हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, मंगलवार, 16 दिसंबर 2025

तापमान
अधिकतम 25.7 डिग्री
न्यूनतम 5.7 डिग्री

11 योगासन चैंपियनशिप में एचडी स्कूल रहा प्रथम

12 यातायात नियम तोड़ने पर 196 वाहनों के काटे चालान

95वीं जयंती पर दैनिक हरिभूमि कार्यालय में चौधरी मित्रसेन आर्य को अर्पित किए श्रद्धासुमन

जीवन पर्यंत मानव कल्याण के कार्यों में लगे रहे चौधरी मित्रसेन आर्य

» स्वामी नित्यानंद बोले, सभी को मित्र की नजर देखते थे चौधरी साहब

» आचार्य नंद किशोर बोले, चौधरी मित्रसेन की दृष्टि हमें युगों-युगों तक आलोकित करती रहेगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

वैदिक पथ के पथिक और आर्य समाज के पुरोधा चौधरी मित्रसेन आर्य को उनकी 95वीं जयंती पर सोमवार को नमन किया गया। रोहतक हरिभूमि कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम में आर्य समाज के विद्वानों ने उन्हें श्रद्धासुमन अर्पित करके उनके बताए मार्ग पर चलने का आह्वान किया। इस मौके पर मुख्य वक्ता दयानंद मठ के आर्य संन्यासी स्वामी नित्यानंद और विश्व भारती गुरुकुल भैयापुर के आचार्य नंद किशोर रहे। उन्होंने कहा कि चौधरी साहब जीवन पर्यंत मानव कल्याण के कार्यों में लगे रहे। उनके चले जाने के बाद अब उनका परिवार उन्हीं पदचिह्नों पर चलकर देश और समाज की सेवा कर रहा है। इस मौके पर स्वामी नित्यानंद ने कहा कि समाज चौधरी मित्रसेन आर्य के योगदान को कभी भी भुला नहीं पाएगा। उन्होंने समाज कल्याण के लिए जो कार्य किए हैं, वे हर कोई आदमी नहीं कर सकता। वे न केवल आर्य समाजी थे, बल्कि उन्हें शिक्षाविद कहने में भी किसी को संकोच नहीं करना चाहिए। आज देश में सैकड़ों गुरुकुल उनके योगदान से चलाए जा रहे हैं। उड़ीसा जैसे राज्यों में उन्होंने दशकों पहले गुरुकुलों को भारी अनुदान देकर शिक्षा की अलख जगाई थी।

मानव हित सर्वोपरि रहा : स्वामी नित्यानंद

स्वामी नित्यानंद ने बताया कि चौधरी मित्रसेन का जन्म 15 दिसंबर 1931 को हिसार के खांडा खेड़ी गांव में चौधरी शीशराम आर्य के घर हुआ। उनकी माता का नाम जीवो देवी था। अपने पूर्वजों से मिले संस्कार और अपनी पत्नी के साथ चौधरी मित्रसेन ने रोहतक में एक लेथ मशीन के साथ अपना खुद का व्यवसाय शुरू किया। उनके लिए स्वहित को छोड़कर मानव हित ही हमेशा सर्वोपरि रहा। एक गृहस्थ और व्यवसायी होते हुए भी उन्होंने अपने जीवन में ऐसे आदर्श स्थापित किए, जिन्हें यदि हम अपना लें तो रामराज्य की कल्पना साकार की जा सकती है। चौधरी मित्रसेन आर्य के विचार थे कि हमें हर कार्य को करने पहले यह सोच लेना चाहिए कि इसके करने से सबका हित होगा या नहीं। यदि व्यक्तिगत रूप से लाभ लेने वाला कोई कार्य समाज के लिए अहितकर है तो उस कार्य को कदापि नहीं करना चाहिए, ऐसी सोच चौधरी मित्रसेन आर्य की थी। वे सभी को मित्र की दृष्टि से देखते थे।

सत्य, संयम और सेवा की प्रतिमूर्ति थे : आचार्य नंद किशोर

इस मौके पर विश्व भारती गुरुकुल भैयापुर के आचार्य नंद किशोर ने चौधरी मित्रसेन आर्य को सत्य, संयम और सेवा की प्रतिमूर्ति बताया। उन्होंने कहा कि चौधरी मित्रसेन ने सदैव मानव हित को निज हित से सर्वोपरि रखा। उनके जीवन का लक्ष्य स्पष्ट था। उनकी जीवन पद्धति तय थी कि जो सबके हित में हो और स्वयं के लिए भी सुख देने वाला हो, ऐसा आचरण हरेक व्यक्ति को करना चाहिए। चौधरी मित्रसेन आर्य आज भले ही भौतिक रूप से हमारे बीच नहीं हों, लेकिन उनके विचार, कार्य और उनकी दृष्टि हमें युगों-युगों तक आलोकित करते रहेंगे। उन्होंने बताया कि दुनिया में कुछ ही विरले लोग ऐसे होते हैं, जो अपने सत्कर्मों के पद चिन्ह छोड़ जाते हैं। ऐसे व्यक्ति ही दूसरों के लिए हमेशा अनुकरणीय होते हैं। चौधरी मित्रसेन ऐसे ही व्यक्तित्व थे, जिन्होंने जीवनभर ऐसे कार्य किए जो मिसाल बने रहेंगे। आचार्य नंद किशोर ने बताया कि गृहस्थ और व्यवसायी होते हुए भी चौधरी मित्रसेन आर्य ने अपने जीवन में ऐसे आदर्श स्थापित किए, जिन्हें यदि हम अपना लें तो स्वर्ग की कल्पना साकार की जा सकती है और यह अतिश्योक्ति नहीं, बल्कि उनके जीवन का सच है। चौधरी साहब ने कहा था कि हमें हर कार्य को करने से पहले यह जांच लेना चाहिए कि इसके करने से सबका हित होगा या नहीं। यदि व्यक्तिगत रूप से लाभ लेने वाला कोई कार्य समाज के लिए अहितकर है तो उसे नहीं करना चाहिए। चौधरी मित्रसेन के आदर्श जीवन का आधार उनके पूर्वजों के संस्कार थे। वे हंसते-हंसते पुरुषार्थ करने में विश्वास रखते थे। वे सफल व्यवसायी थे। उन्होंने हमेशा चुनौतियों का मुकाबला डटकर किया। दान देने में तो चौधरी मित्रसेन का कोई सानी ही नहीं था।

राम अवतार पुरुषार्थी ने सुनाया भजन

इस मौके पर राम अवतार पुरुषार्थी ने आर्य समाज के भजन प्रस्तुत किए। इस कार्यक्रम में राम अवतार पुरुषार्थी, सत्यवान आर्य और ओमप्रकाश आर्य को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया गया।

खबर संक्षेप

सांपला : बिजली कर्मियों ने किया प्रदर्शन

सांपला। सरकार की आनलाइन तबादला नीति को लेकर बिजली कर्मचारी यूनियन ने सोमवार को कार्यकाल के बाहर रोष प्रकट किया। प्रदर्शन प्रमेश मलिक की अध्यक्षता में किया गया। उन्होंने कहा कि सरकार की आनलाइन नई पोलशी ठीक नहीं है। काफी कर्मचारीयों ने सुबह दो घंटे तक कार्यालय के बाहर सरकार के खिलाफ रोष प्रकट किया। इस मौके पर तकदीर,प्रवेश ओहलायन, संदीप राजेश, संजीव कुमार, जितेंद्र सहित कई लोग मौजूद थे।

पूर्व छात्रों का मिलन समारोह आयोजित

रोहतक। कबूलपुर स्थित निजी स्कूल में पूर्व छात्रों का मिलन समारोह उत्साहपूर्वक मनाया गया। जिसमें विभिन्न बैचों के पुराने छात्र-छात्राएं स्कूल परिसर में एकत्र हुए और अपने छात्र जीवन की यादों को फिर से जीवंत किया। कार्यक्रम के दौरान सभी पूर्व छात्रों ने अपने शिक्षकों और स्कूल स्टाफ से मुलाकात की और पढ़ाई के दिनों से जुड़े अनुभव साझा किए। मिलन समारोह में स्कूल के प्रिंसिपल सहित कई शिक्षक व कर्मचारी मौजूद रहे। पूर्व छात्रों ने अपने शिक्षकों का आभार जताते हुए कहा कि आज वे जीवन में जिस मुकाम पर हैं, उसमें स्कूल और शिक्षकों का अहम योगदान रहा है।

खिलाड़ी सुबेदार संजय ने जीते मेडल

सांपला। खंड के गांव चुलियाणा निवासी सुबेदार मेजर संजय कुमार ने मास्टर एथेलेटिक्स चैंपियन शिप में तीन मेडल जीत कर गांव का नाम रोशन किया है। स्टेट मास्टर एथेलेटिक्स चैंपियन शिप प्रतियोगिता दो दिन पहले पंचकूला हुई थी। जिसमें सुबेदार संजय ने 800और पांच किलोमीटर रेस में गोल्ड मेडल जबकि बाधा रेस में कांस्य पदक जीता है। उनकी जीत पर परिवार ने बधाई दी।

संतों की छवि धूमिल करने के प्रयास निंदनीय

रोहतक। भारतीय जनता पार्टी के जिला सह मीडिया प्रभारी लोकेश शर्मा ने सोशल मीडिया पर संतों के खिलाफ हो रहे दुष्प्रचार की निंदा की है। कहा कि एआई व अन्य तकनीकी माध्यमों का दुरुपयोग कर पूजनीय संतों प्रेमानंद महाराज, अनिरुद्धाचार्य महाराज और धीरेन्द्र कृष्ण शास्त्री की छवि खराब करने के प्रयास किए जा रहे हैं, जो अत्यंत दुर्भाग्यपूर्ण हैं। संतों की कथाओं से आज का युवा वर्ग भक्ति, संस्कार और सनातन मूल्यों की ओर अग्रसर हो रहा है, ऐसे में उनके खिलाफ फैलाया जा रहा भ्रम समाज को गुमराह करने वाला है। निजी आरोपों को पूरी तरह अस्वीकार्य बताया।

दंपति हत्याकांड के जांच अधिकारी और एसएचओ को कोर्ट की फटकार

बहन और बहनोई के हत्यारे को उम्रकैद और जुर्माना

कोर्ट ने एसएचओ और आईओ को दोबारा 6 माह की ट्रेनिंग पर भेजने के लिए एसपी को लिखा पत्र

» कोर्ट की टिप्पणी के बाद सम्बंधित अधिकारियों पर की जा सकती कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

एएसजे संदीप दुग्गल की अदालत ने पांच साल पहले चचेरे भाई से कोर्ट मैरिज करने वाली युवती और उसके पति की हत्या के दोषी फरमाणा निवासी अजय को उम्रकैद की सजा सुनाई है। साथ ही उस पर अलग-अलग धाराओं के तहत जुर्माना भी किया गया है। इसके अलावा अदालत ने केस की पैरवी करने वाले आईओ सहित थाना प्रभारी के खिलाफ सख्त टिप्पणी की है। एएसजे ने कहा है कि इन अधिकारियों ने केस की जांच पड़ताल सही ढंग से नहीं की। इसलिए इन दोनों को हरियाणा पुलिस में दोबारा छह माह की ट्रेनिंग पर भेज देना चाहिए। तब तक के लिए उनको किसी मामले की जांच न दी जाए। कोर्ट की टिप्पणी के बाद पुलिस की तरफ से सम्बंधित अधिकारियों पर कार्रवाई की जा सकती है।

अतर सिंह ने जून 2020 में दी थी शिकायत

महम चौबीसी के गांव फरमाणा निवासी अतर सिंह ने जून 2020 में शिकायत दी थी कि उनके बेटे सुरेंद्र उर्फ पासी ने पड़ोस की लड़की पूजा में कोर्ट मैरिज कर ली थी। पंचायत ने दोनों को गांव में रहने की अनुमति नहीं दी इसलिए वे रोहतक में किराये पर आकर रहने लगे। सुरेंद्र अक्सर उनसे फोन पर बात कर लेता था। वारदात से पहले उनके बेटे सुरेंद्र का फोन आया कि पूजा का भाई अजय आया हुआ है। साथ ही भिवानी के तोशाम में काम दिलाने की कह रहा है। थोड़ी देर बाद सुरेंद्र का फोन बंद हो गया। वे सुरेंद्र और पूजा की इंतजार करते रहे। बाद में उन्हें पता चला कि पूजा घायल अवस्था में महम के सरकारी अस्पताल में आई थी। उसे पीजीआई भेजा गया लेकिन उसने रास्ते में दम तोड़ दिया। सुरेंद्र का शव रोड पर मिला।

पत्र में कोर्ट की सख्त टिप्पणी

मामले में सुनवाई के दौरान कोर्ट ने पाया कि केस की जांच के दौरान कई जगह खामियां हैं। इसकी जांच पड़ताल सही ढंग से नहीं की गई। इसके बाद अदालत ने पत्र लिखने के आदेश जारी किए। जिसमें कहा गया है कि वरिष्ठ अधिकरियों को इन दोनों अधिकारियों पर संज्ञान लेना चाहिए। तत्कालीन एसएचओ और जांच अधिकारी को दोबारा छह माह की ट्रेनिंग पर भेजा जाए और इन्हें तब तक के लिए कोई जांच की जिम्मेदारी न दी जाए।

