तापमान

अधिकतम 37.7 डिग्री
न्यूनतम 17.3 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि

रोहतक, गुरुवार, 25 अप्रैल 2024

11 हम सबको मिलकर निष्पक्ष और स्वतंत्र ...

12 मच्छरों के निजात के लिए आज से स्वच्छता ...

शहर में आज

- नगर निगम द्वारा वार्ड-5 की आंबेडकर धर्मशाला और वार्ड-6 के सति भाई साई नाथ आश्रम कैंप सुबह 10 बजे से
- मदवि की यूथ रेड क्रॉस समिति द्वारा डीडीई कांफ्रेंस हॉल में स्वास्थ्य जागरूकता शिविर
- नगर निगम की टीम विशेष सफाई अभियान चलाएगी 9.30 बजे से
- रोडवेज डिपो में कर्मचारियों का धरना जारी रहेगा 9.30 बजे से
- स्वास्थ्य विभाग द्वारा नित्यानंद सीनियर सेकेंडरी स्कूल में ड्राइंग प्रतियोगिता
- स्वास्थ्य विभाग द्वारा करौंथा गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल में नुक्कड़ नाटक

बिजली कट

- सुबह 9:00 से रात 10:00 बजे तक

राजीव विहार, रामराज नगर, चमारिया रोड, सीएम फार्म रोड, वाटर पार्क, शिव विहार, जींद रोड, शिव कॉलोनी, रैनकपुरा गांव, खोखराकोट, कृष्णा कॉलोनी, अनंतपुरम सोसायटी, फौजी कॉलोनी, सुंदरपुर रोड, माता दरवाजा आदि क्षेत्रों में बिजली बंद रहेगी सर्व जनसाधारण को हुई त्रुटि के लिए खेद है

जमीन विवाद में रिश्तों का कत्ल, घर खाना खाने के लिए आया था

चमारिया में बेटे ने सिर में डंडा मारकर की पिता की निर्मम हत्या

- लहूलुहान अवस्था में बेटे ने घर से घसीटकर गली में फेंका
- एफएसएल टीम मौके पर पहुंचकर साक्ष्य जुटाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

गांव चमारिया में एक बुजुर्ग व्यक्ति की उसके ही बेटे ने सिर में डंडा मारकर निर्मम हत्या कर दी। वारदात उस समय हुई जब बुजुर्ग घर खाना खाने के लिए आया था। इसी दौरान युवक ने हमला कर उसे गली में घसीटकर फेंक दिया। आसपास के लोगों ने बुजुर्ग को खून से लथपथ अवस्था में देखा तो पुलिस को सूचना दी। सूचना पाकर पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू की। मौके पर एफएसएल टीम इंचार्ज को बुलाया गया, जिसने सबूत एकत्रित किए। वहीं, मौके पर पहुंचे डीएसपी ने जांच करते हुए आरोपी बेटे के खिलाफ केस दर्ज किया और शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस मामले में आरोपी बेटे को गिरफ्तार कर लिया है। मामले में पूछताछ की जा रही है।

रोहतक। मृतक का फोटो।

मौके पर जांच करते हुए एफएसएल टीम डॉ सरोज दहिया व पुलिस अधिकारी।

हत्या के बाद मौके से आरोपी फरार

बुजुर्ग पिता चरता सिंह की हत्या करने के बाद आरोपी बेटा सत्यवान खून से लथपथ शव को घर से बाहर गली में लेकर आया और मौके से फरार हो गया। जिस समय चरता सिंह की हत्या की गई, उस समय चरता सिंह खाना खा रहा था। कलयुगी बेटे ने जमीन के विवाद को लेकर वारदात को अंजाम दे दिया और मौके से ही पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस मौके पर पहुंची और शव का पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस मामले में आरोपी बेटे से पूछताछ कर रही है।

बुजुर्ग पिता से बेटे का हुआ था झगड़ा

जानकारी अनुसार, गांव चमारिया में 80 वर्षीय बुजुर्ग चरता सिंह खेतों में रहता था। घर पर केवल खाना खाने के लिए ही आता था। चरता सिंह के दो बेटे है, जिसमें से छोटा बेटा सत्यवान नशे का आदी है। आरोपी सत्यवान अविवाहित है। जमीन को लेकर बाप बेटे के बीच विवाद चल रहा है। पहले भी कई बार दोनों के बीच झगड़ा हो चुका है। बुधवार को भी जमीन को लेकर ही कहासुनी हो गई, जिसमें सत्यवान ने पिता चरता सिंह के सिर पर डंडे से वार कर दिया। इसी के चलते चरात सिंह की मौत हो गई। जमीनी विवाद ने ही बेटे के हाथों पिता की हत्या करवा दी।

तूड़ी से भरी ट्रैक्टर-ट्राली पलटी

सांपला। बस स्टैंड के पास नेशनल हाईवे ब्रिज के नीचे तूड़ी से भरी ट्रैक्टर-ट्राली पलट गई। जिसमें एक बड़ा हादसा होने से बच गया। हादसे की वजह से दिन भर सर्विस रोड बाधित रहा। जानकारी के अनुसार, एक किसान बिक्री के लिए मुड़ी भरकर जा रहा था। आंधी बारिश की वजह से उन्होंने ट्रैक्टर ट्राली को ब्रिज के नीचे खड़ा कर दिया। बुधवार की सुबह चलने लगा तो सड़क में बने गहरे गड्ढे के कारण ट्राली पलट गई।

अयोध्या में प्लॉट दिलवाने के नाम पर 30 लाख की ठगी का आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पुलिस की साइबर क्राइम थाना की टीम ने अयोध्या, उतर प्रदेश में प्लॉट दिलाने के नाम पर 30 लाख रुपये की ठगी की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश कर 7 दिन के पुलिस रिमांड पर हासिल किया गया। रिमांड अवधि समाप्त होने पर आरोपी को कोर्ट के आदेश पर जेल भेजा गया है। साइबर क्राइम थाना प्रभारी राजीव कुमार ने बताया कि गौकर्ण तीर्थ आश्रम निवासी महंत कपिलपुरी ने पुलिस में शिकायत दर्ज कराई थी। जांच में सामने आया कि महंत कपिलपुरी भजन पूजा का कार्य करता है। मंहत कपिलपुरी ने आश्रम बनाने के लिए अयोध्या में एक प्लॉट की जरुरत थी। इसी को लकर ठगी का शिकार हो गए।

रोहतक। पुलिस की गिरफ्त में आरोपित।

बोहर: शादी कार्यक्रम में दो पक्षों में झगड़ा

रोहतक। गांव बोहर में शादी कार्यक्रम के दौरान दो पक्षों में झगड़ा हो गया। झगड़े में एक युवक घायल हो गया। घायल युवक को परिजनों की मदद से पीजीआई में भर्ती करवाया गया। हालांकि युवक का पीजीआई में उपचार चल रहा है। सेकटर-37 निवासी विवेक ने अर्बन एस्टेट पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 23 अप्रैल को परिवार सहित मेरा भाई हर्ष मौसी के लड़के की शादी में गांव बोहर आया हुआ था। शादी में घुड़चडी का कार्यक्रम चला हुआ था। इस दौरान गांव बोहर निवासी रितीक शादी के कार्यक्रम में आकर नशे की हालत में आया और परेशान करने लगा। यह सब देखकर मेरा भाई हर्ष ने रितीक को डीजे से नीचे उतार दिया। नीचे उतारने के कारण रितीक मेरे भाई के साथ हाथपाई करने लगा। इसके बाद रितीक वहां से चला गया। इसके कुछ देर बाद रितिक वहां वापस आया और मेरे भाई हर्ष पर चाकू से हमला कर दिया।

मदवि के कर्मचारी पर दुष्कर्म का केस दर्ज

रोहतक। मदवि की एक महिला कर्मचारी ने मदवि में ही तैनात कर्मचारी पर दुष्कर्म का केस दर्ज करवाया है। शिवाजी कॉलोनी पुलिस ने केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी है। मदवि की एक महिला कर्मी ने शिवाजी कालोनी थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह मदवि में कार्यरत है। मदवि में ही तौनत एक कर्मचारी मुझे पिछले एक साल से पत्नी की तरह रख रहा था।

खबर संक्षेप

पटेल नगर युवती ने की खुदकुशी

रोहतक। गांधी कैंप स्थित पटेल नगर एक युवती ने फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। जिसकी सूचना परिजनों ने पुलिस को दी। पुलिस ने मौके पर पहुंकर मामले की जांच शुरू कर दी। साथ ही एफएसएल की टीम भी मौके पर पहुंच गई और जांच में जुट गई। बता दें कि पटेल नगर निवासी 27 वर्षीय कविता उर्फ कामना ने घरेलू कारणों के चलते घर पर पंखे से चुनी बांधकर फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली।

चारे छात्रों का चयन साढ़े तीन-तीन लाख रुपये के पैकेज पर हुआ

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की कॅरियर काउंसलिंग एवं प्लेसमेंट सेल के तत्वावधान में कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव का आयोजन किया गया, जिसमें चार विद्यार्थियों का चयन हुआ है। सीसीपीसी निदेशिक प्रो. दिव्या मल्हान ने बताया कि विद्या मंदिर क्लासेज की टीम ने इस कार्यक्रम में शिरकत की चार छात्र पारस, सिद्धार्थ, प्रियंका तथा रिंकू का चयन साढ़े तीन लाख पैकेज पर हुआ।

मंडलायुक्त ने मुख्य सचिव को चुनाव तैयारी और अपराध का अपडेट दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

मंडल आयुक्त संजीव वर्मा ने कहा कि रोहतक मंडल के सभी जिलों में कानून व्यवस्था शांतिपूर्ण है। तथा लोकसभा आम चुनाव की सभी तैयारियां जारी है। उन्होंने कहा कि पॉक्सो अधिनियम के पीड़ितों को मुख्यधारा में लाने का कार्य किया जा रहा है। आयुक्त संजीव वर्मा वीडियो कॉन्फ्रेंस में मुख्य सचिव टीवीएसएन प्रसाद को विभिन्न विषयों की जानकारी दे रहे थे। मुख्य सचिव टीवीएसएन प्रसाद द्वारा वीडियो कांफ्रेंस से चुनाव की तैयारियों, चिन्हित अपराध तथा लू के संदर्भ में किए गए प्रबंधों की समीक्षा की गई। मंडल आयुक्त ने कहा कि उन्होंने दादरी जिला में पॉक्सो के पीड़ित परिवार से मुलाकात की है तथा पीड़ित लडक़ी की पढ़ाई दोबारा शुरू करवाई है। सोनीपत में भी लगभग 8 बच्चों को मुख्यधारा में शामिल किया गया है। जिला में चुनाव की सभी तैयारियां की जा रही है।

रूबरू राज्यसभा सांसद ने कांग्रेस पर जमकर निशाना साधा

ओबीसी के आरक्षण को धर्म के हिसाब से बांटना चाहती है कांग्रेस : जांगड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

राज्यसभा सांसद रामचंद जांगड़ा ने पत्रकारों से बातचीत में कांग्रेस पर जमकर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि कांग्रेस ने अपने घोषणा पत्र में स्पष्ट कर दिया है कि कांग्रेस की सरकार बनी तो कांग्रेस का पंजा देशवासियों की मेहनत की कमाई पर पड़ेगा और ऐसा वह पहले भी कर चुकी है। उन्होंने कांग्रेस को घेरते हुए कहा कि अब तो कांग्रेस की नजर बहन-बेटियों के पास मौजूद सोने-चांदी आदि संपत्ति पर है। जांगड़ा ने कहा कि राहुल गांधी ने अपने भाषणों में भी कह दिया कि उनकी सरकार बनती है तो जांच कराई जाएगी कि किसके पास कितनी सम्पत्ति है। पत्रकार वार्ता में उनके साथ प्रदेश मीडिया सह-प्रभारी शमशेर सिंह खरक, जिला अध्यक्ष एडवोकेट रणवीर ढाका, मेयर मनमोहन गोयल, जिला महामंत्री आशा शर्मा, कोषाध्यक्ष सतीश आहूजा और अंकित शर्मा मौजूद रहे। राज्यसभा सांसद रामचंद जांगड़ा ने आरोप लगाया कि कांग्रेस एससी एसएसटी आरक्षण की 50 प्रतिशत सीमा को खत्म करने के मंसूबे रखती है।

