ दुबारा शुरू हो जाती है। जर्नल ऑफ अमेरिकन मेडिकल डायरेक्टर्स एसोसिएशन की एक रिसर्च के अनुसार प्रोटीन-रिच खाद्य पदार्थों की अपेक्षा व्हे-प्रोटीन के सेवन से मसल्स 40 प्रतिशत अधिक हेल्दी होते हैं। व्हे-प्रोटीन में बायो एक्टिव पेप्टाइड होते हैं, जो मसल्स में ब्लड फ्लो को बढ़ाते हैं, इंसुलिन सेंसिटिविटी को इंप्रूव करते हैं और इंफ्लेमेशन कम करते हैं। व्हे-प्रोटीन में मौजूद सिस्टीन शरीर में जाकर ग्लटाथायोन एंटीऑक्सीडेंट बनाता है, जो उम्र बढ़ने पर मसल्स को होने वाले नुकसान से बचाता है। यहां बताए गए किसी भी प्रोटीन रिच फूड आइटम का सेवन करने से पहले अपने डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

हरी पत्तेदार सब्जियां

हरी पत्तेदार सब्जियों में नाइट्रेट काफी मात्रा में मिलता है, जिसे हमारा शरीर नाइट्रिक ऑक्साइड में बदल देता है। यह नाइट्रिक ऑक्साइड एक ऐसा कंपाउंड है, जो मसल्स में ब्लड फ्लो को बढ़ा देता है, जिससे मसल्स को न्यूट्रिएंट्स ज्यादा मात्रा में मिलते हैं। अध्ययनों से साबित हुआ है कि नाइट्रेट खाने से बड़े बुजुर्गों की मांसपेशियां ज्यादा अच्छे ढंग से काम करती हैं। अगर ब्लड फ्लो कम हो जाए तो मांसपेशियों की परफॉर्मेंस कम हो जाती है और मांसपेशियों की रिकवरी जल्दी नहीं होती।

हरी पत्तेदार सब्जियों में कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटैशियम होता है। इनकी जरूरत मांसपेशियों के संकुचन के लिए होती है। एक कटोरी पकी हुई पालक में दिन की जरूरत का 40 प्रतिशत मैग्नीशियम होता है। इन मिनरल्स की अगर बॉडी में कमी हो जाए तो इससे मसल क्रैंप्स पड़ने लगते हैं, मसल्स कमजोर हो जाते हैं और आकार छोटा होने लगता है। 2015 में जर्नल्स ऑफ जेरेंटोलॉजी में एक स्टडी से पता चला कि जो सीनियर सिटीजन विटामिन-के ज्यादा खाते हैं, उनमें उम्र बढ़ने पर मसल लॉस कम होता है।

सजेशन / राजकुमार 'दिनकर'

सुपर ड्रिंक है नारियल पानी

हालांकि नारियल पानी कभी भी पीना फायदेमंद होता है, लेकिन चिलचिलाती गर्मियों में सुबह-सुबह पीया गया एक ग्लास नारियल पानी, हमें न केवल दिनभर हाइड्रेट रखता है बल्कि एनर्जी से भी लबालब रखता है। इसीलिए इसे सेहत का सुपर ड्रिंक कहते हैं। नारियल एक ऐसा नेचुरल ड्रिंक है, जिसमें स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद करीब-करीब सभी जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं।

मिनरल्स का खजाना: नारियल पानी में कई विटामिंस, खनिज और इलेक्ट्रोलाइट्स जैसे पोटैशियम, सोडियम, मैग्नीशियम और कैल्शियम होते हैं, जो गर्मी में पसीने से खोए मिनरल्स को पूरा करते हैं।

डिहाइड्रेशन से राहत: नॉर्मल पानी के मुकाबले यह ज्यादा तेजी से हमारे शरीर को हाइड्रेट करता है। नारियल पानी हमें थकावट, चक्कर आने और लू लगने से बचाता है। यह लो कैलोरी और नो फैट ड्रिंक है यानी इसके पीने के बाद वजन नहीं बढ़ता। एक ग्लास नारियल पानी में सिर्फ 40-50 कैलोरी ही होती है।

पेट के लिए अच्छा: चिलचिलाती गर्मियों में नारियल पानी पेट के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह न सिर्फ शरीर को तुरंत ठंडक देता है, बल्कि पेट से जुड़ी कई तरह की समस्याओं में भी तुरंत राहत दिलाता है। मसलन पेट की जलन, अपच और एसिडिटी में इन दिनों नारियल पानी रामबाण है। दस्त या उल्टी के बाद कमजोरी से लड़ने में भी मदद करता है।

यह अधिकतर लोगों को सूट करता है। हालांकि यदि आप किडनी के मरीज हैं तो बिना डॉक्टर की सलाह के इसे न पीएं। इसी तरह यूं तो डायबिटिक पेशेंट्स को ताजा नारियल पानी ठीक रहता है, लेकिन सीमित मात्रा में। गर्मियों में सुबह खाली पेट नारियल पानी पीना सबसे ज्यादा फायदेमंद है। तेज धूप से कहीं लौटने के बाद के बाद यदि थकान और कमजोरी महसूस हो रही हो, उस समय भी नारियल पानी पीना बहुत फायदेमंद है। यदि हल्का सिरदर्द या थकान महसूस हो रही है, उस समय भी नारियल पानी पीना फायदेमंद है। भोजन के बाद नारियल पानी पीना हो तो कम से कम 1 घंटे का अंतराल रखें। *

अवेयरनेस
सृजन अरोड़ा

वैसे तो बच्चे को अपने मां-पिता से बहुत सारे गुण मिलते ही हैं, लेकिन वैज्ञानिक शोधों से ज्ञात हुआ है कि बच्चे में बहुत सारे हेल्थ इश्यूज, उसे अपनी मां से मिलते हैं। इस बारे में सभी पैरेंट्स जानना चाहेंगे।

मां से बच्चे में ट्रांसफर होते हैं कई हेल्थ इश्यूज

बच्चे की सूरत का अपनी मां के समान होना, सामान्य माना जाता है। वास्तव में बच्चे की शक्ल-सूरत ही नहीं, सीरत और उसकी सेहत कैसी होगी, इसमें भी मां की भूमिका अहम होती है। वैज्ञानिक भी मानते हैं कि मां की हेल्थ अगर अच्छी रहेगी, वह अपनी हेल्थ का पूरा ध्यान रखे तो उसके बच्चे भी कई बीमारियों से बचे रहेंगे।

माइटोकांड्रियल डीएनए: शरीर की हर कोशिका में माइटोकांड्रिया होता है। किसी भी उम्र में व्यक्ति माइटोकांड्रियल डीएनए संबंधी बीमारियों का शिकार हो सकता है। मांसपेशियों की कमजोरी, तंत्रिका संबंधी समस्याएं, दृष्टि और सुनने में कमी तथा लैक्टिक एसिडोसिस मेटाबॉलिक डिसऑर्डर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इनका स्थाई इलाज न होने की वजह से केवल इनके लक्षणों को नियंत्रित कर जटिलताओं से बच सकते हैं।

आंखों से जुड़ी बीमारियां: कई नेत्र रोग जैसे पैथोलॉजिकल मायोपिया (गंभीर निकट दृष्टि दोष) के जीन मां से विरासत में मिलते हैं। इसमें आंखों की संरचना में बदलाव आते रहते हैं। जिससे पर्मानेंट विजन लॉस होने की आशंका भी रहती है।

बुद्धिमत्ता: माना जाता है कि बुद्धिमत्ता परिवार में चलती है। लेकिन वैज्ञानिकों के अनुसार ऐसा मां के जीन के कारण होता है क्योंकि बुद्धिमत्ता से जुड़े जीन X क्रोमोसोम में पाए जाते हैं। चूंकि महिलाओं में दो X क्रोमोसोम होते हैं, इसलिए अधिकांश बच्चों की मानसिक बुद्धिमत्ता और सोचने-समझने का तरीका मां से मिलता-जुलता होता है।

स्लीप-पैटर्न: बच्चे की नींद संबंधी आदतें तय होने में आनुवांशिक जीन का योगदान होता है। अध्ययनों के अनुसार बच्चों में अनिद्रा के 31 से 58 प्रतिशत मामले मां से विरासत में मिलते हैं।

