तापमान
अधिकतम 25.6 डिग्री
न्यूनतम 4.0 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार 22 जनवरी 2026

11 देश के विकास में जाट संस्था का बड़ा योगदान ...

12 प्रतिबंधित सिंगल यूज प्लास्टिक पर निगम की ...

सोने के सभी आभूषणों पर सिर्फ
5%
मेकिंग चार्जेस
50K
या उससे ऊपर की हीरे की ख़रीदारी पर पाए एक
चाँदी का सिका मुफ़्त
P. P. Jewellers®
— Rohtak —
SUNDAY OPEN
1 लाख
या उससे ऊपर की हीरे की ख़रीदारी पर पाए एक
सोने का सिका मुफ़्त
सभी हीरे के आभूषणों पर
25%
की छूट!

5241 सैंपल की जांच में खुलासा, जिले की मिट्टी में पांच गुना घटी उर्वरक क्षमता

98 फीसदी जमीन से आर्गेनिक कार्बन खत्म, रासायनिक खादों ने बिगाड़ दी सेहत

0.5 है सही मात्रा
0.1 ही बची है अब

अमरजीत एस गिल ▶▶| रोहतक

जिले की खेती योग्य जमीन में ऑर्गेनिक कार्बन की कमी हो गई है। ये खुलासा मंडल भू संरक्षण अधिकारी द्वारा जमीन के नमूने जांचने के बाद किया है। वित्तीय वर्ष 2025-26 में अभी तक 5241 सैंपल की जांच की गई है। इसमें से 98 प्रतिशत तक आर्गेनिक कार्बन की कमी मिली है। कृषि वैज्ञानिकों के मुताबिक आर्गेनिक कार्बन की मात्रा 0.5 है तो जमीन की सेहत सही है। रोहतक जिले के मिट्टी में कार्बन की मात्रा 0.1 रह गई है। यानी के मानकों से पांच गुना तक कम। इसका असर फसलों के उत्पादन पर पड़ रहा है। किसान को अपनी फसल कमजोर महसूस होती है तो वह तुरंत रसायनिक खाद डाल देता है। पूरा उत्पादन लेने के लिए किसानों को ज्यादा रासायनिक खाद इस समय फसलों में डालने पड़ रहे हैं। पहले जहां किसान एक फसल में एक बैग डीएपी और मुश्किल से दो बैग यूरिया डालता था। अब दो डीएपी और 3 से 5 बैग यूरिया डालने पड़ रहे हैं। जिसकी खेती की लागत भी बढ़ गई है। बताया जा रहा है कि कुछ किसान तो सात-आठ बैग तक यूरिया के एक फसल में डाल रहे हैं।

» ***किसान छह महीने की फसल में दो बैग डीएपी और तीन से पांच कट्टे डाल देते हैं यूरिया***

» ***कृषि वैज्ञानिकों के मुताबिक आर्गेनिक कार्बन की मात्रा 0.5 है तो जमीन की सेहत सही***

» ***जैविक कार्बन मिट्टी की संरचना, जल धारण क्षमता, पोषक तत्वों की उपलब्धता में सुधार करता है***

क्यों चाहिए जैविक कार्बन

जमीन को ऑर्गेनिक कार्बन (जैविक कार्बन) इसलिए चाहिए क्योंकि यह मिट्टी की संरचना, जल धारण क्षमता, पोषक तत्वों की उपलब्धता और सूक्ष्मजीवों की गतिविधियों में सुधार करता है। जिससे मिट्टी उपजाऊ, स्वस्थ और मजबूत बनती है, जो बेहतर फसल उत्पादन के लिए आवश्यक है। कार्बन जलवायु परिवर्तन से लड़ने में भी मदद करता है। यह मिट्टी को कटाव से बचाता है और सूखे व भारी बारिश जैसी चरम मौसम स्थितियों में पौधों को सहारा देता है।

ऐसे होगी पूर्ति

जमीन में ऑर्गेनिक कार्बन (जैविक कार्बन) बढ़ाने के लिए जैविक पदार्थ जैसे फसल अवशेष, गोबर, हरी खाद और कम्पोस्ट मिट्टी में मिलाएं। खेत की कम जुताई करें। फसलें हर साल बदलकर बोनी चाहिएं। जिससे मिट्टी की उर्वरता, जल धारण क्षमता और सूक्ष्मजीवों की संख्या बढ़ेगी। इससे खेती का उत्पादन भी सही रहेगा। हरी ढेंचा फसल की खेत में ही जुताई करने से जमीन को सबसे ज्यादा आर्गेनिक कार्बन प्राप्त होता है, ये लगातार वैज्ञानिक शोधों में बताया जा रहा है।

ये है ऑर्गेनिक कार्बन

ऑर्गेनिक कार्बन (कार्बनिक कार्बन) मिट्टी में मौजूद सड़े-गले पौधों, जानवरों और सूक्ष्मजीवों के अवशेषों में पाया जाने वाला कार्बन है, जो मिट्टी के स्वास्थ्य, उर्वरता और संरचना के लिए बहुत जरूरी है। क्योंकि यह मिट्टी को पोषक तत्व और पानी धारण करने की क्षमता देता है, जिससे फसलें अच्छी होती हैं और रासायनिक उर्वरकों पर निर्भरता घटती है।

घट जाती है उर्वरता

जमीन में ऑर्गेनिक कार्बन (जैविक कार्बन) की कमी से मिट्टी की उर्वरता घट जाती है। जिससे फसलों का उत्पादन कम होता है। पौधों का विकास रुकेगा तो किसान को खेत में रसायन खाद डालना पड़ेगा। फसल कमजोर होगी तो उसमें बीमारियां लगने का भी ज्यादा खतरा रहता है। कार्बन ही पानी और पोषक तत्वों को रोकने, सूक्ष्मजीवों को पोषण देने और मिट्टी की संरचना को सुधारने के लिए जरूरी है।

फसल चक्र तोड़ें

आर्गेनिक कार्बन की कमी पूरी करने के लिए किसानों को गेहूं-धान के फसल चक्र को तोड़ना चाहिए। इन फसलों स्थान पर मूंग, मक्का, कपास, सूरजमुखी जैसी फसलें उगा सकते हैं। खासकर गेहूं कटाई के बाद मूंग की बुवाई से धान से पहले अच्छी आमदनी हो सकती है। जो मिट्टी-पानी के लिए फायदेमंद है। इसके लिए गहरी जुताई और गोबर की खाद का प्रयोग जरूरी है।

देशी खाद का करें प्रयोग

जमीन में आर्गेनिक कार्बन की मात्रा 0.5 से कम होकर 0.1 होना, किसानों और कृषि वैज्ञानिकों के लिए गहरी चिंता का विषय है। तकरीबन एक साल में पांच हजार से ज्यादा मिट्टी की नमूनों की जांच विभाग ने की। किसानों को ज्यादा से ज्यादा देशी खाद का प्रयोग करना होगा, नहीं तो जमीन खेती के लायक ही नहीं बचेगी। *-डॉ. सोमवीर ग्रेवाल मिट्टी परीक्षण अधिकारी, रोहतक*

» चेकिंग के दौरान किया था हमला

पुलिस टीम पर गाड़ी चढ़ाकर हमला करने का आरोपी दबोचा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पैरोल पर आए आरोपियों की मोखरा खास आउटर के पास चेकिंग के दौरान पुलिस टीम पर जानलेवा हमला करने के मामले में पुलिस ने एक और आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता पाई है। इस मामले में अब तक कुल पांच आरोपी गिरफ्तार हो चुके हैं। जांच के दौरान 20 जनवरी को आरोपी सुनील पुत्र जयवीर निवासी यूपी को गिरफ्तार किया गया। पुलिस के अनुसार सुनील भी इस वारदात में शामिल था। इससे पहले इस मामले में चार आरोपियों को गिरफ्तार किया जा चुका है। आरोपी के खिलाफ थाना बहु अकबरपुर में केस दर्ज है।

रोकने पर गाड़ी पुलिस टीम पर चढ़ाई

पुलिस टीम पैरोल पर आए आरोपियों की जांच के लिए गांव मोखरा खास आउटर बाईपास के पास मौजूद थी। इसी दौरान आरोपी रोहित उर्फ राजा पुत्र बलवान निवासी मोखरा खास के मकान के पास दो संदिग्ध गाड़ियां-बोलेरो और ब्रेजा खड़ी दिखाई दी। पुलिस टीम को देखते ही मकान से चार युवक अचानक बाहर निकले और दोनों गाड़ियों में सवार होकर भागने लगे। जब पुलिस ने उन्हें रुकने का इशारा किया, तो बोलेरो चालक ने जान से मारने की नीयत से गाड़ी सीधे पुलिस पार्टी की ओर चढ़ा दी। पुलिस टीम ने सतर्कता दिखाते हुए खुद को बचाया और आरोपियों का पीछाकर गिरफ्तार कर लिया। आरोपियों की पहचान रोहित पुत्र बलवान निवासी मोखरा खास और विक्की उर्फ गोलू पुत्र अमीचंद निवासी सेक्टर-24 द्वारका, दिल्ली के रूप में हुई।

10 महीने से बदमाश काकू पर थी नजर

रोहतक। हिमांशु भाऊ गैंग के शूटर अमन उर्फ काकू पर पुलिस और सुरक्षा एजेंसियों की 10 महीने से नज़र थी। मंगलवार को अंततः मुठभेड़ के बाद काबू कर लिया। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि अमन की गिरफ्तारी से भाऊ गैंग के नेटवर्क को बड़ा झटका लगा है। उससे पूछताछ कर गैंग के अन्य सदस्यों, हथियार सप्लाई और फंडिंग से जुड़े राज उजागर किए जाएंगे। पुलिस ने साफ किया है कि गैंगस्टरों और उनके शूटरों के खिलाफ अभियान आगे भी सख्ती से जारी रहेगा। अमन पर हिमाचल के बिलासपुर में कांग्रेस के पूर्व विधायक बंबर ठाकुर पर जानलेवा हमले का गंभीर आरोप है।

- **अमन हिमाचल में कांग्रेस के पूर्व विधायक पर फायरिंग कर चर्चा में आया**

रिटौली गोलीकांड : 5वां आरोपी काबू

रोहतक। गांव रिटौली में 2 गुटों के बीच हुई फायरिंग मामले में शामिल रहे 5वें आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी को कोर्ट में पेश कर 2 दिन के रिमांड पर लिया। पुलिस मामले में आरोपी से पूछताछ कर रही है। इस मामले में पुलिस अब तक 4 आरोपियों को पहले गिरफ्तार कर चुकी है। आरोपी की पहचान रिंकू पुत्र मुकेश निवासी कानौंदा जिला झज्जर के रूप में हुई। पुलिस का दावा है कि पूछताछ के दौरान गैंग नेटवर्क, हथियारों की सप्लाई और फरार आरोपियों को लेकर अहम खुलासे हो सकते हैं।

- **दो गुटों में हुई गैंगवार, एक हमलावर की हुई थी मौत**

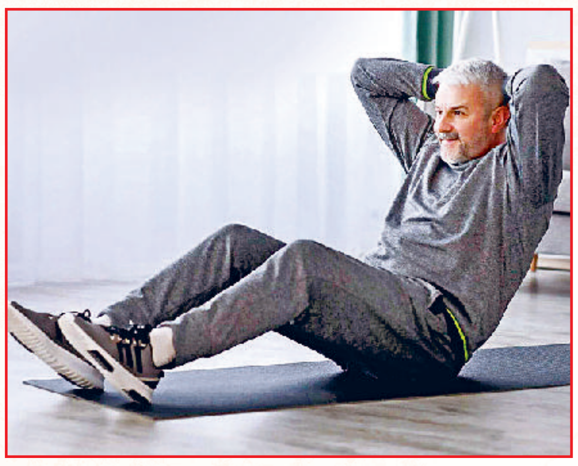
दीन बन्धु सर छोटूराम
146वीं जयन्ती समारोह
शुक्रवार, दिनांक 23 जनवरी 2026 बसंत पंचमी
स्थान : सर छोटू राम पार्क, रोहतक

हवन
प्रात: 10:00 बजे
श्रद्धान्जली एवं भजन
प्रात: 11:00 बजे
सम्मान समारोह
दोपहर 12:00 बजे
आप अपने सभी मित्रों सहित इस अवसर पर सादर आमंत्रित है।
समारोह उपरान्त प्रसाद ग्रहण करें
-: भवदीय :-
प्रेमलता, प्रधान
पूर्व विधायक
विरेन्द्र सिंह राठी
सचिव
अजयवीर सिंह
सहसचिव
महेन्द्र सिंह धनखड़
कोषाध्यक्ष
निवेदक : सर छोटू राम मैमोरियल सोसायटी रोहतक

