

पंजाबी सूट के साथ ट्राई करें ये बेहतरीन हेयरस्टाइल्स



पंजाबी सूट इंडियन वियर का एक बेहतरीन आउटफिट होता है। जिसे आप किसी भी ओकेजन पर पहन सकते हैं। जब आप कोई वेस्टर्न आउटफिट पहनते हैं तो आपके पास हेयरस्टाइल्स के ढेरों ऑप्शन होते हैं लेकिन जब भी बात पंजाबी सूट की आती है तो आपको कोई हेयरस्टाइल समझ ही नहीं आती है, तो आइए आज हम आपकी इसी दुविधा को दूर करने के लिए पंजाबी सूट की ऐसी कुछ बढ़िया हेयरस्टाइल्स लेकर आए हैं जिनको बनाकर आपकी खूबसूरती में चार-चांद लग जाएंगे, तो आइए जानते हैं-

फ्रंट ब्रेड हेयरस्टाइल

आप अगर पंजाबी सूट पर अपने बाल नहीं खोलने का सोच रही हैं, तो आप फ्रंट ब्रेड हेयरस्टाइल बना सकती हैं। यह आपके चेहरे को क्लीन और अच्छा लुक देगा। आप इसमें स्टाइलिश भी नजर आएंगी। फिल्मों की अधिकतर हीरोइन्स भी पंजाबी सूट में इसी प्रकार के हेयरस्टाइल को ट्राई करना ज्यादा पसंद करती हैं।

रोप-ब्रेड पोनीटेल

रोप-ब्रेड पोनीटेल को आप केवल 5 मिनट में बनाकर ट्राई कर सकती हैं। कई औरतों को यह लगता है कि इसे पहले ब्रेड करना होता है और फिर इसमें पोनीटेल बनानी होती है, लेकिन ऐसा नहीं है। इसको बनाने के लिए आपको अपने बालों को दिवस्ट करना होता है। पंजाबी सूट पर आप इस हेयरस्टाइल को एक बार जरूर बनाएं।

बीच वेव्स हेयरस्टाइल

यह हेयरस्टाइल आपकी लुक में यूनीकनेस भी जोड़ता है। साथ ही इसे बनाना भी बहुत आसान होता है अगर आपके बाल बिल्कुल स्ट्रेट हैं, तो आप उन्हें थोड़ा सा कर्ल करके बीच वेव्स बनाकर ट्राई कर सकती हैं। पंजाबी सूट पर यह हेयरस्टाइल बहुत ही जचता है।

मेसी टॉप नॉट हेयरस्टाइल

पंजाबी सूट के साथ आप इस हेयरस्टाइल को भी ट्राई कर सकती हैं। यह हेयरस्टाइल केजुअल्स में बहुतच अच्छा लगता है। लेकिन आप इसे सूट में भी स्टाइल कर सकती हैं।



प्याज काटते वक्त आते हैं आंसू

किचन के सबसे मुश्किल कार्यों में से एक है प्याज काटना। दरअसल जब हम प्याज काटते हैं तो हमारी आंखें इसके प्रभाव में आती हैं और हमारी आंखों में तेज जलन होती है और आंसू आने लगते हैं। इसकी वजह प्याज में मौजूद सिंथेस एंजाइम है। ये एंजाइम आंखों की लैक्रिमल ग्लैंड में पहुंचकर जलन पैदा करते हैं जिसकी वजह से आंखों से आंसू निकलने लगते हैं। अगर आप भी प्याज के कारण आने वाले आंसू से बचने के तरीके ढूंढ रही हैं तो यहां आपके लिए कुछ खास तरीक़ों बताई जा रही हैं। इन तरीक़ों को अपनाकर आप बिना किसी आंसू या जलन के प्याज काट सकती हैं।

पानी में प्याज काटें

दरअसल जब प्याज काटा जाता है तो वेपर फॉर्मेशन की वजह से इसमें मौजूद एंजाइम हमारी आंखों के संपर्क में आने लगते हैं लेकिन अगर आप प्याज को पानी में डुबाकर काटें तो यह वेपर फॉर्मेशन को बाधित करेगा। इसके लिए एक बर्तन में पानी लें और उसमें प्याज को डुबाकर काटें। इस तरीके को अपनाइये और देखिये, किस तरह प्याज काटने पर भी आपकी आंखों से आंसू नहीं आएंगे।

काटने से पहले पानी में डुबाएं प्याज

अगर आप प्याज को काटने से पहले उसे छीलकर 10 मिनट के लिए पानी में छोड़ दें और फिर उसे निकालकर काटें तो इसे काटते वक्त आंखों से पानी नहीं आएगा। दरअसल जब प्याज को पानी में भिगोकर रखते हैं तो पानी एंजिडिक एंजाइम को रिलीज होने से रोक देता है जिस वजह से आंसू नहीं निकलते।

स्टीम के पास काटें प्याज

अगर आपके घर में स्टीमर है तो प्याज काटने से

अपनाएं ये तरीक़े



पहले इसे ऑन कर लें। आप अगर उबले पानी के पास भी प्याज काटती हैं तो इससे निकलने वाला स्टीम प्याज के प्रभाव को आंखों तक आने से रोकता है। ऐसे में आंखों में जलन नहीं होती।

च्यूइंगम चबाएं

जब भी प्याज काटें, मुंह में च्यूइंगम रखें। ऐसा देखा गया है कि इससे प्याज का असर आंखों पर कम होता है। दरअसल जब आप च्यूइंगम चबाते हैं तो आप मुंह से सांस लेते हैं जिससे प्याज से निकलने वाले वेपर आपकी आंखों के करीब कम आ पाते हैं और आंखों से आंसू नहीं निकलते।

कैंडल जलाएं

प्याज काटते समय अपने पास एक-दो कैंडल जला लें। इससे आपकी आंखों से आंसू नहीं निकलेगे।

विनेगर में डुबाएं

प्याज को छीलकर उसे कुछ देर के लिए विनेगर और पानी के घोल में डुबोकर रख दें। ऐसा करने से भी आंखों में जलन नहीं होगी।

