

हरिभूमि रोहतक भूमि

रोहतक, मंगलवार, 18 नवंबर 2025

तापमान



अधिकतम 29.4 डिग्री
न्यूनतम 7.1 डिग्री

11 रोहतक प्रवेश पर पवित्र कौतिल यात्रा का हुआ मध्य ...



12 राहुल ने पार्टी छोड़ने वालों का संज्ञान नहीं लिया: बेदी



खबर संक्षेप



रोहतक। नकल न करने की शपथ लेते विद्यार्थी व एनसीसी कैडेट्स।

परीक्षाओं में नकल नहीं करने की शपथ ली

रोहतक। छोट्टराम बहुतकनीकी में हरियाणा तकनीकी शिक्षा बोर्ड द्वारा परीक्षाओं में नकल पर रोक लगाने के लिए विशेष नकल रोको अभियान चलाया गया। इस अभियान का उद्देश्य विद्यार्थियों में ईमानदारी की भावना को बढ़ावा देना और परीक्षा प्रक्रिया को अधिक पारदर्शी बनाना है। कार्यक्रम के दौरान कॉलेज प्राचार्य डॉ. सितेंद्र पावडिया ने विद्यार्थियों को आगामी परीक्षाओं में नकल न करने की शपथ दिलाई।

एमडीयू में 50वीं वार्षिक एथलेटिक मीट आज से रोहतक।

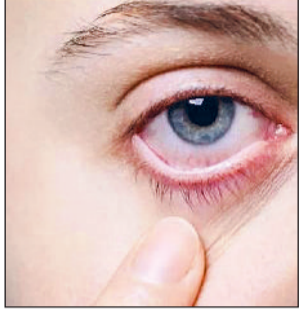
महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के खेल परिसर में 18 से 20 नवंबर तक 50 वीं वार्षिक एथलेटिक मीट आयोजित की जाएगी। एमडीयू की खेल निदेशक एवं खेल परिषद की सचिव डॉ. शकुंतला बेनीवाल ने बताया कि कैबिनेट मंत्री कृष्ण लाल पंवार बतौर मुख्यातिथि इस खेल प्रतियोगिता का शुभारंभ करेंगे।

जिला स्तरीय खो-खो प्रतियोगिता 20 को रोहतक।

जिला खो-खो संघ द्वारा जूनियर एवं सब-जूनियर लड़कियों व लड़कों की जिला स्तरीय खो-खो प्रतियोगिता 20 नवंबर को होगी। संघ के प्रधान सुभाष रूहील ने बताया कि प्रतियोगिता राजीव गांधी स्टेडियम, रोहतक होगी।

वायु गुणवत्ता सूचकांक खराब: अस्पतालों की ओपीडी में रोज पहुंच रहे सैकड़ों मरीज

चिकित्सकों ने दी सतर्क रहने की सलाह



हरिभूमि न्यूज | रोहतक

सर्दी के मौसम की शुरुआत के साथ ही जिले में प्रदूषण का स्तर लगातार बढ़ता जा रहा है। हवा में धूल, धुआं और महीन कणों की मात्रा बढ़ने का सीधा असर लोगों के स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। परिणामस्वरूप पीजीआईएमएस रोहतक और सामान्य अस्पताल की ओपीडी में प्रतिदिन पांच सौ से अधिक मरीज जुकाम, खांसी, बुखार, आंखों में जलन और सांस की तकलीफ जैसे समस्याओं के चलते पहुंच रहे हैं। निजी अस्पतालों में भी मरीजों की संख्या में इसी तरह बढ़ोतरी दर्ज की जा रही है। चिकित्सकों के अनुसार मौसम में अचानक आई ठंडक और बढ़ते प्रदूषण का संयुक्त प्रभाव लोगों में श्वसन और नेत्र संबंधी रोगों को बढ़ा रहा है। विशेषज्ञों का कहना है कि इस समय सबसे अधिक परेशानी बच्चों, बुजुर्गों और पहले से सांस संबंधी रोगों से पीड़ित मरीजों को हो रही है। वायु गुणवत्ता लगातार खराब श्रेणी में बनी हुई है। हवा में धूल-मिट्टी और धुएं के कणों की अधिकता के कारण आंखों में जलन, गले में खराश, सांस फूलना, सीने में भारीपन जैसी शिकायतें बढ़ गई हैं।

प्रदूषण बिगाड़ रहा सेहत, आंखों में जलन, सांस लेने में भी दिक्कत

शहर में वायु प्रदूषण का स्तर लगातार बढ़ रहा है, जिससे लोगों को सांस लेने में तकलीफ और आंखों में जलन हो रही है। वायु गुणवत्ता सूचकांक लगातार खराब स्थिति में बना हुआ है। चिकित्सकों ने सावधानी बरतने की सलाह दी है।



स्वास्थ्य विशेषज्ञों के सुझाव

- गले को तर बनाए रखने के लिए हर 10-15 मिनट में थोड़ा-थोड़ा पानी पिएं।
- तली-शुनी और भारी भोजन से दूरी बनाएं।
- विटामिन सी युक्त फल जैसे संतरा, नींबू, आंवला आदि का सेवन बढ़ाएं।
- धूम्रपान और शराब से परहेज करें।
- बाहर जाते समय मास्क का प्रयोग अनिवार्य रूप से करें।
- तनाव से बचें और पर्याप्त नींद लें।
- सुबह-शाम प्रदूषण के समय बाहर टहलने से बचें।
- बासी और देर में पचने वाले भोजन से दूरी रखें।
- चाय और कॉफी का अत्यधिक सेवन भी स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है।

प्रदूषित हवा से फेफड़ों में संक्रमण का खतरा बढ़ा

डॉक्टरों की मानें तो प्रदूषित हवा में मौजूद महीन कण फेफड़ों तक पहुंचकर संक्रमण की स्थिति उत्पन्न कर सकते हैं। साथ ही, सर्दी के मौसम में धुआं ऊपर नहीं उठता और वातावरण में नीचे ही फैला रहता है, जिससे लोगों को अधिक परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। नेत्र रोग विशेषज्ञों के मुताबिक आंखों में जलन, लालिमा और पानी आने जैसे मामले तेजी से बढ़े हैं। विशेषज्ञों ने चेतावनी दी है कि बिना डॉक्टर की सलाह के मेडिकल स्टोर से दवा लेना आंखों के लिए गंभीर खतरा बन सकता है। आवश्यक होने पर ही घर से बाहर निकलने और धूल-धुएं से बचाव के लिए चश्मा व मास्क पहनने की सलाह दी गई है।

दीपावली से बढ़ा प्रदूषण

चिकित्सक बताते हैं कि दीपावली के बाद से वायु गुणवत्ता में तेजी से गिरावट आई है। पटाखों से उठे धुएं के साथ-साथ सर्द मौसम ने मिलकर स्थिति को और खराब कर दिया है। इसी कारण अस्पतालों की ओपीडी में मरीजों की संख्या बढ़ी है। डॉक्टरों ने कहा कि सुबह और देर शाम टहलने से परहेज किया जाए, क्योंकि इस समय प्रदूषित हवा का स्तर ज्यादा होता है।

सांस के मरीजों के लिए चेतावनी

विशेषज्ञों ने सांस के पुराने रोगियों को सलाह दी है कि वे धुआं, अगरबत्ती, मच्छर क्वाइल और किसी भी प्रकार के धुएं से दूरी बनाकर रखें। ऐसे मरीजों को अपनी नियमित दवाएं समय पर लेनी चाहिए और लापरवाही बिल्कुल न करें। आवश्यकता पड़ते ही निकटवर्ती सरकारी अस्पताल में परामर्श लें।

बाहर जाने पर सावधानियां जरूरी

डॉक्टरों ने बताया कि आंखों में जलन के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। इसलिए बाहर जाते समय धूल-धुएं से बचने के लिए चश्मे का उपयोग करें। घर लौटने पर लगे पानी से आंखों की सफाई अवश्य करें। बच्चों और बुजुर्गों का विशेष ख्याल रखें, क्योंकि वे प्रदूषण के दुष्प्रभावों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं।

दिक्कत पर विशेषज्ञ के पास जाएं

आंखों में संक्रमण और जलन की समस्या प्रदूषण के सीधे प्रभाव का परिणाम है। किसी भी तरह की दिक्कत होने पर तुरंत विशेषज्ञ के पास जाएं और स्वयं से उपचार शुरू न करें। बढ़ते प्रदूषण के बीच चिकित्सकों ने आमजन से अपील की है कि आवश्यक सावधानियां अपनाएं, ताकि स्वास्थ्य संबंधी जोखिमों को कम किया जा सके। मरीज किसी भी हालत में मेडिकल स्टोर से सीधे दवा लेकर खुद उपचार न करें। - डॉ. दिनेश शर्मा, पूर्व नेत्र चिकित्सक, सामान्य अस्पताल रोहतक

पीएचडी प्रवेश परीक्षा को लेकर मंथन



मदवि कुलपति की अध्यक्षता में बैठक पीएचडी प्रवेश प्रक्रिया के लिए दिशा-निर्देश दिए

प्रवेश प्रक्रिया में विवि द्वारा जारी प्रॉस्पेक्टस की सभी प्रावधानों को पूर्ण निष्ठा के साथ लागू किया जाए

मेरिट को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाए

कुलपति ने सभी विभागाध्यक्षों से यह भी अपेक्षा जताई कि वे पीएचडी प्रवेश के लिए आने वाले अभ्यर्थियों और उनके साथ आए अभिभावकों के प्रति संवेदनशील, सजग और सहृदय रहें। अभ्यर्थियों के लिए बैठने की समुचित व्यवस्था, उनके साथ आए माता-पिता/अभिभावकों की सुविधा, पेयजल एवं मूलभूत सुविधाओं की जानकारी उन्हें व्यक्तिगत रूचि लेकर उपलब्ध कराई जाए और यह सुनिश्चित किया जाए कि वे सुविधाएं पर्याप्त और उपयुक्त हों। कुलपति ने यह भी कहा कि साक्षात्कार विश्वविद्यालय के दिशा-निर्देशों के अनुसार संचालित किए जाएं और मेरिट को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाए।

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में आज कुलपति प्रो. राजवीर सिंह की अध्यक्षता में सभी विभागाध्यक्षों, डीन एकेडमिक अफेयर्स प्रो. एससी. मलिक, रजिस्ट्रार डॉ. कृष्णाकांत तथा प्रो. हरीश दुरेजा, डीन रिसर्च एंड डेवलपमेंट की संयुक्त बैठक आयोजित की गई। बैठक में आगामी पीएचडी प्रवेश प्रक्रिया के सुचारु, पारदर्शी और नियमसम्मत संचालन के संबंध में महत्वपूर्ण दिशा-निर्देश दिए गए। बैठक में कुलपति प्रो. राजवीर सिंह ने स्पष्ट रूप से निर्देश दिए कि पीएचडी संबंधी अध्यादेश का पालन किया जाए और प्रवेश प्रक्रिया में विश्वविद्यालय द्वारा जारी प्रॉस्पेक्टस की सभी प्रावधानों को पूर्ण निष्ठा के साथ लागू किया जाए। साथ ही, यह भी कहा गया कि प्रवेश समितियों की संरचना प्रॉस्पेक्टस में निर्धारित दिशा-निर्देशों एवं संबंधित प्रावधानों के अनुरूप ही की जाए।

