



अधिकतम 30.4 डिग्री
न्यूनतम 18.0 डिग्री

हरिभूमि रोहतक भूमि

रोहतक, गुरुवार, 9 अक्टूबर 2025

9 भारत विश्व की
नई सामरिक
शक्ति के रूप
में उभरकर ...



10 करवा चौथ को
लेकर
महिलाओं में
उत्साह ...



इस करवा चौथ होगा
**सौभाग्य का
नवश्रृंगार**
नूतन आभूषणों से...



प्री बुकिंग ऑफर*
सोने का भाव घटे या बढ़े फायदा सिर्फ आपका
ऐसे समझें
यदि सोना का भाव घटता है तो
आप घटे हुए भाव में खरीद सकते हैं
यदि सोना का भाव बढ़ता है
तो आप बुकिंग किए गए भाव में खरीद सकते हैं

**प्रेमसन्स
ज्वैलर्स**



आप सभी को
करवाचौथ
की हार्दिक
शुभकामनाएं



ऑफर सीमित समय के लिए **पूरी जानकारी के लिए आज ही आएं :**
प्रेमसन्स ज्वैलर्स, रेलवे रोड, रोहतक ☎ 860-333-5000

नमी की जांच करने
वाली मशीनों में भी
गड़बड़ी का आरोप
लगा रहे किसान

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

अनाज मंडी में धान की आवक लगातार हो रही है, लेकिन खरीद में देरी और प्रशासनिक ढील के कारण किसानों की परेशानियां बढ़ती जा रही हैं। बुधवार को मंडी में 375 क्विंटल धान आई, लेकिन खरीद सिर्फ 578 क्विंटल ही हो पाई। कई किसानों का कहना है कि वह पिछले कई दिनों से अपने धान लेकर मंडी में बैठे हैं, लेकिन खरीद शुरू न होने के कारण अनाज खराब होने लगा है। लगातार बारिश ने स्थिति और बिगाड़ दी है। भीगा हुआ धान नमी फिर से अवशोषित कर चुका है और कुछ हिस्सों में धान अंकुरित होने लगा है, जिससे किसानों को भारी नुकसान झेलना पड़ रहा है। किसानों का कहना है कि खरीद की घोषणाएं तो कई बार की हैं, लेकिन हकीकत में कोई ठोस व्यवस्था दिखाई नहीं दे रही। बालंद गांव के किसान जयपाल ने बताया कि उन्होंने छह दिन पहले धान मंडी में लाया, पहले धान सुख गया था, लेकिन लगातार बारिश ने उसे गीला कर दिया। अब समझ नहीं आता कि इस धान को कहाँ ले जाएं। रिटौली निवासी किसान राजेश ने कहा कि उनके धान में नमी केवल 16.3 प्रतिशत है, बावजूद इसके कोई खरीद करने नहीं आया।

मंडी में उठान में देरी, बारिश में भीगने से अंकुरित होने लगा धान



मंडी में धान सुखाते श्रमिक। फोटो: हरिभूमि

17 % से ज्यादा नमी
वाली धान की खरीद नहीं

मंडी में सभी व्यवस्थाएं पूर्ण रूप से की गई हैं। 17 प्रतिशत से ज्यादा नमी वाली धान की खरीद नहीं की जा रही है। जबकि खरीद चालू है, रोजाना की जा रही है। फसल की आवक बढ़ी है, रोजाना मंडी में फसल आ रही है। किसानों को किसी तरह की परेशानी नहीं होने दी जा रही है। धान में नमी की मात्रा कम होने पर खरीद कर ली जाती है। - दीपक लोहचव, सचिव, नई अनाज मंडी

मंडी में धान की आवक

अनाज मंडी में अब तक कुल 28,190 क्विंटल पीआर-10 धान की आवक हो चुकी है, जिसमें से केवल 9,744 क्विंटल धान खरीदी गई है। 18,446 क्विंटल धान बिना बिके पड़ा हुआ है। लिफ्टिंग की रफ्तार भी बेहद धीमी है। वहीं बाजरे की आवक 2,689 क्विंटल रही, जिसमें से 2,583 क्विंटल खरीदी जा चुकी है और केवल 100 क्विंटल बिना बिके पड़ा है। यह दर्शाता है कि बाजरे की खरीद लगभग पूरी हो चुकी है, लेकिन धान की स्थिति विलाजक बनी हुई है।

पानी ने मेहनत पर पानी फेरा

किसानों का कहना है कि लगातार बारिश और मंडी में धान का भीगा रहना उनकी फसल के लिए बड़ा खतरा बन गया है। भीगा हुआ धान अंकुरित होने लगा है, जिससे मेहनत पर पानी फिर रहा है। किसान लगातार धान की निगरानी कर रहे हैं, लेकिन बारिश के कारण उनकी मेहनत व्यर्थ जा रही है। इस स्थिति ने मंडी का माहौल भी तनावपूर्ण बना दिया है।

ठोस योजना बनाए सरकार

धान की खरीद में हो रही देरी और लगातार बारिश के कारण किसानों की स्थिति गंभीर होती जा रही है। किसानों का कहना है कि सरकार तुरंत कदम उठाए और भीगे हुए धान को सुरक्षित रखने के लिए ठोस योजना बनाए। यदि जल्द ही कार्रवाई नहीं हुई तो किसानों को भारी आर्थिक नुकसान उठाना पड़ सकता है। किसानों ने सरकार से मांग की है कि खरीद प्रक्रिया को तेज किया जाए और भीगे हुए धान के लिए विशेष प्रावधान बनाए जाएं। यदि समय पर खरीद होती तो फसल खराब नहीं होती और उनका नुकसान भी कम होता।



सैपल
जांच के लिए
मेजे

रोहतक। फेवरी में छापेमारी के बाद सैपल लेती सीएम फ्लाइंग की टीम। फोटो: हरिभूमि

सीएम फ्लाइंग ने सॉस बनाने की फैक्ट्री में की छापेमारी

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

दीपावली तक चलेगी रेड

सीएम फ्लाइंग की टीम ने बीती देर शाम जलेबी चौक के पास स्थित सॉस बनाने वाली फैक्ट्री में छापेमारी की। यहां जांच के दौरान न केवल गंदगी और केमिकल मिले बल्कि सॉस को भी दूसरी फर्म के नाम पर गाड़ियों में भरकर भेजा जा रहा था। टीम ने गोहाना भेजे जाने वाली गाड़ी में रखे सामान की भी जांच कर सैपल लिए। सैपल रिपोर्ट आने के बाद आगामी कार्रवाई की जाएगी। त्योहारों के सीजन में प्रशासन पूरी तरह से सतर्क हो गया है। नकली सामान बनाने वालों पर विशेष नजर रखी जा रही है। इसी कड़ी में टीम को सूचना मिली थी कि हांसी निवासी नरेंद्र की जलेबी चौक पर फैक्ट्री है। जहां नियमों को

मिलावटी सामान बेचने वाले लोग सरकार के निशाने पर हैं। सरकार की तरफ से सख्त हिदायतें दी गई हैं। स्वास्थ्य विभाग और पुलिस फैक्ट्रियां, मिष्ठान मंडार आदि जगहों पर वैकिंग कर सामान की सैपलिंग करें। ताकि आमजन को मिलावटी सामान खाने से बचाया जा सके।

ताक पर रखकर सॉस बनाई जाती है। इसके बाद सीएम फ्लाइंग की टीम ने छापेमारी कर सामान की जांच पड़ताल की। इस दौरान कागजात की जांच की गई। सॉस पर फैक्ट्री का लेबल लगा हुआ नहीं मिला। अलग अलग सैपल लेकर जांच के लिए भेजे गए हैं। रिपोर्ट आने के बाद कार्रवाई की जाएगी।

करवा चौथ पर विशेष ज्वैलरी आज ही खरीदें
Celebrating 37 Years of your Trust

हर **गहना**
कुछ **कहता** है

कभी उत्सव में कभी शादी-ब्याह के महोत्सव में
शुभ मुहूर्त का आगमन करता है- गिरिराज ज्वैलर्स
का हर गहना कुछ कहता है...



IGI Certified
Diamond Jewellery



HEMANT BAKSHI

CHANDAN BAKSHI | RAJAT BAKSHI

Giriraj Jewellers
A name of trust and traditions



Railway Road, Lal Cloth Market
Near Bhiwani Stand, Rohtak
M. 9896349000



डॉक्टर्स सजेसन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब लगातार फील हो थकान और तनाव



मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ महीनों से किसी काम में मन नहीं लगता, थकान महसूस होती है, तनाव-चिड़चिड़ाहट होती है। ऐसा क्यों हो रहा है, इसके लिए मुझे क्या उपाय करना चाहिए?

-अंचित, दुर्ग
सबसे पहले आप इस बात पर गौर करें कि जब से यह समस्या शुरू हुई है, उस दौरान ऐसा क्या हुआ है कि चिड़चिड़ाहट और तनाव शुरू हुआ है? अगर आप इस बारे में डिसाइड नहीं कर पा रहे हैं तो आपको जरूर एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए, क्योंकि आप बता रहे हैं कि थकान भी लगती है। कई बार शरीर में खून की कमी होने से थकान लगती है और जिस वजह से चिड़चिड़ापन भी होने लगता है। जांच करने के बाद ही इसके कारण का पता चलेंगा। मेरी उम्र 36 वर्ष है। दो साल पहले मेरे सिर पर लोहे से चोट लगी थी। हल्का दर्द तो हमेशा होता है, लेकिन कभी-कभी दर्द तेज हो जाता है। कृपया बताएं कि मुझे राहत के लिए क्या करना चाहिए?

-रोहन, रायपुर
आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए। कई बार चोट लगने के बाद क्लॉटिंग होती है और उसका दुष्प्रभाव कुछ दिनों बाद शुरू होता है। बेहतर होगा कि आप बगैर जांच कराए कोई भी ट्रीटमेंट शुरू न करें और इसे हल्के में न लें। मेरी उम्र 28 वर्ष है। मेरे चेहरे और गले पर कई तिल उभर आए हैं। किस मेडिकल प्रोसीजर से तिल हटाए जा सकते हैं?

