हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, मंगलवार 6 जनवरी 2026

तापमान
अधिकतम 18.3 डिग्री
न्यूनतम 3.0 डिग्री

11 गुरुद्वारा श्री बंगला साहिब में श्रद्धा और उत्साह...

12 कूड़ा मुक्त घोषित शहर में अब लगे कूड़े के ढेर..

खबर संक्षेप

रोहतक। मांगों के लिए नारेबाजी करते अनुबंधित कर्मचारी संगठन इंटक यूनियन के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

अनुबंधित कर्मियों की प्रधान बनीं कलावती

रोहतक। पीजीआईएमएस में अनुबंधित कर्मचारी संगठन इंटक यूनियन कर्मचारियों की मीटिंग निदेशक ऑफिस के पास स्थित पार्क में बैठक हुई। बैठक में संगठन की प्रधान कलावती कांगड़ा ने मंच का संचालन किया। मीटिंग में मुख्य तौर पर हरियाणा प्रदेश के महामंत्री धर्मवीर लौहान, कृष्ण नैन मौजूद रहे। सभी कर्मचारियों ने सर्वसम्मति से पीजीआईएमएस रोहतक के अनुबंध कर्मचारी संगठन के चुनाव की प्रक्रिया को पूरी करते हुए कलावती कांगड़ा को तीसरी बार यूनियन की प्रधान के पद पर नियुक्त किया गया।

अवैध शराब सहित युवक गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने अवैध शराब तस्करी के खिलाफ कार्रवाई करते हुए एक युवक को 150 पव्वे देशी शराब सहित गिरफ्तार किया है। आरोपी के खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर उसे काबू किया गया है। पुलिस आरोपी से अवैध शराब की सप्लाई को लेकर पूछताछ कर रही है।

जीवन कौशल विकास शिविर का शुभारम्भ

सांपला। खरावड़ राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सोमवार को पांच दिवसीय लाइफ स्किल डवलप्मेंट (जीवन कौशल विकास) शिविर शुरू हुआ। विद्यालय की प्राचार्य विना खत्री के नेतृत्व शिविर का आगाज हुआ। इस मौके पर डॉ अंजलि ने छात्राओं को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दी।

नेशनल एजुकेशन पॉलिसी पर ओरिएंटेशन प्रोग्राम

रोहतक। वैश्य कॉलेज ऑफ एजुकेशन कॉलेज द्वारा महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी के सहयोग से 8 दिवसीय मालवीय मिशन टीचर ट्रेनिंग प्रोग्राम के चौथे दिन आज नेशनल एजुकेशन पॉलिसी पर ओरिएंटेशन और सेंसिटाइजेशन प्रोग्राम का आयोजन किया गया। यह आयोजन कॉलेज की प्रिंसिपल प्रो. डॉ तरुणा मल्होत्रा के नेतृत्व में आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम को सुचारू रूप से संचालन का कार्यभार प्रोफेसर डॉ. मधु साहनी और डॉ. कमलेश ढुल का रहा। जिसमे अनेकों यूनिवर्सिटी और कॉलेजों के शिक्षक और शिक्षिकाओं ने भाग लिया।

गुणवत्ता पर सवाल : लाढ़ौत रोड पर सुखपुरा चौक से केवीएम कॉलेज तक होगा निर्माण

सीमेंटेड सड़क पर टाइलें बिछाने को लेकर विवाद, लोगों ने निर्माण कार्य रुकवाया

लोग बोले–घटिया टाइलें लगाई जा रही, भारी वाहनों का दबाव सहन नहीं कर पाएंगी, टूट जाएंगी

पार्षद ने कहा–जहां जलभराव की समस्या थी, सिर्फ वहीं निर्माण करा रहे ताकि राहत मिल सके

एसडीई बोले–कई मकानों के रैंप सड़क पर बने हुए थे, टूटे तो नाराजगी जता रहे लोग

- एसडीई ने मौके पर पहुंचकर लोगों को समझाने का किया प्रयास

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

लाढ़ौत रोड पर चल रहे सड़क निर्माण कार्य को लेकर सोमवार को उस समय विवाद खड़ा हो गया, जब स्थानीय लोगों ने काम में अनियमितताओं का आरोप लगाते हुए निर्माण कार्य बीच में ही रुकवा दिया। लोगों का कहना है कि पहले से बनी सीमेंट की सड़क को तोड़कर टाइलें बिछाई जा रही हैं, जो भारी वाहनों के दबाव को सहन नहीं कर पाएंगी और कुछ ही समय में टूट जाएंगी। इसको लेकर मौके पर तनावपूर्ण माहौल बन गया। निर्माण कार्य में पुरानी टाइलें लगाने के आरोप भी स्थानीय लोगों द्वारा लगाए गए। लोगों का कहना है कि सड़क पर बहुत कम मात्रा में सीमेंट डाला जा रहा है, जिस पर टाइलें बिछाई जा रही हैं। इससे सड़क की मजबूती पर सवाल खड़े हो रहे हैं। लाढ़ौत रोड से रोजाना स्कूल बसों, भारी वाहनों और अन्य यातायात का आवागमन होता है, ऐसे में यह सड़क ज्यादा समय तक टिक नहीं पाएगी। स्थिति बिगड़ती देख ठेकेदार ने बीएंडआर विभाग के एसडीई मुनीष कुमार को मौके पर बुलाया। उन्होंने स्थानीय लोगों से बातचीत कर उन्हें समझाने का प्रयास किया, लेकिन लोगों की नाराजगी कम नहीं हुई और उन्होंने काम की गुणवत्ता पर सवाल उठाते रहे।

रोहतक। निर्माणाधीन सड़क पर टाइल बिछाते हुए और सड़क बनाने का विरोध करते हुए स्थानीय निवासी। फोटो : हरिभूमि

92 लाख आएगी लागत

बीएंड आर द्वारा बनवाए जा रहे इस रोड की लम्बाई करीब 965 मीटर है। सुखपुरा चौक से लेकर केवीएम कॉलेज के पास तक निर्माण किया जाएगा। जहां जर्जर रोड है वहीं निर्माण कार्य करवाया जा रहा है। इस पूरे निर्माण कार्य पर करीब 92 लाख की लागत आएगी।

20 साल पुरानी थी सड़क

स्थानीय निवासियों ने बताया कि यह सड़क करीब 20 साल पहले वर्ष 2005 में कांग्रेस सरकार के कार्यकाल के दौरान बनाई गई थी। हालांकि सड़क का लगभग 75 प्रतिशत हिस्सा ही जर्जर हुआ था, लेकिन पूरी सड़क को तोड़कर टायल बिछाने का निर्णय लोगों को समझ से परे लग रहा है। उनका कहना है कि अगर मरम्मत की जरूरत थी तो उसी अनुरूप कार्य किया जाना चाहिए था।

रैंप तोड़े जाने से बढ़ी परेशानी

निर्माण कार्य के दौरान सड़क किनारे बने कई मकानों के रैंप भी तोड़े जा रहे हैं, जिससे लोगों की परेशानी और बढ़ गई है। स्थानीय लोगों का कहना है कि ये रैंप उन्होंने अपने निजी खर्च पर बनवाए थे ताकि घरों में वाहनों की आवाजाही आसान हो सके।

पानी निकासी नहीं

स्थानीय लोगों ने नगर निगम और संबंधित विभागों पर जल निकासी की समस्या को नजरअंदाज करने का आरोप लगाया। लोगों का कहना है कि पहले बनी सीमेंट की सड़क में पानी निकासी की उचित व्यवस्था नहीं थी। पाइप सही तरीके से नहीं दबाए गए थे और सीवर सड़क के दूसरे किनारे बने हुए थे। बरसात के दिनों में यहां एक फुट से अधिक पानी जमा हो जाता था।

सड़क जर्जर हो चुकी थी

सीमेंट की सड़क पूरी तरह जर्जर हो चुकी थी, जिसके कारण नया निर्माण आवश्यक था। सड़क पर टाइलें बिछाई जा रही हैं और कई मकानों के रैंप सड़क की सीमा से आगे तक बने हुए थे, उन्हें हटाया गया तो लोग नाराज हो गए। हालांकि सड़क चौड़ी होने और निर्माण होने से हजारों लोगों को आवागमन में सुविधा मिलेगी। **मुनीष कुमार, -एसडीई, बीएंडआर विभाग**

जहां जलभराव, वहां निर्माण

यह निर्माण कार्य बीएंडआर विभाग द्वारा करवाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि जहां जलभराव की समस्या थी, वहां निर्माण करवाया जा रहा है ताकि लोगों को राहत मिल सके। **-बिजेंद्र हुड्डा, पार्षद वार्ड नौ**

बॉडी बिल्डर रोहित हत्याकांड, आईजी से मिली कमेटी

एएसपी के नेतृत्व में बनेगी एसआईटी

रोहतक। रोहतक रेंज के आईजी सिमरदीप सिंह से मिलने आए बॉडी बिल्डर रोहित धनखड़ के परिजन और कमेटी के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

- कार्रवाई नहीं होने पर पंचायत करेगी बड़ा फैसला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

गांव हमायुंपुर निवासी बॉडी बिल्डर रोहित धनखड़ की हत्या के मामले में न्याय की मांग को लेकर गठित कमेटी और पंचायत के 23 सदस्यों का प्रतिनिधिमंडल सोमवार को रोहतक रेंज के आईजी सिमरदीप सिंह से मिला। प्रतिनिधिमंडल ने आईजी के समक्ष भिवानी पुलिस की कार्यप्रणाली पर गंभीर सवाल उठाते हुए निष्पक्ष जांच की मांग रखी। आईजी सिमरदीप सिंह ने भरोसा दिलाया कि मामले की गंभीरता को देखते हुए एएसपी स्तर के अधिकारी के नेतृत्व में विशेष जांच टीम (एसआईटी) गठित की जाएगी और सभी दोषियों को जल्द गिरफ्तार किया जाएगा। आईजी से मुलाकात के बाद परिजनों और पंचायत सदस्यों ने उम्मीद जताई कि अब मामले में निष्पक्ष और तेज कार्रवाई होगी।

भिवानी में छेड़छाड़ करने से रोकने पर हुआ था हमला

रोहित धनखड़ 28 नवंबर को दोस्त जतिन, निवासी गांव बौंदकला के साथ भिवानी गया था। जतिन की बहन की ननद की शादी थी। शादी समारोह के दौरान तिगड़ाना गांव से आई बारात में शामिल कुछ युवकों ने युवतियों से छेड़छाड़ की तो रोहित ने उन्हें रोकने का प्रयास किया। इस पर उसकी युवकों रोहित के साथ मारपीट की और वह गंभीर रूप से घायल हो गया।

कार्रवाई से संतुष्ट नहीं

गांव हमायुंपुर के पूर्व सरपंच संदीप ने बताया कि रोहित हत्याकांड को करीब 40 दिन बीत चुके हैं। परिजनों ने भिवानी पुलिस को दस आरोपियों के नाम दिए थे, जिनमें से पांच अभी भी फरार हैं। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि एसआईटी गठन के बाद भी ठोस कार्रवाई नहीं होती तो 11 सदस्यीय कमेटी और पंचायत मिलकर बड़ा निर्णय लेने को मजबूर होंगी। संदीप ने कहा कि अगला कदम रोहतक एसपी से मुलाकात के बाद तय किया जाएगा।

हसनगढ़ होटल संचालक हत्याकांड में पुलिस कार्रवाई तेज

मुख्य आरोपी के दो फरार साथियों की तलाश में यूपी में छापेमारी

गुलाब सिंह की पत्नी और बेटी जेल भेजी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

