हरिभूमि

जींद-कैथल भूमि

रोहतक, मंगलवार 6 जनवरी 2026

तापमान

अधिकतम 16.0 डिग्री
न्यूनतम 6.0 डिग्री

11 प्रकाश पर्व पर भूसंला से निकला विशाल नगर...

12 देश की पहली हाइड्रोजन ट्रेन को देखने के लिए लोगों...

खबर संक्षेप

ट्रक चालक ने पिकअप को मारी टक्कर

कैथल। कैथल-पटियाला स्टेट हाईवे पर गांव खानपुर में ट्रक चालक ने मटर से भरी पिकअप गाड़ी को टक्कर मार दी। टक्कर में पिकअप गाड़ी सड़क पर बने गड्ढों में पलट गई। पिकअप चालक अचानक गाड़ी से नीचे कूद गया, जिससे उसकी जान बच गई। पिकअप चालक पूंडरी निवासी अमन ने रविवार देर रात वह पटियाला से मटर लेकर कैथल मंडी जा रहा था।

मकान की सील तोड़ने के आरोप में मामला दर्ज

कैथल। राजौंद पुलिस ने प्रशासन द्वारा लगाई गई मकान की सील को तोड़ने के आरोप में दंपति पर मामला दर्ज किया है। मामला इंडसइंड बैंक के मैनेजर अमित कुमार की शिकायत पर दर्ज किया गया है। जिला प्रशासन द्वारा बैंक के माध्यम से कस्बा राजोंद के रामरतन और सीता देवी की प्रॉपर्टी पर सील लगाई गई थी। आरोपियों ने 14 दिसंबर को सील को तोड़ते हुए प्रॉपर्टी में प्रवेश कर लिया।

मां, बेटी समेत तीन लापता, जांच जारी

जींद। जिले में अलग-अलग स्थानों से मां व बेटी समेत तीन के संदिग्ध हालात में गायब होने पर संबंधित थाना पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामले दर्ज किया है। गांव शीलाखेड़ी निवासी व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 29 दिसंबर को पत्नी तथा चार वर्षीय बेटी घर से गायब हो गई। वहीं रामबीर कालोनी निवासी व्यक्ति ने पुलिस को दी बताया कि तीन जनवरी को उसकी पत्नी घर से गायब हो गई।

दानपात्र से चोरी करने का आरोपित गिरफ्तार

जींद। मांगलपुर गांव के दादाखेड़ा पर रखे दानपात्र से चोरी करने के एक आरोपित को नरवाना सदर थाना पुलिस ने गिरफ्तार किया है। आरोपित की पहचान गांव मांगलपुर निवासी विकास उर्फ कोतर के रूप में हुई। आरोपित से पुलिस ने 30 हजार रुपये की नकदी भी बरामद की है। अदालत ने उसे जेल भेज दिया है।

सीजेएम ने किया नशा मुक्ति केंद्र का निरीक्षण

जींद। मुख्य न्यायाधीश दंडाधिकारी एवं सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण मोनिका ने नशा मुक्ति केंद्र नजदीक सोमनाथ मंदिर जींद का किया औचक निरीक्षण किया। प्राधिकरण सचिव ने नशे की परिभाषा से लेकर उसके प्रकार प्रतिबंध और चेतावनी युक्त नशों के बारे में बताया और विस्तार से चर्चा की।

यातायात पुलिस ने 97 वाहनों के चालान किए

कैथल। जिला पुलिस द्वारा 29 दिसंबर से 4 जनवरी तक विशेष अभियान चलाया गया। इस दौरान गलत लेन में वाहन चलाने के 35, ध्वनि प्रदूषण करने के 8, लाल नीली बत्ती इस्तेमाल के 41 तथा शराब पीकर वाहन चलाने वाले 13 वाहन चालकों के चालान काटे गए। एसपी उपासना ने बताया कि ऐसे अभियान चलाए जाएंगे।

नागरिक अस्पताल में मरीजों के तीमारदार भी ले सकेंगे कंबल मरीजों को ठंड से बचाने के लिए जारी किए विशेष निर्देश

सिविल सर्जन ने किया अस्पताल के वार्डों का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ⏭जींद

जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल में मरीजों तथा उनके तीमारदारों को ठंड से बचाने के लिए कंबल उपलब्ध होंगे। इसे लेकर सिविल सर्जन द्वारा निर्देश दिए गए हैं। जो तीमारदार हैं, वह अस्पताल से कंबल ले सकते हैं। जब मरीज की छुट्टी हो जाएगी तो यह कंबल उनको वापस जमा करवाना होगा। सिविल सर्जन ने सोमवार को नागरिक अस्पताल का निरीक्षण किया और मरीजों को ठंड से बचाने के लिए विशेष दिशा-निर्देश दिए। सिविल सर्जन ने अस्पताल के वार्डों में दाखिल मरीजों का भी हालचाल पूछा। अस्पताल में चल रही एक संस्था की रसोई से मरीजों को गर्म खाना भी बांटा। अस्पताल में जो मरीज आते हैं, उनको इस एनजीओ के सहयोग से खाना दिया जाता है। इस खाने की जांच डाइटिशियन द्वारा की जाती है। सिविल सर्जन ने अस्पताल में सफाई व्यवस्था को दुरुस्त रखनेए मरीजों के साथ अच्छा व्यवहार करनेए समय पर सुविधाएं उपलब्ध करवाने के भी निर्देश दिए हैं।

एक-एक कर सभी वार्डों का दौरा करते हुए सफाई, दवा व ओपीडी को लेकर जानकारी हासिल की

सीएमओ ने पुरानी बिल्डिंग से वार्ड निरीक्षण की शुरुआत

सीएमओ ने पुरानी बिल्डिंग से वार्ड निरीक्षण की शुरूआत की और एक-एक कर सभी वार्डों का दौरा करते हुए सफाई, दवाई व ओपीडी को लेकर जानकारी हासिल की। सिविल सर्जन डा. सुमन कोहली ने बताया कि जो भी दाखिल मरीजों के साथ परिजन आते हैं, एनजीओ के सहयोग से खाना दिया जाता है। मरीजों के परिजनों के लिए गर्म कंबल की व्यवस्था है, जिसको भी जरूरत है वो जब तक अस्पताल में है कंबल ले सकता है तथा वापस छुट्टी होने पर जमा करवा दे तथा मरीजों के परिजनों के रहने की अच्छी व्यवस्था है। निरीक्षण के दौरान सिविल सर्जन के साथ उप सिविल सर्जन डा. पालेराम, उप सिविल सर्जन डा. रमेश पांचाल, कार्यवाहक प्रधान चिकित्सा अधिकारी डा. रघुबीर सिंह पूनिया, उप चिकित्सा अधीक्षक डा. राजेश भोला, वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डा. अरविंद कुमार, वरिष्ठ दन्तक सर्जन डा. दिनेश गुप्ता, डायटिशियन सुरेंद्र, सोनिया, मैट्रन बाला, सीनियर नर्सिंग ऑफिसर पूनम, सरोज खन्ना, ऊषा, पिंकी, प्रीती सहित अन्य स्टाफ मौजूद रहा।

जींद। सीएमओ डा. सुमन कोहली वार्ड का निरीक्षण करते हुए। फोटो: हरिभूमि

डीसी ने आदेश दिए थे

नागरिक अस्पताल में अब तक मरीजों को ही कंबल दिए जाते थे। सर्दी के मौसम में वैसे तो तीमारदार घर से कंबल लेकर आते हैं लेकिन यदि वह चाहें तो अस्पताल से भी कंबल ले सकते हैं। पिछले दिनों डीसी ने इस प्रकार के आदेश दिए थे। जो भी मरीज या उनका तीमारदार अस्पताल से कंबल ले जाए छुट्टी के बाद उसको जमा करवाने की भी जिम्मेदारी उठाएगा।

आंशिक रूप से पश्चिम विक्षोभ के असर के चलते बदला मौसम

सप्ताह के बाद सूर्य देवता ने दिए दर्शन, दिनभर खिली धूप

अधिकतम में एक डिग्री तथा न्यूनतम तापमान रहा स्थिर, आधा घंटा तक लेट रही ट्रेन

हरिभूमि न्यूज ⏭जींद

एक सप्ताह बाद सूर्य देवता आसमान से निकले और दिनभर धूप खिली रही। जिसने कडाके की ठंड से लोगों को राहत देने का काम किया। लोग अपने कमरों से बाहर निकल खुले व छतों में आ गए और गुनगुनी धूप का आनंद उठाया। सूर्य देवता की तपिश से अधिकतम तापमान में एक डिग्री का इजाफा हुआ तो न्यूनतम तापमान स्थित रहा। सोमवार को अधिकतम तापमान 15 डिग्री से बढ़ कर 16 डिग्री पर पहुंच गया जबकि न्यूनतम तापमान छह डिग्री पर स्थिर रहा। मौसम में आद्रता 86 प्रतिशत तथा हवा कि गति आठ किलोमीटर प्रति घंटा रही। मौसम विभाग के अनुसार आगे मौसम शुष्क तथा परिवर्तनशील रहने की संभावना है।

आगे मौसम के शुष्क तथा परिवर्तनशील बने रहने की संभावना

जींद। नागरिक अस्पताल में उपचार के लिए आए लोग धूप का आनंद लेते हुए। फोटो: हरिभूमि

धुंध के चलते लेट चल रही ट्रेन

धुंध के चलते सोमवार को दस ट्रेन लगभग आधा घंटा तक लेट रही। ट्रेन नंबर 15910 अवध-आसाम सुबह चार बजकर 27 मिनट की जगह चार बजकर 46 मिनट पर जींद पहुंची। इसी प्रकार ट्रेन नंबर 14024 डीएमयू सुबह आठ बजकर चार मिनट की जगह आठ बजकर 38 मिनट, ट्रेन नंबर 20424 पातालकोट एक्सप्रेस सुबह आठ बजकर 56 मिनट की जगह नौ बजकर 18 मिनट, ट्रेन नंबर 12482 इंटरसिटी एक्सप्रेस सुबह 11 बजे की जगह 11 बजकर 51 मिनट, ट्रेन नंबर 54037 कुरुक्षेत्र-जींद पैसेंजर दोपहर बजकर 10 मिनट की जगह दोपहर 12 बजकर 40 मिनट, ट्रेन नंबर 20423 पाताकोट एक्सप्रेस सुबह छह बजकर सात मिनट की जगह छह बजकर 57 मिनट, ट्रेन नंबर 15733 फरक्का एक्सप्रेस नौ बजकर 18 मिनट की जगह नौ बजकर 45 मिनट, ट्रेन नंबर 20409 बठिंडा सुपरफास्ट एक्सप्रेस ट्रेन नौ बजकर 37 मिनट की जगह दस बजकर नौ मिनट व ट्रेन नंबर 12481 श्री गंगानगर इंटरसिटी शाम तीन बजकर 11 मिनट की जगह दोपहर बाद चार बजकर पांच मिनट पर पहुंची।

राजौंद में दुकानों और बाजारों में दिखी रौनक

राजौंद। पिछले 6 दिनों बाद धूप निकलने से लोगों ने राहत की सांस ली। सोमवार को जैसे ही सुबह 9 बजे के आसपास धूप निकली तो उन्हें कपड़े सुखाने में काफी राहत मिली। उधर दुकानदारों व आम जनों ने कहा कि सोमवार को धूप निकलने के बाद हाड़ कंपा देने वाली सर्दी से काफी राहत मिली है हालांकि शाम को फिर सर्दी हो गई। लेकिन दिन में निकली धूप से लोगों को काफी राहत मिली है। बता दें कि पिछले 5-6 दिनों से शीतलहर व सर्दी पूरे योवन पर थी सर्दी से सबकी दिनचर्या पूरी तरह प्रभावित हो रही थी। मार्केट में भी चार-पांच दिनों से धंधा काफी कम दिखाई दे रहा था। लेकिन सोमवार को मौसम में निकली धूप से काफी राहत मिली है।

नवजात शिशुओं का रखें विशेष ध्यान : डॉ. पूनिया

नागरिक अस्पताल के बाल रोग विशेषज्ञ डा. रघुवीर पूनिया ने कहा कि ठंड से प्रभावित मरीजों की संख्या बढ़ रही है। हालांकि अस्पताल में दवाइयों का पूरा प्रबंध है। छोटे बच्चों में इस समय खासी, जुखाम, वायरल, उल्टी-दस्त और निमोनिया से पीड़ित अधिक आ रहे हैं। उन्होंने बच्चों को ठंड से बचाने के लिए कहा कि नवजात शिशुओं को मां अपना दूध पिलाएं। यदि महिला बाहर से आई है, तो कुछ समय रुकने के बाद ही दूध पिलाए ताकि उसका तापमान सामान्य हो जाए। बच्चों को गर्म कपड़े पहनाएं। सुबह व देर शाम बच्चों को घर से बाहर न निकालें।

