हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, शुक्रवार, 20 जून 2025

तापमान
अधिकतम 39 .8 डिग्री
न्यूनतम 25 .2 डिग्री

11 अवैध कॉलोनी में चलाया पीला पंजा, 37 नींव उखाड़ी

12 सुनारियां कलां में लगाया स्वास्थ्य शिविर

शहर में आज

- अंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर का आयोजन
- रोडवेज डिपो में कर्मचारियों की मीटिंग
- बिजली निगम कार्यालय में खुला दरबार 11 बजे से एक बजे तक
- राजीव गांधी खेल परिसर में राष्ट्रीय बॉक्सिंग प्रतियोगिता का दूसरा दिन

खबर संक्षेप

बायोइनफॉर्मेटिक्स में 26 तक आवेदन

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय का सेंटर फॉर बायोइनफॉर्मेटिक्स की निदेशिक डॉ. महक डांगी ने बताया कि सेंटर फॉर बायोइनफॉर्मेटिक्स में एमएससी बायोइनफॉर्मेटिक्स तथा पीजी डिप्लोमा इन कंप्यूटेशनल बायोलॉजी पाठ्यक्रम संचालित हैं, जिनमें प्रवेश की प्रक्रिया जारी है। एमएससी बायो इंफोर्मेटिक्स में 20 सीटें तथा पीजी डिप्लोमा इन कंप्यूटेशनल बायोलॉजी में 30 सीटें उपलब्ध हैं, जिनमें दाखिले के लिए 26 जून तक ऑनलाइन आवेदन किया जा सकता है।

कब्जा दिलवाने के लिए ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त

रोहतक। जिलाधीश धर्मेंद्र सिंह ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता के तहत प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए जिला की महम तहसील के गांव निंदाना में किला निशानदेही का कार्य पूर्ण होने तक कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए महम के तहसीलदार को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त करने के आदेश जारी किए है। जिलाधीश द्वारा जारी आदेश के तहत पुलिस अधीक्षक द्वारा ड्यूटी मजिस्ट्रेट के साथ महिला पुलिस सहित पर्याप्त संख्या में पुलिसबल तैनात किया जाएगा तथा पुलिस बल के प्रभारी निरंतर डयूटी मजिस्ट्रेट के संपर्क में रहेंगे।

साइबर ठगी के आरोपी गिरफ्तार, केस दर्ज

गिरफ्तार। रोहतक। पुलिस की साइबर थाना की टीम ने क्रेडिट कार्ड की लिमिट बढ़ाने के नाम पर 1.54 लाख रुपये की हुई ठगी की वारदात आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने अर्जुन नगर रोहतक निवासी इंद्रजीत की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि 28 मई को इंद्रजीत के पास एक कॉल आया। जिसने अपना नाम प्रियंका व एक्सिस बैंक क्रेडिट कार्ड विभाग से बताया। प्रियंका ने इंद्रजीत को कहा कि क्रेडिट कार्ड की लिमिट बढाने का ऑफर है। इंद्रजीत ने उनकी बातों में आकर व्हाटसअप पर उनके द्वारा भेजे गए लिंक पर क्रेडिट कार्ड की सारी डिटेल भर दी। इसके बाद उनके खाते से 1.54 लाख रुपये कट गए। मामले में पुलिस ने फरमान निवासी उतर प्रदेश को गिरफ्तार किया गया है।

27 बच्चों को बाल श्रम से मुक्त करवाया

रोहतक। एमडीडी ऑफ इंडिया संस्था जिले में बाल श्रम, बाल विवाह के खिलाफ जागरूकता अभियान चला रही है। 'जस्ट राइटस फॉर चिल्ड्रन' की सहयोगी संस्था एमडीडी ऑफ इण्डिया द्वारा न्याय तक पहुंच परियोजना -4 के तहत रोहतक में 1 अप्रैल से 19 जून 2025 तक की अवधि में संस्था द्वारा मानव तस्करी विरोधी इकाई के सहयोग से 27 बच्चों को बाल श्रम एवं भिक्षावृति से मुक्त करवाया गया। इन बच्चों को बाल कल्याण समिति के माध्यम से परिजनों को सौंपा गया है। परिजनों की काउंसलिंग भी की गई।

लोक निर्माण विभाग के इंजीनियर फिजिकल जांच के बाद रिपोर्ट तैयार करेंगे

पीजीआई में आने वाले मरीजों के लिए एमडीयू से बनेगा नया रास्ता

पीजीआई आने वाले हजारों मरीजों को होगा फायदा, एमडीयू रास्ता देने के लिए तैयार

पूर्व मंत्री ग्रोवर ने 2014 -19 में विधानसभा में मरीजों को सुविधा देने का मामला उठाया था

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

पीजीआईएमएस में आने वाले गम्भीर मरीजों के लिए राज्य सरकार ने एक और नई सड़क का निर्माण करने का निर्णय लिया है ताकि एम्बुलेंस जाम में न फंसे। समय पर मरीज के पीजीआई पहुंचने पर उनकी जान बचाई जा सकेगी। इस सड़क को महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी और पंडित बीडी शर्मा यूनिवर्सिटी ऑफ हेल्थ साइंस ने मंजूरी दे दी है। लोक निर्माण विभाग की एक टीम सड़क की चौड़ाई सहित अन्य तकनीकी पहलुओं की जांच करके रिपोर्ट देगी और उसके बाद सड़क निर्माण का कार्य शुरू होगा। लोगों की इस मांग को 2014-19 के बीच रोहतक विधानसभा से विधायक रहे पूर्व मंत्री मनीष कुमार ग्रोवर ने विधानसभा में जोर-जोर से उठाया था।

■ अभी शहर में लगने वाले जाम में फंस रहे मरीज व एंबुलेंस

विज ने दी थी सहमति : तत्कालीन स्वास्थ्य मंत्री अनिल विज ने इस सड़क के निर्माण पर सहमति दी थी। प्रदेश के एकमात्र पंडित भगवत दयाल शर्मा स्नातकोत्तर चिकित्सा संस्थान में इलाज के लिए रोहतक सहित प्रदेशभर से हजारों मरीजों का आवागमन रहता है। यहां रोजाना सात हजार से ज्यादा मरीज अपने परिजनों के साथ पहुंचते हैं। अनेक बार गंभीर मरीजों को लाने वाली एंबुलेंस ट्रैफिक जाम में फंस जाती थी और मरीजों को समय पर उपचार नहीं मिल पा रहा था। लोगों को ट्रैफिक जाम से बचाने और गंभीर मरीजों को समय पर पीजीआई में भर्ती करवाने के लिए एक नए रास्ते की योजना बनाई गई।

साल 2014-19 के बीच रोहतक विधानसभा से विधायक रहे मनीष कुमार ग्रोवर ने हरियाणा विधानसभा में इस मुद्दे को टेबल पर रखा था। उन्होंने तत्कालीन स्वास्थ्य मंत्री अनिल कुमार विज से मांग की थी कि रोहतक में यह एक गंभीर समस्या है और इसके निदान के लिए एक नई सड़क बनाई जाए। पूर्व मंत्री ग्रोवर ने विधानसभा में कहा था कि रोहतक में कई यूनिवर्सिटी होने, और मुख्य बाजारों के चलते वाहनों का दबाव लगातार बढ़ रहा है। एक नई सड़क बनेगी तो लोगों को राहत मिलेगी। तत्कालीन स्वास्थ्य मंत्री विज ने दोनों यूनिवर्सिटी और शिक्षा विभाग से बातचीत करके सड़क बनाने की मांग पर सकारात्मक जवाब दिया था। उसके बाद सरकार द्वारा दोनों यूनिवर्सिटी के साथ मिलकर कागजी कार्रवाई की औपचारिकताएं शुरू की, जिसे अब सिरे चढ़ाने की तैयारी हो गई है।

गंभीर मरीजों को समय पर उपचार मिल सकेगा

रोहतक की जनता ने 2014 में जब उन्हें विधायक चुना था तो तब उस वक्त इस सड़क निर्माण की आवाज विधानसभा में उठाई थी। सरकार के शिक्षा विभाग और स्वास्थ्य विभाग ने इस पर काम शुरू किया था जो कि अब सिरे चढ़ने वाला है। उम्मीद है, जनहित में सड़क बनने के बाद ट्रैफिक जाम की समस्या से लोगों को राहत मिलेगी वहीं, पीजीआइएमएस में आने वाले गंभीर मरीजों को भी समय पर उपचार मिल सकेगा।

-मनीष कुमार ग्रोवर, पूर्व सहकारिता मंत्री

दोनों यूनिवर्सिटी सड़क बनाने पर सहमत

चंडीगढ़ में नई सड़क के निर्माण को लेकर मीटिंग हुई थी। लोक निर्माण विभाग की एक टीम सड़क निर्माण के लिए सभी संभावनाओं पर काम करेगी। दोनों यूनिवर्सिटी सड़क बनाने पर सहमत हो चुके हैं। उम्मीद है, लोगों को जल्दी ही राहत मिलेगी।

-डॉ एचके अग्रवाल, वॉइस चांसलर हेल्थ यूनिवर्सिटी

मरीजों को सुविधा

सरकार ने किया था कमेटी का गठन

सरकार ने इसके लिए कमेटी का गठन किया है। लोक निर्माण विभाग के इंजीनियर, महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी और हेल्थ यूनिवर्सिटी के एक-एक प्रतिनिधि नई सड़क की चौड़ाई व अन्य तकनीकी पहलुओं की जांच करके रिपोर्ट देगी। करीब डेढ़ किलोमीटर लंबी इस सड़क को महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी के पीछे झज्जर रोड पर रेलवे लाइन पर बने फ्लाईओवर के नीचे से लेकर रेलवे लाइन के साथ-साथ सीधे पीजीआई से जोड़ा जाएगा। वही महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी पहले ही एक द्वार बनाने की तैयारी पहले ही कर चुकी है। नई सड़क बनने के बाद हजारों लोगों को लाभ होगा।

पीजीआई के सभी वार्डों की होगी मरम्मत : निदेशक

डॉ. एसके सिंघल ने औचक निरीक्षण किया

रोहतक। वार्ड 3 का औचक निरीक्षण करते निदेशक व अन्य अधिकारी।

रोहतक। पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज के निदेशक डॉ.एसके सिंघल ने गुरुवार को चिकित्सा अधीक्षक डॉ. कुंदन मित्तल व अन्य अधिकारियों के साथ वार्ड 3 का औचक निरीक्षण किया और अधिकारियों को जरूरी दिशा-निर्देश दिए। गुरुवार सुबह दस बजे निदेशक डॉ. एसके सिंघल ने मॉड्यूलर ओटी के आसपास के क्षेत्र व वार्ड 3 का औचक निरीक्षण किया। उन्होंने कहा कि हर वार्ड के अंदर साफ सफाई होनी जरूरी है। डॉ. सिंघल ने कड़े शब्दों में पीडब्ल्यूडी के अधिकारियों के अधिकारियों को आदेश दिए कि पूरे अस्पताल का निरीक्षण किया जाए और जहां-जहां पर सीलन नजर आए उसे तुरंत प्रभाव से दूर किया जाए। उन्होंने कहा कि वें किसी भी हाल में मरीजों के हित में लापरवाही बर्दाश्त नहीं करेंगे।

