



अधिकतम 35.0 डिग्री
न्यूनतम 22.2 डिग्री

हरिभूमि रोहतक भूमि

रोहतक, रविवार, 20 जुलाई 2025

11 आज शहर के 53 कॉलेजियों में 3-5 घंटे बिजली ...



11 शॉर्ट फिल्म 'द जीरो लाइन' मोरक्को के अंतरराष्ट्रीय ...



शहर में कूड़ा फैलाने वालों पर निगम की सख्ती, 4 लोगों के किए चालान



रोहतक। दुकानदार का चालान काटते नगर निगम की टीम।

हरिभूमि न्यूज ॥ रोहतक

नगर निगम द्वारा शहर की सफाई व्यवस्था को और बेहतर बनाने के लिए लगातार अभियान चलाया जा रहा है। निगम की टीम फ्लड में सक्रिय रूप से कार्य कर रही है और गंदगी फैलाने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जा रही है। बुधवार को

निगम टीम द्वारा निरीक्षण के दौरान चार लोगों के चालान कर 2700 रुपये का जुर्माना वसूला गया।

आयुक्त डॉ. आनंद शर्मा ने कहा कि सफाई को लेकर निगम की नीति स्पष्ट है जो गंदगी फैलाएगा, उस पर कार्रवाई होगी। निगम की टीम आगे भी नियमित रूप से क्षेत्रों में निरीक्षण करेगी और नियमों का उल्लंघन करने

वालों पर चालान की कार्रवाई जारी रहेगी। शहर में घर-घर से कूड़ा उठान सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक संसाधन तैनात किए जा चुके हैं और संबंधित एजेंसियों को स्पष्ट निर्देश दिए गए हैं कि कूड़े का उठान समय पर और प्रभावी ढंग से किया जाए। यदि किसी क्षेत्र में कूड़ा उठान नहीं हो रहा है, तो नागरिक निम्नलिखित नंबरों पर संपर्क

कर शिकायत दर्ज करवा सकते हैं, जोन 1 (वार्ड 1 से 5): 8053546803, जोन 2, 3, 4 (वार्ड 6 से 17): 9034716268, जोन 5 (वार्ड 18 से 22): 8683962563 इन नंबरों के माध्यम से नागरिक अपनी समस्याओं की जानकारी सीधे संबंधित अधिकारियों तक पहुंचा सकते हैं।

कूड़ा सार्वजनिक स्थानों पर न डाले

नगर निगम ने आमजन से अपील की है कि वे अपने घरों, संस्थानों आदि से निकलने वाले कूड़े को इस्टेशन में एकत्रित करें और निगम की कूड़ा लेने वाली गाड़ी में ही डालें। कूड़े को सार्वजनिक स्थानों पर फेंकना एक दंडनीय अपराध है, जिससे ना केवल स्वच्छता प्रभावित होती है, बल्कि शहर की छवि भी धूमिल होती है।

GANGA INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND MANAGEMENT
AN AUTONOMOUS INSTITUTE
JHAJJAR (DELHI-NCR)



GITAM is among the BEST ENGINEERING INSTITUTES OF THE COUNTRY!

RANKED #19 RANKED #39 RANKED #41 RANKED #62

Industry Oriented Curriculum Degree Conferred by MDU, Rohtak

ADMISSIONS OPEN 2025-26

B.TECH | B.TECH (LEET)

CSE, CSE (DS), CSE (AI & ML), FIRE TECH. & SAFETY, ELECTRICAL MECHANICAL, ELECTRONICS & COMMUNICATION ENGG., CIVIL M.TECH | MBA | BBA | MCA | BCA | B.ARCH | M.ARCH | B.ED | M.ED

COURSES FOR WORKING PROFESSIONALS IN FLEXIBLE TIMINGS

B.TECH (FIRE TECH. & SAFETY) | B.TECH (CSE) | M.TECH (CSE) | MBA

For Admission Enquiry 8684000891 / 892 / 893 / 906 / 9654292946 www.gangainstitute.com



GANGA INSTITUTE OF ARCHITECTURE & TOWN PLANNING (GIATP) 9654292905 / 9015115120 | www.architectureganga.com
GANGA INSTITUTE OF EDUCATION (GIE) 8684000916 | www.gangainstituteofeducation.com

Head Office: 4/12, East Punjabi Bagh, New Delhi | +91-9654292902, 03, 04



वैश्य एजुकेशन सोसायटी (रजि.) रोहतक



आज 20 जुलाई को होने वाले चुनाव में संस्था की उन्नति एवं प्रगति के लिए

महाराजा अग्रसेन प्रगति ग्रुप

के सभी उम्मीदवारों को वोट डालकर सफल बनाएं



सादर प्रणाम

चुनाव चिन्ह



उगता सूरज

काम किया है काम करेंगे, सबका सम्मान करेंगे



GemLab
CERTIFIED GEMSTONE BANK

Cordially Invites You

To The

GRAND OPENING

Of

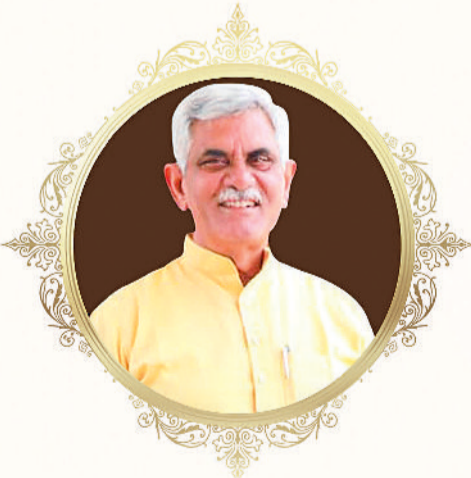
India's 3rd Exclusive Certified Gemstone Store

NOW IN ROHTAK, HARYANA

IN THE PRESENCE OF



Mr. Dawinder Singh
CEO GemLab



CHIEF GUEST
Mr. Manish Kumar Grover
Ex-Minister of Co-operation,
Haryana



Mr. Devender Sehgal
Regional Partner - GemLab
Director - Sehgal Jewellers

Sun, 20th July 2025

11:00 AM

RSVP - ALL SEHGAL FAMILY

Sawinder Singh
Director

Puneet Mathur
Business Head

Rakesh Gusain
Franchise Head

INDIA'S NO. 1 CERTIFIED GEMSTONE BRAND



Gemstone Industry Leadership Awards



ZEEBUSINESS



25 Years of Excellence



Retail Supplies To 100+ Countries



Trusted By 5000+ Jewellers

Geeta Complex, Opp. Old Session Court,
Delhi Road, Rohtak, Haryana-124001

CALL NOW 9988 233 922
Delhi | Noida | Rohtak | Amritsar

खबर संक्षेप

मंगल पांडे की जयंती पर शहीदों को किया नमन

रोहताक। महान शहीद मंगल पांडे की जयंती पर भगवान परशुराम समिति के आजीवन सदस्यों ने सभी शहीदों को नमन किया। समिति के मुख्य संरक्षक रणधीर भारद्वाज ने बताया की अंग्रेजों के विरुद्ध विद्रोह का बिगुल बजाकर 29 मार्च 1857 को अंग्रेज सैनिक व अधिकारियों को मंगल पांडे ने भूत दिया था यह उनकी बंदूक से निकली पहली गोली 1857 की क्रांति की मशाल जलाने का काम किया था। स्वतंत्रता आंदोलन की शुरुआत चर्चा वाले कारतुसों के खिलाफ आवाज बूलंद कर अंग्रेजों को मारकर फांसी पर चढ़ने वाले अमर शहीद मंगल पांडे को याद किया। इस मौके पर मुख्य संरक्षक रणधीर भारद्वाज, प्रधान राजकुमार दीमाना, मास्टर ईश्वर, हरि किशन शर्मा, जयभगवान थानेदार, रविन्द्र भारद्वाज, अमन अत्री, रामफल शर्मा, बिजेन्द्र शर्मा, नवीन कुमार शर्मा, शिव नारायण एसडीओ, नफे सिंह कौशिक, नवीन शर्मा, पुनीत खट्टर आदि मौजूद रहे।

गुरु हरिकिशन का प्रकाश पर्व श्रद्धा के साथ मनाया

रोहताक। गुरु हरिकिशन का प्रकाश पर्व शनिवार को टिकाना सब बाबा सावल शाह हदसीन आश्रम में श्रद्धा, भक्ति और सेवा भावना के साथ मनाया गया। इस अवसर पर संत बाबा सुखा शाह महाराज के सान्निध्य में 500 पाठ दुख भंजनि साहिब के संगत के सहयोग से संपन्न किए गए। इसके पश्चात शबद कीर्तन, अरदास और भंडारे का आयोजन भी किया गया, जिसमें सैकड़ों श्रद्धालुओं ने भाग लिया।

किसान मजदूर संगठन आंदोलन तेज करेगा

रोहताक। रविवार को ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन की प्रदेश कमिटी की बैठक संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष सत्यवान की मौजूदगी बलवंत भवन में हुई। जिसकी अध्यक्षता संगठन के प्रदेश अध्यक्ष अनुप सिंह मातनहेल ने की तथा संचालन प्रदेश सचिव जयकरण मांडौटी ने किया।

