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

तापमान
अधिकतम 24.0 डिग्री
न्यूनतम 8.0 डिग्री

11 जीवन में आगे बढ़ने के लिए विद्यार्थी करें लक्ष्य निर्धारित

11 समस्याओं का समयबद्ध समाधान प्रशासन की प्राथमिकता

खबर संक्षेप

विदेश भेजने का झांसा देकर सवा सात लाख की ठगी

जींद। पुलिस ने गांव निम्नाबाद के एक व्यक्ति को विदेश भेजने का झांसा देकर असंध के दो लोगों द्वारा सवा सात लाख रुपये की राशि ठगने पर धोखाधड़ी का मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव अहमदाबाद निवासी अर्शदीप सिंह ने पुलिस को शिकायत दी है।

नशा तस्कर से 10.8 ग्राम हेरोइन बरामद

कैथल। चौकी रामथली पुलिस द्वारा खरकां क्षेत्र से नाकाबंदी दौरान एक नशा तस्कर को काबू कर लिया गया, जिसके कब्जे से 10.8 ग्राम हेरोइन बरामद हुई है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि चौकी रामथली पुलिस प्रभारी एएसआई संजय कुमार की टीम गश्त दौरान खरकां क्षेत्र में मौजूद थी। सहयोगी सूत्रों से पुलिस को एक गुप्त सूचना मिली की खरकां निवासी गांव मे किरयाणे की दुकान चलाता है।

दो भाइयों पर पेचकस से हमला, शिकायत दर्ज

जींद। गढ़ी थाना क्षेत्र के गांव हमीरगढ़ में दो भाईयों पर पेचकस से हमला कर दिया। इसके बाद दोनों को जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने इस मामले में गांव के ही संदीप उर्फ काला और राजीव उर्फ राजा के खिलाफ मामला दर्ज किया है। हमीरगढ़ निवासी गुरमीत ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 13 दिसंबर को वह नरवाना से बाइक पर गांव आया था।

पति पर लगाया गर्भपात करवाने का आरोप

कैथल। जिले के एक गांव में विवाहिता ने पति पर दहेज प्रताड़ित कर उसका गर्भपात करवा अप्राकृतिक संबंध बनाने व मारपीट करने का आरोप लगाया है। मामले में कैथल सदर थाना की पुलिस ने विवाहिता की शिकायत पर पति व सास के खिलाफ दहेज प्रताड़ना के आरोप में केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

परीक्षा में 200 विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया

जींद। एक्सपर्ट पाठशाला जींद में छात्रवृति परीक्षा का आयोजन किया गया। यह परीक्षा आगामी सत्र 2026-2027 एडमिशन के लिए छठी से बारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों के लिए आयोजित की गई। एक्सपर्ट पाठशाला की संचालक डा. मोनिका कौशिक ने बताया कि इस परीक्षा में 200 विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। अकादमी द्वारा अगली छात्रवृति परीक्षा का आयोजन 28 दिसंबर 2025 रविवार को किया जाएगा।

मारपीट में एक व्यक्ति घायल, शिकायत दर्ज

कैथल। सेगा प्लांट चीका में हुई मारपीट में एक व्यक्ति घायल हो गया। उसे अस्पताल में दाखिल करवाया गया है। सेगा प्लांट चीका के सतीश कुमार ने चीका पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 9 दिसंबर को गुरदीप, संजीव, अमरनाथ, कृष्णा देवी तथा पूजा देवी ने मिलकर मारपीट करते हुए उसे घायल कर दिया।

गांव रामराय में दुकान के बाहर से मिट्टी चुराई

जींद। रामराय बस अड्डा पर दुकान के सामने पड़ी मिट्टी को चोरी कर लिया। सदर थाना पुलिस ने मुकेश खिलाफ मामला दर्ज किया है। गुलकनी निवासी मा. राजसिंह ने शिकायत में बताया कि उसकी रामराय बस अड्डा पर दुकान है। दुकान के बाहर मिट्टी डलवाई हुई थी। 16 अक्टूबर को उसकी दुकान से मुकेश मिट्टी उठा कर ले गया।

तार चोरी के मामले में आरोपी गिरफ्तार

कैथल। ट्यूबवेल की तार चोरी के मामले में चौकी किठाना पुलिस के एचसी दिनेश की टीम द्वारा आरोपी किठाना निवासी रिशीपाल को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि किठाना निवासी सलिंद्र की शिकायत अनुसार 11 को उपरोक्त आरोपी द्वारा उसके खेत में 2 टयुबवैल की करीब 21-21 फुट तार चोरी कर ली गई।

गुरुकुल शिक्षण को जिंदा रखने वाले योद्धा थे चौधरी मित्रसेन आर्य : छाबड़ा

चौधरी मित्रसेन आर्य का जीवन गीता के समान

हरिभूमि कार्यालय में स्वर्गीय मित्रसेन जी की 95वीं जयंती पर कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

मुख्यमंत्री के मीडिया कोऑर्डिनेटर अशोक छाबड़ा ने कहा कि जमीन से चल कर आसमान की ऊंचाइयां छूने की तमन्ना रखने वालों के लिए स्व. चौधरी मित्रसेन जी आर्य का जीवन एक गीता के समान है, जिसे वे अपने जीवन में उतार कर बड़े से बड़ा काम करने का सबल प्राप्त कर सकते हैं। अशोक छाबड़ा सोमवार को वैदिक पथ के पथिक स्वर्गीय मित्रसेन जी की 95वीं जयंती पर हरिभूमि कार्यालय में श्रद्धासुमन अर्पित करने के दौरान मौजूद लोगों को संबोधित कर रहे थे। कहा कि चौधरी मित्रसेन आर्य सरल हृदयी, मृदुभाषी, पुरुषार्थी व पारम्परिक मूल्यों के संरक्षक-पोषक जैसे कई आयामों वाले विराट व्यक्तित्व के धनी चौधरी मित्रसेन आर्य जी के आदर्श और जीवन मूल्य मानवता की सेवा करने के लिए सभी को प्रेरित करते रहेंगे। चौधरी मित्रसेन जी का जन्म 15 दिसंबर, 1931 को हिसार जिले के गांव खांडाखेड़ी के आर्य समाजी परिवार में हुआ। उनके पिता चौधरी शीशराम जी खेती-बाड़ी के अलावा आर्य समाज के अवैतनिक भजनोपदेशक थे। छाबड़ा ने कहा कि कहा कि कड़ी मेहनत व लग्न के बाद मित्रसेन जी ने उड़ीसा, बिहार और छत्तीसगढ़ के नामी-गिरामी माइनिंग कारोबारियों में न केवल अपनी अलग पहचान बनाई बल्कि उन्होंने कर्मचारियों को अच्छा वेतन देकर जन कल्याण का नया रास्ता खोला। बताया कि भारत सरकार द्वारा 'कृषि विशारद की उपाधि से सम्मानित स्व. चौधरी मित्रसेन आर्य गुजरात में आए विनाशकारी भूकंप के पीड़ितों की मदद के लिए आगे आए। हरिभूमि जींद ब्यूरो चीफ सतेंद्र पंडित ने कहा कि चौधरी मित्रसेन आर्य ने युवाओं को चरित्रवान व गुणवान बनाने के लिए तकनीकि व उच्च शिक्षा के लिए अनेक शिक्षण संस्थाओ की स्थापना की।

जींद। स्वर्गीय चौधरी मित्रसेन आर्य को श्रद्धासुमन अर्पित करते सीएम मीडिया कोऑर्डिनेटर अशोक छाबड़ा। फोटो :हरिभूमि

ये रहे मौजूद

चौधरी साहब ने उड़ीसा के बीहड़ जंगलों से लेकर घने पहाड़ों में शिक्षा की अलख जगाते हुए गुरुकुल, विद्यालयों, महाविद्यालयों, बीएड कॉलेज, इंजीनियरिंग सहित कई शिक्षण संस्थाओं का निर्माण करवाया। चौधरी मित्रसेन आर्य ने देश में लुप्त होने की कगार पर पहुंचे मूल्यवान साहित्य को प्रकाशित करवाने में अमूल्य योगदान दिया। वास्तव में चौधरी मित्रसेन जी आर्य एक व्यक्ति नहीं, बल्कि स्वयं में वे एक संस्था थे। इस मौके पर समाचार पत्रों के प्रतिनिधि के अलावा समाजसेवी मौजूद रहे।

कैथल। हरिभूमि कार्यालय में चौधरी मित्रसेन जी को याद करते स्टाफ सदस्य व अन्य प्रबुद्ध व्यक्ति।

चौधरी मित्रसेन जी सादगी व संघर्ष के धनी थे : ढांडी

कैथल। कैथल के जाट कालेज मार्केट स्थित हरिभूमि कार्यालय में चौधरी मित्रसेन जी का 95वां जन्मदिवस धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम में वरिष्ठ एडवोकेट राममेहर ढांडी एडवोकेट, जयकिशोर गोयल, मनोज सहारण एडवोकेट, अभिलाश शर्मा, बलजीत सिंह, राकेश कुमार, जतिन, हरिभूमि के जिला प्रभारी सूरज सहारण व नरेश पंवार सहित पूरी टीम ने मित्रसेन की प्रतिमा पर पुष्पार्पित कर उन्हें याद किया। वरिष्ठ एडवोकेट राममेहर ढांडी ने कहा कि मित्रसेन सादगी और संघर्ष के धनी थे। अपनी मेहनत के बलबूते पर ही उन्होंने जमीन से आसमान तक की ऊंचाइयों को छुआ। हमें उनके दिखाए मार्ग पर चलना चाहिए। जयकिशोर गोयल ने मित्रसेन की जीवन पर प्रकाश डाला तथा उन्हें एक कुशल राजनेता और दूरदर्शी बताया। राममेहर ढांडी एडवोकेट और जयकिशोर गोयल एडवोकेट ने मित्रसेन के समर्पण के बारे में विस्तार से बताया। मित्रसेन ने समाज को एकजुटता और भाईचारे का संदेश दिया। युवाओं को चाहिए कि उनके दिखाए मार्ग पर चलकर प्रदेश व देश के विकास में योगदान दें। उन्होंने कहा कि मित्रसेन के सिद्धांत और विचार हमेशा समाज का मार्गदर्शन करते रहेंगे। मित्रसैन आर्य केवल वैदिक साहित्य के संस्थापक ही नहीं बल्कि विचारों के संरक्षक थे। उन्होंने अपने निजी संसाधनों से वैदिक, आर्यसमाजी और ज्ञानवर्धक साहित्य का प्रकाशन करवाया। मित्रसैन का जीवन दर्शन स्पष्ट था। वे कर्म में विश्वास रखते थे और उनके आचरण में सत्यनिष्ठा थी।

सीवन। खेतों में खड़ी आलू की फसल। फोटो :हरिभूमि

ठंडा मौसम फसलों के लिए लाभदायक हो रहा साबित

- सोमवार की सुबह छाई घनी धुंध के कारण यातायात रहा प्रभावित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सीवन

सोमवार की सुबह क्षेत्र में घनी धुंध छाई रही, जिससे सड़कों पर दृश्यता बेहद कम हो गई। धुंध इतनी अधिक थी कि कुछ ही दूरी पर सामने का दृश्य दिखाई नहीं दे रहा था। इसके चलते वाहन चालकों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ा। अधिकतर वाहन चालक हेडलाइट और फॉग लाइट जलाकर बेहद धीमी गति से वाहन चलाते नजर आए। कैथल–पटियाला मुख्य मार्ग पर धुंध का असर सबसे ज्यादा देखने को मिला। मार्ग पर चलने वाले वाहनों की रफ्तार काफी कम रही और चालक पूरी सतर्कता के साथ सफर करते दिखाई दिए। संभावित दुर्घटनाओं से बचने के लिए कई वाहन चालकों ने बीच रास्ते में रुकना उचित समझा, जबकि कुछ लोगों ने धुंध के कारण अपनी यात्रा ही स्थगित कर दी। दूसरी ओर, किसानों के लिए यह मौसम राहत भरा साबित हो रहा है।

अच्छी उपज मिलने की पूरी उम्मीद

क्षेत्र के किसान जगरूप सिंह, जरनैल सिंह, अंतरजीत सिंह, नवदीप सिंह, सुरेंद्र सरदाना, राजेश रहेजा, सतीश सरदाना, कुलदीप सिंह और राजविंदर सिंह ने बताया कि मौजूदा समय में पड़ रहा कोहरा और ठंड फसलों के लिए अत्यंत लाभदायक है। उन्होंने कहा कि इस समय खेतों में आलू, मटर और गेहूं की फसल खड़ी है, जिनके लिए यह मौसम वरदान साबित हो रहा है। किसानों के अनुसार ठंड और कोहरे से फसलों में नमी बनी रहती है, जिससे पौधों की बढ़वार बेहतर होती है। इससे न केवल पैदावार बढ़ेगी बल्कि फसल की गुणवत्ता में भी सुधार होगा। किसानों का मानना है कि यदि आने वाले दिनों में भी मौसम इसी तरह अनुकूल बना रहा तो इस वर्ष अच्छी उपज मिलने की पूरी उम्मीद है। कुल मिलाकर जहां एक ओर घनी धुंध ने आम जनजीवन और यातायात को प्रभावित किया है, वहीं दूसरी ओर यह मौसम किसानों के चेहरे पर मुस्कान भी लेकर आया है।

मकान में देर रात आगजनी से लाखों का नुकसान

सीवन। नगर की मेन रोड पर स्थित सरदाना कॉलोनी में एक मकान में रविवार देर रात अचानक आग लगने से भारी नुकसान हो गया। घटना के समय मकान मालिक सहित परिवार के सदस्य घर के अंदर सो रहे थे। बताया जा रहा है कि आग मकान के बाहर बने शेड में लगी, जिससे अंदर सो रहे लोगों की जान बाल-बाल बच गई। मकान मालिक लालचंद ने बताया कि रविवार रात करीब ढाई बजे उन्हें बाहर से हल्का शोर सुनाई दिया। शोर सुनकर जब वे उठकर बाहर आए तो देखा कि उनके घर के शेड में भीषण आग लगी हुई थी। आग की लपटें तेजी से फैल रही थीं और धुआं पूरे परिसर में फैल चुका था। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए उन्होंने तुरंत शोर मचाया, जिसके बाद आसपास के लोग मौके पर पहुंचे। स्थानीय लोगों ने कड़ी मशक्कत करते हुए पानी और अन्य साधनों की मदद से आग पर काबू पाया। यदि समय रहते आग पर नियंत्रण नहीं पाया जाता तो यह आग मकान के अंदर तक फैल सकती थी, जिससे बड़ा हादसा हो सकता था। लालचंद ने बताया कि इस आगजनी में शेड के नीचे खड़ी तीन मोटरसाइकिलें, एक स्कूटर, एक कूलर, अनाज की टंकी तथा उसमें रखा गेहूं पूरी तरह जलकर राख हो गया।

