तापमान
अधिकतम 34.1 डिग्री
न्यूनतम 16.1 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 20 मार्च 2025

11 पंचायत विभाग एक सप्ताह में सीपीएलओ को मुहैया करवाए

12 डीएलसी सुपवा के छात्र चमन की फिल्म 14 देशों में प्रदर्शित

बोर्ड परीक्षा में सख्ती, छात्रों को चेकिंग के बाद ही केंद्र में मिली एंट्री

10वीं की एग्रीकल्चर, शारीरिक शिक्षा, मीडिया एंड एंटरटेंमेंट सहित अन्य विषयों की परीक्षा और 12वीं का संस्कृत, उर्दू और बायोटैक्नोलॉजी की परीक्षा

परीक्षा केंद्र के बाहर निकलते विद्यार्थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

बुधवार को दसवीं एवं 12वीं के विद्यार्थियों ने परीक्षाएं दी। इस दौरान पुलिस प्रशासन की तरफ से काफी सख्ती देखने को मिली। परीक्षा केंद्रों के बाहर तैनात सिक्योरिटी ने विद्यार्थियों को चैंकिंग के बाद ही प्रवेश दिया। साथ ही उडनदस्तें अधिकतर सेंटरों पर चैकिंग अभियान चलाते रहे। ज्यादा सख्ताई की वजह से कोई यूएमसी भी नहीं बना। जानकारी के अनुसार, 12वीं के विद्यार्थियों ने संस्कृत, उर्दू और बायोटैक्नोलॉजी की परीक्षा दी। इसके लिए 29 परीक्षा केंद्र बनाए गए थे। जहां 872 विद्यार्थियों को परीक्षा देनी थी। इनमें से 10 छात्र अनुपस्थित रहे और 862 ने परीक्षा दी। किसी छात्र का कोई यूएमसी सामने नहीं आया। हालांकि कई जगह छात्रों को चेतावनी देकर छोड़ा गया।

वहीं दसवीं की एग्रीकल्चर, शारीरिक शिक्षा, मीडिया एंड एंटरटेंमेंट सहित अन्य विषयों की परीक्षा थी। इसके लिए 24 परीक्षा केंद्र बनाए गए थे। जहां कुल 1165 विद्यार्थियों को परीक्षा देनी थी लेकिन 1154 विद्यार्थियों ने परीक्षा दी और 11 छात्र अनुपस्थित रहे। यहां भी उड़नदस्ते अलग अलग समय पर छापेमारी करने पहुंचते रहे। काफी सख्ती के माहौल में छात्रों ने परीक्षाएं दी। शिक्षा बोर्ड, एसडीएम सहित अन्य अधिकारियों की फ्लाइंग टीमों ने अलग अलग सेंटरों का निरीक्षण किया।

सोमवार को सुपरवाइजर को रिलीव कर दिया था

सोमवार को हुई हरियाणा बोर्ड की दसवीं की परीक्षा में दो यूएमसी केस बने थे और ड्यूटी में लापरवाही बरतने पर एक सुपरवाइजर को रिलीव कर दिया गया था। दोनों यूएमसी केस आदर्श गुरुकुल सिंहपुरा में बनाए गए थे, जहां सेक्रेटरी स्पेशल फ्लाइंग की टीम ने नकल करते पाए जाने पर दो विद्यार्थियों का यूएमसी बनाया और इसी सेंटर के एक पर्यवेक्षक को रिलीव भी किया गया था। टीमों ने गर्वमेंट गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल, सैनी सीनियर सेकेंडरी स्कूल, सैनी गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल सहित अन्य परीक्षा केंद्रों का भी दौरा किया था। जहां व्यवस्था दुरुस्त पाई गई थी।

शहर में आज

- ⏭ लघु सचिवालय में समाधान शिविर में सुनी जाएंगी समस्याएं।
- ⏭ आंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर का आयोजन।
- ⏭ रोडवेज डिपो में होगी कर्मचारी यूनियन की मीटिंग।

खबर संक्षेप

बाइक चोरी की वारदात का आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस टीम ने बाइक चोरी की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया गया। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। सांपला थाना प्रभारी बिजेंद्र सिंह ने बताया कि समचाना निवासी कुलदीप की शिकायत के आधार पर केस दर्ज किया गया। जांच में सामने आया कि 26 जुलाई 2023 को रात के समय कुलदीप ने अपनी मोटरसाइकिल को घर के बाहर गली में खड़ा किया था। 27 जुलाई 2023 को सुबह के समय मोटरसाइकिल नहीं मिली। अज्ञात युवत कुलदीप की मोटरसाइकिल चोरी कर मौके से फरार हो गया। जांच के दौरान 18 मार्च को आरोपी सुरेश निवासी पाक्समा को गिरफ्तार किया गया है।

जाट कॉलेज में वार्षिक खेल महोत्सव 21 को

रोहतक। अखिल भारतीय जाट सूरमा स्मारक महाविद्यालय के 79वें वार्षिक खेल महोत्सव का आयोजन 21 मार्च को कॉलेज के खेल मैदान में किया जाएगा। खेल महोत्सव की तैयारियों को लेकर कमेटियों का गठन किया गया है। जाट कॉलेज की प्राचार्या डॉ. शबनम राठी ने कमेटी के कन्वीनर्स की बैठक ली। उन्होंने बताया कि इस खेल महोत्सव का शुभारंभ पर मुख्य अतिथि रोहतक के पुलिस अधीक्षक नरेंद्र बिजारणिया होंगे और पुरस्कार वितरण समारोह के मुख्य अतिथि रोहतक के उपायुक्त धीरेन्द्र खड़गटा होंगे।

निंदाना के युवक की हत्या के मामले में 4 पर केस

महम। मंगलवार सुबह निंदाना गांव में एक युवक का शव लहुलुहान अवस्था में पड़ा मिला था। इस संबंध में महम थाना पुलिस ने गांव के ही चार युवकों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में मृतक रविंद्र के भाई विजेंद्र पुत्र टेकराम ने बताया कि वह निंदाना तिगरी गांव का रहने वाला है। वह खेतीबाड़ी का काम करता है। उसके भाई रविंद्र की लाश गांव में ही महावीर पुत्र ज्ञानी के प्लॉट में पड़ी मिली है। उनके गांव में सवा दो साल पहले अनिल पुत्र बलजीत की हत्या कर दी गई थी। अनिल राजेश का भाई था। इस हत्या केस में उन्होंने मेरा (विजेंद्र) का नाम लिखवा दिया था। लेकिन मैं उस केस में निर्दोष पाया गया था।

मदविः 4 -5 अप्रैल को हरियाणवी फिल्म महोत्सव

रोहतक। 4 और 5 अप्रैल को महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में हरियाणवी फिल्म महोत्सव का आयोजन किया जाएगा। विश्व संवाद केंद्र के अंतर्गत पिछले वर्षों में राष्ट्रीय और राज्य स्तर पर फिल्म फेस्टिवल आयोजित किए जा चुके हैं। कार्यक्रम में30 से ज्यादा विषयों पर आधारित लघु चित्र वृत्त चित्र और रील दिखाई जाएंगी। विश्व संवाद केंद्र और सिने फाउंडेशन के संयुक्त प्रयासों से महाविद्यालयों और विश्वविद्यालय में फिल्म निर्माण एवं प्रशिक्षण कार्यशालाओं जैसे कार्यक्रम सालभर की गतिविधियों में शामिल रहते हैं। इसी के साथ उभरते हुए कलाकारों को प्रोत्साहित करने के लिए साल की बड़ी गतिविधि के रुप में फिल्म फेस्टिवल जैसे मंच के माध्यम से स्पर्धाओं में शामिल करके पुरस्कृत किया जाता है। फिल्म फेस्टिवल में 2 लाख 60 हजार रुपये पुरस्कार दिया जाएगा।

सीलिंग को लेकर नगर निगम की सख्ती से हड़कंप

बकायादारों ने संपत्तिकर के 11.5 लाख रुपये मौके पर किए जमा

- निगम आयुक्त धर्मेंद्र सिंह के आदेशों पर कई टीमें कर रही बकायादारों पर कार्रवाई

संपत्तिकर का चेके जमा कराते हुए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नगर निगम द्वारा सम्पत्तिकर बकायादारों के खिलाफ अभियान तेज कर दिया गया है। प्रतिदिन सम्पत्तिकर बकायादारों के विरूद्व कार्रवाई के लिए टीम फील्ड में भेजी जा रही है। निगम आयुक्त धर्मेंद्र सिंह द्वारा अधिक से अधिक टैक्स जमा करवाने के लिए सख्त आदेश दिए गए हैं। बुधवार को टीम क्षेत्रीय कराधान अधिकारी जगबीर सिंह की अध्यक्षता में सम्पत्तिकर बकायादारों पर वसूली कार्रवाई के लिए पहुंची। टीम ने दिल्ली रोड, सुनारियां रोड आदि क्षेत्रों में सीलिंग की कार्रवाई की। इस दौरान टीम को बकायादारों द्वारा लगभग 11.5 लाख रुपये के चेक मौके पर दिए गए। इसके अलावा अन्य भवन मालिकों ने भी एक दो दिन में ही संपत्तिकर जमा करवाने के लिए समय मांगा। नगर निगम द्वारा बकायादारों को नोटिस पूर्व में ही दिए जा चुके हैं तथा अधिक राशि के बकायादारों पर सबसे पहले कार्रवाई की जा रही है। कुछ सम्पत्ति मालिकों द्वारा मौके पर अनुरोध किया गया कि उन्हें कुछ समय दिया जाये। ताकि संपत्ति बिलों के रिकार्ड की त्रुटि ठीक करवाई जा सके।

सीलिंग की कार्रवाई निरंतर जारी रहेगी

संपत्तिकर जमा करवाने के लिए सख्ती की जा रही है। अधिकारियों की समय समय पर मीटिंग ली जाती है जिसमें ज्यादा से ज्यादा संपत्तिकर जमा करवाने के लिए कहा गया है। टीम को स्पष्ट निर्देश दिए गए हैं कि सीलिंग की कार्रवाई निरंतर जारी रखे। जिन सम्पत्ति बिलों के रिकार्ड में त्रुटि हैं, उसको तुरंत ठीक करवाया जाए। ऐसा नहीं करने वाले भवन मालिकों को सीलिंग की कार्रवाई का सामना करना होगा।
-**धर्मेंद्र सिंह**, आयुक्त, नगर निगम

जिन पर लाखों बकाया, उन पर पहले हो रही कार्रवाई

दरअसल, निगम के अधिकारियों द्वारा संपत्तिकर की लिस्ट बनाई जा रही है जिन भवन मालिकों पर लाखों की राशि बकाया है, उनको प्राथमिकता पर रखा गया है। मार्च माह में इनसे वसूली की जाएगी। इसलिए अभी से कार्यवाही शुरू कर दी गई है। इस अभियान में निगम द्वारा जल्द ही नवनियुक्त पार्षदों का भी सहयोग लिया जाएगा।

निगम की टीम ने हिसार रोड पर भी की कार्रवाई

नगर निगम की टीम एक दिन पहले हिसार रोड, श्याम कालोनी, जींद चौक आदि क्षेत्रों में पर सीलिंग के लिए पहुंची थी। जहां पांच संपत्ति मालिकों पर कार्रवाई की जा रही थी तो उन्होंने भुगतान के लिए एक सप्ताह तक का समय मांगा था। ताकि वे इस दौरान बिलों के रिकार्ड की त्रुटि ठीक करवा सकें।

एफएसएल की टीम जांच करती हुई

महमः कुई में मिले शव के मामले में जांच शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

भैणी सुरजन गांव में चार दिन पूर्व लापता हुए प्रवासी खेतीहर मजदूर का शव खेतों में मकान के पास बनी कुंई में तैरता हुआ मिला था। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए पीजीआई भेजते हुए मामले की जांच शुरू कर दी है। पुलिस

तह तक जाकर पता लगाना चाहती है कि व्यक्ति हादसे का शिकार हुआ है या उसकी हत्या हुई है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट के बाद ही मामले में कुछ जानकारी मिलेगी। भैणी सुरजन गांव में पूर्व सरपंच रामनिवास के खेत में मजदूरी करने वाला एक प्रवासी मजदूर 14 मार्च को संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गया था। इसकी शिकायत उसके साले ने महम थाने में दी थी। पुलिस को दी शिकायत में उत्तर प्रदेश के लखीमपुर खीरी के मिलानी निवासी बीरबल पुत्र होरी लाल ने बताया था कि वह फिलहाल भैणीसुरजन गांव में रहता है।

