

# हरिभूमि

# रोहतक

# भूमि

रोहतक, गुरुवार, 4 जनवरी 2024

तापमान



अधिकतम 12.0 डिग्री  
न्यूनतम 6.0 डिग्री

11 एमडीयू ने पुणे को, रोहतक के बादली को और झज्जर ने ...

12 पटवारियों और गिरदावरों की हड़ताल शुरू, अन्य दिनों ...



## शहर में आज

- दी रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन का धरना होगा
- एमडीयू में क्रिकेट प्रतियोगिता होगी
- राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में एनएसएस शिविर सुबह 10 बजे से
- आंबेडकर चौक पर रवतदान शिविर सुबह 11 बजे
- मॉडल टाउन सुभाष पार्क में श्रीमद्भागवत कथा दोपहर 3 बजे से 6 बजे तक

## खबर संक्षेप

### सुमित हत्याकांड में मुख्य आरोपी काबू

रोहतक। पुलिस जौती दिल्ली निवासी सुमित की हत्या की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया। आरोपी को कोर्ट में पेश करके दो दिन के पुलिस रिमांड पर हासिल किया गया है। थाना प्रभारी शिवाजी कॉलोनी प्रदीप दहिया ने बताया कि 28 दिसंबर को पुलिस को सूचना मिली कि स्वामी पंडित दाबा आउटर बाइपास पहरावर के पास एक लड़के को चाकू मारकर हत्या कर दी। पुलिस ने तुरंत मौके पर पहुंच कर जांच शुरू की।

### बिरयानी की दुकान पर लूट के मामले में दो धरे

रोहतक। पुलिस ने दयानंद मठ चौक पर स्थित दिल्ली जायका बिरयानी दुकान पर हुई लूट की वारदात में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। आरोपियों को कोर्ट के आदेश पर 2 दिन के पुलिस रिमांड पर हासिल किया गया है। थाना प्रभारी पुनर्जी सक्की सत्यपाल सिंह ने बताया कि गांव नमालिया उत्तर प्रदेश हाल दिल्ली जायका बिरयानी दुकान निवासी नरम की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरू की गई।

### हथियार के बल पर लूट का आरोपी धर दबोचा

रोहतक। पुलिस ने 152डी हाइवे खेड़ी टोल के पास हथियार के बल पर अज्ञात युवकों द्वारा दिल्ली निवासी सुरेंद्र की गाड़ी को टक्कर मारकर करीब 2.25 लाख रुपये की लूट की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। आरोपी को कोर्ट में पेश करके 6 दिन के पुलिस रिमांड पर हासिल किया गया है।

### हथियार के बल पर लूट का आरोपी धर दबोचा

रोहतक। पुलिस ने 152डी हाइवे खेड़ी टोल के पास हथियार के बल पर अज्ञात युवकों द्वारा दिल्ली निवासी सुरेंद्र की गाड़ी को टक्कर मारकर करीब 2.25 लाख रुपये की लूट की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। आरोपी को कोर्ट में पेश करके 6 दिन के पुलिस रिमांड पर हासिल किया गया है।

### नियुक्ती

## चुनावी तैयारी में भाजपा: रणबीर ढाका कोषाध्यक्ष, अजय बंसल प्रदेश कोषाध्यक्ष, सतीश नांदल प्रदेश उपाध्यक्ष बनाए

हरिभूमि न्यूज़। रोहतक। भाजपा पूरी तरह चुनावी मोड़ में है और पार्टी का नया संगठन तैयार कर लिया है। भाजपा ने 10 जिलों के अध्यक्षों को बदला है। रोहतक के जिलाध्यक्ष रणबीर ढाका को दोबारा यह जिम्मेदारी सौंपी है। भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष नायब सिंह सेनी ने संगठन के पदाधिकारियों की नई सूची जारी कर दी है। इसमें रोहतक भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष अजय बंसल को कोषाध्यक्ष बनाया गया है। इनके साथ ही सतीश नांदल को प्रदेश उपाध्यक्ष की जिम्मेदारी सौंपी गई

## निगम हाउस की आखिरी बैठक 10 मिनट में 281 एजेंडें पास, 9 जनवरी को मेयर पार्षदों का कार्यकाल खत्म बात-बात पर उलझने वाले पार्षद हाउस की बैठक में नरम दिखे अफसरों से बोले-कार्यकाल खत्म, लेकिन फोन उठा लेना

मेयर, पार्षदों ने आयुक्त अधिकारियों का सहयोग के लिए आभार जताया

हरिभूमि न्यूज़। रोहतक

नगर निगम की हाउस की आखिरी बैठक बुधवार को विकास भवन में हुई। बैठक का नजारा अन्य दिनों से अलग रहा। इस बार पार्षदों के तेवर नरम नजर आए। पहले अधिकारियों से उलझने वाले पार्षद क्षमा प्रार्थना कर एक दूसरे को विदाई देते हुए दिखाई दिए। कई पार्षदों ने अफसरों को कहा हमारा कार्यकाल खत्म हो गया है, लेकिन जनता अब भी हमसे ही उम्मीद रखेगी, इसलिए हमारे फोन जरूर उठा लेना। बता दें कि 9 जनवरी को पार्षदों का कार्यकाल खत्म हो गया है। हाई घंटे तक चली बैठक की अध्यक्षता आयुक्त जितेंद्र कुमार ने की। साथ ही मेयर मनमोहन गोयल और पार्षदों का कार्यकाल खत्म होने पर उनको सम्मानित किया गया। दस एजेंडों पर 10 मिनट चर्चा हुई और सर्वसम्मति से 281 एजेंडें पास कर दिए गए। जिसके लिए आयुक्त ने सम्बंधित अधिकारियों को आदेश जारी किए। मेयर ने बताया कि निगम की तरफ से इस साल हर वार्ड में 85 करोड़ के विकास कार्य करवाए गए हैं। इसमें 11 करोड़ के काम अभी लम्बित हैं। इसके अलावा आगे भी और काम करवाए जाने हैं। पार्षदों ने जहां अधिकारियों का सहयोग के लिए आभार जताया वहीं उनके मन की टीस भी सामने आई। किसी ने वार्ड में काम नहीं होने का दर्द बताया तो किसी ने अपने नाम का बोर्ड नहीं लगाने की बात कही।

### ये रहे प्रमुख एजेंडें

#### एक से छह तक के एजेंडें सब कमेटी में भेजे

पॉवर हाउस चौक का नाम पंडित नेकरीलाम शर्मा रखने, मेडिकल मोड़ का नाम पंडित भगवत दयाल शर्मा रखने, भिवानी चुंगी के स्कूल का नामकरण कैप्टन साहिल वर्तन के नाम करने, अमर शहीद मंगल पांडे के नाम पर कोर्ट के बाहर स्थित चौक का नाम रखने, महारानी लक्ष्मीबाई के नाम पर सामुदायिक केंद्र का नाम रखने एवं जींद रोड, जींद चौक, दिल्ली बाईपास का नाम गुरु तेग बहादुर रोड व शहीद तेग बहादुर चौक रखने की मांग की। यह सभी एजेंडें सब कमेटी को भेजे गए।

#### सेक्टरों की सड़कों के सुधरे में हालात

सेक्टर को टूटी हुई सड़कों को लेकर पार्षद कदम सिंह अहलावत की तरफ से एजेंडा भेजा गया। इसके अलावा पार्कों की मरम्मत करवाने, बिजली की तारें बदलवाने, सीनियर सिटीजन क्लब बनवाने, स्पीड ब्रेकर बनवाने, सेक्टर एक में डिस्पेंसरी बनवाने की मांगें रखी गईं। इन सभी एजेंडों को पास किया गया है।

## आयुक्त को दी शुभकामनाओं के साथ विदाई, बोले-मेरे जाने के बाद भी काम नहीं रुकने चाहिए



रोहतक। निगम हाउस बैठक में मौजूद मेयर मनमोहन गोयल, सी डिप्टी मेयर राजकमल सहगल व अन्य।



रोहतक। अपनी बात रखते हुए महिला पार्षद गीता देवी।



बैठक में अपनी बात रखते हुए पार्षद राहुल देशवाल। फोटो: हरिभूमि

### अदरलैंड की दुकानों का मामला चंडीगढ़ में

आयुक्त ने मीटिंग में स्वामित्व योजना का लाम नहीं मिलने के मामले में जवाब दिया। उन्होंने बताया शिवाजी कॉलोनी समेत अन्य बाजारों की अदर लैंड की दुकानों का मामला चंडीगढ़ में है। सरकार अपनी पॉलिसी के मुताबिक ही इसका समाधान करेगी।

### सुनारियां में बनेंगे कर्मियों के लिए फ्लैट

हाउस में प्रस्ताव पास किया गया कि निगम कर्मचारियों के लिए फ्लैट सुनारियां में नगर निगम की जमीन पर बनाए जाएंगे। हालांकि कई पार्षदों ने अलग अलग राय दी। इसका प्रस्ताव बनाकर सरकार को भेजा जाएगा।

### शहर को छह पार्कों की सौगात मिलेगी

आयुक्त जितेंद्र कुमार ने सभी पार्षदों को बताया कि शहर में छह पार्क बनाने के लिए प्रस्ताव सरकार के पास भेजा गया था। उसकी मंजूरी मिल गई है। गद्दी बौहर समेत अन्य जगहों पर पार्क जल्द ही बनाए जाएंगे, जिस पर दस करोड़ से अधिक रुपये खर्च होंगे। इसी योजना के तहत अन्य पार्कों पर खर्च किया जाएगा।

### रैन बसेरा दोबारा शुरू करने की मांग

मेयर ने आयुक्त के समक्ष कहा कि हिसार रोड स्थित रैन बसेरा केंद्र सरकार की योजना के तहत बनाया गया था। दो साल पहले आग में जल कर नष्ट हो गया। इसके बाद प्रस्ताव तैयार कर केंद्र और राज्य सरकार को भेजा गया था। अब जनसेवा संस्थान की तरफ से यह जगह रैनबसेरे के लिए मांगी जा रही है। इस पर भी जल्द कार्यवाई की जाएगी।

### शिलान्यास के बाद भी नहीं बना सामुदायिक केंद्र

सोनीपत स्टैंड के पास नगर निगम की जमीन पर सामुदायिक केंद्र का शिलान्यास 2019 में किया गया था। लेकिन आज तक वहां पर काम शुरू नहीं किया गया। यह एजेंडा भी रखा गया।

### हमारे फोन उठाते रहें अधिकारी बस

सूरजमल किलोई सहित अधिकतर पार्षदों ने मीटिंग में कहा कि उनका कार्यकाल बेशक नौ जनवरी को समाप्त हो रहा है, लेकिन भविष्य में अधिकारियों उनकी अगदखी न करें। वह शहर के विकास कार्य के लिए अधिकारियों की मदद करेंगे। इसलिए अधिकारी उनके फोन उठाते रहें।

### मेरे 5 प्रतिशत ही काम हुए

बैठक में पार्षद राहुल देशवाल ने भी अलग अंदाज में सभी का शुक्रिया किया। उन्होंने कहा कि वैसे तो उनके केवल 5 प्रतिशत ही काम हुए हैं लेकिन अधिकारियों और अन्य पार्षदों को पूरा सहयोग दिया। उन्होंने अपने वार्ड में स्थित जगह पर किए गए अवैध को हटवाने के लिए भी मांग की। जहां दो सौ गज जगह पर अम्बेडकर भवन बनाया जाएगा।