नेचुरल ग्लो पाने के लिए खाएं ये फूड्स

दूध: दूध को कैल्शियम का अच्छा सोर्स माना जाता है। रोजाना दूध का सेवन करने से न केवल शरीर मजबूत बनता है, बल्कि चेहरे पर निखार भी लाया जा सकता है। चेहरे पर कच्चा दूध या मलाई लगाने से चेहरे पर ग्लो ला सकते हैं।

नींबू: नींबू आपके खाने का स्वाद बढ़ाने का काम ही नहीं करता, बल्कि ये आपकी त्वचा के लिए भी बहुत गुणकारी माना जाता है। रोजाना नींबू पानी पीने से पेट से जुड़ी परेशानियों को कम किया जा सकता है। ठीक उसी तरह नींबू को ग्लिसरीन के साथ मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे पर निखार लाया जा सकता है।



सेब: सेब को सेहत के गुणों से भरपूर माना जाता है ये तो सभी जानते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि सेब से चेहरे की सुंदरता को बढ़ाया जा सकता है। सेब को पीसकर उसमें से रस निकालकर अपने चेहरे पर लगाने से या सेब का सिरका लगाने से चेहरे को चमकदार बनाया जा सकता है।

अखरोट: अखरोट का सेवन स्किन के लिए अच्छा माना जाता है। अखरोट एक ऐसा ड्राई फ्रूट है जिसमें भारी मात्रा में ओमेगा-3 फैटी एसिड पाए जाते हैं। ओमेगा-3 फैटी एसिड स्किन को हेल्दी और चमकदार बनाने में मदद कर सकता है।

घरेलू ब्यूटी टिप्स

शहद का फेस पैक

► मुल्लानी मिट्टी, शहद और पानी को मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें।
► अब इस पैक को अपने चेहरे पर लगाएं और 15 से 20 मिनट के लिए लगा रहने दें।
► जब यह सूख जाए, तो अपने चेहरे को गुनगुने या सामान्य पानी से धो लें।
► फिर मॉइस्चराइजर लगा लें।
► हफ्ते में एक से दो बार इस फेस पैक को लगाया जा सकता है।



कम नींद लेने से सेहत को नुकसान

► अगर आप लगातार कम नींद ले रहे हैं तो इसका असर आपकी याददाश्त पर पड़ता है। अगर आप लगातार कम सो रहे हैं तो इसका असर आपकी याददाश्त को कमजोर करेगा और आप चीजें भूलने लगेंगे।
► नींद पूरी नहीं होने पर दिमाग भी थका हुआ रहता है ऐसे में मूड भी खराब रहता है। अचानक से मूड में बदलाव होते

हैं। आप तनाव ग्रस्त महसूस करने लगते हैं।
► बीमारी से बचने के लिए इम्यून सिस्टम का मजबूत होना बहुत जरूरी होता है वहीं अगर आप पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं, तो इसका सीधा असर आपके इम्यून सिस्टम पर पड़ता है। ऐसे में बदलते मौसम में आपको जल्दी बीमारियां अपनी चपेट में लेती हैं। सर्दी, खांसी, बुखार

जैसी बीमारियां ज्यादा होती हैं और शरीर का इम्यून सिस्टम उनसे लड़ नहीं पाता है।
► नींद न होने के कारण आपको चक्कर भी आ सकते हैं। आप थकान महसूस कर सकते हैं। किसी भी काम को करके आप जल्दी थकान महसूस करने लगेंगे। इसलिए एक्टिव रहने के लिए एक अच्छी नींद का होना भी जरूरी है।

2 दिन के श्रीनगर ट्रिप में इस तरह करें घूमने की प्लानिंग



श्रीनगर में डल झील

डल श्रीनगर शहर की सबसे खूबसूरत झील है। आप कह लीजिए श्रीनगर का गौरव है डल झील। ये झील श्रीनगर में आए पर्यटकों को बेहद ही शांति देती है, साथ ही यहां के शिकारों की सैर दिल को खुश कर देती है। डल झील एक ऐसी यात्रा है जिससे जुड़ी यादें आप अपने साथ हमेशा रखना चाहेंगे। पूरा क्षेत्र लुभावने नजारों और कंचे पेड़ों और नाव की सवारी से घिरा हुआ है। डल झील की यात्रा आप सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे के बीच कर सकते हैं।

इंदिरा गांधी ट्यूलिप गार्डन

अगर डल झील का आनंद लेकर सही टाइम पर निकल गए, तो इंदिरा गांधी ट्यूलिप गार्डन भी श्रीनगर की सबसे सबसे शानदार स्थलों में से एक है। हालांकि यह केवल अप्रैल में खुलता है, लेकिन इस महीने आने वाले यात्रियों को इस जगह को अपनी लिस्ट में जरूर शामिल करना चाहिए। अद्भुत उद्यान में आपको हर जगह एक से एक

खूबसूरत फूल देखने को मिल जाएंगे। जगह की सुंदरता को निहारते हुए कोई भी यहां घंटों बिता सकता है। कुछ पर्यटक असल में इन सुंदर उद्यानों की भव्यता को देखने के लिए भी श्रीनगर जाते हैं। इंदिरा गांधी ट्यूलिप गार्डन 24 घंटे खुलता और एंट्री फीस 50 रुपए है।

श्रीनगर में परी महल

परी महल एक सुंदर खंडहर है जो डल झील, पहाड़ों और पहाड़ियों और श्रीनगर शहर के आश्चर्यजनक दृश्यों के लिए जाना जाता है। परी महल नाम का अर्थ है स्वर्गदूतों का महल और यह देखने के लिए बिल्कुल परफेक्ट जगह है। अगर आपके पास कुछ खाली समय बचा हुआ है, तो इस जगह की यात्रा जरूर करें। चरमाशाही से एक छोटी झाड़व की दूरी पर परी महल मौजूद है। परी महल में घूमने का समय सुबह 9:30 से शाम 5:30 बजे के बीच है और यहां की एंट्री फीस 10 रुपए है।

