

# हरिभूमि जींद-कैथल भूमि

11 स्वामी विवेकानंद के दिशाए मार्ग पर चले युवा

11 पांच किमी साइकिल रेस में शिवानी अटवल



तापमान



अधिकतम 17.0 डिग्री  
न्यूनतम 3.0 डिग्री

रोहतक, मंगलवार 13 जनवरी 2026

**आप सभी को लोहड़ी एवं मकर संक्रांति की हार्दिक शुभकामनाएं।**

## PNB Kitchenmate

**PNB की सुनो हमेशा Healthy चुनो**

INDIA'S 1<sup>ST</sup> FOOD GRADE STAINLESS STEEL UTENSIL BRAND

### खबर संक्षेप

**अज्ञात वाहन की टक्कर से स्कूटी सवार की मौत**  
जींद। नरवाना से बेलरखां रोड पर तेज रफ़्तार अज्ञात वाहन की टक्कर से स्कूटी सवार व्यक्ति की मौत हो गई। सदर थाना नरवाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर फरार वाहन चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। बेलरखां निवासी रमेश (50) स्कूटी पर सवार होकर नरवाना से अपने गांव जा रहा था।

**कैथल: आज कोर्ट में कामकाज रहेगा बंद**  
कैथल। बार परिसर में 13 जनवरी को लोहड़ी का त्यौहार परंपरागत उत्साह के साथ मनाया जाएगा। जिला बार एसोसिएशन के प्रधान संदीप शर्मा ने बताया कि इस दिन अदालत में कामकाज बंद रहेगा। बताया कि लोहड़ी उत्सव मनाने की तैयारी पूरी कर ली गई है। कार्यक्रम में सभी न्यायाधीश और वकील भाग लेंगे। सेशन जज अजय पाराशर लोहड़ी प्रज्वलित करके उत्सव की शुरुआत करेंगे।

**4.61 ग्राम हेरोइन सहित दो नशा तस्कर गिरफ्तार**  
जींद। गढ़ी थाना पुलिस ने नशा तस्करों के खिलाफ कार्रवाई करते 4.61 ग्राम हेरोइन सहित दो नशा तस्करों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने दोनों के खिलाफ नशीले पदार्थ निरोधक अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर पछताछ शुरू कर दी है। थाना गढ़ी प्रभारी मनोज कुमार ने बताया कि चौकी धमतान थाना गढ़ी की टीम रसीद-ढाबी टेक सिंह के रास्ते पर खड़ी थी।

**अज्ञात वाहन की चपेट में आने से युवक की मौत**  
कैथल। कैथल-करनाल रोड पर शुरार मिल के निकट अज्ञात वाहन की चपेट में आने से बालक चालक युवक की मौत हो गई। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवा परिजनों को सौंप दिया। गयोग के विजय ने पुलिस को शिकायत में बताया कि 10 जनवरी को वह कैथल के 30 वर्षीय अक्षय के साथ बाइक पर सवार होकर कैथल के शुरार मिल के निकट से जा रहा था।

**कार की चपेट में आने से दंपति घायल**  
कैथल। कस्बा सीवन में कार की चपेट में आने से बाइक सवार दंपति घायल हो गए। अस्पताल में दाखिल करवाया है। गांव पोलड के रामनिवास ने थाना सीवन पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 10 जनवरी को दोपहर करीब 2:00 बजे जब वह पत्नी के साथ बाइक पर होकर कस्बा सीवन से जा रहा था तो अज्ञात कार चालक ने उनकी बाइक को टक्कर मार दी।

**गांव सोलू माजरा में मारपीट में दो घायल**  
कैथल। गांव सोलू माजरा में हुई मारपीट में दो व्यक्ति घायल हो गए। उन्हें अस्पताल में दाखिल करवाया गया है। गांव सिसला के अमित ने दांड पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 5 जनवरी को जब वह अपने दोस्त संजु के साथ गांव सोलू माजरा से जा रहा था तो एक पेट्रोल पंप के मालिक ने अपने कर्मचारियों के साथ मिलकर उसे घायल कर दिया।

**704 ग्राम अफीम सहित नशा तस्कर गिरफ्तार**  
कैथल। स्पेशल डिटेक्टिव यूनिट द्वारा थाना दांड क्षेत्र से एक आरोपी को 704 ग्राम अफीम सहित काबू किया गया है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि स्पेशल डिटेक्टिव यूनिट प्रभारी इस्पेक्टर रमेश चंद की अगुवाई में एएसआई राममेहर सिंह की टीम रात्रिकालीन गश्त दौरान पंचमुखी चौक दांड के पास थी।

## फसलों के लिए मौसम अनुकूल, दृश्यता घटकर 30 मीटर तक सिमटी तेज धुंध से जनजीवन प्रभावित रेंगकर चले वाहन, ठिठुरे लोग

दोपहर बाद सूर्य देवता ने ठंड से कांप रहे लोगों को कुछ राहत दिलाई

बाजारों में देर तक सन्नाटा पसरा रहा, अलावा बने सहारा

हरिभूमि न्यूज़ | कैथल/सीवन

पिछले कुछ दिनों से साफ और खुशनुमा मौसम के बाद सोमवार सुबह अचानक घनी धुंध छा गई, जिससे जनजीवन खासा प्रभावित हुआ। तड़के सुबह से ही पूरे क्षेत्र में धुंध की मोटी चादर फैल गई और दृश्यता घटकर लगभग 30 मीटर तक सिमट गई। इसका सीधा असर यातायात पर देखने को मिला, जहां चालकों को लाइट जलाकर धीमी गति से वाहन चलाने पड़े। खासकर दफ्तर जाने वाले कर्मचारियों और ग्रामीण क्षेत्रों से शहर की ओर आने-जाने वाले लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ा। घनी धुंध के चलते ठंड में भी इजाफा दर्ज किया गया। सुबह और शाम के समय सर्द हवाओं ने ठिठुरन बढ़ा दी, जिससे लोग अलावा तापते और गर्म कपड़ों का सहारा लेते नजर आए। बाजारों में सन्नाटा पसरा रहा सामान्य गतिविधियां कुछ समय के लिए प्रभावित रहीं। दोपहर बाद सूर्य देव के दर्शन होने से धुंध छंटी और लोगों को कुछ राहत मिली, हालांकि ठंडी हवाओं के कारण पूरे दिन सर्दी का असर बना रहा।



सीवन। सुबह के समय फैली धुंध। फोटो: हरिभूमि

**सतर्कता बरतना जरूरी**  
मौसम में आए इस बदलाव को लेकर किसानों में मिश्रित प्रतिक्रिया देखने को मिली। किसानों का कहना है कि मौजूदा धुंध और वातावरण में बनी नमी रबी फसलों के लिए फिलहाल लाभदायक साबित हो रही है। किसान राजेश रंजन, जयदेव सिंह, कुलदेव सिंह, अंतर सिंह, जगस्य सिंह, सुरेंद्र सरदार, राम रतन रैनी, मोजी मेहता ने संयुक्त रूप से बताया कि धुंध के कारण खेतों में प्राकृतिक नमी बनी रहती है, जिससे गेहूं, सरसों और अन्य रबी फसलों की बढ़वार में मदद मिलती है और सिंचाई की आवश्यकता भी कुछ हद तक कम हो जाती है। हालांकि किसानों ने यह भी आगाह किया कि यदि धुंध और नमी लंबे समय तक बनी रहती तो फसलों में कफ़ूद जलित रोग, पीला रसुआ और कोंक प्रकोप की आशंका बढ़ सकती है। कुल मिलाकर फिलहाल सीवन क्षेत्र में मौसम को फसलों के लिए अनुकूल माना जा रहा है, लेकिन बढ़ते मौसम के मिलना को देखते सतर्कता बरतना जरूरी है। मौसम विभाग के अनुसार आने वाले दिनों में भी सुबह-शाम हल्की धुंध और ठंड बने रहने की संभावना है, जिससे लोगों को सावधानीपूर्वक वैकिक कार्य करने की सलाह दी जा रही है।

**कोहरा-हवा से ठंड बढ़ी**  
उषा। सोमवार सुबह घना कोहरा छाने से आवागमन में वाहन चालकों को परेशानी का सामना करना पड़ा। कोहरे के साथ हवा चलने से ठंड बढ़ने से बाजारों में दुकानदार अलावा जला कर ठंड से बचाव करते नजर आए। कोहरा अधिक होने के चलते सुबह नौ बजे तक दृश्यता कम रही। कोहरे के साथ-साथ ओस की बूंदें गिरने से ठंड में और इजाफा हो गया है। सर्द मौसम के चलते लोगों को भारी टिकटुरन का सामना करना पड़ रहा है। छले कोहरे का सबसे ज्यादा असर सड़क यातायात पर देखने को मिला। वाहन चालक हंड लाइट और फोन लाइट जलाकर बेहद धीमी गति से इलाक़ा करते नजर आए। कोहरे, ठंड के कारण सुबह के समय दुकानों पर जाने वाले, जर्करी कार्यों के लिए निकलने वाले लोगों को भी परेशानी झेलनी पड़ रही है। कोहरे और ठंड के चलते आमजन, दिहाड़ी मजदूर, बुजुर्ग और बच्चे सबसे ज्यादा प्रभावित हुए।



जींद। नागरिक अस्पताल में उपचार के लिए ओपीडी रिलफ बनवाते हुए लोग।

## जींद में बुखार, जुखाम व खांसी के मरीज बढ़े

हरिभूमि न्यूज़ | जींद  
एक सप्ताह बाद सोमवार को जिले में सुबह घना कोहरा छाया। सप्ताह तक सुबह के समय हलका कोहरा रहता था लेकिन शीतलहर से कोहरा छंट जाता था। सोमवार को 11 बजे तक घना कोहरा छाया रहा। इसके बाद धूप निकली और लोगों को ठंड से राहत मिली। सोमवार को न्यूनतम तापमान तीन डिग्री सेल्सियस व अधिकतम तापमान 15 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। ठंड के कारण नागरिक अस्पताल में बुखार, जुखाम व खांसी के मरीज बढ़े हैं। नागरिक अस्पताल में औसतन 1600 की ओपीडी होती हैं। इनमें से 200 के आसपास मरीज खांसी, जुखाम, बुखार व गले में खराश के आ रहे हैं। डिप्टी एमएस डा. राजेश भोला ने बताया कि इस समय ज्यादा ठंड पड़ रही है। ऐसे में लगातार ठंड का प्रभाव स्वास्थ्य पर हो रहा है। लोगों को ठंड से बचाव के उपाय करने चाहिए। गर्म पेय पदार्थ पीने चाहिए। ठंडी चीजों से परहेज करना चाहिए। इसके अलावा यदि जरूरत नहीं हो तो शाम को घरों से बाहर नहीं निकलना चाहिए।

