तापमान
अधिकतम 29.1 डिग्री
न्यूनतम 7.4 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 13 नवंबर 2025

11 शहर में गंदगी फैलाने वालों के किए जाए चालान ...

12 महम में जल निकासी में लापरवाही एसडीओ ...

शहर में आज

- अंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर का आयोजन।
- रोडवेज डिपो में कर्मचारी यूनियन की मीटिंग।
- मदवि में युवा महोत्सव का आज होगा समापन।

खबर संक्षेप

बिजली पेंशनर्स वैलफेयर एसो. की बैठक 14 को

रोहतक। हरियाणा बिजली पेंशनर्स वैलफेयर एसोसिएशन हैड ऑफिस रोहतक की मासिक बैठक आगामी शुक्रवार, 14 नवम्बर को आयोजित की जाएगी। यह बैठक सीनियर सिटिजन क्लब, मानसरोवर पार्क, रोहतक में सुबह 10 बजे शुरू होगी। यह जानकारी यूनिट सचिव सुरेन्द्र कुमार चावला ने दी है।

सांपला: छात्राओं ने दिखाई प्रतिभा

सांपला। सर छोटू राम कन्या महाविद्यालय में 25वीं वर्षगांठ पर बुधवार को कला एवं सर्जनात्मक कौशल विषय पर दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन हुआ। कार्यशाला के मुख्य वक्ता डॉ पीतांजलि दयाल और प्रोफेशनल ललित कुमार रहे। उन्होंने छात्राओं को सर्जनात्मक कौशल पर वस्तिार से व्याख्यान दिया। इसके अलावा रचनात्मक गतिविधियों का प्रशक्षिण भी दिया गया।

भैंसरु में वर्षों पुरानी गली का होगा निर्माण

सांपला। भैंसरु खुर्द गांव में जल्द ही वर्षों पुरानी गली का नर्मिाण किया जाएगा। पंचायत ने इस पर काम करना शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार वक्रिम से सुरेश कुमार के मकान तक गली काफी पुरानी होने की वजह से जगह -जगह से टूट गई थी। इसके अलावा कई लोगों ने अपनी सुविधानुसार गली में अवैध रूप से चबूतरे बना लिए। जिसकी वजह से गली की चौड़ाई कम हो गई। अब पंचायत ने गली को नई बनाने के लिए काम करना शुरू कर दिया है। इसके अलावा गली में बने अवैध चबूतरों को भी तोड़ दिया है। लोगों से अपील की गई है कि वे दोबारा गली में अवैध नर्मिाण न करें। सरपंच पुनीत कुमार ने बताया कि गली नर्मिाण पर लाखों रुपए खर्च आएगा।

स्टेशनरी की दुकान से नोटों की मालाएं चोरी

रोहतक। कलानौर कस्बे में एक स्टेशनरी की दुकान से लगभग 4300 रुपये की नोटों की मालाएं चोरी हो गईं। चोरी की यह वारदात दुकान में लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई है। पुलिस को शिकायत के साथ फुटेज भी सौंप दी गई है। घटना पुराना बस स्टैंड, कलानौर स्थित विक्की स्टेशनरी की है। दुकानदार विक्की ने बताया कि वे शादी-विवाह के अवसरों के लिए नोटों की मालाएं भी तैयार करते हैं। जब वे किसी काम से बाहर गए हुए थे, तब दुकान पर उनका भतीजा प्रेरित बैठा हुआ था।

13 दिसंबर को राष्ट्रीय लोक अदालत

रोहतक। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं सीजेएम डॉ. तरन्नुम खान ने बताया कि जिला एवं सत्र न्यायाधीश नीरजा कुलवंत कलसन के मार्गदर्शन में आगामी 13 दिसंबर 2025 को स्थानीय न्यायिक परिसर में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। इस लोग अदालत में संबंधित पक्षों की सहमति से मामलों का निपटारा करवाया जाएगा। सीजेएम डॉ. तरन्नुम खान ने बताया कि इस लोक अदालत का मुख्य उद्देश्य लंबित मामलों का समझौते से तसमाधान करवाना है।

घटना : प्रताप चौक क्षेत्र में अचानक शॉर्ट सर्किट से लगी आग, हड़कंप

सिलेंडर फटने से भीषण धमाका दुकानें जलीं, दीवारों में आई दरारें

फाइलें, दुकान में रखा सामान और शटर सब राख में तब्दील

धमाका इतना जोरदार था कि दुकान का शटर फट गया और अंदर रखा सारा सामान सड़क पर बिखर गया। आसपास की कई दुकानों के शटरों के परखच्चे उड़ गए, वहीं, एक घर की दीवारों में भी गहरी दरारें आ गईं।

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

शहर के भिवानी स्टैंड के पास स्थित प्रताप चौक क्षेत्र में बुधवार सुबह एक भीषण धमाका होने से इलाके में हड़कंप मच गया। सुबह लगभग 6 बजे एक दुकान में अचानक शॉर्ट सर्किट से आग लगी, जिसने पलभर में विकराल रूप धारण कर लिया। आग ने भीतर रखे सिलेंडर को अपनी चपेट में लिया, जिससे तेज धमाका हुआ। धमाका इतना जोरदार था कि दुकान का शटर फट गया और अंदर रखा सारा सामान सड़क पर बिखर गया। आसपास की कई दुकानों के शटरों के परखच्चे उड़ गए, वहीं एक घर की दीवारों में भी गहरी दरारें आ गईं। बॉक्स

आसमान में धुएं का गुबार

प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, धमाके के बाद आसपास का इलाका धुएं से भर गया। पड़ोस में रहने वाले राजेंद्र कुमार ने बताया कि हमने तेज धमाका सुना, बाहर निकले तो देखा कि दुकान से काला धुआं निकल रहा था। तुरंत फायर ब्रिगेड को सूचना दी गई। फायर ब्रिगेड की टीम कुछ ही देर में मौके पर पहुंची और आग पर काबू पाने में जुट गई। दमकलकर्मियों ने बड़ा हादसा होने से टाल दिया।

रोहतक। आग से नष्ट हुआ सामान को देखते दुकानदार। फोटो: हरिभूमि

तीन घंटे मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया

फायर ब्रिगेड अधिकारियों ने बताया कि यदि आग कुछ मिनट और भड़कती, तो आसपास के मकानों तक पहुंच जाती और नुकसान कहीं अधिक बड़ा हो सकता था। दमकलकर्मी लगातार तीन घंटे तक पानी और फोम से आग बुझाने में जुटे रहे। मौके पर पहुंची पुलिस टीम ने भी एरिया को सील कर जांच शुरू कर दी है।

प्रशासन ने शुरू की जांच

पुलिस और नगर निगम अधिकारियों ने मौके का मुआयना किया। फिलहाल नुकसान का अनुमान लगाया जा रहा है, लेकिन प्रारंभिक जांच के अनुसार पांच से छह दुकानों में गंभीर नुकसान हुआ है। मकान मालिक ने प्रशासन से आर्थिक सहायता और तकनीकी जांच की मांग की है, ताकि भविष्य में इस तरह के हादसे न हों।

शॉर्ट सर्किट से आग मकान को भी नुकसान

दुकान के मालिक दिनेश चावला ने बताया कि यह दुकान उनके मकान के निचले हिस्से में बनाई गई थी। उन्होंने कहा, "सुबह अचानक शॉर्ट सर्किट से आग लग गई। अंदर रखा गैस सिलेंडर फट गया और धमाके की वजह से पूरी दीवार हिल गई। घर के अंदर भी दरारें आ गई हैं और काफी नुकसान हुआ है। धमाके की वजह से मकान की बाहरी दीवारों में गहरी दरारें, छत से पलस्तर झड़ना और आस-पास के कांच टूटने की घटनाएं सामने आईं।

पड़ोसी दुकानों के सामान चढ़ा आग की भेंट

आग ने देखते ही देखते पास की कई दुकानों को अपनी चपेट में ले लिया। आस-पास की दुकानों के शटर झुलस गए, कुछ के ताले पिघल गए और कुछ शटरों के हैंडल जाम हो गए। दमकल टीम को कई दुकानों के शटर तोड़कर अंदर प्रवेश करना पड़ा। इन दुकानों में स्कूल बैग, महिलाओं के सूट, प्लास्टिक के टिफिन, स्टूल और घरेलू सामान रखा हुआ था, जो पूरी तरह जल गया। एक दुकान में स्थित ऑफिस में रखी महत्त्वपूर्ण फाइलें और दस्तावेज भी आग की लपटों में राख हो गईं।

रातभर बिजली के तारों में हो रही थी स्पार्किंग

स्थानीय लोगों ने बताया कि रात के समय बिजली के तारों में कई बार स्पार्किंग होती देखी गई थी। कुछ ने बिजली विभाग को इसकी सूचना भी दी थी, लेकिन कोई कार्रवाई नहीं हुई। सुबह दुकान खोलने से पहले ही अंदर शॉर्ट सर्किट हुआ, जिससे यह हादसा हुआ।

व्यापारियों ने जताई चिंता

प्रताप चौक बाजार के व्यापारियों ने घटना पर चिंता जताते हुए कहा कि यह हादसा सभी दुकानदारों के लिए चेतावनी है। उन्होंने कहा कि बाजार में अत्यधिक वायरिंग, गैस सिलेंडर का असुरक्षित उपयोग और बिजली लाइनों की अनदेखी से कभी भी बड़ी दुर्घटना हो सकती है।

एलिवेटेड रोड पर भीषण हादसा

कई वाहन टकराए, बाइक और एक्टिवा के उड़े परखच्चे

दो लोगों को हाथ और पैर में गंभीर चोटें आईं, पीजीआई में भर्ती

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

शहर के एलिवेटेड रोड पर बुधवार रात को एक तेज रफ्तार वरना कार ने अचानक नियंत्रण खो दिया और एक के बाद एक कई वाहनों को टक्कर मार दी। इस हादसे में बाइक, एक्टिवा और एक आल्टो कार बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई। मौके पर चीख-पुकार मच गई और राहगीरों ने तुरंत घायलों को पीजीआई के ट्रामा सेंटर में पहुंचाया। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, वरना कार की रफ्तार काफी तेज थी। अंबेडकर चौक की तरफ से आ रही कार अचानक बेकाबू होकर सामने चल रहे वाहनों से टकरा गई। हादसे के बाद एलिवेटेड रोड पर लंबा जाम लग गया। आर्य नगर थाना पुलिस ने मौके पर पहुंचकर मामले की जांच शुरू कर दी है।

तेज रफ्तार बनी हादसे की वजह

मौके पर मौजूद लोगों ने बताया कि वरना कार चालक बहुत तेज गति से वाहन चला रहा था। जैसे ही उसने आगे एक बाइक और एक्टिवा को ओवरटेक करने की कोशिश की, कार अनियंत्रित हो गई और सीधे पीछे चल रहे वाहनों से जा टकराई। टक्कर इतनी जोरदार थी कि बाइक और एक्टिवा सड़क पर घिसटते हुए दूर जा गिरे, जबकि एक आल्टो कार भी अपनी लेन से उछलकर डिवाइडर से टकरा गई। हादसे के दौरान दो लोगों को हाथ और पैर में गंभीर चोटें आईं, जबकि एक महिला को सिर में गहरी चोट लगी। राहगीरों ने घायलों को अपनी गाड़ियों से पीजीआई रोहतक पहुंचाया। फिलहाल सभी घायलों का उपचार जारी है।

पुलिस ने मौके पर पहुंची, शुरू की जांच

सूचना मिलते ही आर्य नगर थाना पुलिस की टीम मौके पर पहुंची और क्षतिग्रस्त वाहनों को सड़क के किनारे हटवाया ताकि यातायात सामान्य हो सके। पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण कर सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगालनी शुरू कर दी है। पुलिस के अनुसार, हादसे में शामिल वरना कार चालक की पहचान की जा रही है। प्रारंभिक जांच में पता चला है कि कार चालक संभवत: फोन पर बात कर रहा था या ध्यान भटकने से वाहन पर नियंत्रण खो बैठा।

