हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 4 जुलाई 2024

तापमान
अधिकतम 37.7 डिग्री
न्यूनतम 29.6 डिग्री

11 प्रॉपर्टी आईडी सत्यापन के लिए दिया प्रशिक्षण ...

12 पीजी में दाखिलों को लेकर 12 को पोर्टल खुल ...

शहर में आज

- जिला विकास भवन में वित्तमंत्री जेपी दलाल जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की बैठक लेंगे 11 बजे से
- नगर निगम के कर्मचारी प्रोपर्टी टैक्स का डाटा अपडेट करने के लए घर-घर जाएंगे सुबह 10 बजे से
- बार एसोसिएशन के चौधरी रणबीर सिंह मेमोरियल हॉल में आम सभा की मीटिंग दोपहर 1:00 बजे
- मुंजाल काम्प्लेक्स में भारतीय स्वास्थ्य देखभाल और कल्याण संस्था द्वारा पत्रकारवार्ता 12 बजे
- नगर निगम द्वारा नालों की सफाई जारी रहेगा
- एमकेजेके कॉलेज में प्रशिक्षण शिविर सुबह 10 बजे से

खबर संक्षेप

गांव आसन में बाइक चोरी, केस दर्ज

रोहतक। गांव आसन में बाइक चोरी होने का मामला सामने आया है। आईएमटी थाना पुलिस ने केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी है। नवीन कुमार पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह गांव आसन का रहने वाला हूं। 2 जुलाई को खेत में बाइक लेकर गया हुआ था। लॉक लगाकर खड़ा कर दिया वापस आया तो मेरी गायब मिली।

19 जून को टेंडर ओपन होने पर शुरू किया था काम

मानसून सिर पर, फिर भी प्लास्टिक और गंदगी से अटे पड़े हैं नाले

- 30 जून तक पूरी करनी थी सफाई, नहीं हो पाया काम पूरा
- शहर के करीब 40 नालों की जानी है सफाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

मानसून की बरसातें शुरू हो चुकी हैं। इसके बावजूद शहर के नालों की सफाई का कार्य पूरा नहीं हो पा रहा है। अधिकतर नाले मिट्टी और प्लास्टिक से अटे पड़े हैं। नगर निगम के टेंडर के तहत शहर के करीब 40 नालों की सफाई की जानी है। अभी तक आधा काम ही हो पाया है। कार्य पूरा होने में दो सप्ताह से ज्यादा का समय लग जाएगा। जबकि डीसी अजय कुमार की तरफ से सफाई कार्य 30 जून तक पूरा करने के आदेश जारी किए गए थे। रोहतक में बरसात के दौरान अक्सर जलभराव होता है। इसलिए सरकार के मुख्य सचिव ने भी जिला प्रशासन के साथ वीसी पर मीटिंग लेकर जलभराव क लिए किए जा रहे राहत कार्य की समीक्षा की थी।

रोहतक। नालों पर रखे स्लैब की वजह से नहीं हो पा रही सफाई। फोटो : हरिभूमि

ये आ रही दिक्कत

ठेकेदार और नगर निगम की तरफ से काफी कम स्टाफ को काम पर लगाया गया है। सफाई कार्य देरी से शुरू करवाया गया। इसके अलावा नालों पर बने हुए स्लैब की वजह से दिक्कतें आ रही हैं। बाजार में दुकानदार स्लेब को हटाने नहीं दे रहे। इसके अलावा जहां बाजार नहीं है, वहां स्लेब हटवा कर सफाई करवाई गई है। कर्मचारी कम होने की वजह से स्लैब हटाने का काम नहीं हो पा रहा। साथ ही नाले से निकाली गई मिट्टी नाले के किनारे पर डाल दी गई। मिट्टी पानी के साथ मिलकर वापिस नालों में जा चुकी है। जिससे काम कम होने की बजाय बढ़ गया है।

डीसी ने दिए थे सफाई के आदेश

डीसी ने समाधान शिविर में निगम को आदेश दिए थे कि सफाई का टेंडर जारी किया जाए। इसके बाद निगम की तरफ से टेंडर 18 जून को ओपन किया गया। 19 जून को ठेकेदार के कर्मचारियों ने नालों की सफाई का कार्य शुरू करवाया। इस दौरान तेज बरसात आने की वजह से नालों में पानी भर गया और काम प्रभावित हुआ। अब दोबारा काम करवाया जा रहा है। जो जुलाई माह में जारी रहेगा।

यहां करवाई गई सफाई

नगर निगम की चार टीमों ने दिनभर अलग-अलग एरिया में नालों की सफाई करवाई। इस दौरान गोहाना अड्डा के पास स्थित नाले की सफाई करवाई गई। अब तक टीम गांव बोहर, दिल्ली रोड, सोनीपत रोड, गोहाना रोड, जींद रोड, भिवानी चुंगी, छोटूराम चौक आदि एरिया में सफाई करवा चुकी है।

हिसार रोड स्थित नाले की सफाई करती जेसीबी।

कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने विद्यार्थियों तथा अभिभावकों से फीडबैक लिया

मदवि: यूजी पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए काउंसलिंग शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में बुधवार को चार वर्षीय स्नातकीय (यूजी) पाठ्यक्रमों में सत्र 2024-25 में प्रवेश के लिए पहली प्रवेश काउंसलिंग आयोजित की गई। कुलपति प्रो राजबीर सिंह ने विभिन्न विभागों में प्रवेश प्रक्रिया का निरीक्षण करने के लिए निरीक्षण दौरा किया। कुलपति प्रो राजबीर सिंह ने सर्वप्रथम राधाकृष्णन सभागार में बीसीए प्रवेश काउंसलिंग प्रक्रिया का जायजा लिया। उन्होंने प्रवेश के इच्छुक विद्यार्थियों तथा अभिभावकों से फीडबैक लिया। तदुपरांत, कुलपति ने वाणिज्य विभाग में चार वर्षीय बीकॉम., अर्थशास्त्र विभाग में चार वर्षीय बीए (अर्थशास्त्र), अंग्रेजी विभाग में चार वर्षीय बी.ए. (अंग्रेजी) तथा जेनेटिक्स विभाग में चार वर्षीय बीएससी जेनेटिक्स पाठ्यक्रम में प्रवेश काउंसलिंग प्रक्रिया की व्यवस्था जांची। कुलपति ने संबंधित विभागाध्यक्षों तथा विभाग के प्राध्यापकों से प्रवेश काउंसलिंग प्रक्रिया का फीडबैक लिया। कुलपति ने प्रत्येक विभाग में विद्यार्थियों से संवाद किया। कुलपति ने कहा कि एमडीयू के एनईपी-2020 के प्रावधानों के तहत प्रारंभ किए गए चार वर्षीय स्नातकीय (यूजी) पाठ्यक्रमों को काफी अच्छा रिस्पांस मिला है। ए प्लस नैक ग्रेडिंग युक्त एमडीयू भारत के शीर्ष 100 विश्वविद्यालयों की सूची में शामिल है। बेहतरीन इंफ्रास्ट्रक्चर, उत्कृष्ट शिक्षण व्यवस्था, विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए उपलब्ध बहुआयामी अवसर के लिए एमडीयू हरियाणा ही नहीं, एनसीआर में छात्रों की पसंदीदा शैक्षणिक संस्थान के रूप में उभरा है।

रोहतक। प्रवेश काउंसलिंग प्रक्रिया में प्रमाण पत्र दिखाते हुए विद्यार्थी।

सरकार ने एमडीयू में वेतन के लिए स्वीकृत किए 37 करोड़

- सैलरी में देरी को लेकर कर्मचारियों ने वीरवार को मीटिंग करनी थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कर्मचारियों को वेतन देने के लिए सरकार ने बुधवार को 37 करोड़ रुपये का बजट जारी कर दिया। उम्मीद है कि गुरुवार शाम तक कर्मियों के खातों में यूनिवर्सिटी वेतन जमा करवा देगी। अब कर्मचारी शायद ही बृहस्पतिवार की हड़ताल करें। क्योंकि कर्मचारियों की मांग जून की सैलरी ही थी।

बताया जा रहा है कि हड़ताल की बजाय गेट मीटिंग की जा सकती है। इसमें कर्मी दूसरी मांगों को लेकर विचार विमर्श करेंगे। ध्यान रहे कि काफी दिनों से गैर शिक्षक कर्मचारी संघ की गेट मीटिंग नहीं करवाई गई। जबकि कर्मचारी लगातार प्रधान राजकुमार शर्मा से मांग कर रहे हैं कि मीटिंग करवाई जाए। ध्यान रहे कि हर महीने की एक तारीख को कर्मचारियों को एमडीयू वेतन दे देती है। लेकिन इस बार नहीं हुआ।

ट्रैक्टर से गिरकर महिला की मौत, चालक के खिलाफ केस दर्ज

महम। भराण गांव की एक महिला की ट्रैक्टर से गिरने के बाद उपचार के दौरान मौत हो गई। महिला के पति ने इस संबंध में ट्रैक्टर चालक की महम थाने में शिकायत दी है। जिसके बाद पुलिस ने ट्रैक्टर चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। पुलिस को दी शिकायत में भराण गांव निवासी विनोद पुत्र भीम सिंह ने बताया कि वह हरियाणा स्टाफ सेलेक्शन कमिशन चंडीगढ़ में बतौर सहायक के पद पर कार्यरत है। वह तीन बेटियों का पिता है। उसकी पत्नी सीमा रानी गांव से ट्रैक्टर पर सवार होकर महम जा रही थी। रास्ते में गंगानगर तितरी के प्राइमरी स्कूल के पास वह ट्रैक्टर से गिर गई। ट्रैक्टर से गिरने पर चोटें लगी थी।

7303764068 LOHCHAB MG, 4KM STONE, Rohtak - Hisar Road, NEAR IDC, ROHTAK, HARYANA

कैटरेक्ट के शुरुआती लक्षणों को ना करें इग्नोर

कैटरेक्ट में आंखों के नेचुरल लेंस में क्लाउडिंग होने लगती है। इसकी वजह से स्पष्ट रूप से देखने में कठिनाई होती है। लापरवाही से गंभीर दृष्टि दोष और अंधापन भी हो सकता है। ऐसे में समय रहते उपचार आवश्यक है।

प्रिकॉशन
डॉ. संजीव तनेजा
नेत्र रोग विशेषज्ञ
अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, नई दिल्ली

मोतियाबिंद या कैटरेक्ट, आंखों की एक आम समस्या है। अगर समय रहते इसका इलाज ना किया जाए तो यह समस्या गंभीर दृष्टिदोष और अंधेपन का कारण बन सकती है। इसके कारण आंखों के लेंस में धुंधलापन आ जाता है, जिससे दृष्टि पर बुरा असर पड़ता है। अकसर मोतियाबिंद की समस्या, बढ़ती उम्र के लोगों में देखने को मिलती है। लेकिन अब यह समस्या केवल वृद्ध लोगों में ही नहीं बल्कि 40 से 50 वर्ष की आयु के लोगों में भी देखी जाती है। धुंधलेपन के कारण कई लोगों में पढ़ना, लिखना, टीवी देखना, गाड़ी चलाना और अन्य कई दैनिक गतिविधियों में बाधा आने लगती है। इसलिए आंखों में धुंधलेपन की समस्या हो तो तुरंत किसी नेत्र विशेषज्ञ डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है।