रोहतक। पत्रकारों से बातचीत करते हुए राज्यसभा सांसद रामचंद जांगड़ा। फोटो : हरिभूमि

कांग्रेस नेता कर रहे बयानबाजी

जांगड़ा ने कहा कि कांग्रेस नेता सैम पित्रोदा ने कुछ समय पहले कहा था कि हमारे देश का जो मिडिल क्लास हैं, जो मेहनत करके कमाते हैं, उन पर ज्यादा टैक्स लगना चाहिए। कांग्रेस का इरादा माता-पिता से मिलने वाली विरासत पर भी टैक्स लगाना है। रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि संविधान निमार्ता बाबा साहब अंबेडकर के नेतृत्व में यह तय किया गया था कि भारत में धर्म के आधार पर आरक्षण नहीं होगा। आरक्षण होगा तो दलित, आदिवासियों के नाम पर होगा, लेकिन वोट बैंक की भूखी कांग्रेस ने इन महापुरुषों की परवाह नहीं की।

बिना भेदभाव हो रहा विकास

मोदी सरकार ने बिना भेदभाव किए सभी वर्गों के विकास की बात कही है। जबकि कांग्रेस भेदभाव बरतने की बात कह रही है। संविधान के विरुद्ध, बाबा साहब के निर्णय के विरुद्ध जो निर्णय कांग्रेस ने लिए थे, उन्हें 2014 में नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में सरकार बनने के बाद भाजपा ने उखाड़ फेंका।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

डिहाइड्रेशन से बचने के लिए भरपूर मात्रा में पीते रहें पानी

मेरी उम्र 43 वर्ष है। मै फील्ड जॉब करता हूं। मैं यह जानना चाहता हूं कि इन गर्मियों में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए क्या तरीके अपनाने चाहिए?

-साकेत, भोपाल

फील्ड जॉब करने वाले लोगों को गर्मियों में खास सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि इस दौरान शरीर से पसीना खूब निकलता है और शरीर में पानी की कमी होने की आशंका रहती है। इसलिए पानी लगातार पीते रहें। जब घर से निकलें तो पानी पीकर निकलें। अपने साथ पानी की बोतल रखें और हर आधे घंटे बाद थोड़ा पानी पीते रहें। संभव हो तो शिकंजी का सेवन भी करते रहें, इस तरह शरीर में पानी की कमी नहीं हो पाएगी।

मेरी उम्र 34 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरी आंखों के आस-पास डार्क सर्कल्स हो गए हैं। ये लगातार गहरे होते जा रहे हैं। कृपया इस समस्या से निजात पाने का तरीका बताएं?

-राजेश, जगदलपुर

जैसा कि आप बता रहे हैं, आंखों के नीचे डार्क सर्कल गहरे होते जा रहे हैं। इसलिए आपको तुरंत शरीर में खून की जांच यानी एचबी टेस्ट करवाना चाहिए, क्योंकि शरीर में खून की कमी से यह समस्या सबसे पहले देखी जाती है। इसके साथ ही आपको किसी फिजिशियन से संपर्क करना चाहिए, जो बीमारी का कारण पता लगाकर उसका उपचार शुरू करेंगे।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। गर्मियां आते ही मेरे चेहरे पर लाल-लाल दाने निकल आते हैं। साथ ही पूरे शरीर पर रैशेज भी होने लगते हैं। प्लीज इस समस्या से बचने का कोई तरीका बताएं?

-मेहुल, दिल्ली

आपकी समस्या पढ़कर लग रहा है कि आपको धूप से एलर्जी है और घर से बाहर यानी धूप में निकलने पर आपको दाने पड़ जाते हैं। इसलिए कोशिश करें कि धूप में घर से बाहर कम से कम निकलें। अगर निकलना जरूरी है तो चेहरा और शरीर पूरी तरह ढंक कर निकलें। इसके साथ ही किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर कोई क्रीम का नाम लिखवा लें, इसे धूप में निकलने से पहले जरूर लगाएं, इस तरह आपको अपनी समस्या से काफी हद तक राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 51 वर्ष है। पिछले कुछ समय से घर से बाहर निकलने पर मुझे लगातार खांसी और छींकें आने लगती हैं। क्या ये एलर्जी के लक्षण हैं? इस समस्या से बचने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-लोकेश, रोहतक

इस तरह की समस्या काफी लोगों में देखी जा रही है। ऐसे लोगों को घर से बाहर निकलते ही छींक आना और खांसी आनी शुरू हो जाती है। इसलिए आप कोशिश करें कि घर से बाहर मास्क लगाकर निकलें। इसके अलावा सुबह और शाम गर्म पानी में नमक डालकर गरारा जरूर करें।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। मेरा पेट हमेशा भरा हुआ सा लगता है, जबकि मेरी डाइट नॉर्मल है। मोशन भी क्लीयर होता है। ऐसा क्यों हो रहा है, कृपया इसका समाधान बताएं।

-अवधेश, बिलासपुर

आपकी पाचन क्रिया प्रभावित लग रही है, क्योंकि जब पेट भरा हुआ लगता है, तो इसका मतलब यह है कि खाना ठीक से डाइजेस्ट नहीं हो रहा है। इसके लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना होगा, जैसे दोपहर में खाने के साथ सलाद और दही या छाछ जरूर लेना चाहिए। इसके अलावा नियमित रूप से एक फल खाएं। रात में डिनर करने के बाद तुरंत सोएं नहीं। सोने और डिनर के बीच में कम से कम 3 घंटे का अंतराल होना चाहिए और सुबह सैर जरूर करें। इन उपायों से आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। मेरी जीभ पर अकसर लाल दाने हो जाते हैं, इस वजह से खाना बहुत तीखा लगता है। कृपया इसका कोई उपचार बताएं।

-आकाश, हिसार

जीभ में या मुंह में दाने पड़ना पाचन क्रिया से जुड़ा होता है। आपको खाना ठीक से डाइजेस्ट नहीं हो रहा है, इसलिए आपको अधिक तला-भुना और मिर्च-मसाले वाला खाना नहीं खाना चाहिए। साथ ही खाने में सलाद, दही, छाछ जरूर लेना चाहिए। रात में हल्का खाना जैसे-दलिया या खिचड़ी खाएं। इस तरह आपको आराम मिलेगा।*

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

हेल्थ एडवाइस

शिखर चंद जैन

लगभग सभी डॉक्टर्स, शरीर को फिट रखने के लिए नियमित रूप से वॉक करने का सुझाव देते हैं। बहुत सारे हेल्थ कॉन्शस लोग खुद के लिए रोजाना 10,000 स्टेप्स का लक्ष्य रखते हैं। ऐसी धारणा भी है कि दिन में व्यक्ति को कम से कम 2200 स्टेप तो जरूर चलना ही चाहिए।

क्या कहती हैं स्टडीज

हाल ही में प्रकाशित ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन की रिपोर्ट कहती है कि दिन के 2200 स्टेप्स चलना, हार्ट से जुड़ी बीमारियों और डायबिटीज का जोखिम कम कर सकता है। साथ ही इसमें यह भी कहा गया है कि डेली 9000 स्टेप्स ज्यादा कारगर साबित होते हैं। लेकिन सिर्फ ज्यादा स्टेप काउंट वाली वॉकिंग से ही लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों का जोखिम कम नहीं होता है। इसलिए वॉकिंग के विभिन्न प्रकार और फायदों के बारे में जानना जरूरी है।

हार्ट की होती है एक्सरसाइज

कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर कीथ बार का कहना है कि वॉकिंग की शुरुआत में कदम गिनना अकसर मददगार होता है लेकिन जब एक बार आपकी आदत 6000 से 8000 कदमों तक पहुंच जाए तो चलने की गति पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए।

कीथ बार के अनुसार, चलने से मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं, जिससे पैरों से ब्लड हार्ट तक पहुंचता है। इससे हार्ट पर जोर पड़ता है। यानी वॉकिंग करने से समय के साथ आपका हृदय मजबूत और एक्टिव बनता है। तेज चलने का उद्देश्य केवल अधिक कैलोरी घटाना ही नहीं बल्कि हार्ट को मजबूत करना भी होता है। यही नहीं घर से बाहर जब आप प्रकृति के करीब वॉक करते हैं तो आपका तनाव भी घटता है।

करें डिफरेंट टाइप वॉकिंग

वॉकिंग करने का सबसे अच्छा फायदा यह है कि इसके साथ कई तरह के प्रयोग किए जा सकते हैं। आइए अलग-अलग एक्सपर्ट्स से जानते हैं डिफरेंट टाइप की वॉकिंग और उनसे मिलने वाले फायदे के बारे में।

इम्यूनिटी बढ़ाए टच वॉक : जब हम पेड़-पौधों को रोज टच करते हुए वॉक करते हैं तो न सिर्फ हमारा इम्यून सिस्टम मजबूत होता है बल्कि हमें

मानसिक शांति भी मिलती है। अमेरिकी वैज्ञानिक और थेरेपी एक्सपर्ट व्हिटनी कुल्टर इसकी वजह बताते हैं। उनके अनुसार, 'वॉक करते समय पेड़-पौधों को टच करना इसलिए फायदेमंद होता है क्योंकि उन पर मौजूद धूल में पाए जाने वाले बैक्टीरिया हमारे शरीर में इन्फ्लेमेशन को घटाते हैं और तनाव कम करते हैं।'

अपनी हेल्थ और फिटनेस को लेकर कॉन्शस अधिकांश लोग वॉकिंग जरूर करते हैं। लेकिन वॉकिंग को अगर सही तरीके से और अलग-अलग रूपों में किया जाए तो इससे कई तरह के फायदे मिलते हैं। विभिन्न स्टडीज और दुनिया के कई एक्सपर्ट्स की राय के आधार पर हम यहां आपको बता रहे हैं, डिफरेंट टाइप की वॉकिंग और इसके फायदों के बारे में।

तन-मन की फिटनेस मेंटेन रखे वॉकिंग

लेग्स एक्सरसाइज के लिए हिल वॉकः चढ़ाई वाले रास्तों पर चलना भी बहुत फायदेमंद होता है। शुरू-शुरू में सामान्य गति से ही हिल वॉक करें लेकिन धीरे-धीरे अपनी स्पीड बढ़ाने का प्रयास करें। जब आपकी गति बढ़ जाए तो इसके बाद आप हिल यानी वास्तविक चढ़ाई वाले रास्तों पर पैदल चलना शुरू करें। पहाड़ों पर चढ़ाई करना अपनी फिटनेस को मेंटेन करने का एक अच्छा तरीका है। सपाट रास्ते पर 12 या 15 हजार स्टेप चलने से बेहतर है कि आप चढ़ाई वाले रास्तों पर चलें। ब्रिटिश माउंटेनियरिंग काउंसिल के अनुसार, इस दौरान शरीर क्या महसूस कर रहा है और कौन-सी मांसपेशी पर ज्यादा जोर पड़ रहा है, उसे महसूस करें। कुछ मिनट के लिए ढलान पर उतरें और फिर चढ़ें। इससे पीठ, कमर, पैर, अंगुलियों, कंधों और पिंडलियों तक की बहुत अच्छी एक्सरसाइज होती है।