जनजीवन प्रभावित

नव वर्ष के आगाज से लगातार कडाके की ठंड पड़ रही है। यहां तक की शीत लहर भी चली और सूर्य देवता ने दर्शन नहीं दिए। घनी धुंध, कोहरे तथा कडाके की ठंड के कारण जनजीवन अस्त व्यस्त था। सोमवार को सुबह ही सूर्य देवता ने दर्शन दिए तो मौसम साफ हो गया। दिनभर धूप खिली रही। लोगों को ठंड से काफी हद तक राहत मिली। कृषि विशेषज्ञों ने किसानों को सलाह दी है कि वे ठंड को देखते हुए फसलों की शाम को सिंचाई करें। पांडू पिंडारा कृषि विज्ञान केंद्र के मौसम वैज्ञानिक डा. राजेश ने बताया कि आंशिक रूप से पश्चिम विक्षोभ के असर के चलते सूर्य देवता दिखाई दिए हैं। बादलवाई के साथ धूप भी खिलेगी। अधिकतम तथा न्यूनतम तापमान में इजाफा होगा। किसानों को सलाह दी कि खेतों में शाम के समय सिंचाई करें। आगे मौसम के शुष्क तथा परिवर्तनशील बने रहने की संभावना है।

जमीन के ज्यादा मुआवजे और तारों के नीचे की भूमि के मुआवजे की मांग

- किसानों ने सीएम को संबोधित ज्ञापन एसडीएम को सौंपा

उचाना। उचाना के किसानों और कॉलोनीवासियों ने हाईटेंशन बिजली लाइन के नीचे आने वाली जमीन के मुआवजे की मांग को लेकर मुख्यमंत्री सैनी को संबोधित ज्ञापन एसडीएम दलजीत सिंह को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन के माध्यम से किसानों कहा कि मुआवजे को लेकर जो फार्मला लगाया गया है, वह ठीक नही है। उनकी जमीन का कम मुआवजा दिया जा रहा है। वहीं बिजली की तारों के नीचे की भूमि पर तो मुआवजा ही नहीं दिया जा रहा है। एसडीएम ने किसानों को आश्वासन दिया कि उनकी मांगों को सीएम तक पहुंचा दिया जाएगा।

ये रखी मांग

ज्ञापन में मांग की गई है कि सरकार जल्द से जल्द किसानों और रिहायशी प्लॉट मालिकों को उचित मुआवजा प्रदान करे। उनका तर्क है कि जहां से हाईटेंशन लाइन गुजरती है, उस जमीन की कीमत आधी से भी कम रह जाती है। इस अवसर पर जोधाराम, जंगीर पालवां, टेकराम तारखां, उजाला राम, धीरा, ज्ञानीराम, फूलसिंह श्योकंद और सूबेदार बलवीर सिंह सहित कई अन्य लोग उपस्थित रहे।

रक्तदान शिविर में 70 युवाओं ने किया रक्तदान

जींद। युवा विकास समिति जींद एवं हरियाणा कला परिषद रोहतक मंडल के द्वारा रक्तदान शिविर एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम एवं सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। युवा विकास समिति के अध्यक्ष एवं जिला युवा पुरस्कार विजेता प्रदीप रेढू ने बताया कि इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर डिप्टी स्पीकर के पुत्र रुद्राक्ष मिड्ढा ने शिरकत की और अति विशिष्ट अतिथि के तौर पर नगर परिषद अध्यक्ष डा. अनुराधा सैनी, युवा मोर्चा उपाध्यक्ष कैप्टन योगेश बैरागी, महिपाल कौशिक, नर्सिंग ऑफिसर मनीषा आदि ने शिरकत की और सभी रक्दाताओं को बैज लगाकर उनका हौसला बढ़ाया। इस कार्यक्रम में जींद के 100 समाजसेवियों को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में मंच का संचालन धर्मराज जागलान ने किया।

जींद। नप अध्यक्ष डा. अनुराधा को सम्मानित करते हुए।

जयंती महायज्ञ की तैयारी जोरों पर

- आहुति डालने के लिए पहुंचेगी सीएम की पत्नी सुमन सैनी

जींद। श्री जयंती देवी महायज्ञ एवं कन्या पूजन उत्सव की तैयारियों को लेकर श्रद्धालुओं में भारी उत्साह बना हुआ है। गुप्त नवरात्रों के इन दिनों में मां की कृपा पाने के लिए श्रद्धालुओं ने अपनी जिम्मेदारी संभाल ली है। यह जानकारी देते हुए जयंती देवी मंदिर के पुजारी नवीन कुमार शास्त्री ने कहा कि जयंती महायज्ञ में आहुति डालने के लिए अतिथियों को आमंत्रित करने का सिलसिला चला हुआ है। समारोह में मुख्यमंत्री नायब सैनी की धर्मपत्नी सुमन सैनी को भी आमंत्रित किया गया है। मुख्यमंत्री की पत्नी ने महायज्ञ में आहुति डालने के लिए दिए गए आमंत्रण को स्वीकार किया है। मानव कल्याण के लिए मां जयंती के दरबार में प्रतिदिन होने वाले सवा लाख नवारण मंत्र जाप की शुभारंभ से पहले रानी तालाब से मां की पालकी एवं कलश यात्रा प्रारंभ होगी। इस कलश यात्रा को प्रमुख समाजसेविका वृंदा शर्मा हरी झंडी दिखाएगी।

जींद। मुख्यमंत्री की पत्नी सुमन सैनी को निमंत्रण देने के दौरान मां का प्रसाद देते हुए पुजारी नवीन कुमार शास्त्री।

विधायक आदित्य ने फ्रांसवाला गांव में गली का किया उद्घाटन

कैथल। कैथल से कांग्रेस विधायक आदित्य सुरजेवाला ने गांव फ्रांसवाला में लंबे समय से चली आ रही मांग को पूरा करते हुए पेवर ब्लॉक से नवनिर्मित गली का उद्घाटन किया। विधायक आदित्य सुरजेवाला ने गांववासियों से मुलाकात के दौरान अन्य विकास कार्यों का भी आश्वासन दिया। उन्होंने कहा कि क्षेत्र के सर्वांगीण विकास के लिए वे प्रतिबद्ध हैं और गांव में आवश्यक सभी कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर पूरा करवाया जाएगा।

एंटी व्हीकल थेफ्ट स्टाफ ने दो नशा तस्कर पकड़े

कैथल। एंटी व्हीकल थेफ्ट स्टाफ द्वारा थाना पूंडरी क्षेत्र से गाड़ी में नशा तस्करी कर रहे दो आरोपियों को काबू कर लिया गया। जिनके कब्जे से 7 किलो 400 ग्राम चुरापोस्त तथा 4 किलो 478 ग्राम डोडापोस्त बरामद हुआ है। एसआई जयभगवान की टीम द्वारा रेडिंग पार्टी का गठन करके एनएच 152 डी के पास नाकाबंदी करके वाहनों की चेकिंग शुरू की गई। कुछ देर बाद उसी तरह की पंजाब नंबर की अशोका लीलैंड गाड़ी आती दिखाई दी। उस गाड़ी की जांच की गई। चालक की पहचान त्रिवेदी कैंप डेरा बसी पंजाब निवासी प्रीतम सिंह तथा दूसरे व्यक्ति की पहचान त्रिवेदी कैंप डेराबस्सी पंजाब निवासी शिवम के रूप में हुई। तलाशी दौरान गाड़ी में प्याज व सूटकेस लोड पाए गए तथा दो प्लास्टिक कट्टे बरामद हुए। प्लास्टिक कट्टो से 7 किलो 400 ग्राम चुरापोस्त तथा 4 किलो 478 ग्राम डोडापोस्त बरामद हुआ।

कैथलः पति पर फर्जी दस्तावेज बनवाने व मारपीट के लगाए आरोप, केस दर्ज

कैथल। गांव खेड़ी सिंबल वाली में रहने वाली 22 वर्षीय विवाहिता ने अपने पति पर बिना जानकारी के फर्जी आधार कार्ड, वोटर कार्ड और पासपोर्ट बनवाने व मारपीट और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए। राजौंद थाना पुलिस ने पति समेत एक अन्य पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। चीका निवासी जश्नप्रीत कौर ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी 21 नवंबर 2023 को खेड़ी सिंबल वाली निवासी जयप्रकाश के साथ कोर्ट मैरिज हुई थी। शादी के कुछ समय बाद खेड़ी सिंबल वाली निवासी जयप्रकाश और राममेहर ने उसकी जानकारी के बिना उसके फर्जी आधार कार्ड और वोटर कार्ड तैयार करवा लिए।

अब जांच में जुटी पुलिस

पीड़िता ने आरोप लगाया कि आरोपियों ने उसके पासपोर्ट के लिए भी फर्जी डीडीआर और पीसीसी बनवाकर नया पासपोर्ट तैयार करवा लिया। जब उसने इसका विरोध किया तो जयप्रकाश और उसके छोटे भाई ने उसे और उसके परिवार को जान से मारने की धमकी दी। विवाहिता का यह भी आरोप है कि जयप्रकाश के परिवार के लोगों ने उसके साथ मारपीट की और उसे जान से मारने की कोशिश भी की। इस मामले को लेकर उसने पहले चीका थाना में भी शिकायत दी थी, लेकिन कार्रवाई नहीं की गई। राजौंद थाना के जांच अधिकारी सुनील कुमार ने बताया कि विवाहिता की शिकायत के आधार पर पति व एक अन्य के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

विद्यालय में छात्रा के पहुंचे पर भव्य स्वागत, विभिन्न जिलों से आए श्रेष्ठ खिलाड़ियों ने भाग लिया

वेदांता की सिमरन ने राज्य स्तरीय ताइक्वांडो चैंपियनशिप में स्वर्ण जीतकर रचा इतिहास

हरिभूमि न्यूज ⏭जींद

वेदांता इंटरनेशनल स्कूल कलौदा खुर्द परिसर के लिए यह अत्यंत गर्व और हर्ष का विषय है कि विद्यालय की प्रतिभाशाली एवं अनुशासित छात्रा सिमरन ने राज्य स्तरीय ताइक्वांडो चैंपियनशिप 2026 में शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक प्राप्त किया है। इस उल्लेखनीय उपलब्धि के साथ सिमरन ने न केवल अपने विद्यालय बल्कि अपने माता-पिता, प्रशिक्षकों और पूरे क्षेत्र का नाम गौरवान्वित किया है। प्रतियोगिता में विभिन्न जिलों से आए श्रेष्ठ खिलाडियों ने भाग लिया। कड़ी प्रतिस्पर्धा के बीच सिमरन ने अपने निरंतर अभ्यास, तकनीकी दक्षता आत्मविश्वास और अद्भुत खेल कौशल का परिचय देते हुए एक-एक मुकाबले में अपने प्रतिद्वंद्वियों को मात दी। यह उल्लेखनीय है कि पिछले वर्ष भी सिमरन ने ताइक्वांडो प्रतियोगिता में पदक जीत कर विद्यालय को गौरवान्वित किया था। लगातार दो वर्षों तक राज्य स्तर पर पदक जीतना उनकी मेहनत, अनुशासन और खेल के प्रति समर्पण को दर्शाता है।

विशेष सम्मान समारोह का आयोजन

विद्यालय द्वारा एक विशेष सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें सिमरन को पुष्पगुच्छ देकर सम्मानित किया गया। सहपाठी विद्यार्थियों और शिक्षकों ने तालियों की गडगड़ाहट के साथ उत्साहवर्धन किया। विद्यालय की प्रधानाचार्या वीना दारा ने सिमरन को बधाई देते हुए कहा कि सिमरन की यह उपलब्धि हम सभी के लिए गर्व का विषय है। खेल विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। विद्यालय के निदेशक इंजीनियर प्रदीप नैन ने अपने संदेश में कहा कि वेदांता इंटरनेशनल स्कूल सदैव शिक्षा के साथ-साथ खेलों को समान महत्व देता है। सिमरन की सफलता उसके कठिन परिश्रम, प्रशिक्षकों के समर्पण और माता-पिता के सहयोग का प्रतिफल है। हमें पूर्ण विश्वास है कि वह आने वाले समय में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भी विद्यालय का नाम रोशन करेगी।

ताइक्वांडो में तीन ने जीते गोल्ड व रजत

हरिभूमि न्यूज ⏭कलायत

हरियाणा राज्य यूथ ताइक्वांडो खेलों में खिलाड़ियों ने सफलता का परचम फहराते हुए कलायत की झोली में दो स्वर्ण व एक रजत पदक डाला। खेल 3 व 4 जनवरी को एसएम हिंदू स्कूल सोनीपत में खेले गए। दो दिवसीय प्रतिस्पर्धा युवा कार्य एवं खेल मंत्रालय द्वारा आयोजित की गई। इसमें कलायत एसडीएम कार्यालय के डी ग्रुप कर्मी के तौर पर सेवाएं दे रहे गांव कुराड़ के युवा खिलाड़ी सुमित कश्यप ने गोल्ड मेडल जीता। सुमित ने बताया कि इसमें उनका मुकाबला पानीपत, करनाल व रेवाड़ी से हुआ। फाइनल मैच में पानीपत के खिलाड़ी से 5-7 के अंतर में सुमित ने जीत दर्ज की।