रोग का कारण: उम्र का बढ़ना मोतियाबिंद का प्राथमिक कारण है। उम्र बढ़ने के साथ, आंख के लेंस में मौजूद प्रोटीन आपस में मिलकर मोतियाबिंद की परत बना देते हैं। समय के साथ जैसे-जैसे मोतियाबिंद बढ़ता है, लेंस ज्यादा अपारदर्शी या धुंधला हो जाता है। इससे व्यक्ति की दृष्टि कमजोर हो सकती है। यह आमतौर पर धीरे-धीरे विकसित होता है। हालांकि इसकी दर सभी व्यक्तियों में अलग-अलग हो सकती है। उम्र के अलावा मधुमेह, धूम्रपान, शराब, लंबे समय तक धूप में रहने और दवाओं के अधिक सेवन के कारण भी कैटरेक्ट का खतरा बढ़ता है।

मोतियाबिंद के लक्षण: आंखों में धुंधलापन, कम रोशनी में देखने में दिक्कत होना, तेज रोशनी के प्रति संवेदनशीलता, स्पष्ट रूप से देखने में कठिनाई, रंग फीका या पीला दिखाई देना, ये कैटरेक्ट के प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं।

उपचार का तरीका: मोतियाबिंद के निदान की पुष्टि करने के लिए व्यापक नेत्र परीक्षण करवाना जरूरी है। कैटरेक्ट का पता चलते ही उपचार शुरू करना चाहिए क्योंकि इस स्थिति की उपेक्षा करने से आगे और जटिलताएं हो सकती हैं, जिससे सर्जरी मुश्किल हो सकती है। इससे रिकवरी और उपचार बहुत धीमा हो सकता है। मोतियाबिंद के परिपक्व होने या पकने का इंतजार करने से ना केवल आपकी दृष्टि लंबे समय तक प्रभावित होगी, बल्कि सर्जरी और रिकवरी में भी अधिक समय लग सकता है। प्रभावित लेंस को हटाने या बदलने के लिए सर्जरी जैसे तत्काल उपचार के बिना, कैटरेक्ट परमानेंट विजन लॉस का कारण बन सकता है। शुरुआती मोतियाबिंद के लक्षणों को चश्मे का उपयोग करके या चश्मे की पावर बदलकर प्रबंधित किया जा सकता है। सर्जरी, धुंधले लेंस को हटाने और डॉक्टर द्वारा सुझाए गए कृत्रिम लेंस लगाने में मदद करती है। कैटरेक्ट, को हटाने की आवश्यकता तब होती है, जब दृष्टि हानि के कारण आपके लिए पढ़ना और गाड़ी चलाना जैसी गतिविधियां करना मुश्किल हो जाता है।

बरतें सावधानी: मोतियाबिंद से बचाव के लिए आप अपनी जीवनशैली में कुछ बातों पर अमल कर सकते हैं। धूप का चश्मा पहनें, धूम्रपान छोड़ें, हरी पत्तेदार सब्जियां और एंटीऑक्सीडेंट्स युक्त खाद्य पदार्थ जैसे गाजर, जामुन, केला, खुबानी, कद्दू और नट्स आदि का सेवन करें। इससे आंखों को स्वस्थ रखने में मदद मिलेगी। इसके साथ ही नियमित रूप से आंखों की जांच करवाते रहने से कैटरेक्ट के शुरुआती लक्षणों को पहचान कर उपचार कराया जा सकता है। *

प्रस्तुति: सेहत डेस्क

डॉक्टर एडवाइस
डॉ. मोहसिन वली
जनरल फिजीशियन
सर गंगा राम अस्पताल, नई दिल्ली

बारिश के मौसम में माइक्रोब्स से संक्रमण की आशंका कई गुना बढ़ जाती है। खासतौर पर पाचन संबंधी समस्याएं अधिक होती हैं। इनसे बचाव के लिए आपको अपने खान-पान में विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। कौन सी हैं वो सावधानियां, यहां बता रहे हैं विस्तार से।

तब बारिश के मौसम में पाचन-तंत्र रहेगा सही

हर मौसम के अनुकूल खान-पान हमारी सेहत के लिए फायदेमंद है। खासकर बारिश के मौसम में यह काफी मायने रखता है। इस मौसम में अधिकतर लोगों के लिए हेल्दी और फिट रहना काफी चुनौतीपूर्ण हो जाता है। नमी और उमस भरे वातावरण से हवा में कई तरह के वायरस और बैक्टीरिया पनपते हैं, जो पानी ना देने पर खाद्य पदार्थों को विषाक्त कर देते हैं। ऐसी चीजों के सेवन से ये कीटाणु, शरीर में पहुंच जाते हैं। इससे पाचन तंत्र गड़बड़ा जाता है और प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है। इससे अपच, दस्त, पेचिश, हैजा, आंत्र शोथ जैसी पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में मानसून के सुहाने मौसम को आप खुलकर एंजॉय करना चाहते हैं, तो अपने खान-पान और रहन-सहन का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। सही खान-पान जहां आपको फिट और हेल्दी रहने में अहम भूमिका निभाता है, वहीं रहन-सहन की अच्छी आदतें, कई तरह के संक्रमणों से बचाव करती हैं।

खान-पान में बरतें सावधानी: बरसात के मौसम में बीमारियों से बचने के लिए, हेल्दी डाइट लेनी चाहिए। बाहर का खाना खाने के बजाय, घर का बना ताजा खाना ही खाना चाहिए। घर पर बना हुआ खाना भी 3 घंटे से ज्यादा देर से अगर रखा है, तो खाने से बचना चाहिए। क्योंकि इस मौसम में खाने में बैक्टीरिया तेजी से विकसित होते हैं, जो पेट संबंधी इंफेक्शन की बड़ी वजह बनते हैं।

लाइट फूड लें: इस मौसम में पूरे दिन में 3 हैवी मील में भरपेट भोजन करने के बजाय तकरीबन 2 घंटे के अंतराल पर लाइट मील्स लें। इसमें फ्रूट्स, ड्राई फ्रूट्स, स्नैक्स, सूप जैसे हल्के और पौष्टिक आहार लें। ध्यान रखें कि भूख हो, तभी खाएं। वरना अपच, पेट में संक्रमण और पीलिया जैसी बीमारियों होने का खतरा रहता है।

हल्का-सुपाच्य भोजन करें: बरसात के मौसम में हल्का, सुपाच्य, संतुलित आहार का सेवन करें। गेंहू, मक्का, जौ, बाजरा जैसे साबुत सूखे अनाज और मूंग, चना जैसी दालों को शामिल करना बेहतर है। प्रोटीन, लौह और मैग्नीशियम युक्त इन खाद्य पदार्थों के सेवन से वॉटर रिटेंशन कम होता है और शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार होता है।

फल-सब्जियां: अपने आहार में मौसमी फल-सब्जियों को ज्यादा से ज्यादा शामिल करें। घिया, तोरई, टिंडा, भिंडी, फ्रेंच बींस जैसी हल्की और सुपाच्य सब्जियों का सेवन करें। करेला, मूली जैसी कड़वी तासीर वाली सब्जियां संक्रमण से बचाती हैं। ताजे फलों का ही सेवन करें। जामुन, मौसंबी, अमरूद, आंवला, नाशपाती, आलू बुखारा, पपीता जैसे विटामिन-सी से भरपूर फल शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने और संक्रमण से बचाव कर हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। मुरझाए हुए, दागी, कटे-फटे या ढीले-गले हुए फल खाने से बचें, क्योंकि ऐसे फल विषाक्त हो जाते हैं और आपकी पाचन प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। विषाक्त फल खाने से बचने के लिए छीलकर खाएं। इस मौसम में तरबूज, खरबूजा जैसे जलीय फल ना खाएं। नम प्रकृति के कारण इनमें बैक्टीरिया होने की संभावना अधिक होती है।

उपयोगी मसाले: इस दौरान अपने भोजन में अदरक, लहसुन, पुदीना, धनिया, काली मिर्च, हल्दी, हींग, मेथी दानों, जायफल, तुलसी, बड़ी इलायची, सौंफ, अजवायन, करी पत्ता जैसे मसालों का उपयोग करें। ये पाचन शक्ति बढ़ाने में उपयोगी हैं।

प्रोबायोटिक फूड: गट में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाने के लिए प्रोबायोटिक फूड्स को आहार में शामिल करें। इसके लिए घर पर बने दही और सेंधा नमक, अजवायन, जीरा मिलाकर नमकीन लस्सी का सेवन कर सकते हैं। ध्यान रखें कि दही फ्रिज में रखा ठंडा ना हो। खाने से करीब 15 मिनट पहले फ्रिज से बाहर निकाल लें।

पिएं स्वच्छ-शुद्ध पानी: इस मौसम में पेयजल की शुद्धता का विशेष ध्यान रखें। घर में चाहे एक्वागार्ड या आरओ लगा हो या जल बोर्ड का पानी आता हो। बेहतर होगा कि पानी को कम से कम 2-3 मिनट तक उबालें। ठंडा होने पर छानकर ही इस्तेमाल करें। या फिर 20 लीटर पानी में 500 मिलीग्राम क्लोरीन की गोली मिलाकर पानी साफ करें। तांबे या चांदी के बर्तन में पानी पीना फायदेमंद है। इससे कीटाणुओं का नाश होता है और पानी भी स्टर्लाइज होता है। कोशिश करें, फ्रिज का ठंडा पानी इस मौसम में ना पिएं।

सूप-काढ़ा है फायदेमंद: शरीर को डिटॉक्स करने के लिए इस मौसम में लिक्विड डाइट अधिक लें। वेजिटेबल सूप, अदरक, तुलसी, काली मिर्च की चाय या काढ़ा जैसे पेय लें। हर्बल या ग्रीन टी, कॉफी जैसे गर्म पेय और रात को सोने से पहने गोल्डन मिल्क या हल्दी वाला गर्म दूध भी ले सकते हैं। इनमें मौजूद विटामिंस और मिनरल्स बारिश के मौसम में आपकी इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं।

रखें साफ-सफाई: भोजन बनाते समय सफाई का विशेष ध्यान रखें। बाजार से लाए गए फल-सब्जियों को नमक मिले गुनगुने पानी या सिरका मिले पानी से अच्छी तरह धोने के बाद ही इस्तेमाल करें। ताकि इनमें मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया खत्म हो सकें और हमारे स्वास्थ्य को किसी तरह का नुकसान ना हो। इस मौसम में संक्रमण से बचने के लिए हाइजीन का खास ख्याल रखें। छींकने-खांसने के बाद, खाना पकाने से पहले और भोजन करने से पहले हाथों को साबुन और पानी से साफ करें। वॉशरूम यूज करने के बाद या फिर बाहर से घर में आने पर हाथों को जरूर धोएं। *

