



संजना भारती



RNI No. : DELHIN/2016/70240

2 क्या इंडिया गठबंधन के सियासी चक्रव्यूह में... **3** हरे चने के फायदे... **4** 26 दिसंबर को मुख्यमंत्री नायब सैनी की रैली...
 वर्ष: 9 अंक: 57 दिल्ली, शनिवार, 21 दिसम्बर 2024 पृष्ठ संख्या: 4 मूल्य: 1 रुपया

हंगामे की भेंट चढ़ा संसद का शीतकालीन सत्र

(एजेन्सी)। संसद का शीतकालीन सत्र एक तरह से पूरा का पूरा हंगामे की भेंट चढ़ गया। इस बार सत्र में कोई खास काम नहीं हो सका। सरकार ने एक देश, एक चुनाव संबंधी महत्वपूर्ण विधेयक संसद में पेश तो कर दिया लेकिन इसे जेपीसी को विचार के लिए भेज दिया गया। इसके अलावा वक्फ विधेयक भी टाल दिया गया। इस सत्र में संविधान पर जरूर चर्चा हुई लेकिन वह भी आरोप-प्रत्यारोप तक ही सीमित रही। सत्र के शुरूआती दिन अड़ाणी विवाद और अंतिम दिन अमित शाह की टिप्पणी को लेकर उठे विवाद की भेंट चढ़ गये। इस बीच, संसद परिसर में एक दिन पहले जो कुछ हुआ उससे देश चिंतित नजर आ रहा है क्योंकि बात सिर्फ दो सांसदों को शारीरिक रूप से नुकसान पहुंचाने की नहीं है बल्कि लोकतंत्र की गरिमा और मर्यादा को बड़ा नुकसान पहुंचाने की भी है। इस बीच, संसद

परिसर में हुई धक्का-मुक्की के सिलसिले में कांग्रेस नेता राहुल गांधी पर मामला दर्ज होने के बाद बताया जा रहा है कि पुलिस इस घटना में घायल दो सांसदों के बयान दर्ज कर सकती है और विपक्षी नेता को पृष्ठताछ के लिए भी बुला सकती है। दिल्ली पुलिस संसद सचिवालय को भी पत्र लिखकर उस क्षेत्र के सीसीटीवी फुटेज की मांग कर सकती है, जहां घटना घटी थी। एक अधिकारी ने बताया कि वरिष्ठ पुलिस अधिकारी मामले को स्थानीय पुलिस से अपराध शाखा को सौंपने पर भी विचार कर सकते हैं। हम आपको बता दें कि संसद मार्ग थाने में बृहस्पतिवार को भारतीय न्याय संहिता की धारा 115 (स्वेच्छा से चोट पहुंचाना), 117 (स्वेच्छा से गंभीर चोट पहुंचाना), 125 (दूसरों के जीवन या निजी सुरक्षा को खतरा में डालने वाला क्रम), 131 (आपराधिक बल का प्रयोग), 351 (आपराधिक धमकी) और 3 (5)



(साझा मंशा) के तहत मामला दर्ज किया गया था। भाजपा द्वारा शिकायत दर्ज कराए जाने के कुछ घंटों बाद ही राहुल गांधी के खिलाफ मामला दर्ज किया गया। वहीं संसद की कार्यवाही की बात करें तो आपको बता दें कि संसद के शीतकालीन सत्र में लोकसभा की

दोनों सदनों की कार्यवाही अनिश्चितकाल के लिए स्थगित

कार्यवाही आज अनिश्चितकाल के लिए स्थगित कर दी गई। सदन की कार्यवाही सुबह 11 बजे आरंभ होने के बाद कानून मंत्री अर्जुन राम मेघवाल ने देश में लोकसभा और विधानसभा चुनाव एक साथ कराने के प्रावधान वाले संविधान (129वां संशोधन) विधेयक, 2024 और उससे जुड़े संघ राज्य क्षेत्र विधि (संशोधन) विधेयक, 2024 पर विचार के लिए पेश किया। वंदे मातरम की धुन के पश्चात उन्होंने सदन की बैठक अनिश्चितकाल के लिए स्थगित कर दी। वहीं राज्यसभा का 266वां सत्र आज अनिश्चितकाल के लिए स्थगित कर दिया गया। एक बार के स्थगन के बाद दोपहर 12 बजे जब सदन की बैठक के दोबारा शुरू हुई तो सदन ने देश में संसदीय और विधानसभा चुनाव एक साथ कराने के प्रावधान वाले विधेयक तथा उससे संबंधित एक अन्य विधेयक पर विचार के लिए गठित की जाने वाली समिति में उच्च सदन के 12 सदस्यों को नामित करने के प्रस्ताव को ध्वनि मत से

मंजूरि दी। कानून मंत्री अर्जुन राम मेघवाल ने निचले सदन में लोकसभा और विधानसभा चुनाव एक साथ कराने के प्रावधान वाले संविधान (129वां संशोधन) विधेयक, 2024 और उससे जुड़े संघ राज्य क्षेत्र विधि (संशोधन) विधेयक, 2024 पर विचार के लिए पेश किया। वंदे मातरम की धुन के पश्चात उन्होंने सदन की बैठक अनिश्चितकाल के लिए स्थगित कर दी। वहीं राज्यसभा का 266वां सत्र आज अनिश्चितकाल के लिए स्थगित कर दिया गया। एक बार के स्थगन के बाद दोपहर 12 बजे जब सदन की बैठक के दोबारा शुरू हुई तो सदन ने देश में संसदीय और विधानसभा चुनाव एक साथ कराने के प्रावधान वाले विधेयक तथा उससे संबंधित एक अन्य विधेयक पर विचार के लिए गठित की जाने वाली समिति में उच्च सदन के 12 सदस्यों को नामित करने के प्रस्ताव को ध्वनि मत से

मंजूरि दी। कानून मंत्री अर्जुन राम मेघवाल ने निचले सदन में लोकसभा और विधानसभा चुनाव एक साथ कराने के प्रावधान वाले संविधान (129वां संशोधन) विधेयक, 2024 और उससे जुड़े संघ राज्य क्षेत्र विधि (संशोधन) विधेयक, 2024 पर विचार के लिए पेश किया। वंदे मातरम की धुन के पश्चात उन्होंने सदन की बैठक अनिश्चितकाल के लिए स्थगित कर दी। वहीं राज्यसभा का 266वां सत्र आज अनिश्चितकाल के लिए स्थगित कर दिया गया। एक बार के स्थगन के बाद दोपहर 12 बजे जब सदन की बैठक के दोबारा शुरू हुई तो सदन ने देश में संसदीय और विधानसभा चुनाव एक साथ कराने के प्रावधान वाले विधेयक तथा उससे संबंधित एक अन्य विधेयक पर विचार के लिए गठित की जाने वाली समिति में उच्च सदन के 12 सदस्यों को नामित करने के प्रस्ताव को ध्वनि मत से

अश्विनी वैष्णव रेलवे अधिकारियों को 69वें अति विशिष्ट रेल सेवा पुरस्कार प्रदान करेंगे

इस वर्ष पुरस्कार समारोह का विषय 'मैं हूँ भारतीय रेल' है

संजना भारती/विज्ञप्ति द्वारा नई दिल्ली। भारतीय रेलवे अपने 101 सर्वांगीण कर्मचारियों और अधिकारियों को भारतीय रेलवे में उनके असाधारण योगदान के लिए प्रतिष्ठित 69वें अति विशिष्ट रेल सेवा पुरस्कार 2024 से सम्मानित करने जा रहा है। 'मैं हूँ भारतीय रेल' विषय पर आधारित यह पुरस्कार समारोह 21 दिसंबर, 2024 को भारत मंडपम, नई दिल्ली में आयोजित किया जाएगा। केंद्रीय रेल, सूचना एवं प्रसारण, इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री अश्विनी वैष्णव रेलवे अधिकारियों को 69वें अति विशिष्ट रेल सेवा पुरस्कार प्रदान करेंगे। इस समारोह में रेल एवं जल शक्ति राज्य मंत्री श्री वी. सोमनाथ, रेल एवं खाद्य प्रसंस्करण उद्योग राज्य मंत्री रमनीत सिंह, रेलवे बोर्ड के अध्यक्ष एवं सीईओ श्री सतीश कुमार, रेलवे बोर्ड के सदस्य और विभिन्न रेलवे जनों एवं उत्पादन इकाइयों के महाप्रबंधक उपस्थित रहेंगे।



उत्कृष्टता का सम्मान: 101 पुरस्कार विजेताओं का चयन विभिन्न श्रेणियों में किया गया है, इसमें नवाचार से उत्पादकता में सुधार, राजस्व सृजन, सुरक्षा, संचालन में सुधार, सुरक्षा, परियोजना पूर्णता और खेल शामिल हैं। नवाचार और दक्षता का प्रोत्साहन: पंद्रह कर्मचारियों और अधिकारियों को नवाचार को प्रोत्साहन देने, उत्पादकता बढ़ाने, आयात निर्भरता को कम करने और स्वदेशी प्रौद्योगिकी के उपयोग को प्रोत्साहन देने में उनके उत्कृष्ट प्रयासों के लिए सम्मानित किया गया है। बहादुरी और निस्वार्थता का सम्मान: सोलह कर्मचारियों और अधिकारियों को दूसरों की सुरक्षा के लिए निस्वार्थ समर्पण का प्रदर्शन करते हुए

