हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, मंगलवार, 22 जुलाई 2025

तापमान
अधिकतम 35.3 डिग्री
न्यूनतम 25.4 डिग्री

11 विद्यार्थियों ने दिखाई गहरी रुचि, विशेषज्ञों ने किया ...

12 निगम की सख्ती: गंदगी फैलाने पर 20 लोगों के ...

खबर संक्षेप

मदवि: परीक्षा की तिथि में बदलाव

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की एमए इतिहास डीडीई दूसरे सेमेस्टर के पेपर-हिस्ट्री ऑफ हरियाणा की परीक्षा की आयोजन तिथि में बदलाव किया गया है, अब उपरोक्त पेपर की परीक्षा 28 जुलाई को दोपहर 2 बजे से शाम 5 बजे तक आयोजित की जाएगी। परीक्षा नियंत्रक प्रो. राहुल ऋषि ने बताया कि उपरोक्त पेपर के परीक्षा केन्द्र में कोई बदलाव नहीं किया गया है, वह पहले वाला ही रहेगा।

मदवि में शिक्षकों का चुनाव 29 जुलाई को

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय एक्ट के स्टैच्युट 11 के प्रावधानों के तहत कार्यकारी परिषद सदस्य के पद के लिए यूनिवर्सिटी टीचिंग डिपार्टमेंट्स (प्रोफेसर के अलावा) के शिक्षकों का चुनाव 29 जुलाई को होगा। कुलसचिव एवं इस चुनाव के रिटर्निंग अधिकारी डॉ. कृष्णकांत ने बताया कि कार्यकारी परिषद सदस्य के पद के लिए यूनिवर्सिटी टीचिंग डिपार्टमेंट्स (प्रोफेसर के अलावा) के इकनोमिक्स विभाग से डॉ. बिमला और डॉ. जगदीप कुमार, जेनेटिक्स विभाग से डॉ. मुकेश तंवर, संस्कृत विभाग से डॉ. रवि प्रभात, बॉटनी से डॉ. सुंदर सिंह तथा शिक्षा विभाग से डॉ. वनिता रोज चुनाव उम्मीदवार हैं। चुनाव 29 जुलाई को आईएचटीएम कांफ्रेंस हॉल में प्रातः 10 बजे से दोपहर 1 बजे तक आयोजित किया जाएगा।

री-अपीयर की परीक्षा का परिणाम जारी

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने मई 2025 में आयोजित एमएससी-गणित, फिजिक्स और जेनेटिक्स के चौथे सेमेस्टर की फ्रेश व री-अपीयर की परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया है। परीक्षा नियंत्रक प्रो. राहुल ऋषि ने बताया कि परीक्षा परिणाम विश्वविद्यालय वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगा।

प्रवेश परीक्षा का परिणाम 22 जुलाई को होगा जारी

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों में सत्र 2025-26 में एडमिशन के लिए आयोजित प्रवेश परीक्षा का परिणाम 22 जुलाई को जारी किया जाएगा। कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने बताया कि पहली प्रोविजनल मेरिट लिस्ट 23 जुलाई को डिस्प्ले की जाएगी। प्रथम एडमिशन काउंसलिंग 25 जुलाई को आयोजित की जाएगी और एडमिशन मिलने की सूरत में फीस 26 जुलाई तक जमा होगी। रिक्त सीटों की लिस्ट 28 जुलाई को जारी की जाएगी। दूसरी फिजिकल काउंसलिंग 29 जुलाई को आयोजित की जाएगी और फीस 30 जुलाई तक जमा करानी होगी। सीटें खाली रहने की सूरत में रिक्त सीटों की लिस्ट 1 अगस्त को डिस्प्ले की जाएगी। तीसरी फिजिकल काउंसलिंग 2 अगस्त को आयोजित की जाएगी और फीस 3 अगस्त तक जमा होगी। कक्षाएं 28 जुलाई से प्रारंभ होंगी।

युवक पर जानलेवा हमले का आरोपी धरा

रोहतक। पुलिस ने झज्जर निवासी युवक पर जानलेवा हमले की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। सांपला थाना प्रभारी बिजेंद्र सिंह ने बताया कि गांव रोहद निवासी कृष्ण की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि कृष्ण का भाई सोमबीर 8 जुलाई को किसी काम से सांपला हुआ था। रात करीब 12 बजे सोमबीर ने बताया कि छारा निवासी युवकों ने दिल्ली रोड सांपला के पास डंडो से उस पर जानलेवा हमला किया है। जांच के दौरान 20 जुलाई को आरोपी मोहित उर्फ बाबा निवासी गांव छारा जिला झज्जर को गिरफ्तार किया गया है।

हिसार में हादसा, रोहतक के युवक की मौत, बहन गंभीर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार/ रोहतक

बास थाना क्षेत्र में हिसार दिल्ली हाइवे पर पीपला पुल के पास टायर फटने से एक स्विफ्ट कार पलट गई। जिसमें कार चालक की मौत हो गई और उसकी बहन गंभीर रूप से घायल हो गई। घायल को इलाज के लिए हांसी के सामान्य अस्पताल में ले जाया गया। गंभीर हालत देखते हुए उसको हिसार रैफर कर दिया। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंचकर जांच आरंभ कर दी। रोहतक जिले के गांव समचाना निवासी 24 वर्षीय नीरज अपनी बहन अंजू को लेकर किसी कार्य के लिए अग्रोहा जा रहे थे। जब वह गांव बास के क्षेत्र में पीपला पुल के पास पहुंचे तो उनकी स्विफ्ट गाड़ी का आगे का टायर फट गया। इसके कारण गाड़ी असंतुलित होकर गड्ढों में जा गिरी। राहगीरों तुरंत ही उनको हांसी के अस्पताल में पहुंचाया जहां पर डॉक्टरों ने नीरज को मृत घोषित कर दिया और गंभीर रूप से घायल अंजू को प्राथमिक उपचार के बाद हिसार रेफर कर दिया। पुलिस ने मृतक के शव का पोस्टमार्टम करवाने के लिए उसके शव को हांसी के सामान्य अस्पताल में रखा गया है। जिसका मंगलवार को पोस्टमार्टम कराया जाएगा। पुलिस मामले की गहनता से जांच कर रही है और मृतक के परिजनों को इसकी सूचना दी गई है। बास थाना प्रभारी सूचना मिलते ही मौके पर पहुंच गए।

नगर निगम की नई व अनोखी पहल, आमजन से सीधे संवाद करने को कवायद

स्वच्छता का संदेश लेकर रोहतक पहुंचेगी कठपुतली कॉमेडी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

स्वच्छता को लेकर नगर निगम एक नई व अनोखी पहल करने जा रहा है। इस बार निगम स्वच्छता का संदेश देने के लिए आमजन से सीधे संवाद करने का नया तरीका अपनाएगा। शहरवासियों को स्वच्छता के लिए प्रेरित करने हेतु रोहतक नगर निगम द्वारा 'कठपुतली कामेडी' के माध्यम से जागरूकता फैलाने की पहल की गई है। इस अभियान में अगमजोत कौर और ग्रेसी, जो प्रसिद्ध कठपुतली कलाकार व कामेडियन हैं, सहयोग कर रही हैं। नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने बताया कि निगम का मुख्य उद्देश्य सफाई व्यवस्था में सुधार लाना है, लेकिन इसके लिए सिर्फ निगम की कोशिशें ही काफी नहीं हैं, आमजन का सहयोग भी आवश्यक है। उन्होंने कहा कि रोहतक को स्वच्छ और सुंदर बनाने के लिए हर नागरिक को अपनी जिम्मेदारी समझनी होगी।

मनोरंजन के साथ स्वच्छता का संदेश

इस पहल के माध्यम से न केवल मनोरंजन के साथ स्वच्छता का संदेश दिया जा रहा है, बल्कि लोगों को उनकी जिम्मेदारी का भी एहसास कराया जा रहा है। अगमजोत कौर ने भी आमजन से अपील करते हुए कहा कि सफाई रखना केवल सरकार या निगम का काम नहीं, बल्कि हर नागरिक को इसमें भागीदारी निभानी चाहिए।

"कई बार यह देखने में आता है कि लोग सड़कों या गलियों में कूड़ा फेंक देते हैं, जिससे गंदगी फैलती है। यह शहर हमारा है और इसकी स्वच्छता की जिम्मेदारी भी हमारी है। इसी सोच को साकार करने के लिए अगमजोत कौर और ग्रेसी के माध्यम से एक विशेष वीडियो तैयार किया गया है। इस वीडियो में मनोरंजक अंदाज में लोगों को यह समझाया गया है कि सफाई केवल नगर निगम की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि सभी नागरिकों की साझी जिम्मेदारी है। वीडियो में यह संदेश दिया गया है कि यदि कोई गंदगी फैलाता है, तो उस पर नगर निगम द्वारा जुर्माना लगाया जाएगा।

परिसर में डस्टबिन अवश्य रखें

नगर निगम की ओर से सभी दुकानदारों, घरों, रेस्टोरेंट्स, सरकारी व निजी कार्यालयों, पेट्रोल पंपों, अस्पतालों, व शॉपिंग कॉम्प्लेक्स संचालकों से आग्रह किया गया है कि वे अपने परिसर में डस्टबिन अवश्य रखें और कूड़े को नगर निगम की अधिकृत गाड़ी को ही दें। जो लोग सार्वजनिक स्थलों पर कूड़ा फैलाते पाए जाएंगे, उनके विरुद्ध निगम की टीमें चालान करेंगी। आयुक्त कहा कि "स्वच्छ रोहतक सुंदर रोहतक" की दिशा में यह अभियान मील का पत्थर साबित होगा। सभी से अपील की कि इस मुहिम में नगर निगम का साथ दें और रोहतक को स्वच्छ व स्वस्थ शहर बनाने में भागीदार बनें।

62 हजार परीक्षार्थियों की सुविधा को लेकर प्रशासन अलर्ट

रोहतक से सीईटी अभ्यर्थियों के लिए चलेंगी 780 रोडवेज बसें

विभिन्न केंद्रों पर 26 और 27 जुलाई को परीक्षा आयोजित होगी

असुविधा से निपटने के लिए नोडल अधिकारी नियुक्त

- रोहतक में भिवानी और झज्जर जिलों के 35,000 से अधिक अभ्यर्थियों के शामिल होने की उम्मीद
- रोहतक से 45,000 से अधिक अभ्यर्थी गुरुग्राम और फरीदाबाद जिलों में जाएंगे सीईटी की परीक्षा देने

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हरियाणा में होने वाली कॉमन एलिजिबिलिटी टेस्ट परीक्षा को लेकर रोहतक जिला प्रशासन और रोडवेज विभाग ने बड़े स्तर पर तैयारियां शुरू कर दी हैं। आगामी 26 और 27 जुलाई को दो दिनों में रोहतक जिले से कुल 62 हजार अभ्यर्थी परीक्षा देने के लिए विभिन्न परीक्षा केंद्रों की ओर रवाना होंगे। इसमें प्रतिदिन लगभग 31 हजार छात्र-छात्राएं शामिल होंगे। अभ्यर्थियों की आवाजाही को सुचारू बनाए रखने और किसी प्रकार की असुविधा से बचाने के लिए रोडवेज द्वारा विशेष रूप से 780 बसें चलाई जाएंगी। इसके लिए रोडवेज और प्रशासन ने संयुक्त रूप से पूरी व्यवस्था की है।

छह कलस्टरों में बांटा

प्रशासन द्वारा परीक्षार्थियों की सुविधा को प्राथमिकता देते हुए पूरे जिले को छह अलग-अलग कलस्टरों में बांटा गया है, जिनमें रोहतक, कलानौर, महम, सांपला, मदीना और लाखनमाजरा शामिल हैं। इन कलस्टरों के तहत गांवों से आने वाले छात्रों को मुख्य बस स्टैंड तक आने की आवश्यकता नहीं होगी। उन्हें स्थानीय स्तर पर ही बसें उपलब्ध करवाई जाएंगी, जो सीधे उन्हें उनके परीक्षा केंद्र तक पहुंचाएंगी। रोडवेज का दौर जारी है। इन बैठकों के माध्यम से बस संचालन योजना को अंतिम रूप दिया जा रहा है और आवश्यकता अनुसार इसमें फेरबदल भी किया जा रहा है। छात्र को सफर के नियुक्त किए गए हैं, वहीं नोडल अधिकारी को सीधे संपर्क करने की सुविधा भी अभ्यर्थियों को दी गई है, ताकि किसी भी समस्या का तुरंत समाधान हो सके।

