तापमान

अधिकतम 36 .7 डिग्री
न्यूनतम 22 .5 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि

रोहतक, गुरुवार, 25 सितंबर 2025

9 रामलीला में तीसरे दिन राम जन्म और ताड़का वध ...

10 पीजीआईएमएस में जींस पर रोक कर्मचारियों ...

खबर संक्षेप

विकास भवन परिसर में रक्तदान शिविर आज

रोहतक। उपायुक्त एवं जिला रेडक्रॉस समिति के अध्यक्ष सचिन गुप्ता ने बताया कि 25 सितंबर को सेवा पखवाड़ा के तहत स्थानीय जिला विकास भवन परिसर में रक्तदान शिविर आयोजित किया जाएगा। इस शिविर से प्राप्त होने वाले रक्त को पीजीआई ब्लड बैंक की टीम को उपलब्ध करवाया जाएगा ताकि थैलेसीमिया से प्रभावित बच्चों को समय पर रक्त उपलब्ध हो सके। आईटीआई एवं विभिन्न सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधि रक्तदान करेंगे।

गाड़ी बेचने के नाम पर ठगी, दूसरा आरोपी धरा

रोहतक। पुलिस ने गाड़ी बेचने के नाम पर 1 लाख 44 हजार रुपये की हुई ठगी की वारदात में दूसरे आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। सांपला थाना प्रभारी बिजेंद्र कुमार ने बताया कि गांव समचाना निवासी मोहित की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि 15 जुलाई को मोहित ने फेसबुक पर गाड़ी बेचने की पोस्ट देखी। गिरोह में शामिल रहे आरोपी रुस्तम को पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है।

वर्क फ्रॉम होम के नाम पर ठगी, आरोपी पकड़ा

रोहतक। पुलिस की टीम ने वर्क फ्रॉम होम के नाम पर 96 हजार रुपये से ज्याद की ठगी के मामले में आरोपी को गिरफ्तार किया। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। आर्य नगर थाना प्रभारी बिजेंद्र ने बताया कि सल्लारा मौहल्ला निवासी भावना की शिकायत के आधार पर अभियोग केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि 16 मई को भावना की टेलीग्राम आईडी पर वर्क फ्रॉम होम के नाम पर जॉब का ऑफर आया।

4.37 लाख की ठगी के में तीसरा आरोपी काबू

रोहतक। पुलिस ने 4 लाख 37 हजार रुपये की ठगी की वारदात में तीसरे आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। आईएमटी थाना प्रभारी पंकज कुमार ने बताया कि गांव आसन निवासी कमल की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि 29 अगस्त को कमल के पास व्हाटसअप पर कॉल आई। जिसने कमल को बताया कि वह उसका भांजा अमेरिका से बात कर रहा है। कमल का भांजा भी अमेरिका में ही रह रहा है।

मोखरा में आज बसपा का विस स्तरीय कार्यक्रम

महम। मोखरा गांव के संत गुरु रविदास मंदिर में 25 सितंबर को शाम 3 बजे बहुजन समाज पार्टी का विधानसभा स्तरीय कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। विधानसभा महम के प्रभारी अजीत मेहरा ने बताया कि कार्यक्रम की अध्यक्षता महम विधानसभा अध्यक्ष जगबीर लांग्यान करेंगे। पार्टी के केंद्रीय राज्य प्रभारी प्रताप सिंह और प्रदेश अध्यक्ष कृष्ण जमालपुर कार्यक्रम के मुख्य अतिथि होंगे।

कॉलेज में टैलेंट सर्च कार्यक्रम

सांपला। सर छोटूराम कन्या महाविद्यालय में गुरुवार से तीन दिवसीय उमंग कार्यक्रम का आयोजन होगा। जिसमें छात्राएं अपनी प्रतिभा दिखाएंगे। प्राचार्य डॉक्टर संतोष स्टूडेंट बताया कि कार्यक्रम के मुख्य अतिथि राजकीय कन्या महाविद्यालय रोहतक के प्राचार्य शमशेर सिंह हुड्डा होंगे। तीन दिन होने वाली इस प्रतियोगिता में छात्राओं की प्रतिभा दिखाएंगी।

पूर्व पार्षद ने सांपला में पूर्व सीएम भूपेंद्र हुड्डा और दीपेंद्र हुड्डा लापता के पोस्टर लगाए

अगर दोनों नेता कहीं दिखाई दें तो सांपला की जनता को सूचित करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सांपला

कस्बा सांपला में पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा के लापता होने के पोस्टर लगाए गए। एक पूर्व कांग्रेस कार्यकर्ता ने भूपेंद्र सिंह हुड्डा और उनके सांसद बेटे दीपेंद्र सिंह हुड्डा के लापता होने के पोस्टर चिपकाए हैं। हालांकि जिला कांग्रेस कमेटी ने इन पोस्टरों को भ्रामक बताया है। पोस्टर पर लिखा कि सांपला में बारिश की वजह से लोगों के घरों में पानी भर गया है। अगर दोनों कहीं दिखाई दें तो सांपला की जनता को सूचित करें। आखिर में लिखा-कोई तो हमारी मदद करो। जानकारी के अनुसार, यह पोस्टर चिपकाने वाले शिव कुमार रंगीला हैं। वह पूर्व पार्षद हैं और 2 बार विधानसभा चुनाव भी लड़ चुके हैं। शिव कुमार रंगीला का कहना है कि सांपला हलके के लोगों की सुध लेने वाला कोई नहीं है। जिन्हें विधायक व सांसद बनाया, वे हालचाल पूछने भी नहीं आ रहे।

पूर्व पार्षद शिव कुमार रंगीला पोस्टर लगाते हुए।

सांपला के 3 वार्डों का बुरा हाल

शिवकुमार रंगीला ने बताया कि भूपेंद्र सिंह हुड्डा 10 साल हरियाणा के मुख्यमंत्री रहे। दीपेंद्र हुड्डा दूसरी बार रोहतक से सांसद बने हैं, लेकिन सांपला हलके के लोगों की सुध लेने तक का उनके पास समय नहीं है। बरसात के बाद भी खेतों में पानी भरा हुआ है। उन्होंने कहा 3 वार्डों का बुरा हाल है। पानी घरों के अंदर भरा हुआ है, जिसकी निकासी नहीं हो रही। भाजपा सरकार कहती है कि यह भूपेंद्र हुड्डा का हलका है, वे विधानसभा में आवाज क्यों नहीं उठाते।

हुड्डा ने 8 गांवों का किया था दौरा

गौरतलब है कि पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने 6 सितंबर को गढ़ी सांपला किलोई क्षेत्र के 8 गांवों का दौरा कर जलभराव का निरीक्षण किया था। उन्होंने अधिकारियों को तुरंत समाधान करने के निर्देश दिए थे। पूर्व सीएम सबसे पहले गांव बलियाणा पहुंचे और फिर गांव पाकस्मा के खेतों में गए, जहां पानी लगभग 3 से 4 फुट तक भरा हुआ था। लोगों ने उन्हें पानी में डूबी धान की फसल दिखाई और खेतों से पानी निकालने के लिए उचित प्रबंध करने की मांग की। पूर्व सीएम ने अधिकारियों को पानी निकासी करने के भी आदेश जारी किए थे।

शायद सांपला के लोगों की सुध लें

पूर्व पार्षद शिव कुमार रंगीला ने कहा कि भूपेंद्र हुड्डा व दीपेंद्र हुड्डा के लापता होने के पोस्टर लगाने के पीछे यह उद्देश्य है कि शायद ये लोग सांपला के लोगों की सुध लेने के लिए आ जाएं और समस्या का समाधान करवा सकें। बारिश के बाद कई क्षेत्रों में जलभराव के कारण आम लोगों को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ा है। जिन्हें विधायक व सांसद बनाया, वे हालचाल पूछने भी नहीं आ रहे।

चोर गिरोह सक्रिय : बढ़ती घटनाओं से आमजन परेशान, गस्त बढ़ाने की मांग

पुलिस के लिए चुनौती, आठ महीने में 650 बाइक चोरी

चोरी की सबसे ज्यादा घटनाएं रेलवे स्टेशन व बस स्टैंड पर

शहर से लेकर गांव तक, मुख्य बाजारों से लेकर कॉलोनियों और अस्पतालों के बाहर तक वाहन चोर गिरोह सक्रिय हो चुके हैं। पुलिस का दावा है कि जल्द आरोपियों को काबू कर लिया जाएगा।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

जिले में बाइक चोरी की घटनाएं लगातार बढ़ती जा रही हैं। पिछले आठ महीनों के भीतर ही जिले के विभिन्न थानों में 650 से अधिक बाइक चोरी की रिपोर्ट दर्ज की जा चुकी है। शहर से लेकर गांव तक, मुख्य बाजारों से लेकर कॉलोनियों और अस्पतालों के बाहर तक वाहन चोर गिरोह सक्रिय हो चुके हैं। इतनी बड़ी संख्या में चोरी की वारदातों ने पुलिस की नींद उड़ा दी है। हालांकि पुलिस दावा कर रही है कि इन मामलों की गहन जांच चल रही है और कई गिरोहों को चिन्हित किया जा चुका है, लेकिन अभी तक लोगों को राहत मिलती दिखाई नहीं दे रही।

कई गिरोह चिन्हित

पुलिस की कार्रवाई और अपील

विशेष टीमें गठित की गई हैं। सीसीटीवी कैमरे खंगाले जा रहे हैं और कई गिरोह चिन्हित किए गए हैं। हाल ही में कुछ आरोपियों को गिरफ्तार भी किया गया है। पुलिस ने नागरिकों से अपील की है कि वे अपने वाहनों पर डबल लॉक और जीपीएस सिस्टम का इस्तेमाल करें और संदिग्ध गतिविधियों की तुरंत सूचना पुलिस को दें।

-नरेंद्र बिजराणिया, एसपी, रोहतक

हर तीसरे दिन चोरी हो रही 2-3 बाइक

पुलिस रिकॉर्ड के मुताबिक, औसतन हर तीसरे दिन 2 से 3 बाइक चोरी हो रही हैं। कई बार चोर एक ही रात में अलग-अलग स्थानों से कई वाहन उड़ा ले जाते हैं। सबसे ज्यादा चोरी की घटनाएं रेलवे स्टेशन, मेडिकल कॉलेज, बस स्टैंड और बाजार क्षेत्र से सामने आई हैं। इसके अलावा कोर्ट के आसपास और पीजीआईएमएस से भी वाहन चोरी हो रहे हैं।

एनसीआर तक नेटवर्क फैला

एनसीआर तक नेटवर्क फैला जांच में सामने आया है कि जिले में कई संगठित गिरोह सक्रिय हैं। चोरी की गई बाइक या तो कबाड़ बाजार में बेची जाती हैं या नकली कागजात के जरिए अन्य राज्यों में खपाई जाती हैं। पुलिस को शक है कि इन गिरोहों का नेटवर्क दिल्ली-एनसीआर तक फैला है। लोगों का कहना है कि मेहनत की कमाई से खरीदी गई बाइक कुछ ही महीनों में चोरी हो जाती है।

बाइक चोरी का आठ महीने का रिकॉर्ड

- कुल चोरी हुई बाइकें: 650
- औसतन हर दिन: 2-3 बाइक चोरी
- चोरी की सबसे ज्यादा घटनाएं, रेलवे स्टेशन व बस स्टैंड, मेडिकल कॉलेज परिसर, बाजार और कॉलोनियां
- बरामद गाड़ियां: लगभग 90
- गिरफ्तार आरोपियों की संख्या 15
- सक्रिय गिरोह: 4-5 गिरोह चिन्हित

सेक्टर-35 में दुर्घटना से मचा हड़कंप

स्कूल बस ड्राइवर ने कार को मारी टक्कर, नौकरी से निकाला

घटना बस ड्राइवर की लापरवाही और तेज गति के कारण हुई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

सेक्टर-35 में एक स्कूल बस द्वारा घर के बाहर खड़ी निजी कार में टक्कर मारने का मामला सामने आया है। घटना दोपहर के समय स्कूल की छुट्टी के दौरान हुई। जानकारी के अनुसार, बच्चों से भरी बस तेज गति से सड़क पर आ रही थी और कार को टक्कर मारते हुए आगे बढ़ गई। हालांकि घटना के बाद स्कूल प्रशासन ने बस चालक को नौकरी से निकाल दिया है। कार के मालिक वीरेन कादयान ने बताया कि उन्होंने अपनी कार घर के बाहर रोकी थी। सेक्टर-35 स्थित उनके घर के सामने लगभग 80 फुट चौड़ी सड़क है, जिस पर कार खड़ी थी। अचानक स्कूल बस ने उनकी कार को टक्कर मारी और बस तेज गति से आगे बढ़ गई। उन्होंने यह भी बताया कि आगे जाकर सनसिटी के गेट के पास बस लगभग दूसरी गाड़ी से भी टकराने ही वाली थी। वीरेन कादयान ने कहा कि यह घटना बस ड्राइवर की लापरवाही और तेज गति के कारण हुई। ड्राइवर की इस लापरवाही से बच्चों की जान को भी खतरा हो सकता था। गाड़ी मालिक ने इस मामले में अर्बन एस्टेट थाना पुलिस को शिकायत दी। उन्होंने सीसीटीवी फुटेज भी प्रस्तुत किया, जिसमें स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है कि स्कूल बस ने कार को टक्कर मारी और बिना रुके आगे बढ़ गई। प्रिंसिपल ने बताया कि स्कूल प्रशासन ड्राइवर के खिलाफ कानूनी कार्रवाई में भी पूरी मदद की है। हमारे स्कूल में बच्चों की सुरक्षा सर्वोपरि है।