डॉ. सिंघल ने कहा कि सभी वार्डों के अंदर बाथरूमों में साफ सफाई का विशेष ध्यान रखा जाए। उन्होंने कहा कि वार्डों के अंदर जूनियर चिकित्सक कई बार चौबीस घंटे से अधिक समय तक ड्यूटी करता है तो ऐसे में उसके आराम करने वाले कमरे में सफाई होनी चाहिए। डॉ. सिंघल ने अधिकारियों को सख्त आदेश देते हुए कहा कि उनके अगले राउंड तक बताई गई सभी कमियां दूर होनी चाहिएं। इस मौके पर अधिकारी मौजूद रहे।

संस्थान में आने वाले मरीजों को लाभ होगा

चिकित्सा अधीक्षक डॉ. कुंदन मित्तल ने कहा कि इस राउंड से निश्चित रूप से कमियों में सुधार होगा, जिसका सीधा फायदा संस्थान में आने वाले मरीजों को मिलेगा। डॉ. कुंदन ने कहा कि वार्ड में साफ सफाई होती है तो उससे अस्पताल के अंदर इंफेक्शन भी कम होता है। उन्होंने कहा कि पीडब्ल्यूडी के अधिकारियों को आदेश दिए गए हैं कि जहां भी थोडी सी भी टूट फूट है उसे जल्दी से ठीक करवाया जाए। इस अवसर पर डॉ. सुधीर अत्री, संपदा अधिकारी दुष्यंत शर्मा, जेई आशीष, सिक्योरिटी अफसर रोहित, दिनेश आदि कई अधिकारी उपस्थित रहे।

---

388 ने दी परीक्षा, 116 रहे गैर हाजिर

■ मदवि में विभिन्न पाठ्यक्रमों के लिए प्रवेश परीक्षा शांतिपूर्वक संपन्न

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में सत्र 2024- 2025 में स्नातक पाठ्यक्रमों बैचलर ऑफ पब्लिक हेल्थ साइंसेज, बीएससी जेनेटिक्स तथा बीकॉम में एडमिशन के लिए गुरुवार प्रवेश परीक्षा आयोजित की गई। परीक्षा नियंत्रक प्रो. राहुल ऋषि ने बताया कि बैचलर ऑफ पब्लिक हेल्थ साइंसेज की प्रवेश परीक्षा सुबह 10 बजे से 11.15 बजे तक आयोजित की गई, जिसमें 53 अभ्यर्थी परीक्षा ने बैठे तथा 17 एबसेंट रहें। बीएससी जेनेटिक्स की प्रवेश परीक्षा दोपहर 12.30 बजे से 1.45 बजे तक आयोजित किए, जिसमें 218 अभ्यर्थियों ने परीक्षा दी और 92 एबसेंट रहे। बीकॉम की प्रवेश परीक्षा अपराह्न 3 बजे से शाम 4.15 बजे तक आयोजित की गई, जिसमें 388 अभ्यर्थियों ने परीक्षा दी और 116 एबसेंट रहे।

वहीं 20 जून को बीएससी गणित, बीएससी स्टैटिसटिक्स, बीएचएमसीटी, बीटीटीएम तथा एमएचएमसीटी की प्रवेश परीक्षाएं आयोजित की जाएंगी। बीएससी गणित की प्रवेश परीक्षा प्रातः 10 बजे से 11.15 बजे तक, बीएससी स्टैटिसटिक्स की प्रवेश परीक्षा दोपहर 12.30 बजे से 1.45 बजे तक तथा बीएचएमसीटी, बीटीटीएम व एमएचएमसीटी की कॉमन प्रवेश परीक्षा अपराह्न 3 बजे से शाम 4.15 बजे तक आयोजित की जाएगी। अन्य परीक्षाएं भी आयोजित होगी।

सैमाण की बेटी प्रियंका ने ग्रेप्लिंग वर्ल्ड कप में रजत व कांस्य जीता

■ कजाकिस्तान के असताना में देश का नाम रोशन किया

महम। कजाकिस्तान के असताना में 10 से 15 जून तक ग्रेप्लिंग वर्ल्ड कप चैंपियनशिप आयोजित की गई। इस इस चैंपियनशिप में सैमाण गांव की खिलाड़ी प्रियंका ने 58 किलोग्राम भारवर्ग में सिल्वर मेडल और 64 किलोग्राम भारवर्ग में ब्रोंज मेडल जीता है। प्रियंका के पिता वजीर सिंह फर्नीचर का काम करते हैं और माता उर्मिला गृहणी हैं। 22 वर्षीय खिलाड़ी प्रियंका इससे पूर्व राष्ट्रीय स्पर्धा में 4 स्वर्ण पदक जीत चुकी है। कजाकिस्तान से पदक जीतकर गांव पहुंची विजेता खिलाड़ी का ग्रामीणों ने फूलों व नोटों की माला पहनाकर स्वागत किया। विजेता बेटी को ट्रैक्टर पर बैठाकर गांव में जुलूस निकाला गया। जगह ग्रामीणों ने विजता खिलाड़ी का दूध पिलाकर स्वागत किया। ग्रामीणों ने कहा कि बेटी ने गांव के साथ साथ जिले और देश का नाम रोशन किया है। ग्रामीणों ने विजेता खिलाड़ी को जीत के लिए बधाई दी ओर उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस मौके पर देवेंद्र सिंह, रविंद्र, सुंदर, जयवीर, कर्मवीर, जगदीश, उर्मिला, धनपति, पूजा व अन्य मौजूद रहे।

दुकानदार को चाकू घोंपने के आरोपियों का सुराग नहीं

महम। दुकानदार पर हुए जानलेवा हमले में महम थाना पुलिस ने दो युवकों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में कस्बा महम के वार्ड 6 निवासी अमित पुत्र हरिओम ने बताया कि उसने भिवानी स्टैंड महम में पेंट व हार्डवेयर की दुकान कर रखी है। उस दुकान को वह और उसके पिता संभालते हैं। बुधवार को करीब डेढ़ बजे वह और उसके पिता हरिओम दुकान पर मौजूद थे। दुकान पर उनके ही गांव फरमाणा के विशाल पुत्र भूपेंद्र व अंकुश पुत्र अशोक पहुंचे। अमित ने बताया कि वे उससे बोले की उनको उसके पिता हरिओम से कुछ जरूरी बात करनी है। वे कुछ दूरी पर खड़े होकर बातचीत करने लगे। इतनी ही देर में उसे झगड़े का शोर सुनाई दिया। शोर सुनकर वह झगड़े वाली जगह पर पहुंचा तो उसका पिता घायल अवस्था में जमीन पर पड़े हुए थे। उन्होंने उसको बताया कि विशाल व अंकुश ने उसको जान से मारने की नीयत से उसके पेट में चाकू मारे हैं और वे वारदात को अंजाम देकर मौके से भाग गए हैं। उसके पिता का रोहतक पीजीआई में इलाज चल रहा है और उसके पिता की हालत बहुत गंभीर बनी हुई है। अमित ने पुलिस से कहा है कि विशाल व अंकुश के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाए। पुलिस ने इस संबंध में विशाल व अंकुश के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता की विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर लिया है। थाना प्रभारी सुभाष ने कहा है कि जल्द ही हमलावरों को गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

एडीसी बोले, लोगों की समस्याओं को सुनकर मौके पर किया जा रहा समाधान

समाधान शिविरों में मिली 6503 शिकायतों में से 5672 का निपटारा

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

अधिकारी समाधान शिविरों की लंबित शिकायतों का यथाशीघ्र निपटारा सुनिश्चित करें। अब तक समाधान शिविरों में प्राप्त 6503 शिकायतों में से 5672 शिकायतों का निपटारा किया जा चुका है तथा लंबित 120 शिकायतों के निपटारे की प्रक्रिया जारी है। यह जानकारी अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने लघु सचिवालय स्थित सभागार में समाधान शिविर में दी। उन्होंने कहा कि अब तक समाधान शिविरों में प्राप्त 6503 शिकायतों में से 5672 शिकायतों का निपटारा किया जा चुका है तथा 120 शिकायतों के निपटारे की प्रक्रिया जारी है। अन्य शिकायतों में रद्द हुई शिकायतें व रि-ओपन हुई शिकायतें शामिल है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे रि-ओपन हुई शिकायतों के अलावा पुरानी लंबित शिकायतों का प्राथमिकता के आधार पर निपटारा करवाएं।

■ अभी 120 शिकायतों के निपटारे की प्रक्रिया जारी

रोहतक। समाधान शिविर में शिकायतें सुनते अधिकारी।

एक छत के नीचे समाधान

अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देशानुसार हर सप्ताह के सोमवार व वीरवार को सुबह 10 से 12 बजे तक जिला मुख्यालय एवं उपमंडल मुख्यालयों पर समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे है, जिनका उद्देश्य एक छत के नीचे विभिन्न विभागों की हर नागरिक प्रत्येक शिकायत का तुरंत निदान करना है। समाधान शिविरों की शिकायतों के निपटारे की सरकार द्वारा नियमित रूप से निगरानी की जा रही है तथा प्रत्येक शुक्रवार को शिकायतों के निपटारे की समीक्षा भी की जा रही है।

डेंगू की रोकथाम के लिए कदम उठाएं

अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने कहा कि वे डेंगू, चिकनगुनिया व मलेरिया की रोकथाम के लिए सभी आवश्यक प्रबंध करें। डेंगू व चिकनगुनिया फैलाने वाला मच्छर रुके हुए साफ पानी में ही पनपता है। वेक्टर-जनित बीमारियों से बचाव के लिए आसपास पानी न खड़ा होने दें। सप्ताह में एक दिन कार्यालयों व घरों में ड्राई डे मनाएं। अधिकारी जिला के शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में स्थित सभी तालाबों में स्वास्थ्य विभाग के माध्यम से गंबूजिया मछली छोड़े। अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने कहा कि वेक्टर जनित बीमारियों से बचाव के लिए नागरिक स्वास्थ्य विभाग द्वारा सुझाए गए उपायों को अपनाये। इन उपायों के अंतर्गत पानी के बर्तन, टंकी, घड़ों आदि को ढक कर रखें, सप्ताह में एक दिन कूलर की सफाई अवश्य करें।