ड्रोन से की गई थी शव की तलाश

ग्रामीणों ने ड्रोन की मदद से महेंद्र की तलाश की गई। बावजूद इसके उसका कोई सुराग नहीं मिला था। खेत में जहां पर वह रहता था, उसके पास ही एक कुंई है। उसके भी सरिए मारकर चैक किया गया था। लेकिन उसका पता नहीं चल पाया था। लेकिन मंगलवार सुबह जब उसका शव फूलकर पानी पर तैरने लगा तब परिजनों को पता चला था।

गरीब पात्र परिवार पीएम आवास के तहत करें आनलाइन आवेदन

रोहतक। उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा ने बताया कि केंद्र सरकार द्वारा शहरी क्षेत्र में पात्र गरीब परिवारों को पक्का मकान उपलब्ध करवाने के लिए प्रधानमंत्री आवास योजना-शहरी 2.0 क्रियान्वित की जा रही है। सरकार द्वारा एक करोड़ नवीन आवासों के लिए आनलाइन आवेदन आमंत्रित किए है। पात्र गरीब परिवार तुरंत ऑनलाइन आवेदन कर इस अवसर का लाभ उठाते हुए अपने खुद के घर का सपना पूरा करें। धीरेंद्र खड़गटा ने बताया कि प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत देशभर में करोड़ों लोगों को पक्के घर भी दिए गए हैं।

फाइबर ग्लास तकनीक

मदविः फाइबर ग्लास तकनीकों से अवगत करवाया

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के दृश्य कला विभाग में सीमेंट व फाइबर ग्लास की कार्यशाला का आयोजन किया गया।मनीष खरे ने विद्यार्थियों को अपना ज्ञान एवं तकनीकों से अवगत कराया, उनके मार्गदर्शन में विभाग के विद्यार्थियों ने उत्साह पूर्वक ज्ञान को अर्जित करके कलाकृतियों को बना कर प्रदर्शित किया। विभाग अध्यक्ष संजय कुमार ने बताया कि कार्यशाला से विभाग के विद्यार्थी बहुत लाभांवित हुए तथा भविष्य में अत्यंत उपयोगी साबित होगी ।

मदविः रंग बहार कार्यक्रम में रंगोली प्रतियोगिता

रोहतक। फूलों की महक, रंगों की बहार, युवाजन की उमंग और उल्लास की उड़ान बुधवार को महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में रंग बहार इवेंट में देखने को मिली। विश्वविद्यालय की सृजनात्मक अभिव्यक्ति का उत्सव रंग महोत्सव का शुभारंभ बुधवार को रंग बहार इवेंट से हुआ। रंग बहार उत्सव के उद्घाटन सत्र के मुख्य अतिथि राष्ट्रीय कैडेट कोर के अतिरिक्त महानिदेशक (हरियाणा, पंजाब, चंडीगढ़, हिमाचल प्रदेश) मेजर जनरल जगदीप सिंह चीमा ने कहा कि एमडीयू के रंग बहार में फूल खिले हैं गुलशन गुलशन, रंग बिरंगे फूलों से एमडीयू कैंपस गुलजार हो रहा है।

कार्रवाई नागरिक अवैध कालोनी व निर्माण में निवेश न करें जीवन की जमा पूंजी

बहुजमालपुर-कुताना में 6.5 एकड़ में विकसित की दो अवैध कॉलोनियां, निर्माण जमींदोज

- अवैध कॉलोनियों में 6 नींव, 5 निर्माण, तीन चारदीवारी, डब्ल्यूबीएम रोड व एक अवैध निर्माण को किया गया ध्वस्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जिले के नियंत्रित एवं शहरी क्षेत्र में अवैध निर्माण व कॉलोनियों को तोड़ने के लिए निरंतर अभियान चलाया जा रहा है। इसके तहत पुराना हिसार रोड पर गांव बहुजमालपुर तथा कुताना में लगभग 6.5 एकड़ में विकसित की जा रही दो अवैध कॉलोनियों को तोड़ा गया। प्रशासन की कार्रवाई से लोगों में हड़कम्प मचा रहा। टीम के साथ भारी तादाद में पुलिस बल मौजूद रहा। अभियान के दौरान दो अवैध कॉलोनियों में 6 नींव, तीन चारदीवारी, 5 निर्माण, डब्ल्यूबीएम रोड व बहुजमालपुर गांव में एक अवैध निर्माण को तोड़ा गया। इस अभियान के दौरान जिला नगर योजनाकार कार्यालय के अधिकारी, कर्मचारी के अलावा किसी भी अप्रिय घटना से निपटने के लिए पुलिस बल मौजूद रहा।

जारी रहेंगे अभियान

उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा ने नागरिकों का आह्वान किया है कि वे अपनी जमा पूंजी को अवैध निर्माण या कॉलोनी में निवेश न करें। जिला प्रशासन द्वारा विभिन्न राजस्व संपदाओं में चिन्हित की गई अवैध कॉलोनियों में किसी तरह की खरीद-फरोख्त न करें। अवैध कलॉनियों, निर्माण के विरूद्ध तोड़-फोड़ अभियान भविष्य में भी जारी रहेगा। जिला में अवैध निर्माण व कॉलोनी विकसित नहीं होने दी जाएगी। जिला नगर योजनाकार सुमनदीप ने नागरिकों से अपील की है कि वे अपनी जीवन की पूंजी अवैध निर्माणों में या डीलर, भू-मालिकों के द्वारा काटी जा रही अवैध कालोनियों में निवेश न करें क्योंकि इस तरह की विभागीय कार्यवाही समय-समय पर प्रशासन द्वारा अमल में लाई जाएगी।

सांपलाः आठ प्रतिशत से अधिक नमी पाए जाने पर नहीं हुई सरसों की खरीद

सांपला। अनाजमडी में बिक्री के लिए सरसों आनी शुरू हो गई है। बुधवार को करीब 55,किवंटल सरसों बिक्री के लिए मंडी में पहुंची। लेकिन सरसों में 8 प्रतिशत से अधिक नमी की मात्रा पाई जाने की वजह से खरीद नहीं की गई। बताया गया कि फसल में सफाई भी नहीं थी। जिसकी वजह से एजेंसी ने फसल को नहीं खरीदा। किसानों को इसके लिए दो-तीन दिन का और इंतजार करना पड़ेगा। एजेंसी ने जब फसल की नमी जांची तो उसमें नमी की मात्रा ज्यादा पाई गई। किसानों को बताया कि 8 प्रतिशत से अधिक नमी वाली फैसले और सफाई न होने पर खरीद नहीं की जाएगी। अपनी फसल को साफ और सुखाकर ही बिक्री के लिए मंडी लेकर आए। सरसों के लिए न्यूनतम समर्थन मूल्य 5950 निर्धारित किया गया ।किसानों ने सरसों कटाई तेज कर दी है। उम्मीद है कि चार-पांच दिनों के बाद सरसों की आवक बढ़ जाएगी। अब तक सापला मडी में अब तक 120 किवंटल सरसों पहुंच चुकी है। सांपला हैफड इंचार्ज दीपक कुमार ने किसानों से अपील की है कि वह अपनी फसल को साफ करके लाएं।

कई बार लोगों को अलग-अलग वजहों से रात में देर तक जागना पड़ता है। ऐसे में भूख भी महसूस होने लगती है। लेकिन भूख लगने पर आपको अपने लिए हेल्दी फूड्स ही लेने चाहिए। इस बारे में जानिए।

रात में जब लगे भूख क्या खाएं-क्या न खाएं

फूड जोन

विवेक कुमार

आप पढ़ाई के लिए देर रात तक जगने वाले स्टूडेंट हों या आपको सुबह देर से उठने और रात देर से सोने की आदत हैं ऐसे में कई बार रात में भूख महसूस होती है। ऐसे समय में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं, बता रहे हैं आपको।

रात में क्या खाएं

- मुरमुरे, भुने चने, कॉर्न फ्लेक्स, भुना चिवड़ा, भुनी मूंगफली, भुने मखाने इन सबको मिलाकर तैयार की गई नमकीन देर रात भूख के लिए सबसे अच्छा और स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स है।
- अखरोट में प्राकृतिक रूप से मेलाटोनिन होता है, जिससे नींद अच्छी आती है। इसमें मौजूद मैग्नीशियम इसे एक स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स बनाता है। इसके अलावा पिस्ता भी मेलाटोनिन से भरपूर होता है। इसमें मौजूद फाइबर और प्रोटीन लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता। इन्हें भी आप खा सकते हैं।

- भुने या तले बादाम भी ले सकते है। इन्हें भूनकर शहद में डिप करके एक डिब्बे में रखें। इसके अलावा किशमिश, बादाम, अंजीर भी रात में खाए जा सकते हैं।
- पॉपकॉर्न भी एक फाइबरयुक्त फुलफिलिंग स्नैक है, बस इसमें मक्खन और नमक कम डालें। इसकी भी ज्यादा मात्रा खाने से बचना चाहिए।
- अनानास, सेब, केला, नाशपाती जैसे फलों को अगर बेक करके खाया जा सकता है। उसमें दालचीनी और बटर डालें। शुगर की जगह शहद के इस्तेमाल से बना यह स्नैक्स हेल्दी और टेस्टी होता है। रात में इसे भी आप खा सकते हैं।
- फीके और ऑयल फ्री बिस्कुटों में चीज स्लाइस के टुकड़े, आलू और काली मिर्च बुरक कर खाए जा सकते हैं।
- डार्क चॉकलेट के अलावा नट्स वाली चॉकलेट भी खाई जा सकती है।
- ड्राइ फ्रूट्स लड्डु जिनमें कई तरह के सीड्स और नट्स डाला गया हो, इसे भी खाया जा सकता है।
- भुने ओट्स में दही, सेब, केला, अनार जैसे फ्रूट्स डालकर खाए जा सकते हैं।
- मिक्सी में खजूर डालकर ओट्स, नट्स, चॉकलेट, सूखे नारियल में मिलाकर इसकी प्यूरी बनाकर खाई जा सकती है।
- दूध के साथ कॉर्न फ्लेक्स या ओट्स डालकर खाना भी हेल्दी ऑप्शंस हैं।
- शकरकंदी या आलू के चिप्स या शकरकंदी छीलकर उनके ऊपर दालचीनी पावडर, नमक, मिर्च डालकर बेकिंग ट्रे में चिप्स को रखकर ओवेन में दो तीन मिनट बेक करने के बाद खा सकते हैं।
- साबुत गेंहू के टोस्ट और साबुत अनाज के क्रेक्स में कार्बोहाइड्रेट और फाइबर होते हैं। इनमें पीनट बटर लगाकर खा सकते हैं। मूंगफली के मक्खन में मौजूद वसा हमारे शरीर में सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाती है।

देर रात क्या न खाएं

- आधी रात के बाद पिज्जा खाने के लिए बिल्कुल भी उपयुक्त नहीं है। क्योंकि इसमें हाई फैट वाला पनीर होता है,जो आसानी से पचता नहीं है। इसमें कैलोरीज भी ज्यादा होती हैं, जिससे वजन बढ़ सकता है। इसमें मौजूद वसा जल्दी पचती नहीं है। पिज्जा बेस में रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होता है, जो सेहत के लिए सही नहीं होता है।
- मिठाइयां, ज्यादा चीनी वाले अनाज लेने से रक्त में इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है। अनाज तो लिया जा सकता है, लेकिन मीठे वाला नहीं। ऐसा विकल्प चुनें, जिसमें चीनी कम लेकिन फाइबर और प्रोटीन ज्यादा हो।
- देर रात की भूख में चिप्स खाना सबसे नुकसानदायक होता है। इनमें प्रोटीन, फाइबर नहीं होते हैं। इसके तेल में वसा, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होते हैं।
- कैंडी की जगह फ्रूट या डार्क चॉकलेट खाना ज्यादा सही होता है। इसके अलावा मसालेदार चीजें खाने से भी बचना चाहिए, इससे पेट में दर्द, एसिडिटी और खट्टे डकार आते हैं। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. रोहन औरंगाबादवाला
कंसल्टेंट पल्मोनोलॉजी
अपोलो हॉस्पिटल्स, नवी मुंबई

