तापमान
अधिकतम 34.6 डिग्री
न्यूनतम 22.5 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 31 जुलाई, 2025

11 महर्षि दयानंद विवि में ग्रीन कैंपस की ओर एक और पहल

12 जींद रोड पर कार स्क्रैप बाजार से गाड़ियां जब्त

शहर में आज

- अंबेडकर चौक पर सुबह 9 बजे से रक्तदान शिविर
- मांगों को लेकर रोडवेज कर्मचारियों की बैठक
- बिजली निगम के कर्मचारियों प्रदर्शन
- विभिन स्कूलों में एचटेट की परीक्षा

खबर संक्षेप

कलानौर। रेणु डाबला मंत्री विपुल गोयल के सामने समस्याएं रखते हुए।

रेणु डाबला ने कलानौर के लिए मांगा बजट

कलानौर। भाजपा की प्रदेश सचिव और कलानौर विधानसभा से प्रत्याशी रही रेणु डाबला ने चंडीगढ़ में कलानौर शहर के विकास कार्यों के लिए हरियाणा सरकार के शहरी स्थानीय निकाय विभाग के मंत्री विपुल गोयल से अनेकों विषयों पर विस्तृत चर्चा की। जिनमें मुख्य रूप से कलानौर शहर के स्टेडियम को लेकर बात की। तहसील रोड के सौंदर्यीकरण को लेकर मांग रखी गई। इसके अलावा कलानौर शहर की सफाई व्यवस्था को लेकर रेणु डाबला ने मंत्री विपुल गोयल से अधिक से अधिक बजट देने की मांग की। इस पर मंत्री विपुल गोयल ने बजट देने और सभी समस्याओं का जल्द निवारण करने का आश्वासन दिया।

यूनिवर्सिटी कोर्ट के सदस्य मनोनीत किए

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने एमडीयू एक्ट के स्टैच्युट 9 के प्रावधानों के तहत भूगोल विभाग के डॉ. प्रमोद कुमार व डॉ. सचिंदर सिंह, मनोविज्ञान विभाग की डॉ. शालिनी सिंह तथा डॉ. अंजलि मलिक तथा सरस्वती महिला महाविद्यालय, पलवल की प्राचार्य डा. वंदना त्यागी को यूनिवर्सिटी कोर्ट का सदस्य मनोनीत किया है। कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने बताया कि डॉ. प्रमोद कुमार, डॉ. सचिंदर सिंह, डॉ. शालिनी सिंह, डॉ. अंजलि मलिक तथा डॉ. वंदना त्यागी की बतौर यूनिवर्सिटी कोर्ट सदस्य नियुक्ति तुरंत प्रभाव से दो वर्ष के लिए की गई है।

नौंनद गांव के स्कूल से कंप्यूटर चोरी

रोहतक। गांव नौंनद के राजकीय हाई स्कूल में अज्ञात व्यक्ति रात ताला तोड़कर लाखों रुपए के कंप्यूटर चोरी कर ले गए। पुलिस ने कार्यवाहक स्कूल इंचार्ज के बयान पर अज्ञात लोगों के खिलाफ चोरी का मामला दर्ज कर लिया है। वीना ने शिकायत में बताया कि बुधवार की सुबह जब स्कूल पहुंचे तो कई कमरों के ताले टूटे हुए थे और सामान बिखरा हुआ था। अंदर देखा तो कंप्यूटर बैटरी सब गायब मिली। जिनकी लाखों रुपए की कीमत है। घटना की सूचना पुलिस को दी गई। पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी।

युवक को अवैध शराब सहित किया गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने युवक को अवैध शराब सहित गिरफ्तार किया। आरोपी के खिलाफ केस दर्ज करके कार्यवाही की गई है। शिवाजी कॉलोनी थाना प्रभारी राकेश सैनी ने बताया कि युवक को अवैध शराब सहित काबू किया गया। युवक की पहचान राजु निवासी डोभ के रुप में हुई। युवक के पास से 48 अध्धे व 100 पव्वे शराब बरामद हुई है। आरोपी के खिलाफ केस दर्ज करके गिरफ्तार किया गया है।

एचटेट को शांतिपूर्ण संपन्न करवाने के दृष्टिगत किए गए आवश्यक प्रबंध

पहले दिन 27 केंद्रों पर हुई परीक्षा, 8 हजार 424 में से 7 हजार 177 अभ्यर्थियों ने ही दिया पेपर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा सायं कालीन सत्र में आयोजित हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा की लेवल तीन (पीजीटी) की परीक्षा शांतिपूर्ण संपन्न हुई। प्रशासन द्वारा पूरी सख्ती के बाद अभ्यर्थियों को परीक्षा केंद्र में प्रवेश दिया गया। महिला अभ्यर्थियों के मंगलसूत्र के अलावा अन्य चीजों को अंदर नहीं ले जाने दिया गया। कुल 8424 अभ्यर्थियों में से 7177 ने एचटेट की परीक्षा दी। 1247 परीक्षा से गैर हाजिर रहे। आदेशों के बावजूद कई जगह फोटोस्टेट की दुकानें खुली पाई गई। जिला प्रशासन द्वारा इस परीक्षा को शांतिपूर्ण संपन्न कराने के दृष्टिगत सभी आवश्यक प्रबंध किए गए हैं। परीक्षा केंद्रों पर कैमरों से नजर रखी गई। इसके अलावा पुलिस एवं प्रशासन की टीमों ने परीक्षा केंद्रों का समय-समय पर निरीक्षण किया। इसी कड़ी में 31 जुलाई को प्रातः कालीन एवं सायं कालीन सत्रों में क्रमशः लेवल-2 (टीजीटी) एवं लेवल-1 (पीआरटी) के लिए परीक्षा आयोजित होगी।

रोहतक। एक परीक्षा केंद्र पर अभ्यर्थियों की लगी लाइन।

रोहतक। अभ्यर्थियों के कागज की जांच करते कर्मचारी।

रोहतक। बंद गेट के बाहर खड़े परीक्षार्थी।

उड़न दस्ते तैनात रहे

हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा लेवल तीन की परीक्षा जिला में 27 परीक्षा केंद्रों पर संपन्न हुई। जहां हर परीक्षा केंद्र पर 312-312 अभ्यर्थियों ने परीक्षा दी। प्रशासन द्वारा हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा को शांतिपूर्ण संपन्न करवाने के दृष्टिगत डयूटी मजिस्ट्रेट/ उड़न दस्ते तैनात किए गए हैं। पुलिस की सुरक्षा के बीच स्थानीय खजाना कार्यालय से एचटेट के प्रश्न पत्र परीक्षा केंद्रों तक पहुंचाए गए तथा परीक्षा संपन्न होने के उपरांत उत्तर पुस्तिकाएं परीक्षा केंद्रों स पुलिस सुरक्षा के बीच वापिस खजाना कार्यालय तक पहुंचाई गई।

आज 41 केंद्रों पर परीक्षा

31 जुलाई को प्रातः कालीन सत्र में लेवल 2 (टीजीटी) की परीक्षा के लिए 41 परीक्षा केंद्र बनाए हैं। यह परीक्षा सुबह 10 बजे से 12:30 बजे तक आयोजित होगी। सांय कालीन सत्र में दोपहर बाद 3 बजे से 5:30 बजे तक लेवल एक की परीक्षा संचालित करवाई जाएगी। सांय कालीन सत्र में जिला में 15 परीक्षा केंद्रों पर परीक्षार्थी परीक्षा देंगे। इस परीक्षा को लेकर भी प्रशासन ने तैयारी पूरी कर ली है।

दो घंटे दस मिनट पहले पहुंचें परीक्षा केंद्र पर

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा जारी हिदायतों के अनुसार अभ्यर्थियों को परीक्षा के निर्धारित समय से 2 घंटे 10 मिनट पूर्व परीक्षा केन्द्र पर पहुंचना होगा ताकि परीक्षा केन्द्र के मुख्य द्वार पर मेटल डिटेक्टर से तलाशी, बायोमेट्रिक आदि अनिवार्य औपचारिकताएं समय से पूरी हो सकें। अभ्यर्थी इस बारे विशेष ध्यान रखें कि प्रवेश पत्र (एडमिट कार्ड) की दो प्रतियां अर्थात परीक्षा केन्द्र प्रति व अभ्यर्थी प्रति का रंगीन प्रिंट लेकर जाए तथा ऑनलाइन आवेदन के समय प्रयोग में लाई गई रंगीन फोटो प्रवेश पत्र (एडमिट कार्ड) की दोनों प्रतियों पर लगाकर राजपत्रित अधिकारी से सत्यापित करवाना आवश्यक है।

शांतिपूर्ण ढंग से करवाई एचटेट परीक्षा

एचटेट की परीक्षा जिले में शांतिपूर्ण ढंग से सम्पन्न करवाई गई। इसके लिए पुलिस टीम और उड़नदस्तों की ड्यूटियां लगाई गई थी। पहले दिन 27 परीक्षा केंद्रों पर परीक्षा सम्पन्न हुई। अब बृहस्पतिवार को 41 परीक्षा केंद्रों पर परीक्षा का आयोजन किया जाएगा। एहतियात के तौर पर प्रशासन द्वारा परीक्षा केंद्र के आसपास की फोटो स्टेट की दुकानें बंद करवाई गई।

डीसी धर्मेंद्र सिंह

मदीना में सीएम फ्लाइंग का छापा, 145 सिलेंडर बरामद

महम। अवैध गैस सिलेंडरों की जांच पड़ताल करते हुए सीएम फ्लाइंग की टीम।

- मौके पर गैस भरने और गैस निकालने वाले उपकरण और सिलेंडरों से हटाई गई सील भी मिली
- आरोपित मौके से हुआ फरार, बहु अकबरपुर थाने में केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

मदीना गांव के एक मकान में गैस सिलेंडरों की कालाबाजारी किए जाने का भंडाफोड़ हुआ है। बुधवार को गुप्त सूचना के आधार पर सीएम फ्लाइंग ने इस अवैध कारोबार के अड्डे पर छापेमारी की। सीएम फ्लाइंग ने छापेमारी की तो ओरोपित मौके से फरार हो गया। इस संबंध में आरोपित के खिलाफ बहु अकबरपुर थाने में केस दर्ज किया गया है। सीएम फ्लाइंग ने मौके से 145 गैस सिलेंडर बरामद किए हैं। इनमें 65 सिलेंडर भरे हुए मिले हैं। जबकि 80 सिलेंडर खाली हैं। यहां पर कॉमर्सियल और घरेलू दोनों तरह के सिलेंडर मिले हैं। छापेमारी में मौके पर सिलेंडरों से गैस निकालने और गैस भरने के उपकरण भी मिले हैं। इसके अलावा सिलेंडरों से हटाई गई सील भी पाई गई हैं। यह भी खुलासा हुआ है कि गैस सिलेंडरों की कालाबाजारी करने वाले व्यक्ति ने मकान को किराए पर लिया हुआ था। फूड एंड सप्लाई विभाग के इंस्पेक्टर अनिल ने बताया कि मदीना गांव में एक किराए के मकान में ये सिलेंडर पाए गए हैं।

महम। बरामद अवैध सिलेंडर

महम। इन उपकरणों का प्रयोग।

सील किए सिलेंडर

फिलहाल सिलेंडरों को सील कर दिया गया है। पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है। आरोपी फरार है, लेकिन जल्द उसे गिरफ्तार कर लिया जाएगा। सिलेंडर एचपी और भारत गैस के नाम से हैं। अभी पता नहीं चल पाया है कि किस एजेंसी से सिलेंडर लेकर ये काम किया जा रहा था। छापेमारी टीम में सीएम फ्लाइंग से सब इंस्पेक्टर कर्मवीर सिंह, खुफिया विभाग सब इंस्पेक्टर दिनेश ढाका, अनिल कुमार और पदम सिंह, खाद्य सुरक्षा अधिकारी रविंद्र और फूड एंड सप्लाई इंस्पेक्टर अनिल शामिल थे।

युवक से 9 लाख रुपये ठगी, पुलिस ने केस दर्ज करके जांच की शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जिले में ऑनलाइन ठगी के मामले रुकने का नाम नहीं ले रहे है। पुलिस लोगों को ठगी के बचने के लगातार जागरूक अभियान चला रही है। फिर भी हर रोज साइबर ठग किसी ना किसी को अपना शिकार बना ही लेता है। बुधवार को एक युवक को साइबर ठगों ने अपना शिकार बनाया। युवक से मोबाइल पर चालान की ऐप डाउनलोड करवाकर उसके खाते से करीब 9 लाख रुपये ठग लिए। युवक को जब अपने साथ हुई साइबर ठगी ता पता लगा तो तुरंत साइबर क्राइम थाने में शिकायत दी। पुलिस ने केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी है।