जीवन और रेलवे संपत्ति की सुरक्षा में उनकी असाधारण बहादुरी के लिए सम्मानित किया गया है। राजस्व वृद्धि और कदाचार का मुकाबला: सत्रह अधिकारियों और कर्मचारियों को रेलवे राजस्व बढ़ाने और कर्मचारियों को रेलवे राजस्व चोरी को रोकने में उनके महत्वपूर्ण योगदान के लिए चुना गया है। परियोजना उत्कृष्टता और संपत्ति संरक्षण: बाईस कर्मचारियों और अधिकारियों को रेल संचालन, सुरक्षा, सुरक्षा और रेलवे संपत्तियों की बढ़ती हुई सुरक्षा में उनके असाधारण योगदान के लिए सम्मानित किया गया है। रिकॉर्ड समय में परियोजना पूर्ण करना: रिकॉर्ड समय के भीतर विभिन्न रेलवे परियोजनाओं को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए सोलह कर्मचारियों और अधिकारियों का चयन किया गया है। खेल उपलब्धियों का सम्मान: राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन के माध्यम से भारतीय रेलवे को अपार गौरव

दिलाने वाले दो खिलाड़ियों को भी अति विशिष्ट रेल सेवा पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा। विभागों में योगदान का उत्सव: चिकित्सा, कार्मिक, ट्रेक रखरखाव और अन्य सहित विभिन्न विभागों के तेरह अधिकारियों और कर्मचारियों को भारतीय रेलवे में उनके महत्वपूर्ण योगदान के लिए चुना गया है। विभिन्न रेलवे जनों को पुरस्कार: व्यक्तिगत पुरस्कारों के अतिरिक्त, विभिन्न श्रेणियों में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले रेलवे जनों को भी समारोह में 22 शिल्ड प्रदान की जाएगी, जो भारतीय रेलवे के समग्र प्रदर्शन में उनकी उत्कृष्ट उपलब्धियों और योगदान को सम्मान प्रदान करेंगी। भारतीय रेलवे को अधिक कुशल, सुरक्षित और यात्री-अनुकूल संघटन बनाने की दिशा में रेलवे कर्मियों के समर्पण, परिश्रम और असाधारण योगदान को स्वीकार करने और उसका उत्सव मनाने के लिए पुरस्कार समारोह एक मंच के रूप में कार्य करेगा।

हरियाणा पुलिस अकादमी में 'बम एवं विस्फोटक' विषय पर प्रशिक्षण कार्यक्रम हुआ संपन्न

एसबी विशेष संवाददाता/मदन पुरी करनाल। हरियाणा पुलिस अकादमी के डॉ एस राधाकृष्णन सम्मेलन कक्ष में 'बम एवं विस्फोटक' विषय पर 10 दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम हुआ सफलतापूर्वक संपन्न।

प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन अवसर पर हरियाणा सपरस पुलिस के जिला उप-न्यायवादी गुजेन्द्र सिंह मुख् अतिथि रहे। पुलिस अनुसंधान एवं विकास ब्यूरो, नई दिल्ली के तत्वावधान में आयोजित इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में उप-निरीक्षक से पुलिस उप-अधीक्षक पद के 20 प्रतिभागियों ने भाग लिया। इस अवसर पर अकादमी के जिला उप न्यायवादी सुरेंद्र सिंह भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। मुख्य अतिथि गुजेन्द्र सिंह ने प्रशिक्षण में प्रतिभागियों को भागीदारी प्रमाण-पत्र



तथा क्रमशः प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान पर रहे जिला डबवाली से पीएसआइ अजय कुमार, जिला फतेहाबाद से पीएसआइ संजीव कुमार तथा यमुनानगर से पीएसआइ अजय कुमार को चरियाता प्रमाण-पत्र प्रदान किए।

इंटरनेशनल कोच सतीश राणा राष्ट्रीय अवार्ड से हुए सम्मानित

एसबी विशेष संवाददाता/मदन पुरी करनाल। इंटरनेशनल कोच एवं एसके राश्टी आर्ट फाउंडेशन ऑफ इंडिया के राष्ट्रीय अध्यक्ष इंटरनेशनल मास्टर सतीश कुमार राणा 18 दिसंबर को दिल्ली में दी भारत न्यूज की ओर से आयोजित नेशनल आइकन अवार्ड सीजन आठ प्रोग्राम में नेशनल अवार्ड से सम्मानित हुए।

यह सम्मान मास्टर सतीश कुमार राणा को खेल के क्षेत्र में बेहतरीन कार्य करने पर दिया गया। मास्टर सतीश देश भर के भिन्न-भिन्न स्कूलों कॉलेज में जा कर 80 हजार से अधिक छात्रों को बेटी सुरक्षा अभियान के तहत आत्मरक्षा का निशुल्क प्रशिक्षण दे चुके हैं। मास्टर सतीश ने बताया कि उनकी भविष्य में भी यह प्रशिक्षण जारी रहेगा। उनका मुख्य लक्ष्य पांच लाख बेटियों को निशुल्क प्रशिक्षण देने का है। यही नहीं मास्टर सतीश ने बताया कि अकादमी के खिलाड़ी ताइक्वांडो के क्षेत्र में हर साल राष्ट्रीय स्तर पर देश को पदक दे रहे हैं। सतीश



कुमार राणा करनाल के छोटे से बागपति गांव के किसान के बेटे हैं, जो अपनी मेहनत के दम पर नित नए आयामों को छू रहे हैं। इस मौके पर रथम सिंह जाजू, भाजपा राष्ट्रीय उपाध्यक्ष एवं वरिष्ठ प्रशिक्षण देने का है। यही नहीं मास्टर सतीश ने बताया कि अकादमी के खिलाड़ी ताइक्वांडो के क्षेत्र में हर साल राष्ट्रीय स्तर पर देश को पदक दे रहे हैं। सतीश कुमार की

जनता के हित सरकार के लिए सर्वोपरि: रणबीर गंगवा

एसबी विशेष संवाददाता/मदन पुरी करनाल। हरियाणा के जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी एवं लोक निर्माण विभाग के मंत्री रणबीर गंगवा ने कहा कि प्रदेश की जनता ने बड़े बहुमत के साथ भाजपा की तीसरी बार सरकार बनाई है। विकास कार्यों में कोई कमी नहीं आने दी जाएगी, जनता के हित सरकार के लिए सर्वोपरि हैं, अधिकारियों को चाहिए कि आम जनता की जायज शिकायतों एवं समस्याओं का अपने स्तर पर प्राथमिकता से निवारण करें ताकि कठ निवारण समिति को बैठक में कम से कम शिकायतें आईं।

मंत्री रणबीर गंगवा शुक्रवार को स्थानीय पंचायत भवन में आयोजित जिला लोक संघर्ष एवं कठ निवारण समिति की बैठक में, उद्योग, बिजली और श्रम विभागों के लिए 4112 करोड़ रुपये का प्रावधान की किया गया है, जबकि शहरी विकास विभाग को 2,774 करोड़ रुपये मिले हैं।



उच्च अधिकारियों को पुनः जांच के निदेश दिए। मंत्री ने इस मौके पर अधिकारियों को निदेश दिए कि जनता की मूलभूत जरूरतों से संबंधित विकास कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर पूरा करवाएं। किसी भी कार्य को अधूरा न छोड़ें तथा जनता की मांग पर नए विकास कार्यों के प्रस्ताव बनाकर अपने की अध्यक्षता कर रहे थे। मंत्री ने समिति के एजेंडे में रखे गए 13 मामलों की सुनवाई की जिनमें से 9 का मौके पर समाधान कर दिया तथा 4 मामलों में कार्यवाही से संतुष्ट न होने पर