भिवानी से आने वाले के लिए 500 से अधिक बसें

वहीं, भिवानी जिले से आने वाले परीक्षार्थियों की परीक्षा रोहतक के विभिन्न परीक्षा केंद्रों पर आयोजित की जा रही है। इन छात्रों को लाने के लिए 500 से अधिक रोडवेज बसों की व्यवस्था की गई है। इन सभी बसों को खड़ा करने के लिए प्रशासन ने राजीव गांधी स्टेडियम को बेस पॉइंट के रूप में चुना है। यहां से लगभग 150 बसें विशेष रूप से परीक्षार्थियों को उनके परीक्षा केंद्रों तक पहुंचाएंगी। यह व्यवस्था इसलिए की गई है ताकि सभी छात्र समय पर अपने सेंटरों पर पहुंच सकें और बिना किसी मानसिक दबाव के परीक्षा दे सकें। रोहतक में सीईटी के लिए 68 सेंटर बनाए जाएंगे।

ट्रैफिक प्रबंधन के लिए विशेष प्रबंध

प्रशासन ने इस बात का विशेष ध्यान रखा है कि बसें निर्धारित समय पर रवाना हों और परीक्षार्थियों को किसी भी स्थिति में देरी न हो। सभी केंद्रों पर भीड़ नियंत्रण, ट्रैफिक प्रबंधन, और सुरक्षा के लिए भी पर्याप्त प्रबंध किए जा रहे हैं। उपायुक्त धर्मेन्द्र सिंह ने अपील की है कि अभ्यर्थी समय से पहले अपने निर्धारित कलस्टर पॉइंट पर पहुंच जाएं और निर्देशों का पालन करें। उन्होंने कहा कि इस योजना का उद्देश्य विद्यार्थियों को अधिकतम सुविधा देना और उन्हें तनावमुक्त परीक्षा दिलवाना है।

इन बातों का ध्यान जरूर रखें

- अभ्यर्थी अपने पहचान पत्र और एडमिट कार्ड साथ रखें। निर्धारित समय पर कलस्टर पॉइंट पर पहुंचे।
- किसी भी असुविधा की स्थिति में नोडल अधिकारी से तुरंत संपर्क करें। अनावश्यक भीड़भाड़ और वाहन प्रयोग से बचें।

तैयारियों की समीक्षा आज

रोहतक से 45,000 से अधिक अभ्यर्थी गुरुग्राम और फरीदाबाद जिलों में सीईटी के लिए भी उपस्थित होंगे। उनकी सुविधा के लिए, उन्हें दोनों जिलों तक ले जाने के लिए रोहतक से विशेष बसें चलाई जाएंगी। और राज्य सरकार ऐसे सभी अभ्यर्थियों को मुफ्त सड़क यात्रा की सुविधा प्रदान करेगी। इस बीच, सूत्रों ने बताया कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मंगलवार को सभी जिलों के उपायुक्तों और परिवहन विभाग के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ परीक्षा की तैयारियों की समीक्षा के लिए एक वीडियो कॉन्फ्रेंस करेंगे।

स्टेडियम को बेस बनाया गया

बसों की व्यवस्था कर दी गई है, 180 बसें रोडवेज की तो 500 बसें आरटीओं से मांगी गई है। अभ्यर्थियों को किसी भी तरह से समस्या नहीं आने देंगे। बाहर से आने वाली बसों के लिए भी राजीव गांधी स्टेडियम को बेस बनाया गया है। वहीं से लगभग 150 बसें सेंटर के लिए चलेगी। हालांकि प्लानिंग में फेरबदल होगी तो उसके लिए सूचित कर दिया जाएगा। ऑनलाइन एप पर भी अभ्यर्थी अपनी सीटें बुक कर रहे है। -सुरेंद्र सिवाच, वर्कशाप मैनेजर, रोडवेज डिपो

निजी अस्पताल में लगी आग, आधे घंटे बाद काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

दिल्ली बाईपास स्थित एक निजी अस्पताल में सोमवार को अचानक आग लग गई। इसकी सूचना कर्मचारियों ने दमकल विभाग और अस्पताल के संचालक को दी। सूचना मिलते ही दमकल विभाग की टीम व पुलिस मौके पर पहुंची और आग पर काबू पाया गया। साथ ही जांच के दौरान पता चला कि आग शार्ट सर्किट से लगी। गनीमत रही कि आग के कारण कोई जनहानि नहीं हुई। बता दे कि दिल्ली बाइपास के पास होली हार्ट अस्पताल में अचानक कपड़े धोने की वाशिंग मशीन में आग लग गई। इस दौरान अस्पताल के कर्मचारियों ने देखा कि ऊपरी मंजिल से धुआं निकल रहा है। जिसके बाद उन्होंने पुलिस और दमकल विभाग को भी सूचना दी। इसके पहले स्टाफ व आसपास के लोगों ने आग बुझाने का प्रयास किया, लेकिन कुछ ही देर में आग की लपटें तेज हो गई और तेजी से आग फैल गई। थोड़ी ही देर में दमकल की दो गाड़ियां और पुलिस मौके पर पहुंच गई। करीब आधा घंटे की मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया जा सका। दमकल विभाग की टीम ने बताया कि हादसे के समय ऊपर कोई मरीज नहीं था। गनीमत रही कि आग के कारण कोई जनहानि नहीं हुई।

जाट कॉलेज में पांच नए कोर्स इसी सत्र से: दिमाना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जाट शिक्षण संस्था द्वारा संचालित जाट कॉलेज में वर्तमान शैक्षणिक सत्र से 3 नए पीजी कोर्स व दो नए यूजी कोर्स शुरू किए जा रहे हैं। इन कोर्सों में दाखिला प्रक्रिया शुरू की जा चुकी है। प्रधान गुलाब सिंह दिमाना ने बताया कि कॉलेज तथा विद्यार्थियों की मांग व हितों को देखते हुए, इसी सत्र से एम. ए राजनीति शास्त्र, एम ए योगा साइंस व एमएससी डाटा साइंस शुरू की जा रही है। इसी तरह यूजी स्तर पर बीए ऑनर्स साइकोलॉजी व बीए ऑनर्स सोशियोलॉजी भी शुरू की जा रही है। इन कोर्सों को आने से विद्यार्थियों को विशेष फायदा होगा। जाट कॉलेज की प्राचार्या डॉक्टर शबनम राठी ने बताया कि पीजी कोर्सों की अप्रूवल हमें मिल चुकी है विद्यार्थी इन कोर्सों में अब आवेदन कर सकते हैं। उन्होंने नए कोर्स शुरू करवाने पर संस्था की प्रबंध कार्यकारिणी का आभार प्रकट हुए बताया कि यह कोर्स आने से विद्यार्थियों को बहुआयामी फायदे होंगे। कॉलेज में पहले से 10 पीजी कोर्स चल रहे हैं जिन में दाखिले की प्रक्रिया शुरू हो चुकी है।

अवैध यूरिया के गोदाम पर सीएम फ्लाइंग की छापेमारी, 48 कट्टे किए बरामद

- बैट्री की दुकान के अंदर मिला अवैध यूरिया का गोदाम

सांपला। कस्बे में सीएम फ्लाइंग और कृषि विभाग की संयुक्त टीम ने दलाल खाद बीज भंडार पर छापेमारी की। इस छापेमारी में दलाल खाद बीज भंडार के एक अवैध गोदाम का भंडाफोड़ किया। ये यह गोदाम दिल्ली रोड पर गुलशन बैट्री हाउस के अंदर बनाया हुआ है। इस गोदाम का सरकारी रिकॉर्ड नही पाया गया। सीएम फ्लाइंग की टीम ने अवैध रूप से चल रहे इस गोदाम से 45 कट्टे अवैध यूरिया बरामद किया। मौके पर सांपला पुलिस को बुलाया गया। अधिकारियों ने जांच पड़ताल कर यूरिया के बैग बरामद किए। सांपला पुलिस को सामान जब्त करने व दलाल खाद बीज भंडार के खिलाफ मुकदमा दर्ज करने के लिखित आदेश दिए। क्वालिटी कंट्रोल इंस्पेक्टर सुनीता कौशिक ने बताया कि विभाग के ऑनलाइन रिकार्ड के अनुसार यूरिया कम मिला है। बीज भंडार संचालक कोई बिल भी पेश नहीं कर पाया। गोदाम का भी विभाग में कोई रजिस्ट्रेशन नहीं मिला। इसलिए आरोपी के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की गई है।

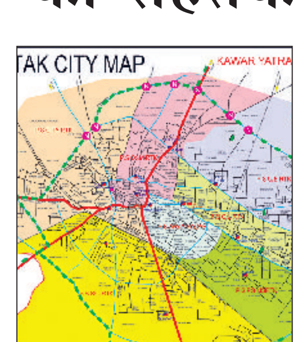
सुरक्षा का प्लान | **पुलिस ने डाक कांवड़ यात्रियों के लिए विशेष रूट एडवाइजरी जारी की**

भारी वाहनों और डाक कांवड़ियों की रोहतक शहर के अंदर नो एंट्री

गोहाना आउटर बाईपास गोल चक्कर से डायवर्ट किए गए रूट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जिले में कांवड़ियों की यात्रा को देखते हुए भारी वाहन और डाक कांवड़ियों के शहर के अंदर प्रवेश पर रोक लगाई गई है। उन्हें शहर के चारों और बाईपास से रास्ता दिया जाएगा। डाक कांवड़ यात्रियों के लिए यातायात व सुरक्षा के पुख्ता प्रबंध किए गए हैं। उनकी सुविधा को देखते हुए 8 जगहों पर नाकाबन्दी कर पुलिस बल तैनात किया गया है। साथ ही ईआरवी और पुलिस के रूट में फेरबदल कर कावंडियों की सुरक्षा में लगाया गया है। एसपी नरेंद्र बिजराणियों के आदेशों के बाद व्यवस्था शुरू कर दी गई है। हरिद्वार (उत्तर प्रदेश) से श्रद्धालु डाक कांवड़ लेकर जिला रोहतक की सीमा के अन्दर से होते हुए काफी संख्या मे डाक कांवड़ यात्री गुजरते हैं। डाक कांवड़ यात्रियों को किसी भी प्रकार की कोई असुविधा ना हो इसके लिए डाक कांवड़ के लिए अलग से रूट तय किया गया है। डाक कावड़ यात्रियों से अनुरोध है कि तय किए गए रूट पर ही सफर करते हुए अपने गंतव्य तक पहुंचे। कानून एवं यातायात व्यवस्था को देखते हुए किसी भी डाक कावड़ यात्रियों को रोहतक शहर के अंदर प्रवेश नही करने दिया जाएगा। शहर से होकर जाने वाले सभी डाक कांवड़ गोहाना आउटर बाईपास से होते हुए तय किए गए रुट पर अपनी यात्रा करेंगे।



सभी एसएचओं रहेंगे गश्त पर

कांवड़ यात्रा को मध्यनजर रखते हुए रोहतक शहर के अंदर भारी वाहनों की आवागमन पर रोक लगा दी गई है। भारी वाहन भी रोहतक शहर के आउटर बाईपास से होते हुए अपने गंतव्य की तरफ जाएगे। इस संबंध में पीसीआर/ईआरवी के रुटों में विशेष रुप से बदलाव करते हुए डाक कावड़ यात्रा रुटों पर लगाया गया है। इसके अलावा सभी प्रभारी थाना व एसएचओ ट्रैफिक को आदेश दिए गए हैं कि अपने एरिया में गश्त व पैट्रोलिंग करेगे। जिला रोहतक सीमा के अंदर पैदल चल रहे कांवड़ यात्रियों के लिए पुलिस अधिकारियों/जवानों को सख्त दिशा निर्देश दिए गए हैं कि चौक/चौराहे पर जाम की स्थिति ना बनने दे व पैदल चल रहे डाक कांवड़ियों को सुरक्षित तरीके से सड़क पार कराए।

डाक कांवड़ के लिए रूट

- कलानौर, भिवानी व दादरी की तरफ जाने वाले कावड़ यात्रियों के लिए निम्नलिखित रूट तय किया गया है। डाक कावड यात्री गोहाना से रूखी, गांव घिलौड़ कलां, जसिया, ब्राह्मणवास, मकड़ौली टोल प्लाजा, आउटर बाईपास गोहाना गोल चक्कर, टी-प्वाईंट नजदीक बलराज कुंडू फार्म हाउस, जीन्द बाईपास चौक, हिसार बाईपास चौक, आईडीसी चौक, भिवानी रोड होते हुए कलानौर, भिवानी व दादरी जाएंगे।
- महम की तरफ जाने वाले डाक कावड यात्री आउटर बाईपास गोहाना गोलचक्कर से होते हुए बलराज कुंडू फार्म हाउस, जींद बाईपास से हिसार रोड होते हुए अपने-2 गंतव्य तक पहुंचेगे।
- सांपला- डीघल, बेरी व झज्जर की तरफ जाने वाले डाक कावड़ यात्री गोहाना बाईपास गोल चक्कर से होते हुए सनसिटी रोड, महेन्द्रा मॉडल स्कूल, जाट भवन, दिल्ली बाईपास से होते हुये सांपला की तरफ जाये व डीघल बेरी झज्जर जाने वाले दिल्ली बाईपास से होते हुए एक रुपया चौक (झज्जर चौक) होते हुए अपने गंतव्य तक जाएंगे।
- खरखौदा से सांपला-झज्जर की तरफ जाने वाले डाक कावड़ यात्री गांव नया बांस पुल के उपर से होते हुए सांपला और झज्जर की तरफ जाएंगे।

