



अधिकतम 34.0 डिग्री  
न्यूनतम 27.0 डिग्री

रोहतक, मंगलवार, 17 जून 2025

# जींद-कैथल मूक्ति

11 एबीवीपी ने  
प्रिंसिपल को  
सौपा झापन



11 अधिकारियों  
को समयबद्ध  
कार्रवाई के  
निर्देश



## खबर संक्षेप

### चोरी करने के दो आरोपी गिरफ्तार

जींद। थाना सदर नरवाना की पुलिस टीम ने गांव ढाकल में भंडारा के समय पैसे चोरी करने के मामले में दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। आरोपितों की पहचान गुरदीप वासी गांव गढ़ी जिला जींद व रिंकु उर्फ गुंगा वासी कलायत जिला कैथल के रूप में हुई है। थाना प्रभारी सदर नरवाना निरीक्षक पून दास ने बताया कि कर्मचारी गांव ढाकल ने शिकायत दी है।

### उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक 23 को कैथल।

उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम कैथल के अधीक्षक अभियंता सोमबीर भाटोटिया ने बताया कि बिजली उपभोक्ताओं की शिकायतों का शीघ्र निपटान के लिए उपभोक्ता शिकायत निवारण फोरम पंचकूला की अध्यक्षता में 23 को यूएचबीवीएन कार्यालय कैथल में बैठक का आयोजन किया जाएगा। बैठक 11:00 से दोपहर 04:00 बजे तक आयोजित होगी।

### 45 हजार की नकदी के साथ युवती लापता, केस जींद।

मोर पत्नी नरवाना से नकदी के साथ युवती के संदिग्ध हालात में गायब होने पर शहर थाना नरवाना पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। मोरपत्नी निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत दिवस उसकी भतीजी घर से गायब हो गई। इसके इलावा घर से 45 हजार रुपये भी गायब है।

### ट्रेक्टर-ट्राली चोरी करने का आरोपित गिरफ्तार

कैथल। संपत्ती विरुद्ध अपराधियों पर शिकंजा कसते हुए ट्रेक्टर-ट्राली चोरी के मामले की जांच सीआईए-1 प्रभारी एसआई जसवंत सिंह की अगुवाई में एसएसआई शमशेर सिंह की टीम द्वारा करते आरोपी जिला बरनाला पंजाब के जगजीतपुरा निवासी जसप्रित सिंह उर्फ जस्सी को काबू कर लिया गया।

### संदिग्ध हालात में भाई बहन लापता, केस दर्ज

जींद। गांव बधाना से भाई बहन के संदिग्ध हालात में गायब होने पर अलेवा थाना पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव बधाना निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि बीती रात उसकी 14 वर्षीय पौती तथा दस वर्षीय पौता घर से गायब हो गए। तलाशने तथा पूछताछ करने पर उसके पीता तथा पौती का कोई सुराग नहीं लगा।

### वर्कशॉप से सिलेंडर चोरी का आरोपित गिरफ्तार

कैथल। वर्कशॉप से सिलेंडर चोरी के मामले जांच थाना चौका पुलिस के एचसी सुमित की टीम द्वारा करते आरोपी चौका निवासी गुरविंद सिंह उर्फ आलू को काबू कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि चौका निवासी अमित कुमार की शिकायत अनुसार 15 जून को सुबह उसकी वर्कशॉप से लड्डुका सिलेंडर चोरी कर ले गया। कैमरा चैक पर आरोपी की पहचान चौका निवासी गुरविंद सिंह के रूप में हुई है।

### बुआना के खेत से सोलर की मोटर चोरी, केस दर्ज

जुलाना। जुलाना थाना क्षेत्र के गांव बुआना के खेत से सोलर की मोटर चोरी हो गई। इसकी शिकायत पुलिस को दी गई। पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। बुआना गांव निवासी राजबीर ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 15 जून को उसके खेत से सोलर की मोटर चोरी हो गई।

### दो नशा तस्करो सहित महिला सप्लायर काबू

कैथल। जिला पुलिस द्वारा नशा न करने वाले आमजन को जागरूक किया जा रहा है, वहीं पर पुलिस ने नशा तस्करो पर लगातार शिकंजा कसा जा रहा है। इसी मुहिम तहत एंटी व्हीकल स्टफ द्वारा 2 नशा तस्करो सहित एक महिला सप्लायर को काबू कर लिया गया।

## कैथल में बूदाबांदी ने दिलाई गर्मी से राहत, जींद में बने रहे बरसात के आसार

हरिभूमि न्यूज ►► जींद/कैथल

शहर में कई जगहों में बारिश की स्थिति बनी रही हालांकि पूरे दिन में आसमान में बादल छाए रहे जिससे धूप से थोड़ी राहत मिली लेकिन गर्मी व उमस से लोग ऐसे ही परेशान हुए। सोमवार को बारिश की संभावना बनी हुई है, दोपहर को एक बार तेज धूप खिली जिससे मौसम में बार फिर गर्मी होने लगी। सोमवार को पूरे दिन हल्की हवाएं चली जिससे मौसम सुहावना हो गया है। इससे पहले सुबह बादल छाए हुए थे। वहीं शहर में न्यूनतम तापमान 28.7 व अधिकतम तापमान 38.6 डिग्री दर्ज किया गया। वहीं दिन के

## कैथल: दिन के तापमान में आई 3.3 डिग्री की गिरावट, जींद: सात डिग्री लुढ़का तापमान, कहीं-कहीं हलकी बूदाबांदी



जींद। हलकी बारिश के बीच गुजरते वाहन चालक।

फोटो: हरिभूमि

तापमान में 3.3 डिग्री की गिरावट आई है। मौसम विभाग की तरफ से सोमवार के लिए बारिश व तेज हवाओं का ये लो अलर्ट भी जारी

किया था। बारिश ने गर्मी से राहत दी, वहीं शहर के निचले इलाकों में जलभराव ने लोगों की मुश्किलें बढ़ा दीं। कई क्षेत्रों में पानी भरने से

### दिनभर मौसम बना रहा सुहावा

जींद। पश्चिमी विक्षोभ के असर के चलते सोमवार को दिनभर आकाश में बादलों का जमावड़ा लगा रहा। कुछ स्थानों पर हलकी बूदाबांदी भी हुई। तापमान में भी सात डिग्री की गिरावट दर्ज की गई। दिनभर मौसम सुहावा बना रहा। जिसने गर्मी से काफी राहत दी। आकाश में लगे बादलों के जमावड़े के चलते बारिश के आसार भी बने रहे। सोमवार को अधिकतम तापमान 34 डिग्री तथा न्यूनतम तापमान 27 डिग्री दर्ज किया गया। मौसम में आठवा 63 प्रतिशत तथा हवा की गति दस किलोमीटर प्रति घंटा दर्ज की गई। मौसम विभाग के अनुसार अगले तीन दिनों तक आकाश में बादलवाई बनी रहेगी। तापमान में भी गिरावट आएगी। बारिश तथा बूदाबांदी को संभावना भी बनी है।

राहगीरों और स्थानीय निवासियों को आवाजाही में खासी परेशानी का सामना करना पड़ा। बारिश धान उत्पादक किसानों के लिए भी राहत लेकर आई है। 15 जून से धान की रोपाई पर लगी पावदी हटने के बाद किसान खेतों में तेजी से काम में जुट गए हैं। बारिश से खेतों में नमी बढ़ गई है, जिससे रोपाई के लिए अनुकूल माहौल बन गया है। मौसम विभाग के अनुसार अगले कुछ दिनों तक रुक-रुक कर

### 19 जून से प्री मानसून देगी दस्तक

मौसम विभाग के अनुसार पश्चिमी विक्षोभ से मौसम परिवर्तनशील बना हुआ है। 19 जून तक मौसम में उतार-चढ़ाव बना रहेगा। जिसके साथ प्री मानसून दस्तक देगी और मौसम में भी बदलाव आएगा। किसानों के लिए धान बिजाई, रोपाई तथा अन्य फसलों के बिजाई का अच्छा समय है। मानसून भी समय पर दस्तक देगा और अच्छी बारिश की संभावना है। मौसम वैज्ञानिक डा. राजेश ने बताया कि पश्चिमी विक्षोभ के असर से मौसम परिवर्तनशील बना हुआ है। 19 जून को प्री मानसून दस्तक देने की संभावना है। मानसून के समय आने के आसार है। फसल बिजाई का अच्छा समय है। तापमान में भी गिरावट आएगी।

