

हरिभूमि रोहतक भूमि

तापमान



अधिकतम 12.0 डिग्री
न्यूनतम 8.3 डिग्री

रोहतक, मंगलवार, 2 जनवरी 2024

11 तीन दिनों से नहीं आया पानी, लोग बेहाल



12 बीमार पशुओं के लिए एंजुलेंस सेवा शुरू होगी



50 एसी इलेक्ट्रिक बसें मिलेंगी

इस साल रोहतक रोडवेज डिपो को 50 एसी इलेक्ट्रिक बसें मिलेंगी। डिपो के बेड़े में 50 बसों की संख्या बढ़ने वाली है, इसके साथ ही रोडवेज डिपो में बसों की संख्या 222 हो जाएगी। दरअसल डिपो में एसी इलेक्ट्रिक बसें लाने का फैसला किया गया था। इनमें से 12 बसों को शहर में और बाकी बची 38 बसों को जिले में चलाया जाएगा। बसों को खड़ा करने सहित अन्य व्यवस्थाओं को लेकर सर्वे किया जा चुका है। 50 बसों के आ जाने से यात्रियों को सुविधा मिलेगी और बसों में भीड़ भी कम हो जाएगी। वहीं बसों में 40 से 50 यात्रियों के बैठने की सुविधा होगी।



सभी के लिए खास रहेगा 2024 हार्ट ट्रांसप्लांट, नए फ्लाईओवर बसें, पार्क, सड़कें सब मिलेंगे



आईएमटी में मेगा फूड पार्क

आईएमटी में 38 एकड़ में मेगा फूड पार्क बनेगा। इसमें 450 से 4050 वर्ग मीटर तक के 80 भूखंड हैं। फूड पार्क में निवेशक पशु चारा उद्योग, फल और सब्जी प्रसंस्करण, डेयरी और दूध प्रसंस्करण, अनाज और अनाज प्रसंस्करण, मांस और पौल्ट्री प्रसंस्करण आदि स्थापित कर सकते हैं।



लोगों के मनोरंजन की ओर सरकार ने खासा ध्यान दिया है। चिड़ियाघर का कुनबा बढ़ेगा और इस साल नए जानवरों का आगमन होगा। यहां घड़ियाल, चौसिंगा और कछुआ आएंगे। इसके अलावा कई वन्य प्राणियों को यहां जाने की योजना है। इस साल चिड़ियाघर में रौनक बढ़ेगी।

लाहली में गुड्स यार्ड

लाहली स्टेशन के पास गुड्स यार्ड शिफ्ट हो जाएगा। स्टेशन व माइनर के बीच करीब आठ एकड़ जमीन रेलवे पर यह बनाया जा रहा है। रोहतक रेलवे स्टेशन पर जब यार्ड था तो यार्ड से माल ढुलाई के लिए औसतन 100 से 150 तक माली वाहनों का यहां हर रोज जमावड़ा रहता था। जाम, प्रदूषण से निजात मिलेगी।



दर्जनों कॉलोनीयों को राहत



50 लाख की लागत से टीबी अस्पताल गोहाना रोड पर मुख्य नाले की मरम्मत करवाई जाएगी। इससे दर्जनों कॉलोनीयों के गंदे पानी की शहर से बाहर निकासी हो सकेगी। गोहाना रोड पर जलमराव से भी मुक्ति मिलेगी। राज्य मंत्री ने गोहाना रोड के नाले की हालत पर नाराजगी जाहिर की थी। यह नाला शहर के बड़े हिस्से के गंदे पानी को गोहाना रोड, कुपाल आश्रम के पास से सुखपुरा चौक होते हुए पौरखोदी के पास लेकर जाता है।

पीजीआई में हॉर्ट ट्रांसप्लांट शुरू होगा



पीजीआई में ऑर्गन रिट्रीवल सेंटर की मंजूरी मिल गई है। अब जल्द ही रोहतक पीजीआई में हॉर्ट ट्रांसप्लांट की सुविधा शुरू हो जाएगी। यह हॉर्ट पेशेंट्स के लिए काफी राहत वाली खबर है। लोग महंगे इलाज से बचकर पीजीआई में इलाज करवा पाएंगे।

पीजीआई में ई-रिक्शा चलेंगी

पीजीआई में मरीजों के लिए ई-रिक्शा चलाई जाएगी। इसके लिए तैयारी पूरी कर ली गई है। ट्रॉमा सेंटर और इमरजेंसी के अलावा हर दिन औसतन 1,500 से 2,000 मरीज वाहनों से शिफ्ट किए जाते हैं। इन मरीजों को स्ट्रेचर और व्हीलचेयर के सहारे ही शिफ्ट किया जाता है। ट्रॉमा सेंटर से वाहनों की दूरी 300 से 500 मीटर है ऐसे में तिमरदारों और मरीजों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ता था। अब उनके सामने यह समस्या नहीं आएगी।

अक्षरधाम की तर्ज पर बाबा मस्तनाथ समाधि मंदिर मिलेगा



बाबा मस्तनाथ अस्थल बोहर मठ के महंत बालकनाथ योगी ने बताया कि कई वर्षों से निर्माणधीन बाबा मस्तनाथ समाधि मंदिर का निर्माण कार्य पूरा होगा। कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी को मंदिर के मुख्य गुंबद का निर्माण कार्य पूर्ण हो चुका है। इस समाधि मंदिर का निर्माण 60 एकड़ भूमि पर किया जा रहा है, जिसमें 5 लाख 50 हजार घनफुट पत्थर का इस्तेमाल किया जाएगा। अक्षरधाम मंदिर की तर्ज पर बनने वाला यह समाधि मंदिर एक ऐतिहासिक धरोहर स्वरूप स्थापत्य एवं वास्तुकला का गौरव बनेगा।

सुखपुरा चौक के पास फ्लाईओवर



सुखपुरा चौक पर फ्लाईओवर बनाया जाएगा। यह नए बस स्टैंड रोड से जींद रोड पावर हाउस की तरफ बनेगा। इसको बनाने का एचएसआरडीसी ने प्रस्ताव मुख्यालय भेज दिया है। इस फ्लाईओवर के बनने से लोगों को जाम से काफी राहत मिलेगी और आवागमन सुगम होगा। शहर के सभी प्रमुख मार्ग सुखपुरा चौक की तरफ जाते हैं। जींद, हिसार, भिवानी, गोहाना, पानीपत, करनाल, चंडीगढ़ जाने के लिए भी इस चौराहे से गुजरना पड़ता है। 24 घंटे में एक लाख से ज्यादा हल्के व भारी चौपहिया वाहन गुजरते हैं।

रेलवे स्टेशन का लुक बदलेगा



रेलवे स्टेशन पर दो साल में 29 करोड़ रुपये की लागत से रेलवे का नया भवन बनकर तैयार होगा। स्टेशन में देश की संस्कृति और स्थानीय विरासत को झलक दिखेगी। हर अमृत स्टेशन, शहर की आधुनिक आकांक्षाओं और प्राचीन विरासत का प्रतीक बनेगा। इससे यात्रियों को सुविधा भी मिलेगी।

दू-लेन फ्लाईओवर



जेएलएन व बीएसबी महारों पर करीब 250 मीटर लंबा दू-लेन फ्लाईओवर बनकर तैयार हो जाएगा। इसका नर्गण फिलहाल चल रहा है।

इसके निर्माण के लिए 15.83 करोड़ रुपये स्वीकृत किए गए हैं। दिल्ली की ओर से रोहतक शहर में जाने वाले मार्ग पर जेएलएन और बीएसबी महारों पर पहले ही दू-लेन फ्लाईओवर का निर्माण हो चुका है। वहीं, दिल्ली जाने वाले मार्ग के वाहन महारों पर बनी सड़क से गुजरते हैं। इससे योजना बड़ी संख्या में भारी वाहन हैं। इससे नहर की साइफन धंसने का खतरा बना रहता है। इसे देखते हुए यह फ्लाईओवर बनाया जा रहा है। फ्लाईओवर बनने के बाद शहर की सड़कों से यातायात का दबाव कम होगा और लोगों को जाम से राहत मिलेगी।

दस करोड़ की लागत से बनेंगे छह पार्क



मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने एलिवेटेड रेलवे ट्रैक सड़क निर्माण को हरी झंडी दे दी है। अब जल्द निर्माण होगा और गांधी कैंप सहित अनेक कॉलोनीयों को होगा सीधा लाभसड़क निर्माण पर करीब 21 करोड़ रुपये की राशि खर्च होगी। करीब 315 करोड़ रुपये से एलिवेटेड रेलवे ट्रैक तैयार हुआ है।

रोहतक में नए साल में दस करोड़ की लागत से छह पार्क बनाए जाएंगे। नगर निगम की तरफ से पार्क बनाने का प्रस्ताव तैयार कर सरकार को भेजा गया है। मंजूरी मिलते ही काम शुरू किया जाएगा। ये पार्क जींद रोड स्थित रेनकपुरा, मेडिकल मोड, राम जोहड़ी, जसबीर कालोनी, सुनारियां और गढ़ी बोहर में पार्क बनाए जाएंगे। इसके लिए स्थानीय लोगों ने डिमांड की थी।

ट्रैक के साथ सड़क



माई के सामने ही आरोपियों ने लाठी-डंडों से किया हमला, पुलिस ने केस दर्ज किया

निंगाना में रंजिश के चलते युवक की पीट-पीटकर हत्या

हरिभूमि न्यूज. कलानौर



तीन लोगों पर हमले का आरोप, आरोपियों से अभित पर रॉड से भी हमला किया

करबे के गांव निंगाना में पुरानी रंजिश के चलते युवक की पीट-पीटकर हत्या कर दी गई। भाई के सामने ही आरोपियों ने युवक पर लाठी-डंडों से हमला किया। घायल युवक ने उपचार के दौरान दम तोड़ दिया। पुलिस ने हत्या का केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार, गांव निंगाना निवासी अमृत कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वे दो भाई और दो बहन हैं। वह छोटा है और अमित बड़ा है। उनके पिता की मौत हो चुकी है। उनका गांव के ही ऋषिपाल के परिवार से विवाद चल रहा है। इसी रंजिश में 30 दिसंबर को वह अपने भाई अमित के साथ गली में खड़ा था। इसी दौरान ऋषिपाल गाली-गलौज करने लगा। अचानक उसका