हरिभूमि
सहेली

हरियाली तीज स्त्रीत्व का उत्सव

सावन के महीने में मनाए जाने वाले हरियाली तीज पर्व का धार्मिक-सांस्कृतिक महत्व तो है ही, इसे स्त्रीत्व का उत्सव भी माना जाता है। इससे जुड़े रीति-रिवाजों और परंपराओं में परिवार और रिश्तों की मंगलकामनाएं भी निहित होती हैं। इसीलिए आज के दौर में भी इस पर्व की प्रासंगिकता कम नहीं हुई है।

पर्व
यशोधरा भटनागर

हरियाली तीज आते ही बीती यादें आंखों के सामने नाचने लगती हैं। कितने दिन पहले से मां तीज की तैयारी में लग जाती थीं। मनिहारिन काकी चूड़ी, टिकुली, मेहंदी, महावर का टोकरा सिर पर रखे आंगन में जम जातीं। दादी, चाची, हम सब उनके आस-पास बैठ जाते। हमारी आंखें काकी के टोकरे को स्कैन कर लेने में कोई कसर नहीं छोड़तीं। सावन के सेहरों संग उत्सव के हरे, लाल, पीले खुशियों के रंग चारों ओर बिखर जाते। दादी बताती थीं कि सावन का महीना शिव पूजा का पवित्र माह है। शिव जी के प्रिय श्रावण मास में सबसे ज्यादा वर्षा होती है। अधिक वर्षा शिवजी के विष से गर्म शरीर को ठंडक प्रदान करती है। भारतीय लोकजीवन में सावन प्रेम, सौंदर्य और श्रद्धा का माह है। इस माह में आया हरियाली तीज का पर्व, भारतीय स्त्री के जीवन, उसकी संवेदनाएं और उसके संकल्पों का सुंदर भावनात्मक प्रस्तुतीकरण है।

तीज का मूलार्थ और स्वरूप

'तीज' शब्द संस्कृत के 'तृतीया' से लिया गया है, जिसका अर्थ है हिंदू पंचांग की शुक्ल या कृष्ण पक्ष की तीसरी तिथि। सावन माह के शुक्ल पक्ष की तृतीया को 'श्रावण तीज' या 'हरियाली तीज' कहा जाता है। मुख्य रूप से यह पर्व उत्तर भारत में राजस्थान, उत्तर प्रदेश, बिहार, मध्य प्रदेश, हरियाणा आदि राज्यों में महिलाओं द्वारा श्रद्धा, प्रेम और उल्लास के साथ मनाया जाने वाला पर्व है। मान्यता है, देवी पार्वती ने शिव जी को पति के रूप में पाने के लिए कठोर तपस्या की थी। देवी पार्वती ने सावन में मृतिका से शिवलिंग का निर्माण करके भक्ति भाव से शिवजी का पूजन किया और तपस्या में लीन हो गईं। उनकी तपस्या से अंत में प्रसन्न होकर हरियाली तीज पर भगवान शिव प्रकट हुए और देवी पार्वती को वरदान दिया कि तुम मेरी अर्धांगिनी बनोगी। इस प्रकार भोलेनाथ सावन माह के शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि को विवाह के लिए तैयार हुए थे। इसीलिए हर साल हरियाली तीज के दिन कुंवारी लड़कियां मनचाहे वर के लिए और विवाहित स्त्रियां पति की लंबी आयु के लिए यह व्रत करती हैं।

तीज का सामजिक-सांस्कृतिक और भावनात्मक पक्ष

सावन की तीज नारी जीवन के उस पहलू को सजीव करती है, जहां वह एक उपासिका, एक सृजनशील शक्ति और एक भावनात्मक केंद्र बन जाती है। विवाहित स्त्रियां अपने पति की दीर्घायु और सुखमय जीवन के लिए व्रत रखती हैं। यह उपवास केवल दैविक आस्था नहीं, बल्कि एक मानसिक और आत्मिक शक्ति का प्रदर्शन भी है। मायके और ससुराल के बीच भावनाओं का पुल बनती है तीज। विवाहित बेटियों को मायके बुलाया जाता है। गोटा लगी हरी-लाल लहरिया लहराती साड़ी में सजी बहू-बेटियों के हाथों में मेहंदी, कलाई में चूड़ियां, पांवों में महावर, बिछिए, पायल के स्वर पूरे माहौल को झंकृत करते आशीष देते हैं। गीतों, हंसी, झूलों और श्रंगार से सजी यह बेला उन्हें अपने स्त्रीत्व का उत्सव मनाने का अवसर देती है। तीज जैसे पर्व भारतीय स्त्री को मानसिक और सामाजिक रूप से सशक्त करते हैं। सहेलियों, बहनों, पड़ोसियों के साथ त्योहार मनाने से आपसी संबंध मजबूत होते हैं।

व्रत, पूजा और अनुष्ठान

तीज के दिन महिलाएं सूर्योदय से पूर्व स्नान कर सुंदर-स्वच्छ वस्त्र धारण करती हैं। व्रत रखती हैं और दिनभर शिव-पार्वती की पूजा करती हैं। शिव-पार्वती की कथा से उन्हें प्रेम, समर्पण और आत्मबल का आदर्श मिलता है। सौभाग्यवती स्त्रियां सोलह श्रंगार, मेहंदी, चूड़ियां, बिंदिया, पायल, साड़ी आदि में सजकर देवी पार्वती की भांति स्वयं को नववधु के रूप में अलंकृत करती हैं। तीज के पारंपरिक लोकगीतों के साथ यह व्रत संपन्न होता है।

झूले, गीत और नारी की अभिव्यक्ति

सावन और तीज के गीत भारतीय स्त्रियों की भावनाओं, पीड़ा, प्रतीक्षा, प्रेम और सामाजिक स्थिति के स्वरों को पिरोते हैं। 'कजरियां', 'सावन के झूले', 'मायके बुलावे' जैसे गीत न केवल मनोरंजन के साधन हैं, बल्कि स्त्री के भीतर छिपे भावलोक की सुंदर झलक भी हैं।

आधुनिक संदर्भ में तीज

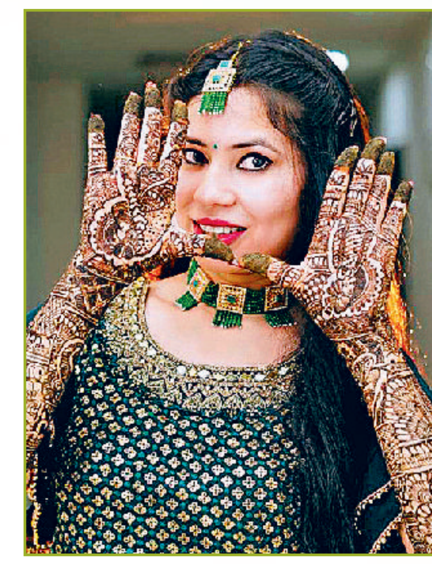
समय के साथ तीज का स्वरूप बदला है, पर इसका आध्यात्मिक और सांस्कृतिक महत्व आज भी उतना ही प्रासंगिक है। आज की नारी भी इस पर्व को केवल रीति नहीं, एक उत्सव के रूप में मनाती है, जहां वह अपने अस्तित्व, विश्वास और संबंधों को फिर से सजीव कर आनंदित होती है। सावन की तीज केवल एक धार्मिक पर्व नहीं, यह भारतीय स्त्री के आंतरिक सौंदर्य, उसकी सहनशीलता, उसकी आस्था और उसके आत्मबल का प्रतीक है। यह पर्व उसे अपनी जड़ों से जोड़ता है, प्रकृति के साथ उसका संवाद कराता है। हरियाली तीज नारी का उत्सव है। उत्सव है भावों का, विश्वास का और उसकी अपनी पहचान का।

हाथों पर रचवाएं आकर्षक मेहंदी

हरियाली तीज पर आप ट्रेडिशनल ड्रेसअप, मेकअप और ज्वेलरी कैरी करने के साथ हाथों पर मेहंदी भी जरूर लगवाएंगी। हम आपको यहां बता रहे हैं कि किस तरह के मेहंदी डिजाइन इन दिनों ट्रेंड हैं, जिन्हें आप रचवा सकती हैं।

श्रंगार
निधि गोयल

तीज का त्योहार विवाहित महिलाओं के लिए बहुत मायने रखता है। ऐसे में महिलाएं सोलह श्रंगार करती हैं। सोलह श्रंगार को पूरा करती है हाथों में रची प्यारी-प्यारी मेहंदी। यहां हम आपको बता रहे हैं कि किस तरह के मेहंदी के डिजाइन आप अपने हाथों में लगाकर इस तीज पर डिफरेंट नजर आ सकती हैं। इनमें से कुछ मेहंदी डिजाइंस पर एक नजर।



भरवा मेहंदी डिजाइन

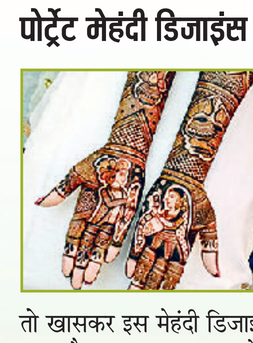
तीज जैसे मौके पर भरे-भरे डिजाइन वाली मेहंदी पसंद की जाती हैं। इनके अलावा जालीदार, फूल पत्तियों के डिजाइन काफी पसंद किए जाते हैं। साथ ही इनमें फूलों के डिजाइन भी काफी सुंदर लगते हैं। जब आप इस तरह की मेहंदी लगवाती हैं, तो हाथों की खूबसूरती और बढ़ जाती है।

अरेबिक मेहंदी डिजाइंस

अरेबियन मेहंदी के डिजाइन अधिकतर महिलाओं को पसंद आते हैं। इनमें आजकल कई तरह के डिजाइन ट्रेंड में चल रहे हैं। इस डिजाइन से आपके हाथों को बेहद सुंदर लुक मिलता है। अरेबिक मेहंदी डिजाइन में हाथों में भरकर मेहंदी नहीं लगाई जाती है। बल्कि इसमें बेल टाइप मेहंदी डिजाइन ज्यादा पसंद की जाती है। साथ ही आपकी लगी हुई मेहंदी हैवी भी नजर आती है। इनमें बहुत सारे डिजाइन आजकल ट्रेंड में हैं, इनमें से आप कुछ अलग हट कर डिजाइन अपने हाथों पर लगवा सकती हैं।

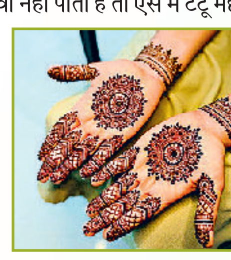
इस डिजाइन में हथेली को पूरी तरह भर कर बनाया जाता है। यह डिजाइन बहुत खिलता हुआ नजर आता है।

पोर्ट्रेट मेहंदी डिजाइंस



आजकल इस तरह की मेहंदी डिजाइन भी काफी ज्यादा पसंद की जा रही है। इसमें अपने किसी खास व्यक्ति की मुखाकृति को बनाया जाता है। शादी और तीज जैसे त्योहारों पर तो खासकर इस मेहंदी डिजाइन को काफी पसंद किया जाता है। खासकर ब्राइडल के हाथों पर इन मेहंदी को आपने लगा देखा होगा। इसमें दूल्हा और दुल्हन की आकृति को हाथों पर बनाया जाता है। जिससे ब्राइडल के हाथ बेहद सुंदर नजर आते हैं। तीज जैसे त्योहारों पर भी इस मेहंदी डिजाइन का काफी क्रेज देखा जा रहा है।

टैटू मेहंदी डिजाइंस



अगर आपके पास कम समय है और आप कुछ घंटे बैठकर मेहंदी कहीं लगवा नहीं पाती हैं तो ऐसे में टैटू मेहंदी लगा सकती हैं। इसके लिए बाजार में मिलने वाले मेहंदी के टैटू आप स्वयं लेकर आसानी से हाथों पर लगा सकती हैं। टैटू मेहंदी में आप काफी सारे डिजाइन, जो काफी ट्रेंडी और यूनिक हैं, उन्हें खरीद के इस तीज पर अपने हाथों पर लगा सकती हैं।