एजिंग प्रोसेस: मां से मिलने वाला माइटोकांड्रियल डीएनए, बच्चे में भी उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को प्रभावित करता है। डीएनए में होने वाले म्यूटेशन से कोशिकीय ऊर्जा की उत्पादन क्षमता में कमी और ऑक्सीडेटिव तनाव बढ़ सकता है। यानी, शरीर में हानिकारक फ्री-रेडिकल्स जमा होने लगते हैं। यह धीरे-धीरे कोशिकाओं की कार्यक्षमता को घटाता है, जिससे बुढ़ापा जल्दी आने लगता है। अगर मां के माइटोकांड्रियल डीएनए में पहले से कुछ दोष या म्यूटेशन हैं, तो वही दोष बच्चे को भी मिलते हैं, जिससे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया तेज हो सकती है।

एडीएचडी: बच्चे में एडीएचडी विकार (अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर) माता-पिता किसी से भी विरासत में मिल सकता है। लेकिन अध्ययनों से पता चला है कि इसमें मातृ जीन की भूमिका ज्यादा होती है। जीन के साथ कई अन्य कारक भी बच्चे में इस विकार की संभावना को बढ़ाते हैं जैसे- गर्भावस्था के दौरान तंबाकू का धुआं, शराब या अन्य मादक पदार्थों का सेवन, विषैले पदार्थों के संपर्क में आना, गर्भावस्था के दौरान मां का तनावग्रस्त रहना। इसके साथ ही जन्म के बाद मां की जीवनशैली, खान-पान का असर भी बच्चे पर पड़ता है।

मूड डिसऑर्डर्स: अध्ययनों से साबित हुआ है कि डिप्रेशन के लगभग 40-50 प्रतिशत और बाइपोलर डिसऑर्डर के 60-80 प्रतिशत मामलों के पीछे मातृ जीन का हाथ होता है। लेकिन जीवन में तनाव और अप्रत्याशित दुर्घटना जैसे बाहरी कारक भी बच्चे में मूड डिसऑर्डर विकसित करने में अहम भूमिका निभाते हैं।

ऑटोइम्यून डिजीजेज: आनुवांशिक तौर पर मां से मिले माइटोकांड्रियल डीएनए की वजह से ल्यूपस, मल्टीपल स्क्लेरोसिस और रूमेटाइड आर्थराइटिस जैसी ऑटोइम्यून बीमारियां होने का खतरा रहता है। *

(साउथ एशियन फेडरेशन ऑफ एंडोक्राइन सोसाइटी, इंडिया के प्रेसिडेंट डॉ. संजय कालरा से बातचीत पर आधारित)

सोनी सब के शो 'वीर हनुमान' में हनुमान के पिता केसरी का रोल प्ले कर रहे एक्टर आरव चौधरी अपनी फिटनेस का खास खयाल रखते हैं। अपनी फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए आरव क्या कुछ करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

कहीं भी रहूं, वर्कआउट जरूर करता हूं

फिटनेस फंडा
आरव चौधरी

एक्टर आरव चौधरी एक्टिंग के अलावा अपनी फिट बॉडी के लिए भी जाने जाते हैं। चाहे कितना भी बिजी शेड्यूल हो, वे वर्कआऊट के लिए टाइम जरूर निकालते हैं। अपने वर्क और फिटनेस रूटीन के बीच बैलेंस बनाकर चलते हैं, आरव चौधरी। अपने फिजिकल-मेंटल हेल्थ के लिए वे क्या करते हैं, अपनी डाइट और वर्कआउट रूटीन के बारे में डिटेल में यहां बता रहे हैं एक्टर आरव चौधरी।

वर्कआउट रूटीन: मेरा वर्कआउट रूटीन सिंपल है। मौसम अच्छा हो, तो दौड़ने चला जाता हूं और मौका मिला तो स्विमिंग भी कर लेता हूं। शूटिंग के दौरान घुड़सवारी अपने आप हो ही जाती है। इसके अलावा मैं चाहे कहीं भी जाऊं, अपने लिए जिम जरूर ढूंढ़ लेता हूं। अगर किसी ऐसे रिमोट एरिया में जाना हुआ, जहां कोई जिम नहीं है तो ऐसे में मैं कोई ऐसा घर ढूंढ़ लेता हूं, जहां दो-चार डंबल्स ही मिल जाएं, मैं उसी से वर्कआउट कर लेता हूं। लेकिन वर्कआउट करता जरूर हूं। मेरी कोशिश होती है कि हफ्ते में कम से कम पांच-छह दिन वर्कआउट जरूर करूं। मैं डेढ़ से दो घंटे एक्सरसाइज करता हूं। अगर समय कम हो, तो भी कम से कम पैतालीस मिनट से एक घंटा तो डेली वर्कआउट करता ही हूं।

फॉलो करता हूं हेल्दी डाइट प्लान: मैं हमेशा सादा खाना खाता हूं। शूटिंग के दौरान भी दाल, रोटी, चावल, राजमा, बिना ग्रेवी वाला पनीर वगैरह साथ रखता हूं। इसके अलावा फ्रूट्स खाता हूं, प्रोटीन लेता हूं, व्हे प्रोटीन पीता हूं और दिन में अंडे खाता हूं। मुझे मीठा खाना बहुत पसंद है, लेकिन पिछले चार महीने से मैंने मीठा नहीं खाया है।

मेंटल हेल्थ भी जरूरी: ओवरऑल फिटनेस के लिए फिजिकल फिटनेस के साथ-साथ मेंटल हेल्थ का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी है। अच्छी मेंटल हेल्थ के लिए मैं प्रभु का नाम जपता हूं, ध्यान-साधना करता हूं। इसके अलावा मैं हमेशा वर्तमान में यानी आज में, अब में जीने की कोशिश करता हूं। मैं जहां भी रहता हूं, वहां हमेशा हंसी-खुशी, उल्लास, आनंद और प्रेम के साथ सबसे मिलकर रहने की कोशिश करता हूं। साथ ही मेरी कोशिश रहती है कि अपने आस-पास प्यार, हंसी-खुशी और आनंद बांट सकूं।

मेरे फिटनेस आइडल: मेरे सबसे बड़े फिटनेस आइडल हैं पवनपुत्र बजरंगबली हनुमान। उनके बाद बहुत से लोग हैं। हमारे ही देश के मनोहर आइच, जो मिस्टर इंडिया, मिस्टर वर्ल्ड और मिस्टर यूनिवर्स रहे हैं। एक सौ एक वर्ष की आयु तक जीवित रहे मिस्टर आइच और इस उम्र तक वे वर्कआउट करते रहे और लोगों को ट्रेन भी करते रहे। उनके अलावा, हॉकी के जादूगर ध्यानचंद, बॉक्सर मोहम्मद अली, हॉलीवुड एक्टर सिल्वेस्टर स्टेलोन, अर्नोल्ड श्वार्जनेगर। नेशनली-इंटरनेशनली बहुत सारे लोग हैं, जिनसे फिटनेस की इंस्पिरेशन ली जा सकती है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

प्लास्टिक की बजाए थैला प्रयोग करें

सांपला। सर छोटू राम राजकीय महिला महाविद्यालय में प्राचार्य डॉक्टर संतोष हुड्डा के निर्देशन में यूनिवर्सिटी आउटरीच कार्यक्रम के अंतर्गत गोद लिए गए गांव गढ़ी सांपला के झुग्गी झोपड़ी में एक विशेष कैंप का आयोजन किया गया। इस कैंप के दौरान महाविद्यालय की छात्राओं ने अपने हाथों से बने कपड़े के थैले बनाएं और साथ ही यह सन्देश भी दिया कि हम बाजार में आवश्यक सामग्री हेतु प्लास्टिक के थैले व पॉलिथीन का प्रयोग न करे। यूनिवर्सिटी आउटरीच की छात्राओं ने सामाजिक उत्तरदायित्व का परिचय देते हुए गांव की झुग्गी झोपड़ियों में रहने वाले बच्चों को खाने -पीने का सामान भी वितरित किए गए।

