

# हरिभूमि

# रोहतक भूमि

रोहतक, गुरुवार, 23 जनवरी 2025

तापमान



अधिकतम 23.2 डिग्री  
न्यूनतम 9.3 डिग्री

गणतंत्र दिवस पर देशभक्ति और संविधान पर ...



सामान्य गले-दर्द व जुकाम को हलकें में न लें : डॉ. कुंदन



## नाके पर पुलिस ने रोका, चोरी की मिली बाइक, 13 वारदातों का हुआ खुलासा

### पुलिस को मिली बड़ी कामयाबी, बाइक बेचने की फिराक में था

- एएसपी वाईवीआर शशी शेखर ने बुधवार को पत्रकार वार्ता में किया
- युवक की पहचान रोहित निवासी चरखी दादरी हाल रैनकपुरा रोहतक के रूप में हुई

हरिभूमि न्यूज़ | रोहतक

पुलिस की टीम ने चोरीशुदा मोटरसाइकिल को बेचने की फिराक में घूम रहे आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी ने चोरी की 13 वारदातों का किया है। जिसे कोर्ट में पेश किया गया। यह खुलासा एएसपी वाईवीआर शशी शेखर ने बुधवार को पत्रकार वार्ता में किया।

उन्होंने बताया कि एवीटी प्रभारी अनेश कुमार के नेतृत्व में एवीटी स्टाफ की टीम अपराधियों की धरपकड़ के लिए गश्त में मौजूद थी। इस दौरान मोटरसाइकिल सवार युवक को शक के आधार पर काबू किया गया।

युवक की पहचान रोहित निवासी चरखी दादरी हाल रैनकपुरा रोहतक के रूप में हुई। जांच में आरोपी से मोटरसाइकिल चोरी की हुई मिली। मामले की जांच हेड कॉन्स्टेबल दीपेंद्र द्वारा की गई। आरोपी ने मोटरसाइकिल को 30 मई 2024 को तिरुपति अस्पताल फ्लाइओवर के नीचे से चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया। गांव रुड़की निवासी कपिल की शिकायत के आधार पर आरोपी के खिलाफ अर्बन एस्टेट में केस दर्ज है।



रोहतक। मोटरसाइकिल चोरी का आरोपी पुलिस की गिरफ्त में।

फोटो: हरिभूमि

### इन वारदातों का खुलासा

- अरोपी ने जून 2024 में बहादुरगढ़ मैट्रो सीटियों के पास से मोटरसाइकिल चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया था।
- नवंबर 2024 में श्याम कॉम्प्लेक्स से मोटरसाइकिल चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया हुआ है।
- नवंबर 2024 में श्याम कॉम्प्लेक्स से मोटरसाइकिल स्प्लेंडर चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया हुआ है।
- अक्टूबर 2024 में पुराना बस स्टैंड बहादुरगढ़ से मोटरसाइकिल चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया।
- नवंबर 2024 में श्याम कॉम्प्लेक्स पार्किंग से मोटरसाइकिल चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया हुआ है।
- सितंबर 2024 में आरोपी ने जीएच रोहतक की पार्किंग से मोटरसाइकिल चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया।
- अगस्त 2024 में जाट कॉलेज रोहतक के पास से मोटरसाइकिल चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया।
- मार्च 2024 में आरोपी ने जीएच रोहतक की पार्किंग से मोटरसाइकिल चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया।
- नवंबर 2024 में आरोपी ने जीएच रोहतक की पार्किंग से मोटरसाइकिल चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया।

### पत्रकारों से बातचीत करते एवीटी प्रभारी अनेश कुमार



- सितंबर 2024 में आरोपी ने जीएच रोहतक की पार्किंग से मोटरसाइकिल चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया।
- सितंबर 2024 में जीएच रोहतक की पार्किंग से मोटरसाइकिल चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया।
- नवंबर 2023 में आईडीसी के बाहर से मोटरसाइकिल चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया हुआ है।

### कंप्रिहेंसिव ट्रेनिंग ऑन टेंडरिंग प्रॉसीजर्स पर कार्यशाला छात्रों को वित्तीय मूल्यांकन के बारे में विस्तार से बताया



हरिभूमि न्यूज़ | रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के एडमिनिस्ट्रेटिव स्टाफ कालेज के तत्वावधान में बुधवार को एफडीसी सेमिनार हाल में कंप्रिहेंसिव ट्रेनिंग ऑन टेंडरिंग प्रॉसीजर्स एंड बिड इवैल्यूएशन विषयक कार्यशाला का आयोजन किया गया। एडमिनिस्ट्रेटिव स्टाफ कालेज के कोऑर्डिनेटर डॉ. अनार सिंह दुल ने कार्यशाला के प्रारंभ में स्वागत भाषण देते हुए कार्यशाला की विषयवस्तु पर प्रकाश डाला। डॉ. दुल ने कहा कि निविदा प्रक्रियाओं और बोली मूल्यांकन पर आयोजित इस प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्देश्य

विभिन्न प्रकार की निविदा प्रक्रियाओं, नियमों और तकनीकों को समझना है, ताकि एक उचित और पारदर्शी बोली मूल्यांकन किया जा सके। एमडीयू के वित्तीय सलाहकार एनआर शर्मा ने बतौर की-नोट स्पीकर इस कार्यशाला में शिरकत की। एनआर शर्मा ने अपने प्रभावी संबोधन में निविदा प्रक्रिया बारे व्यावहारिक जानकारी दी। उन्होंने निविदा आमंत्रण के लिए जरूरी दस्तावेजों, निविदा जमा कराने की प्रक्रिया, फॉर्मेट, निविदा खोलने की प्रक्रिया, तकनीकी बिड की समीक्षा करने और वित्तीय मूल्यांकन बारे विस्तार से बताया।

### रिटायर्ड फौजी की विधवा से 40 लाख रुपये ठगे

रोहतक। जमीन का लालच देकर रिटायर्ड फौजी की विधवा से 40 लाख रुपये ठगी हो गई। पीड़िता ने पुलिस से आरोपियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग की। महिला का कहना है कि उसके रुपये वापस दिलवाए जाएं। लाख न माज रा थाना पुलिस को दी शिकायत में गांव गिरावड़ हाल उत्तम नगर निवासी विद्या देवी ने बताया कि उसके पति फौज से रिटायर्ड थे और उनका निधन हो चुका है। जुलाई 2022 में गिरावड़ गांव निवासी रोशनी नामक महिला और उसके दो बेटे अजय और विशांत उसके पास आए और पैसों की जरूरत बताते हुए कृषि भूमि का सौदा करने की पेशकश की। जिसके बारे में वृद्धा ने कहा कि वह अपने बेटे और पोते से सलाह लेगी। कुछ दिन बाद वही मां-बेटे वापस आए।

### बदलाव ट्रेनों के रोज कई घंटे लेट पहुंचने से यात्री हो रहे परेशान लेट-लतीफी से बचने के लिए भिवानी प्रयागराज एक्सप्रेस अब कानपुर तक ही होगी संचालित

हरिभूमि न्यूज़ | रोहतक



भिवानी से चलने वाली भिवानी प्रयागराज एक्सप्रेस अब सिर्फ कानपुर तक ही संचालित होगी। पहले यह ट्रेन प्रयागराज तक जाती थी। 27 जनवरी से तीन फरवरी तक ही इस ट्रेन की सेवाएं कानपुर तक रहेंगी। बुधवार को रेल मंत्रालय ने पत्र जारी कर यह जानकारी दी। वहीं ट्रेनें देरी से पहुंचने के कारण यात्रियों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। बुधवार को 13 ट्रेनें देरी से पहुंची हैं। अब कोहरा भी कम हो चुका है, उसके बाद भी रेल यातायात पट्टी पर नहीं पहुंच पाया है। रेलवे द्वारा जारी पत्र में कानपुर से इसी ट्रेन को वापस भिवानी के लिए खाना किया जाएगा। यह ट्रेन तीन फरवरी तक ऐसे ही अपने

### ये ट्रेनें देरी से चली रहीं

| अप-ट्रेक की ट्रेन                 |                           |
|-----------------------------------|---------------------------|
| ट्रेन नाम                         | ट्रेन संख्या देरी से रहीं |
| जाँद-दिल्ली पैसेंजर               | 54034 रव                  |
| रोहतक-दिल्ली डेयू                 | 74012 17 मिनट             |
| जाखल दिल्ली पैसेंजर               | 54036 1 घंटे 19 मिनट      |
| धौलाढार एक्सप्रेस                 | 14036 14 मिनट             |
| हिसार-नई दिल्ली पैसेंजर           | 54424 35 मिनट             |
| जाँद-दिल्ली पैसेंजर               | 54032 42 मिनट             |
| कुरुक्षेत्र-दिल्ली एक्सप्रेस      | 14024 42 मिनट             |
| उप-ट्रेक की ट्रेन                 |                           |
| दिल्ली-जाँद पैसेंजर               | 54031 रव                  |
| नई दिल्ली-रोहतक एक्सप्रेस         | 14323 1 घंटे 38 मिनट      |
| नई दिल्ली-जाँद मेगू               | 64915 58 मिनट             |
| दिल्ली-बठिंडा सुपरफास्ट एक्सप्रेस | 20409 29 मिनट             |
| इंटरसिटी एक्सप्रेस                | 22479 32 मिनट             |
| दिल्ली-गिवाणी पैसेंजर             | 54005 47 मिनट             |

पैदा होगी। ज्यादातर यात्रियों ने इन्हीं ट्रेनों से प्रयागराज महाकुंभ में जाने के लिए टिकट तक बुक करवाई हुई है। लेकिन उन यात्रियों को रेलवे

कैसे प्रयागराज पहुंचाएगा इसका अभी तक नहीं पता है। इससे यात्रियों में असमंजस की स्थिति बनी हुई है।

### ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी शूटिंग प्रतियोगिता, एयर पिस्टल 10 मीटर में कुमारी सुरुचि ने स्वर्ण पदक जीता

रोहतक। पंजाब यूनिवर्सिटी चंडीगढ़ में आयोजित ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी शूटिंग प्रतियोगिता में एयर पिस्टल 10 मीटर व्यक्तिगत महिला इवेंट में कुमारी सुरुचि स्वर्ण पदक जीत कर महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय का नाम रोशन किया। एमडीयू की एयर पिस्टल 10 मीटर मिक्स टीम (आशोष और सुरुचि ने रजत पदक जीता। और एयर पिस्टल टीम महिला सुरुचि, कनिष्का और अंजलि की टीम ने भी रजत पदक जीता है। 25 मीटर में रेपिड फायर में नीरज, अनिकेत और राघव 10 मीटर एयर पिस्टल पुरुष टीम में आशोष, जतिन और सहदेव 10 मीटर में, कुमारी धरिती, 50 मीटर पिस्टल पुरुष टीम में कपिल, अनिकेत और हिमांशु ने क्वालीफाई किया।



