



**डॉक्टर्स सजेशन**  
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

## ठंड-प्रदूषण की वजह से जब आए लगातार खांसी



मेरी उम्र 31 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे लगातार खांसी आ रही है। घर से बाहर निकलने पर मेरी यह प्रॉब्लम और भी बढ़ जाती है। कृपया इसका कोई उपचार बताएं।

**-विशाल, रायपुर**  
मौजूदा समय में खांसी का एक बड़ा कारण प्रदूषण भी है। सर्दी के मौसम में शहरों में बढ़ते प्रदूषण की वजह से खांसी की समस्या बढ़ रही है। इसके लिए आप कोशिश करें कि घर से बाहर निकलते तो मास्क लगाकर ही जाएं। साथ ही अगर सर्दी की वजह से खांसी आ रही है तो आप ठंडा पानी न पिएं। हल्का गुनगुना या नॉर्मल करके पानी पिएं। इसके अलावा सुबह और शाम गुनगुने पानी में नमक डालकर गरारा करें। फ्रिज में रखी ठंडी चीजें फिलहाल खाना बंद कर दें।

मेरी उम्र 49 वर्ष है। डेढ़ महीने से आंठों में सूजन का ट्रीटमेंट चल रहा है। डॉक्टर कहते हैं हमेशा दवा खानी पड़ेगी। क्या इसका कोई पर्मानेंट ट्रीटमेंट संभव नहीं है?

**-राकेश, ईमेल से**  
ऐसे मामले में बगैर रिपोर्ट देखे कुछ भी कहना सही नहीं है। अगर आपको किसी तरह की शंका है तो आप एक बार सेकेंड ओपिनियन ले सकते हैं। यानी, किसी दूसरे डॉक्टर से सलाह कर सकते हैं। पर खान-पान में आपको ध्यान रखना चाहिए। अधिक ऑयली और तली चीज बिल्कुल ही नहीं खानी चाहिए, साथ ही फास्ट फूड खाने से भी बचना चाहिए।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मैं जब भी शोव करता हूँ, मेरे चेहरे पर रेशेज आ जाते हैं। कई बार तो बड़े-बड़े लाल दाने भी निकल आते हैं। प्लीज बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

**-कुणाल, रोहतक**  
आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको स्किन की एलर्जी है और जब आप

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम से संबंधित सवाल sehat@haribhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

**डॉक्टर्स एडवाइस**  
डॉ. सुशीला कटारिया सीनियर डायरेक्टर एंड हेड-इंटरनल मेडिसिन मेडाटा रि मेडिसिटी, गुरुग्राम

## बी

ते साल स्वास्थ्य के संदर्भ में जिन बातों पर आप अमल नहीं कर पाए, उन्हें इस साल पूरा कर सकते हैं। इसके लिए यहां बताए जा रहे सजेशंस को फॉलो करना होगा।

### माइंडफुल इटिंग की आदत डालें

माइंडफुल इटिंग से आशय है कि कौन-सा खाद्य पदार्थ स्वास्थ्यकर है और कौन-सा अस्वास्थ्यकर, यह सोच-समझकर या जानकर ही उसे खाने की आदत डालें। समुचित मात्रा में संतुलित-पोष्टिक भोजन अच्छी तरह चबाकर खाना और खाने की प्रक्रिया के दौरान टेलीविजन देखने या अन्य किसी व्यक्ति या स्थान पर ध्यान केंद्रित करने से बचना ही माइंडफुल इटिंग है। बेहतर रहेगा कि इस संदर्भ में आप अपने डॉक्टर या फिर डाइटिशियन से परामर्श लें।

**स्क्रीन टाइम की अधिकता ठीक नहीं:** लैपटॉप, कंप्यूटर, सेल फोन, टेलीविजन और वीडियो गेम्स आदि इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स, आज की जीवनशैली में शामिल हो गए हैं। कितने घंटे इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स पर काम करना है, इस संदर्भ में कोई नियम या समयवधि तय नहीं की जा सकती, किंतु किसी भी हैबिट की अधिकता नुकसानदेह होती है, यह बात इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स के संदर्भ में भी लागू होती है। बच्चों से लेकर वयस्कों तक इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स का प्रचलन काफी बढ़ गया है, जिसके कारण कंप्यूटर विजन सिंड्रोम समेत आंखों की समस्याएं जैसे ड्रायनेस, आंखों में जलन, आंखों का भारी होना आदि, बढ़ रही हैं। ऐसी समस्याओं को कम करने और उनकी रोकथाम के लिए इन सुझावों पर अमल करना लाभप्रद रहेगा।

▶ दिन में कुछ घंटे या सोने से एक घंटा पहले इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स से दूरी बनाएं।  
▶ सोशल मीडिया और गेम्स के नोटिफिकेशन बंद कर दें ताकि बार-बार फोन चेक करने की आदत कम हो सके।  
▶ बेडरूम, डाइनिंग टेबल और बाथरूम में 'नो-फोन जोन' का पालन करें।  
▶ नियम 20-20-20 यानी हर 20 मिनट पर 20 सेकेंड के लिए 20 फीट दूर मौजूद किसी चीज को कंसट्रेंट होकर देखें।  
▶ प्रत्येक 45 मिनट पर 5-10 मिनट का ब्रेक लें और स्क्रीन से दूर रहें।

**सलाह खाने की आदत डालें:** दोपहर और रात के भोजन से पहले सलाह खाने की आदत डालें। गाजर, मूली, खीरा और टमाटर आदि अच्छी तरह धोकर खाएं। भोजन से पहले सलाह खाने से आपको कब्ज आदि समस्या नहीं होगी और प्राकृतिक रूप से शरीर को विटामिंस और मिनिरल्स मिलेंगे।

**पैकेज्ड फूड्स से बचे रहें:** आमतौर पर लोग भूख लगने पर नमकीन, चिप्स या ब्रिक्केट का पैकेट खोलकर खा लेते हैं। बेशक इसे खाने पर पेट भरा

महसूस होता है, कैलोरीज भी मिल जाती हैं, लेकिन पोषक तत्व के नाम पर कुछ नहीं मिलता। इसलिए हमेशा अपने बेग में ड्राई फ्रूट्स या कोई मौसमी फल रखिए। मूंगफली, चना या मखाना रख लीजिए ताकि भूख लगने पर पैकेज्ड फूड्स न खाएं।

**सीढ़ियों का ही इस्तेमाल करें:** वर्ल्ड ओबेसिटी फेडरेशन के अनुसार सीढ़ियां चढ़ने से हर मिनट लगभग 8 से 11 कैलोरी बर्न होती है। अगर आपके पास सामान ज्यादा नहीं है और कोई बीमारी नहीं है तो लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां चढ़ना आपकी सेहत के लिए लाभप्रद है।

**बाइक-कार के बजाय पैदल चलें:** एक बड़ी संख्या में लोग 500 से 1000 कदम चलने के लिए भी कार और बाइक का इस्तेमाल करते हैं। दूध और सब्जियां आदि आस-पास मिलने वाली वस्तुएं लेने के लिए।

इसलिए अगर संभव हो, तो एकाधिक किलोमीटर की दूरी के लिए बाइक, ऑटो या कार का इस्तेमाल न करें, पैदल ही जाएं। इसी बहाने सुबह-शाम टहलना हो जाएगा। टहलने के कई फायदे हैं। जैसे टहलने से वजन का प्रबंधन करने, रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) को नियंत्रित करने और शरीर के जोड़ों को बेहतर हो अस्था करने में मदद मिलती है।

**प्यास लगने पर पिएं पानी:** एक बड़ी संख्या में लोग घर से बाहर होने पर गला सूखने या प्यास लगने पर तुरंत कोल्ड ड्रिंक खरीदकर पी लेते हैं। यह आदत सेहत के लिए लाभप्रद नहीं है, क्योंकि ऐसे ड्रिंक्स में शुगर अधिक मात्रा में होती है।

इसलिए प्यास लगने पर सिर्फ पानी ही पिएं और पानी की एक बोतल हमेशा साथ रखें। ऐसा करने से आप एसिडिटी, कब्ज और गैस की समस्या से दूर रहेंगे और आपके शरीर को डिटॉक्स करने में मदद मिलेगी।

कराते रहे हेल्थ चेकअप: नए साल में यह संकल्प लें कि आप अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर हेल्थ चेकअप रैज्युलर कराते रहेंगे, भले ही आपको कोई बीमारी हो या नहीं। ऐसा इसलिए, क्योंकि अनेक लोगों में हाई ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल या थायरॉइड आदि समस्याएं बिना लक्षणों के बढ़ती रहती हैं। इनका पता तब तक नहीं चल पाता है, जब तक कि शरीर पर इसके कोई गंभीर दुष्प्रभाव न दिखने लगे।

दाव रखें समय रहते डॉक्टर के परामर्श से कुछ जांचें कराने से बीमारियों का पता पहले ही चल जाता है, जिसके परिणामस्वरूप इलाज की प्रक्रिया समय रहते शुरू हो सकती है। साल में दो बार हेल्थ चेकअप करने से शरीर के आंतरिक भागों की पूरी तस्वीर सामने आ सकती है। ब्लड टेस्ट, ब्लड प्रेशर, शुगर, लिपिड प्रोफाइल, लीवर और किडनी फंक्शन जैसे टेस्ट डॉक्टर के परामर्श से कराए जा सकते हैं।

**डायबिटीज से बचाव-प्रबंधन:** देश में 10 करोड़ से अधिक लोग मधुमेह (डायबिटीज) के रोगी हैं। डायबिटीज के मामले देशभर में तेजी से बढ़त पर हैं। आमतौर पर शुरुआत में यह बीमारी बिना किसी लक्षण के उभरती है। इस बीमारी का पता लगाने के