ज्वेलरी मेहंदी डिजाइंस

त्योहारों पर यह मेहंदी डिजाइन भी बेहद सुंदर नजर आती है। ज्वेलरी मेहंदी के डिजाइन इस तरह के लगाए जाते हैं कि आपके हाथों पर लगाई गई मेहंदी गहनों की तरह नजर आती है। ज्वेलरी मेहंदी डिजाइंस आमतौर पर पूरे हाथ, बाजू और पैरों को कवर करते हैं और बहुत विस्तृत और कलात्मक होते हैं। इन्हें अगर सफाई से नहीं लगवाया जाए तो फिर ज्यादा सुंदर नहीं लगते हैं। ऐसे में मेहंदी लगाने वाले का एक्सपर्ट होना जरूरी है।

(ब्यूटीशियन साधना शर्मा से बातचीत पर आधारित)

बच्चे और आप
नीलम अरोड़ा

छोटे बच्चे अपने पापा-मम्मी के पास ज्यादा से ज्यादा रहना चाहते हैं। पैरेंट्स भी यही चाहते हैं। सवाल यह है कि बच्चे रात में अकेले सोएं या अपने पापा-मम्मी के साथ? इस बारे में आपके लिए जरूरी सलाह।

बच्चों को अपने साथ सुलाना कितना सही-कितना गलत

हमारे देश में ही नहीं, दुनिया के कई और देशों में भी बच्चों को काफी उम्र तक माता-पिता अपने साथ सुलाते हैं। उनका मानना होता है कि इससे बच्चों की माता-पिता के साथ बॉन्डिंग ज्यादा गहरी होती है। बच्चे स्वयं को सुरक्षित महसूस करते हैं। पैरेंट्स भी उनकी सुरक्षा के विषय में सुनिश्चित रहते हैं। कई माता-पिता अपने बेडरूम में ही बच्चों को एक ही पलंग पर सुलाते हैं, तो कई अपने बेड पर न सुलाकर उन्हें उनके लिए अलग बेड की व्यवस्था करते हैं। पश्चिमी देशों में इसके विपरीत बच्चों को शुरू से ही अलग सुलाया जाता है, जिसमें सबसे बड़ी वजह बच्चों को बेहतर नींद आए और माता-पिता की प्राइवेसी में कोई खलल न पड़े।

साथ सुलाने के फायदे: बच्चों को साथ सुलाने के कई फायदे होते हैं। इससे उनको भावनात्मक सुरक्षा तो मिलती ही है, जब वो साथ सोते हैं तो कम रोते हैं और कम तनावग्रस्त होते हैं। उनका शारीरिक विकास भी बेहतर होता है, क्योंकि अलग सोने वाले बच्चों की तुलना में वे खुश रहते हैं, उनकी कम तनाव होने और स्वस्थ रहने से उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता में भी इजाफा होता है। माता-पिता जब बच्चों को अपने साथ सुलाते हैं तो चूंकि वे उनकी सुरक्षा के प्रति आश्वस्त होते हैं, उन्हें भी अच्छी नींद आती है। बच्चों के साथ उनके रिश्ते मजबूत होते हैं। एक-दूसरे के करीब होने के कारण वे एक-दूसरे की शारीरिक और मानसिक जरूरतों को ज्यादा अच्छी तरह से समझ सकते हैं। साथ में सुलाने से बच्चों की देखभाल करना, उनकी किसी भी तरह की जरूरत को समझना उनके लिए ज्यादा सुविधाजनक होता है।

बच्चों को अलग कब सुलाएं: इस विषय में कोई सटीक जवाब नहीं मिलता है। कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि बच्चों को छह महीने के बाद अलग सुलाना चाहिए। जबकि कुछ का मानना है कि बच्चे जब दो या तीन साल के हो जाते हैं तो पैरेंट्स को अपनी प्राइवेसी मेंटेन करने के लिए उन्हें अपने से अलग सुलाना चाहिए। कुछ बालरोग विशेषज्ञों का मानना है कि बच्चों के साथ लंबे समय तक बेड शेयरिंग नहीं करनी चाहिए। खासतौर पर बच्चे जब छोटे हों। क्योंकि नींद में बच्चों की स्थिति का पता नहीं चलता। ऐसे में यदि माता-पिता को कोई संक्रामक रोग है तो इसका असर बच्चे पर पड़ सकता है।

कुछ और जरूरी सुझाव: यदि बच्चा प्री-मैच्योर है तो उसे मां को अपने साथ सुलाना चाहिए। बच्चे को एक ही बिस्तर पर सुलाने से जगह कम होने के कारण उनके गिरने की भी आशंका रहती है।

- यदि बच्चे को लंबे समय तक अपने साथ सुलाया जाए तो एक समय के बाद उसे अकेले सोने में डर लगता है। बाद में उनकी आदत बदलना कठिन होता है।
- अगर आप भी अपने बच्चों को अपने साथ सुलाती हैं तो इस बात का खास ख्याल रखें कि आपका बिस्तर कितना लंबा चौड़ा है। अगर इसमें पर्याप्त स्थान नहीं है तो बच्चे के गिरने या दबने की भी आशंका रहती है।
- अगर बच्चे का माता-पिता के साथ ज्यादा भावनात्मक जुड़ाव हो तो उसे धीरे-धीरे अपने से अलग सुलाने की आदत डालनी चाहिए। साथ सुलाने में माता-पिता की ही नहीं बच्चे की नींद भी बाधित होती है।
- बच्चा अगर बहुत छोटा नहीं है तो उसके लिए अपने ही कमरे में अलग बेड की व्यवस्था करें। धीरे-धीरे उसे अलग कमरे में सुलाएं, लेकिन उसका कमरा आपके बेडरूम से ज्यादा दूर नहीं होना चाहिए। ताकि रात के समय जब उसे आपकी जरूरत हो तो आप उसके लिए तुरंत वहां हाजिर हो सकें।

मेंटल हेल्थ
अंजू जैन

क्या आप हमेशा सोचती हैं नेगेटिव

कुछ लोगों का मन हमेशा उदासी में डूबा रहता है। उन्हें लगता है, कोई उनको पसंद नहीं करता। अपने आपको हर काम में असक्षम मान लेते हैं। अगर आपके साथ भी ऐसा है तो आप नेगेटिवटी से घिरी हुई हैं, मानसिक रोग से ग्रस्त हो सकती हैं। इससे जल्द से जल्द उबरिए। सबसे पहले अपने आपको पहचानें कि क्या आप मानसिक रोग से ग्रस्त हैं, फिर अपनी सोच बदलने का प्रयास करें।

मुझे कोई चाहता नहीं: 'मेरी किसी को परवाह नहीं।', 'हर कोई खुद में ही मस्त है, मुझे कोई नहीं चाहता।' अगर अकेले में आप ऐसा बार-बार सोचती हैं तो समझ लें कि आपका दिमाग वास्तविकता की बजाय भावनाओं में बह रहा है, बहका हुआ है। ऐसे में कई बार आप अचानक अपराधबोध की शिकार हो जाती हैं, सोचती हैं कि मैंने कुछ गलत किया है।

क्या करें: 'द हैप्पीनेस ट्रैप' पुस्तक में मनोविज्ञानी रस हैरिस ने लिखा है कि इस स्थिति में आपको अपनी अनुभूतियों को कंट्रोल में लाना होगा, सच्चे मन से वास्तविकता को पहचानना होगा। 'मैं अकेली हूं, मुझे कोई नहीं चाहता।' ऐसा कुछ सोचना, अस्थाई मानसिक स्थिति के इमोशंस हैं। इन्हें आपको हवा में उड़ाना सीख लेना चाहिए। अपने इमोशंस को कंट्रोल सकती हैं।

कोशिश करना बेकार है: आपको अपनी पसंदीदा जॉब की वैकेंसी की खबर मिलती है। आप पल भर के लिए उत्साहित होती हैं। लेकिन अगले ही पल आपका मन बुझ जाता है, आप अपनी क्वालिफिकेशन से ज्यादा अपनी कमियां गिनने लगती हैं। फिर सोचती हैं कि मुझे यह जॉब नहीं मिलेगी।

क्या करें: यूनिवर्सिटी ऑफ नॉर्थ कैरोलिना की पॉजिटिव इमोशंस एंड साइको-फिजियोलॉजिकल लैब में डायरेक्टर बारबरा फ्रेड्रिक्शन कहती हैं, 'हमारी ज्यादातर नेगेटिविटी मेंटल टाइम ट्रैवल से आती है। नेगेटिविटी से उबरने के लिए आप धीरे-धीरे अपनी पॉजिटिव बातों पर फोकस करिए। एक-एक कर आपको अपनी क्षमताओं का अनुभव होने लगेगा, उसी वक्त संकल्प लें कि आपको पूरी ऊर्जा के साथ यह काम करना है। हर शाम दिनभर की अच्छी बातें, घटनाएं और उपलब्धियां लिखें और इसके लिए ऊपर वाले का शुक्रिया अदा करें। मेडिटेशन करें। आपको निराशा से उबरने में मदद मिलेगी।'

हर बुरी बात के लिए खुद को जिम्मेदार मानना: कई बार आप अपने आस-पास होने वाली हर बुरी बात के लिए खुद को जिम्मेदार मानने लगती हैं। कोई किसी मीटिंग या किसी पार्टी में आपके जाते ही निकल जाता है तो आपको लगता है कि वह आपके व्यवहार से नाराज है।

क्या करें: सबसे पहले आपको इस बात पर विश्वास करना होगा कि दुनिया में या आपके इर्द-गिर्द हो रही हर बात के लिए आप जिम्मेदार नहीं हैं। मनोचिकित्सक और 'यू आर नॉट युअर ब्रेन' की लेखिका रेबेका ग्लेडिंग कहती हैं, 'आपको स्वीकार कर लेना चाहिए कि दूसरों के मूड पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है। इससे उबरने में मदद मिलेगी।'

फिटनेस
शिखर चंद जैन

घरेलू कामों से भी होती है एक्सरसाइज

फिट रहने के लिए हमेशा जरूरी नहीं कि जिम में जाकर वर्कआउट ही करें। आप बहुत से घरेलू काम करते हुए भी एक्सरसाइज के फायदे उठा सकती हैं, अपनी फिटनेस मेंटेन कर सकती हैं। इस बारे में जानिए।

रवीना अपने बढ़ते वजन और कमर के बढ़ते घेरे से परेशान थी। मोटापे के कारण न सिर्फ उसका शरीर बेडौल होने लगा बल्कि उसे गैस और अपच जैसी समस्याएं भी सताने लगीं। फैमिली डॉक्टर उसे कई बार सुबह-शाम वर्कआउट करने के लिए या जिम ज्वाइन करने के लिए कह चुके थे। लेकिन रवीना को वक्त ही नहीं मिलता था। सुबह बेटे-बेटी को स्कूल भेजती, फिर पति के साथ ब्रेकफास्ट करती। ग्यारह बजे हाउसमेड आ जाती, उससे लंच बनवाने, कपड़े धुलवाने, बर्तन मंजवाने और पूरे घर की साफ-सफाई करवाने में एक बज जाता। उसके जाने पर वह खाना खाती, टीवी देखती और दो घंटे सो जाती। शाम को सोसायटी की कुछ महिलाएं आ जातीं, उनसे गप-शप करने में 6 बज जाते, फिर डिनर की तैयारी करती। इस तरह न तो उसे जिम जाने की फुर्सत मिलती और न वर्कआउट करने की। एक दिन उसने अपनी सहेली शैलजा से अपनी समस्या बताई और पूछा, 'तू भी तो जिम नहीं जाती फिर कैसे फिट दिखती है?' इस पर शैलजा बोली, 'घर की साफ-सफाई से लेकर बर्तन, कपड़े धोने, गार्डनिंग और खाना बनाने तक का काम मैं ही करती हूं। यही तो है मेरी फिटनेस और हेल्दी रहने का राज। तुझे पता है, घर के काम-काज करने का फायदा भी जिम जाने जितना ही मिलता है।' शैलजा ने बिल्कुल ठीक कहा।