सहकारी एवं निजी बस संचालकों के संगठन का चुनाव 28 सितम्बर को

रोहतक। हरियाणा प्रदेश के सहकारी एवं निजी बस संचालकों के संगठन का राज्य प्रधान व राज्य कार्यकारिणी का चुनाव आगामी 28 सितंबर रविवार को आयोजित किया जाएगा। चुनाव सुबह 11 बजे सेक्टर-5 स्थित कम्युनिटी सेंटर में होगा। इस चुनाव में प्रदेशभर के सभी जिलों के प्रधान और बस संचालक भाग लेंगे। संगठन के पदाधिकारियों ने सभी सदस्यों से समय पर पहुंचकर इस लोकतांत्रिक प्रक्रिया में अपनी उपस्थिति दर्ज कराने की अपील की है। पदाधिकारियों का कहना है कि यह चुनाव संगठन को योग्य और सक्षम नेतृत्व देने का अवसर है, इसलिए सभी का सहयोग आवश्यक है। साथ ही पूर्व राज्य प्रधानों से भी विशेष आग्रह किया गया है कि वे इस अवसर पर पूर्ण विवरण सहित रिकॉर्ड लेकर उपस्थित हों, ताकि नवनियुक्त राज्य प्रधान को विधिवत कार्यभार सौंपा जा सके।

- चुनाव में प्रदेशभर के सभी जिलों के प्रधान और बस संचालक भाग लेंगे

विशेषज्ञों ने दिए शोध उन्नयन के सूत्र

एमडीयू में शोध गुणवत्ता बढ़ाने को प्रशिक्षण शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) के यूजीसी–मालवीय मिशन शिक्षक प्रशिक्षण केंद्र द्वारा टूल्स एंड टेक्निक टू अचीव रिसर्च आउटपुट टू द नेक्स्ट लेवल विषय पर सात दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम आज आरंभ हुआ। इस कार्यक्रम का उद्देश्य शोध कार्यों की गुणवत्ता को नई ऊंचाइयों तक ले जाना और शोधकर्ताओं को नवीनतम उपकरणों एवं तकनीकों से सशक्त बनाना है। कार्यक्रम का उद्घाटन केंद्रीय विश्वविद्यालय हरियाणा के पूर्व कुलपति प्रो. आरसी कुहाड़ और प्रो. एके राजन, निदेशक, सेंटर फॉर करिकुलम डिज़ाइन एंड डेवलपमेंट ने किया। प्रो. एके राजन ने कहा कि निरंतर शोध और क्षमता निर्माण समय की मांग है। यदि शैक्षणिक संस्थान मजबूत शोध पारिस्थितिकी तंत्र तैयार करें तो भारत वैश्विक स्तर पर शोध व नवाचार में अग्रणी बन सकता है। मुख्य वक्ता केंद्रीय विश्वविद्यालय हरियाणा के पूर्व कुलपति प्रो. आर.सी. कुहाड़ ने शोध पद्धतियों और नवाचार पर विस्तार से विचार रखे। उन्होंने कहा कि शोध कार्य तभी सार्थक है जब वह समाज और राष्ट्र की आवश्यकताओं से जुड़ा हो।

डेंटल कॉलेज में आयोजित ओरल कैंसर स्क्रीनिंग कैंप में बोले पीजीआईएमएस के निदेशक

तंबाकू ओरल कैंसर का सबसे बड़ा कारण: डॉ. सिंघल

देश में मुंह के कैंसर से हर साल लाखों लोगों की जाती है जान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

तंबाकू ओरल कैंसर का अहम कारण माना जाता है। तंबाकू से बने प्रोडक्ट्स, जैसे सिगरेट मुंह के कैंसर, गले के कैंसर, फेफड़ों के कैंसर और ब्लड कैंसर का कारण बनता है। मुंह के कैंसर से हर साल लाखों लोगों की जान जाती है, जिसका सबसे बड़ा कारण तंबाकू या तंबाकू के प्रोडक्ट्स

का इस्तेमाल करना है। हमें इसके प्रयोग से बचना चाहिए। यह कहना है पीजीआईएमएस के निदेशक डॉ. एसके सिंघल का। वें संस्थान में मनाए जा रहे सेवा पखवाड़े के अंतर्गत बुधवार को डेंटल कालेज में आयोजित ओरल कैंसर स्क्रीनिंग कैंप में मुख्यअतिथि के तौर पर उपस्थित हुए थे। डॉ. एसके सिंघल ने कहा कि माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिवस से शुरू होकर 2 अक्टूबर तक विभिन्न स्वास्थ्य जागरूकता कैंप आयोजित किए जा रहे हैं, जिसमें विशेषकर महिलाओं के लिए कैंप लगाए जा रहे हैं ताकि महिलाएं स्वस्थ होंगी तो वें अपने परिवार का ध्यान रख सकेंगी। डीन एकेडमिक अफेयर्स डॉ. एमजी वशिष्ठ ने कहा कि हेल्दी डाइट इम्युनिटी को मजबूत बनाने में मदद करता है।

एमडीयू में ऑनलाइन लीव मैनेजमेंट सिस्टम पर ट्रेनिंग प्रोग्राम कल

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) का एडमिनिस्ट्रेटिव स्टाफ कॉलेज 26 सितंबर को ऑनलाइन लीव मैनेजमेंट सिस्टम विषय पर एक प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन करेगा।

एडमिनिस्ट्रेटिव स्टाफ कॉलेज के कोऑर्डिनेटर डॉ. अनार सिंह ढुल ने बताया कि इस ट्रेनिंग प्रोग्राम में कंप्यूटर सेंटर निदेशक डॉ. जी.पी. सरोहा और टेक्निकल असिस्टेंट विकास नागिल बतौर रिसोर्स पर्सन शिरकत करेंगे। यह कार्यक्रम एफडीसी सेमिनार हॉल में दोपहर 3 बजे से प्रारम्भ होगा। इस प्रशिक्षण का उद्देश्य कर्मचारियों को विश्वविद्यालय में लागू होने वाली नई ऑनलाइन लीव मैनेजमेंट सिस्टम से परिचित कराना है।

सख्ती उपायुक्त सचिन गुप्ता ने मीटिंग के बाद अधिकारियों को दिए आदेश

त्योहारों को देखते हुए 30 सितंबर तक सड़कों को गड्ढा मुक्त कराएं अधिकारी

अधिकारी सीएम विंडो, जनसंवाद, समाधान शिविर पोर्टल पर कार्रवाई रिपोर्ट अवश्य अपलोड करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने सड़क स्वामित्व एजेंसी, विभाग के अधिकारियों को सख्त निर्देश देते हुए कहा कि वे जिला में 30 सितंबर तक सभी सड़कों को गड्ढा मुक्त कर सर्टिफिकेट दें। अधिकारी सीएम विंडो, जनसंवाद, समाधान शिविर इत्यादि पोर्टल पर कार्यवाही रिपोर्ट अवश्य अपलोड करें। उन्होंने सभी अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे योजनाओं की प्रगति रिपोर्ट शीघ्र भिजवाना सुनिश्चित करें। सचिन गुप्ता स्थानीय लघु सचिवालय स्थित सभागार में अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार, एएसपी प्रतीक अग्रावल, सांपला के उपमंडलाधीश उत्सव आनंद, रोहतक के उपमंडलाधीश आशीष कुमार, नगर निगम के संयुक्त आयुक्त मनजीत कुमार, नगराधीश अंकित कुमार के साथ विभिन्न योजनाओं के क्रियान्वयन की समीक्षा कर रहे थे। उन्होंने सडक़ स्वामित्व एजेंसी व विभागों के अधिकारियों को सख्त निर्देश देते हुए कहा कि वे सरकार के निर्देशानुसार जिला की सडक़ों को गड्ढा मुक्त कर 30 सितंबर तक सर्टिफिकेट उपलब्ध करवाएं। उन्होंने कहा कि सभी अधिकारी यह सुनिश्चित करें कि विभाग द्वारा किया गया कार्य धरातल पर नजर भी आए वाहन चलाने के अनुकूल हो।

रोहतक। सड़क स्वामित्व एजेंसी व विभागों के अधिकारियों को सख्त निर्देश देते उपायुक्त सचिन गुप्ता। फोटो : हरिभूमि

इन योजनाओं के क्रियान्वयन की समीक्षा

बैठक के एजेंडे में शामिल पीएम आवास योजना, पीएम मातृ वंदना योजना, पीएम स्वनिधि योजना, पीएम किसान सम्मान निधि योजना, पीएम फसल बीमा योजना, पीएम कृषि सिंचाई योजना, मुख्यमंत्री घोषणाएं, समाधान शिविर, जनसंवाद, सोलर पंप, जैविक खेती, भूजल स्तर, पेयजल आपूर्ति, बेटी बचाओ-बेटी पढाओ, मुख्यमंत्री परिवार समृद्धि योजना, चिराग योजना, म्हारा गांव-जगमग गांव, पीएम कौशल विकास योजना, लोकल के लिए वोकल व स्टार्टअप, आंगनवाड़ी सेवाएं, पोषण अभियान, बाल श्रम उन्मूलन आदि बिंदुओं पर संबंधित विभागों के अधिकारियों से प्रगति रिपोर्ट ली गई।

राजनीतिक दल 30 तक प्रत्येक मतदान केंद्र पर नियुक्त करें बीएलए

रोहतक। उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी सचिन गुप्ता ने मान्यता प्राप्त सभी राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों से कहा कि वे चारों विधानसभाओं के प्रत्येक मतदान केंद्र पर 30 सितंबर तक बीएलए -1 व 2 नियुक्त करके निर्धारित प्रोफार्मा में जिला निर्वाचन कार्यालय में सूचना उपलब्ध करवाएं। उपायुक्त सचिन गुप्ता की अध्यक्षता में मान्यता प्राप्त सभी राजनीतिक दलों के प्रधान/सचिव के साथ बैठक आयोजित की गई, जिसमें उपायुक्त ने कहा कि जिला स्तर व विधान सभा निर्वाचन क्षेत्रवार नामतः 60-महम, 61-गढ़ी सांपला-किलोई, 62-रोहतक व 63-कलानौर (अ0जा0) में स्थापित मतदान केन्द्र पर बीएलए-1 व 2 की 30 सितंबर तक नियुक्ति करें।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

व्रत में जरूर करें फलाहार नहीं महसूस होगी कमजोरी

मेरी उम्र 32 वर्ष है। व्रत के दौरान केवल दूध और पानी लेने पर कमजोरी महसूस होती है। कृपया बताएं कि अपने फलाहार में कौन-कौन सी चीजें शामिल करूं, ताकि ऐसी समस्या न हो?
-विजय, रोहतक

व्रत के दौरान केवल दूध या पानी लेना पर्याप्त नहीं होगा। आपको फल लेने चाहिए, जिसमें केले जरूर खाने चाहिए। इसके साथ ही इसकी स्मूदी बनाकर खा सकते हैं, जिसमें कई और फल शामिल कर सकते हैं। साथ ही इसमें ड्राई फ्रूट्स भी डाल सकते हैं। यह आपको दिन में तीन से चार बार लेना चाहिए। केवल आलू भी ना खाएं, इससे कोई न्यूट्रिशन नहीं मिलेगा।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरी गर्दन के पिछले हिस्से में दर्द बना रहता है। कभी-कभी खड़े होने पर आंखों के आगे अंधेरा छा जाता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?
-साकेत, रायपुर

आपके लक्षण सुनकर ऐसा लगता है कि आपको सर्वाइकल की दिक्कत हो सकती है, क्योंकि गर्दन दर्द के साथ चक्कर आना जैसी समस्याएं सर्वाइकल में होती हैं। बेहतर होगा कि एक बार आप ऑर्थोपैडिक डॉक्टर से संपर्क करें। वो एक्सरे कराकर पता लगाएंगे और उसका प्रॉपर ट्रीटमेंट शुरू होगा। इस बात का ध्यान रखें कि दवा से ज्यादा जरूरी नियमित एक्सरसाइज है, जो आपको फिजियोथैरेपिस्ट बताएंगे।

