

# रहितक मिम

समस्याओं को निपटाने में सशक्त माध्यम बन रहे ...

नमी के चलते नहीं हुई खरीद किसानों ने मंडी में डाला डेरा







- **₩** बिजली निगम में 11 से 3 बजे तक खुलादरबार
- **अ** आंबेडकर चौक पर सुबह ९ बजे रक्तदान
- मांगों को लेकर रोडवेज कर्मचारियों की बैठक
- **अ** बिजली निगम के कर्मचारियों की मांगों को लेकर बैठक

#### बिजली कट

**)** सुबह 11:30 से शाम 3 बजे तक

कच्चा चमारिया रोड, खोखरा कोट, राजीव कॉलोनी, राजीव बिहार, पटाका फैक्ट्री रोड, सीएम फार्म हाउस रोड, जींद गोहाना आउटर बाईपास रोड, डेयरी मौहल्ला, पाडा मौहल्ला, साहसी चौक, नजदीक माता दरवाजा जुलाहा चौक, पटवार खाना, निसान शोरूम, सुखपूरा चौक मैन रोड

**₩** सुबह 10 से 3 बजे तक सेक्टर-1, दिल्ली बाईपास

**₩** सुबह 9:30 से 12 बजे

अस्थल बोहर, गढी बोहर, मस्तनाथ नगर

#### खबर संक्षेप

#### प्रो. सुनीता को निदेशक यूनिवर्सिटी कैंपस स्कूल की जिम्मेदारी

रोहतक। महर्षि दयानंद



राजबीर सिंह ने संस्कृत विभाग की प्रोफेसर डॉ. सनीता सैनी को युनिवर्सिटी

कैंपस स्कूल का कार्यभार सौंपा है।कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने बताया कि प्रो. सुनीता सैनी को निदेशक यूनिवर्सिटी कैंपस स्कल का दायित्व अतिरिक्त कार्यभार के तौर पर तुरंत प्रभाव से दिया गया है। प्रो. सुनीता सैनी ने कहा कि पूरी निष्ठा, निष्पक्षता और ईमानदारी से अपने दायित्व का निर्वहन करेंगी।

#### युवक को नशीले पदार्थ सहित किया गिरफ्तार

रोहतक। एंटी नारकोटिक्स सेल की टीम ने युवक को नशीले पदार्थ सहित काबू किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। युवक के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज करके जांच शुरू की गई। एंटी नारकोटिक्स प्रभारी मनोज ने बताया कि एएनसी की टीम गांव खरकडा में मोखरा रोड एनएच-9 फ्लाई ओवर के पास गश्त में मौजुद थी।

#### तीन बाथरूम से वाश वेशन चोरी, केस दर्ज

रोहतक। सेक्टर-एक स्थित एक मकान के तीन बाथरुम से वाश वेशन चोरी होने का मामला सामने आया है। पुलिस ने अज्ञात चोर के खिलाफ केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी है। अर्बन स्टेट थाना पुलिस को दी शिकातय में बाल किशन ढुल ने बताया कि वह सेक्टर-2 का रहने वाला है। मैंने सेक्टर-एक में मकान खरीद

#### ४४ हजार रुपये का फ्रॉड में आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने 44 हजार रुपये के फ्रॉड की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया गया। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। आईएमटी थाना प्रभारी महेश कुमार ने बताया कि बलियाणा निवासी नीलम की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि 23 फरवरी को नीलम के पास कॉल आया खाते में 15 हजार रुपये आएंगे।

# 🕪 शिक्षा विभाग की कार्रवाई से हड़कंप 🕪 इन स्कूलों में न करवाएं बच्चों का दाखिला

# बिना मान्यता चल रहे 70 स्कूलों की लिस्ट जारी, थमाए जा रहे नोटिस



हरिभूमि न्यूज ▶े रोहतक

शिक्षा विभाग ने बिना मान्यता के जगह-जगह चलाए जा रहे रहे निजी स्कूलों पर कार्रवाई करनी शुरू कर दी है। इन स्कूलों की पहचान कर लिस्ट जारी की गई है। इन स्कूल संचालकों को नोटिस थमाए गए हैं। जिसके बाद इन्हें जल्द बंद किया जाएगा। शिक्षा विभाग के अधिकारियों द्वारा अभिभावकों को जागरूक किया जा रहा है कि वह अपने बच्चों का दाखिला सरकारी स्कूलों में करवाएं। इसके बाद भी अगर स्कूलों के अंदर बच्चों का दाखिला करवाया जा रहा है तो उनके खिलाफ एफआईआर दर्ज करते हुए कानूनी कार्रवाई की जाएगी। आने वाले दिनों में स्कूलों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई देखने को मिल सकती है। जिला शिक्षा अधिकारी मंजीत मलिक ने जानकारी दी कि रोहतक के पांचों ब्लॉक से बिना मान्यता वाले स्कुलों की लिस्ट मांगी गई थी। जांच में कुल 70 स्कूल पाए गए जिनके पास मान्यता नहीं है। इन स्कूलों को बंद

से चल रहे निजी स्कूल

सरकार की तरफ से आदेश आए हैं। बिना मान्यता वाले स्कूलों की पहचान की जाँ रही है। जिन स्कूलों के पास मान्यता नहीं मिली उनकी लिस्ट जारी की गई है। उनको नोटिस थमाए जा रहे हैं। निजी स्कूलों को बंद करने के लिए जल्द ही आंगामी कार्रवाई की जाएगी। इसके अलावा गांवों में मुनादी करवाई जा रही है। मलिक, जिला शिक्षा

शिक्षा अधिकारी मंजीत मलिक

#### गांवों में करवाई गई मुनादी

इसके साथ ही प्रशासन द्वारा बिना मान्यता वाले स्कूलों में बच्चों का दाखिला न करवाने के लिए गांवों में मुनादी करवाई गई है। इसके बाद भी अगर कोई व्यक्ति अपने बच्चों का दाखिला इन स्कूलों में करवाता है तो वह स्वयं जिम्मेदार होगा। शिक्षा विभाग स्कल संचालक के खिलाफ एफआईआर

#### डीसी ने जारी किए थे आदेश

हाल ही में डीसी धीरेंद्र खडगटा ने आदेश जारी किए थे कि निजी स्कलों की मान्यता की जांच की जाए। जिनके पास मान्यता नहीं है उन पर कार्रवाई होनी चाहिए। साथ ही अभिभावकों को चाहिए कि वह अपने बच्चों का दाखिला सरकारी स्कूलों में करवाएं। जहां सरकार की तरफ से पर्याप्त सुविधाएं मौजूद हैं।

#### बिना मान्यता वाले सीसे व सेकेडरी स्कूल

सर छोटूराम सीनियर सेकेंडरी स्कूल भैणी भैरो, श्रीराम हाई स्कूल सीसर खास, सैंनिक हाई स्कूल सीसर खास, एसके पिलक स्कूल सींसर खास, एचआर ग्रीन फील्ड स्कूल मोखरा, शिव पिलक स्कूल किलोई, रतन इंटरनेशनल स्कूल किलोई, आईसीएस बहु-अकबरपुर, आईपीएस सीनियर सेकेंडरी स्कूल आवल, सरस्वती वंद्रना पिंट्लिक स्कूल बनियानी, इंडियन पिबलक स्कूल, एससीआर सेंटर खरावड़, श्रीचंद्र मॉंटेसरी स्कूल सीसर खास, एसडी हाई स्कूल सुंदरपुर, जनता हाई स्कूल टिटोली, एसएमएस हाई स्कूल टिटोली, नेहरु हाई स्कूल सुंदरपुर शामिल है।

प्रिंस पब्लिक स्कूल मोखरा, डीएसजे किइस प्लेनेट स्कूल मदीना, शर्मा हाई स्कूल भिवानी चुंगी रोहतक, सरस्वती वंदना स्कूल कंसाला, ओमं प्ले स्कूल रूड़की, देव पिंह्लिक स्कूल किलोई, एसआर स्कूल गृहीं खेड़ी, एसबी मॉडल स्कूल जनता कॉलोनी रोहतक, सरस्वती मॉडल स्कूल विजय नगर रोहतक, सीएससी बाल स्कूल बलंभ, बाल सरस्वती बीएस जुनियर विंग ककराना, जेके किइस वैली स्कूल नौनंद, बाल आईटी स्कुल बलियाना, आईसीएस स्कुल बलियाना, गीता विद्या मंदिर स्कुल बलियाना, सरस्वती विद्या मंदिर स्कूल पाकस्मा, लिटल कैंपस प्ले स्कूल दत्तोड़, हैप्पी चाइल्ड स्कूल अटेली, जेके प्ले स्कूल दत्तौड़, मैरी गोल्ड प्ले स्कूल विाझी, आदर्श प्ले स्कूल विाझी स्कूल, लिटल स्टार प्ले स्कूल गिंझी, आईसीएस कोचिंग सेंटर सांपला, नवजवान भारत स्कूल सांपला, पतंजिल पैराडाइस पिंट्लिक स्कूल सांपला, बाबा छोटनाथ स्कूल चुलियाना, श्रीराम प्ले स्कूल खरैंटी, किइस प्ले स्कूल खरैंटी, आर्या स्कूल टिटोली, लर्निंग सोपिया सुंदरपुर, कमलवल वाटिका प्राइमरी स्कूल खरावड, लिटल पैराडाइस स्कूल खरावड शामिल है।

#### बिना मान्यता वाले मिडिल स्कूल

बाबा गिरधारी दास विद्या मंदिर गिरावड, नव ज्योति मिडिल स्कूल निंदाना, गीता शिक्षा सदन महम, सुनराइस पिंडलक स्कूल सीसर खास, जय मॉडल मिडिल स्कूल रोहतक, एवीएम पिलक स्कूल चमारिया, आर्या नेशनल पिंटलक स्कूल भगवतीपुर, संस्कार भारती विद्या समिति भगवतीपुर, कलावती स्कूल रूड्की, न्यू एमजीएम डीएलएफ कॉलोनी रोहतक, न्यू दिशा पिब्लक स्कूल बहु अकबरपुर , एमडी हाई स्कूल धामड़, न्यू ज्योति प्रकाश सीनियर सेकेंडरी स्कूल रोहतक, भारत मिडिल स्कूल बालंद, केसीएम बालंद, सनराइस कांवेंट स्कूल आसन, एमडी मॉडल स्कूल ककराना, एसवीएम, कल्पना चावला विद्यापीठ समचाना, एमआर पिंक्तिक स्कूल खरावड़, हिंदू आदर्श स्कूल खेड़ी साध शामिल है।



### मदविः प्रो. डॉ. आशीष को निदेशक जनसंपर्क का कार्यभार सौंपा गया

हरिभूमि न्यूज ▶े रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के

कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने आईएचटीएम के प्रोफेसर डॉ. आशीष दहिया को निदेशक जनसंपर्क का कार्यभार सौंपा है। पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के सहायक प्रोफेसर डॉ. नवीन कुमार को उप निदेशक जनसंपर्क का कार्यभार दिया गया है। कुलसचिव डा. कृष्णकांत ने बताया कि प्रो. आशीष दहिया को निदेशक जनसंपर्क तथा डा. नवीन कुमार को उप निदेशक जनसंपर्क का दायित्व अतिरिक्त कार्यभार के तौर पर तुरंत प्रभाव से दिया गया है। प्रो. आशीष दिहया ने आज निदेशक जनसंपर्क का कार्यभार आज संभाल लिया। उन्होंने कहा कि वे पूरी निष्ठा और

ईमानदारी से अपने दायित्व का निर्वहन करेंगे। डॉ. नवीन कुमार ने भी उप निदेशक जनसंपर्क का कार्यभार ग्रहण कर लिया। इस अवसर पर पूर्व निदेशक जनसंपर्क सुनित मुखर्जी ने प्रो. आशीष दहिया और डा. नवीन कुमार को जनसंपर्क कार्यालय की प्रणाली से अवगत करवाया और शुभकामनाएं दी। निदेशक सीडीओई प्रो. नसीब सिंह निदेशक सेंटर फॉर इनक्यूबेशन एंड इनोवेशन प्रो. राहुल ऋषि, निदेशक सीडीएस प्रो. प्रतिमा देवी, एडिशनल डीन, रिसर्च एंड डेवलपमेंट प्रो. एस.के. तिवारी, आईएचटीएम के प्राध्यापक- डा. अनूप कुमार व डॉ. शिल्पी, युआईईटी के ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट अधिकारी अरुण हुड्डा तथा पीआरओ पंकज नैन आदि ने बधाई दी।