स्नैचिंग की वारदात में आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने स्नैचिंग की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में के आदेश पर एक दिन के रिमांड पर लिया गया है। रिमांड अवधि समाप्त होने पर आरोपी को जेल भेजा गया है। शिवाजी कॉलोनी थाना प्रभारी राकेश सैनी ने बताया कि आजाद नगर निवासी प्रमिला की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि प्रमिला आईटीआई फ्लाईओवर की नीचे खगनवाल गैस एजेंसी के पास पहुंची तो मोटरसाइकिल सवार दो युवक आए। जांच के दौरान 6 मई को आरोपी ललित निवासी सेक्टर-84, गुरुग्राम को तिहाड जेल, दिल्ली से प्रोडक्शन वांरट पर हासिल कर गिरफ्तार किया गया है।

विदाई पार्टी का हुआ आयोजन

रोहतक। वैश्य तकनीकी संस्थान में इलेक्ट्रॉनिक्स ब्रांच के द्वितीय वर्ष के छात्रों ने अंतिम वर्ष के छात्रों को विदाई पार्टी दी। विभाग की ओर से बिंदु सिंह, सुशील शर्मा, संजय तायल, विकास, छवि, सीमा मौजूद रहे। सभी ने छात्रों के उज्वल भविष्य की कामना की। एप्लाइड साइंस के विभागाध्यक्ष सतीश जैन ने अंतिम वर्ष के छात्रों को शुभकामनाएं दी। विभाग के अध्यक्ष और प्राचार्य संजीव गुप्ता ने छात्रों को स्किल्स पर फोकस करने के लिए कहा।

लोक अदालत में दो बंदियों को किया गया रिहा

रोहतक। जिला एवं सत्र न्यायाधीश नीरजा कुलवंत कलशन के मार्गदर्शन में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं सीजेएम डॉ. तरन्नुम खान की अध्यक्षता में स्थानीय जिला जेल परिसर में जेल लोक अदालत का आयोजन किया गया। इस जेल लोक अदालत में सीजेएम ने दो मुकदमों की सुनवाई के दौरान दो बंदियों को रिहा करने के आदेश जारी किए। इन बंदियों को जेल से रिहा कर दिया गया। उन्होंने कहा कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा 10 मई 2025 को स्थानीय रोहतक कोर्ट परिसर में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा, जिसमें नागरिक अपने लंबित मुकदमे रखकर मौके पर निपटारा करवा सकते हैं।

कथा आत्मा की औषधि है : प्रवीण कौशिक

रोहतक। विजय नगर में श्रीमदभागवत महापुराण यज्ञ का शुभारम्भ किया गया। श्रीमद भागवत महापुराण यज्ञ में मुख्यतिथि के रूप में वार्ड 20 से निगम पार्षद प्रवीण कौशिक ने शिरकत की। कथा 13 मई तक चलेगी। कथावाचक पं. लक्ष्मण उपाध्याय अपनी वाणी से भक्तों का मार्गदर्शन करेंगे। प्रवीण कौशिक ने कहा कि कथा आत्मा की औषधि है। श्रीमद भागवत कथा के सुनने से तन-मन के साथ ही आत्मा को शांति व आनंद की प्राप्ति होती है। कथा सुनने से जन्म-जन्मांतर के पाप कट जाते हैं। हमें भागवत के महत्व को अवश्य जानना चाहिए। इससे पहले कलश यात्रा निकाली गई। इस मौके पर आयोजक हरिचंद पांचाल, श्याम शर्मा, डॉ नवीन जसिया, मनीष भंडारी, जीतू फ़ौजी, परमजीत फ़ौजी, रिंकू पालीवाल, गोलू वत्स, हेमंत लठवाल, सोमवीर मल्हान, सोनू हुड्डा आदि मौजूद रहे।

20 मई की हड़ताल के लिए सीटू ने कमर कसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

लेबर कोड रद करने, 26000 रूपयें न्यूनतम वेतन लागू करने, कच्चे कर्मचारियों, परियोजना कर्मीयों को पक्का करने, निर्माण मजदूरों के बोर्ड को लागू करने, मनरेगा में 600 रूपये दिहाड़ी व 200 दिन काम देने, महंगाई व बेरोजगारी खत्म करने, सार्वजनिक क्षेत्र के नीजिकरण पर रोक लगाने, लोकतंत्र व सविधान की रक्षा के लिए केंद्रीय ट्रेड यूनियनों व कर्मचारी संगठनों के आह्वान पर 20 मई की देशव्यापी हड़ताल ऐतिहासिक होगी। हड़ताल की तैयारियों के लिए सीटू जिला कमेटी की बैठक जनता कॉलोनी स्थित

मजदूर भवन में हुई। बैठक की अध्यक्षता सीटू जिला अध्यक्ष कमलेश लाहली ने और संचालन सीटू जिला सचिव कामरेड विनोद ने किया। बैठक में पाकिस्तान में आतंकी ठिकानों पर भारतीय सेना की अदम्य साहसिक कार्रवाइयों की सहारना की गई। इस दौरान चर्चा करते हुए सीटू के प्रांतीय उपाध्यक्ष सतबीर सिंह सहित यूनियन नेताओं ने कहा कि आज देश में मंहगाई, बेरोजगारी बदसतूर जारी हैं। लेबर कोड लागू करके मजदूरों को पूंजीपति घरानों को गुलाम बनाने का षडयंत्र रच रही हैं। औद्योगिक क्षेत्रों में तमाम श्रम कानूनों की धज्जियां उड़ाई जा रही हैं। 46वें श्रम सम्मेलन की रिपोर्ट को लागू नहीं किया जा रहा। लम्बे समय से काम करने वाली परियोंजना कर्मीयों व कच्चे कर्मचारियों को ना ही तो पक्का किया जा रहा हैं और ना ही 26000 रूपयें न्यूनतम वेतन लागू किया जा रहा है।

मनरेगा के बजट में कटौती

मनरेगा के बजट में हर साल भारी कटौतियां करके मनरेगा को खत्म करने की साजिश रची जा रही हैं। ऐसे हालात में होने वाली 20 मई की देशव्यापी हड़ताल ऐतिहासिक साबित होगी। मजदूरों, कर्मचारियों, परियोजनाकर्मियों व किसानों से हड़ताल व रोष प्रदर्शनों में भारी तादात में शामिल होकर हड़ताल को ऐतिहासिक बनाने का आह्वान किया गया। मीटिंग में सीटू जिला कोषाध्यक्ष धर्मवीर हुड्डा प्रकाशचंद्र, रीना, बबीता, सोनू, ज्ञान देवी, सत्यनारायण, धर्मदास, रमेश चंद्र आदि मौजूद रहे।

नई शिक्षा नीति के तहत गुणवत्तापूर्ण एवं रोजगारपरक शिक्षा पर विशेष जोर

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में दाखिला प्रक्रिया का शुभारंभ

गुणवत्तापूर्ण, नवाचार-आधारित और रोजगारोन्मुखी शिक्षा की दिशा में बढ़ रहे कदम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय ने शैक्षणिक सत्र 2025-26 के लिए दाखिला प्रक्रिया शुरू कर दी है। विश्वविद्यालय प्रशासन के अनुसार इस बार प्रवेश प्रक्रिया को नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अनुरूप ढालते हुए शिक्षण प्रणाली को और अधिक लचीला, नवाचार-समर्थ और रोजगारोन्मुखी बनाया गया है। विश्वविद्यालय शिक्षा की गुणवत्ता को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए छात्रों को अब केवल सैद्धांतिक ज्ञान तक सीमित नहीं रख रहा, बल्कि उन्हें व्यावहारिक प्रशिक्षण, उद्योगों से प्रत्यक्ष जुड़ाव और बेहतर प्लेसमेंट अवसर प्रदान करने के लिए विशेष प्रयास कर रहा है। बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में वर्तमान में 14 विभागों के 80 से ज्यादा कोर्स के अंतर्गत स्नातक, स्नातकोत्तर, डिप्लोमा और विविध पाठ्यक्रम संचालित हो रहे हैं। इनमें इंजीनियरिंग, मेडिकल और पैरामेडिकल साइंसेज, फार्मेसी, मैनेजमेंट, कानून, कंप्यूटर साइंस, आईटी, शिक्षा, आर्ट्स, सोशल साइंस, संस्कृत, हिंदी और विज्ञान शामिल हैं। विश्वविद्यालय ने छात्रों के समग्र विकास के लिए कई नवाचार किए हैं जैसे इनोवेशन हब, इन्क्यूबेशन सेंटर, इंडस्ट्री-कनेक्ट प्रोग्राम्स, डिजिटल लर्निंग लैब्स, रिसर्च एंड डेवलपमेंट सेल, स्किल डेवलपमेंट सेल और एलुमनी कनेक्ट सेल।

