हरिभूमि
जींद-कैथल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 31 जुलाई 2025

तापमान
अधिकतम 33 .0 डिग्री
न्यूनतम 27 .0 डिग्री

11 गणेश वंदना, शिवरात्रि नृत्य, सावन व कृष्ण जन्माष्टमी...

11 बच्चों के साथ समय बिताकर जानें मन की बातः नीरज

खबर संक्षेप

49 ग्राम अफीम सहित तस्कर गिरफ्तार

कैथल। एक तरफ जहां जिला पुलिस द्वारा एसपी आस्था मोदी के निर्देशानुसार आमजन को नशा न करने बारे जागरूक किया जा रहा है, वहीं पर नशा तस्करों पर लगातार शिकंजा कसा जा रहा है। इसी कड़ी में एंटी नारकोटिक सैल द्वारा थाना गुहला क्षेत्र से एक नशा तस्कर को 49 ग्राम अफीम सहित काबू कर लिया गया।

कार की चपेट में आने से बाइक सवार घायल

कैथल। कैथल के करनाल रोड पर लगी सचिवालय के सामने एक कर की स्पीड में आने से बाइक चालक दंपत्ति घायल हो गए उन्हें अस्पताल में दाखिल करवाया गया है गुरु तेग बहादुर कॉलोनी कैथल के सचिन सचदेवा ने सिविल लाइन कैथल पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 25 जुलाई को जब वह अपनी पत्नी प्रीति के साथ बाइक पर सवार होकर कैथल के कोर्ट के सामने से गुजर रहा था।

रंजिशन हमला करने पर 6 के खिलाफ केस

जींद। गांव घसो कलां में रंजिशन हमला कर व्यक्ति को घायल करने पर उचाना थाना पुलिस ने छह लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव घसो कलां निवासी कप्तान ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनकी पप्पू परिवार से रंजिश चली आ रही है। उसी रंजिश के चलते पप्पू परिवार ने उसे रास्ते में घेर लिया व हमला कर दिया।

जेब काटने के मामले में आरोपी गिरफ्तार

कैथल। जेब काटने के एक मामले की जांच थाना ढांड पुलिस के एसआई जोगिंद्र सिंह की टीम द्वारा करते आरोपी जिला करनाल के बरानी निवासी प्रिंस को गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि गांव साकरा निवासी सुरेंद्र कुमार की शिकायत अनुसार करीब 5 बजे बाइक पर सवार हो साकरा की सीमा पर पहुंचा तो पीछे से बाइक पर सवार आए 2 लड़के कुर्ते की जेब काट कर ले गए।

दो बच्चों सहित महिला संदिग्ध हालात में लापता

जींद। गांव हाट से दो बच्चों समेत महिला के संदिग्ध हालात में गायब होने पर सदर थाना सफीदों पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। गांव हाट निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत दिवस उसकी 28 वर्षीय पत्नी उनके दो बच्चों के साथ संदिग्ध हालात में गायब हो गई।

चोरों ने दुकान से 35 हजार की नकदी चुराई

कैथल। सीवन थाना पुलिस ने चोरी का एक मामला दर्ज किया है। सीवन के रवि चोपड़ा ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 29 जुलाई को चोर उसकी दुकान से 35000 की नकदी चुरा कर ले गए। मुख्य सिपाही बलजीत ने बताया कि पुलिस ने मामला दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी है।

मारपीट करने पर छह के खिलाफ शिकायत दर्ज

जींद। गांव बुढाखेड़ा में कहासुनी के चलते युवक से मारपीट करने पर सदर थाना सफीदों पुलिस ने दो लोगों को नामजद कर चार अन्य के खिलाफ मामला दर्ज किया है।
गांव बेरीखेड़ा निवासी दिनेश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी गांव के ही कुलदीप के साथ कहासुनी हो गई थी। जब वह गांव बुढाखेड़ा से घर लौट रहा था तो कुलदीप तथा कुछ अन्य ने उस पर हमला कर दिया।

धोखाधड़ी मामले में आरोपित गिरफ्तार

कैथल। आमजन से ठगी करने वालों पर एसपी आस्था मोदी के निर्देशानुसार पुलिस द्वारा शिकंजा कसा जा रहा है। ऐसे ही अमेरिका भेजने के नाम पर 24 लाख ठगी के मामले की जांच आर्थिक अपराध शाखा प्रभारी इंस्पेक्टर ओमप्रकाश की अगुवाई में टीम द्वारा करते बबर मोहल्ला निसिंग करनाल निवासी गुरजैंट को गिरफ्तार कर लिया।

जींद। परीक्षा केंद्र में जाने से पहले सिटिंग प्लान देखते व परीक्षार्थी की बायोमेट्रिक से जांच करते व कैथल की डीसी प्रीति और एसपी आस्था मोदी परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण करते व जींद में परीक्षा केंद्र पर पूछताछ करते एसडीएम सत्यवान मान। फोटो :हरिभूमि

पहले दिन की हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा शांतिपूर्ण संपन्न, कैथल में 435 पेपर देने नहीं पहुंचे

जींद में 5221 अभ्यर्थियों ने दी परीक्षा, 609 अनुपस्थित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी द्वारा बुधवार को आयोजित अध्यापक पात्रता परीक्षा 2025 शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न हुई। जिला के 19 परीक्षा केंद्रों पर पहले दिन सायंकालीन सत्र में परीक्षार्थियों ने अध्यापक पात्रता परीक्षा दी। परीक्षा केंद्र में प्रवेश से पहले डयूटी पर तैनात कर्मचारियों ने परीक्षार्थियों की बायोमेट्रिक सत्यापन और अन्य सुरक्षा प्रक्रियाएं पूरी की। इसके बाद ही परीक्षार्थियों को परीक्षा केंद्र में प्रवेश करवाया गया। परीक्षा के सफल संचालन हेतु एसडीएम सत्यवान सिंह मान को नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है। डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने बताया कि हरियाणा अध्यापक पात्रता की पहले दिन की परीक्षा शांतिपूर्ण सम्पन्न हो गई है। पहले दिन की परीक्षा में 19 केंद्र में कुल 5830 परीक्षार्थियों में से 5221 परीक्षार्थियों ने परीक्षा दी तथा 609 परीक्षार्थी अनुपस्थित रहे। उन्होंने कहा कि 31 जुलाई को दो सत्रों में आयोजित होने वाली परीक्षा के लिए व्यापक प्रबंध किए गए है। डयूटी मजिस्ट्रेट के साथ-साथ उडऩदस्तों का भी गठन है। सुरक्षा के दृष्टिगत परीक्षा केन्द्रों पर पुलिस बल की तैनाती की गई है।उडऩदस्तों ने की परीक्षा केंद्रों की जांचः परीक्षा को सुचारू रूप से संपन्न करवाने के लिए डयूटी मजिस्ट्रेटों, उडऩ दस्तों की टीमें गठित की गई थी और शिक्षा बोर्ड द्वारा भी निरंतर चैकिंग के लिए टीमें गठित की गई थी। इन सभी टीमों ने निरंतर परीक्षा केंद्रों पर जाकर चैकिंग की। परीक्षा केंद्रों पर सीसी टीवी कैमरे, जैमर इत्यादि की व्यवस्था की गई थी।

जिला प्रशासन द्वारा परीक्षा के दौरान ट्रैफिक प्रबंधन, चिकित्सा सुविधा एवं अन्य आवश्यक सेवाओं की भी उचित व्यवस्था की गई थी। 31 जुलाई को सुबह 10 से 12:30 बजे तक लेवल 2 (टीजीटी) के लिए 30 केंद्रों तथा दोपहर तीन से 5:30 बजे तक लेवल 1 (पीआरटी) की परीक्षा 10 केंद्रों में आयोजित की जाएगी। इन सैंटरों में प्रातः कालीन सत्र में 9346 परीक्षार्थी परीक्षा देगें। इसी प्रकार सांय कालीन सत्र में 3090 परीक्षार्थी अध्यापक पात्रता परीक्षा देंगे। अभ्यर्थियों को परीक्षा केंद्र पर प्रवेश पत्र का रंगीन प्रिंट और वैध फोटो पहचान पत्र लेकर आना अनिवार्य होगा। परीक्षा केंद्र पर अभ्यर्थियों को परीक्षा शुरू होने से कम से कम दो घंटे पहले पहुंचना होगा ताकि मेटल डिटेक्टर जांच, बायोमेट्रिक सत्यापन और अन्य सुरक्षा प्रक्रियाएं समय पर पूरी की जा सकें। बोर्ड ने सुरक्षा और पहचान प्रक्रिया को लेकर कड़े निर्देश जारी किए हैंए जिनका पालन सभी को सुनिश्चित करना है। सायंकालीन सत्र में इन परीक्षा केंद्रों पर होगी परीक्षाः 31 जुलाई के सायं कालीन सत्र में आधारशीला पब्लिक स्कूल, एरॉन पब्लिक स्कूल, चौधरी रणबीर सिंह यूनिवर्सिटी में दो केंद्र, डीएवी सेंटेनरी पब्लिक स्कूल दो केंद्र, डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल, दालमवाला पब्लिक स्कूल दालमवाला दो केंद्र, दिल्ली पब्लिक स्कूल में परीक्षा केंद्रों पर आयोजित होगी।

परीक्षा केंद्र में प्रवेश से पहले परीक्षार्थियों की कड़ी जांच

जींद। परीक्षा केंद्र पर जाने से पहले जांच करते पुलिसकर्मी। फोटो :हरिभूमि

आज प्रातःकालीन सत्र में इन केन्द्रों में होगी परीक्षा

31 जुलाई को प्रातःकालीन सत्र में रिषिकुल पब्लिक स्कूल नरवाना रोड, आधारशीला पब्लिक स्कूल, एरॉन पब्लिक स्कूल, चौधरी रणबीर सिंह यूनिवर्सिटी में दो केंद्र, डीएवी सेंटेनरी पब्लिक स्कूल, डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल, दालमवाला पब्लिक स्कूल दालमवाला दो केंद्र, दिल्ली पब्लिक स्कूल सफीदों रोड, गोपाल विद्या मंदिर, राजकीय महाविद्यालय दो केंद्र, राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल डिफेंस कॉलोनी, स्कॉलर्स इंटरनेशनल स्कूल मनोहरपुर, हैप्पी सीनियर सेकेंडरी स्कूल रानी तालाब, हर्ष इंटरनेशनल स्कूल दो केंद्र, हिंदू कन्या महाविद्यालय, होली हार्ट हाई स्कूल, इंडस पब्लिक स्कूल दो केंद्र, सीआर किसान कॉलेज, जींद इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी, लॉर्ड शिवा मॉडल स्कूल, मोती लाल नेहरू पब्लिक स्कूल, नव दुर्गा स्कूल, राजकीय महिला महाविद्यालय दो केंद्र में परीक्षा केंद्रों पर आयोजित होगी।

परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण

एसडीएम सत्यवान सिंह मान ने परीक्षा की सफल आयोजन को लेकर जिला में स्थापित राजकीय महाविद्यालय जींद, राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल सहित विभिन्न परीक्षा केंद्रों का दौरा करके परीक्षा प्रक्रिया का अवलोकन करके विस्तृत फीडबैक लिया और अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन द्वारा हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा को लेकर व्यापक प्रबंध किए गए हैं। पहले दिन यानी 30 जुलाई को परीक्षा को पारदर्शी, व्यवस्थित एवं नकल रहित तरीके से संपन्न करवा लिया गया है। 31 जुलाई को भी परीक्षा को सफलतापूर्वक करवाने के लिए प्रशासन पूरी तरह से तैयार है। इसके लिए तमाम व्यापक प्रबंध किए गए है।

एक ही केंद्रः एसडीएम

गुरु द्रोणाचार्य पब्लिक स्कूल को स्कॉलर्स इंटरनेशनल स्कूल मनोहरपुर समझा जाए
एसडीएम सत्यवान सिंह मान ने बताया कि परीक्षा केंद्र कोड 08015 के तहत विद्यालय गुरु द्रोणाचार्य पब्लिक स्कूल के नाम को संशोधित करके स्कॉलर्स इंटरनेशनल स्कूल गांव मनोहरपुर कर दिया गया है। अगर किसी परीक्षार्थी के रोल नंबर को गुरु द्रोणाचार्य पब्लिक स्कूल आ जाए तो उसे स्कॉलर्स इंटरनेशनल स्कूल समझें यानि कि ये एक ही केंद्र है।

कैथल। लाइन में लगे परीक्षार्थी। फोटो :हरिभूमि

कैथलः जिले में चार हजार 11 परीक्षार्थियों ने दी परीक्षा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

डीसी प्रीति ने कहा कि जिले में पहले दिन एचटेट लेवल-3 (पीजीटी) की परीक्षा शांतिपूर्वक तरीके से संपन्न हो गई है। परीक्षा को पारदर्शी व निष्पक्ष बनाने के लिए प्रशासनिक और तकनीकी स्तर पर पुख्ता एवं चौक चौबंद प्रबंध किए गए थे। जिले में 4446 में से 4011 अभ्यर्थियों ने परीक्षा दी। वहीं 435 अभ्यर्थी गैर हाजिर रहे। डीसी प्रीति ने सभी अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे 31 जुलाई को लेवल-2 व लेवल-1 की परीक्षा को भी इस तरह अलर्ट मोड में रह कर संपन्न करवाएं। परीक्षा को निर्विघ्न, विश्वसनीयता व पवित्रता बरकरार रखते हुए ईमानदारी एवं निष्ठा पूर्वक अपनी-अपनी ड्यूटी का निर्वहन करें। परीक्षार्थियों को किसी प्रकार की असुविधा न हो। उन्होंने सभी परीक्षार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की एसपी आस्था मोदी ने कहा कि बुधवार को एचटेट लेवल 3 की परीक्षा शांतिपूर्वक संपन्न हो गई है। सभी परीक्षा केंद्रों पर पर्याप्त संख्या में पुलिस बल तैनात किया गया था, जिन्होंने पूरी गहनता के साथ अभ्यर्थियों की चेकिंग के उपरांत प्रवेश करने की अनुमति दी। एसपी ने परीक्षार्थियों के उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं। डीसी प्रीति ने बताया कि 31 जुलाई को लेवल-2 (टीजीटी) की परीक्षा प्रातः कालीन सत्र में 10:00 से 12:30 बजे तक तथा लेवल-1 (पीआरटी) की परीक्षा सायं कालीन सत्र में 3:00 से 5:30 बजे तक संचालित करवाई जाएगी। टीजीटी में 7538 और पीआरटी में 2364 अभ्यर्थी परीक्षा देंगे। उन्होंने बताया कि एडमिट कार्ड की दो प्रतियों अर्थात केन्द्र प्रति व अभ्यर्थी प्रति का रंगीन प्रिंट लिया जाना है।

