तापमान
अधिकतम 27 .2 डिग्री
न्यूनतम 5 .4 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, मंगलवार, 9 दिसंबर 2025

11 बोहर में नाला ओवरफ्लो होने से बिगड़े हालात

12 जनता में विश्वास और सुरक्षा की भावना को ...

खबर संक्षेप

प्रो. गुलाब सिंह पत्रकारिता विभाग के अध्यक्ष नियुक्त

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने अंग्रेजी एवं विदेशी भाषा विभाग के प्रोफेसर डॉ. गुलाब सिंह को पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग का विभागाध्यक्ष नियुक्त किया है। कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने यह जानकारी देते हुए बताया कि प्रो. गुलाब सिंह को पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के अध्यक्ष का दायित्व तुरंत प्रभाव से अतिरिक्त कार्यभार के तौर पर आगामी आदेशों तक दिया गया है।

प्रो. दहिया इतिहास विभाग के अध्यक्ष नियुक्त

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने सामाजिक विज्ञान संकाय के डीन प्रो. सेवा सिंह दहिया को तत्काल प्रभाव से इतिहास एवं पुरातत्व विभाग का विभागाध्यक्ष नियुक्त किया है। कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने बताया कि यह नियुक्ति उनके वर्तमान दायित्वों के साथ अतिरिक्त कार्यभार के रूप से की गई है और यह तब तक लागू रहेगी जब तक विभाग के स्थायी विभागाध्यक्ष की नियुक्ति नहीं हो जाती या आगे के आदेश नहीं आते, जो भी पहले हो।

रोहतक चीनी मिल का पेराई सत्र आज से शुरू

रोहतक। हरियाणा के सहकारिता, कारागार, निर्वाचन, विरासत एवं पर्यटन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा बतौर मुख्यातिथि 9 दिसंबर को सुबह 11 बजे भाली आनंदपुर स्थित सहकारी चीनी मिल रोहतक के 70वें गन्ना पेराई सत्र 2025-26 का शुभारंभ करेंगे। चीनी मिल के पेराई सत्र के शुभारंभ अवसर पर मुख्यातिथि द्वारा सबसे पहले गन्ना लेकर पहुंचने वाले किसानों को सम्मानित भी किया जायेगा।

खुला दरबार लगाएंगे अजीत अहलावत

महम। भाजपा नेता अजीत अहलावत वीरवार को सुबह दस बजे महम के पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाऊस में महम विधानसभा क्षेत्र के लोगों की समस्याएं सुनेंगे। अहलावत पिछले कई महीनों से गांव गांव जाकर खुला दरबार लगा लोगों की समस्याएं सुन रहे हैं। वीरवार को उनका 14वां खुला दरबार है।

जवाहर विद्यालय में प्रवेश के लिए परीक्षा 13 को

रोहतक। उपायुक्त एवं जवाहर नवोदय विद्यालय घुसकानी के अध्यक्ष सचिन गुप्ता ने बताया कि जवाहर नवोदय विद्यालय द्वारा शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए छठी कक्षा में प्रवेश के लिए 13 दिसंबर को प्रवेश परीक्षा आयोजित करवाई जाएगी। इसके लिए जिला के सभी खंडों के 10 परीक्षा केंद्र स्थापित किए गए है। इस वर्ष जिला के विभिन्न ग्रामीण क्षेत्रों से 2600 से अधिक विद्यार्थियों ने ऑनलाइन आवेदन फॉर्म भरे हैं। डीसी ने कहा कि विद्यार्थी पोर्टल से एडमिट कार्ड डाउनलोड कर सकते है या जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय अथवा घुसकानी गांव स्थित जवाहर नवोदय विद्यालय के प्राचार्य के कार्यालय से एडमिट कार्ड प्राप्त कर सकते है।

7 दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर शुरू

रोहतक। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जसिया में राष्ट्रीय सेवा योजना की इकाई के द्वारा स्कूल परिसर में 7 दिवसीय शिविर का शुभारंभ किया गया। इस वर्ष शिविर की थीम यूथ फॉर माई भारत तथा युथ फॉर डिजिटल लिटरेशी रखी गई। शिविर का शुभारंभ इसी स्कूल से सेवा निवृत्त प्राचार्य यशवीर सिंह देशवाल द्वारा स्कूल परिसर में हवन और वैदिक मंत्रोच्चारण के द्वारा किया गया। स्कूल प्राचार्य रजनेश देवी ने दीप प्रज्जलित किया। कार्यक्रम अधिकारी पुष्पा ने सभी का स्वागत करते हुए सात दिन के शिविर में होने वाली गतिविधियों का विवरण प्रस्तुत किया। सात दिवसीय शिविर में बढ़चढ़कर भाग लें।

परिजन अधिकारियों से कर चुके हैं मुलाकात

बॉडी बिल्डर रोहित धनखड़ मर्डर केस: 12 दिन बाद भी कार्रवाई नहीं
अब डीजीपी पर टिकी उम्मीद, कल से आईजी आफिस पर देंगे धरना

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

गांव हमायुंपुर निवासी बॉडी बिल्डर रोहित धनखड़ की हत्या मामले में पुलिस की धीमी कार्यवाही को लेकर परिवार और समाज में भारी नाराजगी है। सोमवार को रोहित के परिजन व पंचायत प्रतिनिधियों ने भिवानी पुलिस अधीक्षक से मुलाकात की, लेकिन यहां भी उन्हें केवल 1-2 दिन का और समय दिए जाने की बात सुनने को मिली। पिछले 12 दिन से पुलिस की यही प्रतिक्रिया मिलने के कारण परिवार का धैर्य अब टूटता हुआ नजर आ रहा है। परिजनों ने कहा कि हमें लगातार सिर्फ समय दिया जा रहा है, कार्रवाई कुछ भी नहीं हो रही। अब तक एक भी आरोपी पुलिस की गिरफ्त में नहीं आया, जबकि घटना के तथ्य और नाम सबके सामने हैं। परिवार और समाज ने जताया कि पुलिस सिर्फ जांच जारी है कहकर टालमटोल कर रही है, लेकिन जमीन पर किसी तरह की प्रगति नजर नहीं आ रही। वहीं, पंचायत ने चेतावनी दी है कि बुधवार से वे आईजी ऑफिस के बाहर धरना शुरू करेंगे।

28 नवंबर को हुई थी वारदात

28 नवंबर को रोहित धनखड़ अपने दोस्त जतिन (निवासी बौंदकला) के साथ उसकी बहन की ननद के विवाह समारोह में शगुन डालने भिवानी गया था। इसी दौरान शादी में तिगड़ाना गांव से आई बारात के कुछ युवकों से कहासुनी हो गई। मामला इतना बढ़ा कि बाद में उन्हीं युवकों ने रास्ता रोककर रोहित को जमकर पीटा और अधमरा कर दिया। गंभीर हालत में रोहित को पीजीआई ले जाया गया, जहां 29 नवंबर को उसने दम तोड़ दिया।

प्रकरण में पारदर्शी जांच की मांग

पंचायत व परिवार ने मंगलवार को हरियाणा डीजीपी ओपी सिंह से मिलने का समय लिया है। परिवार का कहना है कि डीजीपी से मुलाकात के बाद ही अगली रणनीति तय होगी। यदि मुलाकात के बाद भी कोई ठोस आश्वासन या कार्रवाई नहीं मिलती, तो उसी रात कैंडल मार्च निकालकर विरोध जताया जाएगा। पंचायत ने चेतावनी दी है कि बुधवार से वे आईजी ऑफिस के बाहर धरना शुरू करेंगे। उनका कहना है कि जब तक आरोपियों की गिरफ्तारी नहीं होती और प्रकरण में पारदर्शी जांच शुरू नहीं होती, तब तक आंदोलन जारी रहेगा।

पुलिस पर लापरवाही के आरोप

घटना को लगभग दो सप्ताह हो चुके हैं, लेकिन पुलिस अभी तक किसी आरोपी को गिरफ्तार नहीं कर पाई है। परिवार का आरोप है कि पुलिस हर बार नई तारीख दे रही है, जांच आगे नहीं बढ़ाई जा रही। केवल एक वाहन जब्त किया गया है, जबकि हमलावर अब भी खुले घूम रहे हैं। यही वजह है कि ग्रामीणों और पंचायत में रोष लगातार बढ़ रहा है।

पंचायत की सख्त चेतावनी

पंचायत ने साफ संदेश दिया है कि अगर आरोपियों को जल्द नहीं पकड़ा गया, तो आंदोलन को बड़ा रूप दिया जाएगा। रोहित के परिजनों ने कहा कि वे अपने बेटे को न्याय दिलाने के लिए किसी भी हद तक जाएंगे। रोहित धनखड़ की मौत ने पूरे इलाके में गहरा आक्रोश पैदा कर दिया है। समाज के लोगों का कहना है कि खुलेआम मारपीट और हत्या के बाद भी अगर इतने दिनों तक कोई गिरफ्तारी नहीं होती, तो इससे अपराधियों के हौसले और बढ़ेंगे। परिवार का एक ही सवाल है।

हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन ने बुलाई थी दो दिन की हड़ताल, मरीजों को राहत

चिकित्सकों की हड़ताल फीकी, अधिकतर डॉक्टरों ने किया ओपीडी में उपचार

जिला अस्पताल, महम, कलानौर सहित छह सीएचसी और 17 पीएचसी कुछ हद तक रहे प्रभावित

एचसीएमएस ने दावा है कि 60 से 70 % चिकित्सक हड़ताल में शामिल रहे

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन (एचसीएमएस) ने सोमवार को जिले के सरकारी अस्पतालों में हड़ताल की। पहले दिन हड़ताल का असर हल्का रहा। अधिकतर चिकित्सकों ने ओपीडी में बैठकर मरीजों का उपचार किया। डीसी सचिन गुप्ता सहित सिविल सर्जन डॉ रमेश चंद्र ने अपनी टीम के साथ ओपीडी, आपातकालीन और अन्य सेवाओं का निरीक्षण किया और हालात पर नजर रखी। सिविल सर्जन दोपहर बाद तक अस्पतालों में मौजूद रहे। महम, सांपला, चिड़ी, कलानौर में भी हड़ताल का ज्यादा असर देखने को नहीं मिला। वहीं एचसीएमएस का दावा है कि 60 से 70% चिकित्सक हड़ताल में शामिल रहे। मंगलवार को दूसरे दिन सौ प्रतिशत चिकित्सक हड़ताल में शामिल रहेंगे। हड़ताल की कॉल को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग ने भी पूरी तैयारियां कर ली हैं। इसके लिए बैकअप टीम भी तैयार की गई है जो हड़ताल पर जाने वाले डॉक्टरों की जगह ड्यूटी करेगी।

रोहतक। उपचार करवाने आए मरीजों की लाइन। फोटो : हरिभूमि

ये है प्रमुख मांगें

चिकित्सक एसोसिएशन और हरियाणा सरकार के मुख्य सचिव सहित अन्य अधिकारियों के बीच मीटिंग हुई थी। इस दौरान अधिकारी एसएमओ की सीधी भर्ती पर रोक लगाने को राजी हो गए। लेकिन दूसरी मांग एसीपी पर अधिकारी सहमत नहीं हुए। हरियाणा के डॉक्टरों को पूरे करियर में तीन एसीपी मिलती है। एसोसिएशन तीन पर ही राजी है लेकिन वह इस पर अपग्रेडेशन चाहते हैं। दस साल पर उन्हें अभी 7600 ग्रेड पे मिलता है जबकि उनकी मांग आठ हजार की है। तीसरे ग्रेड पे पर 8700 मिलते हैं, एसोसिएशन की मांग 9500 रुपये की है। इस पर फिलहाल सहमति नहीं बन पाई है।

केवल 1450 मरीजों ने ही करवाया उपचार: एसोसिएशन

दो दिन पहले एसोसिएशन ने ऐलान किया था कि सरकारी अस्पतालों के चिकित्सक दो दिवसीय हड़ताल पर रहेंगे। इसके लिए 8 और 9 दिसम्बर का दिन तय किया गया। कहा गया कि ओपीडी, आपातकालीन, इंडोर, लैबोरेट्री आदि सेवाएं बंद रहेंगी। लेकिन रोहतक सामान्य अस्पताल में हड़ताल का ज्यादा असर देखने को नहीं मिला। सुबह से ही यहां भारी संख्या में मरीज पहुंचने लगे। अधिकतर डॉक्टरों की ओपीडी खुली रही। जहां मरीजों का दोपहर बाद तक उपचार किया गया। शाम तक यहां करीब 1450 मरीज उपचार करवाने के लिए पहुंचे।

