तापमान
अधिकतम 36.7 डिग्री
न्यूनतम 28.1 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 18 जुलाई 2024

11 दोहरी शिफ्ट वाले प्राथमिक स्कूलों को सुबह की ...

12 वीसी ने पौधरोपण कर धरा को हरा-भरा बनाने ...

फॉलो करने पर पाये EXTRA 5% OFF ON MAKING OF EVERY GOLD JEWELLERY
@PPJEWELLERSROHTAK
ppjewellersrohtak
P.P. Jewellers Rohtak
P.P. Jewellers Rohtak
केवल 5% बनवाई सोने के सभी आभूषण पर
सभी 22K HUID हॉलमार्क आभूषण उपलब्ध हैं।
P. P. Jewellers®
रोहतक
का सबसे बेहतरीन आभूषण स्टोर
RAILWAY ROAD ROHTAK, CALL :- 70828-66177
केवल 0% बनवाई हीरे के सभी आभूषण पर
कोई पॉलिश नहीं | कोई अतिरिक्त चार्ज नहीं
35% की छूट हीरे की कीमत पर
SPIN
सुनिश्चित उपहार जीतें।
हीरे के आभूषणों की हर न्यूनतम खरीद पर।
T&C APPLY
SUNDAY OPEN

शहर में आज

- बिजली निगम कार्यालय में 11 से 1 बजे तक खुला दरबार
- लघु सचिवालय के बाहर लिपिकों का मांगों को लेकर धरना जारी
- रोडवेज कर्मचारियों की मांगों को लेकर बैठक
- लघु सचिवालय स्थित डीसी कार्यालय में समाधान शिविर
- कैनाल रेस्ट हाउस में बरवाला से पूर्व विधायक रामनिवास घोड़ेला 11 बजे करेंगे पत्रकार वार्ता

खबर संक्षेप

मदवि: री-अपीयर परीक्षा का परिणाम जारी

रोहतक। मदवि ने मई 2024 में आयोजित बीए वार्षिक तीसरे वर्ष की रेगुलर व री-अपीयर, एमए सीबीसीएस- संगीत, रक्षा एवं सामरिक अध्ययन, अर्थशास्त्र, हिन्दी, संस्कृत, योग विज्ञान के तीसरे सेमेस्टर की री-अपीयर की परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया।

मिशन एडमिशन: रजिस्ट्रेशन के लिए दोबारा खुला पोर्टल

महाविद्यालयों में ओपन काउंसलिंग शुरू, बची सीट पर हो रहे दाखिले

■ मेरिट के आधार पर दाखिले हालांकि सरकारी कॉलेजों में सीटें काफी कम शेष बची हैं

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

यूजी में दाखिलों के लिए ओपन काउंसलिंग शुरू हो गई है। बुधवार को जिले के सभी महाविद्यालयों में शेष सीट पर दाखिला प्रक्रिया शुरू हुई। काउंसलिंग के लिए छात्र सुबह से ही महाविद्यालयों में पहुंचने शुरू हो गए। सबसे पहले कॉलेज प्रबंधन ने विभिन्न कोर्स में रिक्ट सीटों की लिस्ट जारी की। इसके बाद विद्यार्थियों ने अपने अपने फार्म जमा करवाए। सभी के फार्म लेने के बाद महाविद्यालयों में गठित दाखिला कमेटी ने मेरिट के आधार पर लिस्ट तैयार की। इसके बाद विद्यार्थियों की दाखिला संबंधी सभी प्रक्रिया पूरी की गई। फीस भरने के बाद बच्चों का दाखिला सुनिश्चित हुआ।

ओपन काउंसलिंग तक चलेगी

वहीं जिन विद्यार्थियों ने यूजी में दाखिला लेने के लिए अभी तक आवेदन नहीं किया है उनके लिए राहत भरी खबर है। विभाग ने यूजी में दाखिलों के आवेदन के लिए पोर्टल को दोबार से खोल दिया है। ऐसे में अब विद्यार्थी आवेदन करने के बाद ओपन काउंसिलंग में भाग लेकर दाखिला ले सकते हैं। ओपन काउंसलिंग 30 जुलाई तक चलेगी। साथ ही उच्चतर शिक्षा विभाग ने एडिट ऑप्शन भी खोल दिया है। जिन विद्यार्थियों ने पहले से ही आवेदन कर रखा है और वह उसमें कुछ बदलाव करना चाहते हैं तो एडिट ऑप्शन के जरिए वह ऐसा कर सकते हैं।

18 से 24 तक लेट फीस के साथ दाखिले

ओपन काउंलिंग में दाखिले लेट फीस के साथ होंगे। इसके लिए विद्यार्थियों को 100 रूपये लेट फीस देनी होगी। यह लेट फीस 24 जुलाई तक लगेगी। वहीं 25 जुलाई से 30 जुलाई तक प्रतिदिन 100 रूपये लेट फीस हो जाएगी।

सुबह से ही कॉलेजों में छात्रों की भीड़

ओपन काउंसलिंग के लिए छात्रों की भीड़ सुबह से ही कॉलेजों में लगी रही। यहां बता दें कि ओपन काउंसलिंग में विद्यार्थियों को उनके मनपसंद कोर्स में दाखिला मिले इसकी संभावना काफी कम रहती है। सरकारी कॉलेजों में उपलब्ध विभिन्न कोर्स में सीटें काफी कम शेष बची हैं। वहीं गैर सरकारी कॉलेजों में सीटें सरकारी कॉलेजों की तुलना में काफी ज्यादा हैं, लेकिन प्राइवेट कॉलजों की फीस ज्यादा है। इसलिए छात्र सबसे पहले सरकारी कॉलेजों में दाखिला लेने के इच्छुक रहते हैं।

दस्तावेजों की जांच के बाद हुई फीस जमा

छात्रों के नाम ओपन लिस्ट में आने के बाद सबसे पहले उनके दस्तावेजों की जांच की जाती है। सभी जरूरी दस्तावेज चेक करने के बाद उन्हें सीट ऑफर की जाती है। इसके बाद फीस जमा होती है। सरकारी कॉलेजों में केवल ऑनलाइन मोड में फीस जमा होती है और गैर सरकारी में दोनों विकल्प के जरिए फीस जमा की जा रही है।

रूबीन के फ्री स्टाइल कुश्ती में स्वर्ण जीतने पर हुमायूंपुर में खुशी

प्रतियोगिता 16 जुलाई को थाईलैंड में शुरू हुई हैं और 24 तक चलेगी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

बुधवार को हुमायूंपुर की पहलवान रूबीन धनखड़ के एशियन

चैम्पियनशिप में गोल्ड मेडल जीतने पर गांव में खुशी का माहौल है। इन्होंने फ्री स्टाइल कुश्ती अंडर-15 में जापान की पहलवान को को 2 -0 से हराकर देश के लिए स्वर्ण पदक जीता। पिता सुनील सोनू को कहना है कि एक दिन हमारी बिटिया ओलम्पिक से देश के लिए सोना जीतेगी। रूबीन ने पहली बार राष्ट्रीय प्रतियोगिता में हिस्सा लिया और इतनी बड़ी उपलब्धि हासिल की। इससे पहले राष्ट्रीय स्पर्धाओं में सिल्वर और कांस्य पदक इन्होंने जीते हैं। ये इस समय दिल्ली के दरियापुर स्कूल में 10वीं कक्षा की छात्रा है। सोनू ने कहा कि दिल्ली इच्छा था कि अपने बेटे-बेटियों को अंतर राष्ट्रीय पहलवान बनाऊं।

पहलवानों ने भी दो पदक जीते

विजेता पहलवान अपने पदक दिखाते हुए ।

इधर छोटूराम खेल स्टेडियम में प्रशिक्षण ले रही पहलवानों ने भी दो पदक जीते हैं। इनमें मेघा ने 42 किलोग्राम भार में सिल्वर और 36 में विनाक्षी ने कांस्य पदक हासिल किया। इन दोनों की जीत पर कोच और मां-पिता खुशी महसूस कर रहे हैं।

रजिस्ट्री के लिए लगी लाइन

रोहतक। कंप्यूटर ऑपरेटर की हड़ताल के बावजूद रोहतक के तहसील कार्यालय में कर्मचारियों ने दिनभर जमीन की रजिस्ट्री की। अपने कार्य करवाने में लोगों को किसी प्रकार की समस्या नहीं आई।

प्रदेश के सभी एचसीएमएस डॉक्टर 25 जुलाई को रहेंगे हड़ताल पर

रोहतक। एचसीएमएम (हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेस) एसोसिएशन के आह्वान पर अपनी लंबित मांगों को लेकर हरियाणा के सभी एचसीएमएस डॉक्टर्स 25 जुलाई को हड़ताल पर रहेंगे। इसका असर प्रदेशभर के नागरिक अस्पतालों, उप मंडल अस्पतालों, पीएचसी, सीएचसी, डिस्पेंसरी तथा पॉलीक्लीनिक पर पड़ेगा। सरकार से वार्ता विफल रहने पर यह निर्णय लिया गया है। एसोसिएशन के जिला प्रधान डॉ. विश्वजीत राठी ने बताया कि एचसीएमएस डॉक्टर्स की मांगें पूरी न होने के कारण हरियाणा तथा रोहतक के सभी एचसीएमएस चिकित्सा अधिकारी हड़ताल पर रहेंगे। हड़ताल की वजह से हजारों मरीजों को परेशानी का सामना करना पड़ेगा।

To locate your nearest store and know more on +91 81473 49242 Buy online at tanishq.co.in or Download our App *Conditions Apply.
New Showroom :- Near Mansarovar Park, Delhi Road, Rohtak Tel. : 1800 891 1250
Scan the QR code to find the nearest Tanishq store

क्या इंसानों को भी है स्वाइन फीवर का रिस्क

कुछ समय पूर्व स्वाइन फीवर के कुछ मामले केरल में सामने आने के बाद कई तरह की आशंकाएं जताई जा रही हैं। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि इस रोग के इंसानों में फैलने का कितना रिस्क है?

अवेयरनेस

हाल में केरल के त्रिशूर जिले में सुअरों के बीच फैलने वाले अफ्रीकन स्वाइन फीवर के मामले सामने आए हैं। यह संक्रामक बीमारी पालतू और जंगली सुअर दोनों को प्रभावित कर सकती है। हालांकि बीमारी फैलने को लेकर एलर्ट जारी कर दिया गया है लेकिन मामला सामने आने के बाद आस-पास के क्षेत्र में लोग डरे हुए हैं।

इंसानों में फैलने का रिस्क नहीं: स्वाइन फीवर के मामले में राहत की बात यह है कि ब्रिटिश एग्रीकल्चर, एन्वॉयरनमेंट और रूरल अफेयर्स के अनुसार, अफ्रीकन स्वाइन फीवर, स्वाइन फ्लू बीमारी से अलग तरह का रोग है और ये जूनोटिक नहीं है। यानी, यह सुअरों से इंसानों में नहीं फैलती है। लोगों के मन में जानवरों से फैलने वाली बीमारियों के प्रति भय रहता है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि वे कौन-सी बीमारियां हैं, जो इंसानों को प्रभावित कर सकती हैं? इन बीमारियों की चपेट में आने का किसे सबसे ज्यादा रिस्क है?

