हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 11 जुलाई 2024

तापमान
अधिकतम 38.1 डिग्री
न्यूनतम 28.0 डिग्री

11 अधिकारी शिकायतों को तुरंत निपटाएं : डीसी

12 मांगों को लेकर मुख्यमंत्री से मिले नप के वाइस चेयरमैन

शहर में आज

- बिजली निगम में खुला दरबार 11 से 1 बजे तक।
- आंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर सुबह 9 बजे से।
- लघु सचिवालय परिसर में डीसी समाधान शिविर में सुनेंगे समस्याएं।

बिजली कट

- सुबह 9:30 से 11:30 बजे तक

अशोका चौक, झंग कॉलोनी, मानारोवर कॉलोनी, वर्धमान इनक्लेव, बजरंग भवन

खबर संक्षेप

मदविः आठवें सेमेस्टर का परीक्षा परिणाम घोषित

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने मई 2024 में आयोजित बीटीटीएम चार वर्षीय पाठ्यक्रम के आठवें सेमेस्टर रेगुलर की परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया है। एसोसिएट कंट्रोलर ऑफ एग्जामिनेशन प्रो. राहुल ऋषि ने बताया कि परीक्षा परिणाम विश्वविद्यालय वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगा।

क्रेडिट कार्ड के नाम पर ऑनलाइन ठगी

रोहतक। जिले में लगातार ऑनलाइन ठगी के मामले बढ़ते ही जा रहे है। गढ़ी निवासी एक व्यक्ति के क्रेडिट कार्ड से अतिरिक्त चार्ज हटाने के नाम पर 13737.60 रुपये की ठगी हुई है। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

काठमंडी पुल पर मिला अधेड़ का शव

रोहतक। झज्जर रोड स्थित काठमंडी पुल पर एक अधेड़ का शव मिलने से हड़कंप मच गया। इसकी सूचना राहगीरों ने पुलिस को दी। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर मामले की जांच शुरू कर दी है। पुलिस ने अधेड़ के पहचान के प्रयास किया। लेकिन अभी तक शव की शिनाख्त नहीं हो सकी। शिवाजी कॉलोनी थाना प्रभारी प्रदीप कुमार ने बताया कि राहगीरों ने करीब शाम पांच बजे सूचना दी कि काठमंडी पुल फुटपाथ पर एक व्यक्ति का शव पड़ा है। इसके बाद तुरंत मौके पर गए और देखा कि शव पड़ा हुआ है। उसके पास से कोई दस्तावेज भी नहीं मिला, जिससे उसकी पहचान हो सके।

यूजी के शेड्यूल में फिर से बदलाव, दूसरी फाइनल मेरिट लिस्ट 12 जुलाई को होगी जारी

मिशन एडमिशन: 25 से 30 जुलाई तक लेट फीस के साथ होगी ओपन काउंसलिंग

- दूसरी मेरिट लिस्ट के आधार पर फीस 15 जुलाई तक जमा होगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

यूजी ने दाखिलों से संबंधित शेड्यूल में एक बार फिर से बदलाव किया है। अब दूसरी मेरिट लिस्ट 11 जुलाई को जारी की जाएगी। यह प्रोवीजनल मेरिटल लिस्ट होगी। इसके बाद 12 जुलाई को फाइनल मेरिट लिस्ट को जारी किया जाएगा। इस बारे में उच्चतर शिक्षा विभाग ने अधिसूचना जारी कर दी है। वहीं दूसरी मेरिट लिस्ट के आधार पर फीस जमा 15 जुलाई तक होगी।

पहली मेरिट लिस्ट जारी

पहली मेरिट लिस्ट जारी की जा चुकी है, जिसके बाद फीस जमा करवाने की अंतिम तिथि 10 जुलाई निर्धारित थी। यानी जिन विद्यार्थियों का नाम पहली मेरिट लिस्ट में आया था उन्हें 10 जुलाई तक फीस जमा करवाकर अपना दाखिला सुनिश्चित करना था। जिन विद्यार्थियों ने फीस नहीं भरी उनका नाम इस लिस्ट से हट जाएगा और अब उन्हें ओपन काउंसलिंग में भाग लेना होगा।

12 से 15 तक होगी फीस जमा

दूसरी मेरिट लिस्ट जारी होने के बाद विद्यार्थियों को फीस जमा करवाने के लिए 5 दिन समय दिया गया है। यानी 15 जुलाई फीस जमा करवाने की आखिरी तारीख है। इससे पहले विद्यार्थियों के दस्तावेजों की जांच भी होगी। जो दस्तावेज छात्रों ने ऑनलाइन अपलोड किए हैं अब उन्हें वह कॉलेज में दाखिला लेते समय वेरीफिकेशन कमेटी को भी दिखाने होंगी। इससे पहले उनका दाखिला प्रोवजनल रहेगा। सभी दस्तावेज पूरे करने पर सुनिश्चित होगा।

24 तक लगेगी 100 रुपये लेट फीस

18 जुलाई से 24 जुलाई तक शेष सीट पर ओपन काउंसलिंग होगी। जहां 100 रूपये लेट फीस लगेगी। इसके बाद 25 जुलाई से 30 जुलाई तक रोजाना 100 रूपये लेट फीस के साथ ओपन काउंसलिंग जारी रहेगी।

17 से शुरू होगी ओपन काउंसलिंग

ओपन काउंसलिंग 17 जुलाई से शुरू होगी। इसमें वह विद्यार्थी भाग लेंगे जिनका नाम पहली और दूसरी लिस्ट में था लेकिन उन्होंने वहां दाखिला नहीं लिया। वहीं 17 जुलाई को ही रजिस्ट्रेशन के लिए दोबारा से पोर्टल खुलेगा। यहां ऐसे विद्यार्थी भी आवेदन कर सकेंगे जिन विद्यार्थियों ने अब तक दाखिला लेने के लिए किसी कारण वश आवेदन नहीं किया था। आवेदन करने के बाद वह भी दाखिला प्रक्रिया में भाग ले सकेंगे। 30 जुलाई तक नए रजिस्ट्रेशन के लिए पोर्टल खुला रहेगा। इस बारे में महाविद्यालयों को पत्र भेजकर सूचित किया जा चुका है। यहां ये भी बता दें कि इससे पहले 16 जुलाई को ओपन काउंसलिंग होनी थी।

मदविः बीटेक बॉयोटेक में प्रवेश के लिए 22 तक करें आवेदन

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी में सत्र 2024-25 में बीटेक-बायोटेक चार वर्षीय पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए 22 जुलाई तक ऑनलाइन आवेदन किया जा सकता है। यूआईईटी निदेशक प्रो. युद्धवीर सिंह ने बताया कि बीटेक-बायोटेक पाठ्यक्रम में 40 सीटें उपलब्ध हैं। इस पाठ्यक्रम के प्रथम सेमेस्टर में प्रवेश के लिए बारहवीं कक्षा फिजिक्स, केमिस्ट्री तथा बायोलॉजी/ बायोटेक्नोलॉजी आदि मेजर सब्जेक्ट्स में उत्तीर्ण अभ्यर्थी आवेदन कर सकते हैं। पहली मेरिट लिस्ट 26 जुलाई को डिस्प्ले की जाएगी। सीटें खाली रहने की सूरत में दूसरी मेरिट लिस्ट 1 अगस्त को, तीसरे मेरिट लिस्ट 7 अगस्त को तथा चौथी मेरिट लिस्ट 12 को डिस्प्ले की जाएगी। उन्होंने बताया कि पात्रता, फीस समेत अन्य विस्तृत जानकारी विश्वविद्यालय वेबसाइट से प्राप्त की जा सकती है।

मदविः यूजी, पीजी, बीपीएड एमपीएड तथा बीएड पाठ्यक्रमों का शेड्यूल जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने सत्र 2024-25 में यूनिवर्सिटी टीचिंग डिपार्टमेंट्स, एमडीयू-सीपीएएस, गुरूग्राम तथा संबद्ध महाविद्यालयों में संचालित यूजी, पीजी, बीपीएड, एमपीएड तथा बीएड पाठ्यक्रमों का शेड्यूल जारी कर दिया है।कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने बताया कि सत्र 2024-25 में यूजी पाठ्यक्रमों के एडमिशन 20 जुलाई तक होंगे। यूजी पाठ्यक्रमों का (ओड सेमेस्टर) का फर्स्ट टीचिंग टर्म 22 जुलाई से 26 अक्टूबर तक रहेगा। दीपावली अवकाश 27 अक्टूबर से 3 नवंबर तक रहेगा। दूसरा टीचिंग टर्म 4 नवंबर से 22 नवंबर तक रहेगा। परीक्षाएं 23 नवंबर से 20 दिसंबर तक आयोजित की जाएगी। शरदकालीन अवकाश 21 से 31 दिसंबर तक रहेगा। यूजी पाठ्यक्रमों (इवन सेमेस्टर) का फर्स्ट टीचिंग टर्म 1 जनवरी 2025 से 8 मार्च तक रहेगा।

9 से 16 मार्च तक रहेगा

प्रो. तनेजा ने कहा कि होली अवकाश 9 से 16 मार्च तक रहेगा। दूसरा टीचिंग टर्म 17 मार्च से 30 अप्रैल तक रहेगा। परीक्षाएं 1 मई से प्रारंभ होंगी। ग्रीष्मकालीन अवकाश 20 मई से 30 जून तक रहेगा। सत्र 2024-25 में पीजी पाठ्यक्रमों में एडमिशन 31 जुलाई तक होंगे। पीजी पाठ्यक्रमों का (ओड सेमेस्टर) का फर्स्ट टीचिंग टर्म 1 अगस्त से 26 अक्टूबर तक रहेगा। दीपावली अवकाश 27 अक्टूबर से 3 नवंबर तक रहेगा। दूसरा टीचिंग टर्म 4 नवंबर से 30 नवंबर तक रहेगा। परीक्षाएं 2 दिसंबर से 20 दिसंबर तक आयोजित की जाएगी।

शरदकालीन अवकाश 21 से 31 दिसंबर तक

शरदकालीन अवकाश 21 दिसंबर से 31 दिसंबर तक रहेगा। पीजी पाठ्यक्रमों (इवन सेमेस्टर) का फर्स्ट टीचिंग टर्म 1 जनवरी 2025 से 8 मार्च तक रहेगा। दूसरा टीचिंग टर्म 17 मार्च से 30 अप्रैल तक रहेगा। परीक्षाएं 1 मई से प्रारंभ होंगी। ग्रीष्मकालीन अवकाश 20 मई से 30 जून तक रहेगा। कुलसचिव ने बताया कि बीपीएड पाठ्यक्रम, एमएड रेगुलर प्रोग्राम फॉर यूनिवर्सिटी टीचिंग डिपार्टमेंट, एमएड रेगुलर प्रोग्राम फॉर एफिलिएटेड कॉलेज/ इंस्टीट्यूट तथा बीएड का भी सत्र 2024-25 का शेड्यूल जारी कर दिया गया है।

डीएलसी सुपवा में प्रवेश परीक्षा केंद्र का कुलपति ने किया निरीक्षण

- पहले दिन 69 छात्रों ने 15 स्नातक कार्यक्रमों में प्रवेश के लिए परीक्षा दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

सुपवा कुलपति गजेंद्र चौहान ने विश्वविद्यालय में चल रहे स्नातक कार्यक्रमों की प्रवेश परीक्षा केंद्र का दौरा किया। डीएलसी सुपवा में प्रवेश परीक्षा बुधवार से शुरू हुई, जहां फिल्म और टीवी, दृश्य कला और डिजाइन के संकायों के तहत विभिन्न कार्यक्रमों के लिए छात्र आवेदन कर रहे हैं। कुलपति ने व्यवस्थाओं का अवलोकन किया। कुलपति के साथ रजिस्ट्रार डॉ. गुंजन मलिक मनोचा और परीक्षा नियंत्रक वीपी नंदल भी मौजूद रहे। पहले दिन 69 छात्रों ने 15 स्नातक कार्यक्रमों में प्रवेश के लिए परीक्षा दी। परीक्षाएं 12 से 14 जुलाई तक चलेंगी।

चयनित छात्रों की सूची 17 जुलाई को जारी की जाएगी। परामर्श और प्रवेश शुल्क जमा करने की प्रक्रिया 24 से 26 जुलाई के बीच होगी। नए छात्रों के लिए सत्र का आरंभ 1 अगस्त को इंडक्शन प्रोग्राम के साथ होगा। वहीं स्नातकोत्तर, प्रमाणपत्र, डिप्लोमा कार्यक्रमों में प्रवेश के लिए पोर्टल खुला है और छात्र 11 जुलाई तक विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर आवेदन कर सकते हैं।