सेना ने कारगिल शहीद रविन्द्र दहिया के परिजनों को किया सम्मानित

मां बोलीं- यह सम्मान मेरे लिए जीवन का सबसे बड़ा गौरव

उन्होंने कहा कि सेना जब मेरे घर पहुंचकर सम्मानित कर रही तो लग रहा है कि जैसे मेरे बेटे खुद आकर कह रहे हों, मैं यहीं हूं। यह सम्मान मेरे लिए जीवन का सबसे बड़ा गौरव है। इस मौके पर भारत माता की जय और जय जवान के नारे लगाए गए। इस मौके पर परिजनों के साथ-साथ ग्रामीणों ने भी शहीदों को याद किया

परिजन भावुक

सांपला। भारतीय सेना द्वारा कारगिल विजय दिवस की 26वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में कारगिल युद्ध में बलिदानी भारतीय सेना के जवानों को श्रद्धांजलि देने का कार्यक्रम चलाया गया है। गुरुवार को कारगिल से आए सेना के अधिकारी शहीद रविन्द्र दहिया के परिवार से मिले। भारतीय सेना से आए नायब सुबेदार कमल कांत के नेतृत्व में सेनिकों ने शहीद की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर बलिदानी के परिजनों को स्मृति चिह्न व प्रशस्तिपत्र देकर सम्मानित किया गया। सेना के अधिकारियों ने कहा कि देश की सीमाओं की रक्षा के लिए प्राण न्यौछावर करने वाले हमारे साथी अमर हैं। वह हमारे दिलों में हैं। कारगिल युद्ध में बलिदान हुए रविंद्र दहिया की माता मूर्ति देवी और भाभी रचना देवी को सेना ने स्मृति चिह्न भेंट किया तो सभी लोग भावुक हो गए।

स्वास्थ्य
युविका धर योग प्रशिक्षक

बच्चो, अगर तुम्हें फिजिकली-मेंटली फिट एंड हेल्दी रहना है तो अपने डेली रूटीन में योगाभ्यास को जरूर शामिल करो। योगासन, बॉडी पोश्चर को सुधारने के साथ-साथ हमें टेंशनफ्री और रिलैक्स रखते हैं। यहां हम तुम्हारे लिए कुछ योगासनों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें तुम आसानी से कर सकते हो, ये बहुत प्रभावी भी हैं।

ये योगासन तुम्हें रखेंगे फिट एंड हेल्दी

सुखासन

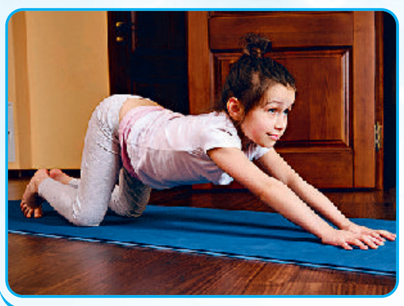
इसे करने के लिए अपने पैरों को क्रॉस करके और पीठ को सीधा करके जमीन पर बैठ जाओ। अपने हाथों को अपने हृदय के मध्य में या घुटनों पर रखो। अब आंखें बंद करके धीरे-धीरे गहरी सांस लो और धीरे-धीरे छोड़ो।

लाभः सुखासन करने से एकाग्रता यानी कंसंट्रेशन बढ़ाने में मदद मिलती है। तुम जो भी काम करते हो वह जल्दी और बहुत अच्छे से हो जाता है। *

बद्धकोणासन

इसे बाउंड एंगल पोज या तितली मुद्रा भी कहा जाता है। बच्चो, इस आसन को तुम आराम से कर सकते हो। इसे करने में तुम्हें मजा भी आएगा। बद्धकोणासन करने के लिए सबसे पहले अपनी पीठ सीधी और पैरों को चौड़ा करके बैठ जाओ। अब पैरों को मोड़कर तलवों को एक-दूसरे के सामने रखकर पैरों से तितली की तरह फ्लाइंग मूवमेंट करो।

लाभः इस आसन को करने से डाइजेशन सही रहता है। अगर पीठ का दर्द है तो इससे राहत मिलती है और मूड भी अच्छा बना रहता है। *



मार्जरी आसन (बिल्ली मुद्रा)

मार्जरी आसन करने के लिए अपनी कोहनियों, कंधों और कलाइयों को सही पोजिशन में रखते हुए, अपने हाथों और घुटनों के बल टिक कर अपनी पीठ को झुकाओ और एक बिल्ली की तरह पोज बनाओ फिर 30 सेकेंड तक इसी पोजिशन में रुको। बच्चो, इस योग को करने में तुम्हें बहुत मजा भी आएगा।

लाभः इस मजेदार आसन को करने से तुम्हारी पीठ की मसल्स मजबूत बनेंगी। साथ ही इससे तुम्हारा पोश्चर भी सुधार रहेगा, तुम स्मार्ट दिखोगे। *

वीरभद्रासन

इस आसन को 'वॉरियर पोज' यानी 'योद्धा मुद्रा' भी कहते हैं। वीरभद्रासन करने के लिए एक पैर को आगे बढ़ाकर ऊंची छलांग लगाने वाली मुद्रा में खड़े हो और सामने वाले घुटने को 90 डिग्री के कोण पर मोड़ो। अपने पिछले पैर को जमीन पर 45 डिग्री के कोण पर सीधा रखो। सांस बाहर छोड़ो और कुछ देर तक रोक कर रखो। इस आसन को करते हुए तुम अपने आप को स्ट्रॉन्ग और बैलेंस्ड फील करो।

लाभः यह आसन तुम्हें भीतर से मजबूत बनाएगा। इसे करने से तुम्हारा आत्मविश्वास बढ़ेगा। आत्मविश्वास बढ़ने पर तुम कभी किसी काम के लिए ना नहीं कहोगे, तुम्हारी छवि एक योग्य व्यक्ति के रूप में बनेगी। *

उत्कटासन

इस आसन को चेयर पोज भी कहा जाता है। उत्कटासन करने के लिए अपनी भुजाओं को सिर के ऊपर उठाओ, गहरी सांस लो और अपने घुटनों को आगे लाओ। अपनी जांघों को जमीन के समानांतर रखो। एक मिनट तक इसी पोजिशन में रुको फिर धीरे-धीरे पहले जैसी स्थिति में आ जाओ।

लाभः उत्कटासन करने से तुम्हारे पैर की मसल्स मजबूत बनेंगी। तुम्हारी बैलेंसिंग केपेसिटी बढ़ेगी। साथ ही तुम्हारी मेंटल हेल्थ भी बेहतर रहेगी। *

वृक्षासन

इस आसन को करने के लिए अपने हाथों को बगल में रखकर सीधे खड़े हो जाओ। अपना वजन एक पैर पर डालो और दूसरे पैर को उठाकर अपनी जांघ, टखने या पिंडली पर टिका दो। अपनी हथेली को आपस में एक साथ मिलाकर इसे दबाते हुए अपने सिर के ऊपर उठाओ। कुछ समय तक इसी पोजिशन में रुको फिर सामान्य हो जाओ।

लाभः वृक्षासन से शरीर का संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है। इससे हमारा शरीर चुस्त-दुरुस्त रहता है। *

● प्रस्तुतिः शिखर चंद जैन

नियमित करो योग रहो स्वस्थ-निरोग

हर कोई शरीर और मन से स्वस्थ, निरोग रहना चाहता है। इसके लिए हमें योग जरूर करना चाहिए। योग का हमारे शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत ही अच्छा प्रभाव पड़ता है। बच्चो, जानो योग करने के क्या-क्या फायदे होते हैं।

सलाह
राकेश चक्र

योग का जन्मदाता अपना देश भारत है। योग भारत में तो लोकप्रिय है, आज इसे विश्व के अन्य देशों में अपना रहे हैं। योग हमारे तन-मन दोनों को ही स्वस्थ रखने का बहुत प्रभावी माध्यम है। इसलिए हर वर्ष 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। योग के क्या-क्या लाभ हैं, इसकी जानकारी हर बच्चे को होनी चाहिए, जानो।

स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारीः नियमित योग करने से हम स्फूर्तिवान बनते हैं। शारीरिक ही नहीं, मानसिक रूप से मजबूत बनते हैं। हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, हमारा शरीर निरोगी रहता है।

बढ़ती है कार्यक्षमताः चूंकि योग से हम स्वस्थ रहते हैं, इसलिए हमारी कार्यक्षमता बढ़ती है। इससे मन एकाग्रचित रहता है, याददाश्त बढ़ती है, बुद्धि तेज होती है। इस कारण हम अपने सभी काम जल्दी और बेहतर ढंग से कर पाते हैं। योग हमारी रचनात्मकता को बढ़ाता है। यह हमें शारीरिक गतिविधियों के प्रति जागरूक करता है, जिससे हम स्वस्थ रहते हैं।

बढ़ता है आत्मविश्वासः योग हमारे स्वास्थ्य को बेहतर रखने में सहायक रहता है। अगर इसे नियमित किया जाए तो इससे हमारा आत्मविश्वास यानी कॉन्फिडेंस बढ़ता है। बच्चो, हमारा कॉन्फिडेंस मुश्किल से मुश्किल काम को आसानी से करने का हौसला देता है। हम अपना काम सही ढंग से करने में सफल होते हैं।

प्रकृति से जोड़ता हैः प्रायः योग किसी खुले स्थल जैसे पार्क आदि में किया जाता है, इसलिए इसे करने के दौरान हम प्रकृति के करीब आते हैं। योग की विभिन्न मुद्राएं, जैसे- हंस मुद्रा (हंस की तरह मुद्रा), वृक्षासन (पेड़ की तरह स्थिर कद), सिंहासन (शेर की तरह), मंडूकासन (मेंढक की तरह) आदि ऐसे आसन हैं, जो हमें प्रकृति को समझने का अवसर देते हैं, हमें प्रकृति से जोड़ते हैं। ये आसन पशु-पक्षियों एवं प्रकृति से ही सीख कर, प्रेरित होकर हमारे ऋषि-मुनियों द्वारा अपनाए गए हैं।

दूर होती है हीन भावनाः जब लोग किसी दूसरे से खुद की तुलना करते हैं तो कई बार उनके मन में हीन भावना घर कर जाती है। इस तरह की हीन भावना उनकी सफलता में बाधक बनती है। योग हमें हीन भावना जैसे नकारात्मक विचारों से दूर रखता है। योग हमें खुद को बेहतर बनाने और बिना किसी से तुलना किए अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित रहने में मदद करता है। योग आलस्य से दूर रखकर हमें परिश्रमी और जागरूक बनाता है।

बच्चो, इन सबके अलावा भी योग के अनेक फायदे हैं, जो तुम योग करते-करते खुद ही महसूस करोगे। योग तुम्हें शारीरिक-मानसिक रूप से सुदृढ़ बनाकर हर दिन बेहतर बनने में मदद करता है। योग तुम्हारी सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। इसलिए अपनी दिनचर्या में योग को जरूर शामिल करो। *