### पांच साल में सात आयुक्त बदले: मेयर

मेयर मनमोहन गोयल ने कहा कि अधिकारियों के तबादले का मामला समझ से बाहर है। पांच साल में निगम में सात आयुक्त बदल गए। इसकी वजह से काम प्रभावित होते हैं। कई अधिकारी खट्टे तो कई मिठे थे, लेकिन उनका काम करने का अनुभव ठीक रहा। कई पार्षदों ने भी बार-बार अधिकारियों के तबादलों पर चर्चा की।

### मेयर ने स्कूलों के सुधार की मांग की

मेयर ने आयुक्त जितेंद्र सिंह को कहा कि आप बड़ी जिम्मेदारियों की जगह जा रहे हो। रोहतक में सात सरकारी स्कूलों के भवन जर्जर हो गए हैं। स्टाफ की कमी चल रही है। दोनों कमियों को पूरा करवा देना।

### पांच गाड़ी पब्लिक हेल्थ को सौंपी

मेयर ने मीटिंग में बताया कि पांच गाड़ियां सीएसआर स्कीम के तहत मंगवाई गई हैं। जिन्हें जन स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को सौंपा जा रहा है ताकि वे आमजन की समस्या दूर करने के लिए इनका प्रयोग कर सकें। उन्होंने बताया जल्द ही रोबोट मशीनों से सीवर की सफाई होने लगेगी। इसके लिए प्रयास करने रहे हैं। उन्होंने तीन जगह 33केवी पॉवर स्टेशन बनाने के लिए नगर निगम से जगह भी मांग की।

### 41 करोड़ के काम हुए

हमारे वार्ड में करीब 11 करोड़ के काम हो चुके हैं। एक करोड़ के काम पाइप लाइन में हैं। इसके अलावा सीएसआर स्कीम के तहत भी काम हुए हैं। लम्बित कार्यों को भी जल्द ही पूरा करवाया जाएगा। कंचन खुराना, पार्षद वार्ड 13

### निगम में तीन हजार लाइटें आई

नगर निगम को तीन हजार लाइटें मिल गई हैं। जिन्हें हर वार्ड में जरूरत के मुताबिक लगवाया जाएगा। मेयर ने बताया कि सरकार की तरफ से लाइटें खरीद कर दी गई हैं।

### मेयर ने दिया साथ

मेयर और अन्य अधिकारियों ने बहुत साथ दिया। उन्हें कमी महसूस ही नहीं हुआ कि वह कांग्रेस से है या उनके साथ कोई भेदभाव हुआ है। निगम से भी बजट मिलने से काम होते रहे। इसके अलावा कांग्रेस विधायक बीबी बजा ने उनके वार्ड में एक करोड़ के विकास कार्य करवाए। -गुलशन ईशपुनिया, पार्षद वार्ड 20

### वार्ड 17 में होंगे विकास कार्य

भिवानी स्टैंड से प्रताप चौक, कसाईयों वाला चौक से केवलगंज तक सड़क बनेगी। गुलाब रेवड़ी चौक से बड़ा बाजार तक का रोड बनेगा। कच्चा बेरी रोड की गली का निर्माण होगा। प्रताप चौक के सामने नई सड़क बनाई जाएगी। कच्चा बेरी रोड पर दो नए शौचालय बनेंगे। राधे राधे पार्क में झूलू लगेगे। इसके अलावा कई और सड़कों का निर्माण होगा। सभी एजेंडें मीटिंग में पास किए गए हैं।

### मेडिकल मोड़ स्थित पार्क नहीं बनाया गया

मेडिकल मोड़ स्थित पार्क का शिलान्यास सीएम मनोहर लाल ने 2019 में किया था। इसके लिए भी कोई बजट जारी नहीं किया गया। अधिकारियों ने जवाब दिया कि दिव्य योजना के तहत पार्क में काम करवाया जाएगा। इसके अलावा गांधी कैम्प में पानी की समस्या का समाधान करने की मांग की गई।

### तीन फुटओवर ब्रिज पास

मेयर ने पापौपी स्कीम के तहत तीन फुटओवर ब्रिज पास करवाए। इसके हजारों लोगों को लाभ मिलेगा। ये ब्रिज सेक्टर एक से सेक्टर 14, जाट कॉलेज के सामने दिल्ली रोड पर और राजकीय महिला महाविद्यालय के सामने दिल्ली रोड पर बनाए जाएंगे।

### मेरे पानी की समस्या दूर करवाई

मेरे पानी की समस्या दूर करने के लिए जन स्वास्थ्य विभाग से मिलकर दस करोड़ की पाइप लाइन डलवाई। इसके अलावा सीवर स्वच्छता टीक करवाने के लिए सात करोड़ रुपये खर्च किए गए।

### स्मॉक टॉवर लगवाया

मेयर के प्रयासों से निजी कंपनी ने सीएसआर के तहत गोहाना अड्डा पर स्मॉक टॉवर लगाया। जो आसपास के परिया के प्रदूषण को खत्म करेगा। इससे शहर को काफी फायदा हुआ। यहां शहर में सबसे ज्यादा प्रदूषण की वजह से यह फैसला लिया गया।

### 2.5 करोड़ के वाहन मिले

निगम को 2.5 करोड़ के वाहन दिलाए गए। निजी कंपनियों द्वारा दिए गए इन 15 वाहनों को शहर में सफाई कार्य के लिए प्रयोग किया जा रहा है। जिससे कर्मचारियों को कार्य करने में आसानी हुई। इसमें डेगू की वन छिड़काव में प्रयोग लाए जाने वाले वाहन भी शामिल हैं। पांच बुद्धिया वाहन अतिक्रमण हटाने के लिए निगम को दिलाए।

### वैश्य एजुकेशन सोसायटी के प्रधान बोले, जल्द जारी करवाएंगे वेतन

रोहतक। वैश्य एजुकेशन सोसायटी के प्रधान नवीन कुमार जैन ने बुधवार को यहां जारी एक बयान में कहा कि जो स्टाफ सदस्य धरने पर बैठे हैं, उनका वेतन जारी करने का भरसक प्रयास किया जा रहा है। फंड की व्यवस्था भी की जा रही है। नवीन कुमार जैन ने कहा कि स्टाफ सदस्यों को हर-हालात में वेतन दिया जाएगा। स्टाफ सदस्यों को समय पर वेतन देना प्रबन्धन समिति की नैतिक और कानूनी जिम्मेदारी भी है। नवीन जैन ने बताया कि वेतन जारी करने के लिए एक अनुरोध पत्र लिखा गया है।



### एमडीयू का वार्षिक कैलेंडर लोकार्पित

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो राजबीर सिंह ने बुधवार को वार्षिक गतिविधि कैलेंडर 2024 का लोकार्पण किया। कुलपति ने कहा कि वर्ष 2024 में विभिन्न शिक्षणिक, साहित्यिक-सांस्कृतिक, विशिष्ट दिवसों संबंधित विविध गतिविधियां आयोजित की जाएंगी। प्रो. सिंह ने कहा कि भारतीय सांस्कृतिक-ऐतिहासिक-विरासत संबंधित दिन, पर्यावरणीय चेतना संबंधित दिन, स्वास्थ्य चेतना संबंधित दिन आदि भी विश्वविद्यालय में मनाए जाएंगे। उल्लेखनीय है कि मद्रवि के इंडनल क्वलिटी एडवोकेट सैल (आईएव्यूएसी) ने ये एक्टिविटी कैलेंडर तैयार किया है। इस एक्टिविटी कैलेंडर लोकार्पण समारोह में डीन, एकेडमिक एफेयरस प्रो. एनएसएस प्रो. राजेश पुनिया, निदेशक आईएव्यूएसी प्रो. वी नरसिंहराज, एनएसएस कार्यक्रम समन्वयक प्रो. तिलक राज, युथ रेड कॉंस कार्यक्रम समन्वयक प्रो. अंजु धीमान, निदेशक जनसंपर्क सुमित मुखर्जी, निदेशक युवा कल्याण डॉ. जगबीर राठी, सहायक निदेशक युवा कल्याण डा. प्रताप राठी, उप निदेशक (आईएव्यूएसी) आदि मौजूद रहे।



रोहतक। रणबीर ढाका को बधाई देते पदाधिकारी और कार्यकर्ता। फोटो: हरिभूमि



रणू डाबला, अजय बंसल, सतीश नांदल



## डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

## बॉस प्रॉब्लम में मिलती है एक्सरसाइज से राहत

मेरी उम्र 51 वर्ष है। मुझे सर्वाइकल और प्रोजेन शोल्डर की दिक्कत है। क्या एक्सरसाइज से दोनों ठीक हो सकते हैं या दवाएं भी लेनी पड़ेंगी?

-राजेंद्र, भोपाल  
हड्डियों संबंधी ज्यादातर परेशानी का स्थाई उपचार एक्सरसाइज से ही संभव है। मेडिसिन से आपको कुछ समय के लिए आराम मिल सकता है। आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर एक्स-रे करवाएं, जिससे पता चलेगा कि किन स्थितियों तक समस्या बढ़ गई है? उसके अनुसार डॉक्टर ट्रीटमेंट शुरू करेंगे। डॉक्टर की सलाह के बाद आप फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर सर्वाइकल और प्रोजेन शोल्डर दोनों की एक्सरसाइज सीख लें और नियमित रूप में सुबह-शाम करें। स्थाई समाधान इससे ही मिलेगा।

मेरी उम्र 64 वर्ष है। सर्दी के मौसम में मुझे दिन भर थकान रहती है। एक्टिव रहने के लिए डाइट में क्या चेंज करना चाहिए, कृपया बताएं?

-यशराज, महेंद्रगढ़  
एक्टिवनेस का सर्दी-गर्मी से कोई लेना-देना नहीं होता है। आप सबसे पहले खून की जांच करवाएं। कई बार खून की कमी की वजह से भी थकान लगती है। इसके अलावा खान पान में मौसमी हरी सब्जियां खाएं। खाने में गाजर और चुकंदर भी शामिल करें। संभव हो तो ड्राई फ्रूट्स का सेवन भी करें। मेरी उम्र 37 वर्ष है। कुछ दिनों से जीभ में जलन महसूस होती है, खाने में स्वाद नहीं आता, कड़वापान लगता है। कृपया मेरी समस्या का समाधान बताएं?

-सुरेश, रायपुर  
जैसा आप बता रहे हैं कि स्वाद भी नहीं लग रहा है और जलन हो रही है, इसलिए बगैर जांच किए कोई भी उपचार नहीं बताया जा सकता है। आप तुरंत किसी डॉक्टर से संपर्क करें और अगर वो कहें तो आपको ईएनटी विशेषज्ञ के पास जाकर जरूरी जांच करवाने चाहिए।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। मेरे दोनों पैरों की अंगुलियों के बीच में लाल चकत्ते हो गए हैं। इनमें खुजली, चुभन और जलन होती है। मुझे क्या करना चाहिए?