इनसे करें परहेज

बारिश के मौसम में पकौड़े और समोसे आदि खाने में बहुत मजा आता है लेकिन इनकी वजह से ब्लोटिंग यानी पेट फूलने की समस्या हो सकती है। ऑयली या फ्राइड फूड्स खाने के बजाय ग्रिल्ड और तंदूरी आहार खाएं। ऑयल कम इस्तेमाल होने के कारण इनके सेवन से पाचन संबंधी समस्याएं कम होती हैं। फ्राइड खाना बनाने के लिए सरसों, मूंगफली और तिल जैसे हैवी ऑयल के बजाय सोयाबीन, ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल करें। हैवी ऑयल पित्त बढ़ाने के अलावा शरीर को कमजोर बनाते हैं। बरसात के मौसम में इंफेक्शन से बचने के लिए आइसक्रीम, कुल्फी, जूस, मिल्क शेक जैसी ठंडी चीजों के सेवन से बचें। इनके अलावा मीट, मछली, चिकन जैसे मांसाहारी पदार्थों से भी परहेज करें। इनमें बैक्टीरिया बहुत जल्दी पनपते हैं। बहुत जरूरी हो तो पकाने से पहले अच्छी तरह साफ करें और पूरी तरह पके हुए नॉनवेज ही खाएं।

प्रस्तुति:रजनी अरोड़ा

हर्बल जोन / रेखा देशराज

स्वादयुक्त-स्वास्थ्यवर्धक सोया

हालांकि सोया को स्वादिष्ट भाजी के रूप में अधिकतर स्थानों पर खाया जाता है, लेकिन इसका हर हिस्सा स्वास्थ्य के लिए भी बेहद फायदेमंद होता है। इसकी वजह इसमें मौजूद पौष्टिक तत्व होते हैं। 100 ग्राम सोया में 43 कैलोरी पाई जाती हैं। इसमें 1.1 ग्राम वसा होता है, 0 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल होता है, 61 मिलीग्राम सोडियम, 738 मिलीग्राम पोटैशियम, 7 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और 3.5 ग्राम प्रोटीन पाई जाती है। पौष्टिकता से भरपूर इन तत्वों के कारण सोया (एनेथम ग्रेवोलेंस) को स्वास्थ्यवर्धक बूटी माना जाता है। इसके पौधे की ऊंचाई आमतौर पर 16 से 24 इंच होती है। कुछ प्रजातियों की ऊंचाई 4 से 8 इंच तक ही होती है। सोया के पौधे में पीले और सफेद रंग के फूल आते हैं और इन्हीं फूलों के अंदर बाद में बीज बनते हैं। सोया की सूखी पत्तियां भी जड़ी-बूटी के रूप में इस्तेमाल होती हैं। इसकी सब्जी खाने से मेटाबॉलिज्म में सुधार होता है। ब्लोटिंग की समस्या नहीं होती और पेट में एसिडिटी और गैस से छुटकारा तो मिलता ही है।

बीज भी होते हैं फायदेमंद: सोया को अंग्रेजी डिल कहते हैं। इसके बीज भी ना सिर्फ स्वादिष्ट बल्कि अनगिनत पौष्टिक तत्वों से भरे होते हैं। इसलिए आयुर्वेद में सोया की पत्तियों और इसके बीजों को औषधियों के रूप में वर्गीकृत किया गया है। ये पाचन क्रिया में सुधार करते हैं, प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं, रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं। आजकल शहरों में ज्यादातर लोग अपनी बेतरतीब लाइफस्टाइल के कारण खराब पाचन तंत्र से परेशान रहते हैं। सोया के बीज इस समस्या से छुटकारा दिलाते हैं। इसके बीज गैस, एसिडिटी और कब्ज जैसी सामान्य समस्याओं से छुटकारा दिलाते हैं। ये हमारी हड्डियों को भी मजबूत बनाते हैं। दरअसल सोया के बीजों में भरपूर मात्रा में कैल्शियम होता है, जिससे हड्डियों के घनत्व को ये बचाकर रखते हैं। इम्यूनिटी बूस्टर के रूप में भी सोया के बीजों की ख्याति है। साथ ही ये डायरिया जैसी बीमारी में भी कारगर हैं, क्योंकि इसके बीजों में फ्लेवोनोइड्स और मोनोटेरपीन पाया जाता है, ये दोनों ही चीजें शक्तिशाली एंटीबैक्टीरियल एजेंट का काम करती हैं। अगर कोई व्यक्ति अनिद्रा से पीड़ित है तो उसे भी सोया के बीज फायदा पहुंचाते हैं, क्योंकि इसके बीजों में विटामिन-बी होता है, जो शरीर को आराम देता है और नींद में मददगार होता है। जिन लोगों के मुंह से दुर्गंध आती हो, मितली उल्टी की समस्या हो, उनके लिए भी यह एक बेहतरीन घरेलू उपचार है। हाई ब्लड प्रेशर की समस्या में भी सोया फायदेमंद है। लेकिन ध्यान रखें कि बिना किसी अनुभवी वैद्य या आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह के सोया के बीज ना खाएं, क्योंकि इसके कुछ नुकसान भी हो सकते हैं। *

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

स्वस्थ दिमाग के लिए नियमित करें भुजंगासन

हालांकि हर आसन का शरीर पर बहुत लाभदायक प्रभाव पड़ता है। लेकिन कुछ आसन ऐसे हैं, जिनके अभ्यास से अनेक शारीरिक लाभों के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है। भुजंगासन ऐसा ही आसन है। इसकी विधि और लाभों के बारे में जानिए।

योग से मानसिक-शारीरिक दोनों स्वास्थ्य बेहतर होते हैं। जहां तक योग से अपने मानसिक स्वास्थ्य को दुरुस्त रखने की बात है, तो इसमें कोबरा पोज या भुजंगासन विशेष रूप से फायदेमंद हैं। चूंकि यह आसन करने से रक्तप्रवाह बढ़ता है और दिमाग की कार्यक्षमता में सुधार होता है। इसलिए भुजंगासन, मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे शानदार माना जाता है। हालांकि भुजंगासन के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योग गुरु उत्तानासन योग के नियमित अभ्यास का भी सुझाव देते हैं।

आसन की विधि: भुजंगासन करने का सही तरीका यह है कि किसी समतल और शुद्ध हवा वाली जगह पर चटाई या अपना योगा मैट बिछाकर सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं। इसके बाद अपनी हथेलियों को कंधे की चौड़ाई से अलग जमीन पर रखें और दोनों पैरों के तलवों को ऊपर की ओर रखें। साथ ही अब पैरों के अंगूठों को आपस में मिलाएं। इस दौरान खूब गहरी सांसें लें और धीरे-धीरे सिर को ऊपर उठाएं। सिर को ऊपर उठाने के साथ गर्दन को भी ऊपर उठाएं और फिर सीने को और फिर पेट को क्रमशः धीरे-धीरे ऊपर उठाने की कोशिश करें।

शुद्ध रूप से भुजंगासन करने की कसौटी यह है कि जब हम सिर और गर्दन धीरे-धीरे ऊपर उठाते हैं और फिर छाती से लेकर पेट तक को क्रमशः ऊपर उठाते चले जाते हैं, तो सिर से नाभि तक के हिस्से को ही आसन के दौरान ऊपर उठाना चाहिए। जबकि नाभि के नीचे से पैरों की उंगुलियों तक का भाग जमीन से बिल्कुल सटा रहना चाहिए। जब शरीर के अग्र भाग को ऊपर उठाएं तो इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि ये दोनों बाजुओं के सहारे ही ऊपर उठें। इस दौरान कोहनियां नहीं मुड़ी होनी चाहिए।

ऊपर की ओर देखने की कोशिश: भुजंगासन करते हुए लगातार ऊपर की ओर देखने की कोशिश करनी चाहिए। लेकिन हां, जितनी देर आसानी से हो सके, ऊपर की ओर उतनी ही देर देखने की कोशिश करनी चाहिए। अगर ज्यादा देर तक ऊपर की ओर देखना संभव ना हो तो जबरदस्ती कोशिश नहीं करनी चाहिए। गहरी सांसें लें और फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए पहले पेट, फिर छाती और सबसे बाद में सिर को भी वापस जमीन पर ले आएं।

और भी हैं फायदे: भुजंगासन का अभ्यास करने के फायदे और भी बहुत हैं। जैसे- नियमित रूप से यह आसन किए जाने से कंधों की जकड़न और पेट की चर्बी का नामो-निशान नहीं रहता। सांसों से संबंधित समस्याएं दूर होती हैं और शरीर अच्छी तरह से डिटॉक्स हो जाता है। इसके अलावा हमारा पाचन बेहतर होता है, लिवर मजबूत होता है, किडनी को अपने कार्य करने में आसानी होती है। इससे किडनी की कार्यक्षमता बेहतर होती है। यह आसन विशेषकर रीढ़ की हड्डी के लिए भी रामबाण होता है। छाती और फेफड़ों को, कंधों और पेट की मांसपेशियों के लिए भी यह बहुत लाभदायक है।

ये लोग ना करें: गर्भवती महिलाओं, मेरूदंड के रोग से पीड़ित, हर्निया, अल्सर या कोलाइटिस जैसी बीमारियों से ग्रस्त लोगों को इस को इस आसन से दूर रहना चाहिए। *

रखें ध्यान

भुजंगासन देखने में भले सरल आसन लगता हो, लेकिन यह काफी सख्त आसन है। भुजंगासन करते समय शरीर को अपनी शारीरिक क्षमताओं के मुताबिक ही तानें, क्योंकि शरीर को बहुत ज्यादा मोड़ना भी हानिकारक हो सकता है, खासकर तब जब ऐसा करने में दिक्कत हो। भुजंगासन सही से करते समय इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि इस दौरान कोहनियां बंद ना हों, कोहनी हमेशा मुड़ी होनी चाहिए। शुरुआत में सिर्फ 30 सेकेंड तक ही कोबरा पोज में रहें। फिर जैसे-जैसे शरीर को सुकून महसूस हो, इसे क्रमशः बढ़ाकर 1 मिनट तक किया जा सकता है। इससे ज्यादा देर तक करने से परहेज करना चाहिए और 4 से 5 बार पोज दोहराना चाहिए। लेकिन शुरू में 2 से 3 बार ही काफी होता है।

हेल्थ सजेशन
मधु सिंह

जब रात में ना आए नींद

आज की बिजी लाइफस्टाइल, टेंशन और वर्क प्रेशर की वजह से कई लोग रात में गहरी नींद सो नहीं पाते हैं। अगर आप भी ऐसी समस्या का सामना कर रहे हैं तो यहां बताए जा रहे कुछ सरल उपाय आपके लिए कारगर हो सकते हैं।

विभिन्न अध्ययन और सर्वेक्षण इस बात की तस्दीक करते हैं कि हमारे लिए प्रतिदिन 8 घंटे की नींद लेना जरूरी है। नींद का मतलब गहरी नींद में सोना होता। इसका हमारे स्वास्थ्य पर गहरा असर होता है। हमारे शरीर के अंग सुचारु रूप से काम करते हैं और हम अपने वर्क परफॉर्मेंस पर अच्छी नींद की बदौलत ही फोकस कर पाते हैं।