मेरी उम्र 44 वर्ष है। पिछले दो हफ्तों से मुझे लगातार खांसी आ रही है। छाती में दर्द और भारीपन भी रहता है। कफ-सीरप और दवाएं लेने के बाद भी कोई राहत नहीं मिल रही। कृपया बताएं कि मुझे क्या करना चाहिए?
-शुभम, भोपाल

दो हफ्ते से अधिक खांसी हो रही है तो आपको इसकी जांच करानी चाहिए। जैसा आप बता रहे हैं कि खांसी के साथ कफ भी आ रहा है, सो गौर करें कि कफ का रंग कैसा है, पीला है या सफेद रंग का कफ है। लेकिन फिलहाल आप मास्क लगाकर ही रहें और फ्रिज में रखी ठंडी डिशेज या पानी खाना-पीना बिल्कुल बंद कर दें। डॉक्टर से कंसल्ट करके ही सीरप या दवा लें। आपको एंटीबायोटिक की जरूरत पड़ सकती है।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरे पेट में बाईं तरफ हल्का-हल्का दर्द बना रहता है। भूख नहीं लगती है और कभी-कभी बुखार भी आ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कारण और समाधान बताएं।
-कपिल, महेंद्रगढ़

पेट में दर्द कई बार संक्रमण की वजह से होता है और भूख नहीं लगती है। अगर यह समस्या लंबे समय से हो रही है तो आप इसे इग्नोर ना करें और एक बार डॉक्टर से संपर्क करें। लेकिन उससे पहले आप अधिक तला-भुना खाना बिल्कुल बंद कर दें। कोशिश करें कि घर का बना खाना ही खाएं। खाने में दही जरूर शामिल करें। साथ ही सलाद दोपहर में खाएं। इससे आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। बीते दिनों लगातार धूप में घर से बाहर निकलने की वजह से मेरी स्किन टैन हो गई थी। अभी तक वह टैनिंग बनी हुई है। कृपया मेरे स्किन की टैनिंग दूर करने का कोई उपाय बताएं।
-रितेश, बिलासपुर

अगर आपको टैनिंग होती है यानी आपकी स्किन अधिक सेंसिटिव है तो मार्केट से कोई भी क्रीम लगाने से बेहतर है कि आप धूप में निकलने से बचें। अगर धूप में निकलना जरूरी हो तो छाता लेकर निकलें। इस तरह बचाव करना ही ठीक रहेगा। अगर बहुत ही जरूरी हो तो आप टैनिंग के लिए क्रीम का इस्तेमाल डॉक्टर से पूछकर ही कर सकते हैं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. प्रदीप पोखरना
सीनियर कार्डियक वेस्कुलर सर्जन
कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

स्पेशलः वर्ल्ड हार्ट डे-29 सितंबर

हाल के वर्षों में ओल्ड एज ही नहीं मिड और यंग एज के लोगों में भी हार्ट प्रॉब्लम्स काफी देखी जा रही हैं। इसीलिए इस वर्ष हार्ट डे की थीम भी रखी गई है-डोंट मिस ए बीट। यानी हमें हार्ट हेल्थ को लेकर जरा भी लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। कोई भी लक्षण दिखने या समस्या होने पर तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट करें। इस बारे में आपको दे रहे हैं बहुत यूजफुल सजेशंस।

डोंट मिस ए बीट हार्ट रहेगा हेल्दी

द वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार हृदय से संबंधित अधिकतर बीमारियां गलत जीवनशैली से संबंधित हैं। हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक और अन्य हृदय रोगों का एक प्रमुख कारण गलत जीवनशैली ही है।

हार्ट डिजीज के कारणः दिल की बीमारियों का एक कारण आनुवंशिक भी होता है या फिर कुछ ऐसे रोग भी होते हैं, जिन्हें मेडिकल भाषा में कंजेनाइटल हार्ट डिजीज या जन्मजात हृदय रोग से संबंधित बीमारियां कहा जाता है। जैसे बच्चों के दिल का विकारग्रस्त होना या उनके दिल में छेद होना अथवा उनका रूमेटिक हार्ट फीवर से ग्रस्त होना आदि। बावजूद इसके, हृदय से संबंधित ज्यादातर बीमारियां गलत जीवनशैली का नतीजा होती हैं।

कोरोनरी हार्ट डिजीज (सीएडी): हार्ट अटैक का एक सबसे प्रमुख कारण मानी जाने वाली बीमारी कोरोनरी हार्ट डिजीज (सीएडी) या हृदय धमनी रोग है। अस्वास्थ्यकर जीवनशैली से संबंधित इस बीमारी के कारण दुनिया भर में हार्ट अटैक से सबसे ज्यादा मौतें होती हैं। सीएडी ऐसी मेडिकल स्थिति है, जिसमें अस्वास्थ्यकर जीवन शैली के कारण हृदय की धमनियों की आंतरिक दीवार पर प्लाक संचित हो जाती है। प्लाक को आप एक विशेष प्रकार की वसा या फैट कह सकते हैं। नतीजतन, हृदय को रक्त की आपूर्ति पर्याप्त मात्रा में नहीं हो पाती और इस स्थिति में हार्ट अटैक होने का अंदेशा बढ़ जाता है।

कार्डियोवेस्कुलर डिजीजः इसके अंतर्गत कोरोनरी आर्टरी डिजीज, हार्ट अटैक, हाई ब्लड प्रेशर और पेरिफेरल वेस्कुलर डिजीज (पैरों में शिराओं से संबंधित समस्या) आदि शामिल हैं।

युवा वर्ग और सीएडीः मध्य आयु (मिडिल एज) और बुजुर्गों के अलावा अब तो युवा वर्ग भी कोरोनरी आर्टरी डिजीज (हृदय धमनी रोग यानी सीएडी) का शिकार बन रहे हैं। इसका कारण यह कि युवक करियर प्रेशर से तनाव और डिप्रेशन की गिरफ्त में फंस जाते हैं। इसके अलावा तनावपूर्ण जीवनशैली, गलत खान-पान और नशे की लत भी युवाओं में सीएडी के मामले बढ़ा रही है। आनुवंशिक कारण को छोड़कर सीएडी के ज्यादातर कारणों की रोकथाम की जा सकती है। हाई ब्लड प्रेशर पर नियंत्रण रखकर सीएडी की रोकथाम की जा सकती है।

डायबिटीज पर कंट्रोलः जो लोग डायबिटीज से ग्रस्त हैं, उन्हें अपनी ब्लड शुगर यानी रक्त शर्करा को नियंत्रित रखना चाहिए। इसके लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

सीएडी का ट्रीटमेंटः सीएडी के इलाज के शुरुआती दौर में डॉक्टर मरीज को कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली दवाएं देते हैं और इसके साथ ही रक्त को पतला करने वाली दवाएं यानी ब्लड थिनर्स दी जाती हैं।

कब करते हैं एंजियोप्लास्टीः हृदय के बाएं भाग में दो कोरोनरी आर्टरीज और दाहिने भाग में एक कोरोनरी आर्टरी होती है। धमनियों में संचित प्लाक के कारण ही धमनियों की आंतरिक दीवार में अवरोध उत्पन्न हो जाता है और ब्लड क्लॉट्स बनने लगते हैं, जिसके परिणामस्वरूप कोई एक धमनी या शेष अन्य धमनियां अवरुद्ध या ब्लॉक्ड हो सकती हैं। धमनियों के अवरोध को दूर करने के लिए एंजियोप्लास्टी की जाती है।

कब जरूरी होता है स्टेंटः कभी-कभी बैलून एंजियोप्लास्टी के बाद हृदय की धमनियों में प्लाक से हुआ अवरोध दूर तो हो जाता है, लेकिन कालांतर में कोरोनरी आर्टरी में अवरोध फिर से उत्पन्न हो सकता है, जिसे लंबे समय तक दूर रखने के लिए स्टेंट लगाया जाता है। स्टेंट धातु से निर्मित सूक्ष्म ट्यूब होता है और यह धातु की जाली जैसा दिखता है। इस स्टेंट को इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट धमनियों के अंदर डालते हैं। स्टेंट का मुख्य कार्य धमनियों के अवरोध को दूर करना है।

स्टेंट लगने के बाद सावधानी बरतेंः स्टेंट लगने के बाद व्यक्ति को डॉक्टर के परामर्श से रक्त पतला करने वाली दवाएं या ब्लड थिनर्स लेना चाहिए। दवा लेने में कोई लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। किसी भी समस्या के उत्पन्न होने पर मरीज को अपने डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

कब करते हैं बाईपास सर्जरीः अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार संभावित बाईपास सर्जरी किए जाने के संदर्भ में कार्डियोवेस्कुलर सर्जन का परामर्श महत्वपूर्ण है। अगर तीनों कोरोनरी आर्टरी में लगभग 70% से ज्यादा ब्लॉकेज नहीं है तो एंजियोप्लास्टी की जाती है और यदि 70 प्रतिशत से ज्यादा अवरोध या ब्लॉकेज हैं, तब बाईपास सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है, लेकिन बाईपास सर्जरी का निर्णय मरीज की शारीरिक स्थिति, उसकी उम्र और पारिवारिक स्थिति के मद्देनजर किया जाता है।

वॉल्व की समस्याएं-समाधानः हार्ट में मौजूद चार वॉल्वों में भी कभी-कभी विकार उत्पन्न हो जाते हैं। जैसे कि ये संकरे (नैरो) हो जाते हैं या फिर इनमें लीकेज होने लगता है। इस स्थिति में मरीज की सांस फूलने लगती है और उनके दिल की धड़कन अनियमित हो जाती है। ऐसे में वॉल्वोप्लास्टी तकनीक से वॉल्व से संबंधित संकरेपन का इलाज संभव है। जरूरत पड़ने पर विकारग्रस्त हो चुके वॉल्व का सर्जरी के जरिए कृत्रिम वॉल्व प्रत्यारोपण भी किया जा सकता है।

हार्ट प्रॉब्लम्स से बचाव के उपायः अब जानते हैं, उन उपायों को जिन पर अमल कर हार्ट को हेल्दी रखा जा सकता है।

जरूरी है नियमित व्यायामः यदि आप प्रतिदिन 30 मिनट तक व्यायाम करते हैं, तो इससे जहां वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी वहीं कॉलेस्ट्रॉल की समस्या से बचाव संभव है। प्रत्येक व्यक्ति की उम्र और शारीरिक क्षमता अलग-अलग होती है। कौन-सा व्यायाम कितनी देर करना है, इन सब बातों के संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें।

जंक फूड्स से दूरीः जंक फूड्स में वसा अधिक मात्रा में पाई जाती है। इनमें नमक भी प्रचुर मात्रा में होता है। इससे कालांतर में कोरोनरी आर्टरी डिजीज और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या बढ़ती है। इसलिए जहां तक संभव हो ऐसे फूड्स से परहेज करें या फिर इन्हें कभी-कभार ही खाएं।

कम से कम नमक का सेवनः नमक (सोडियम) हाइपरटेंशन की समस्या को बढ़ाता है। इसलिए अधिक नमक के सेवन से बचना चाहिए।

तनाव को करें नियंत्रितः इंडियन हार्ट फेडरेशन और वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार ज्यादातर समय तनावग्रस्त रहना हाइपरटेंशन को बुलावा देना है। इसलिए तनाव का प्रबंधन करने के लिए सकारात्मक रहें अपनी दिनचर्या में मेडिटेशन शामिल करें।

धूम्रपान और शराब से दूरीः धूम्रपान छोड़ने से हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इसी तरह अल्कोहल से परहेज करना हाइपरटेंशन और हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद है।

मोटापे पर नियंत्रणः मोटापा दिल की सेहत का दुश्मन है, जो कालांतर में उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) और हृदय धमनी रोग (कोरोनरी आर्टरी डिजीज संक्षेप में सीएडी) के खतरे को बढ़ा सकता है। खासतौर पर पेट पर संचित अतिरिक्त वसा हाइपरटेंशन और सीएडी के खतरे को बढ़ाती है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

हार्ट अटैक-कार्डियक अरेस्ट-हार्ट फेल्योर में अंतर

जब एकबार दिल के किसी भाग में रक्त का संचार (ब्लड सर्कुलेशन) रुक जाता है तो इस स्थिति को सहज मेडिकल भाषा में हार्ट अटैक कहते हैं। इस मर्ज का इलाज शारीरिक स्थिति के अनुसार मेडिकेशन, एंजियोप्लास्टी और बाईपास सर्जरी है। हार्ट अटैक के कुछ लक्षणों के महसूस होने पर संबंधित व्यक्ति और उसके परिजनों को शीघ्र ही डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए। ये लक्षण हैं- घबराहट महसूस करना। सीने में दर्द होना। यह दर्द बांहों, कंधे से लेकर कभी-कभी जबड़े में भी हो सकता है। सीने में जकड़न या दबाव महसूस करना। सांस लेने में दिक्कत। जी मिचलाना, पसीना आना और चक्कर आना।