जानवरों से फैलते हैं इंसानों में कई रोग: कई जानवरों और इंसानों का सदियों से घनिष्ठ संबंध रहा है। हम सभी डायरेक्टली या इनडायरेक्टली हर दिन किसी ना किसी तरह से जानवरों के संपर्क में आते ही हैं। दूध, दही, पनीर, अंडा या मांस जैसे सभी फूड आइटम्स पशुओं से ही प्राप्त किए जाते हैं। यानी हम सभी पशुओं के जरिए अपने भोजन का काफी हिस्सा प्राप्त करते हैं। ऐसे में इन फूड आइटम्स में से अगर कुछ भी हम अपने नियमित आहार में शामिल करते हैं और अगर वो पशु किसी भी तरह के रोग से संक्रमित है तो ये हमें भी संक्रमित कर सकता है।

ऐसे भी फैलता है संक्रमण: पशुओं या पक्षियों के काटने, उनकी लार के संपर्क में आने से भी कई बीमारियां इंसानों में फैल सकती हैं। इसकी वजह बैक्टीरिया, वायरस, फंगई जैसे माइक्रोऑर्गेनिज्म होते हैं, जो विभिन्न जंतुओं के माध्यम से इंसानों में प्रवेश कर सकते हैं। इसे जूनोसिस कहा जाता है।

क्या होती हैं जूनोटिक बीमारियां: जंतुओं से इंसानों में होने वाली जूनोटिक बीमारियां, इंसानों में छोटी-मोटी समस्या पैदा करने से लेकर मृत्यु तक का कारण बन सकती हैं। इन बीमारियों में एनिमल फ्लू, बर्ड फ्लू, कैट स्क्रैच फीवर, डेंगू, चिकनगुनिया, गियार्डियासिस, इबोला, लाइम डिजीज, हेपेटाइटिस ई, पैरट फीवर, मलेरिया, प्लेग, रेबीज, स्वाइन फ्लू और वेस्ट नील वायरस जैसी बीमारियां शामिल हैं।

इस बारे में धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन, **डॉ. गौरव जैन** बताते हैं, 'जूनोटिक का अर्थ है, किसी भी माध्यम से जानवरों से मनुष्यों में फैलने वाली बीमारी। ये बीमारी छूने से, भोजन, पानी या हवा से या किसी अन्य वेक्टर के माध्यम से फैल सकती हैं। चिड़ियाघर में भी जूनोटिक बीमारियों के संक्रमण का खतरा हो सकता है। खेतों में काम कर रहे किसान और पशुपालन कर रहे लोग गोबर आदि के संपर्क में आ सकते हैं, जिससे भी ये बीमारियां फैल सकती हैं। आमतौर पर जूनोटिक बीमारियां, किसी को भी प्रभावित कर सकती हैं। लेकिन कुछ लोगों को इन बीमारियों के संक्रमण का खतरा अधिक हो सकता है। इनमें प्रेग्नेंट महिलाएं, 65 वर्ष या उससे अधिक उम्र के लोग, एचआईवी से संक्रमित लोग, 5 वर्ष या उससे कम उम्र के बच्चे, गंभीर बीमारियों का उपचार करा रहे लोग और कमजोर इम्यूनिटी वाले लोग शामिल हैं।'

बचाव-उपचार के तरीके: श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन **डॉ. अरविंद अग्रवाल** के अनुसार, 'अगर किसी पालतू जानवर के संपर्क में आने से आपको चोट लगी है, जैसे किसी जानवर ने काट लिया है या उसके पंजे से खरोंच लगी है तो आपको जल्द-से-जल्द डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए। आप यह सुनिश्चित करें कि उस जानवर को सभी जरूरी वैक्सीन लगी है या नहीं? अगर किसी गैर पालतू जानवर ने आपको काट लिया है तब तो तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट कर जरूरी ट्रीटमेंट लें। इसके अलावा अगर आपको किसी कीड़े ने काट लिया है और उसके बाद किसी तरह के लक्षण सामने आ रहे हैं तो आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। बचाव के तौर पर जानवर के संपर्क में आने के बाद हाथों को अच्छी तरह धोएं, पालतू जानवरों का टीकाकरण अवश्य कराएं। साथ ही हर साल पशु चिकित्सक से उनकी जांच भी कराएं। जानवरों की बाइट और खरोंच से बचें, जानवरों से संपर्क के दौरान या उसके तुरंत बाद अपने मुंह और आंखों को ना छुएं। मच्छर और अन्य तरह के कीटों के काटने से बचाव के लिए कीट प्रतिरोधी लोशन या अन्य बचाव के तरीकों का उपयोग करें।' *

-हरिभूमि फीचर्स

सीजनल डिजीज

हालांकि बारिश के मौसम में कई तरह की बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है। इनमें सबसे अधिक लोग मच्छर काटने से होने वाली बीमारियों से ग्रसित होते हैं। खासतौर पर बीते कुछ वर्षों में डेंगू से पीड़ित पेशेंट्स की संख्या काफी बढ़ी है। यहां एक्सपर्ट डॉक्टर्स विस्तार से बता रहे हैं, डेंगू के कारण, लक्षण और बचाव के बारे में।

बारिश के मौसम में डेंगू की आशंका बरतें सावधानी-रहें सुरक्षित

बारिश के मौसम में मच्छर पनपने के कारण मलेरिया, चिकनगुनिया और डेंगू रोग होने की आशंका बहुत बढ़ जाती है। इस मौसम में लोग कई प्रकार की लापरवाहियां करते हैं, जिसका खामियाजा उन्हें इन मच्छर-जनित जानलेवा रोगों के रूप में भुगतना पड़ता है।

क्या होता है डेंगू

डेंगू को आमतौर पर हड्डी तोड़ बुखार के नाम से भी जाना जाता है। यह बीमारी डेंगू वायरस के कारण होती है। अगर एडीज मच्छर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटता है, तब इस वायरस के उस व्यक्ति में संक्रमण के कारण उसे डेंगू हो जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार विश्व की लगभग आधी आबादी अब डेंगू होने के खतरे में है। अनुमान है कि पूरी दुनिया में प्रत्येक वर्ष 100-400 मिलियन लोग डेंगू से संक्रमित होते हैं। ऐसे में बदलते मौसम के साथ डेंगू से सावधान रहना जरूरी है।

डेंगू होने के कारण

डेंगू रोग के लिए चार वायरस जिम्मेदार होते हैं। इन्हें डीईएनवी-1, डीईएनवी-2, डीईएनवी-3 और डीईएनवी-4 के नाम से जाने जाते हैं। ये वायरस एडीज मच्छर के काटने से व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करते हैं। यह वायरस रक्त प्रवाह के जरिए पूरे शरीर में फैलता है और व्यक्ति डेंगू से ग्रस्त हो जाता है। इसलिए आपको बरसात के मौसम में मच्छरों के काटने से बचकर रहना चाहिए।

डेंगू के लक्षण

डेंगू से संक्रमित होने पर किस तरह के लक्षण दिखते हैं। इस बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली के प्रिंसिपल कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन एंड इंफेक्शन डिजीज, **डॉ. दीपक गुप्ता** सलाह देते हैं कि डेंगू से बचाव के लिए इस रोग के लक्षणों पर ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है। डेंगू के लक्षणों में सामान्य बुखार शामिल है। ऐसे में बुखार होने पर लापरवाही करना खतरनाक हो सकता है। हालांकि डेंगू में 104 डिग्री फारेनहाइट का बुखार होता है, जिसके साथ अन्य लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं। जैसे जी मिचलाना, तेज सिर दर्द होना, हड्डियों में दर्द होना, मांसपेशियों में दर्द होना, जोड़ों में दर्द होना, उल्टी आना, आंखों के पीछे दर्द होना, त्वचा पर लाल चकत्ते होना आदि। अगर आपको या आपके किसी परिचित को इस प्रकार के लक्षण दिखाई दें तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। अगर सामान्य बुखार आ रहा है तो भी आपको तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। इस मौसम में जरा भी लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। सबसे महत्वपूर्ण है कि बदन दर्द या सिर दर्द से राहत के लिए बिना डॉक्टर से पूछे किसी भी प्रकार की दर्द निवारक दवा ना लें क्योंकि इससे प्लेटलेट काउंट में गिरावट हो सकती है।

उपचार के तरीके

नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन, **डॉ. पंकज वर्मा** कहते हैं, 'डेंगू के उपचार के लिए आपको समय पर डॉक्टर के पास पहुंचना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि यह एक प्रकार का वायरसजनित रोग होता है और इसके इलाज में सबसे महत्वपूर्ण बात है समय पर सही इलाज का आरंभ होना। डॉक्टर के पास पहुंचने पर डॉक्टर जांच करते हैं। जिसके बाद डेंगू की पुष्टि होने पर वह दवाइयों और इंजेक्शन के माध्यम से पेशेंट का इलाज करते हैं। इसमें गंभीर डिहाइड्रेशन जैसे मामलों में मरीज को आईवी ड्रिप भी दी जाती है। इसमें सबसे महत्वपूर्ण होता है, व्यक्ति का शरीर हाइड्रेट रहे क्योंकि ज्यादा उल्टी और तेज बुखार के दौरान बहुत नुकसान होता है। ऐसे में शरीर को हाइड्रेट रखना बहुत आवश्यक होता है। इस दौरान मरीज को तरल पदार्थ के सेवन करने की सलाह दी जाती है और लगातार डॉक्टर के निगरानी में रहना चाहिए।'

बचाव के उपाय

नारायणा हॉस्पिटल, आर. एन. टैगोर हॉस्पिटल, कोलकाता में कंसल्टेंट-क्रिटिकल केयर, **डॉ. राकेश शर्मा** डेंगू से बचाव के उपायों के बारे में बताते हैं, 'सबसे महत्वपूर्ण है आपको मच्छरों से खुद को बचाना, क्योंकि बारिश के मौसम में मच्छर पनपने की संभावना अधिक होती है और ऐसे में डेंगू के मच्छरों के काटने पर डेंगू हो जाता है। इसके लिए कुछ बातों पर अवश्य ध्यान दें। अपने घर के भीतर, छत पर या आस-पास ज्यादा दिन तक पानी को जमा ना होने दें, साफ-सफाई पर विशेष ध्यान दें, अपनी त्वचा को ढंक कर रखें, जिससे मच्छर काटने की संभावना बहुत ही कम हो जाए। डेंगू के मच्छर सुबह या शाम को अधिक सक्रिय रहते हैं और इस समय आपको बहुत ही सावधानी बरतनी चाहिए। शरीर के खुले भागों पर मच्छर रोधी (मॉस्कीटो रिपेलेंट) क्रीम जरूर लगाएं, जिससे आप मच्छरों के काटने से बच सकें। रात में सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें, अपने आस-पास के वातावरण को स्वच्छ रखें और डेंगू से बचे रहें।' *