तुम्हारे लिए नई किताब / विज्ञान भूषण

रोचक विज्ञान कथाएं

कई बच्चे विज्ञान को बहुत कठिन विषय मानते हैं, उसके नियम और सिद्धांत उन्हें आसानी से समझ में नहीं आते हैं। लेकिन वास्तव में ऐसा है नहीं। विज्ञान को अगर मजेदार तरीके से पढ़ा और प्रायोगिक तौर पर समझा जाए तो यह तुम्हें सबसे रोचक विषय लगेगा। प्रसिद्ध विज्ञान कथा लेखक देवेंद्र मेवाड़ी द्वारा लिखी पुस्तक 'सुनो बात विज्ञान की' में संकलित दस कहानियां पढ़कर तुम इस बात को जरूर मानोगे। इस किताब में तुमको विज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों की जानकारी बहुत ही रोचक कहानी के जरिए पढ़ने को मिलेगी। इन सभी कहानियों के मुख्य पात्र देवीदा, विज्ञान के बहुत अच्छे जानकार हैं, जो अपने आस-पड़ोस में रहने वाले कुछ बच्चों को विज्ञान से जुड़ी जानकारियां खिलंदड़े अंदाज में देते हैं। ये बच्चे (मानसी, गार्गी, नंदू, चेतन, विक्रम, सौरभ, शेफाली, विवेक आदि) अपने मन की सारी जिज्ञासाएं बेझिझक देवीदा से पूछते हैं, जिन्हें वे व्यावहारिक प्रमाण देकर उन्हें समझाते हैं। इन कहानियों में तुम चंद्रमा पर भारत के सफल चंद्रयान-3 मिशन के बारे में, धूमकेतुओं के बारे में, बिजली के आविष्कार के इतिहास के बारे में, पेड़-पौधों की महत्ता के बारे में, ऋतु चक्र में वसंत के महत्व के बारे में, जुगनुओं, पक्षियों, आलू की कहानी समेत प्राकृतिक आपदा सुनामी और होली पर नकली रंगों के इस्तेमाल से नुकसान के बारे में पढ़ सकते हो। इन्हें पढ़ने के दौरान तुम्हें जरा भी बोरियत नहीं महसूस होगी और तुम बहुत कुछ नया जान-समझ जाओगे। *

किताब: सुनो बात विज्ञान की, **लेखक**: देवेंद्र मेवाड़ी, **मूल्य**: 125 रुपए, **प्रकाशक**: साहित्य अकादेमी, नई दिल्ली

कहानी
संतोष उत्सुक

आभास को अपने दोस्तों की देखा-देखी जंक फूड्स खाने का शौक हो गया। देखते-देखते उसका वजन बढ़ गया, वह मोटा दिखने लगा। मम्मी को चिंता हुई तो उन्होंने आभास को टोका, पापा ने भी उसे समझाया। क्या आभास पर अपने मम्मी-पापा के समझाने का कोई असर हुआ?

भगाया मोटापा!

आभास के पापा का ट्रांसफर दूसरे शहर में हो गया था। नए शहर में आकर वह बहुत खुश और उत्साहित था। यहां उसके नए दोस्त बने। नए घर में शिफ्ट होने के बाद पापा ने आभास से कहा, 'बेटा, तुम्हें एक बड़े और अच्छे शहर में रहने का फायदा उठाना चाहिए। पढ़ाई, खेलकूद और अन्य गतिविधियों में भी हिस्सा लेना चाहिए। तुम्हारे नए स्कूल में ये सभी सुविधाएं उपलब्ध भी हैं। तुम इनका फायदा उठाओ।'

आभास का स्कूल जाना शुरू हुआ तो नए सहपाठी मिले, जिनमें से कई उसके मित्र बन गए। आभास के कई सहपाठी तो पड़ोस में ही रहते थे। स्कूल के बाद रोजाना सभी मिलते थे। आभास के कई मित्र, तरह-तरह की चीजें खाने के बहुत शौकीन थे। आपस में पढ़ाई-लिखाई के साथ मनपसंद चीजें खाने की बातें भी होती थीं। उन्हें जंक फूड्स बहुत पसंद थे। स्कूल के आस-पास जंक फूड के कई आउटलेट्स खुले हुए थे। स्कूल टाइम के बाद बच्चे मोमोज, स्प्रिंग रोल, चाऊमिन, पिज्जा, बर्गर और भी कई ऐसी चीजें मजे से खाते थे।

आभास पहले जंक फूड कभी-कभार ही खाता था, क्योंकि जहां वह रहता था, ये चीजें कम ही मिलती थीं। वह तरह-तरह की चीजें खाने का बहुत शौकीन था, इसलिए जब उसे ये चीजें रोज खाने को मिलने लगीं तो उसकी जुबान पर इनका स्वाद चढ़ गया। ज्यादा समय नहीं लगा, इन्हें खाकर उसका वजन बढ़ गया। दो महीने में ही आभास का पेट निकल आया। कुछ दिन बाद कमीज के निचले बटन मुश्किल से बंद होने लगे। कमर पर पैंट कसने लगी। एक दिन मम्मी ने कहा, 'बेटा, मुझे पता है तुमने जंक फूड ज्यादा खाना शुरू कर दिया है। तुम्हारा वजन बढ़ रहा है। यह अच्छी बात नहीं है। अपनी हेल्थ का ध्यान रखो।'

आभास बोला, 'मम्मी, आपको पता तो है मुझे मोमोज, पास्ता, पिज्जा, बर्गर और चाऊमीन बहुत पसंद हैं। पहले ये चीजें मैं कहां खा पाता था, अब चांस मिला है।'

मम्मी ने समझाया, 'बेटा, तुम पहले कभी-कभी खाते थे तो तुम्हारे शरीर पर ज्यादा असर नहीं होता था। तुम्हारा स्कूल भी घर से दूर था। पैदल भी खूब चलते थे। यहां स्कूल पास है और जंक फूड की दुकानें भी हैं। तुम अपना ध्यान रखो, नहीं तो मोटे होते जाओगे।'

आभास ने मम्मी की चेतावनी पर ध्यान नहीं दिया। नतीजा यह हुआ कि उसका वजन और ज्यादा बढ़ गया। कभी-कभार उसके मन में आता कि आज नहीं खाएगा, लेकिन अपने सहपाठियों के कहने और दुकान से आ रही खुशबू के कारण, वह ललचा जाता फिर जाकर वह खा लेता। जंक फूड खाने से उसे सुस्ती आने लगी। वह सुबह भी देर से उठता।

एक दिन फिर मम्मी ने आभास को चेताया कि वह मोटा होता जा रहा है। वह बोला, 'मम्मी, मैं अपनी हेल्थ का ध्यान दूंगा। मैं योग करके अपना बढ़ा हुआ पेट कम कर लूंगा।' लेकिन कई दिन बीतने पर भी जब आभास ने कुछ नहीं किया तो मम्मी ने चिंता से पापा से बात की।

रविवार को पापा ने आभास को अपने पास बुलाया और समझाया, 'बेटा, जंक फूड खाने से तुम मोटे हो रहे हो। तुम्हारा पेट बाहर निकल गया है। मोटापा एक बार आ जाए तो वापस मुश्किल से जाता है। अगर विद्यार्थी जीवन से ही संतुलित खाना खाया जाए और योग-व्यायाम किया जाए तो शरीर चुस्त रहता है। बेटा, मोटापा कई बीमारियों का कारण है। अच्छे स्वास्थ्य का कोई विकल्प नहीं। तुमको अनुशासन में रहकर खाना चाहिए ताकि पसंद का सब कुछ खा सको और वजन भी न बढ़े। बेटा, मुझसे वायदा करो कि नियमित योग करोगे, बढ़ा हुआ वजन एक महीने में कम कर लोगे।'

आभास को अपने पापा की बात, समझ में आ गई। उसने पापा से वायदा किया कि वह जंक फूड खाना बिल्कुल बंद कर देगा। अपना वजन घटाने और पेट अंदर करने के लिए रोजाना योग-व्यायाम करेगा।

सोमवार को स्कूल जाते समय आभास ने जंक फूड की दुकानों की तरफ देखा तक नहीं। उसने पक्का निश्चय कर लिया था कि अब उसे अपना वजन कम करना है। कुछ दिन बाद उसका वजन कम भी होने लगा। वह मन ही मन यह सोचकर खुश होता कि बहुत जल्दी अपने मोटापे को घटा लेगा, फिट और फुर्तीला नजर आएगा। *

कविता
सूर्यकुमार पांडेय

योग करें बन जाएं भीम

पापा बोले, 'योग करो तो,
दूर भागते रोग।
तन-मन की दिक्कतें मिटाए,
काया बने निरोग।'
एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य-
इस वर्ष के लिए थीम।
योग करे जो भी दुनिया में,
वह बन जाए भीम।'
मैं बोला, 'प्यारे पापा!
फिर चलो सिखाओ योग।
मैं भी रोज करूंगा,
कर के मुझे दिखाओ योग।'
योग दिवस इक्कीस जून को,
मना रहा संसार।
'एक पृथ्वी-एक स्वास्थ्य',
की गूंज रही जयकार।
अब पापा के साथ बैठकर,
मैं करता हूं योग।
देखा-देखी योग कर रहे,
घर के सारे लोग।

जीके क्विज-158

1. हाल ही में किस पूर्व भारतीय कप्तान को आइसीसी के 'हॉल ऑफ फेम' में शामिल किया गया है?
2. जैन धर्म के प्रथम तीर्थंकर कौन थे?
3. एशिया का सबसे बड़ा ट्यूलिप गार्डन किस राज्य में स्थित है?
4. प्रसिद्ध लक्ष्मण मंदिर किस राज्य में स्थित है?
5. शुष्क बर्फ किस गैस के ठोस रूप को कहते हैं?
6. हमारे शरीर के बालों में कौन सा प्रोटीन पाया जाता है?
7. हल्दी घाटी का युद्ध कब हुआ था?
8. भारत में नेशनल डॉक्टर्स डे कब मनाया जाता है?
9. सफेद सोना (व्हाइट गोल्ड) किस धातु को कहा जाता है?
10. एवरेस्ट के शिखर तक पहुंचने वाली पहली भारतीय महिला कौन थी?