छात्रों में आत्मविश्वास जरूरी

कुलसचिव डॉ. विनोद कुमार ने बताया कि विश्वविद्यालय में शिक्षा केवल कक्षा तक सीमित नहीं है। हम छात्रों को आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता और जीवन मूल्यों से युक्त एक प्रेरणादायी वातावरण प्रदान करते हैं। दाखिला प्रक्रिया को आसान, पारदर्शी और छात्र-केंद्रित बनाया गया है। छात्र सहायता केंद्र, हेल्प डेस्क, और डिजिटल पोर्टल के माध्यम से ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया सरल और सुलभ बना दी गई है।

400 से अधिक युवाओं को सीधे प्लेसमेंट

विश्वविद्यालय द्वारा परिसर में 2024-25 में आयोजित जॉब फेयर में देश और विदेश की 30 से अधिक राष्ट्रीय एवं बहुराष्ट्रीय कंपनियों ने भाग लिया। इस दौरान 400 से अधिक युवाओं को सीधे प्लेसमेंट प्राप्त हुआ, जो विश्वविद्यालय की इंडस्ट्री-कनेक्ट शिक्षा नीति और छात्रों की कार्यकुशलता का सशक्त प्रमाण है। कुलपति प्रो. एचएल वर्मा ने बताया कि बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय केवल एक शिक्षण संस्थान नहीं, बल्कि यह एक संस्कारशाला है, जहां युवा पीढ़ी का सर्वांगीण निर्माण होता है। नई शिक्षा नीति के तहत विश्वविद्यालय में मल्टीपल एंट्री-एग्जिट, स्किल-बेस्ड कोर्सेस और इनोवेशन आधारित शिक्षा मॉडल को अपनाया गया है, जिससे छात्र स्वयं अपने भविष्य के निर्माता बन सकें। हमारा लक्ष्य विद्यार्थियों को केवल पाठ्यक्रम तक सीमित न रखकर उन्हें वैश्विक दृष्टिकोण, नेतृत्व क्षमता और आत्मनिर्भरता के रास्ते पर अग्रसर करना है।

रोहतक। बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय से बाहर निकलते हुए विवि स्टाफ।

बीएमयू में किया मॉक ड्रिल का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया, जो कि विश्वविद्यालय में सुरक्षा अभ्यास, ऑपरेशन अभ्यास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा था। इस अभ्यास का उद्देश्य आपातकालीन परिस्थितियों, विशेषकर हवाई हमलों जैसी आपदाओं से निपटने के लिए विश्वविद्यालय के छात्रों, कर्मचारियों एवं अधिकारियों की तैयारियों की यथार्थपरक जांच करना था। विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. एचएल वर्मा ने बताया कि ऐसे मॉक ड्रिल न केवल हमारी संस्थागत तत्परता को जांचने का अवसर प्रदान करते हैं, बल्कि यह भी सुनिश्चित करते हैं कि किसी भी संकट की घड़ी में हम बिना घबराए, समन्वित एवं संगठित ढंग से प्रतिक्रिया देने में सक्षम रहें। बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय का उद्देश्य न केवल शैक्षणिक उत्कृष्टता है बल्कि एक सुरक्षित और सशक्त वातावरण का निर्माण भी है। छात्रों और स्टाफ की सक्रिय भागीदारी यह दर्शाती है कि हम किसी भी आपदा से निपटने में पूरी तरह सजग और सक्षम हैं। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ विनोद कुमार, डीन अकादमी अफेयर डॉक्टर नवीन कुमार सहित विश्वविद्यालय के अन्य शिक्षक उपस्थित रहे।

एमएस सरस्वती स्कूल में बच्चों को एयर स्ट्राइक के बारे में बताया गया

रोहतक। एमएस सरस्वती सीनियर सेकेंडरी स्कूल में विद्यार्थियों को देश की वर्तमान परिस्थितियों से अवगत कराने के लिए सेमिनार का आयोजन किया गया। विद्यालय निदेशक हिमांक मित्तल ने कहा कि विद्यालय का उद्देश्य न केवल विद्यार्थियों को शिक्षित करना है बल्कि उनका सर्वांगीण विकास करना है। इसलिए उनको अपने देश और समाज की पूरी जानकारी होनी चाहिए। इसी कड़ी में बच्चों को 22 अप्रैल को पहलगाम में हुए आतंकी हमले और भारत की ओर से मंगलवार देर रात के पाकिस्तान के खिलाफ की गई एयर स्ट्राइक के बारे में बताया गया। इसके साथ ही मॉक ड्रिल की जानकारी दी गई। उनको बताया गया कि आपातकालीन स्थिति में किस तरह से वे अपना व अपने परिजनों का ध्यान रख सकते हैं। प्रधानाचार्या रितु ने बच्चों का मार्गदर्शन किया।

प्रधानमंत्री हस्तक्षेप कर पंजाब से हक का दिलाए पानी: रामपाल

- इंडियन नेशनल लोकदल पार्टी ने प्रदर्शन कर ज्ञापन सौंपा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

इंडियन नेशनल लोकदल पार्टी ने पंजाब सरकार द्वारा हरियाणा का पानी रोकने के विरोध में शहर में प्रदर्शन किया और लघु सचिवालय के बाहर मटके फोड़ कर प्रशासनिक अधिकारी के माध्यम से केंद्र सरकार के नाम ज्ञापन सौंपा। इनेलो के प्रदेश अध्यक्ष रामपाल माजरा के कहा कि पानी प्राकृति की देन है और पंजाब सरकार ने हरियाणा का पानी रोक कर मानवता के खिलाफ काम किया है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को तुरंत इस मामले में हस्तक्षेप कर पंजाब से हरियाणा को उसके हक का पानी दिलाना चाहिए। उन्होंने कहा कि भाजपा व कांग्रेस केवल राजनीति कर रही है और सरकार द्वारा पानी लाने के कोई ठोस प्रयास नहीं किए जा रहे है। उन्होंने कहा कि भाखडा से निकलने वाले पानी पर हरियाणा का पूरा हक है और अब पंजाब सरकार द्वारा 8500 क्यूसिक पानी में से 4000 क्यूसिक पानी हरियाणा को दिया जा रहा है, जोकि सरासर गलत है। हरियाणा में लगातार जलसंकट बढ़ता जा रहा है और भाजपा व कांग्रेस सिर्फ राजनीति कर रही है। भाजपा आज तक इस मामले में प्रधानमंत्री से भी बातचीत नहीं कर पाई है, जोकि प्रदेश के हित में नहीं है। इनेलो प्रदेश अध्यक्ष रामपाल माजरा ने भारतीय सेना द्वारा पहलगाम हमले का बदलना लेने के लिए किए गए आप्रेशन सिंदुर की भी जमकर सराहना की और कहा कि आंतकवाद के खिलाफ आज पूरा देश एकजुट है। इस अवसर पर पूर्व सांसद कैप्टन इन्द्र सिंह, पूर्व विधायक रामफल कुंडू, बलवंत सिंह मायना, उमेद सिंह लोहान, नफे सिंह लाहली, एडवोकेट कृष्ण कौशिक, एडवोकेट विनोद अहलावत, सतीश नांदल रिठाल, सुनीता नांदल रिठाल, इन्द्र सिंह ढुल, शीला खरैटी, कृष्णा दलाल, कुंती देवी, कमला मलिक, सुशीला राणा, वेद भराण, जयसिंह शिमली, ताजबीर शिमली, राजबीर वाल्मीकि, सूरजदेहराज, डीके हुड्डा आदि रहे।