बेटा रोहित, पत्नी रेनु घर से लोहे की राड और डंडे लेकर आ गए। तीनों ने अमित पर हमला कर दिया। वह बीच-बचाव करने के लिए आया तो उस पर भी धावा बोल दिया। आरोपी मारपीट के बाद धमकी देकर फरार हो गए। हमले में अमित घायल हो गया,

हत्या की धारा जोड़ी

पहले अमृत की शिकायत पर जानलेवा हमला करने के मामला दर्ज किया गया था। अब हत्या की धारा जोड़ कर कार्रवाई की जाएगी।

देशराज, कलानौर थाना प्रभारी जिससे उपचार के लिए कलानौर अस्पताल भर्ती कराया गया। इसके बाद उसे पीजीआई भेजा गया, लेकिन इस दौरान उसकी मौत हो गई। शुरू में पुलिस ने मारपीट का केस दर्ज किया था, जिसमें अब हत्या की धारा जोड़कर आगामी कार्रवाई की जाएगी। पीड़ित पक्ष ने ऋषिपाल समेत अन्य पर हत्या का केस दर्ज कर कार्रवाई की मांग की है।



रोहतक। हरियाणा राज्य नार्कोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो ने शहर थाना क्षेत्र में एक महिला से पांच ग्राम 28 मिलीग्राम हेरोइन बरामद की। यूनिट प्रभारी निरीक्षक पवन कुमार ने बताया कि महिला को अदालत में पेश कर फूडलाइव की जाएगी व अन्य सप्लायर के बारे में पता लगाया जाएगा। उन्होंने आमजन से अपील की है कि अगर आपको कहीं पर भी नशा बिकता हुआ दिखाई दे तो हरियाणा एनटीबी के टॉल फ्री नं. 90508-91508 पर बॉफिक होकर सूचना दें। ताकि नशा तस्करों को सलाखों के पीछे भेजा जा सके। आपको दी हुई सूचना पर तुरंत प्रभाव से कार्रवाई की जाएगी एवं सूचना देने वाले का नाम किसी भी सूत्र में उजागर नहीं किया जाएगा।

महिला नशा तस्कर से हेरोइन बरामद, केस

पगड़ी रस्म



स्व. श्री रामकुमार बंसल जी

आपको बड़े दुःख के साथ सूचित किया जाता है कि हमारे पूज्य पिताजी श्री रामकुमार बंसल जी अपनी सांसारिक यात्रा पूर्ण करके दिनांक 22 दिसंबर 2023, शुक्रवार को प्रभु चरणों में लीन हो गए हैं। उनकी आत्मिक शांति के लिए श्रद्धांजलि सभा एवं पगड़ी रस्म दिनांक 2 जनवरी 2024, दिन मंगलवार को सायं 4:00 बजे सम्पन्न होगी। प्रसाद: लोपहर 12 बजे से 3 बजे तक स्थान: A-404, रियल हवन अपार्टमेंट, बचपन स्कूल के पीछे, मंगला चौक, विलासपुर (छ.ग.) मो नं: 9424144236, 9302235101

शोकाकुल

महावीर प्रसाद, सुरेंद्र, पवन (भाई) प्रवीण, संदीप, संजय (पुत्र) प्रखर, अनमोल, मयंक, वैभव, दिव्यांश (पौत्र) रनेहा (पौत्री) आयांश (प्रपौत्र) एवं समस्त बंसल परिवार



हम नववर्ष 2024 में नई उम्मीदों के साथ प्रवेश कर चुके हैं। सभी की यही कामना है, नया वर्ष नई कामयाबियां और ढेर सारी खुशियां दे। अगर आप वाकई इस वर्ष को सार्थक, सफल और खुशहाल बनाना चाहती हैं, तो इसके लिए आपको शुरुआत से ही कुछ बातों का ध्यान रखकर, इन्हें अमल में लाने के लिए दृढ़ संकल्पित होना होगा।

नूतन वर्ष: नई उम्मीदें.. नए संकल्प

आवरण कथा / विनीता

हर हाल में रहें खुश

नए साल का आगमन सभी को बहुत उत्साहित करता है। नई उम्मीदों से भरता है। अपने बेहतर भविष्य के लिए लोग मन ही मन नई योजनाएं बनाते हैं, कुछ नए संकल्प भी लेते हैं, लेकिन कुछ समय बीतने के बाद धीरे-धीरे लोगों का उत्साह ठंडा होने लगता है, वे अपने उन संकल्पों के प्रति लापरवाह हो जाते हैं, जो साल के पहले दिन लिए गए थे। फिर सब कुछ पहले की तरह मंद गति से चलने लगता है। लेकिन आप अगर नए साल के हर दिन को अपने लिए उपयोगी और बेहतर बनाना चाहती हैं, तो इन बातों का विशेष ध्यान रखना होगा-

मन से बनें मजबूत

नया साल आपके लिए बेहतर रहे, स्वस्थ रहे, कामयाबी और खुशहाली दे, इसके लिए सबसे पहले आपके मन में दृढ़ इच्छाशक्ति होनी चाहिए। अर्थात् साल की शुरुआत में आप जो भी संकल्प लें, उस पर कायम रहें। भले ही आपका संकल्प बहुत बड़ा ना हो, लेकिन आप खुद से जो भी वादा करती हैं, उसे हर हाल में पूरा करने की कोशिश करें। मसलन, अगर आपने रोजाना सुबह जल्दी उठकर मॉर्निंग वॉक पर जाने का संकल्प लिया है, तो हो सकता है कि कुछ दिनों के बाद आपको सही समय पर जागने में आलस महसूस हो, फिर भी हिम्मत जुटाकर उठने की कोशिश करें। इस तरह धीरे-धीरे अभ्यास के साथ आपकी सुबह उठने की आदत हो जाएगी।



सभी के जीवन में उतार-चढ़ाव आते ही हैं, यह जीवनचक्र है। इस नए साल के 365 दिन आपके लिए हमेशा एक समान होंगे, ऐसा संभव नहीं है। हो सकता है भविष्य में आपके सामने कुछ ऐसी चुनौतियां या समस्याएं आएँ, जिनकी वजह से कभी आपका मन चिंतित या उदास रहे। अगर आप पहले से ही इन बाधाओं का सामना करने के लिए मानसिक रूप से तैयार रहेंगी तो आप प्रतिकूल परिस्थितियों में भी उदास-निराश नहीं होंगी। बड़े धैर्य के साथ हर मुश्किल का सामना करने में सक्षम



उदासी दूर करने में मदद मिलेगी।

सेहत का रखें ध्यान

अगर आप जीवन में सफलता अर्जित करना चाहती हैं, तो इसके लिए सबसे पहले सेहत का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। जब शरीर स्वस्थ रहेगा तभी आप अपने लक्ष्य तक पहुंचने की दिशा में परिश्रम कर पाएंगी। इसके लिए संतुलित और पौष्टिक खान-पान अपनाएं, नियमित रूप से एक्सरसाइज और वॉक के लिए समय निकालें।

बनें वक्त के पाबंद

जो लोग समय की कीमत पहचानते हुए इसका सदुपयोग करते हैं, वही जीवन में आगे बढ़ते हैं। इसलिए इस वर्ष की शुरुआत से ही ठान लें कि आप अपनी दिनचर्या को इस ढंग से सुव्यवस्थित करेंगी

कि आपके कीमती वक्त का एक भी पल बर्बाद ना हो। रात को सही समय पर सोने और सुबह जल्दी उठने की आदत डालें। आज के कार्य को कल पर टालने की आदत से बचें। जहां तक संभव हो मोबाइल या गैजेट्स का सीमित इस्तेमाल करें, ताकि आप अपने कीमती वक्त का सही इस्तेमाल कर सकें।

अपनी प्राथमिकताएं पहचानें

अपने कार्यों की प्राथमिकता को पहचानते हुए उन्हें उसी के अनुसार पूरा करने की कोशिश करें। जो कार्य आपके लिए ज्यादा जरूरी हों, उसे सबसे पहले पूरा करें। उसके बाद ही अन्य कार्यों पर ध्यान दें। अगर आपने इस साल के लिए कोई विशेष लक्ष्य निर्धारित किया है, तो उस पर अपना ध्यान केंद्रित करते हुए पूरी एकाग्रता से उस लक्ष्य को प्राप्त करने की कोशिश करें, तभी सफलता मिलेगी।

अपना भी रखें खयाल

अंत में सबसे जरूरी बात यह है कि जीवन की तमाम जिम्मेदारियों के बीच आप स्वयं को ना भूल जाएं। अगर आप दूसरों के बीच प्यार और खुशियां बांटना चाहती हैं, तो पहले खुद से भी प्यार करना सीखें, क्योंकि जब आप स्वस्थ-प्रसन्न रहेंगी, तभी अपने करीबी लोगों का भी खयाल रख पाएंगी। अपने आराम के लिए भी थोड़ा समय निकालें और खुद के लिए भी जीना सीखें। अपनी रूचि से जुड़े उन रचनात्मक कार्यों के लिए समय जरूर निकालें, जिनसे आपको सच्ची खुशी मिलती है।

अगर आप मजबूत इरादों के साथ इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखेंगी, तो यह नया वर्ष निश्चित रूप से आपके लिए ढेर सारी खुशियां लेकर आएगा।

नब्बे-मुब्बों के लिए नए रूल्स



नया साल दस्तक दे चुका है। हर एज ग्रुप के लोग कुछ खास करने की प्लानिंग कर रहे हैं। ऐसे में घर के बड़े नए साल में बेहतर की ओर बढ़ने के रेजॉल्यूशन बनाते हुए बच्चों को भी ना भूलें। कई छोटी-छोटी बातें नए साल में नियम बनकर बालमन को भी दिशा दे सकती हैं। बच्चों को सही हुई जीवनशैली से जोड़ सकते हैं। खान-पान से लेकर फिजिकल एक्टिविटी और अच्छे बिहेवियर तक। बच्चों के लिए भी पैरेंट्स न्यू इयर रेजॉल्यूशन जरूर बनाएं। यकीन मानिए, बच्चे भी इससे खुश होंगे।