रोहतक। प्रवेश परीक्षा का निरीक्षण करते हुए सुपवा कुलपति गजेंद्र चौहान।

महम बाइपास पर चिड़ी के युवक के साथ मारपीट, दो लोगों के खिलाफ केस दर्ज

महम। महम में दिल्ली हिसार बाइपास पर चिड़ी गांव के एक युवक के साथ मारपीट किए जाने का मामला प्रकाश में आया है। पुलिस को दी शिकायत में लाखन माजरा खंड के चिड़ी गांव निवासी सुभाष पुत्र सतबीर ने बताया कि वह बजकर 30 मिनट पर महम बाइपास पर पहुंचा था। पेट्रोल पंप के पास पहुंचते ही उनके ही गांव के अजय व विजय पुत्र रणबीर और अन्य व्यक्ति ने सफेद रंग की सुनील की स्कोर्पियो गाड़ी मेरी गाड़ी के आगे अड़ा दी। उन्होंने उसका रास्ता रोक लिया। उसको गाड़ी में बैठाकर उसके साथ मारपीट की। विजय ने उसको नहर के पास गाड़ी सहित छोड़ दिया और कहा कि यदि किसी को बताया तो वह तुझे जान से मार देगा। इस संबंध में पुलिस ने अजय और विजय के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।

विस्तारित जिला कार्यकारिणी की बैठक में बोले डॉ. पूनिया

प्रदेश में भाजपा के लिए बड़ी चुनौती नहीं, तीसरी बार सरकार बनाएंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

भाजपा प्रदेश प्रभारी डॉ. सतीश पूनिया ने कहा कि भाजपा का कार्यकर्ता जब ठान लेता है तो दुनिया की कोई ताकत उसे जीतने से नहीं रोक सकती।उन्होंने कहा कि जनता और कर्मठ कार्यकर्ताओं ने 2014 में परिवारवाद और भ्रष्टाचार के तांडव को धूल चटाकर हरियाणा में भाजपा की सरकार बनाई जिसका डंका पूरे देश में बजा। उन्होंने कहा कि हरियाणा में भाजपा के लिए कोई चुनौती नहीं है। हरियाणा में तीसरी बार भाजपा की सरकार बनेगी। वे बुधवार को रोहतक में आयोजित विस्तारित जिला कार्यकारिणी की बैठक में बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि मैं सौभाग्यशाली हूं कि मुझे हरियाणा की धरती पर काम करने का अवसर मिला। हरियाणा के किसान का पसीना जब धरती पर गिरता है, धरती अन्नापूर्णा बनती है। उन्होंने कहा कि हरियाणा का जवान देश की सीमा पर रक्षा करता है तो देश सुरक्षित होता है। लोकसभा चुनाव में कांग्रेस ने झूठ बोला और जनता को भ्रम में डाला। उन्होंने कहा कि कांग्रेस ने ऐसा माहौल तैयार किया कि हरियाणा में भाजपा क्लीन स्विप हो जाएगी। कार्यकारिणी को राज्यसभा सांसद कृष्ण लाल पंवार, रामचंद्र जांगड़ा, प्रदेश भाजपा उपाध्यक्ष सतीश नांदल, प्रदेश उपाध्यक्ष सुनीता डांगी, पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर, प्रदेश कोषाध्यक्ष अजय बंसल, कृष्ण मूर्ति हुड्डा, शमशेर खरखड़ा ने भी संबोधित किया।

रोहतक। विस्तारित जिला कार्यकारिणी की बैठक में भाजपा प्रदेश प्रभारी डा. सतीश पूनिया सांसद कृष्ण लाल पंवार, राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा, पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर व जिला अध्यक्ष रणवीर सिंह ढाका। फोटो : हरिभूमि

मौसम रूठा अगले पांच दिन तक प्रदेश में फसलों की जरूरत मुताबिक बरसात कम होने के आसार

जुलाई में अभी तक औसतन 8.4 एमएम बारिश पिछले साल 75 मिलीमीटर ने की थी झमाझम

- चौधरी चरण सिंह कृषि विवि हिसार ने जारी किया पूर्वानुमान

अमरजीत एस गिल ▶▶| रोहतक

जुलाई के दस दिन बीत गए हैं। लेकिन फसलों की जरूरत के मुताबिक अभी तक बारिश नहीं हुई है। गत वर्ष 11 जुलाई तक जिले में औसतन 75 एमएम बरसात हो चुकी थी। लेकिन इस बार ये आंकड़ा 8.4 मिलीमीटर ऊपर नहीं बढ़ पाया। बुधवार शाम को चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय की तरफ से अगले पांच दिन के लिए जो पूर्वानुमान जारी किया गया है।

जिसके मुताबिक प्रदेश में आने वाले पांच दिनों में ज्यादा बारिश की उम्मीद नहीं है। जिससे किसानों के सामने अब दिक्कतें खड़ी होना स्वभाविक हो गया है। क्योंकि धान की रोपाई का कार्य जरूरत के अनुसार बरसात न होने की वजह से प्रभावित है। जिन किसानों के पास ट्यूब्वैल वगैरा के साधन हैं, वे रोपाई जरूर कर रहे हैं। लेकिन जिनके पास पानी का संसाधन नहीं है, उनके सामने आसमान की तरफ टकटकी लगाकर बारिश होने के इंतजार के अलावा और कोई चारा नहीं है।

ये है पूर्वानुमान

बारिश को लेकर कृषि मौसम विज्ञान विभाग चौधरी चरणसिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय हिसार द्वारा जारी किए पूर्वानुमान में बताया गया है कि राज्य में मौसम आमतौर पर 15 जुलाई तक परिवर्तनशील रहने की संभावना है। दक्षिण पश्चिमी मानसून की सक्रियता कल 11 जुलाई से फिर से बढ़ने की संभावना को देखते हुए ज्यादातर क्षेत्रों में 11 जुलाई देर रात्रि से 13 जुलाई के दौरान कहीं कहीं हल्की से मध्यम दर्जे की बारिश हो सकती है। विश्वविद्यालय के कृषि मौसम विज्ञान विभागाध्यक्ष डॉ मदन खीचड़ ने कहा है कि 14 व 15 जुलाई के दौरान मानसूनी हवाओं की सक्रियता में थोड़ी कमी रहने की आशंका है। उत्तरी जिलों में कहीं कहीं हल्की बारिश तथा पश्चिमी व दक्षिणी जिलों में कुछ एक स्थानों पर छिटपुट बूंदाबांदी हो सकती है। इस दौरान दिन के तापमान में हल्की गिरावट रहने तथा वातावरण में नमी की मात्रा में बढ़ोतरी होने की संभावना की जानकारी डॉ. खीचड़ ने दी है।

ज्यादा स्टीक नहीं होते पूर्वानुमान

मानसून सीजन में जो भी पूर्वानुमान मौसम विभाग द्वारा जारी किए जाते हैं, वे मुश्किल से 60-65 प्रतिशत ही सही होते हैं। जबकि दूसरे मौसम में पश्चिमी विक्षोभ को लेकर जो फोरकास्ट किए जाते हैं, वे 85 फीसदी तक स्टीक होते हैं। ऐसे में मानसून में मौसम एकदम से बदल जाता है। जब हल्की बारिश का पूर्वानुमान जारी किया गया और उस समय भारी बरसात भी हो सकती है। ऐसे में किसान उम्मीद रखें कि दो-चार घंटे में ही मौसम में बड़ा बदलाव अगले पांच-सात दिन तक आ जाए और फसलों की जरूरत मुताबिक बरसात हो।

ये है 2023-2024 में 11 जुलाई तक बरसात

राजस्व विभाग के डाटा मुताबिक 5 जुलाई को रोहतक खंड में 70 एमएम, सांपला में 29, 6 को लाखनमाजरा में 2, 7 को रोहतक में 5, 8 को रोहतक में 1, सांपला में 1, कलानौर में 2,9 को रोहतक में 15, महम में 6,सांपला में 11, कलानौर में 20, 10 जुलाई को रोहतक में 16, महम में 6,सांपला में 7, कलानौर में 23, लाखनमाजरा में 20, 11 जुलाई को रोहतक में 5, महम में 56, सांपला में 4, कलानौर में 16 और लाखनमाजरा में 55 एमएम बरसात हुई। कुल मिलाकर जुलाई के ग्यारह दिनों में औसतन 75 मिलीमीटर बारिश दर्ज की गई थी। लेकिन इस बार इन्हीं ग्यारह दिनों में 8.4 एमएम बरसात हुई है। इसमें 4 जुलाई को रोहतक खंड में 10, महम में 4, सांपला में 1, 8 को लाखनमाजरा ब्लॉक में 25 और बुधवार 10 जुलाई को कलानौर खंड में 2 एमएम हुई। औसतन में ये आंकड़ा 8.4 एमएम बनता है।

डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए ना करें किसी दवा का सेवन

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मुझे कुछ दिनों से थकान-कमजोरी महसूस हो रही है। इसलिए रोज मल्टीविटामिन कैपस्यूल लेता हूं। क्या इसके कुछ साइड-इफेक्ट्स भी हो सकते हैं?

-पवन, कांकेर

जैसा आप बता रहे हैं कि पिछले कुछ दिनों से आपको थकान और कमजोरी लग रही है। सबसे पहले आपको शरीर में खून की जांच यानी एचबी की जांच करानी चाहिए, जिससे पता चलेगा कि कमजोरी किस वजह से हो रही है? कई बार खून की कमी की वजह से भी यह समस्या देखी जाती है, इसके बाद कोई उपचार किया जा सकेगा। वैसे तो मल्टीविटामिन कैप्सूल लेने से कोई साइड इफेक्ट नहीं हैं, लेकिन एक बार डॉक्टर से संपर्क करने के बाद ही कोई दवा लेनी चाहिए।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। हर साल बारिश के मौसम में मुझे अकसर जुकाम-खांसी की समस्या होने लगती है। इससे बचाव के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-नीरज, भोपाल

यह समस्या कई लोगों में देखी जाती है। जिन लोगों को एलर्जी होती है उनको बरसात में सर्दी-जुकाम होता रहता है। इसके लिए आपको अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ानी चाहिए, विटामिन सी वाले यानी खट्टे फल खाने चाहिए। साथ ही घर से बाहर निकलते समय मास्क लगाकर निकलें।

मेरी उम्र 52 वर्ष है। मेरे तलवों और एड़ियों में अकसर कुछ चुभने जैसा तेज दर्द होता है। ऐसा क्यों होता है और इसका क्या समाधान है, कृपया बताएं।

-गजेंद्र प्रताप, रायगढ़

यह समस्या उस समय होती है, जब एड़ी की हड्डी बढ़ जाती है। इसके लिए आपको ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। वे एक्सरे कराएंगे, जिससे पता चलेगा हड्डी बढ़ी हुई है या नहीं। इसके बाद आपको वह गाइड करेंगे कि बचाव के लिए क्या करना चाहिए।

मेरी उम्र 21 वर्ष है। पिछले डेढ़-दो महीने से पढ़ते वक्त मेरी आंखों से पानी आने लगता है, साथ ही तेज सिर दर्द भी शुरू हो जाता है। इस प्रॉब्लम से छुटकारा पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-राकेश, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी आंखों की रोशनी कमजोर हो रही है, जिस वजह से यह समस्या आ रही है। सबसे पहले आपको आंखों की जांच करानी चाहिए, अगर आंखें कमजोर हो रही हैं तो चश्मा बनवाना चाहिए। हां अगर आंख की रोशनी ठीक है तो जरूर आपको एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर जांच करानी चाहिए, जिससे सिर दर्द का कारण पता चलेगा।

मेरी उम्र 34 वर्ष है। मेरे चेहरे और नाक पर कई मस्से उभर आए हैं। मस्सा हटाने के लिए मुझे कोई होम-रेमेडी अपनानी चाहिए या मेडिकल ट्रीटमेंट करवाना चाहिए? कृपया उचित सलाह दें।

-आदित्य, भोपाल

इसके लिए आपको त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करना चाहिए, वही मस्से देखकर बताएंगे कि ये रिमूव हो सकते हैं या किसी क्रीम से ठीक हो सकते हैं। बगैर देखे कुछ भी कहना उचित नहीं होगा।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। दो साल पहले मैंने अपने घुटने का ऑपरेशन करवाया था। पिछले 2-3 महीनों से मेरे घुटने में फिर से दर्द हो रहा है। चलने-फिरने में काफी तकलीफ होने लगी है। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-प्रमोद, हिसार

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नी सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे।