हसनगढ़ निवासी होटल संचालक गुलाब हत्याकांड में एवीटी की टीम ने उत्तर प्रदेश के चांदनपुरा में छापेमारी की। पुलिस मुख्य आरोपी मगन के दो फरार साथियों की तलाश में पहुंची थी, लेकिन अभी तक पुलिस आरोपियों तक नहीं पहुंच पाई है। हत्याकांड में मगन के साथ उसके दोस्त रजत और अभिषेक भी शामिल थे। वहीं पुलिस ने महिला और उसकी बेटी को कोर्ट में पेश किया, जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। मगन अभी छह दिन के रिमांड पर है। पुलिस मामले में जांच पड़ताल में जुटी हुई है।

रात में होटल जाते समय किया गया था हमला

पुलिस के अनुसार, गुलाब पिछले करीब पांच वर्षों से झज्जर-सोनीपत रोड पर हसनगढ़ के पास होटल संचालित कर रहा था। वह रोजाना रात करीब 12 से 1 बजे के बीच मोटरसाइकिल पर होटल पर पहुंचता था। 29 दिसंबर 2025 की रात गुलाब होटल पर नहीं पहुंचा, जिस पर उसके बेटे देवेंद्र को चिंता हुई। देवेंद्र अपने एक साथी के साथ पिता की तलाश में निकला। जब देवेंद्र दिमसा अस्पताल के पास पहुंचा तो उसने अपने पिता गुलाब को सड़क पर खून से लथपथ हालत में पड़ा पाया। गुलाब पर तेजधार हथियार से कई वार किए गए थे। मौके से गुलाब की मोटरसाइकिल और मोबाइल फोन गायब मिले। गुलाब को तुरंत अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

मामला पूरी तरह सुलझा लिया गया

यह मामला पूरी तरह सुलझा लिया गया है और जल्द ही फरार आरोपियों को भी गिरफ्तार कर लिया जाएगा। जांच पूरी होने के बाद मामले में चार्जशीट दाखिल की जाएगी। इस ब्लाइंड मर्डर का खुलासा करना एक बड़ी चुनौती थी, जिसे तकनीकी और मानवीय सूचनाओं के आधार पर सुलझाया गया है। **-अश्वनी अहलावत उप-निरीक्षक, स्पेशल डिटेक्टिव स्टाफ के प्रभारी**

दुकानदारों को राहत दिलाने की कवायद, परेशानी से मिलेगी निजात

सेक्टर-1 मार्केट में पार्किंग खाली कराने पहुंचे निगम अधिकारियों ने सब्जी विक्रेताओं को दी चेतावनी

- कई वर्षों से पार्किंग एरिया में ही सब्जी विक्रेताओं द्वारा मंडी लगाए जाने के कारण वाहन खड़े करने की जगह नहीं बचती

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

शहर की सेक्टर-1 मार्केट में लंबे समय से पार्किंग की समस्या से जूझ रहे दुकानदारों और आमजन को राहत दिलाने के लिए नगर निगम हरकत में आ गया है। नगर निगम के अधिकारी प्रदीप कुमार अपनी टीम के साथ सेक्टर-1 मार्केट पहुंचे और पार्किंग एरिया में अवैध रूप से लग रही सब्जी मंडी को हटाने की कार्रवाई शुरू की। इस दौरान उन्होंने वहां बैठे सब्जी विक्रेताओं को स्पष्ट निर्देश दिए कि वे पार्किंग स्थल को खाली करें, साथ ही मानवीय दृष्टिकोण अपनाते हुए उन्हें एक दिन की मोहलत भी दी गई। नगर निगम अधिकारियों ने बताया कि सेक्टर-1 मार्केट शहर की व्यस्ततम मार्केटों में शामिल है, जहां रोजाना बड़ी संख्या में लोग खरीदारी के लिए आते हैं। लेकिन पिछले कई वर्षों से पार्किंग एरिया में ही सब्जी विक्रेताओं द्वारा मंडी लगाए जाने के कारण वाहन खड़े करने की जगह नहीं बचती। जाम की स्थिति भी बनी रहती है।

निगम अधिकारियों ने एक दिन का समय दिया

नगर निगम अधिकारियों ने चेतावनी दी है कि तय समय के बाद यदि पार्किंग एरिया खाली नहीं किया गया तो अतिक्रमण हटाने की सख्त कार्रवाई की जाएगी और जुर्माना भी लगाया जा सकता है। निगम का कहना है कि शहर को स्वच्छ और व्यवस्थित रखने के लिए ऐसे अभियान आगे भी जारी रहेंगे, ताकि लोगों को बेहतर सुविधाएं मिल सकें और ट्रैफिक व्यवस्था सुचारू बनी रहे।

व्यवस्था बनाए रखने पर फोकस

प्रदीप कुमार ने मौके पर मौजूद सब्जी विक्रेताओं से बातचीत करते हुए कहा कि नगर निगम का उद्देश्य किसी का रोजगार छीनना नहीं है, बल्कि शहर में व्यवस्था बनाए रखना है। उन्होंने कहा कि पार्किंग स्थल को अतिक्रमण मुक्त कराना आवश्यक है, ताकि आमजन को सुविधा मिल सके। एक दिन की मोहलत इसलिए दी गई है, ताकि विक्रेता वैकल्पिक व्यवस्था कर सकें। दुकानदारों का कहना है कि पार्किंग न होने के कारण ग्राहकों की संख्या प्रभावित हो रही है और आए दिन विवाद की स्थिति बनती रहती है। कई बार उन्होंने इस समस्या को लेकर निगम अधिकारियों और जनप्रतिनिधियों से भी शिकायत की, लेकिन कोई स्थायी समाधान नहीं निकल पाया।

रोहतक, मंगलवार
6 जनवरी 2026
हरिभूमि सहेली

आज हर कोई प्रोग्रेसिव कहलाना चाहता है, यह भी चाहता है कि वह पॉजिटिव पर्सनालिटी पाए। यह एक अच्छी बात है, लेकिन इसके लिए अपनी खूबियों के साथ अपनी सीमाओं को भी समझें। ऐसा व्यवहार न करें, जिससे लोग हर्ट फील करें। आप अपने सधे व्यक्तित्व के साथ अपना व्यवहार, अपनी भाषा शालीन रखें। सोच पॉजिटिव रखें। अपनी अट्रैक्टिव-प्रोग्रेसिव पर्सनालिटी के लिए आप और कौन से गुण अपनाएं, जानिए।

ऐसे बनेगी पर्सनालिटी अट्रैक्टिव-प्रोग्रेसिव

कवर स्टोरी

डॉ. मोनिका शर्मा

इस नए दौर में प्रोग्रेसिव होने का अर्थ मन की करने और कुछ अलग तरह के खुलेपन को जीने के अंदाज से जोड़कर देखा जाता है। ऐसे में कई बार प्रगतिशीलता संग अहंकार का भाव भी जुड़ जाता है, जिससे मन ही नहीं, जीवन भी कई उलझनों में घिर जाता है। यही वजह है कि पर्सनल स्पेस को मनचाहे ढंग से जीने और प्रोग्रेसिव होने की राह में कुछ गलतियों से बचना जरूरी है। आज के दौर में महिलाओं को सजग-सशक्त व्यक्तित्व बनाने की राह पकड़ने के मोर्चे पर भी सोच-समझकर डटना होता है। यह समझ, सिर्फ ऊर्जा ही नहीं बचाती है, दिशाहीन भी नहीं होने देती। अभिमान के घेरे में लाने के बजाय मानवीय अनुभूतियों से जोड़े रखती है। महिलाओं को समझना होगा कि यह संतुलन ही सही मायने में स्वतंत्र और प्रभावी अस्तित्व गढ़ने जैसा है। प्रोग्रेसिव पर्सनालिटी के लिए हर आयुवर्ग की महिलाएं कुछ बातें जरूर अमल में लाएं-

भाषा की सभ्यता ना भूलें

चिंतनीय है कि प्रोग्रेसिव होने के नाम पर अब बहुत से लोग भाषाई मर्यादा को भूल जाते हैं। अभिव्यक्ति की आजादी की दुहाई देते हुए अजब-गजब भाषा बोलने लगते हैं। उपहास उड़ाने वाले अपमानजनक शब्द घर-परिवार में भी बोले-सुने जा रहे हैं। तकलीफदेह है कि रील वीडियो से लेकर आम जिंदगी तक महिलाएं भी अभद्र शब्दों का धड़ल्ले से इस्तेमाल कर रही हैं। असभ्य शब्दों का यह घेरा मॉडर्न ट्रेंड या प्रोग्रेसिव होने के नाम पर कस रहा है। जिसके चलते पॉजिटिव सोच और सधे व्यक्तित्व के मायने ही गुम हो रहे हैं। प्रोग्रेसिव होने के नाम पर असभ्य भाषा बोलने से बचें। प्रगतिशील बनने के लिए नकारात्मक शब्दों की आवश्यकता नहीं होती। न ही किसी का अपमान या उपहास करने की। अच्छे और सधे शब्दों में भी विरोध जताया जा सकता है। किसी बात की शिकायत की जा सकती है। हंसी-मजाक करने के लिए भी असभ्य भाषा की जरूरत नहीं होती। न ही अपना रुतबा दिखाने के लिए नकारात्मक भाषा बोलना जरूरी है। अपने शब्दों को लेकर सजग रहना, इंप्रेसिव पर्सनालिटी का सबसे अहम पहलू है। इसीलिए भाषा की सभ्यता कभी ना भूलें।

बनाएं पॉजिटिव पर्सनालिटी

आप चाहती हैं कि पॉजिटिव पर्सनालिटी पाएं तो इसके लिए अपनी खूबियों के साथ अपनी सीमाओं को समझना भी जरूरी है। विचार हों या व्यवहार, किसी के दिल को ठेस पहुंचाना आपको मजबूत नहीं बनाता। दूसरों का मजाक उड़ाने की प्रवृत्ति का आपके

आत्मविश्वास से कोई लेना-देना नहीं होता। देखने में आ रहा है कि सोशल मीडिया कंटेंट से लेकर सड़क तक बहुत सी महिलाएं, घमंड को ही कॉन्फिडेंस समझ रही हैं। बहुत सी युवतियों में दूसरों के विचारों का सम्मान करने की सोच से दूरी बढ़ रही है। 'मैं ही सही हूं' की सोच स्त्री-पुरुष किसी के लिए सही नहीं कही जा सकती। पॉजिटिव पर्सनालिटी के बहुत से अच्छे गुणों में फ्लेक्सिबिलिटी और एडॉप्टिबिलिटी दोनों ही अहम और जरूरी गुण हैं। दिनचर्या में सहज स्वीकार्यता और समझ भरे व्यवहार से जुड़ी ऐसी बातें, आपकी भावनाएं भी बदलने लगती हैं। मन और जीवन दोनों पॉजिटिव बनने लगते हैं।

जुड़ाव और बंधन का फर्क समझें

हर परंपरागत चीज बंधन नहीं है। कामयाबी की खुशी अपनों के साथ और बढ़ जाती है। हर मामले में ही बड़ों की समझाइशें पुरानी सोच नहीं होती हैं। अभिभावकों की सहज रोक-टोक जीवन की जद्दोजहद के प्रति सजग करने वाला स्नेह भी माना जा सकता है। मौजूदा दौर में हर जुड़ाव को बंधन मानने की सोच बढ़ रही है। छोटी-छोटी बातों के प्रति भी स्वीकार्यता नहीं दिखती। तकलीफदेह है कि यह बर्ताव बहुत-सी गलतियां करने के रास्ते खोलने वाला साबित होता है। यह न भूलें कि अपनों के साथ सधा-सा गठजोड़ खुद आपके ही जीवन को सही दिशा देता है। आपका आत्मविश्वास बढ़ाता है। अनुभवी अपनों का मार्गदर्शन सही निर्णय ले पाने की बुनियाद बनाता है।

