तापमान
अधिकतम 23.4 डिग्री
न्यूनतम 5.4 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि

रोहतक, गुरुवार, 25 दिसंबर 2025

13 सेक्टरवासियों की समस्याओं पर निगम सख्त ...

क्रिसमस पर चर्च को दुल्हन की तरह सजाया

खबर संक्षेप

राकेश जैन को सहायक कुलसचिव पद पर पदोन्नति

रोहतक। महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय (एमडीयू) में कॉलेज शाखा में कार्यरत अधीक्षक राकेश जैन को सहायक कुलसचिव के पद पर पदोन्नत किया गया है। राकेश जैन ने इस पदोन्नति के लिए कुलपति प्रो. राजबीर सिंह, कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत समेत विश्वविद्यालय प्रशासन एवं विभागीय पदोन्नति समिति का आभार जताया है।

30 को सुनी जाएंगी बिजली उपभोक्ताओं की शिकायतें

रोहतक। उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम के अधीक्षक अभियंता बिजेंद्र नरवाल ने बताया कि बिजली उपभोक्ताओं की शिकायतों का निपटारा करने के लिए उपभोक्ता शिकायत निवारण सर्कल फोरम की 30 दिसंबर को सुबह 11 से 1 बजे तक स्थानीय राजीव गांधी विद्युत भवन में बैठक आयोजित होगी।

सुशासन दिवस पर कार्यक्रम आज

रोहतक। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने बताया कि 25 दिसंबर को सुशासन दिवस के अवसर पर जिला में कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। लघु सचिवालय के सभागार में सुबह 10:30 बजे आयोजित होने वाले जिला स्तरीय कार्यक्रम में राज्यसभा सांसद सुभाष बराला बतौर मुख्यातिथि शिरकत करेंगे तथा सुशासन दिवस पुरस्कार वितरित करेंगे।

सांपला : पेड़ से टकराई कार, जलकर हुई राख

सांपला। खंड के गांव नया बास गिझी मार्ग पर मंगलवार की रात को दो हादसे हुए। हालांकि व्यक्ति सुरक्षित बताए जा रहे हैं। रात को नया बास गिझी मार्ग पर नयाबास के पास एक कार नीम के पेड़ से टकरा गई। जबकि दूसरी कार नहर के पास पहले पेड़ से टकराई, बाद में उसमें आग लग गई।

कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव में 225 छात्रों ने कराया रजिस्ट्रेशन

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के इमसार में करियर काउंसलिंग एंड प्लेसमेंट सेल तथा ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट सेल के संयुक्त तत्वावधान में बुधवार को कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव का आयोजन किया गया। इसमें 225 छात्रों ने रजिस्ट्रेशन कराया है।

ठगी : गोल्ड पहने देखा तो इंस्टाग्राम से शुरू हुई दोस्ती धोखाधड़ी में बदल गई

टाइल कारोबारी को हनीट्रैप में फंसा 20 तोले सोना और नकदी लूटी

तीनों ने रात को होटल में शराब पी, नींद से जागा तो लड़कियां गायब मिलीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

सोशल मीडिया पर बढ़ती दोस्ती अब अपराध का जरिया भी बनती जा रही है। रोहतक के एक टाइल कारोबारी को दो युवतियों ने हनीट्रैप में फंसाकर करीब 20 तोले सोना और 50 हजार रुपये नकद लूट लिए। मामला इंस्टाग्राम से शुरू हुई दोस्ती का है, जो दूसरी ही मुलाकात में ठगी और धोखाधड़ी में बदल गया। वारदात पानीपत के एक होटल में अंजाम दी गई, जहां कारोबारी को शराब पिलाकर बेहोशी की हालत में लूटा गया। पीड़ित कारोबारी रोहतक की जनता कॉलोनी का रहने वाला है और शहर में टाइल्स का होलसेल कारोबार करता है। वह सोने के गहने पहनने का शौकीन है और सोशल मीडिया पर काफी सक्रिय रहता है। इसी का फायदा उठाकर युवतियों ने उसे अपना निशाना बनाया।

युवती ने मीठी बातों में फंसाया

पीड़ित के अनुसार, करीब 10 दिन पहले उसके इंस्टाग्राम अकाउंट पर मुस्कान चौधरी नाम की आईडी से बातचीत शुरू हुई। शुरुआत में सामान्य चैट थी, लेकिन धीरे-धीरे युवती ने मीठी-मीठी बातों से उसे अपने भरोसे में ले लिया। बातचीत के दौरान युवती ने उसके इंस्टाग्राम रील्स की तारीफ की और डांस की सराहना करते हुए उससे नजदीकियां बढ़ाईं। युवती ने यह भी पूछा कि वह जो सोने के गहने पहनता है, क्या वे असली हैं। कारोबारी ने जब हां में जवाब दिया तो युवती ने दोस्ती बढ़ाने की इच्छा जताई और मिलने की बात कही।

पहली मुलाकात रोहतक में

कारोबारी के अनुसार, पहली मुलाकात रोहतक स्थित मन्नत हवेली होटल में हुई, जहां हरियाणवी सिंगर केडी का लाइव शो चल रहा था। दोनों ने करीब 10 मिनट तक शो देखा, इसके बाद युवती अपने घर चली गई और कारोबारी भी लौट आया। इस मुलाकात के बाद युवती ने फिर संपर्क बनाए रखा और घूमने-फिरने की बात करने लगी।

हरिद्वार चलने की बनाई योजना

कुछ दिनों बाद मुस्कान चौधरी ने दोबारा संपर्क किया और बाहर घूमने का प्रस्ताव रखा। कारोबारी ने पहले मना किया, लेकिन बाद में युवती अपनी सहेली गरिमा के साथ मिलने आई। दोनों ने उसे हरिद्वार घूमने चलने के लिए मना लिया।

पुलिस ने दर्ज किया केस, तलाश जारी

घटना की जानकारी मिलने के बाद कारोबारी ने परिजनों को बुलाया और फिर पानीपत के थाना चांदनी बाग में शिकायत दर्ज कराई। पुलिस ने प्राथमिक जांच में मामला धोखाधड़ी और विश्वासघात का पाया है। थाना चांदनी बाग पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है। पुलिस का कहना है कि दोनों युवतियों की पहचान और लोकेशन ट्रेस करने के प्रयास किए जा रहे हैं। होटल के सीसीटीवी फुटेज और सोशल मीडिया चैट की भी जांच की जा रही है।

पानीपत के होटल में रुके, रात को पी शराब

22 दिसंबर की रात करीब 8 बजे कारोबारी अपनी कार में दोनों युवतियों को लेकर रोहतक से हरिद्वार के लिए रवाना हुआ। रास्ते में घना कोहरा होने के कारण वे पानीपत के संजय चौक स्थित एक होटल में रुक गए। वहां कमरा नंबर 207 बुक किया गया। होटल में तीनों ने रेड बुल और व्हिस्की पी। कारोबारी का कहना है कि शराब पीने के बाद उसे ज्यादा नशा हो गया और वह गहरी नींद में चला गया।

सुबह उठने पर लूट का खुलासा

23 दिसंबर की सुबह जब होटल स्टाफ ने चेकआउट के लिए उसे जगाया, तब उसने देखा कि उसके गले से सोने की चेन, चार अंगूठियां, अंगूठे का छल्ला और करीब 50 हजार रुपये नकद गायब थे। होटल कर्मचारियों ने बताया कि दोनों युवतियां रात करीब तीन बजे होटल से निकल गई थीं। पीड़ित ने बताया कि वह करीब 20 तोले सोना पहने हुए था, जिसे युवतियों ने चालाकी से उतार लिया और फरार हो गईं।

बास्केटबॉल खिलाड़ी हार्दिक की मौत का मामला

अधिकारियों पर कार्रवाई न होने से परिवार में असंतोष

सांसद कोष से स्टेडियम निर्माण कार्य शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

लाखनमाजरा के नेशनल बास्केटबॉल खिलाड़ी हार्दिक राठी की मौत के मामले में अब तक जिम्मेदार अधिकारियों पर ठोस कार्रवाई न होने से परिजन गहरे असंतोष में हैं। पुलिस ने इस मामले में एफआईआर तो दर्ज कर ली है, लेकिन घटना को लेकर अभी तक किसी भी स्तर पर निर्णायक कार्रवाई न होने से परिवार के साथ-साथ ग्रामीणों में भी रोष बना हुआ है। परिजनों का कहना है कि हार्दिक राठी एक होनहार बास्केटबॉल खिलाड़ी था।

अब शुरू हुआ मरम्मत का कार्य

इस बीच सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा की ग्रांट से संबंधित कार्य अब शुरू हो गया है। स्टेडियम के दोनों मैदानों की मरम्मत करवाई जाएगी। स्थानीय लोगों का कहना है कि यह काम पहले ही शुरू हो जाना चाहिए था।

कब होगी कार्रवाई

बस यह जानना चाहते हैं कि मैदान की मरम्मत एवं पोल बदलने के लिए जो रुपया सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा ने जारी किया था। उसका उपयोग क्यों नहीं किया गया। अभी तक एफआईआर दर्ज होने के बाद आगामी कार्रवाई के बारे में भी कोई जानकारी नहीं मिली है।

-संदीप राठी, हार्दिक के पिता

परिवार को न्याय चाहिए

परिजनों का कहना है कि यदि जल्द ही दोषियों के खिलाफ ठोस कदम नहीं उठाए गए तो वे कोई निर्णय लेंगे। उनका कहना है कि वे किसी के खिलाफ नहीं हैं, बल्कि सिर्फ न्याय चाहते हैं। प्रशासन पर अब दबाव बढ़ता जा रहा है कि वह इस मामले में तेजी से कार्रवाई करे और पीड़ित परिवार को न्याय दिलाए।

एडिशनल सेशन कोर्ट में पहुंचा ऑनर किलिंग का मामला

7 जनवरी को अगली सुनवाई, काहनी गांव में वारदात

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

जिले के गांव काहनी में 19 नवंबर की रात को हुई ऑनर किलिंग का मामला अब न्यायिक प्रक्रिया के अगले चरण में पहुंच गया है। इस मामले में गिरफ्तार किए गए आरोपियों के खिलाफ केस रोहतक की एडिशनल सेशन जज अनिल कौशिक की अदालत में कमिट हो गया है। कोर्ट ने मामले की अगली सुनवाई के लिए 7 जनवरी की तारीख तय की है। हालांकि, अभी तक पुलिस की ओर से चालान पेश नहीं किया गया है।

रात 11 बजे वारदात

पुलिस जांच के अनुसार, 19 नवंबर की रात करीब 11 बजे चार आरोपी हथियारों के साथ सपना के घर में दाखिल हुए थे। आरोपियों ने पहले घर की बगल में स्थित ग्राउंड की दीवार कूदकर अंदर प्रवेश किया

और फिर सीधे सपना के कमरे तक पहुंचे। उस समय घर में सपना और उसका देवर साहिल मौजूद था, जबकि पति सूरज घर पर नहीं था। आरोप है कि मुख्य आरोपी संजू ने सपना पर ताबड़तोड़ गोलियां चलाईं। गोली लगने से सपना की मौके पर ही मौत हो गई। इसी दौरान सपना को बचाने के लिए बीच में आए देवर साहिल पर भी आरोपियों ने फायरिंग की, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। वारदात को अंजाम देने के बाद आरोपी मौके से फरार हो गए।

क्राइम सीन रिक्रिएशन में हुए अहम खुलासे

पुलिस ने मामले की गंभीरता को देखते हुए आरोपियों को गिरफ्तार करने के बाद क्राइम सीन को रिक्रिएट कराया था। इस दौरान आरोपियों ने पूरी वारदात का घटनाक्रम पुलिस के सामने बताया। क्राइम सीन रिक्रिएशन के दौरान मुख्य आरोपी संजू ने स्वीकार किया कि उसने सपना पर पांच राउंड फायर किए थे और इसके बाद दो राउंड साहिल पर चलाए थे। वहीं, आरोपी राहुल ने पुलिस को बताया कि उसने भी गोली चलाने का प्रयास किया था, लेकिन पिस्तौल में कारतूस फंस जाने के कारण वह फायर नहीं कर सका। तीसरे आरोपी गौरव ने भी इस वारदात में अपनी भूमिका स्वीकार करते हुए पुलिस को घटनास्थल पर ले जाकर पूरी जानकारी दी थी। पुलिस जांच में सामने आया है कि इस वारदात की जड़ में लव मैरिज का विवाद था। मृतका सपना ने आरोपी संजू की बहन के भाई सूरज से प्रेम विवाह किया था।

