हरिभूमि
जींद-कैथल भूमि
रोहतक, मंगलवार,16 सितंबर 2025

तापमान
अधिकतम 34 .0 डिग्री
न्यूनतम 26 .0 डिग्री

11 यूजी और पीजी अंतिम सेमेस्टर के पुनः परीक्षा देने...

11 शिकायतों का निवारण प्रशासन की प्राथमिकता

खबर संक्षेप

जमीन विवाद में मारपीट करने पर दस पर केस

जींद। गांव भूरायण में जमीन विवाद के चलते मारपीट करने पर पिल्लूखेड़ा थाना पुलिस ने दस लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव भूरायण निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनकी जमीन को लेकर गांव के ही कृष्ण वगैरहा से रंजिश चली आ रही है।

दुमाड़ा में प्रशासन का रात्रि ठहराव कार्यक्रम 18 को

कैथल। सीटीएम गुरविंद्र सिंह ने बताया कि जिला प्रशासन द्वारा 18 सितंबर को गांव दुमाड़ा में रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। इस रात्रि ठहराव में डीसी प्रीति व एसपी आस्था मोदी सहित अन्य अधिकारियों द्वारा लोगों की समस्याओं को सुना जाएगा उनका मौके पर ही समाधान किया जाएगा। बताया कि सभी विभागों के अधिकारी रात्रि ठहराव कार्यक्रम में पूरी तैयारी के साथ मौजूद रहेंगे।

रंजिशन मारपीट करने पर दो के खिलाफ केस

जींद। गांव अलेवा में रंजिशन मारपीट करने पर पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव अलेवा निवासी सुभाष ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी गांव के ही प्रवीण तथा उसके भाई साहिल से कहासुनी हो गई थी। जिस पर दोनों भाइयों ने उस पर हमला कर दिया। जिसमें उसे काफी चोटें आई।

बाढ़ राहत कोष के लिए दिया 75 हजार का चेक

कैथल। सेवा संघ कैथल ओर से कैथल एसडीएम को 75 हजार रुपये का चेक बाढ़ राहत कोष के लिए दिया। सेवा संघ का एक प्रतिनिधिमंडल सेवा संघ के अध्यक्ष शिव शंकर पाहवा की अध्यक्षता में एसडीएम अजय सिंह से मिला। अशोक भारती, वरिष्ठ पत्रकार नवीन मल्होत्रा, नरेश कालरा, सुभाष कथूरिया, राजेंद्र आहूजा, भूपेंद्र आदि मौजूद रहे।

युवती-महिला संदिग्ध हालात में लापता, केस

जींद। जिले में अलग-अलग स्थानों से एक युवती तथा एक महिला के संदिग्ध हालात में गायब होने पर संबंधित थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज किया है। गांव सुंदर नगर निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत दिवस उसकी बेटी घर से गायब हो गई। वहीं एक व्यक्ति ने पुलिस को शिकायत दी है।

अग्रोहा में तीन दिवसीय अग्र भागवत कथा 20 से

उचाना। भगवान अग्रसेन जन्मोत्सव पर पितरों की भूमि अग्रोहा शक्तिपीठ तीर्थ स्थल पर पितृपक्ष में पहली बार तीन दिवसीय श्री अग्र भागवत कथा का आयोजन हो रहा है। अग्रवाल जनहित समिति संस्थापक लाला रामनिवास ने बताया कि इसका आयोजन अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन द्वारा करवाया जा रहा है।

कल से दो तक मनाया जाएगा खेल पखवाड़ा

कैथल। जिला खेल अधिकारी राजरानी ने बताया कि महानिदेशक खेल विभाग हरियाणा द्वारा वीडियो कांफ्रेंस के माध्यम से दिए गए आदेशानुसार 17 सितंबर से दो अक्टूबर तक खेल पखवाड़ा के उपलक्ष्य में विभिन्न खेल प्रतियोगिता का आयोजन की जाएंगी। कार्यक्रम के ऑवर आल इंचार्ज कुश्ती कोच देवेंद्र होंगे।

चोट मारने के मामले में बेल जंपर आरोपी दबोचा

कैथल। पीओ स्टाफ के एसआई सतीश कुमार द्वारा उद्घघोषित अपराधी गांव चीका निवासी राहुल उर्फ गैबी को गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि आरोपी पर 23 दिसंबर 2021 को संजय कॉलोनी चीका में अपने साथियों के साथ मिलकर एक व्यक्ति से मारपीट करते हुए चोटे मारने का आरोप है।

उपायुक्त ने ली घग्गर क्षेत्र के गांवों के किसानों की बैठक

पंजाब व हरियाणा के किसानों के सुझावों और शिकायतों पर एक सप्ताह में रिपोर्ट दें अधिकारी

सरकार से स्वीकृति मिलते ही काम प्रारंभ होगा

नुकसान को रोकने के लिए किए जाएंगे हर संभव उपाय

कैथल। डीसी प्रीति बाढ प्रभावित किसानों व अधिकारियों से बातचीत करते। *फोटो :हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

डीसी प्रीति ने कहा कि माननीय मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देशानुसार सरकार का प्रयास है कि हरियाणा व पंजाब के किसानों को घग्गर नदी में पानी की अधिकता की स्थिति में नुकसान न हो। इसके लिए पहले भी सरकार ने व्यापक स्तर पर उपाय किए हैं। इस बार भी सरकार द्वारा स्थिति पर बारीकी से नजर रखते प्रयास किया गया कि इस क्षेत्र के आमजन को किसी तरह की परेशानी न हो। सरकार व प्रशासन के प्रयासों के चलते पानी आबादी में नहीं पहुंचा। अब जब घग्गर में पानी कम हो गया है तो सिंचाई विभाग को निर्देश दिए गए हैं कि पंजाब एवं हरियाणा के घग्गर के आस-पास के गांवों के लोगों ने जो भी सुझाव एवं शिकायतें दी हैं, उन सुझावों व शिकायतों सहित घग्गर नदी के जल स्तर पर कार्ययोजना की एक सप्ताह में रिपोर्ट तैयार करें। जिसे सरकार से स्वीकृति मिलते ही तुरंत काम शुरू करवाया जाएगा। पूरा प्रयास रहेगा कि नदी के पानी के चलते इस क्षेत्र में दोनों ही ओर के लोगों को नुकसान की न हो। डीसी प्रीति सोमवार को कैथल लघु सचिवालय स्थित सभागार में हरियाणा व पंजाब के घग्गर क्षेत्र के किसानों, आमजनों के साथ आयोजित बैठक को संबोधित कर रहीं थीं। बैठक में जिले के सिंचाई विभाग, राजस्व विभाग सहित एसडीएम गुहला व अन्य अधिकारीगण भी मौजूद रहे। डीसी प्रीति ने बताया कि पिछले दिनों पंजाब क्षेत्र के कुछ गांवों के किसान माननीय मुख्यमंत्री जी से मिले थे। उनसे मिलकर घग्गर क्षेत्र में हर दो-तीन साल बाद उत्पन्न होने वाली बाढ़ जैसी स्थिति से बचने के लिए कई सुझाव दिए थे। मुख्यमंत्री जी ने जिला प्रशासन को आदेश जारी किए थे कि पंजाब क्षेत्र के किसानों के साथ बैठक कर जलभराव संबंधी उपायों पर चर्चा कर समस्याओं का समाधान किया जाए। मुख्यमंत्री के आदेशानुसार आज बैठक कर घग्गर के जलभराव वाले क्षेत्र में आने वाले पंजाब एवं हरियाणा के गांवों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक की है। जिसमें दोनों ही क्षेत्र के किसानों ने घग्गर की साफ-सफाई सहित कई सुझाव दिए हैं। किसानों द्वारा दिए गए सुझावों व शिकायतों का मौके पर ही अधिकारियों द्वारा तार्किक जवाब दिया गया। साथ ही दोनों ही क्षेत्र के आबादी, कृषि क्षेत्र के कल्याण के लिए जो भी उपाय किए जा सकते हैं, उन पर सहमति जताते हुए सिंचाई विभाग के अधिकारियों को एक सप्ताह में कार्ययोजना तैयार करने के आदेश दिए गए हैं। कार्ययोजना को सरकार को भेजा जाएगा। जैसे सरकार से स्वीकृति मिलती है, उसी अनुसार उस पर काम शुरू कर दिया जाएगा।

किसान भी बैठक से संतुष्ट नजर आए

आने वाले मानसून सत्र से पहले बचाव एवं राहत के कार्य पूरे कर लिए जाएं और नदी में आने वाले पानी के चलते नुकसान न हो सके। डीसी प्रीति ने कहा कि जिला प्रशासन व किसानों के बीच सकारात्मक चर्चा हुई है। किसान भी बैठक से संतुष्ट नजर आए। आने वाले समय में इस सकारात्मक चर्चा के अच्छे परिणाम आएंगे।

ये रहे मौजूद

बैठक में सिंचाई विभाग के एसई नीरज शर्मा, एसडीएम गुहला कैप्टन परमेश सिंह, डीआरओ चंद्रमोहन, सिंचाई विभाग के कार्यकारी अभियंता गुरविंद्र सिंह दयोल व दिग्विजय सिंह, डीएसपी गुहला कुलदीप बैनीवाल के अलावा पंजाब के क्षेत्र के किसान सुरेंद्र सिंह खेड़की, रमेश गोयल, सरपंच हरचरण सिंह, विश्व अमन गिल, गुरनाम सिंह, सिमरनजीत सिंह, सर्वजीत सिंह ढिल्लों के अलावा हरियाणा क्षेत्र के गांव खंबहेड़ा से परमिंद्र सिंह, सरौला के पूर्व सरपंच हरमेश सिंह सहित अन्य किसान मौजूद थे।

उचाना। मनोनित पार्षद नरेश सौंगरी का मुंह मीठा करवाते विधायक देवेंद्र अत्री।

मनोनीत पार्षद सौंगरी और दलबीर को दिलवाई शपथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| उचाना

नगर पालिका के सभागार में मनोनीत पार्षद नरेश सौंगरी और दलबीर ग्रोवर को शपथ दिलाई गई। सोमवार को कार्यक्रम में मुख्य अतिथि विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री थे। नगर पालिका चेयरमैन विकास काला ने अध्यक्षता की। विधायक अत्री ने मनोनित दोनों पार्षदों को शुभकामनाएं दी। विधायक ने कहा कि पीएम नरेंद्र मोदी और सीएम नायब सिंह सैनी का विकसित भारत का सपना पूरा होगा। उन्होंने स्वच्छता अभियान पर जोर देते हुए कहा कि गांव और शहर में निरंतर अभियान चल रहे हैं। शहर में पार्क और कम्युनिटी सेंटर का निर्माण करवाया जाएगा। बारिश से हुई फसल क्षति के लिए सरकार ने 15 हजार रुपए प्रति एकड़ मुआवजे की घोषणा की है। जान-माल के नुकसान के लिए भी अलग-अलग मुआवजा राशि तय की गई है। सबका साथ सबका विकास सबका विश्वास के तहत सरकार काम कर रही है।

समान विकास हो रहा

विधायक ने कहा कि अब से पहले की सरकारों में क्या होता था ये किसी से छुपा नहीं है। एक जिले तक विकास, रोजगार को समेट कर रख दिया था। जिस तरह से जिला परिषद एक जिले में काम करवाती है ऐसे ही बीती सरकार में एक जिले में विकास करवाया जाता था। 2014 में भाजपा की सरकार बनने के बाद सीएम मनोहर लाल बने तो पूरे प्रदेश में बिना भेदभाव के विकास कार्य करवाने के साथ मेरिट के आधार पर रोजगार युवाओं को दिया गया। अब सीएम नायब सिंह सैनी मेरिट के आधार पर जो शुरूआत की गई उसको आगे बढ़ा रहे है। बिना भेदभाव के विकास कार्य करवाने का काम कर रहे है। नगर पालिका चेयरमैन विकास काला ने कहा कि 2022 से अब तक सभी विकास कार्यों के प्रस्ताव सर्वसम्मति से पारित हुए हैं। उन्होंने बताया कि उचाना के 13 पार्षदों में से किसी तरह की गुटबाजी नहीं है किसी ने भी आज तक विकास कार्यों का विरोध नहीं किया है। सभी पार्षद मिलजुल कर काम कर रहे हैं। सभी वार्डों में समान रूप से विकास के काम करवाए जाते है। जिस तरह का कार्यालय उचाना नगर पालिका है वैसे कार्यालय पूरे प्रदेश में नहीं मिलेगा। विधायक से मांग करते हुए कहा कि 2018 में सीएम ने बस स्टैंड के पास कम्युनिटी सेंटर बनाने की घोषणा की थी, जिस पर काम नहीं शुरू हुआ।

निशानदेही पर बारह बाइक बरामद

■ जिला पुलिस ने पंजाब जेल से चार को लिया है प्रोडेक्शन वारंट पर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। पुलिस गिरफ्त में आरोपित। *फोटो :हरिभूमि*