मूड बेहतर करे सेंट वॉकः 'जॉब फ्रॉम फियर' की लेखिका और क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट कार्लो मेरी मैनली कहती हैं, 'जब हम अपना ध्यान किसी स्पेसिफिक सेंसर जैसे कि वातावरण में उपस्थित महक पर लगाते हैं तो हम स्वाभाविक रूप से वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करते हैं। सेंट वॉक का अनुभव हमें दिमागी भाग-दौड़ से दूर करता है, इससे तनाव घटता है और मूड बेहतर बनता है।'

मेडिटेशन में हेल्पफुल स्पिरिट वॉकः चलते हुए ध्यान लगाने में स्पिरिट वॉक मददगार होता है। आस-पास सैकड़ों लोगों के मौजूद होने के बावजूद खुद अपने भीतर प्रकृति से बात करना पूजा करने जैसा महसूस होता है। स्पिरिट वॉक करने के लिए चलते समय सांसों और कदमों पर ध्यान लगाएं। इससे कुछ देर बाद आप माइंडफुलनेस की स्थिति में पहुंच जाएंगे। इसके बाद आप प्रार्थना कर सकते हैं या फिर जो भी आपके पास उपलब्ध हो, उसके लिए ईश्वर के प्रति आभार जता सकते हैं। इससे आपको सुकून मिलेगा।

हार्ट रेट इंप्रूव करे रकिंग वॉकः नॉर्थ वेस्टर्न यूनिवर्सिटी के स्कूल ऑफ मेडिसिन की डॉक्टर सादिया खान सलाह देती हैं कि चलने की तीव्रता को और अधिक बढ़ाने के लिए बैकपैक में अपनी क्षमता के अनुसार कुछ वजन लेकर चलना शुरू करें। इसे रकिंग कहते हैं। यानी कुछ भारी समान अपनी पीठ पर लेकर चलने की आदत डालें। इससे वॉकिंग के दौरान आपका हार्ट रेट बढ़ेगा, जो हार्ट की क्षमता को बेहतर करता है। हालांकि रकिंग शुरू करने से पहले एक्सपीरियंस्ड ट्रेनर से इसकी ट्रेनिंग जरूर लेनी चाहिए।

अनेक स्टडीज और दुनिया के कई एक्सपर्ट्स की राय से साबित होता है कि आप डिफरेंट टाइप की वॉकिंग से ही अपनी फिटनेस को काफी हद तक मेंटेन रख सकते हैं।*

ब्रेन बनता है फिट-कूल

तेज गति से वॉक करने की प्रक्रिया पूरे शरीर में रक्त और ऑक्सीजन के फ्लो को बढ़ाती है। 'वॉक योर वे कॉम' पुस्तक की लेखिका जेनिफर वाल्स कहती हैं, जैसे ही आप चलना शुरू करते हैं, मस्तिष्क में ब्लड फ्लो बढ़ना शुरू हो जाता है। यह न केवल दिमाग को बेहतर तरीके से काम करने में मदद करता है बल्कि नियमित वॉक से फील गुड हार्मोन एंडोर्फिन भी रिलीज होता है, जो डिप्रेशन और एंग्जायटी को कम करने में मददगार होता है। इस तरह ब्रेन फिट और कूल रहता है।

फिटनेस फंडा

जान खान

टीवी एक्टर जान खान अपनी एक्टिंग को लेकर जितने सीरियस रहते हैं, उतना ही वे अपनी फिटनेस पर भी ध्यान देते हैं। इसके लिए वे अपनी डाइट और वर्क-आउट शेड्यूल को स्ट्रिक्टली फॉलो करते हैं। यहां **हरिभूमि** को अपना फिटनेस मंत्र बता रहे हैं, जान खान अपनी जुबानी।

फिटनेस आइडियल : मेरे फिटनेस आइडियल शाहरुख खान हैं। इसकी वजह यह है कि वर्षों से यानी नब्बे के दशक से लेकर आज तक उन्होंने अपनी बॉडी को मेंटेन कर रखा है। वे अपने वेट को कंट्रोल रखते हैं। खुद को फिट और हेल्दी रखने के लिए वे अपना पूरा ध्यान रखते हैं। उनकी इस अप्रोच से मैं बहुत इंस्पायर होता हूं।

डाइट प्लान : जहां तक मेरे रूटीन डाइट प्लान की बात है तो मैं रोज सुबह म्यूसली के साथ बादाम-दूध और ड्राई फ्रूट्स जरूर लेता हूं। इसके अलावा मैं रोज सुबह च्यवनप्राश भी खाता हूं। यह हैबिट बचपन से ही है। मैं

इन दिनों सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन पर प्रसारित हो रहे शो 'कुछ रीत जगत की ऐसी है' में नंदिनी के पति नरेन रतनशी की भूमिका एक्टर जान खान निभा रहे हैं। वह अपनी हेल्थ और फिटनेस का ध्यान कैसे रखते हैं, जानिए उन्हीं से।

मैं कितना भी बिजी रहूं एक्सरसाइज जरूर करता हूं

अपनी डाइट को लेकर पूरी तरह कॉन्शस रहता हूं। मैं ऐसे फूड्स नहीं खाता, जिससे आलस या सुस्ती आए। इसीलिए मैं जंक फूड्स को अवॉयड ही करता हूं।

वर्क-आउट शेड्यूल : मैं अपने वर्क-आउट शेड्यूल को लेकर स्ट्रिक्ट रहता हूं। चाहे कितना भी बिजी क्यों न रहूं, एक्सरसाइज के लिए वक्त निकाल ही लेता हूं। शूटिंग की शिफ्ट अगर सुबह नौ बजे की होती है, तो मैं सुबह सात से साढ़े आठ बजे तक वर्क-आउट करता हूं। अगर सुबह सात बजे की शिफ्ट हो, तो मैं शाम या रात में वर्क-आउट करता हूं।

मैंने अपने लिए कोई स्पेशल वर्क-आउट रूल नहीं बनाया है। मैं फिट, हेल्दी और एक्टिव रहने के लिए एक्सरसाइज करता हूं। मुझे कोई बॉडी बिल्डर भी नहीं बनना है, इसलिए वेट लिफ्टिंग या हार्डकोर एक्सरसाइज के बजाय मैं कार्डियो, पुशअप्स, चिनअप्स और बॉडी वेट एक्सरसाइज अधिक करता हूं।

मेंटल हेल्थ : मैं अपनी मेंटल हेल्थ पर भी पूरा ध्यान देता हूं। मेंटली हेल्दी रहने के लिए मैं डेली प्रेयर करता हूं। परिवार के साथ कुछ समय बिताता हूं। मेरा मानना है, 'वर्क हार्ड, पार्टी हार्डर।' इसलिए, जब कभी भी मैं फ्री होता हूं, अपने फ्रेंड्स के साथ पार्टी करता हूं। इससे मैं काफी रिलेक्स फील करता हूं। मैं हर हाल में पॉजिटिव और हैप्पी रहता हूं, इससे स्ट्रेस-फ्री और मेंटली हेल्दी रहता हूं।*

प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

दुनिया भर के कई हेल्थ एक्सपर्ट्स हेल्दी-एनर्जेटिक रहने के लिए वीगन डाइट फॉलो करने की सलाह देते हैं। क्या है इसकी खासियतें, इस बारे में आप भी जरूर जानना चाहेंगे।

डाइट सजेशन

डॉ. सुधा मौर्य

रहें हेल्दी-एनर्जेटिक फॉलो करें वीगन डाइट

बीते कुछ वर्षों से पूरी दुनिया में वीगन और वेजीटेरियन डाइट का ट्रेंड बढ़ रहा है। वीगन डाइट पूरी तरह से प्लांट बेस्ड होता है। पौधों से प्राप्त होने वाली सब्जियां, अनाज, नट और फल को वीगन डाइट कहते हैं। इसमें डेयरी उत्पादों और अंडों सहित जानवरों से मिलने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करते हैं। वेजीटेरियन डाइट में डेयरी प्रोडक्ट और दूध का सेवन कर सकते हैं लेकिन वीगन डाइट में जानवरों से प्राप्त किसी भी खाद्य पदार्थ का सेवन नहीं किया जाता है। इसमें मटन, चिकन, मछली, अंडे, पनीर, मक्खन, दूध, क्रीम, दही, छाछ, मेयोनेज, शहद का सेवन नहीं किया जाता है।

कई रोगों से बचाने में कारगर : कई अध्ययनों से पता चलता है कि वीगन डाइट का सेवन करने से ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करना आसान होता है क्योंकि इसमें कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट की ज्यादा मात्रा होती है, जिससे हाई बीपी नियंत्रण में रहता है। नॉनवेज डाइट में सैचुरेटेड फैट होता है, जो अधिक मात्रा में खाने पर हृदय संबंधी समस्याओं को बढ़ाता है। वीगन डाइट बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) को 25% तक कम कर सकता है। साथ ही वीगन डाइट टाइप 2 डायबिटीज होने के रिस्क को 34% तक कम कर सकता है और मोटापे का रिस्क भी कम करता है। इसकी वजह यह है कि इसमें खाए गए खाद्य पदार्थ धीरे-धीरे पचते हैं, जिससे भूख कम लगती है। इस तरह यह वजन कम करने का स्वस्थ और प्रभावी तरीका है क्योंकि इसमें शरीर को कैलोरी मिलती है लेकिन फैट जमा नहीं होता है। यह कैंसर के रिस्क को भी कम करता है क्योंकि इसमें एंटी कैंसरस न्यूट्रिएंट्स विटामिन, फाइबर, फाइटोकेमिकल्स पाए जाते हैं। यह दिमाग को भी फायदा पहुंचाता है और अल्जाइमर के डेवलपमेंट को धीमा कर देता है। अध्ययन में यह पाया गया है कि प्रतिदिन 100 ग्राम फल और सब्जियां खाने से कॉगनेटिव लॉस और डिमेंशिया का जोखिम 13% तक कम हो जाता है। यह स्ट्रोक के खतरे को भी कम करता है। इसके अलावा डिप्रेशन और एंग्जाइटी की समस्या भी इस डाइट के सेवन से दूर होती हैं। इसमें प्रोटीन और आयरन भरपूर मात्रा में होता है, जिससे ऊर्जा का स्तर बढ़ता है, थकावट महसूस नहीं होती और शरीर मजबूत बनता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स, कई विटामिंस और मिनरल्स की अत्यधिक मात्रा होने से शरीर डिटॉक्स होता है, जिससे हम स्वस्थ रहते हैं।

इसका भी रखें ध्यान : वीगन डाइट लेने के अनेक फायदे होने के साथ-साथ कभी-कभार इसकी वजह से एनीमिया, हार्मोन के असंतुलन, विटामिन-बी 12 की कमी और ओमेगा 3 फैटी एसिड की कमी से अवसाद समेत कुछ समस्याएं होने की आशंका रहती है। इसलिए वीगन डाइट अपनाने से पहले डॉक्टर और डाइटीशियन से कंसल्ट कर लेना चाहिए।*

बहुपयोगी जड़ी-बूटी इंडियन बोरेज

हर्बल मेडिसिन

रेखा देशराज

तमिल में एक कहावत है, 'अगर आपके घर में बच्चे हैं, तो आपको घर पर इंडियन बोरेज जरूर उगाना चाहिए।' इस कहावत में ही इस जड़ी-बूटी का महत्व छिपा हुआ है। आयुर्वेद की नजर से देखें तो यह सामान्य सी जड़ी-बूटी कई बीमारियों के लिए घरेलू दवा का काम करती है। इंडियन बोरेज को तमिल में करपूरावल्ली और हिंदी में पत्थर चूर कहते हैं। हरे, मोटे और गदबदे पत्तों वाली यह जड़ी-बूटी, गर्मियों में होने वाली एलर्जी, फ्लू, श्वास संबंधी परेशानियों और जुकाम होने पर बहुत फायदेमंद है।