16 माह की अवधि वाले कोर्स के सातवें बैच का शुभारंभ

ओलंपियन शूटर मनु भाकर ने आईआईएम के स्पोर्ट्स मैनेजमेंट डिप्लोमा में लिया दाखिला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

भारतीय प्रबंधन संस्थान (आईआईएम) के लिए यह गौरव का क्षण है कि देश की मशहूर ओलंपियन निशानेबाज मनु भाकर ने संस्थान के पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन स्पोर्ट्स मैनेजमेंट फॉर एग्जीक्यूटिव्स में दाखिला लिया है। मनु भाकर का इस कोर्स से जुड़ना न केवल कार्यक्रम को नई ऊर्जा देता है, बल्कि भारत में खेल प्रबंधन को लेकर बढ़ती जागरूकता को भी दर्शाता है। आईआईएम ने 18 दिसंबर 2025 को इस 16 माह की अवधि वाले कोर्स के सातवें बैच का शुभारंभ किया, जिसमें राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी, कार्यरत पेशेवर और खेल प्रेमी शामिल हैं। उद्घाटन समारोह में पूर्व अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी, अंतरराष्ट्रीय कोच एवं सांसद श्याम सिंह यादव मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। निदेशक प्रो. धीरज शर्मा ने अपने संबोधन में कहा कि संस्थान का उद्देश्य भारत के खेल पारिस्थितिकी तंत्र को मजबूत बनाना है। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम खेल विपणन, वित्त, इवेंट मैनेजमेंट, कानूनी ढांचा और खेल प्रशासन जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर संरचित शिक्षा प्रदान करता है, जो तेजी से बढ़ते खेल उद्योग के लिए आवश्यक है। दो बार की ओलंपिक कांस्य पदक विजेता मनु भाकर विश्व चैम्पियनशिप सहित कई अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में देश का नाम रोशन कर चुकी हैं। प्रवेश के लिए निर्धारित लिखित परीक्षा, साक्षात्कार और अन्य अनिवार्य प्रक्रियाओं को पूरा करने के बाद उन्हें प्रवेश मिला है। मनु भाकर ने कहा कि पढ़ाई और स्पोर्ट्स मैनेजमेंट जैसे विषय एक खिलाड़ी को खेल के पीछे के विज्ञान और प्रबंधन को समझने में मदद करते हैं।

रोहतक। विद्यार्थियों के साथ ओलंपियन निशानेबाज मनु भाकर। फोटो : हरिभूमि

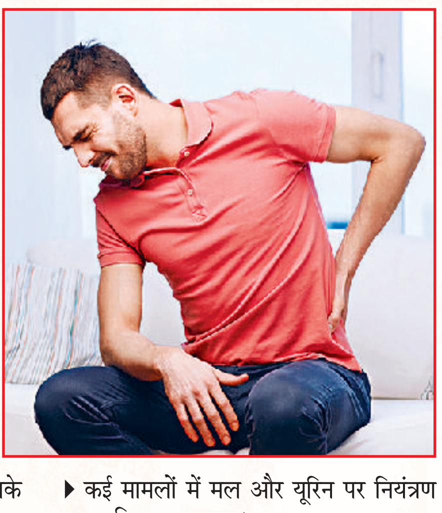
भारत का खेल उद्योग 40 हजार करोड़ रुपये का

प्रो. धीरज शर्मा ने बताया कि भारत का खेल उद्योग वर्तमान में लगभग 40,000 करोड़ रुपये का है और इसमें प्रशिक्षित पेशेवरों के लिए व्यापक अवसर उपलब्ध हैं। अब केवल मैदान तक सीमित नहीं है, बल्कि ब्रांडिंग, प्रायोजन, मीडिया अधिकार और प्रशासन जैसे क्षेत्रों में विशेषज्ञता की आवश्यकता है।

किसी गंभीर दुर्घटना या बीमारी के कारण कई बार हमारी स्पाइन विकारग्रस्त हो जाती है। इसके ट्रीटमेंट में वेसलप्लास्टी तकनीक काफी प्रभावी सिद्ध हो रही है। इसकी विशेषताओं के बारे में एक्सपर्ट डॉ. यहां विस्तार से बता रहे हैं।

स्पाइन की कई समस्याओं से छुटकारा दिलाए वेसलप्लास्टी

ट्रीटमेंट
डॉ. सुदीप जैन
डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया
नारायणा विहार, नई दिल्ली



रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) से संबंधित कई समस्याओं के इलाज में वेसलप्लास्टी तकनीक, पीड़ितों के लिए नई उम्मीद की तरह विकसित हुई है। मौजूदा दौर में आमतौर पर पीड़ित व्यक्ति 'ओपन सर्जरी' से बचते हुए ऐसी सर्जरी कराने का इच्छुक रहता है, जिसमें कम से कम ऑपरेशन हो और जो सुरक्षित भी हो, इस कसौटी पर वेसलप्लास्टी खरी उतरती है।

वेसलप्लास्टी की जरूरत: तंत्रिका तंत्र का एक अभिन्न भाग रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) आपके शरीर को भी एक आकार प्रदान करती है, लेकिन कई बार दुर्घटनाओं या फिर बीमारियों के कारण जब यह विकारग्रस्त हो जाती है, तब कई गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं के संदर्भ में 'स्पाइनल कॉलम' और 'बर्टिब्रा' के बारे में जानना जरूरी है। गौरतलब है की रीढ़ की हड्डी की गर्दन से लेकर कमर के निचले भाग तक की पूरी संरचना को 'स्पाइनल कॉलम' कहा जाता है। इसी तरह रीढ़ की हड्डी में अनेक कशेरूकाएं (वर्टिब्रा) होती हैं, जिन्हें 'वर्टिब्रल बोन' कहा जाता है, जिनसे रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) बनती है।

संभव हैं ये दुष्प्रभाव: सड़क दुर्घटनाओं के अलावा आघात या चोट लगने, ऊंचाई से गिरने, ऑस्टियोपोरोसिस (जरा-सा आघात लगने पर हड्डियों का टूट जाना या फ्रैक्चर होना) की समस्याएं, हड्डियों से संबंधित टीबी (बोन टीबी), रीढ़ की हड्डी में पस पड़ जाना और बोन कैंसर आदि के कारण 'वर्टिब्रल बोन' क्षतिग्रस्त या विकारग्रस्त हो सकती हैं। आमतौर पर ऐसी समस्याएं तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टम) की कार्यप्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं। इनमें ये समस्याएं शामिल हैं-

- शारीरिक संतुलन स्थापित करने में दिक्कत।
- किसी भी तरह की संवेदना का एहसास करने में परेशानी।
- कई मामलों में मल और यूरिन पर नियंत्रण स्थापित न कर पाना।
- पक्षाघात या लकवा होने का जोखिम।

तकनीक की प्रक्रिया: वेसलप्लास्टी तकनीक की प्रक्रिया के अंतर्गत मरीज को 'लोकल एनेस्थीसिया' दिया जाता है और फिर इसके बाद उसके विकारग्रस्त या फ्रैक्चर्ड 'वर्टिब्रल बोन' के अंदर एक सूक्ष्म सुई डाली जाती है। इस सुई के आगे के भाग पर एक गुब्बारा (बैलून) लगा होता है। यह बैलून विकारग्रस्त 'वर्टिब्रल बोन' की विकृतियों को समाप्त कर देता है। इस प्रक्रिया के बाद इस बैलून में 'बोन सीमेंट' को भरते हैं, जिसके परिणामस्वरूप 'वर्टिब्रल बोन' के विकारों (डिफेक्ट्स) को दूर किया जाता है। बोन सीमेंट लगभग 15 मिनट के बाद वर्टिब्रल बोन पर अपना प्रभाव छोड़ती है। गौरतलब है कि बोन सीमेंट का शरीर पर कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता है।

वेसलप्लास्टी की विशेषताएं: यह तकनीक अपनी कुछ विशेषताओं के कारण अपनाई जा रही है।

- इस तकनीक को अपनाने से मरीज की ओपन सर्जरी करने की जरूरत नहीं पड़ती। एक छोटे से चीरे से इस तकनीक की प्रक्रिया को अंजाम दिया जाता है।
- संक्रमण का खतरा कम रहता है।
- कम से कम रक्तस्राव होता है।
- मरीज अतिशीघ्र स्वास्थ्य लाभ करता है।
- रीढ़ की हड्डी की समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए वेसलप्लास्टी के अलावा जो अन्य सर्जिकल प्रोसीजर अपनाएं जाते हैं, उनमें मरीज के विकारग्रस्त वर्टिब्रल बोन में इंप्लांट्स डालने की जरूरत पड़ती है, लेकिन वेसलप्लास्टी में इंप्लांट्स डालने की जरूरत नहीं होती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

आमतौर पर लोग अपनी फिजिकल हेल्थ पर तो ध्यान देते हैं लेकिन ब्रेन हेल्थ को इग्नोर करते हैं। जबकि ब्रेन हेल्थ हमारी पूरी मेंटल हेल्थ को कंट्रोल करता है। इसलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि ब्रेन हेल्थ के लिए किन बैड हैबिट्स को छोड़ना और किन गुड हैबिट्स को अपनाना चाहिए। इस बारे में हम दे रहे हैं आपके लिए बहुत यूजफुल सजेशंस।

आपका ब्रेन हेल्थ रहेगा परफेक्ट लाइफस्टाइल में करें ये बदलाव

हेल्थ सजेशन
डॉ. मोनिका शर्मा

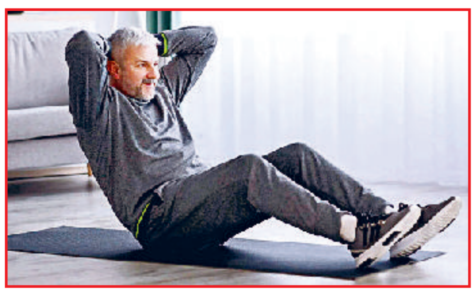
आमतौर पर अच्छे खान-पान से लेकर फिजिकल एक्टिविटी तक, सब कुछ शरीर की अच्छी सेहत से जोड़कर देखा जाता है। नींद और आराम को भी शरीर की थकान उतारने का ही जरिया माना जाता है। जबकि जीवनशैली से जुड़ी यही बातें हमारे ब्रेन हेल्थ को भी गहराई से प्रभावित करती हैं। असंतुलित आहार हो या प्रकृति से दूरी, आराम करने में की गई कोताही हो या नकारात्मक विचारों का घेरा, मस्तिष्क के स्वास्थ्य पर भी दुष्प्रभाव डालते हैं। ऐसी ही कुछ बातों का ध्यान रखने से दुरुस्त रहेगा ब्रेन हेल्थ।

शारीरिक सक्रियता

फिजिकल एक्टिविटी केवल शरीर का मोटापा काबू में रखने में ही नहीं, ब्रेन फॉग से बचाने में भी मददगार बनती है। व्यायाम चाहे किसी भी रूप में किया जाए, शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाने के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य पर भी पॉजिटिव प्रभाव डालता है। नियमित शारीरिक एक्टिविटीज करना अवसाद और चिंता से बचाने वाली जीवनशैली से जोड़ता है। शारीरिक व्यायाम की मनोदशा सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका है। शारीरिक सक्रियता से शरीर को एंडोर्फिन हार्मोन मिलता है। यह हार्मोन शरीर का नेचुरल मूड लिफ्टर है। यही वजह है कि शारीरिक रूप से सक्रिय रहना ओवरथिंकिंग और नेगेटिविटी पैदा करने वाले विचारों से भी दूर रखता है। ये दोनों ही बातें दिमागी सेहत की बेहतरी से भी जुड़ी होती हैं।