भंभेवा में बिजली निगम की टीम के साथ मारपीट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

गांव भंभेवा मे घर मे बिजली चोरी पकड़े जाने पर कुछ लोगों ने बिजली कर्मियों के साथ दुर्व्यवहार करते हुए हाथापाई की। पिल्लूखेड़ा थाना पुलिस ने बिजली निगम के जेई की शिकायत पर दो लोगों को नामजद कर कुछ अन्य के खिलाफ मारपीट करने, सरकार कार्य में बाधा पहुंचाने, बिजली चोरी करने समेत विभिन्न भारतीय न्याय संहिता के तहत मामला दर्ज किया है। बिजली निगम के जेई सुरेश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि बिजली निगम की टीम गांव भंभेवा में बिजली चोरी रोकने के लिए गई हुई थी। टीम ने बोधा तथा अनिल के घर में बिजली चोरी पकड़ी। उसी दौरान कुछ लोग और वहां पर आ गए। जिस पर दोनों आरोपित बिजली निगम कर्मियों से उलझ गए और गाली गलौज करते हुए हाथापाई पर उतर आए। जिसके चलते बिजली निगम की टीम अपना काम नही कर पाई और अभियान को रोकना पड़ा। पिल्लूखेड़ा थाना पुलिस ने जेई सुरेश की शिकायत पर बोधा तथा अनिल को नामजद कर कुछ अन्य के खिलाफ मारपीट करने, सरकारी कार्य में बाधा पहुंचाने, बिजली चोरी करने समेत विभिन्न भारतीय न्याय संहिता के तहत मामला दर्ज किया है।

स्कूल गेट पर ताला लगाकर कक्षाओं का बहिष्कार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

जिले के पाडला गांव के सरकारी स्कूल में 10वीं कक्षा की नाबालिग छात्रा की ओर से अध्यापक पर छेड़खानी के आरोप मामला लगातार गरमाता जा रहा है। इस मामले में स्कूल के अन्य विद्यार्थियों ने आरोपों को झूठा बताते विरोध दर्ज कराया और सुबह आठ बजे स्कूल गेट पर ताला लगाकर कक्षाओं का बहिष्कार किया। घटना की सूचना मिलते ही सदर थाना प्रभारी सनेष कुमार पुलिस के साथ मौके पर पहुंचे और बच्चों को समझाकर गेट खुलवाया। विद्यार्थियों ने करीब आधे घंटे तक गेट को बंद रखा। बाद में के एसएचओ के समझाने पर गेट को खोल दिया।

कैथल। स्कूल को ताला लगाकर रोष जताती छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

इस मामले में छात्राएं पुलिस अधिकारियों से भी मिली थी। छात्राओं ने कहा कि अध्यापक ने ऐसा कोई काम नहीं किया है। स्कूल के ही कुछ अन्य अध्यापक उसके साथ राजनीति कर रहे हैं और उसी के चलते उन्होंने छात्रा को ढाल बनाकर उस पर केस दर्ज करवाया है। उन्होंने मांग करते कहा कि दर्ज केस वापस लिया जाए और राजनीति करने वाले अध्यापकों पर कार्रवाई की जाए।लैब में जाकर छेड़छाड़ करने के आरोप मामले में स्कूल की एक नाबालिग छात्रा ने अपने ही स्कूल के अध्यापक पर छेड़छाड़ के आरोप लगाए थे। आरोपी अध्यापक अंग्रेजी विषय पढ़ाता है। आरोप है कि अध्यापक ने 16 जुलाई को लैब में जाकर छात्रा से छेड़खानी की। दूसरी ओर जिस अध्यापक पर आरोप लगे हैं, उसने भी आरोपों को नकार दिया।

उचित कार्रवाई का आश्वासन

इसके बाद जब छात्रा ने स्कूल प्रबंध कमेटी को शिकायत दी तो मामले में स्कूल में पहले दोनों पक्षों की पंचायत भी हुई, लेकिन सुलह न होने पर छात्रा के परिवार ने महिला पुलिस थाना में शिकायत दी है। इसके बाद डीएसपी और महिला थाना पुलिस की टीम ने स्कूल में जाकर छात्रा के बयान दर्ज करवाए। मामले को लेकर डीएसपी सुशील ने उचित कार्रवाई का आश्वासन दिया हुआ है।

बीस वर्षीय नवविवाहिता ने फंदा लगाकर दी जान

कैथल। कैथल में दो महीने पहले लव मैरिज करने वाली 20 वर्षीय नवविवाहिता ने फांसी लगाकर जान दे दी। मृतका के परिजनों ने ससुराल पक्ष पर गंभीर आरोप लगाए हैं, जिनके मुताबिक लड़की को आत्महत्या के लिए मजबूर किया गया। पुलिस ने परिजनों की शिकायत पर पति और सास के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।मृतका की पहचान कमलदीप कौर के नाम से हुई है। मृतका की मां पटियाला निवासी रानी कौर ने राजौंद थाना में दी शिकायत में बताया कि उसकी 20 वर्षीय बेटी कमलदीप कौर ने दो महीने पहले गांव सौंगल के रहने वाले गौरव से लव मैरिज की थी। उसके बाद वह पटियाला से सौंगल आई थी। लड़की की मां ने बताया कि पहले भी युवक ने उसकी बेटी के साथ झगड़ा किया, लेकिन बाद में सहमति करवा दी गई। उसके बाद फिर से लड़की से मारपीट की गई और पति ने उसे तंग किया। लड़की ने कदम उठाया। ससुराल पक्ष ने आरोपों को बताया गलत कहा कि 29 जुलाई को उसने अपने घर में फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली।

संदिग्ध परिस्थितियों में 16 वर्षीय किशोर की मौत

अलेवा। नगूरां गांव में मंगलवार की रात को संदिग्ध परिस्थितियों में लगभग 16 वर्षीय किशोर दसवीं कक्षा के छात्र ने कमरे में फंदा लगा कर अपनी जीवन लीला समाप्त कर ली। सूचना मिलते ही पुलिस द्वारा बुधवार को सुबह मौके पर पहुंचकर मामले का मुआयना कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम हेतू जींद नागरिक अस्पताल के शव गृह भेज दिया है। पुलिस द्वारा मृतक किशोर के पिता के बयान दर्ज कर शव का पोस्टमार्टम करवा परिजनों को सौंपकर इस मामले में इत्तफा किया कार्रवाई की है। पुलिस को दिए बयान में नगूरां निवासी रामपाल ने बताया कि लगभग 16 वर्षीय बेटा राहुल दसवीं कक्षा में पढ़ाई कर रहा था। पिछले कुछ दिनों से बेटा मानसिक तौर से परेशान चल रहा था। परिजनों द्वारा बेटे से शिक्षा व किसी अन्य कारण बारे जानकारी लेने पर किसी प्रकार की कोई परेशानी नही होने की बात कह रहा था। उन्होंने बताया कि मंगलवार देर शाम को परिवार के सभी सदस्य खाना खाने के बाद कमरे में सो गए थे। जबकि बेटा राहुल अलग कमरे में सो रहा था।

जलभराव बना दुकानदारों के लिए मुसीबत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| पूंडरी

गांव हाबड़ी के मुख्य बाजार की सड़क पर लगातार जलभराव की समस्या ने दुकानदारों का जीना दूभर कर दिया है। नालों में चलने की बजाय पानी सड़क के बीचो-बीच जमा हो जाता है, जिससे पूरे क्षेत्र में गंदगी और बदबू फैली रहती है। स्थानीय लोगों ने बताया कि यह समस्या लंबे समय से बनी हुई है, लेकिन अब तक इसका कोई स्थायी समाधान नहीं हो पाया है। थोड़ी-सी बारिश होते ही सड़क पर पानी इस कदर भर जाता है कि सड़क कम और नदी ज्यादा नजर आती है। दुकानदार हरविंदर सिंह, राजेश, प्रदीप कुमार, ईश्वर चंद, दिलबाग सिंह, जनरल सिंह व बग्गा सिंह ने बताया कि जलभराव के कारण न केवल आने-जाने में दिक्कत होती है, बल्कि उनकी दुकानों की बिक्री पर भी बुरा असर पड़ रहा है। स्थानीय व्यापारियों का कहना है कि गंदे पानी में मच्छरों की भरमार रहती है, जिससे डेंगू, मलेरिया जैसी बीमारियों का खतरा बना रहता है। बताया कि समस्या को कई बार सरपंच व प्रशासनिक अधिकारियों को अवगत कराया जा चुका है, लेकिन अब तक कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया। विधायक सतपाल जांबा से गुहार लगाई है की उचित व्यवस्था करवाई जाए।

पूंडरी। हाबड़ी मुख्य बाजार में जमा नालों का पानी। फोटो :हरिभूमि

कलायत। एसडीएम अधिकारियों की बैठक को संबोधित करते।

सभी विभाग आपसी तालमेल से कार्य करें

कलायत। एसडीएम अजय सिंह ने कहा कि हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी उपमंडल स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह भव्य, शानदार और देशभक्तिमय तरीके से धूमधाम से मनाया जाएगा। इस कार्यक्रम का आयोजन अनाज मंडी में होगा। राष्ट्रीय पर्व के अवसर पर देश भक्ति व विभिन्न लोक संस्कृति से ओत-प्रोत रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी जाएगी। सभी अधिकारी अपने अपने विभाग से संबंधित तैयारियां शुरू कर दें और इस कार्य में किसी प्रकार की लापरवाही न बरतें एसडीएम अजय हुड्डा बुधवार को एसडीएम कार्यालय में स्वतंत्रता दिवस समारोह के दृष्टिगत संबंधित विभागों के अधिकारियों व कर्मचारियों की बैठक लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश दे रहे थे। एसडीएम ने कहा कि सभी विभाग आपसी तालमेल से कार्य करें और इस राष्ट्रीय पर्व को देशभक्ति की भावना के साथ मनाएं। स्वतंत्रता समारोह की तैयारियां समय रहते पूरी कर ली जाएं।

माइनर में व्यक्ति का शव मिलने से मचा हड़कंप

जींद। जाजवान के निकट माइनर टेल पर व्यक्ति का शव मिलने से हड़कंप मच गया। मृतक के शरीर पर कोई चोट वैगराह का निशान नही था। सदर थाना पुलिस ने मृतक की शिनाख्त होने के बाद शव का पोस्टमार्टम करा परिजनों को सौंप दिया और बिसरे को जांच के लिए लैबोरेटरी भेज दिया। रिपोर्ट आने के बाद आगामी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।
गांव जाजवान के निकट माइनर में बुधवार को व्यक्ति का शव टेल में आसपास के किसानों ने देखा। सूचना पाकर सदर थाना पुलिस मौके पर पहुंच गई और हालातों का जायजा लिया। मृतक के शव पर चोट वैगराह का कोई निशान नही था। मृतक के चेहरे तथा माथे पर रगड़ के निशान थे। जो संभवतय माइनर की दीवारों की रगड़ थी। मामले को गंभीरता से लेते हुए फोरेंसिक टीम ने भी शव का निरीक्षण किया। बाद में मृतक की पहचान गांव जलालपुरा कलां निवासी राकेश (36) के रूप में हुई। मृतक के भाई संदीप तथा प्रदीप ने पुलिस को बताया कि उसका भाई राकेश खेतीबाड़ी करता था। शाम को वह घर से निकला था।

अगर करते हैं नाइट शिफ्ट जॉब

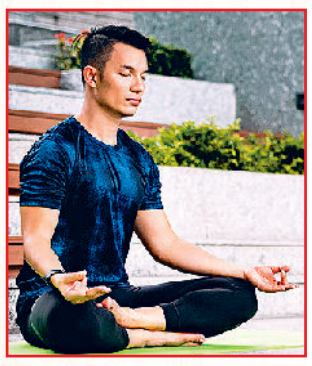
रात में प्राकृतिक तौर पर नींद आती है। लेकिन अगर आपकी जॉब नाइट शिफ्ट वाली है तो आपको अपने फिजिकल-मेंटल हेल्थ का विशेष ध्यान रखना होगा। एक रिसर्च स्टडी के आधार पर दिए जा रहे ये सजेशंस बहुत उपयोगी हो सकते हैं।

सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

यह जानने के बावजूद भी कि रात सोने के लिए होती है और दिन काम करने के लिए, कई बार ऐसी मजबूरी आ जाती है कि नाइट शिफ्ट जॉब करनी पड़ती है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि रात में जागने से होने वाले स्वास्थ्य नुकसान को कैसे पूरा कर सकते हैं। इसके लिए हार्वर्ड मेडिकल स्कूल, नेशनल स्लीप फाउंडेशन और ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज, दिल्ली ने कई ऐसे उपाय सुझाए हैं, जिससे लोग रात में जगने के कारण अपने स्वास्थ्य को होने वाले नुकसान की भरपायी कर सकते हैं।