-आदर्श, भोपाल

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल

sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

एडवाइस

डॉ. कोमल चावला

प्रोफेसर-साइकोलॉजी डिपार्टमेंट
बिरिदा यूनिवर्सिटी, बरहौन

ड ब्ल्यूएचओ के हिसाब से 2019 में दुनिया में हर आठ में से एक व्यक्ति मानसिक बीमारी से ग्रस्त पाया गया। मानसिक रूप से बीमार लोगों की संख्या 970 मिलियन थी। कोरोना काल में एंजाइटी के 26 फीसदी और डिप्रेशन के 28 फीसदी मरीज बढ़ गए। दुनिया भर में कुल मानसिक बीमारियों के शिकार लोगों में भारत के 15 फीसदी लोग शामिल हैं। भारत की 7.5 फीसदी आबादी किसी न किसी मानसिक समस्या से जूझ रही है। यानी हर आयु-वर्ग में मानसिक समस्याएं बढ़ रही हैं। इसलिए इनका अलग-अलग समाधान खोजना आवश्यक है।

बाल्यावस्था (0-12 साल)

यह वह उम्र है, जब बच्चा इमोशनल रेगुलेशन यानी भावनाओं को समझना और उन्हें मैनेज करना सीखता है। बचपन में सबसे बड़ा चैलेंज-बच्चे को जब गुस्सा आता है या वह निराश होता है तो उसे पता नहीं होता कि इसको कैसे व्यक्त किया जाए? क्या करें: अगर बच्चों को अपने इमोशंस को पहचानना और व्यक्त करना सिखा दिया जाए, तो वे बड़े होकर बेहतर कम्युनिकेटर बनते हैं। रिश्तों में कम तनाव महसूस करते हैं। मेंटल हेल्थ इश्यूज जैसे एंजाइटी, डिप्रेशन से लड़ने में ज्यादा सक्षम होते हैं। पैरेंट्स को बच्चे को यह समझाना चाहिए कि उसका गुस्सा या उदासी रीयल है। लेकिन गुस्से में टॉय तोड़ना सही नहीं है। इसके बजाय उसे गुस्सा आने के कारणों को जानना जरूरी है ताकि आगे वह कंट्रोल कर सके। इससे बच्चा सीखता है कि गुस्से का कारण समझना और उस पर बात करना ज्यादा हेल्दी है।

किशोरावस्था (13-19 वर्ष)

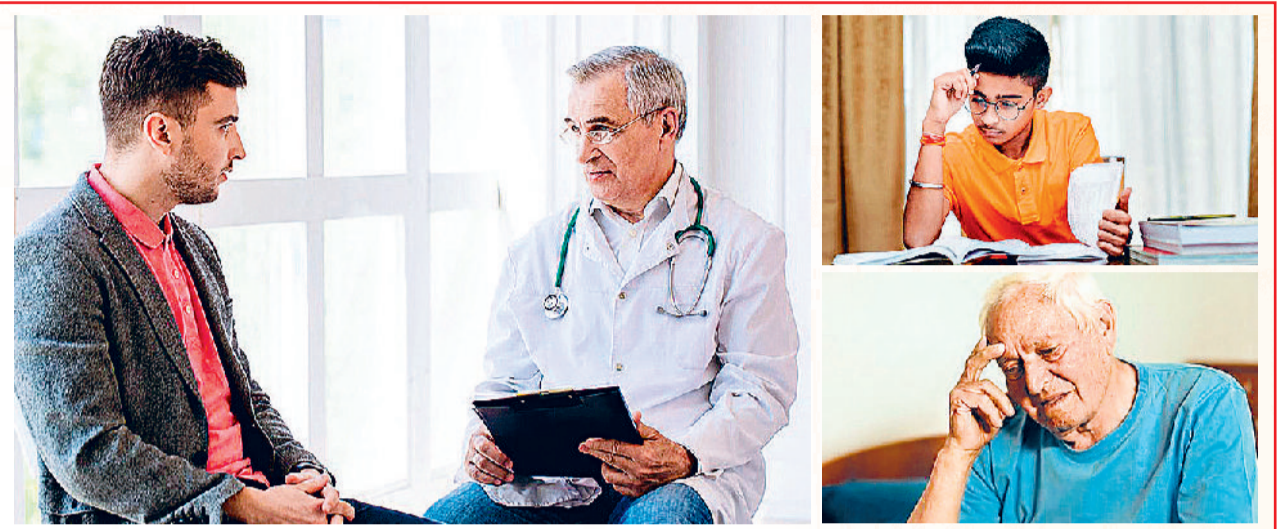
यह उम्र सबसे नाजुक मोड़ों में से एक है, जब शारीरिक, मानसिक सामाजिक और भावनात्मक बदलाव एक साथ होते हैं। किशोरावस्था एक ऐसा पड़ाव है जिसमें बच्चा बचपन से वयस्कता की ओर



बढ़ रहा होता है। अगर इस दौरान उसे पैरेंट्स का साथ, समझ और स्वीकार्यता मिले, तो वह जीवन भर मजबूत आत्मविश्वास और स्थिर मानसिक स्वास्थ्य लेकर आगे बढ़ता है। इस उम्र में बच्चा यह सोचता है कि वो कौन है, वो किस दिशा में जा रहा है? उसके शरीर में बदलाव हो रहे होते हैं, जिससे वह खुद को दूसरों से अलग महसूस करत है, तो उन्हें आत्म-संदेह होने लगता है। जब उसके दोस्त पार्टी में जा रहे हैं और उसको भी पार्टी में चलने के लिए प्रेशर डालते हैं। मन होकर भी वह पैरेंट्स के डर से नहीं जाता। कभी सोशल रिजेक्शन का डर उसे परेशान करता है। यह दबाव कई बार उन्हें नशे, गलत आदतों या खुद को बदलने की कोशिश की ओर धकेल सकता है। क्या करें: पैरेंट्स को अपने बच्चे को क्वॉलिटी टाइम देना जरूरी है। वे जब कुछ बोलते हैं तो अक्सर

वर्तमान डिजिटलाइजेशन और माग-दौड़ मरी जीवनशैली के दौर में बेशुमार सुविधाओं के बावजूद हममें से अधिकतर लोग मेंटल प्रॉब्लम्स का सामना कर रहे हैं। इनमें तनाव, घबराहट, उदासी, निराशा, अकेलापन, किसी काम में मन न लगना, एंजाइटी, अवसाद जैसी मानसिक समस्याएं कॉमन हैं। चिंताजनक बात यह है कि इन समस्याओं से हर उम्र के लोग ग्रस्त हो रहे हैं। ऐसे में सभी की मेंटल हेल्थ पर ध्यान देने की जरूरत है।

सभी के लिए जरूरी है मेंटली हेल्दी रहना



पैरेंट्स उनकी बात काट देते हैं कि तुम्हें तो कुछ पता ही नहीं है, तुम अभी छोटे हो या तुम्हें समझ नहीं आती है। इससे बच्चे का आत्मविश्वास टूटता है। इसके बजाय पैरेंट्स का यह कहना अधिक प्रभावी होगा कि वो क्या महसूस कर रहा है-वे समझते हैं। बच्चे को यह भरोसा होना चाहिए कि वह अपनी बात बिना जज किए साझा कर सकता है। पैरेंट्स को उसकी बात ध्यान से सुनी चाहिए। बच्चे को यह समझाना चाहिए कि सोशल मीडिया पर दिखने वाली बांडी जरूरी नहीं परफेक्ट हो। खेल, संगीत, आर्ट, डांस, राइटिंग या कोई भी हॉबी बच्चे को स्वस्थ पहचान बनाने में मदद करती है। जब बच्चा किसी काम में अच्छा महसूस करता है, तो पियर प्रेशर का असर कम हो जाता है।

युवावस्था (20-35 वर्ष)

इस आयुवर्ग में व्यक्ति अपने करियर, रिलेशनशिप और जीवन की दिशा तय करता है। लेकिन इसी दौर में मानसिक दबाव, उलझनें और कंपैरिजन सबसे ज्यादा होती हैं। अवसरों और चुनौतियों से भरी युवावस्था में मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान न दिया

जाए, तो यह तनाव, एंजाइटी और बर्नआउट की ओर ले जा सकता है। कॉलेज के बाद हर किसी का पहला लक्ष्य मनपसंद अच्छी नौकरी पाना होता है। ऐसा न होने पर व्यक्ति फ्रस्ट्रेशन, आत्म-संदेह और चिंता से जूझने लगता है। दूसरों से कंपैरिजन इसे और कठिन बना देती है। परिवार की अपेक्षाएं भी इसमें तनाव जोड़ देती हैं।

क्या करें: अधिकतर युवाओं को वर्कलेस पर किसी काम के लिए न कहने में डर लगता है। सोचते हैं कि मना किया तो प्रमोशन में प्रॉब्लम आएगी या रिलेशनशिप टूट जाएगी। लेकिन समय पर न कहना और अपनी बांडंडरीज तय करना सेल्फ-केयर का हिस्सा है। इसे गिल्ट के साथ नहीं, बल्कि सेल्फ-रेस्पेक्ट के साथ अपनाया चाहिए। काम और तनाव से थके हमारे दिमाग और भावनाएं भी रीचार्ज चाहती हैं। ब्रेन फॉर्ग

की स्थिति से बचने के लिए जरूरी है-भरपूर आराम और नींद, मेडिटेशन और माइंड-फ्रेमिंग, हॉबीज (संगीत, कला, खेल, पढ़ना आदि) पर ध्यान देना, सोशल कनेक्शन बनाए रखना।

मिडएजर्स (36-55 वर्ष)

इस उम्र में रिसांसिबिलिटी का प्रेशर रहता है। करियर, फैमिली में तालमेल बिठाने में स्ट्रगल होता है, जिससे स्ट्रेस और बर्नआउट बहुत जल्दी होता है। एक और व्यक्ति अपने करियर की पीक पर होता है, दूसरी ओर बड़े होते बच्चों को पूरी अटेंशन चाहिए होती है। व्यक्ति आइडेंटिटी क्राइसिस से भी गुजरता है। ऐसे में बर्न आउट की वजह से हर समय थकान रहना, नींद पूरी न होना, काम के प्रति उत्साह न होना, चिड़चिड़ापन और छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आना, लगातार तनावपूर्ण विचार आ सकते हैं।

