हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, मंगलवार, 4 फरवरी 2025

तापमान
अधिकतम 25.7 डिग्री
न्यूनतम 5.8 डिग्री

11 इंडस स्कूल में वसंत पंचमी के उपलक्ष में विशेष प्रार्थना .

12 शोध किसी भी क्षेत्र में नवाचार और ज्ञानवर्धन का आधार ...

शहर में आज

- लघुसचिवालय में समाधान शिविर का आयोजन।
- आंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर का आयोजन।
- अशोका चौक पर शुरू होगी पार्किंग।

खबर संक्षेप

प्रैक्टिकल परीक्षा 6 से 10 फरवरी तक होगी

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की एमपीएड प्रथम व तीसरे सेमेस्टर की फुल व री-अपीयर तथा चौथे सेमेस्टर की केवल री-अपीयर की प्रैक्टिकल परीक्षाएं 6 से 10 फरवरी तक आयोजित की जाएंगी। परीक्षा नियंत्रक प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने बताया कि उपरोक्त प्रैक्टिकल परीक्षाओं की डेटशीट विश्वविद्यालय वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगी।

कैंसर विजेता सम्मान समारोह आज

रोहतक। पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय में 4 फरवरी को विश्व कैंसर दिवस के उपलक्ष में चौधरी रणवीर सिंह ओपीडी में कैंसर विजेता सम्मान समारोह मनाया जाएगा। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के तौर पर कुलपति डॉक्टर एच के अग्रवाल उपस्थित होंगे। डॉ संजीव प्रशाद ने बताया कि सुबह 10:30 बजे इस कैंसर जागरूकता कार्यक्रम में जहां व्याख्यान के माध्यम से लोगों को जागरूक किया जाएगा ,वहीं कैंसर से ठीक हो चुके मरीजों को सम्मानित भी किया जाएगा। उन्होंने कहा कि कैंसर जैसी भयावह बीमारी से निपटने के लिए हमारे अंदर जागरूकता होनी बहुत जरूरी है।

हरियाणा हैंडबाल टीम के चयन ट्रायल आज

रोहतक। 38वें राष्ट्रीय खेल-2025 हेतु हरियाणा राज्य की हैण्डबाल खेल की टीम के चयन हेतु महिला व पुरुष खिलाड़ियों के चयन के लिए 4 फरवरी को सुबह 10 बजे पंचकूला स्थित ताऊ देवीलाल स्टेडियम में ट्रायल लिए जाएंगे। एसडीएम आशीष कुमार ने बताया कि इच्छुक हैण्डबाल खिलाड़ी निर्धारित तिथि व समय अनुसार पंचकूला के सैक्टर 3 स्थित ताऊ देवीलाल स्टेडियम में ट्रायल के लिए पहुंचें।

ताला तोड़कर लाखों रुपये की चोरी

सांपला। गांव दतोड में सोमवार सुबह अज्ञात व्यक्ति एक मकान से लाखों रुपए की चोरी कर ले गए। पुलिस ने मकान मालिक बालकिशन के ब्यान पर अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ चोरी का मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी। बाल किशन ने बताया कि वह गांव में पशुओं की डेयरी किए हुए है। वह सोमवार की सुबह 3 बजे घर पर ताला लगा कर पशुओं का दूध निकालने चला गया। वह वापस आया तो मकान का ताला टूटा हुआ था। अलमारी का सारा सामान बिखरा हुआ था और पॉलिथीन में रखें 12 लाख रुपए गायब मिले।

एमडीयू में आज विश्व कैंसर दिवस पर कार्यक्रम

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के फार्मास्यूटिकल साइंसेज विभाग तथा सेंटर फॉर बायोइंफोर्मेटिक्स के संयुक्त तत्वावधान में 4 फरवरी को विश्व कैंसर दिवस पर कैंसर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा।फार्मास्यूटिकल साइंसेज विभाग के अध्यक्ष प्रो. दीपक कौशिक ने बताया कि भारतीय पुनर्वास परिषद की अध्यक्ष डा. शरणजीत कौर बतौर मुख्यातिथि इस कार्यक्रम में शिरकत करेंगे। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह कार्यक्रम की अध्यक्षता करेंगे। डॉ. अजीत कुमार ने कार्यक्रम के बारे में जानकरी दी है।

टूरिज्म ने दिया तीन साल के लिए 23 लाख का टेंडर

राहत: जाम मुक्त करने के लिए अशोका चौक पर बनी पार्किंग आज से शुरू

- इस एरिया में लघुसचिवालय और डी पार्क से पहले कोई पार्किंग की सुविधा नहीं
- पार्किंग सुविधा से हजारों लोगों को फायदा होगा और पुलिस को भी राहत की सांस मिलेगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

शहर को जाम मुक्त करने के लिए अभियान की शुरूआत हो गई है। अशोका चौक पर टूजिज्म की तरफ से वाहनों के लिए पार्किंग का निर्माण किया गया है, जिसका शुभारम्भ मंगलवार से किया जाएगा। तीन साल के लिए इस जमीन पर करीब 23 लाख का टेंडर जारी किया गया है। यहां पार्किंग बनने से न केवल सड़कों पर लगने वाले जाम से मुक्ति मिलेगी बल्कि वाहनों को भी पार्किंग की सुविधा मिल जाएगी। इस एरिया में लघुसचिवालय और डी पार्क से पहले कोई पार्किंग की सुविधा नहीं है। इससे हजारों लोगों को फायदा होगा और पुलिस को भी राहत की सांस मिलेगी।

मासिक पास की सुविधा

पार्किंग के प्रबंधक सुनील गौड़ ने बताया कि प्रशासन के सहयोग से टूरिज्म द्वारा इस पार्किंग का टेंडर जारी किया गया है। यह पार्किंग मंगलवाार से शुरू की जाएगी। जो सिटी पार्किंग के नाम से जानी जाएगी। पार्किंग में वाहनों के लिए मासिक पास की व्यवस्था की भी की गई है। यहां बस, ट्रक, कार, जीप, ऑटो रिक्शा, दुपहिया वाहनों के लिए व्यवस्था रहेगी। सोनीपत स्टैंड से लेकर अशौका चौक, बजरंग भवन, मानसरोवर पार्क, सोनीपत रोड, सरकूलर रोड पर वाहनों के लिए कोई पार्किंग नहीं है। इसलिए यहां पार्किंग की व्यवस्था की गई है। इससे लोगों को राहत मिलेगा।

अशोका चौक पर बनाई गई पार्किंग

गाड़ियों के लिए समतल की गई जमीन

उपायुक्त का प्रयास रंग लाया

धीरेंद्र खड़गटा ने रोहतक उपायुक्त का कार्यभार सम्भालने के बाद पत्रकारवार्ता में कहा था कि वह शहर को जाम मुक्त करने के लिए जल्द ही कुछ कदम उठाएंगे। जहां जरूरत होगी पार्किंग बनाई जाएगी। इसके लिए उन्होंने जिला पुलिस एवं अन्य अधिकारियों के साथ मंथन किया। जिसके बाद अशोका चौक के आसपास पार्किंग बनाने की जरूरत महसूस हुई। इसके बाद अशोका चौक के पास स्थित सरकारी जमीन पर पार्किंग बनाने का निर्णय लिया गया। यहां पार्किंग बनाने का उद्देश्य शहर को जाम मुक्त करना है। अक्सर लोग वाहनों को सड़क किनारे खड़ा कर अपने काम के लिए चले जाते थे जिससे जाम लग जाता है। प्रशासन का दावा है कि जल्द ही अन्य जगह पार्किंग की समस्या को खत्म किया जाएगा।

रोड पर गाड़ी मिली तो होंगे चालान

प्रशासन की तरफ से वाहन चालकों को साफ निर्देश दिए गए हैं कि वह लघु सचिवालय के आसपास कहीं भी सड़क पर अपना वाहन खड़ा करेंगे तो उसका चालान किया जाएगा। हर एरिया में तैनात पुलिस कर्मी इन गाड़ियों के फोटो लेकर चालान करते रहते हैं।

इच्छुक लोग खुली बोली में ले सकते हैं भाग

घुसकानी की 50 एकड़ शामलात भूमि से मिट्टी उठवाने के लिए 20 को बोली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

बोली की 25 प्रतिशत राशि मौके पर जमा करवानी होगी

जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी राजपाल चहल

रोहतक। जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी राजपाल चहल ने बताया कि जिला की ग्राम पंचायत घुसकानी की लगभग 50 एकड़ शामलात भूमि से मिट्टी उठवाने के लिए 20 फरवरी को सुबह 10 बजे घुसकानी गांव स्थित पंचायत घर में खुली बोली की जाएगी। इच्छुक बोली दाता खुली बोली में भाग ले सकते हैं, जिसके लिए शर्तें निर्धारित की गई है। उन्होंने बताया कि निर्धारित शर्तों के अनुसार ग्राम पंचायत घुसकानी के सरपंच के नाम 11 लाख रुपए की राशि का डिमांड ड्राफ्ट सिक्योरिटी के रूप में मौके पर लिया जाएगा। मिट्टी विभाग द्वारा निर्धारित लेवल के हिसाब से उठवाई जाएगी। मिट्टी उठवाने उपरांत पट्टेदार द्वारा जमीन लेवल करके दी जाएगी। मिट्टी चार माह के अंदर पूर्ण रूप से उठानी होगी। रंग के रास्तों के अलावा कोई अन्य रास्ता उपलब्ध नहीं करवाया जाएगा। बोली की 25 प्रतिशत राशि मौके पर जमा करवानी होगी तथा शेष 75 प्रतिशत राशि अधिकतम 15 दिन के अंदर या मिट्टी उठाना शुरू करने से पहले देनी होगी। यदि बोलीदाता बोली लगाने उपरांत पट्टा राशि जमा करवाने में असफल रहता है या इंकार करता है तो सिक्योरिटी राशि जब्त करके मौके पर दोबारा बोली करवा दी जाएगी। मिट्टी उठाने का कार्य खनन विभाग में रॉयल्टी जमा करवाने उपरांत ही खनन विभाग से अनापत्ति प्रमाण पत्र प्राप्त करने उपरांत ही किया जाएगा। किसी भी प्रकार की प्राकृतिक आपदा के लिए पट्टेदार स्वयं जिम्मेदार होगा तथा साइट पर कोई अन्य प्रतिबंधित कार्य नहीं किया जाएगा।

युवक को अवैध हथियार सहित किया गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने युवक को अवैध हथियार सहित काबू किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। सीआईए-2 प्रभारी सतीश कुमार ने बताया कि सीआईए-2 स्टाफ की टीम दिल्ली बाइपास के पास गश्त में मौजूद थी। गश्त के दौरान कन्हेली पुल ब्रेकर के पास खड़े युवक को शक के आधार पर काबू किया गया। युवक की पहचान हसीन निवासी मिर्जा पुर खेड़ी सोनीपत के रुप में हुई। युवक के पास से एक पिस्तौल व 3 रौंद बरामद हुआ है। युवक के खिलाफ शिवाजी कॉलोनी थाना में केस दर्ज करके काबू किया गया है।

अलग-अलग इलाकों से कब्जा हटवाने को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त

रोहतक। हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण के विभिन्न सेक्टरों में अनाधिकृत कब्जे हटावाने के दौरान कानून व्यवस्था बनाए रखने के दृष्टिगत उपायुक्त धीरेंद्र खडगटा ने ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त करने के आदेश जारी किए है। सेक्टर 24-25 एवं 22-22ए डिवाइडिंग रोड़ तथा सेक्टर 2, 3, 4, 5, 6 व 36ए के डिवाइडिंग रोड से अनाधिकृत कब्जे हटाने के लिए एचएसवीपी के एसडीई राजीव कुमार तथा सैक्टर 27-28-26पी 1 तथा सैक्टर 7-37 डिवाइडिंग रोड, सैक्टर 21पी-21सी एवं 21ए व 21बी के डिवाइडिंग रोड से अनाधिकृत कब्जे हटाने के दौरान कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए एचएसवीपी की होर्टिकल्चर डिविजन के एसडीई देवेंद्र कुमार को ड्यूटी मजिस्ट्रेट लगाया गया है।