दिन में लें एंकर स्लीप: अगर किसी वजह से आपके लिए रात में जागना मजबूरी है, तो रात में न सोने से होने वाले स्वास्थ्य की भरपायी करने के लिए दिन में कम से कम एक एंकर स्लीप जरूर लें। एंकर स्लीप का मतलब होता है 4-5 घंटे तक लगातार सोना। अगर आपको रात में जगना पड़ रहा है, तो दिन में जब भी सोएं कोशिश करें कि 4-5 घंटे की नींद एक साथ लें। वास्तव में यही आपकी मुख्य नींद मानी जाएगी। कोशिश करें कि यह नींद दोपहर 1 बजे से शाम 5 बजे के बीच हो। दरअसल, इस समय शरीर कुदरती रूप से थकता है और इस समय आने वाली नींद प्राकृतिक नींद के जैसे होती है यानी इसकी गुणवत्ता किसी हद तक रात की नींद के माफिक होती है।



सोने का माहौल सुधारें: अगर रात में नहीं सो पा रहे हैं तो सिर्फ इतना भर जरूरी नहीं है कि दिन में नींद लें बल्कि यह भी जरूरी है कि दिन में जब भी सोएं, आपके सोने का एक हेल्दी माहौल होना चाहिए। हेल्दी माहौल से मतलब है, दिन में जब सोएं तो सोने की जगह ऐसी हो, जहां अंधेरा हो, ठंडक हो और शांति हो। अगर जरा भी इन स्थितियों में कमी हो तो आंखों पर स्लीप मास्क और कानों में ईयर प्लग लगाकर सोएं। प्राकृतिक प्रकाश हमेशा नींद में सबसे बड़ी बाधा डालता है। इसलिए दिन के समय जहां सोएं अगर वहां पर प्राकृतिक रोशनी आ रही हो, तो कमरे में ब्लैक आउट कर्टेन लगाएं ताकि सोने का माहौल रात जैसा बन सके।

भारी भोजन, कैफीन से परहेज करें: अगर आप रात की शिफ्ट में काम करते हैं तो कॉफी, चाय या एनर्जी ड्रिंक का इस्तेमाल सिर्फ रात की शिफ्ट में काम करते वक्त शुरुआत के समय ही करें यानी, जब सोने जा रहे हों तो सुनिश्चित करें कि उसके 6 घंटे पहले तक ऐसी किसी चीज का सेवन न किया हो। अगर आपने दिन के समय सोने के पहले 6 घंटों में इन चीजों का इस्तेमाल किया तो नींद में खलल पड़ती है और तमाम कोशिशों के बाद भी संतोषजनक नींद नहीं आएगी। एक और बात का ध्यान रखें, जब भी रात में जगने के कारण दिन में सोना हो तो सोने के पहले भारी भोजन बिल्कुल न करें, बिल्कुल हल्का-फुल्का और सुपाच्य खाना खाएं ताकि वह नींद आने के पहले ही पच जाए और अगर न भी पचे तो नींद में खलल न डाले।

संभव हो तो रात में पावर नैप लें: रात की शिफ्ट के दौरान अगर संभव हो तो 20 मिनट या आधे घंटे की कम से कम एक 'पावर नैप' या नींद की तेज झपकी जरूर ले लें। क्योंकि अगर ऐसी एक झपकी ले ली जाए तो इससे न केवल रात में जगने के दौरान सतर्कता बनी रहती है बल्कि किसी हद तक दिन में सोते समय रात की नींद की कमी भी पूरी हो जाती है। 'पावर नैप' कुछ ही मिनटों की होने के बावजूद भी यह अच्छी गुणवत्ता की नींद देती है।

मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें: अगर लगातार नाइट शिफ्ट करनी पड़ रही है तो सिर्फ दिन के समय रात की नींद की भरपायी नहीं करनी होती बल्कि अपने मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना जरूरी होता है। इसके लिए नियमित रूप से ध्यान करें, योगाभ्यास करें, नियमित रूप से हल्की कसरत करें और परिवार के साथ अपना गहरा जुड़ाव बनाए रखें।

रात में जगने के कारण दिन में नींद आने में दिक्कत हो तो अपने डॉक्टर से मिलें और उनकी सलाह से मेलाटोनिन सप्लीमेंट ले सकते हैं। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुशीला कटारिया

डायरेक्टर-इंटरनल मेडिसिन

मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

बरसात के मौसम में ज्यादा गंदगी फैलने और जगह-जगह जलभराव से मच्छर बड़े पैमाने पर पनपते हैं। इस कारण मच्छरों के काटने से उत्पन्न होने वाली बीमारियों जैसे डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया आदि के मामले काफी बढ़ जाते हैं। इनसे बचने के लिए आपको सजग रहते हुए यहां बताए जा रहे उपायों पर अमल करना जरूरी है।

बारिश के मौसम में रहें पूरी तरह सजग

मच्छरजनित बीमारियों से करें बचाव

बारिश के मौसम में पाचन संबंधी, वायरल फीवर, सर्दी-जुकाम के अलावा मच्छरों से उत्पन्न होने वाली बीमारियों की आशंका भी बहुत बढ़ जाती है। मच्छरों के काटने से होने वाली विभिन्न बीमारियों, उनके लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

डेंगू से रहें सचेत

एडीज इजिप्टी नामक मच्छर के काटने से डेंगू होता है। यह मच्छर ज्यादातर सुबह या दिन के वक्त काटता है। एडीज के बारे में खास बात यह है कि यह स्वच्छ, लेकिन ठहरे हुए पानी में पनपता है। जैसे पानी की टंकी, गमलों और कूलर आदि में। डेंगू वायरल संक्रमण है। डेंगू वायरस के चार प्रकार होते हैं। डीईएन (डेन) वी 1, डीईएन वी 2, डीईएन वी 3 और डीईएन वी 4। एडीज के काटने पर यह वायरस व्यक्ति के रक्त में पहुंचकर उसे संक्रमित कर देता है। इससे व्यक्ति को डेंगू हो जाता है।

लक्षणों को पहचानें: तेज बुखार और जोड़ों में दर्द। त्वचा पर लाल निशान या चकत्ते पड़ना। सांस लेने में दिक्कत होना। मुंह, नाक और मसूड़ों से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) होना। सिरदर्द और शरीर में सूजन। आंखों में भारीपन महसूस होना। जी मिचलाना।

पेशाब का रंग लाल होना। पेट में दर्द और काले रंग का दस्त होना। उपरोक्त में से कुछ लक्षण दिखने पर शीघ्र अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

टल सकती है गंभीर स्थिति: डेंगू से पीड़ित व्यक्ति के रक्त में जब प्लेटलेट्स कम होने लगते हैं, तो यह स्थिति गंभीर होती है। सामान्यतः एक व्यक्ति के शरीर में 1.5 लाख से लेकर लगभग 4.5 लाख तक प्लेटलेट्स काउंट होते हैं। डेंगू में प्लेटलेट्स की संख्या जब 50 हजार के नीचे चली जाती है, तब मरीज की जान पर खतरा मंडराने लगता है। ऐसी स्थिति में मरीज को अस्पताल में भर्ती होना पड़ता है, जहां उसे प्लेटलेट्स ट्रांसफ्यूज कराया जाता है। तभी डेंगू की गंभीर स्थिति को टाला

जा सकता है। डेंगू पीड़ित अनेक मरीजों का रक्त चाप (ब्लड प्रेशर) बहुत कम हो जाता है। कुछ लोगों के फेफड़ों की कार्यक्षमता भी कम हो सकती है। उपरोक्त लक्षणों और स्थितियों के मद्देनजर मरीज का इलाज अस्पताल में ही समुचित रूप से हो सकता है।

इन बातों पर दें ध्यान: अगर मरीज के शरीर के किसी अंग से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) हो तो इस हालत में उसे प्लेटलेट्स चढ़ाने की जरूरत पड़ती है। डेंगू के संक्रमण में मरीज को किसी भी तरह की एंटीबायोटिक्स देने की जरूरत नहीं है। मरीज का बुखार उतारने के लिए उसे डॉक्टर के परामर्श से पैरासीटामोल की टैबलेट देना चाहिए और बुखार की स्थिति में मरीज के सिर पर ठंडे पानी की पट्टी रखना लाभप्रद है। पीड़ित व्यक्ति को पर्याप्त मात्रा में पानी और तरल पदार्थ जैसे जूस, सूप और नीबू पानी देते रहना चाहिए।

ऐसे होता है मलेरिया

अन्य ऋतुओं की तुलना में बरसात के मौसम में मलेरिया के मामले कहीं ज्यादा बढ़ जाते हैं। मादा एनॉफिलीज नामक मच्छर के काटने से व्यक्ति मलेरिया ग्रस्त होता है। आमतौर पर यह मच्छर शाम और रात में लोगों को कहीं ज्यादा काटता है। एनॉफिलीज मच्छर गंदे पानी जैसे सीवर लाइन और नालों या फिर जलभराव वाली जगहों में तेजी से पनपता है।

मलेरिया के प्रकार: मलेरिया प्लाजमोडियम के संक्रमण से होता है। यह चार प्रकार का हो सकता है- पहला, प्लाजोडियम वाइवैक्स, दूसरा पी. फाल्सीपेरम, तीसरा पी. ओवैल और चौथा पी. मलेरिई। अपने देश में पी. फाल्सीपेरम और पी. वाइवैक्स के मामले ज्यादा सामने आते हैं।

मलेरिया के लक्षण: मलेरिया होने पर ये लक्षण दिख सकते हैं। जैसे- मरीज को ठंड लगती है। मरीज तेज बुखार से ग्रस्त हो जाता है। मांसपेशियों और जोड़ों में तेज दर्द होना। पी. फाल्सीपेरम मलेरिया में मरीज को बेहोशी तक आ सकती है। लिवर और किडनी की कार्यप्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। सिरदर्द, जी मिचलाना और उल्टी होना।

इलाज के बारे में: मलेरिया के इलाज के लिए दवाएं उपलब्ध हैं। अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर इस मर्ज की जांच करवा कर इसका इलाज शुरू करवाना चाहिए।

चिकनगुनिया भी है कष्टकारी रोग

चिक वी नामक वायरस एडीज इजिप्टी मच्छर में होता है, जिसके काटने से चिकनगुनिया की समस्या उत्पन्न होती है। एडीज इजिप्टी मच्छर ज्यादातर दिन में काटता है।

लक्षणों को पहचानें: जोड़ों में बहुत तेज दर्द होना। मर्ज के ठीक हो जाने के बाद भी लोगों को सालों तक जोड़ों में दर्द की समस्या बनी रह सकती है। अनेक ऐसे मरीज होते हैं, जो कुछ दिनों के बुखार के बाद चलने-फिरने में अक्षम महसूस करते हैं। तेज बुखार और सिरदर्द। मांसपेशियों में दर्द और ऐंठन होना। त्वचा के कुछ भागों पर लालिमा होना। रक्त परीक्षण और क्लीनिकल परीक्षण के जरिए चिकनगुनिया का पता लगाया जाता है।

इलाज के बारे में: चिकनगुनिया के मरीज का इलाज उसके लक्षणों के आधार पर किया जाता है। अभी तक इस मर्ज का कोई विशिष्ट इलाज उपलब्ध नहीं है। बुखार और दर्द से राहत पाने में पैरासीटामोल टैबलेट और अन्य दर्द निवारक दवाओं से मदद मिलती है। मरीज को आराम करने की सलाह दी जाती है।

ऐसे मरीज जिन्हें जोड़ों के दर्द में बिल्कुल राहत नहीं मिल पा रही है, उन्हें अंत में डाक्टर के परामर्श से स्टेरॉयड्स दवाओं को भी लेना पड़ सकता है।

मरीज को अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। उसे तरल पदार्थों जैसे जूस, सूप, दूध, नारियल पानी और नीबू पानी पीना चाहिए। किसी व्यक्ति या केमिस्ट आदि के कहने पर दवा न लें। डॉक्टर के परामर्श पर ही दवाएं लें और उनके द्वारा सुझाए गए नुस्खों पर अमल करें।

मरीज के लक्षणों के लगातार बिगड़ने, उसके प्लेटलेट्स काउंट के निरंतर कम होने और सांस लेने में दिक्कत आदि समस्याएं जारी रहने पर डॉक्टर से परामर्श लेकर इलाज करवाएं। इसमें देरी करना घातक हो सकता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

ऐसे करें मच्छरों से बचाव

मच्छरों के काटने से होने वाले मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया आदि बीमारियों की रोकथाम के लिए फिलहाल कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। इसलिए आपको ही मच्छरों से अपना हरसंभव बचाव करना होगा। इसके लिए कुछ उपायों पर अमल कर सकते हैं-

- अपने आवास के समीप जलभराव न होने दें।
- घर में कूलर, गमलों और बाल्टी आदि का पानी हरेक दिन बदलें।

- अपने आवास के खिड़की और दरवाजों को जरूरत पड़ने पर ही खोलें। इन पर जालियों का इस्तेमाल करें।
- मच्छरों को दूर भगाने वाले स्प्रे या दवाओं का इस्तेमाल करें।
- सोते समय मच्छरदानी का इस्तेमाल करें।
- पूरी बाजू और पूरा पैर कवर करने वाली ड्रेस पहनें।
- बाल्टी में या पानी की टंकी भरे पानी को खुला न छोड़ें।
- मॉस्किटो रेपेलेंट क्रीम और क्वायल्स का यूज करें।