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

हेल्थ एडवाइस

विवेक कुमार

जंक फूड हो या फास्ट फूड, इसका अधिक सेवन हमें कई बीमारियों से ग्रस्त कर सकता है। बावजूद इसके, आज के दौर में यंगस्टर्स इसे सबसे ज्यादा पसंद करते हैं। इससे यंगस्टर्स में मोटापा, डायबिटीज, हार्ट डिजीज समेत कई अन्य रोग फैल रहे हैं। इनके अधिक सेवन से किस तरह के नुकसान हो सकते हैं, इस बारे में हर युवा को पता होना चाहिए।

यंगस्टर्स को बना रहा बीमार जंक फूड-फास्ट फूड

इसमें कोई दो राय नहीं है कि आज युवा वर्ग अपने स्वास्थ्य को लेकर काफी हद तक जागरूक हो चुका है। यही कारण है कि छोटे शहर हों या बड़े, हर जगह जिमों की भरमार देखी जा सकती है। शहरों में शायद ही कोई ऐसा मोहल्ला हो, जहां आज की तारीख में कोई जिम ना मौजूद हो और जहां युवाओं की अच्छी-खासी भीड़ ना देखी जाती हो। लेकिन इसके बावजूद इस दौर में युवाओं को जितनी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं, उतनी अब के पहले कभी नहीं रहीं।

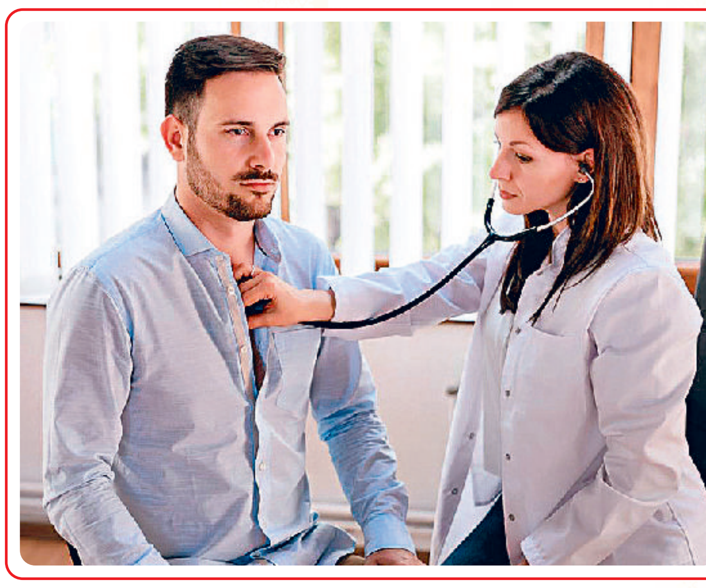
युवाओं में बढ़ता मोटापा

आज पूरी दुनिया में 3.2 करोड़ से ज्यादा युवा औसत से काफी ज्यादा मोटे हैं और मोटापे की यह रफ्तार युवाओं के बीच पूरी दुनिया में बढ़ रही है। मोटापा किस तरह एक वैश्विक समस्या बनता जा रहा है, इसका अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि भारत, पाकिस्तान, श्रीलंका, भूटान, मालदीव जैसे देशों में भी जहां यूरोप और अमेरिका के मुकाबले कोल्ड ड्रिंक कम पी जाती है, पिज्जा और बर्गर भी कम खाए जाते हैं, फिर भी इन देशों में मोटापा 7 से 10 फीसदी सालाना की रफ्तार से बढ़ रहा है। साल 2000 के आस-पास भारत में जहां करीब 8 फीसदी युवा जरूरत से ज्यादा मोटे थे, वहीं आज 17 से 18 फीसदी युवा तकनीकी रूप से सामान्य से ज्यादा मोटे हैं और करीब 7 से 9 फीसदी तो बहुत ज्यादा मोटे हो रहे हैं। स्कूल जाने वाली लड़कियां भी 20 साल पहले के मुकाबले आज 15 से 17 फीसदी ज्यादा ओवरवेटेड हैं। युवाओं में तेजी से बढ़ते इस मोटापे का सबसे बड़ा कारण है-जंक फूड का अत्यधिक सेवन।

जंक फूड अधिक करते हैं पसंद

आज की तारीख में भारतीय युवाओं के पास जेब खर्च आज के 30 साल पहले के मुकाबले 5 से 6

गुना ज्यादा है, जिसका सबसे बड़ा नुकसान यह हुआ है कि आज फास्ट फूड भारतीय युवाओं के बेहद करीब पहुंच गया है। चूंकि आज कम उम्र के युवा भी कमाते हैं, इसलिए जंक फूड खाना उन्हें अपना हक लगता है। यह इसलिए भी उन्हें परेशान नहीं करता, क्योंकि उन्हें लगता है कि वे जंक फूड खाने से उन्हें जो स्वास्थ्य संबंधी नुकसान होंगे, उनकी भरपाई वे जिम में ज्यादा पसीना बहाकर कर लेंगे। लेकिन यह सही नहीं है। इसका सबसे बड़ा नुकसान दो साल पहले कोरोना महामारी के दौरान तब देखने को मिला था, जब बड़ी संख्या में युवाओं में रोग प्रतिरोधक क्षमता की बेहद कमी देखने को मिली थी।



होती हैं कई प्रॉब्लम्स

जंक फूड खाने से कोई एक तरह की समस्या नहीं होती, सिर्फ मोटापा ही जंक फूड का अकेला नुकसान नहीं है। सच बात तो यह है कि जंक फूड युवाओं की समूची सेहत पर जंग लगा रहा है। ऐसा स्वाभाविक है, क्योंकि जंक फूड में एक नहीं अनेक हानिकारक तत्व होते हैं। जैसे- इसमें बेहिसाब कैलोरी होती है, इसे नियमित खाने से इसकी लत पड़ जाती है। यह हमारे समूचे पाचनतंत्र को खराब कर डालता है। नियमित रूप से जंक फूड खाने पर हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और हृदय संबंधी कई तरह की समस्याएं पैदा हो जाती हैं। यह अकारण नहीं है कि पिछले एक दशक में युवाओं में हृदय संबंधी बीमारियां तेजी से बढ़ी हैं। आज भारत के हृदय रोगियों में 12 से 15 फीसदी युवा हैं। अब के पहले इतने युवा हृदय संबंधी बीमारियों से पीड़ित कभी नहीं होते थे। हाल के दिनों में चलते-फिरते बहुत से लोगों की जो मौत, हार्ट अटैक आने के कारण देखने को मिली है, उनमें बड़ी संख्या में युवा भी शामिल रहे हैं।

डायबिटीज की बड़ी वजह है जंक फूड

जंक फूड युवाओं को भी उसी तरह से मधुमेह या शुगर का मरीज बना रहा है, जैसे पिछले कुछ दशकों में अधेड़ों पर डायबिटीज ने अपना शिकंजा कसा है। युवाओं में आमतौर पर जो टाइप-2 मधुमेह की समस्या लगातार बढ़ती जा रही है, उसका कारण मुख्य रूप से यही जंक फूड है। सबसे बड़ी बात यह है कि जंक फूड हमारे फैटी लिवर के लिए तो जिम्मेदार है ही, इससे कई तरह के कैंसर होने की भी समस्याएं बढ़ रही हैं। कुल मिलाकर देखा जाए तो जंक फूड युवाओं पर बेहद घातक असर डाल रहा है। जंक फूड के कारण ना सिर्फ युवा बड़े पैमाने पर आलसी हो रहे हैं, उनमें मोटापा बढ़ रहा है बल्कि वे बड़ी तेजी से चिड़चिड़े भी हो रहे हैं।

पड़ जाती है जंक फूड की लत

जंक फूड खाने से इतनी सारी समस्याएं होने की वजह जंक फूड में मौजूद चीनी, नमक, मसाले और वसा की अधिकता का होना है। जंक फूड में निर्धारित मात्रा से कहीं ज्यादा कैलोरी, ट्रांसफैट चीनी और नमक होता है। जंक फूड के कारण वजन बढ़ता है, डायबिटीज हो जाती है और अधेड़ों की तरह युवाओं में जोड़ों का दर्द भी जंक फूड के कारण ही बढ़ रहा है। चूंकि इसके खाने के बाद इसका प्रभाव युवाओं के डोपामाइन सिस्टम को हाईजैक कर लेता है, इसलिए युवाओं को जंक फूड की ना सिर्फ लत पड़ जाती है बल्कि उन्हें लगने लगता है कि वे जंक फूड खाए बिना खुश रह ही नहीं सकते। जंक फूड खाने से हमारे पेट में लंबे समय तक प्रोसेस्ड फूड जमा रहता है। इस कारण भूख लगने में कमी आती है और हमारा पाचनतंत्र डिस्टर्ब हो जाता है। जंक फूड में मौजूद शुगर हमारी हड्डियों को नुकसान पहुंचाता है। इसलिए जंक फूड से दूर रहने में ही भलाई है। *

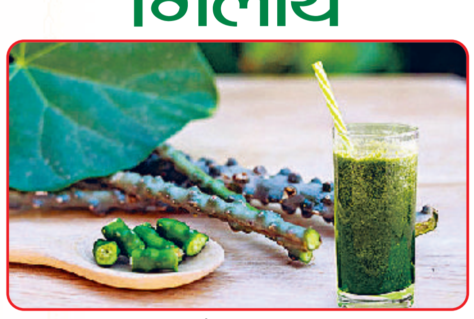
युवाओं की डाइट हो ऐसी

ऐसे में सवाल है, आखिर युवाओं के खान-पान में कैसा कॉम्बिनेशन हो, जो उन्हें भरपूर एनर्जी भी दे, उत्साही भी रखे और किसी तरह की स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां भी ना पैदा हों। इसके लिए विशेषज्ञ कहते हैं कि 15 से 25 साल तक के युवाओं के खान-पान में अधिकतम 5 फीसदी ही जंक फूड या मीठा होना चाहिए। उनकी डाइट में 40 फीसदी अनाज, 35 फीसदी फल और सब्जियां, 20 फीसदी प्रोटीन और 5 फीसदी फास्ट फूड या मिठाई होनी चाहिए। ये 5 प्रतिशत जंक फूड भी वही युवा ले सकते हैं, जो नियमित रूप से एक्सरसाइज करते हैं। जो युवा रेग्युलर एक्सरसाइज नहीं करते, उन्हें बिल्कुल भी जंक फूड या फास्ट फूड नहीं खाना चाहिए, क्योंकि इससे वे कई रोगों के शिकार हो सकते हैं।

हर्बल जोन

रेखा देशराज

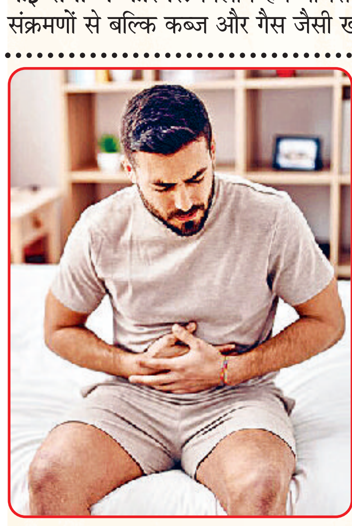
मौसमी रोगों से बचाए गिलोय



मानसून का मौसम खांसी, जुकाम, मलेरिया, चिकनगुनिया के साथ-साथ कई तरह के संक्रमणों की आशंका लेकर आता है। इसलिए इस दौरान बड़ी संख्या में लोग बीमार पड़ते हैं। इस मानसूनी संक्रमण से बचने के लिए अच्छी डाइट के साथ-साथ कुछ विशेष जड़ी-बूटियों का इस्तेमाल भी करना चाहिए, जो हमें इस मौसम में बीमार होने से बचाती हैं। गुडुची या गिलोय एक बहुत ही फायदेमंद जड़ी-बूटी है। इसको देसी भाषा में अमृता भी कहते हैं और इस नामकरण के पीछे इसके अमृत जैसे गुण ही हैं। इसे गिलोय इसलिए कहते हैं क्योंकि इसमें गिलोइन नामक ग्लूकोसाइट और टिनोस्पोरिन, पामेरिन और टिनोस्पोरिक एसिड भी पाए जाते हैं। गिलोय में कॉपर, आयरन, फास्फोरस, जिंक, कैल्शियम और मैग्नीज का भी पर्याप्त भंडार होता है।

