हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, मंगलवार, 16 सितंबर, 2025

तापमान
अधिकतम 36 .4 डिग्री
न्यूनतम 23 .9 डिग्री

11 खंड स्तरीय कला उत्सवः छात्रों ने किया शानदार प्रदर्शन

12 महानिदेशक ने सांसद, और डीसी के साथ किया निरीक्षण

खबर संक्षेप

पूर्व सीएम भूपेंद्र हुड्डा का जन्मदिन मनाया

सांपला। कांग्रेस नेताओं ने सोमवार को केक काटकर पूर्व सीएम भूपेंद्र हुड्डा का जन्म दिन मनाया। इस मौके पर युवा प्रदेश सचिव संजय सांपला ने जरूरतमंद बच्चों को कपड़े वितरित किए। इस मौके पर सोनू रविंद्र ,कृष्ण सहित कई कार्यकर्ता उपस्थित थे।

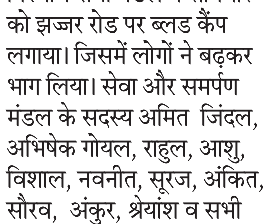
महम में सुनैना चौटाला का दौरा 18 और 19 को

महम। इनेलो की महिला प्रधान महासचिव सुनैना चौटाला 18 व 19 सितंबर को महम हलके के गांवों का दौरा करेंगी। इनेलो हलका प्रधान वेद भराण ने बताया कि 18 सितंबर को सुनैना चौटाला हलका महम के गांव समरगोपालपुर, भगवतीपुर, इंदरगढ़, घडोठी, खरैंटी, लाखन माजरा, खरक जाटान और फरमाणा गांवों में जनसभाओं को संबोधित करेंगी। 19 सितम्बर को भैणी मातो, सैमाण, निन्दाना, अजायब, भराण, मदीना, मोखरा, बहु अकबरपुर और गद्दी खेड़ी इत्यादि गांव में लोगों से रूबरू होकर 25 सितंबर को स्व. चौधरी देवीलाल के जन्मदिवस पर रोहतक में होने वाली दिवस रैली में भाग लेने का न्योता देंगी।

सेवा मंडल ने रक्तदान शिविर लगाया

रोहतक। सेवा और समर्पण निस्वार्थ सेवा मंडल ने सोमवार को झज्जर रोड पर ब्लड कैंप लगाया। जिसमें लोगों ने बढ़कर भाग लिया। सेवा और समर्पण मंडल के सदस्य अमित जिंदल, अभिषेक गोयल, राहुल, आशु, विशाल, नवनीत, सूरज, अंकित, सौरव, अंकुर, श्रेयांश व सभी मेंबर मौजूद रहे।

शिविर में 38 युवाओं ने रक्तदान किया



रोहतक। डिप्लोमा होल्डर एसोसिएशन की ओर से निर्माण सदन सुभाष रोड पर रक्तदान शिविर लगाया गया। जिसमें पीडब्ल्यूडी बी एण्ड आर के एक्जीक्यूटिव इंजीनियर अरुण कुमार एवं अनिल नरवाल ने शिविर का शुभारंभ किया। 38 रक्तदाताओं ने स्वेच्छा से रक्तदान किया। इस अवसर पर पीडब्ल्यूडी से अरूण कुमार एवं अनिल नरवाल ने भी रक्तदान किया। राजेश सिंधवानी जेई ने ये बताया कि यह कैंप इंजीनियर डे के अवसर पर लगाया गया।

राजकीय महाविद्यालय में हिन्दी दिवस मनाया

सांपला। राजकीय महाविद्यालय में सोमवार को हिन्दी दिवस मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ डॉ. अंकिता बेनिवाल ने किया। उन्होंने कहा कि हिन्दी हमारी संवेदनाओं की भाषा है तथा यह अभिव्यक्ति का सरल माध्यम है। इसे हमें सिर्फ आज एक दिवस के रूप में नहीं मनाना है बल्कि भविष्य के रोजमर्रा के दैनिक कार्यों में इसका प्रचार-प्रसार बढाना है।

शिकायत पर ट्रांजेक्शन की पड़ताल की तो पुलिस के हाथ लगी सफलता

शेयर मार्केट में मुनाफे का लालच दे ठगे थे डेढ़ करोड़, गुजरात और प. बंगाल के युवक गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

शेयर ट्रेडिंग के नाम पर लोगों को ठगने वाले साइबर अपराधियों पर पुलिस ने बड़ी कार्रवाई की है। साइबर थाना पुलिस ने एक करोड़ 52 लाख रुपये की धोखाधड़ी करने वाले गुजरात और प. बंगाल के तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इन आरोपियों को कोर्ट में पेश करने के बाद 9 दिन के रिमांड पर लिया गया है ताकि गहनता से पूछताछ की जा सके। पुलिस जांच में खुलासा हुआ है कि आरोपियों का पुराना आपराधिक रिकॉर्ड है और उनके खिलाफ गुजरात में भी मामले दर्ज हैं। पूछताछ में कई बड़ी वारदातों का खुलासा होने का अनुमान है।

इस तरह हुआ खुलासा

साइबर थाना प्रभारी कुलदीप सिंह ने बताया कि यह मामला सनसिटी हाइट्स, सेक्टर-36 निवासी विजय की शिकायत के आधार पर दर्ज किया गया। विजय शेयर मार्केट में थोड़े बहुत निवेश करते थे। उन्हें व्हाट्सएप पर मीना नाम की एक महिला के नाम से संदेश मिला, जिसमें ऑनलाइन स्टॉक ट्रेडिंग सीखने की बात कही गई थी। संदेशों से प्रभावित होकर विजय ने उनकी ऑनलाइन क्लास ज्वाइन कर ली। 23 अप्रैल को विजय को रेट फाइन इन्वेस्टमेंट लिमिटेड के शेयर खरीदने के लिए 10 लाख रुपये जमा कराने को कहा गया।

जैसे ही विजय ने पैसे जमा किए, पोर्टल पर उनके शेयर 10 से 15 प्रतिशत मुनाफे में दिखने लगे। इस तरह उन्हें और निवेश करने के लिए प्रलोभित किया गया। धीरे-धीरे विजय को सैफ इंश्योर वेल्थ के खाते में 1 करोड़ 22 लाख रुपये ट्रांसफर कराने के लिए तैयार कर लिया गया।

पुलिस ने इस तरह दबोचे आरोपी

शिकायत दर्ज होने के बाद पुलिस ने मामले की जांच शुरू की। तकनीकी जांच और ट्रांजैक्शन की पड़ताल के आधार पर पुलिस ने 10 सितंबर को तीन आरोपियों को प्रोडक्शन वारंट पर गिरफ्तार किया। इनमें इफतिखार निवासी बडौदरा (गुजरात), सोवन निवासी कोलकाता, बोरीसा सीलपाडा (पश्चिम बंगाल) और सोमनाथ निवासी कैनिंग टाउन मिठाखाली (पश्चिम बंगाल) शामिल हैं। ये आरोपी अन्य मामलों में पहले से गिरफ्तार होकर गुजरात की राजकोट जेल में बंद थे। पुलिस का कहना है कि इनका आपराधिक रिकॉर्ड काफी पुराना है और यह संगठित तरीके से साइबर फ्रॉड की वारदातों को अंजाम देते हैं। जांच के दौरान इनके खिलाफ दर्ज अन्य मामलों की भी जानकारी जुटाई जा रही है।

फर्जी प्रॉफिट दिखाकर जाल में फंसाया

आरोपियों ने अपने बनाए पोर्टल पर विजय के खाते में 2 करोड़ 23 लाख रुपये का फर्जी बैलेंस दिखाया। यह देखकर विजय को विश्वास हो गया कि उन्हें भारी मुनाफा हो रहा है। इसी झांसे में आकर उन्होंने कुल 1 करोड़ 52 लाख रुपये ट्रांसफर कर दिए। लेकिन जब उन्होंने पैसे निकालने की कोशिश की तो उनकी रिक्वेस्ट रिजेक्ट कर दी गई। विजय ने जब संपर्क करने का प्रयास किया तो पाया कि मोबाइल नंबर बंद कर दिए गए हैं।

पुलिस की अपील: ऑनलाइन निवेश में सतर्क रहें

साइबर थाना प्रभारी कुलदीप सिंह ने कहा कि आमजन को शेयर ट्रेडिंग या किसी भी तरह के ऑनलाइन निवेश में बेहद सतर्क रहना चाहिए। किसी भी अनजान लिंक, पोर्टल या व्यक्ति के कहने पर पैसे ट्रांसफर न करें। इस तरह के मामलों में अगर कोई संदिग्ध संदेश या कॉल आए तो तुरंत साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर शिकायत करें। त्वरित शिकायत करने से ठगी गई रकम को फ्रीज कर वापस पाने की संभावना बढ़ जाती है।

ये सावधानी बरतें

- अनजान नंबर से आने वाले लिंक या संदेशों पर क्लिक न करें।
- ऐप या पोर्टल में निवेश करने से पहले उसकी पूरी तरह जांच करें।
- आरबीआई या सेबी द्वारा मान्यता प्राप्त संस्थाओं में ही निवेश करें।
- संदिग्ध गतिविधि दिखते ही 1930 या साइबर थाना से संपर्क करें।
- सोशल मीडिया पर ऑफर्स और मुनाफे के वादों से सतर्क रहें।

क्रेडिट कार्ड का मनी लॉन्ड्रिंग में प्रयोग करने की धमकी देकर डराया, दस लाख ठगे, अब पकड़े

रोहतक। मनी लॉन्ड्रिंग का झूठा केस दिखाकर करीब 10 लाख रुपये की ठगी करने वाले एक आरोपी को साइबर थाना पुलिस ने गिरफ्तार किया है। आरोपी को अदालत में पेश करने के बाद रिमांड पर लिया गया है। साइबर थाना प्रभारी निरीक्षक कुलदीप सिंह ने बताया कि पीजीआईएमएस हॉस्टल में रहने वाली प्रीति ने शिकायत दर्ज कराई थी। 14 अगस्त को प्रीति के पास फोन आया। कॉल करने वाले ने खुद को टेलीकॉम अथॉरिटी ऑफ इंडिया का अधिकारी बताया और कहा कि उसके आधार कार्ड से लड़कियों को परेशान किया जा रहा है। साथ ही चेतावनी दी कि 2 घंटे में उसका मोबाइल नंबर बंद कर दिया जाएगा। कॉल करने वाले ने प्रीति को एक अन्य नंबर पर संपर्क करने को कहा। वहां बात करने पर उसे बताया गया कि उसके क्रेडिट कार्ड और दस्तावेज मनी लॉन्ड्रिंग में प्रयोग हुए हैं और उसके खिलाफ मुंबई के कुलाबा पुलिस स्टेशन में केस दर्ज है।

आरोपी बिहार से गिरफ्तार

जांच के दौरान पुलिस ने तकनीकी सबूत जुटाए और 12 सितंबर को संजय निवासी इस्माइला कॉलोनी, जिला सीतामढ़ी (बिहार) को गिरफ्तार किया। आरोपी के खिलाफ केस दर्ज कर अदालत में पेश किया गया, जहां से उसे पुलिस रिमांड पर भेज दिया गया।

फर्जी गिरफ्तारी आदेश

आरोपियों ने प्रीति को गिरफ्तारी ऑर्डर, कोर्ट के पत्र और कागजात दिखाए। लगातार व्हाट्सएप कॉल के जरिए उस पर दबाव बनाया गया। मीडिया में बदनाम करने और बैंक खाता ब्लॉक करने की धमकी भी दी गई। 18 अगस्त को आरोपियों ने प्रीति से कहा कि यह जांचने के लिए कि उसका पैसा मनी लॉन्ड्रिंग में तो इस्तेमाल नहीं हुआ, उसे अपने बैंक खातों की पूरी रकम दिए गए खाते में ट्रांसफर करनी होगी।

खाना खाकर सड़क किनारे टहल रहे हैड कांस्टेबल को वाहन ने मारी टक्कर, मौत

- भैणीसुरजन गांव में राजकीय सम्मान के साथ हुआ अंतिम संस्कार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

झज्जर पुलिस के हैड कांस्टेबल सुनील कुमार रविवार रात को खाना खाने के बाद सड़क किनारे टहल रहे थे। उनकी पत्नी रीना भी उसके साथ थी। इस दौरान एक काले रंग की गाड़ी ने सुनील कुमार को टक्कर मार दी। इस हादसे में सुनील की मौके पर ही मौत हो गई। सोमवार को सुनील का रा ज की य सम्मान के साथ उनके पैतृक गांव भैणीसुरजन में अं ति म संस्कार किया गया। भैणी सुरजन गांव निवासी 39 वर्षीय सुनील कुमार पुत्र सतबीर सिंह हरियाणा पुलिस झज्जर में हैड कांस्टेबल के पद पर तैनात था। वह फिलहाल अपनी बीबी बच्चों के साथ महम के छोटूराम नगर में रह रहा था। रविवार रात को सवा 9 बजे सुनील और उसकी पत्नी रीना खाना खाने के बाद सड़क किनारे टहल रहे थे। जब वे महम थाना के पास पीडब्ल्यूडी विश्राम गृह के सामने पहुंचे तो एक अज्ञात वाहन ने उसे टक्कर मार दी। हादसे के बाद सुनील को उपचार के के लिए महम के नागरिक अस्पताल में ले जाया गया, जहां पर चिकित्सकों उसे मृत घोषित कर दिया। पोस्टमार्टम के लिए सुनील के शव को रोहतक पीजीआई ले जाया गया। सोमवार दोपहर भैणीसुरजन गांव में राजकीय सम्मान के साथ अंतिम संस्कार किया गया।