कलायत। खिलाड़ी किरण अपने पिता विकास कश्यप के साथ गोल्ड मेडल दिखाते हुए।

सुमित ने पानीपत के खिलाड़ी को दी मात

इससे पहले सुमित कश्यप दिल्ली में पिछले वर्ष हुए अंतरराष्ट्रीय स्तर के खेलों में गोल्ड मेडल जीत चुके हैं। इसमें ग्रुप अनुसार हुए मुकाबले में इंडिया को गोल्ड मेडला मिला। सुमित सहित टीम में छह खिलाड़ी शामिल रहे। खिलाडियों ने कुशलता से नेपाल, भूटान, चीन, बंग्लादेश व श्री लंका को पराजय का सामना करवाया। सुमित ने बताया कि खेल दंगल का लक्ष्य युवाओं को सशक्त बनाना एक भारत एक लक्ष्य है। प्रदेश स्तरीय खेलों के सब जूनियर में गांव कुराड़ की आठ वर्षीय किरण ने गोल्ड जीतकर बेटियों का नाम ऊंचा किया। उनके दिव्यांग पिता विकास कश्यप बेटी को खेलों के जगत में आगे बढ़ाने में लगे हैं। किरण सरकारी स्कूल में तीसरी कक्षा की छात्रा है। सुमित कश्यप ने बताया कि एसडीएम कार्यालय में चुतुर्थ श्रेणी के तौर पर सेवाएं दे रहे रजत कुमार को इस प्रतिस्पर्धा में रजत पदक मिला। इस मुकाबले में गोल्ड पानीपत व सिल्वर करनाल को मिला।

हरिभूमि
रोहतक, मंगलवार
6 जनवरी 2026

सहेली

आज हर कोई प्रोग्रेसिव कहलाना चाहता है, यह भी चाहता है कि वह पॉजिटिव पर्सनालिटी पाए। यह एक अच्छी बात है, लेकिन इसके लिए अपनी खूबियों के साथ अपनी सीमाओं को भी समझें। ऐसा व्यवहार न करें, जिससे लोग हर्ट फील करें। आप अपने सधे व्यक्तित्व के साथ अपना व्यवहार, अपनी भाषा शालीन रखें। सोच पॉजिटिव रखें। अपनी अट्रैक्टिव-प्रोग्रेसिव पर्सनालिटी के लिए आप और कौन से गुण अपनाएं, जानिए।

ऐसे बनेगी पर्सनालिटी अट्रैक्टिव-प्रोग्रेसिव

कवर स्टोरी
डॉ. मोनिका शर्मा

इस नए दौर में प्रोग्रेसिव होने का अर्थ मन की करने और कुछ अलग तरह के खुलेपन को जीने के अंदाज से जोड़कर देखा जाता है। ऐसे में कई बार प्रगतिशीलता संग अहंकार का भाव भी जुड़ जाता है, जिससे मन ही नहीं, जीवन भी कई उलझनों में घिर जाता है। यही वजह है कि पर्सनल स्पेस को मनचाहे ढंग से जीने और प्रोग्रेसिव होने की राह में कुछ गलतियों से बचना जरूरी है। आज के दौर में महिलाओं को सजग-सशक्त व्यक्तित्व बनाने की राह पकड़ने के मोर्चे पर भी सोच-समझकर डटना होता है। यह समझ, सिर्फ ऊर्जा ही नहीं बचाती है, दिशाहीन भी नहीं होने देती। अभिमान के घेरे में लाने के बजाय मानवीय अनुभूतियों से जोड़े रखती है। महिलाओं को समझना होगा कि यह संतुलन ही सही मायने में स्वतंत्र और प्रभावी अस्तित्व गढ़ने जैसा है। प्रोग्रेसिव पर्सनालिटी के लिए हर आयुवर्ग की महिलाएं कुछ बातें जरूर अमल में लाएं-

भाषा की सभ्यता ना भूलें

चिंतनीय है कि प्रोग्रेसिव होने के नाम पर अब बहुत से लोग भाषाई मर्यादा को भूल जाते हैं। अभिव्यक्ति की आजादी की दुहाई देते हुए अजब-गजब भाषा बोलने लगते हैं। उपहास उड़ाने वाले अपमानजनक शब्द घर-परिवार में भी बोले-सुने जा रहे हैं। तकलीफदेह है कि रील वीडियो से लेकर आम जिंदगी तक महिलाएं भी अभद्र शब्दों का धड़ल्ले से इस्तेमाल कर रही हैं। असभ्य शब्दों का यह घेरा मॉडर्न ट्रेंड या प्रोग्रेसिव होने के नाम पर कस रहा है। जिसके चलते पॉजिटिव सोच और सधे व्यक्तित्व के मायने ही गुम हो रहे हैं। प्रोग्रेसिव होने के नाम पर असभ्य भाषा बोलने से बचें। प्रगतिशील बनने के लिए नकारात्मक शब्दों की आवश्यकता नहीं होती। न ही किसी का अपमान या उपहास करने की। अच्छे और सधे शब्दों में भी विरोध जताया जा सकता है। किसी बात की शिकायत की जा सकती है। हंसी-मजाक करने के लिए भी असभ्य भाषा की जरूरत नहीं होती। न ही अपना रुतबा दिखाने के लिए नकारात्मक भाषा बोलना जरूरी है। अपने शब्दों को लेकर सजग रहना, इंप्रेसिव पर्सनालिटी का सबसे अहम पहलू है। इसीलिए भाषा की सभ्यता कभी ना भूलें।

बनाएं पॉजिटिव पर्सनालिटी

आप चाहती हैं कि पॉजिटिव पर्सनालिटी पाएं तो इसके लिए अपनी खूबियों के साथ अपनी सीमाओं को समझना भी जरूरी है। विचार हों या व्यवहार, किसी के दिल को ठेस पहुंचाना आपको मजबूत नहीं बनाता। दूसरों का मजाक उड़ाने की प्रवृत्ति का आपके

आत्मविश्वास से कोई लेना-देना नहीं होता। देखने में आ रहा है कि सोशल मीडिया कंटेंट से लेकर सड़क तक बहुत सी महिलाएं, घमंड को ही कॉन्फिडेंस समझ रही हैं। बहुत सी युवतियों में दूसरों के विचारों का सम्मान करने की सोच से दूरी बढ़ रही है। 'मैं ही सही हूं' की सोच स्त्री-पुरुष किसी के लिए सही नहीं कही जा सकती। पॉजिटिव पर्सनालिटी के बहुत से अच्छे गुणों में फ्लेक्सिबिलिटी और एडॉप्टिबिलिटी दोनों ही अहम और जरूरी गुण हैं। दिनचर्या में सहज स्वीकार्यता और समझ भरे व्यवहार से जुड़ी ऐसी बातें, आपकी भावनाएं भी बदलने लगती हैं। मन और जीवन दोनों पॉजिटिव बनने लगते हैं।

जुड़ाव और बंधन का फर्क समझें

हर परंपरागत चीज बंधन नहीं है। कामयाबी की खुशी अपनों के साथ और बढ़ जाती है। हर मामले में ही बड़ों की समझाइशें पुरानी सोच नहीं होती हैं। अभिभावकों की सहज रोक-टोक जीवन की जद्दोजहद के प्रति सजग करने वाला स्नेह भी माना जा सकता है। मौजूदा दौर में हर जुड़ाव को बंधन मानने की सोच बढ़ रही है। छोटी-छोटी बातों के प्रति भी स्वीकार्यता नहीं दिखती। तकलीफदेह है कि यह बर्ताव बहुत-सी गलतियां करने के रास्ते खोलने वाला साबित होता है। यह न भूलें कि अपनों के साथ सधा-सा गठजोड़ खुद आपके ही जीवन को सही दिशा देता है। आपका आत्मविश्वास बढ़ाता है। अनुभवी अपनों का मार्गदर्शन सही निर्णय ले पाने की बुनियाद बनाता है।

विश्वास हो, अंधविश्वास नहीं

यह हैरान ही नहीं बेहद परेशान करने वाली बात है कि आज सजग-शिक्षित युवतियां आपराधिक मामलों में ज्यादा फंस रही हैं। कहीं अपने अतिवादी बर्ताव के कारण खुद अपराध की राह पकड़ रही हैं तो कहीं अंधे विश्वास के कारण दूसरों के बिछाए जाल में फंस रही हैं। ऐसे में दूसरों पर आंख मूंद कर यकीन करने को सही मायने में प्रगतिशील होना तो नहीं कहा जा सकता। आधुनिकता के नाम पर बिना जाने-समझे लिव इन रिश्तों में ऐतबार कर जान गंवाने वाली युवतियां हों

या वैवाहिक जीवन को सही ढंग से जाने, जिए बिना खारिज कर देने वाली बेटियां। न तो अपनी पूर्वाग्रह भरी सोच पर विश्वास करना सही होता है, ना ही बिना दायित्वबोध वाले रिश्तों को जीना। इस बात को हम समझें कि आपसी विश्वास के बिना परिवार और समाज नहीं चल सकता। परिचितों-अपरिचितों का अनकहा-सा भरोसा ही तो पूरे परिवेश को जोड़ता है। ❀

जब ऑफिस में बढ़ने लगे स्ट्रेस

कॉरपोरेट ऑफिसेस में वर्क लोड इतना बढ़ चुका है कि महिलाएं भी इससे अछूती नहीं हैं। बढ़े हुए वर्क लोड की वजह से वे मेंटल स्ट्रेस में रहती हैं, इसका असर इनकी मेंटल हेल्थ पर पड़ता है। इससे वर्किंग वूमेन कैसे बचें, बहुत जरूरी सलाह।

वर्किंग वूमेन
निकिता चौहान

आज कॉरपोरेट सेक्टर में वर्कलोड इतना अधिक बढ़ चुका है कि इसका असर मेंटल हेल्थ पर भी पड़ने लगा है। ऑफिस स्ट्रेस से न सिर्फ प्रोडक्टिविटी कम होती है, मेंटल हेल्थ के साथ रिश्तों पर भी नेगेटिव असर पड़ता है। ऐसे में अपनी मेंटल हेल्थ का ख्याल रखना उतना ही जरूरी है, जितना ऑफिस में अपनी जिम्मेदारी निभाना। आप कुछ सरल आदतें अपनाकर अपना स्ट्रेस नियंत्रित कर सकती हैं।

हेल्दी रुटीन बनाएं

दिन की शुरुआत रोजाना तय समय पर करें और एक बैलेंस रुटीन अपनाएं। नियमित समय पर उठना, निश्चित समय पर खाना और सोना शरीर और मन दोनों को स्थिरता देता है। इससे आपका मानसिक तनाव भी कम होता है।

पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं

डिहाइड्रेशन शरीर में थकान, चिड़चिड़ापन और ध्यान की कमी बढ़ाता है। ऑफिस में काम करते हुए हर एक-डेढ़ घंटे में पानी पीने की आदत डालें। यह स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। इससे स्ट्रेस भी कम होता है।

अच्छा स्लीप रूटीन अपनाएं

सात-आठ घंटे की नींद मेंटल हेल्थ के लिए जरूरी है। सोने से पहले स्क्रीन टाइम कम करें, कैफीन से बचें और शांत वातावरण में सोएं। अच्छी नींद तनाव को काफी कम करती है।

डीप ब्रीदिंग-माइंडफुलनेस प्रैक्टिस करें

पांच से दस मिनट की गहरी सांस लेने की तकनीक या माइंडफुलनेस एक्सरसाइज तुरंत तनाव कम करती है, इससे दिमाग शांत रहता है। ऑफिस के बीच में भी दो मिनट का 'ब्रीदिंग ब्रेक' काफी असरदार होती है।

हेल्दी कोपिंग मैकेनिज्म अपनाएं

स्ट्रेस के समय ओवरईटिंग, गुस्सा या सोशल मीडिया में डूबे रहना स्थिति को और खराब करता है। इसकी जगह छोटे ब्रेक लें, वॉक करें, पसंदीदा संगीत सुनें या किसी आत्मीय और भरोसेमंद सहकर्मी से अपने मन की बात करें।

फेवरेट एक्टिविटी करें

सिर्फ काम से मानसिक थकान बढ़ती है। वीकेंड पर या काम के बाद अपनी पसंद की गतिविधियां जैसे स्पोर्ट्स, म्यूजिक, आर्ट, रीडिंग या परिवार के साथ समय बिताना, मन को रिफ्रेश करती हैं और बर्नआउट से बचाती हैं।

वर्क-डे में छोटे ब्रेक लें

लगातार कई घंटों तक काम करने से दिमाग थक जाता है, प्रोडक्टिविटी कम होने लगती है। हर साठ से नब्बे मिनट में दो-तीन मिनट का छोटा ब्रेक लें, खड़े होकर स्ट्रेच करें, थोड़ा चलें या गहरी सांस लें। यह माइक्रो-ब्रेक्स मानसिक ऊर्जा को री-सेट करते हैं, आपके मानसिक तनाव के प्रभाव को भी काफी कम करते हैं। ❀