बच्चों, जीके क्विज-158 का उत्तर बालभूमि के अगले अंक में प्रकाशित किया जाएगा। सही जवाब देने वाले बच्चों के नाम भी प्रकाशित किए जाएंगे। तुम अपने जवाब हमें **balbhoomihb@gmail.com** पर मेल कर सकते हो।

जीके क्विज-157 का उत्तरः 1.शतरंज, 2.कनाडा, 3.एनालेना बैरबॉक, 4.सुभाष चंद्र बोस, 5.ओडिशा, 6.मेगास्थनीज, 7.ओटावा, 8.विटामिन ए, 9.बैकाल, 10.किडनी

जीके क्विज-157 का सही उत्तर देने वालेः आशीष-दुर्ग, सौम्या-रायपुर, सागर-बिलासपुर, हिमांशु-बिलासपुर, गोल्डी-भोपाल, चेतन-रोहतक, कबीर-हिसार, गोदावरी-ईमेल से, चैतन्य-महासमुंद, राजन-बालोद, काव्या-दुर्ग

अंतर बताओ

बच्चो, यहां योग दिवस से जुड़े एक समान दिखने वाले दो चित्र दिए गए हैं। इन चित्रों में छह अंतर हैं। तुम्हें ये सारे अंतर पांच मिनट में खोज कर बताने हैं, तो देर किस बात की, फटाफट सारे अंतर खोजो।

उत्तर : 1. सबसे आगे बैठकर योग कर रहे लड़के की टी-शर्ट का कलर बदला हुआ है। 2.नीचे बाईं तरफ एक फूल कम दिख रहा है। 3.ऊपर बाईं तरफ आकाश में दो की बजाय चार पंछी उड़ रहे हैं। 4.दाईं तरफ घर के ऊपरी हिस्से में दो वेंटिलेशन दिखे रहे हैं। 5.दाहिनी तरफ घर के थोड़ा ऊपर एक मधुमक्खी दिख रही है। 6.नीचे दाईं तरफ तितली गायब है।

रास्ता खोजो

बच्चो, ऋषि के दोस्त पार्क में योगाभ्यास कर रहे हैं, उसे इनके पास योगाभ्यास के लिए पहुंचना है। लेकिन पार्क तक पहुंचने का रास्ता बहुत टेढ़ा-मेढ़ा है। तुम ऋषि को अपने दोस्तों तक पहुंचने का रास्ता बताओ तो जरा।

अवैध कॉलोनी में चलाया पीला पंजा, 37 नींव उखाड़ी, सीवरेज लाइन भी तोड़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶रोहतक

जिला प्रशासन द्वारा जिले के नियंत्रित एवं शहरी क्षेत्र में अवैध निर्माण-कॉलोनियों के विरुद्ध लगातार अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान के तहत गांव रोहतक में एक अवैध कॉलोनी में दो निर्माण, 37 नींव, इंटरलॉक टाइल नेटवर्क, सीवरेज पाइप लाइन व कच्चा रोड नेटवर्क को ध्वस्त किया गया। प्रशासन की इस कार्रवाई से भवन और प्लाट मालिकों में हड़कम्प मचा रहा। लोगों के विरोध को देखते हुए टीम के साथ पुलिस बल मौजूद रहा। अधिकारियों ने स्पष्ट किया है कि यह अभियान आगे भी जारी रहेगा।

उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि प्रशासन द्वारा समय समय पर अवैध निर्माण करने वाले लोगों को नोटिस दिए जाते हैं। इसके अलावा बार बार लोगों को जागरूक किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि यह अभियान भविष्य में भी जारी रहेगा तथा जिला में अवैध कॉलोनी-निर्माण को पनपने नहीं दिया जाएगा। इस अभियान के दौरान जिला नगर योजनाकार कार्यालय तथा नगर निगम के अधिकारी, कर्मचारी के अलावा किसी भी अप्रिय घटना से निपटने के लिए पुलिस बल मौजूद रहे। उन्होंने कहा कि नागरिक अपने जीवन की जमा पूंजी को अवैध कालोनी-निर्माण में निवेश न करें। ऐसी कालोनियों व निर्माण के विरुद्ध जिला प्रशासन द्वारा समय-समय पर अभियान चलाया जाता है।

नागरिकों से अपील की: 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।

मंदिर निर्माण के लिए नारियल तोड़कर किया शिला पूजन

अयोध्या के राम मंदिर की तर्ज पर गोकर्ण तीर्थ स्थल पर बन रहा भव्य मंदिर

- शिला पूजन से होता है सकारात्मक ऊर्जा का संचार : महामंडलेश्वर बाबा कपिल पुरी
- मंदिर बनने से गोकर्ण तीर्थ स्थल का और बढ़ेगा आकर्षण : मनीष कुमार ग्रोवर

हरिभूमि न्यूज ▶▶रोहतक

देशभर के श्रद्धालुओं की आस्था का केंद्र गोकर्ण तीर्थ धाम का आकर्षण और भी बढ़ने वाला है। तीर्थ स्थल पर अयोध्या के राम मंदिर की तर्ज पर भव्य मंदिर के निर्माण का कार्य विधिवत रूप से आरंभ हो गया है। गोकर्ण तीर्थ धाम के महामंडलेश्वर बाबा कपिल पुरी महाराज ने भव्य मंदिर के निर्माण के लिए शिला पूजन किया। शिला पूजन के शुभ अवसर पर हरियाणा के पूर्व मंत्री एवं भाजपा के वरिष्ठ नेता मनीष कुमार ग्रोवर सहित बड़ी संख्या में श्रद्धालु मौजूद रहे। शिला पूजन के अवसर पर महामंडलेश्वर बाबा कपिल पुरी तथा पूर्व मंत्री मनीष कुमार ग्रोवर ने नारियल तोड़कर कार्य की शुभ शुरुआत की।

देशभर के श्रद्धालुओं की श्रद्धा व आस्था का केंद्र है गोकर्ण तीर्थ स्थल

रोहतक। गोकर्ण तीर्थ धाम पर राम मंदिर की तर्ज पर मंदिर के निर्माण के लिए शिला पूजन करते महामंडलेश्वर बाबा कपिल पुरी महाराज व पूर्व मंत्री एवं भाजपा के वरिष्ठ नेता मनीष कुमार ग्रोवर।

मनीष ग्रोवर ने कहा कि गोकर्ण तीर्थ धाम से देश भर के लाखों करोड़ों श्रद्धालुओं की आस्था जुडी हुई है। इस पवित्र स्थल पर आकर लोग स्वयं को भाग्यशाली एवं गौरवान्वित महसूस करते हैं। ग्रोवर ने कहा कि गोकर्ण तीर्थ स्थल पर राम मंदिर की तर्ज पर मंदिर का निर्माण होने के बाद उन श्रद्धालुओं को विशेष लाभ होगा जो किसी कारणवश अयोध्या जाने में असमर्थ है। ऐसे सभी श्रद्धालु यहां पर आकर पूजा अर्चना कर सकेंगे।

मंदिर के निर्माण में धौलपुर से लाए पत्थर का होगा उपयोग

महामंडलेश्वर बाबा कपिल पुरी ने कहा कि हिंदू धर्म में शिला पूजन का धार्मिक महत्व है और इसे भगवान का आशीर्वाद प्राप्त करने का एक तरीका माना जाता है। उन्होंने कहा कि शिलान्यास पूजा में, आमतौर पर भगवान गणेश, नवग्रहों और क्षेत्रपाल की पूजा की जाती है। इसके साथ ही भूमि को शुद्ध करने के लिए मंत्रों का जाप किया जाता है और हवन किया जाता है। बाबा कपिल पुरी ने बताया कि शिला पूजन से क्षेत्र में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। भव्य मंदिर के निर्माण में धौलपुर से लाए गए पत्थर का उपयोग किया जा रहा है।

दो साप्ताह का ऑनलाइन रिफ्रेशर कोर्स संपन्न पाठ्यक्रमों की भूमिकाओं पर विशेष फोकस रहा

रोहतक। आयोजित कार्यक्रम में डीन स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. रणदीप राणा को स्मृति चिन्ह देते आईक्यूएसी निदेशक प्रो. बी. नरसिम्हन, डीन, कालेज डेवलपमेंट काउंसिल प्रो. विनीता हुड्डा, डॉ. माधुरी हुड्डा व प्रो. मुनीष गर्ग।

हरिभूमि न्यूज ▶▶रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के यूजीसी-एमएमटीटीसी द्वारा आयोजित दो साप्ताह का ऑनलाइन रिफ्रेशर कोर्स वीरवार को संपन्न हो गया। डीन स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. रणदीप राणा ने बतौर मुख्यातिथि समापन सत्र में शिरकत की। प्रो. राणा ने में एक चिंतनशील और प्रगतिशील शैक्षणिक समुदाय को आकार देने में ऐसे पाठ्यक्रमों की भूमिका पर जोर दिया। उन्होंने इस रिफ्रेशर कोर्स को महत्वपूर्ण बताते हुए इसके आयोजन के लिए आयोजकों को बधाई एवं शुभकामनाएं दी। डीन, कालेज डेवलपमेंट काउंसिल प्रो. विनीता हुड्डा ने बतौर गेस्ट ऑफ ऑनर समापन सत्र में शिरकत की। प्रो. विनीता हुड्डा ने हुड्डा ने शिक्षक की भूमिका को एक परिवर्तनकारी एजेंट के रूप में रेखांकित किया तथा बताया कि शोध का सामाजिक प्रभाव किस प्रकार बढ़ाया जा सकता है।

आईक्यूएसी निदेशक प्रो. बी. नरसिम्हन ने कार्यक्रम के सफल आयोजन की सराहना की तथा एनईपी के प्रभावी क्रियान्वयन पर जोर दिया। यूजीसी-एमएमटीटीसी की उप निदेशक डॉ. माधुरी हुड्डा ने स्वागत भाषण दिया। उन्होंने पाठ्यक्रम के उद्देश्यों पर प्रकाश डाला और पूरे पाठ्यक्रम के दौरान आयोजित गतिविधियों बारे जानकारी दी।

यूजीसी-एमएमटीटीसी के निदेशक प्रो. मुनीष गर्ग ने अपने संबोधन में निरंतर प्रोफेशनल डेवलपमेंट एंड कोलैबोरेटिव लर्निंग के महत्व पर अपनी अंतर्दृष्टि साझा की। उन्होंने प्रतिभागियों को पाठ्यक्रम के दौरान प्राप्त ज्ञान को अपने भविष्य के शिक्षण और अनुसंधान प्रथाओं में आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित किया। डॉ. सुनील देवी खरब ने आयोजन सहयोग दिया।

योग क्रियाओं से लाइलाज बीमारियों से मिल सकती है मुक्तिः योगाचार्य कार्तिकेय

रोहतक। शिविर में साधकों को योग क्रिया करवाते योगाचार्य कार्तिकेय। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶रोहतक

भागदौड़ और तनाव भरी मनुष्य की जिंदगी में अगर योग क्रियाएं शामिल हो जाए तो मनुष्य के शरीर की कायाकल्प तो होगी ही साथ ही उसे नया निरोगी जीवन भी मिल जाएगा। यह बात योगाचार्य कार्तिकेय ने आज से शुरू हुए तीन दिवसीय योग दिवस के प्रथम दिन साधकों को योग क्रिया करवाते हुए किया। उन्होंने कहा कि उनकी पीढ़ी दर पीढ़ी योग से जुड़ी हैं और उनके ब्रह्मलीन गुरुओं के आशीर्वाद से आज योग में भी उन्होंने वह महारत हासिल कर ली है जिससे वह लोगों की ला इलाज बीमारियों को योग के माध्यम से ठीक कर रहे हैं।