क्या कहती हैं स्टडीज: हाल ही में एक अध्ययन के नतीजे में कहा गया है कि घरेलू काम-काज का फायदा जिम जाने या रोजाना वर्कआउट जितना ही मिलता है। पोंछा लगाने, घर साफ करने, बागवानी करने और बाजार से साग-सब्जी या घरेलू सामान लाने से भी काफी कैलोरी बर्न होती है, क्योंकि इन कामों में फिजिकल मूवमेंट्स भी काफी होती हैं। आप वर्किंग वूमेन हों या होममेकर, अगर वर्कआउट के लिए समय नहीं निकाल पातीं, तो अपनी दिनचर्या में से वो पल या काम ढूंढ़ लें, जिससे आप फिजिकल मूवमेंट्स में इंवॉल्व रह सकती हैं। आपको किसी तरह की हेल्थ प्रॉब्लम है, तो डॉक्टर से कंसल्ट कर वर्कआउट कर सकती हैं।

ये भी हैं तरीके: एक्सरसाइज का टाइम नहीं मिलता तो फिजिकल एक्टिविटी के लिए घर से ऑफिस जाते समय बस से एक स्टॉपेज पहले उतर कर पैदल जा सकती हैं। इसी प्रकार आते समय भी घर से एक स्टॉपेज पहले उतर सकती हैं। चौथी मंजिल पर स्थित ऑफिस और तीसरी मंजिल पर मौजूद फ्लैट में जाने के लिए लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों को यूज कर सकती हैं। इसी प्रकार बागवानी करने से भी तन और मन दोनों फिट रहते हैं। बागवानी के लिए काफी चलना-फिरना पड़ता है, हाथों की मूवमेंट्स करनी पड़ती है। इससे भी एक्सरसाइज होती है।

इस बात का रखें ध्यान: अगर किसी को फ्रोजन शोल्डर या टेनिस एल्बो की परेशानी नहीं है, तो उसके लिए स्वीमिंग एक अच्छी एक्सरसाइज हो सकती है। इससे कंधों और भुजाओं की अच्छी एक्सरसाइज हो जाती है। साथ ही कोर मसल्स को मजबूती भी मिलती है। बैठकर पोंछा लगाना भी एक अच्छी एक्सरसाइज है, जिन्हें घुटनों में तकलीफ हो उन्हें खड़े-खड़े पोंछा लगाना चाहिए।

(फिटनेस ट्रेनर चिन्मय राय से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

शहीद भगत सिंह युवा ब्रिगेड की बैठक संपन्न

रोहतक। शहीद भगत सिंह युवा ब्रिगेड की एक महत्वपूर्ण बैठक सम्पन्न हुई। इसकी अध्यक्षता अवतार सिंह पूर्व सरपंच, हरपाल सिंह पूर्व सरपंच एवं मस्तान सिंह पूर्व सरपंच ने संयुक्त रूप से की। बैठक में राज्य अध्यक्ष करतार सिंह विशेष रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने संगठन के उद्देश्यों, युवा सशक्तिकरण तथा सामाजिक कार्यों पर बल देते हुए कार्यकर्ताओं को मार्गदर्शन प्रदान किया।

एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत रोपे पौधे

रोहतक। श्रावण मास के दूसरे सोमवार को स्वामी परमानंद धर्मार्थ ट्रस्ट के तत्वावधान में एक पेड़ मां के नाम अभियान के अंतर्गत गढ़ी मोहल्ला स्थित प्राचीन शिव मंदिर परिसर में आंवले के पौधे का वृक्षारोपण किया गया। कार्यक्रम में स्थानीय श्रद्धालुओं, ब्रजवासी ब्राह्मण समाज एवं पर्यावरण प्रेमियों ने भाग लिया। इस अवसर पर उपस्थित सभी लोगों ने एक पेड़ एक व्यक्ति का संकल्प लेते हुए केवल पौधे लगाने ही नहीं, बल्कि उनकी देखभाल करने का भी संकल्प लिया।

सड़कों पर गूंजने लगे शिव भोले के जयकारे

सांपला। कांवड़ यात्रा धीरे धीरे अपने चरम पर पहुंच रही है। जिस कारण कांवड़ मार्ग पर आस्था के रंग भी गहरे होते जा रहे हैं।हरिद्वार से कावड़ लेकर आने वाले प्रत्येक व्यक्ति की अपनी मान्यताएं हैं।कोई परिवार की खुशहाली के लिए कावड़ ला रहा है तो किसी ने देश की उन्नति के लिए कावड़ उठाई, कुछ श्रद्धालु मनोकामना पूरी होने पर कावड़ लाकर भगवान का जलाभिषेक करने के लिए कर लाए हैं । अब सड़कों पर भोले बाबा के जयकारे सुनाई देने लगे हैं। हरिद्वार से कावड़ लेकर सांपला पहुंचे जीत ने बताया कि मेरे पांच बच्चे हैं परिवार में बेटे के जन्म के लिए मन्नत मांगी थी कि बेटा होने पर हरिद्वार से कावड़ लाकर भगवान भोले का जल अभिषेक करेंगे।

9वीं और 11 वीं में दाखिले का अब फिर मौका

सांपला। नौवीं व 11वीं कक्षा में दाखिला लेने से वंचित विधार्थियों के लिए शिक्षा विभाग ने एक बार फिर दाखिला लेने का अवसर दिया है। जो विद्यार्थी किसी कारण वंश दाखिला नहीं ले पाए थे, अब वह 30 जुलाई तक किसी भी राजकीय व निजी स्कूल में दाखिला ले सकते हैं। शिक्षा निदेशालय ने सेकेंडरी शिक्षा की ओर से जारी निर्देशों में स्पष्ट कहा है कि सभी राजकीय और निजी स्कूलों में 30 जुलाई तक कक्षा नवमी और 11वीं में दाखिले किए जाएं।

फिजियोथेरेपी से उतारी कांवड़ यात्रियों की थकान

रोहतक। मां दानो देवी धर्मार्थ ट्रस्ट की तरफ से संचालित विमल प्रसाद जैन एवं सुशीला देवी जैन फिजियोथैरेपी सेंटर की तरफ से कांवड़ यात्रियों के लिए ब्राइमणवास बाईपास पर निशुल्क प्राथमिक उपचार कैंप का आयोजन किया गया। साथ ही गांव सांघी में फिजियोथेरेपी कैंप का आयोजन किया गया। जिसमें पहुंचकर काफी सारे मरीजों ने अपना उपचार करवाया।

बीएमयू में सड़क सुरक्षा एवं विधिक जागरूकता पर कार्यशाला का आयोजन

विद्यार्थियों ने दिखाई गहरी रुचि, विशेषज्ञों ने किया प्रेरणादायक मार्गदर्शन

■ कुलपति प्रोफेसर (डॉ.) एचएल वर्मा के कुशल नेतृत्व एवं प्रेरणादायक मार्गदर्शन में आयोजित की गई कार्यशाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। बीएमयू में आयोजित कार्यशाला में मौजूद शिक्षक व छात्र।

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के विधि संकाय के विधिक सहायता क्लब एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के संयुक्त तत्वावधान में सड़क सुरक्षा एवं विधिक जागरूकता विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन एडीआर सेंटर कॉन्फ्रेंस हॉल, जिला न्यायालय परिसर में संपन्न हुआ। यह आयोजन कुलपति प्रोफेसर (डॉ.) एचएल वर्मा के कुशल नेतृत्व एवं प्रेरणादायक मार्गदर्शन में आयोजित किया गया।

कार्यशाला का संचालन मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सचिव, तरन्नुम खान के कुशल निर्देशन में किया गया, जो क्षेत्र में विधिक साक्षरता और सामाजिक न्याय की दिशा में निरंतर कार्यरत हैं। इस कार्यशाला का उद्देश्य युवाओं को विधिक जागरूकता प्रदान करने के साथ-साथ सड़क सुरक्षा के प्रति उत्तरदायी नागरिक के रूप में प्रशिक्षित करना था। वे निरंतर विधिक साक्षरता और सामाजिक न्याय को जन-जन तक पहुंचाने में समर्पित हैं। कार्यशाला का संयोजन डॉ. प्रमिला द्वारा किया गया, जबकि डॉ. सीमा देवी ने सह-समन्वयक के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उनके समर्पण और अनुशासित संचालन के कारण यह कार्यक्रम न केवल समयबद्ध रहा, बल्कि विषय के प्रति गहरी गंभीरता और सरोकार से भी परिपूर्ण रहा। कार्यशाला में लीगल एड क्लब के छात्र-छात्राओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। प्रमुख प्रतिभागियों में हर्ष, शुभम, तन्नु, दीप्ति, श्रवण, वैष्णवी, पूर्णिमा, अंजलि, विशाल, साकेत, एकता, यशु और अंकिता शामिल रहे। इन छात्रों ने आयोजन की व्यवस्थाओं में सक्रिय भागीदारी के साथ-साथ वक्ताओं से संवाद, प्रश्नोत्तरी व चर्चाओं में भी उत्साहपूर्वक भाग लिया। विधि संकाय के डीन डॉ. मनीष दलाल और डिप्टी डीन डॉ. रितु ने कार्यशाला की सफलता पर प्रसन्नता जताते हुए शिक्षकों एवं छात्रों को बधाई दी। उन्होंने कहा कि ऐसे आयोजन केवल शैक्षणिक ज्ञान तक सीमित नहीं रहते, बल्कि यह छात्रों को एक संवेदनशील नागरिक और जिम्मेदार सामाजिक इकाई के रूप में भी विकसित करते हैं।

कार्यशालाओं को बताया प्रेरणादायक

विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. (डॉ.) एचएल वर्मा एवं रजिस्ट्रार प्रो. (डॉ.) विनोद कुमार ने कार्यक्रम की सराहना करते हुए भविष्य में भी इस प्रकार की कार्यशालाओं को प्रोत्साहित करने की प्रतिबद्धता जताई। उन्होंने कहा कि विधिक शिक्षा को समाजोपयोगी बनाना आज की आवश्यकता है और विश्वविद्यालय इस दिशा में निरंतर प्रयासरत है। कार्यशाला के मुख्य वक्ता के रूप में राजेश, एसएचओ, ट्रैफिक पुलिस, रोहतक ने बढ़ती सड़क दुर्घटनाओं पर चिंता व्यक्त करते हुए स्पष्ट रूप से कहा कि यह केवल पुलिस या प्रशासन की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि समाज के प्रत्येक व्यक्ति का दायित्व है कि वह ट्रैफिक नियमों का पालन कर अपनी और दूसरों की सुरक्षा सुनिश्चित करे। उन्होंने मोटर वाहन अधिनियम, 1988 तथा उसके संशोधित प्रावधानों पर प्रकाश डालते हुए बताया कि ट्रैफिक नियमों की अवहेलना न केवल कानूनी अपराध है, बल्कि यह जीवन से खिलवाड़ भी है। उन्होंने सड़क सुरक्षा से जुड़े अनेक व्यवहारिक उदाहरण दिए और युवाओं को नियमों की गंभीरता को समझने का आह्वान किया।

राजेश जैन ने रक्तदान शिविर का किया शुभारंभ

रोहतक। अंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। राष्ट्र देवो भवः मिशन के संस्थापक संत बावा सूखा शाह ने बताया कि आज के रक्तदान शिविर की अध्यक्षता समाजसेवी एवं उद्योगपति राजेश जैन ने की। इस शुभ अवसर पर मुख्य अतिथि सुमन बाला, चेयरपर्सन हॉस्पिटल वेलफेयर रेडक्रॉस रहीं। इस शिविर में आज 102 यूनिट रक्तदाताओं ने रक्तदान किया। बीपी जैन स्किल डेवलपमेंट सेंटर, डायरेक्टर समृद्धि जैन ने मुख्य अतिथि सुमन बाला का बुके भेंट कर स्वागत किया। समाजसेवी राजेश जैन एवं सुमन बाला ने सभी रक्तदाताओं को प्रशंशा पत्र देकर, बैज लगा कर एवं हेलमेट देकर सम्मानित किया तथा युवाओं को रक्त देने के लिए प्रोत्साहित किया। राजेश जैन ने बताया कि रक्तदान पांच दिन चलेगा और उनकी और से महाराज को पूरा सहयोग मिलेगा। इस दौरान रेडक्रॉस सचिव शाम सुंदर, डॉक्टर रवि रंगा, समाजसेवी सुभाष गोगिया, राजीव जैन, सनी निझावन, प्रीती रेडक्रॉस, तान्या, अजेश गुप्ता, सरदार मनप्रीत सिंह, पंकज कपूर चेयरमैन, सरदार निर्मल सिंह मौजूद रहे।

