हरिभूमि
जींद-कैथल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 17 जुलाई 2025

11 उचाना मंडी में ड्रेन की सफाई, आठ जगह पर मैनहॉल...

11 परीक्षा केंद्रों पर हों सभी मूलभूत सुविधाएं: डीसी

खबर संक्षेप

मरम्मत के चलते तीन घंटे के लिए बिजली रहेगी बाधित

जींद। बिजली निगम के अधीक्षण अभियंता एमएल सुखीजा ने बताया कि जींद शहर में वीरवार को सिटी फीडर नंबर तीन पर सुबह 11 बजे से लेकर ढाई बजे तक मरम्मत का कार्य चलेगा। वीरवार को रामराय गेट, वाल्मीकि मोहल्ला, पालिका बाजार, श्याम नगर, इंदिरा कॉलोनी, भारत सिनेमा रोड, वेद नगर, जैन नगर, प्रेम नगर, न्यू मार्केटपर साढ़े तीन घंटे बिजली सप्लाई आपूर्ति बाधित रहेगी।

मारपीट कर नकदी और मोबाइल छीना

कैथल। कैथल के सेक्टर 19 पार्क के पास दो युवकों के साथ मारपीट करते उनकी नगदी और चांदी की चैन छीनने का मामला प्रकाश में आया है। फ्रेंड्स कॉलोनी के विजेंद्र ने अपनी शिकायत में आरोप लगाया है कि 13 जुलाई को जब वह अपने भाई अंकुर के साथ पार्क में जा रहा था।

आत्महत्या के लिए मजबूर करने का आरोपी गिरफ्तार

जींद। उचाना थाना पुलिस ने डेढ़ साल पहले गांव सुरबूरा के पशु व्यापारी को आत्महत्या के लिए मजबूर करने के एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। सुरबूरा निवासी विकास ने छह मार्च 2024 को पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि उसका पिता फूल कुमार भैंसों को खरीद फरोख्त करता था। जिसके चलते लगभग डेढ़ करोड रुपये भैंस कारोबार में लगे लोगों में फंस गए थे।

गांव सांघन में हजारों का सामान चोरी, केस

कैथल। गांव सांघन के एक मकान से चोर मोबाइल फोन, नकदी व अन्य सामान चुरा कर ले गए। गांव सांघन के सुखदेव गिरी ने सदर पुलिस कैथल को दी शिकायत में बताया कि 14 जुलाई की दिन दिहाडे चोर उसके घर में घुसकर वहां पर रखा उसका मोबाइल तथा अलमारी में रखें 5000 की नकदी चुरा कर ले गए।

बाइस लाख रुपये हड़पने पर चार के खिलाफ केस

जींद। भैंस खरीद कर 22 लाख रुपये की राशि हडपने तथा राशि लौटाने से मना करने पर सदर थाना नरवाना पुलिस ने चार लोगों के खिलाफ धोखाधड़ी का मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव इस्माइलपुर निवासी सुरेंद्र ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह गांव के ही गुरनाम के साथ भैंसों की खरीद फरोख्त करता है।

पद्म पुरस्कारों के लिए 31 जुलाई तक करें आवेदन

कैथल। डीसी प्रीति ने बताया कि गणतंत्र दिवस 2026 के अवसर पर घोषित किए जाने वाले पद्म पुरस्कारों के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। पात्र 31 जुलाई तक नामांकन भर सकते हैं। इन पुरस्कारों में पद्म विभूषण, पद्म भूषण व पद्मश्री पुरस्कार शामिल हैं। बताया कि पुरस्कारों के लिए नामांकन अथवा अनुशंसा केवल राष्ट्रीय पुरस्कार पोर्टल पर ऑनलाइन ही स्वीकार की जाएंगी।

रास्ता रोककर की मारपीट, मामला दर्ज

कैथल। सिविल लाइन पुलिस ने रास्ता रोककर एक व्यक्ति के साथ मारपीट करने का मामला दर्ज किया है। शुगर मिल कॉलोनी के विशाल ने सिविल लाइन कैथल पुलिस को शिकायत में बताया कि जब वह 13 जुलाई को शुगर मिल के निकट से गुजर रहा था तो अर्जुन नगर गली नंबर 5 के सोनू ने साथी के साथ मिलकर रास्ता रोकते उसके साथ मारपीट कर उसे घायल कर दिया।

मकान से गेहूं व नकदी चोरी के दो आरोपी काबू

कैथल। थाना सीवन क्षेत्र के गांव पहाड़पुर में मकान से गेहूं व नकदी चोरी के मामले की जांच थाना सीवन पुलिस के पीएसआई रजत सिंह की टीम द्वारा करते हुए आरोपी गांव उमेदपुर निवासी गुरविंद्र सिंह उर्फ सिट्टी व पहाड़पुर निवासी भजनलाल को काबू कर लिया।

बुढाखेड़ा से करसोला रोड पर ईंट भट्ठे के पास शव बरामद

गांव लिजवाना खुर्द में खेत में पानी देने गए किसान की गला घोंट कर हत्या

मृतक के मुंह से खून निकला हुआ था और गर्दन पर चोट के निशान थे।

मृतक के बेटे की शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद/जुलाना

गांव लिजवाना खुर्द घर से खेत में पानी देने गए किसान का शव गांव बुढाखेड़ा से करसोला रोड पर ईंट भट्ठे के निकट बरामद हुआ है। किसान गला घोंट कर हत्या की गई है। किसान की हत्या क्यो हुई, हत्यारे कौन थे, इसका खुलासा नही हो पाया है। जुलाना थाना पुलिस ने मृतक के बेटे की शिकायत पर अज्ञात लोगों के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज कर किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव लिजवाना खुर्द निवासी सुरेश (47) गत दिवस शाम को घर से खेत में पानी देने गया था। जो रातभर घर वापस नही लौटा। बुधवार को सुरेश का शव गांव बुढ़ाखेड़ा से करसोला रोड पर ईंट भट्ठे के निकट पड़ा देखा गया। मृतक के मुंह से खून निकला हुआ था और गर्दन पर चोट के निशान थे। जिससे साफ जाहिर था कि सुरेश की गला घोंट कर हत्या की गई है। घटना की सूचना पाकर जुलाना थाना पुलिस फोरेंसिक टीम के साथ मौके पर पहुंच गई और हालातों का जायजा लिया। मृतक के बेटे नितिन ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसका पिता सुरेश गत दिवस शाम को खेत में पानी देने गया था। जिसकी रात को अज्ञात ने हत्या कर दी। जुलाना थाना पुलिस ने नितिन की शिकायत पर अज्ञात लोगो के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

जींद। अस्पताल में मृतक के शव का पोस्टमार्टम करवाने आए परिजन।

सरकार ने जारी किया ये आदेश

जुलाना थाना प्रभारी रविंद्र ने बताया कि मृतक के बेटे की शिकायत पर अज्ञात लोगों के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज कर लिया है। मामले की जांच की जा रही है।

पशुबाड़े के बाहर चबुतरे पर व्यक्ति का बेरहमी से कत्ल

- मृतक के खिलाफ भी दर्ज थे हत्या समेत विभिन्न धाराओं के तहत मामले

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

बागडू खुर्द में बीती रात पशुबाड़े के बाहर चबुतरे पर व्यक्ति की किसी वस्तु से वार कर निर्मम हत्या कर दी गई। मृतक के चेहरे, सिर तथा टांगों पर वार किए गए थे। मृतक पर सदर थाना सफीदों तथा शहर थाना जींद में भी हत्या तथा शस्त्र अधिनियम के तहत मामले दर्ज थे। मृतक की हत्या क्यों हुई, हत्यारे कौन थे, इसका खुलासा नही हो पाया। सदर थाना सफीदों पुलिस ने मृतक के बेटे की शिकायत पर अज्ञात लोगों के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव बागडू खुर्द निवासी जितेंद्र (45) का शव बीती रात गांव के शिव मंदिर के पीछे तलाब किनारे बने उसके पशुबाड़े के चबुतरे पर खून से लथपथ पड़ा देखा गया। मृतक के सिर, चेहरे तथा टांगों पर चोटों के निशान थे। घटना की सूचना पाकर सफीदों के डीएसपी, सदर थाना पुलिस, फोरेंसिक टीम के साथ मौके पर पहुंच गए और हालातों का जायजा लिया। हालातों से साफ जाहिर था कि जितेंद्र की हत्या की गई है। मृतक के बेटे जतिन ने पुलिस को बताया कि उसका पिता जितेंद्र तालाब के साथ डेढ़ एकड़ जमीन की खेती करता था। वहीं पर पशुबाडा बनाया हुआ था। दिन में उसका पिता वहीं पर आराम करता था। देर रात को उसकी मां ने उसके पिता जितेंद्र के घर न आने पर फोन पर कॉल की लेकिन स्विच ऑफ मिला। जिसके बाद उसकी मां तालाब किनारे बने पशुबाड़े में पहुंची तो उसका पिता जितेंद्र बाहर खून से लथपथ पड़ा था।

कैथल। एसडीएम अजय कुमार हैफेड के गोदामों का निरीक्षण करते।

कैथलः एसडीएम ने किया हैफेड गोदाम का निरीक्षण

- चावलों पर पानी डालने की शिकायत पर पहुंचे थे एसडीएम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

जींद रोड स्थित हैफेड के गोदाम में गेहूं के स्टॉक पर पानी डालने की आशंका मामले में जिला प्रशासन की जांच जारी है। इस मामले में कैथल के एसडीएम अजय ने गुप्त सूचना के आधार पर भी मंगलवार रात के समय हैफेड कार्यालय में बने गोदाम का औचक निरीक्षण किया था। इसके बाद यहां पहुंची टीम ने रात के समय ही गेहूं के सैंपल लिए थे। प्रशासन को 10 हजार से अधिक बैग भीगने की आशंका है। इस निरीक्षण में गेहूं के करीब 12 से 15 के बीच प्रतिशत नमी मिली थी। इस मामले में कैथल के एसडीएम का कहना है कि उन्होंने मंगलवार को पानी डाले जाने की गुप्त सूचना के आधार औचक निरीक्षण किया था। इस निरीक्षण के दौरान मार्केट कमेटी और खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की टीमों ने सात सैंपल लिए हैं। इसमें दो में 15 प्रतिशत और अन्य पांच सैंपल में 12 से 14 प्रतिशत की नमी मिली है। दरअसल, इससे पहले भी करीब डेढ़ साल पहले भी इसी गोदाम में रखे गए गेहूं के कट्टों पर पानी डालने का मामला सामने आया था, लेकिन बाद चंडीगढ़ मुख्यालय की टीम ने जांच के बाद विभाग को क्लीन चिट दे दी थी। **ये है पूरा मामला:** कैथल के एसडीएम अजय कुमार ने मंगलवार रात जींद रोड स्थित हैफेड के गोदाम में निरीक्षण किया था और बारिश के बहाने गेहूं के बैग में पानी डालने की आशंका के बीच गेहूं के सैंपल भरवाए। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने बताया था कि उन्हें सूचना मिली थी कि बारिश में हैफेड के गोदाम में रखे गेहूं के स्टॉक के कुछ चट्ठों को खुला छोड़ा गया है। इसी सूचना पर मार्केट कमेटी कैथल व खाद्य आपूर्ति विभाग के कर्मचारियों की टीम लेकर वे हैफेड गोदाम में पहुंचे थे।