हड़ताल का असर नहीं दिखा

हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन की तरफ से हड़ताल के लिए मैसेज था। लेकिन अधिकतर डॉक्टर ने ओपीडी में ड्यूटी की है। इस दौरान आपातकालीन, ओपीडी, आप्रेशन सहित अन्य कोई सेवा बाधित नहीं रही। इस दौरान किसी बैकअप की भी जरूरत नहीं पड़ी। महम, सांपला, कलानौर, चिड़ी में भी हालात सामान्य ही रहे।
-डॉ रमेश चंद्र, सिविल सर्जन रोहतक

व्यापक असर दिखा

आज हड़ताल का पहला दिन था। करीब 70 प्रतिशत डॉक्टर हड़ताल में शामिल रहे। ओपीडी, आपातकालीन सेवाएं बाधित रही। मंगलवार को हड़ताल का दूसरा दिन है। इसके लिए सौ प्रतिशत डाक्टर हड़ताल में शामिल होंगे। -डॉ विश्वजीत राठी, जिला अध्यक्ष एचसीएमएस

महम में भी डॉक्टरों की हड़ताल निष्प्रभावी रही

महम। एसएमओ की सीधी भर्ती किए जाने से नाराज प्रदेश के सरकारी डॉक्टरों ने हड़ताल करने का आह्वान किया था। लेकिन महम के उपमंडल स्तरीय नागरिक अस्पताल में डॉक्टरों की हड़ताल का कोई असर दिखाई नहीं दिया। रोजाना की तरह ही यहां पर मरीज अपना इलाज करवाने मरीज पहुंचे। महम के नागरिक अस्पताल में औसतन रोजाना 300 से 400 मरीज अपना इलाज करवाने आते हैं। सोमवार को यह आंकड़ा 400 से पार पहुंच गया। इस दिन यहां पर 405 मरीजों की जांच की गई। डॉक्टर समय से ही अपने अपने कमरों में मरीजों की जांच में जुट गए थे। पूरा अस्पताल स्टाफ अन्य दिनों की बजाए सोमवार को ज्यादा चुस्त नजर आया।

डीसी ने सामान्य अस्पताल का निरीक्षण किया

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने सोमवार को सामान्य अस्पताल का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने स्वास्थ्य सुविधाओं और व्यवस्थाओं को देखा। मरीजों से भी उपचार बारे बातचीत कर फीडबैक प्राप्त की। मुख्य चिकित्सा अधिकारी को निर्देश दिए कि तैयार की गई निरंतरता व्यवस्थाओं का पूर्णतः पालन किया जाए। ताकि हड़ताल के दौरान ओपीडी, आईपीडी, आपातकालीन सेवा, प्रसव कक्ष, पोस्टमार्टम, एमएलसी, गंभीर सर्जरी और सभी महत्वपूर्ण नैदानिक कार्यों सहित आवश्यक स्वास्थ्य सेवाएं निर्बाध रूप से संचालित होती रहें।

वोट चोरी पर पूर्व सीएम हुड्डा का हमला

विकसित देशों में बैलेट पेपर से चुनाव करवाते हैं तो यहां क्यों नहीं

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

रोहतक। पत्रकारों से बातचीत करते पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा।

पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने कहा है कि चुनावों में बीजेपी की धांधली जगजाहिर हो चुकी है। बीजेपी ने वोटों में धांधली करके सरकार बनाई है। राहुल गांधी ने इस बात के बाकायदा सबूत पेश किए हैं। साथ ही, हरियाणा में वोटिंग के बाद हर दिन हुई वोट प्रतिशत की बढ़ोत्तरी भी चुनाव में धांधली की तरफ इशारा करती है। हुड्डा रोहतक में पत्रकारों के सवालों का जवाब दे रहे थे। इस मौके पर उन्होंने कहा कि हरियाणा के नतीजों के बाद कांग्रेस ने चुनाव आयोग से कई सवाल पूछे थे। उदाहरण के तौर पर आयोग ने 5 तारीख को रात में बताया कि हरियाणा में 61.19% वोटिंग हुई है। लेकिन अगले दिन इसे बढ़ाकर 65.65% कर दिया गया और गिनती से एक दिन पहले 7 तारीख को इसे बढ़ाकर 67.9% कर दिया गया। यानी वोटिंग के बाद, हर दिन मत प्रतिशत बढ़ता रहा। तो चुनाव आयोग बताए कि रातों-रात अपने आप इतनी वोट कैसे बढ़ती रहीं? लेकिन चुनाव आयोग ने आज तक इसका जवाब नहीं दिया। आयोग अपना काम निष्पक्षता से नहीं कर रहा है।

एमडीयू में इंडक्शन प्रोग्राम आयोजित

छात्रों को मूल्य-आधारित शिक्षा अपनाने का आह्वान किया

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के फार्मास्यूटिकल साइंसेज विभाग में बी.फार्मा (सत्र 2025-26) के नव-प्रवेशित विद्यार्थियों के लिए इंडक्शन प्रोग्राम का आयोजन विभाग परिसर में किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत डॉ. सलोनी कक्कड़ ने संचालित करते हुए की तथा विद्यार्थियों को पूरे आयोजन की रूपरेखा से अवगत कराया। डॉ. अनुराधा और डॉ. अभिलाषा ने कार्यक्रम का समन्वय किया।

विभागाध्यक्ष प्रो. दीपक कौशिक ने स्वागत भाषण देते हुए विद्यार्थियों को विश्वविद्यालय और विभाग की शैक्षणिक संरचना, सुविधाओं एवं विभिन्न समितियों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों को अनुशासन, मूल्य-आधारित शिक्षा को अपनाने तथा विभाग और विश्वविद्यालय के लिए आदर्श बनने का आह्वान किया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में डीन एकेडमिक अफेयर्स प्रो. एस.सी. मलिक ने शिरकत की।

होटल शिक्षा में मिलकर काम करेंगे एमडीयू का आईएचटीएम और तिलियार का आईएचएम

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय, रोहतक के इंस्टीट्यूट ऑफ होटल एंड टूरिज्म मैनेजमेंट और तिलियार कॉम्प्लेक्स स्थित इंस्टीट्यूट ऑफ होटल मैनेजमेंट, रोहतक के बीच निकट भविष्य में विभिन्न सहयोगात्मक गतिविधियों पर मिलकर काम करने पर चर्चा हुई है। इसी क्रम में इंस्टीट्यूट ऑफ होटल मैनेजमेंट, तिलयार कॉम्प्लेक्स, रोहतक के प्रिंसिपल शंभू नाथ गौतम ने एमडीयू परिसर स्थित आईएचटीएम का दौरा किया और इंस्टीट्यूट के निदेशक प्रो. आशीष दहिया, प्रो. संदीप मलिक तथा अन्य फैकल्टी सदस्यों के साथ विस्तृत एवं सौहार्दपूर्ण चर्चा की। प्रो. आशीष और गौतम के बीच हुई बातचीत में विद्यार्थी उन्मुख गतिविधियों, फैकल्टी एक्सचेंज, गेस्ट लेक्चर, स्किल डेवलपमेंट व इंडस्ट्री-इंस्टीट्यूट इंटरेक्शन जैसे कई संभावित सहयोग क्षेत्रों पर विचार-विमर्श हुआ। दोनों संस्थानों ने इस बात पर सहमति जताई कि राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रतिस्पर्धी बनते होटल एवं पर्यटन क्षेत्र में युवाओं को व्यवहारिक और रोजगारोन्मुख शिक्षा देना समय की प्रमुख आवश्यकता है। प्रो. आशीष दहिया ने भरोसा जताया कि इंस्टीट्यूट ऑफ होटल मैनेजमेंट, तिल्यार कॉम्प्लेक्स, रोहतक और आईएचटीएम, एमडीयू के बीच यह अकादमिक सहयोग प्रदेश और देश के युवाओं के लिए नए अवसर खोलेगा।

कुल 412436 कृषि योग्य भूमि में से 362361 एकड़ के दलदल होने का खतरा

वर्ष 1995 की बाढ़ के बाद से लगातार बढ़ रहा है जमीनी पानी का लेवल

जिले में सामान्य से 34 प्रतिशत अधिक बारिश ने 99 सेंटीमीटर भूजल स्तर और बढ़ाया

- सरकार ने जमीनी पानी का स्तर रोकने के लिए ठोस कार्य नहीं किए तो खेती हो जाएगी बर्बाद

अमरजीत एस गिल ⏭ रोहतक

लगातार बढ़ रहे भूजल स्तर से जिले में खेती-किसानी पर भी हर साल संकट बढ़ रहा है। अगर सरकार ने इस ओर ध्यान नहीं दिया तो वह दिन दूर नहीं है, जब चौवा की वजह से खेती होनी बंद हो जाएगी। अक्टूबर 2024 और अक्टूबर 2025 तक जिले के भूजल स्तर में 99 सेंटीमीटर की बढ़ोतरी और हो गई। मानसून में इस बार जिले में 693.7 मिलीमीटर बरसात हुई। जोकि सामान्य से 34 प्रतिशत ज्यादा थी। इसकी वजह से इस बड़ी बढ़ोतरी हुई है। ध्यान ये भी रहे कि जब सामान्य बरसात होती है तो भी जमीनी पानी का स्तर बढ़ता है। इसकी वजह से बरसात पानी की निकासी के इंतजाम जिले में सही नहीं हैं। शायद ही कोई गांव ऐसा हो, जहां फसलें अत्याधिक जलभराव से नष्ट न होती हों। इस बार तो महम सब डिविजन में मानसून ने ऐसी तबाही मचाई कि महीनों तक बरसात का पानी भरा रहा।

भूजल स्तर में इस बार होगी ज्यादा बढ़ोतरी
रोहतक जिला में खेती पर बढ़ेगा और संकट

अमरजीत एस गिल ⏭ रोहतक

बह रहा है 30 साल से

4 मीटर से ज्यादा होना चाहिए

एक साल पहले था 2.79 मीटर

अक्टूबर 2024 में जिले का एवरेज जमीनी पानी का स्तर 2.79 मीटर था, जो अक्टूबर 2025 में बढ़कर 1.80 मीटर हो गया है। यानी चौवा 99 सेंटीमीटर और ऊपर आ गया। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के मुताबिक चौवा में सबसे ज्यादा बढ़ोतरी कलानौर खंड में 1.48 मीटर हुई है। महम में 1.09 मीटर, सांपला में 1.10, 0.86 मीटर और सबसे कम लाखनमाजरा ब्लॉक में 0.40 मीटर की वृद्धि दर्ज की गई है। आपको जरा सा ध्यान ये भी दिला दें कि वर्ष 1975 में रोहतक जिले का एवरेज जमीनी पानी का स्तर 5.10 मीटर होता था। साल 1975 से लेकर 1995 तक पानी के लेवल में उतार-चढ़ाव होता रहा। लेकिन वर्ष 1995 में आई बाढ़ के बाद से तो हर साल पानी का स्तर बढ़ ही रहा है। अब हालात ये बन चले हैं कि पानी में पैदा होने वाली धान फसल भी कई बार जिले में भारी बारिश होने की वजह से नष्ट हो जाती है। ऐसे में दूसरी फसलों की तो बिसात है ही क्या जो पैदा हो जाएं।

ब्लॉक	अक्टूबर 25	अक्टूबर 24	उतार-चढ़ाव
रोहतक	2.38 मीटर	1.52	0.86मीटर
कलानौर	2.73	1.25	1.48
लाखनमाजरा	3.50	3.10	0.40
महम	3.07	1.98	1.09
सांपला	2.25	1.15	1.10

