

हरिभूमि रोहतक

रोहतक, मंगलवार, 17 जून, 2025

तापमान



अधिकतम 38.4 डिग्री
न्यूनतम 24.2 डिग्री

11 विश्व ने माना
हमारे पराक्रम
का लोहा :
व्यास



12 मानव उत्थान
सेवा समिति ने
लगाया जांच
शिविर



खबर संक्षेप

एमए एजुकेशन का परिणाम घोषित

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने एमए-एजुकेशन तीसरे सेमेस्टर तथा सर्टिफिकेट कोर्स इन फूड ट्रक कार्पोरेशंस प्रथम सेमेस्टर की परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया है। परीक्षा नियंत्रक प्रो. राहुल ऋषि ने बताया कि परीक्षा परिणाम विश्वविद्यालय वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगा।

एमएससी स्टैटिस्टिक्स के लिए 26 तक आवेदन

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय एमएससी स्टैटिस्टिक्स कार्यक्रम में दाखिले को 26 जून तक ऑनलाइन आवेदन किया जा सकता है। ये प्रक्रिया गत 12 जून से जारी है। विभाग के

अध्यक्ष प्रो सुरेश मलिक ने बताया कि एडमिट कार्ड 9-10 जुलाई को डाउनलोड किए जा सकते हैं। प्रवेश परीक्षा 18 जुलाई को, परिणाम 22 को और मैट्रिक्स लिस्ट डिस्से 23 को होगी। प्रो. मलिक ने कहा कि इस रोजगार परक सैद्धांतिक एवं प्रयोगात्मक पाठ्यक्रम में रोजगार की संभावनाएं हैं। पाठ्यक्रम में सैद्धांतिक एवं प्रयोगात्मक पाठ्यक्रम जिसमें अनुप्रयुक्त सांख्यिकी, डेटा एनालिटिक्स व अन्य शामिल है।

ठगी करने का आरोपी गिरफ्तार, केस दर्ज



रोहतक। पुलिस ने 25 हजार रुपये की ठगी की वारदात में आरोपी भूपेंद्र को गिरफ्तार किया है। बहु अकबरपुर थाना प्रभारी नीरज कुमार ने बताया कि 28 फरवरी को गद्दी खेडी निवासी प्रेम की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरू की गई। जांच में सामने आया कि 25 फरवरी को प्रेम के पास फोन आया। प्रेम को युवक की आवाज अपने दोस्त जैसी लगी। युवक ने प्रेम को कहा कि वह उसके खाते में 25 हजार रुपये भेज रहा है। उसने कहा कि उसके दोस्त अस्पताल में है उसको 25 हजार रुपये की जरूरत है। प्रेम ने उनके कहे अनुसार अलग-2 ट्रांजेक्शन करके कुल 25 हजार रुपये डाल दिए। प्रेम ने अपना खाता चैक किया तो युवक द्वारा डाले गए 25 हजार रुपये नहीं आए। युवक ने दोबारा फोन कर कहा कि उसने गलती से 25 हजार रुपये और भेज दिए इन्हे वापिस भेज दे। प्रेम के बेटे को शक हुआ की उसके साथ धोखाधड़ी हुई है।

नगर निगम की पहरावर गोशाला में सैकड़ों गोवंश की मौत से हड़कंप, जांच कमेटी गठित

गर्मी, अव्यवस्था व बीमारी बन रही मौत के कारण एक जून से ही शुरू किया गया था टैंडर

हरिभूमि न्यूज़ | रोहतक

नगर निगम की पहरावर में स्थित गोशाला में गर्मी के दौरान सैकड़ों से अधिक गोवंश की मौत हो गई है। मामले की जानकारी मिलने के बाद निगम आयुक्त डॉ आनंद शर्मा ने जांच कमेटी गठित करने के आदेश जारी किए हैं। जो नियमित समय पर गोशाला का दौरा करेगी और रिपोर्ट तैयार करेगी। शुरूआत में माना जा रहा है कि जून में शुरू हुई अत्यधिक गर्मी या बीमारी मौत का कारण हो सकती है। वहीं पहरावर के ग्रामीणों ने गोवंश की देखरेख करने की व्यवस्था पर सवाल उठाए हैं। उनका कहना है कि गोशाला में रोजाना कई-कई गोवंश की मौत हो रही है। इससे पहले हमने ऐसा नहीं देखा। गोशाला में करीब 2400 गोवंश थे। जिनमें से सैकड़ों गोवंश की मौत बीते कुछ दिनों में ही हुई है। उनका कहना है कि रोजाना गोवंश की मौत होना लापरवाही भी हो सकती है। इसलिए मामले की गहनता से जांच होनी चाहिए। निगम ने सड़कों पर घूम रही गावों को गोशाला में भेजने पर रोक लगा दी है।

कमेटी में ये शामिल

नगर निगम के अधिकारियों का कहना है कि मामले की जानकारी मिलने के बाद कमेटी गठित की गई है। जिसमें संयुक्त आयुक्त नमिता सिंह, पशुपालन विभाग के चिकित्सक सहित अन्य कई अधिकारी



रोहतक। गोशाला में मृत पड़ा गोवंश।



रोहतक। कूड़े में पड़े पशुओं के लगे टैग।

व्यवस्था नहीं संभाल पा रहे ठेकेदार के कर्म

नगर निगम की गोशाला का टैंडर एक जून से ही बदला गया है। नए ठेकेदार को टैंडर दिया गया है। कहा तो यहां तक जा रहा है कि ठेकेदार के कर्मचारी पूरी तरह से व्यवस्था नहीं संभाल पा रहे हैं। जिसकी वजह से ज्यादा गोवंश की मौत हो रही है। हालांकि अधिकारियों की जांच के बाद ही कारण सामने हो सकते हैं।

शामिल हैं। कमेटी गोशाला का निरीक्षण कर मामले की जांच रिपोर्ट तैयार करेगी और आयुक्त को रिपोर्ट करेगी। उसके बाद कार्रवाई होगी।

टैग रिकार्ड में बरती जा रही कोताही

विगत दिनों निगम आयुक्त ने आदेश जारी किए थे कि गोवंश को टैग लगाकर गोशाला में भेजने के लिए अभियान चलाया जाए। ताकि यह पता लग सके कि गोवंश को किसी मालिक ने तो नहीं छोड़ दिया है। गोशाला में जिन गोवंश की मौत हो रही है। उनके टैग हटाए बिना ही आगे भेजा जा रहा है। जबकि यह टैग रिकार्ड के लिए रखे जाते हैं।

बीमारी की वजह से मर रही गाय

नगर निगम की गोशाला में अधिकतर बीमार गोवंश लाए जाते हैं। ज्यादा बीमारी के चलते इनकी मौत हो रही है। उन्हें जानकारी मिली है। गोशाला में और गाय लाने पर रोक लगा दी गई है। मामले की जानकारी मिलने के बाद डॉक्टरों की टीम गठित की जा रही है। जो गाय रह रही हैं, उनका उपचार किया जाएगा। -नमिता सिंह, संयुक्त आयुक्त, नगर निगम

टैंडर अलॉटमेंट पर हुआ था विवाद

पुरानी एजेंसी ने तीन साल तक गोशाला का संचालन किया। इसके बाद नगर निगम ने अगस्त 2024 में टैंडर हुआ था। नई फर्म को फरवरी के पहले सप्ताह में अलॉटमेंट हुई। जिस पर गोशाला चला रही एजेंसी कोर्ट चली गई और दावा किया कि नई एजेंसी के पास गोशाला चलाने का कोई अनुभव नहीं है। इसके बाद कोर्ट ने 31 मई 2025 तक अलॉटमेंट पर रोक लगा दी थी। फिर नगर निगम अधिकारियों ने पांच सदस्यीय कमेटी बनाकर नई फर्म को ही टैंडर जारी कर दिया।