एमडीयू के कुलपति को सौपा ज्ञापन

रोहताक। छात्र संगठन स्टूडेंट्स फेडरेशन ऑफ इंडिया और ऑल इण्डिया डेमोक्रेटिक स्टूडेंट्स ऑर्गनाइजेशन ने प्रवेश परीक्षा के दौरान छात्र संगठनों के हेल्य डेस्क के बैनर उतारने के खिलाफ एमडीयू कुलपति को ज्ञापन सौपा। लेकिन इस बार प्रशासन ने मदद करना तो दूर रहा उल्टा छात्र संगठनों के बैनर भी उतार दिए। एसएफआई के नेता अमित पुनिया ने कहा कि प्रदेश के कोने कोने से छात्र परीक्षा देने आते हैं। प्रशासन होकर इधर उधर भटकते रहते हैं।



रोहताक। द आर्यन ग्लोबल स्कूल में आयोजित समारोह में मौजूद स्टाफ व विद्यार्थी।

स्वागत समारोह सही सूचना देने वालों को किया जाएगा सम्मानित

जिला के प्रत्येक गांव से जुड़ गए रेडक्रॉस के स्वयंसेवक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहताक

रेडक्रॉस वॉलंटियर्स अब जिलाभर में उन सभी जरूरतमंद दिव्यांग एवं वरिष्ठ नागरिकों की सूची तैयार करने के साथ ही बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान में भी अपना सहयोग करेंगे और जहां भी भ्रूण लिंग जांच हो रहा है उन सभी जगह नजर रखेंगे। गांव स्तर पर भी यदि कोई भ्रूण लिंग जांच में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से शामिल है उनको सूची बनाकर वालंटियर रेडक्रॉस को उपलब्ध करावायेंगे। भ्रूण लिंग जांच की सूचना सही पाए जाने पर उन्हें रेडक्रॉस की ओर से सम्मानित भी किया जायेगा। डीसी धर्मद

इंडस पब्लिक स्कूल में हुई अंतर्राष्ट्रीय अंग्रेजी दक्षता प्रतियोगिता झेलम सदन प्रथम, सतलुज द्वितीय और ब्यास ने पाया तीसरा स्थान

विद्यालय के चारों सदनों क्रमशः ब्यास, झेलम, रावी, सतलुज के मध्य अंग्रेजी दक्षता प्रतियोगिता का आयोजन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहताक

इंडस पब्लिक स्कूल शनिवार को विद्यालय के चारों सदनों क्रमशः ब्यास, झेलम, रावी, सतलुज के मध्य अंग्रेजी दक्षता प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें कक्षा तीसरी व चौथी में देशभक्ति और कक्षा पांचवी में प्रकृति पर कविता, कक्षा छठी में हास्य कविता, कक्षा सातवीं में संवाद वितरण, कक्षा आठवीं में संवाद अदायगी त्रासदी, कक्षा नौवीं में भाषण, कक्षा दसवीं में दीर्घ कविताएं, कक्षा ग्यारहवीं व बारहवीं में संपादकीय विश्लेषण आदि विषय रहे। कार्यक्रम का आरंभ विद्यालय के प्रधानाचार्य दीपक कुमार वशिष्ठ तथा कार्यक्रम के निर्णायकों द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ हुआ,



कार्यक्रम में विद्यार्थियों के साथ चेयरपर्सन एकता सिंधु और अन्य स्टाफ।

चेयरपर्सन ने की कार्यक्रम की सराहना

विद्यालय की चेयरपर्सन डॉ. एकता सिंधु ने सभी प्रतिभागियों के प्रदर्शन की सराहना की। उन्होंने कहा कि मंच पर विद्यार्थियों के बोलने से उनके सार्वजनिक कौशल में वृद्धि होती है तथा आलोचनात्मक सोच को बढ़ावा मिलता है। इसके पश्चात प्रधानाचार्य व तीनों जजों ने अपने-अपने भाषण में सभी प्रतिभागियों के प्रदर्शन की सराहना की।

तत्पश्चात निर्णायकों प्रवीण परभूथी, राजनीश और जैसमीन भाटिया का फूलों के गमले भेंट कर स्वागत किया गया। कक्षा तीसरी के छात्रों ने महापुरुषों के जोरदार भाषण प्रस्तुत कर खूब वाहवाही लूटी। सभागार में उपस्थित सभी जनों ने अभिनव भावनाओं, छंद, लय और शब्दों के संगीत की सुंदरता का आनंद लिया। सभी छात्रों ने अपनी प्रतिभा और आत्मविश्वास का जोरदार प्रदर्शन किया। प्रधानाचार्य



कार्यक्रम में विद्यार्थियों के साथ चेयरपर्सन एकता सिंधु और अन्य स्टाफ।

यह रहे परिणाम

इस प्रकार रहे, झेलम सदन प्रथम स्थान पर, सतलुज सदन द्वितीय, ब्यास सदन तृतीय और रावी सदन चतुर्थ स्थान पर रहे। राष्ट्रगान के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ।

ने निर्णायकों का धन्यवाद व परिणाम की घोषणा की। जिसमें कक्षा तीसरी से लारन्या प्रथम, नव्या द्वितीय, और अनुज तृतीय स्थान पर रहे। कक्षा चौथी से विहान प्रथम, प्रियांशी द्वितीय व आदित्य तृतीय स्थान पर रहे। कक्षा पांचवी से स्मृति प्रथम, पार्थ द्वितीय व रिया तृतीय स्थान पर रहे। कक्षा छठी से



पठानिया स्कूल में बच्चों ने प्रतियोगिता में दिखाई प्रतिभा

रोहताक। पठानिया पब्लिक स्कूल में कक्षा एक व दो के विद्यार्थियों के लिए स्पेल बी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें कक्षा एक व दो के 160 बच्चों ने बड़े उत्साह से भाग लिया। प्रतियोगिता को 6 टीमों-बिजी बी, सुपर स्टारलर, ब्राइट स्टार, वर्ड विजाड, बेनी बंच, जिनियस किड्स में विभाजित किया गया। टीमों के पांच राउंड (मिसिंग लेटर, सिंगुलर प्लर, ओपोजिट वर्ड्स, राइमिंग वर्ड्स तथा रैपिट फायर राउंड) हुए। सभी राउंडों में विद्यार्थियों ने कम समय में सटीक जवाब दिए। इस प्रतियोगिता में कक्षा एक से सुपर स्टारलर टीम विजयी रही तथा दूसरे राउंड में बिजी बी तथा तीसरे राउंड में बेन बंच टीम विजयी रही। इसी प्रकार कक्षा दो से बिजी बी टीम विजयी रही। दूसरे राउंड में सुपर स्टारलर तथा तीसरे राउंड में जिनियस किड्स टीम विजयी रही। मंच का संचालन सुरभि तथा मेहा कालरा के द्वारा किया गया।



सैनी स्कूल में एनसीसी कैडेट्स ने किया पौधरोपण

रोहताक। सैनी सैनियर सेकेंडरी स्कूल में एक पेड़ मां के नाम मुहिम वलाई गई। जिसमें एनसीसी कैडेट और एनएसएस वालंटियरस ने स्कूल परिसर में छात्रों ने पौधे रोपित किया। छात्रों ने 150 पौधे परिसर में लगाकर उनकी देखरेख का संकल्प भी लिया। कार्यक्रम के दौरान सांसद हो रही कन, आओ पेड़ लगाए हम। पृथ्वी को बचाना है, हरियाली लगाना है। स्वामीन बोलकर पृथ्वी को हरा भरा करने का संकल्प भी लिया। स्कूल के प्राचार्य डॉ. आरके सैनी ने छात्रों को संदेश दिया कि पेड़ हमें जीवन देते हैं पौधे पर्यावरण को थिड़्ड बनाए रखने और मावी पौधियों को स्वच्छ पर्यावरण देने के लिए अधिक से अधिक पौधरोपण आवश्यक है। इस अवसर पर प्रियंका, सुमन लता, कविता, सुमन, पूजा आदि मौजूद रहे।



