हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 22 मई 2025

तापमान

अधिकतम 47 .0 डिग्री
न्यूनतम 27 .7 डिग्री

11 45 लाख रुपये की लागत से होगा दादा लखमीचंद ...

12 स्वच्छता, नशा उन्मूलन और पर्यावरण संरक्षण पर ...

खबर संक्षेप

मदविः समेस्टर परीक्षा परिणाम जारी

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने पीजी डिप्लोमा इन साइबर लॉ के दूसरे सेमेस्टर रेगुलर तथा पीएचडी कोर्स वर्क गणित प्रथम सेमेस्टर 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।

मदविः विभिन्न कोर्सों की परीक्षाएं 27 मई से

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की बीए-पांचवें सेमेस्टर पास कोर्स की री-अपीयर व इंप्रूवमेंट, बीए आनर्स पांचवें सेमेस्टर की री-अपीयर व इंप्रूवमेंट, बीवोक-मार्केटिंग मैनेजमेंट एंड इंफॉर्मेशन टेक्नोलॉजी, रिटेल मैनेजमेंट, सॉफ्टवेयर मैनेजमेंट के पांचवें सेमेस्टर की री-अपीयर व इंप्रूवमेंट, बीकॉम पास व वोकेशनल कोर्स के पांचवें सेमेस्टर की री-अपीयर व इंप्रूवमेंट, बीकॉम आनर्स पांचवें सेमेस्टर की री-अपीयर व इंप्रूवमेंट तथा बीवोक-इंटीरियर डिजाइन के दूसरे सेमेस्टर की फुल, री-अपीयर व इंप्रूवमेंट की परीक्षाएं 27 मई से प्रारंभ होंगी। परीक्षा नियंत्रक प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने बताया कि उपरोक्त परीक्षाओं की डेटशीट विश्वविद्यालय वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगी।

प्रशासन का 23 मई को जिंदराण में रात्रि ठहराव

रोहतक। अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने बताया कि जिला प्रशासन द्वारा 23 मई को सांय 5 बजे रोहतक खंड के गांव जिंदराण में रात्रि ठहराव कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। इस कार्यक्रम में उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ग्रामवासियों की शिकायतें सुनेंगे तथा उनकी समस्याओं तथा सरकार द्वारा क्रियान्वित की जा रही कल्याणकारी योजनाओं के क्रियान्वयन की समीक्षा करेंगे। सभी संबंधित विभागों को निर्देश जारी किए गए है कि वे प्रतिदिन जिंदराण गांव में शिविर लगाकर विभाग से संबंधित कल्याणकारी योजनाओं का पात्र ग्रामवासियों तक लाभ पहुंचाए तथा शिकायतों का निपटारा करें।

बाइक चोरी की वारदात में आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। शहर थाना प्रभारी राजकुमार ने बताया कि 19 मई को रेलवे रोड निवासी पूनम की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि 16 मई को पूनम का पति राकेश बाइक से बाजार गया हुआ था। राकेश बाजार में मोटरसाइकिल खड़ी कर चला गया। अज्ञात युवक मोटरसाइकिल चोरी कर मौके से फरार हो गया। जांच के दौरान 20 मई को आरोपी प्रदीप निवासी वजीरपुर, गोहाना को गिरफ्तार किया गया है। आरोपी का पुराना आपराधिक रिकार्ड रहा है। आरोपी के खिलाफ गोहाना में मामला दर्ज है।

सोलर हाइमास्ट लाइट पर 20 हजार तक अनुदान

रोहतक। डीसी धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि नवीन एवं नवीकरणीय

ऊर्जा विभाग, हरेडा/हरियाणा द्वारा प्रदेश के सभी जिलों के ग्रामीण क्षेत्र में रात के समय प्रकाश व्यवस्था को दुरस्त करने के लिए गलियों के लिए एकले सोलर स्ट्रीट लाइट लगवाने बारे योजना आरम्भ की गई है। इस योजना अनुसार सोलर स्ट्रीट लाइटों की प्राथमिकता पहले आओ-पहले पाओ की नीति के आधार पर की जाएगी। इन स्ट्रीट लाइटों की कीमत 16,500 रुपए है, प्रति सोलर स्ट्रीट लाइट 4 हजार रुपए अनुदान राज्य सरकार दे रीह है।

पानी: जेएलएन में 5 और भालौठ में 25 जून के आसपास शुरू हो जाए तो बड़ी बात

नहरी पानी का टोटा, रोहतक समेत 5 जिलों में 20 % भी नहीं हुई खरीफ की बिजाई

- दोनों बड़ी नहरों में डिमांड के अनुसार पानी की आपूर्ति न होने की वजह से खरीफ की बिजाई पर प्रतिकूल असर पड़ा
- भालौठ डिस्ट्रीब्यूट्री और जेएलएन फीडर से रोहतक, सोनीपत, झज्जर, रेवाड़ी और चरखीदादरी जिले के खेतों की होती है सिंचाई

अमरजीत एस गिल ▶▶| रोहतक

तय शेड्यूल से जवाहरलाल नेहरू(जेएलएन) फीडर में तीन दिन देरी से गत 28 अप्रैल से दो सप्ताह के लिए पानी छोड़ा गया। लेकिन इस दौरान एक दिन भी ऐसा नहीं बीता, जब इंडेंट के मुताबिक 3500 क्यूसिक पानी मिला हो। इसके बाद 16 मई से सिंचाई विभाग ने भालौठ डिस्ट्रीब्यूट्री में पानी की सप्लाई प्रारंभ की। लेकिन डिस्ट्रीब्यूट्री में भी मांग के अनुरूप 1300 क्यूसिक पानी एक दिन भी नहीं बहा। दोनों बड़ी नहरों में डिमांड के अनुसार पानी की आपूर्ति न होने की वजह से खरीफ की बिजाई पर प्रतिकूल असर पड़ा है।

कृषि विभाग के सूत्र बताते हैं कि नहरी पानी के अभाव में इन दोनों नहरों के एरिया में खरीफ की 15-20 प्रतिशत बिजाई भी नहीं हुई। जिससे किसान परेशानी में हैं। सर्वविदित रहे कि भालौठ डिस्ट्रीब्यूट्री और जवाहरलाल नेहरू फीडर से रोहतक, सोनीपत, झज्जर, रेवाड़ी और चरखीदादरी जिले के खेतों की सिंचाई होती है। खरीफ बिजाई के मौसम में पहली बार ऐसा हुआ है कि किसानों को सिंचाई के लिए पानी उपलब्ध नहीं हुआ।

16 मई को भालौठ डिस्ट्रीब्यूट्री में पानी की सप्लाई शुरू हुई। किसानों को पूरी उम्मीद थी कि डिस्ट्रीब्यूट्री में पानी डिमांड मुताबिक 1300 क्यूसिक की सप्लाई दी जाएगी। लेकिन ऐसा बिल्कुल भी नहीं हुआ। 16 को 550,17 को 750, 18 को 820, 19 को 450, 20 को 300 और आज मंगलवार 21 मई को 450 क्यूसिक की सप्लाई चल रही थी। बीते छह दिन में एवरेज 550 क्यूसिक रही। जबकि डिमांड 1300 की थी। ध्यान रहे कि वीरवार 23 मई को आपूर्ति बंद हो जाएगी। इसके बाद अगली सप्लाई के बारे में फिलहाल तक सिंचाई विभाग के अफसर भी कुछ कहने की स्थिति में नहीं हैं।

अगली सप्लाई तक हो जाएगी देरी

जवाहरलाल नेहरू फीडर और भालौठ डिस्ट्रीब्यूट्री में पानी की जब अगली सप्लाई शुरू होगी तो तब तक खरीफ बिजाई में देरी हो जाएगी। जवाहरलाल नेहरू फीडर में दोबारा से सप्लाई पानी बंद होने के 20 दिन बाद फिर से शुरू होती है। 16 मई को आपूर्ति बंद हुई है। इस हिसाब से देखें तो फीडर में 5 जून के आसपास फिर से सप्लाई प्रारंभ होगी। दो सप्ताह तक फीडर में आपूर्ति रहेगी। इसके बाद भालौठ में 25 जून के बाद ही पानी छोड़ा जाएगा। कुल मिलाकर इन दोनों नहरों ने किसानों का खरीफ बिजाई का गणित पूरी तरह से बिगाड़ कर रख दिया है। कृषि वैज्ञानिकों के मुताबिक हरियाणा में कपास की बिजाई हर हाल में मई समापन तक कर लेनी चाहिए। इसके बाद की गई बिजाई से उत्पादन पर प्रतिकूल असर पड़ता है।

ये है जिलेवार बिजाई टारगेट

रकबा हेक्टेयर में

रोहतकः बाजरा 10 हजार
ज्वार 20 हजार
कपास 12 हजार

झज्जरः बाजरा 45 हजार
कपास 10 हजार

सोनीपतः कपास 5 हजार
बाजरा 10 हजार

रेवाड़ीः कपास 13हजार
बाजरा 90 हजार

महेंद्रगढ़ः कपास 15
बाजरा 110

चरखीदादरीः कपास 30 हजार
बाजरा 60 हजार

23 मई से भालौठ डिस्ट्रीब्यूट्री में पानी की आपूर्ति बंद हो जाएगी

एक सप्ताह पानी चलने के बाद अब 23 मई से भालौठ डिस्ट्रीब्यूट्री में पानी की आपूर्ति बंद हो जाएगी। हमने डिस्ट्रीब्यूट्री के लिए 1300 क्यूसिक की मांग की थी। लेकिन इसका तिहाई ही मिला। ऐसे में फसलों की बिजाई प्रभावित होना भी स्वभाविक है। -**उदयभान सांगवान**, एमडीओ भालौठ डिस्ट्रीब्यूटरी

रोहतक। सफाई करते हुए नगर निगम के कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

वर्षा के दौरान जलभराव के 16 संभावित क्षेत्र चिन्हित

सफाई निरीक्षक 15 जून तक नालों की करवाएंगे सफाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद शर्मा ने शहर में वर्षा ऋतु के दौरान जलभराव के दृष्टिगत 16 स्थानों की पहचान की है, जहां पर पानी की जल्द निकासी के लिए अधिकारियों व कर्मचारियों को भी तैनात किया गया है। यह सभी अधिकारी व कर्मचारी जलभराव की स्थिति में स्वयं मौके पर उपस्थित रहकर शीघ्र बरसाती पानी की निकासी के लिए सभी प्रबंध करना सुनिश्चित करेंगें। किसी भी प्रकार की लापरवाही बरतने वालों के विरुद्ध अनुशासनात्मक कार्रवाई की जाएगी। डॉ.आनंद शर्मा द्वारा जारी आदेश के तहत नगर निगम के सभी नगर अभियंता को ऑवर ऑल इंचार्ज नियुक्त किया गया है। उन्हें निर्देश दिए गए है कि वह अपने-अपने वार्ड से संबंधित क्षेत्र में बरसात के दौरान उपरोक्त टीमों को वांछित सहायता उपलब्ध करवाएं। सभी सफाई निरीक्षकों को निर्देश दिए गए है कि वे अपने क्षेत्र के नालों की सफाई 15 जून तक पूर्ण करवाकर रिपोर्ट प्रस्तुत करें। प्रत्येक सप्ताह सभी नालों की समयबद्ध सफाई करवाई जाए। सभी कनिष्ठ अभियंता क्षेत्र का निरीक्षक कर उचित कदम उठाए।

जलभराव के संभावित क्षेत्र

जलभराव के संभावित क्षेत्रों में कैनाल रेस्ट हाउस से छोटूराम चौक, छोटूराम चौक से गोहाना अड्डा, सतिभाई साईदास के नजदीक गोहाना अड्डा से सुखपुरा चौक, शीला बाईपास से ताऊ नगर, सुखपुरा चौक से दलाल भवन, आईडीसी चौक से बांगड़ सिनेमा हिसार रोड, काठ मंडी फ्लाईओवर से रेलवे स्टेशन, दुर्गा भवन मंदिर चौक से माल गोदाम रोड़, माल गोदाम रोड़ से डेयरियों के बीच कच्चा रोड़, छोटूराम चौक से शांतमई चौक, गोहाना अड्डा से मान अस्पताल की तरफ सिविल अस्पताल, पुराना बस स्टैंड नाला सिटी थाना से कच्चा बेरी रोड़, बोहर रोड़ नाला, माता दरवाजा से जींद चौक, गौकरण पार्क से माता दरवाजा तथा माल गोदाम रोड़ नाला शामिल है।