यह सवाल अकसर लोगों के मन में आता है कि मेडिकल साइंस में इतनी प्रगति के बावजूद, देश-दुनिया में अभी भी करोड़ों लोग टीबी से संक्रमित हो रहे हैं और लाखों लोग अपनी जान गंवा रहे हैं, ऐसा क्यों होता है? इसका जवाब यह है कि निम्न और मध्यम आय वाले देशों या समाज के उस वर्ग में बहुत से लोगों की स्वास्थ्य सेवा तक सीमित पहुंच और सही ढंग से जांच और उपचार में देरी की वजह से यह रोग अभी भी लोगों को अपनी चपेट में ले रहा है। टीबी के लक्षणों को सांस संबंधी अन्य सामान्य समस्या मानने की गलती अकसर की जाती है, जिससे यह रोग काफी बढ़ जाता है। भीड़-भाड़ वाले इलाकों में रहना, खराब वेंटिलेशन और कुपोषण, टीबी संक्रमण के जोखिम को बढ़ाते हैं। मल्टीड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (एमडीआर-टीबी) और व्यापक रूप से ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (एक्सडीआर-टीबी) का इलाज करना कठिन और ज्यादा महंगा होता है। इन कारणों से भी यह रोग अभी भी घातक बना हुआ है और कई केसेस में रोगी की मृत्यु हो जाती है। अभी भी कई इलाकों और समुदायों में टीबी होना एक कलंक माना जाता है, जिसकी वजह से लोग बीमार होने पर भी मदद लेने या इलाज कराने से कतराते हैं।

इन्हें होता है अधिक रिस्कः जिन लोगों को एचआईवी/एड्स, मधुमेह है या जिनका ऑर्गन ट्रांसप्लांट हो चुका है, ऐसे कमजोर प्रतिरक्षा वाले लोग, बच्चे, खासकर जहां टीबी फैलने का खतरा ज्यादा होता है, ऐसे इलाकों में, संक्रमित रोगी के संपर्क में आने से टीबी होने का खतरा अधिक होता है। उम्र बढ़ने के साथ संक्रमण को नियंत्रित करने का प्रतिरक्षा प्रणाली का प्रभाव कम होता जाता है, जिससे बुजुर्गों को टीबी होने का रिस्क बढ़ जाता है। टीबी मरीजों के लगातार संपर्क में रहने से स्वास्थ्य सेवा कर्मियों को टीबी होने का जोखिम ज्यादा होता है। जेलों, शरणार्थी शिविरों या झुग्गियों जैसे भीड़-भाड़ वाले इलाके, खराब हवादार वातावरण में रहने वाले व्यक्ति और कुपोषित व्यक्तियों में भी संक्रमण की संभावना अधिक होती है।

ऐसे होता है संक्रमणः टीबी मुख्य रूप से हवा के माध्यम से फैलता है। जब एक्टिव पल्मोनरी टीबी से पीड़ित व्यक्ति खांसता, छींकता या बोलता है तो माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस बैक्टीरिया युक्त छोटी बूंदें हवा में फैल जाती हैं। ये बूंदें उनके करीब के दूसरे लोगों द्वारा सांस के जरिए अंदर ली जा सकती हैं, जिससे उन्हें भी संक्रमण हो सकता है। संक्रमित व्यक्ति के साथ लंबे समय तक संपर्क में रहने से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

टीबी के प्रमुख लक्षणः लगातार खांसी (3 सप्ताह से अधिक समय तक), खांसने पर खून या बलगम में खून निकलना, सीने में दर्द या बेचैनी, थकान और कमजोरी, रात में पसीना आना, बिना किसी कारण के वजन कम होना, बुखार और ठंड लगना, भूख न लगना आदि टीबी के लक्षण हो सकते हैं।

स्पेशलः वर्ल्ड टीबी डे-24 मार्च

ट्यूबरकुलोसिस यानी टीबी एक खतरनाक बीमारी है। भारत समेत दुनिया के कई देशों में लाखों-करोड़ों लोग हर साल इसकी चपेट में आते हैं। ऐसे में यह जानना सभी के लिए बहुत जरूरी है कि टीबी का संक्रमण कैसे फैलता है, इसके प्रमुख लक्षण क्या हैं, इसका उपचार कैसे हो सकता है और इससे बचाव कैसे संभव है? यहां एक्सपर्ट डॉक्टर विस्तार से इस बारे में जानकारी दे रहे हैं।

टीबी से बचाव के लिए जरूरी है सावधानी-जागरूकता

टीबी संक्रमण का उपचारः टीबी मरीज के इलाज के लिए एंटीबैक्टीरियल दवाइयां दी जाती हैं। ड्रग-सेंसिटिव टीबी के लिए मानक उपचार आमतौर पर 6 महीने तक चलता है। हालांकि ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी के लिए यह अवधि लंबी हो सकती है। ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी के लिए, उपचार अधिक जटिल हो जाता है। इसमें सेकेंड लाइन दवाओं की आवश्यकता होती है। इसके लिए 18-24 महीनों तक उपचार और ड्रग-रेसिस्टेंट प्रोफाइल के अनुरूप उपचार की आवश्यकता होती है। कुछ दुर्लभ केसेस में, टीबी से इंफेक्टेड टिश्यूज को हटाने के लिए सर्जरी की आवश्यकता भी हो सकती है।

टीबी वैक्सीन है उपलब्धः बैसिलस कैलमेट-गुएरिन (बीसीजी) वैक्सीन सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली टीबी वैक्सीन है। जहां टीबी के केसेस ज्यादा होते हैं, आमतौर पर उन देशों में यह वैक्सीन शिशुओं को लगाई जाती है। यह वैक्सीन वयस्कों में टीबी के संक्रमण को नहीं रोकता है, लेकिन यह बच्चों में टीबी के गंभीर रूपों, विशेष रूप से मेनिंगियल और डिसेमिनेटेड टीबी को रोकने में कारगर है। हालांकि यह वयस्कों में टीबी का सबसे आम और संक्रामक रूप, पल्मोनरी टीबी से पूरी तरह सुरक्षा प्रदान नहीं करता है।

बरतें ये सावधानियांः रहने, काम करने की जगह हवादार रखना, मास्क पहनना, टीबी के लक्षण वाले व्यक्तियों के निकट संपर्क से बचना टीबी संक्रमण से बचाव के लिए जरूरी है। खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को ढंकने जैसी आदतें टीबी के संक्रमण को रोक सकती हैं और इसके प्रसार को भी कम कर सकती हैं।

ट्रीटमेंट के दौरान रखें ध्यानः यह महत्वपूर्ण है कि टीबी मरीज का पूरा उपचार किया जाए, क्योंकि अधूरे इलाज से बीमारी फिर से शुरू हो सकती है और ड्रग रेसिस्टेंस हो सकता है। नियमित जांच और बलगम परीक्षण से इलाज में प्रगति की निगरानी करने और किसी भी जटिलता की पहचान करने में मदद मिल सकती है। कुछ टीबी दवाइयों के गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जैसे कि लीवर को नुकसान या दृष्टि संबंधी समस्याएं। इन पर बारीकी से नजर रखी जानी चाहिए। प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करने के लिए पर्याप्त पोषण महत्वपूर्ण है। शराब और धूम्रपान से बचना चाहिए क्योंकि वे उपचार में बाधा डाल सकते हैं और फेफड़ों को और ज्यादा नुकसान पहुंचा सकते हैं। अगर कोई व्यक्ति जिसका पहले इलाज हो चुका है फिर से टीबी बैक्टीरिया के संपर्क में आता है, तो उसे फिर से टीबी हो सकता है। इसलिए रिकवर होने के बाद भी पूरी सावधानी बरतनी चाहिए।

मल्टी-ड्रग रेसिस्टेंट टीबीः मल्टी ड्रग रेसिस्टेंट या एमडीआर, टीबी का एक प्रकार है। यह उन बैक्टीरिया के कारण होता है, जो कम से कम दो सबसे शक्तिशाली फर्स्ट-लाइन दवाओं, आइसोनियाजिड और रिफेंपिसिन के प्रति रेसिस्टेंट (प्रतिरोधी) होते हैं। इसका मुख्य कारण अधूरा या अनुचित इलाज होता है। इससे बचने का यही तरीका है कि टीबी डिटेक्ट होने पर उसका पूरी अवधि तक और सही ट्रीटमेंट करवाया जाए। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

टीबी के डिफरेंट स्टेज

इस बीमारी का इंफेक्शन कई स्टेज में हो सकता है।

प्राइमरी स्टेजः जब कोई व्यक्ति हवा में उड़ रहे बैक्टीरिया की चपेट में आ जाता है। पूअर हाइजीन वाले क्षेत्र में रहने वाले व्यक्ति अच्छी पर्सनल हाइजीन के बावजूद इसकी चपेट में आ जाते हैं। वैसे तो हमारा इम्यून सिस्टम अकसर ऐसे बैक्टीरिया का खात्मा कर देता है लेकिन कोई व्यक्ति एचआइवी पॉजिटिव हो, डायबिटिक हो तो वह प्राइमरी इंफेक्शन के कुछ ही हफ्तों में इसकी चपेट में आ जाता है।

लेटेंट स्टेजः इसका मतलब है कि टीबी का बैक्टीरिया शुरुआती इंफेक्शन के बाद शरीर में डेरा जमाकर बैठ जाता है और इम्यून सिस्टम के कमजोर होने का इंतजार करता है। बुढ़ापे में या इम्यून सिस्टम के कमजोर होने पर जब एंटीजेंस रिएक्टिव हो जाते हैं तो यह बीमारी सिर उठा सकती है।

एक्टिव स्टेजः जब बैक्टीरिया से प्रभावित एवं संक्रमित व्यक्ति में लक्षण स्पष्ट नजर आने लगते हैं और वह अपनी बीमारी दूसरों तक भी फैलाने लगता है, तो उसे एक्टिव स्टेज पेशेंट कहते हैं। सबसे खतरनाक बात यह है कि एक्टिव टीबी का मरीज साल भर में ऐसे 10-15 लोगों को बीमार कर सकता है, जो उसके निरंतर संपर्क में आते हैं।

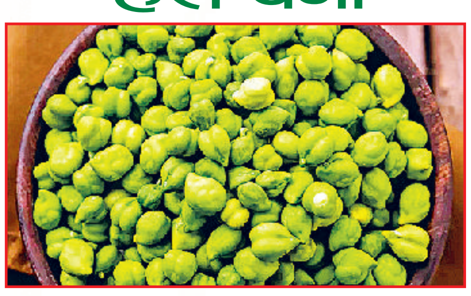
(कोलंबिया एशिया हॉस्पिटल कोलकाता के पल्मोनोलोजिस्ट, डॉ. के.एन.पोद्दार से शिखर चंद जैन की बातचीत पर आधारित)

घरेलू औषधि

अत्यंत स्वास्थ्यवर्धक है हरा चना

चना ऐसा अनाज है, जिसका सेवन आप हरे या सूखने के बाद काले चने के रूप में कर सकते हैं। दोनों ही रूपों में यह स्वास्थ्यवर्धक होता है। इसके ताजे पत्तों को धोकर नमक-मिर्च लगा कर ग्रामीण इलाकों में खूब खाया जाता है। यह स्वादिष्ट होने के साथ स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।

हरे चने खाने के लाभः हरे चने की छोटी सी फली होती है, जिसमें हरे चने के दाने होते हैं, इनको टाट भी कहते हैं। इसकी सब्जी भी बनाई जाती है। हरे चने में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन बी-कॉम्प्लेक्स (विटामिन बी1, बी2, बी3, बी5) और विटामिन के भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इनके अतिरिक्त इसमें फाइबर, सोडियम, फोलेट, आयरन, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, सेलेनियम, पोटैशियम, कैल्शियम, फैट्स, कार्बोहाइड्रेट, डाइटरी फाइबर्स, फैटी एसिड आदि पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य की सभी समस्याओं से छुटकारा दिलाने



में मददगार होते हैं। हरा चना पाचन सुधारने के साथ शरीर में शक्ति का भी संचार करता है। हरे चने या छोलिया का सेवन संक्रमण से बचाव करता है, इम्यूनिटी को प्रबल करता है। इसमें मिलने वाला घुलनशील फाइबर ब्लड शुगर को सामान्य रखने में सहायक होता है। इस तरह हरा चना टाइप 2 डायबिटीज को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