रोटरी क्लब रोहताक हेरिटेज ने मनाया तीज महोत्सव

रोहताक। दिल्ली रोड स्थित होटल रिवाज में रोटरी क्लब हेरिटेज द्वारा तीज का उत्सव बड़ी धूमधाम से मनाया गया। क्लब के नवनिर्वाचित प्रधान डॉ राजीव धर्मीजा ने सचिव संजय खुराना और खाजगी रमन जैन ने आने वाले मेहमानों का स्वागत किया। क्लब के प्रधान राजीव धर्मीजा ने बताया कि सावन के महीने में तीज का महोत्सव मनाया जाता है। इस मौसम में सब तरफ हरियाली ही हरियाली होती है। हमें भी अधिक से अधिक पौधरोपण करना चाहिए। जिससे हम अपने पर्यावरण को स्वच्छ रख सकें और आने वाले समय में एक स्वस्थ और स्वच्छ पर्यावरण की नींव रखें। उन्होंने बताया कि भगवान शिव और मा पार्वती के पुनर्मिलन पर यह त्योहार मनाया जाता है। हरियाली तीज के दिन भगवान शिव ने मा पार्वती से विवाह कर पत्नी के रूप में स्वीकार किया। महिलाएं इस दिन उत्तर खाती हैं मेहंदी लगाते हैं और झूल झूल कर अपनी खुशियों को मनाती हैं। कार्यक्रम में महिलाओं ने अपने नृत्य कार्यक्रम की प्रस्तुति दी, और तंबोला जैसे गेम खेल कर बच्चों ने खूब आनंद उठाया। सभी ने एक दूसरे को तीज की बधाई देकर और गले मिलकर एक दूसरे को शुभकामनाएं दीं। इस कार्यक्रम में शेखर बजा, संजीव धर्मीजा, संजय जैन, संजय दुआ, हरीश भूटानी, अजय गुप्त, कृष्ण खेरपाल, संजय गुप्ता, संजीव धर्मीजा, डॉक्टर जेपी अरोड़ा, संदीप महेंद्र, अंकुर बत्रा, डॉक्टर करण भूटानी, डॉक्टर पवन शर्मा, डॉक्टर अमित बत्रा, डॉक्टर अंकुर अग्रवाल, डॉक्टर अमित बत्रा, अशुल पठानिया, संदीप जैन, रमन गिनात्रा, अरिस्टेंट गवर्नर विनोद जैन, सुनील नासा, डॉक्टर आदित्य बत्रा आदि सभी सदस्यों ने अपने मेहमानों को शुभकामनाएं दीं।

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान मदीना में इंडवशन प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहताक

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान मदीना में नव-प्रौनत प्रधानाचार्यों के लिए आयोजित 12 दिवसीय इंडवशन प्रशिक्षण कार्यक्रम का आज सफलतापूर्वक समापन हुआ। यह प्रशिक्षण 7 जुलाई से 19 जुलाई 2025 तक संचालित हुआ, जिसका उद्देश्य प्रधानाचार्यों को नेतृत्व, प्रशासन, नीति व शैक्षणिक प्रबंधन संबंधी कौशलों से लेस करना था। कार्यक्रम का संचालन वीरेंद्र कुमार, प्राचार्य, डाइट मदीना की अध्यक्षता में तथा डॉ सुमन लता की देखरेख में किया गया। इस दौरान कई विशेषज्ञों ने महत्वपूर्ण विषयों पर मार्गदर्शन दिया। प्रशिक्षण में "स्कूल नेतृत्व का दृष्टिकोण" विषय पर सतीश शर्मा ने नेतृत्व की भूमिका, एक प्रभावशाली प्रधानाचार्य की विशेषताएं, निर्णय लेने की क्षमता और टीम बिल्डिंग जैसे महत्वपूर्ण पहलुओं पर विस्तार से चर्चा की। समावेशी शिक्षा एवं कृत्रिम बुद्धिमत्ता विषय पर कुलदीप बेरवाल ने बताया कि विशेष आवश्यकता वाले छात्रों को संवेदनशील और अनुकूल



राष्ट्रीय शिक्षा नीति पर विशेष सत्र का आयोजन

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 पर जितेंद्र कुमार द्वारा विशेष सत्र आयोजित किया गया, जिसमें उन्होंने मातृभाषा में शिक्षा, 5+3+3+4 संरचना तथा मूल्य-आधारित शिक्षा के महत्व को रेखांकित किया। उन्होंने शिक्षकों और छात्रों के बीच सकारात्मक संवाद की आवश्यकता को भी रेखांकित किया। डिजिटल सुरक्षा पर आधारित सत्र में विकास दलवाल ने साइबर खतरों, डेटा गोपनीयता, सोशल मीडिया के सुरक्षित उपयोग और छात्रों की ऑनलाइन सुरक्षा संबंधी उपायों की जानकारी दी।

बनाना जरूरी है। उन्होंने बताया कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस शिक्षा को अधिक व्यक्तिगत और प्रभावी बना सकती है। शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया में नवाचार" विषय पर मंजीत डांगी ने अध्यापकों को प्रेरित किया कि वे शिक्षा को बच्चों की रुचि और आवश्यकताओं के अनुसार बनाएं। डॉ राम भगत शास्त्री विद्यार्थी ने नैतिकता और मूल्यों की व्याख्या करते हुए बताया कि हमारे पेशेवर

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

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

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

SHRI BALAJI INSTITUTE OF PARA MEDICAL SCIENCE

सभी सरकारी सेवा में मान्य
● आंगनवाड़ी सुपरवाइजर / सहायक / कार्यकर्ता
● PHYSICIAN ASSISTANT
● MULTI PURPOSE HEALTH WORKER
● HEALTH SANITARY INSPECTOR
● AYURVEDIC PHARMACY (DAP)
● DENTAL HYGIENIST / MACHENIC
● C.M.S. & ED / F IRST AID
● MEDICAL LAB/ X-RAY TECH.
● OPHTHALMIC ASSISTANT (DOA)
● COMMUNITY HEALTH/EMT
● FOOD SAFETY / VETERNARY INSPECTOR
● PLASTER, DRESSER, NTT, PT, CTT
● BAMS (ALT), BEMS (EH)
Dr. S.K. Saini (Director)
41/29, चाणक्य पुरी, शीला सिनेमा के पीछे, रोहताक-124001
9254233221

द आर्यन ग्लोबल स्कूल में मनाया अलंकरण समारोह

रोहताक। द आर्यन ग्लोबल स्कूल में शनिवार को अलंकरण समारोह बड़ी धूमधाम से मनाया गया। जिसमें हेड ब्रॉय आर्णव, वाइस हेड व्हाय गौरव, हेड गर्ल पावनी, वाइस हेड गर्ल गरिमा ने सम्मान प्राप्त किया। स्पोर्ट्स हेड व्हाय अर्पित, वाइस स्पोर्ट्स हेड व्हाय रियाण, स्पोर्ट्स हेड गर्ल इशिता, वाइस स्पोर्ट्स हेड गर्ल हर्षा बनी। डीनरहॉल हाउस से कैप्टन का कार्यक्रम भूमिका को व वाइस कैप्टन का अरमान को सौपा गया। हस्तक्षेपिता हाउस से कैप्टन व वाइस कैप्टन क्रमशः रिया व सुदीक्षा रहे। करजिल हाउस से तान्या व हर्ष कैप्टन व वाइस कैप्टन बने। सारगढ़ी से पोरशिया व तेजस्वी कैप्टन व वाइस कैप्टन बने। कोमल व तिबिका का डांस इवेंट इंचार्ज के रूप में चयन हुआ,

शिलांशु व आदित्य का आर्ट इवेंट इंचार्ज के रूप में तथा तनु व अंजलि का म्यूजिक इवेंट इंचार्ज के रूप में चयन किया गया। छात्र परिषद के चयनित सदस्यों ने विद्यालय के उत्थान के लिए इमानदारी से काम करने और साल भर कार्यक्रम आयोजित करने में जिम्मेदारी के साथ समक्य करने की शपथ ली। कार्यक्रम के विशेष अतिथि कर्नल राजबीर शर्मा के करकमलों द्वारा विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। अभिभावकों ने कार्यक्रम में विशेष रुचि दिखकर अपना सहयोग दिया। स्कूल प्राधिका सुनीता अहलावात, मेनेजमेंट सदस्यों और स्कूल प्रधानाचार्य आरके खन्ना ने सभी को बधाई देते हुए कहा कि कार्यक्रम की सफलता के पीछे पूरी टीम का प्रयास होता है।

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान में सहयोग देंगे स्वयंसेवक : उपायुक्त

वॉलंटियर की भूमिका होती है खास
डीसी ने कहा कि जिला के सभी महाविद्यालय और विश्वविद्यालय के युवाओं को भी यूथ रेडक्रॉस टीम के साथ शामिल किया जा रहा है, जो जिला प्रशासन और रेडक्रॉस समिति द्वारा आयोजित जिला स्तरीय कार्यक्रमों तथा राज्य स्तरीय कार्यक्रमों में भी अपनी अहम भूमिका निभाते हैं। इन्होंने सभी युवाओं की एक सूची तैयार की गई है, जिसे कंप्यूटराइज करके चार्टरड बुक भी बनाए जा रहे हैं। किसी भी गांव में दिव्यांग व बुजुर्गों को उपकरण की आवश्यकता है, तो यह वॉलंटियर गांव के स्तर पर ही उन बुजुर्गों की सूची बनाकर जिला रेडक्रॉस सोसायटी में जमा करेंगे।

समिति द्वारा सामाजिक संगठनों के साथ मिलकर एक साल में जिलाभर में 365 से अधिक इकतदान शिविर लगाए जाते हैं। रूसी प्रकार से साल में 400 से अधिक स्वास्थ्यकैम्पों का आयोजन भी टी आई प्रोजेक्ट रेडक्रॉस के माध्यम से किया जाता है। आने

वाले समय में विभिन्न गांव जिनकी आबादी 10 हजार से अधिक है, में भी नेत्र जांच शिविर भी आयोजित किए जाएंगे। इसके साथ-साथ दिव्यांग शिविर भी आयोजित करने का कार्यक्रम बनाया गया है। इन सभी कार्यक्रमों में वॉलंटियर की भूमिका अहम रहेगी।