संतुलित आहार

हमारे यहां तो कहा ही गया है कि 'जैसा खावें अन्न, वैसा हो मन।' हर आयुवर्ग के लोगों पर यह बात लागू होती है। समझना जरूरी है कि मन से ही मस्तिष्क भी जुड़ा है। ऐसे में हमारा भोजन शरीर ही नहीं, मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर डालता है। फलों-सब्जियों से भरपूर संतुलित आहार तो भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा माना गया है। ऐसी सुपाच्य चीजें बॉडी को भी सही पोषण देती हैं। वहीं खराब फूड हैबिट्स दिमाग से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ाती हैं। अस्वास्थ्यकर भोजन किसी काम पर फोकस ना कर पाना, सुस्ती, घबराहट और चिड़चिड़ेपन जैसी भावनाओं को बढ़ाता है। अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड, फास्ट फूड और शुगर युक्त ड्रिंक्स के सेवन से अवसाद और चिंता का जोखिम भी बढ़ता है। पब्लिक हेल्थ न्यूट्रिशन जर्नल में छपे अध्ययन के मुताबिक नियमित रूप से फास्ट फूड का सेवन करने वाले लोगों में अवसाद विकसित होने की संभावना 51 प्रतिशत ज्यादा होती है। असल में प्रोसेस्ड फूड्स में शामिल शुगर और नमक की अधिक क्वांटिटी वाले फूड प्रोडक्ट्स बहुत स्वादिष्ट लगते हैं। इससे ना केवल इन्हें रेगुलर खाने की लत लग जाती है बल्कि ऐसे फूड प्रोडक्ट्स बॉडी में हार्मोनल और न्यूरो बायोलॉजिकल बदलाव का भी कारण बन सकते हैं। मौजूदा जीवनशैली में अत्यधिक नमक का सेवन याददाश्त और इंटेलिजेंस को कमजोर करने का अहम कारण माना जा रहा है। इसीलिए फिजिकल फिटनेस के लिए ही नहीं दिमाग की सेहत दुरुस्त रखने के लिए भी हेल्दी फूड्स का सेवन करना आवश्यक है।



कुदरत से नजदीकी

आज के दौर में तकनीकी उपकरणों संग सीमित दायरे में बीत रहा समय हमें प्रकृति से दूर कर रहा है। प्रकृति के संपर्क में कमी को 'स्नेचर डेफिसिट डिसऑर्डर' कहा जाता है। यह डिसऑर्डर शरीर ही नहीं दिमाग की सेहत बिगाड़ने वाला भी है। समझना जरूरी है कि हरे-भरे परिवेश में सैर, योग या जॉगिंग करना शरीर को ही नहीं दिमाग को भी दुरुस्त रखता है। देखने में आता है कि अब फिजिकल एक्टिविटीज भी इंडोर ही की जाती हैं। घर-दफ्तर तो प्राकृतिक जुड़ाव से दूर हैं ही। ऐसे में इरादतन नेचर के करीब रहने का प्रयास किया जाना चाहिए। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के मुताबिक सप्ताह में कम से कम दो घंटे प्रकृति के करीब बिताने से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों बेहतर हो सकते हैं। हरे-भरे वातावरण में रहने से कोग्निटिव हेल्थ सुधरती है। रचनात्मक सोच बढ़ती है। मन प्रसन्न रहता है। मस्तिष्क ठहराव और सुकून महसूस करता है। ऐसी सभी बातें दिमाग को सक्रिय और स्वस्थ रखती हैं।

नींद और आराम भी जरूरी

किसी भी काम, भागदौड़ या बिजी रुटीन के बाद शरीर की थकान कम करने के लिए अच्छी नींद लेने को कहा जाता है। हम सब समझते हैं कि यह फिजिकल थकान आराम करने से ही जाएगी। लेकिन यही बात दिमाग की थकान को लेकर नहीं सोची जाती। घंटों काम करने के बाद भी मन-मस्तिष्क को आराम नहीं दिया जाता। जबकि अच्छी नींद शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। मूड को बेहतर करने के लिए ही नहीं डिसट्रेक्शन घटाने के लिए भी पर्याप्त नींद लेनी ही चाहिए। स्पष्ट देखा जा सकता है कि आज की आपाधापी भरी जीवनशैली में नींद की कमी भी अवसाद, चिंता और दूसरी मानसिक समस्याओं को बढ़ावा दे रही है। इतना ही नहीं ठीक से नींद ना लेना, स्ट्रेस मैनेजमेंट की क्षमता पर भी दुष्प्रभाव डाल रहा है। शुरुआत में सही रुटीन बनाने और अच्छी नींद लेने की अहमियत नहीं समझी जाती और बाद में इंसान बाकायदा अनिद्रा की समस्या के घेरे में आ जाता है। गौरतलब है कि अवसाद के शिकार 90 प्रतिशत तक लोग अनिद्रा यानि इनसोमनिया की शिकायत करते हैं। असल में नींद की कमी से कोर्टिसॉल हार्मोन का लेवल बढ़ता है। ऐसे में समय पर सोने-जागने की दिनचर्या ना केवल तनाव और बेचैनी बढ़ाने वाले कोर्टिसॉल हार्मोन को नियंत्रित रखती है, बल्कि इमोशनल बैलेंस बनाए रखने में भी मदद करती है। *

हेल्थ न्यूज

यंगस्टर्स में बढ़ती इंफर्टिलिटी पॉसिबल है ट्रीटमेंट

आजकल पुरुषों में बांझपन यानी इंफर्टिलिटी तेजी से बढ़ रहा है। इसकी बड़ी वजह है बदलती जीवनशैली, तनाव, लंबे समय तक काम करना और प्रदूषण। डॉक्टरों का कहना है कि 30-35 साल के पुरुषों में यह समस्या सबसे ज्यादा देखी जा रही है। इस बारे में मदरहुड फर्टिलिटी एंड आईवीएफ सेंटर के फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट **डॉ. मंदावी राय** के अनुसार, 'पिछले कुछ सालों में, खासकर 30-35 साल के पुरुषों में बांझपन बहुत बढ़ रहा है। तनाव वाला काम, देर तक बैठकर काम करना, नाइट शिफ्ट और अनियमित डाइट हैबिट से स्पर्म की संख्या, उसकी गति और उसका आकार प्रभावित होता है। इनके अलावा हार्मोन का बिगड़ना और यौन इच्छा कम होना, पुरुषों में फर्टिलिटी बढ़ने की आम वजहें हैं। कई पुरुष इस बात को समझ नहीं पाते कि शराब, सिगरेट, टाइट ड्रेस, लैपटॉप की गर्मी और कम नींद, स्पर्म को काफी कमजोर कर देते हैं। सबसे चिंता की बात यह है कि बहुत कम पुरुष खुद से फर्टिलिटी चेकअप करवाने आते हैं। अगर समय पर चेकअप करवाएं और लाइफस्टाइल सुधारा जाए तो ज्यादातर समस्याओं का इलाज आसानी से हो सकता है।'

दिल्ली स्थित नोवा आईवीएफ सेंटर की **डॉ. पारुल गुप्ता खन्ना** कहती हैं, 'आज की लाइफस्टाइल का पुरुषों की फर्टिलिटी पर सीधा असर पड़ रहा है। तनाव, देर रात मोबाइल का उपयोग करना और शराब, सिगरेट का सेवन करना भी इसके कारण हैं। अच्छी नींद, डेली व्यायाम, हेल्दी फूड्स और सही सप्लीमेंट्स का सेवन करें तो सेहत में सुधार आ सकता हैं। जब पुरुष अपनी डाइट सुधारते हैं, शरीर को गर्मी से बचाते हैं और तनाव कम करते हैं, तो स्पर्म कुछ ही महीनों में बेहतर हो जाते हैं। लेकिन सप्लीमेंट्स बिना डॉक्टर की सलाह के कभी नहीं लेने चाहिए। शराब और सिगरेट से दूर रहें और सबसे जरूरी सालों तक इंतजार न करें नियमित जांच करवाएं।' *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डाइट एडवाइस
राजकुमार 'दिनकर'

सर्दी के मौसम में हेल्दी बने रहने के लिए आपको अपनी डाइट पर पूरा ध्यान देना चाहिए। इस दौरान आप अपनी डाइट में क्या शामिल कर सकते हैं, बता रहे हैं डिटेल में।

इनका करें नियमित सेवन इस मौसम में रहेंगे हेल्दी

सर्दी का मौसम अपने साथ बहुत सी समस्याएं लेकर आता है। वायरल इंफेक्शन, धीमी पाचनक्रिया, सर्दी-जुकाम, खांसी, रूखी त्वचा, धूप कम होने से लगातार ठंड लगना, कमजोर प्रतिरोधक क्षमता, हृदय रोगियों के लिए कई तरह के खतरे, लगातार ठंड के कारण मनोदशा में उतार-चढ़ाव। सर्दी के साथ इन समस्याओं के समाधान के लिए प्रकृति प्रदत्त अनेक खाने की चीजें फल, हरी सब्जियां, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ हमें मिलते हैं। सर्दी के मौसम में अगर हमें स्वस्थ रहना है तो प्रोसेस्ड फूड की बजाय, मौसमी फल, सब्जियों के सेवन से अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ-साथ अपनी ऊर्जा और मनोदशा में भी स्थिरता ला सकते हैं।

मौसमी फल: सर्दी के मौसम में अमरूद, कीवी, सेब, अनार, केला, संतरे, मौसंबी, पपीता और भी कई तरह के रसीले फल जो एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, इनका खूब सेवन करना चाहिए। ये हमारे त्वचा के सौंदर्यवर्धन करने के साथ-साथ हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और शरीर को संक्रमण से लड़ने के लिए तैयार करते हैं।

साबुत अनाज: मोटे और साबुत अनाजों को खाने और पचाने के लिए सर्दी का मौसम सबसे उपयुक्त होता है। ज्वार, बाजरा, रागी, मक्का, सोयाबीन, जई, जैसे पारंपरिक भारतीय अनाज को हम रोटी के रूप में या इनके खिचड़ी, दलिया, बनाकर उन्हें मेवों के साथ भी खा सकते हैं। ये अनाज हमारे शरीर को गर्मी देने के साथ-साथ पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और ऊर्जा के स्तर में भी सुधार करते हैं। ग्लूटेन फ्री ये मोटे अनाज सर्दियों में बढ़ने वाले वजन को भी नियंत्रित रखते हैं।

गुड़ और इससे बने व्यंजन: सर्दी के मौसम में हम भरपूर मात्रा में पिस्ता, बादाम, अंजीर, किशमिश जैसे सूखे मेवों और खरबूजें,

तरबूज, अलसी, तिल, जैसे कई और बीजों का सेवन करके अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। इस मौसम में चीनी को दरकिनार करके गुड़ और गुड़ से बने ड्राइफ्रूट्स के लड्डु और मीठे खाद्य पदार्थ न केवल हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं, हमें ठंड से भी बचाते हैं। शरीर में आयरन की कमी को भी पूरा करते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां: सर्दी के मौसम में मौसमी सब्जियां, भरपूर मात्रा में उपलब्ध होती हैं। शकरकंद, पालक, मेथी, सरसों, बथुआ, मूली, चुकंदर, शलजम, गाजर, सोया साग, गांठ गोभी, जैसी सब्जियां प्राकृतिक रूप से खनिज लवणों से भरपूर होती हैं। गर्म तासीर वाली इन सब्जियों में आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फाइबर, बीटा कैरोटीन, विटामिन के और महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो रक्त में हिमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाकर शरीर में आयरन की कमी पूरा करते हैं। हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। पाचनक्रिया में सुधार करके आंतों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं।

गर्म पेय पदार्थ: अदरक, लहसुन, कालीमिर्च, दालचीनी, हल्दी, अजवाइन और तुलसी सर्दी के मौसम में हमें विशेष तौर पर ठंड से बचाते हैं। ठंड लगने पर तुलसी, सौंफ और दूसरे मसालों से बनी चाय हमें राहत दिलाती है। संक्रमण से बचाकर हमारे फेफड़ों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है। हल्दी वाला दूध, सब्जियों के सूप, शोरबा, गर्म पानी और काढ़ा, शरीर को ठंड से बचाते हैं। सर्दियों में गाजर, टमाटर, मिक्स सब्जियों का सूप भी हमें कब्ज से निजात दिलाकर हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त रखता है। इसलिए सर्दी के इस मौसम का भरपूर फायदा उठाएं और यहां बताए गए फूड आइटम्स का सेवन करें। इससे आप पूरे सर्दी के मौसम में हेल्दी बने रहेंगे। *

सजेशन
दिव्यज्योति 'नंदन'

सुबह धूप में करें योगाभ्यास ऊर्जावान रहेगा तन-मन

वैसे तो सुबह या शाम को योगाभ्यास करना फायदेमंद होता ही है। लेकिन अगर इसे आप सर्दी के मौसम में सुबह की धूप में करें तो यह और भी लाभकारी सिद्ध होता है। तन-मन को भरपूर ऊर्जा मिलती है। इस बारे में विस्तार से जानिए।

सर्दियों की सुबह-सुबह व्यायाम महज व्यायाम नहीं होता बल्कि यह शरीर में लय, मन में शांति और आत्मा को प्रकाश से नहलाने का उपक्रम होता है। सूर्य को जीवन ऊर्जा का स्रोत कहा जाता है। इसलिए प्राचीन भारतीय ग्रंथों में सूर्योपासना और सूर्य नमस्कार का विशेष महत्व वर्णित है।