साइबर क्राइम को दी शिकायत में सेक्टर-3 निवासी पीड़ित प्रवीण कुमार ने बताया कि वह सरकारी पॉलिटेक्निक झज्जर में नौकरी करता है। 28 जुलाई को उसके मोबाइल पर अज्ञात नंबर से वॉट्सऐप पर एप की फाइल आई, जिसमें ट्रैफिक चालान 1680 रुपये दिखाया गया। एप पर क्लिक किया तो डिटेल मांगी गई। जैसे ही लिंक पर नाम और मोबाइल नंबर डाला तो खाते से पैसे कटने के मैसेज आने लगे।

प्रवीण कुमार ने बताया कि एप पर डिटेल डालते ही 4 ट्रांजैक्शन में 8 लाख 95 हजार 17 रुपये खाते से कट गए। इसमें पहली ट्रांजेक्शन में 1.90 लाख, दूसरी में 1.45 लाख, तीसरी में 1.90 लाख और चौथी ट्रांजैक्शन में 3.70 लाख रुपये खाते से निकाले गए।

आरोपियों को पकड़ने का प्रयास

प्रवीण कुमार ने साइबर थाने में ठगी की शिकायत दर्ज करवाई है। जिसके आधार पर साइबर ठगों के खिलाफ केस दर्ज किया गया है। पीड़ित के खाते से जिस खाते में पैसे ट्रांसफर हुए है, उसकी जांच की जा रही है। जल्द ही आरोपियों को पकड़ने का प्रयास किया जाएगा। *-कुलदीप कुमार, थाना प्रभारी, साइबर क्राइम*

जानकारी

छूट के साथ आज जमा करवा दें हाउस टैक्स, वरना प्रोपटी सील की जाएगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

नगर पालिका कार्यालय की गृहकर शाखा 31 जुलाई को छुट्टी के दिन भी खुली रहेगी। इस दिन तक एसडब्ल्यूएम चार्जेज पर 10 प्रतिशत की छूट भी मिलेगी। नगर पालिका के उपप्रधान बसंत लाल गिरधर ने शहरवासियों से अपील की है कि सभी गृहकर दाता 31 जुलाई तक अपना बकाया गृह कर कार्यालय नगर पालिका महम में जमा करवाएं या ऑनलाइन जमा करवा कर सरकार द्वारा दी जा रही छूट का फायदा उठा सकते हैं। नगर पालिका द्वारा ज्यादा राशि बकायादारों को नोटिस-बिल के माध्यम से भी सूचित कर दिया है। 256 नोटिस बकायादारों को दिए जा चुके हैं। समय अवधि पर भुगतान नहीं करते हैं तो बकायादारों की संपति सील करने की कार्यवाही अमल में लाई जाएगी।

टिटौली के देवव्रत की हत्या मामले में 5 हजार का इनामी आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पुलिस ने टिटौली निवासी देवव्रत की हत्या की वारदात में 5 हजार रुपये ईनामी आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। कोर्ट के आदेश पर आरोपी को 4 दिन के रिमांड पर लिया गया है। सदर थाना प्रभारी सुरेन्द्र सिंह ने बताया कि 17 मार्च को टिटौली के देवव्रत की शिकायत के आधार पर केस दर्ज किया। जांच में सामने आया कि 17 मार्च को देवव्रत बाइक से ड्यूटी पर जा रहा था। सुबह करीब 8 बजे देवव्रत अपने गांव के बाहर बनी नहर के पास पहुंचा तो किसी ने उसके ऊपर कार चढाने की कोशिश की। देवव्रत ने बचाव किया और बाइक मिट्टी के ढेर पर जा गिरी। कार से 5-6 युवक हाथो में लोहे के पाइप व पिस्तौल सहित बाहर आए। युवकों ने देवव्रत को घेर लिया और लोहे के पाइपो से देवव्रत के पैरो पर वार कर दोनों टागे तोड़ दी। 23 मार्च को इलाज के दौरान देवव्रत की मौत हो गई। जांच के दौरान हत्या की धारा जोडी गई।

रोहतक। पुलिस गिरफ्त में आरोपी।

29 जुलाई को 5 हजार रुपये ईनामी आरोपी बिजेंद्र निवासी बजानाकला सोनीपत को गिरफ्तार किया गया। आरोपी का पुराना आपराधिक रिकार्ड रहा है। जांच में सामने आया कि करीब 2 साल पहले होली के दिन सुरेंद्र व सुरेंद्र के भाई देवेंद्र उर्फ काला का देवव्रत के साथ किसी बात को लेकर कहासुनी हुई थी। उसी दौरान देवेंद्र उर्फ काला ने गांव में नया घर बनाया था जिसको बेच कर देवेंद्र शहर में रहने लगा। पंचायती तौर पर झगडे को लेकर दोनों पक्षों में समझौता हो गया। दोनों पक्षों की तरफ से पुलिस में मामला दर्ज नहीं कराया गया। देवेंद्र जब भी गांव जाता तो दोनों पक्षों में तनाव रहता था। इसी तनाव के चलते सुरेंद्र, देवेंद्र ने अन्य युवकों के साथ मिलकर देवव्रत पर हमला किया।

एमडीयू ईसी की बैठक में कई महत्वपूर्ण निर्णयों पर मुहर

वरिष्ठ प्रोफेसर, तीन प्रोफेसर, एक एसोसिएट प्रोफेसर व एक सहायक लाइब्रेरियन के पदोन्नयन को मंजूरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की 300वीं कार्यकारी परिषद की बैठक आयोजित की गई। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह की अध्ध्यक्षता में आयोजित इस बैठक में विभिन्न विभागों के संकाय सदस्यों एवं पुस्तकालय कर्मियों के पदोन्नयन को विधिवत गठित चयन समितियों की अनुशंसा पर मंजूरी दी गई। कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने बैठक का एजेंडा प्रस्तुत किया।

कार्यकारी परिषद ने करियर एडवांस स्कीम (सीएएस) के तहत दो प्रोफेसरों को वरिष्ठ प्रोफेसर के प्रतिष्ठित पद पर पदोन्नत करने की स्वीकृति प्रदान की। वरिष्ठ प्रोफेसर बनाए गए शिक्षक हैं। डॉ. हरीश कुमार, प्रोफेसर, पत्रकारिता एवं जन संचार विभाग तथा डॉ. प्रमोद कुमार, प्रोफेसर, भूगोल विभाग। इसके अतिरिक्त, परिषद ने तीन एसोसिएट प्रोफेसरों को प्रोफेसर पद पर पदोन्नत किया। पदोन्नत होने वाले प्रोफेसर हैं। डॉ. विजय कुमार एवं डॉ. नर सिंह चौहान (बायोकेमिस्ट्री) और डॉ. कृष्णकांत शर्मा (माइक्रोबायोलोजी)। साथ ही, पुस्तकालय एवं सूचना विज्ञान विभाग के सहायक प्रोफेसर डॉ. अनिल कुमार सिवाच को एसोसिएट प्रोफेसर तथा सहायक पुस्तकालयाध्यक्ष डॉ. बलविंदर कुमार को चयन श्रेणी-तीन में पदोन्नत किया गया। कार्यकारी परिषद ने विश्वविद्यालय के शिक्षकों और कर्मचारियों की शैक्षणिक उपलब्धियों और योगदान की सराहना की।

रोहतक। बैठक लेते कुलपति प्रो. राजबीर सिंह।

ये फैसलों भी लिए गए

बैठक में दीनदयाल उपाध्याय केंद्र फॉर स्किल एंड वोकेशनल एजुकेशन की स्थापना को मंजूरी दी गई, जिससे विद्यार्थियों को उद्योगोन्मुखी व्यावसायिक शिक्षा प्रदान की जा सकेगी। साथ ही, भारतीय ज्ञान प्रणाली केंद्र स्थापित करने को भी स्वीकृति दी गई जो पारंपरिक भारतीय ज्ञान को समकालीन पाठ्यक्रमों से जोड़ेगा। छात्रों के हित में कई आर्थिक निर्णय भी लिए गए। बीपीएल छात्रों के लिए ट्यूशन फीस एवं छात्रावास शुल्क में कटौती हेतु सैद्धांतिक निर्णय लिया गया और इसके लिए एक समिति का गठन किया जाएगा। इसके अतिरिक्त, डिस्टेंस और ऑनलाइन कोर्स की फीस में प्रस्तावित 10 प्रतिशत की वृद्धि को घटाकर केवल 5 प्रतिशत किया गया, जिससे विद्यार्थियों पर आर्थिक बोझ न बढ़े। बैठक में चौधरी रणबीर सिंह सामाजिक एवं आर्थिक परिवर्तन संस्थान को विकसित करने का प्रस्ताव पारित किया गया, जो हरियाणा की सामाजिक-आर्थिक चुनौतियों पर गहन अनुसंधान करेगा। यूजी और पीजी विद्यार्थियों को शोध के लिए सीड मनी देने की नीति बनाई जाएगी, जिससे राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के उद्देश्यों को बल मिलेगा।

कटेसरा के पास पिकअप की टक्कर से बाइक सवार बेटे की मौत, पिता घायल

- गांव दुबलधन का राजेश अपने बेटे योगेश के साथ बाइक पर गांव बौंद कलां गया था, वापस आते समय हुआ हादसा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

गांव कटेसरा के पास तेज रफ्तार पिकअप व बाइक की टक्कर हो गई। जिसमें बाइक सवार युवक की मौके पर ही मौत हो गई। जबकि उसके पिता गंभीर रूप से घायल हो गए। इसकी सूचना राहगीरों ने पुलिस को दी। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर मामले की जांच शुरू कर दी है। गांव दुबलधन निवासी घायल राजेश कुमार ने बताया कि वह अपने बेटे योगेश के साथ बाइक पर गांव बौंद कलां गया था। काम होने के बाद बाइक पर वापस आ रहे थे, इसी दौरान एक तेज रफ्तार पिकअप ने लापरवाही से पिकअप चलाते हुए उनकी बाइक में टक्कर मार दी। टक्कर लगने के बाद दोनों बाइक के साथ दूर जाकर गिरे, जिसमें उसके बेटे योगेश की मौत हो गई। वहीं, उसे घायल अवस्था में पीजीआई के ट्रॉमा सेंटर में भर्ती करवाया, जहां उसका इलाज चल रहा है।

आरोपी की तलाश

कटेसरा रोड पर सड़क हादसे की सूचना मिली थी। सूचना के बाद पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू की। पुलिस ने मृतक के पिता की शिकायत पर पिकअप डाला ड्राइवर के खिलाफ केस दर्ज कर शव को पोस्टमॉर्टम के लिए डेड हाउस भेज दिया। पुलिस मामले में आरोपी की तलाश कर रही है। *- कुलदीप, पीएसआई, कलानौर*

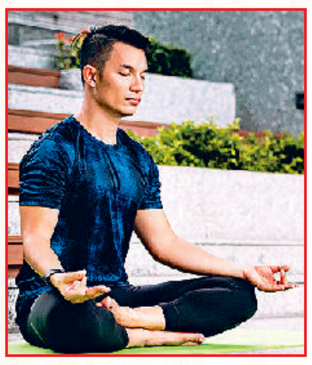
अगर करते हैं नाइट शिफ्ट जॉब

रात में प्राकृतिक तौर पर नींद आती है। लेकिन अगर आपकी जॉब नाइट शिफ्ट वाली है तो आपको अपने फिजिकल-मेंटल हेल्थ का विशेष ध्यान रखना होगा। एक रिसर्च स्टडी के आधार पर दिए जा रहे ये सजेशंस बहुत उपयोगी हो सकते हैं।

सजेशन
डॉ. माजिद अलीम

यह जानने के बावजूद भी कि रात सोने के लिए होती है और दिन काम करने के लिए, कई बार ऐसी मजबूरी आ जाती है कि नाइट शिफ्ट जॉब करनी पड़ती है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि रात में जागने से होने वाले स्वास्थ्य नुकसान को कैसे पूरा कर सकते हैं। इसके लिए हार्वर्ड मेडिकल स्कूल, नेशनल स्लीप फाउंडेशन और ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज, दिल्ली ने कई ऐसे उपाय सुझाए हैं, जिससे लोग रात में जगने के कारण अपने स्वास्थ्य को होने वाले नुकसान की भरपायी कर सकते हैं।