HARTRON
(हरियाणा सरकार का उपक्रम)
COMPUTER TRAINING & SKILL CENTRE
हरद्वीन डिजिटल सभी सरकारी विभाग व निजी कंपनियों में मान्य
AS PER HARYANA GOVT. NOTIFICATION DATED 19/09/19 SETC (PART-1) EXEMPTED AFTER SIX MONTHS/ONE YEAR COURSES
Diploma/Certificate Course in
Software | Financial Accounting | Web Technology | Desktop Publishing | Hardware & Networking
Short Term Courses
Office Automation | Digital Marketing | Software Testing | Fundamental of Cyber Security
Features
Computer Courses as per current IT market | Excellent Curriculum | Regular/Part time classes | Well Trained and Qualified Faculty | CCTV, Biometric Attendance System | Flexible Timing for Job Holders | Air-Conditioned Labs & Theory Rooms | Computer Labs for Practice Sessions
185, Huda Complex, Near ZAD Global School, Rohtak
M. 7404288876, 7419488930

हरिभूमि रोहतक भूमि

तापमान



अधिकतम 35.0 डिग्री
न्यूनतम 22.2 डिग्री

रोहतक, रविवार 20 जुलाई 2025



10 झोलम सदन प्रथम, सतलुज द्वितीय और ब्यास ने पाया तीसरा स्थान

खबर संक्षेप

अग्निपथ योजना की जानकारी दी

रोहतक। सेना भर्ती कार्यालय के भर्ती निदेशक कर्नल गौतम कुमार चौहान ने बताया कि आउटरीच कार्यक्रम के तहत युवाओं को सेना भर्ती की जानकारी दी जा रही है। इसी कड़ी में आयोजित कार्यक्रम में अग्निपथ योजना की जानकारी दी गई। उन्होंने बताया कि भारतीय सेना में अधिकारी और अग्निवीर के रूप में कैसे शामिल हो सकते हैं।

सांपला में ईट भट्टे से सामान चोरी

सांपला। हसनगढ़ ईट भट्टे के कर्मरे से अज्ञात व्यक्ति हजारों रुपए का सामान चोरी कर ले गए। पुलिस ने भट्टा मुंशी जिला सोनीपत गांव खांडा निवासी सत्यदेव के बयान पर अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया। उन्होंने बताया कि वह भट्टे पर मुंशी का काम करता है। दो दिन पहले वह घर चला गया। जो वापस लौटा तो उसके कर्मरे का ताला टूटा हुआ था और उसमें इनवर्टर, बैटरी, गैस सिलेंडर, बिजली की मोटर आदि सामान गायब मिला।

ढाबा संचालक को गोली मारने का प्रयास

रोहतक। जींद बाइपास स्थित एक ढाबा संचालक को गोली मारने का प्रयास किया गया। आरोपी बाइक पर सवार होकर आए और वादात को अंजाम देकर फरार हो गए। पीड़ित ने मामले की शिकायत सिटी थाना पुलिस को दी गई। पुलिस ने केस दर्ज करके मामले को जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दो शिकायत में पीड़ित अनिल कुमार निवासी नेहरु कॉलोनी ने बताया कि उसका जींद बाइपास पर एक ढाबा है।

बिजली नहीं आने से मीषण गर्मी और पानी की किल्लत झेलनी पड़ेगी

बिजली निगम मरम्मत के नाम पर बिजली कटौती कर रहा

शनिवार को भी कई घंटे बिजली कटी रही

■ गर्मी के मौसम में बिजली कटौती से निजात के लिए बिजली वितरण निगम ने पहले बड़े पैमाने पर काम करवाया था

हरिभूमि न्यूज ॥ रोहतक

बिजली नहीं आने की समस्या से रविवार को शहरवासियों को जूझना पड़ेगा। आज आधे शहर में 6 घंटे बिजली नहीं आएगी। कुल 53 कॉलोनीयां ऐसी हैं, जिनमें 3 घंटे और कुछ में 5 घंटे बिजली गुल रहेगी। गर्मी के मौसम में लोगों को बिजली कटौती से निजात मिले। इसके लिए बिजली वितरण निगम ने गर्मी शुरू होने से पहले बड़े पैमाने पर काम करवाया था। लेकिन निगम ऐसा शायद ही कर पाया हो। जिस तरह से गत वर्ष की गर्मियों में मरम्मत के लिए कट लगाए जाते थे, बिजली निगम उसी तरह इस समय भी कट लगा रहा है।

विभाग के अधिकारी हर रोज शाम को शेड्यूल जारी कर रहे हैं कि कल बिजली लाइनों की मरम्मत होगी और उस उस कॉलोनी में बिजली के इस समय से उस समय तक कट रहेगा।

इसके कारण लोगों को परेशानियों का सामना करना पड़ता है, क्योंकि कुछ कॉलोनीयां तो ऐसी हैं कि जिस

आज शहर की 53 कॉलोनीयों में 3-5 घंटे बिजली रहेगी गुल



योजना पर करोड़ों रुपये किए खर्च

बता दें कि बिजली निगम के अधिकारियों ने गर्मियों में बिजली कट ना लगे इसके लिए गत दिसंबर में एक विशेष योजना तैयार की थी। इसके तहत बिजली निगम ने गर्मियों में बिजली के कटों से छुटकारा पाने के लिए फांडरो की संख्या बढ़ाई और साथ ही केबल और ट्रांसफार्मर भी बदले जा चुके हैं। जिसके लिए बिजली निगम द्वारा करोड़ों रुपये की राशि खर्च की जा चुकी है।

पानी की समस्या भी आएगी

जिन कॉलोनीयों में बिजली बाधित रहेगी, उन कॉलोनीयों में पानी की समस्या भी पैदा होगी। पानी सप्लाई के समय बिजली नहीं आई तो समस्या और भी बढ़ सकती है।

लगातार चल रहा है काम

बिजली निगम की ओर से लगा काम किया जा रहा है। शनिवार को भी निगम की तरफ से मरम्मत के चलते कई कॉलोनीयों में बिजली बाधित रखी थी। बता दें कि शनिवार को दिल्ली रोड फांडर पर सुबह 8 से 11 बजे तक बिजली मरम्मत के लिए कट था, लेकिन बिजली 12 बजे भी शिकायत दर्ज करने के बाद लोगों के घरों तक पहुंची।

रोज का काम हो गया

कच्चा बेरी रोड के रहने वाले विजय ने बताया कि अभी कुछ दिन पहले भी हमारे फांडर की मरम्मत की गई है, अब फिर की जा रही है। बिजली निगम का रोज का काम हो गया है, मरम्मत के चलते बिजली सप्लाई बाधित कर देते हैं।

समय पानी आता है उसी समय कट लगने के कारण लोगों का बिजली का कट है। वहीं, बिजली कामकाज भी प्रभावित हो रहा है।

कहां कब कटेगी बिजली

सुबह 7.30 से 9:00 बजे तक

- सब्जी मंडी चौक
- गुलाब रेवडी चौक
- चमेली मार्केट
- कसाई चौक
- कच्चा बेरी रोड
- इंदिरा मार्केट
- रेलवे रोड
- गौड़ कॉलेज
- बाबरा चौक
- मालगोदाम रोड

सुबह 8 से 11 बजे तक

- व्यू राजेंद्र कॉलोनी
- भिवानी मुंशी
- शिव नगर
- सैनिक कॉलोनी नियर प्रायमरी स्कूल
- जेपी कॉलोनी
- हिंसा भिवानी लिंक रोड
- बांगड़ सिनेमा

दोपहर 2 से 5 बजे तक

- सैनिक कॉलोनी
- हाईटेक वाली गली
- मंदिर वाली गली
- बुद्ध की मूर्ति के पास वाला परिया

दोपहर 1.30 से 3.30 तक

- शास्त्री नगर
- श्याम कॉलोनी
- सैनिक कॉलोनी
- हिंसा रोड

सुबह 8 से 10 बजे तक

- प्रेम नगर
- सोनीपत रोड
- मिनी सेंटर
- गोहना अहा
- प्रेम नगर
- दुर्गा कॉलोनी
- चमनपुरा
- संजय कॉलोनी
- गुरु नानक पुरा
- अशोक गली
- सोनीपत स्टैंड
- कॉलोनी
- विकास नगर
- सिविल हॉस्पिटल
- पुलिस लाइन
- आईसी कॉलेज
- डीसी ऑफिस

सुबह 10 से 12 बजे तक

- महावीर कॉलोनी
- कृष्णा कॉलोनी
- पीडब्ल्यूडी कॉलोनी
- गोहना रोड
- गुरु नानकपुरा
- मनदीप स्कूल के आसपास परिया
- दयानंद मठ के आसपास का परिया

सुबह 8 से 11 बजे तक

- बरसी नगर
- सुदूरपुर
- जे.आर. किराणा कॉलेज
- गैस गोदाम

पुराने शहर में और बुरा हाल

पुराने शहर में कसाई चौक, कच्चा बेरी रोड, इंदिरा मार्केट, रेलवे रोड, गौड़ कॉलेज, बाबरा चौक मालगोदाम रोड आदि जगहों पर बिजली सप्लाई की समस्या अमूमन रहती है। सर्दियों में भी आए दिन बिजली कट लगते रहते हैं। एक या दो घंटे का कट लगना तो आम बात है।

