तापमान

अधिकतम 43 .4 डिग्री
न्यूनतम 26 .1 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 29 मई 2025

11 भगवान परशुराम जयंती समारोह की तैयारियों ..

12 पीजीआई की ओपीडी में भी मिलेगी डेंटल ...

खबर संक्षेप

मदवि: कई परीक्षाओं के परिणाम जारी

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने एमए हिन्दी व इकोनॉमिक्स की ऑनलाइन प्रोग्राम डीडीई प्रथम सेमेस्टर की फ्रेश, एमए-हिन्दी डीडीई सेमेस्टर की प्रथम, तीसरे, चौथे सेमेस्टर की फ्रेश व री-अपीयर व दूसरे सेमेस्टर की री-अपीयर, एमए-इकोनॉमिक्स के प्रथम सेमेस्टर डीडीई की फ्रेश व री-अपीयर तथा चौथे सेमेस्टर की री-अपीयर की परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया है।

मदवि: प्रैक्टिकल परीक्षाएं 2 जून से

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की यूटीडी तथा संबद्ध महाविद्यालयों की एमएड दूसरे सेमेस्टर की रेगुलर व री-अपीयर तथा तीसरे सेमेस्टर की केवल री-अपीयर, एमएड स्पेशल एजुकेशन दूसरे सेमेस्टर की रेगुलर व री-अपीयर तथा तीसरे सेमेस्टर की री-अपीयर की प्रैक्टिकल परीक्षाएं 2 जून से 8 जून तक आयोजित की जाएंगी।

युवक पर हमले के मामले में आरोपी धरा

रोहतक। पुलिस ने युवक पर हुए चाकू से जानलेवा हमले की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। सदर थाना प्रभारी रविन्द्र सिंह ने बताया कि गांव मकडौली निवासी नवीन की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि नवीन के भांजे मोहित ने मकडोली टोल के पास चाय का खोखा-खोला हुआ है। 26 मई को नवीन को सूचना मिली कि तीन युवकों ने मिलकर मोहित को चाकू मारे हैं, जिसे ईलाज के अस्पताल ले जाया गया है। जांच के दौरान 27 मई को आरोपी उतम उर्फ बच्ची निवासी खरावड़ को गिरफ्तार किया गया है।

महम: साईं मंदिर के पास से कार चोरी

महम। कस्बा महम में साईं मंदिर के पास से एक कार चोरी हो गई। इस संबंध में कार मालिक ने इसकी महम थाने में ऑन लाइन शिकायत की है। शिकायतकर्ता नवीन ने बताया कि 12 बजे जब वह घर पर ही था, तब किसी ने उसकी मारुति सुजुकी कंपनी की ग्रे रंग की मेग्मा कार चोरी कर ली। पुलिस ने अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।

लाखनमाजरा: युवक से अवैध पिस्तौल बरामद

महम। लाखन माजरा पुलिस ने एक युवक के पास से एक अवैध देसी पिस्तौल बरामद किया है। पुलिस आरोपित युवक को गिरफ्तार कर लिया है और उसके खिलाफ आर्म्स एक्ट के तहत केस दर्ज कर लिया है। पुलिस का कहना है कि पुलिस की एक टीम लाखन माजरा में रोहतक रोड से चांदी पुल के नीचे से गांव चांदी की तरफ जारी रही थी। इस दौरान उनको एक नौजवान लड़का मिला।

मौसम विभाग ने बताया 48-72 घंटे में बूंदे पड़ने की संभावनाएं

गर्मी ने निकाला पसीना, बिजली निगम का सिस्टम दे रहा जवाब, पानी सप्लाई भी बाधित

- बिजली की डिमांड बढ़ने से कई-कई घंटे लग रहे कट
- 23 मई को शहर में 54 .41 लाख, 24 को 60, 25 को 67 .24 और 28 को 70 .43 लाख यूनिट बिजली की आपूर्ति की गई

नीरज वर्मा ▶▶| रोहतक

भीषण गर्मी ने जहां लोगों का जीना मुहाल कर दिया है। वहीं, बिजली के कट और पीने का पानी लोगों के घावों पर नमक छिड़क रहा है। कई कालोनियों में पानी की आपूर्ति पर असर पड़ने लगा है। बुधवार को भी कई कालोनियों में पानी की आपूर्ति जन स्वास्थ्य विभाग ने नहीं की। इतना ही आने वाले दिनों में शहर में पीने के पानी का नियमित संकट शुरू होगा। क्योंकि नहर में पानी कम है। इस शहर की सबसे बड़ी विडम्बना बीते पांच-सात साल से यह है कि 35-40 दिन में 20-22 दिन भी दोनों समय पानी की सप्लाई की जाती है। उसके अगले एक दो दिन में पानी का संकट खड़ा हो जाता है। मौसम विभाग को सम्भावना है कि अगले 48-78 घंटे में ही राहत की बूंद बरसेगीं। अगर ऐसा होता है तो उसके बाद ही बिजली निगम को राहत मिल जाएंगी।

उपकरण हो रहे खराब

वोल्टेज में ज्यादा उतार-चढ़ाव आने पर कई लोगों के उपकरण खराब हो गए। दरअसल, बिजली निगम द्वारा मेंटेनेंस कार्य किया जाना था। इसके लिए सुबह दस बजे से लेकर दो बजे तक के लिए कट घोषित किया गया था। मेंटेनेंस कार्य के चलते लगभग डेढ़ घंटे तक बड़ा बाजार, रामगोपाल कॉलोनी, सेक्टर-1 आदि में आपूर्ति प्रभावित रही। उधर, सबडिवीजन-2 इलाके में भी करीब तीन घंटे का कट रहा। इस वजह से पुरानी आईटीआई, देव कॉलोनी, डी-पार्क आदि में आपूर्ति प्रभावित रही। काम पूरा होने के बाद सप्लाई सामान्य हो पाई। सुबह के वक्त बिजली न होने के कारण इन कॉलोनियों के लोगों के कामकाज प्रभावित रहे। वहीं, बिजली निगम के अधिकारियों का कहना है कि पिछले चार दिनों में गर्मी ज्यादा होने के कारण करीब 16 लाख यूनिट की खपत बढ़ गई है। साथ बिजली निगम कार्यालय में शिकायतों का भी अंबार लगा है।

लोड़ से ट्रिपिंग समस्या

बिजली वितरण निगम का दावा है कि बिजली की कमी नहीं हुई। मांग के अनुरूप सप्लाई दी जा रही है। लेकिन गर्मी की वजह जैसे लोड बढ़ गया है। इसलिए बार-बार लाइन ट्रिप कर ही हैं। निगम के मुताबिक बीती 23 मई को रोहतक शहर में 54.41 लाख, 24 को 60, 25 को 67.24 और 28 को 70.43 लाख यूनिट बिजली की आपूर्ति की गई। अधिकारी दावा करते हैं निगम के पास बिजली की कमी नहीं है।

निगम के कार्यालय में बढ़ने लगी शिकायतें

बिजली वितरण निगम के कार्यालय में कंट्रोल रूम बनाया गया है। कंट्रोल रूम के अनुसार हर रोज 200 से ज्यादा शिकायतें विभिन्न एरिया से आ रही हैं। संबंधित शिकायतों को विभाग के संबंधित एरिया के पास भेज दिया जाता है। गर्मी बढ़ने से फाल्ट भी बढ़ गए हैं। विकास नगर में बुधवार की रात भी हालात खराब रहे। कॉलोनी की काफी गलियों में रात दस बजे बिजली चली गई थी। सबह 11 बजे तक नहीं आ पाई थी। बिजली निगम के कर्मचारी फाल्ट दूर करने में लगे थे। उधर, बाबरा मोहल्ला में यही हालात रहे। बिजली की वोल्टेज में अचानक उतार-चढ़ाव आने से कई लोगों के उपकरण भी खराब हो गए।

जरूरत न होने पर बिजली उपकरणों को बंद रखें

गर्मी बढ़ने के साथ ही खपत बढ़ जाती है। ऐसे में कई बार लाइन ट्रिप हो जाती है और कई जगह फाल्ट आ जाते हैं लेकिन निगम कर्मचारी तुरंत ऐसे फाल्टों को ठीक कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि लोगों को भी जरूरत के अनुसार बिजली का प्रयोग करना चाहिए। जरूरत नहीं होने पर उपकरणों को तुरंत बंद कर देना चाहिए। **-बिजेंद्र नरवाल**, एसई, बिजली निगम, रोहतक

8 से 10 गिलास पानी जरूर पिएं

गर्मी से बचने के लिए आप एक दिन में कम से कम 8 से 10 गिलास पानी जरूर पिएं। छाछ, लस्सी, शरबत इस मौसम में बहुत फायदेमंद होता है। एक बार में अधिक खाने से परहेज करें। दिन की शुरुआत मीठे और रसीले फल से करना अच्छा रहेगा। चीकू, आड़ू, तरबूज, खरबूज या संतरा अच्छा विकल्प हो सकते हैं। जब भी घर से बाहर निकलें तो पानी का सेवन जरूर करें। गर्म हवाएं चल रही हैं तो सिर को कपड़ें जरूर ढकें।

बिजली का सदुपयोग करें:एसडीओ

एसडीओ-3 आशीष चौहान ने बताया कि उपभोक्ताओं की सेवा के लिए निगम प्रतिबद्ध है। लोगों को पर्याप्त बिजली आपूर्ति मिलती रहे, इसके लिए प्रयास किए जा रहे हैं। एसडीओ-1 आरएन हुड्डा ने बताया कि गर्मी में लोड बढ़ने के कारण फाल्ट बढ़ जाते हैं। दिन हो या रात, कर्मचारी शिकायत मिलते ही फाल्ट दूर करने के लिए दौड़ पड़ते हैं। आमजन से अपील है कि बिजली का सदुपयोग करें।

मुख्य अतिथि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी होंगे

मेयर ने सांपला में दिया परशुराम जयंती का न्योता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सांपला

बुधवार को रोहतक नगर निगम के मेयर रामअवतार वाल्मीकि बुधवार को पहरावर में मनाई जाने वाली भगवान परशुराम जयंती पर में होने वाले राज्य स्तरीय कार्यक्रम का निमंत्रण देने सांपला पहुंचे। उन्होंने बताया कि 30 मई को आयोजित कार्यक्रम शहीदों को समर्पित होगा। मेयर ने लोगों को कहा कि 22 अप्रैल को पहल गाम में आतंकी हमले के बाद हमारी सेनाएं दिन-रात देश की सुरक्षा के लिए जुटी रही। जल, थल और वायु सेना ने मिलकर ऑपरेशन सिंदूर को सफल बनाया। उनके सम्मान में पूरा देश तिरंगा लेकर बाहर निकाला। इस यात्रा के लिए कोई नेता नहीं था। लोग अपने भाव से सैनिकों का सम्मान करने के लिए बाहर आए। इसलिए इस बार भगवान परशुराम जयंती सैनिकों को समर्पित होगी। कार्यक्रम में मुख्य मंत्री नायब सिंह सैनी मुख्य अतिथि होंगे।

प्रत्येक कोर्स में 60 सीटें उपलब्ध

महम: गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक में दाखिले के लिए पंजीकरण प्रक्रिया हुई शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक संस्थान महम में दाखिले की प्रक्रिया शुरू हो गई है। 27 मई से एडमिशन की ऑन लाइन पंजीकरण प्रक्रिया प्रारंभ की गई है। इंजिनियरिंग में रूचि रखने वाले विद्यार्थी सिविल इंजिनियरिंग, मकैनिकल इंजिनियरिंग, कंप्यूटर इंजिनियरिंग और इलेक्टिकल इंजिनियरिंग डिप्लोमा के लिए आवेदन कर सकते हैं। इसके अलावा यहां से डी फार्मेसी और डीएमएलटी (डिप्लोमा इन मेडिकल लैब टैक्नोलोजी) कोर्स में भी प्रवेश लिया जा सकता है। इस संस्थान में छह डिप्लोमा कोर्स हैं। प्रत्येक कोर्स में 60 सीट हैं। संस्थान के प्रिंसिपल दिनेश कुमार सिंधु ने कहा है कि उनका संस्थान 100 फीसदी प्लेसमेंट रिकॉर्ड के लिए जाना जाता है। इच्छुक विद्यार्थियों को पोर्टल पर ऑन लाइन आवेदन करना होगा। दसवीं पास, चरित्र प्रमाण पत्र, आधार कार्ड, फैमिली आईडी, आरक्षण एवं आय प्रमाण पत्र होना चाहिए।