प्रस्तुति: सेहत डेस्क

प्रिकॉशन

मानसून में डायबिटिक पेशेंट्स पैरों के अल्सर से रहें सावधान

डायबिटीज यानी मधुमेह के कारण मानसून के दौरान पैरों को गंभीर समस्या हो सकती है। दरअसल, मधुमेह पैरों में रक्त प्रवाह की मात्रा को कम करता हैं। पैरों में पर्याप्त रक्त प्रवाह ना होने से घाव या किसी प्रकार के संक्रमण को ठीक करना मुश्किल हो सकता है। संक्रमण ठीक ना होने के कारण पैरों में गैंग्रीन होने का खतरा रहता है। भारत में लगभग 15 प्रतिशत मधुमेह मरीज, मानसून के दौरान लापरवाही की वजह से डायबिटीज फुट अल्सर से ग्रस्त हो सकते हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार, दुनिया में 77 मिलियन लोग मधुमेह से पीड़ित हैं, और लगभग 25 मिलियन लोग प्री डायबिटीज स्टेज में हैं। लोगों की जीवनशैली को देखते हुए भविष्य में मधुमेह के मरीजों की संख्या बढ़ने का रिस्क है। ऐसे पेशेंट्स के पैरों में अल्सर को लेकर भी अवेयरनेस बढ़ाने की जरूरत है। दिल्ली स्थित अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल के वेस्कुलर सर्जन **डॉ. जैसोम चोपड़ा** के अनुसार, 'डायबिटीज पेशेंट्स में मानसून के दौरान बढ़ी हुई नमी और गीले पैरों के कारण संक्रमण की आशंका बढ़ जाती है। इसलिए मानसून के दौरान डायबिटीज पेशेंट्स को अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखना काफी जरूरी है। डायबिटीज पेशेंट्स को अपने पैरों की स्वच्छता को लेकर अवेयर रहना चाहिए। शुगर लेवल की नियमित जांच करवानी चाहिए और संक्रमण को रोकने के लिए अधिकतर समय जूते पहनना चाहिए। अपने पैरों को हमेशा साफ और सूखा रखना चाहिए। संक्रमण होने पर घाव की साफ-सफाई, एंटीबायोटिक दवाओं और अन्य विधियों से ट्रीटमेंट किया जाता है। गंभीर मामलों में संक्रमित टिश्यू को हटाने या रक्त प्रवाह को बढ़ाने के लिए सर्जरी की आवश्यकता भी हो सकती है।' *

मौसमी फल / राजकुमार 'दिनकर'

स्वादिष्ट-स्वास्थ्यवर्धक आम

अन्य फलों की तरह आम भी सेहत के लिए बहुत लाभकारी होता है। आम केवल खाने में ही स्वादिष्ट नहीं होता बल्कि इसमें भरपूर मात्रा में पोषक तत्व भी पाए जाते है, जो शरीर के लिए लाभकारी होते हैं। आपको बाजार में खट्टे और मीठे आम मिलते हैं, जिनमें अलग-अलग पोषक तत्व पाए जाते हैं। आम में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जिस कारण यह खाने वाले को कैंसर और दिल संबंधित बीमारियों से बचाता है। आम की हर फांक में पोटैशियम होता है, जो ब्लड प्रेशर को सही रखने में बड़ा लाभकारी होता है और यह शरीर में उन कंपाउंड को बनाता है, जो हमारे इम्यून सिस्टम को बढ़ाते हैं। हरे आम में मौजूद एसिड बाइल के सिक्रिशन में बढ़ोत्तरी करता है और यह आंत संबंधी परेशानियों के लिए एक प्रतिरोधक की तरह काम करता है।

भरपूर पौष्टिक पके आम: अगर आप पका हुआ आम खाते हैं तो इससे आपको अच्छी-खासी मात्रा में विटामिन ए मिलता है। वास्तव में दूसरे फलों के मुकाबले आम में सबसे ज्यादा बीटा केरोटिन पाया जाता है। साथ ही इसमें विटामिन बी1, बी2, नियासिन, आयरन और फाइबर प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। पके हुए मीठे आम कब्ज की रुकावट को दूर करने के लिए शरीर से ज्यादा फ्लूड बाहर निकालकर इस परेशानी को दूर करता है। मीठा आम किडनी को सही रखने में भी मदद करता है। इतना ही नहीं मीठा आम हमारे खून में हीमोग्लोबिन के स्तर को बेहतर बनाता है। आम में पाए जाने वाले फाइबर शरीर के लिए रेचक की तरह काम करते है और व्यक्ति को ज्यादा से ज्यादा ऊर्जा देते है, जिससे आंत की गतिविधि में वृद्धि होती है। अगर आप दुबले हैं और अपना वजन बढ़ाना चाहते हैं तो आप पके आमों को दूध में मिलाकर मिक्सी में शेक की तरह तैयार कर पी सकते हैं। यह आपको कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन देता है।

कच्चा आम भी फायदेमंद: हरे यानी कच्चे आम में बड़ी मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है, जो त्वचा के पोर्स को साफ करके उसे चमकदार बनाता है और खून से जुड़ी स्कर्वी नामक बीमारी से बचाता है। यह आपको गर्मियों में होने वाली परेशानियों से भी दूर रखता है। पाचन क्रिया को बेहतर बनाने के लिए आमचूर बहुत ही मददगार होता है। डायबिटीज को कम करने में आम की पत्तियां उपयोगी हो सकती हैं। सॉफ्ट और ताजी पत्तियां ना केवल डायबिटीज होने से बचाती हैं बल्कि डायबिटीज को कंट्रोल करने में भी मदद करती हैं। *

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलीकास्ट हो रहे शो 'बादल पर पांव हैं' में आकाश आहूजा रजत के रोल में दिख रहे हैं। वे अपनी फिजिकल फिटनेस को लेकर बहुत कॉन्शस रहते हैं। क्या है, उनका फिटनेस फंडा, डिटेल में **हरिभूमि** को बता रहे हैं अपनी जुबानी।

मेरे लिए सबसे जरूरी है फिट फील करना

फिटनेस फंडा

आकाश आहूजा

अच्छी लाइफ के लिए हेल्दी और फिट रहना बहुत जरूरी है, क्योंकि आजकल के समय में हमारे खाने में बहुत सारी मिलावट होती है। और लाइफस्टाइल भी काफी डिस्टर्ब हो गई है। लोग जंक फूड बहुत खाते हैं, डेली रूटीन सही नहीं है। स्लीप और वेक साइकिल भी डिस्टर्ब है। इसलिए आज के समय में यह बहुत जरूरी है कि हम अपनी फिजिकल और मेंटल हेल्थ पर अधिक ध्यान दें।

फिटनेस आइडियल: मेरे फिटनेस आइडियल मेरे पिता हैं। मेरे पापा शोतोकन कराटे में 7 बार के नेशनल चैंपियन हैं और मैंने भी इंडिया को रिप्रेजेंट किया है। कह सकते हैं, फिजिकली फिट और स्ट्रॉन्ग रहने की इंस्पिरेशन मुझे अपने पापा जी से मिली है।

फिट रहना-दिखना दोनों जरूरी: मेरे लिए फिट फील करना सबसे जरूरी है क्योंकि स्ट्रॉन्ग फीलिंग से मुझे ताकत मिलती है। वैसे मेरे काम के हिसाब से मुझे फिट दिखना भी इंपॉर्टेंट है। जब हम लोग एब्स दिखाते हैं और वो 6 पैक फिजिक जो होती है, वो सिर्फ कुछ समय के लिए ही होती है। हम ज्यादा समय तक अपनी बॉडी को स्टफ नहीं कर सकते क्योंकि वो स्टारवेशन से आती है या बहुत कंट्रोल्ड डाइट से। अब उतनी कंट्रोल्ड डाइट ले पाना हमारे काम में बहुत मुश्किल है। रोल के डिमांड के अनुसार फिट दिखना तो जरूरी है, लेकिन पर्सनली मेरे लिए ज्यादा जरूरी है फिट महसूस करना।

डेली डाइट प्लान: मेरे लिए सबसे जरूरी है खुद को हाइड्रेटेड रखना। सुबह उठकर पानी जरूर पीता हूं। रात को सोने से पहले कोशिश रहती है कि तीन-चार घंटे का फास्टिंग हो। अधिक से अधिक न्यूट्रिशस डाइट लेता हूं।

वर्कआउट शेड्यूल: मेरा वर्कआउट शेड्यूल बहुत फ्लेक्सिबल रहता है। वैसे मैं बॉडी वेट एक्सरसाइसेस ज्यादा करता हूं तो मेरा रूटीन होता है कि पार्क में जाकर एक्सरसाइज करूं। मैं अपना वर्कआउट जिम से ज्यादा खुली हवा में करना पसंद करता हूं। जब भी मुझे समय मिलता है तो वर्कआउट कर लेता हूं। बिजी होने पर भी एक दिन से ज्यादा का गैप नहीं आने देता हूं अपने एक्सरसाइज शेड्यूल में, अगर जिम नहीं जा पा रहा हूं तो शूटिंग ब्रेक में सेट पर ही एक्सरसाइज कर लेता हूं। मुझे लगता है कि हम सबको डेली लाइफ में कोई ना कोई ऐसी हॉबी, कोई स्पोर्ट, कोई फिजिकल एक्सरसाइज जरूर अपनानी चाहिए, जो हमें फिट रखे।

मेंटल फिटनेस: सच तो यह है कि आज की तारीख में पूरी तरह मेंटली फिट तो कोई भी नहीं है। हम सबकी लाइफ में कोई ना कोई टेंशन रहती ही है। हम सबकी प्रॉब्लम्स हमारे लिए बहुत ज्यादा होती हैं, जिसके कारण हमें मेंटल प्रॉब्लम्स होती हैं। आजकल लोगों का ध्यान भटकाने के लिए बहुत सारी चीजें हैं, चाहे वो सोशल मीडिया हो या कोई ट्रेंड हो। जब हम अपने पर्पस से भटकते हैं तो हमारा माइंड स्टेबल नहीं रहता है। मैं कोशिश करता हूं कि अपने काम पर अधिक से अधिक फोकस करूं। इसके अलावा हमेशा खुश रहने की कोशिश करता हूं, ताकि मेंटल टेंशन से बचा रहूं। *

प्रस्तुति: सेहत डेस्क

हेल्थ एडवाइस

संध्या सिंह

हर कोई हेल्दी और फिट रहना चाहता है। लेकिन उनमें से कुछ ही लोग इसके लिए जरूरी प्रयास करते हैं। हम आपको यहां कुछ आसान लेकिन प्रभावी सूत्रों के बारे में बता रहे हैं, जिनका पालन करके आप अपनी हेल्थ और फिटनेस को मेंटेन कर सकते हैं।

हेल्दी-फिट रहने के ईजी-इफेक्टिव सीक्रेट्स

फिट रहना कठिन नहीं, बहुत आसान है, बशर्ते हम नियमित तौर पर कुछ छोटी-छोटी बातों पर ध्यान दें। बजाय इसके कि दिन-रात फिट रहने के सपने देखें, उसके बारे में बहुत कुछ पढ़ें और सोचें, लेकिन व्यावहारिक रूप में कुछ ना करें। तो आइए जानते हैं कि फिट रहने के ये छोटे-छोटे सीक्रेट क्या हैं?