नहर में डालकर पवित्र ग्रन्थों का अपमान ना करें : डा. जसमेर

■ श्रीमद् भगवत गीता व धार्मिक किताबों को किया जाता है नहरों में प्रवाहित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हमारे पवित्र धार्मिक ग्रंथो श्रीमद् भगवत गीता ,रामायण, शिव पुराण व कृष्ण पुराण के साथ-साथ सभी प्रकार की धार्मिक किताबों को नहरों में डालकर ग्रंथों की बेअदबी करते हुए पेयजल को भी प्रदूषित किया जा रहा है।नहरों के जल को प्रदूषण मुक्त रखने के लिए कार्य कर रहे सुनो नहरों की पुकार मिशन के संस्थापक मुख्य संरक्षक एवं जाट कॉलेज के सहायक प्रोफेसर डॉक्टर जसमेर सिंह ने बताया कि पिछले 3 साल 10 महीने से मिशन लगातार जल प्रदूषण रोकने को जन जागरूकता के लिए कार्य कर रहा है। इस समय अवधि के दौरान 100 से अधिक धार्मिक ग्रंथ व 200 के करीब धार्मिक किताबें हमें दिल्ली बाईपास के नजदीक नहरों के अंदर या आसपास पड़ी मिली है। उन्होंने बताया कि कई बार तो नहर मैं जब पानी नहीं या कम होता है तो प्लास्टिक के कैरी बैग में कई प्राचीन धार्मिक ग्रंथ भी नहर के अंदर पड़े हुए हमें मिले हैं जिन्हें निकाल कर सुखाकर जिम्मेदारी के साथ रखा जाता है। अब तक मिले धार्मिक ग्रंथो में 45 श्रीमद् भागवत गीता, 8 सुंदरकांड पाठ, 10 श्री रामचरितमानस, 5 शिव उपासना व महाशिवपुराण समेत सभी प्रकार की धार्मिक व आरती की किताबें भी हैं। जिनको श्रद्धालु लोग नहरों के पानी में प्रवाहित कर जाते हैं। जल को प्रदूषण मुक्त रखने और धार्मिक ग्रंथो की बेकद्री रोकने में डॉ जसमेर सिंह, शिक्षक दीपक छारा, साइकिलिस्ट मुकेश नानकवाल निभा रहे खास भूमिका।

जीवन में सेवा, साधना और माता-पिता का सम्मान ही सच्चा धर्म : गुरुदेव

■ जोधपुर में सम्पन्न हुआ 'सावन महोत्सव' सिद्धगुरुवर श्री सिद्धेश्वर ब्रह्मर्षि गुरुदेव की दिव्य उपस्थिति में उमड़ा श्रद्धा का महासागर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। जोधपुर में 'सावन महोत्सव' के दौरान श्रद्धालुओं को आशीर्वचन देते हुए सिद्धगुरुवर श्री सिद्धेश्वर ब्रह्मर्षि गुरुदेव। *फोटो : हरिभूमि*

सावन की पुण्य बेला में जब संपूर्ण वातावरण भक्ति, शुद्धता और श्रद्धा से ओत-प्रोत होता है, उसी पावन अवसर पर आज जोधपुर में 'सावन महोत्सव' का भव्य आयोजन सम्पन्न हुआ। यह आयोजन विश्व धर्म चेतना मंच जोधपुर केंद्र एवं श्री सिद्धेश्वर तीर्थ ब्रह्मऋषि आश्रम, तिरुपति के संयुक्त तत्वावधान में जोधपुर में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में सिद्धगुरुवर श्री सिद्धेश्वर ब्रह्मर्षि गुरुदेव की दिव्य उपस्थिति एवं उनका आत्मजागृति से परिपूर्ण प्रवचन हुए। कार्यक्रम में गुरुदेव के दर्शनों और दिव्य वचनों को सुनने के लिए राजस्थान ही नहीं, देश व विदेश से भक्तगण यहां पहुंचे। आचार्य पंडित श्रीनिवास श्रीमाली ने पूरे कार्यक्रम को मंत्र उच्चारण के साथ और आध्यात्मिक बनाया। श्री सिद्धेश्वर ब्रह्मर्षि गुरुदेव ने आशीर्वचन देते हुए कहा कि सावन केवल ऋतु नहीं है, यह भावनाओं का एक आत्मिक उत्सव है। ईश्वर का दर्शन और गुरु का मार्गदर्शन ये दोनों ही जीवन के तम को समाप्त कर दिव्य ज्योति प्रकट करते हैं। जैसे वर्षा धरती को हरियाली से भर देती है, वैसे ही गुरुकृपा हृदय को आंतरिक ज्ञान और प्रेम से भर देती है। सावन हमें स्मरण कराता है कि जैसे आकाश से वर्षा धरती को तृप्त करती है, वैसे ही गुरु की वाणी आत्मा को तृप्त करती है। गुरुदेव ने श्रद्धालुओं से आग्रह किया कि वे इस सावन में केवल पूजा-पाठ ही नहीं, स्वयं के भीतर झांकने और आत्मानुभूति करने का प्रयास करें।कार्यक्रम में अनेक भक्त कलाकारों ने भजन, कीर्तन और नृत्य के माध्यम से वातावरण को भावविभोर कर दिया।

संकट मोचन मंदिर में शिवभक्तों ने किया जलाभिषेक

रोहतक। माता दरवाजा स्थित संकट मोचन मंदिर में श्रावण माह की कृष्ण पक्ष की कामिका एकादशी तिथि के दूसरे सोमवार को साध्वी मानेश्वरी देवी ने भक्तों संग हर हर महादेव व ओउम नमः शिवाय के जयकारों के साथ शिवलिंग पर श्रद्धा और उत्साह से जलाभिषेक और रुद्राभिषेक किया। कार्यक्रम में साध्वी ने शिवपुराण कथा, कीर्तन व मधुर वाणी से भगवान शिव के भजनों का गुणगान किया। यह जानकारी सचिव गुलशन भाटिया ने दी । इस पावन अवसर पर शिव भक्तों ने महामंत्र का जाप किया और विधि-विधानुसार शिवलिंग की पूजा अर्चना करके सुख-समृद्धि की कामनाएं की। शिवालय पर बम-बम भोले और हर-हर महादेव के स्वरों से गूंज उठा और शिव भक्त नाचने झूमने पर विवश हुए।

आज सुनी जाएंगी बिजली उपभोक्ताओं की शिकायतें

रोहतक। उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम के अधीक्षक अभियंता एवं रोहतक सर्कल की उपभोक्ता शिकायत निवारण फोरम के चेयरमैन बिजेंद्र नरवाल ने बताया कि उपभोक्ताओं की बिजली से संबंधित शिकायतों के तुरंत निपटारे के लिए 22 जुलाई को सुबह 11 से एक बजे तक राजीव गांधी विद्युत भवन में बैठक आयोजित होगी।

संस्कार वैली पब्लिक स्कूल में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई की स्थापना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

संस्कार वैली पब्लिक स्कूल, पटवापुर में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई की स्थापना का शुभारंभ अत्यंत उत्साह एवं उल्लास के साथ किया गया। इस विशेष अवसर पर विद्यालय की कक्षा 11वीं एवं 12वीं के छात्रों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत "एक पौधा मां के नाम" थीम के अंतर्गत वृक्षारोपण से की गई, जिसमें छात्रों ने न केवल पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया, बल्कि मातृत्व को सम्मान देने की प्रेरणादायक पहल भी की। कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यालय परिसर में एनएसएस कार्यालय की स्थापना की गई, जिसका उद्घाटन जिला संयोजक मनोज अहलावत द्वारा किया गया। विद्यालय के चेयरमैन सुभाष रूहिल द्वारा उनका स्वागत किया गया। उन्होंने अपने प्रेरणादायक संबोधन में छात्रों को एनएसएस की भूमिका, समाज सेवा, अनुशासन, और नेतृत्व विकास की दिशा में जागरूक किया। उनका भाषण विद्यार्थियों के लिए अत्यंत प्रेरणादायक रहा।इस अवसर पर विद्यालय की प्रधानाचार्या यशवंती रूहिल की गरिमामयी उपस्थिति भी रही। जिन्होंने कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। वोट ऑफ थैंक्स दीपांशु रूहिल द्वारा दिया गया। जिन्होंने सभी अतिथियों, शिक्षकों, छात्रों और आयोजन से जुड़े सदस्यों का आभार व्यक्त किया।इस संपूर्ण कार्यक्रम का संचालन एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी संदीप कुमार के मार्गदर्शन में हुआ।

न्यूज डायरी

पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन

रोहतक। श्री लाल नाथ हिन्दू महाविद्यालय के प्रांगण में प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार के संरक्षण में ओल्ड स्टूडेंट एसोसिएशन द्वारा पोधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम की समन्वयिका डॉ. रश्मि छाबड़ा ने बताया कि इस अवसर पर ओएसए प्रधान सुभाष चुघ, हिन्दू शिक्षण समिति के प्रधान श्याम कपूर, ओएसए महामन्त्री वीरेन्द्र दुआ, सदस्य देवेन्द्र अग्घी, प्रदीप कटारिया, मुकेश गेहरा, ओम कालरा व विजय विज ने पौधरोपण किया। इस अवसर पर हिन्दू शिक्षण समिति के प्रधान श्याम कपूर ने पर्यावरण संरक्षण के महत्त्व पर प्रकाश डाला और लगाए गए पोधे की सुरक्षा को भी महत्वपूर्ण बताया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अनिल तनेजा ने महाविद्यालय में लगाए गए प्रत्येक वृक्ष की सेवा व सुरक्षा का वचन दिया। इस अवसर पर स्टाफ परामर्श दाता के रूप में अनिला बठला, डॉ. शिखा फोगाट व डॉ. राजेश गहलावत उपस्थित रहे।

राष्ट्रीय सेवा योजना के शिविर का आयोजन

रोहतक। सैनी सीनियर सेकेंडरी स्कूल में राष्ट्रीय सेवा योजना के एक दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया। इसमें एक पेड़ मां के नाम मुहिम चलाई गई। जिसमें एनएसएस स्वयंसेवकों ने स्कूल परिसर में पौधे रोपित किए। स्वयंसेवकों ने 150 पौधे परिसर में लगाकर उनकी देखरेख का संकल्प भी लिया। सांसें हो रही कम, आओं पेड़ लगाए हम। पृथ्वी को बचाना है, हरियाली लाना है। स्लोगन बोलकर पृथ्वी को हरा भरा करने का संकल्प भी लिया। स्कूल के प्राचार्य डॉ. आरके सैनी ने छात्रों को संदेश दिया कि पौधे हमें जीवन देते हैं पौधे पर्यावरण को शुद्ध बनाए रखने और भावी पीढ़ियों को स्वच्छ पर्यावरण देने के लिए अधिक से अधिक पौधारोपण आवश्यक है। इस अवसर पर सुमनलता, प्रियंका, कविता ,सुमन ,पूजा आदि उपस्थित रहे।

बेटे के जन्मदिन पर किया पौधरोपण

रोहतक। मकडोली खुर्द हाई स्कूल के डीडीओ यशवीर सिंह मलिक ने विद्यालय की वाटिका में अपने सुपुत्र यक्ष मलिक के जन्म दिवस के अवसर पर अपनी धर्मपत्नी एसडीओ ज्योति मलिक की मौजूदगी में एस्टोनिया नाम के छायादार पौधे को रोपित करने का नेक कार्य किया। यशवीर मलिक हर वर्ष अपने और पारिवारिक सदस्यो के जन्मदिवस पर पौधा रोपण जैसे कार्य करते रहते हैं। पौधारोपण के इस कार्य मे मकडोली खुर्द हाई स्कूल के इको क्लब इंचार्ज सत्येंद्र मान, अजय कुमार, विनोद दलाल, जितेंद्र कुमार, कृष्णा देवी, सरिता मलिक, सुमन लता, सुनीता देवी, शसुशीला देवी, सीमा, सीमा हुड्डा, रेखा आदि स्टाफ सदस्य व इको क्लब के छात्र सदस्य उपस्थित रहे।

बाल अधिकार संरक्षण आयोग टीम ने चौ. लखीराम आर्य जगन्नाथ आश्रम का किया दौरा

रोहतक। हरियाणा राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग की टीम मांगे राम व मीना कुमारी ने जिला में स्थित बाल देखरेख संस्थान चौधरी लखी राम आर्य जगन्नाथ आश्रम के परिसर में बैठक की। आयोग के सदस्यों ने स्कूल व चौपालों में पॉक्सो से संबंधित ज्यादा से ज्यादा जागरूकता कैंप लगाने बारे निर्देश दिए ताकि आम जनता को जागरूक किया जा सके। आयोग के सदस्य मांगे राम ने बताया कि पोक्सो अधिनियम के तहत विशेष न्यायालय भारत सरकार द्वारा अधिनियमित यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण (पॉक्सो) अधिनियम, 2012 बच्चों को यौन शोषण से सुरक्षा प्रदान करता है।