-अजित, बिलासपुर  
सर्दियों में इस तरह की समस्या हो जाती है।

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

## डॉक्टर एडवाइस

डॉ. पी. वेंकट कृष्णन

सीनियर फिजिशियन, आर्टिफिशियल होस्टल, गुरुग्राम

हम जो भोजन करते हैं, उससे शरीर को एनर्जी मिलती है, ताकि शरीर की सारी गतिविधियां सुचारु रूप से चलती रहें। सरल शब्दों में समझा जाए तो हम जो कुछ भी खाते हैं, उसे एनर्जी में बदलने की प्रक्रिया को मेटाबॉलिज्म कहा जाता है। यह प्रक्रिया भोजन को पचाने के अलावा हार्मोन के स्तर को संतुलित रखने और शरीर के तापमान को नियंत्रित रखने में भी मददगार साबित होती है। जब मेटाबॉलिज्म हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में इतनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, तो हमारे लिए यह जानना भी बहुत जरूरी है कि इसे सुधारने के लिए हमें किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

## रेग्युलर एक्सरसाइज

अगर आप चाहते हैं कि आपके शरीर में मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया सुचारु ढंग से काम करे तो एक्सरसाइज को अपनी नियमित दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। खासतौर पर कार्डियोवैस्कुलर एक्सरसाइज से बेली फैट और बढ़ते वजन को नियंत्रित रखना आसान होता है। इससे कैलोरी को एनर्जी में बदलने की क्षमता बढ़ जाती है। वजन उठाने वाली एक्सरसाइज से मांसपेशियां मजबूत होती हैं, शरीर का कंपोजिशन सुधरता है और इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ती है। कुल मिलाकर एक्सरसाइज से मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया चुस्त-दुरुस्त रहती है, इसलिए प्रतिदिन एक्सरसाइज के लिए कम से कम 40 मिनट का समय जरूर निकालें।

## बैलेन्स डाइट

हमारे भोजन से मिलने वाली कैलोरी को एनर्जी में परिवर्तित करने की प्रक्रिया को बीएमआर यानी बेसिक मेटाबॉलिज्म रेट कहा जाता है। बीएमआर ज्यादा हो तो शरीर दुबला और फुर्तीला होता है, अगर यह कम हो तो शरीर में अतिरिक्त फैट जमा होने के साथ मोटापा बढ़ने लगता है। अगर यह बहुत ज्यादा हो तो इससे अत्यधिक दुबलापान और बहुत कम हो तो मोटापा जैसी समस्याएं परेशान करती हैं। बीएमआर को संतुलित रखने के लिए अपनी डाइट में कार्बोहाइड्रेट और फैट की मात्रा घटाएं। साथ ही प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स की मात्रा को बढ़ाएं। सरल शब्दों में कहा जाए तो घी, तेल, नखन और चीनी का सीमित मात्रा में सेवन करें। रोजाना के भोजन में रोटी और चावल की मात्रा घटाकर दालों और हरी सब्जियों का भरपूर मात्रा में सेवन करें। अपने भोजन में दही, पनीर और खमीर युक्त खाद्य पदार्थों डालें।



प्रस्तुति: रिचा पांडे

अगर आपकी डाइट या लाइफस्टाइल की हैबिट के कारण मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया प्रभावित होती है तो इसका आपकी हेल्थ और एनर्जी लेवल पर बैड इफेक्ट पड़ता है। शरीर को हेल्दी और एक्टिव बनाए रखने के लिए मेटाबॉलिज्म प्रोसेस का दुरुस्त होना बहुत जरूरी है। एक्सपर्ट डॉक्टर बता रहे हैं मेटाबॉलिज्म को सही रखने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

## जब मेटाबॉलिज्म होगा सही आप रहेंगे हेल्दी-एनर्जेटिक



ढोकरा आदि को प्रमुखता से शामिल करें, इससे आंतें स्वस्थ रहती हैं और इंसुलिन की सेंसिटिविटी बढ़ती है। जब हम पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन का सेवन करते हैं तो इससे आसानी से कैलोरी बर्न होती है और बढ़ते वजन को नियंत्रित रखना संभव होता है।

## स्ट्रेस मैनेजमेंट है जरूरी

हमेशा खुश और तनावमुक्त रहने की कोशिश करें।

## पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन कम से एक से डेढ़ लीटर तक पानी पीएं। इससे बर्न होने वाली कैलोरी की संख्या बढ़ती है, जिसे रेस्टिंग एनर्जी एक्सपेंडिचर कहा जाता है। शोध से यह तथ्य सामने आया है कि एक गिलास पानी पीने के दस मिनट के भीतर हमारे शरीर में रेस्टिंग एनर्जी एक्सपेंडिचर लगभग 30 प्रतिशत तक बढ़ जाता है, जिसका असर एक घंटे तक कायम रहता है। खासतौर पर खाना खाने से पहले एक गिलास पानी पीना कैलोरी इंटेक को घटाने में मददगार होता है। इससे बढ़ते वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। \*

स्ट्रेस की वजह से कॉर्टिसोल हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है, जिसे मैनेज करने के लिए शरीर को अधिक मात्रा में कैलोरी की जरूरत होती है, जिससे व्यक्ति चॉकलेट, सॉफ्ट ड्रिंक और जंक फूड का सेवन अधिक मात्रा में करने लगता है। नतीजतन इससे उसका वजन बढ़ने लगता है। साथ ही स्ट्रेस हार्मोन की वजह से कैलोरी को एनर्जी में बदलने की प्रक्रिया धीमी पड़ने लगती है यानी मेटाबॉलिज्म सही ढंग से काम नहीं करता।

अगर तन-तन को स्वस्थ रखना है तो तनाव और उदासी से दूर रहें।

## अच्छी नींद लेना भी है जरूरी

एक रिसर्च के अनुसार केवल चार रातों की अधूरी नींद की वजह से इंसुलिन को प्रोसेस करने की क्षमता लगभग 30 प्रतिशत तक घट जाती है। नतीजतन भोजन को एनर्जी में बदलने की प्रक्रिया बहुत धीमी हो जाती है। इसके अलावा जो लोग नाइट शिफ्ट में ड्यूटी करते हैं या जिन्हें देर रात तक जागने की आदत होती है, वे अक्सर चॉकलेट, जंक फूड या चाय-कॉफी जैसी चीजों का सेवन अधिक मात्रा में करते हैं, जिससे उनका वजन तेजी से बढ़ने लगता है। इसलिए अगर आप मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया को दुरुस्त रखना चाहते हैं तो रोजाना कम से कम आठ घंटे की नींद लेना जरूरी है। इस तरह अपनी दिनचर्या और खान-पान की आदतों में मामूली बदलाव लाकर आप हमेशा स्वस्थ और सक्रिय बने रह सकते हैं। \*

प्रस्तुति: विनीता

## इन बैड हैबिट्स से बचिए

## प्रिक्वॉशन

आजकल बहुत से स्टूडेंट्स और प्रोफेशनल्स, अपने साथ लैपटॉप, फाइलें, किताबें या तमाम कामकाज साथ लिए घूमते हैं और इसके लिए बैकपैक का प्रचलन बढ़ गया है। यह बैकपैक पीठ पर लदा रहता है और इससे दोनों हाथ खाली रहने की सहूलियत

तो मिलती है लेकिन लंबे समय तक ऐसा करने की आदत से पीठ के दर्द की शिकायत करने वालों की संख्या बढ़ गई है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में पाया है कि पीठ पर भारी बैग टांग कर घूमने से यह समस्या होती है। इसलिए इससे बचना चाहिए। इसी तरह हेल्थ एक्सपर्ट्स पैट की बैक

## न्यू स्टडी

## शिखर चंद जैन

सर्दियों के मौसम में सुबह की नींद कुछ ज्यादा सुहानी लगने लगती है। सर्द हवाओं के डर से गद्दे और रजाई में मिल रही गर्माहट छोड़ने का मन ही नहीं करता। कई लोग इस मौसम में देर तक सोने लगते हैं। लेकिन स्वास्थ्य विज्ञानियों की मानें तो सुबह देर तक सोते रहने से कई प्रकार की मानसिक और शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। हाल ही शोधकर्ताओं ने देर तक सोने के प्रभाव को जानने के लिए विस्तृत अध्ययन किए। इस अध्ययन में शामिल होने वालों की उम्र 38 वर्ष से 73 वर्ष के बीच थी।

कम होती है औसत उम्र: इंटरनेशनल क्रोनोबायोलॉजी में प्रकाशित इस शोध की रिपोर्ट में कहा गया है कि जो लोग रोज सुबह जल्दी उठते हैं, उनकी औसत आयु रात को देर तक जागने वालों की तुलना में साढ़े छह वर्ष ज्यादा होती है। हालांकि यह बहुत कुछ उस व्यक्ति की उम्र, लिंग, वजन, सोनिया-इकोनॉमिक पोजीशन, खान-पान की आदतों और लाइफस्टाइल पर भी निर्भर करता है। सब कुछ ठीक-ठाक रहे, तो देखा गया है कि सुबह जल्दी उठने वाले लोगों में असमय मृत्यु का जोखिम सबसे कम होता है। जबकि देर रात सोने और सुबह देर से उठने वालों की जैवघड़ी जब अनियमित हो जाती है तो उनकी असमय मृत्यु का जोखिम बढ़ जाता है। साथ ही करीब 30 फीसदी लोगों को डायबिटीज से पीड़ित होने का खतरा रहता है। इसके अलावा ऐसे लोगों में नर्व और

अगर आप भी डेली काफी रात तक जागते हैं और सुबह देर तक सोते हैं तो एलर्ट हो जाएं। कई स्टडीज में यह नतीजे सामने आए हैं कि ऐसा करने से आपको कई तरह की मानसिक और शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

## हेल्थ के लिए हार्मफुल सुबह देर तक सोना



आंतों की बीमारियां होने का जोखिम भी बढ़ जाता है। डिप्रेशन का जोखिम: जिन लोगों की देर तक जागने की आदत होती है, उनमें से 90 फीसदी को आगे चल कर मानसिक बीमारी होने की आशंका रहती है। जर्नल ऑफ साइकिएट्रिक रिसर्च में प्रकाशित अध्ययन में अनुसार रात को देर तक जागने वाले लोगों में डिप्रेशन का रिस्क ज्यादा होता है। जो जितनी देर तक जागता है, उसमें यह जोखिम उतना ही बढ़ जाता है। हार्ट डिजीज की आशंका: द जर्नल ऑफ

क्लिनिकल एंडोक्राइनोलॉजी एंड मेटाबॉलिज्म में प्रकाशित अध्ययन में कहा गया है कि वीकेंड पर स्लीपिंग शेड्यूल बदलने वाले लोगों में हार्ट डिजीज और डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। तुलनात्मक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि सप्ताह के अन्य दिनों और सप्ताहांत में सोने के समय में जितना ज्यादा अंतर रहा, इन बीमारियों का खतरा भी उतना ही बढ़ गया। जैव घड़ी हो जाती है गड़बड़: सुरे यूनिवर्सिटी के क्रोनोबायोलॉजी विभाग में प्रोफेसर मैलकम बन के मुताबिक देर रात

तक जागने की आदत ने वर्तमान में एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या का रूप ले लिया है। सूर्योदय से सूर्यास्त के साथ जैव घड़ी का तालमेल कायम रखने के लिए कौन से कदम उठाने चाहिए, इस पर काफी रिसर्च की जरूरत है। यूएस की नॉर्थवेस्ट यूनिवर्सिटी में मेडिसिन विभाग के प्रोफेसर क्रिस्टेन नूत्सन कहते हैं, 'असमय भोजन करना, नींद की कमी, एक्सरसाइज ना करना, रात को देर तक जागना, नशीले पदार्थों का सेवन आदि आदतों के पीछे कई बार लंबा मानसिक दबाव भी होता है।