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

तन-मन का भारीपन दूर भगाए शशांकासन

अगर सही तरीके से बारिश के मौसम में शशांकासन किया जाए तो इसके अनेक लाभ मिल सकते हैं। विशेष रूप से तन-मन का भारीपन दूर होता है। स्ट्रेस कम होता है, पाचनतंत्र सुधरता है। इस आसन को करने की विधि और सावधानियों के बारे में विस्तार से जानिए।

शशांकासन यानी हेयर पोज एक सरल लेकिन बेहद लाभकारी योगासन है। खासतौर पर मानसून के दिनों में, जब लगातार बारिश और उमस से मन और तन दोनों भारी महसूस होते हैं। उस समय यह आसन करने से मानसिक शांति और तन की थकान से राहत मिलती है।

होते हैं कई लाभ: शशांकासन में जैसा कि इसका नाम है, खरगोश के समान मुद्रा में झुकना पड़ता है। यह आसन करने के लिए वज्रासन में बैठकर आगे की ओर झुकते हैं तथा माथा जमीन पर टिकाते हैं। इस दौरान हाथ आगे की ओर फैले होते हैं। चूंकि बरसात के मौसम में वातावरण में उमस और भारीपन होता है, जिससे शरीर और मन दोनों थके महसूस होते हैं। ऐसे में शशांकासन करना विशेष रूप से लाभदायक होता है। इससे तनाव और चिड़चिड़ापन दूर होता है। शशांकासन मस्तिष्क में अतिरिक्त रूप से रक्तप्रवाह बढ़ाकर मन में सकारात्मक ऊर्जा बढ़ाता है। चूंकि बारिश में पाचनतंत्र भी कमजोर हो जाता है। ऐसे में शशांकासन करने के दौरान पेट पर हल्का सा बनाया गया दबाव पाचन अंगों को सक्रिय करता है और इस मौसम में चूंकि अकसर जुकाम या सिरदर्द की समस्या होती है, इससे भी यह आसन माथे और चेहरे में रक्त संचार बढ़ाकर राहत देता है। शशांकासन से साइनस संबंधी परेशानियां भी दूर होती है। साथ ही इसे करने से रीढ़ की हड्डी में लचीलापन आता है। नमी और निष्क्रियता के कारण बारिश के दिनों में पीठ में जो अकड़न आ जाती है, उसे यह आसन दूर करता है। इस आसन के साथ एक अच्छी बात यह है कि अगर आप बारिश के कारण घर से बाहर किसी खुले वातावरण मे मसलन पार्क आदि में न भी जा सकें, तो भी यह आसन आराम से घर में किया जा सकता है। शांति और ध्यान के लिए यह आसन बिल्कुल आदर्श होता है।

आसन करने की विधि: सबसे पहले वज्रासन में बैठ जाएं, दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और लंबी-लंबी सांस लें। सांस छोड़ते हुए शरीर को आगे की ओर झुकाएं और दोनों हाथ जमीन पर रखें। माथा जमीन से लगाएं, हाथ कंधे की सीध में रहें और सामान्य ढंग से सांस लेते हुए कुछ क्षण इसी स्थिति में बिताएं। फिर धीरे-धीरे वापस वज्रासन की मुद्रा में लौट आएं और स्थिर बैठ जाएं।

इन बातों का रखें ध्यान: शशांकासन करते समय इस बात का ध्यान रखें कि अगर आपको उच्च रक्तचाप की समस्या हो, पीठ में चोट लगी हो या चक्कर आ रहे हों तो तुरंत आसन रोक दें और अगली बार डॉक्टर या प्रशिक्षक की सलाह के बिना न करें। एक और बात का ध्यान रखें कि कभी भी शशांकासन भोजन के तुरंत बाद न करें। खाली पेट करें या कम से कम भोजन करने के तीन घंटे बाद करें। शशांकासन करने के लिए शांत, हवादार और साफ स्थान का चुनाव करें। मानसिक रूप से खुद पर ध्यान केंद्रित करें। शशांकासन दिन में सिर्फ एक बार वह भी सुबह करना चाहिए। इसे करते समय 3 से 5 बार दोहराया जा सकता है और हर बार 10 से 30 सेकंड की अवधि पर्याप्त होती है।

पहले-बाद में क्या करें: शशांकासन के पहले वज्रासन या ताड़ासन करना चाहिए। इससे रीढ़ सीधी करने और संतुलन बनाने में मदद मिलती है। इस आसन के पहले गहरी श्वास लेनी चाहिए ताकि फेफड़ों को तैयार किया जा सके और हल्की वार्मअप स्ट्रेचिंग भी जरूरी है ताकि मांसपेशियों को गर्म किया जा सके। लेकिन शशांकासन करने के पहले कभी भी भारी भोजन नहीं करना चाहिए। इससे पहले हार्ड वर्कआउट नहीं करना चाहिए। शशांकासन के बाद शवासन या मकरासन किया जा सकता है, इनसे मांसपेशियों को आराम मिलता है। प्राणायाम भी किया जा सकता है। *

शर्करा की मौजूदगी की वजह से बच्चों को सीमित मात्रा में खिलाने चाहिए फल

"शुगर-फ्री" आंदोलन ने फलों के सेवन को लेकर लोगों की चिंताओं को कई गुना बढ़ाया

सेहत का खजाना / नोमान पारुल

माता-पिता को अक्सर बताया जाता है कि ज्यादा मात्रा में फल "सेहत के लिए अच्छे नहीं होते", क्योंकि उनमें शर्करा की मात्रा अधिक होती है। ऐसे में माता-पिता के मन में यह चिंता पैदा होना लाजिमी है कि उन्हें अपने बच्चे को कितनी मात्रा में फल खाने की अनुमति देना चाहिए। "शुगर-फ्री" आंदोलन ने फलों के सेवन को लेकर लोगों की चिंताओं को कई गुना बढ़ा दिया है। यह अभियान मीठे को सेहत के लिए हानिकारक बताता है, क्योंकि इसके सेवन से व्यक्ति के मोटापे और टाइप-2 मधुमेह का शिकार होने का खतरा बढ़ जाता है। "शुगर-फ्री" अभियान के तहत उन खाद्य पदार्थों की सूची साझा की जाती है, जिन्हें खाने से बचना चाहिए। इसमें अक्सर बच्चों की पसंदीदा चीजें जैसे केले और आम शामिल होते हैं। लेकिन खाद्य उद्योग की ओर से किए गए अनेक दावों की तरह ही यह दावा भी साक्ष्यों पर आधारित नहीं है।

प्राकृतिक मिठास बनाम अलग से मिलाई गई शक्कर

खाद्य वस्तुओं में प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली शर्करा उतनी हानिकारक नहीं होती, लेकिन बच्चे अक्सर ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं, जिनमें अलग से शक्कर मिलाई गई होती है और यह नुकसानदायक साबित हो सकता है। अच्छी खबर यह है कि फलों में प्राकृतिक रूप से मिठास होती है, जो स्वास्थ्यवर्धक होती है और बच्चों को ऊर्जा प्रदान करती है। फल अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं। इनमें विटामिन ए, सी, ई, मैग्नीशियम, जिंक और फॉलिक एसिड आदि शामिल हैं। सभी फल उपयुक्त हैं-जैसे केले, बेरी, संतरा, सेब और आम। ये तो बस कुछ ही नाम हैं। फलों के छिलकों में पाया जाना वाला अघुलनशील फाइबर बच्चों को सक्रिय रहने में मदद करता है, जबकि उनके गूदे में मौजूद घुलनशील फाइबर कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रित रखने में कारगर है। यह 'बैड कोलेस्ट्रॉल' को अवशोषित कर स्ट्रोक और हृदय रोग के जोखिम को कम करता है। वहीं, खाने में ऊपर से मिलाई जाने वाली चीनी बच्चों के आहार में कैलोरी की मात्रा तो बढ़ाती है, लेकिन कोई पोषण नहीं देती। उसे 'खराब' शर्करा कहा जाता है, जिसके सेवन से बचना चाहिए। यह प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पाई जाती है, जिनकी बच्चों को तलब होती है, जैसे लॉलीपॉप, चॉकलेट, केक और शीतल पेय।

मीठा, मोटापा और मधुमेह का खतरा

इस बात के समर्थन में कोई सबूत नहीं है कि चीनी सीधे तौर पर मधुमेह का कारण बनती है।

टाइप-1 मधुमेह एक स्व-प्रतिरक्षी बीमारी है, जिसे रोका या ठीक नहीं किया जा सकता और इसका मीठे के सेवन से कोई संबंध नहीं है।

वहीं, टाइप-2 मधुमेह आमतौर पर तब होती है, जब हमारा वजन ज्यादा हो जाता है, जो शरीर को प्रभावी ढंग से काम करने से रोकता है। यह मीठा खाने से नहीं होती है। हालांकि, अतिरिक्त शर्करा कई प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों (उदाहरण के लिए, मीठे और नमकीन पैकेज्ड स्नैक्स) में पाई जाती है। इन खाद्य पदार्थों को खाने से बच्चों को अतिरिक्त कैलोरी मिलती है और उनका वजन बढ़ने लगता है, जिससे बड़े होने पर उनके टाइप-2 मधुमेह का शिकार होने की आशंका में वृद्धि होती है। शोध से यह भी पता चलता है कि फल टाइप-2 मधुमेह के जोखिम को कम कर सकते हैं। एक शोध में पाया गया कि जो बच्चे रोजाना डेढ़ कटोरी फल खाते हैं, उनके टाइप-2 मधुमेह की चपेट में आने का जोखिम 36 प्रतिशत कम होता है। वहीं, अतिरिक्त शर्करा युक्त आहार से पोषण संबंधी कमियां विकसित हो सकती हैं। इसकी वजह ज्यादातर प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पोषक तत्वों की मात्रा बेहद कम या न के बराबर होना है। यही नहीं, प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन करने वाले बच्चों के फल-सब्जी खाने की संभावना भी काफी कम होती है।

रोगनाशक गुणों से भरपूर सफेद पेठा(ऐश गार्ड)

औषधीय सब्जी / रेखा देशराज

सफेद पेठा (ऐश गार्ड) को कई और नामों से जाना जाता है मसलन कुम्हड़ा, राख लौकी, विंटर मेलन आदि। यह महज सब्जी या पेठा बनाने के इस्तेमाल में आने वाला फल भर नहीं है बल्कि यह एक जीवन रक्षक बहुगुणी औषधि भी है। आयुर्वेद में इसे 'कूष्मांड' भी कहा जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम बेनिनकासा हिस्पिडा है। यह शरीर की ऊष्मा को संतुलित करता है, इस कारण मानसिक संतुलन बनाए रखता है। इसी गुण के कारण इसकी उपयोगिता बढ़ रही है, क्योंकि हाल-फिलहाल के सालों में शारीरिक बीमारियों से कहीं ज्यादा मानसिक बीमारियां लोगों में बढ़ रही हैं। इसलिए बाजार में सफेद पेठा की मांग काफी बढ़ गई है। यह त्रिदोष नाशक है। विशेषकर कफ के विकारों में यह अत्यधिक उपयोगी है।

कई तरह से उपयोगी: सफेद पेठा हल्का, ठंडा और पचने में आसान होता है। इसीलिए इसे सात्विक भोजन का विशेष हिस्सा माना जाता है। एसिडिटी, गैस, अपच जैसी समस्याओं में इसका इस्तेमाल राहत देता है। आयुर्वेदिक रसों में इसे पाचक औषधियों के साथ मिलाकर पाचन संबंधी बीमारियों के उपचार के लिए दिया जाता है। यह तनाव, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा जैसी परेशानियों को दूर करने में लाभकारी है।

इन रोगों में भी कारगर: सफेद पेठा में नेचुरल शुगर नहीं होती है। यही कारण है कि इन दिनों लौकी से ज्यादा डायबिटीज के रोगी सफेद कुम्हड़े का जूस या सूप पीने को प्राथमिकता देते हैं। त्वचा और बालों के लिए भी इसका इस्तेमाल बहुत उपयोगी है। जो लोग ओवरवेट हैं और वजन घटाना चाहते हैं, उनके लिए सफेद पेठा बहुत कारगर है। इसमें कैलोरी बहुत कम होती है और इसका सेवन करने से लंबे समय तक पेट भरा महसूस होता है। वजन घटाने के लिए यह परफेक्ट सब्जी है। *

खबर संक्षेप

कलेक्टर रेट पर एतराज 31 जुलाई तक

जींद। जिला राजस्व अधिकारी राजकुमार ने बताया कि उपायुक्त मोहम्मद इमरान रजा द्वारा संबंधित सब रजिस्ट्रार संयुक्त सब रजिस्ट्रारों से वर्ष 2025-26 के कलेक्टर रेट का ड्राफ्ट प्राप्त करने के निर्देश प्राप्त हुए हैं। आम जनता से वर्ष 2025-26 के प्रस्तावित कलेक्टर रेट 2025-26 के एतराज आमंत्रित किए जाएं तथा 31 जुलाई दोपहर दो बजे से पूर्व संबंधित एतराज कोई प्रार्थी, आमजन जमाबंदी डीसी कार्यालय के कमरा नम्बर 418 में दर्ज करवा सकता है।

कुश्ती चैपियनशिप में नवीश ने जीता गोल्ड

जींद। गुरुकुल विद्यापीठ के कक्षा 11वी विज्ञान संकाय के छात्र नवीश ने 5वें नेशनल ग्रेपलिंग कुश्ती चैंपियनशिप प्रतियोगिता में अंडर 15 वर्ष आयुवर्ग 53 किलोग्राम भार के साथ प्रथम स्थान प्राप्त करके स्वर्ण पदक हासिल किया है। यह प्रतियोगिता 26 से 29 जुलाई 2025 तक बहतराई इंडोर स्टेडियमए वसंत विहार सरकंडा बिलासपुर छत्तीसगढ़ में आयोजित हुई।