कैथल। चीका में अवैध कालोनी की सड़कों को हटाती जेसीबी। *फोटो :हरिभूमि*

अवैध कालोनी पर चलाया पीला पंजा

कैथल। जिला नगर योजनाकार प्रवीण कुमार ने बताया कि कार्यालय द्वारा जिला प्रशासन के सहयोग से राजस्व संपदा चीका में पनप रही एक अवैध कालोनी में बनी सड़क नेटवर्क को हटाया गया। अवैध कालोनी में कार्यवाही एचडीआर एक्ट 1975 के प्रावधान अनुसार की गई। कार्रवाई के दौरान एचवीपीएन चीका के एसडीओ विशाल रहेजा बतौर डयूटी मजिस्ट्रेट तैनात रहे। जिला नगर योजनाकार प्रवीण ने बताया कि कार्यालय के संज्ञान में राजस्व संपदा चीका में करीब साढ़े चार एकड़ में अवैध कालोनी विकसित करने का मामला संज्ञान में आया था, जिसके उपरांत कार्यालय द्वारा भूस्वामियों को एचडीआर एक्ट 1975 की धाराओं के तहत नोटिस जारी कर निर्माण विकसित करने के लिए जरूरी अनुमति प्राप्त करने वाले आदेश दिए गए थे। परंतु भू-स्वामियों द्वारा ना तो मौके पर बनाए जा रहे निर्माण को रोका गया और न ही विभाग से किसी प्रकार की अनुमति के लिए आवेदन किया गया था। जिला नगर योजनाकार द्वारा आम लोगों से अपील की कि किसी कालोनी में प्लाट लेने से पहले उसकी वैधता जरूर चैक कर लें।

कार की साइड लगने से दो कांवडिए घायल

जींद। गांव अंटा के निकट जींद-पानीपत मार्ग पर बुधवार शाम को तेज रफ्तार कार की साइड लगने से दो कांवडिए घायल हो गए। जिन्हें सफीदों के नागरिक अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। सदर थाना सफीदों पुलिस मामले की जांच कर रही है। फतेहाबाद निवासी सुमित (23), अमित 22 हरिद्वार से कावड़ लेकर फतेहाबाद जा रहे थे। जब वे गांव अंटा बस अड्डे के पास पहुंचे तो पीछे से आ रही तेजरफ्तार कार ने उनको साइड मार दी। जिसमें दोनों घायल हो गए। घटना को अंजाम देकर चालक कार सहित मौके से फरार हो गया। सहयोगी कावडियों ने दोनों को नागरिक अस्पताल सफीदों में भर्ती करवाया है।

गोशाला की दीवार गिरने से दो बच्चे व महिला घायल

- तीनों घायलों को जिला नागरिक अस्पताल में भर्ती करवाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

शहर के पंथ नगर में बुधवार रात करीब आठ बजे अंबाला रोड स्थित गोशाला के पीछे की दीवार गिरने से बड़ा हादसा हो गया। इस हादसे में एक मां सहित दो बच्चे घायल हो गए। हालांकि गनीमत यह रही कि यहां मौजूद लोगों के तुरंत तीनों को बाहर निकालने के बाद तीनों की जान बच गई और कोई जानमाल का नुकसान नहीं हुआ। वहीं, इस हादसे में तीनों को चोटें आई है। इसमें बच्चों को सिर और पैर जबकि मां को कमर और पैर में चोट लगी है। बताया जा रहा है कि मां को सिर में चोट लगी है। तीनों घायलों को जिला नागरिक अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। जहां उनका इलाज शुरू किया गया है। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार पंथ नगर में रात करीब आठ बजे अस्थाई रुप से बनाई गई दीवार गिर गई। इसमें एक मां और दो बच्चे इसके नीचे दब गए। यह दीवार गोशाला के पीछे तूड़ी को रोकने के लिए बनाई गई थी। बस्ती निवासी सहाना ने बताया कि रात के समय अचानक से दीवारी गिरी और मां व बच्चों ने शोर मचाया। सुहाना ने बताया कि इस हादसे में 25 वर्षीय नसीरन, 10 वर्षीय हुसैनिया व आठ वर्षीय आशरा घायल हुई है। इन तीनों का जिला नागरिक अस्पताल कैथल में इलाज चल रहा है। यहां पर गोशाला की ओर से अस्थाई रुप से तूड़ी के कमरे की दीवार बनाई गई थी। जब घायलों पर दीवार गिरी तो सभी ने शोर मचाया और मौके पर बस्ती में रहने वाले लोग पहुंचे और आनन-फानन उन्हें बाहर निकाला। इसके बाद इन्हें तुरंत अस्पताल पहुंचाया गया। बच्चों को सिर व पैर में चोट लगी है। बचाव यह रहा कि जानमाल का नुकसान नहीं हुआ। डॉक्टरों के अनुसार अभी तीनों की स्थिति ठीक हैं।

अस्पताल में भर्ती मरीज

बिना मान्यता के चल रहे १५० प्ले स्कूलों को भेजा नोटिस

- सरल हरियाणा पोर्टल के माध्यम से प्ले स्कूलों को लेनी होगी मान्यता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

महिला एवं बाल विकास विभाग ने जिले में बिना मान्यता चल रहे करीब 250 प्ले स्कूलों को नोटिस जारी किए गए हैं और जल्द से जल्द मान्यता लेने के निर्देश जारी किए हैं। नियमों का उल्लंघन कर संचालित किए जा रहे प्ले स्कूलों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। महिला एवं बाल विकास विभाग की जिला कार्यक्रम अधिकारी शशिबाला ने बताया कि इन प्ले स्कूलों में तीन से पांच वर्ष के बच्चों के दाखिले किए गए हैं। बिना अनुमति के छोटे बच्चों को दाखिला देकर नियमों का उल्लंघन कर रहे हैं। ऐसे करीब 250 स्कूलों को नोटिस जारी किए गए हैं। इन्हें नियमानुसार सरल हरियाणा पोर्टल के माध्यम से मान्यता लेनी होगी। बच्चों की सुरक्षा और गुणवत्ता पूर्ण प्रारंभिक शिक्षा सुनिश्चित करने के लिए प्ले स्कूलों की मान्यता जरूरी है। गैर मान्यता प्राप्त प्ले स्कूलों के खिलाफ कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। जिला कार्यक्रम अधिकारी शशिबाला ने बताया कि प्ले स्कूल भवन सुरक्षित, स्वच्छ व बच्चों के अनुकूल होना चाहिए।

विशेषज्ञ के साथ दवा स्टोर खोलने का झांसा देकर पचास लाख हड़पे

- शिकायत के आधार पर दो लोगों के खिलाफ धोखाधड़ी का मामला दर्ज
- स्टोर को बंद कर कपनी ने राशि को लौटाने से किया इनकार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

महिला चिकित्सक को शहर में विशेषज्ञ के साथ दवा का स्टोर खोलने का झांसा देकर पचास लाख रुपये हडपने पर शहर थाना पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ धोखाधड़ी का मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। महिला चिकित्सक रजनीश जैन ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि कुछ समय पहले एमएस टस्कर ग्लोबल प्राइवेट लिमिटेड वजीरपुर दिल्ली कंपनी के रविपाल तथा प्रसून टस्कर ने कंपनी में निवेश करने पर मुनाफे का झांसा दिया। आरोपितों के झांसे मे आकर उसने कंपनी मे 50 लाख का निवेश कर लिया। जिसके तहत कंपनी ने विशेषज्ञ की नियुक्ति करने के साथ दवाई लिखने व सस्ती दरों पर दवाई लोगों का उपलब्ध कराने की शर्तें शामिल थी। कंपनी अपनी शर्तों पर खरी नही उतरी। जिस पर उन्होंने अपनी निवेश राशि वापस मांगी। कंपनी ने स्टोर को बंद कर दिया और राशि लौटाने से भी मना कर दिया। शहर थाना पुलिस ने डा. रजनीश जैन की शिकायत एमएस टस्कर ग्लोबल प्राइवेट लिमिटेड वजीरपुर दिल्ली कंपनी के रविपाल तथा प्रसून टस्कर के खिलाफ धोखाधड़ी का मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। शहर थाना के जांच अधिकारी जसबीर ने बताया कि निवेश के नाम पर धोखाधड़ी की शिकायत दी गई थी। फिलहाल मामला दर्ज कर लिया गया है। मामले की जांच की जा रही है।

जींद-रोहतक मार्ग पर अनियंत्रित होकर खेतों में जाकर पलटी कार

- कार सवार दो युवक गंभीर रूप से घायल, रोहतक पीजीआई रेपर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जुलाना

जींद-रोहतक मार्ग पर एक कार अनियंत्रित होकर खेतों में जाकर पलट गई। कार में सवार दोनों युवक गंभीर रूप से घायल हो गए। घायलों को जुलाना के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में ले जाया गया। जहां से उनकी गंभीर अवस्था को देखते हुए रोहतक पीजीआई रेपर किया गया है। रोहतक के सुनारिया चौंक निवासी कृष्ण व योगेश किसी काम से रोहतक से जींद की ओर जा रहे थे। जब वह करसोला रोड़ बाईपास के पास पहुंचे तो उनकी कार अनियंत्रित हो गई और धान के खेत में खड़े बिजली के पोल से जा टकराई। टक्कर इतनी भयंकर थी कि खेत में खड़े पोल के दो हिस्से हो गए और कार के परखच्चे उड़ गए। खेत में काम कर रहे प्रवासी मजदूरों व किसान आवाज को सुन कर कार के पास पहुंचे और उन्होंने देखा कि कार के अंदर दो युवक फंसे हुए थे। शीशे तोड़ कर दोनों को बाहर निकाला और अस्पताल में भिजवाया। दोनों की गंभीर अवस्था को देखते हुए रोहतक पीजीआई रेफर किया गया।

