



अधिकतम 26.0 डिग्री
न्यूनतम 8.0 डिग्री

हरिभूमि जींद-कैथल भूमि

रोहतक, मंगलवार, 18 नवंबर 2025

11 भाषण प्रतियोगिता में एमडीएन ग्लोबल स्कूल की वंशिका प्रथम



11 आमजन की शिकायतें समयबद्ध निपटाई जाएं



खबर संक्षेप

जेब से 60 हजार रुपये की नकदी निकाली
जींद। उचाना मंडी में आयोजित कार्यक्रम में गए व्यक्ति की किसी ने जेब तराश कर 60 हजार रुपये की नगदी को चोरी कर लिया। उचाना थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर चोरी का मामला दर्ज किया है। उचाना मंडी निवासी वीरेंद्र ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह उचाना मंडी में आयोजित कार्यक्रम में गया हुआ था। उसी दौरान अज्ञात ने भीड़ का फायदा उठा कर उसकी जेब से 60 हजार की नकदी को चोरी कर लिया।

अपहरण करके व्यक्ति को बेरहमी से पीटा, केस दर्ज
जींद। गांव थुआ में रंजिशन कार सवार लोगों ने एक व्यक्ति का अपहरण कर लिया और बेरहमी से पीटाई की। जिसकी वीडियो भी बनाई गई। बाद में आरोपित व्यक्ति को गांव कहसून के निकट फैंक कर फरार हो गए। अलेवा थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर एक व्यक्ति को नामजद कर चार अन्य के खिलाफ अपहरण, मारपीट करने, बंधक बनाने समेत विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया है।

कंप्यूटराइज्ड एकाउंटिंग प्रशिक्षण कार्यक्रम संपन्न
जींद। पंजाब नेशनल बैंक ग्रामीण स्व रोजगार प्रशिक्षण संस्थान जींद द्वारा आरसेटी जींद में चलाए जा रहे 38 दिवसीय कंप्यूटराइज्ड एकाउंटिंग प्रशिक्षण कार्यक्रम का सोमवार को समापन हुआ। कार्यक्रम में 34 प्रशिक्षणार्थियों ने कंप्यूटराइज्ड एकाउंटिंग टैलीका प्रशिक्षण प्राप्त किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि पीएनबी मुख्य शाखा से मुख्य प्रबंधक राजिंद्र ने शिरकत की। राजिंद्र ने प्रशिक्षणार्थियों को बताया कि आज के युग में महिलाएं कितने बड़े बड़े स्तर तक अपना काम कर रही हैं।

आयुष्मान के तहत निजी में बंद ऑपरेशन आज से सरकारी अस्पताल में होंगे जिला नागरिक अस्पताल में बनाए 5 ऑपरेशन थिएटर में होंगे ऑपरेशन

पहले दिन नौ सर्जिकल ऑपरेशन के लिए लोगों का चयन

हरिभूमि न्यूज ॥ जींद

आयुष्मान योजना के तहत केंद्र सरकार द्वारा निजी अस्पतालों में कई तरह के ऑपरेशन पर रोक लगाई गई है। ऐसे में जरूरतमंद ऑपरेशन वाले मरीजों को परेशानी न हो, इसको लेकर जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल में सोमवार को पहली बार आयुष्मान के तहत सर्जिकल सप्ताह का आयोजन किया गया। पहले दिन नौ सर्जिकल ऑपरेशन के लिए लोगों का चयन हुआ। जबकि अन्य छोटे-छोटे ऑपरेशनों के लिए भी चिकित्सक ओटी में तैयार रहे। ऑपरेशन थिएटर के बाहर मरीजों के तिमरदारों की भारी भीड़ रही और ऑपरेशन वाले मरीज की फिटनेस के लिए उनके तिमरदार इधर से उधर दौड़ते हुए नजर आए। केंद्र सरकार की आयुष्मान योजना के तहत अब निजी अस्पतालों की अपेक्षा सरकारी अस्पतालों में ऑपरेशन करवाए जाएंगे। फिलहाल इसे आयुष्मान सर्जिकल सप्ताह का नाम दिया गया है। इसे लेकर अस्पताल में पांच ऑपरेशन थिएटर तैयार किए गए हैं। पहले दिन ऑपरेशन के लिए फिटनेस पूरी होने

पहली बार आयुष्मान के तहत सर्जिकल सप्ताह का आयोजन



थिएटर के बाहर लगी भीड़ वनागरिक अस्पताल में दवा के लिए लोगों की लाइन।

एक सप्ताह तक होंगे

पीएमओ डॉ. रघुवीर प्रसिदा ने बताया कि पहले दिन नौ लोगों का सर्जिकल ऑपरेशन के लिए चयन हुआ है। इसके अलावा अन्य मरीजों का भी ऑपरेशन के लिए चयन हुआ है। लगातार एक सप्ताह तक ऑपरेशन किए जाएंगे। जो चिकित्सक शाक को ऑपरेशन करने, वह सुबह ओपीडी करेंगे। अधिक से अधिक मरीजों के ऑपरेशन करवाने को लेकर अस्पताल कटिबद्ध है।

जांच के तुरंत बाद ऑपरेशन

नागरिक अस्पताल में ऑपरेशन के लिए आने वाले मरीजों की जांच के तुरंत बाद उनके ऑपरेशन किए जाएंगे। एस्थेनेसिया (बेहोशी) विशेषज्ञ डॉ. सुकीर्ति ने बताया कि सोमवार को सुबह 8 बजे से ऑपरेशन शुरू होगा। लोग आयुष्मान योजना का लाभ उठा रहे हैं वहीं उपचार करवाने आए रोगियों ने बताया कि उनके ऑपरेशन पूरी तरह निःशुल्क हुए हैं और उन्हें बेहतर सुविधाएं मुहैया हुई हैं।

पर नौ लोगों का सर्जिकल के लिए चयन हुआ। सर्जरी से संबंधित चिकित्सक पूरे छह दिन तक ओपीडी से ऑपरेशन थिएटर में ही नजर आएंगे। अस्पताल में घुटना से लेकर कुल्हे तक बदलने की बात कही जा रही है। ऑपरेशन के लिए सर्जन व संबंधित चिकित्सक

इन चिकित्सकों की रहेगी इयूटी

सर्जन डॉ. कर्मवीर तथा दीपक को सभी छह दिन सुबह 8 बजे से शाम को इयूटी रहेगी। 21 व 22 को डॉ. शुभम को इयूटी रहेगी। एनेस्थेसिया के लिए डॉ. विशाल तथा डॉ. तुषार को सुबह 8 बजे से शाम तक इयूटी रहेगी। हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. संतलाल तथा डॉ. योगेश मलिक सुबह 8 बजे से शाम को ऑपरेशन करेंगे। आंखों के ऑपरेशन के लिए डॉ. रमेश विशेषज्ञ डॉ. गीताशु तथा डॉ. सुशुभ को इयूटी लगाई गई है। इसके अलावा एकमात्र इंफेक्टिव स्पेशलिस्ट डॉ. अरविंद नाक, कान व गला के ऑपरेशन करेंगे।

उपलब्ध रहें, इसके लिए अस्पताल प्रशासन ने चिकित्सकों का रोस्टर भी तैयार कर दिया है। नागरिक अस्पताल में 17 से 22 नवंबर तक दूरबीन से सभी प्रकार के ऑपरेशन जैसे पित्त की थैली, हड्डियों के सभी प्रकार के ऑपरेशन जैसे घुटना या कुल्हा बदलना, आंखों के मोतियाबिंद के ऑपरेशन, बच्चेदानी के सभी ऑपरेशन, सभी प्रकार के हार्निया, अपेंडिक्स, टॉसिल का ऑपरेशन, कान के पर्दे का ऑपरेशन, गला व जीभ की गांठ का ऑपरेशन, अंडकोष में पानी भरना आदि के ऑपरेशन किए जाएंगे। इसके अलावा भी कई प्रकार के ऑपरेशन किए जाएंगे।

स्वास्थ्य विभाग ने कांगथली में मारा छापा

300 किलो नकली पनीर और 10,000 लीटर दूध किया नष्ट

भारी मात्रा में मिलावटी सामग्री जब्त की

हरिभूमि न्यूज ॥ सीवन

कांगथली में पनीर की फैक्ट्री को सील करने के बाद स्वास्थ्य विभाग ने मिलावटखोरों पर एक और बड़ी कार्रवाई करते हुए सीवन नगर स्थित दूध की डेयरी पर छापा मारा। डॉक्टर पवन चहल की अगुवाई में की गई इस कार्रवाई में नकली दुग्ध उत्पादों का बड़ा भंडाफोड़ हुआ। डॉ. पवन चहल ने बताया कि विभाग को एक गुप्त सूचना मिली थी, जिसके आधार पर टीम ने अचानक डेयरी पर छापा मारा। जांच के दौरान विभागीय टीम ने डेयरी से 300 किलो पनीर, 10,000 लीटर सपरेटा दूध, 600 किलो नकली घी, 2,500 किलो मिलक पाउडर तथा 2,000 लीटर रिफाईंड पाम तेल बरामद किया।