पूछताछ में ये हुआ था खुलासा

पुलिस की पूछताछ में अजय ने बताया कि वह पहले सिवानी में रहता था। पूजा की शादी के कुछ माह बाद ही उसने उससे बातचीत करनी शुरू कर दी थी। इसलिए उसे विश्वास में लिया और उनके पास पहुंच गया। फिर वह पूजा और सुरेंद्र को बड़ेसरा रोड पर ले गया। जहां पूजा के गले पर वार किया। पूजा झाड़ियों में छिप गई। इस दौरान उसने सुरेंद्र की गला घोंटकर हत्या कर दी थी। बाद में पूजा की भी मौत हो गई। पुलिस ने इस मामले में अजय, बबलू, साहिल और अमरदीप को भी गिरफ्तार किया था। दोनों तरफ से सबूत कोर्ट में पेश किए गए। तभी से मामले में सुनवाई चल रही थी। पिछले सप्ताह साक्ष्यों के अभाव में अदालत ने बबलू, साहिल और अमरदीप को बरी कर दिया जबकि अजय को दोषी करार दिया गया था। अजय पर कुल 22 हजार जुर्माना लगाया गया है। इसके अलावा आईपीसी की धारा 201 के तहत भी अजय को पांच साल कैद की सजा सुनाई गई है।

» डीसी का सड़क निर्माण विभाग के अधिकारियों को निर्देश

सड़क दुर्घटना में विभाग की लापरवाही उजागर हुई तो दर्ज होगी एफआईआर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने सड़क निर्माण से संबंधित विभागों के अधिकारियों को सख्त निर्देश देते हुए कहा कि वे धुंध के मौसम के दृष्टिगत यह सुनिश्चित करें कि सड़क सुरक्षा के सभी प्रबंध पूर्ण हो। यदि किसी विभाग की कमी की वजह से सडक़ दुर्घटना में जनहानि होती है तो संबंधित विभाग के विरूद्ध एफआईआर दर्ज करवाई जाएगी। सचिन गुप्ता सोमवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में सड़क सुरक्षा एवं सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी की मासिक बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। उन्होंने सड़क सुरक्षा की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी संबंधित विभाग सड़कों की मार्किंग, सेंट्रल वर्ज पर पेंट, लाइटें दुरुस्त करवाये तथा सडक़ों के किनारे उगी प्राकृतिक घास की सफाई करवाये ताकि सड़क दुर्घटनाएं रोकी जा सके। डीसी ने कहा कि राष्ट्रीय राजमार्ग तथा पुलिस द्वारा यह सुनिश्चित किया जाये कि कोई भी वाहन गलत दिशा में न चले तथा सडक़ पर अवैध पार्किंग न हो।

सड़कों की मार्किंग, सेंट्रल वर्ज पर पेंट, लाइटें दुरुस्त करवाने के निर्देश

रोहतक। सड़क सुरक्षा एवं सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी की मासिक बैठक लेते उपायुक्त सचिन गुप्ता।

नपा ने हटाया अतिक्रमण दुकानदार पर लगाया 2 हजार रुपये जुर्माना

महम। महम नगर पालिका द्वारा शहर में अतिक्रमण हटाया अभियान चलाया गया है। इस अभियान के तहत सोमवार को नगर पालिका के सेनेट्री इंस्पेक्टर ब्रह्मजीत नवरंग टूरिस्ट कॉम्पलेक्स के पास पहुंचे। इस दौरान टीम ने पाया कि एक दुकानदार द्वारा सड़क किनारे पशुओं को पानी पिलाने की एक खेल बनाई थी और पशुओं को चारा डालने के लिए एक खोर बना रखी थी। चारे की दुकान का मालिक वहां खोर में चारा डालता था। जिस वजह से वहां पर पशुओं का जमावड़ा लग जाता था। सड़क पर ज्यादा पशु होने से वहां पर आवागमन प्रभावित हो रहा था और वहां एक्सीडेंट का खतरा बना हुआ था। सफाई निरीक्षक ब्रह्मजीत ने बताया की दुकानदार को 2 हजार रुपए का जुर्माना लगाया गया है।

कोहरे में दृश्यता 10 मीटर से कम, वाहर रेंगकर चले

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

जिले भर में सोमवार को फिर घना कोहरा छाया रहा, जिससे जनजीवन प्रभावित हुआ। सुबह के समय कोहरे की तीव्रता इतनी अधिक थी कि दृश्यता घटकर मात्र 10 मीटर तक सिमट गई। सड़कों पर चलने वाले वाहन चालकों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा और कई स्थानों पर लोग बेहद धीमी गति से वाहन चलाते नजर आए। घने कोहरे के कारण रेल यातायात भी प्रभावित रहा। स्टेशन पर कई ट्रेनें निर्धारित समय से देरी से पहुंचीं, जिससे यात्रियों को खासा इंतजार करना पड़ा। सुबह के समय यात्रा करने वाले यात्रियों को प्लेटफार्म पर ठंड और कोहरे के बीच लंबा समय बिताना पड़ा। यात्रियों का कहना है कि समय पर सूचना न मिलने से उन्हें अधिक परेशानी झेलनी पड़ी। कोहरे के चलते सड़क दुर्घटनाओं की आशंका को देखते हुए पुलिस प्रशासन और यातायात विभाग ने वाहन चालकों से सावधानी बरतने की अपील की। खासतौर पर हाईवे और खुले इलाकों में दृश्यता बेहद कम होने के कारण फॉग लाइट, डिपर और हॉर्न का इस्तेमाल करने की सलाह दी गई। कई वाहन चालकों ने हेडलाइट जलाकर ही यात्रा की। दिन चढ़ने के साथ ही मौसम में सुधार देखने को मिला। दोपहर के समय धूप निकलने से लोगों को ठंड और कोहरे से कुछ राहत मिली। धूप निकलते ही सड़कों पर चहल-पहल बढ़ गई और लोग अपने रोजमर्रा के कामकाज के लिए बाहर निकलते नजर आए।

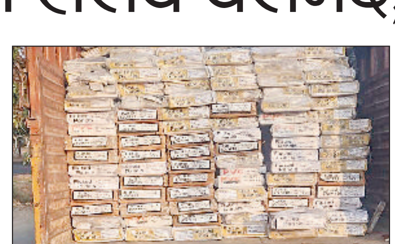
यहां हुआ हादसा

पुलिस के मुताबिक दोपहर 12 बजे दिन हरियाणा रोडेवेज की बस गांव पिलाना से कलानौर की तरफ आ रही थी। रास्ते में गन्ने से भरी ट्राली के साथ मामूली टक्कर हो गई। बस में बैठी सभी सवारियां सुरक्षित हैं। इसके अलावा कुछ और जगह वाहनों की हल्की टक्कर हुई।

ट्रक से 171 पेटी शराब बरामद, दो युवक काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

पुलिस ने ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन अभियान के तहत अवैध शराब तस्करी करने वालों के खिलाफ विशेष कार्रवाई की है। इस अभियान का उद्देश्य अवैध शराब के परिवहन और वितरण पर रोक लगाना तथा समाज में शराब से उत्पन्न होने वाली समस्याओं को कम करना है। आईएमटी थाना की टीम को गुप्त सूचना मिली कि पावर हाउस के पास सर्विस रोड पर एक ट्रक खड़ा है, जिसमें ट्रांसपोर्ट किए जा रहे माल के नीचे अवैध शराब छिपाई गई है। सूचना के आधार पर थाना आईएमटी प्रभारी उप निरीक्षक पंकज कुमार के नेतृत्व में पुलिस टीम आईएमटी एरिया में मौके पर पहुंची और तुरंत कार्रवाई की। पुलिस ने सर्विस रोड पर खड़े ट्रक नंबर एचआर61-बी8239 की जांच की। तलाशी लेने पर पाया गया कि ट्रक के पीवीसी सीट के नीचे भारी मात्रा में शराब छिपाई गई थी। पुलिस ने मौके पर दो युवकों को काबू किया। उनकी पहचान सचिन पुत्र अशोक और ट्रक चालक राहुल पुत्र बिजेन्दर, निवासी बडेसरा के रूप में हुई। तलाशी में ट्रक में छिपाई गई शराब अलग-अलग ब्रांडों में कुल 171 पेटी पाई गई।



मदवि: इंजीनियरिंग व पीजी परीक्षाओं की तिथियों में किया संशोधन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने इंजीनियरिंग कोर्स व पीजी पाठ्यक्रमों की परीक्षा तिथियों में संशोधन किया है। विश्वविद्यालय द्वारा जारी अधिसूचना के अनुसार डेटशीट में बीटेक, एमटेक और एमएससी (स्टैटिस्टिक्स) सेमेस्टर की कुछ परीक्षाओं को पुनर्निर्धारित किया गया है। हालांकि परीक्षा का समय और परीक्षा केंद्र पूर्ववत रहेंगे, उनमें कोई बदलाव नहीं किया गया है। परीक्षा नियंत्रक प्रो राहुल ऋषि ने बताया कि बीटेक 5वें सेमेस्टर (जी स्कीम) की परीक्षाओं में डिजिटल कम्युनिकेशन, वाटर सप्लाई एंड ट्रीटमेंट, डिजाइन एंड एनालिसिस ऑफ एल्गोरिदम्स, केमिकल प्रोसेसिंग ऑफ अनकन्वेंशनल टेक्सटाइल मैटीरियल्स तथा इंट्रोडक्शन टू आर प्रोग्रामिंग विषयों की तिथियों में बदलाव किया गया है। कुछ परीक्षाएं अब 31 दिसंबर 2025, 5 जनवरी 2026 और 7 जनवरी 2026 को आयोजित होंगी। बीटेक 7वें सेमेस्टर (जी स्कीम) में टेक्सटाइल केमिकल प्रोसेसिंग, एडवांस आर्किटेक्चर ऑफ कंप्यूटर और क्वालिटी इंजीनियरिंग की परीक्षाओं की तिथियां संशोधित की गई हैं, जिनमें से कुछ परीक्षाएं 19 दिसंबर 2025, 27 दिसंबर 2025 और 9 जनवरी 2026 को होंगी।

सख्ती — निगम आयुक्त ने दिए सख्त निर्देश, 10 दिन में काम शुरू नहीं किया तो होगी सीलिंग

शहर की डेयरियों को डेयरी जोन में शिफ्ट करने की कार्रवाई में लाए तेजी

प्लॉट की अलॉटमेंट भी होगी कैंसिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

शहर में रिहायशी क्षेत्रों में संचालित डेयरियों को निर्धारित डेयरी जोन में स्थानांतरित करने की प्रक्रिया तेज कर दी गई है। नगर निगम द्वारा कन्हेली स्थित डेयरी कॉम्प्लेक्स में कुल 250 प्लॉट डेयरी संचालकों को आवंटित किए गए थे, जिन पर डेयरियों को स्थानांतरित करना अनिवार्य है। हालांकि अब तक केवल लगभग 100 डेयरी संचालकों ने अपनी डेयरियों को डेयरी कॉम्प्लेक्स में शिफ्ट किया है, जबकि करीब 150 आवंटियों ने अभी तक कोई कार्रवाई नहीं की है। इस संबंध में नगर निगम द्वारा सभी संबंधित डेयरी संचालकों को अंतिम अवसर देते हुए नोटिस जारी किए गए थे। इन्हीं नोटिसों के संदर्भ में सोमवार को डेयरी संचालक नगर निगम कार्यालय में आयुक्त के समक्ष सुनवाई के लिए उपस्थित हुए। इस दौरान आयुक्त ने स्पष्ट किया कि नगर निगम द्वारा डेयरी कॉम्प्लेक्स में सभी आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं। इनमें जल आपूर्ति, अपशिष्ट जल निकासी व्यवस्था, पशुओं के लिए उपयुक्त स्थान, आंतरिक गलियां, चारा मंडी और प्रकाश व्यवस्था शामिल हैं। साथ ही डेयरी कॉम्प्लेक्स में विकास कार्य भी लगातार करवाए जा रहे हैं। आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने बताया कि बार-बार अपील के बावजूद कई डेयरी संचालकों द्वारा अभी तक अपनी डेयरियां कन्हेली डेयरी कॉम्प्लेक्स में स्थानांतरित नहीं की गई हैं। उन्होंने निर्देश दिए कि जिन डेयरी संचालकों को प्लॉट आवंटित किए गए हैं, वे वहां किए जा रहे निर्माण कार्य की प्रतिदिन रिपोर्ट नगर निगम को दें। ऐसा न करने पर शहर में चल रही डेयरियों को सील कर दिया जाएगा।

पहले नोटिस जारी किया जा चुका

इस संबंध में भू-शाखा और सफाई शाखा द्वारा पहले भी नोटिस जारी किए जा चुके हैं। सुनवाई के दौरान डेयरी संचालकों ने कार्य शुरू करने के लिए 10 दिन का समय मांगा, जिस पर उन्हें अंतिम चेतावनी देते हुए सख्त निर्देश दिए गए कि निर्धारित समय में काम शुरू किया जाए। अन्यथा न केवल शहर में संचालित डेयरी को सील किया जाएगा, बल्कि डेयरी कॉम्प्लेक्स में आवंटित प्लॉट की अलॉटमेंट भी रद्द कर दी जाएगी।