TOP-IN-TOWN रोहतक बाजार
विज्ञापन हेतु सम्पर्क करें: विज्ञापन विभाग, हरिभूमि कार्यालय, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
मो. 9996959400, 9996985800, 9996965600, 9996954600

HARTRON
(हरियाणा सरकार का उपक्रम)
COMPUTER TRAINING & SKILL CENTRE
हार्ट्रोन डिप्लोमा सभी सरकारी विभाग व निजी कम्पनियों 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

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
❖ RMO 4
❖ ICU STAFF 6
❖ NURSING STAFF 4
❖ PRO/MARKETING EXECUTIVE 2
❖ COMPUTER OPERATOR 1
नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

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

Course	Duration	Eligibility
GNM (Nursing Officer)	3 Years	12th 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
● आंगनबाड़ी सुपरवाईजर / सहायक / कार्यकर्ता
● PHYSICIAN ASSISTANT
● MULTI PURPOSE HEALTH WORKER
● HEALTH SANITARY INSPECTOR
● AYURVEDIC PHARMACY (DAP)
● DENTAL HYGIENIST / MACHENIC
● C.M.S. & ED / FIRST AID
● MEDICAL LAB/ X-RAY TECH.
● OPRATION THEATORE TECH.
● OPTHALMIC 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, रोहतक-124001
9254233221

खबर संक्षेप

पुलिस लाइन में जवानों ने किया योगाभ्यास

रोहतक। पुलिस लाइन में जवानों द्वारा योगाभ्यास किया गया। पुलिस अधिकारियों व कर्मचारियों ने हिस्सा लिया है। जवानों द्वारा पीटी व दौड़ भी की गई। कार्यक्रम में जवानों ने योगा ट्रेनर के कुशल मार्गदर्शन में व्यायाम किए। योग की शुरुआत प्राणायाम से की गई। जवानों ने अलग-2 प्रकार के व्यायामों के अभ्यास किए। योगा ट्रेनर ने कहा कि योग व्यक्ति के शरीर, मन, भावना व ऊर्जा स्तर पर काम करता है। योग हमारी मांसपेशियों को अच्छा व्यायाम देने के साथ साथ दिमाग को भी शांत रखता है। योग करने से व्यक्ति तनाव मुक्त रहता है। वजन पर काबू, निरोगी काय, शरीर की थकान आदि दूर होती है। योग मजबूत आंतरिक शक्ति प्रदान करता है।

शहर को स्वच्छ और सुंदर बनाए रखने के लिए निगम उठा रहा सख्त कदम

नगर निगम की सख्तीः गंदगी फैलाने पर 20 लोगों के किए चालान, अवैध होर्डिंग्स-पोस्टर हटाने का अभियान तेज

- लोग नहीं माने तो करेंगे एफआईआर दर्ज
- सफाई शाखा की टीमों को निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

निगम की टीमों द्वारा गंदगी फैलाने वालों तथा सार्वजनिक स्थलों पर अवैध होर्डिंग्स, फ्लैक्स और पोस्टर लगाने वालों के खिलाफ लगातार कार्रवाई की जा रही है। सफाई शाखा की टीमों को निर्देश दिए गए हैं कि शहर में सफाई व्यवस्था सुदृढ़ तरीके से सुनिश्चित की जाए। साथ ही, सार्वजनिक स्थलों पर गंदगी फैलाने वालों को चिन्हित कर उनके विरुद्ध सख्त कार्यवाही करते हुए चालान किए जाएं।

सोमवार को नगर निगम की विभिन्न टीमों ने चमेली मार्केट, भिवानी स्टैंड, अशोका फोटोस्टेट के पास, डेयरी कॉम्प्लेक्स, पावर हाउस, मेडिकल मोड़, डी-पार्क, नई अनाज मंडी, भिवानी चुंगी,

और दिल्ली रोड क्षेत्र में निरीक्षण किया। गंदगी फैलाते पाए गए लोगों के खिलाफ कुल 20 चालान काटे गए, जिनसे कुल 35,800 रुपये की राशि जुर्माने के रूप में वसूल की गई। आयुक्त डॉ. आनंद शर्मा ने कहा कि यह केवल शुरुआत है। टीमें प्रतिदिन फील्ड में सक्रिय रहकर ऐसे लोगों के विरुद्ध कार्रवाई करेंगी जो शहर की सफाई व्यवस्था में बाधा बन रहे हैं। शहर को गंदगी मुक्त बनाना हम सबकी जिम्मेदारी है और नियमों का उल्लंघन करने वालों को बख्शा नहीं जाएगा। नगर निगम की ओर से सार्वजनिक स्थलों पर अवैध रूप से लगाए गए होर्डिंग्स, फ्लैक्स और पोस्टर के खिलाफ भी कार्रवाई जारी है। हरियाणा प्रिवेंशन ऑफ डिफेसमेंट ऑफ प्रॉपर्टी एक्ट, 1989 और राज्य की विज्ञापन नीति के तहत की जा रही है।

समय पर जुर्माना न देने वालों पर हो एफआईआर

निगम अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि जो व्यक्ति या संस्थाएं निर्धारित समय सीमा में जुर्माना जमा नहीं करते, उनके खिलाफ एफआईआर दर्ज करवाई जाए। इस अभियान के तहत नगर निगम की टीमों ने शहर के मुख्य मार्गों, चौक-चौराहों व सार्वजनिक स्थलों पर लगाई गई अवैध होर्डिंग्स, फ्लैक्स और पोस्टर हटाने का कार्य भी तेज कर दिया है। यह कार्रवाई विशेष अभियान के तहत की जा रही है ताकि शहर की सुंदरता बनी रहे और लोगों में जिम्मेदारी की भावना जागृत हो।

द आर्यन ग्लोबल स्कूल के प्रांगण में हिंदी गिनती प्रतियोगिता का आयोजन

रोहतक। द आर्यन ग्लोबल स्कूल' के प्रांगण में हिंदी गिनती प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें छठी से आठवीं तक के सभी विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों की हिंदी गिनती कौशल में सुधार करना तथा उनकी गणितीय क्षमता को बढ़ावा देना है। प्रत्येक कक्षा में से प्रथम तीन चयनित विद्यार्थियों को प्रधानाचार्य आर के खन्ना द्वारा पुरस्कृत किया गया। प्रधानाचार्य आर के खन्ना ने चयनित विद्यार्थियों को बधाई दी। उन्होंने सभी प्रतिभागियों के उज्जवल भविष्य की कामना करते हुए उन्हें आगे भी इस तरह के कार्यक्रम में हिस्सा लेने के लिए प्रोत्साहित करते हुए कहा कि विद्यार्थी आगे भी इस प्रकार प्रतियोगिताओं में हिस्सा लें और अपने स्कूल व अपने माता-पिता का नाम रोशन करें।

राजकीय कन्या सीनियर सेकेंडरी स्कूल में चित्रकला व क्विज प्रतियोगिता आयोजित

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

राजकीय कन्या सीनियर सेकेंडरी स्कूल हिसार रोड पर उप वन संरक्षक आईएफएस वीरेंद्र सिंह गिल की अध्यक्षता में वन विभाग द्वारा एक पेड़ मां के नाम मुहिम चलाई गई।

इस दौरान स्कूल में चित्रकला व क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विभिन्न स्कूलों के 90 विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्राचार्या डॉ. सुनीता

अहलावत, रेंज ऑफिसर सुभाष चंद्र कालरा व मुख्य वक्ता जसबीर करौंथा ने बताया कि पर्यावरण पृथ्वी के जैविक विकास और इसके संवर्धन के लिए सही दिशा का निर्माण करता है। नवीन औद्योगिकरण के नाम पर अंधाधुंध काटे गए वनों के कारण ग्लोबल वार्मिंग, ओजोन परत में छेद भू संकलन तथा बाढ़ जैसी समस्याओं का प्रकोप बढ़ गया है।

उन्होंने बताया कि वनों के विनाश को रोकने के लिए वन विभाग द्वारा एक पेड़ मां के नाम लगाएं जिसका लक्ष्य पर्यावरण को संरक्षण देना है। विजेता विद्यार्थियों को वन महोत्सव में सम्मानित किया जाएगा। इस अवसर पर सोनिया वर्मा, मिस अनीता, विनोद कुमार, कुसुम शर्मा, सुखविंदर, प्रवेश राणा आदि मौजूद रहे।

रुपया चौक पर किया पोधरोपण

रोहतक। सावन के दूसरे सोमवार को रुपया चौक से दिल्ली रोड की तरफ एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत पौधरोपण किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर रहे और साथ में नगर निगम आयुक्त डॉ आनंद शर्मा, एसडीएम आशीष कुमार, एमसी प्रवीण कौशिक, रवींद्र कौशिक, मनीष दलाल, सुमित शर्मा, राजबीर जांगड़ा, रजनीश भारद्वाज, गोलू वत्स, सोमबीर मल्हान उपस्थित रहे।

सैनी संस्था के कॉलेजियम सदस्य नरेंद्र सैनी ने किया 22वीं बार रक्तदान

रोहतक। कृपाल आश्रम में रविवार को लगे रक्तदान शिविर में सैनी एजुकेशन सोसाइटी के कॉलेजियम सदस्य नरेंद्र सैनी ने 22वीं बार रक्तदान किया। उन्होंने कहा कि रक्तदान महादान की श्रेणी में आता है। घायल व्यक्ति को जीवन दान देना ही रक्तदान करने का मुख्य उद्देश्य है। मुझे कृपाल आश्रम के रक्तदान शिविर में 22वीं बार रक्तदान करने का अवसर प्राप्त हुआ। शिविर में संस्था के एक और कॉलजियम सदस्य प्रवीण सैनी ने भी पांचवीं बार रक्तदान कर पुण्य का काम किया। कृपाल आश्रम के सेवादार विशाल सैनी के साथ संजय नारंग, प्रेम कुमार बांगिया ने दोनों रक्तदाताओं को प्रमाण पत्र व उपहार देकर सम्मानित किया। सैनी संस्था के प्रधान अवनीश कुमार सैनी ने नरेंद्र सैनी को 22वीं करने पर बधाई दी। इस दौरान संस्था के मीडिया प्रभारी श्याम कटारिया भी मौजूद रहें।

किक बॉक्सिंग प्रतियोगिता हरियाणा के कई खिलाड़ियों ने छत्तीसगढ़ में जीते

रोहतक। छत्तीसगढ़ के रायपुर शहर में 16 से 20 जुलाई राष्ट्रीय किक बॉक्सिंग प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। इसमें पूरे देश के विभिन्न राज्यों से लगभग 1200 खिलाड़ियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता के समापन पर छत्तीसगढ़ प्रदेश के मुख्यमंत्री विष्णु देव ने खिलाड़ियों को मेडल देकर सम्मानित किया। इसमें रोहतक जिले के खिलाड़ियों ने हरियाणा राज्य का प्रतिनिधित्व करते हुए बेहतरीन प्रदर्शन किया। जिसमे तनीषा कादयान ने 65 किलो भार वर्ग मे छत्तीसगढ़ की लूजरी डारो को हराकर स्वर्ण पदक हासिल किया। नवंबर में होने वाली विश्व प्रतियोगिता अबू धाबी के लिए चयनित हुई। मोनिका ने 48 किलो कांस्य पदक, तेजवीर कादयान 81 किलो में कांस्य, साहिल भारद्वाज रजत पदक हासिल किया संजीत हुड्डा, आशु देसवाल ने अच्छा प्रदर्शन किया। जिला किकबॉक्सिंग संघ के अध्यक्ष डॉ. देवेंद्र सभरवाल और कोच सुधीर ने खिलाड़ी को बधाई दी।

किलोई मंदिर में 40 साल से किया जा रहा है भंडारा

रोहतक। प्राचीन शिव मंदिर किलोई में पिछले 40 साल से भंडारे को आयोजन गोयल परिवार द्वारा किया जा रहा है। राजेश गोयल, राजू ने बताया कि 1985 में डॉक्टर ओमप्रकाश के माध्यम से उनके पिता जय भगवान गोयल ने भंडारे की शुरुआत की थी। उसे समय गांव में कांवड़ियों के लिए भंडारा किया जाता था। तब डॉक्टर ओमप्रकाश ने गोयल को भंडारे के लिए प्रेरित किया। तब से लगातार श्रावण मास की शिवरात्रि के शुभ अवसर पर 3 दिन भंडारे का आयोजन किलोई धाम में किया जाता है। इस कार्य में पं देवेंद्र, दीपांशु मुकेश रोहित सुशांत रामनिवास और सार्थक गोयल पूर्ण रूप से सहयोग करते हैं। वे गांव किलोई निवासी हैं और नरेला मंडी में व्यापार है लेकिन गांव में दादा लाई जमीन जायदाद के साथ गांव का प्रेम उन्हें भरपूर मिलता है। पंडित सुनील शास्त्री ने बताया कि किलोई शिव मंदिर में श्रावण में रुद्राभिषेक करने पर विशेष फल की प्राप्ति होती है वैसे तो रुद्राभिषेक किसी भी महीने में करवा सकते हैं लेकिन श्रावण में विशेष महत्व रहता है।