इसलिए है लाभदायक: सुबह की धूप में व्यायाम या योगा करने से शरीर को प्राकृतिक रूप से विटामिन-डी हासिल होती है। वास्तव में सुबह की धूप, विशेषकर सूर्योदय के बाद पहले 30 से 60 मिनट तक की धूप विटामिन-डी से भरपूर होती है और धरती पर इंसान के लिए यह विटामिन-डी का सबसे बड़ा स्रोत भी होती है। यह धूप शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाती है, जिससे हड्डियां मजबूत होती हैं। जोड़ों का दर्द या गठिया जैसी समस्याओं से राहत मिलती है। इसलिए सर्दियों की सुबह की धूप में योगा करना बहुत फायदेमंद होता है। इस दौरान शरीर से निकला हुआ पसीना शरीर को डिटॉक्स करता है।

रक्त संचार-ऑक्सीजन पूर्ति बेहतर: सर्दियों की सुबह धूप में किए गए योगा से शरीर की रक्तवाहनियां फैलती हैं, जिस कारण शरीर में रक्त का संचार बेहतर होता है और इससे शरीर के कोने-कोने तक ऑक्सीजन की ज्यादा मात्रा पहुंचती है। नतीजतन शरीर न केवल प्रसन्न और ऊर्जा से भरा-पूरा होता है बल्कि इस दौरान हमारा मस्तिष्क सर्वाधिक सक्रिय और मन बेहद एकाग्र रहता है। यह विशेष रूप से प्राणायाम और सूर्य नमस्कार के चलते लाभदायक साबित होता है। जब श्वास और प्रकाश का मेल शरीर के हर कोने को जीवंत कर देता है, तब शरीर में रक्त संचार और ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ जाती है।

बेहतर होता है हार्मोनल संतुलन: सर्दियों में सुबह-सुबह की धूप में योगा करने से हमारे शरीर का हार्मोनल संतुलन बेहतर होता है, जिस कारण हमें मानसिक शांति मिलती है। सुबह के समय की धूप में जो नीली और लाल रोशनी की तरंगें मौजूद होती हैं, वे मस्तिष्क के सेरोटोनिन और मेलाटोनिन हार्मोन को संतुलित करते हैं। सेरोटोनिन हार्मोन शरीर के मूड को बेहतर बनाता है, जबकि मेलाटोनिन हार्मोन हमारी नींद को नियमित करता है। जब हम सर्दियों की रात में भरपूर आरामदायक नींद लेते हैं, तो शरीर के सभी अंग स्वस्थ और ऊर्जावान होते हैं। जो लोग सुबह-सुबह की धूप में योग करते हैं, उन्हें तनाव, चिंता और अवसाद से राहत मिलती है। ऐसे लोग दिन भर अपनी एकाग्रता और सकारात्मकता बनाए रहते हैं। साथ ही रात को गहरी और स्वाभाविक नींद हासिल करते हैं।

प्रतिरक्षा प्रणाली होती है मजबूत: सर्दियों और संक्रमण के मौसम में सुबह-सुबह की धूप के दौरान योगा करना उसी तरह काम करता है, जैसे शरीर के लिए प्राकृतिक वैक्सीन काम करती है। सुबह की धूप से शरीर में श्वेत रक्त कणिकाएं सक्रिय होती हैं, जो वायरस और बैक्टीरिया से लड़ती हैं। सुबह की धूप के समय किए गए कुछ आसन जैसे भस्त्रिका, कपालभाती और धनुरासन शरीर की ऊष्मा बढ़ाते हैं, इससे शरीर में ठंड लगने और एलर्जी समस्याएं बहुत कम होती हैं।

आंखों के लिए भी लाभदायक: सुबह की कोमल धूप के बीच किए गए योगासनों का लाभ हमारी आंख और देखने की क्षमता को भी मिलता है। सुबह की कोमल रोशनी में आंखें खोलकर किया गया त्राटक योग देखने की क्षमता को तो बढ़ाता है।

मानसिक ऊर्जा का स्रोत: सुबह की धूप में जब हम योग करते हैं तो प्रकृति का हर तत्व- हवा, प्रकाश, पक्षियों का चहचहाना और मिट्टी की गंध हमारे जीवन में ताजगी का एहसास कराती है। यह वातावरण हमारे मन और उत्साह को लबालब कर देता है। इससे आत्मविश्वास भी बढ़ने लगता है। *

खबर संक्षेप

अरावली बचाओ आंदोलन का समर्थन किया

रोहतक। अखिल भारतीय किसान सभा की हरियाणा राज्य कमेटी ने अरावली बचाओ आंदोलन को भरपूर समर्थन देने की घोषणा की है। बुधवार को किसान सभा ने केंद्र सरकार पर आरोप लगाया है कि उसने सुप्रीम कोर्ट में जनता के पक्ष को रखने में जो कोताही दिखाई वह निंदनीय है जिसके कारण न्यायपालिका का फैसला जोकि दुर्भाग्यपूर्ण है। सभा के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष इंद्रजीत सिंह ने कहा है कि हरियाणा के भिवानी, दादरी, महेंद्रगढ़, रेवाड़ी, नूंह, गुड़गांव, फरीदाबाद आदि जिलों में अरावली पर्वतमाला है जो देश की सबसे पुरानी पर्वत मानी जाती है।

गांव खिड़वाली में नशा मुक्ति का दिया संदेश

रोहतक। गांव खिड़वाली में नशा मुक्ति टीम द्वारा नशे के खिलाफ जागरूकता अभियान चलाया गया। इस दौरान आमजन को ड्रग्स, नशीली दवाओं, शराब व अन्य नशीले पदार्थों के सेवन से होने वाले दुष्परिणामों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। नशा मुक्ति टीम के सउपनि मोहन ने ग्रामीणों को संबोधित करते हुए कहा कि नशा व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचाता है।

शिविर में 33 लोगों ने किया रक्तदान

रोहतक। अंबेडकर चौक पर रक्तदान के शिविर का आयोजन किया गया इस शिविर की अध्यक्षता राष्ट्र देवो भवः मिशन के संस्थापक संत बाबा सुखा शाह महाराज ने की।आज का रक्त दान शिविर गुरु गोबिंद सिंह महाराज जी के साहब जादौ की याद मे आयोजित किया गया हिन्दु धर्म की रक्षा के लिए उन्होंने अपने प्राणो का बलिदान दे दिया उनकी याद मे राष्ट्र देवो भव मिशिन संस्था द्वारा रक्त दान शिविर आयोजित किया गया।पी जी आई ब्लड बैंक रोहतक के सौजन्य से 33 रक्तदाताओं ने रक्तदान दिया। सरदार राजेश सिंह ने 35वीं बार रक्त दान किया।

फरवरी से सड़क निर्माण कार्य होगा शुरू

सेक्टरवासियों की समस्याओं पर निगम सख्त, पार्षदों संग की बैठक

सड़क, सीवर, पार्क, स्ट्रीट लाइट व सफाई से जुड़ी समस्याओं के समाधान का दिया आश्वासन

रोहतक। आरडब्ल्यूए पदाधिकारियों की बैठक लेते नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

नगर निगम द्वारा सेक्टरों में लंबे समय से चली आ रही नागरिक समस्याओं के समाधान की दिशा में ठोस पहल की गई है। इसी उद्देश्य से वार्ड सदस्य सुशील नांदल एवं विभिन्न रेजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन के पदाधिकारियों के साथ एक अहम बैठक आयोजित की गई। बैठक में नगर निगम के साथ-साथ हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण के अधिकारी भी उपस्थित रहे। बैठक के दौरान आरडब्ल्यूए पदाधिकारियों ने अपने-अपने सेक्टरों की प्रमुख समस्याओं को अधिकारियों के समक्ष रखा। इनमें बरसात के कारण क्षतिग्रस्त सड़कों का निर्माण, पार्कों की बदहाल स्थिति, सीवर ओवरफ्लो, ग्रीन बेल्ट का सौंदर्यकरण, खराब स्ट्रीट लाइट, सफाई व्यवस्था, बेसहारा पशुओं की समस्या और आवारा कुत्तों से जुड़ी दिक्कतें प्रमुख रूप से शामिल रहीं। नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने समस्याओं पर विस्तार से जानकारी देते हुए बताया कि फिलहाल सर्दी के मौसम के कारण सड़क निर्माण कार्य रुका हुआ है, लेकिन निगम द्वारा टेंडर प्रक्रिया पूरी कर ली गई है। फरवरी माह से सड़कों के निर्माण एवं गड्ढों की मरम्मत का कार्य शुरू कर दिया जाएगा। पार्कों की स्थिति सुधारने के लिए संबंधित अधिकारियों को निरीक्षण के निर्देश दिए गए हैं, ताकि सफाई, झूले और ओपन जिम की मरम्मत करवाई जा सके।

स्ट्रीट लाइटों की मरम्मत के आदेश जारी

उन्होंने बताया कि स्ट्रीट लाइट की मरम्मत के आदेश तत्काल प्रभाव से जारी कर दिए गए हैं। सीवर सफाई कार्य भी शुरू किया जा रहा है और खराब सीवर लाइनों का सर्वे करवाया जाएगा। इसके साथ ही बेसहारा पशुओं को पकड़कर निगम की गौशाला में छोड़ा जा रहा है, जबकि आवारा कुत्तों की नसबंदी व एंटी-रेबीज टीकाकरण का कार्य प्राथमिकता के आधार पर किया जा रहा है।

रोड स्वीपिंग का कार्य भी जल्द होगा शुरू

सफाई व्यवस्था को लेकर आयुक्त ने बताया कि जल्द ही रोड स्वीपिंग कार्य शुरू होगा और घर-घर से कूड़ा उठान नियमित रूप से किया जा रहा है। उन्होंने भरोसा दिलाया कि सभी समस्याओं का समाधान चरणबद्ध तरीके से जल्द से जल्द किया जाएगा और नागरिकों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराई जाएंगी।

एमडीएन पब्लिक स्कूल में मनाया क्रिसमस डे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

एमडीएन पब्लिक स्कूल परिसर में बुधवार को क्रिसमस डे का आयोजन अत्यंत श्रद्धा, उल्लास और सौहार्दपूर्ण वातावरण में किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ पावन प्रार्थना सभा एवं मधुर क्रिसमस कैरल गायन से हुआ, जिसने पूरे वातावरण को प्रेम, शांति और सद्भाव की भावना से भर दिया। विद्यालय परिसर को आकर्षक एवं मनोहारी सजावट से सजाया गया, जिससे उत्सव का आनंद और भी बढ़ गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने गीत, नृत्य एवं लघु नाटिकाओं के माध्यम से त्याग, करुणा, सेवा और मानवीय मूल्यों का भावपूर्ण प्रदर्शन किया। प्रस्तुतियों के माध्यम से प्रभु यीशु मसीह के जीवन-दर्शन और उनके उपदेशों को उजागर करते हुए विद्यार्थियों को प्रेम, सह-अस्तित्व और मानवता के मार्ग पर चलने की प्रेरणा दी गई। समारोह के दौरान सीबीएसई क्लस्टर, राष्ट्रीय स्तर की विभिन्न प्रतियोगिताओं, 'भारत को जानो' प्रतियोगिता तथा अन्य विद्यालय स्तरीय गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को प्रमाण-पत्र एवं ट्रॉफी प्रदान कर सम्मानित किया गया। यह सम्मान विद्यार्थियों की मेहनत, प्रतिभा और सर्वांगीण विकास का प्रतीक रहा। विद्यालय की प्रधानाचार्या मिस मीनू टहल्यानी ने क्रिसमस की शुभकामनाएं देते हुए विद्यार्थियों से प्रभु यीशु मसीह के आदर्शों प्रेम, सेवा और सत्य को अपने जीवन में अपनाने का आह्वान किया। उन्होंने सभी विद्यार्थियों को आगे बढ़कर अपनी प्रतिभा दिखाने के लिए प्रेरित किया।

शाइनिंग स्टार स्कूल में क्रिसमस दिवस एवं जन्मदिन समारोह धूमधाम से मनाया गया

- बच्चों को क्रिसमस पर्व का महत्व बताते हुए प्रेम, भाईचारे, करुणा और साझा खुशियों का संदेश दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