बारिश होने की संभावना बनी हुई है। इससे तापमान में और गिरावट आ सकती है, लेकिन साथ ही उमस भी लोगों को हल्का परेशान कर सकती है। सोमवार सुबह से ही आसमान में बादल छाए रहे और

कुछ समय बाद हल्की बारिश का दौर शुरू हो गया। तापमान में करीब एक डिग्री तक की गिरावट दर्ज की गई, जिससे मौसम सुहावना हो गया और उमस से परेशान लोगों ने राहत की सांस ली।

## अधिकारियों को शिकायत करने के बाद भी जली केबल नहीं बदली बिजली समस्या को लेकर गुस्साई महिलाओं ने जींद-पटियाला नेशनल हाईवे पर लगाया जाम

भगतसिंह कालोनी की महिलाएं की बिजली निगम कार्यालय में सुनवाई न होने पर किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ►► जींद

भगत कालोनी नरवाना की महिलाओं ने जली हुई केबल न बदले जाने के विरोध में बिजली निगम एसडीओ कार्यालय के बाहर जींद-पटियाला नेशनल हाइवे पर जाम लगा दिया। महिलाओं के बिफरने की सूचना पाकर बिजली निगम के जेई मोंके पर पहुंचे और समस्या के समाधान का आश्वासन देकर जाम खुलवाया। भगतसिंह कालोनी की महिलाएं सोमवार को बिजली समस्या को लेकर बिजली निगम कार्यालय में पहुंचीं। उनकी सुनवाई के लिए बिजली निगम का एसडीओ कार्यालय में नहीं मिला। अन्य कर्मचारियों ने भी उनकी कोई सुनवाई नहीं की। महिलाओं का कहना था कि उनकी बिजली केबल जली हुई है। शिकायत के बाद भी उसे ठीक नहीं किया जा रहा है। दिन तो किसी तरह कट जाता है। रात को भारी परेशानी का सामना

करना पड़ता है। जिससे खफा होकर महिलाएं कार्यालय के सामने जींद-पटियाला नेशनल हाइवे पर आ गई और सड़क के बीचोंबीच बैठ कर जाम लगा दिया। महिलाओं के बिफरने की सूचना पाकर शहर थाना पुलिस मौके पर पहुंच गई और

महिलाओं को समझाने की कोशिश की लेकिन महिलाएं बिजली समस्या के समाधान की मांग पर अड़ी रही। आखिरकार बिजली निगम के जेई कर्मचारी महिलाओं के बीच पहुंचे और साथ चलकर बिजली केबल बदलवाने का

## जेई ने बिजली ठीक करवाने का आश्वासन देकर खुलवाया जाम



जींद। जींद-पटियाला नेशनल हाइवे पर जाम लगाए महिलाएं।

फोटो: हरिभूमि



राजौद। नहर के पुल पर टूटे हुए घाटों का दृश्य।

फोटो: हरिभूमि

करना पड़ता है। जिससे खफा होकर महिलाएं कार्यालय के सामने जींद-पटियाला नेशनल हाइवे पर आ गई और सड़क के बीचोंबीच बैठ कर जाम लगा दिया। महिलाओं के बिफरने की सूचना पाकर शहर थाना पुलिस मौके पर पहुंच गई और

## अपने नवजात बच्चे की निर्मम हत्या करने वाली मां को न्यायिक हिरासत में भेजा

हरिभूमि न्यूज ►► गुहला- चौका

गुहला उपमंडल के आदर्श गांव भागल में एक महिला द्वारा डिलीवरी के तुरंत बाद अपने नवजात बच्चे की निर्मम हत्या कर देने वाली निर्मम मां को पुलिस ने कोर्ट में पेश किया, जिससे मानसिक न्यायाधीश ने न्यायिक हिरासत में भेजने के आदेश जारी कर दिए। प्राप्त जानकारी के अनुसार इस सम्बन्ध में महिला की सास ने चौका थाने में विभिन्न धाराओं के तहत अपनी पुत्रवधु सहित दो अन्य महिलाओं के खिलाफ केस दर्ज करवाया था। प्राप्त जानकारी के अनुसार पुलिस को दी शिकायत में महिला की सास फूलपति देवी ने आरोप लगाया कि

### ये बोले थाना प्रभारी

थाना प्रभारी चौका बलबीर सिंह ने बताया कि पुलिस ने उक्त मामले में तीन महिलाओं के खिलाफ केस दर्ज किया था। मामले की जांच के बाद मुक्त बच्चे की मां फूलम को गिरफ्तार करके कोर्ट में पेश किया, जहां मानवीय न्यायाधीश ने फूलम को न्यायिक हिरासत में भेजने के आदेश जारी किए।

उसकी बहू फूलम ने दो अन्य महिलाओं नन्ही व मीना के साथ मिलकर उक्त बच्चे की हत्या को अंजाम दिया है। शिकायत के अनुसार उक्त दोनों महिलाओं ने मिलकर फूलम की डिलीवरी करवाई और बाद में नवजात बच्चे को चुन्नी में बांधकर मार दिया। फूलपति देवी के अनुसार बच्चे का शव पशुओं के बाड़े में रखे एक बैग में पड़ा मिला। उसके मुंह में राख भी भरी मिली और गला चुन्नी से बंधा हुआ था। पति के 3 साल से विदेश में रहने के बावजूद महिला हुई गर्भवती: पुलिस को दी शिकायत में फूलपति ने बताया कि उसका बेटा पिछले तीन सालों से विदेश (पुर्तगाल) में रह रहा था। इसी दौरान उसकी बहू गर्भवती हुई, जिससे जन्मी संतान को छिपाने की नीयत से यह कदम उठाया गया है। महिला ने बताया कि उन्हें शक है कि यह संतान एक्स्ट्रा मेरिटल अफेयर के चलते पैदा हुई थी।

## नप की टीम ने गली पर डाला लैंटर गिराया

करीब दो घंटे की बहसबाजी के बाद अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई शुरू

हरिभूमि न्यूज ►► कैथल

नगर परिषद की टीम ने आज सचिवालय के निकट गली पर लैंटर डालकर व गली के बीच में दीवार निकालकर किए गए अतिक्रमण को हटाने की कार्रवाई की गई। नगर परिषद के जेई संदीप धीमान की टीम सुबह 11 बजे जेसीबी ट्रैक्टर ट्रालियों व 2 दर्जन के करीब कर्मचारियों के साथ पहुंच गए थे। इसके बाद करीब 1 घंटे तक कर्मचारी पुलिस का इंतजार करते रहे। करीब 12 बजे जब एसएचओ राजकरण टीम के साथ पहुंचे तो गली पर निर्माण कार्य करने वाले बलबीर बालू इट्टी मैजिस्ट्रेट व जेई संदीप के साथ तर्क-वितर्क करते रहे और निर्माण कार्य को गिराए जाने



कैथल। तैनात पुलिस बल।

फोटो: हरिभूमि

पर हाईकोर्ट में केस डालने की धमकी देने लगे। कार्रवाई को रूकवाने के लिए बलबीर बालू व उनका बेटा कभी किसी अधिकारी को फोन मिलाते तो कभी किसी अधिकारी को, जब उनकी कहीं बात नहीं बनी तो वे निर्माण कार्य को स्वयं को हटाने व जमीन की रजिस्ट्री दिखाने के लिए 7 दिन का समय मांगने लगे। इस पर जेई ने कहा कि हमने आपको पहले ही 3-4 मौके दे चुके हैं, अब हम आपको

### कार्रवाई होगी

नगर परिषद की तरफ से मौके पर पहुंचे जेई संदीप धीमान ने कहा कि आज कार्रवाई के लिए गए थे। लैंटर तोड़ने का काम काफी मेहनत का था। दोनों तरफ मकान बने थे, उन्हें भी नुकसान ना पहुंचे, इसका भी ध्यान रखा था। आज सांय 5 बजे तक खिलना लैंटर तोड़ा गया वो तोड़ा है। आगे कार्रवाई होगी या नहीं, ये तो उच्चाधिकारी ही बता पाएंगे। जैसे भी आदेश होंगे, उस अनुसार कार्रवाई की जाएगी।

