सुखपुरा चौक पर दु:ख ही दु:ख

इंजीनियरिंग का कमाल!

फ्लाइओवर का लेवल इतना नीचा कर दिया कि वाहनों की उड़ रही छत, जान का खतरा

दु:ख -1
पुल के एक व दो नंबर पोल से टकराकर ऑटो, ई-रिक्शा व अन्य वाहन हो रहे क्षतिग्रस्त

दु:ख -2
स्कूल बसें और भारी वाहन यहां से नहीं गुजर सकते, इस क्षेत्र में रहने वाले लोग परेशान

दु:ख -3
6 माह पहले खोदा गया गड्ढा आज भी खुला है। इसमें गिरकर बच्चे और पशु चोटिल हो रहे

दु:ख -4
आसपास की कॉलोनियों में पानी की सप्लाई बाधित होने से लोगों को भारी दिक्कतें हो रही

लोगों के सवाल, अगर किसी दिन बड़ा हादसा हो गया तो जिम्मेदारी कौन लेगा।

डेडलाइन पूरी, लेकिन फ्लाइओवर का निर्माण अधूरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हरिभूमि ग्राउंड रिपोर्ट

शहर को जाम से मुक्ति दिलाने के उद्देश्य से सुखपुरा चौक पर बनाए जा रहे पुल का निर्माण स्थानीय लोगों के लिए परेशानी का सबब बन गया है। पुल के एक-दो नंबर पोल का लेवल काफी नीचा होने के कारण ऑटो और ई-रिक्शा सहित अन्य वाहन लगातार उससे टकरा रहे हैं, जिससे वाहनों की छतें क्षतिग्रस्त हो रही हैं। इससे न केवल कई व्यक्ति घायल हुए हैं, बल्कि कई चालकों को आर्थिक नुकसान उठाना पड़ा है। साथ ही किसी बड़े हादसे की आशंका भी बनी हुई है। लेवल नीचा होने की वजह से स्कूल बसें और भारी वाहन भी यहां से नहीं गुजर सकते। सुखपुरा चौक पर बनने वाले इस पुल का निर्माण कार्य तकनीकी खामियों और अन्य कारणों से बीच में कई बार रोका गया। लंबे समय तक काम बंद रहने से न केवल यातायात व्यवस्था प्रभावित हुई। बताया जा रहा है कि पुल का निर्माण इस साल के अंत तक चलेगा।

उजड़ रहा सुखपुरा चौक
रास्ता न ग्राहक, दुकानें बंद

पलायन कर रहे दुकानदार
लटके बोर्ड, दुकानें हैं खाली

कभी गुलजार था बाजार
अब ग्राहकों को तरस रहे

सुखपुरा चौक पर बन रहा फ्लाईओवर अब विकास परियोजना नहीं, बल्कि लापरवाही का जिंदा सबूत बन चुका है। मार्च 2024 में शुरू हुए इस फ्लाईओवर को 18 महीने में पूरा होना था, लेकिन डेडलाइन गुजर चुकी है और अभी तक काम पूरा नहीं हो पाया। इसका बड़ा खामियाजा यहां के दुकानदार भुगत रहे हैं। व्यापार चौपट हो चुका है। फ्लाईओवर का काम पूरा नहीं होने के कारण यहां लोगों के आने जाने का रास्ता नहीं है। दुकानों पर ग्राहक नहीं रहे, इसका असर यह रहा कि दुकानदार सुखपुरा चौक से पलायन करने को मजबूर हैं। बहुत से दुकानदारों ने दुकानें खाली कर दी हैं। यहां हर चौथी या पांचवी दुकान के बाद बोर्ड लगे हुए हैं कि यह दुकान किराए के लिए खाली है। कभी आबाद रहने वाले सुखपुरा चौक पर लाइटों से दुकानें सजती थी, ग्राहकों की भीड़ टूटने का नाम नहीं लेती थी, लेकिन आज सुखुपरा चौक उजड़ गया है। न रास्ता है, न ग्राहक, दुकानें खाली पड़ी हैं, किराए पर लेने वाला भी कोई नहीं। दुकानदारों ने दर्द बयां किया और बताया कि जल्द से जल्द फ्लाइओवर का काम पूरा नहीं हुआ तो वे पूरी तरह बर्बाद हो जाएंगे।

काम अधूरा, जवाब नदारद और जनता बेहाल

निर्माण एजेंसी ने पहले सड़कें उखाड़ीं, फिर रास्ते बंद किए और उसके बाद पूरा इलाका भगवान भरोसे छोड़ दिया। न वैकल्पिक मार्ग, न ट्रैफिक प्लान और न ही व्यापार बचाने की कोई रणनीति। नतीजा यह हुआ कि सुखपुरा चौक का पूरा बाजार धीरे-धीरे तबाह होता चला गया। दुकानदारों का आरोप है कि ग्राहक आ ही नहीं सकते। महीनों से बिक्री शून्य के करीब है। मजबूरी में कई दुकानदारों ने कारोबार समेट लिया है और कई अब किराया भरने में असमर्थ हो चुके हैं।

गड्ढे में गिर रहे बच्चे और पशु

सबसे चौंकाने वाली लापरवाही पानी की पाइप लाइन के नाम पर खोदे गए गड्ढे को लेकर सामने आई है। दुकानदारों के अनुसार करीब छह महीने पहले खोदा गया यह गड्ढा आज भी खुला पड़ा है। दुकानदारों ने बताया कि इसमें बच्चे गिरकर चौटिल हो चुके हैं, पशु गिर चुके हैं, लेकिन जिम्मेदार विभागों ने अब तक उसे भरना या बंद करना जरूरी नहीं समझा। न बैरिकेडिंग, न चेतावनी, मानो हादसे का इंतजार किया जा रहा हो। स्थानीय लोगों का सवाल है कि अगर किसी दिन कोई बड़ा हादसा हो गया तो जिम्मेदारी कौन लेगा।

व्यापारियों की बर्बादी की कीमत समझें

सुखपुरा चौक आज सवाल पूछ रहा है कि तय समय सीमा खत्म होने के बाद भी प्रशासन ने क्या निर्माण एजेंसी पर कोई कार्रवाई की, क्या पेनल्टी लगाई और न ही जनता को यह बताया कि फ्लाईओवर आखिर पूरा कब होगा। क्या व्यापारियों की बर्बादी और बच्चों की जान की कोई कीमत नहीं। स्थानीय लोगों का आरोप है कि प्रशासन और निर्माण एजेंसी की लापरवाही के कारण पूरा इलाका इसे भुगत रहा है। अगर समय रहते हालात नहीं सुधरे तो सुखपुरा चौक का व्यापार पूरी तरह खत्म हो सकता है।

टूट रहे वाहन

निर्माण एजेंसी द्वारा न तो पर्याप्त चेतावनी संकेत लगाए गए हैं और न ही ऊंचाई संबंधी कोई स्पष्ट सूचना दी गई है। छोटे वाहन इस पोल से टकराकर क्षतिग्रस्त हो रहे हैं। -गुलाब सिंह

संकरा रास्ता

पुल के दोनों ओर आने-जाने के लिए रास्ता काफी संकरा है। यहां से बड़े वाहनों का गुजरना लगभग असंभव है। पुल की वजह से लोगों को परेशानी हो रही है। -मंदीप

हो रहे हादसे

प्रशासन पुल के लेवल को सही करवाए। इसे जल्द बनवाया जाए। पुल जाम से मुक्ति के लिए बनाया जा रहा है, लेकिन अभी यह जाम और हादसों की वजह बन रहा है। -दीपक

रास्ता चौड़ा हो

रास्ता चौड़ा करने के लिए विभाग को सड़क के दोनों ओर बनी दुकानों और मकानों के बाहर से चबुतरे तोड़ने पड़ेंगे तभी वाहन चालकों को राहत मिल पाएगी। -सुनील

जानें लागत और खर्च

काम शुरू हुआ : मार्च 2024 में फ्लाइओवर निर्माण शुरू किया गया था और 2025 के अंत तक पूरा करने का लक्ष्य था

लंबाई और स्थान: लगभग 1.175 किलोमीटर लंबाई के साथ, यह सुखपुरा चौक पर बन रहा है

लागत: इस परियोजना पर लगभग 65.88 करोड़ रुपये की राशि खर्च होनी है

संरचना: पुल में कुल 40 पिलर बनाए जाएंगे

सुविधाएं: फ्लाईओवर के दोनों ओर सर्विस रोड बनाई जाएंगी और इसके नीचे वाहनों की पार्किंग की जगह होगी।

आसपास की कॉलोनियां पानी को तरसीं

दुकानदार महेंद्र, नरेश और नवल आदि ने बताया कि काम तो कछुआ चाल से चल रहा है। पेयजल की पाइप लाइन उखाड़ दी गई थी, कई दिनों तक आसपास की कॉलोनियों में भी पानी नहीं मिला। ठेकेदार के कर्मचारी काम करने आते हैं, तीन दिन काम चला और फिर एक हफ्ते तक कोई नजर नहीं आता। ऐसे में तो फ्लाईओवर का काम पूरा होने में एक साल और लग जाएगा, तब तक दुकानदार पूरी तरह बर्बाद हो चुके होंगे।

मदवि में एथलेटिक्स चैंपियनशिप का आज उद्घाटन करेंगे सीएम

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) में 3 से 7 फरवरी तक स्पेशल ओलंपिक्स भारत एथलेटिक्स चैंपियनशिप का आयोजन होगा। इस प्रतिष्ठित खेल के आयोजन में देश के विभिन्न राज्यों से करीब 700 विशेष खिलाड़ी अपनी प्रतिभा दिखाएंगे। स्पेशल ओलंपिक्स चैंपियनशिप का उद्घाटन समारोह तीन फरवरी को सुबह 9.30 बजे खेल परिसर में आयोजित किया जाएगा। इसमें बतौर मुख्य अतिथि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी शिरकत करेंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता स्पेशल ओलंपिक्स भारत की अध्यक्ष डॉ. मल्लिका नड्डा करेंगी। 50 मीटर दौड़, 100 मीटर, स्टैंडिंग लॉन्ग जंप, मिनी जेवलिन। 80, 200 और 400 मीटर दौड़, शॉटपुट, रनिंग, लॉन्ग जंप, रिले रेस। 1500, 3000 और 5000 मीटर दौड़, शॉटपुट, रनिंग लॉन्ग जंप, रिले आदि इवेंट आयोजित किए जाएंगे।

सहयोगियों का निलंबन रद्द कराने को लेकर धरना

पटवारी हड़ताल पर, जनता परेशान

रोहतक। मांगों के लिए धरना देते पटवारी एवं काननूगो एसोसिएशन के सदस्य।

रजिस्ट्री से लेकर जाति प्रमाण पत्र, डोमेसाइल सहित अन्य कार्य प्रभावित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नीमली गांव चरखीदादरी के पटवारी अमित कुमार, पटौदी गुरुग्राम के सुनील, जांडवाल फतेहाबाद के सतपाल, जुई खुर्द भिवानी के कृष्ण, शाहबाद कुरुक्षेत्र के जतिन चावला और कालवन जींद के पटवारी अनिल कुमार की सेवाएं बहाल करने की मांग को लेकर सोमवार को जिले के पटवारियों ने तहसील कार्यालय पर धरना दिया। इससे आम जनता के काम नहीं हो पा रहे है। ध्यान रहे कि छह पटवारियों को सरकार ने बारिश से खरीफ फसल की सही गिरदावरी रिपोर्ट सरकार को न देने के आरोप में निलंबित किया था। जब से पटवारी निलंबित किए गए हैं, तब से कर्मचारी मांग कर रहे हैं कि सहयोगियों का सस्पेंशन रद्द किया जाए। लेकिन सरकार ने तो सस्पेंशन रद्द किया और न ही एसोसिएशन को मिलने का समय दिया।