उगाना है आसानः इसे बहुत आसानी से घर के किसी भी कोने या गमले में उगाया जा सकता है। इसके पौधे की किसी परिपक्व टहनी को कटिंग करके भी इसे विकसित किया जा सकता है। इंडियन बोरेज एक ऐसी जड़ी-बूटी है, जो हाल के सालों में पूरी दुनिया में बहुत मशहूर हुई है। आयुर्वेद में इसके उपयोग से संबंधित अनेक नुस्खे दिए गए हैं। इसकी पत्तियों से कई तरह की औषधियां बनती हैं। इसके रस से कई तरह के सिरप बनाए जाते हैं।

ऐसे करें उपयोगः अगर बच्चों को बुखार आ रहा हो तो एक चम्मच इंडियन बोरेज की पत्तियों के जूस को पानी में मिलाकर पिलाने से बुखार उतर जाता है। अगर वयस्क को बुखार हो तो दो बड़े चम्मच बोरेज का जूस पीने से बुखार उतर

जाता है। कई लोगों को छाती में बलगम जमा हो जाता है, उससे छुटकारा पाने में इंडियन बोरेज बहुत कारगर है। इसके लिए इसकी पत्तियों को पांच मिनट तक पानी में उबालना चाहिए, फिर उस काढ़े को हल्का गुनगुना रहते हुए पी लेना चाहिए। श्वांस नली में रुका हुआ बलगम बहुत तेजी से बाहर निकल जाता है।

खांसी, ब्रोंकाइटिस और नाक से संबंधित परेशानियों में भी यह जड़ी-बूटी रामबाण का काम करती है। अस्थमा और एलर्जी की यह सबसे कारगर घरेलू दवा है। इसकी पत्तियों के रस को मिसरी में मिलाकर चाटने से श्वांस नली का संक्रमण सही हो जाता है। बच्चों के गले में इंफेक्शन हो गया हो या सर्दी-जुकाम हो तो उन्हें मिसरी मिलाकर इंडियन बोरेज के जूस को चटाना चाहिए।

अगर किसी कीड़े-मकोड़े ने काट लिया है तो इसकी पत्तियों से निकले रस को स्किन पर लगाना चाहिए, जिससे कीड़े-मकोड़े के काटने का सारा असर कुछ ही घंटों में दूर हो जाता है। खुजली में भी इसका रस बहुत कारगर है। इसका रस शरीर में लगे घाव और संक्रमण को आसानी से सही करता है।

जिन महिलाओं को नवजात शिशु को दूध पिलाने में दिक्कत आ रही हो, उनके स्तनों में अच्छे से दूध न उतर रहा हो, उन महिलाओं को इंडियन बोरेज की पत्तियां खानी चाहिए या इसका जूस बनाकर पीने से दूध आसानी से उतरता है।

खाना पकाने में भी इंडियन बोरेज का इस्तेमाल होता है। यह भी कई दूसरी जड़ी-बूटियों की तरह खाने के स्वाद को बढ़ाती है। लेकिन इंडियन बोरेज को दवा के रूप में इस्तेमाल करने के पहले किसी वैद्य या हर्बल एक्सपर्ट की सलाह जरूर लेनी चाहिए, अन्यथा इससे कई किस्म की समस्याएं हो सकती हैं।*

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से। हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

लोको रनिंग स्टाफ एसो. ने किया प्रदर्शन

रोहतक। ऑल इंडिया लोको रनिंग स्टाफ एसोसिएशन ने बुधवार को अपनी मांगों को लेकर प्रदर्शन किया। ओमप्रकाश भारती ने कहा कि सभी लोकोमोटिव में एसी और टूल बॉक्स लगाए जाएं, फॉग सेफ डिवाइस लोकोमोटिव में उपलब्ध करायें। लोकोमोटिव में टॉयलेट लगाएं, लोकोमोटिव और मैमू में लोकोपायलट के अनुकूल कैब बनाए जाएं, सवीवीआरएस और डीबीडीएमएस लगाना बंद किया जाए। बालमुकुंद शर्मा, गिरीराज मीना और विनोद शर्मा ने कहा कि लंबी दूरी मैमू में सिंगल मैन वर्किंग बंद की जाए।

छात्रों को मेडिकल क्षेत्र में कामयाबी के टिप्स दिए

महम। आर्य स्कूल मदीना के प्रांगण में विद्यार्थियों को प्रेरित करने के लिए इंग्लेंड से चारकोस ग्लोबल एवं क्लीयरमेडी हेल्थकेयर के डायरेक्टर डॉक्टर शशिकांत एवं डॉ. सीमा ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने अपने वक्तव्य में डॉक्टर बनने के लिए विभिन्न आयाम बताते हुए मेडिकल एवं पैरामेडिकल क्षेत्र में विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया। साथ ही देश-विदेश में मेडिकल क्षेत्र में विद्यार्थियों के लिए विभिन्न स्कोप बताए।

शिविर में 167 लोगों ने किया रक्तदान

रोहतक। मानव एकता दिवस के अवसर पर रक्तदान शिविर के दौरान सतगुरु माता सुदीक्षा महाराज ने कहा कि सेवा का भाव सदैव निष्काम ही रहा है। ऐसी भावना जब हमारे मन में बस जाती है तब हमारा जीवन वास्तव में मानवता के कल्याणार्थ समर्पित हो जाता है। बुधवार को संत निरंकारी मिशन ब्रांच रोहतक द्वारा शिव पंजाबी धर्मशाला में लगाए गए रक्तदान शिविर में 167 यूनिट रक्त एकत्रित हुआ। इस मौके पर बाल संगत रोहतक के बच्चों द्वारा एक प्रदर्शनी का भी आयोजन किया गया, जिसमें संत निरंकारी मिशन की शिक्षाओं को विस्तार से दर्शायाा।

खेत में किसान की मौत पर शोक जताया

रोहतक। एसयूसीआई (कम्युनिस्ट) के राज्य सचिव कॉमरेड राजेन्द्र सिंह ने चरखी दादरी के गांव सांतोर में किसान जयप्रकाश की अपने खेत में खड़ी गेहूं की फसल में लगी आग को बुझाने के प्रयास में हुई मौत पर गहरा दुख प्रकट किया। साथ ही सरकार से मांग की है कि मृतक किसान के परिवार को एक करोड़ का मुआवजा दिया जाए एवं जली फसल की क्षति पूर्ति के अलावा मृतक के परिवार पर अगर कर्ज है तो उसे भी माफ किया किया जाए। कॉमरेड राजेन्द्र सिंह ने कहा कि सरकारों की किसान-विरोधी नीतियों के चलते किसानी जीवन में घोर असुरक्षा व अनिश्चितता है।

गौड़ कॉलेज में चलाया स्वच्छता अभियान

रोहतक। प्रथम हरियाणा बटालियन एनसीसी के कमांडिंग ऑफिसर कर्नल कृष्ण सिंह बुधवार, प्रशासनिक अधिकारी कर्नल महावीर सिंह धनखड़ के नेतृत्व में एनसीसी कैडेट्स ने कॉलेज प्रांगण में सफाई अभियान चलाया। कॉलेज प्राचार्य डॉ. जयपाल के साथ कैडेट्स ने पौधरोपण किया और स्वच्छता की शपथ ली।

पीठासीन अधिकारियों व सेक्टर मजिस्ट्रेट का प्रशिक्षण कार्यक्रम

हम सबको मिलकर निष्पक्ष और स्वतंत्र तरीके से संपन्न करवाना है चुनाव : डीसी

- अगले सप्ताह होंगे प्रशिक्षण के बहुद्देशीय सत्र आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी अजय कुमार ने कहा है कि चुनावी ड्यूटी एक महत्वपूर्ण कार्य है और इसे पूर्ण गंभीरता के साथ पूरा करना होगा। उपायुक्त आज वैश्य इंजीनियरिंग कॉलेज के सभागार में आयोजित पीठासीन अधिकारियों व सेक्टर मजिस्ट्रेट के प्रशिक्षण में उपस्थित लोगों को संबोधित कर रहे थे। डीसी ने कहा कि हम सबको मिलकर निष्पक्ष व स्वतंत्र तरीके से चुनाव को संपन्न करना है और चुनाव आयोग द्वारा जारी हिदायतों की अनुपालना सुनिश्चित करनी है। सभी अधिकारियों को पूरी रुचि व गंभीरता के साथ प्रशिक्षण लेना होगा। उन्होंने कहा कि अगले सप्ताह प्रशिक्षण के बहुउद्देशीय सत्र आयोजित किए जाएंगे। इन सत्र में इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन (ईवीएम) की पूरी प्रक्रिया को छोटे-छोटे ग्रुपों में अच्छे से समझाया जाएगा। इसी दिन चुनावी निर्देशों से संबंधित हैंडबुक भी वितरित की जाएगी, जिसमें पूरी मतदान प्रक्रिया की जानकारी होगी। कार्यक्रम में डीसी ने बताया कि चुनावी ड्यूटी देने वाले अधिकारियों व कर्मचारी के मतदान के अधिकार को भी सुनिश्चित किया जाएगा। संसदीय क्षेत्र से बाहर के निवासी जो यहां ड्यूटी दे रहे हैं, उन्हें मतदान के लिए पोस्टल बैलेट उपलब्ध करवाया जाएगा। इसी प्रकार से संसदीय क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले अधिकारियों व कर्मचारियों के लिए इलेक्शन ड्यूटी सर्टिफिकेट जारी होगा। इन दोनों के अलग-अलग फॉर्म संबंधित अधिकारी व कर्मचारियों को भरने होंगे। उपायुक्त ने प्रशिक्षण कार्यक्रम में विभिन्न फार्मों को भरने की प्रक्रिया को विस्तार से समझाया और बताया कि कौन से फॉर्म में किस प्रकार से एंट्री की जानी है। उन्होंने चुनावी ड्यूटी देने वाले अधिकारी और कर्मचारियों को आश्वस्त किया कि उनका पूरा ख्याल रखा जाएगा। उन्हें पूरी सुविधाएं मतदान केंद्रों पर प्रदान की जाएगी। उन्होंने अधिकारियों व कर्मचारियों से कम्युनिकेशन प्लान बनाने का भी आह्वान किया।

इस मौके पर अतिरिक्त उपायुक्त वैशाली सिंह ने प्रशिक्षण में आए अधिकारियों व कर्मचारियों को संबोधित करते हुए कहा कि वह चुनाव आयोग द्वारा जारी ताजा निर्देशों को अवश्य पढ़ लें। ड्यूटी देने वाले अधिकारी व कर्मचारी किसी के दबाव में न आये। उन्होंने यह भी कहा कि चुनाव आयोग के निर्देशानुसार सभी कागजी प्रक्रिया को पूर्ण करना होगा। उन्होंने सुझाव दिया की ड्यूटी देने वाले अधिकारी व कर्मचारी एक चेकलिस्ट अवश्य बना ले कि उन्हें मतदान शुरू होने से पहले क्या-क्या करना है। सिंह ने कहा कि विभिन्न फार्मों में भारी जाने वाली कुछ ऐसी जानकारियां होती है, जिन्हें मतदान से पहले भरा जा सकता है। उन्होंने कहा कि मॉक पोल का कार्य पोलिंग एजेंट के सामने ही किया जाए। पोलिंग पार्टियों के सदस्य आपस में तालमेल बनाकर रखें।

रोहतक। पीठासीन अधिकारियों व सेक्टर मजिस्ट्रेट के प्रशिक्षण में संबोधित करते हुए उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी अजय कुमार ।

