हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार,14 मार्च 2024

तापमान
अधिकतम 27.0 डिग्री
न्यूनतम 16.0 डिग्री

13 पांच कॉलोनियों में चला बुल्डोजर, बोहर ...

14 गर्मियों के लिए पूरी तरह तैयार बिजली महकमा ...

शहर में आज

- हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग पत्रकार वार्ता करेंगे ग्रैण्ड मैड्रिन बैंक्वेट में दोपहर 12:00 बजे
- बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में सालाना मेले को लेकर महंत बालकनाथ योगी पत्रकार वार्ता करेंगे 12 बजे
- मदवि में रंग महोत्सव मेगा इवेंट के तहत साहित्यिक कार्यक्रम होगा
- मस्तनाथ यूनिवर्सिटी में एनएसएस शिविर शुरू होगा
- टिटौली में किसानों का धरना जारी रहेगा
- नगर निगम की टीम अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाएगी।
- पॉवर हाउस पर रक्तदान शिविर सुबह 9 से 2 बजे तक

बिजली कट

- सुबह 10 से 2 बजे तक सेक्टर-1 में बिजली नहीं आएगी

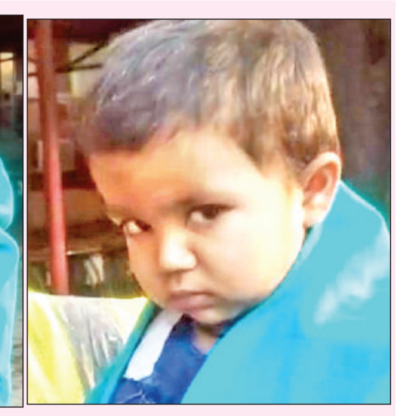
मां ने घोंटा ममता का गला: सुनारियां जेल के पीछे गंदे नाले में मिली डेढ़ साल की बच्ची

मम्मी-पापा! तुमने तो मरने के लिए नाले में फेक दिया, सफाई वाले अंकल ने मुझे बचा लिया, सुनील हाथ जोड़कर बोले-ये बच्ची मैं पालना चाहता हूं

बच्ची पीजीआई में भर्ती, बचाने वाले सुनील और उनकी पत्नी मिलने पहुंचे

रोहतक। यही बच्ची नाले में मिली। फोटो : हरिभूमि

रोहतक। पीजीआई में चल रहा है बच्ची का इलाज।


रोहतक। जान बचाने वाले सुनील की गोद में है बच्ची। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

मम्मी-पापा मेरा क्या कसूर था, मैं तो नन्हीं सी जान हूं, परेशान भी नहीं करती थी, अभी तो चलना भी नहीं सीखा, क्या मैं बोझ लगने लगी थी, मुझसे क्या खता हुई जो मेरे सिर से अपनी ममता का आंचल हटा दिया, ऐसा क्या हुआ कि तुमने मुझे मरने के लिए गंदे नाले में फेंक दिया। लेकिन मम्मी-पापा देखो सफाई वसाले अंकल ने मुझे बचा लिया, मैं जिंदा हूं। शायद इसी तरह के सवाल और भाव उस डेढ़ साल की बच्ची के मन में आ रहे होंगे जो बुधवार को गंदे पाले में पड़ी मिली है। बच्ची को बचाने वाले सफाई कर्मचारी सुनील की आंखों से भी आंसू नहीं रुक रहे। सुनील ने प्रशासन से हाथ जोड़कर प्रार्थना की है कि इस बच्ची का पालन पोषण मैं करना चाहता हूं। लाख मन्नतों के बाद भी हमारे घर में आज तक बच्ची पैदा नहीं हुई, तीन लड़के हैं मेरी इच्छा है कि मुझे ये बच्ची दे दी जाए। सुनील औ उनकी पत्नी आशा रात को फिर पीजीआई आए और बच्ची के लिए खाने-पीने का सामान भी लाए। पूरा मामले ने सभी को भावुक कर दिया है। फिलहाल बच्ची का इलाज पीजीआई के वार्ड-11 में है और उसका इलाज चल रहा है।

बच्ची नाले के अंदर किनारे पर अटकी थी

हुआ यूं कि सफाई कर्मचारी सुनील और शैली सुनारिया जेल के पीछे डंपिंग स्टेशन पर कूड़े की गाड़ी खाली करने गए हुए थे। दोपहर को वापस आते समय वे ड्रेन के पास लघुशंका के लिए रुके तो उन्हें एक बच्चे के रोने की आवाज सुनाई दी। उन्होंने आसपास देखा तो पता चला कि एक बच्ची गंदे नाले में पड़ी हुई है। बच्ची नाले के अंदर एक किनारे पर अटकी हुई थी। सुनील ने तुरंत अपने दूसरे साथियों को वहां बुलाया और बच्ची को नाले से निकाला।

सांस धीरे चल रही थी, लिपटा था कूड़ा

सुनील और उनके साथियों ने जब बच्ची को निकाला तो बच्ची के मुंह, कानों और शरीर पर कचारा लिपटा हुआ था। सांसें भी धीरे-धीरे चल रही थी। बच्ची के शरीर पर पूरे कपड़े थे और स्लीपर भी पहने हुए थे और वह कपड़े में लिपटी हुई थी। सुनील और उनके साथियों ने बच्ची को पेट भी दबाकर देखा कि कहीं नाले का पानी पेट में न चला गया हो, लेकिन ऐसा नही था। उन्होंने बच्ची मिलने की सूचना तुरंत पुलिस को दी।

पीजीआई लेकर आए

पुलिस ने बिना किसी देरी के बच्ची को संभाला और तब तक पीजीआई से एक एंबुलेंस भी आ चुकी थी। सुनील और उनके साथी बच्ची को एंबुलैंस में लेकर पीजीआई पहुंचे। यहां वार्ड-11 में भर्ती करवाया। बच्ची की उम्र करीब डेढ़ से दो साल है, इसलिए उम्मीद है कि वह कुछ बताएगी। फिलहाल बच्ची का इलाज चल रहा है।

सम्मानित करेंगे

आज नगर निगम रोहतक के सफाई कर्मचारियों को डंपिंग स्टेशन पर एक लावारिस बच्ची मिली, जिसकी हालत बहुत खराब थी। कर्मचारियों द्वारा बच्ची को उठाकर उसे साफ किया, उसकी जान बचाई और प्रशासन के हवाले किया। नगर पालिका कर्मचारी संघ हरियाणा इन कर्मचारियों को सम्मानित करेगा। **संजय बिडलान**, प्रधान, नगर पालिका कर्मचारी संघ।

सहमी हुई है बच्ची

बच्ची सहमी हुई है और कुछ बोल नहीं रही। डॉक्टरों की कोशिश के बाद भी बच्ची फिलहाल कुछ नहीं बोल रही। उसकी देखभाल हरिओ सेवा दल वाले कर रहे हैं, लेकिन सुनील और उनकी पत्नी आशा भी लगातार बच्ची के संपर्क में हैं। वे रात को खाना लेकर पीजीआई भी आए बच्ची से भी मिले। उनकी इच्छा है कि ये बच्ची पालन-पोषण के लिए उन्हें दी जाए।

बड़ा सवाल

गंदे नाले में मिली बच्ची के मामले में एक बड़ा सवाल है। सवाल ये है कि कोई मां बाप डेढ़ साल की बच्ची को कैसे मरने के लिए नाले में फेंक सकते हैं। ये जांच का विषय है कि बच्ची को नाले में उसी के मां बाप फेंका है या कोई और किसी की बच्ची को फेंक गया है।

बच्ची की जा सकती थी जान

जिसने भी इस बच्ची को नाले में फेंक है, बहुत गलत किया। बच्ची मासूम है और सहमी हुई है। जिस समय हमने बच्ची को निकाला तो एक हाथ अकड़ा हुआ था। कुछ देर और कोई नहीं देखता तो गंदे पानी में गिरकर बच्ची की जान जा सकती थी। मेरी प्रार्थना है कि इस बच्ची को मुझे दे दिया जाए हम इसका पालन पोषण करेंगे। **सुनील**, बच्ची को बचाने वाला सफाई कर्मचारी

खबर संक्षेप

मदवि: डॉ. अंजु धीमान निदेशक नियुक्त

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने फार्मेसी विभाग की प्रोफेसर डॉ. अंजु धीमान को यूनिवर्सिटी आउटरीच प्रोग्राम के निदेशक का कार्यभार सौंपा है।कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने बताया कि प्रो. अंजु धीमान को उपरोक्त दायित्व अतिरिक्त कार्यभार के तौर पर तुरंत प्रभाव से आगामी आदेशों तक दिया गया है।

डॉ. प्रतिमा को निदेशक का कार्यभार सौंपा

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने विधि विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. प्रतिमा देवी रंगा को सेंटर फॉर डिसएबिलिटी स्टडीज के निदेशक का कार्यभार सौंपा है। कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने बताया कि इन्हें उपरोक्त दायित्व अतिरिक्त कार्यभार के तौर पर दिया गया है।

एमडीयू में 21 को होंगी फ्लैशबैक प्रतियोगिता

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में रंग महोत्सव की कड़ी में 21 मार्च को रंग सुर कार्यक्रम के तहत गायन एवं फ्लैशबैक प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाएगा।निदेशक युवा कल्याण डॉ. जगबीर राठी ने बताया कि गायन प्रतियोगिता तीन वर्गों स्टूडेंट, टीचर तथा एम्प्लाइज में आयोजित की जाएगी। फ्लैशबैक प्रतियोगिता बॉलीवुड के ब्लैक एंड व्हाइट फिल्मों के दौर के गीतों की कोरियोग्राफी पर आधारित होगी।

21 को वॉक इन इंटरव्यू का आयोजन किया

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट स्टडीज एंड रिसर्च में आईसीएसएसआर फंडिड मेजर रिसर्च प्रोजेक्ट के लिए फील्ड इन्वेस्टिगेटर के एक पद के लिए 21 मार्च को वॉक इन इंटरव्यू का आयोजन किया जाएगा।

अजायब में व्यक्ति के साथ मारपीट ब्लेड से काटी जीभ

महम। अजायब गांव में एक व्यक्ति के साथ मारपीट करने और ब्लेड के साथ जीभ काटने का सनसनीखेज मामला प्रकाश में आया है। इस संबंध में पुलिस ने दो आरोपितों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में अजायब गांव निवासी भीम पुत्र कर्मबीर सिंह ने बताया कि उसके गांव के ही अशोक उर्फ शौकी और फतेह सिंह उर्फ लीलू ने उसके साथ दस दिन पहले कहासुनी की थी। रात 9 बजे अशोक उर्फ शौकी ने कहा कि उस दिन की बात का आज मजा चखाता है। उसके साथ फतेह सिंह उर्फ लीलू भी साथ था। दोनों ने उसको जमीन पर नीचे गिरा दिया। एक ने पैर पकड़ लिए और दूसरा छाती पर बैठ गया। फतेह सिंह उर्फ लीलू ने ब्लेड से उसकी जीभ काट दी।