रोहतक। पंजाब सरकार के खिलाफ विरोध प्रदर्शन करते इंडियन नेशनल लोकदल पार्टी के कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

रोहतक। प्रशासनिक अधिकारी के माध्यम से केंद्र सरकार के नाम ज्ञापन सौंपते इंडियन नेशनल लोकदल पार्टी के नेता। फोटो : हरिभूमि

'ऑपरेशन सिन्दूर' के लिए छात्रों ने सेना का किया समर्थन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

एएमएस डिफेंस एकेडमी के छात्रों ने 'ऑपरेशन सिन्दूर' के समर्थन में एकजुट होकर भारतीय सेना के जज़्बे को सलाम किया। इस अवसर पर छात्रों ने तिरंगा लेकर रैली निकाली और देशभक्ति के नारों के साथ सैनिकों के साहस व समर्पण को सम्मानित किया। रैली में एकेडमी के शिक्षक और स्टाफ सदस्य भी शामिल हुए, जिन्होंने छात्रों के साथ मिलकर देश की सेना के प्रति एकजुटता व्यक्त की। कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं में राष्ट्रभक्ति और सेना के प्रति सम्मान की भावना को प्रोत्साहित करना रहा। एकेडमी के निदेशक मनीष कुमार ने कहा कि भारतीय सेना हमारे राष्ट्र की शान है। 'ऑपरेशन सिन्दूर' जैसे अभियानों में हमारा नैतिक समर्थन अत्यंत आवश्यक है। इस प्रकार की रैली युवाओं में देश के प्रति समर्पण की भावना को और मज़बूत करती है।

आपातकालीन स्थिति के लिए तैयार रहना चाहिए

रोहतक। गौड़ ब्राह्मण शिक्षण महाविद्यालय में यूथ रेड क्रॉस प्रकोष्ठ के तत्वाधान डिफेंस सिविल मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। प्राचार्या डॉ महाश्वेता ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि हमारे देश और पड़ोसी देश के मध्य मौजूदा तनावपूर्ण हालात को देखते हुए हम सबको आपातकालीन स्थिति के लिए तैयार रहना चाहिए। उन्होंने कहा कि हमें आपस में सौहार्द बनाए रखना चाहिए एवं सोशल मीडिया के माध्यम से भी सौहार्दपूर्ण संदेश ही प्रसारित करने चाहिए। इसके बाद यूथ रेड क्रॉस प्रकोष्ठ के अध्यक्ष डॉ विनोद कुमार ने मॉक ड्रिल के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने विभिन्न परिस्थितियों का वर्णन करते हुए बताया कि एक आम नागरिक का युद्ध पर क्या दायित्व रहता है और वह अपने तथा अपने परिवार की सुरक्षा किस प्रकार कर सकता है। इसके बाद कक्षा कक्ष में एवं बाहरी मैदान में स्ट्राइक के समय बचाव के तरीकों पर आधारित मॉक ड्रिल कराई गई। इस अवसर पर डॉ गीता रानी, डॉ सविता शर्मा, डॉ सोन किरण, डॉ रानी देवी, पूनम अत्री, विनोद शर्मा, निधि अत्री, पूनम देवी, राखी, राजेश, जगबीर, संदीप आदि उपस्थित रहे।

आपात स्थिति से निपटने के तरीके बताए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

साक्षी मलिक राजकीय महाविद्यालय, मोखरा में केन्द्रीय गृह मंत्रालय के जनरल फ़ायर सर्विस, सिविल डिफ़ेंस एंड होम गार्ड और सिविल डिफ़ेंस महानिदेशालय के निर्देशानुसार सिविल डिफेंस मॉक ड्रिल से सम्बंधित आवश्यक जानकारी देने के लिए विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। एनएसएस के प्रोग्राम ऑफिसर डॉ विनोद कुमार ने पॉवर पॉइंट प्रेजेंटेशन के माध्यम से विद्यार्थियों और प्राध्यापकों को जानकारी दी। उन्होंने बताया कि 1971 के भारत-पाकिस्तान युद्ध के बाद पहला इतना बड़ा सिविल डिफेंस अभ्यास है, जो राष्ट्रीय सुरक्षा और नागरिकों के लिए महत्वपूर्ण है। 7 मई को 244 चिह्नित जिलों में होने वाली यह सिविल डिफेंस मॉक ड्रिल, महज एक एक्सरसाइज भर नहीं है। यह युद्ध जैसी परिस्थितियों में नागरिकों की सुरक्षा और प्रतिक्रिया क्षमता को मजबूत करने के लिए आयोजित की जा रही है। यह आपात स्थिति में नागरिकों को सुरक्षित रखने का तरीका बताती है। कैसे एक नागरिक मुश्किल हालात में अपना ही नहीं दूसरों का भी मददगार बन सकता है।

महम। राजकीय महाविद्यालय मोखरा में विद्यार्थियों व प्राध्यापकों को आपात स्थिति से निपटने के गुर सिखाते प्राध्यापक विनोद कुमार। फोटो : हरिभूमि

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

NEW FRESH BATCHES
CLAT (LAW) 2026/27
IPM (IIMs) 2026/27
BANK SSC MCA NDA
T.I.M.E. Triumphant Institute of Management Education Pvt. Ltd.
D-Park, Delhi Road Rohtak M. 9254304337

PRIME SCHOOL UNIFORMS
Mfrs & Traders: All Types of School Uniforms, T-Shirts, Lower & Track Suits etc.
Deals in All Kind of School Bag, School Shoes & Stationary Items
Shoes 20% off
VIPIN KUMAR M. 9812587499
All School Dress also available
▶All Vaish School ▶Vedanta School ▶Shiksha Bharti ▶Scholar Rosary ▶St. Pall School ▶ZAD Global School ▶Model School ▶Shivalik School ▶DAV School ▶MRGS School ▶Baba Mast Nath School ▶GD Royal School
802/12, Arya Nagar, Opp. Vedic Ashram, Near HUDA Complex, Rohtak | Ph.: 01262-258299

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
BAMS 6
PRO 5
NURSING STAFF 4
ICU STAFF 10
MALE NURSING STAFF 5
नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

ऑपरेशन सिंदूर : आंतकवाद के खिलाफ सेना के कदम से लोगों में खुशी

■ सेना के इस साहसिक कदम पर हरिभूमि ने लोगों ने जानी प्रतिक्रियाएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पहलगांव में हुए आतंकी हमले के बाद भारत द्वारा की गई एयर स्ट्राइक ने भारत देश का सीना गर्व से चौड़ा कर दिया है। आम नागरिक से लेकर हर किसी ने सरकार और सेना के इस कदम की सराहना की है। लोगों का कहना है कि आंतकियों को दिए गए मुंहतोड़ जवाब ने ये साबित कर दिया कि भारत अब दबने वाला नहीं है। इस कार्रवाई पर हरिभूमि ने लोगों की प्रतिक्रिया जानी तो हर किसी ने कहा कि सेना की तारीफ।

एयर स्ट्राइक साहसी कदम : हेमंत बख्शी

पहलगाम आतंकी हमले का बदला लेने के लिए सेना द्वारा पाकिस्तान में की गई एयर स्ट्राइक साहसी कदम है। आतंकियों के ठिकानों को तबाह कर सेना ने देशवासियों को यह संदेश दिया है कि भारत अब किसी भी आतंकी हमले का मुंहतोड़ जवाब देने में सक्षम है।

देश से आंतकवाद को मिटाना चाहिए: गुलशन

आतंकवाद देश का सबसे बड़ा दुश्मन है। भारतीय सेना ने आतंकवाद के खिलाफ जो ये कार्रवाई की है, बहुत ही सराहनीय है। हर भारतीय गौरवान्वित महसूस कर रहा है। आतंकवाद को देश से खत्म करने के लिए सभी राजनीतिक पार्टियां ही नहीं देश का हर नागरिक एकजुट है।

मोदी के नेतृत्व में भारत बड़ी ताकत बना: पंकज

पीएम नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत विश्व की बड़ी ताकत बन चुका है। कायराना हमले का जवाब देना जरूरी है। भारत सरकार का निर्णय सही है और कार्रवाई करना एक साकारात्मक कदम है। यह भी साबित किया की दुश्मन के घर में घुस कर मारने की क्षमता भारत रखता है।