श्रीनगर में हजरतबल मस्जिद

श्रीनगर में हजरत बाल मस्जिद, जिसे अक्सर "हजरतबल" कहा जाता है, शहर का सबसे महत्वपूर्ण तीर्थ स्थल है और शायद मक्का के अलावा अन्य हज यात्रियों के लिए सबसे महत्वपूर्ण मस्जिद में से एक भी। खूबसूरत सफेद मस्जिद हर तरह से शांत और खूबसूरत है। कबूतरों को मस्जिद के चारों ओर उड़ते हुए देखना एक प्यारा और शांत अनुभव है। "हजरत का अर्थ है ऐश्वर्य जबकि" बाल "का अर्थ है बाड़ा। धार्मिक, लेकिन कला प्रेमियों, संस्कृति चाहने वालों, इतिहास प्रेमियों और वास्तुकला के प्रेमियों के लिए निश्चित रूप से यह जगह आपको बेहद पसंद आने वाली है।

निगीन झील, श्रीनगर

इस झील की अजीबोगरीब आकृति की वजह से इस झील का नाम ये पड़ा है। डल झील के ठीक बगल में स्थित, इस झील को कभी-कभी एक एक ही झील माना जाता है, लेकिन ये जगह देखने में बेहद ही प्यारी है।

झेलम नदी के रुट पर स्थित श्रीनगर बेहद ही खूबसूरत टूरिस्ट प्लेस है। श्रीनगर को प्राकृतिक उद्यानों, खूबसूरत झीलों और हस्तशिल्प के लिए जाना जाता है। बर्फ से ढका श्रीनगर सर्दियों में बहुत ही खूबसूरत और गर्मियों में हरा भरा दिखने लगता है। झेलम नदी के रुट पर स्थित श्रीनगर बेहद ही खूबसूरत टूरिस्ट प्लेस है। श्रीनगर को प्राकृतिक उद्यानों, खूबसूरत झीलों और हस्तशिल्प के लिए जाना जाता है। बर्फ से ढका श्रीनगर सर्दियों में बहुत ही खूबसूरत और गर्मियों में हरा भरा दिखने लगता है। अगर आप भी श्रीनगर घूमने की प्लानिंग कर रहे हैं, तो इस लेख में आज हम आपको 2 दिन के लिए श्रीनगर ट्रिप में कहां कैसे घूमें जैसी जानकारीयां देने वाले हैं। आप भी कुछ इन यात्रा कार्यक्रम के जरिए श्रीनगर घूम सकते हैं।



पेट के रोगों के लिए अचूक औषधि हरड़

हरड़ का वैसे तो कई चीजों में उपयोग होता है। लेकिन हरड़ आपके शरीर के कई रोगों को भी दूर कर सकता है। कुछ लोग इसे माउथफ्रेशनर की तरह भी इस्तेमाल करते हैं। आइये जानते हैं हरड़ के नुस्खे जो आपके लिए बहुत उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं। हरड़ का काढ़ा त्वचा संबंधी एलर्जी में लाभकारी है। हरड़ के फल को पानी में उबालकर काढ़ा बनाए और इसका सेवन दिन में दो बार करें इससे आपको एलर्जी में जल्द आराम मिलता है।

हरड़ नुस्खे के फायदे

- मुंह में सूजन होने पर हरड़ के गगर करने से फायदा मिलता है।
- इसका लेप भी फायदे मंद होता है।
- हरड़ का चूर्ण दांतों के लिए फायदेमंद है।
- हरड़ का इस्तेमाल बाल काले करने के लिए भी होता है
- हरड़ को नारियल तेल के साथ इस्तेमाल करने पर यह बालों को और चमकाता है।
- हरड़ को कब्ज को दूर करने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है।
- हरड़ पुराने से पुराने कब्ज के लिए रामबाण औषधि है।



आजकल गर्मी बहुत ज्यादा बढ़ चुकी है ऐसे में हर कोई ठंडा ठंडा खाना और पीना चाहता है। इस मौसम में ऐसे बहुत से फल आते हैं जो शरीर को बहुत ठंडक देते हैं। उन्ही फलों में एक है शहतूत। शहतूत का फल खाने में जितना ज्यादा स्वादिष्ट है उतना ही सेहत के लिए बहुत फायदेमंद भी है। इसमें पोटेशियम, विटमिन ए और फॉस्फोरस काफी मात्रा में पाया जाता है। इस फल का रंग काला होता है। काले रंग के अलावा यह लाल और हरे रंग का भी मिलता है लेकिन हरे रंग का शहतूत खाने में तीखा या खट्टा लगता है। आइए आपको बताएं शहतूत खाने के सभी फायदे:-

शहतूत सेहत के लिए लाभदायक

कलेस्ट्रॉल कंट्रोल करता है :

शहतूत का रस दिल के रोगियों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। रोज सुबह इसका जूस पीने से दिल स्वस्थ रहता है।

साथ ही यह कलेस्ट्रॉल लेवल को भी कंट्रोल में रखता है।

खून साफ करता है :

शहतूत खाने से खून से जुड़ी सभी बीमारियों में आराम मिलता है। शहतूत, अंगूर और गुलाब की पंखुड़ियों से बने रस में चीनी मिलाकर पीने से खून साफ होता है।

सूजन दूर होती :

हर्बल एक्सपर्ट्स के अनुसार, शरीर में कहीं भी सूजन होने पर शहतूत के रस में शहद मिलाकर लेप लगाने से सूजन में काफी आराम मिलता है।

लू से करता है बचाव :

हर्बल एक्सपर्ट्स के अनुसार, शरीर में कहीं भी सूजन होने पर शहतूत के रस में शहद मिलाकर लेप लगाने से सूजन में काफी आराम मिलता है।

में चीनी मिलाकर पीने की सलाह देते हैं। शहतूत की तासीर ठंडी होती है, जिससे गर्मी में होने वाले लू से बचा जा सकता है।