विंटर सीजन में एक्सरसाइज सावधानी बरतना है जरूरी

फिट रहने के लिए हर सीजन में एक्सरसाइज करना जरूरी है। लेकिन ज्यादा ठंड के दिनों में एक्सरसाइज करने से पहले आपको कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। खासतौर पर हृदय और श्वसन संबंधी रोगियों को एक्सरसाइज से पहले डॉक्टर से कंसल्ट जरूर करना चाहिए।

प्रिकॉशन
शिखर चंद जैन



सर्दियों में वर्कआउट, मॉर्निंग वॉक आदि करना चाहिए या नहीं, इस बारे में कुछ लोग असमंजस में रहते हैं। वास्तव में इन दिनों व्यायाम करना या न करना कई शारीरिक या वातावरण की स्थिति पर निर्भर करता है। सामान्य स्वस्थ व्यक्तियों के लिए यह जरूरी और फायदेमंद है, लेकिन कुछ विशेष स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों के लिए यह जोखिम भरा हो सकता है। दरअसल, सर्दियों में सुबह बहुत अधिक ठंड, कोहरा और प्रदूषण भी ज्यादा रहता है। इस वजह से घर के बाहर निकलना हानिकारक हो सकता है। दिक्कत यह है कि एक तरफ शरीर की जकड़न को दूर करने के लिए व्यायाम की आवश्यकता होती है, वहीं शरीर के विभिन्न अंगों पर ज्यादा दबाव नही पड़े इसका ध्यान रखना भी जरूरी होता है।

इसलिए है फायदेमंद

सर्दी के मौसम में शारीरिक तौर पर सक्रिय रहना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। लेकिन जोड़ों के स्वास्थ्य के लिहाज से ऐसा करना विशेष रूप से लाभकारी होता है। सर्दियों में नियमित व्यायाम, जोड़ों की अकड़न को दूर करने, हड्डियों को मजबूत बनाने, वजन नियंत्रित करने और दर्द से राहत दिलाने में मददगार हो सकता है। चाहे आप घर के अंदर की गतिविधियां पसंद करें या बाहरी गतिविधियों में भाग लें। जरूरी है कि आप नियमित तौर पर व्यायाम करें और अपनी क्षमताओं और रुचियों के अनुसार शारीरिक गतिविधियां चुनें।

हो सकते हैं कुछ रिस्क

हृदय पर अतिरिक्त दबाव: 'अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन' के अनुसार, ठंडे तापमान में धमनियां सिकुड़ जाती हैं जिससे रक्तचाप बढ़ जाता है। ऐसे में हैवी एक्सरसाइज, जैसे कि तेज दौड़ना, स्किपिंग आदि दिल पर ज्यादा दबाव डाल सकते हैं, जो हृदय रोगों से ग्रस्त लोगों के लिए दिल के दौरे का कारण बन सकता है।

श्वसन संबंधी समस्याएं: ठंडी और शुष्क हवा, फेफड़ों के वायुमार्ग को सिकोड़ सकती है। शोध बताते हैं कि इससे 'एक्सरसाइज-इंड्यूस्ड ब्रोंकोस्पज्म हो सकता है, जिससे सांस लेने में कठिनाई, खांसी और सीने में जकड़न होती है। साथ ही सर्दियों में 'इनवर्जन' के कारण प्रदूषित हवा जमीन के करीब रहती है। बाहर वर्कआउट करते समय इन बारीक कणों को सांस के जरिए अंदर लेना फेफड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे अस्थमा अटैक हो सकता है।

हाइपोथर्मिया और फ्रॉस्टबाइट: यदि आप हैवी वर्कआउट करके पसीने से भीग जाते हैं और वातावरण का तापमान बहुत कम है, तो शरीर की गर्मी तेजी से कम होती है। इससे 'हाइपोथर्मिया' (शरीर का तापमान खतरनाक रूप से गिरना) का खतरा बढ़ जाता है।

मांसपेशियों में खिंचाव: ठंड में मांसपेशियां अधिक सख्त होती हैं। बिना उचित वॉर्म-अप के एक्सरसाइज करने से लिगामेंट इंजरी और मांसपेशियों में खिंचाव का खतरा बढ़ जाता है।

सुरक्षित रहने के उपाय

- यदि आप हृदय रोग या अस्थमा से पीड़ित हैं, तो सर्दियों में बाहरी वातावरण में व्यायाम शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह अवश्य कर लें।
- इन दिनों कई लेयर के कपड़े पहनें। पहले पसीना सोखने वाले सिंथेटिक कपड़े पहनें, फिर ऊनी ड्रेस पहनें।
- एक्सरसाइज से पहले घर के अंदर कम से कम 10-15 मिनट वॉर्मअप करें। 5-10 मिनट तक हल्की स्ट्रेचिंग या कार्डियो एक्सरसाइज करें ताकि आपका शरीर सक्रिय हो जाए और मांसपेशियां अधिक हैवी व्यायाम के लिए तैयार हो जाए।
- प्यास न लगने पर भी पानी पिएं, हाइड्रेटेड रहना जरूरी है। ठंडी हवाओं से शरीर में पानी की कमी हो सकती है, इसलिए व्यायाम से पहले, दौरान और बाद में पर्याप्त पानी पीना सुनिश्चित करें।
- नाक से सांस लें, इससे हवा फेफड़ों तक पहुंचने से पहले गर्म और नम हो जाती है।
- हमेशा किसी भी एक्सपर्ट से पहले आप अपने शरीर की सुनें और अगर आपको बहुत ठंड लग रही हो या थकान महसूस हो रही हो तो आराम करें। *

(फिटनेस ट्रेनर पंकज सिंह से बातचीत पर आधारित)

सर्दी के मौसम में भी शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन की जरूरत होती है। इसके लिए पानी और अन्य प्रकार के लिक्विड पीते रहना जरूरी है। ऐसा ना करने पर आपको कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। ये प्रॉब्लम्स कौन सी हैं, हाइड्रेशन की कमी के क्या लक्षण हैं और सर्दियों में शरीर को हाइड्रेटेड कैसे रख सकते हैं, आपके लिए बहुत यूजफुल सजेशंस।

सर्दी के मौसम में कम पानी पीना हेल्थ के लिए हो सकता है हार्मफुल

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. सतीश विरमानी
जनरल फिजिशियन
नई दिल्ली

हम में से अधिकतर लोग ठंड के मौसम में आमतौर पर पानी तब पीते हैं, जब हमको प्यास लगती है। लेकिन ऐसा करना हमारी हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकता है! ठंड के मौसम में अधिकतर लोग पानी पीने से दूरी बना लेते हैं और उनकी यह लापरवाही शरीर में पानी की कमी पैदा कर देती है, जिससे दिल और दिमाग से जुड़ी बीमारियों का रिस्क बढ़ जाता है।

बढ़ता है डिहाइड्रेशन का रिस्क

हमें याद रखना चाहिए कि सर्दियों में भी शरीर को उतनी ही पानी की जरूरत होती है, जितनी गर्मियों में होती है। सर्दियों में कम पानी पीने से हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, हाई बीपी जैसी समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। सर्दियों में हमारा शरीर हमें प्यास का संकेत तब देता है, जब उसे पानी की कमी महसूस होने लगती है। यही वजह है कि ठंड के मौसम में डिहाइड्रेशन का ज्यादा रिस्क होता है।

सर्दियों में डिहाइड्रेशन के लक्षण

ठंड के मौसम में जब शरीर में पानी की कमी बढ़ने लगती है, तो इस तरह के लक्षण दिख सकते हैं।

- त्वचा का बार-बार सूखना या त्वचा पर रूखापन आना।
- होंठ फटना और आंखों में जलन होना।
- यूरीन का रंग सामान्य से गहरा होना।
- बिना किसी अन्य वजह के सिरदर्द और थकान होना।
- नींद पूरी न होना, काम में ध्यान केंद्रित न होने की समस्या।
- मसल्स में खिंचाव और दर्द महसूस होना।
- बालों का अधिक झड़ना।
- बिना कोई श्रम किए थकान महसूस होना।

अगर इनमें से कोई भी लक्षण महसूस हो तो तुरंत पानी, नारियल पानी या फलों का रस पीकर खुद को हाइड्रेट करें।

गंभीर डिहाइड्रेशन के परिणाम

अगर सर्दी के मौसम में आप बहुत कम पानी पीते हैं तो इसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

हार्ट अटैक और ब्रेन स्ट्रोक: ठंड के मौसम में शरीर में जब पानी की मात्रा बहुत कम हो जाती है तो ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होता है। इससे दिल और दिमाग तक पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती, जो गंभीर स्थिति पैदा कर सकती है। सर्दियों में कम पानी पीने से गंभीर डिहाइड्रेशन होने पर खून गाढ़ा हो जाता है, जिससे हार्ट और किडनी पर दबाव बढ़ता है। ऐसे में ब्लड प्रेशर लो हो सकता है। हार्ट रेट असामान्य हो सकती है और शरीर के सभी अंगों में ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। सबसे खतरनाक कंडीशन में ऑर्गन फेल्योर हो सकता है। ऐसे में ट्रीटमेंट न कराए जाने पर धीरे-धीरे सभी अंग काम करना बंद कर सकते हैं।

किडनी स्टोन और यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन: सर्दियों में पर्याप्त पानी न पीने का सीधा असर किडनी और यूरिनरी सिस्टम पर भी पड़ता है। इससे किडनी स्टोन बनने और यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन यानी (यूटीआई) का खतरा बढ़ जाता है। सर्दियों में जब शरीर को पर्याप्त पानी नहीं मिलता, तो यूरीन गाढ़ा हो जाता है। गाढ़े यूरीन में मौजूद मिनरल्स आसानी से बाहर नहीं निकल पाते, जिससे किडनी में पथरी बनने लगती है। वहीं, कम पेशाब होने से बैक्टीरिया यूरिनरी ट्रैक्ट में जमा हो सकते हैं, जिससे यूटीआई का खतरा बढ़ जाता है। किडनी स्टोन के लक्षणों में कमर या पेट के निचले हिस्से में तेज दर्द, पेशाब में जलन, खून आना और मितली या उल्टी की समस्या हो सकती है। वहीं यूटीआई होने पर बार-बार पेशाब आना, पेशाब करते समय जलन, बदबूदार या गाढ़ा यूरीन और फीवर भी हो सकता है।

सर्दियों में कितना पानी पीना होता है जरूरी

सर्दियों में शरीर को उतने ही पानी की जरूरत होती है, जितनी गर्मियों में होती है। हमारे शरीर का लगभग 60 प्रतिशत से अधिक हिस्सा पानी से बना है, जो टॉक्सिन को बाहर निकालने, शरीर का तापमान कंट्रोल में रखने और पाचन को सही रखने में मदद करता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी रोज कम से कम 2 से 2.5 लीटर पानी पीना जरूरी होता है।

ऐसे पूरी करें दैनिक शारीरिक पानी की जरूरत

सर्दियों में सिर्फ पानी के जरिए शरीर को हाइड्रेटेड रखना मुश्किल होता है। इसलिए इस मौसम में हरी सब्जियां और मौसमी फलों को डाइट में शामिल करके भी शरीर को हाइड्रेटेड रखा जा सकता है क्योंकि इनमें पानी की मात्रा अधिक होती है। सर्दियों में गुनगुने पानी के अलावा हर्बल चाय जैसे तुलसी, इलायची, अदरक, लेमन या सौंफ की चाय, हल्दी वाला दूध, गुनगुना नारियल पानी, सब्जियों और फलों का रस या गर्म सूप से भी शरीर को हाइड्रेट रखा जा सकता है। सर्दियों में अगर आप पानी पीना भूल जाते हैं तो मोबाइल में अलार्म या रिमाइंडर लगा सकते हैं। ताजा फल या वेजिटेबल जूस न केवल पोषण देते हैं बल्कि शरीर में जल संतुलन बनाए रखने में भी मदद करते हैं।

सर्दियों में खुद को हाइड्रेटेड रखकर न सिर्फ गंभीर बीमारियों से बचा जा सकता है, बल्कि रोजमर्रा की जिंदगी में भी फिट और एक्टिव रहा जा सकता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी पानी पीने की आदत को नजरअंदाज न करें और अपनी सेहत का पूरा ध्यान रखें। *

प्रस्तुति: ललिता गोयल

रेग्युलर फिटनेस रूटीन फॉलो करना सबसे जरूरी है

फिटनेस फंडा
अविनेश रेखी

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'गाथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' में भगवान शिव की भूमिका अविनेश रेखी निभा रहे हैं। शो में वे बहुत हेल्दी और फिट दिख रहे हैं। अपनी बॉडी को मेंटेन करने के लिए अविनेश का वर्कआउट और डाइट रूटीन क्या रहता है, वे खुद बता रहे हैं अपनी जुबानी।