दिन में लें एंकर स्लीप: अगर किसी वजह से आपके लिए रात में जागना मजबूरी है, तो रात में न सोने से होने वाले स्वास्थ्य की भरपायी करने के लिए दिन में कम से कम एक एंकर स्लीप जरूर लें। एंकर स्लीप का मतलब होता है 4-5 घंटे तक लगातार सोना। अगर आपको रात में जगना पड़ रहा है, तो दिन में जब भी सोएं कोशिश करें कि 4-5 घंटे की नींद एक साथ लें। वास्तव में यही आपकी मुख्य नींद मानी जाएगी। कोशिश करें कि यह नींद दोपहर 1 बजे से शाम 5 बजे के बीच हो। दरअसल, इस समय शरीर कुदरती रूप से थकता है और इस समय आने वाली नींद प्राकृतिक नींद के जैसे होती है यानी इसकी गुणवत्ता किसी हद तक रात की नींद के माफिक होती है।



सोने का माहौल सुधारें: अगर रात में नहीं सो पा रहे हैं तो सिर्फ इतना भर जरूरी नहीं है कि दिन में नींद लें बल्कि यह भी जरूरी है कि दिन में जब भी सोएं, आपके सोने का एक हेल्दी माहौल होना चाहिए। हेल्दी माहौल से मतलब है, दिन में जब सोएं तो सोने की जगह ऐसी हो, जहां अंधेरा हो, ठंडक हो और शांति हो। अगर जरा भी इन स्थितियों में कमी हो तो आंखों पर स्लीप मास्क और कानों में ईयर प्लग लगाकर सोएं। प्राकृतिक प्रकाश हमेशा नींद में सबसे बड़ी बाधा डालता है। इसलिए दिन के समय जहां सोएं अगर वहां पर प्राकृतिक रोशनी आ रही हो, तो कमरे में ब्लैक आउट कर्टेन लगाएं ताकि सोने का माहौल रात जैसा बन सके।

भारी भोजन, कैफीन से परहेज करें: अगर आप रात की शिफ्ट में काम करते हैं तो कॉफी, चाय या एनर्जी ड्रिंक का इस्तेमाल सिर्फ रात की शिफ्ट में काम करते वक्त शुरुआत के समय ही करें यानी, जब सोने जा रहे हों तो सुनिश्चित करें कि उसके 6 घंटे पहले तक ऐसी किसी चीज का सेवन न किया हो। अगर आपने दिन के समय सोने के पहले 6 घंटों में इन चीजों का इस्तेमाल किया तो नींद में खलल पड़ती है और तमाम कोशिशों के बाद भी संतोषजनक नींद नहीं आएगी। एक और बात का ध्यान रखें, जब भी रात में जगने के कारण दिन में सोना हो तो सोने के पहले भारी भोजन बिल्कुल न करें, बिल्कुल हल्का-फुल्का और सुपाच्य खाना खाएं ताकि वह नींद आने के पहले ही पच जाए और अगर न भी पचे तो नींद में खलल न डाले।

संभव हो तो रात में पावर नैप लें: रात की शिफ्ट के दौरान अगर संभव हो तो 20 मिनट या आधे घंटे की कम से कम एक 'पावर नैप' या नींद की तेज झपकी जरूर ले लें। क्योंकि अगर ऐसी एक झपकी ले ली जाए तो इससे न केवल रात में जगने के दौरान सतर्कता बनी रहती है बल्कि किसी हद तक दिन में सोते समय रात की नींद की कमी भी पूरी हो जाती है। 'पावर नैप' कुछ ही मिनटों की होने के बावजूद भी यह अच्छी गुणवत्ता की नींद देती है।

मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें: अगर लगातार नाइट शिफ्ट करनी पड़ रही है तो सिर्फ दिन के समय रात की नींद की भरपायी नहीं करनी होती बल्कि अपने मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना जरूरी होता है। इसके लिए नियमित रूप से ध्यान करें, योगाभ्यास करें, नियमित रूप से हल्की कसरत करें और परिवार के साथ अपना गहरा जुड़ाव बनाए रखें।

रात में जगने के कारण दिन में नींद आने में दिक्कत हो तो अपने डॉक्टर से मिलें और उनकी सलाह से मेलाटोनिन सप्लीमेंट ले सकते हैं। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुशीला कटारिया
डायरेक्टर-इंटरनल मेडिसिन
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

बारिश के मौसम में पाचन संबंधी, वायरल फीवर, सर्दी-जुकाम के अलावा मच्छरों से उत्पन्न होने वाली बीमारियों की आशंका भी बहुत बढ़ जाती है। मच्छरों के काटने से होने वाली विभिन्न बीमारियों, उनके लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

बरसात के मौसम में ज्यादा गंदगी फैलने और जगह-जगह जलभराव से मच्छर बड़े पैमाने पर पनपते हैं। इस कारण मच्छरों के काटने से उत्पन्न होने वाली बीमारियों जैसे डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया आदि के मामले काफी बढ़ जाते हैं। इनसे बचने के लिए आपको सजग रहते हुए यहां बताए जा रहे उपायों पर अमल करना जरूरी है।

बारिश के मौसम में रहें पूरी तरह सजग
मच्छरजनित बीमारियों से करें बचाव

डेंगू से रहें सचेत

एडीज इजिप्टी नामक मच्छर के काटने से डेंगू होता है। यह मच्छर ज्यादातर सुबह या दिन के वक्त काटता है। एडीज के बारे में खास बात यह है कि यह स्वच्छ, लेकिन ठहरे हुए पानी में पनपता है। जैसे पानी की टंकी, गमलों और कूलर आदि में। डेंगू वायरल संक्रमण है। डेंगू वायरस के चार प्रकार होते हैं। डीईएन (डेन) वी 1, डीईएन वी 2, डीईएन वी 3 और डीईएन वी 4। एडीज के काटने पर यह वायरस व्यक्ति के रक्त में पहुंचकर उसे संक्रमित कर देता है। इससे व्यक्ति को डेंगू हो जाता है।

लक्षणों को पहचानें: तेज बुखार और जोड़ों में दर्द। त्वचा पर लाल निशान या चकत्ते पड़ना। सांस लेने में दिक्कत होना। मुंह, नाक और मसूड़ों से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) होना। सिरदर्द और शरीर में सूजन। आंखों में भारीपन महसूस होना। जी मिचलाना।

पेशाब का रंग लाल होना। पेट में दर्द और काले रंग का दस्त होना। उपरोक्त में से कुछ लक्षण दिखने पर शीघ्र अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

टल सकती है गंभीर स्थिति: डेंगू से पीड़ित व्यक्ति के रक्त में जब प्लेटलेट्स कम होने लगते हैं, तो यह स्थिति गंभीर होती है। सामान्यतः एक व्यक्ति के शरीर में 1.5 लाख से लेकर लगभग 4.5 लाख तक प्लेटलेट्स काउंट होते हैं। डेंगू में प्लेटलेट्स की संख्या जब 50 हजार के नीचे चली जाती है, तब मरीज की जान पर खतरा मंडराने लगता है। ऐसी स्थिति में मरीज को अस्पताल में भर्ती होना पड़ता है, जहां उसे प्लेटलेट्स ट्रांसफ्यूज कराया जाता है। तभी डेंगू की गंभीर स्थिति को टाला जा सकता है। डेंगू पीड़ित अनेक मरीजों का रक्त चाप (ब्लड प्रेशर) बहुत कम हो जाता है। कुछ लोगों के फेफड़ों की कार्यक्षमता भी कम हो सकती है। उपरोक्त लक्षणों और स्थितियों के मद्देनजर मरीज का इलाज अस्पताल में ही समुचित रूप से हो सकता है।

इन बातों पर दें ध्यान: अगर मरीज के शरीर के किसी अंग से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) हो तो इस हालत में उसे प्लेटलेट्स चढ़ाने की जरूरत पड़ती है। डेंगू के संक्रमण में मरीज को किसी भी तरह की एंटीबायोटिक्स देने की जरूरत नहीं है। मरीज का बुखार उतारने के लिए उसे डॉक्टर के परामर्श से पैरासीटामोल की टैबलेट देना चाहिए और बुखार की स्थिति में मरीज के सिर पर ठंडे पानी की पट्टी रखना लाभप्रद है। पीड़ित व्यक्ति को पर्याप्त मात्रा में पानी और तरल पदार्थ जैसे जूस, सूप और नीबू पानी देते रहना चाहिए।

ऐसे होता है मलेरिया

अन्य ऋतुओं की तुलना में बरसात के मौसम में मलेरिया के मामले कहीं ज्यादा बढ़ जाते हैं। मादा एनॉफिलीज नामक मच्छर के काटने से व्यक्ति मलेरिया ग्रस्त होता है। आमतौर पर यह मच्छर शाम और रात में लोगों को कहीं ज्यादा काटता है। एनॉफिलीज मच्छर गंदे पानी जैसे सीवर लाइन और नालों या फिर जलभराव वाली जगहों में तेजी से पनपता है।

मलेरिया के प्रकार: मलेरिया प्लाजमोडियम के संक्रमण से होता है। यह चार प्रकार का हो सकता है- पहला, प्लाजोडियम वाइवैक्स, दूसरा पी. फाल्सीपेरम, तीसरा पी. ओवैल और चौथा पी. मलेरिई। अपने देश में पी. फाल्सीपेरम और पी. वाइवैक्स के मामले ज्यादा सामने आते हैं।

मलेरिया के लक्षण: मलेरिया होने पर ये लक्षण दिख सकते हैं। जैसे- मरीज को ठंड लगती है। मरीज तेज बुखार से ग्रस्त हो जाता है। मांसपेशियों और जोड़ों में तेज दर्द होना। पी. फाल्सीपेरम मलेरिया में मरीज को बेहोशी तक आ सकती है। लिवर और किडनी की कार्यप्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। सिरदर्द, जी मिचलाना और उल्टी होना।

इलाज के बारे में: मलेरिया के इलाज के लिए दवाएं उपलब्ध हैं। अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर इस मर्ज की जांच करवा कर इसका इलाज शुरू करवाना चाहिए।

चिकनगुनिया भी है कष्टकारी रोग

चिक वी नामक वायरस एडीज इजिप्टी मच्छर में होता है, जिसके काटने से चिकनगुनिया की समस्या उत्पन्न होती है। एडीज इजिप्टी मच्छर ज्यादातर दिन में काटता है।

लक्षणों को पहचानें: जोड़ों में बहुत तेज दर्द होना। मर्ज के ठीक हो जाने के बाद भी लोगों को सालों तक जोड़ों में दर्द की समस्या बनी रह सकती है। अनेक ऐसे मरीज होते हैं, जो कुछ दिनों के बुखार के बाद चलने-फिरने में अक्षम महसूस करते हैं। तेज बुखार और सिरदर्द। मांसपेशियों में दर्द और ऐंठन होना। त्वचा के कुछ भागों पर लालिमा होना। रक्त परीक्षण और क्लीनिकल परीक्षण के जरिए चिकनगुनिया का पता लगाया जाता है।

इलाज के बारे में: चिकनगुनिया के मरीज का इलाज उसके लक्षणों के आधार पर किया जाता है। अभी तक इस मर्ज का कोई विशिष्ट इलाज उपलब्ध नहीं है। बुखार और दर्द से राहत पाने में पैरासीटामोल टैबलेट और अन्य दर्द निवारक दवाओं से मदद मिलती है। मरीज को आराम करने की सलाह दी जाती है।

ऐसे मरीज जिन्हें जोड़ों के दर्द में बिल्कुल राहत नहीं मिल पा रही है, उन्हें अंत में डाक्टर के परामर्श से स्टेरॉयड्स दवाओं को भी लेना पड़ सकता है।

मरीज को अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। उसे तरल पदार्थों जैसे जूस, सूप, दूध, नारियल पानी और नीबू पानी पीना चाहिए। किसी व्यक्ति या केमिस्ट आदि के कहने पर दवा न लें। डॉक्टर के परामर्श पर ही दवाएं लें और उनके द्वारा सुझाए गए नुस्खों पर अमल करें।

मरीज के लक्षणों के लगातार बिगड़ने, उसके प्लेटलेट्स काउंट के निरंतर कम होने और सांस लेने में दिक्कत आदि समस्याएं जारी रहने पर डॉक्टर से परामर्श लेकर इलाज करवाएं। इसमें देरी करना घातक हो सकता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