वाहन एक-दूसरे के पीछे लाइट जला रेंगते नजर आए

कड़ाके की ठंड के साथ धुंध और कोहरे से जनजीवन अस्त-व्यस्त

दोपहर को खिली धूप ने कुछ ठंड से राहत दिलाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जिला में दूसरे दिन भी धुंध व कोहरे ने वाहनों की रफ्तार को थामे रखा। सोमवार को ठंड, धुंध व कोहरे ने सुबह जनजीवन अस्त व्यस्त रखा। वाहन लाइट जला कर एक-दूसरे के पीछे चलते दिखाई दिए। दोपहर को खिली धूप ने कुछ ठंड से राहत दी। बावजूद इसके ठंड से कंपकपी छुटती रही। सोमवार को अधिकतम तापमान 24 डिग्री तथा न्यूनतम तापमान सात डिग्री दर्ज किया गया। मौसम में आद्रता 55 प्रतिशत तथा हवा की गति 11 किलोमीटर प्रति घंटा दर्ज की गई। मौसम विभाग के अनुसार आगे मौसम शुष्क तथा परिवर्तनशील बना रहेगा। ठंड से राहत मिलने के फिलहाल कोई आसार नही हैं। शीत लहर चलने के साथ धुंध तथा कोहरा भी छाया रहेगा। सोमवार को सुबह वर्ष की दूसरी लगातार धुंध तथा कोहरे का जबरदस्त प्रकोप बना हुआ है। सोमवार को दिन का आगाज घनी धुंध तथा कोहरे के साथ हुआ।

ठंड के साथ धूप निकलने से फसलों को अच्छी ग्रोथ मिलेगी

जींद। सुबह के समय पटियाला चौक पर धुंध के बीच से गुजरते वाहन।

ठंड से राहत के अभी आसार नहीं

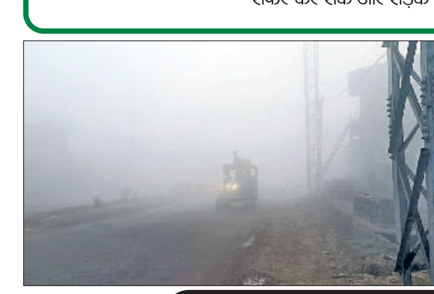
धुंध तथा कोहरा इतना घना था कि पांच मीटर का भी नहीं दिखाई दे रहा था। वाहन एक-दूसरे के पीछे लाइट जला कर चलते दिखाई दिए। घने कोहरे तथा धुंध का असर 11 बजे तक बना रहा। सूर्य देवता ने दर्शन दिए तो आमजन को कुछ राहत मिली। दिन चढने के साथ मौसम साफ हो गया ओर दोपहर को धूप खिल उठी और लोगों को धूप का आनंद लेते देखा गया। सड़कों तथा बाजार में रौनक देखने को मिली। ठंड से ठप पड़ी दिनचर्या भी पटरी पर दिखाई दी। इस समय ठंड और धुंध पड़ रही है। जो फसलों के लिए लाभकारी है। तापमान के कम रहने तथा दिन में धूप खिलने से फसलों तथा सब्जियों को अच्छा फायदा पहुंचेगा। वहीं गेहूं फसल भी बढवार की तरफ है। ऐसे में गेहूं फसल के लिए मौसम अनुकूल बना हुआ है। पांडू पिंडारा कृषि विज्ञान केंद्र के मौसम वैज्ञानिक डा. राजेश ने बताया कि धूप के निकलने से फसलों को अच्छा फायदा पहुंचेगा। ठंड के साथ धूप निकलने से फसलों को अच्छी ग्रोथ मिलेगी। हवा कि गति कुछ तेज रहेगी। तापमान भी थोडा बहुत ऊपर-नीचे होता रहेगा। बावजूद इसके ठंड से राहत मिलने के अभी आसार नही हैं।

छात्रों-नौकरीपेशा वालों को परेशानी

इस समय सुबह के समय गहरी धुंध तथा कोहरा पड़ रहा है। जो सुबह स्कूल जाने वाले बच्चों और नौकरीपेशा लोगों के लिए परेशानी बना हुआ है। सुबह के समय घनी धुंध, कोहरा तथा कडाके की ठंड के बीच स्कूलों तक पहुंचना बहुत रिस्की रहा। स्कूल बस चालकों को भी घनी धुंध तथा कोहरे के बीच बस चलाने में भी परेशानी का सामाना करना पड़ा। अन्य यातायात सुविधा भी प्रभावित हुई।

कोहरे में सावधानी ही सुरक्षा

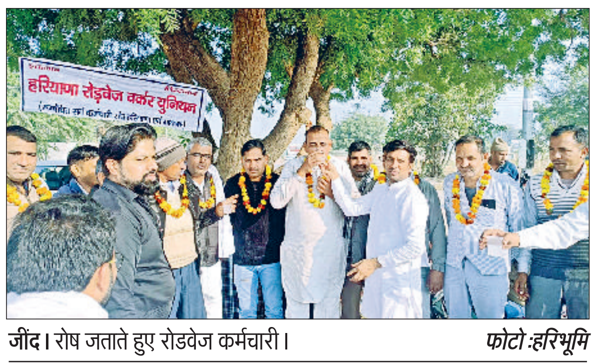
पुलिस अधीक्षक कुलदीप सिंह ने सर्दी के मौसम को मध्यनजर रखते हुए कोहरे व धुंध के दौरान होने वाली सड़क दुर्घटनाओं को रोकने के लिए सभी थाना प्रबंधकों, चौकी प्रभारियों और थाना प्रबंधक ट्रैफिक को अपने-अपने क्षेत्रों में सावधानी के साथ वाहन चालकों को ट्रैफिक के नियमों के प्रति जागरूक करने के निर्देश दिए हैं। सर्दी के मौसम में सुरक्षित यातयात के प्रति सावधानी बरतनी जरूरी है। सुबह और रात में कोहरे के दौरान वाहन चालकों को अधिक सावधानी के साथ ट्रैफिक के नियमों पर पूरी तरह से ध्यान रख कर वाहन चलाने की आवश्यकता है ताकि नागरिक सुरक्षित सफर कर सके और सड़क पर कोई दुर्घटना न हो।



राजौंद। हो रही धूंध के कारण दिन में लाइट जलाकर चलते वाहन चालक।

राजौंदः कोहरे ने दी दस्तक

राजौंद। सोमवार को राजौंद में पहली बार कोहरे ने दस्तक दी। दिन निकलने के बावजूद भी वाहन चालक लाइटें जलाकर चल रहे थे। इस कोहरे ने आम जन मानस की कार्यशैली को पूरी तरह रोककर रख दिया है। आलम यह है कि पड़ रही धूंध के कारण यातायात व जन जीवन रुक कर रह गया। कोहरे के कारण यातायात के साथ.साथ आम आदमी की दिनचर्या भी पूरी तरह प्रभावित हो गई। कोहरे की अधिकता के चलते 10 बजे तक भी वाहन चालक लाइटें जलाकर धीरे.धीरे चलते दिखाई दे रहे थे। सोमवार को कोहरे की शुरुआत के साथ ही ठंड बढ़ गई लोगों ने गर्म कपड़ों की तरफ अपना रुख कर लिया है। राजौंद थाना प्रभारी सुभाष शर्मा ने धुंध के मौसम के चलते वाहनों पर फॉग लाइट व रिफ्लेक्टर लगवाने को कहा है।



जींद। रोष जताते हुए रोडवेज कर्मचारी। फोटो :हरिभूमि

जोखिम भत्ते की मांग को लेकर रोडवेजकर्मियों ने की भूख हड़ताल

जींद। हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन के राज्य कमेटी के आह्वान पर सोमवार को नया बस स्टैंड पर कर्मचारियों ने भूख हड़ताल की। यह भूख हड़ताल सुबह नौ से चार बजे तक की गई। इसमें राज्य कैशियर सुशील ईक्कस, राज्य सदस्य जयबीर तालु, सुरेंद्र पालवा, जींद ब्लाक उपप्रधान कर्मवीर घोघड़ियां, जिला उपप्रधान रमेश भैणी ने हिस्सा लिया। इस दौरान डिपो प्रधान देवेंद्र घोड़ेला ने कहा कि सरकार ने प्राइवेट बस मालिकों को कोरोना काल में घर में खड़ी बसों को 50 करोड़ रुपये की राशि राहत के तौर पर दी थी। जबकि रोडवेज कर्मचारियों ने प्रवासी मजदूरों को यूपी, बिहार, झारखंड, उतराखंड राज्यों में अपनी और अपने परिवार की चिंता दूर कर कोरोना जैसे बीमारी के दौरान काम किया ,उन कर्मचारियों को जोखिम भत्ता देना तो दूर 18 माह का महंगाई भत्ता तक सरकार डकार गई है। रोडवेज कर्मचारी को दस वर्षों से दीपावली पर दिया जाने वाला बोनस नहीं मिला है। कपड़ा धुलाई भत्ता बंद कर दिया है। उच्च न्यायालय के निर्देश के बाद भी कर्मशाला कर्मचारी को तकनीकी वेतनमान से वंचित रखा गया है। रोडवेज कर्मचारी की छुट्टी में कटौती कर दी गई है। कर्मशाला के कर्मचारियों को मिलने वाले राजपत्रित अवकाश देने बंद कर दिए हैं।

सड़क हादसे में महिला पुलिसकर्मी की मौत

जींद। जम्मू-कटरा नेशनल हाईवे पर गोहाना के निकट हुए सड़क हादसे में जींद की रहने वाली महिला पुलिस कर्मचारी की मौत हो गई। सोनीपत पुलिस मामले की जांच कर रही है। घटना का जैसे ही जींद में परिजनों को पता चला तो वो काफी संख्या में घटनास्थल की तरफ गए। सोनीपत पुलिस मामले की जांच कर रही है। जानकारी के अनुसार सुबह के समय जम्मू-कटरा नेशनल हाईवे पर गोहाना के निकट टोल प्लाजा पर घने कोहरे के चलते हाइवे पर खड़े ट्रक से जींद निवासी पुलिस कर्मचारी सीमा की कार टकरा गई। हादसे में महिला पुलिस कर्मचारी की मौके पर ही मौत गई। यह हादसा जम्मू.कटरा हाईवे पर टोल प्लाजा पर हुआ। बताया जा रहा है कि सीमा जींद कोर्ट कॉम्प्लेक्स में तैनात थी। वह गांव मुरथल से जींद ड्यूटी पर जा रही थी। सोनीपत पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भिजवा दिया है।

बिजली कर्मचारियों ने नारेबाजी कर जताया रोष

पूंडरी। एचएसईबी वर्कर यूनियन हेड ऑफिस भिवानी पंजीकरण संख्या 292 के आह्वान पर आज दूसरे दिन ऑनलाइन स्थानांतरण नीति 2025 के विरोध में सब-यूनिट स्तर पर गेट मीटिंग का आयोजन किया गया। इस गेट मीटिंग में बड़ी संख्या में कर्मचारियों ने भाग लिया और एकजुटता का परिचय दिया। गेट मीटिंग की अध्यक्षता सब-यूनिट नंबर 01 के प्रधान प्रवीन बत्तान ने की, जबकि मंच संचालन सब-यूनिट सचिव नंबर 02 सतीश कुमार ए.एफ.एम. ने किया। प्रवीन बत्तान ने अपने अध्यक्षीय संबोधन में उन्होंने कहा कि मौजूदा सरकार कर्मचारी विरोधी नीतियां अपना रही है और जानबूझकर कर्मचारियों पर ऑनलाइन स्थानांतरण नीति लागू की जा रही है। इससे आने वाले समय में दुर्घटनाओं की संख्या बढ़ेगी और कर्मचारियों पर मानसिक दबाव भी बढ़ेगा। राहुल वालिया, लाभ सिंह ए.एफ.एम., रोहताश राजेंद्र सहित अन्य मौजूद रहे।

भ्रष्टाचार केस में नामजद वार्ड-14 का पार्षद निलंबित

वोट के बदले 50 लाख मांगने के आरोप, एसीबी ने दर्ज किया था केस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गुहला-चीका

भ्रष्टाचार के मामले में नामजद नगर पालिका चीका के वार्ड नंबर-14 के पार्षद जितेंद्र कुमार को शहरी स्थानीय निकाय विभाग ने तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिया है। इस संबंध में शहरी स्थानीय निकाय मुख्यालय की ओर से आधिकारिक पत्र जारी किया गया है।

पार्षद जितेंद्र कुमार नगर पालिका चीका की उपाध्यक्ष पूजा शर्मा के खिलाफ लाए गए अविश्वास प्रस्ताव पर हस्ताक्षर करने वाले 12 पार्षदों में शामिल थे। मामले में चीका वार्ड नंबर-8 निवासी विजय कुमार पुत्र सुभाष चंद ने 25 मार्च 2025 को भ्रष्टाचार निरोधक ब्यूरो (एसीबी) रेंज अंबाला को लिखित शिकायत दी थी।

शिकायतकर्ता विजय कुमार ने बताया था कि वह नगर पालिका चेयरपर्सन रेखा रानी और उपाध्यक्ष पूजा शर्मा का नजदीकी है। आरोप है कि वार्ड नंबर-14 के पार्षद जितेंद्र कुमार ने दो अन्य पार्षदों के साथ मिलकर उपाध्यक्ष के पक्ष में वोट देने के बदले 50 लाख रुपए की मांग की थी। विजय कुमार ने इस बातचीत की ऑडियो रिकॉर्डिंग भी एसीबी अधिकारियों को सौंपी थी।