ईसाई धर्म का प्रचार करते हुए लोगों को पकड़ा

डीएसपी से मिलकर बोली टिटोली की पंचायत पैसों का लालच देकर करवा रहे धर्मांतरण

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

गांव टिटोली में धर्मांतरण के प्रयास के मामला सामने आया है। आरोप है कि कुछ लोग पैसों का लालच देकर ग्रामीणों को ईसाई धर्म अपनाने के लिए प्रेरित कर रहे थे। मामले के विरोध में गांव की पंचायत बुधवार को डीएसपी रवि खुंडिया से मिलने लघु सचिवालय पहुंची और सख्त कार्रवाई की मांग की। गांव निवासी विकास आर्य ने बताया कि 7 नवंबर को चार लोग गांव में ईसाई धर्म का प्रचार कर रहे थे। ये लोग एक परिवार को पैसों और नौकरी के प्रलोभन देकर ईसाई धर्म अपनाने के लिए कह रहे थे। जब ग्रामीणों को इसका पता चला तो उन्होंने विरोध करते हुए चारों युवकों को पकड़ लिया और टिटोली

चौकी में शिकायत दर्ज कराई।

चंगाई सभा' के नाम पर बहला रहे थे लोग: विकास आर्य ने बताया कि ये लोग 'चंगाई सभा आयोजित कर ग्रामीणों को बीमारियों से मुक्ति और दुख-दर्द दूर होने का झांसा दे रहे थे। उन्होंने कहा कि यह धार्मिक छल है, जो सनातन धर्म को कमजोर करने की साजिश है। आर्य समाज के गांव में ऐसा होने नहीं दिया जाएगा। गांव के लोगों के अनुसार, प्रचारक दलित परिवार को ईसाई बनने पर बच्चों की कॉन्वेंट स्कूल में नौकरी और आर्थिक मदद का वादा कर रहे थे। साथ ही उन्हें ईसाई धर्म से संबंधित धार्मिक सामग्री भी बांटी जा रही थी।

दोनों पक्षों के लिए जा रहे हैं बयान

घटना के समय गांव में किसी के घर पूजा-पाठ का कार्यक्रम चल रहा था, जहां ईसाई समुदाय के कुछ लोग भी पहुंचे थे। ग्रामीणों ने उनसे मारपीट की, जिसकी शिकायत पुलिस को मिली है। डीएसपी ने कहा कि दोनों पक्षों को बातचीत के लिए बुलाया गया है और जांच जारी है। रिपोर्ट आने के बाद ही आगे की कार्रवाई की जाएगी। **-रवि खुंडिया डीएसपी**

पंचायत का रुख सख्त

पुलिस के जवाब से असंतोष

पंचायत ने कहा कि अगर दोबारा गांव में इस तरह का प्रचार हुआ तो ग्रामीण स्वयं सख्त कदम उठाएंगे। डीएसपी के जवाब से वे संतुष्ट नहीं हैं। ग्रामीणों का कहना है कि पुलिस समझौते की कोशिश कर रही है।

मदवि में यूथ फेस्टिवल में नाटक मंचन

रोहतक। गीत-संगीत-नृत्य-नाटक-दृश्य-संचार कौशल की बहार महर्षि दयानन्द यूनिवर्सिटी में आयोजित किए जा रहे इंटर जोनल यूथ फेस्टिवल यूनीफेस्ट 2025 में आज देखने को मिला। यूनीफेस्ट 2025 के दूसरे दिन जिला उपायुक्त सचिन गुप्ता, पुलिस अधीक्षक सुरेंद्र सिंह बतौर विशिष्ट अतिथि कार्यक्रम में शामिल हुए। जिला उपायुक्त सचिन गुप्ता और पुलिस अधीक्षक सुरेंद्र सिंह ने विद्यार्थियों को प्रेरित किया तथा इन एक्सट्राकरिकुलर एक्टिविटीज के जरिए अपने व्यक्तित्व विकास का रास्ता प्रशस्त करने का आह्वान किया। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह और कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत की गरिमामयी की उपस्थिति कार्यक्रम में रही।

(विस्तृत खबर पेज 12 पर)

निगम की सख्ती | **सड़क पर कूड़ा डालने वालों के खिलाफ भी होगी कार्रवाई: निगमायुक्त**

'बाजारों में दुकानों पर डस्टबिन जरूरी नहीं मिला तो नगर निगम करेगा चालान'

शहर को स्वच्छ और गंदगी से मुक्त करने की पहल

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

गंदगी फैलाने वाले व बाजारों में दुकानों पर डस्टबिन नहीं मिले तो नगर निगम अब उनका चालान करेगा। वहीं सड़कों पर कूड़ा फैकने वालों के खिलाफ भी सख्त कार्रवाई के आदेश दिए गए है। ताकि शहर को साफ सुथरा रखने में मदद मिल सके। अब आसपास सड़कों पर कूड़ा फैकने वालों की खैर नहीं है। किसी भी वार्ड में अगर कोई ऐसा करता मिला तो उसके खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी। बुधवार को निगम क्षेत्र में सफाई व्यवस्था और अधिक सुधार को लेकर समीक्षा हेतु निगम आयुक्त डा. आनंद कुमार शर्मा की अध्यक्षता में सफाई कार्य की समीक्षा हेतु बैठक की गई। उन्होंने कहा कि अब सफाई

रोहतक। मीटिंग लेते निगम आयुक्त डा. आनंद कुमार शर्मा। दुकानदार को चालान देते नगर निगम कर्मी। फोटो: हरिभूमि

कार्य को गंभीरता से लेते हुए सुनिश्चित करें कि शहर में कूड़े के ढेर न हो। गाड़ियों कूड़ा लेने के लिए पहुंच रही है अब यदि कोई सड़क पर कूड़ा डाले विशेष होटल ढाबा आदि पर सख्ती से कार्रवाई करते हुए चालान सुनिश्चित करे। सफाई शाखा के अधिकारी कर्मचारी कूड़े की ढेरो की संख्या कम करें, बाजरों में निरीक्षण करें गंदगी फैलाने वालो व डस्टबीन न रखने वालो के चालान किए जाए क्योकि यदि दुकान या संस्थान पर डस्टबीन नहीं होगा तो उन द्वारा कूड़ा इधर-उधर ही डाला जाएगा जिससे गंदगी फैलेगी। सभी अधिकारियों को शहर की सफाई व्यवस्था में और अधिक सुधार लाने के निर्देश देते हुए कहा कि प्रत्येक वार्ड में सफाई कार्यो की नियमित निगरानी की जाए। लापरवाही पाए जाने पर संबंधित क्षेत्र के कर्मचारियों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की जाएगी। बैठक में विशेष अधिकारी (स्वच्छता) प्रदीप कौशिक, संयुक्त आयुक्त मंजीत सिंह, कार्यकारी अभियंता मंजीत दहिया, सहायक अभियंता सत्यव्रत, मुख्य सफाई निरीक्षक सुधीर कुमार व सचिन, सहायक सफाई निरीक्षक नरेन्द्र, परमजीत, सुमित फौगाट, कृष्ण लाल, प्रदीप कुमार, सुशील कुमार आदि उपस्थित रहे

15 दुकनदारों के काटे चालान

निगम आयुक्त के आदेशो की अनुपालना में सफाई शाखा के अधिकारियों को बाजार क्षेत्र में निरीक्षक करते हुए भिन्न-भिन्न क्षेत्र में 12 चालान 2500 रुपये के डस्टबीन न रखने वालों व 3 चालान 1500 रुपये के सिंगल यूज प्लाटिक बेचने वालों के किए गए। टीमें निरंतर निरीक्षण करेंगी तथा गंदगी फैलाने वालो के चालान सुनिश्चित किए जाएंगे।

एवीटी स्टाफ की बड़ी कार्रवाई: चोरी के आभूषण खरीदने वाला दुकानदार गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस की एवीटी स्टाफ टीम ने चोरी के आभूषण खरीदने वाले एक दुकानदार को गिरफ्तार किया। आरोपी से पुलिस ने 4.20 तोला सोना और 20 हजार रुपये नकद बरामद किए हैं। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश किया, जहां से उसे एक दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा गया। रिमांड अवधि पूरी होने के बाद आरोपी को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है। पुलिस मामले की गहनता से जांच कर रही है।

फरवरी में रखी थी नौकरानी अक्टूबर में हुआ चोरी का खुलासा

4.20 तोला सोना और 20 हजार रुपये बरामद, महिला नौकरानी पहले ही पकड़ी जा चुकी

प्रभारी एवीटी स्टाफ उपनिरीक्षक अश्वनी कुमार ने बताया कि यह मामला सेक्टर-2 निवासी रविन्द्र की शिकायत पर थाना अर्बन एस्टेट में दर्ज किया गया था। रविन्द्र ने बताया कि फरवरी 2025 में उसने अपने घर पर नीशु नामक महिला को घरेलू काम के लिए रखा था। 8 अक्टूबर की रात को रविन्द्र को पता चला कि नीशु घर पर नहीं है। पत्नी द्वारा घर का सामान जांचने पर पता चला कि सोने, डायमंड के आभूषण और अन्य कीमती सामान गायब हैं। मामले की जांच मुख्य सिपाही लोकेश को सौंपी गई थी। जांच के दौरान पुलिस ने तकनीकी व गोपनीय जानकारी के आधार पर चोरी के आभूषण खरीदने वाले दुकानदार की पहचान की। 9 नवम्बर को पुलिस ने आरोपी शिव निवासी मंझियावां, गया (बिहार), हाल किरायेदार तिलक नगर नई दिल्ली को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस के अनुसार, आरोपी शिव चोरी के आभूषणों को खरीदकर उन्हें गलाने या आगे बेचने का काम करता था।

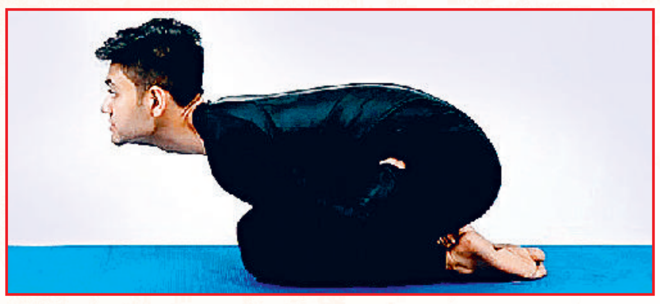
वर्ल्ड डायबिटीज डे
14 नवंबर, स्पेशल

डायबिटीज को कंट्रोल करने में खान-पान की भूमिका तो महत्वपूर्ण होती ही है। इसके अलावा कुछ योगासनों और शारीरिक गतिविधियों से भी इसे कंट्रोल किया जा सकता है। ऐसे ही कुछ योगासनों के बारे में जानिए।

इन योगासनों से मिलेगी डायबिटीज से राहत

योगोपचार

अंजू जैन



आज के दौर में असंतुलित जीवनशैली और डाइट की वजह से डायबिटीज जैसी गंभीर बीमारियां कम उम्र में भी देखने को मिल रही हैं। दरअसल डायबिटीज जीवनशैली से जुड़ी स्थिति है, जिसे अनुकूल आहार, नियमित योग, प्राणायाम और प्राकृतिक इलाज अपनाकर नियंत्रित और रिवर्स किया जा सकता है।

डायबिटीज रिवर्सल के लिए योगः विभिन्न आसन जैसे मंडूकासन, वज्रासन और पश्चिमोत्तानासन विशेष रूप से डायबिटीज के लिए लाभकारी माने जाते हैं। ये न केवल अग्न्याशय (पेंक्रियाज) की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं, बल्कि शरीर में इंसुलिन की संवेदनशीलता को भी सुधारते हैं। यदि थोड़ा-सा समय अपने स्वास्थ्य के लिए निकालें और योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाए, तो डायबिटीज रिवर्सल की दिशा में कदम बढ़ाया जा सकता है।

वज्रासनः टाइप-2 मधुमेह के लिए यह आसन विशेष रूप से फायदेमंद है। भोजन के बाद इसे करने से पाचन अच्छा होता है और शुगर नियंत्रित रहती है। मधुमेह नियंत्रण में वज्रासन के कई फायदे हैं, जैसे कि यह इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करता है, रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है और अग्न्याशय और यकृत जैसे पेट के अंगों को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन उत्पादन में सुधार होता है। यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है और कब्ज, अपच और गैस जैसी समस्याओं

से राहत दिलाने में मदद करता है। यह तनाव को कम करता है, जो मधुमेह के प्रबंधन के लिए फायदेमंद है।

मंडूकासनः मंडूकासन मधुमेह नियंत्रण में मदद करता है क्योंकि यह पेंक्रियाज को उत्तेजित करके इंसुलिन उत्पादन बढ़ाता है, ब्लड शुगर के स्तर को सामान्य करता है और पाचन में सुधार करता है। इसके अन्य लाभों में तनाव कम करना, पेट की चर्बी घटाना और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालना शामिल है।