डाइट प्लान: मेरे लिए डाइट प्लान का मतलब है फ्रेश, न्यूट्रिशस और बैलेंस्ड भोजन करना। निश्चित समय पर घर का बना पौष्टिक आहार खाना ही मेरी प्रायोरिटी होती है। स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने में यह इस तरह की हैबिट बहुत मदद करती है। मैं इसी सोच पर विश्वास करता हूं।

वर्कआउट रूटीन: मेरा वर्कआउट रूटीन समय और जरूरत के अनुसार बदलता रहता है। ऑफ डे पर मैं आमतौर पर दिन में दो बार वर्कआउट करता हूं, सुबह कार्डियो और कोर ट्रेनिंग और दोपहर में वेट ट्रेनिंग। लेकिन जब मैं बिजी होता हूं यानी शूटिंग के दिनों में मैं कोशिश करता हूं कि सुबह ही अपना वर्कआउट पूरा कर लूं। अगर शेड्यूल बहुत ज्यादा बिजी हो, तो कम से कम 45 मिनट से 1 घंटे तक वॉकिंग करने जरूर जाता हूं।

मेंटल हेल्थ: जब भी मुझे तनाव महसूस होता है, मैं प्रेरणादायक विचार पढ़ता हूं। मेरा सोशल सर्कल बहुत बड़ा नहीं है। केवल कुछ करीबी दोस्त और मेरा परिवार ही मेरे क्लोज हैं। उनका प्यार और साथ मुझे खुश, सकारात्मक और प्रेरित बनाए रखता है।

फिटनेस आइडल: मेरे फादर मेरे फिटनेस आइडल हैं। उनसे मैंने अनुशासन और निरंतरता का महत्व सीखा है। पिछले 40 वर्षों से ज्यादा समय से उन्होंने कभी भी अपने सही खान-पान और फिटनेस रूटीन को नहीं छोड़ा, यही मेरे लिए सबसे बड़ी प्रेरणा है।

पाठकों को फिटनेस मंत्र: मेरा मानना है कि हेल्दी और फिट रहने के लिए एक अच्छा और रेग्युलर फिटनेस रूटीन बहुत जरूरी है। चाहे वह वॉकिंग हो, जॉगिंग, खेलकूद, योगाभ्यास या फिर जिम। सबसे अहम बात है कंटिन्यूटी बनाए रखना। अपने रूटीन को कभी न छोड़ें। इसकें अलावा फ्रेश-हाइजीनिक और हेल्दी भोजन करें। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डिजीज
डॉ. सोनल सिंघल
कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजिस्ट
मदरहुड अस्पताल, गुरुग्राम

हमारे गले में मौजूद थायरॉइड ग्रंथि से रिलीज होने वाले हार्मोन में असंतुलन, केवल मेटाबॉलिज्म और ग्रोथ को ही नहीं फर्टिलिटी को भी प्रभावित कर सकता है। इसलिए इस बारे में जानना बहुत जरूरी है।

थायरॉइड प्रॉब्लम का प्रभाव फर्टिलिटी पर भी पड़ सकता है

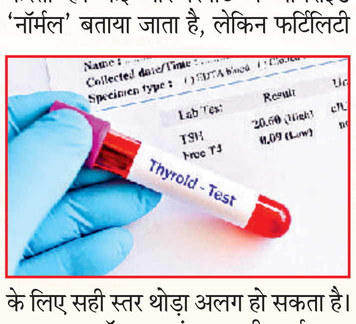
अधिकतर लोग मानते हैं कि थायरॉइड की समस्या सिर्फ वजन, थकान या मूड को प्रभावित करती है। जबकि थायरॉइड असंतुलन, पुरुषों और महिलाओं दोनों की फर्टिलिटी को भी गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है। जब थायरॉइड ठीक से काम नहीं करता, तो यह शरीर के कई जरूरी हार्मोनों जैसे प्रोलैक्टिन, एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन, इंसुलिन और कॉर्टिसोल के लेवल को भी प्रभावित करता है, जिससे महिलाओं को गर्भधारण में दिक्कत आ सकती है।

फर्टिलिटी होती है प्रभावित: थायरॉइड ग्रंथि, शरीर के हार्मोन सिस्टम का अहम हिस्सा है। अगर थायरॉइड हार्मोन कम या ज्यादा हो जाए, तो इसका असर सिर्फ थायरॉइड तक सीमित नहीं रहता। इससे ओव्यूलेशन, पीरियड्स की नियमितता, स्पर्म की गुणवत्ता और कुल फर्टिलिटी प्रभावित होती है। कई बार सही इलाज न मिलने या देर से पहचान होने के कारण थायरॉइड फर्टिलिटी समस्याओं का एक बड़ा कारण बन जाता है। इन हार्मोनल बदलावों के कारण गर्भधारण में देरी, बार-बार गर्भपात, पीरियड्स की अनियमितता, कम स्पर्म काउंट या खराब एंब्रियो क्वालिटी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कई लोग बाहर से स्वस्थ दिखते हैं, लेकिन अंदर से हार्मोनल गड़बड़ी के कारण कंसीव करने में परेशानी होती है।

हो सकते हैं ये भी इफेक्ट्स: थायरॉइड का सीधा असर दिमाग, अंडाशय, वृषण, अग्न्याशय और अन्य कुछ ग्रंथियों पर पड़ता है। जब थायरॉइड का लेवल बिगड़ता है, तो शरीर के अन्य हार्मोनों को गलत संकेत मिलने लगते हैं। सबसे पहले प्रोलैक्टिन हार्मोन प्रभावित होता है। थायरॉइड कम होने पर प्रोलैक्टिन बढ़ सकता है, जिससे महिलाओं में ओव्यूलेशन रुक सकता है और पुरुषों में स्पर्म बनना कम हो सकता है। इससे पीरियड्स अनियमित हो सकते हैं और गर्भधारण में परेशानी आती है।

थायरॉइड असंतुलन से महिला हार्मोन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरॉन भी प्रभावित होते हैं। इससे पीरियड्स अनियमित होना, ज्यादा ब्लीडिंग, अंडा न बन पाना और प्रेग्नेंसी ठहरने में दिक्कत हो सकती है। इसका असर इंसुलिन पर भी पड़ता है, जिससे ब्लड शुगर बढ़ सकती है और पीसीओएस जैसी समस्या हो सकती है, जो महिलाओं में बांझपन का एक बड़ा कारण है। साथ ही, थायरॉइड की गड़बड़ी से शरीर में तनाव बढ़ता है और कॉर्टिसोल हार्मोन ज्यादा बनने लगता है। ज्यादा तनाव ओव्यूलेशन, अंडों की गुणवत्ता, स्पर्म काउंट और सेक्स ड्राइव को नुकसान पहुंचाता है।

समय पर जांच-इलाज जरूरी: अगर समय रहते थायरॉइड की जांच करवा ली जाए और डॉक्टर की सलाह से इलाज किया जाए, तो फर्टिलिटी से जुड़ी कई समस्याओं से बचा जा सकता है। इसके साथ योग और ध्यान करना, रोज 8-9 घंटे की नींद लेना, सही खान-पान और तनाव कम करना थायरॉइड हार्मोन को संतुलन में लाने में मदद करता है। कई बार रिपोर्ट में थायरॉइड 'नॉर्मल' बताया जाता है, लेकिन फर्टिलिटी के लिए सही स्तर थोड़ा अलग हो सकता है। हल्का थायरॉइड असंतुलन भी गर्भधारण और प्रेग्नेंसी को प्रभावित कर सकता है। इसलिए थायरॉइड हेल्थ को नजरअंदाज न करें। *



प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

कई लोग अच्छी हेल्थ, वेट लॉस या डिटॉक्स के लिए सर्दी के दिनों में फ्रूट्स बेस्ड डाइट ही लेते हैं। ऐसा करना कितना सही है, इस बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए। इसके फायदे और नुकसान के बारे में यहां बता रहे हैं।

कितना सही-कितना गलत इन दिनों फ्रूट्स बेस्ड डाइट

डाइट सजेशन
डॉ. माजिद अलीम

इन दिनों उत्तर और मध्य भारत सहित देश के दो तिहाई हिस्सों में कड़ाके की ठंड पड़ रही है। ऐसे में फल आधारित डाइट वास्तव में सेहतमंद होती है या फिर यह नुकसानदायक होती है? इस बारे में विचार करना जरूरी है।

सीजन के अनुसार बॉडी फंक्शनिंग: सर्दियों में हमारे शरीर का मेटाबॉलिज्म सिस्टम गर्मियों से थोड़े अलग ढंग से काम करता है। ठंड में चूंकि शरीर को ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है, इसलिए वह ज्यादा ऊर्जा की खपत करता है। साथ ही शरीर के अंदर का तापमान शरीर की जरूरत के हिसाब से बना रहे, ऐसे में शरीर को पर्याप्त कैलोरी, प्रोटीन और गर्म तासीर वाले पोषक तत्व की जरूरत होती है, जो फल आधारित डाइट पूरी नहीं कर पाती। इसलिए ज्यादा ठंड के दिनों में केवल फल आधारित डाइट सही नहीं है।

फल पोषण देता है लेकिन: इसमें कोई दो राय नहीं है कि फलों से हमें विटामिन, मिनरल्स, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट काफी मिलते हैं। सेब, अमरूद, संतरा, पपीता जैसे फल हमारी इम्यूनिटी बढ़ाने में मददगार होते हैं, जो सर्दियों के लिए जरूरी है। लेकिन समस्या तब शुरू होती है, जब हम फलों को मुख्य या एकमात्र भोजन बना लेते हैं। क्योंकि फलों में प्रोटीन की मात्रा बहुत कम पाई जाती है। वसा लगभग नगण्य होती है। कैलोरी बहुत सीमित मात्रा में होती है। ऐसे में सर्दियों में जब शरीर को ज्यादा ऊर्जा चाहिए, तब अगर केवल फल खाए जाएं तो शरीर को कमजोरी महसूस होती है, ठंड ज्यादा लगती है, चक्कर आते हैं और लो ब्लड शुगर जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इसलिए सर्दियों में केवल फ्रूट्स बेस्ड डाइट के भरोसे रहना सही नहीं है।

इसलिए हैं हार्मफुल: केवल फल खाने से शरीर का तापमान गिर सकता है। दरअसल, अधिकतर फल ठंडे तासीर के होते हैं, इसलिए अगर उन्हें खाली पेट पूरे दिन या आधे दिन के लिए खाया जाए, तो शरीर वातावरण के तापमान से भी नीचे पहुंच सकता है और शरीर को अत्यधिक ठंड महसूस होती है। बुजुर्गों और बीमार लोगों के लिए तो फल आधारित डाइट सर्दियों में ज्यादा समस्या पैदा कर सकती है। हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हार्ट डिजीज या स्ट्रोक से उबर रहे लोगों के लिए यह डाइट असंतुलन पैदा कर सकती है। लंबे समय तक प्रोटीन की कमी से वजन तो घट जाता है, लेकिन मसल्स लॉस हो जाता है। इससे शरीर अस्वस्थ होता है। सर्दियों में सिर्फ फल आधारित डाइट खाने से मांसपेशियों को नुकसान होता है।

सही तरीका: सर्दी के दिनों में सिर्फ फल खाना ठीक नहीं है। लेकिन फलों को अपनी डाइट से हटाने की भी जरूरत नहीं है, क्योंकि ये बहुत तरह से फायदेमंद भी होते हैं। समझना सिर्फ इस बात को है कि फल किस समय और कितनी मात्रा में लिए जाएं? सुबह 10 से 12 के बीच फल लेना बेहतर है। लेकिन सुबह 10 से पहले कुछ पौष्टिक नाश्ता विशेषकर सर्दियों में कर लिया जाए तो ठीक होता है। फलों के साथ मुट्ठीभर नट्स या गर्मियों में दही जोड़ लें तो सही संतुलन बनता है और दिन की शुरुआत हमेशा गुनगुने पानी तथा हल्के नाश्ते के साथ करें।

इसके अलावा दोपहर और रात के खाने में हरी सब्जियां, दाल, रोटी, चावल खाना जरूरी है। इस तरीके से न केवल वजन नियंत्रित रहता हैं बल्कि सर्दियों में शरीर के जरूरत की ऊर्जा भी आराम से मिलती है।

कुल जमा कहने की बात यह है कि सर्दियों में फल आधारित डाइट को चमत्कारी समझना किसी भ्रम से ज्यादा कुछ नहीं है। फल जरूरी हैं, लेकिन संतुलन के साथ।

रखें ध्यान: सर्दी के मौसम में फलों का सेवन करते समय कुछ बातों का जरूर ध्यान रखें।