जींद रोड स्थित गोल चक्कर पर हुआ हादसा

दो कारों में आमने-सामने की टक्कर में एक चालक घायल, गाड़ी क्षतिग्रस्त

- हादसे के दौरान कार डिवाइडर पर चढ़ गई और टक्कर मारने वाली कार भी वहीं बंद हो गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जींद रोड स्थित गोल चक्कर पर दो कारों के बीच आमने सामने की टक्कर हो गई। जिसमें एक कार चालक घायल हो गया। जबकि दूसरी गाड़ी का ड्राइवर मौके से फरार हो गया। इसकी सूचना राहगीरों ने पुलिस को दी। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर मामले की जांच शुरू कर दी है। घायल राजबीर सिंह ने बताया कि वह बहादुरगढ़ का रहने वाला है और पंजाब खंड सिंध बैंक लाखनमाजरा में बतौर वरिष्ठ प्रबंधक कार्यरत है। वह लाखनमाजरा जा रहा था, इसी दौरान जींद रोड के गोल चक्कर नजदीक कृष्णा डेयरी के पास रोड को वन वे किया हुआ था। जब वह लाखनमाजरा की तरफ चला तो गांव भगवतीपुर पुल के ऊपर सामने से आ रही तेज रफ्तार कार ने उसकी कार को टक्कर मार दी। राजबीर ने बताया कि हादसे के दौरान उसकी कार डिवाइडर पर चढ़ गई और टक्कर मारने वाली कार वहीं बंद हो गई। जब तक राहगीरों ने उसे गाड़ी से बाहर निकाला, तब तक दूसरी गाड़ी का ड्राइवर मौके का फायदा उठाकर फरार हो गया। राहगीरों ने उसे इलाज के लिए सीएचसी में भर्ती करवाया, जहां से उसे बहादुरगढ़ अस्पताल ले गए और भर्ती करवाया गया।

रोहतक। हादसे में क्षतिग्रस्त गाड़ियों के पर खच्चे उड़ गए। फोटो : हरिभूमि

की जा रही जांच

सड़क हादसे की सूचना मिली थी। सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। घायल राजबीर की शिकायत पर दूसरी कार के ड्राइवर के खिलाफ केस दर्ज किया गया। साथ ही आरोपी की गाड़ी को भी जब्त किया गया है। -**सुशील कुमार**, जांच अधिकरी, लाखनमाजरा थाना

रोहतक। जेल लोक अदालत में बंदी व कैदियों से जानकारी लेते सीजेएम डॉ. तरन्नुम खान ।

जेल लोक अदालत में तीन मुकदमों की सुनवाई, एक बंदी 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 जेल लोक अदालत का आयोजन किया गया। सीजेएम डॉ. तरन्नुम खान ने जेल लोक अदालत में तीन मुकदमों की सुनवाई की तथा मौके पर एक बंदी को रिहा किया गया। उन्होंने कैदियों से मुलाकात की तथा उन्हें सर्वोच्च न्यायालय एवं उच्च न्यायालय में अपील करने से संबंधित विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने कहा कि 28 मई 2025 को जिला जेल में एक हेल्थ चेकअप कैंप का आयोजन किया जाएगा, जिसमें जिला जेल में बंदी व कैदियों के स्वास्थ्य की जांच की जाएगी।

शहर में धूल भरी आंधी से जन-जीवन प्रभावित

रोहतक। शहर सहित आसपास के क्षेत्रों में शाम को मौसम में अचानक बदलाव आया। शहर में धूल भरी आंधी चली। इससे पेड़ पौधे, बिजली के खंभे और टावर टूट गए। धूल भरी आंधी चली, जिसके कारण दृश्यता काफी कम हो गई। जनजीवन कुछ समय के लिए प्रभावित रहा। मौसम विभाग ने बताया कि ये बदलाव पश्चिमी विक्षोभ के कारण आया है। इस वजह से तापमान में भी थोड़ी गिरावट दर्ज की गई। दिन भर उमस रहने के बाद शाम को आसपास के क्षेत्रों में मौसम बदल गया। तेज आंधी के कारण कई जगह दुकानों और मकानों के शीशे टूट गए और टीन उखड़ गए। सड़कों पर पेड़ गिरने से वाहन चालकों को परेशानी हुई। *फोटोः अनिल चहल*

चेतावनी रेपिड रेस्पोंस टीम की बैठक में स्वास्थ्य विभाग की दो टूक

नपा और जनस्वास्थ्य विभाग की लापरवाही से शहर में मच्छर पनपे तो नपेंगे अधिकारी-कर्मचारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

आगामी बरसात के मौसम को ध्यान में रखते हुए स्वास्थ्य विभाग की रेपिड रेस्पोंस टीम ने बुधवार को नगर पालिका सचिव नवीन नांदल के साथ एक बैठक की। सब डिविजनल सिविल अस्पताल महम के हेल्थ इंस्पेक्टर सुनील कुमार अहलावत ने नगर पालिका सचिव को बताया कि उनके साथ उनकी बैठक का मकसद कीट जनित बीमारियों की रोकथाम करना है। इस समय रहते नगर पालिका द्वारा और जनस्वास्थ्य विभाग द्वारा यदि शहर के नालों, सीवरों और गड्ढों की साफ सफाई करवा दी जाए तो मच्छरों से होने वाली बीमारियों से बचा जा सकता है। नगर पालिका सचिव ने स्वास्थ्य विभाग की टीम को बताया कि वे शहर की साफ सफाई के काम को प्राथमिकता से कर रहे हैं। शहर के नालों की सफाई के लिए उन्होंने टेंडर लगा दिया है। ठेकेदार की टीम जल्द ही नालों की सफाई के काम में लग जाएगी। साथ ही जानकारी दी कि नगर पालिका के पास दो फोगिंग मशीन हैं। यदि शहर में मच्छर पनपते हैं तो वे इन मशीनों से फोगिंग करवाते हैं। दोनां मशीन चालू हालत में हैं। सीवरों की सफाई के संबंध में उन्होंने कहा कि यह काम जनस्वास्थ्य विभाग का है। हेल्थ इंस्पेक्टर सुनील कुमार अहलावत ने कहा कि यदि बारिश से पहले नगर पालिका नालों की ठीक से सफाई नहीं करता है व जनस्वास्थ्य विभाग सीवरों की ठीक से सफाई नहीं करेगा और यदि उनकी लापरवाही की वजह से गंदगी फैलती है या फिर मच्छर पनपते हैं तो स्वास्थ्य विभाग लापरवाह अधिकारियों व कर्मचारियों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करेगा। हेल्थ इंस्पेक्टर ने बताया कि रेपिड रेस्पोंस टीम के मुखिया डॉक्टर धर्मेंद्र हैं और टीम के सदस्य एमपीएचडब्ल्यू कुलदीप भी समय समय पर सरकारी कार्यालयों और शहर के विभिन्न वार्डों में साफ सफाई का जायजा लेते रहते हैं। नगर पालिका सचिव ने रेपिड रेस्पोंस टीम को इस संबंध में जल्द से जल्द एक विस्तृत रिपोर्ट प्रस्तुत करने का निर्देश दिया ताकि बरसात से पहले फॉगिंग का कार्य सुचारु रूप से शुरू किया जा सके और आम जनता को इन बीमारियों से बचाया जा सके।

महम। नगर पालिका सचिव नवीन नांदल के साथ बैठक करती स्वास्थ्य विभाग की रेपिड रेस्पोंस टीम। फोटो : हरिभूमि

रोहतक। दुकान पर प्लास्टिक बेचने वाले का चालान काटते नगर निगम टीम। फोटो : हरिभूमि

गंदगी फैलाने वाले 135 व्यक्तियों पर 31,200 रुपये का चालान

रोहतक। नगर निगम सफाई कार्य में और अधिक सुधार हेतु निरंतर प्रयासरत है और नगर निगम की टीमों द्वारा शहर में भिन्न-भिन्न स्थानो पर सफाई अभियान चलाया जा रहा है। पिछले दो दिनों में टीम ने गंदगी फैलाने वाले 135 व्यक्तियों के 31200 रुपये के चालान किए है। सफाई कार्य की निगरानी निरंतर की जा रही है तथा सभी सफाई निरीक्षक व सहायक सफाई निरीक्षक को निर्देश है कि निरंतर अपने-अपने वार्डों में निरीक्षण कर सफाई व्यवस्था सुनिश्चित करे तथा कर्मचारियो की उपस्थित सफाई कर्मचारियो की उपस्थिति रिपोर्ट भी चैक की जाए। निगम आयुक्त आनंद शर्मा ने बताया कि बुधवार को नगर निगम द्वारा लेबर चौक से पुरानी आईटीआई पुल, पीपल वाली गली, कच्चा बेरी रोड़, वार्ड-20 समेत अनेक स्थानो पर विशेष सफाई अभियान चलाया गया।

डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

धूप लगने पर अगर हो सिर दर्द-आए चक्कर

मेरी उम्र 29 वर्ष है। गर्मी के मौसम में जरा सी धूप लगने पर ही मुझे चक्कर आने लगते हैं, सिर दर्द होने लगता है। कृपया इससे बचाव करने का कोई उपाय बताएं।

-अक्षत, बिलासपुर

गर्मी के मौसम में धूप की वजह से कई लोगों को सिर दर्द की समस्या होती है, लेकिन इसके साथ अगर आपको चक्कर भी आ रहे हैं तो समस्या गंभीर हो सकती है। इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना मुश्किल है। एक बार आपको न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए। फिलहाल कोशिश करें कि आप कम से कम धूप में निकलें और पानी का सेवन अधिक से अधिक करते रहें।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। जब कभी मैं ज्यादा वॉक कर लेता हूं तो पैरों में सूजन हो जाती है। फिर ये अपने आप ठीक हो जाती है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है और इससे बचाव के क्या उपाय हैं?

-रामप्रकाश, भोपाल

कई बार पैरों में सूजन, ब्लड शुगर लेवल बढ़ने की वजह से होता है। हालांकि नसों की एक बीमारी भी होती है, जिससे सूजन आ जाती है, इसलिए सबसे पहले आप एक बार ब्लड शुगर की जांच कराएं। अगर वह नॉर्मल आती है तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। चेकअप के बाद ही डॉक्टर इसका सही इलाज कर पाएंगे।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। 6 महीने पहले हेयर ट्रांसप्लांट कराया था। शुरुआत में ईचिंग और इरिटेशन हुई थी। अब कुछ दिनों से फिर से ईचिंग और इरिटेशन हो रही है। अब मुझे क्या करना चाहिए?