खूब बातें करेंगे: नए साल में बच्चों से खूब बातें करने का नियम बनाएं। आजकल बच्चे भी गुमसुम रहने लगे हैं। ऐसे में बच्चों से स्कूल, पार्क, दोस्तों, सोसायटी और परिवार के लोगों से बातें करने का रेजॉल्यूशन बनाएं। घर के छोटे सदस्यों से कहें कि वे बड़ों के साथ अधिक से अधिक बातें साझा करने के रूल को फॉलो करें। इससे ना केवल आपसी संवाद बेहतर होगा बल्कि बच्चों के मन की उथल-पुथल भी सामने आएगी। भावनाओं और विचारों के बारे में खुलकर बातियां कभी बड़ों को समय रहते चेता देना तो कभी उनकी मन-स्थिति को समझने वाला साबित होगा।

स्क्रीन फ्री टाइम बिताएंगे: इस एक संकल्प के बिना दूसरी एक्टिविटीज को पूरा करना मुश्किल है। बच्चों की हेल्थ को नुकसान पहुंचाने से लेकर सुरक्षा तक खतरा बनी, वुचुअल दुनिया को दिए जा रहे समय की कटौती जरूरी है। गैजेट्स से पूरी तरह दूर नहीं हुआ जा सकता पर टाइम कम देने का रेजॉल्यूशन बनाकर हर चीज के लिए समय निकाला जा सकता है। अपनी पसंद के अनुसार कुछ नया सीखने या स्पोर्ट्स खेलने की बात हो या समय से सोने-जागने और पढ़ाई-लिखाई का नियम हो, स्मार्ट गैजेट्स की व्यस्तता बच्चों को कुछ भी समय पर नहीं करने देती।

वीकली शेड्यूल बनाएंगे: बच्चों के लिए हर दिन का शेड्यूल बनाना जरा मुश्किल हो सकता है। वीकली अपने रूटीन के अनुसार एक्टिविटीज करने के लिए कुछ नियम बनाए जाएं तो बहुत कुछ किया जा सकता है। पढ़ने-खेलने या मन का कुछ करने का समय मिल सकता है। वे अपनों के साथ वक्त बिता पाते हैं। यह साथ और संवाद बालमन के व्यवहार और सोच को भी दिशा देता है। अपनी पसंद की फिल्म देखने या पार्क में खेलने का वक्त निकालना भी आसान हो जाता है। हर समय उलझे रहने के बजाय हर काम का समय बंट जाने से बहुत सी गतिविधियां करने का समय निकल आता है।

कॉमन रूल्स: बच्चों को हंसी-खुशी जिंगी को साधने-समझने की सीख देने वाले ऐसे रूल्स का पालन घर के बड़ों को भी करना होगा। कॉमन रूल्स की इस फेहरिस्त में साथ खाना खाने, विनम्र व्यवहार करने, एक-दूसरे का सहयोग करने, किताबें पढ़ने, आउटडोर गैम्स खेलने, सोशलाइज करने और वुचुअल दुनिया के बजाय अपनों के साथ समय बिताने जैसे संकल्प भी जोड़े जा सकते हैं। अकसर बच्चों से पहले बड़े इन साझा संकल्पों से दूरी बना लेते हैं। नई पीढ़ी को सिखाने के लिए आपका भी उस राह पर चलना जरूरी है।

-डॉ. मोनिका शर्मा

आज हर कोई अपनी जिंदगी में व्यस्त है। कुछ तो इतना ज्यादा व्यस्त हैं कि इनके पास अपने रिश्तेदारों क्या, परिवार के लिए भी समय नहीं है। ऐसे लोग अपनों से दूर होते जाते हैं, अकेले हो जाते हैं। यह सही नहीं है। तो क्यों ना नए साल में हमारा एक रेजॉल्यूशन यह भी हो कि इस साल अपने रिश्तों को सहेजेंगे, परिवार, रिश्तेदारों और मित्रों के बीच जाकर प्यार-मिठास पोलिएंगे। हम यह जरूर समझें कि हमारे जीवन में रिश्ते क्यों अहम हैं। रिश्तों से आसान हो जाता है जीवन: सबसे पहले हम यह जानें कि घर-परिवार एक ऐसी जगह है, जो हमें हमारी सभी कमियों के साथ पूरी तरह स्वीकार करता है। हमारे सुख-दुख में साथ खड़ा होकर हमारा हासला बढ़ाता है, हमें हिम्मत देता है। परिवार और रिश्तेदारों से मिलने वाला सहयोग बेशर्त होता है और हमसे भी बदले में बेशर्त समर्पण और लगाव की कामना करता है। अगर अपने साथ हों तो सुख दोगुना हो जाता है, दुख आधा होकर मिट जाता है। जिस तरह किसी के साथ होने से सफर आसान लगता है, उसी तरह रिश्तों के साथ से

हेल्थ एडवाइस/ डॉ. रिया दीवान

सीनियर फिजिशियन, सर गंगाराम ब्रथलदा, दिल्ली

आप जरूर चाहेंगी कि शुरु हुए नए साल में आप हेल्दी रहें ताकि पूरी एनर्जी के साथ अपने टार्गेट्स को पाने का प्रयास कर सकें। इसके लिए आपको अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में कुछ रूल्स को फॉलो करना होगा।

फ्रेश-हेल्दी डाइट: हेल्दी रहने के लिए आप घर का बना खाना ही खाएं, क्योंकि घर में बनाए खाने में अधिक न्यूट्रिएंट्स होते हैं। इस बात का ध्यान रखें कि आपकी डाइट में सभी जरूरी न्यूट्रिएंट्स जैसे प्रोटीन, कार्ब्स, विटामिंस और मिनरल्स उपस्थित हों। बहुत ज्यादा फैटी, स्पाइसी और ऑयली फूड्स खाने से बचें। आप अगर फिगर-कॉन्शस हैं तो भी स्लिम दिखने के लिए कौटो डाइट, लो कार्बोहाइड्रेट डाइट या मंडिटरेनियन जैसी डाइट को बिना किसी एक्सपर्ट एडवाइस के फॉलो ना करें। इसके बजाय न्यूट्रिशियन और बेलेंसड डाइट लेना फायदेमंद होगा। हेल्दी रहने के लिए खाने की प्लेट को ज्यादा से ज्यादा कलरफुल बनाएं यानी उसमें कई रंगों की सब्जियां शामिल करें। डेली सीजनल और फ्रेश फूड्स खाने की हैबिट भी बहुत यूजफुल है। इसके अलावा जंक फूड, स्ट्रीट फूड, पैकड फूड और हर तरह के फास्ट फूड्स अवॉयड करें। ऑन द स्पॉट कुकिंग के नाम पर मिलने वाले ज्यादातर स्ट्रीट फूड बासी

कल से शुरु हुए नए साल के लिए आपने कई गोल्स डिसाइड किए होंगे। इन्हें अचीव करने के लिए आपको हेल्दी-फिट रहना जरूरी है। हेल्दी-फिट आप तभी रहेंगी, जब कुछ हेल्थ रेजॉल्यूशंस को फॉलो करेंगी।

तब आप रहेंगी पूरे साल हेल्दी

होते हैं, जिन्हें गर्म करके सर्व करने पर उनकी पौष्टिकता कम हो जाती है। चारकोल पर बने ग्रिलड फूड खाने में भले ही अच्छे लगें, कार्बनयुक्त धुएँ की वजह से ये हेल्थ के लिए नुकसानदायक होते हैं। प्रीजर्वेटिव युक्त इंस्टेंट फूड्स से परहेज करना भी जरूरी है। **डिटॉक्सीनेशन:** रोजाना कम से कम 2 से 3 लीटर पानी जरूर पीएं। दिन में एकाध बार एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर ग्रीन टी, हर्बल टी या सुबह खाली पेट डिटॉक्स वॉटर भी ले सकती हैं। ये ना केवल आपके शरीर से फ्री रेडिकल्स यानी टॉक्सिक मैटर को बाहर निकाल कर आपको स्वस्थ रखने में मदद करता है, बल्कि शरीर के विभिन्न अंगों को सुचारु रूप से चलाने में मदद भी करता है। पानी की कमी या डिहाइड्रेशन होने पर चिड़चिड़ापन, कंसंट्रेशन में कमी आती है और तनाव भी बढ़ता है। लेकिन लिक्विड के तौर पर सॉफ्ट



ड्रिंक्स, डाइट ड्रिंक्स या एनर्जी ड्रिंक्स को अवॉयड करें। इनमें मौजूद प्रीजर्वेटिव और एसिडिक तत्व डाइजेस्टिव सिस्टम को नुकसान पहुंचाते हैं। इनके बजाय नीबू पानी, नारियल पानी या बिना चीनी के फ्रूट जूस पीना बेहतर है। **फिजिकल एक्टिविटी:** अधिकतर वकिंग और घरेलू महिलाएं बिजी रहने की वजह से अपनी फिटनेस को इग्नोर करती हैं। लंबे

भर अपनी खुशियों को दोगुना कर सकते हैं।

रिश्ते हमें बिखरने नहीं देते: जीवन में कई बार ऐसा कुछ घट जाता है, जब हम दूट जाते हैं, बिखर जाते हैं। हताशा-निराशा से धिक्कर अपने आपको बहुत अकेला और बहुत कमजोर समझते हैं। हमें अपना भविष्य अंधकारमय लगता है। ऐसे में आर्थिक मदद से ज्यादा हमें भावनात्मक संबल की जरूरत होती है। किसी के साथ और उसके भावनात्मक सहारे के बल पर हमें घोर निराशा की स्थिति में एक आशा दिखने लगती है। उसकी संबल भरी बातों के सहारे हम कठिन से कठिन परिस्थितियों से निकल कर खड़े होने की हिम्मत जुटा पाते हैं। इसलिए अपने रिश्तों को सहेजना, उन्हें समय-समय पर प्रेम-स्नेह और लगाव के जल से सँचित हुए हरा-भरा रखना जरूरी है। ये रिश्ते ही होते हैं, जो जीवन में छाया तपती धूप में हमें अपनी शीतल छांव देकर राहत देते हैं। वास्तव में रिश्ते में हर स्थिति में संबल देते हैं। इसलिए नए साल के संकल्पों में एक संकल्प अपने रिश्ते निभाने और उन्हें गहराने का भी जरूर लें।

समय तक फिट और एक्टिव बने रहने के लिए कितनी भी बिजी रहें एक्सरसाइज के लिए कुछ टाइम जरूर निकालें। कुछ हेल्थ एक्सपर्ट्स मानते हैं कि लंबे समय तक बैठे रहना, सिगरेट पीने जितना खतरनाक होता है। इसलिए जरूरी है कि लंबे समय तक एक ही जगह बैठ कर काम ना करें, ब्रेक लेती रहें। स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज या कमरे में वॉक तो कर ही सकती हैं। सुबह या शाम वॉकिंग और एक्सरसाइज जरूर करें।