- खाने के लिए सिर्फ मौसमी फल को ही चुनें।
- पूरे दिन में फलों की अधिकतम दो से तीन सर्विंग पर्याप्त है।
- सुबह के समय खाली पेट बहुत अधिक फल न खाएं।
- फलों को अपने दैनिक भोजन का हिस्सा बनाएं, भोजन का विकल्प नहीं। *

खबर संक्षेप

मास्टर धर्मपाल क्रिकेट अकादमी 69 रन से विजयी

रोहतक। 22 यार्ड्स क्रिकेट ग्राउंड पर बुधवार को खेले गए 29वें ऑल इंडिया वीएआर स्पोर्ट्स अंडर-17 क्रिकेट टूर्नामेंट के फाइनल मुकाबले में मास्टर धर्मपाल क्रिकेट अकादमी रोहतक ने गोयल क्रिकेट क्लब को 69 रन से हराकर खिताब अपने नाम किया। टॉस जीतकर धर्मपाल क्रिकेट अकादमी ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 40 ओवरों में 9 विकेट के नुकसान पर 227 रन बनाए। टीम की ओर से संचित चाहर ने 46 रन बनाए। गोयल क्रिकेट क्लब की ओर से गेंदबाजी में ध्रुव ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 6 ओवर में 26 रन देकर 3 विकेट लिए। अर्जुन मोर ने भी 2 विकेट लेकर दबाव बनाया, जबकि कप्तान अभिनव गुप्ता को 2 सफलताएं मिलीं। 228 रन के लक्ष्य का पीछा करने उतरी गोयल क्रिकेट क्लब की टीम 32 ओवरों में 158 रन पर ऑलआउट हो गई। टीम की ओर से वैभव शर्मा, ध्रुव शर्मा और कप्तान युगल भारद्वाज ने भी 3-3 विकेट लेकर गोयल क्रिकेट क्लब की बल्लेबाजी की कमर तोड़ दी।

राजकुमार शर्मा ने राज्य टेबल टेनिस में जीता सोना

रोहतक। रोहतक के वरिष्ठ (वेटरन) टेबल टेनिस खिलाड़ी राजकुमार शर्मा ने पहली दिल्ली राज्य टेबल टेनिस चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक अपने नाम किया है। इस शानदार जीत के साथ ही उनका चयन आगामी राष्ट्रीय टेबल टेनिस चैंपियनशिप के लिए दिल्ली राज्य की टीम में भी हो गया है, जहां वे दिल्ली का प्रतिनिधित्व करेंगे। पूर्व वेटरन टेबल टेनिस पदक विजेता राजकुमार शर्मा ने पूरे टूर्नामेंट में बेहतरीन खेल का प्रदर्शन किया और अपने टीम ग्रुप में नंबर वन स्थान हासिल किया। यह लगातार 12वीं बार है जब राजकुमार शर्मा दिल्ली राज्य की ओर से राष्ट्रीय स्तर की टेबल टेनिस चैंपियनशिप में हिस्सा लेंगे, जो उनकी निरंतरता, अनुभव और उत्कृष्ट खेल क्षमता को दर्शाता है।

बाबा मस्तनाथ मठ से टूर का आगाज, स्थानीय युवाओं व प्रशंसकों को जोड़ना था उद्देश्य

केसीएल ट्रॉफी टूर का जोरदार स्वागत रोहतक-रोहतक के नारों से गूंजा शहर

- मठ के बाद काफिला जाट भवन पहुंचा, जहां प्रबुद्ध नागरिकों ने टीम का स्वागत किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

कबड्डी चैंपियंस लीग (केसीएल) की ट्रॉफी बुधवार को जिले में पहुंची। एड्वॉइंट स्पोर्ट्स एलएलपी के स्वामित्व वाली 'रोहतक रॉयल्स' के समर्थन में आयोजित इस ट्रॉफी टूर का शहर के अलग-अलग जगह स्वागत किया। 25 जनवरी से शुरू होने वाली लीग से पहले, इस टूर का उद्देश्य स्थानीय प्रशंसकों और युवाओं को अपनी टीम से जोड़ना था।

ट्रॉफी टूर का आगाज बाबा मस्तनाथ मठ से हुआ। यहा टीम के मालिक गजेंद्र शर्मा और सुरेंद्र मलिक, मुख्य कोच सुरेंद्र नाडा और पूरी टीम ने महंत बालकनाथ योगी विधायक, तिजारा एवं चांसलर, बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय से जीत का आशीर्वाद लिया। महंत बालकनाथ योगी ने कहा रोहतक रॉयल्स की टीम एकजुट होकर खेले और अपनी मेहनत से इस शहर का नाम रोशन करे। मठ के बाद काफिला जाट भवन पहुंचा, जहां समाज के प्रबुद्ध नागरिकों ने टीम का गर्मजोशी से स्वागत किया। इस अवसर पर बलजीत मलिक, पूर्व एआईआर निदेशक डीपी मलिक और सेवानिवृत्त डीएसपी रणधीर सिंह मलिक विशेष रूप से मौजूद रहे। उनकी उपस्थिति ने यह संदेश दिया कि रोहतक रॉयल्स केवल एक टीम नहीं, बल्कि पूरे समुदाय का गौरव है।उसके बाद एमडीयू में पहुंची। टूर का समापन नेकी राम कॉलेज में हुआ, जहां प्राचार्य सुरेंद्र सांगवान और हजारों छात्रों की भीड़ ने टीम का स्वागत 'रोहतक-रोहतक' के नारों से किया। स्थानीय कलाकारों द्वारा प्रस्तुत हरियाणवी सांस्कृतिक नृत्य ने माहौल को उत्सव में बदल दिया। टीम मालिक गजेंद्र शर्मा ने कहा रोहतक के लोगों का प्यार अभूतपूर्व है। यह ऊर्जा हमारे खिलाड़ियों को लीग में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करेगी।

रोहतक। रोहतक रॉयल्स की टीम के साथ महंत बालकनाथ योगी विधायक, तिजारा व अन्य कोच ।

टीम में चयन युवा खिलाड़ियों के लिए सबसे बड़ी चुनौती: सुरेंद्र नाडा

कोच सुरेंद्र नाडा ने कहा कि केसीएल में नए खिलाड़ियों को मौका मिलेगा, जिनका चयन प्रो. कबड्डी में नहीं पाता है। उन्होंने कहा कि ऐसी लीग हर राज्य में होनी चाहिए। उन्होंने जूनियर व सीनियर खिलाड़ी दोनों है। उन्होंने बताया एक अच्छे खिलाड़ी में अनुशासन होना चाहिए। युवा खिलाड़ियों के लिए टीम में चयन होना सबसे बड़ी चुनौती है। उन्होंने अर्जुन अवॉर्डी संदीप नरवाल के बारे में बताया कि संदीप ने प्रो कबड्डी में भी शानदार प्रदर्शन किया है। संदीप टीम को साथ लेकर चलेगा। संदीप जैसे सीनियर खिलाड़ी होने से टीम को आत्मविश्वास ओर ज्यादा मिलेगा। हमारी टीम मैच में करके दिखाएगी।

राज्य स्तरीय अंतर-महाविद्यालय कुश्ती स्पर्धा में राजकीय महाविद्यालय सांपला रनरअप

रोहतक। अंतर-महाविद्यालय राज्य स्तरीय कुश्ती प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए शहीद राय सिंह राजकीय महाविद्यालय सांपला रनर-अप रहा। इस उपलब्धि में महाविद्यालय के खिलाड़ियों ने कुल तीन स्वर्ण पदक जीतकर महत्वपूर्ण योगदान दिया। यह प्रतियोगिता राजकीय महाविद्यालय हिसार में आयोजित की गई। प्रतियोगिता में कार्तिक ने 65 किग्रा भार वर्ग में, रोहित ने 70 किग्रा भार वर्ग में व नन्सू मान ने 74 किग्रा भार वर्ग में स्वर्ण पदक जीतकर महाविद्यालय का नाम रोशन किया। हाल ही में महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की ओर से आयोजित अंतर-महाविद्यालय कुश्ती प्रतियोगिता में भी शहीद राय राजकीय महाविद्यालय, सांपला ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विजेता का खिताब प्राप्त किया था। सभी खिलाड़ियों ने महाविद्यालय के खेल प्रभारी डॉ. जयपाल के कुशल मार्गदर्शन में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। ये तीनों पहलवान ओलंपियन योगेश्वर दत्त कुश्ती अकादमी में प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे हैं, जहां उन्हें द्रोणाचार्य पुरस्कार से सम्मानित कोच रामफल मान, अंतरराष्ट्रीय कुश्ती कोच डॉ. संजीत मलिक तथा मनोज कुमार का अनुभवी मार्गदर्शन प्राप्त हो रहा है। महाविद्यालय के प्रचार्य डॉ. परम भूषण आर्य ने सभी पदक विजेताओं को हार्दिक बधाई दी। उन्होंने कहा कि यह सफलता खिलाड़ियों की कड़ी मेहनत, अनुशासन और उत्कृष्ट प्रशिक्षण का परिणाम है तथा इससे अन्य विद्यार्थियों को भी खेलों के क्षेत्र में आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलेगी।

रोहतक। शहीद राय सिंह राजकीय महाविद्यालय सांपला के छात्र ट्रॉफी के साथ। *फोटो : हरिभूमि*

देहरादून टीम विजेता, अंकित ने झटके 5 विकेट

रोहतक। विश्वकर्मा क्रिकेट मैदान में बुधवार को खेले गए मैच में बाल भवन अंतरराष्ट्रीय स्कूल देहरादून ने विजय यादव क्रिकेट अकादमी को तीन विकेट से हराया। अंकित को पांच विकेट लिए व मैन ऑफ द मैच चुना गया। पहले बल्लेबाजी करते हुए विजय की टीम ने 40 ओवर में आठ विकेट के नुकसान पर 193 रन बनाए। टीम की ओर से कबीर ने 53 व श्रेयस ने 43 रन बनाए। देहरादून की ओर से अंकित कसी हुई गेंदबाजी करते हुए आठ ओवर में चार मेडन व 17 रन देकर पांच विकेट लिए। इसके जवाब में देहरादून की टीम ने 38.4 ओवर में सात विकेट के नुकसान पर 196 रन बनाकर तीन विकेट से मैच जीता। देहरादून की ओर से अर्जुन ने नाबाद 60 रन बनाए। विजय टीम की ओर से यशाग्रा ने दो विकेट लिए।

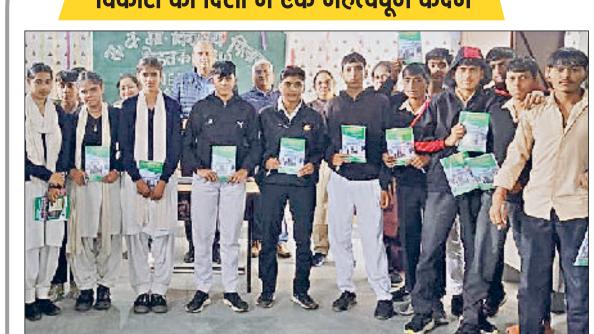
पठानिया स्कूल में अंग्रेजी भाषण स्पर्धा से निखरी विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति क्षमता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पठानिया पब्लिक स्कूल में 19 से 21 जनवरी तक कक्षा छठी से आठवीं के विद्यार्थियों के लिए अंग्रेजी भाषण स्पर्धा हुई। इसमें करीब 650 विद्यार्थियों ने भाग लेकर भाषायी दक्षता और मंचीय आत्मविश्वास का प्रभावी प्रदर्शन किया।

कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय की प्रधानाचार्या तन्वी पठानिया के प्रेरणादायी संबोधन से हुआ। उन्होंने कहा कि अंग्रेजी भाषा आज वैश्विक संप्रेषण का सशक्त माध्यम है, जिससे विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास संभव है। स्पर्धा में विद्यार्थियों ने शिक्षा का महत्व, पर्यावरण संरक्षण, डिजिटल भारत, युवा शक्ति, नैतिक मूल्य और सामाजिक उत्तरदायित्व जैसे समसामयिक विषयों पर प्रभावशाली भाषण प्रस्तुत किए। स्पष्ट उच्चारण, प्रवाहपूर्ण भाषा और आत्मविश्वासपूर्ण प्रस्तुति ने सभी को प्रभावित किया। अंग्रेजी शिक्षिका सीमा, सुनीता वर्मा, मोनिका पाहवा और रश्मि राहा के मार्गदर्शन में विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। निर्णायक मंडल की लता व पूनम भाटिया ने विषयवस्तु, प्रस्तुति शैली व समय प्रबंधन के आधार पर मूल्यांकन किया। स्कूल को-फाउंडर वर्षा पठानिया व निदेशक अंशुल पठानिया ने विद्यार्थियों की सराहना की।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम



रोहतक। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पिलाना में राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 के अंतर्गत एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला का उद्देश्य नई शिक्षा नीति के प्रावधानों, उद्देश्यों एवं उसके प्रभावी क्रियान्वयन पर विस्तार से चर्चा करना रहा। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के प्राचार्य सुरेन्द्र हुड्डा ने की। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, जिससे शिक्षा प्रणाली में सकारात्मक बदलाव आएगा। कार्यशाला में सत जीन्दा कल्याणा कॉलेज से आए स्टाफ सदस्यों डॉ. सुमन, डॉ. नीरज एवं डॉ. आशिमा ने विशेष रूप से भाग लिया।

उन्होंने एनईपी 2020 के विभिन्न पहलुओं, शिक्षण पद्धतियों में बदलाव, कौशल विकास तथा नवाचार आधारित शिक्षा पर अपने विचार साझा किए।

न्यूज डायरी

विहिप ने किया धर्म रक्षा निधि कार्यक्रम का आयोजन

रोहतक । विश्व हिन्दू परिषद रोहतक इकाई की ओर से स्थानीय एलपीएस बोसार्ड में धर्म रक्षा निधि कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता एलपीएस बोसार्ड के निदेशक और समाजसेवी राजेश जैन ने की। इस अवसर पर विश्व हिन्दू परिषद के केंद्रीय संयुक्त महामंत्री डॉ. सुरेन्द्र जैन मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में समाज के सम्मुख खड़ी चुनौतियों की ओर ध्यान आकर्षित किया। उन्होंने कहा भारतीय संस्कृति आत्मवत सर्वभूतेषु के सिद्धांत पर आधारित है, जो सभी को स्वीकार करती है और सर्वकल्याण की भावना रखती है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से अपनी भूमिका निर्धारित कर राष्ट्र और धर्म की रक्षा में जुटने का आह्वान किया। कार्यक्रम का संचालन विहिप के जिला अध्यक्ष राजीव मलिक ने किया तथा मुख्य रूप से प्रांत संगठन मंत्री राधेश्याम, महेंद्र, चरण जीत, श्रवण तथा जिला मंत्री केशव , जिला संगठन मंत्री कमल, सुन्दर, कमल सुनेजा, रविकांत, सरोज आदि कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

सरकार की मिलीभगत के बिना नहीं हो सकता 300 करोड़ रुपये से अधिक का भूमि घोटाला: सुभाष बत्रा

रोहतक । पूर्व मंत्री व वरिष्ठ कांग्रेस नेता सुभाष बत्रा ने हरियाणा में सामने आए एक बड़े भूमि घोटाले को लेकर सरकार पर गंभीर आरोप लगाए हैं। बुधवार को आयोजित पत्रकार वार्ता में उन्होंने कहा कि यह घोटाला 300 करोड़ रुपये से अधिक का है और इसे सरकार की मिलीभगत के बिना अंजाम नहीं दिया जा सकता था। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार ने जानबूझकर इस मामले में अपील नहीं की और 80 करोड़ का पेनल इंटरेस्ट वेव कर दिया, जिससे सरकार को भारी आर्थिक नुकसान हुआ। उन्होंने इसे भूमि घोटाले से जुड़ा सरकार का तीसरा बड़ा अपराध करार दिया। उन्होंने बताया कि इस घोटाले के लिए किशोरी नाम की एक फर्जी कंपनी बनाई, जिसकी कुल वर्थ महज 1.5 लाख रुपये से भी कम है। इसके बावजूद करोड़ों का लेन-देन किया गया। बत्रा ने दावा किया कि इस कंपनी में फर्जी डायरेक्टर बनाए गए हैं और कुछ सीनियर भाजपा नेताओं के नाम सामने आ रहे हैं। बत्रा ने सवाल उठाया कि 10 नवंबर 2023 को, जिस दिन 80 करोड़ का पेनल इंटरेस्ट माफ किया गया, उसी दिन एनओसी भी जारी कर दी गई। उन्होंने यह भी आरोप लगाया कि जमीन से निकले करोड़ों रुपये के स्क्रैप को बेच दिया गया और पर्यावरण नियमों को ताक पर रखकर 500 से अधिक सांगवान के पेड़ काटे गए।

गुरुग्राम गुरुस की टीम राजीव गांधी खेल परिसर में कर रही है अभ्यास, सोनीपत में होगा फाइनल मुकाबला

रोहतक । राज्य भर के प्रतिभावान कबड्डी खिलाड़ियों को आधुनिक तकनीक से लैस व प्रतिष्ठित मंच प्रदान कर कबड्डी जैसे लोकप्रिय खेल को बढ़ावा देने के लक्ष्य एवं चैंपियंस की टक्कर के साथ कबड्डी चैंपियंस लीग, हरियाणा (केसीएल) का आगाज आगामी 25 जनवरी से हरियाणा खेल यूनिवर्सिटी राई सोनीपत में होगा और फाइनल मैच 7 फरवरी को होगा । लीग की धुरंधर टीमों में से गुरुग्राम गुरुस युवा प्रतिभा व अनुभव के मिश्रण के साथ अंतर्राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी रह चुके जगपाल नरवाल मुख्य कोच की अगुवाई में प्रतियोगिता में उतरेगी। जिसका प्रशिक्षण शिविर राजीव गांधी खेल परिसर रोहतक में चल रहा है। नीरज नरवाल की कप्तानी में राहुल सेथपाल, संजय दुल, विकास कंडोला जैसे अनुभवी सितारों से सुसज्जित होने के साथ साथ टीम में साहिल मालिक, अकुंश दूहन, जतिन नरवाल जैसी युवा प्रतिभाएं भी अपने जौहर आजमाती नजर आएंगी।

आशियाना फ्लैट सोसायटी में उपद्रवियों से लोग परेशान

- खुद को पहलवान बताने वाले उपद्रवियों से परेशान 50 से अधिक स्थानीय परिवार कर चुके पलायन

रोहतक। सेक्टर-4 एक्सटेंशन स्थित आशियाना फ्लैट सोसाइटी के स्थायी निवासी खुद को असुरक्षित महसूस कर रहे हैं। सोसायटी में रहने वाले कुछ उपद्रवी युवक स्वयं को पहलवान बताकर खुलेआम लोगों को परेशान कर रहे हैं, जिससे असली पहलवानों की छवि भी धूमिल हो रही है। स्थानीय लोगों का कहना है कि इन युवकों की आय का कोई ज्ञात स्रोत नहीं है, बावजूद इसके उनके पास शराब, आवारागर्दी और अन्य खर्चों के लिए लगातार पैसा उपलब्ध रहता है। निवासियों के अनुसार, जब कोई दुकानदार उनसे उधार के पैसे मांगता है तो ये युवक एकजुट होकर दुकानदार पर हमला कर देते हैं। हाथापाई, गाली-गलौज और बुजुर्गों से बदसलूकी आम बात हो चुकी है। हालात इतने खराब हो चुके हैं कि आम निवासी इनके खिलाफ बोलने से भी डरते हैं। भय के माहौल के चलते अब तक करीब 50-60 परिवार अपने फ्लैट छोड़कर पलायन कर चुके हैं।

भाजपा परिवारों की नहीं वर्कर्स की पार्टी: ग्रोवर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

भारतीय जनता पार्टी के नवनियुक्त राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन के पदभार ग्रहण के बाद बुधवार को रोहतक विधानसभा के कार्यकर्ताओं ने दिल्ली रोड स्थित पूर्व सहकारिता मंत्री मनीष कुमार ग्रोवर के कैंप कार्यालय में लड्डू बाटकर खुशी मनाई। पूर्व मंत्री ग्रोवर ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी परिवारों की पार्टी नहीं है यह कार्यकर्ताओं की पार्टी है, जो कि कार्यकर्ताओं की मेहनत के पसीने से खड़ी हुई है। और भाजपा में ही संभव है कि एक साधारण कार्यकर्ता राष्ट्रीय अध्यक्ष के पद से लेकर प्रधानमंत्री के पद को सुशोभित कर सकता है।

लड्डू वितरण समारोह में कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए पूर्व मंत्री ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी दुनिया का सबसे बड़ा राजनीतिक दल है, जिसके करोड़ों कार्यकर्ता हैं। हम सभी के लिए देश पहले है और पार्टी बाद में आती है। ग्रोवर ने कहा कि देश प्रधानमंत्री मोदी के कुशल नेतृत्व में तरक्की के पथ पर आगे बढ़ रहा है , ठीक वैसे ही नए राष्ट्रीय अध्यक्ष के मार्गदर्शन में संगठन और मजबूत होगा।

रोहतक। कार्यकर्ताओं को मिठाई खिलाते मनीष ग्रोवर।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर मंडल अध्यक्ष अमित मग्गू, मंडल अध्यक्ष रॉकी सहगल, मंडल अध्यक्ष मनीष शर्मा, चैयरमेन अशोक चौधरी, चैयरमेन खुशीराम हुड्डा, चैयरमेन राजू फौजी, कलानौर ब्लॉक समिति अध्यक्ष नीरज यादव, नरेश काला बोहर, पूर्व जिला अध्यक्ष कवल सिंह सैनी रमेश भाटिया, पूर्व पार्षद राधेश्याम ढल, पंकज आनंद, इंद्र मोहन, कुलबीर नरवाल आदि कार्यकर्ता मौजूद रहे।

श्री चेतना स्कूल सनसिटी में चित्रकला स्पर्धा, यातायात नियमों का दिया संदेश

रोहतक। पुलिस द्वारा राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा माह के अंतर्गत आमजन व विद्यार्थियों को यातायात नियमों के प्रति जागरूक किया जा रहा है। इसी कड़ी में यातायात पुलिस पश्चिम द्वारा श्री चेतना स्कूल सनसिटी रोहतक में विद्यार्थियों के लिए चित्रकला स्पर्धा का आयोजन किया गया। यातायात पश्चिम प्रभारी निरीक्षक जसबीर सिंह ने बताया कि यह प्रतियोगिता आरटीए के सहयोग से करवाई गई, जिसमें बड़ी संख्या में विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता के माध्यम से छात्रों ने चित्रों के जरिए सड़क सुरक्षा, हेलमेट पहनने, ट्रैफिक सिग्नल का पालन करने और सुरक्षित वाहन चलाने जैसे संदेश दिए। प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर यातायात स्टाफ स.उप.नि. राजेश, सुभाष गुप्ता तथा आईडीटीआर की टीम भी मौजूद रही। स.उप.नि. राजेश ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि कला के माध्यम से जागरूकता फैलाना एक प्रभावी तरीका है। उन्होंने छात्रों को सड़क पर चलते समय सिग्नल देखने, सड़क के बाईं ओर चलने, वाहन चलाते समय मोबाइल फोन का प्रयोग न करने और ट्रैफिक नियमों का पालन करने के बारे में जानकारी दी।

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 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

वार्षिक कैलेंडर का विमोचन

रोहतक। वार्षिक कैलेंडर का विमोचन करते राज्य कौशल विकास एवं उद्यमिता मंत्री जयंत चौधरी, सांसद दीपेंद्र हुड्डा व अन्य संस्था के पदाधिकारी। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जाट शिक्षण संस्था की ओर से रहबर ए आजम दीनबंधु, सर,चौधरी छोटूराम के 145वे जन्मोत्सव के बुधवार को पहले दिन केंद्रीय राज्य कौशल विकास एवं उद्यमिता मंत्री जयंत चौधरी एवं रोहतक से लोकसभा सांसद दीपेंद्र हुड्डा मुख्य अतिथि रहे। जयंत चौधरी ने कहा कि चौधरी छोटूराम आधुनिक एवं प्रगतिशील सोच के बड़े व्यक्ति थे और देश के निर्माण में उनका अहम योगदान था। उन्होंने समाज को शिक्षित करने कि सोच से जाट संस्था की शुरुआत की। उन्होंने कहां कि शिक्षा के सही मायने है नई पीढ़ी को भविष्य के लिए तैयार करना, युवाओं को बदलते दौर के साथ बदलना होगा। उन्होंने कहा कि देश के विकास में जाट संस्था का बड़ा योगदान है। उन्होंने बताया कि भारत में कौशल विकास को बढ़ाने के लिए आज स्विट्ज़रलैंड के देवोस में भारत सरकार के कौशल विकास मंत्रालय ने वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम के साथ एक विशेष एमओयू साइन किया है। मंत्रालय द्वारा राष्ट्रीय स्तर पर 5 कौशल विकास केंद्र स्थापित किए जाने हैं, जिसमें से एक कौशल विकास केंद्र जाट संस्था में स्थापित होगा। इस केंद्र के स्थापित होने से न केवल क्षेत्र के युवाओं का कौशल विकास होगा बल्कि बहुराष्ट्रीय कंपनियों के निवेश से रोजगार में भी वृद्धि होगी। उन्होंने सांसद कोटे से 25 लाख रुपये देने की घोषणा की और इन रुपयों को केवल खेल सम्बंधित कार्यों में उपयोग करने का निवेदन किया।