मृतक सुनील कुमार

14 साल का बेटा है

सुनील का एक 14 साल का बेटा है। सुनील का एक भाई भी है, जो गांव में खेती बाड़ी करता है। सुनील की पत्नी ने बताया कि एक काले रंग की गाड़ी ने उसको टक्कर मारी है। पुलिस ने अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ केस दर्ज कर वाहन चालक की तलाश शुरू कर दी है।

नायब तहसीलदार ने सांपला क्षेत्र में खराब फसलों का निरीक्षण किया

सांपला। मंगलवार को नायब तहसीलदार जितेंद्र कुमार ने बाढ़ से प्रभावित फसलों का निरीक्षण किया। उन्होंने किसानों से फसल खराब के बारे में चर्चा कर उनकी समस्याएं सुनी। ग्रामीणों ने बताया कि बारिश से बाजार, कपास अन्य कई फैसले प्रवाहित हुई है। इससे उनकी आर्थिक स्थिति पर असर पड़ा है। उन्होंने किसानों को बताया कि फसलों में नुकसान की भरपाई के लिए सरकार प्रतिबंध है। नुकसान की रिपोर्ट तैयार कर जल्दी सरकार को भेजी जाएगी ताकि समय पर मुआवजा दिया जा सके। नायब तहसीलदार ने बताया कि प्रशासन किसानों की हर मदद करेगा।

ट्रेन की चपेट में आने से बुजुर्ग की जान गई

रोहतक। रेलवे स्टेशन देर रात एक दर्दनाक हादसा हो गया। प्लेटफार्म नंबर-2 पर एक अज्ञात बुजुर्ग रेलगाड़ी की चपेट में आ गया, जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई। हादसे के बाद रेलवे स्टेशन पर कुछ देर अफरा-तफरी का माहौल रहा। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, घटना अचानक हुई और बुजुर्ग की पहचान फिलहाल नहीं हो पाई है। सूचना मिलने पर रेलवे पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस के मुताबिक मृतक की उम्र लगभग 65 से 70 वर्ष के बीच बताई जा रही है। उसकी पहचान करने का प्रयास किया जा रहा है। साथ ही, हादसा किन परिस्थितियों में हुआ, इसकी जांच भी जारी है। रेलवे पुलिस ने लोगों से अपील की है कि यदि किसी को इस घटना से संबंधित जानकारी मिले तो तुरंत पुलिस से संपर्क करें।

लाखनमाजरा की ओर से एक सफेद रंग की गाड़ी पहले बाइक को मारी टक्कर, फिर बुजुर्ग कुचला

अज्ञात वाहन की चपेट में आने से निंदाना के किसान की मौत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

रविवार शाम को निंदाना गांव के पास हुए एक सड़क हादसे में सड़क किनारे बैठे एक बुजुर्ग किसान की मौत हो गई। मृतक के बेटे निंदाना गांव नि वा सी कुलदीप ने महम थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह अपने पिता रोहतास के साथ खेत में काम कर रहा था। उसके पिता को प्यास लगी तो वह पास के ही एक मकान से पानी लाने के लिए चला गया। तब तक उसका पिता सड़क के साथ लगते स्थान पर पेड़ की छाया में आकर बैठ गया। वह पानी लेकर आ रहा था तो उसने देखा कि लाखनमाजरा की ओर से एक सफेद रंग की गाड़ी तेज गति से आ रही थी। उसने पहले उससे आगे चल रही एक बाइक को टक्कर मारी। जिससे बाइक पर सवार एक युवक व दो बच्चों को गंभीर रूप से चोट लगी। उसके बाद वह गाड़ी सीधी उसके पिता की ओर आई तथा उसे टक्कर मारती हुई आगे निकल गई। इस हादसे में उसके पिता की मौत हो गई। दूरी की वजह से गाड़ी के नंबर नहीं देख पाया। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

मृतक रोहताश

कल जंतर मंतर पर प्रदर्शन : जगपाल

रोहतक। रिटायर्ड कर्मचारी संघ के जिला प्रधान जगपाल सांगवान, राज्य उपप्रधान सूरजकौर अहलावत, सचिव ओमप्रकाश कादियान, कैशियर रणवीर दहिया ने बताया कि 17 सितम्बर को पूरे देश भर में तमाम राज्य भर के रिटायर्ड, पेंशनर का देशव्यापी विरोध जंतर-मंतर पर किया जाएगा। दिल्ली में आयोजित किए जाने वाले विरोध प्रदर्शन अखिल भारतीय राज्य पेंशनर फैडरेशन के आह्वान पर किया जाएगा।

सांगवान ने बताया कि प्रदर्शन करने के बाद राष्ट्रीय स्तर के पदाधिकारियों द्वारा मांग-पत्र प्रधानमंत्री को सौंपा जाएगा और अन्य मांगों के अलावा यह मांग की जाए कि रिटायर्ड, पेंशनर को 8वें वेतन आयोग के लाभ से वंचित रहने का बिल वापस लिया जाए अन्यथा 18 को राष्ट्रीय कार्यकारिणी की मीटिंग फरीदाबाद में होगी।

बढ़ते भावों के साथ सक्रिय हुए चोर, सर्राफा व्यापारियों ने चोरी करती महिला दबोची

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

शहर में अपराधियों के हौसले लगातार बुलंद हो रहे हैं। सोमवार को रेलवे रोड पर स्थित सर्राफा बाज़ार में उस समय हड़कंप मच गया जब एक महिला नकली अंगूठी बदलकर असली सोने की अंगूठी उड़ाने के फिराक में थी। भीड़ का फायदा उठाकर यह महिला, लक्की शर्मा (निवासी बरेली), संतलाल सहगल की दुकान से 12 ग्राम की जेंट्स अंगूठी चुराने ही वाली थी कि दुकान मालिक संतलाल सहगल व उनके पुत्र देव सहगल ने महिला कर्मचारियों की मदद से उसे रंगे हाथों दबोच लिया। तुरंत सर्राफा एसोसिएशन के अध्यक्ष हेमन्त बख्शी को सूचना दी गई। बख्शी ने न केवल डायल 112 पर कॉल कर तुरंत पुलिस बुला कर महिला को पुलिस के हवाले किया बल्कि एसोसिएशन के ग्रुप में महिला की तस्वीर डालकर अन्य व्यापारियों से भी सतर्क रहने की अपील की।

रोहतक। जांच करते पुलिस अधिकारी।

हालात बिगड़ जाएंगे

हेमन्त बख्शी ने कहा कि "सोने-चाँदी के बढ़ते दामों के चलते चोर बाजारों में अधिक सक्रिय हो गए हैं, लेकिन अफसोस है कि प्रशासन अब भी नींद में सो रहा है। अगर समय रहते ऐसे गिरोहों पर सख़्ती नहीं की गई तो हालात और बिगड़ेंगे।

महिला से 6 अंगूठी बरामद, पहले भी कर चुकी प्रयास

महिला पुलिसकर्मियों व शोरूम पर कार्यकृत महिला कर्मचारियों द्वारा जब बंद कमरे में महिला की तलाशी ली गई तो इस महिला के अंतर्वस्त्र से पुलिस द्वारा 6 अंगूठियां बरामद की गई। यह भी सामने आया कि इससे पहले यह महिला हेमन्त बख्शी , अनिल सहगल व मोहन मिगलानी इन 3 दुकानों पर भी चोरी का असफल प्रयास कर चुकी थी।

शिविर में नागरिकों की शिकायतें सुनीं

रोहतक। शिविर में समस्याएं सुनते अधिकारी

रोहतक। लघु सचिवालय स्थित सभागार में समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतों की सुनवाई की गई। नगराधीश अंकित कुमार तथा जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी राजपाल चहल, डीएमसी जितेंद्र सिंह ने नागरिकों की शिकायतों की सुनवाई के दौरान मौके पर उपस्थित संबंधित विभागों के अधिकारियों को इन शिकायतों के यथाशीघ्र उचित समाधान करने के निर्देश दिए।

उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार के निर्देशानुसार नागरिकों की समस्याओं के एक छत के नीचे तुरंत समाधान के उद्देश्य से प्रत्येक 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। इन समाधान शिविरों में संबंधित विभागों के उच्चाधिकारी मौके पर उपस्थित रहकर शिविर में प्राप्त होने वाली शिकायतों के निपटारे की मौके पर प्रक्रिया शुरू करते है तथा यथाशीघ्र इन शिकायतों का समाधान सुनिश्चित किया जाता है। समाधान शिविर में संबंधित विभागों के उच्चाधिकारी व नोडल अधिकारी मौजूद रहे।

पुलिस ने जारी की ट्रैफिक एडवाइजरी, ट्रैफिक प्लान तैयार

रोहतक में नशा मुक्त अभियान को लेकर कल मैराथन होगी, कई मार्ग रहेंगे बाधित, रूट डायवर्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पुलिस ने जिलेवासियों को आगाह करते हुए ट्रैफिक एडवाइजरी जारी की है। आगामी 17 सितम्बर को स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार व हरियाणा उदय अभियान के तहत नशा मुक्त समाज का संदेश देने के लिए मैराथन का आयोजन किया जा रहा है। यह मैराथन मानसरोवर पार्क से लेकर महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय गेट नंबर-2 तक आयोजित होगी। पुलिस ने बताया कि इस आयोजन के चलते बुधवार सुबह 5 बजे से 9 बजे तक यातायात व्यवस्था में विशेष बदलाव रहेगा। इस दौरान सोनीपत स्टैंड से दिल्ली बाईपास चौक तक का मार्ग बाधित रहेगा। केवल आपातकालीन वाहन जैसे एम्बुलेंस, फायर ब्रिगेड और पुलिस वाहन ही इस मार्ग से गुजर सकेंगे। पुलिस ने स्पष्ट किया कि आमजन को किसी प्रकार की परेशानी न हो, इसके लिए पूरे क्षेत्र में नाकाबंदी व रूट डायवर्जन की व्यवस्था की जाएगी।

यहां रहेंगी पार्किंग

सिटी पार्किंग, अशोका चौक, एमडीयू गेट नं. 1 से प्रवेश कर फुटबॉल ग्राउंड, लघु सचिवालय और आईसी कॉलेज

सुबह 5 से 9 बजे तक वैकल्पिक मार्ग

पुलिस ने आमजन से अपील की है कि 17 सितम्बर को सुबह 5 बजे से 9 बजे तक सोनीपत स्टैंड से दिल्ली बाईपास चौक तक के मार्ग का उपयोग न करें और वैकल्पिक मार्ग अपनाकर अपने गंतव्य तक पहुंचे।

यहां से होकर गुजरें

- सोनीपत स्टैंड से दिल्ली बाईपास की तरफ जाने वाले वाहन चालक शीला बाईपास से होकर दिल्ली बाईपास चौक पहुंचेंगे।
- दिल्ली बाईपास से सोनीपत स्टैंड-अम्बेडकर चौक की ओर आने वाले वाहन चालक भी शीला बाईपास का उपयोग करेंगे।
- दिल्ली बाईपास से पीजीआईएमएस की तरफ जाने वाले वाहन चालक एमडीयू गेट नंबर-1 से होकर जाएंगे।
- पीजीआई से दिल्ली बाईपास की ओर जाने वाले वाहन चालक एमडीयू गेट नंबर-2 से निकलेंगे।
- अशोका चौक से दिल्ली बाईपास जाने वाले वाहन चालक झज्जर चुंगी-रुपया चौक मार्ग का प्रयोग करेंगे।
- अशोका चौक से सोनीपत स्टैंड-अंबेडकर चौक जाने वाले वाहन चालक डीएलएफ कॉलोनी अथवा झज्जर रोड-शांतमई चौक मार्ग का उपयोग करेंगे।

17 सितंबर से 2 अक्टूबर तक सेवा पखवाड़ा मनाएंगे

रोहतक। अधिकारियों की मीटिंग लेते एडीसी नरेंद्र कुमार।

रोहतक। अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने कहा कि 17 सितंबर से 2 अक्टूबर तक स्वच्छता ही सेवा पखवाड़ा के तहत विभिन्न गतिविधियां आयोजित करवाई जाएगी। अभियान के तहत एक दिन, एक घंटा, एक साथ श्रमदान गतिविधियों का आयोजन करवाया जाएगा तथा नागरिकों में सामुदायिक सेवा और स्वच्छता की भावना को प्रबल करने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा। अभियान के तहत गांवों को स्वच्छ एवं सुंदर बनाने की दिशा में कार्य किया जाएगा।

अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार स्थानीय लघु सचिवालय स्थित सभागार में स्वच्छता ही सेवा पखवाडा के तहत खंड विकास एवं पंचायत अधिकारियों की बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। उन्होंने कहा कि उत्कृष्ट कार्य करने वाले व्यक्तियों और पंचायतों को सम्मानित किया जाएगा। अभियान का मुख्य उद्देश्य एक दिन, एक घंटा, एक साथ श्रमदान को बढावा देना है तथा सभी नागरिकों एवं अधिकारियों को इस अभियान में सक्रिय भागीदारी निभानी है। उन्होंने जिला के नागरिकों का आह्वान किया कि वे समाज को स्वच्छ, स्वस्थ और सुंदर बनाएं।

वर्चुअल रियलिटी थेरेपी
रिश्तों में नई सोच की राह

आज अधिकांश कपल्स वर्किंग हैं, बिजी रहते हैं, एक दूसरे को समय नहीं दे पाते, एक कम्युनिकेशन गैप रहता है। इस कारण मैरीड लाइफ में बहुत सी ऐसी बातें पैदा होती हैं, जो तनाव लाकर दूरियां बढ़ाती हैं। ऐसे में वर्चुअल रियलिटी थेरेपी मधुर दांपत्य जीवन की राह बनाती है।

कवर स्टोरी

डॉ. शिवांगी रावत
साइकोलॉजिस्ट, मेंटल हेल्थ एंड रिलेशनशिप थेरेपिस्ट, सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली

पति-पत्नी का रिश्ता केवल साथ रहने भर का ही नहीं, भावनात्मक जुड़ाव और आपसी समझ का भी प्रतीक है। आज की तेज रफ्तार जिंदगी और बढ़ती व्यस्तताओं में यह जुड़ाव कई बार कमजोर पड़ जाता है। छोटी-छोटी गलतफहमियां, संवाद की कमी या अहंकार रिश्ते में दूरियां ले आते हैं। ऐसे में रिश्ते को फिर से जोड़ने और पुरानी मधुर यादों को ताजा करने के लिए कपल्स को कई बार रिलेशनशिप एक्सपर्ट या साइकोलॉजिस्ट से सलाह की जरूरत पड़ती है, जो विभिन्न थेरेपी के माध्यमों से दोनों के गिले-शिकवे दूर कर सामंजस्य बैठाने की कोशिश करते हैं, कपल्स इसके बाद बेहतर जिंदगी गुजार पाते हैं। इन्हीं में से एक थेरेपी है- वीआरटी मतलब वर्चुअल रियलिटी थेरेपी।

क्या है वीआरटी

यह थेरेपी वैवाहिक जीवन को अधिक प्रभावी और इंटरैक्टिव बनाने का अवसर प्रदान करती है। इसमें तकनीक और मनोविज्ञान को जोड़कर पति-पत्नी को एक नियंत्रित और सुरक्षित वर्चुअल वातावरण उपलब्ध कराया जाता है। दोनों साथी न केवल अपने दृष्टिकोण और भावनाओं को नए सिरे से पुनर्जीवित करते हैं, वास्तविक जीवन की जटिल परिस्थितियों का सजीव अनुभव लेकर, व्यवहार में भी सकारात्मक बदलाव लाते हैं। वीआरटी, एक नई प्रकार की थेरेपी है, जिसमें प्रभावित कपल को कंप्यूटर जनरेटेड वर्चुअल एनवॉयर्नमेंट के माध्यम से थेरेपी सेशन दिए जाते हैं। इन सेशंस के दौरान निजी और सुरक्षित वातावरण में उनके आपसी संबंधों पर कार्य किया जाता है।

थेरेपी का तरीका

इस थेरेपी में प्रभावित पति-पत्नी को एक वीआर हेडसेट पहनाया जाता है। जिसके जरिए थेरेपिस्ट उन्हें उनकी समस्या से जुड़े एक रियलिस्टिक वर्चुअल वर्ल्ड में ले जाता है। उनकी प्रॉब्लम के हिसाब से वर्चुअल सीन बनाए जाते हैं, जैसे कम्युनिकेशन प्रैक्टिस, ट्रस्ट-बिल्डिंग टास्क, कॉनफ्लिक्ट सिचुएशन, रिलैक्सेशन एनवॉयर्नमेंट या बॉन्डिंग एक्टिविटीज। थेरेप्यूटिक इंटरैक्शन के जरिए दोनों पार्टनर को उन सींस में एक साथ मिल कर पार्टिसिपेट करवाया जाता है। थेरेपिस्ट दोनों पार्टनर से उनकी समस्या और अपेक्षाओं के बारे में बात करता है। रिलेशनशिप की समस्याएं, इमोशनल पैटर्न और व्यक्तिगत मानसिक असामान्यता की स्थिति (जैसे-एंग्जाइटी, डिप्रेशन आदि) का आकलन किया जाता है। थेरेपिस्ट उनके रिएक्शन और इंटरैक्शन को मॉनिटर करता है। जरूरत पड़ने पर उन्हें इमोशनल रिस्पॉन्स और कम्युनिकेशन सुधारने के बारे में समझाता है। इस सेशन के बाद साइकोथेरेपिस्ट, थेरेपी के दौरान किए गए व्यावहारिक बदलावों को उन्हें असल जिंदगी में अपनाने की सलाह देता है।

किन स्थितियों में है उपयोगी

पति-पत्नी के बार-बार के झगड़ों या टकराव के बाद संवाद की कमी हो या इमोशनल डिस्टेंस बढ़ा हो और पुराने झगड़े के कारण बॉन्डिंग कमजोर हो गई हो या फिर जब पार्टनर सीधे बातचीत के लिए तैयार न हों, पर रिश्ते को बचाना चाहते हों। ऐसी कंडीशंस में वीआरटी की जरूरत पड़ती है।

केवल तकनीकी अनुभव नहीं

वर्चुअल रियलिटी थेरेपी, कपल्स के लिए केवल एक तकनीकी अनुभव नहीं रहता, बल्कि एक साझा भावनात्मक यात्रा बनती है। कपल अपने ट्रॉमैटिक या इमोशनल एक्सपीरियंस को सिम्युलेट (पुनः अनुभव) करते हैं, थेरेपिस्ट की मदद से उनका समाधान ढूंढते हैं। थेरेपिस्ट की मदद से

संवाद, समझ और तनाव प्रबंधन के कौशल सीखते हैं। उन्हें न केवल एक-दूसरे के दृष्टिकोण को बेहतर समझने में मदद मिलती है, वे वास्तविक जीवन की समस्याओं को आपसी सामंजस्य से सुलझाना भी सीखते हैं। उनके बीच आपसी विश्वास और समझ मजबूत होती है।

रिसर्च के नतीजे हैं पॉजिटिव

अध्ययनों से भी साबित हो गया है कि वीआरटी न सिर्फ व्यक्ति के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं के समाधान में मददगार है, पति-पत्नी के रिश्ते को मजबूती प्रदान करने में भी कारगर है। भारत में मुंबई, दिल्ली, बेंगलुरु जैसे शहरी मानसिक स्वास्थ्य केंद्रों में भी कपल्स काउंसलिंग में वीआरटी का प्रयोग हो रहा है। इसका फीडबैक काफी पॉजिटिव रहा है। यूनिवर्सिटी ऑफ बार्सिलोना में की गई एक स्टडी में पाया गया कि जिन कपल्स ने छह सप्ताह के संयुक्त वीआरटी थेरेपी सेशन लिए, उनकी आपसी समझ, भावनात्मक-वैचारिक तालमेल, कम्युनिकेशन लेवल और सामंजस्य में उल्लेखनीय सुधार देखा गया। साइकोलॉजी एंड काउंसलिंग रिसर्च, जापान में कपल्स पर वीआरटी के उपयोग से पति-पत्नी में ऑक्सीटोसिन बॉन्डिंग हार्मोन के लेवल में वृद्धि हुई। जिससे उनमें एक-दूसरे के प्रति सहानुभूति और क्षमा करने की क्षमता में सुधार देखा गया। उनमें भावनात्मक जुड़ाव यानी बॉन्डिंग मजबूत हुई। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ कपल थ्योरी में ब्राउन एंड हार्टले का मानना है कि जिन कपल्स ने तीन महीने तक वीआरटी प्रैक्टिस सेशन लिए, उनमें काफी पॉजिटिव बदलाव दिखे। इससे उनमें बार-बार होने वाली नोक-झोंक में कमी आई। वे पहले से ज्यादा शांत हो गए, इनमें एक-दूसरे को सुनने-समझने की क्षमता का विकास हुआ।

क्या हैं फायदे

वर्चुअल रियलिटी थेरेपी के बहुत से ऐसे फायदे हैं, जो दांपत्य संबंधों को मधुर और मजबूत बनाने में सहायक रहते हैं। इस थेरेपी के क्या फायदे हैं, जानिए-

बॉन्डिंग होती है मजबूतः वर्चुअल रियलिटी थेरेपी से तमाम कश-म-कश के बावजूद पति-पत्नी को एक-साथ समय बिताने का मौका मिलता है। उनमें समझ और भावनात्मक जुड़ाव गहरा होता है। यह उनकी आपसी प्रतिबद्धता, विश्वास और समस्या हल करने की क्षमता को बढ़ाता है, जिससे उनकी बॉन्डिंग मजबूत होती है।

सिक्योर एक्सपोजरः पति-पत्नी अपनी इमोशनल या ट्रॉमैटिक यादों का सामना बिना किसी डर या खतरे के करते हैं।

सामंजस्यपूर्ण भागीदारी बढ़नाः वीआरटी का वर्चुअल एंवॉयर्नमेंट पति-पत्नी को असल जिंदगी में एक-दूसरे के साथ सामंजस्य स्थापित करना सिखाता है। गुस्से या दुख में तुरंत प्रतिक्रिया देने के बजाय, ठहरना सीखने में मदद कर रिलेशनशिप में स्थायित्व और भावनात्मक स्थिरता लाता है।

बेहतर कम्युनिकेशनः कपल को अपनी फीलिंग्स बिना किसी जजमेंट के व्यक्त करने का अवसर मिलता है। उनका मनमुटाव खत्म होता है।

स्ट्रेस कम होनाः न्यूरोसाइंस के मुताबिक वीआरटी के रिलैक्सेशन मॉड्यूल से दोनों पार्टनर के शरीर में हैप्पी हार्मोन ऑक्सीटोसिन, डोपामाइन का स्राव बढ़ जाता है, जिससे उनका तनाव और एंग्जायटी कम होती है।

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

तनाव कम करने में मदद करती हैं यात्राएं

अपनी व्यस्त दिनचर्या के बीच कभी-कभी यात्रा के लिए निकलना बहुत जरूरी है। इससे हमें एक ताजगी मिलती है, हम नई ऊर्जा से भरते हैं, मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं। साथ ही हम जगह-जगह की संस्कृति से परिचित भी होते हैं।

जीवनशैली

बुशरा फातमा

अगर रोजमर्रा के जीवन में कोई एक बात आज आम हो गई है तो वो है लोगों में स्ट्रेस यानी तनाव। काम-काज का बढ़ता दबाव, घरेलू जिम्मेदारियां, कॉम्पिटिशन और बढ़ते डिजिटल दुनिया का प्रभाव मानसिक रूप से हम सबको खूब थका रहा है। इसलिए इन सब के बीच में छोटी-सी यात्रा, सैर-सपाटा मन को शांत और प्रफुल्लित करता है, थकान मिटाकर नई ऊर्जा से भरता है। हेल्थ और फिटनेस के लिए वर्ल्ड इंफ्लुएंसर्स एंड ब्लॉगर अवार्ड से सम्मानित प्रमीला ओल्सन यात्राओं को एक दवा की तरह मानती हैं, जो जिंदगी जीने को आसान बनाती है।

स्वयं के साथ समय बिताने का अवसरः जो लाइफस्टाइल हम आज फॉलो कर रहे हैं, वो कहीं न कहीं हमें खुद से भी दूर ले जाती है। यात्राएं हमें खुद के करीब लाती हैं। यात्राओं के दौरान हमें आत्ममंथन करने का अवसर मिलता है, जो बहुत जरूरी है। जब भी जीवन का शोर-शराबा मन को अशांत करने लगे, तनाव को जन्म दे तो किसी यात्रा पर निकल जाएं। बेशक फैमिली के संग या सोलो ट्रैवल कीजिए, लेकिन एक छोटी-सी ट्रिप आपके तनाव को कम करने में बहुत मददगार साबित होगी।

प्रकृति के करीब मिलती है शांतिः सच कहा जाए तो नेचर, स्वास्थ्य का सबसे बड़ा साथी है। आप अपने ट्रैवल के लिए ऐसी जगहों का चुनाव करें, जो प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर हों। याद रखें नदी, पहाड़ या समंदर इंसान को हील करने का काम करते हैं। अगर आप किसी मेंटल ट्रॉमा से भी गुजर रही हैं तो प्रकृति इससे उबारती है। इसलिए जब भी तनाव आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करने लगे, तो छोटे ही सही कम से कम एक ट्रिप जरूर प्लान कीजिए, यह बहुत अच्छा ऑप्शन है।