-केतन, रायपुर

बेहतर होगा कि आपने जहां से हेयर ट्रांसप्लांट कराया है, उन्हीं से संपर्क करना चाहिए, क्योंकि डॉक्टर चेंज करने से आपको परेशानी हो सकती है। आपको क्या ट्रीटमेंट दिया गया है और किस तरह की चीजों से बचना है, यह वही डॉक्टर अच्छी तरह से बता सकते हैं, इसलिए आपको किसी दूसरे डॉक्टर से संपर्क करने की जरूरत नहीं है।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मेरा वेट 110 किलो है। वेट लॉस के लिए जिम भी जा रहा हूं, प्रॉपर डाइट प्लान फॉलो करता हूं, लेकिन इन सबके बावजूद मेरा वेट कम नहीं हो रहा। प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-एक पाठक, ईमेल से

आपको एक बार अपना थायरॉइड भी चेक करवा लेना चाहिए, क्योंकि इसके डिसफंक्शन की वजह से भी वजन बढ़ता है। पर जैसा आप बता रहे हैं कि आप जिम जा रहे हैं और प्रॉपर डाइट ले रहे हैं, इसके बाद भी वजन बढ़ रहा है तो आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। आपकी डाइट में हो सकता है, कुछ ऐसा हो जिससे लगातार वजन बढ़ रहा हो। डॉक्टर सही सलाह देंगे।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। हर साल गर्मी के दिनों में मुझे अकसर लूज मोशन होने लगते हैं। इससे डिहाइड्रेशन हो जाता है। ऐसा न हो, इसके लिए कृपया कोई उपचार बताएं।

-रमेश, रोहतक

गर्मी के मौसम में वाटर ऑर्न डिजीज होने की संभावना अधिक रहती है, इसलिए घर से बाहर निकलें तो अपना पानी साथ ले जाएं। बाहर इधर-उधर का पानी न पिएं। जहां पानी साफ हो, वहीं पिएं। इसके साथ ही बाहर के कटे हुए फल या दूसरे खुले में बिकने वाली ऐसी चीजें ना खाएं, जिसमें मक्खी या अन्य कीट बैठ सकते हों। इस तरह थोड़ा चेंज करके आपको राहत मिल सकती है। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. गौरव गुप्ता
वरिष्ठ मनोरोग विशेषज्ञ, निदेशक-तुलसी हेल्थ केयर, नई दिल्ली-गुरुग्राम

स्पेशलः वर्ल्ड सिजोफ्रेनिया-डे, 24 मई

यह सही है कि सिजोफ्रेनिया एक गंभीर रोग है लेकिन इस धारणा से बाहर निकलने की जरूरत है कि यह लाइलाज मनोरोग है। मनोचिकित्सक की देख-रेख में इसका इलाज संभव है। लेकिन इसके साथ ही पेशेंट की प्रॉपर केयर और सपोर्ट भी बहुत इंपॉर्टेंट होते हैं। इस रोग के लक्षण और उपचार के बारे में डिटेल में बता रहे हैं।

गंभीर मानसिक रोग सिजोफ्रेनिया करें प्रॉपर केयर-मेडिकल ट्रीटमेंट

अनुमान के मुताबिक दुनिया भर में प्रति 100 व्यक्तियों में एक व्यक्ति अपने जीवन काल में सिजोफ्रेनिया से प्रभावित हो सकता है। सिजोफ्रेनिया एक मानसिक विकार है, जिसमें व्यक्ति के सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके में नकारात्मक बदलाव आते हैं। सिजोफ्रेनिया मानसिक स्वास्थ्य की गंभीर स्थिति है, जिसमें पीड़ित व्यक्ति वास्तविकता से संपर्क खो सकता है। इसके परिणामस्वरूप उन्हें दैनिक जीवन में कई कठिनाइयों को सामना करना पड़ता है।

प्रमुख लक्षण

सिजोफ्रेनिया के मरीजों में लक्षणों की गंभीरता भी अलग-अलग हो सकती है। प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं-

भ्रम में जीनाः सिजोफ्रेनिया के मरीज ऐसी बातों पर विश्वास करते हैं, जो वास्तविक नहीं होतीं। वे सोच सकते हैं कि कोई उन्हें नुकसान पहुंचा रहा है या परेशान कर रहा है, जबकि ऐसा नहीं है। वे सोच सकते हैं कि वे बहुत संपन्न, क्षमतावान और सशक्त व्यक्ति हैं, जबकि ऐसा नहीं होता है।

मतिभ्रमः ऐसे मनोरोगियों को मतिभ्रम किसी भी इंद्रिय से हो सकता है, लेकिन आवाजें सुनना सबसे आम है। ऐसे लोग इस तरह की चीजें देखते या सुनते हैं, जिन्हें दूसरे लोग नहीं देख पाते। सिजोफ्रेनिया से पीड़ित रोगी को ये चीजें वास्तविक लगती हैं।

बात करने में दिक्कतः सिजोफ्रेनिया से पीड़ित रोगियों के लिए दूसरे लोगों से बात करना मुश्किल हो सकता है। ऐसे लोग सवालों के जो जवाब देते हैं, वे पूछे जा रहे सवाल से संबंधित नहीं हो सकते हैं या हो सकता है कि सवालों का पूरा जवाब न दिया गया हो।

असामान्य व्यवहारः किसी कार्य विशेष के संदर्भ में वयस्क होने के बावजूद वे छोटे बच्चों जैसी हरकतें कर सकते हैं या फिर मूर्खतापूर्ण कार्य कर सकते हैं। उनका व्यवहार किसी लक्ष्य पर केंद्रित नहीं होता। ये लोग आमतौर पर किसी के निर्देशों का पालन नहीं करना चाहते हैं। वे ऐसे तरीके से आगे बढ़ सकते हैं, जो सामान्य नहीं हैं या सामाजिक स्थिति के संदर्भ मे उपयुक्त नहीं हैं। इसके अलावा कुछ अन्य लक्षण इस प्रकार हैं-

- वे सामाजिक रूप से स्वयं को अलग-थलग महसूस करते हैं।
- वे बीमारी की वजह से दिनचर्या के कार्यों को सही तरीके से अंजाम देने में विफल रहते हैं। जैसे नहाना और अन्य क्रियाएं सही तरह से न कर पाना।
- भावनाओं को व्यक्त करने में दिक्कत।
- आंख से आंख मिलाकर बात करने में कठिनाई।
- ध्यान एकाग्र करने में दिक्कत।
- याददाश्त का कमजोर होना।
- निर्णय लेने में कठिनाई।

रिस्क फैक्टर्स

सिजोफ्रेनिया नामक यह मानसिक रोग किसी एक कारण विशेष से नहीं होता। कई ऐसे कारण हैं, जो इस समस्या को उत्पन्न कर सकते हैं। जैसे-

आनुवंशिक कारणः अगर अतीत में परिवार के किसी सदस्य को सिजोफ्रेनिया की समस्या रही है, तो अगली पीढ़ी के सदस्यों में इस मनोरोग के होने का जोखिम बढ़ सकता है।

मस्तिष्क की संरचना और न्यूरोट्रांसमीटरः ब्रेन में रिलीज होने वाले डोपामाइन और ग्लूटामैट के असामान्य होने पर सिजोफ्रेनिया के होने का जोखिम बढ़ सकता है।

गर्भस्थ शिशु की समस्याः जो महिलाएं गर्भावस्था के दौरान कुपोषण या किसी तरह के संक्रमण से ग्रस्त होती हैं, उनके शिशुओं में कालांतर में सिजोफ्रेनिया होने का खतरा बढ़ सकता है।

बहुत ज्यादा तनाव और मादक पदार्थों का सेवनः एक अरसे तक अत्यधिक तनावग्रस्त रहने या फिर किशोरावस्था या युवावस्था की शुरुआत में ड्रग्स या अन्य किसी मादक पदार्थ की लत से सिजोफ्रेनिया होने का खतरा बढ़ सकता है।

ट्रीटमेंट के तरीके

रोगी का ट्रीटमेंट करने से पहले मनोचिकित्सक इस बात का मूल्यांकन करते हैं कि मरीज में सिजोफ्रेनिया से संबंधित जो लक्षण हैं, वे किसी अन्य मनोरोग जैसे डिप्रेशन आदि से संबंधित तो नहीं हैं। इसके बाद ही वह इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित करते हैं। सिजोफ्रेनिया के इलाज के कुछ प्रमुख तरीके इस प्रकार हैं-

दवाओं से इलाजः सिजोफ्रेनिया को नियंत्रित करने में 'एंटी साइकोटिक ड्रग्स' दी जाती हैं, जो मरीज की विभ्रम और मतिभ्रम की स्थिति को नियंत्रित करने में मददगार होती हैं।

साइकोथेरेपीः इसके अंतर्गत मनोचिकित्सक मरीज को कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी-सीबीटी देते हैं, जिससे मरीज को अपनी दिनचर्या के कार्यों को करने में मदद मिलती है।

पुनर्वास (रीहैबीलिटेशन): मरीज को सामाजिक रूप से सक्रिय करने के लिए उसे प्रशिक्षित किया जाता है, किसी कार्य-रोजगार का भी उसे प्रशिक्षण दिया जाता है। इन सबसे उसकी रिकवरी जल्दी होने में मदद मिलती है।

परिवार के सदस्यों की मददः मरीज के उपचार में उसके परिवार के सदस्यों की मदद ली जाती है और मरीज की विभिन्न मानसिक स्थितियों से निपटने के लिए उन्हें मनोचिकित्सक परामर्श देते हैं।

लापरवाही से बिगड़ सकती है कंडीशन

यदि समय रहते सिजोफ्रेनिया का समुचित उपचार नहीं करवाया गया तो ऐसी स्थिति में मरीज के लिए इस मर्ज के साथ ही अन्य मनोविकार या मानसिक समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, जो उसके जीवन को बदतर बना सकती हैं। जैसे-

- सिजोफ्रेनिया से पीड़ित लोगों के दिमाग में आत्महत्या के विचार कहीं ज्यादा मंडराते हैं। इसलिए इस रोग से ग्रस्त रोगियों को कभी भी अकेले नहीं छोड़ना चाहिए।
- सिजोफ्रेनिक व्यक्ति को अवसाद या डिप्रेशन की समस्या भी उत्पन्न हो सकती है।
- पीड़ित व्यक्ति शराब या अन्य मादक पदार्थ का भी लती हो सकता है।
- वह ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर नामक मनोरोग से भी ग्रस्त हो सकता है।

इनसे करें परहेज

अल्कोहल लेने से मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर का संतुलन बिगड़ता है। इसलिए सिजोफ्रेनिया और अन्य मनोरोगों से ग्रस्त लोगों को शराब या किसी भी मादक पदार्थ के सेवन से दूरी बनाए रखना चाहिए। इस संदर्भ में मरीजों के परिजनों को ध्यान देना चाहिए। अत्यधिक मीठे खाद्य पदार्थ और शुगर युक्त पेय पदार्थों से परहेज करना चाहिए। जंक फूड्स, प्रोसेस्ड फूड्स और अत्यधिक तले-भुने खाद्य पदार्थ से दूरी बनाए रखना लाभप्रद है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

खान-पान पर भी दें ध्यान

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए स्वस्थ और सकारात्मक सोच, स्वास्थ्यकर दिनचर्या के साथ-साथ हेल्दी-न्यूट्रिशस डाइट का भी अपना महत्व है। सिजोफ्रेनिया और अन्य मानसिक रोगों से ग्रस्त रोगियों के खान-पान पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है। ऐसा इसलिए, क्योंकि मरीज को इस संदर्भ में जानकारी नहीं होती, इसलिए उसके परिजनों को पौष्टिक भोजन देना चाहिए।

- विटामिन सी से परिपूर्ण आंवला, नीबू, जामुन, संतरा और अन्य साइट्रस फ्रूट्स (खट्टे फल) मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हैं। क्योंकि ये स्ट्रेस हार्मोन-कॉर्टिसोल के स्तर को कम करने में सहायक हैं।
- साबुत अनाजों जैसे ब्राउन राइस, ज्वार, बाजरा, ओट्स आदि को खान-पान में वरीयता देना लाभप्रद है।
- दालें, चना, बींस को खान-पान में प्राथमिकता देना फायदेमंद है।
- बादाम, अखरोट और फ्लेक्स सीड्स मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं।

औषधीय फल / शिवचरण चौहान

उदर रोगों के लिए कारगर बेल

साधारण बोलचाल की भाषा में बिल्व वृक्ष को बेल का पेड़ कहते हैं। गर्मी में इसमें फल लगते हैं, जो बहुत कठोर होते हैं। पके फल का छिलका तोड़ने पर अंदर केसरिया या पीले रंग का गूदा निकलता है। इसके गूदे का आयुर्वेद में बहुत औषधीय महत्व है। गूदे का शरबत गर्मी के मौसम में पीने से पेट को शीतलता मिलती है और कई उदर रोग ठीक हो जाते हैं। केवल फल ही नहीं बेल वृक्ष की जड़, छाल, पत्ते और बीज भी अपने-अपने गुणों के कारण उपयोगी हैं। इसके पोषक और रोगनाशक गुणों के कारण इसे दिव्यफल भी कहा जाता है। बेल की दो जातियां होती हैं-एक जंगली और दूसरी रोपित। जंगली बेल जहां आकार में छोटा, कड़ा, अत्यंत बीजयुक्त और स्वादहीन होता है, वहीं रोपित फल बड़ा होता है, उसका छिलका पतला, गूदा सुनहरे रंग का, बीज बहुत कम और खाने में मीठा होता है। आयुर्वेद के अनुसार कच्चा बेल फल, वात, कफ, उदर शूलनाशक और आंतों के लिए शक्तिप्रद होता है। पका हुआ बेल का फल मधुर, सुगंधित, रुचिकर, मृदुविरेचक, अधोवायु निस्सारक और पाचक होता है। इसमें कच्चे फल से कम गुण होते हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार बेल के फल में कार्बोहाइड्रेट 16.2 प्रतिशत, प्रोटीन 67 प्रतिशत, शर्करा 4.7 प्रतिशत, वसा 0.7 प्रतिशत और विटामिन सी भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसके अतिरिक्त गूदे और छिलके में टैनिन भी मिलता है। इसके फल में भी रासायनिक तत्व पाए जाते हैं, उनका प्रभाव मुख्यतता आंत और रक्त संस्थान पर पड़ता है। बेल गिरी का शर्बत अनेक उदर रोगों में प्रयोग किया जाता है।