लिए डॉक्टर के परामर्श से ब्लड शुगर टेस्ट कराए जा सकते हैं। वैसे इन दिनों ग्लूकोमीटर के जरिए घर पर ही आप ब्लड शुगर चेक कर सकते हैं। वहीं जिन लोगों को डायबिटीज की समस्या पहले से ही है। उन्हें हर तीन महीने में एचबी, 1सी टेस्ट कराने की सलाह दी जाती है। इस टेस्ट की मदद से पिछले 2-3 महीनों के औसत ब्लड शुगर का पता लगाया जा सकता है। टेस्ट की रिपोर्ट के आधार पर डॉक्टर से कंसल्ट कर सही खान-पान, वजन नियंत्रण और नियमित व्यायाम की मदद से डायबिटीज का प्रबंधन किया जा सकता है।

**लिपिड प्रोफाइल टेस्ट:** देश और दुनिया भर में सबसे ज्यादा मौतें हृदय रोगों से ही होती हैं। लिपिड प्रोफाइल टेस्ट से रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर का पता चलता है। मानक से बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स दिल की धमनियों में अवरोध (ब्लॉकेज) का कारण बनता है। यह स्थिति कालांतर में दिल के दौर (हार्ट अटैक) का कारण बन सकती है। कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स की जांच से हृदय रोगों के खतरे का पता लगाया जा सकता है। कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के बढ़े हुए स्तर को नियंत्रित करने के लिए डॉक्टर कुछ दवाएं और जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव का परामर्श देते हैं ताकि दिल की समस्याओं के खतरे को कम कर उन्हें टाला जा सके।

**प्रस्तुति: रिचा पांडे**

**प्रस्तुति: विवेक शुक्ला**

आज वर्ष 2026 का पहला दिन है। निश्चित ही आपने इस वर्ष के लिए कई प्लानिंग्स की होंगी। वे सभी प्लानिंग तमी पूरी हो सकती हैं, जब आप पूरी तरह हेल्दी रहेंगे। इसलिए आज आपको अपनी सभी प्लानिंग्स के साथ ही हेल्थ को लेकर भी कुछ रेजोल्यूशंस करने होंगे। इन पर अमल करने से आप इस पूरे साल हेल्दी और एनर्जेटिक बने रहेंगे।

## न्यू ईयर पर लें हेल्थ रेजॉल्यूशंस पूरे साल रहेंगे हेल्दी-एनर्जेटिक



इसलिए प्यास लगने पर सिर्फ पानी ही पिएं और पानी की एक बोतल हमेशा साथ रखें। ऐसा करने से आप एसिडिटी, कब्ज और गैस की समस्या से दूर रहेंगे और आपके शरीर को डिटॉक्स करने में मदद मिलेगी।

कराते रहे हेल्थ चेकअप: नए साल में यह संकल्प लें कि आप अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर हेल्थ चेकअप रैज्युलर कराते रहेंगे, भले ही आपको कोई बीमारी हो या नहीं। ऐसा इसलिए, क्योंकि अनेक लोगों में हाई ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल या थायरॉइड आदि समस्याएं बिना लक्षणों के बढ़ती रहती हैं। इनका पता तब तक नहीं चल पाता है, जब तक कि शरीर पर इसके कोई गंभीर दुष्प्रभाव न दिखने लगे।

दाव रखें समय रहते डॉक्टर के परामर्श से कुछ जांचें कराने से बीमारियों का पता पहले ही चल जाता है, जिसके परिणामस्वरूप इलाज की प्रक्रिया समय रहते शुरू हो सकती है। साल में दो बार हेल्थ चेकअप करने से शरीर के आंतरिक भागों की पूरी तस्वीर सामने आ सकती है। ब्लड टेस्ट, ब्लड प्रेशर, शुगर, लिपिड प्रोफाइल, लीवर और किडनी फंक्शन जैसे टेस्ट डॉक्टर के परामर्श से कराए जा सकते हैं।

**डायबिटीज से बचाव-प्रबंधन:** देश में 10 करोड़ से अधिक लोग मधुमेह (डायबिटीज) के रोगी हैं। डायबिटीज के मामले देशभर में तेजी से बढ़त पर हैं। आमतौर पर शुरुआत में यह बीमारी बिना किसी लक्षण के उभरती है। इस बीमारी का पता लगाने के

लिए डॉक्टर के परामर्श से ब्लड शुगर टेस्ट कराए जा सकते हैं। वैसे इन दिनों ग्लूकोमीटर के जरिए घर पर ही आप ब्लड शुगर चेक कर सकते हैं। वहीं जिन लोगों को डायबिटीज की समस्या पहले से ही है। उन्हें हर तीन महीने में एचबी, 1सी टेस्ट कराने की सलाह दी जाती है। इस टेस्ट की मदद से पिछले 2-3 महीनों के औसत ब्लड शुगर का पता लगाया जा सकता है। टेस्ट की रिपोर्ट के आधार पर डॉक्टर से कंसल्ट कर सही खान-पान, वजन नियंत्रण और नियमित व्यायाम की मदद से डायबिटीज का प्रबंधन किया जा सकता है।

**लिपिड प्रोफाइल टेस्ट:** देश और दुनिया भर में सबसे ज्यादा मौतें हृदय रोगों से ही होती हैं। लिपिड प्रोफाइल टेस्ट से रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर का पता चलता है। मानक से बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स दिल की धमनियों में अवरोध (ब्लॉकेज) का कारण बनता है। यह स्थिति कालांतर में दिल के दौर (हार्ट अटैक) का कारण बन सकती है। कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स की जांच से हृदय रोगों के खतरे का पता लगाया जा सकता है। कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के बढ़े हुए स्तर को नियंत्रित करने के लिए डॉक्टर कुछ दवाएं और जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव का परामर्श देते हैं ताकि दिल की समस्याओं के खतरे को कम कर उन्हें टाला जा सके।

**प्रस्तुति: विवेक शुक्ला**

## ऐसे रहेंगे हम हेल्दी-फिट

नए साल में अपनी हेल्थ को लेकर आम लोग ही नहीं, एक्टर्स भी रेजोल्यूशंस करते हैं। यहां तीन टीवी एक्टर्स बता रहे हैं, इस साल वे किस तरह अपनी हेल्थ और फिटनेस का ध्यान रखेंगे?



### कितना भी बिजी रहूं डेली वर्कआउट करूंगा

सोनी सब चैनल के शो 'पुष्पा इंग्लिसबल' में ऋषभ का किरदार निभाने वाले **श्रेयस मराडिया** नए साल के अपने हेल्थ रेजोल्यूशंस के बारे में बताते हैं, 'इस साल मैं अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर ज्यादा ध्यान देना चाहता हूँ। चाहे मेरी शूटिंग का शेड्यूल कितना भी व्यस्त क्यों न हो, मैं कोशिश करूंगा कि डेली वर्कआउट जरूर करूँ और खुद को शारीरिक रूप से सक्रिय रखूँ। व्यस्त दिनों में भी मैं थोड़ा समय निकालकर अपनी हेल्थ को प्रायोरिटी देने की कोशिश करूंगा। मानसिक स्वास्थ्य के लिए, मैं रोज कम से कम 15-20 मिनट मेडिटेशन करने की कोशिश करूंगा ताकि मेरा फोकस और स्पष्टता बेहतर हो सके। एक एक्टर के तौर पर, फिट रहने के लिए मैं जिम, योग और डांस का भी अभ्यास करूंगा, ताकि मेरा शरीर एक्टिव और फ्लेक्सिबल बना रहे। मैं अपनी डाइट हैबिट में भी सुधार करना चाहता हूँ, जैसे जितना हो सके अनहेल्दी फूड से बचूंगा और घर का बना न्यूट्रिशंस फूड ही खाऊंगा। इस साल मैं अपने डाइट और स्लीप रूटीन पर भी ध्यान दूंगा। कुल मिलाकर, इस साल मैं अपनी रूटीन लाइफ में पॉजिटिव हैबिट्स लाना चाहता हूँ और हर दिन खुद को और बेहतर बनाने की कोशिश करूंगा।' \*

### इस साल बॉडी-माइंड दोनों पर ध्यान दूंगा

सन नियो चैनल पर आ रहे शो 'दिव्य प्रेम: प्यार और रहस्य की कहानी' में प्रेम का किरदार निभा रहे **सुरज प्रताप सिंह** ने भी नए साल के लिए हेल्थ से रिलेटेड प्लान बनाए हैं। वह बताते हैं, 'इस साल मैंने अपने लिए एक ही प्रॉमिस किया है कि अपनी बॉडी और माइंड, दोनों का बराबर ध्यान रखूंगा। नॉर्मली हम शरीर पर तो ध्यान दे देते हैं, लेकिन कड़वा मन की सेहत को नजरअंदाज कर देते हैं। इसलिए नए साल में मैं कुछ नई चीजें शुरू कर रहा हूँ। जैसे सुबह के समय योग का अभ्यास करना, ब्रॉदिंग एक्सरसाइज और मेडिटेशन। इसकी वजह यह है कि एक एक्टर के रूप में मानसिक संतुलन मेरे लिए उतना ही जरूरी है, जितना फिजिकल फिटनेस। जब मन शांत रहता है, तब काम में फोकस और एनर्जी दोनों बंध रहे हैं। एक बुरी आदत जो मैं इस साल छोड़ना चाहता हूँ, वह है शूट के बीच में जंक फूड खाना। मेरे ऑनगोइंग शो 'दिव्य प्रेम: प्यार और रहस्य की कहानी' के सेट पर जब सभी साथ बैठते हैं, चाहे वो टी टाइम हो या कभी-कभार लंच टाइम हो, तो बाहर से फूड ऑर्डर कर दिया जाता है। लेकिन अब मैंने तय कर लिया है कि सेट पर सिर्फ घर का हेल्दी खाना ही खाऊंगा। इसके अलावा जो आदत मैं जरूर इस साल भी बनाए रखना चाहता हूँ, वह है मेरा डेली वर्कआउट डिसिप्लिन। चाहे शेड्यूल कितना भी टाइट क्यों न हो, मैं एक घंटा एक्सरसाइज के लिए जरूर निकालूंगा। यह सिर्फ फिटनेस नहीं, बल्कि मेरे लिए सेल्फ-लव दिखाने का भी तरीका है।' \*