इन्हीं आदतों के कारण इंसान के सोने और जागने का सही स्टैन भी मटेन नहीं होता। हालांकि कई मामलों में जैव घड़ी का परिचालन जीन पर निर्भर करता है, लेकिन कई मामलों में आदतों में बदलाव लाकर इसे दुरुस्त किया जा सकता है।

ऐसे दुरुस्त रखें बाँडी क्लॉक: स्लीप एक्सपर्ट्स बाँडी क्लॉक को दुरुस्त रखने के लिए कुछ आसान टिप्स बताते हैं-

- ▶ सोने की जगह या बेडरूम ऐसा हो, जहाँ सूर्य की रोशनी आसानी से पहुँचे, लेकिन रात को अंधेरा रहे।
- ▶ रात को नियत समय पर अपने बेड पर चले जाएं। दस पांच मिनट की हेर-फेर अलग बात है, लेकिन ऐसा ना हो कि कभी 10, तो कभी 11, तो कभी रात 12 बजे सोने जाएं।
- ▶ दिन में करने वाले काम दिन में खत्म करें। दिन में करने वाले काम रात में करने की आदत ना डालें।
- ▶ सोते समय टीवी, अन्य इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स और मोबाइल से दूर रहें। \*

## योगोपाचार

## दिव्यज्योति 'नंदन'

मंडूकासन को अंग्रेजी भाषा में फ्रॉग (मंडक) पोज कहते हैं। यह आसन डायबिटीज पर कंट्रोल करने के मामले में रामबाण माना जाता है। इसे करने के लिए सबसे पहले योगा मैट पर आराम से बैठकर रिलैक्स हो जाएं, फिर शरीर को वज्रासन की मुद्रा में लाएं। अब दोनों हाथों की मुट्ठी बनाएं, जिसमें अंगूठे मुट्ठी के अंदर हों। इसके बाद मुट्ठी को नाभ के बीचों-बीच रखें और एक लंबी सांस अंदर की ओर लें। फिर गहरी सांस को छोड़ते समय थोड़े आगे की तरफ झुकें और नाभि की ओर अधिक प्रेशर बनाएं। अब ऐसी मुद्रा बनाएं कि आपकी छाती, आपकी जाँघों को छू रही हो। इस अवस्था पर 2 से 3 मिनट रहें फिर इस पोज को छोड़ दें और एक लंबी

## डायबिटीज नियंत्रण में सहायक है मंडूकासन



सांस छोड़ें। अब वज्रासन की मुद्रा में वापस आ जाएं। यह प्रक्रिया तीन से चार बार दोहराएं।

यह योगासन नियमित करने से ही फायदा मिलता है। वैसे तो यह आसन बहुत ही आसान है लेकिन इसे करने में मुश्किल हो रही हो तो किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही आसन करें। अगर पीठ में दर्द है, पेट की कोई बीमारी है, हाल में ऑपरेशन हुआ है, नाभि में किसी तरह की समस्या हो या जो महिला गर्भवती हैं उन्हें मंडूकासन करने से बचना चाहिए। इस आसन को कभी पांच मिनट से ज्यादा और दिन में दो बार से ज्यादा ना करें।

मंडूकासन भारी, थुलथुल और बेतरतीब फैले पेट को चुस्त दुरुस्त करता है। यह आसन अपच से मुक्ति दिलाता है। साथ ही वजन पर भी नियंत्रण करता है। \*

## खान-पान

## राजकुमार 'दिनकर'

अगर आप बाकी मौसमों में गुड़ नहीं खाते हैं तो भी सर्दी के मौसम में आपको रोजाना गुड़ जरूर खाना चाहिए, बशर्ते आप डायबिटीज के पेशेंट ना हों। दरअसल, सर्दी के दिनों में गुड़ खाने के कुछ जबरदस्त फायदे होते हैं। मसलन, सर्दियों में उम्रदराज लोगों के घुटनों और शरीर के दूसरे जोड़ों में काफी दर्द रहता है। लेकिन अगर नियमित तौर पर दोपहर और शाम को गुड़ की एक डली खाई जाए तो यह दर्द काफी कम हो जाता है। गुड़ खाने के कई और भी फायदे होते हैं।

फेफड़ों रहते हैं स्वस्थ: गुड़ को फेफड़ों की सफाई करने का सबसे कारगर खाद्य पदार्थ माना जाता है। दरअसल, भारत के ज्यादातर शहरों (इन दिनों तो गांवों में भी) की हवा की क्वालिटी काफी खराब है। हवा में बारीक प्रदूषण कणों की भरमार हो जाती है, जिसका सबसे ज्यादा नुकसान हमारे फेफड़ों को ही उठाना पड़ता है, क्योंकि धूल और विभिन्न धातुओं के महीन कण सांस के जरिए हमारे फेफड़ों में जाकर जमा हो जाते हैं। इनकी सफाई के लिए कोई उपाय ना किया जाए तो एक वक्त आने पर यह प्रदूषण हमारे फेफड़ों को बुढ़ी तरह से बीमार कर देता है। गुड़ को नियमित तौर पर सर्दियों में खाना, फेफड़ों की सफाई के लिहाज से बहुत लाभदायक है, क्योंकि गुड़ में सूक्ष्म कणों को एक जगह से हटाने की अद्भुत क्षमता होती है। जब धूल, मिट्टी और अनेक धातुओं के महीन कण हमारे फेफड़ों की वायु कोशिका में पहुँचकर अपनी जगह बना लेते हैं तो इससे ब्रॉकाइटिस, अस्थमा, श्वास संबंधी कई दूसरे विकार और आवाज में घरघराहट पैदा हो जाती है। गुड़ इन सभी तरह की समस्याओं को खत्म करने में बेहद सहायक होता है।

बढ़ती है रोग प्रतिरोधक क्षमता: सर्दियों में विशेष तौर पर गुड़ खाने से हमारा इम्यून सिस्टम मजबूत होता है, क्योंकि गुड़ में वो सारे गुण होते हैं, जो इस मौसम में होने वाले विभिन्न संक्रमणों से हमारे स्वास्थ्य की रक्षा करते हैं। साथ ही हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। अपच की समस्या होती है दूर: सर्दी के मौसम में ज्यादातर लोगों को उठ की वजह से अपच की समस्या हो जाती है। इस मौसम में गुड़ खाने से हमारा शरीर गर्म रहता है और पाचन में सुधार होता है। इसलिए सर्दियों में गुड़ खाने से हमारा पाचन दुरुस्त रहता है। क्योंकि गुड़ में लैक्टिक गुण होते हैं, जो

हालांकि किसी भी मौसम में चीनी के बजाय गुड़ खाना अधिक लाभकारी होता है। लेकिन विशेषकर सर्दी के मौसम में गुड़ का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। गुड़ खाने के विभिन्न फायदों के बारे में जानिए।

## शरीर के लिए लाभकारी सर्दियों में गुड़ का सेवन



हमारी पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है। गुड़ में अच्छी खासी मात्रा में फाइबर पाया जाता है, इससे भी हमारा पाचन बेहतर होता है और कब्ज की समस्या दूर हो जाती है। लेकिन अगर आपको डायबिटीज की समस्या हो तो बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए गुड़ ना खाएं, क्योंकि भले आमतौर पर यह दिया जाता हो कि गुड़ खाने से ब्लड शुगर लेवल नहीं बढ़ता, लेकिन कई लोगों में ब्लड शुगर लेवल बढ़ते देखी गई है।

घी से मिलाकर खाना अधिक फायदेमंद: जाड़े में देसी घी खाना भी फायदेमंद होता है लेकिन जब गुड़ और घी दोनों आपस में मिल जाते हैं तो ये दोनों मिलकर सुपरफूड बन जाते हैं। इसलिए सर्दी के मौसम में इन्हें साथ मिलाकर खाना अधिक फायदेमंद हो जाता है। दरअसल, घी में फैट, विटामिन ए, विटामिन डी, कैल्शियम और मिनरल्स पाए जाते हैं, जबकि गुड़ में कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और कई अन्य मिनरल्स मिलते हैं। जब इन दोनों चीजों को हम सर्दियों में साथ मिलाकर खाते हैं तो शरीर को जबरदस्त फायदा होता है। ये जहाँ शरीर की स्वस्थ रहने की क्षमता बढ़ाता है, वहीं हमें कई तरह के मौसमी संक्रमणों से भी बचाता है। \*

## आमंत्रित है लेख...

स्वयं डॉक्टर या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनाथ्य भेज सकते हैं। लेख इस पृष्ठ पर भेजें

## हरिभूमि- संपादक-सेहत

129, ट्रांसपोर्ट सेक्टर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035  
या मेल करें- sehat@haribhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप



गांव भालोट में मनाया शरीर कल्याण दिवस

रोहतक। उन्नयन समिति और एशियन पेंट के सहयोग से गांव भालोट में अंतरराष्ट्रीय मन एवं शरीर कल्याण दिवस का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में इस वर्ष की थीम "समग्र कल्याण मन शरीर आत्मा" पर गांव की 64 महिलाओं ने भाग लिया। इस दौरान विशेष दिवस को मनाने का उद्देश्य सभी महिलाओं में मानसिक शरीर स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना था।



लोगों को मतदान के प्रति किया जागरूक

रोहतक। वैश्य महाविद्यालय में बुधवार को साक्षरता निर्वाचन क्लब के तत्वाधान मतदान के प्रति जागरूकता अभियान चलाया गया। जिसमें रंजना दलाल, खंड शिक्षा अधिकारी एवं एडआरओ टीम के नोडल ऑफिसर सचिन कुमार, सुनीता दिल्ली, राकेश एवं रणवीर सिंह ने विद्यार्थियों को मतदान के प्रति जागरूक किया। प्राचार्य डॉ. संजय गुप्ता ने कहा कि सभी बालिंग छात्र अपना वोट कार्ड बनवा कर अपने वोट का सदुपयोग करें।

# ऑल इंडिया वाइस चांसलर टी-20 क्रिकेट कप के वार्टर फाइनल में पहुंची एमडीयू एमडीयू ने पुणे को, रोहतक ने बादली को और झज्जर ने सोनीपत को हराया

एमडीयू में दूसरे दिन भी खेले गए इंटर कॉलेज पुरुष क्रिकेट प्रतियोगिता के दो मुकाबले

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में खेले जा रही इंटर कॉलेज पुरुष क्रिकेट प्रतियोगिता के दूसरे दिन दो मुकाबले करवाए गए। पहला मैच सैनी कॉलेज रोहतक और जीसी बादली के बीच खेला गया। इसमें रोहतक ने बादली को 103 रन से हराया। दूसरे मैच में जीसी झज्जर ने सीआरए सोनीपत को 8 रन से पराजित किया। प्रथम मैच में टॉस बादली ने जीता और फिलिंडंग की। सैनी कॉलेज रोहतक ने निर्धारित 20 ओवर में 5 विकेट के नुकसान पर 129 रन बनाए। इसमें दीपक ने 25 बॉल पर 31, मनीष ने 21 में 21 रन बनाए। बॉलिंग करते हुए बादली कॉलेज के हर्ष ने 4 ओवर फैंके। इन्होंने 16 रन दिए और 2 विकेट लिए। दूसरे खिलाड़ी कृष्ण ने 4 ओवर फैंककर 19 रन दिए और 2 विकेट चटकवाए। इसके बाद जीत के लिए बादली की टीम मैदान में उतरी और 7.5 ओवर में 26 रन बनाकर ऑल आउट हो गई। इसमें