संपर्क नहीं हो सका

मामले की पुष्टि के लिए डीएमसी कैथल कपिल कुमार से संपर्क किया गया, तो उन्होंने बताया कि इस संबंध में जानकारी सचिव कार्यालय से मिलती है। हालांकि नगर पालिका सचिव जितेंद्र कुमार के अवकाश पर होने के कारण उनसे संपर्क नहीं हो सका।

निलंबन से संबंधित पत्र वायरल

शिकायत की जांच के बाद एसीबी ने 20 जून 2025 को पार्षद जितेंद्र कुमार के खिलाफ मामला दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर लिया था। एसीबी अंबाला के अधीक्षक की रिपोर्ट के आधार पर शहरी स्थानीय निकाय हरियाणा के महानिदेशक अशोक कुमार मीणा ने 12 दिसंबर को पार्षद जितेंद्र कुमार को तत्काल प्रभाव से निलंबित करने के आदेश जारी किए। निलंबन से संबंधित पत्र सोशल मीडिया पर भी वायरल हो रहा है।

हरिभूमि सहेली

पैरेंटिंग का नया ट्रेंड सख्ती के साथ नरमी भी

समय और समाज में होने वाले परिवर्तन का असर बच्चों और उनके पैरेंट्स पर भी पड़ता है। यही वजह है कि पैरेंटिंग के तरीके में भी नए ट्रेंड देखे जा रहे हैं। नए दौर की पैरेंटिंग सख्ती से अधिक नरम बर्ताव पर यकीन करती है। पैरेंटिंग के नए ट्रेंड्स के बारे में सभी पैरेंट्स को जानना चाहिए।

कवर स्टोरी

अंशु सिंह

बच्चों का लालन-पालन यानी पैरेंटिंग की प्रक्रिया निरंतर बदलती रही है। हर युग के सांस्कृतिक, तकनीकी और मनोवैज्ञानिक संदर्भों के अनुरूप इसमें बदलाव आता रहता है। आज जब हम दुनिया में व्याप्त कई तरह की गंभीर चुनौतियों और प्रगति के बीच नई पीढ़ी की परवरिश कर रहे हैं, उसमें पैरेंटिंग के कई नए स्टाइल्स भी ट्रेंड कर रहे हैं। लेकिन आज बच्चों के लिए सबसे अधिक आवश्यक है प्यार और संवेदनशीलता।

विकसित हो रही हैं नई शैलियां

भारत में बच्चों की परवरिश में हमेशा से परंपराएं, सांस्कृतिक मूल्य और पारिवारिक अपेक्षाएं गहराई से निहित रही हैं। लेकिन जैसे-जैसे जीवनशैली बदल रही है, शहरों का विस्तार हो रहा है, वैश्विक प्रभाव हर घर तक पहुंच रहा है, परवरिश की विविध शैलियां भी विकसित हो रही हैं। आज भारतीय माता-पिता बच्चों के पालन-पोषणमें सदियों पुराने ज्ञान और आधुनिक पैरेंटिंग के बीच संतुलन बनाना सीख रहे हैं। असल में उलझनों और जटिलताओं से भरी इस दुनिया में पैरेंटिंग के ट्रेंड भी बड़े बदलावों से गुजर रहे हैं। अब लड़कियों के लिए गुलाबी और लड़कों के लिए नीले रंग जैसे विचार लगभग पुराने हो चुके हैं। आधुनिक पैरेंट्स इन्हें नकार रहे हैं। ज्यादातर शहरी माता-पिता लैंगिक भेदभाव वाली भाषा का इस्तेमाल करने से बचते हैं। इस तरह वे कपड़ों, खिलौनों के लचीले चयन के जरिए लैंगिक विविधता को अपना रहे हैं और अपने बच्चों को बिना किसी पूर्वाग्रह के अपनी बात कहने की पूरी आजादी भी दे रहे हैं। सवाल है कि आपके परिवार के बच्चों के लिए कौन-सी पैरेंटिंग स्टाइल सही रहेगी, इसके लिए आपको इनके बारे में जानना होगा।

साइकिल ब्रेकिंग

यह एक ऐसी पैरेंटिंग शैली है, जिसमें पैरेंट्स जान-बूझकर अपने बचपन के नेगेटिव पैटर्न को दोहराने से बचते हैं। कठोर अनुशासन, उपेक्षा या पुरानी मान्यताओं का इस्तेमाल करने के बजाय वे समझ, धैर्य और भावनात्मक समर्थन पर ध्यान केंद्रित करते हैं। युवा माता-पिता स्वस्थ पारिवारिक वातावरण बनाने और बच्चों को सुरक्षित, आत्मविश्वासी और प्यार महसूस कराने के लिए इस दृष्टिकोण को अपना रहे हैं। वे खुले संवाद, सहानुभूति और सकारात्मक उदाहरण स्थापित करने को प्राथमिकता देते हैं। बाल मनोवैज्ञानिक गीतिका कपूर कहती हैं, 'यदि किसी माता-पिता का पालन-पोषण सख्त माहौल में हुआ है, तो अब वे यह सुनिश्चित करते हैं कि उनके अपने बच्चे के साथ वही सख्ती न दोहराई जाए। वे अलग रास्ता चुन रहे हैं। मेंटल हेल्थ एवं इमोशनल संतुलन के प्रति बढ़ती जागरूकता के साथ माता-पिता मजबूत, खुशहाल परिवार बनाने के लिए इस शैली को अपना रहे हैं।'

एफएएफओ पैरेंटिंग

फॉरगेट अराउंड एंड फाइंड आउट पैरेंटिंग की यह शैली भले ही इन दिनों ट्रेंड कर रही हो, लेकिन इसके सिद्धांत नए नहीं हैं। फ्लोरिडा के गेंसविले स्थित चाइल्ड्स अकादमी की शिक्षिका रेबेका पैट्रिक कहती हैं, 'बिना किसी हस्तक्षेप के पालन-पोषण की यह शैली मूलतः बच्चों को प्राकृतिक परिणामों से सीखने देने के समान है।' जेनरेशन एक्स के बचपन में भी एफएएफओ एक सामान्य बात थी, बस इसका आकर्षक नाम गायब था। एफएएफओ पैरेंटिंग एक दृढ़, परिणाम-आधारित दृष्टिकोण है, जहां बच्चे चेतावनियों के बजाय वास्तविक दुनिया के परिणामों से सीखते हैं।

लाइटहाउस पैरेंटिंग

प्रतिष्ठित बाल रोग विशेषज्ञ और लेखक डॉ. केनेथ गिंसबर्ग द्वारा गढ़ी गई, 'लाइटहाउस पैरेंटिंग' एक ऐसा मॉडल है, जो अटूट प्यार और सहयोग के साथ-साथ बच्चों को स्वतंत्रता और आत्मनिर्भरता विकसित करने के लिए आवश्यक स्पेस प्रदान करता है। इसमें पैरेंट्स, लाइटहाउस की तरह निरंतर अपनी प्रेमपूर्ण उपस्थिति बच्चों को प्रदान करते हैं, स्पष्ट मार्गदर्शन देते हैं और दृढ़ सीमाएं निर्धारित करते हैं। पैरेंट्स अपने बच्चे पर भरोसा करते हैं, उनका हौसला बढ़ाते हैं, जिससे कि वह जीवन की लहरों, ठोकरों और गलतियों आदि निपटना सीख जाते हैं। ❀

पॉपुलर हो रहे हैं नए पैरेंटिंग ट्रेंड्स

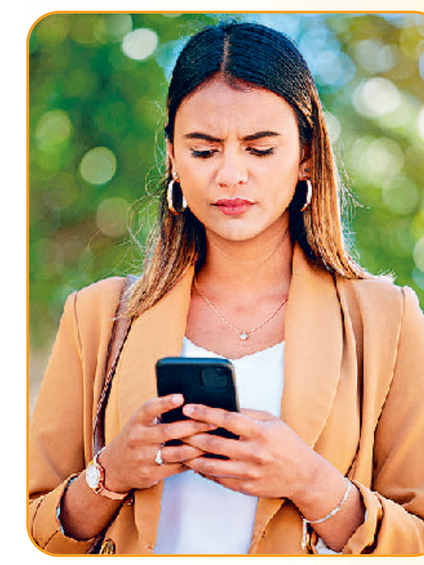
- आज पैरेंट्स अपने बच्चों के लिए समग्र स्कूली शिक्षा और भविष्योन्मुखी संस्थानों को प्राथमिकता देते हैं। खासकर, महामारी के बाद से होम स्कूलिंग, हाइब्रिड और 100 प्रतिशत ऑनलाइन स्कूलिंग को व्यापक रूप से स्वीकृति मिली है।
- आधुनिक माता-पिता ऑनलाइन संसाधनों तक पहुंचने और अपने बच्चे की शिक्षा को बेहतर बनाने के लिए मोबाइल एप्लिकेशन का उपयोग करते हैं। इसके अलावा, वे बच्चों के पालन-पोषण के लिए आवश्यक कौशल विकसित करने के लिए भी तकनीक का उपयोग करते हैं।
- आजकल के पैरेंट्स हेल्दी ब्रेकफास्ट के विकल्पों के बारे में जागरूक हैं और बेहतर फूड च्वाइस के लिए इन पर अधिक पैसा खर्च करने को भी तैयार रहते हैं। इसी तरह, खेलकूद, जिम और शारीरिक गतिविधियों में समय बिताना भी एक अच्छा चलन देखा जा रहा है। कई माता-पिता बच्चों को इसके लिए प्रेरित करने लगे हैं।

सोशल मीडिया पर आपके कमेंट्स बनाते हैं आपकी सोशल इमेज

आप अगर सोशल मीडिया पर एक्टिव रहती हैं तो किसी भी रील या पोस्ट पर कोई कमेंट करने से पहले अच्छी तरह सोच लेना चाहिए। खासतौर पर कोई भी नेगेटिव कमेंट करने से पहले बहुत सावधानी बरतनी चाहिए। ऐसा क्यों जरूरी है, जानिए।

टेक्नो-बिहेवियर

मधु सिंह



यह सही है कि सोशल मीडिया बहुत रोमांचक और मनोरंजक प्लेटफॉर्म है। लेकिन कभी-कभी यह आपके लिए तनाव की वजह भी बन सकता है। यह तब होता है, जब आप यहां किसी पोस्ट या रील पर कोई ऐसा कमेंट करती हैं, जो लोगों को रास नहीं आता और लोग आपकी इसके लिए आलोचना करते हैं। कभी-कभी तो बहुत बुरे कमेंट्स भी करते हैं।

नेगेटिव कमेंट करने की हैबिट

कई लोग तो चैट रूम में सिर्फ लोगों को रोस्ट करने, बेइज्जत करने के लिए ही सक्रिय रहते हैं। बल्कि कहा जाए तो कुछ लोग तो इस लत का शिकार भी होते हैं। ऐसे लोग सोशल मीडिया पर कोई भी ऐसा कंटेंट ढूंढ़ते हैं, जिस पर वे कोई बुरी या अपमानजनक टिप्पणी कर सकें। वे ऐसा कभी-कभार नहीं, बार-बार करते हैं। आप किसी भी फेमस यू-ट्यूब वीडियो, इंस्टाग्राम फोटो, लेख, ब्लॉग, पोस्ट या फेसबुक अपडेट के कमेंट सेक्शन में झांकें तो आपको ऐसे दूसरों को हेट कमेंट देने वाले कोई न कोई व्यक्ति जरूर मिल जाएंगे।

नेगेटिव कमेंट से बचें

इंटरनेट पर आप किसी से भी असहमत हो सकते हैं। आपको किसी का लुक या उसके विचार पसंद नहीं आ सकते हैं। लेकिन आपको यह नहीं भूलना चाहिए कि आपके कमेंट करने का तरीका आपकी पर्सनालिटी को लोगों के सामने लाकर रखता है। ऐसे में आपका कमेंट बताता है कि आप कितने क्रिएटिव, कितने बुद्धिमान हो? वास्तव में सोशल मीडिया ऐसा माध्यम है, जिसमें कोई एक-दूसरे के सामने नहीं होता है, लेकिन वर्चुअल दुनिया में उनके बीच संवाद का सिलसिला चल रहा होता है। आपका कोई कमेंट या आपके बारे में किया गया कोई कमेंट का पता सबको लग जाता है। इसलिए कोई भी नेगेटिव कमेंट करने से बचना चाहिए।

धर्म-जाति पर न करें कमेंट

सोशल मीडिया पर कुछ लोग धर्म-जाति पर भी अभद्र कमेंट करते हैं। आपको ऐसे कमेंट देने से पूरी तरह बचना चाहिए। अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में हैं जो ऐसे कमेंट करता है तो उससे भी खुद को अलग कर लेना चाहिए। सोशल मीडिया पर दिखने वाले ऐसे कमेंट्स पर ध्यान न देते हुए उन्हें इग्नोर करना चाहिए। इस तरह आपकी सोशल मीडिया पर अच्छी इमेज बनी रहेगी। ❀

कमेंट करने से पहले सोच लें

- कमेंट करना और अपना अनुभव साझा करना गलत नहीं है। लेकिन दूसरों की आलोचना से पहले अच्छी तरह सोच लें। क्या आपको लगता है कि जो आप कह रही हैं, उसे कहना बहुत जरूरी है? यह न भूलें कि हर कमेंट से आपकी एक इमेज भी निर्मित होती है।
- कमेंट करने से पहले रुकें और सोचें कि पोस्ट के बारे में आप क्या महसूस कर रही हैं? जो आप लिख रही हैं, उसका उद्देश्य दूसरों के दृष्टिकोण को समझना है या अपनी भावनाओं को व्यक्त करने या उन्हें शांत करने की जरूरत से प्रेरित है?
- अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने के बाद ही सोच-समझकर अपनी प्रतिक्रिया दें।
- किसी पोस्ट पर तुरंत प्रतिक्रिया नहीं देनी चाहिए। क्योंकि जल्दबाजी में लिखे गए शब्द कई बार किसी को नीचा दिखाने के लिए या अपमानित करने के लिए होते हैं।

ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम मन की टूटन, ना हो जीवन पर हावी

कई बार जीवन में ऐसी नकारात्मक परिस्थितियां आ जाती हैं, जिससे मन टूट जाता है। ऐसे में हताश होने के बजाय एक्सपर्ट से कंसल्टेशन और पॉजिटिव अप्रोच से कंडीशन में सुधार हो सकता है।