सुबह जल्दी उठें: आपने सैकड़ों बार सुबह जल्दी उठने के फायदों के बारे में पढ़ा होगा, दर्जनों लोगों से सुना होगा, लेकिन खुद व्यक्तिगत रूप से कभी आजमाया नहीं होगा। अगर आजमाएंगे तो आप भी इसे सही मानने वालों में शामिल हो जाएंगे और दूसरों को फिट रहने के लिए आप भी उन्हें यह टिप्स देंगे। सुबह जल्दी उठें। इतना जल्दी नहीं कि इसके लिए बहुत अतिरिक्त प्रयास करना पड़े, जितने समय रोज जगते हैं, उससे बस 30 मिनट पहले जगना शुरू करें। जब यह आदत बन जाए तो इसमें 30 मिनट और जोड़ लें। इस तरह अगर हर दिन आप 1 घंटे पहले जगते हैं तो आप अपने फिट रहने के लिए खुद ही कई तरह के वर्कआउट करने लगेंगे। अगर कुछ नहीं करेंगे तो ऑफिस के लिए समय पर तैयार हो जाएंगे। अपने आज के काम के शेड्यूल की अच्छी सी तैयारी कर लेंगे। इस सबसे भी फिट रहने में मदद मिलती है।

करें 25 मिनट की सैर: सुनने में अजीब लग सकता है, लेकिन आजमाकर देखिए। यह छोटी-सी टिप्स आपकी सोच बदल देगी। भले आप फिट रहने के लिए किसी भी तरह का कोई उपाय ना करें, सिर्फ हर दिन सुबह 25 मिनट की सैर कर लें, तो आपकी फिटनेस का लेवल ठीक-ठाक हो जाएगा। सैर करने के कई फायदे हैं। सैर करने का मतलब सिर्फ कैलोरी बर्न करना ही नहीं है, जब हम सुबह सैर के लिए निकलते हैं, तो 5-10 मिनट में ही हमारा शरीर वॉक के लिए अनुकूल होने लगता है और धीरे-धीरे हमें वॉकिंग में आनंद आने लगता है। अगर हम 25 मिनट अच्छी तरह से वॉक कर लेते हैं तो हर दिन 9 से 10 हजार कदम चल लेते हैं। यह एक ऐसा व्यायाम है, जिसमें किसी तरह का रिस्क नहीं है और अनेक फायदे हैं। इस 25 मिनट के वॉक से आप पूरे दिन एनर्जेटिक महसूस करेंगे।

एक घंटे का डिजिटल डिटॉक्स: अगर आपकी भी लाइफस्टाइल में सुबह जगते ही फेसबुक के नोटिफिकेशन, रात और सुबह में आए व्हाट्सएप मैसेज और दूसरों की पोस्ट देखने की है, तो कम से कम सुबह के समय बहुत कड़ाई के साथ एक घंटे के लिए इस सब पर रोक लगा दें। अगर सुबह एक घंटे तक आपने मोबाइल फोन ऑन नहीं किया और अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में व्यस्त रहे, फिट रहने के उपायों से दो-चार होते रहे, तो यकीन मानिए इसका असर आपको महसूस होने लगेगा। आज पूरी दुनिया की फिटनेस इंडस्ट्रीज मानती है कि मोबाइल फोन ने लोगों को बहुत ज्यादा आलसी बना दिया है। यह एक ऐसा नशा है, जो धीरे-धीरे हमारे स्वास्थ्य को अपनी गिरफ्त में ले लेता है, क्योंकि हम लगातार बैठे रहने के कारण निष्क्रिय और आलसी हो जाते हैं।

थोड़ी देर योगा-मेडिटेशन: भले 15-15 मिनट ही योगा और मेडिटेशन को दें या दोनों में से किसी एक को। लेकिन ये 15 मिनट भी आपकी चाल-ढाल, रहन-सहन में आमूल-चूल परिवर्तन कर देंगे। फिट रहने की छोटी-छोटी कोशिशें करनी होती हैं और ये कोशिशें हमें उम्मीद से ज्यादा फिट और तरह-तरह की बीमारियों से दूर रखती हैं। मेडिटेशन का अभ्यास तो आप स्वयं सीख सकते हैं। योगासन का अभ्यास करने के लिए एक बार अनुभवी प्रशिक्षक से अच्छी तरह सीख लें।

यहां बताई गई बातों को फॉलो करें और देखिए, आप कुछ ही दिनों में हेल्दी, फिट और एनर्जेटिक हो जाएंगे। *

खबर संक्षेप

सुभाष नगर में गंदगी के लगे ढेर

रोहतक। सुभाष नगर के सभी पार्कों में गन्दगी के ढेर लगे हुए हैं। सुभाष नगर आरडब्ल्यूए के सदस्यों ने अधिकारियो को शिकायत की लेकिन कोई सुनवाई नहीं हो पाई। जिससे लोगों में रोष बना हुआ है।

पोधरोपण अभियान में निभाए भागीदारी

रोहतक। पर्यावरण संरक्षण के लिए आम नागरिकों से 'एक पेड़ मां के नाम' पौधरोपण अभियान में बढ़-चढ़कर भागीदारी करते हुए मानसून सत्र में अधिक से अधिक पौधरोपण करने का उपायुक्त अजय कुमार ने आह्वान किया है। उन्होंने कहा है कि सरकार और प्रशासन पर्यावरण संरक्षण और संवर्धन के प्रति पूरी तरह गंभीर है।

ग्रोवर ने हेल्थ यूनिवर्सिटी कुलपति को लिखा पत्र

रोहतक। भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता और पूर्व सहकारिता मंत्री मनीष कुमार ग्रोवर ने पंडित भगवत दयाल शर्मा विश्वविद्यालय की कुलपति प्रोफेसर अनीता सक्सेना को पत्र लिखकर यहां ठेके पर कार्यरत कर्मचारियों को हरियाणा कौशल रोजगार निगम के तहत लेने का आग्रह किया है।

समाधान शिविर में अफसरों ने सुनीं शिकायतें

रोहतक। अतिरिक्त उपायुक्त वैशाली सिंह, पुलिस अधीक्षक हिमांशु गर्ग, उपमंडलाधीश आशीष कुमार ने समाधान शिविर में लोगों की शिकायतें सुनी तथा मौके पर उपस्थित संबंधित अधिकारियों को इन शिकायतों के यथाशीघ्र निपटारे के निर्देश दिए। बुधवार को समाधान शिविर में 48 शिकायतें आई और समाधान के लिए संबंधित अधिकारियों को सौंपा गया।

लोक गीतों से दी जा रही योजनाओं की जानकारी

रोहतक। उपायुक्त ने बताया कि सरकार की नीतियों व योजनाओं के प्रति आमजन को जागरूक करने के लिए जिला में विशेष प्रचार अभियान जारी है। कलाकार योजनाओं पर आधारित भजनों व गीतों के माध्यम से सभी को कर रहे गागरूक।

मांगों को लेकर जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी से मिला संघ, सौंपा ज्ञापन

दोहरी शिफ्ट वाले प्राथमिक स्कूलों को सुबह की शिफ्ट में लगाया जाए

रोहतक। मांगों के लिए जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी दिलजीत सिंह को ज्ञापन देते हुए राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ के सदस्य।

- सभी विषयों की पीआरटी से टीजीटी पदोन्नति लिस्ट शीघ्र जारी की जाए : विजय हुड्डा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ ने बुधवार को विभिन्न मांगों को लेकर जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। ज़िला प्रधान रामराज काद्यान के नेतृत्व में सभी सदस्य ज़िला मौलिक शिक्षा अधिकारी दिलजीत सिंह के पास पहुंचे और अपना मांग पत्र उन्हें दिया। जिला कोषाध्यक्ष विजय हुड्डा ने जानकारी देते हुए कहा कि सभी विषयों की पीआरटी से टीजीटी पदोन्नति लिस्ट शीघ्र जारी की जाए तथा फिर से अंतरजिला तबादले किए जाए। इसके अलावा पिछले आठ वर्षों से इंतज़ार कर रहे प्राथमिक शिक्षकों के लिए सामान्य ट्रांसफ़र ड्राइव चलाया जाए। इस दौरान ज़िला महासचिव संजय चोपड़ा ने कहा कि विभाग द्वारा 337 विद्यालयों को बंद करने के आदेश तुरंत वापिस लिए जाए, मुख्य शिक्षकों के पद पर पदोन्नति के लिए 50 प्रतिशत अंकों की अनिवार्यता को भी ख़त्म किया जाए। दोहरी शिफ्ट वाले स्कूलों में प्राथमिक स्कूलों को सुबह की शिफ्ट में लगाया जाए ।

एसीपी केसों व मेडिकल बिलों के भुगतान शीघ्र हों

संघ के नेताओं ने कहा कि एसीपी केसों व मेडिकल बिलों के भुगतान शीघ्र होने चाहिए। साथ ही उन्होंने ये भी कहा कि शिक्षकों को गैर शिक्षण कार्यों में नहीं लगाना चाहिए, इसका संघ पुरजोर विरोध करता है। समय रहते अगर सरकार ने प्राथमिक शिक्षकों की इन समस्याओं का समाधान नहीं किया तो 21 जुलाई को करनाल में राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ द्वारा विरोध प्रदर्शन किया जाएगा।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर राज्य उपप्रधान ललित कुमार, महिला प्रधान राजेश कुमारी, उप प्रधान सुभाष, रोहतक ब्लॉक प्रधान मनोज हुड्डा, ब्लॉक प्रधान परविन्द्र, ब्लॉक प्रधान विजय, उप प्रधान रामप्रवेश, सुशील कुमार, सचिव जितेंद्र खरब, पूर्व प्रवक्ता मनोज सहरावत, पूर्व ब्लॉक प्रधान राजेन्द्र, आशीष, ब्लॉक प्रधान हरिओम, ब्लॉक प्रधान गुलाब सिंह, धर्मवीर, बसंती देवी, राजेश, सुमेश, हेमलता, ममता रानी, सुमन, सीमा, परविंदर, अशोक कुमार, कृष्ण, जिला ऑडिटर अरुण कुमार, रमेश चन्द्र आदि उपस्थित रहे।

बाबा मस्तनाथ विवि नए आपराधिक कानूनों के बारे में समाज में फैला रहा जागरूकता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। पुलिस प्रशिक्षण कॉलेज सुनारिया रोहतक में पुलिस अधिकारियों को नए आपराधिक कानूनों के बारे बताते हुए डॉ. मनीष दलाल।

तीन नए आपराधिक कानूनों भारतीय न्याय संहिता, भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता और भारतीय साक्ष्य अधिनियम को लेकर बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में कुलपति प्रोफेसर (डॉ.) एचएल वर्मा के नेतृत्व में सेमिनार का आयोजन किया गया। विश्वविद्यालय ने हाल ही में इन तीन नए आपराधिक कानूनों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए सेमिनार का आयोजन किया और भविष्य में भी ऐसी कानूनी जागरूकता गतिविधियों को जारी रखने की योजना है। बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय से डॉ. मनीष दलाल, विभागाध्यक्ष, विधि संकाय इन तीन नए आपराधिक कानूनों के बारे में जागरूकता फैलाने में सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं। उन्होंने बताया कि अब तक उन्होंने इन पर आपराधिक कानूनों पर पुलिस प्रशिक्षण कॉलेज, सुनारिया, रोहतक में पुलिस अधिकारियों को 11 व्याख्यान दिए हैं। उनके व्याख्यानों से अब तक 3000 से अधिक पुलिस अधिकारी लाभान्वित हो चुके हैं। तीन नए आपराधिक कानूनों के बारे में जागरूकता फैलाने के डॉ. मनीष दलाल का प्रयास सराहनीय है। पूरे भारत में जागरूकता अभियान चलाना और पुलिस अधिकारियों को विशेषज्ञ व्याख्यान देना समाज सेवा और सामुदायिक विकास के प्रति उनके समर्पण को दर्शाता है।