रेग्युलर मेंडिटेशन: रोज सुबह कम से कम 10 मिनट मेंडिटेशन जरूर करें। इससे आप स्ट्रेस से दूर रहेंगी। आपको याददाशत तेज होगी और आप दिन भर के लिए पॉजिटिव सोच से भर जाएंगी। मेंडिटेशन करने से ब्रेन पॉजिटिव हार्मोस रिलीज करता है, जो शरीर में एंटी एंजिन और एंटी डिजीज वाइरस का संचार करता है। यह मेंटल हेल्थ को इंफ्यूज कर ब्रेन पॉवर और मेमोरी को भी बूस्ट करता है। इम्यून सिस्टम को सुचारु रूप से चलाने में मदद करता है और कई मानसिक समस्याओं को दूर करने में मदद करता है।

फिक्स स्लीप टाइम: इस साल हेल्दी रहने के लिए देर रात तक जागने के बजाय जल्दी सोने का खुद से प्रॉमिस करें। अच्छी हेल्थ के लिए रात में फिक्स टाइम पर सोना और जल्दी उठना बहुत कारगर है। इस तरह यहां दिए गए एडवाइसेस को फॉलो करने से ना केवल इस पूरे साल बल्कि आने वाले कई साल तक आप हेल्दी-फिट रहेंगी।

मेकओवर-2024

पूजा गोयल, ब्यूटी एक्सपर्ट

साल 2024 शुरू हो चुका है। जिस तरह साल बदलते ही हमारी लाइफ में काफी कुछ बदल जाता है, उसी तरह मेकअप और ब्यूटी ट्रेड में भी बहुत कुछ चेंज देखने को मिलता है। अगर आप भी अपने लुक को लेकर कॉन्शस रहती हैं तो इस साल के ब्यूटी ट्रेड्स के टेंडेंस के बारे में जरूर जानना चाहेंगी। आइए जानते हैं इस साल के ब्यूटी ट्रेड्स में मेकअप, स्किन केयर और हेयर स्टाइल में आने वाले अपकमिंग ट्रेड्स के बारे में।

स्किन केयर

इस साल स्किन केयर के लिए होम मेड प्रोडक्ट्स अधिक इस्तेमाल किए जाएंगे। स्किन की खूबसूरती बरकरार रखने के लिए केमिकल बेस्ड प्रोडक्ट्स यूज करने के बजाय नेचुरल प्रोडक्ट्स से बनी हर्बल बेस्ड प्रोडक्ट का ट्रेंड रहेगा। स्किन को हाइड्रेट रखने के लिए सीरम का इस्तेमाल अधिक किया जाएगा।

मेकअप ट्रेड

अगर इस साल के मेकअप ट्रेड की बात करें तो यह आपकी पसंद पर निर्भर करेगा। अगर आपको लाइट मेकअप करना पसंद है तो न्यूड मेकअप फॉलो कर सकती हैं, क्योंकि इस साल न्यूड मेकअप लुक इस्तेमाल अधिक किया जाएगा।



ट्रेंड भी करेगा। इसके अलावा मेकअप ट्रेड में ग्लॉसी मेकअप और स्मोकी आइज लुक को भी काफी पसंद किया जाएगा। इस साल कम प्रोडक्ट यूज करने वाले मेकअप

नया साल शुरु होते ही यंग वूमन और कॉलेज गोइंग गर्ल्स में खासतौर पर इस बात को जानने को लेकर काफी फ्रेज रहता है कि मेकअप और ब्यूटी में क्या कुछ ट्रेंड करेगा? इसीलिए हम यहां बता रहे हैं इस साल ट्रेंड में रहने वाले ब्यूटी-मेकअप ट्रेंड के बारे में।

इस साल क्या होंगे मेकअप-ब्यूटी ट्रेड्स



जैसे चिक टिट, लिपस्टिक और कलर आई पेंसिल का इस्तेमाल करके इजी मेकअप लुक ट्रेंड में होगा। इसे ऑफिस और डली यूज में अपलाई किया जा सकता है। वहीं टीनएज गर्ल्स की बात करें तो उनके लिए ग्राफिक आई मेकअप, फ्लोटिंग आई लाइनर और कलरफुल आई मेकअप का भी ट्रेंड रहेगा। इस तरह

के मेकअप, पार्टी लुक के लिए परफेक्ट रहेगा। इसके अलावा प्रेस नेल्स या स्टिक ऑन नेल्स का भी चलन होगा। आईब्रोज के लिए आईब्रो एक्सटेंशन को काफी पसंद

किया जाएगा। साथ ही नेचुरल प्रोडक्ट्स बेस्ड मेकअप लुक ट्रेंड में बना रहेगा। **हेयर स्टाइल ट्रेड** इस साल हेयर स्टाइल में बन हेयर स्टाइल, ब्रेड चौड़ी हेयर स्टाइल का ट्रेंड काफी चलेगा। ये हेयर स्टाइल, वेस्टर्न और इंडियन दोनों तरह के ड्रेसअप लुक के साथ ट्राई किए जा सकते हैं। साथ ही ओपन स्लीक हेयर स्टाइल को भी काफी पसंद किया जाएगा। इन स्टाइल्स के साथ अलग-अलग तरह के हेयर एसेसरीज भी ट्रेंड करेंगे। इन्हें भी आप ट्राई कर सकती हैं। वहीं हेयर केयर में बालों की ग्रोथ के लिए एलोवेरा जैल, तुलसी और नारियल तेल जैसे घरेलू नुस्खे भी ट्रेंड करेंगे।

प्रस्तुति: ललिता गोयल

लगातार चौथे साल भी आरएसडीबीएम ट्रस्ट लाया बुजुर्गों के चेहरे पर मुस्कान, खुशी में बुजुर्ग बोले

पर्यावरण बचाने को घर-घर जाकर पौधे भेंट किए

सुबह 8 बजे निकली ट्रस्ट की टीम, रात 11 बजे तक पौधे बांट लिया आशीर्वाद

■ खुद को अकेला महसूस न करें बुजुर्ग, इसलिए घर-घर पहुंचे ट्रस्ट के सदस्य और जन्मदिन की बधाई दी

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

पिछले वर्ष की तरह इस साल भी नए साल पर रामसरन दास भ्याना मेमोरियल ट्रस्ट (आरएसडीबीएम) ने नए साल के पहले दिन बुजुर्गों को तोहफा दिया। ट्रस्ट ने सोमवार को 15 घंटे में 1100 बुजुर्गों का जन्मदिन मनाकर अनोखा रिकॉर्ड बनाया है। इस सेवा को देखकर बुजुर्गों का कहना कि कभी मां-बाप हमारा जन्मदिन मनाते थे आज एक बेटे ने 1100 लोगों का बर्थडे विश कर मन मोह लिया। यह हमारे लिए एक अद्भुत तोहफा है। यह सम्मान पाकर हम बेहद खुशी महसूस कर रहे हैं। ट्रस्ट की टीम सुबह 8 बजे निकली और घर-घर जाकर बुजुर्गों को पौधे भेंट कर जन्मदिन की शुभकामनाएं दी। टीम ने पौध वितरण का यह अभियान रात करीब 11 बजे तक चलाया। इसे देखकर बुजुर्गों के चेहरों पर एक अलग ही मुस्कान दिखाई दे रही थी। सभी ने ट्रस्ट की टीम का स्वागत किया और आशीर्वाद दिया। बता दें कि इस समय आरएसडीबीएम ट्रस्ट की टीम में करीब 4000 सदस्य हैं। पिछले साल ट्रस्ट ने ट्रस्ट ने 15 घंटे में 541 बुजुर्गों का जन्मदिन मनाया था।



पहले सूची तैयार की

ट्रस्ट के चेयरमैन सुमित भ्याना ने सोमवार को कहा कि बुजुर्गों खुद को अकेला महसूस न करें, इसलिए उनके जन्मदिन पर घर पहुंचकर बधाई दी गई। ट्रस्ट के 4000 से अधिक सदस्य हैं और सभी की उम्र 60 साल के पार है। एक जनवरी को जिन-जिन बुजुर्गों का जन्मदिन था। उन सभी सूची तैयार कर ली गई थी। इसके बाद ट्रस्ट की टीम ने सुबह सबसे घर दस्तक दी।

ये काम करता है ट्रस्ट

ट्रस्ट में 3 फ्लोर्स हैं और चार गाइडेंस हैं। किसी को भी जरूरत पड़ती है तो फ्लोर्स समय पर पहुंचती हैं। ट्रस्ट के सदस्य उसे अस्पताल लेकर जाते हैं और इलाज भी करवाते हैं। अब दो साल से हर बुधवार को बुजुर्गों के लिए कि-थ्रूक ओपिडी भी चलाई जाती है।



इसलिए की शुरुआत

मैंने पिता की मौत के बाद अकेले रहने वाले बुजुर्गों की सेवा करने का बीड़ा उठाया था। अस्पताल ले जाने में देरी के कारण पिता राम सनतदास भ्याना का देहांत हो गया था। तभी से सोच लिया था कि किसी भी बुजुर्ग को अस्पताल पहुंचने में देरी नहीं होने दे। तब से लेकर अब तक बुजुर्गों की सेवा के लिए तय है कि किसी को भी कोई परेशानी है तो ट्रस्ट का सदस्य बन सकता है उसका हर तरह से ख्याल रखा जाएगा।

-सुमित भ्याना, चेयरमैन, आरएसडीबीएम ट्रस्ट



पर्यावरण बचाना भी जरूरी

सुमित ने बताया कि जन्मदिन मनाने के साथ ही ट्रस्ट ने पर्यावरण को बचाने के लिए भी अभियान छेड़ा हुआ है। इसके तहत लोगों को नए साल के पहले दिन घर-घर जाकर पौधे वितरित किए गए। इस कार्य से टीम के सदस्य भी खुश नजर आए और उससाह के साथ अभियान को चलाया। टीम के सदस्यों दिनेश, बंटी, जमील, सतीश, प्रवीण, दीपक, रवि, विजय, प्रमोद, सुकेश, रवि दूहन, आशीष माली आनंदपुर, अमित सांपला, धर्मेद बराना और रवि मोखरा ने अहम योगदान दिया और घर-घर जाकर बुजुर्गों को देकर उनका आशीर्वाद लिया।