पुलिस लाइन में हुई साप्ताहिक परेड में एसपी ने दिए निर्देश

सार्वजनिक स्थान पर हुड़दंग करने वाले और असामाजिक तत्वों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पुलिस लाइन में सोमवार की साप्ताहिक परेड का आयोजन किया गया। एएसपी वाएवीआर शशि शेखर ने परेड की सलामी ली तथा पुलिस अधिकारियों-जवानों को दिशा-निर्देश जारी किए। इस अवसर पर अन्य पुलिस अधिकारी उपस्थित रहे है। परेड में जिला के सभी प्रभारी थाना-चौकी, पुलिस कार्यालय ऑफिस व जिला में तैनात सभी जवानों ने हिस्सा लिया। एएसपी वाएवीआर शशि शेखर ने कहा कि जिला पुलिस द्वारा समय-2 पर नाके लगाए जाते है। नाकाबंदी के दौरान वाहनों की गहनता से चैकिंग करें। यातायात नियमों की अवहेलना करने वालों के खिलाफ कार्यवाही करें। दुश्चरित्र, असामाजिक व शरारती तत्वों पर विशेष निगरानी रखे। सार्वजनिक स्थान पर हुडदंग-हंगामा करने वाले से भी सख्ती से निपटा जाए। असामाजिक तत्वों के खिलाफ सख्त कार्यवाही करें। किसी भी व्यक्ति को कानून अपने हाथ में ना लेने दे। कानून के विरुद्ध कार्य करने वालों के खिलाफ कानून के अनुरूप सख्त कार्यवाही की जाएगी। कानून व्यवस्था की विकट परिस्थिति से निपटने के लिए लॉ एंड आर्डर कम्पनी को पुलिस लाइन में अभ्यास कराया गया।

पुलिस अधिकारियों-जवानों को दिशा-निर्देश देते एएसपी वाएवीआर शशि शेखर ।

गोशालाओं में गोवंश की बेकद्री को लेकर धरना

रोहतक। मानसरोवर पार्क में गौशालाओं के अंदर हो रही पशुओं की बेकद्री को लेकर धरना दिया गया। इसकी अध्यक्षता योगी महाराज ने की। योगी महाराज ने आरोप लगाया कि गोशाला के अंदर गोमाता की बुहत बेकद्री होती है। उन्होंने प्रशासन को चेतावनी दी कि अगर बुधवार तक गोशाला संचालकों के खिलाफ कार्रवाई नहीं की तो अर्धनग्न होकर विरोध प्रदर्शन किया जाएगा। गोसेवक निक्का देशवाल ने बताया कि एक गोशाला में गोवंश को कुत्ते नोच रहे थे। गोवंश गोबर में बैठा हुआ था, लेकिन उसकी तरफ कोई ध्यान नहीं दे रहा था। गोसेवक अतुल व संदीप ने कहा कि गोशाला में गोवंश की दुर्दशा को लेकर प्रशासन को संज्ञान लेने की जरूरत है।

सरकार के पास नहीं है नए एलिवेटेड का कोई प्रस्ताव: विधायक भारत भूषण बत्रा

शहर को जाम से मुक्त करने के लिए अतिक्रमण हटाने पर काम करे प्रशासन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

विधायक भारत भूषण बत्रा ने कहा है कि जाम की समस्या से ग्रस्त शहर को पार्किंग व्यवस्था की जरूरत है। प्रशासन शहर से टेंपरेरी अतिक्रमण हटाने की दिशा पर काम करें। उन्होंने कहा कि शहर में एक और एलिवेटेड बनाए जाने का कोई प्रस्ताव इस समय सरकार के पास नहीं है और ना ही ऐसे किसी प्रस्ताव का औचित्य है। वे सोमवार को पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने कहा ऐसा कहा जा रहा है कि शहर के आंबेडकर चौक से लेकर दिल्ली बाईपास तक एक एलिवेटेड बनेगा। बत्रा ने स्पष्ट कहा कि ऐसे किसी एलिवेटेड का कोई औचित्य नहीं है, इससे रोहतक के बाजारों की बर्बादी भी होगी और व्यापारियों का नुकसान भी होगा। ऐसा एक प्रस्ताव दो साल पहले सरकार के पास था ,जो उसी समय सरकार ने उसे नॉन फिजिबल करार देते हुए उसे डंप कर दिया था। बत्रा ने स्पष्ट कहा कि यदि फिर भी सरकार ऐसा करती है तो स्थानीय व्यापारी भी और कांग्रेस पार्टी इसका विरोध करेंगी। विधायक ने कहा पेयजल और सीवरेज की समस्या बढ़ रही है। प्रशासन अब तुरंत समाधान करे अमृत 2 का इंतजार न करे। उन्होंने बताया कि उनके प्रयासों से 25 करोड़ की ग्रांट से कुछ कार्य शुरू होंगे।

रोहतक। पत्रकारों से बातचीत करते विधायक भारत भूषण बत्रा।

होगा फायदा | हेल्थ विवि के कुलपति डॉक्टर एच के अग्रवाल ने किया उदघाटन

पीजीआईडीएस में अब 24 घंटे डेंटल इमरजेंसी और एक्स-रे सुविधा शुरू

मरीजों को होगा बड़ा फायदा, समय पर मिल सकेगा सटीक इलाज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

यदि रात को भी हमारे शरीर में स्वास्थ्य से संबंधित कोई समस्या उत्पन्न हो जाती है तो हम तुरंत किसी भी अस्पताल की इमरजेंसी में अपने इलाज करवाने के लिए पहुंच जाते हैं। जहां पर आसानी से शरीर की बाकी बीमारियों का इलाज तो हो जाता है लेकिन अधिकतर अस्पतालों में दांतों से संबंधित बीमारी की इमरजेंसी सुविधा उपलब्ध नहीं होने से मरीजों को सारी रात दर्द में काटनी पड़ जाती थी ,ऐसे में पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टिट्यूट ऑफ़ डेंटल साइंसेज रोहतक द्वारा मरीजों के इस दर्द को समझते हुए 24 घंटे डेंटल इमरजेंसी व एक्स-रे सुविधा शुरू होने से प्रदेशवासियों को बहुत बड़ी राहत मिलेगी। यह कहना है पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के कुलपति डॉक्टर एच के अग्रवाल का। डॉ एच के अग्रवाल ने डेंटल कॉलेज में 24 घंटे चलने वाली आपातकालीन डेंटल सुविधा में एक्स-रे मशीन उपलब्ध करवाकर उसका शुभारंभ किया। कुलपति डॉक्टर एच के अग्रवाल ने रिमोट का बटन दबाकर डेंटल कॉलेज के आपातकालीन विभाग में आए मरीज का पहला डिजिटल एक्स-रे किया। उन्होंने कहा कि इस सुविधा से मरीजों को दातों की समस्याओं के लिए तत्काल इलाज मिल सकेगा, जिससे उनकी सेहत और सुरक्षा सुनिश्चित हो सकेगी। डॉ अग्रवाल ने बताया कि इस एक्स-रे सुविधा के शुरू हो जाने से चिकित्सक तुरंत मरीज का एक्स-रे करके जांच पाएगा कि मरीज को दर्द किस वजह से है और उसका तुरंत प्रभाव से इलाज शुरू कर पाने में सक्षम होगा। निदेशक डॉ एस के सिंघल ने कहा कि डेंटल के मरीजों के लिए यह सुविधा शुरू करने पर वह प्राचार्य डॉक्टर संजय तिवारी व उनकी टीम को बधाई देते हैं जो मरीजों की सेवा में दिन-रात लगे हुए हैं। उन्होंने कहा कि हमारा प्रयास होना चाहिए कि यहां आने वाले मरीजों को उच्च गुणवत्ता की चिकित्सा सुविधा उपलब्ध करवाई जाए। डॉ एस के सिंघल ने कहा कि इस आपातकाल के साथ एक्स-रे सुविधा भी शुरू होने से मरीजों को अपनी दातों की समस्याओं का जल्दी और सटीक निदान मिल सकेगा। चिकित्सा अधीक्षक डॉ कुंदन मित्तल ने कहा कि पीजीआईडीएस में यह सुविधा शुरू करवाने के लिए वें कुलपति डॉक्टर एच के अग्रवाल का तहे दिल से धन्यवाद व्यक्त करते हैं। अब मरीजों को 24 घंटे एक्स-रे और दातों की इमरजेंसी इलाज की सुविधा प्रदान की जाएगी।

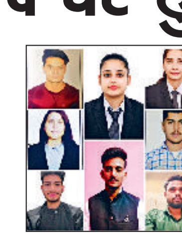
अब रात को भी मरीजों की आरसीटी हो सकती

डॉ कुंदन मित्तल ने बताया कि दांत दर्द सबसे आम दंत आपात स्थितियों में से एक है, ऐसे में एक्स-रे की सुविधा भी उपलब्ध होने से रात को भी मरीज की आरसीटी तक भी शुरू की जा सकती है। डेंटल कॉलेज के प्रधानाचार्य डॉ संजय तिवारी ने कहा, हमारा उद्देश्य मरीजों को सर्वोत्तम स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करना है। इस नई पहल से हम मरीजों को 24 घंटे दातों की इमरजेंसी इलाज और एक्स-रे सुविधा प्रदान कर सकेंगे। इस पहल के साथ, डेंटल कॉलेज मरीजों को विश्वस्तरीय स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है। डॉक्टर तिवारी ने कहा कि कुलपति डॉ एच के अग्रवाल ने प्रदेश की जनता को आज यह बहुत अच्छा तोहफा दिया है क्योंकि डेंटल की इमरजेंसी में एक्स-रे की सुविधा बहुत जरूरी होती है और ऐसे में अब मरीज को रात भर अपना इलाज करने के लिए दर्द नहीं सहना होगा। मुंह से रक्तस्राव हो,यदि आपको कोई ऐसी चोट लगी है जिसमें आपका दांत टूट गया है, तो तुरंत आपातकालीन डेंटल क्लिनिक में संपर्क करें।

---

8 छात्रों का चयन बिजनेस ट्रेनी के पद पर हुआ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

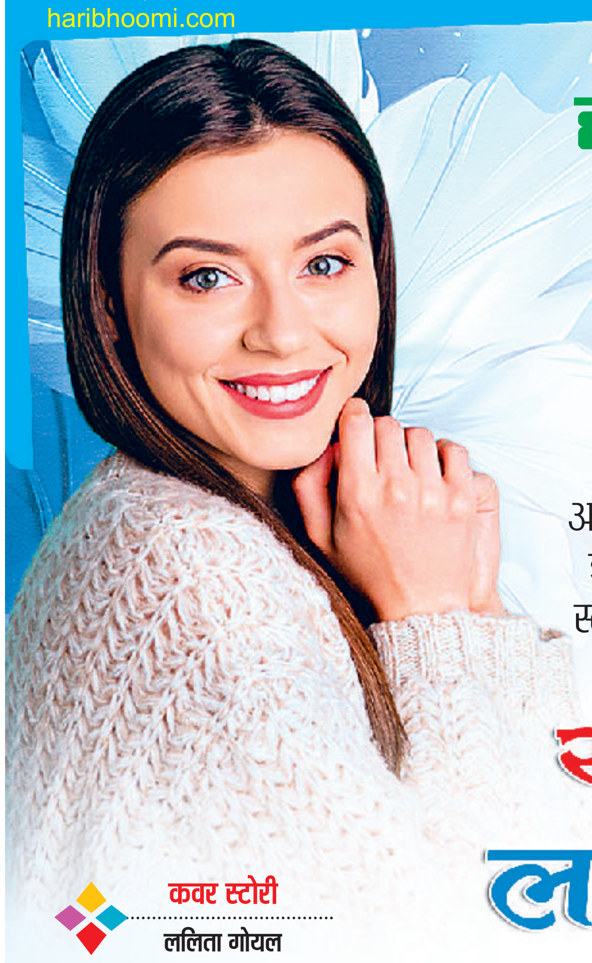


इमसॉर के विद्यार्थियों के लिए कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव का आयोजन

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कॅरियर काउंसलिंग एवं प्लेसमेंट सेल द्वारा आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल लाइफ इंश्योरेंस के सहयोग से आज इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट स्टडीज एंड रिसर्च (इमसॉर) के विद्यार्थियों के लिए कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव का आयोजन किया, जिसमें 8 विद्यार्थियों का चयन बिजनेस ट्रेनी के पद पर हुआ है।