ऐसे करें मच्छरों से बचाव

मच्छरों के काटने से होने वाले मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया आदि बीमारियों की रोकथाम के लिए फिलहाल कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। इसलिए आपको ही मच्छरों से अपना हरसंभव बचाव करना होगा। इसके लिए कुछ उपायों पर अमल कर सकते हैं-

- अपने आवास के समीप जलभराव न होने दें।
- घर में कूलर, गमलों और बाल्टी आदि का पानी हरेक दिन बदलें।
- अपने आवास के खिड़की और दरवाजों को जरूरत पड़ने पर ही खोलें। इन पर जालियों का इस्तेमाल करें।
- मच्छरों को दूर भगाने वाले स्प्रे या दवाओं का इस्तेमाल करें।
- सोते समय मच्छरदानी का इस्तेमाल करें।
- पूरी बाजू और पूरा पैर कवर करने वाली ड्रेस पहनें।
- बाल्टी में या पानी की टंकी भरे पानी को खुला न छोड़ें।
- मॉस्किटो रेपेलेंट क्रीम और क्वायल्स का यूज करें।

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

अगर सही तरीके से बारिश के मौसम में शशांकासन किया जाए तो इसके अनेक लाभ मिल सकते हैं। विशेष रूप से तन-मन का भारीपन दूर होता है। स्ट्रेस कम होता है, पाचनतंत्र सुधरता है। इस आसन को करने की विधि और सावधानियों के बारे में विस्तार से जानिए।

तन-मन का भारीपन दूर भगाए शशांकासन

शशांकासन यानी हेयर पोज एक सरल लेकिन बेहद लाभकारी योगासन है। खासतौर पर मानसून के दिनों में, जब लगातार बारिश और उमस से मन और तन दोनों भारी महसूस होते हैं। उस समय यह आसन करने से मानसिक शांति और तन की थकान से राहत मिलती है।

होते हैं कई लाभ: शशांकासन में जैसा कि इसका नाम है, खरगोश के समान मुद्रा में झुकना पड़ता है। यह आसन करने के लिए वज्रासन में बैठकर आगे की ओर झुकते हैं तथा माथा जमीन पर टिकाते हैं। इस दौरान हाथ आगे की ओर फैले होते हैं। चूंकि बरसात के मौसम में वातावरण में उमस और भारीपन होता है, जिससे शरीर और मन दोनों थके महसूस होते हैं। ऐसे में शशांकासन करना विशेष रूप से लाभदायक होता है। इससे तनाव और चिड़चिड़ापन दूर होता है। शशांकासन मस्तिष्क में अतिरिक्त रूप से रक्तप्रवाह बढ़ाकर मन में सकारात्मक ऊर्जा बढ़ाता है। चूंकि बारिश में पाचनतंत्र भी कमजोर हो जाता है। ऐसे में शशांकासन करने के दौरान पेट पर हल्का सा बनाया गया दबाव पाचन अंगों को सक्रिय करता है और इस मौसम में चूंकि अकसर जुकाम या सिरदर्द की समस्या होती है, इससे भी यह आसन माथे और चेहरे में रक्त संचार बढ़ाकर राहत देता है। शशांकासन से साइनस संबंधी परेशानियां भी दूर होती है। साथ ही इसे करने से रीढ़ की हड्डी में लचीलापन आता है। नमी और निष्क्रियता के कारण बारिश के दिनों में पीठ में जो अकड़न आ जाती है, उसे यह आसन दूर करता है। इस आसन के साथ एक अच्छी बात यह है कि अगर आप बारिश के कारण घर से बाहर किसी खुले वातावरण मे मसलन पार्क आदि में न भी जा सकें, तो भी यह आसन आराम से घर में किया जा सकता है। शांति और ध्यान के लिए यह आसन बिल्कुल आदर्श होता है।

आसन करने की विधि: सबसे पहले वज्रासन में बैठ जाएं, दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और लंबी-लंबी सांस लें। सांस छोड़ते हुए शरीर को आगे की ओर झुकाएं और दोनों हाथ जमीन पर रखें। माथा जमीन से लगाएं, हाथ कंधे की सीध में रहें और सामान्य ढंग से सांस लेते हुए कुछ क्षण इसी स्थिति में बिताएं। फिर धीरे-धीरे वापस वज्रासन की मुद्रा में लौट आएं और स्थिर बैठ जाएं।

इन बातों का रखें ध्यान: शशांकासन करते समय इस बात का ध्यान रखें कि अगर आपको उच्च रक्तचाप की समस्या हो, पीठ में चोट लगी हो या चक्कर आ रहे हों तो तुरंत आसन रोक दें और अगली बार डॉक्टर या प्रशिक्षक की सलाह के बिना न करें। एक और बात का ध्यान रखें कि कभी भी शशांकासन भोजन के तुरंत बाद न करें। खाली पेट करें या कम से कम भोजन करने के तीन घंटे बाद करें। शशांकासन करने के लिए शांत, हवादार और साफ स्थान का चुनाव करें। मानसिक रूप से खुद पर ध्यान केंद्रित करें। शशांकासन दिन में सिर्फ एक बार वह भी सुबह करना चाहिए। इसे करते समय 3 से 5 बार दोहराया जा सकता है और हर बार 10 से 30 सेकंड की अवधि पर्याप्त होती है।

पहले-बाद में क्या करें: शशांकासन के पहले वज्रासन या ताड़ासन करना चाहिए। इससे रीढ़ सीधी करने और संतुलन बनाने में मदद मिलती है। इस आसन के पहले गहरी श्वास लेनी चाहिए ताकि फेफड़ों को तैयार किया जा सके और हल्की वार्मअप स्ट्रेचिंग भी जरूरी है ताकि मांसपेशियों को गर्म किया जा सके। लेकिन शशांकासन करने के पहले कभी भी भारी भोजन नहीं करना चाहिए। इससे पहले हार्ड वर्कआउट नहीं करना चाहिए। शशांकासन के बाद शवासन या मकरासन किया जा सकता है, इनसे मांसपेशियों को आराम मिलता है। प्राणायाम भी किया जा सकता है। *

शर्करा की मौजूदगी की वजह से बच्चों को सीमित मात्रा में खिलाने चाहिए फल

"शुगर-फ्री" आंदोलन ने फलों के सेवन को लेकर लोगों की चिंताओं को कई गुना बढ़ाया

सेहत का खजाना / नोमान पारुल

माता-पिता को अक्सर बताया जाता है कि ज्यादा मात्रा में फल "सेहत के लिए अच्छे नहीं होते", क्योंकि उनमें शर्करा की मात्रा अधिक होती है। ऐसे में माता-पिता के मन में यह चिंता पैदा होना लाजिमी है कि उन्हें अपने बच्चे को कितनी मात्रा में फल खाने की अनुमति देना चाहिए। "शुगर-फ्री" आंदोलन ने फलों के सेवन को लेकर लोगों की चिंताओं को कई गुना बढ़ा दिया है। यह अभियान मीठे को सेहत के लिए हानिकारक बताता है, क्योंकि इसके सेवन से व्यक्ति के मोटापे और टाइप-2 मधुमेह का शिकार होने का खतरा बढ़ जाता है। "शुगर-फ्री" अभियान के तहत उन खाद्य पदार्थों की सूची साझा की जाती है, जिन्हें खाने से बचना चाहिए। इसमें अक्सर बच्चों की पसंदीदा चीजें जैसे केले और आम शामिल होते हैं। लेकिन खाद्य उद्योग की ओर से किए गए अनेक दावों की तरह ही यह दावा भी साक्ष्यों पर आधारित नहीं है।

प्राकृतिक मिठास बनाम अलग से मिलाई गई शक्कर

खाद्य वस्तुओं में प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली शर्करा उतनी हानिकारक नहीं होती, लेकिन बच्चे अक्सर ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं, जिनमें अलग से शक्कर मिलाई गई होती है और यह नुकसानदायक साबित हो सकता है। अच्छी खबर यह है कि फलों में प्राकृतिक रूप से मिठास होती है, जो स्वास्थ्यवर्धक होती है और बच्चों को ऊर्जा प्रदान करती है। फल अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं। इनमें विटामिन ए, सी, ई, मैग्नीशियम, जिंक और फॉलिक एसिड आदि शामिल हैं। सभी फल उपयुक्त हैं-जैसे केले, बेरी, संतरा, सेब और आम। ये तो बस कुछ ही नाम हैं। फलों के छिलकों में पाया जाना वाला अघुलनशील फाइबर बच्चों को सक्रिय रहने में मदद करता है, जबकि उनके गूदे में मौजूद घुलनशील फाइबर कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रित रखने में कारगर है। यह 'बैड कोलेस्ट्रॉल' को अवशोषित कर स्ट्रोक और हृदय रोग के जोखिम को कम करता है। वहीं, खाने में ऊपर से मिलाई जाने वाली चीनी बच्चों के आहार में कैलोरी की मात्रा तो बढ़ाती है, लेकिन कोई पोषण नहीं देती। उसे 'खराब' शर्करा कहा जाता है, जिसके सेवन से बचना चाहिए। यह प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पाई जाती है, जिनकी

बच्चों को तलब होती है, जैसे लॉलीपॉप, चॉकलेट, केक और शीतल पेय।

मीठा, मोटापा और मधुमेह का खतरा

इस बात के समर्थन में कोई सबूत नहीं है कि चीनी सीधे तौर पर मधुमेह का कारण बनती है।

टाइप-1 मधुमेह एक स्व-प्रतिरक्षी बीमारी है, जिसे रोका या ठीक नहीं किया जा सकता और इसका मीठे के सेवन से कोई संबंध नहीं है।

वहीं, टाइप-2 मधुमेह आमतौर पर तब होती है, जब हमारा वजन ज्यादा हो जाता है, जो शरीर को प्रभावी ढंग से काम करने से रोकता है। यह मीठा खाने से नहीं होती है। हालांकि, अतिरिक्त शर्करा कई प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों (उदाहरण के लिए, मीठे और नमकीन पैकेज्ड स्नैक्स) में पाई जाती है। इन खाद्य पदार्थों को खाने से बच्चों को अतिरिक्त कैलोरी मिलती है और उनका वजन बढ़ने लगता है, जिससे बड़े होने पर उनके टाइप-2 मधुमेह का शिकार होने की आशंका में वृद्धि होती है। शोध से यह भी पता चलता है कि फल टाइप-2 मधुमेह के जोखिम को कम कर सकते हैं। एक शोध में पाया गया कि जो बच्चे रोजाना डेढ़ कटोरी फल खाते हैं, उनके टाइप-2 मधुमेह की चपेट में आने का जोखिम 36 प्रतिशत कम होता है। वहीं, अतिरिक्त शर्करा युक्त आहार से पोषण संबंधी कमियां विकसित हो सकती हैं। इसकी वजह ज्यादातर प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पोषक तत्वों की मात्रा बेहद कम या न के बराबर होना है। यही नहीं, प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन करने वाले बच्चों के फल-सब्जी खाने की संभावना भी काफी कम होती है।

रोगनाशक गुणों से भरपूर सफेद पेठा(ऐश गार्ड)

औषधीय सब्जी / रेखा देशराज

सफेद पेठा (ऐश गार्ड) को कई और नामों से जाना जाता है मसलन कुम्हड़ा, राख लौकी, विंटर मेलन आदि। यह महज सब्जी या पेठा बनाने के इस्तेमाल में आने वाला फल भर नहीं है बल्कि यह एक जीवन रक्षक बहुगुणी औषधि भी है। आयुर्वेद में इसे 'कूष्मांड' भी कहा जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम बेनिनकासा हिस्पिडा है। यह शरीर की ऊष्मा को संतुलित करता है, इस कारण मानसिक संतुलन बनाए रखता है। इसी गुण के कारण इसकी उपयोगिता बढ़ रही है, क्योंकि हाल-फिलहाल के सालों में शारीरिक बीमारियों से कहीं ज्यादा मानसिक बीमारियां लोगों में बढ़ रही हैं। इसलिए बाजार में सफेद पेठा की मांग काफी बढ़ गई है। यह त्रिदोष नाशक है। विशेषकर कफ के विकारों में यह अत्यधिक उपयोगी है।