एक्टिवा से अवैध शराब की सप्लाई आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने अवैध शराब तस्करी के खिलाफ कार्रवाई करते हुए एक्टिवा सवार एक युवक को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से कुल 100 पव्वे अवैध शराब बरामद की है। आरोपी के खि ला फ मामला दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर लिया गया है। पुलिस टीम एक रुपया चौक के पास गश्त पर मौजूद थी। एक्टिवा सवार युवक की गतिविधियां संदिग्ध लगीं। शक के आधार पर पुलिस टीम ने युवक को रोककर उसकी तलाशी ली। दो गत्ता पेटियों से कुल 100 पव्वे अवैध शराब बरामद हुई। पूछताछ में युवक की पहचान मंजीत निवासी सुनारियां कलां के रूप में हुई। आरोपी शराब के संबंध में कोई वैध लाइसेंस प्रस्तुत नहीं कर सका।

- गश्त के दौरान रुपया चौक के पास पकड़ा, 100 पव्वे अवैध शराब बरामद

कैंसर मुक्त भारत का संदेश देगी कल की बाइक रैली

रैली के साथ-साथ विशेष वर्कशॉप भी लगाई जाएगा

बढ़ते कैंसर के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए हरिभूमि ने उठाया बीड़ा

रैली में भाग लेने वाले सभी प्रतिभागियों के लिए हेलमेट व ड्राइविंग लाइसेंस अनिवार्य

रैली इंडस स्कूल के पास से शुरू होकर कृषि विज्ञान केंद्र के सामने स्थित हरिभूमि सिटी ऑफिस दिल्ली रोड पर संपन्न होगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

विश्व कैंसर दिवस के उपलक्ष्य में आगामी 4 फरवरी को रोहतक शहर में एक बड़ा कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। कैंसर जैसी घातक बीमारी के प्रति जागरूकता फैलाने और लोगों को इसके बचाव के तरीकों से अवगत कराने के लिए इंडियन ऑयल और हरिभूमि (राष्ट्रीय हिंदी दैनिक समाचार पत्र) के संयुक्त तत्वावधान में एक विशाल बाइक रैली और विशेष कार्यशाला का आयोजन किया जा रहा है। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य कैंसर के बढ़ते खतरे को देखते हुए घर-घर तक कैंसर नियंत्रण और रोकथाम का संदेश पहुंचाना है। आयोजकों के अनुसार कैंसर से डरने की नहीं बल्कि सही समय पर इसके लक्षणों को पहचानने की जरूरत है।

रैली सुबह 10 बजे शुरू होगी

बाइक रैली की शुरुआत सुबह 10:00 बजे हरिभूमि कार्यालय इंडस स्कूल के पास से शुरू होकर पावर हाउस चौक, अशोका चौक, सुभाष चौक से वापस शीला बाईपास चौक, दिल्ली बाईपास चौक से होते हुए कृषि विज्ञान केंद्र के सामने स्थित हरिभूमि सिटी ऑफिस दिल्ली रोड पर समापन होगा। रैली में भाग लेने वाले सभी प्रतिभागियों के लिए हेलमेट और ड्राइविंग लाइसेंस अनिवार्य किया गया है। इसका उद्देश्य सड़क सुरक्षा के साथ-साथ स्वास्थ्य सुरक्षा का संदेश देना है।

कैंसर के लक्षण, जांच उपायों पर विस्तार से चर्चा होगी

रैली के साथ-साथ एक विशेष वर्कशॉप का भी आयोजन किया जा रहा है, जिसमें चिकित्सा जगत के दिग्गज विशेषज्ञ मार्गदर्शन करेंगे। डॉ. अशोक चौहान (सीनियर प्रोफेसर एवं हेड, रेडिएशन ऑन्कोलॉजी विभाग, पीजीआई रोहतक) इस कार्यशाला का नेतृत्व करेंगे। डॉ. चौहान सुबह 10:00 से 11:00 बजे तक इंडस पब्लिक स्कूल (दिल्ली रोड) में कैंसर के शुरुआती लक्षणों, समय पर जांच के महत्व और इससे बचाव के आधुनिक उपायों पर विस्तार से चर्चा करेंगे। यह सत्र आम जनता के लिए अपनी शंकाओं को दूर करने और विशेषज्ञों से सीधे संवाद करने का एक सुनहरा अवसर होगा।

हरिभूमि
सहेली

जब मानव जीवन मिला है तो इसे मूल्यवान समझें। बेशकीमती जीवन व्यर्थ ना जाने दें। हम इस बात को समझें कि जीवन मिला है तो दुखों का अंधेरा छाएगा ही, इससे हताश-निराश ना हों। यह ना भूलें कि सुबह का उजियारा नई आशाएं लेकर आएगा, सफल जीवन की राह बनाएगा। इस राह में हमारी जीवनशैली कैसी हो, जिससे जिंदगी आसान और खूबसूरत बने, जानिए।

भरपूर जिएं और बनाएं अपनी जिंदगी खूबसूरत

कवर स्टोरी

प्रतिभा अग्निहोत्री

प्रसिद्ध लेखक पी. वी. अखिलन ने अपनी पुस्तक 'चित्रप्रिया' में एक जगह लिखा है, 'अपनी जिंदगी का हर पल खूबसूरत बनाने का प्रयास करें। यदि सुंदर न बना सके तो कम से कम जैसी है, वैसी तो रहने दें।' जी हां, जब ईश्वर ने हमें मानव जीवन दिया है तो इसे व्यर्थ की चिंताओं, परेशानियों, तनाव और परस्पर वैमनस्य में ना गंवाएं। जिंदगी को रोते-बिलखते जीने से क्या फायदा? हमें यह समझना चाहिए, जीवन कभी भी एक जैसा नहीं रहता। इसमें सुख-दुःख आते-जाते रहते हैं। इसलिए जब इस संसार में जन्म लिया है तो जीवन का भरपूर आनंद लेते हुए परेशानियों-संकटों का समझदारी से सामना करें, इससे उबरें, इन पर विजय हासिल करें।

तनाव से बनाएं दूरी: जब भी आप तनाव में हों, प्रकृति के बीच जाएं। किसी पार्क में जाकर वहां फूल-पत्तियों को देखें कि कैसे वे धूप, बारिश, सर्दी, आंधी-तूफान सहकर भी खिले रहते हैं, मुस्कुराते रहते हैं। कली से बने फूलों को प्रकृति कैसे एक नाजुक बच्चे की तरह अपनी सुरक्षा देती है। एक बार ध्यान से प्रकृति की हर कृति को देखें। यकीन मानिए, आप दंग रह जाएंगी कि किस प्रकार एक मां के आंचल की भांति प्रकृति ने कलियों से बने फूल, फिर फल की सुरक्षा की है।

हमेशा सकारात्मक रहें: परेशानियां हर किसी के जीवन में आती हैं। कुछ उनका सामना हंसकर करते हैं तो कुछ जरा-सी परेशानी में घबरा जाते हैं, परेशान हो जाते हैं। जीवन का नाम ही संघर्ष है, परंतु परेशानियों से घबराकर भागना, ठीक नहीं है। संसार में हर समस्या का समाधान है। बस धैर्य, साहस और समझदारी से काम लेने की आवश्यकता होती है।

मित्र बनाएं

अकेलापन कई बार डिप्रेशन, ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों को जन्म देता है। अपनी कुछ सहेलियां अवश्य बनाएं। सुबह या शाम जब भी पार्क में टहलने जाएं, वहां आई महिलाओं से दोस्ती करें। इनसे कुछ अपनी कहें, कुछ उनकी सुनें। उनके साथ अपने सुख-दुःख साझा करें, इससे आपका मन हल्का होगा। आपको एक संबल मिलेगा।

छोटी-छोटी खुशियां सेलिब्रेट करें: जीवन चलने का नाम है। कभी परेशानियों का घना अंधेरा आपको घेर लेगा, तो कभी प्रातः उगे सूरज की किरणें नई आशाओं का संचार करेंगी। सुख और दुःख तो जीवन के दो पहलू हैं, इससे आपको प्रभावित होने की आवश्यकता नहीं है। सुख है तो दुःख भी आएगा, यह तो धूप-छांव का खेल है। आप धैर्य के साथ प्रत्येक स्थिति का सामना करें। सुख में बहुत अधिक खुश न हों, दुःख में बहुत अधिक दुःखी ना हों। जो भी आपके पास अच्छा है, उसे सहेजें और सोचें कि ये सब अन्य लोगों के पास कितना है। बहुत ज्यादा पाने की उत्कंठा ना पालें, जो भी आपके पास है, उसमें संतोष करें। यही सुखी जीवन का सूत्र है।

व्यस्त रहें-मस्त रहें: कहा जाता है 'व्यस्त रहें, मस्त रहें' क्योंकि खाली दिमाग शैतान का घर होता है। स्वयं को हर हाल में व्यस्त रखें। यदि आप वर्किंग हैं, ऑफिस के बाद कुछ समय आपके पास खाली रहता है तो उसमें अपने अधूरे शौकों को पूरा करें, जैसे म्यूजिक, डांसिंग, पेंटिंग या फिर राइटिंग जो भी आपकी पसंद का काम हो उसे करें और व्यस्त रहें। इससे आपको एक अलग ही खुशी मिलेगी, आप ऊर्जावान रहेंगी।

मन का करें: कई बार हम दूसरों को लेटेस्ट फैशन की ड्रेस पहने देखकर, डांस फ्लोर पर खुलकर डांस करते देखकर या बिंदास तरीके से जीते देखकर खुद भी वैसा जीवन जीने की सोचते हैं, लेकिन हमारे अंदर का संकोच ऐसा करने से रोक देता है। आपका जो भी करने का मन करे, खुलकर करें। हमेशा याद रखें, जो करना है, इसी जीवन में करना है। मन की अपनी किसी तमन्ना को मारे नहीं। लोग क्या कहेंगे, सोचकर अपनी ख्वाहिशों को दबाएं नहीं। अपनी जिंदगी अपने ढंग से जिएं, भरपूर जिएं और खुश रहें।

भूलना सीखें: कई बार किसी नाते-रिश्तेदार या मित्र-परिचित का व्यवहार मन को अंदर तक आहत कर देता है, इससे मन व्यथित हो उठता है। उस व्यवहार या बात को मन में पाले न रखें। जो हुआ, उसे भूल जाएं, मतलब 'बीती ताहि बिसार दे, आगे की सुधि ले' के सिद्धांत पर चलें। इससे आपको मानसिक शांति तो मिलेगी ही, साथ ही सामने वाले के प्रति मन में बैठी कड़वाहट भी खत्म होगी और रिश्तों में फिर से मिठास घुलेगी।

जीवन को अनुभव करें: आप मनुष्य हैं, अपने इस मनुष्य जीवन को अनुभव करें। इस बात को मानें कि आप पृथ्वी पर जन्म लेने वाले समस्त प्राणियों में सर्वश्रेष्ठ हैं। आपको ईश्वर ने पृथ्वी पर मनुष्य का 'महान जीवन' जीने के लिए भेजा है, इसे व्यर्थ के कार्यों में जाया ना करें। इसे परिवार, समाज, देश और मानव कल्याण में लगाएं। इस बारे में सीनियर काउंसलर कीर्ति वर्मा कहती हैं, 'जिंदगी एक बार मिली है, इसके हर रंग को हंसते-खेलते जिएं, पूरा आनंद उठाएं, आपको एक अलग तरह का सुकून मिलेगा, खुशी मिलेगी।'

जब हां कहने से बढ़े बोझ तब ना कहना है जरूरी

लोगों की मदद करना, कोई बुरी बात नहीं है। लेकिन जब लोग आपकी इस आदत का फायदा उठाते हुए आप पर कामों का बोझ डालने लगेंगे तो आपके पास अपने लिए समय नहीं रहेगा। लगातार काम करते हुए आप तनाव से घिर सकती हैं, जो आपके स्वास्थ्य के लिए भी सही नहीं। इसलिए हर किसी के काम के लिए हां मत कहिए।

एडवाइस

अनीता जैन

हममें से कई लोग दूसरों की भावनाओं को ठेस न पहुंचे, इस सोच के कारण हर काम के लिए 'हां' कह देते हैं। हमें लगता है, 'ना' कहने से सामने वाला बुरा मान जाएगा या हमें गलत समझेगा। लेकिन हर बार अपनी इच्छा और सुविधा को नजरअंदाज कर दूसरों की बात मानना, धीरे-धीरे हमारे मन, समय और आत्म-सम्मान को नुकसान पहुंचाने लगता है। इससे तनाव, थकावट और मन में असंतोष बढ़ता है। हमें इससे बचना चाहिए।