**प्रस्तुति: सेहत फीचर्स**

### मेरा फिटनेस मंत्र होगा हेल्दी बॉडी-पॉजिटिव माइंड

इन दिनों एंड टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'घरवाली पेड़वाली' में जीतू का रोल प्ले कर रहे **पारस अरोड़ा** कहते हैं, 'हर साल हम बहुत सारे रेजोल्यूशंस करते हैं, लेकिन इस बार मैंने तय किया है कि मैं सिर्फ उन्हीं चीजों पर फोकस करूंगा, जो मुझे अंदर और बाहर से बेहतर बना सकें। मेरी फिटनेस जर्नी हमेशा से अप-डाउन रही है, लेकिन 2026 में मैं इसे लगातार बनाए रखना चाहता हूँ। सबसे पहले, मैं अपनी सुबह की शुरुआत योग और मेडिटेशन से करूंगा। ये दोनों मेरे लिए सिर्फ शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक रूप से भी बहुत मददगार साबित हुई हैं। वर्कआउट के लिए मैंने तय किया है कि चाहे शूटिंग कितनी भी टाइट क्यों न हो, दिन में कम से कम एक घंटा अपने शरीर के लिए निकालूंगा। कभी जिम, कभी रनिंग या कभी डांस वर्कआउट के रूप में मैं वर्कआउट करूंगा। इस साल मैं अपने डाइट प्लान को भी स्ट्रिकटली फॉलो करने की कोशिश करूंगा। बाहर का जंक फूड और शुगर ड्रिंक्स से दूरी बनाकर, हेल्दी होम-कुकड मीलस और हाइड्रेशन पर ज्यादा ध्यान दूंगा। मेरी एक बुरी आदत है देर रात तक फोन चलाना, इससे नींद पूरी नहीं हो पाती है। इस साल इसे बदलना मेरी प्रायोरिटी में है। क्योंकि मैंने महसूस किया है कि फिटनेस सिर्फ बॉडी की नहीं, माइंड की भी जरूरत होती है। मैं चाहता हूँ कि 2026 मेरे लिए बैलेंस और डिसिप्लिन का साल हो। हेल्दी बॉडी, पॉजिटिव माइंड और क्लियर गोलस यही मेरा फिटनेस मंत्र है और सबसे जरूरी बात, खुद के लिए थोड़ा वक्त निकालना, ताकि मैं हर दिन नई एनर्जी और स्माइल के साथ अपना काम कर सकूँ।' \*

कभी रनिंग या कभी डांस वर्कआउट के रूप में मैं वर्कआउट करूंगा। इस साल मैं अपने डाइट प्लान को भी स्ट्रिकटली फॉलो करने की कोशिश करूंगा। बाहर का जंक फूड और शुगर ड्रिंक्स से दूरी बनाकर, हेल्दी होम-कुकड मीलस और हाइड्रेशन पर ज्यादा ध्यान दूंगा। मेरी एक बुरी आदत है देर रात तक फोन चलाना, इससे नींद पूरी नहीं हो पाती है। इस साल इसे बदलना मेरी प्रायोरिटी में है। क्योंकि मैंने महसूस किया है कि फिटनेस सिर्फ बॉडी की नहीं, माइंड की भी जरूरत होती है। मैं चाहता हूँ कि 2026 मेरे लिए बैलेंस और डिसिप्लिन का साल हो। हेल्दी बॉडी, पॉजिटिव माइंड और क्लियर गोलस यही मेरा फिटनेस मंत्र है और सबसे जरूरी बात, खुद के लिए थोड़ा वक्त निकालना, ताकि मैं हर दिन नई एनर्जी और स्माइल के साथ अपना काम कर सकूँ।' \*

कभी रनिंग या कभी डांस वर्कआउट के रूप में मैं वर्कआउट करूंगा। इस साल मैं अपने डाइट प्लान को भी स्ट्रिकटली फॉलो करने की कोशिश करूंगा। बाहर का जंक फूड और शुगर ड्रिंक्स से दूरी बनाकर, हेल्दी होम-कुकड मीलस और हाइड्रेशन पर ज्यादा ध्यान दूंगा। मेरी एक बुरी आदत है देर रात तक फोन चलाना, इससे नींद पूरी नहीं हो पाती है। इस साल इसे बदलना मेरी प्रायोरिटी में है। क्योंकि मैंने महसूस किया है कि फिटनेस सिर्फ बॉडी की नहीं, माइंड की भी जरूरत होती है। मैं चाहता हूँ कि 2026 मेरे लिए बैलेंस और डिसिप्लिन का साल हो। हेल्दी बॉडी, पॉजिटिव माइंड और क्लियर गोलस यही मेरा फिटनेस मंत्र है और सबसे जरूरी बात, खुद के लिए थोड़ा वक्त निकालना, ताकि मैं हर दिन नई एनर्जी और स्माइल के साथ अपना काम कर सकूँ।' \*

**प्रस्तुति: सेहत फीचर्स**

### योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

जाड़े के दिनों में धुंध, कोहरा और सूख की कम रोशनी से सिर्फ बाहर की दृश्यता ही नहीं घटती, मन में भी सुस्ती, उदासी, बेचैनी और आलस्य बढ़ा देते हैं। ऐसे में शरीर को गर्म करने, फेफड़ों को सक्रिय रखने और मन में स्पष्टता लाने के लिए प्राणायाम बहुत कारगर है। इससे मानसिक स्पष्टता बढ़ती है, सोच में किसी तरह की उलझन नहीं रहती और ध्यान भटकता नहीं है। वास्तव में अनुलोम-विलोम, प्राणायाम, मानसिक धुंध को दूर करने का एक सरल, सुरक्षित और वैज्ञानिक रूप से प्रभावी उपाय है बशर्ते इसका सही तरीके से उपयोग किया जाए।

**क्या है अनुलोम-विलोम:** अनुलोम-विलोम नासिका-श्वास का अभ्यास है। इसमें बारी-बारी से दाएं और बाएं नथुने से श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया दोहराई जाती है। योगशास्त्र के अनुसार बाएं नथुने से इडा नाड़ी (शांत, शीतल, मानसिक) और दाएं से पिंगला नाड़ी (ऊर्जावान, उष्ण, क्रियाशील) सक्रिय होती है। मानसिक धुंध पैदा ही तब होती है, जब इन दोनों नाड़ियों में असंतुलन आ जाता है। इसलिए अनुलोम-विलोम इस असंतुलन को ठीक करता है। आधुनिक विज्ञान की भाषा में कहें तो यह प्राणायाम-मस्तिष्क के दोनों हिस्सों को संतुलित करता है। इसके कई फायदे हैं। जैसे- इससे शरीर में ऑक्सीजन सप्लाई बेहतर होती है। स्ट्रेस हार्मोन (कॉर्टिसोल) कम बनते हैं। पैरासिंपैथेटिक नर्वस सिस्टम सक्रिय होता है। यही कारण है कि इसके कुछ ही दिनों के अभ्यास से हमारी सोच साफ हो जाती है, मन हल्का हो जाता है और एकाग्रता बेहतर होने लगती है।

**जरूरी है सही तरीका:** अनुलोम-विलोम करने से पहले की तैयारी बहुत जरूरी है, तभी सही तरीके से इस किया जा सकता है। इसके लिए

सर्दी के मौसम में होने वाले टेपेरी सीजनल डिपेशन या उलझन को विटर् ब्लूज कहते हैं। इससे बचने के लिए रोजाना कुछ मिनिट अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास करना बहुत लाभकारी हो सकता है। इसके फायदे और विधि के बारे में जानिए।

## रोज करें अनुलोम-विलोम विंटर ब्लूज से मिलेगी राहत



अंगुली मोड़ लें। अंगुठे से दाएं नथुने को बंद करें। बाएं नथुने से धीरे-धीरे गहरी श्वास लें, इसके लिए एक से चार तक की गिनती गिनें। अब दोनों नथुने बंद करके 2 सेकेंड रोके। हालांकि अगर शुरुआत कर रहे हैं तो रोकना जरूरी है। अब दाएं नथुने से धीरे श्वास छोड़ें और इस दौरान एक से 6 तक गिनती गिनें। और दाएं नथुने से श्वास लें और इस दौरान एक से चार तक गिनती गिनें, फिर 2 सेकेंड के लिए श्वास रोके और इसके बाद बाएं से श्वास छोड़ें, इस दौरान एक से 6 तक गिनती गिनें। इस तरह यह एक पूरा चक्र हुआ।