तुलसी का पौधा भेंट किया

रोहतक-1 में रहने वाली बिमला ने बताया कि मेरी उम्र 61 साल से ऊपर हो चुकी है। कई साल से बच्चे मेरे साथ नहीं रहते पति का भी देहांत हो चुका है। मेरे जीवन का ऐसा दूसरा मोका है जब किसी ने मेरा जन्मदिन मनाया है। ट्रस्ट के सदस्य सुबह मेरे घर आए और तुलसी का पौधा भेंट किया तो खुशी का ठिकाना नहीं रहा। अच्छा लगता है जब ऐसे कोई हमारे बारे में सोचता है। ट्रस्ट ने पिछले साल भी मुझे ऐसी ही तोहफा दिया था। आज एक बेटे ने मुझे तोहफा दिया तो मेरी खुशी का ठिकाना नहीं है। मुझे मेरा बचपन याद अथा गया।



स्वयंसेवकों ने गीत व कविताओं से नव वर्ष का किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज, रोहतक

पंडित नेकीराम शर्मा राजकीय महाविद्यालय की एनएसएस इकाई के सप्त दिवसीय शिबिर का छठा दिन गांव ग्राम कन्हेली में संपन्न हुआ। प्रातः कालीन सत्र में स्वयंसेवकों ने सुबह की शुरुआत एक्ससाइज व प्रार्थनासभा से की। स्वयंसेवकों ने विभिन्न भजन, गीत व कविताओं के द्वारा नव वर्ष की बेलों का स्वागत किया। डॉ. संदीप चहल व डॉ. कृष्ण प्रथी ने स्वयंसेवकों को लघु उद्योगों के विषय में बताया कि किस प्रकार

छोटे-छोटे स्टार्टअप करके अपना स्वयं का व्यवसाय कर सकते हैं। डॉ. दिनेश बेरवाल ने स्वयंसेवकों को सोशल मीडिया के दुष्प्रभाव विषय पर विस्तृत जानकारी दी तथा डॉ. रश्मि सिंह ने बताया कि अनुशासन के बिना जीवन का कोई भी लक्ष्य प्राप्त नहीं किया जा सकता। डॉ. नवीन डांगी, डॉ. अनीता मलिक, डॉ. शैली दलाल व दीपक वत्स के दिशा निर्देश में संघा कालीन सत्र में स्वयंसेवकों ने गांव कन्हेली में रैली निकालकर नशा मुक्ति व पर्यावरण बचाओ का संदेश दिया।

मातु राम इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड मैनेजमेंट में मनाया नव वर्ष

रोहतक। मातु राम इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड मैनेजमेंट ने 2024 के आगमन के शुभ अवसर पर एक मनोरंजनात्मक और समझदारी भरी पहल शुरू की। स्टूडेंट्स को भी भागीदारी से इस अद्वितीय समारोह में पौधों का रोपण किया गया, जो हमारे पर्यावरण के प्रति हमारी जिम्मेदारी को बढ़ावा देता है। यह न केवल एक पौधों का रोपण था, बल्कि एक संकेत भी कि हमें प्रकृति की रक्षा करनी चाहिए। समारोह के अंत में सभी ने एक-दूसरे के लिए अच्छी सेहत और समृद्धि की कामना की।



खबर संक्षेप

जन इंसाफ लोकल सोसाइटी की जनसभा

रोहतक। गांव कारो में जन इंसाफ लोकल सोसाइटी द्वारा जन सभा की गई। जिसमें सोसाइटी के प्रधान अजायब सिंह मलिक ने ट्रक ड्राइवरों की हड़ताल के बीच उनके दुख दर्द सामने रखे और उनके लिए कुछ कानून बनाने व संशोधन करने की मांग रखी। उन्होंने कहा कि ट्रक ड्राइवरों को ईएसआई में शामिल किया जाए। ठेकेदार को मिलने वाला लाभ 5 प्रतिशत से ज्यादा न हो।

एमडीयू की खिलाड़ियों ने जीते तीन पदक

रोहतक। सीएसजेएम यूनिवर्सिटी कानपुर में खेली जा रही नॉर्थ-ईस्ट जोन इंटर यूनिवर्सिटी जूडो (महिला) में महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की खिलाड़ी अंकिता ने गोल्ड मेडल जीता है। इनके अलावा कुमारी सोनिया ने (78 किग्रा) में कांस्य, कुमारी पूजा ने (52 किग्रा) कांस्य जीतकर यूनिवर्सिटी का नाम रोशन किया।

बाबा उदलदेव स्कूल में छात्रों को किया सम्मानित

महम। भैणी महाराजपुर गांव स्थित बाबा उदलदेव स्कूल में विभिन्न प्रतियोगिताओं में विजेता रहे विद्यार्थियों व खिलाड़ियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। नेपाल में आयोजित की गई इंडो नेपाल कबड्डी चैंपियनशिप में विद्यालय के खिलाड़ी विवेक बड़ाल ने स्वर्ण पदक जीतकर विद्यालय का नाम रोशन किया है। स्वामी विवेकानंद समिति तालु ने शिक्षा प्रतियोगिता आयोजित की थी।

एसवीएम कॉलेज ऑफ नर्सिंग बालंद में मनाया गया वर्ष



रोहतक। एसवीएम कॉलेज ऑफ नर्सिंग बालंद में नए वर्ष मनाया गया। समाहारा का शुभारंभ कॉलेज के डायरेक्टर श्रीपाल ने किया। उन्होंने कहा कि पूरा वर्ष कैसे बीता, इसका आकलन किया तथा बीते वर्ष में रही कमियों को इस वर्ष पूरा करने को कहा, उसके बाद गीत- संगीत के कार्यक्रम का प्रदर्शन किया गया।



दुर्गा कॉलोनी पहुंचे विधायक लोगों ने शौचालय की मांग रखी

रोहतक। दुर्गा कॉलोनी ट्रेडर्स एसोसिएशन ने सोमवार को नववर्ष के अवसर पर हवन के बाद मिलन समारोह आयोजित किया गया। इसमें विधायक भारत भूषण बजा मुख्यातिथि रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता एसोसिएशन के प्रधान वीरेंद्र राठी ने की। इस दौरान कार्यक्रम के दौरान मंच संचालन करते हुए वीरेंद्र राठी ने कॉलोनी में आ रही पेयजल संबंधी समस्याओं से अवगत किया। इसके अलावा सोनीयत स्टैंड से दुर्गा कॉलोनी स्थित गली के टी-व्हाइट तक 5 कैमरे लगवाने व एक शौचालय की मांग रखी। इस पर विधायक ने मांगों पर तुरंत प्रभाव से विचार विमर्श कर जल्द ही पूरा करवाने का आश्वासन दिया। इस अवसर पर एसोसिएशन के उप प्रधान त्रिलोक चावला, सचिव चमन लाल मलिक, खजांची विनोद दांगी, सुरेंद्र भारद्वाज, विजेंद्र चौहान व धर्मवीर मौजूद रहे।

एमडीयू ने नववर्ष पर राष्ट्र के लिए मंगल कामनाएं की

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में नव वर्ष के उपलक्ष्य में हवन कार्यक्रम का आयोजन कर विश्वविद्यालय समूह, एवं प्रदेश तथा राष्ट्र के लिए मंगल कामनाएं की गई। कुलपति प्रो राजबीर सिंह की अध्यक्षता यज्ञशाला में आयोजित किया गया। तद्बिधत्, विश्वविद्यालय सचिवलय परिसर में स्वागत 2024 कार्यक्रम आयोजित किया गया। कुलपति प्रो सिंह ने अध्यक्षीय भाषण दिया। यज्ञशाला में आयोजित हवन कार्यक्रम में वैदिक परंपरा से यज्ञ हुआ। कुलपति प्रो राजबीर सिंह ने अंत में मुख्य यज्ञमाला शामिल हुए। वैदिक विद्वान प्रो. बलबीर आचार्य तथा प्रो सुरेंद्र कुमार ने यज्ञ का संचालन किया। विश्वविद्यालय कुलसचिव प्रो गुणेशन लाल तनेजा, डीन एकेडमिक एफेयरस प्रो ए एस मान, डीन स्टूडेंट वेल्फेयर प्रो रणधीर राणा समेत अन्य विश्वविद्यालय अधिकारियों, प्राध्यापक, गैर शिक्षक कर्मी तथा विद्यार्थी यज्ञ में शामिल हुए। वैदिक मंत्रोच्चारण से समस्त मानव कल्याण के लिए प्रार्थना की गई। स्वागत नव वर्ष कार्यक्रम में कुलपति प्रो राजबीर सिंह ने अपने संबोधन में नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं व्यक्त की। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय प्रगति पथ पर नभ मजिल तय करे, इसके लिए विश्वविद्यालय के सभी एकां के अध्ये स्वास्थ्य तथा जीवन में खुशियों की कामना की।

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में एनएसएस कैंप का शुभारंभ



राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रिटौली में सात दिवसीय विशेष एनएसएस कैंप का शुभारंभ स्कूल इंचार्ज सुनीता चहल ने दीप प्रज्वलन के साथ किया। प्रोग्राम अधिकारी देवेन्द्र दहिया, राजवीर सिंह, अनिल कुमार भी मौजूद रहे। इस मौके पर विद्यार्थियों को नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं दी गई। प्रथम

शिक्षा भारती विद्यालय में संकुल आचार्य सम्मेलन का आयोजन

हरिभूमि न्यूज, रोहतक

अखिल भारतीय शिक्षण संस्थान व हिन्दू शिक्षा समिति के तत्वाधान में संरक्षित शिक्षा भारती वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में संकुल आचार्य सम्मेलन का आयोजन किया गया। इस सम्मेलन में रोहतक संकुल के सात विद्यालयों के प्राचार्यों एवं आचार्यों का आगमन हुआ।



सम्मेलन के उद्घाटन सत्र में मुख्य अतिथि देव प्रसाद भारद्वाज, प्रबंध समिति सदस्य डॉ. पुष्पदीप डागर एवं रोहतक संकुल के सात विद्यालयों से आए हुए प्राचार्यों के द्वारा सरस्वती मां के समक्ष दीप प्रज्वलन किया गया। मुख्य अतिथि ने भारत के इतिहास पर प्रकाश डालते हुए कहा कि हमारे देश में सनातन संस्कृति का पालन किया जाता है