15 लाख की सरसों लेकर हुआ था फरार, ट्रक चालक को पकड़ा

रोहतक। पुलिस ने ट्रक में भरी करीब 15 लाख रुपये की सरसो को ट्रक मालिक व चालक द्वारा फरार होने की वारदात में आरोपी ट्रक चालक को गिरफ़्तार किया गया है। आरोपी को कोर्ट में पेश करके पांच दिन के पुलिस रिमांड पर हासिल किया गया है। थाना प्रभारी आईएमटी दिलबाग सिंह ने बताया कि 18 फरवरी को गांव घरौठ जिला मनसोर निवासी अशोक की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरू की गई थी। जांच में सामने आया कि अशोक दिबाकर ट्रैडिंग कम्पनी बोतिया में मुनीम का काम करता है। 16 फरवरी को कंपनी के मालिक द्वारा टेलिफोन करके जय भवानी कोड ट्रांसफोर्ट द्वारा ट्रक भेजा गया। ट्रक का मालिक दीपक व ट्रक चालक सुनील ट्रक सहित कंपनी में आए। कंपनी मालिक द्वारा ट्रक में 30 टन सरसों भिवानी जाने के लिए लोड की। सरसो की कीमत करीब 15 लाख रुपये है। कंपनी द्वारा अशोक को बतौर मुनीम ट्रक के साथ भेजा गया। 17 फरवरी को ट्रक आउटर बाईपास दिल्ली रोड पर पहुंचे तो ट्रक मालिक दीपक ने चाय पानी पीने के बहाने ट्रक से उतार लिया। दीपक अशोक को ऑटो में बैठाकर दिल्ली बाइपास पर ले गया। दीपक ने अशोक को कहा कि वह ऑटो में बैठकर ट्रक के पास पहुंचे।

फेसबुक पर भैंस खरीदने के नाम पर एक लाख 37 हजार की ठगी

महम। खरकड़ा गांव के एक पशुपालक को ऑन लाइन भैंस खरीदना भारी पड़ गया। महम थाने में दी शिकायत में खरकड़ा गांव निवासी जोगेंद्र पुत्र नफे सिंह ने बताया कि उसने फेसबुक पर एक भैंस की वीडियो देखी थी। भैंस बेचने के लिए फेसबुक पर विज्ञापन दिखाया गया था। उसने दिए गए मोबाइन नंबर पर बातचीत करके भैंस को खरीद लिया। भैंस का मूल्य एक 1 लाख 60 हजार रुपए तय हुआ। बताया गया कि भाड़े के 12 हजार रुपए अलग से देने पड़ेंगे। वह इस बात पर सहमत हो गया। अलग अलग समय पर उससे कुल 1 लाख 37 हजार रुपए उनके बताए गए खातों में डाल दिए। उसके बाद न तो भैंस लेकर आने वाले वाहन चालक का फोन मिला और न ही भैंस विक्रेता का।

आज 12वीं का होम साइंस का पेपर

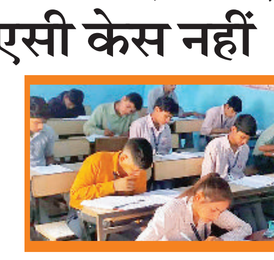
28 सेंटरों पर 3725 ने दी परीक्षा एक भी यूमएसी केस नहीं

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

बुधवार को 12वीं की हरियाणा विद्यालय शिक्ष बोर्ड भिवानी पॉलिटिकल साइंस की परीक्षा शांतिपूर्ण ढंग से हुई। एक भी यूएमसी केस नहीं बना। वहीं 28 सेंटरों पर 3725 विद्यार्थी परीक्षा देने पहुंचे। जबकि 68 छात्र परीक्षा से अनुपस्थित रहे। अब वीरवार को 12वीं कक्षा का होम साइंस का पेपर है। जिले में परीक्षा के लिए 48 सेंटर बनाए गए हैं। हर केंद्र पर दो ऑब्जर्वर नियुक्त किए गए हैं।

12:30 पर शुरू हुई परीक्षा

बता दें कि परीक्षा का समय 12:30 से लेकर 3:30 बजे तक रहता है। परीक्षार्थी समय से करीब एक घंटा पहले ही परीक्षा केंद्रों पर पहुंचने शुरू



हो जाते हैं। हर विद्यार्थी का आई कार्ड देखने के बाद ही परीक्षा में बैठने की अनुमति दी जाती है।

68 छात्र अनुपस्थित

यहां ये भी बता दें कि बुधवार को हुई पॉलिटिकल सांइस की परीक्षा 3793 विद्यार्थियों ने देनी थी। इनमें से 68 छात्र परीक्षा देने नहीं आए और 3725 विद्यार्थियों ने परीक्षा दी। नकल रहित परीक्षा करवाने के लिए शिक्षा विभाग ने परीक्षा केंद्रों पर पुख्ता इंतजाम कर रखे हैं। महम में 9, रोहतक में 32 और सांपला में 7 केंद्र बनाए गए हैं।

मदवि: आज से शुरू होगा दो दिवसीय रंग कलम साहित्यिक इवेंट

रोहतक। भारतीय भाषाएं, सांस्कृतिक विरासत एवं ज्ञान परंपरा थीम पर केन्द्रित रंग कलम साहित्यिक इवेंट 14-15 मार्च को महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में आयोजित किया जाएगा। एमडीयू में रंग महोत्सव मेगा इवेंट के तहत आयोजित किए जाने वाले इस साहित्यिक कार्यक्रम रंग कलम में 14 को कुलपति प्रो. राजबीर सिंह उद्घाटन सत्र की अध्यक्षता करेंगे। मुख्य वक्तव्य प्रतिष्ठित संस्कृत विद्वान एवं लेखक प्रो. अभिराज राजेन्द्र मिश्र देंगे। प्रतिष्ठित लेखक भगवान दास मोरवाल के नवीनतम उपन्यास कांस का लोकार्पण उद्घाटन सत्र में किया जाएगा। 14 को रंग कलम के दूसरे सत्र में लेखक भगवान दास मोरवाल अपनी नवीनतम कृति कांस पर अपनी अभिव्यक्ति देंगे।

चौकसी | ग्राम व वार्ड प्रहरियों को लेकर एसपी ने अधिकारियों और जवानों के साथ की मीटिंग

ग्राम प्रहरी का उचित मार्गदर्शन करके उपयोगी जानकारियां एकत्रित की जा सकती

पुलिस की आंख-कान होंगे 300 प्रहरी सीसीटीवी कैमरों का पूरा रिकॉर्ड रखेंगे

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

पुलिस ने 300 ग्राम पहरी और सहायक प्रहरी नियुक्त किए हैं। अब ये प्रही पुलिस की आंख-कान होंगे। ग्राम व वार्ड प्रहरी द्वारा उसके क्षेत्र में निजी और सार्वजनिक स्थानों पर लगे सीसीटीवी कैमरों का भी विवरण अपने पास रखा जाएगा ताकि जरूरत पड़ने पर तुरन्त सीसीटीवी फुटेज एकत्रित की जा सके। इसके अलावा गांव और वार्ड की जनसंख्या जिसमें पुरुष, स्त्री, बच्चे, नौजवान, वरिष्ठ नागरिक, गांव में मकानों की संख्या, गांव की थाना से दूरी, क्षेत्रफल, वहां के सरपंच और पार्षद, मेंबर पंचायत, नंबरदार, चौकीदार, आशा वर्कर, प्रमुख व्यक्तियों के नाम, गांव में चल रहे शैक्षणिक और गैर शैक्षणिक संस्थान, अखाड़े व होस्टल वगैरह की गतिविधियों के संबंध में भी रिकार्ड तैयार किया जाएगा। एसपी ने कहा कि सभी थाना

क्षेत्रों में स्थित गांव और वार्डों में 150 ग्राम प्रहरी और 150 सहायक प्रहरी नियुक्त किए गए हैं। ग्राम व वार्ड प्रहरियों को लेकर एसपी हिमांशु गर्ग ने अधिकारियों और जवानों के साथ मीटिंग की। उन्होंने कहा कि राजकीय कल्याणकारी नीतियों के मद्देनजर योजना के तहत पुलिस में ग्राम और वार्ड प्रहरी की नियुक्ति की है। जिसमें सीआईए-1 स्टाफ, सीआईए-2 स्टाफ, एवीटी स्टाफ, एएनसी स्टाफ, पुलिस लाइन व पुलिस अधीक्षक कार्यलाय में तैनात अधिकारियों-जवानों को नियुक्त किया गया है।

अपराधियों की रखी जाएगी पूरी जानकारी

ग्राम और वार्ड प्रहरी द्वारा उसके क्षेत्र में नशा तस्कर जैसे अवैध शराब, स्मैक, गांजा, चरस, अफीम, हेरोइन, गलत गतिविधियों आदि के बारे में जानकारी एकत्रित कर सूचित करें। असामाजिक तत्व जो अत्यधिक मात्रा में नशीले पदार्थों का सेवन करके लडाई-झगड़ा कर शांति भंग करते है, उनका भी रिकॉर्ड रखेंगे। **हिमांशु गर्ग**, एसपी, रोहतक।

नए कार्य के बारे में बताया

एसपी हिमांशु गर्ग ने बताया कि ग्राम प्रहरी का उचित मार्गदर्शन करके उपयोगी जानकारियां एकत्रित की जा सकती है। आम जनता के साथ बेहतर तालमेल व अपराध पर अंकुश लगाने के लिए ग्राम व वार्ड प्रहरी नियुक्त किए गए हैं। एसपी ने जिले के गांव में नियुक्त किए गए ग्राम प्रहरी व वार्ड प्रहरी को विस्तार पूर्वक उनके नए कार्य के बारे में बताया गया।

सरकारी खर्च पर करवाई जा रही तीर्थयात्रा

अयोध्या धाम के लिए आज बस होगी रवाना, दो जिलों के 40 श्रद्धालु जाएंगे

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

हरियाणा सरकार ने मुख्यमंत्री तीर्थ दर्शन योजना की शुरुआत की है। इस योजना के तहत गरीब परिवार के बुजुर्गों को सरकारी खर्चे पर तीर्थ यात्रा कराई जाती है। नागरिकों को तीर्थ दर्शन कराने की यह जिम्मेदारी परिवहन विभाग को दी गई है। रोहतक से पहली मुख्यमंत्री तीर्थ दर्शन यात्रा की बस 14 मार्च को सुबह 9 बजे रवाना होगी। उपायुक्त अजय कुमार ने बताया कि बस स्टैंड से पहली बस भगवान श्रीराम के धाम अयोध्या के लिए रवाना होगी। सुबह 9 बजे हरियाणा राज्य परिवहन विभाग की वोल्वो एसी बस को जन प्रतिनिधियों द्वारा हरी झंडी दिखाकर रवाना किया जाएगा। उन्होंने बताया कि वरिष्ठ नागरिक जिनकी सालाना आय 1 लाख 80 हजार से कम है वह इसका लाभ उठा सकते हैं। अजय कुमार ने बताया कि योजना के तहत पंजीकृत

नागरिकों को तीर्थ धाम यात्रा की मुफ्त सुविधा उपलब्ध करवाई जाती है। वीरवार को रोहतक के सामान्य बस स्टैंड से रोहतक व झज्जर जिले के 40 पात्र व्यक्ति अयोध्या के लिए रवाना होंगे। पात्र व्यक्ति संबंधित ऑफिस में जाकर अपना डॉक्यूमेंट जैसे आय प्रमाण पत्र, आधार कार्ड, परिवार पहचान पत्र जमा करवा सकते हैं ताकि इस योजना का लाभ आप भी उठा सके और तीर्थ धाम की यात्रा कर सकें। यात्रा के दौरान ठहराव पर खाने-पीने का खर्च, रात्रि ठहराव जैसी सभी सुविधाएं बस में यात्रियों को उपलब्ध करवाई जाएंगी।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब चेहरे पर नजर आए डलनेस

मेरी उम्र 33 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे चेहरे की चमक डल होती जा रही है। ऐसा क्यों हो रहा है? डाइट में क्या-क्या शामिल करूं, जिससे चेहरे की डलनेस कम हो? कृपया सजेस्ट करें?