भूपेंद्र सिंह हुड्डा किसान विरोधी नेताः कृष्णमूर्ति

रोहतक। पूर्व मंत्री व भाजपा के राज्य प्रवक्ता कृष्णमूर्ति हुड्डा ने कहा कि विपक्ष के नेता भूपेन्द्र सिंह हुड्डा किसानों के हितैषी बनने का ढोंग रच रहे हैं। मुख्यमंत्री रहते हुए भूपेन्द्र सिंह हुड्डा ने किसानों की हजारों एकड़ बेशकीमती जमीन कोडियों के भाव से खरीद कर हरियाणा के किसानों को बर्बाद करने का काम किया है। रोहतक जिले के गांव बोहर, गढ़ी बोहर, माजरा, नौनद, कलावड़, पहरवार, कन्हेली व बलियाणा की जमीन भी कोडियों के भाव से खरीद कर हुड्डा सरकार ने मारूति व एशियन पेन्टस जैसे उद्योगों को बेचकर किसानों के साथ खिलवाड़ किया है। भूपेन्द्र सिंह हुड्डा अपने पैतृक गांव सांघी में न तो नहरी पानी दे पाए और न ही कोई अस्पताल बनवा पाये।

राज्यस्तरीय गतका चैंपियनशिप के लिए जिले की टीम का हुआ चयन

रोहतक। राज्यस्तरीय गतका चैंपियनशिप का गुरुद्वारा बंगला साहिब में ट्रायल हुआ। प्रतियोगिता फतेहाबाद में 20 जुलाई से 21 जुलाई होगी। जिसके लिए बुधवार को खिलाड़ियों का ट्रायल लिया गया। इसमें जिले भर से 60 खिलाड़ियों ने अपना हुनर दिखाया। जिसमें निर्णायकों ने प्रदर्शन के आधार पर 16 खिलाड़ियों का चयन किया है। रोहतक हरियाणा सिख गुरूद्वारा प्रबंधक कमेटी के सीनियर मेंबर सरदार हरभजन सिंह राठौर ने बताया कि ट्रायल के लिए जिले के 60 खिलाड़ियों ने रजिस्ट्रेशन कराया। सुबह 8 बजे से सभी खिलाड़ियों के दस्तावेज जांच कर सत्यापन किया गया। उन्होंने बताया कि रोहतक की एक गतका टीम बनाई गई है। इस अवसपर पर गतका एशोसिएशन हरियाणा से ज्योति डिस्ट्रिक सेक्रेटरी व उनकी टीम के सदस्य, ज्योति नागर, गुरमीत सिंह, अवतार सिंह, निर्मल सिंह, जसपाल सिंह, अनिल कुमार, गुरदयाल सिंह, हरजोत सिंह, परभजोत सिंह आदि उपस्थित रहे।

- टीम में 16 खिलाड़ी चयनित

अलंकरण समारोह में एचडी स्कूल के छात्रों ने ली कर्तव्य परायणता की शपथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

बहुअकबरपुर स्थित एचडी पब्लिक स्कूल में अलंकरण समारोह मनाया गया। इस समारोह में कक्षा छठी से बारहवीं तक के छात्र-छात्राओं ने बड़े उत्साहपूर्ण भाग लिया। इस अवसर पर पिलानी स्थित, केन्द्रीय इलेक्ट्रोनिकी अभियांत्रिकी अनुसंधान संस्थान के पूर्व वरिष्ठ वैज्ञानिक और पूर्व उप-निदेशक वेद पाल देसवाल मुख्यातिथि उपस्थित रहे। समारोह का शुभारंभ स्कूल निदेशक सुरेंद्र फौगाट, मुख्यातिथि वेद पाल देसवाल, प्रधानाचार्य दुलाल देब दीप प्रज्वलित कर किया। छात्राओं द्वारा शानदार नृत्य की प्रस्तुति दी गई। विद्यालय हेड गर्ल, हेड ब्वॉय के रूप में कुशाग्र छात्र-छात्रा का चयन किया गया। साथ ही साथ विद्यालय के चारों सदनों के कैप्टन व वाइस कैप्टन को भी मनोनीत किया गया। प्राचार्य ने छात्र-परिषद के नवनिर्वाचित सदस्यों को शपथ दिलाई कि वे अपने निर्धारित कर्तव्यों का सत्यनिष्ठा के साथ पालन करेंगे। स्कूल निदेशक सुरेंद्र फौगाट ने नवनिर्वाचित छात्रों को बधाई देते हुए समझाया कि 'नेतृत्व एक क्रिया है,पद नहीं'। मुख्यातिथि वेद पाल देसवाल ने सभी चयनित छात्रों को बधाई दी व उन्हें शिक्षा का महत्त्व समझाते हुए विज्ञान के क्षेत्र में करियर संबंधी जानकारी प्रदान की और कहा कि यदि भविष्य में कोई भी छात्र उनसे किसी भी प्रकार की रिसर्च संबंधी जानकारी चाहता है, तो वे सदैव उनके सहयोग के लिए तत्पर रहेंगे।

65 यूनिट रक्त हुआ एकत्रित

रोहतक। देशभक्ति स्मारक स्थल नज़दीक आंबेडकर चौक पर महंत बाबा प्रेम दास महाराज के आशीर्वाद से रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। राष्ट्र देवो भव मिशन अध्यक्ष संत बाबा सुखा शाह महाराज ने बताया कि शिविर में 65 यूनिट रक्त एकत्रित हुआ। शिविर समाजसेवी ईश्वर भारतीय के जन्म दिवस के मौके पर आयोजित किया गया। ईश्वर भारतीय ने सभी युवाओं को ज्यादा से ज्यादा रक्तदान करने के लिए प्रेरित किया। सभी रक्तदाताओं को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर सुरेंद्र कवात्रा, अनुज चावला, डाक्टर तिलक भूटानी, अशोक कत्याल, बलदेव मिड्ढा, हरीश शर्मा, अमित आदि मौजूद रहे।

पेटाइंस ने साइंस व मैथ्स ओलम्पियाड में मारी बाजी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

एसओएफ साइंस और मैथ्स ओलम्पियाड में पठानिया वर्ल्ड कैम्पस के बच्चों ने बेहतरीन प्रदर्शन किया है। एसओएफ साइंस और मैथ्स ओलम्पियाड में 70 देशों से 79400 बच्चों ने भाग लिया।

जिसमें पठानिया वर्ल्ड कैम्पस से कक्षा चार लिली के पार्थ ने मैथ्स ओलम्पियाड में जोनल रैंक में दूसरा तथा इंटरनेशनल रैंक में छठा स्थान प्राप्त कर गोल्ड मेडल के साथ-साथ 5 हजार की नकद राशि जीती। वहीं कक्षा तीन के आर्यवीर ने साइंस ओलम्पियाड में जोनल रैंक में तीसरा तथा इंटरनेशनल रैंक में छठा स्थान प्राप्त कर गोल्ड मेडल तथा एक हज़ार रुपये का गिफ्ट वाउचर, कक्षा तीन से ही दिग्विजय ने साइंस ओलम्पियाड के जोनल रैंक में दूसरा तथा इंटरनेशनल रैंक में तीसरा स्थान प्राप्त कर ब्रोंज मेडल तथा एक हजार रुपये का गिफ्ट वाउचर तथा मैथ्स ओलम्पियाड में इंटरनेशनल रैंक में 11वां स्थान प्राप्त कर 500 रुपये का गिफ्ट वाउचर जीता। इसके अलावा कक्षा तीन से ही मैथ्स ओलम्पियाड में खुशी ने जोनल में 12वीं रैंक तथा इंटरनेशनल में 19वीं रैंक प्राप्त कर पांच सौ रुपये का गिफ्ट वाउचर जीता।

इनके अतिरिक्त स्कूल ने साइंस ओलम्पियाड में 9 मैडल ऑफ डिस्टिंक्शन तथा 22 गोल्ड मेडल ऑफ एक्सीलेंस तथा मैथ्स ओलम्पियाड में 3 मेडल ऑफ डिस्टिंक्शन तथा 16 गोल्ड मेडल ऑफ एक्सीलेंस जीते।

वर्चुअल मैथमेटिक्स लैब का उद्घाटन

रोहतक। डॉ. सरूप सिंह राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सांघी में प्राचार्य जयपाल दहिया के मार्गदर्शन में गणित अध्यापक अनिल कौशिक द्वारा बनाई गई वर्चुअल मैथमेटिक्स लैब का उद्घाटन किया गया। उद्घाटन जिला शिक्षा अधिकारी मनजीत मलिक द्वारा किया गया। वर्चुअल लैब को 12 भागों में विभाजित किया गया है। अनिल कौशिक ने बताया कि विद्यार्थी जिस भाग को भी देखना चाहता है, ऑनलाइन उस पर क्लिक करके पूरा विवरण प्राप्त कर सकता है। लैब को बनाने का उद्देश्य विद्यार्थियों में करके सीखने की वृत्ति को जागृत करना और गणित विषय को सरल व सुगम बनाना है। इस वर्चुअल प्रयोगशाला में विद्यार्थी अपने फोन के माध्यम से अध्यापक द्वारा बनाए गए मॉडल में बदलाव करके सीख सकता है। इस मौके पर विद्यालय में पौधरोपण भी किया गया। साथी जिला शिक्षा अधिकारी और खंड शिक्षा अधिकारी ने विद्यालय का निरीक्षण भी किया। इस अवसर पर खंड शिक्षा अधिकारी रंजना दलाल, जिला विज्ञान विशेषज्ञ समीर मान, जिला गणित विशेषज्ञ दीपक अरोड़ा, कृष्ण दत्त, मामन राम, ओमपाल, कर्मवीर, मनोज कुमार आदि उपस्थित रहे।

सभी ऋणी किसानों का 31 जुलाई तक अवश्य काटे प्रीमियमः आशीष कुमार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। को-ऑपरेटिव बैंक प्रबंधकों की मीटिंग लेते हुए उपमंडल अधिकारी आशीष कुमार।

प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना को लेकर खरीफ सीजन की तैयारी के लिए को-ऑपरेटिव बैंक प्रबंधकों की लघु सचिवालय स्थित सभागार में बैठक हुई। इसकी अध्यक्षता उप मंडल अधिकारी आशीष कुमार ने की। उपमंडलाधीश ने सभी बैंक प्रबंधकों को आदेश दिए कि सभी ऋणी किसानों का प्रीमियम 31 जुलाई तक अवश्य काटे और 15 अगस्त तक पूरा डाटा किसान की फसल अनुसार व फसल गांव के अनुसार पोर्टल पर अवश्य अपलोड करें ताकि किसान का बीमा किया जा सके। आशीष कुमार ने कहा कि प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना में सभी बैंक अपना कार्य तत्परता व सावधानी पूर्ण करें ताकि किसानों को किसी प्रकार की समस्या ना हो। सभी बैंक प्रबंधकों को कहा कि खरीफ सीजन में प्रीमियम काटने की अंतिम तिथि 31 जुलाई है और यह योजना ऋणी किसानों के लिए भी स्वैच्छिक है और जो ऋणी किसान बीमा नहीं करवाना चाहता है वह 24 जुलाई तक संबंधित बैंक में लिखित में दे सकते है और जिस किसान ने फसल बदल कर बोई है वह भी बैंक में समय रहते सूचना दे ताकि सही फसल का प्रीमियम काटा जा सके।