हरिभूमि

सहेली

समय और समाज में होने वाले परिवर्तन का असर बच्चों और उनके पैरेंट्स पर भी पड़ता है। यही वजह है कि पैरेंटिंग के तरीके में भी नए ट्रेंड देखे जा रहे हैं। नए दौर की पैरेंटिंग सख्ती से अधिक नरम बर्ताव पर यकीन करती है। पैरेंटिंग के नए ट्रेंड्स के बारे में सभी पैरेंट्स को जानना चाहिए।

पैरेंटिंग का नया ट्रेंड सख्ती के साथ नरमी भी

कवर स्टोरी

अंशु सिंह

बच्चों का लालन-पालन यानी पैरेंटिंग की प्रक्रिया निरंतर बदलती रही है। हर युग के सांस्कृतिक, तकनीकी और मनोवैज्ञानिक संदर्भों के अनुरूप इसमें बदलाव आता रहता है। आज जब हम दुनिया में व्याप्त कई तरह की गंभीर चुनौतियों और प्रगति के बीच नई पीढ़ी की परवरिश कर रहे हैं, उसमें पैरेंटिंग के कई नए स्टाइल्स भी ट्रेंड कर रहे हैं। लेकिन आज बच्चों के लिए सबसे अधिक आवश्यक है प्यार और संवेदनशीलता।

विकसित हो रही हैं नई शैलियां

भारत में बच्चों की परवरिश में हमेशा से परंपराएं, सांस्कृतिक मूल्य और पारिवारिक अपेक्षाएं गहराई से निहित रही हैं। लेकिन जैसे-जैसे जीवनशैली बदल रही है, शहरों का विस्तार हो रहा है, वैश्विक प्रभाव हर घर तक पहुंच रहा है, परवरिश की विविध शैलियां भी विकसित हो रही हैं। आज भारतीय माता-पिता बच्चों के पालन-पोषणमें सदियों पुराने ज्ञान और आधुनिक पैरेंटिंग के बीच संतुलन बनाना सीख रहे हैं। असल में उलझनों और जटिलताओं से भरी इस दुनिया में पैरेंटिंग के ट्रेंड भी बड़े बदलावों से गुजर रहे हैं। अब लड़कियों के लिए गुलाबी और लड़कों के लिए नीले रंग जैसे विचार लगभग पुराने हो चुके हैं। आधुनिक पैरेंट्स इन्हें नकार रहे हैं। ज्यादातर शहरी माता-पिता लैंगिक भेदभाव वाली भाषा का इस्तेमाल करने से बचते हैं। इस तरह वे कपड़ों, खिलौनों के लचीले चयन के जरिए लैंगिक विविधता को अपना रहे हैं और अपने बच्चों को बिना किसी पूर्वाग्रह के अपनी बात कहने की पूरी आजादी भी दे रहे हैं। सवाल है कि आपके परिवार के बच्चों के लिए कौन-सी पैरेंटिंग स्टाइल सही रहेगी, इसके लिए आपको इनके बारे में जानना होगा।

साइकिल ब्रेकिंग

यह एक ऐसी पैरेंटिंग शैली है, जिसमें पैरेंट्स जान-बूझकर अपने बचपन के नेगेटिव पैटर्न को दोहराने से बचते हैं। कठोर अनुशासन, उपेक्षा या पुरानी मान्यताओं का इस्तेमाल करने के बजाय वे समझ, धैर्य और भावनात्मक समर्थन पर ध्यान केंद्रित करते हैं। युवा माता-पिता स्वस्थ पारिवारिक वातावरण बनाने और बच्चों को सुरक्षित, आत्मविश्वासी और प्यार महसूस कराने के लिए इस दृष्टिकोण को अपना रहे हैं। वे खुले संवाद, सहानुभूति और सकारात्मक उदाहरण स्थापित करने को प्राथमिकता देते हैं। बाल मनोवैज्ञानिक गीतिका कपूर कहती हैं, 'यदि किसी माता-पिता का पालन-पोषण सख्त माहौल में हुआ है, तो अब वे यह सुनिश्चित करते हैं कि उनके अपने बच्चे के साथ वही सख्ती न दोहराई जाए। वे अलग रास्ता चुन रहे हैं। मेंटल हेल्थ एवं इमोशनल संतुलन के प्रति बढ़ती जागरूकता के साथ माता-पिता मजबूत, खुशहाल परिवार बनाने के लिए इस शैली को अपना रहे हैं।'

एफएएफओ पैरेंटिंग

फॉरगेट अराउंड एंड फाइंड आउट पैरेंटिंग की यह शैली भले ही इन दिनों ट्रेंड कर रही हो, लेकिन इसके सिद्धांत नए नहीं हैं। फ्लोरिडा के गेंसविले स्थित चाइल्ड्स अकादमी की शिक्षिका रेबेका पैट्रिक कहती हैं, 'बिना किसी हस्तक्षेप के पालन-पोषण की यह शैली मूलतः बच्चों को प्राकृतिक परिणामों से सीखने देने के समान है।' जेनरेशन एक्स के बचपन में भी एफएएफओ एक सामान्य बात थी, बस इसका आकर्षक नाम गायब था। एफएएफओ पैरेंटिंग एक दृढ़, परिणाम-आधारित दृष्टिकोण है, जहां बच्चे चेतावनियों के बजाय वास्तविक दुनिया के परिणामों से सीखते हैं।

लाइटहाउस पैरेंटिंग

प्रतिष्ठित बाल रोग विशेषज्ञ और लेखक डॉ. केनेथ गिंसबर्ग द्वारा गढ़ी गई, 'लाइटहाउस पैरेंटिंग' एक ऐसा मॉडल है, जो अटूट प्यार और सहयोग के साथ-साथ बच्चों को स्वतंत्रता और आत्मनिर्भरता विकसित करने के लिए आवश्यक स्पेस प्रदान करता है। इसमें पैरेंट्स, लाइटहाउस की तरह निरंतर अपनी प्रेमपूर्ण उपस्थिति बच्चों को प्रदान करते हैं, स्पष्ट मार्गदर्शन देते हैं और दृढ़ सीमाएं निर्धारित करते हैं। पैरेंट्स अपने बच्चे पर भरोसा करते हैं, उनका हौसला बढ़ाते हैं, जिससे कि वह जीवन की लहरों, ठोकरों और गलतियों आदि निपटना सीख जाते हैं।

पॉपुलर हो रहे हैं नए पैरेंटिंग ट्रेंड्स

- आज पैरेंट्स अपने बच्चों के लिए समग्र स्कूली शिक्षा और भविष्योन्मुखी संस्थानों को प्राथमिकता देते हैं। खासकर, महामारी के बाद से होम स्कूलिंग, हाइब्रिड और 100 प्रतिशत ऑनलाइन स्कूलिंग को व्यापक रूप से स्वीकृति मिली है।
- आधुनिक माता-पिता ऑनलाइन संसाधनों तक पहुंचने और अपने बच्चे की शिक्षा को बेहतर बनाने के लिए मोबाइल एप्लिकेशन का उपयोग करते हैं। इसके अलावा, वे बच्चों के पालन-पोषण के लिए आवश्यक कौशल विकसित करने के लिए भी तकनीक का उपयोग करते हैं।
- आजकल के पैरेंट्स हेल्दी ब्रेकफास्ट के विकल्पों के बारे में जागरूक हैं और बेहतर फूड च्वाइस के लिए इन पर अधिक पैसा खर्च करने को भी तैयार रहते हैं। इसी तरह, खेलकूद, जिम और शारीरिक गतिविधियों में समय बिताना भी एक अच्छा चलन देखा जा रहा है। कई माता-पिता बच्चों को इसके लिए प्रेरित करने लगे हैं।

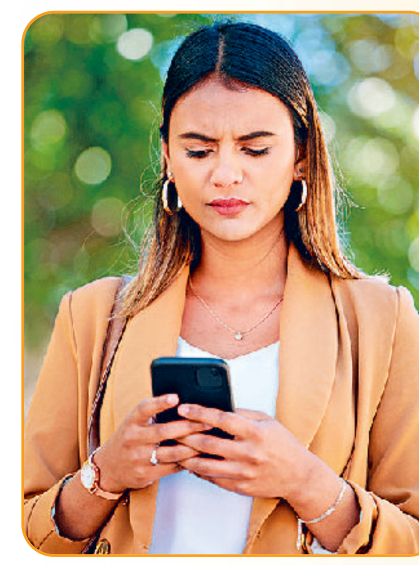
सोशल मीडिया पर आपके कमेंट्स बनाते हैं आपकी सोशल इमेज

आप अगर सोशल मीडिया पर एक्टिव रहती हैं तो किसी भी रील या पोस्ट पर कोई कमेंट करने से पहले अच्छी तरह सोच लेना चाहिए। खासतौर पर कोई भी नेगेटिव कमेंट करने से पहले बहुत सावधानी बरतनी चाहिए। ऐसा क्यों जरूरी है, जानिए।

टेक्नो-बिहेवियर

मधु सिंह

यह सही है कि सोशल मीडिया बहुत रोमांचक और मनोरंजक प्लेटफॉर्म है। लेकिन कभी-कभी यह आपके लिए तनाव की वजह भी बन सकता है। यह तब होता है, जब आप यहां किसी पोस्ट या रील पर कोई ऐसा कमेंट करती हैं, जो लोगों को रास नहीं आता और लोग आपकी इसके लिए आलोचना करते हैं। कभी-कभी तो बहुत बुरे कमेंट्स भी करते हैं।



नेगेटिव कमेंट करने की हैबिट

कई लोग तो चैट रूम में सिर्फ लोगों को रोस्ट करने, बेइज्जत करने के लिए ही सक्रिय रहते हैं। बल्कि कहा जाए तो कुछ लोग तो इस लत का शिकार भी होते हैं। ऐसे लोग सोशल मीडिया पर कोई भी ऐसा कंटेंट ढूंढ़ते हैं, जिस पर वे कोई बुरी या अपमानजनक टिप्पणी कर सकें। वे ऐसा कभी-कभार नहीं, बार-बार करते हैं। आप किसी भी फेमस यू-ट्यूब वीडियो, इंस्टाग्राम फोटो, लेख, ब्लॉग, पोस्ट या फेसबुक अपडेट के कमेंट सेक्शन में झांकें तो आपको ऐसे दूसरों को हेट कमेंट देने वाले कोई न कोई व्यक्ति जरूर मिल जाएंगे।

नेगेटिव कमेंट से बचें

इंटरनेट पर आप किसी से भी असहमत हो सकते हैं। आपको किसी का लुक या उसके विचार पसंद नहीं आ सकते हैं। लेकिन आपको यह नहीं भूलना चाहिए कि आपके कमेंट करने का तरीका आपकी पर्सनालिटी को लोगों के सामने लाकर रखता है। ऐसे में आपका कमेंट बताता है कि आप कितने क्रिएटिव, कितने बुद्धिमान हो? वास्तव में सोशल मीडिया ऐसा माध्यम है, जिसमें कोई एक-दूसरे के सामने नहीं होता है, लेकिन वर्चुअल दुनिया में उनके बीच संवाद का सिलसिला चल रहा होता है। आपका कोई कमेंट या आपके बारे में किया गया कोई कमेंट का पता सबको लग जाता है। इसलिए कोई भी नेगेटिव कमेंट करने से बचना चाहिए।

धर्म-जाति पर न करें कमेंट

सोशल मीडिया पर कुछ लोग धर्म-जाति पर भी अभद्र कमेंट करते हैं। आपको ऐसे कमेंट देने से पूरी तरह बचना चाहिए। अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में हैं जो ऐसे कमेंट करता है तो उससे भी खुद को अलग कर लेना चाहिए। सोशल मीडिया पर दिखने वाले ऐसे कमेंट्स पर ध्यान न देते हुए उन्हें इग्नोर करना चाहिए। इस तरह आपकी सोशल मीडिया पर अच्छी इमेज बनी रहेगी।

कमेंट करने से पहले सोच लें

- कमेंट करना और अपना अनुभव साझा करना गलत नहीं है। लेकिन दूसरों की आलोचना से पहले अच्छी तरह सोच लें। क्या आपको लगता है कि जो आप कह रही हैं, उसे कहना बहुत जरूरी है? यह न भूलें कि हर कमेंट से आपकी एक इमेज भी निर्मित होती है।
- कमेंट करने से पहले रुकें और सोचें कि पोस्ट के बारे में आप क्या महसूस कर रही हैं? जो आप लिख रही हैं, उसका उद्देश्य दूसरों के दृष्टिकोण को समझना है या अपनी भावनाओं को व्यक्त करने या उन्हें शांत करने की जरूरत से प्रेरित है?
- अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने के बाद ही सोच-समझकर अपनी प्रतिक्रिया दें।
- किसी पोस्ट पर तुरंत प्रतिक्रिया नहीं देनी चाहिए। क्योंकि जल्दबाजी में लिखे गए शब्द कई बार किसी को नीचा दिखाने के लिए या अपमानित करने के लिए होते हैं।

ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम मन की टूटन, ना हो जीवन पर हावी

कई बार जीवन में ऐसी नकारात्मक परिस्थितियां आ जाती हैं, जिससे मन टूट जाता है। ऐसे में हताश होने के बजाय एक्सपर्ट से कंसल्टेशन और पॉजिटिव अप्रोच से कंडीशन में सुधार हो सकता है।

मेंटल हेल्थ

शिखर चंद जैन

नंदिनी का बुझा हुआ चेहरा, बेतरतीब हेयर स्टाइल, फीके और ढीली-ढाली ड्रेस देखकर परिणीता हैरान रह गई। कॉलेज टाइम की सबसे स्मार्ट, तेज-तर्रार लड़की का ये हाल कैसे हो गया? कई साल बाद मार्केट में अचानक मिली नंदिनी को देखकर परिणीता को यकीन नहीं हो रहा था। वह उसे अपने साथ कैफे में ले गई। इत्मीनान से बातचीत करने पर पता चला कि शादी के छह महीने के भीतर ही पति और ससुराल वालों की उपेक्षा और अत्याचार के कारण और बाद में अपने भैया-भाभी द्वारा दुत्कार दिए जाने के बाद वह बहुत दुःखी और परेशान हो गई थी। नंदिनी के माता-पिता तो किशोरावस्था में ही गुजर चुके थे। अब उसे न कोई हौसला देने वाला था, न कोई मदद करने वाला। परिणीता समझ गई कि नंदिनी ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम से ग्रस्त हो चुकी है। उसने न केवल नंदिनी को अपने साथ रखा बल्कि साइकिएट्रिस्ट से मिलवाया भी।

क्या है ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम: ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम, एक टर्म है, जिसका प्रयोग अकसर उन महिलाओं के लिए किया जाता है, जो भावनात्मक, मानसिक या शारीरिक रूप से लंबे समय तक दर्दनाक अनुभवों, दुर्व्यवहार, उपेक्षा या सामाजिक दबावों, के कारण गहरे भावनात्मक आघात से गुजरी होती हैं। यह शब्द विशेष रूप से उन महिलाओं की मनःस्थिति को प्रकट करता है, जो अपनी ताकत और लचीलापन दिखाने के बावजूद, आंतरिक रूप से टूटन महसूस करती हैं।

प्रमुख लक्षण: ब्रोकन वूमेन सिंड्रोम से ग्रस्त महिलाओं में कई शारीरिक और मानसिक लक्षण दिखते हैं।

- पीड़ित महिला लगातार दुख, निराशा या जीवन में सूनापन महसूस करती है।
- ऐसी महिलाएं छोटी-छोटी बातों पर अत्यधिक भावुक हो जाती हैं या फिर अकसर चुप और गुमसुम रहती हैं।
- इससे प्रभावित महिलाएं खुद को अयोग्य या भीतर से टूट चुका मानने लगती हैं।
- हर मामले में खुद को कमतर समझने लगती हैं।
- खुद के साथ हुए विश्वासघात, दुर्व्यवहार या उपेक्षा के कारण ऐसी महिलाओं को दूसरों पर भरोसा करने में कठिनाई होती है।
- रिश्तों में असुरक्षा की भावना आने लगती है या हरदम परित्याग का डर सताता है। नतीजतन ये दोस्तों, परिवार या सामाजिक गतिविधियों से दूरी बनाने लगती हैं। उन्हें लगता है कि कोई उनकी स्थिति को नहीं समझेगा।
- तनाव के कारण अकसर थकान, सिरदर्द, या पाचन संबंधी समस्याएं होने लगती हैं।
- नींद में गड़बड़ी या भूख में कमी नजर आने लगती है।

समस्या के कारण: विशेषज्ञ बताते हैं कि विशेष रूप से अंतरंग रिश्तों में दुर्व्यवहार, शारीरिक, भावनात्मक या यौन दुर्व्यवहार, सामाजिक दबाव, विवाह, मातृत्व या करियर से जुड़ी अत्यधिक अपेक्षाएं उनको मानसिक रूप से परेशान कर देती हैं। इसके अलावा किसी प्रकार का आघात, प्रियजन की हानि या आर्थिक समस्या के कारण हो सकता है।

(फोर्टिस हॉस्पिटल, कोलकाता के साइकिएट्रिस्ट डॉ. संजय गर्ग से बातचीत पर आधारित)

रोकथाम के उपाय

मनोवैज्ञानिक परामर्श और संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी, प्रभावित महिला के नकारात्मक विचार पैटर्न को बदलने में मदद करती है। इसके साथ ही सेल्फ केयर, ध्यान, योग (जैसे प्राणायाम, सूर्य नमस्कार) और नियमित व्यायाम काफी राहत देते हैं। डायरी लेखन या रचनात्मक गतिविधियां जैसे पेंटिंग आदि करने से मन को सुकून मिलता है। आत्म-स्वीकृति यानी यह समझना कि 'टूटा हुआ' महसूस करना कमजोरी नहीं है, यह उपचार की प्रक्रिया को प्रभावी बनाता है। इसके साथ ही आत्म-प्रेम और अपनी उपलब्धियों को महत्व देना बेहद जरूरी है।

तब हैंड स्किन बनी रहेगी सॉफ्ट

स्किन केयर

शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

हाथों की त्वचा पर हर मौसम का प्रभाव सबसे ज्यादा पड़ता है। धूल, साबुन, पानी, सूखी हवाएं को लगातार सहते हुए इसकी त्वचा रूखी-बेजान हो जाती हैं। सर्दियों में यह समस्या ज्यादा गंभीर रूप धारण कर लेती है। बार-बार साबुन, डिटर्जेंट, पानी और ठंडी हवाओं के संपर्क में आने से हाथों की स्किन लाल, खुरदरी, ड्राय, बेजान या मुरझाई दिखने लगती है। इसकी प्रॉपर केयर जरूरी है।

मालिश है जरूरी: कच्चे दूध को कुछ देर के लिए फ्रिज में रख लें फिर जब भी समय मिले तो हाथों पर मल कर धीरे-धीरे मालिश करें। इससे त्वचा मुलायम होगी और त्वचा पर जमी मैल, गंदगी दूर होगी। आप इस प्रक्रिया को रोजाना दो या 1-2 दिन के अंतराल के पर भी कर सकती हैं। स्नान से पहले हाथों पर गुनगुना तेल लगाकर अच्छी तरह मालिश कीजिए, इससे भी हाथों की त्वचा कोमल हो जाती है। इसके लिए आप नारियल तेल, तिल, जैतून या बादाम तेल का उपयोग करें तो ज्यादा बेहतर होगा। नहाने के तत्काल बाद जब आपकी त्वचा गीली हो तो हाथों पर मॉयश्चराइजर-क्रीम लगा लीजिए, इससे भी त्वचा में नमी को बनाए रखने में मदद मिलेगी।

करती रहें मॉयश्चराइज: हाथों को मॉयश्चराइज करने के लिए आप होममेड पैक अप्लाई कर सकती हैं। इसको बनाने के लिए बादाम पावडर, दही और चुटकी भर हल्दी का मिश्रण बना लें। फिर हाथों पर लगाकर 30 मिनट बाद इसको ताजे ठंडे पानी से धो लें। इस प्रक्रिया को आप हफ्ते में दो बार अपना सकती हैं। आजकल बाजार में कई तरह के मॉयश्चराइजर, हैंड क्रीम भी उपलब्ध है। बॉडी लोशन की बजाय हैंड क्रीम हमेशा बेहतर साबित होती है, क्योंकि हैंड क्रीम ज्यादा न्यूट्रीशस होती है। वाटर बेस्ड लोशन के मुकाबले ऑयल बेस्ड क्रीम लगाना कहीं ज्यादा प्रभावी और रहता है। सूखे हाथों पर जैल या मॉयश्चराइजिंग मास्क भी अप्लाई कर सकती हैं। सर्दियों में शावर जैल या ग्लिसरीन युक्त साबुन का प्रयोग बेहतर रहता है। इससे स्किन पर नमी बनी रहती है।

ये उपाय भी हैं कारगर: यहां बताए जा रहे उपायों को आजमाकर भी आप अपनी हाथों की त्वचा को कोमल बना सकती हैं।

- दो चम्मच सूर्यमुखी का तेल, दो चम्मच नीबू का रस, तीन चम्मच चीनी को मिलाकर बनाए मिश्रण को हाथों पर लगाकर आधे घंटे बाद हाथों को ताजे साफ पानी से धो डालिए। इसे हफ्ते में तीन बार प्रयोग कर सकती हैं।
- ताजे संतरे की फांकों को एक फॉर्क से भेदकर इन्हें अपने हाथों पर आहिस्ता-आहिस्ता रगड़ने से नमी बनी रहती है।
- चोकर, बेसन, हल्दी पावडर और दूध को मिलाकर पेस्ट बना लीजिए। इस मिश्रण को 20 मिनट तक हाथों पर लगाने के बाद हाथों को ताजे साफ पानी से धोने से लाभ मिलता है।

इस सीजन में ऐसा हो आपका डाइट प्लान

मौसम बदलने के साथ शरीर को अलग तरह के पोषण की जरूरत होती है। सर्दी के इस मौसम में हेल्दी और एनर्जेटिक बने रहने के लिए आप यहां बताए जा रहे डाइट सजेशंस को फॉलो कर सकती हैं।

डाइट सजेशन

निकिता चौहान

सर्दी के मौसम में आमतौर पर सभी की भूख बढ़ जाती है। इस वजह से डाइट का ध्यान न रखने पर वेट बढ़ने का रिस्क रहता है। इस मौसम में पानी भी लोग कम ही पीते हैं। इस वजह से बहुत जल्द बॉडी डिहाइड्रेट भी हो जाती है। दिन छोटे होते हैं, इस वजह से घर-बाहर के काम-काज में बिजी रहने से वे अपने लिए वर्कआउट या एक्सरसाइज के लिए समय नहीं निकाल पाती हैं, जिस कारण महिलाओं का वजन बढ़ने लगता है और हार्मोंस डिसबैलेंस होने लगते हैं। यही नहीं इस मौसम में कमजोरी, जुकाम-खांसी, त्वचा का रूखापन, जोड़ों में दर्द, इम्यूनिटी वीक होने संबंधी समस्याएं भी बढ़ जाती हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए सर्दी के मौसम में अपनी डाइट का पूरा ध्यान रखना जरूरी है। इससे इस मौसम में होने वाली कई हेल्थ प्रॉब्लम्स से आप बची रहेंगी।

फॉलो करें ये डाइट रूल्स: सर्दी के मौसम में हर उम्र की महिलाओं को अपनी डाइट हैबिट में कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए।

- ताजा, गर्म और पौष्टिक भोजन ही खाएं।
- मौसमी सब्जियां जैसे पालक, गाजर, चुकंदर, मेथी आदि को अपनी डेली डाइट में शामिल करें।

- गेहूं और चावल के अलावा बाजरा और ज्वार को भी अपनी डाइट में शामिल करें।
- प्रोटीन के लिए अंडे, दालें, पनीर और मेवे भी खाएं।
- टमाटर, स्वीट कॉर्न या ब्रोकली का सूप पीना फायदेमंद है।
- रोजाना हर्बल चाय भी पी सकती हैं।
- विटामिन-सी के लिए संतरा, आंवला और शिमला मिर्च खाएं।
- गुड फैट के लिए देसी घी, अलसी और बादाम का सेवन करें।
- जंक फूड, तला-भुना और पैकेट वाले फूड्स कम खाएं।

गर्भवती महिलाओं के लिए: प्रेग्नेंट महिलाओं को भी इस सीजन में अपनी डाइट का विशेष ध्यान रखना चाहिए। बेहतर होगा कि आप अपनी डाइट के लिए डॉक्टर से सलाह लें।

- आयरन, प्रोटीन और कैल्शियम से भरपूर डाइट का सेवन करें।
- घर का बना ताजा और पौष्टिक खाना ही खाएं।
- इस सीजन में डेली हरी सब्जियां, ताजे फल खाएं और दूध जरूर पिएं।
- सूप, राजमा, छोले, खजूर और पालक का सेवन जरूर करें।
- अखरोट और अलसी के बीज खाएं, ये गर्भ में पल रहे बच्चे के दिमाग के लिए फायदेमंद होते हैं।
- दिन भर में 12-15 गिलास पानी जरूर पिएं।
- बहुत ज्यादा मीठे स्नैक्स से बचें।

50 प्लस महिलाओं के लिए: बढ़ती उम्र में मौसम के अनुसार महिलाओं की डाइट संबंधी जरूरतें बदल जाती हैं।

- कैल्शियम और विटामिन-डी रिच डाइट जैस-दूध, दही, तिल, रागी, पालक का सेवन करें।
- बेहतर पाचन के लिए फाइबर वाले खाद्य पदार्थ जैसे-साबुत अनाज, फल और सब्जियां खाएं।
- गर्म सूप और प्रोटीन रिच डाइट शरीर को मजबूत बनाते हैं।
- भिगोए हुए मेवे खाना फायदेमंद है।

(मदरहुड हॉस्पिटल, एनसीआर की कंसल्टेंट न्यूट्रिशन- डायटेटिक्स डॉ. निव्या विकल से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी का किया विरोध

रोहतक। ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी के विरोध में बिजली कर्मचारियों ने विभिन्न सब डिवीजन कार्यालयों पर दो घंटे का धरना देकर जमकर नारेबाजी की। कर्मचारियों ने चेतावनी दी कि यदि सरकार ने यह नीति वापस नहीं ली, तो प्रदेशभर में बड़ा आंदोलन किया जाएगा, जिसकी जिम्मेदारी सरकार की होगी। वर्कर्स यूनियन के सर्कल सचिव संदीप गोयत ने कहा कि हर वर्ष बिजली लाइनों पर काम करते समय कई कर्मचारी हादसों का शिकार होते हैं। इनमें अधिकतर वे कर्मचारी होते हैं जिनका हाल ही में तबादला हुआ होता है और नई जगह पर लाइन रूट की पूरी जानकारी न होने के कारण दुर्घटनाएं हो जाती हैं।

कलानौर में सुपर 100 कार्यक्रम का आयोजन

रोहतक। खंड कलानौर के राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय काहनौर में खंड स्तरीय बुनियाद और सुपर 100 कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि जिला शिक्षा अधिकारी मंजीत मलिक रहीं। विद्यालय प्राचार्य अशोक नांदल ने सभी अतिथियों, विद्यालय मुखियाओं, शिक्षकों और अभिभावकों का स्वागत किया। जिला शिक्षा अधिकारी ने कहा कि बुनियाद और सुपर 100 जैसे कार्यक्रम विद्यार्थियों के शैक्षणिक भविष्य को मजबूत करने में अहम भूमिका निभाते हैं। उन्होंने सभी विद्यालय मुखियाओं से अधिक से अधिक विद्यार्थियों का इन योजनाओं में पंजीकरण कराने का आह्वान किया, ताकि प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को बेहतर मार्गदर्शन और अवसर मिल सकें।

शिक्षा को बढ़ावा देने की दिशा में महत्वपूर्ण पहल

व्यावसायिक लैब से शिक्षा को मिलेगा कौशल और अनुभव का नया आयाम

- विद्यार्थियों ने आधुनिक उपकरणों व नवाचार परियोजनाओं का किया प्रदर्शन

रोजगारोन्मुख एवं अनुभवात्मक शिक्षा पर केंद्रित पीएम श्री योजना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

केंद्रीय मंत्री धर्मेंद्र प्रधान ने सोमवार को पीएम श्री योजना के तहत केन्द्रीय विद्यालय में नव निर्मित व्यावसायिक (वोकेशनल) लैब का वर्चुअली उद्घाटन किया। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने इस समारोह में शिरकत की तथा विद्यार्थियों व स्टाफ के साथ संवाद किया। यह कार्यक्रम केन्द्रीय विद्यालय संगठन के स्थापना दिवस के अवसर पर देशभर में पीएम श्री केन्द्रीय विद्यालयों में स्थापित की गई 182 व्यावसायिक लैब के पैन-इंडिया वर्चुअल उद्घाटन का हिस्सा था। डीसी गुप्ता ने केंद्रीय विद्यालय परिसर में आयोजित इस कार्यक्रम में शिरकत की तथा विद्यार्थियों और विद्यालय स्टाफ से संवाद किया। उन्होंने स्थानीय स्तर पर व्यवसायिक लैब का उद्घाटन किया।

कार्यक्रम का आयोजन केन्द्रीय विद्यालय संगठन द्वारा जारी दिशा-निर्देशों के अनुसार ऑफलाइन मोड में किया गया। इस अवसर पर उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कहा कि पीएम श्री योजना के तहत व्यावसायिक लैब की स्थापना से स्कूली शिक्षा में कौशल आधारित एवं अनुभवात्मक शिक्षा को बढ़ावा मिलेगा। उन्होंने कहा कि इससे विद्यार्थियों को प्रारंभिक स्तर पर ही व्यावसायिक कौशल सीखने का अवसर मिलेगा, जिससे उनकी रोजगार क्षमता बढ़ेगी और शिक्षा को उद्योग व समाज की वर्तमान जरूरतों के अनुरूप बनाया जा सकेगा।

रोहतक। आयोजित कार्यक्रम का दीप जलाकर शुभारंभ करते उपायुक्त सचिन गुप्ता ।

आधुनिक उपकरणों से सुसज्जित प्रशिक्षण केंद्र

डीसी गुप्ता ने कार्यक्रम के दौरान फीता काटकर लैब का उद्घाटन किया। इसके साथ ही व्यावसायिक लैब की सुविधाओं व उद्देश्यों पर संक्षिप्त प्रस्तुति दी गई तथा विद्यार्थियों द्वारा किए जा रहे प्रायोगिक कार्यों का प्रदर्शन किया गया। शिक्षकों और विद्यार्थियों ने नई सुविधा को लेकर उत्साह व्यक्त किया और कहा कि इससे शिक्षण गुणवत्ता में सुधार होगा। यह व्यावसायिक लैब भारत सरकार के शिक्षा मंत्रालय द्वारा पीएम श्री योजना के अंतर्गत निर्धारित मानकों के अनुसार विकसित की गई है, जिसमें आधुनिक उपकरणों, गुणवत्तापूर्ण आधारभूत संरचना और भविष्य उन्मुख शिक्षा पर विशेष ध्यान दिया गया है। उपायुक्त ने विद्यार्थियों से बातचीत कर उन्हें इस लैब का अधिक से अधिक लाभ उठाने तथा पढ़ाई के साथ-साथ कौशल आधारित शिक्षा अपनाने के लिए प्रेरित किया। समारोह की अध्यक्षता विद्यालय की प्राचार्या परमजीत कौर ने की। प्रदर्शनी में रिवर्स ऑस्मोसिस साइकिल, पोर्टी व्हील, रेफ्रिजरेशन साइकिल सिम्युलेटर, हैंडलूम वीविंग ट्रेनिंग किट, गार्डेनिंग टूल्स, इलेक्ट्रिकल टूल्स, कारपेंटरी टूल्स तथा रोबोटिक किट विशेष आकर्षण का केन्द्र रहीं। इसके अतिरिक्त कुछ उन्नत एवं नवाचारपरक परियोजनाओं पर विशेष रूप से विस्तृत बातचीत की गई। इनमें सोलर पैनल क्लीनिंग सिस्टम, सॉयल हेल्थ चेक सिस्टम, स्मार्ट वर्टिकल वेस्ट डिस्पोजल सिस्टम, दृष्टिबाधित व्यक्तियों हेतु भारतीय मुद्रा पहचान प्रणाली तथा एयर क्वालिटी इंडेक्स मॉनिटर प्रमुख रहीं।

स्कॉलर्स रोज़री सीनियर सेकेंडरी स्कूल में वार्षिकोत्सव एवं पुरस्कार वितरण समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

स्कॉलर्स रोजरी सीनियर सेकेंडरी स्कूल में कक्षा 3 से 5 के विद्यार्थियों का वार्षिकोत्सव एवं पुरस्कार वितरण समारोह हर्षोल्लास के साथ आयोजित किया गया।

कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि मंजू गौर (निदेशक, गौर ग्रुप्स ऑफ स्कूल्स), विद्यालय की प्रधानाचार्या प्रीति गुगनानी तथा निदेशक रविंद्र गुगनानी द्वारा दीप प्रज्वलन कर किया गया। इसके पश्चात संकटमोचन हनुमान जी की आराधना कर कार्यक्रम की शुरुआत हुई। वार्षिकोत्सव के अंतर्गत चारों सदनों के बीच अंतर्सदनीय सांस्कृतिक प्रतियोगिता आयोजित की गई।

छात्रों ने दी मनमोहक प्रस्तुतियां

एनकाउंटर सदन ने बाल हनुमान, एंडेवर सदन ने वीर हनुमान, एंड्योरेंस सदन ने संकटमोचन हनुमान तथा एंटरप्राइज सदन ने भक्त हनुमान के स्वरूपों की मनमोहक प्रस्तुतियां दीं। विद्यार्थियों ने नृत्य, नाट्य और भावपूर्ण अभिनय के माध्यम से हनुमान के नटखट स्वभाव, अदम्य वीरता, संकट हरने की शक्ति और अटूट भक्ति को प्रभावशाली ढंग से मंच पर प्रस्तुत किया, जिसे दर्शकों ने खूब सराहा। इस अवसर पर पुरस्कार वितरण समारोह का भी आयोजन किया गया, जिसमें विद्यार्थियों को बेस्ट इन सब्जेक्ट, एक्सीलेंस इन एकेडमिक्स, जनरल प्रोफिशिएंसी, क्लास टॉपर, एक्सीलेंस इन स्पोर्ट्स, एक्सीलेंस इन आर्ट एंड कल्चर, बेस्ट ड्रैमेटिक परफॉर्मेंस, स्टेज एंकर्स, ग्राफिक्स एक्सीलेंस, स्टार अचीवर्स, को-करिकुलर एक्टिविटीज, स्पेशल रिकॉग्निशन तथा शत-प्रतिशत उपस्थिति जैसी विभिन्न श्रेणियों में पदक प्रदान किए गए।

रिटायर्ड कैप्टन ने मास्टर्स एथलेटिक्स चैंपियनशिप में जीते 3 गोल्ड मेडल

रोहतक। जसबीर कॉलोनी निवासी भारतीय सेना के रिटायर्ड कैप्टन रणबीर खोखर ने पंचकूला में हुई 34वीं हरियाणा राज्य मास्टर्स एथलेटिक्स चैंपियनशिप में विभिन्न स्पर्धाओं में 3 गोल्ड मैडल हासिल किए हैं। यह चैंपियनशिप 13 व 14 दिसंबर को पंचकूला के ताऊ देवीलाल स्टेडियम में हुई थी। इस चैंपियनशिप में प्रदेश भर के विभिन्न जिलों से प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। चैंपियनशिप के दौरान कैप्टन रणबीर खोखर ने 60 वर्ष से अधिक की कैटेगरी में ट्रिप्पल जंप में प्रथम, 110 मीटर बाधा दौड़ में प्रथम व पोल वॉल्ट में प्रथम स्थान हासिल किया। वे पिछले कई वर्ष से मास्टर चैंपियनशिप में भाग ले रहे हैं।

खबर संक्षेप

कांग्रेस के नक्शे कदम पर चल कर भाजपा प्रदेश में घोटालों को दे रही अंजाम : रामपाल माजरा

रोहतक। इनेलो के प्रदेश अध्यक्ष रामपाल माजरा ने आरोप लगाया कि कांग्रेस के नक्शे कदम पर चलकर ही भाजपा प्रदेश में घोटाले पर घोटाले कर रही है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस ने प्रदेश में जितनी लूट मचाई आज भाजपा भी उसी राह पर चल रही है। वोट चोरी का राग अल्पने वाली कांग्रेस पार्टी सबसे बड़ी वोट चोर भी है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस के समय भी जमकर फर्जी वोट डाले जाते थे, उस वक्त कांग्रेस ने कभी आवाज नहीं उठाई और सौ चूहे खाकर बिल्ली हज को चल रही है। पूर्व उपप्रधानमंत्री चौधरी देवीलाल को कांग्रेस ने वोट चोरी करके ही हराया था। साथ ही उन्होंने आरोप लगाया कि भाजपा प्रदेश के भाईचारे को भी खराब करने में जुटी है। इनेलो प्रदेश अध्यक्ष रामपाल माजरा सोमवार को रूपया चौक स्थित पार्टी कार्यालय में कार्यकत्ताओं की बैठक के बाद पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे।

होटल प्रबंधन संस्थान में हरियाणा पर्यटन पर क्विज प्रतियोगिता का आयोजन

रोहतक। तिलियार लेक स्थित होटल प्रबंधन संस्थान में सोमवार को शैक्षणिक गतिविधियों के अंतर्गत हरियाणा के पर्यटन क्षेत्र पर आधारित क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस अवसर पर राजकीय वरिष्ठ कन्या माध्यमिक विद्यालय, बनियानी की 22 छात्राओं के दल ने संस्थान का शैक्षणिक दौरा किया। संस्थान के व्याख्याता विकास देशवाल ने जानकारी देते हुए बताया कि इस दौरे का उद्देश्य छात्राओं को पर्यटन एवं होटल प्रबंधन के क्षेत्र से परिचित कराना था। क्विज प्रतियोगिता में छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और हरियाणा के ऐतिहासिक, धार्मिक व प्राकृतिक पर्यटन स्थलों से संबंधित प्रश्नों के उत्तर देकर अपनी जानकारी का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता के माध्यम से छात्राओं में पर्यटन क्षेत्र के प्रति रुचि बढ़ाने का प्रयास किया गया।