5 बजे कर्मचारियों ने कार्रवाई को रोक दिया। इस दौरान टीम ना तो पूरा लैंटर तोड़ पाई, ना ही गली को बंद करने के लिए निकाली गई दीवार को तोड़ पाई इसके साथ ही लैंटर के नीचे और गली के बीचोंबीच गाड़ी खड़ी करने के लिए डाला गया लोहे का शैंड हटाया गया था।

## चेयरमैन की अध्यक्षता में जुलाना नगरपालिका हाउस की बैठक

## सभी वार्डों में लगेंगे कैमरे और स्ट्रीट लाइट

हरिभूमि न्यूज ►► जुलाना

जुलाना कस्बे के नगरपालिका कार्यालय में हाउस बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता चेयरमैन डा. संजय जांगड़ा ने की। बैठक में 14 वार्डों के सभी पार्षद मौजूद रहे। बैठक में सर्वसम्मति से वार्ड तीन के आरओ प्लॉट को ठीक करने का प्रस्ताव पास किया गया। आरओ प्लॉट पर रिपेयर और ऑपरिटर का खर्च 15



लाख 24 हजार रुपये का खर्च आएगा। जिस पर सभी पार्षदों ने सहमति जताई। इसके अलावा सभी वार्डों में सीसी टीवी कैमरे और स्ट्रीट लाइट भी लगाई जाएंगी। जुलाना के सभी तालाबों पर शेट

और बैंच लगाए जाएंगे। भामाशाह पार्क की मुर्तियों का सोदर्यकरण किया जाएगा। सभी समाजों की धर्मशालाएं बनाई जाएंगी। वार्ड एक में करसोला चौक पर वाटर कूलर लगाया जाएगा। बैठक में पार्षदों को संबोधित करते हुए चेयरमैन डा. संजय जांगड़ा ने कहा कि जुलाना को विकास के मामले में पीछे नहीं रहने दिया जाएगा। हर नागरिक को मुलभूत सुविधाएं देना ही उनका लक्ष्य है। भाजपा सरकार का एक

ही लक्ष्य है कि पंक्ति में खड़े अंतिम व्यक्ति तक सरकारी सुविधा पहुंचे। नगर पालिका क्षेत्र में आमजन को ही रही असुविधा के समाधान के लिए नया में एक हेल्थडिस्क खोला गया है। इस मौके पर नया सचिव सौरभ जैन, वाइस चेयरमैन पवन सैनी, पार्षद सोनिया, कविता देवी, जितेंद्र लाठर, मोनू, सुजाता, राजेश, संदीप तायल, राहुल, पूजा रानी, सोनम, सुमित, ज्योति व मंजू आदि मौजूद रहे।

**GOPAL VIDYA MANDIR SR. SEC. SCHOOL**  
BHIWANI ROAD, JIND (HARYANA)  
Affiliated to C.B.S.E, New Delhi, Affiliation No: 531420  
Patronized by Hindu Shiksha Samiti, Kurukshetra, Haryana  
E-mail: gvmschooljind@yahoo.co.in, Contact No.: 8572851239, 7206479116

**STAFF VACANCY** (ADVERTISEMENT 1/2025)

- PGT (Geography) - M.Sc.(Geography), B.Ed. - 1
- TGT (Music) (Female) - M.A. (Music), B. Ed. - 1 (Harmonium knowledge is a must)
- TGT (Science) - M.Sc. (Biology), B.Ed. - 1
- Librarian - B.Lib. Sci. - 1

Note:-

- Minimum 2 years experience and computer knowledge is mandatory for all post.
- Salary as per school norms.
- Application form can be downloaded from School website [www.gvmjind.com](http://www.gvmjind.com) or can be availed from office during School time and apply within a week.
- Form should be submitted in hard copy form in School office.

**MANAGER**

हरिभूमि

## सहेली

विशेष : विश्व संगीत दिवस 21 जून

संगीत जीवन में देता है  
शांति-सुकून

संगीत हमारे जीवन में कितना उपयोगी है, यह कम ही लोग समझते हैं। महिलाओं के जीवन में तो संगीत और भी ज्यादा महत्व रखता है। वे घर और बाहर की दोहरी जिम्मेदारी निभाते हुए तनाव से घिरी रहती हैं। ऐसे में सुमधुर संगीत सुनना, उन्हें एक सुकून देता है। संगीत हमारे भीतर हैपी हार्मोंस बढ़ाकर, हमारी हीलिंग करके अंतःशक्ति बढ़ाता है। तो संगीत से जुड़िए, स्वस्थ रहिए और अपनी जिंदगी को खुशियों से भरिए।

बढ़ता है आत्मिक संतुलन: संगीत, भावनात्मक संतुलन बनाता है, साथ ही एक्सप्रेसन का माध्यम भी है। सुरों के माध्यम से जब महिलाएं अपनी भावनाओं को अभिव्यक्ति देती हैं, उससे उनका आत्मिक संतुलन बढ़ता है। संगीत का शरीर पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है। संगीत के नियमित अभ्यास से श्रसन प्रणाली बेहतर काम करती है। जब आप लंबी सांस लेते हैं, नियंत्रित श्वास लेते हैं या पेट की गहराई से सांस लेते हैं (ये सभी गायकों/संगीतकारों द्वारा की जाने वाली एक्सरसाइज हैं) तो इससे फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है, इससे शरीर में ऑक्सीजन का बेहतर संचार होता है।

नौद में सुधार: आज बहुत सारे लोग अनिद्रा के शिकार हैं। इस समस्या में भी संगीत लाभकारी है, क्योंकि इससे नौद में भी सुधार होता है। मेरा खुद का अनुभव है, जब मैं रात को लाइट बंद कर रियाज करती हूँ, इसके बाद सोती हूँ तो मुझे बहुत अच्छी नींद आती है। नौद की गुणवत्ता (जिसे कहते हैं सारंड स्लीप) भी बहुत बढ़ जाती है। संगीत से अनिद्रा, बेचैनी, मानसिक थकान जैसी कई समस्याएँ दूर हो जाती हैं। यह शरीर में होने वाले दर्द में भी राहत देता है।

टीमवर्क की भावना और क्षमता का विकास: जब आप मंच पर गायन/संगीत प्रस्तुत करती हैं तो यह आपको आत्मविश्वास के साथ ही सार्वजनिक पहचान भी देता है। सार्वजनिक पहचान से आत्मविश्वास बढ़ता है, क्योंकि आप वाद्ययंत्रों के साथ संगीत प्रस्तुत करती हैं, इसलिए इससे टीमवर्क की भावना और क्षमता का विकास होता है। सबको साथ लेकर चलने की क्षमता बढ़ती है। संगीत कलात्मक स्वतंत्रता भी प्रदान करता है।



जरूरी नहीं संगीत की विधिवत शिक्षा लें: संगीत से जुड़ने के लिए जरूरी नहीं कि आप विधिवत संगीत की शिक्षा ही लें। आप यह लाभ संगीत सुनकर भी ले सकती हैं। संगीत सुनकर आनंद महसूस कर सकती हैं। काम करते-करते साथ में गाने भी गा सकती हैं। अगर आप रोज कुछ समय अपने प्रसंगीत गाने और संगीत या कोई वाद्ययंत्र सुनोगी तो यह बहुत फायदा देगा। आप कुछ भी सुनें, शास्त्रीय संगीत, भजन, सुफी गाने, लोरी, लोकसंगीत, उससे मन को बहुत शांति मिलती है, क्योंकि संगीत मन को छू जाता है।

कभी भी सुन सकती हैं संगीत: संगीत सुनने के लिए आपको अलग से समय निकालने की जरूरत भी नहीं होती। आप कोई भी घरेलू काम चाहे साफ-सफाई हो, खाना बनाना या कपड़े धोना, कुछ भी करते हुए संगीत सुन सकती हैं। आप रेडियो पर गाने सुनते-सुनते काम कर सकती हैं। इससे काम की थकान महसूस नहीं होगी। जब आप योग और ध्यान लगाती हैं, उस समय भी मंत्र और श्लोक वाले आध्यात्मिक संगीत का लाभ ले सकती हैं। साथ में उच्चारण कर सकती हैं। छोटे बच्चों को सुलाते समय कोई लोरी सुना सकती हैं, बच्चे जल्दी सो जाएंगे। यू-ट्यूब, रेडियो के साथ ही अब कई म्यूजिक एप्स भी आ गए हैं, जहाँ अच्छा संगीत सुना जा सकता है।

जीवन में संगीत को जरूर शामिल करें: अगर आप अच्छा नहीं गा पाती तो कोई फर्क नहीं पड़ता, बस आप गाने के साथ गुनगुनाइए। साथ ही हमारे जो लोकपर्व और सामाजिक-पारिवारिक आयोजन होते हैं, उसमें लोकगीत गाएं। आपको बहुत अच्छा महसूस होगा। विवाह संगीत में शामिल हों। तीज, करवाचौथ, जागरण, माता की चौकी या ऐसे ही जो समय-समय पर एवं आते हैं, उसके गीत-संगीत कार्यक्रमों में बह-चढ़ कर भाग लें। यह मन को शांति महसूस कराता है। संगीत का लाभ सुनकर भी लिया जा सकता है। जीवन में संगीत को किसी न किसी रूप में शामिल जरूर करें। इससे जीवन में परिवर्तन, शांति और सुकून आप खुद महसूस करेंगी।

प्रस्तुति: रेणु खंतवाल

हर किसी का मुस्कुराता हुआ चेहरा बहुत प्यारा लगता है। इससे सिर्फ हमें ही नहीं हमारे संपर्क में आने वाले हर व्यक्ति को बहुत अच्छा महसूस होता है। मुस्कुराने के और फायदों के बारे में जानकर आप मुस्कुराए बिना नहीं रह पाएंगी।

## मुस्कुराइए

## जिंदगी हो जाएगी खुशनुमा

लाइफस्टाइल

शिखर चंद जैन

हुनिया भर के विद्वानों, मनोवैज्ञानिकों, डॉक्टरों और महापुरुषों ने मुस्कुराहट की महिमा का बखान किया है। हर रोज सुबह उठकर आईने में देखते हुए मुस्कुराने की आदत डालें, आपका दिन खुशगवार गुजरेगा। यही नहीं अनेक शोध भी मुस्कुराने के तमाम फायदों को प्रमाणित करते हैं। स्ट्रेस होता है कम: कई शोधों में प्रमाणित हो चुका है कि मुस्कुराने से स्ट्रेस कम होता है, उम्र कम दिखती है, बीमारियों की आशंका कम



होती है और उम्र बढ़ती है। बड़ी-बड़ी कॉर्पोरेट कंपनियाँ, स्कूल और अन्य संस्थान इन दिनों अपने ग्राहकों, कर्मचारियों और छात्रों को मुस्कुराने के लिए प्रेरित कर रहे हैं। हाल ही में चीन में एक फेमस फूडचेन ने अपने ग्राहकों को एक बार की खरीदारी के भुगतान के रूप में सिर्फ मुस्कुराने को कहा। कुछ समय पहले 'यूनिवर्सिटी ऑफ कंसास' के अनुसंधानकर्ताओं ने अपनी एक स्टडी में पाया कि मुस्कुराने से हमारा शरीर किसी भी स्ट्रेस के प्रति कम प्रतिक्रिया देता है और स्ट्रेसफुल टाइम में हार्ट रेट सही रहता है।

पॉजिटिव इफेक्ट: एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि मुस्कुराने से बीपी सही रहता है, आयु लंबी होती है। 'दी एस्टोनिशिंग पावर्स ऑफ असिंपल एक्ट' की लेखिका रैन गेटमैन कहती हैं, 'एक सच्ची मुस्कान आपके ब्रेन में ठीक वैसा ही स्टिम्युलेशन उत्पन्न कर सकती है, जैसा 2000 चॉकलेट खाने पर होता है।' स्माइल कोच फ्रैंक मैलेंडर का कहना है, 'स्माइल एक्सरसाइज आपके जीवन पर सकारात्मक प्रभाव डालती है और आपको पूरी तरह एक पॉजिटिव पर्सनालिटी में ट्रांसफर कर सकती है। आपको कई हफ्तों तक इसकी प्रैक्टिस करनी चाहिए ताकि आगे चलकर यह आपके अवचेतन मन में बैठ जाए और आपकी पर्सनालिटी का हिस्सा बन जाए।' बड़े कॉन्फिडेंस-मिले सक्सेस: 'जर्नल ऑफ पर्सनालिटी एंड सोशल साइकोलॉजी' में विशेषज्ञों और मनोविज्ञानियों ने एक लेख लिखा है, 'इफेक्ट्स ऑफ सेल्फ जेनरेटेड फेशियल एक्सप्रेसंस' इसमें कहा गया है कि जो लोग दिन

में कई बार आदतन मुस्कुराते हैं, उनकी छवि एक सफल और आत्मविश्वासी इंसान की बन जाती है। मुस्कुराने वाले लोगों का प्रमोशन होने की संभावनाएं, उदास या गंभीर दिखने वाले लोगों से ज्यादा होती है। मिलती है खुशी: एक शोध से यह भी पता चला है कि मुस्कुराने से खुशी मिलती है, ना कि खुश रहने वाले ज्यादा मुस्कुराते हैं। सच तो यह है कि अगर आप झूठ-मूठ भी मुस्कुरा दें तो आपका मूड अच्छा हो सकता है। इसलिए आप खुद मुस्कुराइए और दूसरों को भी मुस्कुराने को प्रेरित कीजिए।



आवरण कथा

गीता पंडित, शास्त्रीय गायिका

संगीत केवल कला ही नहीं, जीवनशैली भी है। यह एक ऐसी जीवनधारा है, जो व्यक्ति को भीतर से संवारती है। यह जो भीतर से संवारना है, यह बहुत महत्वपूर्ण है, खासकर महिलाओं के जीवन में। हम इस बात को समझें कि जब जीवन में संगीत प्रवेश करता है तो यह केवल स्वर या सुर-ताल का सौंदर्य नहीं होता, यह हमारे मानसिक, शारीरिक स्वास्थ्य और आत्मबल यानी जीवन का मूलाधार है, उसे बलेंस करता है। इससे जीवन में संतुलन का स्रोत बन जाता है। ऐसा बहुत-सी महिलाओं में होते हुए देखा जा सकता है।

हीलिंग का माध्यम: आज के दौर में जब महिलाएं घर और बाहर की जिम्मेदारियों के चलते मानसिक तनाव, दबाव और शारीरिक असंतुलनों से त्रस्त हैं, प्रभावित हैं, ऐसे में संगीत उनके लिए हीलिंग का एक सशक्त माध्यम है। इस तरह संगीत जीवन में औषधि की तरह काम करता है। संगीत का हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। यह बात विशेष रूप से महिलाओं के संदर्भ में इसलिए कही जा सकती है, क्योंकि महिलाओं को कई तरह की हार्मोनल समस्याओं से भी जूझना पड़ता है। आज जिस प्रकार की महिलाओं की जीवनशैली है, उसमें इतनी सारी कृत्रिमताएँ हैं, खान-पान में मिलावट है, लाइफस्टाइल बिगड़ा हुआ है। वे जाँच कर रही हैं और घर भी संभाल रही हैं। दोनों ही जिम्मेदारियों में खुद को श्रेष्ठ भी साबित करना चाहती हैं। यह दोहरी जिम्मेदारी महिलाओं को बहुत ज्यादा तनाव में डाल देती है। ऐसे में संगीत को यदि आप अपने जीवन में शामिल करती हैं तो यह आपको तनाव और चिंताओं से राहत देगा।

पैदा होते हैं हैपी हार्मोंस: गायन, वादन और रियाज के दौरान हमारे मस्तिष्क में कई हैपी हार्मोंस पैदा होते हैं। जैसा डॉक्टर्स भी बताते हैं कि हैपी हार्मोंस (जैसे- डोपामाइन, सेरोटोनिन, एंडोर्फिन और ऑक्सीटोसिन) चिंता, तनाव, अवसाद को कम करने के साथ खुशी, संतुष्टि और सकारात्मक सोच को बढ़ाने में मदद करते हैं। यह बड़ी महत्वपूर्ण बात है। इसके अलावा संगीत मन को हल्का महसूस कराता है। इस पर कई शोध हो चुके हैं कि संगीत का अभ्यास करने से एकाग्रता बढ़ती है। यह मन को स्थिर करता है। यह संगीत की अद्भुत क्षमता है। इसलिए चाहे पेरलू-कामकाजी महिलाएँ हों या फिर स्कूल-कॉलेज में पढ़ने वाली लड़कियाँ, संगीत सभी के लिए बहुत लाभकारी है।



स्किन केयर

शहनाज हुसैन, कॉन्सेल्टेंट

## जब स्किन हो जाए टैन अपनाएं ये होम रेमिडीज

वार्मी के मौसम में सन टैनिंग की वजह से स्किन डल हो जाती है और फेस का अट्रैक्शन कम होने लगता है। टैनिंग दूर करने के लिए आप महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स का यूज करती हैं, लेकिन कई बार केमिकल बेस्ड होने की वजह से ये स्किन के अनुकूल नहीं होते हैं। इससे कई प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। इनसे बचने के लिए आप कुछ होममेड फेस पैक का इस्तेमाल कर सकती हैं, जो सन टैनिंग से बचाने के साथ ही आपकी स्किन को सॉफ्ट और ग्लोइंग भी बनाएंगे।

नींबू का फेस पैक: नींबू का फेस पैक बनाने के लिए एक चम्मच नींबू का रस, एक चम्मच शहद और एक चम्मच दूध को कटोरी में मिलाकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को



चेहरे पर आधे घंटे लगा रहने दें। बाद में साफ ताजे पानी से धो लें। यह त्वचा की रंगत निखारने का प्राकृतिक तरीका है। दूध में विद्यमान प्राकृतिक वसा और खनिज त्वचा को टोन करते हैं और मैग्नीशियम, कैल्शियम आदि त्वचा को पोषण प्रदान करते हैं। एक

चम्मच चीनी और एक चम्मच नींबू के रस को मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाकर आहिस्ता से स्क्रब कर लें और कुछ समय बाद साफ पानी से धो लें। इस मिश्रण को आप हफ्ते में एक बार लगा सकती हैं।

पपाया फेस पैक: पपीते का फेस पैक टैनिंग दूर करने में काफी मददगार साबित हो सकता है। इसके लिए पके पपीते का छिलका उतार कर उसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर मैश कर लें। इसमें नींबू के रस की कुछ बूँदें मिला लें। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर अपने आप सूखने दें। इसके बाद ताजे पानी से चेहरा धो लें। इन दिनों उमस भरी गर्मी के मौसम में



के लिए खीरे का रस, थोड़ा गुलाब जल, थोड़ा सा नींबू का रस और एक रूई चाहिए। इस फेस पैक को बनाने के लिए पहले खीरे को कद्दूकस कर लें। उसमें गुलाब जल डालें और ऊपर से थोड़ा-सा नींबू का रस निचोड़ लें। इसे एक बाउल में अच्छी तरह मिला लें। इस मिश्रण को अपने चेहरे पर एक कॉटन बॉल से समान रूप से लगाएं। इसे 15-20 मिनट के लिए लगा रहने दें। फिर ठंडे पानी से धो लें।

## योगोपचार

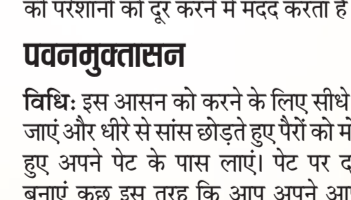
हेतल शाह, योग एक्सपर्ट

मिड एज और उसके बाद शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योगासन बहुत लाभकारी होता है। 40 की उम्र के बाद महिलाओं में कई तरह के हार्मोनल बदलाव आते हैं, जिसके कारण उनको स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ होने लगती हैं। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) के अवसर पर हम आपको कुछ आसनों के बारे में बताने रहे हैं, जिनके अभ्यास से इन रोगों से बचा सकता है।



मुजंगासन

विधि: इस आसन को करने के लिए योगा मैट पर पेट के बल लेट जाएं। अपनी कोहलियों को कमर से सटाकर रखें और हथेलियों ऊपर की ओर रखें। अब धीरे-धीरे सांस भरते हुए, अपनी छाती को ऊपर की ओर उठाएँ। उसके बाद अपने पेट को धीरे-धीरे ऊपर उठा लें। इस स्थिति में 30 सेकेंड तक रहें।



विधि: इस आसन को करने के लिए सीधे लेट जाएं और धीरे से सांस छोड़ते हुए पैरों को मोड़ते हुए अपने पेट के पास लाएं। पेट पर दबाव बनाएँ कुछ इस तरह कि आप अपने आपको गले लगा रही हैं। ऐसा करते समय सामान्य गति से सांस लेती रहें और धीरे-धीरे आसन से बाहर

## ताड़ासन

विधि: इस आसन को करने के लिए सीधे लेट जाएं और पैरों को एक साथ रखें। अब हथेलियों को शरीर के पास रखें। गहरी सांस लेते हुए ऊपर हाथों और शरीर को डोबने की तरफ खींचें। इस स्थिति में 30-40 सेकेंड तक रुकें फिर सामान्य अवस्था में आ जाएं। महिलाएं इस आसन को 3 मिनट तक कर सकती हैं।



विधि: इस योग को करने के लिए मैट पर सीधा खड़े होकर अपने दोनों पैरों को जितना हो सके दूरी पर रखें। फिर दोनों हाथों को कंधों की सीध में रखकर एक हाथ की अंगुलियों से उसी तरफ के पैर के अंगुठे को छूने का प्रयास करें। इस मुद्रा में दो-तीन मिनट रखने के बाद पुनः पहली वाली अवस्था में धीरे-धीरे आ जाएं। इस प्रक्रिया को दूसरी ओर से भी इसी तरह दोहराएं।



प्रस्तुति: विधि गोयल

कुछ लोगों की आदत होती है, वे जो होते नहीं हैं उससे ज्यादा अपने आपको पेश करते हैं। ऐसे लोग यह मूल जाते हैं कि कमी ना कमी तो उनकी वास्तविकता सामने आएगी ही। तब वह अपनी विटवसनीयता खो देंगे।

झूठी शेखी दिखाने की आदत  
बिगाड़ती है आपकी छवि

बिहेवियर

अनीता जैन

हम सब अक्सर ऐसे लोगों से मिलते हैं, जो अपने बारे में बढ़ा-चढ़ाकर बताते हैं, खुद को अधिक योग्य या सफल दिखाने की कोशिश करते हैं। इसे ही आम बोल-चाल में 'झूठी शेखी बघारना' कहते हैं। हालांकि ऐसा करके कुछ लोग अपना आत्मविश्वास प्रदर्शित करते हैं, लेकिन व्यावहारिक नजरिए से देखें तो यह आदत आगे चलकर हानिकारक साबित होती है। यह आदत न केवल हमारे रिश्तों को खराब करती है, हमारी छवि भी बिगाड़ती है। इतना ही नहीं यह आदत हमारे आत्मविकास और मानसिक शांति को भी प्रभावित करती है। हमें इस सच को मानना चाहिए कि सच्चाई, ईमानदारी और विनम्रता ही ऐसे गुण हैं, जो किसी व्यक्ति को दीर्घकालीन सफलता



बिगड़ते हैं रिश्ते

जब कोई व्यक्ति बार-बार खुद की झूठी तारीफ करता है या असत्य बातों से खुद को श्रेष्ठ दिखाने की कोशिश करता है, तो वह दूसरों को नीचा भी दिखा सकता है। इससे मित्रता, पारिवारिक और पेशेवर रिश्ते बिगड़ते हैं। लोग धीरे-धीरे ऐसे व्यक्ति से दूर हो जाते हैं, जो हर समय खुद की बढ़ाई करता है।



और सम्मान दिलाते हैं। झूठी शेखी दिखाने की बुरी आदत से और भी कई नुकसान हैं- टूटता है भरोसा: झूठी शेखी बघारने से सामने वाले व्यक्ति का भरोसा जल्दी टूट जाता है। एक बार जब लोगों को यह आभास हो जाता है कि आप सच नहीं बोलती हैं तो वे आपसे दूरी बनाने लगते हैं। व्यावसायिक जीवन में यह और भी खतरनाक हो सकता है। अवसर गंवाने की संभावना: कई बार लोग झूठी शेखी

में यह जताने हैं कि उन्हें किसी चीज की आवश्यकता नहीं है या वे पहले से ही बहुत जानकार हैं। ऐसे में वे नई बातें सीखने के अवसर गंवा देते हैं या मदद मिलने से वंचित रह सकते हैं। तनाव और आत्मग्लानि: झूठी शेखी को बनाए रखने के लिए लगातार झूठ बोलना पड़ता है, एक झूठ को ढंकने के लिए दूसरा-तीसरा झूठ बोलना पड़ता है। यह मानसिक तनाव का कारण बनता है। कभी ना कभी जब सच्चाई सामने आती ही है, इससे व्यक्ति को शर्मिंदगी और आत्मग्लानि होती है। आत्मविकास में रुकावट: अगर कोई व्यक्ति लगातार अपनी झूठी तारीफ करता है, वह अपनी कमियों को पहचान ही नहीं पाता। जब तक आप अपनी कमजोरियों को जानते हैं, स्वीकारते नहीं हैं, तब तक आप अपने आप में सुधार नहीं कर सकते हैं। झूठी शेखी व्यक्ति के आत्मविकास में भी रुकावट बनती है।



## खबर संक्षेप



## तैराकी में ईवा मोर ने जीते तीन स्वर्ण पदक

जीद। एकलव्य स्टेडियम के ओलंपिक साइज स्वीमिंग पूल में जिला स्तरीय प्रतियोगिता में सेक्टर 11 जीद निवासी नौ वर्षीय ईवा मोर ने 50 मीटर फ्रीस्टाइल, 50 मीटर ब्रेस्ट स्ट्रोक और 50 मीटर बैक स्ट्रोक में हिस्सा लेते हुए तीनों प्रतियोगिताओं में बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए तीन गोल्ड मेडल जीते हैं। डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण मिश्रा के पुत्र रुद्राक्ष मिश्रा मुख्यअतिथि रहे। विजेता खिलाड़ी के दादा कर्मवीर मोर ने बताया कि इस जीत के साथ अब बच्चे ने बहादुरगढ़ की एच सिटी में होने वाली राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में जिला जीद का प्रतिनिधित्व करेगा।

## शिविर में 123 लोगों ने किया रक्तदान



नरवाना। स्थानीय जाट धर्मशाला नरवाना में उम्मीद फाउंडेशन और राह क्लब नरवाना के संयुक्त तत्वाधान में कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी के जन्मदिन पर आयोजित रक्तदान शिविर में 123 रक्तदाताओं ने रक्तदान किया। कृष्ण बेदी ने कहा रक्तदान महादान और जीवन दान के समान है। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर हरियाणा सरकार के कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी ने शिरकत की और कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ. प्रदीप नैन उम्मीद फाउंडेशन और राह क्लब के अध्यक्ष ने की।

## एसडीएम ने ली एनकोर्ड की बैठक, दिए निर्देश



कलायत। सोमवार को उपमंडल कार्यालय में नारको समन्वयक समिति (एनकोर्ड) की बैठक का आयोजन किया गया। एसडीएम अजय हुड्डा ने बैठक की अध्यक्षता करते हुए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। जिला प्रशासन का मिशन हर गांव को नशा मुक्त बनाना है। जिसकी लिए सभी संबंधित अधिकारी पूरी गंभीरता के साथ काम करें।

स्टेट बॉक्सिंग प्रतियोगिता के ट्रायल आज: डीएसओ कैथल। जिला खेल अधिकारी राज रानी ने बताया कि 27 से 29 जून तक पंचकुला में होने वाली प्रदेश स्तरीय (पुरुष व महिला) बॉक्सिंग प्रतियोगिता होगी। जिसके लिए जिला स्तर पर खिलाड़ियों का ट्रायल 17 जून को आरकेएसडी स्टेडियम में होगा। चयनित खिलाड़ी प्रदेश स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लेंगे। उन्होंने बताया कि राज्य में स्थापित विभागीय प्रशिक्षक केंद्रों, निजी प्रशिक्षक केंद्रों, शिक्षण संस्थाओं तथा कर्मचारी इस प्रतियोगिता में भाग ले सकते हैं। इस प्रतियोगिता में भाग लेने वाले खिलाड़ियों द्वारा अपने जिले से संबंधित दस्तावेज दिखाने होंगे।



छात्रा दीपांशी के साथ स्कूल के स्टाफ सदस्य।

## श्वेता रॉयल स्कूल की छात्रा दीपांशी ने नीट परीक्षा में किया कमाल

पूंडरी। श्वेता रॉयल पब्लिक स्कूल पूंडरी की छात्रा दीपांशी रानी ने ऑल इंडिया नीट की परीक्षा में 2873 रैंक हासिल करके बड़ा ही सफल प्रदर्शन किया है और केंटेडरी में 228 रैंक हासिल किया। पिछले सत्र 2024 में भी इनकी बड़ी बहन हेमन रानी ने भी नीट परीक्षा पास की थी जो अब दिल्ली में मेडिकल की पढ़ाई कर रही हैं। अपनी इस कामयाबी का श्रेय दीपांशी रानी ने अपने अभिभावकों व श्वेता रॉयल स्कूल के अध्यापकों को दिया है जिनके मार्गदर्शन में आज वह अपने लक्ष्य तक पहुंची हैं। आज स्कूल में पहुंचकर दीपांशी रानी ने कहा कि उसने कभी भी घड़ी की तरफ देखकर अध्ययन नहीं किया उन्होंने अपने लक्ष्य को सामने रखकर तैयारी की है। स्कूल प्रबंधक दीपक वालिया ने भी छात्रा की इस कामयाबी पर अभिभावकों व अध्यापकों को हार्दिक बधाई उन्होंने कहा कि इन दोनों बहनों की कर्मठताएं मेहनतएं लगन व परिश्रम का ही फल हैं। इसके अभिभावकों की सलाहना करते हुए कहा कि हमेशा ही इन्होंने अपनी बेटियों की हर संभव सहायता व मार्गदर्शन किया है जो आज अन्य अभिभावकों व बेटियों के लिए प्रेरक के रूप में है।

## पंचायत विकास एवं खनन मंत्री ने विभिन्न संगठनों के प्रतिनिधियों को किया संबोधित

## ज्ञान, न्याय, सेवा, व्यापार और उद्योग एक साथ मिलकर राष्ट्र को विकसित बनाने की नींव को कर रहे अधिक मजबूत: कृष्ण पंवार

भाजपा जिला अध्यक्ष ज्योति सैनी ने कहा कि केंद्र सरकार ने पीएम नरेंद्र मोदी की अगुवाई में 11 साल में संकल्प से सिद्धि तक को कर दिखाया है सार्थक।

हरिभूमि न्यूज कैथल

हरियाणा के विकास एवं पंचायत, खनन एवं भूविज्ञान मंत्री श्री कृष्ण लाल पंवार ने कहा कि प्रोफेसर, डॉक्टर, वकील, व्यापारी और उद्योगपति भारत को विकसित राष्ट्र बनाने में अहम योगदान दे सकते हैं। ये वर्ग ज्ञान, न्याय, सेवा, व्यापार और उद्योग के माध्यम से राष्ट्र की नींव को मजबूत बना रहे हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अगुवाई में पिछले 11 साल में देश ने विकास में लंबी छलांग लगाई है। इसी का नतीजा है कि देश आज दुनिया में चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन गया है। विकास की इसी गति से देश तय अवधि तक प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सपने अनुसार विकसित राष्ट्र होगा।

पंवार ने समावेशी विकास की प्रतिबद्धता को दोहराते हुए कहा कि नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति के माध्यम से हमने ज्ञान को रोजगार से जोड़ा है, शिक्षा को समावेशी बनाया है और



कैथल। भू- विज्ञान मंत्री कृष्ण लाल पंवार का स्वागत करते हुए भूषण गर्ग तथा हरियाणा के विकास एवं पंचायत व खनन मंत्री कृष्ण लाल पंवार कैथल में व्यापारियों को संबोधित करते हुए।

## ■ भाजपा नेता रविभूषण गर्ग के संयोजन में कार्यक्रम आयोजित

शोध को प्रोत्साहन दिया है। वर्तमान सरकार ने हर 20 किलोमीटर में एक कॉलेज खोलने का काम किया है। आज प्रदेश में कुल 185 कॉलेज हैं। हमारी सरकार ने पिछले 10 वर्षों में 80 कॉलेज खोले हैं। इनमें से 30 कॉलेज केवल लड़कियों के हैं। जबकि, कांग्रेस के राज में केवल 44 खोले गए थे।