चित्रांशी शर्मा ने निशानेबाजी में तीन स्वर्ण और एक रजत पदक जीता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

गोहाना रोड स्थित जॉन वेस्ले कॉन्वेंट की छात्रा चित्रांशी शर्मा ने 47वें प्री यूपी स्टेट शूटिंग चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन करते हुए तीन स्वर्ण और एक रजत पदक हासिल किया है। यह चैंपियनशिप डॉ. करणी सिंह शूटिंग रेंज तुग़लकाबाद, नई दिल्ली में 5 जुलाई से 14 जुलाई तक आयोजित की गई। जिसमें कक्षा 12वीं एंबीशन की छात्रा चित्रांशी शर्मा ने 25 मीटर स्पोर्ट्स पिस्टल वूमेन तथा 25 मीटर स्पोर्ट्स पिस्टल जूनियर वुमन में 2 स्वर्ण पदक, 10 मीटर एयर पिस्टल वूमेन टीम में 1 स्वर्ण पदक तथा 10 मीटर एयर पिस्टल जूनियर वुमन टीम में 1 रजत पदक हासिल किया। चित्रांशी की इस जीत से विद्यालय में खुशी का माहौल है। चित्रांशी शर्मा का लक्ष्य अब भारतीय टीम में शामिल होकर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पदक जीतना है। प्रधानाचार्या डॉ. ममता मलिक ने चित्रांशी और उसके माता-पिता को बधाई दी और कहा कि उसकी इस सफलता और सम्मान पर हमें गर्व है। खिलाड़ी देश का भविष्य हैं।

कोर्ट के पास से एडवोकेट की बाइक चोरी, केस दर्ज

रोहतक। सुभाष चौक स्थित कोर्ट परिसर के पास गोल चक्कर से एक एडवोकेट की बाइक चोरी हो गई। आर्य नगर थाना पुलिस ने केस दर्ज करके आरोपियों की तालाश शुरू कर दी है। सुमित कटारिया ने पुलिस को दी शिकायत बताया कि वह जिला रोहतक कोर्ट में एडवोकेट के रुप में कार्य करता हूं। मैंने अपनी मोटरसाइकिल कोर्ट पार्किंग में गोल चक्कर के पास रोड पर खड़ी करके कोर्ट में ड्यूटी पर चला गया था। जब मैं वापिस आया तो मेरी मोटरसाइकिल वहां पर नहीं मिली।

महम नगर पालिका कार्यालय में खुला फर्स्ट एड ट्रेनिंग सेंटर, जल्द शुरू होंगे नए बैच

- किसी भी जिले का व्यक्ति इस प्रशिक्षण केंद्र में ले सकेगा ट्रेनिंग
- महम के एडवोकेट कर्मवीर सिंह को लगाया ट्रेनर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

महम। नपा कार्यालय में बनाए गए फर्स्ट एड ट्रेनिंग सेंटर का निरीक्षण करने पहुंचे रेडक्रॉस के जिला प्रशिक्षण अधिकारी रविदत्त और उनके साथ मौजूद नपा के वाइस चेयरमैन बसंत लाल व अन्य।

महम शहर व आस पास के इलाके के युवक युवतियों को अब फर्स्ट एड की ट्रेनिंग के लिए रोहतक नहीं जाना पड़ेगा। अब महम में ही यहां के नगर पालिका कार्यालय में फर्स्ट एड का ट्रेनिंग सेंटर खुल गया है। रेडक्रॉस के जिला प्रशिक्षण अधिकारी रविदत्त बुधवार को महम नगर पालिका कार्यालय पहुंचे। यहां पर नगर पालिका के वाइस चेयरमैन बसंत लाल गिरधर और पालिका अधिकारियों के साथ बातचीत कर सेंटर चलाने के लिए ट्रेनिंग सेंटर भवन की मांग की। जिला उपायुक्त के आदेशों की अनुपालना करते हुए नगर पालिका अधिकारियों ने रेडक्रॉस के प्राथमिक चिकित्सा सहायता केंद्र के लिए कांफ्रेंस हॉल दे दिया गया। नगर पालिका कार्यालय में बनाए गए इस ट्रेनिंग सेंटर के लिए महम निवासी एडवोकेट कर्मवीर सिंह को प्रशिक्षक नियुक्त किया गया है। फर्स्ट एड ट्रेनिंग के लिए आवेदकों को पोर्टल पर ऑन लाइन आवेदन करना होगा। पोर्टल पर महम सेंटर सिलेक्ट करना है। इसकी फीस ऑन लाइन भरनी होगी। उसके बाद यहां पर 8 दिन की ट्रेनिंग दी जाएगी। यह ट्रेनिंग प्रतिदिन रोजाना दो घंटे दी जाएगी। 30 बच्चों का बैच बनने के बाद यहां ट्रेनिंग शुरू कर दी जाएगी। डिस्ट्रिक्ट ट्रेनिंग ऑफिसर रविदत्त ने बताया कि महम में ट्रेनिंग के लिए किसी भी जिले और प्रदेश का व्यक्ति आवेदन कर सकता है व उसके बाद यहां प्रशिक्षण ले सकता है। महम में ट्रेनिंग सेंटर खोलने पर नगर पालिका के वाइस चेयरमैन बसंत लाल गिरधर ने ट्रेनिंग ऑफिसर रविदत्त का आभार जताया। गिरधर ने कहा कि यदि किसी युवक व युवती को पोर्टल पर आवेदन करने की जानकारी नहीं है, तो वह उनसे नगर पालिका में मिलकर पूरी जानकारी हासिल कर सकता है।

HARTRON
(हरियाणा सरकार का उपक्रम)
COMPUTER TRAINING & SKILL CENTRE
हारट्रोन डिप्लोमा सभी सरकारी विभाग व निजी कम्पनियों में मान्य
AS PER HARYANA GOVT. NOTIFICATION DATED 19/09/19 SETC (PART-1) EXEMPTED AFTER SIX MONTHS/ONE YEAR COURSES
Diploma/Certificate Course in
- Software
- Financial Accounting
- Web Technology
- Desktop Publishing
- Hardware & Networking
Short Term Courses
- Office Automation
- Digital Marketing
- Software Testing
- Fundamental of Cyber Security
Features
- Computer Courses as per current IT market
- Excellent Curriculum
- Regular/Part time classes
- Well Trained and Qualified Faculty
- CCTV, Biometric Attendance System
- Flexible Timing for job Holders
- Air-Conditioned Labs & Theory Rooms
- Computer Labs for Practice Sessions
185, Huda Complex, Near ZAD Global School, Rohtak
M. 7404288876, 7419488930

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

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

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
- RMO 2
- COMPUTER OPERATOR 2
- CHEMIST SHOP STAFF 2
- SWEEPERS 4
- साफ सफाई के लिए/कैंटीन, किचन 2
नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

खबर संक्षेप

एक पेड़ मां के नाम पर किया पौधरोपण

रोहतक। भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बडोली ने मंगल कमल प्रदेश कार्यालय में प्रधानमंत्री के आह्वान पर चलाए जा रहे एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत पोधरोपण किया। इस दौरान जिला प्रभारी पूर्व उद्योग मंत्री विपुल गोयल, भाजपा जिलाध्यक्ष रणवीर ढाका, सतीश कुमार, वजीर सिंह खोखर, अजय आदि मौजूद रहे।

जयपाल नैन ने जेजेपी को कहा अलविदा

रोहतक। युवा जेजेपी के पूर्व प्रदेश महासचिव जयपाल नैन सिसरोली ने दुष्यंत चौटाला की नीतियों से नाराज होकर अपने युवा साथीयों सहित पार्टी को अलविदा कह दिया। उन्होंने कहा कि जेजेपी का जनाधार अब खत्म हो चुका है। जेजेपी में कार्यकर्ताओं का कोई सम्मान नहीं है। उन्होंने कहा कि आगे की रणनीति अपने साथियों के साथ चर्चा करके तय करेंगे।

मंजू हुड्डा बनी भाजपा युवा मोर्चा की प्रदेश उपाध्यक्ष

रोहतक। जिला परिषद रोहतक की चेयरपर्सन मंजू हुड्डा को युवा मोर्चा

प्रदेश उपाध्यक्ष नियुक्त किया गया है। भाजपा द्वारा उनकी इस पद पर नियुक्ति किए जाने के बाद उन्होंने शीर्ष नेतृत्व व संगठन का आभार प्रकट किया है। उन्होंने मुख्यमंत्री नायब सैनी समेत शीर्ष नेतृत्व का आभार व्यक्त किया है।

युवक से बाइक सवार युवकों ने छीना फोन

रोहतक। छोटूराम चौक के पास से एक युवक का बाइक सवार तीन युवकों ने फोन छीन लिया। अमन ने बताया कि वह 16 जुलाई को जैमेटों ऑॅर्डर लेने के लिए वीरजी चाप वाला नजदीक तहसील पर खड़ा हुआ था। एक काले रंग की बाइक पर सवार तीन युवक आए और मेरा मोबाईल फोन छीनकर ले गए। पुलिस ने केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी है।

नगर निगम आयुक्त ने जारी की सूची

संपत्ति की सूचना स्वतः प्रमाणित करवाने के लिए लगेंगे शिविर

- प्रॉपर्टी टैक्स रिकार्ड को दुरुस्त करना निगम के लिए बना चुनौती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

प्रॉपर्टी टैक्स रिकार्ड दुरुस्त करना नगर निगम के लिए बड़ी चुनौती साबित हो रहा है। निगम द्वारा दोबारा सभी वार्डो में विशेष कैंप लगाए जाएंगे। जहां उनकी सम्पत्ति की सूचना स्वतः प्रमाणित करवाई जाएगी। आयुक्त की तरफ से कार्य में और अधिक तेजी लाने के लिए सम्बन्धित अधिकारियों को दिशा निर्देश जारी किए गए। साथ ही हर वार्ड में निगम कर्मचारियों की ड्यूटी लगाई गई हैं ताकि आमजन को किसी प्रकार की समस्या का सामना न करना पड़े।