करौंथा आश्रम के विरुद्ध डीसी को ज्ञापन

रोहतक। आर्य प्रतिनिधि सभा हरयाणा का एक प्रतिनिधि मण्डल सभाप्रधान धर्मवीर सिंह आर्य की अध्यक्षता में जिला उपायुक्त महोदय से मिला और जिला उपायुक्त महोदय को रामपालदास के करौंथा आश्रम को दोबारा से खोलने के विरोध में एक ज्ञापन दिया। प्रतिनिधि मण्डल ने जिला उपायुक्त महोदय से ज्ञापन के जरिए अनुरोध किया कि रामपालदास द्वारा पुनः करौथा आश्रम पर कब्जा किया गया तो आर्यसमाज इसका पुरजोर विरोध करेगा। समाज में अशान्ति का वातावरण हो जाएगा, क्योंकि जुलाई 2006 में अनाचार के अड्डे करौंथा के इस आश्रम में भयंकर व बीभत्स गोलीकांड हुआ था, जिसमें पंचायत के अनेक लोग गोलियां लगने से घायल हो गए थे, कुछ अपंग हो गए थे, तो कई व्यक्तियों की आंखें चली गई थीं। पुनः 2013 में इस आश्रम में गुण्डे एकत्र हो गए तथा वहां बड़ा उपद्रव हुआ। 2006 एवं 2013 में इस आश्रम में हुए उपद्रव एवं आश्रम के अन्दर से हुई गोलीबारी में आर्यसमाज के चार व्यक्ति शहीद हो गए थे।

शेरा इलेवन पर गोयल क्रिकेट क्लब की जीत

रोहतक। श्री हनुमंत क्रिकेट मैदान पर खेले गए रोमांचक मुकाबले में गोयल क्रिकेट क्लब ने शेरा इलेवन को 5 विकेट से हराकर प्रभावशाली जीत दर्ज की। पहले बल्लेबाजी करते हुए शेरा इलेवन ने निर्धारित 50 ओवरों में 7 विकेट खोकर 250 रन बनाए। टीम की ओर से हर्षित कुमार ने शानदार 63 रनों की पारी खेली, जबकि यश शर्मा ने 46 और नवनीत कसामा ने 31 रन का उपयोगी योगदान दिया। मध्यक्रम में अर्जुन मोर (24) और राहुल सिंह (23) ने स्कोर को सम्मानजनक स्तर तक पहुंचाया। गोयल क्रिकेट क्लब के गेंदबाजों मे अभिनव गुप्ता और सुखद ने 2 -2 विकेट लिए।

पंडित नेकीराम की जर्जर बिल्डिंग को लेकर एसएफआई ने विधायक भारत भूषण बत्रा को सौंपा ज्ञापन

रोहतक। पंडित नेकीराम शर्मा राजकीय महाविद्यालय में एसएफआई इकाई कमेटी ने महाविद्यालय की पिछले दो–तीन वर्षों से जर्जर व टूटी पड़ी बिल्डिंग के पुनर्निर्माण की मांग को लेकर रोहतक शहर विधायक भारत भूषण बत्रा से मुलाकात कर ज्ञापन सौंपा। एसएफआई ने विधायक से आग्रह किया कि इस गंभीर समस्या को विधानसभा शीत-सत्र 2025 में उठाया जाए। एसएफआई इकाई अध्यक्ष लक्ष्य ने बताया कि महाविद्यालय की हालत बेहद खराब हो चुकी है। कक्षा कक्षों की कमी के कारण विद्यार्थियों को हिमालय हॉस्टल में कक्षाएं लगाने को मजबूर होना पड़ रहा है, जहां सुविधाओं की स्थिति भी चिंताजनक है। इसके साथ ही कॉलेज की सेंट्रल लाइब्रेरी भी जर्जर अवस्था में है। उन्होंने कहा कि छात्र संगठन द्वारा समय-समय पर प्राचार्य और हरियाणा सरकार से मांग उठाई गई, लेकिन सरकार की ओर से कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया। इसे एसएफआई ने छात्र और शिक्षा विरोधी रवैया करार देते हुए बड़े आंदोलन की चेतावनी दी। विधायक भारत भूषण बत्रा ने छात्रों को आश्वासन दिया कि वे इस मुद्दे को विधानसभा शीत-सत्र 2025 में उठाने का प्रयास करेंगे।

तिरुपति ब्रह्मर्षि आश्रम में 19 से 27 तक होगा श्री अष्टलक्ष्मी महायज्ञ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

सिद्धगुरुवर सिद्धेश्वर ब्रह्मर्षि गुरुदेव के दिव्य सान्निध्य में श्री सिद्धेश्वर तीर्थ ब्रह्मर्षि आश्रम, आरसी रोड रामापुरम्‌ तिरुपति (आंध्र प्रदेश) में 19 से 27 दिसंबर 2025 तक श्री अष्टलक्ष्मी महायज्ञ का आयोजन किया जा रहा है। यह नौ दिवसीय महायज्ञ साधना, भक्ति और आध्यात्मिक उन्नति का विशेष अवसर प्रदान करेगा।

आश्रम की ग्लोबल महिला चेयरपर्सन सरला बोथरा एवं अध्यक्ष रमेश सांखला ने बताया कि महायज्ञ के अंतर्गत 25 दिसंबर को गुरु मंत्र दीक्षा का विशेष आयोजन होगा।

अष्टलक्ष्मी साधना का महत्त्व

दिव्य दीक्षा से जीवन की अनेक समस्याओं का समाधान होता है और ऐसी विशिष्ट पूजा देश में केवल इसी आश्रम में संपन्न होती है। गुरुदेव के अनुसार लक्ष्मी तत्व केवल धन का प्रतीक नहीं, बल्कि जीवन, शांति और चेतना का मूल स्रोत है। जब अष्टलक्ष्मी अपने पूर्ण स्वरूप में कृपा करती हैं, तब भौतिक समृद्धि के साथ-साथ आध्यात्मिक उन्नति भी प्राप्त होती है। अष्टलक्ष्मी के आठ स्वरूप आदि, धना, गजा, वीरा, सौभाग्य, संतान, विजया एवं ऐश्वर्या जीवन के हर क्षेत्र में संतुलन और सफलता प्रदान करते हैं।

योगासन चैंपियनशिप में एचडी स्कूल रहा प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

गुरुग्राम के सेक्टर-7 स्थित आर्य विद्या मंदिर स्कूल में आयोजित 6वीं राज्य स्तरीय योगासन चैंपियनशिप–2025 में एचडी पब्लिक स्कूल बहुअकबरपुर के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम पूरे प्रदेश में गौरवान्वित किया। प्रतियोगिता में प्रदेशभर से आए प्रतिभागियों के बीच विद्यालय के खिलाड़ियों ने अनुशासन, संतुलन और उत्कृष्ट योग कौशल का परिचय देते हुए अनेक पदक अपने नाम किए।

ट्रेडिशनल इवेंट में एच डी पब्लिक स्कूल के होनहार छात्र आर्यन ने प्रथम स्थान प्राप्त कर स्वर्ण पदक जीता। वहीं छात्रा सोनाक्षी ने भी प्रथम स्थान हासिल कर विद्यालय की सफलता में महत्वपूर्ण योगदान दिया। इसके अतिरिक्त मानवी ने तृतीय स्थान प्राप्त कर कांस्य पदक अपने नाम किया। इन विद्यार्थियों ने कठिन और जटिल योगासनों को सटीकता, आत्मविश्वास और स्थिरता के साथ प्रस्तुत कर निर्णायकों से भरपूर प्रशंसा बटोरी। आर्टिस्टिक इवेंट में दिव्यांशी, हंशिका, रिशिका, गुंजन और आयशा की टीम ने सामूहिक तालमेल, लचीलापन और कलात्मक अभिव्यक्ति का शानदार प्रदर्शन किया। टीम ने समन्वय के साथ आकर्षक योग मुद्राएं प्रस्तुत कर द्वितीय स्थान हासिल किया और दर्शकों का मन मोह लिया। इसी प्रकार रिदमिक इवेंट में रिया, पूर्वी, सारिका, कनक और यशमिति की टीम ने लयबद्ध योग प्रस्तुति के माध्यम से निर्णायकों को प्रभावित किया।

विजेता किए सम्मानित

संगीत के साथ तालमेल बिठाकर प्रस्तुत किए गए योगासनों ने टीम को द्वितीय स्थान दिलाया। इस उल्लेखनीय उपलब्धि पर विद्यालय के निदेशक सुरेंद्र सिंह फोगाट एवं शैक्षणिक निदेशक कृष्णा बल्हारा फोगाट ने सभी विजेता विद्यार्थियों को हार्दिक बधाई दी। उन्होंने कहा कि योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि मानसिक एकाग्रता, अनुशासन और आत्मविश्वास भी विकसित करता है। उन्होंने विद्यार्थियों को भविष्य में और अधिक मेहनत कर ऊंचाइयों तक पहुंचने के लिए प्रेरित किया। विद्यालय की इस सफलता का श्रेय विद्यार्थियों की कड़ी मेहनत और समर्पण के साथ-साथ योग प्रशिक्षिका एकता के कुशल प्रशिक्षण और मार्गदर्शन को भी दिया गया।

ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन के तहत अवैध शराब और नशे के खिलाफ सख्त कार्रवाई

अलग-अलग स्थानों से तीन युवक गिरफ्तार, शराब व गांजा बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पुलिस ने ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन अभियान के तहत अवैध शराब और नशीले पदार्थों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए अलग-अलग स्थानों से तीन युवकों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने दो आरोपियों से कुल 16 बोतल और 32 पव्वे देसी शराब बरामद की है, जबकि एक युवक को 155 ग्राम गांजा सहित काबू किया गया है। आरोपियों के खिलाफ आबकारी अधिनियम एवं एनडीपीएस एक्ट के तहत अलग-अलग अभियोग दर्ज कर उन्हें गिरफ्तार किया गया है।

आईएमटी थाना क्षेत्र में शराब तस्कर गिरफ्तार

थाना आईएमटी प्रभारी उप निरीक्षक पंकज कुमार ने बताया कि मुख्य सिपाही राजेश के नेतृत्व में पुलिस टीम ने एंटरप्राइज के पास गश्त के दौरान एक युवक को अवैध शराब के साथ पकड़ा। आरोपी की पहचान रविंद्र पुत्र कर्मबीर निवासी गांव खेड़ी साध के रूप में हुई है। उसके कब्जे से 15 बोतल देसी शराब बरामद की गई। इस संबंध में केस दर्ज किया गया है।

अर्बन एस्टेट में गश्त के दौरान दूसरी गिरफ्तारी

थाना अर्बन एस्टेट प्रभारी उप निरीक्षक कमलजीत ने बताया कि मुख्य सिपाही सुरेंद्र के नेतृत्व में पुलिस टीम कबीर कॉलोनी क्षेत्र में गश्त पर थी। इस दौरान मंजीत पुत्र ओमप्रकाश निवासी कबीर कॉलोनी को अवैध शराब सहित काबू किया गया। आरोपी से 4 अध्धे और 32 पव्वे देसी शराब बरामद हुई। उसके खिलाफ केस दर्ज किया गया है।

नामदेव चौक पर गांजा सहित युवक काबू

थाना शिवाजी कॉलोनी प्रभारी निरीक्षक राकेश सैनी ने बताया कि पीएसआई मनीष के नेतृत्व में पुलिस टीम नामदेव चौक के पास गश्त कर रही थी। इसी दौरान धीरज पुत्र धर्मेंद्र निवासी गांव छबीली जिला झज्जर, हाल निवासी सल्लारा मोहल्ला को नशीले पदार्थ के साथ गिरफ्तार किया गया। तलाशी में उसके पास से 155 ग्राम गांजा बरामद हुआ। आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया है।

सैनी सीनियर सेकेंडरी स्कूल में एनएसएस के सात दिवसीय कैंप का शुभारंभ

रोहतक। सैनी सीनियर सेकेंडरी स्कूल में राष्ट्रीय सेवा योजना के सात दिवसीय विशेष शिविर का शुभारंभ प्रधानाचार्य डॉ. आरके सैनी द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस अवसर पर उन्होंने एनएसएस वॉलिंटियर्स को संबोधित करते हुए समाज में फैल रही विभिन्न सामाजिक बुराइयों के प्रति जागरूक किया और उनसे दूर रहकर सकारात्मक भूमिका निभाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि एनएसएस का उद्देश्य विद्यार्थियों में सेवा, अनुशासन और सामाजिक जिम्मेदारी की भावना विकसित करना है। कार्यक्रम के दौरान एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर सुमन लता ने एनएसएस के लोगो और इसके मूल मंत्र (मोटो) की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि नॉट मी बट यू का संदेश स्वयं से पहले समाज के हित को प्राथमिकता देने की प्रेरणा देता है। दोपहर बाद आयोजित सत्र में श्रीमती रिंकी ने वॉलिंटियर्स को मोबाइल फोन के सदुपयोग और दुरुपयोग के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों को अनावश्यक मोबाइल उपयोग से होने वाले दुष्प्रभावों से अवगत कराया।