रिश्तों में नजदीकियां बढ़ाती हैं यात्राएंः हम सब अपनी-अपनी जिंदगी में इतने मसरूफ हो जाते हैं कि एक घर में रहते हुए भी साथ समय नहीं बिता पाते। छोटे-छोटे ट्रिप, पारिवारिक संबंधों के लिए भी अच्छे हैं। साथ बिताया हुआ समय यादगार साबित होता है। ये समय रिश्तों को भी नई ताजगी से भरता है। इसलिए साल में कम से कम एक बार परिवार के साथ कहीं घूमने जरूर जाएं। यात्राएं जगह-जगह की संस्कृति से रूबरू कराती हैं। जब भी हम कहीं घूमने जाते हैं तो उस जगह की संस्कृति, खाना-पीना हमारी सोच को भी नया आयाम देती है। नई चीजें, बातें हमेशा हमें सकारात्मकता की तरफ ले जाती हैं। यात्राएं जीवन के बहुत से ऐसे पहलुओं से हमें रूबरू करवाती हैं, जिनसे हम अनभिज्ञ होते हैं। जीवन को शांत और मेंटल हेल्थ को अच्छा बनाने का सबसे अच्छा और सुगम तरीका है यात्राएं।

हैप्पी हॉर्मोन बढ़ाती हैं यात्राएं

अगर आप साल में एक-दो छोटे ट्रिप भी करती हैं तो यह संभव है कि आप तनाव को अच्छे तरीके से संभाल लेंगी। भागती हुई जिंदगी में तनाव स्वाभाविक है, लेकिन इसे मैनेज करने का तरीका आना चाहिए। यात्राएं हमारे हैप्पी हॉर्मोन को बढ़ाती हैं, स्ट्रेस कम करने में मदद करती हैं। बेशक दूसरे खर्चे थोड़े कम हो जाएं, लेकिन अपनी मेंटल हेल्थ सही रखने के लिए ट्रैवलिंग के लिए थोड़ी सेविंग जरूर करें।

सभी अभिभावक चाहते हैं, उनके बच्चे का भावनात्मक और बौद्धिक विकास बहुत अच्छा हो। इसके लिए वे अपनी तरफ से कई तरीके अपनाते हैं। लेकिन अगर इसके लिए वैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित उपायों को अपनाया जाए तो बच्चों का बौद्धिक-भावनात्मक विकास बहुत अच्छा होता है।

जब अपनाएंगे वैज्ञानिक उपाय तब होगा बच्चों का भावनात्मक-बौद्धिक विकास

परवरिश

शिखर चंद जैन

माता-पिता द्वारा बच्चों के मस्तिष्क के विकास को समझना और उन्हें शुरू से ही सही पालन-पोषण देना जरूरी है ताकि बच्चों का सही भावनात्मक और बौद्धिक विकास हो सके।

समझें मस्तिष्क कोः बच्चों का मस्तिष्क विकासशील होता है और माता-पिता इसे समझकर बच्चों को भावनात्मक रूप से संतुलित, लचीला और सामाजिक रूप से सक्षम बनाने में मदद कर सकते हैं। मस्तिष्क के दो हिस्से होते हैं- बायां और दायां मस्तिष्क। बायां हिस्सा तर्क, विश्लेषण और भाषा के लिए जिम्मेदार होता है, जबकि दायां हिस्सा भावनाओं और रचनात्मकता से जुड़ा होता है। इसी तरह इसके दो और भाग होते हैं, ऊपरी और निचला मस्तिष्क। ऊपरी हिस्सा निर्णय लेने, आत्म-नियंत्रण और योजना के लिए जिम्मेदार है, जबकि निचला हिस्सा प्राथमिक भावनाओं, प्रतिक्रियाओं (जैसे गुस्सा, डर) को नियंत्रित करता है।

बच्चे की स्मृति और भावनाएंः बचपन के अनुभव और स्मृतियां ही आगे चलकर बच्चों के व्यवहार को आकार देती हैं। इसके लिए माता-पिता को शुरू से ही उन्हें एक सकारात्मक, स्नेहिल और मेल-जोल वाले पारिवारिक-सामाजिक माहौल में रखना चाहिए। जिससे बच्चा संतुलित और स्वस्थ तरीके से सोच सके और वैसा व्यवहार करे।

परिवार का माहौल हंसी-खुशी वाला रखेंः अभिभावक सुनिश्चित करें कि परिवार के सभी सदस्य मतलब भाई-बहन, चाचा-चाची, दादा-दादी, बच्चे के साथ हंसाने, खुश रखने और उसे सक्रिय रखने वाली गतिविधियों में शामिल हों। जैसे उसके साथ इंडोर या आउटडोर गेम्स खेलना या हंसना। ये एक्टिविटीज ब्रेन में सकारात्मक रसायनों को बढ़ाती हैं। यह सब बच्चों में तनाव तो कम करता ही है, परिवार के जुड़ाव को मजबूत भी करता है।

भावनाओं की अभिव्यक्ति सिखाएंः बच्चों को उनकी भावनाओं को शब्दों में व्यक्त करना सिखाएं। उदाहरण के लिए खिलौना टूटने पर जब वह चिड़चिड़ा हो जाए और चीजों को फेंकने लगे तो उसे समझाएं, 'तुम्हें गुस्सा आ रहा है, क्योंकि तुम्हारा खिलौना टूट गया। कोई बात नहीं, यह नया आ जाएगा।' इससे उसकी भावनाएं कम आहत होती हैं। भावनाओं को तर्कसंगत नाम देने से बच्चे का मस्तिष्क शांत होता है और वे अपनी भावनाओं को बेहतर समझ पाते हैं।

भावनाओं पर नियंत्रण सिखाएंः बच्चों को सिखाएं कि भावनाएं अस्थाई हैं। जैसे कोई उससे नाराज या गुस्सा है तो धीरे से समझाएं 'यह गुस्सा थोड़ी देर में गायब हो जाएगा।' यह तरीका बच्चों को भावनाओं को प्रबंधित करने और आत्म-नियंत्रण विकसित करने में मदद करता है। साथ ही बच्चों को उनके शरीर की संवेदनाओं, मानसिक चित्रों, भावनाओं और विचारों को पहचानने में मदद करें।

ब्रेन को एक्टिव रखें

बच्चे के बौद्धिक विकास के लिए उन्हें मानसिक व्यायाम जैसे कि खेल, कहानी सुनना या रचनात्मक गतिविधियां कराएं, जो मस्तिष्क के

विभिन्न हिस्सों को सक्रिय रखे। यह मस्तिष्क के विकास को बढ़ावा देता है, न्यूरल कनेक्शनों को मजबूत करता है। शारीरिक गतिविधियां जैसे नाचना या दौड़ना बच्चों को तनाव से उबरने में मदद करती हैं।

केयर

शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

जब नी-स्किन दिखने लगे डार्क अप्लाई करें ये होम रेमिडीज

अगर ध्यान ना दिया जाए तो घुटनों की त्वचा यानी, नी-स्किन डार्क दिखने लगती है। अगर आप कुछ घरेलू उपाय करेंगी तो आपके घुटनों की रंगत निखर सकती है।

कॉफी और नारियल तेलः कांच की कटोरी में 1 चम्मच कॉफी डालें और इसमें करीब आधा चम्मच नारियल का तेल मिलाएं। इस मिश्रण को संतरे के छिलके की मदद से काले घुटनों पर 10 मिनट तक मसाज करें। इसके बाद कॉटन की मदद से इसे साफ कर लें। आप चाहें तो इसे पानी से भी धो सकती हैं। आप इस स्क्रब का इस्तेमाल हफ्ते में 2 से 3 बार कर सकती हैं। इसके नियमित इस्तेमाल से घुटनों का कालापन कम हो जाएगा।

नीबू और बेकिंग सोडाः एक कटोरी नीबू के रस में बेकिंग सोडा मिलाकर इसे अच्छी तरह मिक्स कर लें। फिर कॉटन की मदद से घुटनों पर लगाकर हल्के हाथों से घुटने की मसाज करें। बेहतर परिणाम के लिए इसे आप हफ्ते में दो बार उपयोग कर सकती हैं। इससे घुटने का कालापन कम हो सकता है।

टूथपेस्ट और कॉफी पावडरः थोड़ा सा टूथपेस्ट लेकर इसमें थोड़ा सा सोडा पावडर मिलाकर बने मिश्रण में आधा चम्मच कॉफी पावडर मिला लीजिए। अब इसमें कुछ बूंदें टमाटर के रस की मिला लें और अंत में कुछ बूंदें नीबू के रस की भी मिलाकर एक मिश्रण बना लीजिए। इस मिश्रण को घुटनों की काली जगह पर 10 मिनट तक लगाने के बाद घुटनों को हल्के-हल्के रगड़ते हुए ताजे पानी से धो डालिए।

नारियल तेल और चीनीः स्क्रब करने के लिए एक कटोरी में 1 चम्मच नारियल तेल में 1 चम्मच चीनी मिलाएं। इस मिश्रण को घुटनों पर हल्के हाथों से 5-10 मिनट तक गोलाकार में मसाज करने के बाद साफ पानी से अच्छी तरह पोंछ लें। मिश्रण में मौजूद नारियल तेल त्वचा को पोषण देता है, जबकि चीनी मृत कोशिकाओं को हटाती है।

नीबू का रस और शहद : एक चम्मच नीबू के रस में आधा चम्मच शहद मिलाएं। अब इस मिश्रण को घुटनों पर लगाकर करीब 15 मिनट तक हल्के हाथों से रगड़ें। फिर इसे साफ पानी से धो लें। तीन से चार हफ्तों के अंदर इसका असर दिखने लगेगा। दरअसल, नीबू एक प्राकृतिक ब्लीचिंग एजेंट है, जो त्वचा पर जमी मैल को आसानी से कम करता है। वहीं इस पैक में मौजूद शहद त्वचा में नमी बनाए रखता है, ड्रायनेस दूर करता है।

खीरा और नीबूः खीरे का रस निकाल लें। अब 3 चम्मच खीरे के रस में आधा चम्मच नीबू का रस मिलाए। इस पेस्ट को अपने घुटनों पर मालिश करते हुए लगाएं। 15 मिनट बाद पानी से धो लें और त्वचा को मॉयश्चराइज कर लें। खीरा और नीबू त्वचा का कालापन हटाते हैं।

बिगड़ती लाइफस्टाइल और अनहेल्दी डाइट के कारण महिलाओं में बेली फैट एक कॉमन प्रॉब्लम बनती जा रही है। इसे कम करने के लिए आप यहां बताई जा रही कुछ ईजी एक्सरसाइजेस को अपने डेली रूटीन में जरूर शामिल करें।

बेली फैट होगा कम करें ये 7 एक्सरसाइज

फिटनेस

काजल गुप्ता
फिटनेस इंस्ट्रक्टर

कई महिलाओं में बेली फैट की समस्या अलग-अलग कारणों से जैसे- डिलीवरी के बाद हार्मोनल बदलाव, व्यस्त दिनचर्या और डाइट पर ध्यान न देने के कारण हो सकती है। इसका नेगेटिव इफेक्ट हमारे फिगर के साथ-साथ हेल्थ पर भी पड़ता है। लेकिन डेली एक्सरसाइज से बेली फैट को कम किया जा सकता है।

दौड़नाः शरीर को स्वस्थ रखने, शेप में लाने और एक्स्ट्रा फैट गलाने के लिए दौड़ना बेहद जरूरी है, क्योंकि दौड़ने से शरीर का पसीना निकलता है। जिससे बेली फैट को कम करने में मदद मिलती है।

प्लैंकः प्लैंक एक्सरसाइज, बेली फैट कम करने की सबसे महत्वपूर्ण एक्सरसाइज मानी जाती है, लेकिन इसे आपको वर्कआउट के सबसे अंत में करना चाहिए तभी इस एक्सरसाइज का ज्यादा फायदा मिलेगा। इसे करने के लिए आपको फर्श पर उल्टा लेटकर कोहनी और पंजो के सहारे शरीर को ऊपर उठाना है। ऐसें में आपके पेट पर बहुत जोर पड़ता है। इसे आप जितनी देर तक रोककर रखेंगी उतना ही इसका फायदा मिलेगा।

क्रंचेसः क्रंचेस एक्सरसाइज करने से बेली टोनिंग और लूज स्किन के स्ट्रेचिंग से बेली फैट भी कम हो जाती है। इसके लिए आपको पीठ के बल लेटकर घुटनों को मोड़ना है और हाथों को सिर के पीछे रखकर कमर तक के हिस्से को ऊपर उठाना है। ध्यान रखें कि गर्दन न मुड़े। इसे आप एक सेशन में कम से कम 20 बार जरूर रिपीट करें।

रस्सी कूदनाः शरीर को एक परफेक्ट शेप देने के लिए रस्सी कूदना एक फायदेमंद एक्सरसाइज है। इससे शरीर का एक्स्ट्रा फैट कम हो जाता है। आपको रोज ज्यादा से ज्यादा रस्सी कूदने की प्रैक्टिस करनी चाहिए।

साइकिल चलानाः इसे करने के लिए जमीन पर सीधे लेटकर सिर के नीचे हाथों को रखें फिर बारी-बारी से अपने दोनों पैरों को पेट की ओर मोड़ते हुए साइकिल की तरह चलाएं। इसे कम से कम 15 से 20 बार करें। इससे पेट के साथ थाइज की चर्बी भी तेजी से घटती है। जब आप 20 बार इसे एक सेट में हर दिन करेंगी तो आप देखेंगी कि कैसे आपका बेली सही शेप में आता जाएगा।