कई रोगों में कारगरः गिलोय हमें ना सिर्फ कई तरह के संक्रमणों से बल्कि कब्ज और गैस जैसी खान-पान संबंधी बीमारियों से भी बचाती है। इसमें हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत करने का जबरदस्त गुण होता है। इसलिए कोरोना के दौरान लोगों ने इसका बहुत ज्यादा सेवन किया था। चूंकि मानसून का मौसम बेहद संक्रामक होता है, इसलिए इस मौसम में स्वस्थ रहने के लिए गुडुची का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। यह डायबिटीज की समस्या में भी हमारे लिए मददगार होती है। चूंकि इसकी तासीर गर्म होती है, इसलिए मानसून के मौसम में सुबह शाम चाय के रूप में इसके काढ़े का सेवन हमें दिनभर एनर्जेटिक बनाए रखता है और हम जो कुछ खाते हैं, वह आराम से पच जाता है। गुडुची के नियमित इस्तेमाल से हमारी भूख भी बढ़ती है। गिलोय का जूस हमारे दिल की सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। इसके इस्तेमाल से डेंगू, स्वाइन फ्लू और मलेरिया जैसी संक्रामक बीमारियों से बचाव होता है। इसका जूस सिर्फ बीमार होने पर या संक्रमित हो जाने पर ही असरकारी नहीं होता बल्कि सामान्य स्थितियों में भी इसके इस्तेमाल से हमारा शरीर फोड़े, फुंसियों, रक्तविकार और कई तरह की त्वचा संबंधी परेशानियों से बचा रहता है।

बरतें सावधानीः गिलोय बहुत उपयोगी जड़ी-बूटी है, फिर भी अपने मन से इसका सेवन करना नुकसानदायक हो सकता है। इसलिए इस बेल के पत्तों का या इसके तने का या इसके किसी भी हिस्से का इस्तेमाल करने से पहले एक बार जड़ी-बूटियों के जानकार अनुभवी वैद्य या आयुर्वेद विशेषज्ञ से राय जरूर ले लें। *



प्रिवेंशन

विनीता

बारिश के मौसम में एसिडिटी की समस्या से अधिकतर लोग परेशान रहते हैं। क्यों होता है ऐसा और इससे कैसे करें अपना बचाव, यहां बता रहे हैं डिटेल में।

एसिडिटी से ऐसे बचें

महानगरीय अस्त-व्यस्त जीवनशैली और खान-पान में लापरवाही की वजह से जो स्वास्थ्य समस्याएं पनप रही हैं, एसिडिटी भी उनमें से एक है। अगर सही समय पर इसका उपचार ना किया जाए तो यह समस्या आगे चलकर गंभीर रूप धारण कर सकती है।

क्या होती है एसिडिटीः फूड पाइप के ठीक नीचे खाने की थैली होती है, जिसे स्टमक कहा जाता है। इसकी भीतरी दीवारों की कोशिकाओं से हाइड्रोक्लोरिक एसिड का स्राव होता है, जो भोजन को पचाने का काम करता है, लेकिन कई बार स्टमक जरूरत से अधिक मात्रा में एसिड बनाने लगता है, जिसकी वजह से आपको एसिडिटी की समस्या हो सकती है।

प्रमुख लक्षणः एसिडिटी के प्रमुख लक्षणों में सीने में जलन, पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द, जी मिचलाना, उल्टियां आना, गला सूखना, भोजन में अरुचि, खट्टी डकारें आना, पेट में भारीपन, कब्ज, बेचैनी और सांस लेने में तकलीफ शामिल हैं।

समस्या की वजहः सुबह नाश्ता ना करना, लंबे समय तक खाली पेट रहना या ओवर ईटिंग, चावल, घी-तेल, मिर्च-मसाले का अधिक मात्रा में सेवन, क्रोध या मानसिक तनाव के कारण भी एसिड का सीक्रेशन बढ़ जाता है। चाय, कॉफी, एल्कोहल और सिगरेट का अधिक मात्रा में सेवन, भोजन को अच्छी तरह नहीं चबाना, खान-पान की अनियमित हैबिट, पर्याप्त नींद ना लेना, एक्सरसाइज-शारीरिक गतिविधियों में कमी, दर्द निवारक दवाओं का लगातार या अधिक मात्रा में सेवन करने से एसिडिटी की समस्या

बढ़ सकती है। इनके अलावा कुछ और फैक्टर्स होते हैं, जिससे एसिडिटी की समस्या बढ़ जाती है।

जॉब नेचरः जिन लोगों को ज्यादा देर तक बैठकर काम करना पड़ता है, उनके पाचन की क्रिया धीमी हो जाती है, इस वजह से उन्हें भी एसिडिटी हो जाती है। ऐसे में उन्हें हर दो घंटे के अंतराल पर सीट से उठकर पांच मिनट के लिए टहल लेना चाहिए। पैदल चलें, लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का इस्तेमाल करें। अगर फील्ड जॉब में हों तो बिस्किट, फल, सैंडविच और जूस जैसी चीजें अपने साथ रखें, ताकि बीच में भूख लगने पर आपको बाहर की नुकसानदायक चीजें खानी ना पड़ें।

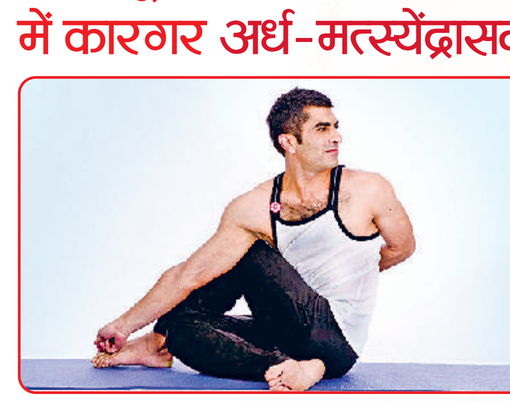
प्रेग्नेंसीः इस अवस्था में महिलाओं के शरीर से कुछ हार्मोन का स्राव तेजी से होने लगता है, इसी वजह से लिवर के काम करने की गति धीमी हो जाती है। इससे भोजन पचने में काफी समय लगता है और पेट में गैस बनने लगती है। प्रेग्नेंसी के आखिरी तीन महीनों में गर्भाशय का आकार बड़ा हो जाता है, जिससे स्फिंक्टर (फूड पाइप के निचले हिस्से) व आंतों पर दबाव पड़ता है और अनपचा भोजन ऊपर की तरफ वापस आने लगता है, इससे गर्भावस्था में भी एसिडिटी और कब्ज की समस्या होती हैं। ऐसी समस्या से बचाव के लिए एक ही बार ज्यादा खाने के बजाय हर दो घंटे के अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा खाएं। भोजन अच्छी तरह चबाकर करें।

बढ़ती उम्रः बुढ़ापे में पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है, जिससे एसिडिटी और गैस की समस्या परेशान करने लगती है। इससे बचाव के लिए अपनी डाइट में फाइबर युक्त चीजों, जैसे- सूजी, दलिया, ओट्स, हरी सब्जियों और फलों को प्रमुखता से शामिल करें। अपनी दिनचर्या में योग और एक्सरसाइज को जरूर शामिल करें। *

(सर गंगाराम हॉस्पिटल, दिल्ली में एचओडी-गैस्ट्रोलॉजी, डॉ. सौमित्र रावत से बातचीत पर आधारित)

बारिश के मौसम में संक्रमण से बचाव के लिए न्यूट्रिशस डाइट और हेल्दी लाइफस्टाइल के साथ-साथ अगर आप नियमित अर्ध-मत्स्येंद्रासन का अभ्यास करें, तो भी संक्रमण से बचे रह सकते हैं। इसकी विधि और सावधानियों के बारे में जानिए।

मानसूनी संक्रमण से बचाने में कारगर अर्ध-मत्स्येंद्रासन



योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

बारिश के मौसम में कई तरह के इंफेक्शन की आशंका बढ़ जाती है, क्योंकि बारिश के कारण वातावरण में हल्की ठंडक के साथ उमस भी रहती है। ऐसे मौसम में वायरस और बैक्टीरिया खूब फलते-फूलते हैं। इसलिए इन दिनों में अपनी सेहत को लेकर अतिरिक्त रूप से सजग रहने की जरूरत होती है। अगर इस दौरान हर दिन नियमित रूप से कुछ आसन, जैसे- अर्ध-मत्स्येंद्रासन (हाफ फिश पोज), हलासन, पवनमुक्तासन और सुप्त व्रजासन किए जाएं, तो ये हमें स्वस्थ रखने में मददगार होते हैं। वैसे तो ये सभी आसन महत्वपूर्ण हैं, लेकिन इनमें सबसे आसान और सबसे कारगर अर्ध-मत्स्येंद्रासन है। इसलिए अगर मानसून के मौसम में नियमित रूप से अर्ध-मत्स्येंद्रासन किया जाए, तो हम कई तरह की शारीरिक परेशानियों जैसे मांसपेशियों की जकड़न और बार-बार होने वाले वायरल इंफेक्शन से बचे रह सकते हैं।

क्यों महत्वपूर्ण है अर्ध-मत्स्येंद्रासनः महान योगी मत्स्येंद्रनाथ के नाम पर बना अर्ध-मत्स्येंद्रासन, मानसून के मौसम में हमारे शरीर को कई तरह के फायदे पहुंचाता है। यह हमारे ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाता है। मानसून के मौसम में मांसपेशियां जकड़ जाती हैं, वहीं नियमित रूप से यह आसन करने से इस मौसम में भी मांसपेशियों में अकड़न या जकड़न नहीं आती। इस मौसम में पाचन संबंधी समस्या होती है, नियमित रूप से अर्ध-मत्स्येंद्रासन करके हम इस समस्या से मुक्त हो सकते हैं। नियमित रूप से इस आसन को करने से हमारी रीढ़ की हड्डी मजबूत और लचीली बनती है। इससे पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियां दर्दरहित आराम में रहती है। इस सबके अलावा मानसून में नियमित रूप से अर्ध-मत्स्येंद्रासन करने पर हम इस मौसम में होने वाले विशेष तनाव से भी बचे रहते हैं।

आसन करने का तरीकाः अर्ध-मत्स्येंद्रासन करने के लिए योगा मैट पर अपने दो पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठ जाएं। ध्यान रखें, इस दौरान दोनों पैर साथ हों और रीढ़ की हड्डी बिल्कुल सीधी हो। इसके बाद बाएं पैर को मोड़ें और इस पैर की एड़ी को दाहिने कूल्हे के पास ले जाएं। अब दाहिने पैर को बाएं घुटने के ऊपर से सामने की तरफ रखें। कमर, कंधों और गर्दन को दाहिनी तरफ से मोड़ते हुए इसी तरफ के कंधे के ऊपर से देखें। इस अवस्था को आसानी से जितनी देर बनाए रखना संभव हो बनाए रखें, फिर लंबी और गहरी सांस लें। सांस छोड़ते ही पहले दाहिने हाथ को ढीला छोड़ें, फिर कमर, छाती और गर्दन को क्रमशः ढीला छोड़ें। इस मुद्रा में भी 20 से 30 सेकेंड तक रहें और फिर इसी प्रक्रिया को विपरीत दिशा से दोहराएं।

बरतें सावधानीः अर्ध-मत्स्येंद्रासन करते समय कुछ बातों को ध्यान रखना जरूरी होता है। मसलन, शरीर को अंतिम मुद्रा में मोड़ते समय सुनिश्चित करें कि आप सांस बाहर की तरफ छोड़ रहे हैं। ऐसा करने से आपको झुकने में आसानी रहेगी। इस बात का भी ध्यान रखें कि इस मुद्रा को खोलते समय धीरे-धीरे लेकिन गहरी सांस लें। चूंकि अर्ध-मत्स्येंद्रासन करते समय रीढ़ की हड्डी काफी मुड़ती है, इसलिए बड़ी सजगता और सावधानी से आसन करें, सिर्फ एक तरफ ना करें, दूसरी तरफ भी करें। अगर सिर्फ एक तरफ करेंगे तो इससे रीढ़ की हड्डी को परेशानी होगी। जब दोनों तरफ से करेंगे तो रीढ़ की हड्डी ज्यादा संतुलित और स्वस्थ रहेगी।

इन बातों का भी रखें ध्यानः कोशिश करें कि अर्ध-मत्स्येंद्रासन सुबह के समय करें और सुबह भी बहुत जल्दी, जब तक सूरज ना निकला हो। अगर बहुत सुबह आपके लिए संभव नहीं है तो दिन में कभी भी आसन कर सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें, इसे खाली पेट या भोजन करने के चार से छह घंटे बाद ही करें।

अगर हृदय, पेट, हड्डी या मस्तिष्क में से किसी की भी सर्जरी हुई हो तो अर्ध-मत्स्येंद्रासन करने से परहेज करें। यदि पेप्टिक अल्सर या हार्निया से पीड़ित हों, तो भूलकर भी यह आसन ना करें। रीढ़ की हड्डी में कभी चोट लगी हो तो अर्ध-मत्स्येंद्रासन करने से बचें। बहुत हल्का स्लिप डिस्क हो तो इस आसन से कुछ फायदा हो सकता है, लेकिन गंभीर हो तो भूलकर भी ना करें। आसन करने से पहले डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। *