नींद ना आने के कारण: आजकल करियर और पढ़ाई का बढ़ता दबाव हमारी बॉडी क्लॉक पर बुरा असर डाल रहा है। डेडलाइन का प्रेशर, वर्क फ्रॉम होम के कारण हमारी नींद बुरी तरह बाधित होती है, जिससे हमारी बॉडी क्लॉक में विघ्न पड़ता है। इन सबका हमारी नींद की साइकिल पर बुरा असर पड़ता है। देर रात तक मोबाइल चलाना, टीवी देखना और आने वाले दिन की चिंता के कारण रात में नींद अच्छी तरह से नहीं आती। अगर आपके साथ भी ऐसा हो तो हम आपको कुछ सिंपल हैक्स बता रहे हैं, जिनको फॉलो करके आप अच्छी नींद ले सकते हैं।

मेडिटेशन करें: रात को सोने से पहले ऑनलाइन या हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह लेकर मेडिटेशन करें। इसके लिए आजकल कई मेडिटेशन एप्स भी हैं, जो काफी कारगर तरीके बताते हैं, जिससे हमारी नींद का सर्कल बना रहता है। इसके तहत कई ऐसी एक्सरसाइज बताई जाती हैं, जिसमें आप अपने श्वास लेने की प्रक्रिया को नियंत्रित करते हैं और दिलो-दिमाग में शांति महसूस करते हैं।

सोने से पहले स्नान करें: सोने से पहले अच्छी तरह पैरों को धोना, पैरों को ठंडे पानी में थोड़ी देर भिगोकर रखना, स्नान करना, इससे हमारे शरीर को आराम मिलता है और हमें जल्दी और गहरी नींद आती है। यह काफी कारगर ट्रिक है। हालांकि अच्छी नींद के लिए स्नान करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक माना जाता है, लेकिन हम अकसर इसमें आलस करते हैं और ऐसा नहीं कर पाते।

म्यूजिक सुनें: अपनी पसंद के गाने और इंस्ट्रूमेंटल म्यूजिक की एक प्ले लिस्ट तैयार करें और रात को सोने से पहले कमरे की लाइट बुझाकर उसे सुनें। लेकिन म्यूजिक ऐसा होना चाहिए, जो आपको जल्दी दिली सुकून दे और आप आराम महसूस कर सकें।

पॉडकास्ट सुनें: पॉडकास्ट में थीम सॉन्स सुने जा सकते हैं। इसका मुख्य उद्देश्य है, जिस समय आप सोने की प्रक्रिया में हो तो आपके इर्द-गिर्द ऐसी आवाजें हों, जिनसे आपको दिली सुकून मिले। ये कोई पॉडकास्ट भी हो सकता है, किसी का भाषण या पक्षियों और प्रकृति से जुड़ी आवाजें, जो आपको सुकून-शांति दें।

वातावरण को सुगंधित बनाएं: रात को बिस्तर पर जाने से पहले कमरे के माहौल को खुशनुमा बनाएं, जिससे आपको अच्छी नींद आए। इसके लिए सबसे आसान उपाय है कि आप सुगंधित अगरबत्ती जलाएं और घर में एक अच्छा माहौल बनाकर रखें, ताकि घर का वातावरण खुशनुमा रहे।

वर्कस्टेशन अलग रखें: अगर आप वर्क फ्रॉम होम करते हैं तो हो सकता है आप अपने बेडरूम में ही दिन के समय काम करें और इसके बाद आप वहीं सो जाएं। लेकिन यह कोई अच्छी बात नहीं है। अच्छी नींद के लिए आपके आस-पास का वातावरण बोझिल नहीं होना चाहिए। वहां का माहौल ऐसा हो, जो आपको शारीरिक और मानसिक शांति प्रदान करे।

यहां बताए गए तमाम उपाय आपको रात में अच्छी और गहरी नींद से सोने में काफी मददगार साबित हो सकते हैं। *

खबर संक्षेप

128 लोगों के स्वास्थ्य की हुई जांच

रोहतक। श्री लाल नाथ हिंदू महाविद्यालय की वाईआरसी, यूओपी एवं एनसीसी इकाई द्वारा लाहली गांव में स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें 128 लोगों के स्वास्थ्य की जांच की गई। जिसमें हड्डी विशेषज्ञ, नेत्र रोग विशेषज्ञ, स्त्री रोग विशेषज्ञ तथा हृदय रोग विशेषज्ञों ग्रामीणों के स्वास्थ्य की जांच की। ईसीजी, बीएमआई, ब्लड प्रेशर एवं शुगर की जाच भी की गई।

रस्साकशी में एमकेजेके की टीम विजयी

रोहतक। दो हरियाणा कन्या वाहिनी एनसीसी रोहतक के वार्षिक प्रशिक्षण शिविर के दौरान बुधवार को जिला सैनिक बोर्ड रोहतक द्वारा कैडेट को सेना में भर्ती होने के विभिन्न अवसरों की जानकारी दी गई। सूबेदार मेजर राजकुमार द्वारा अग्निवीर में महिला भर्ती की विशेष जानकारी कैडेट्स दी गई। प्रशिक्षण के साथ साथ कैडेट्स के लिए रस्साकशी प्रतियोगिता का आयोजन भी किया गया।

शिव मंदिर के दानपात्र का ताला तोड़कर की चोरी

रोहतक। चमनपुरा स्थित शिव मंदिर के दानपात्र का ताला तोड़कर रुपये चोरी होने का मामला समाने आया है। सलारा मौहल्ल पुलिस चौकी ने केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी है। कवल सिंह सैनी ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह प्रेम नगर जेल रोड पर रहता हूं। मैं शिव मंदिर सेवा समिति चमनपुरा-सैनीपुरा का प्रधान हूं। सुबह मैं अपने घर पर था तो मेरे छोटे भाई दिलबाग सिंह ने बताया कि मंदिर के दान पात्र के गल्ला में उखडा हुआ है।

शहीद ले. कुलदीप राठी की पुण्यतिथि पर आज यज्ञ

रोहतक। मदवि के यूनिवर्सिटी कैंपस स्कूल के एलुमनी शहीद ले. कुलदीप राठी की पुण्यतिथि पर 4 जुलाई को प्रातः 7.30 बजे मानसरोवर पार्क में स्मृति यज्ञ का आयोजन किया जाएगा। शहीद कुलपति राठी के भाई एमडीयू के सहायक निदेशक छात्र कल्याण डा. प्रताप राठी ने बताया कि 4 जुलाई 2001 को ले. कुलदीप राठी जम्मू-कश्मीर के कुपवाड़ा में आतंकवादियों से लोहा लेते हुए शहीद हो गए थे।

सुनारियां जेल में लोक अदालत का आयोजन

रोहतक। हरियाणा राज्य विधिक सेवाएं प्राधिकरण के हर माह के प्रथम बुधवार के शेड्यूल के तहत बुधवार को सुनारियां जेल में लोक अदालत का आयोजन किया गया। इसकी अध्यक्षता जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण रोहतक की चेयरमैन निरजा कुलवंत कलसन, जिला एवं सत्र न्यायाधीश रोहतक के कुशल नेतृत्व में अनिल कौशिक ने किया। इस अवसर पर जेल परिसर में आयोजित लोक अदालत में जज ने विभिन्न फौजदारी मुकदमों की सुनवाई के दौरान दो फौजदारी मुकदमों का मौके पर ही निपटारा करने के बाद बंदियों को तुरंत रिहा करने का आदेश दिया।

कर्मचारी घर-घर जाकर प्रॉपर्टी के मालिकों से उनकी प्रॉपर्टी को करवाएंगे स्वयं सत्यापित

प्रॉपर्टी आईडी सत्यापन के लिए दिया प्रशिक्षण, आज से घर-घर जाएंगे कर्मचारी

रोहतक। कार्यशाला में उपस्थित नगर निगम कार्यालय के कर्मचारी, कार्यशाला को सम्बोधित करते हुए उप नगर निगम आयुक्त जितेंद्र कुमार।

प्रॉपर्टी के स्वयं सत्यापन के लिए नगर निगम द्वारा चलाया जा रहा है विशेष अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नगर निगम द्वारा शहर में प्रॉपर्टी आईडी के स्वयं सत्यापन के लिए जिला विकास भवन के सभागार में एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में निगम कर्मचारियों को घर-घर जाकर प्रॉपर्टी आईडी को लोगों द्वारा स्वयं सत्यापित करने के लिए प्रशिक्षण दिया गया। कर्मचारी बृहस्पतिवार से घर घर जाएंगे। प्रशिक्षण के दौरान कर्मचारियों को शहर की प्रत्येक प्रॉपर्टी मालिक को मोबाइल के माध्यम से निर्धारित पोर्टल पर स्वयं ही अपनी प्रॉपर्टी को कैसे सत्यापित किया जाए, इस बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। उप नगर निगम आयुक्त जितेंद्र कुमार ने बताया कि हरियाणा सरकार के निर्देशानुसार शहर में स्थित सभी घरों, दुकानों, प्लॉट, उद्योग, शिक्षण संस्था इत्यादि की प्रॉपर्टी आईडी बनाई गई है। इस प्रॉपर्टी आईडी में दी गई जानकारी को सत्यापित करने के लिए नगर निगम द्वारा विशेष अभियान चलाया जा रहा है। इसके तहत नगर निगम कर्मचारियों के माध्यम से प्रॉपर्टी मालिक अपनी प्रॉपर्टी आईडी को खुद ही सत्यापित करेगा। प्रॉपर्टी मालिक के अतिरिक्त यदि कोई दूसरा व्यक्ति उसकी प्रॉपर्टी की डिटेल को देखना चाहेगा तो प्रॉपर्टी मालिक के मोबाइल पर आए हुए ओटीपी की जानकारी के बिना वह ऐसा नहीं कर सकता। इससे कोई दूसरा व्यक्ति प्रॉपर्टी आईडी की डिटेल मालिक की जानकारी के बगैर न तो देख सकता है और न ही इसका दुरुपयोग कर सकता है। इसलिए हर नागरिक अपनी प्रॉपर्टी आईडी का स्वयं सत्यापन अवश्य करवाये।

मात्र 22 प्रतिशत ने लिया योजना का लाभ

उन्होंने बताया कि शहर में लगभग 2 लाख 25 हजार प्रॉपर्टी आईडी बनाई गई है, जिसमें से मात्र 22 प्रतिशत प्रॉपर्टी आईडी उनके मालिकों द्वारा स्वयं सत्यापित की गई है। शहर का हर प्रॉपर्टी होल्डर अपनी प्रॉपर्टी को सत्यापित कर सके और इसके फायदों के बारे में जागरूक हो सके, इस उद्देश्य से इस कार्यशाला का आयोजन किया गया है।