(फोर्टिस हेल्थकेयर, दिल्ली के साइकिएट्रिस्ट डॉ. आस्तिक जोशी से बातचीत पर आधारित)

एक्सपर्ट से करें कंसल्ट

स्ट्रेस मैनेजमेंट एक स्किल है, जिसे निरंतर अभ्यास से मजबूत किया जा सकता है। यदि ऑफिस स्ट्रेस लगातार बढ़ रहा है, आपकी पर्सनल लाइफ को प्रभावित कर रहा है तो मेंटल हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह लें। काम के साथ-साथ अपने मन का भी ध्यान रखना आज के कॉरपोरेट वर्ल्ड में सफलता और बेहतर जीवन का मूल मंत्र है।

पौधों को पानी की जरूरत हर मौसम में होती है। लेकिन इसकी मात्रा तापमान और धूप की अवधि पर निर्भर करती है। जरूरत से कम या ज्यादा पानी देने पर पौधे मुरझा सकते हैं। सर्दी के मौसम में कैसे-कितना पानी दें, यहां बता रहे हैं।

सर्दियों में पौधों को कब-कितना पानी दें

गार्डनिंग
अनु

सर्दी के मौसम में पौधों की वृद्धि की रफ्तार धीमी पड़ जाती है। दरअसल, सर्दी के दिनों में गर्मी या बरसात की तुलना में पौधों को ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है। तापमान और धूप कम होने की वजह से पौधों को पानी की भी कम जरूरत महसूस होती है। उन्हें अगर दिन में एक बार पानी दे दिया जाए, तो उनकी मिट्टी में नमी बनी रहती है। अगर इनमें पानी की मात्रा ज्यादा हो जाए या इन्हें कई दिन तक बिना पानी के रखा जाए, तो पौधे सूखने लगते हैं, सूखकर मुरझा सकते हैं और कई बार पौधे नष्ट भी हो सकते हैं। दरअसल, ठंड के दिनों में बालकनी या शेड में रखे पौधों को कम धूप मिलती है। कम धूप के कारण उन्हें कम पानी की जरूरत होती है।

होती है कम पानी की जरूरत: जब पौधों को प्रकाश मिलने की अवधि कम हो जाती है, तो पौधों में होने वाली प्रकाश संश्लेषण के अलावा दूसरी जैविक प्रक्रियाएं धीमी हो जाती हैं। सर्दियों में दिन का छोटा होना, कम रोशनी और ठंडे तापमान के कारण पौधों में वाष्पोत्सर्जन भी कम होता है और घर के भीतर रखे पौधे पानी ज्यादा नहीं सोखते हैं। उनकी क्रियाएं धीमी पड़ जाती हैं। अगर ठंड ज्यादा हो रही है तो उनको पानी देने का तरीका भी उसी के अनुकूल होना चाहिए।

वातावरण का रखें ध्यान: गार्डन एक्सपर्ट्स के अनुसार जहां हम रहते हैं, वहां की जलवायु, मौसम, वहां आने वाली धूप, तापमान और आर्द्रता के आधार पर ही यह निर्धारित होता है कि पौधों को इस सीजन में कितनी बार और कितना पानी देना चाहिए? ज्यादा प्राकृतिक नमी और ठंडे तापमान वाले वातावरण में पौधों को कम पानी देना चाहिए। लेकिन जो लोग ज्यादा ठंड के दिनों में अपने घर के भीतर हीटर चलाते हैं, उनके पौधों के पानी की जरूरत शुष्क वातावरण के कारण अलग तरह की होती है। इस तरह हर पौधे की जरूरत अलग-अलग तरह की होती है और उनकी पर्यावरणीय परिस्थितियों के आधार पर ही उन्हें पानी देने की भी जरूरत होती है। भले ही सर्दियों के मौसम में पौधे सुप्त अवस्था में होते हैं, इसके बावजूद उन्हें अपनी भोजन बनाने की प्रक्रिया के लिए पानी की जरूरत तो होती ही है। पानी की बदौलत ही पौधे जीवित रहते हैं लेकिन ज्यादा पानी देने से वो नष्ट होने लगते हैं। इसलिए अगर आपके गार्डन में लगे पौधे की पत्तियां भूरे रंग की हो गई हों या उनकी पत्तियां झड़ गई हों तो भी थोड़ी मात्रा में उन्हें पानी चाहिए होता है। उन्हें हाइड्रेट रखने से वो पौधे आने वाले दिनों में बचे रहेंगे।

इन बातों का रखें ध्यान: सर्दी के दिनों में अपने पौधों को पानी देने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखें।

- जब ज्यादा ठंड हो यानी जब तापमान 4 डिग्री से नीचे चला जाए, तो पौधों को अधिक पानी न दें।
- जहां तक संभव हो सुबह के समय पानी दें ताकि पौधों को पानी को अवशोषित करने और रात्रि के समय ठंड से बचने का सुरक्षा कवच मिल सके।
- सर्दी के मौसम में पौधों को रात के समय कभी पानी न दें। इससे पानी जड़ों में जमा हो जाता है और पौधों में सड़न, कीड़े और फंफूद हो जाती हैं।
- सर्दी में वाटर टैंक में अगर ज्यादा ठंडा पानी हो, तो उसकी बजाय ताजा, भूमिगत जल देना चाहिए।
- अपने पौधों को धूप की जरूरत पर ध्यान दें। पत्तियों और पौधे की धुलाई करती रहें। ❀

यूज करें बॉडी बटर स्किन बनी रहेगी सॉफ्ट

स्किन केयर
अंजू जैन

विंटर सीजन में स्किन के रूखेपन, रैशेज, डल हो जाने से अधिकतर महिलाएं परेशान रहती हैं। ऐसे में बॉडी बटर, लेटेस्ट ऑप्शन के रूप में स्किन केयर का सबसे इफेक्टिव रूप सामने आया है। गाढ़ी, स्मूद और प्लस टेक्सचर्ड यह क्रीम त्वचा में गहराई तक जाकर उसे मॉयश्चराइज और हाइड्रेशन का डोज देती है। ऐसा इफेक्ट कोई नॉर्मल मॉयश्चराइजिंग क्रीम नहीं दे सकती। इसे लगाने से स्किन सिल्की, लचीली और नम रहती है, जिससे उसमें ग्लो नजर आता है।

क्या करता है बॉडी बटर: बॉडी बटर स्किन को डिहाइड्रेशन से बचाता है। इसके इस्तेमाल से स्किन के भीतरी हिस्से में नमी पहुंचती है और टिकती भी है। नमी के अभाव में स्किन की बाहरी सतह की सेल्स सूख कर सिकुड़ने लगती हैं। इसके बाद स्किन की भीतरी लेयर्स का भी यही हाल होने लगता है। स्किन संवेदनशील बनने लगती है और इसमें झुर्रियां और सिलवटें पड़ने लगती हैं। इसकी वजह से त्वचा की प्री-मैच्योर एजिंग, इंफेक्शन, क्रैक और ड्राई स्किन जैसी समस्याएं होने लगती हैं। अच्छी गुणवत्ता वाला बॉडी बटर स्किन सेल्स के निर्माण की प्रक्रिया को भी तेज करता है। इसमें मौजूद सामग्री स्किन को विटामिन,

मिनरल्स और एंजाइम्स से पोषण देती है। सनबर्न, रैशेज, सोरायसिस, एक्जिमा जैसी स्किन प्रॉब्लम्स में आराम मिलता है। कोहनी और एड़ियों जैसी कठोर त्वचा वाले हिस्सों को भी बॉडी बटर के प्रयोग से इंप्रूव किया जा सकता है। कई तरह के नट्स और सीड्स इन्हें एंटी ऑक्सीडेंट और एंटी इंफ्लेमेटरी गुण देते हैं।

ऐसे करें यूज: बॉडी बटर भी मॉयश्चराइजर की तरह ही इस्तेमाल किया जाता है। इसे पूरे शरीर पर लगाया जा सकता है। नहाने के बाद, शरीर को तौलिए से थपथपा कर सुखा लें और फिर बॉडी बटर लगा लें। इसका इस्तेमाल आप होंठ, नाखून और बालों पर भी कर सकती हैं।

तरह-तरह के बॉडी बटर: बाजार में कई तरह के बॉडी बटर मिलते हैं। आप अपनी पसंद से कोई भी यूज कर सकती हैं।

शिया बटर: अफ्रीकन शिया ट्री के फल से बनाया गया यह बॉडी बटर, स्ट्रॉन्ग मॉयश्चराइजर है और स्किन को मखमली लुक देता है। इसमें फैटी एसिड होता है, जिसमें सुपर एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं।

कोकोआ बटर: इनमें कोकोआ बीन का एडिबल फैट होता है। यह विटामिन-ई से समृद्ध होता है। इसके प्रयोग से स्किन को अच्छा हाइड्रेशन मिलता है और स्किन की सूदिंग होती है। ❀

(ब्यूटीशियन अनुमिता पाल से बातचीत पर आधारित)

डाइट एडवाइस
डॉ. स्वप्ना चतुर्वेदी
सीनियर डाइटीशियन, एम्स-दिल्ली

अगर इस मौसम में आपका वजन बढ़ रहा है, तो ऐसे में आपको अपने खान-पान पर ध्यान देने की जरूरत है। इसके लिए अपनी डाइट में आप क्या-क्या शामिल कर सकती हैं, जानिए।

ऐसे वेट रहेगा कंट्रोल

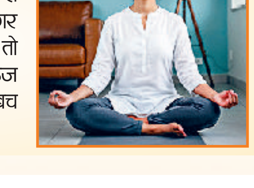
सर्दी के मौसम में भूख बढ़ने, कम एक्टिविटी करने और फैटी चीजें खाने को कई लोगों का वेट बढ़ने लगता है। ऐसा आपके साथ ना हो, इसके लिए आपको अपने खान-पान पर ध्यान देना होगा। इससे बचने का सबसे बेहतर उपाय यही है कि शुरुआत से ही हेल्दी डाइट लेने की आदत डालें और तले-भुने फूड्स से परहेज करें। जहां तक संभव हो बाहर खाने से बचें। घर का बना ताजा भोजन ही करें।

संतुलित आहार लें: यदि आप इस मौसम में भी स्वयं को फिट और अपने वजन को नियंत्रित रखना चाहती हैं, तो अपने आहार पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। दिन की शुरुआत अकसर चाय से की जाती है, लेकिन खाली पेट चाय पीने से कई लोगों को गैस की समस्या हो जाती है। इसलिए चाय पीने से पहले एक-दो कप पानी अवश्य पीना चाहिए। इसके साथ मखाना, नट्स, आटा या ओट्स के बिस्कुट ले सकती हैं। नाश्ते में बेसन या दाल का चीला लेना बेहतर होता है। दलिया और किनोवा भी ले सकती हैं। इसके अलावा पनीर, दूध, छाछ और अंडा भी लिया जा सकता है। सुबह के नाश्ते में प्रोटीन की मात्रा अधिक होनी चाहिए। नाश्ते के बाद सुबह 10 से 11 के बीच में सेब या पपीता जैसे फल लेना फायदेमंद होता है। दोपहर और रात के खाने में हेल्दी अनाज अपने भोजन में जरूर शामिल करें। बाजरा, मक्का की रोटी, ब्राउन राइस, दाल, मौसमी सब्जियां, दही और सलाद जरूर खाएं। इसके साथ ही बाजरे की खिचड़ी भी ले सकती हैं। यह बहुत ही पौष्टिक होती है और इसमें विटामिन, मिनरल और फाइबर्स भरपूर मात्रा में होते हैं। रात का भोजन सोने से कम से कम दो घंटे पहले कर लेना चाहिए। रात के खाने में सूप अवश्य लें। इसके अलावा सोने से पहले दूध भी लिया जा सकता है। बहुत अधिक गर्म खाना खाने से भी बचना चाहिए, क्योंकि अत्यधिक गर्म खाने से भोजन की नली पर इसका बुरा असर पड़ता है। इससे मुंह में छाले भी पड़ जाते हैं।

तला-भुना न खाएं: ठंड के मौसम में तला-भुना खाने का मन बहुत करता है। जैसे समोसा, कचौरी, छोले-भटूरे, आलू, गोभी और बथुआ के परांठे खाने में तो बहुत स्वादिष्ट लगते हैं, लेकिन इनके अधिक सेवन से वजन बढ़ सकता है। वजन बढ़ाना तो बहुत आसान है, जबकि उसे कम करना उतना ही कठिन होता है। इस तरह के भोजन में कैलोरी की मात्रा बहुत अधिक होती है जबकि इस मौसम में हमारी शारीरिक गतिविधियां बहुत कम होती हैं। इसका परिणाम यह होता है कि शरीर में फैट जमा होने लगता है। एक व्यक्ति को महीने में तेल और घी मिलाकर आधा लीटर से अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। इन चीजों का ज्यादा उपयोग करने से कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है। दिन और रात के भोजन को मिलाकर कुल दो चम्मच तेल का उपयोग करना ही बेहतर होता है। ❀