### किरण चौधरी ने ग्रामीणों की समस्याएं सुनी

रोहतक। राज्यसभा सांसद एवं पूर्व मंत्री किरण चौधरी का रोहतक आगमन पर बुधवार को प्रो. कुलताज सिंह के नेतृत्व में गांव डीघल, बरहाना, धांधलान, गोखी और खरावड़ से आये लोगों ने स्वागत किया। इस अवसर पर किरण चौधरी ने ग्रामीणों की समस्याओं को सुना और उनके तत्काल समाधान के लिए अधिकारियों को दिशा-निर्देश भी दिए। किरण चौधरी ने भारतीय जनता पार्टी की प्रशंसा की। इस मौके पर डीघल के लोगों ने सांसद को उनके गांव आने का न्यौता दिया। सांसद ने न्यौता स्वीकार किया और कहा कि सांसद के अधिवेशन के बाद गांव आया जा सकता है। कार्यक्रम में ग्रामीणों को करते हुए किरण चौधरी ने कहा कि प्रदेश की वर्तमान भाजपा सरकार पूर्ण रूप से जन-कल्याण को समर्पित है। आज हर वर्ग चाहे किसान-मजदूर हो, व्यापारी हो या कर्मचारी हो, या युवा अग्र हो खुद को इस सरकार का हिस्सा मानते हैं। जो कि भाजपा सरकार की जन-समर्पित विचारधारा को विजय है।

# राष्ट्रीय बालिका दिवस

## के उपलक्ष्य पर

### IndianOil की प्रस्तुति

# हरिभूमि

## "बालिका सुरक्षा जागरूकता बाइक रैली"

दिनांक : 24 जनवरी 2025

समय: सुबह 10 बजे

बाइक रैली स्ट

महारानी किशोरी जाट कन्या महाविद्यालय, दिल्ली रोड, रोहतक से शुरू होकर पावर हाउस चौक, अशोका चौक, झंझर चुंगी, काठमण्डी रोड, झंझर रोड, छोटाराम चौक, सोनीपत स्टैण्ड, शीला बाई-पास चौक, दिल्ली बाई-पास चौक होते हुए हरिभूमि सिटी ऑफिस, कृषि विज्ञान केन्द्र के सामने, दिल्ली रोड, रोहतक पर सम्पन्न होगी।

नोट: बाइक रैली में भाग लेने वाले सभी बाइक/स्कूटर चालक अपने साथ वैध ड्राइविंग लाइसेंस व हेलमेट अवश्य लेकर आएँ।

Co-Sponsor: LPS BOSSARD Proven Productivity

Media Partner: ZGS ZAD Global School, जयन्ता TV

UPS LAKSHMI, BP Jain Skill Development Centre

रजिस्ट्रेशन हेतु सम्पर्क करें:

# M. 9996959400, 9996985800



सर्दी के मौसम में तो अधिकतर लोग गर्म पानी से नहाना पसंद करते हैं। इससे ठंड से बचाव के साथ ही कई तरह के फायदे भी होते हैं। लेकिन इससे कुछ नुकसान भी हो सकते हैं। इस बारे में जानिए।

## क्या आप भी रोजाना गर्म पानी से नहाते हैं!

### हेल्थ सजेरशन

#### शिखर चंद जैन

सर्दियों में गर्म पानी से नहाना भला किसे अच्छा नहीं लगता! यह तन के साथ-साथ मन को भी सुहाता है। जाड़ों का दर्द हो या बदन दर्द, गर्म पानी से नहाने पर एक बार राहत मिल जाती है। रात को गर्म पानी से नहाने से दिन भर की थकान उतर जाती है और सोने पर नींद भी अच्छी आती है।

होते हैं कई फायदे: गर्म पानी से नहाने से मांसपेशियों में तनाव और दर्द कम होता है, ब्लड फ्लो बेहतर होता है, जिससे शरीर के अंगों को अधिक ऑक्सीजन और न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं। इससे शरीर के टॉक्सिन्स को निकालने में भी मदद मिलती है। शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन का स्तर बढ़ता है, मन को शांति मिलती है और तनाव कम होता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है।

होते हैं कई फायदे: गर्म पानी से नहाने से मांसपेशियों में तनाव और दर्द कम होता है, ब्लड फ्लो बेहतर होता है, जिससे शरीर के अंगों को अधिक ऑक्सीजन और न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं। इससे शरीर के टॉक्सिन्स को निकालने में भी मदद मिलती है। शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन का स्तर बढ़ता है, मन को शांति मिलती है और तनाव कम होता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है।

होते हैं कई फायदे: गर्म पानी से नहाने से मांसपेशियों में तनाव और दर्द कम होता है, ब्लड फ्लो बेहतर होता है, जिससे शरीर के अंगों को अधिक ऑक्सीजन और न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं। इससे शरीर के टॉक्सिन्स को निकालने में भी मदद मिलती है। शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन का स्तर बढ़ता है, मन को शांति मिलती है और तनाव कम होता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है।



होते हैं कई फायदे: गर्म पानी से नहाने से मांसपेशियों में तनाव और दर्द कम होता है, ब्लड फ्लो बेहतर होता है, जिससे शरीर के अंगों को अधिक ऑक्सीजन और न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं। इससे शरीर के टॉक्सिन्स को निकालने में भी मदद मिलती है। शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन का स्तर बढ़ता है, मन को शांति मिलती है और तनाव कम होता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है।

### हेल्थ टिप्स

आमतौर पर स्वास्थ्यवर्धक चाय की बात आती है तो अदरक या लौंग, काली मिर्च वाली चाय का सेवन किया जाता है। इसके फायदे के बारे में लोग जानते भी हैं। लेकिन लहसुन की चाय के बारे में कम ही लोगों को पता है। लहसुन की चाय भी कई तरह की बीमारियों को दूर करने में काफी प्रभावी साबित होती है। लहसुन की चाय पीने के कई फायदे हैं। लहसुन की चाय ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करती है।

रम मनोहर लोहिया हॉस्पिटल, नई दिल्ली की डायटीशियन अंजलि बताती हैं कि लहसुन में एंटीबैक्टीरियल और एंटी वायरल गुण होते हैं। लहसुन की चाय डायबिटीज के मरीजों के लिए बहुत ही फायदेमंद होती है। इसके सेवन से शरीर में ब्लड शुगर कम होता है और यह मेटाबॉलिज्म को सुधारने में मदद करता है। लहसुन की चाय एक शक्तिशाली एंटीबायोटिक ड्रिंक है, जो शरीर के इम्यून सिस्टम में सुधार करता है।

विभिन्न तरह के रोगों के ट्रीटमेंट का जापानी तरीका है रेकी। यह यूनिवर्स की पॉजिटिव लाइफ फोर्स एनर्जी के द्वारा रोगों को ठीक करती है। कैसे करती है यह ट्रीटमेंट और कितनी होती है इफेक्टिव, जानिए एक्सपर्ट से।

## रेकी हीलिंग में यूज होती है यूनिवर्सल लाइफ फोर्स एनर्जी

### नेचुरोथेरेपी

#### निशा सिंगला

रेकी एक जापानी नेचुरोथेरेपी मैथड है। डॉक्टर मिनाओ ऊरुई ने इस ट्रीटमेंट मैथड को खोजा और विकसित किया था। उनके बताए तरीके के अनुसार ही इसमें यूनिवर्सल लाइफ फोर्स एनर्जी को चैनल किया जाता है। उसके द्वारा ही हम अपने रोगों को और दूसरे के रोगों को ठीक करने में सहायक हो सकते हैं।

हीलिंग मैथड: रेकी हीलिंग में पार्टिकुलर बॉडी पार्ट को टच करके, शरीर के विभिन्न चक्रों के द्वारा या फिर डिस्टेंस पर मौजूद व्यक्ति को भी हील किया जा सकता है। क्योंकि एनर्जी डिस्टेंस को टूट कर सकती है। अन्य हीलिंग मैथड्स से रेकी कई मायने में अलग है क्योंकि इसमें किसी भी प्रकार की मेडिसिन नहीं दी जाती है। इस हीलिंग में

केवल यूनिवर्स में मौजूद थोर और पॉजिटिव लाइफ फोर्स एनर्जी के द्वारा व्यक्ति के फिजिकल, मेंटल, इमोशनल और स्प्रिचुअल लेवल पर जो प्रॉब्लम्स होती हैं, उसे ट्रीट कर सकते हैं।

हर रोग में कारण: फिजिकल हेल्थ से जुड़े इश्यूज में भी यह हीलिंग इफेक्टिव होती है। लेकिन अगर रोग के शुरूआती स्तर पर यह हीलिंग ली जाए तो वो जल्दी ठीक हो जाता है।



### फिटनेस

#### डॉ.जागित अलीम

इस न दिनों गली-मुहल्लों में जिम की भरमार और सोशल मीडिया में हेल्थ संबंधित कंटेंट की बाढ़ को देखकर कई लोग बड़ी हताशा में रहते हैं कि वे पर्याप्त कसरत नहीं कर पाते, जैसा बाकी लोग कर रहे हैं। यह हताशा तब और बढ़ जाती है, जब दफ्तर में हमारे बगल में बैठा कोई शख्स हर रोज अपने घंटों पसीना बहाने के क्रिस्से आपको या दूसरे कुलींस को सुनाता हो या यू-ट्यूब या फिर एक्स में जब हम सॉलिविटीज को जिम से अपनी आकर्षक और टॉड बॉडी के साथ निकलते हुए देखते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि इस तरह की बातें, खबरें और रीलें उन लोगों को मन ही मन कुदने के लिए बाध्य करती हैं, जो दिल में चाह रखने के बावजूद भी हर दिन एक से दो घंटे पसीना नहीं बहाते। लेकिन ऐसे लोगों के लिए एक नहीं कई अच्छी और चिंतामुक्त करने वाली हेल्थ न्यूज आई हैं। इनके बारे में आप भी जानिए।