रामबाग के शिव मंदिर का दानपात्र चोरी, केस

हरिभूमि न्यूज़ | रोहतक

शीला बाईपास स्थित रामबाग में शिव मंदिर का दानपात्र चोरी हो गया। पुलिस ने केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी। अर्बन एस्टेट थाना पुलिस को दी शिकायत में सुरेन्द्र बत्रा ने बताया कि वह मॉडल टाउन का रहने वाला है। मैं करीब 30 वर्ष से रामबाग में उपप्रधान के पद पर कार्यरत हूं। 16 जून को सुबह रामबाग के प्रधान प्रेम सागर बत्रा का फोन आया कि साहिल शर्मा का फोन आया कि शिव मूर्ति शमशान घाट भूमि का दान पात्र नहीं है। इसकी सूचना पर मैं रामबाग शमशान भूमि पहुंचा और दान पात्र को आस-पास तलाश किया, लेकिन मुझे नहीं मिला। दान पात्र को नामालूम व्यक्ति चोरी करके ले गया। रामबाग शमशान



उपप्रधान सुरेन्द्र बत्रा की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज किया

घाट भूमि में रखे सभी दान पात्र स्टील के निर्मित हैं। दिखने में एक जैसे हैं जो इस दान पात्र को करीब लगभग 2 महीने में चैक करते हैं। शिव मंदिर के साथ रखे दान पात्र में से करीब 40 से 50 हजार रुपये निकलते थे। उसमें अंतिम बार 16 अप्रैल को दान पात्र को खोल कर देखा था। उस दानपात्र को कोई चोर चोरी करके ले गया। पुलिस ने केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी है।

सफाई व्यवस्था में उत्कृष्ट योगदान देने वाले कर्मचारी किए सम्मानित

प्रतिस्पर्धा के आधार पर सात को दिया गया प्रशंसा पत्र

रोहतक। नगर निगम द्वारा सफाई व्यवस्था को और बेहतर बनाने के उद्देश्य से न केवल निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं, बल्कि अच्छा कार्य करने वाले सफाई कर्मियों को सम्मानित भी किया जा रहा है। इसी कड़ी में नगर आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा के निदेशानुसार एक विशेष कार्यक्रम में 7 सफाई कर्मियों को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया गया। आयुक्त डॉ. शर्मा ने जानकारी दी कि नगर निगम की सफाई शाखा की टीम को निर्देश दिए जा चुके हैं कि जो लोग गंदगी फैलाते हैं, उनके खिलाफ चालान की कार्रवाई की जाए। इससे स्वच्छता बनाए रखने में जनता की सहभागिता भी सुनिश्चित की जा



आयुक्त ने कर्मचारियों को सराहा। नगर आयुक्त डॉ. शर्मा ने बताया कि सफाई कर्मचारियों की मेहनत और समर्पण ही स्वच्छता अभियान की रीढ़ है। उत्कृष्ट कार्य में कृष्ण, माहलो, कृष्ण, सुष्मा, सुरेन्द्र, विरेंद्र, अमोद को सम्मानित किया गया। इन सभी को उनके कार्यक्षेत्र में सफाई कार्य में विशेष योगदान के लिए प्रशंसा पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया।

पीजीआईएमएस में कर्मचारियों ने 15वें दिन भी किया प्रदर्शन



रोहतक। मांगों को लेकर नारेबाजी करते अनुबंधित कर्मचारी।

रोहतक। पीजीआईएमएस के अनुबंधित कर्मचारियों की हड़ताल 15वें दिन भी जारी रही। धरने पर बैठे कर्मचारियों ने निदेशक और चिकित्सा अधीक्षक कार्यालय के समक्ष प्रदर्शन किया और प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी की। वहीं हड़ताल की वजह से ओपीडी और वार्ड में मरीज काफी परेशान नजर आए। वे इलाज के लिये इधर उधर भटकते रहे, हड़ताल पर बैठे कर्मचारियों की मांग जब तक पूरी नहीं होती, तब तक धरना जारी रहेगा। नारेबाजी के बाद चिकित्सा अधीक्षक ने कर्मचारियों में से 5 सदस्यों को बातचीत के लिए बुलाया लेकिन कर्मचारियों को चेतना आश्वासन ही दिए गए। धरने पर बैठे कर्मचारियों ने प्रशासन को चेतना कि जब तक एचकेआरएस में पोर्ट का मैसैज नहीं आता तब तक वह धरने से नहीं उठेंगे और धरना ऐसे ही शांति पूर्वक चलता रहेगा।

एयरफोर्स में फ्लाइंग ऑफिसर बनी खरैटी की बेटी अंजलि गिल, ग्रामीणों ने सिर आंखों पर बैठाया

ट्रेनिंग पूरी होने पर गांव में पहुंची तो स्वागत में उमड़ पड़ा गांव ग्रामीण बोले- बेटी ने नाम रोशन कर दिया

हरिभूमि न्यूज़ | महम

खरैटी गांव की बेटी अंजलि गिल इंडियन एयरफोर्स में फ्लाइंग ऑफिसर बन गई हैं। 11 महीने की ट्रेनिंग पूरी करने के बाद पहली बार गांव पहुंची तो उनके स्वागत में पूरा गांव उमड़ पड़ा। अंजलि के स्वागत के लिए गांव के सरकारी स्कूल में स्वागत समारोह आयोजित किया गया। इस समारोह में ग्रामीणों ने उसका जोरदार स्वागत किया। फूलों व नोटों की माला पहनाकर और ढोल नगाड़ों के साथ बेटी का मान सम्मान किया गया। अंजलि का पहले लेफ्टिनेंट के पद पर चयन हुआ था। लेकिन एयरफोर्स में सिलेक्शन होने के बाद उन्होंने



महम। गांव में पहुंचने पर अंजलि गिल का नोटों की माला पहनाकर स्वागत करते ग्रामीण।

फ्लाइंग ऑफिसर के पद को चुना। अंजलि के पिता गुरुग्राम की एक मल्टीनेशन कंपनी में एजीएम हैं और उनकी मां पूनम गृहणी हैं।

चेन्नई से 11 महीने की ट्रेनिंग के बाद पहली बार गांव पहुंची तो ग्रामीणों की खुशी का ठिकाना नहीं रहा।

अंजलि पर गर्व

ट्रेनिंग में शानदार प्रदर्शन वायुसेना ने किया सम्मानित

ग्रामीणों ने कहा कि बेटी ने पूरे गांव का नाम रोशन किया है। उन्हें अंजलि पर गर्व है। ट्रेनिंग के दौरान भी बेटी ने शानदार प्रदर्शन किया है, जिसके बाद उनको इंडियन एयरफोर्स द्वारा सम्मानित किया गया है। दिल्ली विश्वविद्यालय से स्नातक की परीक्षा पास की थी और वह दिल्ली यूनिवर्सिटी की होनहार छात्रा रही है। स्कूली कक्षाओं में भी उसने अपने विद्यालय को लड़ने में रिप्रेजेंट किया था। आईएस स्क्रीडिंग में भी अंजलि पदक जीतकर स्कूल का नाम रोशन कर चुकी हैं। इस मौके पर गांव की सरपंच मनीषा, पूर्व सरपंच जगबीर पटेलवान, महेंद्र सिंह, जगत सिंह, सुखबीर सिंह, कुलदीप सिंह, वजीर सिंह डायरेक्टर, प्राध्यापक सतपाल सिंह गिल व दयानंद ठेकेदार समेत कई ग्रामीण मौजूद थे।

योग हमारे कार्डियोवैस्कुलर व इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है : वीसी