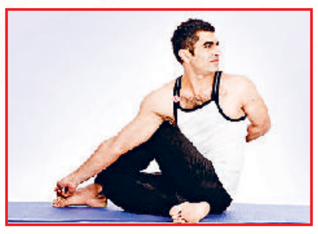
यह पेट के अंदरूनी अंगों की मालिश करता है, जिससे पाचन तंत्र दुरुस्त होता है और कब्ज, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याएं दूर होती हैं। साथ ही यह तनाव और चिंता कम करता है। नियमित अभ्यास से मन शांत होता है और तनाव कम होता है, जो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

धनुरासनः यह मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। धनुरासन पेंक्रियाज को सक्रिय

करने में मदद सकता है। धनुरासन से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। दरअसल, शरीर में ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने वाले इंसुलिन हार्मोन का उत्पादन पेंक्रियाज ही करता है।

अर्ध मत्स्येंद्रासनः मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए अर्ध मत्स्येंद्रासन के कई फायदे हैं। यह अग्न्याशय को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन उत्पादन बेहतर होता है और रक्त शर्करा का स्तर कम होता है। यह आसन पाचन और मेटाबॉलिज्म को भी सुधारता है और पेट के अंगों को उत्तेजित करके विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त, यह पेट और कमर की चर्बी कम करता है, रक्त संचार बढ़ाता है और तनाव कम करने में सहायक है।

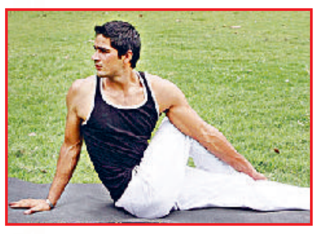
वक्रासनः मधुमेह नियंत्रण में वक्रासन के कई फायदे हैं। यह अग्न्याशय को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन का



उत्पादन बढ़ता है और कोशिकाओं की इंसुलिन के प्रति संवेदनशीलता में सुधार होता है। इसके अतिरिक्त, यह पाचन में सुधार करता है, तनाव को कम करता है और रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बढ़ाता है। वक्रासन मस्तिष्क को शांत करता है और तनाव को कम करने में मदद करता है, जो शुगर के स्तर को स्थिर रखने के लिए महत्वपूर्ण है।

ये उपाय भी हैं कारगरः आसनों के अभ्यास के अलावा कुछ अन्य उपाय भी कारगर हो सकते हैं।

वेट मैनेजमेंटः ओबेसिटी डायबिटीज का एक बड़ा कारण है। मधुमेह को कंट्रोल करने के लिए हेल्दी वेट मेंटेन रखना जरूरी है।



नियमित शारीरिक गतिविधिः एरोबिक व्यायाम (जैसे, पैदल चलना, तैरना) और शक्ति प्रशिक्षण दोनों ही फायदेमंद होते हैं। नियमित व्यायाम करने से ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। *

(पतंजलि योग केंद्र, कोलकाता में योग प्रशिक्षक वेद प्रकाश गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

अवेयरनेस

शिखरचंद जैन

किसी दौर में मध्यवय की बीमारी समझी जाने वाली डायबिटीज, अब युवाओं और यहां तक कि बच्चों में भी देखी जा रही है। इसकी मुख्य वजह है, गलत खान-पान, असंयमित जीवनशैली, फिजिकल एक्टिविटी की कमी और नींद की अनियमितता। दुनिया भर में टाइप-2 डायबिटीज की दर बढ़ रही है। टाइप-2 डायबिटीज दृष्टि हानि और अंधेपन, गुर्दे फेल होने की समस्या, दिल के दौरे, स्ट्रोक, संक्रमण और यहां तक कि समय से पहले मृत्यु का एक प्रमुख कारण बन रही है। प्री-डायबिटीज यानी, (उच्च रक्त शर्करा जिससे पूर्ण मधुमेह होने का उच्च जोखिम होता है) से पीड़ित 80 प्रतिशत से ज्यादा लोगों को इसकी जानकारी नहीं होती। और पूर्ण मधुमेह से पीड़ित चार में से एक व्यक्ति को पता ही नहीं चलता कि उन्हें यह रोग है। शोध बताते हैं कि एक स्वस्थ जीवनशैली मधुमेह होने से रोक सकती है। यहां तक कि इसके बढ़ने को भी पलट सकती है।

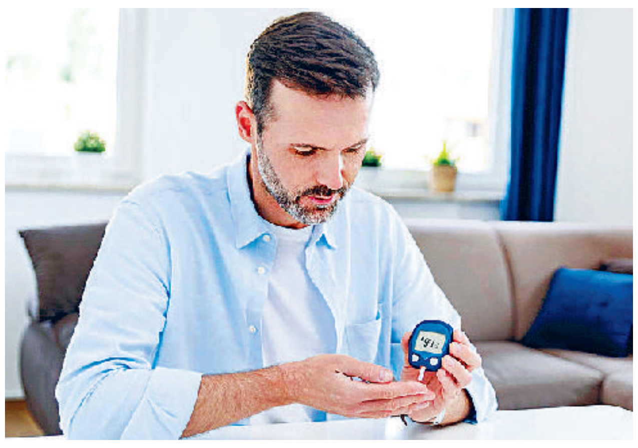
डायबिटीज होने के कारणः डायबिटीज, लाइफस्टाइल से जुड़ी एक ऐसी बीमारी है, जो एक बार हो जाए तो पूरी जिंदगी सावधानी बरतनी पड़ती है। जब शरीर में इंसुलिन की कार्यक्षमता कम हो जाती है या शरीर उसका सही उपयोग नहीं कर पाता, तो ब्लड शुगर स्तर असामान्य रूप से बढ़ने लगता है, जिससे डायबिटीज होता है। यह रोग केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक और जीवनशैली से जुड़ा हुआ है। बहुत अधिक तनाव, गलत खान-पान, नींद की कमी और शारीरिक गतिविधियों की कमी इसके मुख्य कारणों में से हैं।

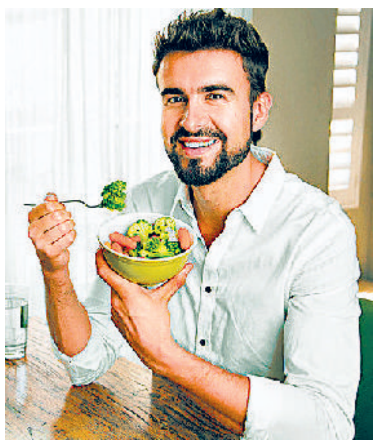
हेल्दी डाइट-लाइफस्टाइल से कंट्रोल संभव : हेल्थ एक्सपर्ट्स बताते हैं कि सही खान-पान और हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाकर इस बीमारी को काबू में ही नहीं, बल्कि काफी हद तक रिवर्स भी किया जा सकता है। कुछ आसान आदतों को डेली रूटीन में शामिल करने से ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखा जा सकता है, जिससे डायबिटीज पेशेंट्स में इंसुलिन की निर्भरता भी कम हो सकती है। यह 20 वर्षों के चिकित्सा अनुसंधान से सिद्ध हो चुका है।

एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने टाइप-2 मधुमेह के जोखिम वाले लोगों को लिया और उन्हें 24 हफ्तों तक आहार और जीवनशैली में बदलाव के साथ एक दवा दी गई, ताकि यह देखा जा सके कि क्या ऐसा करना उनके मधुमेह विकसित होने के जोखिम को कम कर सकता है? इस

इस समय देश-दुनिया में करोड़ों लोग डायबिटीज से ग्रस्त हैं और करोड़ों लोग इसके लिए हाई रिस्क पर हैं। हालांकि अभी तक इस रोग का सटीक उपचार नहीं खोजा गया है लेकिन अपनी जीवनशैली और डाइट हैबिट में बदलाव करके डायबिटीज को कंट्रोल किया जा सकता है। इसके लिए कैसा हो आपका डाइट रूटीन, जानिए।

डाइट मैनेजमेंट से पॉसिबल है डायबिटीज कंट्रोल





अध्ययन का मूल लक्ष्य प्रतिभागियों की दैनिक आदतों में बदलाव लाना था। बदलाव के नतीजे सकारात्मक आए।

कारगर है आयुर्वेद-प्राकृतिक चिकित्साः आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियां भी इस दिशा महत्वपूर्ण साबित हुई हैं। अनेक रिसर्च और केस स्टडीज यह साबित कर चुकी हैं कि केवल अनुकूल आहार, योग, प्राणायाम और हर्बल उपचार से डायबिटीज का प्राकृतिक इलाज संभव है।

भारत की प्राचीन चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद, सदियों से मधुमेह जैसे रोगों का इलाज कर रही है। नीम, करेला, जामुन, गुड़मार जैसे हर्ब्स इंसुलिन की संवेदनशीलता बढ़ाने में सहायक होते हैं।

आजकल कई आयुर्वेदिक संस्थान इस दिशा में कार्य कर रहे हैं। नीम करेला थैरेपी एक अत्यधिक प्रभावी पद्धति मानी जाती है, जिसमें मरीज के पैरों से नीम और करेला का रस शरीर में अवशोषित किया जाता है, जिससे ब्लड शुगर स्तर में आश्चर्यजनक सुधार देखा गया है।

डायबिटीज रिवर्सल में डाइट का रोलः इसके तहत डायबिटीज के अनुकूल आहार लेना जरूरी है। इसका अर्थ है ऐसा भोजन, जो रक्त में शर्करा के स्तर को संतुलित रखे और साथ ही शरीर को संपूर्ण पोषण भी प्रदान करे।

क्या खाएंः नियमित रूप से अपने भोजन में फाइबर युक्त सब्जियां जैसे लौकी, परवल, पालक, मेथी लें। साबुत अनाज जैसे जौ, रागी, कुट्टू, बाजरा का सेवन करें। इसके उपचार में कुछ प्राकृतिक औषधियां बड़ी उपयोगी हैं। जैसे नीम, करेला, जामुन के बीज। हेल्दी फैट्स जैसे नारियल का तेल, घी (सीमित मात्रा में) लें। पेय पदार्थ में गुनगुना पानी, नीबू पानी, छाछ, हर्बल चाय फायदेमंद है। रक्त शर्करा में वृद्धि को रोकने के लिए कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) वाला साबुत अनाज, अनप्रिजर्व्ड कार्बोहाइड्रेट चुनें। क्विनोआ, ब्राउन राइस, साबुत गेहूं और ओट्स जैसे खाद्य पदार्थ इसमें शामिल हैं।

क्या न खाएंः इन चीजों से परहेज करें।

- मैदा और रिफाइंड चीनी से बने फूड्स।
- पैकेज्ड फूड, कोल्ड ड्रिंक, जंक फूड।
- अधिक तला-भुना और मिर्च-मसालेदार खाना न खाएं।

कम खाएंः कैलोरी सेवन को नियंत्रित करने और जरूरत से ज्यादा खाने से बचने के लिए, खाने की मात्रा पर नजर रखें। यहां तक कि हेल्दी फूड्स भी जरूरत से ज्यादा खाने पर रक्त शर्करा के असंतुलन का कारण बन सकते हैं।

भोजन का समय फिक्स करेंः पूरे दिन रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रखने के लिए भोजन के समय को नियमित रखें। नाश्ता और खाना स्किप न करें। देर रात भोजन न करें। *

(डायटिशियन पिंकी गोयल और संगीता मिश्र से बातचीत पर आधारित)

रोज सेवन करें ये फायदेमंद चीजें

कुछ चीजें अगर आप अपने डाइट रूटीन में शामिल करें तो बहुत फायदेमंद हो सकता है।

मेथी दाने का पानीः रोज सुबह खाली पेट मेथी दाने का पानी लें। इसके लिए रात को एक चम्मच मेथी दाना थोड़े से पानी में भिगो दें और सुबह खाली पेट उस पानी को पी लें। मेथी दाने में फाइबर अच्छी मात्रा में मौजूद होता है, जो शरीर में कार्बोहाइड्रेट के अवशोषण को धीमा करके ब्लड शुगर लेवल को बढ़ने से बचाता है।

कच्चे प्याज का सलादः कच्चे प्याज का सलाद खाएं। प्याज खाने से ब्लड शुगर कुछ ही घंटों में कम होने लगता है। सिर्फ 100 ग्राम कच्चा प्याज खाने से 4 घंटे के भीतर शुगर लेवल में गिरावट आती है। प्याज खाने से शरीर का इंसुलिन रिस्पॉन्स भी बेहतर होता है।