हर किसी की बात पूरी करना जरूरी नहीं: हमारा यह समझना जरूरी है कि आज के व्यस्त जीवन में हर किसी की बात को पूरा करना जरूरी नहीं है। यदि सामने वाले को हमारी मदद की सच में जरूरत है तो हम सहानुभूति के साथ 'हां' कह सकते हैं। लेकिन अगर उसकी जरूरत केवल औपचारिक या दबावपूर्ण है, तो विनम्रता और स्पष्टता से 'ना' कहना बेहतर है। सही समय पर समझदारी से 'ना' कहना हमारे जीवन में संतुलन और मानसिक शांति बनाए रखने में मदद करता है।

बार-बार 'हां' बढ़ाता है तनाव: हर बार दूसरों की बात मानना भले ही तुरंत ठीक लगे, लेकिन लंबे समय में यह आदत हमें मानसिक और शारीरिक रूप से थका देती है। ऑफिस में जरूरत से ज्यादा जिम्मेदारी लेना, किसी रिश्ते में अपनी मर्जी के खिलाफ काम करना या सामाजिक आयोजनों में थकावट के बावजूद जाना, ये सभी बातें धीरे-धीरे हमारे भीतर चिड़चिड़ापन, असंतोष और तनाव पैदा करती हैं। ऐसे में खुद के लिए समय निकालना भी मुश्किल हो जाता है।

मना करना समझदारी भरा कदम: 'ना' कहना असभ्यता नहीं है, बल्कि यह एक समझदारी भरा कदम है। जब कोई काम हमारे समय, सुविधा या मानसिक स्थिति के अनुकूल न हो, तो उसे मना करना हमारी जिम्मेदारी है। ऐसा करना यह दिखाता है कि हम अपनी सीमाओं और जरूरतों को समझते हैं। साथ ही साथ यह दूसरों को भी सिखाता है कि हर बार आपसे 'हां' की उम्मीद न करें।

समय बचाने में मदद करता है 'ना': हम सबके पास समय सीमित है। अगर हम हर बात पर 'हां' कहेंगे, तो अपने जरूरी काम और आराम के लिए वक्त नहीं बचेगा। सोच-समझकर 'ना' कहने से हम अपनी ऊर्जा और ध्यान उन कामों में लगा सकते हैं, जो हमारे लिए वाकई जरूरी हैं। यह आदत हमें बेहतर समय प्रबंधन, मानसिक स्पष्टता और संतुलन देती है।

विनम्रता से कहें 'ना': कुछ लोग ना कहने में बहुत संकोच करते हैं। ऐसे लोगों के लिए जरूरी है वे अपने स्वभाव-व्यवहार में बदलाव लाएं। ऐसे लोग सबसे पहले अपनी प्राथमिकताएं तय करें। किसी काम का अनुरोध मानने से पहले सोचें कि क्या वह काम आपके समय या मानसिक स्थिति के अनुकूल है। अगर नहीं, तो विनम्रता से मना करना सही होगा। जैसे कहें, 'मैं आपकी बात समझती हूं, लेकिन फिलहाल यह मेरे लिए संभव नहीं है।' इससे रिश्तों में कटुता नहीं आती।

गिल्ट महसूस न करें: खुद के लिए सीमाएं तय करना कोई अपराध नहीं। 'ना' कहना, दरअसल आत्म-देखभाल का ही एक हिस्सा है, न कि असंवेदनशीलता।

तुरंत जवाब न दें: अगर किसी निर्णय को लेकर आप उलझन में हैं, तो समय लेकर सोचें। कहें, 'मैं इस पर सोचकर बताऊंगी।' यह आपको बिना दबाव के सही फैसला लेने में मदद करेगा।

सबको खुश करने की आदत छोड़ें: यह समझें कि आप हर किसी को खुश नहीं कर सकतीं। सीमाएं बनाना और उन्हें साफ तरीके से बताना आत्मबल की निशानी है।

हर साल फरवरी-मार्च में जैसे-जैसे बच्चों के फाइनल एग्जाम्स करीब आने लगते हैं, वैसे ही बच्चों ही नहीं उनके पैरेंट्स का भी तनाव बढ़ने लगता है। ऐसे में पैरेंट्स को बहुत समझदारी से बच्चों की केयर और गाइड करना चाहिए, जिससे बच्चा टेंशनफ्री होकर एग्जाम दे सके।

बच्चों की ही नहीं ये आपकी भी परीक्षा का समय है

प्रिपरेशन

मनोज अग्निहोत्री

अब से कुछ ही दिनों बाद बच्चों के फाइनल एग्जाम शुरू होने वाले हैं। इन दिनों कई घरों में बच्चों से अधिक उनके माता-पिता एग्जाम को लेकर तनाव में दिख रहे हैं। उन्हें हर समय यही चिंता लगी रहती है कि बच्चा सही ढंग से पढ़ाई कर पा रहा है या नहीं। अपनी इसी सोच के चलते, पैरेंट्स बच्चे को बार-बार टोकते हैं। इससे बच्चा बहुत ज्यादा स्ट्रेस में आ जाता है। पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता। ऐसे में अभिभावकों की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है, क्योंकि यह समय बच्चों का सपोर्ट सिस्टम बनने का होता है, न कि आलोचक बनने का।

तुलना करेगी आहत: किसी बच्चे की अपने बच्चे से तुलना न करें। इस प्रकार की तुलनात्मक बातें बच्चे को मानसिक रूप से आहत और अपमानित करती हैं, क्योंकि जिस प्रकार अपनी रसोई में आपका काम करने का अपना तरीका होता है, उसी प्रकार हर बच्चे का भी अपनी पढ़ाई का एक तरीका, योग्यता और क्षमता होती है, वह उसी के अनुसार अपना अध्ययन करता है।

ताना न मारें: 'तुम कुछ नहीं कर सकते, भगवान जाने तुम्हारा क्या होगा?' 'हम तुम्हारी हर जरूरत को पूरा करते हैं और एक तुम हो कि इसके बदले में ढंग से पढ़ाई तक नहीं कर सकती हो।' ऐसे ताने या कटुवचन अपने बच्चे से बिल्कुल न बोलें। ध्यान रखिए, वर्तमान समय में अंकों की अधिकता किसी भी अच्छे स्कूल में एडमिशन होना सुनिश्चित नहीं करता और न ही एक कक्षा के अधिक मार्क्स से बच्चे का जीवन बनता-बिगड़ता है। हां इस प्रकार के वाक्यों से आप अपने और बच्चे के मध्य एक दूरी अवश्य बना लेते हैं।

रखें स्वस्थ पारिवारिक माहौल: कई परिवारों में पति-पत्नी आपस में लड़ते-झगड़ते रहते हैं या फिर मेहमानों का आवागमन होता रहता है। ऐसे में बच्चे के लिए पढ़ाई कर पाना मुश्किल हो जाता है। इस समय आवश्यक है कि आप अपने बच्चे को घर में एक स्वस्थ वातावरण प्रदान करें, ताकि वह बिना किसी बाधा के अपनी पढ़ाई कर सके। घर के वातावरण को सरल और सहज रखें ताकि बच्चा भी परीक्षा को हौव्वा न समझकर, सहज प्रक्रिया समझे।

डाइट है बहुत महत्वपूर्ण: एग्जाम के दिनों में अपने बच्चे की डाइट का विशेष ध्यान रखें। उसे पौष्टिक भोजन दें। फास्ट फूड के स्थान पर ताजे फलों का जूस, मेवे और हरी सब्जियां खाने को दें।

मददगार बनें: जब परीक्षा एकदम सिर पर होती है तो कुछ बच्चे घबरा जाते हैं कि कैसे पढ़ें, पढ़ाई के क्या तरीके अपनाएं या फिर कैसे रिवीजन करें? ऐसे में बच्चों को स्वयं गाइड करें या किसी परिचित शिक्षक से मदद लेने को कहें।

(सीनियर साइकोलॉजिस्ट निधि तिवारी से की गई बातचीत पर आधारित)

भावनात्मक सपोर्ट दें

अकसर इन दिनों में बच्चे अपने कोर्स को लेकर घबरा जाते हैं, वे एग्जाम फोबिया से ग्रस्त हो जाते हैं। उन्हें लगता है कि यदि वे परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाए तो किसी लायक नहीं समझे जाएंगे। ऐसे में आपका दायित्व है कि आप उन्हें समझाएं कि उनके मार्क्स कम आएं या अधिक, आप हर हाल में उनके साथ हैं। समय निकालकर आप उनसे पढ़ाई के अलावा अन्य विषयों पर हल्की-फुल्की बातें करें, ताकि आप उनके मन की बातों को पढ़कर सही मार्गदर्शन दे सकें।

मेकअप

ललिता गोयल

जैसी हो आपकी स्किन टोन वैसा ही चुनें परफेक्ट लिपस्टिक शेड

लिपस्टिक लगाना लगभग सभी महिलाओं को अच्छा लगता है। इससे उनकी फेस ब्यूटी निखर उठती है। लेकिन कुछ महिलाएं इस बात को लेकर कंफ्यूज रहती हैं कि उनकी स्किन टोन के अनुसार लिपस्टिक का कौन-सा शेड उन्हें सूट करेगा? स्किन टोन के अनुसार सही शेड की लिपस्टिक आपके लुक को बदल सकती है और पूरा लुक इंस्टेंट अपग्रेड हो जाता है। वहीं गलत शेड की लिपस्टिक से लुक निखरकर सामने नहीं आता क्योंकि जहां कुछ कलर लुक को डल दिखाते हैं, वहीं कुछ ज्यादा ही लाउड लगते हैं। जैसे अगर किसी का स्किन टोन मीडियम-फेयर है, तो उन पर काफी शेड्स अच्छे लगते हैं, लेकिन हर शेड उन पर नहीं जंचता। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि आप अपनी स्किन टोन को ध्यान में रखते हुए परफेक्ट लिप शेड को चुनें। ये जरूरी नहीं कि लिपस्टिक का हर कलर हर किसी को सूट करे। इसके लिए स्किन कॉम्प्लेक्शन पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी है। आइए जानते हैं, स्किन टोन के हिसाब से कैसे किया जाए परफेक्ट लिपस्टिक शेड का सेलेक्शन।

फेयर स्किन टोन: अगर आपकी त्वचा गोरी रंगत वाली यानी आपका स्किन टोन फेयर है तो आपके लिप्स पर कोरल, वाइन रेड, लाइट पर्पल पीच, चेरी रेड या न्यूड पिंक शेड की लिपस्टिक बहुत अच्छी लगेंगी। फेयर स्किन टोन वाली महिलाएं, बोल्ड लुक के लिए मोव या मोका शेड भी ट्राई कर सकती हैं। लेकिन उन्हें डार्क पिंक, ब्लड रेड और बहुत ज्यादा शिमर या ग्लॉसी लुक वाले लिपस्टिक के शेड्स से बचना चाहिए।

व्हीटिश स्किन टोन: गेहुंआ रंगत यानी व्हीटिश स्किन टोन वाली महिलाओं को न्यूड शेड्स की लिपस्टिक लगाने से बचना चाहिए क्योंकि यह उनके चेहरे की रंगत को फीका कर सकते हैं। ऐसी स्किन टोन पर ब्राउन कलर के शेड्स परफेक्ट लगते हैं। इसके अलावा इस स्किन टोन वाली महिलाएं डार्क पिंक, ब्लड रेड, ब्रोंज, राइप ऑरेंज, सिनामन कलर भी चुन सकती हैं। इन कलर के लिपस्टिक शेड्स चेहरे पर ताजगी और चमक लाते हैं। इसके साथ ही पूरे लुक को निखारते हैं।