रेग्युलर करें एक्सरसाइज

सर्दियों में अपने को हेल्दी, फिट रखने के लिए नियमित रूप से एक्सरसाइज करना बेहद जरूरी है। ठंड से बचने के लिए अगर आप बाहर जाकर वॉक या एक्सरसाइज नहीं कर सकती हैं, तो घर के अंदर ही योगा, प्राणायाम और कुछ हल्की एक्सरसाइज जरूर कर सकती हैं। इससे एक तो थकान और आलस से बच सकती हैं और आपका मूड भी अच्छा रहेगा।



प्रस्तुति: संध्या रानी

खबर संक्षेप

स्वयं सेवकों को दी कानूनी जानकारी

कैथल। ओएसडीएवी पब्लिक स्कूल कैथल में आयोजित सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के तीसरे दिन शिविरार्थियों को 'विधिक साक्षरता' संबंधित विशेष प्रशिक्षण दिया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि एडवोकेट निशा गुप्ता ने बच्चों को बताया कि विधिक साक्षरता का मतलब है नागरिकों को अपने मौलिक अधिकारों, कर्तव्यों और कानून से जुड़ी सामान्य जानकारी से अवगत कराना। इस अवसर पर कार्यक्रम के प्रोग्राम अधिकारी कार्तिक शर्मा उपस्थित थे। विद्यालय की प्रधानाचार्या अंजु तलवाड़ ने मुख्य अतिथि निशा गुप्ता को शिविरार्थियों को दिए गए विशेष व्याख्यान के लिए आभार प्रकट किया।

छठे दिन स्वयंसेवकों नें किया शैक्षणिक भ्रमण

पूंडरी। डीएवी पब्लिक स्कूल पूंडरी के प्रांगण में प्राचार्या साधना बख्शी के निर्देशन में चल रहे एनएसस शिविर के आज छठे दिन स्वयंसेवकों के लिए शैक्षणिक भ्रमण का कार्यक्रम रखा गया। इस कड़ी में स्वयंसेवकों ने सिसला में श्री खाटू श्याम धाम का भ्रमण किया। इस अवसर पर स्वयंसेवकों ने कार्यक्रम अधिकारी अमित कुमार के नेतृत्व में मंदिर परिसर की सफाई में अपना योगदान दिया। इस धार्मिक यात्रा से हमें अपने संस्कारों से जोड़ने का मौका मिला है। उन्होंने धाम के महत्व के बारे में जानकारी ली। मौके पर प्राध्यापक विजय कुमार, नरेंद्र कुमार, प्रतीक, मुकेश भी मौजूद थे।

प्रकाश पर्व पर विशाल भंडारे का आयोजन

सीवन। सिख धर्म के दसवें गुरु श्री गुरु गोबिंद सिंह जी के पावन प्रकाश पर्व के शुभ अवसर पर डेरा गोबिंदपुरा की साध-संगत की ओर से कैथल–पटियाला मुख्य मार्ग पर एक विशाल भंडारे का आयोजन किया गया। हर वर्ष की तरह इस वर्ष भी यह आयोजन भव्य रहा। इस आयोजन में श्रद्धा, सेवा और समर्पण का अद्भुत संगम देखने को मिला। भंडारे के दौरान सेवादारों ने मुख्य मार्ग से गुजरने वाले वाहनों को विनम्रतापूर्वक रोककर यात्रियों को प्रसाद ग्रहण करवाया। चाहे दोपहिया वाहन हों, कारें हों या भारी वाहन सभी को समान भाव से लंगर प्रसाद वितरित किया गया। सेवादारों का उत्साह, अनुशासन और सेवा भावना देखते ही बनती थी। कार्यक्रम की शुरुआत प्रातःकाल गुरुद्वारे में विधिवत अरदास के साथ की गई।

लाइफ स्किल डेवलपमेंट में बांटे प्रमाण पत्र

राजौंद। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सेरधा में पांच दिवसीय लाईफ स्किल डेवलपमेंट कार्यक्रम का समापन हो गया। कैम्प के अंतिम दिन कम्युनिटी हेल्थ ऑफ़िसर रमेश कुमार ने विद्यार्थियों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दी। आयुर्वेदिक हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर कोटड़ा की पहल पर, योग और आयुर्वेदिक कैम्प का आयोजन किया गया। इस दौरान शिविर में विभिन्न गतिविधियों में हिस्सा लिया। इस दौरान प्रदर्शनी लगाई। इस दौरान कैम्प के इंचार्ज कुलदीप सैनी तथा एसएमसी अध्यक्ष प्रवीन

प्रकाश पर्व पर भूसंला से निकला विशाल नगर कीर्तन, श्रद्धा में डूबी संगत

नगर कीर्तन में 'जो बोले सो निहाल सत श्री अकाल' से गूंजा क्षेत्र

हरिभूमि न्यूज ⏭ गुहला-चीका

दशवें गुरु श्री गुरु गोविंद सिंह जी महाराज के पावन प्रकाश पर्व के अवसर पर गांव भूसंला से एक विशाल और भव्य नगर कीर्तन का आयोजन किया गया। नगर कीर्तन के दौरान 'जो बोले सो निहाल, सत श्री अकाल' के जयकारों से पूरा क्षेत्र निहाल हो उठा। इस धार्मिक आयोजन में इलाके की सिख संगत ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और पूरी श्रद्धा व उत्साह के साथ गुरु पर्व मनाया।

नगर कीर्तन की शुरुआत गुरुद्वारा साहिब भूसंला से हुई, जो अजीतनगर, चक्की प्लांट, नंदगढ़ होते हुए ऐतिहासिक गुरुद्वारा बाऊली साहिब पहुंचा। वहां अरदास के उपरांत नगर कीर्तन राजगढ़ सरकपुर, बुड्डनपुर, रत्ता खेड़ा, मुल्लापुर गांवों से होकर पुनः गुरुद्वारा साहिब भूसंला में संपन्न हुआ। इस अवसर पर गुरु ग्रंथ साहिब जी की पालकी को आकर्षक फूलों से सजाया गया। पालकी के आगे-आगे पांच प्यारे चल रहे थे, जबकि पीछे श्रद्धालु शबद कीर्तन और कथा वाचकों के गायन में लीन नजर आए। गुरु की खालसा फौज ने गतका प्रदर्शन कर अपने शौर्य और कौशल का परिचय दिया। नगर कीर्तन के मार्ग में विभिन्न स्थानों पर गुरु का अटूट लंगर लगाया गया तथा प्रसाद वितरित किया गया। इस अवसर पर गुरुद्वारा प्रधान हरजिंदर पाल सिंह सोढ़ी, ओंकार सिंह टूर, हरदेव सिंह टूर, कुलदीप सिंह, धर्मेंद्र सिंह, अवतार सिंह अकाली, पूर्व सरपंच गुरप्रीत सिंह गोपी, गुरबख्श सिंह जोसन, हरचेत सिंह नंबरदार, बचितर सिंह नागपाल, जसविंदर सिंह मोहनपुर, कृपाल सिंह जोशन, सुरजीत सिंह सहित बड़ी संख्या में संगत उपस्थित रही।

गुहला-चीका। नगर कीर्तन में फूलों से सजी गुरु ग्रंथ साहिब जी की पालकी।

सीवनः श्री गुरु गोबिंद सिंह जी का प्रकाश पर्व श्रद्धा और कीर्तन के साथ मनाया

सीवन। सिख पंथ के दसवें गुरु श्री गुरु गोबिंद सिंह जी का 359वां प्रकाश पर्व गुरुद्वारा दशमेश सिंह सभा, सीवन में धार्मिक श्रद्धा और उल्लास पूर्ण वातावरण में मनाया गया। क्षेत्र की साध-संगत ने गुरु साहिब की शिक्षाओं को स्मरण करते हुए गुरुद्वारा साहिब में मत्था टेका और गुरु की महिमा का गुणगान किया। गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के प्रधान तेजेंद्र सिंह धामी, सचिव जगदेव सिंह पन्नू एवं पूर्व सरपंच प्रतिनिधि अमरेंद्र सिंह खारा ने बताया कि प्रकाश पर्व के उपलक्ष्य में 3 जनवरी से 5 जनवरी तक श्री अखंड पाठ साहिब का आयोजन किया गया, जिसका आज विधिवत भोग डाला गया। भोग उपरांत गुरुद्वारा साहिब में कीर्तन दीवान सजाया गया।

सीवन। लंगर लेती साध सांगत

संगत को निहाल कियाः मुख्य ग्रंथी भाई जसवीर सिंह ने गुरबाणी शब्दों के माध्यम से संगत को निहाल करते हुए श्री गुरु गोबिंद सिंह जी के जीवन दर्शन पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर खजांची लाभ सिंह, सोनू बुडनपुरिया, अवतार सिंह धामी, हरप्रीत झब्बर, हैप्पी विर्क, दविंदर धामी, तकदीर सिंह चीमा, परमजीत कौर, गुरप्रीत चीमा सहित काफी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

बैठक से पहले डीसी ने सभी विधायकों का किया स्वागत

पात्र को बिना किसी देरी के मिले योजनाओं का लाभः कबीरपंथी

जिला सचिवालय के सभागार में प्रशासनिक अधिकारियों के साथ बैठक की

हरिभूमि न्यूज ⏭ कैथल

हरियाणा विधान सभा की अनुसूचित जातियों, जनजातियों तथा पिछड़े वर्गों के कल्याण संबंधी समिति ने विधायक भगवानदास कबीरपंथी की अगुवाई में सोमवार को जिला सचिवालय के सभागार में प्रशासनिक अधिकारियों के साथ बैठक की। बैठक में उनके साथ पहुंचे समिति के पांच सदस्य विधायकों एवं पूंडरी से स्थानीय विधायक सतपाल जांबा ने अनुसूचित जातियों, जनजातियों एवं पिछड़ा वर्ग से संबंधित योजनाओं की धरातल पर क्रियान्वयन को लेकर गहन समीक्षा की। साथ ही एससी-एसटी एक्ट के तहत दर्ज मामलों में पीड़ितों को सहायता राशि देने सहित दोषियों को सजा दिलवाने बारे चर्चा की। बैठक के बाद समिति सदस्यों ने गांव टीक में बनाई गई महात्मा गांधी ग्रामीण बस्ती का दौरा कर लोगों की समस्याएं जानीं और उनके समाधान के निर्देश जारी किए।

कैथल। विधायक भगवानदास कबीरपंथी अधिकारियों की बैठक को संबोधित करते हुए तथा कालोनी का दौरा करते हुए

बैठक में पहुंचने पर डीसी अपराजिता ने समिति की अगुवाई कर रहे विधायक भगवानदास कबीरपंथी सहित सभी विधायकों का स्वागत किया। इसके बाद समिति के चेयरमैन भगवान दास ने विभिन्न योजनाओं की समीक्षा की शुरुआत करते हुए निर्देश दिए कि अनुसूचित जाति वर्ग के साथ होने वाले अत्याचार के मामलों को अत्यधिक गंभीरता से लिया जाए। ऐसे मामलों में एफआईआर समय पर दर्ज होनी चाहिए और उसकी सूचना जिला कल्याण विभाग को तुरंत मिल जानी चाहिए। इसी प्रकार पीड़ित व्यक्तियों को मुआवजे का भुगतान निर्धारित समय सीमा के भीतर सुनिश्चित किया जाए। बैठक के दौरान समिति ने जनवरी 2022 से जुलाई 2025 तक के मामलों में मुआवजे के वितरण और सजा की दर की भी समीक्षा की। उन्होंने पुलिस, जिला न्यायवादी एवं जिला समाज कल्याण विभाग के अधिकारियों को आपसी तालमेल एवं समन्वय के साथ काम करते हुए पीड़ितों को राहत एवं न्याय दिलवाने के निर्देश जारी किए।

यह रहे मौजूद

बैठक में समिति सदस्य पटौदी से विधायक बिमला चौधरी, शाहबाद से विधायक राम करण, कालांवाली से विधायक शीशपाल सिंह, बावल से विधायक डॉ. कृष्ण कुमार, खरखौदा से विधायक पवन खरखौदा उपस्थित रहे। इनके अतिरिक्त पूंडरी विधायक सतपाल जांबा भी विशेष रूप से मौजूद रहे। विधायक जांबा ने भी विभिन्न विभागों से जुड़ी योजनाओं की प्रगति रिपोर्ट ली और आवश्यक निर्देश जारी किए। बैठक करने के बाद गांव टीक में महात्मा गांधी ग्रामीण बस्ती योजना के तहत बनी कॉलोनी का दौरा किया और वहां पर मूलभूत सुविधाओं का जायजा लिया।