मेंटल हेल्थ

शिखर चंद जैन

नंदिनी का बुझा हुआ चेहरा, बेतरतीब हेयर स्टाइल, फीके और ढीली-ढाली ड्रेस देखकर परिणीता हैरान रह गई। कॉलेज टाइम की सबसे स्मार्ट, तेज-तर्रार लड़की का ये हाल कैसे हो गया? कई साल बाद मार्केट में अचानक मिली नंदिनी को देखकर परिणीता को यकीन नहीं हो रहा था। वह उसे अपने साथ कैफे में ले गई। इत्मीनान से बातचीत करने पर पता चला कि शादी के छह महीने के भीतर ही पति और ससुराल वालों की उपेक्षा और अत्याचार के कारण और बाद में अपने भैया-भाभी द्वारा दुत्कार दिए जाने के बाद वह बहुत दुःखी और परेशान हो गई थी। नंदिनी के माता-पिता तो किशोरावस्था में ही गुजर चुके थे। अब उसे न कोई हौसला देने वाला था, न कोई मदद करने वाला। परिणीता समझ गई कि नंदिनी ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम से ग्रस्त हो चुकी है। उसने न केवल नंदिनी को अपने साथ रखा बल्कि साइकिएट्रिस्ट से मिलवाया भी।

क्या है ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम: ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम, एक टर्म है, जिसका प्रयोग अकसर उन महिलाओं के लिए किया जाता है, जो भावनात्मक, मानसिक या शारीरिक रूप से लंबे समय तक दर्दनाक अनुभवों, दुर्व्यवहार, उपेक्षा या सामाजिक दबावों, के कारण गहरे भावनात्मक आघात से गुजरी होती हैं। यह शब्द विशेष रूप से उन महिलाओं की मनःस्थिति को प्रकट करता है, जो अपनी ताकत और लचीलापन दिखाने के बावजूद, आंतरिक रूप से टूटन महसूस करती हैं।

प्रमुख लक्षण: ब्रोकन वूमेन सिंड्रोम से ग्रस्त महिलाओं में कई शारीरिक और मानसिक लक्षण दिखते हैं।

- पीड़ित महिला लगातार दुख, निराशा या जीवन में सूनापन महसूस करती है।
- ऐसी महिलाएं छोटी-छोटी बातों पर अत्यधिक भावुक हो जाती हैं या फिर अकसर चुप और गुमसुम रहती हैं।
- इससे प्रभावित महिलाएं खुद को अयोग्य या भीतर से टूट चुका मानने लगती हैं।
- हर मामले में खुद को कमतर समझने लगती हैं।
- खुद के साथ हुए विश्वासघात, दुर्व्यवहार या उपेक्षा के कारण ऐसी महिलाओं को दूसरों पर भरोसा करने में कठिनाई होती है।
- रिश्तों में असुरक्षा की भावना आने लगती है या हरदम परित्याग का डर सताता है। नतीजतन ये दोस्तों, परिवार या सामाजिक गतिविधियों से दूरी बनाने लगती हैं। उन्हें लगता है कि कोई उनकी स्थिति को नहीं समझेगा।
- तनाव के कारण अकसर थकान, सिरदर्द, या पाचन संबंधी समस्याएं होने लगती हैं।
- नींद में गड़बड़ी या भूख में कमी नजर आने लगती है।

समस्या के कारण: विशेषज्ञ बताते हैं कि विशेष रूप से अंतरंग रिश्तों में दुर्व्यवहार, शारीरिक, भावनात्मक या यौन दुर्व्यवहार, सामाजिक दबाव, विवाह, मातृत्व या करियर से जुड़ी अत्यधिक अपेक्षाएं उनको मानसिक रूप से परेशान कर देती हैं। इसके अलावा किसी प्रकार का आघात, प्रियजन की हानि या आर्थिक समस्या के कारण हो सकता है। ❀

(फोर्टिस हॉस्पिटल, कोलकाता के साइकिएट्रिस्ट डॉ. संजय गर्ग से बातचीत पर आधारित)

रोकथाम के उपाय

मनोवैज्ञानिक परामर्श और संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी, प्रभावित महिला के नकारात्मक विचार पैटर्न को बदलने में मदद करती है। इसके साथ ही सेल्फ केयर, ध्यान, योग (जैसे प्राणायाम, सूर्य नमस्कार) और नियमित व्यायाम काफी राहत देते हैं। डायरी लेखन या रचनात्मक गतिविधियां जैसे पेंटिंग आदि करने से मन को सुकून मिलता है। आत्म-स्वीकृति यानी यह समझना कि 'टूटा हुआ' महसूस करना कमजोरी नहीं है, यह उपचार की प्रक्रिया को प्रभावी बनाता है। इसके साथ ही आत्म-प्रेम और अपनी उपलब्धियों को महत्व देना बेहद जरूरी है।

तब हैंड स्किन बनी रहेगी सॉफ्ट

स्किन केयर

शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

हाथों की त्वचा पर हर मौसम का प्रभाव सबसे ज्यादा पड़ता है। धूल, साबुन, पानी, सूखी हवाएं को लगातार सहते हुए इसकी त्वचा रूखी-बेजान हो जाती हैं। सर्दियों में यह समस्या ज्यादा गंभीर रूप धारण कर लेती है। बार-बार साबुन, डिटर्जेंट, पानी और ठंडी हवाओं के संपर्क में आने से हाथों की स्किन लाल, खुरदरी, ड्राय, बेजान या मुरझाई दिखने लगती है। इसकी प्रॉपर केयर जरूरी है।

मालिश है जरूरी: कच्चे दूध को कुछ देर के लिए फ्रिज में रख लें फिर जब भी समय मिले तो हाथों पर मल कर धीरे-धीरे मालिश करें। इससे त्वचा मुलायम होगी और त्वचा पर जमी मैल, गंदगी दूर होगी। आप इस प्रक्रिया को रोजाना दो या 1-2 दिन के अंतराल के पर भी कर सकती हैं। स्नान से पहले हाथों पर गुनगुना तेल लगाकर अच्छी तरह मालिश कीजिए, इससे भी हाथों की त्वचा कोमल हो जाती है। इसके लिए आप नारियल तेल, तिल, जैतून या बादाम तेल का उपयोग करें तो ज्यादा बेहतर होगा। नहाने के तत्काल बाद जब आपकी त्वचा गीली हो तो हाथों पर मॉयश्चराइजर-क्रीम लगा लीजिए, इससे भी त्वचा में नमी को बनाए रखने में मदद मिलेगी।

करती रहें मॉयश्चराइज: हाथों को मॉयश्चराइज करने के लिए आप होममेड पैक अप्लाई कर सकती हैं। इसको बनाने के लिए बादाम पावडर, दही और चुटकी भर हल्दी का मिश्रण बना लें। फिर हाथों पर लगाकर 30 मिनट बाद इसको ताजे ठंडे पानी से धो लें। इस प्रक्रिया को आप हफ्ते में दो बार अपना सकती हैं। आजकल बाजार में कई तरह के मॉयश्चराइजर, हैंड क्रीम भी उपलब्ध है। बॉडी लोशन की बजाय हैंड क्रीम हमेशा बेहतर साबित होती है, क्योंकि हैंड क्रीम ज्यादा न्यूट्रीशस होती है। वाटर बेस्ड लोशन के मुकाबले ऑयल बेस्ड क्रीम लगाना कहीं ज्यादा प्रभावी और रहता है। सूखे हाथों पर जैल या मॉयश्चराइजिंग मास्क भी अप्लाई कर सकती हैं। सर्दियों में शावर जैल या ग्लिसरीन युक्त साबुन का प्रयोग बेहतर रहता है। इससे स्किन पर नमी बनी रहती है।

ये उपाय भी हैं कारगर: यहां बताए जा रहे उपायों को आजमाकर भी आप अपनी हाथों की त्वचा को कोमल बना सकती हैं।

- दो चम्मच सूर्यमुखी का तेल, दो चम्मच नीबू का रस, तीन चम्मच चीनी को मिलाकर बनाए मिश्रण को हाथों पर लगाकर आधे घंटे बाद हाथों को ताजे साफ पानी से धो डालिए। इसे हफ्ते में तीन बार प्रयोग कर सकती हैं।
- ताजे संतरे की फांकों को एक फॉर्क से भेदकर इन्हें अपने हाथों पर आहिस्ता-आहिस्ता रगड़ने से नमी बनी रहती है।
- चोकर, बेसन, हल्दी पावडर और दूध को मिलाकर पेस्ट बना लीजिए। इस मिश्रण को 20 मिनट तक हाथों पर लगाने के बाद हाथों को ताजे साफ पानी से धोने से लाभ मिलता है। ❀

इस सीजन में ऐसा हो आपका डाइट प्लान

मौसम बदलने के साथ शरीर को अलग तरह के पोषण की जरूरत होती है। सर्दी के इस मौसम में हेल्दी और एनर्जेटिक बने रहने के लिए आप यहां बताए जा रहे डाइट सजेशंस को फॉलो कर सकती हैं।

डाइट सजेशन

निकिता चौहान

सर्दी के मौसम में आमतौर पर सभी की भूख बढ़ जाती है। इस वजह से डाइट का ध्यान न रखने पर वेट बढ़ने का रिस्क रहता है। इस मौसम में पानी भी लोग कम ही पीते हैं। इस वजह से बहुत जल्द बॉडी डिहाइड्रेट भी हो जाती है। दिन छोटे होते हैं, इस वजह से घर-बाहर के काम-काज में बिजी रहने से वे अपने लिए वर्कआउट या एक्सरसाइज के लिए समय नहीं निकाल पाती हैं, जिस कारण महिलाओं का वजन बढ़ने लगता है और हार्मोंस डिसबैलेंस होने लगते हैं। यही नहीं इस मौसम में कमजोरी, जुकाम-खांसी, त्वचा का रूखापन, जोड़ों में दर्द, इम्यूनिटी वीक होने संबंधी समस्याएं भी बढ़ जाती हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए सर्दी के मौसम में अपनी डाइट का पूरा ध्यान रखना जरूरी है। इससे इस मौसम में होने वाली कई हेल्थ प्रॉब्लम्स से आप बची रहेंगी।

फॉलो करें ये डाइट रूल्स: सर्दी के मौसम में हर उम्र की महिलाओं को अपनी डाइट हैबिट में कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए।

- ताजा, गर्म और पौष्टिक भोजन ही खाएं।
- मौसमी सब्जियां जैसे पालक, गाजर, चुकंदर, मेथी आदि को अपनी डेली डाइट में शामिल करें।

- गेहूं और चावल के अलावा बाजरा और ज्वार को भी अपनी डाइट में शामिल करें।
- प्रोटीन के लिए अंडे, दालें, पनीर और मेवे भी खाएं।
- टमाटर, स्वीट कॉर्न या ब्रोकली का सूप पीना फायदेमंद है।
- रोजाना हर्बल चाय भी पी सकती हैं।
- विटामिन-सी के लिए संतरा, आंवला और शिमला मिर्च खाएं।
- गुड फैट के लिए देसी घी, अलसी और बादाम का सेवन करें।
- जंक फूड, तला-भुना और पैकेट वाले फूड्स कम खाएं।

गर्भवती महिलाओं के लिए: प्रेग्नेंट महिलाओं को भी इस सीजन में अपनी डाइट का विशेष ध्यान रखना चाहिए। बेहतर होगा कि आप अपनी डाइट के लिए डॉक्टर से सलाह लें।

- आयरन, प्रोटीन और कैल्शियम से भरपूर डाइट का सेवन करें।
- घर का बना ताजा और पौष्टिक खाना ही खाएं।
- इस सीजन में डेली हरी सब्जियां, ताजे फल खाएं और दूध जरूर पिएं।
- सूप, राजमा, छोले, खजूर और पालक का सेवन जरूर करें।
- अखरोट और अलसी के बीज खाएं, ये गर्भ में पल रहे बच्चे के दिमाग के लिए फायदेमंद होते हैं।
- दिन भर में 12-15 गिलास पानी जरूर पिएं।
- बहुत ज्यादा मीठे स्नैक्स से बचें।

50 प्लस महिलाओं के लिए: बढ़ती उम्र में मौसम के अनुसार महिलाओं की डाइट संबंधी जरूरतें बदल जाती हैं।

- कैल्शियम और विटामिन-डी रिच डाइट जैस-दूध, दही, तिल, रागी, पालक का सेवन करें।
- बेहतर पाचन के लिए फाइबर वाले खाद्य पदार्थ जैसे-साबुत अनाज, फल और सब्जियां खाएं।
- गर्म सूप और प्रोटीन रिच डाइट शरीर को मजबूत बनाते हैं।
- भिगोए हुए मेवे खाना फायदेमंद है। ❀

(मदरहुड हॉस्पिटल, एनसीआर की कंसल्टेंट न्यूट्रिशन- डायटेटिक्स डॉ. निव्या विकल से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

गांव डूमरखां में रक्तदान शिविर-जर्सी वितरण आज

उचाना। डूमरखां के राजकीय स्कूल में मंगलवार को रक्तदान शिविर, जर्सी वितरण कार्यक्रम आयोजित होगा। राजीव डूमरखां ने बताया कि स्व. रोहताश श्योकंद की याद में ये कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। स्वतंत्र समूह सेवा समिति चेयरमैन प्रदीप मोर, अंतरराष्ट्रीय जाट महासभा प्रधान कृष्ण श्योकंद, दलबीर पहुंचेंगे।

विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

जींद। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण व जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं अध्यक्ष जिला विधिक सेवा प्राधिकरण पूनम सुनेजा के मार्गदर्शन में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा नशा मुक्त हरियाणा मिशन व बाल विवाह मुक्त भारत के तहत जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

ट्रांसफर पॉलिसी पर गेट मीटिंग कर जताया रोष

उचाना। केंद्रीय कार्यकारिणी के निर्देशानुसार एचएसईबी उचाना के कर्मचारियों ने ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी सहित अन्य मांगों के विरोध स्वरूप दो घंटे की गेट मीटिंग की। अध्यक्षता उचाना प्रधान विकास खटकड़ ने की। मुख्य वक्ता के तौर पर यूनिट सचिव कर्मबीर कापड़ो ने हिस्सा लिया। संचालन सचिव जसबीर श्योकंद ने किया। कापड़ो ने कहा कि गेट मीटिंग कर सरकार की कर्मचारीए जनता विरोधी कानूनों का विरोध किया।