रोहतक। पीजीआईएमएस के लेक्चर थियेटर वन में हरियाणा सरकार व डीएमईआर हरियाणा के तत्वाधान में हरियाणा योगा बोर्ड और आयुष विभाग के सहयोग से लेक्चर थियेटर वन में सोमवार को योगा बेस्ड कार्यक्रम का शुभारंभ हेल्थ विवि के कुलपति डॉ. एचके अग्रवाल ने दीप प्रज्वलित करके किया। इस अवसर पर उपस्थित चिकित्सकों व विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कुलपति डॉ. एचके अग्रवाल ने कहा कि यह हरियाणा सरकार द्वारा बहुत अच्छे विषय पर योग का महत्वपूर्ण कार्यक्रम आयोजित करवाया गया है। योगा हमारी धरोहर है और यह दिमाग, शरीर और आत्मा को जोड़ती है।



रोहतक। वर्कशॉप का शुभारंभ करते हुए कुलपति डॉ. एचके अग्रवाल।

21 को मनाना अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने समझा और उनके अथक प्रयासों के कारण, 21 जून को संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया गया, जिसे 177 देशों ने सन्मन दिया। 21 जून को हम 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाएंगे। डॉ. अग्रवाल ने कहा कि योग हमारे कार्डियोवैस्कुलर और इम्यून सिस्टम को मजबूती प्रदान करता है। उन्होंने कहा कि हम सभी को योग को अपने जीवन में दायन चाहिए और प्रतिदिन योग करना चाहिए। हमें शोध भी करनी चाहिए कि हमें किस बीमारी से योग से कितना फायदा हुआ। विदेशक डॉ. एचके गिल ने कहा कि योग एक विज्ञान है और यह हमारे नानव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। इस मौके पर अन्य ने भी संबोधित किया।

हरिभूमि

सहेली

विशेष : विश्व संगीत दिवस 21 जून

संगीत जीवन में देता है
शांति-सुकून

संगीत हमारे जीवन में कितना उपयोगी है, यह कम ही लोग समझते हैं। महिलाओं के जीवन में तो संगीत और भी ज्यादा महत्व रखता है। वे घर और बाहर की दोहरी जिम्मेदारी निभाते हुए तनाव से घिरी रहती हैं। ऐसे में सुमधुर संगीत सुनना, उन्हें एक सुकून देता है। संगीत हमारे भीतर हैपी हार्मोस बढ़ाकर, हमारी हीलिंग करके अंतःशक्ति बढ़ाता है। तो संगीत से जुड़िए, स्वस्थ रहिए और अपनी जिंदगी को खुशियों से भरिए।

बढ़ता है आत्मिक संतुलन: संगीत, भावनात्मक संतुलन बनाता है, साथ ही एक्सप्रेशन का माध्यम भी है। सुरों के माध्यम से जब महिलाएं अपनी भावनाओं को अभिव्यक्ति देती हैं, उससे उनका आत्मिक संतुलन बढ़ता है। संगीत का शरीर पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है। संगीत के नियमित अभ्यास से श्रसन प्रणाली बेहतर काम करती है। जब आप लंबी सांस लेते हैं, नियंत्रित श्वास लेते हैं या पेट की गहराई से सांस लेते हैं (ये सभी गायकों/संगीतकारों द्वारा की जाने वाली एक्सरसाइज हैं) तो इससे फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है, इससे शरीर में ऑक्सीजन का बेहतर संचार होता है।

नौद में सुधार: आज बहुत सारे लोग अनिद्रा के शिकार हैं। इस समस्या में भी संगीत लाभकारी है, क्योंकि इससे नौद में भी सुधार होता है। मेरा खुद का अनुभव है, जब मैं रात को लाइट बंद कर रियाज करती हूँ, इसके बाद सोती हूँ तो मुझे बहुत अच्छी नींद आती है। नौद की गुणवत्ता (जिसे कहते हैं सारंड स्लीप) भी बहुत बढ़ जाती है। संगीत से अनिद्रा, बेचैनी, मानसिक थकान जैसी कई समस्याएं दूर हो जाती हैं। यह शरीर में होने वाले दर्द में भी राहत देता है।

टीमवर्क की भावना और क्षमता का विकास: जब आप मंच पर गायन/संगीत प्रस्तुत करती हैं तो यह आपको आत्मविश्वास के साथ ही सार्वजनिक पहचान भी देता है। सार्वजनिक पहचान से आत्मविश्वास बढ़ता है, क्योंकि आप वाद्ययंत्रों के साथ संगीत प्रस्तुत करती हैं, इसलिए इससे टीमवर्क की भावना और क्षमता का विकास होता है। सबको साथ लेकर चलने की क्षमता बढ़ती है। संगीत कलात्मक स्वतंत्रता भी प्रदान करता है।



जरूरी नहीं संगीत की विधिवत शिक्षा लें: संगीत से जुड़ने के लिए जरूरी नहीं कि आप विधिवत संगीत की शिक्षा ही लें। आप यह लाभ संगीत सुनकर भी ले सकती हैं। संगीत सुनकर आनंद महसूस कर सकती हैं। काम करते-करते साथ में गाने भी गा सकती हैं। अगर आप रोज कुछ समय अपने प्रसिदा गाते और संगीत या कोई वाद्ययंत्र सुनोगी तो यह बहुत फायदा देगा। आप कुछ भी सुनें, शास्त्रीय संगीत, भजन, सुफी गाने, लोरी, लोकसंगीत, उससे मन को बहुत शांति मिलती है, क्योंकि संगीत मन को छू जाता है।

कभी भी सुन सकती हैं संगीत: संगीत सुनने के लिए आपको अलग से समय निकालने की जरूरत भी नहीं होती। आप कोई भी घरेलू काम चाहे साफ-सफाई हो, खाना बनाना या कपड़े धोना, कुछ भी करते हुए संगीत सुन सकती हैं। आप रेडियो पर गाने सुनते-सुनते काम कर सकती हैं। इससे काम की थकान महसूस नहीं होगी। जब आप योग और ध्यान लगाती हैं, उस समय भी मंत्र और श्लोक वाले आध्यात्मिक संगीत का लाभ ले सकती हैं। साथ में उच्चारण कर सकती हैं। छोटे बच्चों को सुलाते समय कोई लोरी सुना सकती हैं, बच्चे जल्दी सो जाएंगे। यू-ट्यूब, रेडियो के साथ ही अब कई म्यूजिक एप्स भी आ गए हैं, जहां अच्छा संगीत सुना जा सकता है।

जीवन में संगीत को जरूर शामिल करें: अगर आप अच्छा नहीं गा पाती तो कोई फर्क नहीं पड़ता, बस आप गाने के साथ गुनगुनाइए। साथ ही हमारे जो लोकपर्व और सामाजिक-पारिवारिक आयोजन होते हैं, उसमें लोकगीत गाएं। आपको बहुत अच्छा महसूस होगा। विवाह संगीत में शामिल हों। तीज, करवाचौथ, जागरण, माता की चौकी या ऐसे ही जो समय-समय पर एवं आते हैं, उसके गीत-संगीत कार्यक्रमों में बढ़-चढ़ कर भाग लें। यह मन को शांति महसूस कराता है। संगीत का लाभ सुनकर भी लिया जा सकता है। जीवन में संगीत को किसी न किसी रूप में शामिल जरूर करें। इससे जीवन में परिवर्तन, शांति और सुकून आप खुद महसूस करेंगी।

प्रस्तुति: रेणु खंतवाल

हर किसी का मुस्कुराता हुआ चेहरा बहुत प्यारा लगता है। इससे सिर्फ हमें ही नहीं हमारे संपर्क में आने वाले हर व्यक्ति को बहुत अच्छा महसूस होता है। मुस्कुराने के और फायदों के बारे में जानकर आप मुस्कुराए बिना नहीं रह पाएंगी।