क्या करें: जरूरी है कि मिड-लाइफ को सिर्फ स्ट्रगल न मानें, बल्कि इसे एक अवसर समझें, आत्मनिरीक्षण करें। अपनी प्रोफेशनलिटी को समझें और पर्सनल-प्रोफेशनल लाइफ में बैलेंस बनाकर चलें। किसी चीज में पार्टिसिपेट नहीं कर पा रहे, तो हमें फोमो (फियर ऑफ मिसिंग समथिंग) नहीं होना चाहिए। अपनी बांडंडरीज बनाकर चलें। नी-टाइम को महत्व दें। रोजाना कम से कम 20-30 मिनट अपने लिए समय निकालें और योग, मेडिटेशन, वॉक, हॉबीज को टाइम दें। किसी समस्या को लेकर बच्चों और पार्टनर के साथ खुलकर बात करें ताकि स्ट्रेस कम हो। वर्कलेस पर जरूरत पड़ने पर न कहना सीखें। दोस्तों और रिश्तेदारों से जुड़ें। * प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

ओल्ड एजर्स (60 साल से अधिक उम्र) में मेंटल प्रॉब्लम्स

इस एज में असल चुनौती होती है-अकेलेपन, सामाजिक पहचान खोने और जीवन के उद्देश्य के तलाश की। शोध बताते हैं कि लगभग 20 प्रतिशत वरिष्ठ जागरिक डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं। इसमें जीव को समस्या, नकारात्मक विचार, भ्रूष की कमी और सामाजिक दूरी प्रमुख लक्षण होते हैं। रिटायरमेंट के बाद व्यक्ति को लगता है कि उनका समाज में कोई रोल नहीं रहता। ऑफिस, सहकर्मी और ट्यूसत जीवन का हिस्सा न रहने से खालीपन और बेकारपन महसूस होता है। बच्चे और पोते-पोतियां अपनी पढ़ाई, करियर और जीवन में ट्यूसत हो जाते हैं। बुजुर्गों को लगता है कि अब उनके लिए किसी के पास टाइम या जरूरत नहीं है। समय के साथ पैरेंटिंग स्ट्रगल में आया बदलाव कई बार बौद्ध-पैरेंट्स और पैरेंट्स के बीच सोच का टकराव का कारण बनता है। क्या करें: युवाओं को बुजुर्गों से जुड़ने की पहल करनी चाहिए। साथ बैठना, कहानियां सुनना, उनके अनुभवों को महत्व देना मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाता है। अगर बुजुर्ग स्मार्टफोन या डिजिटल टूल्स सीख लें तो उनका सामाजिक दायरा बढ़ सकता है। ऑनलाइन वुल्स से जुड़कर वे अपना अकेलापन काफी हद तक कम कर सकते हैं। मेडिटेशन और हल्की एक्सरसाइज, हॉबीज (पेंटिंग, गार्डनिंग, रीडिंग) गतिविधियां करवाना चाहिए।



हर्बल जोन

रेखा

एक हर्बल पौधा है स्टीविया, जिसकी पत्तियों में प्राकृतिक मिठास देने वाला यौगिक स्टीवियोसाइड होता है, जो साधारण चीनी से 200 से 300 गुना ज्यादा मिठास से भरा होता है। इसकी खासियत यह होती है कि इसमें कैलोरी नगण्य होती है। यह पौधा मूलतः दक्षिण अमेरिका के पैराग्वे और ब्राजील का निवासी है। वहां आदिवासी सदियों से इससे मीठे पेय पदार्थ बनाने में इस्तेमाल करते रहे हैं। क्योंकि पौधे से बनी चीनी में कैलोरी नहीं होती, इसलिए

डाइट सजेसन

डॉ. अरिंदी शर्मा

कंसल्टेंट-डाइटिशियन, दिल्ली

आज की अति व्यस्त दिनचर्या की वजह से अधिकांश लोगों का शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। अगर हम शुद्ध से ही अपने खान-पान पर ध्यान दें, तो इससे हमारा मस्तिष्क स्वस्थ और सक्रिय बना रहेगा। आइए जानते हैं कुछ ऐसे सुपर फूड्स के बारे में, जो हमारे ब्रेन को सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां: पालक, मेथी और बथुआ जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों में फॉलेट नामक पोषक तत्व पाया जाता है, जो डिप्रेशन को दूर करने में मददगार होता है। इसके अलावा हरी सब्जियों में बीटा कैरोटिन, ल्यूटिन, विटमिन-के जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो ब्रेन की कोशिकाओं को मजबूत बनाते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों में एंटी ऑक्सिडेंट्स भी पाए जाते हैं, जो दिमागी थकान को दूर करने में सहायक होते हैं। इसके अलावा टमाटर में लाइकोपिन होता है, जो ब्रेन को स्वस्थ बनाए रखने में मददगार होता है। ब्लू बेरी: जामुन प्रजाति के इस फल में एंथोसायनिन नामक एंटीऑक्सिडेंट तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन के न्यूरोन्स की एंजिंग की प्रक्रिया को धीमा करता है और एकाग्रता की क्षमता को बढ़ाने में मददगार होता है। यह स्मरण शक्ति को



जो हमें खुशी का एहसास दिलाता है। किशु: अगर नॉनवेजीटेरियन हैं, तो मछली का सेवन आपके ब्रेन को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखता है। इसमें मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड ब्रेन के न्यूरोन्स की झिल्लियों

शुगर फ्री स्टीविया के फायदे

आजकल स्टीविया शुगर यानी शुगर फ्री स्वीटनर की मांग बहुत ज्यादा बढ़ गई। भारत को चूँकि दुनिया की शुगर कैपिटल कहा जाता है, इसलिए भारत में इस स्टीविया शुगर की मांग भी बहुत ज्यादा है। स्टीविया हर्बल हमारे रोजमर्रा के जीवन में चीनी की विकल्प के रूप में उन लोगों द्वारा धड़ुले से



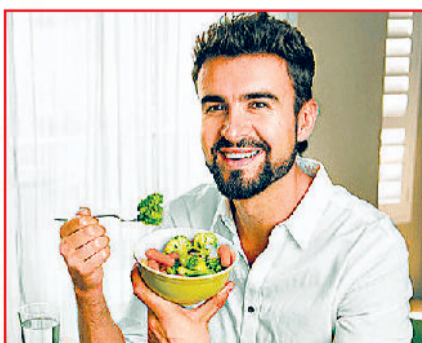
यूज की जाती है, जो लोग खासतौर पर शुगर फ्री और हेल्दी डाइट के नियम पर चलते हैं। इसलिए स्टीविया हर्बल से बनी शुगर ऐसे लोग चाय, कॉफी, जूस, शर्बत और स्मूदी में इस्तेमाल करते हैं। बेकरी आइटम जैसे केक और कुकीज भी स्टीविया शुगर से बनाए जाते हैं, क्योंकि यह ब्लड

हमारे खान-पान का मेंटल हेल्थ से बहुत करीबी रिश्ता होता है। अगर आप अपनी डाइट का पूरा ध्यान रखें, उसमें कुछ सुपर फूड्स को शामिल करें तो स्वयं को मानसिक रूप से हमेशा हेल्दी, एक्टिव और एनर्जेटिक महसूस करेंगे।

डाइट में लें ये सुपर फूड्स मेंटली रहेंगे हेल्दी

मजबूत बनाता है। इसके नियमित सेवन से तनाव दूर होता है और खुशी का एहसास होता है। इसी तरह स्ट्रॉबेरी और रास्पेरी विटमिन-सी से भरपूर होते हैं और ये खुशी पैदा करने वाले हॉर्मोन सेरोटोनिन का लेवल बढ़ाने में मददगार होते हैं। ओट्स: यह ब्रेन को फायदा पहुंचाने वाला सुपर फूड है। इसमें बीटा ग्लूकॉन फाइबर होता है, जो ब्रेन को लगातार एनर्जी देता है और थकान दूर करता है। सुबह के नाश्ते में ओट्स लेंने से दिन भर काम करने की एकाग्रता बनी रहती है। इसमें ट्रिटोपिन नामक तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन से सेरोटोनिन का सिक्रीशन बढ़ाता है,

जो हमें खुशी का एहसास दिलाता है। किशु: अगर नॉनवेजीटेरियन हैं, तो मछली का सेवन आपके ब्रेन को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखता है। इसमें मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड ब्रेन के न्यूरोन्स की झिल्लियों



को मजबूत बनाता है और ब्रेन के नर्व्स के सूजन को कम करता है। यह तत्व डिप्रेशन और एंजाइटी से लड़ने में भी मददगार होता है। सप्ताह में दो बार मछली का सेवन ब्रेन को एक्टिव बनाता है। सीड्स और नट्स: अगर आप स्ट्रेस फील करते हैं, तो चिया सीड्स या फ्लैक्स सीड्स का सेवन करें। ये चीजें मूड स्विंग को नियंत्रित करती हैं और ब्रेन को ऊर्जावान बनाए रखती हैं। बादाम, अखरोट, कद्दू और सूरजमुखी के बीज मैग्नीशियम और जिंक से भरपूर होते हैं। मैग्नीशियम, नर्वस सिस्टम को

शुगर लेबल को नहीं बढ़ाती, इसलिए स्टीविया शुगर की मांग डायबिटीज पीड़ित लोगों के बीच अच्छी खासी है। यह स्टीविया शुगर न केवल डायबिटीज मरीजों को पहली चाहते हैं, उनके लिए भी यह रामबाण है। आमतौर पर परंपरिक चीनी खाने से दांतों में कैविटी की समस्या हो जाती है। इसलिए आजकल दांतों की सुरक्षा के लिए स्टीविया का इस्तेमाल दूध पेस्ट और माउथ वॉश में भी होता है। तमाम तरह के स्वास्थ्य पेय और हेल्थ सप्लीमेंट्स भी स्टीविया की मदद से बनते हैं। लबोलाउब है कि स्टीविया एक हेल्दी स्वीटनर के तौर पर उभर रहा है। *