और हिंदुत्व का भाव हमारे देश की पहचान है। इसलिए हम सभी भारतवासियों का यह नैतिक कर्तव्य है कि हमें अपने हितों के लिए देश को पूर्ण रूप से हिंदुत्व राष्ट्र बनाने का संकल्प लेना है। विद्यालय प्राचार्य डॉ. संजय सोनी ने सभी आचार्यों को संबोधित करते हुए कहा कि आचार्य सम्मेलन का मुख्य उद्देश्य आचार्यों में अंतर्निहित शक्तियों विकास करना है जिससे वे अपना स्वयं का विकास करते हुए विद्यार्थियों का विकास करें।

नववर्ष पर चुनावी कार्यालय का उद्घाटन

सैनी एजुकेशन सोसाइटी चुनाव

रोहतक

सैनी एजुकेशन सोसाइटी में चुनावी सुबुगाहट तेज हो गई है। चुनाव अधिकारी नियुक्त होने के बाद पहली बार उगत सूरज के फैलने ने चुनाव कार्यालय का हवन कर उद्घाटन किया। पिछले दो बार से लगातार प्रधान रहे धर्म सिंह दहिया ने सदस्यों व समाज के लोगों के साथ मिलकर हवन कर चुनावी कार्यालय का उद्घाटन कर चुनावी मैदान में ताल ठोक कर प्रचार का आगाज किया। हवन के बाद उपस्थित समाज के गणमान्य व्यक्तियों व सदस्यों ने शांतिपूर्ण चुनाव करवाने की शपथ ली।

गौरतलब है कि वर्तमान प्रधान को समय पर संस्था के चुनाव करवाने की घोषणा से सैनी समाज के लोगों में चुनाव में हिस्सा लेने की होड़ लगी है। सैनी एजुकेशन सोसाइटी के चुनाव में 100 वार्डों पर चुनाव लड़े जाने हैं। जहां हर गुट के



कैंडिडेट अपनी किस्मत आजमाएंगे। इस अवसर पर अरुनीश सैनी, ओमप्रकाश ठोकरिया, दया सिंह सैनी, नफे सिंह, जगदीश कुमार सैनी, सतपाल कटारिया, ऋतुराज सैनी, श्याम कटारिया, डॉ. राजेश सैनी, जगदीश सैनी, अनिल सैनी, सुनील साध, बुधराम सैनी, राजेश सैनी, नरेंद्र सैनी, रविंद्र सैनी, सुरेंद्र सैनी, गोविंद राम सैनी, प्रवीण सैनी, सुभाष सैनी, सैनी विकास योजना के प्रधान जगदीश सैनी, अमित सैनी, राजेश सैनी, देवेन्द्र सैनी, सुदेश सैनी राम नारायण सैनी, राजबीर सैनी, सुमित और अनिल साध मौजूद रहे।



सुनो नहरो की पुकार मिशन ने जल व वायु संरक्षण के लिए 112 किलोमीटर की साइकिल यात्रा की

रोहतक। पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दादरी तौर में राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवकों को पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रेरित करने के लिए रोहतक से दो साइकिलिस्ट पहुंचे। यह जानकारी देते हुए एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी आशीष कदियान ने बताया कि सुनो नहरो की पुकार मिशन से संरक्षक पर्यावरण विद दीपक छारा व महसूचित सुकेश नानकवाल का स्कूल पहुंचने पर प्राचार्य डॉ. राजेंद्र ने पुष्प गुच्छ देकर स्वागत किया। दीपक छारा व सुकेश ने बताया कि हमारा देश प्लानेटरिअरिअल पॉल्यूशन इंडेक्स की 180 देशों की सूची में सबसे निचले पायदान पर है। इस इंडेक्स में हमारे देश की राजधानी दिल्ली समेत 14 शहर प्रदूषण के मामले में विश्व के 20 सबसे प्रदूषित शहरों में हैं। पेयजल के सभी स्रोत कुचे तालाब नलकूप खरम हो गये हैं और पेयजल का एकमात्र स्रोत नहरो को हम अंधविश्वास के नाम पर प्रदूषण कर रहे हैं। अगर यही हाल रहा तो आने वाली पीढ़ियों को न सांसों के लिए ऑक्सीजन मिलेगी न पीने के लिए पानी मिलेगा। हम सबको पर्यावरण के लिए सतर्क रहना होगा और अपना योगदान देना पड़ेगा।

मुख्यमंत्री से तीन बार मिलने के बाद भी फाइल सचीव ऑफिस में रुकी

रोहतक। सोसायटी मोड में खोले गए 11 पॉलीटेक्निक कॉलेजों को राजकीय बहुतकनीकी संस्थानों में समायोजित करने का मसला लटकता जा रहा है। तीन वर्ष से चल रही विलय की कवायद अब सचिव कार्यालय में आकर अटक गई है। पॉलीटेक्निक टीचर वेल्फेयर एसोसिएशन के प्रधान श्री नरसिंह परमार ने बताया कि सोसायटी पॉलीटेक्निक के स्टाफ के विलय की सारी बाधाएं दूर हो चुकी हैं। 18 अक्टूबर को दोनों एसोसिएशन की श्री आनंद मोहन शरण, अतिरिक्त मुख्य सचिव, उच्चतर शिक्षा विभाग हरियाणा की अध्यक्षता में सोसायटी पॉलीटेक्निक को प्रसकारी में विलय करने पर सहमति बनी थी। दोनों एसोसिएशन के प्रधान ने सहमति को लिखित में भी दिया है। इसके



बावजूद, लगभग तीन महीने बीत जाने के बाद भी विलय की फाइल का मुख्य सचिव कार्यालय से मंजूरी का इंतजार है। मंजूरी के बाद नोटिफिकेशन के लिए उच्चतर शिक्षा विभाग के तकनीकी शिक्षा विभाग में भेजा जाना है। सोसायटी पॉलीटेक्निक का स्टॉफ नए साल से पहले विलय के नोटिफिकेशन के उपहार का इंतजार कर रहा है।

टोल फ्री नंबर पर शिकायत के बावजूद नहीं हुआ समाधान तीन दिनों से नहीं आया पानी, हैडपंप के सहारे लोग

रोहतक

आदर्श नगर में पिछले तीन दिनों से पीने का पानी नहीं आया है। इसकी वजह से लोगों को भारी परेशानी हो रही है। आलम ये है कि गली में लगे पानी के हैडपंप पर लोग लाइन लगाकर पीने का पानी भर रहे हैं ताकि रोजमर्रा के कामकाज निपटा सकें। इतना ही नहीं पानी न आने की शिकायत पार्थद से लेकर टोल फ्री नंबर पर भी की जा चुकी है, बावजूद इसके समस्या ज्यों की त्यों बनी हुई है। सुंदर श्याम चावा, अशोक खुराना, विनोद दुआ, रोहित खुराना, सुभाष घई, सुरजीत कौर,



नरेंद्र मेहता का कहना है कि अब वह इस संबंध में संबंधित विभाग में जाकर लिखित शिकायत करेंगे। एक समय आता है पानीनिवासियों ने बताया कि गत

शुक्रवार को पानी नहीं आया। इसके बाद शनिवार को एक समय पानी की सप्लाई दी गई। वहीं रविवार को भी पानी नहीं आया। इस संबंध में टोल फ्री नंबर पर गत शुक्रवार को

रोजमर्रा के कार्य हो रहे प्रभावित

रोजमर्रा के कार्य होते हैं प्रभावित पीने का पानी आने से रोजमर्रा के कार्य प्रभावित होते हैं। सप्ताह में जहां तीन दिन कपड़े धोते थे वहीं अब एक दिन ही कपड़े धो रहे हैं। - रेवा मेहरा, गृहणी



दूसरी गली से ला रहे पानी

हैडपंप से गहरे हैं पानी घर के सदस्य पीने का पानी लेने के लिए साथ वाली गली में लगे हैडपंप पर जाती हैं। ताकि बर्तन, कपड़े धोना सहित अन्य रोजमर्रा के घर के कार्य प्रभावित न हों। - नीलम, गृहणी



शिकायत की गई थी। रविवार को दोबारा शिकायत की तो कर्मचारी ने कहा कि अभी तक आपके पास संबंधित विभाग द्वारा संपर्क नहीं

किया गया। जिसके बाद अब उन्होंने शिकायत को हाइलाट करके एक्सप्रेस से बात करने की बात कही है। पानी आने पर एक दूसरे को

फोन कर बताते हैं निवासी आदर्श नगर निवासी अंकुर अरोड़ा ने बताया कि जब भी पानी आता है तो मोहल्ले के निवासी एक दूसरे को फोन करते बता देते हैं कि पानी आ गया है। जिसके बाद सभी पीने का पानी भरते हैं। इसके लिए निवासियों ने एक व्हाट्सएप ग्रुप भी बनाया है ताकि पानी आने की सूचना एक दूसरे को दी जाए। लाइट रोड पर वसंत विहार कॉलोनीवहीं लाइट रोड पर वसंत विहार कॉलोनी में भी पीने के पानी की किल्लत बनी हुई है। यहां भी पिछले पांच दिनों से पीने के पानी की सप्लाई नहीं दी जा रही।

खबर संक्षेप

एमडीयू ने शूटिंग में ओवर रनर्स अप ट्रांकी जीती

रोहतक। कुरुक्षेत्र यूनिवर्सिटी में संपन्न हुई नॉर्थ-ईस्ट जोन इंटर यूनिवर्सिटी शूटिंग (महिला) प्रतियोगिता में महषि दयानंद विश्वविद्यालय ने 10 मीटर एयर पिस्टल में रजत पदक जीत कर ओवर रनर्स अप ट्रांकी जीती। खेल निदेशक डॉ. आरपी गर्ग ने बताया कि एमडीयू ने ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी के लिए भी क्वालीफाई कर लिया है। डॉ. गर्ग ने कहा कि 10 मीटर एयर पिस्टल पुरुष टीम ने कुल मिलाकर चौथा स्थान प्राप्त किया। 10 मीटर एयर राइफल महिला टीम कुल मिलाकर 7वें स्थान पर रही।