मैथिल समाज का दो दिवसीय सांस्कृतिक महाकुम्भ महाकवि विद्यापति महोत्सव आज

महोत्सव में मिथिला संस्कृति के प्रतीक पाग, माछ, पान और मखाना का होगा आकर्षण

एसबी संवाददाता वाराणसी। मैथिल समाज, उत्तर प्रदेश द्वारा आयोजित होने वाले 14 वें दो दिवसीय सांस्कृतिक महाकुम्भ महाकवि विद्यापति महोत्सव का आयोजन इस बार आज यानी 21 और 22 दिसम्बर, 2024 को नागरीप्रचारिणी सभा, विशेषरंगरज में सायं 4.00 बजे से मनाया जायेगा संस्था के भैरोनाथ, विशेषरंगरज स्थित कार्यालय पर शुक्रवार को प्रेसवार्ता में यह जानकारी संस्था के पदाधिकारियों ने मिडिया से साझा किया। इस बार के महोत्सव का आकर्षण मिथिला पेंटिंग, सिक्की पेंटिंग और पाग, माछ, पान और मखाना का स्टाल होगा। आज प्रथम दिन वाराणसी के महापौर अशोक तिवारी महोत्सव का उद्घाटन करेंगे। मुख्य अतिथि हाजीपुर रेल मण्डल के पीसीसीएम शिव कुमार प्रचारक होंगे। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता बीएचयू हिन्दी विभाग के वरिष्ठ आचार्य अशोक ज्योति होंगे। कार्यक्रम को अध्यक्षता प्रो. आर. आर. झा (पूर्व राजनीति शास्त्र विभागाध्यक्ष, बीएचयू) करेंगे। विशिष्ट अतिथि के रूप में भारतीय रेल के कार्यकारी निदेशक रंजेश झा नई दिल्ली होंगे स्वागत काशीराज परिवार के जमाता डा अशोक सिंह करेंगे। आज प्रथम दिन दिल्ली की ख्यात शास्त्रीय एवं मैथिली



- मिथिला रत्न, मिथिला विभूति और यूथ आईकान से सम्मानित होंगी विभूतियाँ
- दिल्ली, बिहार, मध्यप्रदेश, झारखंड और उत्तर प्रदेश के नामचीन कलाकार देंगे समारोह में अपनी प्रस्तुति
- मिथिला के लोकनृत्य झिझिया, डोमचक और समाचकेबा से समारोह में लगेगा चार चाँद
- समारोह में बहेगी मिथिला की त्रिवेणी गीत, नृत्य और संगीत

गायिका डा सुभिता झा, रांची (झारखंड) की लोकप्रिय गायिका ज्योति मिश्रा, दरभंगा घराने के मनीष कुमार खंडेलवाल सुगम संगीत की प्रस्तुति देंगे। डा जया राय के नृत्य

उत्तर प्रदेश सरकार के आबुष राज्यमंत्री दयाशंकर मिश्रा दयालु होंगे, उद्घाटन डा नीलकंठ तिवारी, विधायक, शहर दिवंगी करेंगे। विशिष्ट अतिथि के रूप में एमएलसी धर्मेन्द्र सिंह उपस्थित रहेंगे अध्यक्षता पंजाब नेशनल बैंक के सर्किल हेड प्रभाष चन्द्र लाल करेंगे। दूसरे दिन सांस्कृतिक कार्यक्रम का शुभारम्भ सुप्रसिद्ध पारंपरागत डा0 विजय कपूर, दरभंगा के प्रसिद्ध किराना घराने के डा शिवा कुमारी, डा इन्द्रदेव चौधरी, सोनभद्र के आशीष मिश्रा द्वारा सुगम संगीत की प्रस्तुति की जायेगी। सुरभि सुन्दरी और वृष्टि चक्रवर्ती के नृत्य निदेशन में मिथिला का लोकनृत्य डोमचक और लोक महापर्व डाला छठ पर भावपूर्ण नृत्य की प्रस्तुति होगी। ख्यात योग्युक्त प्रिया जायसवाल के निदेशन में योग के धुन पर राम-सीता विवाह की झांकी सजायी जायेगी। महोत्सव में मिथिला के नामचीन हस्तियों को मिथिला रत्न, मिथिला विभूति और यूथ आईकान सम्मान से सम्मानित भी किया जायेगा। प्रेसवार्ता में मुख्य रूप से संस्था के अध्यक्ष निरसन कुमार झा (एडवोकेट) सचिव दास पुष्कर, भोगेन्द्र झा, कार्यक्रम संयोजक गौतम कुमार झा एडवोकेट आदि लोग उपस्थित रहे।

डार्क सर्कल दूर करने के घरेलू उपचार



टमाटर से होंगे डार्क सर्कल दूर :

टमाटर खाना जैसे भी हमारी सेहत के लिए लाभकारी है। टमाटर खाने से सेहत ठीक रहती है। टमाटर का खाने में इस्तेमाल करने से डार्क सर्कल कम हो जाते हैं। एक चम्मच टमाटर का रस, आधा चम्मच नींबू का रस, एक चूटकी हल्दी, बेसन को मिलाकर पैक तैयार कर लें। इसे आंखों के नीचे 10 मिनट के लिए लगाएं और इसे हल्के हाथों से मसाज करके पानी से धो लीजिए। नियमित प्रयोग से डार्क सर्कल दूर हो जाएंगे।

खीरा:

खीरे के रस को रूई में भिगो कर आंखों के आसपास लगाएं। इससे डार्क सर्कल (काले घेरे) धीरे-धीरे कम होना शुरू हो जाएगा।

बादाम का तेल:

डार्क सर्कल दूर करने के लिए हम कई प्रकार के जतन करते रहते हैं, लेकिन जो घरेलू नुस्खे हैं उन्हीं से डार्क सर्कल दूर हो जाएंगे। आपको बता दें कि बादाम के तेल और शहद को मिलाकर रात को आंखों की हल्के हाथों से मसाज करें और सुबह पानी के साथ धो लीजिए।

बादाम का सेवन:

हर रोज बादाम खाना सेहत के लिए लाभकारी है। क्योंकि बादाम से सेहत बनती है, साथ में कई प्रकार की बीमारियां भी दूर हो जाती हैं। बादाम की 5 गिरीया रात को भिगो कर चबा-चबाकर दूध के साथ 21 दिन खाने से बहुत लाभ मिलता है।

कर्णफूल सेहत की समस्याओं को करते हैं दूर



कर्णफूल यानी इयूररिंग्स-ड्रूमके, कुंडल, गोल, लंबे आदि आकार व डिजाइन में पाए जाते हैं। आमतौर पर महिलाएं सोने, चांदी, कुंदन आदि धातु से बने इयूररिंग्स पहनती हैं।

मान्यताओं के अनुसार, कर्णफूल यानी इयूररिंग्स महिला के स्वास्थ्य से सीधा संबंध रखते हैं। ये महिला के चेहरे की खूबसूरती को निखारते हैं। इसके बिना महिला का श्रृंगार अधूरा रहता है।

वैज्ञानिक मान्यताओं के अनुसार हमारे कर्णपाली (इयरलॉब) पर बहुत से एक्ज्यूमिचर व एक्ज्यूप्रेशर पॉइंट्स होते हैं, जिन पर सही दबाव दिया जाए, तो माहवारी के दिनों में होनेवाले दर्द से राहत मिलती है।

इयूररिंग्स उन्हीं प्रेशर पॉइंट्स पर दबाव डालते हैं। साथ ही ये किडनी और मूत्राशय (ब्लैडर) को भी स्वस्थ बनाए रखते हैं। इनसे एक्ज्यूप्रेशर होता है।

कान की नसें स्त्री की नाभि से लेकर पैर के तलवों के बीच के सभी अंगों को प्रभावित करती हैं। इसलिए कान में छेद कराके उसमें धातु (विशेषकर सोना) धारण करने से स्त्रियों को पीरियड्स से संबंधित समस्याएं नहीं होती हैं। सोने के इयूर रिंग्स से शारीरिक उर्जा और बल का विकास होता है।



हरे चने के फायदे

हरे चने में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, आयरन तथा विटामिन भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं जो शरीर की कई आवश्यकताओं को पूरा कर उन्हें स्वस्थ बनाने में मदद करते हैं।

- हरे चने का सेवन करने से हड्डियां मजबूत होती हैं। क्योंकि चने में विटामिन सी और कैल्शियम भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं। जिससे हड्डियां मजबूत बनती हैं।
- एनर्जी बढ़ाने का ये एक बेहतर स्रोत है। इसमें विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स मौजूद होते हैं जो शरीर में एनर्जी बढ़ाने का काम करता है।
- अगर आप हर रोज नियमित रूप से हरे चने का सेवन करेंगे तो ये शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है।
- इसमें विटामिन ए, सी और बी काफी मात्रा में पाए जाते हैं, जो त्वचा की झुर्रियों को कम कर आपको जवां बनाए रखने में भी मदद करता है।
- इन सबके अलावा हरे चने में विटामिन ई भी पाया जाता है, जो आंखों की रोशनी के लिए काफी फायदेमंद साबित होते हैं।