पूंडरी। छात्रों के साथ समाजसेविका निधि मोहन।

शिविर का समापन सांस्कृतिक प्रस्तुतियों ने सबका मोहा मन

हरिभूमि न्यूज ⏭ पूंडरी

मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पूंडरी में चल रहे राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) के सात दिवसीय शिविर का समापन कार्यक्रम हर्षोल्लास एवं गरिमामय वातावरण में संपन्न हुआ। समापन अवसर पर सुप्रसिद्ध समाजसेविका निधि मोहन एवं विद्यालय के प्रधानाचार्य गिरधारी लाल शर्मा ने विद्या की अधिष्ठात्री देवी मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित कर एवं पुष्पार्पण कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया।

कार्यक्रम के दौरान स्वयंसेविकाओं द्वारा वंदे मातरम् तथा एनएसएस गीत प्रस्तुत किया गया। इसके उपरांत कार्यक्रम अधिकारी सुनील दत्त आत्रेय ने राष्ट्रीय एकता एवं अखंडता के विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम का संचालन स्वयंसेविका तृषा एवं साहिन ने किया, जबकि स्वागत गीत अंशुल एवं उनकी टीम द्वारा प्रस्तुत किया गया। निधि मोहन ने स्वयंसेविकाओं को प्रेरित करते हुए कहा कि आज महिलाएं किसी भी क्षेत्र में पुरुषों से कम नहीं हैं, बल्कि अनेक क्षेत्रों में आगे हैं। गिरधारी लाल शर्मा ने कहा कि इस शिविर का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों का सामाजिक विकास करना है। इस अवसर पर दिव्या गोयल, सुशील सैनी, बृजेश कुमार, उमेश गुप्ता, वीरेंद्र जाबा, नवीन टाया सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

यातायात एसएचओ ने छात्राओं को पढ़ाया सड़क सुरक्षा का पाठ

- निर्धारित गति सीमा सीमा में वाहन चलाने के प्रति छात्राओं को विस्तार से बताया

हरिभूमि न्यूज ⏭ कैथल

सोमवार को कलायत के राजकीय कन्या विद्यालय की एन. एस. एस. की छात्राओं द्वारा सड़क सुरक्षा व नशा मुक्ति के प्रति लोगों को जागरूक करने का कार्यक्रम चलाया गया।

इसमें मुख्य अतिथि के रूप में ट्रैफिक पुलिस एसएचओ इंस्पेक्टर सतपाल सिंह द्वारा एनएसएस की छात्राओं को यातायात नियमों के बारे में छात्राओं को जागरूक करते हुए सड़क सुरक्षा के बारे में, सीट बेल्ट के प्रयोग करने, ड्राइविंग लाइसेंस बनवाने तथा निर्धारित गति सीमा सीमा में वाहन चलाने के प्रति छात्राओं को विस्तार से बताया। मुख्य अतिथि द्वारा सड़क सुरक्षा रैली को हरी झन्डी दिखाकर रवाना किया गया। छात्राओं द्वारा शहर के मुख्य मार्गों पर सड़क सुरक्षा रैली के माध्यम से लोगों को जागरूक करने का काम किया।

कार्यक्रम में एन एस. एस. के प्रभारी राज सिंह द्वारा स्वयं सेविकाओं का मार्गदर्शन किया और छात्राओं को कार्यक्रम को जन-जन तक पहुंचाने में एन. एस. एस. के उद्देश्य की सफलग पर विचार प्रकट किए। विद्यालय के प्रधानाचार्य रामगोपाल जी द्वारा भी स्वयं सेविकाओं को सड़क सुरक्षा के नियमों के पालन करने के लिए प्रेरित किया। व अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे। ऐया। कार्यक्रम सहायक निर्मला व अन्य स्टॉफ मौजूद रहे।

कैथल। एसएचओ इंस्पेक्टर सतपाल सिंह रैली को हरी झंडी दिखाते हुए

कांग्रेस उतरेगी जनता की उम्मीदों पर खरीः हंस

सीवन। हलका विधायक देवेंद्र हंस ने कांग्रेस के वरिष्ठ नेता व सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा से शिष्टाचार भेंट कर उन्हें एक पुस्तक भेंट करते हुए सम्मानित किया। इस अवसर पर दोनों नेताओं के बीच प्रदेश की वर्तमान स्थिति, संगठनात्मक विषयों और जनसमस्याओं को लेकर सार्थक चर्चा हुई। सीवन आगमन पर पत्रकारों से बातचीत करते हुए देवेंद्र हंस ने कहा कि दीपेंद्र सिंह हुड्डा जनभावनाओं को समझने वाले और उन्हें मजबूती से मंच तक पहुंचाने वाले नेता हैं। सांसद हुड्डा ने संसद में हरियाणा के मुद्दों को गंभीरता और तथ्यपूर्ण ढंग से उठाकर प्रदेश की आवाज को राष्ट्रीय स्तर पर मजबूत किया है।

सरपंच प्रतिनिधि सतनाम सिंह ने पिता की स्मृति में 50 लाख से स्वागत द्वार बनवाया

जनता को किया समर्पितः प्रेमपुरा को मिली नई पहचान

हरिभूमि न्यूज ⏭ कैथल

गांव प्रेमपुरा में सरपंच प्रतिनिधि सतनाम सिंह ने अपने पिता स्वर्गीय मुख्तियार सिंह की याद में लगभग 50 लाख की लागत से भव्य स्वागत द्वार का निर्माण करवाकर उसे गांववासियों को समर्पित किया।

यह स्वागत द्वार न केवल आधुनिक वास्तुकला का उदाहरण है, बल्कि गांव के विकास की सोच और नेतृत्व की दिशा भी दर्शाता है। कंक्रीट स्ट्रक्चर, संगमरमर और मार्बल से तैयार इस द्वार को विदेश से मंगवाई गई आकर्षक लाइटों से सजाया गया है, जो रात के समय गांव की सुंदरता को और निखारती हैं। पिछले वर्ष 5 जनवरी को इसकी नींव रखी गई थी और महज एक साल में इसे पूरा कर जनता को समर्पित कर दिया गया।

उद्घाटन से पहले गुरु के चरणों में अरदास करवाई गई और फिर सतनाम सिंह ने अपनी माता प्रकाश कौर से रिबन कटवाकर इसका लोकार्पण कराया। कार्यक्रम में डीएसपी कुरुक्षेत्र रोहतास जांगड़ा, सतनाम सिंह की माता प्रकाश कौर, भाई रणजीत सिंह (यू.के.), निशांत सिंह, सरपंच परमिंदर कौर, पूर्व सरपंच बलजिंदर मुल्तानी, चरण सिंह (यू.एस.ए.) सहित सैकड़ों ग्रामीण मौजूद रहे।

कैथल। स्वागत द्वार का लोकार्पण करते सरपंच प्रतिनिधि सतनाम सिंह अपनी माता व ग्रामीणों के साथ। फोटो: हरिभूमि

तैयारी उपमंडल स्तर पर सोमवार और वीरवार सुबह 10 से 12 बजे तक शिविरों का आयोजन

शिविर में जन शिकायतों का किया जा रहा त्वरित निपटानः डीसी अपराजिता

विभिन्न विभागों से जुड़ी शिकायतें आई, कई का मौके पर ही समाधान किया

हरिभूमि न्यूज ⏭ कैथल

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देशानुसार तथा डीसी अपराजिता के मार्गदर्शन लघु सचिवालय के साथ-साथ उपमंडल स्तर पर सोमवार और वीरवार को सुबह 10 बजे से 12 बजे तक समाधान शिविरों का आयोजन निरंतर रूप से किया जा रहा है। जहां जन शिकायतों का त्वरित समाधान किया जा रहा है। इस पहल से नागरिकों को अपनी समस्याओं का समाधान एक ही स्थान पर मिल रहा है। जिसकी वजह से उन्हें अलग अलग विभागों में जाने की जरूरत नहीं पड़ती।

सोमवार को लघु सचिवालय के सभागार में समाधान शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें अधिकारियों द्वारा आमजन की शिकायतें सुनी। इसमें विभिन्न विभागों से जुड़ी शिकायतें आई, इसमें से कई शिकायतों का मौके पर ही समाधान कर दिया गया। अन्य को लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए।

गुहला चीका में समाधान शिविर में नहीं आई कोई शिकायत : कैप्टन प्रमेश सिंह

गुहला चीका। एसडीएम कैप्टन प्रमेश सिंह ने कहा कि आमजन की शिकायतों के निवारण के लिए प्रत्येक सप्ताह सोमवार व वीरवार को उपमंडल स्तरीय समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे है। सोमवार को शिविर में आज कोई भी शिकायत नहीं आई। एसडीएम ने कहा कि समाधान शिविर में आमजन की समस्याएं सुनकर समाधान किया जाता है। समाधान शिविर में नागरिक प्रॉपर्टी आईडी, बुढ़ापा पेंशन, परिवार पहचान पत्र, बिजली, इत्यादि से संबंधित समस्याओं का समाधान करवा सकते हैं। समाधान शिविर आमजन की समस्याओं के समाधान में काफी कारगर साबित हो रहे हैं। एक ही समय में सभी अधिकारी एक स्थान पर मौजूद रहते है। आमजन की समस्याओं के समाधान को लेकर विभाग आपसी तालमेल के साथ कार्य कर रहे हैं।

कलायत में समाधान शिविर में आई 4 शिकायतें 2 का मौके पर किया निपटारा

कलायत। एसडीएम अजय हुड्डा ने सोमवार को लघु सचिवालय में आयोजित समाधान शिविर में आमजन की समस्याएं सुनीं और संबंधित अधिकारियों को तुरंत समाधान करने के निर्देश दिए। सोमवार को शिविर में कुल 4 शिकायतें आई 2 शिकायतों का मौके पर ही समाधान किया गया, बाकी बची शिकायतों के जल्द समाधान के लिए संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए गए। शिकायतों में मुख्य रूप से परिवार पहचान पत्र (पीपीपी) की त्रुटियां, पेंशन, बिजली-पानी की आपूर्ति और राजस्व विभाग से जुड़ी समस्याएं शामिल थीं।

अशोक गुर्जर ने की सीएम सैनी से भेंट

कैथल। मुख्यमंत्री नायब सैनी से बातचीत करते वरिष्ठ नेता अशोक गुर्जर।

हरिभूमि न्यूज. कैथल

सीएम नायब सैनी से मुख्यमंत्री निवास, चंडीगढ़ में हरियाणा भाजपा के वरिष्ठ नेता अशोक गुर्जर ने शिष्टाचार भेंट की। यह मुलाकात सौहार्दपूर्ण एवं सकारात्मक वातावरण में संपन्न हुई, जिसमें प्रदेश के विकास, जनकल्याणकारी योजनाओं तथा संगठनात्मक विषयों पर विस्तृत चर्चा की गई। भेंट के दौरान वरिष्ठ भाजपा नेता अशोक गुर्जर ने सीएम सैनी को अपने जिला कैथल के क्षेत्र से जुड़े विभिन्न जनहित के मुद्दों से अवगत कराया। उन्होंने शिक्षा, स्वास्थ्य, सडक़, पेयजल, रोजगार और ग्रामीण विकास से संबंधित विषयों पर अपने विचार साझा किए। इसके साथ ही उन्होंने हरियाणा सरकार द्वारा आमजन के हित में चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं और नीतियों की सराहना भी की। अशोक गुर्जर ने कहा कि प्रदेश सरकार सबका साथ, सबका विकास के मूल मंत्र पर कार्य कर रही है। हरियाणा को विकास की नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने के लिए नायब सरकार निरंतर प्रयासरत हैं।

सूचना

मैं, बलजीत यादव पुत्र श्री धन सिह निवासी गॉव पिण्डारा जिला जीन्द का निवासी हूँ और अपने हल्फ से निम्न ब्यान करता हूँ कि यह है कि मेरा व्हीकल हिरो होण्डो स्पलैण्डर प्लस मोटरसाईकिल जिसका नम्बर HR31F1168 है काफी समय पहले बेच दी थी। यह व्हीकल अब मेरे कब्जे में, प्रयोग में, कन्ट्रोल में, नही है और ना ही ट्रॉसफर रजिस्ट्रेशन पूरा हुआ था। कई सालो से इस व्हीकल पर मेरा कोई कन्ट्रोल, अधिकार, ना रहा है और ना ही इस व्हीकल से कोई लाभ लिया है। यदि कोई अन्य इस व्हीकल से कोई एक्सीडेन्ट करता है, गलत प्रयोग करता है, अवैध कार्य करता है, तो इसमें मेरी कोई जिम्मेवारी नही होगी। जो कोई भी इस व्हीकल को कब्जे में लिये हुवे है और इसका प्रयोग करता है तो मेरी प्रार्थना है कि कृप्या मुझसे सम्पर्क करे ताकी व्हीकल रजिस्ट्रेशन की औपचारिकताएँ पुरी की जा सकें। मेरा मोबाईल नम्बर 9996201990 है। जो कोई भी इस व्हीकल का प्रयोग करता है, तो वह पुरी तरह से स्वय जिम्मेवार होगा।