स्वास्थ्य विभाग की टीम द्वारा बरामद नकली दुग्ध उत्पादों को नष्ट करते हुए।

अभियान लगातार जारी रहेगा

स्वास्थ्य विभाग को शक है कि रिफाईंड तेल का इस्तेमाल कर नकली घी तैयार किया जा रहा था। बरामद सामग्री मानक के अनुरूप नहीं पाई गई तथा स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक दिखाई दी। डेयरी परिसर की हालत अत्यंत दयनीय मिली। जिस स्थान पर पनीर व घी तैयार किया जा रहा था, वहां गंदगी, दुग्ध और बेहद खराब सफाई व्यवस्था देखने को मिली। देसी घी को नीले ड्रमों में रखा गया था, जिनके ऊपर गंदगी तेर रही थी। पनीर और घी बनाने में उपयोग हो रहा कच्चा माल भी बेहद खराब स्थिति में पाया गया। विभाग ने मौके पर ही मिलावटी दूध और पनीर को कब्जे में लेकर जंगल क्षेत्र में नष्ट कर दिया। साथ ही बड़ी मात्रा में मिले अन्य उत्पादों को सील कर दिया गया है। टीम ने मौके से सभी महत्वपूर्ण सामग्री को सैपल लिए, जिनमें से कई सैपल विस्तृत जांच के लिए लैब भेजे जाएंगे। डॉ. चहल ने बताया कि डेयरी के पूरे प्लांट को सील कर दिया गया है। मिलावटखोरों के खिलाफ ऐसे अभियान लगातार जारी रहेंगे।



जींद। मांगों को लेकर प्रदर्शन करते बिजली निगम कर्मचारी।

फोटो: हरिभूमि

मांगों को लेकर किया प्रदर्शन

जींद। एकपक्षीय वक्रेट युक्ति के आह्वान पर सोमवार को बिजली निगम कर्मियों ने एरडीओ सिटी की कार्यालयों को लेकर विरोध जताया। बिजली निगम कर्मियों ने कार्यालय गेट पर एरडीओ सिटी के खिलाफ नारेबाजी की। कर्मचारियों ने बताया कि एरडीओ सिटी ने अपनी कार्यप्रणाली में सुधार नहीं किया तो वे आंदोलन करने को मजबूर होंगे। जिसकी जिम्मेवारी बिजली प्रशासन की होगी। प्रदर्शन से पहले बिजली निगम कर्मचारी शहर सब डिवीजन बिजली निगम कार्यालय में उप प्रबन्धक शैलेश के नेतृत्व में एकत्रित हुए। उन्होंने निगम कर्मियों को संबोधित करते कहा कि एरडीओ सिटी की कार्यप्रणाली तामाशाही है। जब भी कोई कर्मचारी अपनी समस्या लेकर उनके पास जाता है तो उनकी समस्याओं को सुना नहीं जाता है। कर्मचारी कोई मांग करता है तो उसे दरकिनारा किया जाता है।

सड़क निर्माण में घटिया सामग्री पर जताई नाराजगी

पुंडरी। गांव करोड़ा से बाकल तक बनाई जा रही सड़क की गुणवत्ता को लेकर उठ रही शिकायतों के बीच मार्केट कमेटी चेयरमैन कृष्ण शर्मा पिल्लनी ने मौके पर पहुंचकर पूरी स्थिति का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान पाया कि निर्माण कार्य में उपयोग किया जा रहा मटेरियल मानकों पर खरा नहीं उतर रहा और शिकायतें सही पाई गईं। उन्होंने बताया कि गांगीणों और किसानों ने पिछले कई दिनों से सड़क निर्माण में घटिया सामग्री के इस्तेमाल की शिकायतें दी थीं। इन शिकायतों को गंभीरता से लेते हुए वह स्वयं मौके पर पहुंचे और निरीक्षण में स्पष्ट रूप से मटेरियल में खामिया मिलीं। कृष्ण शर्मा पिल्लनी ने कहा कि उन्होंने संबंधित अधिकारियों को सूझ विदेश दिए हैं कि निर्माण में लगे मटेरियल को पुनः जांच करवाई जाए।

असली आयुर्वेद अथर्व आयुर्वेद

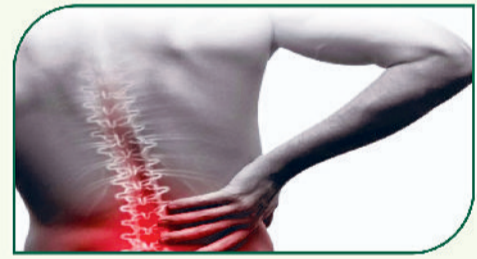
CGHS, ECHS, हरियाणा सरकार, सभी TPA- Panels पर बिना साइड इफैक्ट



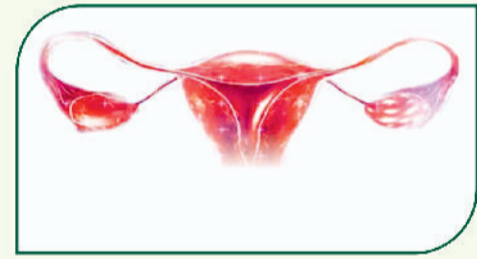
हरियाणा का सबसे
बड़ा आयुर्वेदिक हस्पताल



कमर- जोड़ों का दर्द



डिस्क- सरवाईकल



स्त्री रोग



आंख, कान, नाक, गला



माइग्रेन



बवासीर, भगन्दर, फिशर



चमड़ी रोग



एसिडिटी, IBS



गुर्दे- पेशाब रोग

अथर्व
आयुर्वेद
मल्टीस्पेशलिटी हस्पताल

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

सहली



सौशल बनिए-हैप्पी रहिए लंबी उम्र भी पाइए

कवर स्टोरी

शिखर चंद जैन

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

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

इससे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया तेज हो जाती है और उम्र से संबंधित बीमारियां हो सकती हैं। अच्छी बात यह है कि केवल सामाजिक संपर्कों को बढ़ावा देने और बनाए रखने से स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार हो सकता है, इससे जीवनकाल बढ़ सकता है। इसके लिए ग्रुप एक्टिविटीज में भाग लेना, ऑनलाइन सोशल सर्किल की

खोज करना, आजीवन सीखना और वॉलंटियरिंग करना सक्रिय सामाजिक जीवन को बनाए रखने में मदद कर सकता है। सामाजिक संबंध और मानसिक स्वास्थ्य भी आपस में जुड़े हुए हैं। अकेलापन मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सबब बन जाता है, जिनमें अवसाद, चिंता और संज्ञानात्मक गिरावट शामिल है। **जीवन भर खुश रहते हैं करीबी रिश्ते:** हार्वर्ड स्टडी ऑफ एडल्ट डेवलपमेंट द्वारा किए गए एक अध्ययन में पता चला है कि हमारे रिश्ते और हम उनमें कितने खुश हैं, इसका हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। पैसे या शोहरत से ज्यादा करीबी रिश्ते ही जीवनभर खुश रखते हैं। ये रिश्ते लोगों को जीवन में असंतोष से बचाते हैं, मानसिक और शारीरिक गिरावट को टालने में मदद करते हैं। लोगों से रिश्ते, सामाजिक वर्ग और जीन (वंशानुगत गुणों) की तुलना में भी लंबे और खुशहाल जीवन के बेहतर संकेतक हैं। शोधकर्ताओं ने पाया है कि सुखी और सम्पूढ़ जीवन का, परिवार, दोस्तों और सामाजिक संबंधों के साथ एक मजबूत नाता है। यह भी पाया गया कि लोगों के अपने



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



फ्रेंड्स साथ होने के फायदे

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

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

मजबूत रिलेशन-बॉन्डिंग के लिए समझें पुरुषों की भावनात्मक जरूरतें

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

रिलेशनशिप

अंजु जैन

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



उन्हें भी समर्पण चाहिए

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

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

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

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

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

बच्चे और आप

नीलम अरोड़ा

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



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

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



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

हेयर केयर

ललिता गोयल

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

बदलते मौसम में जरूरी बालों की पूरी देखभाल



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

पानी बालों की प्राकृतिक नमी को कम कर देता है। इसलिए बाल धोते समय हमेशा गुनगुने पानी का ही इस्तेमाल करें। साथ ही शैंपू के बाद कंडीशनर लगाना न भूलें। **गीले बालों में कंधी न करें:** गीले बाल बहुत नाजुक हो जाते हैं, इसलिए गीले बालों में कंधी करने से वे ज्यादा टूटने लगते हैं। बालों को थोड़ा सूखने के बाद ही उन पर कंधी का इस्तेमाल करें। **हीटिंग टूल्स का कम इस्तेमाल करें:** हेयर ड्रायर, स्ट्रेटर और कलर जैसे हीटिंग टूल्स बालों को नुकसान पहुंचाते हैं। बदलते मौसम में जब बाल पहले से ही कमजोर होते हैं, ऐसे में हीटिंग टूल्स का उपयोग करने से बचना चाहिए। ये बालों को और भी ज्यादा ड्राय कर देते हैं। **हेयर मास्क जरूर लगाएं:** हेयर मास्क बालों को मजबूत और शाइनी बनाते हैं। इसलिए इस मौसम में कुछ अंतराल पर हेयर मास्क जरूर लगाएं। हेयर मास्क बनाने के लिए मेथी के दानों को रात भर पानी में भिगो दें। सुबह इन्हें पीसकर पेस्ट तैयार करें। इसे स्कैल्प और बालों की जड़ों में लगाएं, 30-40 मिनट बाद बालों को धो लें। यह हेयरफाल को कम करने और बालों को मजबूत बनाने में लाभदायक साबित होता है। **(हेयर एक्सपर्ट डॉ. महिमा से बातचीत पर आधारित)**

डाइट सजेसन

डॉ. निधि सवाई

हेड-डाइटिटीयन एंड न्यूट्रिशन

नैस सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल एनएलआईआर

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

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

इंफेक्शन से होगा बचाव ऐसे करें इम्यूनिटी बूस्ट



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

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



खबर संक्षेप

विवि में पांच दिवसीय युथ ऐडक्रास प्रशिक्षण शुरू
जीद। चौधरी रणबीर सिंह विवि के तत्वावधान में पांच दिवसीय युथ ऐडक्रास प्रशिक्षण शिविर का भव्य शुभारंभ हुआ। चौधरी रणबीर सिंह विवि के कुलगुरु प्रो. राम पाल सैनी के मार्गदर्शन एवं प्रो. कुलदीप नारा, कार्यक्रम समन्वयक युथ ऐडक्रास के नेतृत्व में मिला। शिविर का मुख्य उद्देश्य युवाओं में मानवता, प्राथमिक उपचार, नेतृत्व क्षमता एवं व्यक्तित्व विकास से जुड़ी महत्वपूर्ण कौशलों का विकास करना है।

ईटल कला के सरकारी स्कूल में प्रतियोगिताएं

जीद। पर्यावरण के प्रति जागरूकता बढ़ाने और विद्यार्थियों में रचनात्मकता को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से जीएसएसएस ईटल कला में सोमवार को वृक्षारोपण अभियान तथा पेंटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में जिला समन्वयक विष्णु कुमार बागड़ी एवं यशपाल सिंह फॉरेस्ट गार्ड मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे।

देश के विकास में सक्रिय भूमिका निभाएं: इमरान जीद

डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने युवाओं से आह्वान किया कि वे केन्द्र और राज्य सरकार द्वारा बनाए गए डिजिटल पोर्टलों से जुड़ कर सरकारी योजनाओं व नीतियों की जानकारी प्राप्त करें और देश के विकास में सक्रिय भूमिका निभाएं। डीसी ने कहा कि अब सरकारी योजनाओं की जानकारी के लिए पारंपरिक माध्यमों पर निर्भर रहने की आवश्यकता नहीं है।

ई एलोज अभियान में अधिक से अधिक में भाग लें : डीसी

जीद। डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने बताया कि नशा मुक्त भारत अभियान (एनएमबीए) की पांचवीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में 18 नवम्बर 2025 को अमृतसर स्थित गुरु नानक देव यूनिवर्सिटी में राष्ट्रीय स्तर का कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। इस संबंध में हरियाणा सरकार के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग द्वारा प्रेषित स्तर पर भी आवश्यक गतिविधियों के आयोजन हेतु दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं।

ऑपरेशन ट्रेकडउन: 11 ग्राम हेरोइन के साथ दो गिरफ्तार

जीद। जिलाभर में अवैध गतिविधियों के खिलाफ चलाए जा रहे ऑपरेशन ट्रेकडउन अभियान के तहत पुलिस चौकी धमतान साहिब की टीम ने पंजाब से संचालित हो रहे हेरोइन तस्करी नेटवर्क के दो युवकों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने दोनों के कब्जे से 11 ग्राम हेरोइन भी बरामद की है। पुलिस आरोपितों से नशा तस्करी के बारे में पूछताछ कर रही है।

हिंदू कन्या कालेज बना ओवरऑल चैंपियन

जीद। चौधरी रणबीर सिंह विवि द्वारा नरवाना के केएम कालेज में आयोजित की अंतर महाविद्यालयी एथलीट मीट प्रतियोगिता में हिंदू कन्या महाविद्यालय ओवरऑल चैंपियन बना। कालेज प्राचार्या पूनम बोर के अनुभार एथलीट मीट में हुए कुल 18 प्रतियोगिताओं में हिंदू कन्या कालेज कुल 111 का स्कोर बना कर ओवरऑल चैंपियनशिप हासिल की। प्राचार्या ने कहा उनके कालेज की छात्राओं ने पूर्व की भांति इस बार भी बेहतरीन प्रदर्शन किया है।

सराहनीय कार्य करने वाली बालिकाएं होंगी सम्मानित

कैथल। डीसी प्रीति ने बताया कि हर वर्ष की भांति राज्य स्तर पर बालिका दिवस पर प्रदेश में विभिन्न क्षेत्रों में सराहनीय कार्य करने वाली बालिकाओं को नकद पुरस्कार एवं प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया जाएगा। राज्य स्तर पर खेलकूद में 20 अवार्ड, सांस्कृतिक गतिविधियों में 10 अवार्ड, सामाजिक कार्य में 2 अवार्ड, विशेष बच्चों में 5 अवार्ड एवं चाइल्ड केयर संस्थान के बच्चों के लिए 5 अवार्ड घोषित किए गए।

सेंटर संचालक पर युवती को भगाने का आरोप

कैथल। चौका थाना क्षेत्र से कंप्यूटर सेंटर में पढ़ाने वाली युवती का सेंटर संचालक पर अपहरण का आरोप लगा है। चौका थाना पुलिस ने केएस दर्जा कर जांच शुरू कर दी है। थाना में दी शिकायत में एक गांव निवासी व्यक्ति ने बताया कि वह मेहनत मजदूरी करता है।

गुरु तेग बहादुर जी के 350वें बलिदान पर्व के उपलक्ष्य में आयोजन भाषण प्रतियोगिता में एमडीएन ग्लोबल स्कूल की वंशिका प्रथम

जिले के 18 प्रतिष्ठित विद्यालयों के छात्रों ने लिया भाग

हरिभूमि न्यूज कैथल

एमडीएन ग्लोबल स्कूल, कैथल की कक्षा 11वीं विज्ञान संकाय की प्रतिभाशाली छात्रा वंशिका ने अपनी प्रभावशाली अभिव्यक्ति, ओजस्वी वक्तव्य और उत्कृष्ट विषय-वस्तु के बल पर गुरुद्वारा श्री मंजी साहिब, कैथल में आयोजित जिला स्तरीय भाषण प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय का गौरव बढ़ाया और अंबाला में होने वाली राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए चयन हुआ। यह प्रतियोगिता श्री गुरु तेग बहादुर जी के 350वें बलिदान पर्व के उपलक्ष्य में भारत विकास परिषद, कैथल (उत्तर भारत) द्वारा आयोजित की गई थी, जिसमें कैथल जिले के 18 प्रतिष्ठित विद्यालयों के छात्र-छात्राओं ने भाग लिया।

कठिन प्रतिस्पर्धा के बीच वंशिका का ज्ञान, स्पष्ट अभिव्यक्ति और दमदार प्रस्तुति निर्णायक मंडल के लिए विशेष आकर्षण का केंद्र रही। अपने भाषण में वंशिका ने गुरु तेग



कैथल। एमडीएन ग्लोबल स्कूल के विद्यार्थियों को सम्मानित करते पदाधिकारी।



नरवाना। सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति देते हुए बच्चे।

विजेताओं को किया सम्मानित

प्रथमक गौरव गान ने कक्षा कि स्कूल स्तरीय छात्रों के सर्वांगीण विकास, भारतीय संस्कृति, वैदिक मूल्यों और सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण के लिए समर्पित है। विश्व का संस्कृति इन बात का प्रमाण है कि विद्यालय छात्रों को प्रतिक के लिए विस्तार प्रेरक वातावरण और उत्कृष्ट अवसर प्रदान करता है। उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए छात्र पब्लिक को भारत विकास परिषद द्वारा ट्रॉफी, मेडल और प्रशस्ति पत्र, तथा विद्यालय प्रबंधन द्वारा विशेष सम्मान प्रदान किया गया।

बहादुर जी के सर्वोच्च बलिदान, धार्मिक स्वतंत्रता की रक्षा, मानवता की सेवा और सत्य के मार्ग पर अडिग रहने जैसी कालजयी शिक्षाओं को बड़ी प्रभावी शैली में प्रस्तुत किया। उनके वक्तव्य ने यह संदेश दिया कि गुरु जी की शिक्षाएं

आज भी नए युग के युवाओं के लिए मार्गदर्शक हैं और समाज को साहस, कठिना तथा सदाचार से जोड़ती हैं। उनकी ओजस्वी प्रस्तुति ने उपस्थित श्रोताओं और निर्णायक मंडल पर गहरी छाप छोड़ी। विद्यालय लौटने पर वंशिका का

वार्षिक उत्सव मनाया

नरवाना। डीबीके पब्लिक स्कूल में वार्षिक उत्सव अत्यंत हवेलीय और मधुरता के साथ आयोजित किया गया जिसमें मुख्य अतिथि कुलदीप सिंह आर्डीपीएस जीद बाईओ रोजेंद्र आजाद राजेश कुंड़ एडिडान बाल कृष्ण अनेक गणमान्य अतिथि उपस्थित रहे। अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ किया। कुलदीप आर्डीपीएस विद्यालय की उत्कृष्ट शिक्षा व्यवस्था अनुशासन प्रबंधन और विद्यार्थियों के प्रदर्शन की सराहना करते कक्षा कि डीबीके पब्लिक स्कूल सदैव ऊंचे मानकों और श्रेष्ठ परिणामों के लिए जाना जाता है। बाईओ रोजेंद्र आजाद ने भी विद्यार्थियों को शहर के सर्वश्रेष्ठ विद्यालयों में से एक बनते हुए इनके विस्तार प्रगति पथ पर अवसर रहने की प्रशंसा की। प्रधानाचार्य रीता बालिया ने वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत किया।

भव्य स्वागत किया गया। निदेशक डॉ. विनोद कुमार, चेयरपर्सन निधि कंसल, प्रबंधक गौरव गर्ग तथा प्रधानाचार्य डॉ. संत कौशिक ने वंशिका को उसकी शानदार उपलब्धि पर हार्दिक बधाई दी। इस अवसर पर डॉ. विनोद कुमार ने अपने संबोधन में गुरु तेग बहादुर जी के बलिदान, त्याग, अडिग निष्ठा और मानवता के प्रति समर्पण के प्रेरक संदेशों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि गुरु जी की शिक्षाएं सदैव युवा पीढ़ी को सत्य, धर्म और परांपरा की राह दिखाती हैं।

बाबू अनन्त राम जनता कालेज में सुशासन विषय पर कार्यशाला

हरिभूमि न्यूज बांड

बाबू अनन्त राम जनता कालेज कौल के राजनीति विज्ञान विभाग एवं अर्थशास्त्र विभाग के संयुक्त तत्वावधान में "भारत में सुशासन" विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन प्राचार्य डॉ. ऋषिपाल कौर ने किया, जबकि आयोजक सचिव को जिम्मेदारी डॉ. कुसुम कांगर ने निभाई। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में आर्य कॉलेज, अंबाला कैट के राजनीति विज्ञान विभाग की डॉ. अमनीत कौर और डॉ. गुरमीत कौर ने अपने विद्वत्पूर्ण और प्रेरक व्याख्यान प्रस्तुत किए।



बांड। प्राचार्य डा. ऋषिपाल मुख्य वक्ता डॉ. अमनीत कौर को सम्मानित करते।

योजनाओं से अवगत कराया

प्राचार्य डॉ. ऋषिपाल ने दोनों वक्ताओं का औपचारिक स्वागत करते भारत में सुशासन की आवश्यकता, पारदर्शिता, जवाबदेही, निष्पक्ष प्रशासन, कालेज का पालन और समान अवसरों पर अपने विचार व्यक्त किया। संयोजिका डॉ. ममता रानी ने बताया कि इन कार्यशाला के उद्देश्य विद्यार्थियों को सुशासन की अवधारणा, उसके प्रमुख तत्वों और केंद्र एवं सरकारों द्वारा सुशासन को बढ़ाने हेतु किए जाने वाले प्रयासों से अवगत करवाना था। मुख्य वक्ता डॉ. अमनीत कौर ने अपने संबोधन में गुड गवर्नेंस की अवधारणा पर विस्तृत चर्चा की। उन्होंने पारदर्शिता, उत्तरदायित्व, दक्षता, समान अवसर और जनसहभागिता को सुशासन के मूल तत्व बताते विद्यार्थियों को डिजिटल इंडिया, ई-गवर्नेंस, मेक इन इंडिया, स्वच्छ भारत मिशन जैसी प्रमुख सरकारी योजनाओं से अवगत कराया। वक्ता ने कहा कि सुशासन का मुख्य उद्देश्य नागरिकों के जीवन में सुधार लाना और नीतियों को जनहितोर्षि बनाना है। प्रबंधक समिति की प्रधान चौधरी तेजवीर सिंह ने आयोजन की सराहना की।



नरवाना। कार्यक्रम में भाग लेते प्राध्यापिकाएं।

फोटो-हरिभूमि

कार्यक्रम में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया

नरवाना। सनातन धर्म महिला महाविद्यालय में आज स्वयंसेविका कर्तिका बौर प्रथम वर्ष की छात्रा का महर्षि दयानंद विद्याविद्यालय रोहताक में 4 से 10 नवंबर तक आयोजित एन आर्डी सी में भाग लेने के पश्चात महाविद्यालय आने पर प्राचार्या डॉ. उज्ज्वला लोहान ने स्वागत किया। कर्तिका स्वयंसेविका ने शिविर के अपने अनुभव सांझा किए। उन्होंने बताया कि उसके शिविर में हेल्दी प्रतियोगिताएं पोस्टेट मेकिंग सहित प्रतियोगिताएं रोजगारी नृत्य परियोजना प्रतियोगिताएं वाद विवाद प्रतियोगिताओं में भाग लिया तथा कई विशेषज्ञों द्वारा दिए गए व्याख्यान सुने। स्वयंसेविका ने बताया कि उसके दूसरे रातों में आर स्वयंसेविक एवं स्वयंसेविकाओं से बहुत कुछ सीखा जैसे उनकी भाषाएं उनकी संस्कृति आदि। एनएसएस की दोनों इकाइयों की प्रमोटी मशु शर्म और मुर्ति जागृता ने भी कर्तिका को बधाई दी तथा अतिथि में भी ऐसे कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया।

आईटीआई में करवाई वाद विवाद प्रतियोगिता

कैथल। राजकीय आईटीआई में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के छात्रों द्वारा इंटरनेशनल छात्र विवाद मनाया गया। इस मौके पर वाद-विवाद प्रतियोगिता का भी आयोजन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम अधिकारी शमशेर सिंह मलिक द्वारा की गई। उन्होंने बताया कि यह दिवस वर्ष 1941 में पहली बार वेकोरलोवाकिया में विदेशी प्रदर्शन के दौरान बंद हुए छात्रों की याद में मनाया गया था। आज के दिन को विश्व स्तर पर छात्र एकता का संदेश फैलाने के लिए मनाया जाता है तथा छात्रों को राष्ट्र निर्माण में एकजुट होकर अहम भूमिका निभाने हेतु प्रेरित किया जाता है। इस मौके पर छात्रों के चरित्र निर्माण व छात्र एकता को लेकर डिबेट प्रतियोगिता भी करवाई गई। कार्यक्रम में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के छात्र-छात्राओं द्वारा भाग लेकर अपने-अपने विचार सांझा किए।



कैथल। वाद विवाद प्रतियोगिता में भाग लेते राजकीय आईटीआई कैथल के विद्यार्थी

खेल भावना से खेलने का दिया संदेश

इंडस ग्लोबल अकादमी में अस्मिता रबी लीग का आयोजन

हरिभूमि न्यूज जीद

अस्मिता रबी लीग का आयोजन सोमवार को इंडस ग्लोबल अकादमी कनिना में हुआ। जिला रबी संघ के कोषाध्यक्ष सुशील बांडा ने बताया कि इस लीग में जीद जिले से 15 टीमों ने भाग लिया। 160 महिला खिलाड़ियों ने प्रतियोगिता में दमखम दिखाया। प्रतियोगिता का उद्घाटन चौधरी रणबीर सिंह यूनिवर्सिटी जीद के खेल निदेशक डा. नरेश देशवाल ने किया। सभी आई हुई टीमों को खेल भावना से खेलने का संदेश दिया। नरेश देशवाल ने प्रथम मुकाबला का टॉस करवा कर प्रतियोगिता का शुभारंभ



जीद। प्रतियोगिता में दमखम दिखाते खिलाड़ी।

फोटो-हरिभूमि

किया। सुशील बांडा ने बताया कि अंडर 15 आयु वर्ग में राजकीय कन्या उच्च विद्यालय बीबीपुर की टीम प्रथम, शाहीद भगत सिंह स्पोर्ट्स अकेडमी बहादुरगढ़ की टीम द्वितीय और ग्राम पंचायत बीबीपुर की टीम तृतीय स्थान पर रही। वहीं अंडर 18 आयु वर्ग में शाहीद भगत सिंह स्पोर्ट्स अकेडमी बहादुरगढ़ की टीम प्रथम, राजकीय कन्या उच्च

विद्यालय बीबीपुर की टीम द्वितीय और पीएम श्री रोमावि लोधार की टीम तृतीय स्थान पर रही। प्रतियोगिता के समापन अवसर पर जिला खेल अधिकारी रामपाल हुड्डा ने विजेताओं को मेडल और ट्रॉफी देकर सम्मानित किया। हुड्डा ने बताया कि इस तरह की आयोजन से क्षेत्र में खेलों का विकास और तेज गति से होगा।



जीद। शिविर में रक्तदान करते विद्यार्थी।

फोटो-हरिभूमि

रक्तदान मानवता का सर्वोच्च उपहार

जीद। चौधरी रणबीर सिंह विवि में एनएसएस के तत्वावधान में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। यह शिविर विवि के कुलगुरु प्रो. डा. राम पाल सैनी के मार्गदर्शन एवं प्रेरणा से आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में एनएमबीए डा. राजेश बंसल रहे। शिविर में विद्यार्थियों, एनएसएस स्वयंसेवकों तथा स्टाफ सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते 100 यूनिट रक्तदान किया। एनएसएस कार्यक्रम समन्वयक डा. नवीन लडावाल ने बताया कि रक्तदान मानव जीवन को बचाने का सर्वोच्च कार्य है। एनएसएस का उद्देश्य विद्यार्थियों में सेवा, संवेदन एवं सामाजिक दायित्व की भावना विकसित करना है। सभी विद्यार्थियों, डॉक्टरों की टीम, स्वयंसेवकों एवं विद्याविद्यालय प्रशासन का धन्यवाद दिया और कहा कि आज का शिविर युवाओं की मानवता के प्रति समर्पण का उदाहरण है। एनएसएस कार्यक्रम यूनिटों के समन्वयक डा. जगपाल मान, डा. देवेन्द्र यादव, डा. राकेश मिश्र, डा. कविता ने अपने विचार सांझा करते हुए कहा कि यह शिविर विद्यार्थियों में अनुशासन, सहयोग, मानवीय मूल्य तथा जिम्मेदारी की भावना को मजबूत करता है।

एडीसी ने नागरिकों की समस्याएं सुनकर अफसरों को दिए निर्देश

आमजन की शिकायतें समयबद्ध निपटाई जाएं

हरिभूमि न्यूज जीद

एडीसी विवेक आर्य ने कहा कि जिला प्रशासन का मुख्य उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि आमजन की शिकायतें समयबद्ध, पारदर्शी और गुणवत्तापूर्ण ढंग से निपटाई जाएं। सोमवार को लघु सचिवालय के सभागार में आयोजित समाधान शिविर की अध्यक्षता करते हुए उन्होंने कहा कि सभी विभागीय अधिकारी यह पक्का करें कि शिविर के दौरान प्राप्त हर शिकायत का निस्तारण पूरी गंभीरता और प्राथमिकता के साथ होए ताकि नागरिकों को तुरंत राहत मिल सके।



जीद। समस्याओं का समाधान करते एडीसी।

फोटो-हरिभूमि

शिविर में एडीसी विवेक आर्य ने उपस्थित नागरिकों की समस्याएं ध्यानपूर्वक सुनीं और संबंधित विभागों के अधिकारियों को मौके पर ही आवश्यक कार्रवाई के स्पष्ट निर्देश जारी किए। उन्होंने बताया कि

हरियाणा सरकार के निर्देशानुसार जिले में नियमित रूप से समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। ये शिविर प्रत्येक सोमवार और वीरवार को प्रातः 10 बजे से दोपहर 12 बजे तक जिला तथा उपमंडल स्तर पर

ये रहे मौजूद

इनमें गांव रामकली के कुलबीर द्वारा अपने जेत में वन विभाग के पेड़ हटवाने की मांग, उचाना के संदीप द्वारा ट्यूबवेल कवरेजेशन प्रदान करने का अनुरोध, बहादुर खर्द के राम बेहर सिंह द्वारा अपनी भूमि पर स्टेटिडम की दीवार बनने की शिकायत तथा गांव नुरुकुल खेड़ा के बलराज द्वारा गांव पानी की निकालने को लेकर दूसरे व्यक्ति द्वारा अवरोध उत्पन्न करने की समस्या शामिल रही। एडीसी ने सभी मामलों को गंभीरता से सुनकर संबंधित विभागों को त्वरित कार्रवाई के लिए सीप दिया गया। इस अवसर पर एडीसीएम सत्यवान मान, डीएससी सुरेंद्र सिंह, सीटीएस नवीका रानी, आरटीटी निरीक्षक कुमार, डीआरओ राजकुमार, डीडीपीओ संबीक मारुकाज सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

लगाए जाते हैं। इसके अतिरिक्त प्रशासन द्वारा ग्रामीण क्षेत्रों में रात्रि ठहराव कार्यक्रमों के दौरान भी गांवों में जाकर लोगों की समस्याएं सीधे सुनी जा रही हैं। जिससे उन्हें बार-बार कार्यालयों के चक्कर न काटने पड़ें। एडीसी ने बताया कि समाधान

शिविरों की समीक्षा प्रत्येक शुक्रवार को चंडीगढ़ से वीटियों कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से राज्यस्तर की अधिकारियों द्वारा की जाती है ताकि सभी जिलों में कार्य की गति सुनिश्चित बनी रहे। शिविर में कुल आठ शिकायतें प्राप्त हुईं।

हरिभूमि बम्पर इनामी योजना-2025 के विजेताओं के नाम

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

- विनोद सिंह सुपुत्री श्री राजेंद्र सिंह, गांव कम्बलाना, झञ्जर
- श्री रामसपस्य बेनीवाल सुपुत्री श्री छोदराम बेनीवाल, कृष्णा कॉलोनी, कुंदन सिनेमा, जीन्द
- प्रवीन सुपुत्री श्री सत्यवीर, जहाजगढ़, बेरी, झञ्जर
- प्रवीन कुमार वर्मा सुपुत्री श्री कस्तुरी लाला वामा, जहाजगढ़, बेरी, झञ्जर
- कर्ण सिंह सुपुत्री श्री सुपुत्री राम, मदाना झञ्जर
- विनोद कुमार सुपुत्री श्री प्रकाश चन्द वाई नं. 2, जुलाना, जीन्द
- ईश्वर (ईश्वर हेयर सैलून, फ्लूरोस्कोप) जामनी रोड, जीन्द
- अभय सिंह सुपुत्री स्व. श्री मामचन्द, दौगडा अशरी, कनीना, महेन्द्रगढ़
- सुखान योगी सुपुत्री श्री खुशीराम योगी, जौट, नारनौल, महेन्द्रगढ़
- सौरव सुपुत्री श्री संजय कुमार, वाई 1, कनीना, महेन्द्रगढ़
- राजनीती धर्मपत्नी शम्बलाल मोहल्ला देवदास मन्दिर् युवा, झञ्जर
- संदीप कुमार जांगडा सुपुत्री श्री चोद सिंह, गांव रमड, गोहाना, सोनीपत
- रामपाल पुत्र श्री रामेश्वर निवासी गांव छिछड़ाना, रोहाना जिला सोनीपत
- दयान राम सुपुत्री श्री शम्भू राम, बोचरिया, नारनौल, महेन्द्रगढ़
- हर्ष कुमार बाबलिया सुपुत्री श्री जयवीर बाबलिया, सालावाहा, झञ्जर
- अर्जुन सुपुत्री श्री प्रभात सिंह, गांव सिवाना, बेरी, झञ्जर
- राजकुमार शर्मा सुपुत्री श्री रामचन्द शर्मा, पाना वैद्यूवान वाई नं. 12, कम्बलाना, झञ्जर
- इन्दू मोहन सुपुत्री श्री रघुवीर प्रसाद, गांव बोचाईया, अटेली, महेन्द्रगढ़
- रामबिलास सैनी सुपुत्री श्री मेहर सिंह सैनी, वाई 1, सिमना रोड, महेन्द्रगढ़
- श्री टेकराम फौजी सुपुत्री भूप सिंह, सेठो वालो गाली, हरिपुरा मोहल्ला, वाई नं. 9, झञ्जर
- विविध सिंगल सुपुत्री श्री सदीप सिंगल, महेश फेन्सी ब्रॉथिंग स्टोर, कनीना, महेन्द्रगढ़
- स्नेहा सुपुत्री श्री संजोव कुमार, कनीना, वाई नं. 8, महेन्द्रगढ़
- दिव्या सुपुत्री श्री संदीप रूहिल, रोहद, बहादुरगढ़, झञ्जर
- सुमित रूहिल सुपुत्री श्री कृष्ण, गांव व.दा. दहकोरा, बहादुरगढ़, झञ्जर
- विनय भाटिया सुपुत्री श्री लाल चंद भाटिया, 5149/50, टॉपिकी बारा, रेवाड़ी
- सुधीर कुमार जैन पुत्र श्री रामचन्द जैन निवासी मकान नं.263, सेक्टर 13, हुडा, भिवानी
- विधि सुपुत्री प्रहलाद अग्रवाल सुपुत्री (बेरली) रेवाड़ी
- अमित कुमार सुपुत्री श्री जगराम, नागरा, भाखली, मनेठी, रेवाड़ी
- अनय यादव सुपुत्री श्री अरुण कुमार, गांव गोलियाका, गुप्तिका, मनेठी, रेवाड़ी
- यश वर्मा सुपुत्री श्री प्रवीन कुमार वर्मा जहाजगढ़, बेरी, झञ्जर
- ज्योत्सना पत्नी श्री संदीप निवासी 109/14, चरखी दादरी
- प्रदीप प्रेमाल पुत्र श्री दयानन्द प्रेमाल निवासी न्यू डिफेंस कॉलोनी, रोहताक रोड, मन्तो नं.1, भिवानी
- श्री अमप्रकाश सुपुत्री श्री रामकुमार, गांव मनेठी, रेवाड़ी
- राजवंतो पत्नी श्री महावीर सिंह निवासी आर्य नगर, सोनीपत
- भारती आंजलि सुपुत्री श्री प्रवीन आंजलि, गांव व.दा. कुडा, इब्राहिम पुर नं. नं. 122
- विधि सुपुत्री श्री राजीव, बहयाना, बाबल, रेवाड़ी
- उपराव सिंह पुत्र श्री नानु निवासी गांव सांखील, बहादुरगढ़, जिला झञ्जर
- जयभाराना सुपुत्री श्री पोखर मल निवासी धर्मनगर, बहादुरगढ़, जिला झञ्जर
- नरेन्द्र सिंह पुत्र श्री मनेन्द्र सिंह निवासी कोट रोड, गली नं. 4, शांति नगर, भिवानी
- राजेंद्र कुमार पुत्र श्री चिन्सी लाल निवासी 90एफ, स्यां नगर, कोट रोड, भिवानी
- वेद प्रकाश पुत्र श्री एम सिंह निवासी गांव माना, बहादुरगढ़, जिला झञ्जर
- इन्द्रसिंह सुपुत्री श्री देशराज सिंह गांव जैवन्ती, जुलाना, जीन्द
- सुन्दर पुत्र श्री मोरघन, गांव बहोद, जीद
- उमेश सिंह सुपुत्री श्री शिवनारायण कुन्दू
- संजय कुमार सुपुत्री श्री दलवीर सिंह, गांव जामनो, समीची
- श्याम सुन्दर सुपुत्री श्री गोकुल राम, रेलवे रोड, नगदक को-ऑपरेटिव बैंक, महेन्द्रगढ़
- सपर्य सुपुत्री श्री अमन, कं नं. 375/14, 4 मरला, सोनीपत
- महेन्द्र कुमार सुपुत्री श्री रघुपाल बंसल, नांगल चौधरी, महेन्द्रगढ़
- श्री अर्जुन सिंह सुपुत्री श्री रामसपस्य, गांव अटेली, नांगल, नारनौल, महेन्द्रगढ़
- मिनाश्री सुपुत्री श्री सोमवीर, दगाड़ीली, बाढ़ड़ा, चरखी दादरी

खेब विजेताओं की सूची अगले अंक में देंगे**आवश्यक सूचना**

- सभी पुरस्कारों का वितरण 1 दिसम्बर 2025 से किया जाएगा।
- पुरस्कार संख्या 1 से 3 तक के विजेताओं को हरिभूमि मुख्यालय, नजदीक इंडस पब्लिक स्कूल, रोहताक से पुरस्कार प्राप्त हो सकेगा।
- पुरस्कार संख्या 4 से 13 उपहार के विजेताओं को संबंधित हरिभूमि कार्यालय अभिकर्ता से पुरस्कार प्राप्त हो सकेगा।
- यदि किसी भी पुरस्कार पर सरकार के नियमानुसार टी.डी.एस. लागू होगा तो विजेता को लागू टी.डी.एस. की राशि हरिभूमि कार्यालय में एडवांस में जमा करनी होगी।
- पुरस्कार प्राप्त करने के लिए आपको अपने साथ पुरस्कार विजेता की फोटो आईडी की फोटो प्रति जमा करनी होगी। मूल प्रति को मिलान हेतु साथ में लाना अनिवार्य है।
- अधिक जानकारी के लिए आप निम्न नम्बरों पर हरिभूमि प्रसार विभाग में प्रातः 11:00 से सायं 4:00 बजे तक सम्पर्क कर सकते हैं :- फोन : 9253681019-20

कार्यालय पता

हुडा कॉम्प्लेक्स, डी.आर.डी.ए. के सामने, जीन्द
हरिभूमि कार्यालय, कपटाल रोड, जाट स्टैडियम के सामने, कैथल
फोन : 8295157800, 8814999186, 8814999166, 9253681005

खबर संक्षेप

दुर्गा मंदिर जाने वाली गली में गड़डे ही गड़डे

राजौद। शहर के वार्ड नंबर 7,8 दुर्गा मंदिर को जाने वाली उबड़-खाबड़ कच्ची गली होने का कारण श्रद्धालुओं के साथ-साथ वार्ड के लोगों को बहुत परेशानी झेलनी पड़ रही है। आलम यह है की गली के हालात देखकर गली से गुजरा किसी खतरे से खाली नहीं है। बता दे कि यहां जन स्वास्थ्य विभाग द्वारा पेगा मार्ग पर नए जल घर के पानी के टैंक बनाए जा रहे थे जिससे मिट्टी के आवर लोडिंग डंपरों ने इस गली को पूरी तरह से तहस नहस करके रख दिया है।

सम्मेलन में भाग लेने के लिए माकियू कार्यकर्ता रवाना

जीद। सर्वजातीय सर्व खाप का सातवां महासम्मेलन उत्तर प्रदेश के जिला मुजफ्फरनगर के गांव सोरम में 16 से 18 नवंबर तक चलेगा। इस तीन दिवसीय महासम्मेलन में जिला जीद की नौगामा खाप व भारतीय किसान यूनियन के पदाधिकारी अपने साथियों के साथ पहुंचे। इसमें नौगामा खाप के प्रधान सुरेश बहबलपुर व भारतीय किसान यूनियन के जिला अध्यक्ष बिंदू लंकरदार, रामराजो दुल पोंकरीखेडी, चंद्र बीबीपुर, प्रकाश राजपुरा भैण, रामधीर पोंकरीखेडी व भमतू बीबीपुर मौजूद रहे।

98 युवाओं को प्रदान किए जाँब ऑफर लेटर

कैथल। जिले के युवाओं को रोजगार के अवसर उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान कैथल में रोजगार मेले का आयोजन किया गया। मेले के दौरान 104 इच्छुक प्रार्थियों ने नौकरियों के लिए पंजीकरण करवाया, इनमें से 98 युवाओं को योग्यता के आधार पर जाँब ऑफर लेटर प्रदान किए गए। जिला रोजगार अधिकारी ममता ने बताया कि कार्यक्रम में रोजगार विभाग कैथल, राजकीय आईटीआई कैथल, एमएसएमई विभाग कैथल के प्रतिनिधि मौजूद रहे। हर महीने इस तरह के रोजगार मेलों का आयोजन युवाओं को रोजगार प्रदान करने के लिए किया जाता है।

छात्रों को एआई की महता से करवाया अवगत

जीद। छोटाराम किसान मसविद्यालय में प्लेसमेंट सैल के तत्वावधान में कार्यशाला का आयोजन किया गया। क्रेक एड दिल्ली के ट्रेनिंग अफसर विजय सिंह ने कालेज के विद्यार्थियों को आधुनिक समय में एआई के बढ़ते चलन और भविष्य के करियर निर्माण के बारे में विस्तृत व्याख्यान दिया। अभी एआई का चलन कंपनी तथा तकनीकी क्षेत्र में ज्यादा हो रहा है। जो कि आने वाले समय में बहुत जल्द हर व्यक्ति के लिए अति आवश्यक हो जाएगा।

मकान से चोरों ने लाखों के गहने व नकदी चुराई

कैथल। चीका की प्रोफेसर कॉलोनी स्थित एक सेवानिवृत्त प्रोफेसर के बंद मकान से लाखों रुपए के गहने व 50 हजार रुपए की नकदी चोरी कर ले गए। मामले में चीका थाना की पुलिस ने अज्ञात आरोपी के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। चीका थाना पुलिस को दी गई शिकायत में प्रोफेसर कालोनी चीका के शील चंद्र विज ने बताया कि वह रिटायर्ड प्रोफेसर है।

जनरल परेड का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज कैथल

जिला पुलिस लाइन कैथल में सोमवार को भव्य जनरल परेड का आयोजन किया गया। परेड का निरीक्षण अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक करनल मंडल, करनल एडीजीपी डॉ. एम. रवि किरण व एस्पपी उपासना द्वारा किया गया। इस दौरान वरिष्ठ अधिकारियों ने पुलिस बल को सजग, अनुशासित और प्रोफेशनल तरीके से कार्य करने के लिए विशेष रूप से निर्देशित किया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि परेड दौरान डीएसपी बीर भानु, डीएसपी ललित कुमार, डीएसपी गुरविंद सिंह, डीएसपी सुशील प्रकाश, सभी थाना प्रबंधक, चौकी प्रभारी, व एस्पपी ऑफिस स्टाफ सहित बड़ी संख्या में पुलिस कर्मचारी मौजूद रहे।



कैथल। एडीजीपी डॉ. एम. रवि किरण पुलिस कर्मचारियों को संबोधित करते हुए

अपराधियों को पकड़ना पुलिस की प्राथमिकता

एडीजीपी डॉ. एम. रवि किरण ने परेड निरीक्षण के उपरान्त अपने संबोधन में कहा कि अपराध व अपराधियों पर सख्त शिकंजा कसना पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकता है। इसके लिए सभी अधिकारी-कर्मचारी टीमवर्क के साथ दृढ़ इच्छा शक्ति से कार्य करें। उन्होंने पुलिस कर्मचारियों को शारीरिक व मानसिक रूप से फिट रहने के महत्व पर भी जोर दिया तथा कहा कि अच्छी फिटनेस बेहतर पुलिसिंग की कुंजी है। परेड के बाद एडीजीपी ने पुलिस कर्मचारियों की विभागीय समस्याओं को भी सुनकर उनका समाधान किया गया।

अगर जल्द ही प्रशासन ने नहीं ली सुध तो होगा आंदोलन रोहतक रोड की बदहाल सड़क पर भड़की फर्नीचर एसोसिएशन

हरिभूमि न्यूज जीद

फर्नीचर एसोसिएशन की बैठक अध्यक्ष संरक्षक राजकुमार गोयल व प्रधान जितेंद्र गोयल की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक में पूरी तरह से खंडहर हो चुके रोहतक रोड को जल्द से जल्द नए सिरे से बनाए जाने की मांग प्रशासन से की गई। बैठक में तय हुआ कि अगर जल्द ही प्रशासन ने इस सड़क की सुध नहीं ली तो एसोसिएशन आंदोलन करने पर मजबूर होगा। जिसकी जिम्मेवारी प्रशासन की होगी। बैठक को संबोधित करते हुए राजकुमार गोयल ने कहा कि देवीलाल चौक से लेकर रोहतक रोड बाईपास तक दो किलोमीटर लंबा रोहतक रोड पूरी तरह से खंडहर हो चुका है। सड़क पर जगह जगह बने गड्डों, उड़ती धूल और मिट्टी के गुबार ने लोगों का जीना दूभर कर दिया है। अब यह सड़क चलाने लायक नहीं रही। न तो पैदल यात्री सुरक्षित है और न ही दो पहिया और चार



जीद। बैठक को संबोधित करते राजकुमार गोयल।

पहिया वाहन। इस रोड पर इतने गड्डे हैं कि गिने नहीं जा सकते हैं। सड़क में गड्डे हैं या गड्डों में सड़क है, यह समझ नहीं आ रहा। इन सैकड़ों गड्डों की वजह से इस रोड पर सफर करना किसी बड़े खतरे से खली नहीं रहा। इस रोड पर हर रोज हादसे हो रहे हैं। कभी बाइक सवार गिर जाते हैं तो कभी आटो गिरते दिखाई देते हैं। टूटे रोड की वजह से

पहले भी खूब आंदोलनों के बाद बनी थी यह सड़क

समाजसेवी राजकुमार गोयल का कहना पहले भी जब यह सड़क बनी थी तो उसके लिए खूब आंदोलन करने पड़े थे। इस सड़क को बनवाने के लिए कभी मानव श्रृंखला बनाई गई थी तो कभी वोट का बहिष्कार किया गया था। दर्जनों बार जीद के डीसी से लेकर प्रदेश के मुख्यमंत्री तक चिट्ठियां लिखी गई थीं। मुख्यमंत्री से वार्ता तक की गई थी। कुंभकर्णी नंदी रोह प्रशासन को जगाने के लिए रोहतक रोड पर टोल दमाकों के साथ प्रदर्शन किया गया था। इतना ही नहीं रोहतक रोड के सभी दुकानदारों ने अपनी अपनी दुकानों बंद रखी थी। गोयल का कहना है कि इस सड़क को बनाने की मांग को लेकर सरकार व प्रशासन को सैकड़ों चिट्ठियां लिखी थीं। तब जाकर चार साल पहले यह सड़क बनी थी। अब फिर शायद यह सड़क आंदोलनों की बाट जोह रही है।

यह धूल घरों में किचन तक भी पहुंच गई है। खाने पीने के सामान में धूल ही धूल नजर आती है। इस बदहाल सड़क की वजह से लोगों के सब्र का बांध अब टूटता जा रहा है। अब यदि जल्द ही प्रशासन ने कोई सुध नहीं ली तो फर्नीचर एसोसिएशन यहां के लोगों के साथ मिलकर और विभिन्न सामाजिक संगठनों का सहयोग लेकर



उषाना। केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल का जीद पहुंचने पर अभिनंदन करते हुए विधायक देवेन्द्र चतरभुज अत्री। फोटो: हरिभूमि

बिना खर्ची नौकरी देकर भाजपा ने बनाया इतिहास

हरिभूमि न्यूज उषाना

भाजपा विधायक देवेन्द्र चतरभुज अत्री ने कहा कि केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल ने प्रदेश के सीएम रहते हुए बिना पच्ची/बिना खर्ची प्रदेश के युवाओं को रोजगार देकर इतिहास बनाने का काम किया। युवाओं के भविष्य को मेरिट के आधार पर रोजगार देकर सुरक्षित किया। आज उस मुहिम को निरंतर सीएम नायब सिंह सैनी आगे बढ़ा रहे हैं। जो शुरुआत प्रदेश के सीएम रहते हुए केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल ने बिना पच्ची बिना खर्ची रोजगार देकर की थी उसको सदियों तक याद रखा जाएगा। आज गरीब परिवार के युवा पढ़ाई करके बड़े इंजीनियर बन रहे हैं। ये सब इसलिए संभव हो गया जब प्रदेश के मतदाताओं ने 2014 में भाजपा की सरकार बनाई।

प्रदेश का हो रहा विकास

प्रदेश के सीएम मनोहर लाल बने जिन्होंने प्रदेश के सीएम रहते हुए मेरिट पर नौकरी देते तो क्षेत्रवाद को समाप्त करते हुए बिना भेदभाव के विकास कार्य करवाए। आज पूरे प्रदेश में समान विकास होता था। उन्होंने कहा कि प्रदेश की जनता उस समय को नहीं भूलती है जब एक जिले में रोजगार, विकास होता था। प्रदेश के मतदाताओं ने भी इतिहास बनाते हुए लगातार तीसरी बार भाजपा पर विश्वास जताते हुए सीएम नायब सिंह सैनी की अगुवाई वाली सरकार को पूर्ण बहुमत दिया। आज आंबेडकर योजनाओं के माध्यम से विभिन्न रकम शुरू की है जिससे भ्रष्टाचार पर अंकुश लगा है। महिलाओं के एक मुश्त राशि काम आए फंड को लेकर हर छह महीने में एक साथ महिलाओं के खाते में राशि लाइली योजना के तहत आसानी।

राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा दिवस पर लगाया शिविर

हरिभूमि न्यूज जीद

जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल की बिल्डिंग में चल रहे आयुष विभाग की ओपीडी प्रतिदिन 200 के आसपास रह रही है। जबकि कुछ समय पहले की बात की जाए तो पूरे दिन में मात्र 40 से 50 की ओपीडी होती थी। यहां तीन चिकित्सक ओपीडी करते हैं। इसके अलावा योगा की भी यहां सुविधा है। यहां दवाइयों की भरपूर संख्या है। लोगों का कहना है कि प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति से इलाज लंबा खर्र होता है लेकिन बीमारी को जख्म करता है।



जीद। उपचार करते हुए डा. सतीश। फोटो: हरिभूमि

सबसे बड़ी परेशानी यह है कि आयुष विभाग की बिल्डिंग दो स्थानों में बंटी हुई है। ओपीडी नागरिक अस्पताल में होती है लेकिन किसी को पंचकर्मा करवाना हो तो उसे सेक्टर 8 में तीन किलोमीटर दूर पालीक्लीनिक में जाना पड़ता है। इससे मरीजों को परेशानी होती है। यदि पंचकर्मा की सुविधा भी यहां आयुष विभाग के पास ही हो तो मरीजों को काफी सुविधा होगी। काफी मरीजों को इसके बारे में पता भी नहीं है। ऐसे में इसका लाभ लोगों को नहीं मिल रहा है। आयुष विभाग में योगा की विशेष सुविधा है। यहां योगाचार्य काफी बीमारियों को योगा से ही ठीक करते हैं। कई बार शरीर में कोई झटका लग जाए तो उसके लिए स्पेशल योगा करवाए जाते हैं। ऐसे में आयुष

नशा एक नीटा जहर है

सभी दवाइयां उपलब्ध

होम्योपैथिक आयुष विभाग के डॉ. सतीश शर्मा ने बताया कि हर प्रकार की दवाइयां भी यहां उपलब्ध हैं। खान पान और सही दवाइयों का समय पर इस्तेमाल बड़ी से बड़ी बीमारी को ठीक कर सकता है। धीरे-धीरे लोगों का विश्वास प्राकृतिक चिकित्सा की तरफ बढ़ रहा है। आयुष विभाग में हर प्रकार की बीमारी का इलाज किया जाता है।

विभाग में डा. सतीश से दवाई ले रहे हैं और काफी आराम है। पहले प्राकृतिक चिकित्सा पर कम विश्वास था लेकिन अब बहुत ज्यादा विश्वास हो गया है। वहीं सुनीता ने कहा कि शरीर में कई जगह काफी दर्द रहता था। मेरे पति के हाथ कांपते थे। पांच महीने से लगातार आयुष विभाग से दवाई लेकर काफी आराम है। आयुष विभाग की दवाइयां किसी भी प्रकार के साइड इफेक्ट शरीर पर नहीं करती। इलाज में समय जरूर लगता है लेकिन उन्हें विश्वास है कि प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा बीमारी को जड़ से ठीक किया जा सकता है।

छात्रों ने पोस्टरों और स्लोगनों के माध्यम से नशा के प्रति लोगों को किया जागरूक

नशा युक्त व्यक्ति न जीता है और न मरता है दूसरों पर बोझ बनकर रह जाता है

हरिभूमि न्यूज राजौद

राजकीय महाविद्यालय राजौद में सोमवार को नशे के प्रति जागरूकता अभियान के अन्तर्गत युथ अगेंस्ट ड्रग्स क्लब के सौजन्य से पोस्टर मैकिंग एवं स्लोगन लेखन आदि गतिविधियों का आयोजन किया गया। जिनका मूल उद्देश्य विद्यार्थियों को नशीली दवाइयों व पदार्थों के दुष्प्रभावों से बचना और विद्यार्थियों द्वारा प्राप्त जानकारी को जन-जन तक पहुंचाना है। कल्ब ईसाज रवींद्र कुमार ने विद्यार्थियों को गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करते हुए कहा कि नशा एक मीठा जहर है, जो मानव जीवन को धीरे-धीरे घुन की तरह खोखला कर देता है। नशा युक्त व्यक्ति न जीता है और न मरता



राजौद। प्रतियोगिता में भाग लेते हुए विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

है दूसरों पर बोझ बनकर रह जाता है। इसलिए नशे को ना, जीवन को मेहर ने कार्यस्थल पर निरीक्षण किया। उन्होंने प्रतिभागियों द्वारा बनाए गए पोस्टरों की सराहना की सभी पोस्टर और स्लोगन आकर्षक प्रभावशाली और युवाओं को नशे से दूर रहने का संदेश दे रहे थे। उन्होंने

11 श्रमिकों को अपने अधिकारों के प्रति जागरूक रहना वक्त की जरूरत: जीवन सिंह नैन



गुहला-चीका। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एच सचिव, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण कैथल के मार्गदर्शन और अक्षय चौधरी, अतिरिक्त सिविल जज (सीनियर डिप्टीजज) गुहला के निर्देश पर श्रमिक सुरक्षा अभियान चलाया जा रहा है। इसके तहत श्रमिकों को उनके अधिकारों से सुविधाओं के बारे में जागरूक किया जा रहा है। इसी श्रृंखला में अज्ञान जंटी, चीका में एक कानूनी साक्षरता शिविर का आयोजन किया गया। श्रमिकों को संबोधित करते हुए पैलन अधिवक्ता जीवन सिंह नैन ने कहा कि श्रमिकों के लिए अपने अधिकारों की जानकारी रखना आज के समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है, क्योंकि अधिकारों की जानकारी के अभाव में किसी के साथ भी अन्याय हो सकता है। उन्होंने कहा कि भारत के विकास में श्रमिकों का विशेष योगदान है और देश की विकास दर बढ़ाने में उनकी भूमिका महत्वपूर्ण है।

सर्जिकल सप्ताह के तहत लगाया शिविर

हरिभूमि न्यूज अलेवा

स्वास्थ्य विभाग ने प्रदेश सरकार के आदेशानुसार नगरां गांव की जैन धर्मशाला में सर्जिकल सप्ताह के तहत एक शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता स्वास्थ्य निरीक्षक ढांडा ने की। इस दौरान लोगों को जागरूक करते हुए स्वास्थ्य निरीक्षक ढांडा ने कहा कि प्रदेश सरकार द्वारा 17 से 22 नवंबर तक सर्जिकल शिविर सप्ताह का आयोजन किया जा रहा है। जिसके तहत पात्र लाभार्थियों को मुफ्त सर्जरी की सुविधा दी जा रही है। यह सुविधा आयुमान्य भारत, प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना या चिरायु योजना के पात्र जो आर्थिक रूप से कमजोर हैं उक्त लोगों के लिए उपलब्ध है। राज्य के सभी जिलों की सरकारी अस्पतालों में लाभार्थियों



अलेवा। नगरां गांव की जैन धर्मशाला में शिविर में लोगों को जागरूक करती स्वास्थ्य विभाग की टीम। फोटो: हरिभूमि

के हडिडयों के सभी प्रकार के आपरेशन जैसे घूटना व कूल्हा बदलना, आंखों के मोतियाबिंद और दूरबीन से पित्त की थैली की पथरी, सभी प्रकार के हार्न्या, अर्पेंडिसस, टॉन्सिल, कान के पर्दे का ईलाज, अंडकोस में पानी भरना, गला व जीब की गांठ आदि के आपरेशन फ्री में किए जाएंगे। स्वास्थ्य निरीक्षक इस दौरान जांच से अधिक लोगों को सलाह दी।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर स्वास्थ्य कर्मचारी दर्शना, नरेंद्र कुमार, कुलदीप तथा आशा वर्कर संतोष, गौला, बिमला, सुमन, मुकेश, मंजू, सुनिता आदि उपस्थित थीं।

50 लाख की लागत से 15 साल बाद होगी सफाई

साफाई

नगर परिषद की चेयरपर्सन सुरभि गर्ग ने बताया कि झील की सफाई और मरम्मत के लिए 50 लाख रुपए का टेंडर लगाया गया है। गंदे पानी को बाहर निकाला जा रहा है। उसके बाद सफाई एवं मरम्मत की जाएगी और लाइटों की व्यवस्था को दुरुस्त किया जाएगा। फिर नया पानी झील में भरा जाएगा। इससे यहां पर सैर करने के लिए आने वाले लोगों को काफी फायदा होगा।

फिर से फिरंगे कैथल की ऐतिहासिक विद्वयार झील के दिन

हरिभूमि न्यूज कैथल

कैथल शहर की ऐतिहासिक विद्वयार झील के दिन फिर से फिरते दिखाई दे रहे हैं। करीब 15 साल बाद झील की सफाई करवाई जा रही है। नगर परिषद की ओर से करीब 50 लाख रुपए खर्च किए जाएंगे। एक ओर जहां झील के खराब पानी और अंदर जमा कीचड़ व गंदगी को निकाल कर उसमें नया पानी भरा जाएगा। वहीं जिन स्थानों से झील के किनारे टूट चुके हैं, उन पर मरम्मत की जाएगी। साथ ही लाइटों व बिजली की व्यवस्था भी झील के किनारे दुरुस्त

गंद पानी निकाला जा रहा बाहर

नगर परिषद की चेयरपर्सन सुरभि गर्ग ने बताया कि झील की सफाई और मरम्मत के लिए 50 लाख रुपए का टेंडर लगाया गया है। गंदे पानी को बाहर निकाला जा रहा है। उसके बाद सफाई एवं मरम्मत की जाएगी और लाइटों की व्यवस्था को दुरुस्त किया जाएगा। फिर नया पानी झील में भरा जाएगा। इससे यहां पर सैर करने के लिए आने वाले लोगों को काफी फायदा होगा।

बदवू के आलम से मिलेगा छुटकारा

झील के किनारे बने पार्कों में रोजाना हजारों की संख्या में लोग घूमने के लिए आते हैं। विशेषकर छुट्टियों के दिनों में यहां पर लोगों की संख्या ज्यादा रहती है। शाम को रोजाना बच्चे, बुजुर्ग व महिलाएं पार्कों में पहुंचते हैं, लेकिन झील की बदवू के कारण उन्हें काफी दिक्कतें उठानी पड़ती हैं। अब उन्हें इन दिक्कतों से जल्द छुटकारा मिलेगा।

झील के किनारे बने पार्कों में रोजाना हजारों की संख्या में लोग घूमने के लिए आते हैं। विशेषकर छुट्टियों के दिनों में यहां पर लोगों की संख्या ज्यादा रहती है।

शाम को रोजाना बच्चे, बुजुर्ग व महिलाएं पार्कों में पहुंचते हैं, लेकिन झील की बदवू के कारण उन्हें काफी दिक्कतें उठानी पड़ती हैं। अब उन्हें इन दिक्कतों से जल्द छुटकारा मिलेगा।