सीसीपीसी निदेशिका प्रो. दिव्या मल्हान ने बताया कि इस कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव में विभिन्न विभागों के कुल 28 विद्यार्थियों ने भाग लिया। साक्षात्कार प्रक्रिया के दौरान आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल के अधिकारियों अक्षिता (एचआर मैनेजर) और शुभी तिवारी (एचआर मैनेजर) ने विद्यार्थियों से विस्तार से बातचीत की और उनकी क्षमताओं का आकलन किया। साक्षात्कार के बाद कुल 8 विद्यार्थियों का चयन बिजनेस ट्रेनी पद पर किया गया। चयनित विद्यार्थियों के नाम हैं सिमरन, पिंकल, काजल गिरोत्रा, यश कुमार, गौरव कुमार, सागर, यशित अनेजा और हिमांशु। प्रो. सत्यवान बड़ौदा (निदेशक, इमसॉर) तथा सीसीपीसी निदेशिका प्रो. दिव्या मल्हान ने चयनित छात्रों को बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस कार्यक्रम का संचालन एवं समन्वयन इमसॉर टीपीओ डॉ. अमन वशिष्ठ, डॉ. सौरभ कांत ने किया।

हरिभूमि सहेली



अपने फैमिली मेंबर्स, अपने रिलेटिव्स और फ्रेंड्स से तो हम सब प्यार करते ही हैं। लेकिन इनके साथ खुद से भी प्यार करना बहुत जरूरी है। सेल्फ लव, हमें कॉन्फिडेंट, मेंटली स्ट्रॉन्ग बनाता है, लाइफ को बैलेंस करता है। कुछ छोटी-छोटी बातों पर अमल करके हम खुद से प्यार करना सीख सकते हैं, अपनी लाइफ को लवली-हैप्पी बना सकते हैं।

खुद से भी करिए प्यार लाइफ बनेगी लवली

कवर स्टोरी

ललिता गोयल

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में दूसरों को खुश रखने की कोशिश करते, अपनों के प्रति जिम्मेदारियां निभाते-निभाते हम में से बहुत लोग अकसर खुद को ही भूल जाते हैं। या कहें खुद से प्यार करना भूल जाते हैं। यह इसलिए होता है, क्योंकि हममें सेल्फ लव की फीलिंग ही नहीं होती है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि खुद से प्यार करना भी कितना जरूरी है?

सेल्फ लव का मतलब

सेल्फ लव या खुद से प्यार करने का मतलब, सिर्फ अपने आपको प्राथमिकता देना नहीं है बल्कि यह मानसिक-शारीरिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ रहने का एक तरीका भी है। अगर आप खुद से प्यार नहीं करती हैं, तो आप दूसरों से प्यार नहीं कर सकतीं, दूसरों से प्यार नहीं पा सकती हैं। अपने आपको प्यार करना खुद के विकास में इंवेस्टमेंट करने जैसा होता है।

सेल्फिश होना नहीं सेल्फ लव

कुछ लोगों को लगता है कि खुद के बारे में सोचना सेल्फिश होना है, लेकिन ऐसा नहीं है। दूसरों के बारे में सोचने के साथ यह बहुत जरूरी है, खुद को भी प्रायोरिटी दें। कोई भी अच्छा काम करने के बाद कोई भले ही आपको वेरी गुड या थैंक यू कहे या ना कहे लेकिन आप खुद को वेरी गुड या थैंक यू जरूर कहें और इसके लिए आप सेल्फ ट्रीट भी ले सकती हैं। जब भी आप कोई लक्ष्य हासिल करें या कोई अच्छा काम करें तो स्वयं को ट्रीट दें। ऐसे लोग जिनमें सेल्फ लव की कमी होती है, वे खुद को बार-बार यह महसूस कराते हैं कि उन्होंने अपनी जिंदगी में कुछ भी हासिल नहीं किया है। वे दूसरों की छोटी-सी कामयाबी को बहुत बड़ा और खुद की कामयाबी को कुछ नहीं समझते हैं। खुद से प्यार करने का एक मतलब यह भी है कि आप जैसे भी हैं, उसी रूप में खुद को स्वीकारें।

खुद से प्यार करने वाले खुद को अपनी खूबियों और कमियों के साथ स्वीकार करते हैं।

जरूरी है खुद से प्यार

प्यार को हमेशा दूसरे व्यक्ति से जुड़े एहसास के रूप में ही परिभाषित किया जाता है। प्यार की अपेक्षा हमेशा दूसरों से ही की जाती है, जो गलत है। यह समझने की जरूरत है कि कोई भी आपको तभी प्यार करेगा, जब आप खुद को प्यार करेंगी। ध्यान रखें, ऐसे लोग जो खुद को प्यार नहीं करते हैं, वो कभी दूसरे व्यक्ति को भी प्यार नहीं कर पाते हैं और न उसका प्यार हासिल कर पाते हैं। उनके अंदर एक खालीपन होता है, जिसे दूसरा व्यक्ति कितनी भी कोशिश कर ले, भर नहीं पाता है।

सेल्फ लव के लिए अपनाएं ये तरीके

अकसर लोग दूसरों से उम्मीद करते हैं कि वो उन्हें प्यार दे और खुश रखे। लेकिन जब तक आप खुद से प्यार नहीं करेंगी, खुद को खुश नहीं रखेंगी, तब तक आप दूसरों से प्यार नहीं पा सकती हैं। खुद को खुश रखने की जिम्मेदारी आपकी है। सेल्फ केयर, सेल्फ अवेयरनेस और सेल्फ एक्सेप्टेंस, सेल्फ लव को दर्शाता है। अपनी बॉडी से लेकर माइंड तक हर चीज को बैलेंस किया जा सकता है, जब आप खुद से प्यार करती हैं।

रखें हेल्थ-फिटनेस का ध्यान: खुद से प्यार करने के लिए, जरूरी है कि सेल्फ केयर करें। डेली रूटीन में कुछ समय अपनी फिटनेस के लिए जरूर निकालें। सुबह या फिर शाम कुछ देर वॉक, जॉगिंग या हल्की-फुल्की एक्सरसाइज, योगा, मेडिटेशन जरूर करें। अपने खाने पर खास ध्यान रखें। जो लोग दिन भर दूसरों के बारे में सोचने और उनके लिए काम करने के अलावा खुद के लिए समय निकालते हैं तो यह सेल्फ लव की निशानी है। अगर आप अपनी पसंद-नापसंद को महत्व देती हैं तो इसका अर्थ है कि आप खुद से बहुत प्यार करती हैं।

करें अपनी पसंद के काम: सेल्फ लव के लिए जरूरी है कि अपनी पसंदीदा चीजों या हॉबीज पर ध्यान दें। अपने लिए कुछ समय निकालें और कोई ऐसा काम करें, जो आपकी पसंद का हो, जिसे करने में आपको अच्छा लगता हो जैसे कुकिंग, गार्डनिंग, म्यूजिक लिसनिंग, पेंटिंग, राइटिंग या बुक रीडिंग आदि। अगर आप ये काम कर रही हैं, जो आपको पसंद है तो ये सेल्फ लव की निशानी है।

लाइफ में बनाएं बाउंड्री: खुद से प्यार करने के लिए जरूरी है कि अपनी लाइफ में ऐसे लोगों से दूरी बनाएं, जो आपकी जिंदगी में टॉक्सिसिटी और नेगेटिविटी फैलाते हैं। अगर कोई ऐसा रिश्ता है, जिसे छोड़ा नहीं जा सकता है तो ऐसे में उनसे इतनी दूरी जरूर रखें कि वे लोग आपकी निजी जिंदगी में दखल न दें और आपकी मानसिक शांति को भंग न करें, क्योंकि कोई भी किसी को तभी हर्ट कर सकता है, जब वे अपनी बाउंड्री सेट नहीं कर पाते हैं। लेकिन जब कोई खुद को प्यार करता है तो वह यह समझता है कि उसे किन चीजों को स्वीकार करना है, और किन्हें नहीं। इस तरह से सेल्फ लव से आपको बाउंड्री बनाने में मदद मिलेगी।

न करें दूसरों की परवाह: खुद से प्यार करना सीखने के लिए इस बात की चिंता या परवाह करना छोड़ दें कि लोग आपके बारे में क्या सोचते हैं या आपसे क्या अपेक्षा करते हैं? क्योंकि आप हर किसी को खुश नहीं कर सकती हैं। इसलिए हमेशा, हर काम में दूसरों की परवाह न करें।

कॉन्फिडेंस बनाए रखें: जो लोग खुद से प्यार नहीं करते, उनको अपने पर कॉन्फिडेंस नहीं होता और वे खुद में कमियां निकालते रहते हैं। इससे कई बार डिप्रेशन और एंग्जायटी जैसी बीमारियों का शिकार हो जाते हैं। इसलिए सेल्फ कॉन्फिडेंस बनाए रखें।

परफेक्ट बनने की कोशिश न करें: कोई भी परफेक्ट नहीं होता है। हर इंसान में कुछ न कुछ कमी होती ही है। इसलिए खुद को परफेक्ट बनाने की कोशिश न करें और अपनी कमियों के साथ स्वयं को स्वीकारें।

सोलो ट्रैवलिंग: सेल्फ लव के लिए यह बहुत जरूरी है कि कुछ समय अकेला रहा जाए। खुद के साथ समय बिताया जाए, बेहतर तरीके से जाना जाए। खुद के साथ समय बिताने के लिए कुछ दिनों के अंतराल पर कहीं अकेले घूमने जाएं यानी सोलो ट्रैवलिंग करना सीखें। यह एक अलग ही अनुभव होगा। इससे आप भागदौड़ से भरी जिंदगी से कुछ टाइम के लिए दूर तो होंगी ही, खुद को भी समय दे पाएंगी और आपको खुद से प्यार होगा।

इस तरह कह सकते हैं कि खुद से प्यार करना कोई फीलिंग नहीं बल्कि लाइफस्टाइल का हिस्सा होना चाहिए। इससे हमेशा अपनी लाइफ हमेशा लवली-हैप्पी महसूस होगी।

(लाइफ कोच करिश्मा से बातचीत पर आधारित)

खुद से प्यार करने के फायदे

खुद से प्यार करने के कई फायदे होते हैं, जो हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में सकारात्मक बदलाव लाते हैं और जीवन को प्यारा-खुशहाल बनाते हैं।

मेंटल हेल्थ में सुधार: खुद को प्यार करने से मेंटल हेल्थ में सुधार होता है। स्ट्रेस और टेंशन जैसी भावनाओं को दूर रखने में मदद मिलती है। सेल्फ लव, मेंटली रिलैक्स रहना भी सिखाता है, जिससे आप अपनी कमियों पर अच्छे से काम भी कर पाती हैं। इससे आपको गुस्से और एंग्जाइटी को कंट्रोल रखने में मदद मिलती है।

कॉन्फिडेंस बढ़ता है: खुद को प्यार करने से हमें अपनी वैल्यू समझ में आती है। इससे सेल्फ रेस्पेक्ट और सेल्फ कॉन्फिडेंस बढ़ता है। जब हम अपने आपको स्वीकार करते हैं और अपनी क्षमताओं पर विश्वास करते हैं तो हम किसी भी चुनौती का सामना करने के लिए तैयार होते हैं।

बढ़ती है डिसीजन पावर: खुद से प्यार करने वाले लोग अपने लिए बेहतर निर्णय ले पाते हैं, क्योंकि वे जानते हैं कि उनके लिए क्या सही है?

बच्चों के सवालों को न करें इग्नोर

आजकल के बच्चों की तर्क करने, हर बात के बारे में ढेरों सवाल पूछने की आदत से ज्यादातर पैरेंट्स परेशान रहते हैं। लेकिन ऐसे में इग्नोर करने या डांटने के बजाय प्यार से उनकी जिज्ञासाओं को शांत करना चाहिए।

बच्चे और आप

विमला रस्तोगी

अनीता अकसर इस बात से परेशान रहती है कि उसका पांच वर्षीय बेटा हर चीज के बारे में ढेरों सवाल करता रहता है। अपनी जिज्ञासा को शांत करने के लिए या अपनी कोई भी बात मनवाने के लिए तरह-तरह के तर्क करता रहता है। किसी का भी लिहाज नहीं करता है। दूसरी तरफ निरुपमा कहती रहती है कि उसकी बेटी नूपुर किसी के सामने कुछ बोलती ही नहीं, नमस्ते तक नहीं करती। कहो तो चुपचाप खड़ी हो जाती है।

बच्चे होते हैं भरपूर जिज्ञासु: हर मां-बाप की अलग सोच, अलग नजरिया, समझने और समझाने के अलग तरीके होते हैं। सच्चाई यह है कि बाल सुलभ मन हर बात के लिए जिज्ञासु होता है। सीधी-सपाट तरह से कोई बात स्वीकार नहीं करता। लेकिन अधिकांश माता-पिता अपने बच्चों की जिज्ञासाओं को बहस और तर्क मानकर टाल देते हैं। उनकी जिज्ञासा को संतुष्ट नहीं करते, जिससे बच्चा और कंफ्यूज हो जाता है।

सही तर्क से सिखाएं: मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि बच्चे की तर्क-शक्ति को दबाना या टालना नहीं बल्कि बढ़ावा दिया जाना चाहिए। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डॉ. नतालिया वेलोपोल्स्काया के अनुसार, बच्चे को तर्क से सोचना सिखाना चाहिए। उसका ध्यान और ऑब्जर्वेशन स्किल बढ़ाने की प्रैक्टिस करानी चाहिए। एग्जांपल के तौर पर कार्टून और लोककथाओं के द्वारा बच्चों के माइंड में गाजर खाते या उसे पकड़े खरगोश का चित्र बैठा होता है। ऐसे में जब बच्चों से पूछिए, 'खरगोश क्या खाता है?' तुरंत जवाब मिलेगा, 'गाजर।' उसके ज्ञान और तर्कशक्ति को बढ़ाने के लिए उसे और बातें बताना जारी रखना चाहिए। आपको आगे पूछना चाहिए 'जानते हो खरगोश कहां रहता है?'