जांच संदिग्ध देशी घी की फैक्टरी पकड़ी, टीम ने सैंपल लेकर जांच के लिए लैबोरेटी भेजे

जींदः फैक्टरी से 765 लीटर गाय का घी, 1215 लीटर वनस्पती ऑयल, 435 लीटर सोयाबीन ऑयल बरामद

- फैक्टरी संचालक घी निर्माण से संबंधित लाइसेंस, दस्तावेज प्रस्तुत नही कर पाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

खाद्य एवं सुरक्षा विभाग तथा जिला पुलिस की संयुक्त टीम ने गांव घिमाना के निकट एक मकान पर छापेमारी कर संदिग्ध देशी घी की फैक्टरी को पकड़ा है। खाद्य एवं सुरक्षा विभाग की शिकायत पर सदर थाना पुलिस मामले की जांच कर रही है। खाद्य एवं सुरक्षा विभाग के डा. योगेश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उन्हें सूचना मिली थी कि गांव घिमाना के निकट संदिग्ध मिलावटी देशी घी की फैक्टरी चलाई जा रही है। पुलिस को लेकर फैक्टरी पर छापेमारी की गई तो वहां पर 765 लीटर गाय का घी, 1215 लीटर वनस्पती ऑयल, सोयाबीन ऑयल 435 लीटर, खुला घी 90 किलोग्राम पाया गया। फैक्टरी संचालक घी निर्माण से संबंधित कोई लाइसेंस या दस्तावेज प्रस्तुत नही कर पाया। पुलिस पूछताछ में फैक्टरी संचालक की पहचान शिव कालोनी निवासी अमित के रूप में हुई। खाद्य एवं सुरक्षा विभाग की टीम ने घी तथा वनस्पति ऑयल के सैंपल भर कर जांच के लिए लैबोरेटरी भेज दिया गया है। जिला खाद्य एवं सुरक्षा विभाग के अधिकारी डा. योगेश ने बताया कि फैक्टरी से मिले घी तथा वनस्पति ऑयल के सैंपल भर कर लैबोरेटरी भेजे गए हैं। फैक्टरी को सील कर दिया गया है। संचालक के खिलाफ कार्रवाई की सिफारिश की गई है।

जींद। फैक्टरी में तैयार किया जा रहा संदिग्ध देशी घी। *फोटो :हरिभूमि*

नरवाना। मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

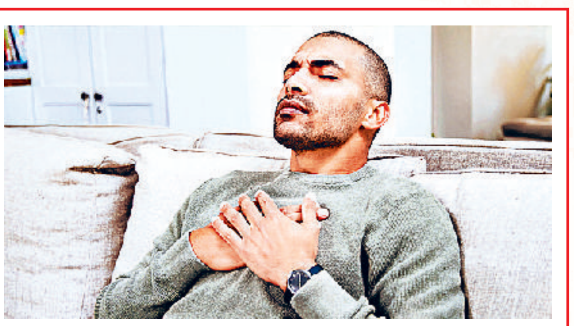
संयुक्त किसान मोर्चे का धरना जारी

नरवाना। तहसील कार्यालय में संयुक्त किसान मोर्चे का धरना मास्टर बलबीर सिंह राज्य अध्यक्ष अखिल भारतीय किसान सभा हरियाणा के नेतृत्व में आज भी 1184 वें दिन भी जारी रहा जिस की अध्यक्षता बलजीत सिंह कुंडू ने की और मंच संचालन मास्टर बलजीत सिंह माण्डी ने किया। मास्टर बलबीर सिंह राज्य अध्यक्ष अखिल भारतीय किसान सभा हरियाणा ने मंच सांझा करते हुए बताया कि हमारी बेमाता सेंटर में बैठा हमारा प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी हैं जिस ने हमारे खाद की उपलब्धता का लेख उसी दिन लिख दिया थाएजिस दिन बजट में उर्वरकों की सब्सिडी पिछले तीन साल में 87385 करोड़ रुपए कम कर दी गई थी जिस के कारण आज खाद की मारा मारी मची हुई है और बाजार से खाद गायब है परंतु चोर बाजारी से आप चाहे ट्रक भर सकते हैंएये सब कृष्ण बेदी मंत्री जीएजो हल्के के कैबिनेट मंत्री भी हैं के हल्के का हाल है तो दूसरे हलकों का क्या हाल होगा। कमलेश सच्चा खेड़ा, कमलेश नरवाना, वेदो जजानवाला, राम प्यारी लोदर, बलराज, दलबीर, सतबीर गलड़ी, डॉ राम चंद्र, श्रीराम आदि मौजूद थे।

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. महेश वाधवानी
डायरेक्टर, एचओडी-सीटीवीएस
फोर्टिस मानेसर, गुरुग्राम

हाल के वर्षों में आम लोगों से लेकर कई सेलिब्रिटीज की भी डेथ सडन कार्डिएक अरेस्ट की वजह से हुई है। इसकी अनेक वजहें हो सकती हैं। लेकिन अगर आप अपनी हेल्थ को लेकर कॉन्शस रहें, मनमाने ढंग से कोई ट्रीटमेंट न लें और बैलेंस्ड डाइट लें तो इससे बचे रह सकते हैं। इस बारे में यहां दे रहे हैं बहुत युजफुल सजेशंस।

रोका जा सकता है सडन कार्डिएक अरेस्ट



हाल ही में 'कांटा लगा गर्ल' के नाम से पॉपुलर 42 वर्षीय मॉडल-एक्ट्रेस शेफाली जरीवाला की अचानक कार्डिएक अरेस्ट आने से हुए निधन ने सबको चौंका दिया। हालांकि फिटनेस-फ्रीक शेफाली जरीवाला को कोई बीमारी नहीं थी। लेकिन खबरों के अनुसार सुंदर-जवां दिखने की चाहत में पिछले 7-8 साल से लगातार एंटी-एजिंग ट्रीटमेंट ले रही थीं। जिसमें वो स्किन वाइटनिंग, यूथफुल ग्लो और लिवर डिटॉक्सीफिकेशन के लिए ग्लूटाथियॉन, विटामिन-सी जैसी मेडिसिन और आईवी इंजेक्शन ले रही थीं। हार्मफुल केमिकल्स के रिएक्शन को उनकी डेथ की बड़ी वजह माना जा रहा है। दरअसल, केमिकल से वेसोवेगल तंत्रिका प्रभावित होती है और व्यक्ति का ब्लड प्रेशर एकाएक कम हो जाता है। इन दवाओं का असर हार्ट फंक्शन पर भी पड़ता है, यानी वो पंप करना बंद कर सकता है, जिससे बेहोश होने और सडन कार्डिएक अरेस्ट का रिस्क हो सकता है।

आज के दौर में अनेक महिलाएं और पुरुष भी यंग और अट्रैक्टिव दिखने के लिए कई तरह के ब्यूटी ट्रीटमेंट्स लेने लगे हैं। लेकिन इन्हें एक्सपर्ट के सुपरविजन में लेना ही उपयुक्त रहता है। जवां दिखने के जुनून में इन मेडिसिन की ओवरडोज लेने से लोगों में हार्मोनल असंतुलन, ब्लड प्रेशर बढ़ने या गैस्ट्रिक समस्याएं होने का खतरा बढ़ता है। खासकर व्रत के दौरान ऐसी दवाएं लेना ज्यादा नुकसानदायक हो सकता है।

बढ़ रहा कार्डिएक अरेस्ट

सडन कार्डिएक अरेस्ट किसी भी व्यक्ति को कभी भी हो सकता है, लेकिन आजकल की भागम-भाग जिंदगी में कम उम्र में भी बहुतायत में ऐसा देखा जा रहा है। पिछले दो-तीन दशकों में लाइफस्टाइल में बदलावों यानी मीठा ज्यादा खाना, शारीरिक श्रम कम करना, सिगरेट-एल्कोहल के सेवन से लोगों में मेटाबॉलिक सिंड्रोम की समस्या बढ़ी है, जिससे महिलाओं में कार्डिएक अरेस्ट का रिस्क दोगुना हो गया है, हालांकि पुरुषों की तुलना में अभी भी काफी कम (90:10 प्रतिशत) है।

कार्डिएक अरेस्ट के लक्षण

ज्यादातर मरीजों को ये लक्षण महसूस होते हैं- पेट में गैस होना, छाती में होने वाला दर्द, कंधे, पीठ या बांह में जाना, धड़कन तेज होना, बहुत ज्यादा कमजोरी और थकान महसूस होना, चक्कर आना, बेहोशी आना। किसी भी तरह की तकलीफ महसूस होने पर नजरअंदाज करना घातक हो सकता है। ऐसे में यथाशीघ्र आस-पास के लोगों को सूचित जरूर करना चाहिए ताकि जल्द से जल्द पेशेंट को मेडिकल मदद मिल सके और कॉम्प्लीकेशन होने की संभावना को रोका जा सके।

क्या है कारण

सडन कार्डिएक अरेस्ट होने के पीछे कई कारण जिम्मेदार होते हैं। इनमें शामिल हैं- आरामपरस्त जीवनशैली होना। अनहेल्दी फूड हैबिट्स, हाई कैलोरी फूड खाना, जंक-प्रोसेस्ड फूड का सेवन अधिक करना। मेटाबॉलिक सिंड्रोम होना। यानी ब्लड में कोलेस्ट्रॉल या शुगर लेवल बढ़ना, जिनकी वजह से आर्टरीज का ब्लॉक होना। हार्मोनल बदलाव, ओबेसिटी खासकर सेंट्रल ओबेसिटी, हाइपरटेंशन, डिप्रेशन, एंग्जाइटी, मिरगी जैसी बीमारियों से ग्रस्त होना। सीवियर डिसफंक्शनल हार्ट होना यानी कई कारणों से हार्ट के सेल्स डैमेज होने से कार्यक्षमता 35 प्रतिशत से कम हो जाना। कोरोनरी आर्टरी डिजीज या खून की नसें ब्लॉक होना। या फिर बायपास सर्जरी हुई हो और बायपास के बाद स्टेंट लगा हो, हार्ट ट्रीटमेंट की दवाइयां पहले से चल रही हों। हाइपरट्रोफिक हार्ट डिजीज होना। यानी हार्ट के मुख्य वॉल्व में रुकावट होना, अनकंट्रोल हाई ब्लड प्रेशर, जन्मजात दोष जैसे कारणों से हार्ट की मसल्स का मोटा होना, जिससे हार्ट की पंपिंग क्षमता कम होना। हार्ट इलेक्ट्रिकल स्टीमुलस में गड़बड़ी के कारण हार्टबीट बहुत धीमी या तेज होना। पल्मोनरी थ्रम्बोएम्बॉलिज्म होना, जिसमें डीप वेन थ्रंबोसिस के ब्लड क्लॉट माइग्रेट कर हार्ट तक आने से उसकी कार्यक्षमता प्रभावित होना। परिवार में किसी को हार्ट डिजीज, डायबिटीज या हाई ब्लड प्रेशर की शिकायत होना। माइक्रोवेस्कुलर डिजीज होना यानी महिलाओं में हार्ट की नसें प्राकृतिक रूप से छोटी होने की वजह से ज्यादा ब्लॉकेज होना।