हरियाणा सुशासन पुरस्कार योजना के लिए आवेदन 17 तक

जींद। अतिरिक्त उपायुक्त विवेक आर्य ने बताया कि हरियाणा सरकार द्वारा हरियाणा सुशासन पुरस्कार योजना 2025 के अंतर्गत प्राप्त होने वाले आवेदनों की अंतिम तिथि को बढ़ाकर 17 दिसंबर कर दिया गया है। उन्होंने बताया कि अब इच्छुक विभाग, संस्थान, विश्वविद्यालय एवं अन्य संबंधित इकाइयां 17 तक अपने आवेदन ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से जमा कर सकते हैं।

भूखंड खरीद से पहले करें पूरी तरह जांच

जींद। जिला नगर योजनाकार मनीष दहिया ने बताया कि शहरी क्षेत्र सफीदों में कुछ अनाधिकृत कालोनियों का विकास किया जा रहा है। इन कालोनियों का निर्माण बिना विभाग से आवश्यक लाइसेंस, सीएलयू एवं एनओसी प्राप्त किए किया जा रहा है, जो नियमानुसार पूरी तरह से अवैध है। उन्होंने बताया कि इस कार्यालय द्वारा दोषियों के विरुद्ध विधि अनुसार कार्रवाई भी अमल में लाई जा रही है।

सैंड आर्ट का आयोजन 17 दिसंबर को होगा

जींद। जिला सूचना एवं जनसम्पर्क अधिकारी कृष्ण कुमार ने बताया कि 17 दिसंबर को वीर बाल दिवस के उपलक्ष्य में स्थानीय पुराना बस स्टैंड के नजदीक लॉर्ड शिवा पब्लिक स्कूल में सुबह नौ बजे सैंड आर्ट का आयोजन किया जाएगा।

मारपीट में दो चचेरे भाई घायल, केस दर्ज

कैथल। गांव सिरटा में हुई मारपीट में दो चचेरे भाई घायल हो गए। उन्हें अस्पताल में दाखिल करवाया गया है। गांव सिरटा के अमित कुमार ने सदर पुलिस कैथल को दी शिकायत में बताया कि 14 दिसंबर को जब वह अपने चचेरे भाई जीवेश के साथ खेतों से जा रहा था तो गांव के ही मक्खन, अंकित व एक अन्य ने मिलकर उनका रास्ता रोकते हुए उनके साथ मारपीट कर उन्हें घायल कर दिया। यह भी आरोप है कि आरोपियों ने उन्हें जान से मारने की धमकी भी दी।

एंटी व्हीकल थेफ्ट स्टाफ द्वारा बाइक चोर काबू

कैथल। एंटी व्हीकल थेफ्ट स्टाफ प्रभारी एसआई प्रदीप कुमार की अगुवाई में एसआई जयभगवान व एएसआई लखविंद्र की टीम द्वारा आरोपी जखौली अड्डा कैथल निवासी निखिल को काबू कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि डोगरा गेट निवासी हर्ष की शिकायत अनुसार 21 नवंबर को उसकी बाइक शाह अस्पताल के पास से अज्ञात चोरी कर ले गया। थाना सिविल लाइन में केस दर्ज कर लिया गया था।

हर्षोल्लास से मनाया गया केवि बुडायन में स्थापना दिवस

जीवन में आगे बढ़ने के लिए विद्यार्थी करें लक्ष्य निर्धारित

आज के बच्चे देश का भविष्य : सुषमा अत्री

निरंतर उत्कृष्टता की ओर अग्रसर रहने के लिए प्रेरित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| उचाना

पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय बुडायन में वार्षिक उत्सव एवं केंद्रीय विद्यालय संगठन (केवीएस) स्थापना दिवस हर्षोल्लासए उत्साह एवं सांस्कृतिक गरिमा के साथ मनाया गया। मुख्य अतिथि के रूप में उचाना विधायक उचाना की पत्नी सुषमा अत्री पहुंची। विद्यार्थियों की प्रतिभा की सराहना करते हुए पुरस्कार वितरण किया। सुषमा अत्री ने कहा कि आज के बच्चे देश का भविष्य है। विद्यार्थियों को चाहिए कि वो जीवन में आगे बढ़ने के लिए लक्ष्य निर्धारित करें। बिना लक्ष्य के जीवन में आगे नहीं बढ़ा सकता है। प्रतिस्पर्धा के इस दौर में अधिक से अधिक मेहनत करके मंजिल को प्राप्त करना होगा। विद्यालय के शैक्षणिक एवं सांस्कृतिक प्रयासों की प्रशंसा की। मखंड, उचाना खुर्द एवं बुडायन के सरपंच भी कार्यक्रम में उपस्थित रहे। विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत सरस्वती वंदना, मोबाइल फोन के दुरुपयोग पर आधारित प्रेरक स्किट, त्योहारों पर आधारित सांस्कृतिक कार्यक्रम, सावन गीत, राजस्थानी नृत्य, पंजाबी नृत्य, स्किट, एक्ट एवं ऑप्रेशन सिंदूर जैसी विविध एवं रंगारंग प्रस्तुतियों ने उपस्थित दर्शकों का मन मोह लिया। प्रस्तुतियों के माध्यम से विद्यार्थियों ने सामाजिक संदेशों के साथ भारतीय संस्कृति की सुंदर झलक प्रस्तुत की। कार्यक्रम के सफल आयोजन में सुमन की प्रमुख भूमिका रही। शिक्षक घनश्याम, मुकेश एवं सेवा सिंह सहित विद्यालय के समस्त शिक्षकों एवं स्टाफ सदस्यों का उल्लेखनीय सहयोग रहा। मंच संचालन छात्राओं तमन्ना एवं राशिका के द्वारा आत्मविश्वास एवं प्रभावशाली ढंग से किया गया। कार्यक्रम के दौरान विभिन्न प्रतियोगिताओं एवं सांस्कृतिक प्रस्तुतियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कार प्रदान किए गए। 10वीं एवं 12वीं में उत्कृष्ट शैक्षणिक परिणाम प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों तथा विद्यालय के समर्पित शिक्षकों को उनके शैक्षणिक योगदान हेतु सम्मानित किया । मीडिया प्रभारी के रूप में निधि शर्मा ने भूमिका निभाई। प्राचार्य सुरेंद्र ने कहा कि इस प्रकार के सांस्कृतिक एवं शैक्षणिक कार्यक्रम विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। विद्यार्थियों, शिक्षकों व अभिभावकों के संयुक्त प्रयासों की सराहना करते सभी को निरंतर उत्कृष्टता की ओर अग्रसर रहने के लिए प्रेरित किया।

उचाना। कार्यक्रम में विद्यार्थियों को सम्मानित करते सुषमा अत्री। *फोटो :हरिभूमि*

उचाना। कार्यक्रम में प्रस्तुति देते विद्यार्थी। *फोटो :हरिभूमि*

कन्या भ्रूण हत्या न करने की दिलाई शपथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र दरियावाला के तहत ईंटल खुर्द गांव में सभा का आयोजन किया गया। जिसका मुख्य उद्देश्य बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ पर शपथ दिलाई गई व गर्भवती महिलाओं को व ग्रामीण महिलाओं को पीएनडीटी एक्ट की जानकारी दी गई। एमपीएचडब्ल्यू कविता रानी व पवन कुमार ने कहा कि कन्या भ्रूण हत्या के कारण गिरता लिंगअनुपात हमारे देश के सामने एक बहुत बड़ी सामाजिक समस्या है। इस समस्या के निदान के लिए सरकार को ही नहीं बल्कि हम सभी को सामाजिक दृष्टि से जागरूक होना होगा।

जींद। शपथ दिलाते स्वास्थ्यकर्मी। *फोटो :हरिभूमि*

लिंगापनुपात में सुधार करना लक्ष्य

इसके लिए हमें रूढ़िवादी सोच का परित्याग करना चाहिए। ईश्वर के प्रति आस्था व्यक्त करते हुए संतान उसी की देन है और लड़का, 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 नही। इस प्रकार की परिवर्तित सोच से ही लिंगानुपात में सुधार होगा और बेटियों को समाज में सम्मानजनक स्थान प्राप्त होगा। हम समझ जाएंगें की बेटी घर का भार नही, घर की रोशनी होती है। पवन कुमार ने कहा कि बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ योजना बालिकाओं को संरक्षित और सुरक्षित करने के लिए बनाई गई योजना है। इस योजना का मुख्य उद्देश्य बालिकाओं की शिक्षा सुनिश्चित करना, बालिकाओं को शोषण से बचाना व उन्हें सही, गलत के बारे में अवगत कराना, शिक्षा के माध्यम से लड़कियों को सामाजिक और वित्तीय रूप से स्वतंत्र बनाना, लोगों को इसके प्रति जागरुक करना एवं महिलाओं के लिए कल्याणकारी सेवाएं वितरित करने में सुधार करना, लिंगापनुपात में सुधार करना है।

सीवन। बिजली घर में नारेबाजी करते कर्मचारी। *फोटो :हरिभूमि*

आंदोलन जारी रखने का ऐलान

सीवन। एचएसईबी वर्कर यूनियन की ओर से सीवन बिजली घर परिसर में कर्मचारियों की मांगों को लेकर गेट मीटिंग का आयोजन किया गया। इस गेट मीटिंग की अध्यक्षता सब यूनिट प्रधान राजकुमार ने की, जबकि मंच संचालन यूनियन के सचिव पवन द्वारा किया गया। बैठक में बड़ी संख्या में कर्मचारियों ने भाग लेकर अपनी एकजुटता का प्रदर्शन किया। सभा को संबोधित करते हुए सब यूनिट प्रधान राजकुमार ने कहा कि यह गेट मीटिंग पिछले 10 दिनों से लगातार की जा रही है, लेकिन अभी तक लाइनमैन नरेंद्र की बदली को वापस नहीं लिया गया है। उन्होंने स्पष्ट शब्दों में कहा कि जब तक नरेंद्र की बदली रद्द नहीं की जाती, तब तक यूनियन का आंदोलन जारी रहेगा। उन्होंने कहा कि कर्मचारियों के साथ अन्याय किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा और यूनियन हर कर्मचारी के अधिकारों की रक्षा के लिए संघर्ष करती रहेगी। राजकुमार ने बताया कि यह गेट मीटिंग केंद्रीय परिषद के आदेशानुसार आयोजित की गई है।

कानूनी अधिकार को छीनने की घिनौनी साजिश : रमेश

जींद। मनरेगा मेट एवं मजदूर यूनियन हरियाणा के राज्य प्रधान रमेश चंद्र ने बताया कहा कि भाजपा नेतृत्व वाली केंद्र सरकार संसद के वर्तमान शीतकालीन सत्र में विकसित भारत रोजगार और आजीविका गारंटी मिशन (ग्रामीण) वीबी जी रामजी बिल 2025 पेश करने जा रही है। यह विधेयक महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम (मनरेगा) को पूरी तरह निरस्त कर देगा। विधेयक का नाम ही इसके कॉरपोरेट परस्त और मजदूर विरोधी इरादों को बेनकाब करता है। खोखले विकसित भारत के नारे की आड़ में मेहनतकश ग्रामीण मजदूरों के संघर्षों से हासिल काम के कानूनी अधिकार को छीनने की यह घिनौनी साजिश है। कहा कि मनरेगा ग्रामीण गरीबों को मांग आधारित 100 दिन का कानूनी रोजगार गारंटी देता है। जिसमें मजदूरी का पूरा बोझ केंद्र सरकार उठाती है लेकिन यह नया बिल मांग आधारित अधिकार को साधारण सरकारी योजना में बदल देगा फंडिंग का पैटर्न बदल कर राज्यों पर भारी वित्तीय बोझ डालेगा।

शिक्षकों का समर्पण भाव स्कूल की प्रगति का आधार

गुहला-चीका। गुहला उपमंडल के गांव तारावली स्थित राजकीय प्राथमिक पाठशाला तारावाली में नव नियुक्त प्रधानाचार्या रजवंत कौर का विद्यालय परिवार द्वारा गुलदस्ता भेंट कर आत्मीय स्वागत किया गया। विद्यालय स्टाफ ने उन्हें नई जिम्मेदारी के लिए शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर प्रधानाचार्या रजवंत कौर ने विद्यालय के सुव्यवस्थित अनुशासन, स्वच्छ वातावरण एवं उच्च शिक्षण स्तर की सराहना की। कहा कि शिक्षकों का समर्पण भाव विद्यालय की प्रगति का आधार है। बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए सकारात्मक शैक्षणिक वातावरण अत्यंत आवश्यक है, जो इस विद्यालय में स्पष्ट रूप से देखने को मिलता है। प्रधानाचार्या ने विश्वास जताया कि शिक्षकों के सहयोग से विद्यालय शैक्षिक और सह-शैक्षिक गतिविधियों में निरंतर प्रगति करेगा।

नव नियुक्त प्रधानाचार्या रजवंत कौर का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते शिक्षकगण।

टीबी मरीजों को किट देते नवीन जिन्दल फाउंडेशन के सदस्य।

50 टीबी के मरीजों को लिया गोद

कैथल। प्रधानमंत्री टीबी मुक्त भारत अभियान को सशक्त बनाने के उद्देश्य से कैथल में एक प्रभावी स्वास्थ्य पहल को अमल में लाया गया। सांसद नवीन जिन्दल के मार्गदर्शन में नवीन जिन्दल फाउंडेशन, रेड क्रॉस और जिला स्वास्थ्य विभाग के सहयोग से कैथल के वार्ड नं- 31 स्थित कुष्ठ सेवा आश्रम में टीबी जांच एवं जागरूकता शिविर का सफल आयोजन किया गया। शिविर का उद्देश्य आमजन को तपेदिक जैसी गंभीर बीमारी के प्रति सचेत करना, समय पर जांच उपलब्ध कराना और उपचार की दिशा में मार्गदर्शन देना रहा। इस टीबी शिविर के दौरान विशेषज्ञ चिकित्सकों की टीम द्वारा 193 लोगों को परामर्श और आवश्यक जांच सुविधाएं प्रदान की गईं। स्वास्थ्य विभाग की टीम ने जनरल ओपीडी के माध्यम से लोगों की स्वास्थ्य जांच कर दवाइयां भी वितरित की। इस शिविर में 65 लोगों का एचआईवी जांच की गई जबकि 70 लोगों के एक्स-रे द्वारा टीबी की जांच की गई। कैथल सांसद कार्यालय प्रभारी रविंद्र धीमान ने बताया कि रेड क्रॉस की टीम ने शिविर में एचआईवी जांच सहित अन्य स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान की।