#### नहरों में नहाने पर रोक, धरपकड़ अभियान चलेगा

रोहतक। जिला मजिस्टेट धीरेंद्र खडगटा ने रोहतक से गुजरने वाली जवाहर लाल नेहरू, यमुना जल सेवाएं तथा अन्य दूसरी नहरों में गर्मियों के मौसम में नहाने पर प्रतिबंध लगा दिया है। जिम्मेदारी संबंधित क्षेत्र के एसएचओ को दी गई है। संबंधित क्षेत्र के यमुना जल सेवाएं सर्कल के कार्यकारी अभियंताओं को इन आदेशों के प्रवर्तन में सहयोग देने को कहा गया है। मौजूदा परिस्थितियों के मह्रेनजर आदेश एक पक्षीय रूप से पारित किया गया है और आम जनता को इस

#### मदवि में मेंटल वेलनेस विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला

# प्रो. डॉ. दीप्ति हुड्डा ने विद्यार्थियों को हैप्पी लाइफ का मंत्र दिया

हरिभुमि न्यूज 🕪 रोहतक

करने के लिए नोटिस भेजे गए हैं।

मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के युनिवर्सिटी इंस्टीट्युट इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी के एप्लाइड साइंस एंड ह्यूमैनिटीज विभाग द्वारा आज- मेंटल वेलनेस विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया।मनोविज्ञान विभाग की प्रोफेसर तथा हैप्पीट्यड लैबोरेट्री की प्रोफेसर इंचार्ज डॉ. दीप्ति हुड्डा ने बतौर मुख्य वक्ता इस कार्यशाला में शिरकत की और विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य की महत्ता से अवगत करवाया तथा हैप्पी लाइफ का मंत्र दिया। प्रो. दीप्ति हड्डा ने अपने प्रभावी संबोधन में मानसिक स्वास्थ्य तथा इससे संबंधित विभिन्न समस्याओं और उनके निदान के उपायों पर विस्तार से चर्चा की और जीवन में खुश रहने के लिए मोटिवेट किया।



#### मानसिक स्वास्थ्य की महत्ता पर प्रकाश डाला

प्रो. दीप्ति हुड्डा ने स्ट्रेस मैनेजमेंट, मैनेजिंग सोशल ऐंगजाइअटी, हेल्थी वर्कप्लेसीज, वर्क लाइफ बैलेंस, अंडरस्टेंडिंग एंड मैनेजिंग एंगर, कांपिलिक्ट मैनेजमेंट, पर्सनिल्टी डायमेंशंस आदि पर विशेष फोकस किया गया। प्रो. दीप्ति हड्डा ने विभिन्न गतिविधियों के आयोजन से विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने अंत में विद्यार्थियों को मानसिक तौर पर स्वस्थ रहने के महत्वपूर्ण टिप्स दिए और उनके प्रश्नों के उत्तर दिए। एप्लाइड साइंस एंड ह्यमैनिटीज विभाग की प्राध्यापिका एवं इस कार्यशाला की कोऑर्डिनेटर डा. मंजीत कौर ने प्रारंभ में स्वागत भाषण देते हुए जीवन में मानसिक स्वास्थ्य की महत्ता पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि इस तरह की कार्यशालाएं समाज में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक बदलाव लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। डॉ. छवि राणा ने आभार जताया। इस अवसर पर यूआईईटी निदेशक प्रो. युद्धवीर सिंह, महूटा प्रधान डॉ. विकास सिवाच, प्राध्यापिका डॉ. कामना सोलंकी समेत शोधार्थी एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे।

#### भगवान पुजने देवरड गया था परिवार, घर से डेढ लाख के गहने चोरी

महम। लाखनमाजरा गांव का एक परिवार पूजा अर्चना के लिए बाहर गया हुआ था। पीछे से चोरों ने उसके मकान में रखे गहनों पर हाथ साफ



खुश रहने के

लिए मोटिवेट

कर दिया। चोर मकान में रखे सोने के डेढ़ लाख रुपए कीमत के गहने चोरी कर ले गए। लाखन माजरा में थाने

शिकायत में लाखन माजरा गांव निवासी रोहित पत्र राजपाल ने बताया कि वह शादीशुदा और बाल बच्चेदार है। गत दिवस वह अपने परिवार के साथ पूजा अर्चना के लिए जींद जिले के देवरड गांव में गया हुआ था। मकान में तीन सोने की लेंडीज अंगूठी, सोने की एक पुरुष की अंगूठी और महिलाओं द्वारा कानों में पहनी जाने वाली सोने की एक जोड़ी बालियां रखी हुई थी। जब वह परिवार के साथ वापस घर पहंचा तो उसके घर में से ये सामान चोरी हुआ मिला। पुलिस ने केस दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है।

# अभियान की शुरुआत छात्राओं और महिला स्टाफ की जांच से होगी मदिव के वीसी ने एनीमिया मुक्त व पोषण युक्त कैंपस अभियान पोस्टर का लोकार्पण किया

हरिभूमि न्यूज▶े रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कलपति प्रो. राजबीर सिंह ने बधवार को एनीमिया मुक्त पोषण युक्त कैंपस अभियान के पोस्टर का लोकार्पण किया। एमडीयू इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक हेल्थ साइंसेज तथा छात्र कल्याण विभाग के संयुक्त तत्वावधान में इस एनीमिया मुक्त अभियान कार्यक्रम का आयोजन 7 अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य पर करेगा। कुलपति कार्यालय में आयोजित इस पोस्टर लोकार्पण समारोह में कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने एनीमिया मक्त अभियान के आयोजन संबंधित तैयारियों का जायजा लिया। कलपति ने कहा कि एनीमिया बारे जागरूकता वर्तमान समय की जरूरत है। सही समय पर जांच, उपचार और पौष्टिक भोजन से एनीमिया मुक्त समाज की राह प्रशस्त होगी, ऐसा कुलपति का



रोहतक। मदवि में एनीमिया मुक्त व पोषण युक्त कैंपस अभियान पोस्टर का लोकार्पण करते वीसी व अन्य स्टाफ।

### 7 को कन्या छात्रावासों में एनीमिया स्क्रीनिंग

बता दें कि इस एनीमिया मुक्त अभियान के तहत 7 अप्रैल को एमडीयू में विशेष रूप से कन्या छात्रावासों में एनीमिया स्क्रीनिंग के लिए शिविर का आयोजन किया जाएगा। इसके अतिरिक्त स्टूडेंट एक्टिविटी सेंटर तथा यूनिवर्सिटी कैंपस स्कूल में भी स्वास्थ्य

**मौजूद रहेः** इस अवसर पर प्रो. ए. एस. मान, कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत, परीक्षा नियंत्रेक प्रो. गुलशन लाल तनेजा, डीन, स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. रणदीप राणा, यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक हेल्थ साइंसेज के निदेशक प्रो. मुनीष गर्ग, चींफ वार्डन बॉयज प्रो. सत्यवान बरोदा, चीफ वार्डन गर्ल्स प्रो. सँपना गर्ग, फार्मेसी विभाग के अध्यक्ष प्रो. दीपक कौशिक, प्रो. राकेश मरवाह, निदेशक जनसंपर्क प्रो. आशीष दहिया, प्रो. अंजू धीमान आदि मौजूद रहे।

महिला स्टाफ की जांच से होगी, किया जाएगा।

कहना था। उन्होंने बताया कि इस आगे इस अभियान में पूरे अभियान की शुरुआत छात्राओं और विश्वविद्यालय समुदाय को कवर

रोहतक। पूर्व सैनिक मांगों का ज्ञापन डीसी को सौंपते हुए। फोटो: हरिभूमि

#### पूर्व सैनिकों ने अपनी मांगों को लेकर प्रधानमंत्री के नाम डीसी को सौंपा ज्ञापन

रोहतक। पटियाला में सेवारत कर्नल और उनके पुत्र के साथ पुलिस द्वारा की गई मारपीट और दुर्व्यवहार पर रोष प्रकट करते हुए पूर्व सैनिकों ने बुधवार को रोहतक के उपायुक्त धीरेंद्र खडगटा को प्रधानमेंत्री, रक्षा मंत्री और केंद्रीय गृहमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। सरकार से मांग की है कि देश की आन बान शान की रक्षा करने वाले सेवारत सैनिकों और पूर्व सैनिकों के साथ किसी भी स्तर पर यह जानने के बाद कि यह सेवारत सैंनिक है या पूर्व सैनिक है किसी भी प्रकार की ज्यादितयां या दुर्व्यवहार नहीं होना चाहिए। क्योंकि एक सैनिक देश के नागरिकों के लिए सम्मान का प्रतीक है। आम जनता में उसका मान होता है। एक सैनिक देश की आन-बान शान के लिए अपने प्राण निछावर करने के लिए हमेशा तैयार रहता है। पंजाब के पटियाला में तत्काल में सेवारत कर्नल और उसके पुत्र के साथ पुलिस कर्मचारियों ने शराब के नशे में जो मारपीट और दुर्व्यवहार किया है। उन्होंने बार-बार पुलिस को बताया कि हम सैनिक हैं इसके बावजूद भी वह शराब की धुन में मारपीट करते रहे।

# अच्छी खबर पीडब्ल्यूडी बीएंडआर विभाग का मानसून से पहले पुल का काम पूरा करने का दावा अप्रैल के अंत तक दिल्ली बाईपास के नए पुल की मिल सकती है सौगात, कार्य ने पकड़ी रफ्तार

हरिभूमि न्यूज≯े रोहतक

रोहतक। दिल्ली बाईपास से रोजाना आवागमन करने वाले हजारों लोगों के लिए राहत भरी खबर है। जल्द ही दिल्ली बाईपास से होकर जाना सुलभ होगा। इसके लिए जवाहर लाल नेहरू नहर व भालौठ सब ब्रांच के ऊपर से पुल बनाया जा रहा है। पीडब्ल्यूडी बीएंडआर विभाग ने मानसून से पहले पुल का काम पूरा करने का दावा किया है। इससे यहां से आवागमन करने वाले वाहन चालकों को परेशानी नहीं होगी।

दिल्ली बाईपास पर जवाहर लाल नेहरू नहर और भालौठ सब ब्रांच पर आए दिन पानी लीक होने के कारण सड़क अक्सर टूटी रहती थी। इससे न सिर्फ सड़क और पानी का नुकसान हो रहा था, बल्कि यहां पर जाम लगने और हादसे भी होने



रोहतक। दिल्ली रोड पर निर्माणाधीन पुल का पिलर।

शुरू हो गए थे। इस समस्या को दूर करने के लिए लोक निर्माण विभाग ने दिल्ली बाईपास पर ओवरब्रिज बनाने का निर्णय लिया था। यहां पर

फोटो: हरिभृमि एक तरफ की सड़क पर ओवरब्रिज

बनकर चालू करा दिया गया है।

वहीं, रोहतक-दिल्ली जाने वाली

लेन पर अभी ओवरब्रिज का निर्माण

#### पुल का प्रोजेक्ट 12 करोड़ रुपये का

पुल पर काम ने पूरी तरह से रफ्तार पकड़ी हुई है। अप्रैल तक इसे चालू करने की पूरी संभावना जताई जा रही हैं। जेएलएन व भालौठ सब ब्रांच पर बनाए जा रहे पूल का प्रोजेक्ट 12 करोड़ रुपए का है। दोनों नहरों के ऊपर से करीब 250 मीटर लंबा यह टू लेन पुल लोगों को सुविधा देने के लिए बनाया जा रहा है, अधिकारियों ने बताया कि अभी तक ओवरब्रिज का करीब 70 फीसदी काम पुरा हो गया है और बाकी 30 फीसदी बाकी है। इस कार्य को पूरा करने का समय बढ़ाया गया था। लेकिन विभाग इसे अप्रैल तक काम पुरा कराकर चालू करने की योजना बना रहा है।

#### रोज हजारों लोग करते हैं आवागमन

रोहतक और आसपास के कस्बों व गांवों से हर रोज इस ओवरब्रिज से हजारों लोग आवागमन करते हैं। हजारों वाहन यहां से गुजरते हैं। ओवरब्रिज के चालू होने से न सिर्फ वाहन चालकों को बल्कि यात्रियों के लिए भी बिना जाम के सफर आसात हो जाएगा।

अधुरा है। ओवरब्रिज पर स्लेप डालने का काम पूरा हो चुका है। दोनों साइड की दीवारों को पूरा करने के लिए आरसीसी डाली जा