शाइनिंग स्टार स्कूल में क्रिसमस दिवस एवं माह में आने वाले बच्चों के जन्मदिन का संयुक्त समारोह बड़े ही हर्षोल्लास और उत्साह के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय परिसर को रंग-बिरंगी सजावट, क्रिसमस ट्री और आकर्षक सजावटी सामग्री से सुसज्जित किया गया, जिससे पूरे वातावरण में खुशी और उल्लास का संचार हो गया। कार्यक्रम के दौरान बच्चों ने सैंटा क्लॉज की वेशभूषा पहनकर गीत-संगीत, नृत्य और विभिन्न मनोरंजक गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया। बच्चों को क्रिसमस पर्व का महत्व बताते हुए प्रेम, भाईचारे, करुणा और साझा खुशियों का संदेश दिया गया। जन्मदिन मना रहे बच्चों ने केक काटकर अपने साथियों के साथ खुशियां बांटी, जिससे बच्चों में अपनापन और सहयोग की भावना विकसित हुई। विद्यालय की प्रधानाचार्या ममता मलिक ने बच्चों को क्रिसमस एवं जन्मदिन की शुभकामनाएं देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। कार्यक्रम को सफल बनाने में विद्यालय इंचार्ज कुसुम, पायल शर्मा, पायल, सुमन, मोनिका, गीतिका, चारू, विशु, अनु, मोनिका खनेजा, स्वाति, रितिका एवं मोनिका आर्य की सक्रिय भूमिका रही।

उपकार हाई स्कूल में क्रिसमस दिवस का हर्षोल्लासपूर्वक आयोजन

रोहतक। उपकार हाई स्कूल में क्रिसमस दिवस का आयोजन बुधवार को बड़े ही हर्षोल्लास, उत्साह और उमंग के साथ किया गया। इस अवसर पर विद्यालय परिसर को रंग-बिरंगी सजावट, क्रिसमस ट्री और आकर्षक सजावटी सामग्री से भव्य रूप दिया गया, जिससे पूरा वातावरण उल्लासमय बन गया। कार्यक्रम की शुरुआत प्रार्थना सभा से हुई, जिसमें प्रभु यीशु मसीह के प्रेम, शांति, करुणा और भाईचारे के संदेश पर प्रकाश डाला गया। इसके बाद छात्र-छात्राओं ने क्रिसमस कैरोल, नृत्य, भाषण और सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से अपनी प्रतिभा का सुंदर प्रदर्शन किया। लाल और सफेद रंग की पोशाकों में सजे विद्यार्थियों ने कार्यक्रम की शोभा और भी बढ़ा दी। सांता क्लॉज की वेशभूषा में प्रस्तुतियों ने छोटे बच्चों को विशेष रूप से आकर्षित किया । बच्चों के चेहरों पर उत्साह और मुस्कान देखते ही बनती थी।प्रधानाचार्या लक्ष्मी त्यागी एवं प्रबंधक वैभव कायत ने विद्यार्थियों को क्रिसमस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि ऐसे आयोजन बच्चों में नैतिक मूल्यों, सहयोग, आपसी सद्भाव और सामाजिक समरसता को विकसित करने में सहायक होते हैं।

रोहतक। सांता क्लॉज की वेशभूषा में सजे बच्चे। फोटो : हरिभूमि

सार्वजनिक सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि सम्पतिकर का रिकॉर्ड वर्ष 2010-11 से 2013-14 में टैक्स आई0डी0 7C268U61 वार्ड नं0 03 में 141 वर्ग गज राम किशन पुत्र श्री रामजी लाल के नाम से दर्ज थी व सर्वे 2021-2022 के दौरान न्यू आई०डी० नं० 6YC2GO71 में कुल रकबा 145.910 वर्गगज पवन पुत्र श्री राम किशन नाम से दर्ज है। सम्पतिकर का रिकॉर्ड वर्ष 2010-11 से 2013-14 में टैक्स आई०डी० 7C267U62 वार्ड नं0 03 में 63 वर्ग गज राम किशन पुत्र श्री रामजी लाल के नाम से दर्ज थी, सर्वे 2021-2022 के दौरान न्यू आई०डी० न० 6YJVP5L4 में कुल रकबा 58.150 वर्गगज नो नाम से दर्ज है। राम किशन पुत्र श्री रामजी लाल की मृत्यु दिनांक 05/03/2018 उपरात सरबती पत्नी श्री राम किशन ने NDC पोर्टल पर On line आवेदन दिया है प्रार्थना पत्र, वारिसान रिपोर्ट, नक्शा, फोटो, मृत्यु प्रमाण पत्र व आधार कार्ड नगरपालिका कलानौर में प्रस्तुत किये है। जिसके अनुसार उक्त प्रोपर्टी आई०डी० 6YC2GO71 में सरबती पत्नी, बीर सिंह पुत्र, अजय कुमार पुत्र राजेश कुमार पुत्र. ओमपाल सिंह पुत्र, प्रदीप पुत्र व कमलेश पुत्री द्वारा शपथ पत्र देकर पवन पुत्र श्री राम किशन के नाम दर्ज करने में कोई आपति दर्ज नहीं है व 6YJVP5L4 में सरबती पत्नी, बीर सिंह पुत्र, अजय कुमार पुत्र. राजेश कुमार पुत्र, ओमपाल सिंह पुत्र, पवन पुत्र व कमलेश पुत्री द्वारा शपथ पत्र देकर प्रदीप पुत्र श्री राम किशन के नाम दर्ज करने में कोई आपति दर्ज नहीं है। इसके अलावा उक्त आई०डी० नगरपालिका कलानौर रिकॉर्ड में नियमानुसार दर्ज किया जाना है व अन्य को किसी भी प्रकार का एतराज व आपत्ति है तो 30 दिन के अन्दर-2 नगरपालिका कलानौर कार्यालय में उक्त यूनिट से सम्बन्धित दस्तावेज प्रस्तुत करें। अन्यथा उक्त यूनिट में उपरोक्त दस्तावेज के अनुसार वारिसानों के नाम दर्ज कर दिया जाएगा। सूचित रहें।

कृते: सचिव
नगरपालिका, कलानौर।

विकल्प पब्लिक में क्रिसमस डे पर हुए कार्यक्रम

रोहतक। जसबीर कॉलोनी स्थित विकल्प पब्लिक हाई स्कूल में नर्सरी से यूकेजी कक्षा के विद्यार्थियों के लिए क्रिसमस डे का आयोजन हर्षोल्लास के साथ किया गया। इस विशेष अवसर पर सभी नन्हे विद्यार्थी सांता क्लॉज की आकर्षक पोशाक में स्कूल पहुंचे, जिससे पूरे परिसर में उत्सव का माहौल बन गया। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों ने केक, पेस्ट्री एवं विशेष लंच साथ लाकर खुशी साझा की। कोऑर्डिनेटर मंजु द्वारा सभी विद्यार्थियों को टॉफी वितरित कर उनका उत्साह बढ़ाया गया। साथ ही शिक्षिकाएं ममता एवं शिवानी भी विशेष सांता आउटफिट में नजर आईं, जिसने बच्चों की खुशी को और दोगुना कर दिया। इस आयोजन का उद्देश्य बच्चों में आपसी प्रेम, साझा करने की भावना एवं त्योहारों की सांस्कृतिक महत्ता को समझाना था। बच्चों ने पूरे उत्साह के साथ कार्यक्रम में भाग लिया और क्रिसमस की खुशियां मनाईं। विद्यालय प्रबंधन और प्रधानाचार्य किरण पाहवा ने इस सफल आयोजन के लिए शिक्षकों एवं विद्यार्थियों की सराहना की।

सांता क्लॉज की वेशभूषा में सजे बच्चे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

न्यू हरियाणा सीनियर सेकेंडरी स्कूल में क्रिसमस डे की पूर्व संध्या पर हर्षोल्लास के साथ कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर स्कूल परिसर को आकर्षक सजावट से सजा कर बच्चों के लिए उत्सवपूर्ण माहौल तैयार किया गया। छोटे-छोटे बच्चों ने सैंटा क्लॉज की वेशभूषा पहनकर रंगारंग नृत्य और प्रस्तुतियाँ दीं, जिससे पूरे स्कूल में उल्लास का वातावरण बन गया। टोपिया बाटी और बच्चों की हौसला बढ़ाने के लिए सभी क्लास इंचार्ज ने सक्रिय सहयोग प्रदान किया। प्रिंसिपल जेएस बूरा ने बच्चों को संबोधित करते हुए कहा कि सैंटा क्लॉज का जीवन मानव हित और सेवा का आदर्श है। बच्चों से उन्होंने अपील की कि वे सच्चे दिल से सैंटा क्लॉज के बताए मार्ग और उनके आदर्शों का पालन करें तथा अपने जीवन में मानव कल्याण और सेवा को प्राथमिकता दें। उन्होंने कहा कि यही सच्चे अर्थ में सैंटा क्लॉज के जन्मदिन का सम्मान करना है। कार्यक्रम में स्कूल की सभी अध्यापिकाएं उपस्थित रहीं और उन्होंने बच्चों की प्रस्तुतियों की सराहना की।

ग्रीन फील्ड स्कूल कारोर में मनाया क्रिसमस डे

रोहतक। ख्याति प्राप्त संस्था ग्रीन फील्ड पब्लिक स्कूल कारोर में क्रिसमस डे बड़े ही हर्षोल्लास, श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत प्रातःकाल शिक्षा-संस्कार यज्ञ से हुई, जिसके उपरांत तुलसी पूजन का आयोजन किया गया। वैदिक मंत्रोच्चारण के बीच विद्यार्थियों को तुलसी के पौधे वितरित किए गए तथा तुलसी जलाभिषेक कर पर्यावरण संरक्षण और भारतीय संस्कृति का संदेश दिया गया। इस अवसर पर नन्हे-मुन्ने बच्चे सांता क्लॉज की वेशभूषा में अत्यंत मनमोहक और आकर्षक दिखाई दिए। विद्यालय स्टाफ ने भी सांता बनकर विद्यार्थियों को चॉकलेट वितरित की, जिससे बच्चों में विशेष उत्साह देखने को मिला। बाल कलाकारों ने क्रिसमस के उपलक्ष्य में गीत, नृत्य और रंगारंग सांस्कृतिक प्रस्तुतियां देकर समां बांध दिया। विद्यालय की प्राचार्या ज्योति दलाल ने प्रभु ईसा मसीह के जीवन और उनके उपदेशों पर प्रकाश डालते हुए सभी को पर्व की शुभकामनाएं दीं। संस्था के वैदिक विद्वान निदेशक ईश्वर सिंह मलिक ने कहा कि ऐसे आयोजन बच्चों को संस्कारवान और जिम्मेदार नागरिक बनने की प्रेरणा देते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों की प्रस्तुतियों की मुक्त कंठ से सराहना की। कार्यक्रम में विद्यालय स्टाफ की सक्रिय उपस्थिति सराहनीय रही।

केवीएम कॉलेज में कैंसर के प्रति किया जागरुक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

केवीएम नर्सिंग कॉलेज में कैंसर विषय पर एक जागरूकता सेमिनार का आयोजन किया गया। इस सेमिनार का मुख्य उद्देश्य नर्सिंग विद्यार्थियों को कैंसर के कारणों, प्रारंभिक लक्षणों, रोकथाम के उपायों तथा समय पर उपचार के महत्व के प्रति जागरूक करना था, ताकि वे भविष्य में स्वास्थ्य सेवाओं के दौरान समाज को बेहतर मार्गदर्शन दे सकें। सेमिनार में मणिपाल हॉस्पिटल, द्वारका (दिल्ली) से आए विशेषज्ञ डॉक्टर जय गोपाल शर्मा एवं डॉक्टर मनीष शर्मा ने कैंसर से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियां साझा कीं। उन्होंने बताया कि धूम्रपान, शराब सेवन, असंतुलित आहार एवं गलत जीवनशैली कैंसर के प्रमुख कारणों में शामिल हैं। यदि समय रहते जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन किए जाएं, तो कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से काफी हद तक बचाव संभव है। साथ ही उन्होंने नियमित जांच और प्रारंभिक पहचान को अत्यंत आवश्यक बताया। इस अवसर पर नर्सिंग छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और विशेषज्ञों से प्रश्न पूछकर अपने ज्ञान में वृद्धि की। सेमिनार के दौरान कॉलेज की प्रिंसिपल प्रोफेसर ज्योति शर्मा सहित अन्य स्टाफ सदस्य भी उपस्थित रहे।

केवीएम स्कूल में मनाया क्रिसमस पर्व

रोहतक। केवीएम स्कूल परिसर में क्रिसमस का पावन पर्व बड़े ही हर्षोल्लास, उल्लास और सौहार्दपूर्ण वातावरण में मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय परिसर को रंग-बिरंगी सजावट, आकर्षक क्रिसमस ट्री और जगमगाती रोशनी से सुसज्जित किया गया, जिससे पूरा विद्यालय उत्सव के रंग में रंग गया। कार्यक्रम की शुरुआत विशेष प्रार्थना सभा से हुई, जिसमें प्रभु यीशु मसीह के प्रेम, शांति, करुणा और भाईचारे के संदेश को स्मरण किया गया। इसके पश्चात विद्यार्थियों ने मधुर कैरोल गीत, मनमोहक नृत्य, लघु नाटक एवं प्रभावशाली भाषण प्रस्तुत किए, जिन्होंने उपस्थित सभी शिक्षकों और विद्यार्थियों का मन मोह लिया। विद्यालय की प्रधानाचार्या ने संबोधन में विद्यार्थियों को प्रेम, सेवा, त्याग और सद्भाव जैसे मानवीय मूल्यों को अपनाने की सीख दी।

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

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

MANSAROVER HOSPITAL
MULTI SUPER SPECIALITY HOSPITAL
NEAR PNB BANK, OPP. VIKAS NAGAR, SONIPAT ROAD, ROHTAK, HARYANA
RECEPTION: 01262-253500, 9053005599, 9254302848
Latest MRI & Multi Slice CT SCAN
- Neuro Surgery
- General Medicine
- General Surgery
- Orthopedics
- ब्रेन, रीढ़ की हडिड्यों का ईलाज
- दूरबीन द्वारा सभी बिमारियों के ऑपरेशन
- पेट, छाती से सम्बंधित सभी बिमारियों का ईलाज
फौजी भाईयों का इलाज फ्री ECHS
- हरियाणा सरकार
- आयुष्मान भारत
- ESIC
के पैनल पर
DR. BALKISHAN GOEL
M.B.B.S, M.S, M.CH.
TRAUMA CENTRE, ICU & CRITICAL CARE
NEURO-ICU, GENERAL ICU, HOU (HIGH DEPENDANCY UNIT) जहर POISIONING CASE
24 HRS LAB/CAFE/PHARACY/AMBULANCE

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
- Nursing Staff 4
- ICU Staff 6
- PRO/Marketing Executive 6
- Ward Boy 2
- Gate Keeper 2
नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

कृषि से जुड़े विभाग जिले में एक गांव को मॉडल बनाएं :डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

डीसी सचिन गुप्ता ने कृषि, उद्यान, पशुपालन तथा मत्स्य पालन विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए किए वे जिले के एक गांव को मॉडल गांव के रूप में विकसित करें। अधिकारी इस गांव में किसानों द्वारा अपनाए गए व्यवसाय का अध्ययन कर अन्य सहायक व्यवसाय अपनाने के लिए कार्य योजना तैयार करें। ताकि किसानों की आमदनी को दोगुना किया जा सके। गुप्ता सोमवार को लघु सचिवालय में संबंधित विभागों के अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। उन्होंने निर्देश दिए कि जिला में इस वर्ष 9 हजार मीट्रिक टन मछली उत्पादन के लक्ष्य को प्राप्त किया जाए तथा आगामी वर्ष इसे बढ़ाकर 15 हजार मीट्रिक टन किया जाए। सांपला स्थित हैचरी में एक करोड़ 19 लाख बीज संचय किया गया है तथा फरवरी-मार्च के दौरान 35 लाख बीज और संचय किया जाएगा। इस हैचरी में गुणवत्ता का बीज तैयार किया जाता है।

रोजगार के साधन तलाशे जाएंगे

उपायुक्त सचिन गुप्ता की अध्यक्षता में बैठक में निर्णय लिया गया कि जिला प्रशासन द्वारा जिला के गांव माडौदी रांगडान व माडौदी जाटान को चारों विभागों के माध्यम से मॉडल गांव के रूप में विकसित किया जाएगा। उन्होंने कहा कि विभागों द्वारा गांव में किसानों द्वारा अपनाए गए मुख्य व्यवसाय के आंकड़े एकत्रित किए जाए तथा कृषि, उद्यान, पशुपालन एव मत्स्य पालन विभाग के अन्य सहायक धंधे अपनाने की संभावनाएं तलाशी जाएं।

मदीना टोल प्लाजा पर किसानों से वसूला जा रहा ट्रैक्टर का टोल, सो रहा महम प्रशासन

राजकुमार नरवाल ⏭महम

केंद्र और प्रदेश सरकार पराली प्रबंधन के लिए किसानों को प्रोत्साहित कर रही हैं। पराली प्रबंधन करने वाले किसानों को रियायती दरों पर मशीनें उपलब्ध करवाई जा रही हैं। वहीं मदीना टोल कर्मचारी ऐसे किसानों को परेशान कर रहे हैं, जो पराली प्रबंधन के काम में लगे हुए हैं। पराली की गांठ ढोने वाले किसानों से ट्रैक्टर का टोल वसूला जा रहा है। जबकि टोल पर्ची पर मिनी बस लिखा जा रहा है। रोजाना किसानों को भारी नुकसान हो रहा है। भैणीभैरों गांव के किसान सुनील कुमार पुत्र दिलबाग सिंह ने बताया कि हरियाणा के कृषि विभाग ने नवंबर महीने में रोहतक जिले के कुछ किसानों को सब्सिडी पर बेलर मशीनें दी थी। ताकि किसान इन मशीनों से पराली की गांठ बना सकें। इस योजना के तहत उसने 18 लाख 50 हजार रुपए में बेलर मशीन खरीदी थी। किसानों से ट्रैक्टर का टोल क्यों वसूला जा रहा है, इस बारे में प्रशासनिक पक्ष जानने के लिए एसडीएम महम विपिन कुमार को कई बार उनके मोबाइल नंबर कॉल की। लेकिन उन्होंने फोन अटेंड नहीं किया। यहां तक की उपमंडल अधिकारी को मैसेज तक भेजा गया। फिर भी उन्होंने कोई जवाब नहीं दिया।

बढ़ सकता है विवाद

एसडीएम विपिन कुमार ने प्रशासनिक पक्ष देने के लिए अटेंड नहीं की कॉल

●

प्रबंधन पर कार्रवाई के लिए किसानों ने एसडीएम महम को दी है शिकायत

●

प्रदेश सरकार किसानों को पराली प्रबंधन के लिए कर रही प्रोत्साहित, टोलकर्मी हतोत्साहित कर रहे

पराली की गांठ ढोने के लिए पंजाब से खरीदे ट्राले

पराली की गांठ ढोने के लिए उसने पंजाब से छह लाख के दो ट्राले खरीदे। पांच ट्रैक्टर लगाकर उसने सरकार की हिदायतों के अनुसार काम करना शुरू कर दिया। एक ट्रैक्टर बेलर मशीन चलाता है। एक ट्रैक्टर स्ट्रा रैक चलाता है। एक ट्रैक्टर कटर मशीन चलाता है। एक ट्रैक्टर रैक चलाता है। एक ट्रैक्टर से पराली की गांठ बनाई जाती है। किसान सुनील कुमार ने बताया कि वह अब तक 400 एकड़ भूमि में उगाई गई धान की फसल की पराली का प्रबंधन कर चुका है। महम में पराली की गांठों का कोई खरीदार नहीं मिला।

मोबाइल में रिकॉर्ड टोल वसूली की घटना

किसान सुनील कुमार ने अपने मोबाइल फोन में ट्रैक्टर से टोल वसूली की पूरी वीडियो रिकॉर्ड कर रखी है। वीडियो में साफ दिखाई दे रहा है कि ट्रैक्टर के साथ ट्रॉली में पराली की गांठें लदी हुई हैं। ट्रैक्टर चालक से टॉल वसूल किया जा रहा है और जो पर्ची दी गई है उस पर मिनी बस लिखा हुआ है।

महम। ट्रैक्टर की वह टोल टैक्स पर्ची जिसमें ट्रैक्टर की जगह मिनी बस लिखा गया है।

रोहतक के प्रति चक्कर 240 रुपये वसूले जा रहे

महम। मदीना टोल प्लाजा पर पर्ची कटवाता ट्रैक्टर चालक।

रोहतक में किसी प्राइवेट कंपनी से इस संबंध में करार हुआ। इसलिए उसे यह पराली की गांठे बेचने के लिए रोजाना रोहतक जाना पड़ता है। लेकिन जब उनका ट्रैक्टर पराली की गांठे लेकर टोल से गुजरता है, तो उससे प्रति चक्कर 240 रुपये वसूले जा रहे हैं। इस बारे में टोल कर्मचारियों से यह पूछा कि टैक्टर का टोल क्यों वसूल रहे हैं, तो टोल कर्मचारियों ने कहा कि यदि टोल टैक्स नहीं दोगे तो पिटोगे। उसके बाद उन्होंने टोल टैक्स देना शुरू कर दिया। पिछले कई दिन से उनसे टोल कर्मचारियों द्वारा ट्रैक्टर का टोल वसूला जा रहा है और टोल टैक्स की पर्ची पर मिनी बस लिख रहे हैं। इस संबंध में किसान सुनील कुमार के बेटे सार्थक रांगी ने एसडीएम विपिन कुमार को एक लिखित शिकायत दी है। एसडीएम ने उन्हें टोल कंपनी के खिलाफ कार्रवाई किए जाने का आश्वासन दिया है। किसान सुनील कुमार ने कहा कि है कि टोल कंपनी के कर्मचारियों का रवैया सही नहीं है। वे गुंडागर्दी पर उतारू रहते हैं। किसानों से ट्रैक्टर का टोल वसूली करने के आरोप में टोल कंपनी और उसके अधिकारियों व कर्मचारियों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाए और उनसे वसूल किया गया टोल टैक्स वापस दिलाया जाए।

खबर संक्षेप

धर्मपाल क्रिकेट अकादमी ने गोयल क्रिकेट क्लब को 28 रनों से हराया

रोहतक। विश्वकर्मा क्रिकेट ग्राउंड पर खेले गए मुकाबले में धर्मपाल क्रिकेट अकादमी ने गोयल क्रिकेट क्लब को 28 रनों से हराया। पूर्व टॉस जीतकर गोयल क्रिकेट क्लब ने पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया। 50 ओवरों में अकादमी ने 9 विकेट पर 255 रन का स्कोर खड़ा किया। धर्मपाल अकादमी की ओर से ध्रुव शर्मा ने 76 गेंदों में 66 रन बनाए। उनके अलावा आर्यन खनगवाल ने नाबाद 60 रन, जबकि युगल भारद्वाज ने तेजतर्रार 26 रन (12 गेंद) जोड़कर टीम को बड़े स्कोर तक पहुंचाया। मध्यक्रम में अरुण दहिया (37) और मुकेश (24) ने भी उपयोगी योगदान दिया। गोयल क्रिकेट क्लब की गेंदबाजी में रुद्र दहिया और नसीब ने 3-3 विकेट लेकर संघर्ष किया, जबकि सुनील राणा ने किफायती गेंदबाजी की। 256 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी गोयल क्रिकेट क्लब की शुरुआत ठीक रही। अनीश सोलंकी ने नाबाद 68 रन की शानदार पारी खेली, वहीं नमन सिसोदिया (45) और अर्जुन मोर (37) ने भी रन बनाए। नियमित अंतराल पर विकेट गिरने से टीम दबाव में आ गई और टीम 44.4 ओवर में 227 रन पर सिमट गई।

हिमांशु भाऊ और सन्नी रिटोलिया गैंग में गैंगवार से दहशत

दिल्ली, झज्जर व रोहतक में ताबड़तोड़ छापे, लेकिन आरोपी अभी पकड़ से बाहर

गैंग संघर्ष में दोनों पक्षों की ओर से 50 से अधिक राउंड फायरिंग की गई थी

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

रोहतक। रिटोली स्थित इसी शराब ठेके पर बीते शुक्रवार को दो कुख्यात गिरोहों में ताबड़तोड़ फायरिंग हुई थी। (फाइल फोटो)

गांव रिटौली में कुख्यात गैंगस्टर हिमांशु भाऊ और सन्नी रिटोलिया गैंग के बीच हुई खूनी गैंगवार ने पूरे इलाके में दहशत फैला दी थी। इस मामले में रोहतक और झज्जर की पुलिस टीमें दिल्ली, रोहतक व झज्जर में लगातार छापेमारी कर रही है। लेकिन अभी आरोपी पकड़ से बाहर हैं। इस मामले में गठित टीमों ने अब दिल्ली पुलिस से भी सहयोग मांगा है। बताया जा रहा है आरोपियों के दिल्ली एनसीआर में छिपने की आशंका है। बता दें कि रिटौली में शराब के ठेके पर शुरू हुए इस गैंग संघर्ष में दोनों पक्षों की ओर से 50 से अधिक राउंड फायरिंग की गई। ताबड़तोड़ गोलियों की आवाज से गांव थर्रा उठा। इस वारदात में एक बदमाश की मौत हो गई, जबकि दो लोग घायल हो गए। वहीं, हिमांशु भाऊ गैंग के तीन आरोपी मौके से फरार हो गए, जिनकी तलाश में रोहतक और झज्जर जिले की पुलिस टीमें लगातार दबिश दे रही हैं। पुलिस के अनुसार, यह गैंगवार 19 दिसंबर की देर शाम गांव रिटौली स्थित एक शराब के ठेके पर हुई। हिमांशु भाऊ गैंग के बदमाश फ्रॉन्स गाड़ी में सवार होकर मौके पर पहुंचे और बिना किसी चेतावनी के फायरिंग शुरू कर दी। उस समय शराब के ठेके पर सन्नी रिटोलिया मौजूद था, जबकि उसकी फॉरच्यूनर गाड़ी में उसका दोस्त दीपक बैठा हुआ था। हमलावरों का मुख्य निशाना सन्नी रिटोलिया था। बदमाशों ने ठेके के साथ-साथ फॉरच्यूनर गाड़ी पर भी ताबड़तोड़ गोलियां बरसाईं। गाड़ी की ड्राइवर साइड की खिड़की और बॉडी पर भारी संख्या में गोलियों के निशान पाए गए। पुलिस जांच में सामने आया है कि फॉरच्यूनर पर करीब 25 गोलियां मारी गईं, जिससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि हमलावर सन्नी रिटोलिया को किसी भी सूरत में खत्म करना चाहते थे। हालांकि, सन्नी रिटोलिया की ओर से की गई जवाबी फायरिंग में हमलावर पक्ष को नुकसान पहुंचा। क्रॉस फायरिंग के दौरान हिमांशु भाऊ गैंग के बदमाशों में से महराणा निवासी दिपांशु को गोली लग गई, जिसकी बाद में मौत हो गई। वहीं, आसौदा निवासी रोहित गंभीर रूप से घायल हो गया। सन्नी रिटोलिया गैंग से जुड़ा सुडाना निवासी दीपक भी गोली लगने से घायल हुआ।

तीन आरोपी अब भी फरार

पुलिस ने बदमाशों की पहचान कर ली

इस गैंगवार में हिमांशु भाऊ गैंग के तीन आरोपी अभी तक पुलिस की पकड़ से बाहर हैं। पुलिस ने फरार बदमाशों की पहचान कर ली है और उनकी तलाश के लिए कई टीमें गठित की गई हैं। रोहतक पुलिस के साथ-साथ झज्जर जिले की सीआईए और क्राइम ब्रांच टीमें भी संभावित ठिकानों पर दबिश दे रही हैं। सूत्रों के अनुसार, आरोपियों के दिल्ली और एनसीआर की ओर फरार होने की आशंका को देखते हुए दिल्ली पुलिस से भी सहयोग मांगा गया है। पुलिस लगातार संदिग्ध स्थानों पर छापेमारी कर रही है, लेकिन खबर लिखे जाने तक फरार आरोपियों को गिरफ्तार नहीं किया जा सका था।

पुलिस का दावा जल्द पकड़े जाएंगे आरोपी

शिवाजी कॉलोनी थाना प्रभारी राकेश सैनी ने बताया कि इस गैंगवार में एक आरोपी की मौत हुई है, जबकि दो लोग घायल हैं। घायल आरोपियों का इलाज चल रहा है। उन्होंने बताया कि तीन आरोपी फरार हैं, जिनकी गिरफ्तारी के लिए पुलिस लगातार दबिश दे रही है। पुलिस ने घायल दीपक ढाका की शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर लिया है।

खबर संक्षेप

निगम ने 39 चालान काटे, 19,700 का जुर्माना वसूला

रोहतक। नगर निगम द्वारा शहर को अतिक्रमण मुक्त बनाने और यातायात व्यवस्था को सुचारू रखने के उद्देश्य से अतिक्रमण विरोधी अभियान लगातार तेज किया जा रहा है। निगम की एन्फोर्समेंट टीम ने बुधवार को शहर के विभिन्न प्रमुख क्षेत्रों में कार्रवाई करते हुए अवैध अतिक्रमण हटवाया और नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ सख्त कदम उठाए। बुधवार की कार्रवाई भू-अधिकारी संदीप बत्रा की निगरानी में की गई। एन्फोर्समेंट टीम ने पुराना बस स्टैंड, दिल्ली रोड, गोहाना अड्डा, सोनीपत रोड सहित अन्य व्यस्त क्षेत्रों में सड़कों, फुटपाथों और सार्वजनिक स्थलों पर किए गए अतिक्रमण को हटवाया। इस दौरान कुल 39 अतिक्रमणकर्ताओं के चालान काटे गए, जिनसे 19,700 रुपये का जुर्माना वसूला गया। कुछ दुकानदार और ठेले वाले सड़क किनारे, फुटपाथों और सार्वजनिक स्थानों पर अवैध कब्जा कर लेते हैं, जिससे यातायात बाधित होता है और आमजन को भारी असुविधा का सामना करना पड़ता है।

पीजीआई के शिशु रोग विभाग में मनाया क्रिसमस-डे

रोहतक। पीजीआईएमएस के पीडियेट्रिक वार्ड 14 के एचडीयू में क्रिसमस की पूर्व संध्या पर क्रिसमस का जश्न मनाया गया। इस अवसर पर डॉ. अलका यादव ने बच्चों के साथ मिलकर जश्न में भाग लिया। चिकित्सा अधीक्षक एवं शिशु रोग विभाग अध्यक्ष डॉ. कुंदन मित्तल ने इस अवसर पर बच्चों को बधाई देते हुए कहा कि यह दिन हमारे लिए बहुत खास है, जब हम बच्चों के साथ क्रिसमस का जश्न मनाते हैं। उन्होंने कहा कि पीजीआईएमएस में बच्चों को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के लिए संस्थान हमेशा प्रयासरत हैं। डॉ कुंदन मित्तल ने बताया कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चों को खुशी और आनंद देना है खासकर उन बच्चों को जो अस्पताल में काफी समय से भर्ती होकर इलाज करवा रहे हैं। इस अवसर पर डॉ. अलका यादव ने कहा कि क्रिसमस के उपलक्ष्य में कैंसर रोग से पीड़ित बच्चों को सांता क्लाज से उपहार दिलवाए गए और बच्चों द्वारा क्रिसमस कैरोल गाकर नृत्य किया गया। डॉ अल्का ने कहा कि बच्चों को खुश देखना ही हमारे लिए सबसे बड़ा उपहार है। डॉ अल्का ने कहा कि इस दिन को मनाने के पीछे उनका उद्देश्य है कि बच्चे आमतौर पर अस्पताल में मायूस रहते हैं तो ऐसे में उन्हें थोड़ा मनोरंजन करवा कर खुशी प्रदान करने की एक कोशिश की गई है ताकि बच्चे आसानी से अस्पताल में रहकर अपना इलाज जारी रख सके। उन्होंने कहा कि बच्चे यदि इस प्रकार खेलते कूदते रहे तो वे जल्दी स्वस्थ होते हैं।

आईक्यूएसी की ओर से एक्टिविटी कैलेंडर-2026 जारी

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो राजबीर सिंह के अनुमोदन पर विश्वविद्यालय के आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ (आईक्यूएसी) द्वारा एक्टिविटी कैलेंडर-2026 जारी किया गया है। यह एक्टिविटी कैलेंडर वर्ष 2026 के दौरान विश्वविद्यालय के सभी शिक्षण विभागों, केंद्रों, संस्थानों और संबंधित शाखाओं में आयोजित होने वाली गुणवत्तापूर्ण शैक्षणिक व सामाजिक गतिविधियों के लिए एक साझा रोडमैप के रूप में कार्य करेगा। आईक्यूएसी निदेशक ने बताया कि एक्टिविटी कैलेंडर-2026 का उद्देश्य केवल कार्यक्रमों की सूची तैयार करना नहीं, बल्कि विवि में गुणवत्ता-संस्कृति को सुदृढ़ करना है। कैलेंडर में जनवरी से दिसंबर तक अनेक राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय महत्वपूर्ण दिवसों को शामिल किया गया है। इनमें 1 जनवरी को विश्व शांति दिवस, 16 जनवरी को राष्ट्रीय स्टार्टअप दिवस, 25 जनवरी को इंडिया टूरिज्म डे, 28 फरवरी को राष्ट्रीय विज्ञान दिवस, 5 जून को विश्व पर्यावरण दिवस, 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, 27 सितंबर को विश्व पर्यटन दिवस, 26 नवंबर को भारत का संविधान दिवस तथा 3 दिसंबर को दिव्यांगजन दिवस जैसे अवसर प्रमुख हैं। इन अवसरों पर संबंधित विभागों, केंद्रों और प्रकोष्ठों को सेमिनार, कार्यशाला, अतिथि व्याख्यान, जागरूकता कार्यक्रम एवं अन्य गतिविधियाँ आयोजित करने की जिम्मेदारी सौंपी गई है। आईक्यूएसी ने सभी विभागों और केंद्रों से आग्रह किया है कि वे समयबद्ध रूप से आयोजन सुनिश्चित करें।

2025 में अब तक 161 गिरफ्तार, लाखों की संपत्ति कुर्क

रोहतक। पुलिस ने 2025 में मादक पदार्थों की तस्करी और नशे के मामलों में सख्ती से कार्रवाई की। पुलिस के अनुसार, साल के दौरान कुल 92 मामलों में 161 आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। इसमें नशीले पदार्थों का नेटवर्क चलाने वाले 33 तस्कर भी शामिल हैं, जिनकी गिरफ्तारी पुलिस के लिए बड़ी सफलता रही। पुलिस ने अलग-अलग मामलों में कुल 6 किलो 644 ग्राम अफीम, 20 किलो 211 ग्राम चरस, 1003 किलो 599 ग्राम पापी हस्क, 1 किलो 189 ग्राम हैरोईन, 496 किलो 956 ग्राम गांजा, 149 बोतल विनरेक्स, 150 टैबलेट और 7 किलो 480 ग्राम अफीम पौधे बरामद किए हैं। इस दौरान नशा तस्करी के जरिए अर्जित संपत्ति को भी कुर्क किया गया। इस साल 6 आरोपियों की संपत्ति जिसकी कीमत लगभग 39 लाख 51 हजार 951 रुपये है, को कुर्क कराया गया। आदतन अपराधियों के खिलाफ पुलिस ने पीआईटीएनडीपीएस अधिनियम के तहत 4 आरोपियों के मामले तैयार किए। गृह विभाग, हरियाणा की मंजूरी से 2 आरोपियों को जेल भेजा गया, जबकि बाकी 2 मामलों में कार्यवाही जारी है। पुलिस ने नशे के खिलाफ जागरूकता बढ़ाने के लिए एक विशेष टीम का गठन किया है। यह टीम रोजाना विभिन्न क्षेत्रों में जाकर आमजन को नशे से होने वाले नुकसान, नशीले पदार्थों के खतरे और सामाजिक बुराईयों के बारे में जागरूक कर रही है। पार्कों और सार्वजनिक स्थानों पर छापेमारी कर नशा करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जा रही है। जिन लोग नशे के आदी हो चुके हैं और इलाज करवाने की इच्छा रखते हैं, उन्हें काउंसलिंग की सुविधा उपलब्ध कराई जा रही है।

जीडी गोयनका इंटरनेशनल स्कूल में क्रिसमस एवं तुलसी पूजन का आयोजन

रोहतक। जीडी गोयनका इंटरनेशनल स्कूल परिसर में क्रिसमस तथा तुलसी पूजन का आयोजन अत्यंत श्रद्धा, उल्लास और सांस्कृतिक सौहार्द के साथ किया गया। इस अवसर पर विद्यालय में भारतीय परंपराओं और ईसाई संस्कृति का सुंदर समन्वय देखने को मिला, जिसने विद्यार्थियों को आपसी भाईचारे और सहिष्णुता का संदेश दिया। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों ने क्रिसमस के महत्व पर प्रकाश डालते हुए प्रेम, सेवा और सद्भावना का संदेश प्रस्तुत किया। मधुर कैरोल गीतों एवं रंगारंग सांस्कृतिक प्रस्तुतियों ने वातावरण को आनंदमय बना दिया। वहीं तुलसी पूजन के माध्यम से विद्यार्थियों को भारतीय संस्कृति, प्रकृति संरक्षण और नैतिक मूल्यों के प्रति जागरूक किया गया। विद्यालय के निदेशक विक्रांत मायना एवं सान्या मायना ने अपने संबोधन में कहा कि ऐसे आयोजन विद्यार्थियों में मानवीय मूल्यों, सांस्कृतिक समझ और सहिष्णुता को विकसित करते हैं। उन्होंने सभी से एक-दूसरे की आस्थाओं और परंपराओं का सम्मान करने का आह्वान किया। विद्यालय की प्रधानाचार्या सविता नेहरा ने कहा कि शिक्षा का उद्देश्य केवल शैक्षणिक ज्ञान ही नहीं, बल्कि अच्छे संस्कारों का निर्माण भी है। वहीं सहायक निदेशक हिमांशु गुप्ता ने प्रकृति संरक्षण और सामाजिक सद्भाव का संदेश देते हुए आयोजन की सराहना की। कार्यक्रम का समापन शांति और सकारात्मक ऊर्जा के साथ हुआ।