दस प्रतिशत मिलेगी छूट

उप नगर निगम आयुक्त जितेंद्र कुमार ने कहा कि कर्मचारी घर-घर जाकर प्रॉपर्टी आईडी के मालिक से प्रॉपर्टी का विवरण प्राप्त करेंगे तथा उनकी सहमति से इसका सत्यापन करेंगे। उन्होंने कहा कि यदि प्रॉपर्टी मालिक अपनी प्रॉपर्टी आईडी में कोई त्रुटि बताता है तो संबंधित कर्मचारियों द्वारा उसको दर्ज करना है। प्रॉपर्टी आईडी का स्वयं सत्यापन करने पर प्रॉपर्टी टैक्स में 10 प्रतिशत छूट दी जायेगी। इसके अलावा लंबित प्रॉपर्टी टैक्स का ब्याज भी प्रॉपर्टी आईडी का सत्यापन करने पर पूरी तरह माफ कर दिया जायेगा। स्वयं सत्यापन करने से केवल मालिक ही अपनी प्रॉपर्टी आईडी का विवरण देख सकेगा। इस अवसर पर कर निरीक्षक अमन, रवि जांगड़ा, विनोद सहित नगर निगम कार्यालय के अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित थे।

विस चुनावों को लेकर प्रदेश में मतदाता संवाद कार्यक्रम चलाएगा नागरिक समाज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नागरिक समाज हरियाणा की ओर से एक राज्य स्तरीय बैठक सुखपुरा चौक स्थित कर्मचारी भवन में हुई। इसमें सर्व समाज से विभिन्न जनसंगठनों के प्रतिनिधियों, बुद्धिजीवियों, छात्र-छात्राओं और सामाजिक कार्यकर्ताओं ने भाग लिया। बैठक की अध्यक्षता कैप्टन शमशेर मलिक ने की और संचालन प्रोफेसर प्रमोद गौरी ने किया। उन्होंने बताया कि हरियाणा की सिविल सोसाइटी 3 माह बाद होने वाले विधानसभा चुनाव के मद्देनजर राज्यभर में मतदाता संवाद कार्यक्रम करेगी। बैठक में अनहद, दिल्ली की ओर से गौहर रजा, शबनम हाशमी और भावना, एनएफआईडब्ल्यू की ओर से एनी राजा, सूचना अधिकार कार्यकर्ता अंजलि भारद्वाज और अमृता ने भागीदारी की। अंजलि भारद्वाज ने चुनाव में मतदाता सूचियों पर निगरानी रखने का आह्वान किया। एनी राजा ने कहा कि हमें इस कार्य को आगे बढ़ाने के लिए सोशल फोरम बनानी चाहिए। शबनम हाशमी ने कहा कि हमें मीडिया का सहयोग लेते हुए गांव तक पहुंचकर मतदाताओं को जागरूक करना चाहिए। गौहर राजा ने कहा कि हमें संवैधानिक मूल्यों की रक्षा के लिए जन जन को लामबंद करना चाहिए। बैठक में सर्वसम्मति से प्रस्ताव पारित किया गया कि आने वाले विधानसभा चुनावों में हर पार्टी के उम्मीदवारों से शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार, कानून व्यवस्था और तमाम तरह के उत्पीड़न से मुक्ति के लिए काम करने का वायदा लेंगे।

अंतरराष्ट्रीय स्वर्ण पदक विजेता मानसी लाठर को आज किया जाएगा सम्मानित

रोहतक। एशियाई कुश्ती चैंपियनशिप के अंडर 17 आयु वर्ग में जेपी इंटरनेशनल स्कूल की 12वीं कक्षा (सत्र 2023-24) की छात्रा मानसी लाठर ने स्वर्ण पदक हासिल किया है। स्कूल प्रबंधन 4 जुलाई को सुबह 8 बजे छात्रा को सम्मानित करेगा। स्कूल प्रबंधन ने मानसी लाठर को शुभकामनाएं दी व छात्रा के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

कौशल रोजगार निगम कर्मचारियों के वेतन में 8% बढ़ोतरी करने पर मुख्यमंत्री का आभार जताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

महम। भाजपा नेता शमशेर खरकड़ा को आभार पत्र सौंपते कौशल रोजगार निगम के कर्मचारी।

हरियाणा कौशल रोजगार निगम कर्मचारियों के वेतन में प्रदेश सरकार ने 8 फीसदी की बढ़ोतरी की है। इससे कौशल रोजगार निगम के तहत कार्यरत कर्मचारियों में खुशी का माहौल है। कौशल योजना के तहत काम कर रहे कर्मचारी बुधवार को भाजपा कार्यालय पहुंचे। यहां पर उन्होंने ढोल बजाकर और लड्डू बांटकर खुशी का इजहार किया। इस दौरान उन्होंने इसके लिए मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का आभार जताया। कौशल रोजगार निगम के कर्मचारियों ने मुख्यमंत्री के नाम भाजपा नेता शमशेर खरकड़ा को एक आभार पत्र सौंपा। साथ ही कहा कि उनका एक मांग पत्र भी है, जो मुख्यमंत्री तक पहुंचाया जाए। इस मांग पत्र में कहा कि 10 से 15 सालों से लगे हुऐ कच्चे कर्मचारियों को पक्का किया जाना चाहिए। भाजपा नेता शमशेर खरकड़ा ने कहा कि उनकी सभी मांगों को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी तक पहुंचाने का कार्य करेंगे और कहा कि कल मुख्यमंत्री ने सरपंचों की जो भी मांगे थी उनसे भी ज्यादा मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने सरपंचों को देने का काम किया है। इस मौके पर प्रदीप, लीला प्रधान, पारस, दलेल, हरि ओम, दिनेश, सुनील, सुरेन्द्र, कर्मबीर, संजय, दलसिंह व अश्विनी आदि मौजूद रहे।

कलानौर विस क्षेत्र में 2 हजार पौधे लगाएंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। पौधारोपण करते हुए भाजपा किसान मोर्चा जिला अध्यक्ष राजकुमार सुनारिया भाजपा अनुसूचित जाति मोर्चा के प्रदेश उपाध्यक्ष एडवोकेट सूरजमल किलोई व भाजपा अनुसूचित जाति मोर्चा प्रदेश सचिव अजय खुंडिया ।

गांव सुनारिया कला के क्षेत्र में भाजपा किसान मोर्चा जिला अध्यक्ष राजकुमार सुनारिया की अध्यक्षता में एक पेड़ मां के नाम लगाने के अभियान की शुरुआत की। उन्होंने बताया कलानौर विधानसभा में भाजपा कार्यकर्ताओं द्वारा 2000 पौधे लगाने का लक्ष्य है। पौधों की देखभाल के लिए सामाजिक संस्थाओं, सरपंच, जिम्मेदार लोगों की जिम्मेदारी लगाने का काम करेंगे। इस मौके पर पूर्व विधायक सरिता नारायण ने कहा कि पेड़ हमारे जीवन की एक स्वच्छ ऑक्सीजन देने का काम करते हैं। भाजपा अनुसूचित जाति मोर्चा के प्रदेश उपाध्यक्ष एडवोकेट सूरजमल किलोई ने कहा कि बरसात के मौसम में हमें ज्यादा से ज्यादा पौधरोपण करना चाहिए। भाजपा अनुसूचित जाति मोर्चा प्रदेश सचिव अजय खुंडिया ने कहा कि कलानौर विधानसभा के गांव-गांव जाकर भाजपा के कार्यकर्ता पौधे लगाएंगे। इस मौके पर भाजपा प्रदेश कोषाध्यक्ष अजय बंसल, किसान मोर्चा के महामंत्री भूपेंद्र खत्री, अमरजीत सोलंकी, परमजीत बल्हारा, राम अवतार जांगड़ा, सतीश मोखरा, रामकिशन ग्रेवाल, श्री कृष्णा, ऋषिपाल, राजवीर राठी, मोनू कुंडू, सिकंदर, राकेश ककराना, सतवीर सिंह, डॉक्टर नीरज दुआ, संजीत, रोहित बुधवार, सचिन डागर, संदीप मलिक, राजवीर सिंह, रणवीर जांगड़ा और जयपाल सिंहमार मौजूद रहे।

अमन वशिष्ठ ने साथियों सहित संसद भवन के बाहर करवाया मुंडन

रोहतक। हरियाणा प्रदेश युवा कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता अमन वशिष्ठ ने प्रदेश प्रवक्ता नीरज गौतम व धर्मेन्द्र रिटोली के साथ मिलकर नीट परीक्षा में हुई धांधली के विरोध में संसद भवन के बाहर मुंडन करवाया। वशिष्ठ ने कहा कि नीट पेपर लीक, धांधली हमारे देश का एक ज्वलन्त व महत्वपूर्ण मुद्दा है। पेपर लीक होने के मामले में बहुत से लोग पकड़े गए व मुकदमा भी सीबीआई को सौंपा गया, लेकिन फिर भी इसका नतीजा न तो रुकवाया गया और न ही इतने बड़े कांड की सरकार ने कोई जिम्मेदारी ली। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व वाली भाजपा सरकार इस मुद्दे पर कोई कड़ा संज्ञान लेने व कठोर कानून बनाने की बजाय चुप्पी साधे बैठी है। उन्होंने कहा कि भाजपा को आगामी समय में हरियाणा प्रदेश में आयोजित विधानसभा चुनाव में हार का मुहं देचखना पड़ेगा। इस अवसर पर उनके साथ रोहतक से युवा कांग्रेस के उपाध्यक्ष परमजीत (पम्मी), हरियाणा प्रदेश युवा कांग्रेस के मेडिकल सेल के प्रदेश अध्यक्ष हर्ष अरोड़ा, युवा कांग्रेस के नेता सुमित सिंघल मौजूद रहे।

जेल में लोक अदालत, दो कैदी होगे रिहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। सुनारिया स्थित जिला जेल परिसर में जेल लोक अदालत में बंदी और कैदी निपटारा करते हुए जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश अनिल कौशिक।

हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के शेड्यूल के तहत हर माह के प्रथम बुधवार को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश अनिल कौशिक ने सुनारिया स्थित जिला जेल परिसर में जेल लोक अदालत का आयोजन किया। लोक अदालत में अनिल कौशिक ने विभिन्न फौजदारी मुकदमों की सुनवाई के दौरान दो फौजदारी मुकदमों का मौके पर ही निपटारा करने के बाद कैदियों को तुरंत रिहा करने का आदेश दिया। बंदियों को बताया कि जो परिस्थिति या अज्ञानतावश विचाराधीन बंदी या सजायाफ्ता कैदी हैं, उन्हें कारागार अधिनियम का पालन करना चाहिए। अनुशासित ढंग से अच्छा आचरण रखना चाहिए, जिससे उनके व्यवहार को देखते हुए पैरोल एवं अन्य लाभ जो कि जेल प्रशासन द्वारा समय-समय पर दिये जाते रहते हैं उन्हें उनका लाभ मिल सके। इस लिए सभी बंदियों और कैदियों को कारागार अधिनियम और जेल मैन्यूअल के विरुद्ध कार्य नहीं करना चाहिए। इस अवसर पर जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण रोहतक के डिप्टी चीफ डिफेंस काउंसल राजबीर कश्यप एडवोकेट, जेल अधिकारीगण उपस्थित रहे।