नौकासनः बेली फैट को कम करने और लोअर पार्ट फिटनेस के लिए नौकासन दमदार आसन माना जाता है। इसमें आपको जमीन पर सीधे लेटकर हाथ को नौका की तरह आगे की साइड रखना होता है और पैरों को उठाकर इसी मुद्रा में कम से कम एक मिनट के लिए होल्ड करके रखना है। इसे तीन बार रिपीट करें। एक चटाई पर पैरों को मोड़कर छाती के पास रखें, फिर दोनों पैरों को ऊपर उठाएं। अब दोनों हाथों को बगल में समानांतर रखें। इस मुद्रा में एक मिनट तक रहें और इसे तीन बार करें।

बर्पीजः बर्पीज वर्कआउट में आपको सबसे पहले खड़े होकर स्क्वेट करना होता है और फिर पुशअप करके इसी क्रम में बार-बार एक्सरसाइज करनी होती है। इससे बहुत जल्दी शरीर का वजन कम और खासकर बेली फैट कम हो जाता है। इसे भी तीन सेट में करें तो अधिक फायदा होगा।

प्रस्तुतिः निधि गोयल

खबर संक्षेप

रोजगार कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ

रोहतक। मदवि के अर्थशास्त्र विभाग द्वारा एफडीसी सेमिनार हॉल में महिंद्रा प्राइड क्लासरूम के सहयोग से सात दिवसीय रोजगार कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम की शुरुआत हुई। कार्यक्रम का शुभारंभ कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने किया। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कहा कि सुनहरे करियर के लिए हुनर को तराशना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि आज का समय केवल डिग्री तक सीमित नहीं है, बल्कि रोजगार कौशल में महारत हासिल करना ही सफलता की कुंजी है। एमडीयू में विद्यार्थियों की क्षमता-विकास (कैपेसिटी बिल्डिंग) पर विशेष फोकस किया जा रहा है। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे सक्रिय शिक्षार्थी बनें, झिझक छोड़ें और पूरे उत्साह से इस प्रशिक्षण का लाभ उठाएं।

गौड़ ब्राह्मण कॉलेज में चलाया स्वच्छता अभियान

रोहतक। शहरी स्वच्छता अभियान 2025 के अंतर्गत नगर निगम द्वारा जन-सहभागिता को बढ़ावा दिया जा रहा है। नगर निगम आयुक्त आनंद शर्मा के नेतृत्व और विशेष स्वच्छता अधिकारी प्रदीप कौशिक के मार्गदर्शन में यह अभियान शहर के हर कोने तक पहुंच रहा है। इसी कड़ी में गौड़ ब्राह्मण डिग्री कॉलेज में सोमवार को राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) इकाई द्वारा विशेष कार्यक्रम का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में विशेष स्वच्छता अधिकारी प्रदीप कौशिक ने कहा कि स्वच्छता अभियान तभी सफल होगा, जब हर संस्था और नागरिक अपनी जिम्मेदारी निभाए।

सर्वाइकल कैंसर व एचपीवी वैक्सीनेशन पर की चर्चा

रोहतक। मदवि के जेनेटिक्स विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. रितु यादव ने आर्मी इंस्टीट्यूट ऑफ एजुकेशन, ग्रेटर नोएडा द्वारा आयोजित ऑनलाइन गेस्ट लेक्चर में "एचपीवी संक्रमण, सर्वाइकल कैंसर और वैक्सीनेशनः जागरूकता की आवश्यकता" विषय पर विशेषज्ञ व्याख्यान प्रस्तुत किया। डॉ. यादव ने कहा कि सर्वाइकल कैंसर महिलाओं में होने वाला एक बड़ा स्वास्थ्य संकट है, जबकि एचपीवी संक्रमण इसकी प्रमुख वजह है। उन्होंने छात्रों को लो-रिस्क और हाई-रिस्क एचपीवी प्रकारों के बीच अंतर समझाया और वैक्सीन से जुड़ी भ्रांतियों को दूर किया। उन्होंने स्पष्ट किया कि जागरूकता और शिक्षा ही सबसे प्रभावी रोकथाम का तरीका है।

शोधार्थियों ने सतत पर्यटन पर किया व्याख्यान

रोहतक। मदवि के इंस्टीट्यूट ऑफ होटल एंड टूरिज्म मैनेजमेंट में सतत पर्यटन और पर्यावरण-अनुकूल प्रथाएं विषय पर शोधार्थियों व नव प्रवेश प्राप्त छात्रों के लिए विस्तार व्याख्यान आयोजित किया गया। मुख्य वक्ता कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के वाणिज्य एवं प्रबंधन संकाय के अधिष्ठाता एवं पर्यटन और होटल प्रबंधन विभागाध्यक्ष प्रो. मोहिंदर चंद रहे। आईएचटीएम निदेशक प्रो. आशीष दहिया ने प्रारम्भ में स्वागत भाषण दिया।

रागिनी, स्किट, लोक नृत्य में बच्चों का उत्कृष्ट प्रदर्शन

खंड स्तरीय कला उत्सवः छात्रों ने सांस्कृतिक प्रतिभा का किया प्रदर्शन

डीईओ मनजीत व बीईओ सुमन ने बच्चों की कला को सराहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

विद्यार्थियों में सांस्कृतिक प्रतिभा को तराशने और उन्हें मंच से आगे बढ़ाने के लिए खंड स्तरीय कला उत्सव कार्यक्रम का आयोजन किया गया। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय इस्माइला में आयोजित कला उत्सव प्रतियोगिता का शुभारंभ जिला शिक्षा अधिकारी मनजीत मलिक ने किया। खंड शिक्षा अधिकारी सुमन हुड्डा ने अपनी उपस्थिति दर्ज करवाई। स्कूल इंचार्ज निर्मल की अध्यक्षता में आयोजित इस कार्यक्रम का शुभारंभ मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। इस कार्यक्रम में बच्चों को सांस्कृतिक विधाओं की जानकारी जिला शिक्षा अधिकारी मंजीत मलिक ने दी। आयोजित प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने रागिनी, स्किट, लोक नृत्य, (एकल व समूह)में अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। विद्यालय की ओर से जानकारी देते हुए प्रतिनिधि ने बताया कि कक्षा पांचवी से आठवीं के वर्ग में रागिनी प्रतियोगिता में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अटायल प्रथम रहा, जबकि राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कारोर ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय समचाना ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। जबकि सांत्वना पुरस्कार के रूप में राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय इस्माइला के प्रतिभागी रहे। रागिनी के 9 से 12 कक्षा वर्ग की सीनियर प्रतियोगिता में प्रथम स्थान राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ने प्राप्त किया, जबकि राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गांधरा की टीम ने दूसरा और राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कारोर और राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अटायल ने क्रमशः तीसरा और चौथा स्थान हासिल किया।

स्किट और नृत्य प्रतियोगिताओं के विजेताओं की घोषणा की

स्किट प्रतियोगिता के माध्यम से अपनी प्रतिभा दर्शाते हुए राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कारोर के विद्यार्थियों ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। जबकि दूसरा स्थान राजकीय कन्या उच्च विद्यालय गीझी की टीम को दूसरा और राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय तीसरे, राजकीय कन्या उच्च विद्यालय समचानाचौथे स्थान पर रहे। स्किट के सीनियर वर्ग में 9 से 12 आयु वर्ग में एम ए पी एमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सांपला की टीम प्रथम रही। दूसरा स्थान व तीसरा स्थान राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दत्तोड़ ने तथा चौथा स्थान राजकीय हाई स्कूल कुलताना की टीम ने प्राप्त किया। सामूहिक नृत्य कक्षा 5 से 8 के वर्ग में प्रथम स्थान राजकीय हाई स्कूल नया बांस के विद्यार्थी प्रथम रहे। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कारोर के जूनियर विद्यार्थियों ने इस प्रतियोगिता में दूसरा स्थान हासिल किया। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दतोड़ के विद्यार्थी तीसरे स्थान पर और चुलियाना राजकीय कन्या हाई स्कूल की छात्राएं चतुर्थ स्थान पर रही। इस प्रतियोगिता के कक्षा 9 से 12 के वर्ग में मैप राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सांपला की टीम प्रथम रही जबकि दूसरा स्थान राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय इस्माईला की टीम ने प्राप्त किया । तीसरा स्थान राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कारोर और चौथा स्थान राजकीय कन्या हाई स्कूल कुलताना की टीम ने प्राप्त किया। एकल नृत्य मुकाबले में कक्षा 5 से 8 वर्ग में प्रथम स्थान जीएचएस स्कूल कुलताना ने प्राप्त किया जबकि दूसरा स्थान जीएचएस नया बांस की टीम को मिला । तीसरा स्थान राजकीय कन्या हाई स्कूल चुलियाना की टीम ने और चतुर्थ स्थान राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय समचाना की टीम को मिला। इसी प्रतियोगिता के सीनियर वर्ग में कक्षा 9 से 12 की कड़ी में राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय इस्माइला प्रथम स्थान पर रही। जबकि दूसरा स्थान पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सापला को मिला तीसरा स्थान राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खरावड़ की तीसरा और चतुर्थ स्थान राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अटायल को मिला।

खंड स्तरीय कला उत्सव के विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित

विजेता प्रतिभागियों को जिला शिक्षा अधिकारी खंड शिक्षा अधिकारी जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी साथ अन्य अतिथियों ने पुरस्कृत भी किया। इस अवसर पर प्राचार्य मनोज अहलावत, पूनम राठी, दर्शना, राधेश्याम, शीला आदि ने भी बच्चों को सर्टिफिकेट देकर प्रोत्साहित किया। बच्चों की प्रतिभा पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए जिला शिक्षा अधिकारी मनजीत मालिक वह खंड शिक्षा अधिकारी सुमन हुड्डा ने कहा कि बच्चों को इस तरह के मंच मिलने से जहां उनके मंच पर आने का डर खत्म होता है वहीं उनकी कला के प्रति रुचि बढ़ती है। उन्हें आगे जाने का अवसर भी मिलता है। इस अवसर पर राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय इसमाला की प्राचार्य निर्मल ने सभी अतिथियों का स्वागत भी किया और इस आयोजन के लिए सहयोग करने वालों का धन्यवाद भी किया।

रोहतक से कुल 19 लोगों को मिला स्थान

नान्दल गांव की अन्नू बनी सीएम विंडो की एमिनेंट पर्सन

रोहतक। विकास नान्दल का मुंह मीठा कराकर बधाई देते जिलाध्यक्ष रणबीर ढाका।

- सीएम विंडो में नान्दल की अन्नू सहित रोहतक के 19 प्रतिनिधि नियुक्त, गांव में खुशी का माहौल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

गांव नान्दल के लिए यह एक ऐतिहासिक क्षण है जब गांव की बहू अन्नू, पत्नी अम्बुज कुमार, को हरियाणा सरकार द्वारा सीएम विंडो एमिनेंट पर्सन के रूप में नामित किया गया। यह पहली बार है कि नान्दल गांव से किसी को इस प्रकार की जिम्मेदारी मिली है, जिससे पूरे गांव में खुशी और गर्व का माहौल है। अन्नू का परिवार वर्ष 2010 से भारतीय जनता पार्टी से सक्रिय रूप से जुड़ा हुआ है। इस अवसर पर उनके देवर, भाजपा जिला आईटी प्रमुख विकास पंवार ने मंगल कमल कार्यालय पहुंचकर भाजपा जिला अध्यक्ष एडवोकेट रणबीर ढाका को पगड़ी पहनाकर और मिठाई खिलाकर आभार व्यक्त किया।

भाजपा जिला सह मीडिया प्रभारी पं. लोकेश शर्मा ने बताया कि यह नियुक्ति न केवल अन्नू और उनके परिवार के लिए गर्व की बात है, बल्कि पूरे नान्दल गांव के लिए प्रेरणा का स्रोत बनेगी। साथ ही रोहतक जिले से जिन-जिन व्यक्तियों को सीएम विंडो का एमिनेंट पर्सन नियुक्त किया गया है, उनमें कलानौर से गुलशन दुआ, नवीन शर्मा, रोशन मायना, शोभा बिडलान, सुरेश सैनी, किलोई से वीर सिंह हुड्डा, सवित्री, अन्नू, जितेन्द्र कौशिक, चन्द्रेश कपूर, महम से राजेश शर्मा, जसमेर सिंह उर्फ जस्सू, जोगिंद्र गिरोत्रा, वेद प्रकाश धवन, पदम ढुल, और रोहतक से देवेंद्र सरवान, मनोज मक्कड़, राजीव भंकार व जयभगवान जांगड़ा शामिल हैं।

भाजपा जिला अध्यक्ष एडवोकेट रणबीर ढाका ने कहा हरियाणा सरकार आमजन की समस्याओं के समाधान के लिए प्रतिबद्ध है और सीएम विंडो इसका सबसे प्रभावी माध्यम है। जिन लोगों को एमिनेंट पर्सन की जिम्मेदारी सौंपी गई है, वे जनता और शासन के बीच मजबूत सेतु का कार्य करेंगे।