## यातायात पुलिस ने 138 वाहनों के काटे चालान

हरिभूमि न्यूज़ | कैथल  
जिला पुलिस द्वारा सड़क सुरक्षा सुनिश्चित करने तथा सड़क हादसों को रोकथाम के उद्देश्य से 4 जनवरी से 11 जनवरी तक विशेष अभियान चलाया गया। इस अभियान के तहत ट्रैफिक पुलिस टीम द्वारा गलत लेन में वाहन, लाल नीली बत्ती का इस्तेमाल व नशा करके वाहन चलाने वाली तथा प्रेशर हॉर्न व बुलेट बाइक से पटाखे बजाकर या अन्य तरीके से ध्वनि प्रदूषण करने वाले चालकों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की गई। अभियान के दौरान गलत लेन में वाहन चलाने के 78, सड़क हादसे में 25 वर्षीय युवक की मौत कलायत। चंडीगढ़-हिसार राष्ट्रीय मार्ग पर स्थित गांव कैलरम के पास सड़क हादसे में कलायत निवासी राहुल धीमान की (25) दर्दनाक मौत हो गई। इस युवक की शादी पिछले माह 4 दिसंबर को बृलकाणा की अन्नू के साथ हुई थी। वैवाहिक परंपरा अनुसार पत्नी मायके गई हुई थी। अठ 12 जनवरी को राहुल अपनी पत्नी को मायके से लिवाने की खुशी-खुशी तैयारी में लगा था लेकिन वक्त को कुछ और मंजूर था। युवा की मौत से क्षेत्र में मातम पसरता है। घटना के संदर्भ में निजी कार चालक के खिलाफ मुक्त राहुल के चचेरे भाई नवीन की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया है। नवीन व ने बताया कि रविचंद्र रात्रि यह हादसा उस समय हुआ जब राहुल व उसका दोस्त मोजू कैथल से कपड़ों की शोपिंग करते बाइक पर सवार होकर घर लौट रहे थे।

## बीकॉम में फेल होने पर कुरुक्षेत्र से लौटते समय उठाया कदम

■ मोबाइल फोन में मिला सुराइड नोट, बहन को भी भेजा था संदेश  
हरिभूमि न्यूज़ | जींद/नरवाना  
गांव बडनपुर के निकट संधिघ हालत में नहर में मृत मिली छात्रा की हत्या नहीं हुई थी। छात्रा ने बीकॉम में फेल होने के चलते नहर कूद कर आत्महत्या की थी। छात्रा के बैग में मिले मोबाइल फोन में सुराइड नोट भी मिला है। मृतका ने अपनी बहन को मैसेज भी किया था। छात्रा की संधिघ मौत की गुत्थी सुलझाने के साथ पुलिस ने राहत की सांस ली है। सोमवार को पुलिस ने मृतका के शव का पोस्टमार्टम करा परिजनों को सौंप दिया है। क्या था मामला गांव कालता निवासी सलानी (22) गत नौ जनवरी को कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय से अपनी बीकॉम की डीएमसी लेने गई थी। जिसका शव 11 जनवरी शाम को गांव बडनपुर के निकट सिरसा ब्रांच नहर मिला था। परिजनों का आरोप था कि सलानी की योजनाबद्ध तरीके से हत्या की गई है। परिजनों ने हत्या का मामला दर्ज करने समेत अन्य मांगों को लेकर पोस्टमार्टम कराया जा रहा है। इस संबंध में सलानी के अग्रजों को नहर परीबे से बरामद कर लिया। पुलिस ने जब सलानी के मोबाइल फोन को खंगाला तो उसमें सुराइड नोट मिलने के साथ उसकी बहन के पास मैसेज भी किया हुआ मिला। सुराइड नोट में बीकॉम में फेल होना बताया गया है।

## एक माह के लंबे इंतजार के बाद 14 जनवरी को खरमास होगा समाप्त

## आज से प्रारंभ होगी शुभ कार्यों की शुरुआत

वर्ष में दो बार आता है खरमास  
जयती देवी मंदिर के पुजारी नवीन शर्मा ने बताया कि खरमास वर्ष में दो बार आता है। पहला जब सूर्य धनु राशि में होता है और दूसरा जब सूर्य मीन राशि में आता है। इस दौरान सूर्य का पूरा प्रभाव यानी तेज पृथ्वी के उत्तरी मोला पर नहीं पड़ता है। सूर्य को इस कालखंड स्थिति के कारण ही पृथ्वी पर इस दौरान मांगलिक और शुभ कार्यों पर रोक लगा जाती है। वर्ष 2025 में खरमास का आखिरी मुहूर्त 15 दिसंबर था। उसके बाद खरमास शुरू हो गया। जो एक माह तक चला। इस बीच कोई भी शुभ काम नहीं हुआ। इसके बाद विगत मुहूर्त मकर संक्रांति से शुरू होवे। इसके अलावा मांगलिक कार्य भी किए जा सकेंगे।  
मुहुर्त मिलने शुरू हो जाएंगे। पिछले काफी लंबे समय से इंतजार कर रहे लोग शादी, मुंडन संस्कार आदि कार्यक्रम कर पाएंगे। सूर्य 14 अप्रैल को मीन राशि से निकल कर मेष राशि में प्रवेश करेंगे। सूर्य के राशि परिवर्तन करने से ही खरमास समाप्त हो जाएगा और शादी समारोह का सिलसिला शुरू हो जाएगा। हालांकि जनवरी माह में 23 जनवरी को विवाह का एक ही मुहूर्त रहेगा। इस दिन बसंत पंचमी है और यह अंबुज मुहूर्त होता है। फरवरी से विवाह के मुहूर्त शुरू हो जाएंगे। इस बार अप्रैल माह से जून तक श्राद्धों के शुभ मुहूर्त हैं। इसके बाद आगामी चार माह तक फिर शुभ कार्यों पर ब्रेक लगेगी और एक नवंबर को देवोत्थान एकादशी के बाद से लगन शुरू होगी। खरमास में शुभ कार्य होते हैं वर्जित: हिंदू धर्म में खरमास को अशुभ समय माना गया है। इसलिए इस दौरान कोई भी शुभ कार्य नहीं किए जाते हैं। जैसे सगाई, शादी, गृह प्रवेश, मुंडन, नए काम या व्यापार की शुरुआत करना। कुछ लोग तो खरमास में शादी की बात भी नहीं चलाते हैं। इसके अलावा नया घर, संपत्ति, वाहन खरीदना भी खरमास में अशुभ माना जाता है। खरमास में पूजा, ध्यान साधना करना बहुत शुभ होता है। इस समय में विशेष रूप से सूर्य की पूजा की जाती है। इस अवधि में तांबे के पात्र से सूर्य को जल चढ़ाना उत्तम माना गया है।



जींद। रेलवे जंक्शन पर पहुंचा सामान। फोटो: हरिभूमि

## जींद जंक्शन पर स्वचालित सीढ़ियां और लिफ्ट लगेगी साढ़े तीन करोड़ रुपये आएगा खर्च

यात्रियों को एक महीने में मिल जाएगी सुविधा  
हरिभूमि न्यूज़ | जींद  
अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत रेलवे जींद जंक्शन पर यात्रियों की सुविधा के लिए स्वचालित सीढ़ियां और लिफ्ट लगेगी। इसका सामान जींद पहुंच चुका है। यात्रियों को भारी भरकम सामान एक प्लेटफॉर्म से दूसरे प्लेटफॉर्म पर लेकर जाने में सुविधा होगी। अभी यात्रियों को सीढ़ियां चढ़कर एक प्लेटफॉर्म से दूसरे प्लेटफॉर्म पर जाना पड़ता है। सीढ़ियों से एक से दूसरे प्लेटफॉर्म पर जाने में कई बार यात्री लेट हो जाते हैं। इससे कई बार यात्रियों की ट्रेन भी छूट जाती है। अब जंक्शन स्टेशन योजना के तहत लगभग 25 करोड़ की राशि से जींद जंक्शन का नया भवन बना है, जिसका विधित रूप से उद्घाटन होना बाकी है। नए भवन में यात्रियों की सुरक्षा को देखते कैमरे भी लगाए गए हैं। वहीं भवन से बाहर निकलते ही पार्च बनाया गया है। नए भवन में यात्रियों को पार्क के साथ पार्किंग की भी सुविधा दी गई है। तीन पहले जंक्शन के बाहर पार्किंग भी शुरू हो चुकी है, जहां यात्री अपना वाहन सुरक्षित खड़ा कर सकते हैं। इसके अलावा चारों प्लेटफॉर्म पर शॉड का निर्माण किया गया है। यहां धूप और बारिश से बचने के लिए यात्री आराम से ट्रेन का इंतजार कर सकते हैं। रेलवे जंक्शन पर यात्रियों को एक से दूसरे प्लेटफॉर्म पर जाने के लिए दो फुट ओवरब्रिज बनाए गए हैं। इसमें सेंजक्शन पर हुए फुट ओवरब्रिज का निर्माण अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत किया गया है। जिस पर स्वचालित सीढ़ियां और लिफ्ट लगाई जाएगी। बुजुर्गों व महिलाओं के साथ-साथ भारी सामान लेकर चलने वाले यात्रियों को भी एक से दूसरे प्लेटफॉर्म पर जाने में परेशानी नहीं उठानी पड़ेगी।

सामान पहुंच चुका है  
जींद जंक्शन स्टेशन अर्थीक्षक जेएस कुंडू ने कहा कि जींद जंक्शन पर स्वचालित सीढ़ियों का सामान जींद जंक्शन पर पहुंच चुका है। रेलवे जंक्शन के नए भवन का निर्माण व स्वचालित सीढ़ियों का काम गति शक्ति टीम देख रही है। स्वचालित सीढ़ियां लगने से यात्रियों को सुविधा होगी। स्वचालित सीढ़ियों के बारे में अधिक जानकारी गति शक्ति टीम के अधिकारी ही बता पाएंगे।

आत्महत्या समस्या का हल नहीं  
डीएसपी कमलदीप ने बताया कि सलानी बीकॉम में फेल होने के कारण डिप्रेशन में थी। जिसके चलते उसने आत्महत्या की। सलानी के मोबाइल फोन के व्हाट्सअप पर सुराइड नोट मिला है। उसने अपनी बहन को व्हाट्सअप के मैसेज भी भेजा था। डीएसपी ने युवा वर्ग को एक संदेश भी दिया कि आत्महत्या किसी समस्या का हल नहीं है जीवन अनमोल है।

## मम्मी-पापा दोनों दुनिया के सबसे अच्छे माता-पिता

मेरा आप सबके साथ सफर यही तक था मैं दुआ करूंगी कि आप सब खुश रहो। तुम दुनिया की सबसे अच्छी सिस्टर हो और हमेशा रहोगी, यह मैं कहती हूँ। तुम सबका ख्याल रखना। मेरी वजह से कोई दुखी न हो। मैं जानती हूँ, यह जिम्मेदारी बहुत बड़ी है, तुझे अकेले पूरी फैमिली संभालनी है। पर सुबह यकीन है, मेरी बहन सब संभाल लेंगी। इसलिए तेरे अंदर से सब छोड़ जा रही हूँ। मम्मी-पापा को कहना वो दोनों दुनिया के अच्छे पेरेंट हैं और मददगार हैं। पर मैं और धोखे में नहीं रस सकती सबको।  
कर दिया था। हालांकि पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ हत्या का केस दर्ज किया है। पुलिस ने फोन को ट्रैक किया तो उसकी लोकेशन नहर पर पाई गई। जिस पर पुलिस ने सलानी के बैग को नहर परीबे से बरामद कर लिया। पुलिस ने जब सलानी के मोबाइल फोन को खंगाला तो उसमें सुराइड नोट मिलने के साथ उसकी बहन के पास मैसेज भी किया हुआ मिला। सुराइड नोट में बीकॉम में फेल होना बताया गया है।