पीडब्ल्यूडी कर्मियों का धरना 12 को

- यूनियन के कर्मचारी मानसरोवर पार्क में 10 बजे धरना प्रदर्शन करेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन के कर्मचारी मानसरोवर पार्क में 12 जुलाई को सुबह 10 बजे धरना प्रदर्शन करेंगे। यह निर्णय जिला प्रधान अनिल बल्हारा की अध्यक्षता में लोक निर्माण सदन यूनियन कार्यालय में हुई बैठक में लिया गया। जहां कर्मचारियों की 21 सूत्रीय मांगों पर विचार किया गया। कर्मचारी नेताओं ने बताया कि एमपी डब्ल्यू कर्मचारियों को तीन माह से वेतन नहीं दिया गया है। अक्तूबर 2023 से जून 2024 तक का इन कर्मचारियों का ईपीएफ जमा नहीं किया गया।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर जिला उपप्रधान नसीब फौजी, जिला कोषाध्यक्ष राहुल पिलाना, जिला उप प्रधान सुनील हुड्डा, जिला कार्यालय सचिव दलेल धनखड़, जिला प्रेस सचिव नवनीत मलिक, महम ब्रांच प्रधान राजेश शर्मा व सभी पदाधिकारी कलानौर, ब्रांच प्रधान सतीश मलिक व ब्रांच पदाधिकारी, मेडिकल ब्रांच प्रधान राकेश कुमार, पीएच ब्रांच प्रधान मुकेश शर्मा व पदाधिकारी, सांपला ब्रांच प्रधान सज्जन व ब्रांच पदाधिकारी, जलघर प्रथम ब्रांच प्रधान तिलक राज व सभी पदाधिकारी, ब्रांच प्रधान बीएंडआर नरेन्द्र दांगी व सभी पदाधिकारी, बीआर सिविल से ब्रांच प्रधान जैन व सभी पदाधिकारी, लाखन माजरा ब्रांच प्रधान सुरेश कुमार व सभी पदाधिकारी, भालौट ब्रांच प्रधान बिजेन्द्र हुड्डा व सभी पदाधिकारी व अन्य कर्मचारी साथियों ने मीटिंग में हिस्सा लिया।

प्लास्टिक की थैलियों से करें परहेज, कपड़े के थैलों का करें उपयोग: हेमंत

रोटरी क्लब ऑफ रोहतक हार्मनी ने कपड़े के थैले बांटे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोटरी क्लब ऑफ रोहतक हार्मनी की तरफ से बुधवार को थैला दिवस मनाया गया। क्लब के प्रधान हेमंत बख्शी ने लोगों को जागरूक करते हुए प्लास्टिक की थैलियों का प्रयोग न करने व कपड़े के थैलों का प्रयोग करने के लिए प्रेरित किया। साथ ही क्लब की तरफ से विभिन्न मार्केट में जाकर हजारों कपड़े के थैले वितरित किए। रोटरी क्लब ऑफ रोहतक हार्मनी के प्रधान हेमंत बख्शी ने कहा कि प्लास्टिक की थैलियां मानव जीवन के लिए खतरनाक साबित हो रही हैं। प्लास्टिक को जलाने से कार्बन डाइ ऑक्साइड, कार्बन मोनोक्साइड एवं डाईआक्सींस जैसी विषैली गैस उत्सर्जित होती हैं, जिससे वायु प्रदूषण होता है और हमें सांस लेने में परेशानी होती है। हेमंत बख्शी ने कहा कि जानवर अक्सर प्लास्टिक की थैलियों को भोजन समझकर खा लेते हैं, जिससे उनकी पाचन प्रक्रिया अवरुद्ध हो जाती है। ऐसे कई मामले सामने आ चुके है जिसमें गाय प्लास्टिक की थैलियों को खाकर बीमार पड़ी हैं और उनके पेट से कई किलो प्लास्टिक की थैलियों को निकाला गया है। हमें प्लास्टिक की थैलियों का प्रयोग बंद करने की जरूरत है। प्लास्टिक की थैलियों पर प्रशासन व सरकार को रोक लगानी चाहिए। रोटरी क्लब ऑफ रोहतक हार्मनी की तरफ से रेलवे रोड मार्केट, शौरी मार्केट, किला रोड, बड़ा बाजार, मॉडल टाउन मार्केट, गोहाना अड्डा, दिल्ली गेट, प्रताप चौक, झज्जर रोड पर कपड़े के करीब पांच हजार थैले वितरित किए।

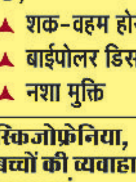
प्रशासन को सख्ती से चलाना चाहिए अभियान

हेमंत बख्शी ने कहा कि अक्सर नगर निगम की तरफ से नगर निगम को सख्ती से प्लास्टिक की थैलियों पर बैन लगाने की जरूरत है। जो लोग प्लास्टिक की थैलियों का प्रयोग करने से बाज नहीं आ रहे, उनके खिलाफ सख्त कदम उठाने चाहिए। इस मौके पर क्लब की तरफ से महेंद्र बत्तरा, नरेश मित्तल, अजय धनखड़, संजय बत्रा, सतपाल जुनेजा, पंकज वाधवा, ऋषभ दमीजा, यश आहूजा, अमित गुलाटी, विनोद दहिया, नरेश कुमार, प्रवीण कुमार, खरैती लाल, रविन्द्र नेहरा, सचिन, सुरेश मित्तल, दिनेश नरूला, विकास वाधवा, रोहित हुड्डा और अंकित गुप्ता मौजूद रहे।

मोखरा के एक मकान से गहने व नकदी चोरी

महम। मोखरा गांव के एक मकान से गहने और नकदी चोरी हो गई। मोखरा गांव के पाना छाज्याण निवासी दीपक पुत्र कर्ण सिंह ने बताया कि रात को वह अपने परिवार सहित मकान के बाहर सोया हुआ था। किसी अज्ञात व्यक्ति ने उसके मकान की दीवार तोड़कर मकान के अंदर रखी सोने की एक चेन, चांदी के सिक्के और 22 हजार रुपए चोरी कर लिए। पुलिस ने इस संबंध में अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ केस दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है।

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
❖ BAMS 2
❖ RMO 2
❖ COMPUTER OPERATOR 2
❖ CHEMIST SHOP STAFF 2
❖ PHARMACY BILLING STAFF 2
नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

मलिक मनोरोग
चिकित्सा केन्द्र

▲ मन उदास रहना (डिप्रेशन),
▲ चिन्ता करना, नींद की समस्याए
▲ फिजूल के विचार आना (OCD)
▲ सिरदर्द (माइग्रेन) ▲ शक-वहम होना
▲ सभी प्रकार के दौरे ▲ बाईपोलर डिसार्डर
▲ भूलने की बीमारी ▲ नशा मुक्ति
➢ अत्यधिक गुस्सा करना ➢ स्किजोफ्रेनिया,
➢ घबराहट ➢ बच्चों की व्यवहारिक समस्याएं
➢ बेचैनी
यहाँ पर हर प्रकार की मानसिक बीमारियों का इलाज किया जाता है।
यहाँ पर COUNSELLING के द्वारा भी इलाज किया जाता है।
APPOINTMENT की सुविधा भी उपलब्ध है।
Malik Neuropsychiatry Centre
SCO No. 31, Sector 2 Market, Near Rathi Eye Hospital, Rohtak.
समय- 9 AM से 7 PM
डॉ. आशीष मलिक
Ex. Registrar, PGIMS, Rohtak
M. 8307676466 8685805302

खबर संक्षेप

कब्जे हटवाने के दौरान ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त

रोहतक। जिलाधीश अजय कुमार ने सांपला नगर पालिका के अधिकार क्षेत्र में वार्ड नम्बर 8 में गुप्ता वाली गली के नजदीक गैर मुमकिन डोक जोहड़ तथा अन्य क्षेत्र की खसरा संख्या 20, किला संख्या 16 (3-13), 25, (8-0) एवं खसरा संख्या 37, किला संख्या 3 (8-0), 5 (8-0), 6 (8-0), 7 (8-0), 8 (8-0) एवं अन्य क्षेत्र से अनाधिकृत कब्जे हटाने के दौरान सांपला के नायब तहसीलदार जितेंद्र को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया। जिलाधीश द्वारा जारी आदेशों के तहत पुलिस अधीक्षक द्वारा ड्यूटी मजिस्ट्रेट के साथ महिला पुलिस सहित पर्याप्त पुलिस बल तैनात किया जाएगा। पुलिस बल के प्रभारी निरंतर ड्यूटी मजिस्ट्रेट के संपर्क में रहेंगे।

मॉडल टाउन में महिला के साथ ऑनलाइन ठगी

रोहतक। मॉडल टाउन स्थित एक महिला के साथ ऑनलाइन ठगी का मामला सामने आया है। श्रुति जैन ने बताया कि वह मॉडल टाउन की रहने वाली हूं। 2 जुलाई को मेरे किसी अंजान नंबर से फोन आया। जिसने अपना नाम मनोज, निवासी उत्तम नगर, दिल्ली बताया और बोला कि मैं आपके खाते में 5 हजार रुपये भेज रहा हूं। मैंने कहा मेरे मोबाइल नंबर पर भेज दो। फिर मेरे पास पहले 1, फिर 2 हजार, इसके बाद 30 हजार का मैसेज आया। उसके बताया कि मैंने आपको गलती से 30 हजार रुपये भेज दिए है। आप 27 हजार रुपये वापिस भेज दो। मैंने अपने खाते से 10 रुपये भेज दिए। इसके बाद मेरे खाते से 34 हजार व 51 हजार 348 अपने आप कट गए। 3 जुलाई को मेरे खाते में 51 हजार 348 वापिस आ गए। पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है।

स्नैचिंग की वारदात में 6 आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने गांव भगवतीपुर के पास हुई स्नैचिंग की वारदात में 6 आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। आरोपियों को कोर्ट के आदेश पर 2 दिन के रिमांड पर हासिल किया गया है। सीआईए-1 प्रभारी कुलदीप सिंह ने बताया कि जींद निवासी प्रिंस की शिकायत के आधार पर थाना लाखनमाजरा में केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू की गई थी। जांच में सामने आया कि प्रिंस मोबाइल फोन बेचने का काम करता है। 22 अगस्त 2023 को प्रिंस जींद से मोबाइल खरीदकर दिल्ली बेचकर वापिस जींद के लिए अपनी कार में आ रहा था। कार में प्रिंस का ड्राइवर दीपक व उसका दोस्त नमन भी साथ थे।

मिशन एडमिशन : दस्तावेजों की जांच 15 से 27 जुलाई तक

पीजी में दाखिलों के लिए पोर्टल 12 से खुलेगा, 30 को पहली मेरिट लिस्ट

- 25 जुलाई तक विद्यार्थी कर सकेंगे आवेदन, 6 अगस्त को दोबारा खुलेगा पोर्टल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