केंद्र सरकार ने ई-कोर्ट्स और न्याय प्रणाली के डिजिटलीकरण की दिशा में ऐतिहासिक कदम उठाए हैं। प्रधानमंत्री जी ने 2014 के बाद से 1500 से अधिक निरर्थक व पुराने केंद्रीय कानूनों को निरस्त किया है। सरकार ने देश की प्रगति, सामानता और न्याय सुनिश्चित करने के लिए अनेक ऐतिहासिक कानून लागू किए हैं। आज देश सुरक्षित हाथों में है और दुश्मन को करारा जवाब दिया जाता है

## हर गांव में लाइब्रेरी महिला सांस्कृतिक केंद्र इंडोर जिम खोलेंगे

मीडिया से बातचीत में हरियाणा के विकास एवं पंचायत व खनन, भू- विज्ञान मंत्री कृष्ण लाल पंवार ने मीडिया से बातचीत में कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अगुवाई में देश ने पिछले 11 साल में अभूतपूर्व विकास किया है। हरियाणा में हर गांव में लाइब्रेरी, महिला सांस्कृतिक केंद्र व इंडोर जिम खोले जाएंगे। एक लाख 75 हजार युवाओं को मेरिट के आधार पर नौकरी प्रदान की गई है। हर घर में स्वच्छ जल प्रदान किया गया है। आज 95 प्रतिशत गांवों में जगमग योजना के तहत 24 घंटे बिजली प्रदान की जा रही है। विपक्ष पर निशाना साधते हुए उन्होंने कहा कि आज विपक्ष अपना संगठन तक नहीं बना सके हैं। प्रदेश में अपराध को लेकर पूछे गए सवाल के जवाब में उन्होंने

कहा कि आज प्रदेश में अपराधियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जा रही है।

## ये रहे मौजूद

कार्यक्रम संयोजक रविभूषण गर्ग ने भाजपा जिला अध्यक्ष ज्योति सैनी का पुष्प गुच्छ देकर स्वागत किया। मंच संचालन भाजपा नेता सुरेश संघू ने किया। जिला भाजपा प्रभारी



कैथल। भू- विज्ञान मंत्री कृष्ण लाल पंवार का स्वागत करते हुए भूषण गर्ग तथा हरियाणा के विकास एवं पंचायत व खनन मंत्री कृष्ण लाल पंवार कैथल में व्यापारियों को संबोधित करते हुए।

## विकसित भारत-विकसित हरियाणा की ओर अग्रसर

मंत्री कृष्ण लाल पंवार सोमवार को कसेटी चौक स्थित सनातन धर्म मंदिर में आयोजित प्रोफेशनल मीट में बतौर मुख्य वक्ता संबोधित कर रहे थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता भाजपा वरिष्ठ नेता बुद्धिजीवी प्रकोष्ठ के सह-संयोजक रविभूषण गर्ग ने की। वहीं भाजपा जिला अध्यक्ष ज्योति सैनी विशिष्ट अतिथि के तौर पर मौजूद रही। अपने संबोधन में मंत्री कृष्ण लाल पंवार ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कुशल मार्गदर्शन और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी जी के नेतृत्व में देश विकसित भारत-विकसित हरियाणा की ओर तेजी से अग्रसर है। यह सम्मेलन, केवल एक आयोजन नहीं, बल्कि विकसित भारत-विकसित हरियाणा के निर्माण की एक झलक है। ये सभी वर्ग ज्ञान, न्याय, सेवा, व्यापार और उद्योग एक साथ मिलकर राष्ट्र की नींव को और अधिक मजबूत कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि प्रोफेसर शिक्षा के माध्यम से राष्ट्र को मजबूत बना रहे हैं। प्रोफेसरों से अपील है कि वे रिकल और स्टार्टअप कल्चर को बढ़ाएं। इसी प्रकार से डॉक्टर जन स्वास्थ्य के मिशन में मार्गदर्शी बिना रहे हैं। वकील समाज के अतिम व्यक्ति तक न्याय पहुंचाने में योगदान देते हैं। व्यापारी स्थानीय उत्पादों को वैश्विक बाजारों से जोड़ें और उद्योगपति नवाचार, स्टार्टअप और गामोंग उद्योगों को प्रोत्साहित करें।

कहा कि आज प्रदेश में अपराधियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जा रही है।

## ये रहे मौजूद

कार्यक्रम संयोजक रविभूषण गर्ग ने भाजपा जिला अध्यक्ष ज्योति सैनी का पुष्प गुच्छ देकर स्वागत किया। मंच संचालन भाजपा नेता सुरेश संघू ने किया। जिला भाजपा प्रभारी

अमरपाल राणा, पूर्व मंत्री कमलेश ढांडा, भाजपा के वरिष्ठ नेता अशोक गुर्जर, पूर्व विधायक कुलवंत बाजीगर, पूर्व जिला अध्यक्ष मनीष कठवाड़, कार्यक्रम संयोजक रविभूषण गर्ग, महिला मोर्चा अध्यक्ष सुनीता, जसवंत पठानिया, राजपाल तंवर, सुभाष हजवाना, प्रवीण प्रजापति, शैली मुंजाल, जोगेंद्र दुलल मौजूद रहे।



जीद। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए राज्यसभा सांसद सुभाष बराला।

## प्रधानमंत्री के संकल्प से सिद्धि अभियान ने बदली देश की तस्वीर : सुभाष बराला

जीद। राज्यसभा सांसद सुभाष बराला व विधानसभा के उपाध्यक्ष डा. कृष्ण मिश्रा ने भाजपा में सोमवार को आयोजित जिला भाजपा की प्रोफेशनल मीट को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि केंद्र व राज्य सरकार द्वारा अंतोदय भावना के तहत समाज के अतिम छोर पर अतिम व्यक्ति तक जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ पहुंचाया जा रहा है। उन्होंने आह्वान करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा 11 साल में गरीबों की सेवा और वंचितों के सम्मान के लिए किए गए कार्यों को आंदोलन का रूप देकर जनजन तक पहुंचाने का कार्य करें। राज्य सभा सांसद सुभाष बराला ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा हर वर्ग के कल्याण के लिए बहुत सी ऐसी योजनाएं चलाई जा रही हैं, जिसका लाभ घर बैठे लाभार्थी को मिल रहा है। भारत आज अर्थव्यवस्था के मामले में पूरे विश्व में चौथे पायदान पर पहुंच चुका है और 2047 तक आत्मनिर्भर भारत बनने के लिए प्रयासरत है। उन्होंने सरकार द्वारा संचालित योजनाओं का विश्लेषण करते हुए बताया कि स्टार्टअप इंडिया योजना के तहत 10 लाख से एक करोड़ रुपये तक का ऋण मुहैया कराया जाता है। यह एक ऐसी योजना है जो अनुसूचित जाति व जन जाति तथा महिलाओं के उत्थान के लिए है। इस योजना के तहत वर्ष 2014 से पहले भारत में 350 स्टार्टअप लाभार्थी थे। योजना के तहत आज एक लाख 59 हजार लाभार्थियों का आंकड़ा पर कर लिया गया है। इसी तरह पीएम किसान सम्मान निधि योजना के तहत प्रदेश के 20 लाख 69 हजार किसानों को 19 किशतों के माध्यम से 6563 करोड़ रुपये जारी किए गए। प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के तहत 32 लाख 59 हजार किसानों को नौ हजार रुपये का क्लेम दिया जा चुका है।

■ नायब सरकार केंद्र सरकार की तर्ज पर संकल्प पूरे करने के लिए करने के लिए प्रयासरत : डा. मिश्रा

## जीएसटी अधिकारी पर पद के दुरुपयोग का लगाया आरोप

कारोबारी को परेशान करने माल में गोलमाल का आरोप

हरिभूमि न्यूज जीद

अना टीम के जिला संयोजक हितेश हिंदुस्तानी तथा पोल्टी व्यवसायी इंद्रजीत लुथरा ने कहा कि जीएसटी अधिकारी ने अपने पद का दुरुपयोग करने के आरोप लगाए हैं। उन्होंने कहा कि गलत तरीके से सवा लाख

का चालान काटा गया। गाड़ी को प्राइवेट जगह खड़ी किया गया। गाड़ी के छुटने के बाद उसमें से 11 टन माल कम मिला है। दोनों मामले को लेकर पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने कहा कि वह पिछले काफी सालों से इस व्यवसाय से जुड़े हुए हैं। नौ जून को हांसी रोड पर स्थित भावना फाउंड मिल पर ट्रक से 42 टन सोया अनलॉड किया जा रहा था। उसी समय खुद को इंटीओ

बताते हुए राजेश गुप्ता मौके पर पहुंचे। उन्होंने तमाम दस्तावेज प्रस्तुत किए। बावजूद इसके एक लाख तीन हजार का चालान काट गाड़ी को जब्त कर लिया। कारोबारी के बेटे को धमकाया गया। गाड़ी को प्राइवेट जगह पर खड़ा रखा गया। माल की गुणवत्ता में गिरावट आई। 11 टन माल भी कम मिला। जिसकी शिकायत डीसी, एसपी से की गई। जिसकी जांच के नाम परविभाग ने



जीद। पत्रकारों से बातचीत करते हुए हितेश हिंदुस्तानी।

## जिला रोजगार कार्यालय में रोजगार मेला आज

जीद जिला रोजगार कार्यालय द्वारा 17 जून को लघु संचालक स्थित रोजगार कार्यालय प्रांगण में प्रांगण में रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। जिला रोजगार अधिकारी अंजु नरवाल ने जानकारी देते हुए बताया कि इस मेले में प्रतिष्ठित कंपनियों को आमंत्रित किया गया है। जो सिक्योरिटी गार्ड के पदों पर युवाओं को रोजगार के अवसर प्रदान करेंगे।



नरवाना। अंबेडकर सभा के प्रांगण में पौधरोपण करते संस्था के सदस्य।

## मानसून की आहट, पौधरोपण अभियान शुरू

नरवाना। डॉ. भीम राव अंबेडकर सभा नरवाना में पौधरोपण कर पर्यावरण बचाओ देश बचाओ नारे को साक्षर किया। संस्था की बड़ी कार्यकारिणी द्वारा अंबेडकर सभा के पार्क स्थल के चारों ओर पौधरोपण किया गया और सभी सदस्यों ने अपने-अपने पौधे को संघित वह देखभाल करने की जिम्मेवारी ली इस अवसर पर शहर की सभी संस्थाओं को इस प्रकार के पौधरोपण अभियान के लिए आगे आने के लिए अनुरोध किया गया इस विशेष अवसर पर उपस्थित रहे बीरमान मदादत एवं प्रधान जगदीश लेखकर वरिष्ठ उपप्रधान फूल सिंह सरोहाए द्वारा सिंहएसबीए सरोहाए अमय रामए गजे सिंह रिटाएड इंस्पेक्टर राजकुमारए अशोकनगर नरवाल व दीपक कुमावत और अन्य गणमान्य व्यक्ति।

## हथो में निकाली रैली, कन्या भ्रूण हत्या रोकने का संदेश

हरिभूमि न्यूज नरवाना

प्रवर चिकित्सा अधिकारी डॉक्टर रजनीश के निर्देशन में आयुष्मान आरोग्य मंदिर हथो में कार्यक्रम सभी स्वास्थ्य स्टाफ एवं आशा वर्कर्स के सहयोग से बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत गांव में एक रैली निकाली गई। लोगों को बताया गया कि कन्या भ्रूण हत्या कानूनी एवं दंडनीय अपराध है। कन्या भ्रूण हत्या या लिंग जांच का दोषी पाए जाने पर 5 साल की सजा एवं आर्थिक दंड का प्रावधान है। लिंग जांच करवाना कानूनी अपराध है लिंग जांच की सूचना देने वाले को या दोषी को



नरवाना। गांव हथो में जागरूकता रैली निकालते हुए।

फोटो: हरिभूमि

पकड़वाने वाले को एक लाख रुपये इनाम दिया जाता है और सूचना देने वाले की पहचान गुप्त रखी जाएगी। लोगों को बताया कि लड़का और लड़की समान है लड़का और लड़की में भेदभाव न करें। लड़कियों का अच्छी तरह से पालन पोषण करें

एवं उन्हें आगे बढ़ने के समान अवसर दें। रैली के इस अवसर पर स्वास्थ्य कार्यकर्ता दर्शन कुमारए सुशीला देवी एसामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारी नविता जी उपस्थित रही। आशा वर्कर सरोजए अनीता एपिकी एवं संतोष का योगदान दिया।



राजौद। गांव किखना में लगी आग बुझाती हुई फायरब्रिगेड की गाड़ी। फोटो: हरिभूमि

## किखना में आग की मेंट चढ़े तूड़ी के कूप

राजौद। राजौद खंड के गांव किखना में दोपहर के समय अचानक बटोडे व तूड़ी के कूप में आग लगने से कई बटोडे आग की मेंट चढ़ गए। फायर ब्रिगेड की गाड़ी ने बड़ी मशक्कत के बाद मौके पर पहुंच कर आग पर काबू पाया। जानकारों देते हुए गांव किखना निवासी कर्म सिंह व धर्म ने बताया कि दोपहर के समय अचानक तीन बटोडे व बटोडे के साथ लगते तूड़ी के एक कूप में आग लग गई। आग बुझाने के लिए भारी संख्या में ग्रामीणों ने अपने स्तर पर काफी कोशिश की, लेकिन आग फैलती ही चली गई। जिससे फायर ब्रिगेड विभाग को सूचना दी गई। सूचना पाकर फायरब्रिगेड की गाड़ी मौके पर पहुंची और बड़ी मुश्किल से आग पर काबू पाया गया। गांव के सरकारी स्कूल के पास आग लगी थी, अगर हवा ज्यादा तेज होती तो भारी नुकसान हो सकता था। उन्होंने बताया कि हजारों रुपए उपले व पशुओं के लिए बनाया गया तूड़ी का कूप आग की मेंट चढ़ गए।

## स्कूलों व कॉलेजों में निरंतर रूप से चलाए जा रहे जागरूकता कार्यक्रम

## नशे के विरुद्ध व्यापक अभियान, मेडिकल स्टोरों के सीसीटीवी की हो नियमित जांच



जीद। बैठक में दिशा-निर्देश देते हुए एडीसी विवेक आर्य।

कार्यशीलता की निरंतर जांच सुनिश्चित की जाए और इस संबंध में

100 प्रतिशत कवरेज की रिपोर्ट शीघ्र उपलब्ध कराई जाए। साथ

## पुलिस व प्रशासन की संयुक्त कार्रवाई

एसपी सोनाक्षी सिंह ने बताया कि पुलिस विभाग युवाओं से सीधा संवाद स्थापित कर उन्हें नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित कर रहा है और उन्हें खेलों व रचनात्मक गतिविधियों से जोड़ने का प्रयास कर रहा है। उन्होंने बताया कि 12 जून से 26 जून तक इंटरनेशनल डे अगेन्स्ट ड्रग अब्यूज के तहत जिले के विभिन्न स्कूलों, कॉलेजों व विश्वविद्यालयों में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं जिनमें आउटरीच प्रोग्राम्स भी शामिल हैं। इनका उद्देश्य समाज में नशे न करने के प्रति जागरूकता बढ़ाकर युवाओं को सही दिशा में प्रेरित करना है। बैठक में एसडीएम सत्यवान मान, सीटीएम डा. आशीष देशवाल, डीएसपी अमित भाटिया सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

नशा मुक्ति केंद्रों का नियमित निरीक्षण भी सुनिश्चित किया जाए ताकि वहां दी जा रही सेवाएं प्रभावशाली बनी रहें। गांजा के पौधों को तुरंत प्रभाव से नष्ट करवाया जाए। एडीसी ने सभी अधिकारियों को निर्देश दिए कि यदि किसी स्थान पर कैनाबिस (गांजा) के पौधे पाए जाते हैं तो उन्हें तुरंत नष्ट कर संबंधित रिपोर्ट प्रस्तुत की जाए। जिला में ऐसे पौधों को चिन्हित कर हटवाया जा चुका है और आगे भी यह कार्यवाही जारी रहनी चाहिए। सभी अधिकारियों को अपने-अपने क्षेत्रों में सतर्कता बनाए रखने के निर्देश दिए गए हैं।