खाने के बाद 500 कदम चलेंः रोज दोनों समय भोजन करने के बाद 500 कदम पैदल चलें। ऐसा करने से शरीर की मांसपेशियां एक्टिव होती हैं और हमारा शरीर खून में मौजूद शुगर को एनर्जी के रूप में इस्तेमाल करता है। इससे ब्लड शुगर नहीं बढ़ता।

रात को आंवला-हल्दी पानी पिएंः रोज रात के समय आंवला और हल्दी का पानी पीने की आदत डालें। आंवले में क्रोमियम होता है, जो इंसुलिन की कार्यक्षमता बढ़ाता है। वहीं, हल्दी भी इंसुलिन को बेहतर बनाकर ब्लड शुगर कम करती है।

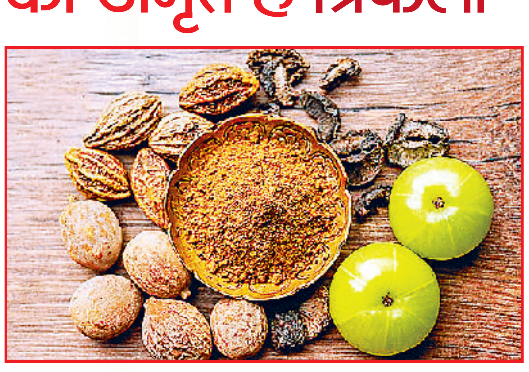
हर्बल जोन

रेखा देशराज

सर्दियों का अमृत है त्रिफला

त्रिफला शब्द संस्कृत के दो शब्दों से मिलकर बना है। 'त्रि' तथा 'फला' यानी तीन फलों का संयोजन। वास्तव में त्रिफला तीन फलों से मिलकर बनता है। ये तीन फल हैं आंवला, हरड़ और बहेड़ा। इन तीनों फलों को सुखाकर बारीक पीस लिया जाता है और इनका अनुपात सामान्यतः त्रिफला में इस प्रकार होता है। एक हरड़, दो बहेड़ा और चार आंवलों का मिश्रण आदर्श त्रिफला के रूप में हमारे सामने आता है। सुखाकर बारीक पीस लिए गए इन तीनों फलों का मिश्रण यानी त्रिफला आजकल टैबलेट और काढ़े के रूप में भी बाजार में उपलब्ध है। त्रिफला को आयुर्वेद में त्रिदोषनाशक कहा जाता है यानी शरीर के तीनों दोष- वात (गैस और जोड़ों की गति से जुड़ा हुआ), पित्त (पाचन और गर्मी से जुड़ा हुआ) और कफ (बलगम और ठंड से जुड़ा हुआ)। त्रिफला इन तीनों दोषों को दूर करके हमारे शरीर को संतुलित करता है।

कई समस्याओं से दिलाए राहतः जैसे ही सर्दी दस्तक देती है, हमारे शरीर की प्राकृतिक क्रियाएं धीमी पड़ने लगती हैं। सुबह की ठंडी हवा, कम पानी पिया जाना, गरिष्ठ भोजन और शारीरिक गतिविधियों को कम करने के कारण इन दिनों पाचन में गड़बड़ी, त्वचा में रुखापन, जोड़ों में दर्द और नींद से जुड़ी अनेक परेशानियां सिर उठाने लगती हैं। ऐसे में



त्रिफला बहुत काम आता है। आंवला, हरड़ और बहेड़े का यह मिश्रण इस मौसम के लिए वरदान है। सर्दियों में यह शरीर को अंदर से शुद्ध, संतुलित और ऊर्जावान बनाए रखता है। दरअसल सर्दियां बढ़ते ही क्योंकि हम लोग कम पानी पीने लगते हैं और तला, भुना भोजन ज्यादा खाने लगते हैं, इसलिए हमारा पाचन कमजोर हो जाता है और कब्ज की समस्या बढ़ जाती है। इसी तरह इन दिनों ठंडी हवाएं चलने के कारण हमारे शरीर की नमी कम हो जाती है और त्वचा फटने लगती है, होंठ भी सूखने लगते हैं और चेहरा बेजान नजर आने लगता है।

जोड़ों के दर्द में मिले आरामः ठंड के कारण रक्तप्रवाह धीमा हो जाता है। इसलिए जोड़ों में दर्द और अकड़न बढ़ जाती है। सर्दियों में हम बाकी मौसमों के मुकाबले कुछ ज्यादा खाने लगते हैं, इसलिए इस मौसम में हमारा वजन भी बढ़ जाता है और जोड़ों में दर्द, अकड़न महसूस होती है। शरीर कम सक्रिय रहने के कारण इन दिनों हमारे शरीर में फैट जमा हो जाता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल भी बढ़ जाता है और ठंडी रातें लंबी होने के कारण हमारी नींद आमतौर पर असंतुलित हो जाती है। इन दिनों सुबह उठने में आलस आता है और दिनभर तन व मन थके-थके महसूस होते हैं। इन सब परेशानियों में काम आता है-त्रिफला।

यह इम्यूनिटी बढ़ाने और शरीर को स्फूर्तिदायक बनाए रखने में सहायक होता है। त्रिफला में बहेड़ा होने के कारण यह फेफड़ों और श्वसन तंत्र को मजबूत करता है, साथ ही सर्दियों में हमें सर्दी जुकाम से बचाता है और हरड़ शामिल होने के कारण त्रिफला हमारी पाचनशक्ति सुधारता है, हमें कब्ज और गैस से दूर रखता है। इस तरह तीनों फलों का यह मिश्रण अनेक गुणों से भरपूर होने के कारण सर्दियों में हमारे शरीर के लिए संतुलन साधक औषधि का काम करती है।

सेवन का तरीकाः जहां तक इसके सेवन का तरीका है तो आमतौर पर रात में सोने के पहले एक चम्मच त्रिफला चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लिया जाता है या सुबह खाली पेट हल्के गुनगुने पानी के साथ भी इसका सेवन करते हैं। लगातार दो-तीन महीना सेवन करने से शरीर में हल्कापन, त्वचा में निखार और पाचनतंत्र में मजबूती दिखती है। *

फिटनेस फंडा

मोहित मलिक

फिजिकल-मेंटल फिटनेस के बीच रखता हूं बैलेंस

इन दिनों सोनी सब चैनल पर आ रहे सीरियल 'गाथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' में भगवान शिव का रोल मोहित मलिक निभा रहे हैं। मोहित के लिए फिटनेस के क्या मायने हैं, इसे वे कैसे मेंटेन करते हैं, यहां मोहित बता रहे हैं अपनी जुबानी।

एक्टर मोहित मलिक के लिए शारीरिक फिटनेस और मानसिक शांति के बीच संतुलन बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है, ताकि वे 'गाथा शिव परिवार की–गणेश कार्तिकेय' सीरियल में भगवान शिव के शांत, संयमित और सशक्त स्वरूप को सही मायने में अभिव्यक्त कर सकें। इसके लिए वे अनुशासित जीवन, नियमित व्यायाम, ध्यान, संतुलित आहार फॉलो करते हैं। अपने फिटनेस रूटीन के बारे में वे यहां बता रहे हैं विस्तार से।

डेली रूटीनः फिटनेस के लिए वर्कआउट और मेडिटेशन मेरे जीवन का अहम हिस्सा हैं। इन दोनों के साथ मैं बिल्कुल भी समझौता नहीं करता हूं। खासकर जब इन दिनों मैं भगवान शिव की भूमिका निभा रहा हूं। मैं हफ्ते में पांच दिन शूटिंग पर जाने से पहले फिजिकल ट्रेनिंग करता हूं, जिससे दिन की शुरुआत सकारात्मक होती है। अगर कभी वर्कआउट मिस हो जाए, तो मुझे दिन भर असंतुलित और थका हुआ महसूस होता है। ध्यान (मेडिटेशन) मुझे काम के प्रति फोकस्ड रखने में हेल्प करता है। इसलिए अगर टाइम नहीं मिल पाता तो मैं अकसर सेट पर जाते समय अपनी गाड़ी में यात्रा के दौरान ही ध्यान कर लेता हूं। यह मेरे लिए आत्मचिंतन का शांत समय बन जाता है।

डाइट प्लानः हेल्थ फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए मैं डाइट पर भी ध्यान देता हूं। दिन में चार बार बैलेंस्ड डाइट लेता हूं, जिसमें प्रोटीन और फाइबर जरूर शामिल करता हूं। अपनी डाइट में चीनी और फ्राइड फूड्स से परहेज करता हूं।

मानसिक शांति के लिएः योगाभ्यास और ब्रीदिंग एक्सरसाइज यानी विभिन्न तरह के प्राणायाम करना भी मेरे फिटनेस रूटीन का अहम हिस्सा बन गए हैं। ये मुझे उस स्थिरता और संयम को महसूस करने में मदद करते हैं, जो भगवान शिव का सार है। भगवान शिव की भूमिका निभाने के लिए शक्ति और शांति दोनों की आवश्यकता होती है। यह अनुशासन मुझे उस ऊर्जा से जुड़े रहने में मदद करता है। कभी-कभी मैं रात में एक घंटे टहलने निकल जाता हूं, पॉडकास्ट सुनते हुए या खुद के साथ कुछ शांत समय बिताते हुए। यह मेरा रिचार्जिंग और माइंडफुल रहने का तरीका है। इससे मुझे भरपूर मेंटल पीस मिलता है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

डाइट

नेहा जैन

माचा एक प्रकार का हरा चाय पावडर है, जो जापान में विशेष रूप से प्रसिद्ध है। इसे हरी चाय की पत्तियों को बारीक पीसकर बनाया जाता है। इसके फायदों और विशेषताओं के बारे में जानिए।

हेल्थ के लिए यूजफुल एनर्जेटिक ड्रिंक माचा

इन दिनों माचा अनेक युवाओं ही नहीं, मिडिल एज्ड लोगों का भी फेवरेट पेय बनता जा रहा है। यह एक प्रकार का हरा चाय पावडर होता है। माचा का उपयोग चाय, लट्टे, स्मूदी, केक, आइसक्रीम और फेस मास्क बनाने में भी होता है।

माचा क्या हैः माचा जापानी हरी चाय की पत्तियों से बनाया जाता है, जिन्हें छाया में उगाया जाता है और फिर बारीक पावडर के रूप में पीसा जाता है। इसे पानी में घोलकर पिया जाता है, जिससे इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर को मिलते हैं। यह पारंपरिक जापानी चाय समारोह चेनोयु का हिस्सा है।

कहां ज्यादा प्रचलितः वैसे तो माचा की उत्पत्ति जापान से हुई है और यह वहां की संस्कृति का अभिन्न अंग है, खासकर क्योटो और उजी क्षेत्र में ज्यादा पसंद किया जाता है। लेकिन हाल के वर्षों में माचा पश्चिमी देशों (अमेरिका, यूरोप, ऑस्ट्रेलिया) और एशियाई देशों (दक्षिण कोरिया, चीन) में बहुत लोकप्रिय हुआ है। भारत में भी यह बड़े शहरों, कैफे और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोगों में प्रचलित हो रहा है। इंस्टाग्राम और टिकटॉक जैसे प्लेटफॉर्म्स पर माचा लट्टे और माचा-आधारित डेजर्ट की लोकप्रियता ने इसे वैश्विक स्तर पर ट्रेंडी बनाया है।

जापान में उजी, निशियो और शिजुओका जैसे क्षेत्रों में उच्च गुणवत्ता वाला माचा मिल जाता है। वैश्विक स्तर पर यह सुपरमार्केट और ऑनलाइन स्टोर में भी उपलब्ध है। भारत में यह बड़े शहरों (मुंबई, दिल्ली, बेंगलुरु) के कैफे, ऑर्गेनिक स्टोर और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म्स में मिल जाता है। कुछ ट्रेंडी कैफे में माचा लट्टे या डेजर्ट उपलब्ध हो जाते हैं।

माचा की वैरायटीजः भारत में सेरेमोनियल ग्रेड माचा की कीमत 2,000, 5,000 प्रति 30 ग्राम हो सकती है, जबकि कुलिनरी ग्रेड 500, 1,500 में उपलब्ध है। माचा को मुख्य रूप से तीन प्रकारों में बांटा जाता है।

सेरेमोनियल ग्रेडः इसका प्रयोग उच्च गुणवत्ता, पारंपरिक चाय बनाने के लिए होता है क्योंकि यह सबसे शुद्ध लेकिन काफी महंगा होता है।