मुस्कुराइए

जिंदगी हो जाएगी खुशनुमा

लाइफस्टाइल

शिखर चंद जैन

नियम भ्रम के विद्वानों, मनोवैज्ञानिकों, डॉक्टरों और महापुरुषों ने मुस्कुराहट की महिमा का बखान किया है। हर रोज सुबह उठकर आईने में देखते हुए मुस्कुराने की आदत डालें, आपका दिन खुशगवार गुजरेगा। यही नहीं अनेक शोध भी मुस्कुराने के तमाम फायदों को प्रमाणित करते हैं।

स्ट्रेस होता है कम: कई शोधों में प्रमाणित हो चुका है कि मुस्कुराने से स्ट्रेस कम होता है, उम्र कम दिखती है, बीमारियों की आशंका कम



होती है और उम्र बढ़ती है। बड़ी-बड़ी कॉर्पोरेट कंपनियां, स्कूल और अन्य संस्थान इन दिनों अपने ग्राहकों, कर्मचारियों और छात्रों को मुस्कुराने के लिए प्रेरित कर रहे हैं। हाल ही में चीन में एक फेमस फूडचेन ने अपने ग्राहकों को एक बार की खरीदारी के भुगतान के रूप में सिर्फ मुस्कुराने को कहा। कुछ समय पहले 'यूनिवर्सिटी ऑफ कंसास' के अनुसंधानकर्ताओं ने अपनी एक स्टडी में पाया कि मुस्कुराने से हमारा शरीर किसी भी स्ट्रेस के प्रति कम प्रतिक्रिया देता है और स्ट्रेसफुल टाइम में हार्ट रेट सही रहता है।

पॉजिटिव इफेक्ट: एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि मुस्कुराने से बीपी सही रहता है, आयु लंबी होती है। 'दी एस्टोनिशिंग पावर्स ऑफ असिंपल एक्ट' की लेखिका रैन गटमैन कहती हैं, 'एक सच्ची मुस्कान आपके ब्रेन में ठीक वैसा ही स्टिम्युलेशन उत्पन्न कर सकती है, जैसा 2000 चॉकलेट खाने पर होता है।' स्माइल कोच फ्रैंक मैलंडर का कहना है, 'स्माइल एक्सरसाइज आपके जीवन पर सकारात्मक प्रभाव डालती है और आपको पूरी तरह एक पॉजिटिव पर्सनलिटी में ट्रांसफर कर सकती है। आपको कई हफ्तों तक इसकी प्रैक्टिस करनी चाहिए ताकि आगे चलकर यह आपके अवचेतन मन में बैठ जाए और आपकी पर्सनलिटी का हिस्सा बन जाए।'

बड़े कॉन्फिडेंस-मिले सक्सेस: 'जर्नल ऑफ पर्सनलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी' में विशेषज्ञों और मनोविज्ञानियों ने एक लेख लिखा है, 'इफेक्ट्स ऑफ सेल्फ जेनरेटेड फेशियल एक्सप्रेशंस' इसमें कहा गया है कि जो लोग दिन में कई बार आदतन मुस्कुराते हैं, उनकी छवि एक सफल और आत्मविश्वासी इंसान की बन जाती है। मुस्कुराने वाले लोगों का प्रमोशन होने की संभावनाएं, उदास या गंभीर दिखने वाले लोगों से ज्यादा होती है।

मिलती है खुशी: एक शोध से यह भी पता चला है कि मुस्कुराने से खुशी मिलती है, ना कि खुश रहने वाले ज्यादा मुस्कुराते हैं। सच तो यह है कि अगर आप झूठ-मूठ भी मुस्कुरा दें तो आपका मूड अच्छा हो सकता है। इसलिए आप खुद मुस्कुराइए और दूसरों को भी मुस्कुराने को प्रेरित कीजिए।

आवरण कथा

गीता पंडित, शास्त्रीय गायिका

गीत केवल कला ही नहीं, जीवनशैली भी है। यह एक ऐसी जीवनधारा है, जो व्यक्ति को भीतर से संवारती है। यह जो भीतर से संवारना है, यह बहुत महत्वपूर्ण है, खासकर महिलाओं के जीवन में। हम इस बात को समझें कि जब जीवन में संगीत प्रवेश करता है तो यह केवल स्वर या सुर-ताल का सौंदर्य नहीं होता, यह हमारे मानसिक, शारीरिक स्वास्थ्य और आत्मबल यानी जीवन का मूलाधार है, उसे बलेंस करता है। इससे जीवन में संतुलन का स्रोत बन जाता है। ऐसा बहुत-सी महिलाओं में होते हुए देखा जा सकता है।

हीलिंग का माध्यम: आज के दौर में जब महिलाएं घर और बाहर की जिम्मेदारियों के चलते मानसिक तनाव, दबाव और शारीरिक असंतुलनों से त्रस्त हैं, प्रभावित हैं, ऐसे में संगीत उनके लिए हीलिंग का एक सशक्त माध्यम है। इस तरह संगीत जीवन में औषधि की तरह काम करता है। संगीत का हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। यह बात विशेष रूप से महिलाओं के संदर्भ में इसलिए कही जा सकती है, क्योंकि महिलाओं को कई तरह की हार्मोनल समस्याओं से भी जूझना पड़ता है। आज जिस प्रकार की महिलाओं की जीवनशैली है, उसमें इतनी सारी कृत्रिमताएं हैं, खान-पान में मिलावट है, लाइफस्टाइल बिगड़ा हुआ है। वे जाँच कर रही हैं और घर भी संभाल रही हैं। दोनों ही जिम्मेदारियों में खुद को श्रेष्ठ भी साबित करना चाहती हैं। यह दोहरी जिम्मेदारी महिलाओं को बहुत ज्यादा तनाव में डाल देती है। ऐसे में संगीत को यदि आप अपने जीवन में शामिल करती हैं तो यह आपको तनाव और चिंताओं से राहत देगा।

पैदा होते हैं हैपी हार्मोस: गायन, वादन और रियाज के दौरान हमारे मस्तिष्क में कई हैपी हार्मोस पैदा होते हैं। जैसा डॉक्टर्स भी बताते हैं कि हैपी हार्मोस (जैसे- डोपामाइन, सेरोटोनिन, एंडोर्फिन और ऑक्सीटोसिन) चिंता, तनाव, अवसाद को कम करने के साथ खुशी, संतुष्टि और सकारात्मक सोच को बढ़ाने में मदद करते हैं। यह बड़ी महत्वपूर्ण बात है। इसके अलावा संगीत मन को हल्का महसूस कराता है। इस पर कई शोध हो चुके हैं कि संगीत का अभ्यास करने से एकाग्रता बढ़ती है। यह मन को स्थिर करता है। यह संगीत की अद्भुत क्षमता है। इसलिए चाहे पेरलू-कामकाजी महिलाएं हों या फिर स्कूल-कॉलेज में पढ़ने वाली लड़कियां, संगीत सभी के लिए बहुत लाभकारी है।



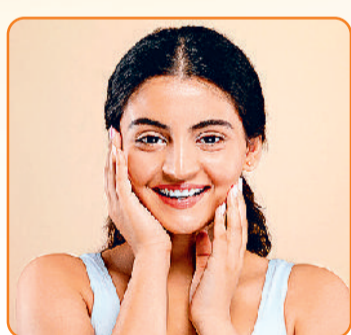
स्किन केयर

शहनाज हुसैन, ऑर्गेनिकोसकेटिक्स

वा र्मी के मौसम में सन टैनिंग की वजह से स्किन डल हो जाती है और फेस का अट्रैक्शन कम होने लगता है। टैनिंग दूर करने के लिए आप महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स का यूज करती हैं, लेकिन कई बार केमिकल बेस्ड होने की वजह से ये स्किन के अनुकूल नहीं होते हैं। इससे कई प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। इनसे बचने के लिए आप कुछ होममेड फेस पैक का इस्तेमाल कर सकती हैं, जो सन टैनिंग से बचाने के साथ ही आपकी स्किन को सॉफ्ट और ग्लोइंग भी बनाएंगे।