रोहतक जंक्शन पर भी दो मिनट का ठहराव

चंडीगढ़-जयपुर, मेहंदीपुर बालाजी उदयपुर के लिए नई रेलगाड़ी शुरू

■ ट्रेन में 7 थर्ड एसी, 2 सेकंड एसी कोच होंगे शामिल

हरिभूमि न्यूज ॥ रोहतक



रेलवे यात्रियों और धार्मिक पर्यटन प्रेमियों के लिए एक बड़ी खुशखबरी है। रेल मंत्रालय ने चंडीगढ़ से राजस्थान के उदयपुर तक स्पेशल ट्रेन सेवा शुरू करने का निर्णय लिया है, जिसमें रोहतक जंक्शन भी शामिल होगा। चंडीगढ़-उदयपुर सिटी एक्सप्रेस नामक यह ट्रेन सप्ताह में दो दिन चलेगी और इसका नंबर 20989-20990 होगा। इस ट्रेन के शुरू होने से न सिर्फ पर्यटन को बढ़ावा मिलेगा, बल्कि धार्मिक यात्रियों को भी राहत मिलेगी। ट्रेन का मार्ग मेहंदीपुर बालाजी धाम से होकर गुजरेगा, जो कि हिंदू श्रद्धालुओं का प्रमुख तीर्थ स्थल है।

रोहतक से हर वर्ष हजारों श्रद्धालु बालाजी धाम जाते हैं सबसे खुशी की बात यह है कि यह धार्मिक स्थल मेहंदीपुर बालाजी से होते हुए आगे की तरफ बढ़ेगी। लेकिन ट्रेन के अभाव में उन्हें अन्य साधनों से ही सफर करना पड़ता है। अब श्रद्धालु ट्रेन के माध्यम से भी धार्मिक स्थल के लिए सफर कर सकेंगे। यह ट्रेन सप्ताह में दो दिन चलाई जाएगी। कोच डायरेक्टर संजय और नीलम ने इसका शेड्यूल जारी कर दिया गया है। जल्द ही इसके चलने की तारीख और किराया भी निर्धारित कर दिया जाएगा। उभर रेलवे अंबाला मंडल के द्वारा इस ट्रेन के आरंभ में कोच लेकर अपनी सहमति भी दे दी है। इस ट्रेन के चलने से

ट्रेन नंबर 20990

चंडीगढ़ से सुबह के 11.20 मिनट पर चलेगी

यह ट्रेन हर वीरवार और रविवार को चलेगी। चंडीगढ़ से यह ट्रेन सुबह 11 बजकर 20 मिनट पर चलेगी, दोपहर 12 बजकर 6 मिनट पर अंबाला पहुंचेगी। रेवाड़ी यह ट्रेन शाम 6 बजकर 5 मिनट पर पहुंचेगी। वहीं से जयपुर रात 9 बजकर 20 मिनट पर चंडेरिया सुबह 3 बजकर 5 मिनट पर, बरेच सुबह 3 बजकर 22 मिनट तो उदयपुर सिटी यह सुबह 5 बजे पहुंचेगी।

160 किमी प्रतिघंटे की रफ्तार से चलने वाले लंगे कोच

इस ट्रेन में एलएचबी लिंक हाफमेन बुश के 20 कोच लगाए जाएंगे। यह कोच बेहतर सुरक्षा आराम और 160 किमी प्रतिघंटे की रफ्तार पर चल सकते हैं। सात कोच थर्ड एसी, 2 सेकंड एसी कोच होंगे। सात कोच स्लीपर क्लास समेत चार कोच जनरल क्लास के लगाए जाएंगे।

व्यापारियों को भी काफी फायदा मिलेगा। क्योंकि रोहतक में एशिया की सबसे बड़ी कपड़े की शोरी मार्केट है। जिसमें रोजाना हजारों की संख्या में लोग खरीदारी करने के लिए आते हैं। व्यापारियों का ज्यादातर सामान राजस्थान की तरफ से भी आता है, इसमें उन्हें सामान को लाने ले जाने में भी काफी आसानी होगी।

वैश्य संस्था में चुनाव आज, तैयारियां पूरी



रोहतक। त्रैवार्षिक चुनाव के लिए तैयारियों के लिए अधिकारी व कर्मचारियों को सम्बोधित करते निर्वाचन अधिकारी राजेंद्र बंसल। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ॥ रोहतक

वैश्य संस्था में 20 जुलाई को होने वाले त्रैवार्षिक चुनाव के लिए तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। कुल 105 में से 87 कॉलेजियम सदस्यों का चुनाव कराया जाएगा, जबकि 18 सदस्य पहले ही निर्विरोध चुन लिए गए हैं। करीब 12 हजार मतदाता वोट डालेंगे।

बुजुग मतदाताओं के लिए व्हील चेयर तथा ई-रिक्शा की व्यवस्था कर दी गई है। चुनाव के लिए हिंसल हो चुकी है। मत पत्रों की जांच करवा ली गई है। सभी पोलिंग

पार्टी को उनके बूथ नंबर अलॉट किए गए हैं। निर्वाचन अधिकारी राजेंद्र बंसल ने बताया कि वैश्य संस्था में प्रवेश के लिए कुल 3 प्वाइंट बनाए गए हैं। पहला कच्चा बेरी रोड की तरफ से वैश्य कालेज ऑफ इंजीनियरिंग का प्रवेश द्वार और उसी कैम्पस में पार्किंग व्यवस्था, दूसरा कच्चा बेरी रोड से वैश्य तकनीकी संस्थान का प्रवेश द्वार और उसी कैम्पस में पार्किंग व्यवस्था, तीसरा काठमण्डी वैश्य कालेज रोड से सोसायटी प्रवेश द्वार जिसकी पार्किंग व्यवस्था महारानी लक्ष्मीबाई स्टेडियम में है।



रोहतक। जलभराव वाले गांवों का दौरा करते सांसद दीपेंद्र हुड्डा व विधायक बलराम दांगी। फोटो: हरिभूमि

सांसद दीपेंद्र ने खेतों में जलभराव से बर्बाद फसलों का किया मुआयना

■ स्पेशल गिरदावरी और किसानों को 50,000 रुपये प्रति एकड़ मुआवजा देने की मांग की

रोहतक। सांसद दीपेंद्र हुड्डा ने महम के भैणी सुरजन, भैणी चंद्रपाल, भैणी भैरो, भैणी महाराजपुर, भैणी मातो, सैमाण समेत आदि का दौरा किया और भारी जलभराव से परेशान ग्रामीणों से मुलाकात की। भैणी सुरजन, भैणी चंद्रपाल, भैणी भैरो, भैणी महाराजपुर, भैणी मातो, सैमाण गांवों में प्रशासन को जलनिकासी के लिये सारे संसाधन लगाने

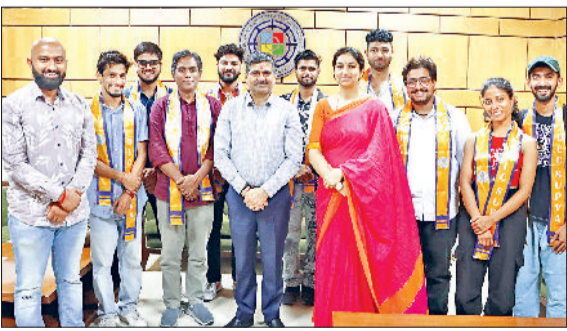
चाहिए और जल्द से जल्द लोगों को इस समस्या से निजात दिलानी चाहिए। मौके पर मौजूद किसानों ने सांसद दीपेंद्र हुड्डा को अपनी परेशानियां बताते हुए कहा कि बारिश की वजह से बड़े इलाके में जलभराव हुआ और खेतों में खड़ी फसल पूरी तरह बर्बाद हो गई। दीपेंद्र हुड्डा ने मांग करी कि सरकार तुरंत जलनिकासी के साथ ही स्पेशल गिरदावरी करार किसानों को फसल खराबे का 50,000 रुपये प्रति एकड़ मुआवजा दे।

उपलब्धि डीएलसी सुपवा के छात्र चमन रमेश किशन चमके

शॉर्ट फिल्म 'द जीरो लाइन' मोरक्को के अंतरराष्ट्रीय फिल्म फेस्टिवल में चयनित

हरिभूमि न्यूज ॥ रोहतक

हरियाणा स्थित दादा लक्ष्मीचंद राज्य प्रदर्शन एवं दृश्य कला विश्वविद्यालय (डीएलसी सुपवा) ने एक बार फिर वैश्विक मंच पर राज्य और देश का नाम रोशन किया है। विश्वविद्यालय के छात्र चमन रमेश किशन द्वारा निर्देशित शॉर्ट फिल्म 'द जीरो लाइन' को विश्वप्रसिद्ध माराकेच शॉर्ट फिल्म फेस्टिवल, मोरक्को में अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए नामांकित किया गया है। यह फिल्म प्रतिष्ठित बालाजी पुरस्कार की दौड़ में शामिल की गई है, जो कि विश्वविद्यालय की अकादमिक गुणवत्ता और रचनात्मक उत्कृष्टता का प्रमाण है। कुलपति डॉ. अमित आर्य ने टीम से मुलाकात कर उन्हें