रोहतक। मैच जीतने के बाद प्रसन्न मुद्रा में खिलाड़ी और आयोजक



रोहतक। टी-20 क्रिकेट प्रतियोगिता में भाग लेते खिलाड़ी।

## एमडीयू का प्रदर्शन

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की एमएलएज क्रिकेट टीम ने संत तुकड़ोजी महाराज युनिवर्सिटी नागपुर द्वारा आयोजित 19वें ऑल इंडिया वाइस चांसलर टी-20 क्रिकेट कप में बुधवार को अपने अंतिम लीग मैच में सावित्री बाई फुले विश्वविद्यालय को 93 रन से हराते हुए वार्टर फाइनल में प्रवेश किया। दीपक कुमार ऑलराउंडर प्रदर्शन के चलते मैच ऑफ द मैच तथा नरेन्द्र शौकल बेस्ट बॉलर रहे। टीम लीग मैचों में अजेय रही और लगातार 6 मैच जीतते हुए अपने ग्रुप में टॉप पर रही। नागपुर के सेंट मेरी क्रिकेट मैदान पर आयोजित इस मैच में एमडीयू कप्तान राज ने टॉस जीतते हुए पहले बल्लेबाजी करने का निर्णय लिया। एमडीयू के बल्लेबाजों ने विस्फोटक बल्लेबाजी करते हुए 20 ओवर में 9 विकेट के नुकसान पर 190 रन का बड़ा स्कोर खड़ा किया।

विकेट के नुकसान पर 124 बनाए। झज्जर के ब्रह्म ने 4 ओवर फैंककर 18 रन दिए और 3 विकेट लिए। इसी प्रकार जितन ने 4 ओवर में 28 रन देकर 2 और सचिन ने 4 ओवर में 34 देकर 2 विकेट हासिल किए।

इसी प्रकार झज्जर ने ये मैच 8 रन जीत लिया। एमडीयू की तरफ से बल्लेबाज नरेंद्र शौकल ने 16 गेंदों में 9 चौकों की मदद से 41 रन बनाए। गौरव दूराजा ने 30, दीपक कुमार ने 28, राज ने 27, आनंद

प्रजापति ने 18 तथा ऋषि सैनी ने 17 बनाते हुए टीम के स्कोर को 190 रन तक पहुंचाया। 191 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी सावित्री बाई फुले पुणे विश्वविद्यालय की टीम एमडीयू के गेंदबाजों के आगे प्रारंभ से ही असहज दिखी। एमडीयू के गेंदबाजों ने समय-समय पर विकेट चटकते हुए पुणे विश्वविद्यालय की टीम को 20 ओवर में 97 रनों पर ऑलआउट करते हुए यह मैच अपने नाम किया। एमडीयू की ओर से गेंदबाज दीपक कुमार ने चार ओवर में मात्र 10 रन देते हुए चार विकेट प्राप्त किया। इसके अलावा कप्तान राज ने दो, राजेश पंवार ने दो, पंकज नैन तथा नरेंद्र शौकल ने एक-एक विकेट प्राप्त किया।

# शिक्षा मंत्री से मिलेगा स्कूल कैडर का प्रतिनिधिमंडल



हरिभूमि न्यूज | रोहतक

लैक्चरर की लंबित मांगों को पूरा करवाने के लिए स्कूल कैडर लैक्चरर एसोसिएशन का प्रतिनिधिमंडल जल्द ही शिक्षा मंत्री और एसोएस, निदेशक से मिलेगा। स्कूल कैडर लैक्चरर एसोसिएशन हरियाणा सलाह संगठन के राज्य कार्यकारी प्रधान अशोक शर्मा ने बताया कि सलाह राज्य प्रधान गुरदीप सैनी की अगुआई में सलाह प्रतिनिधिमंडल शिक्षा मंत्री और एसोएस, निदेशक से मिलकर मांगों से अवगत करवाया जाएगा। मीटिंग के लिए समय देने के लिए सलाह संगठन ने शिक्षा मंत्री और एसोएस, निदेशक को बुधवार को पत्र लिखा है। जिसमें सभी माडल संस्कृति स्कूलों और पीएमश्री स्कूलों को हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड से संबंधित करने पर बल दिया जाएगा। इसके अलावा सभी कर्मचारियों को पुरानी पेंशन बहाल करने की मांग, लैक्चरर के लिए 5400 ग्रेड पर लागू किया जाए, कॉलेज कैडर और अन्य राज्यों की तरह एसीपी 4, 9, 14 वर्ष में दी जाए, लैक्चरर की नवीनतम वरिष्ठता सूची जारी करते हुए सभी को कंपर्म किया जाए, उप

## मीटिंग में ये सहमति बनी डिजिटल मार्किंग का विरोध

सलाह प्रधान गुरदीप सैनी और सलाह राज्य कार्यकारी प्रधान अशोक शर्मा ने बताया कि सलाह राज्य पदाधिकारियों की हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के अध्यक्ष वीपी यादव, सचिव ज्योति मित्तल, अध्यक्ष ओएसडी विपिन कुमार के साथ गत दिवस हुई मीटिंग में विभिन्न मांगों पर सहमति बनी है। इनमें बोर्ड अधिकारियों द्वारा सभी बोर्ड इयूटी के मान्यदेन बढ़ाने के लिए सहमति दी, होम डिस्ट्रिक्ट में परीक्षा और मार्किंग इयूटी दे सकेंगे। वहीं तावडू में पत्रघर और उत्तर पुस्तिका के लिए संगठन केन्द्र बनाया जायेगा। मीटिंग में सलाह उपाध्यक्ष राजवीर धारुडू, पवन शास्त्री, राज्य मीडिया प्रमार्थी गुरदीप मलिक, उत्तरण दानी, मनोज सिंघाव, विकास दत्तवाल, रमन रोहिल्ला, बीबी गुप्ता, देवेन्द्र शर्मा, राकेश रोहिल्ला, जयवीर शर्मा, शमशेर लोहा, संजय सागर, प्रसा सिंघाव, दीप, हेमंत शर्मा, लीलू राम शास्त्री, नवदीप धुरिया, शिव कुमार गोयल, नवीन आदि मौजूद रहे। प्रधानाचार्य का पद बनाया जाए, पदोन्नति की पुरानी नीति को ही रखी जाए, प्रवक्ता स्कूल कैडर से कॉलेज कैडर में पदोन्नति के लिए प्रावधान किया जाए।

# उत्साह से मनाया आईपीएस स्कूल का वार्षिकोत्सव



हरिभूमि न्यूज | रोहतक

डीएलएफ कॉलोनी स्थित आईपीएस स्कूल का वार्षिक महोत्सव पुरीधाम में बड़ी धूमधाम से मनाया गया। इस

दौरान सीबीएसई बोर्ड की 10वीं तथा 12वीं परीक्षा में 90 प्रतिशत से अधिक तथा 80 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को पारितोषित वितरित किये गए। कार्यक्रम में



स्कूल डायरेक्टर शांती लाल भ्याणा ने बच्चों को नैतिक मूल्यों को बढ़ाने के लिए मार्गदर्शित किया और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। वहीं कार्यक्रम में बच्चों ने हरियाणवी,

राजस्थानी, पंजाबी संस्कृति पर रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किए। इसके साथ-साथ विश्व में भारत द्वारा चंद्रयान की सफलता तथा स्वच्छता पर नाटक प्रस्तुत किया।

# महारास एवं श्रीकृष्ण रुक्मणी विवाह की कथा सुनाई

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

नेताजी सुभाष पार्क में चल रही श्रीमद्भागवत कथा के दौरान बुधवार को कथा व्यास आचार्य देव कृष्ण शौनक महाराज ने महारास एवं श्रीकृष्ण रुक्मणी विवाह की कथा सुनाई। उन्होंने कहा कि महारास में पांच अभ्यास हैं। उनमें गाए जाने वाले पंच गीत भागवत के पंच प्राण हैं। जो भी ठाकुरजी के इन पांच गीतों को भाव से गाता है, वह भव पार हो जाता है। उन्हें वृंदावन की भक्ति सहज प्राप्त हो जाती है। कथा में भगवान का मथुरा प्रस्थान, कंस का वध, महर्षि संदीपनी के आश्रम में विद्या ग्रहण करना, कालयवन का वध, उधव गोपी



संवाद, ऊधव द्वारा गोपियों को अपना गुरु बनाना, द्वारका की स्थापना एवं रुक्मणी विवाह के प्रसंग का संगीतमय भावपूर्ण पाठ किया गया। बता दें कि गोसेवा ट्रस्ट द्वारा श्रीमद् भागवत साप्ताहिक कथा ज्ञानयज्ञ सुभाष पार्क में चल रहा है। बुधवार को याज्ञिक आचार्य धर्मवीर प्रसाद वेदपाठी,

महामंडलेश्वर डॉ. स्वामी परमानंद महाराज, महामंडलेश्वर स्वामी राधवेद भारती महाराज, वीना बहन कैलाश आश्रम के सानिध्य में कथा प्रारंभ हुई। कथा के मुख्य अतिथि विनोद मित्तल, विशिष्ट अतिथि जगमोहन मित्तल, राकेश गोयल एवं पवन खरकिया, हनी ग्रोवर रहे।

## जीव और ब्रह्म के मिलने को ही महारास कहते हैं

आचार्य देव कृष्ण शौनक ने कहा कि जीव और ब्रह्म के मिलने को ही महारास कहते हैं। रास का तात्पर्य परमानंद की प्राप्ति है, जिसमें दुःख, शोक आदि से सदैव के लिए निवृत्ति मिलती है। भगवान श्रीकृष्ण ने गोपियों को रास के माध्यम से सदैव के लिए परमानंद की अनुभूति करवाई। कथा व्यास ने कहा कि भगवान कृष्ण ने 16 हजार कन्याओं से विवाह कर उनके साथ सुखमय जीवन बिताया। भगवान श्रीकृष्ण रुक्मणी के विवाह की कथा हरि कथाओं में अमूर्तों को मंत्र मुग्ध कर दिया। गतिकर्म भजनों में श्रिताओं को आनंद से परिपूर्ण किया। श्रीकृष्ण एवं रुक्मणी की वरमाला पर जमकर फूलों की बरसात हुई।

## एसवाईएल पानी यात्रा दिल्ली पुलिस ने टिकरी बॉर्डर पर रोकी

रोहतक। जयहिंद सेना प्रमुख नवीन जयहिंद महम चौबीसी चबूतरे से अपने चार साथियों के साथ एसवाईएल पानी का धर्मयुद्ध यात्रा की शुरुआत की। बुधवार को सांपला, बहादुरगढ़ से होते हुए सीपीएम कोर्ट को गाय व बैस का देसी घी गिफ्ट करने जा रही यात्रा को टिकरी बॉर्डर पर दिल्ली पुलिस ने रोक लिया। जयहिंद ने कहा कि महम से लेकर सांपला, बहादुरगढ़ के लोग अब उनके पास पानी की समस्याएं लेकर पहुंचे। दूसरे दिन इस यात्रा में प्रदेश भर से लोग इनकी इस यात्रा को समर्थन करने पहुंच रहे हैं। जयहिंद ने कहा कि पानी को लेकर हरियाणा और पंजाब के मुख्यमंत्रियों व कैबिनेट मंत्री की बैठक हुई थी। जिसमें भगवंत मान ने पानी देने से इनकार कर दिया।