ऐसे करें सेवनः आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह पर आप यहां बताए जा रहे रोगों के उपचार में बेल का सेवन कर सकते हैं।

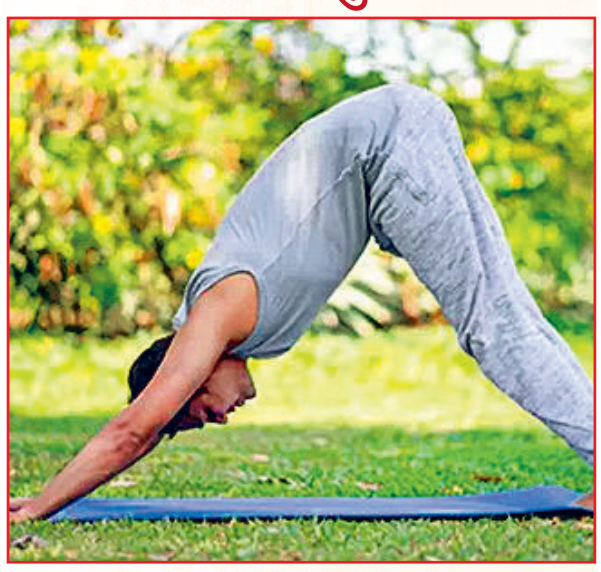
- जिन्हें बार-बार दस्त लगने की शिकायत बनी रहती है, वे लगभग 20 ग्राम बेल के गूदे का नियमित सेवन करें।
- दस्त से राहत के लिए कच्चे बेल का गूदा और आम की गुठली की गिरी को कूटकर काढ़ा तैयार करें। इसमें शहद या गुड़ इच्छानुसार मिलाकर सेवन करें।
- नेत्र रोगों में इसका सेवन लाभकारी है।
- बहुमूत्र रोग होने पर पके बेल के गूदे का शहद के साथ सेवन करना चाहिए।
- भूख न लगने पर बेल के चूर्ण में मिश्री का चूर्ण और छोटी पिप्पली का चूर्ण मिलाकर अदरक के रस के साथ दिन में दो-तीन बार सेवन करना कारगर है।
- हैजा होने पर बेल चूर्ण को पुराने गुड़ के साथ खाने और साथ में बेल का शर्बत पीने से बहुत लाभ मिलता है। दूध के साथ बेल का चूर्ण और मिश्री मिलाकर नियमित रूप से सेवन करने से शारीरिक कमजोरी दूर होती है।
- खून की कमी यानी एनीमिया में भी इसके सेवन से लाभ होता है।
- बच्चों को दस्त होने पर बेलगिरी तीन भाग और सफेद जीरा, छोटी इलायची एक-एक पानी में पीस कर छानने के बाद पिलाने से दस्त बंद हो जाते हैं। *

अधोमुखश्वानासन वैसे है तो आसान योगासन लेकिन इससे कई तरह के फायदे होते हैं। इसे करने से गर्मी का अहसास भी कम होता है। इसे कैसे करें, करते समय क्या सावधानियां बरतें, इस बारे में विस्तार से यहां बता रहे हैं।

गर्मी के मौसम में लाभकारी अधोमुखश्वानासन

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'



अधोमुखश्वानासन, तीन शब्दों से मिलकर बना है। अधस जिसका मतलब है, नीचे की ओर। मुख का मतलब है मुंह और श्वान का मतलब है कुत्ता। सूर्य नमस्कार ए और सूर्य नमस्कार बी के एक स्टेप के रूप में इस्तेमाल होने वाला यह सबसे शुरुआती योगासन है। यह बहुत आसान होते हुए भी बहुत फायदेमंद योगासन है। इसलिए जो व्यक्ति भी योगासनों की शुरुआत करता है, सबसे पहले उसे यही योगासन करने की सलाह दी जाती है।

आसन करने की विधिः इसे करने के लिए सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों के बीच थोड़ी दूरी रखें। इसके बाद धीरे-धीरे नीचे की ओर झुकें, जिससे आपके शरीर की 'वी' शेप बने। पैरों की तरह दोनों हाथों के बीच भी थोड़ी दूरी बनाकर रखें। कम से कम 30 सेकेंड तक कुछ न करें, इसी मुद्रा में रहें। इसके बाद सांस लें और सांस लेते समय अपने पैरों की अंगुलियों की मदद से कमर को पीछे की तरफ खींचें। इस दौरान कोशिश करें कि आपके हाथ और पैर न मुड़ें। ऐसा करने से शरीर के पीछे हाथों और पैरों को खिंचाव मिलेगा। मुंह से एक लंबी सांस लें और फिर करीब 30 सेकेंड तक या थोड़े कम समय तक इसी मुद्रा में रहें।

आसन करने के फायदेः यह आसन शरीर को स्ट्रेच करके और रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाकर शरीर को ठंडा रखने में मदद करता है। अधोमुखश्वानासन रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है, जिससे पीठ दर्द से राहत मिलती है और रीढ़ की हड्डी लचीली होती है। यह आसन शरीर के निचले हिस्से, हाथ और पैरों को स्ट्रेच करता है, जिससे शरीर का लचीलापन और ताकत बढ़ती है। अधोमुखश्वानासन मन को शांत करता है और चिंता को कम करने में मदद करता है। यह आसन सिर में रक्त परिसंचरण को बढ़ाकर बालों को पोषक तत्व प्रदान करता है। यह आसन पाचन तंत्र को उत्तेजित करता है, जिससे पाचन क्रिया बेहतर होती है और एसिडिटी, अपच की समस्या से राहत मिलती है। अधोमुखश्वानासन करने से हाथों और पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। यह आसन शरीर का संतुलन बनाए रखने में मदद करता है, जिससे शरीर का संतुलन बेहतर होता है।

ये भी होते हैं लाभः अधोमुखश्वानासन करने से पेट सही रहता है, पाचन में सुधार होता है, मस्तिष्क का तनाव कम होता है। अवसाद यानी डिप्रेशन को दूर करने में इस आसन से मदद मिलती है। जो महिलाएं रजोनिवृत्त हो चुकी हों यानी जिनके पीरियड्स खत्म हो चुके हों, उन्हें इस आसन के करने से घबराहट और बेचैनी से मुक्ति मिलती है। इसे करने से बीपी नॉर्मल रहता है। साइटिका और साइनस की समस्या में भी इससे मदद मिलती है। **बरतें सावधानियांः** योग्य प्रशिक्षक से सीखने के बाद ही इस आसन का अभ्यास करना चाहिए।

- पीठ में चोट लगी हो तो कभी भी यह आसन न करें।
- गर्भवती महिलाओं को यह नहीं करना चाहिए।
- आप अपनी शारीरिक क्षमता से ज्यादा जोर न लगाएं। अगर यह आसन करने में कोई दिक्कत हो रही हो तो तुरंत करना छोड़ दें। अगर कोई भी शारीरिक समस्या हो तो पहले डॉक्टर से संपर्क करें। *

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'वीर हनुमान' में एक्टर माहिर पंधी बाली और सुग्रीव की भूमिका निभा रहे हैं। माहिर अपनी मस्कुलर बॉडी और फिटनेस को मेंटेन करने के लिए क्या एफर्ट्स करते हैं? माहिर का फिटनेस फंडा जानिए, उन्हीं की जुबानी।

फिटनेस के लिए जरूरी है एक रूटीन

फिटनेस फंडा

माहिर पंधी

एक्टर माहिर पंधी बहुत फिट दिखते हैं। इसके लिए वे बहुत एफर्ट करते हैं। वर्कआउट से लेकर डाइट तक पर वे एक निश्चित रूटीन फॉलो करते हैं। इस बारे में वे यहां और डिटेल में बता रहे हैं।

डाइट प्लानः मेरी डाइट में ज्यादातर फूड आइटम्स ब्वॉयल्ड होते हैं। चावल, गेहूं और दूध अवॉयड करता हूं। 260 ग्राम क्लीन और लीन प्रोटीन के साथ बहुत सारी सब्जियां मेरी डेली डाइट में शामिल होती हैं।

वर्कआउट रूटीनः वर्कआउट में पुशअप्स, पुल और लेग्स एक्सरसाइज पर ज्यादा फोकस करता हूं। मैंने अपना वर्कआउट रूटीन ऐसा बना रखा है कि हर बॉडी पार्ट हफ्ते में कम से कम दो बार ट्रेन होते रहें। हालांकि बिजी शेड्यूल की वजह से समय निकालना टफ होता है लेकिन यह भी एक स्किल है, जो यह एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री हमें सिखा देती है। हमको खुद ही तरीके ढूंढने होते हैं कि कैसे रेस्ट लिया जाए। कई बार ऐसा होता है, जब पैकअप रात में देर से होता है, फिर भी अगली सुबह 6:30 बजे जिम जाना होता है। इसलिए सुबह 6 बजे उठता हूं। जल्दी से प्री-वर्कआउट मील लेकर जिम पहुंचने के लिए दौड़ता हूं। 15 मिनट लगते हैं, जिम पहुंचने में। फिर वहां पहुंचकर वार्मअप करके वर्कआउट खत्म करके 9 बजे सेट पर वापस लौटना होता है। यह एक टास्क जैसा होता है, लेकिन डेली करने से यह एक रूटीन बन जाता है, जिसे आपको अपनाना ही पड़ता है।

मेंटल हेल्थः यह सही है कि फिजिकल हेल्थ का अपना महत्व है लेकिन मेरा मानना है कि इंसान के लिए मेंटल हेल्थ सबसे ज्यादा जरूरी होती है। मेरे विचार से इसके लिए अच्छी और मोटिवेशनल किताबें पढ़ना बहुत जरूरी और कारगर होता है। मेंटली हेल्दी रहने के लिए मेडिटेशन करना भी जरूरी है। मेरा मेडिटेशन, मेरी स्पिरिचुएलिटी से आता है। मैं रोजाना प्रार्थना करता हूं। जब भी मैं सेट पर तैयार होता हूं, कोई ना कोई सबद, भजन, हनुमान चालीसा या बजरंग बाण का ऑडियो जरूर चलता रहता है। यह मेरे मन को शांत करता है और ध्यान में मदद करता है। जब मैं सोने जाता हूं, तब भी कोई मधुर, कर्णप्रिय और स्पिरिचुअल म्यूजिक का ऑडियो बजता रहता है। ये सब मेरी परवरिश का हिस्सा रहा है, इसलिए यह अब मेरी लाइफस्टाइल बन गई है। इससे मुझे मानसिक रूप से बहुत मदद मिलती है। मुझे पढ़ना बहुत पसंद है। इसलिए मैं डेली कुछ अच्छा जरूर पढ़ता हूं, इससे भी मेंटली पॉजिटिविटी आती है। नेगेटिविटी खत्म होती है।

रीडर्स को सजेशन : मैं रीडर्स से यही कहना चाहूंगा कि फिटनेस मेंटेने करने के लिए आपका एक रूटीन होना चाहिए। डेली कम से कम 15,000 से 20,000 स्टेप्स जरूर चलें और स्वच्छ, शुद्ध और पौष्टिक खाएं। स्वच्छ खाने से मतलब है-ताजी और मौसमी सब्जियां खूब खाएं। जहां तक संभव हो प्रिजरवेटिव्स और पैक्ड फूड से दूर रहें और घर का बना हुआ शुद्ध और पौष्टिक खाना ही खाएं। जंक फूड्स, फास्ट फूड्स और स्ट्रीट फूड्स खाना अवॉयड करें। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

सांपला में बालक प्रहरी की दिलाई शपथ

रोहतक। भारतीय सेना के अदम्य साहस व शौर्य के बल पर आतंकी ठिकानों को खत्म करते हुए 21 मई को आतंक विरोधी दिवस बनाया गया। उसी श्रृंखला में बधुवार को राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सांपला में इस दिवस की महता को बताते हुए विद्यालय के छोटू राम सदन की ओर से हर बालक प्रहरी की शपथ दिलाई गई। विद्यालय मुखिया संदीप नैन के नेतृत्व में ऑपरेशन सिंदूर की विस्तृत जानकारी वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. पुरुषोत्तम ने विद्यार्थियों को दी।