ईवीएम का संचालन स्वयं करके देखें

मास्टर ट्रेनर नगर निगम के संयुक्त आयुक्त विजय सिंह मलिक ने कहा कि प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी ईवीएम मशीन का संचालन स्वयं करके देखें। उन्होंने ईवीएम द्वारा मतदान की कार्यप्रणाली, ईवीएम को मतदान के लिए तैयार करने, ईवीएम में एरर का निराकरण, ईवीएम के बैलेट यूनिट, कंट्रोल यूनिट की कार्य प्रणाली, मतदान के दौरान सावधानी एवं आवश्यक कार्यवाही एवं प्रक्रिया, बैलेट यूनिट और कंट्रोल यूनिट की सिलिंग की प्रक्रिया तथा मतदान संपन्न होने के बाद सामग्री जमा करने की निर्धारित प्रक्रियाओं के संबंध में विस्तार से जानकारी दी।

मतदान केंद्र के अंदर नहीं ले जा सकते फोन

एडीसी वैशाली सिंह ने कहा कि किसी भी मतदाता को मतदान केंद्र के अंदर मोबाइल फोन ले जाने का अधिकार नहीं है। उन्होंने कहा कि सेक्टर मजिस्ट्रेट की अलग से जिम्मेदारियां हैं, जिनका निर्वहन उन्हें करना होगा।

सेक्टर मजिस्ट्रेट पूरे चुनाव को मॉनिटर करेंगे और जिस भी मतदान केंद्र पर कोई समस्या आती है, तो तुरंत वहां पहुंचकर इसका समाधान करना होगा। मॉक पोल करना भी सेक्टर मजिस्ट्रेट की जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा कि सेक्टर मजिस्ट्रेट को एक स्पष्ट संचार योजना भी तैयार करनी होगी। इसके साथ ही उन्होंने यह भी कहा कि सेक्टर मजिस्ट्रेट हर सप्ताह अपने मतदान केंद्रों का निरीक्षण अवश्य करें। रोहतक के एसडीएम आशीष कुमार व सांपला के एसडीएम सुभाष चंद्र जून ने भी प्रशिक्षण के बारे में जानकारी दी।

न्यूज डायरी

अंग्रेजी व हिंदी लेखन कौशल प्रतियोगिता आयोजित

रोहतक। इंडस पब्लिक स्कूल में बुधवार को अंग्रेजी व हिंदी लेखन कौशल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में कक्षा तीसरी से दसवीं तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। लेखन कौशल में विद्यार्थियों को अंग्रेजी व हिंदी अवतरण निर्धारित समय सीमा में लेखन के निर्देश दिए गए थे। लेखन कौशल प्रतियोगिता के लिए विद्यार्थी अति उत्साहित थे। इस प्रतियोगिता में सभी विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का बेहतर प्रदर्शन किया। विद्यालय की चेयरपर्सन ने कहा कि सुन्दर लेख अच्छी शिक्षा की पहचान होती है इसलिए छात्रों को लेख के प्रति हमेशा सावधान रहना चाहिए। उन्होंने कहा कि लेख को सुन्दर बनाने के लिए अक्षरों की बनावट की सही जानकारी होना अत्यंत आवश्यक है। विद्यालय की डायरेक्टर प्रधानाचार्या डॉ. सुषमा झा ने कहा कि लेखन कौशल भाषाई अधिग्रहण में योगदान करते हैं। शिक्षण में अच्छे लेखन का बहुत महत्व है। जो संज्ञानात्मक व भाषाई कौशल में सुधार करते हैं।

आर्यन स्कूल के छात्रों का शूटिंग में बेहतरीन प्रदर्शन

रोहतक। दा आर्यन ग्लोबल स्कूल करौंथा के विद्यार्थी अंजली, इशिता, प्रियांशु और अक्षिता ने 14 और 21 अप्रैल को डाक्टर करनी सिंह शूटिंग रेंज नई दिल्ली के तहत हुई नौवीं हरियाणा स्टेट शूटिंग चैंपियनशिप में 10 मीटर एयर पिस्टल श्रेणी में हिस्सा लेकर श्रेष्ठ खिलाड़ियों में अपनी जगह बनाई। साथ ही राष्ट्र स्तर में चयनित होकर अपने स्कूल और माता-पिता का नाम रोशन किया है। स्कूल प्रबंधक सुरेश सिंगला व प्रधानाचार्य आरके खन्ना ने बच्चों के प्रयास को उत्तम बताते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की और बच्चों को खेल व अन्य प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेने के लिए प्रोत्साहित किया।

हनुमान जन्मोत्सव पर लगाया भंडारा

रोहतक। हनुमान जन्मोत्सव के मौके पर भक्तों ने खरावड़ हनुमान मंदिर पर भंडारे का आयोजन किया। जिसमें आलू, पूरी, कढ़ी, चावल, लस्सी, सवामनी, जलजीरा, आइसक्रीम आदि का प्रसाद भक्तों को वितरित किया गया। सदस्यों ने कहा कि भगवान हनुमान भक्तों के सभी कष्टों को दूर करते हैं। भंडारे के आयोजन में सुरेंद्र जैन, दलीप बंसल, शिव तायल, पुनीत जैन, विकास जैन, हर्षित बंसल, हर्ष, यश तायल, संतू, अनिल, ओमप्रकाश ने अपनी सेवाएं दी।

सभी के मंगल की कामना

रोहतक। जय मां गायत्री झज्जर बाईपास रुपया चौक पर हनुमान जन्मोत्सव के अवसर पर श्री हरिहर धाम ट्रस्ट द्वारा भंडारे को आयोजन किया गया। इस दौरान उद्योगपति राजेश जैन, डॉक्टर रीटा शर्मा पत्नी सांसद डॉ. अरविंद शर्मा, डॉ. दिनेश घिलौड, नरेंद्र वत्स, पंडित कृष्ण कौशिक, जयभगवान वशिष्ठ, सतीश बुधवार, प्रेम शर्मा, सुनील वशिष्ठ, जेपी कौशिक आदि ने पहुंच कर हवन में आहुतियां देकर सभी के मंगल कामना की। श्रद्धालुओं ने भंडारे का प्रसाद ग्रहण किया, पंडित हरिओम वशिष्ठ ने बताया कि हर रविवार को हवन का आयोजन किया जाता है। शांतिकुंज हरिद्वार के मार्गदर्शन में यज्ञ शाला पर 81 हवन हो चुके हैं, जिसमें भगवान परशुराम सेवा संघ प्रथम मानवता ट्रस्ट व अन्य सामाजिक संस्थाएं भी सहयोग करती हैं। पंडित घनश्याम दास ने विधि विधान से हवन यज्ञ संपन्न कर सभी को आशीर्वाद दिया। इस अवसर पर सुनारिया गांव से पंडित भगवान दास शर्मा, ईश्वर, पवन शर्मा, प्रमोद वशिष्ठ, जयपाल शर्मा, कथा व्यास पंडित सुनील वशिष्ठ आदि मौजूद रहे।

कर्मचारी भविष्य निधि संगठन 29 अप्रैल को सुनेगा समस्याएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

कर्मचारी भविष्य निधि संगठन द्वारा हर जिले में निधि आपके निकट 2.0 का आयोजन किया जाएगा। कर्मचारी भविष्य निधि संगठन के रोहतक स्थित क्षेत्रीय कार्यालय जिसके अंतर्गत हरियाणा के रोहतक, भिवानी, चरखी दादरी, झज्जर, हिसार, सिरसा, फतेहाबाद व जींद के जिले आते हैं। क्षेत्रीय भविष्य निधि आयुक्त अलोक कुमार ने बताया कि कर्मचारी भविष्य निधि संगठन (ईपीएफओ) हर महीने की 27 तारीख को पीएफ से सम्बंधित सभी समस्याओं का समाधान करने के लिए निधि आपके निकट 2.0 का आयोजन करता है। 27 अप्रैल को अवकाश होने के कारण, इसी क्रम में 29 अप्रैल को कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम में ईपीएफओ कार्यालय के अधिकारियों की ओर से पीएफ, पेंशन और कर्मचारी बीमा से जुड़ी सभी समस्याओं को सुना जाएगा। इसके अतिरिक्त पीएफ बैलेंस की जानकारी, बंद हुआ अकाउंट, नियोक्ता और कर्मचारी के बीच विवाद या फिर ईपीएफ योजना के तहत किसी तरह की समस्या का निवारण किया जाएगा।

यहां लगेंगे कैंप

जिला	स्थान
भिवानी	वैश्य कॉलेज भिवानी
चरखी दादरी	वैश्य गर्ल्स सीनियर सेकंडरी स्कूल, पुरानी सब्जी मंडी, चरखी दादरी
फतेहाबाद	श्री दुर्गा महिला सीनियर सेकेंडरी स्कूल, टोहाना,
हिसार	विश्वास स्कूल, अर्बन एस्टेट नंबर-2, हिसार
झज्जर	बहादुरगढ़ उद्योग परिसंघ, बहादुरगढ़, झज्जर
जींद	दालमवाला पब्लिक स्कूल, दालमवाला, जींद
रोहतक	सैनिक सीनियर सेकंडरी स्कूल, जींद रोड सरकारी नर्सरी के पास, सिंहपुरा कलां
सिरसा	गुरु नानक पब्लिक स्कूल, रानिया राज, सिरसा

कांग्रेस की सरकार बनने पर जनता को परेशान करने वाले पोर्टल खत्म करेंगे

- दीपेन्द्र हुड्डा ने कांग्रेस अभियान के तहत लोगों से मुलाकात की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

सांसद दीपेन्द्र हुड्डा ने रोहतक में घर-घर कांग्रेस हर घर कांग्रेस अभियान के तहत लोगों से मुलाकात की। इस दौरान दीपेन्द्र हुड्डा से काफी संख्या में ऐसे बजुर्ग मिले जिनकी पीपीपी के नाम पर बुढ़ापा पेंशन ही काट दी गई है। वहीं महिलाओं ने तरह-तरह की कमी दिखाकर राशन कार्ड काटे जाने की शिकायत की। लोगों को इस बात की शिकायत थी कि मौजूदा भाजपा सांसद ने चुनाव जीतने के बाद क्षेत्र में धन्यवादी दौरा तक नहीं किया।

यही नहीं, बीते 5 साल तक इलाके में दिखे भी नहीं। लोगों ने कहा कि गैर-जरूरी पोर्टलों ने परेशान कर रखा है। इस पर दीपेन्द्र हुड्डा ने कहा कि रोहतक में लोगों की मुख्य समस्या फैमिली आईडी, पीपीपी, गंदे पानी की सप्लाई, निगम में भ्रष्टाचार है। बीजेपी सरकार ने लोगों को पीपीपी, प्रॉपर्टी आईडी, मेरी फसल मेरा ब्यौरा जैसे पोर्टलों में फंसाकर उन्हें कल्याणकारी योजनाओं से वंचित कर दिया है। 8.3 लाख परिवारों के राशनकार्ड काट दिए। करीब 5 लाख बुजुर्गों की बुढ़ापा पेंशन काट दी। पीपीपी में इतनी खामियां हैं कि वो दूर ही नहीं हो रही हैं।

दीपेंद्र ने कहा कि अब कुछ ही समय की बात है कांग्रेस की सरकार बनने पर जनता को परेशान करने वाले पोर्टल खत्म करेंगे और डॉक्यूमेंट का बहाना बनाकर जिन बुजुर्गों की पेंशन काटी गई है उसे दोबारा शुरू करेंगे। इसके साथ ही देश में सबसे ज्यादा 6000 रुपये महीना पेंशन भी देंगे। इसके अलावा जिनके राशन कार्ड काटे गए हैं वो भी दोबारा बनवाए जाएंगे। सांसद दीपेन्द्र हुड्डा ने रोहतक में गंदे पानी की सप्लाई की समस्या पर कहा कि हमारी सरकार के समय रोहतक के चारों तरफ वाटर टैंक बनवाकर और ड्रेनेज सिस्टम तैयार कर इस समस्या को दूर किया गया था। रोहतक विकास के मामले में देश और प्रदेश में अव्वल स्थान पर था। उस समय विपक्ष के भाजपा सांसद भी रोहतक के विकास को लेकर आरोप लगाते थे। उन्होंने यह भी कहा कि भाजपा और मौजूदा बीजेपी सांसद की प्राथमिकता में रोहतक कभी नहीं रहा।

रोहतक। दुकानदार से मिलते हुए सांसद दीपेन्द्र हुड्डा।

जॉन वेस्ले कॉन्वेंट में रचनात्मक लेखन प्रतियोगिता

रोहतक। गोहाना रोड स्थित जॉन वेस्ले कॉन्वेन्ट में अंग्रेजी और हिन्दी में रचनात्मक लेखन प्रतियोगिता आयोजित हुई, जिसमें कक्षा तीन से बारहवीं के छात्रों ने भाग लिया। अंग्रेजी लेखन प्रतियोगिता में प्रनवी, सम्राट, अवनी, दुर्वा, नायशा, हेनल, कृतिका, पराक्रम, विपुल, आंचल, साव्नी, पुष्कल, अन्वी, तविषु, कौशल, वैभव, दीया, भावी, गौरी प्रथम तथा यशविन, हर्षिता, निशिका, लविश, अनिक, बानी, सार्थक, कनिष्क, अनुज, अंश, महक, नियति, दीक्षा, शिखा, बाशु, यश, हर्षिता ने द्वितीय स्थान हासिल किया। वहीं हिंदी लेखन प्रतियोगिता में ओमीषा, भूदेव, जनक, गुंजन, अर्पित, गरिमा, अवि, माही, केशव, परी, पावनी, कीरत, नीरू, सकंधा, अक्षिता, इचिता, अनीशा, अनुष्का, मेघा, दिव्या ने पहला तथा ख्वाइश, दक्ष, तनीषा, प्रियांशी, जय, वंश, अद्विका, मानवी, अवनी, चैतन्य, विशाल, मुस्कान गुलेरी, इशिता, यशिका, लतिका, आन्या, भव्या, कृतिका, ग्रेसी ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। प्राचार्या डॉ. ममता मलिक ने कहा कि ऐसी प्रतियोगिताओं से बच्चे लिखने संबंधी अपनी खूबियों को पहचानते हैं। इस अवसर पर उपप्रधानाचार्या मशेनका, किरन, शोभा, रुचि, विन्नी, रेखा, दीपमाला, रितु खुराना, सीमा शर्मा, सिमरन, दुर्गा, हर्ष, रेशमा, रवनीत आदि उपस्थित रहे।

ध्यान करने से बढ़ती है दिमाग की कार्यक्षमता

रोहतक। अस्थल बोहर स्थित श्री बाबा मस्तनाथ रेजिडेंशियल सैनिक विद्यालय में चल रहे तीन दिवसीय ध्यान शिविर (मेडिटेशन कैंप) का बुधवार को समापन हो गया। जिसमें नौवीं से बारहवीं तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि निदेशक ग्रुप कैप्टन सुरेंद्र मोहन शर्मा और अध्यक्षता प्राचार्य सुरेंद्र सिंह व उप प्राचार्या अंजू मलिक ने की। ध्यान शिविर में ध्यान क्रिया योग गुरु राम कुमार व अरुण कुमार द्वारा करवाई गई। विद्यार्थियों ने ध्यान क्रिया को अपने जीवन में अपनाने का संकल्प भी लिया। निदेशक ने कहा कि ध्यान करने से हमारे दिमाग की कार्यक्षमता बढ़ती है और मानसिक शक्तियों का विकास होता है। इससे हमारी सोचने-समझने की शक्ति बढ़ती है, क्योंकि ध्यान हमारे दिमाग में ग्रे मैटर वॉल्यूम को बढ़ाकर ब्रेन सेल्स को स्वस्थ बनाने में मदद करता है।

सूचना

मैं, सुरजभान पुत्र श्री शिशपाल निवासी गांव भैणी मातो तहसील महम जिला रोहतक बयान करता हूं कि मेरा पुत्र कप्तान व पुत्रवधु बबली मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

26 से 2 मई तक होगी श्रीमद्भागवत कथा

रोहतक। माता दरवाजा स्थित संकट मोचन मंदिर में ब्रह्मलीन गुरुमां साध्वी गायत्री के 8वें निर्वाण दिवस के उपलक्ष में 26 से 2 मई तक श्रीमद्भागवत कथा का आयोजन होगा। कथा व्यास महामंडलेश्वर स्वामी विश्वेश्वरानन्द महाराज भक्तों का मार्गदर्शन करेंगे। कथा शाम 4 से 7 बजे तक होगी। साध्वी मानेश्वरी देवी ने बताया कि श्रीमद्भागवत कथा से पहले 26 अप्रैल को कलश यात्रा निकाली जाएगी जो बाबरा मौहल्ला, बड़ा बाजार व मुख्य बाजारों से होते हुए बाबा लक्ष्मणपुरी महाराज डेरे पर पहुंचेंगी। जहां वे श्रद्धा से कलश भरेंगे और डेरा महंत महामंडलेश्वर बाबा कपिल पुरी से आशीर्वाद प्राप्त करेंगे। 11 बजे साध्वी मानेश्वरी देवी द्वारा सुंदरकांड पाठ व भंडारा होगा। 27 अप्रैल को सुबह 10 से 1 बजे तक स्वास्थ्यज जांच शिविर, 28 अप्रैल को आंखों की जांच का कैंप लगेगा। 29 अप्रैल को सुबह 11 बजे जरूरतमंद बच्चों को स्टेशनरी वितरित की जाएगी। 30 अप्रैल को आर्युवेदिक कैंप में डॉ. कृष्ण कुमार लांबा द्वारा आयुवेदिक प्रणाली से मरीजों का उपचार होगा। कार्यक्रम में 2 मई को सुबह 8 बजे हवन, दोपहर 12 बजे ध्वजारोहण, 12:30 बजे कथा का समापन, साध्वी व संत महत्माओं के प्रवचन, आरती और 2 बजे भंडारे का आयोजन होगा।

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

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
COMPUTER OPERATOR (F) 4
COMPUTER OPERATOR (M) 4
PHARMACY STAFF 3
CHEMIST SHOP STAFF 2
WARD BOY 2
GATE KEEPER 2
नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

सैक्स समस्यायें
M. 8689006190, 8708047093
मर्दाना ताकत, 7 दिन वाला कोर्स
नसों का ढीलापन अविकसित अंग धात, शीघ्रपतन, कम निल शुक्राणु स्त्री रोग, फिगर बनाएं
DR. K.K. SHOREN, B.A.M.S
जुनेजा मॉर्डन फार्मेसी
सैक्टर 2-3 पार्ट, 1866, नजदीक लिटल श्री स्कूल, रोहतक

सैक्स समस्याएं
MOST TRUSTED SEXOLOGIST AWARDEE

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

मच्छरों से निजात के लिए आज स्वच्छता दिवस मनाएं : डॉ बिरला

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

सिविल सर्जन डॉ अनिल बिरला ने कहा है कि मलेरिया व डेंगू जैसी बीमारियों को फैलने से रोकने के लिए स्वास्थ्य विभाग ने अभियान शुरू किया है। इसके तहत लोगों को जागरूक किया जा रहा है। उन्होंने कहा आमजन स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें और पानी को एकत्रित न होने दें। मच्छर ठहरे पानी में अंडे देते हैं, जिससे मलेरिया व डेंगू जैसी बीमारियां फैलने का खतरा बढ़ता है। इसलिए नागरिक सप्ताह में एक दिन रविवार को ड्राइ डे के रूप में अवश्य बनाए। एक दिन किसी भी कूलर या बर्तन में पानी न छोड़े। उन्होंने बताया इस अभियान के तहत 25 अप्रैल को स्वच्छता दिवस मनाया जा रहा है। जिसके तहत कई जगह कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

रोहतक। सभी वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारियों को दिशा निर्देश देते सिविल सर्जन डॉ अनिल बिरला।

यहां-यहां होंगे कार्यक्रम

स्वास्थ्य विभाग 25 अप्रैल को नित्यानंद सीनियर सेकेंडरी स्कूल में ड्राइंग प्रतियोगिता जबकि करौंथा गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल में नुक्कड़ नाटक के साथ-साथ ड्राइंग प्रतियोगिता आयोजित होगी। इसके लिए सिविल सर्जन ने सभी वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारियों को दिशा निर्देश जारी किए हैं कि वह अपने सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र प्राथमिक स्वास्थ्य केदो पर विश्व मलेरिया दिवस मनाएं और लोगों को ज्यादा से ज्यादा जागरूक करने का कार्य करें। सिविल सर्जन ने बताया कि स्वास्थ्य सुपरवाइजर और स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को हिदायत दी गई है कि वे डोर टू डोर सर्वे करके बुखार का पता लगाकर उचित ईलाज दिलवाना सुनिश्चित करें। पिछले वर्ष जिले में मलेरिया के तीन केस दर्ज किए थे वहीं भारत को 2030 तक मलेरिया मुक्त करने के लिए अभियान लगातार चलाए जा रहे हैं।

24 घंटे के अंदर रेडिकल ट्रीटमेंट दिलवाएं

सिविल सर्जन ने अपील की कि मलेरिया के लक्षण जैसे तेज ठंड के साथ बुखार आना, सर दर्द होना, उल्टियां आना शुरू हो तो मरीज को स्वास्थ्य केंद्र में ले जाकर ब्लड स्लाइड बनवाना सुनिश्चित करें। मलेरिया पॉजीटिव पाए जाने पर उसे 24 घंटे के अंदर रेडिकल ट्रीटमेंट दिलवाना सुनिश्चित करें

33 लोगों को नोटिस जारी

उन्होंने बताया कि स्वास्थ्य विभाग दे रोजाना एंटी लारवा एक्टिविटी आरंभ कर दी है। अभी तक जिले में 33 लोगों को नोटिस जारी करके हिदायत दे दी गई है कि वह अपने यहां पर साफ सफाई का विशेष ध्यान रखें। इसके अलावा कहीं बर्तनों में या आसपास पानी जमा न होने दें।

कॉपीराइट एक्ट की जानकारी दी

रोहतक। वर्ल्ड बुक एंड कॉपीराइट डे पर महारानी किशोरी जाट कन्या महाविद्यालय के पुस्तकालय विभाग एवं आईक्यूएसी द्वारा अकादमिक ओरिएंटेशन ऑफ़ कॉपीराइट विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता प्रो. निर्मल कुमार स्वैन, पुस्तकालय एवं सूचना विज्ञान विभाग, महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय रहे। उन्होंने कॉपीराइट के विभिन्न पहलुओं जैसे कॉपीराइट एक्ट, कॉपीराइट ट्रान्सफर अधिकार, कॉपीराइट का उल्लंघन, लेखक रोयलटी, इंटेलेक्चुअल प्रॉपर्टी राइट्स आदि के बारे में विस्तार से समझाया। व्याख्यान के अंत में स्टाफ एवं छात्राओं के प्रश्नों के उत्तर भी दिए। प्राचार्या डॉ. रश्मि लोहचब ने कहा कि लेखन व शोध के विषय में कॉपीराइट एक बहुत महत्वपूर्ण विषय है एवं इसके बारे में प्रत्येक लेखक, शोधार्थी को ज्ञान होना आवश्यक है। उर्मिला राठी समन्वयक आईक्यूएसी ने सभी का आभार व्यक्त किया।