ये रहे मौजूद

जिला सचिव शिवकुमार परमार, आईटी प्रमुख विकास पंवार, चिड़ी मंडल के पूर्व अध्यक्ष महासिंह दलाल, जिला कोषाध्यक्ष अमित बंसल, रोहित, सोशल मीडिया प्रमुख राकेश कालसन, कला प्रकोष्ट जिला संयोजक शिशपाल, सह प्रमुख शिक्षा प्रकोष्ठ डॉ. रोहित ।

भारतीय सांकेतिक भाषा पर विशेष प्रशिक्षण

- उद्देश्य : प्रतिभागियों को भारतीय सांकेतिक भाषा के मूल संकेतों से परिचित कराना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

भारतीय सांकेतिक भाषा अनुसंधान एवं प्रशिक्षण केंद्र (आईएसएलआरटीसी) एवं विजन दिव्यांग फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में सिरतार में भारतीय सांकेतिक भाषा (इंडियन साईन लैग्जैंज) की बुनियादी जानकारी पर एक विशेष सत्र का आयोजन किया गया। इस प्रशिक्षण का उद्देश्य प्रतिभागियों को भारतीय सांकेतिक भाषा के मूलभूत संकेतों से परिचित कराना और दिव्यांगजन तथा सामान्य समाज के बीच संवाद की खाई को पाटना था। इस कार्यक्रम में सिरतार संस्थान के अधिकारियों व कर्मचारियों तथा कोर्सिज के विधार्थियों ने भाग लिया। मुकेश गुप्ता, तुलसी साकिया व साक्षी शर्मा ने बतौर प्रशिक्षक कार्यक्रम का संचालन किया। प्रशिक्षण सत्र का संचालन तुलसी द्वारा किया गया, जिन्होंने प्रतिभागियों को सरल एवं सहज ढंग ने सांकेतिक भाषा के आधारभूत संकेत सिखाए। कार्यक्रम में साक्षी ने सांकेतिक भाषा दुरभाषिया की भूमिका निभाई और प्रतिभागियों व प्रशिक्षक के बीच सहज संवाद मुनिश्चित किया। इस अवसर पर आयोजकों ने बताया कि सांकेतिक भाषा सीखना न केवल श्रवणबाधित व्यक्तियों के साथ संवाद स्थापित करने का माध्यम है, बल्कि यह समावेशी समाज की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम भी है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर डॉ केके मलिक, डॉ. मुकेश कुमार, डॉ रविन्द्र, शैलेश कुमार, राजवीर, कृष्ण लाल, जसप्रीत कौर, ओम प्रकाश परुथी, अन्जू मन्ज, मीना, ज्योति, अनुराधा, ममता, स्वीटी, सुनील, विश्नजीत, प्रदीप कुमार, संजीव, अजमेर, चकलेश्वर, हरिओम, मीनाक्षी, सीमा, राखी, बबीता व अन्य कर्मचारी उपस्थित रहे।

एसएमओ ने टी.बी मरीजों को बांटीं निक्षय सामग्री

- मुफ्त जांच, निदान और उपचार, सामुदायिक भागीदारी पर जोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

उप मंडल नागरिक अस्पताल कलानौर में वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी प्रभारी डॉक्टर कमला वर्मा ने टीबी के मरीजों को मुफ्त में निश्चय सामग्री बाटी। इस अवसर पर डॉक्टर वर्मा ने बताया कि राष्ट्रीय क्षय रोग उन्मूलन कार्यक्रम भारत सरकार द्वारा क्षय रोग अर्थात टी बी को समाप्त करने के लिए एक राष्ट्रीय व्यापी कार्यक्रम है। इस कार्यक्रम का लक्ष्य 2025 तक टी बी मुक्त भारत हासिल करना है। वर्ष 2020 में इसका नाम संशोधित राष्ट्रीय क्षय रोग नियंत्रण कार्यक्रम (आर एन टी सी पी) से बदलकर राष्ट्रीय टी बी उन्मूलन कार्यक्रम (एन टी ई पी) कर दिया गया है। यह कार्यक्रम रोगियों को मुफ्त जांच ,निदान और उपचार प्रदान करता है और टी बी के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए सामुदायिक भागीदारी पर जोर देता है। 2022 में शुरू किया गया प्रधानमंत्री टी बी मुक्त भारत अभियान इसी कार्यक्रम का एक हिस्सा है । जो टीबी रोगियों को पोषण और अन्य सहायता प्रदान करता है।

डॉ वर्मा ने आगे बताया कि टी बी की बीमारी माइक्रोबैक्टेरियम ट्यूबरक्लोसिस नामक जीवाणु के कारण होती है। यह जीवाणु आमतौर पर फेफड़ों को प्रभावित करता है। लेकिन शरीर के अन्य हिस्सों को भी प्रभावित कर सकता है। टी बी एक इलाज योग्य और साध्य रोग है। टी बी की बीमारी हवा के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलती है। जब पलमोनरी टी बी से पीड़ित कोई व्यक्ति खांसता , छींकता या थूकता है तो टीबी के कीटाणुओं को हवा में फैला देता है। टीबी की बीमारी में सामान्य लक्षण बलगम आना, कई बार खून के साथ खांसी या सीने में दर्द, कमजोरी ,वजन कम होना , बुखार और रात को पसीना आना शामिल है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी प्रभारी डॉक्टर कमला वर्मा ,वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डॉ संजीव कुमार मलिक, आर एम ओ डॉ तेज सिंह, नोडल ऑफिसर एवं ए एस एम ओ डॉ विवेक गेरा, डॉ आनंद प्रकाश, डॉ सतीश रोहिल्ला ,डॉ गीतेश, ब्लॉक एक्सटेंशन एजुकेटर जसवीर रंगा , मिंकु अकाउंटेंट, हेल्थ इंस्पेक्टर सतीश कुमार, सरोज एक्टिंग एल एच वी, रवीश कुमार एम पी एच डब्ल्यू (मेल) दर्शन कुमार बैक , वंदना ओ ए, पूजा आई ए और पैंतीस टी बी के मरीज और इनके संरक्षक उपस्थित रहे।

इंजीनियर्स जीवन में बदलाव के शिल्पकार

- मदवि में 58वां इंजीनियर्स डे मनाया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। रंगोली प्रतियोगिता का निरीक्षण करते कुलपति प्रो. राजबीर सिंह।

महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय के यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी (यूआईईटी) में 58वां इंजीनियर्स डे उत्साह पूर्वक मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत में इंजीनियर्स डे पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा दिए गए संदेश को सुना गया। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने बतौर मुख्यातिथि इस कार्यक्रम में शिरकत की।

कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कहा कि इंजीनियर्स जीवन में बदलाव के शिल्पकार होते हैं। वे न केवल तकनीक विकसित करते हैं, बल्कि समाज के सपनों को आकार भी देते हैं। उन्होंने कहा कि आने वाले समय में सस्टेनेबिलिटी, एक्सेसिबिलिटी और एथिक्स जैसी चुनौतियां इंजीनियर्स के सामने होंगी, जिनसे पार पाने के लिए नई सोच और नई ऊर्जा की आवश्यकता है। कुलपति ने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे हर छोटे से छोटे कार्य में उत्कृष्टता लाएं और अपनी पढ़ाई को केवल डिग्री तक सीमित न रखें, बल्कि वास्तविक जीवन की समस्याओं के समाधान में उसका उपयोग करें। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने भारत रत्न सर मोक्षगुंडम विश्वेश्वरैया को भारतीय इंजीनियर्स का आदर्श बताते हुए कहा कि उनका जीवन नवाचार, अनुशासन और समर्पण का प्रतीक है। कुलपति ने कहा कि आइडिया तभी सफल होता है जब वह समाज के लिए उपयोगी हो और उसे व्यवहारिक रूप में बदलकर आगे बढ़ाया जाए। उन्होंने विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए कहा कि मशीनें बनाना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि ऐसी तकनीक विकसित करें जो जीवन को सरल बनाए और देश की प्रगति में योगदान दे।

ये प्रतियोगिताएं हुई

इस अवसर पर आइडिया पिचिंग, पोस्टर मेकिंग और रंगोली प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। आइडिया पिचिंग प्रतियोगिता में 72 टीमों ने भाग लिया। इसमें कुलदीप का सेफ पॉथ आइडिया प्रथम, कृतिका व मानसी का आइडिया पावर ग्लोव द्वितीय तथा सपीन कुमार और विष्णु सैनी का आइडिया ट्रैश टू कैश- स्मार्ट डस्टबिन तृतीय स्थान पर रहा।

गणेश की पांच प्रतिमाओं को नहर से निकाला

रोहतक। सुनो नहरों की पुकार मिशन सदस्यों ने भगवान श्री गणेश की नहर में विसर्जित की गई पांच बड़ी प्रतिमाओं को पानी से निकाल कर मूर्तियों का भूमि विसर्जन कर दिया। मिशन के संस्थापक मुख्य संरक्षक डॉ जसमेर सिंह ने बताया कि मिशन सदस्यों को पता चला कि लाढौत और किलोई गांव के बीच से गुजर रही भालौठ सब ब्रांच नहर में भगवान गणेश की कई बड़ी-बड़ी प्रतिमाएं पानी में विसर्जित की गई थी, जो कि अभी भी नहर में ही खड़ी है। प्रतिमाओं को निकालने के लिए डॉ जसमेर सिंह, शिक्षक दीपक छारा, साइकिलिस्ट मुकेश नानकवाल, रक्तदाता अजय हुड्डा, समाजसेवक ईश्वर दलाल, विद्यार्थी जतिन मलिक व अंशु नांदल वहां पहुंचे। लगभग 3 घंटे की कड़ी मेहनत के बाद पांच बड़ी प्रतिमाओं को नहर के पानी से बाहर निकाल कर मूर्तियों का भूमि विसर्जन कर दिया गया।

श्री लालनाथ हिंदू महाविद्यालय में हिंदी दिवस पर भाषण प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

श्री लालनाथ हिंदू महाविद्यालय के हिंदी विभाग द्वारा हिंदी दिवस के उपलक्ष्य में भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार तनेजा ने की।

उन्होंने कहा कि हिंदी केवल हमारी मातृभाषा ही नहीं, बल्कि हमारी संस्कृति की आत्मा भी है। हिंदी विभागाध्यक्ष डॉ. अंजु देशवाल ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि हम चाहे कोई भी भाषा बोल लें, लेकिन अपनी भावनाओं की सच्ची अभिव्यक्ति मातृभाषा में ही संभव है।

भाषा से अधिक महत्वपूर्ण हमारी सोच होती है। कार्यक्रम का संचालन गर्विता ने किया। प्रतियोगिता में कुल 21 प्रतिभागियों ने भाग लिया।

सूचना
मैं, बीरबल कटारिया S/o रणबीर सिंह निवासी गांव बसई गुरुग्राम बयान करता हूं कि मेरा गन लाइसेंस नं. DMK/51/ARMS/2016 गुम हो गया है। जिसका उल्लेख मैंने हर जगह करवा दिया है।

आईआईएम रोहतक में वार्षिक लॉ सम्मेलन 2025: 'इंडिया 2047 कानूनी उत्कृष्टता के माध्यम से सशक्तिकरण'

कानूनी उत्कृष्टता के माध्यम से सशक्तिकरण विषय पर चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। कार्यक्रम का दीप जलाकर शुभारंभ करते मुख्य अतिथि राजस्थान उच्च न्यायालय न्यायाधीश अशोक कुमार जैन ।

भारतीय प्रबंध संस्थान (आईआईएम) ने अपने इंटीग्रेटेड प्रोग्राम इन लॉ (आईपीएल) के तहत वार्षिक लॉ सम्मेलन 2025 का आयोजन किया। यह सम्मेलन "इंडिया 2047ः कानूनी उत्कृष्टता के माध्यम से सशक्तिकरण" विषय पर केंद्रित रहा। आईआईएम देश का एकमात्र आईआईएम है, जहां प्रबंधन और कानून को मिलाकर विशेष आईपीएल कार्यक्रम संचालित किया जाता है। सम्मेलन में 400 से अधिक विद्यार्थियों और संकाय सदस्यों ने भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत मुख्य अतिथि राजस्थान उच्च न्यायालय न्यायाधीश अशोक कुमार जैन और आईआईएम के निदेशक प्रो. धीरज शर्मा द्वारा दीप प्रज्वलन से हुई। अपने संबोधन में न्यायमूर्ति जैन ने कहा कि भारत को वर्ष 2047 तक पूर्ण विकसित राष्ट्र बनाने के लिए न्यायिक प्रणाली को वर्षों नहीं, बल्कि महीनों में न्याय उपलब्ध कराना होगा। उन्होंने कॉरपोरेट पुनर्गठन, पारदर्शी वित्तीय बाजार, तकनीक-आधारित न्यायालय और सतत विकास पर बल दिया। डॉ. भीमराव अंबेडकर का उल्लेख करते हुए उन्होंने कहा कि राजनीतिक लोकतंत्र तभी सफल होगा जब वह सामाजिक लोकतंत्र पर आधारित होगा और एक विकसित भारत की कुंजी कानूनी उत्कृष्टता है।