पेट के कीड़े मरते हैं :

शहतूत में कैल्शियम, फॉस्फोरस विटामिन और पोटेशियम होता है। बच्चों को इसका जरूर करना चाहिए क्योंकि इसमें न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं यह पेट के कीड़ों को भी मारने का काम करता है।

थकान दूर करने में सहायक :

गर्मियों में बहुत प्यास लगती है। ऐसे में शहतूत खाने से प्यास शांत हो जाती है। पहाड़ों में ट्रेकिंग के दौरान शहतूत खाने से थकान भी कम लगती है।



आज की रेसिपी

दही उपमा



यह एक झटपट तैयार होने वाली रेसिपी है, इस साउथ इंडियन उपमा रेसिपी में आपको दही के साथ खुशबूदार मसालों का स्वाद भी मिलेगा।

सामग्री :

- 2 कप सूजी
- 1 टी स्पून सरसों के बीज
- 10-12 कढ़ीपत्ते
- 1 टी स्पून उड़द की दाल
- 1 टी स्पून चना दाल
- 1 प्याज, टुकड़ों में कटा हुआ
- अपनी पसंद की 1/2 कप सब्जी, कटी हुई
- 1 कप दही
- 1 टेबल स्पून अदरक-लहसुन का पेस्ट
- 2 हरी मिर्च (स्लिट)
- स्वादानुसार नमक
- स्वादानुसार लाल मिर्च पाउडर
- धनिया पत्ती गार्निश करने के लिए

विधि :

- सूजी को खुशबू आने तक भूनें, इसे एक तरफ रख दें.
- एक पैन में घी गरम करें. इसमें राई, कढ़ीपत्ता, उड़द दाल और चना दाल डालें और इसे चटकने दें.
- अदरक लहसुन का पेस्ट डालें और इसे भूनें.
- जब प्याज ब्राउन हो जाए तो इसमें सब्जियां डालें और पैन को ढक दें सब्जियों को पकने दें.
- दही वाला पानी डालें और एक मिनिट के लिए भूनें. भूनी हुई सूजी डालें, इसी के साथ 4 कप पानी डालें और सभी चीजों को पकने दें.
- हरे धनिया से गार्निश करें और गर्मागर्म सर्व करें.

करनाल आईटीआई के छात्र पा सकेगें जापान में रोजगार: राकेश भाटिया

एसबी विशेष संवाददाता/मदन पुरी करनाल। बाबू मूल चंद जैन औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान के प्रधानाचार्य राकेश भाटिया ने बताया कि वीरवार को जापान से सुश्री योको ने राहुल मिश्रा के साथ संस्थान का दौरा किया और छात्र-छात्राओं से अनुभव साझा किए। इसके साथ ही संस्थान में चल रही ट्रेड के बारे में जानकारी ली। उन्होंने भविष्य में आईटीआई के छात्र-छात्राओं को जापान में अलग-अलग उद्योगों में जॉब देने बारे में भी चर्चा की।

प्रधानाचार्य ने बताया कि युवा, उद्यमिता एवं कौशल रोजगार विभाग के प्रयासों से जापान से सुश्री योको व राहुल मिश्रा ने दौरा किया तथा छात्र-छात्राओं से बातों की। प्रधानाचार्य ने बताया कि विभाग के द्वारा यह एक ऐतिहासिक कदम है जिसके फलस्वरूप आने वाले वर्षों में आईटीआई करनाल के सैकड़ों छात्र एवं छात्राएं जापान में रोजगार के लिए आसानी से जा सकेंगें। उन्होंने बताया कि इसमें विभाग के अतिरिक्त निदेशक संजीव शर्मा का योगदान रहा। उनके अथक प्रयासों से यह संभव हो पाया है। हरियाणा सरकार तथा विभाग के नियमानुसार बीएमसीजे जीओपीटी. आईटीआई करनाल भविष्य में इस कार्य के प्रति किसी प्रकार की कोई कसर नहीं छोड़ेंगे। इस



मौके पर उप प्रधानाचार्य मीनाक्षी शर्मा, उप प्रधानाचार्य जसविन्द संधु, कार्यालय अधीक्षक अशोक कुमार, वर्ग अनुदेशक देशराज, श्यामपाल, मुकेश, महेंद्र, मलखान सिंह एनसीसी अधिकारी उपस्थित रहे।

सांसद कुमारी सैलजा ने लोकसभा में उठाया सिरसा थेहड का मामला

35 एकड़ खाली करवाई गई भूमि पर बनाया जाए संग्राहलय या पार्क

एसबी विशेष संवाददाता/मदन पुरी नई दिल्ली। अखिल भारतीय काँग्रेस कमेटी की महासचिव, पूर्व केंद्रीय मंत्री एवं सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा ने वीरवार को लोकसभा में शून्य काल में केंद्रीय मंत्री पर्यटन और कला संस्कृति मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत से मांग की है कि हरियाणा के सिरसा थेहड़ की खाली करवाई गई 35 एकड़ भूमि को ही पुरातत्व विभाग की मानते हुए उक्त स्थान को विकसित कराते हुए वहां पर 'पार्क' या संग्राहलय बनाया जाए, विस्थापित किए गए 713 परिवारों को पुनः विस्थापित किया जाए और शेष बची 50 एकड़ भूमि को डिजिटलाइज किया जाए।

वीरवार को लोकसभा में सिरसा थेहड़ मामले को रखते हुए सांसद कुमारी सैलजा ने कहा है कि इस थेहड़ को पुरातत्व विभाग ने 1932 में सूचीबद्ध किया था, इसकी कितनी भूमि है उसके सर्वे को लेकर एक टीम का गठन किया गया था जिसमें पुरातत्व विभाग की ओर से अजायब सिंह, राजस्व विभाग की ओर से पटवारी, नायब तहसीलदार, तहसीलदार आदि शामिल थे। इस टीम ने एक संयुक्त रिपोर्ट उपयुक्त सिरसा को सौंपी जिसमें रिपोर्ट निशानदेही, सर्वे सूची, नजदिया नक्शा और सर्वे नक्शा