विश्वास हो, अंधविश्वास नहीं

यह हैरान ही नहीं बेहद परेशान करने वाली बात है कि आज सजग-शिक्षित युवतियां आपराधिक मामलों में ज्यादा फंस रही हैं। कहीं अपने अतिवादी बर्ताव के कारण खुद अपराध की राह पकड़ रही हैं तो कहीं अंधे विश्वास के कारण दूसरों के बिछाएं जाल में फंस रही हैं। ऐसे में दूसरों पर आंख मूंद कर यकीन करने को सही मायने में प्रगतिशील होना तो नहीं कहा जा सकता। आधुनिकता के नाम पर बिना जाने-समझे लिव इन रिश्तों में ऐतबार कर जान गंवाने वाली युवतियां हों

या वैवाहिक जीवन को सही ढंग से जाने, जिए बिना खारिज कर देने वाली बेटियां। न तो अपनी पूर्वाग्रह भरी सोच पर विश्वास करना सही होता है, ना ही बिना दायित्वबोध वाले रिश्तों को जीना। इस बात को हम समझें कि आपसी विश्वास के बिना परिवार और समाज नहीं चल सकता। परिचितों-अपरिचितों का अनकहा-सा भरोसा ही तो पूरे परिवेश को जोड़ता है। ❁

जब ऑफिस में बढ़ने लगे स्ट्रेस

कॉरपोरेट ऑफिसेस में वर्क लोड इतना बढ़ चुका है कि महिलाएं भी इससे अछूती नहीं हैं। बढ़े हुए वर्क लोड की वजह से वे मेंटल स्ट्रेस में रहती हैं, इसका असर इनकी मेंटल हेल्थ पर पड़ता है। इससे वर्किंग वूमेन कैसे बचें, बहुत जरूरी सलाह।

वर्किंग वूमेन

निकिता चौहान

आज कॉरपोरेट सेक्टर में वर्कलोड इतना अधिक बढ़ चुका है कि इसका असर मेंटल हेल्थ पर भी पड़ने लगा है। ऑफिस स्ट्रेस से न सिर्फ प्रोडक्टिविटी कम होती है, मेंटल हेल्थ के साथ रिश्तों पर भी नेगेटिव असर पड़ता है। ऐसे में अपनी मेंटल हेल्थ का ख्याल रखना उतना ही जरूरी है, जितना ऑफिस में अपनी जिम्मेदारी निभाना। आप कुछ सरल आदतें अपनाकर अपना स्ट्रेस नियंत्रित कर सकती हैं।

हेल्दी रुटीन बनाएं

दिन की शुरुआत रोजाना तय समय पर करें और एक बैलेंस रुटीन अपनाएं। नियमित समय पर उठना, निश्चित समय पर खाना और सोना शरीर और मन दोनों को स्थिरता देता है। इससे आपका मानसिक तनाव भी कम होता है।

पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं

डिहाइड्रेशन शरीर में थकान, चिड़चिड़ापन और ध्यान की कमी बढ़ाता है। ऑफिस में काम करते हुए हर एक-डेढ़ घंटे में पानी पीने की आदत डालें। यह स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। इससे स्ट्रेस भी कम होता है।

अच्छा स्लीप रूटीन अपनाएं

सात-आठ घंटे की नींद मेंटल हेल्थ के लिए जरूरी है। सोने से पहले स्क्रीन टाइम कम करें, कैफीन से बचें और शांत वातावरण में सोएं। अच्छी नींद तनाव को काफी कम करती है।

डीप ब्रीदिंग-माइंडफुलनेस प्रैक्टिस करें

पांच से दस मिनट की गहरी सांस लेने की तकनीक या माइंडफुलनेस एक्सरसाइज तुरंत तनाव कम करती है, इससे दिमाग शांत रहता है। ऑफिस के बीच में भी दो मिनट का 'ब्रीदिंग ब्रेक' काफी असरदार होती है।

हेल्दी कोपिंग मैकेनिज्म अपनाएं

स्ट्रेस के समय ओवरईटिंग, गुस्सा या सोशल मीडिया में डूबे रहना स्थिति को और खराब करता है। इसकी जगह छोटे ब्रेक लें, वॉक करें, पसंदीदा संगीत सुनें या किसी आत्मीय और भरोसेमंद सहकर्मी से अपने मन की बात करें।

फेवरेट एक्टिविटी करें

सिर्फ काम से मानसिक थकान बढ़ती है। वीकेंड पर या काम के बाद अपनी पसंद की गतिविधियां जैसे स्पोर्ट्स, म्यूजिक, आर्ट, रीडिंग या परिवार के साथ समय बिताना, मन को रिफ्रेश करती हैं और बर्नआउट से बचाती हैं।

वर्क-डे में छोटे ब्रेक लें

लगातार कई घंटों तक काम करने से दिमाग थक जाता है, प्रोडक्टिविटी कम होने लगती है। हर साठ से नब्बे मिनट में दो-तीन मिनट का छोटा ब्रेक लें, खड़े होकर स्ट्रेच करें, थोड़ा चलें या गहरी सांस लें। यह माइक्रो-ब्रेक्स मानसिक ऊर्जा को री-सेट करते हैं, आपके मानसिक तनाव के प्रभाव को भी काफी कम करते हैं। ❁

(फोर्टिस हेल्थकेयर, दिल्ली के साइकिएट्रिस्ट डॉ. आस्तिक जोशी से बातचीत पर आधारित)

एक्सपर्ट से करें कंसल्ट

स्ट्रेस मैनेजमेंट एक स्किल है, जिसे निरंतर अभ्यास से मजबूत किया जा सकता है। यदि ऑफिस स्ट्रेस लगातार बढ़ रहा है, आपकी पर्सनल लाइफ को प्रभावित कर रहा है तो मेंटल हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह लें। काम के साथ-साथ अपने मन का भी ध्यान रखना आज के कॉरपोरेट वर्ल्ड में सफलता और बेहतर जीवन का मूल मंत्र है।

पौधों को पानी की जरूरत हर मौसम में होती है। लेकिन इसकी मात्रा तापमान और धूप की अवधि पर निर्भर करती है। जरूरत से कम या ज्यादा पानी देने पर पौधे मुरझा सकते हैं। सर्दी के मौसम में कैसे-कितना पानी दें, यहां बता रहे हैं।

सर्दियों में पौधों को कब-कितना पानी दें

गार्डनिंग

अनु

सर्दी के मौसम में पौधों की वृद्धि की रफ्तार धीमी पड़ जाती है। दरअसल, सर्दी के दिनों में गर्मी या बरसात की तुलना में पौधों को ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है। तापमान और धूप कम होने की वजह से पौधों को पानी की भी कम जरूरत महसूस होती है। उन्हें अगर दिन में एक बार पानी दे दिया जाए, तो उनकी मिट्टी में नमी बनी रहती है। अगर इनमें पानी की मात्रा ज्यादा हो जाए या इन्हें कई दिन तक बिना पानी के रखा जाए, तो पौधे सूखने लगते हैं, सूखकर मुरझा सकते हैं और कई बार पौधे नष्ट भी हो सकते हैं। दरअसल, ठंड के दिनों में बालकनी या शेड में रखे पौधों को कम धूप मिलती है। कम धूप के कारण उन्हें कम पानी की जरूरत होती है।

होती है कम पानी की जरूरत: जब पौधों को प्रकाश मिलने की अवधि कम हो जाती है, तो पौधों में होने वाली प्रकाश संश्लेषण के अलावा दूसरी जैविक प्रक्रियाएं धीमी हो जाती हैं। सर्दियों में दिन का छोटा होना, कम रोशनी और ठंडे तापमान के कारण पौधों में वाष्पोत्सर्जन भी कम होता है और घर के भीतर रखे पौधे पानी ज्यादा नहीं सोखते हैं। उनकी क्रियाएं धीमी पड़ जाती हैं। अगर ठंड ज्यादा हो रही है तो उनको पानी देने का तरीका भी उसी के अनुकूल होना चाहिए।

वातावरण का रखें ध्यान: गार्डन एक्सपर्ट्स के अनुसार जहां हम रहते हैं, वहां की जलवायु, मौसम, वहां आने वाली धूप, तापमान और आर्द्रता के आधार पर ही यह निर्धारित होता है कि पौधों को इस सीजन में कितनी बार और कितना पानी देना चाहिए? ज्यादा प्राकृतिक नमी और ठंडे तापमान वाले वातावरण में पौधों को कम पानी देना चाहिए। लेकिन जो लोग ज्यादा ठंड के दिनों में अपने घर के भीतर हीटर चलाते हैं, उनके पौधों के पानी की जरूरत शुष्क वातावरण के कारण अलग तरह की होती है। इस तरह हर पौधे की जरूरत अलग-अलग तरह की होती है और उनकी पर्यावरणीय परिस्थितियों के आधार पर ही उन्हें पानी देने की भी जरूरत होती है। भले ही सर्दियों के मौसम में पौधे सुप्त अवस्था में होते हैं, इसके बावजूद उन्हें अपनी भोजन बनाने की प्रक्रिया के लिए पानी की जरूरत तो होती ही है। पानी की बदौलत ही पौधे जीवित रहते हैं लेकिन ज्यादा पानी देने से वो नष्ट होने लगते हैं। इसलिए अगर आपके गार्डन में लगे पौधे की पत्तियां भूरे रंग की हो गई हों या उनकी पत्तियां झड़ गई हों तो भी थोड़ी मात्रा में उन्हें पानी चाहिए होता है। उन्हें हाइड्रेट रखने से वो पौधे आने वाले दिनों में बचे रहेंगे।

इन बातों का रखें ध्यान: सर्दी के दिनों में अपने पौधों को पानी देने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखें।

- जब ज्यादा ठंड हो यानी जब तापमान 4 डिग्री से नीचे चला जाए, तो पौधों को अधिक पानी न दें।
- जहां तक संभव हो सुबह के समय पानी दें ताकि पौधों को पानी को अवशोषित करने और रात्रि के समय ठंड से बचने का सुरक्षा कवच मिल सके।
- सर्दी के मौसम में पौधों को रात के समय कभी पानी न दें। इससे पानी जड़ों में जमा हो जाता है और पौधों में सड़न, कीड़े और फंफूद हो जाती हैं।
- सर्दी में वाटर टैंक में अगर ज्यादा ठंडा पानी हो, तो उसकी बजाय ताजा, भूमिगत जल देना चाहिए।
- अपने पौधों को धूप की जरूरत पर ध्यान दें। पत्तियों और पौधे की धुलाई करती रहें। ❁

स्किन केयर

अंजू जैन

यूज करें बॉडी बटर स्किन बनी रहेगी सॉफ्ट

विंटर सीजन में स्किन के रूखेपन, रैशेज, डल हो जाने से अधिकतर महिलाएं परेशान रहती हैं। ऐसे में बॉडी बटर, लेटेस्ट ऑप्शन के रूप में स्किन केयर का सबसे इफेक्टिव रूप सामने आया है। गाढ़ी, स्मूद और प्लस टेक्सचर्ड यह क्रीम त्वचा में गहराई तक जाकर उसे मॉयश्चराइज और हाइड्रेशन का डोज देती है। ऐसा इफेक्ट कोई नॉर्मल मॉयश्चराइजिंग क्रीम नहीं दे सकती। इसे लगाने से स्किन सिल्की, लचीली और नम रहती है, जिससे उसमें ग्लो नजर आता है।