मुंहतोड़ जवाब देंगे : तुषार सहगल

पहलगाम मे पर्यटकों पर हमला कर जान लेना भारत की अस्मिता पर हमला था। जिसका भारतीय सेना ने पाकिस्तान में आतंकियों के ठिकानों पर हमला कर देश का ताकत का अहसास पाकिस्तान तथा उसके शार्गिद देशों का दिया है।

भारत विश्व की बड़ी ताकत : चांद जांगड़ा

पीएम नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत विश्व की बड़ी ताकत बन चुका है। कायराना हमले का जवाब देना जरूरी है। भारत सरकार का निर्णय सही है और कार्रवाई करना एक साकारात्मक कदम है।

आतंकियों को अंजाम भुगतना होगा: अंकित

भारतीय सेना ने पाकिस्तान में आतंकियों के ठिकानों पर हमला कर साफ कर दिया है कि जो देश की तरफ देखेगा उसका अजांम उसे भुगतना होगा। देश की बागडोर पीएम नरेंद्र मोदी के नेतृत्व मे बनी मजबूत सरकार के हाथ में है।

सरकार के कदम को समर्थन : सुलभ

हम सभी की सबसे पहले यही सोच होनी चाहिए कि हम सबसे पहले हिंदुस्तानी हैं, सरकार द्वारा उठाए गए इस कदम का हम समर्थन करते हैं।

सेना के कार्य की सराहना: आशु चुघ

केन्द्र सरकार व भारतीय सेना के इस कार्य की मैं सराहना करता हूं। भारत ने पूरी दुनिया को संदेश दे दिया है कि वह आतंकवाद के खिलाफ दबेगा नहीं। हर देशवासी एक साथ और एकजुट होकर देश की सेना के साथ खड़ा है।

देश हर तरीके से मजबूत : जितेंद्र राणा

भारत दुनिया की एक बड़ी ताकत है। दुश्मनों के लिए भारत को हल्का आकना गलत है। पाकिस्तान में आतंकियों के ठिकानों पर हमला कर भारत ने दुनिया के सभी देशों को संदेश दिया है कि आधुनिक भारत हर तरीके से मजबूत देश है।

खबर संक्षेप

राज्य स्तरीय मुएथाई खेल प्रतियोगिता 10 से

महम। टैलेंट ट्री स्कूल महम में 10 व 11 मई को तृतीय राज्य स्तरीय मुएथाई खेल प्रतियोगिता आयोजित की जाएगी। स्कूल प्रवक्ता ने बताया कि मुएथाई एक अंतरराष्ट्रीय खेल है। यह खेल अंतरराष्ट्रीय ओलम्पिक कमेटी व एशियन ओलम्पिक कमेटी दवारा मान्यता प्राप्त है। इस प्रतियोगिता में हरियाणा के विभिन्न जिलों से लगभग 350 लड़के व लड़कियां भाग लेंगे। सेवानिवृत आईएएस जगदीप सिंह समारोह के मुख्य अतिथि होंगे। विजेता खिलाडियों को संस्था द्वारा पदक, प्रमाण-पत्र एवं ट्राफी देकर सम्मानित किया जाएगा।

8 मई को रक्तदान शिविर होगा आयोजित

रोहतक। उपायुक्त धीरेंद्र खडग़टा के निर्देशानुसार विश्व रेडक्रॉस दिवस के अवसर पर जिला रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा जिला प्रशासन के सहयोग से 8 मई को स्थानीय अंबेडकर चौक स्थित शहीद स्मारक पर रक्तदान शिविर आयोजित किया जाएगा तथा काहनौर में बुजुर्गो की आंखों की जांच करने के उपरांत उन्हें चश्मे वितरित किए जाएंगे। जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सचिव श्याम सुंदर ने बताया कि रक्तदान शिविर का शुभारंभ नगराधीश अंकित कुमार करेंगे।

एसपी और पेट्रोल पंप एसोसिएशन के बीच सुरक्षा बैठक

पेट्रोल पंप की बढ़ेगी सुरक्षा, कैमरों के साथ लगवाने होंगे सायरन

■ कर्मचारियों को समय-समय पर ट्रेनिंग दिलाने की अपील

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। पेट्रोल पम्प संचालकों की बैठक लेते एसपी नरेंद्र बिजारणिया।

लघु सचिवालय स्थित पुलिस अधीक्षक कार्यालय सभागार में बुधवार को पेट्रोल पम्प संचालकों के साथ एसपी व अधिकारियों ने बैठक की। इसमें सुरक्षा से जुड़े पहलुओं पर चर्चा की गई तथा सभी जरुरी इंतजाम करने के निर्देश दिए गए। बैठक को सम्बोधित करते हुए एएसपी नरेन्द्र बिजारणिया ने कहा कि सुरक्षा के लिए जरुरी है कि सभी लोग अपने-अपने पेट्रोल पम्पों पर सीसीटीवी लगवा लें। कहा कि कैमरों को इस तरह से लगवाया जाए ताकि पेट्रोल पम्प परिसर के साथ ही आने-जाने वाले मार्गों की भी निगरानी हो सके। उन्होंने 24 घंटे प्रकाश की व्यवस्था करने तथा निजी गार्ड एवं संबंधित थाने की पुलिस के साथ समन्वय स्थापित कर लगातार गश्त कराने को कहा। उन्होंने पेट्रोल पम्प पर काम करने वाले सभी कर्मचारियों पुलिस सत्यापन कराने का निर्देश दिया। कहा कि आपात स्थिति से निपटने के लिए पेट्रोल पम्प पर अग्निशमन सुरक्षा से जुड़े सभी उपकरणों को नियमित चेक करें तथा बाल्टी आदि में बालू आदि को रखें। किसी भी आपात स्थिति से निपटने के लिए कर्मचारियों को समय-समय पर ट्रेनिंग दिलाने की अपील किया। एसपी नरेन्द्र बिजारणिया ने कहा कि सभी पेट्रोल पंप संचालक सायरन, आग बुझाने के यंत्र उचित स्थान पर लगवाए। पेट्रोल पम्प पर नगदी के लिए दीवार या जमीन में तिजोरी होनी चाहिए। पेट्रोल पंप पर रात के समय रोशनी की उचित व्यवस्था हो तथा पावर बैकअप भी होना चाहिए। बैंकों में कैश जमा कराते समय दो पहिया वाहन की बजाए चार पहिया वाहन का प्रयोग करें। पेट्रोल पंप पर होनी वाले छोटी-बड़ी घटना पुलिस के संज्ञान में अवश्य लाए।

कैमरा एएनपीआर टेक्नोलॉजी का होना चाहिए

एएसपी वाईवीआर शशि शेखर ने पेट्रोल पंप संचालकों ने सुरक्षा के संबंध में अपने विचार रखे। उन्होंने कहा कि सभी पेट्रोल पंप पर मैन एंट्री या एग्जिट प्वाइंट पर कम से कम एक कैमरा एएनपीआर टेक्नोलॉजी युक्त लगा होना चाहिए। जिसमें व्हीकल की ऑटोमैटिक नंबर प्लेट रिकॉगनाइजेशन की जा सके।

सुरक्षा का दिलाया भरोसा

एसपी नरेंद्र बिजारणिया ने पेट्रोल पंप संचालकों को सुरक्षा का भरोसा दिलाया तथा सुरक्षा के संबंध में बताए गए सभी बिंदुओं पर विचार किया गया। इस अवसर पर जिला पुलिस कंट्रोल के नंबर व अन्य पुलिस अधिकारियों के फोन नम्बर पेट्रोल पंप संचालकों के साथ साझा किए गए तथा निर्देश दिए गए कि पेट्रोल पम्प पर संबंधित सभी पुलिस अधिकारियों के नम्बर अंकित कराए जाए।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर पेट्रोल पंप एसोसिएशन जिला रोहतक के प्रधान पुनीत कौशिक, सुरेंद्र सिंह, विशाल, प्रमोद, मनीष, मुकेश, विक्रम, सोनू, रमेश, सुभाष, राकेश, संदीप, आशीष, विकास, अमित, रविन्द्र, नीरज आदि मौजूद रहे।