धुंध में टकराए पांच वाहन दो पुलिस कर्मचारी गंभीर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

बुधवार सुबह महम चीनी मिल के सामने नेशनल हाइवे 9 के पुल पर धुंध की वजह से आपस में पांच वाहनों की टक्कर हो गई। इस हादसे में दो पुलिसकर्मी गंभीर रूप से घायल हुए। जबकि एक दूधिया भी चपेट में आ गया। सुबह सात बजे महम क्षेत्र में गहरी धुंध छाई हुई थी। वाहन रेंग-रेंगकर चल रहे थे। इसी दौरान खाद से भरा हुआ एक ट्राला हाइवे के पुल पर खड़ा हुआ था। पीछे हिसार की ओर से पाइपों से भरा हुआ एक ट्रक आया शायद धुंध की वजह से ड्राइवर को ट्राला दिखाई नहीं दिया। ट्राले से ट्रक की भीषण टक्कर हो गई। इस हादसे में ट्रक के परखच्चे उड़ गए। गनीमत रही कि ट्रक और ट्राला चालक को ज्यादा चोट नहीं आई।

भिडंत के बाद ट्राला चालक अपने ट्राला को लेकर मौके से खिसक गया। जबकि ट्रक चालक भी ट्रक को मौके पर छोड़कर भाग गया।

गुरुग्राम जा रहा था फतेहाबाद का महिपाल

आई 20 कार में फतेहाबाद निवासी महिपाल अपने परिवार के साथ गुरुग्राम जा रहा था। वह हरियाणा पुलिस में कार्यरत है और गुरुग्राम में पोस्टिंग बताई जा रही है। इस हाइसे में महिपाल गंभीर रूप से घायल हो गया। महिपाल को उपचार के लिए हिसार के एक निजी अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। पुलिस के ईआरवी 721 वाहन पर तैनात पुलिसकर्मी प्रदीप देशवाल, संदीप बामल और चालक अनिल मौके पर व्यवस्था बनाने में लगे हुए थे। पीछे से आई स्कोडा गाड़ी ने ईआरवी के चालक अनिल को भी टक्कर मार दी।

हाइसे की सूचना मिलते ही पुलिस की 112 नंबर सेवा मौके पर पहुंच गई। इसी दौरान एक आई-20 गाड़ी आई जो सड़क पर खडे दुर्घटनाग्रस्त ट्रक के साथ टकरा गई। उसके बाद एक स्कोडा गाड़ी आई। वह स्कोडा गाडी आई-20 से टकरा गई। उसके बाद एक दूधिया बाइक समेत पीछे से कार में टकरा गया।

गवर्नमेंट कॉलेज मोखरा में एनएसएस शिविर शुरू

महम। साक्षी मलिक राजकीय महाविद्यालय मोखरा में 7 दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर शुरू किया गया है। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. मीनू नैन ने सभी स्वयंसेवकों को बेहतर स्वास्थ्य और स्वच्छता के लिए प्ररित किया। प्रिंसिपल ने बताया कि इस शिविर का मुख्य उद्देश्य स्वयंसेवकों में समाज के प्रति दृष्टि कोण में सकारात्मक परिवर्तन लाना है। इसमें छात्र और छात्राओं में साफ-सफाई, नेतृत्व के कोशल के निर्माण के दृष्टिकोण का विकास करना है। यह शिविर 26 जनवरी तक चलेगा। इतिहास विभाग की सहायक प्रोफेसर सोनिया ने विद्यार्थियों को स्वदेशी अपनाने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर एनएसएस कॉ ऑर्डिनेटर विनोद कुमार, सोनिया, सुनीता धनखड़, रचना देवी, सोनिया, संदीप कुमार, अशोक कुमार, संदीप, सुरेश, आशीष मलिक व रविंद्र समेत कॉलेज कई स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

एमडीयू व पंजाब विश्वविद्यालय के बीच फाइनल मैच का नहीं निकला नतीजा, आज भी होगा मुकाबला

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में आयोजित अखिल भारतीय अंतर विश्वविद्यालय महिला टेनिस प्रतियोगिता में बुधवार को फाइनल मुकाबला खेला गया, लेकिन दोनों यूनिवर्सिटी के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया। बुधवार को मैच का नतीजा नहीं निकला। वीरवार को एमडीयू और पंजाब विश्वविद्यालय के बीच मुकाबला जारी रहेगा। मैचों के दौरान एमडीयू की निदेशक खेल डॉ. शकुंतला बेनीवाल, सहायक निदेशक खेल डॉ. तेजपाल, टेनिस कोच शरवण कुमार सहित अन्य खेल अधिकारी उपस्थित रहे और उन्होंने खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन किया।

खबर संक्षेप

विद्यार्थियों को बताए सड़क सुरक्षा के उपाय

महम। राजकीय महाविद्यालय महम में सड़क सुरक्षा पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। हाइवे एसीई प्राइवेट लिमिटेड के डिप्टी एचओडी अश्वनी मलिक ने विद्यार्थियों को सड़क सुरक्षा संबंधित व्याख्यान दिया। उन्होंने विद्यार्थियों व स्टाफ सदस्यों को सड़क सुरक्षा व विभिन्न यातायात संकेतों के बारे में विस्तार से बताया। प्राचार्य डॉ सत्यव्रत ने विद्यार्थियों को यातायात के नियमों का पालन करने के लिए प्रेरित किया।

मिट्टी को बिना ढके शहर में सरपट दौड़ रहे डंपर

महम। महम अनाज मंडी में पिछले कई दिन से मिट्टी से भरे डंपर दौड़ रहे हैं। यहां से गुजरने वाले लोगों आवागमन में परेशानी हो रही है। गंगानगर निवासी बारू राम ने बताया कि मिट्टी से भरे इन डंपरों को ढंका नहीं जा रहा। ये मिट्टी को बिना ढंके ही सरपट दौड़ लगा रहे हैं। मार्केट कमेटी के अधिकारी भी मुक दर्शक बने हुए हैं। ससरेआम मिट्टी के डंपर अनाज मंडी के थाना रोड साइड से प्रवेश करते हैं और भराण रोड पर स्थित अनाज मंडी के दूसरे गेट से निकल जाते हैं। लोगों ने इन डंपरों के अनाज मंडी में प्रवेश पर रोक लगाने और मिट्टी को ढंकवाने की व्यवस्था करवाने की मांग की है।

कृषि यंत्रों का द्वितीय भौतिक सत्यापन जारी

रोहतक। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने बताया कि जिला में फसल अवशेष प्रबंधन योजना के अंतर्गत किसानों को अनुदान पर उपलब्ध करवाए गए कृषि यंत्रों का कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा द्वितीय भौतिक सत्यापन जारी है। डीसी ने कहा कि योजना के तहत जिला के किसानों को कुल 368 कृषि यंत्र वितरित किए गए हैं। डीसी गुप्ता ने कहा कि रीपर बाइंडर, पैडी स्ट्रॉ चॉपर एवं ट्रैक्टर माउंटेड लोडर का द्वितीय भौतिक सत्यापन 22 जनवरी को किया जाएगा।

डिजिटल डिटॉक्स के आयुर्वेदिक सूत्र बताए

रोहतक। बाबा खेतानाथ आयुर्वेदिक कॉलेज नारनौल की प्रोफेसर डॉ. पंकज राठी ने आधुनिक डिजिटल जीवनशैली से उत्पन्न मानसिक चुनौतियों के प्रति छात्राओं को जागरूक करते हुए उन्हें डिजिटल डिटॉक्स के आयुर्वेदिक सूत्र बताएं। वे राजकीय महिला कॉलेज में मानसिक स्वास्थ्य, डिजिटल डिटॉक्स और आयुर्वेद के समन्वय विषय पर एक विशेष व्याख्यान को संबोधित कर रही थी । कॉलेज प्राचार्य डॉ. शमशेर सिंह हुड्डा ने कहा कुछ लोगों के लिए पूर्ण डिजिटल डिटॉक्स एक विकल्प हो सकता है।

अधिकारों के लिए लड़ाई रहेगी जारी : लोकेश

रोहतक। वित्तीय संस्थान ठेका कर्मचारी संघ के जिला अध्यक्ष पं. लोकेश शर्मा ने कहा कि सेवा सुरक्षा कानून को लेकर ठेका कर्मचारियों द्वारा 8 जनवरी को सांकेतिक धरना आयोजित कर अपनी मांगों को मजबूती से उठाया गया था। पं. लोकेश शर्मा ने कहा कि कर्मचारियों के अधिकारों की यह लड़ाई तब तक जारी रहेगी, जब तक सभी पात्रों को सेवा सुरक्षा कानून का लाभ नहीं मिल जाता।

डिजिटल तकनीकों का बदल रहा स्वरूप: प्रो. नसीब

रोहतक। महर्षि दयानंद विवि के कंप्यूटर साइंस एवं एप्लीकेशंस विभाग के वरिष्ठ प्रोफेसर प्रो. नसीब सिंह गिल ने विशेष व्याख्यान के दौरान कहा कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता और डिजिटल तकनीकें शिक्षा के स्वरूप को तेजी से बदल रही हैं। उन्होंने शिक्षकों से शिक्षण प्रक्रिया में नवीन डिजिटल टूल्स और एआई आधारित समाधानों को अपनाने का आह्वान किया, ताकि शिक्षा को अधिक प्रभावी, नवाचारी और विद्यार्थी-केंद्रित बनाया जा सके।

मिल प्रबंधन व्यवस्था दुरुस्त करे तो दूर हो सकता है 'कर्ज का मर्ज'

किसानों को भुगतान में देरी पर नहीं मिलता ब्याज

लेकिन मिल बैंक से ले रहा 11% ब्याज पर लोन

- समय पर चीनी और सीरा नहीं बिकने के कारण लेना पड़ता है कर्ज
- सरकार समय पर बजट दे और चीनी का उठान सुनिश्चित हो तो नहीं होगी दिक्कत
- कर्ज नहीं लेना पड़ेगा व ब्याज का पैसा बचेगा, किसानों को समय पर मिलेगा पैसा

किसानों की मांग, तय समय पर किया जाए भुगतान, देरी पर दिया जाए 11 प्रतिशत ब्याज

मिल का 12 से 14 दिन में भुगतान का नियम, इस बार 20 दिन बाद भी नहीं मिले पैसे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हरिभूमि रिसर्च

शुगर मिल रोहतक का पिराई सत्र 8 दिसंबर को शुरू हुआ था। प्रबंधन ने 31 दिसंबर तक डाले गए गन्ने का भुगतान कर दिया है, लेकिन इसके बाद की अदायगी बाकी है। किसानों को जब-जब भी मिल ने भुगतान करना होता है, तब-तब सहकारी बैंक से 11 प्रतिशत ब्याज दर के हिसाब से कर्ज लिया जाता है। किसानों की पेमेंट में देरी होने पर उन्हें ब्याज दिए जाने का प्रावधान नहीं है। इससे किसान भी परेशान हैं और मिल प्रबंधन को भी परेशानी झेलनी पड़ेगी। हालांकि मिल प्रबंधन बैंक से 11 प्रतिशत ब्याज पर पैसा लेकर भुगतान कर रहा है। दरअसल, समझया यह है कि मिल को समय पर सरकार से बजट नहीं मिल रहा और चीनी-सीरा भी समय पर नहीं बिकने के कारण मिल को 11% ब्याज पर बैंक से कर्ज लेना पड़ता है। अब इसका समाधान यह है कि सरकार मिल प्रबंधन को समय पर बजट जारी करे और चीनी व सीरे का उठान भी समय पर हो तो मिल को ब्याज पर पैसा नहीं लेना पड़ेगा और किसानों को भी समय पर पैसा मिल सकेगा। इससे मिल को जो ब्याज का करोड़ों रुपया बैंक को देना पड़ता है वह बचेगा। मिल प्रबंधन की व्यवस्था दुरुस्त होने पर उसे 'कर्ज के मर्ज' से मुक्ति मिल सकेगी। बताया जा रहा है कि सरकार की ढिलाई के कारण मिल प्रबंधन को परेशानी झेलनी पड़ती है और बैंकों को ब्याज के रूप में करोड़ों रुपये का भुगतान कर नुकसान तो उठाना पड़ता ही है, वहीं किसानों को भी देरी के बदले ब्याज का कोई लाभ नहीं मिल पाता।