स्पाइसी फूड के सिर्फ नुकसान ही नहीं फायदे भी हैं

अक्सर हम यही सुनते आए हैं कि सेहत (Health) के लिए मसालेदार खाना या तीखा खाना नुकसानदेह होता है। सुना है कि कम मसाले वाला खाना खाकर ही हम बीमारियों से दूर रह सकते हैं। हम इन बातों को अक्सर मान भी लेते हैं लेकिन जैसे ही सामने तीखी मनपसंद चाट, चटपटे गोल गप्पे, मसालेदार राजमा छोलों का नाम आता है, हमारा सारा कंट्रोल खो जाता है। अगर आप भी स्पाइसी खाना पसंद करते हैं तो आपको बता दें कि दरअसल स्पाइसी फूड सीमित मात्रा में खाया जाए तो वह सेहत के लिये उतना बुरा भी नहीं है। विज्ञान और आयुर्वेद भी इसकी वकालत करता है। भोजन में अगर सही मात्रा में इलाइची, दालचीनी, हल्दी, लहसुन, अदरक और मिर्च आदि मसाले मिलाए जाएं तो ये सेहत के लिए फायदेमंद ही साबित होते हैं। तो आइए जानते हैं कि स्पाइसी फूड खाने के क्या क्या फायदे हैं।

दें कि दरअसल स्पाइसी फूड सीमित मात्रा में खाया जाए तो वह सेहत के लिये उतना बुरा भी नहीं है। विज्ञान और आयुर्वेद भी इसकी वकालत करता है। भोजन में अगर सही मात्रा में इलाइची, दालचीनी, हल्दी, लहसुन, अदरक और मिर्च आदि मसाले मिलाए जाएं तो ये सेहत के लिए फायदेमंद ही साबित होते हैं। तो आइए जानते हैं कि स्पाइसी फूड खाने के क्या क्या फायदे हैं।

ऑफिस के लिए तैयार होने के मेकअप टिप्स

अक्सर महिलाओं को सुबह ऑफिस जाने के लिए तैयार होने में काफी समय लगता है। ऐसे में महिलाएं सुबह तो काफी फ्रेश दिखती हैं, लेकिन शाम होते होते उनका चेहरा काफी डल हो जाता है। इसके लिए महिलाओं को सही मेकअप प्रोडक्ट और इस्तेमाल करने का तरीका पता होना काफी जरूरी है। इसी बीच आज हम आपको कुछ टिप्स बताने जा रहे हैं। जिसकी मदद से आप ऑफिस जाने के लिए तैयार होने में समय भी नहीं लगेगा और आपको परफेक्ट लुक भी मिलेगा।

प्राइमर को ऐसे करें यूज

मेकअप करते वक्त आपको प्राइमर लगाने का सही तरीका पता होना चाहिए। प्राइमर लगाने से पहले फेश वॉश जरूर करें। इसके फेस पर मॉइश्चराइजर लगाएं और इसके बाद ही प्राइमर फेस पर लगाएं। ऑयली स्किन के लिए मैट प्राइमर लगाएं और ड्राई स्किन के लिए जेल बेस्ड प्राइमर का इस्तेमाल करें।

फाउंडेशन पेंसिल

दिन भर की थकान के कारण फेस डल लगने लगता है। ऐसे में डार्क सर्कलस भी साफ नजर आने लगते हैं। ऐसे में आप फाउंडेशन पेंसिल का यूज करते आंखों के पास अच्छे से



क्लेंड करें।

इसके बाद ही आईलाइनर और काजल लगाएं।

कॉम्पैक्ट

मेकअप को सेट करने के लिए कॉम्पैक्ट का इस्तेमाल करें। इसके बाद पिंक कलर का ब्लश लगाएं।

मॉइश्चराइजर लिपस्टिक

ऑफिस के लिए पिंक और पीच कलर की लिपस्टिक बेस्ट है। यह होंठों के नेचुरल कलर से मिलता है। ये आपको एक अच्छा फॉर्मल लुक देता है।

अनिद्रा की समस्या क्या है?

अनिद्रा यानी नींद नहीं आने की स्थिति को एक स्लीप डिऑर्डर के रूप में जाना जाता है जिसमें लोगों को अक्सर सोने में परेशानी होती है। यह स्थिति कम या ज्यादा हो सकती है। इसको 3 कारण से समझा जा सकता है कि महिलाओं को अनिद्रा का खतरा क्यों होता है और उन्हें कैसे ठीक किया जा सकता है।

हार्मोन का प्रभाव पड़ना

आपके हार्मोन और आपकी नींद के बीच एक मजबूत संबंध है। एक अध्ययन के अनुसार, जब तक दोनों जेंडर युवावस्था में नहीं आते, तब तक स्लीप साइकिल में कोई अंतर नहीं होता है। नींद के पैटर्न में बदलाव तब शुरू होता है जब लड़कियों में मासिक धर्म शुरू होता है। उनका स्लीप साइकिल मासिक धर्म के आधार पर हार्मोन में उतार-चढ़ाव के कारण अच्छा या खराब हो जाता है। गर्भावस्था और मोनोपॉज में भी हार्मोनल परिवर्तन आते हैं और नींद पर इसका प्रभाव पड़ता है।

मूड डिऑर्डर

दूसरा कारण चिंता और अवसाद जैसे मूड स्विंग हैं। हम सभी जानते हैं कि महिलाएं ज्यादा भावुक होती हैं। पीरियड्स के समय यह ज्यादा होता है और इससे उन्हें नींद न आने की

समस्या भी हो सकती है। क्योंकि मस्तिष्क में कई केमिकल जो मूड डिऑर्डर के लिए जिम्मेदार हैं।

ज्यादा कार्य से तनाव का बढ़ना

एक बात जो मानते हैं कि महिलाएं बच्चों और बुजुर्गों ज्यादा प्रार्थमिक से देखभाल करती हैं। उनके पास घर का काम ज्यादा होता है। ये सभी गतिविधियां तनाव स्तर को बढ़ाती हैं और स्लीप साइकिल को बिगाड़ती हैं।

अनिद्रा की समस्या का समाधान

नींद नहीं आने की समस्या आपके दैनिक जीवन में इंटरफेर करे, इससे पहले इसका समाधान करना जरूरी है। इस समस्या से निपटने के कई तरीके हैं, लेकिन सबसे पहले इसके कारणों को समझना और अपनी नींद की आदतों का रिव्यू करना महत्वपूर्ण है। अधिकांश लोगों के जीवन में किसी न किसी समय अनिद्रा का अनुभव करते हैं।

भारतीय पारंपरिक चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद के अनुसार गुड़हल की जड़ों को पीस कर कई दवाएँ बनाई जाती हैं। मेक्सिको में गुड़हल के सूखे फूलों को उबालकर बनाया गया पेय एगुआ डे जमाईका अपने रंग और तीखे स्वाद के लिये काफी लोकप्रिय है। अगर इसमें चीनी मिठा दी जाय तो यह क्रेन-बेरी के रस की तरह लगता है। डायटिंग करने वाले या गुर्दे की समस्याओं से पीड़ित व्यक्ति अक्सर इसे बर्फ के साथ पर बिना चीनी मिलाए पीते हैं, क्योंकि इसमें प्राकृतिक मूत्रवर्धक गुण होते हैं।

किसी वरदान से कम नहीं है यह फूल

गुड़हल के पेड़ को एक संपूर्ण औषधि माना गया है। इसकी जड़ से लेकर पुष्प तक हर चीज किसी न किसी बीमारी का इलाज है, खास तौर पर स्किन तथा बालों से जुड़ी समस्याओं का। इसके सेवन से आपके सेहत को काफी ज्यादा फायदा हो सकता है, आइए जानते हैं गुड़हल के फूल तथा पत्तियों के कुछ ऐसे ही घरेलू नुस्खे-
➤ गुड़हल के 20 फूल तथा पत्तियों को सुखाकर पाउडर बना लें। इस पाउडर को रोजाना एक गिलास दूध के साथ पीने से याददास्त बढ़ती है। साथ ही इस उपाय से शरीर में खून की कमी भी दूर होती है।
➤ चेहरे से मुँहासे व धब्बे दूर करने के लिए भी इसका उपयोग किया जाता है। इसके फूल की पत्तियों को पानी में पीसकर उसमें शहद मिलाकर चेहरे पर लगाया जाता है।
➤ मुँह में छाले होने पर गुड़हल के पत्ते चबाएँ।
➤ जल्दी आराम मिलेगा।
➤ यदि आप बालों को सुंदर और मजबूत बनाना चाहते हैं तो गुड़हल के ताजे फूलों को पीसकर बालों पर लगाएँ।
➤ गुड़हल के फूलों का उपयोग बालों को सुंदर बनाने के लिए भी किया जाता है। इसे पानी में उबाल कर सिर धोने से बालों के झड़ने की समस्या दूर हो जाती है।

से शरीर में खून की कमी भी दूर होती है।
➤ चेहरे से मुँहासे व धब्बे दूर करने के लिए भी इसका उपयोग किया जाता है। इसके फूल की पत्तियों को पानी में पीसकर उसमें शहद मिलाकर चेहरे पर लगाया जाता है।
➤ मुँह में छाले होने पर गुड़हल के पत्ते चबाएँ।
➤ जल्दी आराम मिलेगा।
➤ यदि आप बालों को सुंदर और मजबूत बनाना चाहते हैं तो गुड़हल के ताजे फूलों को पीसकर बालों पर लगाएँ।
➤ गुड़हल के फूलों का उपयोग बालों को सुंदर बनाने के लिए भी किया जाता है। इसे पानी में उबाल कर सिर धोने से बालों के झड़ने की समस्या दूर हो जाती है।