## जींद के बुजुर्ग यात्री की हार्ट अटैक से रोहतक में मौत

हरिभूमि न्यूज़ | रोहतक  
रेलवे स्टेशन पर सोमवार को एक मार्मिक घटना सामने आई, जहां घर लौटने की तैयारी में बैठे एक बुजुर्ग यात्री की अचानक हार्ट अटैक से मौत हो गई। प्लेटफॉर्म पर यात्रियों की चहल-पहल के बीच यह घटना उस समय हुई, जब बुजुर्ग अगली ट्रेन का इंतजार कर रहे थे। कुछ ही पलों में सामान्य सा सफर जीवन की अंतिम यात्रा में बदल गया। मृतक की पहचान जींद जिले के ब्लॉक जुलाना निवासी करीब 70 वर्षीय भीम सिंह पुत्र हुक्म सिंह के रूप में हुई है। वह गुल्शाम से अपने गांव लौट रहे थे। बादगुगड़ से जींद की टिकट लेकर निकले भीम सिंह गलती से भिवानी की ओर जाने वाली ट्रेन में सवार होकर रोहतक पहुंच गए थे। यहां वह जींद जाने वाली ट्रेन का इंतजार कर रहे थे।

# सहेली



मकर संक्रांति पर्व असल में प्रकृति के बदलाव का उत्सव है। इन दिनों स्त्रियों का उल्लास-उमंग देखते ही बनता है। मकर संक्रांति से ही घर-परिवार में विवाह या दूसरे शुभ कार्य आरंभ हो जाते हैं। यह पर्व हमारे खान-पान और दिनचर्या में भी बदलाव लेकर आता है। गुड़, तिल से बने स्वादिष्ट व्यंजन और आकाश में उड़ती-लहराती पतंगों, हमारे मन और जीवन को नव ऊर्जा से भर देती है।

## मकर संक्रांति

### नव ऊर्जा और अल्पनेपन का उत्सव

#### आवरण कथा

डॉ. नोनिका शर्मा

घर-परिवार में त्योहारों के उत्सवीय रंगों की डोर खिंची ही थामती है। महिलाएं पारंपरिक अनुष्ठानों और रीति-रिवाजों की धुरी कही जाती हैं। बहू-बेटियां उत्सवों के परंपरागत और आध्यात्मिक महत्व को मन से समझती हैं। त्योहारों पर घर-आंगन की सज-धज से जुड़ी रचनात्मकता ही या मेल-जोल की सामूहिकता, महिलाएं बहुत सहजता से जीवन के हर पहलू को संभाल लेती हैं। पूरे माहौल को ऊर्जा और सकारात्मकता से भर देती हैं।

#### प्रकृति का उत्सव और स्त्रीमन

उमंगों और पतंगों का पर्व संक्रांति, असल में प्रकृति के बदलाव का भी उत्सव है। स्त्रियों का मन वैचारिक और व्यावहारिक दोनों मोर्चों पर कुदरत के करीब होता है। असल में संक्रांति का पर्व अकेला ऐसा हिंदू त्योहार है, जो चंद्र पंचांग के हिसाब से नहीं बल्कि सौर पंचांग के हिसाब से मनाया जाता है। प्राकृतिक घटनाओं के आधार पर देखें तो संक्रांति का अर्थ ही परिवर्तन या गति है। उत्तरायण का शुभ काल, शुरू होने के चतुर्थी साल भर में आने वाली 12 संक्रांतियों में मकर संक्रांति सबसे अहम होती है। उत्तरायण का समय देवी-देवताओं के पूजन का समय माना जाता है। यही वजह है कि इस पर्व के बाद कई त्योहार आते हैं। शुभ मुहूर्त और शुभ कार्य आरंभ होते हैं। ठिठुरती ठंड और घने कोहर के बाद आने वाले देशभर के इस प्यारे त्योहार पर स्त्रियों का उल्लास भी देखते ही बनता है। घर-परिवार में विवाह हो या कोई दूसरा शुभ कार्य, महिलाओं को सबसे अधिक चाव होता है। साथ ही यह त्योहार हमारे रहन-सहन, खान-पान और दिनचर्या में बदलाव लेकर आता है। बदलते मौसम की इस रूत में भी महिलाओं के मन और जीवन में भी नई ऊर्जा का संचार होता है।

#### जुड़ाव और एकता का उत्सव

परिवार हो या देश-परिवेश, सामाजिक सद्भाव और एकता की डोर से स्त्रियां सबके दिलों को जोड़ती हैं। सांस्कृतिक परंपराओं

#### पतंगों के संग उमंगों का उत्सव

बच्चे हों या बड़े, मकर संक्रांति का त्योहार सभी के लिए रंग-बिरंगी पतंगों का एक उत्सव होता है। हमारे देश के कई राज्यों की पतंगबाजी तो दुनिया भर में चर्चित है। जैसे यह त्योहार हर क्षेत्र में अलग रंग, अलग ढंग से मनाया जाता है। इस दिन आंध्र प्रदेश, केरल और कर्नाटक में संक्रांति और तमिलनाडु में पोंगल का त्योहार मनाया जाता है। पंजाब और हरियाणा में इस समय नई फसल घर लाने का उत्सव लोहड़ी के रूप में मनाते हैं। वहीं असम में इस दिन बिहु पर्व का उल्लास छाया रहता है। बिहु उत्सव में नृत्य करती स्त्रियां हों या लोहड़ी पर गिद्ध नृत्य का उल्लास बिखेरती महिलाएं। पतंगबाजी के पेच लड़ती बेटियां हों या पोंगल के पारंपरिक अनुष्ठान में घर के छपर पर सुंदर कोलम रंगोली सजाने वाली महिलाएं। हर रूप में



यह पर्व महिलाओं के मन की उमंगों की झांकी-सा होता है। पोंगल पर्व पर तो थई पोंगल यानी सूर्य पूजा और मूठ पोंगल यानी पशु पूजा के समय महिलाएं ही पूजा अनुष्ठानों की नेतृत्व करती हैं। साथ ही पूरे परिवार को सुख-समृद्धि के लिए प्रार्थना करती हैं। वहीं उत्तर भारत की पतंग उड़ान की परंपरा भी मनोरंजन भर नहीं है। डोर से बंधी आसमान में उड़ती पतंग, आपसी रिश्तों को भी जोड़ती है। मेल-मिलाप का यह रंग आंगन की बजाय छतों-चौबटों की साझी बैठकी में खिलता है। समरसता के इस भाव को भी स्त्रियां ही बल देती हैं।

से जुड़े मान-मुनहार के भाव महिलाओं ने ही सहेज रखे हैं। मित्रों-रिश्तेदारों का मेलजोल मकर संक्रांति के त्योहार का अहम हिस्सा होता है। मान्यता है कि इस दिन सूर्य देव अपने पुत्र शनि के घर उनसे मिलने जाते हैं। असल में मकर राशि को शनि देव का घर माना जाता है। संक्रांति का त्योहार, सूर्य के मकर राशि में प्रवेश का ही उत्सव है। आध्यात्मिक रूप से भी यह मान्यता रिश्तों को मजबूती देने और मेलजोल बनाए रखने का ही संदेश लिए। यं भी सूर्य अपना प्रकाश, ऊर्जा और रोशनी की सौगात पूरे संसार को बिना किसी भेदभाव के बांटता है। साथ ही सूर्य का उत्तर दिशा में होना भी आध्यात्मिक रूप से

काफी महत्व रखता है। ऐसे में उत्तरायण का उत्सव एकता की सोच को भी सींचता है। सहज जीवन में इसे महिलाएं ही खाद-पानी देती हैं। मकर संक्रांति के पर्व पर स्नान और दान का भी बहुत महत्व है। इस दिन तिल, गुड़, खिचड़ी, फल या आर्थिक मदद देने की रीत है। महिलाएं किसी की सहायता करने वाली रीत निभाने में आगे रहती हैं। इस त्योहार पर जूरतमंदों को अनाज, कपड़े या दूसरी चीजें दान करने की सोच खीमन में मौजूद सामाजिक जिम्मेदारी की भावना से ही मिलवाती है।

#### सामाजिक-पारिवारिक संबंधों को पोसती लोहड़ी

लोहड़ी का पर्व भी प्रकृति का आभार जताने का ही उत्सव है। हमारे कृषि प्रधान देश में लोहड़ी का त्योहार फसलें कटकर घर आने की खुशी में मनाया जाता है। साथ ही यह पर्व सामाजिक-पारिवारिक संबंधों को भी पोसता है। विशेषकर पंजाब और हरियाणा में धूमधाम से मनाए जाने वाले इस पर्व को तिलोड़ी भी कहते हैं। शादी के बाद की पहली लोहड़ी बहुत खास होती है। पारंपरिक रूप से बेटे के जन्म के बाद पहली लोहड़ी बहुत धूमधाम से मनाई जाती थी। बेटे के जन्म के बाद घर में ढोल-नगाड़ों से अस्का स्वागत किया जाता था और पहली लोहड़ी पर



गांव भर में उसके आगमन की मिठाई बांटी जाती थी। सुखद है कि लाडलियों के प्रति परिवार-समाज में आई सहज स्वीकार्यता की सोच से घर-परिवार में एक बड़ा बदलाव दिखने लगा है। अब बिटिया की पहली लोहड़ी भी खूब हर्षोल्लास के साथ मनाई जाती है। शादी के बाद भी बेटे की पहली लोहड़ी पर मायके वाले त्योहारी भिजवाते हैं। यह स्नेह भरा शगुन उन्हें अपने आंगन से जोड़े रखने की सोच लिए। मूंगफली और रेवड़ी का प्रसाद और लोकगीतों का साथ इस पर्व को बहुत खास बना देता है।

## खुश रहना भी एक आर्ट है

हर कोई चाहता है, वह खुश रहे। लेकिन खुश रहने का कोई बना-बनाया फॉर्मूला नहीं होता है। यह एक आर्ट ऑफ लाइफस्टाइल है। आप अपनी डेली रूटीन लाइफ में कुछ छोटे बदलाव करके भी खुश रह सकती हैं। यहां दी गई बातें अमल में लाएं और हमेशा खुश रहें।



#### जीवनशैली

##### अलका जैन

रविवार की सुबह आभा पार्क में टहल रही थी, तभी सामने से उसे राधा आती दिखी। हमेशा की तरह वह मुस्कराते हुए मिली, बातें कीं। लेकिन उसकी आंखों में कहीं न कहीं एक मायूसी थी। आपा ने पूछा, 'सब ठीक है न?' राधा ने ठंडे स्वर में 'हां' तो कहा लेकिन उसकी मुस्कान बनावटी सी लगी। हम में से कई लोग अकसर अपनी थकान, उदासी या तनाव को मुस्कराहट के पीछे छुपा लेते हैं, सिर्फ इसलिए कि दुनिया हमें खुश देखे। वास्तव में खुश रहना एक आर्ट है। इसके लिए आपको यहां बताई जा रही कुछ बातों का ध्यान रखना होगा।

इन लक्षणों को पहचानें: मन से नाखुशी, हमेशा शब्दों में प्रकट नहीं होती, संकेतों के रूप में भी सामने आती है। इन्हें पहचानना जरूरी है। हर समय थकान महसूस होना। पहले पसंद आने वाले कामों में रुचि कम हो जाना। नींद या भूख में बदलाव। मित्रों और जानने वालों से दूरी बना लेना। इन संकेतों को नजरअंदाज करना आसान है, लेकिन यही वह पल है, जब आपको रुककर खुद से पूछना चाहिए- 'मैं सच में कैसा महसूस कर रही हूँ?' अगर उत्तर पॉजिटिव न मिले तो लाइफस्टाइल में बदलाव करें।

सही नहीं तुलना करना: हर बात में दूसरों से तुलना, धीरे-धीरे आत्मसम्मान को चोट पहुंचाती है। किसी की सफलता, किसी का खूबसूरत घर या सोशल स्टेटस देखकर इंफिरियर महसूस करने से आप बेवजह अपने को खुशी से दूर कर लेती हैं। सच यह है