जब दिल अचानक पूरी तरह से अपना काम करना बंद कर देता है तो उस स्थिति को कार्डियक अरेस्ट कहते हैं। इस कंडीशन में दिल की धड़कन बंद हो जाती है और मरीज के बेहोशी में जाने की आशंकाएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती है। इस गंभीर मर्ज का इलाज विशेषज्ञ डॉक्टरों की निगरानी में इलेक्ट्रिक शॉक दिया जाता है। कार्डियक अरेस्ट के मरीज को 'सीपीआर' देना भी लाभप्रद है।

जब किन्हीं कारणों से हृदय कमजोर हो जाता है और वह सुचारु रूप से अपने क्रियाकलापों को समुचित रूप से अंजाम नहीं दे पाता तो इस स्थिति को हार्ट फेल्योर कहा जाता है। जिन लोगों की अतीत में एंजियोप्लास्टी या बाईपास सर्जरी हो चुकी है, उन्हें अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखना चाहिए और उन्हें जोखिम भरे कारकों जैसे हाई ब्लड प्रेशर और डायबिटीज वालों को अपनी ब्लड शुगर को नियंत्रित रखना चाहिए। अपने डॉक्टर के परामर्श से दवाएं और खान-पान ग्रहण करना चाहिए।

डिजीज

रजनी अरोड़ा

एड़ी दर्द की समस्या अलग-अलग वजह से हो सकती है। ऐसे में राहत के लिए अपने जीवनशैली में बदलावों के साथ आप कुछ घरेलू उपाय भी आजमा सकते हैं। इस बारे में विस्तार से जानिए।

एड़ी दर्द जब करे परेशान बदलें जीवनशैली-करें उपचार

एड़ी का दर्द बहुत ही आम समस्या है, जो किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकती है। लेकिन यह खासकर मध्यम आयु वर्ग और एथलीटों में ज्यादा देखी जाती है। डॉक्टर कई बार एड़ी के दर्द का कारण हड्डी बढ़ना बताते हैं, जिसे मेडिकल भाषा में हील स्पर या कैल्केनाइल स्पर कहते हैं।

समस्या का कारणः इस समस्या के कई कारण हो सकते हैं।

प्लांटर फैसीसाइटिसः एड़ी में दर्द का सबसे आम कारण होता है- फैसीसाइटिस। प्लांटर फेशिया एक मोटा ऊतक (टिश्यू) का बैंड होता है, जो एड़ी की हड्डी से लेकर पैर की अंगुलियों तक फैला होता है। यह पैर के आर्च (चाप) को सहारा देता है और चलने में मदद करता है। जब इस ऊतक पर लगातार दबाव या खिंचाव पड़ता है, तो इसमें सूजन आ जाती है, जिससे तेज दर्द होता है। यह दर्द अक्सर सुबह बिस्तर से उठते ही पहला कदम रखने पर सबसे ज्यादा महसूस होता है।

हड्डी बढ़ना (हील स्पर): जब प्लांटर फेशिया पर लंबे समय तक तनाव और खिंचाव रहता है, तो शरीर उस जगह को ठीक करने की कोशिश करता है। इस प्रक्रिया में, एड़ी की हड्डी के नीचे कैल्शियम जमा होने लगता है। समय के साथ यह कैल्शियम जमाव एक नुकीली हड्डी जैसी संरचना में बदल जाता है, जिसे हील स्पर कहते हैं। कई बार यह हील स्पर दर्द का सीधा कारण नहीं होता, बल्कि यह प्लांटर फैसीसाइटिस के कारण होने वाली सूजन और ऊतक क्षति का एक परिणाम होता है। इसीलिए डॉक्टर इसे हड्डी बढ़ना कहते हैं, क्योंकि एक्स-रे में यह बढ़ी हुई हड्डी के तौर पर साफ दिखाई देता है। इनके अलावा कुछ अन्य कारणों से एड़ी में दर्द हो सकता है।

गलत जूते पहननाः बिना कुशन वाले या बहुत सख्त जूते, खासकर ऊंची हील वाली सैंडल पहनना।

अधिक वजनः शरीर का ज्यादा वजन एड़ी पर अतिरिक्त दबाव डालता है।

अत्यधिक शारीरिक गतिविधिः बहुत ज्यादा दौड़ना, कूदना या कठोर सतह पर बहुत देर तक खड़े रहना।

फ्लैट फुट (पैर का सपाट होना) या हाई आर्च (ऊंचा चाप): पैर की बनावट में असामान्यताओं के कारण भी एड़ी पर दबाव बढ़ सकता है।

अन्य रोगः गठिया अर्थराइटिस या नस की अन्य समस्या के कारण।

आयुर्वेदिक-घरेलू उपायः आयुर्वेद में एड़ी के दर्द को वातकंटक कहा जाता है, जिसका अर्थ है वात दोष के कारण कांटों जैसी पीड़ा होना। आयुर्वेद के अनुसार, वात दोष की वृद्धि से शरीर में बहुत रूखापन और कठोरता आती है, जिससे हड्डियों और जोड़ों में दर्द होता है। इसके उपचार के कुछ उपाय बताए गए हैं।

गर्म तेल की मालिशः वात को शांत करने के लिए तिल का तेल, महानारायण तेल या सहचरादि तेल को हल्का गुनगुना करके एड़ी और तलवे की धीरे-धीरे मालिश करें। यह मांसपेशियों को आराम देता है और रक्त संचार बढ़ाता है।

लहसुन और सरसों का तेलः लहसुन की कुछ कलियों को सरसों के तेल में गर्म करें, जब तक वे काली न हो जाएं। इस तेल को ठंडा करके दर्द वाली जगह पर लगाएं और मालिश करें। लहसुन में सूजन कम करने वाले गुण होते हैं।

सेंधा नमक का सेंकः एक टब में हल्का गर्म पानी लें और उसमें दो-तीन चम्मच पिसा सेंधा नमक डालें। इस पानी में अपने पैरों को 15-20 मिनट तक डुबोकर रखें। यह मांसपेशियों के तनाव को कम करता है और सूजन में आराम देता है।

हल्दी-अदरक का पेस्टः हल्दी और अदरक में शक्तिशाली एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। दोनों को पीसकर थोड़ा गर्म करें और दर्द वाली जगह पर लगाएं। इसे कुछ देर तक लगा रहने दें, फिर धो लें।

एरंड का पेस्टः एरंड या कैस्टर के पत्तों को पीसकर पेस्ट बनाएं और इसे एड़ी पर लगाएं। एरंड में भी सूजनरोधी गुण होते हैं।

हल्दी वाला दूधः रोज रात में सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर पिएं। हल्दी का करक्यूमिन दर्द और सूजन को कम करने में बहुत प्रभावी है।

त्रिफला चूर्णः रात में सोने से पहले एक चम्मच त्रिफला चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लें। यह पाचन को सुधारता है और शरीर में वात को संतुलित करने में मदद करता है।

मेथी दानाः एक चम्मच मेथी दाना रात में पानी में भिगो दें और सुबह खाली पेट चबाकर खाएं। इससे भी लाभ मिलेगा। *

(एन.डी.एम.सी. आयुर्वेदिक डिस्पेंसरी, दिल्ली के मेडिकल ऑफिसर डॉ. कोमल मलिक से बातचीत पर आधारित)

इन बातों का रखें ध्यान

आराम और सही जूतेः जब भी संभव हो, एड़ी को आराम दें। सही फिटिंग वाले, कुशन वाले और आर्च सपोर्ट वाले जूते पहनें। ऊंची हील वाले जूते और चप्पल पहनने से बचें।

वेट कंट्रोलः अगर आप ओवरवेटेड हैं, तो वजन कम करने का प्रयास करें। यह एड़ी पर पड़ने वाले दबाव को कम करेगा।

पैरों की स्ट्रेचिंगः नियमित रूप से पैर और एड़ी की स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें। दीवार के सहारे पैर को स्ट्रेच करना या एड़ी को ऊपर-नीचे करना फायदेमंद हो सकता है।

नियमित व्यायामः हल्के व्यायाम करें जैसे स्विमिंग या साइकलिंग, जो एड़ी पर ज्यादा दबाव नहीं डालते, ये बहुत फायदेमंद होते हैं।

प्रिकॉशन

राजकुमार 'दिनकर'

कई तरह के संक्रमण से आप बच सकते हैं, अगर खाना पकाते और खाते समय कुछ सावधानियां बरतें। वे कौन-सी सावधानियां हैं, आपको जरूर पता होनी चाहिए।

भोजन पकाते-खाते समय सावधानी बरतना है जरूरी

खाद्य पदार्थों का शुद्ध और ताजा होना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है खाद्य पदार्थों को रसोई में सही तरह से पकाना। अगर भोजन को सही तरह से न पकाया जाए, तो कई बार पका हुआ भोजन भी बीमारी की वजह बन सकता है। इसलिए सावधान रहें।

हाथ धोकर भोजन बनाएंः यह बात हम सभी जानते हैं, इसके बावजूद लोग इसके प्रति लापरवाही बरतते हैं। रसोई घर में कोई भी बर्तन उठाने से पहले या आलू छीलने के लिए चाकू भी उठाएं, तो भी अपने हाथ पहले धोएं। हाथ में थोड़ा साबुन लगाकर 10 से 20 सेकेंड तक हाथों को रगड़ें, इसके बाद बहते पानी में हाथ धोएं। फल, सब्जी, कच्चे अनाज या किसी भी तरह के खाद्य पदार्थ को छूने के बाद, खांसने, छींकने या रसोई घर में ही कचरे को छूने के बाद हाथों को जरूर धोएं।

अगर आप बीमार हैंः यदि आप उल्टी या दस्त, सर्दी, जुकाम, फ्लू, खांसी या किसी संक्रामक बीमारी से ग्रस्त हैं तो उन दिनों रसोई घर में खाना बनाने से पूरी तरह परहेज रखें। इस स्थिति में खाना पकाने से संक्रमण दूसरों को फैल सकता है।

डिश क्लॉथ-टॉवल-वॉश स्पंजः किचेन में यूज होने वाले डिश क्लॉथ, टॉवल और वॉश स्पंज खतरनाक बैक्टीरिया और रोगाणुओं का घर होते हैं। उन्हें दिन में कम से कम एक बार उबलते पानी में अच्छी तरह धोकर, धूप में सुखाकर इस्तेमाल करना चाहिए। प्रतिदिन रसोई में एक नैपकिन का इस्तेमाल करें। अगले दिन के लिए नए धुले और साफ सुथरे नैपकिन को लें।

फलों और सब्जियों को धोएंः सभी फलों और सब्जियों को पकाने या खाने के पहले अच्छी तरह बहते पानी के नीचे धोएं। सख्त छिलकों वाले सब्जियों और फलों पर स्क्रब ब्रश का इस्तेमाल करें। जिन छिलकों को खाया नहीं जाता, उन फलों या सब्जियों के छिलकों को भी अच्छी तरह धोएं। हालांकि धोने पर भी कभी-कभी कच्चे फल पूरी तरह रोगाणु मुक्त नहीं होते हैं।

बासी खाने से परहेज करेंः जल्दी खराब होने वाला खाना भले ही कितना सुरक्षित रखा जाए, वह खराब हो जाता है। बासी खाने में मौजूद सूक्ष्मजीवों की संख्या बढ़ने लगती है। कुछ खतरनाक किस्म के बैक्टीरिया रेफ्रिजरेटर में भी पनपने लगते हैं और अपनी संख्या कई गुना बढ़ा देते हैं। इसलिए अगर खाना बच जाए तो उसे जल्द से जल्द खत्म करें। बासी खाना दोपहर के भोजन के लिए इस्तेमाल करें। खाने से पहले खाना अच्छी तरह गर्म कर लें। बेहतर यही है कि सीमित मात्रा में खाना बनाएं और एक साथ बहुत सारा खाना न बनाएं। एक दिन से ज्यादा बासी खाना आपको बीमार कर सकता है, उसे ना खाएं। *

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से। हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

पौधरोपण कर मनाया एनएसएस स्थापना दिवस

रोहतक। सैनी कॉलेज में राष्ट्रीय सेवा योजना (एन.एस.एस.) का 57वां स्थापना दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस अवसर पर कॉलेज प्राचार्य प्रो. भीम सिंह पवार ने पौधरोपण कर कार्यक्रम की शुरुआत की। प्राचार्य प्रो. पवार ने स्वयंसेवकों को संबोधित करते हुए कहा कि एनएसएस का उद्देश्य केवल सेवा कार्यों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह समाज में नैतिक मूल्यों को स्थापित करने और बुराइयों को दूर करने की प्रेरणा भी देता है।