### क्या कहता है डब्ल्यूचओ

डब्ल्यूचओ यानी विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक हम सप्ताह में अगर 150 से 300 मिनट की मध्यम तीव्रता वाली एक्सरसाइज जैसे तेज तेज चलना, साइकिलिंग या फिर 75 से 150 मिनट वाली फास्ट एक्सरसाइज जैसे दौड़ना आदि कर लें तो भी सेहतमंद रह सकते हैं। कई और महत्वपूर्ण शोध अध्ययन भी बताते हैं कि फिट और चुस्त दुरुस्त रहने के लिए हफ्ते में 3 से 4 घंटे की कसरत पर्याप्त होती है, बशर्ते यह सही तरीके से की गई हो

### कई स्टीज भी करते हैं पूफ

'द जनरल ऑफ द अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन' में छपे एक अध्ययन के मुताबिक हफ्ते में 3 से 4 घंटे की गई एरोबिक और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग एक्सरसाइज से दिल की बीमारियों का 20 से 30 फीसदी खतरा कम हो जाता है। इसी क्रम में साल 2020 में प्रकाशित हुई लॉसेंट स्टीज के मुताबिक भी सप्ताह में अगर 3 घंटे की एक्सरसाइज सही तरीके से कर ली जाए तो जिंदगी में दो से तीन साल का इजाफा हो जाता है।

### कैसा हो वर्कआउट प्लान

अब सवाल उठता है कि हफ्ते में जब 3 से 4 घंटे की एक्सरसाइज करनी हो तो इसकी योजना कैसे बनाएं और इसके तहत कौन-कौन सी एक्सरसाइज की जा सकती है, जो ज्यादा से ज्यादा फायदेमंद हों? इस बारे में फिटनेस विशेषज्ञों की एक बात याद रखनी चाहिए कि व्यायाम करना अपने आप में एक कला है। यह महज शारीरिक श्रम या एक्टिविटीज तक ही सीमित नहीं होती है, इसमें बेहतर तकनीक, अनुशासन और संतुलन के ज्ञान का भी शामिल होना जरूरी है। क्योंकि जब सही तकनीक के साथ हफ्ते में 3 से 4 घंटे की कसरत की जाती है, तब उसके इस स्तर के फायदे मिलते हैं। गलत तरीके से की गई एक्सरसाइज से चोट लगने का खतरा बढ़ जाता है और ऐसे लोगों के लिए तो यह खतरा और भी ज्यादा होता है, जो हफ्ते में इतने कम समय के लिए एक्सरसाइज करते हैं। ऐसे लोगों को वजन उठाने की सही पोजीशन का भी ख्याल रखना चाहिए वगैरह पीठ या जोड़ों पर इसका खतरनाक असर हो सकता है। हालांकि हर व्यक्ति की शारीरिक संरचना भिन्न

## लहसुन की चाय का सेवन है फायदेमंद



लहसुन की चाय शरीर के ज्यादातर हिस्सों में वसा को घोलने का काम करती है। इसके सेवन से आप अपने वजन को भी कम कर सकते हैं। लहसुन की चाय में चयापचय

बढ़ाने वाले गुण पाए जाते हैं, जो वजन घटाने का काम करते हैं। इस गुण के कारण लहसुन की चाय मोटे लोगों के लिए बहुत ही फायदेमंद है। लहसुन की चाय का सेवन करने से शरीर की गंदगी को भी दूर किया जा सकता है। इसके सेवन से रक्त परिसंचरण में सुधार होता है। यह खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी कम करता है। लहसुन की चाय के सेवन से दिल की सेहत को सुधारा जा सकता है। कोलेस्ट्रॉल के स्तर को सही रखने में मददगार होने के कारण इसके सेवन से दिल को रोगों से बचाव किया जा सकता है। लहसुन की चाय सांसें से जुड़ी बीमारियों से बचा सकती है। इसका सेवन सर्दियों में बुखार-खांसी को ठीक करने के लिए भी कर सकते हैं। इससे शरीर में होने वाली सूजन को भी रोका जा सकता है।

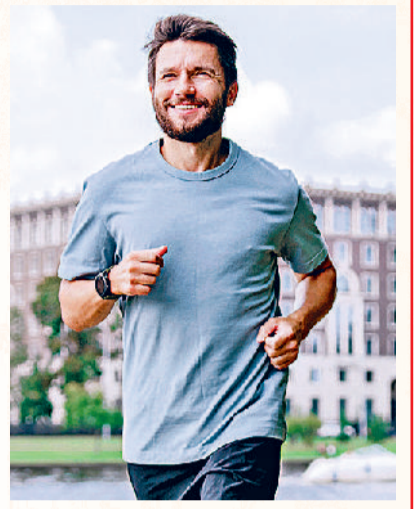
डायटीशियन अंजलि कहती हैं कि लहसुन की चाय बनाने का तरीका बेहद आसान है। इसे तैयार करने के लिए बर्तन में सवा कप पानी लें। उसमें कुछ छिले लहसुन और काली मिर्च को कूटकर डाल दें। इसे पांच मिनट उबालने के बाद छानकर पिएं। आप चाहें तो इसमें अदरक और दालचीनी भी डालकर पी सकते हैं। \* प्रस्तुति: अजेश कुमार



साइड इफेक्ट होता है। एकचुअली यह पेशेंट के एनर्जी लेवल को उसके ऑरॉ को बैलेंस करते हुए रोग का उपचार करती है। यह बात भी ध्यान रखने की है कि रेकी हीलिंग के कोई साइड इफेक्ट्स तो नहीं होते हैं, लेकिन कई बार किसी रोग के ट्रीटमेंट में जब टॉक्सिसिटी रिलीज होती है, एनर्जी चक्र क्लीन होते हैं तो व्यक्ति को कुछ असहज महसूस हो सकता है। लेकिन ऐसा साइड इफेक्ट के कारण नहीं होता है। इसलिए ऐसा महसूस होने पर भी हीलिंग लेते रहना चाहिए। कुछ समय बाद वो असहजता दूर हो जाएगी। इसके ट्रीटमेंट के दौरान किसी विशेष प्रिकॉशन की जरूरत नहीं होती है लेकिन हीलिंग के दौरान पानी अधिक मात्रा में पीना फायदेमंद होता है। डेली रूटीन में करें शामिल: रेकी एक बहुत पॉजिटिव एनर्जी टूल है। इसे कोई भी सीखकर अपनी डेली रूटीन में शामिल कर सकता है। यह सेल्फ ग्रोथ के लिए बहुत फायदेमंद है। इससे आपका स्ट्रेस लेवल कंट्रोल रहता है। आप फिजिकली, मेंटली और इमोशनली बैलेंस, हेल्दी और एनर्जेटिक रह सकते हैं। \* प्रस्तुति: विज्ञान भूषण

वैसे तो अपनी हेल्थ-फिटनेस को लेकर कॉन्वस कुछ लोग डेली घंटे-घंटे कई तरह के वर्कआउट करते हैं। लेकिन अगर आप बहुत बिजी रहने की वजह से ऐसा नहीं कर पाते तो वीक में केवल 3-4 घंटे की एक्सरसाइज भी आपको हेल्दी और फिट रख सकती है। लेकिन इसके लिए आपको कुछ बेसिक बातें जरूर जान लेनी चाहिए।

## वीकली करें 3-4 घंटे एक्सरसाइज आप रहेंगे हेल्दी-फिट



होती है, साथ ही हर किसी के फिटनेस का स्तर और उसके लक्षण भी अलग-अलग होते हैं। इसलिए कई बार जो व्यायाम एक व्यक्ति के लिए सही होता है, वही दूसरे के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

### हृदय को बनाता है स्वस्थ

हफ्ते में महज 3 से 4 घंटे की एक्सरसाइज का आपको सबसे ज्यादा फायदा तब दिखता है, जब आप उसके पहले बिल्कुल ही एक्सरसाइज न करते रहे हों। मसलन, अगर आप पूरे समय बैठे रहते हैं, तो थोड़ी सी कसरत भी आपके लिए दिल संबंधी रोगों के जोखिम को काफी कम कर देती है। सप्ताह में दो बार अपने अगर एक-एक घंटे की साइकिलिंग कर ली या 75 से 150 मिनट तक तेज गति से वॉक कर लिया, तो हृदय संबंधी रोगों से होने वाली मौत का जोखिम 20 फीसदी तक कम हो जाता है। कम कसरत वास्तव में सबसे ज्यादा दिल की सेहत के लिए फायदेमंद होती है। जो व्यक्ति बिल्कुल ही एक्सरसाइज नहीं करता और ज्यादातर समय बैठा रहता है, उसमें सबसे ज्यादा

दिल से संबंधित बीमारी होने का ही खतरा रहता है।

### होते हैं कई अन्य फायदे

3-4 घंटे की साप्ताहिक एक्सरसाइज से भी मस्तिष्क में डोपामाइन और एंडोर्फिन हार्मोन स्रावित होते हैं जिससे आपका मूड बेहतर होता है। हर हफ्ते महज 3 घंटे की एक्सरसाइज भी आपके मेटाबॉलिज्म को तीव्र और स्वस्थ रखता है और टाइप-2 डायबिटीज जैसे रोगों से बचाता है। लेकिन हां, जब 3 से 4 घंटे की एक्सरसाइज पूरे हफ्ते में करनी हो तो या तो इसे 45-45 मिनट के हफ्ते में चार सेशन में बांट लें या एक ही दिन लगातार तीन से चार घंटे की साइकिलिंग या तेज-तेज चलना या स्ट्रेंथ ट्रेनिंग कर लें। लेकिन स्ट्रेंथिंग कुछ मिनट हर दिन करनी चाहिए। इस व्यवस्थित तरीके से करने पर हफ्ते में 3 से 4 घंटे की एक्सरसाइज भी आपको स्वस्थ, चुस्त-दुरुस्त और टॉड रखेगी।