## सावित्रीबाई फुले जयंती के उपलक्ष में तृतीय महिला सम्मेलन का आयोजन

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

हरियाणा अनुसूचित जाति राजकीय अध्यापक संघ व डॉक्टर अंबेडकर शिक्षा समिति के संयुक्त तत्वाधान माता सावित्रीबाई फुले की जयंती के उपलक्ष में तृतीय महिला सम्मेलन का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि डॉ. सोनिया दहिया ने कहा कि सावित्रीबाई फुले की शिक्षा आज भी प्रासंगिक है। उन्होंने सभी से आग्रह किया कि वह अपनी

लड़कियों व महिलाओं की शिक्षा पर जोर दें और उन्हें आर्थिक रूप से मजबूत करने का काम करें। मुख्य वक्ता प्रोफेसर सोनु ने कहा कि सभी महिलाओं को अपने घर से शुरुआत करनी चाहिए ताकि घर की बेटियां पढ़ लिख सकें। डॉ. दिनेश ने कहा कि वास्तव में यदि हम किसी के ऋणी हैं तो सावित्रीबाई फुले और डॉ. अंबेडकर के हैं, जिन्होंने हमें शिक्षा का अधिकार दिया और आर्थिक रूप से मजबूत होने का एक मार्ग मिला।

# बाबा मस्तनाथ सैनिक स्कूल में हुआ अंतरिक्षयान प्रदर्शनी का आयोजन

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

अस्थल बोहर स्थित श्री बाबा मस्तनाथ रेजिडेंशियल सैनिक विद्यालय में कैडेट्स ने वेस्ट मटेरियल द्वारा अंतरिक्ष यान से संबंधित मॉडल बनाए। जिनका प्रदर्शन विद्यालय में होने वाली अंतरिक्ष यान प्रदर्शनी में बुधवार को किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि निदेशक हंसराज बालवान और अध्यक्षता प्राचार्य सुरेंद्र सिंह व उप प्राचार्या अंजू मलिक ने की। प्रदर्शनी में कक्षा छठी और सातवीं के कैडेट्स ने प्रज्ञान रोवर विक्रम लैंडर, चंद्रयान 3 और स्पेसशिप के मॉडल का प्रदर्शन किया। कक्षा छठी से कैडेट्स अभि, शिवम, सांची,



अंशु और सत्य प्रकाश ने स्पेसशिप का मॉडल बनाया। वहीं सातवीं कक्षा से कैडेट्स ने प्रज्ञान रोवर एवं विक्रम लैंडर का वर्किंग मॉडल बनाकर इसके घूमने की संपूर्ण क्षमता को भी प्रदर्शित किया। हंसराज बालवान ने कहा कि कैडेट्स के प्रयास की सराहना की।

उन्होंने कहा कि अगर कैडेट्स यू ही मेहनत करते रहे तो आने वाले समय में ये और भी बुलंदियों और ऊंचाइयों को छू सकते हैं। इस अवसर पर अध्यापिका संध्या, अंशु, मीनाक्षी शर्मा, निधि बल्लहारा, रिटु, सीमा, अनिल सहित अन्य मौजूद रहे।



## एलपीएस बोसार्ड के डायरेक्टर ने जरूरतमंदों को बांटे कंबल

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

एलपीएस बोसार्ड के डायरेक्टर राजेश जैन द्वारा लगातार आठवें साल भी सोनीपत रोड स्थित सेक्टर 4 एक्सटेंशन के पास सैकड़ों की संख्या में राज मजदूरों व जरूरतमंदों को वस्त्रदान किए। उन्होंने 398 गर्म कंबल वितरित किए गए। मीडिया प्रभारी राजीव

जैन ने बताया कि सामान्य अस्पताल, रेलवे स्टेशन और भिवानी रोड स्थित रैन बसेरा सहित शहर के कई स्थानों पर कंबल वितरित किये गए। एलपीएस बोसार्ड के डायरेक्टर राजेश जैन, महामंडलेश्वर बाबा कपिल पुरी महाराज ने जरूरत मंद लोगों को कंबल बांटेकर यह अभियान शुरू किया।

# कंसाला व हुमायपुर गांवों में पहुंची विकसित भारत संकल्प यात्रा, लोगों को बताई योजनाएं

# सरकार ने प्रदेश में करवाया अभूतपूर्व विकास : सतीश नांदल

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

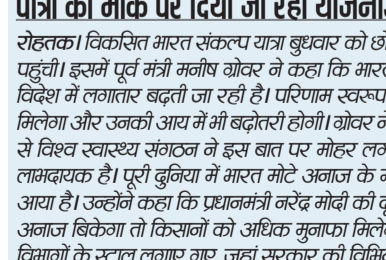
कंसाला व हुमायपुर गांवों में विकसित भारत संकल्प यात्रा का स्वागत किया गया। यात्रा के दौरान भाजपा के वरिष्ठ नेता सतीश नांदल ने कहा कि केंद्र व प्रदेश सरकार द्वारा प्रदेश में एक समान रूप से अभूतपूर्व विकास कार्य करवाए हैं। प्रदेश में सड़क तंत्र को मजबूत करने के साथ-साथ रेलवे सुविधाओं को भी आधुनिक बनाया जा रहा है। घर बैठे पात्र व्यक्तियों तक सरकारी योजनाओं का लाभ पहुंचाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि विकसित भारत संकल्प यात्रा में लोगों को वर्ष 2047 तक भारत को विकसित राष्ट्र बनाने के लिए संकल्प दिलवाया जा रहा है।



जिला अध्यक्ष रणबीर ढाका ने कहा कि केंद्र व प्रदेश सरकार द्वारा क्रियान्वित की जा रही योजनाओं का विकसित भारत संकल्प यात्रा के माध्यम से मौके पर वंचित पात्र लोगों को लाभ दिया जा रहा है। इस अवसर पर वरिष्ठ नेता सतीश नांदल, जिलाध्यक्ष रणबीर ढाका, डॉ.



दिनेश घिलौड़, पंचायत समिति चेयरमैन भोलू, राजेश फोगाट, रवी हुड्डा, प्रेम हुड्डा, नीरज हुड्डा, सुखबीर विस्तारक, कंसाला की सरपंच स्नेह लता, सरपंच शर्मिला, विक्की, सरपंच प्रतिनिधि राजेश कुमार मौजूद रहे। उपायुक्त अजय कुमार ने बताया कि इन दोनों गांवों में आयुष्मान व



चिरायु हरियाणा योजना के कुल 3520 लाभार्थियों में से अब तक 66 लाभार्थियों ने 30.49 लाख रुपये के स्वास्थ्य बीमा का लाभ उठाया है। इन गांवों में अब तक 72 पेंशन खुद ही बनी है। कंसाला गांव में 755 लाभार्थियों को सामाजिक सुरक्षा पेंशन दी जा रही है। अब तक इस गांव में 45 पेंशन



खुद बनी हैं। गांव में आयुष्मान व चिरायु योजना के 1985 लाभार्थियों में से 35 लाभार्थियों ने स्वास्थ्य बीमा के तहत 16 लाख 76 हजार रुपये का लाभ प्राप्त किया है। हुमायपुर गांव में 578 लाभार्थियों को सामाजिक सुरक्षा पेंशन का लाभ दिया जा रहा है। अब तक इस गांव में 27 पेंशन खुद

## पर्यावरण को प्रदूषित करता माइक्रो प्लास्टिक : जसमेर

रोहतक। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रिटौली में चल रहे सात दिवसीय विशेष राष्ट्रीय सेवा योजना कैम्प के तीसरे दिन बुधवार को राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के कार्यक्रम अधिकारी देवेन्द्र दहिया, विशिष्ट अतिथि डॉ. रविंद्र नांदल, डॉ. जसमेर हुड्डा, अडिस्ट्रेट प्रोफेसर जाट कॉलेज व स्वयंसेवकों द्वारा दीप प्रज्वलन, एनएसएस गीत व योग से की गई। मुख्य अतिथि डॉ. रविंद्र नांदल ने जल बचाओ, नहर बचाओ की जानकारी बच्चों के साथ साझा की।

## सूचना

मैं, रणबीर पुत्र श्री रतन सिंह निवासी म. नं. 1959, सेक्टर-3 P, रोहतक बयान करता हूँ कि मेरा पुत्र अमित मलिक व उसकी पत्नी केशु हमारे परिवार के कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं उनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेवखल करता हूँ। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं निर्भर होगा। मेरे व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

**रणधीर को ब्राह्मण सौर सम्मान से नवाजा गया**  
रोहताक। सर्व समाज एवं ब्राह्मण समाज रोहताक द्वारा सामाजिक कार्यक्रम में रणधीर भारद्वाज को ब्राह्मण सौर्य सम्मान से नवाजा गया। यह सम्मान लोकसभा सांसद डॉ. अरविंद शर्मा व भाजपा प्रदेश अध्यक्ष सांसद नायब सिंह सैनी द्वारा दिया गया। ब्राह्मण समाज के लिए उक्त कार्य करने पर यह सम्मान दिया गया। डॉ. अशोक दीक्षित और रविंद्र शर्मा ने बताया कि रणधीर भारद्वाज हरियाणा पुलिस में इंस्पेक्टर भी रहे हैं। उन्होंने समाज हित के सभी कार्यों को करवाने का श्रेय मुख्यमंत्री मनोहर लाल, सांसद डॉ. अरविन्द शर्मा, पूर्व मंत्री मनीष प्रोवर व नगर निगम मेयर व पार्षद को दिया है।

**एसजेके कॉलेज में पॉथ एक्ट पर हुई कार्यशाला**  
रोहताक। सत जीन्दा कल्याणा महाविद्यालय कलानौर में कार्यक्षेत्र में महिलाओं के साथ यौन उत्पीड़न के विरुद्ध कानून विषय पर एकदिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस दौरान मुख्य वक्ता पोशा (प्रोटेक्शन ऑफ विमेन फार सैक्सुअल हैरसमेंट) और पाक्सो एक्ट की मास्टर ट्रेनर व सुप्रीम कोर्ट की एडवोकेट राखी बुधाराजा ने विद्यार्थियों व सभी स्टाफ सदस्यों को पॉथ एक्ट के विषय में विस्तार से बताया तथा इस एक्ट की उत्पत्ति का इतिहास, प्रयोग व भारतीय संविधान में दंड-प्रावधानों की जानकारी दी।

**ऑनलाइन ठगी के बारे में किया जागरूक**  
रोहताक। स्वयं को साइबर अपराध के प्रति जागरूक कर नागरिक साइबर ठगी से बच सकते हैं। ऑनलाइन ठगी के मामले लगातार बढ़ते जा रहे हैं। एस और बैंकिंग सिस्टम में संघमारी कर साइबर अपराधी नागरिकों के साथ धोखाधड़ी कर रहे हैं। एसपी हिमांशु गर्ग ने कहा कि ठगी से बचाने के लिए नेशनल साइबर क्राइम रिपोर्टिंग पोर्टल तैयार किया है।