एस्ट्रोजन हार्मोन में कमी की वजह से रिप्रोडक्टिव उम्र से आगे बढ़ना या मेनोपॉज की उम्र में पहुंची महिलाएं। स्ट्रेस बढ़ना। बॉडी बिल्डिंग के लिए जिम में बिना ट्रेनर की गाइडेंस के जरूरत से ज्यादा या हाई इंटेंसिटी एक्सरसाइज करना। वजन कम करने, सुंदर और फिट दिखने के पियर प्रेशर की वजह से बिना डॉक्टर की सलाह पर एंटी एजिंग मेडिसिन, प्रोटीन सप्लीमेंट्स, स्टेरॉयड या ड्रग्स की ओवरडोज लेना। तंबाकू, एल्कोहल का सेवन अधिक करना। भरपूर नींद न लेना।

बचाव के उपाय

सडन कार्डिएक अरेस्ट से होने वाली मौत से बचने के लिए ऐसी आदतों में बदलाव लाना चाहिए, जिनसे कोलेस्ट्रॉल या ब्लड शुगर लेवल बढ़ता है। सबसे आसान तरीका है, खाना संयमित तरीके से खाएं, मीठी या तली हुई, मैदे से बनी चीजें कम से कम खाएं। फल, शहद जैसी नेचुरल शुगर कंट्रोल में लेना बेहतर है। नमक या सोडियम सीमित मात्रा (रोजाना 4-5 ग्राम) लें क्योंकि ज्यादा नमक आर्टरीज में जमा होने लगता है, जिससे आर्टरीज सख्त हो जाती हैं और व्यक्ति का ब्लड प्रेशर लेवल बढ़ता रहता है। अपनी डाइट में विटामिन-सी, ए, ई रिच फूड्स शामिल करें, जिससे स्किन ग्लोइंग बनती है। हाइड्रेटेड रहें ताकि स्किन नेचुरली ग्लो करे।

स्ट्रेस अवॉयड करें: स्ट्रेस मैनेजमेंट के लिए रोजाना मेडिटेशन, हास्य योगा, अपने करीबियों के साथ हास-परिहास करें। जो चीज आपके कंट्रोल में नहीं है, उस पर दुखी होने के बजाय हंस कर टाल दें। टेंशन अपने आप कम हो जाएगी। प्रोफेशन-पर्सनल लाइफ में बैलेंस बनाकर चलें। सोशल नेटवर्क बढ़ाएं। रोज मिल पाना संभव न हो तो फोन से संपर्क में रहें। मी टाइम या पर्सनल कामों के लिए कुछ समय जरूर निकालें। अपने पसंदीदा काम करें, हॉबीज को अंजाम दें।

सही वेट मेंटेन करें: बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) 25 से नीचे रहना चाहिए। अगर वजन ज्यादा है, तो हार्ट को हेल्दी रखने के लिए अपने वर्तमान वजन से कम से कम 10 प्रतिशत जरूर घटाएं। इसके लिए डाइट पर कंट्रोल और रेगुलर एक्सरसाइज करें। 30-35 साल की उम्र के बाद मेंटल और फिजीकल फिटनेस जरूर मेंटेन करें। खासकर महिलाएं घर-बाहर के कामों को एक्सरसाइज मानने के बजाय रेग्युलर वर्कआउट के लिए समय निकालें। एक्सरसाइज में योगा, मेडिटेशन सबसे अच्छी एक्सरसाइज हैं। इससे ब्लड फ्लो बेटर होता है और एक्सरसाइज टॉक्सिंस को भी आपकी बॉडी से बाहर निकालता है।

कार्डियो एक्सरसाइज: कार्डियो एक्सरसाइज में एज का फार्मूला होता है। 220 माइनस द एज। अगर कोई व्यक्ति 50 साल का है तो 220-50=170। यानी व्यक्ति की हार्टरेट अधिकतम रेंज 170 होनी चाहिए। ऐसे फार्मूला में अगर व्यक्ति 70 प्रतिशत तक की रेंज तक यानी 135 की हार्टरेट तक पहुंच जाता है, तो उसे अच्छी कार्डियो एक्सरसाइज माना जाता है। इसी हिसाब से एक्सरसाइज के दौरान अपनी हार्टरेट को एक्सरसाइज के रेंज में ले जाकर 15-20 मिनट तक वहीं पर होल्ड रखें। लेकिन अगर व्यक्ति की टारगेट हार्टरेट ज्यादा हो जाती है तो एरिथ्मिया ट्रिगर होने और एक्सरसाइज के दौरान मौत होने की संभावना रहती है।

ओवरएक्सरसाइज से बचें: 50 साल की उम्र के व्यक्ति जिसकी फिटनेस अच्छी नहीं है और ओवरएक्सरसाइज करके अपनी हार्टरेट 150 या अधिक की रेंज में ले जा रहा हो- ऐसे में कार्डिएक अरेस्ट की संभावना बढ़ जाती है। खासकर महिलाओं में फिटनेस शेड्यूल थोड़ा कम होती है, उनमें एक्सरसाइज टॉलरेंस नहीं होती, उनकी हार्टरेट पुरुषों की तुलना में ज्यादा रहती है। एक्सरसाइज के दौरान उनकी टारगेट हार्टरेट से ज्यादा पहुंचने की संभावना रहती है, जिससे कार्डिएक अरेस्ट होने की संभावना रहती है।

नशे से बचें: तंबाकू, सिगरेट, एल्कोहल के सेवन से दूर रहें। ये चीजें एंग्जाइटी बढ़ाती हैं, जिनका असर हार्ट पर पड़ता है।

कंसल्टेशन से लें दवा: अच्छा दिखने के लिए अगर कोई सप्लीमेंट्स लेना हो तो डॉक्टर के प्रिसक्रिप्शन से लें और ब्लड टेस्ट के बाद ही लें। लाइफ-लांग मेडिसिन डॉक्टर को कंसल्ट करके ही लें। सेल्फ-मेडिकेशन या कॉस्मेटिक प्रोसिजर में किए जाने वाले ट्रीटमेंट कई बार बॉडी को शॉक भी देते हैं। किडनी, लिवर पर असर डालती हैं और कार्डिएक अरेस्ट की नौबत भी आ जाती है।

इग्नोर न करें लक्षण: किसी बीमारियों के संकेतों को नजरअंदाज न करें। छोटा समझ कर छिपाना या अनदेखा करना सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। जितना जल्दी हो सके डॉक्टर को कंसल्ट करके उपचार कराएं। छोटी-छोटी तकलीफ हार्ट डिजीज का कारण बन सकती हैं।

रेग्युलर चेकअप: 30 साल की उम्र के बाद मेडिकल चेकअप जरूर कराएं। जैसे- ईको टेस्ट से व्यक्ति के हार्ट की गलत बनावट या ब्लॉकेज का पता चल जाता है। नॉर्मल हो, तो आगे 5-10 साल में एक बार या फिर बीमारीग्रस्त होने पर समय-समय पर टेस्ट जरूर करवाते रहें।

नींद है जरूरी: रोजाना रात में 7-8 घंटे की गहरी नींद जरूर लें। खाने के समान रोजाना अच्छी नींद सोना जरूरी है क्योंकि रात में भरपूर नींद लेने से सभी एंडोक्राइन ग्लैंड्स एक्टिव होते हैं और मेटाबॉलिज्म दुरुस्त रहता है। इससे शरीर के सेल्स रिपेयर होने, इंफ्लेमेशन कम करने, हार्मोनल बैलेंस बनाए रखने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

हार्ट अटैक-कार्डिएक अरेस्ट में अंतर

कार्डिएक अरेस्ट और हार्ट अटैक में अंतर होता है। दिल की सतह पर बहुत सारी नसें यानी एपिकार्डियल वेसेल्स या कोरोनरी आर्टरीज होती हैं। हार्ट अटैक तब होता है, जब दिल को खून पहुंचाने वाली ये नसें कोलेस्ट्रॉल के जमने या ब्लड क्लॉट बनने से ब्लॉक हो जाती हैं, जिससे ऑक्सीजनेटिड ब्लड दिल की मांसपेशियों तक नहीं पहुंच पाता और हार्ट का वो हिस्सा काम करना बंद कर देता है। सीने में तेज दर्द होता है, सांस लेने में मुश्किल होती है। लेकिन मरीज होश में रहता है। यथासमय ट्रीटमेंट मिल जाए तो तकरीबन 70 प्रतिशत लोगों की जान बच सकती है।

कार्डिएक अरेस्ट एक इलेक्ट्रिकल फेलियर होता है। शरीर की मांसपेशियों को चलाने के लिए इलेक्ट्रिकल स्टीमुलस की जरूरत होती है। कुछ कारणों से इसमें गड़बड़ी आने पर हार्ट पंप करना अचानक बंद कर देता है। हार्ट की धड़कन धीमी या तेज हो जाती हैं, जिससे पूरे शरीर तक जाने वाला ऑक्सीजनेटिड ब्लड फ्लो रुक जाता है। सांसें थम जाती हैं और इंसान अचानक बेहोश होकर गिर जाता है। अगर कुछ मिनटों के अंदर सीपीआर और एईडी ट्रीटमेंट न मिले, तो तकरीबन 90 प्रतिशत मरीजों की मौत हो जाती है।

फिटनेस फंडा
गौरव चोपड़ा

इन दिनों सोनी सब चैनल के शो 'पुष्पा इंपॉसिबल' में प्रोफेसर राजवीर शास्त्री के रोल में गौरव चोपड़ा दिख रहे हैं। इसमें वह काफी एनर्जेटिक नजर आ रहे हैं। अपनी हेल्थ और फिटनेस के बारे में गौरव यहां बता रहे हैं अपनी जुबानी।