दिनेश कुमार सिंधु प्रिंसिपल।

फाइनेंसरों पर हत्या का आरोप, रोषित लोगों ने डीसी कार्यालय का किया घेराव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

फाइनेंसरों पर हत्या का आरोप लगाकर बुधवार को राष्ट्रीय अति पिछड़ा वर्ग अधिकार मंच के सदस्यों ने डीसी कार्यालय का घेराव किया। संगठन उपायुक्त को ज्ञापन सौंपकर फाइनेंसरों को तुरंत गिरफ्तार करने की मांग की है। इसके अलावा मृतक के परिजनों को आर्थिक सहायता व सरकारी नौकरी देने की मांग लोगों ने की है।

विरोध कार्यक्रम का नेतृत्व करते हुए राष्ट्रीय अति पिछड़ा वर्ग अधिकार मंच के राष्ट्रीय संयोजक महेंद्र पांचाल ने कहा कि 9 अप्रैल को संदीप निवासी गांव कासंडी गोहाना सोनीपत, 16 अप्रैल को नरेश जोगी निवासी गांव घड़वाल सोनीपत, कर्मबीर निवासी गांव मदीना महम रोहतक व गांव टिटौली निवासी देवव्रत की हत्या की गई। एक महीने के अंदर 4 जगहों पर फाइनेंसरों द्वारा गरीब लोगों की हत्या की जा चुकी हैं। लेकिन पुलिस द्वारा हत्यारों के खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं की जा रही है। मृतक के परिजनों को अभी भी फाइनेंसरों की ओर से धमकियां मिल रही हैं। लेकिन पुलिस व फाइनेंसरों की मिलीभगत के कारण गरीबों को न्याय नहीं मिल पा रहा है। कार्यक्रम में मास्टर देसराज ने बताया कि एक तरफ सरकार बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ का नारा दे रही है, दूसरी तरफ गरीबों को ले जाकर मारा जा रहा है। फाइनेंसरों पर सरकार की तरफ से कोई नकेल नहीं कसी जा रही। शासन प्रशासन पर सरकार का नियंत्रण नहीं है, जिसके कारण गरीबों का शोषण हो रहा है। प्रदर्शनकारियों ने मांग की है कि गरीबों की हत्या करने वाले दोषियों को फांसी सजा, मामले में सीबीआई जांच व मृतकों के परिवार को एक करोड़ आर्थिक सहायता व सरकारी नौकरी देने की मांग की।

प्रशासन पर दबंगों का कब्जा: महेंद्र

रोहतक। मान सरोवर पार्क में एकत्रित राष्ट्रीय अति पिछड़ा वर्ग अधिकार मंच के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

महेंद्र पांचाल ने कहा कि प्रशासन पर दबंगों का कब्जा है, जिसके कारण गरीबों की आवाज को दबाया जा रहा है। फाइनेंसर सरेआम गरीबों का शोषण करते हैं, उन्हें मार देते हैं, लेकिन उनके ऊपर कोई कार्रवाई नहीं होती। गद्दी खेड़ी में एक नाली के झगड़े में महिलाओं को बुरी तरह से पीटा गया। पुलिस की मिलीभगत के कारण कोई कार्रवाई नहीं हुई। सरकार को बदनाम करने का पुलिस प्रयास कर रही है। राष्ट्रीय अति पिछड़ा वर्ग अधिकार मंच के सचिव कृष्ण ने बताया कि 4 हत्याओं के मामले में डीसी धर्मेंद्र सिंह से मुलाकात की गई है। डीसी ने आश्वासन दिया कि एक सप्ताह में सभी आरोपियों को काबू कर लिया जाएगा। अगर ऐसा नहीं हुआ तो जून के आखिरी सप्ताह में सोनीपत में होने वाली प्रदेश स्तरीय रैली में संघर्ष की रूपरेखा बनाई जाएगी।

नगर निगम चला रहा विशेष सफाई अभियान

गंदगी फैलाने वालों की अब खैर नहीं

सिंगल यूज प्लास्टि बेचने वालों के 10 चालान 10100 रुपये के किए गए।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। सफाई करते नगर निगम कर्मचारी और सिंगल यूज प्लास्टिक बेचने वालों के चालान काटती निगम की टीम।

नगर निगम आयुक्त डॉ आनंद कुमार शर्मा ने बताया कि निगम की टीमों द्वारा अलग-अलग स्थानों पर विशेष सफाई अभियान चलाये जा रहे हैं। टीम द्वारा कृष्णा कालोनी, कुआ मौहल्ला, श्रीनगर कालोनी से साई बाबा मंदिर तक, राजेन्द्रा कालोनी, माता दरवाजा, प्रधाना मौहल्ला, पटवारखाना, सलारा मौहल्ला, नई अनाज मण्डी रोड़, हुड्डा काम्पलैक्स, पुराना हाउसिंग बोर्ड कालोनी, छोटूराम नगर, एकता कालोनी, कमला नगर आदि स्थानों पर विशेष सफाई अभियान चलाया गया। आयुक्त ने बताया कि नगर निगम की टीमें शहर में निरंतर निरीक्षण कर रही है तथा टीमों द्वारा प्रतिदिन गंदगी फैलाने वालों व सिंगल यूज प्लास्टिक बेचने वालों के चालान किए जा रहे हैं। टीम द्वारा गदंगी फैलाने वालों व सिंगल यूज प्लास्टि बेचने वालो के 10 चालान 10100 रुपये के किए गए। आज भी नगर निगम टीम द्वारा बाजारों में निरीक्षण किया गया। इस दौरान सिंगल यूज/प्रतिबंद्वित प्लास्टिक बेचने वालों के 10 चालान 6100 रुपये के किए गए। आयुक्त ने बताया कि नगर निगम की टीमों को निर्देश दिए गए हैं कि शहर में निरंतर निरीक्षण करें सफाई व्यवस्था सुनिश्चित करें व कर्मचारियों की उपस्थिति रिपोर्ट की जांच की जाए। इस दौरान जो व्यक्ति कूड़ा इधर-उधर फेंकते या गंदगी फैलाते हुए मिले, उनके चालान किए जाए।

सार्वजनिक स्थलों पर धूम्रपान निषेध है साथ ही यह दण्डनीय अपराध है

NO SMOKING
NO TOBACCO

31 मई
विश्व तम्बाकू निषेध दिवस

जनहित में जारी

LPS BOSSARD
Proven Productivity

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

हरिभूमि एवं सहयोगी एलपीएस बोसार्ड के द्वारा "विश्व तम्बाकू निषेध दिवस" (31 मई 2025) के अवसर पर बस स्टैण्ड रोहतक व पं. नेकीराम शर्मा राजकीय महाविद्यालय, नजदीक पॉवर हाउस चौक, रोहतक पर प्रातः 8 बजे से दोपहर 2 बजे तक 'तम्बाकू निषेध हस्ताक्षर अभियान' का आयोजन किया जा रहा है। आप भी हस्ताक्षर करके इसका हिस्सा बनें और अपने संबंधियों व मित्रों को तम्बाकू उत्पादों को छोड़ने की शपथ दिलाएं।

Co-Sponsor

kainos TRANSFORMING HEALTHCARE

I. B. SMART START
Sec-3 Part, Near P.F. Office, Rohtak-124001 (HARYANA)

MALIK NEUROPSYCHIATRY CENTRE
Sec. 2, Market, Rohtak

UPS LAKSHMI

BP Jain Skill Development Centre

haribhoomi.com
सेहत
हरिभूमि 10
रोहतक, गुरुवार
29 मई 2025

पिछले कुछ दिनों में दुनिया के कुछ देशों समेत अपने देश के भी कुछ राज्यों में कोरोना संक्रमण के कई केस सामने आए हैं। इसे लेकर लोगों के मन में डर पैदा हो रहा है। लेकिन ऐसे में बिना डरे आपको क्या करना चाहिए, बता रहे हैं एक्सपर्ट डॉक्टर्स।

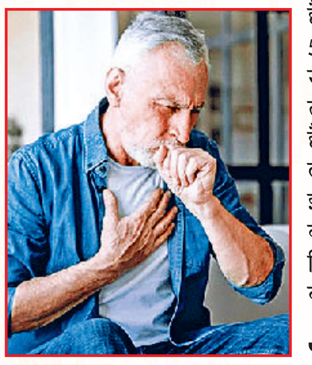
फिर बढ़ रहा कोरोना इंफेक्शन बिना घबराए-बरतें सावधानी

प्रिकॉशन

हाल के दिनों में एशिया के कई देशों में कोरोना के केस फिर से बढ़ने लगे हैं। सिंगापुर में एक हफ्ते में करीब 25% केस बढ़े हैं, थाईलैंड और हांगकांग में भी तेजी से मामले बढ़े हैं। अपने देश में भी कुछ राज्यों में कोरोना इंफेक्शन के मामले में थोड़ी बढ़ोत्तरी देखी जा रही है। लेकिन ऐसे केसेस की संख्या अभी बहुत कम है। संक्रमण की दर भी बहुत कम है, इसलिए घबराने की जरूरत नहीं है। लेकिन सावधानी भी बहुत जरूरी है, जरा सी भी लापरवाही हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकती है।

लापरवाही न बरतें

वैज्ञानिकों का कहना है कि जब कोई वायरस एक बार लोगों के बीच फैल जाता है, तो वह कभी-कभी दोबारा लौट सकता है। खासकर जब मौसम बदलता है। इसलिए कोरोना के केसों में दोबारा बढ़ोतरी कोई चौंकाने वाली बात नहीं है। भारत में भी थोड़े केस बढ़े हैं, लेकिन अभी स्थिति काबू में है। अगर हम इसे सामान्य सर्दी-खांसी या फ्लू से तुलना करें, तो कोरोना के मामले उससे भी कम हैं। अभी जो कोरोना फैल रहा है, वह जेएन.1 नाम के पुराने वेरिएंट से है। इसके अलावा कुछ छोटे वेरिएंट जैसे एलएफ.7 और एनबी.1.8 के भी कुछ केसेस मिले हैं। चूंकि ये वेरिएंट पहले से मौजूद हैं और लोग इनसे पहले संक्रमित हो चुके हैं, इसलिए अब गंभीर बीमार होने का चांस बहुत कम है। फिर भी पूरी सावधानी बरतना जरूरी है। ऐसा न करने पर मामले बढ़ सकते हैं। अच्छी बात यह है कि संक्रमण को देखते हुए सरकार और स्वास्थ्य विभाग पूरी तरह सतर्क है।



वैक्सीन को लेकर न हों भ्रमित

कुछ लोगों के मन में यह सवाल आ रहा है कि क्या अब फिर से वैक्सीन लगवानी चाहिए? लेकिन भारत में ज्यादातर लोगों को पहले ही कोरोना से बचाव के दो या तीन डोज वैक्सीन की लग चुकी हैं। इसके अलावा जो लोग पहले संक्रमित हुए थे, उनमें खुद ही शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बन गई है। इस वजह से अब नए टीके की जरूरत फिलहाल नहीं लगती है। हालांकि जो टीके लगाए गए थे, वे पुराने वेरिएंट के आधार पर बनाए गए थे, जिनका प्रभाव अब काफी कम हो चुका है। अगर आप अपने मन के भय को दूर करना चाहते हैं तो मौसमी फ्लू का टीका लगवा सकते हैं, वो अब भी असरदार है और सर्दी, जुकाम के संक्रमण से बचाएगा।

इंफेक्शन के लक्षण

कोरोना संक्रमण के नए केसेस में भी लक्षण लगभग पुराने केसेस के समान ही दिखते हैं। गले में खराश, बुखार, थकान, नाक बहना और बदन दर्द इसके प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं। रिकवरी में आमतौर पर 5-7 दिन लगते हैं, लेकिन खांसी और थकान दो-तीन हफ्तों तक रह सकती है। बुजुर्गों, पहले से बीमार लोगों और कमजोर इम्यूनिटी वाले व्यक्तियों को संक्रमण से बचाव के लिए विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

अफवाहों से दूर रहें

हालांकि कोरोना संक्रमण को लेकर अभी तक किसी तरह के सख्त नियमों के पालन को नहीं कहा गया है। लेकिन कुछ साधारण सावधानियां आपको जरूर बरतनी चाहिए। पिछले कुछ सालों में हर 6-8 महीने के अंतराल पर कोरोना के केस थोड़े-बहुत बढ़ते रहे हैं, इसलिए अब हमें इससे डरने की नहीं, समझदारी से निपटने की जरूरत है। ना तो हमें कोरोना को लेकर लापरवाह हो जाना चाहिए, और ना ही उससे बेवजह डरना चाहिए। सबसे जरूरी बात, इसे लेकर अफवाहों और भ्रामक खबरों से दूर रहें। अगर सर्दी-खांसी हो रही है तो घर पर आराम करें और मास्क पहनें। *

(अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन, डॉ. संचयन रॉय और एमजीएस हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर चेस्ट स्पेशलिस्ट, डायरेक्टर एंड एचओडी-रेस्पिरेटरी मेडिसिन, डॉ. हरीश भाटिया से बातचीत पर आधारित)

डाइट सजेशन

संगीता मिश्रा
डायटिशियन, कोलकाता

हमारे शरीर का पूरा वजन हड्डियों के ढांचे पर टिका होता है। इसलिए इनका मजबूत और स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। लेकिन हमारी कुछ बैड फूड हैबिट्स और गलत लाइफस्टाइल के कारण बोंस वीक होने लगती हैं। वे कौन से हार्मफुल फूड्स हैं, स्ट्रॉन्ग बोंस के लिए क्या करना चाहिए, इस बारे में बहुत यूजफुल सजेशंस।

न्यूट्रिशस फूड-सही लाइफस्टाइल बोंस बनी रहेंगी हमेशा स्ट्रॉन्ग

शरीर को सही पोश्चर, सहारा और सही आकार देने के अलावा हड्डियों का काम दिमाग और फेफड़े जैसे अंगों की सुरक्षा करना भी है। हमारी हड्डियां खनिजों का भंडारण करती हैं और लाल, सफेद रक्त कोशिकाओं का निर्माण करती हैं। हमारी लेकिन खान-पान की कुछ गलत आदतों के कारण इनका क्षरण जल्दी होने लगता है। कुछ फूड्स हमारी हड्डियों को खोखला करने लगते हैं। ये फूड्स शरीर में कैल्शियम के एब्जॉर्प्शन को कम कर देते हैं, जिससे हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। इसी प्रकार जीवनशैली को अनुशासित न रखना भी हड्डियों को नुकसान पहुंचाता है।

कैल्शियम का महत्व

कैल्शियम हमारे शरीर के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण खनिज है, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत रखने के साथ-साथ हमारे रक्तचाप, मांसपेशियों और तंत्रिका तंत्र के सही संचालन में भी मदद करता है। यदि शरीर में कैल्शियम की कमी हो तो हड्डियां कमजोर हो सकती हैं और विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। कैल्शियम मजबूत हड्डियों के लिए बेहद जरूरी है। कैल्शियम की कमी होने पर ऑस्टियोपोरोसिस का रिस्क बढ़ जाता है। हड्डियों में किसी भी तरह की गड़बड़ी या कमजोरी आने पर आपको हड्डी का कैंसर, हड्डियों का घनत्व कम होना, हड्डियों में इंफेक्शन, ऑस्टियोनेक्रोसिस और बच्चों में रिकेट्स की समस्या हो सकती है।

कैल्शियम के लिए हार्मफुल फूड्स

कुछ फूड्स तरह-तरह की प्रतिक्रियाएं करके शरीर में कैल्शियम लेवल को कम करने लगते हैं।

कार्बोनेटेड सॉफ्ट ड्रिंक: कार्बोनेटेड सॉफ्ट ड्रिंक्स ज्यादा मात्रा में पीने से शरीर में कैल्शियम की कमी हो सकती है। इन ड्रिंक्स में फॉस्फोरिक एसिड पाया जाता है, जो शरीर से कैल्शियम के अवशोषण को रोकता है। इसके परिणामस्वरूप हड्डियों का कैल्शियम धीरे-धीरे कम होने लगता है। इसलिए अगर आप हड्डियों को स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो कोल्ड ड्रिंक का सेवन कम से कम करें।

सोडा और कैफीन: 2014 में द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि सोडा पीने वाली

73,000 महिलाओं में हिप फ्रेक्चर का खतरा बढ़ गया था। इसी तरह 2016 में बीएमसी मस्कुलोस्केलेटल डिसऑर्डर में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि कैफीन की खपत से महिलाओं में लो बोन डेंसिटी की समस्या देखी गई।

चॉकलेट, केक और कुकीज: चॉकलेट, केक, कैंडी और कुकीज जैसे मीठे और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में अत्यधिक शक्कर और रिफाइंड

कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, जो कैल्शियम के अवशोषण में रुकावट डालते हैं। इसके अतिरिक्त, ये फूड्स शरीर में इन्फ्लेमेशन यानी सूजन का कारण बन सकते हैं, जिससे हड्डियां और भी कमजोर हो सकती हैं। इसलिए अत्यधिक मीठे पदार्थों को नियमित रूप से खाने से बचें और स्वस्थ स्नैक्स का चयन करें। मीठी चीजों का अधिक सेवन सिर्फ हड्डियों को कमजोर नहीं बनाता बल्कि डायबिटीज जैसी कई गंभीर बीमारियों का भी बड़ा कारण है।

शराब: शराब का सेवन हड्डियों की सेहत पर गहरा असर डालता है। शराब शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को कम करती है और हड्डियों को कमजोर कर सकती है। यह हड्डियों को चूने के समान बना सकती है और हड्डी के फ्रेक्चर (हड्डी टूटने) का खतरा बढ़ा सकती है। अगर आप हड्डियों को मजबूत रखना चाहते हैं तो शराब का सेवन न करें। वर्ष 2015 में बीएमजे ओपन में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, अधिक मात्रा में शराब का सेवन करने वालों में हड्डियों का घनत्व कम था। शराब की खपत हड्डियों का विकास रोकती है और फ्रेक्चर के चांस बढ़ाती है।

चाय-कॉफी: चाय में कैफीन पाया जाता है, जो शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को कम करता है। अगर आप अधिक चाय पीते हैं, तो यह आपकी हड्डियों के लिए खतरनाक हो सकता है। विशेष रूप से अधिक कैफीन वाले चाय या कॉफी का सेवन हड्डियों से कैल्शियम को निकाल सकता है, जिससे हड्डियां कमजोर हो सकती हैं। इसलिए चाय का सेवन सीमित करें और अधिक पानी या कैल्शियम से भरपूर अन्य पेय पदार्थों का सेवन करें।

ज्यादा तला भोजन: ऑयली फूड्स जैसे समोसा, फ्राइड चिकन, पकौड़ी आदि हड्डियों के लिए नुकसानदेह हो सकते हैं। ये अत्यधिक वसा और असंतुलित फैट्स से भरपूर होते हैं, जो शरीर में सूजन पैदा कर सकते हैं। इससे कैल्शियम का अवशोषण प्रभावित हो सकता है, जिससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। इन फूड्स को सीमित मात्रा में ही खाएं और स्वस्थ, हल्का भोजन करें।

ज्यादा नमक

ज्यादा मात्रा में नमक खाने से शरीर में कैल्शियम की कमी हो सकती है। जब हम ज्यादा सोडियम वाले फूड्स, जैसे- चिप्स, प्रोसेस्ड फूड और फास्ट फूड खाते हैं, तो यह किडनी के जरिए कैल्शियम को शरीर से बाहर निकाल देता है। इससे हड्डियों की डेंसिटी कम हो सकती है और ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए नमक को सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए। वर्ष 2016 में एशिया पैसिफिक जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में छपे शोध के अनुसार, चीन में जो लोग नमक वाली चीजों का अधिक सेवन करते थे उनमें ऑस्टियोपोरोसिस रोग का खतरा बढ़ने लगा था। इस रोग में हड्डी पतली और बेजान हो जाती हैं।

ऑक्सलेट वाले फूड्स

कुछ फूड आइटम्स जैसे- पालक, चुकंदर और स्विस चार्ड (एक पत्तेदार सब्जी) में ऑक्सलेट की मात्रा ज्यादा होती है। ऑक्सलेट कैल्शियम के साथ मिलकर एक कंपाउंड बनाता है, जिसे शरीर एब्जॉर्ब नहीं कर पाता। इससे कैल्शियम का एब्जॉर्प्शन कम हो जाता है और शरीर में इसकी कमी हो सकती है। हालांकि इन फूड आइटम्स में अन्य पोषक तत्व भी होते हैं, इसलिए इन्हें पूरी तरह

से नजरअंदाज करने की बजाय संतुलित मात्रा में खाना चाहिए। इससे शरीर में पोषक तत्वों का संतुलन बना रहेगा।

हाई प्रोटीन डाइट

प्रोटीन हमारे शरीर के लिए जरूरी है, लेकिन अगर इसकी मात्रा ज्यादा हो जाए, तो यह कैल्शियम के एब्जॉर्प्शन को प्रभावित कर सकता है। रेड मीट (जैसे मांसपेशी वाले मांस) और प्रोसेस्ड मीट (जैसे सॉसेज, बेकन, हॉट डॉग्स) का सेवन अत्यधिक करने से यूरिक एसिड की समस्या हो सकती है, जो हड्डियों पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। यह पदार्थ शरीर के भीतर कैल्शियम के अवशोषण को प्रभावित कर सकते हैं और हड्डियों को कमजोर कर सकते हैं। इसलिए अगर हड्डियों की सेहत का ख्याल रखना है, तो इन फूड्स का सेवन सीमित करना चाहिए। *

प्रस्तुति: शिखर चंद जैन

बोंस ऐसे बनेंगी मजबूत

स्ट्रॉन्ग बोंस के लिए कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। शरीर को रोजाना 500 से 1000 एमजी कैल्शियम की जरूरत होती है। कैल्शियम की कमी पूरी करने के लिए आपको दूध, दही, सोयाबीन, पनीर और रागी जैसे खाद्य पदार्थों का ज्यादा सेवन करना चाहिए।

विटामिन डी की न हो कमी: हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम के साथ-साथ विटामिन डी भी जरूरी है। यह कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाता है। इसे आप सूर्य की रोशनी में नियमित रहकर ले सकते हैं। कुछ खाद्य पदार्थ जैसे कुछ प्रकार की मछलियां, संतरा और डेयरी उत्पादों में भी इसकी अच्छी मात्रा होती है।

एक्सरसाइज करें: हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए आपको नियमित रूप से एक्सरसाइज करनी चाहिए। इससे हड्डियों में मजबूती आती है।

फिटनेस

वर्ल्ड साइकिल डे (3 जून) के अवसर पर दो टीवी एक्टर्स बता रहे हैं, साइकिलिंग करना उन्हें क्यों पसंद है और साइकिलिंग से उन्हें क्या बेनिफिट्स होते हैं?

एनर्जी से भर देती है साइकिलिंग

एंडटीवी पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'भीमा-अंधकार से अधिकार तक' में विश्वंभर सिंह की भूमिका निभा रहे एक्टर विक्रम द्विवेदी कहते हैं, 'साइकिलिंग मेरे लिए सिर्फ एक एक्सरसाइज नहीं, बल्कि लाइफस्टाइल है। यह हेल्थ, फिटनेस और एन्वॉयर्नमेंट मेंटेन रखने के लिए एक प्रभावी तरीका है। जब आप पैडल मारते हैं, तो आप न केवल अपनी बॉडी को फिट रखते हैं, बल्कि कार्बन उत्सर्जन कम करके पृथ्वी को भी हेल्दी बना रहे होते हैं। यह एक छोटी सी कोशिश है, जो बड़ा असर डाल सकती है।

हर दिन कुछ किलोमीटर साइकिल चलाना मेरे लिए मेडिटेशन जैसा है, जहां मैं खुद से जुड़ता हूं और नेचर को महसूस करता हूं। हम सबको साइकिलिंग को अपनी आदत में शामिल करना चाहिए। मेरी हेल्थ और फिटनेस के लिए साइकिलिंग मेरे रूटीन का अहम हिस्सा है। मैं हफ्ते में कम से कम 4-5 बार, सुबह-सुबह लगभग 30-40 मिनट साइकिलिंग करता हूं। कोशिश करता हूं कि यह रूटीन बना रहे, चाहे शूट्स कितने भी बिजी हों। सुबह की ताजी हवा और हरियाली के बीच साइकिल चलाना मुझे मानसिक शांति भी देता है। कभी-कभी वीकेंड्स पर थोड़ा लंबा रूट चुन लेता हूं, ताकि एक्स्ट्रा कैलोरी बर्न कर सकूं। साइकिलिंग मेरे लिए एक फिटनेस एक्टिविटी से कहीं ज्यादा है। यह मुझे एनर्जी और पॉजिटिविटी से भर देती है।' *