इसका सेवन मस्तिष्क को स्वस्थ रखने और स्मरण शक्ति को बढ़ाने में मददगार है। हरे चने का सेवन आंखों की जलन, लाली को दूर कर आखों की रोशनी बढ़ाने में सहायक है। चने का सेवन, हृदय के रोगियों के लिए बहुत लाभकारी है। इसका सेवन शरीर में बढ़ने वाले कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित कर हृदय को बल प्रदान करता है। इसको भून कर (रोस्टेड) खाने से कब्ज, गैस, पेटदर्द में लाभ मिलता है। इसका सेवन वजन कम करने में भी मददगार होता है, क्योंकि इसका सेवन करने से पेट भरा हुआ महसूस होता है इसीलिए चने का सेवन करने से भूख कम लगती है। अगर आपको थकावट महसूस होती है, शरीर में शिथिलता लगती है तो चने का सेवन आपके लिए बहुत लाभकारी सिद्ध होगा। इसके लिए आप हरे चने का नियमित सेवन करें। इसके अलावा रात को भिगोए हुए काले चनों का सेवन भी लाभकारी है। *

-वैद्य हरिकृष्ण पांडे 'हरीश'

हेल्थ सजेशन

शिखर चंद जैन

स्वस्थ और दीर्घायु जीवन की कामना सभी करते हैं। लेकिन इसके लिए जरूरी है कि आपकी इम्यूनिटी मजबूत रहे। इसे फिट बनाए रखने के लिए अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करने होंगे।

इम्यून सिस्टम फिट तो आप रहेंगे हेल्दी-एक्टिव

आपने देखा होगा कि कुछ लोग अकसर थके-थके से, बीमार और उम्र से पहले ही बुजुर्गों जैसे दिखते हैं, वहीं कुछ लोग अधिक उम्र के बावजूद चुस्त-दुरुस्त, मस्त और दिखने में युवा नजर आते हैं। 'अल्ट्रा लांजिविटीः दी सेवेन स्टेप प्रोग्राम फॉर अ यंगर, हैल्दियर यू' के लेखक डॉ. मार्क लिपोनिस कहते हैं कि जिन लोगों का इम्यून सिस्टम दुरुस्त नहीं रहता है, उनमें एजिंग के लक्षण जल्दी ही नजर आने लगते हैं। इसका असर स्किन, हड्डियों, हार्ट, नर्व्स, लंग्स, किडनियों और अन्य अंगों पर नजर आने लगता है। कार्डिफ यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में माइक्रोबायोलॉजी के सीनियर प्रोफेसर डॉ. रिचर्ड स्टेंटन कहते हैं, 'बड़ी उम्र के लोगों में असमय मृत्यु के मुख्य कारणों में गंभीर संक्रमण, कैंसर और इंफ्लेमेटरी डिजीज होते हैं। ये डिसऑर्डर मूल रूप से इम्यून सिस्टम की एजिंग के कारण पनपते हैं। इस स्थिति को चिकित्सकीय भाषा में 'इम्यून सेनेसेंस' कहते हैं। शुरू से ही रोगों से घिर चुके लोगों में आगे चलकर रोग प्रतिरोधक क्षमता और भी कमजोर पड़ जाती है। अगर इससे बचना है तो जीवनशैली में कुछ अनुशासन और बदलाव जरूरी हैं, ताकि इम्यूनिटी मजबूत हो।

स्ट्रेस से बचेंः बेरोजगारी, पैसे की कमी, विवाह में देरी या पारिवारिक मनमुटाव स्ट्रेस

के प्रमुख कारण हैं। स्ट्रेस शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करता है। जो लोग लगातार स्ट्रेस में रहते हैं, उनकी सेल्स की रीजनरेट होने की क्षमता भी प्रभावित हो सकती है। इसलिए स्ट्रेस से बचें और योग, मेडिटेशन करें या नई स्किल सीखने में खुद को व्यस्त रखें।

धूम्रपान छोड़ेंः स्मोकिंग एजिंग प्रोसेस की स्पीड बढ़ाती है। धूम्रपान करने वालों की स्किन अपना लचीलापन खोने लगती है, हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ जाता है, श्वास संबंधी समस्याएं होने लगती हैं और कैंसर जैसी बीमारियों का जोखिम भी बढ़ने लगता है। खुद सिगरेट न पीने के अलावा सेकेंड हैंड स्मोकिंग से भी बचें। यह भी लगभग उतनी ही खतरनाक होती है।

एंटीबायोटिक्स का अधिक सेवनः विशेषज्ञ बताते हैं कि एंटीबायोटिक्स के अधिक सेवन से इम्यून सिस्टम कमजोर पड़ जाता है। कुछ खास दवाएं इम्यून सिस्टम तक हार्मोन सप्लाई करने वाले साइटोकिंस का स्तर घटा देती हैं। इससे इसकी बैक्टीरियारोधक क्षमता घटती है और बीमार पड़ने की संभावना बढ़ती है। एंटीबायोटिक दवाएं पेट के हेल्दी बैक्टीरिया को भी नष्ट कर देते हैं।

पॉजिटिव सोच रखेंः 'इमोशन' जर्नल में प्रकाशित शोध की मानें तो सकारात्मक सोच इम्यूनिटी पावर बढ़ाती है। मेडिटेशन, अध्यात्म, कुदरत के मनोहारी दृश्यों को देखना और सराहना सेहत के लिए अच्छी आदतें हैं। संतुष्टि, खुशी, गर्व और खिलंदड़पन न सिर्फ बीमारियों से दूर रखने में मददगार होते हैं बल्कि एजिंग प्रोसेस को भी धीमा करते हैं।

पॉल्यूशन से बचेंः प्रदूषण में लगातार और लंबे समय तक रहने से इंफ्लेमेशन की समस्या बढ़ती है। अस्थमा और अन्य श्वसन समस्याओं के साथ-साथ इससे इम्यून सिस्टम भी ध्वस्त होता है। कम प्रदूषित क्षेत्र में रहने को प्राथमिकता देनी चाहिए। घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनना चाहिए। स्वच्छ वातावरण में टहलना चाहिए। *

इन पर भी दें ध्यान

- पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करें। हरी सब्जियां, दाल, फल, साबुत अनाज के साथ-साथ दही, सूखे मेवे, आंवला और मशरूम जैसे गुणकारी फूड्स अपने भोजन में शामिल करें।
- एक्सरसाइज करने की आदत डालें। जब वक्त मिले, तभी एक्सरसाइज करें। सुबह-शाम टहलें। घर का सामान लेने के लिए नजदीकी बाजार तक पैदल जाएं।
- अच्छी तरह नींद लेने की आदत डालें। रात को सात-आठ घंटे की नींद लें।

सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

डाइजेशन अगर सही न हो तो कब्ज की समस्या घेर लेती है। इससे कई अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में आपको जरूर जानना चाहिए कि कब्ज होने की मुख्य वजहें क्या हैं और डाइजेशन को कैसे सही रख सकते हैं।

ऐसे सही रहेगा डाइजेशन

सुबह उठ कर स्कूल जाना हो या ऑफिस या कहीं बस ट्रेन से लंबी यात्रा करनी हो तो जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है, उन्हें मोशन समय पर नहीं आता है। घर से फ्रेश होकर जाने के लिए वो रात में दूध पीकर सोते हैं, सुबह उठकर गर्म पानी पीते हैं। इसके बावजूद कई बार फ्रेश नहीं हो पाते। ऐसे में पेट साफ न होना, उनके लिए एक बड़ा सिरदर्द हो जाता है। अगर डाइजेशन सिस्टम में गड़बड़ होती है तो हेल्थ से जुड़ी और बहुत सारी गंभीर समस्याएं सामने आने लगती हैं। कब्ज रहना, पाचनतंत्र में गड़बड़ी का एक बड़ा सूचक होता है।

कब्ज के लक्षणः सुबह सोकर उठने के बाद बिना किसी परेशानी के पेट साफ होना आपके सही पाचन और सेहत का सूचक है। लेकिन अगर रोज पेट साफ न हो, हार्ड स्टूल की समस्या से जूझ रहें हों तो इससे सबसे ज्यादा बबासीर का खतरा रहता है। सही पाचन का लक्षण है कि कम से कम 24 घंटे बाद शरीर से दिनभर के जमा अपशिष्ट पदार्थों का बाहर होना जरूरी है। 24 घंटों के बाद भी अगर पेट पूरी तरह साफ नहीं होता है तो इसे खतरे का संकेत मान लेना चाहिए।

कब्ज होने के कारणः समय पर या डेली पेट साफ न हो, हार्ड मोशन हो, पेट में भारीपन महसूस हो तो समझ लें कि आपका डाइजेशन सही नहीं है। पेट साफ न होने यानी कब्ज की सबसे बड़ी वजह कम पानी पीना है। कम पानी पीने से डिहाइड्रेशन होता है और पेट साफ नहीं होता। खाने में हरी सब्जियां और फलों का कम सेवन भी पाचन क्रिया पर बुरा असर डालता है। नॉनवेज, ज्यादा तला भुना खाना भी इसकी एक बड़ी वजह है। इसके अलावा रात को देर से खाना, असमय खाने से भी खाना हजम नहीं हो पाता और कब्ज हो जाती है। तनाव, डिप्रेशन और सही नींद न लेना भी पाचन क्रिया को बिगाड़ता है। चलने-फिरने की गतिविधि कम करना, व्यायाम न करना भी इसकी एक बड़ी वजह है।

अपनाएं ये उपायः प्रतिदिन पेट साफ रहे, इसके लिए संतुलित भोजन जरूरी है। तला-भुना खाने की बजाय हरी पत्तेदार सब्जियां, साबुत अनाज, फल और रसीली सब्जियां लेनी चाहिए। आपका भोजन फाइबरयुक्त होना चाहिए। मिठाइयां, कोल्ड ड्रिंक्स, सोडा ड्रिंक्स आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। रेग्युलर एक्सरसाइज करें। चिंता और तनाव से मुक्त रहें। क्योंकि इन सबका पाचनक्रिया पर बुरा असर पड़ता है।

कारगर हैं ये घरेलू नुस्खेः पेट साफ रहे, नियमित पेट साफ हो, इसके लिए कुछ घरेलू नुस्खे आजमा सकते हैं।

- रात को बिस्तर पर जाने से पहले गुनगुने दूध में इसबगोल मिलाकर खाएं। इससे पेट साफ होने में आसानी होती है।
- रात को खाना खाने के एक घंटे बाद या सोने से पहले गुनगुने पानी से एक चम्मच त्रिफला चूर्ण खाया जाए तो इससे सुबह अच्छी तरह पेट साफ हो जाता है।
- रात को सोने से पहले डिनर के दो घंटे बाद एक गिलास दूध पीने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।
- रात को एक चम्मच मेथी पानी में भिगोकर रख दें। सुबह खाली पेट इस मेथी को पानी से निकाल कर चबाएं और इसका पानी पी लें, इससे पेट साफ होता है। *

खबर संक्षेप

बिजनेस समिट 22 व 23 मार्च को नोएडा में

रोहतक। राष्ट्रीय जन उद्योग व्यापार संगठन के द्वारा दो दिवसीय एमएसएमई बिजनेस समिट का आयोजन 22 व 23 मार्च को होटल रेडिसन ब्लू एमबीडी, सेक्टर-18 नोएडा में होगा। संगठन के हरियाणा अध्यक्ष गुलशन डंग ने बताया कि एमएसएमई उद्योग को प्रोत्साहित करने के लिए राष्ट्रीय जन उद्योग व्यापार संगठन द्वारा इस कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। इसका उद्देश्य सूक्ष्म, लघु, मध्यम उद्योगों को प्रोत्साहित करने के साथ-साथ उनके समक्ष आ रही समस्याओं का समाधान करना है। एमएसएमई की योजना, एनबीएफसी का एमएसएमई में योगदान, हाउ-टू-ग्रो बिजनेस पर मोटिवेशनल स्पीकर द्वारा एआई और डिज़टिल के दौर में एमएसएमई और व्यापार, मेट्रो और मेक इन इंडिया पर्यटन से व्यापार, बज़ट पर परिचर्चा सहित अन्य कई महत्वपूर्ण विषयों पर विशेषज्ञों द्वारा जानकारी दी जाएगी। डंग ने कहा कि कार्यक्रम में एमएसएमई मंत्री राकेश सचान, एमएसएमई औद्योगिक सेक्रेटरी कपिलदेव अग्रवाल, कौशल विकास मंत्री, पर्यटन सेक्रेटरी, पूर्व केंद्रीय मंत्री अनुराग ठाकुर, हर्ष मल्होत्रा कॉर्पोरेट मंत्री सहित राष्ट्रीय जन उद्योग व्यापार संगठन के समस्त पदाधिकारी मौजूद रहेंगे।