वाहन चोरी करने के मामले में पंजाब जेल से प्रोटेक्शन वांरट पर लिए गए बाइक चोर चार आरोपितों की निशानदेही पर शहर थाना नरवाना 12 चोरीशुदा बाइकें बरामद की हैं। पुलिस आरोपितों पूछताछ कर रही है। थाना शहर नरवाना प्रभारी निरीक्षक ईश्वर सिंह ने बताया कि गत 14 अगस्त को नरवाना निवासी कपिल ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि नेहरू पार्क से उसका बाइक चोरी हो गया। पुलिस शिकायत के आधार पर चोरी का मामला दर्ज कर जांच को आगे बढाया तो सामने आया कि चोरीशुदा मोटरसाइकिल पंजाब के जिला संगरूर के थाना लहरा में दर्ज एक मुकद्मे में बरामद हुई है। पंजाब पुलिस ने उस मामले मे चार आरोपितो को गिरफ्तार किया था। जिस पर शहर थाना नरवाना पुलिस चारों आरोपितों को प्रोटेक्शन वारंट पर लेकर पुलिस रिमांड लिया। रिमाड के दौरान पुलिस ने आरोपितों की निशनदेही पर 12 बाइकें बरामद की हैं।

नियमों के तहत नियुक्त अनुभवी शिक्षकों की सेवा सुरक्षा और गरिमा सुनिश्चित की जाए

■ शिक्षक पात्रता परीक्षा संबंधी निर्णय वापस लेने की मांग को एसडीएम को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

कैथल। एसडीएम को ज्ञापन सौपते अध्यापक। *फोटो :हरिभूमि*

देश भर के लाखों शिक्षकों को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करने वाले 1 सितंबर 2025 के उच्चतम न्यायालय के शिक्षक पात्रता परीक्षा संबंधी निर्णय पर वापस लेने की मांग को लेकर अखिल भारतीय राष्ट्रीय शैक्षिक महासंघ ने सोमवार को कैथल के एसडीएम को सौपा। ज्ञापन ज्ञापन के माध्यम से कहा गया कि इस निर्णय के तहत सभी से भारत शिक्षकों के लिए शिक्षक पात्रता परीक्षा को अनिवार्य कर दिया गया है। इस निर्णय ने देश भर के लाखों शिक्षकों की सेवा सुरक्षा और आजीविका को संकट में डाल दिया है। शिक्षा का अधिकार अधिनियम 2009 व राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा परिषद की अधिसूचना 23 अगस्त 2010 के तहत स्पष्ट रूप से दो श्रेणियां मान्य की गई थी। इसके तहत वर्ष 2010 से पूर्व नियुक्त शिक्षक को टीईटी की छूट दी गई थी।

अनिवार्य किया गया था

इसके बाद 2010 के बाद नियुक्त शिक्षक जिनके लिए एक निश्चित अवधि में टीईटी उत्तीर्ण करना अनिवार्य किया गया था। उच्चतम न्यायालय के इस निर्णय में इस तथ्य को अनदेखा किया है। कर्मचारियों की मांग है कि न्यायालय का यह निर्णय केवल भविष्यलक्षी रूप से लागू किया जाए। इसे 2010 से पूर्व नियुक्त शिक्षकों पर लागू नहीं किया जाना चाहिए।

पूंडरी। पुलिस चौकी प्रभारी को पत्र सौंपते नगरपालिका के पार्षद।

नशा व देहव्यापार को लेकर सौंपा पत्र

पूंडरी। नगरपालिका पूंडरी के सभी पार्षदों ने एकजुट होकर पूंडरी पुलिस चौकी प्रभारी बहादुर सिंह को पत्र सौंपते हुए तीखे शब्दों में कहा कि शहर में नशे का आतंक चरम सीमा पर पहुंच चुका है। नगरपालिका के चेयरपर्सन प्रतिनिधि राकेश गोस्वामी, अनाज मंडी पूंडरी के पूर्व प्रधान व पार्षद सतीश हजवाना, पार्षद विक्की वाल्मीकि, साहब सिंह, रवि कश्यप, राजकुमार, नसीब सैनी आदि ने कहा कि हालात इतने गंभीर हो गए हैं कि छोटी-छोटी उम्र के बच्चे भी चिट्टे और इंजेक्शन के नशे की गिरफ्त में फंस चुके हैं। पार्षदों ने कहा कि आज पूरा शहर नशे की लत के चलते बर्बादी की ओर बढ़ रहा है और आने वाली पीढ़ी का भविष्य अंधकारमय हो रहा है। पार्षदों ने कहा कि पुलिस प्रशासन की आंखों के सामने ढांड और कैथल मार्ग पर खुलेआम देह व्यापार धंधा चल रहा है। यह शर्मनाक स्थिति समाज को खोखला कर रही है, लेकिन प्रशासन मौन साधे बैठा है।

सड़कों में बने गड्ढों से मिलेगी निजात

■ विधायक ने गड्ढों से छुटकारा दिलाने के लिए दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| उचाना

उचाना। रजबाहा रोड सड़क में बने गड्ढे। *फोटो :हरिभूमि*

बारिश के बाद जलभराव से नेशनल हाइवे पर सर्विस रोड के अलावा हाइवे, शहर के रजबाहा रोड पर बने गड्ढों के अलावा अन्य मार्गों पर बने सड़कों से छुटकारा दिलाने के निर्देश विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री द्वारा अधिकारियों को दिए। सड़कों में बने गड्ढों से वाहन चालकों को होने वाली परेशानी दूर होगी। कुछ सड़कों पर गड्ढों को भरने का काम शुरू हो चुका है। हाइवे पर तो बीते दिनों बने गड्ढे के चलते ट्रक दुर्घटनाग्रस्त हो गया था। ऐसे ही कई मार्गों पर बने गड्ढे वाहन चालकों के लिए आफ्त बने हुए है। शहर के रजबाहा रोड पर गहरे गड्ढे वाहन चालकों के साथ-साथ राहगीरों के लिए परेशानी बने हुए है। वाहन चालकों, राहगीरों द्वारा गड्ढों से छुटकारा दिलाने की मांग विधायक से की थी। मंजीत, सुनील, राजा ने कहा कि बारिश का पानी सड़क पर भरने से गहरे गड्ढे बने हुए है। कई जगह तो कई-कई फीट के गड्ढे है। नेशनल हाइवे पर गड्ढे होने से हादसा होने का डर रहता है क्योंकि हाइवे पर स्पीड वाहन की अधिक होती है। गड्ढों के चलते दो पहिया वाहन चालक तो गिर कर चोटिले तक हो चुके है।

नरवाना। मॉडल टाऊन में मुख्य सड़क पर गड्ढे भरने का कार्य करवाते हुए मंच अध्यक्ष सरदार हरचरण सिंह व अन्य सदस्य। *फोटो :हरिभूमि*

गड्ढों को भरने का काम फिर किया शुरू

नरवाना। नरवाना वेलफेयर मंच एक सामाजिक संस्था है जो शहर की समस्याओं को प्रशासन के सामने प्रमुखता से आवाज उठाने का कार्य करती है। मंच के अध्यक्ष सरदार हरचरण सिंह ने कहा कि नरवाना वेलफेयर मंच शहर के अंदर जनता की आवाज बन चुकी है। पब्लिक हेल्थ की लापरवाही व बरसात के कारण शहर की सड़कों में बड़े-बड़े गड्ढे हो चुके हैं। पिछले साल मंच की शुरुआत शहर के इन्हीं गड्ढों को भरने से लेकर हुई थी। उस दिन से लगातार मंच शहर में सड़क के गड्ढों को भरने, कूड़ा पर आवाज उठाने, शहर में स्ट्रीट लाइट को ठीक करने व शहर की पुरानी अनाज मंडी लोहा मंडी में एक लड़कियों के लिए फ्री लाइब्रेरी स्थापित करने का कार्य किया है। मंच के मीडिया प्रभारी ओमदत्त शर्मा ने बताया कि शहर की जो भी प्रमुख समस्याएं होती हैं, नरवाना वेलफेयर मंच सामने आकर प्रशासन को जगाने का कार्य करता है और मंच की आवाज से शहर में काफी कार्यों में सुधार हुआ है। जिस पर प्रशासन अमल नहीं करता वह कार्य मंच खुद करने में सक्षम है और लगातार मंच जनता की सेवा के लिए कार्य करता आ रहा है।

जाम लगाने पर पच्चीस के खिलाफ मामला दर्ज

कैथल। कैथल जिले के गांव कौल में ग्रामीणों द्वारा करनाल-पटियाला स्टेट हाईवे पर जाम लगाने के मामले में 25 व्यक्तियों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। मामला ढांड थाना के एक पुलिसकर्मी की शिकायत पर दर्ज किया गया है। पुलिस ने मामले में 8 नामजद सहित करीब 25 आरोपियों के खिलाफ एफआईआर दर्ज कर ली है। पुलिसकर्मी परमजीत सिंह ने बताया कि 14 सितंबर को सुबह करीब 11 बजे पुलिस को सूचना मिली कि गांव कौल में स्टेट हाईवे पर कुछ लोगों ने जाम लगा दिया है। इसकी सूचना पाकर पुलिस टीम मौके पर पहुंची। वहां पर पाया कि विकास, पालू, सुमित, संजू, जतिन, राहुल, चिराग व अनुज ने अपने अन्य साथियों के साथ मिलकर स्टेट हाईवे पर नहर पुलिया के पास जाम लगा दिया। जिससे यातायात अवरुद्ध रहा।

सख्ती जिला पुलिस ने ट्रैफिक नियमों का उल्लघंन करने वालों पर कसा शिकंजा

यातायात नियमों को तोड़ने वालो के खिलाफ चलाया अभियान

पुलिस ने1098 वाहन चालकों के काटे चलान, 54 वाहनों को किया इम्पाउंड

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जिला पुलिस ने सड़क सुरक्षा सुनिश्चित करने और सड़क हादसों पर अंकुश लगाने के उद्देश्य से यातायात नियमों की उल्लघन करने वालो तथा शराब पीकर वाहन चलाने वालो के खिलाफ अभियान चलाया है। अभियान के दौरान पुलिस ने 1098 वाहनो के चलान भरे और 54 वाहनो को इम्पाउडं किया गया। यातायात नियमो की उल्लघंन करने वालो को पुलिस ने कडी फटकार भी लगाई और दोबारा पकडे जाने पर कडी कार्रवाई चेतावनी दी गई। यातायात थाना प्रभारी शमशेर सिंह ने बताया कि एसपी कुलदीप सिह तथा डीएसपी सदींप कुमार के दिशा निर्देशो पर गत पांच सितबर से 14 सितंबर तक ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन करने वाले वाहन चालकों के खिलाफ अभियान चलाया गया था। अभियान के दौरान गलत लेन ड्राइविंग के 876, प्रेशर हॉर्न के11,बुलेट पटाखा के10 ,शराब पीकर वाहन चलाने वाले के 101 चालान किए गए। जबकि 54 वाहनो इम्पाउंड किया गया है।

कड़ी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी

एसपी कुलदीप सिंह ने कहा कि यातायात नियमो की उल्लधना करने वालो के खिलाफ अभियान चलाया गया है। नियमो की उल्लघना वाले न केवल खुद की तथा दूसरो की भी जान खतरे मे डालते है। जिला पुलिस का यह अभियान लगातार जारी रहेगा। नियम तोडने वालों के खिलाफ कडी कार्रवाई अमल मे लाई जाएगी।

डॉक्टर को गोली मारने का आरोपित गिरफ्तार

कैथल। रविवार को शाम करीब साढ़े छह बजे सेक्टर-21 में एक युवक ने सेक्टर-19 निवासी डाक्टर प्रतीक को गोली मार दी थी। गोली प्रतीक के पेट से आर पार हो गई थी। घायल का इलाज फोर्टिस अस्पताल में चल रहा है। अभी हालात नाजुक बनी हुई है। सोमवार को सिटी थाना प्रभारी इंस्पेक्टर गीता टीम के साथ अस्पताल में बयान लेने के लिए गई थी। घायल प्रतीक के पिता गुलाब सिंह की शिकायत पर गांव बुढ़ाखेड़ा निवासी जितेंद्र बैनीवाल, पिता सुरजीत बैनीवाल, अमरजीत और संगीता के विरुद्ध सिटी थाना में केस दर्ज कर लिया है। स्पेशल डिटेक्टिव यूनिट इंचार्ज रमेश कुमार की टीम ने मुख्य आरोपित जितेंद्र को गिरफ्तार कर लिया है। मंगलवार को टीम इस मामले को लेकर पूरी जानकारी देगी। गुलाब सिंह ने शिकायत में बताया कि रविवार को वह अपनी पत्नी के साथ बेटी से मिलने के लिए गुरुग्राम गया था।

वर्चुअल रियलिटी थेरेपी
रिश्तों में नई सोच की राह

आज अधिकांश कपल्स वर्किंग हैं, बिजी रहते हैं, एक दूसरे को समय नहीं दे पाते, एक कम्युनिकेशन गैप रहता है। इस कारण मैरीड लाइफ में बहुत सी ऐसी बातें पैदा होती हैं, जो तनाव लाकर दूरियां बढ़ाती हैं। ऐसे में वर्चुअल रियलिटी थेरेपी मधुर दांपत्य जीवन की राह बनाती है।

कवर स्टोरी
डॉ. शिवांगी रावत
साइकोलॉजिस्ट, मेंटल हेल्थ एंड रिलेशनशिप थेरेपिस्ट, सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली

पति-पत्नी का रिश्ता केवल साथ रहने भर का ही नहीं, भावनात्मक जुड़ाव और आपसी समझ का भी प्रतीक है। आज की तेज रफ्तार जिंदगी और बढ़ती व्यस्तताओं में यह जुड़ाव कई बार कमजोर पड़ जाता है। छोटी-छोटी गलतफहमियां, संवाद की कमी या अहंकार रिश्ते में दूरियां ले आते हैं। ऐसे में रिश्ते को फिर से जोड़ने और पुरानी मधुर यादों को ताजा करने के लिए कपल्स को कई बार रिलेशनशिप एक्सपर्ट या साइकोलॉजिस्ट से सलाह की जरूरत पड़ती है, जो विभिन्न थेरेपी के माध्यमों से दोनों के गिले-शिकवे दूर कर सामंजस्य बैठाने की कोशिश करते हैं, कपल्स इसके बाद बेहतर जिंदगी गुजार पाते हैं। इन्हीं में से एक थेरेपी है- वीआरटी मतलब वर्चुअल रियलिटी थेरेपी।

क्या है वीआरटी

यह थेरेपी वैवाहिक जीवन को अधिक प्रभावी और इंटरैक्टिव बनाने का अवसर प्रदान करती है। इसमें तकनीक और मनोविज्ञान को जोड़कर पति-पत्नी को एक नियंत्रित और सुरक्षित वर्चुअल वातावरण उपलब्ध कराया जाता है। दोनों साथी न केवल अपने दृष्टिकोण और भावनाओं को नए सिरे से पुनर्जीवित करते हैं, वास्तविक जीवन की जटिल परिस्थितियों का सजीव अनुभव लेकर, व्यवहार में भी सकारात्मक बदलाव लाते हैं। वीआरटी, एक नई प्रकार की थेरेपी है, जिसमें प्रभावित कपल को कंप्यूटर जनरेटेड वर्चुअल एनवॉयर्नमेंट के माध्यम से थेरेपी सेशन दिए जाते हैं। इन सेशंस के दौरान निजी और सुरक्षित वातावरण में उनके आपसी संबंधों पर कार्य किया जाता है।

थेरेपी का तरीका

इस थेरेपी में प्रभावित पति-पत्नी को एक वीआर हेडसेट पहनाया जाता है। जिसके जरिए थेरेपिस्ट उन्हें उनकी समस्या से जुड़े एक रियलिस्टिक वर्चुअल वर्ल्ड में ले जाता है। उनकी प्रॉब्लम के हिसाब से वर्चुअल सीन बनाए जाते हैं, जैसे कम्युनिकेशन प्रैक्टिस, ट्रस्ट-बिल्डिंग टास्क, कॉनफ्लिक्ट सिचुएशन, रिलैक्सेशन एनवॉयर्नमेंट या बॉन्डिंग एक्टिविटीज। थेरेप्यूटिक इंटरैक्शन के जरिए दोनों पार्टनर को उन सींस में एक साथ मिल कर पार्टिसिपेट करवाया जाता है। थेरेपिस्ट दोनों पार्टनर से उनकी समस्या और अपेक्षाओं के बारे में बात करता है। रिलेशनशिप की समस्याएं, इमोशनल पैटर्न और व्यक्तिगत मानसिक असामान्यता की स्थिति (जैसे-एंग्जाइटी, डिप्रेशन आदि) का आकलन किया जाता है। थेरेपिस्ट उनके रिएक्शन और इंटरैक्शन को मॉनिटर करता है। जरूरत पड़ने पर उन्हें इमोशनल रिस्पॉन्स और कम्युनिकेशन सुधारने के बारे में समझाता है। इस सेशन के बाद साइकोथेरेपिस्ट, थेरेपी के दौरान किए गए व्यावहारिक बदलावों को उन्हें असल जिंदगी में अपनाने की सलाह देता है।

किन स्थितियों में है उपयोगी

पति-पत्नी के बार-बार के झगड़ों या टकराव के बाद संवाद की कमी हो या इमोशनल डिस्टेंस बढ़ा हो और पुराने झगड़े के कारण बॉन्डिंग कमजोर हो गई हो या फिर जब पार्टनर सीधे बातचीत के लिए तैयार न हों, पर रिश्ते को बचाना चाहते हों। ऐसी कंडीशंस में वीआरटी की जरूरत पड़ती है।

केवल तकनीकी अनुभव नहीं

वर्चुअल रियलिटी थेरेपी, कपल्स के लिए केवल एक तकनीकी अनुभव नहीं रहता, बल्कि एक साझा भावनात्मक यात्रा बनती है। कपल अपने ट्रॉमैटिक या इमोशनल एक्सपीरियंस को सिम्युलेट (पुनः अनुभव) करते हैं, थेरेपिस्ट की मदद से उनका समाधान ढूंढते हैं। थेरेपिस्ट की मदद से

संवाद, समझ और तनाव प्रबंधन के कौशल सीखते हैं। उन्हें न केवल एक-दूसरे के दृष्टिकोण को बेहतर समझने में मदद मिलती है, वे वास्तविक जीवन की समस्याओं को आपसी सामंजस्य से सुलझाना भी सीखते हैं। उनके बीच आपसी विश्वास और समझ मजबूत होती है।

रिसर्च के नतीजे हैं पॉजिटिव

अध्ययनों से भी साबित हो गया है कि वीआरटी न सिर्फ व्यक्ति के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं के समाधान में मददगार है, पति-पत्नी के रिश्ते को मजबूती प्रदान करने में भी कारगर है। भारत में मुंबई, दिल्ली, बेंगलुरु जैसे शहरी मानसिक स्वास्थ्य केंद्रों में भी कपल्स काउंसलिंग में वीआरटी का प्रयोग हो रहा है। इसका फीडबैक काफी पॉजिटिव रहा है। यूनिवर्सिटी ऑफ बार्सिलोना में की गई एक स्टडी में पाया गया कि जिन कपल्स ने छह सप्ताह के संयुक्त वीआरटी थेरेपी सेशन लिए, उनकी आपसी समझ, भावनात्मक-वैचारिक तालमेल, कम्युनिकेशन लेवल और सामंजस्य में उल्लेखनीय सुधार देखा गया। साइकोलॉजी एंड काउंसलिंग रिसर्च, जापान में कपल्स पर वीआरटी के उपयोग से पति-पत्नी में ऑक्सीटोसिन बॉन्डिंग हार्मोन के लेवल में वृद्धि हुई। जिससे उनमें एक-दूसरे के प्रति सहानुभूति और क्षमा करने की क्षमता में सुधार देखा गया। उनमें भावनात्मक जुड़ाव यानी बॉन्डिंग मजबूत हुई। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ कपल थ्योरी में ब्राउन एंड हार्टले का मानना है कि जिन कपल्स ने तीन महीने तक वीआरटी प्रैक्टिस सेशन लिए, उनमें काफी पॉजिटिव बदलाव दिखे। इससे उनमें बार-बार होने वाली नोक-झोंक में कमी आई। वे पहले से ज्यादा शांत हो गए, इनमें एक-दूसरे को सुनने-समझने की क्षमता का विकास हुआ।

क्या हैं फायदे

वर्चुअल रियलिटी थेरेपी के बहुत से ऐसे फायदे हैं, जो दांपत्य संबंधों को मधुर और मजबूत बनाने में सहायक रहते हैं। इस थेरेपी के क्या फायदे हैं, जानिए-

बॉन्डिंग होती है मजबूतः वर्चुअल रियलिटी थेरेपी से तमाम कश-म-कश के बावजूद पति-पत्नी को एक-साथ समय बिताने का मौका मिलता है। उनमें समझ और भावनात्मक जुड़ाव गहरा होता है। यह उनकी आपसी प्रतिबद्धता, विश्वास और समस्या हल करने की क्षमता को बढ़ाता है, जिससे उनकी बॉन्डिंग मजबूत होती है।

सिक्योर एक्सपोजरः पति-पत्नी अपनी इमोशनल या ट्रॉमैटिक यादों का सामना बिना किसी डर या खतरे के करते हैं।

सामंजस्यपूर्ण भागीदारी बढ़नाः वीआरटी का वर्चुअल एंवॉयर्नमेंट पति-पत्नी को असल जिंदगी में एक-दूसरे के साथ सामंजस्य स्थापित करना सिखाता है। गुस्से या दुख में तुरंत प्रतिक्रिया देने के बजाय, ठहरना सीखने में मदद कर रिलेशनशिप में स्थायित्व और भावनात्मक स्थिरता लाता है।

बेहतर कम्युनिकेशनः कपल को अपनी फीलिंग्स बिना किसी जजमेंट के व्यक्त करने का अवसर मिलता है। उनका मनमुटाव खत्म होता है।

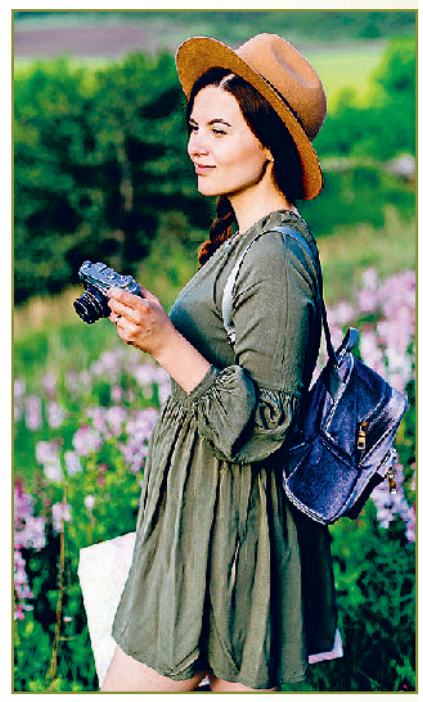
स्ट्रेस कम होनाः न्यूरोसाइंस के मुताबिक वीआरटी के रिलैक्सेशन मॉड्यूल से दोनों पार्टनर के शरीर में हैप्पी हार्मोन ऑक्सीटोसिन, डोपामाइन का स्राव बढ़ जाता है, जिससे उनका तनाव और एंग्जायटी कम होती है।

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

तनाव कम करने में मदद करती हैं यात्राएं

अपनी व्यस्त दिनचर्या के बीच कभी-कभी यात्रा के लिए निकलना बहुत जरूरी है। इससे हमें एक ताजगी मिलती है, हम नई ऊर्जा से भरते हैं, मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं। साथ ही हम जगह-जगह की संस्कृति से परिचित भी होते हैं।

जीवनशैली
बुशरा फातमा



अगर रोजमर्रा के जीवन में कोई एक बात आज आम हो गई है तो वो है लोगों में स्ट्रेस यानी तनाव। काम-काज का बढ़ता दबाव, घरेलू जिम्मेदारियां, कॉम्पिटिशन और बढ़ते डिजिटल दुनिया का प्रभाव मानसिक रूप से हम सबको खूब थका रहा है। इसलिए इन सब के बीच में छोटी-सी यात्रा, सैर-सपाटा मन को शांत और प्रफुल्लित करता है, थकान मिटाकर नई ऊर्जा से भरता है। हेल्थ और फिटनेस के लिए वर्ल्ड इंफ्लुएंसर्स एंड ब्लॉगर अवार्ड से सम्मानित प्रमीला ओल्सन यात्राओं को एक दवा की तरह मानती हैं, जो जिंदगी जीने को आसान बनाती है।

स्वयं के साथ समय बिताने का अवसरः जो लाइफस्टाइल हम आज फॉलो कर रहे हैं, वो कहीं न कहीं हमें खुद से भी दूर ले जाती है। यात्राएं हमें खुद के करीब लाती हैं। यात्राओं के दौरान हमें आत्ममंथन करने का अवसर मिलता है, जो बहुत जरूरी है। जब भी जीवन का शोर-शराबा मन को अशांत करने लगे, तनाव को जन्म दे तो किसी यात्रा पर निकल जाएं। बेशक फैमिली के संग या सोलो ट्रैवल कीजिए, लेकिन एक छोटी-सी ट्रिप आपके तनाव को कम करने में बहुत मददगार साबित होगी।

प्रकृति के करीब मिलती है शांतिः सच कहा जाए तो नेचर, स्वास्थ्य का सबसे बड़ा साथी है। आप अपने ट्रैवल के लिए ऐसी जगहों का चुनाव करें, जो प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर हों। याद रखें नदी, पहाड़ या समंदर इंसान को हील करने का काम करते हैं। अगर आप किसी मेंटल ट्रॉमा से भी गुजर रही हैं तो प्रकृति इससे उबारती है। इसलिए जब भी तनाव आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करने लगे, तो छोटे ही सही कम से कम एक ट्रिप जरूर प्लान कीजिए, यह बहुत अच्छा ऑप्शन है।

रिश्तों में नजदीकियां बढ़ाती हैं यात्राएंः हम सब अपनी-अपनी जिंदगी में इतने मसरूफ हो जाते हैं कि एक घर में रहते हुए भी साथ समय नहीं बिता पाते। छोटे-छोटे ट्रिप, पारिवारिक संबंधों के लिए भी अच्छे हैं। साथ बिताया हुआ समय यादगार साबित होता है। ये समय रिश्तों को भी नई ताजगी से भरता है। इसलिए साल में कम से कम एक बार परिवार के साथ कहीं घूमने जरूर जाएं। यात्राएं जगह-जगह की संस्कृति से रूबरू कराती हैं। जब भी हम कहीं घूमने जाते हैं तो उस जगह की संस्कृति, खाना-पीना हमारी सोच को भी नया आयाम देती है। नई चीजें, बातें हमेशा हमें सकारात्मकता की तरफ ले जाती हैं। यात्राएं जीवन के बहुत से ऐसे पहलुओं से हमें रूबरू करवाती हैं, जिनसे हम अनभिज्ञ होते हैं। जीवन को शांत और मेंटल हेल्थ को अच्छा बनाने का सबसे अच्छा और सुगम तरीका है यात्राएं।