प्रोटीन का रिच सोर्स अंडा:

अंडा एक ऐसा हार्फनमौला इंफ्रीडिऐंट है, जिससे आप सैंडविच और ओमेलेट्स जैसी डिशों से लेकर, केक जैसे डिजर्ट तक जो चाहें बना सकते हैं। ये बनाने में आसान हैं और प्रोटीन के रिच सोर्स हैं।

कुछ इस तरह उबालें अंडे

हर डिश बन जाएगी परफेक्ट

उबालने के तरीके:

जब बात अंडे को उबालने की आती है तो इसे उबालने के दो मेन तरीके हैं- सॉफ्ट बॉइल्ड एग और हार्ड बॉइल्ड एग। सॉफ्ट बॉइल्ड एग में अंडे का योक थोड़ा सा रनी यानी बहता हुआ सा होता है और टेक्सचर क्रीमी सा रहता है। वहीं दूसरी तरफ हार्ड बॉइल्ड एग में योक सॉलिड होता है।

स्वाद के मुताबिक अंडे उबालने की टाइमिंग:

➤ एक पैन में थोड़ा ठंडा पानी लें और उसमें अंडे रखें। ध्यान रखें कि एक बार में बहुत सारे

अंडे न डालें। गैस स्टोव जलाएँ और जब पानी उबलने लगे तो पैन को आंच से उतार लें। यदि आप चाहते हैं कि आपके अंडे का सफेद भाग थोड़ा हल्का सॉफ्ट, गुदगुदा और योक लिक्विड जैसा रहे तो ठीक 3 मिनट के लिए अंडे उबालें।
➤ अगर अंडे का योक थोड़ा कम लिक्विड वाला और उसका सफेद भाग नरम और थोड़ा सा ठोस चाहिए तो अंडे को 4 मिनट तक उबालें।
➤ अगर आप चाहते हैं कि अंडे की जर्दी यानी योक नर्म व चिकना रहे और अंडे की सफेदी मुलायम लेकिन ठोस हो तो आपको अंडों को 6 मिनट तक उबालना चाहिए।

धनिया का जूस पीने के फायदे

भारत के हर घर में खाने के स्वाद को बढ़ाने के लिए धनिये का उपयोग मसाले के रूप में किया जाता है। इसका सेवन करने से शरीर को स्वस्थ रखने में भी मदद मिलती है। रोजाना नियमित रूप से धनिये के जूस का सेवन करना भी बहुत लाभदायक रहता है। आइये जानते हैं धनिये के प्रयोग से हमारे शरीर को क्या-क्या लाभ होते हैं:

डिंक बनाने का तरीका :-

धनिये का जूस बनाने के लिए सबसे पहले धनिये को काटकर एक ग्लास पानी में अच्छी तरह उबाल ले फिर इसको अच्छे से छान लें। फिर इसमें स्वाद के लिए नींबू और नमक मिलाकर इसका सेवन करें। इस प्रकार इसका सेवन करने से स्वास्थ्य सम्बन्धी कई परेशानियां दूर हो जाएंगी।

किडनी की समस्या से मुक्ति

धनिये के जूस का सेवन करने से किडनी संबंधी हर परेशानी से छुटकारा मिलता है। इसको पीने से शरीर के टॉक्सिन्स बाहर निकल जाते हैं और हमारा स्वास्थ्य स्वस्थ रहता है।

मोटापे की समस्या को दूर करना

जो लोग मोटापे की समस्या से परेशान होते हैं अगर उनके द्वारा धनिये के जूस का सेवन किया जाए तो उनके

शरीर की एक्स्ट्रा कैलोरी नष्ट हो जाएगी और उनका मोटापा जल्द ही कम हो जाएगा।

हर्ट प्रॉब्लम के लिए

धनिये में पोटेशियम की प्रचुर मात्रा पाई जाती है। जिन लोगों को हार्ट की परेशानी होती है अगर उनके द्वारा खाने में धनिये का प्रयोग किया जाता है तो वे इस बीमारी से जल्द ही बाहर निकल सकते हैं। यह शरीर के लिए बहुत ही लाभदायक होता है।

त्वचा की समस्या मुक्ति

धनिए में कार्बोहाइड्रेट्स की प्रचुर मात्रा होती है और इसका सेवन करना स्किन के निखार के लिए बहुत ही गुणकारी होता है। जिनकी स्किन डल होती है अगर वे धनिये के जूस का नियमित रूप से सेवन करें तो उनकी स्किन भी चमकदार बन सकती है।



सा

मान्यतः घरों में ऐसा देखा गया है कि पूरी-कचौड़ी जैसी चीजों को डीप फ्राई करते हैं तो तेल बच जाता है जिसका लोग कई बार दोबारा प्रयोग करने लगते हैं। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि ये आपकी सेहत के लिए कितना अधिक खतरनाक है? एक नई

एक ही तेल को बार-बार यूज करना हानिकारक

रिसर्च के मुताबिक, एक बार इस्तेमाल किए हुए तेल को बार-बार यूज करने से कैंसर जैसी घातक बीमारियां होने की संभावना बहुत बढ़ जाती है।

शोध में यह बताया गया कि

तलने के लिए एक ही तेल का इस्तेमाल करने से उसमें फ्री रेडिकल्स भी बनने लगते हैं जो आगे चलकर गंभीर बीमारियों का कारण बनते हैं। इसकी वजह से कैंसर, स्ट्रोक और अलजाइमर जैसी घातक बीमारियों के होने की संभावना अत्यधिक बनी रहती है। इसके अलावा एक ही तेल को कई बार उच्च तापमान पर गर्म करने से उसमें

एल्डीहाइड बनने लगते हैं जिस वजह से लोगों में डायबिटीज, हाइपरटेंशन, लिवर आदि की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। अगर बचा हुआ तेल इस्तेमाल कर भी रहे हैं तो सबसे पहले उसे छान जरूर लें और कि वो गाढ़ा, काला या चिप-चिपा ना दिखाई दे।



रात में खानी चाहिए दाल या नहीं?

दाल और रोटी भारतीय थाली में परोसे जाने वाली सबसे प्रमुख भोजन हैं। दाल, चावल, रोटी और सब्जी का सेवन करने वालों को सभी प्रकार के पोषक तत्व प्राप्त होते हैं और पेट भरने की संतुष्टि भी होती है। लेकिन, कई बार लोगों को दाल का सेवन करने से कुछ परेशानियां होती हैं। इसकी वजह है गलत तरीके से दाल का सेवन। वहीं, कुछ लोगों के मन में अक्सर सवाल आता है कि क्या रात के समय दाल खाने से पेट से जुड़ी परेशानियां होती

हैं। आइए जानते हैं दाल खाने से जुड़े इस मिथक के बारे में और जानें क्या है इसका पूरा सच।

क्या कहता है आयुर्वेद ?

जैसा कि आयुर्वेद में भोजन से जुड़े नियमों को बनाने के लिए शरीर की प्रकृति यानि दोष को आधार बनाया जाता है। इसीलिए, जब आप कुछ भोजन करते हैं तो उससे आपके शरीर की प्रकृति भी प्रभावित होती है और कफ, वात या पित्त दोष बढ़ जाता है। चूंकि, हर अन्न की तारीफ भी अलग-अलग होती है इसीलिए, जब आप

कोई ऐसा अनाज खाते हैं जो पचने में भारी हो तो आपके डायजैस्टिव सिस्टम को समस्या हो सकती है। एक्सपर्ट्स के अनुसार, रात के भोजन यानि डिनर में दाल खाना सेहत और शरीर दोनों के लिए अच्छा है। आमतौर पर रात के खाने में दाल खाने से लोगों को अपच या इनडायजेशन की समस्या होती है। अरहर या चूर दाल, चने की दाल, मटर की दाल खाने से बचें और मूंग या उड़द की दाल खाएँ जो जल्दी पक जाती है और पचने में भी आसान होती है।

आज की रैसिपी

तिल पनीर पकौड़ा



यह क्रिस्पी और क्रंची पकौड़े जितने खाने में स्वाद लगते हैं उतने ही बनाने में भी बहुत आसान है तिल की वजह से इन पकौड़ों में एक अलग ही स्वाद आता है।

सामग्री :

- 200 gms पनीर क्यूब्स, बड़े
- 1/4 कप तिल
- 1/4 कप मैदा
- 1 टी स्पून लहसुन , कद्दूकस
- 1 टी स्पून अदरक , कद्दूकस
- 2 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
- स्वादानुसार नमक
- स्वादानुसार लाल मिर्च पाउडर
- 1 टी स्पून गरम मसाला पाउडर
- 1 टी स्पून चाट मसाला
- 1 कप ब्रेड क्रम्ब्स
- 2 टेबल स्पून चावल का आटा

विधि :

- मैदे में नमक और सभी मसाले डालकर एक घोल बना लें. बैटर को पतला न करें इसे थोड़ा गाढ़ा ही रखें.
- पनीर के टुकड़ों को इसमें डीप करें और चारों तरफ से घाल में लपेटें.
- एक बाउल में चावल का आटा, ब्रेड क्रम्ब्स और नमक को मिलाकर रखें.
- अब पनीर के टुकड़ों को इस मिक्स में रोल करके तेल में डीप गॉल्डन ब्राउन होने तक फ्राई करें.