खबर संक्षेप

24 तक मनाया जाएगा विश्व जनसंख्या दिवस

रोहतक। विश्व जनसंख्या दिवस बृहस्पतिवार को मनाया जाएगा। प्रथम विश्व जनसंख्या सम्मेलन संयुक्त राष्ट्र द्वारा सन-1954 में रोम में वैज्ञानिक जानकारी का आदान प्रदान करने के लिए आयोजित किया गया था। इसके उपरांत विश्व की जनसंख्या का आंकलन 11 जुलाई 1987 को 5 अरब हो गई थी। संयुक्त राष्ट्र संघ ने इस पर गहरी चिंता प्रकट की थी। उसके बाद 11 जुलाई 1989 को संयुक्त राष्ट्र ने विश्व में बढ़ती आबादी को काबू करने के लिए परिवार नियोजन के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए एक कार्यकम का आयोजन किया गया।

संयुक्त निदेशक ने प्राकृतिक खेती का निरीक्षण किया

रोहतक। हरियाणा की कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के संयुक्त निदेशक डॉ. ओपी गोदारा ने जिला में प्राकृतिक खेती करने वाले किसानों के खेतों का निरीक्षण किया तथा किसानों को कृषि की नई तकनीक के बारे में जागरूक किया। उन्होंने किसानों के साथ अनुभव भी साझा किये। डॉ. ओपी गोदारा ने गांव मायना के प्रगतिशील किसान विजयपाल के खेत का निरीक्षण किया तथा उनसे विस्तृत जानकारी प्राप्त की।

स्थापना दिवस पर किया पौधरोपण

महम। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद् सदस्यों ने राजकीय महाविद्यालय महम में एबीवीपी का स्थापना दिवस धूमधाम से मनाया। इस दौरान यहां पर पौधारोपण अभियान चलाया गया। कॉलेज परिसर पर कई तरह के पौधे रोपित किए। साथ ही एबीवीपी सदस्यों ने कॉलेज में चल रहे दाखिलों की प्रक्रिया के दौरान हेल्प डेस्क के माध्यम से नए विद्यार्थियों की सहायता की।

महिला से 24802 रुपये की ऑनलाइन ठगी

रोहतक। गांव लाखनमाजरा स्थित गांव इंद्रगढ़ में एक महिला के साथ ऑनलाइन ठगी का मामला सामने आया है। पुलिस कोदी शिकायत में जयोति ने बताया कि आठ जुलाई को शाम करीब साढ़े पांच बजे एक फोन आया। उसने बोला कि आपकी एलआईसी पेमेंट आई हुई है और खाते में 300 रुपये डाल रहा था जो गलती से 30 हजार रुपये डल गए।

प्लॉटों पर कब्जे की मांग को लेकर एसडीएम को ज्ञापन

रोहतक। मकड़ौली कलां ग्राम पंचायत में अनुसूचित जाति पिछड़े वर्ग और गरीब वर्ग के काटे गए 100-100 वर्गगज के प्लाटों पर वर्षों बीत जाने के बाद भी अभी तक कब्जा नहीं दिया गया है। इसके लिए बुधवार को प्लॉटधारक एसडीएम से मिले और ज्ञापन दिया।

प्रयास करने से ही हल होंगी समस्याएं

रोहतक। बखेता के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में ब्रेक थ्रू संस्था के द्वारा किशोरी मेले का आयोजन किया गया, मेले के दौरान गांव समुदाय में जो समस्याएं आती हैं उनको लेकर के हम कैसे समाधान निकाल सकते हैं और उन समस्याओं को कैसे एक ग्रुप के माध्यम से हल कर सकते हैं।

समाधान शिविरों की प्रगति की स्वयं समीक्षा कर रहे मुख्यमंत्री

अधिकारी शिकायतों को तुरंत निपटाएं : डीसी

बुधवार को समाधान शिविर में प्राप्त हुई 63 शिकायतें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। समाधान शिविर में शिकायतें सुनते उपायुक्त अजय कुमार,पुलिस अधीक्षक हिमांशु गर्ग व जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी महेश कुमार।

उपायुक्त अजय कुमार ने अधिकारियों को सख्त निर्देश देते हुए कहा कि समाधान शिविर में प्राप्त हो रही शिकायतों का तुरंत निपटारा सुनिश्चित किया जाए। मुख्यमंत्री नायब सिंह द्वारा समाधान शिविर में प्राप्त हो रही शिकायतों के निपटारे की स्वयं समीक्षा की जा रही है। सभी अधिकारी लोगों की शिकायतों को गंभीरता से लेते हुए यथाशीघ्र निपटाएं। बुधवार को समाधान शिविर में 63 शिकायतें प्राप्त हुई, जिन्हें मौके पर उपस्थित अधिकारियों को निपटारे के लिए सौंपा गया।

अजय कुमार स्थानीय लघु सचिवालय स्थित सभागार में पुलिस अधीक्षक हिमांशु गर्ग, जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी महेश कुमार, उपमंडलाधीश आशीष कुमार, नगर निगम की संयुक्त आयुक्त अंकिता वर्मा, जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी राजपाल चहल व जिला राजस्व अधिकारी कनब लाकड़ा के साथ समाधान शिविर में लोगों की शिकायतों की सुनवाई कर रहे थे। अजय कुमार ने स्पष्ट निर्देश देते हुए कहा कि सरकार द्वारा समाधान शिविर में प्राप्त हो रही शिकायतों का तुरंत निपटारा करने के निर्देश जारी किए गए हैं। अधिकारी समाधान शिविर में पहुंच रहे लोगों की शिकायतों को गंभीरता से तुरंत निपटाए। उपायुक्त अजय कुमार ने कहा कि जिला प्रशासन द्वारा लोगों की समस्याओं के समाधान के लिए प्रति कार्य दिवस सुबह 9 से 11 बजे तक जिला एवं उपमंडल मुख्यालय पर समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। इन शिविरों में सभी विभागों के अधिकारी मौके पर उपस्थित रहते है ताकि शिकायतों का तुरंत निपटारा किया जा सके। इस अवसर पर जिला खाद्य एवं आपूर्ति नियंत्रक वरिंद्र सिंह सहित संबंधित विभागों के अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

रोहतक। मीटिंग को सम्बोधित करते हुए सरपंच एसोसिएशन के अध्यक्ष रणबीर सैमाण।

सरपंच एसो. ने सरकारी कार्यक्रमों के बहिष्कार का ऐलान किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

सर्किट हाउस में बुधवार को हरियाणा सरपंच एसोसिएशन द्वारा एक प्रदेश स्तरीय बैठक की गई। जिसमें सभी जिला प्रधान और ब्लॉक प्रधानों ने हिस्सा लिया। मीटिंग की अध्यक्षता सरपंच एसोसिएशन के अध्यक्ष रणबीर सैमाण ने की। कार्यक्रम में सर्वसम्मति से प्रस्ताव पारित किया गया कि जब तक सरकार सरपंचों की मांग पूरी नहीं करेगी, तब तक सभी सरकारी कार्यक्रमों का बहिष्कार किया जाएगा। रणबीर सैमाण ने कहा कि पंचायतों की एकता और ताकत से लोकसभा चुनाव में बीजेपी पार्टी को ग्रामीण क्षेत्र में हर गांव में हार का सामना करना पड़ा है।

प्रधान रणबीर सैमाण ने कहा कि हम ग्रामीण क्षेत्र की 36 बिरादरी के हकों की लड़ाई लड़ रहे हैं। और 12 जुलाई को सरकार ने जो पंचकूला में प्रोग्राम रखा है, उसका बॉयकॉट किया जाएगा। सरकार कि नीयत ग्रामीण क्षेत्र में तरक्की और विकास की नियत है तो 22 जुलाई तक सरपंच एसोसिएशन से टेबल पर बैठकर बातचीत करे। अगर सरकार ऐसा नहीं करती है तो फिर कभी बातचीत नहीं की जाएगी। और सरकार के विरोध में रणनीति बनाकर विधानसभा में बीजेपी का बहिष्कार करने किया जाएगा।

श्री बाबा मस्तनाथ डीएलएड इंस्टीट्यूट का डाइट मदीना के प्रतिनिधियों ने किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

श्री बाबा मस्तनाथ इंस्टीट्यूट ऑफ एजुकेशनल ट्रेनिंग एंड रिसर्च अस्थल बोहर के डीएलएड के छात्रों तथा इंस्टीट्यूट का निरीक्षण डाइट मदीना के प्रतिनिधि डॉ. सुनील खोखर तथा डॉ. मनु दहिया ने किया। प्रधानाचार्या डॉ. प्रमिला मलिक ने कॉलेज में यथोचित कार्रवाई में मदद की। प्रधानाचार्या मलिक ने बताया कि डाइट मदीना के प्रतिनिधियों ने स्कूलों में शिक्षण और शिक्षणेत्तर गतिविधियों के साथ भौतिक व्यवस्थाओं और स्कूलों में व्यवस्थाओं का जायजा लिया और छात्र-छात्राओं के साथ शिक्षक व शिक्षणेत्तर गतिविधियों के बारे में जानकारी प्राप्त की। उन्होंने शिक्षा में सुधार के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ करने के लिए अध्यापकों को भी प्रेरित किया। प्रतिनिधियों ने छात्रों से शिक्षा शास्त्रीय व्याख्यान के दौरान नई शिक्षा नीति-2020 के केंद्र बिंदुओं से छात्रों को अवगत कराया। इसके अलावा छात्रों को भविष्य में नए-नए करियर क्षेत्र के बारे में मार्गदर्शन किया। जिससे इस काउंसलिंग से छात्रों को भविष्य में बहुत ही फायदा होगा। प्रतिनिधियों ने इंस्टीट्यूट की साइंस लैब, साइकोलॉजी लैब, कंप्यूटर लैब, आर्ट एंड क्राफ्ट लैब, लाइब्रेरी तथा छात्रों की उपस्थिति की अत्यधिक प्रशंसा की तथा छात्रों तथा इंस्टीट्यूट के उज्जवल भविष्य की कामना की।

बच्चों को सिखाए गए ताइक्वांडो के गुर

रोहतक। बच्चें ताइक्वांडो का अभ्यास करते हुए

रोहतक। गोहाना रोड स्थित जॉन वेस्ले कॉन्वेंट में कोच अजय सैनी की अध्यक्षता में बच्चों को ताइक्वांडो का अभ्यास करवाया गया। छात्रों को खेल के नियमों के बारे में जानकारी दी गई। इसमें हाथों और पैरों का उपयोग हथियार और बचाव के रूप में किया जाता है। यह खेल विचार, जीवन जीने का एक तरीका और आत्म रक्षा की कला है। प्रधानाचार्या ममता मलिक ने कहा कि खेलों के बिना बच्चों का पूर्ण विकास नहीं हो सकता, इसलिए शारीरिक गतिविधियां हमारे लिए बहुत आवश्यक हैं। खेलों से बच्चों में टीमवर्क, एकाग्रता, समर्पण, नेतृत्व, मस्तिष्क का विकास, समयबद्धता, धैर्य जैसे गुणों की बढ़ोतरी होती है। इस अवसर पर विद्यालय की उप प्रधानाचार्या मशेंका, संदीप राठी, कृष्णा गिल, सीमा दुआ, कनिका गांधी, नीलम गांधी सहित अन्य उपस्थित रहे।

बड़े आंदोलन की राह पर लिपिक वर्ग, सरकार के प्रति भारी रोष

- कमेटी को रिपोर्ट 3 माह के अंदर सौंपनी थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