उर्वरक विक्रय लाइसेंस के निलंबन के आदेश जारी

जींद। कृषि विभाग के उपनिदेशक डा. गिरीश नागपाल ने जानकारी देते बताया कि जिला जींद के दो उर्वरक विक्रेताओं मेसर्स लाठर बीज भंडार, जुलाना लाइसेंस संख्या 1719 एवं मेसर्स देशवाल पेस्टीसाईड्स पिल्लूखेड़ा लाइसेंस संख्या 00524 मेमर्स देवभूमि बीज भंडार जुलाना लाइसेंस संख्या 080017722 के उर्वरक विक्रय लाइसेंसों को दस दिनों के लिए निलंबित कर दिया गया है।

चयन परीक्षा:ऑनलाइन आवेदन की तिथि बढ़ाई

जींद। जवाहर नवोदय विद्यालय खुंगा कोठी के प्राचार्य धनीराम शर्मा ने बताया कि सत्र 2026-27 के लिए जवाहर नवोदय विद्यालय कक्षा छह में प्रवेश हेतु चयन परीक्षा 2026 के ऑनलाइन आवेदन की तिथि को बढ़ाया गया है। अब विद्यार्थी कक्षा छह में प्रवेश करने के लिए 13 अगस्त 2025 तक ऑलनाइन आवेदन कर सकते है। अभ्यार्थी वेबसाईट पर जाकर निशुल्क आवेदन कर सकता है।

बिना अनुमति वीडियो डालने पर मामला दर्ज

जींद। गांव उज्ञाना मे तीज उत्सव पर महिला की अनुमति के बिना जाति लिख कर भड़क़ाऊ वीडियो सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर डालने तथा अशील कामेंट्स करने का मामला सामने आया है। महिला ने वीडियो हटाने के लिए भी कहा लेकिन वीडियो को नही हटाया गया। गढ़ी थाना पुलिस ने महिला की शिकायत पर वीडियो डालने वाले यूटयूबर तथा अशील कमेंट्स करने वाले के खिलाफ आईटी एक्ट समेत भारतीय न्याय संहिता के तहत मामला दर्ज किया है।

सीआरएसयू में रैपिड एक्शन कमेटी गठित

जींद। चौधरी रणबीर सिंह विवि ने परिसर में अनुशासन बनाए रखने और संवेदनशील परिस्थितियों में कानून व्यवस्था सुनिश्चित करने के लिए रैपिड एक्शन कमेटी का गठन किया है। यह विशेष इकाई रजिस्ट्रार, सीआरएसयू जींद की अध्यक्षता में कार्य करेगी और सुरक्षित शैक्षणिक वातावरण बनाए रखने के लिए निम्नलिखित प्रमुख कार्यों को अंजाम देगी।

क्रेडिट कार्ड खाता धारक किसानों का बीमा 31 तक

जींद। कृषि विभाग के उपनिदेशक डा. गिरिश नागपाल ने बताया कि जिला स्तर पर एक बैंकर्स मीटिंग का आयोजन किया गया। इस मीटिंग का आयोजन हमेटी में किया गया। इस मीटिंग में जिले के सभी बैंक शाखा प्रबंधकों को प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के तहत फसल बीमा काटने बारे पूर्ण प्रशिक्षण दिया गया।

विवाहिता को भगा ले जाने के आरोप में केस

कैथल। राजौंद पुलिस ने एक व्यक्ति की पत्नी को भगा ले जाने के आरोप में एक महिला सहित दो व्यक्तियों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। गांव रोहेड़ा के एक व्यक्ति ने शिकायत में आरोप लगाया है कि 26 जुलाई को रात के समय जितेंद्र और नीलम उसकी 28 वर्षीय पत्नी को उसके घर से भगाकर ले गए।

इंडस स्कूल में सांझे सावन रंगारंग कार्यक्रम की रही धूम

गणेश वंदना, शिवरात्रि नृत्य, सावन व कृष्ण जन्माष्टमी नृत्य ने मोहा मन

बच्चों को प्रत्येक गतिविधि में भाग ले अपनी प्रतिभा को प्रदर्शित करने का आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति देते बच्चे। *फोटो :हरिभूमि*

इंडस पब्लिक स्कूल के प्रांगण में बुधवार को आठवीं कक्षा के बच्चों द्वारा सांझे सावन कार्यक्रम में अनेक सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन हुआ। इस अवसर पर मुख्यअतिथि के रूप में जेल अधीक्षक दीपक शर्मा ने शिरकत की। इंडस ग्रुप के निदेशक सुभाष श्योराण, कॉर्डिनेटर प्रवीन परूथी, स्कूल निदेशिका रचना श्योराण, स्कूल प्राचार्या अरूणा शर्मा, उप प्राचार्य प्रवीन कुमार, मुख्याध्यापिका गुरमीत कौर ने मुख्यअतिथि का स्वागत किया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्यअतिथि दीपक शर्मा, इंडस ग्रुप और स्कूल के सभी स्वागतकर्ता सदस्यों ने दीप प्रज्जवलित करके किया। इस कार्यक्रम में आठवीं कक्षा के सभी विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया।

इस कार्यक्रम में आठवीं कक्षा के बच्चों के साथ-साथ उनके अभिभावकों को भी विषेश रूप से आमंत्रित किया गया। इस कार्यक्रम में गणेश वंदना, शिवरात्रि नृत्य, सावन नृत्य, कृष्ण जन्माष्टमी नृत्य, देशभक्ति नृत्य, हरियाणवी नृत्य, नशामुक्त भारत, फ्रैंडशिप नृत्य, कबूतर नृत्य, मोटिवेशनल, ड्रिल, रक्षाबंधन, कावड़ यात्रा और तीज उत्सव आदि प्रस्तुतियों ने दर्षकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। तीज उत्सव मुख्य आकर्षण का केंद्र रहा। इस अवसर पर मुख्यअतिथि दीपक शर्मा ने कहा कि आधुनिक शिक्षा प्रणाली में इस प्रकार की गतिविधियों की अहम भूमिका होती है। इस प्रकार की गतिविधियां बच्चों के अंदर मनोरंजन के साथ-साथ ज्ञान एवं आत्मविश्वास में भी वृद्धि करती हैं। उन्होंने बच्चों के चंहुमुखी विकास पर प्रकाश डालते हुए कहा कि बच्चों को प्रत्येक गतिविधि में भाग लते अपनी प्रतिभा को प्रदर्शित करना चाहिए और जीवन में अनुशासन का पालन करते हुए अपने लक्ष्य पथ पर चलना चाहिए। इंडस ग्रुप के निदेशक सुभाष श्योराण ने बच्चों तथा अध्यापकों को प्रोत्साहित करते कहा कि जिंदगी अवसरों का खेल है, जो व्यक्ति साहस के साथ अवसरों का लाभ उठा कर आगे बढ़ता है, वही सफलता की बुलंदियों को छूता है। आज इंडस के छात्र देश में ही नही, विदेशों में भी अपनी सफलता का परचम लहरा रहे हैं। इस साहस और आत्मविश्वास को विकसित करने के लिए एकाग्रता, आत्मविश्वास एवं अनुशासन की आवश्यकता है। स्कूल प्राचार्या अरूणा शर्मा ने कहा कि इंडस पब्लिक स्कूल नित नए आयामों को छूता हुआ हर प्रकार की गतिविधियों के माध्यम से बच्चों में छिपी हुई प्रतिभा को निखारता है। इस प्रकार की गतिविधियां बच्चों के सर्वांगीण विकास में अहम भूमिका निभाती हैं। उन्होंने कहा कि आज के इस आधुनिक युग में शिक्षा, खेल या सांस्कृतिक कार्यक्रम हो इंडस पब्लिक स्कूल जींद बुलंदियों को छूता हुआ लगातार आगे बढ़ रहा है। राष्ट्रगान के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ।

सेवा सुरक्षा प्रदान करने के लिए सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

कैथल। भाजपा जिलाध्यक्ष अशोक गुर्जर को ज्ञापन सौपते कर्मचारी।

हरियाणा यूनिवर्सिटीज कांट्रैक्टचुअल टीचर्स एसोसिएशन के प्रतिनिधि मंडल ने कैथल की जिला अध्यक्ष ज्योति सैनी को उनके बीजेपी के कार्यालय पर सेवा सुरक्षा का ज्ञापन सौंपा।जिलाध्यक्ष ज्योति सैनी ने ध्यानपूर्वक विषय को सुना एवं समझा तथा मुख्यमंत्री श्री नायब सैनी के पास इस विषय को मजबूती के साथ रखने, विधानसभा के मानसून सत्र में इस विषय को सख्ती के साथ प्रस्तुत करके क्रियान्वयन करवाने का विश्वास दिलाया। हुकटा प्रतिनिधि मंडल का नेतृत्व कर रहे डॉ महेश ,डॉ रविंद्र जांगड़ा एवं डॉ नवीन शर्मा ने सयुंक्त बयान में बताया कि प्रदेश की नॉन-स्टॉप सरकार एवं माननीय मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा विधानसभा के शीतकालीन सत्र में विश्वविद्यालयों के अनुबंधित असिस्टेंट प्रोफेसरों को कॉलेज के एक्सटेंशन लेक्चरर की तरह सेवा सुरक्षा प्रदान करने के वायदे की याद भी दिलाई ताकि विधानसभा के मानसून सत्र में यूनिवर्सिटी के अनुबंधित असिस्टेंट प्रोफेसरों को जॉब सिक्योरिटी का कानून बनवाकर सबका रोजगार सुरक्षित किया जा सकें। वायदे अनुसार हरियाणा सरकार जॉब सिक्योरिटी को देने में विलंब कर रही है।

जींद। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

युवा संसद प्रतियोगिता का आयोजन

जींद। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कंडेला में बुधवार को खंडस्तरीय युवा संसद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। स्कूल के प्रार्चाय हंसवीर रेढ़ू ने विद्यार्थियों को संसदीय कार्यवाही से अवगत करवाया। इस दौरान पीजीटी सविता शर्मा, ऊषा रानी पुष्पा रानी ने छात्रों को संसद की तरह बहस, चर्चा तथा निर्णय लेने की प्रक्रिया के बारे मे बारिकी से अवगत करवाया। उन्होंने कहा कि ऐसी प्रतियोगिता, ज्ञानवर्धन के साथ निर्णय लेने की क्षमता तथा नेतृत्व की क्षमता पैदा होती है। मौके पर कुलदीप सिंह तथा संजय कुमार भी मौजूद रहे। जिन्होंने छात्रों को संसदीय प्रणाली के बारे में बताया तथा छात्रों के प्रयास की सराहना की।

विधायक देवेंद्र को बनाया कलायत हलके का प्रभारी

उचाना। प्रदेश की सबसे हॉट सीट उचाना हलके से विधायक बने देवेंद्र चतरभुज अत्री को भाजपा ने बड़ी जिम्मेदारी देते हुए कलायत हलका का प्रभारी नियुक्त किया है। भाजपा द्वारा प्रदेश की 42 उन सीटों पर अलग-अलग प्रभारी बनाए है जहां पर भाजपा को 2024 में हार मिली थी। कलायत में बीते विस चुनाव में भाजपा को हार मिली थी। विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री ने कहा कि संगठन द्वारा जो कलायत का प्रभारी नियुक्त करके जिम्मेदारी सौंपी है, उसको लेकर वो संगठन के आभारी है। यह मेरे के लिए सम्मान और गर्व की बात है और मैं इस नए दायित्व का पूरी लग्न, मेहनत एवं निष्ठा से निर्वहन करूंगा। सीएम नायब सिंह सैनी, प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बड़ोली के द्वारा जो मुझ पर विश्वास जताया है उसे जन सेवा के माध्यम से पूर्ण यप से सार्थक करने का प्रयास करूंगा। संगठन की अपेक्षाओं पर खरा उतरने और कलायत क्षेत्र में पार्टी को और अधिक सशक्त बनाने के लिए सत्त प्रयासरत रहूंगा। विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री को कलायत हलका का प्रभारी बनाने पर समर्थकों ने खुशी जताई।

98 बच्चों को टिटनेस के टीके लगाए

राजौंद। राजौंद के ज्ञान दीप पब्लिक स्कूल में बच्चों को स्वास्थ्य विभाग की टीम ने टेटनस की वैक्सीन लगाई। यह कार्यक्रम सिविल सर्जन डॉक्टर चावला के दिशा निर्देश व वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डॉक्टर प्रीति शर्मा के मार्गदर्शन में किया गया। स्वास्थ्य केंद्र के कर्मचारियों में सुनीता, बीना शर्मा, विनोद कुमार ने कक्षा 10 से 16 साल तक के बच्चों को टैटनेस के टीके लगवाएं । इस दौरान बहुउद्देशीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता बीना शर्मा ने बताया कि क्लोस्ट्रीडियम टिटनेस इक जीवाणु के बीजाणु द्वारा फैलता है और यह बीजाणु पर्यावरण में हर जगह पाया जाता है। खासकर मिट्टी के मल ,मनुष्य मल और जंग लगे औजारों में यह एक विश उत्पन्न करता है। जो तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है।शरीर में मांसपेशियों में ऐंठन,दर्द बुखार ,पसीना और निगलने में कठिनाई होती है। इस दौरान 98 बच्चों को टिटनेस के टीके लगाए गए। इस दौरान स्कूल प्रबंधक कुलबीर शर्मा ,प्रधानाचार्य सतपाल सिंह,अध्यापक विजेंद्र,अरविंद ,पूजा, कविता सहित सभी स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