कुलिनरी ग्रेडः खाना पकाने, लट्टे, स्मूदी या डेजर्ट (जैसे माचा आइसक्रीम) के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। यह कम महंगा और स्वाद में थोड़ा तीखा होता है।

प्रीमियम ग्रेडः यह उपरोक्त दोनों क्वालिटी के बीच का होता है। यह पीने और भोजन में मिलाने दोनों के लिए उपयुक्त है।

माचा के सेवन से लाभः माचा सेवन के कई स्वास्थ्य लाभ हैं, क्योंकि इसमें हरी चाय की तुलना में अधिक पोषक तत्व होते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूरः माचा में कैटेचिन नामक एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में होता है, जो कैंसर, हृदय रोग और उम्र बढ़ने के प्रभाव से बचाव में मदद करता है।

एनर्जी-फोकसः इसमें कैफीन और एल थियानीन होता है, जो किसी प्रकार की उत्तेजना क्रिएट किए बिना एनर्जी और मेंटल कंसंट्रेशन प्रदान करता है।

मेटाबॉलिज्म बूस्टरः माचा का सेवन वजन घटाने और फैट बर्न करने में मदद करता है।

डिटॉक्सः इसमें मौजूद क्लोरोफिल की उच्च मात्रा शरीर को डिटॉक्स करने में सहायक है।

इम्यूनिटीः इसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन सी, ए और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हैं।

स्किन हेल्थः माचा हाई एंटीऑक्सीडेंट्स के लिए जाना जाता है। इसका सेवन स्किन को हेल्दी और ग्लोइंग बनाता है।

बरतें सावधानीः अधिक मात्रा में माचा पीने से कैफीन की अधिकता हो सकती है, इसलिए सीमित मात्रा में सेवन करें। *

खबर संक्षेप

17 से 24 लगेंगे विशेष शल्य चिकित्सा शिविर

रोहतक। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग द्वारा आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन

आरोग्य योजना के प्रभावी क्रियान्वयन एवं पात्र लाभार्थियों को निशुल्क उपचार उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से जिला में सरकारी आरक्षित पैकेजों के अंतर्गत 17 से 24 नवंबर 2025 तक विशेष शल्य चिकित्सा शिविरों का आयोजन किया जायेगा। सचिन गुप्ता ने सभी पात्र नागरिकों का आह्वान किया है कि वे अपने नजदीकी सरकारी अस्पताल अथवा स्वास्थ्य केंद्रों में आयोजित विशेष शिविरों का लाभ उठाये। अभी तक स्वास्थ्य कार्ड बनवाने से वंचित रहे पात्र व्यक्ति शिविर स्थल पर ई-केवाईसी करवाकर स्वास्थ्य कार्ड भी बनवा सकते है। उन्होंने बताया कि इन विशेष शिविरों में सामान्य शल्य चिकित्सा दूरबीन द्वारा, नेत्र रोग, कान, नाक, गला, स्त्री एवं प्रसूति रोग, हड्डी रोग विशेष रूप से घुटना जोड़ प्रत्यर्पण एवं कूल्हे के जोड़ प्रत्यर्पण, मूत्र रोग, बाल रोग एवं अन्य विभागों की शल्य चिकित्सा सेवाएं प्रदान की जायेगी। यह सभी शल्य क्रियाएं संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों की देखरेख में की जायेगी।

पीपीटी प्रतियोगिता में मुस्कान रही प्रथम

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में बीसीए विभाग द्वारा ऑनलाइन राज्य स्तरीय पॉवरपॉइंट प्रस्तुति प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। यह प्रतियोगिता 27 से 30 अक्टूबर तक हुई थी, इसमें 50 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। परिणाम बुधवार को घोषित किया गया। वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय की मुस्कान सेलथ ने प्रथम, जीवीएम सोनीपत की कनिका ने द्वितीय तथा वैश्य कॉलेज की अदिति शर्मा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता का शुभारंभ करते हुए प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने कहा कि आज के तकनीकि युग में छात्रों को सिर्फ शैक्षणिक ज्ञान से ही नहीं, बल्कि व्यावहारिक कौशल और आत्मविश्वास से भी सशक्त बनाना आवश्यक है। प्रतियोगिता के माध्यम से छात्रों को एआई, डेटा साइंस और क्रिप्टोग्राफी जैसी नई तकनीक की गहरी समझ विकसित करने का अवसर दिया गया।

स्वच्छता व सौंदर्यकरण को लेकर हर वार्ड में आयोजित होंगे कार्यक्रम

शहर में गंदगी फैलाने वालों के किए जाए चालान, स्वच्छता को लेकर हुई बैठक

- घर-घर से कचरा उठाने वाली गाड़ियों की करें निगरानी
- नगर के अंदर कम किए जाए कचरा डालने वाले प्वाइंट

डीसी ने कहा, मुख्यमार्गो का प्राथमिकता के आधार पर निरीक्षण किया जाए और इन मार्गो पर कोई भी गार्बेज वनरेबल पॉइंट (जीवीपी) ना हो। उन्होंने निर्देश दिए कि यह भी चेक किया जाए की घर-घर से कचरा उठाने वाली गाडियां सभी क्षेत्रों में पहुंचे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने स्वच्छता को लेकर नगर के सभी वार्डों में जागरूकता गतिविधियां आयोजित करने के निर्देश दिए हैं। उपायुक्त बुधवार को लघु सचिवालय के सभागार में मुख्यमंत्री के निर्देशानुसार चलाए जा रहे स्वच्छता अभियान तथा नगर सौंदर्यीकरण कार्य योजना को लेकर अधिकारियों की बैठक को संबोधित कर रहे थे।

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने निर्देश देते हुए कहा कि 15 से 25 नवंबर तक नगर के सभी वार्डों में स्वच्छता जागरूकता गतिविधियां आयोजित की जाएगी। इस संबंध में कॉलेज प्राचार्यों को दिशा निर्देश जारी किए गए की वे नगर के सभी 22 वार्डों के लिए सांस्कृतिक टीमें तैयार करें। शेड्यूल के अनुसार कॉलेज विद्यार्थियों की टीमें अपने-अपने वार्डों में जाएगी और विभिन्न सांस्कृतिक गतिविधियां आयोजित करके लोगों को स्वच्छता के प्रति जागरूक करेंगे।

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कहा कि नगर के सौंदर्यीकरण को लेकर पहले ही एचसीएस अधिकारियों की वार्ड स्तर पर जिम्मेदारियां निर्धारित की गई है। उन्होंने सभी एचसीएस अधिकारियों को निर्देश दिए की वे अपने-अपने क्षेत्र का दौरा करके स्वच्छता व सौंदर्यकरण को लेकर निरीक्षण करें और अपनी रिपोर्ट प्रस्तुत करें।

रोहतक। स्वच्छता अभियान तथा नगर सौंदर्यीकरण कार्य योजना को लेकर अधिकारियों की बैठक लेते उपायुक्त सचिन गुप्ता। *फोटो : हरिभूमि*

रोहतक। गन्ने की बुवाई करते किसान। *फोटो : हरिभूमि*

अफसरों को सख्त निर्देश

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कहा कि ऐसे सभी लोगों के चालान किये जाए जो शहर में गंदगी फैलाने का काम कर रही है। बैठक में उपायुक्त ने सेंट्रल वर्ज, स्ट्रीट लाइट, बागवानी, वॉल पेंटिंग व बरसाती पानी की निकासी के बारे में दिशा निर्देश जारी करते हुए कहा कि नगर को स्वच्छ व सुंदर बनाना हम सबकी सामूहिक जिम्मेदारी है। बैठक में अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार, सांपला के एसडीएम उत्सव आनंद, विशेष स्वच्छता अधिकारी प्रदीप कौशिक, डीएसपी दलीप सिंह, नगर निगम के संयुक्त आयुक्त मनजीत कुमार, चीनी मिल की प्रबंध निदेशक श्वेता सुहाग, मंडल आयुक्त के ओएसडी शुभम, सचिव आरटीए वीरेंद्र ढुल आदि मौजूद रहे।

गन्ना विभाग किसानों को दे रहा अनुदान : उपायुक्त

रोहतक। उपायुक्त एवं सहकारी चीनी मिल के अध्यक्ष सचिन गुप्ता ने बताया कि रोहतक सहकारी चीनी मिल के तहत आने वाले सभी गांवों में गन्ने के क्षेत्र को बढ़ाने के उद्देश्य से इस वर्ष कृषि विभाग किसानों को मिनी हार्वेस्टर खरीदने पर 1 लाख रुपये तक अनुदान प्रदान करेगा। इसके अलावा टीएमएस स्कीम के तहत विभाग ने गन्ने की नर्सरी तैयार करने पर भी किसान को प्रोत्साहन के रूप में 5 हजार रुपए का अनुदान देने का फैसला किया है। सचिन गुप्ता ने बताया कि रोहतक सहकारी चीनी मिल के तहत वर्ष 2022-23 में जिला में गन्ने का रकबा 45 हजार एकड़ से अधिक तक पहुँच गया था, परन्तु अब प्रत्येक वर्ष गन्ने के रकबे में निरंतर गिरावट दर्ज हो रही है। इस बार भी रोहतक सहकारी चीनी मिल के सर्वे अनुसार करीब 23 हजार एकड़ भूमि में किसानों ने गन्ना उगाया है। ऐसे में कृषि विभाग द्वारा टी.एम.एस. स्कीम के तहत किसानों को प्रोत्साहन राशि उपलब्ध करवाई जा रही है ताकि किसान अधिक से अधिक एकड़ में गन्ने का उत्पादन कर सकें। इसके अंतर्गत गन्ने की बिजाई के प्रदर्शन प्लांट लगाने पर भी 3 हजार रुपए प्रति एकड़ तक अनुदान दिया जाएगा। अनुदान प्राप्त करने के लिए किसानों को अनिवार्य रूप से पोर्टल पर आवेदन करना होगा।

विदेशी प्रशिक्षण के बाद टीम में दिखा उत्साह

- टीम साई एनसीओई रोहतक आयरलैंड प्रशिक्षण शिविर से लौटी उत्साह और ऊर्जा के साथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (साई) के अंतर्गत राष्ट्रीय उत्कृष्टता केंद्र (एनसीओई) रोहतक की टीम बुधवार को विदेशी प्रशिक्षण शिविर से उत्साह और ऊर्जा के साथ वापस लौटी। यह विदेशी एक्सपोज़र प्रशिक्षण शिविर 29 अक्टूबर से 12 नवम्बर 2025 तक सेंट ब्रिजिड्स बॉक्सिंग क्लब, एडेन्डेरी, डबलिन (आयरलैंड) में आयोजित किया गया था। शिविर में 10 पुरुष और 13 महिला मुक्केबाजों ने विभिन्न भार वर्गों में हिस्सा लिया। टीम के साथ मुख्य कोच, अन्य प्रशिक्षक और खेल विज्ञान सहयोगी दल भी मौजूद रहा। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम ओजीक्यू तथा दानी फाउंडेशन एनसीओई रोहतक के सीएसआर साझेदार द्वारा प्रायोजित किया गया था। इस शिविर का मुख्य उद्देश्य खिलाड़ियों को अंतरराष्ट्रीय मुक्केबाजों के साथ अभ्यास का अवसर प्रदान करना और नई तकनीकी एवं सामरिक रणनीतियों का अनुभव कराना था। खिलाड़ियों ने बताया कि आयरलैंड में उन्हें उच्च स्तरीय प्रशिक्षण सुविधाएं, प्रतिस्पर्धी माहौल और विदेशी खिलाड़ियों के साथ अभ्यास का सुनहरा मौका मिला। इससे उनके आत्मविश्वास, खेल दृष्टिकोण और तकनीकी दक्षता में उल्लेखनीय सुधार हुआ। मुख्य कोच ने कहा कि यह शिविर न केवल खिलाड़ियों के कौशल विकास के लिए उपयोगी रहा बल्कि उनके मानसिक सुदृढ़ीकरण और अनुशासन को भी बढ़ाने में सहायक सिद्ध हुआ। वहीं, एनसीओई रोहतक के उपनिदेशक गौरव रावत ने टीम का स्वागत करते हुए कहा कि ऐसे विदेशी प्रशिक्षण शिविर नियमित रूप से आयोजित होने चाहिए ताकि भारतीय खिलाड़ी अंतरराष्ट्रीय स्तर की प्रतिस्पर्धाओं के लिए और अधिक तैयार हो सकें।