कलाकारों के साथ कुलपति डॉ. अमित आर्य व कुलसचिव डॉ. गुंजन मलिक।

बधाई दी और कहा, यह उपलब्धि अभ्यास-आधारित शिक्षण की ताकत को दर्शाती है। हमें गर्व है कि हमारे छात्रों ने वैश्विक स्तर पर न केवल विश्वविद्यालय का प्रतिनिधित्व किया है, बल्कि भारतीय कहानी कहने की परंपरा को भी मजबूती दी है। कुलसचिव

डॉ. गुंजन मलिक मनोचा ने कहा, इस तरह की उपलब्धियां हमारी शिक्षण नीति को नई दिशा देती हैं, जिसमें हम छात्रों को वैश्विक स्तर पर प्रतिस्पर्धा के लिए तैयार करते हैं। यह फिल्म डीएलसी सुपवा के अभिनय विभाग के एकेडेमिक प्रोग्राम के अंतर्गत निर्मित की गई है, जिसे फेस्टिवल की जूरी ने महत्वपूर्ण और प्रभावशाली करार देते हुए इसकी कहानी, संवेदना और तकनीकी कौशल की सराहना की है।

TATA की पेशकश

Festival of Diamonds

TANISHQ

जिंदगी के हर पहलू को दें अपनी चमक

20% तक छूट
10,000+ डिज़ाइनों पर

नया शोरूम :- मानसरोवर पार्क के पास, दिल्ली रोड, रोहतक टेली. : 1800 891 1250

कवर स्टोरी

शिखर चंद जैन

कभी-कभी बन जाएं बच्चे

जी भर करे लाइफ एंजॉय

जीवन में सबसे सुहाने दिन बचपन के ही होते हैं। उस दौर से जुड़ी यादें हम कभी नहीं भूल पाते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है कि हम बड़े हो गए तो अब बच्चों जैसी हरकतें नहीं कर सकते। जब भी मौका मिले, कुछ पल के लिए ही सही फिर से बच्चा बनकर देखिए, आपका तनाव गायब हो जाएगा और लाइफ को भरपूर एंजॉय कर पाएंगे।



अपनी जिंदगी में रोजमर्रा की जिम्मेदारियों के बोझ से व्यथित होकर अक्सर हम अपने बचपन के दिनों की मस्ती, बेपरवाही और उन दिनों से जुड़ी कुछ खास बातों को याद करके उदास हो जाते हैं और अनायास ही बोल पड़ते हैं, *बचपन के दिन भी क्या दिन थे, उड़ते फिरते थे तितली बन/कई बार मन में ऐसा भी खयाल आता है कि सब के सपनों को साकार करने में, दुनिया की उम्मीदों पर खरा उतरने की कोशिश में, कितना थक जाते हैं हम। हम सोचने लगते हैं कि काश, फिर से वो बेफिक्री आ जाए, जो बचपन के दिनों में हुआ करती थी।* वाल्ट डिजनी ने कहा था, *'इस दुनिया की मुश्किल यह है कि बहुत सारे लोग बड़े हो गए हैं।'*

नहीं भूलते वो मस्ती भरे दिन

इस दुनिया में शायद ही कोई शख्स होगा, जो अपने बचपन के दिनों में लौट जाने की ख्वाहिश ना रखता हो। जब जिम्मेदारियां कम थीं और खुशियां बेगुमर। होमवर्क को झटपट पूरा किया और घर से बाहर निकल गए कॉलोनी के पार्क में, मकान की छत पर या अपनी बालकनी में। कभी मिट्टी में लथपथ हुए, तो कभी बारिश के पानी में भीगे। बाजार से गेंद नहीं ला पाए तो रद्दी कागजों का गोला बनाकर खेलने लगे। महर्गें खिलौने ना हों तो कागज की नाव या पतंग ही सही। बस मस्ती चाहिए थी, हर कीमत पर।

करें ऐसा, जिसमें आए मजा

आप चाहें तो आज अपने बचपन वाली उम्र भले वापस ना ला सकें, लेकिन 40, 50, 60 साल के होने के बावजूद दिल बचपन का ला सकता है। इससे न सिर्फ आपको अनूठी खुशी मिलेगी बल्कि स्ट्रेस लेवल भी कम होगा। याद कीजिए बचपन में हम कितने

क्रिएटिव होते थे। हमारे पास हर चीज का विकल्प था। माचिस की बेकार डिब्बियों से टीवी जैसी आकृति बना लेते थे। अखबारों या पत्रिकाओं से कटी तस्वीरों को एक के बाद एक चिपका कर लंबा करना फिर उनके दोनों सिर पर 2 तिनकों में लपेटना। फिर डिब्बी बीच से काटकर स्क्रीन बनाकर तिनके घुमाते हुए अलग-अलग तस्वीरें



देखना। एक रुपए के लट्टू या 2 रुपए की गेंद से दिनभर खेलना, मस्ती करना। कागज की नाव बनाकर उसे बरसात के पानी में चलाना। चित्रकारी, डांस, कॉमिक्स पढ़ना, किसी गीत की पैरोडी बनकर उसे गुनगुनाना हमें कितना प्रफुल्लित करता था। अब भी क्या बिगड़ा है। अब भी आप ऐसी क्रिएटिव एक्टिविटी अपनाएं, जो आपको खुशी दे। कुकिंग, डॉसिंग, सिंगिंग, ड्राइंग कुछ भी कीजिए ताकि कुछ देर अपनी जिम्मेदारियों को भूल कर उसमें व्यस्त हो जाएं।

याद करिए गुजरे हुए दिन

किसी ने कहा है, *टूटे बर्तन को खिलौना बना लेते हैं, हम बच्चे हैं हर जगह आशियाना बना लेते हैं।* अगर इसी सिद्धांत पर आज भी चलें तो आप खूब खुश रहेंगे। अगर आप संयोगवश अभी उसी शहर में रहते हैं, जहां आपका जन्म हुआ और बचपन बीता तो

कभी उस गली या मोहल्ले में जाइए, जहां आपने बचपन बिताया और उन दिनों को शिद्दत से याद कीजिए। उस मकान के अड़ोस-पड़ोस में रहने वाले लोगों से मिलिए, जहां आप रहते थे। उनसे खूब गपशप कीजिए। अगर आपका शहर बदल गया है तो आप गूगल को मदद से उस मोहल्ले, पार्क या स्कूल को देख सकते हैं, जहां आपने बचपन बिताया था, या फिर फेसबुक के माध्यम से अपने बचपन के दोस्तों को ढूँढ कर उनसे बातचीत कर सकते हैं। आपके पास बचपन की तस्वीरों का एल्बम हो तो उन तस्वीरों को देखिए और एक-एक तस्वीर से जुड़ी बातें याद कीजिए। वही वाली टॉफी खरीदकर फिर से खाइए, जो आपको खूब पसंद हुआ करती थी। उस मिठाई की

दुकान पर जाकर समोसा या कचौरी खाइए, जहां के समोसे, कचौरी आप बचपन में बड़े चाव से खाते थे। आप कुछ देर के लिए ही सही अपने बचपन में पहुंच जाएंगे। यकीन मानिए, किसी की लिखी ये पंक्तियां आपको बरबस याद आ जाएंगी कि *नंगे पांव दौड़ते थे उस बचपन में, बढ़ते तबुजें नै पैरों में चुपन का एहसास करा दिया।*



डॉस करना या जो अच्छा लगता हो करे। यकीन मानिए आप अपनी उम्र काफी कम महसूस करने लगेंगे। इस बारे में मनोचिकित्सक डॉक्टर संजय गर्ग कहते हैं, *'हम वयस्क होकर भी बच्चों जैसी मस्ती कर सकते हैं, लेकिन इसके लिए बनावटी कंफर्ट जोन से बाहर आकर रियल कंफर्ट जोन में जाने के लिए मेंटली प्रिपेयर होना पड़ेगा।'* *

खूब लें राइडिंग का मजा

अपने बचपन को लौटाने के लिए, उन पलों को फिर से जीने के लिए आज के जमाने में बेस्ट प्लेस हैं एम्यूजमेंट पार्क। एम्यूजमेंट पार्क में छोटे बच्चों को खेलते देखकर आपको अपना बचपन याद आ जाएगा। फिर तरह-तरह के राइड्स का आनंद लेना, वहां घूमना-फिरना और मस्ती करना आपके अंतर्मन को पूरी तरह खुश कर देगा। जब मौका मिले, आप ऐसी जगहों पर जरूर जाएं और राइड्स के साथ-साथ वहां मिलने वाले डिफरेंट फूड्स एंजॉय करना ना भूलें।

बचकाली हरकतों से ना झिझकें

किसी ने क्या खूब लिखा है, *झूठ बोलते थे फिर भी कितने सच्चे थे हम। यह उन दिनों की बात है जब बच्चे थे हम।* आपने देखा होगा कि बच्चों को जो पसंद आता है, वे उसे पूरी मस्ती के साथ करते हैं। चाहे खेलना-कूदना हो, गाना हो या नाचना हो। उन्हें इस बात की बिल्कुल परवाह नहीं रहती कि कोई क्या सोचेगा या क्या कहेगा? उनका पूरा ध्यान सिर्फ अपनी खुशी और मस्ती में होता है। आपको भी बिल्कुल वही बेपरवाही अपनानी होगी। अपने हमउम्र दोस्तों के साथ ठहाके मारकर हंसना, चुटकुले सुनाना, डांस करना या जो अच्छा लगता हो करे। यकीन मानिए आप अपनी उम्र काफी कम महसूस करने लगेंगे। इस बारे में मनोचिकित्सक डॉक्टर संजय गर्ग कहते हैं, *'हम वयस्क होकर भी बच्चों जैसी मस्ती कर सकते हैं, लेकिन इसके लिए बनावटी कंफर्ट जोन से बाहर आकर रियल कंफर्ट जोन में जाने के लिए मेंटली प्रिपेयर होना पड़ेगा।'* *