सन नियो पर प्रसारित हो रहे शो 'रिश्तों से बंधी गौरी' में वीरेंद्र प्रताप सिंह की भूमिका निभा रहे एक्टर अमन शर्मा साइकिलिंग से अपने जुड़ाव के बारे में बताते हैं, 'साइकिलिंग एक ऐसी एक्टिविटी है, जिसमें हेल्थ, फिटनेस और एन्वॉयर्नमेंट तीनों का ख्याल एक साथ रखा जा सकता है। ये एक तीर से तीन निशाने जैसा काम है। हेल्थ के लिए बढ़िया कार्डियो वर्कआउट है, फिटनेस के लिए बॉडी को टोन करता है और सबसे बड़ी बात, ये एन्वॉयर्नमेंट फ्रेंडली है। ना धुआं, ना शोर, सिर्फ शुद्ध हवा और शुद्ध मेहनत। आज के टाइम में जब पॉल्यूशन बढ़ता जा रहा है, साइकिलिंग जैसे ऑप्शन हमें प्रकृति के और करीब ले जाते हैं।

फिलहाल मैं अपने शो की शूटिंग में इतना बिजी रहता हूं कि बाहर जाकर साइकिलिंग का टाइम मिलना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। लेकिन मैं अपने वर्कआउट में साइकिल को मिस नहीं करता हूं। क्योंकि जिम में जो स्टेटिक साइकिल होती है, वो मेरी बेस्ट फ्रेंड बन गई है। जैसे ही शूटिंग के बाद थोड़ा टाइम मिलता है, मैं उस पर प्रैक्टिस शुरू कर देता हूं। कभी-कभी तो ऐसा लगता है, जैसे वही साइकिल मुझे शूटिंग की थकान से निकाल कर फिर से एनर्जेटिक बना देती है। मेरी कोशिश रहती है कि दिन में कम से कम 20-30 मिनट साइकिलिंग जरूर हो जाए चाहे जिम में रहूं या बाहर।' *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

स्पेशल डाइट

अंजू जैन

गर्मियों का सुपर फूड गोंद कतीरा

कई न्यूट्रिशनिस्ट और हेल्थ एक्सपर्ट्स गोंद कतीरा यानी ट्रेगकांथ गोंद या कथीला गोंद को सुपरफूड मानते हैं। इसके सेवन से तमाम अन्य फायदों के साथ गर्मी में तन और मन को कूल रखने में मदद मिलती है। गोंद कतीरा कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है, जैसे-इम्यूनिटी बूस्ट करना, पोषक तत्वों की आपूर्ति, हाइड्रेटेड रखना, दिल का दौरा पड़ने से रोकना, गर्भवती महिलाओं को फायदा पहुंचाना, मूत्र का पीलापन दूर करना, ऊर्जा प्रदान करना, एंटी एजिंग, स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए अच्छा, त्वचा को ग्लो देना, कब्ज से मुक्ति दिलाना।

क्या है गोंद कतीरा: गोंद कतीरा एक प्राकृतिक गोंद है, जिसे जीनस एस्ट्रैगलस की कई प्रजातियों के सूखे पौधों के रस से प्राप्त किया जाता है। गोंद कतीरा एक चिपचिपा, गंधहीन, स्वादहीन, पानी में घुलनशील पॉलीसेकेराइड का घुलनशील मिश्रण होता है, जो पौधे की जड़ से निकल कर सूख जाता है। गोंद कतीरा कैल्शियम, मैग्नीशियम से भरपूर होता है और इसमें लगभग 3% प्रोटीन भी होता है।

गोंद कतीरा के फायदे: गोंद कतीरा में अद्भुत कूलिंग क्वालिटीज होती हैं। इसका उपयोग अकसर शीतल पेय तैयार करने के लिए किया जाता है, जो गर्मी के मौसम में शरीर को ठंडा करने में मदद करता है। यह हीट स्ट्रोक और लू से बचाव करने में मदद करता है। गर्मी के मौसम में अकसर बच्चों में होने वाले नाक के रक्तस्राव को नियंत्रित करने के लिए गोंद कतीरा बहुत उपयोगी है।

हड्डियों के लिए लाभकारी: यह हड्डियों को मजबूत, विकसित करने और घुटने, पीठ, कमर, टखनों, जोड़ों के दर्द को रोकने में भी मदद करता है।

मूत्रदोष: गोंद कतीरा का सेवन यूरीन इंकंसिस्टेंसी की समस्या में लाभकारी होता है। मूत्रनलिका में सूजन और मूत्र की रुकावट के मामले में गोंद कतीरा मूत्र की मांसपेशियों को रिलैक्स करने में मदद करता है।

ऊर्जा के लिए: गोंद का एक लड्डू रोज खाने से पर्याप्त ऊर्जा मिलती है। यह लड्डू गोंद, साबुत गेहूं का आटा, घी और नट्स के साथ बनाया जाता है, इसलिए यह बच्चों के लिए भी सुपर फूड की तरह होता है।

स्किन को रखे ग्लोइंग: गोंद कतीरा त्वचा के कसाव, दमक और सुंदरता को बढ़ाने के लिए बहुत फायदेमंद है। गोंद कतीरा में एंटी-एजिंग गुण होते हैं। यह झुर्रियों को रोकने और उनकी गति धीमी करने में मदद करता है। गोंद कतीरा का उपयोग करके एंटी-एजिंग मास्क बनाया जा सकता है। *

(डायटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

गर्भवती महिलाओं के लिए

डिलीवरी के बाद महिलाएं कमजोर हो जाती हैं। गोंद कतीरा शरीर की ताकत

हासिल करने में मददगार होता है और नई मां को मातृत्व की चुनौतियों का सामना करने में मदद करता है। यह पीरियड्स के दौरान भारी रक्त प्रवाह को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। गोंद बहुत पौष्टिक होता है और गोंद के लड्डू गर्भवती महिलाओं को पारंपरिक रूप से कैल्शियम और प्रोटीन से भरपूर स्वस्थ मिठाइयों में से एक है।

अवेयरनेस

धूम्रपान करना और वेपिंग (ई सिगरेट पीना) सिर्फ हेल्थ को ही नहीं, बल्कि महिलाओं और पुरुषों की प्रजनन क्षमता यानी फर्टिलिटी पर भी बहुत बुरा असर डालता है। वर्ल्ड नो टोबैको डे (31 मई) पर इस बारे में आपको डिटेल में बता रहे हैं।

फर्टिलिटी के लिए बहुत हार्मफुल है स्मोकिंग

आजकल बहुत से पुरुषों और महिलाओं में बांझपन की समस्या बढ़ती जा रही है। इसका कारण केवल बढ़ती उम्र, तनाव या स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं नहीं हैं, बल्कि स्मोकिंग, शराब पीना और वेपिंग भी इसके लिए जिम्मेदार हैं। वास्तव में धूम्रपान, शराब पीना और वेपिंग सिर्फ आपके शरीर को ही नुकसान नहीं पहुंचाते, बल्कि ये आपकी प्रजनन क्षमता यानी संतान पैदा करने की ताकत को भी कमजोर करते हैं। महिला और पुरुष दोनों को ये प्रभावित करते हैं। ये आदतें आपकी फर्टिलिटी को कैसे नुकसान पहुंचाती हैं, इस बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

फर्टिलिटी को कैसे पहुंचाता है नुकसान: धूम्रपान, पुरुष और महिला दोनों की फर्टिलिटी को नुकसान पहुंचाता है। महिलाओं में यह अंडों की संख्या कम करता है, गर्भाशय और अंडाशय को नुकसान पहुंचाता है और गर्भपात या भ्रूण के यूट्रस के बाहर बनने का खतरा बढ़ाता है। पुरुषों में यह हैबिट, शुक्राणुओं की संख्या घटाता है, उनकी क्वालिटी खराब करता है और डीएनए को नुकसान पहुंचाता है, जिससे बच्चे में जन्मजात बीमारियां हो सकती हैं।

स्टडी के निष्कर्ष: विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक दुनिया भर में 15 प्रतिशत से ज्यादा बांझपन के मामलों का कारण, स्मोकिंग और शराब का सेवन है। वर्ष 2023 की एक स्टडी के अनुसार, जिन पुरुषों को संतान होने में दिक्कत हुई, उनमें से 25 प्रतिशत से ज्यादा तंबाकू या शराब का नियमित सेवन करते थे।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट: दिल्ली-एनसीआर (नोएडा) स्थित मदरहुड अस्पताल की गायनेकोलॉजिस्ट और सीनियर कंसल्टेंट डॉ. मंजू गुप्ता कहती हैं, 'स्मोकिंग पुरुषों और महिलाओं की फर्टिलिटी पर बुरा असर डालता है। महिलाओं में यह एग्स की संख्या को तेजी से घटाता है, फेलोपियन ट्यूब्स को नुकसान पहुंचाता है। मिसकैरिज और एक्टोपिक प्रेग्नेंसी का रिस्क बढ़ाता है। इसके अलावा, यह गर्भाशय को भी प्रभावित करता है, जिससे फर्टिलाइज्ड एग, गर्भाशय में चिपक नहीं पाता। पुरुषों में धूम्रपान से शुक्राणुओं की संख्या कम हो जाती है, उनकी गति घट जाती है और डीएनए को नुकसान पहुंचता है। इससे मिसकैरेज या जन्मजात रोग हो सकता है। इसलिए स्मोकिंग जल्द से जल्द छोड़ देना सबसे अच्छा है।'

एनसीआर (गाजियाबाद) स्थित नोवा आईवीएफ फर्टिलिटी की फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट डॉ. नेहा त्रिपाठी के अनुसार, 'स्मोकिंग, शराब और वेपिंग से हार्मोन का संतुलन बिगड़ता है, जिससे महिलाओं में अंडों की गुणवत्ता कम होती है और पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं। इससे महिलाओं को गर्भधारण (प्रेग्नेंसी) में दिक्कत आती है। धूम्रपान से फेलोपियन ट्यूब्स को नुकसान होता है। शराब का सेवन ओव्यूलेशन में रुकावट डालता है और लंबे समय तक हार्मोन में गड़बड़ी कर सकता है। वेपिंग को कुछ लोग कम हार्मफुल मानते हैं, लेकिन इसमें भी ऐसे केमिकल होते हैं, जो अंडों के विकास को नुकसान पहुंचाते हैं। जो कपल्स पैरेंट बनने की सोच रहे हैं, उन्हें इन आदतों को छोड़ देना चाहिए और अच्छी डाइट, लाइफस्टाइल को अपनाना चाहिए। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

डा. संतलाल बने राष्ट्रीय जाट महासभा के प्रधान

रोहतक। राष्ट्रीय जाट महासभा (भारत) ने डॉ. संतलाल बुधवार को जिलाध्यक्ष नियुक्त किया है। अपनी नियुक्ति के बाद प्रधान ने महासभा की नई कार्यकारिणी का गठन किया। इसमें तीन ब्लाकों के प्रधान भी बनाए गए हैं। जिलाध्यक्ष सन्त लाल बुधवार ने बताया कि महासभा के प्रदेश अध्यक्ष रामकिशन पावडिया से विचार विमर्श के पश्चात जिला की कार्यकारिणी का गठन किया गया है। जिसमें उप प्रधान ईश्वर सिंह दलाल को बनाया गया है और महासचिव रमेश खासा को बनाया है। मनजीत सिंह को सहसचिव बनाया गया है। सांपला ब्लाक के प्रधान की जिम्मेदारी रणजीत सिंह बालियान को सौंपी गई है। महम ब्लॉक से नरेंद्र फरमाना को प्रधान बनाया गया है। कलानौर ब्लॉक से राजवीर सिंह को प्रधान बनाया गया है। प्रधान संतलाल बुधवार ने बताया कि महासभा का कार्यालय सेक्टर 14 में बनाया गया है।

रंगदारी मांगने का आरोपी रिमांड पर

बहादुरगढ़। लाइनपार थाना क्षेत्र में एक व्यक्ति से रंगदारी मांगने की वारदात पुलिस ने सुलझा ली है। मामले में पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पूछताछ के लिए आरोपी को एक दिन के रिमांड पर लिया गया है। लाइनपार थाना प्रभारी कृष्णकांत के अनुसार, एक व्यक्ति ने शिकायत दी थी। उसके फोन पर 17 मई 2025 को किसी ने फोन करके अवैध रूप से पैसों की मांग की थी। पैसे नहीं देने पर जान से मारने की धमकी दी।