ग्रामीण विकास से संबंधित कामों का किया बंटवारा

अमरजीत एस गिल ▶▶ रोहताक

त्रिस्तरीय व्यवस्था में विकास कार्यों को लेकर अमूमन पंचायती राज संस्थाओं में अमूमन रार होती है। इस समस्या का समाधान सरकार ने कर दिया है। गांवों के कामों को सूचीबद्ध करते हुए ये तय किया गया है कि कौनसा कार्य पंचायत, कौनसा ब्लॉक समिति और कौनसा जिला परिषद करवाएगी। इन तीनों संस्थाओं के अलावा सरकार ने लंबी लिस्ट खुद के कामों की भी बनाई है। इसी सूची में अधिकांश नए निर्माण से संबंधित कार्य शामिल किए गए हैं। जबकि पंचायती राज संस्थाओं को मरम्मत के कार्य सौंपे जा रहे हैं। कामों के बंटवारे के बारे में ग्रामीण विकास विकास के निदेशक ने गत 29 दिसंबर को पंचायती राज संस्थाओं के मुखियाओं को पत्र भेजकर इस पर अमल करने के निर्देश दिए हैं।

पंचायती राज संस्थाओं में अमूमन कार्यों को लेकर फंसा रहता है पैच

पंचायत : ड्रेन की सफाई, गांव में किसी भी प्रकार की सरकारी संपत्ति की मरिटेनेंस, सार्वजनिक शौचालयों की साफ-सफाई गली-गली निर्माण, गऊघाट, स्वागत द्वार, गली/ड्रेन की रिपेयर एवं मरम्मत, ग्राम सचिवालय रिपेयर एवं मरम्मत, चौपाल मरम्मत, शमशान भूमि का रखरखाव, वाटर सप्लाई के ट्यूबवेल का मरिटेनेंस, तालाबों की खुदाई और उनका रखरखाव, घर से घर से कुड़े उठवाने का कार्य, गलियों की सफाई, स्ट्रीट लाइट की मरिटेनेंस, कंडम हो चुके हैं भवनों गिरवाना, फिनिशिंग रिपेयर और मरिटेनेंस संपर्कों को करवानी होगी। पंचायत समिति: लिक्विड वेस्ट प्रोजेक्ट का रखरखाव और मरिटेनेंस, योगशाला पार्क व्यायामशालाओं का मरिटेनेंस, पार्क को रखरखाव और

पौधरोपण, लिक्विड वेस्ट प्रोजेक्ट, बायोगैस प्लांट को अप्रेशन में रखना, वाटर ट्रीटमेंट प्लांट का प्रबंधन, रोड पर संकेतक चिह्न हटाना करवाना की जिम्मेदारी पंचायत समितियों को करवानी होगी। जिला परिषद: पौधरोपण। सब हेल्थ सेंटर की रिपेयर, आंगनवाड़ी का निर्माण और रखरखाव, हरियाणा मार्केट बोर्ड से ट्रांसफर 5 करम के रोड की मरम्मत, ग्राम पंचायत में स्ट्रीट लाइट लगवाना, ई लाइटिंग, महिला संस्कृति केंद्र, इंडोर जिम की स्थापना, गांवों में बस व्ही सेक्टर का निर्माण एवं रखरखाव, प्राथमिक एवं मिडल स्कूल की रिपेयर, चौपाल निर्माण, 2.5 एकड़ तक के तालाब का विकास, खेल स्टेडियम का रखरखाव, नाला व ड्रेन को ढकने का काम और ड्रेन निर्माण करवाएगी।

सरकार ने इन कामों को लिया अपने हाथ

ग्राम सचिवालय का निर्माण, पांच करम से ज्यादा के वरस्ते जो दो गांवों को जोड़ते हैं का निर्माण, मुख्यमंत्री किसान खेत योजना में रास्तों का निर्माण, फिनिशिंग का पक्का करना, दो एकड़ तक के सामुदायिक केंद्र बनवाना, खेल स्टेडियम, शिवधाम योजना, 2.5 एकड़ तक के तालाब का निर्माण सरकार ने अब अपने हाथों में ले लिया है। ये बजट शेयर का हिसाब : सोलिड वेस्ट मैनेजमेंट संबंधित कार्यों पर 90 प्रतिशत धनराशि केंद्र की और 10 स्टेट की, इन्वॉई सोलिड वेस्ट प्लांट के रखरखाव पर 20 राज्य की एवं 80 फौसदी पैसा केंद्र सरकार का खर्च होगा। योगशाला-व्यायामशाला पार्कों पर 80 फौसदी राज्य और 20 प्रतिशत केंद्र का, ई लाइटिंग का 80 स्टेट और 20 राज्य और इसी प्रकार जिम्मेजियम के निर्माण पर जितना भी खर्चा आएगा उसका 80 प्रतिशत हरियाणा सरकार वहन करेगी। जबकि 20 फौसदी केंद्र खर्च करेगा।

ये है तीन स्तरीय सिस्टम

तीन स्तरीय पंचायती राज प्रणाली के अंतर्गत राज्य में एक जिले के लिए पंचायत, एक ब्लॉक के लिए पंचायत समिति तथा एक ग्राम के लिए एक ग्राम पंचायत गठित है। चूँकि तीन संस्थाओं का हरिया एक क्षेत्र होता है। ऐसे में ये दिक्रतें खड़ी होती रहती हैं कि विकास कार्य कौनसी संस्था करवाएगी। इसके समाधान के लिए सरकार ने ग्रामीण विकास के कार्यों का बंटवारा किया है।

पे ग्रेड में वृद्धि और प्रमोशन परीक्षा का रिजल्ट समय से जारी करवाने की मांग

पटवारियों और गिरदावरों की हड़ताल शुरू, अन्य दिनों की तरह हुई रजिस्ट्री

बढ़े वेतन का लाभ आवासन के अनुसार 2016 से देने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहताक

वर्ष 2016 से पे ग्रेड लागू करवाने और प्रमोशन परीक्षा रिजल्ट समय से जारी करवाने की मांग को लेकर राजस्व विभाग के पटवारियों और गिरदावरों (कानूनगो) ने तीन दिवसीय हड़ताल शुरू कर दी है। तहसील कार्यालय रोहताक में धरने पर बैठे दी रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन के प्रधान रवि सैनी ने कहा कि जनवरी 2023 में अपनी वेतन बढ़ोतरी की मांग को लेकर धरने पर बैठे थे। इसके बाद मुख्यमंत्री ने उनकी मांग को मानते हुए वेतन में बढ़ोतरी की बात कही थी। लेकिन उसके बाद फाइनेंस डिपार्टमेंट की तरफ से वेतन



रोहताक। मांगों के लिए नारेबाजी करते राजस्व विभाग के पटवारी और कानूनगो।

बढ़ोतरी में कुछ कमियां छोड़ दी गईं। जिस कारण 70 फौसदी के करीब पटवारी को इसका लाभ नहीं मिला। सरकार नहीं कर रही नए पटवारियों की भर्ती रवि सैनी ने कहा कि पटवारियों की कमी के चलते भी समय पर काम नहीं हो पाते। सरकार नए पटवारी की भर्ती भी नहीं कर रही। जिसकी वजह से पटवारियों पर काम का बोझ हर साल बढ़ रहा है। अत्याधिक काम करने के बावजूद आज तक पटवारियों-कानूनगो को वर्ष 2016 से पे ग्रेड नहीं दिया गया। जिससे कर्मचारियों का शोषण हो रहा है। प्रधान ने कहा कि सरकार ने उनकी यह मांगें नहीं मानी तो 3 दिन

पहले दिन हड़ताल बेअसर

हड़ताल का पहले दिन असर नहीं पड़ा। जिला मुख्यालय में तहसील कार्यालय, जिला राजस्व अधिकारी और एडवोकेट रोहताक ने अन्य दिनों की तरह ही जमीन की रजिस्ट्री की। बताया जा रहा है कि हड़ताल के बावजूद भी 35-40 रजिस्ट्री की गईं। चूँकि हड़ताल तीन दिन की है। इसलिए दोपहर के बाद रजिस्ट्री शुरू हो गई। क्योंकि ऑनलाइन रजिस्ट्री करवाने के लिए लोग एक दिन पहले ही टोकन लेते हैं। रजिस्ट्री करवाने से पहले जमीन की फरद चिह्न हटाने और कानूनगो द्वारा ही लोगों को दी जाती है। इसके अलावा दूसरे दस्तावेजी काम भी कर्मचारियों को ही करने होते हैं।

की सांकेतिक हड़ताल के बाद स्टेट बॉडी के कहने पर आगे की रणनीति तैयार की जाएगी। कर्मचारियों ने बताया कि 4 जनवरी 2023 को सीएम के साथ एसोसिएशन पदाधिकारियों के साथ बैठक हुई थी। जिसमें राजस्व पटवारी का वेतनमान 25 हजार 500 से बढ़ाने पर सहमति बनी थी जिसके बाद एसोसिएशन ने आंदोलन को समाप्त कर दिया था। जिसके बाद 24 जनवरी 2023 को वेतन को बढ़ाकर 32 हजार 100 रुपये कर दिया था। उन्होंने कहा कि बढ़ा हुआ वेतन एक जनवरी 2016 से लागू किया जाना था लेकिन उसे साल 2023 से लागू किया जा रहा है जो गलत है। उन्हें बढ़े वेतन का लाभ आश्वासन के अनुसार साल 2016 से प्रदान किया जाया।

कुमाऊं सभा अयोध्या मंदिर के लिए बांटेगी पीले चावल



रोहताक। आज कुमाऊं सभा के सामुदायिक भवन में आम सभा की बैठक हुई। इसमें सर्वसम्मति से सभा द्वारा आयोजित अग्रिम कार्यक्रमों पर मंजूरी ली गई। सभा द्वारा फैसला लिया गया कि 7 जनवरी को सुबह 10 बजे से एकता कॉलोनी के श्रीराम मंदिर कुमाऊं सभा में अयोध्या मंदिर से आए पीले चावलों को एकता कॉलोनी में वितरित किया जाएगा। लोगों को 22 जनवरी को राम जन्मभूमि में राम की मूर्ति स्थापन अवसर पर कुमाऊं सभा भवन में श्रीराम मंदिर में आने का न्योता दिया जाएगा। 22 जनवरी को सभा भवन में बड़े पट्टे पर अयोध्या से सीधा प्रसारण व भजन कौतिल होगा। मंदिर में दीपक जलाकर दिवाली मनाई जाएगी। गौरतलब है कि हिन्दू परिषद के पदाधिकारियों द्वारा पीले चावल कुमाऊं सभा रोहताक के श्रीराम मंदिर में पहुंचाए गए हैं। सभा अध्यक्ष आनन्द सिंह कडोकोटी ने कहस कि 7 जनवरी को सभी कॉलोनी वारियों बड़ चढ़कर हिस्सा लें।

शिविर में 46 यूनिट रक्त किया एकत्रित

रोहताक। भिमाना स्टैंड पर फ्रिजर्स एसोसिएशन व जिला रेडक्रस के सहयोग से रक्त शिविर का आयोजन कथाव्यास गौर्गर्ग भूमिपुत्र पं. निरिन महाराज के सान्निध्य में किया गया। शिविर में मुख्य अतिथि वैद्य षजुकेशन सोसायटी के प्रधान नवीन जैन रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता रोहताक फ्रिजर्स एसोसिएशन के प्रधान महेंद्र अरोड़ा ने की। विशिष्ट अतिथि काला मायना एवं विजय तनेजा कोषाध्यक्ष रहे। नवीन जैन के बताया कि पीजीआई में रक्त की कमी को देखते हुए संस्थाओं से आग्रह किया गया था जिससे रक्त की कमी से किसी की जान न जा सके। फ्रिजर महेंद्र अरोड़ा ने बताया कि संस्थाओं द्वारा आयोजित रक्तदान उत्सव सेवा का सबसे बड़ा उत्सव है। संयोजक व उपाध्यक्ष रोहताक फ्रिजर्स एसो.जेपी गौड़ ने बताया कि नेहा शर्मा की टीम ने पीजीआई रक्तकोष व जिला रेडक्रस से सहयोग से 46 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। इस मौके पर समाज सेवी अजेश गुप्ता, राधेश्याम पट्टी वाले, मोताराम जैन, विजय गर्ग, मंगू जैन, प्रिंटर विजय तनेजा, प्रिंटर धर्मांबर भारद्वाज, वीजेंद्र कल्याण, रिटायर्ड वायुसेना टैकनिकेट, जितेंद्र कुमार, दीक्षा शर्मा, डॉ. प्रांति, डॉ. स्वाति, दीपिका, रेखा, रिंकी, आदि मौजूद रहे।