राजकीय संस्कृत मॉडल सी. सै. स्कूल पूंडरी में 'मिशन बुनियाद' व 'सुपर 100' का खंड स्तरीय कार्यक्रम का हुआ सफल आयोजन

मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे नायब तहसीलदार पूंडरी अंशुल कुमार

संजना भारती संवाददाता
कैथल/पूंडरी। जिला कैथल के खंड पूंडरी में जिला स्तरीय मिशन बुनियाद व सुपर सौ में दाखिले के लिए विशेष कार्यक्रम का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में नायब तहसीलदार पूंडरी अंशुल कुमार पहुंचे। उन्होंने बताया कि सरकारी स्कूलों की स्थिति बहुत ज्यादा बदल चुकी है। आज के समय में सरकारी स्कूल किसी भी मायने में निजी स्कूलों से पीछे नहीं है। सरकारी स्कूलों में पढ़े हुए बच्चे एमबीबीएस व आईआईटी में दाखिले लेकर अपने गांव, नगर, माता-पिता का नाम रोशन कर रहे हैं।

कार्यक्रम में पहुंचे जिला शिक्षा अधिकारी रामदिया ने बताया कि मिशन बुनियाद व सुपर सौ हरियाणा सरकार की बेहतरीन शिक्षा प्रणाली है। सरकारी स्कूल के विद्यार्थियों को इनका लाभ जरूर उठाना चाहिए। उन्होंने कहा कि मिशन बुनियाद के फॉर्म आठवीं कक्षा के बच्चों भर रहे हैं। उन्होंने बताया कि जिला कैथल मिशन बुनियाद के फॉर्म भरने में सबसे अग्रणी रहेगा। बताया गया कि हल्का पूंडरी के विद्यार्थियों को कार्यक्रम में पहुंचना था लेकिन विधानसभा में आवश्यक कार्य में व्यस्त होने के कारण



सुपर सौ के डायरेक्टर नवीन मिश्रा ने अपने भेज वीडियो संदेश में विद्यार्थियों का आह्वान किया कि वे मिशन बुनियाद के फॉर्म भरे व दो साल नवमी व दसवीं में ऑनलाइन 'मिशन बुनियाद' की क्लास लगाएं जो उन्हें 'सुपर 100' शिक्षा पद्धति में जाने में सहायक सिद्ध होगी। जो विद्यार्थी 'मिशन बुनियाद' में भाग न ले पाए वह सीधा 'सुपर 100' के लिए प्रतियोगी परीक्षा में भाग ले सकते हैं। उन्होंने कहा कि हरियाणा सरकार के सहयोग से कुरुक्षेत्र में संचालित शिक्षण संस्थान 'सुपर सौ' व 'मिशन बुनियाद' विद्यार्थियों के भविष्य के लिए बेहतर कार्य कर रही है।

वे कार्यक्रम में नहीं पहुंच पाए। उनके स्थान पर विधायक के भाई ने कार्यक्रम में शिरकत की जो अपने गांव के मौजूदा सरपंच है। उन्होंने सरकारी स्कूल के बच्चों को पढ़ाई में बंद-चढ़कर के भाग लेने व सरकारी योजनाओं का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया।

राजकीय संस्कृत मॉडल स्कूल पूंडरी में आयोजित कार्यक्रम में पहुंचने पर

स्कूल प्रिंसिपल व ब्लॉक शिक्षा अधिकारी नरसी राम ने स्कूल में पहुंचे सभी अतिथियों, पदाधिकारी का स्वागत किया। उन्होंने आश्वासन दिया कि खंड पूंडरी के सरकारी स्कूल के विद्यार्थी मिशन बुनियाद व सुपर सौ शिक्षा प्रणाली में बंद-चढ़कर के भाग लेंगे व आने वाले समय में एमबीबीएस व आईआईटी में होने वाले दाखिलों में खंड पूंडरी के

मोटीवेशन लैकर के लिए गांव हाबड़ी से छात्रा सुमेधा शर्मा के पिता निर्मल कुमार पुत्र माया राम शर्मा ने विद्यार्थियों को 'मिशन बुनियाद' व 'सुपर सौ' में पढ़ने के लिए जागरूक किया। उन्होंने कहा कि उनकी बेटी सुमेधा ने जिला कैथल के आरोही स्कूल सोमरी से दसवीं पास की थी 'सुपर सौ' में दाखिले के बाद दो वर्ष रेवाड़ी में पढ़ाई की। 'सुपर 100' में पढ़ने वाले विद्यार्थियों का रहने, खाने, वर्दी, पढ़ने का खर्च हरियाणा सरकार उठाती है। हरियाणा सरकार के सहयोग से छात्रा आज राजकीय मैडिकल कॉलेज सूरत, गुजरात से एमबीबीएस की पढ़ाई कर रही है। उन्होंने अविभावकों का आह्वान किया कि वे अपने सरकारी स्कूल में पढ़ रहे बच्चों को 'मिशन बुनियाद' व 'सुपर सौ' स्क्रीम के तहत पढ़ा कर हरियाणा सरकार की योजना का लाभ उठाएं।



विद्यार्थियों को मोटीवेशन लैकर देते अविभावक एवं पत्रकार निर्मल कुमार।

विद्यार्थियों की संख्या सबसे अधिक होगी।

इस कार्यक्रम में नायब तहसीलदार अंशुल कुमार, जिला शिक्षा अधिकारी रामदिया, ब्लॉक शिक्षा अधिकारी नरसी

राम, डीएसएस अनिल तंवर, विकल्प फाउंडेशन से सीमा शर्मा, पूजा दुल, राजेश पांचाल, 'खंड पूंडरी के सभी सरकारी स्कूलों के मुखिया, शिक्षक व विद्यार्थी मौजूद थे।

अखिल भारतीय भूमिहार ब्राह्मण महासंघ के द्वारा 19 जनवरी को दिल्ली में होगा मकर संक्रांति मिलन

भूमिहार ब्राह्मण वर-वधू डायरेक्टरी का भी होगा लोकार्पण

सांसद कालीचरण सिंह होंगे मुख्य अतिथि

संजना भारती संवाददाता
नई दिल्ली। अखिल भारतीय भूमिहार ब्राह्मण महासंघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष मनीष कुमार शेखर ने शुक्रवार को नई दिल्ली में 19 जनवरी 2025 को अखिल भारतीय भूमिहार ब्राह्मण महासंघ के द्वारा सुबह 11 बजे हिन्दू महासभा भवन सभागार नई दिल्ली में आयोजित मकर संक्रांति मिलन समारोह एवं वही चिउड़ा भोज एवं भूमिहार ब्राह्मण वर वधू डायरेक्टर लोकार्पण में चतरा लोकसभा क्षेत्र के सांसद कालीचरण सिंह से मुलाकात कर मुख्य अतिथि के रूप भाग लेने के लिए आमंत्रित किया।

श्री शेखर ने कहा कि लोकप्रिय सांसद कालीचरण सिंह ने कार्यक्रम में भाग लेने की अपनी सहमति प्रदान की है। शेखर ने कहा कि जो समाज के लिए उपयोगी होता है वहाँ देश के लिए उपयोगी हो सकता है। शेखर ने जानकारी देते हुए बताया कि



भूमिहार समाज के सभी क्षेत्रों के लोग समारोह में भाग लेंगे, इस अवसर पर भूमिहार ब्राह्मण वर वधू डायरेक्टरी का भी लोकार्पण होगा। भूमिहार ब्राह्मण वर वधू डायरेक्टर ने नाम छपवाने के लिए कोई

शुल्क नहीं है, अपना विवरण अखिल भारतीय भूमिहार ब्राह्मण महासंघ की वेबसाइट www.bhumihar.org पर रजिस्टर कर सकते हैं जिसे डायरेक्टरी में प्रकाशित किया जाएगा।

गरीब बच्चों में चॉकलेट व मिठाईयां बांट मनाया जन्मदिन

एसबी ब्यूरो प्रमुख/निर्मल कुमार



एसबी संवाददाता
तेहड़ा (बेगूसराय)। तेहड़ा विधानसभा क्षेत्र से महान समाजसेवी सह एयरफोर्स से सेवानिवृत्त चरीय पदाधिकारी चंद्रप्रकाश सिंह उर्फ आनंद जी ने अपने जन्मदिन के मौके पर महादलित टोला में अपने समर्थकों के साथ चॉकलेट व मिठाईयां बांटकर अपने जन्मदिन को यादगार बनाया। श्री सिंह के समर्थकों ने गरीब बच्चों व असहाय वृद्धों को केक व