नीबू का फेस पैक: नीबू का फेस पैक बनाने के लिए एक चम्मच नीबू का रस, एक चम्मच शहद और एक चम्मच दूध को कटोरी में मिलाकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को

जब स्किन हो जाए टैन अपनाएं ये होम रैमिडीज



चेहरे पर आधे घंटे लगा रहने दें। बाद में साफ ताजे पानी से धो डालें। यह त्वचा की रंगत निखारने का प्राकृतिक तरीका है। दूध में विद्यमान प्राकृतिक वसा और खनिज त्वचा को टोन करते हैं और मैग्नीशियम, कैल्शियम आदि त्वचा को पोषण प्रदान करते हैं। एक

चम्मच चीनी और एक चम्मच नीबू के रस को मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाकर आहिस्ता से स्क्रब कर लें और कुछ समय बाद साफ पानी से धो डालें। इस मिश्रण को आप हफ्ते में एक बार लगा सकती हैं।

पपाया फेस पैक: पपीते का फेस पैक टैनिंग दूर करने में काफी मददगार साबित हो सकता है। इसके लिए पके पपीते का छिलका उतार कर उसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर मैश कर लें। इसमें नीबू के रस की कुछ बूंदें मिला लें। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर अपने आप सूखने दें। इसके बाद ताजे पानी से चेहरा धो डालें। इन दिनों उमस भरी गर्मी के मौसम में



के लिए खीरे का रस, थोड़ा गुलाब जल, थोड़ा सा नीबू का रस और एक रूई चाहिए। इस फेस पैक को बनाने के लिए पहले खीरे को कद्दूकस कर लें। उसमें गुलाब जल डालें और ऊपर से थोड़ा-सा नीबू का रस निचोड़ लें। इसे एक बाउल में अच्छी तरह मिला लें। इस मिश्रण को अपने चेहरे पर एक कॉटन बॉल से समान रूप से लगाएं। इसे 15-20 मिनट के लिए लगा रहने दें। फिर ठंडे पानी से धो लें।

योगोपचार

हेतल शाह, योग एक्सपर्ट

मि ड एज और उसके बाद शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योगासन बहुत लाभकारी होता है। 40 की उम्र के बाद महिलाओं में कई तरह के हार्मोनल बदलाव आते हैं, जिसके कारण उनको स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होने लगती हैं। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) के अवसर पर हम आपको कुछ आसनों के बारे में बताने रहे हैं, जिनके अभ्यास से इन रोगों से बचा सकते हैं।



मुजंगासन

विधि: इस आसन को करने के लिए योगा मैट पर पेट के बल लेट जाएं। अपनी कोहलियों को कमर से सटाकर रखें और हथेलियों ऊपर की ओर रखें। अब धीरे-धीरे सांस भरते हुए, अपनी छाती को ऊपर की ओर उठाएं। उसके बाद अपने पेट को धीरे-धीरे ऊपर उठा लें। इस स्थिति में 30 सेकेंड तक रहें।

उम्र बढ़ने के साथ महिलाओं में अकड़न, शारीरिक दर्द, वीक बॉस समेत कई हेल्थ प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। इनसे बचाव के लिए जरूरी है कि आप कुछ आसनों का नियमित अभ्यास करें।

मिड एज में हेल्थ प्रॉब्लम्स बचाव में कारगर योगासन

हुए, सिर को धीरे-धीरे जमीन की ओर वापस नीचे लाएं। लाभ: भुजंगासन पीठ और रीढ़ को मजबूत करने, अकड़न को कम करने और शारीरिक मुद्रा में सुधार करने में मदद करता है। यह पेट के अंगों को भी उत्तेजित करता है और पीरियड्स की परेशानी को दूर करने में मदद करता है।

पवनमुक्तासन

विधि: इस आसन को करने के लिए सीधे लेट जाएं और धीरे से सांस छोड़ते हुए पैरों को मोड़ते हुए अपने पेट के पास लाएं। पेट पर दबाव बनाएं कुछ इस तरह कि आप अपने आपको गले लगा रही हैं। ऐसा करते समय सामान्य गति से सांस लेती रहें और धीरे-धीरे आसन से बाहर



ताड़ासन

विधि: इस आसन को करने के लिए सीधे खड़ी हो जाएं और पैरों को एक साथ रखें। अब हथेलियों को शरीर के पास रखें। गहरी सांस लेते हुए हाथों और शरीर को ऊपर की तरफ खींचें। इस स्थिति में 30-40 सेकेंड तक रुकें फिर सामान्य अवस्था में आ जाएं। महिलाएं इस आसन को 3 मिनट तक कर सकती हैं। लाभ: ताड़ासन करने से शरीर की मांसपेशियां स्ट्रेच होती हैं, रीढ़ का भी संतुलन बना रहता है। शारीरिक और मानसिक सेहत बेहतर रहती है।



विधि: इस योग को करने के लिए मैट पर सीधा खड़े होकर अपने दोनों पैरों को जितना हो सके दूरी पर रखें। फिर दोनों हाथों को कंधों की सीध में रखकर एक हाथ की अंगुलियों से उसी तरफ के पैर के अंगुठे को छूने का प्रयास करें। इस मुद्रा में दो-तीन मिनट रखने के बाद पुनः पहली वाली अवस्था में धीरे-धीरे आ जाएं। इस प्रक्रिया को दूसरी ओर से भी इसी तरह दोहराएं। लाभ: इससे शारीरिक अकड़न दूर होती है। प्रस्तुति: विधि गोयल

कुछ लोगों की आदत होती है, वे जो होते नहीं हैं उससे ज्यादा अपने आपको पेश करते हैं। ऐसे लोग यह भूल जाते हैं कि कमी ना कमी तो उनकी वास्तविकता सामने आएगी ही। तब वह अपनी विटवसनीयता खो देंगे।

झूठी शेखी दिखाने की आदत
बिगाड़ती है आपकी छवि

बिहेवियर

अनीता जैन

ह म सब अक्सर ऐसे लोगों से मिलते हैं, जो अपने बारे में बढ़ा-चढ़ाकर बताते हैं, खुद को अधिक योग्य या सफल दिखाने की कोशिश करते हैं। इसे ही आम बोल-चाल में 'झूठी शेखी बघारना' कहते हैं। हालांकि ऐसा करके कुछ लोग अपना आत्मविश्वास प्रदर्शित करते हैं, लेकिन व्यावहारिक नजरिए से देखें तो यह आदत आगे चलकर हानिकारक साबित होती है। यह आदत न केवल हमारे रिश्तों को खराब करती है, हमारी छवि भी बिगाड़ती है। इतना ही नहीं यह आदत हमारे आत्मविकास और मानसिक शांति को भी प्रभावित करती है। हमें इस सच को मानना चाहिए कि सच्चाई, ईमानदारी और विनम्रता ही ऐसे गुण हैं, जो किसी व्यक्ति को दीर्घकालीन सफलता



बिगड़ते हैं रिश्ते

जब कोई व्यक्ति बार-बार खुद की झूठी तारीफ करता है या असत्य बातों से खुद को श्रेष्ठ दिखाने की कोशिश करता है, तो वह दूसरों को नीचा भी दिखा सकता है। इससे मित्रता, पारिवारिक और पेशेवर रिश्ते बिगड़ते हैं। लोग धीरे-धीरे ऐसे व्यक्ति से दूर हो जाते हैं, जो हर समय खुद की बढ़ाई करता है।