नामित नाम संबंधित विभागों को भेजे जा चुके

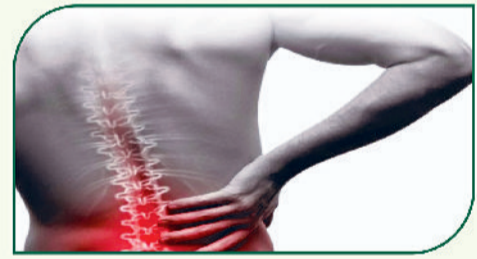
बैठक में अवगत कराया गया कि डीन रिसर्च एंड डेवलपमेंट के नामित प्रतिनिधियों के नाम संबंधित विभागों को भेजे जा चुके हैं। किसी भी शंका या समस्या की स्थिति में विभागाध्यक्ष सीधे डीन रिसर्च एंड डेवलपमेंट से संपर्क कर सकते हैं, जबकि अन्य प्रशासनिक सहयोग के लिए रजिस्ट्रार कार्यालय से समन्वय किया जा सकता है।

असली आयुर्वेद अथर्व आयुर्वेद

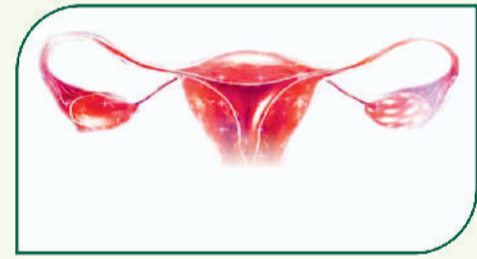
CGHS, ECHS, हरियाणा सरकार, सभी TPA- Panels पर बिना साइड इफैक्ट



कमर- जोड़ों का दर्द



डिस्क- सरवाईकल



स्त्री रोग



आंख, कान, नाक, गला



माइग्रेन



बवासीर, भगन्दर, फिशर



चमड़ी रोग



एसिडिटी, IBS



गुर्दे- पेशाब रोग

हरियाणा का सबसे
बड़ा आयुर्वेदिक हस्पताल

अथर्व
आयुर्वेद
मल्टीस्पेशलिटी हस्पताल

आदि सभी रोगों का सफल इलाज
आयुर्वेद-पंचकर्म - नैचुरोपैथी
छोट्टराम स्टेडियम के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
M.: 80539-28881, 80539-88881

सहली



सौशल बनिए-हैप्पी रहिए लंबी उम्र भी पाइए

कवर स्टोरी

शिखर चंद जैन

आज के समय में अकेलापन एक बढ़ती हुई चिंता का विषय बन गया है। कहने को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर भले ही आपके हजारों फॉलोअर्स और फ्रेंड्स हों, लेकिन रियल लाइफ के सोशल सर्किल और फ्रेंड्स के बिना किसी भी व्यक्ति की जिंदगी अधूरी है। क्योंकि वर्चुअल फ्रेंड कभी काम नहीं आते, हर अच्छे-बुरे समय में हमेशा नजदीकी स्नेही स्वजन ही काम आते हैं। मनोवैज्ञानिक भी मान चुके हैं, जीवन में जिंदगिल लोगों और दोस्तों का होना बेहद जरूरी है। लंबी आयु और शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक अच्छा सामाजिक दायरा और दोस्त बेहद जरूरी हैं। कई अध्ययन हो चुके हैं, जिनमें बताया गया है कि सामाजिक रूप से सक्रिय रहने वाले और मेल-जोल रखने वाले लोग हमेशा प्रसन्न, सफल और स्वस्थ रहते हैं, साथ ही ऐसे लोगों की उम्र भी लंबी होती है। थोड़ा-सा मेल-जोल भी लाभकारी: सवाल यह है कि लंबे समय तक जीने के लिए कितना सामाजिक होना चाहिए। इसके लिए आपको यह समझना होगा, अपने जरूरी काम-काज छोड़कर आपको दोस्तों या समाज के बीच नहीं घूमना है। बहुत ज्यादा नहीं, बस थोड़ा-सा सौशल होना फायदेमंद है। जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी एंड कम्युनिटी हेल्थ द्वारा ऑनलाइन प्रकाशित एक बड़े चीनी अध्ययन से इस तथ्य की पुष्टि होती है। वैज्ञानिकों ने 28,000 से अधिक लोगों (औसत आयु 89) के स्वास्थ्य, जीवनशैली की आदतों और सामाजिक गतिविधि का मूल्यांकन किया, जिनके जीवित रहने पर औसतन पांच साल या मृत्यु तक नजर रखी गई थी। पहले पांच वर्षों के भीतर, जितना अधिक लोग सामाजिक थे, वे उतने ही लंबे समय तक जीवित रहे। उक्त समूहों में से प्रत्येक, अपने से पहले वाले से अधिक समय तक जीवित रहा, जो कभी-कभार मासिक, साप्ताहिक या हर दिन सामाजिक होते थे। इनमें से किसी भी समूह के लोग उन लोगों की तुलना में अधिक समय तक जीवित रहे, जो बिल्कुल भी सामाजिक नहीं थे। लेकिन हम जानते हैं कि सामाजिकता के कई महत्वपूर्ण लाभ हैं, जिनमें अकेलापन, अलगाव, डिमॉशिया और दीर्घकालिक बीमारियों के जोखिम का कम होना भी शामिल है। इसलिए अपनी सामाजिक गतिविधियों को बढ़ाने का लक्ष्य

निर्धारित करें, जैसे किसी दोस्त को नियमित फोन करना या उसके साथ मिलना-जुलना। बहुत खतरनाक है सामाजिक अलगाव: वैज्ञानिकों का कहना है कि आप चाहे जितना पॉप्टिक भोजन लें, लेकिन अकेले और उदास रहते हैं तो आपको सिर्फ अच्छे खान-पान का ज्यादा फायदा नहीं होने वाला। शोध में पाया गया है कि सामाजिक अलगाव के प्रभाव स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए विनाशकारी हो सकते हैं। अकेलेपन के नकारात्मक प्रभाव, प्रतिदिन 15 मिनिट पीने जितना हानिकारक हो सकते हैं। इससे हृदय रोग, स्ट्रोक और मधुमेह जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। अकेलेपन के लक्षण हमें कोशिकीय स्तर तक भी प्रभावित कर सकते हैं। अकेलापन भावनात्मक तनाव को बढ़ा सकता है, जो हमारी कोशिकाओं में ऑक्सीडेटिव तनाव के रूप में प्रकट होता है। यह ऑक्सीडेटिव तनाव, हमारे माइटोकॉन्ड्रिया को नुकसान पहुंचा सकता है, जिससे माइटोकॉन्ड्रियल डिफंक्शन हो सकता है।

इससे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया तेज हो जाती है और उम्र से संबंधित बीमारियां हो सकती हैं। अच्छी बात यह है कि केवल सामाजिक संपर्कों को बढ़ावा देने और बनाए रखने से स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार हो सकता है, इससे जीवनकाल बढ़ सकता है। इसके लिए ग्रुप एक्टिविटीज में भाग लेना, ऑनलाइन सोशल सर्किल की खोज करना, आजीवन सीखना और वॉलंटियरिंग करना सक्रिय सामाजिक जीवन को बनाए रखने में मदद कर सकता है। सामाजिक संबंध और मानसिक स्वास्थ्य भी आपस में जुड़े हुए हैं। अकेलापन मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सबब बन जाता है, जिनमें अवसाद, चिंता और संज्ञानात्मक गिरावट शामिल है।

जीवन भर खुश रहते हैं करीबी रिश्ते: हार्वर्ड स्टडी ऑफ एडल्ट डेवलपमेंट द्वारा किए गए एक अध्ययन में पता चला है कि हमारे रिश्ते और हम उनमें कितने खुश हैं, इसका हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। पैसे या शोहरत से ज्यादा करीबी रिश्ते ही जीवनभर खुश रखते हैं। ये रिश्ते लोगों को जीवन में असंतोष से बचाते हैं, मानसिक और शारीरिक गिरावट को टालने में मदद करते हैं। लोगों से रिश्ते, सामाजिक वर्ग और जीन (वंशानुगत गुणों) की तुलना में भी लंबे और खुशहाल जीवन के बेहतर संकेतक हैं। शोधकर्ताओं ने पाया है कि सुखी और सम्पन्न जीवन का, परिवार, दोस्तों और सामाजिक संबंधों के साथ एक मजबूत नाता है। यह भी पाया गया कि लोगों के अपने



आज जिसको देखो वही एक अकेलापन महसूस करता है। इसके पीछे आधुनिक जीवनशैली के साथ व्यक्ति का अपना स्वभाव बहुत मायने रखता है। हम अपनों से दूर होते जा रहे हैं, जबकि रोश बताते हैं, व्यक्ति को सोशल जरूर होना चाहिए, फैमिली मेंबर्स ही नहीं, फ्रेंड्स, रिलेटिव्स से हमेशा जुड़े रहना चाहिए, यह तन-मन के स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। इस बात पर दुनिया भर के मनोवैज्ञानिक बहुत बल देते हैं।



फ्रेंड्स साथ होने के फायदे

टेंशन से बचाव: दोस्तों के साथ वक्त बिताने और हंसी-मजाक करने से स्ट्रेस कम होता है और मूड अच्छा रहता है, यह कई शोध के नतीजों में सामने आ चुका है। सफलता दिलाए: अपने प्रोफेशनल फील्ड में मित्रों का होना सफलता का आसान और जल्दी संभव कर सकता है। जब आप कुछ करती हैं और आपके मित्रों द्वारा प्रशंसा, मार्गदर्शन और उत्साहकथन मिलता है तो आपको राह आसान हो जाती है। बैड हैबिट्स छोड़ाए: मित्र अच्छे हो तो आपको कई बुरी आदतों से बचा सकते हैं। मित्र ही बिनास होकर पूरे हक से आपको बुरी आदतों के बारे में बला सकते हैं। अकेलेपन से बचाव: अकेलेपन से मित्र ही मुक्ति दिला सकते हैं। उनसे बातचीत करके न सिर्फ कालिंटी टाइम बिताना जा सकता है बल्कि मूड भी सही रखा जा सकता है।

रिश्तों से संतुष्टि का स्तर उनके कोलेस्ट्रॉल के स्तर की तुलना में शारीरिक स्वास्थ्य का एक बेहतर पैमाना होता है। **इम्यून सिस्टम अधिक मजबूत रहता है:** स्वस्थ, दीर्घायु और खुश रहने के लिए अच्छी नींद, व्यायाम, सही भोजन तो जरूरी है ही, साथ ही समग्र स्वास्थ्य यानी हमारी वेल बीइंग के लिए हमें भी स्वस्थ रहना ही चाहिए। शोध बताते हैं, दूसरों से जुड़ा हुआ महसूस करने वालों का इम्यून सिस्टम बाकी लोगों की तुलना में अधिक मजबूत रहता है। लेकिन यह जुड़ाव वर्चुअल नहीं रियल होना चाहिए। वैज्ञानिक कहते हैं, चाहे हम खेल रहे हों, खा-पी रहे हों, बात कर रहे हों या प्रियजनों के साथ हंस रहे हों, हम जो संपर्क महसूस करते हैं, वो हमारी जागरूकता को मजबूती से वर्तमान में स्थापित करता है, जबकि अकेले होने पर हम चिंता करते रहते हैं। इसलिए अधिक अकेले समय बिताने से स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जबकि मिलते-जुलते रहने से खुशी का स्तर बढ़ता है। **सामाजिक फिटनेस मूड बूस्टर:** हार्वर्ड यूनिवर्सिटी द्वारा 85 वर्ष तक एक शोध किया गया। इसमें किशोरावस्था से बुढ़ापे तक के लोग शामिल किए गए। देखा गया कि मजबूत और अच्छे संबंधों वाले लोग, उनके मुकाबले ज्यादा खुश, स्वस्थ और लंबे समय तक जिए, जिनके पास ऐसे संबंध नहीं थे।