सबसे जरूरी है एक्टिव रहना

जहां तक मेरे फिटनेस फंडे की बात है तो मैं इस बात पर विश्वास नहीं रखता कि रोजाना वर्कआउट करना जरूरी है। मेरा मानना है कि डेली एक्टिव रहना सबसे जरूरी है। मुझे लगता है कि लोग अकसर शब्दों और उनकी व्याख्या को लेकर भ्रमित हो जाते हैं। जैसे ही एक्सरसाइज शब्द सुनते हैं, उन्हें लगता है कि इसका मतलब है, जिम जाना, जबकि ऐसा जरूरी नहीं है। आप बस सीढ़ियां चढ़-उतर लें, या फिर छोटी दूरी के लिए गाड़ी निकालने की बजाय कुछ कदम पैदल चल लें। यह भी बहुत कारगर है। असली बात यह है कि आप चलते-फिरते रहें, अपने शरीर को मूवमेंट देते रहें। जब आप खा रहे हों, तो यह भी सुनिश्चित करें कि आप अपनी बॉडी मशीन का सही इस्तेमाल कर रहे हैं। मैं अकसर एक उदाहरण देता हूं कि जैसे अगर आप कार में बार-बार पेट्रोल भरते रहें लेकिन उसे चलाएं नहीं, तो उसका क्या फायदा? कार अच्छा माइलेज तभी देगी, जब आप उसे चलाएंगे, वो भी सही स्पीड पर। वैसे ही हमारा शरीर भी तभी स्वस्थ रह सकता है, जब हम उसे सक्रिय रूप से इस्तेमाल करें।

वर्कआउट रूटीन: मेरा वर्कआउट रूटीन पूरी तरह उस भूमिका पर निर्भर करता है, जिसे मैं किसी शो में निभा रहा होता हूं। जैसे कि फिलहाल मैं प्रोफेसर राजवीर शास्त्री की भूमिका निभा रहा हूं, तो उसके लिए बहुत ज्यादा मस्कुलर शरीर की जरूरत नहीं है। इस किरदार के लिए एक दुबला-पतला और सामान्य-सा शरीर चाहिए। इस समय मैं हफ्ते में तीन बार योग करता हूं और एक-दो बार जिम भी चला जाता हूं।

डाइट प्लान: मेरे पास कोई निश्चित डाइट प्लान नहीं है। सच कहूं तो मेरा कोई डाइट प्लान है ही नहीं। मैं एक पुरानी आदत पर चलता हूं, जिसे मैं सालों से अपनाता आ रहा हूं यानी मैं सब कुछ खाता हूं, लेकिन संतुलन के साथ। मैं न न्यूट्रिशन के मामले में और न ही स्वाद के मामले में किसी भी चीज की अति करता हूं। अगर कभी मीठा या डेजर्ट खाने का मन हो, तो खा लेता हूं, लेकिन फिर दो-तीन या चार दिन तक उसे नहीं खाता। इस तरह मुझे लगता है कि हर चीज का संतुलन बना रहता है, क्योंकि मेरा मानना है कि शरीर को हर तरह के पोषक तत्वों की जरूरत होती है। मैं नहीं चाहता कि खुद को किसी भी चीज से पूरी तरह वंचित रखूं या किसी फूड का एडिक्ट हो जाऊं।

रीडर्स को मैसेज: मैं रीडर्स से यह कहना चाहूंगा कि मैं फिटनेस के लिए जबरदस्ती समय निकालने की कोशिश नहीं करता। बल्कि मैं फिटनेस को अपनी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बना लेता हूं। कभी-कभी मैं शूट पर निकलने से पहले 50 पुश-अप्स कर लेता हूं, या फिर जब भी किसी नए सीन के लिए ड्रेस बदलता हूं, उस दौरान कर लेता हूं। ऐसे दिनों में जब मैं जिम नहीं जा पाता, तो हर बार ड्रेस बदलते समय 50 पुश-अप्स कर लेता हूं। अब अगर किसी दिन मुझे 4 या 5 बार ड्रेस बदलने हों, तो उतनी बार एक्सरसाइज भी हो जाती है। इस तरह से आप भी फिटनेस को अपनी डेली रूटीन में शामिल कर सकते हैं।

फिटनेस मंत्र: मेरा फिटनेस मंत्र बहुत ही सरल है, मैं सब कुछ खाता हूं, सक्रिय रहता हूं, यह सुनिश्चित करता हूं कि मुझे पर्याप्त और अच्छी नींद मिले। इसके अलावा जहां तक संभव हो, प्रोसेस्ड फूड्स से दूर रहता हूं। आप खाने के शौकीन हो सकते हैं और फिर भी फिट रह सकते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप अपने शरीर रूपी इंजन को कितनी अच्छी तरह समझते हैं? उसमें कितना और कैसा 'फ्यूल' डालते हैं और कितना बर्न करते हैं? यह एक संतुलित तंत्र है, जिसे समझना जरूरी है। किसी भी चीज की अति न करें और खुद को किसी भी चीज से पूरी तरह वंचित भी न रखें। मेरा मानना है कि बैलेंस ही सबसे बेहतर और सबसे कारगर तरीका है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

हार्ट अटैक आने से पहले शरीर में दिखने वाले इन लक्षणों को न करें नजरअंदाज

दुनियाभर में हार्ट अटैक मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक है। हाल के कुछ सालों में हार्ट अटैक के मामलों में तेजी से वृद्धि देखी गई है। साल 2023 में हार्ट सहित हृदय रोग के मामले भारत में मृत्यु के प्रमुख कारण रहे हैं। जो सभी मौतों का करीब 30% हिस्सा था। कम उम्र के लोगों यहां तक कि 30 से कम आयु वालों में भी न सिर्फ हार्ट अटैक के मामले सामने आए हैं। बल्कि इसकी वजह मौतों में भी वृद्धि देखी गई है। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक हृदय की समस्याओं पर लगातार और गंभीरता से ध्यान देना बहुत जरूरी है। आजकल का जीवन काफी व्यस्त और तनावपूर्ण हो चुका है, जिसका सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। लाइफस्टाइल और खानपान में गड़बड़ी को हृदय रोगों का मुख्य कारण माना जाता है। जिस पर कम उम्र से ही ध्यान देना जरूरी होता है। आमतौर पर हार्ट अटैक का नाम सुनते ही जो लक्षण सबसे पहले हमारे दिमाग में आता है, वह सीने में दर्द होना है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हार्ट अटैक के लक्षण इससे कहीं अधिक जटिल हो सकते हैं, जिनकी समय रहते पहचान करना बेहद जरूरी होता है।

हार्ट अटैक के सामान्य लक्षण

■ हार्ट अटैक होने पर सीने में दर्द होना सबसे प्रमुख माना जाता है। ऐसा आपने फिल्मों में भी देखा होगा। यह दर्द अचानक से शुरू होता है, यह कंधे, पीठ, जबड़ा या गर्दन में भी फैल सकता है। लेकिन सिर्फ यह लक्षण हार्ट अटैक के संकेत नहीं होते हैं।

■ सीने में तीव्र दर्द, भारीपन या फिर दबाव महसूस होने के अलावा हार्ट अटैक में कई सारी और भी समस्याएं हो सकती हैं।

शरीर के अन्य हिस्सों में दर्द और सांस लेने में परेशानी

हार्ट अटैक के दौरान सीने में दर्द होने के साथ ही अन्य हिस्सों में भी फैल जाता है। ऐसे लक्षण विशेष रूप से महिलाओं में अधिक सामान्य है। हालांकि यह समझना जरूरी है कि हार्ट अटैक के समय दिल का ब्लड सर्कुलेशन बाधित हो जाता है। इससे बॉडी में ऑक्सीजन में कमी होने लगती है, ऐसे में व्यक्ति को सांस लेने परेशानी महसूस हो सकती है। यह लक्षण सीने में दर्द के साथ बिना दर्द के भी हो सकते हैं। अगर आपको यह दिक्कतें महसूस हो रही हैं, तो आपको तुरंत ही सावधान जाना चाहिए और एक्शन लेना चाहिए।

ठंडे पसीने का आना या मतली और उल्टी

हार्ट अटैक के दौरान शरीर में तनाव

और रक्तचाप में बदलाव की वजह से व्यक्ति को ठंडा पसीना आने की समस्या हो सकती है। यह लक्षण अचानक और बहुत तेज हो सकते हैं। कई बार हार्ट अटैक के दौरान व्यक्ति को पेट में मतली, असहजता और उल्टी का भी अनुभव हो सकता है। इसको सिर्फ पाचन की समस्या समझने की भूल न करें। क्योंकि यह हार्ट अटैक का भी संकेत हो सकता है, जिस पर ध्यान देना जरूरी है।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट

हृदय रोग एक्सपर्ट की मानें, तो हार्ट अटैक के लक्षणों की पहचान समय पर सबसे ज्यादा अहम है। अगर किसी व्यक्ति को सांस लेने में तकलीफ, ठंडे पसीने का अनुभव और सीने में दर्द की समस्या है, तो ऐसे में फौरन डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। हार्ट अटैक के सिर्फ एक लक्षण पर ध्यान न दें। कभी-कभी लक्षण बहुत हल्के होते हैं या किसी और स्थिति की तरह महसूस होते हैं। इसलिए इन सभी के बारे में जानना और समय रहते हेल्थ एक्सपर्ट की सलाह जरूर लेना चाहिए। समय रहते सावधानी बरतने से बचाव हो जाता है।

बरसात के मौसम में करें सात्विक भोजन, अच्छी रहेगी सेहत

डाइट सजेशन
राजकुमार 'दिनकर'

बारिश के मौसम और उसमें भी प्रमुख रूप से सावन के महीने में सात्विक भोजन की परंपरा केवल धार्मिक या आध्यात्मिक कारणों से ही नहीं है बल्कि इसके पीछे पुख्ता वैज्ञानिक दृष्टिकोण भी है।