कई तरह से उपयोगी: सफेद पेठा हल्का, ठंडा और पचने में आसान होता है। इसीलिए इसे सात्विक भोजन का विशेष हिस्सा माना जाता है। एसिडिटी, गैस, अपच जैसी समस्याओं में इसका इस्तेमाल राहत देता है। आयुर्वेदिक रसों में इसे पाचक औषधियों के साथ मिलाकर पाचन संबंधी बीमारियों के उपचार के लिए दिया जाता है। यह तनाव, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा जैसी परेशानियों को दूर करने में लाभकारी है।

इन रोगों में भी कारगर: सफेद पेठा में नेचुरल शुगर नहीं होती है। यही कारण है कि इन दिनों लौकी से ज्यादा डायबिटीज के रोगी सफेद कुम्हड़े का जूस या सूप पीने को प्राथमिकता देते हैं। त्वचा और बालों के लिए भी इसका इस्तेमाल बहुत उपयोगी है। जो लोग ओवरवेट हैं और वजन घटाना चाहते हैं, उनके लिए सफेद पेठा बहुत कारगर है। इसमें कैलोरी बहुत कम होती है और इसका सेवन करने से लंबे समय तक पेट भरा महसूस होता है। वजन घटाने के लिए यह परफेक्ट सब्जी है। *

खबर संक्षेप

एमडीयू में करियर जागरूकता कार्यक्रम

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के करियर परामर्श एवं प्लेसमेंट प्रकोष्ठ ने भारतीय वायु सेना के सहयोग से एक प्रभावशाली और प्रेरणादायक करियर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। यह कार्यक्रम वायु सेना की प्रतिष्ठित "टीम दिशा" द्वारा प्रस्तुत किया गया, जिसका उद्देश्य युवाओं को भारतीय वायु सेना में उपलब्ध रोमांचक और गौरवपूर्ण करियर विकल्पों से अवगत कराना था। एमडीयू परिसर से वायु सेना की इंडक्शन पब्लिसिटी और प्रदर्शनी वाहन ने अपने करियर जागरूकता अभियान की शुरुआत की। यह पहल विशेष रूप से एनसीसी कैडेटों, वर्तमान छात्रों और पूर्व छात्रों के लिए तैयार की गई थी, जिसमें कुल 110 छात्रों ने

आईएचएम में ओरिएंटेशन कार्यक्रम का आयोजन

रोहतक। तिलयार लेक स्थित इंस्टीट्यूट ऑफ होटल मैनेजमेंट, में इस वर्ष नवप्रवेशित प्रथम वर्ष के डिग्री छात्रों के लिए ओरिएंटेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। संस्थान के व्याख्याता विकास देशवाल ने बताया की तीन दिवसीय ओरिएंटेशन कार्यक्रम 28 जुलाई से 30 जुलाई तक चला, जिसमें छात्रों को संस्थान की कार्यप्रणाली, पाठ्यक्रम, अनुशासन व्यवस्था और भविष्य के अवसरों से अवगत कराया गया। संस्थान के प्रिंसिपल इंचार्ज संजीब डे ने आईएचएम की शैक्षणिक परंपराओं, उद्योग से संबंध और छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए किए जा रहे प्रयासों की जानकारी दी।

दूषित पेयजल से परेशान चिन्योट कॉलोनी और पटेल नगर के लोग

- कजनस्वास्थ्य विभाग की लापरवाही से लोग खरीदकर पीने को मजबूर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

शहर की चिन्योट कॉलोनी और पटेल नगर में दूषित पेयजल आपूर्ति की समस्या लगातार लोगों की स्वास्थ्य और जीवनशैली पर भारी पड़ रही है। पिछले कई महीनों से यहां के निवासी गंदा और बदबूदार पानी मिलने की शिकायत कर रहे हैं, लेकिन संबंधित विभागों की ओर से अब तक कोई ठोस समाधान नहीं निकाला गया है। लोग दूषित पेयजल के सेवन से बीमार रहने लगे हैं। इतना ही नहीं लोगों को महंगे दामों पर पीने का पानी खरीदना पड़ रहा है। स्थानीय निवासियों का कहना है कि वे कई बार जनस्वास्थ्य विभाग में जाकर शिकायत दर्ज करवा चुके हैं, लेकिन समस्या जस की तस बनी हुई है। विभागीय अधिकारियों की लापरवाही और उदासीनता का खामियाजा अब आमजन को भुगतना पड़ रहा है। लोगों के अनुसार, पानी की गुणवत्ता इतनी खराब है कि घरों की छतों पर बनी पानी की टंकियों में काई जम गई है और पाइप लाइनों से बदबूदार व पीले रंग का पानी आ रहा है। कई घरों में लोगों ने नल के पानी को पूरी तरह से बंद कर दिया है और अब उन्हें मजबूरी में बाहर से बोतलबंद पानी या टैंकरों से पानी मंगवाकर पीना पड़ रहा है, जिससे उनका आर्थिक बोझ भी बढ़ गया है। चिन्योट कॉलोनी निवासी संजीव कुमार ने बताया, हमने कई बार विभागीय अधिकारियों को शिकायत दी है, लेकिन वे सिर्फ आश्वासन देते हैं, कोई कार्रवाई नहीं होती। अब पानी इतना खराब हो गया है कि न नहाने लायक है, न पीने लायक।

बोली पटेल नगर निवासी मधु शर्मा

पटेल नगर निवासी मधु शर्मा का कहना है, बच्चों को बार-बार पेट की बीमारियां हो रही हैं। जब भी नल का पानी इस्तेमाल करते हैं, बदबू आती है और रंग भी अजीब होता है। यह गंभीर स्वास्थ्य खतरा बनता जा रहा है। अधिकारियों की ओर से मौके पर आकर निरीक्षण तक नहीं किया गया। लोगों ने जिला प्रशासन से इस गंभीर समस्या का तत्काल संज्ञान लेने की मांग की है और चेतावनी दी है कि यदि जल्द समाधान नहीं हुआ तो वे आंदोलन या धरने पर बैठने को मजबूर होंगे।

नशीली दवाओं के दुरुपयोग की रोकथाम के लिए हेल्पलाइन जारी

नशे पर लगामः स्टेट आउटरीच गतिविधियों के तहत मानस हेल्पलाइन 1933 शुरू

नागरिक ड्रग को कहें ना, जीवन को कहें हां रोहतक में अब तक एनडीपीएस के 63 केस दर्ज, 93 गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

केंद्र सरकार ने नशीली दवाओं के दुरुपयोग और तस्करी की रोकथाम के लिए केंद्र सरकार ने एक महत्वपूर्ण कदम उठाया है। नशा मुक्त भारत अभियान के तहत गृह मंत्रालय ने नेशनल नारकोटिक्स हेल्पलाइन मानस-1933 की शुरुआत की है। यह हेल्पलाइन नंबर 24 घंटे सक्रिय रहेगी। नागरिक इस मंच के माध्यम से नशीली दवाओं की रिपोर्ट तुरंत सांझा कर सकते हैं। नागरिक वर्ष 2047 तक नशामुक्त भारत के के राष्ट्रीय दृष्टिकोण में योगदान देने के लिए नशीली दवाओं की तस्करी की हेल्पलाइन के माध्यम से रिपोर्ट दें। नागरिक हेल्पलाइन से नशीली दवाओं के बारे में परामर्श भी ले सकते है। जिला उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि केंद्रीय गृह मंत्रालय द्वारा नशीली दवाओं के दुरुपयोग के विरुद्ध शुरू की गई नेशनल नारकोटिक्स हेल्पलाइन मानस-1933 प्लेटफार्म की पहुंच बढ़ाने और त्वरित प्रतिक्रिया की सुविधा के लिए मानस हेल्पलाइन 1933 के बारे में नागरिकों को जागरूक करना है। उन्होंने कहा कि नशे के खिलाफ लड़ाई केवल प्रशासन की नहीं, बल्कि समाज के हर वर्ग की है। सरकार का मानना है कि नशे के खिलाफ लड़ाई में प्रशासन के साथ-साथ समाज के हर वर्ग की सक्रिय भागीदारी जरूरी है। मानस-1933 हेल्पलाइन न केवल तस्करों पर सख्ती से कार्रवाई करने का माध्यम बनेगा, बल्कि यह उन लोगों के लिए भी एक नई उम्मीद साबित होगी, जो नशे की गिरफ्त में हैं और इससे बाहर निकलना चाहते हैं। उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने नागरिकों का आह्वान किया है कि यदि किसी भी नागरिक को कहीं भी नशे का अवैध व्यापार होता दिखाई दे, तो वे भारत सरकार के टोल-फ्री नंबर 1933, ऑनलाइन पोर्टल www.ncbmanas.gov.in या हरियाणा एनसीबी के हेल्पलाइन नंबर 90508-91508 पर तुरंत सूचना दें।

सूचना देने वाले की पहचान रखेंगे गुप्त

इस हेल्पलाइन की सबसे खास बात यह है कि सूचना देने वाले व्यक्ति की पहचान पूरी तरह से गोपनीय रखी जाएगी। लोग बिना डर या नि-संकोच नशीली दवाओं की तस्करी / व्यापार की जानकारी सांझा कर सकेंगे। उन्होंने कहा कि यह पहल न केवल समाज में फैले नशे की प्रवृत्ति को रोकेगी, बल्कि युवाओं को भी इस बुराई से बचाने में मदद मिलेगी। केंद्र सरकार का लक्ष्य वर्ष 2047 तक भारत को पूरी तरह से नशा मुक्त बनाना है और इस दिशा में जन-सहयोग को बेहद महत्वपूर्ण माना जा रहा है। उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि नशा मुक्ति के लिए जारी जंग को और प्रभावी बनाने की दिशा में केंद्र सरकार ने एक बड़ा कदम उठाते हुए मानस हेल्पलाइन-1933 की शुरुआत की है। इस पहल का उद्देश्य भारत को जल्द से जल्द नशामुक्त बनाना है। मानस-1933 हेल्पलाइन के जरिए आमजन ड्रग तस्करी, नशा सेवन और इससे जुड़ी गतिविधियों की गोपनीय सूचना साझा कर सकते हैं। इसके साथ ही इस हेल्पलाइन के माध्यम से काउंसलिंग और पुनर्वास सेवाएं भी उपलब्ध कराई जाएंगी ताकि नशे की गिरफ्त में आए व्यक्ति फिर से सामान्य जीवन की ओर लौट सकें।

रोहतक में अब तक एनडीपीएस के 63 केस दर्ज

उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि जिला में नशीले पदार्थों की तस्करी के खिलाफ निरंतर सख्त कार्रवाई की जा रही है। जिला में गत एक जनवरी से अब तक एनडीपीएस अधिनियम के तहत 63 मामले दर्ज करके 98 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया गया। इस दौरान पांच किलो 880 ग्राम अफीम, 10 किलो 780 ग्राम चरस, 991 किलो 434 ग्राम चूरा पोस्त, 1.088 किलोग्राम हेरोइन, 42 किलो 715 ग्राम गांजा, 149 बोतल विनरैक्स, 150 टेबलेट तथा 7 किलो 480 ग्राम अफीम पौधे बरामद किए गए। इसी दौरान एनडीपीएस अधिनियम के तहत कमर्शियल रिकवरी में भी एक मामला दर्ज किया गया तथा दो व्यक्तियों को गिरफ्तार किया गया।

सरकार के प्रोटोकॉल के अनुसार करें कार्य

- हर माह जिला के एक गांव में आयोजित किया जाता है रात्रि ठहराव कार्यक्रम
- रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन हरियाणा उदय के तहत हो रहा है
- उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने जारी किए आदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

प्रशासन के अधिकारी प्रदेश सरकार द्वारा रात्रि ठहराव कार्यक्रम के प्रॉटोकॉल के अनुसार कार्य करना सुनिश्चित करें। हरियाणा उदय के तहत मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देशानुसार हर माह एक गांव में रात्रि ठहराव कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। सरकार की हिदायतों के अनुसार रात्रि ठहराव कार्यक्रम के दौरान संबंधित विभागों द्वारा ग्रामीणों को जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी देने के साथ-साथ गांव में करवाए गए विकास कार्यों का मौके पर निरीक्षण तथा नागरिकों की शिकायतों का मौके पर निपटारा करना है। सरकार द्वारा रात्रि ठहराव कार्यक्रम बारे दिशा-निर्देश जारी किए गए है। इसके अनुसार संबंधित विभाग अपने विभाग से संबंधित जनकल्याणकारी योजनाओं की पूर्ण जानकारी ग्रामीणों को देंगे तथा मौके पर ग्रामीणों को पात्रता के अनुसार योजनाओं का लाभ प्रदान करेंगे। उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने कहा कि सरकार द्वारा जारी हिदायतों के अनुसार पुलिस द्वारा गांव में कानून व्यवस्था व ड्रग नियंत्रण, ग्राम सचिवालयों की व्यवस्था का कार्य जिला परिषद, राजस्व रिकॉर्ड से संबंधित कार्य जिला राजस्व अधिकारी, स्वामित्व योजना से संबंधित कार्य जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी, स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण के तहत साफ-सफाई, नवीन एवं नवीनीकरण ऊर्जा विभाग द्वारा सोलर ऊर्जा से संबंधित कार्य, वरिष्ठ नागरिकों से संबंधित कार्य जिला समाज कल्याण एवं कल्याण अधिकारी, परिवार पहचान पत्र से संबंधित कार्य राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन तथा जिला परिषद द्वारा सुनिश्चित किया जाएगा।