परीक्षार्थियों को शिक्षा बोर्ड ने दिया विशेष मर्सी चांस

रोहतक। उपायुक्त अजय कुमार ने बताया कि हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी ने ऐसे परीक्षार्थी जो वर्ष-2014 से 2018 तक सैकेण्डरी व सीनियर सैकेण्डरी एवं वर्ष 2019 से 2023 तक सैकेण्डरी व सीनियर सैकेण्डरी की सीटीपी/फ्रेश कैटेगरी के तहत अपीयर हुए थे और उनका परीक्षा परिणाम नोट क्वालिफाइड रहा है अथवा उनके सभी अवसर समाप्त हो चुके हैं। ऐसे सभी परीक्षार्थियों को बोर्ड द्वारा उन्हें फरवरी/मार्च-2024 में आयोजित होने वाली हरियाणा मुक्त विद्यालय की परीक्षा में सीटीपी कैटेगरी के तहत प्रविष्ट होने के लिए विशेष मर्सी चांस देने का निर्णय लिया गया है। सभी इच्छुक परीक्षार्थी 10 जनवरी 2024 तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं-**शराब पीकर वाहन चलाने वालों के काटे चालान**



रोहतक। पुलिस ने नए साल के उपलक्ष में सुरक्षा के पुख्ता बंदोबस्त कर प्रभावी रूप से 15 स्थानों पर गस्त व नाकाबंदी की गई। वाहनों की गहनता से जांच की गई। कानून व शांति ब्यवस्था को कायम रखने के पुख्ता बंदोबस्त किए गए।
दुश्मंत्र, असांजिक व शराबारी तत्वों पर विशेष निगरानी रखी गई। 8 जगह अल्कोहल सैंसर के नाके लगाए गए थे। इस दौरान शराब का सेवन कर वाहन चला रहे 13 युवकों के चालान काटे गए हैं।

नए साल पर स्वीटी मलिक ने 100 किलोमीटर साइकिल चलाई

रोहतक। नए साल के पर साइकिलिस्ट स्वीटी मलिक ने 100 किलोमीटर साइकिल चलाई। इस यात्रा का उद्देश्य युवाओं को नशा न करने के प्रति जागरूक करना रहा। स्वीटी मलिक ने रोहतक और झज्जर जिले के कई गांव में साइकिल यात्रा पूरी की। गौरतलब है कि साइकिलिस्ट स्वीटी मलिक कई सालों से जल संरक्षण, बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ, पर्यावरण सुरक्षा, ड्रग फ्री भारत, स्वास्थ्य जागरूकता आदि अनेक साइकिल जागरूकता यात्राएं कर चुकी हैं। वे अनेक साइकिल रेस जीत चुकी हैं। मुख्यमंत्री द्वारा स्पोर्ट्स वूमन ऑफ द हरियाणा 2021-22 अवार्ड देकर सम्मानित किया जा चुका है।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो वह निम्न टेलीफोन नम्बरों पर कार्यालय समय पर सूचित करें :-
हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
ऑफिस नं. : 9253681019-20,
फोन : 9253681010, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन **हरिभूमि** के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 से.मी	स्थायी संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	₹. 2500/-
10 X 8 से.मी		₹. 3000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कोई दर लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
रिप्टी कार्यालय - हरिभूमि, कृषि विज्ञान केंद्र के मुख्य कार्यालय - हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9253681010-19

निगम आयुक्त को नए साल पर मिली बड़ी जिम्मेदारी, शिक्षा विभाग में बने निदेशक, 3 जनवरी को हाउस की मीटिंग पर संशय

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶▶ रोहतक

पांच माह पहले नगर निगम आयुक्त के पद पर कार्यभार सम्भालने वाले आईएएस अधिकारी जितेंद्र कुमार का तबादला हो गया है। नए साल पर सरकार ने उन्हें शिक्षा विभाग में बतौर निदेशक नियुक्त कर तोहफा दिया है। आयुक्त ने अगस्त माह में ही निगम का कार्यभार सम्भाला था। वहीं निगम से एक साल में ही तीन आयुक्तों का ट्रांसफर हो चुका है। वरिष्ठ अधिकारी के तबादले के साथ ही निगम में 3 जनवरी को होने वाली हाउस की आखिरी बैठक पर भी संशय पैदा हो गया है। इस मामले में मेयर मनमोहन गोयल आयुक्त से



मुलाकात कर विचार विमर्श करेंगे। इसके बाद ही मीटिंग को लेकर फैसला हो पाएगा।

पार्षदों ने भेजे एजेंडे

विगत सप्ताह ही मेयर मनमोहन गोयल ने सभी पार्षदों को पत्र भेजकर जानकारी दी थी कि तीन जनवरी को हाउस की मीटिंग बुलाई गई है। इसके लिए सभी पार्षद अपने अपने एजेंडे भेजे। इसके बाद कई पार्षदों की तरफ से एजेंडे निगम को भेज दिए गए हैं। जिन पर मीटिंग में विचार विमर्श होगा है। इनमें अधिकतर मामले ऐसे हैं जिन पर कई मीटिंग के बाद भी काम नहीं हो पा रहा है। इस वजह से कई पार्षद भी नाराज चल रहे हैं।

आयुक्त से बातचीत के बाद करेंगे फैसला

सभी जानकारी मिली है कि आयुक्त जितेंद्र कुमार का तबादला हो गया है। 3 जनवरी को हाउस की मीटिंग बुलाई गई है। मंगलवार को उनसे हाउस की मीटिंग के बारे में बातचीत की जाएगी। बातचीत के बाद ही मीटिंग के बारे में कुछ कहा जा सकता है।
-मनमोहन गोयल, मेयर रोहतक

खड़गटा के जाने के बाद संभाला था पदभार: गौरतलब है कि नूह में हिंसा के बाद सरकार ने रोहतक के तत्कालीन निगम आयुक्त धीरेन्द्र खड़गटा का तबादला नूह डीसी के पद पर कर दिया था। इसके बाद प्रशांत कुमार को रोहतक निगम आयुक्त नियुक्त किया गया था। लेकिन उन्होंने कार्यभार सम्भाला तो उनका भी ट्रांसफर हो गया। जिसके बाद सरकार की तरफ से जितेंद्र कुमार को आयुक्त की जिम्मेदारी दी गई थी। उनके ट्रांसफर होने के बाद किसी अधिकारी का नाम आयुक्त के लिए नहीं भेजा गया है।

कड़ाके की ठंड में भी शहर में पीने को पानी एवं सांस लेने को स्वच्छ हवा नहीं

पानी को लेकर हमेशा लोगों को होना पड़ता दो-चार, पूरे महीने नहीं मिलती दो समय सप्लाई

अमरजीत एस गिल ▶▶▶ रोहतक

टूटी-फूटी सड़कों की वजह से जहां चौबीसों घंटे रोहतक शहर में धूल उड़ती रहने से एक्यूआई आसमान पर टंगा रहता है। जिससे लोगों को सांस लेने तक में दिक्कत होती है। अब इस बर्फीले मौसम में भी शहर को पीने के पानी की समस्या से दो-चार होना पड़ रहा है। लगभग आधे शहर में इस समय एक टाइम पानी की आपूर्ति की जा रही है। जिसकी वजह से टेल पर की कॉलोनियों में पानी नसीब नहीं है। जबकि सर्दी के मौसम में पानी की खपत बेहद कम हो जाती है। बावजूद इसके प्रशासन लोगों को पीने का स्वच्छ पानी मुहैया नहीं करा रहा है। वर्तमान व्यवस्था को कार्य करते हुए अब दस साल होने को हैं। लेकिन पीने के पानी का प्रबंध तक नहीं करवाया गया। ऐसे हालात के बीच आप सहज ही अंदाजा लगा सकते हैं कि हमने कैसा विकास किया है।



अधिकतम पारा सामान्य से 8 डिग्री सेल्सियस कम था। दिन का तापमान अढ़ाई बजे 11.8 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। इसी प्रकार रात का पारा 9.6 डिग्री सेल्सियस रहा। जोकि सामान्य से 3 डिग्री कम बताया जा रहा है। प्रदूषण और कड़ाके की ठंड ने इस समय सांसें पर संकट खड़ा किया हुआ है। ऐसा सर्दी में हर बार होता है। स्वच्छ हवा और पानी मानव की पहली जरूरत होती है। लेकिन रोहतक शहर के लोगों ये दोनों भी नसीब नहीं हैं। साल भर में केवल मानसून सीजन के 25-28 दिनों में ही स्वच्छ हवा इस शहर को मिलती है और पीने का पुरा स्वच्छ पानी तो शायद कभी पूरे महीने मिलता हो।

समय जवाहर लाल कैनाल में पानी की बंदी है। जबकि भालौट सब ब्रांच नहर में सप्लाई है। बावजूद इसके दोनों समय जन स्वास्थ्य विभाग पानी की आपूर्ति नहीं कर पा रहा है। बताया जा रहा है कि विभाग के टैंकों में इतना पानी नहीं है कि दो टाइम सप्लाई दी जा सके। कुल मिलाकर शहर में न तो पीने का पानी है और न ही सांस लेने को स्वच्छ हवा। और अब ऊपर से ठंड भी कहर बरपा रही है।

बीमारी फैलने की आशंका

दूषित जल से होने वाली बीमारियां गंदा पानी पीने से बैक्टीरियल इन्फेक्शन होता है। जिसकी वजह से हैजा, टाइफाइड, पेचिस आसानी से किसी को भी अपना शिकार बना सकता है। इसके अलावा स्वच्छ जल के अभाव में वायरल इन्फेक्शन भी होता है। इस इन्फेक्शन के कारण हेपेटाइटिस ए, फ्लू, कॉलरा, टायफाइड और पीलिया जैसी भयानक बीमारियां होती हैं। दूषित पानी से नहाने से त्वचा संबंधित बीमारियां लगने का खतरा हमेशा बना रहता है। हो सकता है शहर के पांश इलाके सेक्टर वगैरह में लोगों को पीने का स्वच्छ जल मिलता हो। बाकि शहर के हालात किसी से छिपे नहीं हैं।

शुष्क रहेगा मौसम

चौधरी चरणसिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय हिसार के मौसम विज्ञान विभागध्यक्ष डॉ. मदन खीचड़ ने सोमवार शाम को बताया कि हरियाणा में मौसम आमतौर पर 6 जनवरी तक सुख रहने की संभावना है। इस दौरान हल्की गति से उत्तर पश्चिमी शीत हवाएं चलेंगी। दिन के तापमान में हल्की बढ़ोतरी होगी। जबकि रात्रि पारा गिरेगा। ज्यादातर क्षेत्रों अल संबंद धुंध होने की आशंका कृषि विधि द्वारा जताई गई है।