कार्यों को जल्द ही करें पूरा ताकि आमजन को कोई परेशानी न हो

डीसी ने मुख्यमंत्री घोषित प्रोजेक्ट का अपडेट जाना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने मुख्यमंत्री द्वारा घोषित परियोजनाओं, जारी विकास कार्यों एवं प्रस्तावित योजनाओं की सोमवार को समीक्षा करते हुए संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी कार्य निर्धारित समय-सीमा में पूर्ण किए जाएं, ताकि आमजन को इनका शीघ्र लाभ मिल सके। डीसी लघु सचिवालय में आयोजित समीक्षा बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। जिसमें विभिन्न विभागों के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित रहे। उन्होंने सभी विभागों को निर्देश दिए कि परियोजनाओं की स्टेटस रिपोर्ट नियमित रूप से अपडेट की जाए तथा गुणवत्ता, पारदर्शिता एवं समयबद्ध क्रियान्वयन सुनिश्चित किया जाए। समीक्षा के दौरान इंदिरा कॉलोनी-श्याम कॉलोनी रेलवे अंडरपास परियोजना पर चर्चा की तथा इसके शीघ्र आरंभ के निर्देश दिए। एलिवेटेड रेल कॉरिडोर के साथ प्रस्तावित नई सडक़ को स्वीकृत समय-सीमा में पूर्ण करने के निर्देश दिए।

कार्यों में तेजी लाने के दिए निर्देश

डीसी ने जिला नागरिक अस्पताल (डीसीएच) की विशेष मरम्मत एवं सौंदर्यीकरण कार्यों की भी समीक्षा की और कार्य की गति तेज करने के निर्देश दिए। शहर में सौंदर्यीकरण, पार्कों के विकास, जलापूर्ति एवं सीवरेज से संबंधित कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर पूर्ण करने के निर्देश दिए।उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कहा कि रोहतक शहर की जलापूर्ति एवं सीवरेज सुदृढ़ीकरण परियोजना पूर्ण हो चुकी है, जबकि शेष स्टॉर्म वाटर व सीवरेज उन्नयन कार्यों को समय पर पूरा किया जाये। सुनारिया स्थित 40 एमएलडी एसटीपी की क्षमता बढ़ाकर 60 एमएलडी किए जाने का प्रस्ताव है।

स्टाफ के आवासीय क्वार्टरों के निर्माण को लेकर भी चर्चा की गई

सभी कार्य निर्धारित समय में पूरा करने के निर्देश दिए गए। स्वास्थ्य अवसंरचना सचिन गुप्ता ने एसडीएच कलानौर में ओपीडी भवन के निर्माण कार्य को शीघ्र पूर्ण करवाने के निर्देश दिए। पिलाना में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, आंवल व रिटौली में उप स्वास्थ्य केंद्रों तथा एसडीएच कलानौर, एसडीएच मेहम, सीएचसी सांपला एवं सीएचसी किलोई में ब्लॉक पब्लिक हेल्थ यूनिट्स के निर्माण कार्यों की समीक्षा करते हुए समय पर पूर्णता के निर्देश दिए। इसके अतिरिक्त सिविल अस्पताल रोहतक में डीईआईसी भवन तथा डॉक्टरों व स्टाफ के आवासीय क्वार्टरों के निर्माण कार्य की समीक्षा की गई और इन्हें शीघ्र संचालन योग्य बनाने के निर्देश दिए गए।

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

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

श्री गणेशाय नमः
श्री बालाजी ज्योतिष केन्द्र
म.नं. 232, सेक्टर -14, हिसार मो. 85710-24131 87086-55938
प्यार मोहब्बत किया/कराया, जादु-टोना गुप्त दुश्मन, सौतन, नजर दोष, विदेश यात्रा, सास बहु/पति पत्नी में अनबन, पशुधन बर्बाद होना, कारोबार में बरकत ना होना, धन की बर्बादी, पढ़ाई में मन न लगना, विवाह में देरी, नौकरी में प्रमोशन
समस्या कैसी भी हो,
जड़ से होगी खत्म जब कभी भी ना बना हो काम तो होगा गारन्टीड समाधान
पं. तुषार शर्मा (गोल्ड मेडलिस्ट)
हर रोज मिलें सुबह 10:00 बजे से सायं 6:00 बजे तक

खबर संक्षेप

ब्रह्माकुमारीज सेंटर में 51 ने किया रक्तदान

महम। ब्रह्माकुमारीज सेंटर की स्थानीय शाखा में रक्तदान शिविर लगाया गया। इस शिविर में 51 रक्तदाताओं ने रक्तदान किया। डीएसपी ऋषभ सोढ़ी कार्यक्रम के मुख्य अतिथि रहे। जबकि नगर पालिका के वाइस चेयरमैन बसंत लाल गिरधर ने समारोह में बतौर विशिष्ट अतिथि शिरकत की। बसंत लाल गिरधर ने कहा है कि रक्तदान सबसे बड़ा दान है। प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति को रक्तदान करना चाहिए। क्योंकि आपके द्वारा दान किया गया रक्त रोगी की जान बचाता है।

राष्ट्रीय कुश्ती प्रतियोगिता में विनाक्षी रही प्रथम

रोहतक। डॉ. स्वरूप सिंह गवर्नमेंट मॉडल संस्कृति स्कूल सांघी की कक्षा नौवीं की छात्रा विनाक्षी ने कुश्ती में राष्ट्रीय स्तर पर स्वर्ण पदक जीतकर विद्यालय, क्षेत्र और परिवार का नाम रोशन किया है। विनाक्षी ने बलिया, उत्तर प्रदेश में आयोजित राष्ट्रीय कुश्ती स्कूल खेल प्रतियोगिता अंडर-17 गर्ल्स वर्ग में कांटे के मुकाबले में शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक अपने नाम किया।

डॉ. शर्मा आज महम चीनी मिल के पेराई सत्र का करेंगे शुभारंभ

महम। मंगलवार 16 दिसंबर को दी महम सहकारी चीनी मिल्ज लिमिटेड महम के 36वें गन्ना पेराई सत्र की शुरूआत की जाएगी। पेराई सत्र का शुभारंभ सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा करेंगे। विशिष्ट अतिथि के तौर पर राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा मौजूद रहेंगे। सुबह 10 बजे हवन किया जाएगा। उसके बाद गन्ना पेराई शुरू होगी। सबसे पहले गन्ना लेकर मिल में पहुंचने वाले किसानों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया जाएगा।

बॉडी बिल्डर रोहित धनखड़ हत्याकांड में दोस्त की अपील

सोशल मीडिया पर कमेंट्स से आहत जतिन ने कहा, 'जात-पात नहीं, सिर्फ इंसाफ की बात हो'

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

गांव हमायूंपुर निवासी बॉडी बिल्डर रोहित धनखड़ की हत्या के मामले में अब उनके करीबी दोस्त जतिन ने चुप्पी तोड़ी है। जतिन ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो जारी कर रोहित के लिए न्याय की मांग की और लोगों से अपील की कि इस मामले को जात-पात से जोड़ने की बजाय इंसाफ की लड़ाई के रूप में देखा जाए। जतिन का कहना है कि कुछ लोगों के सोशल मीडिया कमेंट्स ने उन्हें बोलने के लिए मजबूर कर दिया।

सोशल मीडिया पर वीडियो जारी कर रखी बात

रोहतक। बॉडी बिल्डर रोहित धनखड़।

इंस्टाग्राम पर डाले गए वीडियो में जतिन ने कहा कि रोहित की हत्या के मामले में बेवजह जाति और बिरादरी की बात की जा रही है, जबकि असल मुद्दा न्याय का है। उन्होंने कहा, यह लड़ाई किसी जाति की नहीं, बल्कि एक भाई को इंसाफ दिलाने की है। कृपया इस मामले को गलत दिशा में न ले जाएं। जतिन ने लोगों से अपील की कि वे प्रशासन पर दबाव बनाएं ताकि आरोपियों को जल्द से जल्द सजा मिल सके।

शादी समारोह में हुआ था विवाद

जतिन ने बताया कि 28 नवंबर को वह अपने दोस्त रोहित धनखड़ के साथ भिवानी गया था। वहां उसकी बहन की ननद की शादी थी, जिसमें वे शगुन डालने पहुंचे थे। शादी समारोह के दौरान तिगड़ाना गांव से आई बारात में शामिल कुछ युवकों द्वारा महिलाओं पर छींटाकशी की जा रही थी। रोहित ने इस पर आपत्ति जताई, जिसके बाद दोनों पक्षों में कहासुनी हो गई। उस समय मामला शांत हो गया, लेकिन यही विवाद बाद में जानलेवा बन गया।

जिस पर बीतती है वहीं जानता है

वीडियो में जतिन भावुक नजर आया। उसने कहा कि घटना की रात क्या हुआ, यह वही लोग जानते हैं जो उस वक्त मौके पर मौजूद थे। उसने कहा, "मैं बोलना नहीं चाहता था, लेकिन कुछ लोग सोशल मीडिया पर ऐसे कमेंट कर रहे हैं, जिन्होंने मुझे मजबूर कर दिया। जिसके साथ बीतती है, वही दर्द समझता है। कमेंट करने वाले सिर्फ बोल सकते हैं, करने की उनमें हिम्मत नहीं है।" जतिन ने लोगों से सोच-समझकर प्रतिक्रिया देने की अपील की।

शादी से लौटते समय हुआ हमला

शादी समारोह समाप्त होने के बाद रोहित और जतिन अपनी गाड़ी से वापस लौट रहे थे। आरोप है कि उसी दौरान विवाद में शामिल युवकों ने 4 से 5 गाड़ियों में उनका पीछा किया। जतिन के अनुसार, आरोपी युवकों ने रोहित को पकड़ लिया और उसके साथ बेरहमी से मारपीट की। गंभीर रूप से घायल रोहित को इलाज के लिए रोहतक पीजीआई में भर्ती कराया गया, जहां उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई।

चार नामजद, तीन आरोपी गिरफ्तार

रोहित धनखड़ की हत्या के मामले में जतिन की शिकायत पर चार लोगों को नामजद किया गया था। पुलिस ने अब तक तीन आरोपियों वरुण, तरुण और दीपक को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस का कहना है कि पकड़े गए आरोपियों से रिमांड पर पूछताछ की जाएगी, ताकि वारदात में शामिल अन्य आरोपियों की भी जल्द गिरफ्तारी की जा सके। फिलहाल पुलिस मामले की गहन जांच कर रही है।

खोखराकोट क्षेत्र में सुधरेगी जलापूर्ति व्यवस्था

राहत : 1.80 करोड़ रुपये की लागत से नया वाटर बूस्टर स्टेशन होगा स्थापित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

शहर के खोखराकोट और आसपास के इलाकों में रहने वाले लोगों के लिए राहत भरी खबर है। लंबे समय से पेयजल संकट से जूझ रहे इस क्षेत्र में अब जलापूर्ति व्यवस्था को सुदृढ़ करने की दिशा में ठोस पहल की गई है। खोखराकोट में 1 करोड़ 80 लाख रुपये की लागत से नया वाटर बूस्टर स्टेशन स्थापित किया जाएगा। इस योजना को मुख्यालय से मंजूरी मिल चुकी है, विभाग ने अपने स्तर पर आवश्यक प्रक्रियाएं शुरू कर दी गई हैं। अधिकारियों के अनुसार आगामी दो माह में टेंडर प्रक्रिया पूरी कर निर्माण कार्य शुरू करने का लक्ष्य रखा गया है।

खोखराकोट, सुखपुरा चौक और इससे सटे क्षेत्रों में पिछले कई वर्षों से पानी की समस्या आम रही है। विशेषकर गर्मियों में हालात और भी खराब हो जाते हैं। कई बार पूरे दिन नलों में पानी नहीं आता, जिससे लोगों को मजबूरी में निजी टैंकर मंगवाने पड़ते हैं। आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों के लिए यह अतिरिक्त खर्च एक बड़ी परेशानी बन जाता है। वहीं कम दबाव के कारण ऊंचाई वाले मकानों और बहुमंजिला भवनों में पानी पहुंच ही नहीं पाता। स्थानीय लोगों का कहना है कि पुरानी जलापूर्ति प्रणाली बढ़ती आबादी का बोझ संभालने में सक्षम नहीं रह गई थी। पाइपलाइन तो मौजूद है, लेकिन दबाव कम होने के कारण अंतिम छोर तक पानी नहीं पहुंच पाता। इसी समस्या को ध्यान में रखते हुए नया वाटर बूस्टर लगाने का निर्णय लिया गया है।

खास बातें

- विभाग ने अपने स्तर पर जरूरी प्रक्रियाएं शुरू की
- नया बूस्टर आधुनिक तकनीक पर आधारित होगा

उच्च क्षमता की मोटरें और पंप लगाए जाएंगे

प्रस्तावित वाटर बूस्टर को आधुनिक तकनीक के आधार पर तैयार किया जाएगा। इसमें उच्च क्षमता की मोटरें और पंप लगाए जाएंगे, जिससे पानी का दबाव संतुलित रहेगा। बूस्टर को मुख्य जलापूर्ति लाइन से जोड़ा जाएगा, ताकि क्षेत्र के सभी हिस्सों में समान रूप से पानी पहुंच सके। इससे न केवल वर्तमान समस्या का समाधान होगा, बल्कि भविष्य में बढ़ने वाली पानी की मांग को भी ध्यान में रखा गया है।