मोखरा में मनाया आतंकवाद विरोधी दिवस

महम। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मोखरा में आतंकवाद विरोधी दिवस बड़े ही उत्साह और जागरूकता के साथ मनाया गया। विद्यालय की एनएसएस इकाई द्वारा विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. सतीश दाँगी के नेतृत्व में विद्यालय के सभी अध्यापकों, एनएसएस स्वयंसेवकों व अन्य सभी विद्यार्थियों द्वारा मानव श्रृंखला बनाकर राष्ट्रीय एकता का संदेश दिया गया। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी सतीश दांगी और विद्यालय प्रभारी सुरेश सरोहा की उपस्थिति में भौतिकी प्रवक्ता कुलदीप सिंह द्वारा विद्यार्थियों को आतंकवाद के दुष्प्रभावों से अवगत कराया गया तथा उन्हें राष्ट्र प्रहरी बनने के लिए प्रेरित किया गया।

यातायात के नियमों की जानकारी दी

रोहतक। वैश्य महाविद्यालय के रोड सेफ्टी क्लब, एनएसएस और वाईआरसी के संयुक्त तत्वाधान सड़क सुरक्षा नियमों विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। सड़क सुरक्षा जागरूकता कार्यक्रम के दौरान प्राचार्य डॉ. संजय ने कहा कि सड़क सुरक्षा नियमों का पालन प्रत्येक नागरिक का नैतिक और सामाजिक दायित्व है।
आईडीटीआर के इंस्ट्रक्टर प्रवीण व उनके सहयोगी कुलदीप ने सड़क सुरक्षा नियमों की जानकारी दी और जीवन में हमेशा सड़क सुरक्षा नियमों का पालन करने के लिए प्रेरित भी किया।

देश की सुरक्षा के साथ खिलवाड़ करने वालों पर होगी सख्त कार्रवाई: शर्मा

45 लाख रुपये की लागत से होगा दादा लखमीचंद पार्क का सौंदर्यीकरण

सहकारिता मंत्री ने कहा कि प्रदेश सरकार ने कई ऐसी योजनाओं की शुरुआत की है, जिन्हें देश के अन्य राज्य भी अनुसरण कर रहे हैं।

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

रोहतक। दादा लखमीचंद पार्क के सौंदर्यीकरण कार्य का शिलान्यास करते सहकारिता, कारागार एवं पर्यटन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा। फोटो : हरिभूमि

सहकारिता, कारागार एवं पर्यटन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने बुधवार को गांव पहरावर में 45 लाख रुपये की लागत से दादा लखमीचंद पार्क के सौंदर्यीकरण कार्य का शिलान्यास किया। कहा कि सरकार की नीतियों के चलते हरियाणा विकास के मामले में नंबर एक पर है। प्रदेश सरकार ने कई ऐसी योजनाओं की शुरुआत की है, जिन्हें देश के अन्य राज्य भी अनुसरण कर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि 30 मई को गांव पहरावर में मनाए जाने वाला भगवान परशुराम जन्मोत्सव ऐतिहासिक होगा और सर्व समाज के लोग इस कार्यक्रम में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेंगे। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी बतौर मुख्यातिथि शिरकत करेंगे। कहा कि ऑपरेशन सिंदूर से भारतीय सेना की आत्मनिर्भरता उजागर हुई है और देश के दुश्मनों को भी पता चल गया कि अगर कोई हरकत की तो उनका नामो-निशान मिट जाएगा। अवैध रूप से प्रदेश में रहने वाले बांग्लादेशियों को डिपोर्ट किया जाएगा, इसके लिए सरकार पूरी तरह से अलर्ट है। देश की सुरक्षा के साथ खिलवाड़ करने वालों को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाएगा। इस अवसर पर नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद शर्मा, पूर्व विधायक राधेश्याम शर्मा, मेयर राम अवतार वाल्मीकि, चेयरमैन हरिश कौशिक, पार्षद प्रवीन कौशिक, रणधीर भारद्वाज, नरेंद्र वत्स, आजाद अत्री, नरेश गौड, बिजेंद्र बैरागी, गौड कॉलेज के प्राचार्य जयपाल शर्मा उपस्थित रहें।

सरकार की नीतियों से हर वर्ग खुश

सरकार की नीतियों से हर वर्ग पूरी तरह से खुश है और केंद्र व प्रदेश सरकार ने पंक्ति में खड़े अंतिम व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ पहुंचाया है। कैबिनेट मंत्री ने लोगों की समस्याएं भी सुनी और अधिकारियों को निर्देश दिए कि लोगों की समस्याओं को गंभीरता के साथ निपटाएं और पीने के पानी की शिकायत पर उन्होंने अधिकारियों से कहा कि इस तरह की शिकायत नहीं आनी चाहिए और समस्या का जल्द से जल्द समाधान होना चाहिए।

ऐतिहासिक होगा भगवान परशुराम जन्मोत्सव

कैबिनेट मंत्री डॉ अरविंद शर्मा ने कहा कि 30 मई को गांव पहरावर में मनाए जाने वाला भगवान परशुराम जन्मोत्सव ऐतिहासिक होगा और सर्व समाज के लोग कार्यक्रम में बढ़चढ़ कर हिस्सा लेंगे। उन्होंने कहा कि कार्यक्रम को लेकर लोगों में गजब का उत्साह है। कार्यक्रम में केंद्र के नेताओं के साथ-साथ प्रदेश के नेता भी शामिल होंगे।

ऑपरेशन सिंदूर पर सवाल उठाने वालों को आनी चाहिए शर्म

कैबिनेट मंत्री ने कहा कि विपक्ष के कुछ नेता सेना के ऑपरेशन सिंदूर पर सवाल उठा रहे है, उन्हें शर्म आनी चाहिए। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व की सेना ने पूरी दुनिया को बड़ा संदेश दिया कि भारतीय जमीन पर आतंकवाद को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

विद्यार्थियों ने प्रार्थना सभा में बाल प्रहरी के रूप में शपथ ग्रहण की

रोहतक। मकरौली खुर्द हाई स्कूल के विद्यार्थियों ने प्रार्थना सभा में बाल प्रहरी के रूप में शपथ ग्रहण की। शपथ की इस प्रक्रिया को हिंदी अध्यापिका सुनीता सिंधु ने संचालित किया। शपथ के बाद मकरौली खुर्द हाई स्कूल के सभी स्टाफ सदस्यों और विद्यार्थियों ने ऑपरेशन सिंदूर में भारतीय सेना के शौर्य को नमन करते हुए मानव श्रृंखला बनाकर राष्ट्रीय एकता का संदेश दिया। हाथों में तिरंगा लेकर विद्यार्थियों ने वंदे मातरम, जय हिंद, जय हिंद की सेना, ऑपरेशन सिंदूर के जाबाजों को सलाम, जैसे गगन भेदी नारे लगाए। इस अवसर पर मुख्य अध्यापिका सुशीला देवी, यशवीर सिंह, सत्येंद्र मान, कृष्णा देवी, सरिता मलिक, सुमन लता, राजरानी, सुशीला देवी, शशि कला, विनोद कुमार, जितेंद्र सिंह, सीमा हुड्डा, सीमा, अनिल कुमार, मोनिका उपस्थित रहे।

वीएन मैमोरियल पब्लिक स्कूल में क्विज प्रतियोगिता का आयोजन

रोहतक। वीएन मैमोरियल पब्लिक स्कूल में क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में चार सदनों के विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया। प्रथम चरण में इतिहास, द्वितीय चरण में नागरिक शास्त्र तथा तृतीय चरण में भूगोल तथा अंतिम चरण में सामान्य ज्ञान से संबंधित प्रश्न पूछे गए। प्रतियोगिता में तिलक सदन के मनुज, ग्रवित नांदल व नमन हुड्डा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। शास्त्री सदन के दक्ष, इशु व दक्ष कुमार ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। पटेल सदन के सौरांश, रिया व छवि ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। सुभाष सदन चौथे स्थान पर रहा। प्रधानाचार्य राजेश हुड्डा ने सभी विद्यार्थियों को तिलक सदन की तरह प्रथम स्थान प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया।

शिक्षा भारती विद्यालय में विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन

रोहतक। गोहाना रोड स्थित शिक्षा भारती वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में कक्षा 9वीं से 12वीं तक के विद्यार्थियों के लिए विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रधानाचार्य जितेंद्र कुमार ने बताया कि इस विज्ञान प्रश्नोत्तरी का उद्देश्य विद्यार्थियों में वैज्ञानिक दृष्टिकोण को विकसित करना, विज्ञान विषय के प्रति उनकी रुचि को बढ़ावा देना तथा उनके ज्ञान को परखना रहा। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में सामान्य विज्ञान, करंट अफेयर्स, पर्यावरण विज्ञान, भौतिकी, रसायन शास्त्र तथा जीवविज्ञान से जुड़े प्रश्न पूछे गए। कार्यक्रम के संयोजक सचिन भारद्वाज, आशु कालरा और गरिमा गोयल ने कहा कि इस प्रकार की शैक्षणिक प्रतियोगिताएं विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में सहायक होती हैं। विजयी प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। विद्यालय प्रबंध समिति के अध्यक्ष डॉ. आदित्य बत्रा, उपाध्यक्ष करन विग, प्रबंधक राम चरण सिंगला, कोषाध्यक्ष एसके गुप्ता, कार्यकारिणी सदस्या बीना कौशिक, डॉ. दिनेश मदान ने शुभकामनाएं प्रेषित की।

लैंग्वेज वीक का हुआ समापन

रोहतक। गोहाना रोड स्थित जॉन वेस्ले कॉन्वेंट में इंग्लिश लैंग्वेज वीक का समापन हो गया। छात्रों द्वारा पूरे सप्ताह के दौरान हुए विभिन्न क्रियाकलापों की उत्कृष्ट प्रस्तुतियों को दर्शाया गया। विभिन्न प्रतिस्पर्धाओं में स्क्रैंबल एक्टिविटी, स्लोगन, पीपीटी ऑन ग्रामर टॉपिकस के जरिए ना केवल बच्चों ने अपनी लेखन क्षमता को बढ़ाया, बल्कि एनर्जी कंजर्वेशन, लिसनिंग स्किल्स एक्टिविटी, पर्सनल हाईजीन, रोड सेफ्टी, एन्वायरमेंट जैसी महत्वपूर्ण समस्याओं के समाधान के लिए जागरूकता व बचाव के कारगर उपाय भी सुझाए। इस सप्ताह के दौरान स्टोरी टेलिंग, स्क्रैंबल एक्टिविटी, एनर्जी कंजर्वेशन, पर्यावरण पर कविता, रोड सेफ्टी, मैग्जीन प्रेपरेशन, स्लोगन ऑन पर्यावरण, स्पेल बी, वाचिंग ए मूवी, पीपीटी ऑन ग्रामर टॉपिक्स, जम्बल वर्ड्स, विजिट टू एडवेंचर गार्डन पर अपने विचारों को रचनात्मक रूप में प्रस्तुत करने के प्रयास कारगर साबित हुए। विद्यालय प्रधानाचार्या, उपप्राचार्या, अध्यापक व सभी विद्यार्थियों ने पर्यावरण संरक्षण की शपथ ली। प्राचार्या ममता मलिक ने कहा कि अंग्रेजी भाषा केवल एक विषय नहीं बल्कि संवाद, ज्ञान और वैश्विक स्तर पर अपने विचार प्रस्तुत करने का माध्यम है। इस भाषा को सीखने और इसमें कुशल बनने से आप न केवल अपने शैक्षिक जीवन में बल्कि जीवन के हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि भाषा के महत्व को समझें, इसे अपने दैनिक दिनचर्या में आत्मसात करें और भाषा शैली को और बेहतर बनाने का प्रयास करें। इस अवसर पर विद्यालय उपप्राचार्या मशेंका, वीरेंद्र, रेखा, रेशमा, विन्नी, सीमा, दीपमाला, कीर्ति, शानु आदि मौजूद रहे।

12वीं में ऋतु ने 96 प्रतिशत और 10वीं में मुस्कान ने हासिल किए 97.2 प्रतिशत अंक

- ब्लॉक व जिले में नाम रोशन करने वाली रिठाल की बेटी ऋतु व मुस्कान का स्कूल में किया अभिनंदन