### बढ़ने लगता है वर्कआउट टाइम

वीकली 3-4 घंटे वर्कआउट प्लान के पीछे एक

### इन बातों का रखें ध्यान

जब हमें कम समय की एक्सरसाइज से ज्यादा फायदा लेना हो तो किसी एक्सपर्ट से मिलकर अपने लिए सबसे उपयुक्त कसरत का पता लगाना चाहिए। साथ ही शुरूआती ट्रेनिंग तो एक्सपर्ट को देखरेख में ही करना चाहिए। जब कम समय में एक्सरसाइज से ज्यादा फायदे लेने हों तो अद्युशासन और धैर्य को बनाए रखना बहुत जरूरी है। वास्तव में व्यायाम का असर पकभर में नहीं दिखता, इसके लिए कुछ वक्त लगता है। इसलिए जब एक्सरसाइज करना शुरू करें तो उसे एक अनुशासन के रूप में अपनाएं और लंबे समय तक इस पर टिकें रहें। यही नहीं जब कम समय की एक्सरसाइज करना हो तो शारीरिक और मानसिक तालमेल का होना बहुत जरूरी है। इसलिए सिर्फ शारीरिक व्यायाम ही न करें बल्कि कुछ मिश्रित का समय मानसिक व्यायाम यानी योग जैसी गतिविधियों के लिए भी निकालें।

शवासन, सबसे सरल और बहुत फायदेमंद आसन है। इसे करने में ज्यादा शारीरिक मेहनत नहीं लगती। यह मन और तन दोनों की थकान को दूर करता है। लेकिन इसे करते समय सजग रहना चाहिए। इस बारे में विस्तार से जानिए।

## सबसे सरल लेकिन बहुत फायदेमंद है शवासन



### योगोपचार / दिव्यज्योति 'नंदन'

शवासन को योगासन में सबसे सरल आसन माना जाता है। हालांकि यह इतना सरल आसन है नहीं, बस देखने में लगता है। हां, यह सरल उन्हीं लोगों के लिए है, जिन्हें अच्छी तरीके से इसे करने का अभ्यास है। बहरहाल, यह सरल माना जाने वाला आसन शरीर और मन के लिए बहुत फायदेमंद है।

सुधरे मेंटल हेल्थ: शवासन करने से डीप मेंटल हीलिंग होती है। शरीर में अच्छे न्यूरोकेमिकल्स बनते हैं, जिससे मूड अच्छा रहता है। यह आसन करने से शरीर को गहराई से आराम मिलता है। नियमित शवासन करने से शरीर को न सिर्फ ऊर्जा और ताजगी मिलती है बल्कि यह मन और शरीर को एकाग्र कर देता है। वास्तव में यह शरीर को आराम देने वाला आसन है। क्योंकि यह बहुत तेजी और पूर्णता से तनाव दूर करता है। शारीरिक लाभ: शवासन करने से शरीर का उच्च रक्तचाप सामान्य रहता है। अनिद्रा की समस्या दूर होती है। सिरदर्द, थकान और हल्के अवसाद से राहत मिलती है। सर्दियों में जब मन बुझा सा और शरीर थका सा रहता है, संक्रमण के बहुत ज्यादा चांस होते हैं, उस समय नियमित रूप से शवासन करने पर न केवल संक्रमण जैसी स्थितियों से बचाव होता है बल्कि शरीर की बहुत सारी परेशानियों और चिंताओं से राहत मिलती है। करने का सही तरीका: शवासन करने के लिए पहले अपने योगा मैट पर पीठ के बल लेटे जाएं। लेकिन लेटते समय किसी कुशन या तकिया का इस्तेमाल न करें। अगर आपका योगा मैट सख्त सतह पर हो तो और अच्छी बात है। बिल्कुल आराम की मुद्रा में लेटे हुए अपनी आंख बंद

कर लें, फिर दोनों पैरों को एक दूसरे से अलग कर लें और इस दौरान आपके पैरों के दोनों अंगूठे अपनी-अपनी साइड की तरफ झुके हुए हों। आपके हाथ भी इस दौरान शरीर के साथ ही तनावरहित मुद्रा में होने चाहिए। हथेलियों को खुला रखें। क 10 मिनटों तक तनावरहित मुद्रा में लेटे रहने के बाद अब धीरे-धीरे शरीर के विभिन्न हिस्सों पर ध्यान दें और ऐसा करते समय अपनी सांस लेने की गति को बिल्कुल धीमा कर दें। इससे आप धीरे-धीरे मॉडिटेशन में उतरने लगेंगे। लेकिन अगर ऐसा करते हुए आलस या उबासी आए तो सांस लेने की रफतार को तेज कर दें। शवासन करते समय सोना नहीं चाहिए। रिलेक्स को एंज्वाय करें: शवासन दरअसल एहसास का आसन है, इसलिए जब रिलेक्स की मुद्रा में अपने योगा मैट में लेटे हों और बहुत धीमी गति से सांस ले रहे हों, उस स्थिति को एंज्वाय करते हुए सोचें कि जब आप सांस ले रहे हैं तो वह सांस पूरे शरीर में धीरे-धीरे फैल रही है आनंद लें। 10 से 12 मिनट तक इसी रिलेक्स मुद्रा में रहें। अब जब शरीर में ऊर्जा महसूस होने लगे तो एक तरफ को कसरत ले लें। इस दौरान भी आंखें बंद रखें और एक मिनट तक इसी स्थिति में रहें, फिर धीरे धीरे उठें और पालथी मारकर सुखासन करें। कुछ गहरी सांसें लें और झटके से उठने की बजाय अपने आप-आप में चल रहे माहौल के साथ आत्मसात हों और इसी क्रम में आंखें खोल दें। कम से कम दो बार इस प्रक्रिया को दोहराएं। \*

**खबर संक्षेप**

**डॉ. अनिल शर्मा बने हरि ओम सेवा दल के प्रधान**

रोहतक। हरि ओम सेवा दल की बुधवार को सेंक्टर-4 स्थित पंचमुखी हनुमान मंदिर में हुई बैठक में डॉ. अनिल शर्मा को सर्वसम्मति से हरि ओम सेवा दल का प्रधान चुना गया है। सेवा दल की कार्यकारिणी गठन पर विचार विमर्श करते हुए यह नियुक्ति की गई है। बैठक में सेवादल के संरक्षक मनोज बतरा, उप प्रधान हरीश दुआ, देवेन्द्र शर्मा, नितिन चावला, संगठन महासचिव योगेश अरोड़ा, महासचिव अश्विनी पाहवा, कोषाध्यक्ष एन के भूटानी, सतीश मोंगिया, वेद प्रकाश मोंगिया व सभी सदस्य उपस्थित रहे।

**प्रथम स्थान पर बिकू व द्वितीय रही शालू**

रोहतक। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय हिसार रोड रोहतक में जिला शिक्षा अधिकारी मंजीत मलिक के निदेशानुसार जिला स्तरीय रोड सेप्टी पोस्टर मैकिंग प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। इस प्रतियोगिता में जिला रोहतक के सभी खंडों के विजेता विद्यार्थियों ने भाग लिया। जिला गणित विशेषज्ञ दीपक अरोड़ा इस प्रतियोगिता के नोडल अधिकारी रहे व सोनू कुमार जेई ने इस प्रतियोगिता के आयोजन में मुख्य भूमिका निभाई। रोज कुमार व शोभना ने निर्माणक मंडल की भूमिका निभाई। इस प्रतियोगिता में प्रथम स्थान बिकू व द्वितीय स्थान शालू राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भिवानी रोड रोहतक से व तृतीय स्थान जिया राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मोखरा ने प्राप्त किया।

**पटवारियों ने काले बिल्ले लगाकर जताया विरोध**

रोहतक। 370 पटवारियों को पिछले दिनों अधिकारिक रूप से भ्रष्ट का तमगा मिलने के विरोध में तीसरे दिन बुधवार को पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन के आह्वान पर आंदोलन जारी रहा। पटवारियों ने काले बिल्ले लगाकर विरोध जारी रखा। और मांग की कि सरकार तुरंत प्रभाव से उस लिस्ट को रद्द करे, जिसमें पटवारियों ने कहा कि सरकार ने इस मामले की उच्च स्तरीय जांच करवानी चाहिए। पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन के जिला प्रधान पवन कुमार ने बताया कि आगामी आंदोलन को लेकर राज्य कार्यकारिणी जो भी फैसला लेगी।

**बम निरोधक दस्ता व स्वाट टीम ने चलाया चैकिंग अभियान**

रोहतक। बम निरोधक दस्ता व स्वाट टीम ने शहर में चैकिंग अभियान चलाया। गणतंत्र दिवस को ध्यान में रखते हुए बम निरोधक दस्ता प्रभारी निरीक्षक रामनिवास के नेतृत्व में बम निरोधक दस्ता तैनात किया गया है। जिला पुलिस द्वारा बम निरोधक दस्ता व स्वाट टीम को गिलाकर एक विशेष टीम तैयार की गई है। स्वाट टीम आयुक्त हथियारों से लैस है तथा किसी भी प्रकार की परिस्थिति से निपटने में सक्षम है। इसका सीधा सम्पर्क जिला कंट्रोल रूम तथा उच्च अधिकारियों से रहेगा। वहीं बम निरोधक दस्ता के पास बम का पता लगाने व निष्कार्य करने के सक्षम उपकरण उपलब्ध है। विशेष टीम शहर के प्रमुख स्थलों बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन आदि के अलावा शहर के बाजार व व्यस्त इलाकों जैसे रेलवे रोड, किला रोड, कपड़ा मार्केट, शोरी मार्केट, बड़ा बाजार, गांधी कैम्प मार्केट, विमानों स्टैंड, डी-पार्क

# गणतंत्र दिवस समारोह के लिए सांस्कृतिक टीमों का किया गया चयन

# गणतंत्र दिवस पर देशभक्ति और संविधान पर आधारित होंगे कार्यक्रम

■ अधिकारियों ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों का किया अवलोकन

हरिभूमि न्यूज़ | रोहतक

गणतंत्र दिवस समारोह स्थानीय राजीव गांधी खेल परिसर में धूमधाम और हवेल्लास के साथ मनाया जाएगा। गणतंत्र दिवस समारोह में देशभक्ति और भारतीय संस्कृति से ओत-प्रोत के साथ-साथ संविधान पर आधारित शानदार सांस्कृतिक प्रस्तुतियां होंगी। समारोह के दौरान विभिन्न स्कूली बच्चों द्वारा शानदार मास पीटी शो का प्रदर्शन भी किया जाएगा तथा विभिन्न विभागों द्वारा निकाली जाने वाली झांकियां आकर्षण का केन्द्र रहेगी। अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार बुधवार को उपमंडलाधीश आशीष कुमार के साथ स्थानीय राजीव गांधी खेल परिसर में गणतंत्र दिवस समारोह में प्रस्तुत किए जाने वाले सांस्कृतिक कार्यक्रमों की रिहर्सल के दौरान संबंधित टीमों के इंचार्ज और वहां मौजूद शिक्षा अधिकारियों को जरूरी निर्देश दे रहे थे। अधिकारियों ने सांस्कृतिक टीमों