ओलंपियाड की परीक्षाओं में मॉडल स्कूल के विद्यार्थियों ने लहराया परचम

रोहतक। यूनिफाइड कौंसिल द्वारा आयोजित ओलंपियाड की विभिन्न ऑनलाइन प्रतियोगी परीक्षाओं में मॉडल स्कूल के विद्यार्थियों ने अपनी श्रेष्ठता को साबित किया है। स्कूल की प्रधानाचार्या डॉ अरुणा तनेजा ने बताया कि नेशनल लेवल साइंस टैलेंट सर्च एग्जामिनेशन (एनएसटीएसई), यूनिफाइड इंटरनेशनल मैथमेटिक्स ओलिंपियाड, यूनिफाइड इंटरनेशनल इंग्लिश ओलिंपियाड और यूनिफाइड साइबर ओलिंपियाड जैसी परीक्षाओं में मॉडल स्कूल के विद्यार्थियों ने बेहतर प्रदर्शन किया है। डॉक्टर तनेजा ने बताया कि एनएसटीएसई ओलंपियाड में स्कूल के 10 विद्यार्थियों को श्रेष्ठ प्रतिभा का प्रदर्शन करने पर 'सर्टिफिकेट ऑफ़ एक्सीलेंस' और गोल्ड मेडल प्रदान किए गए हैं। इसी प्रकार अन्य ओलंपियाड की परीक्षाओं में सराहनीय उपलब्धि के आधार पर स्कूल के 17 विद्यार्थियों को 'सर्टिफिकेट आफ ब्रिलियंस' से नवाजा गया है। ओलंपियाड की विभिन्न परीक्षाओं में शानदार प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों में दूसरी कक्षा से जयंत, तीसरी से नैतिक, पांचवी कक्षा से अनहद बजाज, छठी से आव्या विज, सातवीं से रीतिका व सात्विक सिक्का, नौवीं से प्रत्यूष व अपर्णा शर्मा, दसवीं से केशव व आर्यन रोहिल्ला और ग्यारहवीं से माधव और एड्रियाना शामिल हैं। मॉडल एजुकेशन सोसाइटी के उपाध्यक्ष राम अवतार गुप्ता, सचिव राजेश सहगल व उप प्रधानाचार्या आशिता भांबरी ने विद्यार्थियों को बधाई दी एवं उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

भारतीय सेना के जवानों ने दिया मुंहतोड़ जवाब : ग्रोवर

मनीष ग्रोवर।

रोहतक। भारतीय नेता और पूर्व सहकारिता मंत्री मनीष कुमार ग्रोवर ने पाकिस्तान पर की गई एयर स्ट्राइक को बेहद जरूरी बताया। उन्होंने इस पराक्रम के लिए भारतीय सेना को सैल्यूट किया। आतंकवाद के खिलाफ भारतीय सेना की ओर से दिए गए जवाबी हमले पर प्रतिक्रिया देते हुए पूर्व मंत्री ग्रोवर ने कहा कि मौजूदा भारत सबसे मजबूत राष्ट्र है। 140 करोड लोगों की ताकत का पूरी दुनिया में डंका बज रहा है। पाकिस्तान ने पहलगाम में जिस घटना को अंजाम दिया था, एयर स्ट्राइक करके भारतीय सेना के जवानों ने मुंहतोड़ जवाब दिया है।

राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण की 75वीं वर्षगांठ पर कार्यक्रम

राज्य स्तरीय संगोष्ठी का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते प्रो. कविता चक्रवर्ती पूर्व रजिस्ट्रार, बीपीएसएमवी, खानपुर कलां ।

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के सांख्यिकी विभाग द्वारा राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण की 75वीं वर्षगांठ के उपलक्ष में राज्य स्तरीय संगोष्ठी का आयोजन किया गया। सांख्यिकी विभाग के अध्यक्ष प्रो. एससी मलिक ने संगोष्ठी की विषयवस्तु पर प्रकाश डाला। प्रो. मलिक ने कहा कि इस संगोष्ठी का उद्देश्य राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण के इतिहास, महत्व और संचालन की शैक्षणिक समझ को समृद्ध करना और डेटा-संचालित नीतियों और भारत के सामाजिक-आर्थिक परिदृश्य को आकार देने में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका को उजागर करना रहा। ललित मोहन शर्मा, सहायक निदेशक, राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय (एनएसओ), फील्ड ऑपरेशन डिवीजन, रोहतक ने राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण की उत्पत्ति और कार्यप्रणाली पर एक गहन प्रस्तुति देते हुए प्रो. पीसी महालनोबिस के बारे में बताया, जिनके अग्रणी कार्य ने भारतीय सांख्यिकी प्रणाली की नींव रखी।

राष्ट्रीय विकास में अर्थशास्त्र की भूमिका

प्रो. कविता चक्रवर्ती, पूर्व विभागाध्यक्ष, अर्थशास्त्र विभाग, एमडीयू और पूर्व रजिस्ट्रार, बीपीएसएमवी, खानपुर कलां ने राष्ट्रीय विकास में अर्थशास्त्र और सांख्यिकी की महत्वपूर्ण भूमिका पर बात की। जगबीर दलाल, पूर्व निदेशक, अर्थशास्त्र और सांख्यिकीय विश्लेषण निदेशालय ने शैक्षणिक सिद्धांत को प्रशासनिक अभ्यास से जोड़ते हुए डेटा संग्रह, नीति निर्माण और कार्यान्वयन की पूरी प्रक्रिया पर चर्चा की। संगोष्ठी में सांख्यिकी विभाग के छात्रों के लिए निकट भविष्य में इंटर्नशिप के अवसरों की संभावना बारे गहन चर्चा की गई। इस संगोष्ठी में एमओएसपीआई के अधिकारी, प्राध्यापक, शोधार्थी एवं विद्यार्थी शामिल हुए। वेद प्रकाश आर्य, सेवानिवृत्त जिला सांख्यिकी अधिकारी आदि ने भाग लिया ।

रोहतक। पत्रकारों से बातचीत करते बैंक के अध्यक्ष संजीव कुमार धूपर ।

सर्व हरियाणा ग्रामीण बैंक ने लेखा परीक्षित वित्तीय परिणाम किए जारी

रोहतक। सर्व हरियाणा ग्रामीण बैंक ने 31 मार्च को समाप्त वित्तीय वर्ष के लिए अपने लेखा परीक्षित वित्तीय परिणाम जारी किए हैं। यह जानकारी बैंक के अध्यक्ष संजीव कुमार धूपर ने बुधवार को पत्रकारों को दी। उन्होंने बताया कि बैंक ने जमा राशि, अग्रिम और एनपीए पर अपने लक्ष्यों को सफलता पूर्वक प्राप्त किया है। उन्होंने बताया बैंक का कुल व्यवसाय 37831 करोड़ से बढ़कर 42331 करोड़ हो गया है। उन्होंने बैंक के विस्तार को भी उजागर किया, जिसमें 2024-25 में छह नई शाखाओं का उद्घाटन शामिल है। उन्होंने कहा कि 2025-26 वित्तीय वर्ष में अतिरिक्त शाखाओं के खोलने की योजना बनाई जा रही है। उन्होंने बताया बैंक 690 शाखाओं और 829 बीसी के मजबूत नेटवर्क के साथ लोगों की सेवा कर रहा है। भविष्य के लिए 50 हजार करोड़ के कुल व्यवसाय का टारगेट रखा गया है। इस अवसर पर बैंक के सभी महाप्रबंधक ओमप्रकाश, मिथिलेश कुमार झा, राकेश कुमार आदि मौजूद रहे।

कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव- योर कॅरियर अवर मिशन कार्यक्रम