कि किसी की भी जिंदगी परफेक्ट नहीं होती। इसलिए दूसरों से तुलना करने से बचें। मानसिक स्वास्थ्य पर असर: हालांकि मानसिक स्वास्थ्य को लेकर लोगों में जागरूकता बढ़ी है। लेकिन खुले तौर पर अपनी परेशानियों को साझा करने में अब भी झिझक महसूस होती है। तनाव, चिंता, अकेलापन और अवसाद जैसे मनोभाव, किसी को भी प्रभावित कर सकते हैं, चाहे वह बाहरी रूप से कितनी भी खुश क्यों न दिखे। जब तक आप मेंटली हेल्दी नहीं होंगे, खुश नहीं रह सकती हैं।

खुद के साथ समय बिताएं: खुश रहना मन की एक अवस्था है। इस पाने की शुरुआत खुद को समय देने से होती है। इसके लिए सबसे पहले सुबह उठकर कुछ मिट्टी ध्यान या गहरी सांस लें। हफ्ते में एक दिन सिर्फ अपने पसंदीदा काम के लिए रखें। नित्य प्रकृति के साथ समय बिताएं। सोशल मीडिया पॉजिटिव हैबिट्स: सोशल मीडिया से पूरी तरह दूरी बनाना जरूरी नहीं, बल्कि इसे अपने लिए पॉजिटिव बनाने की आदत कागार है। ऐसे कम हो जाना। नींद या भूख में बदलाव। मित्रों और जानने वालों से दूरी बना लेना। इन संकेतों को नजरअंदाज करना आसान है, लेकिन यही वह पल है, जब आपको रुककर खुद से पूछना चाहिए- 'मैं सच में कैसा महसूस कर रही हूँ?' अगर उत्तर पॉजिटिव न मिले तो लाइफस्टाइल में बदलाव करें।

पेज और अकाउंट फॉलो करें, जो प्रेरणा और सुकून देते हों, ऐसे लोगों को रोल मॉडल बनाएं, जिनकी कथनी और करनी में अंतर ना हो। सबसे जरूरी है कि सोशल मीडिया को यूज करने का समय सीमित करें। थोड़ा रिलैक्स होना भी है जरूरी: मुस्कान सिर्फ होंठों पर नहीं, मन में भी होनी चाहिए। अगर आज आपको लगता है कि आप थक गई हैं, तो इसे स्वीकार करें और कुछ देर रिलैक्स जरूर करें। याद रखें, रुकना, सांस लेना और फिर से शुरू करना बिल्कुल ठीक है। इसलिए थकान महसूस होने पर रिलैक्स होना भी जरूरी है। इससे मन को ताजगी अहसास होता है।

#### बात करना और सुनना

कभी-कभी हमें लगता है कि हमारे पास कहने के लिए सही शब्द नहीं हैं या लोग हमें समझते नहीं। लेकिन सच यह है कि सही लोगों से बातचीत आधी परेशानियों हल कर देती है। बेस्ट, परिवार या कोई अरोसेमेंड सहकर्मी। किसी से भी अपनी बात कह देना, मन को हल्का कर खलता है। उतना ही जरूरी है, दूसरों को सुनना क्योंकि हो सकता है उनकी बातों में भी वही कहानी छुपी हो, जिससे आप खुद गुजर रही हो।



#### सलाह

प्रतिभा अग्निहोत्री

आजकल हाथ के बुने स्वेटर का चलन कुछ कम हो गया है लेकिन स्वेटर बुनने के शौकीन अपने हाथों को रोक ही नहीं पाते। साथ ही फैशन कोई भी हो कुछ लोगों को बाजार के रेडीमेड स्वेटर की अपेक्षा हाथ के बुने स्वेटर ही पसंद आते हैं। छोटे बच्चों को तो आज भी माताएं हाथ के बुने स्वेटर ही पहनाना पसंद करती हैं, क्योंकि रेडीमेड स्वेटर की अपेक्षा हाथ के बुने स्वेटर ज्यादा गरमाते हैं। यदि आप भी बुनाई की शौकीन हैं तो यहां बताई जा रही बातें ध्यान में जरूर रखें, जो स्वेटर बुनते समय आपके लिए बहुत उपयोगी और फायदेमंद होंगी-

- ऊन खरीदने से पहले किसके लिए क्या बनाना है, यह सुनिश्चित कर लें, क्योंकि बच्चों के लिए गहरे रंग, बड़ों के लिए हल्के और लड़कें-लड़कियों के रंग भी अलग-अलग होते हैं।
- छोटे बच्चों के लिए फर वाली या फैशनेबल ऊन खरीदने की अपेक्षा अच्छे ब्रांड का वेबी वूल ही खरीदें, क्योंकि यह एकदम नरम और बिना रोएं वाली होती है।
- ऊन हमेशा आवश्यकता से कुछ अधिक ही खरीदें, क्योंकि कम पड़ने पर अकसर उसी शोड की ऊन मिलना मुश्किल हो जाता है।
- मोटी प्लाई के लिए कम नंबर की और पतली प्लाई वाली ऊन के लिए अधिक नंबर की सलाई को यूज करें।
- गले, बाहों और कमर के बॉर्डर के लिए दो नंबर अधिक की सलाई लें
- अर्थात यदि बॉर्डर 10 नंबर से बना रही हैं तो पूरा स्वेटर 8 नंबर से बनाएं, इससे स्वेटर देखने में तो अच्छा लगेगा ही बॉर्डर लूज भी नहीं होगा।
- बुनाई करते समय बुनने वाली सलाई को पूरा खत्म करके ही उठें अन्यथा फंदे निकलकर आपके स्वेटर डिजाइन को ही खराब कर सकते हैं।
- फंदे सदैव कड़े हाथ से और दोहरी ऊन से ही डालें, क्योंकि ढीले हाथ से डाले गए फंदे बाद में और ढीले हो जाएंगे और स्वेटर का आकार ही बिगड़ जाएगा।

## सर्दियों में बुनाई करते समय रखें इन बातों का ध्यान



- बुनाई करते समय ऊन के गोलों को एक पॉलीथिन बैग में रखें, जब बुनाई बंद करें तो इसी में बुने स्वेटर को सलाई सहित रखें, इससे आपका आधा बुना स्वेटर गंदा नहीं होगा।
- छोटे बच्चों के स्वेटर पर ऊपर किसी भी प्रकार के मोती, नग, सितारे, कुंदन आदि न लगाएं, क्योंकि वे इन्हें मुंह में डाल सकते हैं। उनके स्वेटर पर कढ़ाई इत्यादि करने के लिए धागे या ऊन का ही प्रयोग करें।
- स्वेटर बनाने के बाद उल्टी तरफ निकले धागों और गांठों को कैंची से थोड़ा-सा काटकर क्रोशिया या सलाई की सहायता से ऊन के धागों में छिपा दें।
- जहां तक संभव हो छोटे बच्चों के स्वेटर एक से अधिक रंग के और अधिक डिजाइन करने वाले न बनाएं कितने ऐसे स्वेटरों का पहनने समय उनके हाथ-पैर आदि इनके धागों में न उलझें।
- दो रंग का स्वेटर बनाने समय एक रंग की अपेक्षा 10-12 फंदे अधिक डालें, क्योंकि दो रंग के धागे आपस में उलझकर खिंचते हैं।



हेयर  
शहनाज हुसैन, कॉन्सेलिंगपैर

हेयर परफ्यूम, बालों को सुगंधित करने के साथ फ्रेश लुक देने में भी मदद करते हैं। हेयर परफ्यूम रूखे, फ्रिजी और बेजान बालों पर असरदार साबित होता है। लेकिन इसे अप्लाई करने से पहले इसके बारे में जानना भी जरूरी है। हेयर परफ्यूम की खासियतें: हेयर परफ्यूम का कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है। इसकी खुशबू आम परफ्यूम से हल्की होती है, इसका ज्यादा इस्तेमाल करना मुश्किल नहीं होता है। जिस तरह आप बॉडी परफ्यूम को इस्तेमाल करती हैं, ठीक उसी तरह बालों को खुशबूदार बनाने के लिए हेयर परफ्यूम का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। ये बालों को अपनी खुशबू से महकाता और साथ-साथ बालों को मांथश्रवाइज भी करता है, जिससे

#### हेल्थ सजेसन डॉ. अश्वनी कानेटकर होम्योपैथ कंसल्टेंट

दलते मौसम में ही नहीं बहुत अधिक ठंड के दिनों में भी तरह-तरह की एलर्जी की समस्याएं हो सकती हैं। धूप ज्यादा न होने से हवा में नमी और रूखापन बढ़ने लगता है। ऐसे मौसम में कई बैक्टीरिया और फफूंदी पैदा होने लगते हैं, जो हमारी त्वचा, आंखों और सांस की नलियों में प्रवेश करके उन पर सीधा असर डालते हैं। परिणामस्वरूप कई तरह की एलर्जी के मामले सामने आने लगते हैं। एलर्जी के मुख्य कारण: इन दिनों धूप की कमी की वजह से हवा में नमी बढ़ी हुई है। इसके अलावा कई शहरों, महानगरों में प्रदूषण का स्तर भी काफी बढ़ा हुआ है। कोहरा और प्रदूषण मिलकर शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को प्रभावित करते हैं। इस दौरान कई तरह के बैक्टीरिया, धूल के कण और प्रदूषक पदार्थ की वजह से एलर्जी की समस्या पैदा होती है। इन लक्षणों का रखें ध्यान: एलर्जी के लक्षण सामान्य तौर पर सर्दी-जुकाम जैसे लग सकते हैं। लेकिन अगर ये लंबे समय तक बने रहें तो डॉक्टर से परामर्श करना जरूरी हो जाता है। किसी भी तरह की एलर्जी का सही ट्रीटमेंट न करने से शारीरिक समस्या

## अप्लाई करें हेयर परफ्यूम बालों से आरणी भीनी-भीनी खुशबू



बाल हेल्दी और तरोताजा नजर आते हैं। इनसे बाल और भी आकर्षक नजर आते हैं। हेयर परफ्यूम, बालों को सुंदर दिखाने के साथ ही लम्बी टच जोड़ता है और आपको ताजगी महसूस करवाता है। कुछ लोग बांडी परफ्यूम को ही बालों पर छिड़क लेते हैं, लेकिन उसमें अल्कोहल होता है, जो बालों को और ज्यादा रूखा और बेजान बना देता है। जबकि हेयर परफ्यूम में अल्कोहल की मात्रा बहुत कम होती है, इसलिए यह आपके बालों के लिए

ज्यादा सुरक्षित है। यह आमतौर पर वाटर बेस्ड होता है, इसलिए यह आपके बालों को भारी नहीं बनाता है और न ही उन्हें रूखा या चिपचिपा बनाता है। हालांकि बाजार में ब्रांडेड हेयर स्प्रे भी मिलते हैं लेकिन आप चाहें तो घर पर हब्लं हेयर स्प्रे बना सकती हैं। रोज एसेस हेयर परफ्यूम: गुलाब की खुशबू का हेयर परफ्यूम बनाने के लिए 2 चम्मच गुलाब का तेल, 1 चम्मच जोजोबा ऑयल और 5 चम्मच गुलाब जल को एक स्प्रे बॉटल में डाल कर मिक्स करें।

कम तापमान, ठंडी हवाएं और प्रदूषण की वजह से कुछ लोग एलर्जी की समस्याओं से ग्रस्त हो जाते हैं। अगर ध्यान नहीं देंगी तो यह समस्या बढ़ भी सकती है। ऐसा आपके साथ ना हो, इसके लिए बचाव के उपाय अपनाना जरूरी है।