पीजी में दाखिलों को लेकर 12 जुलाई को पोर्टल खुल जाएगा। उच्चतर शिक्षा विभाग ने इस बारे में महाविद्यालयों को पत्र भेजकर सूचना दे दी है। ऑनलाइन आवेदन करने की आखिरी तारीख 25 जुलाई है। इससे पहले महाविद्यालयों को पाठ्यक्रम, सीट, फीस की डिटेल पोर्टल पर 9 जुलाई से 11 जुलाई तक अपडेट करनी है। वहीं 12 जुलाई से 25 जुलाई तक विद्यार्थी फार्म को एडिट भी कर सकेंगे। इसके लिए उनके रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर पर ओटीपी आएगा, जिसके बाद ये प्रक्रिया पूर्ण की जा सकेगी। फार्म में खामी एडिट के जरिए वेरिफिकेशन से पहले की जा सकेगी।

पहली मेरिट लिस्ट 30 जुलाई को जारी की जाएगी। ये लिस्ट प्रोवीजनल और फाइनल होगी। जिस विद्यार्थी का नाम इस सूची में आएगी उसे 2 अगस्त तक फीस जमा करवानी होगी। फीस जमा करवाने के बाद ही विद्यार्थी का दाखिला सुनिश्चित होगा।

ओपन काउंसलिंग 5 अगस्त को

पहली मेरिट लिस्ट में शेष रही सीट पर दाखिले ओपन काउंसलिंग के जरिए होंगे, जो 5 अगस्त से शुरू होगी। इसके बाद 6 अगस्त को रजिस्ट्रेशन के लिए दोबारा से पोर्टल खोला जाएगा। जो विद्यार्थी 25 जुलाई तक किसी कारणवश दाखिले के लिए आवेदन नहीं पाए, ऐसे विद्यार्थी भी आवेदन कर दाखिला प्रक्रिया में भाग ले सकेंगे।

परिवार पहचान पत्र जरूरी

डिग्री कॉलेज में दाखिला लेने के लिए हरियाणा के विद्यार्थियों के लिए परिवार पहचान पत्र जरूरी है। सभी सीटें नियमों के अनुसार ही भरी जाएंगी। अगर किसी विद्यार्थी को अपना दाखिला कैंसिल करवाना है तो उसे कॉलेज में लिखित में पत्र देना होगा। इसके बाद महाविद्यालय को उस पत्र को ऑनलाइन अपलोड करना होगा।

7 अगस्त से 13 अगस्त तक लेट फीस के साथ काउंसलिंग

7 अगस्त से 13 अगस्त तक लेट फीस 100 रूपये के साथ ओपन काउंलिंग जारी रहेगी जो 13 अगस्त तक चलेगी। इसके बाद 14 अगस्त से 23 अगस्त तक लेट फीस 100 रूपये के साथ 100 रूपये प्रतिदिन लेट फीस लगेगी।

सरकारी कॉलेज में लेट फीस ऑनलाइन

सरकारी कॉलेज में विद्यार्थी फीस ऑनलाइन जमा करवाएंगे। वहीं गैर सरकारी महाविद्यालयों में दाखिला होने के बाद फीस ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों ही प्रकार से जमा करवाई जा सकेगी।

द्वितीय व तृतीय वर्ष के दाखिले 8 जुलाई से

वहीं यूजी व पीजी के द्वितीय व तृतीय वर्ष के दाखिलों के लिए पोर्टल 8 जुलाई को खुलेगा और 30 जुलाई को बिना लेट फीस के दाखिले होंगे। इसके बाद 8 से 14 जुलाई तक लेट फीस के साथ दाखिला प्रक्रिया जारी रहेगी। किसी भी प्रकार की दाखिलों से संबंधित जानकारी के लिए 18001802133 टोल फ्री नंबर पर संपर्क किया जा सकता है।

एसएफआई ने छात्रों की मदद की

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में 4 वर्षीय अंडर ग्रेजुएट प्रोग्राम की फर्स्ट काउंसलिंग के दौरान बुधवार को एसएफआई ने हेल्प डेस्क लगाकर दाखिला प्रक्रिया में भाग लेने वाले नए विद्यार्थियों की सहायता की। हेल्प डेस्क पर काम रहे रवि, अमित, नीलम, समीक्षा और सागर ने कहा कि काउंसलिंग के दौरान बहुत सारे विभागों के अंदर केटैगरी के हिसाब से नोटिस बोर्ड पर लिस्ट नहीं लगाई गई। जबकि विद्यार्थियों को काउंसलिंग केंद्र पर बार-बार ऑनलाइन रैंक चेक करने के लिए कहा गया था। जिसकी वजह से काउंसलिंग में भाग लेने वाले छात्रों को दिक्कतों का सामना करना पड़ा। छात्रों ने बताया कि उन्होंने एडमिशन कमेटी के मेंबरों से मिलकर केटैगरी वाइज लिस्ट नोटिस बोर्ड पर लगवाने के लिए मांग की। ताकि काउंसलिंग में भाग लेने वाले को परेशानी ना हो।

अवैध हथियार सहित तीन युवकों को किया गिरफ्तार

रोहतक। आरोपित पुलिस की गिरफ्त में ।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

पुलिस की सीआईए-2 स्टाफ की टीम ने गाड़ी सवार तीन युवकों को अवैध हथियार सहित गिरफ्तार किया है। आरोपियों से दो देसी पिस्तौल व 15 रौंद बरामद हुआ है। आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया है। आरोपियों को कोर्ट में पेश करके दो दिन के रिमांड पर हासिल किया गया है। सीआईए-2 थाना प्रभारी आजाद सिंह ने बताया कि सोनीपत की तरफ से आ रहे गाड़ी सवार तीन युवकों को शक के आधार पर काबू किया गया। गाड़ी चालक की पहचान अशोक उर्फ शोकी निवासी मकड़ौली कलां, भगत सिंह उर्फ भागता निवासी किलोई व योगेश निवासी मकड़ौली कलां के रूप में हुई। अशोक के पास से एक देसी पिस्तौल, 4 रौंद व भगत के पास से 1 देसी पिस्तौल, 1 रौंद और योगेश के पास से 10 रौंद बरामद हुए है। युवकों के खिलाफ शस्त्र अधिनियम के तहत थाना आईएमटी में केस दर्ज करके गिरफ्तार किया गया है। आरोपियों का पुराना आपराधिक रिकार्ड रहा है। आरोपियों के खिलाफ एक दर्जन से ज्यादा मामले दर्ज है।

गहने चोरी के तीन आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस की एवीटी स्टाफ की टीम ने गांव विशाल नगर में स्थित घर से आभूषण, रुपये व अन्य सामान चोरी की वारदात में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। आरोपियों को कोर्ट के आदेश पर पुलिस रिमांड पर हासिल किया गया है। किराएदार विशाल नगर निवासी शिखर की शिकायत के आधार पर थाना अर्बन एस्टेट में केस दर्ज करके जांच शुरु की गई थी। जांच में सामने आया कि 10 नवंबर 2023 को शिखर अपनी पत्नी व बच्चों सहित कानपुर गया हुआ था। 14 नवंबर 2023 को किराएदार ने शिखर को फोन कर सूचित किया कि उसके घर में चोरी हुई है। शिखर ने अपने घर आकर देखा तो शिखर की पत्नी का डायमंड सेट, सोने की चेन व अन्य सोने-चांदी के आभूषण, चांदी के नोट, सिक्के, करीब 45 हजार रुपये व लैपटॉप चोरी हुए मिले। जांच के दौरान 2 जुलाई को आरोपी मंगल, सुरज निवासी कबीर कॉलोनी व अनिकेत निवासी सुभाष नगर हॉसी को गिरफ्तार किया गया है।

सेना भर्ती रैली 10 से 15 जुलाई तक रोहतक में

- शॉर्टलिस्ट उम्मीदवार सेना की वेबसाइट से करें डाउनलोड

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

सेना भर्ती कार्यालय के भर्ती निदेशक कर्नल दीपक कटारिया ने बताया कि 10 से 15 जुलाई तक राजीव गांधी खेल परिसर में रोहतक भर्ती रैली का आयोजन किया जायेगा। भर्ती रैली के लिए शॉर्टलिस्ट किए गए उम्मीदवार अपना एडमिट कार्ड डाउनलोड करके रैली अधिसूचना में वर्णित दस्तावेज लेकर भर्ती रैली में पहुंचे।

कर्नल दीपक कटारिया ने बताया कि रैली में अग्निवीर और नियमित श्रेणियों के लिए भर्ती रैली आयोजित की जाएगी। इस भर्ती में सैनिक नर्सिंग सहायक, सिपाही फार्मा, आरटी जेसीओ, अग्निवीर तकनीकी, अग्निवीर कार्यालय सहायक व स्टोर कीपर तकनीकी, अग्निवीर ट्रेड्समैन 10वीं पास व अग्निवीर ट्रेड्समैन 8वीं पास तथा अग्निवीर जनरल ड्यूटी पदों पर भर्ती की जाएगी। 10 जुलाई को हरियाणा, चंडीगढ़ व हिमाचल प्रदेश के उम्मीदवार सैनिक नर्सिंग सहायक, सिपाही फार्मा, आरटी जेसीओ पद के लिए भर्ती हेतु पहुंचेंगे तथा इसी दिन हरियाणा के सभी जिलों के उम्मीदवार अग्निवीर तकनीकी, अग्निवीर कार्यालय सहायक व स्टोर कीपर तकनीकी, अग्निवीर ट्रेड्समैन 10वीं पास व अग्निवीर ट्रेड्समैन 8वीं पास पदों के लिए भर्ती में शामिल होंगे।

ब्लैकमेल करने का आरोपी गिरफ्तार

- अश्लील वीडियो कॉल मामला
- 1.55 लाख रुपये की ठगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

रोहतक। आरोपित पुलिस की गिरफ्त में।

पुलिस ने अश्लील वीडियो कॉल कर ब्लैकमेल करके 1 लाख 55 हजार रुपये की ठगी के मामले में गिरोह में शामिल आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश कर तीन दिन के रिमांड पर हासिल किया गया है। सेक्टर-14 निवासी ओमप्रकाश ने शिकायत दर्ज कराई थी। ओमप्रकाश के पास व्हाटसअप पर वीडियो कॉल आई। ओमप्रकाश ने वीडियो कॉल उठाई तो एक लड़की दिखाई दी। ओमप्रकाश ने फोन कट कर दिया। साइबर ठगो ने ओमप्रकाश को ब्लैकमेल करना शुरु कर दिया। ओमप्रकाश ने उनके कहे अनुसार अलग-अलग 2 ट्रांजेक्शन में कुल 1 लाख 55 हजार 960 रुपये ट्रांसफर कर दिए। जांच के दौरान 2 जुलाई को आरोपी महबूब निवासी गांव सबलगढ़ जिला डींग, राजस्थान को गिरफ्तार किया गया है। आरोपी को 3 दिन के पुलिस रिमांड पर हासिल किया गया है। जांच में सामने आया कि आरोपी ने भारत कम्पनी के नाम से एक पीओएस मशीन ली हुई है। जिससे आरोपी व्यक्तियों के कार्ड स्वाइप कर अपने खाते में पैसे ट्रांसफर कर पैस निकलवाने देने का काम करता है। जिसके बदले में आरोपी व्यक्तियों से 1 प्रतिशत कमीशन लेता है। साइबर ठगी के गिरोह में शामिल अकरम व आर्यन आरोपी के पास पैसे निकलवाने आते थे।