संलग्न किया गया था। जिसमें पुरातत्व विभाग की 35 एकड़ भूमि बताई गई।

वर्ष 2017 में हरियाणा सरकार के कुछ जुनियर प्रशासनिक अधिकारियों की गलती से थेहड़ की 35 एकड़ के बजाए 85.5 एकड़ भूमि दर्शा दी गई। जो 50 एकड़ भूमि दिखाई गई है वह थेहड़ (टीले) के बीचे की है और रानियां रोड पर है, जहां पर करीब पांच हजार परिवार रहते हैं, इस भूमि पर आवास के साथ साथ व्यवसायिक प्रतिष्ठान है। इस भूमि की 70-80 सालों से रजिस्टरी होती आ रही है। कुमारी सैलजा ने कहा है कि

तिलक लगाकर बच्चों का किया स्वागत शिक्षक बोले शिक्षा से ही सफलता

एसबी ब्यूरो प्रमुख/विजय गर्ग असंध। नगर के राजकीय संस्कृति मॉडल विद्यालय में गुरुवार को प्रवेश उत्सव कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्रवेश उत्सव में नए सत्र 2025-26 में विद्यालय में प्रवेश होने वाले छात्र-छात्राओं का अध्यापिका कविता देवी व सुशीला राठी ने तिलक लगाकर एवं फूल माला डाल कर स्वागत किया गया। गुरुवार को प्रवेश के तीसरे दिन कई बच्चे स्कूल पहुंचे, हालाँकि इस दौरान सिर्फ प्रवेश प्रक्रिया ही हुई।

कार्यक्रम के दौरान मुख्य शिक्षक मैनाल मान ने कहा कि शिक्षा मनुष्य के जीवन में उत्तनी ही आवश्यक है जितना कि हम प्रत्येक कार्य में रूचि रखते हैं। शिक्षा मनुष्य को सफलता दिलाती है। हमें समाज के बीच मानव सेवा में बढ़ चढ़कर भाग लेना चाहिए। जरूरतमंद की मदद करें ताकि समाज में कुछ नया हो और अन्य लोग भी इससे प्रेरित हो। मान ने बताया कि सफलता हासिल करने के लिए सिर्फ डिग्री होना जरूरी नहीं है। उसके लिए अच्छी शिक्षा, स्वास्थ्य और संस्कार तीन मुलकों का इसान के अंदर



होना भी बहुत जरूरी है। शिक्षा का मतलब खुद के साथ अपने परिवार और समाज को शिक्षित करना है। उन्होंने कहा कि शिक्षा ही व्यक्ति को आगे बढ़ता है एवं जीवन निर्माण के लिए शिक्षा अति आवश्यक है। विद्यालय के मुख्य शिक्षक मैनाल मान ने कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए एसएमसी सदस्यों, अभिभावकों तथा अध्यापकों का धन्यवाद किया। स्कूल चले हम अभियान प्रेरक कविता देवी एवं सुशीला राठी ने बच्चों से कहा कि विद्यालय में निर्भीक होकर

स्वच्छता अभियान के एकदिवसीय सेमिनार में ग्राम सचिवों को किया जागरूक

एसबी ब्यूरो प्रमुख/विजय गर्ग असंध। स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण के तत्वाधान में एक दिवसीय सेमीनार आयोजित किया गया जिसकी अध्यक्षता ग्राम सचिव सेवा सिंह ने की। खंड विकास एवं पंचायत कार्यालय के सभागार में आयोजित कार्यक्रम में ग्राम सचिवों को ग्रामीण साफ सफाई एवं स्वच्छता के बारे विस्तार से जानकारी देकर जागरूक किया गया।

इस अवसर पर पहुंचे स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण के जिला प्रबंधक राजकुमार संधू ने ग्रामीण स्वच्छता को लेकर ग्राम सचिवों को विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण, भारत सरकार द्वारा शुरू किया गया एक महत्वाकांक्षी कार्यक्रम है, जिसका उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता और स्वच्छता की स्थिति में सुधार करना है। ग्राम सचिवों को गांव में स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण



के घटक बारे जानकारी दी गई। स्वच्छता को लेकर कार्य विशेषतौर से ई. सी. निधि का स््रोत लीज मनी, अन्य पंचायत निधि एफ एफ सी (स्वच्छता का बंधा हुआ अनुदान) के बारे जानकारी दी गई। इस कार्यक्रम में खंड समन्वय रूबी नरवाल ने भी विस्तार से ग्राम सचिवों को स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण के घटकों बारे जानकारी दी। इस अवसर पर ग्राम सचिव उपलाना सेवा सिंह, ग्राम सचिव राजेंद्र दुहन, ग्राम सचिव सुखबीर दहिया, ग्राम सचिव चरण सिंह मूंड, ग्राम सचिव जलमाना सुनील कुमार सहित ग्राम सचिव उपस्थित रहे।

अविकसित एवं गंभीर रूप से कुपोषित बच्चों में सुधार लाने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम का किया आयोजन



एसबी विशेष संवाददाता

करनाल। जिला कार्यक्रम अधिकारी सीमा प्रसाद ने बताया कि अतिरिक्त उपायुक्त यश जालुका के निर्देशानुसार महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा स्वास्थ्य विभाग के सहयोग से वीरवार को पोषण के अंतर्गत अविकसित एवं गंभीर रूप से कुपोषित बच्चों में सुधार लाने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में स्वास्थ्य विभाग से सभी एसएमओ, सीएमओ, आशा कोऑर्डिनेटर, ब्लॉक कोऑर्डिनेटर व महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी तथा सभी सुपरवाइजरों ने भाग लिया।