क्या करता है बॉडी बटर: बॉडी बटर स्किन को डिहाइड्रेशन से बचाता है। इसके इस्तेमाल से स्किन के भीतरी हिस्से में नमी पहुंचती है और टिकती भी है। नमी के अभाव में स्किन की बाहरी सतह की सेल्स सूख कर सिकुड़ने लगती हैं। इसके बाद स्किन की भीतरी लेयर्स का भी यही हाल होने लगता है। स्किन संवेदनशील बनने लगती है और इसमें झुर्रियां और सिलवटें पड़ने लगती हैं। इसकी वजह से त्वचा की प्री-मैच्योर एजिंग, इंफेक्शन, क्रैक और ड्राई स्किन जैसी समस्याएं होने लगती हैं। अच्छी गुणवत्ता वाला बॉडी बटर स्किन सेल्स के निर्माण की प्रक्रिया को भी तेज करता है। इसमें मौजूद सामग्री स्किन को विटामिन, मिनरल्स और एंजाइम्स से पोषण देती है। सनबर्न, रैशेज, सोरायसिस, एक्जिमा जैसी स्किन प्रॉब्लम्स में आराम मिलता है। कोहनी और एड़ियों जैसी कठोर त्वचा वाले हिस्सों को भी बॉडी बटर के प्रयोग से इंप्रूव किया जा सकता है। कई तरह के नट्स और सीड्स इन्हें एंटी ऑक्सीडेंट और एंटी इंफ्लेमेटरी गुण देते हैं।

ऐसे करें यूज: बॉडी बटर भी मॉयश्चराइजर की तरह ही इस्तेमाल किया जाता है। इसे पूरे शरीर पर लगाया जा सकता है। नहाने के बाद, शरीर को तौलिए से थपथपा कर सुखा लें और फिर बॉडी बटर लगा लें। इसका इस्तेमाल आप होंठ, नाखून और बालों पर भी कर सकती हैं।

तरह-तरह के बॉडी बटर: बाजार में कई तरह के बॉडी बटर मिलते हैं। आप अपनी पसंद से कोई भी यूज कर सकती हैं।

शिया बटर: अफ्रीकन शिया ट्री के फल से बनाया गया यह बॉडी बटर, स्ट्रॉन्ग मॉयश्चराइजर है और स्किन को मखमली लुक देता है। इसमें फैटी एसिड होता है, जिसमें सुपर एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं।

कोकोआ बटर: इनमें कोकोआ बीन का एडिबल फैट होता है। यह विटामिन-ई से समृद्ध होता है। इसके प्रयोग से स्किन को अच्छा हाइड्रेशन मिलता है और स्किन की सूदिंग होती है। ❁

(ब्यूटीशियन अनुमिता पाल से बातचीत पर आधारित)

डाइट एडवाइस

डॉ. स्वप्ना चतुर्वेदी

सीनियर डाइटीशियन, एम्स-दिल्ली

अगर इस मौसम में आपका वजन बढ़ रहा है, तो ऐसे में आपको अपने खान-पान पर ध्यान देने की जरूरत है। इसके लिए अपनी डाइट में आप क्या-क्या शामिल कर सकती हैं, जानिए।

ऐसे वेट रहेगा कंट्रोल

सर्दी के मौसम में भूख बढ़ने, कम एक्टिविटी करने और फैटी चीजें खाने को कई लोगों का वेट बढ़ने लगता है। ऐसा आपके साथ ना हो, इसके लिए आपको अपने खान-पान पर ध्यान देना होगा। इससे बचने का सबसे बेहतर उपाय यही है कि शुरुआत से ही हेल्दी डाइट लेने की आदत डालें और तले-भुने फूड्स से परहेज करें। जहां तक संभव हो बाहर खाने से बचें। घर का बना ताजा भोजन ही करें।

संतुलित आहार लें: यदि आप इस मौसम में भी स्वयं को फिट और अपने वजन को नियंत्रित रखना चाहती हैं, तो अपने आहार पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। दिन की शुरुआत अकसर चाय से की जाती है, लेकिन खाली पेट चाय पीने से कई लोगों को गैस की समस्या हो जाती है। इसलिए चाय पीने से पहले एक-दो कप पानी अवश्य पीना चाहिए। इसके साथ मखाना, नट्स, आटा या ओट्स के बिस्कुट ले सकती हैं। नाश्ते में बेसन या दाल का चीला लेना बेहतर होता है। दलिया और किनोवा भी ले सकती हैं। इसके अलावा पनीर, दूध, छाछ और अंडा भी लिया जा सकता है। सुबह के नाश्ते में प्रोटीन की मात्रा अधिक होनी चाहिए। नाश्ते के बाद सुबह 10 से 11 के बीच में सेब या पपीता जैसे फल लेना फायदेमंद होता है। दोपहर और रात के खाने में हेल्दी अनाज अपने भोजन में जरूर शामिल करें। बाजरा, मक्का की रोटी, ब्राउन राइस, दाल, मौसमी सब्जियां, दही और सलाद जरूर खाएं। इसके साथ ही बाजरे की खिचड़ी भी ले सकती हैं। यह बहुत ही पौष्टिक होती है और इसमें विटामिन, मिनरल और फाइबर्स भरपूर मात्रा में होते हैं। रात का भोजन सोने से कम से कम दो घंटे पहले कर लेना चाहिए। रात के खाने में सूप अवश्य लें। इसके अलावा सोने से पहले दूध भी लिया जा सकता है। बहुत अधिक गर्म खाना खाने से भी बचना चाहिए, क्योंकि अत्यधिक गर्म खाने से भोजन की नली पर इसका बुरा असर पड़ता है। इससे मुंह में छाले भी पड़ जाते हैं।

तला-भुना न खाएं: ठंड के मौसम में तला-भुना खाने का मन बहुत करता है। जैसे समोसा, कचौरी, छोले-भटूरे, आलू, गोभी और बथुआ के परांठे खाने में तो बहुत स्वादिष्ट लगते हैं, लेकिन इनके अधिक सेवन से वजन बढ़ सकता है। वजन बढ़ाना तो बहुत आसान है, जबकि उसे कम करना उतना ही कठिन होता है। इस तरह के भोजन में कैलोरी की मात्रा बहुत अधिक होती है जबकि इस मौसम में हमारी शारीरिक गतिविधियां बहुत कम होती हैं। इसका परिणाम यह होता है कि शरीर में फैट जमा होने लगता है। एक व्यक्ति को महीने में तेल और घी मिलाकर आधा लीटर से अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। इन चीजों का ज्यादा उपयोग करने से कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है। दिन और रात के भोजन को मिलाकर कुल दो चम्मच तेल का उपयोग करना ही बेहतर होता है। ❁

प्रस्तुति: संध्या रानी

रेग्युलर करें एक्सरसाइज

सर्दियों में अपने को हेल्दी, फिट रखने के लिए नियमित रूप से एक्सरसाइज करना बेहद जरूरी है। ठंड से बचने के लिए अगर आप बाहर जाकर वॉक या एक्सरसाइज नहीं कर सकती हैं, तो घर के अंदर ही योगा, प्राणायाम और कुछ हल्की एक्सरसाइज जरूर कर सकती हैं। इससे एक तो थकान और आलस से बच सकती हैं और आपका मूड भी अच्छा रहेगा।

खबर संक्षेप

मारौत में हरियाणा स्टाइल कबड्डी प्रतियोगिता आठ से

झज्जर। क्षेत्र के गांव मारौत में आगामी आठ जनवरी से दो दिवसीय हरियाणा स्टाइल कबड्डी प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। प्रतियोगिता में प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा को मुख्यातिथि के रूप में आमंत्रित किया गया है। पूर्व सरपंच प्रतिनिधि सुनील पहलवान ने बताया कि समस्त ग्रामवासियों के सहयोग से आयोजित इस प्रतियोगिता में विजेता टीम को गांव की ओर से प्रथम पुरस्कार के रूप में 1 लाख 51 हजार रुपये की प्रोत्साहन राशि दी जाएगी।

बिजली उपभोक्ताओं की आज होगी सुनवाई

झज्जर। उपभोक्ताओं की बिजली संबंधी समस्याओं के त्वरित समाधान के लिए उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा अधीक्षण अभियंता कार्यालय में मंगलवार को बिजली अदालत व उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक का आयोजन किया जाएगा। सुबह 11 बजे से एक बजे तक बिजली अदालत व 11 बजे से 2 बजे तक उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम का आयोजन होगा। यह अदालत फोरम के चेयरमैन एवं बिजली निगम के अधीक्षण अभियंता ऑपरेशन सर्कल झज्जर की अध्यक्षता में होगी। इस दौरान बिजली बिल, कनेक्शन और अन्य तकनीकी समस्याओं से जुड़े परिवादों की समीक्षा की जाएगी। यदि कोई उपभोक्ता कार्यकारी अभियंता या एसडीओ की कार्रवाई से संतुष्ट नहीं है तो वह चेयरमैन और अधीक्षण अभियंता के समक्ष अपनी बात रख सकता है।

गणतंत्र दिवस समारोह को लेकर डीसी ने ली अफसरों की बैठक

वंदे मातरम और विकसित भारत की थीम पर आधारित होंगी झांकियां

गणतंत्र दिवस पर जिला स्तर एवं उपमंडल स्तरों पर भव्य गणतंत्र दिवस समारोहों का आयोजन किया जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। गणतंत्र दिवस समारोह की तैयारियों के लिए आयोजित बैठक लेते उपायुक्त सचिन गुप्ता। फोटो : हरिभूमि

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे 26 जनवरी गणतंत्र दिवस की तैयारियां राष्ट्रीय पर्व की गरिमा को ध्यान में रखते हुए निर्धारित समय पर पूर्ण करवाये। संबंधित विभाग वंदे मातरम / आत्मनिर्भर भारत थीम पर आधारित भव्य झांकियां तैयार करवाये। सरकार द्वारा गणतंत्र दिवस के अवसर पर निकलने वाली झांकियों के लिए वंदे मातरम व आत्मनिर्भर भारत थीम निर्धारित किए है। सचिन गुप्ता लघु सचिवालय में गणतंत्र दिवस समारोह की तैयारियों के लिए आयोजित बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। उन्होंने कहा कि गणतंत्र दिवस के अवसर पर जिला स्तर एवं उपमंडल स्तरों पर भव्य गणतंत्र दिवस समारोहों का आयोजन किया जायेगा। सभी अधिकारी गणतंत्र दिवस के राष्ट्रीय पर्व की गरिमा के अनुरूप तैयारियां करवायें ताकि भव्य समारोहों आयोजित किए जा सके।डीसी ने कहा कि जिला स्तर पर इस कार्यक्रम का आयोजन स्थानीय राजीव गांधी खेल स्टेडियम परिसर में किया जायेगा तथा मौसम के दृष्टिगत वैकल्पिक जगह भी निर्धारित की जाएगी। उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा समारोह के दौरान निर्बाध बिजली आपूर्ति सुनिश्चित की जाएगी। रोहतक के उपमंडलाधीश जिला स्तर पर आयोजित होने वाले समारोह के लिए ऑवर ऑल इंचार्ज होंगे। जिला सैनिक व अर्धसैनिक कल्याण अधिकारी द्वारा 26 जनवरी को कार्यक्रम से पूर्व मदवि स्थित राज्य युद्ध स्मारक पर श्रद्धांजलि के लिए सभी तैयारियां करवाई जाएगी तथा समारोह स्थल पर युद्ध वीरांगनाओं / परिजनों के बैठने के समुचित प्रबंध भी करवाये जायेंगे। उपायुक्त ने नगर निगम के अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि वे समारोह स्थल की साफ-सफाई के अलावा समारोह के उपरांत कार्यक्रम स्थल की सफाई भी करवाई जाएगी। उपमंडलाधीश आशीष कुमार, क्षेत्रीय परिवहन प्राधिकरण के सचिव वीरेंद्र सिंह ढुल, नगर निगम के संयुक्त आयुक्त मनजीत सिंह, नगराधीश अंकित कुमार, पुलिस उपाधीक्षक दलीप सिंह, सिविल सर्जन डॉ. रमेश चंद्र, जिला राजस्व अधिकारी प्रमोद चहल, जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी राजपाल चहल, डीएमसी जितेंद्र सिंह, जिला शिक्षा अधिकारी मनजीत मलिक, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी दिलजीत सिंह, कार्यकारी अभियंता रामेंद्र मलिक, संजीव कुमार, संदीप सिंह, जिला खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक वरिंद्र सिंह, चुनाव तहसीलदार सरला, तहसीलदार यशपाल शर्मा मीटिंग में मौजूद रहे।