लम्बित मांगों को लेकर लिपिक वर्ग ने बुधवार को डीडीपीओ राजपाल चहल को ज्ञापन सौंपा। जिला प्रधान संदीप दांगी ने बताया कि संगठन ने मुख्यमंत्री से मिलने तथा लिपिक वर्ग की मांगों के समाधान के लिए पत्रा भेजा था लेकिन अभी तक मांगों के समाधान के लिए कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया है। जिससे लिपिक वर्ग में भारी रोष है। उन्होंने बताया कि तत्कालीन मुख्यमंत्री द्वारा 15 अगस्त 2023 को लिपिक वर्ग के प्रतिनिधिमंडल से मीटिंग के दौरान यह वायदा किया गया था कि 5 जुलाई 2023 से 15 अगस्त 2023 तक 42 दिन की हड़ताल अवधि में से 35 दिन के समय को कार्या अवधि के तौर पर माना जाएगा। लिपिक वर्ग की शेष समस्याओं के समाधान के लिए 5 सदस्यीय कमेटी का गठन किया गया था। कमेटी को अपनी रिपोर्ट 3 माह के अंदर अंदर सौंपनी थी लेकिन वित्त विभाग द्वारा 23 अगस्त 2023 को जारी आदेशों द्वारा गठित 5 सदस्यीय कमेटी के स्वरूप में बदलाव करते हुए यूनियन द्वारा अधिकृत 2 सदस्यों को कमेटी से बाहर कर मात्र प्रतिनिधि बना दिया गया। उन्होंने आरोप लगाया कि कमेटी द्वारा लगभग 5 महीने का समय लेने के बाद भी बिना कार्य समीक्षा किए, तथ्यों के बिना व गलत आंकड़ों के साथ रिपोर्ट प्रस्तुत की गई। सरकार ने 8 फरवरी के नोटिफिकेशन के जरिए क्लेरिकल एसोसिएशन वेलफेयर सोसाइटी द्वारा सरकार से वार्ता में नकारे गए 21700 के वेतनमान को एक तरफा लिपिक वर्ग पर थोप दिया। इसके अलावा सरकार द्वारा 35 दिन की हड़ताल की अवधि को भी कार्य अवधि नहीं माना गया। जिला सचिव सुनील राठी ने बताया की उनकी मांगों का जल्द से जल्द समाधान किया जाए ताकि लिपिकीय वर्ग में बढ़ रहे रोष को रोका जा सके। यदि सरकार उनकी मांगें नहीं मानती तो 15 जुलाई से हरियाणा के समस्त लिपिक वर्ग को चंडीगढ़ व पंचकूला कूच व हड़ताल करने पर विवश होना पड़ेगा।

राज्यसभा चुनाव में नवीन जनता का उम्मीदवार, विपक्ष सहयोग करे: जयहिंद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। पत्रकारों से बातचीत करते हुए नवीन जयहिंद

जयहिंद सेना सुप्रीमो नवीन जयहिंद ने जनता की डिमांड पर हरियाणा में होने वाले राज्यसभा चुनाव में आजाद उम्मीदवार के रूप में चुनाव लड़ने का ऐलान किया हुआ है। जिसके बाद महम से निर्दलीय विधायक बलराज कुंडू ने बीते मंगलवार को अपने फेसबुक व ट्विटर पर पोस्ट डालकर नवीन जयहिंद का समर्थन किया और कहा कि यह समर्थन जयहिंद का नही बल्कि जयहिंद के संघर्षों का समर्थन है। जयहिंद ने कहा कि जब कांग्रेस और जेजेपी पार्टी को कोई उम्मीदवार नही मिल रहा था, तो मैंने जनता की डिमांड पर राज्यसभा चुनाव लड़ने का फैसला लिया था।

जयहिंद ने पूर्व सीएम भूपेंद्र हुड्डा, कुमारी सैलजा, रणदीप सुरजेवाला, उदयभान, अभय सिंह चौटाला, निर्दलीय विधायक सोमबीर सांगवान, रणधीर गोलन व गोपाल कांडा आदि से अपील की कि अगर आपको लगता है जयहिंद सरकार से लड़ा है और जनता के लिए संघर्ष किया है तो आप हमारा समर्थन कीजिए।

एचएसवीपी के अधिकारियों ने जयहिंद को 3 दिनों में तम्बू खाली करने का नोटिस दिया प्रेसवार्ता के दौरान जयहिंद के तम्बू में हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण के अधिकारी पहुंचे और जयहिंद को 3 दिन के अंदर तम्बू खाली करने का नोटिस दिया।

पीएएल एप्लीकेशन के लिए ट्रेनिंग का हुआ आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

ई अधिगम के अंतर्गत पीएएल एप्लीकेशन के लिए मास्टर ट्रेनर्स की ट्रेनिंग का आयोजन किया गया। यह प्रशिक्षण जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान मदीना के प्रधानाचार्य वीरेंद्र मलिक की अध्यक्षता में किया गया। इस कार्यक्रम में रोहतक जिले के अलावा पानीपत, सोनीपत, झज्जर तथा करनाल जिलों से आठ-आठ कंप्यूटर प्राध्यापक या व्यावसायिक अध्यापकों द्वारा प्रशिक्षण लिया गया।

इन प्राध्यापकों के अलावा प्रत्येक जिले से गणित विशेषज्ञ तथा एक प्रतिभागी प्रत्येक जिले के शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान से भी शामिल हुए। प्रशिक्षण कार्यक्रम में 48 प्रतिभागियों ने प्रशिक्षण प्राप्त किया। प्रथम चरण में रोहतक के गणित विशेषज्ञ दीपक ने ई अधिगम के लक्ष्य तथा उद्देश्यों को सभी प्रतिभागियों के साथ साझा किए। वन स्कूल पीएएल एप्लीकेशन समूह से आए विशेषज्ञों ने भूमिका तथा एक डेमो देकर सभी प्रतिभागियों को वन स्कूल पीएएल एप्लीकेशन के बारे में अवगत करवाया। सीजी स्लेट पीएएल एप्लीकेशन समूह से आए विशेषज्ञों ने अपनी एप्लीकेशन के डेमो के साथ सभी प्रतिभागियों को बड़ी सहजता से परिचित करवाया। प्रधानाचार्य वीरेंद्र मलिक ने सभी का आभार व्यक्त किया।

इस प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान मदीना की आईएफआईसी विंग द्वारा किया गया। इस अवसर पर विंग के प्रभारी डॉक्टर मंजीत कुमार, डॉक्टर सुमन लता, डॉक्टर कुलबीर सिंह दांगी, मोहित बत्रा आदि मौजूद रहे।

सांपला में अभी तक नहीं हुई नालों की सफाई, दोबारा लगेंगे टेंडर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सांपला

समय पर मानसून आया होता तो नगर पालिका के नालों की सफाई की पोल खुल गई होती। जून माह समाप्त हो चुका है लेकिन नगर पालिका द्वारा की जा रही सफाई में 50 फीसदी ही काम पूरा हो पाया है। बड़े नालों के सफाई का कार्य भी नहीं हुआ है। ऐसे में यदि बारिश हो जाए तो कस्बे को जल भराव की समस्या से जूझना पड़ेगा। प्रशासन की तरफ से बरसात से पूर्व नाला सफाई कार्य पूरा किया जाना था। दावा किया गया था कि 30 जून तक सभी नालों की सफाई कर दी जाएगी। जून माह खत्म हुए दस दिन हो गए। यानी जुलाई का महिना आधा बीतने को है। नाला सफाई का कार्य अभी आधा हुआ है। लोगों का कहना है कि जिन नालों की सफाई हो चुकी है। उनमें केवल खानापूर्ति ही की गई है। नालों से कूड़ा कचरा निकाल कर ही सफाई मान ली गई है। जबकि नालों में कीचड़ व सिल्ट जमा है। नाला सफाई में की जा रही मानकों की अनदेखी से बरसात के मौसम में कस्बे के मुख्य मार्गो सहित गली-मुहल्लों में भी जलभराव की समस्या विकराल हो जाएगी।

दोबारा लगेंगे सफाई के टेंडर

नगर पालिका द्वारा अब दोबारा से नालों की सफाई के लिए टेंडर लगाए जाएंगे। शुक्रवार को टेंडर खुलेंगे उसके बाद सफाई अभियान तेज कर दिया जाएगा। हाल में नगर पलिका के सफाई कर्मचारीयों द्वारा सफाई का कार्य कराया जा रहा है। बरसात के मौसम में कस्बे में जलभराव की समस्या उत्पन्न नहीं होने दी जाएगी।

-नरेंद्र कुमार, सचिव, नगर पालिका

कर्मचारियों की जिज्ञासाओं को शांत किया

पीजीआई में दो दिवसीय वर्कशाप का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के लैक्चर थियेटर वन में बुधवार को प्रोग्राम ऑन राइट टू इंफोरमेशन एक्ट फॉर पीजीआईएमएस विषय पर दो दिवसीय वर्कशाप का शुभारंभ हुआ। वर्कशाप का शुभारंभ कुलपति डॉ. अनिता सक्सेना, कुलसचिव डॉ एचके अग्रवाल, निदेशक डॉ एसएस लोहचब व अन्य अधिकारियों ने दीप प्रज्वलित करके किया।

मंच का संचालन डिप्टी सुपरीडेंट जयभगवान शर्मा ने किया। चिकित्सकों एवं कर्मचारियों को संबोधित करते हुए कुलपति डॉ. अनिता सक्सेना ने कहा कि उन्हें काफी खुशी है कि इस वर्कशाप में इतनी अधिक संख्या में चिकित्सक व कर्मचारी हिस्सा ले रहे हैं, इससे उनका आरटीआई के प्रति काफी ज्ञानवर्धन होगा।

उन्होंने बताया कि आरटीआई से लोगों में दस्तावेजीकरण की आदत आई है, जोकि बहुत अच्छी है। उन्होंने कहा कि हमें आरटीआई में जो होता है, वही देना होता है और कुछ बनाकर नहीं देना होता। कुलसचिव डॉ.एचके अग्रवाल ने कहा कि कई बार आरटीआई एक्ट का गलत प्रयोग किया जाता है जोकि बहुत गलत है। कार्यकारी एसपीआईओ डॉ. राकेश मित्तल ने कहा कि कई बार बिना वजह की आरटीआई लगती हैं, ऐसे में हमें पता होना चाहिए कि हमें कौन सी जानकारी प्रदान करनी है और कौन सी नहीं ताकि आरटीआई के दुरूपयोग को रोका जा सके।

आरटीआई की होनी चाहिए जानकारी

हिपा के प्रिंसिपल वीपी असिजा ने कहा कि आरटीआई के बारे में क्लास 1 से क्लास 4 तक के कर्मचारियों को ज्ञान होना चाहिए। उन्होंने आरटीआई की पृष्ठभूमि, एसपीआईओ के दायित्वों, ड्यूटी व जिम्मेदारियों पर विस्तार से जानकारी दी। हिपा के प्रोफेसर राजवीर सिंह ढाका ने आरटीआई के नियमों का विस्तारपूर्वक वर्णन किया और कर्मचारियों की जिज्ञासाओं को शांत किया। व्याख्यान देने आए डॉ. जेएस मान ने आरटीआई एक्ट के तहत सैक्शन 8-10 के तहत किसे छूट प्राप्त है। सैक्शन 11 के तहत थर्ड पार्टी इंफोर्मेशन प्रकिया क्या है की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि सैक्शन 5 के तहत पीआईओ सूचना देते समय किसी भी संबंधित अधिकारी की सलाह ले सकता है। इस अवसर पर दर्जनों कर्मचारी उपस्थित थे। इस अवसर पर चिकित्सा अधीक्षक डॉ. कुंदन मित्तल, राजीव, आशा देवी, नरेश, राकेश, प्रीति,अनिश, शंकर आदि दर्जनों कर्मचारी उपस्थित थे।

नशा मुक्ति, जल संरक्षण और पौधरोपण की मुहिम लेकर कसरेटी पहुंचे पूर्व सैनिक

- पूर्व सैनिकों की टीम ने विद्यार्थियों को पौधे भेंट किए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

निकटवर्ती गांव कसरेटी के टाइम इंटरनेशनल स्कूल में पूर्व सैनिक और समाज सेवी कैप्टन जगबीर मलिक , सुंदर लेखन जादूगर सूबेदार ओम प्रकाश सिवाच, समाज सेवी राजवीर मलिक नशा मुक्त हरियाणा, जल संरक्षण और पौधरोपण की मुहिम के साथ कई प्रकार के दर्जनों पौधे लेकर पहुंचे। स्कूल प्रांगण में पहुंचते ही स्कूल के डायरेक्टर महावीर सिंह तोमर, प्राचार्य संगीता तोमर, अध्यापक रितु रानी ,सीमा और प्रदीप बजाड़ ने बुके भेंट कर उनका अभिनंदन किया। अभिनंदन के बाद पूर्व सैनिकों की टीम ने विद्यार्थियों को पौधे भेंट किए और विद्यालय प्रांगण में पौधरोपण किया गया। पौधा लगाने वाले विद्यार्थियों की माता जीओं के नाम से पौधे लगवाएं गए । उन पौधों की देख रेखा करने की पूरी जिम्मेदारी पौधा लगाने वाले विद्यार्थी को दी गई। पौधरोपण करने के उपरांत कैप्टन जगवीर मलिक ने विद्यार्थियों को महारोग नशे की बुराइयां और अवगुणों से अवगत करवाया और जीवन में अच्छा स्वास्थ्य लेकर कामयाब होने के लिए हर प्रकार के नशे से दूर रहने के बारे में विस्तार से बताया। उन्होने विद्यार्थियों और स्टाफ को नशे से दूर रहने के लिए शपथ दिलाई। इसके साथ ही उन्होंने जीवन में जल के महत्व को प्रकाशित करते हुए बताया कि जल ही जीवन है ,जल है तो कल है। कार्यक्रम के समापन पर विश्व रिकॉर्ड धारी लेखन जादूगर सूबेदार ओमप्रकाश सिवाच ,समाज सेवी कैप्टन जगबीर मलिक, राजवीर मलिक ने छात्रा पायल और पलक को सुंदर लेखन के लिए मेडल पहनाकर सम्मानित किया।