इसलिए है जरूरी: बरसात के मौसम में आर्द्रता और तापमान में बदलाव के कारण शरीर की पाचनशक्ति बाकी किसी भी मौसम के मुकाबले में काफी कम हो जाती है। ऐसे में तली, भुनी चीजें और मांसाहार पाचन तंत्र को खराब कर देती हैं। सावन का महीना बारिश के मध्य का वह महीना होता है, जब खाद्य सामग्री सबसे जल्दी खराब होती है। इस महीने में ही सबसे ज्यादा जलजनित रोग भी फैलते हैं। यही कारण है कि इस माह में डॉक्टर, लोगों को ताजा, थोड़ा और हल्का खाना खाने की सलाह देते हैं। सात्विक भोजन में ताजे, उबले और कम मसालेदार भोजन किया जाता है। कम मसालों के साथ-साथ इनमें तले पदार्थ भी कम होते हैं, जिस कारण इस दौरान आप कई तरह के संक्रमणों से बचे रह सकते हैं। बारिश के मौसम में पेट की तरह हमारी त्वचा भी बहुत जल्द संक्रमित हो जाती है। बरसात में एलर्जी, दमा और त्वचा रोग बहुत आसानी से लोगों को अपनी चपेट में ले लेते हैं। ऐसे में जब हम सात्विक भोजन करते हैं और हमारे भोजन में हल्दी, अदरक, तुलसी, नीबू आदि हर्बल औषधियां शामिल होती हैं, तो ये हमारे भोजन को शुद्ध और सात्विक तो बनाती ही हैं, हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी कई गुना ज्यादा बढ़ा देती हैं। इसलिए डॉक्टर और डाइटीशियन लोगों को बारिश के महीनों में शुद्ध, सात्विक, ताजा और हल्का भोजन करने की सलाह देते हैं। सात्विक भोजन हमारे तन को ही स्वस्थ नहीं मन को भी शांत रखता है। *

खबर संक्षेप

तीरंदाजी में यथार्थ ने जीता कांस्य

जींद। सीबीएसई क्लस्टर गेम्स में आधारशिला के यथार्थ अहलावत ने कांस्य पदक जीत कर अपना परचम लहराया। यह उपलब्धि उन्होंने जोनल लेवल तीरंदाजी की 70 मीटर रीकर्व में प्राप्त की। इस आधार पर उनका चयन राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता के लिए हो गया है। यथार्थ की इस उपलब्धि से विद्यालय में खुशी का माहौल है। प्रधानाचार्य सतवीर सिंह गहलावत ने छात्र को सम्मानित किया।

इग्नू में अब 31 तक नया दाखिला व रजिस्ट्रेशन

जींद। इग्नू के क्षेत्रीय निदेशक डा. धर्मपाल ने बताया कि इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय (इग्नू) ने जुलाई 2025 सत्र में दाखिले की अंतिम तिथि बढ़ा दी है। अब इच्छुक छात्र व छात्राएं 31 जुलाई तक आवेदन कर सकते हैं। पहले यह अंतिम तिथि 15 जुलाई थी। इस तिथि तक विद्यार्थी सभी ओपन एंड डिस्टेंस लर्निंग मोड व ऑनलाइन मोड में उपलब्ध कोर्स में एडमिशन के लिए रजिस्ट्रेशन कर सकते हैं।

स्टेट एथलेटिक्स में तमन्ना ने जीता कांस्य

जींद। गत 15 से 16 जुलाई को करनाल में संपन्न हुई 15वीं स्टेट एथलेटिक्स सीनियर चैंपियनशिप में हिंदू कन्या महाविद्यालय की खिलाड़ी तमन्ना ने कांस्य पदक प्राप्त किया। शारीरिक शिक्षा विभाग की प्राध्यापिका डा. मीना ने बताया कि तमन्ना राष्ट्रीय स्तर की बहुत ही अच्छी खिलाड़ी है। इसने नेशनल गेम्स में कांस्य पदक जीता था और 39वीं जूनियर नैशनल में रजत पदक जीता था।

जनकल्याणकारी योजनाओं के बारे में जानकारी दी

नरवाना। उपमंडल के गांव धमतान साहिब के राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को आपातकाल में घटी परिस्थितियों को दर्शाती प्रदर्शनी लगाई गई। सूचनाए जनसंपर्क एवं भाषा विभाग द्वारा लगाई गई इस प्रदर्शनी में आपातकाल के दौरान सत्याग्रहियों के संघर्ष को दर्शाया गयाए साथ ही मौजूदा केंद्र सरकार द्वारा जन कल्याणकारी योजनाओं के बारे में भी जानकारी दी गई।

बागवानी विभाग की सात सेवाएं राइट टू सर्विस एक्ट के दायरे में

जींद। डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने बताया कि मुख्य सचिव द्वारा इस आशय की एक अधिसूचना जारी की गई है। अधिसूचना के अनुसार बागवानी विभाग के तह हॉर्टनेट के अन्तर्गत पूर्ण दस्तावेज प्रस्तुत करने उपरांत आवेदन की स्वीकृति भावान्तर भरपाई योजना के तहत दावेदार द्वारा दावा प्रस्तुत के बाद प्रोत्साहन के निपटान तथा सीएम बागवानी बीमा योजना के तहत सक्षम प्राधिकरण से अनुमोदन उपरांत दावे के निपटान के लिए 21 दिन की समय सीमा तय की गई है।

जॉब सुरक्षा एक्ट की दी जानकारी

जींद। अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ हरियाणा की डिवीजन जींद की बैठक डिवीजन अध्यक्ष राजेंद्र चहल की अध्यक्षता में एक्सईएन ऑफिस में हुई। इसका संचालन डिवीजन सचिव प्रदीप सैन ने किया। बैठक में प्रदेश सचिव सुभाष शर्मा ने जोब सुरक्षा एक्ट के बारे में विस्तार से जानकारी दी। कहा कि सरकार द्वारा 11 महीने बीत जाने के बाद भी एसओपी जारी नही हुई है।

निदेशक मौलिक शिक्षा के नाम सौंपा मांगपत्र

नरवाना। राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ हरियाणा जो अखिल भारतीय प्राथमिक शिक्षक संघ से संबद्ध है ने आज जींद में आयोजित अहम बैठक के उपरांत विद्यालयों से जुड़े ज्वलंत मुद्दों पर निदेशक मौलिक शिक्षा विभाग हरियाणा को ज्ञापन सौंपा।

मिली हार को नहीं हजम कर पा रहा बीरेंद्र सिंह परिवार

उचाना। भाजपा कसूहन मंडल संयोजक संदीप चहल बड़ौदा ने कहा कि परिवारवाद की वर्षों से चली आ रही राजनीति को खत्म करने का काम उचाना की जनता ने इस बार किया है। इस बार मिली हार को बीरेंद्र सिंह का परिवार पचा नहीं पा रहा है। मतदाताओं ने बड़े नामों, दिल्ली, चंडीगढ़ से राजनीति करने वालों को वोट की चोट देने का काम किया है।

विधायक की सख्ती के बाद पानी निकासी को लेकर प्रशासन चुस्त

उचाना मंडी में ड्रेन की सफाई, आठ जगह पर मैनहॉल के टूटे लोहे के जाल को बदला

विधायक खुद अधिकारियों के साथ जलभराव की समस्या का निरीक्षण कर चुके

हरिभूमि न्यूज ▶▶ उचाना

पुरानी मंडी में बारिश के पानी के जलभराव की वर्षों पुरानी समस्या का स्थाई समाधान करने को लेकर विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री की सख्ती का असर नजर आने लगा है। विधायक की सख्ती के बाद प्रशासन चुस्त नजर आ रहा है। फायर ब्रिगेड के पास वाली मंडी, पुरानी मंडी सहित जहां-जहां मैनहालों के लोहे के जाल टूटे हुए थे उनको बदलने के साथ ड्रेन की सफाई भी की है। कुछ दिन पहले 25 हार्स पॉवर की मोटर की जगह 50 हार्स पॉवर की मोटर रखी गई है ताकि पानी की निकासी तेजी से हो सकें। जलभराव की समस्या का स्थाई समाधान हो इसको लेकर विधायक निरंतर अधिकारियों से बातचीत कर जानकारी ले रहे है। खुद अधिकारियों के साथ वो जहां-जहां जलभराव की समस्या शहर में है वहां का निरीक्षण कर चुके हैं। सबसे पुरानी समस्या पुरानी मंडी में जलभराव की रहती है जिसको लेकर निर्देश के बाद प्रशासन पानी निकासी के पुख्ता प्रबंध करने में लगा है ताकि बारिश के बाद जलभराव न हो। पवन शर्मा, सतबीर थुआ, प्रवीण गर्ग, पंकज करसिंधु ने कहा कि बारिश के बाद मंडी में जलभराव होने की समस्या बहुत पुरानी है। इस समस्या के स्थाई समाधान को लेकर विधायक से मांग करने के बाद प्रशासन पुख्ता प्रबंध करने में जुटा हुआ है। अब उम्मीद है कि वर्षों पुरानी समस्या का समाधान विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री के प्रयास से होगा। जो ड्रेन पानी निकासी की है उनके मैनहालों के लोहे के जाल टूट हुए थे, जिनको बदलने के साथ-साथ ड्रेन की सफाई की गई है। अब से पहले इस तरह के पुख्ता प्रबंध कभी नजर नहीं आए थे जो विधायक की सख्ती के बाद अब नजर आने लगे है। विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री ने कहा कि वर्षों पुरानी जलभराव की समस्या का समाधान हो इसको लेकर वो प्रयास कर रहे है। निरंतर अधिकारियों से बातचीत कर जो कार्य चल रहे है उसके बारे में पता कर रहे हैं। प्रयास यह है कि जलभराव की समस्या का स्थाई समाधान हो ताकि वर्षों पुरानी समस्या जो लोगों की है वो दूर हो।

उचाना। पुरानी मंडी में ड्रेन के मेनहॉल के पास सफाई करते हुए। फोटो :हरिभूमि

बिना डरे भाजपा को टक्कर देने की क्षमता जजपा में, कांग्रेस में नहीः दिग्विजय चौटाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जजपा के युवा प्रदेश अध्यक्ष दिग्विजय सिंह चौटाला ने कहा कि हरियाणा के बेहतर भविष्य के लिए आज जनता जजपा के साथ जुड़ रही है। प्रदेश की जनता का कांग्रेस से विश्वास उठ गया है। क्योंकि कांग्रेस न तो कहीं विपक्ष की भूमिका में दिख रही है और न ही कांग्रेस जनभावनाओं के अनुरूप विस चुनाव में खरा उतर पाई। दिग्विजय ने कहा कि प्रदेशवासियों को ये एहसास हो गया है कि आम लोगों के हकों की लड़ाई लड़ने की क्षमता जजपा रखती है व ईडी, सीबीआई से बिना डरे भाजपा को कोई टक्कर दे सकती है तो वह जजपा ही है। बुधवार को दिग्विजय चौटाला जेजेपी के युवा जोड़ो अभियान के जींद जिले में युवाओं से रूबरू थे। प्रदेश प्रधान महासचिव प्रोफेसर रणधीर चीका, पूर्व विधायक अमरजीत ढांडा, जिला अध्यक्ष जोरा सिंह डूमरखां, जिला प्रभारी सत्यनारायण बुरा, राष्ट्रीय सचिव कृष्ण राठी, राममेहर ठाकुर, हलका प्रधान नरवाना सुरेंद्र आदि मौजूद थे।