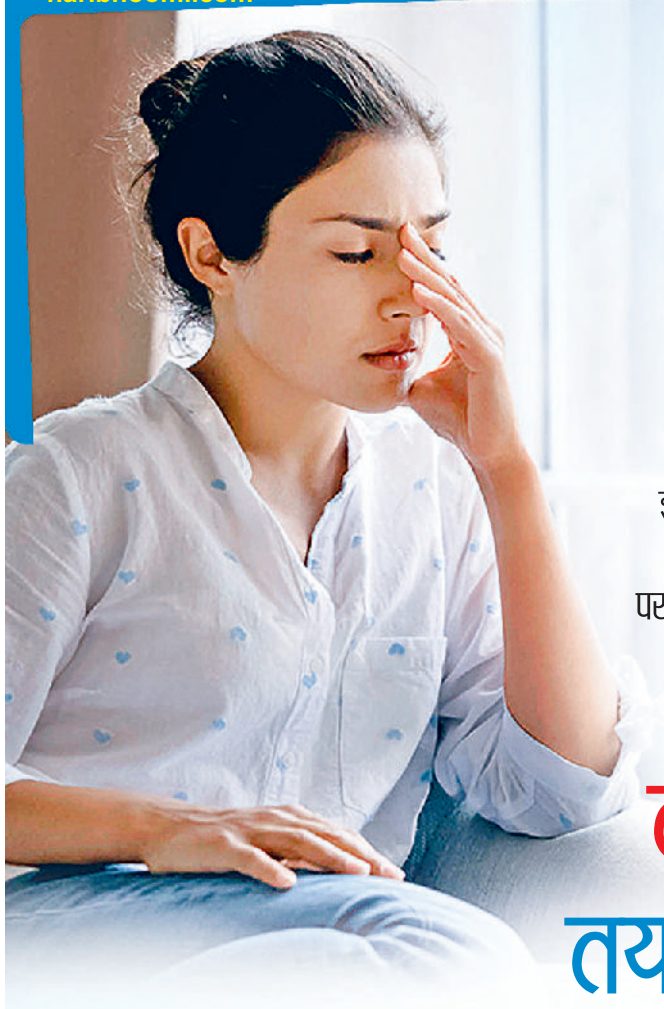
ये भी जानें

जमीन पानी का स्तर जांचने के लिए ग्राउंड वाटर सेल विभाग द्वारा हर साल जून में मानसून से पहले और अक्टूबर में मानसून के अलविदा होने के बाद सर्वे किया जाता है। जून में पानी की गहराई सबसे ज्यादा होती है। और अक्टूबर में मानसून की बारिश बाद गहराई कम रह जाती है। वाटर सेल ने जिले के सभी पांच खंड में 79 कुएं चिन्हित किए हैं। रोहतक खंड में 32, कलानौर में 19, महम में 23, लाखनमाजरा में 10 और सांपला में 14 कुएं हैं। याद रखें कि अगर जमीनी पानी के लगातार बढ़ रहे स्तर को नहीं रोका गया तो जिले में खेती होनी ही बंद हो जाएगी। सरकार ने साल 2021 में जिले के बढ़ रहे जमीनी पानी का स्तर जांचने के लिए एक रिपोर्ट तैयार करवाई गई थी। इसके मुताबिक जिले की कुल 412436 कृषि योग्य भूमि में से मात्र 50075 एकड़ जमीन ऐसी है, जो पूरी तरह से खेती के लायक है। जबकि 362361 एकड़ जमीन सेमग्रस्त है। 362361 एकड़ में से 330095 एकड़ ऐसी है, जिसका भूजल स्तर 0 से 1.5 मीटर तक है। 32266 एकड़ ऐसी है, जिसके जमीनी पानी का स्तर 1.5 से 3 मीटर तक है। कृषि विभाग उस जमीन को पूरी तरह से खेती के लायक मानता है,जिसका भूजल स्तर पर 3 मीटर से ज्यादा हो। ऐसे में फसल बाढ़ की चपेट में नहीं आती है। क्योंकि जमीन बरसाती पानी को सोख लेती है। जिससे फसल खराब नहीं होती।

छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
haribhoomi.com

रोहतक, मंगलवार
9 दिसंबर 2025

हरिभूमि
सहेली



इस आधुनिक जीवनशैली में तनाव ही तनाव है। सर्वे बताते हैं, पुरुषों की तुलना में महिलाएं ज्यादा तनाव में रहती हैं। इसके पीछे है समाज की परंपरागत सोच, भले ही कहा जाए महिलाओं ने बहुत विकास किया है। देखा जाता है, समाज के दोहरे मानदंड महिलाओं में तनाव बढ़ाते हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि इस समस्या का समाधान नहीं है।

तनाव को कहें अलविदा तय करें अपनी प्राथमिकताएं

कवर स्टोरी
अंशु सिंह

महिलाएं ज्यादा चिंतित रहती हैं। स्ट्रेस लेती हैं। इन्हें पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक तनाव की शिकायत भी रहती है। ये शिकायतें लगातार बढ़ रही हैं। साल 2023 में तीन हजार से ज्यादा वयस्कों पर किए गए एक अध्ययन में महिलाओं ने अपने तनाव के स्तर को औसतन 10 में से 5.3 बताया, जबकि पुरुषों ने औसतन 10 में से 4.8 बताया। आखिर ऐसा क्यों? आइए, जानते-समझते हैं।

युवतियां सहती हैं सर्वाधिक तनाव

बहुत से लोग यह महसूस ही नहीं करते कि हर किसी के स्ट्रेस का अनुभव अलग होता है। जैसे, युवा महिलाएं सबसे अधिक तनाव का सामना करती हैं। ये बोझ अकसर उनके पालन-पोषण के दौरान पैदा होते हैं, जहां पुराने सामाजिक तौर-तरीके अभी भी इस बात को तय करते हैं कि एक महिला होने का क्या मतलब है। हाल के कुछ शोधों से पता चला है कि 35 साल से कम उम्र की महिलाओं का स्ट्रेस लेवल लगातार ज्यादा रहता है। ये महिलाएं खुद को सामाजिक उम्मीदों, जेंडर रोल्स और पर्सनल महत्वाकांक्षाओं के एक जटिल जाल में फंसा हुआ पाती हैं।

कहां से आता है स्ट्रेस

लाइफ कोच सुमन मनुजा बताती हैं, 'महिलाओं से अकसर यह उम्मीद की जाती है कि वे अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों, पार्टनर और दोस्तों का इमोशनल बोझ भी उठाएं। इससे उन्हें और ज्यादा स्ट्रेस होता है। परिवारों में महिलाओं की तारीफ भी अपेक्षाकृत कम होती है। इसमें अगर उनकी सैलरी, काम के अवसरों और कार्य स्थल पर भागीदारी में असमानताओं के साथ मिला दें, तो तनाव का स्तर इतना अधिक होगा कि उससे उनके मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य पर गहरा असर हो सकता है। एक सर्वे में करीब 73% महिलाओं ने बताया कि वे लगातार अपने आस-पास के लोगों का स्ट्रेस लेती हैं। उन्हें यह एहसास नहीं होता कि ऐसा करने से वे कितनी ऊर्जा बर्बाद कर देती हैं, जो अंततः भावनात्मक थकावट और एंग्जायटी के रूप में सामने आता है।

दोहरे मानदंड बढ़ाता है तनाव

पेशे से वकील मालिनी रैनी कहती हैं, 'इसमें दो मत नहीं कि समाज ने बराबरी के मामले में बहुत तरक्की की है। लेकिन आज भी हमें ऐसी दुनिया का सामना करना पड़ता है, जो पारंपरिक उम्मीदों से बनी है। महिलाओं को आजाद रहने, अपने करियर और पढ़ाई पर ध्यान देने, सपनों को पूरा करने के लिए तो खूब प्रोत्साहित किया जाता है। वहीं, दूसरी तरफ उनसे यह भी उम्मीद की जाती है कि वे इमोशनली अवेलेबल रहें। सबकी देखभाल करें। इस प्रकार के दोहरे मानदंड से हमें संघर्ष करना पड़ता है। इतना ही नहीं, महिलाओं को अकसर अपने सपनों को पूरा करने की कोशिश करने के लिए गिल्ट और आलोचना का सामना करना पड़ता है। हालांकि, महिलाएं लैंगिक समानता को लेकर जागरूक हुई हैं। लेकिन बराबरी का मैदान अभी भी बहुत दूर है।' इस तरह, दोहरे दबाव से स्ट्रेस, निराशा, एंग्जायटी और डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याएं होने लगती हैं।

पुरुषों से अधिक तनाव में रहतीं महिलाएं

अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के साल 2023 के स्ट्रेस इन अमेरिका सर्वे के अनुसार, महिलाओं में पुरुषों की तुलना में औसत स्ट्रेस लेवल ज्यादा पाया गया। क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट रोजालिंड एस. डॉलेन के अनुसार, 'पुरुष स्ट्रेस को अलग तरह से अनुभव करते हैं। वे स्ट्रेस से खुद को अलग कर लेते हैं, जबकि महिलाएं स्ट्रेस को अंदर ही अंदर महसूस करती हैं। इससे उनमें मानसिक और भावनात्मक विकारों की दर ज्यादा होती है।' सर्वे में 58% महिलाओं ने तनाव का मुख्य कारण परिवार की जिम्मेदारियों को ठहराया, जबकि पुरुषों में यह आंकड़ा 52% था। इसी प्रकार, 50% महिलाएं वित्तीय चिंताओं से परेशान थीं। पुरुषों में यह आंकड़ा 44% था। महिलाओं के तनाव की एक और प्रमुख वजह उनके अपने रिश्ते थे। 49% महिलाओं ने इस बात को स्वीकार किया। जबकि सिर्फ 44% पुरुष ऐसा मानते थे।

हर समस्या का है समाधान

महिलाओं की अपनी चुनौतियां हैं, लेकिन उनके पास अपने स्ट्रेस को मैनेज करने के तरीके भी हैं। जैसे-

तुलना करने से बचें: सोशल मीडिया पर बहुत कुछ देखने को मिलता है, जिससे खुद में कमी या अधूरापन महसूस हो सकता है। ऐसे में उसका इस्तेमाल कम करें। ऐसे अकाउंट्स को फॉलो न करके हेल्दी एंटरटेनमेंट ही करें।

इमोशनल सपोर्ट सिस्टम तैयार करें: आपका स्ट्रेस सिर्फ भावनात्मक तनाव से कहीं अधिक होता है। इस तनाव को स्ट्रेचिंग या एक्सरसाइज करके दूर कर सकती हैं।

सेल्फ-केयर करें: उन चीजों के लिए समय निकालें जो आपको पसंद हैं। ऐसी एक्टिविटीज ढूंढें, जो आपको भावनात्मक रूप से मजबूत बनाएं। चाहे वह अच्छी किताबें पढ़नी हो, जर्नलिंग करनी हो या मेडिटेशन करना हो या फिर बिना किसी गिल्ट के आराम करना हो। सेल्फ-केयर ऐशो-आराम नहीं है। यह आपकी भलाई के लिए जरूरी है।

अपनी जरूरतों को प्राथमिकता देना सीखें: ये सिर्फ आपको मालूम होता है कि आपकी प्राथमिकता क्या है। उस पर ध्यान दें। दूसरों के बारे में सोचने से बचें।

काउंसलिंग पर विचार करें: अगर कभी ज्यादा तनाव हो रहा हो, तो किसी काउंसलर या थेरेपिस्ट की मदद ले सकती हैं।

सपोर्ट ग्रुप जॉइन करें: ये इन पर्सन या ऑनलाइन ग्रुप हो सकते हैं, जहां आप दूसरों से अपने मन की बात शेयर कर सकती हैं, जो इसी तरह की दिक्कतों का सामना करते हैं। आप उन लोगों से जुड़ सकती हैं, जो आपको समझते हैं।

बुनाई भी...सुकून भी...