मिठाईयां बांटी साथ ही बच्चों को काँपी, पेंसिल सहित अन्य शिक्षण सामग्री बांटी जिससे बच्चे काफी खुश व उत्साहित दिखे। उन्होंने कहा कि असहाय व गरीब बच्चों संग अपनी खुशी के पल साझा करने के दौरान इन बच्चों के चेहरों पर काफी खुशी देखने को मिली। बच्चे ईश्वर का रूप माने जाते हैं। जिनकी मुस्कान से ईश्वर भी प्रसन्न होते हैं। मौके पर सैकड़ों कार्यकर्ता मौजूद थे।

पूंडरी-हाबड़ी रोड पर पनप रही अवैध कालोनी में चला डीटीपी का पीला पंजा

एसबी ब्यूरो प्रमुख/निर्मल कुमार
कैथल। जिला नगर योजनाकार राजकीर्ति ने बताया कि विभाग द्वारा जिला प्रशासन के सहयोग से शहरी क्षेत्र, पूंडरी के अधीन पूंडरी से हाबड़ी रोड पर पनप रही अवैध कालोनी में बने रोड नेटवर्क पर तोड़-फोड़ को कार्यवाही की गई। इस कार्रवाई के दौरान डीटीपी कार्यालय का अमला, ड्यूटी मैजिस्ट्रेट गुलाब सिंह, पुलिस बल के साथ अवैध कॉलोनी को हटाने के लिए जेसीबी मशीन सहित दोपहर 1 बजे घटना स्थल पर पहुंचा और अवैध कालोनी में अवैध रूप से बनी रोड नेटवर्क को हटाने का कार्य किया।

जिला नगर योजनाकार राजकीर्ति ने बताया कि कार्यालय के संज्ञान में पूंडरी के अधीन पूंडरी से हाबड़ी रोड पर अवैध कालोनी काटना का मामला आया है, जिसके उपरंत कार्यालय द्वारा भूस्वामियों और प्रॉपर्टी डीलरों को एचडीआर एक्ट 1975 की धाराओं के तहत नोटिस जारी करके निर्माण

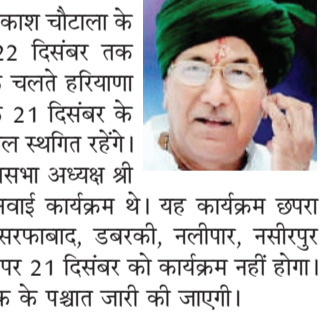


विकसित करने के लिए जरूरी अनुमति प्राप्त करने बारे आदेश दिए गए थे। परंतु भू-स्वामियों द्वारा ना तो मौके पर बनाए जा रहे अवैध निर्माण को रोका गया और ना ही विभाग से किसी प्रकार की अनुमति के लिए आवेदन किया गया। इस अवसर पर जिला नगर योजनाकार द्वारा आम लोगों को आगाह

किया गया कि वह सस्ते प्लाटों के चक्कर में प्रॉपर्टी डीलरों के बहकाने में आकर अवैध कालोनी में प्लाट आदि नहीं खरीदें तथा ना ही किसी प्रकार का निर्माण करें। जमीन की खरीद करने से पहले इस कार्यालय से कॉलोनी की वैधता/अवैधता बारे पूर्ण जानकारी प्राप्त कर लें।

पूर्व मुख्यमंत्री ओमप्रकाश चौटाला के निधन पर राजकीय शोक के चलते हरियाणा विधानसभा अध्यक्ष के दौरे स्थगित

एसबी विशेष संवाददाता
करनाल। हरियाणा के पूर्व मुख्यमंत्री ओमप्रकाश चौटाला के निधन पर प्रदेशभर में 20 दिसंबर से 22 दिसंबर तक राजकीय शोक घोषित किया गया है। इसके चलते हरियाणा विधानसभा अध्यक्ष श्री हरविंदर कल्याण के 21 दिसंबर के अभिनंदन एवं जनसुनवाई कार्यक्रम फिलहाल स्थगित रहेंगे।



बता दें कि 21 दिसंबर को हरियाणा विधानसभा अध्यक्ष श्री हरविंदर कल्याण के अभिनंदन एवं जनसुनवाई कार्यक्रम थे। यह कार्यक्रम छपरा खेड़ा, छपरा जागीर, कलविहड़ी, सुभरी, सरफाबाद, डबरकी, नलीपार, नसीरपुर और नलीपार टोल्ला में होने थे। इन स्थानों पर 21 दिसंबर को कार्यक्रम नहीं होगा। आगामी कार्यक्रम को तारीख राजकीय शोक के पश्चात जारी की जाएगी।

सूर्यकुण्ड, मझिया में स्थापित करने के सम्बन्ध में पूरे घटनाक्रम से अवगत कराया तथा इस गम्भीर घटना में न्याय व निष्पक्ष कार्यवाही कराने का अनुरोध किया। सांसद आदित्य यादव के साथ में आजमगढ़ से सांसद व मुख्य सचेतक समाजवादी संसदीय पार्टी धर्मेन्द्र यादव, आवाला लोकसभा क्षेत्र से सांसद नीरज मौर्य, एटा लोकसभा क्षेत्र सांसद देवेश शाव्य भी उपस्थित रहें।

एसबी संवाददाता साहिबगंज/झारखंड। राष्ट्रीय जनता दल के प्रखंड अध्यक्ष राम अवनार सिंह की अध्यक्षता में बीते दिने अभित शाह के द्वारा संविधान निर्माता डॉ भीमराव अंबेडकर पर गलत शब्द की टिप्पणी को लेकर स्टेशन चौक के पास पुतला दहन किया। उन्होंने कहा कि संविधान निर्माता डॉक्टर भीमराव अंबेडकर पर इस तरह की गलत टिप्पणी करना पूरे देश को शर्मसार करने वाली बात है। हम भारत के यशस्वी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से अनुरोध करते हैं कि वह अभिलंब गृह मंत्री अमित शाह को बर्खास्त करें। वही मौके पर जिला अध्यक्ष सनारायण यादव, प्रदेशा सचिव मुन्ना यादव जिला उपाध्यक्ष अबुल हुसैन महासचिव नसरुद्दीन शेख, सामाजिक कार्यकर्ता विनोद यादव, सोनू



यादव नीतीश यादव, नोबिता सिंह उदय यादव, उत्तम यादव आनंद सिंह, मोदी

अभिषेक पासवान एवं अन्य लोग उपस्थित उपस्थित थे।

बदायूं सांसद संसदीय कार्य मंत्री से मिले

एसबी ब्यूरो प्रमुख/इंतजार हुसैन
बदायूं। बदायूं लोकसभा क्षेत्र से समाजवादी पार्टी के सांसद आदित्य यादव ने संसदीय कार्यमंत्री, भारत सरकार किरने रिजुजू से मिलकर बदायूं स्थित ग्राम मझिया में सम्राट अशोक पर्यटक स्थल बुद्ध विहार, सूर्यकुण्ड में भगवान बुद्ध की प्रतिमा तोड़ने व कब्जा करने तथा पुज्य बौद्ध भिक्षुओं को स्थल-सम्मान सम्राट अशोक पर्यटक स्थल बुद्ध विहार,

सूर्यकुण्ड, मझिया में स्थापित करने के सम्बन्ध में पूरे घटनाक्रम से अवगत कराया तथा इस गम्भीर घटना में न्याय व निष्पक्ष कार्यवाही कराने का अनुरोध किया। सांसद आदित्य यादव के साथ में आजमगढ़ से सांसद व मुख्य सचेतक समाजवादी संसदीय पार्टी धर्मेन्द्र यादव, आवाला लोकसभा क्षेत्र से सांसद नीरज मौर्य, एटा लोकसभा क्षेत्र सांसद देवेश शाव्य भी उपस्थित रहें।

22 दिसंबर तक करें जय जवान टी स्टॉल के लिए आवेदन

एसबी संवाददाता
कैथल। जिला सैनिक अर्धसैनिक के कल्याण अधिकारी ओपी शर्मा ने बताया कि जिला में बस अड्डा कैथल, पूंडरी, ढांड, रीका, कौल, राजौद पर एक-एक जय जवान टी स्टॉल अर्लौट किया जाना है। जय जवान टी स्टॉल आवेदन आगामी 22 दिसंबर तक कर सकते हैं। जय जवान टी स्टॉल का अर्लौटमेंट 23 दिसंबर को सुबह 11 बजे किया जाएगा। उन्होंने बताया कि टी स्टॉल के लिए दिव्यांग सैनिक, सैनिकों की विधवा, जम्मू एवं कश्मीर में शहीद हुए सैनिकों के अविवाहित आश्रित आवेदन कर सकते हैं।

26 दिसंबर को मुख्यमंत्री नायब सैनी की रैली के प्रति लोगों में भारी उत्साह: राजेंद्र ढींगड़ा विधायक के नेतृत्व में हजारों की संख्या में लोग रैली में भाग लेंगे