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की 12वीं की परीक्षा में पूरे ब्लॉक में अव्वल रही गांव रिठाल की होनहार बेटी ऋतु और 10वीं कक्षा की परीक्षा में जिले व ब्लॉक में दूसरा स्थान हासिल करने वाली मुस्कान सैनी का राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रिठाल में जोरदार अभिनंदन किया गया। विद्यालय के पूरे स्टॉफ ने फूल मालाओं के साथ दोनों बेटियों का स्वागत करते हुए उन्हें बधाई दी।

अभिनंदन कार्यक्रम में आए गांव के सरपंच ने ऋतु और मुस्कान, उनके माता-पिता और अध्यापकों को बधाई देते हुए कहा कि बेटियों ने अपने विद्यालय तथा गांव का नाम पूरे जिले और प्रदेश में रोशन किया है। यह पहला मौका है जब गांव की दो बेटियों ने इस तरह की उपलब्धि हासिल की है। यह पूरे गांव के लिए गर्व और हर्ष का विषय है। इस मौके पर प्रिंसिपल रविन्द्र कुमार ने कहा कि ब्लॉक टॉपर ऋतु की यह उपलब्धि उसकी तथा उसके अध्यापकों की कड़ी मेहनत व समर्पण का परिणाम है और पूरे विद्यालय के किए बेहद खुशी की बात है।

ऋतु ने कहा कि उसकी सफलता में प्राध्यापकों का बहुत बड़ा योगदान रहा है। उनका पढ़ाने का तरीका बहुत अच्छा था। उन्होंने न केवल उसका पथ प्रदर्शन किया, बल्कि लगातार उनको मोटिवेट भी करते रहे।

ऋतु ने प्रिंसिपल रविन्द्र का भी दिल से आभार व्यक्त किया। बता दें है कि एक साधारण परिवार की ऋतु ने 500 में से 480 अंक यानी 96 प्रतिशत हासिल किए हैं। शारीरिक शिक्षा विषय में पूरे 100 नम्बर लिए हैं। ऋतु के पिता तकदीर सिंह एक निजी विद्यालय की बस चलाते हैं। दूसरी ओर, राजकीय उच्च विद्यालय, रिठाल की छात्रा मुस्कान सैनी ने 500 में से 486, यानी 97.2 प्रतिशत अंक हासिल किए हैं। ऋतु और मुस्कान दोनों ने ही कभी ट्यूशन नहीं पढ़ी।

घटती जैव विविधता के परिणाम बहुत खतरनाक होंगे

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

रोहतक। कार्यक्रम में विद्यार्थियों को सम्बोधित करते बॉटनी विभाग के प्रोफेसर डॉ. सुरेन्द्र यादव। फोटो : हरिभूमि

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के यूनिवर्सिटी आउटरीच प्रोग्राम के कोऑर्डिनेटर एवं बॉटनी विभाग के प्रोफेसर डॉ. सुरेन्द्र यादव ने कहा कि जैव विविधता पृथ्वी पर जीवन का आधार है, लेकिन वर्तमान समय में जैव विविधता के विलुप्तिकरण की दर सामान्य से एक हजार गुणा बढ़ गई है। घटती जैव विविधता के परिणाम बहुत खतरनाक होंगे। इसलिए जैव विविधता का संरक्षण आज समय की मांग है।

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गांधीनगर में बुधवार को विश्व जैव विविधता की पूर्व संध्या पर पर्यावरण जागरूकता कार्यक्रम में विद्यार्थियों से रूबरू होते हुए प्रो. सुरेन्द्र यादव ने युवा शक्ति से जैव विविधता संरक्षण के ब्रांड एंबेसडर बनने तथा सजग प्रहरी के तौर पर समाज में जैव विविधता संरक्षण बारे जागरूकता की अलख जगाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि जैव विविधता मनुष्य सहित सभी जीव-जन्तुओं के लिए सुरक्षा कवच का काम करती है और प्राकृतिक आपदाओं से हमारी रक्षा करती है। जैव विविधता का संरक्षण समय की मांग है। युवा जैव विविधता के संरक्षण और पर्यावरण जागरूकता के लिए आगे आएं।

प्रो. यादव ने बताया कि वर्तमान समय में जैव विविधता के विलुप्तिकरण के कारण पर्यावरण का संतुलन बिगड़ रहा है। विकास की अंधाधुंध दौड़ के कारण प्राकृतिक आवास स्थानों का तेजी से विघटन एवं विनाश हो रहा है। विदेशी आक्रमणकारी जीव-जन्तुओं और पौधे भी हमारी जैव विविधता पर गंभीर खतरा बन कर उभरे हैं। इसके अलावा जलवायु परिवर्तन, ग्लोबल वार्मिंग, प्रदूषण, बदलती जीवन शैली और बढ़ता उपभोक्तावाद हजारों संकट ग्रस्त जीव-जन्तु और पेड़-पौधों को विलुप्तीकरण के कगार पर धकेल रहे हैं। इसलिए आज जरूरत है कि जैव विविधता संरक्षण में युवा अपनी महत्ती भूमिका निभाएं।

प्रो. सुरेन्द्र यादव ने विद्यार्थियों से अधिक से अधिक पौधे लगाने, उनकी देखभाल करने, सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग न करने, पानी का संरक्षण और स्वस्थ जीवन शैली अपनाने पर जोर दिया। उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि जैव विविधता और सतत विकास आपस में जुड़े हुए हैं।

बीए अर्थशास्त्र का चार वर्षीय पाठ्यक्रम खोलेगा रोजगार के नए द्वार: डॉ. राजेश

रोहतक। अब बीए अर्थशास्त्र की पढ़ाई केवल किताबी ज्ञान तक सीमित नहीं रहेगी। महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय के अर्थशास्त्र विभाग द्वारा संचालित किया गया चार वर्षीय बीए अर्थशास्त्र पाठ्यक्रम छात्रों को रोजगार के अनुकूल व्यावहारिक प्रशिक्षण देगा, जिससे वे सरकारी, निजी और अंतरराष्ट्रीय क्षेत्रों में करियर बना सकें। बारहवीं कक्षा पास विद्यार्थी इस रोजगारपरक पाठ्यक्रम में एडमिशन लेकर अपने करियर को नए आयाम दे सकते हैं। अर्थशास्त्र विभाग के अध्यक्ष डॉ राजेश कुमार ने बताया कि यह पाठ्यक्रम नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी-2020) के दिशा-निर्देशों के अनुसार विकसित किया गया है, जिसमें सैद्धांतिक समझ के साथ-साथ कौशल विकास को भी विशेष महत्व दिया गया है।

छात्रों को अर्थशास्त्र की गहरी समझ के साथ गणितीय मॉडलिंग, सांख्यिकीय विश्लेषण, डेटा साइंस और नीति निर्माण जैसे उभरते हुए क्षेत्रों में भी दक्षता दी जाएगी। पाठ्यक्रम के तहत छात्रों को इंटर्नशिप, परियोजना कार्य, केस स्टडी और फील्ड वर्क जैसी गतिविधियों के माध्यम से वास्तविक समस्याओं पर काम करने का अवसर मिलेगा। इससे न केवल उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा बल्कि वे नौकरी की दुनिया के लिए पहले से तैयार होंगे।

डॉ. राजेश कुमार ने बताया कि एमडीयू का उद्देश्य छात्रों को केवल डिग्री नहीं देना है, बल्कि उन्हें ऐसे व्यावहारिक कौशल देना है जिससे वे आज की प्रतिस्पर्धात्मक दुनिया में अपनी जगह बना सकें। उन्होंने कहा कि इस कोर्स के बाद छात्र नीति विश्लेषक, डेटा एनालिस्ट, आर्थिक सलाहकार, बैंकिंग विशेषज्ञ, अनुसंधान सहायक और कॉरपोरेट रणनीतिकार जैसे पदों पर काम करने के योग्य होंगे। इसके अलावा, जो छात्र आगे शोध करना चाहते हैं या सिविल सेवा जैसी प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करना चाहते हैं, उनके लिए भी यह कोर्स एक मजबूत आधार प्रदान करेगा।

सूचना

मैं, मुकेश पुत्र श्री राजपाल निवासी मदीना गिन्धराण, तहसील महम, जिला रोहतक बयान करता हूं कि मेरा पुत्र सन्नी मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

नगर निगम रोहतक

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि नगर निगम रोहतक की कर शाखा के संपत्ति कर के रिकॉर्ड में नई प्रोपर्टी आईडी नं. 1HFVULE6 पुरानी प्रोपर्टी आईडी नं. 123C85U40 वार्ड नं. व पता पटेल नगर पुराने एन.डी.सी रिकॉर्ड में कौशल्या पत्नी जीवनदास व सर्वे के अनुसार नए एन.डी.सी रिकॉर्ड में महेन्द्र नाम से दर्ज है। अब नगर निगम के रिकॉर्ड में इस आईडी नं. में प्रार्थी जिसका नाम महेन्द्र, निर्मला के द्वारा वसीयत / वारसान के आधार पर अपने नाम तबदील करवाना चाहते हैं। जिसकी वारसान रिकार्ड तहसीलदार रोहतक द्वारा तसदीक की गई है। यदि किसी भी जनसाधारण को इनके नाम तबदील करने में कोई भी आपत्ति है तो 30 दिन के अंदर-अंदर नगर निगम कार्यालय में अपनी आपत्ति दर्ज कराएं। अन्यथा प्रोपर्टी टैक्स में उसके नाम तबदील कर दी जाएगी। जिसके लिए नगर निगम रोहतक कोई उत्तरदायी नहीं होगा।
हस्ता-क्षेत्रीय कराधान अधिकारी, नगर निगम रोहतक

अतुल ने हासिल किए 98 प्रतिशत अंक

रोहतक। डीएन सिटी उच्च विद्यालय के छात्र अतुल ने कक्षा दसवी की बोर्ड परीक्षा में 98 प्रतिशत अंक प्राप्त कर प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस मौके पर दयानंद सारण द्वारा अतुल को मोटरसाइकिल देकर सम्मानित किया गया। जितेंद्र सारण ने इसी तरह बच्चो को अच्छे अंक लाने के लिए प्रोत्साहित किया और आगे बढ़ने की प्रेरणा दी। इस अवसर पर सुरेंद्र अहलावत, सिद्धार्थ राठी, मदन लाल, मन्जू, पायल, सुमन, सुमित्रा, वनिता आदि मौजूद रहे।

भारत रत्न पूर्व प्रधानमंत्री स्वर्गीय राजीव गांधी का कार्य आज भी बोलता है: गोयल

रोहतक। वरिष्ठ कांग्रेस नेता एवं पार्षद विजय गोयल ने कहा भारत के आधुनिक युग के रचयिता, कंप्यूटर क्रांति के जनक, सादगी के प्रतीक, पूर्व प्रधानमंत्री स्वर्गीय राजीव गांधी का देश के निर्माण में योगदान हर भारतीय सदैव याद रखेगा। वे आज पूर्व प्रधानमंत्री की पुण्यतिथि पर कांग्रेस भवन में आयोजित श्रद्धांजलि सभा को संबोधित कर रहे थे। कांग्रेस भवन में बुधवार को पूर्व प्रधानमंत्री स्वर्गीय राजीव गांधी की पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। पार्षद विजय गोयल ने कहा कि स्वर्गीय राजीव गांधी ने 21वीं सदी के भारत के निर्माण के लिए उच्च तकनीक के मानदंड को समझा, उन्हें लागू किया। उन्होंने संचार क्रांति, कंप्यूटर क्रांति के साथ ही शिक्षा के प्रसार पर जोर दिया और 18 साल के युवाओं को मताधिकार, पंचायती राज आदि का हिस्सा बनाया। पूर्व पार्षद कदम सिंह अहलावत ने कहा कि वे सब को साथ लेकर चलने में विश्वास रखते थे। पूरा देश उन्हें सद्भावना दिवस और अक्षय ऊर्जा दिवस के रूप में याद करता है। उन जैसे व्यक्ति की जघन्य हत्या हमारे राष्ट्रीय मर्म पर एक आघात है। इस अवसर पर वरिष्ठ कांग्रेस नेता देवेंद्र भारत, योगेंद्र बॉस, राजपाल बुधवार, विजय ठेकेदार, चरणजीत शर्मा, प्रिंस मल्होत्रा, गीता भारती, कांग्रेस सेवादल की सुनीता मोहन, सुशीला रानी ,स्नेहा गर्ग, संजू आदि मौजूद रहे।