लाइफस्टाइल / अंजू जैन

कुछ लोगों की आदत होती है कि वे हर छोटी-बड़ी बात पर जरूरत से ज्यादा सोच-विचार यानी ओवर थिंकिंग करते हैं। इससे वे कोई भी निर्णय जल्द नहीं ले पाते हैं। अगर आप भी ऐसी समस्या से ग्रस्त हैं तो यहां बताए जा रहे उपायों को आजमा सकते हैं।



क्या आप भी करते रहते हैं हर बात पर ओवर थिंकिंग

यह सही है कि कोई भी काम अच्छी तरह सोच-विचार कर करना चाहिए। विचारशीलता और मनन करना अच्छी बात है। लेकिन जब आपका चिंतन, मनन या विचार मंथन जरूरत से ज्यादा समय तक या ज्यादा मात्रा में होने लगता है तो यह अनायास ही चिंता और ओवर थिंकिंग की आदत में तब्दील हो जाता है, जो लाइफस्टाइल को प्रभावित कर सकता है। इसलिए इस हैबिट से उबरने के लिए यहां बताई जा रही बातों पर अमल करें।

दूसरों पर ध्यान न लगाएं: हमारा मन अक्सर बाहरी कारकों पर ध्यान केंद्रित करने पर उलझा रहता है। जब हम ईर्ष्या, दूसरों द्वारा हमारी आलोचना, दूसरों की सुरुच-समृद्धि पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो हमारा मन अस्थिर और अशांत हो जाता है। इसलिए बेहतर होगा कि हमारी सोच और चिंतन का दायरा उन्हीं चीजों तक सीमित हो, जिन्हें हम सुधारा, बदल या निर्वाचित कर सकते हैं। पुस्तक 'हेवर्नॉट गॉट टाइम फॉर द पेन' में लिखा गया है कि आपको अपने उलझे हुए विचारों को बदलना और उनका समाधान करना सीखना चाहिए। सबसे पहले जानिए कौन से विचार

दू टू पॉइंट सोचें: आप क्या सोच रहे हैं, क्यों सोच रहे हैं और किन मूल बिंदुओं पर आपका चिंतन है, यह पूरी तरह स्पष्ट होना चाहिए। इसके लिए बिंदुओं को लिख लीजिए। विभिन्न पहलुओं पर गौर कीजिए और फिर सोचिए। ऐसी सोच आपको निर्णय लेने में मददगार होगी और समय भी नष्ट नहीं होगा।

अनुभवी लोगों से मिलें: विचार मंथन की प्रक्रिया अगर लंबी खिंच रही हो और आप किसी निर्णय पर नहीं पहुंच पा रहे हों तो अनुभवी व्यक्तियों से सलाह लें। कुछ परिस्थितियों में सबसे अच्छा यह होता है कि आप अपनी गट फीलिंग का उपयोग करें। आपका अंतर्मन यानी सिक्थ सेंस जो कहे उसे ही सही मानें। कई शोध हो चुके हैं, जिनसे पता चलता है कि गट फीलिंग और लॉजिकल सोच का संयोजन सही निर्णय लेने में मददगार होता है।

मन को थकाने से बचें: आपको हर दिन छोटे-बड़े सैकड़ों निर्णय लेने होते हैं, जो आपके मन को थका सकते हैं। ऐसे में बहुत जरूरी है कि अपने दिमाग को शक्ति को बचाने के लिए एक दिनचर्या बनाएं, जिसमें उलझे हुए विषयों पर विचार के लिए एक वक्त तय कर दें। इसी समय जरूरी बातों पर निर्णय लें। बेवजह विचारों के सागर में डूबे रहना समय और ऊर्जा की बर्बादी है। इसकी बजाय सकारात्मक सोच के बीज बोएं और जरूरी चीजों पर विचार करें। पुस्तक 'डेवलपिंग इन टू, हेलदी थिंकिंग' में कहा गया है कि सकारात्मक वाक्य हमें एक खुशहाल और भयमुक्त जीवन बनाने में प्रभावी शक्ति रूप से मदद करते हैं। अपनी आवश्यकताओं के अनुसार सुविधाएं चुनें या अपने प्रेरक वाक्यांश बनाएं और उन पर अमल करें।



समय पर छोड़ दें: अगर आप यह सोचकर चिंतित रहते हैं कि पता नहीं कोई समस्या सुलझेगी या नहीं, तो याद करें अतीत में आपने कितनी ही समस्याओं को सुलझाया है। इससे आपकी थिंकिंग पॉजिटिव साइड में चली जाएगी। इसके साथ ही आपको यह भी याद रखना चाहिए कि कई समस्याएं तो समय के साथ सुलझ जाती हैं। ओवर थिंकिंग से बचने का सबसे आसान तरीका पुस्तक 'स्टॉप लुकिंग एट लिसेंस' में बताया गया है। इस पुस्तक में विस्तार से समझाया गया है कि आप वर्तमान में जिएं और उस क्षण को पूरी तरह महसूस करें। जिंदगी को एक तय उद्देश्य के साथ आगे बढ़ाएं। काम पर विश्वास करें और अपनी मानसिक स्थिति पर नियंत्रण रखें। *

सजेशन

गौतिका शर्मा

सब कुछ पा लेने से ही सुकून नहीं मिलता। खुशी का मतलब दुनिया भर से जुड़े रहना ही नहीं होता। टेक्निक के घेरे में घिरी आज की जिंदगी में स्मार्ट तकनीकों से लैस गैजेट्स से दूरी बनाना भी मन को सुख दे सकता है। वर्चुअल दुनिया में अनजान लोगों तक से जुड़ने और हर पल जुड़े रहने के बजाय, स्क्रीन की मौजूदगी पर लगाव लगाना भी मन को खुशी दे सकता है। टिक-टिक की आवाज पर हमारा ध्यान भटकता नोटिफिकेशंस को बंद रखना भी मन को शांत सहज रख सकता है। कनाडा और अमेरिका में हुआ एक ताजा अध्ययन नोटिफिकेशंस की टोन पर भागते मन की लगाव थामकर असली दुनिया में सच्चे सुख को जीने की बात पुछा करता है।

टिक-टिक पर कंट्रोल के लाभ: बीते कुछ वर्षों में स्मार्टफोन का साथ एक आदत बन गया है। बहुत से लोगों के लिए तो स्क्रीन में झांकते रहना किसी लत से कम नहीं। वहीं इस आदत के खामियाजों को समझकर खुद को वर्चुअल व्यस्तता से बचाने के प्रयास भी खूब किए जा रहे हैं। हालांकि आज के समय में फोन एक जरूरत भी बन गया है। इससे पूरी तरह दूर रहना भी मुश्किल है। पर इसके लती बनने से तो बचा जा सकता है। अमेरिका और कनाडा की कुछ यूनिवर्सिटीज द्वारा एक महीने तक 467 आईफोन यूजर्स पर की गई एक रिसर्च इस मोर्चे पर सही और सहज राह दिखाती है। असल में इस स्टडी में शामिल होने वाले लोगों को फोन का उपयोग पूरी तरह बंद करने की बजाय इंटरनेट का इस्तेमाल न करने को कहा गया था। इन लोगों के फोन में बाकायदा एक एप डाउनलोड की गई थी, जो फोन

स्मार्ट गैजेट्स से दूर रहकर भी मिल सकती है खुशी-सुकून

हालांकि आज के दौर में स्मार्ट गैजेट्स से पूरी तरह दूर रहना तो संभव नहीं रह गया है। लेकिन अगर केवल इस पर इंटरनेट यूज को कंट्रोल कर लें तो भी खुशी और सुकून हासिल कर सकते हैं।



पर मोबाइल इंटरनेट ब्लॉक करने से जुड़ी थी। अध्ययन में सामने आया कि इंटरनेट बंद रखना लोगों का फोकस बढ़ाने और दिमाग की जवान करने में मददगार साबित हो सकता है। इतना ही नहीं कुछ दिनों तक अगर फोन में ऐसी सेंटिंग रखी जाए तो मूड में भी सुधार हो सकता है। इंसान का दिमाग तो 10 साल तक जवान हो सकता है। स्पष्ट देखने में भी आ रहा है कि पल-



पल मिलते नोटिफिकेशंस यूजर्स का ध्यान भटकाने और मेमोरी लॉस का बंद रखना लोगों का फोकस बढ़ाने और दिमाग की जवान करने में मददगार साबित हो सकता है। इतना ही नहीं कुछ दिनों तक अगर फोन में ऐसी सेंटिंग रखी जाए तो मूड में भी सुधार हो सकता है। इंसान का दिमाग तो 10 साल तक जवान हो सकता है। स्पष्ट देखने में भी आ रहा है कि पल-