हैप्पी हॉर्मोन बढ़ाती हैं यात्राएं

अगर आप साल में एक-दो छोटे ट्रिप भी करती हैं तो यह संभव है कि आप तनाव को अच्छे तरीके से संभाल लेंगी। भागती हुई जिंदगी में तनाव स्वाभाविक है, लेकिन इसे मैनेज करने का तरीका आना चाहिए। यात्राएं हमारे हैप्पी हॉर्मोन को बढ़ाती हैं, स्ट्रेस कम करने में मदद करती हैं। बेशक दूसरे खर्चे थोड़े कम हो जाएं, लेकिन अपनी मेंटल हेल्थ सही रखने के लिए ट्रैवलिंग के लिए थोड़ी सेविंग जरूर करें।

सभी अभिभावक चाहते हैं, उनके बच्चे का भावनात्मक और बौद्धिक विकास बहुत अच्छा हो। इसके लिए वे अपनी तरफ से कई तरीके अपनाते हैं। लेकिन अगर इसके लिए वैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित उपायों को अपनाया जाए तो बच्चों का बौद्धिक-भावनात्मक विकास बहुत अच्छा होता है।

जब अपनाएंगे वैज्ञानिक उपाय तब होगा
बच्चों का भावनात्मक-बौद्धिक विकास

परवरिश
शिखर चंद जैन

माता-पिता द्वारा बच्चों के मस्तिष्क के विकास को समझना और उन्हें शुरू से ही सही पालन-पोषण देना जरूरी है ताकि बच्चों का सही भावनात्मक और बौद्धिक विकास हो सके।

समझें मस्तिष्क कोः बच्चों का मस्तिष्क विकासशील होता है और माता-पिता इसे समझकर बच्चों को भावनात्मक रूप से संतुलित, लचीला और सामाजिक रूप से सक्षम बनाने में मदद कर सकते हैं। मस्तिष्क के दो हिस्से होते हैं- बायां और दायां मस्तिष्क। बायां हिस्सा तर्क, विश्लेषण और भाषा के लिए जिम्मेदार होता है, जबकि दायां हिस्सा भावनाओं और रचनात्मकता से जुड़ा होता है। इसी तरह इसके दो और भाग होते हैं, ऊपरी और निचला मस्तिष्क। ऊपरी हिस्सा निर्णय लेने, आत्म-नियंत्रण और योजना के लिए जिम्मेदार है, जबकि निचला हिस्सा प्राथमिक भावनाओं, प्रतिक्रियाओं (जैसे गुस्सा, डर) को नियंत्रित करता है।

बच्चे की स्मृति और भावनाएंः बचपन के अनुभव और स्मृतियां ही आगे चलकर बच्चों के व्यवहार को आकार देती हैं। इसके लिए माता-पिता को शुरू से ही उन्हें एक सकारात्मक, स्नेहिल और मेल-जोल वाले पारिवारिक-सामाजिक माहौल में रखना चाहिए। जिससे बच्चा संतुलित और स्वस्थ तरीके से सोच सके और वैसा व्यवहार करे।

परिवार का माहौल हंसी-खुशी वाला रखेंः अभिभावक सुनिश्चित करें कि परिवार के सभी सदस्य मतलब भाई-बहन, चाचा-चाची, दादा-दादी, बच्चे के साथ हंसाने, खुश रखने और उसे सक्रिय रखने वाली गतिविधियों में शामिल हों। जैसे उसके साथ इंडोर या आउटडोर गेम्स खेलना या हंसना। ये एक्टिविटीज ब्रेन में सकारात्मक रसायनों को बढ़ाती हैं। यह सब बच्चों में तनाव तो कम करता ही है, परिवार के जुड़ाव को मजबूत भी करता है।

भावनाओं की अभिव्यक्ति सिखाएंः बच्चों को उनकी भावनाओं को शब्दों में व्यक्त करना सिखाएं। उदाहरण के लिए खिलौना टूटने पर जब वह चिड़चिड़ा हो जाए और चीजों को फेंकने लगे तो उसे समझाएं, 'तुम्हें गुस्सा आ रहा है, क्योंकि तुम्हारा खिलौना टूट गया। कोई बात नहीं, यह नया आ जाएगा।' इससे उसकी भावनाएं कम आहत होती हैं। भावनाओं को तर्कसंगत नाम देने से बच्चे का मस्तिष्क शांत होता है और वे अपनी भावनाओं को बेहतर समझ पाते हैं।

भावनाओं पर नियंत्रण सिखाएंः बच्चों को सिखाएं कि भावनाएं अस्थाई हैं। जैसे कोई उससे नाराज या गुस्सा है तो धीरे से समझाएं 'यह गुस्सा थोड़ी देर में गायब हो जाएगा।' यह तरीका बच्चों को भावनाओं को प्रबंधित करने और आत्म-नियंत्रण विकसित करने में मदद करता है। साथ ही बच्चों को उनके शरीर की संवेदनाओं, मानसिक चित्रों, भावनाओं और विचारों को पहचानने में मदद करें।

ब्रेन को एक्टिव रखें

बच्चे के बौद्धिक विकास के लिए उन्हें मानसिक व्यायाम जैसे कि खेल, कहानी सुनना या रचनात्मक गतिविधियां कराएं, जो मस्तिष्क के

विभिन्न हिस्सों को सक्रिय रखे। यह मस्तिष्क के विकास को बढ़ावा देता है, न्यूरल कनेक्शनों को मजबूत करता है। शारीरिक गतिविधियां जैसे नाचना या दौड़ना बच्चों को तनाव से उबरने में मदद करती हैं।

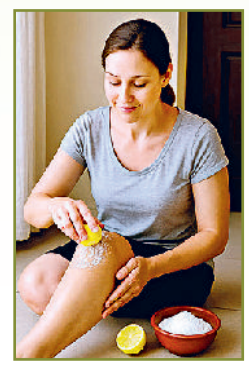
केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

जब नी-स्किन दिखने लगे डार्क
अप्लाई करें ये होम रेमिडीज

अगर ध्यान ना दिया जाए तो घुटनों की त्वचा यानी, नी-स्किन डार्क दिखने लगती है। अगर आप कुछ घरेलू उपाय करेंगी तो आपके घुटनों की रंगत निखर सकती है।

कॉफी और नारियल तेलः कांच की कटोरी में 1 चम्मच कॉफी डालें और इसमें करीब आधा चम्मच नारियल का तेल मिलाएं। इस मिश्रण को संतरे के छिलके की मदद से काले घुटनों पर 10 मिनट तक मसाज करें। इसके बाद कॉटन की मदद से इसे साफ कर लें। आप चाहें तो इसे पानी से भी धो सकती हैं। आप इस स्क्रब का इस्तेमाल हफ्ते में 2 से 3 बार कर सकती हैं। इसके नियमित इस्तेमाल से घुटनों का कालापन कम हो जाएगा।

नीबू और बेकिंग सोडाः एक कटोरी नीबू के रस में बेकिंग सोडा मिलाकर इसे अच्छी तरह मिक्स कर लें। फिर कॉटन की मदद से घुटनों पर लगाकर हल्के हाथों से घुटने की मसाज करें। बेहतर परिणाम के लिए इसे आप हफ्ते में दो बार उपयोग कर सकती हैं। इससे घुटने का कालापन कम हो सकता है।



टूथपेस्ट और कॉफी पावडरः थोड़ा सा टूथपेस्ट लेकर इसमें थोड़ा सा सोडा पावडर मिलाकर बने मिश्रण में आधा चम्मच कॉफी पावडर मिला लीजिए। अब इसमें कुछ बूंदें टमाटर के रस की मिला लें और अंत में कुछ बूंदें नीबू के रस की भी मिलाकर एक मिश्रण बना लीजिए। इस मिश्रण को घुटनों की काली जगह पर 10 मिनट तक लगाने के बाद घुटनों को हल्के-हल्के रगड़ते हुए ताजे पानी से धो डालिए।

नारियल तेल और चीनीः स्क्रब करने के लिए एक कटोरी में 1 चम्मच नारियल तेल में 1 चम्मच चीनी मिलाएं। इस मिश्रण को घुटनों पर हल्के हाथों से 5-10 मिनट तक गोलाकार में मसाज करने के बाद साफ पानी से अच्छी तरह पोंछ लें। मिश्रण में मौजूद नारियल तेल त्वचा को पोषण देता है, जबकि चीनी मृत कोशिकाओं को हटाती है।

नीबू का रस और शहद : एक चम्मच नीबू के रस में आधा चम्मच शहद मिलाएं। अब इस मिश्रण को घुटनों पर लगाकर करीब 15 मिनट तक हल्के हाथों से रगड़ें। फिर इसे साफ पानी से धो लें। तीन से चार हफ्तों के अंदर इसका असर दिखने लगेगा। दरअसल, नीबू एक प्राकृतिक ब्लीचिंग एजेंट है, जो त्वचा पर जमी मैल को आसानी से कम करता है। वहीं इस पैक में मौजूद शहद त्वचा में नमी बनाए रखता है, ड्रायनेस दूर करता है।

खीरा और नीबूः खीरे का रस निकाल लें। अब 3 चम्मच खीरे के रस में आधा चम्मच नीबू का रस मिलाए। इस पेस्ट को अपने घुटनों पर मालिश करते हुए लगाएं। 15 मिनट बाद पानी से धो लें और त्वचा को मॉयश्चराइज कर लें। खीरा और नीबू त्वचा का कालापन हटाते हैं।

बिगड़ती लाइफस्टाइल और अनहेल्दी डाइट के कारण महिलाओं में बेली फैट एक कॉमन प्रॉब्लम बनती जा रही है। इसे कम करने के लिए आप यहां बताई जा रही कुछ ईजी एक्सरसाइजेस को अपने डेली रूटीन में जरूर शामिल करें।

बेली फैट होगा कम
करें ये 7 एक्सरसाइज

फिटनेस
काजल गुप्ता
फिटनेस इंस्ट्रक्टर

कई महिलाओं में बेली फैट की समस्या अलग-अलग कारणों से जैसे- डिलीवरी के बाद हार्मोनल बदलाव, व्यस्त दिनचर्या और डाइट पर ध्यान न देने के कारण हो सकती है। इसका नेगेटिव इफेक्ट हमारे फिगर के साथ-साथ हेल्थ पर भी पड़ता है। लेकिन डेली एक्सरसाइज से बेली फैट को कम किया जा सकता है।

दौड़नाः शरीर को स्वस्थ रखने, शेप में लाने और एक्स्ट्रा फैट गलाने के लिए दौड़ना बेहद जरूरी है, क्योंकि दौड़ने से शरीर का पसीना निकलता है। जिससे बेली फैट को कम करने में मदद मिलती है।

प्लैंकः प्लैंक एक्सरसाइज, बेली फैट कम करने की सबसे महत्वपूर्ण एक्सरसाइज मानी जाती है, लेकिन इसे आपको वर्कआउट के सबसे अंत में करना चाहिए तभी इस एक्सरसाइज का ज्यादा फायदा मिलेगा। इसे करने के लिए आपको फर्श पर उल्टा लेटकर कोहनी और पंजो के सहारे शरीर को ऊपर उठाना है। ऐसें में आपके पेट पर बहुत जोर पड़ता है। इसे आप जितनी देर तक रोककर रखेंगी उतना ही इसका फायदा मिलेगा।

क्रंचेसः क्रंचेस एक्सरसाइज करने से बेली टोनिंग और लूज स्किन के स्ट्रेचिंग से बेली फैट भी कम हो जाती है। इसके लिए आपको पीठ के बल लेटकर घुटनों को मोड़ना है और हाथों को सिर के पीछे रखकर कमर तक के हिस्से को ऊपर उठाना है। ध्यान रखें कि गर्दन न मुड़े। इसे आप एक सेशन में कम से कम 20 बार जरूर रिपीट करें।

रस्सी कूदनाः शरीर को एक परफेक्ट शेप देने के लिए रस्सी कूदना एक फायदेमंद एक्सरसाइज है। इससे शरीर का एक्सट्रा फैट कम हो जाता है। आपको रोज ज्यादा से ज्यादा रस्सी कूदने की प्रैक्टिस करनी चाहिए।

साइकिल चलानाः इसे करने के लिए जमीन पर सीधे लेटकर सिर के नीचे हाथों को रखें फिर बारी-बारी से अपने दोनों पैरों को पेट की ओर मोड़ते हुए साइकिल की तरह चलाएं। इसे कम से कम 15 से 20 बार करें।

नौकासनः बेली फैट को कम करने और लोअर पार्ट फिटनेस के लिए नौकासन दमदार आसन माना जाता है। इसमें आपको जमीन पर सीधे लेटकर हाथ को नौका की तरह आगे की साइड रखना होता है और पैरों को उठाकर इसी मुद्रा में कम से कम एक मिनट के लिए होल्ड करके रखना है। इसे तीन बार रिपीट करें। एक चटाई पर पैरों को मोड़कर छाती के पास रखें, फिर दोनों पैरों को ऊपर उठाएं। अब दोनों हाथों को बगल में समानांतर रखें। इस मुद्रा में एक मिनट तक रहें और इसे तीन बार करें।

बर्पीजः बर्पीज वर्कआउट में आपको सबसे पहले खड़े होकर स्क्वेट करना होता है और फिर पुशअप करके इसी क्रम में बार-बार एक्सरसाइज करनी होती है। इससे बहुत जल्दी शरीर का वजन कम और खासकर बेली फैट कम हो जाता है। इसे भी तीन सेट में करें तो अधिक फायदा होगा।