डार्क स्किन टोन: अगर आपकी रंगत दबी हुई यानी सांवली (डार्क स्किन टोन) है तो आपको लिपस्टिक में मैट लिपस्टिक के ब्रिक रेड, ब्राउनिश रेड, कैरेमल कलर, कॉफी कलर ट्राय करने चाहिए। ये शेड उन्हें काफी सूट करते हैं। इस स्किन टोन वालों को ग्लॉसी लिपस्टिक से बचना चाहिए क्योंकि ये उनकी रंगत को और अधिक डार्क दिखाते हैं। अगर किसी का स्किन टोन ज्यादा डार्क है तो उन्हें ब्राउन, रेड, पर्पल कलर के शेड्स को चुनना चाहिए।

(मेकअप आर्टिस्ट रेनू महेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

मेडिकल एडवाइस

अलग-अलग वजहों से महिलाओं में विभिन्न कैंसर हो सकते हैं। लेकिन अगर शुरुआती लक्षणों को पहचान लिया जाए, तो कैंसर का ट्रीटमेंट संभव है। वर्ल्ड कैंसर डे, 4 फरवरी पर विभिन्न तरह के कैंसरों के लक्षण और बचाव के उपायों के बारे में जानिए।

रहें अवेयर-पहचानें लक्षण कैंसर से होगा बचाव

बीते कुछ वर्षों में महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर, सर्वाइकल कैंसर, ओवेरियन कैंसर, एंडोमेट्रियल (यूटेरस) और कोलन कैंसर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। हालांकि सही लाइफस्टाइल, बैलेंस्ड डाइट और समय-समय पर जांच से इन कैंसरों के रिस्क को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

कैंसर के शुरुआती संकेत: महिलाओं में होने वाले अधिकतर कैंसर की पहचान शुरुआती लक्षणों से ही की जा सकती है। इस बारे में एक्शन कैंसर हॉस्पिटल, दिल्ली में डायरेक्टर-गायने ऑन्कोलॉजी, **डॉ. बुचुन कुमारी मिश्रा** बताती हैं, 'ब्रेस्ट कैंसर में स्तन में गांठ महसूस होना, स्तन के आकार या रंग में बदलाव, निप्पल का अंदर धंसना या निप्पल से किसी तरह का असामान्य डिस्चार्ज आना शुरुआती संकेत हो सकते हैं। वहीं सर्वाइकल कैंसर में पीरियड्स के अलावा बार-बार ब्लीडिंग होना, इंटरकोर्स के बाद रक्तस्राव या असामान्य वेजाइनल डिस्चार्ज को गंभीरता से लेना जरूरी है। ओवेरियन कैंसर के लक्षण अकसर सामान्य पेट की समस्या समझ लिए जाते हैं, जैसे लगातार पेट फूलना, निचले पेट में दर्द, जल्दी पेट भर जाना या बिना वजह वजन बढ़ना। इसी तरह एंडोमेट्रियल कैंसर में मेनोपॉज के बाद किसी भी तरह की ब्लीडिंग होना खतरे का संकेत माना जाता है। जबकि कोलन कैंसर में लंबे समय तक कब्ज रहना, स्टूल में खून आना, बार-बार थकान महसूस होना या खून की कमी जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। इनमें से किसी भी तरह के असामान्य लक्षण दिखने पर तुरंत जांच कराना बेहद जरूरी है।'

लाइफस्टाइल हो सही: हेल्दी लाइफस्टाइल, कैंसर से बचाव का कारगर उपाय है। महिलाओं को रोजाना कम से कम 30 से 40 मिनट वॉक, योगाभ्यास या किसी भी तरह की फिजिकल एक्टिविटी को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। वजन को कंट्रोल में रखना बेहद जरूरी है। इसके साथ ही धूम्रपान और शराब से पूरी तरह दूरी बनाना चाहिए। हार्मोन से जुड़ी या गर्भनिरोधक दवाओं का लंबे समय तक बिना डॉक्टर की सलाह के सेवन से बचना चाहिए। यह हार्मफुल हो सकता है।

न्यूट्रिशस डाइट: महिलाओं को डाइट में हरी सब्जियां जैसे पालक, ब्रोकली, पत्ता गोभी जरूर शामिल करनी चाहिए। इसके साथ ही पपीता, सेब, अनार और बेरीज जैसे फल इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करते हैं। दलिया, ओट्स और दालों जैसे फाइबर युक्त आहार पाचन तंत्र को दुरुस्त रखते हैं और कोलन कैंसर के खतरे को कम करते हैं। हल्दी, लहसुन और अदरक में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण शरीर को अंदर से सुरक्षित रखते हैं।

जरूरी टेस्ट: कैंसर से बचाव का सबसे प्रभावी तरीका रेग्युलर स्क्रीनिंग और समय पर जांच है, क्योंकि इससे बीमारी को शुरुआती स्टेज में ही पकड़ा जा सकता है। इस बारे में, रीजेंसी हॉस्पिटल, गोरखपुर की कंसल्टेंट-गायने ऑन्कोलॉजी, **डॉ. सहाना पुन्नेशेट्टी** डिटेल में बताती हैं, ब्रेस्ट कैंसर को पहचानने के लिए 20 साल की उम्र के बाद हर महिला को महीने में एक बार सेल्फ ब्रेस्ट एग्जामिनेशन करना चाहिए, ताकि किसी भी तरह की गांठ या बदलाव को समय रहते पहचाना जा सके। वहीं 40 साल की उम्र के बाद डॉक्टर की सलाह से मैमोग्राफी कराना बेहद जरूरी हो जाता है। सर्वाइकल कैंसर की जांच के लिए 25 साल की उम्र के बाद नियमित रूप से पैप स्मीयर टेस्ट कराना चाहिए। वहीं कोलन कैंसर से बचाव के लिए स्टूल टेस्ट किया जाता है। एचपीवी वैक्सीन, सर्वाइकल कैंसर से बचाव में कारगर है।

प्रस्तुतिः सहेली फीचर्स

स्पेन में होगी प्रतियोगिता, प्रदर्शन के आधार पर किया गया खिलाड़ियों का चुनाव

बोस्को कप अंतरराष्ट्रीय बॉक्सिंग चैंपियनशिप के लिए भारतीय टीम में 33 खिलाड़ियों का चयन

रोहतक। बोस्को कप अंतरराष्ट्रीय बाक्सिंग प्रतियोगिता में चयनित खिलाड़ी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

बोस्को कप अंतरराष्ट्रीय बाक्सिंग प्रतियोगिता के लिए भारतीय टीम का चयन कर लिया गया है। इसमें भारतीय पुरुष और महिला टीम में 33 खिलाड़ियों का चयन हुआ है। 17 महिला व 16 पुरुष खिलाड़ी शामिल है। यह प्रतियोगिता स्पेन में आयोजित की जाएगी। रोहतक जिले से मीनाक्षी, स्नेहा व नैना का चयन हुआ है। इसके अलावा कुसुम, विंका, प्रीति का भी चयन हुआ है। कुसुम उत्तर प्रदेश की निवासी है, प्रीति भिवानी और विंका की रहने वाली है तीनों खिलाड़ी रोहतक में अभ्यास करती है। कोच विजय हुड्डा, कोच सुधीर हुड्डा, कोच नवीन खोखर और कोच दीपक छिक्कारा ने सभी खिलाड़ियों को बधाई दी। उन्होंने आगे भी शानदार प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया। इन खिलाड़ियों का चयन 9वीं एलीट पुरुष और महिला राष्ट्रीय बाक्सिंग चैंपियनशिप में खिलाड़ियों के प्रदर्शन के आधार पर किया गया है।

महिला टीम

रानी 48 किग्रा, नीतू 51 किग्रा, कुसुम 51 किग्रा, प्रीति 54 किग्रा, पूनम 54 किग्रा, प्राची 57 किग्रा, विंका 57 किग्रा, प्रिया 60 किग्रा, दिशा विजय पाटिल 60 किग्रा, प्रांजल यादव 65 किग्रा, काजल 65 किग्रा, अरुंधति चौधरी 70 किग्रा, स्नेहा 70 किग्रा, लवलीना बोरगोहेन 75 किग्रा, सनमाचा चानू 75 किग्रा, नैना 80 किग्रा व मनकीरत कौर 80 प्लस भारवर्ग में शामिल होकर देश का प्रतिनिधित्व करती हुई नजर आएंगी।

पुरुष टीम

ऋषि सिंह 50 किग्रा, जदुमणि सिंह 55 किग्रा, पावन बर्त्वाल 55 किग्रा, हुसाम उद्दीन 60 किग्रा, सचिन 60 किग्रा, आदित्य प्रताप 65 किग्रा, अभिनाश जामवाल 65 किग्रा, हितेश 70 किग्रा, दीपक 70 किग्रा, आकाश 75 किग्रा, अंकुश 80 किग्रा, जुगनू 85 किग्रा, हर्ष चौधरी 90 किग्रा, नमन तंवर 90 किग्रा व सावल 90 प्लस भारवर्ग में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगे।

इंटर कॉलेज नेटबॉल में जाट कॉलेज रोहतक की टीम ने हासिल किया पहला स्थान

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) में सोमवार को इंटर कॉलेज नेटबॉल दो दिवसीय प्रतियोगिता का समापन हुआ। दूसरे दिन रोमांचक फाइनल व तीसरे स्थान के लिए मुकाबले खेले गए। इसमें जाट कॉलेज रोहतक ने पहला, किशोरी कॉलेज रोहतक ने दूसरा व टीआरजीसी कॉलेज सोनीपत ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। दूसरे प्रतियोगिता का शुभारंभ खेल निदेशक डॉ. शकुंतला बेनीवाल, डॉ. तेजपाल और कोच विजय ने किया। डॉ. शकुंतला बेनीवाल ने विजेता टीमों को बधाई दी। उन्होंने कहा कि खेल छात्राओं में आत्मविश्वास, अनुशासन और नेतृत्व क्षमता विकसित करने का सशक्त माध्यम हैं। उन्होंने खिलाड़ियों की मेहनत और लगन की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं युवाओं को उच्च स्तर के खेल प्रदर्शन के लिए प्रेरित करती हैं। डॉ. तेजपाल, कोच विजय ने भी विजेता खिलाड़ियों का हौसला बढ़ाया। उन्होंने आगे भी शानदार प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया। डॉ. तेजपाल ने बताया कि खेलों में भाग लेना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

नेशनल आर्म बॉक्सिंग फेडरेशन कप में हरियाणा ने जीता ओवरऑल तीसरा स्थान

रोहतक। नेशनल आर्म बॉक्सिंग फेडरेशन कप में हरियाणा के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया। इसमें हरियाणा की टीम ने तीसरा स्थान हासिल किया। यह प्रतियोगिता 29 जनवरी से एक फरवरी तक उत्तर प्रदेश के सुल्तानपुर में आयोजित की गई। हरियाणा के खिलाड़ियों ने 14 स्वर्ण, चार रजत, दो कांस्य और कुल मिलाकर 20 पदक जीते। प्रतियोगिता में महाराष्ट्र, उत्तराखंड, जम्मू कश्मीर, गुजरात, बिहार, उत्तर प्रदेश और अन्य राज्यों की टीमों ने भाग लिया। सभी खिलाड़ियों की जीत से उनके परिवार में खुशी का माहौल है। हरियाणा टीम के कोच प्रेम गुलिया ने विजेता खिलाड़ियों को बधाई दी। उन्होंने आगे भी शानदार प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया।

विजेता खिलाड़ी

दीपांशु, युग, दीक्षा, हर्ष, अविक त्यागी, अंश, वेश, संकी, हर्ष, गौरव, पृथिक यादव, वंशिका, यश और तमन्ना ने अपने-अपने भार वर्ग में स्वर्ण पदक जीता। वहीं, यतिन, वर्ष, लक्की व आदित्य ने रजत पदक जीता। इसके अलावा देवेंद्र और विवेक ने कांस्य पदक जीता।

रोहतक। फुटबॉल प्रतियोगिता में खिलाड़ियों को सम्मानित करते प्राचार्य प्रो. सांगवान।