राजौंद। स्कूल में स्वास्थ्य विभाग की टीम टीकाकरण करते हुए।

कैथल। डीडीपीओ कंवर दमन को सम्मानित करती डीसी व अन्य।

डीडीपीओ को दी विदाई पार्टी

कैथल। जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी कंवर दमन सिंह बुधवार को अपनी करीब 34 वर्ष की सेवा के उपरांत रिटायर हो गए। इस उपलक्ष्य में लघु सचिवालय के सभागार में एक विदाई समारोह का आयोजन किया गया। इसमें डीसी प्रीति, एमडी शुगर मिल कृष्ण कुमार, जिला परिषद सीईओ सुरेश रावश, डीआईपीआरओ नसीब सैनी सहित अधिकारियों, कर्मचारियों व उनके परिवार के लोगों ने भावी जीवन के लिए शुभकामनाएं दीं। साथ ही उन्हें स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया। डीसी प्रीति ने कहा कि डीडीपीओ कंवर दमन का लगभग 34 साल का कार्यकाल बहुत सराहनीय रहा। उन्होंने पंचायत विभाग में एसडीपीओ के पद शुरुआत की थी और विभिन्न जिलों में बीडीपीओ की सेवाएं दी। कैथल में पिछले कई सालों से जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी के पद पर कार्यरत थे। डीडीपीओ कंवर दमन ने भी इस अवसर पर अपनी सेवा के दौरान के अनुभव साझा किए और इस दौरान वे भावुक हो गए। उन्होंने हर तरह के सहयोग के लिए विभाग के आला अधिकारियों सहित स्टाफ सदस्यों का आभार जताया।

ईसीजी टैक्नीशियन दलबीर सिंह सेवानिवृत

जींद। नागरिक अस्पताल में ईसीजी टैक्नीशियन के पद कार्यरत दलबीर सिंह अपने 40 साल के सेवाकाल उपरांत सेवानिवृत हो गए। उनकी सेवानिवृत होने पर नागरिक अस्पताल में सम्मान समारोह को आयोजन किया गया। नागरिक अस्पताल के उप चिकित्सा अधिक्षक डा. राजेश भोला की अध्यक्षता तथा सीनियर दंतक सर्जन डा. दिनेश गुप्ता तथा जिला स्वास्थ्य निरिक्षक राममेहर वर्मा की उपस्थिति में नागरिक अस्पताल के समस्त स्टाफ द्वारा द्वारा सम्मान के रूप में स्मृति चिन्ह एवं शाल देकर सम्मानित किया। उप चिकित्सा अधीक्षक डा. राजेश भोला ने इस अवसर पर बताया कि दलबीर सिंह ने अपनी ड्यूटी का निर्वाह कर्तव्यनिष्ठा व पूरी लग्न के साथ किया। डा. दिनेश गुप्ता व जिला स्वास्थ्य निरिक्षक राममेहर वर्मा ने उनकी सच्चाई से अन्य कर्मचारियों को प्रेरणा लेनी चाहिये। उनके विदाई समारोह में भूपेंद्र शर्मा, कंवल चुघ, जयदीप, नितिन, सतीश कुमार, सुरेश कुमार, सुखविंद्र, दिनेश कुमार, कुलबीर, जोगेंद्र, कुलदीप सिंह, संदीप सहित सभी कर्मचारी उपस्थित रहे।

जींद। ट्रायल देने आए खिलाड़ी। *फोटो :हरिभूमि*

ट्रायल में करीब सौ बच्चों ने भाग लिया

जींद। स्थानीय अर्जुन स्टेडियम में बुधवार को जूनियर बास्केटबॉल प्रतियोगिता के लिए ट्रायल लिया गया। इस ट्रायल में करीब सौ बच्चों ने भाग लिया। जानकारी देते हुए जिला बास्केटबॉल एसोसिएशन के जिला प्रधान डा. राजपाल ढांडा व सचिव संदीप खर्ब ने बताया कि आगामी आठ से 10 अगस्त तक पानीपत जिले के गांव अहर में स्टेट जूनियर बास्केटबॉल प्रतियोगिता का आयोजन होगा। इसके लिए बच्चों की ट्रायल ली गई। इस ट्रायल में करीब सौ बच्चों ने भाग लिया। सचिव संदीप खर्ब ने बताया कि इस ट्रायल के लिए बच्चों ने खूब तैयारी कर रखी थी। इस ट्रायल में उक जनवरी 2007 के बाद जन्मे बच्चे ही मान्य थे। स्टेट जूनियर बास्केटबॉल प्रतियोगिता के बाद राष्ट्रीय प्रतियोगिता दो से नौ सितंबर को लुधियाना में आयोजित होगी।

जिला स्तरीय बैठक में भाग लेते भारत विकासा परिषद के पदाधिकारी व सदस्य।

वैचारिक संगोष्ठी का सफल आयोजन

पूंडरी। भारत विकास परिषद् हरियाणा उत्तर द्वारा आयोजित जिला स्तरीय बैठक एवं वैचारिक संगोष्ठी का आयोजन फतेहपुर-पूंडरी शाखा के सौजन्य से सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। इस विशेष आयोजन में कैथल जिले की सभी 10 शाखाओं के लगभग 60 दायित्वधारी पदाधिकारी उपस्थित रहे। बैठक के मुख्य वक्ता क्षेत्रीय संगठन मंत्री विक्रांत खंडेलवाल ने परिषद् के उद्देश्यों, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की शताब्दी वर्ष की दिशा में हो रहे प्रयासों और समाज निर्माण में संगठन की भूमिका पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने पांच सूत्रीय सामाजिक परिवर्तन के सिद्धांतों पर जोर देते हुए कहा कि प्रत्येक शाखा को अपने क्षेत्र में विशेष पहचान बनाते हुए सेवा कार्यों को प्राथमिकता देनी चाहिए। इस अवसर पर क्षेत्रीय संयुक्त महासचिव दीपक राय आनंद ने परिषद् की आगामी योजनाओं व अपेक्षाओं की जानकारी देते हुए कार्यकर्ताओं का मार्गदर्शन किया। प्रांतीय अध्यक्ष कपिल गुप्ता ने खंडेलवाल का आभार जताया और बैठक की उपयोगिता को रेखांकित किया। प्रांतीय महासचिव अतुल गोयल ने शाखा दायित्वधारियों को संगठन की अपेक्षाओं से अवगत कराया।

जलभराव बना सिरदर्द, ग्रामीणों ने जताया रोष

हरिभूमि न्यूज ▶▶| ढांड

ढांड। ढांड में दूषित पानी को लेकर रोष जताते ग्रामीण। *फोटो :हरिभूमि*

ढांड कस्बे के ब्राह्मण मोहल्ले में जलभराव की समस्या से परेशान दर्जनों ग्रामीणों, विशेष रूप से महिलाओं ने प्रशासन के खिलाफ रोष प्रकट किया। ग्रामीणों का आरोप है कि पिछले 5-6 वर्षों से बरसात के दौरान सड़क पर 2 फीट तक पानी भर जाता है, जिससे स्कूली बच्चों, आंगनवाड़ी जाने वाले छोटे बच्चों, बुजुर्गों और राहगीरों को भारी परेशानी झेलनी पड़ती है। स्थानीय निवासी रोशनलाल शर्मा,अमरजीत शर्मा, जिया लाल, सुरेश फौजी। मैडम लता देवी रीना देवी राजपति सुनीता देवी आदि ने बताया कि इस जलभराव के कारण क्षेत्र में मच्छर, मक्खियां और सांपों का प्रकोप बढ़ गया है, जिससे कई बीमारियां फैल रही हैं। बावजूद इसके, प्रशासन की ओर से कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया। ग्रामीणों ने बताया कि इस सड़क के समीप तीन बिजली के ट्रांसफार्मर लगे हुए हैं, जिनमें पानी भर जाने के कारण करंट आ जाता है। इसकी चपेट में आकर कई मवेशी अपनी जान गंवा चुके हैं। इसके बावजूद न तो प्रशासन ने कोई समाधान किया और न ही पीड़ित परिवारों को मुआवजा दिया गया। इस संबंध में ग्रामीणों ने सरपंच और स्थानीय विधायक सतपाल जांबा से भी कई बार गुहार लगाई। उन्होंने समाधान का आश्वासन दिया, लेकिन समस्या जस की तस बनी हुई है। ग्रामीणों ने चेतावनी दी है कि यदि शीघ्र समाधान नहीं हुआ, तो वे सड़क पर उतरकर जाम लगाने को मजबूर होंगे।

नरवाना। गतिविधि में भाग लेते बच्चे। *फोटो :हरिभूमि*

तरणताल की गतिविधि करवाई

नरवाना। बुधवार को आदर्श बाल मंदिर उच्च विद्यालय नरवाना के प्रांगण में शिशु वाटिका की कक्षा अरुण से द्वितीय तक शैक्षिक व्यवस्था तरणताल की गतिविधि करवाई गई। इसके बारे में एक दिन पहले ही बच्चों को बता दिया गया था अतः बच्चे काफी उत्साहित थे और सभी बच्चे उपस्थित रहे।कक्षा अनुसार बच्चों को तरणताल के लिए ले जाया गया। संगीत के साथ बच्चों ने तरणताल में नहाने का आनंद लिया वह झूलों पर मस्ती की। इस गतिविधि में शिशु वाटिका की सभी आचार्या बहनों ने भी सहभागिता की। प्रधानाचार्य जोगिंदर ने बताया कि इस प्रकार की गतिविधि करने से बच्चे के आनंदमय कोष का विकास होता है। सभी आचार्य बहनों ने भी बच्चों का संरक्षण किया। बच्चों को पानी के महत्व के बारे में बताया की पानी हमारे जीवन के लिए कितना महत्वपूर्ण है और नहाते समय हमें क्या.क्या सावधानियां बरतनी चाहिए। इस अवसर पर शिशु वाटिका की सभी आचार्या उपस्थित रही।

छात्राओं को लाइफ स्किल, बढ़ती उम्र के साथ भटकाव को लेकर किया जागरूक

बच्चों के साथ समय बिताकर जानें मन की बातः नीरज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। छात्रओं को लाइफ स्किल्स की जानकारी देते परमार्शदाता नीरज।

माता चन्नन देवी आर्य कन्या गुरूकुल पिल्लूखड़ा में अध्ययनरत किशोरियों एवं उनके शिक्षकों के लिए लाइफ स्किल, बढ़ती उम्र के साथ भटकाव व अन्य सामाजिक विषयों को लेकर सेमिनार का आयोजन किया गया। सेमिनार की अध्यक्षता प्रधानाचार्या ज्योति छिब्बर ने की जबकि परामर्शदाता नीरज कुमार ने विशेषकर किशोरावस्था में मनोवैज्ञानिक परामर्श सेवाओं एवं अभिभावकों की सकारात्मक भूमिका के महत्व को लेकर जागरूक किया। सेमिनार को संबोधित करते परामर्शदाता नीरज कुमार ने छात्राओं से जीवन कौशल को लेकर कई सवाल किए और उन्हें बताया कि जीवन कौशल वे क्षमताएं हैं, जो व्यक्तियों को दैनिक जीवन की चुनौतियों का सामना करने, स्वस्थ संबंध बनाने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करती हैं। आज हर माता-पिता चाहते हैं कि उनका बच्चा आगे चल कर कामयाब बने लेकिन सफलता के लिए सिर्फ स्कूल की पढ़ाई काफी नही होती। बच्चों को छोटी उम्र से ही कुछ ऐसी बातें सिखानी चाहिए जो उन्हें जिंदगी में आगे बढने में मदद करें। अभिभावक बच्चों को स्वयं से समस्या का हल करना सिखाएं ताकि बच्चे में हर परिस्थिति से निपटने के लिए आत्मविश्वास हो। इससे बच्चे की सोचने की क्षमता बढ़ती है। वहीं बच्चे कभी-कभी गुस्से में चिल्लाने लगते हैं या उदास होकर रोने लगते हैं। ऐसे में अभिभावक उन्हें समझाएं कि ये फीलिंग्स नॉर्मल हैं लेकिन इन्हें कैसे संभालना है, ये जानना जरूरी है। बच्चों को सिखाएं कि सामने वाले की बात ध्यान से सुनें और अपनी बात आराम से और साफ तरीके से कहें। अगर कोई बात समझ नही आ रही तो बिना डर के पूछें। इन छोटी-छोटी टिप्स से बच्चों में आत्मविश्वास आता है। प्रधानाचार्य ज्योति छिब्बर ने कहा कि बच्चे को सिखाएं कि वह अपने छोटे-छोटे काम खुद करे। इससे वो जिम्मेदारी लेना सीखता है और धीरे-धीरे आत्मनिर्भर बनता है। अगर हम चाहते हैं कि आपका बच्चा सिर्फ अच्छे नंबर ही न लाए बल्कि जिंदगी में भी मजबूत बने तो उसे पढ़ाई के साथ-साथ आत्मनिर्भर बनाना जरूरी है। क्योंकि छोटी उम्र में जो सीखा जाता है, उसका असर पूरी जिंदगी रहता है।

एक से सात अगस्त तक मनाया जाएगा विश्व स्तनपान सप्ताह : डॉ रेनू चावला

कैथल। सिविल सर्जन डॉ रेनू चावला ने कहा कि स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के निर्देशानुसार हर वर्ष एक अगस्त से सात अगस्त तक विश्व स्तनपान सप्ताह मनाया जाता है। इस वर्ष इस अभियान का थीम स्तनपान में निवेश करें, भविष्य में निवेश करें रखा गया है। इसका उद्देश्य प्रत्येक मां को अपनी इच्छानुसार स्तनपान कराने के लिए आवश्यक सहायता और जानकारी उपलब्ध करवाना है। इसके अतिरिक्त स्तनपान के प्रति जागरूकता के लिए मदर एब्सोल्यूट फंक्शन कार्यक्रम भी चलाया जा रहा है। जिसमें जन्म के एक घंटे के अंदर स्तनपान की शुरुआत, छहः माह तक केवल स्तनपान तथा छहः माह के बाद पूरक आहार के साथ-साथ दो वर्ष तक स्तनपान के बिंदु शामिल है।