रोहतक। शिविर में योगाभ्यास करते सिविल सर्जन डा. रमेश चन्द्र व अन्य।

योग करने से शरीर रहता है स्वस्थ

रोहतक। एलपीएस बोसार्ड के एमडी राजेश जैन के पिता स्व. सेठ बिमल प्रसाद जैन की याद में दुर्गा भवन मंदिर में चल रहे निशुल्क योग शिविर का समापन हो गया। योग गुरु सरदार हवा सिंह सैनी ने साधकों को योगाभ्यास करवाते हुए कहा कि मनुष्य की असली पूंजी उसका स्वास्थ्य है। शरीर का स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। क्योंकि स्वस्थ मनुष्य ही स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकता है, यह तभी संभव है जब व्यक्ति योग करे। उन्होंने कहा कि मंडूक प्राणायाम शुगर के रोगियों के लिए रामबाण है। शुगर के रोगियों को इस प्राणायाम को प्रतिदिन करना चाहिए। इस प्राणायाम को नियमित रूप करने से शुगर समाप्त हो जाती है। सैनी ने कहा कि हर उम्र के व्यक्ति को योग को अपने जीवन में अपनाना चाहिए ताकि बीमारियों से छुटकारा मिल सके। सभी को प्रतिदिन योग आवश्य करना चाहिए। इस अवसर पर सिविल सर्जन डा. रमेश चन्द्र, ईश्वर अग्रवाल, मंदिर के प्रधान ओम प्रकाश शर्मा, रमेश जुनेजा, रामनारायण सैनी, सुदेश गांधी, जोगिन्द्र सैनी, श्याम लाल शर्मा, सुभाष शर्मा, कृष्ण लाल बजाज, गुरमीत सैनी सहित अन्य उपस्थित रहे।

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

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
RMO 5
नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

खबर संक्षेप

रोहतक। बैठक लेते डीसी धर्मेंद्र सिंह।

भगवान परशुराम जयंती 30 मई को : डीसी

रोहतक। उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि राज्य सरकार ने गांव पहरावर में 30 मई को संत महापुरुष सम्मान एवं विचार-प्रसार योजना के तहत भगवान परशुराम जयंती समारोह आयोजित करने का निर्णय लिया है। समारोह की तैयारी को लेकर उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने लघु सचिवालय के सभागार में अधिकारियों की बैठक ली और प्रबंधों के बारे में आवश्यक दिशा निर्देश जारी किए। धर्मेंद्र सिंह ने कहा कि समारोह की सफलता सुनिश्चित करने के लिए अलग-अलग विभागों के अधिकारियों की जिम्मेदारियां निर्धारित की गई है।

कई लोग बने रेडक्रॉस के आजीवन सदस्य

रोहतक। जिला रेडक्रॉस सोसाइटी द्वारा जनकल्याण के लिए शुरू की गई गतिविधियों से प्रभावित होकर जिला के उद्योगपति, सामाजिक कार्यकर्ता, सामाजिक संगठन से जुड़े प्रतिनिधि और आम व्यक्ति भी रेडक्रॉस समिति के आजीवन सदस्य बन रहें है। इतना ही नहीं रेडक्रॉस समिति के पैटर्न भी स्वेच्छा से बन रहे हैं। जिला रेडक्रॉस समिति के अध्यक्ष एवं उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि जिले के उद्योगपति राजेश जैन, नवीन जैन और सुमित भ्याना गत दिनों भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी के पैटर्न बने हैं, जिनका प्रमाण पत्र राष्ट्रपति के हस्ताक्षर युक्त रेडक्रॉस सोसायटी रोहतक को प्राप्त हुआ है।

चिकित्सा शिविर में 120 ने करवाया उपचार

रोहतक। शिविर का शुभारंभ करते सिविल सर्जन डॉ. रमेश चंद्र आर्य, उप सिविल सर्जन डॉ. राजबीर सबरवाल व एसएमओ किलोई डॉ. जीडी शर्मा।

रोहतक। लाढ़ौत गांव में बुधवार को लगे चिकित्सा शिविर में 120 लोगों ने अपना उपचार करवाकर शिविर का लाभ उठाया। उपचार के बाद मरीजों को दवाइयां वितरित की गई। शिविर का उद्घाटन सिविल सर्जन डॉ. रमेश चंद्र आर्य, उप सिविल सर्जन डॉ. राजबीर सबरवाल और एसएमओ किलोई डॉ. जीडी शर्मा ने किया।
शिविर में पीजीआईएमएस के चिकित्सा छात्रों ने प्रोफेसर डॉ. विनोद चयाल विभागाध्यक्ष सामुदायिक चिकित्सा विभाग के निर्देशन में एनीमिया, रक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और मौखिक कैंसर की जांच की गई। चिकित्सा छात्रों ने नुक्कड़ नाटक के माध्यम से जल जनित रोगों और नशे को लेकर जागरूकता फैलाई।

जेएलएन नहर में मिला भालौठ के नीरज का शव, सिर पर चोट के निशान, हत्या की आशंका

पुलिस के अनुसार नीरज दोस्तों के साथ नहर पर शराब पी रहा था, नहाने समय हादसा, चोट कैसे लगी, जांच कर रहे

■ पुलिस को मंगलवार देर रात सूचना मिली, शव निकाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जेएलएन नहर में एक युवक का शव मिलने से हड़कंप मच गया। इसकी सूचना रहागीरों ने पुलिस को दी। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर शव का नहर से निकाला और जांच शुरू कर दी है। जांच के दौरान मृतक के सिर में चोट का निशान मिले हैं। जिसके कारण हत्या की आशंका जताई जा रही है। पुलिस को शव को कब्जे में लेकर पीजीआई के शवगृह में पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया। मृतक की पहचान भालौठ गांव निवासी नीरज के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार नीरज अपने दोस्तों के साथ नहर पर शराब पी रहा था। शराब पीकर सभी नहर में डुबकी लगाकर वापस आ रहे थे। फिर शराब पीते और नहर में डुबकी लगाकर वापस आ जाते। इसी दौरान नीरज भी नहर में डुबकी लगाने गया, जिसके बाद उसकी मौत हो गई। अब उसके सिर में चोट कैसे लगी, यह जांच की जा रही है। उसके माता-पिता की पहले ही मौत हो चुकी है, वह बड़े भाई के साथ रहता था। फिलहाल आईएमटी थाना पुलिस ने मामले की जांच कर रही है। बता दें कि आईएमटी थाना पुलिस को मंगलवार को देर रात सूचना मिली कि एक युवक का शव नहर में पड़ा है। सूचना मिलते ही थाना पुलिस मौके पर पहुंची और शव को बाहर निकलवाया। पुलिस के अनुसार मृतक युवक की उम्र करीब 30-32 साल है। उसके शरीर पर केवल अंडर गारमेंट्स ही था। उसके सिर में चोट का निशान है।

तीन बहनों में सबसे छोटा था युवक

गांव भालौठ के सरपंच कुलदीप ने बताया कि नीरज अविवाहित था और खेती बाड़ी का काम करता था। नीरज के पिता सतवीर की करीब 3 साल पहले मौत हो चुकी है, जबकि मां कमला देवी की भी कई साल पहले मौत हो गई थी। नीरज अपने बड़े भाई के साथ ही रहता था। तीन बहन भाइयों में नीरज सबसे छोटा था। परिवार की किसी के साथ कोई दुश्मनी भी नहीं है।

पोस्टमॉर्टम रिपोर्ट का इंतजार

मृतक के सिर में चोट का निशान मिला है। पुलिस ने शव का पोस्टमॉर्टम करवार परिजनों को सौंप दिया है। परिजनों की तरफ से अभी हत्या करने जैसी शिकायत नहीं मिली है। पुलिस मामले में जांच कर रही है। पुलिस को पोस्टमॉर्टम रिपोर्ट का भी इंतजार है, जिसके बाद ही मौत के असल कारणों का पता चलेगा।

-महेश कुमार, थाना प्रभारी, आईएमटी

पुराना आईटीआई ग्राउंड में मृत मिला अज्ञात व्यक्ति

रोहतक। पुराना आईटीआई ग्राउंड में एक व्यक्ति का शव पड़ा हुआ मिला। जिसके कारण आस-पास के लोगों को हड़कंप मच गया। साथ ही इसकी सूचना राहगीरों ने पुलिस को दी। सूचना मिलते ही आर्य नगर थाना पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी। मृतक की शिनाख्त नहीं हो गई। पुलिस को शव को पीजीआई के शवगृह में रखवा दिया। बता दें कि पुराना आईटीआई मैदान में सुबह करीब साढे 9 बजे एक प्राइवेट स्कूल की बस को खड़ी करने के लिए ड्राइवर गया था, जिसने वहां शव पड़ा देखा। इसके बाद पुलिस को सूचना दी। सूचना पाकर आर्य नगर थाना पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लिया। पुलिस ने शव की शिनाख्त करवाने का प्रयास किया, लेकिन शिनाख्त नहीं हो सकी। काफी देर तक पुलिस आसपास पूछताछ करती रही। पुलिस के अनुसार रात को युवक नशा करके लेट गया होगा, जिसके बाद गर्मी के कारण युवक की मौत हुई होगी। युवक के शरीर पर कोई चोट के निशान नहीं है, जिससे हत्या की आशंका जताई जा सके। फिलहाल मृतक की पहचान करवाने का प्रयास किया जा रहा है।

शिनाख्त का प्रयास

पुराना आईटीआई मैदान में शव पड़ा होने की सूचना मिली थी। सूचना के बाद पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू की। युवक की मौत गर्मी के कारण होने की संभावना है। मृतक की शिनाख्त नहीं हुई है। मृतक की शिनाख्त करवाने का प्रयास किया जा रहा है।

-सुलेंद्र नागर, थाना प्रभारी, आर्यनगर

महम मिल की प्रबंधक कमेटी का चुनाव: दावे-आपत्तियां मांगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

- 5 जून को शाम 5 बजे तक मिल कार्यालय में जमा करवा सकते हैं आपत्तियां
- 9 जून को जोनल कमेटी द्वारा किया जाएगा निपटारा

उपायुक्त एवं सहकारी चीनी मिल महम के अध्यक्ष धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि चीनी मिल की आगामी प्रबंधक कमेटी के चुनाव हेतु तत्कालीन जोनल कमेटी की बैठक में संभावित जोनों व मतदाता सूचियों को अनुमोदित किया गया तथा दावे व आपत्तियां आमंत्रित की गई है। डीसी ने कहा कि यदि किसी व्यक्ति को कोई आपत्ति है तो वे आगामी 5 जून को सांय 5 बजे तक मिल कार्यालय में संबंधित दस्तावेज जमा करवा सकते है। जोनल कमेटी द्वारा इन दावे व आपत्तियों को निपटारा 9 जून को सुबह 11 बजे सहकारी चीनी मिल परिसर में किया जाएगा। आपत्तिकर्ता अपनी आपत्ति से संबंधित दस्तावेज को 5 जून तक मिल कार्यालय में जमा करवाए तथा 9 जून को सुबह 11 बजे चीनी मिल परिसर में जोनल कमेटी के सम्मुख व्यक्तिगत सुनवाई हेतु उपस्थित हो। यदि कोई आपत्तिकर्ता निर्धारित समय के दौरान आपत्ति के संदर्भ में कोई दस्तावेज प्रस्तुत नहीं करता है तथा 9 जून को व्यक्तिगत सुनवाई के दौरान उपस्थित नहीं होता है, तो ऐसी स्थिति में जोनल कमेटी द्वारा उपलब्ध रिकॉर्ड के आधार पर आपत्तियां का निपटारा कर दिया जाएगा।

38वें राष्ट्रीय खेलों के पदक विजेता व प्रतिभागी कैश अवार्ड के लिए एक माह के अंदर करें आवेदन

रोहतक। उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि सरकार द्वारा 38वें राष्ट्रीय खेलों में राज्य के स्वर्ण पदक, रजत पदक, कांस्य पदक विजेता व प्रतिभागिता करने वाले खिलाड़ियों को सम्मानित किया जाएगा। खेल विभाग द्वारा राज्य के पदक विजेताओं तथा प्रतिभागी खिलाड़ियों के ऑनलाइन पोर्टल कैश अवार्ड मैनेजमेंट सिस्टम (सीएएमएस) पर एक माह के अंदर ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। जिला रोहतक के 38वें राष्ट्रीय खेलों 2025 में पदक प्राप्त करने वाले तथा प्रतिभागी खिलाड़ी एक माह के अंदर कैश अवार्ड मैनेजमेंट सिस्टम पर ऑनलाइन आवेदन करें।