**विशेष अनुपात:** अगर मानसिक उलझन ज्यादा महसूस हो रही है तो इसे हटाने के लिए विशेष अनुपात में इसे करना जरूरी होता है। सिर्फ सांस लेने से बात नहीं बनती। वास्तव में इसके लिए एक विशेष अनुपात मायने रखता है। इसके लिए श्वास लेना (पूरक) चार बार जरूरी है। (कृंभक) दो बार और रैचक यानी श्वास छोड़ने की प्रक्रिया छह बार दोहराएं। जैसे-जैसे अभ्यास बढ़े, इस अनुपात 6-3-9 तक ले जाएं। वास्तव में लंबा श्वास त्याग, मस्तिष्क को गहरी शांति और स्पष्टता देता है। शुरुआत में अनुलोम-विलोम पांच मिनिट तक करें। फिर अभ्यास हो जाए तो समय 10 मिनिट तक बढ़ा दें और हां, मानसिक धुंध जब ज्यादा हो तो इस प्रक्रिया को 12 से 15 मिनिट तक दोहराएं। \*

**प्रस्तुति: विवेक शुक्ला**

### खबर संक्षेप

**फैसर लिवजोत ने जीता गोल्ड मेडल**  
जीद। महाराष्ट्र के छत्रपति संभाजी नगर में 27 से 31 दिसंबर तक आयोजित 69वें राष्ट्रीय स्कूल फेंसिंग खेलों अंडर 17 में रूपगढ़ जीतगढ़ सीनियर सेकेंडरी स्कूल के कक्षा 12वीं के छात्र फैसर लिवजोत विद्यालय जिला और प्रदेश का नाम रोशन किया। स्कूल गेम फेडरेशन ऑफ इंडिया द्वारा आयोजित इस प्रतिष्ठित प्रतियोगिता में लिवजोत ने एकल में रजत पदक और टीम में गोल्ड स्वर्ण पदक नाम किया।

**संदिग्ध हालात में युवती लापता, मामला दर्ज**  
जीद। सफोदों से युवती के संदिग्ध हालात में गायब होने पर पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। सफोदों निवासी एक महिला ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत दिवस उसकी 20 वर्षीय बेटी घर से गायब हो गई। लताशाने तथा पूछताछ करने पर उसकी बेटी का कोई सुराग नहीं लगा।

**तीन बच्चों संग दो महिलाएं संदिग्ध हालात में लापता**  
जीद। जिले में अलग-अलग स्थानों से दो महिलाओं के तीन बच्चों के साथ संदिग्ध हालात में गायब होने पर संबंधित थाना पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किए हैं। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव हंसैडहर निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत दिवस उसकी पत्नी दो बच्चों के साथ गायब हो गई।

**नशा तस्करी का एक आरोपित गिरफ्तार**  
जीद। सिविल लाइन थाना पुलिस ने नशा तस्करी के एक और आरोपित को गिरफ्तार किया है। पुलिस आरोपित से पूछताछ कर रही है। सिविल लाइन प्रभारी पूजा ने बताया कि सीआईए स्टाफ ने गत 12 दिसंबर को सफोदों रोड बाईपास पर कार सवार दो लोगों को काबू कर उनके कब्जे से एक किलो 165 ग्राम चरस बरामद की थी। पुलिस ने दो आरोपितों को मौके पर गिरफ्तार कर लिया था।

**अपहरण कर दुष्कर्म के तीन आरोपित दबोचे**  
जीद। सदर थाना पुलिस ने स्कूल के बाहर से नाबालिग छात्रा का अपहरण कर दुष्कर्म करने के तीन आरोपितों को गिरफ्तार किया है। पुलिस आरोपितों से पूछताछ कर रही है। सदर थाना इलाका गांव की एक महिला ने गत 22 पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि उसकी नाबालिग बेटी 12वीं कक्षा की छात्रा है। छुट्टी के दौरान स्कूल से निकली तो कार सवार गांव के ही साहिल व दो अन्य साथियों ने जबरन उसे कार में बैठा लिया।

**मोतीलाल स्कूल की वार्षिक खेल रैली आज**  
जीद। मोती लाल नेहरू पब्लिक स्कूल द्वारा गुरुवार को वार्षिक खेल रैली का आयोजन किया जाएगा। इस विशेष अवसर पर मुख्यअतिथि एडीसी प्रदीप कुमार होंगे। इस रैली का उद्देश्य विद्यार्थियों में खेल भावना, अनुशासन, टीमवर्क और स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देना है। रैली में विद्यालय के छात्र व छात्राएं उत्साहपूर्वक भाग लेंगे व खेलों से जुड़े विभिन्न प्रेरणादायक संदेश प्रस्तुत करेंगे।

**अन्न वितरण कार्यक्रम का आयोजन 14 को**  
जीद। असमर्थ महिला कल्याण ट्रस्ट के प्रधान राहुल अहिरका ने बताया कि संस्था 14 जनवरी को मकर संक्रांति के पावन अवसर पर नरवाना रोड पर अन्न वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्था के मुख्य संरक्षक लज्जा राम आश्रम पिंडार्या के महंत राजेश स्वरूप शास्त्री करेंगे।

**छात्राओं पर पुलिस बर्बरता पर रोष जताया**  
जीद। डेमोक्रेटिक यूथ फेडरेशन ऑफ इंडिया (डीयूएफआई) ने नारनौद के कागसर में खुशी नर्सिंग कॉलेज की छात्राओं के साथ यौन उत्पीड़न, तांक, झांक और उसके बाद पुलिस की बर्बरता की भयानक घटनाओं पर रोष जताया है। एक महोले से ज्यादा समय से लगभग 300 छात्राएं कॉलेज प्रशासन द्वारा व्यवस्थित शोषण के खिलाफ संघर्ष कर रही हैं।

## डीसी ने ली सिंचाई एवं राजस्व विभाग के अधिकारियों की बैठक

# बाढ़ बचाव प्रबंधन को लेकर तैयारियां शुरू करने के निर्देश



कैथल। डीसी अपराजिता अधिकारियों की बैठक को संबोधित करते।

मानसून से पहले की तैयारियों को लेकर जिला प्रशासन पूरी तरह सतर्क हो गया है। इसी कड़ी में डीसी अपराजिता ने सिंचाई एवं राजस्व विभाग के अधिकारियों के साथ एक महत्वपूर्ण समीक्षा बैठक की। बैठक के दौरान उन्होंने स्पष्ट निर्देश दिए कि बाढ़ बचाव प्रबंधन को लेकर अधिकारी अभी से तैयारियों शुरू कर दें। प्रबंधों में किसी भी प्रकार की कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। इससे पहले मुख्यमंत्री नाबख सिंह सैनी ने भी वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से हरियाणा राज्य सूखा राहत एवं बाढ़ नियंत्रण बोर्ड की 57वीं बैठक लेकर सभी उपयुक्तों को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी कड़ी अपराजिता ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि जिले के सभी पंप सेटों की तत्काल इन्वेंट्री (सूची) तैयार की जाए। जो पंप खराब स्थिति में हैं, उनकी समय

रहते मरम्मत सुनिश्चित की जाए ताकि जलभराव के समय कोई तकनीकी बाधा न आए। जो कार्य अधिक महत्वपूर्ण और संवेदनशील हैं, उन्हें प्राथमिकता के आधार पर पूरा करें। डीसी ने कहा कि विकास कार्यों की गुणवत्ता के साथ कोई समझौता नहीं होना चाहिए। विशेष रूप से नदियों पर बनाए जाने वाले स्टड या दीवार मजबूत और मानक के अनुरूप होने चाहिए। काम पूरा होने के बाद स्थानीय जनता से भी फीडबैक

लिया जाए। संभावित बाढ़ प्रभावित या कृषियुक्त इलाकों के लिए उपायुक्त ने एडवांस प्लानिंग के निर्देश दिए। ऐसे क्षेत्रों में पहले से ही पर्याप्त मात्रा में मिट्टी और बजरी के कट्टे भरकर रख लें। मानसून आने से पहले जिले की सभी नहरों और ड्रेन (नालों) की सफाई का काम हर हाल में पूरा हो जाना चाहिए। धरातल पर काम नजर आना चाहिए। इस मौके पर सीटीएम गुरविंद सिंह, डीआरओ चंद्र मोहन, कार्यकारी अभियंता गुरविंद सिंह,

दिग्विजय शर्मा, निशांत बतान, डीआईओ दीपक खुराना, एआईपीआरओ अमित कौशिक के अलावा अन्य अधिकारी मौजूद रहे। सरस्वती नदी में प्रदूषण पर कड़ा संज्ञान: बैठक में पोलड गांव के पास सरस्वती नदी में गंदा पानी छोड़े जाने के मामले पर कड़ा संज्ञान लेते हुए डीसी अपराजिता ने प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के अधिकारियों को मौके का निरीक्षण करने और संबंधित व्यक्तियों पर भारी जुर्माना लगाने के निर्देश दिए।

## पुरानी धुनों पर बिखेरा नया जादू

जाट शाईनिंग स्टार पब्लिक स्कूल का वार्षिक सांस्कृतिकोत्सव

हरिभूमि न्यूज कैथल

जाट शाईनिंग स्टार स्कूल, के घना भगत ऑडिटोरियम में आयोजित वार्षिक सांस्कृतिक महोत्सव / "पुराना स्वैग (स्टाइल, न्यू स्माइल्स)" ने नर्सरी से 5वीं तक के नन्हे-मुन्हे सुपरस्टार्स की बिजली सी चमकदार प्रस्तुतियों से पूरा सभागार तालियों की गड़गड़ाहट से गूंज उठा! ज्ञान की देवी सरस्वती माता की प्रतिमा के समक्ष भव्य दीप प्रज्वलन से शुरू अविस्मरणीय धामला, जिसमें प्रधानाचार्य पंकज गुप्ता ने सभी अतिथियों का हार्दिक स्वागत किया।