सही ढंग से संचालित करता और बेहतर नींद लाने में मददगार होता है। अखरोट में ओमेगा-3 होता है, जो ब्रेन को सक्रिय रखता है। रोजाना मुट्ठी भर नट्स खाने से तनाव दूर होता है और ब्रेन को एनर्जी मिलती है। कद्दू के बीज में ट्रिटोफेन नामक तत्व पाया जाता है, जो खुशी का एहसास दिलाता है। डार्क चॉकलेट: इसमें फ्लेवोनॉयड्स होते हैं, जो ब्रेन में ब्लड फ्लो बढ़ाते हैं और एंडोर्फिन नामक हैपीनेस हॉर्मोन रिलीज करते हैं। अपने लिए 70 प्रतिशत कोको वाली चॉकलेट का चुनाव करें, उसमें मौजूद मैग्नीशियम ब्रेन की सेहत के लिए फायदेमंद साबित होता है। इससे एंजाइटी और स्ट्रेस में कमी आती है। केला: यह विटामिन बी-6 और पोटेशियम से भरपूर होता है। इसमें मौजूद विटमिन बी-6, सेरोटोनिन और डोपामाइन नामक हैपीनेस हॉर्मोन के सिक्रीशन में मददगार होता है। ये हॉर्मॉन्स ब्रेन को एक्टिव बनाने के साथ खुशी का भी एहसास दिलाते हैं।

अगर आप अपनी नियमित डाइट में यहां बताई गई इन चीजों को प्रमुखता से शामिल करेंगे तो आप मानसिक रूप से हमेशा स्वस्थ और प्रसन्न रहेंगे। * प्रस्तुति: चिन्ता

फिटनेस

रेखा देशराज

इंटरवल वॉकिंग का मतलब है, चलते समय तेज और सामान्य चाल के बीच बारी-बारी से गति को बदलते रहना। जबकि सामान्य वॉक में एक ही गति रहती है। इंटरवल वॉकिंग में हम 2 से 3 मिनट तेज चलते हैं ताकि हमारी सांसें फूलने लगें और दिल की धड़कन तेज हो जाए और फिर 2 से 3 मिनट बिल्कुल धीमे-धीमे चलते हैं। इस तरह अगर हम 3 मिनट तेज और 3 मिनट धीमी गति से चलते हैं और 20 से 30 मिनट तक इसी तरह चलते हैं, तो इसे इंटरवल वॉकिंग कहते हैं। दोनों फेज हैं फायदेमंद: इंटरवल वॉकिंग से हमें श्वास संबंधी फायदे इसलिए होते हैं, क्योंकि इस तरह की वॉकिंग में शरीर को दो तरह से उत्तेजना मिलती है। एक हाई इंटेन्सिटी स्ट्रिमलस, जिसमें तेज चलने से हृदय और फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है, ऑक्सीजन अपटेक सुधरता है और इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ती है। जबकि दूसरी तरह की उत्तेजना को रिकवरी फेज कहते हैं। इसमें धीमी चाल के समय मांसपेशियां आंशिक रूप से आराम पाती हैं, जिससे उनमें थकान कम होती है और अगला फेज उन्हें अधिक प्रभावी बनाता है। इस इंटरवल वॉकिंग के जो फिजियोलॉजिकल प्रभाव होते हैं, उसके चलते तेज चाल चलते समय कोशिकाएं अधिक सक्रिय होती हैं, जिसके कारण उनसे ऊर्जा उत्पादन और फैट बर्निंग बढ़ती है। साथ ही हाई इंटेन्सिटी फेज में एंडोर्फिन और ग्रेथ हार्मोन का स्राव बढ़ता है, जो हमारे मेटाबॉलिज्म को तेज करते हैं। साथ ही इससे हृदय गति में बार-बार बदलाव आने के कारण हमारी रक्तवाहिकाओं की लोच लचक बढ़ती है जिसे वेस्कुलर फ्लैक्सिबिलिटी कहते हैं। इससे ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद मिलती है। स्लो फेज के दौरान शरीर में तेज फेज के दौरान बने लैक्टिक एसिड को साफ किया जाता है, इससे थकान घटती है। मिलते हैं कई तरह के लाभ: इंटरवल वॉकिंग के बहुत सारे स्वास्थ्य लाभ हैं। इससे टाइप-2 डायबिटीज में राहत मिलती है। साथ ही इंटरवल वॉकिंग से हाई ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित करने में मदद मिलती है, क्योंकि इस तरह की वॉकिंग से रक्तवाहिकाओं की लोच और एंडोथिलियल फ्लैक्सिबिलिटी बढ़ती है, जिस कारण सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर में 5 से 10 एमएमएचजी की गिरावट देखी गई है। साथ ही इससे हार्ट पर लोड को सहन करने की क्षमता बढ़ती है। इंटरवल वॉकिंग का जो एक और बड़ा फायदा है, वह यह है कि इससे एलडीएल कोलेस्ट्रॉल में कमी से हार्ट अटैक का खतरा घटता है। सुधरती है मेंटल हेल्थ: इंटरवल वॉकिंग करने से कम समय में ज्यादा कैलोरीज खर्च होती है। इससे

आमतौर पर फिटनेस के लिए लोग वॉकिंग करना पसंद करते हैं। लेकिन अगर आप वॉकिंग के बजाय इंटरवल वॉकिंग करना शुरू कर दें तो आपको बहुत से हेल्थ बेनिफिट्स मिलेंगे। इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

वॉकिंग से ज्यादा फायदेमंद इंटरवल वॉकिंग



ऑस्टियोपोरोसिस और मांसपेशियों की कमजोरी में सुधार होता है। बुजुर्गों में बैलेंस और चाल में स्थिरता आती है। इस सबके साथ-साथ इंटरवल वॉकिंग से शरीर से एंडोर्फिन रिलीज होता है, जिस कारण हमारा मूड बेहतर होता है और एंजाइटी के लक्षण कम होते हैं। नॉर्मल वॉकिंग से बेहतर: इंटरवल वॉकिंग सामान्य वॉक से बेहतर होता है। सामान्य वॉक में जहां कांटेरोवेस्कुलर फिटनेस धीरे-धीरे सुधरती है, वहीं इंटरवल वॉक करने से यह तेजी से सुधरती है। इसी तरह जहां सामान्य वॉक से कैलोरी बर्न स्थिर रहती है, वहीं इंटरवल वॉक से यह ज्यादा और बाद में भी इसका बर्न जारी रहता है। अगर मांसपेशियों की मजबूती के लिहाज से देखें तो सामान्य वॉक करने से उनमें मामूली मजबूती आती है, जबकि इंटरवल वॉक से मांसपेशियों में जबर्दस्त मजबूती आती है।

सावधानी भी है जरूरी: इंटरवल वॉकिंग बिना समझे नहीं करनी चाहिए, क्योंकि इसमें कई तरह की सावधानियां बरतनी जरूरी होती हैं। इसलिए जब इंटरवल वॉकिंग करें तो वॉक संबंधी जानकारी रखने वाले किसी व्यक्ति की देख-रेख में ही करें। अगर यह संभव न हो तो शुरूआत में इंटरवल वॉकिंग अधिकतम एक से दो मिनट तेज करें और फिर धीरे-धीरे तीन से चार मिनट तक की क्षमता पर आएं, इससे इंटरवल वॉकिंग के फायदे खूब मिलते हैं। *

खबर संक्षेप

कर्मचारी स्वाभिमान मंच ने की बैठक

रोहतक। कर्मचारी स्वाभिमान मंच की बैठक राज कुमार शर्मा की अध्यक्षता में गुलाब वाटिका में आयोजित की गई। बैठक में मुख्य रूप से मंच के प्रधान अनिल मल्होत्रा, पूर्व प्रधान कुलवंत मलिक सहित लगभग 350 कर्मचारियों ने भाग लिया। इस बैठक में आगामी चुनाव को लेकर विस्तृत विचार-विमर्श किया गया। बैठक में कई नामों पर चर्चा हुई और कुछ पदों के लिए उम्मीदवारों के नाम प्रस्तावित किए गए, जिनमें प्रधान पद के लिए अजमेर सिंह, महामंत्री पद के लिए सुनील सैनी, अन्य पदों के लिए ज्ञान चंद और विनोद राठौर के नाम प्रस्तावित किए गए।

विश्व डिस्लेक्सिया दिवस मनाया

रोहतक। राज्य पुनर्वास, प्रशिक्षण एवं शोध संस्थान (सिरतार) में विश्व डिस्लेक्सिया जागरूकता दिवस बड़े उत्साह और संवेदनशीलता के साथ संस्थान के प्राचार्य डॉ एडी पासवान की अध्यक्षता में सफलतापूर्वक आयोजन कराया गया। इस अवसर पर संस्थान में एक विशेष जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसका उद्देश्य डिस्लेक्सिया के प्रति समझ, संवेदना और स्वीकृति को बढ़ावा देना था। उन्होंने कहा कि समावेशी शिक्षा का उद्देश्य प्रत्येक विद्यार्थी को विशिष्टता को पहचानना और उसके अनुरूप सहयोगात्मक वातावरण प्रदान करना है।



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

फैक्टरी क्लब में भाषण प्रतियोगिता आयोजित

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के फैक्टरी क्लब में चल रहे पब्लिक स्पीकिंग कैम्प के अंतर्गत आज एक उत्साहपूर्ण भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का संचालन मंचर अंकित ने कुशलता पूर्वक किया। प्रतियोगिता में कुल 16 विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और अपने विचारों को स्पष्टता, आत्मविश्वास तथा प्रभावशाली प्रस्तुति से सभी का मन मोह लिया। प्रतियोगिता में देशभक्ति विषय पर अपने विचार साझा किए, जिससे उनके वक्तव्य कौशल की उत्कृष्ट झलक देखने को मिली। भाषण प्रतियोगिता में मानवीय में प्रथम स्थान प्राप्त किया, सौरभ द्वितीय स्थान पर रहे, जबकि शौर्य और अंजनी ने संयुक्त रूप से तृतीय स्थान हासिल किया। प्रतियोगिता के पदार्पण का मूल्यांकन जतिन मलिक और हिमांशु ने किया, जिन्होंने उन्हें निरंतर आवास और आत्मविश्वास बनाए रखने की प्रेरणा दी। इस अवसर पर डॉ. हरि मोहन और डॉ. अंजु पवार की गरिमामयी उपस्थिति रही, जिन्होंने विद्यार्थियों को सार्वजनिक वक्तव्य कला में निखार लाने के लिए प्रोत्साहित किया।