चुकी है। पुल पर फाइनल टच देने के लिए एक परत लेंटर की डाली जानी शेष है। इसके बाद सड़क बनाई जाएगी।

इस वर्ष वर्ल्ड हेल्थ डे (७ अप्रैल) की थीम 'स्वस्थ शुरुआत. आशाजनक भविष्य' डिसाइड की गई है। यह थीम, गर्भवती महिलाओं और नवजात शिशुओं की स्वास्थ्य देखमाल से संबंधित है। इस बारे में सभी को जानना जरूरी है।

# गर्भवती मां की हेल्थ से जुड़ा शिशु का स्वास्थ्य-विकास

#### वर्ल्ड हेल्थ-डे स्पेशल

भीवस्था के दौरान मां का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही गर्भस्थ शिशु के विकास में अहम भूमिका निभाते हैं। इस बारे में, कोकून हॉस्पिटल, जयपुर में सीनियर कंसल्टेंट-ऑब्सटेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी, डॉ. मितुल गुप्ता सलाह देती हैं, 'इस दौरान संतुलित आहार, पर्याप्त पानी पीना और हल्के व्यायाम जैसे वॉकिंग या योग करना बेहद फायदेमंद होते हैं, जिसे डॉक्टर की सलाह पर ही करना चाहिए। इसके अलावा, पर्याप्त नींद लेना और कैफीन जैसी उत्तेजक चीजों से बचना भी जरूरी है। जहां तक मानसिक स्वास्थ्य की बात है, तो गर्भावस्था के दौरान हार्मीनल बदलाव के कारण तनाव और चिंता होना सामान्य है, लेकिन अगर यह ज्यादा बढ जाए तो यह मां और शिशु दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। सकारात्मक माहौल में रहना, परिवार और दोस्तों से जुड़ाव बनाए रखना और जरूरत महसूस होने पर किसी मनोवैज्ञानिक या

चिकित्सक से परामर्श लेना फायदेमंद होता मेडिटेशन और सांस लेने से जुड़े योगाभ्यास मानसिक शांति बनाए रखने में मदद

बदलावों का रखें ध्यानः गर्भावस्था के दौरान मां की सेहत में होने वाले बदलावों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल, करोल बाग, दिल्ली में कंसलटेंट-

गायनेकोलॉजी एंड ऑब्स्टेट्रिक्स, डॉ. रुचिका शर्मा बताती हैं, 'गर्भावस्था के दौरान शरीर में कई हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। कई महिलाओं को इस दौरान मूड स्विंग्स, चिंता, अवसाद और अनिद्रा जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं को कम करने के लिए संतुलित आहार, जिसमें हरी सिब्जियां, फल, प्रोटीन और आवश्यक विटामिन शामिल हों, अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। गर्भावस्था के दौरान डी-हाइड्रेशन से बचने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। इसके अलावा, डॉक्टर गर्भवती महिलाओं को आवश्यक पोषक तत्वों की दवाइयां भी देते हैं, जिनमें फॉलिक एसिड, आयरन, कैल्शियम, विटामिन डी और ओमेगा-3 फैटी एसिड शामिल होते हैं, इन्हें नियमित रूप से समय से लेना चाहिए। ये पोषक तत्व शिशु के मस्तिष्क और हड्डियों के विकास में सहायक होते हैं और मां को एनीमिया जैसी समस्याओं से बचाते हैं।



मां का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य सीधे शिशु के न्यूरोलॉजिकल और भावनात्मक विकास पर प्रभाव डालता है, इसलिए इस दौरान सकारात्मक सोच और आत्म-देखभाल को प्राथमिकता देना जरूरी है।

नवजात बच्चे की करें केयर: नवजात बच्चे के बेहतर स्वास्थ्य के के बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजिस्ट. डॉ. मीनाक्षी बंसल कहती हैं, 'गर्भावस्था के दौरान मां के पोषण और भावनात्मक स्थिति

का सीधा असर शिशु के मस्तिष्क, हृदय और संपूर्ण शारीरिक विकास पर पड़ता है। इसीलिए मां को संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और तनावमुक्त वातावरण में रहना चाहिए। जन्म के बाद, नवजात शिशु की देखभाल में उसकी साफ-सफाई, सही पोषण और टीकाकरण का विशेष ध्यान रखना

जरूरी होता है। मां का

स्तनपान शिश की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है और उसके मानसिक और शारीरिक विकास में मदद करता है। इसके अलावा, नवजात को पर्याप्त नींद देना और डॉक्टर के निर्देशानुसार समय पर टीकाकरण कराना आवश्यक है। शिशु के शुरुआती वर्षों में उसके मानसिक और सामाजिक विकास को बढावा देने के लिए माता-पिता को उसके साथ अधिक समय बिताना चाहिए, जिससे उसका बेहतर मानसिक विकास हो और उसका अच्छा भविष्य सुनिश्चित हो सके।' गर्भावस्था के दौरान मां का मानसिक स्वास्थ्य, शिशु के संपूर्ण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए, इस समय शारीरिक और मानसिक सेहत का ध्यान रखना, आवश्यक सावधानियां बरतना और विशेषज्ञों की सलाह लेना मां. शिश के लिए ही नहीं संपूर्ण समाज के उज्ज्वल भविष्य के लिए

आवश्यक है। 🗱 प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

ल हमारे जीवन का आधार और मूलभूत जरूरतों में से एक है। यह न केवल हमारी प्यास बुझाकर शरीर को हाइड्रेट

रखता है, बल्कि संपूर्ण शारीरिक कार्यप्रणाली को सुचारु रूप से चलाने और ओवरऑल हेल्थ मेंटेन करने के लिए भी जरूरी है। हेल्थ एक्सपर्स सेहतमंद रहने के लिए एक वयस्क को दिन भर में 8-10 गिलास पानी पीने की सलाह देते हैं। आयुर्वेद में भी दिन के दो पहरों-सुबह खाली पेट और रात को सोने से पहले पानी या विशेष पेय पीना सेहत के लिए फायदेमंद माना गया है।

आमजन रात को सोने से पहले पानी या अन्य पेय पीने के फायदों के बारे में नावाकिफ होते हैं। जबिक रात को सोने से पहले और विशेष पेय सही मात्रा में पीना सुबह के बनिस्पत अधिक फायदेमंद होता है। इससे दिन भर में होने वाली फ्ल्यूड की कमी दूर होती है और शरीर में हाइड्रेशन लेवल मेंटेन रहता है। साथ ही यह शरीर को रिलैक्स करने, नींद की गुणवत्ता में सुधार लाने, डिटॉक्स या विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद करता है।

गुनगुना पानी: रात में सोने से 30 मिनट पहले एक गिलास हल्का गुनगुना पानी पिएं।

क्या हैं फायदे: रात में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए बेस्ट है। यह पाचन तंत्र को सक्रिय करता है और कब्ज से राहत देता है। शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने में मदद करता है। ब्लड सर्कलेशन सुधारता है। मांसपेशियों और जोड़ों को आराम देता है, विशेष रूप से पीठ दर्द या मांसपेशियों में खिंचाव होने पर दर्द में राहत देता है। तनाव कम कर शरीर को रिलैक्स करने और अच्छी नींद लाने में सहायक है।

शहद-नीब पानी: गुनगुने पानी में आधे नीबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदेः यह पेय शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और पेट की सफाई करता है। पेट की जलन और एसिडिटी को कम करता है। नीब में

मौजूद विटामिन सी, इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में सहायक है। सर्दी-ज़ुकाम होने पर शहद में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण गले को आराम पहुंचाते हैं। शरीर को रिलैक्स करते हैं और अच्छी नींद लाने में सहायक है। शरीर में एनर्जी लेवल और रात के समय शरीर में होने वाली रिकवरी प्रक्रिया को मेंटेन

हर्बल टी: कैमोमाइल टी, पुदीना टी या अदरक टी में थोड़ा-सा शहद मिलाकर सोने से पहले पी

क्या हैं फायदेः कैमोमाइल टी तनाव और चिंता को कम करके, दिमाग को शांत करने और अच्छी नींद में मदद करती है। पदीना टी पाचन तंत्र को सुचारु रूप से चलाने में मदद करती है और शरीर को रिलैक्स करती है। अदरक टी शरीर को गर्म रखती है, इम्युनिटी को बढ़ाती है और सर्दी-जुकाम से बचाव करती है।

सौंफ का पानी: एक गिलास पानी में एक चम्मच

रात में सोने से पहले अगर आप निश्चित मात्रा में सही तरीके से पानी या स्पेशल ड्रिंक पीते हैं तो यह आपकी हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे क्या-क्या फायदे होते हैं, यहां आपको बता रहे हैं। लेकिन इनमें से किसी का भी सेवन करने से पहले आपको एक बार अपने डॉक्टर से कंसल्ट कर लेना चाहिए।

# सोने से पहले पिएं पानी-स्पेशल ड्रिंक बीमारियां रहेंगी दूर-आप रहेंगे स्वस्थ

क्या हैं फायदे: इसे पीने से पाचन में सधार आता

है। पेट में आंतों की सफाई करता है और कब्ज से

राहत दिलाता है। शरीर को प्राकृतिक रूप से

डिटॉक्स करता है और त्वचा में निखार लाता है।

इम्यनिटी को भी मजबूत करता है।

सोने से 30 मिनट पहले पी

क्या हैं फायदेः शरीर में

विटामिन और मिनरल्स

की कमी की भरपाई कर

शरीर में एनर्जी लेवल और

इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस

मेंटेन रखता है। यह शरीर

को हाइड्रेट और ठंडा

रखता है। दिन भर की

सकते हैं।







से बचाव करता है।

**नारियल पानी:** एक गिलास ताजा नारियल पानी गर्म पानी में एक चुटकी हिमालयन नमक मिलाकर

हल्दी पानी सजन को कम करता है। जोड़ों के दर्द

और मांसपेशियों की अकड़न को कम करता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढाता है और संक्रमण

हिमालयन सॉल्ट पानीः एक गिलास हल्के

पी सकते हैं।

क्या हैं फायदेः शरीर में

इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस

बनाए रखता है और शरीर

में हाइड्रेशन मेंटेन रखता

है। पाचन तंत्र को मजबूत

करता है, शरीर में पोषक

तत्वों के अवशोषण को

बढाता है। मेटाबॉलिज्म

प्रक्रिया को सुचारु रूप से

सौंफ डालकर 2-3 घंटे के लिए छोड दें और फिर

क्या हैं फायदे: यह पेय पाचन को दुरुस्त करता है और एसिडिटी से राहत देता है। गैस, अपच और सूजन को कम करता है। शरीर को रिलैक्स करके अच्छी नींद लाने में मदद करता है।

> जीरा पानी: एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच जीरा डालकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर छानकर इसे पिएं।

क्या हैं फायदेः मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने और वजन घटाने में यह पेय मदद करता है। पाचन तंत्र को सुधारता है

और कब्ज से राहत देता है। गैस, अपच और एसिडिटी को दूर करता है और पेट दर्द से राहत

त्रिफला पानी: एक गिलास गर्म पानी में आधा चम्मच त्रिफला चूर्ण मिलाकर पिएं।

🕨 सोने से करीब आधा घंटा पहले एक गिलास पानी और चाय या गर्म पेय करीब 2 घंटे पहले पीना बेहतर है। बहुत ज्यादा पानी न पिएं। इससे ब्लैंडर सक्रिय हो सकता है। रात को पेशाब के लिए बार-बार बाथरूम जाना पड़ सकता है. जिससे नींद बाधित होती है।

बहत ठंडा या बहुत गर्म पानी न पिएं। इससे हार्ट आर्टरीज संकुचित होने लगती हैं, जिससे ब्लड सर्कुलेशन बाधित हो जाता है। नेक्रोसिस सेल्स नष्ट होने लगते हैं, जिससे हार्ट • हमारी ग्रासनली (इसोफेगल) की परत आमतौर पर 40

डिग्री सेंटीग्रेड तक का तापमान सहन कर सकती है, लेकिन अत्यधिक गर्म या ठंडा पानी पीने से इस परत को नुकसान पहुंचता है और उसमें जलन हो सकती है। स्थिति लंबे समय तक बनी रहने पर ग्रासनली में सजन आ सकती है। 🕨 कैफीन युक्त पेय (कॉफी, चाय, सोडा) में कैफीन और धियोब्रोमाइन उत्तेजक तत्व

सीनियर डाइटीशियन, डॉ. शालिनी सिंघल क्या हैं फायदेः एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर से बातचीत पर आधारित) ब्रेन को स्टीमुलेट कर देते हैं, जिससे नींद आने में मुश्किल

होती है। हार्ट पर एक्स्ट्रा प्रेशर पड़ने से हार्ट डिजीज से जूझ

चलाने में मदद करता है जिससे व्यक्ति अगली

सबह फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस करता है। \*

(डाइट एंड वेलनेस क्लीनिक, दिल्ली की

 कोल्ड ड्रिंक्स या बहुत ठंडा पानी पीने से मुंह की म्यूकर मेंबेन को नुकसान पहुंच सकता है। लंबे समय तक ऐसा होने वेसल्स अचानक संक्रुचित होने और सोते समय ब्लड सर्कुलेशन में बाधा आने से हार्ट अटैक का खतरा रहता है। 🕨 जरूरत से ज्यादा हर्बल ड्रिंक्स भी न लें, क्योंकि कुछ जड़ी

अत्यधिक मीठे पेय (चोनी युक्त जूस, एनर्जी ड्रिंक्स) पानी भी हानिकारक है। इनसे ब्लड शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव आ सकता है। हाई लेवल के फ्रक्टोस से ब्लड विस्कोसिटी यानी खन गाढा हो सकता है और ब्लंड क्लॉटस बन सकते हैं। कार्डियोवैस्कुलर, ब्रेन स्ट्रोक या लंग्स फैलियर का खतरा रहता है।

#### डन बातों का रखें ध्यान

थकान और स्ट्रेस लेवल को कम करने में मदद

करता है। नींद की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है।

हल्दी पानीः एक गिलास गुनगुने पानी में एक-

चौथाई छोटा चम्मच हल्दी मिलाकर पिएं।



बटियों का अधिक सेवन नकसानदायक हो संकता है।

रहे व्यक्ति को हार्ट अटैक का रिस्क रहता है।

#### रेखा देशराज

र्दी खत्म होने और पूरी तरह गर्मी शुरू होने के बीच का मौसम यानी मार्च और अप्रैल के महीने में कई तरह की मौसमी बीमारियों के संक्रमण का रिस्क बढ जाता है। सर्दी में हमारी इम्यूनिटी ठंड के हिसाब से एडजस्ट हो जाती है, लेकिन जैसे ही गर्मी आती है, शरीर को फिर से बदलाव के साथ तालमेल बिठाना पड़ता है। यही वजह है कि इस मौसम में अनेक लोग सर्दी, जुकाम से लेकर गले के संक्रमण से ग्रस्त हो जाते हैं। क्योंकि बदलते मौसम के कारण लोगों की रोगप्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। इन दिनों हवा में नमी और धल के कारण भी बैक्टीरिया और फंगस अधिक सक्रिय हो जाते हैं, जिससे सांस और त्वचा संबंधी संक्रमण भी बढ जाते हैं। इन सभी परेशानियों से बचने के लिए एक कारगर हर्बल औषधि है शंखपुष्पी। शंखपुष्पी का वानस्पतिक नाम कोन्वोल्वुलुस प्लुरिकाउलिस है। यह एक पादप है। चूंकि इसमें शंख के समान आकृति वाले श्वेत पुष्प निकलते हैं इसलिए इसे आसान भाषा में शंखपुष्पी कहते हैं। शंखपुष्पी की

### मौसमी बीमारियों से बचाए शंखपुष्पी



तीन प्रजातियां पाई जाती हैं। श्वेत, रक्त, नील पृष्पी। इनमें से श्वेत पुष्पों वाली शंखपुष्पी ही सर्वाधिक प्रभावकारी औषधि मानी जाती है।

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'तेनाली रामा

कई रोगों से बचाए: शंखपुष्पी विशेष रूप से बदलते मौसम में बहुत फायदेमद होती है क्योंकि इसमें रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने की अद्भुत ताकत होती है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर ये हमें मजबूत बना देती है, जिससे हमारा शरीर मौसम के बदलाव को आसानी से झेल लेता है। इस तरह ये हमारा मौसमी बीमारियों में भरपुर बचाव करती है। चुंकि बदलते मौसम में नींद की समस्या और मानसिक तनाव भी बढ़ जाता है, ऐसे में शंखपुष्पी के सेवन से दिमाग शांत रहता है और हमें अच्छी नींद आती है। यह महिलाओं में पीरियड्स संबंधी रोगों मे भी लाभकारी है। शंखपुष्पी रोगप्रतिरक्षण की क्षमता बढ़ाने के अलावा मानसिक रोगों को दूर करने वाली, स्मति बढाने वाली. चेहरे में कांति लाने वाली और बलवर्धक भी होती है। यह पाचनतंत्र को दुरुस्त रखती है, इससे अपच जैसी समस्याओं में राहत मिलती है। त्वचा और बालों के लिए भी यह फायदेमंद है।

शंखपुष्पी सिरप या चूर्ण को शहद या गर्म पानी के साथ लेने से मानसिक शक्ति बढ़ती है। दूध के साथ शंखपुष्पी चूर्ण लेने से नींद अच्छी आती है और तनाव कम होता है। \*

# फिटनेस फंडा

रे लिए हेल्दी और फिट रहना सिर्फ एक च्वाइस नहीं, बल्कि जरूरत है। मेरा मानना है कि फिटनेस केवल अच्छी बॉडी या मसल्स बनाने तक सीमित नहीं होती है, बल्कि यह आपकी पूरी लाइफस्टाइल, एनर्जी लेवल और माइंडसेट पर असर डालती है। अगर आप फिट हैं, तो न केवल फिजिकली बल्कि मेंटली भी स्ट्रॉन्ग रहते हैं, जिससे आप हर चैलेंज को बेहतर तरीके से फेस कर सकते हैं।

फिटनेस आइडियलः मेरे फिटनेस आइडियल कोई एक इंसान नहीं हैं, बल्कि हर बी शख्स है, जो अपनी लिमिट्स को पुश करता है और खुद का बेहतर वर्जन बनने की कोशिश करता है। बात अगर इंस्पिरेशन की करें, तो ऋतिक रोशन और मिलिंद सोमन जैसे एक्टर्स मेरे लिए आइडियल हैं क्योंकि वे न सिर्फ फिट हैं, बल्कि उन्होंने फ़िटनेस को अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा बनाया है और एजिंग को भी मात दी है।

एनर्जेटिक रहना ज्यादा जरूरी: मेरे लिए हेल्दी, फिट और एनर्जेटिक रहना ज्यादा जरूरी है। सिर्फ स्लिम दिखना, फिटनेस का हिल्का और जल्दी पचने वाले फूड जिसमें सही मापदंड नहीं है। अगर आपके अंदर ताकत, स्टैमिना और एनर्जी नहीं है, तो स्लिमे दिखने का कोई फायदा नहीं। मेरे लिए फिटनेस की मतलब है कि मैं पूरे दिन एक्टिव

में राजा कृष्णदेव राय की भूमिका आदित्य रेडिज निमा रहे हैं। शो में वे काफी फिट नजर आ रहे हैं। अपनी हेल्थ-फिटनेस को मेंटेन करने के लिए क्या करते हैं, आदित्य बता रहे हैं अपनी ज़्बानी।

### मेरे लिए फिटनेस का मतलब एक्टिव-एनर्जेटिक बने रहना है

और एलर्ट रहूं, अपनी परफॉर्मेंस को सुधार सकूं और लाइफ को फुल एंज्वॉय कर सकूं। डाइट प्लानः मैं अपनी डाइट में नेचुरल अनप्रोसेस्ड और हेल्दी चीजों को प्राथमिकता देता हूं। मेरा डाइट प्लान कुछ इस तरह रहता है। सुबह के समय सबसे पहले गुनगुने पानी के साथ नीबू या एप्पल साइडर विनेगर लेता हूं। उसके बाद नट्स और फ्रेश फ्रूट्स खाता हूं। ब्रेकफास्ट में प्रोटीन रिच फूड्स जैसे- एग व्हाइट्स, ओट्स या मल्टीग्रेन परांठा। मिड-मॉर्निंग स्नैक्स के तौर पर ग्रीन टी और कुछ नट्स लेता हूं। लंच में घर का बना सिंपल खाना जैसे- रोटी, दाल, सब्जी, सलाद और दही। इसके बाद ईवनिंग स्नैक्स में प्रोटीन शेक या स्प्राउट्स लेता हूं। और डिनर में ग्रिल्ड वेजिटेबल्स, सूप या दलिया शामिल होता है। सोने से पहले हर्बल टी या हल्दी वाला दुध भी जरूर पीता हूं।

वर्कआउट शेड्यूलः भीरा वर्कआउट



शेड्यूल इस तरह रहता है। हफ्ते में 5-6 दिन ट्रेनिंग, जिसमें स्ट्रेंथ ट्रेनिंग, कार्डियो और हाई-इंटेंसिटी इंटरवल ट्रेनिंग शामिल है। एक्स्ट्रा एक्टिविटीज के तौर पर रिनंग, स्किपिंग और बॉडी वेट एक्सरसाइज करता

हं। इसके अलावा मसल्स रिकवरी और फ्लेक्सिबिलिटी के लिए योगाभ्यास और स्ट्रेचिंग करता हं।

हेल्दी और फिट रहने के लिए मैं सिर्फ जिम वर्कआउट पर फोकस नहीं करता, बल्कि अपनी पूरी लाइफस्टाइल को एक्टिव रखने की कोशिश करता हूं। इसके लिए रोज सुबह जल्दी उठता हूं और मेडिटेशन करता हूं। हाइड्रेटेड रहता हूं और इसके लिए दिनभर खूब पानी पीता हूं। प्रोसेस्ड फूड और चीनी के सेवन से दूर रहता हूं। रोज कम से कम सात

घंटे की अच्छी नींद लेता हूं। मेंटल फिटनेसः मेंटल फिटनेस मेरे लिए उतनी ही जरूरी है जितनी फिजिकल फिटनेस। इसके लिए मेडिटेशन और ब्रीदिंग एक्सरसाइज करता हूं। पॉजिटिव और मोटिवेशनल कंटेंट पढ़ता और सुनता हूं। नेचर के करीब कुछ समय बिताता हूं और परिवार के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करता हूं। जरूरत पड़ने पर सोशल मीडिया से ब्रेक लेता हूं। फिटनेस सिर्फ एक रुटीन नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है। जब आप हेल्दी और फिट रहते हैं, तो आपकी लाइफ और भी एनर्जेटिक और खुशहाल बनती है। मेरा मानना है कि हर किसी को अपनी बॉडी और माइंड दोनों का ख्याल रखना चाहिए, क्योंकि जब आप खुद को सबसे अच्छा महसूस कराते हैं, तभी आप अपनी बेस्ट परफॉर्मेंस दे सकते हैं। \*

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

### डॉ. अदिति शर्मा कंसल्टेंट डाइटीशियन, नोएडा

म्र के हिसाब से मेंटल हेल्थ के लिए हर किसी को अलग तरह की डाइट की आवश्यकता होती है। इस बारे में आपको यहां बता रहे हैं।

टीनएजर-यंगस्टरः किशोरावस्था और युवावस्था में मस्तिष्क तेजी से विकसित होता है, इसलिए इनको सही पोषण न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए, बल्कि मानिसक स्वास्थ्य, एकाग्रता, मूड और स्ट्रेस मैनेजमेंट के लिए भी जरूरी होता है। इन्हें अपनी डाइट में ओमेगा 3 फैटी एसिड जरूर लेना चाहिए। यह ब्रेन के न्यूरॉन्स के निर्माण और संचार में मदद करता है। यह डिप्रेशन, चिंता और याददाश्त की समस्याओं को नियंत्रित करने में सहायक है। मछली, अलसी (फ्लैक्स सीइस), चिया सीड, अखरोट और डॉक्टर की सलाह पर फिश ऑयल का सेवन कर सकते हैं। इससे ब्रेन की कोशिकाओं की झिल्ली मजबूत होती है और सीखने की क्षमता बढ़ती है। एंटीऑक्सिडेंट्स, मस्तिष्क को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और सूजन से बचाते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं। जामुन (ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी), हरी पत्तेदार सिब्जियां, डार्क चॉकलेट, टमाटर, गाजर, शकरकंद में एंटी ऑक्सीडेंट्स तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थ ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार करते हैं। इनके लिए प्रोटीन भी जरूरी है क्योंकि यह न्युरोट्रांसमीटर्स (जैसे- सेरोटोनिन और डोपामाइन) के निर्माण में मदद करता है, जो मुड को स्थिर रखते हैं। अंडे, दाल, छोले, राजमा, चिकन, मछली, दही, पनीर और टोफू इसके प्रमुख स्रोत हैं। प्रोटीन से युवाओं के ब्रेन को तेजी से काम करने की एनर्जी मिलती है और मानसिक थकान कम होती है। इनके

अलावा कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स

खान-पान का हमारी हेल्थ से गहरा संबंध है। केवल शरीर ही नहीं बल्कि ब्रेन को भी चुस्त-दुरुस्त बनाए रखने में हेल्दी डाइट का बहुत बड़ा योगदान है। अच्छी मेंटल हेल्थ के लिए, कैसी हो आपकी डाइट, जानिए।

# हर उम्र में ब्रेन रहेगा हेल्दी



से ब्रेन को एनर्जी मिलती है। साबुत अनाज, दलिया, ओट्स, ब्राउन राइस, क्विनोवा, रोटी, दालें और शकरकंद इसके प्रमुख स्रोत हैं। ये ब्लड शुगर को स्थिर रखते हैं, जिससे चिड़चिड़ापन और थकान कम होती है। विटामिंस और मिनरल्स, न्यूरोट्रांसमीटर्स के उत्पादन को बढ़ाने और तनाव को कम करने में मदद करते हैं।

मिडिल एज: मिडिल एज के लोगों को दिमागी कार्यक्षमता, याददाशत और एकाग्रता बढ़ाने वाली डाइट लेनी चाहिए। आमतौर पर टीनएजर्स के लिए यहां जिन चीजों का उल्लेख किया गया है, वे मिडिलएज लोगों और बुजुर्गों के लिए भी फायदेमंद होती हैं। इनके अलावा कुछ ऐसे तत्वों को भी डाइट में शामिल करना चाहिए, जो इस उम्र में ब्रेन की सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। जैसे-विटामिन ई। यह बादाम, सूरजमुखी के बीज और हरी सब्जियों में पाया जाता है, जो इस उम्र में न्यूरॉन्स की

सुरक्षा करता है। मैग्नीशियम भी फायदेमंद है। यह काज, पालक और डार्क चॉकलेट में होता है, जो तनाव को कम करता है। रोजाना एक मुट्ठी नट्स (बादाम, अखरोट) भी खाएं। रोजाना भोजन में हल्दी का इस्तेमाल करें, क्योंकि इसमें मौजूद करक्यूमिन एंटी-इंफ्लेमेटरी और न्यूरोप्रोटेक्टिव गुणों से भरपूर होता है।

ओल्ड एजर्सः बुजुर्गों के लिए ब्रेन की अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए एक संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर डाइट बहुत जरूरी है। ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, पालक और ब्रोकली जैसे फल और सब्जियां एंटीऑक्सीडेंट्स (विटामिन सी और ई) से भरपूर होते हैं, जो ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और ब्रेन सेल्स के नुकसान को कम करते हैं। पालक, केला और सरसों के साग में विटामिन के और बीटा-कैरोटीन होता है, जो दिमागी गिरावट को धीमा करने में मदद करता है। \*

प्रस्तृतिः विनीता

#### आमंत्रित हैं लेख..

स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत

129. टांसपोर्ट सेंटर. पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035 या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com



#### एनएसएस शिविर में योग का महत्व बताया

रोहतक। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में चल रहे एनएसएस शिविर के पांचवे दिन का शुभारंभ एनएसएस गीत, योगा एवं मेंडिटेशन से हुआ। पहले सत्र में पंडित नेकीराम कॉलेज से रिटायर्ड प्रधानाचार्य डॉ. वेद प्रकाश ने वॉलंटियर्स को नैतिक शिक्षा और नैतिक कर्तव्यों के बारे में बताते हए सभी का सम्मान एवं सहायता करने के लिए प्रेरित किया। इसके बाद पीजीआईएमएस से डॉ. सृष्टि घोष ने वॉलंटियर्स को स्वच्छता के बारे में बताया कि वे कैसे अपने आप को स्वच्छ रख कर अनेक बीमारियों से बच सकते है।

#### राजेश जैन ने स्नानघर का किया उदघाटन

रोहतक। भारत विकास परिषद भगत सिंह शाखा के नए दायित्वधारियों द्वाराअपने कार्यकाल के प्रथम दिवस पर स्थाई प्रकल्प के अंतर्गत जनता कालोनीस्थित श्री वैश्य व्यामशाला एवं गौशाला में नवनिर्मित स्नानघर व शौचालयके उद्घाटन का कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस स्नानघर व शौचालय का उद्घाटन समाजसेवी राजेश जैन एमडीएलपी एस बोसार्ड के करकमलों से सम्पन्न हआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रांतीय महासचिव दीपक जिंदल ने की। मेहमानों का विधिवत स्वागत सत्कार किया गया व पूर्ण विधिविधान से पूजा करवाई।

#### प्रधानमंत्री मातृत्व सुरक्षा कार्यक्रम की दी जानकारी

रोहतक। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र चिडी में वरिष्ठ चिकित्सा डॉ. सतपाल सिंह की अध्यक्षता में स्वास्थ्य विभाग सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र चिड़ी के अन्तर्गत आने वाली आशा स्वास्थ्यकर्ता की बैठक सम्पन्न हुई। बैठक में डॉ. सतपाल सिंह ने बताया कि प्रत्येक आशा वर्कर के क्षेत्र की प्रत्येक गर्भवती महिला का पंजीकरण पहली तिमाही में करवाना सुनिश्चित करें तथा जो गर्भवती महिलाएं हाई रिस्क के अन्तर्गत आती है उन महिलाओं की सूची बनाकर प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र तथा सामदायिक स्वास्थ्य केन्द्र पर लगने वाले प्रधानमंत्री मातृत्व सुरक्षा जो प्रत्येक माह की 9, 10 तथा 23 तारीख को कैम्प में भेजना तथा उनको 104 न. पर डायल करके चेकअप के लिए रोजस्ट्रेश

#### वार्षिक पत्रिका का हुआ विमोचन

करवाना सुनिश्चित करें।

सांपला। कस्बे के राजकीय पीएम श्री अग्रसेन कन्या विद्यालय में बधवार को वार्षिक पत्रिका का विमोचन किया गया। पत्रिका में विद्यालय के शिक्षकों व छात्रों के द्वारा लिखी गए कहानी, कविता, लेख आदि शामिल है। विमोचन कार्यक्रम की शुरूआत मुख्य अतिथि खंड शिक्षा अधिकारी सुमन हुड्डा, नगर पालिका चेयरपर्सन पूजा इंदौरा ने दीप जला



# बन रहे समाधान शिविर: धीरेंद्र खड़गटा पाथमिकता के आधार पर

समाधान शिवर में आने वाली शिकायतों का निपटारा किया जा रहा है ताकि लोगों को मौके पर राहत मिल सके

हरिभूमि न्यूज ▶े रोहतक

उपायुक्त धीरेंद्र खडग़टा ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के दिशा निर्देशानुसार राज्य सरकार की ओर से लगाए जा रहे समाधान शिविर आमजन की शिकायतों के समाधान का सशक्त माध्यम बन रहे हैं। उन्होंने कहा कि समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतों की सुनवाई करते हुए संबंधित अधिकारियों को इन शिकायतों के



अधिकारियों ने सुनी आमजन की समस्याएं, समय से दिया न्याय का भरोसा

समस्याओं को निपटाने में सशक्त माध्यम

यथाशीघ्र निपटाने के निर्देश दिए जा रहे हैं। प्राथमिकता के आधार पर समाधान शिविर में आने वाली शिकायतों का निपटारा किया जा रहा है ताकि लोगों को मौके पर

कहा कि समाधान शिविर में संबंधित विभागों के उच्चाधिकारी उपायक्त धीरेंद्र खडग़टा ने मौके पर उपस्थित रहे और कहा कि हरियाणा सरकार के शिकायत का तत्परता से समाधान निर्देशों की अनुपालना करते हुए सुनिश्चित करें। समाधान शिविर में रोहतक जिला में एक छत के नीचे आई अधिकांश शिकायतों का मौके नागरिकों की शिकायतों के पर ही निदान किया जा रहा है।



नगराधीश ने सुनी समस्याएं

लघु सचिवालय के सभागार में नगराधीश अंकित कुमार व जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी राजपाल चहल ने आमजन की शिकायतों को सुना और उनके निपटान बारे संबंधित विभागों के अधिकारियों को दिशा निर्देश जारी किए है। अंकित कुमार ने बताया कि प्रति कार्य दिवस सुबह 10 से 12 बजे तक हर नागरिक की हर शिकायत के निदान के उद्देश्य से ही समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। जिला मुख्यालय सहित उपमण्डल स्तर पर महम व सांपला में भी रोजाना सुबह 10 बजे से दोपहर 12 बजे तक समाधान शिविर लगाकर आमजन की शिकायतों की सुनवाई करते हुए प्रभावी रूप से समाधान सुनिश्चित किया जा रहा है। इस अवसर पर सभी विभागों के उच्च अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

# वैदिक मंत्रों के साथ नया शिक्षा सत्र शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶े रोहतक

यथाशीघ्र निपटारे के उद्देश्य से हर

कार्य दिवस पर समाधान शिविर

आयोजित किए जा रहे हैं। उन्होंने

अधिकारियों को निर्देश देते हुए

गोहाना रोड स्थित शिक्षा भारती वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में नवागंतुक विद्यार्थियों के स्वागत एवं उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना के उद्देश्य से विद्या आरंभ संस्कार, ओरिएंटेशन कार्यक्रम एवं हवन का आयोजन किया गया। प्रधानाचार्य जितेंद्र कुमार ने विद्यार्थियों को भारतीय संस्कृति, संस्कारों एवं नैतिक मूल्यों से जुड़े रहने का संदेश दिया। उन्होंने शिक्षा भारती स्कुल की शिक्षण पद्धति और आधुनिक तकनीकों के प्रयोग पर प्रकाश डालते हुए कहा कि विद्यालय में छात्रों के सर्वांगीण विकास पर विशेष ध्यान दिया जाता है।

कार्यक्रम का शुभारंभ हवन यज्ञ से किया गया। हवन का उद्देश्य विद्यार्थियों को शिक्षा के प्रति श्रद्धा, अनुशासन एवं संस्कारों से जोडना



रहा। इसके बाद ओरिएंटेशन कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें नवप्रवेशी विद्यार्थियों एवं उनके अभिभावकों को विद्यालय की नीतियों, नियमों, पाठ्यक्रम, सह-शैक्षिक गतिविधियों एवं अनुशासन संबंधी महत्वपूर्ण जानकारियां दी गई। शिक्षकों ने छात्रों को प्रोत्साहित करते हुए उन्हें परिश्रम, समर्पण और ईमानदारी से अध्ययन करने की

प्रेरणा दी। विद्यालय प्रबंध समिति के अध्यक्ष डॉ. आदित्य बत्रा, उपाध्यक्ष उद्योगपति करन विग, प्रबंधक राम चरण सिंगला, कोषाध्यक्ष एसके गुप्ता, कार्यकारिणी सदस्या बीना कौशिक एवं डॉ. दिनेश मदान ने इस प्रयास की सराहना की और विद्यालय प्रशासन को धन्यवाद दिया। सभी ने छात्रों के उज्ज्वल भविष्य के लिए प्रार्थना की।



#### द आर्यन ग्लोबल स्कूल में नए सत्र पर हवन

रोहतक। द आर्यन ग्लोबल स्कूल के नए सत्र का शुभारंभ हवन यज्ञ से किया गया, इस हवन यज्ञ में स्कूल निबेशिका सुनीता अहलावत, प्रधानाचार्य आरके खन्ना, अध्यापकों व विद्यार्थियों ने आहति डाली। हवन यज्ञ के बाद प्रधानाचार्य आरके खन्ना ने मां सरस्वती से पार्थना की कि यह वर्ष हर प्रकार की विपदाओं से सुरक्षित रहे। उन्होंने विद्यार्थियों के उज्जवल भविष्य की कामना की। उन्होंने बच्चों को अपना आशीर्वाद दिया।



#### विकल्प पब्लिक स्कूल में हुई इन हाउज ट्रेनिंग

रोहतक। विकल्प पिलक स्कूल में सीबीएसइ इन हाऊज ट्रेनिंग का आयोजन किया गया। ट्रेनिंग की थीम नेशनल करिकुलम एंड फ्रेमवर्क स्कूल एजुकेशन रही। पीजीटी अजय सचदेवा ट्रेनिंग के रिसोर्स परसन रहे। स्कल इस तरह की टेनिंग का आयोजन करता रहता है जिससे कि शिक्षक नयें-नये बदलाव व चैलेंजेस के लिए तत्पर रहे। वर्ष 2024-25 में स्कूल द्वारा अपने अध्यापकों को प्रशिक्षक देने के लिए तरह- तरह की सीबीपी व इन हाऊस ट्रेनिंग का आयोजन किया गया है व स्कूल आने वाले वर्ष में भी इस तरह के प्रशिक्षणों का आयोजन करता रहेगा। जिससे कि सभी अध्यापक नई शिक्षा नीति के लिए भी तैयार हो जाएं। इस अवसर पर स्कूल प्रबंधन कमेटी के निदेशक सुखबीर सिंह, प्रधानाचार्या किरन पाहवा, कोर्डिनेटर मंज सहित सभी अध्यापक्रग मौजब रहे।

# विश्व ऑटिज्म दिवस पर निकाली जागरुकता रैली

 केवीएम कॉलेज आफ स्पेशल एजुकेशन में विश्व ऑटिज्म जागरूकता दिवस मनाया गया

हरिभूमि न्यूज▶े रोहतक

केवीएम कॉलेज आफ स्पेशल एजुकेशन में विश्व ऑटिज्म जागरूकता दिवस मनाया गया। केवीएम कॉलेज के डायरेक्टर कर्मवीर मायना ने इस विषय पर

उन्होंने बताया कि ऑटिज्म बीमारी नहीं बल्कि स्पेक्टम डिसऑर्डर है। कॉलेज के सभी विद्यार्थियों ने जागरूकता रैली निकाली व घर घर जाकर लोगों को जागरूक किया। साथ ही इसके रोकथाम के उपाय बताए। इस अवसर पर डॉ. धर्मवती. आशा, समन, शैलजा, पुजा सहित अन्य मौजूद रहे।

# एमडीयू में स्विमिंग पुल का किया उद्घाटन



शहीद भगत सिंह फाउंडेशन की तरफ से

निकाली जा रही पदयात्रा का किया स्वागत

सांपला। बधवार को शहीद भगत सिंह फाउंडेशन की तरफ से निकाल जा

रही पदयात्रा का सांपला में युवाओं ने फुल मालाओं से स्वागत किया। यह

यात्रा 23 मार्च को पंजाब के शहिद भगत समाधि स्थल हुसैनी वाला से मिट्टी

लेकर जिला झज्जर के गांव मांडोठी में संपन्न हुई। यात्रा का नेतृत्व कर रहे

नवीन दलाल का सांपला में न बाजार चौक पर युवाओं ने माला पहनकर

स्वागत किया। नवीन ने संबोधित करते हुए कहाँ कि हमें देश के लिए

कुर्बानी देने वाले उन शहीदों से प्रेरणा लेकर राष्ट्र सेवा के लिए तैयार रहना

चाहिए। मांडोठी गांव मे शहीद भगत सिंह की 111 फुट ऊंची प्रतिमा बनाई

जाएगी। यात्रा का स्वागत करने में अमित कुमार ,राजेंद्र फौजी ,सतीश,

पंडित लोतीराम, प्रमोद कुमार, संदीप ,ललित, काला, गौरव ,सुभाष

हरिभुमि न्युज 🕪 रोहतक

आदिवासी शामिल थे।

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कलपति प्रो. राजबीर सिंह ने बुधवार को खेल परिसर में स्विमिंग पुल का

इस मौके पर उन्होंने कहा कि जीवन में सबसे बड़ी माया निरोगी काया है। उन्होंने कहा कि कहा कि स्विमंग पुल विद्यार्थियों को स्वस्थ जीवन शैली की ओर प्रेरित करेगा। उन्होंने तैराकी को को स्वास्थ्य के से विद्यार्थियों को खेल गतिविधियां

बताते हुए विश्वविद्यालय समुदाय से अधिक से अधिक इस फैसिलिटी का लाभ उठाने का आह्वान किया। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने इस अवसर पर अधिकारियों को स्विमिंग पुल में जल गुणवत्ता नियंत्रण, स्वच्छता का विशेष ध्यान रखने और सुरक्षा मानकों को सुनिश्चित करने के दिशानिर्देश दिए। उन्होंने खेल विभाग और शारीरिक शिक्षा विभाग

में भाग लेने के लिए प्रेरित करने की बात कही। एमडीयू के खेल निदेशक प्रो. रणदीप राणा स्विमंग पूल में सुविधाओं कार्यप्रणाली का ब्यौरा दिया। उन्होंने कहा कि इस स्विमिंग पुल के उदघाटन से विद्यार्थियों को न केवल पानी में तैरने का प्रशिक्षण मिलेगा. बल्कि राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताओं में भी वे अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन कर सकेंगे। इस उद्घाटन समारोह में कुलसचिव डॉ.

कृष्णकांत, परीक्षा नियंत्रक प्रो. गुलशन लाल तनेजा. खेल निदेशक प्रो. रणदीप राणा, डीन, रिसर्च एंड डेवलपमेंट प्रो. हरीश दरेजा. उप खेल निदेशक डॉ. शकुंतला बेनीवाल, चीफ वार्डन गर्ल्स प्रो. सपना गर्ग, चीफ वार्डन बॉयज प्रो. सत्यवान बरोदा, शारीरिक शिक्षा विभाग के अध्यक्ष प्रो. कुलताज सिंह, निदेशक जनसंपर्क प्रो. आशीष दहिया, कार्यकारी अभियंता जगदीश दहिया आदि मौजूद रहे।

### शिक्षा में संस्कारों का समावेश होना अनिवार्यः राम अवतार

हरिभूमि न्यूज ▶े रोहतक

रामनगर स्थित शिक्षा भारती विद्यालय में पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ समारोह के मुख्य मेयर राम अवतार वाल्मीकि, विशिष्ट अतिथि पार्षद कंचन खराना. विद्यालय प्रबंध समिति के अध्यक्ष अनुराग जैन, प्रबंधक हरीश वधवा, कोषाध्यक्ष महेंद्र गुलाटी, प्रोफेसर हीरा सिंह यादव, एसके गुप्ता तथा विद्यालय प्राचार्या ममता भोला के द्वारा मां सरस्वती की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलन एवं वंदना से हुआ। प्रबंध समिति द्वारा मुख्य अतिथि राम अवतार वाल्मीकि को सम्मानित किया गया। राम अवतार वाल्मीकि ने कहा कि शिक्षा में संस्कारों का समावेश होना अनिवार्य है तभी समाज व राष्ट्र प्रगति के पथ पर अग्रसर हो पाएगा। शिक्षा भारती विद्यालय इस दिशा में वर्षों से कार्यरत है। इस अवसर पर विद्यालय की पत्रिका ऋतंभरा वाक का भी विमोचन किया गया। कक्षानुसार प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन किया गया। विद्यालय प्राचार्या ममता भोला ने बताया कि हर वर्ष जो बच्चे कक्षा दसवीं और बारहवीं में मेरिट में स्थान प्राप्त करते हैं उन्हें लैपटॉप और छात्रवृतियां देकर सम्मानित किया जाता है। विद्यालय में सत्र 25-26 से डे बोर्डिंग शुरू कर रहा है।

नंबर 1344/15, हिसार बाईपास, शास्त्री नगर, तहसील रोहतक, जिला रोहतक-124001 बयान करते हैं कि हमारी पत्री प्रीति हमारे कहने-सनने से बाहर है। इसलिये हम इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करते हैं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। हमारी व हमारे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।



को जन्मदिन पर परिवार की तरफ से शुभकामनाएं



को जन्मदिन पर परिवार की तरफ से शुभकामनाएँ

# भक्तों ने मांगी मां स्कंदमाता से सुख समृद्धि की कामना की

# संकट मोचन मंदिर में चैत्र नवरात्र के पांचवें दिन मां दुर्गा के पांचवें स्वरूप मां स्कंदमाता की पूजा-अर्चना

हरिभूमि न्यूज≯>। रोहतक

चैत्र नवरात्र के पांचवें दिन बधवार को भक्तों ने मां दुर्गा के पांचवें स्वरूप मां स्कंदमाता की पूजा अर्चना कर परिवार के लिए सुख समृद्धि की कामना की। शहर के विभिन्न मंदिरों में भक्तों ने भजन कीर्तन कर मां की महिमा का गणगान किया। माता दरवाजा स्थित संकट मोचन मंदिर, बड़ा बाजार स्थित श्री दुर्गा महारानी मंदिर, दुर्गा भवन मंदिर आदि मंदिरों में भक्तों ने मां की अखंड ज्योत के दर्शन किए और आशीर्वाद प्राप्त किया। संकट मोचन मंदिर में ब्रह्मलीन गुरुमां गायत्री के सानिध्य में चैत्र नवरात्र में बुधवार को मां दुर्गा के पांचवें स्वरूप मां स्कंदमाता की पूजा-



रोहतक। माता दरवाजा स्थित संकट मोचन मंदिर में नवरात्र महोत्सव के उपलक्ष्य में बुद्धवार को मां के दरबार में मां स्कंदमाता की पूजा अर्चना करते फोटो : हरिभृमि

अर्चना के लिए सुबह से ही भक्तों ने मां जगदम्बे के दरबार में माथा टेक सुख-समृद्धि, शांति, दीर्घायु,

खुशियाली और कष्टों को दूर करने के लिए मन्नतें मांगी। मां स्कंदमाता की पूजा से जीवन में सुख, शांति

#### जिन्हें सत्संग से प्रेम है, वही भवित कर सकते हैं

साध्वी मानेश्वरी देवी ने कहा कि मां स्कंदमाता की पूजा करने से मोक्ष के द्वार खलने के साथ निःसंतान व्यक्ति को भी संतान की प्राप्ति हो जाती है। मां की भक्ति ही जीवन का सत्संग है और सत्संग सभी सुखों का खान है। उन्होंने कहा कि मां स्कंदमाता की चार भुजाएं हैं, दो हाथ में कमल का फूल, एक भुजा ऊपर की तरफ उठी हुई है और एक हाथ से अपने पुत्र स्कंब को पकड़ाँ हुआ है। इनका वाहन सिंह है। उन्होंने कहा कि जिन्हें सत्संग से प्रेम है, वहीं भक्ति कर सकते हैं। संतों का साथ, महापुरुषों के वचन को मनयोग पूर्वक सुनना ही भक्ति है। जो गुरुमुख होते हैं वहीं अमृत का पान कर सकते हैं। संतों की संगति के समान संसार में दूसरा कोई लाभ नहीं है।

आती है। शाम को श्री दुर्गा स्तुति दर्शन किए। उन्होंने कहा कि पाठ, सत्संग, भजन, कीर्तन हुआ व गद्दीनशीन साध्वी मानेश्वरी देवी ने मां की कथा और जीवन पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि नवरात्रों में मां भक्ति पूजा करने से मनोवांछित फल की प्राप्ति होती है। सचिव गुलशन भाटिया ने बताया कि भक्तों ने परिवार सहित अखंड ज्योत के

बलिदान कर दो मां के चरणों में अपने स्वार्थ व दुर्गुणों का। बलि चढ़ा दो अपने काम-क्रोध, लोभ व हिंसक प्रवृति की। मां तुम्हारे इन अवगुणों को नष्ट कर दें, ऐसी मां से प्रार्थना करो। जिस घर में मां बहन व बेटियों का सम्मान होता है वहां नारायण का वास होता और मां लक्ष्मी की सम्पूर्ण कृपा बरसती है।

# **रहितक बाजार** विज्ञापन हेतु सम्पर्क करें: विज्ञापन विभाग, हिरभूमि कार्यालय, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक

मो. ९९९६९५९४००, ९९९६९८५८००, ९९९६९६५६००, ९९९६९५४६००

### शिव देव सर्विसेज आवश्यकता है

मैन पावर कंपनी में 🍳 एचआर हेड (महिला)

फील्ड ऑफिसर • देलीकॉलर (महिला)

सिक्योरिटी गार्ड और हाउसकीपिंग स्टाफ के लिए सम्पर्क करें। 202, टाउन सेंटर मॉल, डी-पार्क, रोहतक



पुल पार, हिसार रोड, रोहतक 8950762266

मंडी में गेहं की खरीद न्यूनतम समर्थन मूल्य 2425 रुपये प्रति क्विंटल की दर से की जा रही