नशीले सामान के मुख्य सप्लायर सहित दो दबोचे

बहादुरगढ़। हरियाणा राज्य नार्कोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो की टीम ने नशीले पदार्थ के मुख्य सप्लायर सहित दो लोगों को गिरफ्तार किया है। एचएसएनसीबी की टीम ने गत दस जनवरी को बहादुरगढ़ इलाके में प्रतिबंधित नशे के इंजेक्शनों के साथ एक आरोपी अंकित को गिरफ्तार किया था। उससे पूछताछ के दौरान टीम को कुछ अहम सुराग मिले। जिन पर काम करते हुए टीम ने 23 मई को हरीश उर्फ हैप्पी को काबू किया। इसके बाद मामले में वांछित चल रहे दस हजार के ईनामी अवनीत को हरदोई से काबू कर दो दिन के रिमांड पर लिया गया। रिमांड अवधि में सामने आया कि वह फरुखाबाद से नशीले इंजेक्शन लाता था। इसके बाद उसकी निशानदेही पर एएसआई देवेंद्र दलाल की टीम ने फरुखाबाद यूपी जाकर मुख्य सप्लायर मोहन शर्मा तथा इसी चेन में शामिल अतुल अग्निहोत्री को काबू किया।

मारपीट व रुपये छीनने के मामले में एक काबू

झज्जर। पुलिस की एक टीम द्वारा साल्हावास क्षेत्र में मारपीट करने व रुपये छीनने मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस चौकी झाड़ली प्रभारी एएसआई राहुल ने बताया कि आशीष निवासी झामरी की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को पकड़ा गया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान राहुल निवासी मालियावास के तौर पर की गई है। आरोपी के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया।

संत महापुरुष सम्मान एवं विचार प्रसार योजना के तहत 30 मई को कार्यक्रम

परशुराम जयंती समारोह की तैयारियों को अंतिम रूप दें अधिकारी : उपायुक्त

कार्यक्रम स्थल पर बनाई जाएगी आकर्षक रंगोली डीसी ने कार्यक्रम स्थल का निरीक्षण कर जारी किए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। होने वाले भगवान परशुराम जयंती समारोह स्थल पर पहुंचकर तैयारी का जायजा लेते उपयुक्त धर्मेंद्र सिंह। *फोटो : हरिभूमि*

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व वाली राज्य सरकार की संत महापुरुष सम्मान एवं विचार प्रचार योजना के तहत 30 मई को गांव पहरावर में आयोजित की जाने वाली भगवान परशुराम जयंती समारोह की तैयारी को उपयुक्त धर्मेंद्र सिंह ने अंतिम रूप देने के निर्देश दिए हैं।

उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने प्रशासनिक अधिकारियों के साथ कार्यक्रम स्थल पर पहुंचकर तैयारी का जायजा लिया और आवश्यक दिशा निर्देश जारी किए। उन्होंने कहा कि कार्यक्रम स्थल पर मुख्य मंच के अलावा संत महात्माओं के लिए अलग से मंच बनाया जाएगा। इसी प्रकार से वीआईपी लोगों के लिए भी अलग से मंच बनेगा। कार्यक्रम में सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति देने वाले कलाकारों के लिए भी मंच बनाया जाएगा। इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के लिए अलग से प्लेटफार्म बनेगा। पत्रकारों के लिए मीडिया गैलरी बनाई जाएगी। उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने वीआईपी रूट व वीआईपी पार्किंग का निरीक्षण कर आवश्यक दिशा निर्देश जारी किए। पूरे पंडाल को 10 सेक्टर में विभाजित किया गया है। हर एक सेक्टर में व्यवस्था बनाए रखने के लिए अधिकारियों व कर्मचारियों की ड्यूटी लगाई गई है। इसी प्रकार से शौचालय में पेयजल के बारे में भी ड्यूटियां निर्धारित की गई है। बिजली विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि कार्यक्रम के दौरान निर्बाध गति से बिजली आपूर्ति सुनिश्चित की जाए। मुख्य मंच के आगे आकर्षक रंगोली बनाई जाएगी। कार्यक्रम को लेकर सुरक्षा प्रबंधों बारे भी पुलिस विभाग को निर्देश जारी किए गए। धर्मेंद्र सिंह ने निर्देश देते हुए कहा कि सभी अधिकारी व कर्मचारी अपने कर्तव्य का निर्वहन करते हुए कार्यक्रम को सफल बनाने का काम करें। इससे पहले उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने कार्यक्रम की तैयारी को लेकर लघु सचिवालय के सभागार में अधिकारियों की बैठक ली और आवश्यक दिशा निर्देश जारी किए। निरीक्षण के दौरान सांपला के उपमंडलाधीश उत्सव आनंद, एएसपी वाईवीआर शशि शेखर, रोहतक के एसडीएम आशीष कुमार, जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रदीप कौशिक, महम के एसडीएम दलवीर फोगाट, आरटीए सचिव मेजर गायत्री अहलावत, महम चीनी मिल के प्रबंध निदेशक मुकुंद तंवर, नगराधीश अंकित कुमार, परिवहन महाप्रबंधक विपिन कुमार, नगर निगम की संयुक्त आयुक्त नमिता सिंह, जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी राजपाल चहल, जिला राजस्व अधिकारी कनब लाकड़ा, जिला नगर योजनाकार सुमनदीप, जिला सैनिक व अर्धसैनिक कल्याण अधिकारी गोरिका सुहाग आदि मौजूद थे।

सेक्टर प्रभारियों की डयूटियां लगाई

उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह द्वारा जारी आदेश के तहत महोत्सव संपन्न होने तक सेक्टर प्रभारियों की डयूटियां लगाई गई है। प्रथम सेक्टर के लिए जिला सैनिक बोर्ड की सचिव विंग कमांडर गोरिका सुहाग, सेक्टर 2 व 4 के लिए जिला राजस्व अधिकारी कनब लाकड़ा, सेक्टर 3 के लिए जिला कल्याण अधिकारी रेणू सिसोदिया, सेक्टर 5 के लिए डीवाईओ हरप्रीत, सेक्टर 6 व 8 के लिए जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी राजपाल चहल, सेक्टर 7 के लिए जिला खेल अधिकारी मनोज कुमार, सेक्टर 9 के लिए रोहतक के नायब तहसीलदार दीपक तथा सेक्टर 10 के लिए जिला समाज कल्याण अधिकारी महाबीर गोदारा को सेक्टर प्रभारी बनाया गया है।

अधिकारियों को सौंपी गई जिम्मेवारियां

उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने 30 मई को पहरावर गांव में आयोजित होने वाले भगवान परशुराम महोत्सव के लिए सेक्टर अनुसार अधिकारियों को तैनात करने के आदेश जारी किए है। महम शुगर मिल के प्रबंध निदेशक मुकुंद तंवर को महोत्सव के लिए नोडल अधिकारी बनाया गया है।
धर्मेंद्र सिंह द्वारा जारी आदेश के तहत महोत्सव स्थल को 10 सेक्टरों में विभाजित किया गया है। प्रत्येक सेक्टर में सेक्टर प्रभारी के साथ-साथ उप प्रभारी व अन्य स्टाफ नियुक्त किया गया है। पेयजल प्रबंधों के लिए जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग का स्टाफ तथा प्रत्येक सेक्टर में भीड़ प्रबंधन के लिए रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा प्रत्येक सेक्टर के लिए 10-10 वॉलंटियर उपलब्ध करवाए जाएंगे।

रोहतक। विभिन्न गतिविधियों में भाग लेते विद्यार्थी।

बाबा बंदा बहादुर पब्लिक स्कूल में प्रवेशिका शिविर का समापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

बाबा बंदा बहादुर पब्लिक स्कूल एवं हिंदुस्तान स्काऊटस एंड गाइड्स, हरियाणा के राज्य प्रशिक्षक कृष्ण मलिक और उमंग के मार्गदर्शन में प्रवेशिका शिविर का समापन हुआ। शिविर के दौरान छात्रों को आवश्यक जीवन कौशल जैसे कि झंडा फहराना, नाव दौड़, रस्सियों से गांठ बांधने की तकनीक, प्राथमिक उपचार, घावों पर पट्टी बांधना और एक अस्थायी स्ट्रेचर बनाना आदि का व्यावहारिक प्रशिक्षण दिया गया। अनुभवात्मक शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए प्रत्येक गतिविधि को खेलपूर्ण और आकर्षक तरीके से आयोजित किया गया। शिक्षा का सर्वोच्च उद्देश्य केवल ज्ञान प्रदान करना नहीं है, बल्कि चरित्र निर्माण और सेवा की भावना का पोषण करना है। कार्यक्रम समन्वयक स्कूल की डॉयरेक्टर प्रिंसिपल निर्मल पोपली के नेतृत्व में शिविर का आयोजन किया गया, जिससे छात्रों को आत्मरक्षा, टीमवर्क, नेतृत्व और अनुशासन जैसे गुणों को विकसित करने का अवसर मिला। इस प्रशिक्षण का उद्देश्य नर सेवा, नारायण सेवा रहा। विद्यालय की प्रधानाचार्या ने कृष्ण मलिक और उमंग का धन्यवाद किया।

बाइक की टक्कर से सफाईकर्मी की मौत, युवक घायल

बहादुरगढ़। मंगलवार देर रात को नाहरा-नाहरी रोड पर दर्दनाक हादसा हो गया। यहां सफाई कर रहा एक कर्मचारी रफ्तारी बाइक की चपेट में आ गया। हादसे में सफाई कर्मचारी की मौत हो गई। जबकि बाइक सवार भी गंभीर रूप से घायल है। इस संबंध में आरोपी बाइक सवार पर केस दर्ज हुआ है। पुलिस ने मामले में जांच शुरू कर दी है। वहीं, साथी कर्मचारियों ने मृतक कर्मचारी के परिवार को आर्थिक सहायता देने की मांग उठाई है।मृतक की पहचान जगबीर के रूप में हुई है। जगबीर मूलतः बाबेपुर सुबाना से था। फिलहाल यहां झज्जर रोड स्थित छोटूराम पार्क में रह रहा था। नगर परिषद में अधीन ठेके पर सफाई कर्मचारी था।

एमडीयू गैर शिक्षक कर्मचारी संघ पदाधिकारियों में जुबानी जंग शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय गैर शिक्षक कर्मचारी संघ के कोषाध्यक्ष डॉ. विजय पाल और प्रधान के बीच जुबानी जंग हो रही है। बुधवार को कोषाध्यक्ष ने संघ की जनरल बॉडी की मीटिंग करवाने की मांग की। इसके जवाब में प्रधान अनिल मल्होत्रा ने कहा कि प्रशासन यूनियन के काम धड़ल्ले से कर रहा है। ऐसे में बैठक करने का कोई औचित्य नहीं है। कोषाध्यक्ष ने कहा कि प्रधान अनिल मल्होत्रा अधिकारियों के यहां हाजिरी लगाने में कर्मचारियों की मांगों के बारे में भूल चुके हैं। इसलिए अब ये जरूरी हो गया है कि वे कर्मचारियों की बीच आकर ये बताएं कि उन्होंने कर्मियों के हित्त में कौन-कौन से काम बीते सात महीने में करवाए हैं।

डॉ. विजय पाल।

डॉ. पाल का कहना है कि सात महीने में ही नहीं बल्कि बीते डेढ़ साल में एक भी काम कर्मचारियों का संघ ने नहीं करवाया है। इन्होंने बताया कि पिछले प्रधान के पदचिह्नों पर ही वर्तमान प्रधान चल रहे हैं। ध्यान रहे कि संघ का वार्षिक चुनाव 31अक्टूबर तक होता है। उसी को लेकर अमूमन इन दिनों में कर्मचारियों में ब्यानबाजी प्रारंभ हो जाती है। शिक्षक कर्मचारी संघ के कोषाध्यक्ष डॉ. विजय पाल और प्रधान के बीच जुबानी जंग हो रही है। कोषाध्यक्ष ने संघ की जनरल बॉडी की मीटिंग करवाने की मांग की।

बाइक चोरी की वारदात में दो आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी की वारदात में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया। आरोपियों को कोर्ट में पेश किया गया है। आर्य नगर थाना प्रभारी ने बताया कि विजय नगर, झज्जर रोड निवासी शनि की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि 25 मई को शनि ने अपनी मोटरसाइकिल को अपने घर के सामने खड़ा किया था। कुछ समय बाद शनि ने अपनी मोटरसाइकिल देखी तो उसे नहीं मिली। अज्ञात युवक शनि की मोटरसाइकिल चोरी कर मौके से फरर हो गए। जांच के दौरान 27 मई को आरोपी कृष्ण उर्फ काला निवासी जनता कॉलोनी व लक्ष्य निवासी गांव मोखरा को गिरफ्तार किया गया है। आरोपी कृष्ण पर चोरी, स्नैचिंग, गृहभेदन आदि के 15 मामले व आरोप लक्ष्य पर 2 मामले दर्ज है।