शिक्षाधिकारी करवाएंगे छात्रों की तैयारी

सचिन गुप्ता ने कहा कि जिला शिक्षा अधिकारी द्वारा सामूहिक शारीरिक अभ्यास में शामिल होने वाले विद्यार्थियों की पूरी तैयारी करवाई जाए। विभाग द्वारा समारोह स्थल पर रंगोली की भी व्यवस्था की जाएगी। गणतंत्र दिवस समारोह में 6 भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों के लिए भी टीमें तैयार की जाये। उन्होंने मार्च पास्ट तथा परेड में शामिल होने वाली टुकड़ियों के संदर्भ में भी आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि समारोह स्थल के ट्रेक पर पुलिस/ नाजर द्वारा झंडों की व्यवस्था की जाएगी। उन्होंने कहा कि रिहर्सल के लिए कमेटी गठित की जाएगी। समारोह में उच्च गुणवत्ता की साउंड सर्विस सुनिश्चित की जाएगी।

रंगोली की होगी व्यवस्था

सचिन गुप्ता ने विभाग द्वारा समारोह स्थल पर रंगोली की भी व्यवस्था की जाएगी। गणतंत्र दिवस समारोह में 6 भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों के लिए भी टीमें तैयार की जाये। उन्होंने मार्च पास्ट तथा परेड में शामिल होने वाली टुकड़ियों के संदर्भ में भी आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि समारोह स्थल के ट्रेक पर पुलिस/ नाजर द्वारा झंडों की व्यवस्था की जाएगी। उन्होंने कहा कि रिहर्सल के लिए कमेटी गठित की जाएगी। समारोह में उच्च गुणवत्ता की साउंड सर्विस सुनिश्चित की जाएगी।

रोहतक। विजेता खिलाड़ी अपने पदक के साथ। फोटो : हरिभूमि

31वीं जूनियर नेशनल थांग-था चैंपियनशिप में जेड ग्लोबल स्कूल का गौरवशाली प्रदर्शन

रोहतक। गुवाहाटी (असम) स्थित करमबीर नोबेन चंद्रा इंडोर स्टेडियम में आयोजित 31वीं जूनियर नेशनल थांग-था चैंपियनशिप 2025 में जेड ग्लोबल स्कूल के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम राष्ट्रीय स्तर पर रोशन किया। इस प्रतिष्ठित प्रतियोगिता में देश के 26 राज्यों से 679 खिलाड़ियों ने अंडर-18 वर्ग में भाग लिया। जेड ग्लोबल स्कूल के 12 विद्यार्थियों ने प्रतियोगिता में हिस्सा लेकर कुल 12 पदक जीतकर अपनी प्रतिभा, अनुशासन और मेहनत का परिचय दिया। विद्यालय ने 1 स्वर्ण, 3 रजत और 8 कांस्य पदक अपने नाम किए। स्वर्ण पदक हिमांशी शर्मा (कक्षा 12वीं) ने जीता। रजत पदक अरुण (कक्षा 9वीं), पूरब (कक्षा 10वीं) और आयुषी (कक्षा 10वीं) को प्राप्त हुए। वहीं कांस्य पदक कुलजीत, कार्तिकेय, शक्ति सहरावत, वंश भाटिया, विराट, नव्या जैन, हिमांक भाटिया और भाविका राठी ने जीते। प्रधानाचार्य खिलाड़ियों को बधाई दी।

रोहतक। आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते मुख्य वक्ता। फोटो : हरिभूमि

पीएनबी पेंशनर्स व सेवानिवृत्त कर्मचारियों के नववर्ष मिलन समारोह में कई मुद्दों पर चर्चा

रोहतक। अखिल भारतीय पीएनबी पेंशनर्स एवं रिटायरिज एसोसिएशन रोहतक सर्कल तथा पंजाब नेशनल बैंक रोहतक सर्कल के संयुक्त तत्वावधान में नववर्ष के अवसर पर सेवानिवृत्त कर्मचारियों एवं पेंशनर्स का मिलन समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम में पेंशनर्स की समस्याओं, सुझावों पर चर्चा के साथ नववर्ष का उत्सव मनाया गया।
मुख्य अतिथि डीजीएम एवं सर्कल हेड आरजू परवीन ने वरिष्ठजनों की शिकायतें ध्यानपूर्वक सुनीं और त्वरित समाधान का आश्वासन दिया। उन्होंने पीएनबी की स्थापना, प्रगति और राष्ट्रनिर्माण में बैंक व सेवानिवृत्त कर्मचारियों के योगदान को सराहा। बैठक की अध्यक्षता एसोसिएशन अध्यक्ष एस.के. शर्मा ने की। महासचिव एम.एल. अरोड़ा ने पेंशन अद्यतन, चिकित्सा बीमा, विशेष भत्ते के पेंशन में विलय सहित लंबित मांगों को उठाया। कार्यक्रम में सांस्कृतिक प्रस्तुतियां, लकी ड्रॉ भी हुए। लगभग 120 सेवानिवृत्त कर्मचारी समारोह में शामिल हुए।

शिक्षक यूनियन ने शिक्षा बोर्ड भिवानी के चेयरमैन के ओएसडी का किया सम्मान

रोहतक। हरियाणा राजकीय अध्यापक कल्याण संघ के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष रामबीर ककराना के नेतृत्व में शिक्षकों के एक प्रतिनिधिमंडल ने शिक्षा बोर्ड भिवानी के चेयरमैन के ओएसडी नियुक्त किए जाने पर समरवीर सिंह का सम्मान किया। इस अवसर पर शिक्षकों ने उनकी नियुक्ति को शिक्षा जगत के लिए सकारात्मक कदम बताते हुए सरकार का आभार व्यक्त किया। पूर्व प्रदेश अध्यक्ष रामबीर ककराना ने कहा कि समरवीर सिंह जैसे अनुभवी और शिक्षाविद् व्यक्ति की ओएसडी पद पर नियुक्ति से भिवानी शिक्षा बोर्ड के कार्यों को नई दिशा और गति मिलेगी। उन्होंने विश्वास जताया कि उनके नेतृत्व और मार्गदर्शन में बोर्ड में पारदर्शिता, कार्यकुशलता और विकास को बढ़ावा मिलेगा। समरवीर सिंह न केवल एक कुशल शिक्षाविद् हैं, बल्कि वे उच्च कोटि के वक्ता भी हैं। उनका मिलनसार स्वभाव और कर्तव्यनिष्ठ व्यक्तित्व उन्हें इस जिम्मेदारी के लिए पूर्ण रूप से उपयुक्त बनाता है। शिक्षकों को उम्मीद है कि वे शिक्षक हितों और विद्यार्थियों की बेहतरी के लिए प्रभावी भूमिका निभाएंगे।

गुरुद्वारा श्री बंगला साहिब में श्रद्धा और उत्साह से मनाया गया गुरु गोबिंद सिंह का प्रकाश पर्व

- प्रकाश पर्व के उपलक्ष्य में गुरुद्वारा साहिब में भव्य कीर्तन दरबार का आयोजन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। कार्यक्रम में मुख्यअतिथि एलपीएस बोसार्ड के डायरेक्टर राजेश जैन को सम्मानित करते हरियाणा सिख गुरुद्वारा मैनेजमेंट कमेटी के अंतरिंग सदस्य जत्थेदार करनैल सिंह (निमनाबाद) एवं गुरुद्वारा प्रबंधन कमेटी।

शहर के जींद रोड स्थित ऐतिहासिक गुरुद्वारा श्री बंगला साहिब में दसवें सिख गुरु, साहिब-ए-कमाल श्री गुरु गोबिंद सिंह की जयंती (प्रकाश पर्व) श्रद्धा, उत्साह और धूमधाम के साथ मनाई गई। इस पावन अवसर पर गुरुद्वारा परिसर गुरु भक्ति, कीर्तन और शबद की दिव्य ध्वनि से गूंज उठा, जिससे पूरा वातावरण आध्यात्मिक हो गया।

प्रकाश पर्व के उपलक्ष्य में गुरुद्वारा साहिब में भव्य कीर्तन दरबार का आयोजन किया गया। प्रसिद्ध रागी जत्थों ने गुरु गोबिंद सिंह की महिमा का गुणगान किया। बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने गुरु घर में माथा टेककर गुरु साहिब के चरणों में हाजिरी लगाई और आशीर्वाद प्राप्त किया। इस धार्मिक आयोजन में एलपीएस बोसार्ड के मैनेजिंग डायरेक्टर राजेश जैन ने मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया। उन्होंने श्रद्धा भाव से गुरु घर में मत्था टेका। हरियाणा सिख गुरुद्वारा मैनेजमेंट कमेटी के अंतरिंग सदस्य जत्थेदार करनैल सिंह (निमनाबाद) एवं गुरुद्वारा प्रबंधन कमेटी द्वारा उनका शाल, सरोपा और कृपाण भेंट कर सम्मान किया गया। कार्यक्रम के दौरान राजेश जैन ने गुरुद्वारा साहिब के लिए 125 केवीए क्षमता के नए जनरेटर का उद्घाटन किया। गुरुद्वारा प्रबंधन ने इसे संगत की सुविधा के लिए उपयोगी बताते हुए उनका आभार जताया। समापन पर गुरु का अटूट लंगर चला, जिसमें संगत ने पंगत में बैठकर प्रसाद ग्रहण किया।

रोहतक। बैठक में विचार रखते जिलाध्यक्ष डॉ. निर्मला चौधरी। फोटो : हरिभूमि

आज महिला कहीं भी सुरक्षित नहीं, ऊंचे पदों पर बैठे लोग भी कर रहे शोषण : निर्मला चौधरी

रोहतक। शास्त्री नगर में सर्वजातीय सर्वखाप महिला महापंचायत की एक महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई। इस बैठक का संचालन रीतु शर्मा ने किया तथा अध्यक्षता जिलाध्यक्ष डॉ. निर्मला चौधरी ने की। बैठक का मुख्य उद्देश्य महिलाओं को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करना रहा। उन्होंने कहा कि आज समाज में महिलाओं पर अत्याचार दिन-प्रतिदिन बढ़ते जा रहे हैं। उन्होंने चिंता जताते हुए कहा कि आज महिला कहीं भी सुरक्षित नहीं है, यहाँ तक कि ऊंचे पदों पर बैठे लोग भी महिलाओं का शोषण कर रहे हैं। उन्होंने महिलाओं से आह्वान किया कि हमें अपनी रक्षा स्वयं करनी होगी, मजबूत बनना होगा और चुप बैठने के बजाय आवाज उठानी होगी। केवल सरकार के भरोसे बैठने से कुछ नहीं होगा। महिलाओं की राजनीतिक, सामाजिक और आर्थिक रूप से समान भागीदारी अत्यंत आवश्यक है। बैठक में प्रमुख रूप से जिला उपाध्यक्ष रोशनी अहलावत, किलोई हल्का अध्यक्ष राजेश देवी, मीनू, बाला, रजनी, ममता, ललिता, मुकेश, मनजीत, मंजू, नीलम, सुनीता, कुसुम, रीति, अल्का शर्मा सहित बड़ी संख्या में महिलाएं रहीं।