और सम्मान दिलाते हैं। झूठी शेखी दिखाने की बुरी आदत से और भी कई नुकसान हैं- टूटता है भरोसा: झूठी शेखी बघारने से सामने वाले व्यक्ति का भरोसा जल्दी टूट जाता है। एक बार जब लोगों को यह आभास हो जाता है कि आप सच नहीं बोलती हैं तो वे आपसे दूरी बनाने लगते हैं। व्यावसायिक जीवन में यह और भी खतरनाक हो सकता है। अवसर गंवाने की संभावना: कई बार लोग झूठी शेखी

में यह जताने हैं कि उन्हें किसी चीज की आवश्यकता नहीं है या वे पहले से ही बहुत जानकार हैं। ऐसे में वे नई बातें सीखने के अवसर गंवा देते हैं या मदद मिलने से वंचित रह सकते हैं। तनाव और आत्मग्लानि: झूठी शेखी को बनाए रखने के लिए लगातार झूठ बोलना पड़ता है, एक झूठ को ढंकने के लिए दूसरा-तीसरा झूठ बोलना पड़ता है। यह मानसिक तनाव का कारण बनता है। कभी ना कभी जब सच्चाई सामने आती ही है, इससे व्यक्ति को शर्मिंदगी और आत्मग्लानि होती है। आत्मविकास में रुकावट: अगर कोई व्यक्ति लगातार अपनी झूठी तारीफ करता है, वह अपनी कमियों को पहचान ही नहीं पाता। जब तक आप अपनी कमजोरियों को जानते हैं, स्वीकारते नहीं हैं, तब तक आप अपने आप में सुधार नहीं कर सकते हैं। झूठी शेखी व्यक्ति के आत्मविकास में भी रुकावट बनती है।

खबर संक्षेप

ब्रिगेडियर सिंह सिक्खुरीटी सेल चीफ कंसल्टेंट बने

रोहतक। महर्षि दयानंद विवि के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने यूथ स्किल डेवलपमेंट सेंटर के चीफ कंसल्टेंट सेवानिवृत्त सेना अधिकारी ब्रिगेडियर हरबीर सिंह को सिक्खुरीटी सेल का चीफ कंसल्टेंट का कार्यभार दिया गया है। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने बताया कि ब्रिगेडियर हरबीर सिंह को उपरोक्त कार्यभार तुरंत प्रभाव से दिया गया है।

प्रधान ने साजिश के तहत कराई मीटिंग: धनखंड रोहतक

महर्षि दयानंद विवि गैर शिक्षक कर्मचारी संघ के कोषाध्यक्ष डॉ. विजयपाल धनखंड ने प्रधान पर अनिल मल्होत्रा पर आरोप लगाया है कि उन्होंने संघ की ईसी मीटिंग बुलाए जाने को लेकर नियमों को अनदेखी की है। गत 10 जून को संघ कार्यालय में कार्यरत चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी का 12 जून को प्रधान द्वारा ईसी की बैठक बुलाई गई है। धनखंड ने कहा कि जब कर्मचारी से एजेंडे के बारे में पूछा तो उन्होंने बताया कि ऐसा कुछ नहीं है। पिछले कुछ समय से यही प्रक्रिया अपनाई जा रही है।

आज 11 बजे सुनी जाएंगी शिकायतें

रोहतक। उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम के अधीक्षक अभियंता एवं रोहतक सर्कल की उपभोक्ता शिकायत निवारण फोरम के चेयरमैन बिजेन्द्र नरवाल ने बताया कि निगम द्वारा बिजली उपभोक्ताओं को बिजली से संबंधित शिकायतों के तुरंत निराकरण के लिए 17 जून को सुबह 11 से एक बजे तक स्थानीय राजीव गांधी विद्युत भवन में बैठक आयोजित होगी। रोहतक सर्कल की ओर से बिजली अदालत का आयोजन भी किया जाएगा। बिजेन्द्र नरवाल ने बताया कि शिकायत निवारण फोरम की बैठक में 50 हजार रुपए से एक लाख तक के बिजली बिल विवाद या बिजली से संबंधित अन्य शिकायत उपभोक्ता इस बैठक में रख सकते हैं।

मॉडल स्कूल सांपला में मनाया पितृ दिवस

सांपला। बेरी रोड स्थित मॉडल स्कूल सांपला में सोमवार को पितृ दिवस मनाया। नर्सरी से लेकर दसवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों ने ऑनलाइन गतिविधियों में बह-चढ़कर भाग लिया और अपने पिताओं के प्रति प्रेम और आदर प्रकट किया। कार्यक्रम के तहत बच्चों ने अपने पिताओं के लिए सुंदर-सुंदर ग्रीटिंग कार्ड बनाए, भावनात्मक कविताओं का वाचन किया और वीडियो संदेशों के माध्यम से अपने पिताओं के प्रति आभार व्यक्त किया। बच्चों की रचनात्मकता और समर्पण ने इस आयोजन को भावुक और प्रेरणादायक बना दिया। प्रधानाचार्या नोमिता बत्रा ने विद्यार्थियों के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि पिता हमारे जीवन के प्रथम मार्गदर्शक होते हैं।

नगर निगम आयुक्त ने वार्ड-5 का किया निरीक्षण, विकास कार्यों की संभावनाएं जांची

■ पार्षद सुरेश चंद्र ने सुझाव दिया कि नगर निगम की खाली पड़ी जमीन पर सामुदायिक केंद्र का निर्माण किया जा सकता है

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने सोमवार को वार्ड नं. 5 का दौरा कर क्षेत्र की समस्याओं और विकास कार्यों की संभावनाओं का निरीक्षण किया। उनके साथ वार्ड पार्षद सुरेश चंद्र भी मौजूद रहे। निरीक्षण का उद्देश्य क्षेत्र में मौजूद समस्याओं का प्रत्यक्ष रूप से आकलन करना और भविष्य के कार्यों की योजना बनाना रहा।

एस्टीमेट तैयार किया जाए

आयुक्त डॉ. शर्मा ने कहा कि मौके पर जाकर निरीक्षण करने से न केवल



रोहतक। वार्ड नं. 5 का दौरा कर क्षेत्र की समस्याओं और विकास कार्यों का निरीक्षण करते नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा व संयुक्त आयुक्त नमिता कुमारी।



खाली पड़ी जमीन पर सामुदायिक केंद्र का निर्माण किया जा सकता है, जिससे स्थानीय लोगों को सामाजिक आयोजनों के लिए एक उपयुक्त स्थान मिल सकेगा।

समस्याएं सामने आती हैं, बल्कि उनके त्वरित समाधान की दिशा में भी ठोस कदम उठाए जा सकते हैं। इस दौरान पार्षद सुरेश चंद्र ने सुझाव दिया कि नगर निगम की

किसानों को ताक पर रख भूजल स्तर कम करने और बाढ़ रोकने का गौपनीय प्रयोग

प्रदेश में 12,93, 260 एकड़ भूमि सेमग्रस्त, धान रोपाई के लिए कम पानी मिलने की संभावना

■ क्या मानसून में भी नहरों से किसानों को नहीं मिलेगा सिंचाई के लिए जरूरत मुताबिक पानी

अमरजोत एस गिल | रोहतक

16 जून से प्रदेश में धान की रोपाई किसानों से शुरू कर दी है। एक सप्ताह से भी ज्यादा समय तक भीषण गर्मी पड़ने के बाद बीते दो दिन से मौसम भी फसल के अनुकूल है। रोपाई के लिए नहरों से जरूरत मुताबिक पानी मिलेगा, इसको लेकर किसानों में संशय है। खरीफ 2023 और 2024 में पानी के लिए हाहाकार मचा था। ये किसी छुपा नहीं है। किसान पानी की मांग करते रहे और सिंचाई विभाग का