## सर्दी के मौसम में हो सकती है एलर्जी



और गंभीर हो सकती है। इसलिए यहां बताए जा रहे लक्षणों पर नजर रखें और डॉक्टर से कंसल्ट करने में देर ना करें। लगातार छींक आना: हवा में मौजूद नमी, नाक और श्वास नलियों को प्रभावित करती है, जिससे कई लोगों को या तो लगातार छींके आने लगती हैं या फ्लू जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं। बुखार भी आ सकता है। कुछ लोगों को ऐसे लक्षण केवल सुबह या शाम के समय

#### अपनाएं बचाव के उपाय

- जब भी धूप निकले कुछ देर रोजाना धूप में जरूर बैठें। इससे कई तरह की एलर्जी से आपका बचाव होगा।
- पहनने वाले कपड़े और बिस्तर नम न हों इसका ध्यान रखें। जब भी धूप निकले उसे जरूर सुखाएं।
- अगर एलर्जी या इन्फेक्शन की वजह से नाक और गले में दर्द हो रहा हो तो माप लेना फायदेमंद होता है।
- अपनी इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए घर का बना काढ़ा जिसमें हल्दी, शिलीया, नींबू, तुलसी आदि शामिल हो, उसका नियमित सेवन करें। इससे आप कई तरह की एलर्जी से बची रहेंगी।
- विटामिन-सी युक्त फलों जैसे संतरा, नींबू, अमरूद आदि का अधिक सेवन करें।
- होम्योपैथी में कुछ दवाएं एलर्जी से बचाती हैं। आप इनका सेवन डॉक्टर के कंसल्टेशन से कर सकती हैं।

प्रस्तुति: बुशरा फातिमा

## खबर संक्षेप

### छातर गोशाला में होगा रागनी कार्यक्रम

उचाना। मकर संक्रांति के पर्व पर जय बाबा मनसा नाथ गोशाला छातर में सांस्कृतिक रागनी कार्यक्रम होगा। प्रधान कृष्ण ने बताया कि कलाकार संदीप छातर, मनीषा दादरी गाँवों की महिमा का वर्णन गीतों के माध्यम से करेंगे। हर किसी को चाहिए कि वो गोशाला में जितना हो सके सहयोग करें। गाय की सेवा से बड़ी कोई सेवा नहीं है।

### सूर्य नमस्कार प्रोग्राम का किया शुभारंभ

उचाना। हरियाणा योग आयोग के निदेशानुसार स्वामी विवेकानंद की जयंती पर ब्लॉक उचाना में सूर्य नमस्कार प्रोग्राम का शुभारंभ खंड की सभी व्यायाम शालाओं में किया गया। ब्लॉक के वरिष्ठ आयुर्वेद शिक्षा अधिकारी डॉ. कृष्ण कुमार ने बताया कि जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. अमित रोहिल्ला के मार्गदर्शन में यह प्रोग्राम 12 फरवरी को स्वामी दयानंद जयंती तक चलाया जाएगा।

### दुनिया में अच्छाइयां मी और बुराइयां मी: गुनि उचाना।

श्रीएसएस जैन सभा स्थानक उचाना मंडी में गुरु अरूणचंद्र महाराज के शिष्य अतिमुक्त मुनि ने कहा कि दुनिया में अच्छाइयां मी है और बुराइयां भी। ऐसा कोई इंसान नहीं है जिसमें कुछ ना कुछ सगुण और अच्छाइयां न हो। ऐसा भी कोई इंसान नहीं है जिसके जीवन में कुछ ना कुछ कमी ना हो, हम दूसरों की कमियों को निकाल कर अपनी दृष्टि तथा बुद्धि को मालिन न बनाए। जिसके जीवन में सम्यक्-सच्चा धर्म आ गया हो वह व्यक्ति कभी दूसरों की कमियां ढूँढता नहीं है।

### समाधान शिविरों में सीटीएम ने सुनी लोगों की समस्याएं

जौलाना। समाधान शिविरों में सीटीएम ने सुनी लोगों की समस्याएं जाँच कर मार्गदर्शन में सोमवार को लघु सचिवालय के सभागार में सीटीएम मौनिका रानी ने आमजन की समस्याएँ सुनी तथा उनके त्वरित समाधान के लिए संबंधित विभागों को आवश्यक निर्देश दिए। गौरतलब है कि प्रशासन द्वारा आमजन की समस्याओं के त्वरित समाधान के उद्देश्य से समाधान शिविरों का नियमित आयोजन किया जा रहा है।

### पशुधन बीमा योजना का लाभ उठाएँ पशुपालक

जौलाना। हरियाणा सरकार द्वारा प्रदेश में पशुधन को जोखिम मुक्त करने के लिए पंडित दीनदयाल उपाध्याय सामूहिक पशुधन बीमा योजना चलाई जा रही है। डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने बताया कि इस योजना का मुख्य उद्देश्य हरियाणा के पशुपालकों को आर्थिक सुरक्षा प्रदान करना है। यह योजना केंद्र सरकार के राष्ट्रीय पशुधन मिशन और राज्य सरकार के साँझा सहयोग द्वारा चलाई जा रही है।

### श्री संत शिरोमणि समा की बैठक हुई

जुलाना। जुलाना कस्बे के वार्ड पांच स्थित रविदास चौपाल में श्री संत शिरोमणि सभा की एक बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता सभा के प्रधान सुरेंद्र फौजरी ने की। बैठक का मुख्य उद्देश्य आगामी 31 जनवरी एवं एक फरवरी को संत शिरोमणि गुरु रविदास की जयंती को भव्य श्रद्धा एवं धूमधाम के साथ मनाने को लेकर विचार विमर्श करना रहा।

### कॉलेज में रन फॉर स्टेथी का आयोजन

कैथल। आरकेएसडी कॉलेज, कैथल में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र के तत्वावधान में आज 'रन फॉर स्टेथी' का आयोजन किया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रातः 10 बजे कॉलेज के गेट नंबर-2 से हुआ, जहाँ कॉलेज के प्राचार्य डॉ. गणपतिल तथा डॉ. मनोज कुमार बाम्बू, प्राचार्य-सह-जिला उच्च शिक्षा अधिकारी, राजकीय कॉलेज, जगदीशपुर, कैथल ने हरी झंडी दिखाकर दौड़ को रवाना किया।

### छात्रावास के निर्माण का ने पकड़ी रफ्तार

उचाना। पालवों में बनने वाले भगवान बलमीक भवन एवं छात्रावास का निर्माण कार्य अब रफ्तार पकड़ चुका है। हरियाणा बलमीक महसुबा जौद के जिला प्रधान संजीव वैद बधाने ने बताया कि सोमवार को निर्माणा वाली जगह की मिट्टी की वहन क्षमता की जांच करवाई गई।

# जिला स्तरीय भाषण प्रतियोगिता का किया आयोजन स्वामी विवेकानंद के दिखाने मार्ग पर चलें युवा: मच्छाल



हरिभूमि न्यूज कैथल

युवा अधिकारिता एवं उद्यमिता विभाग हरियाणा द्वारा युवा मामलों के तहत राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान कैथल में जिला स्तरीय स्वामी विवेकानंद जयंती कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें प्रथम स्थान श्रुति द्वितीय स्थान तम्मना तृतीय स्थान हिना ने प्राप्त किया जिसमें जिला कैथल के 15 से 29 साल के नौजवानों को आमंत्रित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता सतीश मच्छाल जिला युवा समन्वयक अधिकारी एवं प्रधानाचार्य राजकीय आईटीआई कैथल ने की। उन्होंने अपने संबोधन में युवाओं से कहा कि वे केवल मेहनत ही नहीं सही दिशा में काम करें तभी सफलता प्राप्त होगी। उन्होंने बताया कि जिला कैथल के प्रत्येक गांव में 15 से 29 साल के

## श्रुति अक्वल, तम्मना द्वितीय, हिना ने पाया तृतीय स्थान



कैथल। जगसुकता रैली निकालते स्वयंसेवक। फोटो:हरिभूमि

### स्वामी विवेकानंद को किया नमन

कैथल। राजकीय आदर्श संस्कृति वन्यावि पुंडरी में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा युवा दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया गया। कुमारी हिनाने ने दे वलन मेरे गीत से सभी श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। कार्यक्रम अधिकारी सुनील दत्त आन्ये ने कहा कि स्वामी विवेकानंद ने अपने विचारों से न सिर्फ भारत को, बल्कि पूरे विश्व को धर्म, मानवता और कर्म का सच्चा अर्थ समझाया। इस दिन को मनाने का खास महत्त्व नौजवानों को उनके प्रेरणादायक विचारों व आदर्शों से परिचित कराने है। 12 जनवरी 1863 को कोलकाता में जन्मे स्वामी विवेकानंद ने आज भी युवाओं के लिए प्रेरणा बने हुए हैं। अमिताभ और कुरुक्षेत्र ने विवेकानंद पर प्रेरणादायक कविता सुनाई। संदीप स्वामी प्रथापक अंबेडगी ने जेतलमैन इस विषय को लेकर एक प्रेरणा प्रसंग बच्चों को सुनाया। अंजलि, गायत्री साहिन, ऐश्वर्या और चहक ने नारा लेखन प्रतियोगिता में भाग लिया।

नौजवानों के लिए युवा क्लब पंजीकरण करवाने का कार्य चल रहा है। नौजवान अपने-अपने गांव में 15 से 20 युवाओं का संगठन बनाकर पंजीकृत करवाएँ विभाग द्वारा केवल 100 में पंजीकरण करवाया जा रहा है। इसके बाद युवा क्लबों को प्रतिमाह आर्थिक सहायता भी देने की योजना है। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में सुशील कुमार पूर्व युवा अधिकारी उपस्थित रहे। उन्होंने स्वामी विवेकानंद जी के जीवन पर आधारित व्याख्यान देते देते हुए बताया कि स्वामी विवेकानंद जी के जीवन से प्रेरणा लेकर नौजवान कड़ी मेहनत करें और अपने गांव व शहर में नशे के

### योगदान को किया याद

गुहला-चीका। भारत विकास परिषद शाखा चीका द्वारा आज योग केंद्र पर राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर स्वामी विवेकानंद के चित्र पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। इस दौरान उनके द्वारा पूरे विश्व को दिए अमूल्य योगदान और उनके विचारों को याद किया गया। कार्यक्रम में शाखा संरक्षक डॉ. विनोद कुमार गुप्ता ने कहा कि स्वामी विवेकानंद ने पूरे विश्व को एक स्तर में बांधने का कार्य किया और भारत को विश्व गुरु बनाने का जो संकल्प लिया था, वह आज साकार होता दिखाई दे रहा है।

खिलाफ मुहिम चलाएँ तथा पर्यावरण संरक्षण के लिए भी काम करें। कार्यक्रम में मंच संचालन रणधीर दांडा द्वारा किया। निर्णायक मंडल में इंदुबाला राहुल चौहान व विनोती ने विशेष भूमिका निभाई। आज की प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त विजेता को 1100 द्वितीय को 750 व तृतीय को 500 नकद इनाम दिया गया। कार्यक्रम में वर्ग अनुसूचित सतीश सैनी, राजवीर चौहान, एनसीसी अधिकारी जोगिंदर सिंह सोनू, नवीन कालिया, संदीप कुमार आदि कर्मचारी उपस्थित रहे।

# युवा भविष्य तराशने में कामयाब होंगे: मलिक

## गांव जाखौली दाबदल पट्टी में किया लाइब्रेरी का उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज राजौद

जाखौली दाबदल पट्टी में डॉक्टर भीम राव अम्बेडकर भवन में डा. भीम राव अम्बेडकर लाइब्रेरी का उद्घाटन किया। उद्घाटन कार्यक्रम में मुख्य अतिथि राजौद ब्लॉक समिति चेयरमैन प्रतिनिधि व भाजपा जाखौली मंडल अध्यक्ष अनिल मलिक ने लाइब्रेरी का शुभारंभ किया। उन्होंने कहा कि भारतीय जनता पार्टी द्वारा युवाओं को रोजगार देने के लिए भरसक प्रयास किया जा रहे हैं। कहा की लाइब्रेरी में युवा पढ़कर ज्ञान



हासिल करके नशे जैसी बुराइयों से दूर रहकर अपने उज्ज्वल भविष्य की ओर कदम बढ़ाने का प्रयास करें। उन्होंने कहा कि भारतीय जनता पार्टी का एक ही नारा है सबका साथ और सबका विकास। इसी नारे को लेकर भारतीय जनता पार्टी लगातार आगे बढ़ रही है। उन्होंने कहा कि मुझे अंबेडकर भवन में लाइब्रेरी का शुभारंभ पर

करने पर गर्व महसूस हो रहा है क्योंकि अब युवा अपना भविष्य तराशने में कामयाब होंगे। इस दौरान अम्बेडकर भवन कमेटी सदस्य शमशेर सिंह, सुरेश, राजकुमार नंबरदार, मास्टर रामनिवास, नरेश ब्लॉक समिति सदस्य, जसविंदर सिंह, अमित कुमार, हरीशार सिंह, गांव जाखौली कमान के सरपंच जितेंद्र कादयान आदि मौजूद रहे।



जौद। योग करते हुए साधक। फोटो:हरिभूमि

## सूर्य नमस्कार का किया अभ्यास

जौद। आयुष विभाग व हरियाणा योग आयोग के प्रयासों से जिला जौद में आज सूर्य नमस्कार अभियान का आगाज हुआ। स्वामी विवेकानंद जयंती के उपलक्ष्य में जिले की योगशालाओं में आयुष योग सहायकों के ने सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया। जिले में कार्यरत सभी आयुष योग सहायकों के द्वारा स्वामी विवेकानंद जयंती के उपलक्ष्य में सूर्य नमस्कार का प्रारंभ किया गया। जिलेमे से योग साधकों ने सूर्य नमस्कार का अभ्यास किया तथा अपने आप को स्वस्थ रखने के लिए योग का संकल्प भी लिया। गौरतलब है कि स्वामी विवेकानंद जयंती 12 जनवरी से स्वामी दयानंद सरस्वती जयंती 12 फरवरी तक जिले भर में सूर्य नमस्कार अभियान को चलाया जाएगा। जिसमें आयुष विभाग के योग सहायकों ने सूर्य नमस्कार अभियान को सभी गांव तक पहुंचाने का लक्ष्य रखा गया है।

## नंदीशाला में आज होगा गो महोत्सव

जौद। महाभारतकालीन जयंती देवी मंदिर के सामने स्थित नंदीशाला में मकर संक्रांति को लेकर विशेष महोत्सव का आयोजन होगा। इस दौरान शासन और प्रशासन से जुड़े प्रमुख चेहरे भी माता की महत्ता, प्रकृति की सुरक्षा को लेकर विशेष अलख जगाएंगे। मकर संक्रांति से ठीक एक दिन पहले 13 जनवरी को 11 बजे होने वाले महोत्सव को लेकर की जा रही तैयारियों की सेवकों को जानकारी नंदीशाला समिति के अध्यक्ष स्वामी राधाचंद महाराज ने बताया कि गो माता की महिमा के इस महासम्मेलन में राज्यभरमा रोसांड सुभाष बराला, हरियाणा के डिप्टी स्पीकर कृष्ण लाल मिश्रा, गो सेवा आयोग चेयरमैन श्रवण गर्ग, नगर परिषद चेयरपर्सन डा. अतुलराधा सैनी, माजपा जिला प्रधान तेजेंद्र सिंह दुल, समाज सेवी त्रिलोक शर्मा, आजाद सिंह पूषिया, डीसी मोहम्मद इमरान रजा, एसपी कुलदीप सिंह, एडीसी प्रदीप कुमार शिरकत करेंगे।

### स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए किया प्रेरित

जुलाना। जुलाना क्षेत्र के बराड़ खेड़ा गांव में युवाओं को योग के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से गांव की व्यायामशाला में सूर्य नमस्कार योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में सैकड़ों युवाओं ने बढ़वद कर भाग लिया और सामूहिक रूप से सूर्य नमस्कार करते योग अभ्यास किया। कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना रहा। योग कार्यक्रम के दौरान योग सहायक संगीत कुमार दुल ने उपस्थित युवाओं को सूर्य नमस्कार की सही विधि के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि सूर्य नमस्कार योग का एक संपूर्ण अभ्यास है। जिसमें शरीर के सभी अंग सक्रिय होते हैं। इससे न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है। कहा कि नियमित योग करने से अस्वास्थ्य रोगों से भी राहत मिल सकती है।



जौद। कार्यक्रम में मौजूद एबीवीपी सदस्य। फोटो:हरिभूमि

### स्वामी विवेकानंद युवाओं के प्रेरणास्रोत

जौद। स्वामी विवेकानंद जयंती के पावन अवसर पर अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद (एबीवीपी) इकाई ने सीआरएसयू परिसर में श्वेती की दीवार की स्थापना की। इस पहल का उद्देश्य समाज में सेवा, सहयोग और मानवीय संबद्धताओं को बढ़ावा देना है। जिससे जस्वरतमंद विद्यार्थियों एवं लोगों को सहायता मिल सके। एबीवीपी जौद के विश्वविद्यालय अध्यक्ष राहुल कक्कर ने कहा कि नेकी की दीवार की अस्थापना स्वामी विवेकानंद के विचारों नर सेवा ही नारायण सेवा से प्रेरित है। दीवार पर विद्यार्थी एवं आमजन अपनी उपयोग की अतिरिक्त वस्तुएं जैसे कपड़े, जूते आदि रख सकते हैं। जिल्ह जस्वरतमंद लोग किंसक लेकर उपयोग कर सके। इस अवसर पर एबीवीपी के राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य रोहन सैनी ने बताया कि स्वामी विवेकानंद युवाओं के प्रेरणास्रोत है।

### नशे से परिवार बर्बाद: मुनीश कुमार

जौद। राजकीय कालेज अलेवा में नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत एंटी ड्रग्स सेल द्वारा ड्रग्स जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रचार्य मुनीश कुमार ने की तथा संचालन एंटी ड्रग्स सेल प्रमोटी चंद्रद्वार ने किया। इस दौरान प्रचार्य मुनीश कुमार ने विद्यार्थियों को संबोधित करते कहा कि नशा एक ऐसी बीमारी है जो हस्त-खेलते परिवारों को उजाड़ देती है। युवाओं का जागरूक होना ही नशा मुक्त भारत की नींव है। रैली का उद्देश्य छात्रों व आम जनमानस को नशे के दुष्परिणामों के प्रति जागरूक करना था। विद्यार्थियों ने हथों में स्टीगन लिखी पट्टियां लेकर लोगों को नशे से दूर रहने का संदेश दिया। रैली के माध्यम से बताया गया कि नशा न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को नष्ट करता है, बल्कि मानसिक, आर्थिक और सामाजिक पतन का कारण भी बनता है।



पेगां व्यायामशाला में बच्चों को सूर्य नमस्कार करवाती योग सहायिका नीलम।

### बच्चों को करवाया सूर्य नमस्कार

अलेवा। सूर्य नमस्कार अभियान के तहत आयुष विभाग ने पेगां गांव की व्यायामशाला में बच्चों को सूर्य नमस्कार करवाया। कार्यक्रम की अध्यक्षता योग सहायिका नीलम देवी ने की। इस दौरान योग सहायिका ने बताया कि सूर्य नमस्कार 12 जनवरी स्वामी विवेकानंद जयंती से शुरू 12 फरवरी स्वामी दयानंद सरस्वती जयंती तक करवाया जाएगा। उन्होंने बच्चों को सूर्य नमस्कार के फायदा बताते हुए कहा कि यह एक संपूर्ण व्यायाम है। जो शरीर को लचीलापन, ताकत, रक्त संचार, पाचन किया, तनाव कम, मानसिक शांति और एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है। इसके अलावा योग सहायिका ने सूर्य नमस्कार से होने वाले लाभ के बारे में विस्तार पूर्वक बच्चों को अभ्यास करवाया गया।



जुलाना। बराड़ खेड़ा गांव में योग करते युवा। फोटो:हरिभूमि



नगुरां आंगनबाड़ी केंद्र पर लोगों के स्वास्थ्य की जांच करती स्वास्थ्य विभाग की टीम।

### 70 नरीजों का स्वास्थ्य जांच

अलेवा। स्वास्थ्य विभाग ने एनसीसी व निरोमी हरियाणा कार्यक्रम के तहत नगुरां, चांदपुर, दिल्लीपूला, दालमवाला समेत चार उपा स्वस्थ केंद्र पर 70 लोगों के स्वास्थ्य की जांच की। स्वास्थ्य निरीक्षक नरेंद्र दांडा ने लोगों को बताया कि गैर संचारी रोग संक्रमक नहीं होते। इन रोगों के फैलने का मुख्य कारण अस्वास्थ्यकर आहार, व्यायाम की कमी, अपर्याप्त नींद, धूमपान, शराब का सेवन और तनाव है। कार्यक्रम के तहत हृदय रोग, कैंसर, मधुमेह और सांस संबंधित फेफड़ों की पुरानी बीमारियों की सम्ये से पूर्ण जांच करके सरजि को बचाना होता है। टीम ने 30 वर्ष से ऊपर लोगों के बीपी शुगर, हिमोग्लोबीन, वीएसआइ की जांच की। इसके अलावा निरोमी कार्यक्रम के तहत छह माह से 60 वर्ष तक के लोगों के जिनकी वार्षिक आय एक लाख 80 हजार से कम है।

# फ्रेंडशिप कप : डॉक्टर्स 11 ने जीता खिताब

## पांच मैचों की टी 20 क्रिकेट श्रृंखला सफलतापूर्वक संपन्न

हरिभूमि न्यूज जौद

डीपीएस गोसाईं खेड़ा के मैदान में नाइट राइडर्स जौद और डॉक्टर्स 11 के बीच आयोजित पांच मैचों की टी 20 क्रिकेट श्रृंखला सफलतापूर्वक संपन्न हुई। इस रोमांचक श्रृंखला में डॉक्टर्स 11 की टीम ने शानदार प्रदर्शन कर फ्रेंडशिप कप पर कब्जा जमाया। डॉक्टर्स 11 की कप्तानी डा. राज ने की। जबकि नाइट राइडर्स जौद टीम का नेतृत्व संदीप दहिया ने किया। टूर्नामेंट के समापन अवसर पर जौद नगर परिषद चेयरपर्सन प्रतिनिधि एवं वरिष्ठ भाजपा नेता डा. राज सैनी ने विजेता टीम के खिलाड़ियों को पुरस्कार प्रदान किए। इस मौके पर उन्होंने कहा कि इस प्रकार की खेल प्रतियोगिताएं शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती हैं। मानसिक विकास में सहायक होती हैं तथा सामाजिक कौशल जैसे टीमवर्क, अनुशासन और नेतृत्व क्षमता को भी मजबूत करती हैं। साथ ही खेल युवाओं को फिटनेस, फोकस और करियर के नए अवसरों को दिशा में प्रेरित करता है। उन्होंने कहा कि ऐसे आयोजन आपसी भाईचारे और सौहार्द को भी बढ़ावा देते हैं। टूर्नामेंट में व्यक्तिगत प्रदर्शन के लिए मैन ऑफ द सीरीज डा. बालराज सांगवान, सर्वश्रेष्ठ बल्लेबाज कामदेव शर्मा, सर्वश्रेष्ठ गेंदबाज डा. अजय, सर्वश्रेष्ठ फील्डर संदीप दहिया रहे।