कैथल। जाट हाई स्कूल सोसायटी के पदाधिकारी विद्यार्थियों को सम्मानित करते।

**ये रहे मौजूद**  
जाट शाईनिंग स्टार पब्लिक स्कूल के प्रधानाचार्य निरंजन गुप्ता, जाट बीएस कॉलेज के प्राचार्य दिनेश दिल्लो के साथ जाट हाई स्कूल समिति के प्रधान राजकुमार बेनिवाल, उपप्रधान बलजिंदर बनवाल, महासचिव एडवोकेट रविश दूल, कोषाध्यक्ष बलकार केन, जसवीर, सत्यवान माजरा, राजपाल, रजनी, स्वर्ण पाल, दलबीर, विक्रम, महावीर कुंज, महावीर राठीश व रजत राण्डिया सहित सभी दिग्गज कार्यकारिणी सदस्यों ने गरिमामयी उपस्थिति दर्ज कराई। रविश दूल ने कहा कि जाट हाई स्कूल समिति के सभी सदस्य इस पुराना स्वैग महोत्सव को देखकर गर्व से भरें हैं। हमारे नन्हे सुपरस्टार्स ने पुरानी धुनों को नई जान पकू दी है, जो सांस्कृतिक विरासत को जीवंत रखने का प्रतीक है। समिति बच्चों के समग्र विकास के लिए सदैव कटिबद्ध रहेगी, और ऐसे आयोजनों से हमारा कैथल शिक्षा का सांस्कृतिक केंद्र बनेगा।



राजौद। कार्यक्रम में भाग लेते विद्यार्थी व स्टाफ सदस्य।

### इको फ्रेंडली गतिविधियों का आयोजन

राजौद। गांव आरोगी गाँवल स्कूल सोगरी में सरनेदेबिलिटी केंद्र 2025 के तहत इको क्लब की तरफ से इको फ्रेंडली गतिविधियों का आयोजन किया गया। इस आयोजन में सितंबर माह में एक पेड़ या पौधा का कार्यक्रम के तहत स्कूल को कैथल प्रशासन और शिक्षा विभाग द्वारा समर्थन किया जा चुका है। विद्यालय में स्वच्छ किचनल स्वस्थ जमीन बहुरूपी और सरनेदेबल फूड हैबिट इन सभी विषयों पर बच्चों द्वारा विभिन्न गतिविधियां कलाई गईं। विभिन्न गतिविधियों के तहत विद्यार्थियों ने स्लोकन लेखन,पेंटिंग और विषय लेखन प्रतियोगिता में बड़ चलकर हिस्सा लिया। स्कूल के गीन वलन ने बच्चों को सरनेदेबल फूड हैबिट इंडा और वेट वेस्ट को अलग-अलग करना यह सब सीखा। नवंबर व दिसंबर माह में बच्चों ने इको फ्रेंडली फेस्टिवल सेलिब्रेशन के लिए भी गाँवल बनाए और रैली निकाली गई। इको क्लब इंचार्ज डॉ. रोना जेनी ने विद्यार्थियों को जल संरक्षण, वृक्षारोपण और स्वच्छता के महत्व बारे जागरूक किया।

### एआई और डाटा साइंस पर लगाई कार्यशाला

कलायत। कलायत स्थित एसएसएम कॉलेज में ऑटोमैटिडिजिटल इंटरनेटिजस और डेटा साइंस के उपरते विषयों पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला का उद्देश्य विद्यार्थियों और संकाय सदस्यों को इन अत्याधुनिक क्षेत्रों में नवीनतम प्रगति और अनुप्रयोगों से परिचित कराना रहा। ये तकनीकी यूजीसी-नेट 2025 परीक्षा के पाठ्यक्रम का भी हिस्सा है। मुख्य वक्ता के तौर डा. गौरव मौजूद रहे। उन्होंने एआई के भविष्य और शिक्षा के अंदर नेतृत्व गुणों पर भी बल दिया। सहायक वक्ता के तौर जेड के साथ डॉ. जगजीत सिंह, डॉ. प्रदीप और डॉ. समरजीत ने भी विभिन्न सत्रों को संबोधित किया। जिसमें व्यावहारिक ज्ञान और उद्योग अंतर्दृष्टि प्रदान की गई। इस अवसर पर कॉलेज डायरेक्टर कुलदीप सिंह, प्राचार्य डा. राजेंद्र सिंह मौजूद रहे।

### भंडारे का किया आयोजन

नरवाना। परम श्रद्धेय जन जग की आस्था के केंद्र ओजस्वी वक्ता आंचल मुनि महाराज की छोटी पुण्यतिथि पर आज अटूट भंडारा लगाया गया। यह जानकर प्रसन्नता से अध्यक्ष राजेश गुप्ता ने ही उम्मीदें बताया कि यह भंडारा पुराने इस स्टैंड पर छोड़ राम पार्क के सामने अचल मुनि की याद में लगाया जाता है। हर साल की भाँति यह भंडारा 31 दिसंबर को ही लगाया जाता है। इस भंडारे में हर किसी का सहयोग रहता है और एक दिन पहले से ही भंडारे की तैयारी शुरू कर दी जाती है और सुबह सुबह से ही आमजन भंडारे में प्रसाद ग्रहण करने के लिए पहुंचने शुरू हो जाते हैं यह भंडारा प्रभु इच्छे तक चलता है। राजेश गुप्ता ने बताया कि अचल मुनि महाराज ने केवल जैन संत थे बल्कि उन्होंने समाज की कुरियों को दूर करने के लिए अपने प्रवचनों के माध्यम से प्रेरणा भी जिसमें दहेज विरोधी नारी शिक्षा एखवों के मां बाप के प्रति करुण्य को लेकर जागरूक किया था। अचल मुनि स्वयं अपने प्रवचनों करते थे कि एक अरख इंसान बनने के लिए सदैव तैयार रहना चाहिए। सुमान जैन किंवद प्रकाश प्रमोद गौरव राजेश सिंगला पुनीत जैन नरेश आदि मौजूद रहे।



नरवाना। बच्चों को गरम दस्त्र वितरित करते हुए।

### बच्चों के दांतों की जांच की

नरवाना। अग्रवाल वैद्य समाज शाखा नरवाना द्वारा नववर्ष के उपलक्ष्य में एक प्राइवेट स्कूल में डेंटल कैम्प लगाया गया। कैम्प का शुभारम्भ महिला प्रदेश संगठन मंत्री पायल गोपाल व डॉ। तमन्ना द्वारा मां सरस्वती के चरणों में पुष्प अर्पित करके किया गया। प्रधान अर्जुन गौरव ने बताया कि आज के समय को देखते हुए बच्चों के दांतों के बचाव हेतु विद्यालय सहयोग से टी एंड डॉ डेंटल केंद्र परामर्श नगर से डॉक्टर तमन्ना के मार्गदर्शन में कैम्प का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यालय के सभी बच्चों के दांतों की जांच की गई। महिला प्रदेश संगठन मंत्री पायल गोपाल ने बच्चों को हट रोज ब्रश करने की सलाह दी। डॉक्टर तमन्ना ने निरीक्षण करते समय बच्चों को दांतों के सही रख-रखाव की जानकारी दी। उप प्राधन जेनी सिंगला व कोषाध्यक्ष पवन बिल्लल द्वारा बच्चों को टूथपेस्ट व ब्रश भी दिए गए। विद्यालय संस्था द्वारा डॉक्टर तमन्ना को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया गया।



जीद। एमबीबीएस में चयन होने पर रोहित को मिठाई खिलाते हुए।

### बच्चों को गरम दस्त्र वितरित किए

नरवाना। श्री भारतीय कला केंद्र द्वारा आज नरवाना के धौला कुआं पर राजकीय कन्या प्राथमिक पाठशाला में छोटे छोटे नन्हे मुन्हे बच्चों को शांताकालीन ऋतु के चलते सर पर टोपी और पाल में जुराबें वितरित की। श्री भारतीय कला केंद्र के प्रधान कुलदीप बडनपुर वाले ने बताया कि सभी सदस्यों ने निर्णय लिया कि इस शांताकालीन ऋतु में छोटे छोटे बच्चों को सरकारी स्कूल में जाकर टोपी और जुराबें वितरित की जाए उसी के चलते आज सभी सदस्य धौला कुआं के राजकीय कन्या प्राथमिक पाठशाला में पहुंचे और वहां छोटे छोटे बच्चों को अपने हाथों से जुराबें और टोपी पहनाई गईं। समाजसेवी मोहनलाल ने बताया कि श्री भारतीय कला केंद्र रामलीला के मंचन के अलावा सामाजिक कार्यों में भी अग्रणी रहेगा समय समय पर इस तरह के आयोजन श्री भारतीय कला केंद्र के द्वारा निरंतर किए जाएंगे। विद्यालय प्राचार्य सुखदेव सिंह ने बताया कि श्री भारतीय कला केंद्र द्वारा यह बहुत ही अनोखी पहल है शरद ऋतु में बच्चों को जुराबें और टोपी देकर बहुत ही सराहनीय कार्य किया है।