आज जमा करवाएं आवेदन

रोहतक। उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा वर्ष 2025-26 के लिए फसल अवशेष प्रबंधन स्कीम के अंतर्गत धान सप्लाई चैन के लिए ऑनलाइन आवेदन करने वाले आवेदक 22 जुलाई तक अपने दस्तावेज विभाग क स्थानीय कार्यालय में जमा करवाएं। अब तक दस्तावेज जमा न करवाने वाले आवेदकों को दस्तावेज जमा करवाने का अंतिम अवसर प्रदान किया गया है। डीसी ने बताया कि कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा वर्ष 2025-26 के लिए फसल अवशेष प्रबंधन स्कीम के अंतर्गत धान सप्लाई चैन हेतु इंडस्ट्री के लिए विभागीय पोर्टल www.agri-haryana.gov.in पर 15 जुलाई तक ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए थे। स्कीम के अंतर्गत कुल 10 ऑनलाइन आवेदन प्राप्त हुए है। सभी 10 आवेदकों को कार्यालय द्वारा आवेदन से सम्बंधित दस्तावेज जमा करवाने बारे सूचित किया गया था। अब तक आवेदन से संबंधित दस्तावेज कार्यालय में जमा न करवाने वाले आवेदकों को दस्तावेज जमा करवाने का 22 जुलाई 2025 दोपहर एक बजे तक अंतिम अवसर दिया गया है।

हरियाणवीं लोक गायक व राकेश किलोई का जन्मदिन मनाया

रोहतक। हरियाणवीं लोक गायक व पूर्व सरपंच किलोई भाई राकेश किलोई का जन्मदिन रौनक फार्म हाउस पर धूमधाम से मनाया गया। दिनेश मुदगिल ने इस खास मौके पर उनकों जन्मदिन की शुभकामनाएं दी। उनकी जिंदगी खुशियों से भरी रहे और स्वास्थ्य सदैव उत्तम रहे। भगवान सफलता और समृद्धि प्रदान करें। इस मौके पर विभिन्न संगठन में एवं गांव के गणमान्य व्यक्तियों ने भी उनके जन्मदिन पर बधाई दी। इस अवसर पर दिनेश मुदगिल, रौनक राकेश किलोई, आयुष कौशिक, हरेंद्र मुदगिल, राजेश शर्मा, ऋतिक भारद्वाज, कोमल चौधरी, अमीषा पूनिया, सुनील आदि मुख्य रूप मौजूद रहे।

25 तक व्यावसायिक मार्गदर्शन सप्ताह रहेगा जारी

रोहतक। उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि स्थानीय महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय स्थित विश्वविद्यालय रोजगार सूचना एवं मार्गदर्शन केन्द्र द्वारा व्यावसायिक मार्गदर्शन सप्ताह का आयोजन किया जा रहा है, जो 25 जुलाई को संपन्न होगा। इस दौरान विद्यार्थियों को व्यावसायिक मार्गदर्शन, रोजगार के विभिन्न विकल्प, रोजगार की स्कीमों व रोजगारपरक कोर्सों की जानकारी देने के लिए विभिन्न शैक्षणिक संस्थानों में कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। सिंह ने बताया कि इस कड़ी में विश्वविद्यालय रोजगार सूचना एवं मार्गदर्शन केन्द्र में भी करियर वार्तालाप, ग्रुप मार्गदर्शन संबंधी कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। केन्द्र के मंडल रोजगार अधिकारी राजेश सांगवान ने बताया कि कोई भी विद्यार्थी, पूर्व विद्यार्थी व अभिभावकगण रोजगार व व्यावसायिक मार्गदर्शन से संबंधित सम्पर्क कर सकते हैं। इन आयोजनों में सभी बढ़चढ़कर भाग लें।

व्यक्ति के मकान पर कुछ लोगों ने अवैध रूप से किया कब्जा, गली में सामान फेंका, केस दर्ज

रोहतक। गांव बहू-अकबरपुर में एक व्यक्ति के मकान पर कुछ लोगों ने अवैध रूप से कब्जा कर लिया। इस दौरान मकान का ताला तोड़कर सामान घर के बाहर गली में फेंक दिया और मकान के मालिक को जान से मारने की धमकी दी। इसकी शिकायत पीड़ति ने पुलिस को दी और पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी है। गांव बहू-अकबरपुर निवासी सुनील ने बताया कि उसने 2019 में रतन सिंह से 8 लाख रुपये में फुल पेमेंट एग्रीमेंट पर मकान खरीदा था। लेकिन रतन सिंह के भाई के लड़कों ने उस मकान पर अपनी वसीयत होने की बात कही। 2022 में इस मामले में कोर्ट में केस किया गया, जिसके बाद कोर्ट ने उसे स्टे ऑर्डर दे दिया। सुनील ने बताया कि कोर्ट से स्टे मिलने के बाद रतन सिंह के भाई भरत सिंह के लड़कों विजेंद्र, रविंद्र, जितेंद्र ने मिलकर मकान का ताला तोड़ दिया और कब्जा करने की नीयत से मकान में घुस गए। मकान का आधा सामान गायब मिला, जबकि आधा सामान गली में फेंका हुआ था। आरोपियों ने उसे जान से मारने की धमकी भी दी है। पुराना सब्जी मंडी थाना प्रभारी ने बताया कि सुनील की तरफ से शिकायत मिली है, जिसके आधार पर आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया गया है। पुलिस मामले में आरोपियों को पकड़ने का प्रयास कर रही है। जल्द ही मामले में आरोपियों को काबू कर पूछताछ की जाएगी।

टास्क पूरा करने के नाम पर 8 लाख 45 हजार की ठगी करने वाले दो गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने टास्क पूरा करने के नाम पर 8 लाख 45 हजार रुपये से ज्यादा की ठगी की वारदात में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। आरोपियों को कोर्ट में पेश करके 5 दिन के पुलिस रिमांड लिया गया। साइबर थाना प्रभारी कुलदीप सिंह ने बताया कि 20 जून को रिंकू की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि युवक ने रिंकू को टास्क पूरा करने के नाम पर अलग-2 कुल 8 लाख 45 हजार 84 रुपये ट्रांसफर करवा लिए।

साइबर ठगी में आरोपी रतनलाल व राहुल काबू

थाना प्रभारी कुलदीप सिंह ने बताया कि मुख्य सिपाही प्रदीप ने मामले में जांच करते हुए आरोपी रतनलाल निवासी गांव कवरसा जिला जयपुर और राहुल निवासी गांव तेजाका बांस जिला जयपुर को गिरफ्तार किया है। आरोपियों के दो साथी सुमित व सुजीत को पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है। पुलिस आरोपियों से पूछताछ कर रही है।

एटीएम से राहुल निकालता था ठगी का रुपया

थाना प्रभारी कुलदीप सिंह ने बताया कि आरोपी रतनलाल अपने बैंक खाता में साइबर ठगी के रुपए अपने साथी राहुल के माध्यम से डलवाकर उन पैसों को एटीएम मशीन से निकाल कर अपना कमीशन रख लेता और बाकी बचे पैसों को आरोपी राहुल को दे देता था। आरोपी राहुल, रतनलाल से ठगी का पैसा कैश में लेकर साइबर ठगों के बताए बैंक खातों में अपना कमीशन रखकर सीडीएम मशीन से डलवाता था।

आज से फिर शुरू होने जा रहा है बारिश का दूसरा दौर, प्रशासन अलर्ट पर, कहा-किसान घबराएं नहीं

महम में अब हालात नियंत्रित, सिंचाई विभाग का दावा प्रतिदिन की जा रही है 100 क्यूसिक पानी की निकासी

अमरजीत एस गिल ⏭ रोहतक

महम सब डिविजन में गत 16 जुलाई से बरसात नहीं हुई है। जिससे किसानों और सिंचाई विभाग को काफी राहत मिली है। विभाग खेतों से प्रतिदिन तकरीबन 100 क्यूसिक पानी की निकासी करवा रहा है। अधिकारियों का कहना है कि अगर दो-तीन दिन और बरसात नहीं होती है तो खेतों में भरा निकाल दिया जाएगा। इधर चौधरी चरण सिंह कृषि विश्वविद्यालय हिसार ने पूर्वानुमान जारी किया है कि सोमवार रात से राज्य में फिर से मानसून सक्रिय होने जा रहा है। यानी के बरसात का दूसरा दौर अब शुरू होगा। इस पूर्वानुमान को लेकर सिंचाई विभाग अलर्ट पर हो गया है। अफसरों का कहना है कि बारिश को लेकर किसी भी तरह के हालातों से निपटने के हमारे पूरे पास पूरे संसाधन मौजूद हैं। इसलिए किसानों को घबराने की आवश्यकता नहीं है, ऐसा अधिकारी कह रहे हैं।

अभी रोपा जा सकता है धान

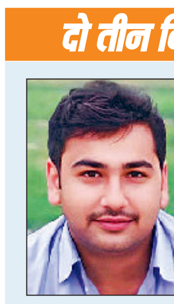
जिन खेतों से पानी की निकासी हो जाएं, उनमें किसान धान रोप सकते हैं। क्योंकि अभी रोपाई का समय शेष है। गत वर्ष भी किसानों ने अगस्त मध्य तक रोपाई की थी। इसके बावजूद भी फसल का उत्पादन काफी अच्छा हुआ था। अब फिर से बरसात का दौर शुरू होने वाला है, ऐसे समय में रोपी गई फसल की बढ़वार जल्द शुरू होगी। क्योंकि बारिश से मौसम फसल के अनुकूल बन जाता है। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग का कहना है कि 60-65 हजार हेक्टेयर में जिले में धान की रोपाई इस समय तक की जा चुकी है।

कृषि वैज्ञानिकों का कहना है कि किसान अब जल्द से जल्द धान की रोपाई कर दें। क्योंकि इस काम हर रोज देरी हो रही है। रोपाई में जितनी देरी होगी, उतना ही उत्पादन कम होगा।

विशेष गिरदावरी करवाए सरकार

क्षेत्र में जलभराव को लेकर मंगलवार को किसान सभा एसडीएम महम से मिलेगी। सभा के प्रदेश महा सचिव सुमित दलाल ने कहा कि पानी निकासी के जो दावे सिंचाई विभाग द्वारा किए जा रहे हैं, वे सही नहीं हैं। जलभराव के कारण धान अब पूरी तरह से खत्म हो चुका है। अगर ऐसे ही पानी भरा तो दूसरी फसलें भी खराब हो जाएंगी। दलाल ने बताया कि कपास, ज्वार और बाजरा में भी जलभराव से काफी नुकसान हुआ है। सरकार ने विशेष गिरदावरी करवाकर किसानों को 50 हजार रुपये प्रति एकड़ के हिसाब से मुआवजा देना चाहिए।

दो तीन दिन में स्थिति सामान्य हो जाएगी



महम क्षेत्र से प्रतिदिन 100 क्यूसिक पानी की निकासी मशीनरी सिस्टम से करवाई जा रही है। फिलहाल हालात नियंत्रण में हैं। अगर बरसात नहीं हुई तो अगले दो तीन दिन में स्थिति सामान्य हो जाएगी। लगातार ज्यादा बरसात होने की वजह से जलभराव हुआ था।

-राजेश भारद्वाज, कार्यकारी अभियंता सिंचाई विभाग रोहतक

पंपसेटों से की जा रही है निकासी

बहलबा के खेतों से पानी की निकासी के लिए सिंचाई विभाग ने महम ड्रेन में पानी ड्रेनआउट करने के लिए पांच साइट पर हनुमान मंदिर के आसपास पंपसेट लगाकर 40-50 क्यूसिक, भैणी सुरजन गांव के पानी को माइनर के माध्यम से जुई ड्रेन में डालने के लिए 16, सैमाण में 26, भैणीभैरों में 3-3 क्यूसिक के पांच पंपसेट लगाए गए हैं। विभाग ने पंपसेट तैनात कर्मचारियों को निर्देश दिए हैं कि पानी निकासी निरंतर होनी चाहिए। अगर किसी भी प्रकार का व्यवधान पैदा होता है तो तुरंत इस बारे में आला अधिकारियों को अवगत करवाएं। ताकि किसी भी प्रकार के तकनीकी खामी को ठीक किया जा सके।