डीपीओ ने बताया कि पोषण ट्रेकर ऐप में सभी बच्चों को दर्ज करने तथा बच्चों को फॉलो अप करने का एप क्रिएट किया गया है जिससे जिला में नए जन्मे बच्चों का बौनापन कम करने के लिए तथा माताओं व बच्चों में खून की कमी को दूर करने के लिए, पोषण ट्रेकर ऐप पर दशवें गए बच्चों को स्वास्थ्य विभाग द्वारा समय अनुसार चेकअप तथा आंगनवाड़ी केंद्रों में प्राप्त होने वाले राशन को प्रतिदिन खाकर पोषण ट्रेकर एप की मॉनिटरिंग करके बच्चों को स्टैंटिंग से नॉर्मल में लाया जा सके तथा मोटे अनाज का सेवन करने के लिये आमजन को प्रेरित करें। इसी अनुपालना में हरियाणा सरकार ने बाजार मिकसचर प्रत्येक लाभार्थी 0-6 माह के बच्चों की माताओं को देने के आदेश पारित किए हैं जिससे बच्चों व माताओं में खून की कमी ना रहे।

अक्षय तृतीया पर होने वाले बाल विवाहों पर रहेगी जिला प्रशासन की नजर



एसबी ब्यूरो प्रमुख इंतजार हुसैन

बदायूं। अरुण कुमार अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) की अध्यक्षता में राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग अधिनियम 2005 की धारा 17 के अन्तर्गत अधिनियम की धारा 13(1) के सम्बंध में हो रहे बाल विवाह की रोकथाम के लिए बाल विवाह में हिस्सा लेने वाले व्यक्तियों पर कानूनी कार्यवाही का प्रावधान किया गया है विवाह के लिए लड़की की उम्र 18 वर्ष एवं लड़के की उम्र 21 वर्ष होना अनिवार्य है यदि इससे कम उम्र की शादी लड़के अथवा लड़की की होती है तो वह अपराध की श्रेणी मे आता है जिसके लिए बाल विवाह निषेध अधिनियम 2006 के तहत बाल विवाह दण्डनीय अपराध है। इसमें 18 वर्ष से कम आयु की बच्चियों का विवाह करने पर 02 साल की जेल व एक लाख रुपये के जुर्माने का प्रावधान है। ऐसे विवाह में

हिस्सा लेने वाले लोगो, बैण्ड बाजे वाले, कैटर्स, डेकोरेटर्स, पंडित, हलवाई, बरत पर आदि पर भी कानूनी कार्यवाही का भी प्राविधान है। उपरोक्त के सम्बंध में जनपद के समस्त उप जिलाधिकारी, जिला पंचायत राज अधिकारी, अधिष्ठासी अधिकारी, खण्ड विकास अधिकरी, ग्राम पंचायत, नगर पंचायत, नगर पालिका, शासकीय, अशासकीय, परिषदीय एवम चित्त विहीन एवं जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी तथा जिला विद्यालय निरीक्षक बदायूं के द्वारा सफुलर जारी का अतिशोघ्न बाल विवाह की सूचना देने हेतु आदेशित किया गया है एवम जिला बाल संरक्षण इकाई, बाल कल्याण समिति, चारुल हेल्लालाइन, वन स्टॉप सेंटर, व एंटी ड्रामन ट्रेफिकिंग यूनिट, पुलिस बदायूं के द्वारा बाल विवाह रोकने एवं जागरूक करने हेतु विशेष अभियान भी चलाया जा रहा है।

अविकसित एवं गंभीर रूप से कुपोषित बच्चों में सुधार लाने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम का किया आयोजन

एसबी विशेष संवाददाता

करनाल। जिला कार्यक्रम अधिकारी सीमा प्रसाद ने बताया कि अतिरिक्त उपायुक्त यश जालुका के निर्देशानुसार महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा स्वास्थ्य विभाग के सहयोग से वीरवार को पोषण के अंतर्गत अविकसित एवं गंभीर रूप से कुपोषित बच्चों में सुधार लाने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में स्वास्थ्य विभाग से सभी एसएमओ, सीएमओ, आशा कोऑर्डिनेटर, ब्लॉक कोऑर्डिनेटर व महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी तथा सभी सुपरवाइजरों ने भाग लिया। डीपीओ ने बताया कि पोषण ट्रेकर ऐप में जिला करनाल में बच्चों की संख्या लगभग 8000 दर्शाई गई है जिन पर कार्य करके स्वास्थ्य व महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा इन बच्चों को सामान्य वर्ग में लाने का संयुक्त प्रयास किया जाना है। उन्होंने बताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा पोषण ट्रेकर ऐप में सभी बच्चों को दर्ज करने तथा बच्चों को फॉलो अप करने का एप क्रिएट किया गया है जिससे जिला में नए जन्मे बच्चों का बौनापन कम करने के लिए तथा माताओं व बच्चों में खून की कमी को दूर करने के लिए, पोषण ट्रेकर ऐप पर दशवें गए बच्चों को स्वास्थ्य विभाग द्वारा समय अनुसार चेकअप तथा आंगनवाड़ी केंद्रों में प्राप्त होने वाले राशन को प्रतिदिन खाकर पोषण ट्रेकर एप की मॉनिटरिंग करके बच्चों को स्टैंटिंग से नॉर्मल में लाया जा सके तथा मोटे अनाज का सेवन करने के लिये आमजन को प्रेरित करें। इसी अनुपालना में हरियाणा सरकार ने बाजार मिकसचर प्रत्येक लाभार्थी 0-6 माह के बच्चों की माताओं को देने के आदेश पारित किए हैं जिससे बच्चों व माताओं में खून की कमी ना रहे।