सफाई कर्मियों की हड़ताल से व्यवस्था चौपट

बहादुरगढ़। नगर परिषद के कर्मचारियों की हड़ताल के चलते शहर में सफाई व्यवस्था चौपट हो गई है। जगह जगह गंदगी के ढेर लगे हुए हैं। वहीं गलियां व नालियां भी गंदगी से सड़ रही हैं। बुधवार को सब्जी मंडी के बाहर, गांधी चौक, मेन बाजार, विश्वकर्मा चौक सहित कई जगह गंदगी के ढेर नजर आए। उधर, दूसरी तरफ सफाई कर्मचारियों की हड़ताल तीसरे दिन प्रवेश कर चुकी है। बुधवार को अनुबंधित कर्मचारियों ने नप गेट पर बैठकर अधिकारियों व ठेकेदार के खिलाफ नारेबाजी करते हुए नाराजगी जताई। ग्रीवेंस कमेटी के सदस्य जसबीर सैनी भी कर्मचारियों के बीच पहुंचे और उन्हें समर्थन दिया।

कोई सीपीएलओ कोताही करेगा तो उनके स्थान पर दूसरा होगा नियुक्त

पंचायत विभाग एक सप्ताह में सीपीएलओ को मुहैया करवाए सभी उपकरणः एडीसी

सभी सीपीएलओ को एक सप्ताह के अंदर ग्राम पंचायतों के कार्य को आनलाईन करने की प्रक्रिया शुरू करें

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने विकास एवं पंचायत विभाग के अधिकारियों से कहा कि वे सरकार द्वारा ग्राम पंचायत स्तर पर नियुक्त किए गए क्रीड पंचायत लेवल आप्रेटरों (सीपीएलओ) को बैठने के लिए स्थान तथा आवश्यक उपकरण उपलब्ध करवाएं। सभी सीपीएलओ को एक सप्ताह के अंदर ग्राम पंचायतों के कार्य को आनलाईन करने की प्रक्रिया शुरू करें। कुमार बुधवार को जिला विकास भवन स्थित डीआरडीए हाल में ग्राम सचिवों एवं सीपीएलओ के तालमेल के लिए आयोजित की गई बैठक में उपस्थितगण को दिशा-निर्देश दे रहे थे। उन्होंने कहा कि क्रीड के माध्यम से सीपीएलओ को भर्ती किया गया है तथा सीपीएलओ को विकास एवं पंचायत विभाग के कार्य को भी आनलाइन करना है। विभाग द्वारा ही सीपीएलओ को छः हजार रूपए मासिक मानदेय दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि विकास एवं पंचायत विभाग द्वारा ही सीपीएलओ को बैठने के लिए जगह तथा आवश्यक उपकरण उपलब्ध करवाने हैं। ग्राम पंचायत के आनलाईन से संबंधित सभी कार्य सीपीएलओ द्वारा किए जाएंगे।

इस मौके पर जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी राजपाल चहल ने ग्राम सचिवों को निर्देश देते हुए कहा कि वे सीपीएलओ को बैठने के लिए स्थान तथा आवश्यक उपकरणों का तुरंत प्रबंध करें ताकि सरकार के निर्देशानुसार ग्राम पंचायतों के कार्य को सुचारू ढंग से किया जा सके। उन्होंने कहा कि सीपीएलओ को संबंधित ग्राम पंचायत के ग्राम सचिवालय या अन्य उपयुक्त स्थान पर बैठने के लिए जगह उपलब्ध करवाई जाएं तथा उन्हें डेस्कटाप, यूपीएस, प्रिंटर, टेबल, चेयर व इंटरनेट की सुविधा दी जाएं। चहल ने सभी खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी तथा सामाजिक शिक्षा एवं पंचायत अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि वे खंड स्तर पर ग्राम सचिवों एवं सीपीएलओ का तालमेल करवाकर सभी आवश्यक प्रबंध समय पर करवाएं।

रोहतक। जिला विकास भवन स्थित डीआरडीए हाल में ग्राम सचिवों एवं सीपीएलओ के तालमेल के लिए आयोजित की गई बैठक में उपस्थितगण को दिशा-निर्देश देते अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार। फोटो : हरिभूमि

बैठक में दिए जरूरी निर्देश

अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने निर्देश देते हुए कहा कि सभी ग्राम सचिव अगले एक सप्ताह में यह कार्य पूर्ण करें तथा सीपीएलओ से ग्राम पंचायत की जीपीडीपी को आनलाईन अपलोड करवाएं तथा ग्राम पंचायत के रिकार्ड का कम्प्यूटरीकरण करवाएं। उन्होंने निर्देश दिए कि यदि कोई सीपीएलओ कार्य में कोताही करेगा तो उनके स्थान पर दूसरे सीपीएलओ को लगाया जाएगा। अब तक 31 ऐसे सीपीएलओ को डि-एक्टिवेट किया जा चुका है।

मिश्रा ब्रदर्स के मधुर स्वर से गूंजा पठानिया पब्लिक स्कूल

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

पठानिया पब्लिक स्कूल के सभागार में बनारस घराना के ज्ञान प्रचारक पंडित रितेश व रजनीश मिश्रा ने शास्त्रीय गायन व वादन सभा का आयोजन किया। संगीत के क्षेत्र में मिश्रा बदर्स की उपलब्धियां अतुलनीय है। उनके गीत महादेव को ग्रैमी अवॉर्ड के लिए नामांकित किया गया है, इसके अतिरिक्त उन्हें युवा रत्न 1999, भविष्य ज्योति अवॉर्ड 2007 जैसे अनेक पुरस्कारों से सम्मानित किया जा चुका है। स्पिक मैके द्वारा 27 फरवरी से 31 मार्च तक एसआरएफ क्लासिकल सीरिज हरियाणा, का आयोजन किया जा रहा है। जिसके अंतर्गत 19 मार्च को पठानिया पब्लिक स्कूल का सभागार पंडित रितेश व रजनीश की स्वर लहरियों से झंकृत हो उठा। उन्होंने कार्यक्रम की शुरुआत प्राचीनतम राग रामकली में गायन प्रस्तुति ले साहिब को नाम, पूर्ण होत तेरो काम द्वारा की। उन्होंने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि आज हम आपको अपनी संस्कृति से जोड़ने आए हैं। कार्यक्रम के बीच में स्पिक मैके से कैसे जुडे व संगीत को कैसे सीखें जैसे प्रश्नां का उत्तर देकर विद्यार्थियों की शंकाओं का समाधान किया। कार्यक्रम का मंच संचालन रेशमा मल्होत्रा के दिशा-निर्देशन में कक्षा ग्यारहवीं की तान्या व मुस्कान ने किया। कार्यक्रम के अंत में विद्यालय प्रधानाचार्या तन्वी पठानिया ने स्मृति चिह्न व पौधा भेंट कर मिश्रा बर्दस का आभार व्यक्त किया। विद्यालय निदेशक अंशुल पठानिया ने कहा कि संगीत हमारी धरोहर है और ये हमारा नैतिक दायित्व है कि हम अपनी धरोहर को सहेज कर रखें। इस अवसर उप-प्रधानाचार्या प्रीति ढांड़ा, कार्यक्रम प्रभारी नीतू सेठी, आलोक हुड्डा आदि रहे।

जेल लोक अदालत में सुनवाई के बाद 3 बंदियों को किया रिहा

सीजेएम ने महिला बैरक का औचक निरीक्षण किया

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

जिला एवं सत्र न्यायाधीश नीरजा कुलवंत कलसन के मार्गदर्शन में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं सीजेएम डॉ. तरन्नुम खान की अध्यक्षता में जेल लोक अदालत का आयोजन किया गया। इस जेल लोक अदालत में तीन मुकदमों की सुनवाई के उपरांत तीन बंदियों को रिहा किया गया। सीजेएम डॉ. तरन्नुम खान ने कहा कि मार्च माह के दौरान दो जेल लोक अदालतों का आयोजन किया जा चुका है। इन जेल लोक अदालतों में 6 मामलों की सुनवाई के उपरांत 6 बंदियों को रिहा किया गया है। इस माह की दूसरी जेल लोक अदालत में तीन मामलों की सुनवाई करने के बाद तीन बंदियों को रिहा किया गया। इससे पूर्व गत 5 मार्च को आयोजित की गई जेल लोक अदालत में तीन मुकदमों की सुनवाई के बाद तीन बंदियों को रिहा किया गया था। सीजेएम डॉ. तरन्नुम खान ने इस दौरान महिला बैरक का औचक निरीक्षण किया तथा प्रीमैच्योर पर रिलीज होने वाले कैदियों से संबंधित रजिस्टर की जांच की। उन्होंने सर्वोच्च न्यायालय व उच्च न्यायालय से संबंधित अपील करने की जानकारी भी मौके पर दी।

कांग्रेस विधायक बलराम दांगी ने विधानसभा में उठाई महम हलके की महत्वपूर्ण समस्याएं

ये समस्याएं प्रश्नकाल के दौरान पटल पर रखी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ महम

महम विधानसभा क्षेत्र से कांग्रेस पार्टी के विधायक बलराम दांगी ने बुधवार को चंडीगढ़ स्थित हरियाणा विधानसभा में बजट सत्र के दौरान हलका की जनता की समस्याएं उठाई। उन्होंने विधानसभा में ये समस्याएं प्रश्नकाल के दौरान पटल पर रखी। सदन में सभी गांव में नहरी पानी की व्यवस्था के लिए हरियाणा सरकार से भिवानी सब ब्रांच,भिवानी ब्रांच व दादरी ब्रांच में निश्चित अवधि में पूर्ण मात्रा में नहरी पानी की व्यवस्था करने का अनुरोध एमएलए ने किया। ताकि सभी किसान को सिंचाई के लिए प्रर्याप्त मात्रा में सिंचाई पानी उपलब्ध हो। इसके अलावा उन्होंने सरकार से पीडब्लूडी बीएंडआर व मार्केटिंग बोर्ड के अंतर्गत आने वाली सभी टूटी-उखड़ी हुए सड़कों पर सदन का ध्यान केंद्रित किया। विधायक ने बताया कि खरक से गुगाहेड़ी तक सड़क पूर्णतः टूटी हुई है। इसका निर्माण करवाने का अनुरोध दांगी ने हाउस से किया। खरक व गुगाहेड़ी के साथ साथ अन्य गांव के लोगों को इस सड़क के दोबारा निर्माण पर राहत मिलेगी। सत्र में विधायक बलराम दांगी ने कहा कि अजायब से भराण तक का रोड भी पूरी तरह से टूटा हुआ है। इसका भी निर्माण कार्य करवाया जाए। गांव डोभ की अंदरूनी सड़क पूरी तरह से टूटी चुकी है। गहरे गड्ढों के कारण ग्रामीणों को समस्या का सामना करना पड़ रहा है। इसलिए इस सड़क का निर्माण कार्य करवाया जाए। निंदाना की अंदरूनी सड़क पूरी तरह से टूटी चुकी है, ऐसा एमएलए का कहना था।

फोटो 2 महम। प्रश्नकाल के दौरान महम हलके की समस्याएं हाउस में रखते विधायक बलराम दांगी।

किया जाए सड़कों का निर्माण

सैमान से मदनहेड़ी, सैमान से भैणी मातो, दिल्ली-हिसार रोड से (वाया गद्दी खेड़ी) भाली तक, लाखनमाजरा से महम, भिवानी रोड से सीसर, बहलबा तक, खरैंटी से जींद रोड तक, मोखरा से बेरी महम बेरी रोड, महम बेरी रोड से बहलंबा बस स्टैंड तक, फिरनी रोड, खरकड़ा से बहलबा, बहु अकबरपुर से समरगोपालपुर, सिंहपुरा कलां में गोरा पुल तक की सड़क दोबारा से बनवाने की मांग विधायक ने की।