जींद। बैठक को संबोधित करते दिग्विजय चौटाला। फोटो :हरिभूमि

कैथल। शिविर में महिलाओं को जानकारी देते हुए। फोटो :हरिभूमि

निजी स्कूल वेलफेयर एसो ने उप मंडल अधिकारी को सौंपा ज्ञापन

नरवाना। निजी स्कूल वेलफेयर एसो. ने एस डी एम जगदीश चन्द्र को सौंपा ज्ञापन। स्कूल वेलफेयर एसो नरवाना के अध्यक्ष सतीश कुमार ने बताया कि बुधवार को एसडीएम जगदीश चन्द्र के माध्यम से मुख्यमंत्री को एक ज्ञापन देकर मांग की गई है कि सरकार हिसार के पुठी गांव में प्रिंसिपल जगदीश पानू की हुई निर्मम हत्या के मामले में दोषी छात्रों के खिलाफ कड़ी कार्यवाही करें ?ताकि भविष्य में ऐसी घटनाओं पर रोक लग सकेए दूसरा हत्या को अंजाम देने वाले छात्र नाबालिग नहीं है एबालिग है ए इसलिए उन्हें कड़ी सजा मिले। उन्होंने आगे कहा कि पीड़ित परिवार को एक करोड़ की आर्थिक सहायता दी जाए परिवार के एक सदस्य को सरकारी नौकरी दी जाये। बता दें की हिसार के पुठी गांव में एक प्राइवेट स्कूल में पढ़ रहे दो छात्रों ने स्कूल के प्रिंसिपल जगदीश पानू की निर्मम हत्या कर दी थी जिससे गुरु और शिष्य का रिश्ता तार तार हो गया था। उसके विरोध में प्राईवेट स्कूल वेलफेयर एसोसिएशन के आह्वान में प्राईवेट स्कूल बंद रहे।

मुफ्त कानूनी सहायता शिविर लगा

कैथल। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण कैथल के अध्यक्ष एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश सुभाष मैहला के आदेशानुसार गांव सांच में मुफ्त कानूनी सहायता शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में पैनल अधिवक्ता पवन कुमार और पराविधिक स्वयंसेवक उपस्थित रहे। लोगों को पीसी-पीएनडीटी एक्ट, बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ, मुफ्त कानूनी सहायता और नालसा जागृति योजना, 2025 के बारे में जागरूक किया। उन्होंने बताया कि भ्रूण हत्या एक गंभीर सामाजिक समस्या है। आधुनिक तकनीकों का दुरुपयोग कर बेटियों को जन्म से पहले मिटा देना, हमारे समाज के उस पक्ष को उजागर करता है, जहां स्त्री को आज भी बोझ समझा जाता है। भ्रूण जांच के जरिए लिंग पहचान कराकर लड़कियों को गर्भ में ही मार देना न सिर्फ गैरकानूनी है, बल्कि नैतिक रूप से भी बेहद शर्मनाक है। भारतीय कानून के अनुसार, पीसी-पीएनडीटी एक्ट 1994 के तहत भ्रूण हत्या एक दंडनीय अपराध है, जिसमें तीन साल की सजा और जुर्माना हो सकता है।

पूंडरी। चंडीगढ़ में मुख्यमंत्री आवास पर मुलाकात के दौरान सुमन सैनी के साथ अनिता चौधरी।

महिला सशक्तिकरण की नई मिसाल गढ़ रही सुमन : अनीता

पूंडरी। भाजपा महिला जिलाध्यक्ष अनीता चौधरी डुलयानी ने चंडीगढ़ में मुख्यमंत्री आवास पर प्रदेश की प्रखर और लोकप्रिय महिला नेता सुमन सैनी से आत्मीय भेंट की। मुलाक़ात न केवल सौहार्दपूर्ण रही बल्कि महिला नेतृत्व, प्रेरणा और सेवा के मूल्यों से सराबोर एक विशिष्ट अनुभव रही। बातचीत में अनीता ने कहा कि सुमन सैनी जैसी सहज, कर्मठ और दूरदर्शी महिलाओं का समाज में होना हम सबके लिए प्रेरणास्त्रोत है। उनका व्यवहारिक ज्ञान, सेवा भावना और सामाजिक सरोकार वास्तव में अनुकरणीय हैं। मुलाकात के दौरान प्रदेश की महिला शक्ति को और अधिक सशक्त बनाने के लिए विभिन्न विचारों का आदान-प्रदान भी हुआ।

अस्सी बच्चों के दांतों का परीक्षण किया

पूंडरी। भाविप फतेहपुर-पूंडरी शाखा और एक किरण उम्मीद की फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में सरकारी मॉडल संस्कृत विद्यालय पूंडरी में एक मुफ्त डेंटल चेकअप कैंप का आयोजन किया गया। यह स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम सिंगला डेंटल क्लिनिक की ओर से डॉ. प्रांजल गाबा (डेंटल सर्जन) के सहयोग से आयोजित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ पारंपरिक दीप प्रज्वलन और वंदे मातरम् के साथ किया । इसके पश्चात डॉ. प्रांजल गाबा ने विद्यालय के 80 बच्चों का दंत परीक्षण किया और उन्हें टूथब्रश वितरित किए। उन्होंने बच्चों को दांतों की स्वच्छता, ब्रश करने की सही तकनीक और मुंह की सफाई के महत्व के बारे में सरल और प्रभावी ढंग से जानकारी दी, जिसे बच्चों ने पूरे उत्साह के साथ सुना। भारत विकास परिषद की ओर से डॉ. प्रांजल गाबा और विद्यालय के प्रधानाचार्य राजेश कुमार जी को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। साथ ही एक किरण उम्मीद की फाउंडेशन की महिलाओं ने भी डॉ. प्रांजल गाबा को सम्मान स्वरूप स्मृति चिन्ह भेंट कर आभार प्रकट किया।

डेंटल चेकअप कैंप के दौरान बच्चों का चैकअप करवाती निधि मोहन।

सड़क सुरक्षा जागरूकता के तहत यात्रियों को जानकारी देते पुलिस कर्मचारी।

सड़क सुरक्षा के नियमों की जानकारी दी

कैथल। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण कैथल के अध्यक्ष तथा जिला एवं सत्र न्यायाधीश सुभाष मैहला के आदेशानुसार नया बस स्टैंड कैथल में सड़क सुरक्षा जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर का उद्देश्य आमजन को सड़क सुरक्षा के नियमों के प्रति जागरूक करना एवं बढ़ते सड़क हादसों को रोकने के लिए सजग करना था। शिविर के दौरान प्राधिकरण की ओर से यात्रियों, वाहन चालकों तथा आम नागरिकों को सड़क सुरक्षा के नियमों की जानकारी दी गई। उन्हें हेलमेट, सीट बेल्ट के प्रयोग, ट्रैफिक संकेतों का पालन, नशे में वाहन न चलाने और निर्धारित गति सीमा का पालन करने जैसे आवश्यक उपायों से अवगत कराया गया। इस अवसर पर पैनल अधिवक्ता दीपांशु नरूला एवं पैरा लीगल वॉलंटियर ज्योति ने आमजन से संवाद किया और उन्हें मोटर वाहन अधिनियम यातायात नियमों एवं उनके उल्लंघन पर कानूनी दंड के बारे में जानकारी दी। उन्होंने यह भी बताया कि छोटी-छोटी सावधानियां बड़ी दुर्घटनाओं को टाल सकती हैं। सड़क सुरक्षा केवल सरकार या पुलिस की जिम्मेदारी नहीं है।

रीना अग्रवाल जिला प्रधान बनी

कैथल। कैथल के सेक्टर 21 में स्थित जिमखाना क्लब में कैथल इनर व्हील्स क्लब कैथल क़्वीन की मीटिंग का आयोजन हुआ जिसमे क्लब के सभी सदस्यों ने भाग लिया और पूर्व प्रधान ने सभी सदस्यों के बीच पुराने कार्यकाल का लेखा झोखा प्रस्तुत किया। 2025 -26 की कार्यकारणी के बारे विचार विमर्श किया गया। इसमे सभी की सहमति से कैथल इनर व्हील्स क्लब कैथल क़्वीन की प्रधान रीना अग्रवाल को बनाया गया। रीना अग्रवाल ने क्लब की और दी जिम्मेवारी को लेकर सभी सदस्यों का धन्यवाद किया। कैथल इनर व्हील्स क्लब कैथल क़्वीन की सचिव निशि गोयल को बनाया गया।

इनहर व्हील्स क्लब कैथल क्वीन की प्रधान रीना अग्रवाल अन्य सदस्यों के साथ।

कैथल। एचसी सुनील स्कूली विद्यार्थियों को जागरूक करते ।

आमजन को किया जागरूक

कैथल। एसपी आस्था मोदी के निर्देशन में जिला पुलिस द्वारा "नशा मुक्त हो जिला" अभियान के तहत लगातार जनजागरूकता कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। इसी कड़ी में बुधवार को एसआई कर्मबीर, एएसआई ओमप्रकाश, एचसी सुनील कुमार, महिला सिपाही किस्मत, एसपीओ राजपाल तथा एसपीओ प्रदीप कुमार की टीम द्वारा कैथल में विभिन्न स्थानो पर विभिन्न शिक्षण संस्थानों एवं सार्वजनिक स्थलों पर पहुंचकर विद्यार्थियों सहित आमजन को नशे के दुष्परिणामों के प्रति जागरूक किया। एसपी आस्था मोदी ने कहा कि इस दौरान पुलिस टीम द्वारा जानकारी दी गई कि नशा न केवल व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बर्बाद करता है, बल्कि उसके पारिवारिक, सामाजिक और आर्थिक जीवन को भी बुरी तरह प्रभावित करता है। विद्यार्थियों को विशेष रूप से नशे से दूर रहकर पढ़ाई, खेलकूद और रचनात्मक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया गया, ताकि वे अपने माता-पिता और क्षेत्र का नाम रोशन कर सकें।