दादी, नानी और मां के हाथ से बुने ऊन वाले स्वेटर, स्कार्फ, मोजे, दस्ताने और टोपी भले अब आउट डेटेड कहे जाएं, लेकिन आज भी ये हमें उनके प्रेम-स्नेह में बांधते हैं। इतना ही नहीं, बुनाई हमें एक सुकून देती है, खुशियों से भरती है। यही नहीं, बुनाई हमारे स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है।

जानें-समझें
सरस्वती रमेश

सर्दियां आ गई हैं। कंबल, रजाई और गर्म कपड़े बाहर निकल आए हैं। गुनगुनी धूप में बैठी दादी, नानी, मौसी या चाचियों के हाथ में सलाई में पड़े फंदे तेजी से बुने जा रहे हैं। कुछ ही समय में वो रंग-बिरंगे स्वेटर, स्कार्फ, मोजे, दस्ताने तैयार कर अपने पोते-पोतियों को पहना देंगी। आप सोचेंगी पुराने समय की महिलाओं को बुनाई कला का शौक होता है। पर क्या आप जानती हैं, बुनाई सिर्फ शौक नहीं होता है, यह थेरेपी का भी काम करता है।

एक थेरेपी है बुनाई: हालिया एक अध्ययन से पता चला है कि मानसिक बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए बुनाई किसी थेरेपी से कम नहीं है। रिसर्च से मिले नतीजों में तीन बातें सामने आई हैं। पहला, बुनाई से तनाव कम होता है। दूसरा, बुनाई से आपकी एक सामाजिक पहचान बनती है, यदि आप इसे पेशे के तौर पर अपनाती हैं। तीसरा, बुनाई करने से हमारा दिमाग शांत और व्यवस्थित होता है। इस तरह जीवन और स्वास्थ्य बेहतर होता है। इसके अलावा गंभीर न्यूरोलॉजिकल बीमारियां जैसे डिमेंशिया, अल्जाइमर आदि का खतरा कम होता है। कुछ शोध तो यहां तक बताते हैं कि बुनाई करने से क्रॉनिक पेन (दर्द) से भी राहत मिल सकती है।

बुन कर अच्छा लगता है: रिसर्च में शामिल लोगों ने महसूस किया कि हाथ से बुने हुए गर्म कपड़ों की हर कोई सराहना करता है। यह सराहना उन्हें खुशी देती है, जिससे उन्हें थोड़े समय के लिए अच्छा महसूस होता है। कुछ लोगों ने अपनी मानसिक प्रक्रियाओं में भी बदलाव महसूस किया। उन्होंने बताया कि बुनाई उनके मन में चल रही उलझनों को सुलझाता है। जैसे-जैसे उनके हाथ फंदों को आकार देते हैं, उनके दिमाग में भरी बातों को भी सही दिशा में जाने का रास्ता मिलता है।

शरीर और मस्तिष्क होते हैं स्वस्थ: ऊन सलाई की मदद से हाथ से बुनाई को भले ही हमारे देश में आउट डेटेड और टाइम टेकिंग कहकर खारिज किया जा रहा है, लेकिन विदेशों में इसके फायदों को देखते हुए फिर से बढ़ावा दिया जा रहा है। ब्रिटेन में तो 'निट फॉर पीस' (सुकून के लिए बुनाई) 15,000 से ज्यादा बुनाई करने वालों का एक बड़ा नेटवर्क है। यह जरूरतमंद लोगों के लिए कपड़े बुनकर उन तक पहुंचाने का काम करता है। इस संगठन में काम करने वाले लोगों के बात, व्यवहार से इस बात के पर्याप्त सुबूत मिले हैं कि बुनाई करने से शरीर और मस्तिष्क दोनों स्वस्थ रहते हैं। इसी तरह 'ब्रिटिश जर्नल ऑफ ऑक्यूपेशनल थेरेपी' के अनुसार बुनाई को अपनी आदत में शामिल करने के बाद अधिकतर लोगों ने महसूस किया कि वे पहले से कहीं ज्यादा खुश महसूस करने लगे हैं।

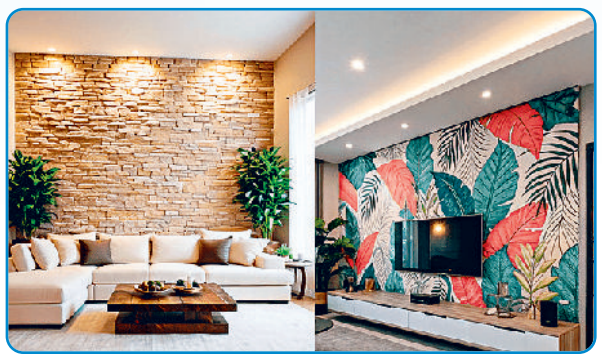
बढ़ती है एकाग्रता: बुनाई करने से आपके मस्तिष्क को वही फायदे मिलते हैं, जो ध्यान करने से मिलते हैं। बुनाई के समय अपने मस्तिष्क के अवचेतन को सलाई पर केंद्रित करना पड़ता है। ऐसा करने से तनाव पैदा करने वाली बातें हम भूल जाते हैं। वैज्ञानिक मानते हैं कि बुनाई के दौरान मस्तिष्क के एक बड़े हिस्से का इस्तेमाल होता है, जिसके कारण इन हिस्सों में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और तंत्रिकाओं के बीच संपर्क तेज होता है। सरल भाषा में कहें, तो बुनाई के समय दिमाग के एक बड़े हिस्से का इस्तेमाल होता है, इसलिए दिमाग स्वस्थ और एक्टिव बना रहता है।

यहां बताए गए इन फायदों के अलावा हाथ से बुने हुए स्वेटर में अपनों के प्रेम और स्पर्श का अहसास होता है। आप दूर हों या पास उनके करीब होने का अहसास हमेशा बना रहता है। तो इन सर्दियों में जब भी आपको मौका मिले, एक स्वेटर या स्कार्फ आप भी बुन डालें।

इंटीरियर
मधु सिंह

जरूरी नहीं कि घर को डेकोरेट करने के लिए बड़े परिवर्तन किए जाएं या बहुत पैसे खर्च किए जाएं। आप क्रिएटिव आइडियाज से थोड़े से खर्च में भी अपने घर का मेकओवर बिल्कुल डिफरेंट स्टाइल में कर सकती हैं। ऐसा कैसे संभव है, यहां बता रहे हैं डिटेल में।

क्रिएटिव आइडियाज से घर का करें मेकओवर



आप नए घर में प्रवेश कर रही हों या वर्तमान में आप जिस घर में रह रही हैं, उसे नए सिरे से डेकोरेट करने के बारे में सोच रही हैं। घर के कमरों के इंटीरियर में बदलाव लाकर मेकओवर करना चाह रही हैं या इसके लिए नए सिरे से प्लान कर रही हैं। जब कभी ऐसा होता है तो अमूमन आप अपने इर्द-गिर्द लोगों के घरों या रिलेटिव्स के घरों के अनुसार या इंटीरियर डिजाइनर की सलाह से बहुत कुछ नया एड करने के लिए सोचती हैं। अगर आप चाहती हैं कि आपके घर का इंटीरियर डेकोरेशन, दूसरों से बिल्कुल अलग दिखे और इस मेकओवर में आपके घर का बजट भी न बिगड़े तो आइए घर को अपग्रेड करने के लिए आपको कुछ आइडियाज देते हैं।

जब सजाना हो दीवारों को: घर की दीवारों को नया लुक देने और उनका रूप निखारने के लिए तो वॉल पेंटिंग के लिए पेस्टल शेड्स चुनें या व्हाइट कलर। दीवारों से कंट्रास्ट वाला फर्नीचर या दीवारों के शेड्स से थोड़ा गहरे शेड वाले फर्नीचर का चयन करें। ज्यादा से ज्यादा नेचुरल कलर्स को प्राथमिकता दें। दीवारों में अलग-अलग साज-सज्जा के लिए एक अब्स्ट्रैक्ट पेंटिंग, आपके इंटीरियर को आर्टिस्टिक टच देती है।

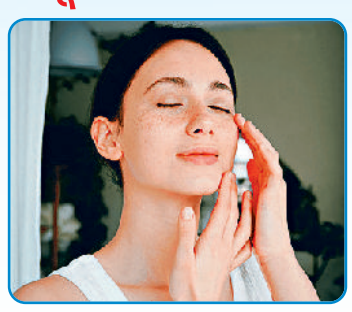
बात जब फर्श की हो: आमतौर पर डेकोरेशन में घर की फर्श पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता है। जबकि फर्श के कलरफुल एलिमेंट्स, घर में पॉजिटिव बाइब्स फैलाते हैं। घर के अलग-अलग हिस्सों में कारपेट, घर के लुक को बदल देते हैं। इससे घर बड़ा लगता है और ज्यादा खुला और कलरफुल दिखता है। अलग-अलग रंगों के ये कारपेट घर की साज-सज्जा को दूसरों से अलग दिखाते हैं। रीडिंग कॉर्नर में बिछा छोटा कारपेट या लिविंग रूम में एक सेंटर पीस और घर के प्रवेश द्वार पर एक आकर्षक रंगों वाला रनर कमरों को गहराई देता है। एक अच्छा कारपेट देखने वाले को तो अच्छा लगता ही है, घर के लुक को पूर्णता भी प्रदान करता है।

घर में बिखेरें नेचर फीलिंग्स: आपके नए घर में किसी भी आकर्षक स्थान पर रखी गई प्राकृतिक सामग्री, घर में खूबसूरती के साथ नेचर फीलिंग भी बिखेरती है। सेंटर टेबल, लिविंग स्पेस को नया लुक देती है। वूडेन से बनी नक्काशी वाला फर्नीचर दसियों साल तक पुराना नहीं होता। अगर आपके घर में पुराने जमाने का फर्नीचर है तो उसे आप रंग रोगन करवा कर नए कलेवर में सजा सकती हैं। घर के कोनों में या एंट्रेंस में जूट रस्सियों से बंधे मटकों में लगे पौधे, मेटल की कलाकृतियां, प्राकृतिक पत्थर, लकड़ी से बनी कैंडल स्टैंड, कलाकृतियां, संगमरमर प्राकृतिक पत्थरों से बने शो पीस, सादगी के साथ-साथ हमारी पसंद को भी दर्शाते हैं। इनकी सजावट से घर को अलग तरह का सुकून भी मिलता है।

ये एसेसरीज भी करें यूज: घर में सजावट के लिए बड़े आकार के विंटेज मिरर, कलात्मक टेबल लैंप्स, कमरे की शोभा बढ़ाते हैं। पढ़ने के कमरे या होम ऑफिस में सजी बुक शेल्फ को आकर्षक बनाने के लिए उन पर सुंदर कलाकृतियां रखें। तांबे की टेबल स्टैंड या मेटल के फूलदान जैसी एसेसरीज को भी घर के मेकओवर में इस्तेमाल कर सकते हैं। मेकओवर के लिए घर में कुशन और पर्दे भी बदले जा सकते हैं।

स्किन केयर
विधि

यूज करें बादाम का तेल स्किन बनेगी सॉफ्ट-ग्लोइंग



बादाम के तेल का इस्तेमाल करने से स्किन से जुड़ी कई समस्याएं दूर होती हैं और चेहरा खूबसूरत, निखरा हुआ नजर आता है।

कई गुणों से भरपूर: बादाम का तेल कई स्वास्थ्यवर्धक गुणों से भरपूर होता है और उसके सभी गुण सेहत के साथ-साथ त्वचा के लिए भी फायदेमंद होते हैं। बादाम के तेल में विटामिन-ई, प्रोटीन, मैग्नीशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं जो स्किन केयर के लिए लाभकारी होते हैं।

ऐसे करें इस्तेमाल: सर्दी के मौसम में त्वचा की देखभाल बेहद जरूरी होती है। ठंड और हवा से त्वचा बेजान और रूखी होने लगती है, जिससे चेहरे पर रिंकल्स, दाग-धब्बे समेत कई तरह की समस्याएं नजर आने लगती हैं। इस सीजन में स्किन केयर के लिए बादाम के तेल का इस्तेमाल एक नेचुरल और असरदार उपाय है, जो न केवल त्वचा को गहराई से पोषण देता है, बल्कि इसे निखार कर बेदाग भी बनाता है।

डार्क सर्कल्स के लिए: आंखों के आस-पास बादाम का तेल लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें। इससे डार्क सर्कल्स हल्के होते हैं और चेहरे पर ग्लो आता है।

लिप्स के लिए: सर्दियों में फटे होंठों को ठीक करने के लिए भी बादाम के तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है। बादाम के तेल की कुछ बूंदें होंठों पर लगाने से होंठ मुलायम और हाइड्रेटेड रहते हैं।

स्क्रब करें: बादाम के तेल में चीनी मिलाकर एक नेचुरल स्क्रब तैयार कर सकती हैं। स्क्रब को हल्के हाथों से त्वचा पर लगाएं और मसाज करें। यह डेड स्किन हटाता है और त्वचा को इंस्टेंट ग्लोइंग बनाता है।

मॉयश्चराइजर: बादाम के तेल का इस्तेमाल मॉयश्चराइजर के रूप में कर सकती हैं। बादाम के तेल में भरपूर मात्रा में विटामिन-ई होता है, जो स्किन को नमी प्रदान करता है।

फेस मसाज: रात को सोने से पहले चेहरे को धोने के बाद बादाम के तेल की दो-तीन बूंदें लेकर हल्के हाथों से चेहरे की मसाज करें। इससे स्किन में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ेगा और चेहरा निखरा दिखेगा।