नरवाना। डेंटल कैम्प में दांतों की जांच करते हुए।

### एनएसयूआई ने वीसी प्रतिनिधि को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज जीद

चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय में बुधवार को नेशनल स्टूडेंट्स यूनियन ऑफ इंडिया (एनएसयूआई) के प्रतिनिधि मंडल ने कुलपति के प्रतिनिधि विजय सैनी को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन के माध्यम से विश्वविद्यालय के खेल मैदान का नाम भारत रत्न मेजर ध्यानचंद के नाम पर रखे जाने की मांग की गई। एनएसयूआई का कहना है कि मेजर ध्यानचंद भारत ही नहीं बल्कि विश्व स्तर पर हॉकी के महानतम खिलाड़ी रहे हैं। अपने खेल कौशल से देश को गौरव दिलाया। ऐसे महान खिलाड़ी के नाम पर खेल मैदान का नामकरण होना खिलाड़ियों और विद्यार्थियों के लिए प्रेरणास्रोत बनेगा। एनएसयूआई अध्यक्ष



जीद। पुलिस से सेवानिवृत्त हुए कर्मचारी।

### छात्राओं ने सीखी पाक कला

कैथल। राजकीय आदर्श संस्कृति क्वाट्रि पुंझरी में राष्ट्रीय सेवा योजना के सात दिवसीय विशेष शिविर के दूसरे दिन प्रातःकालीन सत्र का शुभारंभ विद्यार्थियों द्वारा योगासन एवं प्राणायाम के साथ किया गया। स्वयंसेवकों ने सूर्य नमस्कार, ताइसन, कुंजयोगन, वजासन एवं अनुलूम- विलोम प्राणायाम कर अपने शरीर व मन को ऊर्जावान बनाया। इसके पश्चात स्वयंसेवकों द्वारा फांडबैक सत्र आयोजित किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने पहले दिन के अनुभव साझा किए तथा शिविर के उद्देश्यों को लेकर अपने विचार व्यक्त किए। सुनील दा आश्रय ने स्वयंसेवकों को संबोधित करते हुए कहा कि "स्वच्छता केवल सरकार का नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक का नैतिक दायित्व है। स्वच्छ वातावरण ही स्वस्थ समाज की नींव है।" उन्होंने स्वच्छ भारत अभियान का महत्ता बताते हुए विद्यालय, घर व सार्वजनिक स्थलों की साफ-सफाई बनाए रखने का आह्वान किया। दिव्या गौरव ने शिविर के स्वयंसेवकों के शारीरिक एवं मानसिक विकास हेतु खेल गतिविधियां भी करवाईं, जिनमें कबड्डी, बौड, खो-खो एवं रस्साकशी जैसी प्रतियोगिताएं शामिल रही।



कैथल। एकजुट होकर भोजन करती स्वयं सेविकाएं।



जीद। पुलिस से सेवानिवृत्त हुए कर्मचारी।

### डीएसपी उषा ने दी सम्मान के साथ विदाई

जीद। पुलिस विभाग जीद से बुधवार को पांच पुलिस कर्मचारी सेवानिवृत्त हुए। जिनको डीएसपी संजय कुमार ने विदाई समारोह के दौरान फूलमाला, पगड़ी, स्मृति चिह्न व सूटकेस सेट व अन्य उपहार कर सम्मान के साथ अपने आगामी जीवन के बारे में शुभकामनाएं दीं। इस मौके पर रामविलास लाईन अफसर जीद, पुलिस प्रवक्ता राजेश कुमार, सेवानिवृत्त जा चुके पुलिस कर्मचारी प्रेम सिंह बांडव के अलावा पुलिस विभाग के अन्य कर्मचारी, सेवानिवृत्त जाने वाले कर्मचारी व उनके परिवार के सदस्य मौजूद रहे। इस मौके पर संजय कुमार उप पुलिस अधीक्षक उषा ने सेवानिवृत्त जाने वाले कर्मचारियों को पगड़ी पहना कर स्मृति चिह्न के साथ सूटकेस सेट व अन्य उपहार देकर करते हुए कहा कि अपने जीवन का अमूल्य समय पुलिस विभाग तथा जनता की सेवा में लगाते हुए सुकृष्ण सेवानिवृत्त होने वाले कर्मचारी बधाई के पात्र हैं। उन्होंने सभी कि सेवानिवृत्त होने वाले कर्मचारी खुद को हर जिम्मेदारी से रिटायर कर सम्मान कर समाजसेवा के कार्यों में लिप्त रखें। अपने परिवार को ज्यादा से ज्यादा समय दें।

### 15 को होगी किसान, मजदूर एवं कर्मचारियों की संयुक्त महाकन्वेंशन

# जाट धर्मशाला में बैठक कर किया मंथन

हरिभूमि न्यूज जीद

जाट धर्मशाला में बुधवार को विभिन्न किसान, मजदूर एवं कर्मचारी संगठनों की संयुक्त बैठक कपूर सिंह, जोगेंद्र नैन एवं संजीव दांडा की संयुक्त अध्यक्षता में संपन्न हुई। बैठक का संचालन मास्टर बलबीर सिंह ने किया। बैठक में निर्णय लिया कि केंद्र एवं राज्य सरकार की जनविरोधी नीतियों के खिलाफ एकजुट संघर्ष को तेज करने के उद्देश्य से 15 जनवरी को जीद की जाट धर्मशाला में मजदूर, कर्मचारी एवं किसानों की संयुक्त महाकन्वेंशन



जीद। जाट धर्मशाला में संयुक्त महा कन्वेंशन को संबोधित करता वक्ता।

आयोजित किया जाएगा। कन्वेंशन में सरकार की उन नीतियों का पुरजोर विरोध किया जाएगा जो महंतकश वर्ग के अधिकारों पर लगातार प्रहार कर रही हैं। बैठक में शामिल नेताओं ने बताया कि वर्ष 2025 में किसानों को फसल खरीदी में बड़े पैमाने पर अनियमितताएं एवं घोटालों का सामना करना पड़ा। जिससे लाखों किसान आर्थिक संकट में फंस गए। मजदूरों एवं कर्मचारियों के अधिकारों पर नए श्रम संहिताओं एवं अन्य नीतियों से गहरा आघात पहुंचा है। किसानों की मांगों में सभा भी फरलौं पर न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) की कानूनी गारंटी एवं स्वामीनाथन आयोग की सिफारिशों का पूर्ण क्रियान्वयन हो। फसल खरीद में पारदर्शिता, भुगतान में देरी समाप्त करना एवं घोटालों की जांच हो। बढ़ती इन्फ्लूएंटा लागत नियंत्रण, सिंचाई सुविधाओं का विस्तार एवं कर्ज माफ़ी हो।

ने एनएसयूआई प्रतिनिधि मंडल को आश्चस्त किया कि यह ज्ञापन कुलपति तक पहुंचा जाएगा तथा इस विषय पर सकारात्मक विचार किया जाएगा। इस मौके पर अजमेर, मंजीत खोखरी, सोनू, सुखविंदर सहित अन्य पदाधिकारी मौजूद रहे।



गांव कसान के सरकारी स्कूल में चल रहे शिविर के दौरान मौजूद विद्यार्थी व स्कूल स्टाफ सदस्य।

### स्वयं सेवकों ने स्वच्छता पर की पेंटिंग

राजौद। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कसान में एनएसएस शिविर के तीसरे दिन स्वयंसेवकों ने स्वच्छ भारत स्वस्थ भारत विचार पर सुंदर-सुंदर पोस्टर बनाईं। सभी ने मिलकर स्वच्छता की शपथ ली और गांवियों को एक रैली के माध्यम से स्वच्छता के महत्व के बारे में जागरूक किया। सभी स्वयंसेवक गांव के प्रचलित श्री तीर्थ पर गए वहां सभी ने श्रमदान कर पगडंडी का कार्य किया। इस दौरान अंबेजी प्रवक्ता कृष्ण कुमार ने बच्चों को श्री तीर्थ के ऐतिहासिक एवं पुराणिक महत्व की जानकारी दी। इसके बाद स्वयंसेवकों ने गांव के बुजुर्गों के साथ समय बिताना व उनके जीवन के अनुभव ज्ञान तथा उनके अनुभवों को आत्मसात करते हुए आगे बढ़ने का संकेत किया। विशेष आमंत्रित सदस्य सुनीला प्रवक्ता संस्कृत ने स्वयंसेवकों को अपनी संस्कृति एवं मूल्य की जानकारी दी और सभी सदस्यों का आह्वान किया कि वह अपनी परंपराओं और संस्कृति से जुड़े रहे और नैतिक मूल्यों पर चलते हुए देश व समाज के उत्थान के लिए अपना योगदान दें। इसके उपरान्त छात्रा शिवाजी ने स्वदेशी के महत्व पर अपने विचार रखे।

खबर संक्षेप



कैथल। हरियाणा प्रभारी नरेश कुमार व इंसपेक्टर रमेश चंद्र वाहन पर रिप्लेक्ट कर रहे हैं। फोटो: हरिभूमि

पुलिस कर्मियों ने लगाई वाहनों पर रिप्लेक्ट टैप

कैथल। एंटी करप्शन आर्गनाइजेशन हरियाणा प्रभारी नरेश कुमार की अगुवाई में गांव क्वोड्रक में धुंध व कोहर के मौसम में दुर्घटनाओं से बचाव के लिए वाहनों पर नि:शुल्क रिप्लेक्ट टैप लगाने के अभियान का श्रीगणेश किया गया। इसका शुभारंभ हरियाणा प्रभारी नरेश कुमार एवं कैथल सदर थाना प्रभारी इंसपेक्टर रमेश चंद्र ने वाहनों पर रिप्लेक्ट टैप लगाकर किया।