ऑनलाइन ट्रांसफर के विरोध में उतरे कर्मचारी

अलेवा। आनलाइन ट्रांसफर के विरोध में एचएसइबी वर्कर यूनियन केंद्रिय परिषद् के आह्वान पर सब यूनिट नगूरां के कर्मचारियों ने नगूरां निगम प्रागंण में विरोध प्रदर्शन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रधान सुरेंद्र ने की तथा संचालन सब यूनिट सचिव संदीप किठाना ने किया। इस दौरान मिटिंग को संबोधित करते हुए राज्य कार्यकारिणी के पूर्व ओडिटर बलवान ढिल्लों ने बताया कि जब तक आनलाइन ट्रांसफर पालिसी रद्द नहीं होती तब तक धरना प्रदर्शन जारी रहेगा। इस दौरान कोई भी शांति भंग होती है तो उसकी जिम्मेदारी प्रदेश सरकार तथा प्रबंधन की होगी। इस अवसर पर यूनिट उप प्रधान सुनील मुंडे, जेई जगदीश, जसबीर चहल, सब यूनिट प्रधान पकंज, सहसचिव संदीप, कुलदीप नेहरा, मनोज, जेई सोनू, प्रदीप, राजेंद्र, संजीव, सुरेश, प्रवीण, जयभगवान, सतीश, अमित, जसबीर, राममेहर देशवाल आदि कर्मचारियों ने भाग लिया।

सब यूनिट नगूरां पर आनलाइन ट्रांसफर के विरोध में प्रदर्शन करते निगम कर्मचारी।

नरवाना। पत्रकारों से बातचीत करते विधायक आदित्य सुरजेवाला।

हरियाणा में सरकार गायब : सुरजेवाला

नरवाना। शहर के बीचोंबीच स्थित जैन गारमेंट्स की दुकान पर सरेआम फायरिंग और फिरौती की धमकी की घटना पर गंभीर चिंता जताते कैथल से कांग्रेस विधायक आदित्य सिंह सुरजेवाला ने कहा कि हरियाणा में कानून व्यवस्था का दिवाला निकल चुका है। प्रदेश में कानून का नही बल्कि अपराधियों का राज है। रविवार को नरवाना में हुई फायरिंग और रंगदारी की वारदात से पीड़ित व्यवसायी नरेश जैन और उनके परिवार से मुलाकात करने पहुंचे आदित्य सुरजेवाला ने कहा कि कल दिनदहाड़े नरवाना, हरियाणा के भरे बाजार में गुंडे प्रतिष्ठित व्यापारी नरेश जैन की गारमेंट की दुकान पर रंगदारी की धमकी देकर गोलियां बरसाने की वारदात को अंजाम देकर गए। इस घटना से नरवाना क्षेत्र में दहशत का माहौल है। विधायक आदित्य सुरजेवाला ने इस वारदात को लेकर एसपी जींद से फोन पर बात की। उन्होंने एसपी से इस मामले में तुरंत कार्रवाई और बदमाशों की गिरफ्तारी की मांग की। उन्होंने एसपी जींद से कहा कि सर्वप्रथम पीड़ित जैन परिवार की सुरक्षा सुनिश्चित हो।

जुलाना। शिविर में भाग लेती आंगनवाड़ी वर्कर। *फोटो :हरिभूमि*

प्रारंभिक शिक्षा का तीन दिवसीय प्रशिक्षण शुरू

जुलाना। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं की कार्यक्षमता बढ़ाने और बच्चों के सर्वांगीण विकास को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से पोषण व प्रारंभिक शिक्षा विषय पर तीन दिवसीय विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह प्रशिक्षण जेबीएम कालेज में शुरू हुआ। जिसमें क्षेत्र की कुल 96 आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं ने भाग लिया। प्रशिक्षण कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य आंगनबाड़ी केंद्रों पर आने वाले बच्चों के पोषण स्तर में सुधार प्रारंभिक बाल शिक्षा को मजबूत करना तथा कुपोषण की समस्या से प्रभावी ढंग से निपटना रहा। प्रशिक्षण के दौरान कार्यकर्ताओं को यह बताया गया कि किस प्रकार संतुलित आहार, नियमित स्वास्थ्य जांच और खेल-खेल में पढ़ाई के माध्यम से बच्चों के शारीरिकए मानसिक और बौद्धिक विकास को बेहतर बनाया जा सकता है। महिला एवं बाल विकास विभाग के अधिकारियों ने कार्यकर्ताओं को बच्चों की उम्र के अनुसार पोषण आहार देने, स्वच्छता पर विशेष ध्यान रखने, गर्भवती महिलाओं की देखभाल तथा सरकारी योजनाओं का लाभ सही लाभार्थियों तक पहुंचाने के विषय में विस्तार से जानकारी दी।

विपक्ष के आरोपों को बताया झूठ का पुलिंदा

- संसद से सड़क तक सर पर सियासी संग्राम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

भाजपा ने संसद में मतदाता सूची के गहन पुनरीक्षण सर को लेकर विपक्ष, विशेषकर कांग्रेस और इंडी गठबंधन पर तीखा हमला बोला है। सर को लेकर जिला अध्यक्ष तजेंद्र सिंह ने कहा कि संसद देश का सबसे बड़ा चर्चा मंच है और भाजपा किसी भी विषय पर चर्चा से कभी पीछे नहीं हटी। जबकि कांग्रेस की राजनीति हमेशा चर्चा से भागने की रही है। देश विदेश में प्रधानमंत्री की बढ़ती लोकप्रियता और जनहित में किए गए कार्यों के बाद अब विपक्ष के पास संसद में बहस के लिए कोई मुद्दा शेष नही बचा। इसलिए कांग्रेस को सर जैसी प्रक्रिया पर सवाल खड़े कर रही है। जिला अध्यक्ष तजेंद्र ढुल ने कहा कि ने कहा कि इंदिरा गांधीए राजीव गांधी और सोनिया गांधी पर चर्चा के दौरान कांग्रेस ने कभी लोकसभा का बहिष्कार नहीं किया लेकिन घुसपैठियों के मुद्दे पर चर्चा आते ही विपक्ष सदन से बाहर चला गया। पार्टी ने स्पष्ट किया कि चाहे विपक्ष सौ बार भी सदन का बहिष्कार करेए भाजपा एक भी घुसपैठिये को मतदान का अधिकार नहीं देने देगी। उन्होंने कहा कि जब केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने संसद में सर को लेकर कांग्रेस और इंडी गठबंधन के झूठ उजागर करने शुरू किए तो राहुल गांधी सहित विपक्षी नेता चर्चा से भाग खड़े हुए। इससे यह साफ है कि कांग्रेस के श्मन में चोर है। उन्होंने कहा कांग्रेस सांसद मनीष तिवारी द्वारा यह कहे जाने पर कि चुनाव आयोग को गहन पुनरीक्षण का अधिकार नहीं है। जबकि अनुच्छेद 327 स्पष्ट रूप से चुनाव आयोग को मतदाता सूची तैयार करने और उसके मानक तय करने का अधिकार देता है। तजेंद्र ढुल ने कहा कि मतदाता सूची नई हो या पुरानीए कांग्रेस और इंडी गठबंधन की हार तय है। घुसपैठ, चुनाव सुधार, राम मंदिर, धारा 370 और राष्ट्रीय सुरक्षा जैसे मुद्दों पर विपक्ष के विरोध के कारण जनता भाजपा को समर्थन दे रही है। इस मौके पर जिला अध्यक्ष तजेंद्र ढुल के साथ भाजपा जिला मीडिया प्रभारी राकेश बैरागी भी मौजूद रहे।

जींद भाजपा जिलाध्यक्ष तिजेंद्र ढुल व जिला मीडिया प्रभारी राकेश बैरागी।

जींद। शिल्पा को आईफोन लौटाते रोडवेज कर्मचारी। *फोटो :हरिभूमि*

रोडवेज कर्मियों ने दिया ईमानदारी का परिचय

जींद। बस में अपना आईफोन भूल कर गई महिला को वापस फोन लौटा कर रोडवेज कर्मचारियों ने ईमानदारी का परिचय दिया है। जींद डिपो की बस संख्या एचआर 56 जीवी 7428 14 दिसंबर को जींद से हल्द्वानी जा रही थी। इस पर चालक सुरेश ओर परिचालक सुरेंद्र कुमार की ड्यूटी थी। एक महिला यात्री शिल्पा मुरादाबाद से हल्द्वानी के लिए जा रही थी। हल्द्वानी पहुंचने पर जल्दबाजी में वह अपनी आईफोन बस में ही भूल गई। बस अड्डे पर पहुंच कर जैसे ही परिचालक सुरेंद्र कुमार ने बस में देखा कि एक आईफोन किसी का रह गया है। उसके बाद उस मोबाइल पर काल आने से बातचीत होने के बाद उन्होंने कहा कि आप बेफिक्र रहिए और आप इसको ले जा सकते हो। उस महिला ने उसी समय वापस आकर चालक परिचालक का आभार किया और कहा कि उन्हें हरियाणा रोडवेज के साथ-साथ चालक परिचालक पर भी गर्व है। रोडवेज संयुक्त कर्मचारी संघ के कार्यकारी महासचिव संदीप रंगा ने कहा कि ईमानदारी के मामले में रोडवेज कर्मचारी हमेशा से ही अग्रिम पंक्ति में रहा है।

अतिरिक्त उपायुक्त ने समाधान शिविर में सुनीं समस्याएं

समस्याओं का समयबद्ध समाधान प्रशासन की प्राथमिकता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

आमजन की समस्याओं का समय रहते समाधान किया जाना चाहिए और प्रत्येक शिकायत को गंभीरता से लेते प्राथमिकता के आधार पर निवारण किया जाना प्रशासन की जिम्मेदारी है। ये निर्देश एडीसी विवेक आर्य ने सोमवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में आयोजित समाधान शिविर की बैठक की अध्यक्षता करते हुए दिए। एडीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि समाधान शिविर में आने वाली हर छोटी से छोटी समस्या का तत्परता के साथ समाधान सुनिश्चित किया जाए। कहा कि हरियाणा सरकार के निर्देशानुसार प्रदेश में समाधान शिविरों का आयोजन प्रत्येक सोमवार और वीरवार को सुबह 10 बजे से 12 बजे तक जिला स्तर पर जींद तथा उपमंडल स्तर पर नरवाना, सफीदों, उचाना व जुलाना में समाधान शिविर आयोजित किए जाते है। नागरिकों से अपील की कि वे अपनी समस्याओं के समाधान के लिए समाधान शिविर में पहुंचे और बिना विभागों के चक्कर काटे अपनी शिकायतों का समाधान प्राप्त करें। शिविर में सभी विभागों के विभागाध्यक्ष उपस्थित रहते हैं। जिससे समस्याओं का मौके पर ही समाधान संभव हो पाता है। एडीसी ने समाधान शिविर में आए सभी शिकायतकर्ताओं से संवाद किया,उनकी समस्याओं को गंभीरता से सुना तथा त्वरित समाधान के लिए संबंधित विभागों को आवश्यक दिशा-निर्देश देते हुए सौंपा।

जींद। समस्याएं सुनते अतिरक्त उपायुक्त। *फोटो :हरिभूमि*

ये रहे मौजूद

समाधान शिविर में परिवार पहचान पत्र में आय कम करवाने, बिजली संबंधी समस्याएं, पारिवारिक विवाद सहित विभिन्न प्रकार की शिकायतें प्राप्त हुईं। गांव चाबरी निवासी संजय अपनी जमीन की निशानदेही के लिए प्रार्थना पत्र लेकर पहुंचे। वहीं गांव भागखेड़ा से जयपाल ने बुढ़ापा पेंशन बनवाने के लिए आवेदन किया। गांव निडानी में ग्राम सेवा समिति की ओर से कब्रिस्तान की सफाई करवाने हेतु प्रार्थना पत्र दिया गया। इसी प्रकार विजय नगर निवासी कमला बिजली बिल में त्रुटि ठीक करवाने के लिए समाधान शिविर में पहुंचीं। इन सभी मामलों पर संज्ञान लेते हुए अतिरिक्त उपायुक्त ने संबंधित विभागों को निर्देश दिए कि सभी समस्याओं का समयबद्ध एवं गुणवत्तापूर्ण समाधान सुनिश्चित किया जाए। इस दौरान समाधान शिविर में एसडीएम सत्यवान मान, डीएमसी सुरेंद्र सिंह, नगराधीश मोनिका, डीआरओ राजकुमार, डीडीपीओ संदीप भारद्वाज सहित सम्बंधित अधिकारी मौजूद रहे।

जुलाना। छात्राओं को शपथ दिलाते टीम के सदस्य। *फोटो :हरिभूमि*

छात्रों को जल बचाने की शपथ दिलाई

जुलाना। नहरों के जल को प्रदूषण मुक्त रखने के प्रति विद्यार्थियों को जागरूक करने सुनो नहरों की पुकार मिशन टीम सोमवार को पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जुलाना में पहुंची। टीम में वाटर सर्विसेस फीडर डिवीजन रोहतक से कार्यकारी अभियंता रामनिवास, मिशन के मुख्य संरक्षक डा. जसमेर सिंह, साइकिलिस्ट मुकेश नानकवाल और रक्तदाता अजय हुड्डा, सुदेश देवी वक्ता के तौर पर पहुंचे। स्कूल में पहुंचने पर प्राचार्य सुनील नेहरा ने विद्यार्थियों को जल को बचाने और उसे प्रदूषित न करने का संकल्प भी दिलवाया गया। कार्यक्रम में मंच संचालन प्राध्यापिका स्वीटी ने किया। सुनो नहरों की पुकार मिशन के संस्थापक मुख्य संरक्षक एवं जाट कॉलेज के सहायक प्रोफेसर डा. जसमेर सिंह ने बताया कि आज के समय की बड़ी मांग जल स्रोतों को बचाना और उन्हें प्रदूषण मुक्त रखना है। इस कार्य में विद्यार्थी सबसे बड़ी भूमिका निभा सकते हैं। उन्होंने बताया कि हम जाने अनजाने में बहुत तरह का सामान नहरों के जल में प्रवाहित कर देते हैं, जिससे हमारे इस पेयजल का प्रदूषण स्तर बढ़ता जा रहा है।