सेटिंग्स का खास असर: फोन की सेटिंग्स चेंज करना कोई बड़ा बदलाव प्रतीत नहीं होता पर इसका असर बहुत अहम है। एक महीने की इस रिसर्च में दो हफ्ते बाद ही लोगों पर मोबाइल इंटरनेट बंद रखने की साधारण सी सेटिंग्स का आसाधारण प्रभाव दिखने लगा। अध्ययन में शामिल लोगों ने माना कि वे पहले से ज्यादा खुश हैं। साथ ही अपनी जिंदगी को लेकर उनमें संतुष्टि का भाव भी बढ़ गया है। टिक-टिक या कोई और नोटिफिकेशन टोन को बंद रखने से यूजर्स को ना केवल मानसिक तौर पर स्वस्थ महसूस हुआ बल्कि यह बेहद सही से जुड़े ये बदलाव कॉर्गेटिव बिहेवियरल थैरेपी के बराबर थे। रिसर्च में शामिल लोगों ने बताया कि फोकस रहने को लेकर भी उन्होंने पॉजिटिव बदलाव महसूस किए। साथ ही अंटेनशन टेस्ट में इन लोगों के दिमाग ने अपने से 10 साल जवान लोगों के बराबर परफॉर्म किया।

नवगीत

गाणिक विश्वकर्मा 'नवर्ग'

कांच के बर्तन

नहीं रोते करोमेंद कांच के बर्तन करने लगते हैं क्या के सामने बर्तन। फिजूल दूध को खोलाते रहे गय उते निकाल लेते हैं गलाई बेवने वाले एक में श्राता है केताओं के अब खरवना। सिर्फ बत्ती है तिरियाया बदले हैं मुखड़े नई नहीं है संख्या बदले हैं टुकड़े छुआ नहीं है सालों से कोई परिवर्तन। काठने की लगी है छोड़

लंका/ अंशुमाली रस्तोगी

सोना जब देखो तब बमचक मचाए ही रहता है। ऐसे में न खरीदने वालों के हाथ आ पाता रहा है, न चोरों के। इससे सबसे अधिक 'आर्थिक नुकसान' हमारे चोर भाइयों का होता है। बेचारे न सोना चुरा पाते हैं, न बेचा। महर्गे होने के कारण लोगों ने सोना पहनना भी कम कर दिया है। और घर में जो रखा होता है, उसे लॉकर में डलवा देते हैं। अब चोर किस मुंह से किसी के घर चोरी करने जाए। सोना ही एक ऐसा आइटम है, जिसे चुराकर वे अच्छी कमाई कर लेते हैं। अपना घर चला लेते हैं। लेकिन उन पर भी अक्सर ही ग्रहण लग जाता है। इसलिए छिनेती की घटनाएं भी अब घट गई हैं। वरना पहले तो चैन-कुंडल खींचने की वारदातें आए दिन अखबारों में पढ़ने को मिल जाया करती थीं। महिलाएं भी बड़ी अजीब हैं। अरे, अपने लिए नहीं तो कम से कम चोरों की भलाई के लिए ही सोना पहन कर घर से बाहर निकला करें। ताकि उन बेचाराओं को भी दुकान चलती रहे। एक यही तो उनकी कमाई का जरिया है, उस पर भी महर्गाई की मार। चोर अन्याय है चोर विरादरी के साथ। मैं इसकी सख्त शब्दों में मजमूत करता हूं। सरकार को इस बारे में जरूर कुछ सोच-विचार करना चाहिए। सोने के संग समस्या यही है कि वो कब बढ़ जाता है, कुछ पता नहीं चलता। रात भर में अपना दांव खेल देता है। लोगों ने भी सोने के प्रति ना जाने क्या मोह पाल रखा है कि रोटी पानी में डुबोकर खा लेंगे, लेकिन सोना जरूर खरीदेंगे। चाहे घर में खूद के रहने के लिए जगह न हो पर सोना जरूर रखेंगे। पहनने को चाहे टॉप के कपड़े न हों पर सोना जरूर पहनेंगे। मतलब हद है। यह नहीं होता कि थोड़ा सोना चोरों को भी दे दें ताकि उनका घर-परिवार भी चलता रहे। किसी गरीब की भलाई करने में दुआएं ही मिलती हैं।

लोग सोने के महंगा होने पर, अदृश्य डर के कारण, उसे लॉकर में डलवा देते हैं, जबकि नौने सोना घर में ही रख छोड़ते हैं। वो इसलिए करत को अगर चोर भरे घर चोरी करने आता है तो उसे निराश होकर न लौटना पड़े।

सोना और चोर



चोरी करना कितना जोखिम भरा काम है, यह तो कोई चोर से ही पूछो। किसी अनजान घर में जाकर चुराई करना, मेरे तो सोचकर ही पसीने छूट जाते हैं। यहां मैं कलम चलकर ही खुद को ऊंचा लेखक मानता हूं। अजी, कलम का क्या है कोई भी चला सकता है। परंतु चोरी हर कोई नहीं कर सकता। इसके लिए जिगर और इच्छाशक्ति दोनों की भरपूर जरूरत होती है। कभी-कभी तो चोर मुझे, लेखकों से कहीं अधिक सरल और सच्चे जान पड़ते हैं। लेखक चूँकि

बुद्धिजीवी होता है, इसलिए हर समय शब्दों-भाषा का जाल बुनता रहता है। चोर सिर्फ चोर होता है। अपने धंधे से मतलब रखता है। यहां-वहां अपनी टांग नहीं फंसाता फिरता। वो तो खामखाह मैं लेखक बन गया, जबकि मुझे तो चोर ही बनना चाहिए था। लोग सोने के महंगा होने पर, अदृश्य डर के कारण, उसे लॉकर में डलवा देते हैं, जबकि मैंने सोना घर में ही रख छोड़ा है। वो इसलिए करत को अगर चोर भरे घर चोरी करने आता है तो उसे निराश होकर न लौटना पड़े। उसका भी घर-परिवार चलता रहे। वो मुझे दुआएं दे। सोने का क्या है, वो तो पैसे की तरह हाथ का मेल है। आज है, कल नहीं। बल्कि मैं तो कहता हूँ। ज्यादा नहीं तो महीने में दो चोरियां तो अपने घर में करवा ही लेनी चाहिए। बड़े-बुजुर्ग भी कह गए हैं, धन बांटने से बढ़ता है। सही बोल रहा हूँ, सोने का चोरी चला जाना पुण्य का काम है। इससे घर में बरकत बनी रहती है। सोने का महंगा होना चोरों के पेट पर लात है। मुझे आम आदमी की सोने के पीछे दीवानी कभी समझ नहीं आई। जिसे देखो वो सोना जोड़ने में लगा पड़ा है। कोई शौक के लिए जोड़ रहा है तो कोई शादी के लिए जोड़ रहा है तो कोई आड़े वक्त के लिए जोड़ रहा है। अर्मा, क्या कीजिएगा इतना सोना जोड़कर। जबकि साथ कुछ नहीं ले जाना है फिर भी...। यही सोना जब चोरी चला जाता है तब रोते हैं। चोरों को बड़ुआएं देते हैं। थाने में रपट लिखवाते हैं। बेवजह पुलिस वालों को भी परेशान करते हैं। मैं तो फिलहाल इस प्रतीक में हूँ कि सोना जल्द थोड़ा और नीचे आ जाए और चोरों का कारोबार फिर से चल निकले। मुझे यह कई अच्छा नहीं लगता कि हम खाएं और चोर बेचारे हमारा मुंह ताकें। उनका दाना-पानी भी चलता रहे तो क्या हर्ज है। *

पुस्तक चर्चा / विज्ञान गूण

सर्जना और व्याख्या

विश्व लेखक-पत्रकार अवधेश श्रीवास्तव साहित्य के गंभीर पाठक-विवेचक भी हैं। लंबे समय से वे विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं के लिए पुस्तक समीक्षाएं कर रहे हैं। हाल में उनकी लिखी समीक्षाओं का संकलन 'सर्जना और व्याख्या' पुस्तकाकार में आया है। इसमें उनके द्वारा लिखी गई तीस पुस्तकों की समीक्षाएं संकलित हैं। अवधेश श्रीवास्तव पुस्तकों का मूल्यांकन पूरी गंभीरता से करते हैं। वे अगर किसी किताब की विशिष्टताओं को रेखांकित करते हैं तो उसकी खामियों पर भी अंगुली रखने से परहेज नहीं करते हैं। यहां विष्णु प्रभाकर, भगवती चरण वर्मा, असगर वजाहत, अलका सरावगी, गोविंद मिश्र, शिवमूर्ति, राम दश मिश्र, ओम निश्चल आदि की पुस्तकों के अलावा अनैस्ट हेमिंग्वे के अनूदित उपन्यास 'शख विदाई' की समीक्षा भी पढ़ी जा सकती है।



पुस्तक: सर्जना और व्याख्या (समीक्षात्मक लेख) लेखक: अवधेश श्रीवास्तव, मूल्य: 250 रुपए, प्रकाशक: शांती प्रकाशन, गाजियाबाद