फेस मास्क: एक कटोरी में बादाम के तेल की तीन-चार बूंदों में एक चम्मच बेसन, एक चुटकी हल्दी और आधा छोटा चम्मच शहद डालें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। 15-20 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें। इससे आपकी स्किन को नमी मिलेगी और चेहरे के दाग-धब्बे भी दूर होंगे।

(ब्यूटी एक्सपर्ट रेनू माहेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

मेडिकल एडवाइस
डॉ. अनुराग अवस्थी
ऑर्थोपेडिक्स-सीनियर कंसल्टेंट
ऑर्टिमिस हॉस्पिटल, गुरुग्राम

सर्दी के मौसम में अधिकतर मिड और ओल्ड एज महिलाएं, जोड़ों के दर्द की समस्या से परेशान रहती हैं। इससे राहत पाने के लिए यहां बताई जा रही बातों का ध्यान रखना होगा। जानें ज्वाइंट पेन के कारण और बचाव के उपायों के बारे में।

सर्दी के मौसम में जोड़ों का दर्द ऐसे मिलेगी आपको राहत

बढ़ती उम्र में अधिकतर महिलाओं को ज्वाइंट पेन यानी जोड़ों के दर्द का सामना करना पड़ता है। ऐसा ऑस्टियोपोरोसिस या ऑस्टियोआर्थराइटिस के कारण होता है। ऑस्टियोपोरोसिस की अवस्था में हड्डियां भीतर से कमजोर होने लगती हैं, जबकि ऑस्टियोआर्थराइटिस में जोड़ों के बीच मौजूद कार्टिलेज को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाता है।

सर्दी में बढ़ती है समस्या

सर्दी के मौसम में मांसपेशियां सिकुड़ने लगती हैं, जिससे जोड़ों पर अधिक दबाव पड़ता है और यह समस्या और अधिक बढ़ जाती है। इसके अलावा, ठंड के मौसम में स्मॉग के कारण कई बार शरीर को पर्याप्त धूप नहीं मिल पाती। ऐसे में विटामिन-डी की भी कमी हो जाती है, जो जोड़ों के दर्द को बढ़ा सकती है। सर्दियों में जोड़ों को सपोर्ट देने वाला सिनोवियल फ्लूइड गाढ़ा हो जाता है, जिससे दर्द और अकड़न की शिकायत बढ़ सकती है। ठंड के मौसम में वायुमंडलीय दबाव कम होने से जोड़ों के आस-पास के टिशूज में सूजन भी बढ़ सकती है।

इन बातों का रखें ध्यान

- रोजाना सुबह 9 से 11 बजे के बीच कम से कम आधे घंटे धूप में बैठें। इस दौरान हाथ-पैर, कंधे और पीठ का कुछ हिस्सा खुला हो, ताकि शरीर में पर्याप्त विटामिन-डी का निर्माण हो सके।
- अगर आप घर पर रहती हैं, तो कुछ घरेलू कार्य बालकनी या खिड़की के पास बैठकर करें, ताकि आपको सनलाइट मिलती रहे।
- नियमित रूप से किसी प्रशिक्षित विशेषज्ञ की निगरानी में योगाभ्यास करें। आधे घंटे की वॉकिंग भी लाभकारी होती है।
- इस मौसम में इंडियन के बजाय वेस्टर्न टॉयलेट का इस्तेमाल करें।
- सोते समय पैरों के नीचे एक तकिया रखें, ताकि कमर, घुटनों पर दबाव कम हो।
- पर्याप्त गर्म कपड़े पहनें और घुटनों की सुरक्षा के लिए नी-कैप का उपयोग करें।
- कैल्शियम के लिए डाइट में दूध और अन्य डेयरी प्रोडक्ट्स को शामिल करें।
- नॉन-वेज खाने वालों के लिए अंडा, मछली और चिकन फायदेमंद हैं, विशेष रूप से चिकन सूप, हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है।
- तिल, रागी, चौलाई के साग और बीज, जोड़ों तथा मांसपेशियों के लिए पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं।
- अखरोट, अलसी के बीज, चिया सीड्स और सरसों का तेल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं, जो सूजन और दर्द को कम करने में सहायक हैं। इसलिए इनका सेवन जाड़ों में जरूर करें।
- एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर सब्जियां जैसे-अदरक, लहसुन, चुकंदर, ब्रोकली और पालक को अपनी डेली डाइट में शामिल करें। रात को सोने से पहले हल्दी वाला दूध पीना लाभकारी है।
- मैदे से बनी चीजों और जंक फूड से दूरी बनाए रखें।
- नमक, चीनी का सेवन कम मात्रा में करें।

अगर इन उपायों के बाद भी जोड़ों में दर्द बना रहता है, तो डॉक्टर से सलाह अवश्य लें। आमतौर पर विटामिन-डी तथा कैल्शियम सप्लीमेंट्स लेने से राहत मिल सकती है, लेकिन किसी भी दवा का सेवन डॉक्टर की सलाह के बिना न करें। इन बातों का ध्यान रखकर आप सर्दियों में भी स्वस्थ और सक्रिय रह सकती हैं।

प्रस्तुति: विनीता

खबर संक्षेप

पुलिस लाइन में हुई साप्ताहिक परेड

रोहतक। पुलिस लाइन में सोमवार को साप्ताहिक परेड का आयोजन किया गया। परेड में जिले के सभी थानों, चौकियों, पुलिस कार्यालयों और विभिन्न इकाइयों में तैनात पुलिसकर्मियों ने भाग लिया। मौके पर थाना प्रभारियों सहित कई वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित रहे। परेड के दौरान लॉ एंड ऑर्डर कंपनी को विशेष रूप से कानून-व्यवस्था की जटिल परिस्थितियों से निपटने का अभ्यास कराया गया।

एनडीपीएस के मामलों की करें सही पैरवी : उपायुक्त

रोहतक। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि नशीले पदार्थों के मामलों की न्यायालय में सही पैरवी करें ताकि कोई भी दोषी व्यक्ति बरी न हो सके। एनडीपीएस के लंबित मामलों की पैरवी तेज की जाये। नशीले पदार्थों की बिक्री करने वालों के विरुद्ध नियमानुसार सख्त कार्रवाई की जाये। बिना पंजीकरण संचालित किए जा रहे नशा मुक्ति केंद्रों के विरुद्ध कार्रवाई की जाये। डीसी सोमवार को लघु सचिवालय में पुलिस अधीक्षक सुरेंद्र सिंह व अन्य संबंधित अधिकारियों के साथ एनकॉर्ड की समीक्षा बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे।

स्वच्छता जागरूकता अभियान का आयोजन

रोहतक। नगर निगम एवं अखंड हरिधाम द्वारा चलाए जा रहे स्वच्छता जागरूकता अभियान के तहत बुधवार को एकता कॉलोनी स्थित मानव भारती स्कूल में विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में महामंडलेश्वर अनभूतानंद के सानिध्य में विद्यार्थियों को स्वच्छता के महत्व के प्रति जागरूक किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में नगर निगम के संयुक्त आयुक्त प्रदीप कौशिक पहुंचे। उनके साथ स्वच्छता सलाहकार सलिल मेहता भी मौजूद रहे। सलिल मेहता ने छात्रों को गीले और सूखे कचरे को अलग रखने, रिड्यूस–रीयूज–रिसाइकिल के सिद्धांत अपनाने तथा शहर को कचरे के ढेर से बचाने के तरीके बताए। वहीं प्रदीप कौशिक ने बच्चों को समझाया कि छोटी-छोटी आदतें भी शहर को स्वच्छ बनाने में बड़ी भूमिका निभाती हैं।

सड़क पर बह रहे दूषित पानी से आने-जाने में हो रही परेशानी

बोहर में नाला ओवरफ्लो होने से बिगड़े हालात

शिकायतों के बाद भी प्रशासन मौन, ग्रामीण हो रहे परेशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। सड़क पर बहता नालियों का दूषित पानी। *फोटो : हरिभूमि*

बोहर गांव स्थित सोनीपत रोड पर नाला ओवरफ्लो होने की समस्या दिनों-दिन गंभीर होती जा रही है। नाले का पानी लगातार सड़क पर फैल रहा है, जिससे आवागमन दूभर हो गया है।

सड़क के दोनों ओर रिहायशी मकान और दुकानें बनी हुई हैं, जहां यह गंदा पानी कई बार घरों के अंदर तक पहुंच जाता है। प्रभावित लोगों का कहना है कि यह समस्या नई नहीं है और इसके बारे में कई बार नगर निगम कमिश्नर, मेयर और डीसी को शिकायत दी जा चुकी है, लेकिन स्थिति जस की तस बनी हुई है।

समाजसेवी धर्मसिंह प्रजापत ने बताया कि नाले की सफाई न होने से हालात बेहद खराब हो चुके हैं। उन्होंने कहा कि लोग पैदल चल भी नहीं पा रहे हैं, क्योंकि जगह-जगह पानी भरा है और दुर्गंध फैल रही है। सफाई सुपरवाइजर तक फोन नहीं उठा रहे, जिससे लोगों की परेशानी और बढ़ गई है।

उन्होंने कहा कि प्रशासन द्वारा लापरवाही बरते जाने के कारण गांववासी खुद को असहाय महसूस कर रहे हैं।

सोनीपत और खरखोदा की ओर रोजाना हजारों वाहन इस मार्ग से गुजरते हैं। सड़क पर भरे पानी के कारण वाहनों को धीमी गति से चलना पड़ता है, जिससे जाम और दुर्घटनाओं का खतरा भी बढ़ रहा है। दुकानदारों का कहना है कि सड़क किनारे जमा पानी के कारण उनकी दुकानें प्रभावित हो रही हैं। ग्राहक आने से बच रहे हैं, जिससे कारोबार पर सीधा असर पड़ रहा है।

ग्रामीणों की मांग तुरंत समाधान किया जाए

ग्रामीणों ने दोबारा प्रशासन से गुहार लगाई है कि नाले की तुरंत सफाई करवाई जाए और नियमित सफाई व्यवस्था सुनिश्चित की जाए। बरसात से पहले यदि इस समस्या का समाधान नहीं किया गया, तो हालात और गंभीर हो सकते हैं। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि जल्द समाधान नहीं हुआ तो ग्रामीण सामूहिक रूप से विरोध दर्ज कराएंगे। लोगों का कहना है कि स्वच्छता और मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध कराना प्रशासन की जिम्मेदारी है और बोहर गांव की उपेक्षा किसी भी स्थिति में स्वीकार्य नहीं। ग्रामीणों ने आशा जताई है कि संबंधित विभाग जल्द कार्रवाई करेगा और सड़क पर भरे दूषित पानी की समस्या से राहत मिलेगी।

स्टेडियमों में खिलाड़ियों के लिए नहीं कोई सुविधा, सरकार के दावे खोखले

- इनेलो प्रदेश सचिव मंजीत कन्हेली ने राजीव गांधी खेल स्टेडियम का किया निरीक्षण
- खिलाड़ियों ने बताई अनेक समस्याएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

इनेलो के प्रदेश सचिव मंजीत कन्हेली ने आरोप लगाया कि स्टेडियों में खिलाड़ियों के लिए कोई सुविधा नहीं है और सरकार द्वारा बेहतर खेल नीति के किए जा रहे बड़े बडे दावे खोखले हैं। उन्होंने कहा कि खस्ताहाल स्टेडियों की वजह से खिलाड़ी अपनी जान से हाथ धो रहे हैं और सरकार व खेल विभाग अपनी जिम्मेदारी निभाने में पूरी तरह से नाकाम साबित हो रहे हैं। सरकार व खेल विभाग की लापरवाही का खामियाजा खिलाड़ियों को भुगतना पड़ रहा है। इनेलो प्रदेश सचिव मंजीत कन्हेली ने सोमवार को राजीव गांधी स्टेडियम का निरीक्षण किया और इस दौरान खिलाड़ियों से भी बातचीत की। स्टेडियम में प्रैक्टिस करने आए खिलाड़ियों ने मंजीत कन्हेली को बताया कि स्टेडियम में कोई सुविधा नहीं है। स्टेडियम में चारो तरफ जंगली घास उगी हुई है और ट्रक भी पूरी तरह से टूटे हुए हैं। इतना ही नहीं खिलाड़ियों के लिए ना तो पीने के लिए स्वच्छ पेयजल है और ना शुलभ शौचालय है।

स्टेडियम में लगी कुर्सियां भी पूरी तरह से टूटी हुई है और पोल भी जर्जर हो चुके हैं। कई बार खेल विभाग अधिकारियों को अवगत कराया जा चुका है, लेकिन कोई सुनवाई नहीं हो रही है। इनेलो प्रदेश सचिव मंजीत कन्हेली ने कहा कि सरकार हर मोर्चे पर विफल साबित हुई है।