एसबी ब्यूरो प्रमुख/विजय गार्ग
असंध। नगर को नई अनाज मंडी में 26 दिसंबर को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी रैली को सम्बोधित करेंगे। रैली को लेकर लोगों में भारी उत्साह है और रैली ऐतिहासिक होगी।

उपरोक्त विचार नगरपालिका चैबरमैन राजेंद्र ढींगड़ा ने शहरवासियों को रैली का न्यौता देते हुए कहे। उन्होंने कहा कि विधायक योगेंद्र राणा के नेतृत्व में क्षेत्र के विभिन्न गांवों व शहर से लोग हजारों की संख्या में रैली में भाग लेंगे।

राजेंद्र ढींगड़ा ने सभी को अधिक से अधिक संख्या में रैली में पहुंचने का निमंत्रण दिया। उन्होंने कहा कि विधायक योगेंद्र राणा के नेतृत्व में



26 दिसंबर को असंध में होने वाली मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की रैली के बारे में जानकारी देते राजेंद्र ढींगड़ा।

होंगे। शहर में विकास कार्यों के लिए पैसे की कोई कमी नहीं आने दी जाएगी। ढींगड़ा ने कहा कि शहर के सभी वार्डों से लोग रैली में बंद चढ़कर भाग लेंगे। हरियाणा में भाजपा की लगातार तीसरी बार सरकार बनी है जिससे साफ पता चलता है कि प्रदेश की जनता की प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की नीतियों व नेतृत्व में अटूट आस्था है।

ढींगड़ा ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी अपने दूसरे कार्यकाल में सभी चुनावी वार्डों को पूरा करने के साथ-साथ हरियाणा प्रदेश का चहुँमुखी विकास करकर हरियाणा प्रदेश को देश का सबसे विकसित राज्य बनाने का काम करेंगे।

प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज संस्था द्वारा राहडा में सेमिनार का किया आयोजन

एसबी ब्यूरो प्रमुख/विजय गार्ग
असंध। प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा राजयोग एजुकेशन एवं रिसर्च फाउंडेशन की भूमिनी संस्था स्पेक्ट्रस विंग द्वारा राजयोग द्वारा खेलों में सफलता को लेकर एक मुहिम चलाई गई। इसी अभियान के तहत ब्रह्माकुमारीज खेल प्रभाग के नेशनल कोऑर्डिनेटर राजयोगी भ्राता मेहरचंद के दिशा निर्देशन अनुसार जी.वी.एम. पब्लिक स्कूल राहडा में एक सेमिनार का आयोजन किया गया।

इस सेमिनार में ब्रह्माकुमारीज संस्थान की ब्रह्माकुमारी बहनों ने खिलाड़ियों को संबोधित करते हुए कहा कि अंतर्राष्ट्रीय स्तर के खेलों में सफलता प्राप्त करने के लिए सकारात्मक माइंड सेट की जरूरत होती है। हमें हर हाल में अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करना होता है। हमें दूसरे खिलाड़ियों के प्रभाव में आने की जरूरत नहीं है बल्कि सकारात्मक मानसिकता का पूरा विकास करके विजय प्राप्त करनी है। राजयोग मेंडिटेशन आपके मन की शक्ति को कई गुना बढ़ा देता है। जब हम परमपिता परमात्मा एवं सर्वशक्तिमान से अपना ध्यान केंद्रित करते हैं तो



राहडा में आयोजित सेमिनार में मौजूद ब्रह्माकुमारी संस्था की सदस्य व स्कूल प्रिंसिपल। (छाया: एसबी)

परमात्मा की असीम शक्तियाँ हमें प्राप्त होती रहती है और हमारा मन शांत तथा शक्तिशाली और ध्यान केंद्रित बना रहता है और फिर हम बड़ी-बड़ी सफलताएं प्राप्त कर सकते हैं।

कार्यक्रम में स्कूल प्रिंसिपल सुरेंद्र राणा ने भी मेंडिटेशन के बारे में कहा कि मेंडिटेशन और अच्छी जीवन शैली के आधार पर जीवन में सच्चा सुख शांति एवं उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त होता है। मन को

शांत रखने के लिए मेंडिटेशन बहुत आवश्यक है। राजयोग मेंडिटेशन से न सिर्फ मन की ताकत बढ़ती है बल्कि शरीर भी स्वस्थ होता है।

कार्यक्रम के अंत में बोकें पुनम, शैली व पूजा ने राजयोग का अभ्यास कराया और लगभग 750 बच्चों ने इसका लाभ लिया। इस अवसर पर स्कूल अध्यापक सुनील कुमार, राजवंदर कुमार, रणवीर सिंह व ममता रानी आदि मौजूद रहे।

जिले के समाधान शिविरों में आई 22 शिकायतें, 18 का हुआ मौके पर समाधान

एसबी ब्यूरो प्रमुख/निर्मल कुमार
कैथल। हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देशानुसार तथा डीसी प्रीति के मार्गदर्शन लघु सचिवालय के साथ-साथ उप मंडल स्तर पर सुबह 10 बजे से 12 बजे तक समाधान शिविरों का आयोजन निरंतर रूप से किया जा रहा है। जिले के सभी समाधान शिविरों में कुल 22 शिकायतें आईं, जिनमें से 18 शिकायतों का मौके पर ही समाधान कर दिया गया। अन्य शिकायतों के त्वरित निपटान के लिए संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए गए।

लघु सचिवालय में आयोजित जिला स्तरीय समाधान शिविर में 12 शिकायतें आईं, जिसमें से 10 का मौके पर ही समाधान कर दिया गया। गृहला एसडीएम कार्यालय में सात शिकायतें आईं, सभी का मौके पर ही समाधान किया गया। कलायत एसडीएम कार्यालय में तीन शिकायतें आईं, जिसमें से एक का मौके पर ही समाधान कर दिया गया।

डीसी प्रीति ने कहा कि समाधान शिविर हरियाणा सरकार की एक अच्छी



पहल है। आमजन को एक ही छत के नीचे सभी विभागों से जुड़े अधिकारी मौजूद रहते हैं, जिससे किसी समस्या का जल्द समाधान होना संभव हो जाता है। आमजन को इन शिविरों का लाभ उठाना चाहिए। उन्होंने कहा कि अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि समाधान शिविर में आने वाले लोगों की समस्याओं को गंभीरता के

साथ सुना जाए और उनका प्राथमिकत के साथ समाधान किया जाए।

इन समाधान शिविरों में परिवार पहचान समाधान होना संभव हो जाता है। आमजन को इन शिविरों का लाभ उठाना चाहिए। उन्होंने कहा कि अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि समाधान शिविर में आने वाले लोगों की समस्याओं को गंभीरता के

खानपुर पुलिस ने पानी मोटर चोरी के आरोप में प्राथमिकी अभियुक्त को किया गिरफ्तार थानाध्यक्ष मनोज कुमार सिंह गिरफ्तार अभियुक्त को भेजा जेल

संजना भारती संवाददाता
अर्जुन कुमार झा
समस्तीपुर। खानपुर पुलिस ने बीती रात समस्तीपुर में पानी मोटर चोरी के आरोप में प्राथमिकी अभियुक्त को गिरफ्तार कर थाना लाया। वही बताते चले कि समना गिरफ्तार अभियुक्त के बारे में पृष्ठेण पर खानपुर थानाध्यक्ष मनोज कुमार सिंह ने बताया कि अमसौर चौर से खेत में पानी पटाने वाला बड़ा मोटर को चोर ने चोरी कर लिया था। पीछित किसान सतरंजन सहनी पिता देवी सहनी ग्राम-अमसौर निवासी ने थाना में लिखित आवेदन दिया। जिस पर खानपुर थाना कांड संख्या-288/2024-धारा-303(2)-317 (5) BNS 2023 दर्ज कर त्वरित कार्रवाई करते हुये गुप्त सूचना के आधार पर समना गाँव के



वार्ड-(05) निवासी डाक बाबू उर्फ राधाकांत राय के यहाँ बीती रात पुलिस फोर्स के सहयोग से छापामारी कर घर से ही चोरी की गई खेत में पानी पटाने वाला बड़ा मोटर सहित एक युवक भोला कुमार को गिरफ्तार कर थाना लाया गया। थाना परिसर में पृष्ठलाइ के क्रम में गिरफ्तार भोला कुमार पिता डाक बाबू उर्फ

राधाकांत राय ग्राम समना वार्ड-05 ने अमसौर चौर से खेत में पानी पटाने वाला बड़ा मोटर चोरी करने की स्वीकार किया। जिसे गिरफ्तारी कागजात तैयार कर प्राथमिकी अभियुक्त भोला कुमार को पुलिस पदाधिकारी व चौकीदार के उचित अभिप्राय में सरकारी वाहन से उपस्थान हेतु माननीय न्यायालय समस्तीपुर भेजा गया है।