धार्मिक अनुष्ठानों से होगा नव वर्ष का स्वागत

जीद। समय के साथ-साथ नव वर्ष मनाने के तरीके में भी बदलाव आया है। पहले जहां होतलों, बैक्वट हालों, निजी संस्थानों में पार्टी करने का ट्रेंड था जो अब देखने को नहीं मिल रहा है। वहीं लोगों का नया साल मनाने का तरीका भी बदल गया है। इस बार नव वर्ष की शुरुआत धार्मिक अनुष्ठानों से होने जा रही है। जिला के आधा दर्जन स्थानों पर नया साल धार्मिक कार्यक्रमों के साथ शुरू किया जाएगा। नए साल के स्वागत के लिए कई स्थानों पर 31 दिसंबर और एक जनवरी को धार्मिक कार्यक्रम आयोजन किए गए हैं।

कलायत नया पूर्व प्रधान रमेश सिंगला का निधन

कलायत। कलायत नगर पालिका पूर्व प्रधान रमेश सिंगला का बुधवार सुबह पश्चिम बंगाल के प्रमुख शहर सिलीगुड़ी में हार्टफेल होने से निधन हो गया। 62 वर्षीय सिंगला पिछले काफी समय से अपने निजी व्यापार के सिलसिले में सिलीगुड़ी में रह रहे थे। हरियाणा नंबरदार एसोसिएशन प्रांतीय कोषाध्यक्ष एवं पाण्डे संजय सिंगला ने बताया कि चाचा के शव को ताम्र प्रक्रियाओं को पूरा करते हुए हवाई यात्रा के जरिये कलायत में लाया जाएगा। बृहस्पतिवार को प्राचीन कपिल मुनि सरोवर तट पर स्थित रामबाण श्मशान भूमि में सिंगला को अंतिम विदाई दी जाएगी।

डीएवी अंतर-विद्यालयी स्पर्धा में कनिष्ठा प्रथम

कैथल। 30 दिसंबर 2025 को डीएवी पब्लिक स्कूल, अम्बाला में ऋषि बोधोत्सव के उपलक्ष्य में "महापुरुषों के चित्र बनाओ एवं स्लोगन लेखन अंतर-विद्यालयी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें डीएवी हरियाणा के विभिन्न जिलों से आए डीएवी के छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में ओएस डीएवी स्कूल, कैथल की दसवीं कक्षा की छात्रा कनिष्ठा ने महापुरुषों के चित्र बनाओ प्रतियोगिता में महात्मा हंसराज जी की जीवंत चित्र बनाकर सर्व प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय के नाम को गौरवान्वित किया। स्लोगन प्रतियोगिता में पाँचवीं कक्षा के छात्र रुद्रेश ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया।

कार्यक्रम कड़ी मेहनत से बच्चे जीवन में कर सकते हैं हर मुकाम हासिल

दर्शन एकेडमी में वार्षिक स्पोर्ट्स मीट का भव्य आयोजन उत्साह और उमंग के साथ किया गया

हरिभूमि न्यूज कैथल

जगदीशपुर स्थित दर्शन एकेडमी में वार्षिक स्पोर्ट्स मीट का भव्य आयोजन उत्साह और उमंग के साथ किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में हरियाणा राइस मिलर्स एंड डिलर्स एसोसिएशन प्रदेशाध्यक्ष अमरजीत छाबड़ा की की गरिमामयी उपस्थिति रही, जिनका विद्यालय परिवार द्वारा पारंपरिक तरीके से स्वागत किया गया। मुख्य अतिथि प्रदेशाध्यक्ष अमरजीत छाबड़ा ने कहा कि खेल केवल शारीरिक विकास का माध्यम नहीं है, बल्कि वे विद्यार्थियों में अनुशासन, टीम वर्क, नेतृत्व क्षमता और आत्मविश्वास जैसे महत्वपूर्ण गुणों का भी

सुखी टंड फसलों के लिए खतरा, सब्जियों को पहुंच रहा नुकसान धुंध के चलते 12 से ज्यादा ट्रेन रहीं रद

# कड़ाके की ठंड का सिलसिला जारी, राहत की उम्मीद नहीं

## नहीं हुए सूर्य के दर्शन, तेज हवाओं से पूरे दिन ठिठुरते रहे लोग

हरिभूमि न्यूज जीद



जीद। खेत में खिली फसल। फोटो: हरिभूमि

धुंध के चलते 12 से ज्यादा ट्रेन रहीं रद

धुंध के चलते बुधवार को जीद जंक्शन से गुजरने वाली 12 से ज्यादा ट्रेन अपने निर्धारित समय से लेट रहीं। ट्रेन नंबर 54036 जाखल-दिल्ली पैसेंजर सुबह छह बजकर एक मिनट की जगह सात बजकर 20 मिनट पर जीद जंक्शन पर पहुंची। इसी प्रकार ट्रेन नंबर 14036 धीलाधार एक्सप्रेस छह बजकर 52 मिनट की जगह आठ बजकर 13 मिनट, ट्रेन नंबर 14024 डीएसयू सुबह आठ बजकर चार मिनट की जगह नौ बजकर छह मिनट, ट्रेन नंबर 20424 पातालकोट एक्सप्रेस सुबह आठ बजकर 56 मिनट की जगह नौ बजकर 56 मिनट पर एक घंटा देरी से जीद पहुंची। ट्रेन नंबर 16032 अंडमान एक्सप्रेस सुबह दस बजकर 42 मिनट की जगह 11 बजकर 24 मिनट, ट्रेन नंबर 12482 इंटरसिटी एक्सप्रेस सुबह 11 बजे की जगह 11 बजकर 46 मिनट, 54044 हिंसा-जीद पैसेंजर ट्रेन दोपहर एक बजे की जगह एक बजकर 44 मिनट, ट्रेन नंबर 20423 पातालकोट सुबह छह बजकर सात मिनट की जगह नौ बजकर छह मिनट, ट्रेन नंबर 22479 सरखत दा भला ट्रेन नौ बजे की जगह दोपहर 12 बजकर 24 मिनट, ट्रेन नंबर 15733 फरका एक्सप्रेस सुबह नौ बजकर 18 मिनट की जगह दोपहर 12 बजकर 34 मिनट, ट्रेन नंबर 20409 बडिंडा सुपरफास्ट नौ बजकर 37 मिनट की जगह साढ़े दस बजे, ट्रेन नंबर 12481 इंटरसिटी एक्सप्रेस दोपहर बाद तीन बजकर 16 मिनट की जगह दोपहर बाद चार बजकर छह मिनट, ट्रेन नंबर 15909 अक्ध-आसाम एक्सप्रेस शाम साढ़े छह बजे की जगह रात साढ़े आठ बजे व ट्रेन नंबर 54035 दिल्ली-जाखल पैसेंजर ट्रेन शाम छह बजकर 55 मिनट की जगह रात नौ बजे जीद पहुंची।

हवा की कुछ तेज गति तथा ठंड बदन करे चुभती रही। ठंड से बचने के लिए लोग अलाव का सहारा लेते देखे गए। बाजार में भी कम ही

शीतलहर और कड़ाके की ठंड से बचाव के लिए जिला प्रशासन ने गाड़ी की एडवाइजरी

शीत लहर व अत्यधिक सर्दी के चलते शीत घात से बचाव को लेकर जिला प्रशासन द्वारा सरकार के निर्देशानुसार विशेष एडवाइजरी जारी की जा चुकी है। इसी मोहम्मद इमरान रजा ने आम नागरिकों से शीतलहर व सर्दी से बचाव के लिए सावधानी बरतने की अपील की है। उल्लेखनीय है कि इन दिनों जिले में शीतलहर व कड़ाके की ठंड पड़ रही है। उन्होंने कहा कि हम थोड़ी सी सावधानी बरत कर शीत घात से बच सकते हैं। इसलिए सरकार के निर्देशानुसार जिला प्रशासन ने एडवाइजरी जारी कर नागरिकों से विशेष सावधानी बरतने की अपील की है। शीत घात से बचने के लिए मौसम पूर्वानुमान के लिए रेडियो, टीवी, समाचार पत्र जैसे सभी मीडिया प्रकाशन का ध्यान रखें ताकि यह पता चल सके कि आगामी दिनों में शीत लहर की संभावना है या नहीं। सर्दियों लिए पर्याप्त कपड़ों का स्टॉक करें। घर में ठंडी हवा के प्रवेश रोकने हेतु दरवाजों तथा खिड़कियों को ठीक से बंद रखें। फर्न, नाक बहना, भरी नाक या नाक बंद जैसी विभिन्न बीमारियों की संभावना आमतौर पर ठंड में लंबे समय तक संपर्क में रहने के कारण होती है। इस तरह के लक्षणों से बचाव हेतु आवश्यक सावधानी बरतें तथा स्थानीय स्वास्थ्य कर्मियों या डॉक्टरों से परामर्श करें। जितना हो सके घर के अंदर रहें और ठंडी हवाएँ बारिश बर्फ के संपर्क में आने से बचने के लिए कम से कम यात्रा करें।

सूखी टंड फसलों के लिए खतरा, सब्जियों को पहुंच रहा नुकसान

सर्दियों में मौसम ने अब तक बारिश नहीं हुई है। धुंध तथा कोहर के कुछ हद तक किसानों को राहत दी थी। मौसम भी फसलों के अनुरूप हो गया था। पिछले तीन दिनों से धुंध तथा कोहरा पड़ रहा है। ठंड बढ़ रही है। सूखी टंड तथा सूर्य के दिन में दिखाई न देने से फसलों पर खतरा मंडराने लगा है। कृषि विशेषज्ञों के अनुसार ठंड को देखते हुए फसलों में शाम को जरूरत के हिसाब से हलकी सिंचाई करें। पांडू पिंडारा कृषि विज्ञान केंद्र के मौसम वैज्ञानिक डा. राजेश ने बताया कि सूखी टंड फसलों के लिए नुकसानदायक है। धुंध तथा कोहरा कम हो गया है। सूर्य नहीं दिखाई दे रहा है। जिससे फसलों पर विपरीत प्रभाव की संभावना बढ़ जाती है। अगर बारिश होती है तो यह फसलों के लिए बहुत अच्छी होगी।