रत-रटाया एक ही जवाब होता था कि पानी उपलब्ध नहीं है। लेकिन सिंचाई विभाग के अधिकारी अंदरूनी बता रहे हैं कि प्रदेश के जिन क्षेत्रों में सेम की समस्या साल दर साल बढ़ रही है, उनकी नहरों में धान रोपाई के सीजन में कम से कम पानी छोड़ा जाता है। ताकि मानसून की बारिश से खेत ओवरफ्लो न हों। ओवरफ्लो होने पर एक अच्छी बरसात बाद के हालात पैदा कर देती है। जब ऐसी स्थितियां बनती हैं तो फिर किसान सरकार से मांग करते हैं कि खेतों से पानी की निकासी करवाई जाए। ऐसी परिस्थितियां पैदा ही न हो, इसलिए बीते दो साल से नहरों में काफी कम पानी छोड़ा जा रहा है। रोपाई के समय किसानों को भले ही आर्थिक रूप से कितना ही नुकसान क्यों न हो, लेकिन सिंचाई विभाग अपने

एक्सपेरीमेंट से पीछे नहीं हटता है। कितना कारगर साबित होगा बताया जाने वाला समय: विभागीय अधिकारी बताते हैं खेतों में ज्यादा पानी नहीं होगा तो उससे भूजल स्तर में भी कमी आएगी। खेत का पानी खेत में ही रहेगा तो बाढ़ के हालात भी पैदा नहीं होंगे। दो साल से किया जा रहा है ये सीक्रेट प्रयोग कितना सफल होगा, इसको लेकर फिलहाल अफसर कह नहीं कह रहे हैं। अधिकारी कहते हैं कि ऐसे प्रयोगों के रिजल्ट लंबे समय बाद ही दिखाई देते हैं। जून के अंत में प्रदेश में मानसून की बरसात शुरू हो जाती है। ऐसा होने पर सिंचाई उन ग्रुप को खत्म कर देता है, जो नहरों के पानी का बंटवारा करने के लिए खरीफ सीजन के लिए बनाए जाते हैं। इसका मतलब ये होता है कि मानसून की

धान की रोपाई के समय भी जरूरत के मुताबिक पानी नहीं मिल रहा

हम दो साल से देख रहे हैं कि मानसून सीजन में भी धान की रोपाई के समय किसानों को सिंचाई विभाग जरूरत मुताबिक नहरों पानी नहीं दे रहा है। किसानों को सिंचाई करने के लिए डीजल पंपसेट से चलाया पड़ता है, जिससे लागत खर्च काफी बढ़ जाता है। सिंचाई विभाग ने फसलों को बाढ़ से बचाने के लिए दूसरे इंतजाम करने चाहिए। ना कि नहरों में पानी की सप्लाई बंद करे।

-प्रो. सिंह प्रधान जिला किसान समा

जिला	सेमग्रस्त क्षेत्र
रोहतक	362361
झज्जर	87422
सोनीपत	181637
जॉड़	111780
हिंसा	71010
अंबाला	44300
चरखीदादरी	32788
यमुनानगर	30664
फतेहबाद	17752
गुंठ	16548
पलवल	15436
मिवानी	19400
सिरसा	9554
गुरुग्राम	1745
पंचकूला	422

बरसात होने पर सभी नहरों में प्रचुर मात्रा में पानी मिलेगा। साल में दो बार खरीफ और रबी के लिए नहरों के ग्रुप

बनाए जाते हैं। इन ग्रुप में नहरों में पानी की आपूर्ति देने का एडवांस शेड्यूल होता है।

27 से 29 तक पंचकूला में होगी राज्य स्तरीय बॉक्सिंग प्रतियोगिता, ट्रायल आज : उपायुक्त

रोहतक। उपायुक्त धर्मेन्द्र सिंह ने बताया कि खेल विभाग द्वारा खेल विभाग की हिदायतों अनुसार राज्य स्तरीय बॉक्सिंग प्रतियोगिता (पुरुष व महिला) का आयोजन जिला पंचकूला में 27 से 29 जून 2025 तक करवाया जाएगा। इस प्रतियोगिता के लिए जिला के खिलाड़ियों को टीम हेतु जिला स्तर पर चयन के लिए 17 जून को स्थानीय चौधरी सर छोटराम स्टेडियम में ट्रायल लिए जायेंगे। इस ट्रायल में जिला रोहतक के खिलाड़ी भी भाग ले सकते हैं अन्य जिलों के पहलवान इसमें भाग नहीं ले सकते। धर्मेन्द्र सिंह ने बताया कि पुरुष व महिलाओं की राज्य स्तरीय बॉक्सिंग प्रतियोगिता के लिए ट्रायल के तहत 17 जून को सुबह 6 से 8 बजे तक स्थानीय सर छोटराम स्टेडियम में खिलाड़ियों का वजन लिया जायेंगा। इस ट्रायल में विभागीय प्रशिक्षकों के केन्द्रों, निजी प्रशिक्षण केन्द्रों, शिक्षण संस्थानों तथा कर्मचारी भाग ले सकते हैं। यह जिला स्तरीय बॉक्सिंग ट्रायल ऑनलिन मॉडरन 45 से 48, 51, 54, 57, 60, 65, 70, 75, 80 तथा \$80 किलोग्राम तथा सीनियर पुरुष भारवर्ग 47 से 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90 तथा 90 किलोग्राम में आयोजित की जाएगी। खिलाड़ी ट्रायल के लिए यह दरवाजा लाए साथ : उपायुक्त धर्मेन्द्र सिंह ने बताया कि इस प्रतियोगिता में चयन के लिए खिलाड़ी ट्रायल के समय जिला का रिहयर्स प्रभाग या बिजली का बिल या ड्राइविंग लाइसेंस, पासपोर्ट या बैंक अकाउंट की कापी, जन्म प्रमाण-पत्र/दसवीं की मार्कशीट, आधार कार्ड की प्रति व एक फोटो लेकर निर्धारित समय व स्थान पर पहुंचें।

मानव उत्थान सेवा समिति ने निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन कराया

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

सदगुरुदेव सतपाल महाराज की प्रेरणा से संचालित मानव उत्थान सेवा समिति द्वारा समाज कल्याण हेतु चलाए जा रहे गुरु मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत रविवार को रुपया चौक स्थित मानव धर्म आश्रम में एक दिवसीय निःशुल्क जांच एवं दवाई वितरण शिविर का आयोजन किया गया। इसमें मुख्य अतिथि के रूप में मंडल प्रमुख अशोक त्यागी जी उपस्थित रहे और अध्यक्षता पूजनीय महात्मा रोशनी बाई ने की।

50 लाभार्थियों ने उठाया लाभ

शिविर में शगर, दमा, गठिया-बायु जैसी बीमारियों की निःशुल्क जांच और आयुर्वेदिक दवाइयों का वितरण किया गया। शिविर में

डीएलएफ कॉलोनी में सीवर जाम और गंदे पानी से लोग परेशान

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

डीएलएफ कॉलोनी बाबा बंदा सिंह बहादुर गुरुद्वारा के पास और उससे सटी गलियों में सीवर और बरसाती नालियों के जाम होने से स्थानीय लोगों का जनजीवन बुरी तरह प्रभावित हो रहा है। पिछले 25 से 30 दिनों से यह समस्या लगातार बनी हुई है, लेकिन अब बारिश के मौसम में स्थिति और भी विकराल होती जा रही है। स्थानीय निवासी अखिल अरोड़ा, कपिल कपूर, गुलशन, पुष्पा रानी, परवीन, अमित, दीपिका, जसबीर कुमार ने बताया कि नालियों के ओवरफ्लो और गली-गली में जमा गंदे पानी से मच्छर और कीड़े पुनः पहे रहे हैं, जिससे डेंगू, मलेरिया जैसी बीमारियों का खतरा बना हुआ है। करीब 30 घरों के सामने बर्दबूदार पानी