फुटबॉल में किशोरी कॉलेज ने पहला स्थान हासिल किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पंडित नेकी राम शर्मा राजकीय महाविद्यालय के खेल मैदान में आयोजित दो दिवसीय अंतर-महाविद्यालय फुटबॉल प्रतियोगिता का सोमवार को समापन हुआ। इसमें किशोरी कॉलेज ने पहला, वैश्य कॉलेज ने दूसरा और टीकाराम कॉलेज सोनीपत ने तीसरा स्थान हासिल किया। तीसरे स्थान के लिए खेले गए मुकाबले में पंडित नेकी राम शर्मा राजकीय महाविद्यालय की टीम और टीकाराम गर्ल्स पीजी कॉलेज, सोनीपत की टीम आमने-सामने रही। इस मुकाबले में टीकाराम गर्ल्स पीजी कॉलेज की टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 2-0 से जीत दर्ज कर तीसरा स्थान प्राप्त किया। वहीं प्रतियोगिता का फाइनल मुकाबला महारानी किशोरी जाट कन्या महाविद्यालय (एमकेजेकेएम), रोहतक और वैश्य महिला महाविद्यालय (वीएम), रोहतक के बीच खेला गया। यह मैच अत्यंत रोमांचक रहा और निर्धारित समय तक दोनों टीमें बराबरी पर रहीं। इसके बाद मैच का निर्णय पेनल्टी शूटआउट से हुआ, जिसमें किशोरी कॉलेज रोहतक की टीम ने वैश्य कॉलेज रोहतक की टीम को 3-0 से पराजित कर विजेता का खिताब अपने नाम किया। फाइनल मुकाबले का शुभारंभ एवं पुरस्कार वितरण समारोह महाविद्यालय के प्राचार्य प्रोफेसर सुरेंद्र सांगवान द्वारा किया गया। उन्होंने खिलाड़ियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की तथा खेलों को जीवन में अनुशासन और आत्मविश्वास का माध्यम बताया। इस अवसर पर अंतर-विश्वविद्यालय फुटबॉल प्रतियोगिता के लिए टीम का चयन भी किया गया, जिसमें कुल 26 छात्राओं का चयन किया गया। चयनित टीम आगामी 8 तारीख को चंडीगढ़ के लिए रवाना होगी, जहां वह विश्वविद्यालय का प्रतिनिधित्व करेगी।समापन समारोह में डॉ. धर्मेंद्र सिंह, डॉ. प्रवीण धायल, डॉ. रेखा, डॉ. सुमन, सुरेश राठी, रौबिन सहित अन्य गणमान्य अतिथि एवं खेल प्रेमी उपस्थित रहे।

प्रिन्स ने कुश्ती में राष्ट्रीय स्तर पर जीता गोल्ड

रोहतक। डॉ. स्वरूप सिंह गवर्नमेंट मॉडल संस्कृति स्कूल सांघी के छात्र प्रिंस ने नई दिल्ली में आयोजित राष्ट्रीय कुश्ती स्कूल खेल प्रतियोगिता अंडर 14 में शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक जीता। प्रिंस का विद्यालय पहुंचने पर प्राचार्य बबीता हुड्डा व समस्त स्टाफ ने स्वागत किया। उन्होंने बताया कि इस वर्ष विद्यालय से दो खिलाड़ियों ने कुश्ती, दो खिलाड़ियों ने कबड्डी व एक खिलाड़ी ने हैंडबॉल में राष्ट्रीय प्रतियोगिता में भाग लिया जिसमें दो स्वर्ण पदक कुश्ती में व दो ब्रॉन्ज मेडल कबड्डी में जीतकर विद्यालय का नाम रोशन किया। इस मौके पर विद्यालय के शारीरिक शिक्षक विनय भाटिया, पीजीटी फिजिकल एजुकेशन विकास डीपी और ओमपाल डीपी ने विजेता खिलाड़ी का हौसला बढ़ाया।

हर्षी ने बॉक्सिंग में जीता कांस्य पदक

सांपला। सर छोटू राम राजकीय महिला महाविद्यालय की छात्रा हर्षी ने बॉक्सिंग में कांस्य पदक जीत कर कॉलेज का नाम रोशन किया। सोमवार को विजेता खिलाड़ी का सम्मान किया गया और प्राचार्य डॉक्टर इंदु रोहिला ने उसे जीत की बधाई दी। इंदु बाला ने बताया कि ये प्रतियोगिता डॉ भीमराव अंबेडकर पीजी कॉलेज जगदीशपुरा, कैथल में आयोजित हुई थी जिसमें हर्षि ने भाग लिया था। इंटर कॉलेज बॉक्सिंग चैंपियनशिप में तृतीय स्थान प्राप्त कर कांस्य पदक अपने नाम किया।

खबर संक्षेप

रोडवेज कर्मी जयभगवान कादयान की सेवानिवृत्ति पर किया सम्मान समारोह का आयोजन

रोहतक। सेक्टर छह में सोमवार को रोहतक डिपो से 38 वर्ष की सेवा उपरांत रोडवेज कर्मचारी जयभगवान कादयान की सेवानिवृत्ति पर सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। जयभगवान कादयान ने हरियाणा रोडवेज मिनिस्ट्रियल स्टाफ एसोसिएशन के राज्य प्रधान एवं साझा मोर्चे के वरिष्ठ सदस्य रूप में सेवाएं दे चुके हैं। इस दौरान राज्य प्रधान कृष्ण नोहरा, पूर्व राज्य प्रधान कृष्ण नोहरा, अमित मेहराना, जगदीप लाठर, अशोक खोखर, दिनेश हुड्डा व वीरेंद्र धनखड़, संदीप खोखर, सुरेश नेहरा, मनजीत, डिपो प्रधान राजेश पंघाल, सुमेश कुंडू और जोगिंद्र ढुल आदि मौजूद रहे। इस अवसर पर उन्होंने कर्मचारी के स्वस्थ और सुखमय जीवन की कामना की।

शिक्षा की गुणवत्ता को सुदृढ़ करने पर विचार-विमर्श

रोहतक। एमडीयू के इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट स्टडीज एंड रिसर्च में फैकल्टी ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज एंड कॉमर्स की बैठक आयोजित की गई, जिसमें विश्वविद्यालय में प्रबंधन एवं वाणिज्य शिक्षा की गुणवत्ता को और सुदृढ़ करने पर गहन विचार-विमर्श किया गया। फैकल्टी के डीन प्रो. राजपाल सिंह ने कहा, राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के अनुरूप पाठ्यक्रम, पाठ्यचर्या और मूल्यांकन ढांचे में सुधार की आवश्यकता पर जोर देते हुए कहा कि विश्वविद्यालय को उद्योग, शोध और कौशल-आधारित शिक्षा की बदलती जरूरतों के अनुरूप आगे बढ़ना होगा।

46 प्रतिभागियों ने करवाई स्वास्थ्य मानकों की जांच

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) के यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक हेल्थ साइंसेज (यूआईपीएचएस) द्वारा एनीमिया मुक्त पोषण युक्त परिसर अभियान के अंतर्गत एक फॉलो-अप स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन सोमवार को स्टूडेंट एक्टिविटी सेंटर में किया गया। यूआईपीएचएस निदेशक प्रो मुनीष गर्ग ने बताया कि यह शिविर विश्वविद्यालय द्वारा छात्रों और कर्मचारियों के बीच निवारक स्वास्थ्य देखभाल एवं पोषण जागरूकता को बढ़ावा देने की निरंतर पहल का हिस्सा रहा। इस फॉलो-अप स्वास्थ्य शिविर के दौरान कुल 46 प्रतिभागियों की एनीमिया एवं पोषण से संबंधित स्वास्थ्य मानकों की जांच की गई।

स्वयंसेवक राष्ट्रीय एकता शिविर में भाग लेने रवाना

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) के राष्ट्रीय सेवा योजना के 10 स्वयंसेवकों का एक विशेष दल बिहार के भागलपुर में आयोजित होने वाले प्रतिष्ठित राष्ट्रीय एकता शिविर में भाग लेने के लिए रवाना हुआ। यह सात दिवसीय शिविर 4 फरवरी से आरंभ हो रहा है, जिसमें देशभर से चयनित युवा प्रतिभागी हिस्सा लेंगे।एनएसएस कार्यक्रम समन्वयक प्रो. सविता राठी ने जानकारी देते हुए बताया कि इस दल का नेतृत्व प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. मनीषा कर रही हैं।

विज्ञान प्रदर्शनी में योगिता और अन्नू ने पहला स्थान हासिल किया

रोहतक। राजकीय स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय में विज्ञान प्रदर्शनी का सफल आयोजन प्राचार्य डॉ. शमशेर हुड्डा के नेतृत्व एवं मार्गदर्शन में किया गया। इस प्रदर्शनी की संयोजक , डॉ. ममता खोखर रहीं, जिनके कुशल समन्वय एवं प्रबंधन से कार्यक्रम अत्यंत सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। भौतिकी विभाग से योगिता एवं अन्नू, मनोविज्ञान विभाग से वंशिका एवं अंजलि, कंप्यूटर विभाग से भूमि शर्मा एवं अंजू बाला, भूगोल विभाग से ध्रुवी एवं अनुष्का , रसायन विज्ञान विभाग से इशिका एवं रवलीन कौर, वनस्पति विज्ञान विभाग से जानवी एवं मुस्कान और प्राणी विज्ञान विभाग से अंशु एवं कीर्ति ने पहला स्थान हासिल किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि पीडब्ल्यूडी अधीक्षण अभियंता सुरेंद्र देशवाल, पूर्व अधीक्षण अभियंता सुरेश डांगी तथा भारतीय खेल प्राधिकरण के डॉ. शाहिद उपस्थित रहे। प्रदर्शनी में विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत अभिनव मॉडलों पर अतिथियों, निर्णायकों एवं विद्यार्थियों के बीच सार्थक चर्चा हुई।

अनुशासन और नेतृत्व के गुण अपनाएं कैडेट

■ बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में एनसीसी रैंक प्रदान समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में एनसीसी रैंक प्रदान समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में अनुशासन, नेतृत्व क्षमता और राष्ट्रसेवा की भावना को और सुदृढ़ करना रहा।

कुलसचिव डॉ. विनोद कुमार ने कहा कि एनसीसी युवाओं के सर्वांगीण विकास का सशक्त माध्यम है। उन्होंने कैडेट्स से अनुशासन और नेतृत्व के गुणों को अपने जीवन में अपनाने का आह्वान किया तथा राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया। अधिष्ठाता छात्र कल्याण डॉ. सुधीर मलिक ने कहा कि कैडेट्स ने हर अवसर पर जिम्मेदारी और समर्पण के साथ कार्य किया है और भविष्य में भी इसी प्रकार निरंतर सहयोग की अपेक्षा है। सूबेदार मेजर चंदर पाल सिंह ने कैडेट्स का उत्साहवर्धन करते हुए कर्तव्यनिष्ठा, टीम भावना और अनुशासन को एनसीसी जीवन का मूल आधार बताया। वहीं सूबेदार रामनिवास ने कैडेट्स को जिम्मेदारीपूर्वक कार्य करने और अनुशासन बनाए रखने की सीख दी। कार्यक्रम के समापन सत्र में लेफ्टिनेंट डॉ. अनिल डूडी ने एनसीसी को व्यक्तित्व निर्माण का प्रभावी मंच बताते हुए कहा कि इससे आत्मविश्वास और नेतृत्व कौशल विकसित होता है। डॉ. निशा कुमारी ने कैडेट्स को सकारात्मक सोच और समर्पण के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन ने बजट को जन-विरोधी बताया

रोहतक। ऑल इण्डिया किसान खेत मजदूर संगठन के हरियाणा अध्यक्ष अनूप सिंह मातनहेल और सचिव जयकरण मांडौठी ने कहा कि भाजपा सरकार की वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण द्वारा गत रविवार को प्रस्तुत किया गया केंद्रीय बजट पूरी तरह से आमजन और किसान विरोधी है। बजट केवल कॉरपोरेट के लिए बनाया गया है। बजट में किसानों और खेत मजदूरों की मांगों को मानने की तो बात ही छोड़िए, उनका जिक्र तक नहीं किया गया है। किसान लंबे समय से निम्नलिखित मांगों के लिए संघर्ष कर रहे हैं।