मोखरा सरकारी स्कूल की प्रतिभावान छात्राओं को खंड शिक्षा अधिकारी ने पुरस्कृत किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा जारी किए गए दसवीं और बारहवीं कक्षा के वार्षिक परीक्षा परिणाम में राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मोखरा की छात्राओं ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। छात्राओं को पुरस्कृत करने के लिए बुधवार को विद्यालय में एक समारोह आयोजित किया गया। महम की खंड शिक्षा अधिकारी सरिता खनगवाल समारोह में बतौर मुख्य अतिथि शामिल हुई। खंड शिक्षा अधिकारी सरिता खनगवाल ने प्रतिभावान छात्राओं को पुरस्कार देकर सम्मानित किया। उन्होंने छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य की कामना की और बेहतर परीक्षा परिणाम के लिए शिक्षकों को बधाई दी। इस मौके पर श्री राम व कार्यकारी प्रिंसिपल बबीता समेत शिक्षक मौजूद रहे।

महम। बोर्ड परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली मोखरा गांव के सरकारी स्कूल की छात्राओं को पुरस्कृत करते हुए बीईओ सरिता खनगवाल व अन्य शिक्षक।

नूंह आंदोलन दबाने की निंदा की

रोहतक। अखिल भारतीय किसान सभा हरियाणा राज्य कमेटी ने सोमवार रात नूंह के रोजका मेव में किसानों के धरने पर प्रशासन द्वारा दबिश देते हुए हिंसा करने, दो बुजुर्गों को गिरफ्तार करने और आंदोलन को कुचलने जैसे हथकंडे अपनाने की निंदा की है। प्रशासन किसानों की जायज मांगों का समाधान करने की बजाय तानाशाही के जिन हथकंडों का प्रयोग कर रहा है। किसान सभा राज्य प्रधान बलबीर सिंह और महासचिव सुमित दलाल ने कहा कि साल 2010 में आईएमटी रोजका मेव में 9 गावों की 1600 एकड़ जमीन का अधिग्रहण किया गया था।

डीएलसी सुपवा के फैशन एंड लाइफस्टाइल डिजाइन विभाग द्वारा अंतिम जूरी की गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

डीएलसी सुपवा के फैशन एंड लाइफस्टाइल डिजाइन विभाग ने आठवें सेमेस्टर के विद्यार्थियों के लिए अंतिम जूरी मूल्यांकन का आयोजन किया। छात्र प्रतिष्ठित प्रोडक्शन कंपनियों में प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं, जो उनके इंडस्ट्री इंटर्नशिप का हिस्सा होता है। इस दौरान प्रत्येक छात्र दो वाणिज्यिक डिजाइन परियोजनाओं पर कार्य करता है, जिसमें प्रत्येक परियोजना के अंतर्गत 4 से 6 व्यावसायिक रूप से व्यवहारिक उत्पादों का विकास किया जाता है। ये असाइनमेंट छात्रों को बाजार की मांगों के अनुरूप डिजाइन को लागू करने का अनुभव प्रदान करते हैं। जूरी के दौरान छात्रों ने अपने अंतिम उत्पादों को विशिष्ट विशेषज्ञों पैनल के समक्ष प्रस्तुत किया और उनके डिजाइन और निष्पादन में शामिल तकनीकी जटिलताओं और सौंदर्यात्मक पक्षों को विस्तार से समझाया।

रोहतक। निरीक्षण करते जूरी पैनल व फैकल्टी कोऑर्डिनेटर डॉ. शेली खन्ना।

मदीना के आर्य स्कूल में आतंकवाद विरोधी दिवस मनाया

महम। आर्य स्कूल मदीना में राष्ट्रीय आतंकवाद विरोधी दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में छात्रों ने मानव श्रृंखला बनाकर एकता का संदेश दिया। छात्रों और अध्यापकों ने आतंकवाद के खिलाफ एकजुट होकर समाज में शांति बनाए रखने का संकल्प लिया। स्कूल के प्रिंसिपल अशोक दांगी ने कहा कि आर्य स्कूल मदीना ने इस कार्यक्रम के माध्यम से छात्रों को आतंकवाद के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक करने और उन्हें राष्ट्रीय एकता में अपना योगदान देने के लिए प्रेरित करने का एक महत्वपूर्ण प्रयास किया है।

सांगवान इंटरनेशनल स्कूल के छात्रों ने शूटिंग और कला स्पर्धा में किया शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

सांगवान इंटरनेशनल स्कूल के प्रतिभाशाली विद्यार्थियों ने हाल ही में विभिन्न प्रतिस्पर्धाओं में शानदार प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम रोशन किया है। दिल्ली में आयोजित प्री-राज्य स्तरीय शूटिंग प्रतियोगिता में स्कूल के होनहार छात्र आयुष सांगवान, प्राची, चिराग और ऋषिका ने शानदार प्रदर्शन करते हुए राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए चयन सुनिश्चित किया। विद्यालय प्रबंधक राजेश सांगवान ने प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि हमारे विद्यार्थी न केवल विद्यालय की अपेक्षाओं पर खरे उतरे हैं, बल्कि उन्होंने अपनी कड़ी मेहनत और समर्पण से यह साबित कर दिया है कि सही मार्गदर्शन और सुविधा मिलने पर बच्चे किसी भी क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकते हैं। वहीं नेशनल आर्ट वर्कशॉप में सिया, योशना और आरना ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। विद्यालय की प्रधानाचार्या मनीषा सांगवान ने सभी विजयी छात्रों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि सांगवान इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थी शिक्षा के साथ-साथ खेल और सांस्कृतिक गतिविधियों में भी अग्रणी भूमिका निभा रहे हैं।

राजकीय माध्यमिक विद्यालय इंद्रगढ़ में शहीद स्मारक बनेगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

ग्रामीण युवा उत्थान मंच ने ग्राम पंचायत व पंचायत समिति लाखन माजरा के सहयोग से गांव के सरकारी स्कूल राजकीय माध्यमिक विद्यालय इंद्रगढ़ में एक शहीद स्मारक बनाने का फैसला लिया है। इसमें शहीद भगत सिंह, राजगुरु, सुखदेव, चंद्रशेखर आजाद, ठाकुर रोशन लाल और सरस्वती माता की मूर्तियां स्थापित की जाएगी। ग्रामीण युवा उत्थान मंच के अध्यक्ष ने बताया कि एक शहीद स्मारक स्थल बनाया जाएगा। इसमें शहीदों की प्रतिमाएं रखवाई जाएगी। इसके साथ-साथ 101 फुट का राष्ट्रीय ध्वज भी लगाया जाएगा। ग्रामीण युवा उत्थान मंच समय समय पर विद्यार्थियों के लिए सामाजिक कार्य करती रहती है, इससे गांव के युवाओं को प्रेरणा मिलेगी। इससे प्रेरणा लेकर युवाओं के अंदर राष्ट्र भागती का संचार पैदा होगा। हरिओम कौशिक ने बताया कि पूरे गांव से प्रत्येक घर से एक ईट और 5 रुपये सहयोग राशि दान ली जाएगी। आसपास के प्रत्येक गांव से सरपंच पंचायत समिति सदस्य जिला परिषद सभी सदस्यों को बुलाकर नींव रखवाने का काम किया जाएगा।

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

बाबा मस्तनाथ विवि के एनसीसी कैडेट्स ने निकाली रैली

स्वच्छता, नशा उन्मूलन और पर्यावरण संरक्षण पर कार्य करने का संदेश दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के एनसीसी कैडेट्स ने सामाजिक सरोकारों को जन-जन तक पहुंचाने के लिए जागरूकता रैली का आयोजन किया। यह रैली विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. एचएल वर्मा के मार्गदर्शन एवं 1 हरियाणा एनसीसी बटालियन के कमांडिंग ऑफिसर कर्नल केएस बुधवार और प्रशासनिक अधिकारी कर्नल मनवीर सिंह धनखड़ के निर्देशन में आयोजित की गई। कार्यक्रम की संपूर्ण रूपरेखा अधिष्ठाता छात्र कल्याण विभाग, डॉ. सुधीर मलिक और विश्वविद्यालय के एनसीसी अधिकारी डॉ. अनिल डूडी की देखरेख में संपन्न हुई। रैली को विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. एचएल वर्मा एवं कुलसचिव प्रो. विनोद कुमार ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

प्रो. एचएल वर्मा ने कहा कि स्वच्छता ही स्वस्थ समाज की नींव है। यदि हम मिलकर स्वच्छता, नशा उन्मूलन और पर्यावरण संरक्षण जैसे विषयों पर कार्य करें, तो निश्चित रूप से एक समरस और समृद्ध समाज का निर्माण संभव है। उन्होंने युवाओं को नशे से दूर रहने की प्रेरणा दी और तंबाकू, धूम्रपान व शराब जैसी बुराइयों से बचने का संदेश दिया।

रोहतक। रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए कुलपति प्रो. एचएल वर्मा व कुलसचिव प्रो. विनोद कुमार।

भावी पीढ़ी को स्वस्थ जीवन देने की दिशा में कदम

रजिस्ट्रार प्रो. विनोद कुमार ने कहा कि वृक्षारोपण केवल पर्यावरणीय संतुलन ही नहीं, अपितु भावी पीढ़ी को स्वस्थ जीवन देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने कहा कि आज की युवा पीढ़ी यदि पर्यावरण संरक्षण और सामाजिक समस्याओं के प्रति सजग हो जाए, तो समाज में सकारात्मक परिवर्तन अवश्य आएगा। इस मौके पर हरियाणा बटालियन से हवलदार उमेश व ओमप्रकाश ने छात्रों को अनुशासन, देशभक्ति और सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना के साथ राष्ट्र निर्माण में योगदान देने के लिए प्रेरित किया।

बाबा मस्तनाथ विवि के विधि संकाय में वेबिनार का आयोजन

रोहतक। ऑनलाइन वेबिनार के दौरान उपस्थित विधि छात्र, शोधार्थी और शिक्षक।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के विधि संकाय द्वारा विलय एवं अधिग्रहण, निजी इक्विटी और उद्यम पूंजी वकीलों में शीर्ष 1 प्रतिशत में कैसे शामिल हों विषय पर ऑनलाइन वेबिनार का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर (डॉ.) एचएल वर्मा के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ। वेबिनार का उद्देश्य विधि छात्रों और शोधार्थियों को कॉरपोरेट कानून के उभरते हुए क्षेत्रों में ज्ञान प्रदान करना तथा करियर की संभावनाओं से अवगत कराना रहा। कार्यक्रम के संयोजक विधि संकाय के डीन डॉ. मनीष दलाल और डिप्टी डीन डॉ. रितु रहे। कुलपति प्रोफेसर डॉ. एचएल वर्मा ने भविष्य में भी ऐसे शैक्षणिक और व्यावसायिक विकास को प्रेरित करने वाले कार्यक्रमों के आयोजन पर बल दिया। रजिस्ट्रार प्रोफेसर डॉ. विनोद कुमार ने भी विषय की प्रासंगिकता पर प्रकाश डाला। मुख्य वक्ता कॉरपोरेट वकील और कानूनी शोध विशेषज्ञ नीलम ने विलय एवं अधिग्रहण, निजी इक्विटी और उद्यम पूंजी के क्षेत्रों की बारीकियों को सरल और प्रभावशाली ढंग से समझाया। नीलम ने प्रतिभागियों को बताया कि एम एंड ए, पीई और वीसी वकीलों में शीर्ष प्रतिशत में स्थान बनाने के लिए केवल शैक्षणिक योग्यता पर्याप्त नहीं होती, बल्कि उसके साथ-साथ विशिष्ट विशेषज्ञता, व्यावहारिक अनुभव, नेटवर्किंग कौशल और प्रदर्शन भी आवश्यक है। इस अवसर पर विधि संकाय के प्राध्यापक डॉ. सीमा देवी, डॉ. राजरानी, डॉ. राहुल, डॉ. सोनिया, डॉ. हरविंदर, आकाशदीप सहित अन्य उपस्थित रहे।