पुलिस लाइन में साप्ताहिक परेड आयोजित

रोहतक। पुलिस लाइन में सोमवार को साप्ताहिक परेड का आयोजन किया गया। परेड में जिले के सभी थाना एवं चौकी, पुलिस कार्यालय तथा विभिन्न शाखाओं में तैनात पुलिस अधिकारियों व जवानों ने भाग लिया। परेड का उद्देश्य पुलिस बल को अनुशासन, शारीरिक दक्षता और आपात परिस्थितियों से निपटने के लिए तैयार रखना रहा। साप्ताहिक परेड के दौरान प्रभारी थाना सहित अन्य वरिष्ठ पुलिस अधिकारी उपस्थित रहे। अधिकारियों ने जवानों की परेड का निरीक्षण किया और अनुशासन व समन्वय पर विशेष ध्यान दिया।

सुपवा में नए सेमेस्टर का हुआ आगाज

- वैदिक रीति-रिवाज के साथ किया हवन-यज्ञ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। हवन-यज्ञ में आहुति डालते कुलगुरु डॉ अमित आर्य व अन्य प्रोफेसर।

दादा लख्मी चंद स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ परफॉर्मिंग एंड विजुअल आर्ट्स में नए सेमेस्टर का सोमवार को मंत्रोच्चारण के बीच आगाज हुआ। विश्वविद्यालय प्रांगण में वैदिक रीति-रिवाज के साथ हवन-यज्ञ किया गया, जिसमें टीचिंग, नॉन-टीचिंग स्टाफ व छात्र-छात्राओं ने आहूति डाली। कुलगुरु डॉ अमित आर्य ने सभी की उच्च शिक्षा, बेहतर शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य की कामना की। सुपवा में हवन-यज्ञ डॉ रविंद्र आर्य के सानिध्य में हुआ, जिसमें कुलगुरु डॉ अमित आर्य मुख्य यजमान की भूमिका में रहे। इस दौरान कुलसचिव डॉ गुंजन मलिक मनोचा, डीन एकेडमिक अफेयर्स डॉ अजय कौशिक, फैकल्टी कॉर्डिनेटर अजय बाहु जोशी समेत विश्वविद्यालय का अन्य स्टाफ मौजूद रहा।

लोगों को राजस्व सेवाएं सुनिश्चित करवाना प्रशासन की प्राथमिकता

रोहतक। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने सुशासन के प्रति जिला प्रशासन की प्रतिबद्धता दोहराते हुए कहा कि राजस्व सेवाओं तक नागरिकों की आसान पहुंच सुनिश्चित करना प्रशासन की प्राथमिकता है। नागरिकों को समयबद्ध, पारदर्शी एवं बिना किसी परेशानी के सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए निरंतर प्रयास किए जाएंगे। गुप्ता ने राजस्व विभाग को अधिक पारदर्शी, संवेदनशील एवं नागरिक-केंद्रित बनाने की दिशा में एक निर्णायक कदम उठाते हुए सोमवार को लघु सचिवालय में अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक की।

रोहतक। पत्रकारों से बातचीत करते शिरोमणि गुरु रविदास विश्व महापीठ के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुरजीत कुमार सिंह व अन्य पदाधिकारी। फोटो : हरिभूम

दुष्यंत गौतम के साथ खड़ी है शिरोमणि गुरु रविदास विश्व महापीठ : सुरजीत

- संत शिरोमणि गुरु रविदास की 650वीं जयंती देश के करीब 800 जिलों में भव्य रूप से मनाई जाएगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

शिरोमणि गुरु रविदास विश्व महापीठ के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुरजीत कुमार सिंह ने कहा कि सोशल मीडिया पर दुष्यंत गौतम को लेकर जो खबरें चलाई जा रही हैं, वे पूरी तरह से झूठी, अमान्य और मानवता के खिलाफ हैं। उन्होंने कहा कि रविदास समाज इन अफवाहों से दुखी और आक्रोशित है तथा शिरोमणि गुरु रविदास विश्व महापीठ इसका पुरजोर विरोध करती है।

उन्होंने मांग की कि अंकित भंडारी केस को लेकर जो भी झूठी खबरें फैलाई जा रही हैं, उनकी निष्पक्ष जांच कराई जाए और जहां से ये खबरें शुरू हुई हैं, उन लोगों पर सख्त कार्रवाई करते हुए जेल भेजा जाए, ताकि भविष्य में कोई इस प्रकार की हरकत न कर सके। वे सोमवार को रोहतक स्थित गुरु रविदास हॉस्टल में पत्रकारवार्ता को सम्बोधित कर रहे थे। इससे पूर्व यहां आयोजित प्रदेश कार्यकारिणी बैठक में संगठन महामंत्री राजेश सुनारिया की अध्यक्षता में यह निर्णय लिया गया कि संत शिरोमणि गुरु रविदास की 650वीं जयंती देश के लगभग 800 जिलों में भव्य रूप से मनाई जाएगी। सुरजीत कुमार सिंह ने पत्रकारों से बातचीत में बताया कि हरियाणा के सभी जिलों में शोभायात्रा, सत्संग, विचार गोष्ठी और सामाजिक समरसता से जुड़े कार्यक्रम आयोजित होंगे। उन्होंने कहा कि गुरु रविदास का संदेश समानता, भाईचारे और मानवता का है, जिसे जन-जन तक पहुंचाना हम सभी की जिम्मेदारी है। साथ ही एक सवाल के जवाब में उन्होंने कहा कि संविधान को किसी से खतरा नहीं है। जो लोग संविधान खतरे में होने की बात करते हैं, वह खुद खतरे में हैं। बैठक में रविदास हॉस्टल के प्रधान जगबीर सिंह अहलावत, सुभाष मेहरा, गीता ओहल्याण, विजय कुमार सरोहा, प्रवीण सोहल, कप्तान , पार्षद आशा लता, पार्षद रिंकू देवी सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

सरकार पर लगाया छात्रों के साथ भेदभाव का आरोप

एचपीएससी भर्ती में अनियमितताओं, एचटेट घोटाले और विवि में रिक्त पदों के विरोध में इनसो का जोरदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रोहतक। मदवि में प्रदर्शन करते इनसो प्रदेश अध्यक्ष दीपक मलिक व अन्य सदस्य।

हरियाणा लोक सेवा आयोग की भर्तियों में अनियमितताओं, आयोग द्वारा लागू की गई 35 प्रतिशत न्यूनतम अंक नीति, शिक्षक पात्रता परीक्षा से जुड़े गंभीर सवालों तथा पूरे हरियाणा के विश्वविद्यालयों में लंबे समय से खाली पड़े शिक्षण एवं गैर-शिक्षण पदों के विरोध में सोमवार को इनसो के बैनर तले एमडीयू स्थित महार्षि दयानंद चौक पर जोरदार विरोध प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शन का नेतृत्व इनसो प्रदेश अध्यक्ष दीपक मलिक ने किया। इस दौरान छात्रों ने हरियाणा लोक सेवा आयोग के परिणाम व भर्ती प्रक्रियाओं की प्रतियों को प्रतीकात्मक रूप से फूंककर सरकार के खिलाफ अपना विरोध दर्ज कराया। इनसो प्रदेश अध्यक्ष दीपक मलिक ने कहा कि हरियाणा लोक सेवा आयोग द्वारा भर्तियों में लागू की गई 35 प्रतिशत न्यूनतम अंक नीति योग्य अभ्यर्थियों को बाहर करने की नीति बन चुकी है, जिसके कारण सैकड़ों पद खाली पड़े हैं, जबकि योग्य युवा बेरोजगार घूम रहे हैं। इस मौके पर संतलाल कलकल,विशेष अहलावत,अनुराग कंडोला, मयंक शर्मा, विश्वेंद्र रावत, अंकुश कुंडू, चिराग दहिया, प्रिंस कुंडू, परतीक, अनुज, कपिल, अजय, अमन, प्रिंस लाठवाल, मनदीप, अंकुश, परवीन हुड्डा, रवि, परवेश, कुलजीत मलिक, उदय, हर्ष, अतुल, तनिष, आकाश, हिमांशु, कृष, विशाल आदि छात्र मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

निर्वाचित प्रधान डॉ. प्रमोद मारवाह।

डॉ. प्रमोद बने गवर्नमेंट एम्पलाइज कोऑपरेटिव सोसायटी के प्रधान

रोहतक। अस्थल बोहर रोड स्थित पहरावर में गवर्नमेंट एम्पलाइज कोऑपरेटिव बिल्डिंग सोसायटी लिमिटेड के चुनाव 5 जनवरी को संपन्न हुए। चुनाव में सर्वसम्मति से डॉ. प्रमोद मारवाह को सोसायटी समिति का प्रधान चुना गया। इससे पूर्व 14 दिसंबर को समिति के सदस्यों का चुनाव हुआ था। चुने गए सदस्यों की कोऑपरेटिव विभाग की देखरेख में मैनेजमेंट के चुनाव कराए गए, जिसमें उप प्रधान पद के लिए कलम सिंह नेहरा को चुना गया। लगभग 100 एकड़ में फैली इस आवासीय सोसायटी का कार्यभार संभालने के बाद डॉ. मारवाह ने सभी सदस्यों का आभार जताया। उन्होंने कहा कि दो एकड़ में निर्माणाधीन कम्युनिटी सेंटर को शीघ्र पूरा कर समाज को समर्पित किया जाएगा।

स्वयंसेविकाओं को मिली सरकारी योजनाओं व स्वच्छता की जानकारी

रोहतक। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, कलानौर में चल रहे एनएसएस शिविर के पांचवें दिन स्वयंसेविकाओं ने खंड विकास कार्यालय कलानौर का शैक्षणिक भ्रमण किया। इस अवसर पर अकाउंटेंट असिस्टेंट अनिरुद्ध ने सरकार द्वारा रोजगार सृजन के लिए चलाई जा रही 'जी राम जी' योजना की जानकारी दी। स्वच्छ भारत मिशन की ब्लॉक कोऑर्डिनेटर मनीषा ने छात्राओं को स्वच्छता के महत्व से अवगत कराया। एनएसएस स्वयंसेविकाओं ने आईटीआई कलानौर का भी भ्रमण किया, जहां प्राचार्य सुशील ने विभिन्न ट्रेड्स, शुल्क व छात्रवृत्ति की जानकारी दी। रिटेल प्राध्यापक विनोद ने स्वदेशी उत्पाद अपनाने का संदेश दिया। कार्यक्रम अधिकारी मधुबाला ने सभी अतिथियों का आभार जताया।

चौथे मास्टर पूर्णमल स्मृति अंडर-19 क्रिकेट लीग में सनराइजर्स रोहतक की जीत, देव नांदल बने हीरो

ईशु धनखड़ को कंपटीटर ऑफ द मैच घोषित किया

देव नांदल को सम्मानित करते अशोक कुमार।

रोहतक। बुधराम राजपूत स्मृति सोसाइटी द्वारा आयोजित चौथी मास्टर पूर्णमल स्मृति अंडर-19 क्रिकेट लीग 2026 में खेले गए मुकाबले में सनराइजर्स रोहतक ने एचसीए–हरियाणा क्रिकेट अकादमी को 5 विकेट से पराजित किया। इस जीत में रोहतक के गेंदबाज देव नांदल ने शानदार प्रदर्शन कर टीम की जीत में अहम भूमिका निभाई।

टॉस हारकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी एचसीए की टीम 27 ओवरों में 221 रन बनाकर ऑलआउट हो गई। एचसीए की ओर से ईशु धनखड़ ने 26 गेंदों पर 3 चौकों व 5 छक्कों की मदद से 51 रन की तेजतर्रार पारी खेली। अक्षय शर्मा ने 36 और द्वीप गहलोत ने 32 रन का योगदान दिया। सनराइजर्स रोहतक की ओर से देव नांदल ने 4 ओवर में 41 रन देकर 4 विकेट झटके, जबकि राहुल राठी और परीक्षित राठी ने 2-2 विकेट हासिल किए। 222 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी सनराइजर्स रोहतक ने 25.5 ओवरों में 5 विकेट खोकर लक्ष्य हासिल कर लिया। भव्य शर्मा ने 23 गेंदों में 9 चौके और 1 छक्के की मदद से ताबड़तोड़ 50 रन बनाए।