जॉन वेस्ले कॉन्वेंट स्कूल में सिर्फ एक पृथ्वी विषय पर दी अकादमिक प्रस्तुति

रोहतक। गोहाना रोड स्थित जॉन वेस्ले कॉन्वेंट में कक्षा पहली एवं दूसरी के विद्यार्थियों द्वारा (सिर्फ एक पृथ्वी) विषय पर एक प्रभावशाली अकादमिक प्रस्तुति का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि पूर्व नगर पार्षद अशोक खुराना एवं वर्तमान नगर पार्षद कंचन खुराना रहे। कार्यक्रम की शुरुआत प्रधानाचार्या डॉ. ममता मलिक के स्वागत भाषण से हुई। उन्होंने कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत करते हुए बताया कि अध्यापिकाओं एवं विद्यार्थियों की सतत मेहनत से यह प्रेरणादायक प्रस्तुति तैयार की गई है। साथ ही विद्यालय की शैक्षणिक एवं सह-शैक्षणिक उपलब्धियों पर प्रकाश डालते हुए बताया कि जॉन वेस्ले कॉन्वेंट ने अंतरराष्ट्रीय, राज्य एवं जिला स्तर पर अनेक सम्मान अर्जित किए हैं।

भारत को वैश्विक नेतृत्व की ओर ले जाएगा केंद्रीय बजट: डॉ. अर्चना

रोहतक। भाजपा कार्यालय "मंगल कमल" में प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए भाजपा की प्रदेश महामंत्री डॉ. अर्चना गुप्ता ने केंद्रीय बजट को विकसित भारत 2047 के लक्ष्य को साकार करने वाला दूरदर्शी, समावेशी और राष्ट्रनिर्माण वाला बताया। उन्होंने कहा कि यह बजट भारत को वैश्विक नेतृत्व की ओर ले जाएगा। वार्ता में जिला अध्यक्ष रणवीर ढाका, प्रदेश मीडिया सह-प्रभारी शमशेर सिंह खरक, केंद्रीय बजट कार्यक्रम के जिला संयोजक डॉ. दिनेश घिलौड़, प्रदेश सचिव रेनू डाबला, पूर्व चेयरमैन प्रतिभा सुमन एवं जिला मीडिया प्रभारी पंकज भारद्वाज विशेष रूप से उपस्थित रहे।

श्रद्धा और भक्ति के साथ मनाया गजरथ जैन मंदिर का 11वां स्थापना दिवस

रोहतक। सेक्टर-1 स्थित 1008 भगवान पार्श्वनाथ दिगंबर जैन गजरथ मंदिर में एलपीएस परिवार द्वारा आयोजित चार दिवसीय समवशरण महामंडल विधान के दूसरे दिन सोमवार को भारी उत्साह देखा गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रख्यात समाजसेवी उद्योगपति विजय जैन और एल.पी.एस. बोसार्ड के एम.डी. राजेश जैन ने की। प्रातः काल की शुरुआत सिद्धार्थ जैन एवं पंकज जैन परिवार द्वारा मंत्रोच्चारण के बीच महाशांति धारा और अभिषेक से हुई। इसके पश्चात बाल ब्रह्मचारी नितिन, पंडित अनिल और पंडित देवेंद्र के सान्निध्य में विशेष पूजन संपन्न हुआ। श्रद्धालुओं ने अष्टद्रव्य से निर्मित महाअर्घ्य भगवान के चरणों में अर्पित किया। सभी महिला-पुरुष श्रद्धालु एक ही रंग की पारंपरिक वेशभूषा में पूजा-अर्चना करते नजर आए। महिलाओं और पुरुषों ने भक्तिमय नृत्य किया। कार्यक्रम में दीपा जैन, संध्या जैन, मीडिया प्रभारी राजीव जैन सहित जैन समाज के अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। समारोह का समापन भगवान पार्श्वनाथ की भव्य महाआरती के साथ हुआ।

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

बजट बाद मनरेगा मजदूरों को मेहनताना मिलने की उम्मीद,11 लाख रुपये के हैं लेनदार

रोहतक। गत रविवार को केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण द्वारा वित्तीय वर्ष 2026-27 का बजट पेश किया। इस बजट में मनरेगा को 30 हजार करोड़ देने का ऐलान किया गया है। जबकि जी राम जी योजना को 95,692 करोड़ रुपये दिए गए हैं। ऐसे में जिले के सैकड़ों मजदूरों को उम्मीद बनी है कि उनका मनरेगा तकरीबन 11 लाख रुपये मिल जाएगा। श्रमिकों ने काफी दिन पहले मनरेगा में जिले में कई काम किए थे। लेकिन अभी श्रमिकों को किए गए काम के एवज में प्रशासन की तरफ से भुगतान नहीं किया गया है। जब भी श्रमिक अधिकारियों को मेहनताना के भुगतान को कहते थे तो तर्क दिया जाता था कि अभी बजट नहीं है। ध्यान रहे कि श्रमिकों के खातों में केंद्रीयकृत सिस्टम से पैसा उनके बैंक खातों में जमा होता है। यह होता तब है जब जिला प्रशासन के अधिकारियों तमाम तरह की कागजी कार्रवाई पोर्टल पर पूरी करते हैं। मालूम रहे कि मोदी सरकार महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम (मनरेगा) का नाम बदलकर अब बीबी जी राम जी (विकसित भारत गारंटी फॉर रोजगार एंड आजीविका मिशन ग्रामीण) कर दिया गया है। सरकार का दावा है कि अब 100 की जगह 125 दिनों का रोजगार और साप्ताहिक भुगतान जैसी नई सुविधाएं शामिल की जा रही हैं। अब भुगतान सप्ताह नहीं होता है।

लाइफ ऑन द एज इंटरनेशनल शॉर्ट फिल्म फेस्टिवल में स्क्रीनिंग के लिए हुआ फिल्म का चयन

कोरिया के बुसान फेस्टिवल में पहुंचे रोहतक के फिल्मकार

■ सकारात्मक मार्गदर्शन के लिए आभार जताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

43वें बुसान इंटरनेशनल शॉर्ट फिल्म फेस्टिवल में स्क्रीनिंग के लिए चयनित 'लाइफ ऑन द एज' के निर्देशक अभिषेक दीक्षित व ध्वनि संयोजन (साउंड डिजाइन) करने वाले अक्षय अलावादी सोमवार को दादा लखमी चंद स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ परफॉर्मिंग एंड विजुअल आर्ट्स पहुंचे। उन्होंने कुलगुरु डॉ अमित आर्य, रजिस्ट्रार डॉ गुंजन मलिक मनोचा, फिल्म एंड टेलीविजन डिपार्टमेंट के एफसी महेश टीपी आदि का सकारात्मक मार्गदर्शन के लिए आभार जताया। इस दौरान कुलगुरु डॉ अमित आर्य व अन्य ने दोनों छात्रों को दक्षिण कोरिया से 'लाइफ ऑन द एज' के लिए इंटरनेशनल अवार्ड हासिल करने का आशीर्वाद दिया। दादा लखमी चंद स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ परफॉर्मिंग एंड विजुअल आर्ट्स द्वारा निर्मित 'लाइफ ऑन द एज' का चयन बुसान इंटरनेशनल शॉर्ट फिल्म फेस्टिवल के लिए हुआ है। दोनों छात्रों ने अपने मेंटर महेश टीपी व अन्य गुरुजन मौली सेनापति, महेंद्र के प्रधान, इंद्रनिल घोष, देबाशीश रे का भी आभार जताया। यूनिवर्सिटी के चीफ अकाउंट्स ऑफिसर विकास गुलिया ने दोनों प्रतिभावान छात्रों को अपनी तरफ से प्रोत्साहन राशि देने की घोषणा की, ताकि अन्य छात्र भी यूनिवर्सिटी के लिए इस तरह की उपलब्धि हासिल करने को प्रेरित हों। कुलगुरु डॉ अमित आर्य ने यह राशि अभिषेक दीक्षित व अक्षय अलावादी को सौंपी।

रोहतक। दोनों छात्रों के साथ कुलगुरु डॉ अमित आर्य व रजिस्ट्रार डॉ गुंजन मलिक मनोचा। फोटो : हरिभूमि

यूनिवर्सिटी के सहयोग के बिना नामुमकिन था: अभिषेक दीक्षित

निर्देशक अभिषेक दीक्षित व साउंड डिजाइनर अक्षय अलावादी ने कहा कि यूनिवर्सिटी के सहयोग के बिना यह नामुमकिन था। यहां के स्टाफ, गुरुजनों व प्रबंधन ने उन्हें अच्छा माहौल प्रदान किया, जिससे वे यहां पर फिल्म बनाना सीख सके। 'लाइफ ऑन द एज' का चयन दक्षिण कोरिया के प्रतिष्ठित फिल्म फेस्टिवल के लिए होना हर किसी के लिए गर्व का विषय है। डीएलसी सुपवा के कुलगुरु डॉ अमित आर्य ने दोनों छात्रों को मिठाई खिलाकर उन्हें शुभकामनाएं दी। साथ ही कहा कि डीएलसी सुपवा के छात्र ऐसे ही कामयाबी हासिल करते रहें, इसके लिए यहां बेहतर संसाधन व माहौल प्रदान करने के लिए वे कृतसंकल्प हैं। इस दौरान छात्रों ने 'लाइफ ऑन द एज' का पोस्टर कुलगुरु, रजिस्ट्रार व अन्य को भेंट किया।

हरिभूमि लाइव पुराने बस स्टैंड से शीला बाइपास तक बना लूट का कॉरिडोर, नाकों की संख्या ज्यादा, लेकिन जमीनी सुरक्षा की हकीकत जुदा, रात को नहीं दिखे नाकों पर पुलिसकर्मी

लूट के हॉट स्पॉट पर पुलिस नाके बराबर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

▶▶ सुरक्षा के दावे और हकीकत शहर में बढ़ती लूट और छीना-झपटी की वारदातों पर अंकुश लगाने के लिए पुलिस ने हॉट स्पॉट चिन्हित कर नाके लगाने का दावा किया है, लेकिन लोगों और व्यापारियों का कहना है कि कागजों में व्यवस्था मजबूत दिखती है, लेकिन धरातल पर कागजी दिखाई दे रही है। हर रोज व्यापारियों के साथ लूटपाट और शहर में स्नैचिंग की घटनाएं हो रही हैं। शहरवासी कहीं भी सुरक्षित नहीं हैं।

शहर में बढ़ती लूट और छीना-झपटी की घटनाओं पर अंकुश लगाने के लिए पुलिस ने हॉट स्पॉट चिन्हित कर नाके लगाने का दावा किया है। पुलिस अधिकारियों के मुताबिक पुराने बस स्टैंड से सोनीपत स्टैंड, दिल्ली बाइपास और शीलाबाइपास तक का इलाका लूट की दृष्टि से सबसे संवेदनशील है। इसी को ध्यान में रखते हुए प्रमुख चौराहों पर नाके लगाए गए हैं और रात के समय भारी पुलिस बल तैनात किया गया है। हालांकि, स्थानीय लोगों और व्यापारियों का कहना है कि कागजों में व्यवस्था मजबूत दिखती है, लेकिन जमीनी स्तर पर यह हवा-हवाई साबित हो रही है। पुलिस रिकॉर्ड और स्थानीय शिकायतों के अनुसार पुराने बस स्टैंड से शीलाबाइपास तक का पूरा कॉरिडोर लूट और स्नैचिंग का मुख्य इलाका बन चुका है। इस मार्ग पर देर शाम से रात तक आवाजाही ज्यादा रहती है, वहीं स्ट्रीट लाइट और निगरानी की कमी अपराधियों को मौका देती है। खासकर अकेले राहगीर, दोपहिया वाहन सवार और देर रात दुकान बंद कर लौटने वाले व्यापारी आसान निशाना बन रहे हैं।