रोहतक। शिक्षा बोर्ड चेयरमैन प्रोफेसर डा.पवन कुमार को मांग पत्र देते हुए सलाह प्रतिनिधि। फोटो : हरिभूमि

सीबीएसई के समान मानदेय प्रदान करने पर बोर्ड चेयरमैन ने गंभीरता दर्शाईः अशोक शर्मा

रोहतक। स्कूल कैडर लेक्चरर एसोसिएशन हरियाणाा -सलाह के प्रदेश अध्यक्ष अशोक शर्मा, कार्यकारी प्रदेश अध्यक्ष अजय मलिक व वरिठ उपाध्यक्ष राजवीर धारेड़ व उपाध्यक्ष समरवीर सिंह आदि बीएसईएच, भिवानी चेयरमैन प्रो डॉ पवन शर्मा से मिले। सलाह प्रतिनिधियों ने शिक्षक व विद्यार्थियों के समक्ष आए दिन पेश आ रही समस्याओं को बोर्ड चेयरमैन प्रोफेसर डा.पवन कुमार शर्मा के समक्ष रखा। बोर्ड चेयरमैन ने सलाह प्रतिनिधियों द्वारा रखी गई परीक्षा ड्यूटी व मार्किंग कार्य के लिए सीबीएसई के समान मानदेय प्रदान करने, परीक्षा ड्यूटी व मार्किंग कार्य आदि का मानदेय बढ़ाने, विद्यार्थियों के नाम, जन्म तिथि में शुद्धिकरण करने बारे लिंक प्रदान करने, विद्यार्थी का केवल एक बार नौवीं में एंरोलमेन्ट करने के अलावा व 10 कक्षा की साइंस व 12वीं की भूगोल विषय की प्रायोगिक परीक्षा बाहरी स्कूल के परीक्षक द्वारा लेने सहित कई अन्य मांगों पर गंभीरता दर्शाई। सलाह के प्रदेश अध्यक्ष अशोक शर्मा ने बताया कि संगठन की मांग पर बोर्ड चेयरमैन ने गंभीरता से विचार किया।

दिव्यांगजनों को मुख्यधारा में लाने के लिए नागरिकों से की आगे आने की अपील

7 लाख से अधिक राशि के उपकरण वितरित किए

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

दिव्यांगजनों को समाज की मुख्यधारा में लाने के लिए न केवल परिजनों बल्कि समूचे समाज को अग्रणी भूमिका निभानी होगी। यह बात उपायुकत धीरेंद्र खड़गटा जिला विकास भवन में भारत सरकार के उपक्रम एलिम्को द्वारा आयोजित निशुल्क सहायक उपकरण वितरण शिविर में उपस्थित दिव्यांगजनों को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि दिव्यांगजनों का जीवन सरल बनाने के लिए सरकार प्राथमिकता के आधार पर कार्य कर रही है। धीरेंद्र खड़गटा ने कहा कि सहायक उपकरण न होने की वजह से दिव्यांगजनों का जीवन कठिन हो जाता है। लेकिन कृत्रिम उपकरणों के माध्यम से उनके जीवन को सरल बनाया जा सकता है। उन्होंने कहा कि इस दिशा में अरावली पावर कंपनी प्राइवेट लिमिटेड का सहयोग भी है। उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा ने बताया कि जिला स्तर पर एलिम्को के कार्यालय जल्द ही स्थापित किए जाएंगे। इसके उपरांत दिव्यांगजनों को उपकरण प्राप्त करने के लिए शिविरों का इंतजार नहीं करना पड़ेगा। इसके साथ ही उन्होंने यह भी कहा कि जिला रेडक्रॉस सोसाइटी के कार्यालय गांव स्तर पर भी खोले जाएंगे, जहां पर स्वयंसेवक उपलब्ध रहेंगे। उन्होंने कंपनी से आग्रह किया कि दिव्यांगजनों के आवागमन में और अधिक तेजी लाने के लिए उन्हें मोटर से चलने वाली व्हीलचेयर उपलब्ध करवाने की दिशा में भी कार्य किया जाए। जिला रेडक्रॉस सोसाइटी के सचिव श्यामसुंदर शर्मा ने कार्यक्रम के मुख्यअतिथि उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा का स्वागत करते हुए बताया कि शिविर में 141 दिव्यांग जनों को 400 अलग-अलग प्रकार के सहायक उपकरण प्रदान किए गए हैं। इसके अलावा वरिष्ठ नागरिकों को भी लगभग 7 लाख रुपये की राशि के उपकरण दिए गए हैं। इन उपकरणों में मोटराइज्ड ट्राई साइकिल, ट्राई साइकिल, व्हीलचेयर, छड़ी, बैसाखी, कान की मशीन, रोलेटर, सुगम्य केन, सीपी चेयर, वॉकर व कृत्रिम अंग आदि शामिल हैं। सचिव ने बताया कि शेष दिव्यांगजनों का रजिस्ट्रेशन जिला रेडक्रॉस सोसाइटी कार्यालय में किया जाएगा। उन्होंने कहा कि इसके लिए दिव्यांगजनों को अपने साथ यूडीआईडी कार्ड लाना होगा।

सार्वजनिक स्थान पर शराब पीने वालों पर कसा शिकंजा

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

पुलिस द्वारा बीती रात सार्वजनिक स्थान पर शराब पीने वाले व हंगामा करने वालों के खिलाफ विशेष अभियान चलाया गया। अभियान शाम 7 बजे से लेकर रात 12 बजे तक चलाया गया। अभियान के तहत अलग-2 स्थानों पर पुलिस टीमों ने छापेमारी करते हुए कुल 145 व्यक्तियों को काबू किया गया है। व्यक्तियों के खिलाफ कार्यवाही की गई। पुलिस द्वारा समय-2 पर इस प्रकार के अभियान चलाए जाते है जो आगे भी जारी रहेंगे। सहायक पुलिस अधीक्षक वाईवीआर शशि शेखर ने बताया कि एसपी नरेन्द्र बिजारणिया के आदेशानुसार कार्यवाही करते हुए पुलिस द्वारा विभिन्न माध्यमों से प्राप्त सूचना के आधार पर सार्वजनिक स्थान पर शराब का सेवन करने व हंगामा करने वाले स्थानों को चिन्हित किया गया। 18 मार्च को पुलिस द्वारा विशेष अभियान चलाकर ऐसे चिन्हित किए गए स्थानों पर एक-साथ छापेमारी की गई। छापेमारी के दौरान इन स्थानों से लोगों को सड़क किनारे, फुटपाथ पर या गाड़ी के अन्दर बैठकर शराब का सेवन करते हुए या हंगामा करते हुए पाए गए। आरोपी व्यक्तियों के खिलाफ कार्यवाही की गई है। आर्य नगर थाना में पुलिस द्वारा 5 व्यक्ति, शहर थाना 10 व्यक्ति, अर्बन एस्टेट थाना में 12 व्यक्ति, सांपला थाना में 20 व्यक्ति, महम थाना में 13, कलानौर में 12 व्यक्ति, बहुअकबरपुर पुलिस टीम द्वारा 5 व्यक्ति, शिवाजी कॉलोनी पुलिस टीम द्वारा 8 व्यक्ति, आईएमटी थाना में 11 व्यक्ति, पीजीआईएमएस थाना में 8 व्यक्ति, लाखनमाजरा थाना में 11 व्यक्ति, सिविल लाइन थाना में 10 व्यक्ति, सदर थाना में 12 व्यक्ति, पुरानी सब्जी मंडी थाना में 3 व्यक्ति व महिला थाना में 5 व्यक्ति को सार्वजनिक स्थान पर शराब का सेवन व हगांमा करते हुए काबू किया गया है।

अब तक 4965 शिकायतों का किया गया निपटारा

समाधान शिविरों की लंबित शिकायतों को प्राथमिकता से निपटाएं अधिकारी : एडीसी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

समाधान शिविरों की लंबित शिकायतों का अधिकारी यथाशीघ्र निपटारा सुनिश्चित करें। अब तक शिविरों में प्राप्त 5890 शिकायतों में से 4965 शिकायतों का निपटारा करवाया जा चुका है तथा लम्बित 414 शिकायतों के निपटारे की प्रक्रिया जारी है। यह जानकारी अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने दी। उन्होंने कहा कि समाधान शिविर का बुधवार से दोबारा लघु सचिवालय स्थित सभागार में आयोजन शुरू कर दिया गया है। नागरिकों की हर शिकायत के एक छत के नीचे निदान के उद्देश्य से प्रति कार्य दिवस सुबह 10 से 12 बजे तक जिला मुख्यालय, उपमंडल मुख्यालय तथा नगर निगम कार्यालय में समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। उन्होंने समाधान शिविरों में लंबित शिकायतों के निपटारे की समीक्षा करते हुए संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे लंबित शिकायतों का यथाशीघ्र निपटारा सुनिश्चित करें। अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने वृद्धावस्था पेंशन व अन्य सामाजिक सुरक्षा पेंशन से संबंधित शिकायतों की सुनवाई करते हुए कहा कि सरकार द्वारा निर्धारित मापदंड पूरे करने वाले व्यक्तियों को इन पेंशनों का शीघ्र लाभ दिलवाया जाएगा। परिवार पहचान पत्र में अपडेट करवाए गए विवरण के बाद वृद्धावस्था पेंशन प्रो एक्टिव मोड में बनाई जा रही हैं। उन्होंने परिवार पहचान पत्र से अनजान व्यक्तियों के नाम हटाने से संबंधित शिकायत के संदर्भ में कहा कि प्रदेश सरकार द्वारा शीघ्र ही इसके लिए विकल्प उपलब्ध करवाया जाएगा, जिसके बाद ऐसी सभी संबंधित शिकायतों का निपटारा करवा दिया जाएगा। नरेंद्र कुमार ने कहा कि काहनी साढ़े सात ग्राम पंचायत की गांव के तालाब में पानी भरवाने से संबंधित शिकायत की सुनवाई करते हुए विकास एवं पंचायत विभाग के अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए कि वे तालाब में पशुओं के लिए यथाशीघ्र पानी भरवाने के प्रबंध करवाए।

शीतला माता मंदिर में जुटे सैकड़ों श्रद्धालु

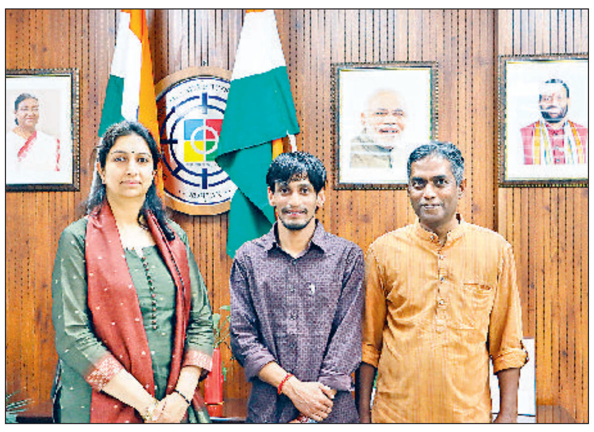
रोहतक। चैत्र माह की कृष्ण पक्ष की पंचमी तिथि के पहले बुधवार को माता दरवाजा स्थित शीतला माता के मंदिर में शुरू हुए मेले में हजारों की भीड़ ने पूजा अर्चना की। मंदिर के महंत थानेश्वर दास ने बताया मंगलवार रात को 10 बजे ही श्रद्धालु कतार में आकर लगने शुरू हो गए थे। रात को ही मेले में श्रद्धालुओं की भीड़ लग जाती है। इस मेला में पुलिस प्रशासन का भी सहयोग रहा।

डीएलसी सुपवा के छात्र चमन की फिल्म 14 देशों में प्रदर्शित

- शॉर्ट फिल्म को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सराहना मिली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

सुपवा के लिए यह एक बड़ी उपलब्धि है। विश्वविद्यालय के एक छात्र द्वारा बनाई गई शॉर्ट फिल्म को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सराहना मिली है और इसे महज दो वर्षों में 14 देशों के 19 प्रतिष्ठित फिल्म समारोहों में सम्मानित और प्रदर्शित किया गया है। यह फिल्म, "अ फ्लाइट ऑफ द लॉस्ट ड्रीमी बर्ड", जिसे निर्देशन विभाग के अंतिम वर्ष के छात्र चमन रमेश किशन ने लिखा और निर्देशित किया है, प्रसिद्ध लेखक विनोद कुमार शुक्ल की कहानी पर आधारित है। चमन, जो इस वर्ष अपनी डिग्री पूरी कर रहे हैं, भविष्य में एक स्वतंत्र फिल्म निर्माता के रूप में अपनी पहचान बनाने और अपना खुद का प्रोडक्शन हाउस स्थापित करने की योजना बना रहे हैं।