जुलाना। बिजली निगम कार्यालय में सरकार के खिलाफ नारेबाजी करते हुए बिजलीकर्मी। फोटो : हरिभूमि

जुलाना में बिजली कर्मियों ने बैठक कर जताया रोष

जुलाना। जुलाना कस्बे के दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम की जुलाना सब डिवीजन में एचएसईबी वर्कर यूनियन ईकाई द्वारा ऑनलाइन पोलिसी के विरोध मे गेट मिटिंग की गई। जिसकी अध्यक्षता प्रधान संदीप दलाल ने की और संचालन सचिव मनोज ने किया। इस मौके पर बिजली कर्मचारियों ने निगम अधिकारियों और सरकार के खिलाफ नारेबाजी की। एचएसईबी वर्कर यूनियन के पूर्व राज्य उपप्रधान विरेन्द्र गोयत ने कहा कि कर्मचारियों का बार बार तबादला किया जाना जोखिम भरा है। क्योंकि नई जगह पर अगर टेक्नीकल कर्मचारी जाता है तो उसे लाइनों को समझने में समय लगता हैं और इस दौरान वह हादसे का शिकार हो जाता हैं। ऐसा कर्मचारियों के साथ पहले भी हो चुका हैं। गोयत ने बताया कि अब तक 200 से ज्यादा कर्मचारी लाइनों पर काम करते हुए हादसे का शिकार हो चुके हैं और उनकी मौत हो चुकी है। इसी को लेकर ऑन लाइन पोलिसी का विरोध किया जा रहा हैं। उन्होंने बताया कि अभी तो यह गेट मिटिंग सब डिवीजन लेवल पर हैं उसके बाद डिवीजन लेवल और सर्कल लेवल पर की जाएगी।

चिकित्सक वायरल पीड़ितों के करवा रहे टेस्ट

ठंड के साथ ही बढ़ने लगे सर्दी खांसी, जुखाम, बुखार के मरीज

अस्पताल में हर दूसरा मरीज पहुंच रहा वायरल उपचार करवाने को, लगी लाइनें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। नागरिक अस्पताल में ओपीडी स्लिप के लिए तथा कमरों के बाहर लगी मरीजों की लाइन। फोटो : हरिभूमि

पिछले एक सप्ताह से तापमान में लगातार गिरावट आ रही है। दिन के समय जहां अधिकतम तापमान 24 डिग्री रह रहा है वहीं न्यूनतम तापमान आठ डिग्री तक जा रहा है। दिन के समय तापमान अधिक व शाम व रात के समय कम तापमान होने के चलते आमजन ठंड की चपेट में आ रहा है। सोमवार को अस्पताल खुलते ही मरीजों व उनके तिमारदारों की उपचार को लेकर लंबी लाइनें लग गई। ओपीडी में बुखार, सर्दी, जुखाम, कोल्ड, वायरल, खांसी, सांस लेने में दिक्कत, छोटे बच्चों को बुखार, सर्दी के मरीजों की संख्या ज्यादा रही। इसमें सबसे ज्यादा संख्या बुजुर्गों व बच्चों की थी, जिन्हें खांसी, बुखार व सांस लेने में परेशानी थी। वहीं छोटे-छोटे बच्चे बुखार व सर्दी, खांसी से पीड़ित थे। पर्ची काउंटर पर ओपीडी पर्ची के लिए लंबी लाइन लग गई जो दोपहर एक बजे तक लगी रही। वहीं दवा खिड़की पर भी दवा लेने के लिए लोगों की भीड़ लगी रही। चिकित्सकों के अनुसार सर्दियों के मौसम में वायरल इंफेक्शन होने का खतरा रहता है। इसलिए ठंड में सेहत का विशेष ध्यान रखें। खासकर बच्चों और बुजुर्गों का। क्योंकि इस मौसम में जरा सी लापरवाही कोल्ड डायरिया से लेकर निमोनिया का कारण बन सकती है। सर्दी से बचने के लिए सुबह शाम टहलने से बचें। धूप निकलने पर ही घर से निकलें।

वायरल होने पर तुरंत लें चिकित्सक से मिलें

नागरिक अस्पताल के पीएमओ डा. रघुवीर पूनिया ने बताया कि ठंड के मौसम में लोगों को खांसी, जुखाम, बदन दर्द, गला दर्द जैसी कई समस्याएं होती हैं। इसमें होने वाला वायरल फीवर हमारे इम्यून सिस्टम को कमजोर कर देता है, जिसकी वजह से शरीर में इंफेक्शन बहुत तेजी से बढ़ता है। वायरल के संक्रमण बहुत तेजी से एक इंसान से दूसरे इंसान तक पहुंच जाता है। वहीं छोटे बच्चे भी सबसे ज्यादा चपेट में आते हैं। ऐसे में वृद्धों, छोटे बच्चों, नवजात शिशु की हमे विशेष ध्यान रखने की जरूरत होती है। वायरल होने पर तुरंत चिकित्सक से उपचार करवाना चाहिए और साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

दिन में तापमान अधिक तो न्यूनतम पारा रह रहा कम

पिछले एक सप्ताह से मौसम दिन के समय गरम व रात के समय ठंडा रहा है। दिन में अधिकतम तापमान जहां 24 डिग्री रह रहा है वहीं न्यूनतम तापमान आठ डिग्री तक पहुंच रहा है। इस मौसमी बदलाव के चलते लोग ठंड की चपेट में आ रहे हैं। अस्पताल में सर्दी, जुखाम, बुखार के मरीजों की संख्या बढ़ गई है। जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल में 200 से 250 मरीज ऐसे पहुंच रहे हैं जिन्हें या तो बुखार है या फिर सर्दी या खांसी है।

यह हैं वायरल बुखार के लक्षण

नागरिक अस्पताल के पीएमओ डा. रघुवीर पूनिया ने बताया कि वायरल बुखार के मुख्य लक्षण गले में खराश और कंपकपी, खांसी, जुखाम, तेज बुखार, थकान, जोड़ों में दर्द, मांसपेशियों व बदन में दर्द, सिर और गले में दर्द, आंखें लाल होना आदि हैं। ऐसे में तुरंत प्रभाव से चिकित्सक की सलाह लेकर दवा लेनी चाहिए। बच्चों तथा वृद्धों के स्वास्थ्य व स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

इन बातों का रखें ध्यान

नागरिक अस्पताल के पीएमओ डा. रघुवीर पूनिया ने बताया कि ठंड से बचने के लिए कई परत में गर्म कपड़े पहनें। गर्म पानी का सेवन करें। ठंडा पानी नुकसान पहुंचा सकता है। सर्दी से बचने के लिए मुंह और सिर ढके रहें। मास्क अवश्य पहनें। यह कोरोना के साथ अन्य संक्रामक बीमारियों से बचाएगा। शारीरिक स्वच्छता पर विशेष ध्यान दें। इस मौसम में ठंड से बचाव बेहद जरूरी है।

अलेवा। बधाना गांव में निर्माणाधीन उप स्वास्थ्य केंद्र की दीवारों में लगी तथा पास पड़ी दिखाई देती ईंटे।

उप स्वास्थ्य केंद्र में घटिया निर्माण सामग्री लगा रहे

सरपंच ने लगाए आरोप

शिकायत के बावजूद भी घटिया ईंटों से निर्माण, बनने से पूर्व ही विवादों में आया उप स्वास्थ्य केंद्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶| अलेवा

जींद जिले के बलिदानी कैप्टन पवन कुमार के बधाना गांव में करीब 40 लाख रुपये की लागत से बनने वाला उप स्वास्थ्य केंद्र बनने से पूर्व ही विवादों में आ गया है। सरपंच ने मामले को लेकर निर्माणाधीन उप स्वास्थ्य केंद्र पर विभाग तथा ठेकेदार पर दीवारों में घटिया निर्माण सामग्री लगाने के आरोप लगाते हुए शिकायत कार्यकारी अभियंता पंचायती राज जींद को दी है। बधाना गांव के सरपंच राममेहर ने कार्यकारी अभियंता पंचायती राज जींद को दी शिकायत में बताया कि उसके गांव में प्रदेश सरकार द्वारा करीब 40 लाख रुपये की लागत से उप स्वास्थ्य केंद्र का निर्माण किया जा रहा है, लेकिन ठेकेदार उसके निर्माण में घटिया सामग्री का प्रयोग कर रहा है। इसकी शिकायत उनके द्वारा 10 दिसबंर को मौखिक व फोन के माध्यम से अलेवा जेई रजत, एसडीओ राजेंद्र सिंह तथा बीडीपीओ अलेवा को भेज दी थी लेकिन उसके अगले दिन बाद पंचायती विभाग के जेई रजत तथा एसडीओ राजेंद्र सिंह मौके पर पहुंचे और ठेकेदार को तुरंत प्रभाव से दीवार में लगाई तथा बाहरी पड़ी घटिया क्वालीटी की ईंटों को बदलने के आदेश दिए। इसी दौरान 13 दिसबंर को उनके द्वारा मौका निरीक्षण किया तो देखा कि ठेकेदार द्वारा उसी घटिया निर्माण सामग्री का प्रयोग किया जा रहा है।

मौके पर जेई को भेजकर काम बंद करने के दिए आदेश : एसडीओ

अलेवा पंचायती राज एसडीओ राजेंद्र सिंह ने बताया कि मामले को लेकर मौके पर जेई रजत को भेजकर ठेकेदार से काम बंद करने के लिए बोला है। जब तक दीवार से घटिया स्तर की ईंटों को उखाड़ कर उच्च स्तर की नई ईंटे नहीं लगाई जाती, तब तक काम को चालू नहीं होने दिया जाएगा। गुणवत्ता के मामले में किसी प्रकार को समझौता नहीं होगा। वहीं मामले को लेकर जेई रजत ने बताया कि ठेकेदार को नोटिस दे दिया है और घटिया स्तर की ईंटो को उखाड़कर अच्छी क्वालीटी की ईंटे लगाने के आदेश ठेकेदार को दिए है।

जनता को गुमराह कर रहा विपक्ष : डा. प्रीतम कोलेखा

- मतदाताओं के विश्वास को कमजोर करने का प्रयास कर रहा है विपक्ष

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कलायत

डा प्रीतम कोलेखा भाजपा नेता ने एसआईआर (सिस्टमेटिक इंस्टीट्यूशनल रिफॉर्म) और तथाकथित वोट चोरी के मुद्दे पर विपक्ष को आड़े हाथों लेते हुए तीखा हमला बोला है। उन्होंने कहा कि विपक्ष बिना तथ्यों और प्रमाणों के जनता को गुमराह करने का प्रयास कर रहा है, जबकि भाजपा लोकतंत्र की मजबूती और पारदर्शिता के लिए लगातार ठोस कदम उठा रही है। कोलेखा ने कहा कि एसआईआर जैसे सुधारात्मक कदम प्रशासनिक पारदर्शिता, जवाबदेही और सिस्टम को मजबूत करने के लिए जरूरी हैं, लेकिन विपक्ष इन्हें गलत तरीके से पेश कर भ्रम फैलाने में लगा है। उन्होंने आरोप लगाया कि जब-जब चुनाव नजदीक आते हैं, विपक्ष अपनी हार की आशंका के चलते वोट चोरी जैसे बेबुनियाद मुद्दे उछालकर लोकतांत्रिक संस्थाओं पर सवाल खड़े करता है। डा प्रीतम कोलेखा ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मन की बात कार्यक्रम का उल्लेख करते हुए कहा कि यह कार्यक्रम जनता से सीधा संवाद स्थापित करने का सशक्त माध्यम है, जिससे देश को नई दिशा और प्रेरणा मिलती है।

देवीलाल चौक अंडरपास पर बैरियर लगने का काम शुरू

जींद। देवीलाल चौक के पास बनाए गए छोटे अंडरपास को लेकर लंबे समय से चली आ रही लोगों की परेशानी पर आखिरकार समाधान की शुरुआत हो गई है। अखिल भारतीय अग्रवाल समाज हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष डा. राजकुमार गोयल की पहल के बाद रेलवे विभाग द्वारा अंडरपास के दोनों ओर बैरियर लगाने का काम शुरू कर दिया गया है। जिसके चलते लोगों ने राहत की सांस ली है। राजकुमार गोयल पिछले कई दिनों से अंडरपास के दोनो तरफ बैरियर लगवाने के लिए प्रयासरत थे। जहां उन्होने जिला प्रशासन से यह बैरियर लगवाने की मांग की थी वही रेलवे विभाग के आला अधिकारियों से बातचीत कर पैदल यात्रियों की सुरक्षा और बढ़ते हादसों की आशंका से अवगत भी कराया था। राजकुमार गोयल के प्रयासों का असर है कि रेलवे विभाग ने संज्ञान लेते हुए आज अंडरपास के दोनों सिरों पर बैरियर लगाने का कार्य प्रारंभ कर दिया है।

स्वदेशी सोच ही आत्मनिर्भर भारत का सार : डॉ. रेखा रानी

पतंजलि योगशाला चीका का भव्य उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गुहला-चीका

गुहला चीका। पतंजलि योग भवन का रिबन काटकर उद्घाटन करतीं नगर पालिका चेयरपर्सन डॉ. रेखा रानी। फोटो : हरिभूमि

सिनेमा रोड स्थित पतंजलि योगशाला, चीका का सोमवार को विधिवत उद्घाटन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ नगर पालिका चेयरपर्सन डॉ. रेखा रानी और पतंजलि प्रदेश महामंत्री अशोक मित्तल ने मां सरस्वती के चित्र पर पुष्प अर्पित कर व दीप प्रज्वलित करके किया। इस अवसर पर पं. जसविंदर आर्य ने विधि-विधान से पूजन-अर्चन कराते हुए हवन-यज्ञ संपन्न कराया। मंच संचालन भारत स्वाभिमान के जिला प्रभारी रामचरण आर्य ने किया। पतंजलि जिला प्रभारी आचार्य हरिओम तथा तहसील प्रभारी विक्की आर्य ने अतिथियों का स्वागत किया। उद्घाटन समारोह में नगर के गणमान्य नागरिकों सहित दर्जनों योग शिक्षक व योग साधक उपस्थित रहे। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए नगर पालिका चेयरपर्सन डॉ. रेखा रानी ने कहा कि स्वदेशी सोच ही आत्मनिर्भर भारत का मूल मंत्र है। उन्होंने सामाजिक समरसता को समय की आवश्यकता बताते हुए कहा कि इसमें पतंजलि परिवार की भूमिका सराहनीय है।