सुभाष नगर में श्रीमद भागवत कथा के दूसरे दिन भक्तिभाव से गूंजा वातावरण, भजनों पर देर रात तक झूमे भक्त

रोहतक। भक्ति धारा गौ सेवा ट्रस्ट द्वारा आयोजित श्रीमद भागवत कथा के दूसरे दिन नेताजी सुभाष पार्क, सुभाष नगर में भक्तिमय वातावरण रहा। याज्ञिक आचार्य धर्मवीर प्रसाद वेदपाठी के सानिध्य में मुख्य अतिथि मनीष ग्रोवर, पूर्व मंत्री हरियाणा सरकार, तथा एमडी एलपीएस बोसार्ड राजेश जैन ने परिवार सहित व्यास पीठ का पूजन व आरती की। विशिष्ट अतिथि के रूप में भाजपा नेता राजकुमार शर्मा भी उपस्थित रहे। कथा व्यास आचार्य देवकृष्ण शौनक महाराज ने प्रवचन देते हुए कहा कि मनुष्य से गलती होना स्वाभाविक है, लेकिन समय रहते सुधार और प्रायश्चित आवश्यक है, अन्यथा वही गलती पाप का रूप ले लेती है। उन्होंने कहा कि भक्ति जीवन की समस्याओं का सर्वोत्तम समाधान है और मोक्ष का मार्ग प्रशस्त करती है। उन्होंने परीक्षित और शुकदेव संवाद का वर्णन करते हुए बताया कि कलियुग के प्रभाव में आए राजा परीक्षित द्वारा समीक ऋषि का अपमान अनजाने में हुआ, जिसके पश्चात ऋषिपुत्र के श्राप से तक्षक नाग द्वारा मृत्यु तय हुई। पश्चाताप में परीक्षित ने राज्य त्यागकर गंगा तट पर शुकदेव से ज्ञान प्राप्त किया। कथा में श्रोताओं ने भजनों का रसास्वादन किया तथा वृंदावन के कलाकारों की झांकियां आकर्षण का केंद्र रहीं। कथा उपरांत श्रद्धालुओं ने आरती कर प्रसाद ग्रहण किया।

शक्ति चेतना उत्सव: पंजाब को नशामुक्त बनाने का आशीर्वाद चाहिए, पद नहीं : राज्यपाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पार्क प्लाजा, जीरकपुर में 'सिद्धगुरुवर' सिद्धेश्वर ब्रह्मर्षि गुरुदेव के सान्निध्य में आयोजित 'शक्ति चेतना उत्सव' बड़े भव्य रूप में संपन्न हुआ। कार्यक्रम में पंजाब के राज्यपाल व चंडीगढ़ के प्रशासक गुलाब चंद कटारिया, उनकी धर्मपत्नी अनीता कटारिया, हिमाचल के उपमुख्यमंत्री मुकेश अग्निहोत्री, छत्तीसगढ़ के सांसद चिंतामणि महाराज सहित कई गणमान्य उपस्थित रहे। मुख्य अतिथियों का सम्मान विश्वधर्म चेतना मंच चंडीगढ़ द्वारा किया गया। राज्यपाल कटारिया ने भावुक होकर कहा कि उनके जीवन की उपलब्धियों में गुरुदेव के आशीर्वाद की बड़ी भूमिका है। उन्होंने पंजाब की नशा समस्या पर चिंता जताते हुए कहा कि मैं पद या प्रतिष्ठा नहीं चाहता, बस आशीर्वाद चाहता हूं कि अपने प्रदेश को नशामुक्त और खुशहाल बना सकूं। उन्होंने कहा कि गुरुओं और बलिदान की भूमि पंजाब आज नशे की चुनौती से जूझ रहा है, जिसे आध्यात्मिक चेतना के बल पर ही समाप्त किया जा सकता है।

आज के समय में धर्म की चेतना की आवश्यकता

सिद्धेश्वर ब्रह्मर्षि ने कहा कि दुनिया को आज केवल 'धर्म का ज्ञान' नहीं, बल्कि 'धर्म की चेतना' की आवश्यकता है। गुरु शिष्य के भीतर सोई ईश्वरीय शक्ति को जगाता है, जिससे जीवन की दिशा बदल जाती है। आगे कहा भौतिकता की भागदौड़ में मनुष्य थक चुका है और गुरु ही उसे शांति, विवेक और सही मार्ग देता है।

जीवन राम बशेशर लाल स्कूल में सिल्वर जुबली समारोह की धूम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जनता कॉलोनी स्थित जीवन राम बशेशर लाल सीनियर सेकेंडरी पब्लिक स्कूल का भव्य सिल्वर जुबिली सेलिब्रेशन उत्साह, ऊर्जा और सांस्कृतिक रंगों से सराबोर रहा। समारोह का शुभारंभ एलपीएस बोसॉर्ड के एमडी और समाजसेवी राजेश जैन, वैश्य एजुकेशन सोसाइटी के प्रधान विकास गोयल, कोषाध्यक्ष पवन कुमार मित्तल, ट्रस्टीज प्रेमलता सुरेका, रमेश चंद गुप्ता, रश्मि गोयल, ललित गोयल और संजय कुमार वर्मा द्वारा संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलन से हुआ। विद्यालय के प्रबंध निदेशक अमित महमियां, निदेशक अमन गर्ग, सरोज गर्ग और प्राचार्य कृष्ण सिंह खोखर ने मुख्य अतिथियों का मोती माला और अंगवस्त्र से स्वागत किया। कार्यक्रम में छात्रों ने विभिन्न राज्यों की संस्कृति और सामाजिक संदेशों से युक्त आकर्षक प्रस्तुतियां दीं, जिनमें राजस्थानी लोक नृत्य, पंजाबी गिद्दा–भांगड़ा, डांडिया, हरियाणवी डांस, सेव ट्रीज, शिव विवाह, भागवत गीता, सलमान मैशअप और नाटक शिक्षा और संस्कार विशेष आकर्षण रहे। नन्हे बच्चों के 'तारे जमीन पर' और रेन थीम पर आधारित प्रदर्शन ने दर्शकों का मन मोह लिया। समारोह में टीचर ऑफ द ईयर पुरस्कार से दिव्या और स्टूडेंट ऑफ द ईयर सम्मान से मिस हर्षिता जैन को नवाजा गया। शैक्षणिक और खेल क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले छात्रों को ट्रॉफी प्रदान की गई। मुख्य अतिथि राजेश जैन ने कहा कि विद्यालय केवल शिक्षा का केंद्र नहीं, बल्कि चरित्र निर्माण और स्किल डेवलपमेंट का मजबूत मंच है।

अनुशासन की प्रेरणा दी

कार्यक्रम में एआई और आधुनिक शिक्षण विधियों को अपनाने की आवश्यकता पर भी बल दिया। प्रधान विकास गोयल ने विद्यालय की 25 वर्ष की उपलब्धियों की सराहना की, जबकि पवन मित्तल ने विद्यार्थियों को नैतिक मूल्यों और अनुशासन अपनाने की प्रेरणा दी। अंत में प्राचार्य कृष्ण सिंह खोखर ने वार्षिक रिपोर्ट प्रस्तुत की और सभी अतिथियों व अभिभावकों का आभार व्यक्त किया।

6 पटवारियों के निलंबन के विरोध में एकजुट हुए सहयोगी, प्रदर्शन करके सरकार को भेजा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

6 पटवारियों के निलबंन आदेश रद कराने के लिए सोमवार को पटवार व कानूनगो एसोसिएशन रोहतक द्वारा तहसील कार्यालय में प्रदर्शन किया गया। इसके बाद एसोसिएशन ने जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी राजपाल चहल के माध्यम से सरकार को ज्ञापन भेजा। पटवारी आशीष , विनोद , रवि ,राजेश,संदीप ,प्रवीन हुडा , जितेंद्र दांगी,भगवत दयाल, भरत सिंह,अनिल खोखर, हरदीप, राकेश, सुरेश,संजीत समेत दूसरे पटवारियों ने सरकार द्वारा फसल खराबे को लेकर निलंबित किए छह पटवारियों के आदेश को गलत बताया। पटवारियों ने बताया कि सरकार द्वारा पटवारियों को दिया गया कि समय खराबे के अनुसार बहुत कम है। जबकि पटवारियों की प्रदेश भर में बहुत किल्लत है। एक-एक पटवारी के पास चार से लेकर दस पंद्रह गांव का चार्ज है। इसके अलावा भी इन दिनों में पटवारियों को अन्य विभागीय व आम जनता के कार्य भी करने पड़ते हैं। सरकार से लंबे समय से गिरदावरी टैब व कंप्यूटरों की मांग की जा रही है। पटवारी राजेश और संदीप ने कहा कि सरकार ने अभी तक टैब उपलब्ध नहीं करवाए। अधिक जल भराव होने के कारण प्रत्येक किले पर जाना संभव नहीं है। इस साल लगभग 3100000 एकड़ का खराबा प्रदेश भर में हुआ है। जिसकी गिरदावरी 700-800 पटवारियों द्वारा 20 दिन में करने का दबाव बनाया गया। जोकि समय अनुसार संभव नहीं है।

रोहतक। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में छात्र-छात्राओं को यातायात नियमों की जानकारी व सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूक करते पुलिस अधिकारी।

जीएसएसएस स्कूल में बताए यातायात के नियम

रोहतक। यातायात पुलिस द्वारा गांव सांघी स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में छात्र-छात्राओं को यातायात नियमों की जानकारी व सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से विशेष जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान यातायात प्रभारी जसबीर और सउपनि राजेश ने छात्रों को सड़क सुरक्षा से जुड़े महत्वपूर्ण नियमों और सावधानियों से अवगत कराया। निरीक्षक जसबीर ने छात्रों को समझाया कि वाहन चलाते समय मोबाइल फोन का प्रयोग करना अत्यंत खतरनाक है, क्योंकि इससे ध्यान भटकने के कारण दुर्घटनाओं की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। उन्होंने कहा कि अपनी और दूसरों की सुरक्षा के लिए यातायात नियमों की पालना करना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने यह भी अपील की कि नियमों का पालन केवल चालान से बचने के लिए नहीं, बल्कि अपनी सुरक्षा को प्राथमिकता देते हुए किया जाना चाहिए। कार्यक्रम में छात्रों से हेलमेट और सीट बेल्ट के अनिवार्य उपयोग पर जोर दिया गया। निरीक्षक जसबीर ने कहा कि दोपहिया वाहन चलाते समय हेलमेट पहनना और चारपहिया वाहन चलाते समय सीट बेल्ट लगाना जीवन रक्षक है।

योग में शिक्षा भारती स्कूल रहा अव्वल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

दयानंद मठ में आयोजित जिला स्तरीय योग प्रतियोगिता में शिक्षा भारती विद्यालय जेपी कॉलोनी ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान हासिल किया। बड़ी संख्या में छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम में शिक्षा भारती विद्यालय सहित अन्य विद्यालयों के प्रधानाचार्य आरके खन्ना, प्रमुख समाजसेवी सुनील आर्य और महंत बाबा श्रद्धानंद मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे, जिनकी उपस्थिति से कार्यक्रम का माहौल और भी प्रेरणादायक हो गया।

योग समिति के अध्यक्ष अजय खुंडिया ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो हमें मानसिक और शारीरिक स्फूर्ति प्रदान करता है। समिति की सचिव योगाचार्या दुर्गा ने बताया कि प्रतियोगिता में कुल 150 खिलाड़ी शामिल हुए, जिनमें शिक्षा भारती के 19 छात्र भी सम्मिलित थे। कक्षा 3 से 8 तक के छात्र-छात्राओं—राजनंदन, गीता, संध्या, नैंसी, आदित्य राज, रवि, आर्या, सोनम, खुशबू, परी, प्रिंस, प्रियांशु और आयुष ने प्रतिभा का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान द ग्लोबल स्कूल और तृतीय स्थान बहु अकबरपुर ने प्राप्त किया। विजेताओं को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। विद्यालय की प्रबंध समिति के अध्यक्ष सेतिया, प्रबंधक पुष्पदीप डागर, कोषाध्यक्ष अंकुश जैन तथा प्रधानाचार्या आशू साहनी ने छात्रों को हार्दिक बधाई दी।