नीलामी सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है रा. उ. वि. पांडू पिन्डारा (01553) जींद में 07 कंडम कमरों की नीलामी/बोली करवाई जानी है। यह नीलामी दिनांक 05.08.2025 को दोपहर 12:00 बजे राजकीय उच्च विद्यालय पांडू पिन्डारा जींद के प्रांगण में होनी निश्चित हुई है। नीलामी की शर्तें मौके पर बता दी जाएंगी।

विद्यालय प्रबंधक समिति (SMC)
GHS Pandu Pindara
जींद

खबर संक्षेप

समिति ने भगवान नगर में खोला सिलाई सेंटर

जींद। मानव सेवा समिति द्वारा भगवान नगर में मुफ्त सिलाई सैंटर शुरू किया गया। इसमें राजीव शर्मा ठेकेदार ने मुख्य अतिथि तौर पर शिरकत की। समिति के प्रधान लेखराज गौतम ने बताया कि समिति प्रतिदिन हांसी रोड स्थित नंदीशाला में चार क्विंटल चारा दान करती है। होम्योपैथिक और दंत चिकित्सालय चलाए जा रहे हैं। शहर में 15-16 वाटर कूलरों द्वारा पीने की पानी की सुविधा दी जा रही है। सर्दियों में गरीब बच्चों को गर्म वस्त्र देना जैसे सामाजिक काम संस्था द्वारा किये जा रहे हैं।

ज्योतिर्लिंग मंदिरः स्थापना एवं श्री गणेश कल से

कैथल। श्री सनातन धर्म मंदिर कैथल में द्वादश ज्योतिर्लिंग की स्थापना का श्री गणेश 31 जुलाई को सुबह 7:00 से आरंभ होगा। इस कार्यक्रम में मुख्य यजमान केवल कृष्ण गोस्वामी,नरेश गोयल एवं राजकुमार अग्रवाल होंगे। इस कार्यक्रम में प्राण प्रतिष्ठा एमना कुमार गौड़ एवं उनकी टीम के द्वारा की जाएगी। शहर की जनता से अपील है कि कार्यक्रम में शामिल होकर पुण्य के भागी बने। इस अवसर पर रवि भूषण गर्ग, सुभाष गोयल,प्रेम चंद सिंगला, हरि मिश्रा,पंडित अशोक शर्मा,सुरेश

दुकान का शीशा तोड़कर 10 हजार की नकदी चोरी

कैथल। कैथल के गांव से अगौंध से चोर एक दुकान का शीशा तोड़कर एक महिला के गल्ले से 10000 की नगदी चुरा कर ले गए। गांव अगोंद की महिला पोली देवी ने गुहला पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 27 जुलाई को कर उसके दुकान का शीशा तोड़कर उसके गल्ले में रखी 10000 की नकदी चुरा कर ले गए। सब इंस्पेक्टर रामचंद्र ने बताया कि पुलिस ने मामला दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी है ।

खंड स्तरीय युवा संसद प्रतियोगिता का आयोजन

अलेवा। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में खंड स्तरीय युवा संसद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। अध्यक्षता स्कूल प्राचार्य हसंवीर रेढू ने की। प्राचार्य ने विद्यार्थियों को संसदीय कार्यवाही से परिचित करवाया। प्राचार्य ने बताया कि इस दौरान सविता शर्मा, उषा रानी, पुष्पारानी आदि ने छात्रों को संसद की तरह बहस, चर्चा तथा निर्णय लेने की प्रक्रिया में विद्यार्थियों को बताया। इस मौके पर कुलदीप बेरवाल, संजय कुमार ने छात्रों को संसदीय प्रणाली के बारे में बताया तथा बच्चों के प्रयासों की सराहना की।

मारपीट कर बंधक बनाया बंधक, दंपत्ति पर केस दर्ज

कैथल। कलायत पुलिस ने एक व्यक्ति से मारपीट करने तथा उसे बंधक बनाने के आरोप में पति-पत्नी के खिलाफ मामला दर्ज किया है। सजुमा के दलबीर ने कलायत पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 24 जुलाई को गांव के ही सोहन तथा उसकी पत्नी सीमा ने मिलकर उसे तथा उसके बच्चों के साथ दुर्व्यवहार करते हुए उसके साथ मारपीट की तथा उसे बंधक बना लिया। मामले के जांच अधिकारी सहायक उप निरीक्षक विनोद कुमार ने बताया कि पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

103 कर्मियों का जीवन यापन हुआ मुश्किल, कर्ज लेकर चला रहे घर

उधारी में बीत गया तीज का पर्व कर्मियों को 3 माह से वेतन नहीं

खाद्य आपूर्ति विभाग में डीसी रेट पर कार्यरत हैं कर्मचारी, वेतन की मांग पर अधिकारियों से मिले आश्वासन, वेतन का इंतजार नहीं हुआ खत्म

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

कैथल। कार्यालय जिला खाद्य एवं आपूर्ति विभाग। *फोटो : हरिभूमि*

कैथल। झाड़ू उलटे कर प्रदर्शन करते नपा और दमकल कर्मचारी

जिले के खाद्य एवं आपूर्ति विभाग में कार्यरत 103 कच्चे कर्मचारी पिछले तीन महीनों से वेतन से वंचित हैं। विभाग की अनदेखी के कारण इन कर्मचारियों की आर्थिक हालत बद से बदतर होती जा रही है। चौथा महीना शुरू हो चुका है, लेकिन न तो वेतन मिला और न ही कोई ठोस आश्वासन। ये सभी कर्मचारी डी.सी. रेट पर नियुक्त हैं और विभागीय गोदामों में अनाज की ढुलाई, स्टॉकिंग, वितरण और अन्य आवश्यक कार्यों को अंजाम देते हैं। दिन-रात मेहनत करने के बावजूद जब मेहनताना ही न मिले, तो हालात कैसे सुधरेंगे। यह सवाल अब हर मजदूर की आंखों में दिख रहा है। कर्मचारियों का कहना है कि रोजाना की ड्यूटी तो ली जाती है, लेकिन वेतन भुगतान को लेकर कोई जवाब नहीं मिलता। बार-बार कार्यालय के चक्कर काटने के बावजूद उन्हें सिर्फ आश्वासन ही मिलते हैं।

कई मजदूरों ने कर्ज लेकर अपने घर का खर्च चलाना शुरू कर दिया है, लेकिन अब यह बोझ असहनीय हो चुका है। फिलहाल कर्मचारी राहत की आस लगाए बैठे हैं और मांग कर रहे हैं कि उनकी मेहनत का हक उन्हें बिना देरी जल्द मिले।

किराया व राशन का इंतजाम हुआ कठिन

एक मजदूर ने बताया कि तीन महीने से वेतन नहीं मिला, बच्चों की फीस भरनी है, किराया देना है और राशन का इंतजाम भी मुश्किल हो गया है। कर्ज लेकर किसी तरह दिन काट रहे हैं, लेकिन अब सब्र जवाब दे रहा है, उन्होंने कहा। वहीं, कर्मचारियों ने चेतावनी दी है कि यदि जल्द वेतन नहीं मिला तो वे प्रदर्शन का रास्ता अपनाने को मजबूर होंगे।

मुख्यालय भेजी फाइलः राठी

इस संबंध में कैथल डी.एफ.एस.सी. अधिकारी निशांत राठी ने बताया कि वेतन भुगतान की फाइल मुख्यालय को भेज दी गई है। जैसे ही बजट स्वीकृत होगा, लंबित वेतन तुरंत जारी कर दिया जाएगा।

सफाईकर्मी: उल्टी झाड़ू के साथ प्रदर्शन

कैथल। नगर पालिका कर्मचारी संघ हरियाणा संबधित सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा की राज्य कमेटी के आह्वान पर कैथल ब्लॉक कमेटी ने ब्लॉक प्रधान महेंद्र कुमार बिड़लान की अध्यक्षता मे पेहवा चौक फायर स्टेशन पर गेट मीटिंग करके जोरदार प्रदर्शन किया। संचालन ब्लॉक सचिव विक्की टांक ने किया ।प्रदर्शन मे कर्मचारियो को सम्बोधित करते हुए संध के राज्य उपप्रधान राजेन्द्र सिणंद,राज्य मुख्य संगठन कर्ता व एसकेएस जिला प्रधान शिवचरण,केन्द्रीय कमेटी सदस्य जयप्रकाश ने कहा कि हरियाणा सरकार सफाई व फायर के कर्मचारियो के साथ लगातार वादाखिलाफी कर रही है। इसके कारण हमे बार-बार धरना-प्रदर्शन करना पड रहा है। उन्होंने कहा कि 22 जून को मुख्य मन्त्री कैप कार्यालय 23 जून को कैबिनेट मन्त्री कृष्ण बेदी के आवास नरवाणा मे झाड़ू उल्टे लेकर प्रदर्शन करके ओर 29-जून को विभागीय मंत्री विपुल गोयल के आवास पर प्रदर्शन करके ज्ञापन दिया था। उन्होंने एक सप्ताह मे मीटिंग करके सभी माँगो के समाधान का ठोस आश्वासन दिया था लेकिन एक महीना बीत जाने पर भी मांगो का समाधान नही किया,जिससे ऐसा प्रतीत होता है कि मंत्री व भाजपा सरकार दलित कर्मचारियो की मांगो व समस्याओ के प्रति गंभीर नही हैं। आज के धरना-प्रदर्शन मे महेन्द्र कुमार बिड़लान,राजकुमार मंचल, जगदीश कुमार,जिला प्रधान गोरव टाँक,पंकज गिल,अमित कुमार, मुकेश कुमार,सूरज सोहोतरा, वर्षा रानी,विधा देवी, सुमेश राणा, काका प्रेमी, सुरेन्द्र कुमार, सुरेश कुमार कैलरम, डिपल बैद, फायर से महेन्द्र सिंह, सुभाष चंद्र, विनोद ढांडा, रणधीर सिंह समेत काफी संख्या मे कर्मचारी उपस्थित रहे।

चार को काम बंद कर स्वास्थ्यकर्मी करेंगे रोष

जींद। जूम बैठक में भाग लेते हुए स्वास्थ्यकर्म। *फोटो :हरिभूमि*

■ जियो फेंसिंग उपस्थित का विरोध कर रहे स्वास्थ्यकर्मी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

चार अगस्त को जियो फेंसिंग उपस्थित के विरोध में काम बंद कर कर स्वास्थ्य विभाग अधिकारी व कर्मचारी हरियाणा के सभी सिविल सर्जन कार्यलय पर प्रदर्शन करेंगे। एमपीएचडब्ल्यू एसोसिएशन की महासचिव सहदेव आर्य ने राज्य कमेटी की हुई जूम मीटिंग के बाद बताया कि सरकार बिना संसाधनों के निजी कंपनी की लोकेशन आधारित हाजिरी प्रणाली को कर्मचारियों के निजी फोन से लागू करवाने पर अड़ी है और कर्मचारियों पर नाजायज दबाव बना कर तानाशाही दिख रही है। जो कि न केवल निंदनीय बल्कि माननीय सर्वोच्च न्यायालय की टिप्पणी अनुसार कर्मचारियों की व्यक्तिगत निजता पर हमला है और व्यक्तिगत गोपनीयता का हनन है। जिसका हरियाणा स्वास्थ्य विभाग अधिकारी कर्मचारी तालमेल कमेटी व बहुउद्देश्यीय स्वास्थ्य कर्मचारी एसोसिएशन सहित अन्य स्वास्थ्य विभाग एसोसिएशन ने भी निंदा करते हुए विरोध किया है। सहदेव आर्य ने बताया कि इसके संदर्भ में स्वास्थ्य विभाग तालमेल कमेटी का एक प्रतिनिधिमंडल आठ जुलाई को स्वास्थ्य मंत्री आरती राव, मिशन निदेशक हरियाणा से मिल कर इस पर आपत्ति सहित अपना विरोध दर्ज करवा चुका है एवं स्वास्थ्य मंत्री से मिले आश्वासन के बाद भी समाधान न होने के कारण 20 जुलाई की तालमेल कमेटी की बैठक के दौरान मजबूरन आंदोलन का निर्णय लेना पड़ा। जिसके संदर्भ में हरियाणा सरकार के स्वास्थ्य विभाग के सभी कर्मचारी और अधिकारी 28 जुलाई को एक सफल विरोध प्रदर्शन के माध्यम से सरकार से इसके समाधान की अपील कर चूके हैं लेकिन विडंबना है कि वर्तमान की तानाशाही सरकार के कानों पर जूं तक नही रेंग रही है। तालमेल कमेटी को आंदोलन को आगे बढ़ाने का फैसला लेना पड़ा है। जिसके तहत चार अगस्त को स्वास्थ्य विभाग हरियाणा के तमाम अधिकारी व कर्मचारी सामुहिक व संगठित होकर 10 से 11 बजे तक दिन में एक घंटे काम रोककर प्रदेश भर की सिविल सर्जन कार्यालयों पर गेट मीटिंग कर कर प्रदर्शन करेंगे।

मनुष्य का बीमारियों से बचाव करता है बदलकर भोजन लेना

■ डॉ. जिग्नेश ने चार दिवसीय स्वास्थ्य जागरूकता शिविर को किया संबोधित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ उचाना