मजबूत रिलेशन-बॉन्डिंग के लिए समझें पुरुषों की भावनात्मक जरूरतें

आम धारणा यही है कि महिलाएं, पुरुषों से अधिक इमोशनल होती हैं। इसका यह मतलब नहीं, पुरुषों की कोई भावनात्मक जरूरत नहीं होती। सच तो यह है, रिश्ता कोई भी हो पुरुषों से मजबूत बॉन्डिंग के लिए आपको उनकी इमोशनल जरूरतों को समझना चाहिए।

रिलेशनशिप

अंजू जैन

अकसर पुरुषों के मन में ये सवाल उठते रहते हैं कि कोई हमारे मन की थाह क्यों नहीं लेता? हमारे शरीर में कोई दिल नहीं धड़कता क्या? क्या हमारी कोई भावनाएं नहीं हैं? कोई क्यों नहीं समझता कि हमें भी एक इमोशनल सपोर्ट चाहिए होता है? असल में पुरुषों की भी कुछ भावनात्मक जरूरतें होती हैं, जिन पर कोई बात ही नहीं करना चाहता। विश्व पुरुष दिवस (19 नवंबर) के अवसर पर आपको बता रहे हैं बेहतर रिलेशन के लिए पुरुषों को इमोशनल सपोर्ट देना कितना इंपॉर्टेंट होता है? **पुरुषों को भी तारीफ चाहिए:** पुरुषों को अकसर टैकन फॉर ग्रांटेड लिया जाता है। कई महिलाएं मानती हैं कि घर का सामान लाना, कोई भी झंझट, विवाद हो उससे निपटना, जाँब कर घर खर्च चलाना तो उनका कर्तव्य है, इसके लिए उनकी क्या प्रशंसा की जाए? वे एक्सट्रा वर्क करके, अपनी जरूरतों को कम करके, त्याग करके भी कुछ करते हैं तो कई मामलों में पत्नी या बच्चे उनको थैंक यू तक बोलना जरूरी नहीं समझते, क्योंकि यह मान लिया गया है कि ये तो उनका फर्ज है। यह कभी न भूलें कि भले ही पुरुष इन्हें अपनी जिम्मेदारी और फर्ज समझकर पूरा करते हैं, फिर भी उनके दिल में चाह रहती है कि कोई उनके लिए तारीफ के दो शब्द अवश्य कहे। जब आप समय-समय पर अपने पुरुष साथी की तारीफ करती हैं, तो इससे उन्हें बहुत दिली सुकून मिलता है।

पुरुषों के शोक में रुचि दिखाएं: महिलाओं को सजने-संवरने का, मूवी देखने या घूमने फिरने का शौक होता है, यह सब मान लेते हैं। लेकिन पुरुषों के ऐसे किसी शोक में दिलचस्पी लेने को सहज नहीं माना जाता है। उन्हें अकसर परिवार में टोक दिया जाता है कि अरे ये सब छोड़ो परिवार संभालो या ज्यादा इनकम पर ध्यान दो। अच्छी लाइफ के लिए पुरुषों को भी अपने परिवार और जीवनसाथी से शोक पूरे करने का समर्थन मिलना चाहिए। **उनकी बातें ध्यान से सुनें:** बाहर से भले ही पुरुष खुद को मजबूत दिखाएं लेकिन वे भी चाहते हैं कि कोई उनके मन की थाह ले। वे अपनी भावनाएं, तकलीफें, समस्याएं किसी के साथ साझा करना चाहते हैं। उनको भी सहानुभूति के बोल चाहिए होते हैं और किसी ऐसे व्यक्ति की जरूरत होती है, जो कह सके कि 'डॉट वरी बी हैप्पी, मैं हूँ ना' सुनने का



उन्हें भी समर्पण चाहिए

अकसर महिलाएं, पुरुषों पर बेवफा होने के आरोप लगाती हैं, लेकिन उसी पुरुष या उसी स्त्री जैसे नहीं होते। अपने परिवार और रिश्तों से जुड़ा हुआ पुरुष सदैव अपने परिवार और साथी के प्रति विश्वसनीय और प्रतिबद्ध होता है। ऐसे में वह भी अपने नजदीकी लोगों से समर्पण और प्रतिबद्धता चाहता है। किसी पुरुष की भावनात्मक जरूरतों से जुड़ने का एक तरीका है यह भी है कि आपको पुरुष को यह दिखाना होगा कि उसके प्रति आप भी विश्वसनीय हैं। वॉर्ड जोएल वॉग और आरोन बी. रोचेल ने एक शोध अध्ययन के आधार पर 'डैमिस्टिफाइंग मैन इमोशनल विटैबिलिटी' नामक पुस्तक में लिखा है कि अच्छी बॉन्डिंग के लिए महिलाओं को अपने पुरुष साथी की भावनात्मक जरूरतों के बारे में अवश्य जानना चाहिए। यह किताब पुरुषों के भावनात्मक व्यवहार पर प्रकाश डालती है।

प्रभावती तरीका यह है कि जब वह बोल रहे हों तो आप तब तक खुद को टिप्पणी करने या बोलने से रोक सकती हैं, जब तक वह पूरी बात बोल न लें। बीच में उन्हें न टोकें। इससे उन्हें लगेगा कि आप उनकी बातों को महत्व देती हैं। **आत्मीय स्पर्श भी है कारगर:** मैथ्यू हसी की पुस्तक 'गेट द गार्ड' में वास्तविक और अच्छे पुरुष को खोजने और उसे खुशहाल बनाए रखने के लिए कुछ आवश्यक सुझाव दिए गए हैं। पुस्तक में कहा गया है कि अधिकांश स्त्रियां हमेशा यही सोचती हैं कि प्यार और स्नेह पर उनका ही हक है। जबकि शारीरिक स्पर्श जैसे गले लगाना, हाथ पकड़ना आदि पुरुषों के लिए भी भावनात्मक जुड़ाव का एक महत्वपूर्ण तरीका हो सकता है। इस तरह का प्यार भरा स्पर्श ऑक्सीटोसिन नामक हार्मोन को स्रावित करता है, जो जुड़ाव की भावना पैदा करता है।

आमतौर पर पैरेंट्स यही सोचते हैं कि बच्चों को अनुशासन में रखने के लिए डांटना और मारना जरूरी है, जबकि बच्चे उनके प्यार से समझाने पर आसानी से उनकी बातें मान सकते हैं।

बच्चे डांटने-मारने से नहीं प्यार से समझाने पर सीखते हैं सब कुछ

बच्चे और आप

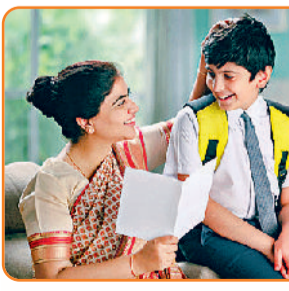
नीलम अरोड़ा

बच्चों को कुछ सिखाने के लिए उन्हें डांटने, मारने का तरीका अब पुराना हो चुका है। पुरानी पीढ़ी के पैरेंट्स की यही सोच थी कि बच्चों को सिखाने के लिए उन्हें डांटना, मारना जरूरी है। उस दौर के पिताओं का तो मानना ही था कि बच्चे में माता-पिता का डर होना चाहिए। उनके इस डर के चलते ही वो कोई भी गलत काम करने से पहले बच्चों-दो बार नहीं, बार-बार सोचेंगे। बच्चों को अनुशासन सिखाना हर पैरेंट्स की जिम्मेदारी है। उनको अनुशासन सिखाने के लिए प्यार और पॉजिटिव



प्रेरित किया जा सकता है। यदि वह कोई अच्छा काम करता है, समय से अपना होमवर्क करता है, स्कूल से आने के बाद अपना बैग, अपने जूते सही जगह पर रखता है, अपनी यूनिफॉर्म उतारकर हाथ-मुंह धोकर खाना-खाना जैसे दैनिक जीवन के काम अगर वह अपने आप अच्छी तरह करता है तो उसके लिए उसकी पीठ थपथपाएं और उसकी तारीफ करें। क्योंकि तारीफ के छोटे-छोटे शब्द भी बच्चों को अनुशासन सिखाने के लिए मोटिवेट करते हैं। उन्हें जब मां से प्यार और सराहना मिलती है, तो वे बार-बार उसी व्यवहार को दोहराते हैं।

क्षमता आती है, वह उसके लिए बेहद जरूरी है। यानी बच्चे जब अपने फैसलों से कुछ सीखते हैं तो वह सीखते हैं उन्हें ताउम्र काम आती है। **बच्चों की भावनाओं को समझें:** अगर बच्चा बार-बार कोई गलती करता है तो उसे उसके हाल पर छोड़ने के बजाय वह ऐसा क्यों कर रहा है, इस बात की तह तक जाना जरूरी है। अगर आपका बच्चा बार-बार ऐसा करता है तो उसे डांटने की बजाय उस सिचुएशन को समझदारी से हैंडल करें। उसे प्यार से अपने पास बिठाएं, उससे बात करें, इससे वह इमोशंस को समझता है और साथ में जब उसे आपमें भी पॉजिटिव सपोर्ट करने की बात दिखाई देती है, तो उसे खुद ब खुद सही और गलत में अंतर समझ में आ जाता है। **बच्चों का ध्यान बटाएं:** अगर बच्चा लगातार शरारतें करता है, तो उसका ध्यान उन शरारतों से हटाकर उसकी क्रिएटिविटी को डेवलप करने में लगाएं। आप उसे डायवर्ट करके क्रिएटिविटी का ऑप्शन दे सकती हैं, इस तरह आपके बच्चे को नेगेटिव बिहेवियर से हटाकर पॉजिटिव एक्टिविटी की तरफ ले जाया जा सकता है।



तरीके से भी अच्छी आदतें डाली जा सकती हैं, क्योंकि जब उन्हें चीजों को प्यार से समझाया जाता है, बिना जबरदस्ती के तो बच्चों को सही और गलत का अंतर पता चलने लगता है। इससे वे अपने लिए सही रास्ता चुनने की क्षमता अपने भीतर विकसित कर लेते हैं। बच्चों को बिना डांट-फटकार के कैसे अनुशासित बनाएं, जानिए- **तारीफ करें:** बच्चे को बहुत प्यार से अपने काम करने के लिए आसानी से

निर्णय लेने की क्षमता विकसित करें: अकसर बच्चे अपने पैरेंट्स की कही बात को नहीं मानते। यदि आप उसे किसी बात को करने के लिए कहती हैं तो वह इस और ध्यान नहीं देता है। बच्चों के साथ जबरदस्ती करने के बजाय, उसे उसका निर्णय खुद लेने की छूट दें, जिससे वह एक बार वैसा नहीं करता, जैसा आप कहते हैं, तो जब उसको इसके उल्टे नतीजे मिलते हैं, तो उसमें उस चीज को समझने की अपनी विवेक से जो