टीडीएस जागरूकता के लिए सेमिनार

रोहतक। आयकर भवन में बुधवार को टीडीएस जागरूकता के लिए सेमिनार का आयोजन किया गया।

सूचना

मैं, चुनी लाल पुत्र श्री देवी चन्द निवासी सैम्पल तहसील कलानौर जिला रोहतक बयान करता हूं कि मेरा पुत्र मुकेश और उसकी पत्नी सुमन 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।

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

खबर संक्षेप

निरल और हर्षिता रही तैराकी में अव्वल

रोहतक। केंद्रीय विद्यालय के स्वीमिंग पुल में बुधवार को जिला स्तरीय प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। अंडर 17 आयुवर्ग में निरल और हर्षिता ने स्थान पाया। अब ये दोनों तैराक प्रदेश स्तरीय स्पर्धा में हिस्सा लेंगी। निरल ने बताया कि उन्होंने अपने दादा नाहर सिंह तैरना सीखा है। आज दादा की बदौलत ही जिला स्तरीय प्रतियोगिता में विजेता बनी हूं तो जब स्टेट लेवल के मुकाबले होंगे तो उसमें भी विजयश्री हासिल हो जाएगी। ऐसी उम्मीद निरल को हैं।

मदवि में फायर सेफ्टी पर वर्कशॉप आज

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय का एडमिनिस्ट्रेटिव स्टाफ कॉलेज 11 जुलाई को फॉयर सेफ्टी विषय पर ट्रेनिंग वर्कशाप का आयोजन करेगा। एडमिनिस्ट्रेटिव स्टाफ कॉलेज के कोआर्डिनेटर डॉ. अनार सिंह ढुल ने बताया कि फायर स्टेशन कार्यालय, रोहतक के फॉयर ऑफिसर बतौर रिसोर्स पर्सन इस कार्यशाला में ट्रेनिंग देंगे। एमडीयू के प्रोफेसर इंचार्ज सिक्युरिटी प्रो. राजेश पूनिया, एक्सईएन जेएस दहिया तथा सुरक्षा नियंत्रक तरूण शर्मा स्पेशल इनवाइटी होंगे। यह कार्यशाला एफडीसी लॉन में दोपहर 12.30 बजे से प्रारंभ होगी।

बिजली पेंशनर्स वेलफेयर एसोसिएशन की बैठक कल

रोहतक। हरियाणा बिजली पैंशनर्स वैलफेयर एसोसिएशन हैड आफिस रोहतक की मासिक मिटिंग शुक्रवार 12 जुलाई को सीनियर सिटीजन क्लब मानसरोवर पार्क में सुबह 10 बजे होगी। यह जानकारी यूनिट सचिव सुरेन्द्र चावला ने दी। उन्होंने बताया कि कार्यकारिणी की नवीनतम गतिविधियों व लोकल लेवल के इश्यु के बारे में विस्तार से विचार विमर्श किया जाएगा।

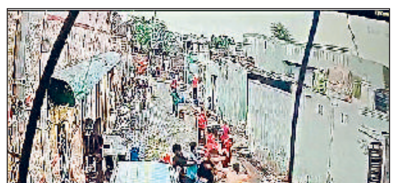
सीएम आज लाभार्थियों को देंगे कंविंस डीड पत्र

रोहतक। उपायुक्त एवं नगर निगम आयुक्त अजय कुमार ने बताया कि प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह 11 जुलाई को सुबह 10 बजे वर्चुअली लाल डोरा के अंतर्गत प्रॉपर्टी धारकों को प्रॉपर्टी सर्टिफिकेट एवं स्वामित्व योजना के तहत 100 लाभार्थियों को कन्विंस डीड पत्र वितरित करेंगे।

गांव बनियानी का मामला, वारदात सीसीटीवी में कैद

भैंस नहलाने को लेकर झगड़ा दो पक्षों में चले लात-घूसे

घायल युवक को कलानौर अस्पताल में भर्ती करवाया



रोहतक। कलानौर के गांव बनियानी में भैंस नहलाने को लेकर हुए झगड़े की वारदात सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

कलानौर के गांव बनियानी में भैंस नहलाने को लेकर दो पक्षों में झगड़ा हो गया। झगड़ा इतना बढ़ गया कि दोनों पक्षों में आपस में लात-घुसे चले। वहीं, एक पक्ष ने दूसरे पक्ष पर लाठी-टंडों से हमला कर दिया। यह पूरी वारदात वहां लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई। साथ ही झगड़े की सूचना पुलिस को दी गई।

पुलिस ने मौके पर पहुंचकर मामले की जांच शुरू कर दी है। गांव बनियानी निवासी रीना ने कलानौर थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह सुबह करीब साढ़े 7 बजे अपने मकान के बाहर भैंस को नहला रही थी। भैंस नहलाते समय पानी पड़ोसी के मकान की तरफ पानी चला गया। जिसके बाद पड़ोसी कुसल आया और वह झगड़ा करने लगा। आरोपी युवक ने धक्का-मुक्की की और हाथापाई शुरू कर दी। इसके बाद युवक व अन्य साथी अपने घर से लाठी-डंडे लेकर आ गए।

मामले की जांच जारी

झगड़े की सूचना मिली थी। जिसके बाद पुलिस ने मौके पर पहुंचकर मामले की जांच शुरू कर दी। साथ ही वहां पर लगे सीसीटीवी भी खंगाले जा रहे है। शिकायत के आधार पर कुसल, बनीत, अमन व राजेश के खिलाफ केस दर्ज किया गया है। मामले की गंभीरता से जांच की जा रही है। प्राथमिक जांच के अनुसार गली के पानी को लेकर झगड़ा हुआ है।
पिंकी, जांच अधिकारी कलानौर।

घर के अंदर ईंटे भी बरसाने का आरोप

पीड़िता रीना ने आरोप लगाया कि हमलावरों ने लाठी-डंडे से भी हमला किया। वहीं तीन दिन में गोली मारने की धमकी भी दी। इसके बाद वे बचाव के लिए अपने घर पर चले गए। इस पर आरोपियों ने उनके घर के दरवाजों को लात मारी और घर के अंदर ईंट भी बरसाई।

पीड़िता के देवर से भी मारपीट का आरोप

इसके बाद जब उसका देवर दीपक आया तो आरोपी कुसल ने उसके देवर से मारपीट की। मारपीट में घायल दीपक को उपचार के लिए कलानौर अस्पताल में भर्ती करवाया गया।

यह वारदात वहां लगे सीसीटीवी में कैद हो गई। जिसमें आरोपी झगड़ा व मारपीट करते हुए दिख रहे हैं। पीड़िता ने कहा कि जब बच्चे खेलते समय पड़ोसियों के मकान की तरफ चले जाते हैं तो भी आरोपी गाली-गलौज करने लगता है।

डेटा का काफी ज्यादा महत्व : प्रो. गिल

रोहतक। बिग डाटा इज द न्यू ऑयल एंड एआई इज द न्यू इलेक्ट्रीसिटी। अगर डेटा वह ईंधन है जो हमारे डिजिटल समाज को शक्ति देता है तो कृत्रिम बुद्धिमत्ता को नई ऊर्जा माना जा सकता है, जिसमें दुनिया की कई समस्याओं को हल करने की क्षमता है। यह कहा है महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के डिजिटल लर्निंग सेंटर के निदेशक एवं कंप्यूटर साइंस विभाग के प्रोफेसर डॉ. नसीब सिंह गिल ने। प्रो. गिल बुधवार को यूजीसी-एमएमटीटीसी, एमडीयू द्वारा इंटरडिसिप्लिनरी रिफ्रेशर कोर्स में बतौर रिसोर्स पर्सन संबोधन दे रहे थे। उन्होंने डिजिटल टूल्स एंड ट्वेंटी संचुरी टीचिंग लर्निंग स्किल्स तथा डेवलपिंग मूक्स एंड यूजिंग मूडल एलएमएस फॉर टीचिंग एंड लर्निंग पर विशेष व्याख्यान दिए।

प्रो. गिल ने वर्तमान समय में बिग डाटा और एआई को गेम चेंजर बताते हुए इसकी महत्ता से प्रतिभागियों को अवगत करवाया। उन्होंने कहा कि शिक्षा का क्षेत्र भी इससे अछूता नहीं है। उन्होंने डिजिटल टीचिंग-लर्निंग को भविष्य की शिक्षा पद्धति बताते हुए प्रतिभागियों को भविष्य की कक्षाओं के स्वरूप तथा शिक्षण प्रणाली बारे विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने प्रतिभागी शिक्षकों से नई तकनीकों से अपडेट रहने का आह्वान किया और उन्हें डिजिटल टीचिंग-लर्निंग में पारंगत होने के लिए प्रेरित किया।

मांगों को लेकर मुख्यमंत्री से मिले नप के वाइस चेयरमैन

महम। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी महम नगर पालिका के वाइस चेयरमैन बसंत लाल गिरधर व अन्य जनप्रतिनिधियों से बातचीत करते हुए।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

पार्षदों को सालाना 10 लाख रुपये ग्रांट देने की मांग

प्रदेश की विभिन्न नगर पालिकाओं के वाइस चेयरमैन गत दिवस चंडीगढ़ स्थित मुख्यमंत्री आवास पर सीएम नायब सिंह सैनी से मिले। महम नगर पालिका के वाइस चेयरमैन बसंत लाल गिरधर ने बताया कि सीएम ने उनकी बात को ध्यान से सुना।

उन्होंने एक मांग पत्र मुख्यमंत्री को सौंपा। इस मांग पत्र में उन्होंने पार्षदों को 10 लाख रुपए सालाना ग्रांट देने की मांग की थी। कहा कि इस ग्रांट से पार्षद अपने हिसाब से वार्ड में विकास कार्य करवा सकेंगे। मुख्यमंत्री ने आश्वासन दिया कि जल्द ही इस बारे में एक नगर पालिका पार्षदों का एक सम्मेलन बुलाया जाएगा। इस सम्मेलन में मांगों पर विचार विमर्श कर निर्णय लिया जाएगा। बसंत लाल गिरधर ने कहा कि उन्हें पूरा विश्वास है कि मुख्यमंत्री उनकी मांगों पर सहानुभूतिपूर्ण विचार करेंगे। संत कबीर कुटीर में मुख्यमंत्री से मिलने के लिए प्रदेशभर की विभिन्न नगर पालिकाओं के वाइस चेयरमैन पहुंचे थे।

इस मौके पर हांसी से अनिल बंसल, चीका से राजीव, जींद से हरीश शर्मा, सफीदों से अखिल गुप्ता, असंध से राजेंद्र, नरवाना से शशिकांत व मिंटू कौशिक मौजूद थे।

सौ-सौ गज के प्लाट देने की मांग को लेकर एसडीएम को ज्ञापन सौंपा

- मकड़ोली कलां पंचायत में गरीबों को नहीं मिल पा रहा कब्जा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। एसडीएम को ज्ञापन देते हुए गांव मकड़ोली कला के ग्रामीण।

गांव मकड़ोली कलां पंचायत में अनुसूचित जाति, पिछड़े वर्ग और गरीब वर्ग के काटे गए 100-100 गज के प्लाट पर कई साल से कब्जा नहीं मिल पा रहा।

इसकी वजह से आक्रोशित ग्रामीण दीपक सावरिया के नेतृत्व में एसडीएम आशीष कुमार से मिले और ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में बताया गया कि 2007- 2008 में दिए गए 100- 100 के प्लाट आवंटित होने के बाद भी गरीब परिवारों को आज तक कब्जा नही मिला है। इसकी उच्च स्तरीय जांच कमेटी गठित करके अवैध कब्जाधारी लोगों पर कार्यवाही करके अनुसूचित जाति एवं पिछड़े वर्ग और सामान्य वर्ग से गरीब समाज को प्लाटों पर कब्जा दिलाया जाए। एसडीएम ने आश्वाशन दिया कि सरकार के आदेशों का पालन सख्ती से करवाएंगे। गरीब लोगों को न्याय दिलाने का काम करेंगे। प्रतिनिधि मंडल में बलवान, मुकेश, बंटी, महावीर, कप्तान, संदीप, पवन, नरेश, मांगेराम, दिनेश, इत्यादि प्रमुख रूप से शामिल थे

जाट शिक्षण संस्था ने विद्यार्थियों के निधन पर जताया शोक

रोहतक। नेशनल हाईवे 152 डी पर हुए दर्दनाक सड़क हादसे में जिंदा जले तीन युवकों के निधन पर जाट शिक्षण संस्था के प्रधान और गर्वनिंग बॉडी के पदाधिकारियों व समस्त कार्यकारिणी ने शोक प्रकट किया है।