सम्मेलन में तीन पैनल चर्चाएं हुईं

पहली पैनल चर्चा का विषय था "भारत में कॉरपोरेट पुनर्गठनः कानूनी ढांचा, प्रतिस्पर्धा संबंधी चिंताएं और न्यायपालिका की भूमिका"। इसका संचालन प्रतिस्पर्धा आयोग सदस्य अनिल अग्रवाल ने किया। पैनल ने जोर दिया कि विकसित भारत के लिए मजबूत कानून और त्वरित विवाद समाधान आवश्यक है। दूसरी पैनल चर्चा का विषय था "भारत का कॉरपोरेट वित्तीय पारितंत्रः नियामक विकास, न्यायपालिका की भूमिका और बाजार की प्रवृत्तियां"। इसका संचालन डॉ. अनीता अनुप, मुख्य महाप्रबंधक, सेबी ने किया। वक्ताओं ने निवेशकों की सुरक्षा, निजी इक्विटी, विलय-अधिग्रहण और जिम्मेदार कारोबारी प्रथाओं पर विचार रखे। तीसरी पैनल चर्चा का विषय था "भारत में विवाद समाधान की बदलती प्रकृतिः नियामक विकास, न्यायिक प्रवृत्तियां और संस्थागत चुनौतियां"। इसमें वैकल्पिक विवाद समाधान जैसे मध्यस्थता और पंचाट को बढ़ावा देने पर बल दिया गया। वक्ताओं ने कहा कि एडीआर समय और संसाधनों की बचत करता है तथा न्यायिक बोझ कम करने में सहायक है।

ये रहे मौजूद

सम्मेलन में अदाणी एंटरप्राइजेज लिमिटेड, एनाग्राम पार्टनर्स, अयानारिन्यूएबल पावर, देसाई एंड दिवानजी, ग्रेविटास लीगल, हम्मुराबी एंड सोलोमन पार्टनर्स, एचएसए एडवोकेट्स, आईसीआईसीआई बैंक, खैतान एंड कंपनी, कोटक महिंद्रा बैंक, एसएंडआर एसोसिएट्स, शार्दुल अमरचंद मंगलदास एंड कंपनी, टाटा एआईजी जनरल इंश्योरेंस और वाडिया गांधी एंड कंपनी जैसी प्रतिष्ठित संस्थाओं से उद्योग विशेषज्ञ जुड़े।

RADHA SWAMI NURSING COLLEGE
(Recognised/Affiliated by Haryana Govt/HN&NMC/INC)
Approved by NIILM University
VPO Kharkara, Distt. Rohtak M. 9812072127
Admission & Guidance (Session 2025-26)
हरियाणा सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त कोर्स करने के लिए संपर्क करें

Course	Duration	Eligibility
GNM (Nursing Officer)	3 Years	12th Any Stream

UNIVERSITY COURSE
X-Ray Technician | Physiotherapy | Fire Safety & Technician
Radiology & Imaging Technology | Medical Laboratory Technician
And many others Diploma/B.SC/M.SC Degree Course offered by University.
Rohtak Off.: Radha Swami Medical Institute
Shastri Nagar Hisar Road Bye Pass, Rohtak M. 9812072127

समाज बांटने वालों के पिछलग्गू बने स्वयंभू खाप चौधरी: अठगामा बोहर

■ कुछ समय पहले बंगलुरू में खाप चौधरियों ने एक कथित आध्यात्मिक व्यक्ति के पैरों में रख दी थी अपनी पगड़ी, बताया चौधरियों ने

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

आठगामा तपा बोहर के प्रधान रणवीर सिंह नांदल ने कहा कि पहले पंचायतें किसी राजनीतिक एजेंडे पर नहीं, बल्कि समाज में फैली बुराइयों पर विचार करती थीं। उस समय का मुख्य उद्देश्य सामाजिक सुधार और भाईचारा बनाए रखना था। सोमवार दोपहर को जाट भवन में आयोजित मीटिंग में उन्होंने कहा कि आज कुछ राजनीतिक दल जाति-जनगणना का मुद्दा उठाकर समाज में आपसी भाईचारे को तोड़ने का काम कर रहे हैं। यदि इस पर समय रहते समाज ने आवाज नहीं उठाई तो इसके गंभीर और भयावह परिणाम सामने आ सकते हैं। नांदल ने कहा कि वर्ष 2014 तक इस देश की परंपरा सभी को साथ लेकर चलने की रही थी। लेकिन अब जात-धर्म को टारगेट किया जा रहा है। देश के सर्वोच्च पदों पर बैठे व्यक्ति अपने राजनीतिक स्वार्थ हल करने के लिए अल्पसंख्यकों को निशाने पर ले रहे हैं। नांदल ने बताया कि ये औछी हरकतें एक दिन इस देश को काफी नुकसान पहुंचा देंगी।

जाट महासभा के प्रधान जयवीर सिंह ढुल ने कहा कि कुछ समय पहले बंगलुरू में खाप चौधरियों को जहर मुक्त खेती की ट्रेनिंग करवाने के नाम पर ले जाया गया था। वहां खाप चौधरियों ने एक कथित अध्यात्मिक व्यक्ति के पैरों में अपनी पगड़ी रख दी थी। प्रधान ने कहा कि खापों के चौधरी बंगलुरू में जमीन पर बैठे और अध्यात्मिक व्यक्ति इनके सामने अपना आसन लगाकर बैठा था। यानी के खापों के चौधरी उसके पैरों में बैठे हुए थे। इससे बड़ी बेइजज्ती खापों की और क्या हो सकती थी। नेताओं पर कटाक्ष करते हुए उन्होंने कहा कि कोई 10 बार विधायक, कोई 10 बार सांसद, कोई 2 बार मुख्यमंत्री, तो कोई 3 बार मुख्यमंत्री बन चुका है। सभी अपने परिवार और पीढ़यों को आगे बढ़ा रहे हैं, लेकिन योग्य और ईमानदार व्यक्तियों को अवसर नहीं दिया जा रहा।

समाज का भविष्य अब नौजवानों के जागरूक निर्णयों पर निर्भर

इस मौके पर महेन्द्र प्रताप गुलिया ने बताया कि आज का युवा पढ़ा-लिखा है और भली-भांति समझता है कि समाज की सच्ची सेवा कौन कर सकता है। समाज का भविष्य अब नौजवानों के जागरूक निर्णयों पर निर्भर है। अंत में उन्होंने सभी से एक स्वर में अपील की कि वे जातिगत राजनीति और नशे जैसी बुराइयों के खिलाफ एकजुट होकर खड़े हों और समाज को सही दिशा दें। इस अवसर पर जयवीर सिंह ढुल, महेन्द्र प्रताप गुलिया, सेवा सिंह हुड्डा और जयपाल मलिक सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

नशे के खिलाफ एकजुट होकर आवाज बुलंद करें युवा

नशे के खिलाफ एकजुट होकर आवाज बुलंद करें युवा कार्यक्रम में सतबीर छिकारा ने विशेष रूप से युवाओं से आह्वान किया कि वे नशे के खिलाफ एकजुट होकर आवाज बुलंद करें और समाज को इस बुराई से बचाएं। उन्होंने कहा कि नशा एक ऐसी आग है जो घर-परिवार, रिश्ते और भविष्य सबकुछ जला देती है। इसीलिए हर युवा का कर्तव्य है कि वह नशा छोड़ो, शिक्षा जोड़ों का संदेश फैलाए। उन्होंने कहा कि आज हर जाति में कोई मतभेद नहीं है, लेकिन कुछ राजनीतिक लोग पिछले 15 वर्षों से जातियों के नाम पर समाज को बांटने का काम कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि जो लोग जातियों को बांटने का काम कर रहे हैं, उन्हीं के पिछलगू ही खाप पंचायतों के कथित चौधरी बने हुए हैं। इन खाप चौधरियों की समाज को विभाजित करने वाले लोग दो कौड़ी की इज्जत नहीं करते। बावजूद इसके ये चौधरी इनके चरण छू रहे हैं।

खबर संक्षेप

रोहतक। मरीज की जांच करते डॉक्टर।

फ्री कैंप में 58 मरीजों ने करवाई जांच

रोहतक। मां दानो देवी धर्मार्थ ट्रस्ट की तरफ से संचालित विमल प्रसाद जैन एवं सुशीला देवी जैन फिजियोथैरेपी सेंटर पर सांघी गांव में फ्री कैंप का आयोजन किया गया। इस दौरान डॉक्टर अरमान ने पहले मरीजों की जांच की, इसके बाद जिन मरीजों को उपचार की जरूरत थी उनका मौके पर ही उपचार किया गया। इस कैंप में कुल 58 मरीजों ने अपनी जांच करवाई। संस्था के संचालक तस्वीर हुड्डा ने बताया कि गांव में इस कैंप का आयोजन करते हुए गांव में एक साल से भी ज्यादा का समय हो गया है। संस्था के कोषाध्यक्ष नवनीत हुड्डा ने बताया कि इस कैंप के आयोजन में सबसे बड़ा सहयोग शहर के समाजसेवी राजेश जैन का प्राप्त हुआ है। क्योंकि उनकी इच्छा थी कि गांव के मरीजों को इलाज के लिए किसी भी तरह से परेशान ना होना पड़े, ऐसे में संस्था की तरफ से गांव के अंदर ही एक फिजियोथैरेपी सेंटर की शुरुआत की गई, जहां पर हर सप्ताह मरीजों की जांच के लिए फ्री कैंप का आयोजन किया जाता है।

कल सीएम के रोहतक में प्रस्तावित कार्यक्रमों की तैयारियों का लिया जायजा

महानिदेशक ने सांसद, पूर्व मंत्री और डीसी के साथ कार्यक्रम स्थलों का किया दौरा

सभा स्थलों के निरीक्षण के उपरांत लघु सचिवालय स्थित सभागार में अधिकारियों की बैठक भी ली

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

प्रदेश के सूचना, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग के महानिदेशक के मकरंद पांडुरंग ने सोमवार को राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगडा, पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर, उपायुक्त सचिन गुप्ता, नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद शर्मा, अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार, विभाग की अतिरिक्त निदेशक वर्षा खनगवाल एवं जिला प्रशासन तथा विभाग के उच्च अधिकारियों के साथ 17 सितंबर को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के रोहतक में प्रस्तावित कार्यक्रमों की तैयारियों का जायजा लिया। उन्होंने संबंधित विभागों के अधिकारियों को मौके पर आवश्यक दिशा-निर्देश भी दिए तथा सभा स्थलों के निरीक्षण के उपरांत लघु सचिवालय स्थित सभागार में अधिकारियों की बैठक भी ली। महानिदेशक के मकरंद पांडुरंग ने सर्वप्रथम नई अनाज मंडी परिसर में 17 सितंबर को आयोजित होने वाले भगवान श्री विश्वकर्मा जयंती के राज्य स्तरीय समारोह स्थल पर पहुंचकर तैयारियों का जायजा लिया। इस समारोह में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मुख्य अतिथि होंगे।

रोहतक। समारोह स्थल पर राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा, पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर व उपायुक्त सचिन गुप्ता से जानकारी लेते महानिदेशक के मकरंद पांडुरंग। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगडा, पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर, उपायुक्त सचिन गुप्ता, नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद शर्मा, अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार, विभाग की अतिरिक्त निदेशक वर्षा खनगवाल, एएसपी वाईवीआर शशि शेखर एवं प्रतीक अग्रावल, उपमंडलाधीश उत्सव आनंद, आशीष कुमार, मुकुंद तंवर, क्षेत्रीय परिवहन प्राधिकरण के सचिव वीरेंद्र सिंह ढुल, रोहतक सहकारी चीनी मिल की प्रबंध निदेशक श्वेता सुहाग, नगराधीश अंकित कुमार, परिवहन महाप्रबंधक विपिन कुमार, मंडल आयुक्त के ओएसडी शुभम, विभाग की इवेंट व पब्लिसिटी सेल के निदेशक डॉ. कुलदीप सैनी, अतिरिक्त निदेशक रणबीर सांगवान, अतिरिक्त निदेशक साहिब राम गोदारा, परियोजना अधिकारी पवन आर्य, जनस्वास्थ्य विभाग के अधीक्षक अभियंता शिवराज, उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम के अधीक्षक अभियंता बिजेंद्र नरवाल, सिविल सर्जन डॉ. रमेश चंद्र, जिला राजस्व अधिकारी प्रमोद चहल, भाजपा के प्रदेश मीडिया सह प्रभारी शमशेर खरक, हरिओम भाली आदि मौजूद रहे।

महानिदेशक के मकरंद पांडुरंग ने राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा, पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर, भाजपा के जिला अध्यक्ष रणबीर ढाका, पार्टी के वरिष्ठ नेता जवाहर सैनी तथा जिला प्रशासन के उच्चाधिकारियों के साथ पंडाल में अतिविशिष्ट व्यक्तियों तथा आम जनता के बैठने के प्रबंधों बारे विचार विमर्श किया। मुख्य मंच की साज-सज्जा के लिए भी अधिकारियों को निर्देश दिए गए। सूचना, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग द्वारा समारोह स्थल पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जीवन पर आधारित प्रदर्शनी का आयोजन भी किया जाएगा। इस दिन प्रधानमंत्री का जन्मदिन है। के मकरंद पांडुरंग ने इसके उपरांत उच्चाधिकारियों के साथ महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के टैगोर सभागार के परिसर में आयोजित होने वाले स्वास्थ्य जांच शिविर एवं रक्तदान शिविर की तैयारियों का जायजा लिया।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा तथा मुख्यमंत्री सैनी करेंगे शिरकत