 सांपला अनाज मंडियों में 7113 .50 मीट्रिक टन सरसों की खरीद की

हरिभूमि न्यूज ▶े रोहतक

नई अनाज मंडी में गेहं की आवक शरू हो चकी है। वहीं एक अप्रैल से गेहं की खरीद भी शुरू हो चुकी है। लेकिन गेहूं में नमी के कारण उसकी खरीद नहीं हो पाई है। किसानों ने मंडी में डेरा डाला है। खरीद के समय में गेहूं को चैक किया गया तो उसमें प्रतिशत के हिसाब से नमी ज्यादा मिली है। इसलिए उसकी खरीद नहीं हो पाई है। ऐसे में गेहं की आवक भी अभी धीमी चल रही है। मंडी आढतियों से इस बारे में बात की तो उन्होंने बताया कि 10 अप्रैल के बाद से ही मंडी में गेहं की आवक ज्यादा मात्रा में होने लगेगी। अभी आवक कम हो रही है। अगर आवक है तो उसमें नमी की मात्रा ज्यादा आ रही है। मंडी में गेहं की खरीद न्यूनतम समर्थन मूल्य 2425 रुपए प्रति क्विंटल की दर से की जा रही है। लेकिन नमी की मात्रा को कम करने के लिए दस से 12 दिन का

# नमी के चलते नहीं हुई खरीद किसानों ने मंडी में डाला डेरा



रोहतक। अनाज मंडी में सरसों खरीद प्रबंधों का जायजा लेते सांसद रामचंद।

#### फसल को सुखाकर ही मंडी में लाने की अपील

उपायक्त धीरेंढ खडगटा ने किसानों से अपील की है कि वह सरसों व गेहूं की फसल को सुखाकर एवं साफ करके मंडियों में लाए। ताकि फर्सेल बिक्री में सुविधा हो। मंडियों में सरसों की खरीद जारी है। पिछले वर्ष में भी किसानों को खरीद के समय में देरी के कारण परेशान होना पड़ा था। क्योंकि फर्सल में नमी की मात्रा ज्यादा होने के कारण एत्नेंसियो ने खरीद से मना कर दिया था। ऐसे में किसानों को मंडी में ही अपना समय व्यतित करना पडा था।

बारदाने की व्यवस्था पूरी

मंडी में अगर बारदाने की बात करें तो अभी तक बारदाने की व्यवस्रथा पूरी है। पिछले समय में बारदाने की कमी पड़ने के कारण लोगों को अपने घरों से बारदाने की व्यवस्स्था करनी पड़ी थीं। ऐसे में बारिश आने के बाद से ज्यादातर किसानों का गेहं बारिश में भीगने के कारण उन्हें काफी परेशानियों का सामना करना पड़ा था। किसानों ने इकट्ठा होकर सचिव को इसकी शिकायत भी की थी, लेकिन कुछ दिन बाद ही बारदाने की व्यवस्था हो पाई थी।

### फसल खरीद प्रबंधों का लिया जायजा

**महम।** राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगडा ने किसानों को प्राकृतिक खेती को अपनाने की सलाह दी है। साथ ही कहा है कि जिन किसानों के पास जमीन कम रह गई है, वे किसान पशुपालन का धंधा अपनाकर अपनी आमढनी बढ़ा सकते हैं। दुग्ध उत्पादों की मांग दुनियाभर में बढ़ रही है। भारत में भी हालात यह हैं कि दुन्ध उत्पादों की मांग पूरी नहीं हो पा रही है। खेती के साथ पशुपालन कर अच्छा मुनाफा कमाया जा सकता है। राज्यसभा सांसढ रामचन्द्र जांगडा ने महम अनाजमंडी का दौरा किया। इस ढौरान उन्होंने सरसों खरीढ पबंधों का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने मंडी अधिकारियों, किसानों और आढतियों के साथ बातचीत की। कहा कि कियानों को प्राकृतिक खेती अपनानी चाहिए। उर्वरकों और कीटनाशकों से होने वाले नुकसान भी बताए। उन्होंने किसानों को नैनो यूरिया के फायदे गिनाए और नैनो यूरिया का प्रयोग करने की सिफारिश की। उन्होंने कहा कि सरकार से किसान

# ओमान बॉक्सिंग के लिए एनबीए में खिलाड़ियों का किया चयन

विजेत

हरियाणा

महाराष्ट

गोवा

महराष्ट

हरियाणा

मणिपुर

हरियाणा

हरियाणा

हरियाणा

अरुणाचल

उत्तराखंड

हरियाणा

उत्तराखंड

दिल्ली

हरियाणा

**ਸ**हाराटी

दिल्ली

गोवा

महाराष्ट्र

हरियाणा

मणिपुर

पंजाब

हरियाणा

हरियाणा

हरियाणा

3J26UII7IM

उत्तराखंड

हरियाणा

एसएससीर्ब

पंजाब

एसएससीर्ब

वेट कैटेगरी

63-66

66-70

75-80

75-80

46-48

चयन स्पर्धा के लिए हुआ ये प्रदेश के लिए गौरव का विषय : मेजर सतपाल सिंधु

एशियाई मुक्केबाजी खेल में क्रांति लाने में सबसे आगे

हरिभूमि न्यूज▶े। रोहतक 17 अप्रैल से 1 मई तक जॉर्डन की राजधानी ओमान में आयोजित होने वाली एशियाई मुक्केबाजी लडकों और लड़िकयों के अंडर 15 और अंडर 17 चैंपियनशिप के लिए बधवार को राष्ट्रीय बॉक्सिंग अकादमी रोहतक में खिलाडियों का चयन किया गया। आयोजकों ने बताया कि ओलंपिक मुक्केबाजी के लिए एक नई सुबह की शुरुआत कर रहे हैं।, एशियाई मुक्केबाजी खेल में क्रांति लाने में सबसे आगे है। युवा प्रतिभाओं को बढावा देने और प्रतियोगिता के मानकों को बढाने की प्रतिबद्धता मक्केबाजी में अधिक पारदर्शिता, निष्पक्षता और नवाचार लाने के वैश्विक प्रयास हैं। हरियाणा बॉक्सिंग संघ के अध्यक्ष मेजर सतपाल सिंधु ने बताया कि हरियाणा की दस लडिंकयों का चयन स्पर्धा के लिए हुआ है ये प्रदेश के लिए गौरव का विषय है। सिंधु ने कहा कि उनका संघ हरियाणा से प्रतिभाओं को निखार कर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भेजता है। इससे पहले भी इंटरनेशनल स्पर्धाओं में हरियाणा के खिलाड़ियों ने भाग लेकर मेडल

### विजेताओं की सुची

33-35

35-37

37-40

40-43

43-46

46-49

49-52

52-55

55-58

61-64

64-67

67-70

७० प्लस

30-33

33-35

33-37

37-40

40-43

43-46

46-49

49-52

52-55

55-58

58-61

64-67

67-70

उत्तराखंड

जिया

जयंत

समीक्षा

ढीवांशी

र्णभाशिद जव

रितिका

रिरा

खर्श

लक्ष्मी

जयंत

ममता

त्यमीक्षा

**ਦਿਸ਼ਸ਼**ਟਰ

रिया

एमा किशमीरा

अयाना शर्म

#### शिवानी पंजाब 70-75 हरियाणा स्रान्ती हरियाण 75-80 **ਹੱ**ੜੀਗਫ਼ पाची हरियाणा कोमल

हरियाणा खुशी हरियाणा तमन्ना मिल्की मणिपुर हरियाण यंशिका मणिपुर एस देवी महाराष्ट्र समृद्धि हरिराणा नव्या तनिष्का झारखंड <u> പ്ളിന</u> अंशिका परवीन कौर

हरियाणा पंजाब महाराष्ट्र

80प्लस लड़का वर्ग महाराष्ट्र हरियाणा ढिल्ली मणिपुर हरियाणा हरियाण

#### हरियाणा हरिराणा संस्कार हार्दिक संचित रवि नेलसन अभिकीत लक्ष्य हरियाणा अरपित

पार्थ

#### खबर संक्षेप

#### एमडीयू के कई कर्मचारी हुए सेवानिवृत्त

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय से दो शिक्षकों समेत 6 कर्मी सेवानिवृत हो गए। सेवानिवृत कर्मियों को कुलपति कार्यालय और उनके संबंधित विभागों/कार्यालयों और गैर शिक्षक कर्मचारी संघ कार्यालय में भावभीनी विदाई दी गई। कुलपति कार्यालय में आयोजित सेवानिवृति समारोह में कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने सेवानिवृत पर्यावरण विज्ञान विभाग के प्रोफेसर डॉ. जेएस लौरा, उप कुलसचिव सतीश जैन, सहायक कुलसचिव रवींद्र शर्मा कैंपस स्कूल के शिक्षक गुलशन कमार बजाज, उप निरीक्षक बलजीत सिंह और लिपिक संत राम को उनकी सेवानिवति पर बधाई दी और उन्हें स्वस्थ जीवन की शुभकामनाएं दी।

#### पात्रों के लिए वरदान साबित हो रही योजना : उपायुक्त रोहतक। उपायुक्त धीरेंद्र खडग़टा ने

बताया कि हरियाणा सरकार द्वारा संचालित मुख्यमंत्री विवाह शगुन योजना ने विशेष रूप से समाज के आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों के परिवारों को बड़ी राहत दी है। यह योजना विशेष रूप से अनुसूचित जाति, पिछडा वर्ग, बीपीएल (गरीबी रेखा से नीचे) और अल्पसंख्यक समदायों के लिए बनाई गई है। इस योजना के तहत आर्थिक सहायता प्रदान करके सरकार ने विवाह के समय परिवारों पर पड़ने वाले वित्तीय बोझ को कम करने का प्रयास किया है। यह योजना पात्रों के लिए वरदान साबित हो रही है।

# आर्य स्कूल मदीना में हवन के साथ की गई नए सत्र की शुरूआत

समय लग जाएगा। ऐसे में किसानों

को रोजाना धम में गेहं का सखाना

पडेगा। वहीं मंगलवार तक जिले

की कलानौर, महम, रोहतक व

सांपला अनाज मंडियों में

7113.50 मीट्रिक टन सरसों की

खरीद की गई है। कलानौर मंडी में

हैफेड द्वारा 2851.30 मीट्रिक टन,

महम मंडी में हरियाणा स्टेट वेयर

हाउस कारपोरेशन द्वारा 2609.20

मीटिक टन. रोहतक मंडी में हैफेड

द्वारा 415 मीट्रिक टन तथा सांपला

मंडी में हैफेड द्वारा 1238 मीट्रिक

टन सरसों की खरीद की गई है।

जिला प्रशासन द्वारा मंडियों में

सभी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध

आर्य सीनियर सेकेंडरी स्कूल मदीना के नए शैक्षणिक सत्र की शुरूआत यज्ञ के साथ की गई। हवन में सभी विद्यार्थियों और अध्यापकों ने मिलकर आहुति डाली। प्रधानाचार्य अशोक दांगी ने स्कूल परिसर में उपस्थित छात्रों को आगामी सत्र की पढ़ाई के लिए शुभकामनाएं दी और कड़ी मेहनत करने के लिए प्रेरित किया। यज्ञकर्ता आचार्य करतार शास्त्री ने बच्चों को आशीर्वचन दिए और उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। शिक्षकों व विद्यार्थियों ने करतार शास्त्री को भी उनके जन्मदिवस की शुभकामनाएं दी। आर्य स्कूल परिवार की तरफ़ से शास्त्री को उपहार देकर सम्मानित किया । स्कूल निदेशिका लतेश दांगी ने सभी अध्यापकों को पारितोषिक देकर सम्मानित



महम। शैक्षणिक सत्र की शुरूआत के मौके पर आयोजित हवन में आहृति डालते आर्य स्कूल मदीना के विद्यार्थी व शिक्षक।

किया और बच्चों का मार्गदर्शन करने के लिए नवीन ऊर्जा से ओतप्रोत शब्दावली से नवाजा। इस मौके पर आस पास के गांव से कई गणमान्य लोग भी उपस्थित हुए।

# एमडीयू में हरियाणा फिल्म महोत्सव गहमागहमी कल से

हरिभूमि न्यूज 🕪 रोहतक

दिवसीय हरियाणा फिल्म महोत्सव-2025 में मुख्य अतिथियों और दिग्गज फिल्म कलाकारों स्वागत हरियाणवी परंपरागत अंदाज में होगा। इस दौरान राष्टीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर के कार्यक्रमों में धूम मचा चुके गीत हरियाणा का छोराकी प्रस्तुति हरियाणा कला परिषद की टीम देगी। बहरहाल हरियाणा फिल्म महोत्सव-2025 का इंतजार इस विधा से जुडे कलाकारों के साथ इस क्षेत्र में रुचि रखने वाले युवाओं को बेसब्री से है। अब एक दिन शेष है। चार अप्रैल से महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में दो दिन तक रंगारंग

प्रस्तुतियों से सजे सांस्कृतिक कार्यक्रमों के अलावा जिन फिल्मों को एंट्री मिली है, उनकी स्क्रिनिंग एवं मास्टर क्लास एवं अन्य गतिविधियां जारी रहेंगी। विश्व संवाद केंद्र हरियाणा,सिने फाउंडेशन एवं महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के संयुक्त प्रयासों से आयोजित फिल्म महोत्सव का आगाज सरस्वती वंदना और फिल्मों की स्क्रिनिंग से होगा। फिल्म महोत्सव के दौरान स्वराज सदन में मास्टर क्लास और मंचीय सभी कार्यक्रम उद्घाटन, समापन, सांस्कृतिक गतिविधियां,स्मारिका विमोचन एवं पुरस्कार वितरण टैगोर थिएटर में होगा।

फिल्म महोत्सव को भव्य रूप में आयोजित करने के लिए तैयारियां पूरी कर ली गई है। इस दौरान विभाग के कलाकारों की तीन रंगारेंग सांस्कृतिक प्रस्तृतियां होंगी।हरियाणा कला परिषद के निदेशक नागेंद्र शर्मा के अनुसार परिषद की ओर से संदीप यादव की टीम की हरियाणवी प्रस्तुति घूमर में छह महिला कलाकार श्रुति, तनिष्का, भव्यता, पूजा, अन्नपूर्णा एवं खुशी शामिल रहेंगी, जबकि संदीप यादव और विजय, अमन, विनयं एवं अभिषेक की हरियाणवी नृत्य प्रस्तुति हरियाणा एक हरियाणवी एक पर आधारित होगी। इसके अलावा तींसरी प्रस्तुति हरियाणे का छोरा में 14 कलाकार फिल्म महोत्सव के मंच पर धर्माल मचाएंगे। आयोजन समिति के उपाध्यक्ष हरिओम कौशिक ने बताया कि मुख्य अतिथि एवं अन्य अतिथियों का स्वागत हरियाणा के परंपरागत अंदाज में राजेश कुमार और उनकी 10 सदस्सीय टीम करेगी। इस दौरान यह टीम गणेश वंदना,नवरात्र के दौरान माता की भेंट और स्वागत गीत गाते हुए पुष्प तिलक से अभिनंदन करेंगी।

महोत्सव की तैयारियां पूर्ण : राठी

एमडीयू युवा एवं सांस्कृतिक विभाग के निद्शक प्रताप राठी ने बताया कि

# बीएमयू के स्वयंसेवक राष्ट्रीय सम्मेलन में छाए

कुलपति प्रोफेसर डॉ. एचएल वर्मा ने दोनों स्वयंसेवकों को दी बधाई

हरिभमि न्यज 🕪 रोहतक

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना के दो स्वयंसेवकों ने एसडी (पीजी) कॉलेज, पानीपत में आयोजित बहुविषयक राष्ट्रीय सम्मेलन में भाग लेकर विश्वविद्यालय का गौरव बढ़ाया। यह सम्मेलन एनएसएस की भूमिका राष्ट्र निर्माण में: चुनौतियां और अवसर विषय पर केंद्रित था और हरियाणा के उच्च शिक्षा निदेशक द्वारा अनुमोदित किया गया था। इस उपलब्धि पर बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के कलपति प्रोफेसर (डॉ.) एचएल वर्मा ने दोनों स्वयंसेवकों को बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की



कामना की। उन्होंने कहा कि एनएसएस केवल सेवा का माध्यम नहीं, बल्कि राष्ट्र निर्माण की दिशा में यवाओं के लिए एक प्रभावशाली मंच है। उन्होंने बताया कि एनएसएस के माध्यम से विद्यार्थी समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी को समझते हैं और उसे निभाने के लिए तत्पर रहते हैं। कानून विभाग के छात्र हर्ष सैनी ने सामुदायिक

विकास में एनएसएस स्वयंसेवकों द्वारा सामना की जाने वाली चनौतियां विषय पर एक विचारोत्तेजक शोध पत्र प्रस्तुत किया। उन्होंने आर्थिक संसाधनों जागरूकता की की कमी, आवश्यकता, स्वयंसेवकों की मानसिक और भावनात्मक चनौतियों तथा प्रशासनिक सहयोग की भूमिका पर विशेष प्रकाश डाला। एनएसएस की भूमिका पर दी प्रस्तुति

फिजियोथेरेपी विभाग की छात्रा श्रीमती हिमांश ने राष्ट निर्माण मे एनएसएस की भूमिका पर एक प्रेरणादायक प्रस्तुति दी। उन्होंने बताया कि एनएँसएस केवल एक संगठन नहीं. बल्कि एक विचारधारा है जो राष्ट्र की युवा शक्ति को सामाजिक सेवा के प्रति प्रेरित करती है। उनकी प्रस्तुति में स्वयंसेवी भावना, सामाजिक समरसता, शिक्षा और स्वास्थ्य जागरूकता. महिला सशक्तिकरण तथा पर्यावरण संरक्षण जैसे महत्वपूर्ण पहलुओं को उजागर किया गया। इस अवसर पर एनएसएस समन्वयक डॉ. मंजीत कुमार ने दोनों प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करते हुए उन्हें प्रोत्साहन राशि देने की घोषणा की ।

#### हरियाणा को डूग फ्री बनाने में योगदान दें नागरिक : डीसी रोहतक। उपायुक्त धीरेंद्र खड्गटा ने

बताया कि हरियाणा उदय कार्यकम के तहत डूग फ्री हरियाणा का संदेश ोथॉन-२.० (साइकिल यात्रा) 12 अप्रैल को जिले में प्रवेश करेगी। साइक्लोथॉन-2.0 यात्रा में शामिल होने के लिए रजिस्ट्रेशन लिंक जारी किया गया है, जिस पर कोई भी व्यक्ति रजिस्ट्रेशन कर सकता है। उन्होंने विशेषकर युवाओं से अपील की है कि वे जिला से अधिक से अधिक भागीदारी के लिए पोर्टल पर अपना पंजीकरण करें और साइक्लोथॉन में शामिल होकर हरियाणा को डग्स फ्री बनाने में अपनी भूमिका अदा करें। इस यात्रा का उद्देश्य लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक करना है। उपायुक्त धीरेंद्र खड़गटा ने बताया कि हरियाणा को डग्स फ्री बनाने को लेकर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा ५ अप्रैल जिला हिसार से साइक्लोथॉन-2.0 यात्रा को हरी झंडी दिखाई जाएगी।





#### श्री राम की बाल लीलाओं और विवाह प्रसंग सनाया रोहतक। श्री राम मंदिर राम नगर में चल रही श्रीराम कथा के चौथे दिन

कथा व्यास ने राम बाल लीलाओं एवं राम विवाह प्रसंग का वर्णन किया। कथा व्यास स्वामी रामानुज दास महाराज ने श्रीराम के बाल्यकाल की लीलाओं को सुनाकर श्रद्धालुओं को भाव-विभोर कर दिया। इसके अलावा राम विवाह प्रसंग का विस्तृत और हृदयस्पर्शी वर्णन किया गया जिससे भक्तजन आत्मविभोर हो उठे। महंत अशोक दास महाराज ने भक्तों को धर्ममार्ग पर चलने की प्रेरणा दी। उन्होंने सभी भक्तों को भगवान श्रीराम के आदर्शों को अपने जीवन में आत्मसात करने की प्रेरणा दी। इस अवसर पर जगदीश लाल पारुथी, सुरेश मुंजाल, हरीश दुआ, हंसराज बत्रा, विशंभर भाटिया, श्याम सुंदर वधवा, मदन सिक्का, राम प्रकाश खुराना, संजय शर्मा आदि मौजूद रहे।

# शिक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज 🕪 रोहतक

लाढौत रोड स्थित गुरुकुल में दो दिवसीय शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसका उद्देश्य शिक्षकों के शैक्षिक कौशल और शिक्षण तकनीकों को सुधारना रहा। प्राचार्य संजय कौशिक ने कहा कि आज के समय में शिक्षकों का प्रशिक्षण विद्यार्थियों के विकास और उनके अपने व्यावसायिक विकास के लिए जरूरी है। शिक्षाविद डॉ. जगमेंदर सांगवान ने प्रशिक्षण सत्र में आधुनिक शिक्षण पद्धतियों और तकनीकी उपकरणों के उपयोग पर



जोर दिया, उन्होंने बताया कि डिजिटल युग में शिक्षकों को नई तकनीकों से लैस होना चाहिए। शिक्षकों ने समूह गतिविधियों और कार्यशालाओं में भाग लेकर

शिक्षण के व्यावहारिक पहलओं पर चर्चा की। कार्यक्रम के संयोजक आचार्य नंदकिशोर ने हुए कहा कि शिक्षकों का आधुनिकता के साथ अद्यतन होना जरूरी है।

#### राजकीय विद्यालय में प्रवेश उत्सव मनाया

रोहतक। राजकीय माध्यमिक विद्यालय जिला शैक्षणिक कारागार में वार्षिक परीक्षा परिणाम व नए साल का शुभारंभ बड़ी धूमधाम से किया गया। इस अवसर पर वार्ड 9 से पार्षद बिजेंद्र हुड्डा मुख्यातिथि रहे। प्रथम , द्वितीय और तृतीय स्थान पर आने वाले छात्र व छात्राओं को पुरस्कृत किया गया। इस अवसर पर पूनम, नीलम ,सरिता ,सीमा ,भावना , बबीता , निर्मला , सुरेश , मोनिका , समृता , अंजू सुमन , प्रीति , नरेश , मोहित , सोनू व शिक्षा सहायक बंबीता और निधि भी उपस्थित रहें।

#### शैक्षणिक भ्रमण

# विद्यार्थियों ने पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के प्राध्यापकों से इंटरेक्ट किया चौधरी रणबीर सिंह यूनिवर्सिटी जींद

टीवी-रेडियो स्टूडियो का किया दौरा, विवेकानंद पुस्तकालय जाकर विभिन्न सुविधाओं की जानकारी ली

हरिभूमि न्यूज≯>। रोहतक महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के

पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग में बुधवार को चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय जीन्द के विद्यार्थियों तथा प्राध्यापकों ने विजिट की। इस विजिट के दौरान पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के प्राध्यापकों से इंटरैक्ट किया। और टीवी-रेडियो स्ट्रडियो का दौरा किया तथा विवेकानंद पुस्तकालय जाकर विभिन्न सुविधाओं की जानकारी ली। एमडीयू के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के प्राध्यापक सुनित मुखर्जी तथा डॉ. नवीन कुमार ने इस प्रतिनिधिमंडल में शामिल विद्यार्थियों से संवाद किया। सुनित मुखर्जी ने महर्षि दयानंद



विश्वविद्यालय के इतिहास पर प्रकाश डालते हुए इसकी विकास यात्रा का ब्यौरा दिया। उन्होंने एमडीयू के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के इतिहास, विकास यात्रा एवं जनसंचार विभाग के इतिहास, विकास यात्रा तथा उपलब्धियों पर प्रकाश डाला।





#### पत्रकारिता के महत्व पर डाला प्रकाश

डॉ. नवीन कुमार ने इलेक्ट्रॉनिक मीडिया में करियर संभावनाओं, भविष्य के पत्रकारिता एवं जनसंचार क्षेत्र के रुझान, मीर्डिया रिकल्स के महत्व बारे बताया। उन्होंने टीवी स्टूडियो की कार्यप्रणाली की भी विस्तृत जानकारी प्रदान की। सीआरएसयु जींद्र के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के प्राध्यापक डा. बलराम बिंड ने एमडीयु पत्रकारिता विभाग का इस इंटरैक्टिव सत्र तथा विजिट संचालन के लिए आभार जताया। विवेकानंद पुस्तकालय में जाकर विद्यार्थियों ने पुस्तकालय की सुविधाओं का अवलोकन किया। लाइब्रेरियन डॉ. सतीश मलिंक ने भी इस दल से इंटैरेक्ट कियाँ। इस विजिटिंग टीम में डा. गौरव नरवाल, पूनम खटकड़, डॉ. कृष्ण कुमार, डॉ. प्रदीप कुमार, सत्यवान, ट्वींकल संधु, विजय लक्ष्मी, शैलेंद्र शामिल रहे।