युवती ने शिक्षक को अश्लील वीडियो कॉल कर ठगा

- सोशल मीडिया पर वीडियो डालने की दी धमकी

महम। मदीना गांव में एक टीचर के साथ एक लड़की ने व्हाट्सएप कॉल की और अश्लील बातचीत की। उसके बाद लड़की ने अश्लील बातें करनी शुरू कर दी। इस अश्लील वीडियो को वायरल करने के नाम पर पेमेंट मांगी गई। बाद में आईपीएस अधिकारी बनकर और यू ट्यूब प्रतिनिधि बनकर पैसे की डिमांड की गई। इस तरह टीचर से 67 हजार 500 रुपए ठग लिए गए। बहु अकबरपुर थाने में दी शिकायत में मदीना गिंधराण गांव निवासी कृष्ण कुमार पुत्र मेहर सिंह ने बताया कि वह अध्यापक है। उसके पास रात को 10 बजकर 50 मिनट पर व्हाटसएप पर वीडियो कॉल आई। वीडियो कॉल पर एक लड़की थी। जिसने अपना नाम प्रियंका शर्मा बताया। वह उससे गंदी गंदी बातें करनी लगी। यह देखकर उसने फोन काट दिया। अगले दिन शाम को उसने उस नंबर पर सिंपल कॉल की और पूछा कि आप कहां से हैं, तो उसने फोन काट दिया। कहा कि वह वीडियो कॉल करती है। उसने वीडियो कॉल किया तो वह अश्लील अवस्था में थी व अश्लील बातें करने लगी। उसके बाद उसने कॉल काट दी। उसके बाद लड़की ने कई वीडियो कॉल की व धमकी देने लगी कि उसने उसकी वीडियो बना ली है। इस वीडियो को वह सोशल मीडिया पर डाल देगी और पैसे मांगने लगी व गंदी गंदी गालियां देने लगी। उसके बाद कई कॉल आई। लेकिन उसने फोन नहीं उठाए। उससे अगले दिन उसके पास दो अलग अलग मोबाइल नंबरों से कॉल आई। सामने वाले ने अपने आपको साइबर क्राइम ब्रांच का आईपीएस अधिकारी बताया। कहा कि आपने किसी लड़की के साथ वीडियो कॉल पर अश्लील वीडियो बनाई है। वे उस लड़की को भी पकड़ने जा रहे हैं। आप भी उस वीडियो को डिलीट करवा दो। फर्जी एसपी ने कहा कि आपको यू ट्यूब ब्रांच का फोन नंबर दे रहे हैं। यहां अपनी वीडियो डिलीट करवा लो, वरना हम तुम्हें उठाने आ रहे हैं।

राष्ट्रीय लोक अदालत 14 सितंबर को : सीजेएम

रोहतक। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम अनिल कौशिक ने बताया कि आगामी 14 सितंबर को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। राष्ट्रीय लोक अदालत के माध्यम से लंबित मामलों एवं मुद्दों का स्थाई समाधान होता है तथा मामलों का निपटारा संबंधित पार्टियों की सहमति से किया जाता है। लोक अदालत के माध्यम से मामलों का निपटारा करवाने में अमूल्य समय व धन की बचत होती है तथा भाईचारे की भावना भी प्रबल होती है।

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

वकीलों ने किया नए कानूनों का विरोध

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

रोहतक। नए कानूनों के विरोध में वर्क सस्पेंड करते वकील।

जिला बार रोहतक के वकीलों ने नए कानूनों के विरोध में बुधवार को वर्क सस्पेंड किया। सभी वकील गेट पर कुर्सी डालकर बैठ गए। वहीं, बृहस्पतिवार को बैठक करके फैसला लेंगे कि आंदोलन को आगे कैसे चलाया जाएगा।

वरिष्ठ वकील सुरेंद्र वर्मा ने बताया कि पूरे कानून में एकदम बदलाव से आम आदमी ही नहीं, वकील व लॉ कर रहे छात्र भी परेशान हैं। अब पूरा कानून नए सिरे से पढ़ना पड़ेगा। पुराने केस पुराने कानून के तहत चलेंगे, जबकि नए केस नए कानून के तहत चलेंगे। इससे वकीलों पर न केवल दोहरा दबाव आएगा, बल्कि न्यायपालिका का भी काम बढ़ेगा। इसके लिए पुलिस कर्मियों को भी कानून का पूरा ज्ञान नहीं है। दूसरा, कई ऐसी धाराएं हैं, जो पहले जमानती थी। अब गैर जमानती कर दी गई। पुलिस 40 से 60 दिन तक कभी भी रिमांड की अर्जी दे सकती है। जबकि पहले 15 दिन तक ही रिमांड लिया जा सकता था। नए कानूनों में कई विसंगतियां हैं, जिनको दूर किया जाए।

तीन जगह अवैध निर्माणों पर चली जेसीबी

रोहतक। जिला नगर योजनाकार विभाग द्वारा शहरी क्षेत्र में अवैध रूप से किए जा रहे निर्माणों व कालोनियों को गिराने के लिए अभियान चलाया गया। इस कार्यवाही से अवैध निर्माण बनाने वाले लोगों में हड़कम्प मचा रहा। अभियान में 3 अवैध कॉलोनियों को तोड़ा गया। टीम के साथ भारी तादाद में पुलिस बल तैनात रहा। आने वाले दिनों में भी तोड़फोड़ कार्यवाही की जाएगी। टीम ने रुपया चौक के पास गांव सुनारिया कला में लगभग 5.50 एकड़ में कच्चा रोड नेटवर्क, 5 डीपीसी , एक बाउंडरी वॉल तथा दूसरी कॉलोनी में रूपया चौक से बालचंद चौक के बीच गांव सुनारिया कलां में लगभग 3 एकड़ में डब्लयूबीएम के रोड नेटवर्क, 2 डीपीसी और तीसरी कॉलोनी में रोहतक भिवानी रोड गांव कुताना में लगभग एक एकड़ भूमि पर में 3 दुकान, कच्चा रोड नेटवर्क व 6 डीपीसी को तोड़ा गया। इस तोड़फोड़ की कार्यवाही में जिला नगर योजनाकार कार्यालय के अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे। किसी भी अप्रिय घटना से निपटने के लिए पुलिस बल तोड़फोड़ अमले के साथ मौजूद रहा। जिला नगर योजनाकार ने कहा कि जीवन की पूंजी अवैध निर्माणों में या डीलर व भू-मालिकों के द्वारा काटी जा रही अवैध कालोनियों में निवेश न करे। क्योंकि इस तरह की विभागीय कार्यवाही समय-समय पर प्रशासन द्वारा अमल में लाई जाएगी। जिला नगर योजनाकार ने जन साधारण को अनुरोध किया कि अपनी पूंजी को निवेश करने से पहले इस कार्यालय में किसी भी कार्य दिवस में आकर पूछताछ कर सकते हैं।

हर कार्य दिवस जिला व उपमंडल मुख्यालय पर आयोजित हो रहे समाधान शिविर

शिविर में पहुंची 142 शिकायतें, डीसी ने निपटारे के दिए आदेश

- शिकायतों को निपटाना हमारी प्राथमिकता : उपायुक्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

उपायुक्त अजय कुमार ने कहा कि समाधान शिविरों में लोगों की शिकायतों का यथाशीघ्र निपटारा किया जा रहा है। जिला प्रशासन द्वारा अधिकारियों को स्पष्ट हिदायतें दी गई है कि इन शिविरों में प्राप्त हो रही शिकायतों के निपटारे के लिए तुरंत कार्यवाही की जाए।

वे बुधवार को जिला मुख्यालय पर आयोजित समाधान शिविर में मौजूद अधिकारियों को समस्याएं निपटाने के लिए निर्देश दे रहे थे। शिविर में 142 शिकायतें मिली, जिन्हें निपटारे के लिए मौके पर उपस्थित संबंधित विभागों के अधिकारियों को सौंपा गया। अजय कुमार ने समाधान शिविर में पुलिस अधीक्षक हिमांशु गर्ग के साथ जन शिकायतें सुनी। शिविर में जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी महेश कुमार, रोहतक के उपमंडलाधीश आशीष कुमार, नगर निगम की संयुक्त आयुक्त अंकिता वर्मा तथा नगराधीश अंकित कुमार ने भी लोगों की शिकायतें सुनी। समाधान शिविर में प्राप्त हो रही शिकायतों को पंजीकरण के उपरांत संबंधित विभाग को सौंपा जाता है, जिसके निपटारे के लिए विभाग द्वारा मौके पर कार्यवाही की जाती है। समाधान शिविर के प्रतिदिन सांय तक अधिकारियों को शिकायतों के निपटारे की स्टेटस रिपोर्ट भी प्रस्तुत करनी होती है। जिला प्रशासन द्वारा प्राथमिकता के आधार पर लोगों की शिकायतों के निपटारे की कार्यवाही की जा रही है। सभी संबंधित विभागों के अधिकारी समाधान शिविर में उपस्थित रहकर प्राप्त शिकायत का निपटारा करने में जुट जाते है ताकि लोगों को राहत मिल सके।

रोहतक। समाधान शिविर में शिकायत करते हुए कॉलोनी निवासी।

राजीव कॉलोनी में पेयजल लाइन की मांग

रोहतक। कच्चा चमारिया रोड पर स्थित राजीव कॉलोनी में जन स्वास्थ्य विभाग द्वारा पीने के पानी की पाइप लाइन नहीं डाली जा रही। कॉलोनी निवासी पांच साल से मंत्री से लेकर मेयर, डीसी और अन्य अधिकारियों के कार्यालय के चक्कर लगा रहे हैं। लेकिन उनकी समस्या का समाधान नहीं हो पाया। थक हार कर कॉलोनी निवासियों ने अब डीसी अजय कुमार को समाधान शिविर में शिकायत की। जिसमें उनकी मांग पूरी करने के लिए कहा गया है। शिकायत में लोगों ने बताया कि 35 फुट वाली गली नम्बर एक में पीने के पाइप की लाइन अभी तक नहीं डाली गई है। जिसकी वजह से लोगों को पानी नसीब नहीं हो पा रहा। वह 2017 से समस्या को लेकर अधिकारियों के कार्यालयों के चक्कर लगा रहे हैं। फिर भी उनकी सुनवाई नहीं हो पा रही। वे इस मामले को लेकर पूर्व मंत्री से लेकर जन स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को शिकायत कर चुके हैं। जमीन का पानी खारा होने की वजह से लोग काफी परेशान हैं। उन्हें पानी के कैंपर खरीदने पड़ रहे हैं।

सुबह 9 से 11 तक सुनवाई

सरकार के निर्देशानुसार हर कार्य दिवस जिला व उपमंडल स्थित लघु सचिवालय में सुबह 9 से 11 बजे तक लोगों की शिकायतों की सुनवाई की जा रही है। समाधान शिविर में जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी राजपाल चहल, जिला राजस्व अधिकारी कनब लाकड़ा, जिला समाज कल्याण अधिकारी महावीर गोदारा सहित अन्य संबंधित विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।