गौड़ कॉलेज में मनाया एनएसएस दिवस

रोहतक। गौड़ ब्राह्मण डिग्री कॉलेज में राष्ट्रीय सेवा योजना दिवस उत्साह और उमंग के साथ मनाया गया। इस अवसर पर कॉलेज प्राचार्य डॉ. जयपाल शर्मा ने स्वयंसेवकों को राष्ट्र सेवा, अनुशासन और समर्पण की भावना से कार्य करने की शपथ दिलवाई। प्राचार्य डॉ. जयपाल शर्मा ने स्वयंसेवकों को संबोधित करते हुए कहा कि युवा समाज और देश की असली ताक़त हैं। सेवा, सहयोग और सकारात्मक सोच से ही राष्ट्र का भविष्य उज्वल हो सकता है। उन्होंने स्वयंसेवकों से आह्वान किया कि वे केवल कार्यक्रमों तक सीमित न रहें, बल्कि हर परिस्थिति में समाज कल्याण के लिए आगे बढ़कर कार्य करें।

उदयभान बने मार्केट कमेटी के चैयरमेन

सांपला। बीजेपी सरकार ने बुधवार को मार्केट कमेटी के चेयरमैन नियुक्त कर दिए हैं। जिसमें सांपला मार्केट कमेटी के खरावड़ निवासी उदयभान मलिक को चेयरमैन बनाया गया है। वह पार्टी के सक्रिय कार्यकर्ता हैं। हाल में मंडल प्रभारी की जिम्मेदारी दी हुई है। उदयभान के चेयरमैन बनने पर कार्यकर्ताओं ने खुशी मनाई।

एक दिवसीय विशेष शिविर का आयोजन

रोहतक। एनएसएस दिवस के उपलक्ष्य में महारानी किशोरी जाट कन्या महाविद्यालय में एक दिवसीय विशेष शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर का उद्देश्य छात्राओं में स्वास्थ्य, स्वच्छता, रचनात्मकता तथा समाज सेवा के प्रति जागरूकता फैलाना रहा। शिविर का शुभारंभ सीएमओ ऑफिस से लैब तकनीकी अधिकारी पूनम एवं उनकी टीम द्वारा किया गया। उन्होंने स्वयंसेविकाओं का हीमोग्लोबिन टेस्ट किया।

वैश्य कॉलेज में स्वच्छता पखवाड़े का आयोजन

रोहतक। वैश्य कॉलेज ऑफ एजुकेशन में आज स्वच्छता पखवाड़े का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन कॉलेज प्रांगण में मैनेजमेंट के मार्गदर्शन तथा प्राचार्या डॉ. तरुणा मल्होत्रा की अध्यक्षता में हुआ। यह आयोजन आइक्यूएसी के अंतर्गत स्वच्छता कमेटी की संयोजक डॉ. निधि व डॉ. अंजू सचदेवा द्वारा संपन्न कराया गया।

मुंबई से आए कलाकारों ने सुंदर प्रस्तुति से सभी का मन मोह लिया

रामलीला में तीसरे दिन राम जन्म और ताड़का वध का मनमोहक मंचन

भगवान श्रीराम का जन्म होते ही सुंदर-सुंदर भजनों से गूंज उठा पंडाल, गूंजे श्रीराम के उद्घोष

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

श्री रामलीला उत्सव कमेटी के तत्वाधान में पुरानी आईटीआई ग्राऊंड सरकुलर रोड पर स्थित रामलीला महोत्सव एवं दशहरा मेला में तीसरे दिन राम जन्म ताड़का वध का कलाकारों के द्वारा बड़ा ही सुंदर मंचन किया गया। मीडिया प्रवक्ता राजीव जैन ने बताया कि ज्वाईंट डायरेक्टर बीसीएएस दिल्ली दीपक गहलावत व एडिशनल कमिशनर इंकम टैक्स गुरुग्राम सीमा धनखड़, उदघाटनकर्ता पूर्व प्रधान जैन सभा दीपक जैन, मुख्य अतिथि समाजसेवी व उद्योगपति जम्बु जैन, वशिष्ठ अतिथि एमडीएवी वायरस विनोद जैन व सीए सुनील जैन रामलीला, उत्सव कमेटी के मुख्य संरक्षक प्रसिद्ध समाज सेवी उद्योगपति राजेश जैन, प्रधान सुभाष तायल ने रिमोट का बटन दबाकर रामलीला का उदघाटन किया। राधा कृष्ण, राम दरबार की 20 झाकियां आकर्षण का केंद्र बनी हुई है। रामलीला समिति के पदाधिकारियों ने बताया कि इस शुभारंभ के साथ ही रामलीला मंचन का क्रम निरंतर चलता रहेगा। मंचन में भगवान श्रीराम के आदर्शपूर्ण जीवन और विभिन्न लीलाओं जैसे जन्मोत्सव, विश्वामित्र संग वनगमन, सीता स्वयंवर, रावण वध और राम राज्याभिषेक की झलकियां प्रस्तुत की जाएंगी।

शुभारंभ के साथ ही रामलीला मंचन का क्रम निरंतर चलता रहेगा

रोहतक। पुराने बस स्टैंड स्थित श्री प्राचीन रामलीला सोसराइटी (लोकल) में मचन करते कलाकार

मंच पर मौजूद कमेटी के पदाधिकारियों ने कलाकारों के अभिनय को सराहा

रोहतक। पुरानी आईटीआई में मंच पर मौजूद श्री रामलीला उत्सव कमेटी के पदादिकारी व कलाकार। *फोटो : हरिभूमि*

श्री राम बारात का भव्य शुभारंभ

रोहतक। मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम की पावन स्मृति में श्री सनातन धर्म पंजाबी रामलीला द्वारा आयोजित श्रीराम बारात का बुधवार को भव्य शुभारंभ हुआ। यह मंगल अवसर बाबा लक्ष्मणपुरी, गौकर्ण तीर्थ से प्रारंभ हुआ, जहां से शोभायात्रा ने पूरे शहर को भक्तिमय कर दिया। बारात का विधिवत शुभारंभ उप आचार्य महामंडलेश्वर, गौकर्ण पीठाधीश्वर श्रीश्री 1008 स्वामी कपिलपुरी महाराज ने वैदिक मंत्रोच्चारण और परंपरागत विधि-विधान के साथ किया। मंगल ध्वनियों और जयकारों से वातावरण गुंजायमान हो उठा। इस भव्य बारात में बड़ी संख्या में श्रद्धालु, साधु-संत और राम भक्त शामिल हुए। भगवान श्री राम, माता सीता, लक्ष्मण व भरत-शत्रुघ्न की भव्य झांकियों ने मार्ग पर से गुज़रते हुए लोगों का हृदय मंत्रमुग्ध कर दिया।

रामलीला में कलाकारों ने किया शानदार अभिनय का प्रदर्शन

मुख्य निर्देशक लीलाधर के निर्देशन में मुंबई से आए कलाकारों ने रामजन्म ताड़का वध नाटक की सुन्दर प्रस्तृति कर सब शहरवासियों को मंत्र मुग्ध कर दिया। नाटक में जब धरती पर बहुत अत्याचार बढने लगा और ऋषि मुनियों को रावण द्वारा तंग किया गया तब सारे ऋषि- मुनि संत मिलकर भगवान विष्णु के पास गए और कहने लगे प्रभु हमारे ऊपर बहुत अत्याचार हो रहा है धरती माता भी रो- रो कर पुकारने लगी किसी प्रकार इस जुल्म से बचाने का कोई उपाय कीजिए तब विष्णु भगवान ने कहा तुम सब निश्चिन्त होकर अपने धाम जाओ मैं चार भाईयों सहित राजा दशरथ के घर राम के रूप में जन्म लूंगा तब राक्षसी का सिंघार करूँगा तत्पश्चात एक दिन राजा दशरथ सभा में बैठे हुए थे और उन्होंने पुरोहित को बुलाया और कहा कि मेरे कोई सन्तान नहीं है इसलिए इसका कोई उपाय बताइए तब पुरोहित ने कहा है। इस अवसर पर प्रधान सुभाष तायल, शंकर लाल मित्तल, सुशील मंगला, सोनू जैन, नवीन बंसल, राकेश खुराना, संदीप गुप्ता, सतीश भारद्वाज, अंकित बंसल, अजेश गुप्ता, पवन विरमानी, जयभगवान ऐरन, रमेश रोहिल्ला, विपीन गोयल, गुलशन निझावन, वरूण सिंगल, मनोज जिंदल, मीडिया प्रभारी राजीव जैन, सुरेन्द्र बल्ली, अनिल बंसल, रामकुमार पंचाल, अमित गुप्ता, सन्नी निझावन, शीतल, विकास दलाल, अंकित गर्ग, योगेश अरोड़ा, वरूण शर्मा, नरेश शर्मा, राजन गुप्ता, दिनेश तायल, प्रेम गर्ग आदि रहे।

न्यूज डायरी

द आर्यन स्कूल में हुई दोहा वाचन प्रतियोगिता

रोहतक। द आर्यन ग्लोबल विद्यालय में कक्षा छठीं से आठवीं तक के विद्यार्थियों के बीच अंतः गृह दोहा वाचन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में प्रतिभागियों ने संत कबीरदास और तुलसीदास के शिक्षाप्रद दोहों का सस्वर वाचन कर श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। बच्चों के आत्मविश्वास, शुद्ध उच्चारण और भाव-भंगिमा ने कार्यक्रम की सुंदरता को और बढ़ा दिया। इस अवसर पर विद्यालय परिवार ने बताया कि ऐसे आयोजन विद्यार्थियों में जीवन मूल्यों की समझ विकसित करते हैं तथा उन्हें अपनी संस्कृति और परंपरा से जोड़ते हैं। साथ ही साहित्यिक अभिरुचि के विकास के साथ जीवन जीने की कला को भी प्रोत्साहन मिलता है। प्रधानाचार्य आरके खन्ना ने सभी प्रतिभागियों की सराहना करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

आकाशदीप इंस्टीट्यूट की छात्राओं का नीट में चयन

रोहतक। आकाशदीप दुहन साइंस इंस्टीट्यूट की छात्राओं ने एक बार फिर संस्थान का नाम रोशन किया है। संस्थान की छात्रा लावन्या सैनी ने नीट-2025 परीक्षा में 532/720 अंक प्राप्त कर अगरतला गवर्नमेंट मेडिकल कॉलेज, त्रिपुरा में प्रवेश पाया है। वहीं तनू नैन ने 569/720 अंक प्राप्त कर 5704 रैंक हासिल की और पीजीआई में दाखिला सुनिश्चित किया। इस उपलब्धि पर संस्थान में खुशी का माहौल रहा। निदेशक डॉ. अशोक दुहन ने दोनों छात्राओं और उनके अभिभावकों को बधाई दी तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि छात्राओं की यह सफलता कड़ी मेहनत, लगन और संस्थान द्वारा दिए गए गुणवत्तापूर्ण मार्गदर्शन का परिणाम है।

जीडी गोयंका स्कूल में हुआ भव्य डांडिया उत्सव

रोहतक। जीडी गोयंका इंटरनेशनल स्कूल, जूनियर विंग में बुधवार को भव्य डांडिया उत्सव बड़े धूमधाम और उत्साह के साथ आयोजित किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों, अभिभावकों और शिक्षकों ने गरबा व डांडिया की मनमोहक प्रस्तुतियों से सभी का मन मोह लिया। रंग-बिरंगे परिधान, मनभावन संगीत और पारंपरिक नृत्यों ने विद्यालय परिसर को उत्सवमय माहौल प्रदान किया। उत्सव में स्वादिष्ट व्यंजनों का आनंद, खरीदारी के लिए आकर्षक स्टॉल और नृत्य-संगीत कार्यक्रम विशेष आकर्षण बने। सभी उपस्थित लोगों ने प्रसाद ग्रहण कर दिव्यता और भक्ति का अनुभव किया। इस अवसर पर केवीएम ग्रुप के चेयरमैन करमवीर मायना मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने विद्यालय परिवार की इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे सांस्कृतिक आयोजन विद्यार्थियों में उत्साह, एकता और भारतीय परंपराओं के प्रति गर्व की भावना उत्पन्न करते हैं।

सांकेतिक भाषा समाज की विविधता को जोड़ने वाला सेतुः डॉ. शरणजीत

■ एमडीयू में भारतीय सांकेतिक भाषा पर कार्यशाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। आयोजित कार्यशाला का दीप जलाकर शुभारंभ करते मुख्य अतिथि डॉ. शरणजीत कौर, अध्यक्ष, भारतीय पुनर्वास परिषद। *फोटो : हरिभूमि*