हिंदू कॉलेज में स्टार्टअप पर सेमिनार आयोजित

रोहतक। श्रीलाल नाथ हिंदू कॉलेज में वाणिज्य एवं प्रबंधन विभाग द्वारा इग्नाइट योर स्टार्टअप - टर्निंग विजन इन टू वेंचर' शीर्षक से सेमिनार का आयोजन प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार तनेजा की अध्यक्षता में किया गया। कार्यक्रम का संचालन असिस्टेंट प्रोफेसर आंचल ने किया और मुख्य वक्ता के रूप में सीए चिनार गुलाटी, ट्रेजरर आईसीएआई, शाखा रोहतक उपस्थित रहे। सीए गुलाटी ने विद्यार्थियों को स्टार्टअप और व्यवसाय में अंतर समझाते हुए कहा कि स्टार्टअप नवाचार, तरुण विकास और जोखिम लेने पर केंद्रित होते हैं, जबकि व्यवसाय स्थिरता, मुनाफा और दीर्घकालिकता पर ध्यान देता है।

पीजीआई में विश्व मानसिक स्वास्थ्य सप्ताह का शुभारंभ

आपात स्थितियों की प्रसांगिकता पर चर्चा

कार्यक्रम अध्यक्षता निदेशक सह मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रो. राजीव गुप्ता ने की

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के अंतर्गत संचालित मानसिक स्वास्थ्य संस्थान (आईएमएच) में विश्व मानसिक स्वास्थ्य सप्ताह (8 से 11 अक्टूबर 2025) की शुरुआत बुधवार को हुई। इस वर्ष का विषय है 'पहुंच सेवाओं तक : आपदाओं और आपात स्थितियों में मानसिक स्वास्थ्य। कार्यक्रम का आगाज प्रेस

रक्षा विशेषज्ञों ने बताई ऑपरेशन सिंदूर की सफलता की कहानी
भारत विश्व की नई सामरिक शक्ति के रूप में उभरकर आ रहा सामने: खन्ना

तीनों सेनाओं को और अधिक सशक्त बनाने की आवश्यकता
यूक्रेन और इजरायल में हवाई युद्ध की भूमिका बताई

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के रक्षा एवं सामरिक अध्ययन विभाग में भारतीय वायु सेना दिवस के अवसर पर यूक्रेन और इजरायल में हवाई युद्ध की भूमिका विषय पर एक विशेष व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में भारतीय वायु सेना के वरिष्ठ अधिकारी एयर मार्शल मनीष खन्ना मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ विभागाध्यक्ष प्रो शालिनी सिंह द्वारा स्वागत भाषण एवं कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत करने से हुआ। उन्होंने बताया कि विभाग प्रत्येक वर्ष 8 अक्टूबर को भारतीय वायु सेना दिवस मनाता है, क्योंकि इसी दिन वर्ष 1932 में भारतीय वायु सेना की स्थापना हुई थी। मुख्य वक्ता एयर मार्शल मनीष खन्ना ने अपने उद्गार व्यक्त करते हुए कहा कि विश्व मानचित्र पर भारत आज एक सशक्त सामरिक स्थिति में है। विश्व की निगाहें भारत की ओर टिकी हैं, क्योंकि भारत आज न केवल सबसे तेजी से उभरती हुई अर्थव्यवस्था है, बल्कि दृढ़ इच्छाशक्ति और आधुनिक दृष्टिकोण वाली सैन्य शक्ति के रूप में भी स्थापित हो चुका है। उन्होंने कहा कि आधुनिक युद्ध का स्वरूप निरंतर बदल रहा है, जिसमें तकनीकी नवाचार, कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई), इलेक्ट्रॉनिक वारफेयर और नटवर्क-आधारित संचालन प्रमुख भूमिका निभा रहे हैं।

एयर मार्शल ने भारतीय वायु सेना की उपलब्धियों का उल्लेख करते हुए कहा कि ऑपरेशन सिंदूर सफल उपयोग का उत्कृष्ट उदाहरण है, जिसमें लड़ाकू विमानों और उच्च स्तरीय रक्षा प्रणालियों के माध्यम से सटीक और प्रभावी स्ट्राइक अभियान संचालित किए



रोहतक। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित भारतीय वायु सेना के वरिष्ठ अधिकारी एयर मार्शल मनीष खन्ना व विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

दी जानकारी

एयर मार्शल मनीष खन्ना ने कहा कि आधुनिक वायु युद्ध अब मानव-संचालित लड़ाकू विमानों और मानव रहित प्लेनफार्मों (एयूवीएचओ) के संयुक्त उपयोग पर आधारित है। एयर मार्शल खन्ना ने बताया कि यूएसएवी आज आधुनिक युद्ध की रीढ़ बन चुके हैं, जो दीर्घकालिक निगरानी, सटीक हमलों और जोखिमपूर्ण अभियानों में अग्रणी भूमिका निभा रहे हैं। उन्होंने कहा कि स्वीडिश युद्ध ने यह सिद्ध किया कि केवल अत्याधुनिक तकनीक ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि लचीलापन, अनुकूलता और रणनीतिक समन्वय ही निर्णायक भूमिका निभाते हैं।

ऑपरेशन सिंदूर आधुनिक तकनीक का सफल उदाहरण

एयर मार्शल मनीष खन्ना ने भारतीय वायु सेना की उपलब्धियों का उल्लेख करते हुए कहा कि ऑपरेशन सिंदूर आधुनिक संतुलित शक्ति के सफल उपयोग का उत्कृष्ट उदाहरण है, जिसमें भारतीय वायु सेना ने अपने लड़ाकू विमानों और उच्च स्तरीय रक्षा प्रणालियों के माध्यम से सटीक और प्रभावी स्ट्राइक अभियान संचालित किए। समापन पर मंच में विभाग के प्राध्यापक डॉ. प्रताप सिंह ने मुख्य वक्ता का आभार व्यक्त किया। विभाग की प्राध्यापिका डॉ. प्रोमिला रांगी ने कहा कि भारत जैसे विशाल देश के लिए तीनों सेनाओं को और अधिक सशक्त एवं आधुनिक बनाना समय की आवश्यकता है। कार्यक्रम का संचालन छात्रा नुर्शा ने किया तथा छात्र अनुज ने मुख्य वक्ता को धन्यवाद ज्ञापित किया। इस अवसर पर डॉ. प्रताप सिंह, डॉ. प्रोमिला रांगी, शोभाथी जसनेर, कुणाल सहित अनेक विद्यार्थी उपस्थित रहे। कार्यक्रम अत्यंत ज्ञानवर्धक और प्रेरणादायक रहा। इसने उपस्थित विद्यार्थियों को आधुनिक युद्ध तकनीकों, सामरिक संतुलन और राष्ट्रीय सुरक्षा में वायु शक्ति को बढ़ती भूमिका से परिचित कराया।

खास बातें

- प्रत्येक वर्ष 8 अक्टूबर को भारतीय वायु सेना दिवस मनाया जाता है
- वर्ष 1932 में भारतीय वायु सेना की स्थापना हुई थी जो आज तक अपना पराक्रम दिखा रही है

न्यूज डायरी



जिला बार एसोसिएशन में कार्यक्रम का शुभारंभ करते जस्टिस बीडी राठी

न्याय में नैतिक मूल्यों का होना आवश्यक: बीडी राठी
रोहतक। जिला बार एसोसिएशन में वैल्यू बेस्ड जस्टिस डे सोल ऑफ लो विषय पर कार्यक्रम का आयोजन हुआ। जिसमें मुख्य वक्ता के रूप में जस्टिस बीडी राठी पहुंचे। उन्होंने बताया कि जब हमारे विचारों में टकराव होता है तभी झगड़ा पैदा होते हैं। अगर न्यायपालिका से सही निर्णय नहीं आए तो देश में स्थायित्व नहीं रहती। वकालत का प्रोफेशन एक ऐसा प्रोफेशन है जो रिफ आजीविका कमाने के लिए नहीं है बल्कि एक निष्पक्ष रा्ट निर्माण के लिए है। जनता को हम पर भरोसा है तो हमें उनका भरोसा तोड़ना नहीं चाहिए उन्हें सही समय पर सही न्याय दिलाया चाहिए। न्याय में नैतिक मूल्यों का होना अति आवश्यक है तभी वास्तव में न्याय कहलाएगा।



रोहतक। जीडी गोंयका इंटरनेशनल स्कूल में मौजूद पदक विजेता।

गोंयका की स्केटिंग टीम ने 9 स्वर्ण और दो रजत जीते

रोहतक। जीडी गोंयका इंटरनेशनल स्कूल के सीनियर वर्ग की स्केटिंग टीम ने स्पोर्ट्स स्टेडियम प्रतियोगिता में अद्भुत प्रदर्शन करते हुए 9 स्वर्ण और दो रजत पदक हासिल किए हैं। यह प्रतियोगिता अरुणोदय के प्रोफेसर स्पोर्ट्स कॉलेज में आयोजित की गई थी, जिसमें समस्त हरियाणा से 18 स्कूलों की टीमों ने शिरकत की थी। जहां आर्य, मानवीर, प्रिय, आर्य सिंह, अवि, रिहान, वंश राय, रंयांश और अर्नव जेसलाल स्वर्ण पदक विजेता रहे, तो वही सेखन और ओजस रजत पदक विजेता घोषित किए गए। इस अवसर पर मुख्य वक्ता के रूप में स्केटिंग कोच डॉ. प्रभाकराव सावंत ने बताया कि 9 स्वर्ण और 2 रजत जीतकर टीम गोंयका ने शानदार प्रदर्शन किया है जो उनकी कड़ी मेहनत का नतीजा है।



हम। पीटीएम के दौरान अपने बच्चों की प्रोग्रेस रिपोर्ट लेते अभिभावक।

आर्य स्कूल मदीना में हुई पीटीएमका आयोजन

महम। आर्य वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मदीना में अभिभावक शिक्षक सभा हुई। इस दौरान बच्चों के अभिभावकों ने बच्चों का फर्स्ट सेमेस्टर का परीक्षा परिणाम प्राप्त किया। इस दौरान उन्होंने अपने बच्चों की शैक्षिक प्रगति रिपोर्ट के बारे में जानकारी हासिल की। प्रिंसिपल अशोक दांगी ने बताया कि अभिभावकों में प्रोग्रेस रिपोर्ट हासिल करने को लेकर खास उत्साह देखने को मिला। अभिभावकों ने अच्छी शिक्षा, नैतिक गुणों के विकास व उचित संस्कार देने के लिए विद्यालय प्रबंधन का आभार जताया। विद्यालय में मासिक हवन भी आयोजित किया गया। मासिक हवन में आचार्य करतार शास्त्री ने वेद मंत्रों से आहुतियां देकर विद्यालय के प्रांगण को शुद्ध किया। आहुतियां 22 प्रतिशत बच्चों ने अपने आप की भाव्यशाली समझा।