खबर संक्षेप

विश्वकर्मा सेवा समिति की कार्यकारिणी गठित

जींद। विश्वकर्मा कॉलोनी स्थित धीमान धर्मशाला में सत्यवान धीमान की अध्यक्षता में भगवान विश्वकर्मा सेवा समिति की नई कार्यकारिणी का गठन हुआ। नई कार्यकारिणी में सर्वसम्मति से प्रधान के तौर पर सोहन लाल धीमान और कृष्ण धीमान को महासचिव तथा सुनील धीमान को केशियर नियुक्त किया गया। इस दौरान सोहन लाल धीमान ने कहा कि समिति और समाज से जुड़े लोगों ने जन सेवा के लिए जो जिम्मेदारी सौंपी है, उस पर वे खरा उतरेंगे।

सुभाष चंद्र बोस आपदा प्रबंधन पुरस्कार को आवेदन आमंत्रित

जींद । गृह मंत्रालय के अधीन राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण की ओर से सुभाष चन्द्र बोस आपदा प्रबंधन पुरस्कार 2027 के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। व्यक्तियों और संगठनों के अमूल्य योगदान और निस्वार्थ सेवा भाव को पहचानने और सम्मानित करने के लिए सुभाष चंद्र बोस आपदा प्रबंधन पुरस्कार के नाम से वार्षिक पुरस्कार दिया जाता है। पुरस्कार की घोषणा हर साल 23 जनवरी को नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती पर की जाती है।

अनाधिकृत कॉलोनियों में प्लाट खरीद से पहले जांचें

जींद। जिला नगर योजनाकार मनीष दहिया ने बताया कि शहरी क्षेत्र जींद में कुछ अनधिकृत 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। शहरी क्षेत्र जींद के राजस्व एस्टेट जींद के खसरा नंबर 214//16,25, 230//1, 2, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 17/1 और 231//5 में अवैध रूप से विकसित किए जा रहे भूखंडों, प्लेटों के संबंध में किसी भी प्रकार का विक्रय का पंजीकरण न करने की अपील की गई है।

बुराइयों से दूर रहने के लिए निकाली रैली

उचाना। स्वामी विवेकानंद वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कसूहन में चल रहे सात दिवसीय एनएसएस शिविर के पांचवें दिन स्वयंसेवक, सेविकाओं ने कन्या भूरण हत्या पाप है पर जनजागरूकता रैली गांव भौंसला में निकाली। लोगों को घर जा जाकर समझाया गया कि कन्या भूरण हत्या करोगे तो बहू कहा से लाओगे। निरंतर एनएसएस कैंप में बुराइयों से दूर रहने के लिए ग्रामीण को जागरूक रैली निकाल कर प्रेरित किया जा रहा है।

सात दिवसीय शिविर के पांचवें दिन कराया योग

उचाना। पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लोधर में राष्ट्रीय सेवा योजना के तहत चल रहे सात दिवसीय शिविर के पांचवे दिन योगाभ्यास, एनएसएस वंदना, वंदे मातरम गान के बाद स्वयंसेवकों ने गांव के ऐतिहासिक तीर्थ का अवलोकन किया। भूगोल प्रवक्ता नरेश कुमार ने तालाबों के बनने की प्रक्रिया, इनके प्रकार, पारिस्थितिकी में तालाबों के महत्तव और इनके संरक्षण की आवश्यकता संबंधी विचारों से स्वयंसेवकों को अवगत करवाया।

देश की पहली हाइड्रोजन ट्रेन को देखने के लिए लोगों में उत्साह

ट्रेन के ट्रायल की तिथि अभी नहीं आई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

देश की पहली हाइड्रोजन ट्रेन के ट्रायल को लेकर अभी कोई अधिकारिक सूचना नहीं आई है लेकिन इस ट्रेन के ट्रायल को देखने के लिए लोगों में बहुत उत्साह बहुत है। प्रतिदिन लोग इस ट्रेन को देखने के लिए पहुंच रहे हैं। हालांकि हाइड्रोजन टेन को कड़ी सुरक्षा के बीच हाइड्रोजन प्लांट में रखा गया है। बावजूद इसके प्रतिदिन लोग बाहर से ही इस ट्रेन को देखने के लिए पहुंच रहे हैं। ट्रेन की फोटो या वीडियो बनाने की बात आती है तो हाइड्रोजन प्लांट अधिकारियों द्वारा साफ तौर पर मना कर दिया जाता है। अधिकारियों द्वारा लगातार हाइड्रोजन प्लांट में ही हाइड्रोजन ट्रेन के रखरखाव का काम किया जा रहा है। फिलहाल ट्रायल कब होगा, इसकी कोई अधिकारिक सूचना नही है।

खास बातें

- ट्रेन की फोटो या वीडियो बनाने की आज्ञा किसी को नहीं
- हाइड्रोजन प्लांट में ही हाइड्रोजन ट्रेन के रख रखाव का काम किया जा रहा

हाइब्रिड तकनीक पर आधारित, 1200-1200 हॉर्स पावर के दो इंजन

आठ डिब्बों की है हाइड्रोजन ट्रेन

हाइड्रोजन से चलने वाली यह ट्रेन आठ डिब्बों की होगी और हाइब्रिड तकनीक पर आधारित होगी। जिसमें अक्षय ऊर्जा भंडारण जैसे बैटरी या सुपर कैपेस्टर लगे होंगे। इंजन में डीजल की जगह फ्यूल सेल, हाइड्रोजन और ऑक्सीजन का उपयोग किया जाएगा। ऑक्सीजन की मदद से हाइड्रोजन नियंत्रित ढंग से जलेगी। जिससे बिजली पैदा होगी। यह बिजली लिथियम आयन बैटरी को चार्ज करेगी। जिससे ट्रेन चलेगी। ट्रेन में 1200-1200 हॉर्स पावर के दो इंजन हैं। ट्रेन को प्रति घंटे 40 हजार लीटर पानी की आवश्यकता होगी। जिसके लिए स्टेशन की छतों से पानी भी प्लांट तक पहुंचाया जाएगा। कयास लगाए जा रहे हैं कि 26 जनवरी को यह ट्रेन ट्रेक पर दौड़ेगी और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी इसी माह ट्रेन का उद्घाटन करेंगे लेकिन इसकी कोई अधिकारी पुष्टि नही है।

हाइड्रोजन ट्रेन। फोटो : हरिभूमि

25 रुपये में जींद से सोनीपत का 89 किलोमीटर का सफर तय करेंगे यात्री

हाइड्रोजन ट्रेन में यात्री 25 रुपये में जींद से सोनीपत का 89 किलोमीटर का सफर एक घंटे में तय करेंगे। डीएमयू ट्रेन में यह सफर दो घंटे में तय होता है। बस में जींद से सोनीपत तक का सफर डेढ़ घंटे में तय होता है और किराया भी ट्रेन से साढ़े चार गुना ज्यादा है। बस में सोनीपत जाने के लिए 110 रुपये किराया देना पड़ता है। जींद से सोनीपत तक छह स्टेशनों पर ठहराव होगा।

प्लांट के अंदर चल रहा टेस्टिंग का काम

प्लांट के अंदर ट्रेन की टेस्टिंग का काम चल रहा है। हाइड्रोजन गैस से चलने वाले इंजन धुएं की बजाय भाप और पानी छोड़ेंगे। जिससे प्रदूषण नहीं होगा। इलेक्ट्रिक ट्रेनों की तुलना में हाइड्रोजन ट्रेन 10 गुना अधिक दूरी तय कर सकती है। यह ट्रेन 360 किलोग्राम हाइड्रोजन में 180 किलोमीटर का सफर करेगी। हाइड्रोजन प्लांट मैनेजर संजय ने बताया कि अभी तक ट्रेन के ट्रायल को लेकर कोई अधिकारिक पुष्टि नही है। जब भी ट्रायल होगा तो इसके बारे में सबको अवगत करवाया जाएगा।

मार्केट कमेटी चेयरमैन की अध्यक्षता में हुई बैठक में फैसला

अतिरिक्त मंडी में मार्केट कमेटी कार्यालय बनाने का प्रस्ताव पास

बैठक में कई एजेंडे रखे गए मार्केटिंग बोर्ड कच्चे रास्तों को करेगा पक्का

हरिभूमि न्यूज ▶▶ उचाना

उचाना कपास मंडी में स्थित मार्केट कमेटी चेयरमैन कार्यालय में मासिक बैठक सदस्यों के साथ मार्केट कमेटी चेयरमैन सुरेंद्र खरकभूरा ने की। सुरेंद्र खरकभूरा ने बताया कि यह पहली बैठक हुई है। बैठक में कई एजेंडे रखे गए। जिसमें कई नई सड़कों का निर्माण जो रास्ते कच्चे हैं, जहां सड़कों का निर्माण हो चुका है। गड्ढों में तबदील हो चुकी है, उनकी रिपेयर या दोबारा से निर्माण करने, पुरानी अनाज मंडी में कंडम हो चुका मार्केट कमेटी कार्यालय का दोबारा से निर्माण हाइवे स्थिति नई अतिरिक्त मंडी में करने को लेकर एजेंडे पास किए गए। उन्होंने बताया कि मार्केटिंग बोर्ड के अधीन पांच से छह क्रम के रास्ते आते हैं, जिनका निर्माण करवाया जा सकता है। चार से पांच ऐसे नए रास्ते निर्माण को लेकर संज्ञान में आए हैं, जिनको लेकर एजेंडें में रख कर रेजूलेशन (प्रस्ताव) डाल दिया गया है। कितनी राशि खर्च होगी, उसके बारे में अस्टीमेट बनने के बाद पता लग पाएगा किस रास्ते पर कितनी राशि खर्च होगी। प्रस्ताव पारित करके मुख्यालय भेजे जाएंगे। कपास, धान, पीआर धान की खरीद को लेकर किसी तरह की परेशानी सीजन में नहीं आने दी गई है। चेयरमैन ने कहा कि विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री के मार्गदर्शन में निरंतर जनहित के कार्य किए जाएंगे। किसान, मजदूर, आढ़तियों को किसी तरह की परेशानी सीजन में नहीं आने दी जाएगी। जो कार्य मार्केटिंग बोर्ड के अधीन है उनको करवाया जाएगा। निरंतर किसान, मजदूर, आढ़तियों के लिए विधायक की अगुवाई में कार्य हो रहे है।

उचाना। मार्केट कमेटी सदस्यों की मीटिंग की अध्यक्षता करते चेयरमैन सुरेंद्र खरकभूरा। फोटो : हरिभूमि

24 फसलों पर मिल रहा एमएसपी

उचाना की हाइवे स्थित अतिरिक्त मंडी में धर्मकांटे का निर्माण हो, छातर गांव में धर्म कांटे के निर्माण की मांग हो रह मांग पूरी हो चुकी है। सबका साथ सबका विकास की सोच के तहत सरकार कार्य कर रही है। सबसे अधिक फसलों में पर देश में एमएसपी देने वाला हरियाणा प्रदेश है। 24 फसलों को एमएसपी पर खरीदा जा रहा है। इस मौके पर सचिव योगेश गुप्ता, वाइस चेयरमैन प्रवीण गर्ग सहित मार्केट कमेटी सदस्य उपस्थित रहे।

उद्योग और शिक्षा का समन्वय ही आत्म निर्भर भारत की नींव : परवीन कुमार

- डीएवी शताब्दी पब्लिक स्कूल की एनएसएस यूनिट ने शुगर मिल का भ्रमण किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

डीएवी शताब्दी पब्लिक स्कूल की एनएसएस यूनिट द्वारा आयोजित किया जा रहे सात दिवसीय विशेष शिविर के पांचवें दिन स्वयंसेवकों द्वारा शुगर मिल का शैक्षणिक भ्रमण किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों को औद्योगिक कार्यप्रणाली एवं उत्पादन प्रक्रिया की प्रत्यक्ष जानकारी दी गई। शुगर मिल के प्रबंध निदेशक परवीन कुमार ने स्वयंसेवकों को संबोधित करते हुए कहा कि उद्योग युवाओं को अनुशासन, परिश्रम और टीमवर्क का वास्तविक अनुभव प्रदान करते हैं। भ्रमण के दौरान शुगर मिल के इंजीनियर विनय शर्मा एवं उनकी टीम द्वारा विद्यार्थियों को गन्ने से चीनी बनने की संपूर्ण प्रक्रिया, तौल, क्रशिंग, रस निष्कर्षण, शुद्धिकरण, उबाल, क्रिस्टलीकरण एवं पैकेजिंगकृकी विस्तृत जानकारी दी गई। विद्यार्थियों ने उत्पादन इकाइयों का अवलोकन कर औद्योगिक अनुशासन को नजदीक से समझा। विद्यालय की प्राचार्या रश्मि विद्यार्थी ने इस प्रकार के शैक्षणिक भ्रमण को विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत आवश्यक बताया।