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) के सेंटर फॉर डिसेबिलिटी स्टडीज के तत्वावधान में आज स्वराज सदन में सांकेतिक भाषा जोड़ती है विषय पर दो दिवसीय कार्यशाला प्रारम्भ हुई।

मूक-बधिरों के लिए समान अवसर सुनिश्चित करना और समाज में समावेशी दृष्टिकोण को बढ़ावा देने से उद्देश्य से आयोजित इस कार्यशाला का शुभारम्भ मुख्य अतिथि डॉ. शरणजीत कौर, अध्यक्ष, भारतीय पुनर्वास परिषद ने दीप प्रज्वलन के साथ किया। उन्होंने अपने प्रभावी सम्बोधन में कहा कि सांकेतिक भाषा केवल संवाद का माध्यम नहीं, बल्कि समाज की विविधता को जोड़ने वाला सेतु है। हमें सभी को समान अवसर देकर ही सशक्त भारत का निर्माण करना होगा, ऐसा डॉ शरणजीत कौर का कहना था। गेस्ट ऑफ ऑनर एवं विश्वविद्यालय के रजिस्ट्रार डॉ. कृष्णकांत ने अपने संदेश में कहा कि सांकेतिक भाषा समावेशी शिक्षा की अनिवार्य कड़ी है। उन्होंने विश्वविद्यालय की ओर से दिव्यांगजनों के लिए और अधिक सुविधाएं उपलब्ध कराने तथा उन्हें मुख्यधारा से जोड़ने के लिए निरंतर प्रयास करने का आश्वासन दिया। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे सांकेतिक भाषा सीखकर समाज में सकारात्मक बदलाव के वाहक बनें। सेंटर फॉर डिसेबिलिटी स्टडीज की निदेशक प्रो. प्रतिमा देवी ने स्वागत भाषण दिया। प्रो. राधेश्याम ने कार्यशाला की थीम पर विस्तार से प्रकाश डाला।

एडिड कॉलेज स्टॉफ को 3 महीने से नहीं मिला वेतनः दयानंद मलिक

रोहतक। हरियाणा कॉलेज टीचर एसोसिएशन के प्रदेशाध्यक्ष एसोसिएट प्रोफेसर दयानंद मलिक ने कहा कि पिछले तीन महीने महाविद्यालय के शिक्षक-गैर शिक्षक स्टॉफ को सरकार ने वेतन नहीं दिया है। उन्होंने कहा कि ये सरकार बहुत ही बड़ी लापरवाही है।अगर जल्द से जल्द वेतन जारी नहीं किया तो सरकार के खिलाफ आंदोलन शुरू करने के लिए मजबूर होना पड़ेगा। मलिक ने कहा कि वेतन में दो-चार दिन की भी देरी हो जाए तो कर्मचारी के सामने बड़ा संकट खड़ा हो जाता है। दूसरी मांगें वर्षों से लंबित पड़ी हैं, उन्हें तो पूरा किया ही नहीं गया था। अब वेतन भी सरकार ने बंद कर दिया। मलिक ने मांगों को लेकर जल्द ही संगठन का एक प्रतिनिधिमंडल कुरुक्षेत्र में मुख्यमंत्री से मिलेगा।

भागवत कथा में भोलेनाथ की बारात का वर्णन सुनकर विभोर हुए श्रोता

श्रीधाम वृंदावन से आए आचार्य शिवम कौशिक ने दूसरे दिन शिव जी का सती वियोग और भोलेबाबा का विवाह का विस्तार से सुनाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हाउसिंग बोर्ड कालोनी सेक्टर-1 में बुधवार को श्रीराम कथा के दूसरे दिन शिव पार्वती विवाह और सती माता के प्रसंग सुनकर भक्त भावविभोर हो गए। श्रीधाम वृंदावन मथुरा से आए कथा व्यास आचार्य शिवम कौशिक ने नवरात्र के तीसरे दिन मां चंद्रघंटा का स्मरण कराते हुए पावन कथा की शुरुआत की। कथा व्यास आचार्य शिवम कौशिक ने शिव और पार्वती के विवाह से जुड़े सभी प्रसंगों का मनोहारी प्रसंग सुनाया। आचार्य शिवम ने कहा कि राम कथा का स्वर्ण करने मात्र से ही मनुष्य के सारे पाप नष्ट हो जाते हैं। उन्होंने कहा कि शिव ही सत्य हैं शिव आदिदेव हैं और भगवान राम के परम भक्त हैं।

राम नाम भवसागर तारने वाली नाव

वृंदावन से आईं बृजनंदिनी किशोरी ने रामकथा की महिमा का गुणगान करते हुए कहा कि सभी को राम कथा जरूर सुननी चाहिए। उन्होंने कहा कि राम नाम भवसागर तारने वाली नाव है। सब नामों और मंत्रों में राम नाम सर्वोत्तम है। यह नाम लेने से सभी पाप नष्ट हो जाते हैं और भक्ति मिलती है। उन्होंने कहा कि सब वेद, शास्त्र और पुराण जिस सार की ओर संकेत करते हैं वह राम नाम है। रामनाम का जप करने से जन्म-जन्मांतर के पाप मिट जाते हैं। साधक को मोक्ष प्राप्त हो जाता है। शिव स्वयं निरंतर राम नाम जप करते हैं। यदि कोई जीव केवल राम कह दे तो समझो उसने सारे तीर्थों का स्नान कर लिया, सारे यज्ञ कर लिए और समस्त पुण्य प्राप्त कर लिया। राम नाम ही भवसागर से तारने वाला नाव है। इस पावन श्रीराम कथा के अवसर पर ज्योति, ममता, कौशिक की पत्नी, अजय गांधी, योगेश की पत्नी अर्चना, आचार्य शिवम कौशिक, आकाश भारद्वाज, श्रीयांश सरन, निर्मल शुक्ला, बृजनंदिनी किशोरी, और सेक्टर 1 और न्यू हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी रोहतक के कई निवासी कथा सुनने पहुंचे।

रोहतक। वैश्य महाविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम में मौजूद विद्यार्थी।

वैश्य कालेज में हुआ एनएसएस स्थापना दिवस कार्यक्रम

रोहतक। वैश्य महाविद्यालय में बुधवार को राष्ट्रीय सेवा योजना का स्थापना दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया गया। इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. संजय गुप्ता ने की। उन्होंने स्वयंसेवकों को संबोधित करते हुए कहा कि एनएसएस का मुख्य उद्देश्य निस्वार्थ भाव, अनुशासन, जिम्मेदारी और राष्ट्र निर्माण की भावना को आत्मसात करना है। उन्होंने नए स्वयंसेवकों को समाज सेवा की गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम की शुरुआत समाज सेवा की शपथ के साथ हुई। प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. मुकेश और डॉ. पिंकी यादव ने स्वयंसेवकों को एनएसएस के उद्देश्यों, लक्ष्यों, महत्व और वार्षिक गतिविधियों के बारे में विस्तार से अवगत कराया। स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में स्लोगन प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया।

केंद्र सरकार द्वारा लागू की गई नई जीएसटी दरों से मध्यम व गरीब वर्ग को होगा लाभः दीपक हुड्डा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

महम। दुकानदारों को जीएसटी संशोधन के बारे में जानकारी देते भाजपा नेता दीपक निवास हुड्डा।

भाजपा के युवा नेता दीपक निवास हुड्डा ने कहा है कि केंद्र सरकार की ओर से नई जीएसटी दरें लागू होने के बाद देश के मध्यम व गरीब वर्ग को इसका आर्थिक लाभ मिलेगा। प्रधानमंत्री नरेंद्र की सोच एक देश-एक कर लागू करने की है, जिससे उन्होंने इस सपने को साकार करके दिखाया है। दीपक निवास हुड्डा ने स्थानीय मार्केट में व्यापारियों व दुकानदारों से व्यक्तिगत संपर्क कर केंद्र सरकार द्वारा जीएसटी दरों में किए गए संशोधन बारे अवगत करवाया। उन्होंने कहा कि वे केंद्र सरकार द्वारा घटाई गई जीएसटी दरों के आधार पर ही ग्राहकों को सस्ते दर पर वस्तुएं दें। व्यापारी और ग्राहक का चोली दामन का साथ है। नागरिक ज्यादा से ज्यादा स्वदेशी वस्तुओं को अपनाएं ताकि देश की अर्थव्यवस्था और अधिक सुदृढ़ हो सकें। उन्होंने कहा कि नई व्यवस्था के तहत जीएसटी स्लैब को सरल करते हुए अब मुख्य रूप से कुछ सामान को शून्य प्रतिशत श्रेणी में भी लाया गया है, यानी वे पूरी तरह से कर मुक्त हो गई है। हेल्थ इंश्योरेंस को टैक्स फ्री कर दिया है। मेडिकल उपकरणों पर भी जीएसटी दरें घटाई गई है, जिसका आम लोगों को लाभ होगा। इसी प्रकार ट्रैक्टर व ट्रैक्टर के उपकरणों पर जीएसटी दर को घटाया गया है। दैनिक जीवन में काम आने वाली अनेक वस्तुओं का जीएसटी दर घटाया गया है, जिससे गृहणियों की रसोई का खर्च भी कम होगा।

रोहतक। माता दरवाजा स्थित संकट मोचन मंदिर में नवरात्र महोत्सव के उपलक्ष्य में मां चंद्रघंटा की पूजा-अर्चना करते भक्तजन। *फोटो : हरिभूमि*

संकट मोचन मंदिर में की मां चंद्रघंटा की पूजा

रोहतक। माता दरवाजा स्थित संकट मोचन मंदिर में ब्रह्मलीन गुरुमां के सानिध्य में शारदीय नवरात्र के तीसरे दिन बुद्धवार को भक्तों ने हर्षोल्लास से मां के तीसरे स्वरूप मां चंद्रघंटा के दर्शन और पूजन किया। सामान्यतः नवरात्रि नौ दिन की पूजा होती है, लेकिन इस बार तिथि बढ़ने के कारण यह 10 दिन तक पूजा अर्चना होगी इसलिए कल वीरवार को भी मां के तीसरे स्वरूप मां चंद्रघंटा की पूजा अर्चना होगी। भक्तों ने को पुष्प अर्पित करके और आरती करते हुए परिवार के उज्जवल भविष्य की कामनाएं की। तत्पश्चात मां के भजनों का गुणगान और जयकारे लगाए गए। तत्पश्चात दुर्गा स्तुति पाठ, अखंड पाठ, सत्संग, आरती और प्रसाद वितरित किया।

स्वयंसेवकों ने गांव की गलियों में रैली निकालकर ग्रामीणों को किया जागरूक

एनएसएस स्थापना दिवस पर नशामुक्ति का संकल्प

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

श्री एलएन हिन्दू कॉलेज की एनएसएस इकाई ने एनएसएस स्थापना दिवस के अवसर पर गांव बहुअकबरपुर में नशामुक्त भारत विषय पर एक दिवसीय विशेष शिविर का आयोजन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार तनेजा ने की, जबकि एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. रजनी कुमारी और डॉ. प्रवीण शर्मा ने निर्देशन किया। शिविर का शुभारंभ प्रार्थना और एनएसएस लक्ष्य गीत के साथ हुआ।

ग्रामीणों को नशा न करने की शपथ दिलाई

ग्रामीणों के बीच जागरूकता सर्वेक्षण किया गया और सभी को नशे से दूर रहने की शपथ दिलाई गई। इस अवसर पर पोस्टर और स्लोगन प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। पोस्टर प्रतियोगिता में निक्की व लावण्या ने प्रथम, शिवम ने द्वितीय, सूरज ने तृतीय स्थान तथा ईशा और शुभम ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया।

इसके बाद स्वयंसेवकों ने गांव की गलियों में रैली निकालकर नशामुक्त भारत के नारे लगाए। कविता पाठ, रागिनी और नृत्य प्रस्तुतियों के माध्यम से भी स्वयंसेवकों ने नशा उन्मूलन का संदेश दिया। कार्यक्रम के दौरान बाबा जीवनदास अखाड़ा में पौधरोपण भी किया गया। स्लोगन प्रतियोगिता में पलक व सपना प्रथम, गगन द्वितीय, अंजलि तृतीय रही, जबकि रजत और अमित को सांत्वना पुरस्कार मिला। भाषण प्रतियोगिता में नूर ने प्रथम, युवराज ने द्वितीय और गगन ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
❖ ICU Staff 6
❖ PRO/Marketing Executive 6
❖ MRI Technician 2
❖ Computer Operator (Male) 2
❖ Computer Operator (Female) 2
नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

hartron
ISO 9001 : 2015
Enhance your talent
HARTRON
SKILL CENTRE For
Computer Education & Training
M.7206002575, 8929411222
Above IDBI Bank, Power House, Chowk, Rohtak
ADMISSION OPEN-2025

Sr. No.	Name of Course	Course Duration
1.	Computer Hardware and Networking Associate	52 (Weeks)
2.	Course In Computer Application	52 (Weeks
3.	Course in Digital Accounting	52 (Weeks
4.	Course in Designing and Publishing	52 (Weeks
5.	Course in Web Technology	52 (Weeks
6.	Course in Software Development	52 (Weeks
7.	Advanced Course in Computer Application	52 (Weeks
8.	Digital Marketing Assistant	26 (Weeks
9.	Software Or Application Testing Assistant	26 (Weeks
10.	Assistant PHP Developer	26 (Weeks)
11.	Hardware Peripheral and Installation Assistant	26 (Weeks
12.	Application Development -Android	26 (Weeks
13.	Course in IT Foundation and Tools	26 (Weeks
14.	Certificate Course in Computer Basics & Accounting	26 (Weeks)
15.	Certificate Course in Web Designing and Multimedia	26 (Weeks
16.	C Language	04 (Weeks
17.	C Plus Plus With Oops	08 (Weeks)
18.	PHP With Mysql	04 (Weeks)
19.	Core Java	06 (Weeks
20.	Advance Java	08 (Weeks
21.	Financial Accounting	06 (Weeks)
22.	Autocad	08 (Weeks)
23.	Fundamentals of Cyber Security	06 (Weeks)
24.	Programming with Python	12 (Weeks)
25.	Fundamentals of Computer	12 (Weeks)

एमडीयू ने फिर रचा इतिहास

स्टैनफोर्ड की शीर्ष 2 प्रतिशत वैज्ञानिकों की सूची में 22 शोधकर्ता शामिल

यह उपलब्धि एमडीयू की शोध और नवाचार के क्षेत्र में बढ़ती साख का प्रमाण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) रोहतक ने एक बार फिर वैश्विक स्तर पर अपनी छाप छोड़ी है। स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी, अमेरिका द्वारा जारी एवं Elsevier BV में प्रकाशित प्रतिष्ठित सूची में एमडीयू के 15 प्राध्यापकों और 7 विद्यार्थियों को दुनिया के शीर्ष 2 प्रतिशत वैज्ञानिकों में स्थान मिला है। यह सूची 19 सितम्बर 2025 को जारी हुई थी। यह उपलब्धि एमडीयू की शोध और नवाचार के क्षेत्र में बढ़ती साख का प्रमाण है।

प्राध्यापकों और छात्रों को शुभकामनाएं दी

कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने इस सफलता पर विश्वविद्यालय परिवार को बधाई दी। एमडीयू का शोध पारिस्थितिकी तंत्र लगातार मजबूत हो रहा है और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान बनाता जा रहा है। उन्होंने कहा "हमने गुणवत्तापूर्ण शोध, अंतर्विषयक सहयोग और वैश्विक मानकों पर विशेष ध्यान दिया है। यह उपलब्धियां शिक्षकों और विद्यार्थियों दोनों को नई ऊंचाइयों तक पहुंचने की प्रेरणा देती हैं।" रजिस्ट्रार डॉ. केके गुप्ता और डीन अकादमिक अफेयर्स प्रो. एससी मलिक ने भी इस गौरवशाली क्षण पर प्राध्यापकों और छात्रों को शुभकामनाएं दी।इस वर्ष चार प्रख्यात प्राध्यापकों को उनके संपूर्ण शैक्षणिक करियर और 2024 में उत्कृष्ट योगदान के लिए विशेष रूप से दोनों श्रेणियों में मान्यता मिली है प्रो. सी.एस. पुंडीर (बायोकेमिस्ट्री, सेवानिवृत्त), प्रो. नरसिम्हन बी. (फार्मास्यूटिकल साइंसेज), डॉ. सर्वजीत सिंह गिल (बायोटेक्नोलॉजी) और डॉ. बिजेंद्र सिंह (माइक्रोबायोलॉजी)। इनके अतिरिक्त 11 अन्य प्राध्यापक और 7 विद्यार्थी भी 2024 में उल्लेखनीय शोध कार्य के लिए शामिल किए गए।

वैश्विक शोध मानचित्र पर और भी सशक्त बनाती उपलब्धि

एमडीयू का निरंतर प्रगति पथ साफ झलकता है। वर्ष 2023 में 14 शोधकर्ता, 2024 में 19 और 2025 में यह संख्या बढ़कर 22 तक पहुंच गई है। यह उपलब्धि एमडीयू को वैश्विक शोध मानचित्र पर और भी सशक्त बनाती है।

मात्रात्मक व गुणात्मक दोनों मानकों में उल्लेखनीय वृद्धि की

गौरतलब है कि एमडीयू की शोध उपलब्धियों को राष्ट्रीय संस्थागत रैंकिंग फ्रेमवर्क (एनआईआरएफ) में भी सराहा गया है। पिछले छह वर्षों में लगभग 90 प्राध्यापकों के सेवानिवृत्त होने के बावजूद एमडीयू ने शोध के मात्रात्मक और गुणात्मक दोनों मानकों में उल्लेखनीय वृद्धि की है। विश्वविद्यालय नेतृत्व का मानना है कि समय पर प्राध्यापकों की नियुक्ति से एमडीयू न केवल हरियाणा बल्कि देश का भी गौरव बढ़ा सकता है। स्टैनफोर्ड का यह डाटाबेस दुनिया के 1,00,000 शीर्ष वैज्ञानिकों अथवा शीर्ष 2 प्रतिशत श्रेणी के शोधकर्ताओं का मूल्यांकन करता है। इसमें सीटेशन इंडेक्स, एच इंडेक्स, को आथरशिप इंडिकेटर्स और कंपोजिट स्कोर (सी स्कोर) जैसे मानदंडों को आधार बनाया जाता है।

इन्हें मिला सम्मान

मान्यता प्राप्त प्राध्यापकों में डॉ. नवीन कुमार (केमिस्ट्री), डॉ. वीनीत कुमार सिंगला (यूआईईटी), डॉ. कृष्णकांत शर्मा (माइक्रोबायोलॉजी), डॉ. नर सिंह चौहान (बायोकेमिस्ट्री), डॉ. देवेंद्र सिंह (केमिस्ट्री), डॉ. हरीश दुरेजा (फार्मास्यूटिकल साइंसेज), डॉ. रामफूल ओहलान (आईएमएसएआर), डॉ. राजेश पुनिया (फिजिक्स), डॉ. दीपक छाबड़ा (यूआईईटी), डॉ. अनिल ओहलान (फिजिक्स) और डॉ. जया प्रकाश यादव (जेनेटिक्स) शामिल हैं। वहीं विद्यार्थियों में प्रियंका, अंजू हुड्डा, कपीशा नेहरा, अनुज दलाल, ईशा गुप्ता (केमिस्ट्री), विकास कुमार (मैकेनिकल इंजीनियरिंग एंड ट्रांसपोर्ट) और मुकेश सुरेश योगेंद्र कुमार (अप्लाइड फिजिक्स) को यह सम्मान मिला है।

खबर संक्षेप

राष्ट्रीय स्वयंसेवा योजना का स्थापना दिवस मनाया

रोहतक। राजकीय महाविद्यालय जसिया में एनएसएस इकाई के तत्वाधान में राष्ट्रीय स्वयंसेवा योजना का स्थापना दिवस मनाया गया। स्वयंसेवको ने महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के एनएसएस प्रोग्राम द्वारा आयोजित ऑनलाइन प्रश्नोत्तरी तथा सेल्फी प्रतियोगिता में भाग लिया। महाविधालय की प्राचार्या डॉ. सुदेश लाठर ने स्वयंसेवकों को एनएसएस के प्रति जागरूक किया। इस अवसर पर एनएसएस समिति से कुलदीप, डॉ. जोगिंदर सिंह तथा डॉ. प्रवीन कुमारी मौजूद रहे।

डेयरियों का गोबर सीवर लाइन में न डाला जाए

महम। डेयरियों का गोबर सीवरेज लाइन में न डाला जाए, इसके लिए जनस्वास्थ्य विभाग के उपमंडल अभियंता ने नगर पालिका सचिव को पत्र लिखा है। इस पत्र में एसडीओ पब्लिक हैल्थ ने कहा है कि महम शहर में दीवान कॉलोनी, वार्ड 15 में बड़ा गुरुद्वारा के पास और शहर के सुभाष पार्क के नजदीक काफी संख्या में पशुओं की डेयरी हैं। इन डेयरियों का गोबर सीवर लाइन के मेनहॉल में डाला जा रहा है।म जनहित को देखते हुए नगर पालिका सचिव से अनुरोध किया जाता है कि इन डेयरियों के मालिकों के चालान काटे जाएं ताकि महम शहर की सीवरेज व्यवस्था सुचारू रूप से चलती रहे।

पीजीआईएमएस में जींस पर रोक कर्मचारियों को दिए सख्त निर्देश

निदेशक डॉ. एसके सिंघल ने ओपीडी का किया औचक निरीक्षण

सीनियर, रेजिडेंट डॉक्टर, ब्रदर्स, क्लर्क और चतुर्थ श्रेणी स्टाफ पर आदेश लागू

पीजीआईएमएस में मरीजों की सुविधा के लिए चाय और कॉफी वेंडिंग मशीन स्थापित की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

पीजीआईएमएस (पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेस) के निदेशक डॉ. एसके सिंघल ने बुधवार को सुबह 8 बजे ओपीडी (आउट पेशेंट डिपार्टमेंट) का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने कर्मचारियों को सख्त निर्देश दिए कि सभी कर्मचारी अपनी निर्धारित वर्दी पहनकर ही आएं और जींस पहनकर आने पर रोक रहेगी। यह आदेश सीनियर डॉक्टर, रेजिडेंट डॉक्टर, ब्रदर्स (मेल नर्स) सहित ऑफिस स्टाफ, क्लर्क और चतुर्थ श्रेणी स्टाफ पर लागू रहेंगे। निरीक्षण के दौरान डॉ. सिंघल ने कहा कि संस्थान में आने वाले मरीज और अन्य व्यक्तियों को उत्तम सुविधा प्रदान करना हमारी प्राथमिकता है। उन्होंने बताया कि पीजीआईएमएस में मरीजों की सुविधा के लिए चाय और कॉफी वेंडिंग मशीन स्थापित की गई है, जिसके संचालन के लिए एक व्यक्ति नियुक्त किया जाना चाहिए ताकि मरीजों को किसी प्रकार की असुविधा न हो। उन्होंने कहा कि हमारा प्रयास है कि जो मरीज दूर-दूर से आते हैं, उन्हें समय पर सेवाएं मिलें और उन्हें वापस लौटते समय किसी भी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े।

▶▶ डॉ. सिंघल ने कहा कि संस्थान में आने वाले मरीज और अन्य व्यक्तियों को उत्तम सुविधा प्रदान करना हमारी प्राथमिकता है। हमारा प्रयास है कि जो मरीज दूर-दूर से आते हैं, उन्हें समय पर सेवाएं मिलें और उन्हें वापस लौटते समय किसी भी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े।

रोहतक। पीजीआईएमएस के निदेशक निरीक्षण करते हुए। फोटो : हरिभूमि

निदेशक के दिशा निर्देश

- हर कमरे के बाहर कमरे का नंबर अंकित किया जाए।
- डॉक्टर की ड्यूटी जानकारी बोर्ड पर स्पष्ट रूप से लिखी जाए।
- लैबोरेट्री में अटेंडेंट के बैठने की सुविधा हो।
- कर्मचारियों को निर्धारित वर्दी पहननी अनिवार्य।
- अतिरिक्त और बेकार सामान को उचित स्थान पर रखा जाए।
- मरीजों की सुविधा और जागरूकता के लिए प्रचार सामग्री लगाई जाए।
- सभी कर्मचारी अपने कर्तव्यों का पालन ईमानदारी और निष्ठा से करें।

मरीज जागरूकता के लिए काउंटर

निरीक्षण के दौरान डॉ. सिंघल ने डीएमएस इंचार्ज आयुष्मान भारत को निर्देश दिए कि ओपीडी में एक काउंटर स्थापित किया जाए और मरीजों के जागरूकता के लिए प्रचार सामग्री लगाई जाए। उनका कहना था कि इस प्रकार मरीजों को आसानी से जानकारी प्राप्त होगी और उनकी सुविधा सुनिश्चित होगी।

कमरे के बाहर नंबर व डॉक्टर की जानकारी

डॉ. सिंघल ने आदेश दिए कि प्रत्येक कमरे के बाहर कमरे का नंबर अवश्य लिखा जाए और जो डॉक्टर ड्यूटी पर है उसकी जानकारी बोर्ड पर स्पष्ट रूप से अंकित होनी चाहिए। इससे मरीजों को पता चल सके कि किस डॉक्टर की ड्यूटी किस समय है। उन्होंने कहा कि यह कदम मरीजों की सुविधा और समय की बचत के लिए बेहद आवश्यक है।

जिला प्रशासन द्वारा भी लगाई जा चुकी रोक

इससे पहले जिला उपायुक्त सचिन गुप्ता ने भी इसी तरह के आदेश जारी किए थे। उन्होंने आदेश दिए थे कि सरकारी विभागों के कर्मचारी जींस पहन कर कार्यालय में नहीं आएंगे। उनकी ड्रेस कार्यालय के नियमों के मुताबिक होनी चाहिए। उन्होंने मोबाइल पर वीडियो देखने और ब्ल्यूटूथ पर भी रोक लगाने के आदेश जारी किए थे। साफ ही स्पष्ट किया गया था कि नियमों की अनदेखी करने वाले कर्मचारियों पर कार्रवाई भी अमल में लाई जाएगी।

ओपीडी और विभागों का निरीक्षण

डॉ. सिंघल ने छाती एवं श्वास रोग विभाग का निरीक्षण किया और वहां कर्मचारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि विभाग में अतिरिक्त और बेकार सामान को एकत्रित कर उचित स्थान पर रखा जाए और सभी विभागों में स्वच्छता और व्यवस्था बनाए रखी जाए। उन्होंने कहा कि प्रत्येक विभाग का संचालन इस प्रकार होना चाहिए कि मरीजों को इंतजार में कोई असुविधा न हो। सिक्योरिटी विभाग के इंचार्ज डॉ. रोहित ने बताया कि निदेशक के निरीक्षण का उद्देश्य पीजीआईएमएस में मरीजों को बेहतर सुविधा प्रदान करना और संस्थान में स्वच्छता और संगठनात्मक व्यवस्था सुनिश्चित करना है। डॉ. महेश माहला ने बताया कि निरीक्षण के दौरान कर्मचारियों को निर्देश दिए गए कि मरीजों की सुविधा के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाए जाएं।

लैब और स्टाफ के कर्तव्य

डॉ. सिंघल ने कहा कि लैबोरेट्री में अटेंडेंट के बैठने की उचित व्यवस्था होनी चाहिए। सभी कर्मचारी अपने कर्तव्यों का पालन निष्ठा और ईमानदारी से करें। उन्होंने यह भी कहा कि केवल डॉक्टर ही नहीं, बल्कि संपूर्ण स्टाफ मरीजों की सुविधा और संस्थान की कार्यप्रणाली में सुधार के लिए सक्रिय भूमिका निभाएं। डॉ. सिंघल के इस औचक निरीक्षण ने सभी विभागों में स्वच्छता, अनुशासन और मरीज केंद्रित सेवाओं के महत्व को रेखांकित किया। उन्होंने यह स्पष्ट किया कि अस्पताल केवल इलाज की जगह नहीं है, बल्कि मरीजों और उनके परिजनों के लिए सुविधा, सुविधा-संबंधी जानकारी और सहज अनुभव भी प्रदान करने का स्थान है। निरीक्षण के दौरान प्रबंधन और कर्मचारी टीम ने डॉ. सिंघल के निर्देशों का स्वागत किया और इसे संस्थान में सुधार के अवसर के रूप में देखा। निदेशक ने कहा कि समय-समय पर ऐसे निरीक्षण जारी रहेंगे ताकि मरीजों को बेहतर सेवाएं मिलती रहें और अस्पताल का संचालन उच्चतम मानकों के अनुरूप रहे।

गंदे पानी की सप्लाई के खिलाफ कांग्रेस का प्रदर्शन

रोहतक। शहर में गंदे पानी की आपूर्ति और पीने के पानी की किल्लत को लेकर बुधवार को जिला कांग्रेस कमेटी ने प्रदर्शन किया। प्रदर्शन में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने पानी दो, साफ पानी दो जैसे नारे लगाए। कार्यकर्ता कांग्रेस कार्यालय अंबेडकर चौक से होते हुए लघुसचिवालय पहुंचे और उपायुक्त को ज्ञापन सौंपा। साथ ही कहा कि यदि समस्या का तुरंत समाधान नहीं किया गया तो आंदोलन और बड़ा रूप लेगा। प्रदर्शन के दौरान कांग्रेस पदाधिकारियों ने कहा कि पानी जैसी मूलभूत जरूरत पर समझौता बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। सरकार जनता की प्यास बुझाने में विफल रही है। प्रदर्शन में सुभाष बत्तरा पूर्व मंत्री, चक्रवर्ती शर्मा, जिला कांग्रेस कमेटी शहरी अध्यक्ष कुलदीप केडी, जिला कांग्रेस कमेटी ग्रामीण अध्यक्ष बलवान रंगा, सुलभ गुगनानी, जगबीर राठी, सूरजमल किलोई, पार्षद विजय गोयल, पार्षद परीक्षित देशवाल, मनीराम, अड़ी चन्द्र निम्बडिया, ताराचंद आदि मौजूद थे।

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

भाजपा कार्यालय मंगल कमल में हुई बैठक

विकसित भारत निर्माण में छात्रों की हिस्सेदारी के लिए स्कूलों में होगी चित्र कला प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

देश के यशस्वी प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के जन्मदिन 17 सितम्बर से आरंभ होकर 2 अक्टूबर तक चलने वाले सेवा पखवाड़े के अंतर्गत विकसित राष्ट्र के निर्माण के संकल्प को जन जन तक पहुंचाने तथा इसमें विद्यार्थियों की साझेदारी के लिए जिले के स्कूलों में विकसित भारत की थीम के साथ चित्र कला प्रतियोगिता आयोजित की जाएगी।

बुधवार को भाजपा कार्यालय मंगल कमल में जिला अध्यक्ष एडवोकेट रणबीर ढाका की अध्यक्षता में एक बैठक आयोजित हुई जिसमें चित्र कला प्रतियोगिता के प्रदेश संयोजक दीपक निवास हुड्डा ने बताया कि जिले में पहले मंडल स्तर पर प्रतियोगिता होगी, इसके उपरांत चयनित विद्यार्थियों के बीच जिला स्तर पर प्रतियोगिता आयोजित की।

ये रहे मौजूद

बैठक में जिला सह संयोजक अंकित शर्मा, कविता शर्मा, जतिन वालिया, लक्की परुथी, मनोज मालवीय, देवेन्द्र अहलावत, अशोक गुप्ता, अंग्रेजों देवी, ममता, डिंपल, सुमित्रा खरैटी, मीना इंदौरा, सुषमा भरोसा, रिंकू नागर पार्षद, राहूल चांदी, अमित व सावन विशेष रूप से उपस्थित रहे।

विकसित भारत के संकल्प को और अधिक बल मिलेगा

जिला अध्यक्ष एडवोकेट रणबीर ढाका ने उपस्थित पार्टी कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा कि चित्र कला भविष्य की अनेकों संभावनाएं हैं इसीलिए प्रतियोगिता के माध्यम से विद्यार्थियों के हुनर को और निखारने का अवसर भी प्राप्त होगा। चित्र कला प्रतियोगिता के जिला संयोजक डॉ अशोक कुमार रंगा ने कहा कि विकसित भारत के निर्माण में विद्यार्थियों की साझेदारी से ये तथा प्रतियोगिता के माध्यम से आज के विद्यार्थी जो कल का भविष्य हैं, इस विकसित भारत के संकल्प को और अधिक बल मिलेगा।

महम। एनएसएस स्वयंसेवकों को समाजसेवा के लिए प्रेरित करते विद्यालय निदेशक साहिल दांगी।

स्वयंसेवकों ने मनाया एनएसएस का स्थापना दिवस

महम। मदीना स्थित रामकृष्ण परमहंस वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में एनएसएस का स्थापना दिवस मनाया गया। इस दौरान स्कूल के निदेशक साहिल दांगी ने छात्रों को समाज के प्रति सजग रहने और सेवा करने की प्रेरणा दी। उन्होंने छात्रों को समझाया कि एनएसएस के माध्यम से आप सबको अनेक गतिविधियों में भाग लेने का अवसर मिलता है, जो आपके अंदर छिपी प्रतिभा को निखारने और नेतृत्व, ईमानदारी व सहयोग की भावना आदि गुणों को विकसित करती हैं। एन.एस.एस. कोर्डिनेटर ईश्वर हुड्डा ने एनएसएस के इतिहास की जानकारी दी। उन्होंने वॉलंटियर्स के कर्तव्यों से विद्यार्थियों को अवगत कराया। उन्होंने बताया कि राष्ट्रीय स्वयंसेवक को हर पल देश और समाज सेवा के प्रति सजग रहना चाहिए। विद्यार्थियों ने अनुशासन, नेतृत्व क्षमता, टीम वर्क और सामाजिक सेवा जैसे महत्वपूर्ण कौशल सीखे।

इनेलो की रैली से बाबू-बेटा को हो रही घबराहट: आदित्य

नई अनाजमंडी में होगी जयंती रैली

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

पूर्व उप प्रधानमंत्री स्वर्गीय देवीलाल की 112वीं जयंती के अवसर पर नई अनाज मंडी में होने वाली सम्मान दिवस रैली की तैयारियों का जायजा लेने पहुंचे इनेलो नेता एवं विधायक आदित्य देवीलाल चौटाला ने भूपेंद्र सिंह हुड्डा पर निशाना साधा। आदित्य देवीलाल ने कहा कि इनेलो की रैली से बाबू-बेटे को घबराहट हो रही है। उन्होंने कहा जब से इनेलो ने रोहतक में रैली करने की योजना बनाई, तब से हुड्डा बौखलाए हुए हैं।

पूर्व उपराष्ट्रपति को दिया निमंत्रण

आदित्य देवीलाल ने कहा कि सम्मान दिवस समारोह में देवीलाल की विचारधारा से प्रभावित और उनके साथ संघर्ष करने वाले सभी लोग शामिल होंगे। पूर्व उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ सहित हरियाणा के साथ लगते राज्यों से भी कई बड़े चेहरे मंच पर देखने को मिलेंगे।

फिल्म स्टार संजय दत ने जयंती रैली के लिए लोगों से की अपील

बॉलीवुड के चर्चित अभिनेता संजय दत ने आगामी बृहस्पतिवार को होने वाली ताऊ देवी लाल जयंती रैली के समर्थन में वीडियो संदेश जारी कर लोगों से रैली में भाग लेने की अपील की है। अपने वीडियो संदेश में संजय दत ने कहा कि ताऊ देवी लाल की जयंती रैली हर साल समाज और नागरिकों को एक मंच पर जोड़ने का अवसर प्रदान करती है और इस वर्ष भी इसे भव्य बनाने की आवश्यकता है।

मिली पांच पीओएस मशीनें, जुर्माना राशि सीधे खाते में जमा होगी

अब नगर निगम करेगा ऑनलाइन चालान

अधिकारियों व कर्मचारियों की होगी पारदर्शिता और जवाबदेही सुनिश्चित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

नगर निगम की ओर से सभी चालान ऑनलाइन प्रणाली से होंगें। इस व्यवस्था के लिए पीओएस मशीनों का उपयोग किया जाएगा। इस दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए आईडीएफसी फस्ट बैंक द्वारा अपने कारपोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी के अंतर्गत 5 मशीनें नगर निगम को उपलब्ध कराई गई हैं।

ये मशीनें शीघ्र ही फील्ड में कार्यरत निगम की टीमों को उपलब्ध करा दी जाएंगी। नई व्यवस्था से चालान प्रक्रिया ऑनलाईन व कैशलेस हो जाएगी, जिससे अधिकारियों व कर्मचारियों की पारदर्शिता और जवाबदेही सुनिश्चित होगी, जुर्माना राशि सीधे ऑनलाइन निगम खाते में जमा होगी, जिससे किसी भी प्रकार की गड़बड़ी की संभावना समाप्त हो जाएगी। फील्ड में कार्यरत निरीक्षण टीमों को कार्य करने में आसानी होगी और लोगों के समय भी बचेगा क्योंकि जिन व्यक्तियो केवल चालान भरने के लिए निगम कार्यालय में आना पड़ता था वे डिजिटल भुगतान मौके पर कर सकेंगे।

नियमों का पालन करें

निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने यह भी बताया कि पीओएस मशीनों के फील्ड में आ जाने से नगर निगम की चालान प्रक्रिया आधुनिक स्वरूप में ढल जाएगी। साथ ही उन्होंने जनता से अपील की है कि नियमों का पालन करें और स्वच्छ एवं सुन्दर शहर बनाने में नगर निगम का सहयोग करें। इसके अतिरिक्त नगर निगम की टीमों द्वारा बाजार क्षेत्र में निरंतर निरीक्षण कर दुकानदारों को डस्टबीन रखने व सिंगल यूज प्लास्टिक का इस्तेमाल न करने बारे जागरूक किया जा रहा है। बाबरा बाजार क्षेत्र में दुकानदारों व को जागरूक किया गया।