दो दिवसीय प्रतिभा खोज कार्यक्रम का आयोजन

सांपला। राजकीय कॉलेज सांपला में दो दिवसीय प्रतिभा खोज कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय कार्यकारिणी प्राचार्य डॉ अंकिता बेनीवाल ने मां सरस्वती की प्रतिमा के आगे दोप प्रज्वलित करके किया। उन्होंने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए बताया कि इस तरह की प्रतियोगिताओं में भाग लेकर विद्यार्थी अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन कर सकते हैं और अपनी जिदगी स्पर्धि बना सकते हैं। इस कार्यक्रम के अंतर्गत अनेक प्रतियोगिताएं आरंभ की गईं जैसे- कले मॉडलिंग, पोस्टर मकिंग, रंगोली, कोलाज, कार्टूनिंग, बेस्टर आउट ऑफ वेस्ट आदि। इन सभी प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। संचालन का कार्य डॉ दीपक लाल ने किया। उन्होंने विद्यार्थियों को इस तरह की प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया। कार्टूनिंग प्रतियोगिता में योगेश एस्कॉम प्रतियोगिता में प्रथम मोहित ने द्वितीय और रविंद्र ने तृतीय स्थान हासिल किया।



एसजेके कॉलेज में साइबर सिक्योरिटी पर भाषण

कलानौर। सत जीवन्ध कल्याण महाविद्यालय में बुधवार को कम्प्यूटर साइंस विभाग द्वारा साइबर सिक्योरिटी विषय पर भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें बीए, बीएससी, बीएएससी, बी कॉम व एपीजीडीसीए के विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान निरंजिता कक्षा बीएससी प्रथम वर्ष ने, द्वितीय स्थान हर्षित कक्षा बीएससी तृतीय वर्ष ने व तृतीय स्थान प्रिन्स बीए प्रथम वर्ष व सांचना पुरस्कार यशवीर कक्षा बीएससी तृतीय वर्ष ने प्राप्त किया। डॉ. रिचू लाल ने विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया। डॉ. रिचू लाल ने इस अवसर पर विद्यार्थियों को साइबर सिक्योरिटी के विषय पर बताते हुए कहा कि पूर्ण जानकारी होने पर ऑनलाइन फ्राँड होने के कारण कम हो जाते हैं और धोखा हो भी जाए तो उसका निदान शीघ्र ही करा लिया जाता है। प्रतियोगिता में निर्णायक गण्डल की भूमिका में डॉ. मानसा रॉय, डॉ. उमेश कुमार ने निभाई। कार्यक्रम का संचालन कम्प्यूटर विभाग की प्राध्यापिका लक्ष्मी के निदेशन में हुआ।

दोपहिया वाहनों पर बिना हेलमेट पीछे बैठने वालों का किया जाएगा चालान : एडीसी

बच्चों के विकास के लिए साक्ष्य-आधारित शिक्षण पद्धतियों को अपनाना होगा

हरिभूमि न्यूज | रोहतक



रोहतक। मीटिंग लेते अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार।

अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने दोपहिया वाहनों पर बिना हेलमेट चलने वाले सह-सवार (पिलियन राइडर) का चालान कानूने के निर्देश दिए हैं। अतिरिक्त उपायुक्त आज लघु सचिवालय के सभागार में जिला सड़क सुरक्षा समिति की बैठक में अधिकारियों को दिशा निर्देश जारी कर रहे थे। उन्होंने कहा कि दोपहिया वाहनों पर पीछे बैठने वाले व्यक्ति को नियमों का पालन करना होता है। उन्होंने कहा

कि दोपहिया वाहन चालक के साथ-साथ पीछे बैठे हुए व्यक्ति को भी हेलमेट पहनना अनिवार्य है। उन्होंने कहा कि अगर दो पहिया वाहन पर चालक सहित तीन लोग सवार होते हैं, तो यह भी नियमों की उल्लंघना है। इस स्थिति में भी कार्रवाई अमल में लाई जाए। नरेंद्र कुमार ने निर्देश देते हुए कहा कि अगर मालवाहक वाहनों का प्रयोग

सवारियों को लाने ले जाने के लिए किया जाता है, तो उसमें भी चालान किया जाए। उन्होंने आवर स्पिड, शराब पीकर गाड़ी चलाने अथवा रॉन्ग साइड गाड़ी चलाने वाले लोगों का भी चालान करने के निर्देश दिए। बैठक में बताया गया कि सितंबर माह में शराब पीकर गाड़ी चलाने वाले 320 लोगों का चालान किया गया है।

सड़कों में गड्डे होना हादसे का एक मुख्य कारण

अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने निर्देश दिए कि सभी इंजीनियरिंग विभाग यह प्रमाण पत्र देंगे कि उनकी सभी सड़कों गड्डे मुक्त है। उन्होंने कहा कि सड़कों में गड्डे होना भी सड़क दुर्घटना का एक मुख्य कारण है। बैठक में बताया गया कि पिछले वर्ष की अपेक्षा इस वर्ष सड़क दुर्घटना मृत्यु दर में 22 प्रतिशत की कमी आई है। नरेंद्र कुमार ने निर्देश देते हुए कहा कि हमें सड़क दुर्घटना रोकने के सभी उपाय अमल में लाने होंगे। बैठक में सांपला के एसडीएम उत्सव आनंद, एसपी प्रतीक आवाल, रोहतक के एसडीएम आशीष कुमार, सचिव आरटीए विवेक सिंह दुल व नगर निगम के संयुक्त आयुक्त मनजीत कुमार समेत विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद थे।

आपात स्थिति में मनसिक संतुलन बनाना जरूरी

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

हर वर्ष 10 अक्टूबर को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है, जिसका उद्देश्य लोगों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाना और मानसिक रोगों से जुड़े कलंक को कम करना है। इस वर्ष की थीम है आपदाओं और आपात स्थितियों में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच।



रोहतक। डॉ. आशीष कुमार मलिक।

मलिक न्यूरोसाइकिट्री सेंटर के कंसल्टेंट साइकियाट्रिस्ट डॉ. आशीष कुमार मलिक के अनुसार, प्राकृतिक आपदाएं, युद्ध, दुर्घटनाएं और महामारी केवल शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित नहीं करती, बल्कि मानसिक रूप से भी गहरा असर डालती हैं। ऐसे समय में केवल भोजन, दवाएं और आश्रय ही नहीं, बल्कि मानसिक सहायता और मनोवैज्ञानिक देखभाल भी उतनी ही जरूरी होती है। मानसिक स्वास्थ्य हमारे सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके

को प्रभावित करता है। अवसाद, चिंता विकार और पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर जैसी स्थितियां आपदा या आपातकाल में आम हो सकती हैं। समय पर विशेषज्ञ परामर्श और मनोवैज्ञानिक सहायता मिलने से व्यक्ति जल्दी उबर सकता है। विशेषज्ञों का कहना है कि मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए अपने मन की बात साझा करें, संतुलित दिनचर्या अपनाएं, डिजिटल डिटॉक्स करें और मदद लेने में झिझकें नहीं। इसके अलावा, मानसिक परेशानी से गुजर रहे लोगों के प्रति सहानुभूति और सहयोग भी आवश्यक है।

कार्यक्रमों की रूपरेखा

कार्यक्रम में कुलपति, कुलसचिव, पीजीआईएसएस निदेशक, डॉ. रमेश वर्मा और डॉ. सुजाता सेठी बतौर पैनेलिस्ट शामिल होंगे। वर्ग का संचालन प्रो. राजीव गुप्ता करेंगे। इसके बाद हार्डटॉ और रैडियो वार्ता आयोजित की जायगी। वहीं 10 अक्टूबर, शुक्रवार को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर सुबह 10 बजे आईएसएच परिसर में कार्यक्रम शुरू होगा। इस दिन विवि के कुलपति प्रो. एचके अग्रवाल मुख्य अतिथि रहेंगे। उनके हार्थी आईएसएच के एडवॉकेट साइकाइट्री बच्चों की आधारशिला रखी जायगी। साढ़े 10 बजे एसडीडीसी में नशा उपचार सुविधा योजना तथा सैव सामुदायिक हेल्थनेशन का शुभारंभ किया जायगा।

पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के अंतर्गत संचालित मानसिक स्वास्थ्य संस्थान (आईएमएच) में विश्व मानसिक स्वास्थ्य सप्ताह (8 से 11 अक्टूबर 2025) की शुरुआत बुधवार को हुई। इस वर्ष का विषय है 'पहुंच सेवाओं तक : आपदाओं और आपात स्थितियों में मानसिक स्वास्थ्य। कार्यक्रम का आगाज प्रेस

कार्यक्रम अध्यक्षता निदेशक सह मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रो. राजीव गुप्ता ने की

कार्यक्रम अध्यक्षता निदेशक सह मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रो. राजीव गुप्ता ने की

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के अंतर्गत संचालित मानसिक स्वास्थ्य संस्थान (आईएमएच) में विश्व मानसिक स्वास्थ्य सप्ताह (8 से 11 अक्टूबर 2025) की शुरुआत बुधवार को हुई। इस वर्ष का विषय है 'पहुंच सेवाओं तक : आपदाओं और आपात स्थितियों में मानसिक स्वास्थ्य। कार्यक्रम का आगाज प्रेस