रोहतक। गणतंत्र दिवस समारोह के लिए सांस्कृतिक कार्यक्रमों की रिहर्सल में भाग लेते प्रतिभागी। फोटो: हरिभूमि

**इन स्कूलों द्वारा प्रस्तुत किए जाएंगे कार्यक्रम**

गणतंत्र दिवस समारोह में सांस्कृतिक कार्यक्रमों की शुरुआत गुरुकुल लाहौरी के बच्चों द्वारा मलखंब की प्रस्तुति से की जाएगी। सांस्कृतिक कार्यक्रमों में विद्याश्री इंटरनेशनल स्कूल का संविधान पर आधारित प्रस्तुति, स्कॉलर्स रोजर सीनियर सेंकेडरी स्कूल द्वारा बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ थीम वेंदेस्के स्कूल द्वारा भी भारतीय संस्कृति पर आधारित प्रस्तुति, राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय हिसार रोड की छात्राओं द्वारा हरिजायन्ती नृत्य और मॉडल स्कूल द्वारा समूह नृत्य की प्रस्तुति दी जाएगी। राष्ट्रगान भी मॉडल स्कूल के विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत किया जाएगा।

द्वारा प्रस्तुत किए गए कार्यक्रमों का अवलोकन किया तथा बेहतर प्रस्तुतियों का चयन किया। उन्होंने कहा की सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति पूरे जोश और ऊर्जा के साथ होनी चाहिए। सांस्कृतिक कार्यक्रमों में देशभक्ति के साथ-साथ विभिन्न राज्यों की संस्कृति की झलक और भारतीय संविधान का भी समावेश होना चाहिए।



राजीव गांधी खेल परिसर में गणतंत्र दिवस समारोह में प्रस्तुत किए जाने वाले सांस्कृतिक कार्यक्रमों की रिहर्सल देते अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार, उपमंडलाधीश आशीष कुमार व जिला शिक्षा अधिकारी मनजीत मलिक।

अतिरिक्त उपायुक्त ने निर्देश देते हुए कहा कि संबंधित स्कूलों के इंचार्ज सांस्कृतिक कार्यक्रमों की तैयारी सही ढंग से करवाएं ताकि राष्ट्रीय पर्व के अनुरूप कार्यक्रम प्रस्तुत हो। उन्होंने सांस्कृतिक कार्यक्रमों के प्रतिभागियों की वेशभूषा के बारे में भी निर्देश दिए। उन्होंने स्कूल टीम इंचार्ज को निर्देश दिए कि वे बच्चों को समारोह स्थल पर कार्यक्रम प्रस्तुति के लिए प्रवेश व प्रस्थान बारे सही जानकारी दें ताकि समारोह स्थल पर किसी भी प्रकार की अव्यवस्था न हो। सभी टीमों

निर्धारित समय पर कार्यक्रम स्थल पर पहुंचे तथा सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए समारोह को भव्य बनाएं। सांस्कृतिक टीमों के विद्यार्थियों ने शानदार प्रस्तुतियां दी इस दौरान उपमंडलाधीश आशीष कुमार, जिला शिक्षा अधिकारी मनजीत मलिक, सांस्कृतिक कार्यक्रमों की नोडल एवं लाखन माजरा खंड शिक्षा अधिकारी रितु पंचाल, रोहतक खंड शिक्षा अधिकारी राजबाला मलिक, सांस्कृतिक कार्यक्रमों की इंचार्ज कृष्णा रंजन सहित संबंधित स्कूलों के टीम इंचार्ज मौजूद रहे।

## स्वयं सेवकों ने निकाली नशामुक्ति जागरूकता रैली

हरिभूमि न्यूज़ | रोहतक

रा. मॉडल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रिटाल में चल रहे सात दिवसीय एनएसएस केमप के पांचवें दिन आज बच्चों ने पूरे गांव में नशामुक्ति के लिए जागरूकता रैली निकाली। हाथों में बैनर और तख्ती लिए बच्चों ने नशे के खिलाफ नारे लगाते हुए गांव के विभिन्न हिस्सों में भ्रमण किया। इससे पूर्व कार्यक्रम अधिकारी सीमा सैनी ने बच्चों को बीड़ी, सिगरेट, शराब, हुक्का, गांजा, अप्रॉम और हेरोइन जैसे नशों से होने वाले शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक व नैतिक दुष्प्रभावों के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि नशे पैसे और सेहत के साथ साथ हमारे चरित्र आ सामाजिक प्रतिष्ठा को भी नष्ट कर देता है। डीपी



जयदीप मलिक ने स्व-अनुशासन के महत्व पर प्रकाश डालते हुए इसे जीवन की तरक्की का आधार बताया। रैली के बाद बच्चों को संबोधित करते हुए प्रिंसिपल रविन्द्र कुमार ने कहा कि नशा एक होनहार और बुद्धिमान व्यक्ति को भी नाकार बना देता है। नशे की लत में फंसकर युवा अपराधी बन जाते हैं और अपने परिवार के साथ साथ देश और समाज के दुश्मन हो जाते हैं। उन्होंने उदाहरण देकर समझाया कि आम तौर पर युवा जिज्ञासावश या किसी के उकसावसे में आकर नशे की गिरफ्त में आते हैं जो उनकी पूरी ज़िंदगी को तबाह कर देता है। दोपहर बाद के सत्र में हार्टफुलनेस संस्था की ओर से सेवानिवृत्त खंड शिक्षा अधिकारी फूलसिंह ढाका ने योग, प्राणायाम व

मेंडिटेशन के फायदों के बारे में बताया हुए कहा कि इनसे जहां शारीरिक मानसिक व मानसिक मजबूती मिलती है, वहीं हमारी एकाग्रता भी बढ़ती है। उन्होंने बच्चों को मेंडिटेशन का अभ्यास भी करवाया। मेंडिटेशन के बाद हिंदी प्राध्यापिका मधु ने 'यूथ ऑफ भारत' विषय पर वक्तव्य दिया। उन्होंने कहा कि भारत सबसे अधिक युवा आबादी वाला देश है। युवा ताकत, हिम्मत, हौसला, जोश और जुनून से भरे होते हैं। यदि वे अपनी ऊर्जा को देशहित में लगाएं तो भारत फिर से तरक्की की नई ऊंचाइयों पर पहुंच सकता है। उन्होंने आह्वान किया कि युवा खेलों में देश का नाम रोशन करें और स्वच्छता अभियान, रक्तदान, वृक्षारोपण, श्रमदान व अपद प्रबंधन के कामों में बढ़चढ़ कर योगदान दें।

## तीन दिवसीय योग ट्रेनिंग कार्यक्रम का हुआ समापन

हरिभूमि न्यूज़ | रोहतक

भालोठ स्थित द श्री राम यूनिवर्सल स्कूल में तीन दिवसीय विशेष योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। स्कूल की प्रिंसिपल आरती ओल्हाण्य ने बताया कि इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में योग एक्सपर्ट डॉक्टर जनक राज ने स्कूल के विद्यार्थियों को विभिन्न योगिक सूक्ष्म व्यायाम, आसनों और प्राणायाम का अभ्यास करवाया।

योग एक्सपर्ट डॉक्टर जनक राज ने बताया कि बच्चों द्वारा नियमित योग अभ्यास से शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, आत्मविकास में बढ़ोतरी, मांसपेशियों की ताकत, शारीरिक मुद्रा में सुधार आता है, बीमारियों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है व स्मरण शक्ति और सकारात्मक सोच विकसित होती है, इसलिए बच्चों को प्रतिदिन योग का अभ्यास जरूर करना चाहिए। भालोठ स्थित द श्री राम यूनिवर्सल स्कूल में तीन दिवसीय विशेष योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया इस अवसर पर स्कूल डायरेक्टर प्रियंक हुड्डा, प्रिंसिपल आरती ओल्हाण्य, योग एक्सपर्ट डॉक्टर जनक राज, शारीरिक शिक्षक संदीप हुड्डा, राहुल मलिक आदि मौजूद रहे।

## जाट कॉलेज में फसल अवशेष प्रबंधन पर हुआ व्याख्यान

# फसल अवशेष प्रबंधन को पोस्टर से समझाया

■ निबंध लेखन, पोस्टर मैकिंग प्रतियोगिताओं में एनसीसी कैडेट्स का शानदार प्रदर्शन, विजेताओं को किया आगे बढ़ने के लिए प्रेरित

हरिभूमि न्यूज़, रोहतक

अखिल भारतीय जाट सू्रमा स्मारक महाविद्यालय में कृषि विज्ञान केंद्र रोहतक के तत्वावधान में फसल अवशेष प्रबंधन विषय पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन कॉलेज की एनसीसी, वाईआरसी से किया गया। इसमें मुख्य वक्ता कृषि विज्ञान केंद्र से डॉ. मोहम्मद, डॉ. मीनाक्षी व डॉ. जगत सिंह रहे। कार्यक्रम के मुख्य वक्ताओं का कॉलेज प्राचार्य डॉ. जोगेंद्र दहिया ने पुष्प भेंट कर स्वागत किया। इस दौरान कॉलेज में फसल अवशेष प्रबंधन पर निबंध लेखन, पोस्टर



रोहतक। जाट कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में मौजूद मुख्य वक्ता कृषि विज्ञान केंद्र से डॉ. मोहम्मद, डॉ. मीनाक्षी व डॉ. जगत सिंह, एनसीसी ऑफिसर लोफ्टनेंट डॉ. विवेक दांगी व विद्यार्थी।

मैकिंग प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यार्थियों ने बड़-चढ़कर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। निबंध लेखन, पोस्टर मैकिंग प्रतियोगिताओं में एनसीसी कैडेट्स ने शानदार प्रदर्शन करते हुए निबंध लेखन में कैडेट्स शुभम नरवाल प्रथम, साहित्य, द्वितीय, कोमल तीसरे स्थान पर रहे और पोस्टर मैकिंग में केशव प्रथम,

## विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया

कॉलेज प्राचार्य डॉ. जोगेंद्र दहिया ने विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया। मुख्य वक्ता डॉ. मोहम्मद ने एनसीसी कैडेट्स व वालंटियर्स को संबोधित करते हुए बताया कि फसल अवशेष प्रबंधन के दौरान, मिट्टी को अच्छी तरह से ढीला और हवादार किया जाना चाहिए। खाद और उर्वरकों का प्रयोग सावधानी से करना चाहिए और फसलों की सिंचाई नियमित रूप से की जानी चाहिए। उन्होंने कहा कि फसल अवशेष प्रबंधन के लिए किसानों और आम लोगों को जागरूक करें। उन्होंने बताया कि फसल अवशेष जलाने से धुआं निकलता है, गंध हाउस जैसे निकलती हैं, साथ ही पौधों के पोषक तत्वों की हानि होती है और मानव स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। फसल अवशेषों का उपयोग मृदा स्वास्थ्य सुधार, प्रदूषण को कम करने, उत्पादकता बढ़ाने और कृषि को स्थिरता और लचीलापन बढ़ाने के लिए किया जा सकता है।

करके उसे खेत में ही जला देते हैं या फिर ऐसे बर्बाद होने देते हैं, जबकि किसान इन फसल अवशेषों से खाद बनाकर अपने खेत की उर्वरता बढ़ा सकते हैं। जगत ने भी एनसीसी कैडेट्स व वालंटियर्स को फसल अवशेष प्रबंधन पर महत्वपूर्ण जानकारी दी। एनसीसी ऑफिसर लोफ्टनेंट डॉ. विवेक दांगी ने मुख्य वक्ताओं द्वारा

**Top-in-Town रोहतक बाजार**  
विज्ञापन हेतु सम्पर्क करें: विज्ञापन विभाग, हरिभूमि कार्यालय, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक  
मो. 9996959400, 9996985800, 9996985600, 9996954600

**श्री गणेशाय नमः श्री बालाजी ज्योतिष केंद्र**  
म. नं. 232, सैक्टर 14, हिसार  
मो. 8571024131, 8708655938  
प्यार मोहब्बत, किया/कराया, जाड़ू-टोना, गुप्त बुधमन, सौतन, नजर दोष, विदेश यात्रा, सास बहू/पति पत्नी में अनबन कारोबार में बरकत ना होना, पशुधन बर्बाद होना, धन की बर्बादी, पढ़ाई में मन न लगना, विवाह में डेरी, नौकरी में प्रमोशन समस्या कैंसी भी हो, जड़ू व होंगी काम जब कभी भी ना वना हो काम तो होगा गारंटीड समाधान  
**पं. तुषार शर्मा**  
गोल्ड मेडलिस्ट  
हर रोज मिलें सुबह 10 बजे से सायं 6 बजे तक  
**सेक्स समस्याएं**  
MOST TRUSTED SEXOLOGIST AWARDEE  
**Dr. Kawatra** TRUST BUILDER'S  
निःसंतान दम्पतियों को शादी के डायरी साल बाद जब हमारे ईलाज से उन दम्पतियों को संतान सुख प्राप्त हुआ, उन लाभार्थी दम्पतियों के नाम व पते हमारे पास सुरक्षित हैं।  
पुल पार, हिसार रोड, रोहतक 9215161430

**खबर संक्षेप**

**महिलाओं ने श्रीराम की शोभा यात्रा निकाली**

सांपला। श्रीराम भक्तों ने बुधवार को वाई लाइन पर वाई एक और दो में शोभायात्रा निकाली। शोभा यात्रा में भगवा ध्वज लिए युवा श्री राम के जय कारे लग रहे थे। इस शोभायात्रा को समाजसेवी वाई 13 के पाण्डे अकिंत ओहलाण्य ने झंडी दिखाकर रवाना किया। उन्होंने कहा कि हमें भगवान में विश्वास करके नेक कार्य करने चाहिए। शोभायात्रा में शामिल झांकियां आकर्षण का केंद्र बनीं रहीं। सुबह 21 कुंडों में हवन यज्ञ किया गया। जिसमें श्रद्धालुओं ने आहुति डालकर सुख शांति समृद्धि की कामना की। उसके बाद महिलाओं मुख्य अतिथि अकिंत ओहलाण्य। ने कलश यात्रा निकाली। यात्रा के दौरान बच्चों ने राम सीता, लक्ष्मण, हनुमान का रूप धारण कर झांकी निकाली। जिसका भक्तों ने फूल माला से स्वागत किया। उसके बाद भंडारा भी लगाया था। जिसमें सैकड़ों लोगों ने प्रसाद बटण किया। शोभायात्रा कमेटी द्वारा मुख्य अतिथि को फूल माला व राम का फटका पहनकर सम्मान किया।



रोहतक। शोभायात्रा का शुभारंभ करते की कामना की। उसके बाद महिलाओं मुख्य अतिथि अकिंत ओहलाण्य। ने कलश यात्रा निकाली। यात्रा के दौरान बच्चों ने राम सीता, लक्ष्मण, हनुमान का रूप धारण कर झांकी निकाली। जिसका भक्तों ने फूल माला से स्वागत किया। उसके बाद भंडारा भी लगाया था। जिसमें सैकड़ों लोगों ने प्रसाद बटण किया। शोभायात्रा कमेटी द्वारा मुख्य अतिथि को फूल माला व राम का फटका पहनकर सम्मान किया।



रोहतक। भूप सिंह गरनावटी का स्वागत करते भाजपा नेता व कार्यकर्ता।

**भूप सिंह गरनावटी बने भाजपा सुडाना मंडल अध्यक्ष**

रोहतक। भारतीय जनता पार्टी के मंगल कमल कार्यालय में जिला अध्यक्ष रणबीर ढाका की अध्यक्षता में बैठक का आयोजन किया गया, जिसमें चुनाव प्रमारी संदीप जोशी, चुनाव सहप्रमारी सत्येंद्र परमार, नागेन्द्र शर्मा ने बैठक में मौजूद सभी पदाधिकारी व कार्यकर्ताओं से रायसुमारी कर भूप सिंह गरनावटी को भाजपा सुडाना मंडल अध्यक्ष नियुक्त किया गया। चुनाव प्रमारी संदीप जोशी ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी एक अनुशासित पार्टी है और इसमें जो नियंत्रण लिया जाता है उसका सही अंश वास्तविक करते हैं। वहीं भूप सिंह गरनावटी को सुडाना मंडल अध्यक्ष बनाए जाने पर भाजपा जिला प्रमारी (सभी प्रकोष्ठ) डॉक्टर अशोक रंगा व जिला उपअध्यक्ष बीर सिंह हुड्डा के नेतृत्व में उनका स्वागत किया गया। इस दौरान नव नियुक्त सुडाना मंडल अध्यक्ष भूप सिंह गरनावटी ने कहा कि पार्टी ने जो मुझ जैसे छोट से कार्यकर्ता को ये जिम्मेवारी सौंपी है इसके लिए मैं शीर्ष नेतृत्व का धन्यवाद करता हूँ। इस मौके रोशन मारया, अशोक कुंडू, संजय बल्हारा, शीशपाल चौहान, एडवोकेट संदीप, एडवोकेट वजीर, महा सिंह दलाल, हितेश शर्मा, जयमगवान हुड्डा आदि ने उन्हें पार्टी में दायित्व मिलने पर बधाई दी।



रोहतक। सूर्य नमस्कार करते विद्यार्थी।

**हर घर परिवार सूर्य नमस्कार अभियान का आरंभ**

रोहतक। वैद्य कॉलेज ऑफ एजुकेशन में बुधवार को मेनजमेन्ट के मार्गदर्शन में प्राचार्य डॉ. तरुणा मल्होत्रा की अध्यक्षता में खेलकूद कमेटी के संयोजक दिनेश व टीम सदस्य प्रांति दहिया, डॉ. इंदु जैन, डॉ. कुसुम व डॉ. मोनिका गोयल के द्वारा उत्तम शिक्षा विभाग व हरियाणा योग आयोजन द्वारा आयोजित 30 दिवसीय राज्य स्तरीय अभियान हर घर परिवार सूर्य नमस्कार के तहत कॉलेज में हस्त अभियान की शुरुआत की गई। इस कार्यक्रम में दिनेश ने सभी विद्यार्थियों व स्टाफ सदस्यों को सूर्य नमस्कार के विभिन्न आसनों का प्रयोग करते हुए सूर्य नमस्कार करवाया।



महम। पर्यावरण संरक्षण के लिए जागरूकता रैली निकालते गर्वमेंट कॉलेज मोखरा के विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

**पर्यावरण सुरक्षा को निकाली जागरूकता रैली**

महम। साक्षी मलिक राजकीय महाविद्यालय मोखरा में साप्ताहिक एनएसएस शिविर लगाया गया है। शिविर के दौरान कॉलेज छात्र छात्राओं ने गांव में एक जागरूकता रैली निकाली। जिसमें विद्यार्थियों ने पर्यावरण को साफ रखने का संदेश दिया। के दौरान डॉ. विनोद सहयक प्रोफेसर भूगोल के द्वारा 'प्यारी जलाने से रोकने' सम्बन्धी विषय पर एक्सपेशन लेक्चर का आयोजन किया गया। एक्सपेशन लेक्चर के उपरंत विद्यार्थियों ने गांव मोखरा खास व मोखरा खेड़ी में जाकर वामांगों को सफाई के महत्व के बारे में बताया। विद्यार्थियों ने वामांगों को समझाया कि अपने आसपास के क्षेत्र में सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए तथा हार्मिक व स्टाफ आसपास जमा गंदे पानी तथा कूड़े कचरे के ढेरों को साफ करते रहना चाहिए।

**दियांगों की सुविधा के लिए कार्यालयों में उपलब्ध करवाई वील चेयर**

रोहतक। उपायुक्त एवं जिला रेडक्रस सोसायटी के अध्यक्ष धीरेन्द्र खडगता ने दियांग व्यक्तियों, वरिष्ठ नागरिक/चलने फिरने में असमर्थ व्यक्तियों की सुविधा के लिए जिला रेडक्रस सोसायटी को सरकारी कार्यालयों में वील चेयर उपलब्ध करवाने के निर्देश दिए हैं। उपायुक्त के निर्देशानुसार रेडक्रस सोसायटी द्वारा सरकारी कार्यालयों में वील चेयर उपलब्ध करवाई गई है। उपायुक्त धीरेन्द्र खडगता के निर्देशानुसार जिला रेडक्रस सोसायटी द्वारा दियांग व्यक्तियों की सुविधा के दृष्टिकोण जिला के सरकारी कार्यालयों जिला व उपमंडल पर स्थित लघु सचिवालय, उपायुक्त कार्यालय, उपमंडलाधीश कार्यालयों, कोर्ट परिसर, सिविल सर्जन कार्यालय इत्यादि में वील चेयर उपलब्ध करवाई गई है। इन कार्यालयों में आने वाले उपरोक्त व्यक्ति वील चेयर की मदद से आसानी से किसी भी अधिकारी के कार्यालय में जाकर मिल सकते हैं। जिला प्रशासन द्वारा दियांगजनों और वरिष्ठ नागरिकों को बाधा मुक्त वातावरण देने के लिए यह कदम उठाया गया है। जन सेवा से जुड़े विभागों को वील चेयर उपलब्ध करवाई गई है, जहां पर लोगों का ज्यादा आना-जाना रहता है। सोसायटी के सचिव श्याम सुब्बर ने बताया कि यदि किसी विभाग में वील चेयर की आवश्यकता है तो वे रेडक्रस सोसायटी को पत्राचार कर सकते हैं। वील चेयर की देखरेख की जिम्मेदारी संबंधित विभाग की रहेगी।