कॉलेजियम सदस्य के खिलाफ दी शिकायत

- इस विषय में अग्र समाज के सभी सदस्यों में भारी रोष है

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महाराजा अग्रसेन प्रगति ग्रुप द्वारा कल श्री राजेन्द्र बंसल, रिटर्निंग अधिकारी को श्री चंद्र गर्ग सुपुत्र श्री जोगी राम गर्ग, कॉलेजियम सदस्य 57 के खिलाफ एक शिकायत दी गई जिसमें बताया गया कि श्री चंद्र गर्ग द्वारा वैश्य सोसाइटी रोहतक के बाई लॉज के नियम 17 (xii) का खुलकर उल्लंघन किया गया है. श्री चंद्र गर्ग, रोहतक में जेड ग्लोबल स्कूल की 3 शाखाओं हुड्डा काम्प्लेक्स, ओमेक्स और ओप्तिमा में प्रत्यक्ष रूप और कई अन्य शिक्षण संस्थाओं को परोक्ष रूप से संचालित करते है. वो एक शिक्षा व्यवसायी है और इस जेड संस्था रोहतक के नाम से ही उनकी पहचान है. इसकी पुष्टि सोशल मीडिया के विभिन्न माध्यमों जैसे कि फेसबुक, इंस्टाग्राम, यूट्यूब आदि से भी होती है, जिसमें श्री चंद्र गर्ग इन विशेष शिक्षण संस्थानों का प्रचार करते हुए स्पष्ट दिखाई देते है. वैश्य संस्था के कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने भी इस बात की पुष्टि की है कि संस्था के कोषाध्यक्ष रहते हुए श्री चंद्र गर्ग संस्था के अधिकतर कार्यों के लिए स्टाफ को जेड स्कूल में ही बुलाया करते हैं एवं जेड संस्था में अधिकाधिक छात्रों के दाखिलों के लिए उन सबको प्रलोभन भी देते हैं।प्रगति ग्रुप के समन्वयक श्री विजय कुमार गोयल ने बताया कि श्री चंद्र गर्ग ने संस्था के गवर्निंग बॉडी में प्रधान पद के लिए आवेदन दाखिल किया है और अपने आवेदन पत्र के साथ ही उन्होंने किसी भी शिक्षण संस्थान में अपने कोई भी हित ना होने का झूठा हलफनामा भी दिया है। उन्होंने कहा है की माँ तुल्य वैश्य संस्था का किसी भी व्यक्ति द्वारा शोषण करने नहीं दिया जायेगा और किसी भी हालत में संस्था में शिक्षण को व्यापर बनने नहीं दिया जायेगा. इस विषय में अग्र समाज के सभी सदस्यों में भारी रोष है जिसके कारण प्रगति ग्रुप द्वारा रिटर्निंग अधिकारी को दी गई शिकायत में उनका नामांकन खारिज करने के बारे में लिखा गया है। रिटर्निंग अधिकारी, श्री राजेन्द्र बंसल ने शिकायत प्राप्त होने की पुष्टि की है एवं नियमानुसार शीघ्र कार्यवाही करने का आश्वासन दिया है।

रोहतक। कुलपति प्रो . राजबीर सिंह को इलेक्ट्रिक वाहन की चांबी देते एयू स्मॉल फाइनेंस बैंक के संस्थापक, प्रबंध निदेशक एवं सीईओ संजय अग्रवाल।

एयू स्मॉल फाइनेंस बैंक ने एमडीयू को दिया ई-वाहन

रोहतक। सस्टेनेबल विकास और पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए स्मॉल फाइनेंस बैंक एयू स्मॉल फाइनेंस बैंक ने महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय को 14-सीटर इलेक्ट्रिक वाहन (ईवी) भेंट किया। विश्वविद्यालय परिसर में आयोजित एक गरिमामय समारोह में कुलपति प्रो. राजबीर सिंह की उपस्थिति में इस ईवी का उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर एयू स्मॉल फाइनेंस बैंक के संस्थापक, प्रबंध निदेशक एवं सीईओ संजय अग्रवाल ने कहा कि हमारा उद्देश्य केवल एक वाहन भेंट करना नहीं, बल्कि शिक्षा के क्षेत्र में स्वच्छ और ग्रीन कैंपस के निर्माण में सक्रिय योगदान देना है। एमडीयू के साथ हमारी यह साझेदारी प्रगति को जिम्मेदारी के साथ जोडने की हमारी सोच को दर्शाती है। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय, जो हरियाणा के दस जिलों के विद्यार्थियों को उत्कृष्ट शैक्षणिक सेवाएं प्रदान करता है।

भिवानी ज़ोन का महिला संत समागम 2 को

रोहतक। संत निरंकारी मंडल, जोन भिवानी की ओर से एक दिवसीय महिला निरंकारी संत समागम 2 अगस्त 2025, शनिवार को टिकाणा सति भाई साईं दास महाराज, कलानौर में आयोजित किया जाएगा। यह पावन समागम माता सुदीक्षा महाराज एवं निरंकारी राजपिता रमित की पावन प्रेरणा व आशीर्वाद से संपन्न होगा। इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य महिलाओं को सत्संग, सेवा और सुमिरन के माध्यम से आध्यात्मिक जागृति, नैतिक उत्थान और सामाजिक समरसता की ओर प्रेरित करना है। समागम की अध्यक्षता बहन सविता सोनी, दिल्ली द्वारा की जाएगी, जो इस अवसर पर सतगुरु माता का पावन संदेश एवं आशीर्वचन संगत के समक्ष रखेंगी।

जियो फेसिंग उपस्थिति के विरोध में 4 को प्रदर्शन

रोहतक। 4 अगस्त 2025 को जियो फेसिंग उपस्थित के विरोध में काम बंद कर कर स्वास्थ्य विभाग अधिकारी व कर्मचारी प्रदेश के सभी सिविल सर्जन कार्यलय पर प्रदर्शन करेंगे। बहुउद्देश्यीय स्वास्थ्य कर्मचारी एसोसिएशन की महासचिव सहदेव आर्य सांगवान ने राज्य कमेटी की हुई जूम मीटिंग के बाद यह जानकारी दी।

खबर संक्षेप

बाल अधिकार संरक्षण आयोग ने किया जागरूक

रोहतक। मानव तस्करी विरोधी दिवस के अवसर पर मांगेराम शर्मा, बाल अधिकार संरक्षण आयोग, हरियाणा के सदस्य की अध्यक्षता में न्यू हरियाणा स्कूल में जागरूकता कार्यक्रम किया गया। कार्यक्रम का आयोजन जिला बाल संरक्षण इकाई एवं एमडीडी आफ इण्डिया संस्था के संयुक्त तत्वावधान में किया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता ने बच्चों को मानव तस्करी व बाल तस्करी के बारे में जागरूक करते हुए आहवान किया कि यदि उन्हें कोई लोभ-लालच या प्रलोभन दे या कोई डरा धमका कर अपने साथ ले जाने की कोशिश करे तो तुरन्त शोर मचाएं। उस स्थान से भागने की कोशिश करें और अपने अभिभावकों, अध्यापकों या पुलिस कंट्रोल रूम नम्बर 112, 1098, 181 पर सूचित करें। इसके अलावा यदि किसी छोटे बच्चे के साथ कोई सन्देहास्पद व्यक्ति दिखे तो भी प्रशासन को सूचित करें।

राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय में किया पौधरोपण

रोहतक। पर्यावरण संवर्धन की दिशा में एक सशक्त कदम उठाते हुए भारत विकास परिषद सेक्टर शाखा के सहयोग से राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय लाखन माजरा में 21 फलदार पौधों का भव्य उधारोपण किया गया। इस अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य जितेंद्र मलिक एवं रविन्द्र यादव की प्रेरणादायक उपस्थिति रही। इस कार्य में भारत विकास परिषद् के प्रवक्ता विजय रोहिल्ला एवं पवन भारद्वाज मौजूद रहे। उल्लेखनीय है कि सभी पौधों के संरक्षण हेतु ट्री गार्ड भी लगाए गए, जिससे इन पौधों की दीर्घायु सुनिश्चित हो सके। परिषद् के अध्यक्ष रमेश अहलावत, सचिव तरुण गुप्ता आदि मौजूद रहे।

दीक्षारंभ उत्सव में नवागंतुक विद्यार्थियों ने पोस्टर मेकिंग में दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में भाग लेते प्रतिभागी। *फोटो : हरिभूमि*

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में आयोजित दीक्षारंभ उत्सव ने नवप्रवेशित स्नातक विद्यार्थियों की रचनात्मक प्रतिभा और सामाजिक सरोकारों के प्रति प्रतिबद्धता ने एक नई ऊर्जा का संचार किया। विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित नारा लेखन एवं पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिताओं में नवागंतुक छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर अपनी अभिव्यक्ति क्षमता और कलात्मक सोच का परिचय दिया। डीन, स्टूडेंट्स वेलफेयर प्रो. सपना गर्ग ने बताया कि नारा लेखन प्रतियोगिता में छात्रों ने समाजिक रूप से महत्वपूर्ण और स्वास्थ्य जागरूकता से जुड़े विषयों पर सशक्त नारों की प्रस्तुति दी। योग युक्त-मोटापा मुक्त अभियान, एनीमिया मुक्त - पोषण युक्त कैंपस अभियान तथा नशा मुक्त घर अभियान विषय पर विद्यार्थियों ने नारों के माध्यम से जन स्वास्थ्य, जीवनशैली सुधार और सामाजिक चेतना को शब्दों में प्रभावी ढंग से उकेरा। प्रो. सपना गर्ग ने बताया कि पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में छात्रों ने अपनी रचनात्मक कल्पनाओं को रंगों और चित्रों के माध्यम से व्यक्त किया। एक पेड़ दिव्यांग के नाम, एक पेड़ मां के नाम तथा एक पेड़ नशा मुक्त घर के नाम विषयों ने न केवल छात्रों की पर्यावरणीय जागरूकता को उजागर किया, बल्कि परिवार और समाज के प्रति उनकी जिम्मेदारी का भाव भी स्पष्ट किया। छात्रों द्वारा तैयार किए गए पोस्टरों में गहराई, संवेदना और सार्थकता का सुंदर मेल देखा गया। डिप्टी डीन, स्टूडेंट्स वेलफेयर प्रो. सोनू ने इन प्रतियोगिताओं का समन्वयन किया तथा निदेशक युवा कल्याण डा. प्रताप राठी ने समन्वयन सहयोग दिया। छात्र कल्याण कर्मियों ने आयोजन सहयोग दिया।

भारतीय वायु सेना में करियर को लेकर जाट कॉलेज में विशेष व्याख्यान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जाट कॉलेज में भारतीय वायु सेना की दिशा सेल के तत्वावधान में एक विशेष करियर मार्गदर्शन व्याख्यान का आयोजन किया गया, जिसमें विंग कमांडर धीरज पुरी ने विद्यार्थियों को भारतीय वायु सेना में करियर बनाने की संभावनाओं और आवश्यकताओं के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि वायु सेना में सफलता पाने के लिए विद्यार्थियों को बहुआयामी रूप से तैयार होना चाहिए। केवल शैक्षणिक योग्यता पर्याप्त नहीं है, बल्कि आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता, तर्कशक्ति, संयम और देशभक्ति जैसे गुण भी आवश्यक हैं। वायु सेना की दिशा सेल द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में पहुंचे वायु सेना के सभी पदाधिकारियों का स्वागत कालेज प्राचार्या डॉ शबनम राठी व एनसीसी इंचार्ज लेफ्टिनेंट डॉ विवेक दांगी द्वारा किया गया। मंच संचालन डॉ. जसमेर हुड्डा द्वारा किया गया। कार्यक्रम में एनसीसी और एनएसएस के सैकड़ों विद्यार्थियों ने भाग लिया। साथ ही शहर के विभिन्न संस्थानों – महारानी किशोरी जाट कन्या महाविद्यालय, बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय, सी.आर. पॉलिटेक्निक कॉलेज, गौर कॉलेज एवं एच.डी. पब्लिक स्कूल बलंद से आए विद्यार्थियों ने भी सक्रिय सहभागिता दिखाई। मुख्य वक्ता विंग कमांडर धीरज पुरी ने सेवा चयन बोर्ड की चयन प्रक्रिया पर विशेष प्रकाश डालते हुए बताया कि इस परीक्षा में अभ्यर्थी के व्यक्तित्व का समग्र मूल्यांकन होता है।