ई- रिक्शा मिलने पर दिव्यांग रोहताश ने सीएम सैनी का जताया आभार

- समाधान शिविर नागरिकों के लिए सिद्ध हो रहे है लाभदायक
- दिव्यांग रोहताश ने समाधान शिविर में बैटरी चालित रिक्शा की लगाई थी गुहार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। बैटरी चालित रिक्शा को चलाते रोहताश ।

उपायुक्त एवं जिला रेडक्रॉस सोसायटी के अध्यक्ष धर्मेंद्र सिंह के आदेशानुसार सोसायटी द्वारा स्थानीय निवासी रोहताश को बैटरी चालित रिक्शा प्रदान की गई। रोहताश 100 प्रतिशत दिव्यांग है, जिसे कोई उपकरण न होने के कारण एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाने में काफी परेशानी का सामना करना पड़ता था। उन्होंने समाधान शिविर में उपायुक्त से बैटरी चालित रिक्शा उपलब्ध करवाने की गुहार लगाई थी। रोहताश ने बैटरी चालित रिक्शा मिलने पर मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी तथा जिला प्रशासन के उच्चाधिकारियों का आभार व्यक्त किया है।

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देशानुसार आयोजित किए जा रहे समाधान शिविर नागरिकों के लिए वरदान साबित हो रहे है। इसी समाधान शिविर में बैटरी चालित रिक्शा की मांग लेकर पहुंचे रोहताश को मात्र 2 घंटे बाद बैटरी चालित रिक्शा उपलब्ध करवा दी गई। जिला प्रशासन द्वारा सप्ताह के प्रत्येक सोमवार व वीरवार को सुबह 10 से 12 बजे तक समाधान शिविर आयोजित कर नागरिकों की शिकायतों का मौके पर यथासंभव समाधान किया जा रहा है।

जीडी गोयनका ्कूल में पूल पार्टी का आयोजन

रोहतक। जीडी गोयनका इंटरनेशनल स्कूल में पूल पार्टी का आयोजन किया गया। इस आयोजन में कक्षा प्री-नर्सरी से कक्षा आठवीं तक के बच्चों ने भाग लिया। छात्रों ने रंग-बिरंगे स्विमवेयर में पूल के ठंडे पानी में मस्ती की और संगीत की धुनों पर थिरके। नृत्य, संगीत ने बच्चों के उत्साह को चरम सीमा पर पहुंचा दिया। पार्टी में मिकी माउस ने बच्चों का ध्यान खूब आकर्षित किया। प्राचार्या सविता नेहरा ने कहा कि ऐसी गतिविधियों से बच्चों के मानसिक और शारीरिक व्यक्तित्व का विकास होता है। सान्या मायना ने कहा कि भीषण गर्मी में यह आयोजन बच्चों को तरोताजा और ऊर्जावान बनाए रखने के लिए आवश्यक है। इस अवसर पर निदेशक विक्रांत मायना व सान्या मायना, सहनिदेशक हिमांशु गुप्ता और उपप्राचार्य अनिल कुमार आदि मौजूद रहे।

नकल रहित परीक्षा के लिए रहे प्रयासरत : डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। विजेताओं को सम्मानित करते उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ,एफडीडीआई निदेशक सरिता दूहन व जिला शिक्षा अधिकारी मंजीत मलिक ।

उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने कहा कि शिक्षा के क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन करना सराहनीय है। सभी विद्यालय मुखिया आगामी वर्ष में भी नकल रहित परीक्षा के लिए प्रयासरत रहें। धर्मेंद्र सिंह शिक्षा विभाग द्वारा स्थानीय एफडीडीआई में आयोजित भव्य सम्मान समारोह में बतौर मुख्यातिथि संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कक्षा 10वीं व 12वीं कक्षा में एक सौ प्रतिशत परिणाम देने वाले विद्यालयों के प्रधानाचार्यों एवं उल्लास अचीवर्स को सम्मानित किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए जिला शिक्षा अधिकारी मंजीत मलिक ने अपने संबोधन में सभी विद्यालय मुखियाओं को बधाई दी और उनके निरंतर प्रयासों की प्रशंसा की। कार्यक्रम के अंत में जिला शिक्षा अधिकारी मंजीत मलिक ने एफडीडीआई निदेशक सरिता दूहन का सभी व्यवस्थाओं के लिए आभार व्यक्त किया।

रोहतक। रक्तदाताओं को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित करते आयोजक।

40 लोगों ने किया रक्तदान

रोहतक। देश भक्ति स्मारक स्थल अंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। राष्ट्र देवो भवः मिशन के संस्थापक संत बाबा सुखा शाह ने बताया कि शिविर समाजसेवी सुमित सेठी के जन्मदिन पर आयोजित किया गया। मुख्य अतिथि डॉ. रवि रंगा एवं पंकज कपूर रहे। शिविर में 40 लोगों ने रक्तदान किया। सुरेश ने 14वीं, रवि ने 11वीं बार रक्तदान किया। संत बाबा सुखा शाह ने रक्तदाताओं को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया। सुमित सेठी ने सभी युवाओं को ज्यादा से ज्यादा रक्तदान करने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर सुभाष गोगिया, श्वेता, डॉ. लतेश, डॉ. तिलक, शुभम शर्मा, राजेंदर आदि मौजूद रहे।

स्पंदन संस्था हमेशा नई पीढ़ी के लेखकों को साहित्य जगत से जोड़ने के लिए प्रयासरत

- स्पंदन संस्था द्वारा काव्य गोष्ठी का किया गया आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

स्पंदन संस्था के द्वारा शहर के मॉडल टाउन में स्थित ग्लोबल किड्स किंगडम स्कूल में एक काव्यगोष्ठी का आयोजन किया गया। हरियाणा साहित्य अकादमी से पुरस्कृत सुप्रसिद्ध साहित्यकार अर्चना कोचर की अध्यक्षता में हुई इस काव्यगोष्ठी में मंच संचालन पवन गहलोत ने और संयोजन डॉ. निधि राठी ने किया। कार्यक्रम के मुख्यअतिथि डॉ. राजेंद्र कुमार अवस्थी रहे। कार्यक्रम की संयोजक डॉ. निधि राठी ने बताया कि स्पंदन संस्था हमेशा नई पीढ़ी के लेखकों को साहित्य जगत से जोड़ने के लिए प्रयासरत रहती है। इस काव्यगोष्ठी में समाज, रिश्तें, प्रेम, देशभक्ति, पर्यावरण, जीवन, विभाजन आदि विषयों पर अत्यंत मनोरम, विचारोत्तेजक एवं प्रभावशाली कविताएँ प्रस्तुत की गईं। अपनी कविता के माध्यम से डॉ निधि राठी ने जीवन, ममता शर्मा ने प्रेम तो वहीं पवन गहलोत ने मां के महत्त्व को दर्शाते हुए अपनी कविताएँ सुनाईं। इस काव्यगोष्ठी में प्रतिष्ठित कवियों के साथ ही चार नवोदित रचनाकारों क्रमशः सरला धनखड़, प्रज्ञा गांधी, अर्चना एवं लोकेश ने भी अपनी मनोरम कविताएं प्रस्तुत की। कार्यक्रम के अंत में अपने अध्यक्षीय भाषण में अर्चना कोचर ने स्पंदन संस्था द्वारा साहित्य को बढ़ावा देने की दिशा में किए जा रहे प्रयासों की सराहना करने के साथ ही नई पीढ़ी को संबोधित करते हुए कहा कि उन्हें अपने लेखन में परिपक्वता लाने के लिए नियमित अभ्यास एवं नए-नए प्रयोग करने चाहिए।

बीएमयू में स्किल डेवलपमेंट संगोष्ठी में दी करियर की जानकारी

ट्रेनिंग छात्रों के करियर के लिए बेहद उपयोगी

- आज के समय में केवल डिग्री होना पर्याप्त नहीं है, उसके साथ-साथ व्यावहारिक ज्ञान एवं स्किल का होना भी उतना ही जरूर
- विद्यार्थियों को जीवन में बेहतर करियर चुनने के लिए प्रोत्साहित किया और करियर संबंधी टिप्स दिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय रोहतक में ओरिएंटेशन एवं इंटरैक्शन प्रोग्राम को सम्बोधित करते हुए कुलपति प्रोफेसर एच.एल. वर्मा। *फोटो : हरिभूमि*

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में स्किल डेवलपमेंट ब्रिज के बैच ओरिएंटेशन एवं इंटरैक्शन प्रोग्राम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर बॉश कंपनी के असिस्टेंट प्रोग्राम मैनेजर फारुक अहमद मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर एचएल वर्मा ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि स्किल ट्रेनिंग कार्यक्रम विद्यार्थियों के लिए निजी कंपनियों में नौकरी पाने के लिए बहुत ही लाभकारी सिद्ध होंगे। उन्होंने विशेष रूप से इस बात को रेखांकित किया कि बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय द्वारा यह प्रशिक्षण निशुल्क प्रदान किया जाता है, जिससे विद्यार्थियों को न केवल तकनीकी कौशल प्राप्त होता है, बल्कि उनका आत्मविश्वास भी सुदृढ़ होता है। कुलपति ने कहा कि आज के समय में केवल डिग्री होना पर्याप्त नहीं है, उसके साथ-साथ व्यावहारिक ज्ञान एवं स्किल का होना भी उतना ही जरूरी है। मैनेजर फारुक अहमद ने विद्यार्थियों को कॉरपोरेट कंपनियों, उनकी कार्यशैली, चयन प्रक्रिया एवं उनमें उपलब्ध रोजगार के अवसरों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की। मिस्टर अहमद ने विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि आज के प्रतिस्पर्धात्मक दौर में कौशल विकास का अत्यंत महत्व है।

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

समस्याओं के निदान के लिए डीसी को ज्ञापन सौंपा

रोहतक। एसएन जन वेलफेयर एसोसिएशन सुभाष नगर के सदस्य सुभाष पार्क ऑफिस में एकत्रित हुए। सुभाष नगर वासियों द्वारा बताई गई समस्याओं को देखते हुए एसोसिएशन के प्रधान जतिन बत्तरा द्वारा उपायुक्त को दो ज्ञापन सौंपे गए। जिनमें सुभाष नगर गुरुद्वारा के पीछे वाली गली की पानी की समस्या को सुलझाने और दूसरा दिल्ली रोड पर लोकेज बंद करवाने के लिए मांग की गई। उपायुक्त ने आश्वासन दिया कि दोनों ही समस्याओं के निदान के लिए अधिकारियों को आदेश जारी किए गए हैं। जल्द ही समस्या से मुक्ति मिल जाएगी।

मदीना गांव में खेत से किसान की बाइक चोरी

महम। बहु अकबरपुर थाना क्षेत्र के गांव मदीना में खेत से एक किसान का बाइक चोरी हो गया। बहु अकबरपुर थाने में दी शिकायत में मदीना कोरसान गांव निवासी विक्रांत पुत्र छाजूराम ने बताया कि वह अपनी हीरो हौंडा स्पलेंडर मोटर साइकिल लेकर अपने खेत में गया था। वहां कच्चे रास्ते पर बाइक खड़ी करके वह खेत में काम करने लगा। वापस आकर देखा तो उसे वहां पर उसकी बाइक नहीं मिली। पुलिस ने इस संबंध में अज्ञात व्यक्ति पर केस दर्ज कर लिया है।

कुलपति डॉ. एचके अग्रवाल ने सीआरएस ओपीडी में डेंटल यूनिट शुरू की

अब पीजीआईएमएस की ओपीडी में भी मिलेगी डेंटल चिकित्सक की सुविधा

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

पीजीआईएमएस की चौधरी रणबीर सिंह ओपीडी में आने वाले बुजुर्गों, बच्चों व सुपर स्पेशिलिटी के मरीजों के लिए बहुत ही राहत भरी खबर है। अब उन्हें चौधरी रणबीर सिंह ओपीडी में एक ही छत के नीचे मेडिकल की सुविधा के साथ-साथ डेंटल की सुविधा भी मिलेगी। कुलपति डॉ. एचके अग्रवाल, निदेशक डॉ. एसके सिंघल व प्राचार्य डॉ. संजय तिवारी ने बुधवार को रिब्बन काटकर सीआरएस ओपीडी में डेंटल यूनिट की शुरुआत कर दी है।

उपस्थित चिकित्सकों व आमजन को संबोधित करते हुए कुलपति डॉ. एचके अग्रवाल ने कहा कि आज से पीजीआईएमएस की ओपीडी में डेंटल यूनिट के माध्यम से डेंटल चिकित्सक की सुविधा प्रदेशवासियों के लिए शुरू कर दी गई है। इससे बुजुर्गों, बच्चों व सुपर स्पेशिलिटी के मरीजों को एक छत के नीचे सभी सुविधाएं मिलनी शुरू हो गई हैं। उन्होंने कहा कि उनका प्रयास है कि संस्थान में आने वाले मरीजों को उच्च गुणवत्ता की चिकित्सा सुविधा उपलब्ध करवाई जाए। डॉ. एचके अग्रवाल ने कहा कि सुपर स्पेशिलिटी के काफी मरीज ऐसे होते हैं, जिनके मौखिक स्वास्थ्य के जरिए हम शारीरिक बीमारी का भी पता लगा सकते हैं। खासतौर पर यदि शारीरिक स्वास्थ्य बिगड़ा हुआ होता है तो उनमें मौखिक बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है।

उद्घाटन कार्यक्रम के आयोजक डॉ. मंजूनाथ ने बताया कि मौखिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य का आईना होती है। उन्होंने बताया कि मौखिक रोग मधुमेह, गठिया, श्वसन रोगों और प्रतिकूल गर्भावस्था परिणामों जैसी विभिन्न प्रणालीगत बीमारियों को प्रभावित करते हैं। उन्होंने बताया कि ग्राउंड फ्लोर पर कमरा नंबर 79 में स्थित डेंटल यूनिट, उन्नत डेंटल चेयर, डिजिटल रेडियोग्राफी और स्टीरलाइजेशन प्रणाली से सुसज्जित है। डॉ. मंजूनाथ ने बताया कि यह उच्च गुणवत्ता वाली दंत चिकित्सा देखभाल प्रदान करने और दंत जांच, स्केलिंग और पॉलिशिंग, पुनर्स्थापनात्मक उपचार, आपातकालीन एंडोडॉन्टिक देखभाल, दांतों को निकालना, निवारक देखभाल और मौखिक स्वास्थ्य परामर्श, प्रणालीगत रोगों के लिए मौखिक देखभाल, प्रणालीगत रोगों के मौखिक प्रकटीकरण का निदान और प्रबंधन, पीजीआईडीएस, रोहतक के लिए रेफरल सहित सुविधाओं के साथ सार्वजनिक स्वास्थ्य आउटरीच को बढ़ावा देने के लिए तैयार है। मौके पर डॉ. आदर्श कुमार, डॉ. विपुल यादव, डॉ. भावना, पब्लिक हेल्थ डेंटिस्ट्री विभाग, डॉ. शिखा तिवारी, डॉ. आरके शर्मा, डॉ. रेखा शर्मा, डॉ. बिजेंद्र ढिल्लों, डॉ. वरूण अरोडा, डॉ. हरनीत सिंह, डॉ. जिज्ञासा दुहन, डॉ. पंकज , डॉ. विनय आदि मौजूद रहे।

रोहतक। सीआरएस ओपीडी में डेंटल यूनिट की शुरुआत करते कुलपति डॉ. एचके अग्रवाल, निदेशक डॉ. एसके सिंघल व प्राचार्य डॉ. संजय तिवारी। फोटो: हरिभूमि

मरीजों के लिए वरदान साबित होगी डेंटल यूनिट

निदेशक डॉ. एसके सिंघल ने कहा कि यह डेंटल यूनिट मरीजों के लिए एक वरदान साबित होगी, क्योंकि अब उन्हें दांतों से संबंधित बीमारियों के इलाज के लिए अलग-अलग जगहों पर नहीं जाना पड़ेगा। डॉ. सिंघल ने कहा कि नेशनल मेडिकल कांउसिल के नियमों के तहत भी यह यूनिट जरूरी थी। इससे बुजुर्गों को ज्यादा चलना फिरना नहीं पड़ेगा। प्राचार्य डॉ. संजय तिवारी ने कहा कि डेंटल यूनिट को शुरू करने में चिकित्सा अधीक्षक डॉ. कुंदन मित्तल ने काफी मार्गदर्शन दिया है आज उनके सहयोग से यह ओपीडी में शुरू हो पाई है क्योंकि यह उनका ड्रीम प्रोजेक्ट था। डॉ. तिवारी ने बताया कि डेंटल यूनिट ओपीडी समय के अनुसार काम करेगी और जरूरतमंद मरीजों को व्यापक मौखिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करेगी। उन्होंने कहा कि आज के इस कार्यक्रम के लिए डॉ. कुंदन मित्तल ने अपनी शुभकामनाएं भेजी हैं।

योग करने से शरीर रहता है स्वस्थ

रोहतक। जीडी गोयनका टॉडलर हाउस में बच्चों के लिए ग्रीष्मकालीन शिविर का आयोजन किया जा रहा है। बुधवार को बच्चों ने योगाभ्यास में उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया, जिसमें सूर्य नमस्कार, वृक्षासन और श्वास अभ्यास शामिल रहे। बच्चों को बताया गया कि योग करने से शरीर स्वस्थ रहता है। शिविर में बच्चों को खेलने, मस्ती करने और नए दोस्त बनाने का मौका मिल रहा है। यह शिविर बच्चों के लिए मनोरंजन, शिक्षा और विकास के लिए एक शानदार अवसर प्रदान करता है। शिविर में बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए विविध गतिविधियों का संचालन किया जा रहा है।

दुहन पब्लिक स्कूल में बच्चों ने मनाया फन डे

रोहतक। दुहन पब्लिक स्कूल में नन्हे-मुन्ने बच्चों के लिए पूल पार्टी का आयोजन किया गया। संगीत की धुनों के बीच नर्सरी, एलकेजी, यूकेजी के बच्चों ने पूल के ठंडे पानी में अपने दोस्तों के साथ जमकर मस्ती की। प्रिंसिपल अनु राणा ने बताया कि इस प्रकार की गतिविधियों से बच्चों के मानसिक विकास में ऊर्जा का संचार होता है। पूल के किनारे बच्चों ने अपने पसंदीदा गानों पर थिरकते हुए, खिलौनों के साथ खेलते हुए खूब मस्ती की और इस दिन को और भी खास बना दिया। बच्चों के साथ स्टाफ ने भी खूब मस्ती की। स्कूल की डायरेक्टर डॉ. सुनीता दुहन ने बच्चों व स्टाफ को इस कार्यक्रम के लिए बधाई दी। भविष्य में इस प्रकार के आयोजन के लिए प्रेरित किया।

मॉडल स्कूल में मासिक धर्म के समय स्वच्छता रखने के लिए जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

रोहतक। आंबेडकर चौक स्थित मॉडल स्कूल में मासिक धर्म के समय स्वच्छता रखने के लिए जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन हुआ। पीरियड्स या मासिक धर्म के प्रति स्वच्छता रखने और भ्रांतियां मिटाने के लिए 28 मई को 'विश्व मासिक धर्म स्वच्छता दिवस मनाया जाता है। इस दिन को मनाने का उद्देश्य मासिक धर्म के बारे में फैली भिन्न-भिन्न प्रकार की भ्रांतियों को दूर करना तथा स्वच्छता के प्रति जागरूक करना है। मॉडल स्कूल की नर्स जस्सी मैनी ने छात्राओं को मासिक धर्म के दौरान अपने आप को स्वच्छ रखने के तरीके बताए। अगर हम इस दौरान स्वच्छता का ध्यान नहीं रखते तो अनेक प्रकार के संक्रमण हो सकते हैं। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि इस दौरान खानपान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। प्रधानाचार्या डॉ. अरुणा तनेजा ने कहा कि छात्राएं मासिक धर्म को प्राकृतिक परिवर्तन की तरह देखें, डरे नहीं और स्वच्छता का ध्यान रखें। इस अवसर पर ऋचा हुड्डा आदि मौजूद रहे।

प्लास्टिक के दुष्प्रभावों से अवगत करवाया

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

पठानिया पब्लिक स्कूल में रोटरी क्लब ऑफ रोहतक नेक्स्ट के सहयोग से स्वास्थ्य और पर्यावरण संरक्षण के लिए दो महत्वपूर्ण पहलें शुरू की हैं। स्कूल में रोटरी क्लब की ओर से विशेष अभियान चलाया गया, जिसमें रोटरी क्लब के अध्यक्ष रजत बक्शी, सचिव साहिल अरोड़ा तथा कोषाध्यक्ष शुची जैन, स्कूल संचालक अंशुल पठानिया, को-फाउंडर वर्षा पठानिया, प्रधानाचार्या तनवी पठानिया, उप-प्रधानाचार्या प्रीति ढांडा, अध्यापिका रश्मि मुदगिल, मिताली ने विद्यार्थियों को प्लास्टिक के दुष्प्रभाव से अवगत करवाया। इसके अलावा सर्वाइकल कैंसर जागरूकता अभियान के तहत छात्राओं और अभिभावकों को समय पर रोकथाम और एचपीवी वैक्सीनेशन के महत्व के बारे में जानकारी दी। यह टीका 9 से 13 वर्ष की आयु में सबसे प्रभावी है और कैंसर से बचाव में सहायक है। इस अभियान के अंतर्गत हैंडबुक्स और मार्गदर्शन सामग्री भी वितरित की गई, जिससे समुदाय को सशक्त बनाया जा सके। रोटरी क्लब के सदस्यों व स्कूल अध्यापिका मिताली व रश्मि मुदगिल ने इंटरैक्ट क्लब के छात्रों को विशेष डिब्बे वितरित किए, जिनमें वे गर्मी की छुट्टियों के दौरान घर में उत्पन्न होने वाला सिंगल यूज प्लास्टिक अलग-अलग एकत्रित करेंगे। इस डिब्बे पर संदेश लिखा गया है कि जब डिब्बा भर जाए, तो माता-पिता की मदद से इसे सुरक्षित रूप से निपटाएं, ताकि यह प्लास्टिक अन्य कचरे में न मिले और जानवरों को भोजन की तलाश में प्लास्टिक न खाना पड़े। बच्चों को बताया गया कि घर में इस्तेमाल होने वाला सिंगल यूज प्लास्टिक (जैसे प्लास्टिक की थैलियां, बोतलें, रैपर) इस डिब्बे में अलग से जमा करें।

माता-पिता व गुरु की आज्ञा का पालन करें

रोहतक। राजकीय कन्या मॉडर्न संस्कृति सीनियर सेकेंडरी लाखन माजरा में भारत विकास परिषद् सेक्टर शाखा की ओर से नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया। जिसमें 102 लड़कियों की आंखों की जांच की गई। इसके साथ-साथ विद्यालय में बाल संस्कार शिविर का भी आयोजन किया। बच्चों से संवाद में शाखा सचिव तरूण गुप्ता ने माता-पिता के प्रति सम्मान व गुरु दोनों की आज्ञा के पालन का संदेश दिया। बाल संस्कार शिविर में प्रकल्प संयोजक कृष्ण गिरधर ने गीत के माध्यम से बच्चों में देश के प्रति समर्पण एवं अपनी निष्ठा से देश को विश्व गुरु बनाने के लिए संकल्प दिलवाया। बच्चों ने अपने अनुभव साझा किये। बच्चों को परिषद् की ओर स्टेशनरी वितरित की गई। इस अवसर पर पवन भारद्वाज सहित अन्य मौजूद रहे।

चांदी गांव में 282 लोगों का स्वास्थ्य जांचा

रोहतक। आयुष्मान आरोग्य मंदिर चांदी गांव में बुधवार को स्वास्थ्य शिविर का आयोजन स्वास्थ्य विभाग द्वारा किया गया। इसमें सिविल सर्जन डॉ. रमेश चंद्र बतौर मुख्य अतिथि शामिल हुए। और 282 लोगों का स्वास्थ्य जांचा गया। डॉ. सत्यपाल सिंह,डॉ. अर्जुन नरूला तथा डॉ. केएल मलिक इस मौके पर उपस्थित रहे। गांव की सरपंच संतोष देवी इस कार्यक्रम में उपस्थित थी। कार्यक्रम में सिविल सर्जन डॉ. रमेश ने कहा कि सरकार के प्रयास हैं कि हरेक मरीज को उनके घर के आसपास बढ़िया से बढ़िया इलाज मुहैया हो। इस मौके पर तीन लोगों के आयुष्मान कार्ड भी बनाए गए। स्वास्थ्य जांच करने वाली टीम में डॉ. कपिल, डॉ. दिनेश शर्मा ,डॉ. सुमित, डॉ. सीमा, डॉ. सोनू , हरिओम ,विजय ,जितेंद्र, कमलेश,महेंद्र, नर्मिला, महिपाल, रोशन लाल आदि मौजूद रहे।