सरकार तय करती है बिक्री, उसी से होता है भुगतान

मिल की प्रबंधक निदेशक श्वेता सुहाग का कहना है कि मिल को पैसा चीनी की बिक्री से प्राप्त होता है। पूरे साल चीनी की बिक्री की जाती है। बिक्री सरकार द्वारा कोटा पर आधारित होती है। सरकार तय करती है कि कब कितने क्विंटल बेची जाएगी। इस कार पैसा देरी से मिलता है और किसानों के भुगतान में भी देरी होती है। किसानों को भुगतान में देरी पर ब्याज और सप्ताह में भुगतान की व्यवस्था व्यावहारिक नहीं है। पिराई सत्र 8 दिसंबर को शुरू हुआ था। अब तक 10 लाख 50 हजार क्विंटल गन्ने की पिराई की जा चुकी है। 28 लाख क्विंटल गन्ना पिराई का लक्ष्य है। इससे 68 हजार क्विंटल चीनी उत्पादन होने का अनुमान है। जब सत्र आरंभ हुआ था तो चीनी का रिकवरी रेट साढ़े छह प्रतिशत था। अब ये बढ़कर 8.42 हो चुका है। 31 दिसंबर तक डाले गए गन्ने का भुगतान करने के बाद अभी मिल की तरफ किसानों के 20-22 करोड़ बकाया हैं। रोहतक, झज्जर, भिवानी, चरखीदादरी और सोनीपत जिले के 2800 किसान मिल में गन्ना डालते हैं। इसलिए कर्ज के बिना भुगतान संभव नहीं है।

रोजाना 1 करोड़ 20 लाख का गन्ना खरीद रहा मिल

ध्यान रहे कि मिल प्रतिदिन 30 हजार क्विंटल गन्ने की खरीद करता है। इसकी कीमत तकरीबन 1 करोड़ 20 लाख रुपये के आसपास बनती है। गत वर्ष 65 हजार क्विंटल उत्पादन किया गया था। इसमें 90 प्रतिशत की बिक्री की जा चुकी है। मिल ने गत वर्ष 99 लाख यूनिट बिजली का एक्सपोर्ट किया है, जिससे मिल को 7 करोड़ 35 लाख रुपए की आमदनी हुई। मालूम रहे कि किसानों को गन्ने की अगेती किस्म के लिए 415 रुपए प्रति क्विंटल तथा मध्य एवं पछेती किस्म के लिए 408 रूपए प्रति क्विंटल गन्ने का भाव दिया जा रहा है, जो देशभर में सर्वाधिक है।

हर सप्ताह किया जाए भुगतान

गांव मोखरा के किसान राजरूप कहते हैं कि गन्ने के पैसों का भुगतान करने में हमेशा मिल देरी करता है। किसान के घर में बहुत सारे खर्च होते हैं। जब किसान बाजार से अपने घर की जरूरत का कोई भी समान खरीदता है तो उसे पैसे नगद देने पड़ते हैं। इस समय गन्ने की बिक्री ही किसान के पास आमदनी का जरिया है। इसलिए सरकार ने हर सप्ताह पैसों का भुगतान करना चाहिए। ध्यान रहे कि मिल प्रबंधन ने रूल बनाए हुए हैं सामान्य परिस्थितियों में हर 12-14 दिन बाद गन्ने के पैसों की अदायगी की जाएगी।

काहनी का ऑनर किलिंग मामला

कोर्ट के पुलिस को जल्द चालान पेश करने के निर्देश

- गांव काहनी में लव मैरिज के बाद बहन की हत्या का मामला, अगली सुनवाई 4 फरवरी को

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

गांव काहनी में सामने आए सनसनीखेज ऑनर किलिंग मामले में आरोपियों के खिलाफ केस अब अदालत के ट्रायल की ओर बढ़ गया है। मामले में गिरफ्तार आरोपियों का केस एडिशनल सेशन जज अनिल कौशिक की कोर्ट में कमिट हो चुका है। बुधवार को इस केस की सुनवाई हुई, लेकिन पुलिस की ओर से अब तक चालान पेश नहीं किया जा सका। इस पर कोर्ट ने नाराजगी जताते हुए पुलिस को जल्द से जल्द चालान दाखिल करने के निर्देश दिए हैं। मामले की अगली सुनवाई 4 फरवरी तय की गई है।

19 नवंबर की रात को हुई थी खौफनाक वारदात

यह मामला 19 नवंबर की रात का है, जब गांव काहनी में ऑनर किलिंग की यह दिल दहला देने वाली घटना सामने आई थी। मृतका की पहचान करीब 22 वर्षीय सपना पत्नी सूरज के रूप में हुई थी। वहीं, इस हमले में सपना का देवर साहिल भी गंभीर रूप से घायल हो गया था। जानकारी के अनुसार, रात करीब 11 बजे चार आरोपी हथियारों के साथ सपना के घर में घुसे और ताबड़तोड़ गोलियां बरसाकर उसकी हत्या कर दी।

पति को भी मारने की थी मंशा

वारदात के समय सपना का पति सूरज घर पर मौजूद नहीं था। पुलिस जांच में सामने आया है कि आरोपी उसे भी मारने के इरादे से आए थे। वारदात को अंजाम देने के बाद सभी आरोपी मौके से फरार हो गए थे।

ग्राउंड की दीवार फांदकर घर में घुसे आरोपी

पुलिस द्वारा कराए गए क्राइम सीन री-क्रिएशन में आरोपियों ने वारदात की पूरी कहानी बताई। आरोपियों ने बताया कि घर के पास बने ग्राउंड की दीवार कूदकर वे अंदर दाखिल हुए थे। सबसे पहले वे सपना के कमरे में पहुंचे, जहां आरोपी संजू ने उस पर पांच राउंड फायर किए।

एक आरोपी की पिस्तौल जाम

पूछताछ में आरोपी राहुल ने बताया कि उसने भी गोली चलाने की कोशिश की थी, लेकिन उसकी पिस्तौल में गोली फंस जाने के कारण फायर नहीं हो सका। तीसरे आरोपी गौरव ने भी अपने-अपने रोल की जानकारी पुलिस को दी है।

लव मैरिज बना हत्या की वजह

जांच में सामने आया है कि आरोपी संजू का अपने जीजा सूरज के साथ लंबे समय से विवाद चल रहा था। सूरज ने संजू की बहन से लव मैरिज की थी, जिसे लेकर दोनों परिवारों में तनाव बना हुआ था। इसी रंजिश के चलते संजू ने अपने दोस्तों के साथ मिलकर इस ऑनर किलिंग की साजिश रची और वारदात को अंजाम दिया। सदर थाना प्रभारी एसएचओ सुरेंद्र ने बताया कि ऑनर किलिंग मामले में चालान तैयार किया जा रहा है। जल्द ही मजबूत सबूतों के साथ चालान कोर्ट में पेश किया जाएगा।

काठमांडू में 23 से होगा आगाज

इंडो नेपाल थिएटर फेस्टिवल में भाग लेंगे रोहतक के कलाकार

रोहतक। हरी झंडी दिखाकर नाटक की टीम को काठमांडू रवाना करते जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी संजीव सैनी। फोटो : हरिभूमि

रोहतक। नेपाल के काठमांडू में 23 जनवरी से हो रहे दो दिवसीय इंडो नेपाल थिएटर फेस्टिवल में रोहतक की सप्तक कल्चरल सोसाइटी को अपने विख्यात नाटक गधे की बारात और एकल नाटक दयाशंकर की डायरी की प्रस्तुति के लिए आमंत्रित किया गया है। कार्यक्रम की जानकारी देते हुए दोनों नाटकों के निर्देशन एवं जाने माने रंगकर्मी विश्व दीपक त्रिखा ने बताया कि 2023 में भी नेपाल के हिल स्टेशन पोखरा में हुए इंडो नेपाल थिएटर फेस्टिवल 2023 के अंतर्गत सप्तक कल्चरल सोसाइटी के तीन एकल नाटकों डेढ़ इंच ऊपर, दयाशंकर की डायरी एवं किस्सागोई का मंचन हुआ था। तीनों ही नाटकों को वहाँ के कलाकारों, नाट्य प्रेमियों और गणमान्य नागरिकों द्वारा काफी सराहा गया था।

संबंध होंगे मजबूत

इस अवसर पर पूर्व सरपंच सुमित मकड़ौली, जेवलिन के अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी गुलशन शर्मा, अमित दहिया, गुलाब सिंह, सुभाष नगाड़ा व सप्तक के अध्यक्ष अविनाश सैनी शामिल रहे।भारत और नेपाल के बीच स्थापित मजबूत सांस्कृतिक संबंधों को और गहरा करने के उद्देश्य से काठमांडू जा रहे सप्तक के नाट्य दल में सुकुमार शर्मा, विकास रोहिल्ला, जगदीप जुगनू, शक्ति सरोवर त्रिखा, तरुण पुष्प त्रिखा एवं राजेश कुमार शामिल होंगे। नाट्य दल 22 तारीख को नेपाल पहुंचेगा और रोहतक का परचम काठमांडू में फहराने के बाद 26 जनवरी को वापिस लौटेगा। इसके बाद नेपाल के कलाकारों को रोहतक में नाट्य प्रस्तुति के लिए आमंत्रित किया जाएगा।

गहरी छाप छोड़ेंगे हमारे कलाकार: संजीव सैनी

जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी संजीव सैनी ने हरी झंडी दिखाकर नाटक की टीम को काठमांडू रवाना किया। अपने संदेश में संजीव सैनी ने कलाकारों को बधाई देते हुए कहा कि विश्व दीपक त्रिखा के नेतृत्व में सप्तक के कलाकार देश ही नहीं, विदेशों में भी भारत का परचम लहरा चुके हैं। इस बार वे सद्भावना का संदेश लेकर नेपाल जा रहे हैं, जो बहुत ही उत्तम काम है। उम्मीद है कि रोहतक के कलाकार नेपाल के कला प्रेमियों के दिलों में गहरी छाप छोड़ कर आएंगे।

शिक्षा एवं संसदीय कार्य मंत्री महिपाल ढांडा होंगे मुख्य अतिथि

सांग समागम की मेजबानी को डीएलसी सुपवा तैयार

रागनी, संवाद और अभिनय से सजेगा मंच, दिखेगी हरियाणवी संस्कृति की झलक

रोहतक। दादा लख्मी चंद स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ परफॉर्मिंग एंड विजुअल आर्ट्स (डीएलसी सुपवा) 22 जनवरी को आयोजित होने वाले एक दिवसीय सांग समागम की मेजबानी के लिए पूरी तरह तैयार है। यूनिवर्सिटी के सेंट्रल ऑडिटोरियम में दिनभर हरियाणवी लोक संस्कृति की झलक देखने को मिलेगी, जहां रागनी, संवाद और अभिनय का अद्भुत संगम प्रस्तुत किया जाएगा। कार्यक्रम में प्रदेश के शिक्षा एवं संसदीय कार्य मंत्री महिपाल ढांडा मुख्य अतिथि रहेंगे, जबकि प्रदेशभर से शिक्षाविद, कलाकार और गणमान्य अतिथि मौजूद रहेंगे।

कलाकार होंगे सम्मानित

रजिस्ट्रार डॉ. गुंजन मलिक मनोचा ने बताया कि इस आयोजन में नॉर्थ सेंट्रल जोन कल्चरल सेंटर की भी सहभागिता रहेगी। सांग प्रस्तुतियों के साथ-साथ उन कलाकारों को सम्मानित किया जाएगा, जिन्होंने इस लोक कला को जीवित रखने में अहम योगदान दिया है। कुलगुरु डॉ. अमित आर्य ने बताया कि सांग समागम की शुरुआत सुबह 9:30 बजे होगी।

शिक्षा मंत्री रूफ टॉप सोलर प्लांट का करेंगे उद्घाटन

डॉ. अमित आर्य के अनुसार, सांग समागम के लिए यूनिवर्सिटी परिसर को ठेठ हरियाणवी देसी अंदाज में सजाया गया है। सूर्यकवि दादा लख्मीचंद की प्रतिमा पर माल्यार्पण करने के बाद शिक्षा मंत्री यूनिवर्सिटी में स्थापित 400 किलोवाट रूफ टॉप सोलर प्लांट का उद्घाटन करेंगे।

एसडीएम ने सौंपी रिपोर्ट

डंपिंग साइट पर कुत्तों की मौत का मामला : आज खुल सकते हैं राज

रोहतक। सुनारिया रोड स्थित डंपिंग साइट पर 32 कुत्तों के मृत मिलने के मामले में प्रशासनिक स्तर पर तैयार की गई जांच रिपोर्ट अब निर्णायक मोड़ पर पहुंच गई है। एसडीएम आशीष वशिष्ठ ने सात दिन की विस्तृत जांच के बाद यह रिपोर्ट नगर निगम कमिश्नर डॉ. आनंद कुमार शर्मा को सौंप दी है। माना जा रहा है कि कमिश्नर आज ही इस रिपोर्ट का खुलासा कर सकते हैं, जिससे पूरे मामले की तस्वीर साफ होने की उम्मीद है। यह घटना सामने आने के बाद न सिर्फ शहर में बल्कि सोशल मीडिया पर भी तीखी प्रतिक्रियाएं देखने को मिली थीं। पशु प्रेमियों और स्थानीय लोगों ने कुत्तों की सामूहिक मौत को गंभीर लापरवाही बताते हुए निष्पक्ष जांच की मांग की थी। इन्हीं सवालों के बीच गठित जांच कमेटी ने डंपिंग साइट का दौरा किया, वहां की कार्यप्रणाली की समीक्षा की और संबंधित अधिकारियों व कर्मचारियों से पूछताछ की।