**सही समय पर कर जमा न करवाने वाले मकान मालिकों पर नगर पालिका ने की कार्रवाई**

# नोटिस मिलने के तीन दिन के भीतर टैक्स नहीं जमा करवाया तो प्रोपर्टी होगी सील

सम्पत्ति मालिकों पर 47 लाख रुपये का प्रोपर्टी कर बकाया अब तक भू-स्वामियों ने 17 लाख करवाए जमा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महम महम में 11 हजार 600 प्रोपर्टी मालिक हैं। जिनमें ऐसे भी बहुत लोग हैं, जो समय पर अपना प्रोपर्टी टैक्स नगर पालिका में जमा करवा देते हैं। लेकिन अनेक लोग ऐसे हैं, जो समय पर अपना सम्पत्तिकर नहीं जमा करवाते। बार-बार कहने के बाद भी अपना

प्रोपर्टी टैक्स नहीं जमा करवा रहे। एक साल का नगर पालिका का लोगों की तरफ कुल 64 लाख रुपए बकाया था। लेकिन उनमें से 17 लाख रुपए भू-स्वामियों ने जमा करवा दिए हैं। जिस वजह से अब 47 लाख रुपए बकाया रह गया है। 47 लाख रुपए की रिकवरी के लिए नगर पालिका अधिकारी सख्त हो गए हैं।



फाइल फोटो

## नया अधिनियम 1973 के अनुसार होगी कार्रवाई

नगर पालिका अधिकारियों ने इस संबंध में संबंधित प्रोपर्टी मालिकों को दो नोटिस भेजे थे। लेकिन दो नोटिस भेजे जाने के बाद भी उक्त लोगों ने अपना सम्पत्तिकर नहीं जमा करवाया। अब नगर पालिका ऐसे प्रोपर्टी मालिकों को तीसरा नोटिस थमाने जा रही है। इस तीसरे नोटिस में साफ साफ लिखा है कि यदि नोटिस मिलने के तीन दिन के अंदर सम्पत्तिकर नहीं जमा करवाया तो आपकी प्रोपर्टी सील कर दी जाएगी या फिर आपकी प्रोपर्टी को अटैच करके बकाया कि रिकवरी की जाएगी। साथ ही यह भी कहा है कि सम्पत्तिकर की राशि नगर पालिका कार्यालय में आकर या ऑन लाइन वेबसाइट पर जमा करवाएंगे अन्यथा आपके खिलाफ नगर पालिका अधिनियम 1973 के अनुसार कार्रवाई की जाएगी। जिसके तहत प्रोपर्टी सील करने या अटैच करने का अधिकार नगर पालिका को है। नगर पालिका सचिव नवीन नानंद ने कहा कि अंतिम नोटिस तैयार कर लिए गए हैं। 23 जनवरी से ये नोटिस संबंधित प्रोपर्टी मालिकों को सौंपे जाएंगे। नोटिस मिलने के तीन दिन के अंदर यदि टैक्स जमा नहीं करवाया गया तो नियमानुसार कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।



रोहतक। महाकुम्भ में सांस्कृतिक कार्यक्रम पेश करते हुए हरियाणा के कलाकार।

## रंगारंग आर्ट एंड कल्चर एसोसिएशन की टीम ने महाकुम्भ में मचाई धूम

रोहतक। रंगारंग आर्ट एंड कल्चर एसोसिएशन की टीम ने हाल ही में आयोजित महाकुम्भ में अपनी शानदार प्रस्तुति से सबका दिल जीत लिया। सुरेन्द्र सिंह की अगुवाई में टीम ने विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों और कला प्रदर्शन से मंच पर धूम मचाई। इस महाकुम्भ में उनके अद्वितीय कला प्रदर्शन ने न केवल हरियाणा की सांस्कृतिक धरोहर को उजागर किया, बल्कि देशभर से आए दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। टीम ने नृत्य, संगीत और लोककला जैसे विविध क्षेत्रों में उत्कृष्टता का परिचय दिया। महाकुम्भ में उनकी टीम का योगदान अनमोल था, जिसने सांस्कृतिक धरोहर को वैश्विक मंच पर प्रस्तुत किया।

## खबर संक्षेप



### कांग्रेस किसान विरोधी पार्टी: सुनैना चौटाला

रोहतक। इनलेलो प्रधान महासचिव सुनैना चौटाला ने कहा है कि कांग्रेस कभी किसान हितेधी नहीं रही। आज तक विपक्ष ने कोई आवाज नहीं उठाई और सरकार ने भी किसी मामले की निष्पक्ष जांच तक नहीं करवाई। उन्होंने कहा प्रदेश में भाजपा की सरकार बने हुए सो दिन पूरे हो चुके हैं, लेकिन सरकार जनता से किए वायदों को भूल रही है। बुधवार को इनलेलो प्रधान महासचिव सुनैना चौटाला रोहतक पहुंची और विभिन्न कार्यक्रमों में शिरकत की। साथ ही उन्होंने पार्टी पदाधिकारियों के साथ भी बैठक की। पत्रकारों से बातचीत करते हुए उन्होंने पूर्व सीएम भूपेन्द्र सिंह हुड्डा पर भी निशाना साधा और कहा कि ईडी के डर से प्रदेश में हुड्डा ने कांग्रेस को बेच दिया। उन्होंने कहा कि प्रदेश में इनलेलो एक मात्र ऐसी पार्टी है, जो विपक्ष की भूमिका निभा रही है और लोगों के हकों के लिए संघर्ष कर रही है। इस अवसर पर इनलेलो जिला अध्यक्ष डॉ. नरे सिंह लाहली, जिला प्रवक्ता एडवोकेट कृष्ण कौशिक, कानूनी प्रकोष्ठ के जिला अध्यक्ष विनोद सिंह अहलावात, एससी सेल के जिला अध्यक्ष राजवीर बाल्मीकि, सतीश नानंद रिटाल, शोला खरेटी, सुशीला राणा, डीके हुड्डा, रामचन्द्र भालोत आदि रहे।

## 10 डीपीसी, इंटर लोक टाइल रोड नेटवर्क, 3 चारदीवारी और रोड नेटवर्क को किया नष्ट

रोहतक और मकड़ौली में 11 एकड़ से अधिक क्षेत्र में विकसित की जा रही थी कॉलोनिया

नागरिक अनाधिकृत कॉलोनी, निर्माण में निवेश न करें जीवन की जमा पूंजी : उपायुक्त धीरेद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

जिला नगर योजनाकार कार्यालय द्वारा रोहतक नियंत्रित एवं शहरी क्षेत्र में अवैध रूप से किये जा रहे निर्माणों, कॉलोनीयों को गिराने का अभियान चलाया गया। इस अभियान में गांव रोहतक व मकड़ौली में लगभग 11.31 एकड़ में विकसित की जा रही 3 अवैध कॉलोनीयों को तोड़ा गया, जिसमें 10 डीपीसी, इंटर लोक टाइल रोड नेटवर्क, 3 चारदीवारी, रोड नेटवर्क को तोड़ा गया। टीम के साथ भारी पुलिस बल तैनात रहा। कई जगह लोगों ने विरोध जताने का प्रयास किया लेकिन पुलिस ने उनकी एक न सुनी।

# तीन अवैध कॉलोनीयों में चलाया अभियान



रोहतक। अवैध कॉलोनीयों में जेसीबी से तोड़-फोड़ अभियान चलाते कर्मचारी।



## जिला में अनाधिकृत कॉलोनीयों को नहीं पनपने दिया जाएगा : डीसी

उपायुक्त धीरेद खडगटा ने जिला के नागरिकों का आह्वान किया है कि वे अपने जीवन की जमा पूंजी को अनाधिकृत निर्माण, कॉलोनीयों में निवेश न करें। जिला प्रशासन द्वारा नियमित अंतराल पर अनाधिकृत निर्माण व कॉलोनीयों के खिलाफ अभियान चलाया जाता है। जिला प्रशासन द्वारा जिला में अनाधिकृत कॉलोनीयों को नहीं पनपने दिया जाएगा। इस तोड़-फोड़ अभियान में कानून व्यवस्था बनाए रखने हेतु नियुक्त किए गए इयूटी मजिस्ट्रेट तहसीलदार दीपक भी मौके पर मौजूद रहे

तथा किसी भी अप्रिय घटना से निपटने के लिए पुलिस बल भी मौजूद रहा। जिला नगर योजनाकार सुमनदीप नागरिकों से अपील की है कि वे अपने जीवन की जमा पूंजी को अवैध निर्माणों में या डीलर, भू-मालिकों के द्वारा काटी जा रही अवैध कॉलोनीयों में निवेश न करें, क्योंकि इस तरह की विभागीय कार्यवाही समय-समय पर प्रशासन द्वारा अमल में लाई जाएगी। नागरिक अपनी पूंजी को निवेश करने से पहले उनके कार्यालय में किसी भी कार्य दिवस आकर पूंजताछ कर सकते हैं।