विद्यार्थियों को साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक किया

बहादुरगढ़। पुलिस की ओर से ऑक्सफोर्ड पब्लिक स्कूल और जनता सीनियर सेकेंडरी पब्लिक स्कूल में विद्यार्थियों के लिए जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में निरीक्षक सतीश कुमार ने छात्रों को साइबर सुरक्षा, यातायात नियमों, खेलकूद के महत्व और नशे से होने वाले दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों से हेलमेट पहनने, सीट बेल्ट लगाने, मोबाइल फोन का प्रयोग न करने और ट्रैफिक सिग्नलों का पालन करने की अपील की। सतीश कुमार ने नशे से दूर रहने का संदेश दिया।

शिक्षा भारती के छात्रों ने हरियाणा लैक्रोस चैम्पियनशिप में तीसरा स्थान प्राप्त किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हरियाणा लैक्रोस एसोसिएशन द्वारा आयोजित तीसरी सीनियर स्टेट लैक्रोस चैम्पियनशिप में शिक्षा भारती विद्यालय, गोहाना रोड के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए तीसरा स्थान हासिल किया। यह प्रतियोगिता भंडारी गांव, जिला पानीपत में राज्य स्तर पर आयोजित की गई, जिसमें हरियाणा के 14 जिलों की टीमों ने भाग लिया। इस आयोजन का उद्देश्य युवाओं में खेल भावना, टीमवर्क और अनुशासन को प्रोत्साहित करना था। पूरे कार्यक्रम के दौरान खिलाड़ियों ने उच्चस्तरीय प्रदर्शन, फिटनेस और खेल भावना का परिचय दिया। प्रतियोगिता में रोहतक जिले की बालक और बालिका दोनों टीमों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। बालिका टीम ने सेमीफाइनल तक पहुंचकर साहस और समर्पण दिखाया, जबकि बालक टीम ने कई कड़े मुकाबलों में जीत दर्ज करते हुए तीसरा स्थान प्राप्त किया।

खिलाड़ियों को शुभकामनाएं दी

इस अवसर पर विद्यालय प्रबंध समिति के अध्यक्ष डॉ. आदित्य बत्रा, उपाध्यक्ष करन विग, प्रबंधक राम चरण सिंगला, कोषाध्यक्ष एसके गुप्ता, कार्यकारिणी सदस्या बीना कौशिक और डॉ. दिनेश मदान ने खिलाड़ियों को शुभकामनाएं दीं।

मॉडल स्कूल में एनएसएस शिविर का समापन

- विद्यार्थियों ने सेवा, संस्कार और सहयोग की भावना का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

आंबेडकर चौक स्थित मॉडल स्कूल में आयोजित राष्ट्रीय सेवा योजना के सात दिवसीय विशेष शिविर का आज सफल समापन हुआ। यह शिविर 6 से 12 नवम्बर तक चला, जिसमें विद्यार्थियों ने सेवा, अनुशासन, स्वच्छता और सांस्कृतिक गतिविधियों के माध्यम से समाज के प्रति समर्पण की भावना प्रदर्शित की। प्रत्येक दिवस की शुरुआत योग साधना से की जाती थी। शिविर के दौरान विद्यार्थियों ने मानसिक स्वास्थ्य, मन की शांति और सकारात्मक जीवन दृष्टिकोण पर आधारित सत्रों में भाग लिया। साथ ही खेल प्रतियोगिताओं और रुचिकर कक्षाओं के माध्यम से विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास पर बल दिया गया। विद्यार्थियों ने महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के पुस्तकालय का भ्रमण, तिलयार झील पर स्वच्छता अभियान, गौशाला एवं जन सेवा संस्थान में सेवा कार्य और अनाथ आश्रम में बच्चों के साथ समय व्यतीत कर सामाजिक जिम्मेदारी का परिचय दिया।

किया प्रेरित

समापन समारोह में मनोज अहलावत रहे मुख्य अतिथि समापन अवसर पर राष्ट्रीय सेवा योजना के ज़िला संयोजक मनोज अहलावत मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम की शुरुआत एन.एस.एस. गीत स्वयं सजें, वसुंधरा संवार दे से हुई। विद्यार्थियों ने समूह गीत, समूह नृत्य, पंजाबी नृत्य और नुक्कड़ नाटक के माध्यम से अपनी सांस्कृतिक प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। इस अवसर पर उपप्रधानाचार्या आशिता भांबरी, एन.एस.एस. कार्यक्रम अधिकारी मंशा अहूजा, नीलम गौड़, यशिका, कविता विज, मनीषा, रेणु शर्मा, नीलम सुहाग, सुमन बाला और गीतांजलि सहित पूरा स्टाफ उपस्थित रहा।

रोहतक। जीत का जश्न मनाते विजेता टीम के खिलाड़। फोटो : हरिभूमि

एमडीय क्रिकेट टीम क्वॉर्टर फाइनल में पहुंची

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय एम्पलाइज क्रिकेट टीम ने 21वें ऑल इंडिया वाइस चांसलर टी 20 क्रिकेट कप में आज आखिरी लीग मैच में पंजाब एग्रीकल्चर यूनिवर्सिटी लुधियाना को सात विकेट से हराते हुए क्वार्टर फाइनल में प्रवेश किया। एमडीयू टीम के ऋषि सैनी को ऑल राउंडर प्रदर्शन के चलते मैन ऑफ द मैच के खिताब से नवाजा गया। लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विवि, हिसार में आयोजित इस प्रतियोगिता में आज एमडीयू एम्पलाइज क्रिकेट टीम का पीएयू लुधियाना के साथ हुआ। पीएयू लुधियाना ने टॉस जीतते हुए पहले बल्लेबाजी करने का फैसला लिया। लेकिन एमडीयू टीम की सटीक गेंदबाजी के आगे पीएयू लुधियाना के खिलाड़ी चल नहीं पाए और 20 ओवर में 7 विकेट के नुकसान पर 130 रन ही बना सकी। एमडीयू की तरफ से ऋषि सैनी, रामबीर राणा और नरेंद्र शीलक ने दो-दो और राज ने एक विकेट लिया।

विदुर, ध्रुव, प्रह्लाद और वामन चरित्र से गूंजा आश्रम

- श्रीमद्भागवत कथा के तीसरे दिवस में भक्ति, ज्ञान और प्रेरणा का संगम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

रामा आश्रम श्रीनगर कॉलोनी में 10 नवंबर से आरंभ हुई सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा में भक्तों की श्रद्धा और भक्ति का अद्भुत संगम देखने को मिल रहा है। प्रतिदिन सांय 4.00 बजे से 7.30 बजे तक चल रही इस कथा के तीसरे दिवस में श्रद्धालुओं ने विदुर चरित्र, सृष्टि का वर्णन, ध्रुव चरित्र, आजामिल चरित्र, प्रह्लाद चरित्र तथा भगवान वामन अवतार की भावपूर्ण कथा का श्रवण किया। कथाव्यास महंत रामानुज दास महाराज ने अपने मधुर वचनों से कथा में भक्ति, ज्ञान और प्रेरणा का रस घोल दिया। उन्होंने कहा कि ध्रुव की अटल भक्ति, प्रह्लाद का अडिग विश्वास और आजामिल की अंतर्मन से की गई पुकार यह सिद्ध करती है कि जब भी मनुष्य सच्चे भाव से प्रभु का स्मरण करता है, भगवान स्वयं उसकी रक्षा करते हैं। कथा के दौरान आश्रम परिसर हरे कृष्ण, हरे राम के संकीर्तन से गूंज उठा। भक्तजन भक्ति रस में लीन होकर झूम उठे। कथा के बीच में धार्मिक झांकियां भी प्रस्तुत की गईं, जिन्होंने वातावरण को और भी अधिक आध्यात्मिक बना दिया। कथा उपरांत आयोजित विशाल भंडारे में भारी संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया और आत्मिक शांति का अनुभव किया। अंत में महंत अशोक दास महाराज ने सभी भक्तों को आशीर्वचन प्रदान किए और कहा कि "भागवत कथा केवल श्रवण का नहीं, बल्कि जीवन में उसे आत्मसात करने का माध्यम है।

वॉलेंटियर्स को सम्मानित करते कोषाध्यक्ष पवन मित्तल व प्राचार्य डॉ. फूल सिंह।

रेड क्रॉस वॉलेंटियर्स ने किया नाम रोशन

रोहतक। वैश्य महाविद्यालय के पांच यूथ रेड क्रॉस वॉलेंटियर्स ने उज्जैन में आयोजित राज्य स्तरीय पंचदिवसीय वार्षिक शिविर (बॉयज) में उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस शिविर में महाविद्यालय की टीम ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए सेकेंड बेस्ट यूथ कोऑर्डिनेशन प्राइज, लकी ड्रॉ प्राइज एवं कांस्टीलेशन टीम प्राइज प्राप्त किया। इस उपलब्धि के उपलक्ष्य में वैश्य एजुकेशन सोसायटी के प्रधान विकास गोयल , महामंत्री राधेश्याम गर्ग तथा कोषाध्यक्ष पवन मित्तल ने वॉलेंटियर्स को सम्मानित किया और उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए आशीर्वाद प्रदान किया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. फूल सिंह, वाईआरसी कोऑर्डिनेटर डॉ. विनीत वाला तथा डॉ. मोनिका गुप्ता ने वॉलेंटियर्स को इस सराहनीय उपलब्धि के लिए बधाई दी तथा उन्हें भविष्य में भी इसी प्रकार महाविद्यालय और समाज का नाम रोशन करने हेतु प्रेरित किया।

आत्म निर्भर भारत के निर्माण में विशेष योगदान दें युवा : रामचंद्र जांगड़ा

- शराज्यसभा सांसद ने कॉलेज विद्यार्थियों को स्वदेशी सामान अपनाने की सलाह दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

राजकीय महाविद्यालय महम में आत्म निर्भर भारत और स्वदेशी अपनाओ विषय पर एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम को राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने संबोधित किया। जांगड़ा ने कॉलेज विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा की पाश्चात्य शिक्षा पद्धति ने एक षड्यंत्र के तहत भारत की संस्कृति और वेशभूषा को तोड़ दिया। उन्होंने कहा की पुराने समय में भारत सोने की चिड़िया कहा जाता था। क्योंकि भारत आत्म निर्भर था। अंग्रेजी सरकार ने भारतीय संसाधनों का दोहन करके यहां पश्चिमी प्रणाली लागू की और पूर्ववर्ती कांग्रेस सरकार भी उसी पैटर्न पर कार्य करती रही। परंतु नरेंद्र मोदी के प्रधानमंत्री बनने के बाद भारत ने आत्म निर्भरता के पथ पर एक नई उड़ान भरी। कभी एक नेल कटर भी बाहर से खरीदने वाला भारत अब नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में ब्रह्मोस और आकाश मिसाइल बना रहा है। सांसद ने कहा की भारत 2047 तक विकसित भारत होगा। इसका संकल्प नरेंद्र मोदी ने लिया है। इसकी सबसे बढ़ी जिम्मेदारी भारत के युवाओं की है। युवा आत्म निर्भर भारत के निर्माण में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

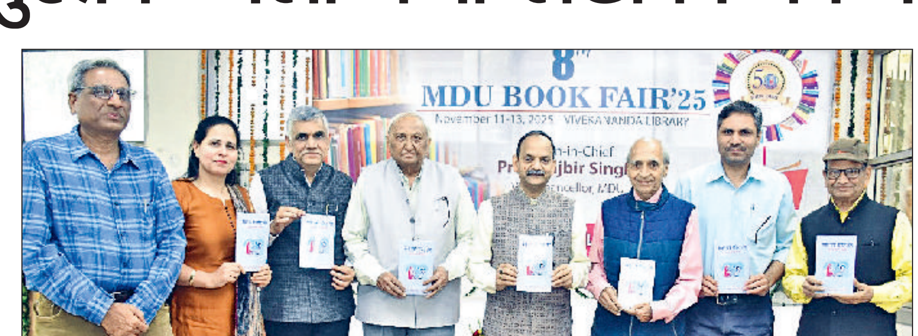
महम। कॉलेज विद्यार्थियों को संबोधित करते राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा।