उचाना। ब्राह्मण धर्मशाला में आयोजित विशेष स्वास्थ्य शिविर। *फोटो :हरिभूमि*

बस स्टैंड के पास ब्राह्मण धर्मशाला में चार दिवसीय विशेष स्वास्थ्य शिविर के तीसरे दिन स्वास्थ्य पर यह बात कही। 30 जुलाई को शिविर का अंतिम दिन है। शिविर में गुजरात के पोरबंदर से डा. जिग्नेश पहुंचे हैं जो स्वास्थ्य के बारे में निरंतर जानकारी दे रहे है। हृदय रोग, मोटापा, किडनी रोग, बीपी, शुगर, मोटापा, थायराइड, अस्थमा से परेशान मरीज इस शिविर में पहुंच कर इसका लाभ ले रहे है। डा. जिग्नेश ने कहा कि भोजन में परिवर्तन करके हम बीमारियों से बच सकते हैं। ये शरीर हमारा है तो इसकी देखभाल हमें करनी है। सबसे पहला सुख निरोगी काया को बताया गया है। निरोगी काया को रखने के लिए नियमों पर हमें चलना होगा। शरीर स्वस्थ रहे जीवन में बीमारी न आए तो हमें खान-पान पर ध्यान देना होगा। बीमारी की सबसे अधिक वजह भोजन होता है। भोजन को किस समय किस तरह से खाना है इसको जानना सबसे जरूरी होता है। आयोजक सतीश जांगड़ा, रामबिलास, सुमन जांगड़ा, कृष्णा ने भी संबोधित किया।

नरवाना। कार्यक्रम में भाग लेते हुए बच्चे। *फोटो :हरिभूमि*

वेदांता किड्स स्कूल में स्मार्ट टेबल क्वेस्ट का आयोजन

नरवाना। वेदांता इंटरनेशनल किड्स स्कूल बसंत विहार में विद्यार्थियों के लिए एक शिक्षाप्रद और रोचक टेबल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य बच्चों में गणितीय कौशल, स्मरण शक्ति और आत्मविश्वास को बढ़ावा देना था। जिसमें कक्षा के जी 2 से 5 तक के छात्रों ने भाग लिया। चार चरणों में हुई प्रतियोगिता में पहला राउंड डोजिंग टेबल्स, दूसरा फॉक्स राउंड तीसरा राइट फास्ट व आखिरी रैपिड फायर राउंड रहा। कक्षा के जी 2 से युग, अश्विका, मानविक आदि। पहली से आरव एआर्यवीर एपूर्वांश व कक्षा दूसरी से जानवी एलविश एआयांश। कक्षा तीसरी से रेयांशंए मानविकए तनवी और कक्षा चौथी व पांचवीं से इशिका एजन्नत साव्या आदि विजेता रहे। डायरेक्टर प्रदीप नैन व प्रधानाचार्या रश्मि जैन ने विजेताओं को सम्मानित करते हुए कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं विद्यार्थियों में तर्क शक्तिए एकाग्रता और प्रतियोगी भावना को विकसित करती हैं।

स्वतंत्रता सेनानी मनीराम के नाम पर नरड़ गांव की सड़क का नाम

■ गोयत के परिवार ने जताया मुख्यमंत्री और प्रशासनिक अधिकारियों का आभार।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

मनी राम गोयत

हरियाणा सरकार द्वारा एक ऐतिहासिक निर्णय लेते हुए आज़ाद हिंद फौज के वीर स्वतंत्रता सेनानी श्री मनीराम गोयत के सम्मान में करनाल-पीडब्ल्यूडी रोड से गांव नरड़ तक जाने वाली सड़क का नाम अब श्री मनी राम गोयत, स्वतंत्रता सेनानी मार्ग कर दिया गया है। यह अधिसूचना हरियाणा राजपत्र (गजट) में प्रकाशित की गई है।

यह निर्णय हरियाणा सरकार के लोक निर्माण (भवन एवं मार्ग) विभाग द्वारा 22 जुलाई 2025 को जारी अधिसूचना क्रमांक 09/157/2025-3 बी.एंड.आर. (एलसीयू) के तहत लिया गया है, जिसमें स्पष्ट रूप से उल्लेख किया गया है कि 1.00 किलोमीटर लंबी इस सड़क का नाम परिवर्तन किया जा रहा है। एक्सईन सुरेंद्र सिंह ने भी इस बात की पुष्टि की। इस गौरवपूर्ण निर्णय पर स्वर्गीय मनी राम गोयत के परिवार ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, मंत्री रणबीर गंगवा, ओएसडी भारत भूषण भारती, मीडिया सलाहकार परवीन अत्रे और ग्राम पंचायत नरड़ का हृदय से आभार व्यक्त किया है। परिवार के सदस्य रमेश गोयत ने कहा कि यह न सिर्फ हमारे परिवार के लिए, बल्कि पूरे गांव और प्रदेश के लिए गर्व का विषय है।

जाट धर्मार्थ सभा चुनाव को लेकर गर्माया माहौल

■ चुनाव को लेकर धडों में बंटे सभा के चुनाव से जुड़े लोग, आरोप प्रत्योरोपों का सिलसिला शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। पत्रकारों से बातचीत करते हुए किताब सिंह भनवाला। *फोटो : हरिभूमि*

जाट धर्मार्थ चुनाव को लेकर माहौल गर्मा गया है। जाट धर्मार्थ सभा से जुड़े लोग धडों बंट गए और आरोप प्रत्यारोपों का सिलसिला तेज हो गया है। बुधवार को दोनों पक्षों ने चुनाव को लेकर अलग अलग प्रैसवार्ता की और अपनी बाते रखीं। एडहॉक कमेटी के सदस्य किताब सिंह भनवाला ने जाट धर्मशाला में आयोजित प्रेसवार्ता में बताया कि तदर्थ समिति के सदस्य देववर्त ढांडा द्वारा लगाए गए आरोप बेबुनियाद हैं। उन्होंने कहा कि उन्होंने एक भी वोट नही काटा है। सोसायटी एक्ट के अनुसार हमारे पास वोट काटने या जोडने का कोई अधिकार नही है। कॉलेजियम को मार्च 2018 में ही मंजूरी मिल गई थी। जिन सदस्यों ने अपना केवाईसी करवा लिया था, उन्हें मतदाता सूची में जोड़ दिया गया था। एक बार अनुमोदित कॉलेजियम 15 साल के लिए वैध होता है। उन्होंने कोई फेर बदल नहीं किया है। इन कमेटियों में एक कमेटी देववर्त ढांडा की भी थी। वो अपनी गलती छुपाने के लिए समाज को अब गुमराह कर रहे हैं। उन्होंने एक-एक कर आरोप लगाए गए बिंदुओ को बारिकी से रखा। उन्होंने कहा कि चुनाव मे सभी वोटर भाग ले। इस अवसर पर ईश्वर सिंह, युद्धवीर सिंह, संजय पवार समेत अन्य लोग मौजूद रहे।

2971 वोटर लिस्ट से नहीं हुआ चुनाव तो बहिष्कार

आइएनएलडी के विजेंद्र सिंह ने पार्टी कार्यालय मे आयोजित प्रेस वार्ता में कहा कि जाट धर्मशाला में कुल 2971 वोट हैं। जबकि इन्हें काट कर 1149 वोट कर दिए गया है। 105 कॉलेजियम बनाए गए हैं, जो गलत है। मृत लोगों के वोट अभी भी हैं। परंतु जीवित लोगों के वोट काट दिए गए हैं। उन्होंने कहा कि कटे हुए वोटों को तुरंत जोड़ा जाए। प्रस्तावित जाट धर्मशाला का चुनाव सभी वोटों को जोड़ कर ही करवाया जाए। उन्होंने कहा कि अगर प्रशासन ने वोट नही जोड़े तो समाज के लोग चुनाव नहीं होने देंगे। चुनाव का बहिष्कार करेंगे।

साइबर सेल ने बरामद किए 141 गुमशुदा मोबाइल फोन

■ गुमशुदा मोबाइल फोन की कीमत 18 लाख, फोन असल मालिकों को सौंपे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। गुम हुए मोबाइलों को उनके असल मालिकों के सुपुर्द करते हुए।

अलग-अलग जगहों से गुम हुए मोबाइल फोन को साइबर सेल ने बरामद किया है। एसपी कुलदीप सिंह की मौजूदगी में गुम हुए 141 मोबाइल फोन उनके असल मालिकों को बुला कर सौंपे गए। जिनकी कीमत 18 लाख 15 हजार रुपये के करीब बताई जा रही है। जो लोग मोबाइल लेने के लिए एसपी कार्यालय नहीं आ पाए, उनके मोबाइल घर पर भी पहुंचाए जाएंगे।

एसपी कुलदीप सिंह ने बताया कि जींद साइबर सुरक्षा इंचार्ज सब इंस्पेक्टर अनमोल के नेतृत्व में सिपाही मनीष कुमार ने एक जनवरी से लेकर 29 जुलाई 2025 तक के जींद जिले से गुम हुए 141 मोबाइल फोन की तलाश की है। चोरी की शिकायत आने के बाद साइबर शाखा द्वारा फोन को ट्रेस पर लगाया जाता है और फोन बरामद होने पर उनके असल मालिक को कार्यालय में बुला कर उसे सुपुर्द किया जाता है। अक्सर लोगों की लापरवाही से मोबाइल गुम हो जाते हैं। मोबाइल के गुम होने की सूचना तुरंत पुलिस को और संबंधित कंपनी (जिसका सिम कार्ड प्रयोग किया जाता है) को दें ताकि आपके मोबाइल का कोई दुरुपयोग ना कर सके। गुम हुए फोन पाकर मालिक खुश नजर आए। एसपी कुलदीप सिंह ने कहा कि

फसल अवशेष प्रबंधनः अधिकारियों से की मशीनरी मुहैया करवाने की मांग

■ जिला पार्षद की अगुवाई में अधिकारियों से मिले ग्रामीण।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ पूंडरी

पूंडरी। गांव अहमदपुर में ए.डी.ओ. को मांग पत्र सौंपते जिला पार्षद जितेंद्र टाया व किसान।

गांव अहमदपुर के किसानों ने फसल अवशेष प्रबंधन की गंभीर समस्या को लेकर जिला पार्षद जितेंद्र टाया के नेतृत्व में एग्रीकल्चर डेवलपमेंट ऑफिसर (ए.डी.ओ.) दर्शन सिंह को एक मांग पत्र सौंपा। मांग पत्र में किसानों ने कहा कि जीरी कटाई के बाद खेतों में बची गांठों को हटाने के लिए उनके पास आवश्यक मशीनरी नहीं है, जिस कारण उन्हें मजबूरीवश खेतों में आग लगानी पड़ती है। लेकिन प्रशासन इस पर कार्रवाई करता है, जिससे किसान दोहरी मार झेलते हैं।

किसानों ने साफ कहा कि यदि सरकार या कृषि विभाग उनकी इस समस्या को गंभीरता से ले और गांठों के निपटान के लिए उचित मशीनें उपलब्ध कराए। जिससे किसान आग लगाने जैसी स्थितियों से बच सकते हैं और पर्यावरण को भी नुकसान नहीं होगा। दर्शन सिंह ने किसानों की मांगों को ध्यानपूर्वक सुनते हुए मांग पत्र स्वीकार किया और आश्वासन दिया कि वे इस विषय को संबंधित अधिकारियों तक पहुंचाकर समाधान की दिशा में ठोस प्रयास करेंगे।

पुरानी ओपीडी पर्ची को रिन्यू करने के लिए अलग से काउंटर

पुराने मरीजों को अब नहीं करना पड़ेगा इंतजार

■ स्वास्थ्य निदेशक के आदेशों पर शुरू हुई कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। नई बिल्डिंग में की गई पुनः पंजीकरण की व्यवस्था।

जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल में आने वाले मरीजों व उनके तिमारदारों को ओपीडी स्लिप के लिए ज्यादा समय का इंतजार नही करना होगा। जिन लोगों की पहली ओपीडी पर्ची बनी हुई है, उन मरीजों के लिए अलग से काउंटर की व्यवस्था की गई है ताकि नई पर्ची न बनानी पड़े और पर्ची रिन्यू जल्दी से हो जाए। इससे मरीज व उनके तिमारदारों को पर्ची बनवाने के लिए समय भी कम लगेगा और लंबी लाइनों में भी नही लगना होगा।

पुरानी पर्ची रिन्यु करवाने के लिए अलग से काउंटर की व्यवस्था

जिन मरीजों की पहले पर्ची बनी हुई है और उन्हें फिर से पर्ची बनवानी है तो भी वो कई बार पर्ची काउंटर पर लगी लंबी लाइनों में लग जाते हैं। जिससे उनके समय की बर्बादी होती है। जबकि पुरानी पर्ची को रिन्यु करने में कुछ ही सेकेंड लगते हैं। ऐसे में मरीज व तिमारदारों को परेशानी न हो, उसके लिए पर्ची काउंटर पर अलग से काउंटर की व्यवस्था की गई है ताकि पुरानी पर्ची वाले इस काउंटर पर खड़े होकर जल्द से जल्द अपनी पर्ची को रिन्यु करवा सकें।

महानिदेशक के आदेशों का दिखने लगा असर

एनएचएम निदेशक डा. धिरेंद्र यादव ने निरीक्षण के दौरान पंजीकरण काउंटर पर भीड़ को देखते हुए पुराने मरीजों के लिए अलग काउंटर लगाने के निर्देश दिए थे। पुरानी पर्ची को रिन्यु करने में मात्र दस से 20 सेकेंड लगते हैं। जबकि नई पर्ची में जानकारी फिल करने में 40 से 45 सेकेंड लग जाते हैं। ऐसे में इस समय को बचाने के लिए पुरानी पर्ची वालों के लिए अलग से काउंटर रखने की व्यवस्था की।

पुराने मरीजों को मिलेगी सुविधा : डॉ. भोला

नागरिक अस्पताल के डिप्टी एमएस डा. राजेश भोला ने कहा कि पर्ची काउंटर पर पुरानी पर्ची वालों के लिए अलग से काउंटर की व्यवस्था कर दी गई है। इसे लेकर निदेशक द्वारा दिशा-निर्देश दिए गए थे। आदेशों की पालना करते हुए नई बिल्डिंग में अलग काउंटर की व्यवस्था कर दी गई है।