## किसान कृषि ड्रोन के प्रशिक्षण के लिए 10 फरवरी तक करें ऑनलाइन आवेदन : उपायुक्त खडगटा

रोहतक उपायुक्त धीरेद खडगटा ने बताया कि राज्य के बेरोजगार युवाओं व किसानों को ड्रोन पायलट प्रशिक्षण देने के लिए 500 लक्ष्य निर्धारित किए गए थे, जिसमें से 267 किसानों व बेरोजगार युवाओं को ट्रेनिंग दी गई थी। अब कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा बची हुई 233 सीटों के लिए कृषि ड्रोन पायलट का प्रशिक्षण दिया जाएगा, जिसके लिए इच्छुक किसान और बेरोजगार युवा 10 फरवरी 2025 तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। धीरेद खडगटा ने बताया कि कृषि ड्रोन पायलट के प्रशिक्षण के लिए आवेदक की आयु 18 से 45 वर्ष के बीच होनी चाहिए एवं कम से कम दसवीं पास होना आवश्यक है। आवेदक किसी एकपीओ या सीएचसी का सदस्य होना अनिवार्य है। उक्त योग्यता रखने वाले किसान और बेरोजगार युवा विभाग की वेबसाइट 2 जकार 10 फरवरी 2025 तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। किसान अधिक जानकारी के लिए कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के जिला कृषि उपनिदेशक व सहायक कृषि अभियंता कार्यालय में सम्पर्क कर सकते हैं।

## एक्सटेंशन लेक्चर के माध्यम से दी व्वांटम हीलिंग की जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महम

राजकीय महाविद्यालय में प्लेसमेंट सेल द्वारा एक एक्सटेंशन लेक्चर का आयोजन करवाया गया। इस दौरान मुख्य वक्ता प्राचार्य रोहित कुमार रहे और विषय था व्वांटम हीलिंग। जिसका अर्थ होता है कि विचारों का छद्म मिश्रण। रोहित कुमार ने विस्तार से समझाया कि व्वांटम घटनाएं कैसे स्वास्थ्य और भलाई को नियंत्रित करती हैं। उनके अनेक उदाहरण भी दिए। बताया कि जैसे कि हमारी श्वास की गहराई और विचारों की प्रगाढ़ता हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करती है और बीमारियों का इलाज व बचाव करती है। भौतिकता का सूक्ष्म रूप ही व्वांटम कहा जाता है। जिसका विचारों से अंतरंग संबंध होता है। आभासी कर्णों सहित विभिन्न व्वांटम विचारों और अधिक सामान्य रूप से ऊर्जा और कंपन का संकेत देते हैं। इसके अलग-अलग संस्करण हैं, जो तरंग कण द्वैत और आभासी कर्णों सहित व्वांटम हीलिंग वैकल्पिक चिकित्सा का एक रूप है। इस अभूतपूर्व लेक्चर में बच्चों को ही नहीं बल्कि स्टाफ मेंबरस को भी शामिल किया गया। डॉ सुनील कुमारी ने भी अपने विचार रखे। बच्चों के उत्सुकता भरे सवालों के जवाब भी दिए गए और सभी प्राध्यापकों ने इस विषय के आध्यात्मिक स्वरूप पर आपस में भी विस्तार से चर्चा की।



## फरमाणा गांव की राजकीय प्राथमिक पाठशाला में कार्यरत है टीचर

सरकारी नौकरी करते हुए 20 साल से ज्यादा का हो गया समय

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महम

फरमाणा गांव की राजकीय प्राथमिक पाठशाला में कार्यरत जेबीटी टीचर सुनील कुमार के खिलाफ महम थाने में भारतीय न्याय संहिता की विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया गया है। सुनील कुमार पर आरोप है कि उसने जेबीटी अध्यापक का कोर्स अनुसूचित जाति प्रमाण पत्र बनवाकर किया था। जबकि वह सामान्य श्रेणी से संबंध रखता है। जिस तरह से आरोपित अध्यापक के खिलाफ केस दर्ज किया गया है। उससे लगता है कि अब उन पर विभागीय कार्रवाई होना तय है। केस दर्ज होने के बाद शिक्षा विभाग उन्हें

## अनुसूचित जाति कोटे से जेबीटी कोर्स करने वाले अध्यापक के खिलाफ केस

जेबीटी कोर्स में दाखिला लेते समय मरा गया फार्म बना सबूत का आधार

शिकायतकर्ता का कहना है कि गांव में तहकीकात करने के बाद सबूत के तौर पर सुनील कुमार का एक अन्य दस्तावेज भी वह उपलब्ध करवा रही है। यह दस्तावेज साबित करता है कि इसने सरकार के साथ घोषणा की है और आरक्षण का फायदा उठाया है। यह दस्तावेज सुनील कुमार ने खुद अपने हाथ से मरा था। जिसमें उसने अपना पूर्ण नाम, पता, जन्म तिथि, कैटेगरी एससी कोड 02 मरा है और अपना फोटो लगाया है और अपने हस्ताक्षर किए हुए हैं। उसने फीस भी 25 रुपए एससी कैटेगरी के विद्यार्थी को मरी है। जबकि जर्नल कैटेगरी की फीस 75 रुपए थी। इस फार्म में स्पष्ट लिखा हुआ है कि उसके द्वारा फार्म में मरी गई सारी जानकारी सही है।

सरपंच कर सकता है। बताते हैं कि अध्यापक 20 साल से भी अधिक समय से शिक्षा विभाग में अपनी सेवाएं दे रहा है। रोहतक निवासी सुनीला शर्मा ने इस संबंध में पुलिस को शिकायत दी है। सुनीला शर्मा ने अपना पता दिव्य ज्योति लैब कैलाश कॉलोनी रोहतक दिया है। पुलिस शिकायत में कहा है कि खरकड़ा

## सुनील कुमार ने एससी कैटेगरी के तहत जेबीटी डिप्लोमा हासिल किया

शिकायतकर्ता ने एससी/आरटी द्वारा करवाई गई जांच का पत्र भी पुलिस को उपलब्ध करवाया है। यह जांच जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी रोहतक द्वारा की गई थी। इस जांच में पाया गया कि सुनील कुमार ने एससी कैटेगरी के तहत अध्ययन करके जेबीटी डिप्लोमा प्राप्त किया है।

जाति प्रमाण पत्र फर्जी बनवाया गया है। इसके बारे में उसने सीधा पुलिस में शिकायत करने की बजाए एसडीएम महम कार्यालय में इसकी सत्यापन प्रक्रिया अमल में लाई गई। जिसमें यह पाया गया कि इस नाम का अनुसूचित जाति प्रमाण पत्र एसडीएम कार्यालय में बनवाया गया था।

**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 नंबरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-  
**हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक**  
**ऑफिस नं. : 9253681019-20,**  
**फोन : 9253681010, 9253681005**

**मृत्यु अंत नहीं है**  
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है आत्मा पथ प्रदर्शक है।  
**हरिभूमि**  
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक  
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।  
**तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश**  
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन **हरिभूमि** के माध्यम से  
साईज संस्करण विशेष छूट राशि  
5 X 8 से.मी स्थानीय संस्करण के रु. 2500/-  
10X 8 से.मी अन्तर के पृष्ठ पर रु. 3000/-  
+5% GST Extra  
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मात्र। अन्य किसी साईज के लिए कॉर्ड रेट लागू।  
**अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें**  
सिटी कार्यालय : हरिभूमि, कृषि विद्यालय केन्द्र के सामने, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9998959400  
मुख्य कार्यालय : हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9253681019-20

## जागरुकता एचएमपीवी वायरस के प्रति नागरिकों को किया जागरूक

# सामान्य गले-दर्द व जुकाम को हल्के में न लें : डॉ. कुंदन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के कम्युनिटी मेडिसिन विभाग द्वारा विभागाध्यक्ष डॉ. नीलम कुमार के दिशा-निर्देशन में बुधवार से एचएमपीवी वायरस को लेकर जागरूकता अभियान शुरू किया गया। इसके तहत ओपीडी में आने वाले लोगों को सामान्य गले में दर्द व जुकाम को हल्के में न लेने की हिदायत दी गई। चिकित्सा अधीक्षक डॉ. कुंदन मित्तल ने बताया कि एचएमपीवी वायरस के लिए तैयारियां पूरी कर दी गई हैं और बेड निर्धारित कर दिए गए हैं। ओपीडी में आमजन को जागरूक करते हुए कम्युनिटी मेडिसिन विभाग



रोहतक। ओपीडी में आने वाले लोगों को एचएमपीवी वायरस को लेकर जागरूक करते डॉ. वरुण अरोड़ा। के प्रोफेसर डॉ. वरुण अरोड़ा ने बताया कि एचएमपीवी वायरस को लेकर कम्युनिटी मेडिसिन विभाग द्वारा आमजन को जागरूक करने के प्रयास किए जा रहे हैं। यह वायरस अन्य क्षसन वायरस के समान है और इसकी पहली बार पहचान 2001 में की गई। डॉ. नीलम ने बताया कि अभी तक देश में करीब 15 मरीज मिल चुके हैं और हरियाणा में अभी इसका कोई मरीज नहीं मिला है। कम्युनिटी मेडिसिन विभाग द्वारा लोगों को इस वायरस के लक्षणों और बचाव के तरीकों के बारे में जानकारी दी जा रही है। विभाग द्वारा बताया जा रहा है कि इस वायरस से संक्रमित लोगों में सामान्य सर्दी और फ्लू जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। डॉ. वरुण ने बताया कि इस वायरस से बचाव के लिए कुछ सावधानियां बरतनी आवश्यक हैं। कम्युनिटी मेडिसिन

## कुछ महत्वपूर्ण बातें

- ▶▶ हाथों की सफाई: नियमित रूप से हाथों को साबुन और पानी से धोएं या सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
- ▶▶ मास्क का उपयोग: भीड़-भाड़ वाली जगहों पर मास्क का उपयोग करें।
- ▶▶ सामाजिक दूरी: अन्य लोगों से कम से कम एक हाथ की दूरी बनाए रखें।
- ▶▶ स्वस्थ आहार: पौष्टिक भोजन करें और पर्याप्त पानी पिएं।
- ▶▶ नियमित व्यायाम: नियमित व्यायाम करें और तनाव से बचें।

## छात्रों ने किया सूर्य नमस्कार



सांपला। सर छोटू राम कन्या महाविद्यालय में स्वामी विवेकानंद जयंती के उपलक्ष्य में बुधवार को सूर्य नमस्कार का आयोजन किया गया। जिसमें सैकड़ों छात्रों ने भाग लिया। कार्यक्रम का प्रारंभ गायिका डॉक्टर संतोषा हुड्डा ने किया और उन्होंने छात्रों को सूर्य नमस्कार के शरीर पर होने वाले लाभ के बारे में जानकारी दी। योग क्लब के इंद्रांजलि डॉक्टर मांगेराम ने भी छात्रों को प्रसिद्ध सूर्य नमस्कार व अन्य योग करने के लिए प्रेरित किया।