प्रस्तुतिः निधि गोयल

खबर संक्षेप

कन्या भ्रूण हत्या के खिलाफ किया जागरूक

जींद। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र निडाना के अधीन आने वाले सभी उप स्वास्थ्य केंद्रों पर स्वास्थ्य निरीक्षक कुलदीप चहल के मार्ग दर्शन में बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ कार्यक्रम के तहत वीएचएनडी मीटिंग में कन्या भ्रूण हत्या के खिलाफ जागरूकता अभियान चलाया गया। इसमें सभी उप स्वास्थ्य केंद्रों के एमपीएचडबल्यू, एएनएमए आशा वर्कर और आंगनबाड़ी वर्कर ने भाग लिया।

टीबी मरीजों को पोषण कीट प्रदान की

जींद। प्रधानमंत्री टीबी मुक्त भारत अभियान के तहत निक्षय मित्र योजना के तहत जिला क्षय रोग अधिकारी डा. जेके मान व पीएमओ इंचार्ज सिविल अस्पताल डा. रघुवीर पूनिया की उपस्थिति में सोमवार को जींद के डॉक्टर्स व स्टाफ द्वारा टीबी के इलाज पर चल रहे 36 टीबी मरीजों को गोद लेकर पोषण कीट प्रदान की। ऐसा करके चिकित्सकों ने अपनी सामाजिक जिम्मेदारी पूर्ण की गई।

अग्रोहा धाम में सात अक्टूबर को मेला

जींद। अग्रवाल समाज के प्रतिनिधियों की बैठक अग्रोहा धाम के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष व हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग की अध्यक्षता में हुई। अग्रोहा धाम वैश्य समाज के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने समाज में प्रतिनिधियों को संबोधित करते कहा कि अग्रोहा धाम में सात अक्टूबर को 42वां वार्षिक मेला हर दृष्टिकोण से ऐतिहासिक होगा।

उपलब्ध करवाई जाए पराली से गांठ बनाने वाली मशीन

जींद। स्थानीय किसान भवन में सोमवार को भारतीय किसान यूनियन की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में उपायुक्त द्वारा जिला के किसानों को पराली न जलाए जाने को लेकर कहा गया है और प्रदूषण व स्वास्थ्य के बारे में बताया गया है। अतः भारतीय किसान यूनियन उपायुक्त से मांग करती है कि गत वर्ष भी भी इसी प्रकार से आदेश जारी किए गए थे और पराली की गांठ बनाने वाली मशीन के बारे मेंबताया गया था।

खंड स्तरीय कल्चरल फेस्ट करवाया

कैथल। खंड स्तरीय कल्चरल फेस्ट का आयोजन खंड शिक्षा अधिकारी सुरेश कुमार नैन की अध्यक्षता में राजकीय मॉडल संस्कृति वमावि कलायत में किया। विभागीय दिशा-निर्देशानुसार खंड कलायत के सभी विद्यालयों से विभिन्न टीमों ने दो-पार्ट में प्रतिभागिता की जिसमें कक्षा 5 से 8 व कक्षा 9 से 12 के विद्यार्थियों ने विभिन्न प्रकार की विधाओं में प्रतिभागिता की।

अपने गली-मोहल्लों को बनाएं स्वच्छ : उपायुक्त

कैथल। डीसी प्रीति ने कहा कि हरियाणा सरकार की ओर से 11 सप्ताह का हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान चलाया जा रहा है। इसमें सभी आमजन बढ़चढ़ कर भाग लें और अपनी जिम्मेदारी का पालन करते हुए अपने गली, मोहल्ले व बाजार को स्वच्छ बनाएं। उन्होंने नागरिकों से अपील की कि वे कचरा सड़क पर न फेंकें, डस्टबिन का करें उपयोग और पॉलीथिन का प्रयोग न करें।

जनगणना आधारित समूहिक परीक्षा का आयोजन किया

गुहला चीका। गुहला उपमंडल के गांव तारांवाली स्थित राजकीय प्राथमिक पाठशाला तारांवाली में आज शिक्षा निदेशालय हरियाणा के निर्देशानुसार प्रदेशभर के राजकीय प्राथमिक विद्यालयों में कक्षा 2 एवं 3 के छात्रों की सेंसस ग्रुपिंग एक्सरसाइज जनगणना आधारित समूहिक परीक्षा का आयोजन किया।

200 टीबी मरीजों को बांटी पोषण किट

कैथल। निःक्षय मित्र योजना के तहत सिविल अस्पताल में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रेडक्रास सोसायटी की अध्यक्षा एवं डीसी प्रीति के मार्गदर्शन में सिविल सर्जन डा. रेनू चावला, रेडक्रास सोसायटी के सचिव रामजी लाल उप सिविल सर्जन डॉ. संदीप की अध्यक्षता में प्रधानमंत्री टीबी मुक्त भारत अभियान के तहत 200 टीबी मरीजों को पोषण किट प्रदान की।

सीआरएसयू शैक्षणिक परिषद की बैठक आयोजित

यूजी और पीजी अंतिम सेमेस्टर के पुनः परीक्षा देने वालों को मिलेगा मर्सी चांस

एमपीईएस के प्रॉस्पेक्टस को भी स्वीकृति प्रदान की

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ज्ञान आधारित समाज के निर्माण का खाका: सैनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। परिषद की मीटिंग में मौजूद सदस्य। फोटो :हरिभूमि

चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय ;सीआरएसयूद्ध जींद ने उच्च शिक्षा को राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप लाने की दिशा में कुलगुरु प्रो. रामपाल सैनी की अध्यक्षता में अपनी 26वीं शैक्षणिक परिषद की बैठक आयोजित की। प्रो. रामपाल सैनी ने कहा कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 एक ज्ञान आधारित समाज के निर्माण का खाका है। इन संशोधित योजनाओं, पाठ्यक्रमों और अन्य शैक्षिक पहलुओं को मंजूरी देकर हम यह सुनिश्चित कर रहे हैं कि हमारे छात्र भविष्य के लिए तैयार कौशल, अंतर्विषयक ज्ञान और मजबूत नैतिक आधार से लैस हों। स्वीकृत पाठ्यक्रमों में लचीली क्रेडिट प्रणाली, व्यवसायिक शिक्षा का एकीकरण और अनुसंधान तथा अनुभावात्मक शिक्षा पर जोर शामिल है जो कला, विज्ञान, वाणिज्य, शिक्षा और व्यावसायिक अध्ययन जैसे क्षेत्रों में स्नातक, स्नातकोत्तर और डिप्लोमा कार्यक्रमों को लाभान्वित करेगा।

विश्वविद्यालय परिसर में आयोजित इस बैठक में कई महत्वपूर्ण निर्णय लिए गए। जिनमें राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 के अनुरूप विश्वविद्यालय के शिक्षण विभागों (यूटीडी) और संबद्ध कॉलेजों के विभिन्न पाठ्यक्रमों के लिए अद्यतन योजनाओं और पाठ्यक्रमों को मंजूरी दी गई। इसके साथ ही शैक्षणिक सत्र 2025-26 के लिए बीएड, बीएड विशेष शिक्षा, बीए बीएड, बीएससी बीएड, एमएड, एमएड विशेष शिक्षा और एमपीईएस के प्रॉस्पेक्टस को भी स्वीकृति प्रदान की गई। बैठक में विभिन्न शिक्षा कॉलेजों को बीबीए, बीएससी कंप्यूटर साइंस और बीएससी स्पोर्ट्स पाठ्यक्रम शुरू करने के लिए अस्थायी संबद्धता प्रदान करने का निर्णय लिया गया। इसके अतिरिक्त शैक्षिक कॉलेजों के निरीक्षण रिपोर्टों को भी परिषद के सदस्यों द्वारा अनुमोदित किया गया।

मर्सी चांस की स्वीकृति दी

विश्वविद्यालय के शिक्षण विभागों और संबद्ध कॉलेजों के स्नातक (यूजी) और स्नातकोत्तर (पीजी) कार्यक्रमों के अंतिम सेमेस्टर के पुनः परीक्षा देने वाले छात्रों के लिए विशेष और मर्सी चांस की स्वीकृति भी दी गई। इस अवसर पर विश्वविद्यालय की उपलब्धियों को प्रदर्शित करने वाला एक व्यापक वृत्तचित्र प्रस्तुत किया गया। इस वृत्तचित्र में शैक्षणिक अनुसंधान, बुनियादी ढांचे के विकास, छात्रों की उपलब्धियों, सामुदायिक पहुंच कार्यक्रमों और राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय संस्थानों के साथ सहयोग जैसे महत्वपूर्ण मील के पत्थर दिखाए गए। वृत्तचित्र में पूर्व छात्रों और संकाय सदस्यों की प्रशंसाएं भी शामिल थी। जो सीआरएसयू की उत्कृष्टता और सामाजिक प्रभाव के प्रति प्रतिबद्धता को रेखांकित करती हैं। परिषद के सदस्यों ने इसकी सराहना की और इसे विश्वविद्यालय की प्रगति का प्रेरणादायक प्रमाण बताया। विश्वविद्यालय की शैक्षणिक प्रगति पर एक विस्तृत प्रस्तुति भी दी गई। जिसमें नामांकन रुझान, अनुसंधान परिणाम, संकाय विकास पहल और हाल के वर्षों में लागू की गई छात्र केंद्रित सुधारों पर अपडेट शामिल थे। प्रस्तुति में भविष्य की योजनाओं जैसे ऑनलाइन शिक्षण संसाधनों का विस्तार, उद्योग शैक्षणिक भागीदारी को बढ़ाना और परिसर में स्थायी प्रथाओं को बढ़ावा देना आदि को भी रेखांकित किया गया।

बॉक्सिंग प्रतियोगिता में जन्नत ने मारी बाजी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

जाट सीनियर सैकेंडरी स्कूल की छात्रा जन्नत ने 58 वीं राज्य स्तरीय 54 कि.ग्रा. भार वर्ग में बॉक्सिंग प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक प्राप्त किया और राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता के लिए क्वालीफाई किया। 8 से 10 सितंबर को चरखी दादरी में आयोजित प्रतियोगिता में जन्नत ने प्रतिद्वंद्वी को हराकर उपलब्धि नाम की। जन्नत ने कहा कि ये उपलब्धि मेरे माता-पिता व गुरुजनों के आशीर्वाद के बिना सम्भव नहीं थी। प्रधानाचार्य नरेश कुमार ने कहा कि जन्नत में एक महान खिलाड़ी बनने की अद्भुत क्षमता है अनुशासित व मेहनती है।

बॉक्सिंग प्रतियोगिता में अव्वल रही छात्रा जन्नत को सम्मानित करते पदाधिकारी।

ये रहे मौजूद

जाट हाई स्कूल सोसायटी के प्रधान श्री राजकुमार बेनीवाल, उपप्रधान बलजिंद्र बनवाला महासचिव रश्मि ढुल तथा कोषाध्यक्ष बलकार नैन ने भी जन्नत के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए आशीर्वाद दिया। मैनेजमेंट ने छात्रा को इस उपलब्धि पर 2100 रूपये उपहार राशि देकर सम्मानित किया और जीवन में इसी प्रकार उपलब्धि प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया।इस अवसर पर कार्यकारिणी सदस्य डा.सत्यवान माजरा, दलबीर कैरो महावीर राविश, राजपाल गुहणा, सनी चौशाला, महावीर कुंडू, विक्रम सोंगल, कुलदीप सिंह,रजत रापड़िया, स्वतंत्रपाल सिंह,, जसवीर मानस मौजूद रहे।

कैथल। निबंध प्रतियोगिता में भाग लेती कालेज की छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन

कैथल। श्री कपिल मुनि राजकीय महिला महाविद्यालय ,कलायत में विशेष दिवस कमेटी के तत्वाधान में हिंदी दिवस पर निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। निबंध का विषय /"हिंदी भाषा- राष्ट्रीय एकता और राष्ट्रीय पहचान/" रखा गया। छात्राओं ने बढ़ चढ़कर भाग लिया। छात्राओं ने अपने निबंधों के माध्यम से दर्शाया की हिंदी सिर्फ हमारी भाषा नहीं हमारी राष्ट्रीय एकता और हमारी राष्ट्रीय भावना है । ये हमारे गौरव का प्रतीक और हमारी पहचान है। मैडम रितु देवी ने छात्राओं को संबोधित करते सबसे पहले उन्हें हिंदी दिवस की शुभकामनाएं दी और उन्हें बताया कि 14 सितंबर को हिंदी दिवस इसलिए मनाया जाता है कि 14 सितंबर 1949 को हिंदी भाषा को आधिकारिक राजभाषा का दर्जा दिया गया था। इस दिन को राष्ट्र में हिंदी भाषा के महत्व को बढ़ाने और उसके प्रचार - प्रसार के उद्देश्य से हर साल राष्ट्रीय हिंदी दिवस के रूप में मनाया जाता है। प्राचार्य सुनील गर्ग ने बताया कि हिंदी दिवस भारतीय सांस्कृतिक एकता व अखंडता का प्रतीक है।