जींद। शुगर मिल का भ्रमण करते हुए बच्चे। फोटो :हरिभूमि

वॉलंटियर्स ने सफाई अभियान चलाकर स्वच्छता का संदेश दिया

- जाट विद्यालय में एनएसएस कैंप लगाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जाट वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में चल रहे सात दिवसीय एनएसएस कैंप के पांचवें दिन एनएसएस वॉलंटियर्स ने सफाई अभियान चलाकर स्वच्छता का संदेश दिया। सभी स्वयंसेविकाओं और स्वयं सेवकों ने विद्यालय परिसर की व आसपास की सफाई करके लोगों को स्वच्छता के प्रति जागरूक किया। इस अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य सौरव भारद्वाज ने सभी स्वयंसेविकाओं वी स्वयंसेवकों को बताया कि स्वच्छ भारत मिशन व स्वच्छता ही सेवा है जैसे राष्ट्रव्यापी अभियानों का हिस्सा है जो स्वच्छता और स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। इस विषय में छात्रों को जागरूक किया। एनएसएस अधिकारी राजेश लांबा ने बताया कि एनएसएस के कार्यक्रम छात्रों को शारीरिक स्वच्छता, जैसे हाथ धोना, स्वच्छ कपड़े पहनना आदि व्यक्तिगत स्वच्छता के विषय में स्वयंसेवक सेवकों व सेविकाओं को जागरूक किया।उन्होंने बताया की स्वच्छता ही सेवा जैसे अभियानों में सक्रिय भूमिका निभाते हुए युवाओं को स्वच्छता के प्रति जागरूक करने और समाज को स्वस्थ बनाने का एक मजबूत पूल का काम करता है विषय में सभी छात्रों को विस्तार से बताया। इस अवसर पर एनएसएस अधिकारी शैलेंद्र, राजीव, रामवीर वह अजय जी उपस्थित रहे।

जींद। सफाई करते हुए छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

कांग्रेस समेत सभी विपक्षी दलों की लूट व झूठ की दुकान बंद : कंडेला

- नायब सैनी की बढ़ती लोकप्रियता से कांग्रेस समेत सभी विपक्षी दल घबरा चुके

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

हरियाणा सहकारी श्रम एवं निर्माण प्रसंग के पूर्व अध्यक्ष व भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता टेकराम कंडेला ने कहा है कि कांग्रेस समेत सभी विपक्षी दलों की झूठ व लूट की दुकान जनता ने बंद कर दी है। कंडेला ने कहा कि आज प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की बढ़ती हुई लोकप्रियता से कांग्रेस समेत सभी विपक्षी दल घबरा चुके हैं और अनाप-शनाप बयानबाजी करके जनता को गुमराह करने का काम करते हैं। उन्होंने जेजेपी नेता अजय चौटाला के बयान पर बोलते हुए कहा कि उनके द्वारा दिया गया बयान छोटी मानसिकता को दर्शाता है। यह हरियाणा प्रदेश के लोगों का भी अपमान है, उनके द्वारा दिया गया बयान उनकी राजनीतिक बौखलाहट को दर्शाता है। लंबे समय से हरियाणा के विपक्षी दल जींद को अपनी कर्म भूमि बता कर लोगों को गुमराह करते आए हैं। कडेला ने कहा है कि हरियाणा के जींद जिले में प्रदेश के मुख्यमंत्री नायक सैनी के नेतृत्व में व डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण मिड्ढा के प्रयासों से जींद विकास की गति तेज हो रही है। उन्होंने दावा किया कि पश्चिम बंगाल और पंजाब में स्पष्ट बहुमत से भारतीय जनता पार्टी की सरकार बनना तय है।

टेकराम कंडेला।

समाधान शिविर में आई पांच शिकायतों का किया निपटारा

- मुख्यमंत्री स्वयं समाधान शिविर प्रकोष्ठ की निगरानी कर रहे : एसडीएम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नरवाना

समाधान शिविर में आई शिकायतों को अधिकारी हल्के में ना लें बल्कि समस्या के जमीनी स्तर तक पहुंच कर हर कीमत पर उसका समाधान सुनिश्चित करें और अपडेट रिपोर्ट प्रस्तुत करें। सोमवार को लगे समाधान शिविर में कुल पांच शिकायतें प्राप्त हुई जिसका समाधान मौके पर ही संबंधित विभागों के अधिकारियों के माध्यम से करवाया गया। एसडीएम जगदीश चंद्र ने यह निर्देश सोमवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में आयोजित समाधान शिविर की अध्यक्षता करते हुए दिए। एसडीएम ने स्पष्ट तौर पर कहा कि ऐसे अधिकारी जो समाधान शिविर में आई शिकायतों के प्रति गंभीरता नहीं दिखाते वे स्वयं तौर पर जवाबदेह होंगे। एसडीएम ने यह भी कहा कि मुख्यमंत्री स्वयं समाधान शिविर प्रकोष्ठ की निगरानी कर रहे हैं।

नरवाना। शिकायतें सुनते हुए एसडीएम।

यह रहे मौजूद

समाधान शिविर में बीडीपीओ कार्यालय से एसईपीओ रितु रानी जन स्वास्थ्य विभाग से एसडीओ कुलदीप सिंह, सिंचाई विभाग से जेई विक्रम सिंह नगर परिषद से जेई तेजवीर सिंह वन विभाग से अश्वनी कुमारए महिला बाल विकास विभाग से सुमन रानी व सुदेश सुपरवाइजर, लोक निर्माण विभाग से जेई कुलदीप शर्मा क्रिड से नितिन, खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय से तेजवीर सिंह बिजली विभाग से जेई अजय कुमार समाज कल्याण विभाग से लिपिक सोनिया सहित अनेक अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

न्यूज डायरी

विधायक की लोकप्रियता से बड़े नेताओं में बेचैनी : चहल

उचाना। कसूहन मंडल संयोजक एवं भाजपा नेता संदीप चहल बड़ौदा ने कहा कि निरंतर उचाना हलके में बढ़ रही विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री की लोकप्रियता से बड़े नाम के नेता बैचेन होने लगे है। आज हर वर्ग के लोग निरंतर विधायक की कार्यप्रणाली से प्रभावित होकर भाजपा के साथ आ रहे है। आमजन से एक ही आवाज आ रही है कि ऐसा विधायक आज तक नहीं देखा जो खुद जनता के बीच जाकर उनकी समस्याओं को सुन समाधान करता हो। सप्ताह में पांच दिन विधायक जनता के बीच खुद उनसे मिलने जाते है। उचाना में अब तक बड़े परिवार राजनीति करते रहे है। यहां के लोगों ने उन्हें राजनीति रूप से अवसर खूब दिए।

संदीप चहल भाजपा नेता।

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप का पुतला फूंका

जींद। भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी मार्क्सवादी की जिला कमेटी ने सोमवार को पुराने बस अड्डे से लघु सचिवालय गेट तक जोरदार प्रदर्शन किया और अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प का पुतला दहन किया। प्रदर्शन वेनेजुएला पर अमेरिकी हमले, राष्ट्रपति निकोलस मादुरो तथा उनकी पत्नी सीलिया फ्लोरेस के अपहरण की कड़ी निंदा करने तथा वेनेजुएला के लोगों के साथ एकजुटता व्यक्त करने के लिए किया गया। प्रदर्शनकारियों ने अमेरिकी साम्राज्यवाद मुर्दाबाद, ट्रम्प की गुंडागर्दी नहीं चलेगी।

बच्चे बिना ज्ञान के हो रहे नशा की बुरी लत के शिकार, जागरूकता जरूरी : ढांडा

अलेवा। राजकीय माडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नगूरां में सात दिवसीय एनएसएस शिविर के पांचवें दिन की अध्यक्षता कार्यक्रम अधिकारी रमेश लोहान ने की तथा मुख्य रूप से पीएचसी नगूरां से स्वास्थ्य निरीक्षक ढांडा व पुष्पावती ने भाग लिया। स्वास्थ्य निरीक्षक नरेंद्र ढांडा ने छात्रों को नशा मुक्त भारत और एड्स के कुप्रभावों के बारे में स्वयंसेवकों को विस्तार से बताया। इस दौरान स्वास्थ्य निरीक्षक ने नशे की लत एक बीमारी है, इससे दूर रहना ही समझदारी है नामक स्लोगनों से स्वयं सेवकों को जागरूक किया। उन्होंने कहा कि किस प्रकार शुरू-शुरू में बच्चे मजे के रूप में नशीली चीजें तम्बाकू, गुटका, समैक, हैरोइन, शराब व नशीली दवाओं को सेवन करना शुरू कर देते हैं।

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

एनएसएस शिविर में छात्रों को कानूनी जानकारी से किया जागरूक

कानून जिम्मेदार नागरिक बनने की देता है प्रेरणा

मोतीलाल स्कूल में एनएसएस शिविर का पांचवां दिन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

मोतीलाल नेहरू पब्लिक विद्यालय में आयोजित सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के पांचवें दिन का आयोजन ज्ञानवर्धक और जागरूकता से भरपूर रहा। इस अवसर पर विद्यार्थियों को कानूनी कानूनों (लीगल लॉ) की महत्वपूर्ण जानकारी दी गई। जिससे वे अपने अधिकारोंए कर्तव्यों तथा कानून की बुनियादी समझ विकसित कर सकें। कार्यक्रम में मुख्यअतिथि के रूप में एडवोकेट जोगिंदर और जिला समन्वयक हंसवीर रेढू ने शिरकत की। एनएसएस अधिकारी सुरेंद्र कुमार ने मुख्यअतिथियों का स्वागत करते हुए कहा कि आज के समय में विद्यार्थियों के लिए कानूनी जानकारी अत्यंत आवश्यक है। कानून की जानकारी न केवल हमें अपने अधिकारों की रक्षा करना सिखाती है बल्कि हमें जिम्मेदार नागरिक बनने की प्रेरणा भी देती है। उन्होंने विद्यार्थियों से आग्रह किया कि वे इस सत्र को गंभीरता से सुनें और अपने जीवन में इसका सकारात्मक उपयोग करें। मुख्यअतिथि एडवोकेट जोगिंदर ने अपने संबोधन में विद्यार्थियों को सरल और सहज भाषा में कानून से जुड़ी कई महत्वपूर्ण जानकारियां दी। उन्होंने विशेष रूप से साइबर अपराध पर चर्चा करते हुए विद्यार्थियों को मोबाइल फोन और सोशल मीडिया के सुरक्षित उपयोग के बारे में बताया। यदि किसी के साथ अन्याय होता है तो उसे चुप नहीं बैठना चाहिए बल्कि कानून का सहारा लेना चाहिए।

जींद। शिविर को संबोधित करते हुए वक्ता। फोटो :हरिभूमि

समाज और राष्ट्र की सेवा करनी चाहिए

जिला समन्वयक हंसवीर रेढू ने कहा कि कहा कि एनएसएस का मूल मंत्र है मैं नही आप। इसका अर्थ है कि हमें अपने व्यक्तिगत स्वार्थ से ऊपर उठ कर समाज और राष्ट्र की सेवा करनी चाहिए। एनएसएस हमें सिखाता है कि एक अच्छा विद्यार्थी ही नही बल्कि एक जिम्मेदार नागरिक कैसे बना जाए। एनएसएस के माध्यम से हम समाज की वास्तविक समस्याओं को समझते हैं। एनएसएस के विद्यार्थियों ने चौधरी रणबीर सिंह यूनिवर्सिटी का भ्रमण किया और विभिन्न विभागों के अध्यापकों ने अपने-अपने विषयों से संबंधित जानकारी दी। एनएसएस अधिकारी सुरेंद्र कुमार ने कहा कि एनएसएस का उद्देश्य केवल सेवा कार्यों तक सीमित नहीं है बल्कि विद्यार्थियों को जीवनोपयोगी ज्ञान देना भी इसका महत्वपूर्ण उद्देश्य है। एनएसएस शिविर के पांचवें दिन का यह आयोजन विद्यार्थियों के लिए अत्यंत प्रेरणादायक और ज्ञानवर्धक सिद्ध हुआ। जिसने उन्हें जिम्मेदार और कानून सम्मत नागरिक बनने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम बढ़ाने की प्रेरणा मिली।

बच्चे जीवन में अपने लक्ष्यों को निर्धारित करें : सतीश कुमार

नरवाना। डीएवी पब्लिक स्कूल में सात दिवसीय एनएसएस शिविर के पांचवें दिन विद्यार्थियों के लिए करियर काउंसलिंग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को उनके जीवन लक्ष्यों के प्रति जागरूक करना एवं उन्हें सही दिशा प्रदान करना था। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों को बताया कि वे किस प्रकार योजनाबद्ध अध्ययन एवं परिश्रम के माध्यम से लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं। कार्यक्रम अधिकारी सतीश कुमार ने विद्यार्थियों को 12वीं कक्षा के बाद उपलब्ध विभिन्न कोर्सेज एवं प्रतियोगी परीक्षाओं की जानकारी दी। आगे चलकर डॉक्टर इंजीनियर, चार्टर्ड अकाउंटेंट सेना में अधिकारी सिविल सर्विसेज नर्सिंग आदि क्षेत्रों में समाज की सेवा करना चाहते हैं।