रोहतक। कार्यक्रम में हवन यज्ञ में आहुति डालते विश्व हिंदू परिषद के सदस्य।

विहिप की बैठक की सफलता हेतु वैदिक हवन संपन्न

रोहतक। विश्व हिंदू परिषद द्वारा 1 अगस्त से 3 अगस्त तक गोकर्ण तीर्थ पीठ, रोहतक में आयोजित की जा रही तीन दिवसीय प्रांत बैठक की सफलता एवं सम्पूर्ण हिंदू समाज के कल्याण की कामना हेतु भारत भक्ति आश्रम स्थित प्रांत कार्यालय में बुधवार वैदिक विधि से हवन यज्ञ सम्पन्न हुआ। यह पावन आयोजन प्रांत संगठन मंत्री राधे श्याम की गरिमामयी उपस्थिति में सम्पन्न हुआ, जिन्होंने अपने मंत्रोच्चार, आध्यात्मिक ऊर्जा और दिव्य सान्निध्य से इस यज्ञ को विशेष रूप प्रदान किया।
जिला मंत्री केशव भारद्वाज ने बताया कि यह बैठक गोकर्ण तीर्थ पीठ जैसे पुण्य स्थल पर हो रही है, जहां परम पूज्य पीठाधीश्वर महामंडलेश्वर स्वामी कपिल पुरी महाराज (उपाचार्य, पंचदशनाम जूना अखाड़ा) का मार्गदर्शन प्राप्त होगा। यह सम्पूर्ण संगठन के लिए अत्यंत गौरव और आध्यात्मिक उन्नयन का अवसर है।

सूचना

मैं, बिजेन्द्र पुत्र श्री कर्णसिंह निवासी मकान नंबर 251, ओम नगर भोपाल बयान करता हूं कि मेरा पुत्र साहिल बलहारा मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

SHRI BALAJI INSTITUTE OF PARA MEDICAL SCIENCE
AUTHORIZED ADMISSION CENTRE OF MAA KAAMAL FOUNDATION
DR. S.K. SAINI Director
पिछले 25 वर्षों से लगातार जनसेवा में कार्यरत संस्थान।
फीस में 50% की विशेष छूट सभी के लिए सीमित समय के लिए
पहले आयें-पहले पायें। छात्रावास सुविधा। रविवार खुला है
DIPLOMA IN G.N.M. (MALE/FEMALE)
योग्यता :- 12th (किसी भी विषय में)
अवधि :- $3\frac{1}{2}$ वर्ष | कुल सीटें :- 60
नियमित कक्षायें ऑनलाईन व ऑफ लाईन दोनों मोड में।
आजही अपने प्रमाण पत्रों के साथ आकर मिलें।
अतिशिघ्र आवश्यकता है:-
• G.N.M. -20
• MEDICAL LAB. TECH.-20
जो थ्योरी व प्रेक्टिकल दोनों करवा सके।
Dr. S.K. Saini (Director)
41/29, चाणक्य पुरी, शीला सिनेमा के पीछे, रोहतक-124001
9254233221

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
- RMO 4
- ICU STAFF 6
- NURSING STAFF 4
- PRO/MARKETING EXECUTIVE 2
- COMPUTER OPERATOR 1

नज़दीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

खबर संक्षेप

शिव महापुराण कथा का आयोजन

रोहतक। राधिका गार्डन झज्जर चुंगी पर शिव महापुराण कथा का आयोजन कलश यात्रा से शुरू हुआ। जिसके आयोजक विष्णु सिंगला व ललिता सिंगला हैं कथा वाचक प. लक्ष्मण उपाध्याय बृज वासी वृन्दावन वाले 30 जुलाई से 7 अगस्त तक दोपहर 3 बजे से शाम 6 बजे तक की जाएगी व 8 अगस्त को सुबह 11 बजे भंडारे का आयोजन किया जाएगा। बुधवार कलश यात्रा में आंचल सिंगला, गिन्नी देवी, ओमपति सांवरिया, पूजा, सरिता पूनम, बबीता, मोनिका व अन्य भक्तजनों ने भाग लिया। इसके अलावा कथा में महेंद्र वत्स, अशोक, राजबीर प्रजापति व अन्य विजय नगर शीतल नगरवासी भक्तजनों ने कथा संचालन में हिस्सा लिया।

महिला विंग ने मनाया मासिक मिलन समारोह

रोहतक। अग्रवाल वैश्य समाज रोहतक महिला विंग ने एक निजी होटल में मासिक मिलन समारोह मनाया। बैठक में महिला जिला अध्यक्ष बृजबाला गुप्ता ने महिलाओं को हर क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया और कहा कि अपने सामाजिक कार्यों को विस्तार दे। सभी महिलाओं ने उनका स्वागत किया। इस मौके पर बृजबाला गुप्ता, निधि, ममता, पूनम जैन, पूनम सिंगला, सीमा, आशा, सोनल, बाला आदि मौजूद रही।

भारी तादाद में पुलिस बल रहा तैनात, आयुक्त के आदेशों पर हुई कार्रवाई

नगर निगम की बड़ी कार्रवाई: जींद रोड पर कार स्क्रैप बाजार से गाड़ियां जब्त की

- शहर की कई मार्केट से अतिक्रमण हटवाया गया-लोग हाथ जोड़ते हुए नजर आए

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

नगर निगम की अलग-अलग टीमों ने बुधवार को शहर में कई जगह अतिक्रमण हटाने के लिए बड़ी कार्रवाई की। भारी तादाद में पुलिस बल के साथ टीम जींद रोड पहुंची। जहां स्क्रैप बाजार में सड़कों पर रखी कंडम गाड़ियां जब्त की और दुकानदारों को अतिक्रमण न करने के लिए सख्त चेतावनी जारी की गई। इसके अलावा कई टीमों ने सेक्टर दो तीन की मार्केट सहित अन्य बाजारों से अतिक्रमण हटाया। इस दौरान कई जगह दुकानदार अधिकारियों के सामने हाथ जोड़ते हुए समय मांगते नजर आए। निगम की इस कार्रवाई से लोगों में हड़कम्प मचा रहा।

तीन गाड़ियों को उठवाया

निगम की एन्फोर्समेंट टीम ने भू-अधिकारी संदीप बत्तरा की उपस्थित में पुलिस प्रशासन के सहयोग से जीन्द रोड पर सख्ती से कार्रवाई करते हुए अवैध रूप से खड़ी तीन गाड़ियों को उठवाया गया। इस दौरान सख्त चेतावनी दी गई कि सड़क पर कब्जा करने वालों पर अब सख्ती से कार्रवाई की जायेगी। यदि भविष्य में भी यहां पर अवैध रूप से गाड़ियां खड़ी पाई जाती है तो उनको नगर निगम द्वारा जब्त किया जाएगा।

माता दरवाजा चौक खाली करवाया

नगर निगम की एन्फोर्समेंट टीम ने माता दरवाजा चौक से रेहड़ियों को हटाने के लिए अभियान चलाया। क्योंकि रेहड़ी संचालकों द्वारा पूरे चौक पर कब्जा किया हुआ था और वहां पर जाम की स्थिति उत्पन्न हो रही थी जिससे आमजन को काफी असुविधा का सामना करना पड़ता है।

टीम द्वारा शिवाजी कालोनी मार्केट, दिल्ली चौक से जाट भवन, सोनीपत रोड, अम्बेडकर चौक, सुनारियां चौक आदि स्थानों से टीन शेड सहित बोर्ड हटवाते हुए सामान जब्त किया गया। नगर निगम की टीम को निर्देश दिए जा चुके हैं कि वे अवैध अतिक्रमण पर निरंतर कार्रवाई करें।

रोहतक। सेक्टर दो तीन मार्केट में अतिक्रमण हटाते व रेहड़ी हटाते हुए निगम कर्मी। फोटो : हरिभूमि

मिल रही थी शिकायतें

नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने बताया कि नगर निगम द्वारा अवैध अतिक्रमण करने वालों के विरुद्ध निरंतर कार्रवाई की जा रही है। जीन्द रोड से शिकायत प्राप्त हो रही थी कि अवैध रूप से कबाड़ी वाले सड़क पर गाड़ियों को रखते है। वहां पर गंदगी फैली रहती है व बरसात के समय इन गाड़ियों में पानी एकत्रित होने से मच्छर-मक्खी जनित बीमारियां भी फैलने की संभावना रहती है।

दुकानदारों ने मांगा दो दिन का समय

एन्फोर्समेंट टीम ने सेक्टर दो तीन की मार्केट से अतिक्रमणण हटाने के लिए अभियान चलाया। इस दौरान कई रेहड़ी, बोर्ड सहित अन्य सामान जब्त किया गया। पार्षद सुशील नांदल मौके पर पहुंचे और अधिकारियों से दो दिन के लिए समय मांगा। उन्होंने कहा कि इस दौरान वह खुद ही अतिक्रमण हटा लेंगे। इसके बाद अधिकारी चेतावनी देकर वापस चले गए। दुकानदारों में कार्रवाई से हड़कंप मचा रहा।

रोहतक। मार्केट से रेहड़ी जब्त करते हुए व निगम के कर्मचारी जेसीबी से कार जब्त करते हुए। फोटो : हरिभूमि

द आर्यन ग्लोबल विद्यालय में हुई गृह बेडमिंटन प्रतियोगिता

रोहतक। झज्जर रोहतक मार्ग पर स्थित द आर्यन ग्लोबल विद्यालय' में कक्षा नौवीं से बारहवीं की छात्राओं के बीच अन्तःगृह बेडमिंटन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। सभी छात्राओं ने अपनी-अपनी टीम को विजयी बनाने के लिए पूर्ण कर्मठता से खेल प्रदर्शन किया। खेल विभाग के अध्यक्ष जयबीर के मार्गदर्शन में यह प्रतियोगिता संपन्न हुई। हल्दीघाटी हाउस की छात्रा इशिता ने अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन का परिचय देते हुए विजय हासिल की। सभी खिलाड़ियों ने विजेता टीम को बधाई देकर खेल भावना की मिसाल कायम की। प्रधानाचार्य आरके खन्ना ने सभी खिलाड़ी छात्राओं का हौंसला बढ़ाया व विजयी टीम को बधाई देकर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए यह भी बताया कि आर्यंस किसी भी चीज में पीछे नहीं है वह हमेशा अपने आप को सर्वश्रेष्ठ साबित करने की गुणवत्ता रखते हैं।

नेशनल कॉर्फबॉल चैंपियनशिप में द आर्यन स्कूल लाखन माजरा के छात्र ने जीता स्वर्ण पदक

रोहतक। जब उत्कृष्ट मार्गदर्शन, अनुशासित अभ्यास और प्रेरणादायक वातावरण मिले, तो विद्यार्थी हर क्षेत्र में उत्कृष्टता की मिसाल बनते हैं। ऐसे ही लाखन माजरा स्थित द आर्यन पब्लिक स्कूल के छात्र तुषार राठी (कक्षा 9वीं) ने चेन्नई में आयोजित ओपन सब जूनियर नेशनल चैंपियनशिप (जुलाई 2025) में हरियाणा टीम का प्रतिनिधित्व करते हुए गोल्ड मेडल हासिल किया। इससे पहले गुरुग्राम में हुए ट्रायल में चयनित होकर तुषार ने अपनी प्रतिभा का परिचय दिया था। कोच तक़दीर के मार्गदर्शन में तुषार ने सुबह व शाम विद्यालय में ही नियमित अभ्यास कर यह उपलब्धि अर्जित की। विद्यालय की प्रधानाचार्या निशा मोंगा एवं विद्यालय प्रबंधन समिति प्रधान तेजेंद्र कुमार ने तुषार एंव कोच को शुभकामनाएं दी।