यह दर्शाती है फिल्म

फिल्म एक महत्वाकांक्षी युवक की यात्रा को दर्शाती है, जो 15 साल बाद अपने पैतृक गांव लौटता है, लेकिन पाता है कि सब कुछ बदल चुका है। उसकी बचपन की यादें, जो कभी गांव के प्राकृतिक सौंदर्य में बसी थीं, अब बदल चुके परिदृश्य में खो गई हैं। फिल्म नॉस्टेल्जिया, बदलाव और उसकी दिवंगत मां के अधूरे सपनों को दर्शाती है, जो हमेशा चाहती थीं कि वह 'उड़ान' भरे। चमन की अद्वितीय कहानी कहने की कला और निर्देशन ने उन्हें मार्च 2025 में कैम्ब्रिज के प्रतिष्ठित वाटरस्प्राइट फिल्म फेस्टिवल में सर्वश्रेष्ठ निर्देशक का पुरस्कार दिलाया। इसके अलावा, उन्होंने कई अन्य प्रमुख पुरस्कार भी जीते हैं। फिल्म अक्टूबर 2025 में कुआलालंपुर इंटरनेशनल फिल्म अकादमी अवाड्र्स में प्रदर्शित होने जा रही है, जिससे इसकी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान और भी मजबूत होगी। छात्र चमन को डीएलसी सुपवा की रजिस्ट्रार डॉ. गुंजन मलिक और फिल्म एवं टेलीविजन संकाय के प्रमुख डॉ. महेश ने उन्हें सम्मानित किया।

विवि के लिए गर्व की बात

डॉ. गुंजन मलिक ने इस अवसर पर कहा कि चमन की सफलता, डीएलसी सुपवा में पोषित असाधारण प्रतिभा का प्रमाण है। उनकी फिल्म नवाचारपूर्ण कहानी कहने और रचनात्मक उत्कृष्टता को दर्शाती है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर उनकी उपलब्धि पूरे विश्वविद्यालय के लिए गर्व की बात है। फिल्म एवं टेलीविजन संकाय प्रमुख डॉ. महेश ने भी चमन की प्रशंसा करते हुए कहा कि 'अ फ्लाइट ऑफ द लॉस्ट ड्रीमी बर्ड' की यात्रा कहानी कहने की शक्ति और सिनेमा की कला के प्रभाव को दर्शाती है।

अब तक ये मिले पुरस्कार

सर्वश्रेष्ठ पटकथा – नेशनल स्टूडेंट्स फिल्म फेस्टिवल, मुंबई (2023)
सर्वश्रेष्ठ निर्देशक – तेल अवीव इंटरनेशनल स्टूडेंट फिल्म फेस्टिवल (2024)
सम्मानजनक उल्लेख – वर्सिटी फिल्म एक्सपो, ज़ाम्बिया (2024)

यह फिल्म पिछले कुछ वर्षों में कई प्रमुख अंतरराष्ट्रीय फिल्म समारोह में प्रदर्शित की गई है, जिनमें शामिल हैं

कैसारोटो रैमसे डायरेक्टिंग अवाड्र्स (2024)
वीजेआईके फिल्म फेस्टिवल, रूस (2024)
कैफोसकारी फिल्म फेस्टिवल, वेनिस (2023)
ब्रिटिश यूनिवर्सिटी इंटरनेशनल स्टूडेंट फिल्म फेस्टिवल (2024)
धर्मशाला इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल (2023)
कुआलालंपुर इंटरनेशनल फिल्म अकादमी अवाड्र्स (2024)

दो दिवसीय संकाय विकास कार्यक्रम आयोजित

रोहतक। पंडित नेकीराम शर्मा राजकीय महाविद्यालय रोहतक में दो दिवसीय संकाय विकास कार्यक्रम का आयोजन, आंतरिक मूल्यांकन एश्योरेंस प्रकोष्ठ ,पंडित नेकीराम शर्मा राजकीय महाविद्यालय रोहतक व मेधा ग्रुप , उच्चतर शिक्षा विभाग हरियाणा के तत्वावधान में किया गया। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के 40 प्राध्यापक भाग ले रहे हैं। इस कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ.लोकेश बलहारा ने सभी प्रतिभागी व मेधा ग्रुप की टीम के स्वागत के साथ किया। डॉ बलहारा ने बताया कि महाविद्यालय में इस तरह के आयोजन होने चाहिए । इससे हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है व समय के साथ नई-नई तकनीक बदलती है उनको सीखने का मौका मिलता है।मेधा ग्रुप से डॉ पंकज कोहली, डॉ शब्दा व डॉ सजल मिश्रा ने अलग-अलग विषयों पर व्याख्यान दिए व सभी प्रतिभागियों से अलग-अलग तरह कीएक्टिविटी करवाई गई। इस समय डॉ अनिल खटकड़, डॉ सुरेंद्र सांगवान, डॉ प्रदीप मलिक, डॉ सुशील दलाल, डॉ दिनेश सिंह व आईक्यूएसी कोऑर्डिनेटर डॉ कुलदीप मलिक, डॉ परवेश कुमार उपस्थित रहे। मंच संचालन डॉ नेहा ने किया।

खबर संक्षेप

आंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर का आयोजन

रोहतक। देश भक्ति स्मारक स्थल आंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। राष्ट्र देवो भवः मिशन के संस्थापक संत बावा सूखा शाह ने बताया कि गुरुदेव महंत बावा प्रेम दास दास के पावन आशीर्वाद से रक्त दान शिविर आयोजित किया गया। पीजीआई ब्लड बैंक द्वारा 40 रक्तदाताओं ने रक्तदान किया। महेश रक्त दाता ने 12वी बार रक्त दान किया। संत बाबा सूखा शाह ने रक्तदाताओं को बैच तथा प्रंशसा पत्र देकर सम्मानित किया। इस दौरान पंकज कपूर चेयरमैन ,डाक्टर तिलक भूतियानी ,डाक्टर लतेश , राजेंदर मनचंदा, आदि मौजूद रहे।

जाट कॉलेज में वार्षिक खेल महोत्सव 21 को

रोहतक। अखिल भारतीय जाट सूरमा स्मारक महाविद्यालय के 79वें वार्षिक खेल महोत्सव का आयोजन 21 मार्च को कॉलेज के खेल मैदान में किया जाएगा। खेल महोत्सव की तैयारियों को लेकर कमेटियों का गठन किया गया है। जाट कॉलेज की प्राचार्या डॉ. शबनम राठी ने कमेटी के कन्वीनर्स की बैठक ली। उन्होंने बताया कि इस खेल महोत्सव का शुभारंभ पर मुख्य अतिथि रोहतक के पुलिस अधीक्षक नरेंद्र बिजारणिया होंगे और पुरस्कार वितरण समारोह के मुख्य अतिथि रोहतक के उपायुक्त धीरेन्द्र खड़गटा होंगे।

एसडीयू में फूलों की महक, रंगों की बहार, युवाजन की दिखी उमंग की उड़ान

बहार महोत्सव शुरू, पहले दिन 'बसंती' समा बांधा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

फूलों की महक, रंगों की बहार, युवाजन की उमंग और उल्लास की उड़ान बुधवार को महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में रंग बहार इवेंट में देखने को मिली। विश्वविद्यालय की सृजनात्मक अभिव्यक्ति का उत्सव रंग महोत्सव का शुभारंभ बुधवार को रंग बहार इवेंट से हुआ। रंग बहार उत्सव के उद्घाटन सत्र के मुख्य अतिथि राष्ट्रीय कैडेट कोर के अतिरिक्त महानिदेशक (हरियाणा, पंजाब, चंडीगढ़, हिमाचल प्रदेश) मेजर जनरल जगदीप सिंह चीमा ने कहा कि एमडीयू के रंग बहार में फूल खिले हैं गुलशन गुलशन, रंग बिरंगे फूलों से एमडीयू कैंपस गुलजार हो रहा है।

रोहतक। कार्यक्रम का उद्घाटन करते मुख्य अतिथि राष्ट्रीय कैडेट कोर के अतिरिक्त महानिदेशक मेजर जनरल जगदीप सिंह चीमा व कुलपति प्रो. राजबीर सिंह व रंग बिरंगे फूलों के साथ छात्राएं और दीए बनाना सीखती हुई छात्रा।

अनुभवात्मक शिक्षण का माहौल प्रदान करना उद्देश्य

मेजर जनरल चीमा ने कहा कि इस प्रकार के आयोजन से विद्यार्थियों को सीखने का बेहतरीन अवसर मिलता है। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों को अनुशासित, अच्छा नागरिक बनने का आह्वान किया। एमडीयू प्रशासन को रंग बहार तथा रंग महोत्सव आयोजन के लिए मेजर जनरल चीमा ने हार्दिक बधाई दी। एमडीयू कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने अपने अध्यक्षीय भाषण में कहा कि रंग महोत्सव के आयोजन का उद्देश्य विद्यार्थियों को अनुभवात्मक शिक्षण का माहौल प्रदान करना है। रंग महोत्सव के विविध सृजनात्मक इवेंट्स से विद्यार्थियों को सीखने का मौका मिलता है तथा उनमें आयोजन नेतृत्व कौशल विकसित होता है।

फूल खुशियों का करते संचार : कृष्णकांत

रंग बहार उद्घाटन समारोह में विशिष्ट अतिथि रजिस्ट्रार डॉ. कृष्णकांत ने कहा कि फूल हमारे जीवन में खुशियों का संचार करता है। डॉ. कृष्णकांत ने कहा कि रंग बहार इवेंट अमन-चैन, शांति-सद्भाव-समरसता का संदेश देता है। कविता एक फूल की अभिलाषा का पाठ डॉ. कृष्णकांत ने विद्यार्थियों को राष्ट्र प्रेम भावना से प्रेरित किया। रंग महोत्सव के संयोजक डीन स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. रणदीप राणा ने स्वागत भाषण दिया। उन्होंने रंग महोत्सव के उद्देश्य पर प्रकाश डाला। रंग बहार की संयोजिका प्रो. विनीता हुड्डा ने आभार प्रदर्शन किया। संगीत विभाग के विद्यार्थियों ने खूबसूरत गीतों की प्रस्तुति कार्यक्रम में दी। वसंत गीत ने बसंती शमा कार्यक्रम में बांधा। मुस्कान तथा नितिन ने शानदार हरियाणवी नृत्य से झूमा दिया। बॉक्समंच संचालन छात्र रवि कुमार आर्य ने किया।

डांस करती छात्राएं

सेल्फी पॉइंट

डॉ. प्रताप ने किया उद्घाटन

उद्घाटन समारोह आयोजन में समन्वयन निदेशक युवा कल्याण डॉ. प्रताप राठी ने किया। कार्यक्रम में ब्रिगेडियर हरदीप सिंह बर्न तथा रोज सोसायटी, एनसीआर राहुल कुमार की गरिमामयी उपस्थिति कार्यक्रम में रही। रंग महोत्सव के इवेंट संयोजक- प्रो. हरीश कुमार, प्रो. विमल, प्रो. आशीष दहिया, संजय कुमार, परीक्षा नियंत्रक प्रो. गुलशन लाल तनेजा, विश्वविद्यालय के डीन, विभागाध्यक्ष, प्राध्यापक, रंग बहार आयोजन टीम सदस्यगण, यूनिवर्सिटी कर्मी, विद्यार्थी, रोहतक के नागरिक गण, संबद्ध महाविद्यालयों के प्राध्यापक और विद्यार्थी गण इस अवसर पर उपस्थित रहे।