देश की दूसरी बड़ी आबादी के साथ इंसाफ नहीं हुआ: पूर्व मंत्री आबिद रजा

एसबी ब्यूरो प्रमुख इंतजार हुसैन

बदायूं। वक्फ बिल कानून संसद में पास होना देश में प्रजातंत्र का बड़ा नुकसान है। देश की दूसरी सबसे बड़ी आबादी के खिलाफ फैसला है, यह फैसला ताकत की बुनियाद पर लिया गया, बहुमत के आधार पर बिल पास कराया गया है, लेकिन इंसाफ नहीं हुआ। वक्फ बिल संसद में पास कराने के लिए केन्द्र सरकार ने अपने घटक दलों पर दबाव बनाने के लिए सुनियोजित तरीके से "आरंजब शिवाजी" जैसे मुद्दे से देश की जनता को Warm-up कर-के देश में नफरत फैलाने की कोशिश की, ताकि देश का नौजवान रोजगार न मांग सके, गरीब महंगाई को भूल जाए, किसान अपनी फसल का उचित दाम न मांग सके। पूरे देश का हिन्दु मुसलमान प्यार मोहब्बत व भाईचारे के साथ मिल जुल कर रहना चाहता है। अधिकांश सांसद वा विधायक 35% से 40% वोट पाकर जीतते हैं। लगभग 60% वोट सांसद, विधायक के खिलाफ जाता है, इसलिए संसद में जिन सांसदों ने "वक्फ बिल" के हक में वोट दिया इसमें तब यह नहीं होता कि देश की जनता "वक्फ बिल" पास कराना चाहती है। यह कदम भारत की धर्म निरपेक्षता व प्रजातंत्र के खिलाफ है। इस फैसले के खिलाफ सुप्रीम कोर्ट जाएंगे देश की दूसरी सबसे बड़ी आबादी को सुप्रीम कोर्ट से इंसाफ की पूरी उम्मीद है।



रा. प्रा. पाठशाला कुकरकंडा वार्षिक परीक्षा परिणाम रहा शानदार

सरकारी स्कूल में दाखिला के लिए प्रेरित करने के लिए प्रवेश उत्सव मनाया गया

एसबी ब्यूरो प्रमुख/निर्मल कुमार राजौंद। राजकीय प्राथमिक पाठशाला कुकरकंडा का वार्षिक परीक्षा परिणाम शानदार रहा। स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर डॉ कृष्ण कुमार एसोसिएट प्रोफेसर राजकीय कन्या महाविद्यालय पलवल कुरुक्षेत्र ने शिरकत की। उन्होंने बच्चों को पढ़ने और अच्छे परिक्षा परिणाम लाने के लिए प्रेरित किया।

उन्होंने गाँव वालों को भी सरकारी विद्यालय में अपने बच्चों को दाखिल करवाने के लिए प्रेरित किया और प्रवेश उत्सव मनाया गया। डॉ कृष्ण कुमार ने विद्यालय को पुस्तकालय के लिए दो



अलमारी और पुस्तकें 'भेंट' की। इस अवसर पर गाँव के सरपंच सतबीर सिंह, रामकुमार, बलविंदर सिंह, राजीव व गाँव के मौजिज व्यक्ति मौजूद रहे।

रीना, सुपमा, मुख्य शिक्षक नरेश कुमार, रामकुमार, बलविंदर सिंह, राजीव व गाँव के मौजिज व्यक्ति मौजूद रहे।

आने वाली पीढ़ियों के लिए जल को बचाना जरूरी: डीसी प्रीति

'जल संरक्षण एवं संवर्धन के लिए मिलकर काम करें संबंधित विभाग



एसबी ब्यूरो प्रमुख/निर्मल कुमार कैथल। डीसी प्रीति ने कहा कि दिन प्रतिदिन भूजल स्तर गिरता जा रहा है। अगर हमने अब प्रयास नहीं किए तो एक समय ऐसा आएगा कि शुरूआत की गई है। भू-जल स्तर में सुधार लाने और प्राकृतिक जल स्रोतों के संरक्षण व संवर्धन के लिए सभी मिलकर काम करें। स्कूल, चौपाल, ग्राम सचिवालय, सरकारी भवनों तथा खेतों में रिचाज बोरवेल, रेन वाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम तथा सोखते गड्ढे बनाए जाएं। जो सिस्टम खराब हालत में पड़े हुए हैं, उन्हें दुरुस्त किया जाए और उनका सही से रखरखाव किया जाए। जल शक्ति अभियान के तहत कि एप कार्यों के बारे में पोर्टल पर अपडेट करें।

उन्होंने कृषि विभाग के अधिकारियों को निदेश दिए कि वे किसानों को धान की सचिवालय के सभागार में जल शक्ति

अभियान के तहत संबंधित विभागों के अधिकारियों को दिशा निर्देश दे रही थीं। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार की ओर से जल शक्ति अभियान कैच दी रेन के छठे संस्करण की शुरूआत की गई है। भू-जल स्तर में सुधार लाने और प्राकृतिक जल स्रोतों के संरक्षण व संवर्धन के लिए सभी मिलकर काम करें। स्कूल, चौपाल, ग्राम सचिवालय, सरकारी भवनों तथा खेतों में रिचाज बोरवेल, रेन वाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम तथा सोखते गड्ढे बनाए जाएं। जो सिस्टम खराब हालत में पड़े हुए हैं, उन्हें दुरुस्त किया जाए और उनका सही से रखरखाव किया जाए। जल शक्ति अभियान के तहत कि एप कार्यों के बारे में पोर्टल पर अपडेट करें।

लगाने तथा ड्रिप इरिगेशन के लिए प्रोत्साहित करें। वहीं बागवानी विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे किसानों को सब्जियां लगाने के लिए प्रेरित करें। सरकार द्वारा नेट हाउस लगाने के लिए योजना चलाई जा रही है उसके बारे में जागरूक करें। जिला परिषद एवं पंचायत विभाग गांव में ग्राम सभा कराएं और जागरूकता अभियान चलाएं। वन विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे अधिक से अधिक पेड़ लगाएं। मुख्य रूप से खेतों व स्कूल आदि की बाउंड्री पेड़ लगाकर कवर किया जाए।

इस अवसर पर डिप्टी सीईओ जिला परिषद रितु लाठर, डीडीपीओ कंवर दमन, डीडीए बाबूलाल, बागवानी अधिकारी हीरा लाल, बीडीपीओ नेहा व समिता, कार्यकारी अभियंता प्रशांत ग्रोवर, निर्मात बतान, डिग्विज सहित अन्य विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