ऐसे करें स्वयं प्रमाणित

सम्पत्ति की सूचना स्वतः प्रमाणित करना आसान है। आपको सबसे पहले सम्पत्ति का सम्पत्ति विवरण, मोबाइल नम्बर, मालिक का विवरण, सम्पत्तिपर बकाया राशि का विवरण जैसे कि सम्पत्तिकर, फायर टैक्स, विकास शुल्क के साथ सम्पत्ति अधिकृत क्षेत्र, अनाधिकृत क्षेत्र का विवरण दिखाई देगा। सभी विवरण पर आपको ''हां व नहीं'' का विकल्प दिखाई देगा यदि आपकी सम्पत्ति का ब्यौरा सही है तो हां निहित करने के पश्चात आपको परिवार पहचान पत्र का विकल्प दिखाई देगा यदि आपके पास परिवार पहचान पत्र की आईडी हो उसे भरे अन्यथा सम्पत्ति में रजिस्ट्रड मोबाइल नम्बर पर आपके पास ओटीपी प्राप्त होगा जिसे भरकर सूचना स्वतः प्रमाणित करें। यदि इस कार्य के लिए आपके पास ओटीपी आये तो भयभीत न हो, क्योंकि आपकी सम्पत्ति उस मोबाईल नम्बर से जुड़ी हुई है तथा जोकि इस कार्य के लिए यह जरूरी है। यदि आप द्वारा स्वयं भी सम्पत्ति सूचना स्वतः प्रमाणित करने का कार्य किया जाता है तो उस दौरान भी ओटीपी भरना आवश्यक है।

वार्ड नं	स्थान
01	धर्मशाला, शास्त्री नगर, पैट्रोल पम्प वाली गली, हिसार बाईपास
02	हनुमान मंदिर, नजदीक गउकर्ण तालाब, नेहरू कालोनी
03	श्रीराम धर्मशाला, नजदीक पुराना बस स्टैण्ड
04	भरत सिंह धर्मशाला, नजदीक शीतला माता मंदिर
05	अम्बेड़कर धमशाला, सलारा मौहल्ला
06	सति भाई साई नाथ आश्रम, नजदीक पंजाबी शिव धर्मशाला गोहाना रोड
07	सैनी धर्मशाला, चमनपुरा, राहड़ रोड
08	सामुदायिक केन्द्र आजादगढ़
09	मैन अड्डा, चौपाल, बोहर
10	दादा बिशादे मंदिर बलियाणा
10	मोर वाली चौपाल, गांव खेड़ी साध
11	जाट भवन, सैक्टर-1
12	तिलक नगर धर्मशाला, तिलक नगर
13	श्री ओमकारेश्वर मंदिर, झंग कालोनी
14	मातुराम कम्युनिटि सैन्टर, गांधी नगर
15	बाबा मूला संत मंदिर आर्य नगर
16	जैन धर्मशाला रेलवे रोड
17	श्रीराम धर्मशाला, नजदीक पुराना बस स्टैंड
18	जागरण पार्क, जनता कालोनी
19	सनातन धर्म बारात घर, शिवाजी कालोनी
20	शिव पार्वती मंदिर, ओल्ड हाउसिंग बोर्ड, भगवती पार्क के पीछे
21	डॉ भीम राव अम्बेड़कर पार्क झज्जर चुंगी
22	कन्या वरिष्ठ माध्यामिक विद्यालय, मैन अड्डा सुनारियां कलां

भाजपा का शक्ति केंद्र स्तर पर संपर्क अभियान आज से शुरू

- रोहतक, गढ़ी-सांपला किलोई और कलानौर विधानसभा के पदाधिकारियों की बैठक संपन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

भारतीय जनता पार्टी रोहतक, कलानौर और गढ़ी-सापला किलोई विधानसभा के प्रमुख पदाधिकारी की महत्वपूर्ण बैठक की। बैइक में जिला अध्यक्ष रणवीर ढाका ने कहा कि हमने अपने क्षेत्र के हर बूथ को जीत में सुनिश्चित करने का कार्य करना है। हमारे चारों विधानसभा के प्रवासी संपर्क संयोजकमहम में अशोक खुराना, कलानौर में अजय शर्मा, गढ़ी सांपला किलोई में जिला उपाध्यक्ष उदय भान मलिक और रोहतक में पूर्व पार्षद नीलम पंचाल संपर्क करेंगे।

जिला रोहतक की सभी मंडल इकाइयों के मंडल, जिला व प्रदेश पदाधिकारी एक सप्ताह के लिए प्रवास के कार्य में सहयोग करेंगे। बैठक में उपस्थित सभी मंडल अध्यक्षों और प्रभारियों को प्रवास संपर्क संयोजक के साथ सहयोग करने के लिए निर्देशित किया गया। जिला मीडिया संपर्क प्रमुख अजय शर्मा ने बताया कि सभी जिला पदाधिकारी मंडलों के सभी शक्ति केंद्रों पर जाकर त्रिदेव का सत्यापन करेंगे और मुख्यमंत्री नायब सैनी द्वारा विगत दिनों लिए गए जन हितैषी फैसलों को जन जन तक पहुंचने का काम करेंगे।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर प्रदेश मीडिया सह-प्रभारी शमशेर सिंह खरक, जिला महामंत्री आशा शर्मा,पूर्व सीनियर उप महापौर राजकमल उर्फ राजू सहगल, पूर्व जिला अध्यक्ष रमेश भाटिया, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य अशोक चौधरी राजेश भालौठ, पार्षद डिंपल जैन सुरजीत जसिया, शीशपाल चौहान, कप्तान सिंह जसिया मंडल अध्यक्ष गुलशन दुआ, सुरेश सैनी, अशोक सहगल आदि कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

भिवानी व झज्जर से साइकिल यात्रा रोहतक पहुंची

- लिपिक धरने के तीसरे दिन भाजपा जिलाध्यक्ष को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

डीसी कार्यालय के सामने लिपिक वर्ग का सांकेतिक धरना बुधवार को जारी रहा। लिपिकों की मांग के लिए चली हुई साइकिल यात्रा भिवानी से जिला प्रधान नरेश सिंहमार और झज्जर से सीएडब्ल्यूएस के राज्य उप प्रधान सुरेन्द्र सुहाग और जिला प्रधान मोहित गुलिया के नेतृत्व में रोहतक पहुंची। इसके बाद लिपिकीय वर्ग ने भाजपा जिलाध्यक्ष रणबीर ढाका को अपनी मांगों का ज्ञापन देकर साइकिल यात्रा के दौरान बाइक और स्कूटी से शहर में प्रदर्शन किया। बृहस्पतिवार सुबह रोहतक के लिपिक गोहाना की तरफ प्रस्थान कर सरकार के खिलाफ साइकिल यात्रा को जारी रखेंगे। जिला रोहतक के प्रधान संदीप दांगी ने बताया कि सरकार अभी भी लिपिक वर्ग की अनदेखी करती है तो लिपिक वर्ग अब और सहन नहीं करेगा और कड़े कदम उठाने पर मजबूर होगा। उन्होंने कहा कि 42 दिन की हड़ताल की अवधी में से 35 दिन को कार्यदिवस माना जाए। लिपिक का वेतन 35400 किया जाए। इस मौके पर झज्जर से पूर्व राज्य प्रधान गणेश, सत्यदेव राठी और उनकी पूरी टीम भिवानी से अनिल लोहिया, रोहतक से गुलाब दांगी ,जगत नेहरा , सुनील वर्मा, रविंद्र हुड्डा, सतीश, सचिन, सुनील राठी ,नीतू गर्ग, सविता , मोनिका, सुमन अन्य सभी विभागों से लिपिक मौजूद रहे।

रोहतक। साइकिल यात्रा निकालते हुए लिपिक वर्ग के सदस्य।

हिंदू विवाह अधिनियम में संशोधन के लिए दिया ज्ञापन

- भूपेन्द्र हुड्डा से मिले सर्वजातीय सर्वखाप हरियाणा के पदाधिकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

सर्व जातीय सर्व खाप हरियाणा द्वारा हिन्दू विवाह अधिनियम में संशोधन हेतु भूपेन्द्र सिंह हुड्डा को ज्ञापन सौंपा। इसमें नांदल खाप के प्रधान ओमप्रकाश नांदल ने कहा कि स्वतंत्रता के उपरांत बहुत से कानून बने और उनमें से एक हिंदू विवाह अधिनियम 1955 भी है। भारत एक विशाल देश है, जिसमें विभिन्न मान्यताओं के लोग रहते हैं। दुर्भाग्य से हिंदू विवाह अधिनियम बनने के समय हमारे क्षेत्र विशेष तौर पर उत्तर भारत के हिन्दू लोगों की मान्यताओं व प्रथाओं की तरफ ध्यान नहीं दिया गया। जिससे विवाह से संबंधित कुरीतियां आने लगी। संजय देशवाल कार्यकारी प्रधान देशवाल खाप ने कहा कि विवाह जैसे महान संस्कार में हमारे क्षेत्र की विश्वभर की श्रेष्ठ परंपराओं में से एक है इसलिए इसके संरक्षण हेतु हिन्दू विवाह अधिनियम में संशोधन आवयश्क है। खाप पंचायतें व विभिन्न सामजिक संगठन समाज के आधारभूत ढांचे को बचाने के लिए निरंतर संघर्षरत हैं। देशवाल ने बताया कि हमारी परंपराओं में गोत्र, गांव, व गुहांड की मान्यता हज़ारों साल से चली आ रही हैं। जिसके अनुसार सम गोत्र, गांव व गुहांड के सदस्यों में आपस में वैवाहिक मान्यता नहीं है। परन्तु हमारी मान्यताओं व परंपराओं के विपरीत वैधता प्रदान की गई है। ये वैधता पूरी तरह से गलत है। इसलिए अधिनियम में संशोधन करना जरूरी है। अशोक मलिक राष्ट्रीय महासचिव गठवाला खाप, दयानंद देशवाल प्रधान नागलोई जाटसभा, सोमबीर संगवान विधायक संगवान खाप प्रधान, जगवंत हुड्डा प्रवक्ता हुड्डा खाप, राजबीर सहरावत महासचिव नागलोई जाटसभा, मलिकराज मलिक कार्यकारी प्रधान गठवाला खाप, रणधीर सिंह सहरोवा प्रधान सहरोवा खाप, रामनिवास प्रधान सतरोल खाप, कर्मवीर कलीरमाण प्रधान कलीरणा खाप, हरदीप शर्मा रोघी खाप प्रधान, राजपाल कलकल प्रधान कलकल खाप, राजपाल कादयान प्रधान कादयान खाप, दिनेश ढ़ाका प्रधान ढ़ाका खाप, धर्मबीर पहलवान बहुअकबरपुर प्रधान अठगामा, जयपाल दहिया प्रधान दहिया खाप, श्रीपाल बालंद और रणबीर सिवाच प्रतिनिधि सिवाच खाप ज्ञापन सौंपने वालों में शामिल रहे।

रोहतक। पूर्व मुख्यमंत्री भूपेन्द्र सिंह हुड्डा को ज्ञापन सौंपते हुए सर्व जातीय सर्व खाप हरियाणा के पदाधिकारी।

जसबीर को सम्मानित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

वार्ड नंबर 19 में उत्पन्न समस्याओं को लेकर आवाज उठाने और उनका निवारण करवाने के लिए समाजसेवी जसबीर कुमार को महिलाओं ने सम्मानित किया। इस मौके पर गीता, बिमला, लाली, सुनीता, सिमरनकोर राममूर्ति, सरबजीत, हरजीत, बेबी, सुरेंद्र, नीटू,बाला, बबली, कमला, बसंती आदि मौजूद रहे।