प्रशिक्षण | टीजीटी ड्राइंग शिक्षकों के लिए कला कार्यशाला का शुभारंभ

'फ्री हैंड स्केचिंग' का लाइव डेमो बना आकर्षण

- *कार्यशाला कला की नवीन तकनीकों को समझने का अवसर प्रदान करेगी*

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय हिसार रोड में झज्जर जिले के टीजीटी ड्राइंग शिक्षकों के लिए आयोजित मंडल स्तरीय कला कार्यशाला के छठे बैच का पहला दिन उत्साह और ऊर्जा से भरा रहा। कार्यक्रम का शुभारंभ कार्यशाला की समन्वयक डॉ. सुनीता अहलावत ने किया। उन्होंने सभी प्रतिभागी शिक्षकों का स्वागत करते हुए कहा कि यह कार्यशाला उन्हें कला की नवीन तकनीकों को समझने और अपने कौशल को और निखारने का अवसर देगी।

कार्यक्रम के पहले दिन का मुख्य आकर्षण रहे सेवानिवृत्त मास्टर जगत मुनि , जिन्होंने 'फ्री हैंड स्केचिंग' का लाइव डेमो प्रस्तुत किया। उन्होंने बिना स्केल या किसी उपकरण के केवल हाथ के नियंत्रण से सुंदर रेखांकन बनाने की कला को सरल भाषा में समझाया। उनके अनुभव और अभ्यास ने उपस्थित शिक्षकों को नई तकनीकों से परिचित कराया और स्केचिंग के प्रति उनका उत्साह और बढ़ा दिया। कार्यशाला के संचालन में मास्टर ट्रेनर्स सोनिया, डॉ. अमृता दलाल, डॉ. मीनाक्षी हुड्डा, डॉ. शोभना, परमिंदर, सविता और सरोज का अहम योगदान रहा। इन्होंने प्रतिभागियों को विभिन्न कलात्मक विधाओं और तकनीकों पर उपयोगी प्रशिक्षण प्रदान किया। सहयोगी टीम के रूप में मीनाक्षी सैनी, रीना, सत्यनारायण, सुंदर, जितेंद्र, सोनू सांगवान, मनजीत, मीना अहलावत और सुमन ने भी पूरे आयोजन को सुचारू रूप से चलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। कला कार्यशाला शिक्षकों के लिए न सिर्फ सीखने का मंच साबित हुई, बल्कि यह उनकी रचनात्मकता को बढ़ावा देने और नए प्रयोगों के लिए प्रेरित करने का अवसर भी बनी। आगामी दिनों में भी कार्यशाला में विभिन्न कला विधाओं पर विस्तृत प्रशिक्षण सत्र आयोजित किए जाएंगे।

सुखबीर दहिया की पत्नी का निधन

रोहतक। सिंचाई विभाग से सेवानिवृत्त उपमण्डल अभियंता सुखबीर दहिया की धर्मपत्नी चन्द्रवती दहिया का 79 वर्ष की आयु में आज अल-सुबह निधन हो गया। वे पिछले दो दिनों से अस्वस्थ थी। सोमवार को दोपहर 3 बजे शीला बाईपास स्थित शमशान घाट पर उनका वैदिक रीति रिवाज के अनुसार दाह संस्कार हुआ, जिसमें आर्य समाज से जुड़े अनेक संगठनों के प्रतिनिधि एवं शहर के गणमान्य व्यक्ति शामिल हुए। चन्द्रवती दहिया 2004 में अध्यापिका के पद से सेवानिवृत्त हुई तथा उन्होंने हमेशा अपने जीवन में सादगी एवं ईमानदारी को महत्व दिया। वे अपने पति के अलावा अपने पुत्र एवं पुत्री सहित अपने पीछे भरा-पूरा परिवार छोड़कर गई हैं। उनकी स्मृति में हवन रविवार, 14 दिसम्बर सुबह 9.30 बजे तिलक नगर स्थित उनके आवास पर होगा।

मां पर कविता सुनाकर किया भावुक

विकल्प पब्लिक स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में एलकेजी के छात्र साम्यक माथुर ने मां की महानता को लेकर कविता सुनाई तो सभी दर्शक भावुक हो गए और उन्होंने खूब तालियों से बच्चे का स्वागत किया। **फोटो : हरिभूमि**

पी.एम. श्री केन्द्रीय विद्यालय रोहतक
दिल्ली बाई पास, झज्जर रोड, रोहतक – 124001
PM SHRI

निविदा सूचना

केन्द्रीय विद्यालय रोहतक में कैंटीन हेतु निविदाएँ आमंत्रित की जाती हैं। इच्छुक आवेदक निविदा प्रपत्र, नियम एवं शर्तें वेबसाइट से डाउनलोड या विद्यालय कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं। निविदा प्रपत्र केवल पंजीकृत डाक (Registered Post) द्वारा ही स्वीकार किए जाएँगे। अन्य किसी भी माध्यम से भेजी गई निविदा स्वीकार नहीं की जाएगी। निविदा स्वीकार करने की अवधि: **दिनांक 11.12.2025 से 20.12.2025 तक** है (उपरोक्त तिथियों के बाद प्राप्त निविदाएँ मान्य नहीं होंगी।)
निविदा खोलने की तिथि एवं समय: - **22.12.2025 सुबह 11:00 बजे**
Website: https://rohtak.kvs.ac.in
प्राचार्या

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
- Nursing Staff 4
- ICU Staff 6
- PRO/Marketing Executive 6
- Ward Boy 2
- Computer Operator (Male) 2

नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

खबर संक्षेप

शिक्षकों को दी दो दिन की ट्रेनिंग

महम। केंद्रीय माध्यमिक विद्यालय शिक्षा बोर्ड दिल्ली द्वारा आर्य स्कूल मदीना में सीबीएसई स्कूलों के अध्यापकों के लिए दो दिवसीय ट्रेनिंग कैंप लगाया गया। यह कैंप 7 व 8 दिसंबर को आयोजित किया गया। ट्रेनिंग कैंप में वैश्य वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रोहतक की प्रधानाचार्य सुषमा सुहाग और ब्राइट स्कॉलर विद्यालय से कविता खन्ना ने शिक्षकों को प्रशिक्षण दिया।

दूसरी व तीसरी कक्षा की ली जाएगी परीक्षा

सांपला। शिक्षा विभाग द्वारा दूसरी ओर तीसरी कक्षा के विधार्थियों की शिक्षा का लेवल जानने के लिए हिंदी और गणित की परीक्षा ली जाएगी। इस संबंध में सोमवार को राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में स्कूल मुख्याध्यापकों की मीटिंग हुई। जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी दलजीत सिंह ने कहा कि आगामी सेंसस परीक्षा 2.0 के बच्चों के शैक्षणिक स्तर को सुधारने पर बल दें। उन्होंने कहा कि आगामी 22,23 दिसम्बर को परीक्षा होनी है।

रैपिड एक्शन फोर्स और सिविल लाइन थाना पुलिस ने निकाला फ्लैग मार्च

जनता में विश्वास और सुरक्षा की भावना को मजबूत करने का प्रयास

खास बातें

- मार्च 194 बटालियन के कमांडेंट किशोर कुमार सिंह के पर्यवेक्षण में आयोजित किया गया
- लोगों को कानून-व्यवस्था को लेकर भरोसा दिलाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

गृह मंत्रालय भारत सरकार की गाइडलाइन के तहत जिले में शांति और सुरक्षा व्यवस्था को मजबूत करने के उद्देश्य से रैपिड एक्शन फोर्स और रोहतक सिविल लाइन थाना पुलिस की संयुक्त टीम ने सोमवार को सिविल लाइन क्षेत्र में फ्लैग मार्च निकाला। फ्लैग मार्च का नेतृत्व बटालियन रैपिड एक्शन फोर्स के सहायक कमांडेंट एमएल मीणा और थाना सिविल लाइन प्रभारी पीएसआई अंकिता ने किया।

रोहतक। फ्लैग मार्च के दौरान पुलिस की टीम के साथ बटालियन रैपिड एक्शन फोर्स के सहायक कमांडेंट एमएल मीणा ।

असामाजिक तत्व को बख्शा नहीं जाएगा

यह फ्लैग मार्च 194 बटालियन के कमांडेंट किशोर कुमार सिंह के पर्यवेक्षण में आयोजित किया गया। फ्लैग मार्च के दौरान और जिला पुलिस की संयुक्त टुकड़ी ने सिविल लाइन थाना क्षेत्र के विभिन्न स्थानों पर पैदल और वाहन गश्त कर क्षेत्र की स्थिति का जायजा लिया। इस दौरान स्थानीय लोगों से बातचीत कर उन्हें कानून-व्यवस्था को लेकर पूर्ण सुरक्षा का भरोसा दिलाया गया। प्रभारी थाना सिविल लाइन पीएसआई अंकिता ने कहा कि फ्लैग मार्च का मुख्य उद्देश्य क्षेत्र में भयमुक्त वातावरण तैयार करना और लोगों में वर्दी के प्रति विश्वास को और मजबूत करना है। उन्होंने बताया कि पुलिस लगातार क्षेत्र में सुरक्षा व्यवस्था को लेकर सक्रिय है और किसी भी असामाजिक तत्व को बख्शा नहीं जाएगा।

महिला सशक्तिकरण व जागरूकता पर जोर

फ्लैग मार्च के दौरान की टीम ने विशेष रूप से महिलाओं की सुरक्षा को लेकर जागरूकता का संदेश दिया। सहायक कमांडेंट एमएल मीणा ने कहा कि का यह अभियान केवल सुरक्षा तक सीमित नहीं है, बल्कि महिलाओं को आत्मनिर्भर, जागरूक और सुरक्षित महसूस कराने की दिशा में भी महत्वपूर्ण कदम है। महिलाओं को पुलिस हेल्पलाइन नंबरों की जानकारी दी जा रही है और उन्हें अपने अधिकारों और सुरक्षा उपायों के प्रति जागरूक किया जा रहा है।

नागरिक कर्तव्यों पर भी दिया जाएगा संदेश

फ्लैग मार्च के दौरान टीम ने क्षेत्र के गणमान्य व्यक्तियों से मुलाकात की और उन्हें समाज में स्वच्छता और जिम्मेदारी निभाने की प्रेरणा दी। अधिकारियों ने बताया कि फ्लैग मार्च का मकसद नागरिकों को अपने कर्तव्यों के प्रति सजग करना भी है, ताकि समाज में बेहतर वातावरण तैयार किया जा सके। सहायक कमांडेंट मीणा ने कहा कि क्षेत्र में एक सफाई जागरूकता अभियान भी चलाया जाएगा, जिसमें पुलिस और स्थानीय लोग मिलकर सफाई और स्वच्छता का संदेश देंगे।

अमन-चैन बनाए रखने को पुलिस प्रतिबद्ध

फ्लैग मार्च के दौरान पुलिस ने नागरिकों से कानून-व्यवस्था बनाए रखने और किसी भी संदिग्ध गतिविधि की तुरंत सूचना देने की अपील की। और पुलिस की संयुक्त उपस्थिति ने लोगों में भरोसा जगाया और क्षेत्र में शांति की भावना को और मजबूत किया। फ्लैग मार्च के समापन पर अधिकारियों ने कहा कि भविष्य में भी ऐसे कार्यक्रम जारी रहेंगे, ताकि रोहतक जिले को अपराध मुक्त, सुरक्षित और विकसित बनाने की दिशा में कार्य किया जा सके।

इराक के चिकित्सकों एवं स्टाफ को प्रशिक्षण देगा यूएचएस : कुलपति

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के चिकित्सक अभी तक जहां प्रदेश के चिकित्सकों एवं पैरामेडिकल स्टाफ को ही प्रशिक्षण दे रहे थे, वहीं अब वह दिन दूर नहीं जब विदेश के चिकित्सक भी संस्थान में आकर यहां प्रशिक्षण लेंगे। इस कड़ी में एक कदम बढ़ाते हुए इराक के दो प्रतिनिधियों ने सोमवार को हेल्थ विश्वविद्यालय का दौरा किया। यह कहना है पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ एच के अग्रवाल का। कुलपति डॉ एचके अग्रवाल ने बताया कि पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय अब विदेशी चिकित्सकों और स्टाफ को भी प्रशिक्षण देने जा रहा है। इराक के दो प्रतिनिधियों ने सोमवार को विश्वविद्यालय का दौरा किया और यहां की कार्यप्रणाली के बारे में जानकारी ली। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुल सचिव डॉ. रूप सिंह, डॉ. अशोक चौहान और जनसंपर्क विभाग के इंचार्ज डॉ. उमेश यादव भी उपस्थित रहे।