जौद। खिलाड़ियों को सम्मानित करते हुए डा. राज सैनी। फोटो:हरिभूमि



गुहला चीका की छात्राओं को बाल विवाह न करने बारे शपथ दिलाते कर्मचारी।

## बाल विवाह के खिलाफ किया जागरूक

गुहला चीका। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के निदेशानुसार एवं एमडीडी ऑफ इंडिया के माध्यम से राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई), गुहला में एक जन-जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान एमडीडी ऑफ इंडिया के जिला समन्वयक अशोक कुमार ने छात्राओं को "100 दिन बाल विवाह मुक्त भारत अभियान" के बारे में विस्तार से जानकारी दी। बाल विवाह के दुष्परिणामों पर प्रकाश डालते छात्राओं को इस सामाजिक कुरूपता के विरुद्ध जागरूक रहने एवं समाज में संस्कारात्मक गुणिका निर्माण के लिए प्रेरित किया। अधिकतम जीवन सिंह ने बाला जागरूकता विषय पर संबोधित करते हुए नशे के शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक दुष्परिणामों की जानकारी दी तथा युवाओं से नशा मुक्त जीवन अपनाने की अपील की।



राजौद। कार्यक्रम में भाग लेते हुए।

## युवा शक्ति ही राष्ट्र की पूंजी: प्राचार्य

राजौद। नीम वाला के राधासावि में 12 जनवरी को स्वामी विवेकानंद जयंती के अवसर पर राष्ट्रीय युवा दिवस मनाया। आयोजन मेरा युवा भारत कैथल के जिला युवा अधिकारी मोहित व युवा अधिकारी प्रदीप रावित्त व हलाक स्वयंसेविका गुरप्रीत कौर द्वारा किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य युवाओं में राष्ट्रप्रेम, आत्मनिर्भरता और नैतिक मूल्यों का विकास करना था। इसका शुभारंभ स्वामी विवेकानंद के चित्र पर माल्यार्पण के साथ हुआ। इस दौरान विद्यार्थियों के प्राचार्य लखनवींद ने विद्यार्थियों को संबोधित किया। युवाओं से स्वामी विवेकानंद के विचारों को अपने जीवन में अपनाने का आह्वान किया। कहा कि युवा शक्ति ही राष्ट्र की वास्तविक पूंजी है।

### ये रहे विजेता

पांच किलोमीटर साइकिल रेस में खांडा की शिवानी प्रथम, गोहिया की शोनाली द्वितीय व नगुरा की प्रीता तृतीय स्थान पर रही। 100 मीटर दौड़ में हसनपुर की सुनील प्रथम, युआ की किरणबाला द्वितीय व कविता अलेवा तृतीय स्थान पर रही। 300 मीटर दौड़ में रेस में खांडा की तुषा प्रथम, उज्वलि नगुरा द्वितीय व अलेवा की अंशुषा तृतीय स्थान पर रही। 400 मीटर दौड़ में रेस में पेगां की दीपिका प्रथम, नगुरा की संजु द्वितीय व हसनपुर की तमन्ना तीसरे स्थान पर रही। डिस्कस थ्रो में अलेवा की अनिता प्रथम, अलेवा की किताबी द्वितीय व कांता रायचंदवाला तृतीय स्थान पर रही।

# खंड महिला एवं बाल विकास विभाग ने किया खेल स्पर्धा का आयोजन पांच किमी साइकिल रेस में शिवानी अक्वल

हरिभूमि न्यूज अलेवा

खंड महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा सोमवार को अलेवा के राजीव गांधी स्टेडियम में ग्रामीण महिला खेल प्रतियोगिता का आयोजन कराया गया। इसकी अध्यक्षता सीडीपीओ कांत यादव ने की। इसमें मुख्यअतिथि के तौर पर पंचायत समिति चेयरमैन राहुल नगुरां ने हिस्सा लिया। ग्रामीण महिला खेल प्रतियोगिता में तीस वर्ष से अधिक की महिलाओं व लड़कियों के बीच 100 मीटर रेस, डिस्कस थ्रो व म्यूजिकल चेयर में हिस्सा लिया। ग्रामीण महिला खेल



अलेवा। आयोजित महिला खेल प्रतियोगिता में बेहतर प्रदर्शन करने वाली प्रतिभागियों के साथ सीडीपीओ व अन्य। फोटो:हरिभूमि

प्रतियोगिता में 300 मीटर, 400 मीटर, पांच किलोमीटर साइकिल रेस में मुकाबले कराए गए। इसमें डिस्कस थ्रो में अलेवा की अनिता व पांच किलोमीटर साइकिल रेस में शिवानी खांडा ने प्रथम स्थान हासिल किया। महिलाओं को संबोधित सीडीपीओ ने कहा कि बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ मुहिम के बारे में बताते कहा कि इन खेलों का

मकसद खेलों के प्रति ग्रामीण महिलाओं को जागरूक करना है। खेलकूद हमारे जीवन का एक अहम हिस्सा है। बच्चों को पढ़ाई के साथ-साथ खेलों में भी बढ़ चढ़कर हिस्सा लेना चाहिए। खेलों में ध्यान आकर्षित करने से खिलाड़ियों का शरीर स्वस्थ रहने के अलावा कई

की बीमारियों से दूर रहता है। ग्रामीण महिला खेल प्रतियोगिता में 18 से 30 वर्ष की लड़कियों व महिलाओं में एक दूसरी से आगे बढ़ने की प्रेरणा निखरकर सामने आती है। खेलों व शिक्षा के क्षेत्र के साथ-साथ बेटियां आज हर क्षेत्र में अपना नाम रोशन कर रही हैं।

**खबर संक्षेप**

**हिंदी हमारी सांस्कृतिक पहचान : डॉ. गर्ग**  
 जींद। हिंदू कन्या कालेज में विश्व हिंदी दिवस के उपलक्ष्य में हिंदी विभाग द्वारा 2 दिवसीय ऑनलाइन राज्य स्तरीय प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें महाविद्यालय की कुल 54 छात्राओं ने उत्साह, अनुशासन एवं पूर्ण सक्रियता के साथ सहभागिता की। कार्यक्रम की संयोजिका डॉ. सुष्मा गंग ने कहा कि हिंदी केवल एक भाषा नहीं बल्कि हमारी सांस्कृतिक पहचान और राष्ट्रीय चेतना का सशक्त माध्यम है। इस प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य छात्राओं में हिंदी भाषा के प्रति प्रेम, सम्मान एवं जागरूकता विकसित करना, हिंदी के महत्व को रेखांकित करना तथा उनकी बौद्धिक क्षमता एवं भाषाई दक्षता को सुदृढ़ करना रहा।

**टेनिस क्रिकेट बॉल प्रतियोगिता में छोट जीता कैथल।** गांव रोहोड़ियां की तरफ आयोजित स्व. शिशुपाल सैनी की याद में दूसरा टेनिस क्रिकेट बॉल प्रतियोगिता का सोमवार को समापन हो गया। इसमें कुल 36 टीमों ने भाग लिया। फाइनल मुकाबला गांव छोट व कोलेखां के बीच खेला गया। इसमें छोट गांव की टीम ने तीन गेंद शेष रहते हुए यह मुकाबला अपने नाम कर लिया। कोलेखां गांव की टीम ने पहले खेलेते हुए निर्धारित छह ओवरों में 90 रन बनाए थे, जिसे छोट गांव की टीम ने तीन गेंद शेष रहते हुए मैच जीतकर ट्राफी अपने नाम की। वित्तम पुलिस थाना प्रभारी रामचंद्र ने कहा युवाओं को खेलों के लिए प्रेरित करते हुए नशा से दूर रहने की बात की।

**ट्रैक्टर पर मिलेगा तीन लाख तक का अनुदान**  
 जींद। सहायक कृषि अभियंता विजय कुमार ने बताया कि कृषि एवं किसान कल्याण विभाग हरियाणा द्वारा अनुसूचित जाति वर्ग के किसानों को सशक्त बनाने हेतु वर्ष 2025-26 के लिए ट्रैक्टर अनुदान योजना के तहत आवेदन आमंत्रित किए जा रहे हैं। किसान 15 जनवरी तक विभागीय पोर्टल डब्ल्यू डब्ल्यू डॉट एपीएचआरियाणा डॉट जीओबी डॉट इन पर आवेदन कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकृत अनुसूचित जाति के वे किसान, जिनके नाम कृषि भूमि है परिवार के किसी भी सदस्य के नाम पर भूमि मान्य, 45 हॉर्स पावर या अधिक क्षमता के ट्रैक्टर पर तीन लाख प्रति इकाई अनुदान के लिए ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

# सोलू माजरा में रात्रि प्रवास के दौरान डीसी ने सुनीं जनसमस्याएं ग्रामीणों ने रास्ते पक्का करने व लाइटें लगवाने की रखी मांग

नगरो के आदि दो लोगों को नशामुक्ति केंद्र में दाखिल करवाने के डीसी ने सीएमओ को टिप निर्देश

हरिभूमि न्यूज़ ▶ कैथल  
 जिला प्रशासन कैथल द्वारा सोमवार को गांव सोलू माजरा में रात्रि प्रवास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें डीसी अपराजिता ने लोगों की समस्याएं सुनकर मौके पर ही उनके समाधान के निर्देश दिए। कार्यक्रम में पहुंची पुलिस अधीक्षक उपासना ने कानून-व्यवस्था और नशा मुक्ति पर ग्रामीणों के साथ संवाद किया। राजकीय प्राथमिक विद्यालय में आयोजित इस कार्यक्रम में भारी संख्या में ग्रामीणों ने अपनी शिकायतें और मांगें प्रशासन के समक्ष रखीं।  
 ग्रामीणों ने प्रशासन के सामने गांव की बुनियादी सुविधाओं से जुड़ी मांगें रखीं, जिनमें मुख्य रूप से गांव की फिरनी को पक्का करना, नई स्ट्रीट लाइटें लगवाना, गांव में चौकीदार की नियुक्ति करना, घर के ऊपर से गुजर रही 33 केबरी के नशाने हटाने, नाला बनवाने, राख लाइसेंस ट्रांसफर



कैथल। डीसी अपराजिता तथा एस्पी उपासना रात्रि प्रवास कार्यक्रम में लोगों को शपथ दिलाते हुए। फोटो : हरिभूमि

**नशामुक्ति की शपथ ली**  
 एस्पी सुशील प्रकाश ने कार्यक्रम में नशामुक्ति को लेकर शपथ दिलाया। इससे पूर्व एडीसी डा. सुशील कुमार की अगुवाई में पहुंचे अधिकारियों ने गांव वासियों को अपने-अपने विभाग से जुड़ी योजनाओं की जानकारी दी।