खबर संक्षेप

सुखपुरा चौक के पास मिला व्यक्ति का शव

रोहतक। सुखपुरा चौक के पास बुधवार को एक व्यक्ति का शव मिला। जिसकी सूचना रहागीरों ने पुलिस को दी। साथ ही एफएसएल की टीम इंचार्ज सरोज दहिया भी मौके पर पहुंची। जांच के दौरान व्यक्ति की पहचान बिदोरा निवासी जैनपुरा झारखंड़ गोपाल लोहरा पुत्र जितना लोहरा के रूप में हुई है। परिजनों ने किसी पर कोई शक नहीं जताया है और ना ही किसी के खिलाफ कोई शिकायत दी है। पुलिस ने शव को पोस्मार्टम के लिए पीजीआई में रखवा दिया।

आंगनबाड़ी केंद्र में मिला शव, नहीं हुई पहचान

रोहतक। हुडा सिटी पार्क स्थित आंगनवाड़ी केंद्र में बुधवार को एक अज्ञात व्यक्ति का शव पड़ा हुआ मिला। पुलिस ने आस-पास के लोगों से पूछताछ की, लेकिन युवक की पहचान नहीं हो पाई। बता दें कि बुधवार की शाम को आगनवाड़ी केंद्र के पास एक युवक का शव मिला। एफएसएल की टीम इंचार्ज सरोज दहिया भी मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी।

151366.44 मीट्रिक टन गेहूं की हुई खरीद :डीसी

रोहतक। उपायुक्त अजय कुमार ने बताया कि जिला में अभी तक 151366.44 मीट्रिक टन गेहूं की जा चुकी है। इसमें से कलानौर साइलो में 8155.39 मीट्रिक टन, किलोई में 13871.80 , लाखनमाजरा में 11790.90 , मदीना में 7658.30, महम मंडी में 20494.40 , रोहतक मंडी में 52009.50 , सांघी में 10797.35 मीट्रिक टन तथा सांपला मंडी में 26588.80 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद की गई है।

कागजों में कर्मचारी भी तैनात, लोग हो रहे परेशान

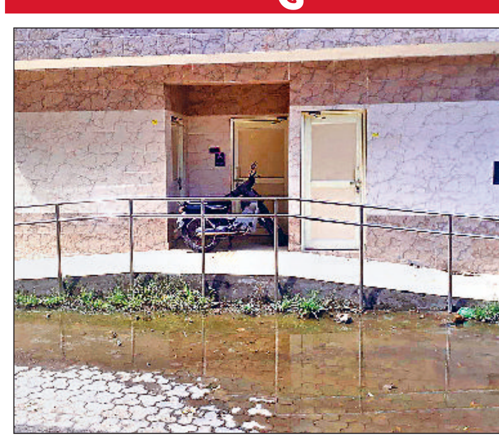
सार्वजनिक शौचालय बने तमाशा लाखों खर्च के बाद भी लगे ताले

लघुसचिवालय में जहां अफसरों के कार्यालय वहां के शौचालयों पर भी ताले लगे हुए हैं। अधिकारी नहीं करवा पा रहे देखभाल।

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

नगर निगम द्वारा लोगों को सुविधा देने के लिए बनाए गए सार्वजनिक शौचालयों की लम्बे समय से सुध नहीं ली जा रही। यही वजह है कि शहर के लघु सचिवालय में स्थित शौचालयों पर कई माह से ताले लटके पड़े हैं। इसकी वजह से यहां आने वाले हजारों लोगों को काफी असुविधाओं का सामना करना पड़ता है। कई बार निगम के अधिकारियों को शिकायतें की गई हैं लेकिन कोई समाधान नहीं हो पा रहा। जानकारी के अनुसार, निगम द्वारा कई साल पहले लघु सचिवालय में शौचालय बनवाए गए हैं। जिनके लिए कागजों में कर्मचारी भी तैनात किए गए हैं, लेकिन इन पर कई माह से ताले लटके हुए हैं। इनके सामने लोग वाहन पार्किंग कर चले जाते हैं। ऐसे में लोगों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। समाजसेवी जसबीर सिंह और उनकी टीम ने इन शौचालयों को लेकर आवाज उठाई है। उनका कहना है कि अगर निगम ने समय रहते इन शौचालयों का समाधान नहीं किया तो वह शहरवासियों के साथ प्रदर्शन करने पर मजबूर होंगे। इसके अलावा भाजपा लोकसभा प्रत्याशी अरविंद शर्मा सहित अन्य उच्च अधिकारियों को भी शिकायत की जाएगी।

अनदेखीः लघुसचिवालय में बंद पड़ा शौचालय



रोहतक। लघुसचिवालय परिसर में स्थित शौचालय पर लगा ताला दिखाते हुए जसबीर और उनकी टीम। *फोटो : हरिभूमि*

कोर्ट के सामने स्थित शौचालय पर नहीं है दरवाजा

कोर्ट के बाहर भी शौचालय बनाया गया है। लेकिन इसकी हालत सही नहीं है। यहां हजारों लोगों का आना है, लेकिन शौचालय का दरवाजा ही नहीं है। कई बार शिकायत की जा चुकी है। नगर निगम के अधिकारी इस पर संज्ञान नहीं ले रहे। जबकि इन शौचालयों पर करोड़ों रुपये खर्च किए गए हैं।

परिवेदना समिति की मीटिंग में उठ चुका मामला

जसबीर सिंह ने बताया कि उन्होंने शहर के शौचालयों पर लटके हुए ताले का मामला परिवेदना समिति की मीटिंग में भी उठाया जा चुका है। उन्होंने रोहतक लोकसभा क्षेत्र के सांसद अरविंद शर्मा के सामने मांग रखी। जिसके बाद उन्होंने दो पार्षदों की कमेटी बनाकर निगम के अधिकारियों को कार्रवाई करने के आदेश जारी किए थे, लेकिन कोई स्थाई समाधान नहीं हो पाया।

जाट कॉलेज के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग की फेयरवेल पार्टी में दिखा उत्साह

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

जाट कॉलेज में पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के जूनियर्स छात्रों ने सीनियर्स को फेयरवेल पार्टी दी। विद्यार्थियों ने हास्य-व्यंग्य, नृत्य, गीत, पेपर डांस, मिमिक्री आदि की शानदार प्रस्तुति से सभी का मनोरंजन किया।

प्राचार्या डॉ. शबनम राठी ने कहा कि कॉलेज लाइफ यादों से भरी होती है, जहां से विद्यार्थी उम्र भर के लिए अनुभव और यादें लेकर जाता है। उन्होंने विद्यार्थियों को जीवन में आगे बढ़ने की प्रेरणा दी। विभाग कॉओर्डिनेटर डॉ. मुनीष नांदल ने विद्यार्थियों को आने वाली चुनौतियों और अवसरों के बारे में बताया और कहा कि अवसरों को छोड़ना नहीं और चुनौतियों से घबराना नहीं।

रोहतक। विद्यार्थियों के साथ मौजूद प्राचार्या डॉ. शबनम राठी व शिक्षकगण।

आत्मविश्वास और मेलजोल की बढ़ती है भावना

डॉ. मुनीष ने कहा कि कामयाबी के लिए आत्मविश्वास की सबसे ज्यादा जरूरत है और ऐसे कार्यक्रमों में विद्यार्थियों का आत्मविश्वास और बढ़ जाता है। पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के अध्यक्ष डॉ. जसमेर सिंह ने कहा कि ऐसे आयोजनों से विद्यार्थियों में आत्मविश्वास के साथ-साथ मेलजोल की भावना भी बढ़ती है। इस अवसर पर डॉ. रमेश डबास, डॉ. रामिन्द्र हुड्डा, डॉ. अजय घनघस, डॉ. प्रदीप बल्हारा आदि उपस्थित रहे।

दो लाख की ठगी व ट्राली चोरी का आरोपी काबू

रोहतक। पुलिस ने थाना अर्बन एस्टेट निवासी महिला से धोखाधड़ी कर दो लाख रुपये ठगने की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया है। वहीं, दूसरे मामले सगर युवक के घर के आगे से 2 ट्राली चोरी की वारदात को हल करते हुए 3 आरोपियों को गिरफ्तार किया गया। आरोपियों से ठगी गई रकम व चोरी की गई ट्राली को बरामद किया गया। आरोपियों को कोर्ट में जेल भेजा गया है। दोनों मामलों मे रिकवरी होने के अगले ही दिन पुलिस टीम ने स्वयं ही अदालत में पीड़ितों के पक्ष में दो लाख रुपये व दोनों ट्राली की सुपरदारी करने के बारे में दरखास्त दी। जो अदालत द्वारा दरखास्त को मंजूर कर दोनों पीड़ित के पक्ष में 2 लाख रुपये व 2 ट्राली की सुपरदारी के आदेश दिए गए। पुलिस द्वारा तुरंत प्रभाव से दोनों पीड़ित को 2 लाख रुपये व दोनों ट्राली सौंपी गई। पुलिस द्वारा बरामदगी के अगले ही दिन आरोपी व पीड़ित को अदालत में पेश कर बरामद हुए सामान की सुपरदारी की कार्यवाही कराई जाती है।

यह है मामले

अर्बन एस्टेट थाना प्रभारी रतनलाल ने बताया कि सेक्टर-1 निवासी अंजिल ने शिकायत दर्ज करवाई थी। जांच में सामने आया कि 19 जून 2023 को अंजलि से युवराज नामक युवक ने कहा कि ट्रेडिंग इलेक्ट्रॉनिक कंपनी में रुपये इंवेस्ट करने के बाद करीब एक माह बाद 3 लाख 35 हजार रुपये वापिस मिल जाएंगे। अंजलि ने युवराज की बातों में आकर दो लाख रुपये ट्रांसफर कर दिए। एक महीने बाद अंजलि ने फोन किया तो युवक ने पैसे देने से मना कर दिया। जांच के दौरान 16 अप्रैल को आरोपी युवराज निवासी शास्त्री कॉलोनी विजयनगर को गिरफ्तार किया गया। सदर थाना प्रभारी मुरारी लाल ने बताया कि किलोई निवासी जयसिंह ने शिकायत दर्ज करवाई थी। जांच में सामने आया कि 17 अप्रैल को रात के समय अपनी व अपने भतीजे की ट्राली घर के बाहर खड़ी की हुई थी। सुबह के समय जयसिंह को ट्रॉली चोरी हुई मिली। जांच के दौरान 22 अप्रैल को आरोपी पंकज उर्फ मोनू, विकास व सुरज को गिरफ्तार किया गया। आरोपियों से चोरीशुदा दोनों ट्राली व वारदात में प्रयुक्त ट्रैक्टर बरामद किया गया है।

खरीद एजेंसियां मंडियों से अनाज लिफ्टिंग में लाएं तेजी : एसडीएम

एसडीएम आशीष कुमार ने कहा है कि मंडी से अनाज लिफ्टिंग के कार्य में कोताही को सहन नहीं किया जाएगा। एसडीएम ने आज रोहतक अनाज मंडी का दौरा कर अनाज लिफ्टिंग के बारे में आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए। उन्होंने कहा कि फिलहाल लिफ्टिंग के कार्य में और अधिक तेजी लाने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक दिन तेजी से लिफ्टिंग का कार्य किया जाए।