रौनक देखने को मिली। ठंड के कारण लोग देरी से घरों से निकले और जल्दी से कार्य निपटा कर घरों में दुबक गए।

# गांव बरसाना को मिलेगी जलभराव से स्थायी निजात : सतपाल जांबा

हरिभूमि न्यूज पूडरी



सतपाल जांबा

गांव बरसाना में वर्षों से चली आ रही जलभराव की गंभीर समस्या के स्थायी समाधान की दिशा में एक महत्वपूर्ण और ऐतिहासिक कदम उठाया गया है। विधानसभा पूडरी के विधायक सतपाल जांबा के विशेष प्रयासों से गांव में पुख्ता एवं आधुनिक जल निकासी व्यवस्था विकसित की जाएगी, जिससे बरसाना के मौसम में ग्रामीणों को जलभराव से स्थायी राहत मिलेगी। इस महत्वपूर्ण परियोजना पर लगभग 90 लाख रुपये की लागत आएगी। योजना के अंतर्गत गांव में वैज्ञानिक तरीके से ड्रेनेज सिस्टम

तैयार किया जाएगा, ताकि वर्षा जल का सही दिशा में त्वरित निकास हो सके। इससे न केवल गलियों और मुख्य सड़कों पर पानी जमा होने की समस्या खत्म होगी, बल्कि ग्रामीणों को स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों, कीचड़ और आवागमन की दिक्कतों से भी निजात मिलेगी। इस अवसर पर विधायक सतपाल जांबा ने कहा कि

गांव बरसाना में जलभराव की समस्या लंबे समय से ग्रामीणों के लिए परेशानी का कारण बनी हुई थी। इसे स्थायी रूप से खत्म करना मेरी प्राथमिकता थी। यह कार्य केवल पानी निकासी तक सीमित नहीं है, बल्कि इससे गांव की स्वच्छता, स्वास्थ्य और जीवन स्तर में भी सुधार आएगा। उन्होंने कहा कि गांवों का समग्र विकास, मजबूत बुनियादी ढांचा और जन सुविधाओं का विस्तार उनकी नीति का हिस्सा है। सरकार की योजनाओं को धरातल पर उतारते हुए क्षेत्र के हर गांव की बुनियादी समस्याओं का स्थायी समाधान सुनिश्चित किया जा रहा है।

# खरोदी रोड को लेकर फूटा जन आक्रोश

राइस मिलों के प्रदूषण के खिलाफ सड़क पर उतरे लोग प्रशासन पर लापरवाही के आरोप

हरिभूमि न्यूज गुहला चीका



गुहला चीका। चीका के पास राइस मिलों से छोड़े जा रहे गंदे पानी को दिखाते स्थानीय लोग। फोटो: हरिभूमि

गुहला-चीका क्षेत्र में राइस मिलों से फैल रहे गंभीर जल और वायु प्रदूषण को लेकर लोगों का आक्रोश अब खुलकर सड़कों पर नजर आने लगा है। वार्ड नंबर 12 स्थित खरोदी रोड, चीका में स्थानीय नागरिकों ने प्रदूषण नियंत्रण विभाग और प्रशासन के खिलाफ जोरदार प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी की तथा तत्काल सख्त कार्रवाई की मांग की। प्रदर्शन के दौरान मौके पर पहुंचे पत्रकारों को स्थानीय लोगों ने राइस

मिलों द्वारा खुले में छोड़ा जा रहा गंद पानी, कीचड़ और बदबूदार अपशिष्ट मौके पर ही दिखाया। लोगों का आरोप है कि कई राइस मिलें बिना किसी शोधन संयंत्र (ईटीपी) के सीधे नालों, खेतों और खाली भूमि में दूषित पानी बहा रही हैं, जिससे पूरा क्षेत्र प्रदूषण की चपेट में आ चुका है। स्थानीय निवासियों ने पत्रकारों को वीडियो फुटेज भी सौंपे,

जिनमें स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है कि कुछ राइस मिलों द्वारा रिचार्ज बोरे के माध्यम से गंदा पानी सीधे जमीन के भीतर छोड़ा जा रहा है। लोगों का कहना है कि यह भूजल को जानबूझकर प्रदूषित करने का गंभीर और आपराधिक कृत्य है। प्रदर्शनकारियों ने बताया कि इस संबंध में वे प्रदूषण नियंत्रण विभाग के स्थानीय अधिकारियों से लेकर उच्च अधिकारियों तक कई बार लिखित शिकायतें दे चुके हैं, लेकिन अब तक कोई ठोस और स्थायी कार्रवाई नहीं की गई। इसी लापरवाही के चलते लोगों में भारी रोष व्याप्त है। लोगों ने यह भी कहा कि यह पहला विरोध प्रदर्शन नहीं है।

पशुबाड़े से दो मैस तथा दो कटड़ी चोरी

जीद। गांव निम्बाबाद में बीती रात चोरों ने पशुबाड़े का ताला तोड़ कर दो मैस तथा दो कटड़ियों को चोरी कर लिया। सदर थाना स्पर्कोदो पुलिस ने शिकायत के आधार पर चोरों का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव निम्बाबाद निवासी हरिओम ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि बीती रात चोरों ने उसके पशुबाड़े का ताला तोड़ कर दो मैस तथा दो कटड़ियों को चोरी कर लिया। घटना का सुबह उस समय पता चला जब वह पशुओं को चारा डालने पहुंचा। सदर थाना स्पर्कोदो पुलिस ने शिकायत के आधार चोरों का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

आप सभी को नव-वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं विकास सहारण कलायत विधायक

# मुख्य शिक्षक की विदाई पर भावुक हुआ छात्र

हरिभूमि न्यूज गुहला चीका

गुहला उपमंडल के गांव तारावाली स्थित राजकीय प्राथमिक विद्यालय, तारावाली में मुख्य शिक्षक सरदार लखविंदर सिंह महरोक की विदाई के अवसर पर नए वर्ष



गुहला चीका। मानव श्रृंखला बनाकर नए साल का स्वागत करते विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

का स्वागत भावनात्मक और प्रेरणादायक माहौल में किया गया। इस विशेष अवसर पर विद्यार्थियों ने मानव श्रृंखला बनाकर एकता और अनुशासन का संदेश दिया तथा नए साल में स्वयं को बेहतर बनाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों ने हाथों में हाथ डालकर मानव श्रृंखला बनाई, जो आपसी सहयोग, एकजुटता और अनुशासन का प्रतीक बनो। बच्चों ने शायद ही कि वे नए वर्ष में नियमित अध्ययन करेंगे, समय का

संस्कार मिले हैं। मुख्य शिक्षक लखविंदर सिंह महरोक, सुरजीत खरका, शीशपाल सैर, रवि तारावाली, गुरदीप उरलाना, सरपंच अमरीक सिंह, राजेश बेनीवाल, हरपिंदर सिंह (नंबरदार), माता हरभजन कौर, प्रिंसिपल सुरेश कुमार चक्कू लदाना, कर्म सिंह, निशान गिल, परमजीत कौर, सुखविंदर कौर सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

# खेलों के आयोजनों से बच्चों के अंदर छिपी प्रतिभा होती है उजागर : अमरजीत छाबड़ा



कैथल। प्रदेशाध्यक्ष अमरजीत छाबड़ा को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित करते हुए अकैडमी आयोजक। फोटो: हरिभूमि

विकास करते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों के जोरा, अनुशासन और खेल भावना की सराहना करते हुए कहा कि आज के बच्चे ही कल का भविष्य हैं और ऐसे आयोजनों से उनके सर्वांगीण विकास को नई दिशा मिलती है। कड़ी मेहनत से बच्चे जीवन में

स्मृति चिन्ह देकर सम्मान किया गया

प्रदेशाध्यक्ष अमरजीत छाबड़ा ने इस सफल आयोजन के लिए विद्यालय प्रबंधक, समर्पित शिक्षकों, सहयोगी अभिभावकों एवं प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। उन्होंने इश्वर से प्रार्थना की कि विद्यालय के छात्र-छात्राएं खेल और शिक्षा दोनों क्षेत्रों में नए कीर्तिमान स्थापित करें और क्षेत्र का नाम रोशन करें। अकैडमी द्वारा अमरजीत छाबड़ा का पुष्प गुच्छ देकर एवं स्मृति चिन्ह देकर सम्मान किया गया।

हर मुकाम हासिल कर सकते हैं। स्पोर्ट्स मीट के दौरान विद्यार्थियों ने मार्च पास्ट, लंबी कूद, ऊंची कूद सहित विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेकर अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। खेल मैदान में विद्यार्थियों का उत्साह देखते ही बनता था, वहीं दर्शकों ने भी तालियों के साथ खिलाड़ियों का हौसला बढ़ाया। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलित कर किया गया। साथ में दर्शन अकैडमी के प्रधानाचार्य व पूरी टीम सहित अशोक भारती, अनिल आहूजा, गंभीर व सोनियर सिटीजन से नरेंद्र निझावत, वी के चालवा, श्याम खेड़ा व धन सचदेवा इत्यादि मौजूद रहे। इसमें उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को प्रदेशाध्यक्ष अमरजीत छाबड़ा ने सम्मानित किया गया।

Wishing everyone a Happy New Year 2026! Our school is committed to the all-round development of every child—focusing on public speaking, manners, discipline and strong academics.