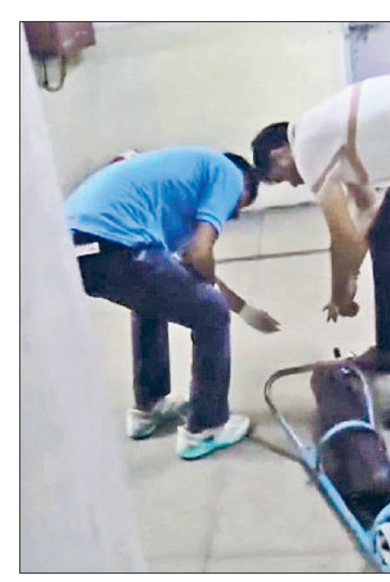
आज योग दिवस के पहले दिन उपस्थित योग साधकों को योग क्रियाएं करवाते हुए योगाचार्य कार्तिकेय गुरु मां मीना देवी ने बताया कि पूरे देश में कोरोना ने एक बार फिर दस्तक दे दी है। इस बीमारी से मनुष्य को लड़ना है तो वह रोजाना गाय का शुद्ध देसी घी नासिका में डालकर जल नेति क्रिया करें तो मनुष्य के फेफड़े तो मजबूत होंगे ही साथ में शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ जाने से मनुष्य अपने शरीर के अंदर नई स्फूर्ति का आभास करेगा। उन्होंने कहा कि अगर मनुष्य अपने जीवन में आधा घंटा योग क्रियाएं कर ले तो उसके शरीर के आसपास भी बीमारी नहीं दस्तक देगी और वह महंगी दवाइयां से भी मुक्ति पा लेगा। योगाचार्य कार्तिकेय ने बताया कि उनके ब्रह्मलीन पिता योगाचार्य अशोक के मार्गदर्शन में उन्होंने योग को अपनाया और आज वह तनाव मुक्त जीवन जी रहे हैं। योगाचार्य कार्तिकेय के अनुसार उनके ब्रह्मलीन गुरुओं ने जनकल्याण हेतु हिंदुस्तान के कोने कोने में दिव्य योग मंदिर के नाम से आश्रम खोलें, जहां आज भी लोगों को योग क्रियाएं सीखा कर उन्हें नया जीवन प्रदान किया जा रहा है। रोहतक दिव्य योग मंदिर की जब से स्थापना हुई है तब से रोजाना प्रातः काल लोगों को योग क्रियाएं करवाई जाती हैं। उन्होंने लोगों से अपील की है की ज्यादा ही ज्यादा संख्या में लोग बच्चे बूढ़े-बड़े और महिलाएं योग क्रियाओं को अपना कर अपने शरीर की कायाकल्प करें।

पीजीआईएमएस में ऑक्सीजन सिलेंडर लीक से मचा हड़कंप

हरिभूमि न्यूज ▶▶रोहतक

पीजीआईएमएस में ऑक्सीजन सिलेंडर लीक होने से हड़कम्प मच गया। जिस समय हादसा हुआ उस वक्त मरीज ऑक्सीजन पर था। जिससे वह बाल बाल गचा।

हादसे के समय का वीडियो सामने आया है जिसमें मरीजों के साथ आए अभिभावक बता रहे हैं कि कैसे सिलेंडर लीक हो गया और डॉक्टर सहित अन्य स्टाफ वहां से नदारद हो गए। हालांकि हादसे में किसी को चोटें नहीं आई हैं। कुछ देर के बाद स्टाफ ने हालात पर काबू पाया।



बस्ती से शराब ठेका न हटाने पर भड़का आक्रोश

- सचिवालय के बाहर दिया धरना
- सलिमसर माजरा से शराब ठेके के खिलाफ दलित पिछड़ा शोषित आवाज मंच का विरोध प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶सोनीपत

गांव सलिमसर माजरा की दलित बस्ती में स्थित शराब ठेका न हटाए जाने को लेकर दलित पिछड़ा शोषित आवाज मंच संगठन के दर्जनों सदस्यों ने आज प्रशासन के खिलाफ जोरदार विरोध प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों ने लघु सचिवालय के बाहर धरना देते हुए सिटी मजिस्ट्रेट को ज्ञापन सौंपा और ठेका हटाने की मांग दोहराई। धरने का नेतृत्व कर रहे संगठन के राज्य अध्यक्ष एडवोकेट राजीव वर्मा ने तीखे शब्दों में मौजूदा सरकार को आड़े हाथों लिया। उन्होंने कहा, एक ओर सरकार नशा मुक्त हरियाणा की बात करती है, दूसरी ओर शराब माफियाओं के इशारे पर काम कर रही है। सरकार का यह रवैया गरीबों और महिलाओं के जीवन के साथ खिलवाड़ है। यह सिर्फ दलाली और वादाखिलाफी है। राजीव वर्मा ने चेतावनी दी कि यदि प्रशासन ने जल्द ही दलित बस्ती से शराब का ठेका नहीं हटाया, तो आंदोलन को और उग्र किया जाएगा। उन्होंने कहा कि सरकार का कोई भी कार्य आम जनता और विशेषकर दलित व पिछड़े वर्गों के हित में नहीं हो रहा है।

सोनीपत। लघु सचिवालय के बाहर विरोध प्रदर्शन करते हुए मंच के पदाधिकारी एवं सदस्यगण। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस मौके पर संगठन के कई वरिष्ठ पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे, जिनमें लोकसभा प्रभारी हरिओम खटक, मीडिया प्रभारी पुष्पा शर्मा, प्रेम सिंह चौहान, दिव्यांश वर्मा, अयूब खान, देवेंद्र वर्मा, राजेंद्र समेत अन्य लोग शामिल थे।

बंद मकान से डेढ़ लाख रुपये व आभूषण चोरी

सोनीपत। सेक्टर-27 शहर थाना क्षेत्र में स्थित मकान से डेढ़ लाख रुपये की राशि व जेवरात के चोरी होने के आरोप का मामला सामने आया है। मकान मालिक वारदात के समय परिवार के सदस्यों सहित हरिद्वार घूमने के लिए गया था। पीड़ित ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस चोरों की तलाश के लिए क्षेत्र में लगे सीसीटीवी की रिकार्डिंग खंगाल रही है। ताकि कोई सुराग हाथ लग सके। गली नंबर-4 आदर्श नगर निवासी नवीन कुमार ने बताया कि गत 16 जून की रात करीब 11:45 बजे वह अपनी मां निर्मला, पत्नी दिव्या और बेटी के साथ हरिद्वार गया था। 17 जून की शाम करीब 6:30 बजे जब वे वापस घर पहुंचे, तो कमरे का ताला टूटा हुआ मिला।

राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने भाजपा कार्यकर्ताओं संग किया योग

हरिभूमि न्यूज ▶▶महम

राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने वीरवार सुबह महम हुडा टाउन पार्क में भाजपा कार्यकर्ताओं के संग योग का अभ्यास किया। रामचन्द्र जांगड़ा ने कहा कि योग व प्राणायाम से मनुष्य स्वस्थ रहता है। इसलिए हमें नियमित रूप से योग और प्राणायाम करना चाहिए। उन्होंने बताया कि 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस है। इस दिन महम के टाउन पार्क में उपमंडल स्तरीय योग समारोह आयोजित किया जाएगा। उन्होंने सभी से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह में भाग लेने की अपील की। रामचन्द्र जांगड़ा ने कहा कि भारत नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में विश्व मित्र बन चुका है। पूरी दुनिया में भारत की साख बढ़ी है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से पूरी दुनिया में मनाया जा रहा है। उन्होंने संयुक्त राष्ट्र संघ में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का सुझाव दिया था। दुनियाभर के देशों ने उनकी बात का समर्थन किया था और आज पूरे विश्व में भारतीय योग पद्धति का डंका बज रहा है।

महम। शहर के टाउन पार्क में पार्टी कार्यकर्ताओं के साथ योग का अभ्यास करते राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा व टाउन पार्क में चल रहे निर्माण कार्य का निरीक्षण करते राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा। फोटो : हरिभूमि

घटिया निर्माण सामग्री प्रयोग करने की शिकायत

राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा योगाभ्यास के लिए शहर के टाउन पार्क में कार्यकर्ताओं के साथ पहुंचे तो वहां पर मौजूद शहर के लोगों ने उनको बताया कि टाउन पार्क में चल रहे जीर्णोद्धार कार्य में ठेकेदार द्वारा घटिया निर्माण सामग्री का प्रयोग किया जा रहा है। उसके बाद उन्होंने निर्माण कार्य का निरीक्षण किया। उन्होंने देखा कि घटिया निर्माण सामग्री का प्रयोग हो रहा है। उन्होंने ठेकेदार व एम ई को फोन किया। जांगड़ा ने कहा कि वे हर तीसरे दिन निरीक्षण करने के लिए पहुचेंगे। टाउन पार्क के निर्माण कार्य में किसी तरह की कोई लापरवाही और भ्रष्टाचार सहन नहीं किया जाएगा।

खबर संक्षेप

रक्तदान शिविर में 40 युनिट रक्त एकत्रित

रोहतक। विश्व हिंदू परिषद एवं हम और आप सोशल वेलफेयर सोसायटी द्वारा स्वर्गीय मुनीश नारंग की प्रथम पुण्यतिथि पर रक्तदान शिविर लगाया गया। जिसमें रक्तदाताओं ने बढ़चढकर भाग लिया और पीजीआई रोहतक को 40 यूनिट रक्त सौंपा गया। इस रक्तदान शिविर में आरएसएस से मा. प्रांत प्रचारक डॉक्टर सुरेंद्र पाल, प्रांत कार्यालय व लेखाकार मा. संजय व मा. ईश्वर भारतीय ने रक्तदाताओं को प्रशस्ति पत्र देकर रक्तदाताओं को रक्तदान के प्रति प्रेरित कियापरिवार के तरफ से मुनीश की माता, बहन और उनकी धर्म पत्नी ने बच्चों सहित पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि अर्पित की। हम और आप संस्था से विकास मिश्रा ने बताया मुनीश एक सच्चे गौ भक्त थे, जो समाज हित के कार्य बढ़ चढ़ कर समाज में करते थे पिछले वर्ष गंभीर बीमारी के कारण वे आज इस दुनिया में हमारे बीच नहीं है।