रुद्राक्ष और गौरिश दहिया ने 43-43 रन की महत्वपूर्ण पारियां खेलीं, जबकि मिलन लाथर ने 28 गेंदों में 3 चौके व 3 छक्कों की मदद से नाबाद 40 रन बनाकर टीम को जीत दिलाई। एचसीए की ओर से ईशु धनखड़ ने गेंदबाजी में 2 विकेट लिए। शानदार गेंदबाजी के लिए देव नांदल को प्लेयर ऑफ द मैच और ऑलराउंड प्रदर्शन के लिए ईशु धनखड़ को कंपटीटर ऑफ द मैच घोषित किया गया।

गोयल क्रिकेट क्लब 93 रन से जीता

रोहतक। रेड बॉल क्रिकेट ग्राउंड पर सोमवार को खेले गए 29वें ऑल इंडिया वीएआर स्पोर्ट्स अंडर-17 क्रिकेट टूर्नामेंट के लीग मुकाबले में गोयल क्रिकेट क्लब ने शानदार प्रदर्शन करते हुए एयरलाइनर अंडर-17 टीम को 93 रन से पराजित किया। टॉस जीतकर एयरलाइनर अंडर-17 की टीम ने पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया। पहले बल्लेबाज़ी करते हुए गोयल क्रिकेट क्लब की शुरुआत संतुलित रही। यशनील ने 24 रन बनाए, जबकि कार्तिक नायक ने आक्रामक अंदाज़ में 41 गेंदों पर 47 रन की पारी खेली, जिसमें 6 चौके और एक छक्का शामिल रहा। मध्यक्रम में जतिन सैनी ने तेज बल्लेबाजी करते हुए 23 गेंद पर 38 रन बनाए। ओजस कुंडू ने 21 गेंद पर 28 रन जोड़कर स्कोर को मज़बूती दी। कप्तान अभिनव गुप्ता ने 22 रन का योगदान दिया। पूरी टीम 38.1 ओवर में 230 रन बनाकर ऑलआउट हो गई। एयरलाइनर अंडर-17 के गेंदबाजों मे कृष्ण और रिदम ने 3-3 विकेट लिए ।

कार्तिक सर्वश्रेष्ठ बल्लेबाज़

230 रन के लक्ष्य का पीछा करने उतरी एयरलाइनर अंडर-17 टीम की शुरुआत खराब रही। हालांकि लकी बिष्ट ने 71 गेंद पर 41 रन बनाए और अक्षत यादव ने आक्रामक अंदाज में 26 43 रन बनाकर कुछ समय के लिए संघर्ष दिखाया। लेकिन

अन्य बल्लेबाज गोयल क्रिकेट क्लब की कसी हुई गेंदबाजी के सामने टिक नहीं सके। पूरी टीम 29.1 ओवर में 137 रन पर सिमट गई। क्लब की ओर से गेंदबाज़ी में परीक्षित पूनिया ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 8 ओवर में मात्र 14 रन देकर 4 विकेट झटके और मैच का रुख पूरी तरह बदल दिया। कृष्णा ने 3 विकेट लिए, जबकि कप्तान अभिनव गुप्ता और ओजस कुंडू ने योगदान दिया। गेंदबाज़ी के लिए परीक्षित पूनिया को मैन ऑफ द मैच, और सर्वश्रेष्ठ गेंदबाज भी चुना गया। वहीं गोयल क्रिकेट क्लब की ओर से कार्तिक नायक को सर्वश्रेष्ठ बल्लेबाज का पुरस्कार दिया गया।

'कूड़ा मुक्त' घोषित शहर में अब लगे कूड़े के ढेर

सेक्टर-2 और 3 की मार्केट में बदहाली, बंद मेनहॉल से जनता हो रही त्रस्त

■ कूड़ा नहीं उठने से फैली गंदगी, शौचालय समय से पहले बंद होने से दुकानदार और ग्राहक परेशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

शहर के सेक्टर 2-3 की मुख्य मार्केट इन दिनों गंभीर अव्यवस्थाओं का सामना कर रही है। बाजार क्षेत्र में जगह-जगह कूड़े के ढेर लगे हुए हैं, कई मैनहॉल लंबे समय से ब्लाक पड़े हैं और नियमित रूप से कूड़ा उठान न होने के कारण गंदगी फैलती जा रही है। हालात ऐसे बन चुके हैं कि दुकानदारों के साथ-साथ बाजार में खरीदारी करने आने वाले लोगों को भी भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। स्थानीय लोगों का कहना है कि बार-बार शिकायत करने के बावजूद नगर निगम की ओर से कोई स्थायी समाधान नहीं किया गया है। समस्या दिन-ब-दिन गंभीर होती जा रही है, जिससे बाजार की साख और स्वच्छता दोनों पर सवाल खड़े हो रहे हैं। आम लोगों ने कूड़ा मुक्त शहर के दावों पर प्रश्नचिह्न लगाया है।

शौचालय समय से पहले बंद, महिलाओं को दिक्कत

मार्केट में बने सार्वजनिक शौचालय भी लोगों की परेशानी बढ़ा रहे हैं। स्थानीय लोगों के अनुसार, शौचालय दिन में लगभग 4 बजे ही बंद कर दिए जाते हैं। इसके बाद बाजार में आने वाले ग्राहकों, खासकर महिलाओं, बुजुर्गों और बच्चों को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। आसपास के दुकानदारों का कहना है कि शाम के समय बाजार में सबसे ज्यादा भीड़ रहती है, ऐसे में शौचालय बंद होना बेहद गैर-जिम्मेदाराना है। इससे स्थानीय लोगों को मजबूरन आसपास की दुकानों या अन्य जगहों का सहारा लेना पड़ता है।

संक्रमण का खतरा

मार्केट में कई स्थानों पर खुले में कूड़ा फेंका जा रहा है, जिसे समय पर नहीं उठाया जा रहा। कूड़े के ढेरों से दुर्गंध फैल रही है और मच्छर-मक्खियों की भरमार हो गई है। दुकानदारों का कहना है कि सुबह से शाम तक बाजार में लोगों की आवाजाही बनी रहती है, लेकिन कूड़ा पड़ा रहने से ग्राहक असहज महसूस करते हैं। स्थानीय दुकानदारों के अनुसार, कई बार खुद ही पैसे खर्च कर कूड़ा हटवाना पड़ता है, लेकिन यह स्थायी समाधान नहीं है। गंदगी के कारण बीमारियों के फैलने का खतरा भी लगातार बढ़ रहा है।

ब्लाक मैनहॉल बने बड़ी समस्या

सेक्टर-2-3 की मार्केट में कई मेनहॉल लंबे समय से ब्लाक पड़े हैं। बारिश के दिनों में स्थिति और भी भयावह हो जाती है, जब गंदा पानी सड़कों और दुकानों के सामने भर जाता है। इससे न केवल बदबू फैलती है, बल्कि फिसलन के कारण हादसों का खतरा भी बना रहता है। दुकानदारों का कहना है कि कई बार नगर निगम को शिकायत दी गई, लेकिन मेनहॉल की सफाई केवल औपचारिकता बनकर रह जाती है। कुछ दिन बाद समस्या फिर से जस की तस हो जाती है।

स्थानीय लोगों की मांग, जल्द हो समाधान

स्थानीय निवासियों और दुकानदारों ने नगर निगम प्रशासन से मांग की है कि नियमित रूप से कूड़ा उठान सुनिश्चित किया जाए, ब्लाक मेनहॉल की स्थायी सफाई की जाए और सार्वजनिक शौचालयों को बाजार बंद होने तक चालू रखा जाए। लोगों का कहना है कि यदि जल्द समाधान नहीं हुआ तो वे सामूहिक रूप से आंदोलन करने को मजबूर होंगे।

व्यापार और स्वच्छता दोनों पर असर

इन समस्याओं का सीधा असर व्यापार पर भी पड़ रहा है। दुकानदारों का कहना है कि गंदगी और बदबू के कारण ग्राहक बाजार में ज्यादा देर रुकना पसंद नहीं करते। इससे उनकी बिक्री प्रभावित हो रही है।स्वच्छ भारत मिशन के दावों पर भी सवाल उठ रहे हैं, क्योंकि शहर की प्रमुख मार्केट में ही स्वच्छता की हालत इतनी खराब है।

मुख्यमंत्री स्कूल सौंदर्यीकरण पुरस्कार योजना में कलानौर, रोहतक और महम के स्कूल अव्वल

तीनों खंडों के छह सरकारी स्कूलों ने अपने अपने वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त किया

रोहतक। सरकारी स्कूलों के सुंदरीकरण और बेहतर शैक्षणिक वातावरण तैयार करने के लिए किए गए प्रयासों के सकारात्मक परिणाम सामने आए हैं। मुख्यमंत्री स्कूल सौंदर्याकरण पुरस्कार योजना के तहत वर्ष 2025-26 के लिए कलानौर, रोहतक और महम खंड के स्कूलों के परिणाम घोषित किए गए हैं। इन नतीजों में तीनों खंडों के छह सरकारी स्कूलों ने अपने-अपने वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त किया है।

कलानौर ब्लॉक से राजकीय माध्यमिक विद्यालय कलानौर कलां और राजकीय प्राथमिक विद्यालय कलानौर कलां ने सीनियर और प्राथमिक वर्ग में पहला स्थान हासिल किया।

महम ब्लॉक में राजकीय माध्यमिक विद्यालय इमलीगढ़ तथा राजकीय प्राथमिक विद्यालय इमलीगढ़ प्रथम रहे। वहीं रोहतक ब्लॉक से राजकीय माध्यमिक विद्यालय गढ़ी माजरा और राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक विद्यालय सेक्टर-2, 3, 4 ने अपने वर्ग में पहला स्थान प्राप्त किया। इन सभी छह स्कूलों को सरकार की ओर से 50-50 हजार रुपये की पुरस्कार राशि प्रदान की जाएगी, जिसे स्कूलों के विकास कार्यों पर खर्च किया जाएगा। राजकीय प्राथमिक व माध्यमिक विद्यालय कलानौर कलां ने ब्लॉक स्तरीय मुख्यमंत्री स्कूल सौंदर्याकरण पुरस्कार भी जीता है। राजकीय प्राथमिक विद्यालय कलानौर कलां की मुख्य शिक्षक अनिता देवी और शिक्षक ललित कुमार ने बताया कि विद्यालय में प्रिंट रिच क्लासरूम, आकर्षक रंग-रोगन, वर्षा जल संचयन की व्यवस्था तथा हरियाली विकसित की गई है। इससे बच्चों के लिए स्वच्छ, सुंदर और सकारात्मक शैक्षणिक वातावरण तैयार हुआ है।

नागरिक मंच के नेतृत्व में ट्रंप का पुतला दहन

रोहतक। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के खिलाफ जोरदार विरोध प्रदर्शन करते नागरिक मंच के बैनर तले विभिन्न सामाजिक संगठनों के सदस्य।