लोगों ने की थी निष्पक्ष जांच की मांग

ओफथा फेस्ट में आरआईओ की टीम ने अंबाला में जीते अवार्ड : डॉ. अग्रवाल

- दस हजार रुपये का जीता पुरस्कार

रोहतक। पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के क्षेत्रीय नेत्र विज्ञान संस्थान के तीन पीजी छात्रों डॉ. साक्षी नेगी, डॉ. जानवी और डॉ भूमिश रॉय ने 17 से 18 जनवरी तक अंबाला में आयोजित ओफथा फैस्ट में हिस्सा लेकर दो अलग-अलग प्रतियोगिताओं में पहला स्थान प्राप्त करके दस हजार रुपये का नकद अवार्ड प्राप्त किया। तीनों छात्रों की इस उपलब्धि पर कुलपति डॉ.एच.के.अग्रवाल, निदेशक डॉ.एस.के. सिंघल, आरआईओ विभागाध्यक्ष डॉ. आर.एस. चौहान, डॉ. मनीषा नाडा और डॉ. उर्मिल चावला ने बधाई देते हुए कहा कि इन तीनों होनहार विद्यार्थियों ने यह अवार्ड प्राप्त करके संस्थान का नाम रोशन किया है। डॉ. अग्रवाल ने कहा कि अन्य विद्यार्थियों को भी इनसे प्रेरणा लेते हुए अधिक से अधिक प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेकर अपना हुनर दिखाना चाहिए। जानकारी देते हुए डॉ.आर.एस. चौहान ने बताया कि हरियाणा ऑप थैलमोलोजिकल सोसायटी द्वारा 17 से 18 जनवरी तक अंबाला में ओफथा फैस्ट का आयोजन करवाया गया था। डॉ. मनीषा नाडा ने बताया कि कांफ्रेंस में पूरे देश विदेश से करीब 400 नेत्र विशेषज्ञों ने हिस्सा लिया था। उन्होंने बताया कि कांफ्रेंस में पीजी छात्रों के लिए पहली प्रतियोगिता टीचर ऑफ टीचर आफ टुमारो रखी गई थी, जिसमें विभिन्न कॉलेजों की 6 टीमों ने हिस्सा लिया था। सीनियर प्रोफेसर डॉ. मनीषा नाडा जिस टीम की मेंटोर थी उस टीम में शामिल डॉ. साक्षी नेगी और डॉ भूमिश रॉय ने विभिन्न टॉपिक पर व्याख्यान देकर अपना ज्ञान प्रदर्शन किया, जिसे पहला स्थान मिला और उन्हें ट्रॉफी प्रदान की गई।

रोहतक। विजेता विद्यार्थियों को बधाई देते कुलपति डॉ.एच.के.अग्रवाल, निदेशक डॉ.एस.के. सिंघल व डॉ. उर्मिल चावला।

आगामी शैक्षणिक सत्र से 2+1 वर्ष का नया शैक्षणिक मॉडल शुरू करने की योजना

- एमडीयू में स्किल्ड इंडिया-विज़न 2047 को मिली नई

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) के पं. दीन दयाल उपाध्याय कौशल एवं व्यावसायिक शिक्षा केंद्र में कौशल विकास और उद्यमिता को सशक्त बनाने की दिशा में बुधवार को बैठक आयोजित की गई। बैठक का फोकस स्किल्ड इंडिया (कौशल भारत, कुशल भारत) और विकसित भारत 2047 के लक्ष्यों के अनुरूप विद्यार्थियों को रोजगारोन्मुख और उद्योग-तैयार बनाना रहा। बैठक में एमडीयू और आईएएससी सेक्टर स्किल काउंसिल, दिल्ली के बीच शीघ्र ही समझौता ज्ञापन (एमओयू) करने पर सहमति बनी। इसके तहत आगामी शैक्षणिक सत्र से 2+1 वर्ष का नया कौशल-आधारित शैक्षणिक मॉडल शुरू करने की योजना है, जिसमें दो वर्ष का शैक्षणिक अध्ययन और एक वर्ष की अनिवार्य इंटर्नशिप/अप्रेंटिसशिप शामिल होगी।

प्रस्तावित एमओयू के अंतर्गत कौशल विकास, उद्यमिता, उद्योग-संलग्न प्रशिक्षण, इंटर्नशिप और अप्रेंटिसशिप कार्यक्रमों को संयुक्त रूप से लागू किया जाएगा। यह मॉडल न केवल स्किल्ड इंडिया की अवधारणा को मजबूती देगा, बल्कि विश्वविद्यालय के विजन 2047 के अनुरूप विद्यार्थियों को कुशल, सक्षम, आत्मनिर्भर और भविष्य-उन्मुख मानव संसाधन के रूप में तैयार करेगा। इस अवसर पर आईएएससी सेक्टर स्किल काउंसिल की ओर से सीईओ ब्रजेश कुमार, इंस्टीट्यूट–इंडस्ट्री इंटरफेस प्रोग्राम के प्रमुख मयंक बंसल और स्किल डेवलपमेंट कमेटी-एफआईआई की संयुक्त निदेशक डॉ. विशिखा यादव , प्रो. बी. नरसिम्हन, प्रो. राहुल ऋषि, पुस्तकालयाध्यक्ष डॉ.सतीश मलिक, डॉ. संतोष तिवारी व प्रो. दिव्या मल्हान मौजूद रही।

रोहतक। मीटिंग में मौजूद सीईओ ब्रजेश कुमार, इंस्टीट्यूट–इंडस्ट्री इंटरफेस प्रोग्राम के प्रमुख मयंक बंसल व स्किल डेवलपमेंट कमेटी–एफआईआई की संयुक्त निदेशक डॉ. विशिखा यादव ।

जवाहर नवोदय विद्यालय पार्श्व चयन परीक्षा 7 को होगी

रोहतक। शैक्षणिक सत्र 2026-27 में जवाहर नवोदय विद्यालय में कक्षा 9वीं एवं 11वीं में प्रवेश हेतु जवाहर नवोदय विद्यालय पार्श्व चयन परीक्षा का आयोजन 7 फरवरी शनिवार को प्रातः 11 बजे किया जाएगा। डीसी गुप्ता ने बताया कि यह परीक्षा जिला के गांव घुसकानी स्थित पीएम श्री स्कूल जवाहर नवोदय विद्यालय में आयोजित होगी। उन्होंने बताया कि सभी पात्र अभ्यर्थी चयन परीक्षा के लिए नवोदय विद्यालय समिति की आधिकारिक वेबसाइट https://cbseitms.nic.in/2025/nvsix_9/ (कक्षा 9वीं) एवं https://cbseitms.nic.in/2025/nvsxi_11/ (कक्षा 11वीं) से प्रवेश पत्र (एडमिट कार्ड) डाउनलोड कर सकते हैं।

आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा बोले, नियम तोड़ने वालों पर हो रही कार्रवाई

सिंगल यूज प्लास्टिक पर निगम की सख्ती पर सवाल, हर गली तक की दुकान में पॉलीथिन, चालान सिर्फ 5 के

रोहतक। प्रतिबंधित सिंगल यूज प्लास्टिक पर नगर निगम की सख्ती एक बार फिर सवालों में दिखी, जब पूरे जिले में लगभग हर दुकान पर पॉथीन आसानी से मिल रही है, लेकिन कार्रवाई के नाम पर बुधवार को सिर्फ 5 दुकानदारों के ही चालान किए जा सके। इन दुकानदारों से नगर निगम ने 7500 रुपये का जुर्माना वसूला। इसके साथ ही शहर को स्वच्छ, सुंदर और सुगम यातायात व्यवस्था वाला बनाने के लिए नगर निगम ने अलग-अलग इलाकों में निरीक्षण अभियान चलाया। इस दौरान गंदगी फैलाने और अतिक्रमण करने वालों के खिलाफ भी कार्रवाई की गई। अभियान में कुल 31 चालान काटकर करीब 25 हजार रुपये का जुर्माना लगाया गया।

दुकानदार को चालान देते नगर निगम कर्मी।

व्यवस्था सुधारने का प्रयास

नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने बताया कि निगम द्वारा सफाई व्यवस्था सुधारने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं। घर-घर, दुकान और संस्थानों से कूड़ा उठाने के लिए वाहन नियमित रूप से पहुंच रहे हैं, इसके बावजूद कुछ लोग खुले में कूड़ा फेंककर शहर को गंदा कर रहे हैं।

गंदगी फैलाने वालों के 11 चालान

▶▶ नगर निगम की सफाई शाखा की टीम ने शहर में निरीक्षण के दौरान गंदगी फैलाने वाले 11 लोगों के चालान काटे, जिन पर कुल 7800 रुपये का जुर्माना लगाया गया। टीम ने ऐसे लोगों को मौके पर ही सख्त चेतावनी दी कि भविष्य में यदि सड़क, गली या सार्वजनिक स्थान पर कूड़ा फेंकते पाए गए तो भारी जुर्माना लगाया जाएगा।

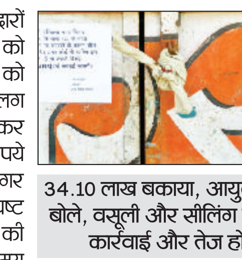
▶▶ आयुक्त ने कहा कि नगर निगम पहले भी आमजन से अपील करता रहा है कि शहर को स्वच्छ बनाए रखने में सहयोग करें, लेकिन नियमों की अनदेखी करने वालों के खिलाफ अब सख्त कार्रवाई जरूरी हो गई है।

प्रतिबंधित सिंगल यूज प्लास्टिक बेचने पर कार्रवाई

▶▶ अभियान के दौरान प्रतिबंधित सिंगल यूज प्लास्टिक बेचने वाले 5 दुकानदारों के चालान किए गए, जिनसे 7500 रुपये का जुर्माना वसूला गया । निगम टीम ने स्पष्ट किया कि सिंगल यूज प्लास्टिक पर पूर्ण प्रतिबंध लागू है। दुकानदारों को चेतावनी दी गई कि यदि भविष्य में प्रतिबंधित प्लास्टिक का उपयोग या बिक्री करते पाए गए तो और कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

संपत्तिकर बकायादारों पर निगम का एक्शन, 4 वाणिज्यिक संपत्तियां सील

रोहतक। नगर निगम ने संपत्तिकर बकायादारों के खिलाफ सख्त रुख अपनाते हुए कार्रवाई को और तेज कर दिया है। इसी कड़ी में बुधवार को नगर निगम की टीमों ने शहर के अलग-अलग इलाकों में चार वाणिज्यिक संपत्तियों को सील कर दिया। इन संपत्तियों पर कुल 34.10 लाख रुपये का संपत्तिकर बकाया बताया गया है। नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने स्पष्ट किया कि बकायादारों के खिलाफ निगम की सख्ती आगे भी लगातार जारी रहेगी और समय रहते कर जमा न करने वालों को सीलिंग जैसी कार्रवाई का सामना करना पड़ेगा।



34.10 लाख बकाया, आयुक्त बोले, वसूली और सीलिंग की कार्रवाई और तेज होगी

विकास कार्यों के लिए जरूरी है संपत्तिकर वसूली

आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने बताया कि संपत्तिकर नगर निगम की आय का मुख्य स्रोत है। उन्होंने कहा कि यदि संपत्तिकर की समय पर वसूली नहीं होगी तो विकास कार्य प्रभावित होते हैं। नगर निगम द्वारा पहले ही संपत्तिकर बकायादारों को नोटिस जारी किए जा चुके हैं और बार-बार अपील की गई कि वे समय रहते अपना बकाया जमा करवा लें। बावजूद इसके कुछ लोगों द्वारा लगातार अनदेखी की जा रही थी, जिसके चलते निगम को सख्त कदम उठाने पड़े। नगर निगम की टीमों ने बुधवार को नेहरू कॉलोनी की दो दुकानों, अशोक नगर की एक दुकान और पालिका कॉलोनी की एक दुकान को सील किया। ये सभी वाणिज्यिक संपत्तियां थीं, जिन पर लंबे समय से संपत्तिकर बकाया चला आ रहा था।