गांधी कैम्प में चलाया गया विशेष सफाई अभियान

रोहतक। नगर निगम हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान 2025 को सफल बनाने के लिए निरंतर प्रयासरत है। बुधवार को निगम द्वारा गांधी कैम्प मार्केट क्षेत्र में विशेष सफाई अभियान चलाया गया। इस अभियान के अंतर्गत नगर निगम की टीम ने बाजार में फैली गंदगी, सड़कों के किनारे पड़े कूड़े-करकटे की सफाई करवाई गई, यह अभियान विशेष अधिकारी (स्वच्छता) प्रदीप कौशिक की देख-रेख में चलाया गया। स्वच्छता बनाए रखना केवल नगर निगम की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि हर नागरिक का कर्तव्य भी है। यदि सभी लोग मिलकर सहयोग करेंगे तो गांधी कैम्प जैसे भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों को भी पूरी तरह स्वच्छ व सुंदर बनाया जा सकता है। त्योहारी सीजन को देखते हुए वर्ड स्वच्छता अनिता मिगलानी की उपस्थिति में मार्केट एसोसिएशन के साथ बैठक आयोजित कर अपील की गई कि कोई भी दुकानदार अतिक्रमण न करे और प्रत्येक दुकान पर डस्टबिन अवश्य रखा जाए। इसके अतिरिक्त नगर निगम द्वारा अमृत सिंह पाणिनी व अन्य मार्किटों में भी विशेष सफाई अभियान चलाया गया। विशेष अधिकारी (स्वच्छता) प्रदीप कौशिक नगर निगम रोहतक निरंतर प्रयासरत है कि रोहतक शहर को और अधिक स्वच्छ व सुन्दर बनाया जाए। आज स्वयं गांधी कैम्प मार्केट का निरीक्षण कर स्वच्छ अभियान चलाया गया।

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
ICU Staff 6
PRO/Marketing Executive 6
Ward Boy 2
Gate Keeper 2
Computer Operator (Male) 2
नजदीक पी.एन.वी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- 91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

खबर संक्षेप

डीएलसी सुपवा ने किया दो दिवसीय स्टूडेंट्स क्रिएटर वर्कशॉप का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज़ | रोहतक

दादा लखमी चंद स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ परफॉर्मिंग एंड विजुअल आर्ट्स (डीएलसी सुपवा) के आर्किटेक्चर संकाय में बुधवार को छात्र कल्याण विभाग के तत्वावधान में दो दिवसीय स्टूडेंट्स क्रिएटर वर्कशॉप शुरू हुई। पब्लिक मीडिया टेक फाउंडेशन (पीएमटीएफ) द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों को रचनात्मक कहानी कहने, डिजिटल सामग्री निर्माण और नई मीडिया तकनीकों की उभरती दुनिया का अन्वेषण करने में मदद करना है। कार्यशाला का उद्घाटन कुलपति डॉ. अमित आर्य ने डीन अकादमिक डॉ. अजय कौशिक, रजिस्ट्रार डॉ. गुंजन मलिक और छात्र कल्याण विभागाध्यक्ष विनय कुमार के साथ-साथ वरिष्ठ संकाय सदस्यों, छात्रों और पीएमटीएफ के प्रतिनिधियों की उपस्थिति में किया।

लघु वीडियो कहानियां और माइक्रो-वृत्तचित्र तैयार किए



रोहतक। आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते दादा लखमी चंद स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ परफॉर्मिंग एंड विजुअल आर्ट्स के कुलपति डॉ. अमित आर्य।

शिक्षा का परिदृश्य बदल रहा

कुलपति डॉ. अमित आर्य ने कहा कि शिक्षा का रचनात्मक परिदृश्य तेजी से बदल रहा है, और छात्रों को उस नए परिदृश्य के अनुरूप होने के लिए तैयार करना चाहिए जहाँ कला, प्रौद्योगिकी और संसार का संगम होता है। ऐसे युग में जहाँ विचार-संस्थानों से भी तेजी से फैलते हैं, हमारे छात्रों को सार्थक संवाद करना, तकनीक का जिम्मेदारी से उपयोग करना और रचनात्मक माध्यमों के माध्यम से अपनी विशिष्टता व्यक्त करना सीखना होगा। इस तरह ही कार्यशालाएँ न केवल डिजिटल दक्षता का निर्माण करती हैं, बल्कि जिज्ञासा, नवाचार और सहयोग की संस्कृति भी विकसित करती हैं जो भविष्य के रचनात्मक नेताओं के लिए आवश्यक गुण हैं। पहले दिन पीएमटीएफ प्रशिक्षकों और मीडिया पेशेवरों द्वारा गहन सत्र आयोजित किए गए। छात्रों को एक कहानीकार के रूप में अपनी आवाज दृढ़ करने, वीडियो शूटिंग और रचना की मूल बातें, मोबाइल संपादन उपकरण, सामग्री विचार और सांस्कृतिक कहानी कहने की तकनीकों जैसी अवधारणाओं से परिचित कराया गया।

आत्मविश्वास-स्वतंत्रता का पोषण करना उद्देश्य

छात्र कल्याण विभाग के प्रमुख विनय कुमार ने इस बात पर जोर दिया कि छात्र रचनात्मक कार्यशाला का उद्देश्य युवा शिक्षार्थियों के आत्मविश्वास और रचनात्मक स्वतंत्रता का पोषण करना है। इस कार्यशाला के माध्यम से, छात्र न केवल उत्पादन के उपकरण सीख रहे हैं, बल्कि आलोचनात्मक रूप से सोचना, कथन गढ़ना और डिजिटल स्पेस का जिम्मेदारी से उपयोग करना भी सीख रहे हैं। यह अनुभव उन्हें उन पेशेवर क्षेत्रों में अलग पहचान दिलाने में मदद करेगा जहाँ रचनात्मकता और संचार अपरिहार्य हैं।

पुलिस जल्द कर सकती है वाहनों के प्रवेश पर रोक का आदेश जारी

हरिभूमि न्यूज़ | रोहतक

करवाचौथ के त्योहार को लेकर महिलाओं में उत्साह देखा जा रहा है। बाजारों में भीड़ बढ़ गई है, जहाँ महिलाएँ अपने पति की लंबी उम्र और सुख-समृद्धि की कामना के लिए खरीदारी कर रही हैं। भीड़ को देखते हुए पुलिस प्रशासन ने भी बाजारों में सतर्कता बढ़ा दी है। सादे कपड़ों में जवान तैनात किए गए हैं।

इसके अलावा व्यापारियों से सीधा संवाद कर सुरक्षा बरती जा रही है। जल्द ही शहर के कई बाजारों में वन व करने के साथ-साथ वाहनों के प्रवेश पर रोक लगाने के फरमान जारी हो सकते हैं। इसके लिए पुलिस प्लानिंग कर रही है। यातायात कर्मचारियों की संख्या बढ़ाई गई है। सड़कों के कट बंद किए जा रहे हैं ताकि जाम न लगे। महिलाएँ किला रोड, प्रताप चौक, चमेली मार्केट, शौरी मार्केट, रेलवे रोड, गांधी कैम्प, डी पार्क, मॉडल टाउन आदि में स्थित बाजारों में खरीदारी के लिए आ रही हैं। पुलिस पैट्रोलिंग टीम के अलावा कमांडो भी बाजारों की सुरक्षा में तैनात किए गए हैं। एक दिन पहले ही डीसी सचिन गुप्ता ने पुलिस अफसरों के संग मीटिंग कर ट्रैफिक प्लानिंग के आदेश जारी किए हैं।

करवा चौथ को लेकर महिलाओं में उत्साह, बाजारों में भीड़ बढ़ी

करवा चौथ व्रत को लेकर महिलाओं ने तैयारियाँ शुरू कर दी हैं। बाजार में मेहंदी रचाने वाले युवक-युवतियों द्वारा स्टॉलें लगाई गई हैं।



रोहतक। एक दुकान से वूडियाँ और कड़े खरीदती महिलाएँ। फोटो: हरिभूमि

ये पसंद

- साड़ी और लहंगा: थोड़ी और डिजाइनर साड़ियाँ और लहंगे इस बार खासतौर पर पसंद किए जा रहे हैं।
- चूड़ियाँ-कड़े: रंग-बिरंगी चूड़ियाँ व कड़े महिलाओं की पहलू बन गई हैं।
- श्रृंगार का सामान: नेकअप किट, नेल पॉलिश, मस्कारा, आईलाइनर जैसे सौंदर्य प्रसाधन की मांग बढ़ गई है।
- मेहंदी: मेहंदी की दुकानों पर भी महिलाओं की लंबी कतारें देखी जा रही हैं। मेहंदी विशेषज्ञ अगोखे डिजाइनों से महिलाओं को आकर्षित कर रहे हैं।
- पूजा की सामग्री: करवाचौथ की पूजा के लिए आवश्यक सामग्री जैसे कि करवा, दौपक, छलनी, सिंदूर, बिंदी और थाली की भी भारी मांग है।

यहां लग रहे जाम

त्यौहारी सीजन में गोहना रोड, गोहना अड्डा, छोट्टराम चौक, शत मई, कोर्ट, रेनी स्कूल रोड, रेडियो स्टेशन, सोनीपत स्टैंड, सिविल रोड, मॉडल टाउन आदि जगहों पर भारी जाम देखने को मिल रहा है। जिससे निपटने के लिए पुलिस को काफी मशकत करनी पड़ रही है।

व्यापारियों के चेहरे खिले

बाजारों में महिलाओं की भीड़ देखकर दुकानदारों के चेहरे भी खिल उठे हैं। उन्हें कारोबार में अच्छी बढ़ोतरी की उम्मीद है। श्रृंगार, कॉस्मेटिक, सोने चांदी के जेवर और कपड़े बेचने वाले व्यापारियों को अच्छा कारोबार होने की उम्मीद है। उन्होंने कई दिन से तैयारियाँ की हुई थी।

किला रोड पर पानी मरा

बाजार में बरसात की वजह से महिलाओं को काफी परेशानी सामने आ रही है। किला रोड पर सड़क निर्माण चल रहा है। इसके अलावा बरसात की वजह से जलमरा हो गया है। जिससे भीड़ महिलाओं को सामना खरीदने के लिए आने जाने में मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है।

नेत्रदानी परिवार को किया सम्मानित

रोहतक। स्वास्थ्य विभाग ने भरथो देवी के परिवार को उनके निवास स्थान संस्तर 34 में आयोजित रसम किया पर विशेष संदेशवाहक पूर्व नेत्र अधिकारी डॉ. दिनेश शर्मा माध्यम से शोक संदेश एवं प्रशंसा पत्र भेजा। शोक संदेश में डॉ. रमेश आर्य ने भरथो देवी के आकस्मिक निधन पर शोक प्रकट किया और परिवार का नेत्रदान करवाने के लिए धन्यवाद किया। विभाग उनके इस पुनीत कार्य के लिए भगवान से प्रार्थना करता है कि वह उन्हें स्वर्गस्थ स्थान प्रदान करें। जाट शिक्षण संस्थानों के प्रधान गुलाब सिंह दिमाना ने श्रद्धांजलि अर्पित की। नौके पर संस्थाओं के प्रतिनिधि इंजी. राजवीर सिंह बधवार, पुत्रवधु सुलोचना दहिया, पूर्व सरपंच सिसाना डॉ. धर्मवीर सिंह दहिया, योगराज, डॉ. सत्येंद्र पवारिया प्रिंसिपल जाट पॉलिटेक्निक कॉलेज, अभिमन्यु दहिया, नेत्रदान प्रेरक जगत सिंह गिल, राजेंद्र शर्मा, सिविल सर्जन ऑफिस से फार्मसी ऑफिसर प्रमोद नानंद मौजूद रहे।



इंडस पब्लिक स्कूल की छात्रा ने जीता सिल्वर मेडल

रोहतक। इंडस पब्लिक स्कूल की कक्षा ग्यारहवीं की छात्रा इकरा ने गत 27 सितंबर से 2 अक्टूबर तक राजस्थान के जिला श्रीगंगानगर में आयोजित नेशनल यूपियनशिप जूडो सीबीएसई द्वारा आयोजित प्रतियोगिता में सिल्वर मेडल जीतकर अपने माता-पिता व विद्यालय का नाम रोशन किया है। इकरा ने इससे पहले एनटीएफआई नॉर्थ जोन स्टेट लेवल में गोल्ड मेडल प्राप्त किया था। छात्रा की इस उपलब्धि पर विद्यालय की चेरपरसन डॉ. एकता सिंघु व प्रधानाचार्य दीपक कुमार वशिष्ठ ने माता-पिता व छात्रा को बधाई दी। उन्होंने कहा कि पढ़ाई में अखल रहकर खेल में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करना छात्रा के दृढ़ संकल्प व आत्मविश्वास का ही परिणाम है, उन्होंने कहा कि अन्य छात्रों को भी इससे प्रेरणा लेनी चाहिए व पढ़ाई के साथ-साथ खेलों में भी भाग लेना चाहिए।



नेकीराम महाविद्यालय ने डिबेट प्रतियोगिता

रोहतक। पंडित नेकीराम शर्मा महाविद्यालय के रसायन विभाग में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस पर डिबेट प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम प्राचार्य डॉ. लोकेश बहुरा और रसायन विभाग के अध्यक्ष डॉ. रविन्द्र सिंह के दिशा-निर्देशन में सम्पन्न हुआ। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपने विचार प्रस्तुत किए। डॉ. लोकेश बहुरा ने बताया कि इस प्रतियोगिता का उद्देश्य छात्रों को मनोबल बढ़ाना और उनके ज्ञान में वृद्धि करना है। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान भावना और हर्षिता (एमएससी), द्वितीय स्थान मुस्कान (बीएससी फर्स्ट केमिस्ट्री ऑनर्स) व दीपांशी गिल (बीएससी फर्स्ट लाइफ साइंस) ने प्राप्त किया। तृतीय स्थान नीना और गौरव (बीएससी सेकंड ईयर) के नाम रहे। इस अवसर पर डॉ. रविन्द्र सिंह, डॉ. दयावती, डॉ. रिंकी, डॉ. हीना, मनोज, नीरज और रसायन विभाग के अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

चेयरमैन गिवाणी बोर्ड से मिला शिक्षकों का प्रतिनिधिमंडल

रोहतक। हरियाणा राजकीय अध्यापक कल्याण संघ के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष रामबीर ककरना के नेतृत्व में शिक्षकों के प्रतिनिधिमंडल ने हरियाणा विद्यालय गिवाणी बोर्ड के चेयरमैन डॉ. पवन शर्मा से शिष्टाचार गुलाकत की। पूर्व प्रदेश अध्यक्ष के चेयरमैन का शिक्षक समाज की तरफ से धन्यवाद किया कि उन्होंने शिक्षक समाज की लम्बित मांगों को पूरा किया। शिक्षक व शिक्षा के प्रति समर्पण भावना रखने के कारण चेयरमैन का शिक्षक प्रतिनिधिमंडल ने धन्यवाद किया। इस प्रतिनिधिमंडल मंडल में राजेश दागर दिनेश प्रिंसिपल अन्य साथी थे।

वीसी आवास पर गमला फैक्ट्री पकड़े जाने के बाद मति बन गया गुटबानी का केंद्र

अमरजीत एस गिल | रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति आवास पर 19 सितंबर को गमला फैक्ट्री पकड़ने के बाद अब नित नए-नए खुलासे हो रहे हैं। बुधवार को एमडीयू टीचर यूनियन के प्रधान एवं एचफूकेटो के अध्यक्ष डॉ. विकास सिवाच और गैर शिक्षक कर्मचारी के प्रधान अनिल मल्होत्रा ने शिक्षक संघ कार्यालय में पत्रकारों से बातचीत की। कांफ्रेंस संपन्न भी नहीं हुई थी कि विश्वविद्यालय का हरकारा संघ कार्यालय की सुविधाएँ छीनने का पत्र लेकर पहुंच गया। यूनिवर्सिटी प्रशासन ने शिक्षकों के दो गुट बना दिए हैं। जो एमडीयू को मारधाड़ से पढ़ाई करवाने वाली यूनिवर्सिटी बनाने का दावा कर रहे थे। उन्होंने ही अब विश्वविद्यालय को गुटबानी का केंद्र बना दिया है। यहां ये भी ध्यान रहे कि एक अधिकारी के कार्यकाल के अब चार महीने ही शेष बचे हैं।

एमडीयू ने शिक्षक संघ कार्यालय की सुविधाएं छीनी, यूआईईटी शिक्षिका पर तुरंत हो कार्रवाई, दोनों प्रधानों ने रखी मांग

शिक्षिका के रिकॉर्ड में जालसाजी

दोनों प्रधानों ने कुलपति और पूर्व कुल सचिव पर आरोप लगाए हैं कि इन्होंने यूआईईटी की शिक्षिका की नियुक्ति से संबंधित महत्वपूर्ण सबूतों को जान-बूझकर छिपाया। डॉ. विकास सिवाच ने बताया कि यूआईईटी की शिक्षिका ने कई दस्तावेजी धोखाधड़ी के कृत्यों के माध्यम से अपनी नियुक्ति हासिल की, जिनमें नियुक्ति के लिए आवश्यक जाली गेट प्रमाणपत्र के साथ छेड़छाड़ की गई। आवेदन फॉर्म और बदले हुए अनुभव प्रमाण पत्र जमा करावा दिए गए। दो अलग-अलग संस्थानों से एक साथ पूर्णकालिक नौकरी शिक्षिका ने की। मामले की जांच विश्वविद्यालय द्वारा गठित कमेटी ने की थी। कमेटी ने जो सिफारिशें शिक्षिका पर कार्रवाई के लिए की थी, उन पर यूनिवर्सिटी ने आज तक अमल नहीं किया। उल्टे जांच कमेटी में शामिल प्रोफेसरों के खिलाफ शिक्षिका ने ही केस न्यायालय में कर दिए। पुलिस ने इनकी जांच की तो आरोप बिल्कुल झूठे साबित हुए। इसके बाद पुलिस ने मामले को फाइल किया।

वीसी पर मामला दबाने के आरोप

नैर शिक्षक कर्मचारी संघ के प्रधान अनिल मल्होत्रा ने बताया कि एक वर्ष पूर्व जब वे किसी कार्य से कुलपति आवास पर गए थे, तो उन्होंने दो टुक अवैध गमलों (पीधो सहित) को वहां से लोड/अनलोड होते स्वयं देखा। ये गमले महने थे। जब उन्होंने इस बारे में पूछा, तो उन्हें बताया गया कि "ये कुछ मित्रों ने उपहार में दिए हैं। इसके पश्चात मैंने कुलपति को इस संबंध में लिखित शिकायत दी कि विश्वविद्यालय परिसर से ये गमले और पीधे काले से लाए जा रहे हैं। और किस उद्देश्य से उपयोग हो रहे हैं, परंतु आज तक इस पर कोई कार्रवाई नहीं हुई। हाल ही में छात्रों ने कुलपति आवास पर चल रही इस अवैध गमला फैक्ट्री को देखकर इस पूरे प्रकरण को सार्वजनिक किया, जिससे यह मामला उजागर हुआ है। इसलिए सरकार ने इस मामले में तुरंत हस्तक्षेप करके गमला फैक्ट्री और शिक्षिका के दस्तावेजों की उच्च स्तरीय जांच करवाने चाहिए। ये मांग दोनों प्रधानों की है।

शिक्षक संघ का चुनाव करवाने की मांग की

156 शिक्षकों ने सोमवार को कुलपति को ज्ञापन सौंपकर शिक्षक संघ का चुनाव करवाने की मांग की थी। शिक्षकों का कहना था कि संघ के प्रधान डॉ. विकास सिवाच का कार्यकाल पूरा हो चुका है। इसलिए चुनाव करवाना जरूरी है। ज्ञापन देने के बाद यूनिवर्सिटी ने संघ को अर्थ मान लिया और बुधवार को यहाँ तैनात स्टफ को हटा लिया। स्टफ ही नहीं, ऑफिस की तमाम तरह की सुविधाएँ भी छीनने के आदेश बुधवार को जारी कर दिए हैं। ध्यान ये भी रहे कि बुधवार को फिर से संघ कार्यालय में टीटिंग के प्रधान डॉ. विकास सिवाच और नॉन टीटिंग के अनिल मल्होत्रा ने पत्रकार वार्ता की थी। ये वार्ता संपन्न ही हुई थी कि यूनिवर्सिटी का हरकारा 5 आदेशों का पत्र लेकर संघ कार्यालय पहुंच गया था। इस पत्र में बताया गया है कि संघ नैर कानूनी तरीके से काम कर रहा है।

आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
ऑफिस नं.: 9253681019-20,
फोन : 9253681010, 9253681005

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

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धांजलि/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 अन्दर के पृष्ठ पर	₹. 2500/- ₹. 3000/-
		+5% GST Extra

नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मात्र। अन्य किसी साईज के लिए कई टैट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

रिटी कार्यालय - हरिभूमि, कृषि विज्ञान केंद्र के सामने, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9998959400

मुख्य कार्यालय - हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9253681010-20