रोहतक। शहर के मानसरोवर पार्क में नागरिक मंच के बैनर तले विभिन्न सामाजिक संगठनों ने साम्राज्यवादी अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के खिलाफ जोरदार विरोध प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों ने वेनेज़ुएला के राष्ट्रपति निकोलस मादुरो एवं उनकी पत्नी को कथित रूप से सैन्य कार्रवाई की आड़ में आतंकवादी तरीके से अगवा करने तथा वेनेज़ुएला की संप्रभुता को कुचलने के विरोध में मार्च निकालते हुए डोनाल्ड ट्रंप का पुतला दहन किया। विरोध सभा का संचालन नागरिक मंच की ओर से लाभ सिंह हुड्डा ने किया, जबकि अध्यक्षता डॉ. आर.एस. दहिया ने की। ज्ञान विज्ञान समिति के प्रमोद गौरी ने कहा कि अमेरिका द्वारा वेनेज़ुएला की संप्रभुता पर हमला कोई पहली घटना नहीं है। अमेरिका पहले भी अपनी साम्राज्यवादी नीतियों के तहत कई देशों पर गैर-कानूनी हमले करता रहा है, जिससे वैश्विक असमानता बढ़ी है और तीसरी दुनिया के देश सबसे अधिक प्रभावित हुए हैं। नागरिक मंच के कैप्टन शमशेर मलिक ने इसे अंतरराष्ट्रीय स्तर पर निंदनीय करार दिया। अखिल भारतीय महिला समिति की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष डॉ. जगमति सांगवान ने कहा कि राष्ट्रपति की पत्नी को बंदूक की नोक पर अगवा करना मानवाधिकारों और महिलाओं के सम्मान के खिलाफ है। सीटू के राज्य उपाध्यक्ष कामरेड सतबीर ने अमेरिका की दादागिरी का विश्वव्यापी विरोध करने का आह्वान किया। मानसरोवर पार्क से नेताजी सुभाष चंद्र चौक तक निकाले गए मार्च में साम्राज्यवाद मुर्दाबाद, ट्रंप सरकार मुर्दाबाद जैसे नारों के साथ ट्रंप का पुतला दहन किया गया।

अब 10 दिन में करना होगा समाधान

■ डीसी ने शिविरों की रिपोर्ट मांगी

रोहतक। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि वे समाधान शिविरों की शिकायतों व मांग की सूची समय पर भिजवाये। सभी अधिकारी शिकायत का निपटारा करते समय संबंधित नागरिक से बात करें तथा नागरिक की संतुष्टि अथवा असंतुष्टि का रिपोर्ट में विवरण दें। डीसी ने कहा कि अधिकारी 10 दिन में हर शिकायत का निदान सुनिश्चित करें। गुप्ता सोमवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में आयोजित समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतों की सुनवाई कर रहे थे। उन्होंने शिकायतों की सुनवाई के दौरान मौके पर उपस्थित संबंधित विभागों के अधिकारियों को इन शिकायतों के यथाशीघ्र उचित निपटारे के निर्देश दिए। अधिकारी समाधान शिविरों में प्राप्त शिकायतों का प्राथमिकता के आधार पर सही निपटारा करें।

जिला बार एसो का प्रतिनिधिमंडल मुख्य न्यायाधीश से मिला

सीजेआई सूर्यकांत से उनके आवास पर शिष्टाचार भेंट करते बार काउंसिल ऑफ पंजाब एंड हरियाणा के पूर्व अध्यक्ष डॉ. विजेंद्र सिंह अहलावत,जिला बार एसोसिएशन के अध्यक्ष दीपक हुड्डा व अन्य पदाधिकारी।

रोहतक आगमन का दिया औपचारिक निमंत्रण

रोहतक। जिला बार एसोसिएशन के पदाधिकारियों के एक प्रतिनिधिमंडल ने रविवार देर शाम के मुख्य न्यायाधीश सूर्यकांत से उनके दिल्ली स्थित आधिकारिक आवास पर शिष्टाचार भेंट की। प्रतिनिधिमंडल का नेतृत्व बार काउंसिल ऑफ पंजाब एंड हरियाणा के पूर्व अध्यक्ष एवं सदस्य डॉ. विजेंद्र सिंह अहलावत तथा जिला बार एसोसिएशन के अध्यक्ष दीपक हुड्डा ने किया। इस दौरान प्रतिनिधिमंडल ने भारत की 137 वर्ष पुरानी ऐतिहासिक जिला बार एसोसिएशन का दौरा करने के लिए मुख्य न्यायाधीश को औपचारिक रूप से आमंत्रित किया। जिला बार एसोसिएशन के अध्यक्ष दीपक हुड्डा ने बताया कि मुख्य न्यायाधीश ने रोहतक से अपने भावनात्मक जुड़ाव का उल्लेख करते हुए आमंत्रण को सहर्ष स्वीकार किया और आश्वासन दिया कि वह आगामी जनवरी माह में शीघ्र ही जिला बार एसोसिएशन का दौरा करेंगे।

जलभराव से हुए नुकसान के मुआवजे को लेकर गरजे किसान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

सांपला तहसील के कुलताना, पाकस्मा, खरावड़, चुलाना, मोरखेड़ी, अट्टायल, समचाना , कसरेंटी गांव में खरीफ फसल जलभराव से 100 प्रतिशत बर्बाद हुई। इसके मुआवजे की मांग को लेकर सोमवार को किसान सभा के आह्वान पर पीड़ित किसानों ने तहसील कार्यालय सांपला में धरना दिया। धरने के बाद मुआवजे से संबंधित मांगों को लेकर एसडीएम सांपला और तहसीलदार को ज्ञापन सौंपा गया । किसानों ने कहा कि अगर जल्द सरकार मुआवजे नहीं देगी तो आंदोलन को मजबूर होंगे। किसान सभा की सांपला तहसील इकाई सचिव सचिव आशीष ने बताया कि सैकड़ों किसानों की खरीफ 2025 में धान,बाजरा और कपास की फसल में 100 प्रतिशत नुकसान हुआ। इसकी भरपाई के लिए किसान लगातार सरकार से अनुरोध कर रहे हैं। लेकिन सरकार ने मुआवजा नहीं दिया। जिससे किसानों में रोष है। कार्यक्रम में सभा के जिला प्रधान सुनील मलिक ने कहा कि सरकार किसानों के साथ धोखा कर रही है।

किसान उपायुक्त कार्यालय पर प्रदर्शन को मजबूर होंगे

राज्य महासचिव सुमित दलाल ने बताया कि सरकार देश में खेती के कॉरपोरेट मॉडल को लागू करना चाहती है जिससे छोटे ओर माध्यम किसान उजड़ जाएंगे। इसके खिलाफ आने वाले समय में किसान बड़े आंदोलन करेंगे। अगर जल्द मुआवजे से संबंधित मुद्दे हल नहीं किए गए तो किसान उपायुक्त कार्यालय पर प्रदर्शन को मजबूर होंगे । इस मौके पर किसान सभा जिला उपाध्यक्ष प्रीत सिंह ,तहसील कमेटी प्रधान नरेंद्र मलिक,देवीलाल राणा, सुभाष ,संदीप दुहन, ओम सिंह,पवन,अशोक,संदीप ,सतपाल,मुकेश, मित्र सिंह,कृष्ण, ओमप्रकाश,रामकिशन आदि शामिल रहे।

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
5×8 सें.मी 10× 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

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने निगम आयुक्त डॉ आनंद शर्मा के साथ की समीक्षा

दिए सख्त निर्देश, समय पर पूरी करें जल निकासी परियोजनाएं, आपसी तालमेल बनाएं अधिकारी

जल निकासी की व्यवस्था मजबूत करने के लिए अभी हमारे पास पर्याप्त समय

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

जिला की बरसाती जल निकासी परियोजनाओं पर समयबद्ध तरीके से कार्य पूर्ण करना होगा। डीसी सचिन गुप्ता ने सोमवार को लघु सचिवालय में निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा के साथ बरसाती जल निकासी के लिए किए जा रहे कार्यों की प्रगति की समीक्षा करते हुए यह आदेश जारी किए। उन्होंने कहा कि आगामी मानसून सत्र के दौरान रोहतक में शहरी जलभराव रोकने के लिए जिला प्रशासन पूरी तरह से प्रतिबद्ध है। बरसाती जल निकासी के लिए जिले में करोड़ों की परियोजनाओं पर कार्य चल रहा है। उन्होंने एक-एक करके परियोजनाओं के बारे में रिपोर्ट प्राप्त की और आवश्यक दिशा निर्देश जारी किए। जल निकासी की व्यवस्था मजबूत करने के लिए अभी हमारे पास पर्याप्त समय है। इसलिए समय से सारे कार्य पूर्ण कर लिया जाए।

बैठक में ये रहे मौजूद

बैठक में नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा, जनस्वास्थ्य विभाग के एसई शिवराज सिंह, एक्सईएन संजीव कुमार, एचएसवीपी के एक्सईएन जगमाल सिंह, सांपला नपा सचिव नरेंद्र व महम नपा के सचिव नवीन तथा पार्षद सुरेश किराड़, कपिल नागपाल, अनीता मिगलानी व दीपू नागपाल आदि मौजूद रहे।

डाउनस्ट्रीम आउटफॉल की समस्याओं से निपटें

इसके साथ ही उन्होंने पिछले वर्ष के अनुभव के आधार पर आवश्यक सुधारात्मक उपायों को प्राथमिकता के आधार पर तथा विभागों के आपसी तालमेल से लागू किया जाए, ऐसा डीसी ने कहा। बैठक के दौरान पिछले मानसून में सामने आए स्थायी जलभराव वाले स्थलों की लोकेशन-वार समीक्षा की गई। संबंधित विभागों को ड्रेनेज सिस्टम में मौजूद मिसिंग लिंक, कम क्षमता वाली पाइपलाइन, सिल्ट से भरी या अतिक्रमित नालियों, चोक प्वाइंट्स तथा डाउनस्ट्रीम आउटफॉल की समस्याओं को दूर करने के निर्देश दिए गए।

जलभराव संभावित क्षेत्रों पर विशेष ध्यान दें

जलभराव संभावित क्षेत्रों पर विशेष ध्यान देते हुए अधिकारियों को आंतरिक स्टॉर्म वाटर लाइनों से लेकर अंतिम निस्तारण तक हाइड्रोलिक निरंतरता सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए। जन स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को निर्देश देते डीसी ने कहा कि नगर में विभिन्न सड़कों का निर्माण कार्य होना है, इसलिए समय से ही पाइपलाइन बिछाने का कार्य पूरा किया जाए। उन्होंने जल भराव के क्षेत्र पर विशेष फोकस किया और समाधान बारे उठाए जा रहे कदमों के बारे में चर्चा की। मीटिंग में नगर पार्षदों ने अपने-अपने क्षेत्र से संबंधित सीवर व पेयजल की समस्याओं को रखा।

इन परियोजनाओं पर चल रहा काम

- 15 करोड़ से अधिक की राशि से विभिन्न क्षेत्रों में क्षतिग्रस्त सीवर पाइप लाइन के स्थान पर नई पाइप लाइन डालने, 17 किलोमीटर मुख्य सीवर लाइनों की सुपर सकर मशीन से 5 करोड़ 70 लाख रसे गाद निकालने का काम चल रहा है।
- 54 करोड़ 67 लाख से 40 एमएलडी एसटीपी को 60 एमएलडी क्षमता में अपग्रेड करने, रोहतक-जींद रेलवे लाइन के नजदीक स्थित सिंहपुरा डिस्पोजल पर 3 करोड़ 66 लाख से पुराने सीवरेज सबमर्सिबल सैट, इलेक्ट्रिक केबल, मशीनरी पुर्जे बदलने का काम।
- राजीव गांधी स्टेडियम रोड पर 600 एमएम स्टॉर्म वाटर की लाइन का सुदृढीकरण, 9 करोड़ 94 लाख से अग्रसेन चौक से कृष्णा कॉलोनी तक सीवर लाइन की मरम्मत, झज्जर मोड से रेलवे लाइन के पास स्थित डिस्पोजल तक स्टॉर्म सीवर लाइन की मरम्मत, गऊकरण तालाब, गऊकरण पार्क से ड्रेन नंबर 8 तक डीआई पाइप डालने का प्रक्रिया जारी है।