सात मेन चौक, 1-1 नाके का दावा

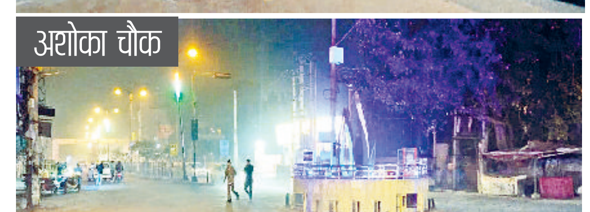
पुलिस ने दावा किया है कि पुराने बस स्टैंड से सोनीपत स्टैंड तक 7 प्रमुख चौक हैं, जहां एक-एक नाका लगाया गया है। इसके अलावा सोनीपत स्टैंड से दिल्ली बाइपास और शीलाबाइपास तक भी 7 मेन चौक चिन्हित कर नाके तैनात किए गए हैं। कुल मिलाकर 14 नाकों पर 14 पुलिस गाड़ियां तैनात रखने के आदेश जारी किए गए हैं। अधिकारियों का कहना है कि इन नाकों पर संदिग्ध वाहनों की जांच, गश्त और आकस्मिक चेकिंग की जा रही है ताकि अपराधियों की आवाजाही पर रोक लगाई जा सके।

रात में 70 कर्मियों की ड्यूटी, पर नाके खाली

पुलिस प्रशासन के अनुसार रात के समय शहर में कुल 70 पुलिसकर्मी ड्यूटी पर रहते हैं। इसके अलावा लगभग 4 किलोमीटर के संवेदनशील इलाके में दो अतिरिक्त पुलिस नाके लगाए गए हैं। दावा है कि इन नाकों से शहर के प्रवेश और निकास मार्गों पर कड़ी निगरानी रखी जा रही है।

दिल्ली बाइपास

मदवि गेट


अशोका चौक

गोहाना अड्डा

जमीनी हकीकत, नाके हैं पर असर नहीं

स्थानीय लोगों का कहना है कि नाके अक्सर कागजों तक ही सीमित रहते हैं। कई बार नाके पर पुलिस वाहन तो खड़ा दिखता है, लेकिन कर्मी आसपास नजर नहीं आते। कुछ स्थानों पर नाके केवल कुछ घंटों के लिए लगते हैं और देर रात हटा लिए जाते हैं, ठीक उसी समय जब लूट की घटनाएं बढ़ती हैं। व्यापारियों का आरोप है कि लूट की घटनाओं के बाद भी गश्त में कोई ठोस बदलाव नजर नहीं आता। सीसीटीवी फुटेज होने के बावजूद आरोपी पकड़ से बाहर रहते हैं, जिससे लोगों में डर और असुरक्षा की भावना बढ़ रही है।

व्यापारियों और नागरिकों की चिंता बढ़ी

शहर के बाजारों में रात 9 बजे के बाद सन्नाटा पसरने लगा है। दुकानदार समय से पहले शटर गिराने को मजबूर हैं। दोपहिया वाहन सवार हेलमेट और फोन बचाने के लिए अलग-अलग रास्ते चुन रहे हैं। कई कॉलोनियों में लोग सामूहिक रूप से घर लौटने लगे हैं, ताकि अकेलेपन में कोई वारदात न हो।

लूट के हॉट स्पॉट

- पुराने बस स्टैंड से सोनीपत स्टैंड
- सोनीपत स्टैंड से दिल्ली बाइपास
- दिल्ली बाइपास से शीलाबाइपास
- पुराने बस स्टैंड से शीलाबाइपास तक पूरा कॉरिडोर

जिला पुलिस का दावा

- 14 नाके, 14 पुलिस गाड़ियां
- रात में 70 कर्मियों की ड्यूटी
- चार किमी एरिया में दो अतिरिक्त नाके

बढ़ाएंगे नेटवर्क

नाकों की व्यवस्था को और मजबूत किया जा रहा है। संवेदनशील इलाकों में अतिरिक्त पेट्रोलिंग, मोबाइल पीसीआर व सादे कपड़ों में पुलिसकर्मियों की तैनाती की जा रही है। जल्द ही सीसीटीवी नेटवर्क को और विस्तार दिया जाएगा।
-सुरेंद्र भौरिया, एसपी, रोहतक

एमडीयू ने विकसित किया कैलम्मडीबी नामक उन्नत बायोइनफॉर्मेटिक्स डेटाबेस

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) के यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी (यूआईईटी) के जैव प्रौद्योगिकी विभाग द्वारा कैलम्मडीबी नामक एक उन्नत बायोइनफॉर्मेटिक्स डेटाबेस विकसित किया गया है। यह डेटाबेस कैंसर रोधी दवाओं के प्रतिरक्षा तंत्र पर पड़ने वाले प्रभावों से संबंधित वैज्ञानिक, प्रायोगिक रूप से प्रमाणित और मैन्युअली क्यूरेटेड जानकारी उपलब्ध कराता है।

इस उपलब्धि पर कुलपति प्रो. राजबीर सिंह की अध्यक्षता में आयोजित बैठक में डीन, यूआईईटी प्रो. सोनिया एवं शोधार्थी परवीन पुनिया ने अपनी टीम द्वारा विकसित कैलम्मडीबी की संरचना, कार्यप्रणाली और शोध उपयोगिता का विस्तृत प्रस्तुतीकरण किया। यह बहु-संस्थागत शोध कार्य राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर के प्रतिष्ठित वैज्ञानिकों के सहयोग से संपन्न हुआ है। इसमें न्यूयॉर्क स्कूल ऑफ मेडिसिन से डॉ. सलमान सादुल्लाह उस्मानी, ब्राजील की यूनिवर्सिटी ऑफ फ़ोर्टालेज़ा से प्रो. ग्लासिडो रोजेरियो पिन्हेरो, एमएआईटी नई दिल्ली से डॉ. आशीष खन्ना, एनआईएमआर नई दिल्ली से डॉ. मीनू कलकल तथा उद्योग साझेदार प्रोदिए टेक्नोलॉजी प्राइवेट लिमिटेड, गुरुग्राम का महत्वपूर्ण योगदान रहा।

बैठक के दौरान कैलम्मडीबी को कैंसर अनुसंधान और बायोइनफॉर्मेटिक्स के क्षेत्र में एक उल्लेखनीय वैज्ञानिक संसाधन बताया गया। यह डेटाबेस स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि विभिन्न कैंसर रोधी दवाएं प्रतिरक्षा तंत्र के अलग-अलग घटकों को किस प्रकार प्रभावित करती हैं।

पीजीआई रोहतक ने जीती इंटरकॉलेज क्विज

रोहतक। तीन दिवसीय नॉर्थ जोन कॉन्फ्रेंस ऑफ एनेस्थीसिया में एक इंटर कॉलेज क्विज प्रतियोगिता का आयोजन डॉ. किरणप्रीत ने किया, जिसमें डॉ. राजमाला, डॉ. सुधा और डॉ. मोनिका ने सहयोग दिया। इस प्रतियोगिता में छह टीमों ने भाग लिया, जिनमें पीजीआईएमएस रोहतक, सर गंगा राम हॉस्पिटल दिल्ली, एमएएमसी अग्रोहा, जीएमसी चंडीगढ़, वर्ल्ड कॉलेज झज्जर और जीएमसी जम्मू की टीमें शामिल थीं। कॉन्फ्रेंस के ऑर्गेनाइजिंग चेयरपर्सन व निदेशक डॉ एस के सिंघल ने बताया कि पीजीआईएमएस रोहतक की टीम ने इस प्रतियोगिता में पहला स्थान प्राप्त किया जिसमें डॉ स्वप्निल, डॉ ट्विंकल, डॉ अंकुश शामिल थे, जबकि दूसरा स्थान जीएमसी चंडीगढ़ की टीम को दिया गया। इस प्रतियोगिता में भाग लेने वाली टीमों ने अपने ज्ञान और कौशल का प्रदर्शन किया। डॉ सुरेश सिंघल ने बताया कि फेकल्टी पेपर प्रतियोगिता में डॉ. अमिया कुमार बारीक ने पहला, डॉ. टीना बंसल ने दूसरा और डॉ. मोनिका छिक्कारा ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। फेकल्टी पोस्टर प्रतियोगिता में डॉ. निधि सुल्तानिया और डॉ. नीतू यादव को पहला, डॉ. टीना बंसल और डॉ. कीर्ति खेत्रपाल को दूसरा स्थान और डॉ. अंजू घई को तीसरा स्थान मिला। डॉ सिंघल ने बताया कि रेजिडेंट पेपर प्रतियोगिता में डॉक्टर ऐश्वर्या पहले स्थान पर, डॉक्टर आराधना दूसरे स्थान पर व डॉक्टर अनीशा तृतीय स्थान पर रही। वही पोस्टर प्रतियोगिता में डॉक्टर अनीशा प्रथम स्थान पर ,डॉक्टर करिश्मा धनखड़ द्वितीय स्थान पर और डॉक्टर कपिल यादव तृतीय स्थान पर रहे।

शहर में आज

- मांगों को लेकर रोडवेज कर्मचारियों की बैठक सुबह 11 बजे
- अंबेडकर चौक पर सुबह 9 बजे से रक्तदान शिविर
- स्पेशल ओलंपिक्स चैंपियनशिप एमडीयू में सुबह 10 से
- मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी शहर में कई कार्यक्रमों में करेंगे शिरकत।

बिजली कट

- सुबह 10 से 2 बजे तक
- सेक्टर-4 व सेक्टर-5

अधिकारी समाधान शिविर की हर शिकायत का यथाशीघ्र हल करें

रोहतक। समाधान शिविर में नागरिकों की समस्याएं सुनते उपायुक्त सचिन गुप्ता।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि वे समाधान शिविर में प्राप्त हर शिकायत का यथाशीघ्र उचित निपटारा सुनिश्चित करें। समाधान शिविर में हर विभाग से संबंधित हर शिकायत का एक छत के नीचे तुरंत निपटारा करने का लक्ष्य रखा गया है। डीसी सोमवार को लघु सचिवालय में आयोजित समाधान शिविर में नागरिकों की समस्याओं की सुनवाई कर रहे थे। इस अवसर पर नगराधीश अंकित कुमार, जिला राजस्व अधिकारी प्रमोद चहल, जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी राजपाल चहल भी मौजूद रहे। सचिन गुप्ता ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देशानुसार जिला प्रशासन द्वारा हर सोमवार व वीरवार को सुबह 10 से 12 बजे तक जिला मुख्यालय एवं सांपला व महम उपमंडल मुख्यालयों पर समाधान शिविर आयोजित किये जा रहे हैं।

बिजली कर्मचारियों ने की सांकेतिक भूख हड़ताल

रोहतक। केंद्र और राज्य सरकार की कर्मचारी विरोधी नीतियों के खिलाफ सोमवार को ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन ने रोहतक के मेडिकल मोड़ स्थित चीफ कार्यालय पर सुबह 11 से शाम 4 बजे तक सांकेतिक भूख हड़ताल की। इसकी अध्यक्षता राज्य सचिव धर्मराज कुंडू ने की। यूनियन के राज्य चेयरमैन देवेन्द्र हुड्डा और महासचिव राजेंद्र राणा ने सरकार पर बिजली उपक्रमों के निजीकरण का आरोप लगाया। कर्मचारियों की मुख्य मांगें में पुरानी पेंशन स्कीम की बहाली, हरियाणा के लिए अलग 8वां वेतन आयोग का गठन, कच्चे कर्मचारियों को पक्का करना और खाली पदों पर स्थायी भर्ती और विवादास्पद ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी को रद्द करना शामिल है।

पुलिस लाइन में साप्ताहिक परेड का आयोजन, एएसपी ने ली सलामी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

रोहतक। पुलिस अधिकारियों व जवानों को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी करते एएसपी प्रतीक अग्रवाल ।