आईटीआई मैदान में भाजपा की विजय संकल्प रैली 3 मई को

रोहतक। पूर्व सहकारिता मंत्री मनीष कुमार ग्रोवर ने रोहतक विधानसभा कार्यालय पर रोहतक विधानसभा के तीनों मंडलों के अध्यक्ष महामंत्री और प्रभारियों की बैठक ली। इसमें 3 मई को आईटीआई मैदान में भाजपा की विजय संकल्प रैली को सफल बनाने बारे संगठनात्मक चर्चा की। रैली में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मुख्य वक्ता के होंगे। बैठक में पूर्व मंत्री ग्रोवर ने कांग्रेस पर निशाना साधते हुए कहा कि कांग्रेस के नेता ही हरियाणा से कांग्रेस की मुक्ति चाहते हैं। आज हुड्डा सिर्फ अपने बेटे को मुख्यमंत्री बनाने के लिए कांग्रेस को समाप्त करना चाहते हैं। हजारों एकड़ भूमि बिल्डरों और कॉलोनाइजर्स को सौंपकर सिर्फ अपना व्यक्तिगत हित साधा। आज वो किस मुंह से जनता के बीच जाकर वोट मांग सकते हैं। देश की सबसे पुरानी पार्टी कांग्रेस जिसने भारत में लगभग 60 वर्षो तक शासन किया। आज स्तिथि ये है कि हरियाणा जैसे प्रदेश में 9 सीटों पर कांग्रेस अपने प्रत्याशी घोषित नहीं कर पा रही। रोहतक विधानसभा के मीडिया प्रमुख मनोज मक्कड़ ने बैठक में रमेश भाटिया, ओम प्रकाश बागड़ी, तीनों मंडलों के अध्यक्ष अशोक सहगल, राजीव भांकर, जय भगवान जांगड़ा, रॉकी सहगल, मनोज मक्कड़, प्रशांत राणा, अजय निझावन, प्रभारी डॉक्टर मंगल सैन मंडल, ईश्वर सिंघल, सतीश आहूजा उपस्थित रहे।

तीन अलग-अलग हादसों में पांच घायल

सांपला। कस्बे में तीन अलग अलग जगह हुए हादसों में पांच लोग घायल हो गए। सभी को अस्पताल में भर्ती कराया गया। पुलिस ने कार व हाईवा चालक पर केस दर्ज किया है। नया बास गांव निवासी आनंद और बबलू ई रिक्शा चलाता है। बुधवार को सांपला-नया बांस के बीच पेट्रोल पंप नजदीक कार ने रिक्शा में टक्कर मार दी। टक्कर लगते ही रिक्शा पलट गई और उसमें सवार चालक आनंद के अलावा सवारी विनोद कुमार, संजू गंभीर रूप से घायल हो गए। कार चालक मौके से फरार हो गया। घायलों को सांपला सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में दाखिल कराया गया। इसमें से दो व्यक्तियों को रोहतक पीजीआई रेफर कर दिया। दूसरी घटना सोनीपत झज्जर मार्ग पर हसनगढ़ के पास हाईवा ने बाइक को साइड मार दी। इसमें बाइक सवार सोनीपत निवासी योगेश कुमार गंभीर रूप से घायल हो गया। तीसरी घटना दहकोरा मार्ग पर हुई। फैक्ट्री में नौकरी करने जा रही सुनीता को कार ने साइड मार दी। उसके सिर में गहरी चोट आई है। दूसरे मजदूरों ने उसे सांपला सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में दाखिल कराया। घटना को जाम देकर कर चालक मौके से प्रारंभ हो गया। लोगों का कहना है कि नया बांस के पास ई रिक्शा को साइड मारने वाले कार चालक ने ही दहकोरा मार्ग पर महिला को साइड मारी है। पुलिस ने सभी के बयान दर्ज किए।

ओलिंपिक क्वालीफाई पहलवान रितिका का स्वागत

रोहतक। जिला खेल अधिकारी मनोज कुमार ढुल ओलंपिक क्वालीफाई करने वाली महिला कुश्ती खिलाड़ी रितिका का स्वागत करते हुए

रोहतक। पेरिस ओलंपिक में क्वालीफाई करने वाली महिला कुश्ती खिलाड़ी रितिका हुड्डा का बुधवार को छोटूराम स्टेडियम पहुंचने पर स्वागत किया गया। रितिका 10 वर्षों से खेल विभाग में कार्यरत है। कोच मनदीप के निर्देशन में कड़ा परिश्रम कर रही है। जिसकी बदौलत उन्होंने अपना उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन करते हुए 19 से 21 अप्रैल को किर्गिस्तान के बिश्केक में एशियाई कुश्ती ओलंपिक क्वालीफायर टूर्नामेंट में देश के लिए पहली बार 76 किलोग्राम भार वर्ग में पेरिस 2024 ओलंपिक कोटा हासिल किया। इन्होंने अपनी प्रतिद्वंद्वी चीनी ताइपे की रेसलर को 7-0 के बड़े अंतर से हराया है। इन्होंने गांव खरकड़ा का नाम पूरे देश में रोशन कर दिया है। कार्यक्रम में जिला खेल अधिकारी मनोज कुमार ढुल ने कुश्ती प्रशिक्षक मनदीप और कुश्ती खिलाड़ी रितिका को जुलाई में होने वाले पेरिस ओलंपिक के लिए शुभकामनाएं और आशीर्वाद दिया। स्वागत समारोह में रीतिका के माता पिता जगबीर और नीलम , जिला खेल विभाग के प्रशिक्षक अजय जूडो कोच, नवीन ढांडा बॉक्सिंग कोच, देवेंद्र वर्मा, रिलायंस स्पोर्ट्स स्टाफ श्रुति फिजियो, अर्जुन स्वरेना, अंतराष्ट्रीय खिलाड़ी डॉक्टर जनक राज, पदम कोच, मनदीप पहलवान मोखरा, किशन पिलाना, प्रदीप पहलवान, धर्मेंद्र, अमन, जगदीश, करतार, सुनील मौजूद रहे।

छात्रों को आग से बचाव के उपाय बताए

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की यूथ रेड क्रॉस समिति के तत्वावधान में सीडीओई कांफ्रेंस हॉल में संचालित सात दिवसीय स्वास्थ्य जागरूकता एवं प्रशिक्षण शिविर में बुधवार सुबह के सत्र में आईएचटीएम के डा. संजीव ने फूड सेफ्टी एंड हाइजीन विषय पर व्याख्यान दिया। डॉ. संजीव ने पौष्टिक आहार, खाद्य पदार्थों के भंडारण तथा खाने बनाने की सही विधियों की महत्ता बारे जानकारी दी। उन्होंने खाना बनाने में साफ-सफाई रखने का विशेष ध्यान रखने की बात कही। दूसरे सत्र में फॉयर ऑफिसर राजबीर दलाल ने फॉयर सेफ्टी गाइडलाइन्स बारे व्यावहारिक जानकारी दी। उन्होंने आग लगने के दौरान बरतने वाली सावधानियों एवं आग से बचाव के उपायों बारे बताया।

वैश्य महाविद्यालय में संगोष्ठी आयोजित

रोहतक। वैश्य महाविद्यालय में ऑनलाइन राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया गया। जिसका विषय इमरजिंग ट्रेंड इन बेसिक एंड एप्लाइड साइंसिज रहा। प्राचार्य डॉ. संजय गुप्ता ने संगोष्ठी के विषय और उद्देश्यों से सभी प्रतिभागियों को रूबरू करवाया। मुख्य वक्ता डॉ. सविता गुप्ता ने प्रतिभागियों को आर्टिफीशियल इंटेलिजेंस, चैट जीपीटी व अन्य उपयोगी टेक्नोलॉजिकल टूल की जानकारी दी। उद्घाटन सत्र का संचालन डॉ. मोनिका गुप्ता व डॉ. मधु ने किया। संगोष्ठी में तीन तकनीकी सत्र रखे गए थे, जिसमें दो अलग-अलग लिंक के माध्यम से समानांतर चले सत्रों में कुल छह विषयों, रसायन विज्ञान, गणित, भौतिकी, कंप्यूटर साइंस एंड एप्लीकेशन, जैव विज्ञान व अन्य संबंधित अंतर विषयों पर प्रतियोगियों ने ऑनलाइन शोध पत्र प्रस्तुत किए, संगोष्ठी में पंजाब, हरियाणा, उत्तरप्रदेश, गुजरात, राजस्थान, सिक्किम, महाराष्ट्र, केरल, असम, तमिलनाडू व कर्नाटक आदि से प्रतियोगियों ने भाग लिया। संगोष्ठी में 184 प्रतिभागियों ने अपने शोध पत्र प्रस्तुत किए। इस अवसर पर डॉ. दिनेश रानी बंसल, डॉ. फूल सिंह यादव, आयोजन सचिव डॉ. वीरेंद्र खुराना, डॉ. मधु, डॉ. रितु, डॉ. विकास चाहर, डॉ. मुकेश कुमार, डॉ. मनीषा, डॉ संगीता गुप्ता आदि मौजूद रहे।

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

संगोष्ठी में बोले-मदवि के कुलपति प्रो. राजबीर

शोध जन-मानस तक ले जाया जाए

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

हरिभूमि न्यूज. रोहतक
एडवांस जेनेटिक्स रिसर्च का उपयोग मानव कल्याण के लिए किया जाना चाहिए। इस एडवांस रिसर्च में टेक्नोलोजी की महत्वपूर्ण भूमिका है। जैव प्रौद्योगिकी तथा टेक्नोलॉजी के नवीनतम प्रयोग ने चिकित्सा विज्ञान में भी क्रांति की है। जरूरत है कि इस जन उपयोगी शोध संबंधित ज्ञान को जन-मानस तक ले जाया जाए। यह कहा है महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने बुधवार को। वीसी जेनेटिक्स विभाग द्वारा- ह्यूमन जेनेटिक डिसऑर्डरः रिसेंट एडवांसमेंट्स विषयक राष्ट्रीय संगोष्ठी का शुभारंभ कर रहे थे। एमडीयू के डॉ. राधा कृष्णन फाउंडेशन फंड द्वारा प्रायोजित इस राष्ट्रीय संगोष्ठी में कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कहा कि कोरोना काल में एमडीयू ने जीनोम सिक्वेंसिंग लैब की स्थापना कर चिकित्सा एवं शोध में महत्वपूर्ण पहल की। इस कार्य को विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अपनी वैश्विक रिपोर्ट में सराहा। उन्होंने विज्ञान के विद्यार्थियों से चिकित्सा विज्ञान की प्रगति बारे आम जन को जागरूक करने का आह्वान किया। उन्होंने इस राष्ट्रीय संगोष्ठी के आयोजन के लिए जेनेटिक्स विभाग को बधाई एवं शुभकामनाएं दी।

रोहतक। कार्यक्रम का दीप जलाकर शुभारंभ करते कुलपति प्रो. राजबीर सिंह। *फोटो : हरिभूमि*

इन्होंने भी रखे विचार

एम्स, नई दिल्ली की प्रो. मधुलिका काबरा ने जेनोमिक टेस्टिंग इन क्लिनिकल प्रैक्टिसः यूटिलिटी एंड पिटफॉल्स विषय पर व्याख्यान दिया। एम्स नई दिल्ली की प्रो. रीमा दादा ने- कॉम्प्लेक्स लाइफस्टाइल डिजिजः रोल ऑफ योगा इन हेल्थ प्रमोशन विषय पर अपने विचार रखे। एम्स, नई दिल्ली के डॉ. मयंक सिंह ने- एक्सप्लोरिंग डेयूबीक्यूटिन एन्जाइम्स एज ए थेराप्यूटिक टारगेट इन कैंसर विषय पर व्याख्यान दिया। जेनेटिक्स विभाग की अध्यक्षा प्रो. मीनाक्षी वशिष्ठ ने प्रारंभ में स्वागत भाषण दिया और संगोष्ठी की रूपरेखा पर प्रकाश डाला। डीन, फैकल्टी ऑफ लाइफ साइंसेज प्रो. राजेश धनखड़ ने जैव विज्ञान संकाय बारे जानकारी देते हुए संचालित शोध कार्यों बारे जानकारी दी।