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-सुगम हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 से.मी	स्थायी संस्करण के अन्तर्द के पृष्ठ पर	₹. 2500/-
10X 8 से.मी		₹. 3000/-

+5% GST Extra

नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मात्र। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रंग।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

सिटी कार्यालय - हरिभूमि, कृषि विज्ञान केंद्र के सामने, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9989859400

मुख्य कार्यालय - हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9253681019-20



73 युवाओं ने किया रक्तदान

रोहतक। सामाजिक कार्यकर्ता व रक्तदान पर कार्य करने वाले अजय हुड्डा के जन्म दिवस पर जाट कॉलेज के बाहर रक्तदान शिविर लगाया गया। जिसमें 73 युवाओं ने रक्तदान कर पुण्य कमाया। इस दौरान नेत्र जांच, दन्त जांच, हृदय जांच के साथ साथ सी पी आर भी सिखाई गई। सभी रक्तदाताओं को हेल्केट वितरित किए गए। शिविर के शिष्टिसुको नहरों को पुकार मिशन एसोसिएशन के सौजन्य से लगाया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि स्थितिल सर्जन डॉ. रमेश चंद्र आर्य व होली हर्ट अस्पताल से अंकुश बजा रहे। विशिष्ट अतिथि जाट शिक्षण संस्था के प्रधान गुलाब दिव्याना, डॉ. गजेन्द्र सिंह एच ओ डी ब्लड बैंक पीजीआईएचएसएफ रोहतक रहे। उन्होंने रक्तदाताओं को बैज लगाकर उनका हौसला बढ़ाया और रक्तदान करने वाले युवाओं से कहा कि रक्तदान से बड़ा कोई पुण्य कार्य नहीं है। रक्तदान करके हम कई लोगों को जान बचा सकते हैं। इस अवसर पर मुख्य रूप से सामाजिक कार्यकर्ता डॉ. जसमें सिंह, दीपक छारा, अमित हुड्डा, मुकेश नैनकपाल, कदम अहलावात, राजबीर लोहान,पुलित जाखड़, नवदीप फौजी, मोहित शर्मा शोशल डेवलपर्स, मंदिप देशवाल, अमर कटारिया, जति नरवाल, कपिल मुकुर, प्रदीप घनवत, तमय चौधरी, मोहित मलिक, ईश्वर दलाल, धर्मराज रवि छपाेरिया, अजय दलाल,जतिन,सचिन नांदल आदि मौजूद रहे।

रिफ्रेश कोर्स महर्षि दयानंद विवि में व्याख्यान का आयोजन

गलत दवा देने से असमय मारे गए 12.7 लाख लोग : प्रो. गुणसेकरण

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय स्थित यूजीसी-मलवीय मिशन शिक्षक प्रशिक्षण केंद्र (यूजीसी-एमएम-टीटीसी) द्वारा आयोजित द्विसप्ताहिक रिफ्रेश कोर्स के दूसरे दिन सोमवार को "स्वास्थ्य संघ में रोगानुरोधी प्रतिरोधक समस्याएं और समाधान" विषय पर प्रो. पी. गुणसेकरण, स्कूल ऑफ बायोलॉजिकल साइंसेज, मद्रुरै कामराज विश्वविद्यालय, मद्रुरै के प्रतिष्ठित वैज्ञानिक एवं शिक्षाविद् ने व्याख्यान दिया। प्रो. गुणसेकरण ने अपने व्याख्यान में वैश्विक स्तर पर एक गंभीर चुनौती बन चुके एंटीमाइक्रोबियल रेसिस्टेंस पर चर्चा की। जिसमें उन्होंने बताया कि किस प्रकार मनुष्यों, पशुओं और कृषि में एंटीबायोटिक दवाओं का अत्यधिक और अनुचित प्रयोग दवाओं के प्रति प्रतिरोधी रोगजनकों को जन्म दे रहा है। उन्होंने यह भी बताया कि केवल प्राकृतिक चिकित्सा ही दवाओं के प्रयोग से 1.27 मिलियन लोगों की मृत्यु हुई और यह चिकित्सा विज्ञान



की उपलब्धियों को पीछे ले जा सकता है। प्रो. गुणसेकरण ने समुद्री जैव विविधता से प्राप्त एक नवीन एंटीफंगल पेप्टाइड पर आधारित अपने अनुसंधान को साझा किया, जो दवा प्रतिरोधी कवक संक्रमणों से निपटने में सक्षम है। यह शोध के माध्यम से उन्होंने बताया कि कैसे प्राकृतिक स्रोतों और नवाचार आधारित अनुसंधान से प्रभावी चिकित्सा समाधान प्राप्त किए जा सकते हैं। कार्यक्रम में डॉ. वंदना कालिया, वरिष्ठ वैज्ञानिक, विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्रालय, भारत सरकार ने अपने व्याख्यान में बताया कि आज शोध को केवल अकादमिक उद्देश्य नहीं, बल्कि समाज की आवश्यकताओं से भी जुड़ा होना चाहिए। उन्होंने विशेष रूप से उद्योग की भूमिका को रेखांकित करते हुए कहा कि उद्योग-प्रायोजित अनुसंधान समाज के लिए व्यावहारिक समाधान विकसित करने में सहायक हो सकता है। उद्योग जगत न केवल वित्तीय सहायता प्रदान करता है।



नीट परीक्षा में मॉडल स्कूल अंबेडकर चौक के विद्यार्थियों का उत्कृष्ट प्रदर्शन

रोहतक। नीट परीक्षा के हाल ही में घोषित नतीजों में अंबेडकर चौक स्थित मॉडल स्कूल के विद्यार्थियों ने सराहनीय प्रदर्शन किया है। प्रधानाचार्या डॉ. अरुणा तनेजा ने बताया कि लक्षिता, सचिता, गुण, प्रीषा और रिशा ने नीट परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। इन नतीजों की विशेष बात यह रही कि लक्षिता ने नीट और जी नैस दोनों में ही शानदार स्कोर अर्जित कर विलक्षण प्रतिभा का प्रदर्शन किया है। लक्षिता का नीट में 18070 रैंक (एआइआर) व जी नैस में 96.2 परसेंटाइल स्कोर रहा है। मॉडल एजुकेशन सोसाइटी के अध्यक्ष व उपायुक्त धर्मेन्द्र सिंह ने बच्चों को खुशी में शामिल होते हुए उनसे उनके भविष्य की योजनाओं के बारे में विस्तार से पूछा। उन्होंने उनके अभिभावकों से भी बात की और पूछ कि बच्चों के किस तरह से पढ़ाई की है। उन्होंने विद्यार्थियों की इस उल्लेखनीय उपलब्धि का श्रेय उनकी कठिन मेहनत के साथ-साथ स्कूल के अनुभवी शिक्षकों के अनवरत प्रयासों व बच्चों के अभिभावकों के निरंतर सहयोग व समर्पण को दिया। उपाध्यक्ष रम अतवार गुप्ता, सचिव राजेश सखलन, मैनेजमेंट के सदस्य रामनिवास हुड्डा व प्रधानाचार्या डॉ. अरुणा तनेजा ने सभी उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर विरह उद्घाटक सुनील भारद्वाज, शारदा कथूरिया व गीताजलि मौजूद रहे।

■ लक्षिता, सचिता, गुण, प्रीषा और रिशा ने नीट परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया