हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 20 नवंबर 2025

तापमान
अधिकतम 28.8 डिग्री
न्यूनतम 6.8 डिग्री

11 स्वामी गोविन्द देव गिरि ने बाबा मस्तनाथ मठ में ...

12 66295 किसानों के खाते में जमा हुई 13.26 ...

KVM NURSING COLLEGE
Approved by INC Delhi, HN & NMC Panchkula, Haryana and Affiliated to Pt. B.D.Sharma University of Health Science, Rohtak
On the Basis of Scholarship (ANM) for SC Candidates)
ADMISSION FOR SESSION 2025-2026

Course Offered	Course Offered	Eligibility
GNM (F)	3 Years (F)	10+2 PASS with 40%
ANM (F)	2 Years (F)	10+2 PASS

Hurry Up!
Last Date 21.11.2025
CAMPUS PLACEMENT At KVM Nursing College B.Sc. (N) & GNM Candidates can send their CV for placement ion Medanta & Aartas Hospital, Gurugram & Delhi
Behind New Bus Stand, Near Rajiv Gandhi Stadium, Ladhot Road, Rohtak Ph.: 01262-276201, 9992900747, 7015012089 E-mail: kvminstitutions@gmail.com | www.kvmnursingcollege.in

खबर संक्षेप

प्रो. केके शर्मा कंसल्टंसी सेल के निदेशक नियुक्त

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने माइक्रोबायोलॉजी विभाग के प्रोफेसर डॉ. केके शर्मा को प्रोफेशनल कंसल्टेंसी सेल का निदेशक मनोनीत किया है।

सेंटर फॉर आईपीआर स्टडीज के उप निदेशक बने डॉ. दीपक

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने यूआईईटी के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. दीपक छाबड़ा को सेंटर फॉर आईपीआर स्टडीज का उप निदेशक मनोनीत किया है।

जिप चेयरपर्सन मंजू हुड्डा ने बेटी को दिया जन्म

रोहतक। जिला परिषद की चेयरपर्सन मंजू हुड्डा ने बुधवार को दिल्ली के एक निजी अस्पताल में बेटी को जन्म दिया है। इनकी शादी तकरीबन पांच साल पहले गांव धामड़ के राजेश हुड्डा के साथ हुई थी। 2022 में जिला परिषद के वार्ड नंबर पांच से जिला परिषद का चुनाव लड़ा। जिला परिषद की चेयरमैन बन गई। गढ़ी सांपला किलोई विस से पूर्व सीएम हुड्डा के खिलाफ भाजपा की टिकट पर चुनाव लड़ा। ये चुनाव हार गई।

महिला आयोग की चेयरपर्सन कई कार्यक्रमों में भाग लेंगी

रोहतक। हरियाणा राज्य महिला आयोग की चेयरपर्सन रेनू भाटिया 20 व 21 नवंबर को रोहतक में विभिन्न कार्यक्रमों में शामिल होंगी। दो दिनों में जागरूकता कार्यक्रम के अलावा जनसुनवाई भी की जायेगी। गुरुवार को पीएम श्री राकवमावि में जागरूकता कार्यक्रम में पहुंचेंगी।

अतिक्रमण व सड़क किनारे कूड़ा डालने की आदत नहीं छोड़ पा रहे लोग

सफाई व अतिक्रमण से जूझता रोहतक आमजन का साथ पाने में निगम विफल

कूड़ा प्रबंधन में भी लोगों का साथ नहीं मिल रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

शहर को साफ-सुंदर और जाम मुक्त बनाने के लिए नगर निगम की टीमें लगातार अभियान चला रही हैं। कभी अतिक्रमण हटाया जाता है, तो कभी घर-घर से कूड़ा उठाकर सफाई व्यवस्था को मजबूत किया जाता है। लेकिन निगम के जाते ही कुछ ही पलों में सड़कें फिर से कब्जों से पट जाती हैं और लोग घर का कूड़ा सड़क पर ही फेंककर पूरी व्यवस्था को चुनौती दे देते हैं। निगम की मेहनत और लोगों की लापरवाही के बीच शहर अव्यवस्था और गंदगी से जूझ रहा है।

यातायात सुधारने में लगे

शहर में स्वच्छता और सुचारू यातायात व्यवस्था सुनिश्चित करने के लिए नगर निगम की टीमें सुबह से देर शाम तक सक्रिय रहती हैं। निगम कर्मचारियों का कहना है कि रोजाना सैकड़ों गाड़ियां शहर के अलग-अलग मोहल्लों में जाकर घर-घर से कूड़ा उठाती हैं। इसके अलावा अतिक्रमण हटाने के अभियान भी नियमित रूप से चलाए जा रहे हैं, ताकि सड़कों पर जाम की समस्या कम हो सके।

रोहतक। चालान की कार्रवाई करते हुए नगर निगम की टीम। फोटो : हरिभूमि

निगम ने गंदगी फैलाने पर 11 लोगों के किए चालान

रोहतक। शहर में स्वच्छता व्यवस्था को मजबूत बनाने के लिए निगम विशेष अभियान चलाकर गंदगी फैलाने वालों पर सख्त कार्रवाई करेगा। उन्होंने अधिकारियों की बैठक में निर्देश दिए कि हर घर, दुकान और संस्थान से नियमित रूप से कूड़ा उठान सुनिश्चित किया जाए तथा कहीं भी कूड़ा फैलाने पर तुरंत चालान किया जाए। निगम की टीमें अब प्रमुख बाजारों, व्यावसायिक क्षेत्रों, सब्जी मंडियों और व्यस्त सड़कों पर औचक निरीक्षण करेंगी। निगरानी बढ़ाने के साथ-साथ सफाई कार्य की प्रगति रिपोर्ट भी तलब की जाएगी, जिसमें चालानों की संख्या और कूड़े के ढेर कम करने की जानकारी शामिल होगी। इसी क्रम में निगम टीम ने बुधवार को बजरंग भवन से डी-पार्क तक अभियान चलाया, जहां कई दुकानदारों को बिना डस्टबिन कूड़ा सड़क पर फेंकते पाया गया। टीम ने कुल 11 चालान काटे, जिनमें 10 चालान गंदगी फैलाने और डस्टबिन न रखने पर तथा एक चालान सिंगल यूज प्लास्टिक बेचने पर किए गए, जिनसे 2700 रुपये का जुर्माना वसूला गया।

टीम के जाते ही सड़कें फिर ढक जाती हैं अतिक्रमण से

निगम की सबसे बड़ी चुनौती अतिक्रमण है। दुकानदारों को बार-बार समझाने और चेतावनी देने के बावजूद, टीम के जाते ही सड़कें फिर से कब्जों से भर जाती हैं। कई दुकानदार अपना सामान फुटपाथ या सड़क तक फैला देते हैं, जिससे पैदल चलने वालों और वाहनों दोनों को परेशानी होती है। निगम कर्मचारियों का कहना है कि अभियान के दौरान सामान उठाने पर अक्सर स्थानीय नेताओं या पार्षदों के फोन आने लगते हैं। कुछ दुकानदार राजनीतिक संबंधों का हवाला देकर कार्रवाई रोकवाने की कोशिश करते हैं।

वार्डों की सफाई के लिए 85.90 करोड़ का नया टेंडर

नगर निगम ने शहर के 22 वार्डों में सफाई के लिए 85.90 करोड़ से नया टेंडर जारी किया है। इसके तहत दो सौ नई गाड़ियां डोर टू डोर कूड़ा कलेक्शन करेंगी। आने वाले दिनों में कर्मचारियों की संख्या भी बढ़ाई जाएगी।

जुर्माना व जागरूकता की जरूरत

निगम अधिकारियों का कहना है कि केवल अभियान चलाने से समस्या खत्म नहीं होगी। जब तक लोग स्वयं जिम्मेदारी नहीं समझेंगे, स्वच्छता की स्थिति बेहतर नहीं हो सकती। अतिक्रमण करने वालों और सड़क पर कूड़ा फेंकने वालों पर जुर्माना बढ़ाने की तैयारी की जा रही है।

वार्डों की सफाई के लिए दो सौ गाड़ियां लगाई गई

नगर निगम की तरफ से सफाई अभियान पूरे जोरशोर से चलाया जा रहा है। दो सौ गाड़ियां वार्डों में कूड़ा उठा रही हैं। अतिक्रमण हटाने के लिए अलग से टीमें लगाई गई हैं। इन अभियान को तभी सफल किया जा सकता है जब आमजन इस मुहिम के साथ जुड़कर अपनी जिम्मेदारी समझे।
-डॉ आनंद शर्मा, नगर निगम आयुक्त

वीसी आवास में जबरन प्रवेश का मामला

यू ट्यूबर लवकुश दहिया की मदवि परिसर में नो एंट्री

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में कुलपति आवास पर जबरन प्रवेश से जुड़ी अवांछित एवं अनुचित घटना पर कड़ा संज्ञान लेते हुए एमडीयू प्रशासन ने अनुशासन, सुरक्षा और विश्वविद्यालय की गरिमा को सर्वोपरि मानकर सख्त प्रशासनिक एवं अनुशासनात्मक कार्रवाई की है। एमडीयू प्रशासन ने प्रॉक्टोरियल बोर्ड की संस्तुति तथा सक्षम प्राधिकारी की स्वीकृति के आधार पर जारी आदेशानुसार तथाकथित यू ट्यूबर एवं बाहरी व्यक्ति लवकुश दहिया का महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय परिसर में प्रवेश पूर्णतः प्रतिबंधित कर दिया गया है। प्रॉक्टोरियल बोर्ड के समक्ष विस्तृत विचार-विमर्श और उपलब्ध साक्ष्यों की समीक्षा के उपरांत सर्टिफिकेट कोर्स इन जर्मन (अंग्रेजी एवं विदेशी भाषा विभाग) के छात्र प्रदीप (प्रदीप उर्फ "मोटा") के मामले में तथ्यों एवं प्रमाणों के आधार पर प्रॉक्टोरियल बोर्ड की अनुशंसा पर उन्हें तत्काल प्रभाव से दो वर्ष की अवधि तक विभाग एवं विश्वविद्यालय से निष्कासित किया गया है।

छह अन्य विद्यार्थियों को चेतावनी

इस घटना से संबंधित 6 अन्य छात्रों को अनुशासनहीन आचरण के लिए औपचारिक चेतावनी जारी की गई है। इन सभी विद्यार्थियों को भविष्य में किसी भी प्रकार के गलत आचरण, अनुशासनहीनता या अवांछित गतिविधि से पूर्णतया दूर रहने की सख्त हिदायत दी गई है। विवि प्रशासन ने स्पष्ट किया है कि मदवि भारतीय संस्कृति, नैतिक एवं मानवीय मूल्यों, विधिक प्रावधानों तथा अकादमिक उत्कृष्टता के अनुरूप एक सुरक्षित, अनुशासित एवं सकारात्मक शैक्षणिक वातावरण प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है। युवाओं को सुधार का अवसर देना विश्वविद्यालय की सकारात्मक सोच का हिस्सा है, किन्तु किसी भी प्रकार की अनुशासनहीनता, अनुचित आचरण, अवैध प्रवेश, पदाधिकारियों की गरिमा पर प्रहार सहन नहीं होगा।

इन पर भी की कार्रवाई

इसी प्रकरण में शारीरिक शिक्षा विभाग के छात्रों धीरज अहलावत और युद्धवीर बड़सरा तथा रक्षा एवं सामरिक अध्ययन विभाग के छात्रों हिमांशु एवं कपिल देव को इस घटना में संलिप्त पाए जाने पर कड़ी चेतावनी दी गई है। उन्हें भविष्य में किसी भी प्रकार के अनुचित, अवांछित या अनुशासनहीन आचरण से दूर रहने के कड़े निर्देश दिए गए हैं तथा स्वयं और अपने माता-पिता के संयुक्त नाम से अच्छे आचरण का शपथ-पत्र प्रथम श्रेणी मजिस्ट्रेट से सत्यापित कराकर प्रस्तुत करने को कहा गया है। शपथ-पत्र जमा कराने तक वे कक्षाओं में उपस्थित होने और परीक्षाओं में बैठने के अधिकारी नहीं होंगे। यदि वे समय पर शपथ-पत्र प्रस्तुत नहीं करते या भविष्य में किसी अवांछित, अवैधानिक गतिविधि में संलिप्त पाए जाते हैं, तो उनके विरुद्ध कठोर अनुशासनात्मक कार्यवाही की जाएगी। उल्लेखनीय है कि ये छात्र पिछले कुछ समय से लगातार विश्वविद्यालय परिसर में अनुशासन और शैक्षणिक माहौल को बिगाड़ने का कार्य कर रहे थे।

मेरठ में शादी के दौरान स्टेज से हवाई फायर किए, नोटों की गड्डियां भी उड़ाईं

किक बॉक्सर साहिल और उनकी पत्नी पर केस

रोहतक। किक बॉक्सर साहिल भारद्वाज अपनी शादी में की गई हवाई फायरिंग के कारण विवादों में घिर गए हैं। मेरठ पुलिस ने सोशल मीडिया पर वायरल हुए वीडियो के आधार पर साहिल और उनकी पत्नी, इंटरनेशनल जेवलिन थ्रोअर अनु रानी के खिलाफ आर्म्स एक्ट के तहत मामला दर्ज किया है। मंगलवार रात मेरठ के एक मैरिज पैलेस में हुई शादी के दौरान साहिल ने स्टेज पर अनु का हाथ पकड़कर राइफल से दो बार हवा में फायर किया। इतना ही नहीं, वरमाला रस्म के दौरान उसने 10-10 रुपये के नोटों की दो गड्डियां पत्नी के ऊपर उड़ाईं। वहीं बुधवार को रोहतक में उनकी रिसेप्शन पार्टी रखी गई है। वायरल वीडियो की जांच के बाद मेरठ पुलिस ने सरधना थाने में केस दर्ज कर लिया है। साहिल मूल रूप से रोहतक जिले के सांपला के रहने वाले हैं और फिलहाल रोहतक की जनता कॉलोनी में रहते हैं। वह चार बार के नेशनल किक बॉक्सिंग चैंपियन रह चुके हैं और जुलाई 2025 में छत्तीसगढ़ में हुई नेशनल चैंपियनशिप में ब्रॉन्ज मेडल जीता था। अनु रानी दो बार ओलंपिक में भारत का प्रतिनिधित्व कर चुकी हैं और 2022 कॉमनवेल्थ गेम्स में जेवलिन थ्रो में ब्रॉन्ज मेडल जीत चुकी हैं।

नरेला ट्रांसमिशन लाइन निर्माण के लिए दो दिन ट्रैफिक व पावर ब्लॉक, कई ट्रेनें प्रभावित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

रोहतक। नॉर्दर्न रेलवे ने 765 केवी नरेला ट्रांसमिशन लाइन के निर्माण कार्य के लिए एएसई–एसपीज़ेड स्टेशनों (एसएसबी–बीटीआई सेक्शन) के बीच ओएचई पोल तक दो दिन का ट्रैफिक और पावर ब्लॉक घोषित किया है। यह ब्लॉक 20 और 21 नवंबर 2025 को तीन-तीन घंटे का होगा। रेलवे द्वारा जारी पत्र के अनुसार ब्लॉक दोपहर 3:25 बजे से 6:25 बजे तक लिया जाएगा, जो डाउन ट्रेन 14324 और अप ट्रेन 14731 के गुजरने के बाद शुरू होगा। इसकी वजह से यात्रियों को काफी असुविधा का सामना करना पड़ेगा। इसलिए रेलवे ने उनसे संयम बरतने की अपील की है। इन ब्लॉकों का सीधे तौर पर कई यात्री ट्रेनों पर असर पड़ेगा। जींद-दिल्ली पैसेंजर ट्रेन संख्या 64932 तथा दिल्ली-जींद पैसेंजर 64931 को दोनों दिनों के लिए रद्द किया गया है। इसके अलावा जींद-दिल्ली पैसेंजर 54032 को रोहतक में शॉर्ट-टर्मिनेट किया जाएगा, जबकि 54035 दिल्ली–झज्जर–जाखल ट्रेन रोहतक से ही शुरू होगी। कुछ ट्रेनों को रेगुलेशन में रखते हुए तय सेक्शनों पर 70 से 85 मिनट की देरी से चलाया जाएगा, जिनमें 15909 डिब्रूगढ़–लखनऊ–हरिद्वार और 54034 जींद–दिल्ली प्रमुख हैं। रेलवे ने सभी संबंधित अधिकारियों को कार्यस्थल पर सुरक्षा मानकों के पालन को पूर्व सूचना सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं।

WE CARE MULTISPECIALITY HOSPITAL | VENKATESHWAR HOSPITAL
वेंकटेश्वर हॉस्पिटल, नई दिल्ली
एवं
वी केयर मल्टी-स्पेशियलिटी, हॉस्पिटल, रोहतक, हरियाणा
के सौजन्य से
सुपर स्पेशलिटी ओ.पी.डी.
मेडिकल ऑन्कोलॉजी (कैंसर) — 21 नवंबर, 2025 हर महीने के पहले एवं तीसरे शुक्रवार को
रेडिएशन ऑन्कोलॉजी (कैंसर) — 24 नवंबर, 2025 हर महीने के दूसरे एवं चौथे सोमवार को
किडनी रोग एवं किडनी ट्रांसप्लांट — 28 नवंबर, 2025 हर महीने के दूसरे एवं चौथे शुक्रवार को
सुबह 10:30 बजे से दोपहर के 01:30 बजे तक
वी केयर मल्टी-स्पेशियलिटी हॉस्पिटल, सोनीपत रोड, विकास नगर, रोहतक, हरियाणा -124001
वेंकटेश्वर हॉस्पिटल सभी TPAs | Insurance | CGHS | ECHS | CAPF एवं
हरियाणा सरकार के पैनल पर उपलब्ध हैं
कर्मचारियों, पेंशनधारकों और उनके आश्रितों के लिए मान्य
7290072988, 7404347360/61 Sector 18A, Dwarka www.venkateshwarhospitals.com

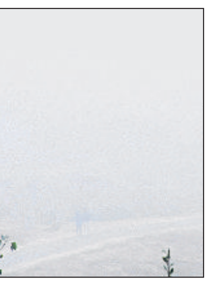
मौसम पश्चिमी विक्षोभ के सक्रिय होने पर मौसम में आएगा बदलाव, रहेगा खुश्क, हल्के बादल छाएंगे

अभी तक नवंबर माह गत वर्ष की अपेक्षा 3.6 डिग्री सेल्सियस ज्यादा ठंडे, रातें पिछले साल जैसी ही

अमरजीत एस गिल ▶▶ रोहतक

नवंबर के 19 दिन बीत गए। लेकिन इस बार दिन का औसत तापमान अभी तक गत वर्ष की अपेक्षा 3.6 डिग्री सेल्सियस कम है। यानी के पिछले साल की बजाय दिन में ज्यादा ठंड है। गत वर्ष 19 नवंबर तक का एवरेज तापमान 28.8 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया था। लेकिन इस बार ये 25.2 डिग्री रहा है। लेकिन रातें गत वर्ष की तरह ही फिलहाल बीत रही हैं। औसत पारा पिछले साल 12.5 डिग्री सेल्सियस था। इस बार ये 12.3 है। यानी के 0.2 डिग्री का अंतर है। लेकिन अब आने वाले दिनों में मौसम में थोड़ा बदलाव हो सकता है। आईएमडी चंडीगढ़ के मुताबिक हरियाणा में मौसम आमतौर पर 23 नवंबर तक खुश्क रहेगा। परंतु परिवर्तन होना भी संभावित। इस दौरान पश्चिमी विक्षोभ के आंशिक प्रभाव से बीच बीच में बादलवाई रहने की भी संभावना है। जिससे दिन के तापमान में हल्की गिरावट व रात्रि तापमान में थोड़ी बढ़ोतरी होगी। हवा में बार बार बदलाव होने की जानकारी आईएमडी ने बुधवार शाम को दी है।

हल्की गति से चलेंगी हवाएं



हवाओं की गति तेज नहीं होगी। ऐसे में आशंका ये भी है कि प्रदेश में एक्यूआई बढ़ेगा। आमतौर पर जब पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होता होता है तो हवाओं की गति तेज होती है। बूंदाबांदी होने के भी पूरे आसार होते हैं। लेकिन जो पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय हो रहा है, उसे प्रदेश के मौसम में कोई बड़ा बदलाव देखने को नहीं मिलेगा। हल्की गति से चलने की संभावना है। वातावरण में नमी बढ़ने से कुछ एक स्थानों पर अलसुबह हल्की धुंध भी हो सकती है। आईएमडी ने बताया है कि मंगलवार की अपेक्षा बुधवार को औसत अधिकतम तापमान में 0.3 डिग्री सेल्सियस की वृद्धि हुई है। हालांकि, राज्य में यह लगभग सामान्य है। राज्य में सबसे अधिक अधिकतम तापमान पलवल में 28.8 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया गया। बीते चौबीस घंटे में न्यूनतम पारा कोई बदलाव नहीं हुआ। सबसे कम तापमान नारनौल का 6.8 डिग्री सेल्सियस रहा। मौसम विभाग ने बताया कि इस समय हरियाणा में रात का पारा सामान्य से 2 डिग्री सेल्सियस कम है।

प्रदूषण से राहत नहीं

बुधवार 19 नवंबर रात आठ बजे रोहतक का एक्यूआई 422 था। जोकि खतरे की श्रेणी में है। जब एक्यूआई इतना हो तो इसका बीमार लोगों के स्वास्थ्य इसका बुरा असर पड़ता। आने वाले दिनों पॉल्यूशन में कोई कमी होगी, इसकी उम्मीद ज्यादा नहीं है। क्योंकि नवंबर-दिसंबर में प्रदूषण अन्य महीनों की बजाय ज्यादा होता है। अगर जनवरी में हवा की गति ज्यादा मंथर हो तो पॉल्यूशन की चादर तनी ही रहती है।

जल्द करें गेहूं बिजाई

अब दो दिन बाद नवंबर का तीसरा सप्ताह संपन्न हो जाएगा। जिन किसानों गेहूं की बिजाई करनी है, वे ये काम जल्द से जल्द पूरा करें। क्योंकि अगर फसल भरपूर पैदावार लेनी है तो बिजाई समय करनी जरूरी होती है। वैसे प्रदेश में नवंबर के पहले सप्ताह से गेहूं की बिजाई प्रारंभ है। जैसे-जैसे किसान धान की कटाई करके खेती खाली कर रहे हैं, वैसे-वैसे उसमें गेहूं की बिजाई कर रहे हैं। रोहतक जिले में अन्य वर्षों की तरह ही 2.50 से 2.75 लाख एकड़ में गेहूं की बिजाई की जानी है।

नवंबर-2025

	तापमान अधिकतम	न्यूनतम
1 को	29	19
2	30	17
3	30	17
4	30	18
5	28	18
6	25	13
7	27	12
8	25	12
9	26	12
10	25	12
11	26	11
12	26	12
13	25	12
14	24	12
15	25	11
16	26	12
17	24	11
18	26	12
19	26	09

डॉक्टर्स सजेशन
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब सर्दी के मौसम में बढ़ जाए जोड़ों का दर्द

मेरी उम्र 58 वर्ष है। सर्दियों में मेरे जोड़ों में दर्द बढ़ जाता है। कृपया कोई ऐसा उपाय बताएं ताकि इस मुश्किल का सामना न करना पड़े।
-कौशल किशोर, रोहतक

सर्दी के मौसम में जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ जाती है। खासकर अधिक उम्र के लोगों को यह दिक्कत ज्यादा होती है। इससे बचने का तरीका यही है कि सर्दी में एक्सपोजर कम से कम करें। अगर निकलना ही पड़े तो पूरी तरह से वूलेन कपड़े पहनकर निकलें। साथ ही खान-पान का विशेष ध्यान रखें और ठंडी या फ्रिज में रखी चीजें खाने से परहेज करें।

मेरी उम्र 26 वर्ष है। सर्दी में डेंड्रफ की समस्या बढ़ जाती है। मुझे इससे बचने के लिए क्या करना चाहिए?
-रोहन, बिलासपुर

सर्दी के मौसम में यह समस्या गर्म पानी से नहाने की वजह से ज्यादा होती है। इससे बचने के लिए आप अधिक गर्म पानी से ना नहाएं। पानी को नॉर्मल कर लें। साथ ही नियमित रूप से बालों को धुलें, ज्यादा दिक्कत हो रही हो तो जरूर आपको एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। अकसर जब मैं सुबह सोकर उठता हूं तो गले के पिछले पार्ट में अकड़न लगती है। कुछ देर में ठीक भी हो जाता है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है?
-राजीव, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लगता है कि आपको सर्वाइकल की दिक्कत है लेकिन बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं है। ऐसे में आपको ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। वह एक्स-रे कराकर इसका कारण पता लगाएंगे और ट्रीटमेंट होगा। फिलहाल आप सर्दी से बचें और रात में सोते समय गले के उस पार्ट को प्रॉपर ढंक कर रखें।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। करीब एक साल से मुझे डाइजेशन की प्रॉब्लम है। भूख नहीं लगती है। कृपया मेरी इस समस्या का कोई कारगर समाधान बताएं।
-सुबीर, राजनांदगांव

उम्र बढ़ने के साथ डाइजेशन सिस्टम स्लो हो जाता है। इसलिए आपको खान-पान में विशेष ध्यान रखने की जरूरत है। ज्यादा तला-भुना खाना नहीं खाना चाहिए। इसके अलावा दोपहर के खाने में सलाद और दही जरूर शामिल करना चाहिए। रात का डिनर बिल्कुल ही हल्का होना चाहिए। सोने से तीन घंटे पहले डिनर हो जाना चाहिए। इस तरह चेंज करने से आपको आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 37 वर्ष है। कुछ दिनों के अंतराल पर मेरे सिर के अगले, पिछले या बीच के हिस्से में रह-रहकर दर्द होता रहता है। कई बार यह बहुत असहनीय हो जाता है, कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।
-सुकेश, भोपाल

सिर में दर्द कई कारणों से होता है। कई बार गैस की वजह से काफी तेज दर्द होता है तो कई बार इसकी वजह माइग्रेन भी होता है। दर्द कब हो रहा है, कैसे हो रहा है, इस बारे में आपको डिटेल्स बतानी पड़ेगी। बेहतर होगा कि आप एक बार न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लें। वह पूरी हिस्ट्री समझकर ट्रीटमेंट करेंगे।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पेट में दाईं तरफ मीठा-मीठा दर्द बना रहता है। मुझे क्या करना चाहिए?
-राजेश, दुर्ग

आपने यह नहीं बताया कि यह दर्द कितने समय से हो रहा है? कई बार इसकी वजह संक्रमण हो सकता है तो कई बार अन्य कारणों से भी हो सकता है, लेकिन जांच कराए बिना कुछ भी कहना मुश्किल है। आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। आप बगैर डॉक्टर से संपर्क किए कोई भी मेडिसिन ना लें। बाहर का खाना बिल्कुल न खाएं।*

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

विटामिन-डी, कैल्शियम अवशोषण, प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य और समग्र स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ऐसे में अगर इसकी कमी का निदान नहीं हो पाता है, तो उससे डिप्रेशन, एंग्जायटी जैसी मानसिक समस्याओं का खतरा भी बढ़ जाता है। यहां आपको विस्तार से बता रहे हैं विटामिन-डी की महत्ता, इसके प्रमुख स्रोत, इसकी कमी के लक्षण और कमी दूर करने के उपायों के बारे में।

फिजिकल-मेंटल हेल्थ के लिए बहुत जरूरी है विटामिन-डी

अवेयरनेस
अंशु सिंह

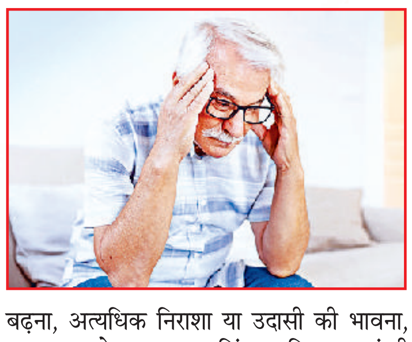
आपको शायद पता नहीं होगा कि अपने देश के बड़े वर्ग के लोगों में एक चिंताजनक स्वास्थ्य संकट बढ़ रहा है। वह है विटामिन-डी की कमी। कुछ अध्ययनों के अनुसार प्रचुर मात्रा में धूप होने के बावजूद 70 प्रतिशत से अधिक भारतीयों में इस आवश्यक पोषक तत्व की कमी है।

अकसर कई लोगों की उदासी, गुस्सा, चिड़चिड़ाहट की वजह किसी न किसी प्रकार की चिंता या भय होता है। यही भय उन्हें अवसाद की दहलीज पर भी ले जाता है। रातों की नींद और चैन उड़ जाते हैं। कारण तलाशने पर कुछ भी हाथ नहीं लगता। मुमकिन है कि कुछ ऐसा ही रहा हो, जो बेवजह की उदासी और भय पैदा कर रहा हो। आपको लग रहा हो कि आप डिप्रेशन के शिकार हैं। कुछ लोग तो एंटी डिप्रेशन मेडिसिन लेना शुरू कर देते हैं, जबकि असली वजह शरीर में विटामिन डी की कमी हो सकती है।

डॉक्टर्स बताते हैं कि विटामिन हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी होते हैं। अब चाहे वो विटामिन-ए हो, विटामिन-बी, सी या विटामिन-डी। विटामिन-डी की कमी गंभीर मानसिक तनाव दे सकती है और हमें इसका पता भी नहीं चल पाता है।

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

हाल के वर्षों में विभिन्न अध्ययनों के जरिए मानसिक स्वास्थ्य में विटामिन-डी की भूमिका का समर्थन करने वाले प्रमाण पाए गए हैं। विटामिन-डी की कमी, खासकर अवसाद और चिंता के लक्षणों को बढ़ा सकती है। कई शोधकर्ता इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि शरीर में विटामिन-डी की कमी से न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर होने की संभावना भी बढ़ जाती है। इतना ही नहीं, भूलने की बीमारी, दुविधा, थकान, मनोदशा में बदलाव, भूख न लगना, दर्द के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि, एकाग्रता की कमी, डर का



बढ़ना, अत्यधिक निराशा या उदासी की भावना, वजन कम होना या बढ़ना, चिंता आदि समस्याएं भी हो सकती हैं। कई अन्य अध्ययनों में अल्जाइमर रोग से पीड़ित लोगों के साथ-साथ संज्ञानात्मक हानि वाले स्वस्थ वयस्कों में विटामिन-डी के स्तर में कमी की बात सामने आई है, जो विटामिन-डी और संज्ञानात्मक कार्य के बीच संबंध का संकेत देती है।

भारत में चिंताजनक है स्थिति

मेडिकल जर्नल नेचर में प्रकाशित एक शोध के अनुसार अफगानिस्तान, ट्यूनीशिया जैसे देशों की लगभग 20 प्रतिशत से भी अधिक आबादी विटामिन-डी की कमी से ग्रसित है। अमेरिका, कनाडा और यूरोप के लोग भी विटामिन-डी की कमी से जूझ रहे हैं। इन देशों में यह आंकड़ा क्रमशः 5.9 फीसदी, 7.4 फीसदी और 13 फीसदी के आस-पास है। एक अध्ययन के मुताबिक, भारत की करीब 70

फीसदी शहरी आबादी विटामिन-डी की कमी से जूझ रही है। जबकि देश में प्रचुर मात्रा में सूर्य की रोशनी उपलब्ध है। इसके बावजूद, लगभग 10 में से 9 व्यक्तियों में इस आवश्यक पोषक तत्व की कमी पाई जाती है।

विटामिन डी की कमी के कारण

लोगों में विटामिन डी की कमी के लिए कई कारक जिम्मेदार हैं। जैसे, शहरीकरण एवं प्रदूषण की वजह से लोगों का ज्यादा समय घर के अंदर रहना, धूप में कम समय बिताना आदि। सूर्य के प्रकाश के संपर्क में न आने की वजह से इसकी कमी, शरीर की विटामिन-डी के संश्लेषण की क्षमता को काफी कम कर देती है। शहरी क्षेत्रों में वायु प्रदूषण का उच्च स्तर एक अवरोधक के रूप में कार्य करता है, जो विटामिन-डी के संश्लेषण के लिए आवश्यक पराबैंगनी-बी (यूवीबी) किरणों को अवरुद्ध करता है। दिल्ली, मुंबई और कोलकाता जैसे घनी आबादी वाले शहरों में विशेष रूप से यह समस्या गंभीर है। इसके अलावा, भारतीय आहार, खासकर शाकाहारी आहार में प्रायः विटामिन-डी से भरपूर खाद्य पदार्थों की कमी होती है, जो वसायुक्त मछली, अंडे की जर्दी और फोर्टिफाइड डेयरी उत्पादों में पाया जाता है।

क्यों जरूरी है विटामिन-डी

दिल्ली एनसीआर (गुरुग्राम) के वरिष्ठ एंडोक्राइनोलॉजिस्ट **डॉ. धीरज कपूर** का कहना है कि 'सनशाइन विटामिन' के रूप में जाने जाने वाला विटामिन-डी, वसा में घुलनशील विटामिन होता है, जो मुख्य रूप से सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने पर त्वचा में संश्लेषित होता है। यह कई शारीरिक कार्यों को पूरा करने जैसे दांतों, मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत बनाने के अलावा मानसिक सेहत से लेकर हृदयाघात, मधुमेह और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों से हमें बचाने में सक्षम है। यह कैल्शियम और फास्फोरस के अवशोषण को सुगम बनाता है। इसकी कमी से ऑस्टियोपोरोसिस, संक्रमणों के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि और मांसपेशियों की कमजोरी सहित कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। साथ ही, ये मनोदशा के नियमन को प्रभावित करती है। इसकी कमी अवसाद और चिंता से जुड़ी हो सकती है।

कैसे काम करता है

हमारे शरीर की मांसपेशियों, हृदय, मस्तिष्क और प्रतिरक्षा प्रणाली में विटामिन-डी रिसेप्टर्स होते हैं। शरीर इस विटामिन को गुर्दे और यकृत तक पहुंचाता है, जहां यह एक सक्रिय हार्मोन में परिवर्तित हो जाता है। इस रूप में यह शरीर को कैल्शियम के अवशोषण में सहायता करता है। आपका शरीर सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने से विटामिन-डी प्राप्त करता है। कुछ खाद्य पदार्थ और सप्लीमेंट्स भी विटामिन-डी के स्रोत हो सकते हैं। सांवले रंग के लोगों के शरीर में मेलेनिन का स्तर अधिक होता है। यह एक ऐसा पदार्थ है, जो मनुष्यों और पशुओं में आंखों, त्वचा और बालों को काला कर देता है। यह रंजकता त्वचा को विटामिन-डी को ठीक से अवशोषित करने से रोकती है।

ऐसे दूर करें विटामिन-डी की कमी

आमतौर पर लोगों का औसतन 90 फीसदी समय घर या दफ्तर के अंदर बीतता है। घर के अंदर बिताए गए समय में वृद्धि के अलावा, ऐसे कपड़े पहनना, जो

त्वचा की अधिकांश सतह को कवर करते हैं या फिर सनस्क्रीन का उपयोग, विटामिन-डी की कमी में योगदान करते हैं। हां, बिना सनस्क्रीन के ज्यादा देर तक धूप में रहने से सावधान रहें, क्योंकि ओजोन परत के पतले होने से सूरज की हानिकारक अल्ट्रावायलेट किरणें आसानी से धरती पर पहुंचती हैं और त्वचा कैंसर के खतरे को बढ़ाती हैं। इसलिए विटामिन-डी की कमी से बचने का सबसे अच्छा तरीका है अपने आहार में मछली, मांस, अंडे की जर्दी, फोर्टिफाइड डेयरी उत्पाद और मशरूम को शामिल करें। साथ ही पर्याप्त धूप लें, जो विटामिन-डी का सबसे प्रमुख स्रोत है।*

लीवर की समस्या से भी हो सकती है कमी

वैद्य डॉ. अमृता शर्मा

आज की जीवनशैली में जहां सूर्य का प्रकाश हानिकारक माना जा रहा है। लोग अपनी त्वचा को धूप से बचाने के लिए शरीर को ढंकते हैं। फैशन उद्योग द्वारा सनस्क्रीन लोशन का प्रचार, वातानुकूलित कमरों में रहना, त्वचा से चिपके कपड़े, उचित आहार और दिनचर्या का अभाव विटामिन-डी की कमी के कारण हैं। कभी-कभी सूर्य के प्रकाश के पर्याप्त संपर्क में आने के बाद भी विटामिन-डी की कमी देखी जाती है। यह लीवर की समस्या के कारण हो सकता है, क्योंकि लीवर विटामिन-डी का उत्पादन करने के लिए सूर्य के प्रकाश का उपयोग करता है। अगर लीवर ठीक से काम नहीं कर रहा है, तो यह विटामिन-डी की कमी का कारण बनता है। विटामिन-डी एक वसा में घुलनशील विटामिन है, इसलिए इस विटामिन के कैप्सूल लेने के बाद भी यदि लीवर ठीक से काम नहीं करता है, तो शरीर के लिए इस विटामिन का उपयोग करना मुश्किल होगा और लाभ के बजाय यह विटामिन कैप्सूल शरीर को नुकसान पहुंचाता है। इसलिए व्यक्ति को सुबह की धूप में सैर करना चाहिए, ढीले कपड़े पहनकर व्यायाम करना चाहिए।

मेडिटेक्नीक

आईवीएफ की सक्सेस रेट बढ़ा सकता है एआई

अब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) का इस्तेमाल आईवीएफ मेडिकल प्रोसीजर में भी किया जा रहा है। एआई, एंब्रयो के पैटर्न को देखकर यह बता सकता है कि उसको किस क्रम में ट्रांसफर करना चाहिए या कौन-सा भ्रूण सबसे बेहतर रहेगा? इस बारे में डिटेल में बता रही हैं, नोवा आईवीएफ फर्टिलिटी सेंटर, गुरुग्राम की फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट **डॉ. रश्मि अग्रवाल।**

आईवीएफ ने दुनिया भर में लाखों दंपतियों को माता-पिता बनने का सपना पूरा करने में मदद की है। अब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस यानी एआई इस क्षेत्र में भी बड़ा बदलाव ला रहा है। एआई डेटा, तस्वीरें और विशेष कंप्यूटर एल्गोरिदम की मदद से ऐसे पैटर्न पहचानता है, जिन्हें आमतौर पर इंसान नहीं देख पाता। इससे डॉक्टरों को इलाज के दौरान ज्यादा सटीक निर्णय लेने में मदद मिलती है। एआई के आने से आईवीएफ

प्रक्रिया पहले से अधिक प्रभावी, सटीक और मरीज के लिए आसान बन गई है।

- एआई, भ्रूण की तस्वीरें देखकर यह पता लगा सकता है कि कौन-से भ्रूण के सफलतापूर्वक गर्भाशय में लगने की संभावना ज्यादा है। यह एल्गोरिदम बहुत बड़े डेटा पर प्रशिक्षित होते हैं, जिससे भ्रूण के विकास में आने वाले छोटे-छोटे बदलाव भी पकड़ में आते हैं। इससे स्वस्थ भ्रूण चुनने की प्रक्रिया सटीक होती है।
- एआई की मदद से फर्टिलिटी विशेषज्ञ हर मरीज के लिए डेटा-आधारित और व्यक्तिगत ट्रीटमेंट डिसाइड कर सकते हैं। एआई हार्मोन के स्तर और दवाओं पर शरीर की प्रतिक्रिया का विश्लेषण करके सही दवा की मात्रा और ओवेरियन स्टिम्युलेशन का समय तय करता है। इससे अंडाणु की गुणवत्ता बढ़ती है और इलाज से अच्छे

परिणाम मिलते हैं।

- एआई तकनीक से बने इमेजिंग टूल्स ऐसे शुक्राणु चुन सकते हैं, जिनकी गति और आकार सबसे अच्छा हो। इससे बेहतर भ्रूण बनते हैं और गर्भधारण की संभावना भी बढ़ती है।
- एआई सिस्टम, भ्रूण के विकास को रीयल-टाइम यानी लगातार मॉनिटर करते हैं और किसी भी असामान्यता को तुरंत पहचान लेते हैं। इससे डॉक्टर भ्रूण ट्रांसफर से पहले समय रहते सुधार कर सकते हैं, जिससे गर्भ ठहरने की संभावना बढ़ जाती है।*

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

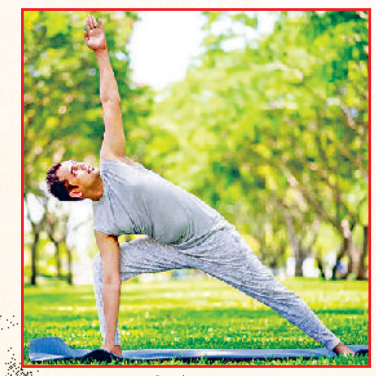
सर्दी का मौसम शुरू हो चुका है। इस दौरान स्वस्थ और फिट रहने के लिए आपको कुछ आसनों को अपने रूटीन में जरूर शामिल करना चाहिए। हम आपको बता रहे हैं, तीन ऐसे ही कारगर आसन।

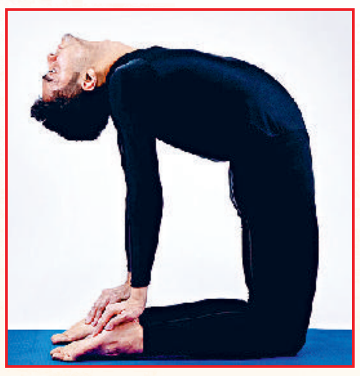
रोज करिए ये तीन योगासन इस मौसम में रहेंगे स्वस्थ

सर्दी के मौसम में हमारे स्वास्थ्य की सच्ची रखवाली दवाइयां नहीं बल्कि कई तरह की हमारी शारीरिक गतिविधियां करती हैं। इनमें ही योगासन भी शामिल हैं। सर्दियां शुरू होते ही शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अगर आप कुछ सरल योगासनों को अपने रूटीन में शामिल कर लें तो कई परेशानियों से बचे रहेंगे। ये न केवल इन दिनों हमारे शरीर को गर्म रखते हैं बल्कि मन को भी सक्रिय और उत्साहित रखते हैं, जिससे हम प्रसन्न और एक्टिव रहते हैं। तो आइए जानें ये कारगर तीन सरल योगासन कौन से हैं?

त्रिकोणासन: त्रिकोणासन सर्दी के मौसम में हमें स्वस्थ रखने के लिए बहुत महत्वपूर्ण आसन है। यह खड़े होकर किया जाने वाला आसन है, जिससे हमारा शरीर पर्याप्त खिंचाव हासिल करता है। सर्दी के दिनों में पर्याप्त रूप से त्रिकोणासन कर लिया जाए तो शरीर में जरूरी लचीलापन बना रहता है। इसके चलते हमारी पाचनक्रिया सही रहती है और ठंड से सिकुड़ी मांसपेशियों को राहत मिलती है।

उष्ट्रासन: उष्ट्रासन या कैमल पोज भी उन कुछ गिने-चुने आसनों में से एक है, जो


त्रिकोणासन


उष्ट्रासन

सर्दियों में हमें तमाम तरह की परेशानियों से बचाकर रखता है। यह आसन सर्दियों में होने वाली सीने की जकड़न को खोलता है, जिससे ठंडी हवा का प्रभाव खत्म होता है। उष्ट्रासन करने से हमारे फेफड़े और हृदय को लाभ होता है। शरीर में गर्माइश बनी रहती है, पाचन बेहतर होता है और शरीर में जरूरी लचीलापन तथा कई तरह के दर्द से राहत मिलती है। उष्ट्रासन नियमित रूप से करने से सर्दियों में हमारे शरीर में ऊर्जा का सतत प्रवाह बना रहता है।

पवनमुक्तासन: पवनमुक्तासन का मूल काम सर्दियों में हमारे पाचन तंत्र को दुरुस्त रखना है, जिससे हमारा शरीर सर्दियों में गैस और अपच की परेशानियों से दूर रहता है। इससे पेट की मांसपेशियां सक्रिय रहती हैं। शरीर में हल्कापन महसूस होता है और ऊर्जा का लगातार प्रवाह बना रहता है, जिससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता दुरुस्त रहती है।

इस तरह इस मौसम में किए जाने वाले ये सीधे सरल तीन आसन हमें बहुत राहत देते हैं। इन आसनों का अभ्यास करने से पहले अनुभवी प्रशिक्षक से इनकी सही विधि जरूर सीख लें।*

उपयोगी फल
शिवचरण चौहान

पपीते में अनेक स्वास्थ्यवर्धक और रोग निवारक गुण होते हैं। यह आसानी से हर कहीं उपलब्ध भी होता है। पपीते के स्वास्थ्यवर्धक गुणों के बारे में आपको विस्तार से बता रहे हैं।

गुणकारी-स्वास्थ्यवर्धक पपीता

भारत में लगभग सभी जगह, सभी ऋतुओं में पपीता आसानी से मिल जाता है। पपीता मीठा, पौष्टिक और सस्ता फल है। पपीता के फल, पत्ते, जड़ और फलों के बीज औषधि के रूप में काम आते हैं। आकार, रंग, गंध और स्वाद में भिन्नता लिए हुए पपीते की अनेक किस्में होती हैं। सामान्यतया सभी पपीते बीजयुक्त होते हैं। किसी में बहुत ज्यादा निकलते हैं तो किसी में गिनती के बीज होते हैं। कच्चे फल का छिलका हरा और गूदा सफेद होता है। यह सब्जी और आचार बनाने में विशेष तौर पर इस्तेमाल किया जाता है। फल के पकने पर छिलके का रंग केसरिया हो जाता है। कृत्रिम ढंग से पकाया गया पपीता जहां पीले रंग का होता है, वहीं डाल पर पका केसरिया रंग का होता है। दिखने में पीले रंग का पपीता अच्छा जरूर लगता है लेकिन पौष्टिक तत्वों और स्वाद की दृष्टि से डाल पर अपने आप पका केसरिया रंग का पपीता श्रेष्ठ होता है। आसानी से पच जाने के कारण पका हुआ पपीता रोगियों को पथ्य के रूप में दिया जाता है।

पपीता के फल को भोजन के बाद खाना उचित होता है। पके पपीते से जैम, मिष्ठान, खीर आदि बनाई जाती हैं, जो स्वादिष्ट और पौष्टिक होती है। जिन व्यक्तियों को लीवर और पाचन संबंधी शिकायत होती है, उनके लिए पपीते का सेवन अत्यंत लाभदायक होता है। आयुर्वेद के अनुसार कच्चा पपीता मलरोधक, वायु तथा कफ को कुपित करने वाला तथा पका हुआ पपीता रस में मधुर, पित्तनाशक, रुचिकारक, भारी और स्वादिष्ट होता है।

मौजूद पोषक तत्व: वैज्ञानिकों का कहना है कि एक पपीते के विभिन्न तत्वों का प्रतिशत इस प्रकार है- जल 89.6 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 9.4 प्रतिशत, खनिज पदार्थ 0.4 प्रतिशत, प्रोटीन 0.5 प्रतिशत होता है। इनके अतिरिक्त कैल्शियम, फॉस्फोरस, लोहा, टार्टरिक एसिड, साइट्रिक एसिड, मैलिक एसिड, विटामिन-ए, बी, सी और डी भी पपीते में पाए जाते हैं। पैप्सिन नामक पदार्थ की उपस्थिति के कारण पपीता का फल पाचन शक्ति में वृद्धि करके मंदाग्नि को दूर करता है। पेप्सिन हमारे द्वारा खाए प्रोटीन पदार्थों का पाचन करता है।

पके हुए पपीते में 'केरोटीन' नामक पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में होता है, जो हमारे शरीर में पहुंचकर विटामिन-ए बन जाता है। फल में 68 से 100 मिलीग्राम तक विटामिन 'सी' होता है। पपीते का नियमित सेवन करने से हमें विटामिन-ए और विटामिन-सी पर्याप्त मात्रा में मिल जाते हैं, जिससे अनेक रोगों से रक्षा करने में हमें मदद मिलती है।

कई तरह से फायदेमंद: पपीते में विटामिन-डी बहुत अधिक मात्रा में मिलता है, जो शरीर के लिए बहुत महत्वपूर्ण एवं आवश्यक है। इससे हड्डियों को ताकतवर बनाया जा सकता है। पपीते का लौह तत्व, रक्त वृद्धि करता है। कैल्शियम शरीर की

हड्डियों को मजबूत करता है। मस्तिष्क और वात जनित रोगों के लिए फॉस्फोरस काम आता है। कार्बोज शरीर में गर्मी पहुंचाता है और प्रोटीन मांसपेशियों की वृद्धि करता है। 100 ग्राम पपीते का गूदा हमें 56 कैलोरी ऊर्जा प्रदान करता है। पपीते का नियमित सेवन करने से स्वास्थ्य और यौवन लंबे समय तक रहता है। इसके अलावा एनीमिया, उदर विकार, अजीर्ण, मंदाग्नि, दुर्बलता, क्षयरोग, दमा, नेत्र और चमड़ी के विकारों से हमारी रक्षा होती है। रोगियों के अलावा सामान्य व्यक्ति को भी पपीता रोज खाना चाहिए। कच्चे पपीते का दूध कीटाणु व कृमि नाशक होने के कारण दाद-खाज, खुजली आदि चर्म रोगों में नियमित रूप से लगाने से उनमें आराम मिल जाता है। कच्चे पपीते का गूदा घाव पर लगाने से घाव बहुत जल्दी भर जाता है। गर्भवती महिलाएं पपीता नियमित रूप से खाएं तो खून की कमी नहीं होगी और बच्चा भी स्वस्थ होगा। शिशु जन्म के पश्चात जब स्तनों में दूध कम आए तब पपीता खाना लाभप्रद होता हैं। अपना दुबलापन मिटाने और शरीर का हृष्ट-पुष्ट बनाने के लिए पपीते का हलुवा या खीर नियमित रूप से खाएं। मंदाग्नि और अजीर्ण रोग से पीड़ित व्यक्ति सुबह नाश्ते में खाली पेट केवल पका हुआ पपीता खाएं। पपीते के पत्तों का रस पीने से खून में आयरन और प्लेटलेट्स बढ़ते हैं। पेट के कैंसर और अल्सर में भी पपीते का सेवन बहुत फायदेमंद साबित होता है।*

न्यूज डायरी

रोहतक। विजेताओं को सम्मानित करते भारत विकास परिषद शाखा के सदस्य।

स्लोगन प्रतियोगिता का आयोजन

रोहतक। वैश्य कन्या स्कूल में भारत विकास परिषद शाखा द्वारा नेत्रदान जागरूकता अभियान के अंतर्गत स्लोगन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जूनियर वर्ग की स्लोगन प्रतियोगिता में प्रथम स्थान दीप्ति सातवी, द्वितीय स्थान - यादवी आठवी क्लास, तृतीय स्थान- प्रांजल आठवी, सीनियर वर्ग में प्रथम स्थान- इशिका दसवीं, द्वितीय स्थान - अनुष्का 12वीं, तृतीय स्थान- अनुष्का 12वीं का रहा। सभी विजेता विद्यार्थियों को परिषद के सदस्यों ने पुरस्कार स्वरूप सर्टिफिकेट , स्मृति चिन्ह एवं भारत को जानो की पुस्तक दी। प्रतियोगिता में स्कूल की अध्यापिका पल्लवी जैन का सहयोग रहा मंच का संचालन पारुल गुप्ता ने किया। स्कूल की प्रधानाचार्य रेखा गुप्ता ने परिषद का धन्यवाद किया और कहां की समय-समय पर इस प्रकार के कार्यक्रम होते रहने चाहिए जिससे बच्चों के ज्ञान में वृद्धि होती है। कार्यक्रम संयोजक अशोक गुप्ता ने कहा कि जैसे शिक्षा देती है रोशनी और समझाती है जीवन का विज्ञान ,इसी तरह मृत्यु के बाद करें नेत्रदान और बनाओ किसी नेत्रहीन का जीवन आसान। इस मौके पर प्रधानाचार्य रेखा गुप्ता, क्षेत्रीय संयोजक पर्यावरण अशोक कुमार गुप्ता, शाखा पर्यावरण संयोजक गणपत राय गोयल, पल्लवी जैन, पारुल गुप्ता एवं स्कूल का स्टाफ उपस्थित रहे।

गुरु तेग बहादुर का शहादत दिवस मनाया

रोहतक। रोटरी क्लब ऑफ सेंट्रल ने विद्याश्री इंटरनेशनल स्कूल में गुरु तेग बहादुर का शहीदी दिवस मनाया गया, जिसमें मुख्य अतिथि व मुख्य वक्ता के रूप में पूर्व कुलपति एवं नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉक्टर मारकंडेय आहूजा ने शिरकत की। इस मौके पर अपने विचार रखते हुए डॉ मार्कंडेय ने कहा कि गुरु तेग बहादुर ने मानवता व धर्म की रक्षा के लिए अपने शीश तक को कुर्बान कर दिया। उन्होंने कहा कि गुरु का जीवन आदर्शों, त्याग, बलिदान और अमर विरासत को समर्पित है। गुरु ने धर्म, मानवता और राष्ट्र की रक्षा के लिए अपना सर्वस्व न्यौछावर कर दिया। उनका बलिदान राष्ट्र की अस्मिता और एकता का प्रतीक है। उन्होंने बताया कि विश्व में सभी धर्म में सिख धर्म की अपनी एक अलग पहचान है। गुरु तेग बहादुर को हिंद की चादर भी कहा गया, हमें उनके दिखाए मार्ग पर चलने की जरूरत है। इस मौके पर रोटरी क्लब द्वारा बच्चों के लिए प्रेरणादायक पुस्तक भी वितरण की गई। कार्यक्रम के बाद विकास सिवाच, रिशु सिवाच ने मुख्य अतिथि डॉक्टर मारकंडेय आहूजा का विशेष सम्मान किया। इस मौके पर सौरव अरोड़ा, दिनेश गोयल सहित रोटेरियन सदस्य मौजूद रहे।

पांच दिवसीय प्रशिक्षण शिविर में दी जानकारी

रोहतक। राजकीय महिला महाविद्यालय लाखन माजरा की पांच छात्राओं ने काउंसलर प्राध्यापिका डॉ. पूनम के नेतृत्व में इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी द्वारा आयोजित पांच दिवसीय प्रशिक्षण शिविर में भाग लिया। यह कैंप लालनाथ हिंदू कॉलेज में संपन्न हुआ, जहां प्रतिभागियों को सीपीआर, रक्तदान के महत्व और स्वास्थ्य जागरूकता से जुड़े महत्वपूर्ण विषयों पर प्रशिक्षण दिया गया। शिविर के दौरान आयोजित पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में महाविद्यालय की बीए द्वितीय वर्ष की छात्रा कल्पना ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान हासिल किया। उनकी इस उपलब्धि पर महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. इंदु सपरा ने छात्राओं की सक्रिय सहभागिता की सराहना करते हुए उन्हें बधाई दी और उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

दीक्षांत ने रस्सी कूद में हासिल किया द्वितीय स्थान

रोहतक। जॉन वेस्ले कॉन्वेंट स्कूल के कक्षा छठी के प्रतिभाशाली छात्र दीक्षांत ने कुरुक्षेत्र स्थित द्रोणाचार्य स्टेडियम में भारत सरकार द्वारा आयोजित सांसद खेल महोत्सव की रस्सी कूद प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान प्राप्त किया। उत्कृष्ट एकाग्रता, तेज गति और बेहतरीन कौशल के दम पर दीक्षांत ने प्रतियोगिता में शामिल कई प्रतिभागियों को पीछे छोड़ते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। पुरस्कारस्वरूप उसे 1100 की धनराशि भी प्रदान की गई। प्रतियोगिता में विभिन्न स्कूलों के छात्रों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया, जहां दीक्षांत ने अपने सटीक तालमेल और नियंत्रण क्षमता का बेहतरीन प्रदर्शन किया। उसकी इस उपलब्धि से विद्यालय में खुशी की लहर दौड़ गई है। विद्यालय प्राचार्या डॉ. ममता मलिक ने दीक्षांत को बधाई देते हुए कहा कि ऐसे कार्यक्रम बच्चों में आत्मविश्वास, एकाग्रता और शारीरिक फिटनेस को बढ़ाने में अत्यंत सहायक होते हैं।

श्रद्धांजलि सभा

स्व. श्रीमती सतवंती राठी

आप सभी को बड़े दु:ख के साथ सूचित किया जाता है कि हमारी माता स्व. श्रीमती सतवंती राठी जी दिनांक 11-11-2025 को अपनी सांसारिक यात्रा पूरी करके प्रभु के चरणों में लीन हो गई हैं। पुण्य आत्मा की स्मृति में हमारे निवास स्थान पर निम्न कार्यक्रम अनुसार श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया जाएगा :-

रस्म तेरहवीं : दिनांक 21/11/2025 (शुक्रवार)
हवन : सुबह 10 बजे
ब्रह्मभोज : सुबह 11 बजे
स्थान : 361/20, प्रीत विहार कॉलोनी, पुराना हाउसिंग बोर्ड, नजदीक न्यू हरियाणा पब्लिक स्कूल, रोहतक

शोकाकुल परिवार
राम कंवर राठी (पति) महावीर राठी (पुत्र)
प्रेम प्रकाश राठी (पुत्र) सम्पूर्ण राठी परिवार

सम्पर्क सूत्र - 9991610961, 7895943656

समीक्षा बैठक में उपायुक्त ने अफसरों को दिए जरूरी निर्देश

चालू वित्त वर्ष में 38 हजार यूनिट रक्त एकत्रित करने का लक्ष्य

जिला के 10 गांवों की पहचान कर रेडक्रॉस की सभी गतिविधियां आयोजित करवाई जाएंगी

हरिभूमि न्यूज. रोहतक

रोहतक। लघु सचिवालय स्थित सभागार में जिला रेडक्रॉस समिति की समीक्षा बैठक लेते उपायुक्त सचिन गुप्ता।

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने जिला रेडक्रॉस समिति की स्वास्थ्य एवं कल्याण सेवाओं की पहुंच को और व्यापक बनाया जाये। जिला में रक्तदान शिविरों की संख्या को बढ़ाया जाए ताकि जरूरत के अनुसार रक्त एकत्रित किया जा सके। ज्यादा से ज्यादा युवाओं को रक्तदान के लिए समिति के साथ जोड़ा जाये तथा सभी महाविद्यालयों में रेडक्रॉस वॉलिंटियर तैयार किए जाये। जिला के 10 गांवों की पहचान कर रेडक्रॉस की सभी गतिविधियां आयोजित करवाई जाये। सचिन गुप्ता लघु सचिवालय स्थित सभागार में जिला रेडक्रॉस समिति द्वारा की जा रही गतिविधियों की समीक्षा कर रहे थे। बैठक में जिला में चल रही कल्याणकारी, स्वास्थ्य, प्रशिक्षण तथा स्वयंसेवी गतिविधियों की समीक्षा की गई तथा सेवा वितरण को और मजबूत बनाने के लिए अनेक सुझावों पर चर्चा की गई। एनएसएस/एनसीसी/कॉलेज छात्रों को जोडक़र रेडक्रॉस मित्र स्वयंसेवी कार्यक्रम को सशक्त बनाया जाएगा। सरकारी कार्यालयों, बस स्टैंडों और स्कूलों में फस्ट एड किट, बीपी मशीन व शुगर टेस्ट डिवाइस से युक्त डिजिटल कियोस्क लगाने का प्रस्ताव है। इन कियोस्क की देखभाल व संचालन में स्वयंसेवक सहयोग करेंगे। उपायुक्त ने कहा कि कल्याणकारी एवं अवसंरचना संबंधी पहल के तहत जिला में लाभार्थियों को 2 करोड़ रुपये मूल्य के व्हीलचेयर, श्रवण यंत्र और ट्राई साइकिल वितरित किए गए हैं। अन्य 100 लंबित लाभार्थी मामलों का निपटारा प्राथमिकता से किया जाएगा। सीएसआर समर्थन से वर्किंग वुमन हॉस्टल भवन सहित कुष्ठ कॉलोनी के उपेक्षित कमरों का नवीनीकरण भी प्रस्तावित है। मेडिकल मोड़ स्थित नशा मुक्ति केंद्र में रेडक्रॉस भवन का उपयोग सामाजिक न्याय मंत्रालय के सहयोग से हाफ-वे होम के रूप में किया जा सकता है। इस अवसर पर समिति के सचिव श्याम सुंदर, प्रशिक्षण अधिकारी रविदत्त, लेखाकार आशीष खेड़ा, प्रोजेक्ट मैनेजर प्रीति सहित अन्य संबंधित अधिकारी मौजूद रहे।

रक्तदान सेवाओं को सुदृढ़ बनाने पर बल

बैठक में स्वास्थ्य एवं रक्तदान सेवाओं को सुदृढ़ बनाना पर बल दिया गया। जिला रेडक्रॉस द्वारा पीजीआईएमएस के सहयोग से हर माह 25 रक्तदान शिविर आयोजित किए जा रहे हैं, जिनमें लगभग 1500 यूनिट रक्त एकत्रित हो रहा है। वित वर्ष 2025-26 के लिए 38000 यूनिट रक्त एकत्रित करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। आगामी वर्ष के लिए 275 रक्तदान शिविर और 480 ग्रामीण स्वास्थ्य शिविर प्रस्तावित हैं। डीसी ने कहा कि प्राथमिक उपचार, सीपीआर एवं स्वयंसेवी प्रशिक्षण का विस्तार किया जाये। प्राथमिक उपचार एवं सीपीआर प्रशिक्षण को विद्यालयों, कॉलेजों, औद्योगिक इकाइयों, मॉल तथा सुरक्षा एजेंसियों में विस्तारित किया जाएगा। सीपीआर प्रशिक्षण को कॉर्पोरेट कर्मचारियों और निजी स्कूल बस कंडक्टरों तक पहुंचाने के लिए जिला शिक्षा अधिकारी एवं क्षेत्रीय परिवहन प्राधिकरण कार्यालयों का सहयोग लिया जाएगा।

कांग्रेस ने पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी के जन्मदिवस पर श्रद्धांजलि अर्पित

- 30 नवम्बर को 'वोट चोर गद्दी छोड़' कार्यक्रम के तहत होगा रोष सभा व प्रदर्शन : अशोक बुवानीवाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जिला प्रभारी अशोक बुवानीवाला ने बुधवार को स्थानीय कांग्रेस भवन में पूर्व प्रधानमंत्री एवं भारत की आयरन लेडी इंदिरा गांधी के जन्मदिवस पर आयोजित श्रद्धांजलि कार्यक्रम में व्यक्त किए।

कार्यक्रम में चक्रवर्ती शर्मा, जगबीर राठी, गुलशन डंग, पार्षद विजय गोयल, मनीराम, अड़ी चन्द्र निम्बड़िया, ताराचंद बागड़ी, डॉ. मामराज स्वामी, निर्मला बलहारा, देवेन्द्र भारत, सुलभ गुगनानी, परिक्षित देशवाल, पार्षद राजेश कुमार, विजय गोयल, गीता भारती, कदम सिंह अहलावत, जितेन्द्र वाल्मीकी, अनिल, बलजीत राणा, विशाल हुड्डा, अनुराग परवाना, विद्ययानंद मलिक आदि रहे।

इंदिरा गांधी का व्यक्तित्व विराट था जो केवल भारत तक सीमित नहीं था, बल्कि वे विश्व राजनीति में एक सशक्त, निर्णायक और प्रभावशाली नेता रहीं। इंदिरा गांधी ने कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी देशहित को सर्वोपरि रखते हुए निर्णय लिए। यह उद्गार हरियाणा प्रदेश कांग्रेस के उद्योग सैल के चेयरमैन एवं रोहतक

रोहतक। कार्यक्रम में मौजूद भक्तजन। फोटो : हरिभूमि

श्रीमद् भागवत कथा में उमड़ी भक्ति की आस्था

रोहतक। इस्कॉन प्रचार समिति द्वारा इस्कॉन कुरुक्षेत्र के तत्वावधान में आयोजित श्रीमद् भागवत कथा में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ी। डेरा बाबा लक्ष्मणपुरी महाराज, गउकर्ण धाम, माता दरवाजा परिसर भक्तिमय वातावरण से गूंज उठा। कथा का शुभारंभ महामंडलेश्वर स्वामी राघवेन्द्र भारती महाराज के पावन सान्निध्य में हुआ। मुख्य यजमान के रूप में रोटरी क्लब सफायर के प्रधान विजय तायल, पठानिया स्कूल के डायरेक्टर अंशुल पठानिया, समाजसेवी विकास बंसल (हिमगिरि) व प्रधान सुभाष तायल ने पूजा-अर्चना की। समिति की ओर से अतिथियों का केसर तिलक से स्वागत किया गया। कथा व्यास श्रीमान साक्षी गोपाल दास महाराज ने भगवान श्रीकृष्ण की बाल लीलाओं—मक्खन चोरी, मैया यशोदा को मनाने जैसे प्रसंगों का मनोहर वर्णन किया। उन्होंने बताया कि भगवान श्रीकृष्ण साधारण मनुष्य की तरह जन्म नहीं लेते, बल्कि धर्म की हानि होने पर वे विभिन्न अवतारों में प्रकट होते हैं।

सैनी सह-शिक्षा कॉलेज में कैंसर के लक्षणों और बचाव की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

सैनी सह–शिक्षा कॉलेज में बुधवार को कैंसर जैसे गंभीर और संवेदनशील विषय पर विशेष जागरूकता व्याख्यान आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम मनीपाल हॉस्पिटल की टीम द्वारा संचालित हुआ, जिसमें डॉ. जयपाल, डॉ. मुनीषा तथा अन्य विशेषज्ञ शामिल रहे। कार्यक्रम के दौरान कॉलेज के प्राचार्य प्रो. भीमसिंह पवार ने अतिथि टीम का स्वागत करते हुए कहा कि कैंसर जैसी बीमारी के प्रति जागरूक होना ही इसका सबसे बड़ा बचाव है। आधुनिक समय में नई–नई गंभीर बीमारियां सामने आ रही हैं, ऐसे में स्वस्थ रहने के लिए उनका ज्ञान आवश्यक है। मनीपाल हॉस्पिटल की टीम ने कैंसर के कारण, लक्षण, उपचार विधियां और इसके प्रारंभिक बचाव के तरीकों पर विस्तार से चर्चा की। चिकित्सकों ने बताया कि कई गंभीर बीमारियों से केवल समय पर जागरूक होकर और सही जीवनशैली अपनाकर बचा जा सकता है। उन्होंने लोगों को स्वस्थ दिनचर्या, नियमित जांच, संतुलित आहार और तनावमुक्त जीवन जैसे उपाय अपनाने की सलाह दी ताकि भविष्य में होने वाले आर्थिक और शारीरिक नुकसान से बचा जा सके।

गांव रिठाल में बच्चों को किया जागरूक

रोहतक। एनएसएस का अर्थ है देश की सेवा। बाल विवाह जैसी कुरीति को मिटाना महत्वपूर्ण देश सेवा है। कोई देश तभी आगे बढ़ सकता है जब उसके बच्चे और महिलाएं सुरक्षित हों। बाल विवाह मुक्त भारत अभियान के बारे में जानकारी देते हुए कहा कि हर छात्र व छात्रा को बाल विवाह जैसी बुराई दूर करने में अपनी भूमिका निभानी चाहिए। ये बातें महिला संरक्षण एवं बाल विवाह निषेध अधिकारी करमिन्दर कौर द्वारा रिठाल गांव में राजकीय माडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में छात्र-छात्राओं के एनएसएस कैम्प में बच्चों को बाल विवाह के बारे में जागरूक करते हुए कहे। करमिन्दर कौर ने कहा कि कहा कि बाल विवाह को समाज में जागरूकता के माध्यम से खत्म किया जा सकता है।

स्वामी गोविन्द देव गिरि ने बाबा मस्तनाथ मठ में किया दर्शन, निर्माण कार्यों व सामाजिक सेवाओं को सराहा

- बाबा मस्तनाथ मठ की आध्यात्मिक परंपरा और इसकी सामाजिक धरोहर वाकई प्रेरित करने वाली है : स्वामी गोविन्द देव गिरि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के कोषाध्यक्ष स्वामी गोविन्द देव गिरि को मठ परिसर में चल रहे निर्माण कार्यों से अवगत करवाते महंत बालकनाथ योगी।

रोहतक। श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के कोषाध्यक्ष स्वामी गोविन्द देव गिरि को श्री बाबा मस्तनाथ मठ का नक्सा दिखाते हुए महंत बालकनाथ योगी।

श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के कोषाध्यक्ष स्वामी गोविन्द देव गिरि बुधवार को श्री बाबा मस्तनाथ मठ पहुंचे। उनके आगमन पर मठ परिसर में गर्मजोशी से स्वागत हुआ। मठाधीश महंत बालकनाथ योगी ने स्वामी देवगिरि का अभिनंदन किया और उन्हें मठ की आध्यात्मिक परंपरा, सामाजिक योगदान और विकास कार्यों से अवगत कराया।

स्वामी गोविन्द देव गिरि ने सबसे पहले सिद्ध शिरोमणि बाबा मस्तनाथ महाराज की समाधि के दर्शन कर माथा टेका और आशीर्वाद लिया। महंत बालकनाथ योगी ने बताया कि बाबा मस्तनाथ मठ की परंपरा केवल साधना तक सीमित नहीं रही, बल्कि समय के साथ यह समाज सेवा, शिक्षा और मानव कल्याण की मजबूत धुरी बन गया है। महंत बालकनाथ योगी ने स्वामी देवगिरि को मठ परिसर में चल रहे निर्माण कार्यों, भावी योजनाओं और विस्तार परियोजनाओं के बारे में विस्तृत जानकारी दी।

एम्प्लॉयबिलिटी स्किल्स कार्यशाला का शुभारंभ

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के फार्मास्यूटिकल साइंसेज विभाग में करियर काउंसलिंग एंड प्लेसमेंट सेल के सहयोग से आज महिंद्रा प्राइड स्कूल द्वारा सात दिवसीय एम्प्लॉयबिलिटी स्किल्स कार्यशाला की शुरुआत हुई। इस कार्यशाला का उद्देश्य छात्रों में व्यक्तित्व विकास, रचनात्मकता, बौद्धिक अभिव्यक्ति और व्यावसायिक कौशलों का निर्माण करना है, ताकि उन्हें भविष्य में बेहतर प्लेसमेंट अवसर प्राप्त हो सकें। विभागाध्यक्ष प्रो. दीपक कौशिक ने सभी प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए कहा कि इस प्रकार की कार्यशालाएं छात्रों में आत्मविश्वास बढ़ाने और उन्हें उद्योग की आवश्यकताओं के अनुरूप तैयार करने में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

एमडीयू-एमएमटीटीसी में आठ दिवसीय एनईपी-2020 पर ओरिएंटेशन कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विवि के मालवीय मिशन टीचर ट्रेनिंग सेंटर (एमएमटीटीसी) द्वारा पं. नेकी राम शर्मा राजकीय कॉलेज, रोहतक के सहयोग से आयोजित आठ दिवसीय राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी–2020) ओरिएंटेशन एवं संवेदनशीलता कार्यक्रम आज सफलतापूर्वक सम्पन्न हो गया।

कार्यक्रम का उद्घाटन एफडीसी-एमएमटीटीसी के निदेशक प्रो. मुनिष गर्ग तथा उपनिदेशक डॉ. माधुरी हुड्डा के उद्बोधनों से हुआ। प्रो. गर्ग ने मिशन के राष्ट्रीय उद्देश्यों और शिक्षक प्रशिक्षण की मजबूती पर प्रकाश डाला, वहीं डॉ. माधुरी हुड्डा ने संस्थानों में एनईपी–2020 की गहन समझ विकसित करने की आवश्यकता पर ज़ोर दिया।

आठ दिनों तक चले इस कार्यक्रम में विभिन्न प्रतिष्ठित राष्ट्रीय संस्थानों से लगभग दस विशेषज्ञ वक्ताओं ने भाग लिया। इनमें डॉ. संतोष पांडा (नीपा), डॉ. कृष्ण कांत शर्मा (एमडीयू), प्रो. सुरेन्द्र कुमार (एमडीयू), डॉ. रमेश चंदर शर्मा (बी.आर. अम्बेडकर यूनिवर्सिटी, दिल्ली), प्रो. विमल रारह (जीएडी-टीएलसी, दिल्ली विश्वविद्यालय), प्रो. गौरव सिंह (सीयूएच), प्रो. बी.एस. चौधरी (कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय), प्रो. संदीप संचेती (एल्सेवियर, इंडिया) तथा प्रो. युक्ति शर्मा आदि रहे।

हरिभूमि बम्पर इनामी योजना-2025 के विजेताओं के नाम

तेरहवां पुरस्कार (सांत्वना पुरस्कार) (1 से 50)

❖ शिव कुमार सुपुत्र श्री राम प्रकाश, 23 प्रेम कॉलोनी, वार्ड नं. 14, सोनीपत ❖ सरिता पुत्री श्री महाबीर निवासी 605/25, आर्य नगर सोनीपत ❖ श्री उमेद सिंह सुपुत्र स्व. श्री चिरंजी सिंह, गांव न्यौला, तह. व जिला झज्जर ❖ राजेश सुपुत्र श्री बलबीर, रोहद, बहादुरगढ, झज्जर ❖ रामकुमार सुपुत्र श्री मामन सिंह, रोहद, बहादुरगढ, झज्जर ❖ रमेश कुमार सुपुत्र श्री कुल्लु राम म. नं. 1022/1, गली नं. 1, कुतुबपुर, रेवाडी ❖ हरीराम अग्रवाल सुपुत्र श्री रामेश्वर दयाल अग्रवाल ❖ गोपीराम सुपुत्र श्री सुरजभान, खातोद, महेन्द्रगढ़ ❖ किशोरी लाल सुपुत्र श्री छैलू राम, गांव हसनपुर, बोचड़िया, अटेली, महेन्द्रगढ़ ❖ श्री राम किशन सुपुत्र श्री तुलसी राम जी, गांव फाजिलपुर, सोनीपत ❖ अनिल सिंगला सुपुत्र श्री देवी राम, 945/30, विकास नगर, ककरोई रोड, सोनीपत ❖ सुमन धर्मपत्नी अनिल कुमार 1019/16, दहिया कॉलोनी, सोनीपत ❖ मधुक सुपुत्र श्री राजेश कुमार राम गली, उत्तम नगर, वार्ड नं. 20, गोहाना, सोनीपत ❖ महक सुपुत्री श्री सतीश कुमार 79/22, विशाल नगर, सोनीपत ❖ सुभाष चन्द सुपुत्र श्री राम दास, म. नं. 1293, सेक्टर-15, सोनीपत ❖ राहुल सुपुत्र श्री जसवंत सिंह, ककरोई, सोनीपत ❖ प्रिया सुपुत्री परवीन कुमार, 83 चावला कॉलोनी, सोनीपत ❖ शिवांगी पाण्डे सुपुत्री श्री मयंक दुरेजा, म. नं. 83, एच.बी.सी. सोनीपत ❖ सोनी सुपुत्री श्री रवि प्रहलाद, म. नं. 20 चिंतपूर्णी कॉलोनी, मुरथल रोड, सोनीपत ❖ हेमलत्ता भरंगर धर्मपत्नी मान सिंह, 323 शाह सदन, मॉडल टाउन, सोनीपत ❖ निर्देश कुमार सुपुत्र श्री जयकरण गांव रोहणा, खरखौदा, सोनीपत ❖ राकेश कुमार सुपुत्र श्री रामसिंह, 750/10D, ओल्ड हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी, सोनीपत ❖ शशि रानी धर्मपत्नी श्री राकेश वधवा, 246, एचबीसी, सोनीपत ❖ कायरा सुपुत्री श्री मनोज कुमार, 271/10, चावला कॉलोनी, सोनीपत ❖ दीपक रावत सुपुत्र श्री महेन्द्र सिंह रावत, 19/9, न्यू सब्जी मण्डी, सोनीपत ❖ रामपाल सुपुत्र श्री रामेश्वर, छिछड़ाना, गोहाना, सोनीपत ❖ सरिता धर्मपत्नी श्री महाबीर, 605/25, आर्य नगर, सोनीपत ❖ महाबीर सुपुत्र श्री बाहल सिंह, 65/25 आर्य नगर, सोनीपत ❖ आयुष सुपुत्र श्री बिजेन्द्र, आर्य नगर, सोनीपत ❖ राजवंती धर्मपत्नी श्री महाबीर सिंह, आर्य नगर, सोनीपत ❖ ओमसिंह सैनी सुपुत्र श्री ज्ञानी राम सैनी, सैनी टी स्टाल, देवीलाल चौक, मुगलपुरा, गोहाना, सोनीपत ❖ जितेन्द्र सुपुत्र श्री विरेन्द्र, गांव छपरा, गोहाना, सोनीपत ❖ रामकृष्ण सुपुत्र श्री उमा चरण, 181, सैक्टर 15, पंचकूला ❖ दिव्या सुपुत्री जगदीश, विशकर्मा मंदिर रोड, घरौंडा, करनाल ❖ सनाया सुपुत्री धीरज चुटानी मं नं. 100 सैक्टर 8, पंचकूला ❖ ममता, आर्य बाल भारती पब्लिक स्कूल, घरौंडा, करनाल ❖ हितेश सुपुत्र श्री विजेन्द्र कुमार जुलाना, जीन्द ❖ बलजीत सुपुत्र श्री हवा सिंह गांव गतौली, जुलाना, जीन्द ❖ प्रवेश सुपुत्र श्री राजेश, जुलाना वार्ड 2, जीन्द ❖ अमित सुपुत्र श्री राजेश, जुलाना, जीन्द ❖ सुशील कुमार सुपुत्र मोहन लाल अत्तर सिंह ❖ सितेन्द्र पुत्र श्री फूल सिंह घटौली, जुलाना, जीन्द ❖ दयाराम सुपुत्र श्री जिले सिंह, जामनी बस स्टैण्ड, पुलिस स्टेशन, सफीदों, जीन्द ❖ हरीश सुपुत्र श्री प्रकाश चन्द्र, जुलाना, जीन्द ❖ मोहनलाल सुपुत्र श्री भीम सैन वार्ड नं. 11, जुलाना, जीन्द ❖ नफे सिंह सुपुत्र श्री रामकिशन, म. नं. 2748/29, विकास नगर, भिवानी रोड, जीन्द ❖ महेन्द्र सिंह सुपुत्र श्री रामधारी, वार्ड नं. 23, राम कॉलोनी, जीन्द ❖ रमेश चन्द सुपुत्र स्व. श्री केहर सिंह म. नं. 924/29, राम नगर, रोहतक रोड, जीन्द ❖ राजबीर सिंह सुपुत्र श्री फते सिंह म.नं. 1872/24, जीव कृष्णा कॉलोनी, जींद ❖ सुमन देवी धर्मपत्नी विकास गिल, नजदीक सैक्टर 11, विजय नगर, जीन्द

क्रमशः

शेष विजेताओं की सूची अगले अंक में देखें

आवश्यक सूचना :

1. सभी पुरस्कारों का वितरण 1 दिसम्बर 2025 से किया जाएगा।
2. पुरस्कार संख्या 1 से 3 तक के विजेताओं को हरिभूमि मुख्यालय, नजदीक इंडस पब्लिक स्कूल, रोहतक से पुरस्कार प्राप्त हो सकेंगे।
3. पुरस्कार संख्या 4 से 13 उपहार के विजेताओं को संबंधित हरिभूमि कार्यालय अभिकर्ता से पुरस्कार प्राप्त हो सकेंगे।
4. यदि किसी भी पुरस्कार पर सरकार के नियमानुसार टी.डी.एस. लागू होगा तो विजेता को लागू टी.डी.एस. की राशि हरिभूमि कार्यालय में एडवांस में जमा करनी होगी।
5. पुरस्कार प्राप्त करने के लिए आपको अपने साथ पुरस्कार विजेता की फोटो आईडी की फोटो प्रति जमा करनी होगी। मूल प्रति को मिलान हेतू साथ में लाना अनिवार्य है।
6. अधिक जानकारी के लिए आप निम्न नम्बरों पर हरिभूमि प्रसार विभाग में प्रातः 11.00 से सायं 4.00 बजे तक सम्पर्क कर सकते हैं :- फोन : 9253681019-20

- कार्यालय पता -
हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
ऑफिस नं. : 9253681019-20, फोन : 9253681010, 9253681005

खबर संक्षेप

युवक अवैध हथियार सहित गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस की पीओ स्टाफ टीम ने गश्त के दौरान एक युवक को अवैध हथियार सहित काबू किया। आरोपी के पास से एक देसी पिस्तौल और दो रौंद बरामद किए गए हैं। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ केस दर्ज करके कोर्ट में पेश किया। पीओ स्टाफ प्रभारी पीएसआई कृष्ण कुमार ने बताया कि कुंडू फार्म हाउस के पास एक युवक संदिग्ध अवस्था में दिखाई दिया, जिसे शक के आधार पर रोका गया। पूछताछ और तलाशी के दौरान युवक के पास अवैध हथियार मिला। आरोपी की पहचान मंजीत, निवासी जिला झज्जर के रूप में हुई। बरामदगी के बाद उसके खिलाफ थाना शहर में केस दर्ज करके मामला दर्ज किया गया।

चाकू से जानलेवा हमला दो आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने खरैंटी गांव के युवक पर हुए जानलेवा चाकू हमले की वारदात दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। लाखनमाजरा थाना प्रभारी समरजीत ने बताया कि खरैंटी निवासी आनंद की शिकायत पर पुलिस ने मामला दर्ज किया है। शिकायतकर्ता ने बताया कि वह अजायब रोड पर स्थित अशोक की दुकान पर धान कटाई के लिए लेबर लेने गया था। वहां पहले से मौजूद राजू ने उससे गाली-गलौज करते हुए झगड़ा शुरू कर दिया। इसके बाद 10 बजे आनंद मोटरसाइकिल से अपने घर लौट रहा था, तभी गली में खड़े राजू और शिवम ने उसे रोक लिया। आरोप है कि दोनों ने मोटरसाइकिल को धक्का देकर आनंद को नीचे गिरा दिया और जान से मारने की नीयत से चाकू से वार किए।

खेती व किसान के उत्थान में निरंतर काम कर रही सरकार : डॉ. शर्मा

66295 किसानों के खाते में जमा हुई 13.26 करोड़ सम्मान निधि

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रोहतक

केंद्र सरकार ने बुधवार को जिले के 66295 किसानों के खातों में किसान पीएम किसान निधि योजना में 2000 रुपये प्रति किसान के हिसाब से 13 करोड़ 26 लाख रुपये जमा करवाए। 21वीं किस्त जमा करवाने के मौके पर कृषि विज्ञान केंद्र में जिला स्तरीय कार्यक्रम प्रशासन की तरफ से आयोजित किया गया। ध्यान रहे कि हर चार महीने के बाद सरकार 2 हजार रुपये किसान के खाते में खेती कार्य करने के लिए जमा करवाती है। फरवरी 2019 से पैसा जमा करवा रही है। प्रोग्राम में बतौर मुख्य अतिथि सहकारिता मंत्री अरविंद शर्मा शामिल हुए। मंत्री ने कहा कि सरकार न केवल किसानों के हितों का ख्याल कर रही है बल्कि उनकी आय को बढ़ाने के लिए अनेक योजनाओं को भी लागू किया गया है।

मंत्री डॉ. अरविंद कुमार शर्मा को स्मृति चिंहन देते उपायुक्त सचिन गुप्ता।

डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि आज केंद्र सरकार ने डीबीटी के जरिए देश के करीब 9 करोड़ किसानों के खाते में 18 हजार करोड़ रुपये ट्रांसफर किए हैं। इस योजना का लाभ लेकर किसान खेती-किसानी के समय आने वाली छोटी मोटी जरूरतों को पूरा कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि यह केवल आर्थिक सहायता नहीं बल्कि हमारे अन्नदाताओं के परिश्रम का सम्मान है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी बार-बार इस बात को दोहराते है कि किसान मजबूत होगा तो देश मजबूत होगा। इसी भावना के साथ किसानों के खातों में सीधी वित्तीय सहायता भेजी जा रही है। डॉ. अरविंद कुमार शर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना ने छोटे और मध्यम वर्ग के किसानों के जीवन में नई स्थिरता और ऊर्जा दी है। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने सहकारिता मंत्री डॉ अरविंद कुमार शर्मा का स्वागत किया। इस अवसर पर भाजपा जिला अध्यक्ष रणबीर ढाका, प्रदेश कोषाध्यक्ष अजय बंसल, प्रदेश सचिव रेणु डाबला, भाजपा किसान मोर्चा के जिला अध्यक्ष जय सिंह लकड़ा, सांपला मार्केट कमेटी के चेयरमैन उदय भान मलिक, जिला कोषाध्यक्ष अमित बंसल, जिला सोशल मीडिया प्रमुख अंकित गर्ग, वरिष्ठ नेता नरेंद्र वत्स, रमेश भाटिया, सौरभ, चेयरमैन हरीश कौशिक, चेयरमैन सतीश कौशिक, धर्मवीर शर्मा के अलावा अधिकारियों में उपायुक्त सचिन गुप्ता, नगराधीश अंकित कुमार, मंडल आयुक्त के ओएसडी शुभम व कृषि विभाग के उप निदेशक सुरेंद्र मलिक मौजूद थे।

बरसात से नुकसान की हुई गिरदावरी

डॉ. शर्मा ने कहा कि राज्य सरकार द्वारा 24 फसलों पर न्यूनतम समर्थन मूल्य दिया जा रहा है। किसानों के एक-एक दाने को खरीदने की गारंटी राज्य सरकार ने ली है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने वायदा किया है कि प्रदेश के किसानों को किसी भी मामले में पीछे नहीं रहने दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि हाल ही में बरसात से हुए नुकसान की भरपाई के लिए स्पेशल गिरदावरी करवाई गई है। उन्होंने कहा कि हरियाणा में महिलाओं के सम्मान के लिए दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने लागू किया है। इस योजना को लागू करके यह साबित कर दिया गया है कि भाजपा की सरकार जो वायदा करती है उसे तय समय में पूरा किया जाता है। कार्यक्रम में मौजूद किसानों को कोयंबटूर से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के भाषण को वर्चुअल माध्यम से सुनाया गया।

क्रेडिट कार्ड रिवार्ड प्वाइंट के नाम पर 4.28 लाख ठगे

- चार आरोपी दबोचे, क्रेडिट कार्ड विवरण ले उड़ाए लाखों

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रोहतक

साइबर थाना पुलिस ने क्रेडिट कार्ड रिवार्ड प्वाइंट दिलाने के नाम पर व्हाट्सऐप हैक कर 4 लाख 28 हजार रुपये की ठगी करने वाले गिरोह के चार सदस्यों को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपियों को अदालत में पेश कर रिमांड पर लिया है। मामले की गहनता से जांच जारी है, ताकि गिरोह के बाकी नेटवर्क का भी पता लगाया जा सके। साइबर थाना प्रभारी कुलदीप सिंह ने बताया कि मानसरोवर कॉलोनी निवासी बालकिशन की शिकायत पर मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई।

प्रारंभिक जांच में सामने आया कि 22 अगस्त को बालकिशन के पास खुद को एक्सिस बैंक अधिकारी बताकर कशिश नामक महिला का फोन आया। उसने रिवार्ड प्वाइंट के बदले 75 पैसे कैशबैक और तनिष्क का गिफ्ट वाउचर देने की बात कही। इसके बाद महिला ने बालकिशन को लिंक रिवार्डसप्वाइंटएक्सिस.कॉम भेजा और इसे एक्सिस बैंक की अधिकृत ऐप बताते हुए डाउनलोड करवाया। भरोसा दिलाने के लिए उसने ऐप में क्रेडिट कार्ड की पूरी जानकारी भरने को कहा। जैसे ही बालकिशन ने कार्ड डिटेल भरीं, उनके फोन पर एक ओटीपी आया, जिसे महिला ने तुरंत पूछ लिया। ओटीपी साझा करते ही बालकिशन का व्हाट्सऐप हैक हो गया। कुछ देर बाद बालकिशन के फोन पर 3,90,000 रुपये और फिर 38,000 रुपये कटने का मैसेज आया। कुल मिलाकर अपराधियों ने उनके क्रेडिट कार्ड से 4,28,000 रुपये उड़ा लिए। जांच के दौरान बैंक डाटा, मोबाइल लोकेशन और अन्य साइबर टूल्स की मदद से पुलिस ने ठगी में शामिल गैंग की पहचान की और 17 नवंबर को गिरोह के चार सदस्यों को गिरफ्तार कर लिया।

पुलिस के अनुसार, इस गिरोह के चार अन्य आरोपी इससे पहले ही पकड़े जा चुके हैं। पूरा गैंग फर्जी कॉल करके खुद को बैंक कर्मचारी बताता था, लोगों को नकली लिंक भेजकर उनके फोन व व्हाट्सऐप हैक करता था और क्रेडिट कार्ड का दुरुपयोग कर मोटी ठगी करता था। साइबर थाना पुलिस ने लोगों को सावधान करते हुए कहा है कि बैंक कभी भी फोन पर कार्ड विवरण, ओटीपी या ऐप डाउनलोड करने के लिए लिंक नहीं भेजता।

एनएसएस के 7 दिवसीय कैंप की शुरुआत

रोहतक। जाट स्कूल में एनएसएस के 7 दिवसीय कैंप की शुरुआत हुई। जिला शिक्षा अधिकारी मंजीत मलिक ने शुभारंभ किया व वालंटियर्स को दिशा निर्देश दिए। इस अवसर पर जिला संयोजक बिजेन्दर सिंह हुड्डा ने विद्यार्थिओं को राष्ट्रीय सेवा योजना पर विस्तार से बताया और विधार्थिओ के लिए स्कूल को 2 दरी दान दी। जिला शिक्षा अधिकारी मंजीत मलिक ने कहा कि जाट स्कूल को जो भी सहायता की जरुरत होंगी, मै हमेशा तैयार रहूंगी। स्कूल के प्राचार्य वीरेंदर तोमर व कार्यकर्म अधिकारी रेखा मलिक ने उनका कैंप में आने पर स्वागत व धन्यवाद किया। इस अवसर पर सभी स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे। विनोद राठी ने मंच संचालन किया।

मलेरिया कर्मियों का अनोखा प्रदर्शन, 'मच्छर' बन मांगा 12 महीने काम

- मलेरिया विभाग में कार्यरत डोमेस्टिक ब्रिडिंग चेकर कर्मचारियों ने किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रोहतक

मलेरिया विभाग में कार्यरत डोमेस्टिक ब्रिडिंग चेकर कर्मचारियों ने बुधवार को सरकार के खिलाफ रोष प्रकट किया। कर्मचारियों ने चेहरे पर मच्छरों के मास्क पहनकर नारेबाजी करते हुए 12 महीने काम देने की मांग की।

इसके साथ ही सरकार को एक सप्ताह का समय दिया। कर्मचारियों के समर्थन में पहुंचे समाजसेवी नवीन जयहिंद ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग में कर्मचारियों को मात्र 6 महीने काम पर मामूली वेतन में रखकर बाद में हटा दिया जाता है। जिसके कारण कर्मचारियों के घर के हालात भी बिगड़ जाते हैं। उन्होंने कहा अपनी जान जोखिम में डालकर मच्छरों के लारवा की जांच करने वाले कर्मचारियों को 12 महीने काम मिलना चाहिए। नवीन जयहिंद ने बताया कि पूरे प्रदेश में एक हजार कर्मचारी है, जिन्हें हर साल मात्र 6 महीने के लिए 8 हजार 700 रुपए प्रतिमाह के वेतन पर रखा जाता है। 1981 से यही प्रक्रिया चल रही है, जिसका अब तक समाधान नहीं हुआ है। उन्होंने बताया कर्मचारियों को पिछले 6 माह का वेतन भी नहीं मिला है, जिसके कारण कर्मचारी परेशान है। नवीन जयहिंद ने सरकार को एक सप्ताह का अल्टीमेटम देते हुए कहा कि अगर सरकार ने एक सप्ताह में कर्मचारियों की मांगों को पूरा नहीं किया तो एक सप्ताह बाद बड़े स्तर पर प्रदर्शन किया जाएगा, जिसकी जिम्मेदारी स्वयं सरकार की होगी।

छह महीने ही मिलता है काम, केवल 8700 प्रतिमाह वेतन

मानसरोवर पार्क में प्रदर्शन करते मलेरिया विभाग में कार्यरत कर्मचारी व नवीन जयहिंद।

एमडीयू में संचालित 50वीं एथलेटिक मीट का दूसरा दिन

हर्डल रेस में जाट कॉलेज की मुस्कान प्रथम

- शॉटपुट में छोटूराम कॉलेज सोनीपत का कार्तिक छाया

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रोहतक

एमडीयू में आयोजित खेल प्रतियोगिता में भाग लेते प्रतिभागी।

महर्षि दयानन्द यूनिवर्सिटी में संचालित 50 वीं वार्षिक एथलेटिक मीट के दूसरे दिन खिलाड़ओं ने विभिन्न खेल स्पर्धाओं में अपना दमखम दिखाया। खेल निदेशक प्रो शकुंतला बेनीवाल ने सभी प्रतिभागियों की हौसलाअफ़ज़ाई की और बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रेरित किया। एथलेटिक कोच डॉ रमेश सिंधु इस खेल प्रतियोगिता का संचालन और समन्वयन कर रहे हैं।

डॉ रमेश सिंधु ने बताया की आज आयोजित खेल स्पर्धाओं में सौ मीटर हर्डल रेस वीमेन में जाट कॉलेज रोहतक की मुस्कान ने प्रथम, टीका राम गर्ल्स कॉलेज सोनीपत की पूजा ने दूसरा और जीवीएम गर्ल्स कॉलेज सोनीपत की शिवांशी ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। ट्रिपल जम्प वीमेन में टीका राम गर्ल्स कॉलेज सोनीपत की दीप्ति ने पहला, जीसीएम झज्जर की प्रतिभा ने दूसरा और जीवीएम गर्ल्स कॉलेज सोनीपत की तन्नू ने तीसरा स्थान पाया। लॉन्ग जम्प वीमेन में टीका राम गर्ल्स कॉलेज सोनीपत की दीप्ति ने पहला, जीसीएम झज्जर की प्रतिभा ने दूसरा और टीका राम गर्ल्स कॉलेज की पूजा ने तीसरा स्थान पाया। शॉट पुट वीमेन में एमकेजेके रोहतक की खुशबू ने प्रथम, एमएसीडब्लू झज्जर की निधि ने दूसरा और टीका राम गर्ल्स कॉलेज सोनीपत की तनुजा ने तीसरा स्थान हासिल किया।

शॉट पुट मैन में छोटू राम आर्य कॉलेज सोनीपत के कार्तिक ने प्रथम और हेमंत ने दूसरा और यूटीडी रोहतक के सचिन बेनीवाल ने तीसरा स्थान हासिल किया। हैमर थ्रो मैन में छोटू राम आर्य कॉलेज सोनीपत के हेमंत ने प्रथम और विशाल ने दूसरा तथा एसटीएएसटीई झज्जर के प्रियांशु ने तीसरा स्थान प्राप्त किया।

ट्रिपल जम्प मैन में जेएलएन कॉलेज फरीदाबाद के तनुज मान ने पहला, राजकीय महाविद्यालय बड़ौता सोनीपत के मोहर सिंह ने दूसरा तथा जाट कॉलेज रोहतक के कृष्ण ने तीसरा स्थान हासिल किया। सौ मीटर मैन में जाट कॉलेज रोहतक के कैलाश ने प्रथम, यूटीडी रोहतक के रजत जाखड़ ने दूसरा और एसएमएम पलवल के बिंटू ने तीसरा स्थान पाया। पांच सौ मीटर मैन में छोटू राम आर्य कॉलेज के अवकाश ने प्रथम और अंकित ने दूसरा तथा सात जिन्दा कल्याण कॉलेज कलानौर के अक्षय ने तीसरा स्थान पाया।

जीडी गोयनका का सारांश नेशनल गेम्स में चयनित

- एथलीट सारांक्ष ने भिवानी में आयोजित स्कूल गेम्स फेडरेशन ऑफ़ इंडिया के खेलों में दोहरे स्वर्ण पदक पर लगाया निशाना

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रोहतक

नेशनल गेम्स में चयनित सारांक्ष।

भिवानी में आयोजित स्कूल गेम्स फेडरेशन ऑफ़ इंडिया (एसजीएफआई) खेलों में दोहरे स्वर्ण पदक जीतकर अपनी प्रतिभा साबित करने वाले जीडी गोयनका इंटरनेशनल स्कूल के कक्षा 12वीं के छात्र सारांश का चयन अब नेशनल गेम्स के लिए हो गया है।

एथलेटिक्स में शानदार प्रदर्शन के आधार पर मिला यह अवसर सारांश के उज्ज्वल भविष्य की मजबूत शुरुआत माना जा रहा है। नेशनल गेम्स की तैयारी के लिए वे 21 नवंबर को भिवानी में आयोजित नेशनल कैंप में भाग लेंगे। अंडर-19 वर्ग में 800 मीटर और 1500 मीटर दौड़ में स्वर्ण पदक जीतकर सारांश पहले ही विद्यालय और जिले का मान बढ़ा चुके हैं। अब राष्ट्रीय स्तर पर चयन उनके प्रयास, फिटनेस और दृढ़ संकल्प का प्रमाण है। विद्यालय के डायरेक्टर विक्रांत मायना और सान्या मायना ने कहा कि सारांश की सफलता अनुशासन और निरंतर मेहनत का परिणाम है। प्राचार्या सविता नेहरा ने इसे स्कूल व रोहतक के लिए गर्व की उपलब्धि बताया और कहा कि विद्यालय प्रबंधन उन्हें तैयारी के लिए हर संभव सहयोग दे रहा है। सह निदेशक हिमांशु गुप्ता ने कहा कि एसजीएफआई खेलों में सारांश का प्रदर्शन शानदार रहा और नेशनल गेम्स के लिए उनका चयन पूर्णतः योग्य है। सारांश अब राष्ट्रीय मंच पर रोहतक और प्रदेश का नाम रोशन करने के लिए तैयार हैं।

सूर्या घर मुफ्त बिजली योजना पर ग्रामीणों को किया जागरूक

रोहतक। प्रधानमंत्री सूर्या घर मुफ्त बिजली योजना के व्यापक प्रचार-प्रसार के लिए उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा गांव-गांव जागृति मंच का आयोजन किया जा रहा है। बुधवार को अर्धशहरी उपमंडल के अंतर्गत गांव बहुअकबरपुर में कार्यक्रम आयोजित किया गया।

अधिकारियों ने लोगों को योजना के लाभ, पात्रता और सब्सिडी संरचना के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। बताया गया कि भारत सरकार और हरियाणा सरकार सोलर सिस्टम लगाने पर उपभोक्ताओं को बड़ी वित्तीय सहायता प्रदान कर रही है। साथ ही सोलर पैनल लगवाने के लिए उपलब्ध बैंक लोन और उसकी प्रक्रिया के बारे में भी विस्तार से अवगत कराया गया। सोलर ऊर्जा जैसी ग्रीन एनर्जी के उपयोग से पर्यावरण को होने वाले लाभों पर विशेष जोर दिया गया और ग्रामीणों को स्वच्छ ऊर्जा अपनाने के लिए प्रेरित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता सरपंच सत्यवान और पंचायत सदस्यों ने की। मौके पर लोगों के लिए ऑन-स्पॉट रजिस्ट्रेशन की व्यवस्था की गई।

शिक्षा भारती विद्यालय में भाऊ देवरस को दी पुष्पांजलि

शिक्षा भारती विद्यालय में भाऊ देवरस को नमन करते शिक्षक।

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रोहतक

शिक्षा भारती विद्यालय, जेपी कॉलोनी में भाऊ देवरस की जयंती पर विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत विद्यालय की प्रधानाचार्या आशु साहनी ने सभी आचार्यों के साथ मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलित कर और भाऊ देवरस जी के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर की। प्रधानाचार्या ने बताया कि कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चों को भाऊ देवरस जी के जीवन, विचारों और उनके योगदान से अवगत कराना है।

उन्होंने कहा कि भाऊ देवरस राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रमुख नेताओं में से रहे हैं। 1947 में उन्होंने लखनऊ में राष्ट्र धर्म प्रकाशन की स्थापना की, जिसके बाद पांचजन्य और तरुण भारत जैसे महत्वपूर्ण पत्रों का प्रकाशन शुरू हुआ। वर्ष 1952 में उन्होंने गोरखपुर में सरस्वती शिशु मंदिर की स्थापना कर विद्या भारती की नींव रखी, जो आज देशभर में शिक्षण संस्थानों का मार्गदर्शन कर रहा है। कार्यक्रम में आचार्य दीदी रजनी ने बच्चों से प्रश्नोत्तरी कर उन्हें भाऊ देवरस के जीवन से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियों से अवगत कराया। तृतीय से अष्टमी कक्षा के विद्यार्थियों ने गीत, कविता, कहानी और प्रेरक प्रसंग प्रस्तुत किए। कार्यक्रम का समापन राष्ट्रीय गान के साथ हुआ और पूरे उत्साह के साथ कार्यक्रम सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।

जनवरी में रोहतक में होगा प्रदेश स्तरीय खेलो इंडिया टूर्नामेंट, डीसी ने की बैठक

25 दिसंबर से पहले खेल मैदानों की मरम्मत करवाने के दिए आदेश

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रोहतक

प्रदेश स्तरीय खेलो इंडिया टूर्नामेंट जनवरी के प्रथम सप्ताह में रोहतक में आयोजित किया जाएगा। इसके लिए डीसी सचिन गुप्ता ने बुधवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में खेल विभाग की समीक्षा की। उन्होंने कहा कि खेलो रोहतक टूर्नामेंट युवा प्रतिभाओं को तराशने, व्यापक भागीदारी को बढ़ावा देने और जिला से राष्ट्रीय स्तर तक खिलाड़ियों के लिए एक बेहतर मार्ग तैयार करने वाला ऐतिहासिक आयोजन होगा। सभी विभाग इवेंट की सफलतापूर्वक मेजबानी हेतु पूर्ण समन्वय से कार्य करें। डीसी ने

लघु सचिवालय में खेल विभाग की समीक्षा बैठक लेते उपायुक्त सचिन गुप्ता।

कहा कि जिला प्रशासन रोहतक की मासिक खेल समीक्षा बैठक खेलो रोहतक का उद्देश्य व्यापक जन भागीदारी सुनिश्चित करना, जमीनी स्तर पर प्रतिभाओं की पहचान करना तथा जिला के सभी खंडों में खेल अवसंरचना को मजबूत बनाना है। इस आयोजन में जूनियर एवं ओपन दोनों श्रेणियां शामिल होंगी तथा सभी प्रमुख खेल भी शामिल होंगे। इन खेलो में कुश्ती, बॉक्सिंग, कबड्डी, एथलेटिक्स, हॉकी, फुटबॉल, वॉलीबॉल, बास्केटबॉल, जिम्नास्टिक्स, जूडो, क्रिकेट व बहु-खेल ग्रामीण स्पर्धाएं शामिल है। इन खेलो में सरकारी एवं निजी स्कूल, महाविद्यालय व विश्वविद्यालय (एमडीयू, पीजीआईएमएस), राजीव गांधी खेल परिसर (17 स्टेडियम), सर छोटूराम स्टेडियम, निजी स्पोर्ट्स अकादमियां, स्थानीय अखाड़े (25 पंजीकृत), खेलो इंडिया व विभागीय स्पोर्ट्स नर्सरी के खिलाड़ी भाग लेंगे। सचिन गुप्ता ने कहा कि सभी कोचों एवं अकादमियों को निर्देश दिए कि वे आगामी 7 दिनों में खेलो रोहतक के लिए विस्तृत कार्य योजना तैयार करें।

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने खेलो रोहतक टूर्नामेंट के सफल आयोजन के लिए सभी विभागों को मिशन मोड में कार्य करने के निर्देश दिए। स्वास्थ्य विभाग द्वारा एम्बुलेंस, मेडिकल टीमें, खिलाड़ियों के लिए फिजियोथेरेपी सुविधा उपलब्ध करवाई जाए। पुलिस द्वारा कार्यक्रम स्थलों के लिए ट्रैफिक व भीड़ प्रबंधन योजना तैयार की जाये। शिक्षा विभाग इस टूर्नामेंट में स्कूलों से अधिक से अधिक भागीदारी सुनिश्चित करे। नेहरू युवा केंद्र व युवा स्वयंसेवक टूर्नामेंट प्रबंधन इत्यादि के लिए स्वयंसेवक उपलब्ध करवाए। पीडब्ल्यूडी, एचएसवीपी आगामी 25 दिसंबर से पहले मैदान, ट्रैक, लाइटिंग व अन्य आवश्यक मरम्मत कार्य तेज करें। समीक्षा बैठक में जिला खेल अधिकारी अनूप सिंह, कबड्डी कोच रणबीर सिंह, बास्केटबॉल कोच विकास, कुश्ती कोच प्रदीप, हॉकी कोच सुनीता राठी, जिम्नास्टिक कोच वीरेंद्र सैनी, बॉक्सिंग कोच सतीश कुमार, क्रिकेट कोच शक्ति सिंह, एथलेटिक्स कोच कैलाश रुहिल, जूडो कोच विकास मलिक आदि उपस्थित रहे।

खेल स्टेडियमों की मरम्मत के लिए दो करोड़

जिला में सर छोटूराम स्टेडियम, 17 राजीव गांधी खेल परिसर स्टेडियम, 25 पंजीकृत अखाड़े, विभिन्न खेलों के विभागीय कोच उपलब्ध है। स्थानीय राजीव गांधी स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में आधुनिक सुविधाओं ट्रैक रिलेइंग, बाउंड्री वॉल, विद्युत कार्य व अन्य सुविधाएं के लिए 35 करोड़ रुपए का प्रस्ताव खेल विभाग के मुख्यालय भेजा गया है। ग्रामीण स्टेडियम रखरखाव के तहत 14 राजीव गांधी ग्रामीण स्टेडियमों की मरम्मत के लिए खेल विभाग ने 2 करोड़ रुपए स्वीकृत किए हैं। इन कार्यों में टर्फ रखरखाव, बाउंड्री वॉल, शौचालय, फ्लड लाइट, पेयजल व चेंजिंग रूम शामिल हैं।

मजदूरी कर रहे दो बच्चों को छापा मारकर बचाया

रोहतक। शीला बाईपास से वेल्डिंग व फास्ट फूड की दुकान से दो बच्चों को पकड़ा गया। एक बच्चा 12 वर्ष व 15 वर्ष का बच्चा पाया गया। ये दोनों बच्चे मजदूरी कर रहे थे। एमडीडी ऑफ इंडिया के सहायक विकास व मानव तस्करी रोधी टीम के सदस्य रवि मलिक, विजय सैनी, विकास ने छापा मारकर इन बच्चों को पकड़ा और चाइल्ड वेलफेयर कमेटी के सामने लाया गया। कमेटी के चेयरमैन एडवोकेट सतीश कौशिक ने उनके परिवार वालों को बुलाकर उनको समझाया। चेयरमैन कौशिक ने बताया कि दोनों बच्चों के लिए स्कूल के लिए डीईओ को पत्र द्वारा सूचित कर दिया गया है और इन बच्चों का स्कूल में दाखिला करवा कर सीडब्ल्यूसी को सूचित किया जाएगा।