ये रहे मौजूदः विश्व हिंदू परिषद से अमित, विजय चुघ, श्रवण, दिनेश, सुंदर ओहल्यान, इंद्रजीत, रवि मिश्रा, प्रिंस दुआ, मकड़ौली प्रखंड से राकेश मौजूद रहे। हम और आप सोशल वेलफेयर सोसायटी से विकास मिश्रा आदि मौजूद रहे।

डायरिया रोको अभियान के दौरान अभिभावकों को करें जागरूक : एडीसी

सफाई, ओआरएस और जिंक से की जा सकती है डायरिया की रोकथाम

एडीसी ने अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक में दिए आदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

स्वास्थ्य विभाग द्वारा आगामी 31 जुलाई तक चलाए जा रहे डायरिया रोको अभियान के दौरान अभिभावकों को भी जागरूक किया जाए। इस अभियान के तहत एक साल से पांच साल के लगभग 70 हजार बच्चों को डायरिया से बचाने का लक्ष्य रखा गया है। डायरिया की रोकथाम सफाई और ओआरएस व जिंक से की जा सकती है। जिला में ईंट भट्ठों पर रहने वाले बच्चों को भी डायरिया से बचाने के लिए प्रबंध किए जाए। यह बात अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार जिला विकास भवन स्थित डीआरडीए सभागार में डायरिया की रोकथाम व विशेष टीकाकरण कार्यक्रम की तैयारियों की समीक्षा के लिए आयोजित बैठक में कही। उन्होंने कहा कि डायरिया के शुरूआती लक्षणों को पहचानने व इसके उपचार में मदद के लिए अभिभावकों को अभियान के तहत जागरूक किया जाएगा। स्वास्थ्य विभाग द्वारा घर-घर ओआरएस के पैकेट निशुल्क वितरित किए जाएंगे तथा आंगनबाड़ी केंद्रों पर ओआरएस डिपो बनाए जाएंगे। उन्होंने कहा कि डायरिया बच्चों में होने वाली आम बिमारी है, जो छोटे बच्चों के लिए जानलेवा भी हो सकती है। स्वास्थ्य विभाग द्वारा बच्चों में डायरिया से होने वाली मौत को रोकने के दृष्टिगत यह अभियान चलाया जा रहा है। उन्होंने शिक्षा विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे ग्रीष्मकालीन अवकाश के बाद दोबारा स्कूल खुलने पर प्रार्थना सभाओं में बच्चों को उचित तरीके से हाथ धोने बारे जागरूक करें ताकि सफाई रखकर बीमारियों से बचा जा सके।

रोहतक। डायरिया की रोकथाम व विशेष टीकाकरण कार्यक्रम की तैयारियों की समीक्षा की बैठक लेते एडीसी नरेंद्र कुमार।

234 बच्चों व 196 गर्भवती महिलाओं को कवर करने का लक्ष्य

अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने कहा कि इस दौरान ईंट भट्ठों पर रहने वाले बच्चों को भी कवर किया जाए ताकि यह बच्चे भी इन बीमारियों से बचे रहे। इस सप्ताह के दौरान शून्य से पांच वर्ष आयु वर्ग के टीकाकरण से वंचित 234 बच्चों व 196 गर्भवती महिलाओं को कवर करने का लक्ष्य रखा गया है। उन्होंने कहा कि सैम बच्चों पर स्वास्थ्य विभाग व महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा विशेष ध्यान दिया जाए ताकि उनका कुपोषण दूर हो सके। उन्होंने शिक्षा विभाग के अधिकारियों से कहा कि वे ईंट-भट्ठों पर रहने वाले बच्चों का सर्वे करें और यदि कोई बच्चा स्कूल में पंजीकरण से वंचित पाया जाए तो उसका पंजीकरण करवाएं। शिक्षा विभाग द्वारा 10 से 15 बच्चों के ऐसे ग्रुप को कार्यस्थल पर ही शिक्षा प्रदान करने के प्रबंध किए जाते है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर उप सिविल सर्जन डॉ. सत्यवान, आईएमए की अध्यक्षा डॉ. आरती साहू, महिला एवं बाल विकास विभाग की जिला कार्यक्रम अधिकारी दीपिका सैनी, जिला खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक वरिंद्र सिंह, उप जिला शिक्षा अधिकारी मुन्नी देवी एवं राजबाला के अलावा एसएमओ डॉ. सत्यपाल, डॉ. विकास, डॉ. रेनू, डॉ. जीडी शर्मा, डॉ. सुशीला, चिकित्सा अधिकारी डॉ. पूर्वा, डॉ. विवेक, पीजीआईएमएस की डॉ. ज्योत्सना व डॉ. प्रिया, डॉ. नवदीप दांगी, जिला परिवार कल्याण अधिकारी सुरेश भारद्वाज मौजूद रहे।

निःशुल्क बांटे जाएंगे ओआरएस के पैकेट

सिविल सर्जन डॉ. रमेश चंद्र ने कहा कि डायरिया रोको अभियान के तहत स्वास्थ्य विभाग द्वारा ओआरएस के पैकेट मुफ्त वितरित किए जाएंगे। ओआरएस व जिंक की गोलियां मुफ्त प्राप्त करने के लिए नागरिक आशा कार्यकर्ताओं से संपर्क कर सकते है। ओआरएस और जिंक से डायरिया से बचा जा सकता है। उन्होंने कहा कि अगर बच्चे को तीन या तीन से अधिक बार पतला मल आ रहा है तो यह डायरिया का लक्षण है। डायरिया की रोकथाम के लिए विटामिन ए की खुराक व पीने का साफ पानी उपयोग करें। भोजन से पहले व शौचालय आदि का उपयोग करने के बाद साबुन से हाथ धोएं। विशेष स्तनपान तथा पोषक आहार लें। रोटावायरस और खसरे से बचाव के लिए बच्चों को टीका लगवाए। ओआरएस पानी और खनिजों की पूर्ति करता है तथा जिंक प्रति रक्षा प्रणाली में सुधार करता है। दो से छह माह के बच्चे को 20 मिलीग्राम की जिंक की आधी गोली तथा छह महीने से अधिक आयु के बच्चे को 20 मिलीग्राम की जिंक की एक गोली दें।

राष्ट्रीय वुडबॉल कोचिंग कैंप का आयोजन 20 से 24 जून तक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

20 से 24 जून 2025 को राष्ट्रीय वुडबॉल (लड़के व लड़कियां) का कोचिंग कैंप आयोजित किया जाएगा। यह कैंप जेड ग्लोबल स्कूल, मरवा सिटी रोहतक में होगा। इस कैंप में पूरे भारत से 60 लड़के एवं लड़कियां भाग लेंगी। कैंप का उद्घाटन समारोह 20 जून को सुबह 11 बजे होगा। इस उद्घाटन समारोह में राष्ट्रीय वुडबॉल के अध्यक्ष आशीष देशमुख, जेड ग्लोबल स्कूल के चैयरमेन चंद्र गर्ग, प्रबंधक हर्षित गर्ग , प्राची गर्ग, स्कूल के प्रधानाचार्य सीमा सचदेवा, स्कूल के ऊप्रधानाचार्य योगेश गांधी ,राष्ट्रीय फुटबाल संघ के सचिव अजय, राष्ट्रीय वुडबाल संघ के उप प्रधान प्रवीण मानवेटकर, हरियाणा फुटबॉल संघ के प्रधान राजीव दलाल इस मौके पर उपस्थित रहेंगे। स्कूल के प्रधानाचार्य सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहेंगे।

इस फाइनल केम्प के बाद भारतीय वुडबॉल टीम का 13वां एशियाई कप वुडबाल चैंपियनशिप के लिए 18 से 25 अगस्त 2025 तक इंडोनेशिया तथा 14वां वर्ल्ड कप बिच वुडबाल चैंपियनशिप के लिए 8 से 12 सितम्बर 2025 तक रायोंग थाईलैंड में चयन किया जाएगा। यह जानकारी हरियाणा वुडबॉल संघ के प्रधान राजीव दलाल द्वारा दी गई।

नई सब्जी मंडी में स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित

रोहतक। नई फल एवं सब्जी मंडी रोहतक में निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर लगाया गया। जिसमें शुगर बीपी एवं अन्य जनरल फिजिशियन से संबंधित बीमारियों की जांच की गई। इस शिविर में 60 के लगभग लोगों ने अपने स्वास्थ्य जांच करवाई और निशुल्क दवाइयां भी दी गई। मंडी प्रधान गौरव धींगरा ने बताया कि बतौर प्रधान उनका यह पहला शिविर बहुत ही सफल रहा। उन्होंने सरकार की तरफ से उठाए गए इस कदम की सराहना की और डॉक्टरों की टीम का धन्यवाद किया व मरीजों के जल्द स्वस्थ होने की कामना भी की। उन्होंने भविष्य में भी ऐसे शिविर लगवाने का आश्वासन दिया। इस कार्यक्रम के संयोजक एवं वरिष्ठ उप प्रधान साहिल मग्गू ने बताया कि आढ़ती एसोसिएशन पिछले 7 सालों से लगातार कभी निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर और कभी रक्तदान शिविर लगाते रहते हैं।

राज्य स्तरीय योग कार्यक्रम को लेकर पायलट रिहर्सल आज

- 'एक पृथ्वी-एक स्वास्थ्य के लिए योग' की पर थीम होगा आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

21 जून को 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिला स्तरीय एवं खंड स्तरीय योग कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। इन कार्यक्रमों में हजारों योग सहायक भागीदारी करेंगे। जिला स्तरीय योग कार्यक्रम के लिए 20 जून को सुबह 6 से 8 बजे तक स्थानीय राजीव गांधी खेल परिसर में योग मैराथन एवं योगा पायलट रिहर्सल आयोजित की जाएगी। यह जानकारी उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने दी। उन्होंने बताया कि सरकार के निर्देशानुसार 21 जून को 11 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन ''एक पृथ्वी-एक स्वास्थ्य के लिए योग'' की थीम पर किया जा रहा है। सरकार द्वारा सभी नागरिकों से इस अवसर पर ''योग युक्त नशा मुक्त हरियाणा'' थीम पर किसी प्रकार का नशा न करने की शपथ लेने के लिए भी अपील की गई है। उन्होंने बताया कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के जिला स्तरीय व खंड स्तरीय कार्यक्रमों में योग प्रोटोकॉल के अनुसार सूक्ष्म व्यायाम, आसन एवं प्राणायामों का सामूहिक अभ्यास किया जाएगा। इस कार्यक्रम की तैयारियों के लिए जिला प्रशासन व आयुष विभाग द्वारा विभिन्न स्तरों पर प्रशिक्षण दिया जा चुका है। उन्होंने बताया कि खंड स्तरों पर केवल 21 जून को योग कार्यक्रम आयोजित होंगे। रोहतक के उपमंडलाधीश आशीष कुमार की अध्यक्षता में शहर की शिक्षण संस्थाओं के प्रतिनिधियों की बैठक आयोजित की गई, जिसमें 21 जून को 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के जिला स्तरीय समारोह की तैयारियों बारे विचार विमर्श किया गया। बैठक में जाट शिक्षण संस्था, वैश्य शिक्षण संस्था, सैनी शिक्षण संस्था, गौड़ शिक्षण संस्था के अलावा एनसीसी व एनएसएस के प्रतिनिधि मौजूद रहे।

उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह

खंड स्तरीय योग कार्यक्रम भी होंगे शामिल

उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि 21 जून को 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष में राजीव गांधी खेल परिसर में जिला स्तरीय योग कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। प्रदेश के सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा इस कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि शिरकत करेंगे। जिला स्तरीय कार्यक्रम के अलावा महम, सांपला, लाखनमाजरा, एवं कलानौर में खंड स्तरीय योग कार्यक्रम भी आयोजित होंगे। महम में आयोजित होने वाले योग दिवस कार्यक्रम में हरियाणा के उच्च शिक्षा परिषद के उपाध्यक्ष एसके गखड़, सांपला के खंड स्तरीय कार्यक्रम में जिला परिषद की चेयरपर्सन मंजू हुड्डा, कलानौर के खंड स्तरीय कार्यक्रम में डेयरी विकास कारपोरेशन फेडरेशन लिमिटिड के रामअवतार गर्ग तथा लाखनमाजरा में आयोजित होने वाले खंड स्तरीय योग कार्यक्रम में मेयर राम अवतार वाल्मीकि मुख्यातिथि होंगे।

सुनारियां कलां में लगाया स्वास्थ्य शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

गांव सुनारियां कलां में हेल्थ चेकअप शिविर का आयोजन किया गया, जिसका उद्घघाटन महंत नरेश महाराज ने किया गया। इस शिविर में वरिष्ठ नेत्र विशेषज्ञ डॉ. एसपीएस भाटिया की टीम डॉ. भूषण कथूरिया, डॉ. रमनीक भाटिया यह आयोजन

विश्व हैल्थी फ़ूड डेके अवसर पर सुनारिया कलां में सतगामा प्रधान जयकुमार बुधवार व उनकी टीम द्वारा रखा गया। इसमें गांव के पुरुष व महिलाओं ने अपना हेल्थ चेक करवाया। साथ ही बच्चों ने भी इस हेल्थ चेकअप कैंप का इसका लाभ उठाया। सतगामा प्रधान जयकुमार बुधवार के सामाजिक कार्य को गांव वाले ने बहुत सराहा और भरपूर समर्थन दिया। इस मौके डॉ. रवी ने लोगों को कहा कि हमें जंक फ़ूड से दूर रहना चाहिए। इस मौके पर पप्पू पूर्व सरपंच, प्रदीप एडवोकेट, सुरेंद्र ठोलेदार, सुधीर बुधवार, सुमन देवी वार्ड पार्षद, मनफुल नंबरदार, कृष्ण बुधवार, भगवानदास शर्मा, संजय बुधवार बंटी कोच, इंटर नेशनल खिलाड़ी गितिका बुधवार आदि ने सहयोग किया।

रोहतक। शिविर में मरीज की जांच करते नेत्र विशेषज्ञ डॉ. एसपीएस भाटिया।

जेजेपी नेता की ताई एवं सचिव के पिता के निधन पर शोक व्यक्त करने पहुंचे पूर्व डिप्टी सीएम दुष्यंत चौटाला

रोहतक। जननायक जनता पार्टी जिलाध्यक्ष संदीप हुड्डा की ताई रामकली पत्नी रामरूप हुड्डा का 82 साल की उम्र में निधन हो गया। उनकी मृत्यु पर पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला उनके निवास स्थान पर पहुंचे। उनकी आकस्मिक निधन पर उन्होंने शोक प्रकट किया और उनके परिवार को शोक- संवेदना व्यक्त की। जेजेपी रोहतक जिला कार्यालय सचिव राजेश राठी के पिता महावीर सिंह राठी का 71 साल की उम्र में आकस्मिक निधन हो गया। उनके परिवार को शोक- संवेदना व्यक्त करने के लिए पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला उनके निवास स्थान पर पहुंचे। उनके निजी निवास पर पूर्व डिप्टी सीएम ने परिवारजनों के साथ मुलाकात की। उन्होंने दुख की घड़ी में हिम्मत बनाए रखने की बात कही। और भगवान से प्रार्थना की कि परिवार को असहनीय दुख को सहने की शक्ति प्रदान करें। साथ में जेजेपी पार्टी पदाधिकारी व कार्यकर्ता तथा गांव के मौजिज लोग मौजूद

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 नही हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

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

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5X8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

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

पुलिस प्रशासन ने पीजीआई के विजय पार्क को करवाया खाली

- एचकेआरएन में शामिल करने को लेकर 17 दिन से आउटसोर्स कर्मचारी दे रहे थे धरना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय रोहतक में आउटसोर्स एजेंसी द्वारा हटाए गए कुछ कर्मचारियों के धरने के कारण आपातकालीन विभाग में आने वाले मरीजों, चिकित्सा अधीक्षक कार्यालय, नेत्र रोग विभाग की ओपीडी में आने वाले मरीजों और हॉस्टल के विद्यार्थियों को परेशानियों का सामना करना पड़ रहा था। गुरुवार को मरीजों की इन परेशानियों को देखते हुए पुलिस प्रशासन द्वारा विजय पार्क बैठे लोगों को वहां से हटाकर विजय पार्क खाली करवाया गया। जानकारी के अनुसार, आउटसोर्स एजेंसी द्वारा हटाए गए कुछ कर्मचारी पिछले 17 दिनों से विजय पार्क में अनिश्चितकालीन धरना दे रहे थे, वहां से उत्पन्न हो रहे शोर के चलते आपातकालीन विभाग में भर्ती गंभीर मरीजों, नेत्र रोग विभाग की ओपीडी में आने वाले मरीज,अन्य वार्डों में भर्ती मरीजों वह हॉस्टल में रहने वाले विद्यार्थियों को भी शोर के चलते काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा था। प्रशासन द्वारा कई बार उक्त लोगों को विजय पार्क खाली करने के नोटिस दिए जाने के बाद भी वहां से वे लोग नहीं हटे और वहां से उत्पन्न शोर शराबे के चलते मरीजों की देखभाल सेवाएं प्रभावित हो रही थीं। विश्वविद्यालय प्रशासन ने प्रदर्शनकारियों को धरना स्थल खाली करने का निर्देश देते हुए नोटिस जारी किया था, लेकिन हटाए गए कर्मचारी अपनी मांगों को लेकर अड़े हुए थे।

रोहतक। विजय पार्क से टेंट को हटाते पुलिस प्रशासन

रोहतक। खाली पड़ा विजय पार्क ।

मरीजों को अब मिलेगी राहत

आखिरकार पुलिस प्रशासन ने विजय पार्क में बैठे लोगों को वहां से उठा दिया है, जिससे अब मरीजों को राहत मिलेगी। लोगों का कहना है कि इस धरने के कारण न केवल मरीजों को परेशानी हो रही थी, बल्कि हॉस्टल में रहने वाले विद्यार्थियों की पढ़ाई भी प्रभावित हो रही थी। वहीं आउटसोर्स कर्मचारियों का कहना हैकि वे काफी लम्बे समय से एचकेआरएन में शामिल करने की मांग कर रहे हैं। मांगें पूरी नहीं हुई तो उन्होंने शांतिपूर्ण ढंग से धरना प्रदर्शन शुरू किया था।

मौसम | नूंह में 416, महेद्रगढ़ में 282 और रेवाड़ी में सामान्य से 176 प्रतिशत अधिक बरसा पानी

अभी तक प्रदेश में सामान्य से नौ प्रतिशत अधिक बरसात, अब जल्द होगी मानसून की झमाझम

एडवाइजरी की जारी, अगले दो-तीन दिन में धान की रोपाई की सभी तैयारियां पूरी कर लें किसान

अमरजीत एस गिल ▶▶| रोहतक

जल्द ही प्रदेश में मानसून की झमाझम शुरू होने वाली है। इससे पहले एक से गत बुधवार 19 जून तक राज्य में सामान्य से 9 प्रतिशत अधिक बरसात हो चुकी है। 18 जून तक अगर 27.1 मिलीमीटर पानी बरस जाता है तो उसे सामान्य माना जाता है। लेकिन इस बार अभी तक 29.7 एमएम बरसात दर्ज की जा चुकी है। आईएमडी चंडीगढ़ के मुताबिक हरियाणा के 22 में 13 जिलों में सामान्य से कम भी बरसात हुई है। इनमें अंबाला में 63 प्रतिशत कम, फरीदबाद में 47, फतेहाबाद में 48,जींद में 25,कैथल 47, करनाल में 68,कुरुक्षेत्र में46, पंचकूला में 79,पानीपत में 44, सिरसा में 35, सोनीपत में 6 और यमुनानगर में 54 प्रतिशत कम बरसात हुई है। जबकि 9 जिले ऐसे हैं, जहां सामान्य से कहीं अधिक पानी अभी तक बरस चुका है। इनमें सबसे ज्यादा नूंह में 416 प्रतिशत अधिक, महेंदगढ़ में 282,रेवाड़ी में 176,चरखीदादरी में 12,गुरुग्राममें 117, हिसार में 144, झज्जर में 113,पलवल में 7, रोहतक में 24 फीसदी ज्यादा बारिश हो चुकी है।

ये है रैनगेज

0.1 -2.4 तक बहुत हल्की
2.5 -15.5 तक हल्की
15.6 -64.5 तक मध्यम
64.5 -115.5 तक भारी
115.6 -204.4 बहुत भारी
204.5 एमएम से अति भारी होती है।

अगेती फसलों को फायदा

मानसून सीजन में अगेती बरसात सामान्य से ज्यादा होती है तो इसका खरीफ फसलों को काफी लाभ होता है। किसान समय से बिजाई कर लेते हैं। जिससे भरपूर पैदावार होती है। वीरवार को आईएमडी चंडीगढ़ द्वारा जारी की गई एडवाइजरी में बताया गया कि अगले दो-तीन में किसान धान की रोपाई की सभी तैयारियां पूरी कर लें। क्योंकि अब भरपूर बरसात होने का समय आ गया है। जिन किसानों के धान की पनीरी अभी छोटी है, उसमें तुरंत खाद डालने की सलाह कृषि वैज्ञानिकों ने किसानों को दी है। 20 और 21 जून के लिए जो पूर्वानुमान जारी किया गया है, उसमें बताया गया है कि कहीं-कहीं राज्य में भारी बरसात हो सकती है। आईएमडी का कहना है कि राज्य में प्री मानसून की बरसात शुरू हो चुकी है।