-रंजीत, रोहतक

आप अपनी डाइट में न्यूट्रिशियस फूड आइटम्स शामिल करें। साथ ही नियमित रूप में मौसमी फलों का सेवन भी जरूर करें। दोपहर के खाने में सलाद और दही जरूर लें। अपनी डाइट में फाइबर्स अधिक शामिल करें। इस तरह कुछ समय तक न्यूट्रिशियस डाइट लेने से चेहरे पर चमक वापस आ जाएगी।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। मुझे हल्का डायबिटीज है। क्या मुझे बिल्कुल मीठा नहीं लेना चाहिए या फल ले सकता हूं? लोगों के सुझाव ने भ्रमित कर दिया है, कृपया मेरी समस्या का समाधान करें।

-भवेश, रायपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि आपको हल्की डायबिटीज है, इसलिए आप खान-पान में खास सावधानी बरतें, ताकि डायबिटीज ज्यादा ना बढ़े। खाने में आलू और चावल का सेवन कम से कम मात्रा में करें। फल में आप सेब खा सकते हैं। बहुत ज्यादा मीठे फल ना खाएं। अपना शुगर लेवल चेक करते रहें, साथ ही नियमित रूप में सुबह-शाम आप सैर जरूर करें। इससे डायबिटीज कंट्रोल में रहेगी।

मेरी उम्र 52 वर्ष है। ग्रीन टी पीने के कई फायदे सुनता-पढ़ता हूं। क्या सामान्य चाय के बजाय इसे पीना फायदेमंद है? यह भी बताएं कि ग्रीन टी दिन में कितनी बार पी सकते हैं?

-दिलजीत, भोपाल

जी बिल्कुल, सामान्य दूध वाली चाय के मुकाबले ग्रीन टी पीना फायदेमंद होता है। यह स्वास्थ्य के लिए कई तरह से लाभदायक है, इसके सेवन से ताजगी बढ़ती है, पाचन क्रिया भी दुरुस्त रहती है। इसलिए आप ग्रीन टी पी सकते हैं। एक दिन में दो से तीन बार ग्रीन टी पीना लाभदायक रहेगा।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। मुझे डिनर के बाद मीठा खाने का मन करता है। डिनर में डेजर्ट्स में क्या ले सकता हूं, जिससे वजन ना बढ़े और जो हेल्दी भी हो?

-आकाश, जबलपुर

आप रात में अगर डिनर के बाद शुगर से बनी कोई स्वीट डिश या किसी तरह की मिठाई खाएंगे तो निश्चित रूप में आपका वजन बढ़ेगा। बाजार में ड्राई फ्रूट्स से बनी बहुत सारी मिठाइयां उपलब्ध रहती हैं। आप सामान्य मिठाई के बजाय उनका सेवन कर सकते हैं। इस तरह आप स्वीट डिश खा सकते हैं और आपका वजन भी नहीं बढ़ेगा।

मेरी उम्र 59 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पैर के पंजे में सूजन दिख रही है। ऐसा क्यों हो रहा है, यह किसी गंभीर बीमारी के लक्षण तो नहीं, मुझे क्या करना चाहिए?

-हरकिशन, बिलासपुर

आपकी समस्या सुनकर लग रहा है कि आपको तुरंत शुगर की जांच करवानी चाहिए। क्योंकि शुगर बढ़ने पर पैरों में सूजन देखी जाती है। आप जनरल फिजिशियन से संपर्क करें। वह जांच करेंगे। अगर रिपोर्ट नॉर्मल आती है तो डॉक्टर और भी कुछ जांच करवाएंगे, जिससे सूजन का कारण पता चलेगा और उसका उपचार हो सकेगा।

मेरी उम्र 57 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरी सूंघने की क्षमता बहुत कम हो गई है। मुझ सर्दी और जुकाम नहीं है। ऐसा क्यों हो रहा है, मुझे किस डॉक्टर से ट्रीटमेंट करवाना चाहिए?

-धर्मेंद्र, महेंद्रगढ़

हालांकि मौसम बदलने के दौरान इस तरह की शिकायत काफी लोगों में देखी जाती है, लेकिन जैसा आप बता रहे हैं कि आपकी सूंघने की क्षमता कमजोर हो रही है तो बेहतर होगा कि एक बार आप जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लें। वे कुछ टेस्ट्स करवाएंगे और उस आधार पर आगे आपका ट्रीटमेंट करेंगे। वैसे अभी ऐसी चिंता की कोई बात नहीं लग रही है। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

स्पेशलः वर्ल्ड किडनी डे

डॉक्टर्स एडवाइस

गलत लाइफस्टाइल, डाइट हैबिट या अन्य कुछ बीमारियों की वजह से किडनी डिजीज के केसेस अब काफी बढ़ने लगे हैं। किडनी फंक्शन सही ना रहने से कई तरह की शारीरिक समस्याएं होने लगती हैं। ऐसे में यह बहुत जरूरी है कि किडनी संबंधी रोगों के कारण, इसके लक्षण और इससे बचाव के तरीकों के बारे में आप जानें। आपके लिए एक्सपर्ट डॉक्टर्स के सजेशंस।

किडनी डिजीज को लेकर ना बरतें जरा भी लापरवाही

किडनी इंसानी शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है। किडनी रोगों की वजह से हर साल बड़ी संख्या में लोग अपनी जान गंवा देते हैं, वहीं दूसरी तरफ किडनी फेलियर के बढ़ते मामलों के कारण किडनी ट्रांसप्लांट की जरूरत भी तेजी से बढ़ती ही जा रही है। इसीलिए इस महत्वपूर्ण अंग के महत्व को समझाने और इसकी केयर के प्रति अवेयर करने के लिए हर साल मार्च के महीने में दूसरे गुरुवार को वर्ल्ड किडनी डे मनाया जाता है। इस दिन को मनाने का मुख्य उद्देश्य, किडनी के शरीर में उल्लेखनीय कार्यों और महत्व के बारे में जागरूकता को बढ़ाना है।

किडनी रोग के कारण-लक्षण

किडनी में तरह-तरह के रोग होने के कारण और लक्षण क्या-क्या होते हैं, इस बारे में पूछने पर धर्मशिला नारायणा सुपर स्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली में डायरेक्ट एंड सीनियर कंसल्टेंट नेफ्रोलॉजी **डॉ. एल.के. झा** बताते हैं, 'किडनी के रोगग्रस्त होने के लक्षण हैं- बार-बार यूरिन आना, यूरिन पास करते समय दर्द या तेज जलन होना, यूरिन के साथ ब्लड आना, घुटनों, पैरों और अंगुलियों में सूजन होना, आंखों के आस-पास सूजन होना, कुछ भी खाने की इच्छा ना होना, शरीर की मांसपेशियों में दर्द महसूस होना आदि। जहां तक इसके कारणों का सवाल है तो घुटनों, पैरों और अंगुलियों में सूजन की वजह शरीर में प्यूरिन की मात्रा बढ़ना होता है। इस वजह से शरीर में यूरिक एसिड का लेवल भी बढ़ जाता है। इससे किडनी, यूरिक एसिड को फिल्टर करने में असमर्थ होने लगती है। अन्य कारणों में यूटीआई होना, किडनी स्टोन होना, डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, पुरुषों में बढ़ा हुआ प्रोस्टेट, महिलाओं में गर्भावस्था, किसी दवा या बीमारी के कारण शरीर की इम्यूनिटी का कमजोर हो जाना और खराब लाइफस्टाइल आदि किडनी रोगों के कारण हो सकते हैं। ऐसे में आपको किडनी रोगों के लक्षणों के प्रति जागरूक रहना चाहिए और बचाव के उपायों को अपनाना चाहिए।'

किडनी रोगों से बचाव के तरीके

किडनी रोगों से बचाव कैसा किया जा सकता है, इस बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में चीफ एंड सीनियर कंसल्टेंट-नेफ्रोलॉजी **डॉ. राजेश अग्रवाल** बताते हैं, 'किडनी रोगों से बचाव के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है, जैसे- पेन किलर कम से कम लें, बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए पेन किलर ना लें, मोटापे पर कंट्रोल करें, किडनी की समस्या से संबंधित अगर कोई फैमिली हिस्ट्री है तो समय-समय पर किडनी फंक्शन टेस्ट (केएफटी) करवाते रहें। साथ ही डॉक्टर से समय-समय पर परामर्श लेते रहें। शरीर को अधिक से अधिक मात्रा में हाइड्रेट रखने से किडनी को टॉक्सिंस निकालने में सहायता मिलती है, इसलिए दिन भर में आपको दो से तीन लीटर पानी जरूर पीना चाहिए। अधिक मात्रा में प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों का और प्रोटीन सप्लीमेंट्स का सेवन ना करें, ऐसा करने से आपकी किडनी पर दबाव पड़ता है और उसकी कार्य प्रणाली प्रभावित होती है। धूम्रपान और शराब का सेवन भी किडनी की क्रियाशीलता पर विपरीत प्रभाव डालता है। इसलिए किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहें।'

इन बातों का भी रखें ध्यान

किडनी रोगों से बचाव पर ही बात करते हुए नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में डायरेक्टर एंड सीनियर कंसल्टेंट-नेफ्रोलॉजी **डॉ. सुदीप सिंह सचदेव** कहते हैं, 'डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर के रोगियों को किडनी रोगों से बचाव के लिए अपने शरीर में ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर की नियमित निगरानी रखनी चाहिए। दर्द निवारक दवाइयों का अधिक सेवन भी किडनी पर नकारात्मक प्रभाव डालता है, इसलिए इससे भी बचना चाहिए। साथ ही किडनी में किसी भी तरह की समस्या महसूस होने पर नेफ्रोलॉजिस्ट डॉक्टर से संपर्क करने में देर नहीं करना चाहिए।'

डायबिटीज-हाई बीपी से गहरा संबंध

क्रॉनिक किडनी रोग का डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर के साथ गहरा संबंध है। वर्ल्ड किडनी डे, डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर वाले रोगियों की क्रॉनिक किडनी रोग के प्रति जरूरी जांच को भी प्रोत्साहित करता है। इस दिन को मनाने का प्रयास यह रहता है कि अधिक से अधिक लोग किडनी की हेल्थ के बारे में जागरूक रहें। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

उपयोगी औषधि

किडनी रोगों में कारगर है गोखरू

गोखरू या गोक्षुर एक छोटा सा क्षुप (झाड़ीनुमा पौधा) है। यह जमीन पर फैलता है और जब मानसूनी बारिश होती है, यह अपने आप उग आता है। यह एक जड़ी-बूटी है। आयुर्वेद में इसका इस्तेमाल वात, पित्त और कफ को नियंत्रित करने के लिए रामबाण के तौर पर किया जाता है। गोखरू का फल, पत्ता और तना यानी इसके करीब-करीब सभी हिस्से जबरदस्त आयुर्वेदिक औषधि का भंडार होते हैं। इस पौधे की ऊंचाई कम होती है, इसलिए इसमें कई टेढ़े-मेढ़े तने निकले होते हैं। ये ऐसे भू-भाग में उगते हैं, जहां खूब झाड़ियां होती हैं।

क्षुप के बीज को गोखरू कहते हैं और इन्हें बाजार में इसी नाम से खरीदा जा सकता है। इसका वैज्ञानिक नाम ट्रिबुलस टेरेस्ट्रिस है। गोखरू का तरह-तरह की बीमारियों में सदियों से इस्तेमाल होता रहा है। गोखरू, आयुर्वेदिक दवाइयों का महत्वपूर्ण हिस्सा होते हैं, इसलिए ये बाजार में काफी महंगे भी बिकते हैं। गोखरू के औषधीय सेवन से महिला और पुरुषों में बांझपन की समस्या दूर होती है। इस औषधि में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। जिनमें क्वेरसेटन, केंफेरोल, सैपोनिन, सोडियम, पोटैशियम मुख्य रूप से शामिल होते हैं। इसके अलावा विटामिन ए, कैल्शियम और आयरन का भी यह अच्छा स्रोत है। गोखरू सीने में दर्द, एग्जिमा और बढ़े हुए प्रोस्टेट ग्लैंड के इलाज में भी कारगर है। इन तमाम वजहों के चलते इसे हेल्दी हर्ब में शुमार किया जाता है। मूत्र संबंधी रोगों और किडनी संबंधी रोगों में इसका औषधीय सेवन बहुत कारगर होता है। आयुर्वेद के अनुसार गोखरू में पोटैशियम और नाइट्रेट की मात्रा काफी अधिक होती है और इसमें मूत्रवर्धक गुण भी पाए जाते हैं। यह किडनी की पथरी को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़कर उन्हें मूत्र मार्ग से बाहर निकालने में मदद करता है। इस तरह से देखा जाए तो गोखरू का नियमित सेवन किडनी की पथरी और किडनी से जुड़ी अन्य बीमारियों में बहुत फायदेमंद है। आयुर्वेद के दशमूल नामक दस औषधियों का जो समूह है, उसमें एक प्रमुख औषधि के रूप में गोखरू की भी मौजूदगी है। इसका इस्तेमाल क्वाथ और चूर्ण के रूप में किया जाता है। यह प्रोटीन से भरपूर जड़ी बूटी है। औषधीय इस्तेमाल के अलावा गोखरू का इस्तेमाल सौंदर्य सामग्री के रूप में भी किया जाता है और इसे स्वादिष्ट व्यंजन के रूप में भी बनाकर खाया जाता है।

ध्यान रहे, किसी भी रूप में इसका इस्तेमाल अपने आप नहीं करना चाहिए। हमेशा इसे किसी योग्य-अनुभवी आयुर्वेदाचार्य या वैद्य की सलाह पर ही सेवन किया जाना चाहिए वरना इससे कई समस्याएं भी हो सकती हैं। *

-रेखा देशराज

फिटनेस सीक्रेट / राहुल जेठवा

मेरे लिए फुटबॉल खेलना जीने का एक तरीका है

आजकल की बिजी वर्कस्टाइल में तंदुरुस्ती पर ध्यान देना, उसे बनाए रखना महत्वपूर्ण है। इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए फिजिकल एक्टिविटी वाला कोई खेल खेलना जरूरी है। खेलों से हमारी शारीरिक गतिविधि बढ़ती है, साथ ही इससे मन का तनाव दूर होता है, मजा आता है और सामाजिक जुड़ाव बनता है। एंडटीवी के सीरियल 'अटल' में अवध बिहारी वाजपेयी की भूमिका निभा रहे राहुल जेठवा भी स्वस्थ शरीर और जीवनशैली में खेलों की भूमिका को महत्वपूर्ण मानते हैं। अपने पसंदीदा खेल और तंदुरुस्ती के लिए इसके शारीरिक और मानसिक लाभ के बारे में राहुल बताते हैं, 'मेरा सबसे पसंदीदा खेल फुटबॉल है। मेरे लिए फुटबॉल सिर्फ एक खेल नहीं है, बल्कि जीने का एक तरीका है। यह मुझे स्थिर रखता है और ऊर्जा से भर देता है। इसे चाहे बीच पर मस्ती के लिए खेलूं या मैदान पर दोस्तों के साथ। फुटबॉल खेलने के कारण मैं दिनभर सक्रिय रहता हूं, इससे शरीर लचीला बनता है और मेरा स्टेमिना बढ़ता है। आज के दौर में दुनिया भर में बड़ी संख्या में लोग स्मार्टफोन, टैब या टीवी स्क्रीन पर ज्यादा समय बिताते हैं, इनएक्टिव बने रहते हैं, इससे आलस से भर जाते हैं। ऐसे में बॉल का पीछा करने का रोमांच सबसे बढ़िया होता है। इसका मतलब सिर्फ मैच जीतने से नहीं है; यह अच्छी हेल्थ और आपसी बॉन्डिंग को बढ़ावा देकर जिंदगी में जीतना सिखाता है। फुटबॉल में टीम के साथ काम करने से दोस्ती निभाने की प्रेरणा मिलती है। हर किक और दौड़ मुझे जोश से भर देती है। मुझे पता रहता है कि यह मैं अपने शरीर और दिमाग की सेहत के लिए कर रहा हूं। इससे याद रहता है कि जिंदगी की सबसे बड़ी जीत सक्रिय रहने, आउटडोर जाने, हंसी-मजाक और दोस्ती के साथ खूबसूरत पल संजोने में है।' *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

डाइट

राजकुमार दिनकर

वैसे तो सभी फल स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं। सभी में कोई ना कोई विशेष गुण होता है, लेकिन विशेष रूप से काले रंग के फल विटामिंस, एंटीबैक्टीरियल और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं। ऐसे ही कुछ काले फलों के बारे में जानिए।

स्वास्थ्य के लिए लाभकारी काले फल

आमतौर पर रंग-बिरंगे फल-सब्जियों के गुणों के बारे में खूब चर्चा होती है। लेकिन कुछ ऐसे फल भी हैं, जो देखने में काले रंग के होते हैं, लेकिन पौष्टिकता और शरीर की इम्यूनिटी के लिए ये काले रंग वाले फल किसी वरदान से कम नहीं होते हैं।

काला सेब : काला सेब को ब्लैक डायमंड एप्पल भी कहा जाता है। सेहत के लिए इसे वाकई हीरा कहें तो इसमें कोई अतिश्योक्ति नहीं है। क्योंकि काले सेब में हीरे से भी कीमती खूबियां होती हैं। यह पौष्टिक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन ए और एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को जबरदस्त ढंग से बढ़ाते हैं। यह आंखों के लिए फायदेमंद है। शरीर के बढ़े कोलेस्ट्रॉल को कम करता है, लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने और आयरन को अवशोषित करने में मददगार होता है। इस तरह काला सेब, हृदय के स्वास्थ्य के लिए बेहद शानदार माना जाता है। इसमें आयरन, विटामिन-बी12 के साथ भरपूर मात्रा में राइबोफ्लेविन भी पाया जाता है।

काले अंगूर : वैसे तो हरे अंगूर भी स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद हैं, लेकिन काले अंगूर का तो कहना ही क्या! इसमें कई तरह की खूबियां पाई जाती हैं। काले अंगूर दिल की बीमारियों के लिए फायदेमंद होते हैं। फेफड़े के कैंसर को रोकने में मददगार होते हैं। अल्जाइमर यानी याद्दाश्त गड़बड़ होने की बीमारी को रोकते हैं। काले अंगूर के सेवन से कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल में रहता है।

काले जामुन : शायद ही कोई ऐसा शख्स हो, जिसे काले जामुन खाना पसंद ना हो। बेहद स्वादिष्ट काले जामुन का हर हिस्सा भरपूर पौष्टिक होता है। इसकी गुठली बेर की तरह सख्त और ऊपर गुठली में लगा गूदा नरम और रसीला होता है। पेट के मरीजों के लिए जहां जामुन बहुत फायदेमंद होता है, वहीं डायबिटीज के मरीजों के लिए तो यह रामबाण है। जामुन ऐसा फल है, जिसका हर हिस्सा पौष्टिकता से भरपूर है। चाहे इसका गूदा हो, चाहे इसका रस हो या चाहे इसकी गुठली ही क्यों ना हो। इसलिए काले जामुन को डिवाइन फ्रूट यानी दैवीय फल भी कहा जाता है।

ब्लैकबेरीः भले खरीदने में ब्लैकबेरी बहुत महंगी हो, लेकिन इसकी कीमत को इसकी पौष्टिकता से आंकें तो यह ज्यादा नहीं लगेगी। ब्लैकबेरी में विटामिन-सी, विटामिन-ए, विटामिन-ई, विटामिन के और फाइबर भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। यह भी टाइप-2 डायबिटीज और दिल के रोगियों के लिए किसी रामबाण से कम नहीं। इसे खाने से स्तन कैंसर और सर्वाइकल कैंसर का खतरा कम होता है। ब्लैकबेरी कमाल का सुपर फ्रूट है।

काले शहतूत : काले शहतूतों में पैक्टिन नामक एक फाइबर पाया जाता है। यह फाइबर आंतों से स्टूल को आसानी से गुजरने में मदद करता है। मतलब यह कि शहतूत पाचन को दुरुस्त करता है। यह कब्ज, सूजन और पेट की ऐंठन से छुटकारा दिलाता है। काले शहतूत में विटामिन-ए, विटामिन-ई, पोटैशियम, फास्फोरस भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जिससे यह त्वचा के लिए बहुत अच्छा होता है। इसे नियमित खाने से त्वचा के दाग-धब्बे और खुरदुरापन दूर हो जाता है। *

अवेयरनेस

एक समय तक बुजुर्गों में ही हृदय से जुड़े रोग हुआ करते थे। लेकिन हाल के वर्षों में यंगस्टर्स में भी हृदय से जुड़ी समस्याएं देखी जा रही हैं। युवाओं को ये समस्याएं क्यों हो रही हैं और इससे कैसे बचाव किया जा सकता है, आप जरूर जानना चाहेंगे।

यंगस्टर्स में बढ़ रहा हार्ट डिजीज का रिस्क

भारत में विभिन्न बीमारियों से होने वाली मौतों में लगभग एक तिहाई मौतें हृदय रोगों की वजह से होती हैं। पश्चिमी देशों के मुकाबले भारतीयों को अपनी सामान्य आयु या कहें वृद्धावस्था से दस साल पहले हृदय रोग प्रभावित करने लगते हैं। हाई कोलेस्ट्रॉल इस समस्या कारण है, जिससे हृदय रोगों और उससे जुड़ी बीमारियों के होने का खतरा बढ़ रहा है। बता दें कि एथेरोस्क्लोरोटिक कार्डियोवैस्कुलर डिजीज (एएससीवीडी) एक दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्या है, जहां धमनियों में कोलेस्ट्रॉल जमता है, जिससे प्लाक का निर्माण होने लगता है। इसकी वजह से हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। जीवनशैली में आए बदलावों और अन्य कारणों से अब युवाओं को भी इसका खतरा बढ़ रहा है।

यंगस्टर्स रखें हार्ट हेल्थ का खयाल

सेहतमंद जीवन के लिए युवाओं को कोलेस्ट्रॉल की भूमिका और उसे नियंत्रित करने के बारे में जानना जरूरी है। खासकर बैड कोलेस्ट्रॉल यानी लो-डेंसिटी लिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल-सी) के बारे में। इसलिए, युवाओं में जागरूकता फैलना सबसे ज्यादा जरूरी है। इस बारे में सर गंगाराम हॉस्पिटल, दिल्ली के सीनियर कंसल्टेंट कार्डियोलॉजिस्ट **डॉ. अश्विनी मेहता** बताते हैं, 'मैं हृदय रोगों से जुड़े खतरों के बारे में जल्द पता लगाने के लिए नियमित रूप से जांच करवाने की सलाह देता हूं, खासकर युवाओं को। इसका नियंत्रण जागरूकता और नियमित जांच से ही संभव हो सकता है। इससे वे खुद अपने दिल की सेहत का ख्याल रख सकते हैं। एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए युवाओं को सक्रिय रहना चाहिए, नियमित जांच करवाना और तनाव नहीं लेना चाहिए। इसके अलावा युवाओं के लिए यह बेहद जरूरी है कि वे परिवार के सदस्यों में हृदय रोगों या उससे जुड़ी परेशानियों का भी ध्यान रखें। एएससीवीडी के खतरे के लिए आनुवंशिकता की अहम भूमिका होती है, इसके लिए समय पर उपचार जरूरी है। फैमिली हिस्ट्री को समझकर और उनका हल निकालकर, युवा जीवनशैली में बदलाव को अच्छी तरह अपना पाएंगे। इससे संभावित खतरों को नियंत्रित रखने में मदद मिल सकती है। नियमित जांच और डॉक्टरों से परामर्श लेते रहने से सेहतमंद हृदय के लिए व्यक्तिगत रूप से उपचार की रणनीति तय कर पाएंगे।'

इन बातों पर करें अमल

युवाओं को एएससीवीडी को नियंत्रित करने और हार्ट हेल्थ के लिए कुछ बातें ध्यान में जरूर रखना चाहिए।

कोलेस्ट्रॉल की जांचः कोलेस्ट्रॉल की नियमित जांच से यंगस्टर्स अपनी हार्ट हेल्थ का ख्याल रख सकते हैं। इससे कोलेस्ट्रॉल के स्तर के बारे में पता चलता रहता है।

संतुलित भोजन लेंः अपनी डाइट का ध्यान रखना भी जरूरी है। संतुलित आहार लें, बहुत ऑयली-स्पाइसी और जंक फूड्स से परहेज करना जरूरी है।

रेग्युलर एक्सरसाइज करेंः हार्ट हेल्थ के लिए रेग्युलर एक्सरसाइज करना बहुत फायदेमंद होता है। व्यायाम करने से वेट मेंटेन रहता है, बीपी कंट्रोल रहता है। *

-सेहत फीचर्स

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत

129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035

या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

एमडीयू ने टेक सोसायटी गठित की

रोहतक। मदवि में एमडीयू टेक सोसायटी की स्थापना के लिए कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने डीन एकेडमिक एफेयर्स प्रो. एएस मान की अध्यक्षता में एक कमेटी गठित की है। निदेशक डिजिटल लर्निंग सेंटर प्रो. नसीब सिंह गिल ने बताया कि डीन एकेडमिक एफेयर्स इस कमेटी के चेयरमैन हैं।

रैली से छात्रों को मतदान का महत्व समझाया

रोहतक। मदवि की राष्ट्रीय सेवा योजना प्रकोष्ठ द्वारा वीरवार को मतदाता जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें जागरूकता रैली, नुक्कड़ नाटक तथा पोस्टर मेकिंग एवं निबंध लेखन इत्यादि गतिविधियों के द्वारा मतदाताओं को मतदान करने के लिए जागरूक किया गया। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डा. जितेन्द्र राठी, डा. विपिन सैनी, डा. अंजु पंवार तथा डा. सपना शर्मा की अगुवाई में सभी इकाईयों के वालंटियर्स ने नुक्कड़ नाटक द्वारा एमडीयू परिसर में विद्यार्थियों को मतदान के लिए प्रेरित किया।

बाइक चोरी की वारदात में दो आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने डीएलएफ कॉलोनी से हुई मोटरसाइकिल चोरी की वारदात में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। आरोपियों को कोर्ट में पेश करके एक दिन के पुलिस रिमांड पर हासिल किया गया है। रिमांड अवधि समाप्त होने पर आरोपियों को कोर्ट में पेश जेल भेजा गया है। आर्य नगर थाना प्रभारी रविन्द्र ने बताया कि डीएलएफ कॉलोनी निवासी वरुण की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरू की गई। जांच में सामने आया कि 11 मार्च को वरुण ने अपनी मोटरसाइकिल को अपने घर के सामने खडी की थी।

दुकान में चोरी की वारदातों में तीन आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने अलग-2 किरयाने की की दुकानों में हुई चोरी की दो वारदात में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया। आरोपियों को कोर्ट में पेश किया गया है। सदर थाना प्रभारी मुरारी लाल ने बताया कि गांव टिटौली निवासी देवेंद्र की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि देवेंद्र ने गांव में परचून की दुकान कर रखी है। 10 मार्च को देवेन्द्र ने रात करीब 9 बजे अपनी दुकान को बंद करके घर आ गया।

जिला नगर योजनाकार ने की कार्रवाई

पांच कॉलोनियों में चला बुल्डोजर, बोहर, मकरोली और भैयापुर में चारदीवारी, नींव सीवर उखाड़े

टीम की इस कार्रवाई से अवैध कॉलोनी काटने वालों में हडकंप मचा रहा, बुधवार को भी जिला नगर योजनाकार ने टीम बनाई

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

जिला नगर योजनाकार ने बुधवार को फिर अवैध कॉलेनियों के खिलाफ अभियान चलाया। टीम ने गांव बोहर, मकरोली खुर्द और भैयापुर में पांच कॉलोनियों में बुल्डोजर चलाया। टीम ने 12 नींव, रोड, सीवरेज लाइन, पानी की लाइन आदि उखाड़ी। टीम की इस कार्रवाइ्र से अवैध कॉलोनी काटने वालों में हडकंप मचा रहा। बता दें कि लगातार डीटी की ओर से कार्रवाई की जा रही है और अवैा कॉलोनियों में निर्माण तोड़े जा रहे हैं। बुधवार को भी जिला नगर योजनाकार ने टीम बनाई। टीम में कार्यालय के अधिकारी व कर्मचारी शामिल किए गए। किसी भी अप्रिय घटना से निपटने के लिए पुलिस बल तोड़ फोड़ अमले के साथ रहा। टीम ने पार्श्वनाथ सिटी सेन्टर के पास, गांव बोहर लगभग 7.5 एकड़ में 3 अवैध कॉलोनियां, जिसमें 12 नींव, कच्चा रोड नेटवर्क, आरसीसी की चारदीवारी, डब्लयूबीएम के रोड़ नेटवर्क, पानी की लाइन व सीवरेज नेटवर्क तोड़ा।

अधिकारी रहे मौजूद

टीम यहीं नहीं रुकी और गांव मकरोली खुर्द और भैयापुर में 2 अवैध कॉलोनियों लगभग 6.21 एकड में एक निर्माण, 7 नींव, रोड़ नेटवर्क, पानी की लाइन व सीवरेज नेटवर्क उखाड़ा। इस तोड़-फोड़ की कार्यवाही में जिला नगर योजनाकार कार्यालय के अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

पूंजी निवेश न करें

अपनी जीवन की पूंजी अवैध निमार्णों में या डीलर/भू-मालिकों के द्वारा काटी जा रही अवैध कालोनियों में निवेश न करें। इस तरह की विभागीय कार्रवाई समय-समय पर प्रशासन द्वारा अमल में लाई जाएगी। पूंजी निवेश करने से पहले इस कार्यालय में किसी भी कार्य दिवस में आकर पूछताछ कर सकते हैं।
-सुमनदीप, जिला नगर योजनाकार, रोहतक।

जॉन वेस्ले में हुई इंग्लिश स्टोरी टेलिंग एक्टिविटी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

गोहाना रोड स्थित जॉन वेस्ले कॉन्वेंट स्कूल में कक्षा नर्सरी, केजी और यूकेजी के विद्यार्थियों के लिए इंग्लिश स्टोरी टेलिंग एक्टिविटी का आयोजन किया गया। एक्टिविटी के दौरान स्टोरी से संबंधित टीचिंग एड और कठपुतली का उपयोग करते हुए कक्षा अध्यापिका ने विद्यार्थियों को इंग्लिश स्टोरी सुनाई। स्टोरी अति सर्वत्र वर्जयेत थीम पर आधारित रही अर्थात अति हर चीज की बुरी होती है। अध्यापिका ने स्टोरी के माध्यम से विद्यार्थियों को बताया कि गलती होने पर हमें उसे मनाना चाहिए और माफी भी मांगनी चाहिए। प्रधानाचार्या डॉ. ममता मलिक ने बताया कि कहानियों के जरिए हम विद्यार्थियों में सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं व सामाजिक जीवन जीने के लिए अच्छी तरह से तौर तरीके भी सिखा सकते हैं। उन्होंने कहा कि बच्चे कहानियों को बड़े आनंदपूर्वक सुनते हैं और अपने अंदर उचित बदलाव भी लाते हैं। इस अवसर पर उप प्रधानाचार्या मशेंका, सीमा दुआ, कनिका चावला, साक्षी आहूजा आदि मौजूद रहे।

50 लोगों ने किया रक्तदान

रोहतक। देश भक्ति स्मारक स्थल आंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें 50 लोगों ने रक्तदान किया। अध्यक्षता समाजसेवी अनुज चावला ने की। मुख्य अतिथि समाजसेवी हिमांशु ग्रोवर एवं विशिष्ट अतिथि पप्पू हंस रहे। संत बाबा सुखा शाह महाराज ने बताया कि शिविर में 50 यूनिट रक्त एकत्रित हुआ। सभी रक्तदाताओं को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर सुरेंद्र, गुलशन डंग, मनोज मक्कड़, बलदेव, सतपाल शर्मा, पंकज खुराना आदि मौजूद रहे।

बाबा मस्तनाथ विवि का सात दिवसीय एनएसएस शिविर शुरू

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के संस्कृत विभाग के प्राध्यापक डॉ. श्रीभगवान ने बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय अस्थल बोहर की राष्ट्रीय सेवा योजना द्वारा आयोजित सात दिवसीय शिविर के उद्घाटन समारोह में बतौर मुख्य वक्ता शिरकत की। डॉ. श्रीभगवान ने इस अवसर पर अपने संबोधन में कहा कि राष्ट्रीय सेवा योजना का सिद्धान्त वाक्य -स्वयं से पहले आप वसुधैव कुटुम्बकम का सार बताता है। निःस्वार्थ सेवा की आवश्यकता का समर्थन करता है कि हम दूसरे के दृष्टिकोण की सराहना करने वाले बनें तथा प्राणी मात्र के लिये सहानुभूति रखें। उन्होंने कहा कि इसका उद्देश्य सेवा के माध्यम से शिक्षा एवं स्वैच्छिक सामुदायिक सेवा के माध्यम से छात्रों के व्यक्तित्व और चरित्र का विकास करना हैं। एनएसएस की वैचारिक उन्मुखता महात्मा गांधी के आदर्शों से प्रेरित है। देश की सेवा में युवाओं की भागीदारी ज़रूरी है, ऐसा उनका कहना था।

एनएसएस कार्यक्रम समन्वयिका डॉ. प्रीति एवं डॉ. मंजीत ने डॉ. श्रीभगवान का स्वागत किया। डॉ. प्रमिला ने स्वागत भाषण तथा डॉ. मंजीत कुमार ने धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया। इस अवसर पर बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना समन्वयक डॉ. मंजीत, एनएसएस समन्वयिका डॉ. प्रीति तथा एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. प्रमिला आदि रहे।

प्रश्नोत्तरी में जाट कॉलेज को मिला द्वितीय स्थान

रोहतक। अखिल भारतीय जाट सूरमा स्मारक महाविद्यालय के कंप्यूटर साईस के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में दूसरा स्थान हासिल करके कॉलेज का नाम रोशन किया है। बुधवार को कॉलेज पहुंचने पर प्राचार्या डॉ. शबनम राठी ने विद्यार्थियों को बधाई दी। प्राचार्या डॉ. शबनम राठी ने बताया कि वैश्य महाविद्यालय के कंप्यूटर साइंस विभाग की ओर से अंतर महाविद्यालय प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में जाट कॉलेज के विद्यार्थियों ने डॉ. समीर नांदल के साथ भाग लिया और उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए दूसरा स्थान प्राप्त किया। उन्होंने बताया कि इस तरह के कार्यक्रम विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में अत्यंत लाभदायक हैं। उन्होंने बताया कि आज का वर्तमान आधुनिक युग विज्ञान की देन है। हम अपने दैनिक जीवन संबंधी कई वस्तुओं का इस्तेमाल करते हैं। यह सारी चीजें, विज्ञान और प्रौद्योगिकी यानी टेक्नोलॉजी का दिया हुआ है।

पौधरोपण से दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में बुधवार को सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर का शुभारंभ किया गया। इस मौके पर बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय की प्रो चांसलर डॉ. अंजना राव ने पौधरोपण किया। उन्होंने कहा कि पर्यावरण संरक्षण के लिए हमें समय-समय पर पौधरोपण करते रहना चाहिए।

पौधरोपण के बाद महर्षि दयानंद दयानंद विश्वविद्यालय के सहायक प्रोफेसर डॉ. श्रीभगवान ने कहा कि समाज में व्यक्ति का समर्पण, सहयोग ही समाज की सेवा सच्ची सेवा है। डॉ. गौरव दलाल ने योग के महत्व के विषय में जानकारी दी। प्रो. ब्रह्म प्रकाश अध्यक्ष (राजनीति विज्ञान एवं लोक प्रशासन विभाग) ने बच्चों को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित किया।

मंच संचालन डॉ. सुमन राठी ने किया गया। इस मौके पर एनएसएस समन्वयक डॉ. मंजीत कुमार, डॉ. प्रीति लठवाल, डॉ. मोनिका, डॉ. विजय डांगी, डॉ. रुचि, डॉ. प्रमिला, डॉ. सुमन राठी, कविता, कुल सचिव डॉ. मनोज कुमार वर्मा, डीन एकेडमिक अफेयर्स डॉ. नवीन कुमार, डीएसडब्ल्यू डॉ. रवि राणा ,सीओई डॉ. मुकेश सिंगला, चिकित्सा प्रभारी डॉ. ललित कुमार, डॉ. सुभाष चन्द्र गुप्ता आदि उपस्थित रहे।

लड्डू बांटकर मनाई खुशी

हरिभूमि न्यूज ⏭ कलानौर

सैनी धर्मशाला में बुधवार को हरियाणा के नवनियुक्त मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को मुख्यमंत्री बनाए जाने पर सर्व समाज के लोगों ने मिठाई बांटकर खुशी जाहिर की। भाजपा ओबीसी मोर्चा प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य रमेश चेची ने बताया बताया कि यह केवल भारतीय जनता पार्टी में ही संभव है कि छोटे से छोटे कार्यकर्ता को बड़ी से बड़ी जिम्मेदारी दी जाती है। नायब सिंह सैनी हरियाणा को बहुत आगे ले जाने का काम करेंगे। उन्होंने भाजपा शीर्ष नेतृत्व का धन्यवाद भी किया। उन्होंने बताया कि पूरे विश्व में भारत देश का डंका बज रहा है। इस मौके पर भाजपा के वरिष्ठ नेता रमेश भाटिया, राजू सैनी, जगदीश जांगडा, पार्षद प्रतिनिधि संजय पुनियानी, पार्षद सतवा राम, परंतुल आनंद, धर्मपाल सैनी, मुकेश प्रजापति, मोहन सैनी, सतबीर सैनी, नरेश सैनी आदि रहे।

शांभवी ने बॉक्सिंग में जीता स्वर्ण पदक

रोहतक। एमडीएन स्कूल की दसवीं कक्षा की छात्रा शांभवी ने सिवानी में 8 मार्च से 11 मार्च तक हुई राज्य स्तरीय सब जूनियर महिला बॉक्सिंग चैंपियनशिप के 64 किलोग्राम भार वर्ग में स्वर्ण पदक हासिल कर स्कूल व परिवार का नाम रोशन किया है। विद्यालय पहुंचने पर स्कूल के एडमिन डायरेक्टर कृष्ण कुमार ने शांभवी को सम्मानित किया और उसके उज्जवल भविष्य की कामना की।

महिलाओं को कंधे से कंधा मिलाकर योगदान देना होगा

रोहतक। भारतीय स्टेट बैंक प्रशासनिक कार्यालय में एसबीआई अधिकारी संघ के सहयोग से महिला सशक्तिकरण पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। मनोविज्ञान की प्रोफेसर और चौधरी रणबीर सिंह, सामाजिक और आर्थिक परिवर्तन संस्थान, एमडीयू, रोहतक की निदेशक डॉ. सोनिया मलिक मुख्य अतिथि रही। डॉ. सोनिया मालिक द्वारा महिलाओं को सशक्त करने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर उन्होने महिलाओं को सशक्त करने हेतु शक्ति-प्रतिरक्षा व्यक्तित्व लक्षण के महत्व पर बताया कि समाज में आधी सहभागिता रखने वाली महिलाएं जब तक मुख्य धारा में कंधे से कंधा मिलाकर योगदान नहीं देती हम स्वस्थ व विकसित समाज की कल्पना नहीं कर सकते। रोहतक मॉड्यूल के उप महाप्रबंधक रोहित सुरेश कशालकर ने कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए समाज के उत्थान में महिलाओं के अमूल्य योगदान पर चर्चा की।

बाक्सिंग में हर्ष वर्मा ने जीता सिल्वर मेडल

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

जसबीर कालोनी स्थित विकल्प पब्लिक स्कूल के आठवी कक्षा के छात्र हर्ष वर्मा ने दूसरी सब-जूनियर हरियाणा स्टेट बॉक्सिंग चैम्पियनशिप के अंडर 14 वर्ग में सिल्वर मेडल हासिल कर स्कूल व अपने अभिभावकों का नाम रोशन किया है। बॉक्सिंग चैम्पियनशिप 7 मार्च से 11 मार्च तक शिवानी मंडी (भिवानी) में आयोजित की गई थी। हर्ष की इस सफलता पर स्कूल प्रबंधन की तरफ से उसे व उसके अभिभावको को शुभकामनाएं दी गई। इस अवसर पर सहायक निदेशिका किरन खुराना, कोर्डिनेटर मंजु, पीईटी किशन, हर्ष की माता मंजू मौजूद रही।

ताइक्वांडो में कृति ने जीता रजत पदक

रोहतक। चंडीगढ़ इनडोर स्टेडियम द्वारा चौथी केशव ओपन कैश प्राइज़ ताइक्वांडो चैंपियनशिप में करौंथा स्थित दा आर्यन ग्लोबल विद्यालय की सातवी कक्षा की छात्रा कृति ने रजत पदक जीतकर विद्यालय व अपने माता-पिता का नाम रोशन किया है। प्रधानाचार्य आरके खन्ना ने कृति के उज्जवल भविष्य की कामना की और अन्य बच्चों को खेल व अन्य प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेने के लिए प्रोत्साहित किया।

सूचना

मैं रजनीश पुत्र श्री दलेल निवासी गांव अटायल, तहसील सांपला, रोहतक बयान करता हूं कि मेरे शैक्षणिक रिकार्ड में मेरी माता का नाम प्रामीला दर्ज है, जबकि मेरी माता के आधार कार्ड में बब्ली नाम दर्ज है एवं वोटर पहचान-पत्र में सुमित्रा दर्ज है। मेरी माता के सभी दस्तावेजों में मेरी माता का नाम प्रामीला दर्ज किया जाए।

वकीलों का धरना 11वें दिन भी जारी रहा

बहु अकबरपुर थाने को महम कोर्ट से जोड़ने की मांग

हरिभूमि न्यूज ⏭ महम

बहु अकबरपुर थाने को महम कोर्ट से जोड़ने की मांग को लेकर महम के वकील कोर्ट के सामने धरना दे रहे हैं। वकीलों का धरना 11वें दिन भी जारी रहा। बुधवार को काफी संख्या में वकील इस धरने में शामिल हुए। वकीलों ने रोष प्रकट करते हुए कहा कि 11 दिन में भी सरकार ने उनकी मांग नहीं मानी है। उनकी मांग जायज है। क्योंकि मदीना और मोखरा जैसे बड़े गांवों के लोगों को फौजदारी मामलों के लिए रोहतक कोर्ट में जाना पड़ता है और दीवानी मामले के लिए महम आना पड़ता है। इससे न केवल ग्रामीणों को परेशानी होती है, जबकि वकीलों को भी दिक्कत हो रही है। बार एसोसिएशन महम के प्रधान रवि शंकर सोनी ने कहा कि वकीलों ने अनिश्चितकालीन धरना शुरू किया है। यह धरना जब तक चलेगा, जब तक उनकी मांग पूरी नहीं हो जाती। 15 मार्च को हाईकोर्ट के इंस्पेक्टिंग जज महम आएंगे। दो दिन पहले ही महम के वकील अपनी मांग मनवाने के लिए तत्कालीन गृहमंत्री अनिल विज से मिलने के लिए अंबाला गए थे। उन्होंने वकीलों को आश्वासन दिया था कि जल्द ही उनकी समस्या का समाधान किया जाएगा।

महम। कोर्ट के सामने धरने पर बैठे बार एसोसिएशन महम के वकील।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर एडवोकेट रोहतास राठी, रवि शंकर सोनी, प्रदीप ढाका, वेदप्रकाश अहलावत, राजेश गोयत, अशोक सिवाच, कुलदीप राठी, प्रमोद चहल, संदीप बंसल, जितेंद्र सैनी, जोगेंद्र शर्मा व संजय सहारण समेत कई वकील मौजूद थे।

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

सैक्स समस्याएं
MOST TRUSTED SEXOLOGIST AWARDEE

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

बवासीर व पुरुष समस्या विशेषज्ञ
98123-13648
शादी से घबराहट जोश व टाईम बढ़ाएं
उम्र की अधिकता या अन्य कारण से आई शारीरिक कमजोरी, निःसंतान मिलें
जब कहीं न आए आराम, हम करेंगे समाधान
Super Specialist नकलचियों से बचें

डॉ. मोहित जुनेजा
M.D. Ayurved (UK)
रोहतक: दिल्ली रोड, राज सिनेमा साथ, बैसमेंट के अंदर।

खबर संक्षेप

महम में कांग्रेस की जन आक्रोश रैली 17 को

महम। नई अनाज मंडी में रविवार 17 मार्च को जन आक्रोश रैली आयोजित की जाएगी। पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा, हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी के प्रदेश अध्यक्ष उदयभान और राज्यसभा सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा रैली को संबोधित करेंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता पूर्व मंत्री आनंद सिंह दांगी करेंगे। जिला परिषद् के पूर्व वाइस चेयरमैन बलराम दांगी रैली के आयोजक हैं।

डॉ. प्रीति रानी कंप्यूटर विभागाध्यक्ष मनोनीत

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने डॉ. प्रीति रानी को कंप्यूटर साइंस एवं एप्लीकेशन्ज विभाग की अध्यक्ष मनोनीत किया है। कुलसचिव प्रो. गुलशन तनेजा ने बताया कि बतौर विभागाध्यक्ष डॉ. रानी की नियुक्ति 15 मार्च 2024 से तीन वर्ष हेतु की गई है।

पॉवर कार्पोरेशन वर्कर्स यूनियन के चुनाव संपन्न

रोहतक। ऑल हरियाणा पॉवर कार्पोरेशन वर्कर्स यूनियन की तीन सब यूनिट के त्रिवर्षीय चुनाव सर्वसम्मति से हुआ है। यूनिट दो के - मुकेश हुड्डा, उपप्रधान रविंद्र दूहन, सचिव राजकुमार सैनी, सहसचिव नवीन राठी, खजांची फूलकुमार बल्हरा, संगठन सचिवनीरज तथा सुनील, प्रधान एम एंड पी भोलाराम शर्मा, सचिव राजेश, खजांची नरेश, चीफ आडिटर यूनिट प्रधान राजपाल जाखड़, उप प्रधान अनिल चोपड़ा, सचिव रोहन, सहसचिव हेमन्त, खजांची सचिन, संगठन प्रवीन कुमारी को चुना गया।

एक दिवसीय जागरुकता शिविर का आयोजन

रोहतक। जिला एमएसएमई केंद्र द्वारा एमएसएमई डीआई, भिवानी और एमएसएमई टूल सेंटर के सहयोग से वैश्य तकनीकी संस्थान (वीटीआई) में एक दिवसीय जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। सहायक निदेशक रचना त्रिपाठी, राहुल, रोहतक व आरटीके से उमेश ने इस कार्यक्रम में भाग लिया। छात्रों को पीएमईजीपी योजना, पीएमएफएमई योजना और विभिन्न प्रोत्साहन योजनाओं के बारे में अवगत कराया गया।

इस बार नहीं लगेंगे लंबे-चौड़े बिजली कट, मिलेगी राहत

गर्मियों के लिए पूरी तरह तैयार बिजली महकमा, लगा दिए 40 नए ट्रांसफार्मर

- इंसुलेटर और वायर को बदलने का काम रूटीन में जारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

गर्मियां आने वाली हैं। भीषण गर्मी और ऊपर से बिजली चली जाए। सोचने भर से ही पसीने आने लग जाते हैं। भीषण गर्मियों में बिजली के लंबे-चौड़े कट आम आदमी का जीना दुभर कर देते हैं। जिसके कारण बिजली निगम के अधिकारी व कर्मचारी गर्मियों में काफी व्यस्त हो जाते हैं। बिजली के कटों के पीछे एक बड़ी वजह लोड बढ़ने के कारण खराबी को बताया जाता है। शायद इस बार ऐसा नहीं हो, क्योंकि बिजली निगम ने अपनी तैयारियां पूरी कर ली है।

गर्मियों को लेकर बिजली निगम ने तैयारियां करते हुए जिले भर में जरूरत के हिसाब से करीब 40 ट्रांसफार्मर बदल दिए गए है और सभी ट्रांसफार्मर की मरम्मत करवा दी गई है। इसके अलावा कंडक्टर बदले गए हैं, बिजली की तार और इंसुलेटर रूटीन में बदले जा रहे हैं। इसी का नतीजा है कि इस समय भी बिजली निगम पूरी तरह से गर्मियों के लिए तैयार है। इंफ्रास्ट्रक्चर पर पूरी तरह से ध्यान केंदित किए हुए निगम के स्थानीय अधिकारी रोजाना उच्चाधिकारियों के संपर्क में भी हैं। इसी वजह से निगम के कर्मचारी और अधिकारी पूरी तरह से कामकाज पर ध्यान लगाए हुए हैं। बता दें कि जिले में इस समय 1 लाख 50 हजार से अधिक उपभोक्ता हैं। जिसमें सबसे अधिक संख्या घरेलू उपभोक्ताओं की हैं। बिजली निगम के अधिकारी दावा करते हैं कि गर्मियों में अघोषित कटों का सामना नहीं करना पड़ेगा। क्योंकि ओवरलोड की समस्या से निपटने के लिए काम पूरा किया जा चुका है। इसी वजह से अघोषित कट नहीं लगेंगे और लोगों को राहत रहेगी। जिले में बिजली की सप्लाई सुचारू रहे, इसीलिए जिले में सर्दियों से ही ट्रांसफार्मर पर जोर दिया जा रहा है। जिलेभर में करीब 40 नए ट्रांसफार्मर लगाए गए हैं। इसके अलावा जिले में एक माह के दौरान कुल 33 किलोमीटर कंडक्टर बदले गए हैं। दूसरी ओर इंसुलेटर और वायर को बदलने का काम रूटीन में किया जा रहा है। रूटीन की आइटम होने के नाते इनके स्पेशल टेंडर लगाने की जरूरत नहीं होती, इसी वजह से लगभग रोजाना ही जिले में कहीं ना कहीं इंसुलेटर और वायर बदलने का काम चलता ही रहता है।

डेढ़ लाख से अधिक हैं उपभोक्ता

जिले में मौजूदा समय में बिजली निगम के 1.50 लाख से अधिक उपभोक्ता हैं। इसमें सबसे अधिक संख्या घरेलू कनेक्शन धारकों की हैं। जिले में 1 लाख 25 हजार बिजली के घरेलू कनेक्शन हैं। वहीं कमर्शियल, इंडस्ट्रीयल कनेक्शन, एलटीई और एसटीई के करीब 25 हजार कनेक्शन शामिल हैं।

इंफ्रास्ट्रक्चर पर पूरा ध्यान

गर्मियों को लेकर निगम पूरी तरह से तैयार है। गर्मियों में करीब 40 ट्रांसफार्मर बदले जा चुके हैं। ट्रांसफार्मर की मरम्मत का कार्य भी रूटीन में जारी रहता है। ओवरलोड की वजह से लगने वाले कटों से बचने के लिए ही इंफ्रास्ट्रक्चर पर पूरा ध्यान दिया जा रहा है। इस बार गर्मियों में लोगों को परेशानी नहीं होने देंगे।
- जेएस, नारा, एसई, बिजली निगम।

पीजीआई में विश्वविद्यालय रिसर्च कॉन्क्लेव आज

- देशभर के चिकित्सक हिस्सा लेंगे : कुलपति डॉ. सक्सेना

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय 14 मार्च को अपने दूसरे विश्वविद्यालय रिसर्च कानक्लेव का आयोजन करने जा रहा है। कुलपति डॉ. अनीता सक्सेना ने इस संबंध में सभी अधिकारियों के साथ कार्यक्रम की रिहर्सल करते हुए जरूरी दिशा निर्देश दिए। रिसर्च एंड डैवलपमेंट सैल के डीन डॉ. ध्रुव चौधरी ने बताया कि सरकार व कुलपति डॉ. अनिता सक्सेना रिसर्च को अधिक से अधिक बढ़ावा देना चाहते हैं।

इसी कडी में विश्वविद्यालय कल अपनी दूसरी रिसर्च कानक्लेव आयोजित करने जा रहा है। उन्होंने बताया कि 14 मार्च को विश्वविद्यालय का रिसर्च दिवस घोषित किया गया है। डॉ. ध्रुव चौधरी ने बताया कि डॉ. अनिता का प्रयास है कि अधिक से अधिक फैकल्टी, पोस्ट ग्रेजुएट व यूजी छात्रों को रिसर्च के लिए प्रेरित किया जाए। उन्होंने बताया कि इस वर्ष कॉनक्लेव की थीम दॉ सांईस एंड प्रैक्टि ऑफ पब्लिक हैल्थ रखी गई है। कुलपति डॉ. अनीता सक्सेना ने कहा कि इस कॉन्क्लेव के लिए करीब 200 से अधिक प्रतिभागियों द्वारा अपने सांइटिफिक पेपर व पोस्टर प्रस्तुत किए जाएंगे और करीब 800 उम्मीदवारों ने अपना रजिस्ट्रेशन करवा दिया है। उन्होंने कहा कि इस कान्क्लेव में पूरे देश के चिकित्सक हिस्सा लेंगे।

कुलपति डॉ. अनीता सक्सेना

डॉ. अनीता सक्सेना ने बताया कि 14 मार्च को सुश्रुत सभागार में इस कान्क्लेव का आयोजन किया जाएगा। इस अवसर पर मुख्यअतिथि के तौर पर पब्लिक हैल्थ फांउडेशन ऑफ इंडिया के अध्यक्ष डॉ. संजय जोडपे मुख्यअतिथि के तौर पर उपस्थित होंगे। वहीं विशिष्ट अतिथि के तौर पर नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल स्टेट्क्सि आईसीएमआर के कार्यकारी निदेशक डॉ.विष्णु वरधाना रॉव व पॉपुलेशन कांउसिल इंस्ट्यिूट नई दिल्ली के सीनियर फैलो डॉ. सपना देसाई उपस्थित होंगी।

कर्मचारी समय पर करें लोगों के काम : अंकिता

- संयुक्त आयुक्त ने पद संभालते ही ली बैठक, दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

नगर निगम की संयुक्त आयुक्त अंकिता वर्मा ने पदभार संभालते ही सम्पत्तिकर का बकाया भुगतान और बेबाकी प्रमाणपत्र प्रबंधन पद्धति पोर्टल पर कार्यरत अधिकारियों, कर्मचारियों के साथ बैठक की। संयुक्त आयुक्त ने बताया गया कि बैठक के दौरान अधिकारियों को निर्देश दिए गए कि आमजन से सम्पत्तिकर का बकाया भुगतान और बेबाकी प्रमाणपत्र प्रबंधन पद्धति पोर्टल पर प्राप्त आवेदनों का सरकार द्वारा निर्धारित समयावधि में निपटान किया जाए। आमजन से प्राप्त आवेदनों को बिना किसी कारण वापिस न किया जाए यदि किसी आवेदन को वापस किया जाता है तो उसके लिए ठोस व स्पष्ट कारण लिखा जाए। सरकार 31 मार्च तक द्वारा वर्तमान वित्तवर्ष व वर्ष 2010-11 से लेकर 2022-23 तक के बकाया सम्पत्तिकर पर 15 प्रतिशत की छूट व देरी फीस यानी 1.5 प्रतिशत ब्याज राशि, पिछले ब्याज पर 100 प्रतिशत की छूट दी गई है। यह छूट उन सम्पत्तिधारकों को दी जाएगी।

आंबेडकर मेधावी योजना के लिए 15 तक करें आवेदन

रोहतक। उपायुक्त अजय कुमार ने जिले के पात्र विद्यार्थियों से राज्य सरकार की डॉ. भीमराव अंबेडकर मेधावी छात्र संशोधित योजना का लाभ उठाने का आह्वान किया है। उन्होंने बताया कि वर्ष 2023-24 में योजना के लिए ऑनलाइन आवेदन पत्र भरने की तिथि को 15 मार्च तक बढ़ा दिया गया है।

अनुसूचित जाति, अनूसूचित जनजाति, घुमंतू, अर्ध घुमंतू जातियों एवं पिछड़ा वर्ग ब्लॉक ए व बी के मेधावी विद्यार्थियों को उच्च शिक्षा प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से ही सरकार ने इस योजना को क्रियान्वित किया है। जिन विद्यार्थियों ने अभी तक आवेदन नहीं किया है वे निर्धारित समय में ऑनलाइन आवेदन करें। छात्रवृत्ति की राशि सीधे लाभार्थी के बैंक खाते में जमा की जाएगी।

मीडिया फेस्ट की ओवरऑल ट्रॉफी जाट कॉलेज ने जीती

- पानीपत के आर्य कॉलेज में 'प्रेरणा उत्सव 2024' का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

10वें नेशनल मीडिया फेस्टिवल में जाट कॉलेज के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के विद्यार्थी ओवरऑल ट्रॉफी के विजेता बने। पानीपत के आर्य स्नातकोत्तर महाविद्यालय के जनसंचार विभाग द्वारा आयोजित 10वें नेशनल मीडिया फेस्टिवल 'प्रेरणा उत्सव 2024' में विद्यार्थियों ने 7 स्पर्धाओं में से पांच स्पर्धाओं में जीत हासिल की। कॉलेज पहुंचने पर विद्यार्थियों और शिक्षकों को प्राचार्या डॉ. शबनम राठी और स्टाफ सदस्यों ने बधाई दी। इस उत्सव में पंजाब व हरियाणा के 10 विश्वविद्यालयों व महाविद्यालयों के विद्यार्थियों ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में बढ़-चढक़र भाग लिया। प्राचार्या डॉ. शबनम राठी ने विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करते हुए और ज्यादा बेहतर तरीके से कार्य करने को प्रेरित किया। विभाग की कन्वीनर डॉ. मुनीष नांदल और डॉ. रामिंद्र हुड्डा ने भी विद्यार्थियों की प्रतिभा की जोरदार प्रशंसा की। पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के अध्यक्ष डॉ. जसमेर सिंह ने बताया कि हमारे विभाग के बीजेएमसी और एमएजेएमसी के 15 विद्यार्थी डॉ. प्रदीप सिंह बल्हारा के मार्गदर्शन में सात स्पर्धाओं में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। उन्होंने बताया कि न्यूज रीडिंग में शिखा कौशिक प्रथम स्थान पर रही। आरजे हंट में जतीन मलिक प्रथम स्थान पर रहे। न्यूज रिपोर्टिंग में निधि कौशिक और कमल तीसरे स्थान पर रहे। शॉर्ट मूवी में जतीन मलिक और उनकी टीम को दूसरा स्थान मिला। फोटो कैप्शन में अमित को तीसरा स्थान मिला।

डॉ. जसमेर सिंह ने बताया कि कॉलेज के विद्यार्थियों द्वारा बनाई गई शॉर्ट मूवी बेस्ट कंटेट की मूवी मानी गई। उन्होंने बताया कि आर्य कॉलेज के प्राचार्य डॉ. जगदीश गुप्ता और वरिष्ठ पत्रकार एवं संपादक धर्मेंद्र सिंह भदौरिया और पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के अध्यक्ष डॉ. दिनेश कुमार द्वारा विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया गया। इस अवसर डॉ. सुशीला डबास, डॉ. मुनीष नांदल, डॉ. जसमेर सिंह, डॉ. अजय कुमार, डॉ. प्रदीप सिंह बल्हारा, डॉ. शमशेर तोगडिय़ा, डॉ. लक्ष्मी, डॉ. विवेक दांगी सहित सभी विद्यार्थी उपस्थित रहे।

महारानी किशोरी जाट कॉलेज की छात्राओं ने सुपवा का भ्रमण किया

रोहतक। महारानी किशोरी जाट कन्या महाविद्यालय के गृह विज्ञान व अपेरल एवं ड्रेस डिजाइनिंग विभाग ने बुधवार को पंडित लखमीचंद स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ़ परफार्मिंग एवं वुजुअल आर्ट के विभिन्न विभागों तथा प्रयोगशालाओं का शैक्षणिक भ्रमण किया। छात्राओं ने पैटर्न मेकिंग लैब, वीविंग क्षेत्र, फोटो स्टूडियो, स्कल्पचर और साउंड स्टूडियो का अवलोकन किया व जानकारी हासिल की। इस मौके पर गृह विज्ञान की एसोसिएट प्रो. आशा ख़रब, नीलम असिस्टेंट प्रो. अपेरल एवं ड्रेस डिजाइनिंग, प्रीति असिस्टेंट प्रो. गृहविज्ञान विभाग, सुकेश, डॉ. चिराग सहित अन्य मौजूद रहे।

जलघर और तालाबों को भरवाएं अधिकारी : नारा

रोहतक। सिंचाई विभाग के मुख्य अभियंता बिजेंद्र सिंह नारा ने बताया कि इस समय भालौठ सब ब्रांच में पानी चलाया जा रहा है। इस ब्रांच के एरिया में जितने भी जलघर और पशुओं के तालाब हैं, उन्हें अधिकारी भरवाएं। क्योंकि अब गर्मी का मौसम शुरू होने वाला है।नहरी पानी की दिक्कत जन स्वास्थ्य विभाग और पशुपालकों के सामने ना खड़ी हो। इसलिए सिंचाई विभाग के अफसर ये सुनिश्चित करें कि सभी जलघर और तालाब नहरी पानी से भरे होने चाहिए। ध्यान रहे कि रोहतक शहर में बीते आठ दस साल से गर्मी ही नहीं बल्कि सर्दी के मौसम में भी पीने के पानी के लिए हाहाकार मचना आम बात है।

बीते सालों में जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिक विभाग नहरी पानी की स्टोरेज जरूरत के मुताबिक हो, जलघरों का निर्माण नहीं करवा पाया है। भालौठ और जवाहर लाल कैनाल में पानी की आपूर्ति बंद होते ही शहर में एक समय से पानी की आपूर्ति दी जाती है।

महापंचायत के लिए आज दिल्ली पहुंचेंगे किसान

- किसानों की समस्याओं पर गंभीर नहीं सरकार : दलाल

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

वीरवार 14 मार्च को दिल्ली में संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर होने वाली किसान मजदूर महापंचायत ऐतिहासिक होगी। किसान सभा ने भी दिल्ली चलो की तैयारियां पूरी की है। किसान सभा राज्य महासचिव सुमित दलाल ने बताया कि केंद्र की मोदी सरकार देश के किसानों के साथ दुश्मनों जैसा व्यवहार कर रही है। किसान सभा जिला प्रधान प्रीत सिंह ने कहा कि किसानों के जिन मुद्दों के समाधान का स्वयं केंद्र सरकार से आश्वासन दिया था, उनसे मुकर कर विश्वासघात किया है। सरकार किसानों की समस्याओं पर बिल्कुल भी गंभीर नही है। जिसके खिलाफ किसानों के आंदोलन जारी है। इसी कड़ी में संयुक्त किसान मोर्चा दिल्ली में किसान मजदूर महापंचायत कर रहा है। जिसमें देश भर से किसान शामिल होंगे ।

किसान सभा हरियाणा का प्रदेश में अभियान जारी

राष्ट्रीय उप प्रधान इंद्रजीत सिंह ने बताया कि किसान सभा हरियाणा का प्रदेश भर में अभियान जारी है। पंजाब के किसानों और भारतीय किसान यूनियन एकता उग्रहा का काफिला भी रोहतक अनाज मंडी पहुंच गया था। ये काफिला वीरवार सुबह दिल्ली के लिए रवाना होगा। किसान नेता सिंह ने कहा कि सरकार जल्द से जल्द आंदनकारी किसानों के मुद्दों का समाधान करें अन्यथा किसान पिछले आंदोलन की तरह फिर से आंदोलन शुरू करने को मजबूर होंगे।

नीरज बंसल दोबारा बने भाविप रोहतक के अध्यक्ष

रोहतक। भारत विकास परिषद भगत सिंह शाखा रोहतक की वर्ष 2024-25 के लिए चुनावी बैठक जीवन राम बशेशर लाल स्कूल में सम्पन्न हुई। महम शाखा से सामूहिक सरल विवाह के प्रांतीय संयोजक दिनेश गुप्ता चुनाव पर्यवेक्षक रहे। उन्होंने अध्यक्ष, सचिव व कोषाध्यक्ष के पदों के लिए चयन प्रक्रिया संपन्न करवाई। गत वर्ष की निर्वाचित टीम को ही अगले एक वर्ष के लिए सर्वसम्मति से दायित्व सौंपा गया। नीरज बंसल अध्यक्ष, दिनेश मित्तल सचिव व दीपक तायल कोषाध्यक्ष नियुक्त किए गए। परम भूषण आर्य व कृष्ण मित्तल ने निर्वाचित टीम को बधाई दी व परिषद में अपने अनुभव सांझा किए। इस अवसर पर शाखा उपाध्यक्ष विकास कंसल, प्रांतीय कोषाध्यक्ष राम चरण सिंगला, प्रांतीय सचिव नरेश जैन, जिला समन्वयक दीपक जिंदल, महिला संयोजिका बीनू कंसल, रेणु तायल, सुनीता बंसल, सरोज महमियां, साक्षी बंसल आदि मौजूद रहे।

नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में समग्र विकास होगा : ढाका

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

भाजपा जिलाध्यक्ष एडवोकेट रणवीर ढाका और जिला टीम ने मुख्यमंत्री निवास पर मुख्यमंत्री का अभिनन्दन किया। ढाका ने कहा कि पिछले 9 वर्षों में हरियाणा ने शासन का तरीका बदला है। अनेक राजनीतिक व सामाजिक चुनोतियों के वावजूद मनोहर लाल के नेतृत्व वाली भाजपा सरकार ने आम जनता तक शासन की पहुंच है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में समग्र विकास होगा। जिला उपाध्यक्ष हरिओम मित्तल ने बताया कि मुख्यमंत्री नायब सैनी ने संघर्ष का नया अध्याय लिखा है। सच्ची श्रद्धा व संगठन के प्रति विश्वास से एक सामान्य व जरूरतमंद व्यक्ति भी भाजपा में उच्च दायित्व को पा सकता है । साथ ही मित्तल ने जोड़ा कि यह केवल भाजपा में ही संभव है। अभिनन्दन के समय उपस्थित पूर्व जिलाध्यक्ष अजय बंसल व वरिष्ठ भाजपा नेता नांगेन्द्र शर्मा व वजीर खोखर भी मौजूद रहे।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो वह निम्न टेलीफोन नम्बरों पर कार्यालय समय पर सूचित 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

बेटी बचाओ अभियान के संस्थापक का 87वां जन्मदिवस मनाया

स्वामी इंद्रवेश ने समाज परिवर्तन के लिए लगाया जीवन

- इंद्रवेश ने सार्वदेशिक आर्य युवक परिषद् की स्थापना की

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

युवा निर्माण अभियान, सार्वदेशिक आर्य युवक परिषद एवं बेटी बचाओ अभियान के संस्थापक संन्यासी स्वामी इंद्रवेश का बुधवार को 87वां जन्म दिवस मनाया गया। सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा नई दिल्ली के प्रधान के प्रधान स्वामी आर्यवेश ने स्वामी इंद्रवेश के जीवन पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि इंद्रवेश ने अपने जीवन का क्षण क्षण समाज परिवर्तन के लिए लगाया। स्वामी इंद्रवेश ने 1968 में आर्य समाज के युवाओं का विश्व स्तरीय संगठन सार्वदेशिक आर्य युवक परिषद् की स्थापना की। इसके बाद 1970 में दयानंद मठ रोहतक में संन्यास की दीक्षा ली। 7 अप्रैल 1970 को आर्य राजनीति के लिए आर्य सभा नामक पार्टी की स्थापना की। 1969 में मासिक पत्रिका के संस्थापक व संपादक बने, 1973 में किसान संघर्ष समिति के माध्यम से भूख हड़ताल करके गेहूं का भाव 73 से बढ़वाकर 105 रूपए करवाया।

गुरुकुल कांगड़ी के कुलाधिपति बने

1974 में गुरुकुल कांगड़ी के कुलाधिपति बने और 1975 में जय प्रकाश नारायण ने उन्हें हरियाणा जन संघर्ष समिति का प्रधान बनाया। वहीं 1983 में राजीव लोंगोवाल समझौते एवं पंजाब में आंतकवाद के विरुद्ध 21 दिन की भूख हड़ताल, 1987 में स्वामी अग्निवेश के साथ मिलकर दिल्ली से देवराला तक सती प्रथा के विरुद्ध 100 सन्यासियों की पैदल यात्रा निकाली। इतना ही नहीं 1993 में शराब बंदी आंदोलन पूर्ण सफलता तक चलाया और 2001 में गुरुकुल कांगडी के प्रधान बने, 2005 में बेटी बचाओ अभियान की स्थापना की। उसके बाद कई जन चेतना यात्रा निकाली गई। 12 जून 2006 में स्वामी इंद्रवेश का देहावसान हो गया। स्वामी वेदप्रकाश ने कहा कि आज बेटियां किसी भी क्षेत्र में कम नहीं हैं इसलिए आज उनको पूरा सम्मान देने की जरूरत है। इस दौरान आर्य समाज सुंडाना, आर्य समाज खिड़वाली, आर्य समाज टिटोली, आर्य समाज आहुलाना, आर्य समाज गोहाना के कार्यकर्ता भी शामिल हुए। सभी यज्ञमानों को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का समापन 17 मार्च को पूर्णाहुति एवं आर्य सम्मेलन के साथ होगा। इस अवसर पर स्वामी आदित्यवेश, स्वामी सोमानंद, अजय कुंडू, अंकित शास्त्री, अमित शास्त्री, धर्मवेश, मुक्तिवेश, प्रवेश आर्या, राजकुमारी आर्या, अंकिता आर्या, पूनम कुंडू आदि उपस्थित रहे।

वैश्य कॉलेज की टीम जिम्नास्टिक में द्वितीय

रोहतक। वैश्य महाविद्यालय की जिम्नास्टिक टीम ने एमडीयू में चल रही इंटर कॉलेज जिम्नास्टिक चैंपियनशिप प्रतियोगिता में दूसरा स्थान प्राप्त किया। जिसमें मुकुल बीएससी द्वितीय वर्ष, आदित्य बीकॉम द्वितीय वर्ष, शुभम कुमार बीए प्रथम वर्ष, यश बीए द्वितीय वर्ष और आशीष बीएससी द्वितीय वर्ष से प्रतिभागी रहे। वैश्य एजुकेशन सोसाइटी के प्रधान नवीन कुमार जैन ने विद्यार्थियों और कोच डॉ. पुरूषोतम को बधाई दी और उनका उत्साहवर्धन किया।