दो साल लेंगे प्रशिक्षण

डॉ. एचके अग्रवाल ने बताया कि इराक के प्रतिनिधियों ने विश्वविद्यालय के साथ एमओयू साइन करने का प्रस्ताव रखा है, जिसके तहत इराक के चिकित्सक, नर्सिंग और पैरामेडिकल स्टाफ और विद्यार्थी 2 साल के लिए यहां आकर प्रशिक्षण ले सकेंगे। इसके अलावा, यहां के चिकित्सक इराक में जाकर भी प्रशिक्षण देंगे और उन्हें भारतीय चिकित्सा प्रणाली के बारे में अवगत कराएंगे।

ईराक शिक्षा मंत्रालय सलाहकार ने किया दौरा

कुलसचिव डॉ रूप सिंह ने बताया कि पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय में एमबीबीएस, बीडीएस, एमडी और बीएससी नर्सिंग जैसे पाठ्यक्रम उपलब्ध हैं। डॉ रूप सिंह ने कहा कि इराक के प्रोफेसर अब्दुल हुसैन उच्च शिक्षा मंत्रालय के सलाहकार हैं। कासिम शैंडी अल कुट विश्वविद्यालय के उपाध्यक्ष हैं। उन्होंने सोमवार को विश्वविद्यालय का भ्रमण किया और यहां की कार्यप्रणाली के बारे में जानकारी ली। उन्होंने बताया कि संस्थान के चिकित्सकों द्वारा इराक में जाकर चिकित्सकों को प्रशिक्षण देने, सर्जरी सीखाने और उन्हें भारतीय चिकित्सा प्रणाली के बारे में अवगत कराने के लिए भी विचार किया जाएगा।

कुलपति ने स्वराज सदन भवन का किया निरीक्षण

रोहतक। महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने आज स्वराज सदन भवन का विस्तृत निरीक्षण किया। उन्होंने भवन में संचालित विभिन्न केंद्रों का दौरा कर वहां की व्यवस्थाओं, कार्यप्रणाली और सुविधाओं का प्रत्यक्ष रूप से जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान कुलपति ने विशेष रूप से साफ-सफाई, रखरखाव और कक्षों के समुचित उपयोग पर जोर देते हुए संबंधित अधिकारियों को कड़े दिशा-निर्देश जारी किए। कुलपति ने कहा कि विश्वविद्यालय के सभी शैक्षणिक और प्रशासनिक भवन संस्थान की छवि और कार्य-संस्कृति का प्रतिनिधित्व करते हैं। ऐसे में स्वच्छता, सुव्यवस्था और नियमित रख-रखाव को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जानी चाहिए। उन्होंने स्पष्ट चेतावनी देते हुए कहा कि सफाई और रखरखाव से जुड़े मामलों में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि भवनों में सभी सुविधाएं विद्यार्थियों और कर्मचारियों के हित में सुचारू रूप से संचालित हों तथा केंद्रों के कक्षों का उपयोग उनकी आवश्यकता और गतिविधियों के अनुरूप किया जाए। इस अवसर पर कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत, डीन प्लानिंग एंड डेवलपमेंट प्रो. प्रमोद कुमार, चौ. रणबीर सिंह इंस्टीट्यूट ऑफ सोशल एंड इकोनॉमिक चेंज के निदेशक प्रो. संदीप मलिक तथा निदेशक जनसंपर्क प्रो. आशीष दहिया कुलपति के साथ उपस्थित रहे।

समाधान शिविर में लोगों की सुनीं शिकायतें

रोहतक। जिला प्रशासन द्वारा सोमवार को समाधान शिविर आयोजित किया गया। लघु सचिवालय स्थित सभागार में आयोजित शिविर में नागरिकों की शिकायतों की सुनवाई की गई तथा संबंधित अधिकारियों को इन शिकायतों के निपटारे बारे दिशा-निर्देश दिए गए। नगराधीश अंकित कुमार, जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी राजपाल चहल तथा जिला राजस्व अधिकारी प्रमोद चहल ने समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतें सुनी। उन्होंने शिकायतों की सुनवाई के दौरान मौके पर उपस्थित संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे समाधान शिविर में प्राप्त हर शिकायत का तुरंत निपटारा करवायें। उन्होंने विभाग अनुसार लंबित एवं रि-ओपन हुई शिकायतों की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि वे आज ही इन शिकायतों का समाधान करवायें।उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देशानुसार जिला प्रशासन द्वारा हर सप्ताह के सोमवार व वीरवार को सुबह 10 से 12 बजे तक जिला मुख्यालय एवं उपमंडल मुख्यालयों पर समाधान शिविर आयोजित कर नागरिकों की शिकायतों की सुनवाई की जा रही है।

गीता के स्वधर्म सिद्धांत पर एमडीयू में विचार गोष्ठी आयोजित

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में आज गीता का स्वधर्म सिद्धांत विषय पर एक महत्वपूर्ण विचार गोष्ठी का आयोजन स्वराज सदन में किया गया। यह गोष्ठी संस्कृत, पालि एवं प्राकृत विभाग, योग अध्ययन केंद्र तथा महर्षि दयानंद एवं वैदिक अध्ययन केंद्र के संयुक्त तत्वावधान में संपन्न हुई। कार्यक्रम की अध्यक्षता कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने की। उन्होंने अपने प्रेरणादायी संबोधन में कहा कि गीता केवल एक धार्मिक ग्रंथ नहीं, बल्कि संचार, नेतृत्व और प्रबंधन की कालातीत मार्गदर्शक है। उन्होंने गीता में कृष्ण और अर्जुन के संवाद प्रसंग का उल्लेख करते हुए कहा कि हर व्यक्ति को अपने कर्तव्य, भूमिका और जीवन-दिशा का निरंतर आत्ममंथन करना चाहिए। मुख्य वक्ता, कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के संस्कृत एवं प्राच्यविद्या संस्थान के पूर्व निदेशक प्रो. रणवीर सिंह ने स्वधर्म सिद्धांत की गीता-आधारित व्याख्या प्रस्तुत करते हुए कहा कि स्वधर्म व्यक्ति की प्रकृति और क्षमता के अनुरूप कर्म का मार्ग दिखाता है। कार्यक्रम का संचालन प्राध्यापक डॉ. रवि प्रभात ने किया। इस अवसर पर डीन कॉलेज डेवलपमेंट काउंसिल प्रो. विनीता हुड्डा, निदेशक जनसंपर्क प्रो. आशीष दहिया, ब्रिगेडियर हरबीर सिंह, डॉ. नीरजा अहलावत, डॉ. विपिन कुमार, डॉ. हरि मोहन, डॉ. कृष्णा देवी, डॉ. अनिल कुमार, डॉ. राजेश कुमार सहित अनेक शिक्षकगण, विद्यार्थी और गुरुकुल रुड़की की छात्राएं उपस्थित रहीं।

रोहतक पुलिस ने विभिन्न स्थानों पर की छापेमारी

ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन : अवैध शराब सहित चार युवक काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जिले में अवैध शराब के कारोबार पर रोक लगाने के लिए चलाए जा रहे ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन अभियान के तहत रोहतक पुलिस ने विभिन्न स्थानों पर छापेमारी और गश्त कार्रवाई करते हुए चार युवकों को अवैध देसी शराब के साथ गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से कुल 38 बोतल, 6 अध्धे और 90 पव्वे देसी शराब बरामद की। गिरफ्तारी के बाद सभी आरोपियों के खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत अलग-अलग मामलों में अभियोग अंकित किए गए हैं।

एसपी सुरेन्द्र सिंह भौरिया।

13 बोतल देशी शराब सहित अभिषेक दबोचा

थाना सिविल लाइन प्रभारी पीएसआई अंकिता ने बताया कि पुलिस टीम मानसरोवर अस्पताल के नजदीक गश्त कर रही थी। इसी दौरान एक युवक को शक के आधार पर रोका गया। पूछताछ में युवक अभिषेक निवासी प्रताप मोहल्ला के रूप में सामने आया। नियमानुसार तलाशी लेने पर उसके पास से 13 बोतल देसी शराब मिली। उसके खिलाफ केस दर्ज कर उसे गिरफ्तार किया गया।

40 पव्वे सहित युवक गिरफ्तार

थाना पीजीआईएमएस प्रभारी निरीक्षक रोशनलाल ने बताया कि पुलिस टीम गांधी कैंप आश्रम के पास गश्त पर थी। इसी दौरान एक युवक को अवैध शराब सहित काबू किया गया। आरोपी की पहचान संजय निवासी गांधी कैंप के रूप में हुई। युवक के पास से 40 पव्वे देसी शराब बरामद हुई। उसके खिलाफकेस दर्ज दर्ज कर कार्रवाई की गई।

12 बोतल देसी शराब आरोपी को पकड़ा

थाना लाखनमाजरा प्रभारी निरीक्षक समरजीत कुमार ने बताया कि पुलिस टीम गांव बैंसी बस स्टैंड के पास मौजूद थी। इस दौरान शमशान घाट के पास एक संदिग्ध युवक को रोका गया। युवक की पहचान संजय निवासी खरक जाटान के रूप में हुई। तलाशी के दौरान उसके पास से 12 बोतल देसी शराब बरामद हुई। उसके खिलाफ केस दर्ज कर उसे गिरफ्तार किया गया।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
ऑफिस नं.: 9253681019-20,
फोन : 9253681010, 9253681005

रोहतक। कुलपति डॉ. अमित आर्य ने रजिस्ट्रार डॉ. गुंजन मलिक को पिक-अप वाहन उपलब्ध करवाते एयू स्मॉल फाइनेंस बैंक के अधिकारी।

एयू स्मॉल फाइनेंस बैंक ने डीएलसी सुपवा को दिया महत्वपूर्ण सहयोग

रोहतक। नवोदित कलाकारों और फिल्म निर्माताओं के अनुभवात्मक शिक्षण को सशक्त बनाने की दिशा में एक उल्लेखनीय कदम उठाते हुए एयू स्मॉल फाइनेंस बैंक (एयू एसएफबी) ने दादा लखमी चंद राज्य प्रदर्शन एवं दृश्य कला विश्वविद्यालय (डीएलसी सुपवा) को एक समर्पित पिक-अप वाहन उपलब्ध कराया है। यह वाहन छात्रों की रचनात्मक परियोजनाओं और फील्ड असाइनमेंट्स को साकार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। कुलपति डॉ. अमित आर्य ने रजिस्ट्रार डॉ. गुंजन मलिक तथा वरिष्ठ संकाय सदस्यों की उपस्थिति में वाहन की चाबियां प्राप्त कीं। डीएलसी सुपवा के उद्योग-केंद्रित एवं व्यावहारिक पाठ्यक्रम के तहत छात्रों को समय-समय पर फिल्मांकन, डिजाइन परियोजनाओं और विभिन्न स्थलों पहाड़ी क्षेत्रों, जंगलों, पार्कों और शहरी स्थानों में ऑन-साइट कार्य करना पड़ता है। अब तक कैमरे, लाइटिंग सिस्टम, ट्राइपॉड और अन्य उत्पादन सामग्री को इन स्थानों तक पहुंचाना एक बड़ी चुनौती रहा है, जिससे कई बार छात्रों की परियोजनाओं का पैमाना और रचनात्मक विस्तार सीमित हो जाता था। कार्यक्रम में डीएलसी सुपवा और एयू एसएफबी दोनों संस्थानों के प्रतिनिधि उपस्थित रहे, जिन्होंने युवा रचनाकारों को सशक्त बनाने के प्रति अपने साझा संकल्प को रेखांकित किया। कुलपति डॉ. अमित आर्य ने इस सहयोग की सराहना करते हुए कहा एयू स्मॉल फाइनेंस बैंक का यह सहयोग हमारे छात्रों की रचनात्मक क्षमता में किया गया एक सार्थक निवेश है। डीएलसी सुपवा में अनुभवात्मक शिक्षण हमारी शिक्षा दर्शन का मूल है, और यह पहल हमारे युवा फिल्मकारों, डिजाइनरों और कलाकारों को बिना किसी बाधा के कार्य करने में सक्षम बनाएगी।

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

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

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
सिटी कार्यालय :- हरिभूमि, कृषि विज्ञान केन्द्र के सामने, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9996959400
मुख्य कार्यालय :- हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9253681019-20