कार्यक्रम में 28 विद्यार्थियों का चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के फार्मेसी विभाग में कॅरियर काउंसलिंग एवं प्लेसमेंट सेल के सहयोग से आयोजित कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव- योर कॅरियर अवर मिशन कार्यक्रम में 28 विद्यार्थियों को प्रतिष्ठित कंपनियों में नौकरी का अवसर प्राप्त हुआ है। यह ड्राइव विद्यार्थियों के लिए एक सुनहरा अवसर साबित हुई, जिसमें विभिन्न राष्ट्रीय और मल्टीनेशनल कंपनियों ने हिस्सा लिया। फार्मेसी विभाग के अध्यक्ष प्रो. दीपक कौशिक ने बताया कि दो दिवसीय प्लेसमेंट ड्राइव में फार्मास्युटिकल इंडस्ट्री की अग्रणी कंपनियां जैसे सिपला, ब्रेनवेव हेल्थकेयर, हेल्थकार्ट, केदार ड्रग्स तथा माइंडवेव हेल्थकेयर ने भाग लिया और विद्यार्थियों की योग्यता, ज्ञान एवं प्रैक्टिकल स्किल्स के आधार पर चयन किया। विद्यार्थियों को अलग-अलग पदों पर चयनित किया गया, जिनमें प्रोडक्शन, सेल्स, रेगुलेटरी, रिसर्च एसोसिएट और मेडिकल रिप्रेजेंटेटिव जैसे पद शामिल हैं।

इन विद्यार्थियों का चयन

प्रो. दीपक कौशिक ने बताया कि सिपला में पूजा मिगलानी, अंकित यादव, नीतू जांगड़ा, मीनाक्षी, महक देवी, मनीषा, कृष्णा व मानविका शर्मा, ब्रेनवेव हेल्थकेयर तथा माइंडवेव प्रा. लिमिटेड में हर्षीत, अभिषेक, सागर, सोमनाथ, अमन और डेविड कुमार, केदार प्रा.लि में हर्ष, अभिषेक, सागर, शशांक मणि त्रिपाठी, मेघा, अंकित, विपुल शर्मा, हेल्थकार्ट में शालू, अभिषेक, केशव कुमार, धनीराम, विवेक का चयन विभिन्न पदों पर किया गया है। प्रो. कौशिक ने कहा कि यह संस्थान के लिए गर्व की बात है कि हमारे विद्यार्थियों को देश की नामी कंपनियों में कार्य करने का अवसर मिला है। यह सफलता विद्यार्थियों की मेहनत, शिक्षकों के मार्गदर्शन और संस्थान की गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का परिणाम है। उन्होंने विद्यार्थियों को शुभकामनाएं देते हुए भविष्य में और बेहतर परिणामों की आशा जताई। चयनित विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों एवं संस्थान का आभार व्यक्त किया।

जेपी विद्यालय में अलंकरण समारोह आयोजित

रोहतक। जेपी इंटरनेशनल विद्यालय सेक्टर 36 में अलंकरण समारोह आयोजन किया गया। विद्यालय के चैयरमैन राजीव मलिक ने कहा कि बच्चे देश के विकास को एक नई दिशा दे सकते हैं। समारोह में प्रथम से 12वीं कक्षा तक सभी कक्षाओं में क्लास रिप्रेजेंटेटिव नियुक्त किए गए। क्लास रिप्रेजेंटेटिव को उनकी योग्यता के अनुसार कार्य के लिए नियुक्त किया और बैच दिए गए। सभी विद्यार्थियों ने विद्यालय के वातावरण को स्वच्छ रखने और शैक्षणिक वर्ष में नई सफलता प्राप्त करने की शपथ ग्रहण की। मांशु कक्षा 12 से हेड बॉय और अंशिका कक्षा 12 से हेड गर्ल चुनी गई। 12वीं कक्षा से विदुषी को (स्कूल रिपरेजितेंटिव) स्कूल का नेतृत्व करने का दायित्व दिया गया।इस अवसर पर स्कूल के निदेशक गौरव मालिक, शैक्षणिक निदेशिका गरिमा मलिक सहित अन्य उपस्थित रहे।

अपील जिला स्तरीय आधार निगरानी समिति की बैठक का आयोजन

5 वर्ष से कम आयु के बच्चों के नामांकन पर ध्यान दें : अतिरिक्त उपायुक्त

नागरिक सरकारी सुविधाओं का लाभ लेने के लिए मोबाइल नंबर व दस्तावेज रखें अपडेट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने कहा कि जिला में 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों के नामांकन पर विशेष ध्यान दें ताकि कोई भी बच्चा आधार कार्ड नामांकन से न छूटे। नागरिक विभिन्न सरकारी सुविधाएं प्राप्त करने के लिए आधार कार्ड में मोबाइल नंबर व दस्तावेज अपडेट रखें। दस्तावेज अपडेट सुविधा 14 जून 2025 तक निशुल्क है। स्थानीय लघु सचिवालय स्थित सभागार में आधार नामांकन की स्थिति की समीक्षा करने और पारिस्थितिकी तंत्र को और मजबूत करने के लिए अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार की अध्यक्षता में जिला स्तरीय आधार निगरानी समिति की बैठक आयोजित की गई। आधार सत्यापन के लिए क्यूआर कोड के उपयोग सहित आधार प्रमाणीकरण और आधार ऑफ़लाइन सत्यापन पर चर्चा की गई। अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे नवजात और 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों को नामांकित करने के लिए अस्पतालों और टीकाकरण केंद्रों में आधार शिविर आयोजित करें। उन्होंने अधिकारियों को उचित कामकाज सुनिश्चित करने के लिए नियमित रूप से आधार नामांकन केंद्रों का निरीक्षण करने का भी निर्देश दिया।

स्कूलों में किटों की आवाजाही के लिए रोस्टर तैयार करने के निर्देश

अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने नागरिकों का आह्वान किया कि वे 5 वर्ष और 15 वर्ष की आयु प्राप्त करने पर अनिवार्य बायोमेट्रिक अपडेट (एमबीयू) करवाएं। यह सुविधा 5-7 वर्ष और 15-17 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए निःशुल्क है। उन्होंने शिक्षा विभाग को इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए स्कूलों में किटों की आवाजाही के लिए रोस्टर तैयार करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि यूआईडीएआई ने आधार नामांकन और संबंधित गतिविधियों को अपडेट करने के लिए अधिकृत केंद्रों की आधिकारिक सूची सांझा की है। इस सूची के बाहर संचालित होने वाले किसी भी केंद्र को अनाधिकृत माना जाएगा। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को कहा कि यह सुनिश्चित करें कि इसआवश्यक कार्यवाही के लिए केवल अधिकृत केंद्र ही कार्यात्मक हों और किसी भी अनाधिकृत संचालन की पहचान कर तुरंत कार्रवाई करके बंद किया जाए। यूआईडीएआई आरओ चंडीगढ़ के निदेशक जगदीश कुमार ने नागरिकों से अपील की कि वे विभिन्न सरकारी सुविधाओं का निर्बाध रूप से लाभ उठाने के लिए अपने मोबाइल नंबर और दस्तावेजों को आधार में अपडेट रखें।

डीसी ने की ड्यूटी मजिस्ट्रेट की नियुक्ति

रोहतक। जिलाधीश धीरेंद्र खडग़टा ने विभिन्न मामलों में कानून व्यवस्था बनाए रखने के दृष्टिगत ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त करने के आदेश जारी किए है। जिलाधीश धीरेंद्र खडग़टा द्वारा जारी प्रथम आदेश के तहत जिला में बैंसी से गूगाहेड़ी सड़क के सुदृढ़ीकरण की प्रक्रिया के दौरान कानून व्यवस्था बनाए रखने के दृष्टिगत लोक निर्माण विभाग की डिविजन संख्या दो के उपमंडला अभियंता सुरेंद्र को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया गया है। जारी दूसरे आदेश के तहत नगर निगम की सीमा में नालियों के उपर अनाधिकृत रैंप, पौड़ियों, गेट ब्रेकर व सबमर्सीबल आदि हटाने के दौरान कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए नगर निगम के सहायक अभियंता तरूण को ड्यूटी मजिस्ट्रेट लगाया गया है। तीसरे आदेश के तहत जिलाधीश द्वारा लाखनमाजरा ग्राम पंचायत की गली से अनाधिकृत कब्जा हटाने के लिए लाखनमाजरा में तैनात पंचायतीराज विभाग के उपमंडल अधिकारी यादवेंद्र सिंह को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया।