तापमान
अधिकतम 28 .8 डिग्री
न्यूनतम 7 .8 डिग्री

हरिभूमि
# रोहतक भूमि
रोहतक, मंगलवार, 25 नवंबर 2025

11 सीजेआई सूर्यकांत के शपथ ग्रहण का लाइव...

12 विद्यार्थियों ने श्लोकोच्चारण में दिखाया ज्ञान व संस्कृति ...

## खबर संक्षेप

### बखेता में हमले का 9वां आरोपी गिरफ्तार

**रोहतक।** पुलिस ने ऑपरेशन ट्रैक डाउन अभियान के तहत बखेता गांव में हुए जानलेवा हमले के मामले में शामिल नौवें आरोपी को भी गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी को गिरफ्तार करके अदालत में पेश किया गया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया। पुलिस मामले की गहन जांच में जुटी है। आईएमटी थाना प्रभारी पंकज कुमार के अनुसार, मामला 20 अगस्त 2025 की शाम करीब 6:30 बजे का है।

### सांघी में फ्री कैंप में 63 लोगों का स्वास्थ जांचा

**रोहतक।** मां दानो देवी धर्मार्थ ट्रस्ट की तरफ से संचालित विमल प्रसाद जैन एवं सुशीला देवी जैन फिजियोथैरेपी सेंटर पर सांघी गांव में फ्री कैंप का आयोजन किया गया। जिसमें लोगों ने आकर अपने जोड़ों के दर्द की जांच करवाई। इस फ्री कैंप में कुल 63 लोगों ने आकर अपने जोड़ों के दर्द, कमर दर्द और घुटनों के दर्द की जांच करवाई। संस्था के संचालक तस्वीर हुड्डा ने बताया कि संस्था की तरफ से हर सप्ताह गांव के बस अड्डे के समीप कैंप का आयोजन किया जाता है।

### कॉलेज में विजेताओं को सम्मानित किया

**सांपला।** सर छोटू राम राजकीय महिला महाविद्यालय में सोमवार को दीनबंधु सर छोटू राम की जयंती के उपलक्ष में महिला प्रकोष्ठ के द्वारा कविता पाठ एवं भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्या संतोष हुड्डा द्वारा दीप प्रज्वलित करके व सर छोटूराम की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करके किया गया। इस प्रतियोगिता में खुशी प्रथम स्थान, खुशी (बीए प्रथम वर्ष) ने द्वितीय स्थान व संजू (एम ए हिंदी प्रथम वर्ष) व पूजा (बीए प्रथम वर्ष) ने तृतीय स्थान व भाषण प्रतियोगिता में प्रिया (एम ए प्रथम वर्ष भूगोल ) ने प्रथम स्थान स्थान प्राप्त किया है। सभी विजेताओं को एसडीएम उत्सव आनंद ने विजेताओं को सम्मानित किया गया।

### युवक अवैध हथियार सहित गिरफ्तार

**रोहतक।** पुलिस की पीओ स्टाफ टीम ने गश्त के दौरान एक युवक को अवैध हथियारों सहित काबू किया है। आरोपी के खिलाफ थाना महम में केस दर्ज किया गया है। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया, जहां से उसे तीन दिन के पुलिस रिमांड पर भेज दिया गया है। पीओ स्टाफ प्रभारी पीएसआई कृष्ण कुमार ने बताया कि मुख्य सिपाही नरेंद्र के नेतृत्व में टीम अपराधियों की धरपकड़ के लिए गांव भैणी महाराजपुर, हिसार रोड के आसपास गश्त पर थी। इसी दौरान सूचना मिली कि महम बाईपास फ्लाईओवर के नीचे, कलानौर रोड के पास एक युवक संदिग्ध अवस्था में खड़ा है। सूचना पर तुरंत कार्रवाई करते हुए पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर युवक को काबू किया।

### अपराधियों के हौसले बुलंद, ट्रैक डाउन अभियान पर भी उठ रहे सवाल

## खोखले साबित हुए अपराध पर नकेल कसने के दावे

# बदमाशों के पीछे दौड़ती रही पुलिस जिले में एक माह में हो गए पांच मर्डर

नीरज वर्मा ⏭ रोहतक

पुलिस ने अपराध नियंत्रण के लिए पिछले दिनों बड़े स्तर पर ट्रैक डाउन अभियान चलाया। इस अभियान के दौरान पुलिस ने अवैध हथियार बरामद किए, नशा तस्करों को पकड़ा और दो मुठभेड़ में हत्या के आरोपी को भी गिरफ्तार किया। दावा किया गया कि जिले में अपराध पर नकेल कस दी गई है। लेकिन बीते एक महीने में सामने आई पांच सनसनीखेज हत्याओं ने इन दावों पर गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं। अपराधियों के हौसले कितने बुलंद हैं, इसका अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि हत्याएं दिनदहाड़े भी हुईं और ग्रामीण इलाकों से लेकर शहर के बीचों-बीच तक फैली रहीं। पुलिस कार्रवाई एक तरफ चलती रही और अपराधियों की वारदातें दूसरी तरफ।

**रोहतक।** गांव बलियाना में रंजिश में पिता-पुत्र की हत्या की जांच करती एफएसएल टीम की इंचार्ज डॉ .सरोज दहिया व पुलिस। फोटो : हरिभूमि

### केस-1: गांव बलियाना में पिता-पुत्र की हत्या

सबसे पहली वारदात गांव बलियाना में हुई, जिसने पूरे जिले को झकझोर दिया। दो गुटों के बीच काफी समय से चली आ रही रंजिश एक दिन अचानक हिंसा में बदल गई। आरोपियों ने पिता-पुत्र को गोलियों की बौछार कर दोनों की मौके पर ही हत्या कर दी। दहशत इतनी कि ग्रामीणों ने तुरंत पुलिस को सूचना दी, लेकिन तब तक आरोपी फरार हो चुके थे। बाद में पुलिस ने छठे आरोपी तक को गिरफ्तार कर लिया, लेकिन यह दोहरा हत्याकांड पूरे जिले में तनाव का बड़ा कारण बना।

गांव में मृतक सपना

### केस-2 : गांव काहनी में ऑनर किलिंग

दूसरी बड़ी घटना गांव काहनी में सामने आई, जहां प्रेम विवाह करने वाली युवती की बेरहमी से हत्या कर दी गई। परिजनों ने इसे परिवार की 'इज्जत' से जोड़कर अंजाम दिया। यह मामला स्पष्ट रूप से ऑनर किलिंग का रहा, जिसने समाज और कानून दोनों को शर्मसार किया। पुलिस ने मामले में कई आरोपियों को पकड़ लिया, लेकिन घटना ने फिर साबित किया कि ऑनर किलिंग की मानसिकता अभी भी जिंदा है।

### केस-3 : अभिषेक हत्याकांड ने उड़ाई सुरक्षा की धज्जियां

तीसरी वारदात शहर के सबसे व्यस्त स्थानों में से एक-नए बस स्टैंड के पास हुई।

अभिषेक नामक युवक को दबंगों ने घेरकर चाकू से हमला किया और उसकी हत्या कर दी। इतनी भीड़भाड़ वाली जगह पर अपराधियों ने बिना किसी डर के वारदात को अंजाम दिया। पुलिस ने जांच कर कुछ संदिग्धों को पकड़ा, लेकिन इस घटना ने शहर की सुरक्षा व्यवस्था की कमजोरियों को साफ उजागर कर दिया। लोग सवाल पूछने लगे कि जहां हजारों लोगों की आवाजाही है, वहां भी अगर जान सुरक्षित नहीं, तो अभियान किस बात का।

### केस-4: गांव इस्माइला, पोते ने दादा को मौत के घाट उतारा

चौथा मामला पारिवारिक कलह की भयावह तस्वीर लेकर सामने आया। गांव इस्माईला में एक युवक ने अपने ही दादा की सिर में लोहे की रॉड मारकर हत्या कर दी। दादा सुबह खेत में चाय लेकर गए थे। उसी समय आरोपी पोते ने उन पर हमला कर दिया। घटना पूरी तरह परिवार के अंदर छुपे तनाव का नतीजा थी, लेकिन जिले में बढ़ती हिंसक मानसिकता की एक और मिसाल भी। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया, लेकिन ग्रामीण अभी भी सदमे में हैं।

### जवाहर लाल नेहरू नहर की पटरी पर वारदात

# युवती की गोली मारकर हत्या, नहर किनारे मिला खून से लथपथ शव

**रोहतक।** मौके पर जांच करती एफएसएल टीम की इंचार्ज डॉ .सरोज दहिया।

### केस-5 : अज्ञात युवती की मिली लाश

मृतक महिला को पुलिस ले जाती हुई।

सबसे ताजा और रहस्यमयी हत्या में जवाहर लाल नेहरू नहर की पटरी पर 30 वर्षीय एक महिला का शव मिला। महिला के सिर में गोली धंसी हुई थी और पूरा चेहरा खून से रंगा था। राहगीरों ने उसे देखा और तुरंत पुलिस को सूचना दी। युवती ने हरी साड़ी और स्वेटर पहन रखा था। मौके से कोई पहचान-पत्र, मोबाइल या निजी सामान बरामद नहीं हुआ। इससे शक बढ़ गया कि आरोपी जानबूझकर उसकी पहचान छिपाना चाहते थे। मृतका की पहचान अभी तक नहीं हो सकी है। पुलिस ने उसकी तस्वीरें सभी थानों और सोशल मीडिया पर भेजकर खोज शुरू कर दी है। शव को 72 घंटे के लिए डेड हाउस में रखा गया है।

### घटनाओं से उठ रहे सवाल

पिछले एक महीने में हुई इन सभी घटनाओं ने लोगों के मन में एक ही प्रश्न खड़ा कर दिया। जब हत्याएं इतनी आसानी से हो रही हैं, तो ट्रैक डाउन अभियान का असर आखिर कहां दिख रहा है। पुलिस दावा कर रही है कि अभियान के दौरान अवैध हथियार, नशा और कई अपराधी पकड़े गए।

### हत्या क्यों और किसने की, पुलिस जांच में जुटी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

जिले में सोमवार दोपहर हुए एक सनसनीखेज वारदात ने पूरे क्षेत्र में दहशत का माहौल पैदा कर दिया। जवाहर लाल नेहरू नहर की पटरी पर करीब 30 वर्ष की एक अज्ञात युवती का शव रक्तरंजित अवस्था में मिलने से हड़कंप मच गया। युवती के सिर में गोली लगी हुई थी और उसका पूरा चेहरा खून से सना पड़ा था। राहगीरों ने शव देखकर तुरंत पुलिस कंट्रोल रूम नंबर 112 पर सूचना दी। सूचना मिलते ही शिवाजी कॉलोनी थाना पुलिस मौके पर पहुंची और क्षेत्र को घेराबंदी कर जांच शुरू कर दी। इसके बाद एफएसएल की टीम इंचार्ज डॉ. सरोज दहिया को भी मौके पर बुलाया गया। हालांकि, टीम के पहुंचने से पहले ही पुलिस ने प्राथमिक स्तर पर उपलब्ध सभी साक्ष्यों को सुरक्षित कर लिया था। आसपास किसी तरह के हथियार, कारतूस या संघर्ष के निशान नहीं मिले। शव को पोस्टमॉर्टम के लिए पीजीआई भेज दिया गया, जहां पंचनामा पूर्ण करवाकर उसे शवगृह में 72 घंटे के लिए सुरक्षित रखवाया गया है।

### पहचान नहीं, सोशल मीडिया पर फोटो जारी

मृतका के पास किसी भी तरह का पहचान पत्र या निजी सामान नहीं मिला। पुलिस ने आसपास के लोगों से पूछताछ की, मगर किसी ने भी युवती को पहचानने की पुष्टि नहीं की। फिलहाल उसकी तस्वीर को विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर साझा किया जा रहा है ताकि उसकी पहचान स्थापित की जा सके।।

### शिनाख्त के बाद दर्ज होगा मामला

शिवाजी कॉलोनी थाना प्रभारी राकेश सैनी ने बताया कि फिलहाल युवती की पहचान स्थापित की जा रही है। पहचान होने के बाद ही मामला दर्ज कर जांच को आगे बढ़ाया जाएगा। उन्होंने कहा कि सभी थानों और आसपास के जिलों में भी सूचना भेजी गई है। पुलिस हर पहलू से जांच कर रही है, चाहे वह व्यक्तिगत दुश्मनी हो, प्रेम प्रसंग से जुड़ा मामला या किसी आपराधिक गिरोह की करतूत।

### पूर्व मुख्यमंत्री का आरोप, पत्रकारों से हुए रूबरू

# धान खरीद के नाम पर प्रदेश सरकार कर रही घोटाला: हुड्डा

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने कहा है कि धान खरीद के नाम पर सरकार सिर्फ घोटाला कर रही है। उन्होंने कहा कि किसानों को एमएसपी देने की बजाय उनसे लूट की जा रही है। सोमवार को सांपला में दीनबंधु सर छोटू राम की जयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में पहुंचे और उनको श्रद्धांजलि देने के बाद हुड्डा यहां पत्रकारों के सवालों का जवाब दे रहे थे। इस मौके पर उन्होंने देश के नए मुख्य न्यायाधीश जस्टिस सूर्यकांत को बधाई दी और इस बात पर खुशी जताई कि हरियाणा से संबंध रखने वाले न्यायाधीश इतने बड़े पद पर पहुंचे हैं। हमें और पूरे प्रदेश को गर्व है। भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने हरियाणा में एसआईआर के मुद्दे पर भी अपनी प्रतिक्रिया दी। उन्होंने कहा कि वोटर लिस्ट में किसी भी तरह की धांधली को रोकने के लिए कांग्रेस के कार्यकर्ता और

पत्रकारों से बातचीत करते पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा।

ब्लॉक लेवल एजेंट सतर्क होकर काम करेंगे। बीजेपी की मानसिकता और चुनाव में धांधली को जनता समझ चुकी है और अब इसके खिलाफ खुलकर आवाज उठा रही है। पूर्व सीएम भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने प्रदेश की कानून व्यवस्था को लेकर भी चिंता जाहिर की। उन्होंने कहा कि जब से भाजपा सत्ता में आई है कानून व्यवस्था का दिवाला पिट चुका है।

### नगर निगम ने स्वच्छता अभियान लागू करने में बढ़ाई पहले से अधिक सख्ती

# गंदगी फैलाने पर निगम ने 30,700 रुपये जुर्माना वसूला

### संयुक्त आयुक्त मंजीत सिंह ने प्रमुख बाजारों, सार्वजनिक स्थलों और रिहायशी इलाकों में सफाई व्यवस्था जांची

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

शहर में बढ़ती गंदगी और अव्यवस्थित तरीके से कूड़ा फेंकने की शिकायतों को देखते हुए नगर निगम ने स्वच्छता अभियान को और अधिक सख्ती के साथ लागू किया है। नगर निगम आयुक्त डॉ आनंद कुमार शर्मा के निर्देश पर निगम की सफाई शाखा लगातार फील्ड में निगरानी कर रही है। इसी कड़ी में सोमवार को निगम की टीम ने शहर के विभिन्न इलाकों का औचक निरीक्षण किया। जिसके दौरान 28 चालान काटकर कुल 30,700 की राशि वसूली गई। निरीक्षण अभियान का नेतृत्व स्वयं संयुक्त आयुक्त मंजीत सिंह ने किया। वह सुबह से ही प्रमुख बाजारों, सार्वजनिक स्थलों और रिहायशी इलाकों में पहुंचकर सफाई व्यवस्था का जायजा लेते रहे। निरीक्षण में पाया गया कि बड़े स्तर पर डोर-टू-डोर कूड़ा उठान की सुविधा उपलब्ध होने और बार-बार जागरूकता अभियान चलाने के बावजूद कई लोग अभी भी सड़क किनारे, दुकानों के सामने तथा सार्वजनिक स्थानों पर कचरा फेंक रहे थे।

**रोहतक।** दुकानदारों की चालान काटते निगम कर्मी।

### सिंगल यूज प्लास्टिक बेचने वाले 9 दुकानदारों के चालान

नगर निगम द्वारा जारी आंकड़ों के अनुसार, सोमवार के इस अभियान में सिंगल यूज प्लास्टिक बेचने वाले 9 दुकानदारों पर 9400 के चालान, जबकि डस्टबिन न रखने और गंदगी फैलाने के मामलों में 19 चालान कर 21300 की वसूली की गई। टीम ने न केवल चालान किए, बल्कि संबंधित स्थानों से तुरंत कचरा हटवाया और लोगों को निगम के कूड़ा वाहन को ही कचरा देने के लिए प्रेरित किया। संयुक्त आयुक्त मंजीत सिंह ने दुकानदारों से कहा कि दुकान के बाहर कचरा फेंकना या डस्टबिन न रखना अब किसी भी हाल में स्वीकार्य नहीं होगा। उन्होंने स्पष्ट किया कि शहर की स्वच्छता व्यवस्था को बेहतर बनाने में नागरिकों का सहयोग अत्यंत आवश्यक है। निरीक्षण के बाद नगर निगम आयुक्त डा. आनंद कुमार शर्मा ने कहा कि निगम का उद्देश्य केवल चालान करना नहीं है, बल्कि शहर को स्वच्छ, सुंदर और प्रदूषण रहित बनाना है।

### डॉ. एच के अग्रवाल ने ओपीडी का किया औचक निरीक्षण

# खामियों को करें दूर, ड्यूटी में कोताही बर्दाश्त नहीं

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. एचके अग्रवाल ने सोमवार को ओपीडी का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने ओपीडी में पाई गई कमियों को जल्द से जल्द दूर करने के निर्देश दिए। डॉ. एचके अग्रवाल ने कहा कि चिकित्सकों को ड्यूटी पर हमेशा एप्रेन पहनकर आना चाहिए और समय पर उपस्थित होना चाहिए। उन्होंने कहा कि ड्यूटी में कोताही बिल्कुल भी बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि सुबह 9 बजे ओपीडी शुरू होने का मतलब होता है कि 9 बजे सभी चिकित्सक अपनी ड्यूटी पर नजर आएं ताकि मरीज समय पर इलाज करवाकर अपने घर पहुंच सकें।

**24 घंटे में सभी पंखें साफ करवाएं:** डॉ. अग्रवाल ने पंखों पर गंदगी देख सफाई कर्मचारियों को सख्त आदेश दिया कि 24 घंटे में सभी पंखे साफ होने चाहिएं। उन्होंने कहा कि अस्पताल में गंदगी होने का मतलब होता है इंफेक्शन को न्यौता, ऐसे में हमें सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए। डॉ. अग्रवाल ने कहा कि हम बहुत खुश नसीब हैं कि हमें स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्य करने का मौका मिल रहा है क्योंकि यहां हमें वेतन के साथ-साथ मरीजों की सेवा करने का भी अवसर मिलता है जो कि बड़े ही पुण्य का कार्य है।

**ईएनटी की ओपीडी में बैठना अनिवार्य:** चिकित्सा अधीक्षक डॉ. कुंदन मित्तल ने बताया कि ईएनटी विभाग में कुलपति डॉ. एच के अग्रवाल ने निर्देश दिए हैं कि जिस दिन चिकित्सक की ओटी नहीं होगी उस दिन चिकित्सक ओपीडी में बैठेंगे ताकि मरीजों को जल्द इलाज मिल सके। डॉ. कुंदन मित्तल ने बताया कि कुलपति द्वारा निर्देश दिए गए हैं कि हर दिन ओपीडी में बोर्ड पर चिकित्सकों एवं पीजी का नाम लिखा होना चाहिए ताकि पता लग सके कि कितने चिकित्सक ड्यूटी पर हैं।

### जल्द रिपोर्ट करे अपलोड: डॉ. कुंदन मित्तल

डॉ. कुंदन मित्तल ने बताया कि ओपीडी में स्थित लैब के चिकित्सकों को दिशा निर्देश दिए गए हैं कि रिपोर्ट को जितनी जल्दी हो सके अपलोड करें ताकि मरीजों को जल्दी रिपोर्ट मिल सके। उन्होंने कहा कि ओपीडी की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए दोपहर 3 बजे के बाद हेल्थ मैप पर सिटी स्कैन व एमआरआई करवाने के लिए आने वाले मरीजों को ओपीडी के पीछे वाले गेट की तरफ से आना होगा

# मदवि में शोधार्थियों को पर्यटन शोध की बारीकियों की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

इंस्टिट्यूट ऑफ होटल एंड टूरिज्म मैनेजमेंट (आईएचटीएम), एमडीयू रोहतक में आयोजित एक विशेष सत्र में इंदिरा गांधी नेशनल ओपन यूनिवर्सिटी, नई दिल्ली के स्कूल ऑफ टूरिज्म एंड हॉस्पिटैलिटी सर्विस मैनेजमेंट के प्रो. अरविंद कुमार दूबे ने आतिथ्य एवं पर्यटन के समकालीन शोध पर विस्तार से मार्गदर्शन दिया। सत्र में आईएचटीएम के शोधार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर शोध प्रक्रिया से जुड़े विविध आयामों को समझा। प्रो. दूबे ने आज के बदलते वैश्विक परिप्रेक्ष्य में हॉस्पिटैलिटी एवं टूरिज्म रिसर्च की प्रासंगिकता रेखांकित करते हुए उपयुक्त शोध विषय (टॉपिक) के चयन की रणनीतियों पर चर्चा की। उन्होंने बताया कि शोध समस्या की स्पष्ट पहचान तथा संदर्भों की गहरी समझ के बिना गुणवत्तापूर्ण शोध संभव नहीं है। इसके बाद उन्होंने व्यवस्थित 'रिव्यू ऑफ लिटरेचर' की प्रक्रिया, उपयुक्त स्त्रोतों के चयन तथा अंतराल (रिसर्च गैप) की पहचान पर व्यावहारिक उदाहरणों के साथ प्रकाश डाला। सत्र के दौरान प्रो. दूबे ने रिसर्च मेथडोलॉजी, क्वांटिटेटिव एवं क्वालिटेटिव तकनीकों के संतुलित उपयोग, सैम्पलिंग, डेटा कलेक्शन टूल्स, स्केल्स तथा वैधता–विश्वसनीयता जैसे महत्वपूर्ण बिंदुओं पर भी विस्तार से चर्चा की।

### कार्यक्रम में शोधार्थियों ने पूछे प्रश्न

कार्यक्रम का संचालन एवं समन्वय डॉ. अनूप कुमार द्वारा किया गया। शोधार्थी अनुराग, मोहित, सुप्रिया, यश, मोहित श्योकंद, धीरेज, लक्ष्य, नितेश तथा अन्य शोधार्थियों ने पूरे समय गंभीरता से सहभागिता करते हुए अपने प्रश्न भी रखे। सत्र को आईएचटीएम में आतिथ्य एवं पर्यटन शोध पर केंद्रित एक सारगर्भित और मार्गदर्शी पहल के रूप में सराहा गया।

हरिभूमि
रोहतक,मंगलवार
25 नवंबर 2025

# सहेली

किसी पर भी ऐसी बड़ी विपदा आ सकती है कि वह टूट जाए, जीवन में एकदम अकेला हो जाए। अगर वह स्त्री है तो उसके जीवन का संकट और गहरा हो जाता है। ऐसी स्थिति में समझदारी के साथ धैर्य और साहस से काम लिया जाए तो हम बड़े से बड़े संकट से उबर सकते हैं। आशा की नई किरणों से जीवन में छाए अंधेरे को छांटकर, खूबसूरत जिंदगी जी सकते हैं।

## अकेले हैं तो क्या गम है नजरिया बदलें और खुश रहें

कवर स्टोरी
**प्रतिभा अग्निहोत्री**

अपने इकलौते युवा बेटे को एक दुर्घटना में खोने से गीता बहुत दिनों तक अपसेट रहीं, लेकिन फिर उन्होंने अपने आपको संभाला। अब वह जिंदादिली से अपना जीवन जी रही हैं। छोटे-बड़े किसी भी समारोह में पहुंचकर वह अपने मधुर स्वभाव से वहां का वातावरण खुशनुमा बना देती हैं, उनसे मिलकर हर इंसान सकारात्मकता से भर उठता है। गीता बताती हैं, 'पति के देहांत के बाद बेटा ही एकमात्र सहारा था। एक पल को ऐसा लगा था, मानो अब सब कुछ खत्म हो गया। अपने दुखों के बारे में सो च ते - सो च ते कभी-कभी तो मुझे इतना तनाव हो जाता था कि रात में नींद नहीं आती थी। खाना नहीं बनाती थी और यदि किसी तरह बन गया तो खाने की इच्छा ही नहीं होती थी। इसी तरह दिन गुजर रहे थे, फिर एक दिन लगा कि इंसान का जन्म बहुत मुश्किल से मिलता है। और एक मैं हूं कि अपनी इस जिंदगी को यूं ही बर्बाद किए जा रही हूं। इस तरह तो एक दिन बीमार होकर बेड पर आ जाऊंगीं फिर क्या होगा? बस उस दिन से दुःख, अवसाद और तनाव को हटाकर मैं यथार्थ में आ गई। लगा कि अभी तो बहुत कुछ करना शेष है, और उसी दिन से मेरा जीवन को देखने का नजरिया ही बदल गया।

**तनाव को ना हावी होने दें:** वास्तव में अकेलापन कोई समस्या नहीं है बल्कि हमारे ही नकारात्मक विचारों से उत्सर्जित तरंगों द्वारा निर्मित एक अहसास, मनोभाव और विचार है। काउंसलर कीर्ति वर्मा कहती हैं, 'अवसाद की शुरुआत तनाव से होती है। जब यह तनाव निरंतर मन-मस्तिष्क पर हावी रहता है तो इंसान अकेलेपन का शिकार हो जाता है। यह स्थिति लंबे समय तक रहती है तो फिर इंसान अवसाद में आ जाता है। इसलिए जरूरी है कि हम खुद पर अकेलेपन को हावी नहीं होने दें।'

वेबएमडी के एक सर्वे के अनुसार अकेलेपन के कारण 26 प्रतिशत तक समय पूर्व मृत्यु की और 32 प्रतिशत स्ट्रोक की आशंका बढ़ जाती है। इसलिए आवश्यक है कि जैसे ही यह खालीपन आपके मन-मस्तिष्क में जगह बनाने लगे तो सचेत होकर स्वयं को सकारात्मक दिशा में लगा दें ताकि समस्या और अधिक गंभीर न हो।

**दोस्तों और परिवार से मिलें:** मनोवैज्ञानिकों के अनुसार दोस्तों और परिवार के सदस्यों से मिलना-जुलना बेहद जरूरी है। जब हम अपने प्रियजनों और इष्टमित्रों से मिलते हैं तो डोपामाइन हार्मोन रिलीज होता है, जो हमारे विचारों में सकारात्मकता का समावेश करता है, इसलिए जब भी समय मिले, अपने परिवार और दोस्तों के साथ समय अवश्य बिताएं। अपनी सखियों के साथ घूमने जाएं, उन्हें भोजन पर बुलाएं, गेम खेलें परंतु केवल उन्हीं दोस्तों के साथ, जिनसे मिलकर आपको खुशी मिलती हो।

**नजरिया हो सकारात्मक:** जब भी अकेलेपन के तनाव के कारण अवसाद में जाने लगें तो जीवन को देखने का नजरिया बदलें। अपनी ही स्थिति पर हरदम दुःखी होते रहने की अपेक्षा अपने से कमतर लोगों को देखें, आप पाएंगी कि आपसे अधिक सुखी इस संसार में कोई दूसरा नहीं है। सुखी इंसान सौ प्रतिशत वही है, जो हाथ-पैर और दिलो-दिमाग से पूरी तरह फिट है। हमें यह समझना चाहिए कि सुख-दुख जीवन के दो पहलू हैं, जिसमें कभी एक पहलू कमजोर होता है तो कभी दूसरा।

**नकारात्मक लोगों से बनाएं दूरी:** नकारात्मकता जहां आपके सोचने-समझने की शक्ति को क्षीण करके मन-मस्तिष्क को तनावग्रस्त करती है, वहीं सकारात्मकता असीम ऊर्जा का संचार करके मनुष्य की रचनात्मक शक्ति में वृद्धि करती है। इसके लिए आवश्यक है कि आप नकारात्मक लोगों से दूर रहें, क्योंकि ये लोग निराशा से भरे होते हैं, अपने निराशा भरे विचार आपके पास छोड़ते हैं, जिससे आप भी प्रभावित होती हैं। गृहिणी अनीता कहती हैं, 'मैं नेगेटिव लोगों से दो फुट की दूरी बनाकर रखती हूं, क्योंकि ऐसे लोग जब भी मिलते हैं, मेरे अच्छे खासे दिमाग में अपना कचरा छोड़ जाते हैं, जिससे जीवन में रुकावटें आती हैं।'

**छोटी-छोटी खुशियों को सेलिब्रेट करें:** जीवन के प्रति सदैव सकारात्मकता से भरपूर रहने वाली अनुभा कहती हैं, 'मेरे लिए हर नया दिन एक उत्सव जैसा होता है। अपनी मीटिंग के सफल हो जाने पर मनचाही मूवी देख लेने पर, दी गई समय सीमा में कार्य पूर्ण हो जाने पर या सप्ताहांत का अवकाश, मुझे असीम खुशी देता है, क्योंकि मेरी नजर में खुश होना या खुशी मनाना एक अहसास है, जिसके लिए किसी बड़ी घटना, कार्य या बहुत पैसे का होना जरूरी नहीं है।'

**खुशी देना सीखें:** किसी सहेली की कोई रेसिपी या पेंटिंग, सिंगिंग की तारीफ या किसी के विवाह, जन्मदिन की वर्षगांठ पर मैसेज के स्थान पर फोन कॉल करके बधाई देना, आपको सकारात्मकता से भर देगा। किसी भूखे को खाना खिलाना, गार्ड या मेड को गरमा-गरम चाय पिलाने से उसके चेहरे पर आई खुशी आपको ऊर्जा से भर देगी।

**जीवन को सरलतम तरीके से जिएं:** कुछ लोग बेवजह का अहंकार पालकर अपने जीवन को दुरुह बना लेते हैं। इसकी अपेक्षा आप जीवन को जितने सरल तरीके से जिएंगी, जीवन आपको उतना ही खूबसूरत लगेगा। अपने एकाकी जीवन में अपनी सोच में बदलाव लाकर, उसे सकारात्मक बनाकर आप अपने बेशकीमती जीवन को खूबसूरत बना सकती हैं।

### फिट रहना है जरूरी

**हम सदियों से** सुनते आए हैं, निरोगी काया इस जीवन का सबसे बड़ा सुख है। इसके लिए आवश्यक है कि आप प्रतिदिन कम से कम 40 मिनट स्वयं को दें। इस अवधि में आप इच्छानुसार वॉकिंग, जिमिंग, योगा अथवा व्यायाम करें।

### आहार हो पौष्टिक

**अकसर देखा** जाता है कि अकेला इंसान अपने लिए भोजन बनाने में आलस्य करता है या एक टाइम बनाकर दो या तीन टाइम तक बासी खाना खाता है। ऐसा करने की अपेक्षा हरदम पौष्टिक और ताजा भोजन खाने का प्रयास करें।

## बच्चों को ना रखें डरा-धमका कर

कुछ पैरेंट्स अपने बच्चों को बहुत डरा-धमकाकर रखते हैं। इससे वे डरे-सहमे रहते हैं। उनके व्यक्तित्व का विकास बाधित होता है। पैरेंट्स बच्चों की परवरिश में किन बातों का ध्यान रखें कि वे दब्बू ना बनकर निर्भीक-साहसी बनें और सफल हों।

परवरिश
**रेखा शाह आरबी**

अकसर यह देखा जाता है, जब कभी छोटे बच्चे ज्यादा तंग-परेशान करते हैं तो पैरेंट्स यह कहकर उन्हें डराते हैं, 'चुपचाप सो जाओ, नहीं तो भूत आकर ले जाएगा।' इस तरह अलग-अलग तरीकों से बच्चों को डराया जाता है। हमें यह समझना चाहिए, बच्चों का मन बहुत कोमल होता है, वे डर जाते हैं। उनके मन में हमेशा के लिए भय का बीजारोपण हो जाता है। पैरेंट्स को यह अनुमान ही नहीं होता कि बच्चे के भीतर बचपन में एक डर समा रहा है। पैरेंट्स अलग-अलग डर से बच्चों को डराते हैं। ऐसा करना गलत है, उनके व्यक्तित्व विकास में बाधक है।

**जीवन भर रहता है प्रभाव:** हम सब जीवन भर किसी न किसी डर का सामना करते रहते हैं। ऐसा कोई भी नहीं है, जो किसी बात से डरता ना हो। कभी-कभी हमारे जीवन में ऐसे अनेक अवसर आते हैं कि हम अपने जीवन में बहुत आगे बढ़ सकते हैं, लेकिन अपने डर के कारण हम उन मौकों को गंवा देते हैं। बाद में जब उसी काम को करके दूसरों को सफल होते देखते हैं तो सोचते हैं, 'काश! हमने भी यह प्रयास किया होता।' यह 'काश' की नींव हमारे बचपन में हमारे पैरेंट्स रखते हैं, मतलब हम सफल होंगे या असफल।

**पैरेंट्स से सीखता है डरना:** हमें याद रखना चाहिए कि जब हम जन्म लेते हैं तो हमारे भीतर किसी वस्तु या स्थान के प्रति कोई भय नहीं होता है। एक छोटा बच्चा मात्र दो चीजों से डरता है- एक तेज आवाज और दूसरे नीचे गिरने से। बाकी दुनिया के सारे डर बच्चा अपने भाई-बहनों और माता-पिता से सीखता है। जब भी कोई शिशु नई वस्तु या किसी नई परिस्थिति में पड़ता है तो पैरेंट्स की तरफ देखता है। जब वह पैरेंट्स को भयभीत देखता है तो वह भी सहम जाता है। यदि निडर देखता है तो वह भी निडरता का व्यवहार करने लगता है। आप एक शिशु के सामने कोई खूंखार जानवर खड़ा कर दीजिए, वह भयभीत नहीं होगा। क्योंकि उसे नहीं मालूम कि वह खतरनाक है या नहीं। वह उस खूंखार जानवर के साथ अपने माता-पिता के व्यवहार को ऑब्जर्व करता है। यदि माता-पिता डरते हैं तो वह भी डरता है, यदि नहीं डरते हैं तो बच्चा भी नहीं डरता है। दुनिया भर के डर, बच्चों को अपने माता-पिता और परिजनों द्वारा मिलते हैं। हम कई बार अपने अनुचित डर के कारण भी पिछड़ते और कुंठित होते चले जाते हैं। यानी बच्चों को सारे डर अपने परिवार से ही मिलते हैं। निडरता और साहस भी अपने परिवार से मिलता है। अगर बचपन से ही बच्चों पर ध्यान दिया जाए, उन्हें गैर जरूरी चीजों से डराया ना जाए तो उनका ज्यादा बेहतर तरीके से विकास होगा। इसलिए जरूरी है, बच्चे डरकर नहीं रहें, खुलकर बोलें और अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करें, ताकि उनका सर्वांगीण विकास हो।

### बात-बात पर डांटने का पड़ता है बुरा असर

**कुछ बच्चों** को अपनी बात किसी के सामने निर्भय होकर रखने में एक डर लगता है। बच्चा यही सोचता है कि सामने वाला उसके बारे में क्या सोचेगा? इस तरह वह खुलकर कभी बोल ही नहीं पाता। यह एक सामाजिक डर है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि बचपन में कई बार पैरेंट्स बच्चों को डांट कर चुप कराते रहते हैं। उन्हें उनकी मन की बात नहीं कहने देते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि आगे चलकर बच्चा किसी के सामने कोई बात कहने में संकोच करता है। अपनी बात खुलकर कभी नहीं कह पाता।

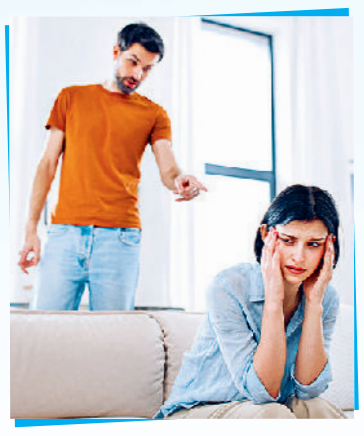
स्पेशल: इंटरनेशनल-डे फॉर द एलिमिनेशन ऑफ वॉयलेंस अगेंस्ट वुमेन, 25 नवंबर

देश-दुनिया में आज भी महिलाओं के प्रति समाज का नजरिया प्राय: अमानवीय बना हुआ है। उनके विरुद्ध शारीरिक-मानसिक हिंसा होती ही रहती है। आज का दिन स्त्रियों के विरुद्ध होने वाली हर तरह की हिंसा के उन्मूलन को लेकर जागरूकता लाने से जुड़ा है। ऐसे में हर किसी को अपनी भूमिका निभानी चाहिए।

## महिलाओं के विरुद्ध हिंसा मिले अपनों का साथ

मुद्दा
**डॉ. मोनिका शर्मा**

हर वर्ष मनाया जाने वाला 'इंटरनेशनल-डे फॉर द एलिमिनेशन ऑफ वॉयलेंस अगेंस्ट वुमेन', स्त्रियों के विरुद्ध होने वाली हिंसा के उन्मूलन को लेकर जागरूकता लाने से जुड़ा है। महिलाओं के खिलाफ वॉयलेंस को रोकने और जेंडर आधारित हिंसा के खिलाफ कार्रवाई का आह्वान करने के लिए इस दिन दुनिया भर में सजगता लाने के प्रयास किए जाते हैं। हर जगह स्त्रियों के साथ समान और सम्मानजनक व्यवहार करने के भाव को बल देने से जुड़ी कोशिशें की जाती हैं। गौरतलब है कि हर साल 25 नवंबर से शुरू हुई जागरूकता लाने वाली यह मुहिम भी सोलह दिन तक चलती है। वॉयलेंस अगेंस्ट वुमेन को लेकर सजगता लाने, संवेदनशील सोच को बढ़ावा देने और हिंसा खत्म करने वाली 16 दिनों की यह मुहिम 10 दिसंबर को अंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार दिवस के साथ समाप्त होती है।



**घर-परिवार में मिले सपोर्ट:** महिलाओं के आत्मसम्मान को चोट पहुंचाने वाले हिंसक व्यवहार पर लगाम लगाने के लिए समाज में संवेदनाएं पोषित करने का प्रयास किया जाता है। हिंसा की शिकार हर महिला को अपनों का साथ मिले तो स्थितियां बदल सकती हैं।

**ना बनाएं उपहास का विषय :** घर में किसी महिला के साथ होने वाला हिंसक बर्ताव, मजाक का विषय नहीं होता। देखने में आता है कि कई घरों में पीड़ादायी हरकतें, अपनों के लिए एक आम-सी बात बन जाती है। 'आज फिर?', 'अरे! उसने फिर तुम पर हाथ उठाया क्या?', 'अरे हमेशा रोने की आदत है रे तुम्हें तो।' जैसे शब्दों-वाक्यों के संग हंसकर टाल दिया जाने वाला बर्ताव मान लिया जाता है। सवाल यह है कि अपने ही स्त्रीमन की पीड़ा को नहीं समझेंगे तो हालात बदलेंगे कैसे? यह दुर्व्यवहार सीधे-सीधे एक स्त्री के मानवाधिकार का हनन है। इंसान होने के नाते मान के साथ जीने के अधिकार पर किया जाने वाला हमला है। इसे भी गंभीरता से लिया जाना आवश्यक है।

**बढ़ावा बिल्कुल ना दें:** यह एक कड़वा सच है कि कई घरों में महिलाओं के अपने ही उनके खिलाफ हिंसा को बढ़ावा देते हैं। कई परिवारों में शारीरिक हिंसा भले न की जाए, साइकोलॉजिकली महिलाओं को खूब प्रताड़ित किया जाता है। हमारे यहां बेटे के नकारात्मक व्यवहार पर पर्दा डालने वाले सास-ससुर भी हैं और पति की प्रताड़ना झेलती बेटी की शिकायतों के बावजूद चुप रहने वाले माता-पिता भी। बहू-बेटियों के साथ होने वाले हिंसक बर्ताव को जाने-अनजाने बढ़ावा दिया जाता है।

**पुरुषों की भूमिका हो सकती है अहम:** भाई, पिता हों या ससुर, देवर, जेठ, ननदोई या फिर बेटे, घर-परिवार में किसी महिला के साथ होने वाली हिंसा का विरोध पुरुषों को करना चाहिए। ऐसे में सहज रूप से विरोध जताने से लेकर खुद हिंसा ना करने और हिंसा की शिकार किसी महिला की मदद करने तक, पुरुषों का रोल बेहद अहम हो सकता है। ऐसे प्रयास से इस दंश का खात्मा कोई मुश्किल काम नहीं है।

### बहू-बेटी में ना करें फर्क

**हमारे परिवेश** में महिलाओं के खिलाफ होने वाली हिंसा में घरेलू हिंसा सबसे ऊपर है। इसके पीछे बहू और बेटी में फर्क करने की मानसिकता भी जिम्मेदार है। माता-पिता के घर में प्यार-मान पाने वाली बेटी का दूसरे घर की बहू बनते ही दोयम दर्जे के व्यवहार से सामना होता है। आज भी यह भेदभाव बहुत से घरों में कायम है। असल में घर के भीतर होने वाली हिंसा के लिए कोई एक वजह नहीं होती। बहुत से सामाजिक और पारंपरिक सोच से उपजे कारण इसके पीछे होते हैं।

स्किन केयर
**शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट**

## सर्दियों में ऐसे करें पैरों की स्किन केयर

सर्दियां आते ही वातावरण में नमी की कमी की वजह से पैरों की त्वचा रूखी और बेजान लगने लगती है। इस दौरान पैरों की एड़ियां भी फटने लगती हैं या पैरों में खुजली और इरिटेशन होने लगती है। इसके कारण कई बार चलने में भी परेशानी होने लगती हैं। इससे बचाव के लिए पैरों की एक्स्ट्रा केयर करने की जरूरत होती है। इस मौसम में पैरों की देखभाल के लिए घरेलू उपाय काफी कारगर साबित हो सकते हैं।

**स्किन रहेगी मॉयश्चराइज:** अपने पैरों के प्रभावित एरिया और दरारों पर जैतून का तेल लगाने से त्वचा को पोषण मिलता है। इससे रूखेपन को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी। जैतून के तेल को गुनगुना करके पैर के तलवों की मालिश करने से पैरों की अकड़न दूर होती है। आप एक बाउल में थोड़ा जैतून का तेल लेकर उसे हल्का गर्म करें। अब इसमें लैवेंडर एसेंशियल ऑयल की तीन-चार बूंदें मिक्स करें। इसके बाद इस ऑयल से अपने पैरों की मालिश करें। इससे आपको कुछ ही देर में आराम का अहसास होगा। जैतून ऑयल में विटामिन-ई होता है इसलिए इसे लगाने से आपके पैर मुलायम होंगे और आप रिलैक्स महसूस करेंगी। गर्म पानी में व्हाइट विनेगर डालें और फिर पांच मिनट के लिए पैरों को इसमें भिगोएं। अब आप जैतून के तेल की कुछ बूंदों को क्यूटिकल्स पर लगाएं और इसे लगभग 10 मिनट तक फिर पानी में भीगने दें। जैतून का तेल पैरों की त्वचा को मॉयश्चराइज रखने में मदद करता है। आप इस तेल को एक जेंटल मॉयश्चराइजर के रूप में भी उपयोग कर सकती हैं। यह उन्हें क्रैक होने से बचाता है और डेड स्किन साफ करता है।

**स्किन ऐसे रहेगी सॉफ्ट:** सर्दियों में पैरों की त्वचा को नरम बनाए रखने के लिए नहाते वक्त पैर धोने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें। लेकिन गर्म पानी का इस्तेमाल कतई न करें क्योंकि इससे पैर ड्राय हो सकते हैं, जिससे स्किन फट सकती है। गुनगुने पानी से ब्लड सर्कुलेशन सही रहता है।

**मसाज करें:** सोने से पहले पैरों की हल्के हाथ से मसाज करें। इसके लिए सरसों या नारियल तेल को एक कटोरे में गुनगुना कर लें। इस तेल से पंजों और पैर के बाकी हिस्सों की मालिश करें। इससे पैरों में ब्लड सर्कुलेशन तेज होगा, जिससे पैरों में गर्माहट आएगी और पैर सुंदर दिखेंगे। पैरों की देखभाल के लिए हाइड्रो थेरेपी भी लाभदायक साबित होती है। इसके लिए आपको पहले ठंडे पानी में पैरों को 2 मिनट तक डुबोकर रखना होगा। फिर पैरों को 1 मिनट के लिए गर्म पानी में डुबोना होगा। ऐसा ही 15-20 मिनट तक करती रहें। फिर पैरों को पानी से निकाल लें और तौलिए से अच्छी तरह पोंछ कर मोजे पहन लें।

## जब एंग्जायटी सताए ऐसे करें बचाव

अलग-अलग वजहों से अनेक महिलाएं एंग्जायटी की शिकार हो जाती हैं। इससे बचाव के लिए आपको अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में सुधार करना होगा। यहां आपको बता रहे हैं, इससे रिलेटेड बहुत ही यूजफुल सजेशंस।

सजेशन
**निकिता चौहान**

आजकल की भाग-दौड़ भरी लाइफस्टाइल में मानसिक तनाव एक सामान्य समस्या बन गई है। महिलाओं में यह समस्या काफी ज्यादा देखी जा रही है, क्योंकि वर्किंग महिलाएं हों या हाउसवाइफ, उनके पास घर और बाहर की दोहरी जिम्मेदारी होती हैं। इस वजह से कई महिलाएं एंग्जायटी, तनाव या चिंताग्रस्त रहने लगती हैं। इसके कारण उनकी रोजमर्रा की जिंदगी भी प्रभावित होने लगती है।

**हो सकते हैं कई कारण:** डॉक्टर्स के अनुसार महिलाओं में चिंता के कई कारण हो सकते हैं, जैसे- हार्मोनल बदलाव। पीरियड्स, प्रेग्नेंसी और मेनोपॉज के दौरान हार्मोनल बदलाव की वजह से यह समस्या और बढ़ जाती है। इसके अलावा, काम का दबाव, परिवार की जिम्मेदारियां और सामाजिक अपेक्षाएं भी तनाव को जन्म देती हैं। अगर आप या आपके परिवार या दोस्तों में कोई महिला बार-बार घबराहट, बेचैनी या तनाव महसूस करती है, तो उसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। यह संकेत हो सकते हैं कि उन्हें मेंटल हेल्थ कंसल्टेशन की जरूरत है। ऐसे समय में तुरंत मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लेना बहुत जरूरी है, क्योंकि सही डायग्नोसिस और उपचार से एंग्जायटी को प्रभावी ढंग से नियंत्रित किया जा सकता है। इसलिए अपने और अपने संपर्क में रहने वाली महिलाओं की मानसिक स्थिति पर ध्यान दें, खुलकर उनसे बात करें, उन्हें सहारा दें और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से मदद लेने से ना हिचकिचाएं। इससे न केवल चिंताओं से मुक्ति मिलेगी, बल्कि खुशहाल जीवन जीने में मदद मिलेगी।

**संतुलित आहार लें:** ताजे फल, सब्जियां, दालें, नट्स, और साबुत अनाज से भरपूर आहार आपकी मानसिक सेहत के लिए लाभकारी हैं। विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन-डी और मैग्नीशियम से भरपूर भोजन चिंता को कम करने में मदद करते हैं।

**कैफीन-शक्कर का सेवन सीमित करें:** अधिक कैफीन और शक्कर शरीर में एड्रेनलीन हॉर्मोन को बढ़ाते हैं, जिससे चिंता बढ़ सकती है।

**ओमेगा-3 फैटी एसिड:** मछली, अलसी, अखरोट में पाए जाने वाले ओमेगा-3 फैटी एसिड दिमाग की कार्यक्षमता सुधारते हैं और तनाव को कम करते हैं।

**पर्याप्त पानी पिएं:** डिहाइड्रेशन से मानसिक थकावट और चिंता बढ़ सकती है। इसलिए पानी खूब पिएं, नारियल पानी-जूस भी पिएं।

**व्यायाम-योगाभ्यास:** रोजाना 30 मिनट की हल्की-फुल्की एक्सरसाइज या योगाभ्यास करने से मानसिक तनाव कम होता है। रोज एक किलोमीटर की वॉक करें, यह एंग्जायटी रोकती है। साथ ही ध्यान, मानसिक स्थिति को शांत करता है और तनाव को कम करता है।

**पर्याप्त नींद लें:** नींद की कमी से भी चिंता और तनाव बढ़ता है, इसलिए डेली सात से आठ घंटे अच्छी नींद बहुत जरूरी है।

**(क्लिनिकल डाइटीशियन-कंसल्टेंट न्यूट्रिशनिस्ट कनिका मल्होत्रा से बातचीत पर आधारित)**

## खबर संक्षेप

### मंडी परिसर में चला सफाई अभियान

**सांपला।** मार्केट कमेटी चेयरमैन उदयभान मलिक के नेतृत्व में सोमवार को मंडी परिसर में सफाई अभियान चलाया गया। अभियान की शुरुआत स्वयं चेयरमैन ने खुद झाड़ू लगाकर की। उनके साथ वाइस चेयरमैन हरबंस मक्कड़,भाजपा मंडल अध्यक्ष कपिल खत्री,देवराज ओहल्यान , रौनक मलिक, राज सिंह सहित अन्य पदाधिकारियों ने टीम के साथ परिसर में सफाई की। कमेटी पदाधिकारियों की मौजूदगी में सफाई कर्मचारियों को पूरी तत्परता के साथ काम करने के निर्देश दिए गए।

### डैफेटेरिया दिव्यांगों के सम्मान का जीवंत उदाहरण

**रोहतक।** भाजपा प्रदेश प्रभारी डा. सतीश पूनिया मंगलवार को रोहतक एमडीयू स्थित डैफेटेरिया पहुंचे। यहां उन्होंने डैफटेरिया में काम करने वाले दिव्यांगों की प्रशंसा की। इस डैफेटेरिया को दिव्याग चला रहे हैं और काम कर रहे हैं यह काफी प्रशंसनीय है। डा. पूनिया ने कहा कि यह डैफेटेरिया दिव्यांगों को स्वाभिमान के साथ खड़ा होने का जीवंत उदाहरण है। डा. पूनिया ने कहा कि यह डैफेटेरिया दिव्यांगजन जो सुनने में असमर्थ हैं उनको बाहरी दुनिया से जोड़ने का काम कर रहा है। संचालकों की प्रशंसा करते हुए डा. पूनिया ने कहा कि यह स्टार्टप सही मायने में बधिर लोगों को पहचान देने के साथ-साथ उन्हें समाज के साथ खुलकर जुड़ने का मंच प्रदान कर रहा है।

## देश के नए चीफ जस्टिस के शपथ ग्रहण समारोह को लेकर रहा उत्साह

# सीजेआई सूर्यकांत के शपथ ग्रहण का लाइव कार्यक्रम बड़ी स्क्रीन पर देखा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

देश के नए चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया सूर्यकांत के शपथ ग्रहण समारोह का रोहतक में अभूतपूर्व उत्साह देखने को मिला। जिला बार एसोसिएशन की ओर से इस ऐतिहासिक अवसर को खास बनाने के लिए चौधरी रणबीर सिंह हॉल में विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सुबह विधिवत हवन-यज्ञ करके सीजेआई सूर्यकांत के सफल एवं शुभ कार्यकाल की कामना की गई। जैसे ही दिल्ली में शपथ ग्रहण समारोह शुरू हुआ, हॉल में लगाई गई बड़ी स्क्रीन पर उसका सीधा प्रसारण दिखाया गया, जिसे देखने के लिए बड़ी संख्या में अधिवक्ताओं की भीड़ उमड़ पड़ी। लाइव प्रसारण के दौरान वकीलों ने तालियां बजाकर नए सीजेआई का स्वागत किया और ऐतिहासिक क्षण का हिस्सा बने। बार एसोसिएशन ने इस अवसर पर हॉल को आकर्षक रूप से सजाया। हरियाणा के इतिहास में पहली बार किसी व्यक्ति के देश के सर्वोच्च न्यायिक पद पर आसीन होने की खुशी अधिवक्ताओं में साफ झलक रही थी। वकीलों ने कहा कि यह क्षण न केवल राज्य बल्कि रोहतक के लिए भी गर्व का विषय है।

चीफ जस्टिस सूर्यकांत का रोहतक से विशेष जुड़ाव रहा है। उन्होंने वर्ष 1984 में रोहतक की महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय से एलएलबी की पढ़ाई पूरी की थी। इसके बाद वे बार काउंसिल पंजाब एवं हरियाणा से एनरोल्ड होकर अपने विधिक सफर की शुरुआत कर गए। हालांकि प्रैक्टिस उन्होंने रोहतक में नहीं की, लेकिन उनकी विधिक शिक्षा की नींव यहीं से रखी गई थी, जिसे लेकर रोहतक के अधिवक्ताओं में भावनात्मक जुड़ाव साफ दिखाई दिया। एलएलबी पूरी करने के बाद 1984 में ही सूर्यकांत बार में शामिल हुए और हिसार से वकालत शुरू की। एक साल बाद वे चंडीगढ़ शिफ्ट हो गए। अपनी प्रतिभा, सरल स्वभाव और उत्कृष्ट कानूनी समझ के दम पर वे हरियाणा के सबसे कम उम्र के एडवोकेट जनरल बने। वर्ष 2018 में वे हिमाचल प्रदेश के चीफ जस्टिस नियुक्त हुए और अब देश के 51वें सीजेआई पद तक पहुंचे हैं।

रोहतक। चौधरी रणबीर सिंह हॉल में आयोजित कार्यक्रम में मौजूद बार एसोसिएशन के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में पूर्व छात्र न्यायमूर्ति सूर्यकांत के देश के 53वें मुख्य न्यायाधीश बनने पर उत्साहित विद्यार्थी व शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

### जस्टिस सूर्यकांत के चीफ जस्टिस बनने पर बांटे लड्डू

रोहतक। गांव पहरावर गांव में लड्डू बाटकर एक दूसरे को बधाई ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

रोहतक। जस्टिस सूर्यकांत ने सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस के तौर पर शपथ ग्रहण की है। उनके इस शपथ ग्रहण के बाद हरियाणा में खुशी का माहौल है। जैसे ही जस्टिस सूर्यकांत ने चीफ जस्टिस के तौर पर शपथ ग्रहण की तो रोहतक जिले के पहरावर गांव में भी लड्डू बाटकर एक दूसरे को बधाई देने का सिलसिला शुरू हो गया। यही नहीं उनके इस पद ग्रहण को लेकर गांव में भंडारे का भी आयोजन किया गया। ग्रामीणों का कहना है कि हरियाणा खेल में तो नंबर वन है ही अब जस्टिस सूर्यकांत ने इस सर्वोच्च पद पर पहुंचकर यह भी साबित कर दिया की हरियाणा में विभूतियां पैदा होती है और आज उनके लिए बड़ा खुशी का दिन है, इस अवसर पर ग्रामीण राम भगत ,राजकुमार शर्मा ,एक्स सरपंच ऋषि प्रकाश ,कृष्ण शर्मा ,राम प्रकाश शर्मा सतीश शर्मा आदि रहे।

### एमडीयू के लिए गौरव का क्षण : पूर्व छात्र न्यायमूर्ति सूर्य कांत बने देश के 53वें मुख्य न्यायाधीश

**रोहतक।** महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय, रोहतक के लिए आज का दिन स्वर्णाक्षरों में दर्ज होने वाला ऐतिहासिक और भावनात्मक क्षण रहा, जब विश्वविद्यालय के गौरवशाली पूर्व छात्र माननीय श्री न्यायमूर्ति सूर्य कांत ने भारत के 53वें मुख्य न्यायाधीश के रूप में शपथ ग्रहण की। हरियाणा प्रदेश से इस सर्वोच्च न्यायिक पद पर आसीन होने वाले वे पहले विधि-विज्ञ हैं, जिससे समूचे हरियाणा और विशेष रूप से एमडीयू परिवार में गर्व और उत्साह की लहर दौड़ गई। इस ऐतिहासिक अवसर को साझा करने के लिए विश्वविद्यालय प्रशासन की ओर से राष्ट्रपति भवन, नई दिल्ली में आयोजित शपथ ग्रहण समारोह का सीधा प्रसारण टैगोर ऑडिटोरियम, एमडीयू परिसर में किया गया। कार्यक्रम का संचालन विधि विभाग की प्रो. सोनू ने किया। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने उपस्थित जनसमूह को संबोधित करते हुए कहा कि यह केवल एक औपचारिक शपथ ग्रहण समारोह नहीं, बल्कि एमडीयू परिवार के लिए अपने ही घर के एक सदस्य की ऐतिहासिक उपलब्धि का उत्सव है।

बार काउंसिल पंजाब एंड हरियाणा के पूर्व अध्यक्ष विजेंद्र अहलावत ने कहा कि हरियाणा से पहली बार कोई व्यक्ति सीजेआई बना है, जो पूरे प्रदेश के लिए गौरव का क्षण है। उन्होंने बताया कि सूर्यकांत न केवल एक उत्कृष्ट न्यायाधीश हैं बल्कि सरल, सहज और समाजहित को सर्वोपरि रखने वाले व्यक्ति भी हैं। उन्होंने यह भी बताया कि रोहतक में मालखाना जमीन को वकीलों के हित में उपलब्ध कराने में सूर्यकांत की महत्वपूर्ण भूमिका रही थी, जब वे बिल्डिंग कमेटी के चेयरमैन थे। अहलावत ने कहा कि सूर्यकांत कई ऐसे फैसले दे चुके हैं, जो समाज के हित में मील का पत्थर साबित हुए। बीती रात चंडीगढ़ में उनसे मुलाकात में भी उनके विनम्र और जमीन से जुड़े व्यक्तित्व की झलक स्पष्ट दिखाई दी।

## एचडी स्कूल खेड़ी महम के विद्यार्थियों ने प्रतियोगिताओं में दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

एचडी सीनियर सेकेंडरी पब्लिक स्कूल खेड़ी महम में विभिन्न एक्टिविटीज आयोजित की गई। स्कूल प्राचार्या शालिनी गुप्ता व उपप्राचार्या इंदु नहरा ने बताया कि कक्षा छठी से आठवीं के बच्चों के लिए साइंस क्विज, पहली कक्षा के लिए कहानी वाचन तथा नर्सरी व केजी के बच्चों के लिए शेप परेड एक्टिविटी आयोजित हुई जिसमें बच्चों ने बड़े हर्षोल्लास के साथ भाग लिया। साइंस क्विज में लिली हाऊस के बच्चों ने पहला व जैस्मिन हाऊस के बच्चों ने दूसरा व रोज हाऊस के बच्चों ने तीसरा स्थान हासिल किया। सभी प्रतिभागियों को स्कूल प्रबंधन समिति द्वारा पारितोषिक देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर स्कूल निदेशक कुलवंत नहरा ने अपने संबोधन में कहा कि इन एक्टिविटीज से बच्चों की क्रियात्मकता व अपने विषय के ज्ञान बोध के साथ -साथ उनकी कल्पनाशीलता को भी बल मिलता है। इस अवसर पर स्कूल सचिव संजीव छिल्लर, महिमा,राजू दांगी, गीता, नरेंद्र दांगी, आशा के साथ - साथ समस्त स्टाफ मौजूद रहा।

महम। भाषण प्रतियोगिता में भाग लेते हुए एचडी स्कूल का छात्र।

### स्पंदन संस्था द्वारा मासिक काव्य गोष्ठी का आयोजन

**रोहतक।** मॉडल टाउन के डबल पार्क में स्थित कान्हा लाइब्रेरी में एक काव्यगोष्ठी का आयोजन किया गया। सेवानिवृत्त प्रधानाचार्य हेम चंद्र मलिक की अध्यक्षता में हुई इस काव्यगोष्ठी में मुख्य अतिथि की भूमिका मीडिया काउंसिल ऑफ जर्नलिस्ट्स के राष्ट्रीय अध्यक्ष संजय राठी तथा विशिष्ट अतिथि की भूमिका डॉ मधुकांत ने निभाई। मंच संचालन पवन गहलोत ने किया। कार्यक्रम में पवन गहलोत, ममता शर्मा, देशराज 'देश', श्यामलाल कौशल, ममता शर्मा और पवन गहलोत द्वारा रिश्ते, समाज, प्रकृति, मानवीय संवेदनाओं और, न्याय व्यवस्था आदि विषयों पर कविताएं प्रस्तुत की गईं। अध्यक्ष हेम चंद्र मलिक ने अपने अध्यक्षीय वक्तव्य में कहा कि किसी भी सकारात्मक विचार के व्यक्ति अथवा संस्था के कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर भाग लेना चाहिए। स्पंदन संस्था के कार्यों की सराहना करते हुए मुख्य अतिथि संजय राठी ने कहा कि कविता मूलतः मनुष्य की हृदय की आवाज होती है और कवि मनुष्य के हृदय की आवाज को समाज तक पहुंचाकर पुण्य का भागी बनता है।

# एसबी मॉडल स्कूल के वार्षिकोत्सव में विद्यार्थियों ने किया प्रतिभा का प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

एसबी मॉडल विद्यालय में वार्षिकोत्सव बड़े हर्षोल्लास और उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि डॉ. बबीता रानी रहीं, जबकि समारोह की अध्यक्षता डॉ. अंजली वर्मा ने की। उत्सव की शुरुआत मां शारदे की वंदना और दीप प्रज्वलन के साथ हुई। इसके बाद विभिन्न रंगारंग सांस्कृतिक प्रस्तुतियों ने मंच को जीवंत कर दिया। बच्चों की प्रस्तुतियों ने उपस्थित अभिभावकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। कार्यक्रम में प्रस्तुत हरियाणवी नाटक ने समाज में बढ़ते दुष्कर्म, सोशल मीडिया के दुष्प्रभाव और अवैध प्रवासन के खतरों के प्रति जागरूकता का संदेश दिया। कार्यक्रम के अंत में विद्यालय की वार्षिक रिपोर्ट पढ़ी गई, जिसमें वर्षभर की उपलब्धियों का संक्षिप्त विवरण साझा किया गया। इसके बाद कक्षा 10वीं और 12वीं की बोर्ड परीक्षाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। मुख्य अतिथियों ने बच्चों के आत्मविश्वास, प्रतिभा और विद्यालय द्वारा दिए जा रहे संस्कारों की सराहना की। विद्यालय के निदेशक राजवीर रोहिल्ला ने सभी अतिथियों, अभिभावकों और विद्यालय परिवार का आभार व्यक्त किया तथा मुख्य अतिथियों को स्मृति चिह्न भेंट किए।

महम। पत्रकारों को संबोधित करते पूर्व मंत्री आनंद सिंह दांगी।

### बरसाती पानी निकासी करवाने में विफल रही सरकार

**महम।** पूर्व मंत्री एवं कांग्रेस नेता आनंद सिंह दांगी ने बरसाती पानी निकासी के मुद्दे पर सरकार को घेरा है। आनंद सिंह दांगी ने कहा कि बारिश का सीजन बीत जाने के काफी समय बाद भी महम हलके के कई गांवों के खेतों में बरसाती पानी जमा है। गांव मैणीमैरों, सैमाण, मैणीसुरजन समेत कई गांवों के रकबे में दूर दूर तक पानी ही पानी दिखाई दे रहा है। भाजपा की प्रदेश सरकार बरसाती पानी निकासी करवाने में पूरी तरह विफल रही है। कांग्रेस पार्टी के शासनकाल में महम हलके में जमकर विकास कार्य हुए। पिछले 11 साल से प्रदेश में भाजपा की सरकार है। भाजपा नेता केवल बातें करते हैं, काम नहीं करते। राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा लोगों को जाति बिरादरी की बातों में उलझाकर रखते हैं और अपनी राजनैतिक रोटियां सेक रहे हैं। जिससे लोगों का आपसी भाईचारा खराब हो ऐसी स्थिति पैदा नहीं करनी चाहिए। उनकी काम करने की नीयत और नियती कहीं नजर नहीं आती। आनंद सिंह दांगी ने कहा कि उनके लिए यह दुर्भाग्य की बात है कि जिन कॉलेज, स्कूल, आईटीआई, अस्पताल व सड़कों का निर्माण करवाया था, आज भाजपा सरकार उनका रख रखाव भी नहीं कर पा रही।

# राजकीय कन्या स्कूल मदीना में संविधान दिवस के उपलक्ष्य में प्रस्तुत किए सांस्कृतिक कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मदीना में 5 से 25 नवंबर तक बिरसा मुंडा जयंती, जनजातीय गौरव पखवाड़ा, सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वीं जयंती तथा संविधान दिवस के उपलक्ष्य में विविध शैक्षिक व सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। यह सभी गतिविधियां डीआईईटी मदीना के निर्देशन में प्राचार्य वीरेंद्र कुमार की अध्यक्षता और कार्यक्रम संयोजक डॉ. सुनील खोखर के मार्गदर्शन में संपन्न हो रही हैं। मंच संचालन में भूपेंद्र पाल, सुरेन्दर मोर और डॉ. मंजीत कुमार का विशेष योगदान रहा। पखवाड़े की शुरुआत भगवान बिरसा मुंडा की प्रतिमा पर माल्यार्पण व दीप प्रज्वलन से हुई। प्रथम सप्ताह में विद्यार्थियों ने बिरसा मुंडा के जीवन, ऊलगुलान आंदोलन और जनजातीय संस्कृति पर आधारित डॉक्यूमेंट्री, कथा-वाचन, नाट्य प्रस्तुति, पोस्टर व चित्रकला जैसी गतिविधियों में भाग लिया। द्वितीय सप्ताह में सरदार पटेल जयंती के अवसर पर करोंथा, मायणा और कुलताना विद्यालयों में निबंध, भाषण एवं विचार-विमर्श कार्यक्रम हुए। तृतीय चरण में संविधान दिवस से संबंधित गतिविधियां आयोजित की जा रही हैं, जिनमें प्रस्तावना वाचन, क्विज़, मॉडल प्रदर्शनी, वाद-विवाद और "मॉक संविधान सभा" शामिल हैं।

रोहतक। गाने के पोस्टर को लॉन्च करते मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी।

### सीएम सैनी ने स्वदेशी गीत का पोस्टर जारी किया

**रोहतक।** पंचकूला में स्वदेशी जागरण मंच द्वारा आयोजित किए जाने वाले स्वदेशी मेला 2025 के आधिकारिक पोस्टर व आयोजन के टाइटल गीत के पोस्टर को हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रचारक प्रेम गोयल एवं स्वदेशी जागरण मंच के उत्तर क्षेत्र संयोजक डॉ राजेश गोयल ने जारी किया। इस मौके पर मुख्यमंत्री के ओएसडी वीरेंद्र बढख़ालसा, पूर्व विधानसभा अध्यक्ष ज्ञान चंद गुप्ता, स्वदेशी मेला के संयोजक रजनीश गर्ग, जिला संयोजक अरुण गर्ग उपस्थित रहे। इस मौके पर हरियाणा के प्रसिद्ध गायक गजेंद्र फोगाट का गीत हमारा नारा है स्वदेशी गाना भी रिलीज किया गया। इस गीत को संगीत हिसार के विख्यात संगीत निर्देशक प्रवीण मुखीजा ने दिया है। गीत के लेखक व गायक गजेंद्र फौगाट हैं, मार्गदर्शन राजेश गोयल का है। इस गीत का वीडियो भी मेले के दौरान रिलीज किया जाएगा। यह मेला 19 दिसंबर से 28 दिसंबर 2025 दशहरा मैदान में आयोजित होगा।

# जाम नहीं होगी महम की सीवरेज लाइन, जनस्वास्थ्य विभाग ने 42 लाख रुपये की लागत से खरीदी मशीन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

महम। नारियल फोड़कर जेटिंग मशीन को रवाना करते सांसद रामचंद्र जांगड़ा।

महम में अब तक जनस्वास्थ्य विभाग के पास जेटिंग मशीन नहीं थी, जिस वजह से जाम हो चुकी सीवरेज पाइप लाइन को खुलवाने में महकमे के स्थानीय अधिकारियों व कर्मचारियों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। अब विभाग ने 42 लाख रुपए की लागत से जेटिंग मशीन खरीद ली है। जेटिंग मशीन पंचकुला से महम भेजी गई है। जिसका उद्घाटन सोमवार को राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने नारियल फोड़कर व हरी झंडी दिखाकर किया। नगर पालिका के वाइस चेयरमैन बसंत लाल गिरधर ने बताया कि अगले 10-15 दिन में ही एक अन्य मशीन भी महम पहुंचेगी। नई मशीन सीवरेज के मेनहॉल को साफ करने का काम करेगी। जेटिंग मशीन पानी के तेज प्रैशर के साथ सीवर को खोलने का काम करेगी, साथ ही एक पाइप के जरिए सीवर की गंदगी बाहर निकालने का काम करेगी। जनस्वास्थ्य विभाग को बिना मशीनों के सीवरेज पाइप लाइन खोलने में काफी परेशानी हो रही थी। इस मौके पर एसडीओ सुरजीत मलिक, जेई विकास राठी, नगर पालिका प्रधान भारती पंवार, अजीत अहलावत, सत्यप्रकाश, पूर्व नपा प्रधान फतेह सिंह, उपप्रधान बसंत लाल गिरधर, संदीप कुमार, एमीनेंट पर्सन जस्सू नाई आदि रहे। नवनीत चेयरमैन, सतपाल सडाना, विनोद गोयल, देवेन्द्र अहलावत व अशोक गुप्ता समेत कई भाजपा कार्यकर्ता मौजूद थे।

## हरिभूमि बम्पर इनामी योजना-2025 के विजेताओं के नाम

### तेरहवां पुरस्कार (सांत्वना पुरस्कार) (251 से अन्तिम विजेता तक)

❖ वंतिका सुपुत्री जितेंद्र, बाबा मस्तनाथ नगर, रोहतक ❖ अरविन्द कुमार सिंह पुत्र श्री रामनेवाज सिंह निवासी गिज्जी रोड़, देव नगर, सांपला, रोहतक ❖ दिलबाग सिंह फौगाट, सुपुत्र श्री राममेहर सिंह, विजय नगर, बाग वाली गली, रोहतक ❖ अरविन्द कुमार सिंह सुपुत्र स्व. श्री रामनेवाज सिंह, गिज्जी रोड, देवनगर, सांपला, रोहतक ❖ ईशीका फौगाट पुत्री श्री हरेन्द्र फौगाट निवासी गांव रिठाल फौगाट, जिला रोहतक ❖ अंकुश पुत्र श्री राम कृष्ण लाल निवासी 186/15, पंचकुला ❖ अक्षित पुत्र श्री सुभाष चंद निवासी 2700, जी.एफ /15, पंचकुला ❖ ईशिका सुपुत्री गगनदीप, नजदीक पुराना बस स्टैण्ड, कुम्हारों की गली, भिवानी ❖ प्रीत सुपुत्र सत्यनारायण, पुराना बस स्टैण्ड, भिवानी ❖ धर्मवीर शर्मा सुपुत्र श्री भगवान शर्मा, उत्तम नगर, भिवानी ❖ कार्तिक सुपुत्र श्री विरेन्द्र, पुराना बस स्टैण्ड, भिवानी ❖ राशि सुपुत्री श्री रविन्द्र, पुराना बस स्टैण्ड, भिवानी ❖ कनिका सुपुत्री श्री धीरेन्द्र, गुजरो की ढाणी, भिवानी ❖ इशीका फौगाट सुपुत्री श्री हरेन्द्र फौगाट, गांव रिठाल फौगाट, रोहतक ❖ रविन्द्र सुपुत्र श्री महेन्द्र सिंह, बीपीओ छुछकवास, रोहतक ❖ सुनील कुमार सुपुत्र श्री नन्दलाल, नजदीक राणा धीर मन्दिर, भुना, फतेहाबाद ❖ श्रीरामबिलास बंसल सुपुत्र श्री कन्हैया लाल रामबिलास किरयाना हिसार, भूना, फतेहाबाद ❖ हर्षिता सुपुत्री श्री कमलजीत बास बादशाहपुर बास हिसार ❖ अर्जुन सिंह सुपुत्र श्री लाजे राम बास बादशाहपुर, हांसी, हिसार ❖ शिवकुमार सुपुत्र श्री फतेह सिंह, बास, आजमशाहपुर, बास, हिसार ❖ राजेन्द्र सिंह सुपुत्र श्री रामकिशन, खाण्डा खेड़ी, हांसी, हिसार ❖ विनीत सुपुत्र श्री कमलजीत बास बादशाहपुर बास, हिसार ❖ तेलु राम सुपुत्र श्री राम स्वरूप, बास, आजम शाहपुर, बास, हिसार ❖ राजसिंह सुपुत्र श्री चन्दर सिंह, नगली गोधा, जिला रेवाड़ी, हरियाणा ❖ रणसिंह, मार्डन हेयर ड्रेसर सुपुत्र श्री मदन लाल मोहनपुर नागल, रसुलपुर, कनीना, महेन्द्रगढ़ ❖ सुरेश कुमार सुपुत्र श्री मुसडी लाल गांव बुयावास, झगडोली, महेन्द्रगढ़ ❖ रामानन्द यादव सुपुत्र श्री सिंहराम, गांव बचीनी, महेन्द्रगढ़ ❖ श्री जगराम सुपुत्र श्री सोहनलाल यादव, गांव सिहोर, कनीना, महेन्द्रगढ़

**आवश्यक सूचना :**

1. सभी पुरस्कारों का वितरण 1 दिसम्बर 2025 से किया जाएगा।
2. पुरस्कार संख्या 1 से 3 तक के विजेताओं को हरिभूमि मुख्यालय, नजदीक इंडस पब्लिक स्कूल, रोहतक से पुरस्कार प्राप्त हो सकेंगे।
3. पुरस्कार संख्या 4 से 13 उपहार के विजेताओं को संबंधित हरिभूमि कार्यालय अभिकर्ता से पुरस्कार प्राप्त हो सकेंगे।
4. 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।
5. 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।
6. अधिक जानकारी के लिए आप निम्न नम्बरों पर हरिभूमि प्रसार विभाग में प्रात: 11.00 से सायं 4.00 बजे तक सम्पर्क कर सकते हैं :- फोन : 9253681019-20

**- कार्यालय पता -**

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

## पठानिया पब्लिक स्कूल का 40वां वार्षिकोत्सव धूमधाम से मनाया

# कार्यक्रम में 1900 विद्यार्थियों ने दी शानदार प्रस्तुतियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पठानिया पब्लिक स्कूल ने अपनी स्थापना के 40 वर्ष पूरे होने पर एमडीयू के टैगोर सभागार में 22 व 23 नवंबर को दो दिवसीय भव्य वार्षिकोत्सव का आयोजन किया। समारोह में लगभग 1900 विद्यार्थियों ने आकर्षक प्रस्तुतियों से दर्शकों को मंत्रमुग्ध किया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथियों ने दीप प्रज्वलित कर किया। पहले दिन मुख्य अतिथि डॉ. ध्रुव चौधरी और विशिष्ट अतिथियों डॉ. दिनेश तोमर, डॉ. पूजा सुनेजा व डॉ. मोनिका चौधरी ने अपनी उपस्थिति से कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। दूसरे दिन समारोह में जगमोहन मित्तल, डॉ. सुमित वर्मा, अमित अरोड़ा और फिल्म निर्माता एन. चंद्रा ने शिरकत की। विद्यार्थियों ने मुख्य अतिथियों को गार्ड ऑफ ऑनर देकर सम्मानित किया। नर्सरी से बारहवीं तक के बच्चों ने वेलकम डांस, सुपर स्टार, हिप-हिप हुर्रे, अरेबियन डांस, छोटा भीम, लोका-लोका जैसी रंगारंग प्रस्तुतियों से सभागार में उत्साह भर दिया। '

### नाटिका ने महिला सशक्तिकरण का संदेश दिया

झलकारी बाई' पर आधारित नाटिका ने महिला सशक्तिकरण का संदेश दिया, वहीं राजस्थानी लोकनृत्य और भांगड़ा ने कार्यक्रम में ऊर्जा भर दी। अंग्रेजी नाटक 'द वॉयस' और रानी लक्ष्मीबाई पर आधारित प्रस्तुति ने दर्शकों को भावुक कर दिया। वार्षिकोत्सव की सबसे प्रभावशाली प्रस्तुति रही-चार युगों का रूपांतरण, जिसमें सतयुग से कलयुग तक मानवता, सत्य, सेवा व न्याय जैसे मूल्यों को दर्शाया गया। योगा, रोप स्किपिंग, जिम्नास्टिक और खेल गतिविधियों ने छात्रों की प्रतिभा का विभिन्न आयामों में प्रदर्शन किया। विद्यालय की प्रधानाचार्या तन्वी पठानिया ने वार्षिक रिपोर्ट प्रस्तुत करते हुए बताया कि छात्रों ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर 107, राष्ट्रीय स्तर पर 612 और राज्य स्तर पर 530 पुरस्कार प्राप्त कर स्कूल का नाम रोशन किया है। समारोह में कक्षा पहली से ग्यारहवीं तक 854 विद्यार्थियों को विभिन्न पुरस्कारों से सम्मानित किया गया। समारोह का समापन कार्निवाल प्रस्तुति के साथ हुआ।

## गीता जयंती प्रतियोगिता का जिला स्तरीय आयोजन धूमधाम से मनाया

# विद्यार्थियों ने श्लोकोच्चारण में दिखाया ज्ञान व संस्कृति का संगम

राजकीय पीएम श्री वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गांधी नगर में हुआ आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭| रोहतक

राजकीय पीएम श्री वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गांधी नगर में जिला स्तरीय गीता जयंती प्रतियोगिता का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम का संचालन जिला शिक्षा अधिकारी मंजीत मलिक और जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी दिलजीत सिंह के मार्गदर्शन में किया गया। आयोजन की नोडल अधिकारी खंड शिक्षा अधिकारी सारिता खनगवाल रहीं, जिन्होंने पूरे कार्यक्रम का समन्वय और निर्देशन सुचारू रूप से संभाला।

कार्यक्रम में जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी दिलजीत सिंह, उप जिला शिक्षा अधिकारी मुन्नी देवी, उप जिला शिक्षा अधिकारी राजबाला, खंड शिक्षा अधिकारी कलानौर सुनीता चहल तथा खंड शिक्षा अधिकारी सांपला सुमन हुड्डा मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। अतिथियों ने दीप प्रज्वलन कर प्रतियोगिता का शुभारंभ किया और विद्यार्थियों को गीता के उपदेशों-कर्तव्य, संयम, ज्ञान और कर्मयोग-को जीवन में अपनाने की प्रेरणा दी। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों के लिए अनेक प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिनमें श्लोक उच्चारण, निबंध लेखन, पेंटिंग, क्विज, भाषण तथा संवाद प्रस्तुति प्रमुख रहीं। बच्चों ने गीता के श्लोकों को स्पष्ट उच्चारण, सधे हुए भाव और उत्साहपूर्ण प्रस्तुति के साथ पढ़कर दर्शकों और निर्णायकों को प्रभावित किया। वहीं निबंध, पेंटिंग और क्विज प्रतियोगिताओं ने विद्यार्थियों के ज्ञान, रचनात्मकता और त्वरित सोच की उत्कृष्ट झलक दिखाई।

पुरस्कार वितरण समारोह में जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी दिलजीत सिंह ने विजेताओं को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि गीता केवल एक ग्रंथ नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला सिखाने वाली अनमोल धरोहर है। विद्यार्थी जब से इन मूल्यों को जीवन में अपनाएंगे, उनका व्यक्तित्व और भी निखरेगा।

अंत में विद्यालय प्राचार्य संजीव दांगी, डीईईओ व अन्य अतिथियों ने सभी प्रतियोगिताओं के विजेताओं को प्रशस्ति-पत्र प्रदान किए। मंच संचालन डॉ. अलका मदान और पूनम द्वारा प्रभावी ढंग से किया गया। आयोजन को सफल बनाने में प्राचार्य अंजू डबास, पूनम वर्मा, अंजना, मीना आहूजा, सुनीता, मिथुन कुमार, ड्यूटी पर तैनात शिक्षकों और विद्यालय के पूरे स्टाफ का महत्वपूर्ण सहयोग रहा। कार्यक्रम ने न केवल विद्यार्थियों को गीता के आध्यात्मिक और नैतिक संदेशों से जोड़ा, बल्कि भारतीय संस्कृति, परंपरा और मूल्यों के प्रति उनकी समझ और भी मजबूत की।

रोहतक। राजकीय पीएम श्री स्कूल में विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित करते अतिथि।

### जिला स्तरीय गीता जयंती प्रतियोगिता के परिणाम

**संवाद प्रतियोगिता**
9-12 वर्ग में प्रथम स्थान नेहरू मॉडल स्कूल सांपला ने प्राप्त किया। अन्य प्रमुख स्थानों पर राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल करोंथा, राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल लाहली, गुरुकुल हाई स्कूल लाढ़ौत आदि रहे। 6-8 वर्ग में प्रथम स्थान राजकीय माध्यमिक सीनियर सेकेंडरी स्कूल कंसाला को मिला। नेहरू मॉडल स्कूल सांपला, राजकीय हाई स्कूल कुलताना ने क्रमशः द्वितीय तथा तृतीय स्थान प्राप्त किए।

**भाषण प्रतियोगिता**
9-12 वर्ग में प्रथम स्थान राजकीय हाई स्कूल कुलताना ने हासिल किया। द्वितीय एवं तृतीय स्थान क्रमशः राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल खरकड़ा और राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल करोंथा के नाम रहे। 6-8 वर्ग में गुरुकुल हाई स्कूल लाढ़ौत ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। नेहरू मॉडल स्कूल सांपला और मॉडल स्कूल कंसाला ने भी उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।

**चित्रकला स्पर्धा**
9-12 वर्ग में प्रथम स्थान पीएमश्री महम ने लिया। राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल टिटोली और राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल लाखन माजरा विजेता रहे। 6-8 वर्ग में प्रथम स्थान राजकीय कन्या सीनियर सेकेंडरी स्कूल हिसार रोड को मिला।

**श्लोक उच्चारण**
9-12 वर्ग में प्रथम स्थान राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल किलोई ने हासिल किया। राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल टिटोली और राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल करौंथा द्वितीय तथा तृतीय स्थान पर रहे। 6-8 वर्ग में गुरुकुल हाई स्कूल लाढ़ौत राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल कंसाला, नेहरू मॉडल स्कूल सांपला विजयी रहे।

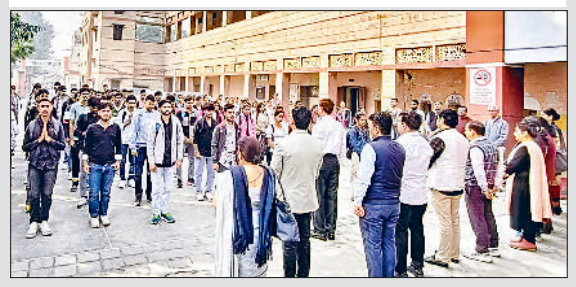
**क्विज प्रतियोगिता**
9–12 वर्ग में प्रथम स्थान राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल भालौठ को मिला। राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल ककराना और राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल समचाना क्रमशः द्वितीय व तृतीय रहे। 6–8 वर्ग में प्रथम स्थान राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल फरमाना ने प्राप्त किया। राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल कंसाला, राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल धामड़ आदि ने भी उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।

**निबंध लेखन**
9-12 वर्ग में विजेता राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल हसनगढ़ रहा। राजकीय सीनियर स्कूल सांपला और खिड़वाली ने अगली पोजिशन हासिल की। 6–8 वर्ग में प्रथम स्थान लाहली ने प्राप्त किया। पीएमश्री राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल टिटोली और निंदाना क्रमशः द्वितीय एवं तृतीय रहे।

## खबर संक्षेप

### आईएचएम में सीखी पास्ता बनाने की विधि

रोहतक। जाट स्कूल रोहतक के एनएसएस के 30 छात्रों के दल ने सोमवार को होटल प्रबंधन संस्थान में आयोजित पास्ता बनाने की कार्यशाला में भाग लिया। इस दौरान बच्चों ने संस्थान की कार्य प्रणाली एवं पाठ्यक्रमों की भी जानकारी प्राप्त की । यह जानकारी देते हुए विकास देशवाल ने बताया कि इस पास्ता वर्कशॉप का आयोजन शेफ राजाराम पंडित द्वारा कराया गया, जिसमें छात्रों को विभिन्न प्रकार के पास्ता बनाने की विधि सिखाई, जिनमें मुख्य रूप से स्पेगेटी पास्ता तथा पेने पास्ता बनाने की विधि सिखाई गई। विकास देशवाल तथा तरुण हुड्डा ने छात्रों को संस्थान में दाखिले की प्रक्रिया के बारे में भी जानकारी दी तथा होटल मैनेजमेंट कोर्स करने के बाद विभिन्न क्षेत्रों में रोजगार के प्रबल अवसरों के बारे में भी विस्तार पूर्वक बताया । जाट स्कूल के प्रिंसिपल वीरेंद्र तोमर तथा अन्य शिक्षकों ने इस आयोजन के लिए आईएचएम के प्राचार्य शंभूनाथ गौतम तथा सभी कर्मचारियों का आभार व्यक्त किया।



### वैश्य महाविद्यालय में प्रार्थना का शुभारंभ

रोहतक। वैश्य महाविद्यालय में नैतिक मूल्यों और मानवीय आदर्शों का पोषण करने के उद्देश्य से प्रतिदिन प्रार्थना सत्र की औपचारिक शुरुआत की गई। यह पहल विद्यार्थियों में अनुशासन, सकारात्मक सोच, आध्यात्मिकता और राष्ट्रीय चरित्र निर्माण को प्रोत्साहित करने के लिए आरंभ की गई है। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. फूल सिंह यादव ने कहा कि शिक्षा केवल ज्ञान प्रदान करने का माध्यम नहीं है, बल्कि यह विद्यार्थियों के चरित्र, नैतिक मूल्यों और मानवीय संवेदनाओं का पोषण करने की प्रक्रिया भी है।

### एसएफआई ने प्राचार्य को सौंपा ज्ञापन

रोहतक। पंडित नेकीराम गवर्नमेंट कॉलेज में एसएफआई इकाई कमेटी ने महाविद्यालय के प्राचार्य से मिलकर लगभग तीन साल से टूटी व जर्जर पड़ी बिल्डिंग बनवाने और छात्रों के समक्ष आने वाली समस्याओं के समाधान के लिए ज्ञापन सौंपा। इकाई अध्यक्ष लक्ष्य ने कहा कि पिछले दो-तीन साल से महाविद्यालय की बिल्डिंग जर्जर तथा टूटी हुई पड़ी है, जिसके कारण विद्यार्थियों को परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। कक्षा कक्ष ने होने के कारण छात्रों को महाविद्यालय के हिमालय हॉस्टल में कक्षा लगानी पड़ रही है। इसके साथ-साथ सेंट्रल लाइब्रेरी की भी हालत खस्ता हो चुकी है। छात्र संगठन की ओर से राहुल,जतिन, आशु, निशा, कपिल, रोहित, रजनी, कोमल इत्यादि छात्र-छात्राएं शामिल हुए।

### विश्व हिंदू परिषद ने राष्ट्रपति को भेजा ज्ञापन

रोहतक। विश्व हिंदू परिषद (विहिप) ने श्री माता वैष्णो देवी श्राइन बोर्ड पर हिंदू विद्यार्थियों के साथ भेदभावपूर्ण व्यवहार करने का आरोप लगाते हुए इसकी कड़ी निंदा की है। इसी संदर्भ में विहिप ने राष्ट्रपति के नाम एक ज्ञापन जिला उपायुक्त के माध्यम से भेजा। जिला सह मंत्री कमल ने कहा कि श्राइन बोर्ड द्वारा किया गया यह व्यवहार हिंदू समाज के लिए अस्वीकार्य है और इसे किसी भी रूप में सहन नहीं किया जाएगा। उन्होंने मांग की कि राष्ट्रपति इस प्रकरण का संज्ञान लेकर पीड़ित विद्यार्थियों को न्याय सुनिश्चित करें। ज्ञापन सौंपने के दौरान चरणजीत, अमित, गुलशन निझावन, दीपक सहित अन्य कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

### पाना देह की जमीन वापस देने की मांग

महम। ग्राम विकास समिति मदीना सिंधराण के सदस्य सोमवार को एसडीएम मुकुंद तंवर से मिले। इस दौरान समिति सदस्यों ने पाना देह की जमीन ग्राम पंचायत से वापस लेने के लिए मुख्यमंत्री के नाम एक ज्ञापन सौंपा। समिति सदस्यों ने बताया कि गांव में देव पाना की जमीन को ग्राम पंचायत ने शामलात भूमि में शामिल कर लिया था। लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने एक फैसला दिया है, जिसके तहत ठोला अथवा पाना की जमीन को वापस किया जाए। यह वह जमीन है, जो लोगों ने चकबंदी के दौरान अपने खेत की जमीन से कटवाई थी। देव पाना अब इस जमीन पर लड़कियों का स्कूल बनाना चाहता है। सत्य साईं ट्रस्ट हरियाणा से बात तय हुई है कि लड़कियों के इस विद्यालय में छात्राओं से कोई फीस नहीं ली जाएगी। छात्राओं को फ्री पढाया जाएगा। ग्राम विकास समिति के प्रधान जयभगवान ने बताया कि 11 जून को वे मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से भी मिले थे और जनसंवाद के दौरान जमीन वापस लेने की मांग की थी। सरपंच और ग्राम सचिव ने जमीन वापस लेने को लेकर प्रस्ताव पास नहीं किया। जयभगवान ने बताया कि यह करीब 50 एकड़ जमीन है।

### अग्रवाल वैश्य समाज का स्थापना दिवस 30 को

रोहतक। अग्रवाल वैश्य समाज द्वारा संगठनात्मक सुदृढ़ता और उत्कृष्ट कार्यों से उल्लेखनीय योगदान देने वाले पदाधिकारियों को अपने 17वें स्थापना दिवस समारोह में सम्मानित किया जाएगा। ये जानकारी देते हुए समाज के प्रदेश कार्यकारी अध्यक्ष सुभाष तायल ने बताया कि समारोह 30 नवम्बर 2025 (रविवार) को होटल ग्रेस, अम्बाला रोड, कैथल (नजदीक विश्वकर्मा चौक) पर आयोजित किया जाएगा। प्रदेश अध्यक्ष अशोक बुवानीवाला की अध्यक्षता एवं नेतृत्व में आयोजित होने वाले इस स्थापना दिवस समारोह में समाज के प्रदेशभर से पदाधिकारी, कार्यकर्ता और सम्मानित वैश्य बंधु बड़ी संख्या में भाग लेंगे। उन्होंने बताया कि अग्रवाल वैश्य समाज का स्थापना दिवस केवल एक आयोजन नहीं, बल्कि यह उस संघर्ष, समर्पण और सेवा यात्रा का प्रतीक है, जिसने समाज को आज प्रदेश में एक मजबूत संगठन के रूप में स्थापित किया है।

## मस्तनाथ विश्वविद्यालय में ध्यान की तकनीक सिखाई

रोहतक। बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के फिजियोथेरेपी विभाग द्वारा तीन दिवसीय यौगिक मेडिटेशन कार्यक्रम आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम हार्टफुलनेस रोहतक सेंटर के सहयोग से हुआ, जिसमें विशेषज्ञ टीम ने छात्रों को ध्यान और मानसिक संतुलन से जुड़ी कई महत्वपूर्ण तकनीकों का प्रशिक्षण दिया। कार्यक्रम की संयोजक डॉ. सुमन रानी और आयोजन सचिव डॉ. प्रदीप ने बताया कि मेडिटेशन आज की तेज रफ्तार जीवनशैली में मानसिक स्वास्थ्य को स्थिर रखने का एक प्रभावी तरीका है, और इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों को ध्यान की बुनियादी प्रक्रिया, नियमित अभ्यास और उसके व्यावहारिक लाभों से परिचित कराना था। विश्वविद्यालय के डीएसडब्ल्यू डॉ. सुधीर मलिक और डिप्टी डीन डॉ. सोनिया सरोहा ने कार्यक्रम की सराहना करते हुए कहा कि इस तरह के आयोजन विद्यार्थियों में एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन और सकारात्मक व्यक्तित्व विकास को बढ़ावा देते हैं। उन्होंने छात्रों को मेडिटेशन को अपनी दिनचर्या में शामिल करने की सलाह दी। हार्टफुलनेस टीम के प्रशिक्षक रामकुमार डहिया, डॉ. कालिया, मोनिका, अरुण और मनोज ट्रेनर ने तीनों दिनों में अलग-अलग सेशन लिए। इन सेशनों में छात्रों को रिलैक्सेशन मेडिटेशन, क्लीनिंग मेडिटेशन और प्रेयर आधारित ध्यान का अभ्यास कराया गया।

## पूर्व प्राध्यापक शशिकांत श्रीवास्तव का निधन

रोहतक। सेक्टर 14 निवासी पूर्व प्राध्यापक शशिकांत श्रीवास्तव का निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार शीला बाईपास स्थित रामबाग में मंगलवार को किया जाएगा। वह पं. नेकीराम कॉलेज में अंग्रेजी विभाग में प्राध्यापक रहे हैं। उनकी दो बेटियां और एक बेटा है। बेटा शांतनु श्रीवास्तव प्रसिद्ध फिल्म राइटर है। प्राध्यापक शशिकांत खुद बैडमिंटन प्लेयर थे। वह अपने सरल स्वभाव, उत्कृष्ट अध्यापन शैली और विद्यार्थियों के प्रति समर्पण के लिए विशेष रूप से सम्मानित और प्रशंसित थे। महाविद्यालय के छात्र-छात्राएं और सहकर्मी उन्हें एक प्रेरणादायी शिक्षक के रूप में याद कर रहे हैं। उनके निधन से शैक्षणिक जगत में गहरा शोक व्याप्त है। विभिन्न राजनीतिक एवं गैर राजनीतिक संगठनों और शिक्षा जगत ने उनके निधन पर शोक जताया।

# रोडवेज कर्मियों ने सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ⏭| रोहतक

हरियाणा रोडवेज कर्मचारी सांझा मोर्चे के बैनर तले प्रदर्शन करके महाप्रबंधक को परिवहन मंत्री के नाम ज्ञापन दिया गया। ज्ञापन प्रदर्शन की अध्यक्षता जोगेन्द्र ढुल, सुरेश नहरा , सुमेश कुण्डु , सन्दीप सिंघवा, मंजीत कारोर, नरेश सिवाच , मनोज धनखड़ ने की तथा संचालन- सुरेश नेहरा व जोगेन्द्र ढुल ने किया। प्रदर्शन में शामिल कर्मचारियों को सम्बोधित करते हुए- ओम ढाबोधा , जोगेन्द्र ढुल, सुरेश नेहरा ने बताया कि प्रदेश सरकार रोडवेज की ओर ध्यान नही दे रही हैं। आम गरीब आदमी, व्यापारी, छात्र, छात्राओं की पसंद सस्ती एवं सुरक्षित परिवहन सेवा दिन प्रति दिन पूंजीपतियों के हाथों में सौंपी जा रही हैं। एक ओर जहां परिवहन मंत्री हर गांव में सरकारी बस भेजने की बात करते हैं और दूसरी ओर योजना की इलेक्ट्रॉनिक बसों व किलोमीटर स्कीम की बसों को रोडवेज विभाग में शामिल किया जा रहा।

मांगों के लिए प्रदर्शन करते हरियाणा रोडवेज कर्मचारी सांझा मोर्चा के सदस्य।

चालकों परिचालक, लिपिक,स्टोर किपर,कैशियर के पद की वेतन विसंगति दूर करके पे ग्रे बढ़ाया जाए। देय अर्जित अवकाश कटौती पत्र को वापिस लेकर पूर्व की तरह देय अर्जित अवकाश दिए जाए। परिचालक, चालकों व कर्मशाला के कर्मचारियों के खाली पदों पर भर्ती की जाए, 2002 के चालकों को नियुक्ति तिथि से पक्का किया जाए एवं पुरानी पेंशन योजना में शामिल किया जाए। चालकों की अड्डा इंचार्ज का नया पद सृजित करके प्रमोशन की जाए। वंचित 2008 के परिचालकों को प्रमोशन की जाए। सभी प्रकार की पूर्ण प्रक्रिया पूरी करने वाले 2016 के चालकों को नियमित किया जाए। जोखिम ड्यूटी करने वाले कर्मचारियों को जोखिम भत्ता दिया जाए। अगर सरकार ने कर्मचारियों की समस्याओं का समाधान नहीं किया तो प्रदेश भर के कर्मचारी 18 जनवरी को अम्बाला छावनी में परिवहन मंत्री के आवास पर न्याय मार्च निकालेंगे।

## दि आर्यन स्कूल में हुई इंटर स्कूल प्रतियोगिता

रोहतक। लाखन माजरा में पहली बार आयोजित इंटर स्कूल प्रतियोगिता ने क्षेत्र में शिक्षा और प्रतिभा के नए आयाम स्थापित किए। दि आर्यन पब्लिक स्कूल की मेजबानी में हुए इस कार्यक्रम में दि आर्यन पब्लिक स्कूल, बाबा बंदा बहादुर स्कूल, राइजिंग स्टार पब्लिक स्कूल, विजय हाई स्कूल, किड्स वैली कॉन्वेंट स्कूल, शीतला पब्लिक स्कूल, दीप सीनियर सेकेंडरी स्कूल और दि आर्यन ग्लोबल स्कूल सहित कई विद्यालयों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। किड्स वैली कॉन्वेंट स्कूल ने स्थिर प्रदर्शन करते हुए पांचवां स्थान पाया। दीप सीनियर सेकेंडरी स्कूल ने सराहना पुरस्कार हासिल किया। दि आर्यन ग्लोबल स्कूल करोंथा ने कई श्रेणियों में द्वितीय स्थान प्राप्त किया, जबकि राइजिंग स्टार पब्लिक स्कूल ने कक्षा चौथी कविता गायन प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। तीसरा स्थान बाबा बंदा बहादुर स्कूल, दूसरा स्थान दि आर्यन ग्लोबल स्कूल करोंथा और विजेता दि आर्यन पब्लिक स्कूल लाखन माजरा रहा। आयोजन के सफल संचालन में अमित बुधवार, श्वेता, गरिमा और किरण का विशेष योगदान रहा। विद्यालय प्रबंधक अनीता सिंह ने कहा कि यह आयोजन क्षेत्र में बड़े कार्यक्रमों का मार्ग प्रशस्त करने वाला साबित हुआ।

# ग्रीनलैंड स्कूल में बच्चों ने खेलों में दिखाया दम

हरिभूमि न्यूज ⏭| रोहतक

ग्रीनलैंड पब्लिक स्कूल दतौड़ में 21 से 24 नवंबर तक वार्षिक खेल प्रतियोगिता का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ डायरेक्टर संतोष कौशिक ने दीप प्रज्वलित कर एवं सरस्वती वंदना के साथ किया, जबकि समापन समारोह में डॉ. अनुपमा कौशिक और श्रेया कौशिक मुख्य अतिथि रहीं।

प्रतियोगिता में एथलेटिक्स से लेकर टीम स्पोर्ट्स और फन एक्टिविटीज तक कई रोमांचक इवेंट आयोजित हुए। 100, 200, 400 और 800 मीटर दौड़, रिले रेस, खो-खो, बास्केटबॉल, रस्साकशी और बैडमिंटन में छात्रों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। फन एक्टिविटी में शटल दौड़, बॉल बैलेंस, पेंसिल कप रेस, बलून रेस, थ्री लेग रेस आदि ने बच्चों में उत्साह भर दिया। रस्साकशी में सीनियर गर्ल्स कैटेगरी में आइंस्टाइन हाउस, मिडिल में कलाम हाउस और जूनियर में न्यूटन हाउस विजेता रहे। लड़कों में सीनियर में न्यूटन हाउस, जबकि मिडिल व जूनियर में डार्विन हाउस ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। वॉलीबॉल में आइंस्टाइन हाउस, बास्केटबॉल में टीम-बी और बैडमिंटन में आइंस्टाइन हाउस के गोपाल व दक्ष विजेता बने। दौड़ प्रतियोगिताओं में प्रिंस, विवेक व विरेन ने 200 मीटर में शीर्ष स्थान हासिल किए, जबकि लड़कियों में कोमल, खुशी और लक्ष्या विजेता रहीं। 800 मीटर दौड़ में दीक्षु, लकी और रितिक ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त किया। मुख्य अतिथियों ने सफल आयोजन के लिए प्रिंसिपल तनु सचदेवा, हेडमिस्ट्रेस ज्योति अत्तरी, खेल इंचार्ज सचिन पाराशर, आशीष, कोच निशु एवं पूरे स्टाफ की सराहना की।

ग्रीनलैंड स्कूल में मार्चपास्ट की सलामी लेते अतिथि।

## जिला प्रशासन की दोनों डिजिटल पहल हो रही सार्थक : उपायुक्त सचिन गुप्ता

# नमस्ते रोहतक पर एक सप्ताह में 265 शिकायतें, 180 का समाधान

- फीडबैक क्यूआर सिस्टम के तहत प्रथम सप्ताह के दौरान 64 फीडबैक हुए प्राप्त

हरिभूमि न्यूज ⏭| रोहतक

नागरिक-केंद्रित, पारदर्शी और तकनीक आधारित सुशासन को बढ़ावा देते हुए जिला प्रशासन द्वारा शुरू की गई दो महत्वपूर्ण डिजिटल पहल नमस्ते रोहतक (व्हाट्सएप-आधारित शिकायत निवारण चैटबोट) और प्रशासन की पहल (क्यूआर-आधारित नागरिक फीडबैक सिस्टम) का नागरिकों को

लाभ मिल रहा है। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कहा कि ये दोनों पहल 'रोहतक प्रशासन की पहल' अभियान का हिस्सा है, जिनका उद्देश्य ग्रामीण व शहरी दोनों क्षेत्रों में तेज, जवाबदेह और सुलभ सेवाएं सुनिश्चित करना है। गत एक सप्ताह में नमस्ते रोहतक चैटबोट पर प्राप्त पंजीकरण करने वाले 265 नागरिकों की 180 शिकायतों का निपटारा किया जा चुका है। इसी तरह प्रशासन की पहल फीडबैक के तहत प्रथम सप्ताह के दौरान 64 फीडबैक प्राप्त हुए हैं।

### नमस्ते रोहतक व्हाट्सएप आधारित प्रणाली

सचिन गुप्ता ने कहा कि नमस्ते रोहतक ग्रीवेंस रीड्रेसल चैटबोट (व्हाट्सएप नंबर: 8008001798) के माध्यम से नागरिक बेहद सरल तरीके से अपनी समस्याएं दर्ज करा रहे हैं। नागरिक व्हाट्स एप पर नमस्ते रोहतक भेजकर प्रक्रिया शुरू करते हैं। एक बार रजिस्ट्रेशन में नाम, ग्रामीण/शहरी विकल्प, फिर गांव-ब्लॉक या वार्ड-कॉलोनी का चयन किया जाता है। इसके बाद विभाग श्रेणी और संबंधित विभाग चुना जाता है। शिकायत दर्ज करने के विकल्प सीधे टाइप करके या अधिकतम तीन तस्वीरें अपलोड कर, जैसे लिखित शिकायत की फोटो। नागरिक स्थान/पता दर्ज करते हैं। एक पूर्ण सारांश स्क्रीन पर दिखता है। सबमिट करने पर यूनिक टिकट नंबर होता है। इस एप पर मिली छोटी शिकायतों का निर्धारित समय सीमा (48 घंटे) में निवारण किया जाता है। तकनीकी/ बड़ी शिकायतें विभाग द्वारा अपेक्षित समय की जानकारी नागरिक को भेजी जाएगी। सभी शिकायतें विभागों को रियल-टाइम में भेजी जाती हैं।

### ऐसे काम करता है क्यूआर फीडबैक सिस्टम

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कहा कि जिला प्रशासन द्वारा शुरू की गई इस पहल के तहत जिला में स्थित कार्यालयों में क्यूआर-आधारित फीडबैक सिस्टम की शुरुआत की गई है। यह सिस्टम सरकारी कार्यालयों में आने वाले नागरिकों के अनुभव को रियल-टाइम में कैप्चर करता है। ऑफिस के प्रवेश द्वार पर लगाए गए क्यूआर स्टैंडी/पोस्टर के माध्यम से नागरिक क्यूआर कोड स्कैन करते हैं। डिजिटल फीडबैक फॉर्म खुलता है। कार्यालय का नाम, दिनांक, नाम और मोबाइल नंबर भरते हैं। सेवा/अनुभव को रेट करते हैं। टिप्पणी या सुझाव दर्ज कर सकते हैं। यह पूरी तरह गोपनीय, तेज और पेपरलेस प्रक्रिया है।

### रोहतक पुलिस भी लागू कर चुकी

क्यूआर प्रणाली पहले ही रोहतक पुलिस में सफलतापूर्वक लागू की जा चुकी है, जहाँ इससे पारदर्शिता बढ़ी, नागरिक सहभागिता में वृद्धि हुई, तेज सुधारात्मक कार्रवाई संभव हुई, फ्रंटलाइन सेवाओं की गुणवत्ता सुधरी है। इसी मॉडल को अब सभी जिला कार्यालयों में विस्तार दिया जा रहा है।