एडीसी ने ली कुपोषण मुक्त गांव अभियान को लेकर बैठक, अधिकारियों को दिए आवश्यक दिशा-निर्देश



एसबी ब्यूरो प्रमुख/निर्मल कुमार कैथल। कुपोषण मुक्त गांव अभियान के तहत लघु सचिवालय के सभागारों में बैठक का आयोजन किया गया। इस बैठक की अध्यक्षता एडीसी दीपक बाबू लाल करवा ने की। उन्होंने सभी चयनित गांवों में बच्चों के पोषण से संबंधित महिला एवं बाल विकास विभाग एवं स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों से जानकारी ली। उन्होंने कहा कि सभी संबंधित विभाग कुपोषित बच्चों के परिजनों के साथ व्यक्तिगत परामर्श करें ताकि उनमें व्यवहारिक बदलाव लाया जा सके।

उन्होंने महिला एवं बाल विकास विभाग की सभी सुपरवाइजरों से ग्रामीण स्तर पर किए गए प्रयास एवं कार्यों का ब्यौरा लिया गया। बैठक में उपस्थित सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को निर्देश जारी किए गए कि सभी विभाग के कर्मचारी व अधिकारी आपसी तालमेल स्थापित कर कुपोषण मुक्त अभियान में सहयोग करें।

कुपोषण चयनित गांवों के सभी स्कूलों में कुपोषण से संबंधित सेशन करवाया जाए। आंगनवाड़ी केंद्रों में जहां पर जगह उपलब्ध है वहां किचन गार्डनिंग आरंभ करवाई जाए एवं आंगनवाड़ी केंद्रों में साफ सफाई का विशेष ध्यान रखा जाए। उन्होंने नए चयनित गांव मानस, बाबा लदाना, कमालपूर, संरेधा, खुरड़ा, डोहर, डांड,

पनीर के केस में, मैसर्ज गंग मिल्क डेयरी गांव सीवन को अवमानक पनीर और अवमानक फैट क्रीम के केस में, मैसर्ज बहादुर चंद हरबंश लाल रेलवे गेट सुनवाई की गई, जिसमें से 13 केसों का मौके पर निर्णय दिया गया। दुकानदारों व कंपनियों के केसों की सुनवाई के दौरान के अवमानक और मिस ब्रांडिंग के छह केसों में दो लाख 14 हजार 994 रुपये की राशि का जुमाना दंड स्वरूप लगाया गया।

मुन्ना रेहड़ी, बदनारा, अगौन्ध, बलवंती, टीक गांव में सभी सुपरवाइजर कुपोषित बच्चों में कुपोषण के मूल कारणों का चिकित्सीय सहायता से पता लगाएं। स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि वो आपस में समन्वय स्थापित करके कुपोषण को समाप्त करने में सहयोग करें एवं आरबीएसके टीम के माध्यम से कुपोषित बच्चों की जांच करवाई जाए। इस मौके पर जिला कार्यक्रम अधिकारी गुरजीत कौर, उप सिविल सर्जन डॉ. विकास धवन, संजय शर्मा, कुलदीप, भानु शर्मा तथा महिला एवं बाल विकास विभाग की सुपरवाइजरों सहित अन्य संबन्धित अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

एडीसी कोर्ट में खाद्य पदार्थों के सैंपलों, लाइसेंस व रजिस्ट्रेशन से संबंधित 15 केसों की हुई सुनवाई

एसबी संवाददाता कैथल। एडीसी बाबू लाल करवा द्वारा खाद्य पदार्थों के सैंपलों, लाइसेंस व रजिस्ट्रेशन से संबंधित 15 केसों की सुनवाई की गई, जिसमें से 13 केसों का मौके पर निर्णय दिया गया। दुकानदारों व कंपनियों के केसों की सुनवाई के दौरान के अवमानक और मिस ब्रांडिंग के छह केसों में दो लाख 14 हजार 994 रुपये की राशि का जुमाना दंड स्वरूप लगाया गया।

पनीर के केस में, मैसर्ज गंग मिल्क डेयरी गांव सीवन को अवमानक पनीर और अवमानक फैट क्रीम के केस में, मैसर्ज बहादुर चंद हरबंश लाल रेलवे गेट सुनवाई की गई, जिसमें से 13 केसों का मौके पर निर्णय दिया गया। दुकानदारों व कंपनियों के केसों की सुनवाई के दौरान के अवमानक और मिस ब्रांडिंग के छह केसों में दो लाख 14 हजार 994 रुपये की राशि का जुमाना दंड स्वरूप लगाया गया।

ताज कर्मेसरी, कैथल बस स्टैंड पर मैसैज एचपीएमसी जूस पार्क, पंडुरी बस स्टैंड पर मैसर्ज शिव केटीन दुकान नंबर-1, कृष्ण पान भंडार, मैसर्ज श्री हरि एन्टरप्राइजेज, फ्रांसवाला रोड कैथल में वैष्णो आटा चक्की, तितरम मोड कैथल में राज शुद्ध वैष्णो भोजनालय को पंजीकरण करवाने तथा लाइसेंस समय केस में दो लाख 14 हजार 994 रुपये की राशि का जुमाना दंड स्वरूप लगाया गया।

उन्होंने बताया कि सात बिना रजिस्ट्रेशन व लाइसेंस के खाद्य पदार्थ बेचने वाले दुकानदारों, जिनमें कलायत स्थित मैसर्ज श्री कृष्ण लाल स्वीट्स एंड

एडीसी ने आमजन का आह्वान किया कि किसी भी खाद्य पदार्थ को उसकी मैन्युफैक्चरिंग व एक्सपायरी तिथि देखने के बाद ही सामान खरीदें और यदि उस सामान पर यह अंकित नहीं पाया जाता है तो इसकी सूचना जिला खाद्य एवं सुरक्षा अधिकारी को दें। सुनवाई के दौरान खाद्य सुरक्षा अधिकारी पवन चहल मौजूद रहे।