जीएसटी बदलाव का लाभ 22 से मिलना होगा प्रारंभ

जींद। भाजपा की प्रदेश प्रवक्ता नेहा धवन ने कहा कि सरकार ने जीएसटी की दरों में बदलाव कर जनता को काफी लाभ दिया है। केंद्र सरकार ने कर प्रणाली में बड़े स्तर पर सुधार शुरू किया है। इसके तहत जीएसटी को नए स्वरूप में लाया गया है। दैनिक प्रयोग की हर वस्तु का कर कम किया गया है। इससे आम आदमी को लाभ होगा। वहीं अब डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों पर जीएसटी कम हुआ है। भाजपा की प्रदेश प्रवक्ता नेहा धवन सोमवार को पत्रकारों से बातचीत कर रही थी। नेहा धवन ने कहा कि सरकार के जीएसटी में बदलाव के फैसले से दैनिक जीवन में काम आने वाली वस्तुएं जैसे आटा एदालए चावल व दूध से जीएसटी खत्म किया गया है। इसके अलावा डेयरी उत्पादों पर कर पांच प्रतिशत किया गया है। 22 सितंबर से लोगों को इसका लाभ मिलना शुरू हो जाएगा। इससे एसी व टीवी जैसे सामान की दर भी कम होंगी। नेहा धवन ने कहा कि एक ओर जहां उपभोक्ता को इससे लाभ होगा वहीं उद्योगपतियों को भी लाभ होगा।

गोला फेंक में छात्रा हनप्रीत ने जीता गोल्ड

राजौंद। राजौंद के पूंडरी मार्ग पर स्थित एम डी सिनियर सैकेंडरी स्कूल की छात्रा हनप्रीत ने एक बार फिर गोल्ड मेडल जीत कर कैथल जिले को गौरवान्वित किया। स्कूल प्रधानाचार्य राजेश कुमार ने बताया कि प्रतियोगिता का आयोजन 10 सितंबर से 13 सितंबर तक अतुलानंद कान्वेंट स्कूल वाराणसी उत्तर प्रदेश में आयोजित की गई। सी बी एस ई नेशनल एथलेटिक मीट 2025- 26 में एम डी स्कूल की छात्रा हनप्रीत गांव रोहेडा ने 17 वर्षीय आयु वर्ग में गोला फेंक राष्ट्रीय प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। उन्होंने बताया कि यह प्रतियोगिता अतुलानंद कान्वेंट स्कूल वाराणसी उत्तर प्रदेश में आयोजित की गई, जिसमें हनप्रीत ने 13.05 मीटर गोला फेंक कर स्वर्ण पदक जीतकर स्कूल व माता पिता,देश, प्रदेश तथा गांव का नाम रोशन किया।

कैथल। ग्रामीणों को जागरूक करते पुलिस कर्मचारी। फोटो :हरिभूमि

राजौंद। गोल्ड मेडल जीतने वाली बेटी हनप्रीत को पगड़ी पहनाकर सम्मानित करते संस्थान के एमडी व स्कूल स्टाफ सदस्य। फोटो :हरिभूमि

नशे के खिलाफ किया जागरूक

कैथल। नशा मुक्त हरियाणा मुहिम के तहत समाज को नशा मुक्त करने के उद्देश्य से एसपी आस्था मोदी के निर्देशानुसार चलाई जा रही मुहिम तहत पुलिस टीम द्वारा कैथल जिले में आमजन को नशे के दुष्परिणामों बारे लगातार जागरूक किया जा रहा है। इसी मुहिम तहत जागरूकता टीम में शामिल एसआई कर्मबीर, एएसआई ओमप्रकाश, एचसी सुनील कुमार, महिला सिपाही किस्मत, एसपीओ राजपाल तथा एसपीओ प्रदीप कुमार की टीम द्वारा गुहला व चीका क्षेत्र में डोर टू डोर अभियान चलाकर मौजिज व्यक्तियों सहित आमजन को नशे के प्रति जागरूक करने के साथ साथ इस अभियान को सफल बनाने में आमजन से सहयोग की अपील की है। इसके अतिरिक्त स्कूल में विद्यार्थियों को नशे के दुष्परिणामों बारे अवगत करवाया गया।

सीएम विंडो की शिकायतों पर समीक्षा बैठक

जींद। डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने सोमवार को लघु सचिवालय सभागार में सीएम विंडो पर लंबित पड़ी शिकायतों की विभागवार समीक्षा बैठक ली। इस दौरान उन्होंने पेंडेंसी दिखा रहे विभागों से समस्याओं के कारण पूछे और स्पष्ट निर्देश दिए कि सभी शिकायतों का समाधान प्राथमिकता के साथ किया जाए। डीसी ने कहा कि जल्द ही मुख्यमंत्री स्वयं जिलावार लंबित शिकायतों की समीक्षा करेंगे। ऐसे में सभी विभागों को एक सप्ताह का समय दिया गया है कि वे अपनी पेंडेंसी को खत्म करें और शिकायतों का निपटारा करें। उन्होंने कहा कि जिस भी विभाग की शिकायतें लंबित रहेंगी। उसी के विभागाध्यक्ष की जवाबदेही होगी। उन्होंने विभागों को नियमित रूप से अपनी एटीआर अपडेट करने के निर्देश दिए ताकि यह स्पष्ट हो सके कि किस स्तर पर कार्यवाही हुई है।

सीएम विंडो पर लंबित शिकायतों की समीक्षा करते डीसी मोहम्मद इमरान रजा।

प्रतियोगिता में अव्वल रही छात्राओं को सम्मानित करते पदाधिकारी।

स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता का आयोजन

कैथल। डॉ. भीमराव अंबेडकर राजकीय महाविद्यालय कैथल के जनसंचार एवं पत्रकारिता विभाग में आज दूरदर्शन दिवस के अवसर पर पोस्टर मेकिंग एवं स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। डॉ. अभिषेक गोयल ने बताया कि दूरदर्शन दिवस के अवसर पर जनसंचार के विद्यार्थियों के बीच मीडिया एवं लोकतंत्र विषय पर ये प्रतियोगिता कराई गई। जिसमें विद्यार्थियों ने अपनी भावनाओं और विचारों को कागज पर उकेरा। जनसंचार विभाग के विभागाध्यक्ष डॉक्टर सुभाष शर्मा ने बताया कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं बच्चों को आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करती हैं और उनकी रचनात्मक कौशलता में वृद्धि होती है । डॉ. मोनिका जाखड़ ने कहा कि लोकतंत्र को जीवित रखने में दूरदर्शन का बहुत बड़ा हाथ है।

जींद। वीसी के बाद अधिकारियों को दिशा-निर्देश देते डीसी। फोटो :हरिभूमि

मतदाता सूचियों का होगा पुनरीक्षण कार्य

जींद। हरियाणा के मुख्य निर्वाचन अधिकारी ए. श्रीनिवास ने सोमवार को चंडीगढ़ से आयोजित वीसी के माध्यम से उपायुक्तों व अन्य संबंधित अधिकारियों के साथ मतदाताओं की सूची व अन्य बिंदुओं बारे विस्तार से समीक्षा की। वीसी की अध्यक्षता करते हुए हरियाणा मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने राजनीतिक पार्टियों के साथ समय-समय पर बैठक होने बारे, बीएलओ के कार्ड वितरित किए जाने बारे, सौ वर्ष से आयु से अधिक के मतदाताओं की वेरिफिकेशन करने बारे, बीएलओज की नियुक्ति बारे व वर्ष 2002 में दर्ज मतदाताओं की संख्या के तहत वर्तमान में कितने मतदाता सूची में दर्ज है उस बारे समीक्षा करते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने मुख्य निर्वाचन अधिकारी को अवगत करवाते बताया कि जिला में पांच विधानसभा क्षेत्र हैं।

मनरेगा मजदूरों ने की काम दिलाने की मांग

- विधानसभा स्पीकर डा. कृष्ण मिड्ढा के बेटे को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। ज्ञापन सौंपते हुए मनरेगा मजदूर। फोटो :हरिभूमि

जींद में आयोजित होने वाले मनरेगा मेट मजदूरों के आक्रोश प्रदर्शन की तैयारियों को लेकर सोमवार को मनरेगा मेट एवं मजदूर यूनियन हरियाणा ने विधानसभा स्पीकर डा. कृष्ण मिड्ढा के बेटे रूद्राक्ष मिड्ढा को ज्ञापन सौंपा। यूनियन के प्रतिनिधियों ने सरकार से मनरेगा मजदूरों और मेटों की समस्याओं का समाधान करने, बकाया भुगतान कराने, काम शुरू करने तथा अन्य लंबित मांगों पर तुरंत कार्रवाई की अपील की।

यूनियन के राज्य अध्यक्ष रमेश चंद्र ने कहा कि मनरेगा में काम बंद होने और मजदूरी रुके रहने से मजदूरों के सामने रोजी रोटी का संकट गहरा गया है। मंगलवार को जींद में होने वाले प्रदर्शन में प्रदेशभर से मनरेगा मेट और मजदूर शामिल होंगे और अपने अधिकारों की रक्षा के लिए एकजुट होकर आवाज बुलंद करेंगे। यूनियन ने स्पष्ट कहा कि यह प्रदर्शन शांतिपूर्ण रहेगा लेकिन यदि सरकार ने मजदूरों की समस्याओं पर ध्यान नहीं दिया तो संघर्ष और तेज किया जाएगा। यूनियन ने प्रशासन से मांग की है कि मनरेगा से जुड़े लंबित भुगतान समय पर कराए जाए। काम शुरू कराया जाए और मजदूरों के हित में ठोस कदम उठाए जाएं। काम न मिलने से परिवार भूखे रह रहे हैं।

जींद। बैठक में मौजूद विहिप पदाधिकारी। फोटो :हरिभूमि

समरस समाज से राष्ट्र का कल्याण संभव

जींद। विश्व हिंदू परिषद की मासिक बैठक जिला अध्यक्ष सुशील सिंगला की अध्यक्षता में हुई। इसमें प्रांत सह.मंत्री सुशील शास्त्री ने संबोधित करते कहा कि आने वाला समय हिंदुत्व का रहेगा लेकिन संगठित होकर ही हम देशद्रोही ताकतों का विरोध कर सकेंगे। समरस समाज से ही धर्म और राष्ट्र का कल्याण संभव है। कहा कि राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ अपना शताब्दी वर्ष मना रहा है। पूरा संघ परिवार शताब्दी वर्ष के कार्यों में लगेगा। पंच परिवर्तन के कार्यक्रमों पर जोर देते उन्होंने कहा कि इन कार्यक्रमों के माध्यम से पूरे देश को जागृत किया जाएगा। संगठन विस्तार की दृष्टि से विभिन्न जिला स्तर एवं प्रखण्डों के कार्यकर्ताओं की नवीन जिम्मेवारियों की घोषणा की गई। बैठक में विशेष रूप से प्रांत उपाध्यक्ष राधेश्याम चिलानाए बजरंग दल प्रांत संयोजक हरीश रामकली, दीप्ति मित्तल, नवीन जैन तथा जिला व प्रखण्डों के सैकड़ों कार्यकर्ता उपस्थित थे।

बुआना खेतों से जल्द करवाई जाए बरसाती पानी की निकासी

शिकायतों का निवारण प्रशासन की प्राथमिकता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। समाधान शिविर आमजन की शिकायत सुनते डीसी मोहम्मद इमरान रजा।

डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने कहा कि जिला प्रशासन का प्रयास है कि प्रत्येक व्यक्ति की शिकायत का शीघ्र और पारदर्शी समाधान किया जाए। किसी भी मामले को लंबित नहीं रहने दिया जाए और जनता को समय पर राहत मिले। इसी उद्देश्य से प्रशासन द्वारा नियमित रूप से समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। डीसी सोमवार को लघु सचिवालय सभागार में आयोजित समाधान शिविर में शिकायतें सुन रहे थे। इस दौरान कुल नौ शिकायतें उनके समक्ष रखी गई। जिन पर मौके पर ही संबंधित अधिकारियों को आवश्यक कार्रवाई के निर्देश दिए। गांव बुआना से आई शिकायत में फसलों में पानी निकासी की समस्या पर डीसी ने अधिकारियों को तत्काल जांच कर समाधान सुनिश्चित करने को कहा। चाबरी कॉलोनी के सीवर भराव की समस्या पर भी उन्होंने त्वरित कार्रवाई करने के निर्देश दिए। हाउसिंग बोर्ड वार्ड 19 से ढीले बिजली तारों को कसवाने की शिकायत पर डीसी ने संबंधित विभाग को तुरंत मौके पर पहुंच कर आधे घंटे के भीतर समस्या हल करने के निर्देश दिए। इसके अलावा शिविर में आए नागरिकों ने बिजली बिल माफी, पहचान पत्र में नाम दर्ज करवाने, पेंशन, सामाजिक सुरक्षा योजनाओं, नगर परिषद और राजस्व से संबंधित शिकायतें प्रस्तुत की। इनमें से कई मामलों पर मौके पर ही कार्यवाही शुरू कर दी गई।

ये रहे मौजूद

डीसी ने बताया कि जनता और प्रशासन के बीच बेहतर समन्वय बनाने तथा लोगों को सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं से अवगत करवाने के लिए जिला और उपमंडल स्तर पर प्रत्येक सोमवार और गुरुवार को सुबह 10 बजे से 12 बजे तक समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। इस अवसर पर एडीसी विवेक आर्य, एसडीएम सत्यवान मान, डीएमसी सुरेंद्र सिंह, सीटीएम मोनिका रानी, डीआरओ राजकुमार, डीडीपीओ संदीप भारद्वाज सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