हेयर केयर

ललिता गोयल

बदलते मौसम का असर शरीर के साथ-साथ हमारे बालों की सेहत पर भी दिखाई देता है। हवा में नमी के उतार-चढ़ाव और तापमान में बदलाव के कारण बाल कमजोर, रूखे और बेजान हो जाते हैं। ऐसे में बाल झड़ने और टूटने जैसी समस्याएं बढ़ने लगती हैं। ऐसे में कुछ आसान घरेलू उपाय अपनाकर आप अपने बालों को मजबूत, शाइनी और हेल्दी बना सकती हैं। **नियमित करें ऑयल मसाज:** बदलते मौसम में बालों में पोषक तत्व कम होने लगते हैं। इससे बाल ड्राई और वीक होने लगते हैं। ऐसे में हफ्ते में एक या दो बार नारियल, बादाम या आंवला के तेल को हल्का गर्म करके उससे सिर की मालिश करें। इससे स्केल्प में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और बालों को गहराई से पोषण मिलता है।

बदलते मौसम में जरूरी बालों की पूरी देखभाल

कंडीशनर का यूज करें: हफ्ते में 2-3 बार ही बाल धोएं। हर बार शैंपू के बाद कंडीशनर जरूर लगाएं। कंडीशनर बालों में नमी बनाए रखता है, उन्हें मुलायम करता है और उलझने से रोकता है। **डाइट का ध्यान रखें:** बालों को मजबूत बनाने के लिए डाइट में प्रोटीन, विटामिन-ई, आयरन और ओमेगा-3 युक्त चीजें शामिल करें। जैसे- अंडे, दालें, नट्स, हरी सब्जियां। जंक फूड और बहुत अधिक तली-धुनी चीजों से दूरी रखें। **गुनगुने पानी से ही बाल धोएं:** ज्यादा गरम



पानी बालों की प्राकृतिक नमी को कम कर देता है। इसलिए बाल धोते समय हमेशा गुनगुने पानी का ही इस्तेमाल करें। साथ ही शैंपू के बाद कंडीशनर लगाना न भूलें। **गीले बालों में कंधी न करें:** गीले बाल बहुत नाजुक हो जाते हैं, इसलिए गीले बालों में कंधी करने से वे ज्यादा टूटने लगते हैं। बालों को थोड़ा सूखने के बाद ही उन पर कंधी का इस्तेमाल करें। **हीटिंग टूल्स का कम इस्तेमाल करें:** हेयर ड्रायर, स्ट्रेटर और कलर जैसे हीटिंग टूल्स बालों को नुकसान पहुंचाते हैं। बदलते मौसम

में जब बाल पहले से ही कमजोर होते हैं, ऐसे में हीटिंग टूल्स का उपयोग करने से बचना चाहिए। ये बालों को और भी ज्यादा ड्राय कर देते हैं। **हेयर मास्क जरूर लगाएं:** हेयर मास्क बालों को मजबूत और शाइनी बनाते हैं। इसलिए इस मौसम में कुछ अंतराल पर हेयर मास्क जरूर लगाएं। हेयर मास्क बनाने के लिए मेथी के दानों को रात भर पानी में भिगो दें। सुबह इन्हें पीसकर पेट्टे तैयार करें। इसे स्केल्प और बालों की जड़ों में लगाएं, 30-40 मिनट बाद बालों को धो लें। यह हेयरफाल को कम करने और बालों को मजबूत बनाने में लाभदायक साबित होता है। **(हेयर एक्सपर्ट डॉ. महिमा से बातचीत पर आधारित)**

डाइट सजेसन

डॉ. निधि सवाई

हेड-डाइटिटीयन एंड न्यूट्रिशन मैक्स सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल एनएलआईआर

मौसम बदलते ही सर्दी, जुकाम, खांसी, वायरल बुखार और फ्लू जैसी मौसमी बीमारियां बढ़ने लगती हैं। इसका मुख्य कारण है कमजोर इम्यूनिटी यानी शरीर की कमजोर प्रतिरोधक क्षमता होता है। अगर हमारी इम्यूनिटी मजबूत हो तो ये बीमारियां आसानी से शरीर को प्रभावित नहीं कर पाती हैं। ऐसे में अपनी डाइट और लाइफस्टाइल का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। डाइट में कुछ बदलाव कर बांडी इम्यूनिटी बूस्ट कर सकते हैं। **विटामिन-सी बूस्ट फल:** विटामिन-सी, इम्यून सिस्टम को मजबूत करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण तत्व होता है। यह शरीर में एंटीऑक्सीडेंट्स को बढ़ाता है और विभिन्न तरह के संक्रमणों से बचाव करता है। विटामिन-सी की जरूरत को पूरा करने के लिए आंवला, संतरा, मौसंबी, नींबू, अमरूद, स्ट्रॉबेरी, पपीता खाना चाहिए। **सजेसन:** रोज सुबह खाली पेट एक आंवला खाना इम्यूनिटी बढ़ाने का आसान और असरदार तरीका है। **हरी पत्तेदार सब्जियां:** पालक, मेथी, सरसों

बदलते मौसम में सर्दी-जुकाम और इंफेक्शंस से बचाव के लिए, हमारी इम्यूनिटी का मजबूत होना बेहद जरूरी है। इसके लिए क्या खाएं, कब और कैसे खाएं, यह जानना आवश्यक है। इस बारे में यूजफुल सजेसन।

इंफेक्शन से होगा बचाव ऐसे करें इम्यूनिटी बूस्ट



सजेसन: इन सब्जियों को सूप या स्ट्र-फ्राई के रूप में शामिल करें, ताकि पोषक तत्व अधिक समय तक सुरक्षित रहें। **लहसुन-अदरक:** लहसुन और अदरक में एंटी-वायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो सर्दी-जुकाम और गले के संक्रमण से बचाते हैं। **सजेसन:** सुबह गुनगुने पानी में थोड़ा अदरक उबालकर पिएं और भोजन में लहसुन का प्रयोग बढ़ाएं। **प्रोटीन रिच प्रोडक्ट्स:** प्रोटीन शरीर की कोशिकाओं की मरम्मत करता है और एंटीबायोटिक बनाने में मदद करता है। ये रोगों से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। **डिटॉक्स करने के साथ संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं।**

सजेसन: बदलते मौसम में दिन में कम से कम एक बार हबबल टी या काढ़ा अवश्य पिएं। **पानी पर्याप्त मात्रा में:** पानी की कमी से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो सकती है। गुनगुना पानी पीने से शरीर हाइड्रेट रहता है और टॉक्सिंस बाहर निकलते हैं। **ध्यान रखें:** संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, नियमित व्यायाम और तनाव को नियंत्रित रखकर आप खुद को फिट रख सकते हैं। **प्रस्तुति: निकिता चौहान**

हर्बल चाय या काढ़ा: तुलसी, दालचीनी, अदरक, काली मिर्च और शहद से बनी हबबल चाय शरीर को अंदर से गर्म रखती है और संक्रमण से बचाव करती है। **सजेसन:** बदलते मौसम में दिन में कम से कम एक बार हबबल टी या काढ़ा अवश्य पिएं। **पानी पर्याप्त मात्रा में:** पानी की कमी से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो सकती है। गुनगुना पानी पीने से शरीर हाइड्रेट रहता है और टॉक्सिंस बाहर निकलते हैं। **ध्यान रखें:** संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, नियमित व्यायाम और तनाव को नियंत्रित रखकर आप खुद को फिट रख सकते हैं। **प्रस्तुति: निकिता चौहान**

खबर संक्षेप

सैनी कॉलेज की महिला क्रिकेट टीम ने जीता रजत

रोहतक। सैनी सह-शिक्षा कॉलेज की महिला क्रिकेट टीम ने 10 से 13 नवंबर तक महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में आयोजित इंटर कॉलेज क्रिकेट प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान प्राप्त कर रजत पदक जीता। टीम का नेतृत्व कप्तान प्रिया खासा और उप-कप्तान इशिका ने किया। विजयी टीम के कॉलेज लौटने पर विद्यार्थियों और स्टाफ ने उत्साहपूर्वक उनका स्वागत किया।

विद्यार्थियों को दी वित्त प्रबंधन की जानकारी

महम। राजकीय महाविद्यालय महम में प्लेसमेंट सेल द्वारा युवा विद्यार्थियों को वित्तीय साक्षरता विषय पर सेमिनार आयोजित किया गया। प्लेसमेंट सेल इंचार्ज डॉ. सुनील कुमारी ने बताया कि भारत सरकार राजगार के अलावा पूंजी निर्माण को भी बढ़ावा दे रही है ताकि आम जन अपनी बचत को अपनी जीखिम क्षमता के आधार पर निवेश कर सके। इससे उद्योग जगत को पूंजी प्राप्त होगी और उस व्यक्ति या निवेशक को आय मिलेगी।

किशोरी कॉलेज में हुई पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता

रोहतक। महारानी किशोरी जाट कन्या महाविद्यालय सोमवार को सान्निध्य दिवस के उल्लास में कानूनी साक्षरता एवं चतुर्थी जागरूकता प्रकोष्ठ द्वारा पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं में संवैधानिक मूल्यों, अधिकारों तथा लोकतांत्रिक प्रक्रियाओं के प्रति जागरूकता बढ़ाना था।

सद्भाव यात्रा को लेकर पूर्व केंद्रीय मंत्री ने की बैठक

रोहतक। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के विदेशी मामलों विभाग के उपाध्यक्ष एवं पूर्व सांसद बुजेंद्र सिंह की सद्भाव यात्रा दूसरे चरण में महम और कलानौर विधानसभा क्षेत्र में प्रवेश करेगी। दूसरे चरण की यात्रा की शुरुआत 11 नवंबर से हो चुकी है। इस यात्रा की तैयारियों के सिलसिले में पूर्व केंद्रीय मंत्री बोरेंद्र सिंह इमरखां ने सोमवार को बार्ली में राजकुमार भाली के आवास पर कार्यकर्ताओं की बैठक ली। इस बैठक में यात्रा के रूट बनाए गए और जिम्मेदारी तय की गई। अठगामा के पूर्व प्रधान हवा सिंह ने पूर्व केंद्रीय मंत्री का आभार जताया।

बाबा मस्तनाथ विवि के छात्रों ने अमूल प्लांट में सीखी आधुनिक डेयरी उद्योग की बारीकियां



रोहतक। बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के प्रबंधन और वाणिज्य विभाग के प्रथम वर्ष के 50 छात्रों ने आज अमूल प्लांट, रोहतक का औद्योगिक भ्रमण किया। यह दौरा छात्रों को वास्तविक औद्योगिक वातावरण से जोड़ने और उन्हें उत्पादन, आपूर्ति श्रृंखला, गुणवत्ता प्रबंधन और आधुनिक डेयरी उद्योग की प्रक्रिया को नजदीक से समझने के उद्देश्य से आयोजित किया गया। दौरे के दौरान माननीय कुलपति प्रो. (डॉ.) बीएस यादव, डॉ. अनिल कनवा और डॉ. जसप्रीत भी उपस्थित रहे। उन्होंने छात्रों को उद्योग

एमडीयू स्वर्ण जयंती लेक्चर सीरीज में इग्नू के प्रो. अरविंद दुबे ने जगाई नई चेतना

भारतीय संस्कृति, विरासत और पर्यटन पर फोकस

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय अपना स्वर्ण जयंती वर्ष का उत्सव मना रहा है। इसी कड़ी में गोल्डन जुबिली लेक्चर सीरीज के अंतर्गत इंदिरा गांधी नेशनल ओपन यूनिवर्सिटी (इग्नू), केंद्रीय विश्वविद्यालय, नई दिल्ली के स्कूल ऑफ टूरिज्म, हॉस्पिटैलिटी एंड सर्विसेज मैनेजमेंट के प्रख्यात प्रोफेसर अरविंद कुमार दुबे का विशेष विस्तार व्याख्यान इंस्टीट्यूट ऑफ होटल एंड टूरिज्म मैनेजमेंट (आईएचटीएम) में आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता आईएचटीएम के निदेशक

यात्रा के कलानौर पहुंचने पर दर्शन के लिए बड़ी संख्या में श्रद्धालु उमड़े

रोहतक प्रवेश पर पवित्र कीर्तन यात्रा का हुआ भव्य स्वागत

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रोहतक

हिंद की चारद श्री गुरु तेग बहादुर की 350 वीं शहीदी वर्षगांठ को समर्पित पवित्र नगर कीर्तन यात्रा का सोमवार को रोहतक पहुंचने पर भव्य स्वागत किया गया। यात्रा जब नारनौल की ओर से 152 डी के माध्यम से खेरड़ी मोड टोल प्लाजा पर पहुंची तो यहां पर यात्रा का राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा, हरियाणा गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के सदस्य जयेंद्र सिंह निम्नबाद व जिला प्रशासन की ओर से एसडीएम आशीष कुमार ने स्वागत किया। उपस्थित साध संगत ने गुरु ग्रंथ साहिब के समक्ष मात्था टेक आशीर्वाद लिया। यात्रा में शामिल पांच प्यारों को सरोपा भेंट किया गया। इस दौरान जयेंद्र सरदार करनैल सिंह निम्नबाद, कमेटी के पूर्व वरिष्ठ सदस्य सरदार हरभजन सिंह राठौर, सिख कार्यकर्ता निर्मल सिंह, महिंद्र सिंह धींगड़ा, नरेंद्रपाल सिंह, यादविंदर सिंह जींद, गुरपेज सिंह व जगबीर सिंह हुड्डा आदि मौजूद थे।

इस मौके पर सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि राज्य सरकार ने पिछले 10-11 वर्षों में समाज के सर्वांगीण विकास को ध्यान में रखते हुए अनेक महत्वपूर्ण एवं जनकल्याणकारी पहलें लागू की हैं। उन्होंने बताया कि इसी प्रयास का एक महत्वपूर्ण भाग संत महापुरुष विचार प्रचार योजना है। जिसका उद्देश्य विभिन्न समुदायों के संतो, महापुरुषों और ऐतिहासिक व्यक्तित्वों की शिक्षाओं एवं आदर्शों को आने वाली पीढ़ियों तक पहुंचाना है। ताकि समाज में सद्भाव, प्रेरणा और सांस्कृतिक मूल्यों का संवर्धन हो सके। सांसद जांगड़ा ने कहा कि गुरु तेग बहादुर केवल सिख समुदाय या भारत के ही नहीं बल्कि संपूर्ण विश्व के मानव अधिकारों के प्रथम महानायक हैं।

उपस्थित साध संगत ने गुरु ग्रंथ साहिब के समक्ष मात्था टेक आशीर्वाद लिया। यात्रा में शामिल पांच प्यारों को सरोपा भेंट किया गया।



रोहतक। यात्रा का स्वागत करते पूर्व मंत्री मनीष कुमार गोवर, बाबा ईश्वर शाह, बाबा कुशल दास, महंत राम सुख महाराज व एसडीएम आशीष कुमार, भिधानी स्टैंड पर नगर कीर्तन यात्रा का स्वागत डीसी सरदार व अन्य।

दर्शन के लिए श्रद्धालु उमड़े और गुरु ग्रंथ साहिब के समक्ष मात्था टेका

कीर्तन यात्रा जब कलानौर शहर पहुंची तो यात्रा के दर्शन के लिए बड़ी संख्या में श्रद्धालु उमड़ पड़े और गुरु ग्रंथ साहिब के समक्ष मात्था टेका। पूर्व मंत्री मनीष कुमार गोवर ने कहा कि नौवें गुरु गुरु तेग बहादुर जी ने अत्याचारों के विरुद्ध धर्म, न्याय और मानवता की रक्षा के लिए अपना सर्वोच्च बलिदान दिया। इसके उपरान्त पवित्र यात्रा कीर्तन लेखर चौक व अशोक चौक होते हुए सुभाष चौक पर पहुंची, जहां बाबा बंन सिंह बहादुर संप्रदाय के गढ़ौनशाही बाबा जतिंदर पाल सिंह सोढ़ी के नेतृत्व में यात्रा का स्वागत किया गया। इस दौरान प्रो.मन भयाना व कुलपति सरदार करनैल सिंह अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे। इसके उपरान्त यात्रा अंबेडकर चौक, केलांग रेस्ट हाउस, छोटाराम पार्क चौक, शांतमई चौरा, मिवांनी स्टैंड, गुरुद्वारा टिकाना साहिब, पुरानी सक्की गंठी, गुरुद्वारा बंगला साहिब होनी हुईं लाखनगंज गुरुद्वारा पहुंची, जहां पर साध संगत ने गर्मजोशी के साथ यात्रा का स्वागत किया।

सिंह, सरदार जसविंदर सिंह, सरदार हरजिंदर सिंह कलसी, सरदार हरिंदर सिंह सहित आदि मौजूद थे। भाजपा जिला अध्यक्ष रणवीर दाका ने संगत से अपील की कि वे अधिक से अधिक संख्या में दर्शन यात्रा में शामिल हों।

पुरानी आईटीआई चौक पर महंत कर्णपुरी ने यात्रा का स्वागत किया। इसके उपरान्त पवित्र यात्रा कीर्तन लेखर चौक व अशोक चौक होते हुए सुभाष चौक पर पहुंची, जहां बाबा बंन सिंह बहादुर संप्रदाय के गढ़ौनशाही बाबा जतिंदर पाल सिंह सोढ़ी के नेतृत्व में यात्रा का स्वागत किया गया। इस दौरान प्रो.मन भयाना व कुलपति सरदार करनैल सिंह अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे। इसके उपरान्त यात्रा अंबेडकर चौक, केलांग रेस्ट हाउस, छोटाराम पार्क चौक, शांतमई चौरा, मिवांनी स्टैंड, गुरुद्वारा टिकाना साहिब, पुरानी सक्की गंठी, गुरुद्वारा बंगला साहिब होनी हुईं लाखनगंज गुरुद्वारा पहुंची, जहां पर साध संगत ने गर्मजोशी के साथ यात्रा का स्वागत किया।

आईबी स्कूल में खेल समारोह का दूसरा दिन उत्साह से भरपूर

स्पोर्ट्स स्टाफ के बच्चों ने दिखाया जोश, अतिथियों ने दिलाई खेल-शपथ

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रोहतक

आईबी स्कूल में सोमवार को जारी तीन दिवसीय वार्षिक खेल समारोह के दूसरे दिन वातावरण उत्साह, उमंग और खेल-भावना से सराबोर रहा। विद्यालय की स्पोर्ट्स स्टाफ शाखा के नन्हें-मुन्ने विद्यार्थियों ने विभिन्न गतिविधियों में बढ़-चढ़कर भाग लिया और अपने कौशल व ऊर्जा से उपस्थित सभी लोगों का मन मोह लिया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि मंजीत मलिक और विशिष्ट अतिथि खंड शिक्षा अधिकारी जयभगवान रहे। उन्होंने खेल



ध्वज फहराकर और मशाल प्रचलित कर इस वार्षिक आयोजन का शुभारंभ किया। मुख्य अतिथि द्वारा सभी प्रतिभागी खिलाड़ियों को खेल-शपथ दिलाई गई, जिसमें उन्होंने ईमानदारी, लगन और अनुशासन के साथ भाग लेने का संकल्प देहराया। मुख्य अतिथि ने अपने संबोधन में विद्यार्थियों को खेलों के महत्व से अवगत कराया। उन्होंने कहा कि खेल केवल शारीरिक बल बढ़ाने का माध्यम नहीं, बल्कि जीवन में अनुशासन, टीमवर्क और आत्मविश्वास विकसित करने का सबसे प्रभावी साधन भी है। उन्होंने बच्चों के उज्वल भविष्य की मंगलकामनाएं करते हुए उन्हें खेल व शिक्षा, दोनों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया।

रिले दौड़ प्रतियोगिता में मार्स सदन रहा प्रथम

दूसरे दिन आयोजित प्रतियोगिताओं में बच्चों ने एरोबिक्स, रस्सी कूद, कूद दौड़, नींबू-चम्मच दौड़ और बाधा दौड़ जैसी गतिविधियों में शानदार प्रदर्शन किया। खेलों के साथ-साथ विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत सांस्कृतिक कार्यक्रमों ने भी दर्शकों की खूब तालियां बटोरीं। रिले दौड़ प्रतियोगिता में मार्स सदन ने प्रथम स्थान हासिल कर अपनी श्रेष्ठता साबित की, जबकि सन सदन ने दूसरा और प्लूटो सदन ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। सभी विजेता सदनों ने उत्कृष्ट खेल भावना का परिचय देते हुए अपने-अपने सदन का गौरव बढ़ाया। विद्यालय के प्राचार्य मनोज कुमार सिंह ने बताया कि इस वर्ष के वार्षिक खेल समारोह की विशेषता यह रही कि आईबी स्कूल के पूर्व छात्र, जो आज देश के विभिन्न क्षेत्रों में अपनी सेवाएं दे रहे हैं, भी कार्यक्रम में विशेष रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने ने सिर्फ बच्चों का उत्साहवर्धन किया, बल्कि अपने अनुभव साझा करते हुए विद्यार्थियों को जीवन में संतुलन, परिश्रम और सकारात्मक सोच अपनाने की प्रेरणा दी। समारोह के दौरान विद्यालय के चेयरमैन अमरजीत सिंह डुल और प्रेसिडेंट कमला राठी भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य बच्चों में स्वस्थ प्रतिस्पर्धा, खेल-भावना और आत्मविश्वास का विकास करना रहा, जिसे इस आयोजन ने पूरी तरह सफलतापूर्वक सिद्ध किया।

राजकीय महिला कॉलेज में सृजनात्मक लेखन प्रतियोगिता संपन्न

रोहतक। राजकीय महिला महाविद्यालय की अंग्रेजी साहित्यिक समिति द्वारा 7 नवंबर को सृजनात्मक लेखन प्रतियोगिता का सफल आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों की रचनात्मक अभिव्यक्ति, भाषाई दक्षता और कल्पनाशैली को बढ़ावा देना था। प्रतियोगिता का संचालन प्राचार्य डॉ. शमशेर सिंह के मार्गदर्शन में किया गया। उन्होंने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि आज के प्रतिस्पर्धी दौर में प्रभावी संप्रेषण एवं



लेखन कौशल का विशेष महत्व है। उन्होंने अंग्रेजी विभाग द्वारा विद्यार्थियों की प्रतिभा को निखारने हेतु किए जा रहे प्रयासों की सराहना की। विभिन्न विभागों के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और विचारोत्तेजक लेख प्रस्तुत किए, जिनके परिस्तर में साहित्यिक अभिरुचि का विस्तार स्पष्ट दिखाई दिया।

हरिभूमि बम्पर इनामी योजना-2025 के विजेताओं के नाम

बारहवां पुरस्कार (लंच बॉक्स-150 नग) (51 से 100)

- विनोद सिंह सुपुत्र श्री राजेन्द्र सिंह, गांव ककलाना, इन्चर * श्री रामसख्य बेनीवाल सुपुत्र श्री छोटराम बेनीवाल, कृष्णा कालीनो, कुंदन सिनेमा, जीन्द * प्रवीण सुपुत्र श्री सत्यवीर, जहाजगढ़, बेरी, इन्चर * प्रवीण कुमार वर्मा सुपुत्र श्री कस्तुरी लाल वर्मा, जहाजगढ़, बेरी, इन्चर * कर्ण सिंह सुपुत्र श्री गुणेश राम, मदाना इन्चर * विनोद कुमार सुपुत्र श्री प्रकाश चन्द, वाई नं. 2, जुलाना, जीन्द * ईश्वर (ईश्वर हेबर सेल्टू, फिल्लुखड़ा) जामनौ रोड, जीन्द * अभय सिंह सुपुत्र स्व. श्री मामचन्द, दौगड़ा अहौर, कनीना, महेंद्रगढ़ * मुस्कान योगी सुपुत्र श्री खुशीपाम योगी, जीट, नारनौल, महेंद्रगढ़ * सौरव सुपुत्र श्री संवय कुमार, वाई 1, कनीना, महेंद्रगढ़ * राजानी धर्मपत्नी श्यामलाल मोहल्ला देववाड़ा मन्दिर गुहा, इन्चर * संदीप कुमार जांगड़ा सुपुत्र श्री चंद सिंह, गांव रमधु, गोहाना, सोनीपत * रामपाल पुत्र श्री रामेश्वर निवासी गांव छिछड़ाना, गोहाना जिला सोनीपत * दया राम सुपुत्र श्री शम्भू राम, बोचरिया, नारनौल, महेंद्रगढ़ * हर्ष कुमार बाबलिया सुपुत्र श्री जयवीर बाबलिया, साल्हावा, इन्चर * अजलि सुपुत्र श्री प्रभात सिंह, गांव सिवावा, बेरी, इन्चर * राजकुमार शर्मा सुपुत्र श्री रामानन्द शर्मा, पाना बेंदराना वाई नं. 12, कस्बा बेरी, इन्चर * ईन्द मोहन सुपुत्र श्री रघुवीर प्रसाद, गांव नोचड़िया, अटेली, महेंद्रगढ़ * रामबिलास सेन सुपुत्र श्री मेहर सिंह सेन, वाई 1, सिनेमा रोड, महेंद्रगढ़ * श्री देकराम फौजी सुपुत्र भूप सिंह, सेठों वाली गली, हरिपुर मोहल्ला, वाई नं. 9, इन्चर * विदित सिंगल सुपुत्र श्री सन्दीप सिंगल, महेश फैन्सी क्लॉथिंग स्टोर, कनीना, महेंद्रगढ़ * स्नेहा सुपुत्री श्री संवीन कुमार, कनीना, वाई नं. 8, महेंद्रगढ़ * दिव्या सुपुत्री श्री संदीप रूहिल, रोहद, बहादुरगढ़, इन्चर * सुमित रूहिल सुपुत्र श्री कृष्ण, गांव व डा. ददकोरा, बहादुरगढ़, इन्चर * विजय भाटिया सुपुत्र श्री लाल चंद भाटिया, S149/50, टॉपकी वारा, रेवाड़ी * सुधीर कुमार जैन पुत्र श्री राघवचन्द नैन निवासी मकान नं. 263, सेक्टर 13, हुडा, भिवानी * विधि सुपुत्री प्रहलाद अग्रवाल मुंगेरु (बरेली) रेवाड़ी * अमित कुमार सुपुत्र श्री जगदाम, नाजारा, भाखली, मनेठी, रेवाड़ी * अजय यादव सुपुत्र श्री हरकेश यादव, गांव गोलियाका, गुन्सिका, मनेठी, रेवाड़ी * यश वर्मा सुपुत्र श्री प्रवीण कुमार वर्मा जहाजगढ़, बेरी, इन्चर * ज्योत्सना पत्नी श्री संदीप निवासी 109/14, चरकी दादरी * प्रदीप प्रवाल पुत्र श्री दयानन्द त्रिवाल निवासी न्यू डिफेंस कालोनी, रोहतक रोड, गली नं. 1, भिवानी * श्री ओमप्रकाश सुपुत्र श्री रामकुमार, गांव मनेठी, रेवाड़ी * रागवीर पत्नी श्री महावीर सिंह निवासी आर्य नगर, सोनीपत * भारती आंतिल सुपुत्री श्री परवीन आंतिल, गांव व डा. कुगड़, इब्राहिम पुर नं. 122 * विपिन सुपुत्र श्री रागवीर, बछराना, बाबल, रेवाड़ी * उमरव सिंह पुत्र श्री नानू राम निवासी गांव सांखोल, बहादुरगढ़, जिला इन्चर * जयभगवान पुत्र श्री पोहकर मल निवासी धर्म विहार, बहादुरगढ़, जिला इन्चर * नरेन्द्र सिंह पुत्र श्री महेंद्र सिंह निवासी कोट रोड, गली नं. 4, शांति नगर, भिवानी * राजेन्द्र कुमार पुत्र श्री चिन्नी लाल निवासी 906ए, सूबान नगर, कोट रोड, भिवानी * वेद प्रकाश पुत्र श्री धूप सिंह निवासी गांव मातन, बहादुरगढ़, जिला इन्चर * इन्द्रसिंह सुपुत्र श्री देशराज सिंह गांव नैवन्ती, जुलाना, जीन्द * सुरेंद्र पुत्र श्री गोरधन, गांव बड़ोद, जीन्द * उमेश सिंह सुपुत्र श्री शिवनारायण कुन्दू * संजय कुमार सुपुत्र श्री दलवीर सिंह, गांव जामनौ, सफेदों नं. 1 * श्याम सुन्दर सुपुत्र श्री गोकुल राम, रेलवे रोड, नजदीक को-ऑपरेटिव बैंक, महेंद्रगढ़ * स्पर्श सुपुत्र श्री रमन, मं नं. 375/14, 4 मरला, सोनीपत * महेंद्र कुमार सुपुत्र श्री रघुपाल बंसल, नांगल चौधरी, महेंद्रगढ़ * श्री अर्जुन सिंह सुपुत्र श्री रामवर्माक, गांव अटेली, नांगल, नारनौल, महेंद्रगढ़ * मिनाक्षी सुपुत्री श्री सोमबीर, दगड़ेली, बाइडा, चरखी दादरी

शेष विजेताओं की सूची अगले अंक में देखें

आवश्यक सूचना :

- सभी पुरस्कारों का वितरण 1 दिसंबर 2025 से किया जाएगा।
- पुरस्कार संख्या 1 से 3 तक के विजेताओं को हरिभूमि मुख्यालय, नजदीक इडस पब्लिक स्कूल, रोहतक से पुरस्कार प्राप्त हो सकेगा।
- पुरस्कार संख्या 4 से 13 उदाहर के विजेताओं को संबंधित हरिभूमि कार्यालय अधिकारियों से पुरस्कार प्राप्त हो सकेगा।
- यदि किसी भी पुरस्कार पर सरकार के नियमानुसार टी.डी.एस. लागू होगा तो विजेता को लागू टी.डी.एस. की राशि हरिभूमि कार्यालय में एडवांस में जमा करनी होगी।
- पुरस्कार प्राप्त करने के लिए आपको अपने साथ पुरस्कार विजेता की फोटो आईडी की फोटो प्रति जमा करनी होगी। जून प्रति को मिलान हेतु साथ में लाना आवश्यक है।
- अधिक जानकारी के लिए आप निम्न नम्बरों पर हरिभूमि प्रसार विभाग में प्रातः 11.00 से सायं 4.00 बजे तक सम्पर्क कर सकते हैं :- फोन : 9253681019-20

- कार्यालय पता -

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

खबर संक्षेप



मावी अध्यापकों के लिए प्रेरणादायक व्याख्यान आयोजित

रोहताक। वैश्य कॉलेज ऑफ़ एजुकेशन में सोमवार को आईक्यूएस के अंतर्गत प्लेसमेंट सेल कमेटी द्वारा भावी अध्यापकों के लिए प्रेरणादायक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम प्राचार्या डॉ. तरुणा मल्होत्रा की अध्यक्षता तथा मैनेजमेंट के मार्गदर्शन में आयोजित किया गया। मुख्य वक्ता के रूप में डॉ. संजीव वशिष्ठ उपस्थित रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रचलन से किया गया और मंच संचालन डॉ. कमलेश दुल ने किया। डॉ. वशिष्ठ ने छात्रों से संवादात्मक शैली में बातचीत की और प्रश्नों के माध्यम से सफल अध्यापक बनने के लिए आवश्यक गुणों की व्याख्या की। उन्होंने विद्यार्थियों को साक्षात्कार प्रक्रिया से आत्मविश्वास के साथ गुजरने के तरीके बताए तथा मोबाइल से दूरी रखने, माता-पिता का सम्मान करने, सकारात्मक सोच विकसित करने और आत्मप्रेम बनाए रखने की प्रेरणा दी।

19 से 21 नवंबर तक श्री हनुमान कथा होगी

रोहताक। कम्युनिटी सेंटर मदन लाल धींगरा में 19 से 21 नवंबर तक श्री हनुमान कथा का आयोजन किया जाएगा। कथा का वाचन श्री गोविंददेव गिरी महाराज द्वारा किया जाएगा, जो श्री राम जन्मभूमि के ट्रेजरर और वृंदावन के उपाध्यक्ष हैं। 19 नवंबर को कथा शाम 3:30 से 6 बजे तक तथा 20 व 21 नवंबर को सुबह 10 से 12:30 बजे और शाम 3:30 से 6 बजे तक रहेगी। पूर्व मेयर मनमोहन गोयल द्वारा आयोजित यह कथा श्रद्धालुओं के लिए आत्मिक शांति और आशीर्वाद प्राप्त करने का अवसर है।

धर्मवीर निर्विरोध आर्य प्रतिनिधि सभा हरयाणा के प्रधान बने



रोहताक। सर्वसम्मति से चुने गए आर्य प्रतिनिधि सभा हरयाणा के पदाधिकारी।

हरिभूमि न्यूज रोहताक

आर्य प्रतिनिधि सभा हरयाणा के प्रधान सभा के त्रिवार्षिक चुनाव के लिए 5 नवम्बर 2025 को नामांकन-पत्र दाखिल करने का समय सायं 4 बजे तक था। जिसमें 6 पदाधिकारी तथा 15 अन्तरंग सदस्यों के लिए नामांकन-पत्र दाखिल हुए थे। इनके विरोध में एक भी नामांकन-पत्र न भरने के कारण 16 नवम्बर को मतदान न हो सका। चुनाव परिणाम की घोषणा चुनाव कार्यक्रम में घोषित सम्मानानुसार 4 बजे के बाद चुनाव अधिकारी धर्मवीर सेनी द्वारा की गई। सर्वसम्मति से पदाधिकारी एवं अन्तरंग सदस्य चुने गए। जिनमें प्रधान धर्मवीर सिंह आर्य, उपप्रधान उमेश सिंह शर्मा, मन्त्री विजयपाल सिंह आर्य, उपमन्त्री नरेन्द्र आर्य, कोषाध्यक्ष मोहित गर्ग आर्य, पुस्तकाध्यक्ष देशबन्धु मदान तथा अन्तरंग सदस्य में बलवान आर्य, देवदत्त आर्य, इन्द्रलाल, जगदीश चन्द्र आर्य, जगदीश, जगदेव सिंह, प्रदीप कुमार, राजेन्द्र सिंह, रमेश कुमार, रणदीप सिंह, राममेहर, राजवीर आर्य, रघुवीर सिंह, शिवकुमार, वीरेंद्र कुमार चुने गए। चुनाव अधिकारी धर्मवीर सेनी द्वारा सभी पदाधिकारी एवं अन्तरंग सदस्यों को प्रमाण-पत्र वितरित किए गए। प्रधान धर्मवीर सिंह आर्य ने कहा कि हम नई कार्यकारिणी के साथ मिलकर और अधिक ऊर्जा के साथ आर्यसमाज का काम करेंगे। नवनियुक्त सभामन्त्री विजयपाल सिंह आर्य ने कहा कि सभा के कार्य को सबके सहयोग से आगे बढ़ाएंगे। हमारा मुख्य कार्य वेदों का प्रचार-प्रसार करना होगा।

सांपला मार्केट कमेटी के नवनियुक्त चेयरमैन का पदभार ग्रहण समारोह

राहुल ने पार्टी छोड़ने वालों पर संज्ञान नहीं लिया : बेदी

सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने कांग्रेस पर साधा निशाना

सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने कहा कि कांग्रेस पार्टी की नीति, नीयत और नेता ठीक नहीं है। विधानसभा चुनाव में कांग्रेस पार्टी छोड़ने वाले वरिष्ठ नेताओं के बावजूद राहुल गांधी ने कोई संज्ञान नहीं लिया। जबकि भारतीय जनता पार्टी छोटे से छोटे कार्यकर्ता का पूरा मान-सम्मान करती है। वे सोमवार को सांपला स्थित नई अनाज मंडी परिसर में मार्केट कमेटी के नवनियुक्त चेयरमैन उदयभान मलिक तथा वाइस चेयरमैन हरबंस मक्कड़ के पदभार ग्रहण समारोह में बतौर मुख्यातिथि उपस्थित हुए। उन्होंने मंत्री के संबोधित कर रहे थे। कृष्ण बेदी, पूर्व मंत्री मनीष ग़ोवर एवं कृष्ण मूर्ति हुड्डा, भाजपा जिला अध्यक्ष रणबीर ढाका, प्रदेश कोषाध्यक्ष अजय बंसल, मलिक खाप के राष्ट्रीय बलजीत मलिक तथा पार्टी पदाधिकारियों की उपस्थिति में मार्केट कमेटी के चेयरमैन उदयभान मलिक ने पदभार ग्रहण किया।



सांपला में मार्केट कमेटी के चेयरमैन उदयभान मलिक को पदभार ग्रहण करवाते मंत्री कृष्ण क बेदी व पूर्व मंत्री मनीष ग़ोवर।

सीएचसी का निरीक्षण

मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने इस मौके पर सीएचसी सांपला में आयोजित जिला प्रशासन की प्रमुख मोबाइल स्वास्थ्य पहल स्वास्थ्य वाहिनी के तहत चल रहे स्वास्थ्य शिविर का निरीक्षण किया। उन्होंने स्नान केंद्र, जांच एवं व्यापक एनसीडी स्क्रीनिंग का सफाई किया। इस अवसर पर किसान मोर्चा की प्रदेश कार्यकारी अध्यक्ष राजकाला वहेल, प्रतिभा सुमन, पूर्व महापौर मनमोहन गोयल, सांपला के उपमंडलाधीश उत्तम आनंद, प्रदेश मीडिया सह प्रमारी शमशेर खरक, राजकमल सहगल, कर्नल राजेंद्र सुहान, नरेंद्र खट्टर, देवराज सांपला, निरिण जैन, अमिर्तकन भारद्वाज, सुखबीर चौधरी, रोहताक मार्केट कमेटी के चेयरमैन अशोक चौधरी, महम मार्केट कमेटी के चेयरमैन कैप्टन ईश्वर शर्मा, सांपला मार्केट कमेटी के वाइस चेयरमैन हरबंस मक्कड़ समेत गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

कार्यकर्ताओं का पूरा सम्मान है

कार्यक्रम में सहकारिता मंत्री मनीष कुमार गोवर ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी विचारधारा की पार्टी है तथा पार्टी के लिए राष्ट्रहित सर्वोपरि है। उन्होंने कहा कि मार्केट कमेटी के नवनियुक्त चेयरमैन उदयभान मलिक पार्टी के सबसे पुराने एवं समर्पित कार्यकर्ता हैं। भाजपा में सभी कार्यकर्ताओं को पूरा मान-सम्मान दिया जाता है। उन्होंने कहा कि केंद्रीय विद्युत एवं शहरी आवास मंत्री मनोहर लाल ने प्रदेश के मुख्यमंत्री पद पर रहते हुए इस क्षेत्र को विकास कार्यों के लिए करोड़ों रुपए की धनराशि दी। इस मौके पर पूर्व मंत्री कृष्ण मूर्ति हुड्डा ने कहा कि सांपला वीहारी छोट्टराम की जन्मभूमि नहीं है। भाजपा के जिला अध्यक्ष रणबीर ढाका ने कहा कि मार्केट कमेटी के नवनियुक्त चेयरमैन उदयभान मलिक पार्टी के समर्पित कार्यकर्ता हैं।

कैबिनेट मंत्री पवार का एमडीयू में मन्थन स्वागत



रोहताक। महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय में सोमवार को कैबिनेट मंत्री कृष्ण लाल पवार के आगमन पर विश्वविद्यालय प्रशासन की ओर से उनका गर्मजोशी से स्वागत किया गया। मंत्री के कैम्पस पहुंचते ही कुलपति प्रो. राजबीर सिंह और कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने पुष्पगुच्छ भेंट कर उनका हार्दिक अभिनंदन किया। इस अवसर पर जिला उपायुक्त सचिन गुप्ता और एडीसी नरेंद्र कुमार ने भी हार्दिक स्वागत किया। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने बताया कि एमडीयू निरंतर शिक्षा, अनुसंधान और सामाजिक योगदान के क्षेत्र में प्रगति की दिशा में अग्रसर है। कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने कहा कि कैबिनेट मंत्री का आगमन विश्वविद्यालय के लिए प्रेरणादायी है और इससे नई ऊर्जा मिलती है।

रस्साकशी में वन विभाग हरियाणा ने जीता रजत पदक



रोहताक। करौंथा निवासी जोगेन्द्र के नेतृत्व में वन विभाग हरियाणा की रस्साकशी टीम ने 28वीं अखिल भारतीय वन खेल कूद प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए रजत पदक हासिल किया। यह प्रतियोगिता 17 नवंबर 2025 को उत्तराखंड के देहरादून में आयोजित हुई, जिसका शुभारंभ उत्तराखंड के मुख्यमंत्री द्वारा किया गया। प्रतियोगिता में हरियाणा के आईएफएस अधिकारी और कर्मचारी खिलाड़ियों ने विभिन्न खेल स्पर्धाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए कुल 6 स्वर्ण, 6 रजत और 5 कांस्य पदक जीतकर राज्य का मान बढ़ाया।

छात्र संगठनों ने कुल सचिव को ज्ञापन सौंपा

ये हैं मुख्य मांगें

नेगेटिव मार्किंग की समाप्ति: छात्र नेताओं ने बताया कि विश्वविद्यालय द्वारा पीएचडी प्रवेश परीक्षा में 50% अंक अनिवार्य किया गया है, साथ ही नेगेटिव मार्किंग का प्रावधान लागू किया गया है। यह नियम यूजीसी मानदंडों के अनुरूप नहीं है और इसके कारण लगभग 75-80% छात्र प्रवेश से वंचित रह जाते हैं, जिससे विभिन्न विभागों में सीटें खाली रह जाती हैं। इसलिए नेगेटिव मार्किंग बंद की जाए। समान छात्रवृत्ति: शोध छात्रवृत्ति (यूआरएस) में पुराने एवं नए शोधार्थियों के बीच भेदभाव को खत्म किया जाए।

एसएफआई के प्रदेश उपाध्यक्ष अमित पिलाना, एएसएपी के वरिष्ठप्रदेश उपाध्यक्ष अमन अलाड़िया, छात्र एकता मंच से अंकित चिड़ी, एआईडीएसओ प्रदेश सचिव उमेश मौर्य तथा अन्य छात्र संगठनों के प्रतिनिधि मौजूद रहे।

श्री लालनाथ हिंदू महाविद्यालय में तीन दिवसीय अंतर महाविद्यालय बेसबॉल प्रतियोगिता शुरू



रोहताक। श्री लालनाथ हिंदू महाविद्यालय में खेल शुरू करवाते अतिथि।

युवा रेडक्रॉस प्रशिक्षण शिविर में की स्वास्थ्य जांच

रोहताक। श्री लाल नाथ हिंदू महाविद्यालय में चल रहे युवा रेड क्रॉस के 5-दिवसीय प्रशिक्षण शिविर के चौथे दिन प्राचार्य डॉ. अनिल तनेजा की अध्यक्षता में कई महत्वपूर्ण सत्र आयोजित किए गए। दिन की शुरुआत पॉजिटिव होस्पिटल की मेडिकल टीम द्वारा प्रतिभागियों के स्वास्थ्य परीक्षण से हुई, जिसमें बीपी, शुगर और ईसीजी सहित विभिन्न जांचें शामिल रही। दूसरे सत्र में एमडीयू रोहताक के डॉ. राजेश धनखड़ ने प्राकृतिक संसाधनों के दुरुपयोग की समस्या पर विस्तार से चर्चा की। इसी दौरान दया सिंह सैनी के मार्गदर्शन में रक्तदान और नशामुक्ति विषय पर स्लोगन एवं पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता आयोजित की गई। रवि दत्त ने प्रतिभागियों को सीपीआर प्रशिक्षण दिया। उन्होंने हृदयगति रुकने की स्थिति में दी जाने वाली प्राथमिक चिकित्सा का व्यावहारिक अभ्यास करवाया। डॉ. अमन अलाड़िया पर वाईआरसी काउंसलर डॉ. राजेश गहलवात, डॉ. शालू जुनेजा, डॉ. हरदीप सिंह तथा स्वयंसेवक भी उपस्थित रहे।

नियमों की जानकारी दी। इसके बाद मुख्य अतिथि ने अपने संबोधन में खिलाड़ियों को अनुशासन, नियमों के पालन और खेलभावना के साथ खेलने के लिए प्रेरित किया तथा प्रतियोगिता का औपचारिक शुभारंभ किया। राँस के पश्चात मैचों की शुरुआत हुई। प्रतियोगिता में कुल पांच टीमों ने भाग लिया। पहला मैच श्री लालनाथ हिंदू कॉलेज और यूटीडी रोहताक के बीच खेला गया, जिसमें हिंदू कॉलेज ने 4-0 से जीत दर्ज की। दूसरा मुकाबला अग्रवाल कॉलेज बल्लभगढ़ और जाट कॉलेज रोहताक के बीच हुआ, जिसमें जाट कॉलेज ने 6-4 से विजय प्राप्त की। तीसरा लीग मैच श्री लालनाथ हिंदू कॉलेज और गौड़ ब्राम्हण डिट्टी कॉलेज रोहताक के मध्य खेला गया, जिसमें हिंदू कॉलेज ने 15-0 से शानदार जीत हासिल की। कार्यक्रम के समापन पर प्रबंध समिति और प्राचार्य ने मुख्य अतिथि को स्मृति चिन्ह भेंट किया। इस अवसर पर चंदन बक्शी ने महाविद्यालय के लिए 51 हजार रुपये के अनुदान की घोषणा भी की। अंत में हिंदू शिक्षण समिति के महामंत्री संजय आहूजा ने सभी का धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम में समिति के पदाधिकारी, गणमान्य अतिथि तथा महाविद्यालय का स्टाफ उपस्थित रहा।

सीएक्यूएम स्टेशन पर सवाल : 14 नवंबर को सुबह 7 बजे एक्यूआई दिखाया 828, 3 बजे 33

कागजों में ही साफ हो गई हवा, असल में दम घोट रहा धुआं

अमरजीत एस गिल रोहताक

नित खराब हो रही आबोहवा को लेकर इस समय प्रदेश में हाहाकार मचा है। पांचवीं कक्षा तक के छात्रों को प्रदूषण की मार से बचाने के लिए हाईब्रिड क्लास शुरू हो चुकी है। बावजूद इसके हरियाणा पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड (एचपीसीबी) आबोहवा को लेकर संवेदनहीन बना हुआ है। बोर्ड ने महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में कंटीन्यूअस एम्बेन्ड एयर क्वालिटी मॉनिटरिंग स्टेशन (सीएक्यूएमएस) स्थापित किया है। लेकिन इससे लोगों को सही एक्यूआई डाटा कदाई नहीं मिल रहा है। एक बानगी आप गत 14 नवंबर

सीएक्यूएम स्टेशन



लेकर पर्यावरण पर रिसर्च कर रहे अनुसंधानकर्ताओं को शक है। इनाका कहना है कि इस साल में कई झूठी तक प्रदेश के 37 में 35 स्टेशन बंद पड़े थे या डाटा ठीक से एकत्रित नहीं कर रहे थे। 28 मार्च 2020 था सबसे ख़ूब

14 नवंबर को एक्यूआई

समय	पीएम 2.5 की मात्रा
7.00 बजे	828.45
8.00	716.35
9.00	260.9
10.00	87.95
11.00	13.3
12.00	47.75
1.00	61.35
2.00	47.25
3.00	33.32

मानसून में भी नहीं होती इतनी जल्दी साफ

जब प्रदूषण ने कोहराम मचा रखा हो। इसी दौरान बरसात हो जाए या फिर तेज हवाएं चलने लगे तो पॉल्यूशन कम हो जाता है। क्योंकि बारिश और हवाओं से प्रदूषण के छोटे-छोटे कण जो हमें खुले में दिखाई भी नहीं देते हैं, वे जमीन में गिर जाते हैं। पॉल्यूशन बरसात होने के 12-14 घंटे बाद जाकर कम होता है। 14 नवंबर को बरसात हुई, न ही तेज हवाएं चली। इसके बावजूद रोहताक के सीएक्यूएम स्टेशन ने पॉल्यूशन कम होने के घंटे दर घंटे आंकड़े जारी किए।

यह डाटा स्वाभाविक नहीं था

एनवायरोकेटलिटर्स नई दिल्ली के कार्यक्रम प्रबंधक डॉ. अरुण कुमार कहते हैं कि 14 नवंबर को नवदिल्ली शहरों के मॉनिटरिंग स्टेशनों के आंकड़े से विश्लेषण के बाद यह साफ दिखाई दे रहा था कि रोहताक स्टेशन का प्रदूषण असाधारण रूप से कम-जाफ़ दरों में रहा था। मौसमी परिस्थितियों और उतार-चढ़ाव नियंत्रण दिशा को देखते हुए, जो आमतौर पर पाराली जलने का पुआं शहरों तक लाती है, उस दिन चल रही थी। लेकिन सीएक्यूएम डाटा कुछ और ही था। रोहताक में इतना कम-जाफ़ एक्यूआई दर्ज होना स्वाभाविक नहीं था। - डॉ. अरुण कुमार, प्रबंधक

खबर संक्षेप



बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय का दबदबा

रोहताक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में आयोजित सात दिवसीय राष्ट्रीय एकता शिविर में बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के छात्रों ने अपनी प्रतिभा का परचम लहराया है। 14 नवंबर से 10 नवंबर तक सात दिवसीय शिविर चलता। शिविर में विधि विभाग के छात्र श्रवण भारद्वाज ने टग ऑफ वॉर प्रतियोगिता में प्रथम स्थान (स्वर्ण पदक) हासिल कर अपनी टीम को जीत दिलाई। इसके अतिरिक्त, उन्होंने कविता गायन प्रतियोगिता में चौथा स्थान प्राप्त किया। अश्वनी ने दौड़ और कला में जीते दो पदक वही, फार्मसी विभाग के छात्र अश्वनी ने शिविर में दो पदकों पर कब्जा जमाया। अश्वनी ने एथलेटिक्स में 100 मीटर की दौड़ में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इसके साथ ही, मनीष रचनात्मकता का परिचय देते हुए, अश्वनी ने पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में भी दूसरा स्थान हासिल किया। शिविर के बाद कुलपति डॉ. (पी) बीएस यादव, कुलसचिव डॉ. विनोद कुमार, एनएसएस समन्वयक डॉ. मनजीत कुमार और एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. विजय डंगी, डॉ. प्रमिला डॉ. अमित अत्री, डॉ. प्रीति समेत अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। विधि विभाग के वरिष्ठ एनएसएस स्वयंसेवक हर्ष सैनी, सुष्टि मलिक, पीथेवडी स्कॉलर सोनिका कादियान, नीरज, विनीत और एनएसएस की भी सक्रिय उपस्थिति रही।



पुलिस लाइन में साप्ताहिक परेड का आयोजन

रोहताक। एसपी सुरेंद्र सिंह भौरिया के दिशानिर्देशों के तहत आज सोमवार को पुलिस लाइन में साप्ताहिक परेड का आयोजन किया गया। इस दौरान सभी थाना व चौकियों के प्रमारी, पुलिस कार्यालयों के अधिकारी तथा जिले में तैनात सभी पुलिसकर्मियों ने भाग लिया। जवानों ने लाठी-डंडा चार्ज, धकेरा पोजिशन सहित दंगाई परिस्थितियों में अपनाई जाने वाली विभिन्न तकनीकों का बारीकी से अभ्यास किया।



सीजेएम ने सिरतार में किया औचक निरीक्षण

रोहताक। राज्य पूर्वांचल, प्रशिक्षण एवं शोध संस्थान सिरतार का सोमवार को सीजेएम सचिव, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण डॉ. तरुनम खान ने औचक निरीक्षण किया। उनके साथ सचिव अस्पताल रोहताक की डॉ. अश्विनी और डॉ. निशा भी मौजूद रही। संस्थान पहुंचने पर प्राचार्य डॉ. ए.डी. पापलान ने उनका स्वागत किया और परिस्तर में पैदा रोपण किया गया। प्राचार्य ने उन्हें संस्थान में दिव्यांगजनों के लिए उपलब्ध शैक्षिक शिक्षण, प्रशिक्षण, परिवहन और आवासीय सुविधाओं का जानकारी दी।



दुहन पब्लिक स्कूल में वार्षिक खेलकूद उत्सव

रोहताक। दुहन पब्लिक स्कूल में हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी सोमवार को बाल दिवस उपलक्ष्य में वार्षिक खेल-कूद उत्सव का मंच आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ स्कूल की डायरेक्टर डॉ. सुनीता दुहन, प्रधानाचार्य अनु राणा और उप-प्रधानाचार्य संतोष मलिक की उपस्थिति में हुआ। प्रधानाचार्य अनु राणा ने कहा कि खेल हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा है। कार्यक्रम की शुरुआत छात्रों द्वारा किए गए कार्यक्रम मार्च पारट से हुई। इसके बाद विभिन्न स्पर्धों के विद्यार्थियों ने कई खेल प्रतियोगिताओं में भाग लिया। कंगारू रेस, फ्रॉग रेस, शीपिंग रेस, अंडर द वेयर रेस, रिसे रेस, 200 मीटर रेस व चैन टैग रेस आदि प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले बच्चों को प्रधानाचार्य ने खेल मेडल और सांस्कृतिक परिचोपक प्रदान किए। डायरेक्टर डॉ. सुनीता दुहन ने सभी शिक्षकों, कर्मचारियों और आयोजकों का धन्यवाद किया। समारोह का समापन अध्यापकों की रेस के साथ हुआ, जिसने पूरे कार्यक्रम में रोमांच का नया रंग भर दिया।



एमडीयू ने तिलयार पर चलाया स्वच्छता अभियान

रोहताक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के पर्यावरण विज्ञान विभाग की इको-क्लब इकाई ने तिलयार वेटलैंड में जागरूकता अभियान और स्वच्छता अभियान का आयोजन किया। कार्यक्रम में एमएससी पर्यावरण विज्ञान पर्यावरण बायोटेक्नोलॉजी की विद्यार्थियों तथा शोधार्थियों ने सक्रिय भागीदारी दर्ज करते हुए वेटलैंड संरक्षण का सार्थक संदेश दिया। अभियान के दौरान विभाग अध्यक्ष प्रो. मीनाक्षी नानंद ने वेटलैंड के पर्यावरणीय महत्व, रामसर साइट की उपयोगिता और सरकार की संरक्षण नीतियों पर विस्तार से जानकारी दी। विद्यार्थियों ने पंचरत्नों से स्वच्छता बनाए रखने की अपील की और सार्वजनिक स्थानों में कचरा न फेंकाने के लिए उन्हें प्रेरित किया। शोधार्थी वैशाली, सोनिया और अनूप ने विद्यार्थियों के बीच वेटलैंड की संवेदनशीलता और उसके संरक्षण पर समूह चर्चा भी आयोजित की। इस अवसर पर प्रो. रचना भट्टरिया, डॉ. गीता, सारिता, कश्मीर और कर्तव्य भी अभियान में शामिल रहे।



यूथ फेस्टिवल में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने पर सम्मान

रोहताक। पं. नैकीराम शर्मा राजकीय महाविद्यालय, रोहताक में जोनल और इंटर-जोनल यूथ फेस्टिवल में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों का मध्य स्वागत एवं सम्मान समारोह आयोजित किया गया। मीडिया प्रमारी प्रवीण गोयल ने बताया कि जोनल यूथ फेस्टिवल, जो 6 से 8 नवंबर तक पं. नैकीराम शर्मा महाविद्यालय परिसर में ही आयोजित हुआ था, उसमें कालेज की टीम ने 25 पुरस्कार प्राप्त किए। वहीं इंटर-जोनल यूथ फेस्टिवल, जो 11 से 13 नवंबर तक महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय, रोहताक में आयोजित हुआ, उसमें विद्यार्थियों ने 17 पुरस्कार हासिल किए। महाविद्यालय की टीम ने रत्न-अप ट्रांजी अपने नाम की। कार्यक्रम में एमएससी पर्यावरण विज्ञान के प्राचार्य डॉ. सुरेंद्र सांगवान ने की। सांस्कृतिक गतिविधियों के प्रमारी डॉक्टर दिनेश सिंह ने भी विद्यार्थियों का स्वागत किया। इस अवसर पर कालेज के वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. सुशील दलाल, जोनल यूथ फेस्टिवल की प्रमारी डॉ. सुनीता रानी, डॉ. प्रवीण गोयल, डॉ. मनीष हुड्डा डॉ. शैकिला, डॉ. प्रियंका डॉ. टीना व अन्य प्राध्यापक गण भी उपस्थित रहे।