भैणीभैरों में दो मकानों से गहने व नकदी चोरी

महम। भैणीभैरों गांव में चोरों ने दो सगे भाइयों के मकानों को निशाना बनाया है। दोनों के घर साथ साथ हैं। दोनों ने सुबह देखा तो उनके घरों का सामना बिखरा पड़ा था। भैणीभैरों गांव निवासी लछमन सिंह पुत्र चंद्र सिंह ने बताया कि वह गाड़ियों की सेल परचेज का काम करता है। सुबह उठकर देखा तो उसके बराबर के दो कमरे खुले हुए थे। कमरों के अंदर जाकर देखा तो एक कमरे की अलमारी का ताला टूटा हुआ था। जिसको चैक किया गया तो उसमें से चार सोने की अंगूठियां, दूसरा कमरा चैक किया तो उसमें रखी संदूक भी खुली मिली। संदूक का कब्जा भी उखड़ा हुआ था। इसमें से चोर एक सोने की दो तोले की चेन और एक सोने का लोकेट व चांद चुरा ले गए। इसी दौरान उसके सगे भाई जगबीर सिंह पुत्र चंद्र सिंह ने बताया कि उसके घर में भी चोरी हो गई है। उसका मकान भी उसके मकान के साथ लगता है। चोर संदूक से 54 हजार रुपए व दूसरे संदूक से 35 हजार रुपए चुरा ले गए।

एमडीयू में दाखिलों के लिए प्रवेश परीक्षाएं जारी

- डीन व कुललसिचव ने परीक्षा केंद्रों में व्यवस्था का जायजा लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में बुधवार को एमए-भूगोल, बीपीएड, एमपीएड, एमए-रक्षा एवं सामरिक अध्ययन, एमए-अर्थशास्त्र, एम. लिब साइंस, एमए-फाइन आर्ट्स (ड्राइंग एंड पेंटिंग), एमए-एजुकेशन, एमए-म्यूजिक वोकल, एमए-म्यूजिक इंस्ट्रूमेंटल सितार तथा एमए-योग विज्ञान पाठ्यक्रमों की प्रवेश परीक्षाएं आयोजित की गई। डीन एकेडमिक एफेयर्स प्रो. एएस मान तथा कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने प्रवेश परीक्षा के लिए बनाए गए विभिन्न परीक्षा केंद्रों का दौरा किया और परीक्षा व्यवस्था का जायजा लिया। प्रो. मान व प्रो. तनेजा ने परीक्षा केंद्र पर पर्यवेक्षकों, परीक्षा केन्द्र अधीक्षकों व अन्य स्टाफ को सतर्क रहने और पूरी ईमानदारी, निष्ठा एवं निष्पक्षता के साथ प्रवेश परीक्षा संपन्न करवाने के लिए प्रेरित किया और जरूरी दिशा-निर्देश दिए। प्रवेश परीक्षाएं सुचारू रूप से शांतिपूर्वक आयोजित की जा रही हैं। 18 जुलाई को प्रातः 10 बजे से 11.15 बजे तक एमए-हिन्दी, एम.फार्मेसी-इंडस्ट्रियल फार्मेसी, फार्मास्यूटिकल केमिस्ट्री, फार्माकोग्नोसी, ड्रग रेगुलेटरी एफेयर्स,फार्माकोलोजी, की प्रवेश परीक्षा आयोजित की जाएगी। दोपहर 12.30 बजे से 1.45 बजे तक एमसीए, एमएससी-कंप्यूटर साइंस, एमएससी-कंप्यूटर साइंस तथा अपराह्न 3 बजे से शाम 4.15 बजे तक एमए अंग्रेजी पाठ्यक्रम की प्रवेश परीक्षा आयोजित की जाएगी। 19 को दोपहर 12.30 बजे 1.45 बजे तक एमए-हिन्दू स्टडीज पाठ्यक्रम की प्रवेश परीक्षा आयोजित की जाएगी।

युवक पर जानलेवा हमले के तीन आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने सुनारिया कला निवासी युवक पर हुए जानलेवा हमले में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों को कोर्ट में पेश किया गया है। सुनारिया कला निवासी कश्मीर की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि करीब डेढ़ साल पहले कश्मीर के छोटे बेटे अंशुल की दीपक के साथ कहासुनी हुई थी। जिसका आपस में राजीनामा हो गया था। 11 मई को अंशुल डीएलएफ कॉलोनी में हेयर सैलून में गया हुआ था। तभी दीपक अपने दोस्तों अंकित, अनुज, सोमबीर व अन्य दो साथियों के साथ दुकान में गए। दुकान में घूसते ही बर्फ तोड़ने वाले सूए से अंशुल पर वार कर दिए। युवकों ने जान से मारने की नीयत से अंशुल पर स्लाइगर से वार किए। अंशुल चोट लगने के कारण बेहोश हो गया। युवक अंशुल को मरा हुआ समझकर वहां से भाग गए। अंशुल के गले से सोने की चेन व करीब 6-7 हजार रुपये भी निकाल लिए।

यूनिवर्सिटी और कॉलेज शिक्षकों की मांगों पर तत्काल चर्चा करें

- एचफुक्टो की राज्य स्तरीय बैठक में उठाई गई मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय टीचर एसोसिएशन के कार्यालय में बुधवार को हरियाणा फेडरेशन ऑफ कॉलेज यूनिवर्सिटी टीचर्स एसोसिएशन (एचफुक्टो) की राज्य स्तरीय बैठक प्रदेश अध्यक्ष डॉ. विकास सिवाच की अध्यक्षता में हुई। इसमें मुख्य रूप से डॉ. विकास सिवाच के अलावा एचजीसीटीए के अध्यक्ष डॉ. अमित चौधरी, एचसीटीए के अध्यक्ष डॉ. दयानंद मलिक व एचफुक्टो के महासचिव डॉ. सुनील कुमार शामिल रहे। बैठक में डॉ. विकास सिवाच ने कहा कि सरकारी विश्वविद्यालयों के शिक्षकों, जिसमें बजटेड शिक्षक, स्वपोषित शिक्षक, गेस्ट शिक्षक एवं गैर शिक्षक कर्मचारियों की तनख्वाह एवं पेंशन के लिए 100% ग्रांट इन ऐड सरकार दे व विश्वविद्यालय में जितने भी शिक्षक सेल्फ फाइनेंसिंग के पोस्टों पर नियुक्त किए गए हैं, उन पोस्ट को बजट में बदले। यूजीसी की सातवें वेतन आयोग की सिफारिशों को ज्यों की त्यों लागू करे। इस बैठक के दौरान डॉ. सिवाच ने मुख्यमंत्री नायाब सिंह सैनी से अनुरोध किया है कि वे वर्षों लंबित मांगों को लेकर तुरंत एचफुक्टो से बातचीत करें। डॉ.विकास सिवाच ने कहा कि हाल ही में मोहम्मद साइन, सचिव हायर एजुकेशन, द्वारा हरियाणा के सभी महाविद्यालयों के प्रिंसिपल की एक ऑनलाइन बैठक ली गई थी। इसमें उन्होंने महाविद्यालयों के शिक्षक संघ व इनके पदाधिकारियों के लिए अभद्र भाषा का प्रयोग किया था। प्रधान सिवाच ने कहा कि बैठक में शिक्षक संघ का कोई भी पदाधिकारी मौजूद नहीं था, फिर भी इस तरह की शब्दावली का प्रयोग करना पूर्वाग्रह को दर्शाता 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

2018 में मदवि कैंपस को मिला था देश में सबसे हरे-भरे परिसर का खिताब

वीसी ने पौधरोपण कर धरा को हरा-भरा बनाने का दिया संदेश

- अवॉर्ड पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने की थी यूनिवर्सिटी की तारीफ

अमरजीत एस गिल ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने बुधवार को यूनिवर्सिटी कैंपस स्कूल (यूसीएस) परिसर में पौधारोपण कर धरा को हरा-भरा बनाने का सार्थक संदेश दिया। उन्होंने कहा कि पेड़-पौधे जीवन का आधार हैं और इनसे धरती पर जीवन सुरक्षित है। वर्तमान दौर में अधिक से अधिक पौधारोपण समय की जरूरत है। उन्होंने कहा कि स्वस्थ पर्यावरण के लिए हरा-भरा कैंपस जरूरी है। कुलपति ने इस अवसर पर विश्वविद्यालय समुदाय से आह्वान किया कि अपने घर, अपने गांव, अपने गली-मोहल्ले में पौधारोपण अवश्य करें, तथा अपने लगाए गए पौधों की देखभाल करें। वीसी प्रो. राजबीर सिंह के 60वें जन्मदिन पर इस विशेष पौधारोपण कार्यक्रम में भारतीय पुनर्वास परिषद की अध्यक्ष एवं कुलपति की धर्मपत्नी डॉ. शरणजीत कौर की उपस्थिति में यूसीएस परिसर में शहतूत व जामुन के 60 पौधे लगाए गए। निदेशिका हार्टिकल्चर एंड कैंपस फोरेस्ट्री प्रो. विनिता हुड्डा ने इस पौधरोपण कार्यक्रम का समन्वयन किया।

रोहतक। पौधरोपण करते हुए कुलपति प्रो. राजबीर सिंह , भारतीय पुनर्वास परिषद की अध्यक्ष डॉ. शरणजीत कौर, डीन, एकेडमिक एफेयर्स प्रो. ए.एस.मान व रजिस्ट्रार प्रो. गुलशन लाल तनेजा।

सर्वविदित है कि वर्ष 2018 में महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय को देश के सबसे हरे भरे शिक्षा कैंपस का खिताब केंद्र सरकार ने दिया था। उस समय वीसी प्रो. बीके पुनिया थे और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सांपला में आयोजित एक कार्यक्रम में एमडीयू कैंपस की तारीफों के पुल बांधे थे। विश्वविद्यालय कैंपस को हरा-भरा बनाने का श्रेय कुलपति प्रो. आरपी हुड्डा को जाता है। पौध रोपण के वक्त भारतीय पुनर्वास परिषद की अध्यक्ष डॉ. शरणजीत कौर, डीन, एकेडमिक एफेयर्स प्रो. ए.एस. मान रजिस्ट्रार प्रो. गुलशन लाल तनेजा, डीन, स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. रणदीप राणा, यूसीएस निदेशिका प्रो. विनीता शुक्ला, चीफ वार्डन बॉयज प्रो. सत्यवान बरोदा, चीफ वार्डन गर्ल्स प्रो. सपना गर्ग, खेल निदेशक प्रो. आरपी गर्ग, प्रो. हरीश कुमार, प्रो. विनिता हुड्डा, प्रो. जेएस लौरा, प्रो. आशीष दहिया, डॉ. सुरेन्द्र यादव, डॉ. ईशा, प्रो राजकुमार, अधिशासी अभियंता जेएस दहिया, मदवि गैर शिक्षक कर्मचारी संघ अध्यक्ष राजकुमार शर्मा, पीआरओ पंकज नैन, डॉ. सुरेन्द्र भारद्वाज, दिलावर सिंह, निरंजन कुमार निन्नी, बलजीत मलिक, जितेन्द्र कुंडू, अजमेर सिंह, राजेश रोहिल्ला, कृष्ण अहलावत, विवेक कौशल समेत यूसीएस शिक्षकों, विद्यार्थियों, विवि प्राध्यापकों तथा विवि कर्मियों ने पौधारोपण किया और धरती को हरा-भरा बनाए रखने का संकल्प लिया।