रोहतक। सेवानिवृत्ति पर डीन अकादमिक अफेयर्स एवं पत्रकारिता एवं जनसंचार विभागाध्यक्ष वरिष्ठ प्रोफेसर हरीश कुमार व हरि किशन को भावभीनी विदाई देते कुलपति प्रो. राजबीर सिंह। फोटो : हरिभूमि

एमडीयू यूनिवर्सिटी में प्रो. हरीश कुमार व हरि किशन को दी गई भावभीनी विदाई

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में एक गरिमामय समारोह का आयोजन कर विश्वविद्यालय के डीन अकादमिक अफेयर्स एवं पत्रकारिता एवं जनसंचार विभागाध्यक्ष वरिष्ठ प्रोफेसर हरीश कुमार तथा यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी के गैर-शिक्षक कर्मचारी हरि किशन को सेवानिवृत्ति (सुपर एन्नुएशन) पर भावभीनी विदाई दी गई। यह समारोह कुलपति समिति कक्ष में आयोजित किया गया, जिसमें कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने दोनों के सेवाभाव, योगदान और निष्ठा की सराहना की। उन्होंने प्रो. हरीश कुमार को विश्वविद्यालय के विकास में एक सशक्त स्तंभ बताते हुए उनके स्वस्थ, सक्रिय और संतुलित द्वितीय पारी के लिए शुभकामनाएं दीं। कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत गुप्ता ने भी अपने शुभकामनाएं प्रकट करते हुए प्रो. हरीश कुमार एवं हरि किशन के स्वस्थ और सुंदर द्वितीय पारी की कामना की। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए प्रो. विनीता हुड्डा, डीन, कॉलेज डेवलपमेंट काउंसिल ने प्रो. हरीश कुमार के साथ कार्य करने के अपने अनुभव साझा किए और उनके अकादमिक व संस्थागत योगदान को भावुकता के साथ रेखांकित किया। इस अवसर पर डीन प्रो. रणदीप राणा, डीन कॉमर्स एंड मैनेजमेंट प्रो. राजपाल, परीक्षा नियंत्रक प्रो. राहुल ऋषि, चीफ वार्डन गर्ल्स प्रो. सपना, जनसंपर्क निदेशक प्रो. आशीष दहिया, वित्त अधिकारी मुकेश भट्ट, यूआईईटी निदेशक प्रो. युधवीर सिंह, इंजीनियरिंग व टेक्नोलॉजी संकाय से डॉ. विपिन कुमार सहित कई संकाय सदस्य एवं अधिकारीगण उपस्थित रहे।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
ऑफिस नं.: 9253681019-20,
फोन : 9253681010, 9253681005

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

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

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

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

रोटरी क्लब और पठानिया स्कूल ने 'एक पेड़ मां के नाम' मुहिम के अंतर्गत लगाए 1000 पौधे

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

पठानिया पब्लिक स्कूल में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा चलाए गए अभियान 'एक पेड़ मां के नाम' की मुहिम को रोटरी क्लब रोहतक और पठानिया पब्लिक स्कूल के संयुक्त तत्वाधान में आगे बढ़ाया गया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता व अतिथि डॉ एसएल वर्मा प्रेसिडेंट, रोटरी क्लब रोहतक, डॉ. सुनील मुंजाल सेक्रेटरी रोटरी क्लब, डॉ. सतीश गुलाटी प्रेसिडेंट, पठानिया एजुकेशन सोसाइटी, डॉ. आरके चौधरी रहे। साथ ही डॉ. अमित गोयल, रोबिन सचदेवा, अमित नागपाल, डॉ. एनके मग्गू, डॉ. विकास कक्कर, रमन महेता, डॉ. अशोक गुप्ता, अशोक गुप्ता, शशी दुरेजा, एडवोकेट दीपक भारद्वाज (यूथ हॉस्टल), जनार्दन शर्मा, डॉ. सुनील कुमार शर्मा, नवीन, डॉ. सक्षम, सोमनाथ सचदेवा, सुरेश कथूरिया, डॉ. रमन मेहता, डॉ. धर्मेंद्र ने कार्यक्रम में शिरकत की। विद्यालय निदेशक अंशुल पठानिया ने कहा कि प्रकृति मां सरीखी व जीवन दायिनी शक्ति है और इसी मां की सुरक्षा व संवर्धन की जिम्मेदारी भावी पीढ़ी और हम सभी की है। हम सभी को मिलकर इसे बचाने की शपथ लेनी चाहिए। उदारता का यह छोटा-सा कार्य भविष्य में बेहतरीन परिणाम देगा। इस अभियान के अंतर्गत प्रत्येक विद्यार्थी को विद्यालय की ओर से एक पौधा भेंट किया गया। इस अवसर पर स्कूल को-फाउंडर वर्षा पठानिया, प्रधानाचार्या तन्वी पठानिया उपस्थित रहे।

रोहतक। मॉडल स्कूल राखी तैयार करती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

सैनिकों को भेजी राखियां

सांपला। राखी के दिन सरहद पर तैनात फौजी भाईयों की कलाई सुनी न रहे, इसलिए राखी के साथ ही माडल पब्लिक स्कूल की छात्राओं ने 205 राखियां सैनिकों के लिए भेजी हैं। यह राखियां छात्राओं की ओर से खुद ही तैयार की गई है। जिन्हें डाक के माध्यम से सैनिकों को भेजा गया। प्रिंसिपल मोनिता ने कहा कि सर्दी, गर्मी के बीच में रात-दिन पहरा देने वाले भारत के सच्चे सपूत हमारे सैनिक हैं। हिमालय की वह चोटी, जिसका तापमान माइनस डिग्री से भी नीचे चला जाता है और यहां पर खड़े रहना भी मुश्किल होता है। लेकिन देश के सैनिक अपने सभी दुख भुलाकर चट्टान की तरह अड़िग रहकर देश की रक्षा करते हैं। इन सैनिकों का हौसला बढ़ाने व उन्हें त्योहार की खुशी का अहसास करवाने के लिए स्कूल की छात्राओं की ओर से यह निर्णय लिया गया। ताकि सीमा पर देश की रक्षा कर रहे सैनिकों की कलाई रक्षाबंधन के अवसर पर सूनी न रहे।

मॉडल स्कूल में श्रद्धा के साथ शहीद उधमसिंह को किया याद

रोहतक। अंबेडकर चौक स्थित मॉडल स्कूल में बहुत ही श्रद्धा के साथ शहीद उधमसिंह को याद किया गया। इस दौरान विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया तथा विद्यार्थियों ने भाषण द्वारा उधमसिंह के जीवन पर प्रकाश डाला। प्रधानाचार्या डॉ. अरुणा तनेजा ने अपने संदेश में कहा शहीद उधमसिंह ने जलियांवाला बाग हत्याकांड का बदला लेने के लिए जनरल डायर की हत्या करके देशभक्ति का परिचय दिया था। इन शहीदों के कारण ही हम आज़ाद हवा में सांस ले पा रहे हैं। हम उन्हें उनकी शहादत दिवस के पूर्व दिवस पर नमन करते हुए उनके जीवन से सीख ले रहे हैं। मॉडल एजुकेशन सोसाइटी के अध्यक्ष एवं उपायुक्त रोहतक धर्मेंद्र सिंह, उपाध्यक्ष रामअवतार गुप्ता तथा सचिव राजेश सहगल ने अपने-अपने संदेश में शहीद उधमसिंह के जज़्बे को जीवन में अपनाने के लिए कहा।

ग्रीनलैंड पब्लिक स्कूल में मनाया मानसून एवं तीज महोत्सव

रोहतक। ग्रीनलैंड पब्लिक स्कूल दत्तौड़ में तीज एवं मानसून को बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस उपलक्ष में प्राइमरी के बच्चों ने मानसून सीजन का लुत्फ़ उठाया और साथ ही औपचारिक वर्षा में खूब मस्ती की। बाक़ी कक्षाओं में लड़कों व लड़कियों ने मेहंदी प्रतियोगिता में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। निर्देशक अत्तर सिंह कौशिक एवं सहनिर्देशिका संतोष कौशिक ने बच्चों को तीज़ के त्यौहार एवं वर्षा ऋतु का महत्व बताते हुए शुभकामनाएं दीं। ये पूरी प्रतियोगिता उपप्रधानाचार्य तनु सचदेवा एवं प्राइमरी हेड ज्योति अत्री के निर्देशानुसार मोनिका ने संपन्न कारवाई।

विशाल मायना को राष्ट्रीय युवा कांग्रेस का सचिव नियुक्त किया

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के सदस्य विशाल मायना को राष्ट्रीय युवा कांग्रेस का सचिव नियुक्त किया गया। यह नियुक्ति देशभर के युवाओं के लिए एक नई ऊर्जा और प्रेरणा लेकर आई है। विशाल मायना का राजनीतिक अनुभव और समर्पण कांग्रेस पार्टी की युवा शाखा को नई दिशा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

विशाल मायना पहले दिल्ली विश्वविद्यालय छात्र संघ अध्यक्ष का चुनाव लड़ चुके हैं और एनएसयूआई के सचिव व महासचिव के रूप में भी अपनी सेवाएं दे चुके हैं।

इसके अतिरिक्त वे पंजाब, उत्तर प्रदेश, हिमाचल प्रदेश और छत्तीसगढ़ जैसे प्रमुख राज्यों में युवा कांग्रेस के प्रभारी रह चुके हैं, जहां उनकी नेतृत्व क्षमता और कार्यशैली ने पार्टी को मजबूती प्रदान की। उनकी सक्रियता, संगठनात्मक समझ और युवाओं से संवाद स्थापित करने की क्षमता को देखते हुए कांग्रेस के शीर्ष नेतृत्व ने उन पर विश्वास जताया है और यह महत्वपूर्ण जिम्मेदारी सौंपी है। उनकी नियुक्ति से देशभर के युवाओं में एक नया उत्साह और जोश उत्पन्न हुआ है।

समस्याओं के जल्द समाधान का दिया आश्वासन

वार्ड-3, 4 व 18 में निगम आयुक्त ने किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा सोमवार को वार्ड नं-3, 4 और 18 में मौके पर जाकर व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया और क्षेत्रवासियों की समस्याओं को लेकर संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उनके साथ वार्ड नं. 3 की पार्षद ज्योति के प्रतिनिधि नवीन, वार्ड नं. 4 की पार्षद रिंकू तथा वार्ड नं. 18 की पार्षद बेबी रानी उपस्थित रहीं। निरीक्षण की शुरुआत वार्ड नं. 3 से हुई, जहां पुराने बस स्टैंड स्थित पार्क और नाले का जायजा लिया गया। इंदिरा कॉलोनी में जलभराव की समस्या पर चर्चा करते हुए आयुक्त ने निर्देश दिए कि जल निकासी हेतु पाइपलाइन को जनस्वास्थ्य विभाग के डिस्पोजल से जोड़ा जाए, ताकि समस्या का स्थायी समाधान हो सके।

रोहतक। निरीक्षण करते हुए नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा।

पार्क में मरम्मत और सौंदर्यकरण के कार्य के भी निर्देश दिए गए। वार्ड नं. 4 में माता दरवाजा तालाब का निरीक्षण करते हुए आयुक्त ने निर्देश दिए कि तालाब का सौंदर्यकरण तालाब प्राधिकरण के माध्यम से शीघ्र पूर्ण कराया जाए। जींद रोड पर सीवर ओवरफ्लो की समस्या और सड़कों पर गड्ढों की शिकायत पर जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग और नगर निगम के सहायक अभियंता को तुरंत कार्रवाई के निर्देश दिए गए। साथ ही सफाई व्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिए मुख्य सफाई निरीक्षक को विशेष दिशा-निर्देश दिए गए। वार्ड-18 में निरीक्षण के दौरान पार्क, नाले, अवैध झुग्गी-झोपड़ी और डेयरियों से संबंधित नालों की समस्याएं सामने आईं। इस पर आयुक्त ने पार्क के झूलों की मरम्मत और नालों की सफाई के निर्देश दिए।

निरीक्षण के दौरान कार्यकारी अभियंता नवीन कुमार धनखड़, सहायक अभियंता तरुण कुमार, मुख्य सफाई निरीक्षक सचिन, भवन निरीक्षक रवि कुमार, कनिष्ठ अभियंता रमन मलिक व जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के एसडीओ प्रदीप कुमार सहित अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।