जींद। बैठक करते हुए खाप चौधरी। फोटो :हरिभूमि

खाप के चौधरियों ने जताया रोष

जींद। गांव रामराये के नौगामा खाप तपा के चबूतरे पर लगाए गए तीन सौ पौधे उखाड़े जाने पर नौगामा खाप ने कड़ा रोष जताया है। नौगामा खाप ने सदर थाना पुलिस को पौधे उखाडने वाले व्यक्ति के खिलाफ मामला दर्ज कर कार्रवाई की मांग की है। नौगामा खाप की बैठक सोमवार को खाप के गांव रामराये के चबूतरे पर हुई। जिसकी अध्यक्षता खाप के प्रधान सुरेश बहबलपुर ने की। जिसमें खाप चौधरियों ने चबूतरे के साथ लगाए गए तीन सौ पौधे उखाड़े जाने पर रोष जताया गया। साथ ही चबूतरे पर सीसी टीवी कैमरे लगाने का निर्णय लिया गया। खाप के प्रवक्ता उमेद सिंह जागलान ने बताया कि चबूतरे के साथ लगती जमीन पर पौधे लगाए गए थे। शरारती तत्वों ने चबूतरे से तीन सौ पौधों को उखाड़ दिया। जिसकी शिकायत नौ तपा खाप प्रधान की तरफ से सदर थाना पुलिस को दी गई है।

खबर संक्षेप

राष्ट्रीय अभियंता दिवस धूमधाम से मनाया

कैथल। डिप्लोमा इंजीनियर एसोसिएशन कैथल जोन द्वारा राष्ट्रीय अभियंता दिवस (इंजीनियर्स डे) बड़े उत्साह और धूमधाम से मनाया गया। इस मौके पर जिले के विभिन्न विभागों से जुड़े डिप्लोमा इंजीनियरों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और महान अभियंता डॉ. मोक्षगुंडम विश्वेश्वरैया को याद करते हुए उनके आदर्शों पर चलने का संकल्प लिया। कार्यक्रम की अध्यक्षता जिला प्रधान नवीन भारद्वाज ने की। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि इंजीनियर समाज की रीढ़ की हड्डी हैं, जो अपने ज्ञान और परिश्रम से देश के विकास की दिशा तय करते हैं। उन्होंने डॉ. विश्वेश्वरैया के योगदानों का उल्लेख किया।

किसानों के साथ खड़ी है भाजपा: अशोक गुर्जर

पूंडरी। कांग्रेस सांसद कुमारी शैलजा के बयान पर भाजपा नेता अशोक गुर्जर ने कड़ा पलटवार करते हुए कहा कि सच यह है कि भाजपा सरकार ने बाढ़ प्रभावित किसानों की हरसंभव मदद की है। कांग्रेस जनता को गुमराह करने की राजनीति कर रही है, जबकि जमीन पर हकीकत इसके उलट है। अशोक गुर्जर ने कहा कि प्रदेश सरकार ने बाढ़ प्रभावित किसानों को करोड़ों रुपये की सहायता राशि जारी कर दी है। कैथल में ही 22,000 से अधिक किसानों को सीधी मदद पहुंचाई गई है।

बाहरी के साथ शहर की पॉश कालोनियों पर भी विभाग की नजर

बढ़ रहे डेंगू के मरीज, अब तक 18 केस मिले, विभाग अलर्ट

पीने के पानी के सैंपल जांच के लिए लैबोरेटरी भेजे, पॉश कालोनियों में एंटी लार्वा एक्टिविटी के साथ-साथ दी जा रही मौसमी बीमारियों की जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जिला में लगातार आ रहे डेंगू के मामलों को देखते हुए शहर की बाहरी कॉलोनियों के साथ-साथ पॉश कालोनियों पर भी स्वास्थ्य विभाग ने अपनी नजर गडा दी है। स्वास्थ्य विभाग डेंगू को रोकने के लिए हर संभव कदम उठा रहा है। बाहरी कालोनियों के साथ-साथ शहर की कालोनियों, पॉश इलाकों में भी एंटी लार्वा एक्टिविटी शुरू की गई है। स्वास्थ्य विभाग की टीमें घर-घर जाकर लोगों को जागरूक करने का काम कर रही है।

स्वास्थ्य विभाग की 200 से अधिक टीमें फिल्ड में

स्वास्थ्य विभाग को अबतक जिला में 18 डेंगू पॉजिटिव मिल चुके हैं। इनमें जींद शहर में आठ तथा ग्रामीण क्षेत्र में 11 डेंगू पॉजिटिव शामिल हैं। स्वास्थ्य विभाग की 200 से अधिक टीमें फिल्ड में हैं। स्वास्थ्य कर्मचारियों द्वारा सिविल सर्जन डा. सुमन कोहली के मार्गदर्शन में स्वास्थ्य निरीक्षक राममेहर वर्मा के नेतृत्व में लगातार अभियान चलाया जा रहा है और मच्छरजनित रोगों के साथ-साथ दूषित पानी से होने वाली बीमारियों से बचाव की जानकारी दी जा रही है।

जींद। गंदे पानी में लार्वा की जांच करते हुए स्वास्थ्यकर्मी। *फोटो : हरिभूमि*

घर-घर जाकर लोगों को जानकारी दे रहे

स्वास्थ्य कर्मचारियों ने दूषित पानी से होने वाली बीमारियों से बचाव हेतू पीने के पानी के सैंपल लेकर जांच के लिए लैबोरेटरी भिजवाए जा रहे हैं। वहीं बुखार पीड़ित लोगों की जांच के लिए रक्त के नमूने भी लिए जा रहे हैं। स्वास्थ्यकर्मियों ने घर-घर जाकर लोगों को बताया कि प्रत्येक व्यक्ति यदि थोड़ी सी सावधानी करके अपने घर तथा आसपास की सफाई करते हुए गड्ढों, खाली पड़े टायरों व गमलों आदि में गंदा पानी खड़ा न होने दे, पानी के बर्तनों को ढक कर रखे, सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करे, सप्ताह मे एक बार कूलर, फूलदान, पशु व पक्षियों के पानी के बर्तनो तथा हौदी को सुखा कर ही भरे तो डेंगू मलेरिया, व चिकनगुनिया के अलावा डायरिया, हैजा व पीलिया जैसी भयानक बीमारी से लोगों को बचाया जा सकता है।

रोकथाम के लिए कर रहा प्रयास : डॉ. बिजेंद्र

जिला मलेरिया अधिकारी डा. बिजेंद्र ढांडा ने कहा कि विभाग को अबतक 18 डेंगू पॉजिटिव मिल चुके हैं। डेंगू की रोकथाम के लिए विभागीय स्तर पर हर संभव प्रयास किया जा रहा है। शहरी क्षेत्र की कालोनियों, आसपास और ग्रामीण क्षेत्र में सर्वे, एंटी लार्वा स्प्रे और फॉगिंग तक करवाई जा रही है। डेंगू मरीजों के घर और आसपास संदिग्धों की डेंगू जांच भी की जा रही है। यदि सर्दी व कंपन के साथ तेज बुखार, उल्टियां लगने, गर्मी लगने, बुखार एक दिन छोड़कर दूसरे दिन आने, उल्टी दस्त होने, शरीर में कमजोरी आने पर मरीज को तुरंत खून की जांच करवाना चाहिए।

एचआईवी एड्स और नशा मुक्त कार्यशाला में किया जागरूक

■ चौधरी ईश्वर सिंह कन्या महाविद्यालय में आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ पूंडरी

चौधरी ईश्वर सिंह कन्या महाविद्यालय के प्रांगण में एचआईवी एड्स एवं नशा मुक्त जागरूकता विषय पर रेड क्रॉस रेड रिबन एवं ड्रग अवेयरनेस सेल की ओर से एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया।ऽ कार्यक्रम का शुभारंभ प्रचार्या डॉक्टर अमिता द्वारा चौधरी ईश्वर सिंह जी की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करके किया गया। इसके पश्चात माँ सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलन किया गया। मंच का संचालन डा. वंदना द्वारा किया गया।

कार्यक्रम की शुरुआत में प्रचार्या डॉक्टर अमिता ने कार्यशाला के विषय पर प्रकाश डालते हुए बताया कि एचआईवी एड्स एवं ड्रग्स दो गंभीर समस्याएं बन चुकी हैं जिनसे निजात पाना अति आवश्यक है। उन्होंने कहा कि जागरूकता ही इन समस्याओं का समाधान है और इस कार्यशाला का उद्देश्य भी यही है कि छात्राओं को इन समस्याओं के प्रति जागरूक किया जा सके। मुख्य वक्ता अनूप कौशिक, काउंसलर सरकारी अस्पताल पुंडरी ने विस्तार से एचआईवी एड्स के बारे में बताया कि यह किस तरह से फैलता है, इसके क्या कारण हैं और इससे कैसे बचा जा सकता है।

पूंडरी। कार्यक्रम में भाग लेती छात्राएं व कॉलेज स्टाफ।

राजकीय महाविद्यालय में नशे के खिलाफ चलाया जागरूकता अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

राजकीय महाविद्यालय में नशा मुक्ति अभियान समिति के तत्वावधान में जागरूकता व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों को विभिन्न प्रकार के नशों के दुष्प्रभावों तथा उनसे बचाव के उपायों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी प्रदान की गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता रणधीर खटकड़ ने की। उन्होंने कहा कि नशा मुक्ति अभियान को सफल बनाने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को आगे आना होगा। जब युवा पीढ़ी नशे से दूर रहेगीए तभी समाज स्वस्थ एवं सशक्त बन सकेगा।

जींद। नशे के खिलाफ साइकिल यात्रा निकाल जागरूक करते हुए।

मुख्य वक्ता एएसआई नरेश कुमार ने बताया कि यदि किसी व्यक्ति को नशे की लत लग जाती है तो नागरिक अस्पताल के कक्ष संख्या 25 में निशुल्क उपचार उपलब्ध है। इसके अतिरिक्त नशे से संबंधित किसी भी सूचना के लिए 1930 एवं 1933 टोल फ्री नंबर पर संपर्क किया जा सकता है। उन्होंने युवाओं से राष्ट्र को नशा मुक्त बनाने में सहयोग देने का आह्वान किया। इस अवसर पर सुभाष चंद्र, जो 25 अगस्त से चंडीगढ़ से साइकिल यात्रा ने अपने व्याख्यान के माध्यम से विद्यार्थियों को नशे से दूर रहने की प्रेरणा दी। कार्यक्रम के दौरान भगवान दास, शीला दहिया, रितु, डा. रामकुमार एवं डा. अमन उपस्थित रहे।

जींद। मालवी गांव में महिलाओं को प्रमाण पत्र देते अधिकारी। *फोटो :हरिभूमि*

मालवी में महिलाओं को सिखाया अचार बनाना

जुलाना। गांव मालवी में उद्यान विभाग की ओर से महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने के लिए विशेष प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में विभाग के विशेषज्ञों ने महिलाओं को अचार बनाने की विभिन्न विधियां सिखाईं। प्रशिक्षक अमित लोहान ने महिलाओं को मौसमी सब्जियों एवं फलों से अचार तैयार करने के साथ-साथ उसे लंबे समय तक सुरक्षित रखने के तरीके भी बताए। इस दौरान महिलाओं को पैकेजिंग और विपणन की जानकारी देकर यह भी समझाया गया कि किस प्रकार अचार बनाकर घर बैठे अतिरिक्त आय अर्जित की जा सकती है। गांव की महिलाओं ने उत्साहपूर्वक प्रशिक्षण में भाग लिया।उनका कहना था कि इस तरह की पहल से ग्रामीण महिलाएं स्वरोजगार की ओर बढ़ सकेंगी। फूड तकनीकी अफसर मांगेराम ने कहा कि महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने के लिए चार दिवसीय कैंप का आयोजन किया गया था। महिलाएं अपने घर के अलावा अचार और मुरब्बा बनाने को अपना रोजगार का जरिया बना सकते हैं। शिविर में 20 महिलाओं को प्रशिक्षण देकर उन्हें प्रमाण पत्र भी दिए गए।

भूपेंद्र हुड्डा के जन्मदिन पर रक्तदान किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

हरियाणा के पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा के जन्मदिन के उपलक्ष्य में सोमवार को जिला कांग्रेस कमेटी शहर के सफीदों रोड स्थित संत शिरोमणि गुरु रविदास धर्मशाला में एक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस सामाजिक सरोकार कार्यक्रम की अध्यक्षता कांग्रेस जिला प्रधान रिषिपाल हैबतपुर ने की। जबकि पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा के राजनीतिक सलाहकार रहे वरिष्ठ कांग्रेस नेता प्रोफेसर वीरेंद्र सिंह ने मुख्यअतिथि के रूप में शिरकत की। कार्यक्रम में मुख्यअतिथि समेत अन्य वरिष्ठ नेताओं को पगड़ी व पुष्पगुच्छ के साथ स्वागत किया गया। रक्तदान को लेकर युवाओं में काफी जोश दिखाई दिया। शिविर में कांग्रेस के जिला प्रधान रिषिपाल समेत एक सौ से ज्यादा कार्यकर्ताओं ने रक्तदान किया। मुख्य अतिथि प्रो. वीरेंद्र सिंह ने रक्तदाताओं का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि रक्तदान एक पुनीत कार्य है और युवाओं को इस दिशा में आगे बढ़कर समाजसेवा करनी चाहिए।

जींद। रक्तदाता पुलिसकर्मी को बैज लगाते रिषिपाल हैबतपुर तथा पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा के राजनीतिक सलाहकार रहे वरिष्ठ कांग्रेस नेता प्रोफेसर वीरेंद्र सिंह का स्वागत करते हुए कार्यकर्ता। *फोटो : हरिभूमि*