जीडी गोयनका टॉडलर हाउस सनसिटी में क्रिसमस का उल्लासपूर्ण आयोजन

रोहतक। जीडी गोयनका टॉडलर हाउस सनसिटी में क्रिसमस पर्व बड़े ही हर्षोल्लास और उत्साह के साथ मनाया गया। इस अवसर पर नन्हे बच्चों को क्रिसमस के महत्व एवं प्रभु यीशु मसीह के जन्म की कथा सरल और रोचक तरीके से समझाई गई। शिक्षिकाओं ने बच्चों को इस पर्व से जुड़े कई नए शब्दों से भी परिचित कराया, जिनमें क्रिसमस, क्रिश्चियन, चर्च, ट्री, बेल, गिफ्ट, शेफर्ड, किंग, एंजेल, सांता और स्नोमैन शामिल थे। कार्यक्रम के दौरान सांता क्लॉज के रूप में आए सांता अंकल ने बच्चों को चॉकलेट वितरित की, जिसे पाकर बच्चे बेहद खुश नजर आए। बच्चे छोटे-छोटे सांता के रूप में बहुत मनमोहक और आकर्षक दिखाई दे रहे थे। बच्चों ने डांस, मस्ती और खेल-कूद के माध्यम से उत्सव का भरपूर आनंद लिया। विद्यालय की प्रधानाचार्या अनामिका बलहारा ने सभी को क्रिसमस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि हमें हर धर्म का सम्मान करना चाहिए, क्योंकि सभी धर्म मानवता, प्रेम और परोपकार की सीख देते हैं।

अखाड़ा परिषद अध्यक्ष का गोकर्ण तीर्थ दौरा, राम मंदिर निर्माण की सराहना

रोहतक। अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद के अध्यक्ष महंत रवींद्र पुरी महाराज ने बुधवार को गौकर्ण तीर्थ पहुंचकर पंच दशनाम जूना अखाड़ा गौकर्ण पीठाधीश्वर एवं उप आचार्य श्री श्री 1008 महामंडलेश्वर स्वामी कपिल पुरी महाराज से सप्रेम भेंट की। इस दौरान दोनों संतों के बीच अखाड़ा व्यवस्था, संत परंपरा और आगामी धार्मिक आयोजनों को लेकर सार्थक चर्चा हुई। महंत रवींद्र पुरी महाराज ने अपने प्रवास के दौरान गौकर्ण धाम परिसर में निर्माणाधीन भव्य राम मंदिर का अवलोकन किया। उन्होंने मंदिर निर्माण कार्यों की प्रगति की सराहना करते हुए कहा कि गौकर्ण धाम का कायाकल्प उप आचार्य कपिल पुरी महाराज के समर्पित प्रयासों का परिणाम है। उनके नेतृत्व में यह तीर्थ आध्यात्मिक और सांस्कृतिक दृष्टि से नई पहचान प्राप्त कर रहा है। इस अवसर पर संत समुदाय और स्थानीय श्रद्धालुओं ने अखाड़ा परिषद अध्यक्ष का गर्मजोशी से स्वागत किया। महंत रवींद्र पुरी ने कहा कि अखाड़ा परंपरा समाज में सेवा, समरसता और संस्कारों के प्रसार का माध्यम है और गौकर्ण तीर्थ भविष्य में देशभर के श्रद्धालुओं के लिए प्रेरणा केंद्र बनेगा।

संत समुदाय और स्थानीय श्रद्धालुओं ने अखाड़ा परिषद अध्यक्ष का गर्मजोशी से स्वागत किया

स्वर्णकार सेवा संघ के अध्यक्ष जोगेंद्र वर्मा को डॉक्टरेट व प्रतिभाश्री उपाधि से किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

स्वर्णकार सेवा संघ हरियाणा अध्यक्ष एवं समाजसेवी जोगेंद्र वर्मा को उनके उत्कृष्ट सामाजिक कार्यों, संगठनात्मक नेतृत्व और समाज के प्रति समर्पण के लिए अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सम्मानित किया गया। लखनऊ स्थित बौद्ध शोध संस्थान विपिन खंड शिक्षा संस्थान में आयोजित भव्य समारोह में उन्हें यूनिवर्सिटी की ओर से मानव उपाधि (डॉक्टरेट) से नवाजा गया। इसके साथ ही जोगिंद्र वर्मा को लता फाउंडेशन एवं जर्नलिस्ट काउंसिल ऑफ इंडिया की ओर से प्रतिभाश्री' की प्रतिष्ठित उपाधि से भी अलंकृत किया गया। यह सम्मान उनके द्वारा समाज के उत्थान, शिक्षा, एकता और सामाजिक चेतना के क्षेत्र में किए जा रहे निरंतर प्रयासों का प्रतिफल है। कार्यक्रम के दौरान देश के विभिन्न राज्यों से आए समाजसेवियों, शिक्षाविदों और गणमान्य व्यक्तियों ने जोगिंद्र वर्मा को बधाई दी।

लखनऊ में मानव उपाधि से नवाजा

हरियाणा की महिला टीम ने स्वर्ण व पुरुष टीम ने रजत पदक जीता

- महिला टीम को दस लाख तथा पुरुष टीम को पांच लाख रुपये देगी हरियाणा बैडमिंटन एसो.
- नेशनल टीम चैंपियनशिप 2025 में हरियाणा के बैडमिंटन खिलाड़ियों का बेहतरीन प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

विभिन्न खेलों में पूरे देश में एक विशिष्ट स्थान रखने वाले हरियाणा के खिलाड़ियों ने अब बैडमिंटन में भी देश भर में धाक जमा दी है। हरियाणा की पुरुष व महिला बैडमिंटन टीमों ने विजयवाड़ा में आयोजित नेशनल टीम चैंपियनशिप 2025 में बेहतरीन खेल प्रदर्शन करते हुए ऐतिहासिक जीत हासिल की है। हरियाणा बैडमिंटन एसोसिएशन के महासचिव अजय सिंघानिया ने बताया कि हरियाणा की महिला बैडमिंटन टीम ने फाइनल मुकाबले में मेजबान आंध्र प्रदेश को हराकर खिताब पर कब्जा जमाया। वहीं, पुरुष टीम ने भी तमिलनाडु के साथ कड़ा मुकाबला करते हुए इस प्रतिष्ठित चैंपियनशिप में रजत पदक जीता है।

एचबीए के प्रधान ने खिलाड़ियों को बधाई दी

हरियाणा बैडमिंटन एसोसिएशन (एचबीए) के प्रधान देवेंद्र सिंह (सेवानिवृत आईएएस) तथा महासचिव अजय सिंघानिया ने इस बेमिसाल कामयाबी पर सभी खिलाड़ियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दी हैं। उन्होंने एचबीए की ओर से स्वर्ण पदक विजेता महिला टीम को दस लाख तथा रजत पदक विजेता पुरुष टीम को पांच लाख रुपये का पुरस्कार देने की घोषणा की है। उन्होंने बताया कि हमारे खिलाड़ियों के उत्कृष्ट प्रदर्शन के चलते आज अंडर-11 से लेकर सीनियर और मास्टर्स वर्ग में हरियाणा के पदक हैं। सिंघानिया ने बताया कि महिला टीम में उन्नति हुड्डा, अनमोल खरब, देविका सिहाग, गरिमा कुंडू, सान्वी अनेजा, अपूर्वा, साक्षी गहलावत, इशु मलिक, तन्नू मलिक और रिधि कौर तूर शामिल हैं। वहीं, पुरुषों की टीम में गगन, मनराज सिंह, गौतम अरोड़ा, मानव चौधरी, भारत राघव, आर्यन सप्पिया, मयंक राणा, आर्यन हुड्डा, पंकज और दिशांत अहलावत शामिल हैं। हरियाणा टीम के कोच रवि सिंगला है।

जॉन वेस्ले कॉन्वेंट में सांस्कृतिक कार्यक्रमों के साथ मनाया क्रिसमस

रोहतक। जॉन वेस्ले कॉन्वेंट में क्रिसमस उत्सव बड़े हर्षोल्लास और उल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर कक्षा पहली से दसवीं के छात्रों ने विशेष सभा में भाग लिया। कक्षा चौथी से सातवीं के विद्यार्थियों ने सुरीले कैरल और जोशीले विचार प्रस्तुत कर सभी का मन मोह लिया। इसके साथ ही कक्षा छठी और सातवीं के छात्रों ने क्रिसमस जुम्बा और जिंगल बेल कैरल्स पर नृत्य प्रस्तुत कर कार्यक्रम में चार चांद लगा दिए।

जीसस क्राइस्ट के जन्मदिवस के अवसर पर नर्सरी से यूकेजी के छोटे बच्चों पार्थ, चिराग, धैर्या, दृष्या, अंश और परीक्षित ने केक काटकर उत्सव का आनंद लिया। इसके अलावा सभी लिटिल स्टार्स ने क्रिसमस के प्रतीक सैंटा, क्रिसमस ट्री, रेनडियर आदि विषयक वर्कशीट में सुंदर रंग भरकर अपनी रचनात्मकता और प्रेम दर्शाया। विद्यालय की प्रधानाचार्या ममता मलिक ने विद्यार्थियों को क्रिसमस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि यह पर्व हमें प्रेम, क्षमा, दया और सकारात्मक सोच को अपनाने की प्रेरणा देता है। एक-दूसरे का सम्मान करना और सहयोग की भावना रखना ही इस पर्व की सच्ची भावना है। इस अवसर पर उपप्रधानाचार्या मशेनका सहित हर्ष, दीपमाला, रितु, रवनीत, विन्नी, शोभा, कनिका, मोक्ष, राजेश और राहुल भी उपस्थित रहे।

पठानिया स्कूल में एनएसएस शिविर शैक्षणिक भ्रमण के साथ शुरू हुआ

रोहतक। पठानिया पब्लिक स्कूल द्वारा विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के उद्देश्य से प्रतापगढ़ का एक दिवसीय शैक्षणिक भ्रमण आयोजित किया गया। इस भ्रमण के माध्यम से राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) शिविर का भी शुभारंभ किया गया, ताकि विद्यार्थियों में शैक्षणिक ज्ञान के साथ-साथ सामाजिक दायित्व की भावना विकसित हो सके। एनएसएस यूनिट-1 के अध्यक्ष मोहन लाल एवं यूनिट-2 की अध्यक्ष नीतू सेठी के नेतृत्व में लगभग 400 विद्यार्थियों ने प्रतापगढ़ के ऐतिहासिक, सांस्कृतिक एवं प्राकृतिक स्थलों का भ्रमण किया। शिक्षकों ने विद्यार्थियों को इन स्थलों के ऐतिहासिक महत्व, सांस्कृतिक विरासत और सामाजिक संदर्भों की जानकारी दी, जिससे विद्यार्थियों की इतिहास और सामान्य ज्ञान के प्रति रुचि और अधिक बढ़ी। भ्रमण के दौरान आयोजित एनएसएस गतिविधियों के अंतर्गत स्वच्छता अभियान, पर्यावरण संरक्षण से संबंधित जागरूकता कार्यक्रम तथा सामूहिक सहभागिता के माध्यम से सहयोग और अनुशासन की भावना विकसित की गई। विद्यार्थियों ने पूरे उत्साह, जिम्मेदारी और अनुशासन के साथ सभी गतिविधियों में भाग लिया। विद्यालय निदेशक अंशुल पठानिया, को-फाउंडर वर्षा पठानिया, प्रधानाचार्या तन्वी पठानिया एवं उप-प्रधानाचार्या प्रीति ढांडा ने एनएसएस प्रभारी एवं को-ऑर्डिनेटर आलोक हुड्डा, शिक्षकों और विद्यार्थियों की सराहना की।