पुलिस लाइन सोमवार को साप्ताहिक परेड का आयोजन किया गया। इस अवसर पर एएसपी प्रतीक अग्रवाल ने परेड की सलामी ली और पुलिस अधिकारियों व जवानों को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए। परेड में सभी थाना प्रभारियों सहित अन्य पुलिस अधिकारी उपस्थित रहे। साप्ताहिक परेड में जिला के सभी थाना व चौकी, पुलिस कार्यालयों तथा जिले में तैनात सभी पुलिसकर्मियों ने भाग लिया। परेड के दौरान अनुशासन, फिटनेस और एकरूपता पर विशेष ध्यान दिया गया। एएसपी प्रतीक अग्रवाल ने परेड का निरीक्षण करते हुए जवानों की टर्न-आउट, ड्रिल और सजगता की सराहना की तथा ड्यूटी के दौरान सतर्कता और संवेदनशीलता बनाए रखने के निर्देश दिए। पुलिस द्वारा कानून-व्यवस्था की विकट परिस्थितियों से निपटने के लिए लॉ एंड ऑर्डर कंपनी का विशेष अभ्यास भी कराया गया। अभ्यास के दौरान जवानों को कानून-व्यवस्था की स्थिति में दंगा-निरोधक उपकरणों के प्रभावी उपयोग की जानकारी दी गई। इसमें लाठी-डंडा चार्ज, धकेल पोजीशन, लाइन फॉर्मेशन और समन्वय के साथ आगे बढ़ने जैसी तकनीकों का बारीकी से अभ्यास कराया गया। अधिकारियों ने जवानों को भीड़ नियंत्रण, संयमित कार्रवाई और नागरिकों की सुरक्षा को प्राथमिकता देने के निर्देश दिए। साथ ही, किसी भी आपात स्थिति में त्वरित प्रतिक्रिया, आपसी समन्वय और कम्युनिकेशन को मजबूत रखने पर जोर दिया गया।

रोहतक। सीनियर सिटीजन हॉल का उद्घाटन के दौरान महामंडलेश्वर स्वामी कपिल पुरी महाराज व अन्य सीनियर सिटीजन कमेटी के पदाधिकारी।

सनसिटी सेक्टर-35 में सीनियर सिटीजन हॉल का स्वामी कपिल पुरी महाराज ने किया लोकार्पण

रोहतक। सनसिटी सेक्टर-35 में सोमवार को सामाजिक सरोकार की दिशा में एक बड़ा कदम उठाते हुए नवनिर्मित सीनियर सिटीजन हॉल का भव्य उद्घाटन किया गया। इस भवन का लोकार्पण 1008 महामंडलेश्वर स्वामी कपिल पुरी महाराज के कर-कमलों द्वारा संपन्न हुआ। यह हॉल रेजिडेंट्स वेलफेयर एसोसिएशन और समस्त सेक्टर वासियों के सामूहिक सहयोग और अथक प्रयासों से तैयार किया गया है। साझा सहयोग की मिसाल कार्यक्रम के दौरान स्वामी कपिल पुरी महाराज ने उपस्थित जनसमूह को आशीर्वाद देते हुए कहा कि वरिष्ठ नागरिक समाज की धरोहर हैं।

ग्राम पंचायत व नगर निकाय 31 मार्च तक खेल सामान की मांग भिजवाएं **रोहतक।** उपायुक्त सचिन गुप्ता ने बताया कि प्रदेश सरकार द्वारा ग्रामीण क्षेत्रों एवं नगर निकायों के युवाओं को खेलों के प्रति आकर्षित करने तथा उन्हें नशे जैसी बुरी आदतों से दूर रखने के उद्देश्य से विभिन्न लोकप्रिय खेलों के लिए हरियाणा खेल उपकरण प्रावधान योजना 2025-26 आरंभ की गई है।

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

मेडिकल एजुकेशन विभाग के चिकित्सकों ने लुधियाना में अवार्ड जीतकर किया संस्थान का नाम रोशन

रोहतक। पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के मेडिकल एजुकेशन विभाग के तीन चिकित्सकों को गत क्रिश्चियन मेडिकल कॉलेज, लुधियाना में आयोजित 16 वें राष्ट्रीय स्वास्थ्य व्यवसाय शिक्षा सम्मेलन में आयोजित प्रतियोगिता में दूसरा स्थान प्राप्त करके अवार्ड जीता है। डॉ. सुजाता सेठी, डॉ. राकेश मित्तल और डॉ. आशिमा सचदेवा की इस इस उपलब्धि पर कुलपति डॉ.एचके अग्रवाल ने बधाई देते हुए कहा कि उन्होंने इस प्रतिष्ठित प्रतियोगिता में दूसरा अवार्ड प्राप्त करके संस्थान का नाम रोशन किया है। डॉ.एचके अग्रवाल ने कहा कि यह उपलब्धि पीजीआईएमएस के लिए गर्व की बात है और यह दर्शाता है कि हमारे डॉक्टर चिकित्सा शिक्षा में उच्चतम स्तर की प्रतिभा और ज्ञान का प्रदर्शन कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि हमें इनसे प्रेरणा लेते हुए विद्यार्थियों को नवीनतम तकनीक से शिक्षा प्रदान करनी करना चाहिए। अपने इस अवार्ड के बारे में जानकारी देते हुए डॉ. सुजाता सेठी ने बताया कि उनके मेडिकल एजुकेशन विभाग के चिकित्सकों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया।

आईएमटी उद्योग वेलफेयर एसो. की बैठक आईएमटी रोहतक के विकास पर चर्चा

रोहतक। आईएमटी उद्योग वेलफेयर एसोसिएशन की एक महत्वपूर्ण बैठक एसोसिएशन के अध्यक्ष जोगिंदर सिंह नांदल के नेतृत्व में आयोजित की गई। बैठक में आईएमटी, रोहतक के विकास एवं सौंदर्यीकरण से जुड़े प्रमुख मुद्दों पर विस्तार से विचार-विमर्श किया गया। विशेष रूप से आईएमटी के फेज-3 में औद्योगिक इकाइयों के सुचारू संचालन हेतु आवश्यक बुनियादी ढांचे और नागरिक सुविधाओं की कमियों को उजागर किया गया। बैठक के दौरान सदस्यों ने फेज-3 में बिजली व्यवस्था को सुदृढ़ करने तथा स्ट्रीट लाइटों में सुधार की तत्काल आवश्यकता पर जोर दिया, जिससे सुरक्षा सुनिश्चित हो सके और औद्योगिक गतिविधियां बिना बाधा के संचालित हो सकें। सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट का मुद्दा भी उठाया गया, जिसमें उचित रखरखाव और प्रभावी अपशिष्ट प्रबंधन पर बल दिया गया।

मुख्यमंत्री शहरी आवास योजना में प्लॉट के लिए 231 ने किया आवेदन, कल अंतिम तिथि

रोहतक। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने बताया कि हरियाणा सरकार की मुख्यमंत्री शहरी आवास योजना के अंतर्गत योग्य पात्र लाभार्थियों के लिए प्लॉट बुकिंग की प्रक्रिया प्रारंभ कर दी गई है, जिसकी अंतिम तिथि बुधवार 4 फरवरी है। डीसी ने बताया कि मुख्यमंत्री शहरी आवास योजना के तहत जिला में लगभग 231 पात्र लाभार्थियों की पहचान की गई है। नगर एवं ग्राम आयोजना विभाग से लाइसेंस प्राप्त कॉलोनियों में आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के लिए आरक्षित प्लॉटों के आवंटन की नीति 23 अक्टूबर 2025 के अंतर्गत यह प्रक्रिया संचालित की जा रही है।

छात्रों को एचपीएससी परीक्षा के नए प्रारूप की जानकारी दी

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय स्थित विश्वविद्यालय रोजगार सूचना एवं मार्गदर्शन केंद्र द्वारा यूनिवर्सिटी के इतिहास एवं पुरातत्व विभाग में सोमवार को हरियाणा लोक सेवा परीक्षा की नये स्वरूप की जानकारी दी गई। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में मंडल रोजगार अधिकारी राजेश सांगवान ने विद्यार्थियों को हरियाणा लोक सेवा आयोग (एचपीएससी) की मुख्य परीक्षा के बदले हुए प्रारूप की जानकारी देते हुए बताया कि आयोग द्वारा 102 विभिन्न पदों के लिए विज्ञापन जारी किया गया है। उन्होंने इस परीक्षा के अंतर्गत होने वाली प्रारंभिक परीक्षा, मुख्य परीक्षा एवं साक्षात्कार की प्रभावी तैयारी के लिए महत्वपूर्ण टिप्स दिए।

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

एलोवेरा स्प्रे का इस्तेमाल कर 10 दिन में आए अंतर को देखा

तन्नू ने बताया फल-सब्जियों को लंबे समय तक सुरक्षित रखने का तरीका

रोहित डागर ▶▶ रोहतक

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सुखपुरा चौक की छात्रा तन्नू ने मॉडल के माध्यम से एलोवेरा स्प्रे से फल व सब्जियों को लंबे समय तक सुरक्षित रखने का तरीका बताया। तन्नू ने एलोवेरा स्प्रे का इस्तेमाल करके 10 दिन में फल-सब्जियों में आए अंतर को देखा। स्प्रे से फल-सब्जियां लंबे समय तक बची रहीं। उनको कोई नुकसान नहीं हुआ।

छात्रा के इस मॉडल को गुरुग्राम में आयोजित राज्यस्तरीय बाल वैज्ञानिक प्रदर्शनी में राज्यस्तर पर प्रथम स्थान हासिल किया है। हाल ही में एससीईआरटी (राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद) गुरुग्राम की ओर से आयोजित राज्यस्तरीय बाल वैज्ञानिक प्रदर्शनी में स्वास्थ्य थीम में प्रदेश के 22 जिले में से छात्रा तन्नू ने प्रथम स्थान प्राप्त किया है। सुखपुरा चौक विद्यालय के जीव विज्ञान की प्राध्यापिका वंदना काजल ने बताया कि छात्रा ने कई फल-सब्जियों पर एलोवेरा जेल का स्प्रे करके उनमें होने वाले बदलाव को देखा। उसने पाया कि स्प्रे किए गए फलों व सब्जियों के वजन में न कमी आई और न ही उनके रंग में बदलाव आया। उन्होंने बताया कि एलोवेरा स्प्रे से सूक्ष्म जीवों की वृद्धि न होने के कारण गलन की प्रक्रिया भी देर से होती है। यह परीक्षण तुलसी के अर्क के साथ भी किया जाएगा।

रोहतक। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सुखपुरा चौक की छात्रा तन्नू के बनाए मॉडल के साथ प्राध्यपिका वंदना कॉजल।

30 से 40 % बढ़ती है फल व सब्जियों की लाइफ

प्राध्यापिका वंदना काजल ने बताया कि अक्सर कटाई के बाद फल और सब्जियां जल्द खराब होने लगती हैं जिसे रोकने के लिए फल और सब्जियों पर एलोवेरा जेल की एक पतली परत चढ़ा दी जाए, तो वे लंबे समय तक ताजे बने रहते हैं। यह जेल फलों के अंदर की नमी को बाहर निकलने से रोकता है, जिससे वे सूखते नहीं हैं और सूक्ष्म जीवों की वृद्धि भी नहीं होने देती है।

गणित में पजल कॉर्नर तैयार कर तीसरे स्थान पर रहे कृष्णा

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सांघी रोहतक के छात्र कृष्ण ने पजल कॉर्नर तैयार किया जिसमें 18 प्रकार की पजल्स को शामिल किया। विद्यालय के गणित अध्यापक अनिल कौशिक ने गणित विशेषज्ञों की जीवनी की अध्ययन किया जिसमें पता लगा कि इन विद्वानों ने शुरू से पजल्स को हल किया था। इससे सामान्य बच्चे की अपेक्षा गणित के प्रति अधिक विकास होता है। छात्र कृष्ण ने भी इस मॉडल के माध्यम से गणित में रुचि उत्पन्न करने के लिए पजल तैयार किया। अनिल कौशिक ने कि इस मॉडल को राज्यस्तरीय बाल वैज्ञानिक प्रदर्शनी के गणितीय मॉडलिंग वर्ग में तीसरा स्थान प्राप्त किया।

राष्ट्रीय प्रदर्शनी में भाग लेंगे विजेता

गुरुग्राम में आयोजित राज्यस्तरीय बाल वैज्ञानिक प्रदर्शनी में जिले की छात्रा तन्नू व कृष्णा ने अध्यापकों के मार्गदर्शन में बनाए मॉडल से जीत हासिल की है। अब विजेता विद्यार्थी राष्ट्रीय प्रदर्शनी में प्रदेश व जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे।
-मनजीत मलिक, जिला शिक्षा अधिकारी