रोहताक। शिविर में 46 यूनिट रक्त किया एकत्रित

शीत लहर का प्रकोप जारी लोगों की बड़ी परेशानी

सांपला। इलाके में पिछले दो दिन से भले ही धुंध से थोड़ी राहत मिली हो लेकिन कड़ुके की ठंड से लोगों की परेशानी बढ़ गई। भले ही दोपहर को हल्की धूप निकलती है। समय से पहले ही सूर्य देव गायब हो जाते हैं। दिन भर शीतलहर का प्रकोप जारी रहा। इन दिनों लोगों को बहुत ज्यादा सावधानी बरतने की जरूरत है। दिन में लोग अलाव जलाकर बैठे हुए नजर आए। बुधवार को तापमान में गिरावट : मौसम विभाग की माने तो अगले 2 दिन के बाद पाला पड़ने की उम्मीद जताई है। हालांकि किसान अभी बारिश का इंतजार कर रहे हैं। बारिश होने से फसलों की पैदावार बढ़ेगी। मौसम विभाग ने की गाइडलाइन जारी : कोल्ड वेव को लेकर मौसम विभाग ने गाइडलाइन जारी की है जिसमें सलाह दिया कि ठंड के समय लोग अपनी त्वचा में नमी रखें। विटामिन सी युक्त फल और सब्जियां खाएं। घर से बेवजह बाहर जाने से बचें।

प्रदेश में तीसरी बार सरकार बनाएगी भाजपा : ग़ोवर

रोहताक। सीआर पॉलिटिकल कॉलेज में आयोजित विस्तृत भारत संकल्प यात्रा के बाद जिलाध्यक्ष एडवोकेट रणवीर ढाका के निवास पर पहुंचे। पूर्व मंत्री मनीष ग़ोवर ने कहा कि निश्चित ही तीसरी बार सरकार मनोहर लाल के नेतृत्व में भाजपा की सरकार बनेगी। जिलाध्यक्ष एडवोकेट रणवीर ढाका ने पूर्व मंत्री मनीष ग़ोवर, मेयर मनमोहन गोयल, पूर्व जिलाध्यक्ष अजय बंसल का स्वागत किया। सभी ने कहा कि अब भाजपा के कार्यकर्ताओं के कंधों पर बड़ी जिम्मेदारी है। जनता का फोकस अब कार्यकर्ता की ओर है। आने वाले चुनाव में कार्यकर्ताओं के पास लाभार्थियों की सूची भी तैयार हो गई है। इस मौके पर पूर्व नगर परिषद प्रधान ओमप्रकाश बागड़ी, जिला उपाध्यक्ष हरिओम मित्तल भारती, वजयप्रकाश बिसला, पूर्व चैयमरमेश मेशा अत्री, प्रशांत रांगी, सत्यरंज खोखर, मंडल अध्यक्ष राजीव भांखर, सह मीडिया प्रभारी रॉकी सहगल और प्रदीप कुमार उपस्थित रहे।

बिजली कर्मियों ने 4 घंटे धरना दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहताक

ऑल हरियाणा पावर कार्पोरेशन वर्कर्स के आह्वान पर बुधवार को बिजली निगम के कर्मचारियों ने सुबह 11 से दोपहर 3 बजे तक राजीव गांधी विद्युत भवन के प्रांगण में धरना दिया। इसकी अध्यक्षता करते हुए सिटी यूनिट प्रधान विकास दहिया ने की। संचालन सब अर्बन यूनिट नंबर-1 सचिव सतपाल भारद्वाज ने किया। धरने को संबोधित करते हुए सर्कल सचिव धर्मराज कुंडू ने बताया कि बिजली मंत्री रणजीत सिंह चौटाला के साथ यूनिटन की तीन दौर की बातचीत में कुछ मांगों पर सहमति हुई थी। जिसमें दीवाली गिफ्ट की 5000 रुपये करने की बजाय मात्र 500 बढ़ाकर किया है। बाकि सभी मांग के लिए लगातार ज्ञापन व पत्राचार करते बाद मंत्री का कोई भी जवाब नहीं आया। कुंडू ने कहा कि मंत्री की वायदा खिलाफ के विरोध में 23 जनवरी को सर्कल स्तरीय धरना-प्रदर्शन राजीव गांधी विद्युत भवन रोहताक पर होगा। कार्यक्रम में सर्व कर्मचारी संघ के जिला प्रधान कर्मवीर सिवाच ने बताया कि सभी विभागों के सामूहिक मांग पत्र को लेकर रोहताक में चार फरवरी को रैली की जाएगी। जिसके बाद भी



रोहताक। अपनी मांगों के लिए नारेबाजी करते हुए ऑल हरियाणा पावर कार्पोरेशन वर्कर्स यूनिटन के सदस्य।

कर्मचारियों की ये हैं मुख्य मांगें

- पुरानी पेंशन नीति दोबारा से लागू हो
  - कोशल रोजगार निगम को मंग करके स्थायी रोजगार दिए जाए
  - स्वाधिक जोखिम के मद्देनजर जोखिम भरा बिजली निगमों में तकलीकी कर्मचारियों को मिले
  - अनुबंधित, कचे कर्मचारियों और पॉर्ट टाइम कर्मियों के लिए पक्के रोजगार की व्यवस्था हो
  - समान काम समान वेतन निगमों में लागू किया जाए
  - सभी वर्गों के खाली पदों स्थाई भर्ती करें
  - वर्क लोड के अनुसार नये पद शीघ्र रजिस्ट्र करे
  - सभी तरह की वेतन विसंगतियां व पदेन्यति की विसंगतियां दूर की जाए
  - बिजली निगम कर्मचारियों को बिजली यूनिट के लिए 5000 रुपये भत्ता मिले
- कैशलेस इलाज स्कीम को निगमों में लागू किया जाए
- यदि सरकार बिजली सहित अन्य सभी विभागों की मांगों पर गंभीरतापूर्वक काम नहीं करती है तो रैली में बढ़ा निर्णय लिया जाएगा। सर्व कर्मचारी संघ लेगा। धरना-प्रदर्शन को राज्य सचिव प्रभु दयाल , जोगेंद्र दंगी , विकास दहिया, संदीप जांगड़ा ने संबोधित किया। इसके बाद कार्यकारी अभियंता सिटी राधेंद्र मलिक तथा कार्यकारी अभियंता सुमन श्योराण के माध्यम से बिजली मंत्री को ज्ञापन भेजा गया।

**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, रोहताक  
ऑफिस नं.: 9253681019-20,  
फोन : 9253681010, 9253681005

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

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

+5% GST Extra  
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मात्र। अन्य किसी साईज के लिए कोई दर लागू।  
**अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें**  
सिटी कार्यालय - हरिभूमि, कृषि विज्ञान केंद्र के सामने, दिल्ली रोड, रोहताक फोन - 9998959400  
मुख्य कार्यालय - हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहताक फोन : 9253681010-20

देश की पहली महिला शिक्षिका को उनके जन्मदिवस पर किया नमन सावित्री बाई ने समाज में फैले भेदभाव को मिटाया

एसएफआई जिला कमेटी ने गांव बैसी में किया कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहताक

एसएफआई जिला कमेटी रोहताक ने सावित्रीबाई फुले को उनके 193वें जन्म दिवस के उपलक्ष में गांव बैसी में कार्यक्रम किया गया। कार्यक्रम में जिला सचिव पिलाना ने कहा कि सावित्री बाई फुले ने समाज में अलग-अलग प्रकार के भेदभाव पर काम करते हुए उनको खत्म करने का काम किया। एडवा की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष कामरेड जगमति सांवाजन ने कहा कि सावित्री बाई समाज सुधारक, शिक्षाविद व महाराष्ट्र की मराठी की विद्रोही जागरण काय्य की पहली कवियत्री थी। पढ़ाई के लिए



सावित्रीबाई फुले ने बहुत ज्यादा संघर्ष किया। सावित्रीबाई फुले को देश की पहली महिला शिक्षिका होने का गौरव हासिल है। एसएफआई राज्य अध्यक्ष विनोद गिल ने कहा कि सरकार लगातार स्कूलों को मजूर के नाम पर बंद कर रही है जो शिक्षा पर हमला है। इस कार्यक्रम में मजदूर नेता रामचंद्र, किसान नेता बलवान सिंह, सोनू, दीपक, विनोद, धर्मपाल और वीरू मौजूद रहे।



पौधरोपण कर मनाई सावित्री बाई फुले की जयंती रोहताक। बाई 20 के दसरे वाटर वर्कर्स पर विवेणी का पीछा लगाकर सावित्री बाई फुले की जयंती मनाई गई। सूरजमल किलोई, जसबीर कुमार ने बताया कि 1849 में सावित्री बाई फुले ने एक स्कूल की स्थापना की थी। वह देश की प्रथम महिला शिक्षिका, समाज सुधारक, स्वतंत्रता सेनानी, कवयित्री थीं। उनके योगदान से महिला और उत्पीड़ित वर्गों के लिए समानता और शिक्षा का बढ़वा मिला। इस अवसर पर सुधीर शर्मा, जगबीर अहलवात, मास्टर रामचवतार, ध्यानंद, कार्तिक किलोई, हर्ष, सुषमा कच्छेरी, सरोज, सुषमा कपूर, सरोज मल्होत्रा, शिव कुमारी, गुड्डे आदि उपस्थित रहे।

ध्यान-अभ्यास जरूर करें : कृपाल महाराज रोहताक। संत कृपाल सिंह महाराज के 130वें जन्मदिवस के उपलक्ष्य में सावन कृपाल रुहानी मिशन की रोहताक शाखा द्वारा 1 से 26 जनवरी तक गोहाना रोड पर स्थित कृपाल आश्रम में ध्यान-अभ्यास शिविर का आयोजन किया जा रहा है। शिविर हर रोज सुबह 10 से शाम 3 बजे तक रहेगा। मिशन के प्रवक्ता ने बताया कि सावन कृपाल रुहानी मिशन के अध्यक्ष संत राजन्धर सिंह महाराज ने 2024 के आगमन पर शिकागो, अमेरिका से यू-ट्यूब पर लाइव टेलीकास्ट के जरिए आशा, शांति और ध्यान-अभ्यास का विश्व-कल्याणकारी संदेश दिया। उहमें अपने जीवन में ध्यान-अभ्यास को प्राथमिकता देनी चाहिए। ध्यान-अभ्यास हमें समझता है कि हम अधिक से अधिक समय हम प्रभु की याद में बिताएं। संत राजन्धर सिंह महाराज ने ध्यान-अभ्यास विषय पर मेडिटेशन एज मेडिटेशन फोर द सोल पुस्तक भी लिखी है।