कार्यक्रम में ये रहे मौजूद

इस मौके पर पूर्व विधायक परमेंद्र सिंह ढुल, पूर्व विधायक सूरजभान काजल, कांग्रेस के पूर्व जिलाध्यक्ष बलराम कटवाल, प्रदेश प्रवक्ता जगबीर सिंह ढिगाना, सांसद प्रतिनिधि वजीर गांगोली, युवा कांग्रेस जिलाध्यक्ष सूक्खा मलिक, राजपाल लाठर करसोला, कुलवंत लाठर शादीपुर, प्रदीप लाठर, संसार देशवाल, नवीन सांगवान, राजू लखीना, विजय मोर, किरण सैनी, कमल चौहान, ईशाक भट्टी, जेपी रूहील, नरेंद्र गोच्छी, रामप्रसाद, मंजीत लाठर, नवाब खान, दीपक पिंडारा, आजाद पालवां, पवन दुहन, धर्मपाल कटारिया, मनदीप दनोदा, राकेश अलेवा, सुनील रेदू, धर्मेंद्र, जयदीप लाठर, जितेंद्र लाठर, सुधीर बुआना, सोनू बुवाना, सूरज कंडेला, सुलतान खटक, नान्हू बीबीपुर, बलवान जागलान आदि मौजूद रहे।

नरवाना। शिक्षा भारती मॉडल स्कूल के विजेता बच्चों के साथ प्रिंसिपल नवीन शर्मा, डायरैक्टर वीरेंद्र बिढान व चेयरमैन प्रवीण कुमार। *फोटो :हरिभूमि*

शिक्षा भारती मॉडल स्कूल की छात्राओं ने समूह गान प्रतियोगिता में प्राप्त किया द्वितीय स्थान

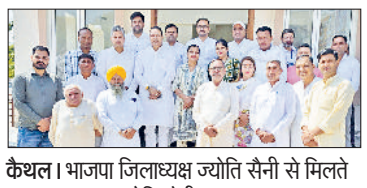
नरवाना। भारत विकास परिषद केशव शाखा नरवाना द्वारा आयोजित राष्ट्रीय समूह गान प्रतियोगिता में शिक्षा भारती मॉडल स्कूल की प्रतिभावान छात्राओं ने अपनी मधुर आवाज और संगीत की दक्षता का प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान हासिल किया है। इस प्रतियोगिता में नरवाना के अधिकांश विद्यालयों ने भागीदारी दर्ज कराई थी। हिंदी और संस्कृत समूहगान की इस प्रतियोगिता में शिक्षा भारती मॉडल स्कूल की छात्राओं ने अपनी असाधारण योग्यता और कलात्मकता का परिचय दिया। प्रतियोगिता में भाग लेने वाली छात्राओं में मनप्रीत, टविंकल, अंशु, दिव्या, असमी, प्रीति, महक और गुंजन शामिल थीं। इन सभी छात्राओं ने अपनी सुरीली आवाज में संगीत की दक्षता प्रदर्शन किया।

सीएम विंडो एमिनेट पर्सन भाजपा जिलाध्यक्ष से मिले

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

हरियाणा सरकार द्वारा सीएम विंडो पर जिले के चारो विधानसभा क्षेत्रों से एमिनेट पर्सन नियुक्त किए जाने पर आज सभी नियुक्त सदस्य भाजपा जिला कार्यालय कपिल कमल कैथल पहुंचे और कैथल जिला भाजपा अध्यक्ष ज्योति सैनी का धन्यवाद किया। इस अवसर पर सभी सदस्यों ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी और प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली का भी आभार जताया।

ज्योति सैनी ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा की गई यह नियुक्तियां सरकार की जनकल्याणकारी सोच को दर्शाती हैं। उन्होंने कहा कि अब जिले के हर व्यक्ति की समस्या सीएम विंडो पर और अधिक तेजी व पारदर्शिता के साथ हल होगी।



कैथल। भाजपा जिलाध्यक्ष ज्योति सैनी से मिलते भाजपा अध्यक्ष ज्योति सैनी।

ये नियुक्त किए एमिनेट पर्सन

पूंडरी से ममता सैनी, राजिंदर सिंह, ऋषि कुमार, राजिंदर शर्मा। कैथल से अरुण वर्मा, यशपाल प्रजापति, संजय गुज्जर, नरेश कुमार, शिव पराशर। गुहला से शेली मुंजाल, प्रदीप वर्मा, महिंदर सिंह चीमा, बलविंदर जांगड़ा, रमेश कुमार सैनी। कलायत से मेनपाल राणा, मदन मटौर, कपिल दीक्षित, कृष्ण बालू, बबीता को एमिनेट पर्सन नियुक्त किया गया।

शिक्षा विभाग ने किया साइकिल मेले का आयोजन, विक्रेताओं ने लगाए स्टॉल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

राजकीय विद्यालयों में छठी कक्षा में पढने वाले अनुसूचित जाति के जरूरतमंद विद्यार्थियों के लिए सोमवार को शिक्षा विभाग द्वारा साइकिल मेले का आयोजन किया गया। जो विद्यार्थी दो किलोमीटर से अधिक की दूरी तय कर स्कूल में आते हैं, ऐसे विद्यार्थियों को इस मेले में साइकिल खरीद पर लाभ मिलेगा। राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक पाठशाला जींद शहर में साइकिल विक्रेताओं द्वारा स्टॉल लगाए गए। इस मेले में कुल 95 साइकिलें पसंद की गई। जिसमें विद्यार्थियों ने 74 साइकिल 20 इंची तथा 22 इंची की

जींद। मेले में लगाई गई साइकिलें।

21 साइकिलें पसंद की। 20 इंच साइकिल का रेट जीएसटी सहित 2800 रुपये व 22 इंच साइकिल का रेट तीन हजार रुपये जीएसटी सहित निर्धारित किया गया है। साइकिल मेले के दौरान विद्यार्थी 20 व 22 इंची साइकिल अपनी पसंद अनुसार खरीद सकते थे।

74 बच्चों ने 20 इंची व 21 बच्चों ने 22 इंची साइकिल पसंद की : किरणबाला

डिप्टी डीईईओ किरणबाला किरणबाला ने बताया कि सोमवार को राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक पाठशाला में साइकिल मेले का आयोजन किया गया था। 74 बच्चों ने 20 इंची व 21 बच्चों ने 22 इंची साइकिल पसंद की है। छठी कक्षा के अनुसूचित जाति के ऐसे विद्यार्थी, जिनके अपने गांव में स्कूल नही हैं तथा अन्य गांव में दो किलोमीटर से अधिक दूरी तय करके विद्यालय जाना पड़ता है, उनके लिए शिक्षा विभाग द्वारा साइकिल वितरण मेला का आयोजन किया गया है।

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ की शपथ दिलाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र खरकरामजी के तहत गांव अशरफगढ़ में एएनएम नर्मदा द्वारा सभा का आयोजन किया गया। जिसका मुख्य उद्देश्य बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ पर शपथ दिलाना रहा व गर्भवती महिलाओं को व ग्रामीण महिलाओं को पीएनडीटी एक्ट की जानकारी दी गई।

कार्यक्रम की अध्यक्षता ब्लॉक एजुकेटर महेंद्र सिंह द्वारा की गई। ब्लॉक एजुकेटर महेंद्र सिंह ने कहा कि कन्या भ्रूण हत्या के कारण गिरता लिंगानुपात हमारे देश के सामने एक बहुत बड़ी सामाजिक समस्या है। इस समस्या के निदान के लिए सरकार को ही नही बल्कि हम सभी को सामाजिक दृष्टि से जागरूक होना होगा। इसके लिए हमें रूढ़िवादी सोच का

जींद। महिलाओं को कन्या भ्रूण हत्या को लेकर जागरूक करते हुए।

परित्याग करना चाहिए। ईश्वर के प्रति आस्था व्यक्त करते हुए संतान उसी की देन है और लड़का व लड़की एक समान है। हम किसी के भी भाग्य विधाता नही है, ईश्वर द्वारा ही सब कुछ निर्धारित होता है। इसलिए ईश्वर ही कर्ता है हम नहींएइस प्रकार की परिवर्तित सोच से ही लिंगानुपात में सुधार होगा और बेटियों को समाज में सम्मानजनक स्थान प्राप्त होगा।

नशे में वाहन चलाने वालों पर कार्रवाई की

कैथल। जिला पुलिस द्वारा सड़क सुरक्षा सुनिश्चित करने तथा सड़क हादसों की रोकथाम के उद्देश्य से 5 सितंबर से 14 सितंबर तक विशेष अभियान चलाया गया। इस अभियान के तहत ट्रैफिक एस एच ओ इंस्पेक्टर नरेश कुमार की अगुवाई में ट्रैफिक पुलिस द्वारा गलत लेन में वाहन चलाने वाले, शराब पीकर वाहन चलाने वाले तथा प्रेसर हॉर्न व बुलट बाइक से पटाखे बजानो वाले चालकों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की गई। अभियान के दौरान गलत लेन में वाहन चलाने के 262, शराब पीकर वाहन चलाने वाले 155 तथा प्रेसर हॉर्न व बुलट बाइक से पटाखे बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने के 21 वाहन चालकों के चालान काटे गए। पुलिस ने इस दौरान सभी वाहन चालकों को भी यातायात नियमों की पालना करने की सख्त हिदायत दी।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हुड्डा कॉम्पलेक्स, डी.आर.डी.ए. के सामने, जीन्द
हरिभूमि कार्यालय, करनाल रोड, जाट स्टेडियम के सामने, कैथल
फोन : 8295157800, 8814999186, 8814999166, 9253681005

कन्या भ्रूण हत्या के खिलाफ जत्था पहुंचा

राजौंद। राजकीय कन्या स्कूल में कन्या भ्रूण हत्या के खिलाफ जागरण अभियान जत्था पहुंचा। इस दौरान राज्य प्रधान आशा वर्कर यूनियन हरियाणा व राज्य पदाधिकारी महिला नीलम, रानी, राजबाला, सुदेश, करनाल, सीटू प्रधान बसाऊं राम,रिटायर्ड कर्मचारी संघ प्रधान रमेश हरित,आशा वर्कर यूनियन कैथल सुषमा जाडौला, कविता राणा, रोशनी खुरडा आदि ने इसमें शामिल रही। इस दौरान आशा वर्कर, एएनएम स्कूल,कॉलेज की छात्राओं ने विचार सुने व संकल्प लिया कि हम इस बुराई के खिलाफ काम करेंगी। बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ को लेकर सभी ने अपने विचार रखे।

एनआईआईएलएम विश्वविद्यालय कैथल में विशेष आयोजन

डॉक्यूमेंट्री 'मैं दूरदर्शन हूं' ने ताजा की स्वर्णिम यादें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

एन आई आई एल एम विश्वविद्यालय कैथल के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग द्वारा "दूरदर्शन दिवस" बड़े उत्साह, उल्लास और गरिमा के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विभाग की ओर से एक विशेष संगोष्ठी का आयोजन किया गया जिसका विषय था — "मीडिया का विकास : दूरदर्शन से नए मीडिया तक"। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में प्रख्यात अभिनेता, निर्देशक एवं कवि डॉ. जगबीर राठी उपस्थित हुए, जिन्होंने "दंगल" और "सितारे

कैथल। संगोष्ठी के दौरान विद्यार्थी और प्राध्यापक। *फोटो :हरिभूमि*

ज़मीं पर" जैसी चर्चित फिल्मों में अपने अद्वितीय अभिनय से पहचान बनाई है। वहीं विशिष्ट अतिथि के रूप में दूरदर्शन नई दिल्ली के उपनिदेशक पद से सेवानिवृत्त जिले सिंह जाखड़ ने शिरकत की।

जाखड़ ने दूरदर्शन में अपने लंबे कार्यकाल के अनुभव विद्यार्थियों से सांझा किए और दूरदर्शन की कार्यप्रणाली तथा चुनौतियों पर प्रकाश डाला। डॉ. जगबीर राठी ने अपने व्याख्यान में दूरदर्शन की स्थापना से लेकर वर्तमान तक की ऐतिहासिक यात्रा को जीवंत कर दिया और विद्यार्थियों को प्रेरित किया कि वे परंपरा और

ये रहे मौजूद

अवसर पर विश्वविद्यालय के दाखिला निदेशक राजेंद्र गोयत, डॉ. महेंद्र मुंडे, डॉ. अनिल दहिया, विकास , डॉ मुकेश राणा सहित अनेक गणमान्य प्राध्यापक और अधिकारी विशेष रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम में विभाग के विद्यार्थियों ने भी सक्रिय भागीदारी निभाई। इसमें अभिषेक, ज्योति, पूनम, गुरप्रीत, ईशान, प्रीति, अंजू, उनीश, अंजलि, सौरभ और मंजीत सहित अनेक छात्रों ने अपनी प्रस्तुतियों और सहभागिता से आयोजन को सफल और यादगार बना दिया।

हुए मीडिया जगत में आगे बढ़ें। इस अवसर पर पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग द्वारा तैयार की गई विशेष डॉक्यूमेंट्री "मैं दूरदर्शन हूं" का मंचन किया गया। इस प्रस्तुति ने विद्यार्थियों और अतिथियों को दूरदर्शन के स्वर्णिम युग में ले जाकर और कार्यक्रमों की अविस्मरणीय स्मृतियां ताजा कर दीं। विद्यार्थियों के साथ-साथ डॉ. भीमराव अंबेडकर राजकीय महाविद्यालय, कैथल के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के विद्यार्थी और प्राध्यापक भी शामिल हुए।