टेंडर प्रक्रिया पूरी होते ही कार्य होगा शुरू

परियोजना को स्वीकृति मिलने के बाद अब निगम का इंजीनियरिंग विंग टेंडर प्रक्रिया में जुट गया है। अधिकारियों का कहना है कि इस कार्य को प्राथमिकता दी जा रही है, ताकि किसी तरह की देरी न हो। टेंडर जारी होने और ठेकेदार के चयन के बाद निर्माण कार्य तेज गति से शुरू कराया जाएगा। अनुमान है कि तय समयसीमा में कार्य पूरा कर बूस्टर को चालू कर दिया जाएगा।

विकास की दिशा में अहम कदम

शहर में तेजी से हो रहे विकास और बढ़ती आबादी के चलते बुनियादी सुविधाओं पर दबाव बढ़ रहा है। पानी जैसी मूलभूत आवश्यकता को लेकर किया गया यह निवेश आने वाले समय में बेहद महत्वपूर्ण साबित होगा। खोखराकोट क्षेत्र में वाटर बूस्टर के निर्माण से न केवल जल संकट कम होगा, बल्कि लोगों का जीवन स्तर भी बेहतर होगा।

बढ़ती आबादी के चलते सुविधाएं मिलना जरूरी

खोखराकोट में 1 करोड़ 80 लाख रुपये की लागत से नया वाटर बूस्टर स्टेशन स्थापित किया जाएगा। इस योजना को मुख्यालय से मंजूरी मिल चुकी है, विभाग ने अपने स्तर पर आवश्यक प्रक्रियाएं शुरू कर दी गई हैं। शहर में तेजी से हो रहे विकास और बढ़ती आबादी के चलते बुनियादी सुविधाओं पर दबाव बढ़ रहा है। इसलिए इस तरह की सुविधाए मिलना बहुत जरूरी है। ताकि आमजन पानी के लिए परेशान न हो सकें।

-शिवराज सिंह, अधीक्षण अभियंता, जनस्वास्थ्य व अभियांत्रिकी विभाग

रोहतक पुलिस ने चलाया विशेष अभियान

यातायात नियम तोड़ने पर 196 वाहनों के काटे चालान

रोहतक। चालाक की जांच करते पुलिस कर्मी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पुलिस महानिरीक्षक यातायात एवं हाइवे हरियाणा हरदीप सिंह दून के दिशा-निर्देशन में पुलिस द्वारा यातायात नियमों की अवहेलना करने वालों के खिलाफ विशेष अभियान चलाया गया। यह अभियान 8 दिसंबर से 14 दिसंबर तक संचालित किया गया, जिसके तहत विभिन्न प्रकार के यातायात नियम उल्लंघनों पर सख्त कार्रवाई की गई। अभियान के दौरान शराब पीकर वाहन चलाने वाले 66 वाहन चालकों के मोटर वाहन अधिनियम के तहत चालान किए गए। वहीं गलत दिशा अथवा गलत लेन में वाहन चलाने वाले 121 वाहन चालकों के खिलाफ भी कार्रवाई की गई। इसके अतिरिक्त बुलेट मोटरसाइकिल के साइलेंसर को मॉडिफाई कर पटाखा जैसी तेज ध्वनि उत्पन्न करने वाले 05 वाहन चालकों के चालान काटे गए।

अवैध लाल-नीली बत्ती लगाने वालों पर शिकंजा

रोहतक पुलिस ने अवैध रूप से वाहनों पर लाल-नीली बत्ती लगाकर चलने वालों के खिलाफ भी सख्त कदम उठाए। अभियान के तहत ऐसे 4 वाहन चालकों के चालान किए गए। प्रभारी यातायात पूर्व निरीक्षक सुलेन्द्र एवं प्रभारी यातायात पश्चिम निरीक्षक जसबीर के नेतृत्व में विभिन्न स्थानों पर नाकाबंदी कर वाहन चालकों की जांच की गई।

सुरक्षित यातायात पुलिस की प्राथमिकता

पुलिस का उद्देश्य वाहन चालकों में यातायात नियमों के पालन की भावना को मजबूत करना है, ताकि सड़क पर आवागमन सुरक्षित हो और सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाई जा सके। पुलिस ने आमजन से अपील की है कि वे स्वयं व दूसरों की सुरक्षा के लिए यातायात नियमों का पालन करें।

8वें वेतन आयोग के तहत पेंशन संशोधन की मांग को लेकर 17 दिसंबर को प्रदर्शन

रोहतक। 8वें वेतन आयोग के अनुसार पेंशन रिवाइज करवाने की मांग को लेकर रोहतक के रिटायर्ड पेंशनर भाई-बहन 17 दिसंबर को सुबह 11 बजे मानसरोवर पार्क में एकत्र होकर जोरदार विरोध प्रदर्शन करेंगे। यह जानकारी रिटायर्ड कर्मचारी संघ के जिला प्रधान जगपाल सांगवान ने जारी कर दी। जगपाल सांगवान ने कहा कि 8वें वेतन आयोग की टर्म ऑफ रेफरेंस में प्रयुक्त शब्दावली सरकार की नकारात्मक सोच को दर्शाती है, जिसमें पेंशन को बोझ और राजकोषीय समस्या के रूप में प्रस्तुत किया गया है। उन्होंने बताया कि वर्तमान में संचित निधि कोष में पर्याप्त राशि उपलब्ध है, बावजूद इसके सरकार पेंशनरों की मांगों को नजरअंदाज कर रही है। इससे रिटायर्ड कर्मचारियों में गहरी चिंता व्याप्त है। उन्होंने बताया कि देशव्यापी आंदोलन के तहत 17 दिसंबर को राज्यभर में जिला उपायुक्त कार्यालयों पर धरना देकर प्रधानमंत्री को ज्ञापन सौंपा जाएगा। प्रमुख मांगों में कैशलैस चिकित्सा सुविधा लागू करना, कम्यूटेशन रिकवरी 10 वर्ष में करना, रोका गया 18 माह का महंगाई भत्ता जारी करना, उम्र के साथ बेसिक पेंशन में बढ़ोतरी, यात्रा रियायतें और चिकित्सा भत्ता दोगुना करना शामिल हैं। उन्होंने सभी संगठनों से एकजुट होकर आंदोलन में भाग लेने की अपील की।

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

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

स्व. चौधरी मित्रसेन आर्य के जन्मदिवस को 'फाउन्डर-डे' के रूप में मनाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

इंडस पब्लिक स्कूल में सोमवार को इंस ग्रुप संस्थान के संस्थापक व परम मित्र मानव निर्माण संस्थान के संस्थापक व वैदिक पथ के पथिक स्वर्गीय चौधरी मित्रसेन आर्य के 95वां जन्मदिवस को 'फाउन्डर-डे' के रूप में मनाया। जिसमें विद्यालय के प्रधानाचार्य दीपक कुमार वशिष्ठ ने अध्यापकों व छात्रों के साथ मंत्रोच्चारण करते हुए हवन में पूर्णाहुति डाली और उनकी प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी।

- इंडस पब्लिक स्कूल में कार्यक्रम का आयोजन, अध्यापकों और छात्रों ने हवन में पूर्णाहुति डाली

इस अवसर पर विद्यालय में विशेष प्रार्थना सभा के साथ कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सभा में गायत्री मंत्र, कविता, भजन, भाषण, ओम् ध्वनि के उच्चारण और योग के साथ सम्पन्न हुआ। प्रार्थना सभा में विद्यार्थियों ने चौधरी मित्रसेन के जीवन से संबंधित प्रसंग बताकर उनके महान कार्यों का उल्लेख किया। छात्रों द्वारा सुंदर भजन प्रस्तुति ने वातावरण को भक्तिमय बना दिया। कक्षा सातवीं व आठवीं के छात्रों ने मित्रसेन जी द्वारा बताए गए नैतिक मूल्यों पर स्लोगन व पोस्टर बनाए। शांता बजाज द्वारा रचित सुन्दर कविताओं द्वारा आर्य के आदर्श और जीवन मूल्यों व मानवता की सेवा के लिए प्रेरित किया। प्रधानाचार्य ने भी कहा कि पूज्य पिता जी सबको समभाव से देखते थे व जात-पात व अमीर-गरीब के भेद से परे हटकर सबकी मदद करते थे उन्होंने कहा कि सबके सहयोगी बनो और महान विभूतियों के जीवन से संबंधित प्रेरक-प्रसंग पढ़कर आत्मसात कर अपने लक्ष्य की प्राप्ति करें।

हर्षोल्लास के साथ मनाया महेंद्र मॉडल स्कूल का 51वां वार्षिकोत्सव

देशभक्ति से सराबोर प्रस्तुति ने सभी की आंखों को नम किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

मदवि के टैगोर ऑडिटोरियम हाल में महेंद्र मॉडल स्कूल का 51वां वार्षिकोत्सव बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत सरस्वती वंदना से हुई, जिसे विद्यालय की छात्राओं ने मनमोहक अंदाज में प्रस्तुत किया। मुख्य अतिथि आशा हुड्डा और सम्मानित अतिथि सुभाष बतरा ने शिरकत की। विद्यार्थियों ने रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। नृत्य, गीत, नाटक और योग प्रदर्शन ने दर्शकों का मन मोह लिया। देशभक्ति पर आधारित समूह नृत्य को दर्शकों ने विशेष रूप से सराहा। सामाजिक कुरीतियों पर आधारित लघु नाटक ने लोगों को सोचने पर मजबूर कर दिया। जहां नन्हे मुन्ने बच्चों ने ऐरोबिक्स डांस, जोकर डांस, हरियाणवी, मराठी और वसुधैव कुटुंबकम से सभी दर्शकों का मन मोह लिया।

पंजाबी डांस में बच्चों का उत्साह देखने को मिला

वहीं देशभक्ति से सराबोर प्रस्तुति ने सभी की आंखों को नम कर दिया। मुख्य आकर्षण ग्रैंड फिनाले रहा। जिसमें पंजाबी डांस में बच्चों का उत्साह देखते ही बनता था। कार्यक्रम के अंत में शैक्षणिक, खेलकूद एवं सांस्कृतिक गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कार एवं प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। इस अवसर पर चेयरपर्सन रीता हुड्डा और स्कूल डायरेक्टर अनु सिंह ने सभी बच्चों और अध्यापकगण को कार्यक्रम की सफलता के लिए बधाई दी।

सफलता भर्ती रैली में चारों जिलों के लगभग 2000 युवाओं ने लिया भाग

अग्निवीर के लिए 80 प्रतिशत युवाओं ने किया क्वालीफाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कहा है कि रोहतक जिला व पड़ोसी जिलों के लिए गर्व की बात है कि हाल ही में आयोजित अग्निवीर सेना भर्ती रैली में 80 प्रतिशत युवाओं ने क्वालीफाई किया है। उपायुक्त आज राजीव गांधी खेल स्टेडियम में सेना भर्ती कार्यालय, रोहतक द्वारा 10 से 15 दिसंबर तक आयोजित चार जिलों रोहतक, झज्जर, सोनीपत व पानीपत की भर्ती रैली के समापन अवसर पर मीडिया से बातचीत कर रहे थे। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कहा कि इस भर्ती रैली में उपरोक्त चारों जिलों के लगभग 2000 युवाओं ने भाग लिया था। इनमें से 80 प्रतिशत युवा आगामी प्रक्रिया के लिए चयनित किए गए हैं।

1. *भर्ती प्रक्रिया को पारदर्शी तरीके से संपन्न करने के लिए स्टाफ की सराहना की*
2. *उपायुक्त सचिन गुप्ता व कर्नल सुजय बी तांबे को स्मृति चंद्र भेंट किया*

रोहतक। सेना भर्ती कार्यालय स्टाफ के अधिकारियों और कर्मचारियों को सम्मानित करते उपायुक्त सचिन गुप्ता ।

अधिकारियों और कर्मचारियों को किया सम्मानित

उल्लेखनीय है कि अग्निवीर भर्ती के प्रथम चरण में ऑनलाइन लिखित परीक्षा आयोजित की जाती है। इस परीक्षा में उत्तीर्ण युवाओं को दूसरे चरण में फिजिकल, नापतोल, डॉक्यूमेंटेशन और मेडिकल की प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है। इस भर्ती प्रक्रिया को पारदर्शी एवं शांतिपूर्ण तरीके से संपन्न करने के लिए उपायुक्त ने सेना भर्ती कार्यालय स्टाफ की सराहना की। उन्होंने सराहनीय कार्य करने वाले सेवा के अधिकारियों और कर्मचारियों को सम्मानित भी किया। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने 12 आर्म्ड रेजीमेंट के रिसालदार रतनलाल सैनी, सुबेदार मेजर एम कैंपे गोड़ा, हवलदार विनय कुमार, एलडी/क्लर्क मनप्रीत सिंह, एलडी सुनील पंवार व कुक हिम्मत सिंह को सम्मानित किया। सेना भर्ती कार्यालय निदेशक कर्नल अनुराग सिंह ने उपयुक्त सचिन गुप्ता व कर्नल सुजय बी तांबे को स्मृति चंद्र भेंट किया। इस अवसर पर जिला सैनिक बोर्ड की सचिव गौरिका सुहाग, महम के एसडीएम मुकुंद तंवर, सूबेदार मेजर नरेंद्र आदि मौजूद थे।