इतना रह सकता है पारा

जनवरी	पारा अधि. न्यून.
2	18 10
3	15 09
4	14 07
5	14 06
6	13 05
7	13 05
8	20 08

ये हैं मानबंद: हवा में पीएम 2.5 की मात्रा 50 और पीएम10 की मात्रा 100 होने पर ही हवा को सांस लेने के लिए सुरक्षित माना जाता है। गैरौलोन, तेल, डीजल ईंधन या लकड़ी के दहन से पीएम 2.5 का अधिक उत्पादन होता है। अपने छोटे आकार के कारण, पार्टिकुलेट मैटर फेफड़ों में गहराई से खींचा जा सकता है और पीएम 10 की तुलना में अधिक हानिकारक हो सकता है।

7 दिन का एक्वुआई

26 दिसंबर	272
27	257
28	214
29	144
30	106
31	105
1 जनवरी	135

सालभर गटकते रहते हैं जहर

जनवरी और फरवरी में एक भी दिन शुद्धहवा नहीं बहती। मार्च में 21, 24, 31 को, अप्रैल में 4, 5, 6, 7 को, मई में 10, 25, 26, 31 को, जून में 11, 18, 19, 23 को, जुलाई में 2, 7, 10, 11, 14, 16, 17, 18, 20, 25, 26, 28, 29, 31 को, अगस्त में 1, 2, 4, 7, 8, 9, 13, 14, 20, 22, 24, सितंबर में 7, 8, 9, 10, 11, 12 और 16 को रोहतक का एक्वुआई 50 से नीचे थे। अंतर राष्ट्रीय स्टैंडर्ड के मुताबिक 50 तक एक्वुआई हो तो सांस लेने के लायक हवा होती है। साल के बाकि बचे दिनों में हम हरेक सांस के साथ खतरनाक सूक्ष्म कण अपने फेफड़ों तक लेकर गए। पीएम 2.5 और पीएम 10 वायु गुणवत्ता को मापने का पैमाना है। पीएम का मतलब होता है पार्टिकुलेट मैटर जो कि हवा के अंदर सूक्ष्म कणों को मापते हैं। पीएम 2.5 और 10 हवा में मौजूद कणों के आकार को मापते हैं। पीएम का आंकड़ा जितना कम होगा हवा में मौजूद कण उतने ही अधिक छोटे होंगे और इतने ही ये फेफड़ों को ज्यादा नुकसान पहुंचाएंगे।

नर्सिंग ऑफिसर ने दिया इमानदारी का परिचय



रोहतक। पीजीआई की नर्स ने इमानदारी का परिचय दिया है। नर्सिंग ऑफिसर ने गुम हुए मोबाइल को उसके मालिक को सुपुर्द किया। दरअसल नर्सिंग ऑफिसर रेणु सुबह अपनी झूटी पर जा रही थी। रास्ते में उन्हें सड़क पर एक मोबाइल फोन मिला। रेणु ने यह मोबाइल को उठा लिया और उसे अपने साथ झूटी पर ले आई। कुछ देर के बाद उस फोन पर एक कॉल आई तो कॉल करने वाले ने बताया कि वे रामगोपाल कॉलोनी में रहते हैं और ये फोन उनकी बेटी का है। रेणु ने इमानदारी दिखाते हुए मोबाइल फोन उन्हें सौंप दिया।

हर वर्ग चाहता है गठबंधन सरकार से मुक्ति, कांग्रेस की सरकार बनाना चाहती है जनता: पूर्व सीएम हुड़ा

रोहतक। पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड़ा ने कहा कि बीजेपी-जेजेपी की सरकार सिर्फ लाठी और गोली के दम पर चल रही है, जबकि लोकतंत्र में लोगों का दिल जितने से सरकारें चलती हैं। हुड़ा यहां अपने निवास पर पत्रकारों से बात कर रहे थे। उन्होंने कहा कि गेस्ट टीयर ही नहीं इससे पहले किसान, मजदूर, कर्मचारी, कच्चे कर्मचारी, सफाई कर्मी समेत हर वर्ग के साथ सरकार ने गलत किया है। यही वजह है कि हर वर्ग इस सरकार से मुक्ति चाहता है। जनता ने हरियाणा में कांग्रेस की सरकार बनाने का मन बना लिया है। भूपेंद्र सिंह हुड़ा ने कहा कि कांग्रेस के सभी कार्यक्रमों को जनता का जबर्दस्त समर्थन मिल रहा है।



ज्योति प्रकाश स्कूल के यश ने महाराष्ट्र में जीता गोल्ड



रोहतक। प्रेम नगर स्थित ज्योति प्रकाश स्कूल के दसवीं कक्षा के छात्र यश ने महाराष्ट्र में चल रही नेशनल बॉक्सिंग बॉयज टूर्नामेंट में अंडर-17 में गोल्ड मेडल जीत कर स्कूल और परिवार का नाम रोशन किया। इसकी इस जीत पर स्कूल डायरेक्टर राजीव मालिक ने यश को आशीर्वाद दिया और ऐसे कामयाबी हासिल करने के लिए प्रेरित किया।



महम। बहलबा गांव में घरों से कूड़ा एकत्रित करने के लिए ट्रैक्टर ट्रॉली सेवा का शुभारंभ करते गांव के सरपंच व अन्य मौजिज व्यक्ति। फोटो: हरिभूमि

नववर्ष पर बहलबा गांव में हुई नई शुरूआत

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶▶ महम

बहलबा गांव में नए साल 2024 की शुरूआत सामूहिक हवन यज्ञ के साथ की गई। गांव के बीच में स्थित दादा खेड़ा के मंदिर में हवन यज्ञ किया गया। जिसमें ग्रामीणों ने बड़ चढ़कर भाग लिया। मंत्रोच्चारण के बीच गांव की सुख समृद्धि, खुशहाली व शांति की कामना की गई। हवन के बाद प्रयास विरतित किया गया। गांव की चारों पंचायतों के सरपंचों ने इस दिन गांव में नई पहल की है। जिसके तहत चारों सरपंचों ने अपनी अपनी ग्राम पंचायत के एरिया में एक एक ट्रैक्टर ट्रॉली किराए पर ली है। यह ट्रैक्टर ट्रॉली घर घर जाकर कूड़ा एकत्रित करने का काम करेगी, ताकि गांव साफ सुथरा बना रहे। गांव की गलियों में कूड़ा कर्कट न हो और महिलाओं को कूड़ा डालने के लिए दूर दराज तक न जाना पड़े। ग्राम पंचायतों ने अपने खर्च पर ही यह शुरूआत की है।

सुनीता शर्मा ने गांव को स्वच्छ गांव बनाने का जो बीड़ा उठाया है, उसके लिए गांव के मौजिज लोगों ने उनकी प्रशंसा की है। इस दौरान गांव में व्याप्त पेयजल संकट, बेरी रोड निर्माण कार्य और अन्य गलियों के निर्माण को लेकर चर्चा की। बहलबा तपा के प्रधान भीम सिंह ने कहा कि चारों सरपंच गांव के विकास को पंख लगाना चाह रहे हैं। इसके लिए पूरा गांव उनके साथ है।

ये रहे मौजूद
इस मौके पर मोहन शर्मा, भीम सिंह राजवा, एडवोकेट कुलदीप राठी, राजा अहलावात, हरिओम राठी, काला प्रवक्ता, मास्टर रामफल राठी, संजय मास्टर, जयभगवान, रामदिया भगत, मास्टर बिजेंद्र सिंह, मास्टर हरिओम, जगदीश मास्टर, सरपंच ज्योति, सरपंच सुनीता, सरपंच सतपाल अहलावात और सरपंच कुलदीप राठी मौजूद थे।

चिड़ी में कृषि मंत्री ने जनसमूह को किया संबोधित
पशु एम्बुलेंस सेवा शुरू होगी : मंत्री

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶▶ रोहतक

कृषि मंत्री जेपी दलाल ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी किसानों की समृद्धि के लिए कृतसंकल्प है। प्रदेश के मुख्यमंत्री मनोहर लाल किसानों के कल्याण के लिए हर संभव प्रयास कर रहे है। कृषि भूमि को बाढ़ के जल से मुक्ति से दिलाने के लिए सरकार द्वारा परियोजना के तहत कार्य किया जा रहा है। सरकार द्वारा शीघ्र ही बीमार पशुओं के इलाज के लिए पशु एम्बुलेंस सेवा शुरू की जा रही है।



कृषि मंत्री जेपी दलाल सोमवार को गांव चिड़ी में पार्टी ज्वानिंग कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि उपस्थित जनसमूह को संबोधित

कर रहे थे। उन्होंने कहा कि शुरूआत में 70 एम्बुलेंस शामिल होंगी तथा किसी भी बीमार पशु की सूचना प्राप्त होने पर 15 मिनट में पशुओं के डॉक्टर संबंधित पशु पालक के घर दवा सहित पहुंच जायेंगे। जेपी दलाल ने लोकसभा सांसद डॉ. अरविंद शर्मा, राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा, भाजपा के प्रदेश उपाध्यक्ष व पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर तथा जिला परिषद की चेयरपर्सन मंजू हुड्डा की उपस्थिति में धर्मपाल चेयरमैन उर्फ काला को पार्टी का पटका पहनाकर भाजपा में शामिल किया तथा विश्वस्त किया कि उन्हें पार्टी में पूरा मान-सम्मान दिया जायेगा। कार्यक्रम में सांसद डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भारत को वर्ष 2047 तक विकसित राष्ट्र बनाने का संकल्प लिया है। राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी ने देश में किसानों की आर्थिक स्थिति सुधारने के लिए ऋण पर ब्याज की दर को समाप्त किया। पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर ने कहा कि चैयरमैन काला को भाजपा में पूरा मान-सम्मान दिया जाएगा। कार्यक्रम में भाजपा के वरिष्ठ नेता सतीश नांदल, शमशेर खरकड़ा, डॉ. दिनेश धिलौड़, जिला अध्यक्ष एडवोकेट रणवीर ढाका आदि मौजूद रहे।