ये रहे मौजूद

कार्यक्रम में पतंजलि जिला कोषाध्यक्ष बदन आर्य, जिला किसान प्रभारी जसवीर सिंह, जिला मीडिया प्रभारी विकास भटनागर, युवा प्रभारी अनिल गुप्ता, निधि भटनागर, पार्षद अनीता देवी, सुभाष चंद, पूजा मित्तल, पं. नंदकिशोर शास्त्री, महावीर प्रजापति, गुरमीत सीड़ा, जय भगवान, वीरभान कौशिक आदि मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

कैथल। वाहन चालकों के चालान करती पुलिस।

यातायात पुलिस ने 1 सप्ताह तक विशेष अभियान चलाकर किए गए 129 वाहनों के चालान

कैथल। जिला पुलिस द्वारा सड़क सुरक्षा सुनिश्चित करने तथा सड़क हादसों की रोकथाम के उद्देश्य से 8 दिसंबर से 14 दिसंबर तक विशेष अभियान चलाया गया। इस अभियान के तहत ट्रैफिक पुलिस टीम द्वारा गलत लेन में वाहन, लाल नीली बत्ती का इस्तेमाल व नशा करके वाहन चलाने वालों तथा प्रेशर हॉर्न व बुलेट बाइक से पटाखे बजाकर या अन्य तरीके से ध्वनि प्रदूषण करने वाले चालकों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की गई। अभियान के दौरान गलत लेन में वाहन चलाने के 53, ध्वनि प्रदूषण करने के 4, लाल नीली बत्ती इस्तेमाल के 59 तथा शराब पीकर वाहन चलाने वाले 13 वाहन चालकों के चालान काटे गए।

मार्केट कमेटी सचिवों को चार्जशीट की बजाए बर्खास्त करे सरकार: तेजवीर गुर्जर

पूंडरी। इनैलो के जिला प्रधान महासचिव तेजवीर गुर्जर ने कहा कि धान घोटाले में मार्कीट कमेटी सचिवों को चार्जशीट की बजाए बर्खास्त कर देना चाहिए। उन्होंने कहा कि इस प्रकरण में सामने आए तथ्य प्रदेश की भाजपा सरकार की कार्यप्रणाली पर बड़ा सवाल खड़ा करते हैं और जनता के विश्वास को गहरी ठेस पहुंची है। उन्होंने कहा कि मार्केट कमेटी से जुड़े करोड़ों रुपये के कथित घोटाले में मंत्रियों और अधिकारियों की भूमिका की निष्पक्ष जांच होना बेहद जरूरी है। यदि सरकार वास्तव में ईमानदार है तो उसे इस मामले में किसी भी दोषी को बचाने के बजाय सख्त कार्रवाई करनी चाहिए। उन्होंने कहा कि सरकार की चुप्पी यह दर्शाती है कि कहीं न कहीं घोटाले को दबाने का प्रयास किया जा रहा है। तेजवीर गुर्जर ने कहा कि प्रदेश में किसानों के नाम पर योजनाएं चलाने वाली सरकार खुद किसानों के हितों से खिलवाड़ कर रही है।

मांगों को लेकर बिजली निगम कर्मचारियों ने जताया रोष

राजौंद। राजौंद बिजली घर प्रांगण में विद्युत प्रसारण निगम के कर्मचारियों की रोष स्वरूप गेट मीटिंग हुई। यह गेट मीटिंग सुबह 9 बजे से 11 बजे तक जारी रही। यह गेट मीटिंग सेंटर काउंसिल के आह्वान पर की गई। गेट मीटिंग का मुख्य उद्देश्य बिजली विभाग में लागू की जा रही ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी का विरोध करना रहा। गेट मीटिंग की अध्यक्षता कुलदीप बनवाला यूनिट प्रधान वरिष्ठ उपप्रधान ने की, जबकि मीटिंग का संचालन सुखदेव शर्मा संगठन करता ने किया। गेट मीटिंग के दौरान संबोधित करते हुए सब यूनिट प्रधान अश्विनी ढांडा व मुकेश कोटडा ने कहा कि निगम मैनेजमेंट की गलत सोच व गलत नीति का उदाहरण है कर्मचारियों की ऑनलाइन ट्रांसफर नीति । इस दौरान गेट मीटिंग में अश्विनी ढांडा के अलावा मुकेश कुमार,लाला सिंह,जगदीश जे ई, सतीश कुमार जे ई, प्रवीण कोटडा,जे ई साहब सिंह,रीतू,सरिता एमएलएम गुरदेव मुड़े, विकास, दीपक आदि कर्मचारी मौजूद रहे।

ईएसआईसी की स्प्री-2025 योजना की अंतिम तिथि 31 दिसंबर

कैथल। ईएसआई कॉरपोरेशन के उप क्षेत्रीय कार्यालय के संयुक्त निदेशक (प्रभारी)हरि ओम प्रकाश ने बताया कि केंद्र ने जुलाई में स्प्री-2025 (नियोक्ताओं और कर्मचारियों के पंजीकरण को बढ़ावा देने की योजना) शुरू की थी। कर्मचारी राज्य बीमा निगम द्वारा शुरू की गई स्प्री-2025 (नियोक्ता एवं श्रमिकों के लिए पंजीकरण की प्रोत्साहन योजना) का सार ईएसआईसी द्वारा स्वीकृत समयबद्ध पहल है, जिसका उद्देश्य ईएसआईसी में अभी तक अपंजीकृत चल रहे प्रतिष्ठानों और कर्मचारियों को बिना पूर्व देयताओं या निरीक्षण के पंजीकृत करना है। यह स्कीम नियोक्ताओं को ईएसआईसी पोर्टल और श्रम सुविधा पोर्टल के माध्यम से डिजिटल रूप से अपने प्रतिष्ठान और पात्र कर्मचारियों को पंजीकृत करने का सरल विकल्प देती है, जिसमें पूर्व अवधि के लिए निरीक्षण व बकाया योगदान की मांग नहीं की जाएगी।

ऑस्ट्रेलिया भेजने के नाम पर लाखों रुपये की ठगी करने का आरोपी काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

ऑस्ट्रेलिया भेजने के नाम पर लाखों की ठगी मामले का आरोपी पुलिस गिरफ्त में।

विदेश भेजने के सब्जबाग दिखाकर आमजन से ठगी करने वाले आरोपियों पर एसपी उपासना के निर्देशानुसार जिला पुलिस द्वारा शिकंजा कसा जा रहा है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि ऐसे ही आस्ट्रेलिया भेजने के नाम पर लाखों की ठगी करने के एक मामले की जांच इकनॉमिक सैल प्रभारी इंस्पेक्टर ओमप्रकाश की अगुवाई में एसआई कुलबीर सिंह की टीम द्वारा करते हुए आरोपी नायगाव जिला पालघर महाराष्ट्र निवासी मनीष सिंह को नायगांव मुंबई से काबु कर लिया गया। प्रवक्ता ने बताया कि गांव खेड़ी गुलाम अली गांव निवासी महिंद्रपाल की शिकायत अनुसार वह अपने लड़के नवीन को विदेश भेजना चाहता था। इसके लिए उसने गांव बकाला पंजाब निवासी रणजीत कौर से बातचीत की, जिसने रणजीत इमीग्रेशन के नाम से पटियाला में कार्यालय बनाया हुआ है। रणजीत कौर ने कहा कि वह नवीन को ऑस्ट्रेलिया भेज देगी और इस काम के लिए 25 लाख रुपये मांगे। आरोपी ने कहा कि इसमें से 10 लाख रुपये एडवांस देने होंगे और बकाया राशि नवीन के ऑस्ट्रेलिया पहुंचने पर देने हैं। उन्होंने नवंबर 2023 से लेकर जनवरी 2024 तक आरोपी को 10 लाख रुपये दे दिए।

राजौंद के सरकारी कॉलेज निर्माण कार्य में तेजी लाएं अधिकारी: डीसी

कैथल। डीसी अपराजिता ने कहा कि राजौंद में प्रस्तावित राजकीय कॉलेज निर्माण की प्रक्रिया में तेजी लाई जाए। इसके लिए आपसी समन्वय स्थापित करते हुए कार्य को पूरा करें। इसके अलावा पीडब्ल्यूडी द्वारा जो यहां जमीन कॉलेज के लिए दी गई है, उस जमीन के बदले विभाग को दी जाने वाली तीन एकड़ जमीन उपलब्ध करवाने के लिए शिक्षा एवं पंचायत विकास विभाग आपसी तालमेल बनाए। विभाग को जल्द से जल्द यह जमीन उपलब्ध करवाए। डीसी अपराजिता सोमवार को सेमिनार कक्ष में कॉलेज निर्माण कार्य के संबंध में अधिकारियों की बैठक को संबोधित कर रही थीं।

वोट चोरी के मुद्दे पर बरगला रहा विपक्ष : सुशील पांचाल

- मतदाताओं के विश्वास को कमजोर करने का प्रयास कर रहा है विपक्ष

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राजौंद

भाजपा राजौंद मंडल अध्यक्ष सुशील पांचाल ने एफआईआर (सिस्टमेटिक इंस्टीट्यूशनल रिफॉर्म) और तथाकथित वोट चोरी के मुद्दे पर विपक्ष को आड़े हाथों लेते हुए तीखा हमला बोला है। उन्होंने कहा कि विपक्ष बिना तथ्यों और प्रमाणों के जनता को गुमराह करने का प्रयास कर रहा है, जबकि भाजपा लोकतंत्र की मजबूती और पारदर्शिता के लिए लगातार ठोस कदम उठा रही है। सुशील पांचाल ने कहा कि एफआईआर जैसे सुधारात्मक कदम प्रशासनिक पारदर्शिता, जवाबदेही और सिस्टम को मजबूत करने के लिए जरूरी हैं, लेकिन विपक्ष इन्हें गलत तरीके से पेश कर भ्रम फैलाने में लगा है। उन्होंने आरोप लगाया कि जब-जब चुनाव नजदीक आते हैं, विपक्ष अपनी हार की आशंका के चलते वोट चोरी जैसे बेबुनियाद मुद्दे उछालकर लोकतांत्रिक संस्थाओं पर सवाल खड़े करता है।

रैली | रिषीपाल हैबतपुर बोले, जनता तख्ता पलट करने के लिए अपना मन बना चुकी

जनता ने वोट चोर, गद्दी छोड़ रैली में पहुंच कर सत्य का दिया साथ

जनता में रोष, वह अब ना दबेगी, ना डरेगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। कांग्रेस के जिला प्रधान रिषीपाल हैबतपुर कार्यकर्ताओं के साथ रैली की जानकारी सांझा करते हुए। फोटो : हरिभूमि

दिल्ली के रामलीला मैदान में देश भर से खासकर हरियाणा की जनता ने भारी तादाद में पहुंच कर जो जोश और रोष दिखाया है। उससे यह बात तय हो गई है कि भाजपा सरकार जिस दमन नीति का प्रयोग कर रही है, उसके कारण जनता जनार्दन ना दबेगी ना डरेगी। कांग्रेस की वोट चोर, गद्दी छोड़ इस रैली ने यह बात भी तय कर दी है कि जनता भाजपा का तख्ता पलट करने के लिए अपना मन बना चुकां है। य शब्द कांग्रेस के जिला प्रधान रिषीपाल हैबतपुर ने सोमवार को पार्टी कार्यकर्ताओं के साथ जानकारी सांझा करते हुए कहे। उन्होंने कहा कि इस रैली में हरियाणा की प्रबुद्ध जनता छाई रही। जींद जिले से एक साथ 250 से ज्यादा गाडियों में हजारो कां संख्या में कांग्रेस कार्यकर्ता देश की राजधानी दिल्ली में पहुंचे। यह देश और प्रदेश रैली में पहुंचने वाले प्रबुद्ध लोगों का ऋणि रहेगा। क्योंकि कांग्रेस सत्य के साथ चलते हुए भाजपा की असत्य से लड़ रही है। रैली में प्रदेशाध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह, नेता प्रतिपक्ष चौधरी भूपेंद्र सिंह हुड्डा और व्यवस्था के लिए बड़ा एक्सरसाइज करने वाले रोहतक सांसद दीपेंद्र हुड्डा के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं ने कांग्रेस के शीर्ष नेता मलिकार्जुन खड़गे, राहुल गांधी और प्रियंका गांधी की सत्य की इस लड़ाई में खुले मन के साथए साथ देने की सहमति दर्ज करवाई।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर कांग्रेस नेता पूर्व चेयरमैन पवन दूहन, प्रदेश प्रवक्ता जगबीर ढिगाना, विजय मोर, राज रानी, ओम पिलानिया, सुरेश शर्मा, तिलकराज मिगलानी, अजमेर दालमवाला, पूजा ठाकुर, सुरेंद्र तलोडा, सारंग ढाठरथ, ईशाक भट्टी, जेपी रूहिल, जयसिंह सैनी, राममेहर जांगड़ा रामप्रसाद सरपंच आदि कांग्रेसी मौजूद थे।

कांग्रेस ने सदैव सत्य की राह को सींचने का काम किया

कांग्रेस जिला प्रधान रिषीपाल हैबतपुर ने कहा कि कांग्रेस ने सदैव सत्य की राह को सींचने का काम किया है। किंतु सत्ता की शक्ति पाने के लिए भाजपाइयों ने जो सीमाए लांघी है, उनके खिलाफ राहुल गांधी ने दिल्ली के रामलीला मैदान से बड़ा शंखनाद किया है। भाजपा सत्ता पाने के लिए किसी भी हद से गुजर सकती है। चुनाव आयोग को अपने कब्जे में कर पूरी सरकार की चोरी करने का उदाहरण हरियाणा के 2024 विधानसभा चुनाव में सबके सामने आ चुका है। किंतु जनता सब जान चुकी है।