दो कार्यशालाओं का आयोजन

रंग बहार इवेंट में दो कार्यशालाओं का आयोजन किया गया। रंग बहार संयोजिका प्रो. विनीता हुड्डा ने बताया कि फार्मास्युटिकल साइंसेज तथा एनवायरनमेंटल सस्टेनेबिलिटी मैनेजमेंट सेल के तत्वावधान में मेडिसिनल प्लांट्स फॉर एवरी डे हेल्थ कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला का संयोजन प्रो. मुनीष गर्ग ने किया तथा समन्वयन सहयोग प्रो. दीपक कौशिक ने किया। कार्यशाला में औषधीय पौधों के महत्व तथा विभिन्न रोग रोकथाम तथा प्रबन्धन में इनकी उपयोगिता बारे बताया। आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. मीनाक्षी ने हॉलिस्टिक हेल्थ तथा पंचकर्म के महत्व बारे बताया। दूसरी कार्यशाला में प्लांट प्रोपेगेशन विषय पर एक्सपर्ट पवन कुमार मिश्रा ने पौधों को बढ़ावा देने बारे ज्ञानवर्धक जानकारी दी। प्रो. विनीता हुड्डा ने कहा कि इन कार्यशालाओं से रंग बहार में वैल्यू एडिशन हुआ।

महोत्सव के पहले दिन की झलकियां

- एमडीयू कैंपस के सेंट्रल विस्टा रोड पर फूलों के सौंदर्य के साथ साथ रंग बहार टीम ने आर्ट डेकोर, सेल्फी पॉइंट्स, हरियाणवी जीवन शैली के आइटम्स सजाए गए थे।
- प्रतिभागियों ने पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में महिला सशक्तिकरण के संदेश को बुलंद करते हुए पोस्टर प्रदर्शित किया।
- सेंट्रल विस्टा रोड पर प्रतिभागियों ने सुंदर रंगोली बनाई।
- प्रतिभागियों ने गमलों पर सुंदर पेंटिंग कर गमलों को सजाया। रंग बहार में फूड स्टॉल्स ने विजिटर्स को स्वादिष्ट जायके का सफर करवाया।
- रंग बहार कार्यक्रम में सेल्फी, रील मेकिंग तथा ऑन द स्पॉट फोटोग्राफी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने पूरे जोश और उमंग के साथ बढ़चढ़ कर भाग लिया।
- पानीपत के गांव वजीरपुर टिटाना की प्रतिष्ठित बीन पार्टी ने पारंपरिक लोक धुनों से खूब समा बांधा।

जिलाध्यक्ष ढाका ने ली अधिकारियों की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

- भाजपा की नीतियों योजनाओं को जन-जन तक पहुंचाने की मांग

भारतीय जनता पार्टी द्वारा प्रदेश में जिलाध्यक्षों की नियुक्ति उपरांत रोहतक के पुनः अध्यक्ष मनोनीत किए जाने पर रणवीर सिंह ढाका ने स्थानीय प्रांतीय कार्यालय में जिला पदाधिकारीयों व सदस्यों की एक बैठक का आयोजन किया। जिसमें बीजेपी की नीतियों तथा सरकार द्वारा क्रियान्वित कल्याणकारी योजनाओं को जन-जन तक पहुंचाने के बारे में निर्देश दिए गए। कर्म ही पूजा है के सिद्धांत पर बल देते हुए रणवीर ढाका ने कहा कि समर्पित भाव से पार्टी के लिए कार्य करने वाले साथियों को सम्मान देने के साथ साथ संगठन में पद देकर भी उत्साहित किया जायेगा। इस अवसर पर जिला उपाध्यक्ष बीर सिंह हुड्डा, पंकज छाबड़ा, महामंत्री सुखबीर चंदेलिया व आशा शर्मा, कोषाध्यक्ष अमित बंसल, सांपला मंडल अध्यक्ष खत्री, अजय शर्मा, राकेश कलशन आदि मौजूद रहे।

रोहतक। नवनियुक्त जिला अध्यक्ष रणवीर सिंह ढाका को पुनः जिला अध्यक्ष मनोनीत करने पर बधाई देते कार्यकर्ता।

नशीले पदार्थ सहित युवक गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पुलिस ने युवक को नशीले पदार्थ सहित काबू किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। कोर्ट के आदेश पर आरोपी को 7 दिन के पुलिस रिमांड पर हासिल किया गया है। एवीटी प्रभारी अनेश कुमार ने बताया कि आईएमटी एरिया युवक को शक के आधार पर काबू किया गया। युवक की पहचान मनोज निवासी गांव बाधशाहपुर के रुप में हुई। युवक के पास से 541 ग्राम अफीम बरामद हुई है। युवक के खिलाफ थाना आईएमटी में केस दर्ज करके जांच शुरू कर दी है। जांच में सामने आया कि आरोपी का पुराना आपराधिक रिकॉर्ड रहा है आरोपी के ख़िलाफ़ चोरी के कई मुक़दमे दर्ज है।

रोहतक। आरोपित पुलिस की गिरफ्त में

कुरुक्षेत्र में आज घेरा जाएगा सीएम आवास

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

प्रदेश भर के किसानों के लंबित मुद्दों को हल करवाने के लिए किसान सभा संयुक्त किसान मोर्चा हरियाणा के नेतृत्व में 20 मार्च को मुख्यमंत्री कैंप कार्यालय कुरुक्षेत्र पर प्रदर्शन में शामिल होगी। बुधवार को सभा कार्यालय में पत्रकारों से बातचीत करते हुए सभा के जिला प्रधान प्रीत सिंह ने बताया कि प्रदेश भर के किसान अपने लंबित मुद्दों के समाधान के लिए जिसमें गेहूं की फसल पर बोनस देने,नई कृषि बाजार नीति को रद्द करने ,किसानों के लंबित बीमा क्लेम जारी करने,अलग अलग जगहों पर जमीन अधिग्रहण के मामले में किसानों को उचित मुआवजा देने,आदि मुद्दों को प्रमुखता से सरकार के समक्ष उठा रहे हैं। लेकिन सरकार इस ओर ध्यान नहीं दे रही है। जिसकी वजह से किसानों में रोष व्याप्त है। सरकार को ध्यान फिर से दिलाने के लिए वीरवार को मुख्यमंत्री आवास का घेराव किया जा रहा है।

किसानों में रोष

लंबित मुद्दों के समाधान की मांग

इस मौके पर किसान सभा के जिला सचिव बलवान सिंह ने कहा कि इन मुद्दों पर संयुक्त किसान मोर्चा कई बार प्रशासन के माध्यम से सरकार को ज्ञापन भेज चुका है। लेकिन मुख्यमंत्री न तो किसानों के मुद्दों को हल करने के लिए गंभीर न ही किसान आंदोलनकारियों से बात कर रहे हैं । इसलिए प्रदेश भर के किसान सीएम कार्यालय प्रदर्शन करने को मजबूर हैं । किसान सभा ने सरकार से मांग की है कि सरकार किसान आंदोलनकारियों से बात कर लंबित मुद्दों को जल्द हल करे अन्यथा अनिश्चितकालीन आंदोलन किया जाएगा।

रोहतक। नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत करते एनएसएस के सदस्य।

राजकीय महिला महाविद्यालय लाखन माजरा में शिविर के पांचवें दिन वृद्ध आश्रम का किया दौरा

रोहतक। राजकीय महिला महाविद्यालय लाखन माजरा में सात दिवसीय एनएसएस विशेष शिविर के पांचवें दिन मंगलवार में वृद्ध आश्रम तथा अनाथ आश्रम का दौरा किया तथा वहां पर सभी स्वयं सेविकाओं ने वृद्ध लोगों मानसिक असंतुलित तथा अनाथ बच्चों से बातचीत की। इसके बाद विवेकानंद लाइब्रेरी महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी में गए और वहां पर लाइब्रेरी इंचार्ज डॉक्टर सीमा ने स्वयं सेविकाओं को किताबों से संबंधित अत्यंत लाभकारी जानकारी दी। फिर सांय कालीन में रोहतक में स्थित चिड़ियाघर में क्लीनलीनेस ड्राइव की तथा तिलियार झील के पार्क में उपस्थित लोगों में जागरूकता के लिए एचआईवी एड्स पर नुक्कड़ नाटक किया। रोहतक चिड़ियाघर व तिलियार झील पर स्वच्छता अभियान चलाया। इसके बाद मनोरंजन के लिए अलग-अलग तरह के खेल खेलें जैसे टंग ट्विस्टर, अंताक्षरी। उसके बाद कार्यक्रम अधिकारी डॉ. मनीषा व पूजा के साथ शिविर की तरफ प्रस्थान किया।

अपील | दिल्ली रोड स्थित नहर के पास किया निरीक्षण

पेयजल को स्वच्छ रखने में करें सहयोगः ज्वाइंट कमिश्नर

- नहरों के पानी में बेकार कपड़े, प्लास्टिक इत्यादि वस्तुएं न डाले।
- नहर में कूड़ा फेंकते पाए जाने पर की जाएगी कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नगर निगम की संयुक्त आयुक्त नमिता कुमारी ने बताया कि वह बुधवार को दिल्ली रोड स्थित नहर के पास निरीक्षण करने के लिए गई थी। इस दौरान मैंने वहां देखा कि वहां पर लोगो द्वारा आस्था को जोड़कर उसमें गदंगी डाल दी जाती है। हमें अपनी मानसिकता व व्यवहार में बदलाव करना होगा। क्योकि यही पानी सिचाई व पीने के लिए भी इस्तेमाल में लाया जाता है। सुनो नहरो की पुकार मुहिम में भी लोग इस कार्य में बहुत लगन से लगे हुए हैं। उन द्वारा आमजन को जागरूक भी किया जा रहा है। ऐसा कुमारी ने बताया है। उन्होंने अपील की है कि पीने के पानी को स्वच्छ रखना हम सब की जिम्मेदारी है। इसलिए नहरों के पानी में बेकार कपड़े, प्लास्टिक, थर्मोकोल इत्यादि वस्तुएं न डाले। यदि भविष्य में कोई व्यक्ति नहर में कूड़ा फैंकता पाया जाता है तो उसके विरूद्ध नियमानुसार कार्रवाई भी की जायेगी जिसके लिए वह स्वयं जिम्मेदार होगा।

रोहतक। नगर निगम की संयुक्त आयुक्त नमिता कुमारी को स्मृति चिन्ह देते सुनो नहरों की पुकार मिशन के पदाधिकारी।

इस प्रकार रखे पानी को स्वच्छ

ध्यान रहे कि पीने के लिए जिस पानी की आपूर्ति जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिक विभाग द्वारा हमारे घरों में की जाती है, वह कई प्रक्रियाओं के बीच से गुजार कर पीने के लायक बनाया जाता है। नहरों से पानी जलघरों में पहुंचता है। सभी जलघरों में करोड़ों रुपये के उपकरण पानी पूर्णतयः साफ करने के लिए सरकार ने लगाए हुए हैं। कहीं ये गुंजाइश नहीं बचती है कि नहर के पानी में जो असीमित गंदगी होती है, वह हमारे घरों तक पहुंचती है। बावजूद इसके लोगों ने नहरों में गंदगी डालने से परहेज कर लेना चाहिए। शहर में पानी की बेहद कमी के मद्देनजर गत 14 से 16 मार्च को जन स्वास्थ्य विभाग ने जेएसएन फीडर से अति बदबूदार पानी की आपूर्ति सोनीपत रोड स्थित जलघर नंबर एक में की। पानी इतना सड़ रहा था कि कई मीटर दूरी से बदबू मार रहा था। लेकिन इस पानी को भी जन स्वास्थ्य विभाग के उपकरणों ने पीने के लायक बनाकर आपूर्ति की। फीडर में गत 17 मार्च से पानी की आपूर्ति हो रही है। और अब आने वाले दिनों में जलघरों में रॉ वाटर की कमी नहीं रहेगी। जब फीडर में पानी की सप्लाई बंद होगी तो इसके बाद भालौठ सब ब्रांच में पानी आपूर्ति प्रारंभ हो जाएगी।

ये रहे मौजूद

सुनो नहरों की पुकार मिशन के मुख्य संरक्षक डॉ. जसमेर सिंह, संरक्षक दीपक छारा, महा सचिव मुकेश नैनकवाल, सह सचिव अजय हुड्डा, वरिष्ठ सदस्य डॉ. रविंद्र नांदल, ईश्वर सिंह, रणबीर मलिक, कर्ण सिंह अहलावत, कैप्टन जगबीर मलिक, राजबीर मलिक, राजेश नरवाल, रघुवेंद्र मलिक, ममता सिंह, प्रोमिला, अरविंद भाटिया, प्रवीण सहगल, प्रदीप सहगल, धर्मपाल मलिक, जतिन मलिक, कमल शर्मा इत्यादि उपस्थित रहे।