साथ ही गंभीर रूप से घायल चौथे विद्यार्थी के शीघ्र स्वस्थ होने की ईश्वर से प्रार्थना की है। यह चारों युवा जाट कॉलेज में बीए द्वितीय वर्ष के विद्यार्थी हैं। जाट शिक्षण संस्था के प्रधान गुलाब सिंह दिमाना ने मैनेजमेंट कार्यालय में सभी पदाधिकारियों सहित दो मिनट का मौन रखकर तीनों दिवंगत आत्माओं खरावड़ निवासी आदित्य, पिलाना निवासी गौरव और जसराना निवासी नितेश के प्रति शोक संवेदना प्रकट की।

पीडब्ल्यूडी कर्मचारी कल करेंगे प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

- उपायुक्त को मुख्यमंत्री के नाम सौंपेंगे मांग पत्र

रोहतक। अपनी मांगों के लिए नारेबाजी करते हुए पीडब्ल्यूडी के कर्मचारी।

पीडब्ल्यूडी कर्मचारियों ने सोनीपत स्टैंड पर स्थित यूनियन कार्यालय में जिला प्रधान अनिल बल्हारा की अध्यक्षता में मीटिंग की। बैठक का संचालन जिला सचिव सज्जन सिंह ने किया। जिसमें राज्य उप प्रधान दलबीर सैनी व राज्य उप प्रधान राकेश कुमार ने संयुक्त रूप से बताया कि हमारे संगठन के प्रतिनिधि मण्डल ओपीएस लागू करवाने के लिए भारत के रक्षामंत्री राजनाथ से मिले और कर्मचारियों की तरफ से ओपीएस बहाली की मांग को विस्तारपूर्वक समझाया। रक्षामंत्री ने इस बारे जल्दी कार्यवाही करने का आश्वासन दिया। राज्य कमेटी के आह्वान पर 8 जुलाई से 26 जुलाई तक जिला स्तर पर रोष प्रदर्शन कर सभी जिला उपायक्तों को कर्मचारियों की 26 सूत्रीय मांग पत्र मुख्यमंत्री के नाम सौंपा जा रहा है। राज्य उपप्रधान दलबीर सैनी ने बताया इसी कड़ी में 12 जुलाई को रोहतक उपायुक्त कार्यालय तक प्रदर्शन करते हुए कर्मचारी पैदल जाएंगे और मुख्यमंत्री के नाम मांग पत्र सौपेंगे। इसमें सभी अस्थाई कर्मचारियों को नियमित करने, सेवानिवृति आयु 55 से 60 वर्ष तक करने, केन्द्र के समान सभी भत्ते व वेतनमान लागू करने, एचआरए में बढ़ौतरी, बकाया एलटीसी, मेडिकल कैशलैस, मृतक कर्मचारी के आश्रित को नौकरी देते समय पांच वर्ष व अधिकतम 52 वर्ष की शर्त हटाने, दुर्घटना होने पर 30 लाख मुआवजा देने की मांग की जाएंगी।

बुजुर्ग के सिर में मारी कस्सी छह के खिलाफ केस दर्ज

महम। बहलबा गांव में जमीनी विवाद के चलते एक 70 वर्षीय बुजुर्ग के सिर में कस्सी की मूंज मारकर घायल करने का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में बहलबा गांव निवासी रामप्रकाश पुत्र रामचरण ने बताया कि वह खेती बाड़ी का काम करता है। उसके पास चार बेटियां हैं। सुबह 9 बजे वह अपने खेत में सिंचाई करने के लिए गया था। जब खेत में पानी लगाने लगा तो वहां पर अनिल उर्फ बिल्लू आ गया। उसने वहां पर फोन करके अपना पूरा परिवार बुला लिया। सभी वहां पर आ गए। जब वह कस्सी से नाका लगा रहा था, तो उसके भाई सीताराम ने उसे लाठी मारी। जिससे उसकी पसलियों में काफी चोट आई। सुनील, शिवम, नितिन व वंशु ने भी मारपीट की। अनिल उर्फ बिल्लू ने कस्सी की मूंज उसके सिर में मारी। जिस वजह से वह बेहोश हो गया। उसे उपचार के लिए सतीश पुत्र सज्जन ने महम के नागरिक अस्पताल में भर्ती करवाया। पुलिस ने इस संबंध में अनिल उर्फ बिल्लू, सीताराम, सुनील, शिवम, नितिन और वंशु के खिलाफ केस दर्ज कर लिया 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

खराब अल्ट्रासाउंड मशीनों को ठीक करने के लिए सीएमओ को ज्ञापन

- मरीजों को इलाज के लिए करना पड़ रहा लंबा इंतजार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। खराब पड़ी अल्ट्रासाउंड मशीनों के लिए सिविल सर्जन डॉ. अनिल बिरला को ज्ञापन देते हुए माकपा प्रतिनिधिमंडल।

सिविल अस्पताल में खराब पड़ी अल्ट्रासाउंड मशीनों को ठीक करवाने के लिए माकपा प्रतिनिधिमंडल सिविल सर्जन डॉ अनिल बिरला से मिला। जिला सचिव डॉक्टर जगमति सांगवान के नेतृत्व में पहुंचे नेताओं ने कहा कि इसकी वजह से मरीजों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

माकपा नेताओं ने बताया कि लगातार नागरिकों की तरफ से अल्ट्रासाउंड मशीनों की सेवा लेने में चल रहे उत्पीड़न की शिकायतें पार्टी व जन संगठनों के पास आ रही थी। मरीजों को इलाज के लिए एवरेज 20 दिन का इन्तजार करना पड़ रहा है।

इसके अलावा पीएचसी स्तर पर भी अल्ट्रासाउंड की मशीन काम नहीं कर रही हैं। गर्भवती महिलाओं के लिए गांव से शहर में पहले सफर करके आना और फिर घंटों लाइन में बैठे रहना मुश्किल कार्य है।

निकुंज अत्री ने टेबल टेनिस चैंपियनशिप में जीते 2 गोल्ड मेडल

रोहतक। 6 से 9 जुलाई तक सोनीपत में हुई तीसरी हरियाणा स्टेट रैकिंक टेबल टेनिस चैंपियनशिप में सनसिटी सेक्टर-34 निवासी निकुंज अत्री ने 2 गोल्ड मेडल हासिल किए। वह पठानिया पब्लिक स्कूल में बारहवीं कक्षा का छात्र है। निकुंज के पिता नितिन अत्री ने बताया कि 16 वर्षीय निकुंज ने चैंपियनशिप के अंडर-19 आयु वर्ग में गोल्ड मेडल और पुरूष वर्ग में भी गोल्ड मेडल हासिल किया। निकुंज ने कोच भावना सैनी की देखरेख में कोचिंग हासिल की है। हरियाणा टेबल टेनिस एसोसिएशन के तत्वावधान में आयोजित इस चैंपियनशिप में प्रदेश भर के खिलाड़ियों ने भाग लिया। निकुंज अत्री की इस उपलब्धि पर परिवार और स्कूल में खुशी का माहौल है।

प्लांट इंचार्ज के साथ कर्मचारी ने की मारपीट

रोहतक। आईएमटी स्थित एक एफुलेंट ट्रीटमेंट प्लांट के इंचार्ज के साथ एक कर्मचारी ने मारपीट कर दी है। पुलिस ने कर्मचारी के खिलाफ केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी है। आईएमटी थाना पुलिस को दी शिकायत में घायल अभिषेक ने बताया कि वह उत्तर प्रदेश के रामपुरी मुजफ्फरनगर का रहने वाला है। ट्रीटमेंट प्लांट में इंचार्ज के रूप में पिछले नौ माह से काम कर रहा है। यहीं पर बोहर गांव के रहने वाले अनिल भी सिक्योरिटी गार्ड नियुक्त है। इसी प्लांट में आयुष वासी घरोठी पानी की मशीन चलाने का आपरेटर है। आयुष प्लांट में ठीक प्रकार से काम नहीं कर रहा था। इसी कारण से कंपनी ने आयुष का चेतावनी पत्र जारी किया था। उस दिन के बाद से आयुष रंजिश रखे हुए था। आरोपित ने कहा कि तुमने ही मेरी शिकायत कंपनी में की है। इसी कारण से कंपनी ने मेरा चेतावनी पत्र जारी कर दिया। फिर नौ जुलाई को रात करीब साढ़े नौ बजे आयुष मेरे क्वाटर पर आया और गाली-गलौज करने लगा। इसके बाद डर के मारे में अपने क्वाटर से सिक्योरिटी गार्ड रूम की तरफ आ गया। वहां सिक्योरिटी गार्ड अनिल मौजूद था। आरोपित आयुष गार्ड रूम के पास आ गया। समझाने का प्रयास किया, लेकिन उसने पास में पड़ी ईंट उठाकर सिर में मार दी। इसके बाद सिक्योरिटी ने छुड़ाने का प्रयास किया, लेकिन वह नहीं माना। इसके बाद लात-घूसे से मारपीट शुरू कर दी और जान से मारने की धमकी दी। इसके बाद सिविल अस्पताल रोहतक में उपचार करवाया गया।

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
सिटी कार्यालय :- हरिभूमि, कृषि विज्ञान केन्द्र के सामने, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9996959400
मुख्य कार्यालय :- हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9253681019-20

रोटरी क्लब सफायर ने मनाया प्रधान का जन्मदिन

मातूराम कम्युनिटी सेंटर में किया पौधरोपण

- पर्यावरण पर ड्राइंग प्रतियोगिता भी दो ग्रुप में करवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। अर्पण स्कूल में बच्चों के साथ रोटरी क्लब रोहतक सफायर के पदाधिकारी।

पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने के लिए बुधवार को प्रधान विनोद जैन के जन्मदिन के उपलक्ष्य में अर्पण स्कूल नजदीक मातूराम कम्युनिटी सेंटर में पौधरोपण किया। जिसमें कई प्रकार के पौधे जामुन आम नीम अशोक एवं फूलों के पौधे लगाए गए। इसके अलावा पर्यावरण पर एक ड्राइंग कंपटीशन भी दो ग्रुप में करवाया गया। सीनियर ग्रुप में अंकित प्रथम, केशव द्वितीय व जूनियर ग्रुप में नूर प्रथम, स्नेह द्वितीय रही। सभी बच्चों को रिफ्रेशमेंट के दी गई। क्लब के पदाधिकारी असिस्टेंट गवर्नर नरेश जैन, प्रधान विनोद जैन, सचिव सुनील जैन, कोषाध्यक्ष कुलदीप गुप्ता ने फर्स्ट सेकेंड आने वाले बच्चों को भी पुरस्कार देकर सम्मानित किया। प्रधान विनोद जैन बताया कि पर्यावरण को शुद्ध रखने के लिए पेड़-पौधे जरूरी हैं। ये हमें जीवन के लिए आक्सीजन, खाने के लिए फल और गर्मी में छांव देते हैं। धरा को हरा-भरा करने एवं जीवन को बचाने के लिए सबको पौधारोपण का संकल्प लेने की जरूरत है। इस मौके पर कोषाध्यक्ष कुलदीप गुप्ता, डॉक्टर चंद्र गर्ग, राजीव बेरीवाल, संजय पारीख, विनय गोयल, अशोक तायल, रमेश रोहिल्ला, विनोद सैनी, सतीश गोयल, संजय गुप्ता, सरिता जैन, वंदना जैन, मीरा बंसल, प्रीति जैन, स्कूल की इंचार्ज नीलम आदि मौजूद रहे।

अवैध हथियार सहित युवक किया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

- आरोपी युवक को कोर्ट में पेश कर जेल भेजा

रोहतक। आरोपित पुलिस की गिरफ्त में।

पुलिस की सीआईए-2 की टीम ने युवक को अवैध हथियार सहित गिरफ्तार किया। आरोपी से दो देसी पिस्तौल व 1 रौंद बरामद हुआ है। आरोपी को कोर्ट में पेश करके जेल भेजा गया है। सीआईए-2 प्रभारी ने बताया कि इस्माइला की तरफ से आ रहे युवक को शक के आधार पर काबू किया गया। युवक की पहचान मंजीत उर्फ भज्जी निवासी इस्माइला के रुप में हुई। युवक के खिलाफ शस्त्र अधिनियम के तहत थाना सांपला में केस दर्ज करके गिरफ्तार किया गया है। जांच में सामने आया कि आरोपी का पुराना आपराधिक रिकार्ड रहा है। आरोपी के खिलाफ अवैध हथियार रखने के 2 मामले थाना सांपला व एक मामला थाना अर्बन एस्टेट में दर्ज है।