इस समारोह में केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री एवं भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा तथा प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी शिरकत करेंगे। उन्होंने अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश देते हुए कहा कि कार्यक्रम के दौरान भीड़ प्रबंधन पर ध्यान दिया जाए। उन्होंने इसके उपरांत टैगोर सभागार में आयोजित होने वाले पोषण अभियान के कार्यक्रम की भी रूपरेखा भी जानी तथा संबंधित अधिकारियों को दिशा-निर्देश दिए। इसके उपरांत उन्होंने संबंधित अधिकारियों के साथ स्थानीय सेक्टर 2 स्थित नगर निगम की भूमि का निरीक्षण किया, जहां पर मियावाकी पौधरोपण किया जाएगा। महानिदेशक के मकरंद पांडुरंग ने उपायुक्त सचिन गुप्ता व अन्य प्रशासनिक उच्चाधिकारियों के साथ स्थानीय सुभाष चौक का निरीक्षण किया। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी 17 सितंबर को सुबह सर्व प्रथम सुभाष चौक से स्वच्छता अभियान का शुभारंभ करेंगे, मानसरोवर पार्क में पौधारोपण करेंगे तथा सुभाष चौक से नशा मुक्त अभियान की मैराथन को झंडी दिखाकर रवाना करेंगे। इस दिन शहर के लेबर चौक पर श्रमिकों को मिठाई भी वितरित की जाएगी। सभी कार्यक्रमों के लिए सुरक्षा, पार्किंग, पेयजल, शौचालयों इत्यादि के पुख्ता प्रबंध किए जाए।

देश भक्ति संध्या एवं परिवार मिलन कार्यक्रम आयोजित

रोहतक। भारत विकास परिषद युवा शाखा द्वारा एक होटल में देश भक्ति संध्या एवं परिवार मिलन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम अध्यक्ष दीपक जिंदल (प्रांतीय महासचिव) ने भारत विकास परिषद के संस्थापक डॉक्टर सूरज प्रकाश के जीवन परिचय और भारत विकास परिषद की कार्य शैली पर प्रकाश डाला और बहुत ही सुंदर परिचय दिया। इसके प्रभाव से 11 नये सदस्यों को तुरंत शपथ दिलाई और उन्हें पिन लगाकर सम्मानित किया। परिषद के पांच सूत्र हैं, उसी के आधार पर शाखा ने जाने-माने डॉक्टर लॉबी में परिषद की एक पहचान बनाकर उनको अपना संरक्षक भी बनाया। जिसमें संस्कार डॉ. रविंद्र चौधरी, सहयोग डॉ. सुनील मुंजाल, सेवा डॉ. सतीश गुलाटी, संपर्क डॉ. एसएल वर्मा, समर्पण डॉ. अनिल शर्मा शामिल हैं। कार्यक्रम में शाखा अध्यक्ष अमित मित्तल, सचिव रेणु खटोड़, कोषाध्यक्ष अक्षय गोयल, सहसचिव अमित नागपाल के साथ 40 सदस्य मौजूद रहे। बच्चों ने डांस और भजन गाकर कार्यक्रम को और भी रोशन कर दिया। एक गायक ने देशभक्ति गीत गाकर सबको मंत्रमुग्ध कर दिया। इसके अलावा सुरेंद्र सचदेवा को भी पर्यावरण का विशेष दायित्व सौपा गया।

ताइक्वांडो प्रतियोगिताओं में विकल्प पब्लिक स्कूल के रितेश ने जीते ब्रॉन्ज और सिल्वर मेडल

रोहतक। विकल्प पब्लिक स्कूल, रोहतक के कक्षा दसवीं के छात्र रितेश ने अपनी मेहनत और लगन से विद्यालय, अभिभावकों और प्रदेश का नाम रोशन किया है। रितेश ने 3 से 7 सितंबर तक यूपी के इटावा में आयोजित सीबीएसई ताइक्वांडो प्रतियोगिताओं में शानदार प्रदर्शन करते हुए ब्रॉन्ज मेडल अपने नाम किया। इसी के साथ उन्होंने 7 से 10 सितंबर तक फतेहाबाद में आयोजित हरियाणा स्कूली गेम्स में भी दमदार प्रदर्शन किया और सिल्वर मेडल जीतकर सभी का गौरव बढ़ाया। सोमवार को प्रातः कालीन सभा के दौरान स्कूल प्राचार्या किरण पाहवा और कोऑर्डिनेटर मंजू ने रितेश को विद्यालय प्रबंधन की ओर से ट्रॉफी और फूलों की माला पहनाकर सम्मानित किया। वहीं, स्कूल कोच प्रशांत को भी उनकी मेहनत और मार्गदर्शन के लिए ट्रॉफी देकर शाबाशी दी गई। विद्यालय प्रबंधन ने इस उपलब्धि को गौरवशाली क्षण बताया और रितेश को उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर विद्यालय प्रबंधन समिति के निदेशक सुखबीर सिंह, प्राचार्य किरण पाहवा, कोऑर्डिनेटर मंजू अध्यापकगण एवं विद्यार्थी मौजूद रहे।

राजकीय महिला महाविद्यालय में फ्रेशर्स पार्टी का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

राजकीय महिला महाविद्यालय में फ्रेशर्स पार्टी का आयोजन किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्रिंसिपल डॉ शमशेर हुड्डा ने नई छात्राओं का स्वागत किया और उन्हें महाविद्यालय के शैक्षिक और सांस्कृतिक जीवन में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रोत्साहित किया।

कार्यक्रम में छात्राओं ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया, जिसमें गायन, नृत्य और अन्य सांस्कृतिक प्रस्तुतियां शामिल थीं। महाविद्यालय के प्रिंसिपल ने अपने संबोधन में कहा कि यह आयोजन नई छात्राओं को महाविद्यालय के परिवार का हिस्सा बनने का अवसर प्रदान करता है और उन्हें अपने कौशल और प्रतिभा को विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

रोहतक। फ्रेशर्स पार्टी के प्रतिभागियों को पुरस्कृत करते प्रिंसिपल डॉ. शमशेर हुड्डा। फोटो: हरिभूमि

कार्यक्रम के अंत में, सभी प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया गया। पुरस्कार विजेताओं में बीकॉम प्रथम वर्ष से तमन्ना को मिस फ्रेशर, मीनाक्षी को मिस पर्सनालिटी, भाविका को बेस्ट डांसर और बीबीए से तनीषा को मिस टैलेंटेड का पुरस्कार दिया गया। पुरस्कारों का निर्णय डॉ साक्षी बंसल और डॉ मुक्ता ने किया। इस अवसर पर काउंसिल सदस्य डॉ मीनू नैन, गर्ल्स हॉस्टल की वार्डन डॉ प्रवीण खत्री, कॉमर्स और बीबीए विभाग की विभाग अध्यक्ष डॉ सुशीला और अन्य गणमान्य उपस्थित रहे। महाविद्यालय की ओर से सभी विजेताओं और प्रतिभागियों को शुभकामनाएं दी गईं।

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

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

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

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

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

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में इंजीनियरिंग दिवस पर विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में इंजीनियरिंग विभाग की ओर से 'भविष्यवादी इंजीनियरिंग स्मार्ट दुनिया' विषय पर इंजीनियरिंग दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यार्थियों ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेते हुए अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। कार्यक्रम का शुभारंभ डीन फैकल्टी ऑफ इंजीनियरिंग डॉ. मुकेश सिंगला ने किया। उन्होंने अभियंता दिवस के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि यह दिवस हर वर्ष 15 सितंबर को महान अभियंता व भारत रत्न सर मोक्षगुंडम विश्वेश्वरैया की जयंती के उपलक्ष्य में मनाया जाता है। उन्होंने बताया कि यह दिन समाज में अभियंताओं के अमूल्य योगदान को मान्यता देने और उनके नवाचार, अथक प्रयासों व समर्पण की भावना का सम्मान करने के लिए मनाया जाता है। इंजीनियरिंग दिवस के अवसर पर आयोजित प्रतियोगिताओं में छात्रों ने अपनी रचनात्मकता और तकनीकी सोच का शानदार प्रदर्शन किया। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में कुणाल, नितिन, शिवम और हर्षित ने संयुक्त रूप से प्रथम स्थान हासिल किया। खुशी, सिद्धि, लक्षिता और राजेश्वरी द्वितीय स्थान पर रही जबकि दीपिका ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में तनु, गुनगुन और भावना प्रथम, महक द्वितीय तथा उपासना तृतीय स्थान पर रही। वहीं क्विज प्रतियोगिता में मिलिंद, अंशु और कार्तिक की टीम विजेता रही, स्नेहा द्वितीय और निशांत व खुशी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

इस अवसर पर डॉ. अनिल डूडी, डॉ. सोमवीर आर्य, डॉ. बनीता, डॉ. राजीव शर्मा, डॉ. राहुल कौशिक, डॉ. बिजेंद्र, डॉ. नेहा, दीपिका और कीर्ति उपस्थिति रही। सभी ने विजेताओं को बधाई दी और छात्रों को रचनात्मकता व नवाचार के क्षेत्र में निरंतर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

दिल्ली में बालिका हितैषी व जल संरक्षण आदि विषयों पर कार्यक्रम आयोजित

लाहली की सरपंच डॉ. कश्मीरी कलशन ने किया सरपंच संवाद कार्यक्रम में हरियाणा का प्रतिनिधित्व

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

जिला के गांव लाहली की सरपंच डॉ. कश्मीरी कलशन ने पंचायती राज मंत्रालय और पेयजल एवं स्वच्छता विभाग के तत्वावधान में सोमवार को दिल्ली में बालिका हितैषी, जल संरक्षण और विकसित गांव से विकसित भारत आदि विषयों पर आयोजित राष्ट्रीय स्तर के सरपंच संवाद कार्यक्रम में हरियाणा का प्रतिनिधित्व किया। उन्होंने गांवों के समग्र विकास पर अपने विचार प्रकट किए।

उल्लेखनीय है कि राष्ट्र के विकास में गांवों की भूमिका को लेकर दिल्ली में 15 सितंबर को भारतीय गुणवत्ता परिषद द्वारा सरपंचों के साथ संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में देशभर से उत्कृष्ट कार्य करने वाले लगभग 75 सरपंचों ने भाग लिया। केंद्रीय जल शक्ति मंत्री सीआर पाटिल ने कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की।

जिला रोहतक से गांव लाहली की सरंपच डॉ. कलशन इस कार्यक्रम में शामिल हुई। उन्होंने जल संरक्षण, स्वच्छता अभियान व बाल हितैषी और समाज में महिलाओं के प्रतिनिधित्व और उनको आगे बढ़ने के लिए अवसर प्रदान करने पर अपने विचार प्रकट किए। उन्होंने कहा कि गांवों के विकास से राष्ट्र का विकास संभव है। देश की तरक्की गांवों पर निर्भर करती है। ऐसे में गांवों का समग्र विकास जरूरी है। इसके साथ ही उन्होंने कहा कि बच्चों का सर्वांगीण विकास जरूरी है। उन्होंने बताया कि संवाद कार्यक्रम में शामिल होने के ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए थे, जिसमें उन्होने आवेदन किया था। उन्होंने बताया कि इससे पहले भी वे राष्ट्रीय स्तर के कार्यक्रम में जिला का प्रतिनिधित्व कर चुकी हैं। इस कार्यक्रम के लिए पूरे प्रदेश से केवल दो ही सरपंचों का चयन हुआ, जिसमें प्रदेश से वे अकेली महिला सरपंच हैं तथा एक सरपंच जिला कुरुक्षेत्र से हैं।

महम। रक्तदान शिविर में रक्तदान करते रक्तदाता। फोटो : हरिभूमि

251 ने किया रक्तदान

हरिभूमि न्यूज ⏭महम

महम स्पोर्ट्स क्लब द्वारा पंजाबी धर्मशाला में 82वां रक्तदान शिविर लगाया गया। इस शिविर में राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित हुए। जबकि पीडब्ल्यूडी मंत्री रणबीर गंगवा के बेटे संजीव गंगवा ने विशिष्ट अतिथि के तौर पर कैंप में शिरकत की। शिविर में 251 रक्तदाताओं ने रक्तदान किया। इस दौरान स्वास्थ्य जांच शिविर भी लगाया गया।

डॉक्टरों की टीम ने 350 मरीजों के स्वास्थ्य की जांच की। इस मौके पर पंचायत समिति महम के चेयरमैन नवनीत राठी, व्यापार मंडल महम के प्रधान जोगिंद्र गिरोत्रा, रमेश बतरा, जोगिंद्र,, संजीत ग्रेवाल, विजय चाबा, संदीप राजन, पार्षद मीना बाल्मीकि, अशोक कुमार व पवन शर्मा समेत कई जनप्रतिनिधि मौजूद थे।