वो जवाब देगा 'जंगल में।' फिर आप पूछें, 'क्या जंगल में गाजर उगती है?' इस पर बच्चा कुछ सोचकर जवाब देगा, 'नहीं।'

'तो वहां खरगोश क्या खाते हैं?' इस प्रश्न पर बच्चा और सोचेगा, उसकी लॉजिक सीरीज बनी रहेगी, वह सही उत्तर समझने का प्रयास करेगा और अंत में समझ जाएगा कि खरगोश घास-पत्ते भी खाते हैं। इस तरह लॉजिक से समझना बच्चे के लिए बहुत महत्वपूर्ण बात है। बच्चा स्वयं ही सही निष्कर्ष पर पहुंचे तो उसे हमेशा याद रहता है।

स्टोरी बुक्स से लें हेल्प: अधिकतर परिवारों में देखा जाता है कि छोटे-छोटे बच्चे भी दिन भर टी.वी. या मोबाइल देखते रहते हैं। इससे बच्चे के मानसिक विकास पर बुरा प्रभाव पड़ता है। उसकी नजरें भी कमजोर होती हैं। इससे बचाने के लिए बच्चों के संग स्टोरी बुक्स पढ़ें।

उन्हें कहानियां पढ़कर सुनाएं। जब उनके मन में कहानी को लेकर सवाल उठें तो उसे पूरे लॉजिक के साथ जवाब दें। पैरेंट्स के लिए इस बात का ध्यान रखना भी जरूरी है कि बच्चा किस तरह के तर्क करता है? क्या ज्यादातर टीवी के विज्ञापनों को लेकर ही सवाल और तर्क करता है? ऐसी स्थिति में प्रयास करके पैरेंट्स को बच्चे की तर्क-शक्ति को नॉलेज की तरफ मोड़ना होगा। इसके लिए बच्चे को ड्रॉइंग और बाल कहानियों की पुस्तकें लाकर दें। इससे उनकी मेंटल और क्रिएटिव स्किल बढ़ेगी।

दिन भर की गतिविधि के बारे में जानें: बच्चे से उसके स्कूल की सारी दिनचर्या पूछें, बच्चा बताएगा कि दिन भर उसके साथ क्या-क्या हुआ? क्लास में दूसरे बच्चों ने क्या किया? क्या बातें कीं? टीचर ने क्या-कैसे सिखाया? उनकी हर बात को पूरे ध्यान से पैरेंट्स को सुनना और समझना चाहिए। इससे एक तो आपको उसकी दिन भर की एक्टिविटी के बारे में पता चलेगा, दूसरा बच्चे की क्रमबद्ध बातें बनाने की क्षमता बढ़ेगी। ध्यान रखने की आदत बनेगी।

डाइट एडवाइस

रेग्युलर लें राइट डाइट कैंसर से होगा बचाव

अगर आप रेग्युलर न्यूट्रीशस डाइट लें तो हेल्दी तो रहेंगी ही कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी से भी काफी हद तक बची रहेंगी। आज वर्ल्ड कैंसर-डे के मौके पर जानिए ऐसी डाइट के बारे में, जो न केवल कैंसर के खतरे को कम करते हैं, शरीर में कैंसर सेल्स को नष्ट करने में भी सहायक होते हैं। इस बारे में एक्शन कैंसर हॉस्पिटल, दिल्ली में डायरेक्टर-मेडिकल ऑन्कोलॉजी, **डॉ. समित पुरोहित** बताते हैं-

एंटी-कैंसरस डाइट: एंटी-कैंसरस डाइट में वे खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं, जो कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकने और इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

फल और सब्जियां: फल और सब्जियां एंटी-कैंसर आहार का एक प्रमुख हिस्सा हैं, क्योंकि ये एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिंस और मिनरल्स से भरपूर होती हैं, जो शरीर में फ्री रेडिकल्स को खत्म करके कैंसर सेल्स के विकास को रोकने में मदद करती हैं। विशेष रूप से, बेरीज जैसे ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी और रास्पबेरी एंथोसायनिन जैसे यौगिक प्रदान करते हैं, जो डीएनए को डैमेज होने से बचाते हैं। सिट्रस फ्रूट्स जैसे संतरा और नीबू में विटामिन-सी भरपूर मात्रा में होता है, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करके कैंसर के खतरे को कम करता है। इसके अलावा, क्रूसिफेरस सब्जियां जैसे ब्रोकली, फूलगोभी और बंदगोभी में सल्फोराफेन नामक यौगिक पाया जाता है, जो कैंसर सेल्स को बढ़ने से रोक सकता है। टमाटर में मौजूद लाइकोपीन, कैंसर के जोखिम को कम करता है।

अनाज और दालें: फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे अनाज और दालें, पाचन तंत्र को स्वस्थ रखते हैं और कोलन कैंसर से बचाव में सहायक होते हैं। ब्राउन राइस, जौ और ओट्स जैसे साबुत अनाज फाइबर, विटामिन-बी और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो शरीर को कैंसर से बचाने में मदद करते हैं। चना, राजमा और दालों में मौजूद फाइटोकेमिकल्स और प्रोटीन शरीर को कैंसर सेल्स से लड़ने में सहायक होते हैं।

ड्राय फ्रूट्स: अखरोट और बादाम जैसे नट्स ओमेगा-3 फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो शरीर में सूजन को कम करने और कैंसर के खतरे को घटाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

अन्य महत्वपूर्ण खाद्य पदार्थ: कैंसर से बचाव में हेल्पफुल अन्य फूड्स के बारे में, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में डाइटीशियन **दीक्षा अरोड़ा** बताती हैं हल्दी में करक्यूमिन होता है, जो सूजन को कम करने और कैंसर सेल्स को बढ़ने से रोकने में सहायक है। अदरक में मौजूद जिंजरॉल और ग्रीन टी में पाए जाने वाले कैटेचिन, कैंसर-रोधी गुण प्रदान करते हैं।

प्रस्तुति: सहेली फीचर्स

स्किन केयर

शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

किचेन में मौजूद हल्दी चेहरे को सॉफ्ट-ग्लोइंग बनाने में बहुत इफेक्टिव है। यहां आपको हल्दी से बनने वाले कुछ ऐसे फेस पैक्स के बारे में बता रहे हैं, जो आपकी स्किन रिलेटेड कई प्रॉब्लम्स को दूर कर देंगे।

स्किन बनेगी सॉफ्ट-ग्लोइंग यूज करें हल्दी फेस पैक

अगर आपकी स्किन डल और बेजान दिखती है या चेहरे पर कई तरह के दाग, धब्बे या कील-मुंहासे हो गए हैं, तो इसके लिए ब्यूटी पार्लर्स में जाने या केमिकल बेस्ड प्रोडक्ट्स लगाने की बजाय हल्दी का अलग-अलग तरीके से यूज करके कहीं बेहतर परिणाम मिल सकते हैं। इसका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होता है।

होते हैं कई औषधीय गुण: हल्दी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटी इंफ्लेमेटरी गुण, स्किन को हेल्दी रखते हैं और अनेक समस्याओं को दूर करते हैं। यह हमारी स्किन में मौजूद मेलेनिन पिगमेंट के प्रोडक्शन को रेग्युलेट करती है, जिससे त्वचा की रंगत को निखारने, नेचुरल स्किन टोन को बनाए रखने में मदद मिलती है। इसके अलावा हल्दी के नियमित उपयोग से त्वचा साफ-सुथरी, बेदाग और खिली-खिली नजर आती है। हल्दी का फेस पैक आप कई तरीके से बना सकती हैं।

हल्दी-दूध फेस पैक: हल्दी और दूध का फेस पैक बनाने के लिए आधा छोटा चम्मच हल्दी पावडर में दो छोटे चम्मच दूध मिलाएं। इसे अच्छी तरह से मिक्स करके फेस पैक की तरह चेहरे पर अप्लाई करें। फेस पैक को सूखने दें। फिर हल्के हाथों से रब करते हुए पानी से फेस को साफ कर लें। बेहतर परिणाम के लिए इस पैक को हफ्ते में दो या तीन बार लगाएं।

इसके अलावा एक चम्मच दूध में दो चुटकी हल्दी पावडर मिलाकर बने मिश्रण को रात को सोने से पहले कॉटन या साफ हाथों से चेहरे पर अप्लाई करें। फिर अंगुलियों को सर्कुलर मोशन में घुमाते हुए कुछ देर तक त्वचा को मसाज दें। सुबह सामान्य पानी से त्वचा धोएं। 2-3 हफ्तों में ही आपको अंतर नजर आना शुरू हो जाएगा।

हल्दी-शहद फेस पैक: अगर आपकी त्वचा रूखी और बेजान रहती है तो हल्दी और शहद का फेस पैक आपके लिए बेहतर विकल्प हो सकता है। इसे लगाने से स्किन सॉफ्ट बनती है और उसमें नमी भी बनी रहती है। इसे बनाने के लिए कांच की कटोरी में 1 चम्मच शहद लीजिए, इसमें 2 चुटकी हल्दी पावडर मिक्स कर लीजिए। अब इसमें नीबू के रस की कुछ बूंदें मिलाएं। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर कुछ देर छोड़ दें। जब यह सूख जाए तो ठंडे पानी से धो लें। इससे आपके फेस पर इंस्टेंट ग्लो आएगा।

हल्दी-दही-शहद फेस पैक: हल्दी-दही-शहद का फेस पैक लगाने से त्वचा को पोषण मिलता है। यह आपकी स्किन को मॉयश्चराइज करता है। इसके इस्तेमाल से चेहरे पर टैनिंग की समस्या दूर होती है और उस पर निखार भी आता है। साथ ही इससे डेड-सेल्स को हटाने में भी मदद मिलती है।

यह फेस पैक बनाने के लिए आधा कप दही में आधा चम्मच हल्दी पावडर और आधा चम्मच शहद मिलाकर एक स्मूद पेस्ट बनाएं। इसे अपने फेस पर लगाएं। 15-20 मिनट बाद साफ और ठंडे पानी से चेहरे को धो लें। यह एक नेचुरल क्लींजर की तरह भी काम करता है। दही में मौजूद न्यूट्रिएंट्स आपकी स्किन को अंदर से पोषण देते हैं और लैक्टिक एसिड स्किन को एक्सफोलिएट करके उसे ग्लोइंग बनाता है।

हल्दी-बेसन-दही फेस पैक: हल्दी के साथ बेसन, दही का फेस पैक बनाने के लिए कांच की कटोरी में 2 चम्मच बेसन लें। इसमें 2 चम्मच दही और एक चुटकी हल्दी पावडर डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें। अब इसे अपने चेहरे पर लगाएं और सूखने के लिए छोड़ दें। करीब 30 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें। इससे आपका चेहरा कुछ ही देर में भरपूर दमकने लगेगा।

न्यू लाइफस्टाइल

शिखर चंद जैन

अब वो दौर नहीं रहा, जब महिलाएं किचेन में केवल अपनी जिम्मेदारी समझते हुए खाना बनाती थीं। आज किचेन महिलाओं के लिए नया वर्कप्लेस बनकर उभर रहा है। जहां वे कुकिंग हॉबी के जरिए न केवल अच्छी इनकम करती हैं, अपनी अलग पहचान और फेम भी हासिल कर रही हैं।

किचेन बन रहा वर्कप्लेस कुकिंग से हो रही इनकम

एक समय तक कुछ महिलाओं के लिए चौका-चूल्हा संभालना सिरदर्द या मजबूरी वाली जिम्मेदारी हुआ करती थी। कुछ अतिप्रगतिशील महिलाओं के लिए तो पिछड़ेपन या कम पढ़े-लिखे होने की निशानी भी मानी जाती थी, वहीं आज इसका सिनेरियो पूरा बदल गया है। कई महिलाओं ने कुकिंग को अब अपना पैशन ही नहीं, पैसे कमाने और पापुलैरिटी हासिल करने का जरिया भी बना लिया है। इन महिलाओं के लिए किचेन घर का एक पार्ट नहीं फूड स्टूडियो बन गया है।

कुकिंग में बढ़ रहा इंट्रेस्ट: रसोई संभालने से भारतीय महिलाओं का सदियों पुराना संबंध रहा है। जिन घरों में महिलाएं साफ-सुथरा, स्वादिष्ट, सुपाच्य और स्वास्थ्यवर्धक भोजन बनाती हैं, उस घर में रहने वाले परिवार के सभी सदस्य न केवल स्वस्थ और निरोग रहते हैं, खुशहाल भी रहते हैं। इसीलिए जीवन को पॉजिटिविटी के साथ देखने वाली महिलाओं का मानना है कि किचेन में एक महिला की भूमिका बहुत इंपॉर्टेंट होती है। हालांकि बीच के एक दौर में किचेन संभालने को ट्रेडिशनल सोच, नॉन अर्निंग और घर तक सिमटी रहने वाली महिलाओं की पहचान माना जाने लगा। लेकिन हाल के वर्षों में कुकिंग जिम्मेदारी के साथ-साथ एक हॉबी बनती जा रही है। बड़े शहरों ही नहीं, छोटे कस्बों में भी टिफिन सर्विस चलाने वाली कई महिलाएं मिलेंगी, जो व्यस्त, अकेले करियर बनाने, जॉब करने या पढ़ने वाले स्टूडेंट्स को अपनी रसोई से ताजा भोजन बनाकर खिलाती हैं। इनकी टिफिन सर्विस की काफी डिमांड रहती है। इस तरह कुकिंग इन महिलाओं के लिए इनकम सोर्स भी बन गया है।

कैमरा बना सपोर्टिव फ्रेंड: अब किचेन में पूरे मन से कुकिंग करने वाली मेहनती और उद्यमी स्वभाव की महिलाओं को कैमरे के रूप में एक नया साथी मिल गया है। यह न सिर्फ उनकी कुकिंग से जुड़ी एक-एक गतिविधि को देखता है, उसे रिकॉर्ड करता है बल्कि दुनिया को भी दिखाता है। इसके जरिए वे दिखा पाती हैं कि किस तरह अपने और परिवार के पसंदीदा व्यंजन डिफरेंट डिशेज बना रही हैं। इसके बदले में उन्हें फेम और मनी दोनों मिलते हैं।

सोशल मीडिया से बढ़ा क्रेज: कुकिंग के प्रति महिलाओं के बदले नजरिए की एक बड़ी वजह सोशल मीडिया है। सोशल मीडिया पर यूट्यूब और इंस्टाग्राम जैसे प्लेटफॉर्म्स का लाभ उठाकर अपनी कुकिंग स्किल को धार देते हुए पापुलैरिटी हासिल करने और अपनी स्किल से लाखों फॉलोअर्स, व्यूअर्स और कस्टमर पाकर अच्छी-खासी इनकम करने वाली महिलाएं बड़ी संख्या में मिल जाएंगी। सोशल मीडिया एक्सपर्ट्स का मानना है कि कुकिंग से रेसिपीज बताने वाली, फूड सर्व करने के निराले अंदाज सिखाने वाली कंटेंट की विजिबिलिटी और पापुलैरिटी बेहद प्रभावशाली है। इसके क्रेज और इफेक्ट ने भी महिलाओं को अपने टैलेंट को निखारने, दूसरों के सामने दिखाने और इससे इनकम करने को इंस्पायर किया है।

घर वाले भी खुश: एक वक्त था, जब घरों में रोजाना दाल, चावल, रोटी और सब्जी ही बनती थी। सिर्फ तीज-त्यौहार यानी होली, दिवाली, नवरात्र, करवाचौथ या अन्य खुशी के मौके पर मिठाइयां और पकवान बनते थे। लेकिन अब पहले वाली बात नहीं रही। अब तो जब मन, तभी स्पेशल डिशेज, मिठाइयां, तरह-तरह के पेय, आइसक्रीम, केक आदि बन जाते हैं। यकीनन इससे होम मेकर्स को पॉपुलैरिटी बढ़ती ही है, फैमिली मेंबर्स भी खुश रहते हैं।

खबर संक्षेप

रोहतक। छात्राओं को आत्मरक्षा संबंधी प्रशिक्षण प्रदान करते मार्शल आर्ट प्रशिक्षक रणवीर।

राजकीय महिला कॉलेज में आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम

रोहतक। राजकीय महिला महाविद्यालय लाखन माजरा में महिला प्रकोष्ठ के तत्वाधान में प्राचार्या इंदु सपरा के कुशल मार्गदर्शन में आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू किया गया। एक सप्ताह तक चलने वाले इस आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम में मार्शल आर्ट प्रशिक्षक रणवीर द्वारा छात्राओं को आत्मरक्षा संबंधी प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा। प्राचार्या इंदु सपरा ने छात्राओं को आत्मरक्षा प्रशिक्षण के महत्व व अपनी सुरक्षा स्वयं करने के विषय पर विचार प्रस्तुत किए। महिला प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ. कविता ने बताया कि इस प्रशिक्षण से उनके समग्र जीवन तथा सामाजिक कौशल पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ेगा। प्रशिक्षण कार्यक्रम के पहले दिन मार्शल आर्ट प्रशिक्षक द्वारा छात्राओं को विभिन्न शारीरिक कसरत, खानपान व स्वस्थ जीवन शैली कैसे संभव है विषय पर विभिन्न बातें बताई गईं। इस अवसर पर डॉ. जोगेंद्र, डॉ. सुनीता मौजूद रहे।

22 साल की उम्र तक रहे अनपढ़, फिर में बने वेदों के ज्ञाता

स्वामी सत्यापति महाराज को चौथी पुण्यतिथि पर किया याद

फरमाणा के मुस्लिम परिवार में पैदा हुए, गुजरात में साबरकांठा के जंगलों में बनाए गुरुकुल व आश्रम, उनके द्वारा बनाए गए गुरुकुल बनें उच्च शिक्षा का हब

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महम

महम। आर्य समाज मंदिर फरमाणा में हवन यज्ञ करते आर्य समाज के सदस्य।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर आर्य समाज के प्रधान जयपाल आर्य व उनकी धर्मपत्नी मुन्नी देवी, सत्यवीर दरोगा, फौजी अनूप आर्य,ओमप्रकाश आर्य, शुभम आर्य, सागर आर्य आदि कई ग्रामीण मौजूद रहे।

आर्य समाज मंदिर फरमाणा में स्वामी सत्यापति महाराज की चतुर्थवीं पुण्यतिथि मनाई गई। इस दौरान हवन यज्ञ किया गया और उनको पुण्यतिथि पर याद किया गया। आर्य विद्वानों ने उनके जीवन पर प्रकाश डाला गया। साथ ही आर्य समाज के पदाधिकारियों ने युवाओं को उनके जीवन से प्रेरणा लेने को कहा। डॉ. राजेश आर्य ने बताया की स्वामी सत्यापति का बचपन का नाम मुंशी था, जो मुस्लिम परिवार फरमाणा जिला रोहतक में जन्म हुआ। 22 वर्ष की आयु तक वे अनपढ़ रहे। बांसुरी बजाना, गऊ चराना आदि दिन चर्या का हिस्सा बन गया था। सन 1947 में भारत विभाजन की लड़ाई और मार काट के दृश्य को देखकर उनके हृदय को आघात पहुंचा। इसके बाद उनका संपर्क सुखदेव शास्त्री से हुआ।

स्वामी सत्यापति महाराज आसान जिला सोनीपत के निवासी थे। उनके संपर्क में आने के बाद उन्होंने शास्त्री जी से शिक्षा ग्रहण करने लगे। उन्होंने उनका नाम बदलकर ब्रह्मचारी मनु देव रख दिया। उसके बाद वे अध्ययन के लिए गुरुकुल झज्जर चले गए। वहां रहकर संस्कृत भाषा व्याकरण महाभाष्य, दर्शन, उपनिषद् तथा वेदादि ग्रंथों का अध्ययन किया और वहां की व्याकरणाचार्य, दर्शनाचार्य, वेद वाचस्पति आदि उपाधियाँ भी प्राप्त की। इस सारे विद्या अध्ययन में स्वामी ओमानंद सरस्वती महाराज का विशेष योगदान रहा। इसके बाद स्वामी ब्रह्ममुनि परिव्राजक से संन्यास की दीक्षा लेकर के ब्रह्मचारी मन्नू देव से स्वामी सत्यापति बन गए और जब से सत्य बोलने का वचन ले लिया। यह दीक्षा गुरुकुल सिंहपुर रोहतक में हुई। संन्यास के बाद उन्होंने गुजरात के जिला रोजड में साबरकांठा के जंगलों में अपना आश्रम स्थापित किया। आज उस स्थान पर विश्वविद्यालय, कई आश्रम और कई गुरुकुल चल रहे हैं। वहां से हर वर्ष सैकड़ों विद्वान तैयार होकर के पूरे भारत में वेदों का प्रचार प्रसार करते हैं।

9वीं हरियाणा चैलेंज व क्वीन चैलेंज कप प्रतियोगिता में छाए खिलाड़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

■ पठानिया वर्ल्ड कैंपस सेक्टर 34 सनसिटी में प्रतियोगिता आयोजित

पठानिया वर्ल्ड कैंपस सेक्टर 34 सनसिटी में रोप स्किपिंग संगठन हरियाणा द्वारा हरियाणा चैलेंज व क्वीन चैलेंज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का शुभारंभ स्कूल को-फाउंडर वर्षा पठानिया द्वारा किया गया। रोटरी क्लब ऑफ रोहतक नेक्स्ट ग्रुप से रजत बक्शी व वर्षा पठानिया ने दीप प्रज्वलित कर प्रतियोगिता का शुभारम्भ किया। प्रतियोगिता का संचालन मनदीप बुधवार द्वारा किया गया। मुख्य अतिथि रोटरी क्लब ऑफ रोहतक नेक्स्ट के फाउंडर डॉक्टर अपूर्व नक्ला, वाईस प्रेजीडेंट करण मखीजा, प्रेजीडेंट साहिल अरोड़ा, ट्रेजरर सूची जैन के अलावा करीना, अतुल बंसल द्वारा प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर आने वाले खिलाड़ियों को साइकिलें, द्वितीय स्थान पर आने वाले खिलाड़ियों को ट्रेवलिंग बैग, तृतीय स्थान पर आने वाले खिलाड़ियों को लैपटॉप बैग देकर सम्मानित किया गया। प्रतियोगिता में 9 वर्ष आयु वर्ग लड़कियों में जाह्नवी पठानिया वर्ल्ड कैंपस से तृतीय स्थान, तृषा स्कॉलर्स रोजरी से द्वितीय स्थान व आराध्या किंग्स कॉलेज ने प्रथम स्थान हासिल किया।

इंडस स्कूल में वसंत पंचमी के उपलक्ष में विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन

रोहतक। इंडस पब्लिक स्कूल में वसंत पंचमी के उपलक्ष में कक्षा पांचवीं व नवमीं अ के छात्रों द्वारा विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया। गायत्री मंत्र के साथ सभा प्रारंभ हुई। इसके बाद छात्राओं ने मां शारदे का आह्वान करते हुए सरस्वती वंदना की प्रस्तुति दी। छात्रों ने आज का शब्द, विचार, कविता, भाषण, श्लोक व लघु नाटिका का मंचन किया। छात्रा मानसी ने श्लोकों को बखूबी के साथ भावार्थ सहित प्रस्तुत किया। इस मौके पर सभी विद्यार्थियों ने पीले फल व खाने के व्यंजन मिल बांटकर खाए। लघु नाटिका द्वारा संदेश दिया कि वसंत पंचमी का महत्व केवल मां सरस्वती की पूजा व पीले फूल व पीले वस्त्रों तक ही सीमित नहीं है बल्कि इस दिन हमें गरीबों को पुस्तकें देनी चाहिए व उनकी यथासम्भव मदद करनी चाहिए। विद्यालय की चेयरपर्सन डॉ. एकता सिंधु ने कहा कि विद्यार्थी को सदैव वसंत की भांति उत्साहित रहना चाहिए तथा प्रकृति की रक्षा करनी चाहिए। विद्यालय की डायरेक्टर प्रधानाचार्या डॉ. सुषमा झा ने कहा कि वसंत पंचमी हमें सकारात्मक रहने की सीख देती है, जिस प्रकार प्रकृति में हर रोज नए-नए फूल विकसित होते हैं वैसे ही हर रोज कुछ नया सीखना चाहिए।

आरजू ने जीता स्टूडेंट ऑफ द ईयर का खिताब

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

स्वामी नितानंद पब्लिक स्कूल में रविवार को बारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों के लिए विदाई समारोह का आयोजन किया गया। ग्यारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों ने बारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों को तिलक लगाकर उनका स्वागत किया। समारोह में सीनियर्स के लिए विभिन्न प्रकार के फन गेम्स करवाए गए। ग्यारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों ने बारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों को उपहार व टाइटिल देकर सम्मानित किया। बारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों में स्टूडेंट ऑफ द ईयर का खिताब आरजू (विज्ञान संकाय) ने जीता। मिस्टर नितानंद देवरत्न व मिस नितानंद प्रिया विज्ञान, मिस्टर चार्मिंग तुषार (कॉमर्स संकाय), मिस्टर स्पार्कलिंग पर्सनैलिटी सन्नी (नॉन मेडिकल), मिस स्पार्कलिंग पर्सनैलिटी खुशी (कला संकाय), बेस्ट शायर नितिन (कोमर्स संकाय), स्टूडेंट ऑफ द ईयर के द्वितीय विजेता कुनाल व प्रिया (कला संकाय) रहे। स्कूल चेयरमैन सुमित मलिक ने कहा कि बारहवीं कक्षा के बाद विद्यार्थी अलग-अलग विषयों की पढ़ाई करके अपने जीवन के लक्ष्य पर आगे बढ़ेंगे और स्कूल व माता-पिता का नाम रोशन करेंगे। उन्होंने बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

इंदिरा कॉलोनी में नशा मुक्त के लगवाए फ्लेक्स

रोहतक। नशा मुक्त भारत अभियान के तहत नशे के विरोध में जागरूकता के लिए के हरियाणा राज्य नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो की टीम द्वारा इंदिरा कॉलोनी में नशा मुक्त के अलग-अलग एरिया में फ्लेक्स लगवाए गए। इस दौरान फ्लेक्स के माध्यम से लोगों को जागरूक किया गया। पुलिस टीम ने लोगों को जागरूक करते हुए कहा कि कोई भी व्यक्ति रोहतक या आसपास के एरिया में नशा बेचता या खरीदता, नशा करता पकड़ा जाता है तो उसके खिलाफ कार्यवाही की जाएगी। जिसमे पुलिस प्रशासन द्वारा एनडीपीएस एक्ट के मामलों में बरामद आपकी घर की प्रॉपर्टी को भी सील किया जा सकता है। स्थानीय निवासी निर्मल सिंह ने बताया कि वे अपनी टीम के साथ मिलकर पिछले 9 सालों से रोहतक नशा मुक्त अभियान चला रहे। क्षेत्र में लंबे समय से मादक पदार्थों व नशे का सेवन करने वाले लोगों की संख्या में वृद्धि हुई है।

गार्गी दा वाटिका में बेबी शो का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

गोहाना रोड स्थित शिक्षा भारती विद्यालय में चलने वाले गार्गी द बालवाटिका विद्यालय में भव्य बेबी शो का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में 2 से 6 साल के नन्हे-मुन्ने बच्चों ने अपनी प्रतिभा से सभी का मन मोह लिया। शिक्षा भारती प्रबंध समिति के उपाध्यक्ष एवं विद्यालय के अध्यक्ष डॉ. आदित्य बत्रा ने कहा कि ऐसे आयोजनों से बच्चों का समग्र विकास होता है और उनकी प्रतिभा को निखारने का अवसर मिलता है। कार्यक्रम में बच्चों ने गतिविधियों में भाग लिया, जिनमें वेशभूषा प्रतियोगिता, नृत्य प्रस्तुति, रैंप वॉक और मनोरंजक खेल शामिल रहे। फैंसी ड्रेस प्रतियोगिता में बच्चों ने आकर्षक परिधानों में अपनी अद्भुत प्रस्तुति दी। विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। 2 से 3 साल के बच्चों में नायरा प्रथम, अयांश द्वितीय और समक्ष तीसरे स्थान पर रहे, 3 से 6 साल के बच्चों में नायरा प्रथम, मन्नत व तनुषा द्वितीय एवं तान्या व कनक ने तीसरा स्थान हासिल किया। इस अवसर पर विद्यालय प्रबंध समिति के प्रबंधक राम चरण सिंगला, सतीश गोयल झांसवा, कोषाध्यक्ष एसके गुप्ता, समिति सदस्या बीना कौशिक, डॉ. दिनेश मदान, गार्गी द बाल वाटिका की संयोजिका पूजा ग्रोवर, शिक्षा भारती विद्यालय राम नगर की प्रधानाचार्या ममता भोला, शिक्षा भारती विद्यालय बहु अकबरपुर के प्रधानाचार्य मनजीत मालिक सहित अन्य मौजूद रहे।

जाट रेजीमेंट की पहलवानों ने मनाया चौथा मिलन समारोह

रोहतक। चमारिया रोड स्थित रामकरण अखाड़े में बसंत पंचमी के अवसर पर जाट रेजीमेंट के पहलवानों ने अपना चौथा मिलन समारोह धूमधाम से मनाया। इस बारे में जानकारी देते हुए रामकरण अखाड़ा के संचालक एवं कैप्टन रामकरण ने बताया कि कार्यक्रम से पूर्व हवन यज्ञ करके व झंडा फहराकर कार्यक्रम की शुरुआत की गई। उन्होंने बताया कि आज के कार्यक्रम में युवाओं में फैल रही नशे जैसी बीमारी व सामाजिक बुराईयों को लेकर भी मंथन किया गया। युवाओं को नशे से कैसे बचा जाए इस पर भी विचार-विमर्श कर फैसला लिया गया कि सभी समाज में फैल रही बुराईयों को दूर करने को लेकर लोगों को जागरूक करेंगे। कैप्टन रामकरण ने बताया कि मिलन समारोह हर साल दिग्गज पहलवान इकट्ठे होते हैं और अपने अनुभवों को साझा करते हैं।

भजनों से किया भक्तों का मार्गदर्शन

रोहतक। श्री सनातन धर्म हनुमान मंदिर सुभाष नगर में बसंत पंचमी महोत्सव मनाया गया, जिसका आयोजन समाजसेवी जतिन बत्रा द्वारा किया गया। वसंत पंचमी के दिन विद्या की देवी मां सरस्वती के मंत्रों का जाप करने से ज्ञान, विद्या, धन, सुख-समृद्धि और जीवन के हर क्षेत्र में सफलता मिलती है, इनकी उपासना से सब प्रकार की सिद्धियां प्राप्त होती हैं। इस मौके पर सुभाष नगर हनुमान मंदिर की महिला मंडल द्वारा सत्संग किया गया और श्रद्धालुओं ने भजनों पर नाच गा कर सत्संग आनंद लिया। सत्संग के बाद प्रसाद वितरित किया गया। इस अवसर पर श्री सनातन धर्म हनुमान मंदिर की कार्यकारिणी के सभी सदस्य मौजूद रहे।

जॉन वेस्ले कॉन्वेंट स्कूल में गणित सप्ताह संपन्न

■ छात्रों ने विभिन्न क्रियाकलापों की उत्कृष्ट प्रस्तुतियों को दर्शाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

गोहाना रोड स्थित जॉन वेस्ले कॉन्वेंट में चार दिवसीय गणित सप्ताह का समापन समारोह हुआ, जिसमें छात्रों द्वारा पूरे सप्ताह के दौरान हुए विभिन्न क्रियाकलापों की उत्कृष्ट प्रस्तुतियों को दर्शाया गया। सॉल्विंग रूबिक क्यूब, मैथ्स रिले रेस, पोस्टर मेकिंग, स्लोगन लेखन, कोलॉज मेकिंग, मैथ्स वर्कशीट, नंबर लाइन एक्टिविटी, के साथ-साथ 2डी एंड 3डी शेप्स, सुडोकू, मैथ्स फनशीट, मैथ्स क्विज, नंबर लाइन के माध्यम से छात्रों के मन में गणित विषय के प्रति रुचि को और अधिक बढ़ाने तथा अपने विचारों को रचनात्मक रूप में प्रस्तुत करने के प्रयास कारगर साबित हुए। कक्षा पहली से नौवीं तक के छात्रों ने इन सभी क्रियाकलापों को करते हुए अत्यधिक उत्साह दिखाया, विभिन्न क्रियाकलापों में पीहू, आयुष, कशिश, वीरेश, तक्ष्य, धैर्य, शिक्षित, कविश, तेजस, देवांश, श्रेया, आरव,आयुष, पीहू, मनकीरत, युवराज, आराध्य, केशव, केसरवीर, अयान, मानवी, रीवा, रावि, आरव, युवांश ,अदिति, इनायत, श्रेयांश, नित्यांशी, अक्षय, दिव्यांशी, विहान, नितांशी, रोनित, वंशिका, हर्ष नरवाल ,आयुष, खुशी, सनाया, नव्या, आदित्य,साहब सिंह, अनिरुद्ध, दिव्यांशी ,वैभवी, सनाया विवान ,हर्ष झा, कार्तिक ,अक्षत, सम्राट, अन्वी, स्नेहा, भूदेव , अवनी, हर्षिता, अयान, आदि ने उत्कृष्ट प्रस्तुतियां प्रस्तुत की। प्रधानाचार्या डॉ. ममता मलिक ने विद्यार्थियों का हौंसला बढ़ाते हुए कहा कि गणित कठिनाइयों को व्यवस्थित रूप से हल करने की योग्यता प्रदान करता है तथा मानसिक, शारीरिक एवं अध्यात्मिक तौर पर क्रियाशील रखता है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर विद्यालय उपप्राचार्या मशेंका, रेखा, इला, नीलम, ज्योति, रितु, विन्नी, किरण, सुमित, सीमा, शोभा, दीपमाला, रुचि, सुमित आदि उपस्थित रहे।

कोटा क्लासेज के छात्र गौरव का एनडीए में चयन

रोहतक। कोटा क्लासेज के छात्र गौरव गहलावत ने एनडीए की परीक्षा पास की है। गौरव ने 12वीं कक्षा नॉन मेडिकल से पढ़ाई करते हुए परीक्षा उत्तीर्ण की। गौरव के पिता प्रितपाल भारतीय सेवा से रिटायर्ड हैं और वर्तमान में हरियाणा पुलिस में कांस्टेबल पद पर कार्यरत हैं। झज्जर जिले के खानपुर खुर्द गांव के रहने वाले गौरव ने एनडीए के 154 में कोर्स में उत्तीर्ण होते हुए आर्मी लेफ्टिनेंट के पद पर चयनित हुए, जिससे गांव में खुशी की लहर दौड़ गई। मॉडल टाउन स्थित कोटा क्लासेस संस्थान के निदेशक संदीप कुमार ने गौरव गहलावत को सम्मानित किया और कहा कि हमारे यहां विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास व करियर के विभिन्न ऑप्शंस के बारे में विस्तार से बताया जाता है, जिससे कि वह अपने अपनी रुचि के अनुसार अपने लक्ष्य को चुन सके। इसी वजह से संस्थान के विद्यार्थी नीट, इंजीनियरिंग एनडीए समेत अन्य संस्थान में सफलतापूर्वक अपने करियर को ऊंचाइयों पर ले जा रहे हैं।

कार्यक्रम सहीराम स्कूल महम में कार्यक्रम का आयोजन

सही राम स्कूल के वार्षिक समारोह में प्रतिभावान विद्यार्थियों को किया सम्मानित

■ कार्यक्रम की शुरुआत सरस्वती माता की दीप प्रज्वलित से की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महम

महम। वार्षिक समारोह में प्रतिभावान विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए बीईओ सरिता खनगवाल व शिक्षक। व सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत करती छात्रा।

सहीराम सीनियर सेकेंडरी स्कूल महम में वार्षिक पारितोषिक वितरण समारोह आयोजित किया गया। इस समारोह में खंड शिक्षा अधिकारी सरिता खनगवाल ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। कार्यक्रम की शुरुआत सरस्वती माता का दीप प्रज्वलित करके की गई। स्कूल के छात्र-छात्राओं ने विभिन्न सांस्कृतिक गानों, नृत्यों, नाटकों, के माध्यम से दर्शकों को तालियां बजाने पर मजबूर कर दिया। दिल है छोटा सा, छोटी सी आशा गाने पर फर्स्ट क्लास के बच्चों ने जबरदस्त डांस प्रस्तुत किया। देशभक्ति से ओत प्रोत गाना तेरी मिट्टी में मिल जावां पर डांस कर दर्शकों को भाव विभोर कर दिया। अपने हरियाणा की संस्कृति की झलक प्रस्तुत करते गाने ईसा एंडी म्हारा हरियाणा और घूम-घूम देखूंगी सारा हरियाणा गानों पर स्कूल की छात्राओं ने दर्शकों को खड़ा होकर ताली बजाने पर मजबूर कर दिया। समाज में बढ़ती नशाखोरी के प्रति जागरूकता लाने वाले नाटक का मंचन किया गया। स्कूल डायरेक्टर डॉक्टर प्रदीप भारद्वाज, सरिता खनगवा, वीरमति बामल, स्माइल स्कूल डायरेक्टर बृजमोहन, प्राचार्या शीला दुहन, प्राचार्या रेखा, संदीप व वीरेंद्र बामल द्वारा स्कूल के छात्र-छात्राओं और खिलाड़ियों को मेडल व प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया।

शिव शक्ति साहित्य सदन में बसंत पंचमी के पर्व पर सरस्वती वंदना

रोहतक। बसंत पंचमी के उपलक्ष्य में शिव शक्ति साहित्य सदन में आज सरस्वती पूजन-वंदन के साथ-साथ साहित्यकारों ने अपनी-अपनी रचनाओं द्वारा मां सरस्वती का स्तुतिगान किया तथा सर छोटू राम जयंती के उपलक्ष्य में उन्हें भी पुष्पांजलि अर्पित की गई । पूजा-अर्चन के पश्चात सर्वप्रथम डॉ कंचन मखीजा द्वारा सरस्वती वंदना से मां शारदे का स्तुतगगान किया गया। इसके पश्चात पवन गहलोत के मंच संचालन एवं श्री कृष्ण कुमार की अध्यक्षता में श्रीमती अर्चना कोचर, डॉ कंचन मखीजा, श्री शंभू भद्रा, श्रीमती राज ख्यालिया, श्री आलोक शर्मा, श्री पवन गहलोत, श्रीमती एकता कोचर रेलन, डॉ तरुणा सचदेवा, श्री सुभाष कोचर, एवं प्रतीक कोचर द्वारा काव्य पाठ किया गया। श्री शंभू भद्रा जी की सांस्कृतिक, आर्थिक एवं साहित्यिक गतिविधियों की चर्चा-परिचर्चा से इस कार्यक्रम को विस्तार मिला।

राष्ट्रीय सेवा योजना के शिविर का शुभारम्भ

सांपला। राजकीय माध्यमिक विद्यालय, खेड़ी साध में सोमवार को राष्ट्रीय सेवा योजना के सात दिवसीय शिविर का शुभारम्भ हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता खंड शिक्षा अधिकारी सुमन हुड्डा ने की। शिविर के दौरान एनएसएस के इतिहास, उद्देश्य एवं महत्व पर प्रकाश डाला। शिक्षा अधिकारी ने राष्ट्रीय सेवा योजना की भावना एवं देशहित में युवाओं की भूमिका पर जोर देते हुए छात्रों को समाज कल्याण के कार्यों में बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

TOP-IN-TOWN रोहतक बाजार
विज्ञापन हेतु सम्पर्क करें: विज्ञापन विभाग, हरिभूमि कार्यालय, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
मो. 9996959400, 9996985800, 9996965600, 9996954600

सैक्स समस्याएं
MOST TRUSTED SEXOLOGIST AWARDEE
Dr. Kawatra TRUST BUILDER'S
नि:संतान दम्पत्तियों
को शादी के सालों साल बाद जब हमारे ईलाज से उन दम्पत्तियों को संतान सुख प्राप्त हुआ, उन लाभार्थ दम्पत्तियों के नाम व पते हमारे पास सुरक्षित हैं।
पुल पार, हिसार रोड, रोहतक 9215161430

श्री गणेशाय नमः
श्री बालाजी ज्योतिष केन्द्र
म.नं. 232, सैक्टर 14, हिसार
मो. 8571024131, 8708655938
प्यार मोहब्बत, किया/कराया, जादु-टोना, गुप्त दुश्मन, सौतन, नजर दोष, विदेश यात्रा, सास बहु/पति पत्नी में अनबन कारोबार में बरकत ना होना, पशुधन बर्बाद होना, धन की बर्बादी, पढाई में मन न लगना, विवाह में देरी, नौकरी में प्रमोशन
समस्या कैसी भी हो, जड़ से होगी खत्म जब कभी भी ना बना हो काम तो होगा गारन्टिड समाधान
पं. तुषार शर्मा
गोल्ड मेडलिस्ट
हर रोज मिलें सुबह 10 बजे से सायं 6 बजे तक

खबर संक्षेप

बसंत पर्व पर जरूरतमंदों को गर्म वस्त्र बांटे

रोहतक। सरस्वती पूजा के शुभ अवसर पर नगर निगम वार्ड नंबर एक के पूर्वांचलवासियों को लोक जनशक्ति पार्टी (रा) जिला रोहतक के तरफ से बधाई एवं शुभकामनाएं दी गई। शास्त्री नगर कॉलोनी में इसी मौके पर पार्टी की तरफ से जरूरतमंदों को गर्म कपड़े दिए गए। इस मौके पर पार्टी के हरियाणा प्रदेश अध्यक्ष प्रवीण सभरवाल, जिलाध्यक्ष वेद प्रकाश पांडेय,महासचिव दिनेश कुमार सिंह,पार्टी वरिष्ठ रामाधार सिंह, सचिव गौरव खुराना, उपाध्यक्ष प्रणव कुमार, पार्टी प्रवक्ता ओम प्रकाश बत्रा, अजीत श्रीवास्तव, प्रचार मंत्री नारायण मौर्या, प्रमोद कुमार, अनिल पाठक, बबलू कुमार, संजय कुमार, वकील साह, राजकुमार कुशवाहा, मीडिया प्रभारी प्रमोद कुमार मौजूद रहे।

शिविर में दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

रोहतक। गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल जसिया में चल रहे एनएसएस शिविर में सोमवार को सदर थाना रोहतक से इंस्पेक्टर बलराज, इंस्पेक्टर गौरव और एएसआई हंसराज मुख्य अतिथि रहे। इंस्पेक्टर बलराज ने सभी प्रतिभागियों को साइबर क्राइम से संबंधित विस्तृत जानकारी दी। एएसआई हंसराज ने बच्चों को नशे से दूर रहने का संदेश दिया। प्रोग्राम ऑफिसर पुष्पा ने सभी का धन्यवाद किया और पर्यावरण का संदेश देते हुए पौधा भेंट किया। इस मौके पर देवेंद्र पीजीटी हिस्ट्री, मोनिका पीजीटी इंग्लिश, सोनिया फाइन आर्ट, पूनम पॉलिटिकल साइंस आदि उपस्थित रहे।

शोध किसी भी क्षेत्र में नवाचार और ज्ञानवर्धन का आधार: प्रो. सेतिया

कार्यशाला में शोध के विभिन्न पहलुओं के बारे में जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी द्वारा चौ. रणबीर सिंह इंस्टीट्यूट ऑफ सोशल एंड इकोनॉमिक चेंज के तत्वावधान में स्वराज सदन में सात दिवसीय शोध प्रविधि कार्यशाला प्रारंभ हुई। एनआईटी कुरुक्षेत्र के प्रो. बलदेव सेतिया ने बतौर मुख्यातिथि इस शोध कार्यशाला का शुभारंभ किया।

प्रो. सेतिया ने कहा कि शोध किसी भी क्षेत्र में नवाचार और ज्ञानवर्धन का आधार होता है। उन्होंने शोध के विभिन्न पहलुओं और शोध प्रक्रिया के बारे में विस्तार से प्रतिभागी शोधार्थियों को बताया। विषय पर गहन कार्यशाला में शोध के विभिन्न पहलुओं बारे जानकारी दी।

एक प्रभावी शोधकर्ता के रूप में विकसित होने के लिए सतत अध्ययन, विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण और नैतिक अनुसंधान पद्धतियों का पालन करना आवश्यक है, ऐसा प्रो. सेतिया का कहना था। साथ ही उन्होंने इस कार्यशाला के आयोजन को महत्वपूर्ण बताया और इस पहल के लिए महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय को बधाई दी। डीन, एकेडमिक अफेयर्स प्रो. एएस. मान ने कार्यशाला के शुभारंभ सत्र की अध्यक्षता की। अपने अध्यक्षीय संबोधन में प्रो. मान ने कहा कि एमडीयू में शोध को पूरा प्रोत्साहन दिया जा रहा है। उन्होंने एमडीयू में शोध के लिए उपलब्ध संसाधनों बारे बताया और शोधार्थियों से पूरी निष्ठा और प्रतिबद्धता के साथ गुणवत्तापरक शोध कार्य करने का आह्वान किया, जिसका फायदा समाज और राष्ट्र को हो।

उन्होंने शोध में विषय चयन को महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने शोध में शॉर्ट कट से बचने और ईमानदारी से शोध कार्य करने की बात कही।

रोहतक। कार्यशाला का दीप जलाकर शुभारंभ करवाते मुख्यअतिथि एनआईटी कुरुक्षेत्र के प्रो. बलदेव सेतिया। फोटो: हरिभूमि

रोहतक। कार्यशाला में उपस्थित फैकल्टी ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलोजी के प्राध्यापक और नव प्रवेश प्राप्त शोधार्थी। फोटो: हरिभूमि

कार्यशाला की कन्वीनर प्रो. सोनिया ने स्वागत भाषण दिया

डीन फैकल्टी ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी और कार्यशाला की कन्वीनर प्रो. सोनिया ने प्रारंभ में स्वागत भाषण दिया। यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी के निदेशक और कार्यशाला कोऑर्डिनेटर प्रो. युद्धवीर सिंह ने कार्यशाला की रूपरेखा और आयोजन के उद्देश्य पर प्रकाश डाला। प्रो. युद्धवीर ने आभार प्रदर्शन भी किया। यूआईईटी की प्राध्यापिका डॉ. चंचल हुड्डा ने मंच का संचालन किया। इस अवसर पर फैकल्टी ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलोजी के प्राध्यापक और नव प्रवेश प्राप्त शोधार्थी उपस्थित रहे।

उपमंडलाधीश आशीष कुमार ने समाधान शिविर में सुनीं समस्याएं

अब तक 862 शिकायतों में से 585 निपटाईं

प्रशासन कर रहा कार्रवाई

- सुबह 10 से 12 बजे तक शिकायत या समस्या को सादे कागज पर लिखकर शिविर में आ सकते हैं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नागरिकों की शिकायतों के निपटारे के लिए हर कार्य दिवस समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। अब तक समाधान शिविरों में प्राप्त 862 शिकायतों में से 585 शिकायतों का निपटारा किया जा चुका है। अन्य शिकायतों के निपटारे की प्रक्रिया जारी है। सोमवार को उपमंडलाधीश आशीष कुमार ने समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतें सुनी।

एसडीएम आशीष कुमार ने जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी राजपाल चहल व विभिन्न विभागों के अधिकारियों के साथ स्थानीय लघु सचिवालय स्थित वीडियो कॉन्फ्रेंस हॉल में नागरिकों की शिकायतें सुनी। समाधान शिविर में 20 शिकायतें प्राप्त हुई। मौके पर उपस्थित अधिकारियों ने इन शिकायतों के निपटारे की प्रक्रिया शुरू की। नागरिक हर कार्य दिवस सुबह 10 से 12 बजे तक अपनी शिकायत या समस्या को सादे कागज पर लिखकर समाधान शिविर में आ सकते हैं। इसके लिए उन्हें शिकायत को कंप्यूटर पर टाइप करवाने की आश्यकता नहीं है। सादे कागज पर हाथ से लिखी हुई शिकायत पर भी जिला प्रशासन द्वारा आवश्यक कार्रवाई की जा रही है।

रोहतक। समाधान शिविर में लोगों की समस्याएं सुनते उपमंडलाधीश आशीष कुमार। फोटो: हरिभूमि

जरूरतमंद महिला को उपलब्ध करवाया राशन

शिविरों में जरूरतमंदों को सहायता उपलब्ध करवाई जा रही है। गतदिनों समाधान शिविर में राशन की मांग लेकर पहुंची माता दरवाजा निवासी 72 वर्षीय साहनी देवी को उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा तथा अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार के निर्देशानुसार जिला रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा आवश्यक राशन के साथ-साथ गर्म कंबल भी उपलब्ध करवाया गया है। दिव्यांग व चलने-फिरने में असमर्थ व्यक्तियों को जिला रेडक्रॉस सोसायटी के माध्यम से सहायक उपकरण भी उपलब्ध करवाए जा रहे हैं।

इन मामलों में आई शिकायतें

समाधान शिविर में परिवार पहचान पत्र, दिव्यांग पेंशन, वृद्धावस्था सम्मान भत्ता, पीने के पानी, सीवर, बिजली विभाग, पुलिस, नगर निगम, शिक्षा विभाग इत्यादि से संबंधित शिकायतें प्राप्त हुई। मंडलाधीश ने समाधान शिविर में मौके पर उपस्थित अधिकारियों को इन शिकायतों के शीघ्र निपटान के निर्देश दिए।

ये रहे मौजूद: मौके पर जिला खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक वरिंद्र सिंह, जिला नगर योजनाकार सुमनदीप, उत्तर हरियाणा बिजली निगम की कार्यकारी अभियंता सीमा नारा, महिला एवं बाल विकास विभाग की जिला कार्यक्रम अधिकारी कुमारी दीपिका सैनी सहित अन्य संबंधित विभागों के अधिकारी व कर्मचारी वा भाजपा के प्रतिनिधि एडवोकेट अंकुश मौजूद रहे।

सैनी को-एजुकेशन कॉलेज में चलाया स्वच्छता अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

सैनी को-एजुकेशन कॉलेज में सोमवार को स्वस्थ हरियाणा मिशन की शुरुआत की गई। प्रिंसिपल भीम सिंह पवार ने बताया कि स्टाफ व छात्रों के साथ मिलकर स्वस्थ हरियाणा मिशन के तहत समय-समय पर सफाई अभियान व पखवाड़ा मनाया जाएगा।

कॉलेज में ग्राउंड, कमरे, ऑफिस से लेकर भवन की छतों पर भी सफाई का विशेष ध्यान दिया जाएगा। कॉलेज में स्वस्थ हरियाणा मिशन के नोडल अधिकारी सहायक प्रोफेसर राकेश सैनी की अगुवाई में सोमवार को कॉलेज प्रांगण की सफाई में प्रिंसिपल व स्टाफ ने श्रमदान किया। उन्होंने बताया कि पढ़ाई के साथ-साथ सप्ताह में तीन दिन सफाई पर कार्य किया जाएगा।

इस अवसर पर सहायक प्रोफेसर डॉ. सरिता यादव, सुनीता सैनी, डॉ. ज्योति सैनी, आशा सैनी, कविता, डॉ. पिंकी, निशा, सतीश चंद सैनी आदि मौजूद रहे।

एमएस सरस्वती स्कूल में बसंत पंचमी पर हवन

रोहतक। एमएस सरस्वती सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बसंत पंचमी के अवसर पर हवन और भंडारे का आयोजन किया गया। जिसमें 10वीं और 12वीं कक्षा के बच्चों ने बोर्ड परीक्षाओं के लिए माता सरस्वती से आशीर्वाद लिया। इस परंपरा की शुरुआत विद्यालय के संस्थापक स्वर्गीय धर्मपाल मित्तल ने की थी। विद्यालय के निदेशक हिमांक मित्तल और प्रधानाचार्या रीतु ने बच्चों को उनकी परीक्षाओं के लिए शुभकामनाएं दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

आईबी के विद्यार्थियों ने अंतरराष्ट्रीय फ्रेंच प्रतियोगिता परीक्षा में जीते पदक

रोहतक। आईबी स्कूल के विद्यार्थियों ने राज्य स्तर पर आयोजित अंतरराष्ट्रीय फ्रेंच प्रतियोगिता परीक्षा में भाग लिया। जिसमें निम्मित और नैतिक ने स्वर्ण पदक, अनिकेत ने रजत पदक और समर ने कांस्य पदक हासिल किया।

अंतरराष्ट्रीय फ्रेंच प्रतियोगिता परीक्षा विजेताओं को पदक और प्रमाणपत्र प्रदान किए गए। स्कूल प्रबंधक अमरजीत सिंह ढुल, डायरेक्टर अजीत सिंह ढुल व प्राचार्य डॉ. मनोज कुमार सिंह ने छात्रों की कड़ी मेहनत और समर्पण की सराहना की।

व्यावसायिक मार्गदर्शन सप्ताह का आयोजन

रोहतक। मंडल रोजगार कार्यालय द्वारा सोमवार को व्यावसायिक मार्गदर्शन सप्ताह का आयोजन किया गया। जिसके तहत बनियानी स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, पटवापुर स्थित राजकीय उच्च विद्यालय, आंवल व महम स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों में संगोष्ठियां आयोजित की गई। जिसमें सहायक रोजगार अधिकारी ऋचा आर्य, युवा प्रोफेशनल पुष्पा व सुमित ने विद्यार्थियों को जानकारी दी। स्थानीय एमएसएमई टेक्नोलॉजी सेंटर की तरफ से तरुण ने स्थानीय आईएमटी द्वारा चलाए जा रहे विभिन्न डिप्लोमा कोर्सेज तथा एमएसएमई में रोजगार के अवसरों बारे जानकारी दी।

पोर्टल पर रजिस्ट्रेशन का तरीका बताया

सहायक रोजगार अधिकारी ने बताया कि रोजगार विभाग की वेबसाइट **hrex.gov.in** तथा मॉडल करियर सेंटर के तहत एनसीएस पोर्टल पर रजिस्ट्रेशन करने का तरीका एवं उसके फायदों के बारे में जानकारी दी। ताकि प्रार्थी अपना नाम पंजीकरण करवाकर प्रत्येक माह लगाए जाने वाले ऑनलाइन व ऑफलाइन रोजगार मेलों में शामिल होकर निजी क्षेत्र में रोजगार के अवसर प्राप्त कर सके तथा विभाग द्वारा चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं का लाभ उठा सकें। इस अवसर पर उपरोक्त विद्यालयों के प्राचार्य, शिक्षक व विद्यार्थी उपस्थित रहे।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
ऑफिस नं.: 9253681019-20,
फोन : 9253681010, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

डीएवी शताब्दी पब्लिक स्कूल में विदाई समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

डीएवी शताब्दी पब्लिक स्कूल में कक्षा बारहवीं के विद्यार्थियों के लिए 'विदाई समारोह' का आयोजन किया गया। इस मौके पर विद्यार्थियों ने, समूह गान, नृत्य आदि सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। प्रधानाचार्य शंकर लाल ने विद्यार्थियों को जीवन में शिक्षा के साथ साथ नैतिक मूल्यों पर अडिग रहने के लिए भी प्रेरित किया, साथ ही उनका मार्गदर्शन भी किया। इस दौरान मिस्टर डीएवी व मिस डीएवी का चयन भी किया गया। उत्कृष्ट कार्य करने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कार देकर प्रोत्साहित किया गया। खेलों में राष्ट्रीय व राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में श्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को भी सम्मानित किया गया। इस अवसर पर अनीता शर्मा, अनीता नरवाल, मधुकर शर्मा, अमन शर्मा आदि मौजूद रहे।

फार्मेसी डिप्लोमा परीक्षा में महम पोलिटेक्नीक कॉलेज की अंजलि प्रदेश में दूसरे स्थान पर रही

महम। राजकीय बहु तकनीकी संस्थान महम की छात्रा अंजलि ने हरियाणा स्टेट बोर्ड ऑफ टेक्निकल एजुकेशन की डिप्लोमा इन फार्मेसी परीक्षा में राज्यभर में दूसरा स्थान प्राप्त किया है। प्रिंसिपल दिनेश कुमार ने इसके लिए अंजलि को शुभकामनाएं दी हैं और उनको संस्थान में पुरस्कार देकर सम्मानित किया है। फार्मेसी ब्रांच के इंचार्ज सुरेंद्र कुमार ने बताया कि अंजलि की इस उपलब्धि पर संस्थान में खुशी का माहौल है। क्योंकि छात्रा ने न केवल संस्थान का नाम रोशन किया है, बल्कि उसने रोहतक जिले का नाम चमकाया है। फिलहाल अंजलि एमडीयू में बी फार्मेसी की पढ़ाई कर रही है। गवर्नमेंट पॉलिटेक्नीक महम के प्राध्यापक पवन कुमार व तारावंती ने भी अंजलि के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है। कहा है कि महम के बहु तकनीकी संस्थान ने हमेशा गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और छात्र छात्राओं के सर्वांगीण विकास को प्राथमिकता दी है। यह संस्थान शिक्षा के क्षेत्र में नए मानदंड स्थापित कर रहा है। अंजलि की सफलता अन्य छात्र छात्राओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बनेगी।

महम। डिप्लोमा इन फार्मेसी की परीक्षा में प्रदेश में दूसरा स्थान प्राप्त करने वाली छात्रा अंजलि को पुरस्कार देकर सम्मानित करते प्रिंसिपल दिनेश कुमार व अन्य प्राध्यापक।

मदवि के कुलपति ने डीन, विभागाध्यक्षों एवं निदेशकों की बैठक ली

शिक्षक सकारात्मक सोच भी प्रोत्साहित करता है: प्रो.राजबीर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

शिक्षक किसी भी समाज की बौद्धिक नींव होते हैं। शिक्षा और शोध को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने में उनकी भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) को शिक्षा, शोध समेत अन्य क्षेत्रों में नेक्स्ट लेवल पर ले जाने में शिक्षक अपना महत्त्वपूर्ण योगदान दें। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने सोमवार को डीन, विभागाध्यक्षों एवं निदेशकों की बैठक में यह बात कही।

कुलपति कार्यालय के कांफ्रेंस कक्ष में आयोजित इस विशेष बैठक में कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कहा कि शिक्षक न केवल ज्ञान प्रदान करता है, बल्कि विद्यार्थियों की जिज्ञासा, रचनात्मकता और सकारात्मक सोच को भी प्रोत्साहित करता है। उन्होंने एमडीयू शिक्षकों से विश्वविद्यालय परिसर में शिक्षा एवं शोध के अनुकूल सकारात्मक माहौल तैयार करने का आह्वान किया।

रोहतक। डीन, विभागाध्यक्षों एवं निदेशकों की बैठक लेते कुलपति प्रो. राजबीर सिंह।

कुलपति ने नियमित कक्षाएं करने का आह्वान किया

कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने विश्वविद्यालय में शोध संस्कृति, नवाचार और तकनीकी कौशल को प्रोत्साहित करने में शिक्षक अपना योगदान दें। उन्होंने बैठक में ग्लोबल परिप्रेक्ष्य के बारे में सोचने, अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलनों और शैक्षणिक आदान-प्रदान कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए शिक्षकों को प्रेरित किया। कुलपति ने डीन एवं विभागाध्यक्षों से विभागों में नियमित कक्षाएं सुनिश्चित करने और कक्षाओं में स्टूडेंट इंटरेक्शन बढ़ाने की बात कही। उन्होंने परीक्षा का मूल्यांकन सही समय पर करने के दिशा-निर्देश दिए, जिससे समय पर परीक्षा परिणाम जारी हो सके।

कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने शिक्षकों से अपने ज्ञान एवं कौशल को निरंतर विकसित करने की बात कही, जिससे इसका सीधा फायदा विद्यार्थियों को हो। उन्होंने भविष्य की चुनौतियों के दृष्टिगत विद्यार्थियों के कौशल में अभिवृद्धि करने का आह्वान किया। इस बैठक में डीन, एकेडमिक एफेयर्स प्रो. एएस मान, कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल तनेजा समेत विभिन्न संकायों के डीन, विभागाध्यक्ष, निदेशक एवं अन्य अधिकारीगण उपस्थित रहे।