**कैथल। डीसी अपराजिता गांव सोलूमाजरा में लोगों की शिकायत सुनते हुए। फोटो : हरिभूमि**

**यह रहे मौजूद**  
 इस अवसर पर एडीसी डॉ. सुशील कुमार, जिला परिषद के सीईओ सुरेश राविका, सीटीएम गुरविंदर सिंह, डीएसपी सुशील प्रकाश, डीडीपीओ रिटु लाट्ट, डीआईपीआर ओ नसीब सिंह सैनी, डीडीए सुरेंद्र यादव, डीएसओ हीरा लाल, लोक निर्माण विभाग के कार्यकारी अभियंता सुरेंद्र सिंह आदि मौजूद रहे।

**नशा मुक्त गांव की शुरुआत करें**  
 एस्पी उपासना ने सुरक्षा और सामाजिक बुराइयों पर जोर देते हुए आमजन का आह्वान किया कि वे नशा रोकने में सहयोग करें। उन्होंने कहा कि देश और प्रदेश को नशा मुक्त बनाने की शुरुआत अपने गांव से करें। नशा तस्करो को चुन चुकना पुलिस को दे ताकि सख्त कार्रवाई की जा सके। धुंध और कोहरे के मौसम को देखते हुए एस्पी ने यातायात नियमों के पालन की अपील की। उन्होंने विशेष रूप से दोपहिया वाहन चालकों को हेल्मेट पहनने और सावधानी बरतने का आग्रह किया। इसी प्रकार किसी भी तरह की ऑनलाइन धोखाधड़ी या साइबर क्राइम की घटना होने पर तुरंत 1930 हेल्पलाइन पर सूचना दें। क्योंकि साइबर धोखाधड़ी के मामलों में जितना जल्दी सूचना एजेंसियों तक पहुंचती है उतना ही अधिक को रोकने की संभावना उत्पन्न ज्यादा होती है।

उन्होंने निर्देश दिए कि जो समस्याएं जिला स्तर पर सुलझाई जा सकती हैं, उन पर तुरंत कार्रवाई की जाए। वहीं, मुख्यालय स्तर की मांगों के लिए संबंधित विभाग को तुरंत पत्र लिखने के आदेश दिए।

## मानवीय मूल्यों से ही जीवन को सार्थक बना सकते हैं : पुष्पेंद्र

राइस मिल एसोसिएशन के प्रधान पुष्पेंद्र बरसाना ने युवाओं का किया आह्वान  
 हरिभूमि न्यूज़ ▶ पूडरी  
 राइस मिल एसोसिएशन के प्रधान पुष्पेंद्र बरसाना ने कहा कि आज समाज में बढ़ता स्वार्थ और अहंकार आपसी रिश्तों और सामाजिक समरसता के लिए सबसे बड़ी चुनौती बनता जा रहा है। मनुष्य जब केवल अपने हित के बारे में सोचता है और दूसरों की भावनाओं की अनदेखी करता है, तो समाज में तनाव, टकराव और असंतुलन की स्थिति पैदा होती है।  
 उन्होंने कहा कि मनुष्य को सोचने, समझने और बदलने की क्षमता ईश्वर ने विशेष रूप से दी है, लेकिन जब यही क्षमता केवल



पुष्पेंद्र बरसाना।

स्वास्थ्य की पूर्ति में लग जाती है, तो व्यक्ति स्वयं भी मानसिक रूप से कमजोर होने लगता है। स्वार्थ और अहंकार के कारण इंसान दूसरों से कटता चला जाता है और अंततः अकेलेपन का शिकार हो जाता है। पुष्पेंद्र कुमार बरसाना ने कहा कि जीवन में वास्तविक सुख दूसरों की मदद करने, उनके साथ खड़े होने और उनके दुख-दर्द को समझने से मिलता है। जब हम दूसरों के चेहरे पर मुस्कान लाने का प्रयास करते हैं, तभी हमारा जीवन भी आनंद से भरता है। समाज तभी मजबूत बनता है जब उसमें सहयोग, समानुभूति और आपसी सम्मान की भावना हो।

## देशभक्त किसान चौपाल से ग्रामीणों की समस्याएं हो रहीं हल : संजय

हरिभूमि न्यूज़ ▶ उघाना  
 भाजपा कसूहन मंडल के अध्यक्ष संजय चहल ने कहा कि भाजपा द्वारा मंडल स्तर पर देशभक्त किसान चौपाल की शुरुआत की है। ये शुरुआत किसानों के लिए वरदान साबित हो रही है। 3 जनवरी को कसूहन मंडल के बधाना गांव में आयोजित देशभक्त चौपाल में मिली शिकायतों के समाधान के लिए विधायक देवेन्द्र चतरभुज अत्री, जिलाध्यक्ष तेजेंद्र दूल निरंतर प्रयासरत है। अब तक तीन किसानों की समस्याओं का समाधान हो चुका है। किसानों ने समाधान होने पर विधायक, जिलाध्यक्ष



किसानों की समस्याएं इस तरह हल की

किसान सुमित कुमार ने बताया कि करसिंधु गांव में पैक्स ना होने के कारण आपास के किसानों को वहीं समस्या हो रही थी। अब करसिंधु के लिए अलग पैक्स बनवाया गया। इस तरह की देशभक्त किसान चौपाल की जो शुरुआत भाजपा ने की है वो सराहनीय है। किसान धर्मबीर मोहनगढ़ छापड़ा ने बताया कि मेरी किराई पेंशन नहीं बन रही थी। बधाना में आयोजित हुई देशभक्त किसान चौपाल में इसको लेकर शिकायत दी थी। कसूहन मंडल की टीम ने अतिरिक्त उपायुक्त से मिलकर पेंशन दिलवाने का काम किया।  
 एवं भाजपा नेतृत्व का आभार प्रकट किया। चहल ने कहा कि भाजपा द्वारा शुरू की गई देशभक्त किसान चौपाल की शुरुआत जौंद जिले में सबसे पहले

## पावन और रोहित की टीम ने जीती प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज़ ▶ जींद  
 राजकीय महाविद्यालय में रेड रिबन क्लब द्वारा राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर एक ज्ञानवर्धक क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं में स्वामी विवेकानंद के विचारों को आत्मसात करना तथा राष्ट्र निर्माण, स्वास्थ्य जागरूकता और सामाजिक उत्तरदायित्व के प्रति चेतना विकसित करना रहा। कार्यक्रम के संयोजक विक्रम ढांडा रहे। महाविद्यालय के प्राचार्य डा. सत्यवान मलिक ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि राष्ट्रीय युवा दिवस युवाओं को आत्मविश्वास, अनुशासन और सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है। कार्यक्रम के गतिविधियों प्रभारी लोप्टिनेट पंकज बत्रा ने युवाओं को नशा मुक्ति, स्वास्थ्य एवं सामाजिक कर्तव्यों के प्रति



जींद। प्रतियोगिता में विजेता रहे प्रतिभागी।

सजग रहने का संदेश दिया। एनसीसी प्रभारी ज्योति लाडवाल ने भी विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन किया। क्विज प्रतियोगिता में पावन अत्री बोकाम द्वितीय वर्ष से, रोहित बीए द्वितीय वर्ष से की टीम प्रथम रही। विजय बीए द्वितीय वर्ष व रोहित बोकाम तृतीय वर्ष की टीम द्वितीय, अनुराधा बीए द्वितीय वर्ष, रेणु बीबीए द्वितीय वर्ष तृतीय स्थान पर रहे। कार्यक्रम के अंत में सभी विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कार प्रदान किए।

### साइबर क्राइम को लेकर जागरूक किया

जौंद। छोट्टराम किसान महाविद्यालय में कानूनी साक्षरता प्रकोष्ठ व रेड रिबन क्लब के तत्वाधान में राष्ट्रीय युवा दिवस मनाया गया। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज के प्राचार्य डा. जगदीश सिंहके द्वारा की गई। जिसमें उन्होंने विद्यार्थियों को साइबर सुरक्षा के बारे में बताते हुए कहा कि आज डिजिटल युग में सावधानी के साथ इन संसाधनों का प्रयोग करना चाहिए। समाज शास्त्र विभाग के अस्टिंट प्रोफेसर डा. संजय खर्ब के द्वारा लैंगिक समानता के बारे में बताया गया। किसी भी लिंगो को समान अधिकार व समान अवसर मिलने चाहिए। कंप्यूटर विभाग की प्राध्यापिका कोमल के द्वारा विद्यार्थियों को बताया गया कि साइबर सुरक्षा के लिए मजबूत पासवर्ड, सॉफ्टवेयर अपडेट, एनटी वायरस का उपयोग, सदिग्ध लिंक्स और अटैचमेंट से बचना चाहिए।

### उघाना खुरद में 18 को सुनेंगे समस्याएं

उघाना। 18 जनवरी को भाजपा के उघाना मंडल में आयोजित होने वाली देशभक्त किसान चौपाल को लेकर विभिन्न गांव के दौरे किए। मंडल महामंत्री रमेश राणा ने बताया कि पूरे प्रदेश में जौंद जिले के उघाना हलके में भाजपा द्वारा मंडलस्तर पर देशभक्त किसान चौपाल की शुरुआत की है। ये उघाना हलके के लिए गर्व की बात है इस शुरुआत के लिए उघाना हलके को चुना गया है। 18 जनवरी को उघाना खुरद में होने वाली देशभक्त किसान चौपाल को लेकर गांव-गांव जाकर किसानों, सरपंचों को अधिक से अधिक पहुंचाने को लेकर भगवानपुरा, दरोली खेड़ा, सुरवरा गांव में निमंत्रण दिया।

### विधायक बोले-नाम बदलने पर विपक्ष फैला रहा क्रम

## मनरेगा की खामियां दूर कर बना नया सशक्त कानून



उघाना। समस्या के समाधान को लेकर अधिकारी को फोन करते हुए विधायक देवेन्द्र चतरभुज अत्री। फोटो: हरिभूमि

उघाना। समस्या के समाधान को लेकर अधिकारी को फोन करते हुए विधायक देवेन्द्र चतरभुज अत्री।  
 वगों को स्थायी रोजगार, सुनिश्चित आय और सम्मानजनक जीवन से जोड़ने का मजबूत आधार बनेगा। पीएम नरेंद्र मोदी के विकसित भारत 2047 के संकल्प को धरातल पर

उतारने का प्रभावी माध्यम है। पत्रकार वार्ता में अत्री ने कहा कि पुराने मनरेगा कानून में कई खामियां और अनियमितताएं थीं, जिन्हें विकसित भारत रोजगार और बायोमेट्रिक प्रणाली को और मजबूत किया गया है, जिससे फजीवाड़े और अनियमितताओं पर प्रभावी रोक लगेगी। विधायक ने कांग्रेस समेत विपक्षी दलों पर मनरेगा का नाम बदलने को लेकर बेवजह मुद्दा बनाने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि मनरेगा को कांग्रेस सरकार में बना था, लेकिन इसमें खामियों को दूर करने के लिए संशोधन जरूरी थे। नाम बदलने से विपक्ष तिलमिला रहा है, जबकि सच्चाई यह है कि इस कानून से अब पहले से अधिक रोजगार और बेहतर व्यवस्था मिलेगी।  
 आजीविका मिशन (ग्रामीण) में दूर किया गया है। अब मजदूरों को 100 दिनों के बजाय 125 दिन का रोजगार मिलेगा। मजदूरों के कार्य निर्धारण में यह भी ध्यान रखा जाएगा कि फसल की बुवाई व कटाई के समय किसान के खेतों में मजदूरों को दिहाड़ी मिले और उसके बाद इस अधिनियम के तहत अतिरिक्त रोजगार उपलब्ध कराया जाए।

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