कार्यक्रम में पुस्तक चुटकला दर्शन पर की विस्तार से चर्चा

एमडीयू पुस्तक मेला बना लेखकों की पहली पसंद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय रोहतक के विवेकानन्द पुस्तकालय द्वारा आयोजित तीन दिवसीय पुस्तक मेला लेखकों के लिए अपनी पुस्तकों के लोकार्पण का पसंदीदा मंच बन गया है। पहले दिन विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने दो पुस्तकों मास्टरिंग पाइथन, जिसका सहलेखन डॉ. युद्धवीर सिंह प्रोफेसर कंप्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग विभाग एमडीयू रोहतक तथा डॉ. निशा एसोसिएट प्रोफेसर पी.जी. कॉलेज फॉर वुमन रोहतक द्वारा किया गया और फ्रेंडली नेचर जो कृष्ण लाल द्वारा लिखी गई है का लोकार्पण किया।दूसरे दिन विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने दो पुस्तकों –चुटकला दर्शन (लेखक पवन गहलोत) तथा बेचारे पत्नी पीड़ित लोग (लेखक प्रो. श्यामलाल कौशल) का विमोचन किया। इस अवसर पर उन्होंने पुस्तक चुटकला दर्शन पर चर्चा करते हुए एक हरियाणवी चुटकला ... मैं तो मुर्गा सूं जी फिर भी आपके डर के मारे एक अंडा दे दिया, सुनाया जिस पर सभागार ठहाकों से गूंज उठा।



रोहतक। पुस्तक मेले में भाग लेते आयोजक व अतिथि लेखक। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर विवि के डीन, निदेशक, विभागाध्यक्ष, प्राध्यापक, शोधार्थी एवं विद्यार्थी बड़ी संख्या में उपस्थित रहे। कुरुक्षेत्र विवि के पूर्व प्रो वाइस चांसलर प्रो. डी.एस. हुड्डा ने भी पुस्तक मेले का भ्रमण किया और मंच साझा किया। कार्यक्रम का संचालन डॉ. सीमा देसवाल ने किया जबकि संपूर्ण आयोजन का प्रबंधन सूचना वैज्ञानिक डॉ. सुन्दर सिंह तनवर एवं सहायक पुस्तकालयाध्यक्ष डॉ. बलविंदर कुमार द्वारा किया गया। विवि के पुस्तकालयाध्यक्ष डॉ. सतीश कुमार मलिक ने बताया कि यह पुस्तक मेला विवि समुदाय में ज्ञान साहित्य और पठन संस्कृति को प्रोत्साहित करने का एक सार्थक प्रयास है।

एमडीयू में यूथ फेस्टिवल का आज होगा समापन

कलाकारों ने नाटक और काव्य मंच से दिया सामाजिक संदेश

एमडीयू के राधाकृष्णन सभागार में आयोजित नाटक में भाग लेते प्रतिभागी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

गीत-संगीत-नृत्य-नाटक-दृश्य-संचार कौशल की बहार महर्षि दयानन्द यूनिवर्सिटी में आयोजित किए जा रहे इंटर जोनल यूथ फेस्टिवल यूनीफेस्ट 2025 में आज देखने को मिला।

यूनीफेस्ट 2025 के दूसरे दिन जिला उपायुक्त सचिन गुप्ता, पुलिस अधीक्षक सुरेंद्र सिंह बतौर विशिष्ट अतिथि कार्यक्रम में शामिल हुए। जिला उपायुक्त सचिन गुप्ता और पुलिस अधीक्षक सुरेंद्र सिंह ने विद्यार्थियों को प्रेरित किया तथा इन एक्स्ट्राकरिकुलर एक्टिविटीज के जरिए अपने व्यक्तित्व विकास का रास्ता प्रशस्त करने का आह्वान किया। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह और कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत की गरिमामयी की उपस्थिति कार्यक्रम में रही। आज राधाकृष्णन सभागार में मंचित नाटकों में भाव प्रवण अभिनय, नाटकीय पल तथा प्रभावी सामाजिक संदेश देखने को मिला। कला इवेंट्स में बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट में प्रतिभागियों ने हैंगिंग डेकोरेटिव्स बनाए तथा कोलाज में लैंड स्केप और पोट्रेट बनाकर सृजनशीलता का प्रदर्शन किया। प्रातः कालीन सत्र में प्रतिभागियों ने पोस्टर मेकिंग तथा मेंहदी लगाओ प्रतियोगिता में अपनी प्रतिभा दिखाई। स्वराज सदन में पाश्चात्य संगीत, एकल गायन तथा वादन की धूम रही। वहीं, साहित्यिक इवेंट्स में काव्य पाठ (हरियाणवी तथा पंजाबी) तथा वाद विवाद प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। डीन, स्टूडेंट्स वेलफेयर प्रो. सपना गर्ग, डिप्टी डीन प्रो. सोनू तथा निदेशक युवा कल्याण डॉ प्रताप राठी के संयोजन और समन्वयन में यूनिफेस्ट का सुचारू आयोजन किया जा रहा है। प्राचार्य तथा प्राध्यापकगण, एमडीयू यूनिफेस्ट 2025 की आयोजन समिति तथा विभिन्न समितियों के सदस्यगण इस अवसर पर उपस्थित रहे। युवा जन के उमंग, उल्लास तथा सृजनशीलता एवं प्रतिभा प्रदर्शन का महोत्सव यूनिफेस्ट 2025 खूब रंग जमा रहा है। महोत्सव का समापन 13 नवंबर को होगा।

इंटर जोनल यूथ फेस्टिवल यूनीफेस्ट 2025 का दीप जलाकर शुभारंभ करते पुलिस अधीक्षक सुरेंद्र सिंह। फोटो : हरिभूमि

इंटर जोनल यूथ फेस्टिवल यूनीफेस्ट 2025 में अपनी प्रस्तुति देते प्रतिभागी।

चार महीने में भी खेतों से नहीं निकल पाया बरसाती पानी, योजना बनाता रह गया प्रशासन

महम में जल निकासी में लापरवाही एसडीओ को किया चार्जशीट

बुधवार को तीसरी बार गांवों में पहुंचे डीसी, दस दिन में जल निकासी का दिया आश्वासन

हरिभूमि न्यूज ▸▸ महम

महम उपमंडल के कई गांवों में पिछले चार महीने से बरसाती पानी जमा है। खेतों से बरसाती पानी की निकासी न होने से जहां धान की फसल बर्बाद हो गई, वहीं अब गेहूं की बिजाई भी नहीं हो पा रही। सैकड़ों एकड़ भूमि में पानी लहरा रहा है। जिला उपायुक्त सचिन गुप्ता और महम के एसडीएम मुकुंद बार बार सिंचाई विभाग के अधिकारियों के साथ मौका मुआयना कर रहे हैं, लेकिन सरकार द्वारा पर्याप्त संसाधन उपलब्ध नहीं करवाए जा रहे।

प्रशासन प्रैक्टिस तो बहुत कर रहा है, लेकिन इस प्रैक्टिस का किसानों को फायदा नहीं मिल रहा। चार महीने बाद भी खेत पानी से भरे हुए हैं। अब फिर से बुधवार को जिला उपायुक्त सचिन गुप्ता ने महम उपमंडल के विभिन्न गांवों में जल निकासी के कार्य का निरीक्षण किया तथा अधिकारियों को निर्देश दिए कि संबंधित गांवों में जल निकासी के स्थायी समाधान के लिए 10 दिन में ओपन ड्रेन के प्रोजेक्ट तैयार करें ताकि भविष्य में जल भराव की स्थिति पैदा न हो। उन्होंने सैमाण गांव में जलघर के टैंक से गंदे पानी की निकासी न होने के संदर्भ में जनस्वास्थ्य विभाग के महम में तैनात उपमंडल अधिकारी सुरजीत सिंह को मौके पर चार्जशीट करने के निर्देश दिए। उन्होंने विभाग के कार्यकारी अभियंता को गांव वासियों को स्वच्छ पेयजल सप्लाई करने के प्रबंधन सुनिश्चित करने को कहा। सचिन गुप्ता ने महम के उपमंडलाधीश मुकुंद तंवर, जिला राजस्व अधिकारी प्रमोद चहल, सिंचाई विभाग, उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम, विकास एवं पंचायत व राजस्व विभाग के अधिकारियों के साथ महम खंड के गांवों बहलबा, भैणी चंद्रपाल, भैणी सुरजन, सैमाण, भैणी मातो, भैणी महाराजपुर व भैणी भैरों में खेतों में पहुंचकर जल निकासी का निरीक्षण किया तथा अधिकारियों को आगामी 10 दिन में सभी खेतों से जल निकासी सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने ग्रामीणों का आह्वान किया कि वे जिला प्रशासन का जल निकासी के कार्य में पूर्ण सहयोग करें ताकि किसानों की फसल की बिजाई हो सके। उन्होंने इन गांवों में जल निकासी के सभी बिंदुओं पर पहुंचकर जल निकासी का जायजा लिया तथा अधिकारियों को निर्देश दिए कि आवश्यकता अनुसार पंप सेट लगवाये।

इस अवसर पर महंत सतीश दास, महम के खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी मुकुल दहिया, तहसीलदार रवि, सिंचाई विभाग के कार्यकारी अभियंता राजेश भारद्वाज, उपमंडल अधिकारी सुजीत एवं प्रेम सिंह, जिला पार्षद अमित रांगी सहित संबंधित गांवों के सरपंच, संबंधित विभागों के उच्चाधिकारी तथा गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

महम। अधिकारियों संग खेतों में जमा बरसाती पानी का निरीक्षण करते डीसी सचिन गुप्ता। फोटो : हरिभूमि

सैमाण-भैणी सुरजन गांव की सीमा पर खेतों में जमा बरसाती पानी।

24 घंटे रोस्टर बनाकर ड्यूटी लगाई जाए

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने मौके पर महम के उपमंडलाधीश से कहा कि जल निकासी के कार्य को निर्बाध रूप से पूर्ण करने के लिए राजस्व विभाग, सिंचाई विभाग एवं पुलिस विभाग के कर्मचारियों की 24 घंटे रोस्टर बनाकर ड्यूटी लगाई जाये। उन्होंने सख्त निर्देश देते हुए कहा कि यह सुनिश्चित किया जाये कि जल निकासी के कार्य को कोई भी व्यक्ति बाधित न कर सके। उन्होंने कहा कि हर खेत से जल निकासी के लिए ग्रामीणों के सहयोग से अस्थाई रूप से ट्रेंच (नाली) का निर्माण कर यथाशीघ्र जल निकासी के कार्य को पूरा करवाये। उन्होंने उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे नवंबर माह के दौरान संबंधित गांवों में निर्बाध बिजली आपूर्ति सुनिश्चित करें।

सैमाण में नियमित बिजली आपूर्ति की जाए

सैमाण गांव में म्हारा गांव-जगमग गांव योजना के तहत नियमानुसार बिजली आपूर्ति की जाए। सचिन गुप्ता ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे उपरोक्त गांवों की कृषि भूमि से शीघ्र जल निकासी के प्रबंध करें। उन्होंने कहा कि जल के प्राकृतिक प्रवाह के अनुसार ही जल निकासी करवाई जाये तथा प्राकृतिक प्रवाह को अवरूद्ध किए गए स्थानों पर पुलिया को खुलवाया जाये। यदि कोई व्यक्ति इसका विरोध करें तो कानूनी कार्रवाई की जाये। उन्होंने कहा कि कोई भी व्यक्ति सडक या रास्ते की पुलिया को अवरूद्ध न करें। जिला प्रशासन द्वारा सभी खेतों से जल निकासी का कार्य पूरा करवाया जायेगा। उन्होंने सैमाण गांव में तालाब में भरे गंदे जल की निकासी के निर्देश भी दिए।

खबर संक्षेप

सेल्फ डिफेंस वर्कशॉप का आयोजन

रोहतक। राजकीय स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ द्वारा दस दिवसीय सेल्फ डिफेंस वर्कशॉप का आयोजन करवाया गया। महाविद्यालय प्राचार्य डॉ शमशेर सिंह ने समापन समारोह पर प्रशिक्षित छात्राओं को प्रमाण पत्र वितरित किए। इस प्रोग्राम में लगभग 100 छात्राओं ने प्रशिक्षण प्राप्त किया। सेल्फ डिफेंस के प्रशिक्षक रोहताश कुमार ने दस दिनों तक छात्राओं को प्रशिक्षित किया। इस अवसर पर डा दीपक मलिक, डॉ निशा मलिक, डॉ ज्योति, डॉ नीरज कादयान, डॉ रेणु, डॉ बसंत, डॉ विनोद डॉ मंजू, डॉ मोनिका, डॉ सुमन डॉ पूजा डॉ नेहा आदि मौजूद रहे। आज समापन समारोह पर प्रशिक्षित छात्राओं की प्रतियोगिता आयोजित करवाई गई। विजेता छात्राओं को पारितोषिक दिया गया।

स्कूलों का औचक निरीक्षण किया

रोहतक। जिला शिक्षा अधिकारी मंजीत मलिक ने राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खरेंटी , राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लाखन माजरा व राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय का औचक निरीक्षण किया। उन्होंने कक्षाओं, मिड डे मील, साफ-सफाई की व्यवस्था, प्रयोगशालाओं का निरीक्षण किया। वहां मिली खामियों पर स्टाफ की मीटिंग लेकर उन्हें आवश्यक दिशा निर्देश जारी किए। उन्होंने अच्छा काम करने वाले अध्यापकों को प्रोत्साहित किया। राजकीय मॉडल संस्कृत विद्यालय लाखन माजरा में चल रहे एनएसएस कैंप का निरीक्षण किया और विद्यार्थियों को संबोधित किया। जिला शिक्षा अधिकारी के साथ जिला गणित विशेषज्ञ दीपक अरोड़ा भी रहे और उन्होंने गणित की प्रयोगशाला व विद्यार्थियों के लर्निंग लेवल का निरीक्षण किया।

हाईटेक कॉरपोरेशन लिमिटेड का दौरा किया

रोहतक। महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय के प्रबंधन अध्ययन संस्थान (इम्सार) द्वारा बीबीए प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों के लिए हाईटेक कॉरपोरेशन लिमिटेड रोहतक का औद्योगिक दौरा आयोजित किया गया। दौरे को प्रो. प्रदीप अहलावत (निदेशक, इम्सार) और डॉ. नरेश कुमार ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। दौरे का समन्वय डॉ. ईश्वर मित्तल और डॉ. नीतू रानी ने किया, जबकि प्रबंधन डॉ. सौरभ कांत ने संभाला। कंपनी में विद्यार्थियों का स्वागत एचआर एग्जीक्यूटिव परवीन कुमार ने किया और उत्पादन प्रक्रिया की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि इकाई में 35 मशीनें तीन शिफ्टों में संचालित होती हैं और प्रति बैच लगभग 30 टन उत्पादन होता है। हाइटेक कंपनी मुख्य रूप से पेंट कंटेनर तैयार करती है जिनकी आपूर्ति एशियन पेंट्स जैसी बड़ी कंपनियों को की जाती है।

जींद रोड पर निगम ने हटाया अतिक्रमण

रोहतक। शहर को अतिक्रमण मुक्त बनाने के लिए नगर निगम की टीम ने बुधवार को जींद रोड पर विशेष अभियान चलाया। सुबह से ही टीम बाजार क्षेत्र में पहुंची और दुकानों के बाहर रखे सामान, बैनर व रेहड़ियों को हटवाने की कार्रवाई शुरू की। कई जगहों पर दुकानदारों ने विरोध भी किया, लेकिन निगम अधिकारियों ने बिना किसी रुकावट के कार्रवाई जारी रखी। अधिकारियों ने बताया कि लंबे समय से दुकानदार सड़क के किनारे 10 फुट से अधिक जगह पर सामान रखकर कब्जा जमाए बैठे हैं, जिससे सड़कें संकरी हो गई हैं और ट्रैफिक जाम आम बात हो गई है। कई बार नोटिस देने के बाद भी सुधार नहीं हुआ, इसलिए अब सख्ती जरूरी हो गई है। निगम कर्मियों ने दुकानों के आगे लगे फ्लैक्स बोर्ड काटे, रेहड़ियों को हटवाया और जब्त सामान को निगम की गाड़ी में भरवाया।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति पर किया विचार-विमर्श

रोहतक। महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय के मालवीय मिशन टीचर ट्रेनिंग सेंटर (एमएमटीटीसी) द्वारा पं. नेकीराम शर्मा राजकीय महाविद्यालय रोहतक के सहयोग से राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी-2020) पर 8 दिवसीय अभिमुखीकरण एवं संवेदनशीलता कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। यह कार्यक्रम 19 नवम्बर तक चलेगा। उद्घाटन सत्र की अध्यक्षता एमएमटीटीसी के निदेशक प्रो. मुनीष गर्ग ने की। अपने संबोधन में उन्होंने मालवीय मिशन के उद्देश्यों एवं दृष्टिकोण पर प्रकाश डालते हुए बताया कि यह मिशन देशभर में शिक्षक प्रशिक्षण को सशक्त बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है। इसके पश्चात सह निदेशक डॉ. माधुरी हुड्डा ने अपने विचार रखते हुए उच्च शिक्षा संस्थानों में राष्ट्रीय शिक्षा नीति के मूल सिद्धांतों को समझने और लागू करने की आवश्यकता पर बल दिया। पहले तकनीकी सत्र में डॉ. संतोष पांडा, राष्ट्रीय शैक्षिक योजना एवं प्रशासन संस्थान (एनआईईपीए), भारत सरकार के नेशनल फेलो ने समग्र एवं बहु-विषयक शिक्षा विषय पर व्याख्यान दिया। सत्र का संचालन प्रो. अमित सेहगल और डॉ. दीपक वत्स ने किया।

हरकिशन मेमोरियल स्कूल के विद्यार्थियों ने किया भारतीय संसद का भ्रमण

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

हरकिशन मेमोरियल पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने एक प्रेरणादायक शैक्षिक पहल के तहत भारतीय संसद भवन का भ्रमण किया। विद्यालय के 51 सदस्यीय दल में विद्यार्थी एवं शिक्षक बबीता, अनीता मलिक, विनोद, दिव्यांश, कांता, मीनू और कोमल शामिल थे। इस भ्रमण का उद्देश्य विद्यार्थियों को लोकतांत्रिक व्यवस्था, संसदीय कार्यप्रणाली और राष्ट्रनिर्माण की प्रक्रिया से प्रत्यक्ष रूप से अवगत कराना था। विद्यार्थियों ने इस दौरान लोकसभा और राज्यसभा दोनों सदनों का अवलोकन किया और जाना कि किस प्रकार विधेयक तैयार होते हैं, चर्चाएं होती हैं और निर्णय लिए जाते हैं। विद्यालय के मैनेजिंग डायरेक्टर नरेश बल्हारा व समन्वयक सोनिया ने कहा कि विद्यालय केवल पाठ्यपुस्तकों का ज्ञान देने का स्थान नहीं, बल्कि जीवन के व्यापक अनुभवों का केन्द्र है।

संसद भवन के शैक्षिक भ्रमण पर मौजूद एचएम स्कूल के विद्यार्थी।

बाबा मस्तनाथ यूनिवर्सिटी के विद्यार्थियों ने एमडीयू विज्ञान मेले में लहराया परचम

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

एमडीयू रोहतक में आयोजित विज्ञान मेला एवं युवा उत्सव में बाबा मस्तनाथ यूनिवर्सिटी के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विश्वविद्यालय का नाम रोशन किया। कुलपति डॉ. बीएम यादव तथा कुलसचिव डॉ. विनोद कुमार ने सभी विजेताओं को सम्मानित किया।

कुलपति डॉ. यादव ने कहा कि विद्यार्थियों की ये उपलब्धियां विश्वविद्यालय की गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और शिक्षकों के मार्गदर्शन का परिणाम है। कार्यक्रम में विज्ञान मेला समूह प्रतियोगिता के अंतर्गत प्रथम स्थान मोहित और रोहित (प्रथम वर्ष) ने प्राप्त किया। द्वितीय स्थान अंशु, स्नेहा, खुशी, प्रकरम और स्मृति की टीम ने हासिल किया। कहानी सुनाना प्रतियोगिता में सागर वत्स प्रथम, विज्ञान में एकल प्रस्तुति श्रेणी में मोहित प्रथम तथा फ़ैज़ा द्वितीय रही। उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को नकद पुरस्कार दिए गए।

होनहार विद्यार्थियों के साथ कुलपति डॉ. बीएम यादव तथा कुलसचिव डॉ. विनोद।

शैक्षणिक, शोध और सांस्कृतिक आदान-प्रदान की दिशा में पहल

डीएलसी सुपवा और एमडीयू करेंगे एक-दूसरे का सहयोग

आज दोनों यूनिवर्सिटी के अधिकारियों के बीच साइन होगा एमओयू

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

दादा लखमी चंद राज्य प्रदर्शन एवं दृश्य कला विश्वविद्यालय (डीएलसी सुपवा) और महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) शैक्षणिक, शोध और सांस्कृतिक आदान-प्रदान में आपसी सहयोग को बढ़ावा देने के लिए आज वीरवार को एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) सुनिश्चित करने जा रहे हैं। इस समझौते पर डीएलसी सुपवा की रजिस्ट्रार डॉ. गुंजन मलिक मनोचा और एमडीयू के रजिस्ट्रार डॉ. के.के. गुप्ता दोनों विश्वविद्यालयों के कुलपतियों की उपस्थिति में हस्ताक्षर करेंगे।

इस समझौता ज्ञापन का उद्देश्य संयुक्त शैक्षिक और वैज्ञानिक अनुसंधान परियोजनाओं, संकाय और छात्र आदान-प्रदान, और अनुसंधान, खेल और सांस्कृतिक सुविधाओं के साझा उपयोग को सक्षम बनाकर शैक्षणिक उत्कृष्टता और अंत विषय सहयोग को बढ़ावा देना है।

दोनों विश्वविद्यालय प्रदर्शन और दृश्य कला, विज्ञान और प्रौद्योगिकी, स्वास्थ्य सेवा और संचार सहित समान रुचि के क्षेत्रों में संयुक्त सम्मेलनों, कार्यशालाओं और प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन करने के लिए मिलकर काम करेंगे। इस समझौते में डॉक्टरेट और स्नातकोत्तर अनुसंधान के सह-पर्यवेक्षण की भी परिकल्पना की गई है, जिससे दोनों संस्थानों के छात्रों को दोनों विश्वविद्यालयों की विशेषज्ञता और बुनियादी ढांचे का लाभ मिल सकेगा। दोनों संस्थानों के डीन, रजिस्ट्रार और वरिष्ठ प्रोफेसरों वाली एक समन्वय समिति इस सहयोग के कार्यान्वयन की देखरेख करेगी और शैक्षणिक जुड़ाव के नए अवसरों की तलाश करेगी।

यह साझेदारी साबित होगी मील का पत्थर : कुलपति डॉ. अमित आर्य

हस्ताक्षर की पूर्व संध्या पर, डीएलसी सुपवा के कुलपति डॉ. अमित आर्य ने कहा महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के साथ यह साझेदारी शैक्षणिक तालमेल और रचनात्मक सहयोग की दिशा में हमारी यात्रा में एक नया मील का पत्थर है। दोनों संस्थान नवाचार, सांस्कृतिक संवर्धन और बहु-विषयक अनुसंधान के लिए गहरी प्रतिबद्धता साझा करते हैं। साथ मिलकर, हमारा लक्ष्य एक ऐसा पारिस्थितिकी तंत्र बनाना है जहां कला, प्रौद्योगिकी और ज्ञान हमारे छात्रों के समग्र विकास के लिए एक साथ आएं। यह समझौता ज्ञापन शुरू में पांच वर्षों के लिए वैध है और आपसी सहमति से इसे नवीनीकृत या संशोधित किया जा सकता है। इससे हरियाणा के दो प्रमुख विश्वविद्यालयों के बीच घनिष्ठ संबंधों को बढ़ावा देकर रोहतक के शैक्षणिक और सांस्कृतिक परिदृश्य को मज़बूत करने की उम्मीद है।

बिहार विधानसभा में एनडीए को मिलेगा बहुमत : शमशेर खरक

रोहतक। बिहार विधानसभा चुनाव को लेकर भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं प्रदेश मीडिया सह प्रभारी शमशेर सिंह खरक ने कहा कि इस बार एनडीए को बिहार में प्रचंड बहुमत मिलने जा रहा है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अपार लोकप्रियता, केंद्र सरकार की जनहितैषी नीतियों और मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के सुशासन का बिहार में जादू चल रहा है।

शमशेर खरक ने कहा कि महागठबंधन पूरी तरह बिखरा हुआ है, जबकि एनडीए एकजुट और मजबूत संगठन के साथ जनता के बीच पहुंचा है। तेजस्वी यादव की लुटिया कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने अपने झूठे नैरेटिव सेट करके खुद डुबो दी है।