निंदाना में नहीं शुरू हुई चकबंदी के बाद की कब्जा कार्रवाई, ग्रामीण परेशान

हरिभूमि न्यूज ⏭ महम

- जिलाधीश धर्मेंद्र ने नियुक्त किए थे ड्यूटी मजिस्ट्रेट

जिलाधीश द्वारा महम के निंदाना गांव में चकबंदी के बाद कब्जा कार्रवाई का शेड्यूल जारी किया गया था, लेकिन गांव में अब तक जमीनों की कब्जा कार्रवाई शुरू नहीं हो पाई है। गांव के लोग जमीनों के कब्जे का इंतजार कर रहे हैं। लेकिन कब्जा कार्रवाई के लिए टीमें वहां पर नहीं पहुंच रही। निंदाना तिगरी ग्राम पंचायत के पूर्व सरपंच नरेश कुमार और मास्टर महेंद्र सिंह नहरा ने कहा है कि लोगों को चारे व अन्य फसलों की बिजाई करनी है। भू मालिक अपनी जमीनों का कब्जा लेने का इंतजार कर रहे हैं। लेकिन कब्जा कार्रवाई शुरू नहीं की जा रही। ऐसे में गांव के भू मालिक काफी परेशान हैं। ग्रामीणों ने बताया कि जिलाधीश धर्मेंद्र सिंह ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धाराओं 16 (1) एवं 17 (2) के तहत प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए जिला की महम तहसील के गांव निंदाना में चकबंदी के बाद 21 मई से 4 जून तक कब्जा कार्रवाई के दौरान कानून व्यवस्था बनाए रखने के दृष्टिगत ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त करने के आदेश जारी किए थे। जिलाधीश द्वारा जारी आदेश के तहत 21 मई से 24 मई 2025 तक लाखनमाजरा के नायब तहसीलदार प्रदीप अहलावत, 25 मई से 28 मई 2025 तक रोहतक के नायब तहसीलदार दीपक, 29 मई से 1 जून तक महम के नायब तहसीलदार राहुल बूरा तथा 2 जून से 4 जून 2025 तक सांपला के नायब तहसीलदार जितेंद्र को डयूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया गया है।

जिलाधीश द्वारा जारी आदेश के तहत पुलिस अधीक्षक द्वारा डयूटी मजिस्ट्रेट के साथ महिला पुलिस सहित पर्याप्त पुलिस बल तैनात किया जाएगा तथा पुलिस बल के प्रभारी निरंतर डयूटी मजिस्ट्रेट के संपर्क में रहेंगे। डयूटी मजिस्ट्रेट भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 द्वारा प्रदत्त की गई कार्यकारी मजिस्ट्रेट की शक्तियों का प्रयोग करेंगे। जिला राजस्व अधिकारी द्वारा यह सुनिश्चित किया जाएगा कि संबंधित भूमि पर किसी न्यायालय स्टे अथवा स्टेटस-को आदेश पारित न किया गया हो तथा कार्य नियमानुसार हो।

रोहतक। मोबाइल वैन को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते उपमंडलाधीश आशीष कुमार। फोटो: हरिभूमि

कम लिंगानुपात वाले गांवों में लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से मोबाइल वैन रवाना

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

- आशीष कुमार ने जागरूकता वैन को झंडी दिखाकर किया रवाना

उपमंडलाधीश आशीष कुमार ने जिला के कम लिंगानुपात वाले सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों के अंतर्गत आने वाले गांवों में लोगों को जागरूक करने के लिए मोबाइल वैन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा इस वैन के माध्यम से लोगों को बेटी बचाओ-बेटी पढाओ कार्यक्रम बारे जागरूक किया जाएगा ताकि संबंधित क्षेत्र में लिंगानुपात में सुधार किया जा सके। इस अवसर पर सिविल सर्जन डॉ. रमेश चंद्र, उप सिविल सर्जन डॉ. विश्वजीत सिंह, जिला कार्यक्रम अधिकारी दीपिका सैनी भी मौजूद रही।

आशीष कुमार ने बताया कि जिला रोहतक के गांव दतौड़, गांधरा, ईस्माईला, कुल्ताना, चुलियाना, खेडी सांपला, सुनारिया कलां, गढी-सांपला, लाहली, निन्दाना, मोरखेडी, सुंडाना, बनियानी, काहनौर, लाखनमाजरा, हसनगढ़ तथा सांघी सामुदायिक केन्द्रों के अतंर्गत आने वाले गांवों का लिंगानुपात पिछले कुछ माह से 900 से कम रहा है। इन गांवों के लोगों को जागरूक करने के लिए मोबाइल वैन को रवाना किया गया है।

जिला में महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा अभियान के तहत सभी आंगनवाडी केन्द्रों पर प्रभात फेरी, रैली, कुआं पूजन, गोद भराई, घर के बाहर लड़कियों के नाम की प्लेट, लडक़ी के जन्म पर केक काटना, बेटी जन्मोत्सव तथा पौधारोपण आदि गतिविधियां आयोजित करके लोगों को बेटा-बेटी को एक समान समझने बारे जागरूक किया जा रहा है। इस मौके पर महिला एवं बाल विकास विभाग रोहतक से डब्ल्यूसीडीपीओ डिम्पल, मंजू यादव, कमलेश, बिजेन्द्र, सहायक तथा सुनील कर्लक मौजूद रहें।

रोहतक। वैराग्न लब्धि जैन के हल्दी चडाने के कार्यक्रम के दौरान आशीर्वाद प्रदान करते साध्वी सुरूचि महाराज व अन्य महाराज।

जैन भागवती दीक्षा समारोह का आयोजन 5 को

रोहतक। श्री एसएस जैन सभा, जनता कालोनी के नेतृत्व में जैन भागवती दीक्षा समारोह का आयोजन 5 जून को किया जाएगा। कार्यक्रम की शुरुआत केसर की रस्म के साथ हुई। जिसमें केसर के तिलक के साथ वैरागन बहन के साधु वेष वाले वस्त्रों पर केसर डालकर शुभ मंगल शुरूआत की गई और तत्पश्चात सभी भक्तगण पर केसर वर्षा की गई। तेल चढ़ाने की रस्म के साथ बाण की रस्म पूरी की गई। जिसमें उबटन का लेप भी लगाया गया व आरती की गई । 4 जून तक प्रतिदिन बाण की रस्म रहेगी। इसी दिन दोपहर 2 बजे मेंहदी लगाने का कार्यक्रम रहेगा। साथ में मेंहदी प्रतियोगिता करवाई जाएगी। जैन सभा अध्यक्ष श्याम लाल जैन व महामंत्री नरेश जैन ने बताया कि दीक्षा समारोह में लब्धि जैन साध्वी बनेंगी। सकल जैन समाज के तत्वावधान में यह कार्यक्रम का आयोजन बहुत ही सराहनीय रहा। उन्होंने बताया कि प्रतिदिन लोगों का दीक्षार्थी बहन के देखने व दर्शन करने वालों का आना जारी है। यह दीक्षा गुरुदेव अभिषेक मुनि महाराज, तीर्थेस मुनि महाराज भूषण साध्वी सूरूचि महाराज, तप अराधिका राजेश महाराज व ज्योतिष मार्तण्ड महाप्रज्ञ महाराज के सानिध्य मे यह कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा।

फॉयरिंग की वारदात में दो आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। सीआईए-1 स्टाफ की टीम ने सुभाष रोड पर फॉयरिंग की वारदात को अंजाम देने वाले दो आरोपियों के साथ मुठभेड़ हुई। इसमें दोनों आरोपियों को गोली लग गई। दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी है। सीआईए-1 प्रभारी कुलदीप सिंह ने बताया कि 23 मई को सुभाष रोड पर स्थित वीर मोटर्स ऑफिस पर युवकों द्वारा फॉयरिंग करने की अंजाम देने बारे सूचना मिली। जिला पुलिस द्वारा कार्यवाही करते हुए सभी प्रभारी थाना-चौकी, सीआईए स्टाफ की टीमों ने अपने-2 एरिया में नाकाबंदी व गश्त शुरु की। 27 मई को सीआईए-1 स्टाफ की टीम को सूचना मिली की सुभाष रोड पर फॉयरिंग की वारदात मे वांछित आरोपी गांव बहुअकबरपुर के खेतों मे बने कमरें में हथियारों सहित किसी वारदात को अंजाम देने की फिराक में बैठे है। सीआईए-1 स्टाफ की टीम गांव बहुअकबरपुर के खेतों के पास पहुंची। खेत में बने कमरें से युवकों की आवाज सुनाई दी। पुलिस टीम ने युवकों को चेतावनी दी कि पुलिस टीम ने चारों तरफ से घेर लिया है सरेंडर कर दे। युवक आवाज सुनकर कमरें से बाहर निकलते हुए पुलिस टीम पर फॉयरिंग कर दी। पुलिस टीम ने अपना बचाव किया। युवकों द्वारा चलाई गई गोली कमरे के आस-पास लगे पेडों व जमीन में लगी। पुलिस टीम ने युवकों का पीछा कर चेतावनी दी। पुलिस टीम द्वारा हवाई फॉयर कर रुकने बारे कहा। चेतावनी के बाद युवकों ने पुलिस टीम पर फॉयरिंग कर दी। पुलिस टीम ने बहादुरी व तत्परता से कार्यवाही करते हुए युवकों पर सेल्फ़ डिफेंस में पैरो की तरफ फॉयर करते हुए काबू किया। दोनों युवको के पैर व कुल्हे में गोली लगने के कारण घायल अवस्था में नीचे गिर गया। घायल युवकों की पहचान गौरव निवासी गांव नांगल जिला भिवानी व राहुल उर्फ बाबा निवासी गांव धारेडू जिला भिवानी के रुप में हुई। गौरव के दाहिने कुल्हे व राहुल के बाये पैर में गोली लगी।

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
5×8 सें.मी 10×8 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

सीएम विंडो और आयुक्त को शिकायत के बाद भी नहीं हुआ समाधान, बोहर के ग्रामीणों ने जताया आक्रोश

- नालों और सीवर का पानी सड़कों पर हो रहा जमा, नगर निगम नहीं कर रहा कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

सोनीपत रोड स्थित गांव बोहर में नालों से पानी बहकर सड़कों पर आ रहा है। इससे न केवल ग्रामीण परेशान हैं बल्कि राहगीर भी दुखी हैं। इस मामले में सीएम विंडों में दो बार और डीसी के समाधान शिविर सहित नगर निगम आयुक्त को शिकयतें की हैं।

तीन दिन पहले निगम की संयुक्त आयुक्त नमिता सिंह ने भी मौका निरीक्षण किया है लेकिन समस्या का समाधान न होने से लोग बुधवार को नाराज हो गए और सड़क पर आकर रोष जताया।

वार्ड नंबर 10 में स्थित गांव बोहर में लोग काफी दिनों से परेशान चल रहे हैं। सीवर ओवर फ्लो होने से नालों और सीवर का पानी सड़क पर जमा हो जाता है। लोग अपने घरों के बाहर भी नहीं बैठ सकते। उन्हें आने जाने के लिए गंदे पानी से गुजरना पड़ता है। समाजसेवी जसबीर कुमार, हंसराज, धर्म सिंह, जसबीर कुमार, संदीप, सुरेश कुमार, कैलाश, जितेंद्र, राजू, सुभाष, बिमला, सीमा, मीना, कविता, संगीता, सुदेश आदि ने बताया कि सड़कों पर गंदा पानी जमा होने से मच्छरों की संख्या बढ़ रही है। बीमारी फैलने का भी खतरा बना हुआ है।

रोहतक। बोहर में रोड पर रोष जताते हुए ग्रामीण। फोटो: हरिभूमि

यहां कर चुके शिकायतें

ग्रामीणों ने बताया कि वे इस मामले में सीएम विंडो, निगम आयुक्त को भी शिकायतें की गई हैं। तीन दिन पहले ही निगम संयुक्त आयुक्त ने यहां निरीक्षण कर कार्रवाई के लिए कहा लेकिन कर्मचारी ढंग से काम नहीं कर रहे। उन्होंने स्पष्ट चेतावनी दी है कि गंदे पानी का समाधान नहीं हुआ तो वह विरोध जताने के लिए ठोस निर्णय लेंगे।