जींद। जानकारी देते प्रबंधन समिति सदस्य। फोटो :हरिभूमि

सीआर कालेज में खुला गुरु जंभेश्वर विवि का सेंटर

जींद। गुरु जंभेश्वर विवि हिसार की ओर से ओपन एंड डिस्टेंस एजुकेशन का नया अध्ययन केंद्र छोटूराम किसान कॉलेज जींद में शुरू किया गया है। जीजेयू की टीम ने कॉलेज मे निरीक्षण के बाद इसकी मंजूरी दे दी है। कॉलेज के प्राचार्य डा. कुलबीर सिंह रेढू ने कहा कि जंभेश्वर यूनिवर्सिटी की टीम ने छोटू किसान कॉलेज का पिछले माह भ्रमण किया था। जिसमें कॉलेज की कंप्यूटर लैब, पुस्तकालय, इंटरनेट कनेक्टिविटी, क्लासरूम व प्रशासनिक व्यवस्था आदि का निरीक्षण करने के बाद ओपन एंड डिस्टेंस एजुकेशन के तहत छोटू राम किसान कॉलेज को केंद्र खोलने की अनुमति मिल गई है। इसके लिए दाखिले जुलाई 2025 से शुरू हो चुके हैं। इस अध्ययन केंद्र में इस वर्ष से निम्न कोर्स शुरू होंगे। जिनमें बीए, बीकॉम, डिप्लोमा इन फाइनेंशियल मार्केट, डिप्लोमा इन बैंकिंग एंड फाइनेंस, डिप्लोमा इन सप्लाई चैन एनालिसिस हैं। इस अध्ययन केंद्र की शैक्षणिक ओर प्रशासनिक जिम्मेदारी प्राचार्य एवं मुख्य समन्वयक डा. कुलबीर सिंह रेढू के नेतृत्व में निभाई जाएगी।

यातायात नियमों का पाठ पढ़ाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नरवाना

प्रिंसिपल ने बताया कि आज बडनपुर में कन्या स्कूल में ट्रैफिक पुलिस के दो कर्मचारी भीम सिंह एवं विजय कुमार ने विद्यार्थियों को यातायात संबंधी बहुत उपयोगी जानकारी दी। उन्होंने यातायात के नियमो को अच्छी प्रकार से बताया। विजय कुमार ने बताया ने बताया कि भारतवर्ष में दुर्घटना से अन्य देशों की तुलना में सबसे अधिक मृत्यु होती है।

इसका कारण यातायात के नियमों की सही जानकारी नहीं होना है। ट्रैफिक पुलिस के भीम सिंह एवं विजय कुमार ने सभी छात्राओं को सभी स्टाफ सदस्यों को यातायात के नियम पालन करने की शपथ भी दिलवाई। अंत में ट्रैफिक पुलिस ने शानदार कार्यक्रम आयोजन करने के लिए प्रधानाचार्य सभी शिक्षकों ललित विक्रम आशा चौधरीए सुखविंदर रेनू रानी रितु शर्मा एविक्रम सहित सम्मानित शिक्षक एवं ग्राम सरपंच गगनदीपए गण मन व्यक्तगण धर्मपाल सिंहए पूर्व सरपंच जोगिंदर सिंहए सतीश सिंहए रामकुमारए बलवंत सिंह डॉक्टर जगबीरए अमित नीलू नंबरदारए एसएमसी प्रधान नानूराम ए उप प्रधान कविता रानी का ए आभार व्यक्त किया। प्रिंसिपल ने बताया कि 14 जुलाई को पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बडनपुर में भी विद्यार्थियों को उपयोगी जानकारी दी गई थी।

नरवाना। ट्रैफिक नियमों के बारे में जागरूक करते हुए। फोटो :हरिभूमि

जींद। मीटिंग की अध्यक्षता करते वीसी। फोटो :हरिभूमि

विभिन्न समितियों का गठन

जींद। चौधरी रणबीर सिंह विवि में आगामी 24 जुलाई को विवि का स्थापना दिवस उत्साह और गरिमा के साथ मनाया जाएगा। इस आयोजन की तैयारियों की समीक्षा के लिए बुधवार को विवि के कुलगुरु प्रो. रामपाल सैनी की अध्यक्षता में बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में विवि के परीक्षा नियंत्रक डा. राजेश कुमार बंसल, डीन अकादमिक अफेयर्स प्रो. विशाल वर्मा, विभिन्न विभागों के अध्यक्ष, संकाय सदस्य एवं विवि के अन्य शैक्षिक व गैर.शैक्षिक कर्मचारी उपस्थित रहे। कुलगुरु ने स्थापना दिवस को विवि की उपलब्धियों का प्रतीक बताते सभी से कार्यक्रम को गरिमामय बनाने के लिए सक्रिय भागीदारी का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि यह दिवस संस्थान की शैक्षणिक, सांस्कृतिक और सामाजिक प्रतिबद्धताओं को प्रदर्शित करने का उपयुक्त अवसर है।

जिले में 49 केंद्रों पर देंगे 13 हजार से अधिक परीक्षार्थी परीक्षा

परीक्षा केंद्रों पर हों सभी मूलभूत सुविधाएंः डीसी

- सीईटी परीक्षा को पारदर्शी, व्यवस्थित एवं शांतिपूर्ण तरीके से हो संपन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने कहा कि जिला में सीईटी परीक्षा 2025 के लिए बनाए गए सभी परीक्षा केंद्रों पर मूलभूत सुविधाएं तय करना सुनिश्चित करें। जिला में परीक्षा के दृष्टिगत 49 परीक्षा केंद्र स्थापित किए गए हैं। जिनमें 13,964 परीक्षार्थी परीक्षा देंगे। हरियाणा कर्मचारी चयन आयोग द्वारा दी गई हिदायतों की पालना सभी केंद्र संचालक करें और परीक्षा को पारदर्शी तरीके से सम्पन्न करवाएं।

डीसी ने परीक्षा को लेकर लघु सचिवालय स्थित कांफ्रेंस हाल में संबंधित अधिकारियों आवश्यक दिशा- निर्देश दिए। डीसी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि परीक्षार्थियों की संख्या को देखते हुए हरियाणा कर्मचारी चयन आयोग ने 26 व 27 जुलाई को दो.दो कुल सत्रों में परीक्षा आयोजित करने का निर्णय लिया है। ऐसे में आयोग की एसओपी के अनुसार जिला में परीक्षा से जुड़ी व्यवस्था की जाए। सभी परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा के व्यापक प्रबंध हो। सीसी टीवी कैमरों की उचित व्यवस्था करवाई जाए। डीसी ने कहा कि सभी उपमंडल अधिकारी अपने-अपने क्षेत्रों में परीक्षा केंद्रों पर उपलब्ध व्यवस्थाओं की एक बार पुनः समीक्षा करें। इस कार्य में शिक्षा विभाग व अन्य अधिकारियों का भी सहयोग लिया जाए। उन्होंने जिला से बाहर परीक्षा देने तथा बाहर से जिला में आने वाले परीक्षार्थियों की सुविधा के लिए परिवहन व्यवस्था की एक कार्य योजना तैयार करने के निर्देश दिए। परीक्षार्थियों की केंद्रों तक समय पर पहुंच सुनिश्चित करने के लिए स्थानीय परिवहन व्यवस्था उपलब्ध करवाई जाए। साथ ही जींद से अन्य जिलों में परीक्षा देने जाने वाले परीक्षार्थियों को भी परिवहन की व्यवस्था उपलब्ध होनी चाहिए।

जींद। परीक्षा को लेकर दिशा-निर्देश देते हुए डीसी। फोटो :हरिभूमि

ये रहे मौजूद

बैठक में एसपी कुलदीप सिंह, एडीसी विवेक आर्य, एसडीएम सत्यवान सिंह मान, जगदीश चंद्र, होशियार सिंह, आरटीए सचिव गिरीश सहित अन्य विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

जींद। कार्यक्रम को संबोधित करते अनिल मलिक। फोटो :हरिभूमि

कानून के बारे में दी जानकारी

जींद। ईक्कस स्थित जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण केन्द्र में चल रहे द्विसाप्ताहिक प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान बुधवार को मंडलीय बाल कल्याण अधिकारी रोहतक एवं राज्य नोडल अधिकारी अनिल मलिक ने कानूनी जागरूकता के तहत पॉश और पॉक्सो के बीच अंतर्संबंध विषय पर विस्तृत चर्चा की। सभी प्रशिक्षु प्राचार्यों को उनके स्कूलों के विद्यार्थियों के साथ-साथ सामाजिक जागरूकता करने का आह्वान भी किया। कानूनी जागरूकता लोगों को कानूनी अधिकारों और उनके दायित्वों के बारे में जानकारी प्रदान करने के लिए होती है ताकि बच्चों, महिलाओं और किसी भी पीड़ित को शोषण से बचाया जा सकेए साथ ही महिला सहकर्मियों की भी न्यायिक प्रक्रिया की समझ विकसित हो सके। अगर सभी संबंधित कानूनी जागरूक होंगे तो अपने जीवन पर बेहतर नियंत्रण रख सकेंगे। समाज में सक्रिय भूमिका निभाते हुए सशक्तिकरण हासिल कर सकेंगे। यद्यपि यौन उत्पीडन निवारण ;पॉशद्ध मुख्य रूप से व्यस्कों से संबंधित है फिर भी सुरक्षित वातावरण बनाने और अनुचित व्यवहार को रोकने के लिए इसके सिद्धांतों को बाल संरक्षण पर भी लागू किया जा सकता है।

खबर संक्षेप

चोरों ने हजारों का सामान चुराया, केस दर्ज

कलायत। कलायत में नेशनल हाई-वे पर उप मंडल मुख्यालय से कुछ दूरी पर खेतों में बने कमरे का ताला तोड़कर चोर गिरोह हजारों रुपए कीमत की दो बिजली की मोटरें चुराकर फुर्र हो गया। किसान प्रदीप राणा को घटना की सूचना सुबह उस समय मिली जब उनके बड़े भाई भाजपा नेता संजीव राणा खेतों में सैर करने पहुंचे। उस समय उन्होंने कमरे का ताला टूटा मिला और मोटरें चोरी थी। इसके अलावा बिजली तार व अन्य सामान इधर-उधर बिखरा था। तुरंत घटना की सूचना पुलिस को दी गई।

सफाई कर्मियों की अनदेखी दुर्भाग्यपूर्ण : कंवरपाल

पूंडरी । कांग्रेस पार्टी के वरिष्ठ नेता पं. कंवरपाल करोड़ा ने सरकार को आड़े हाथों लेते हुए कहा कि सफाई कर्मचारियों को दो दिन से वेतन न मिलना केवल प्रशासनिक लापरवाही नहीं बल्कि श्रमिकों के आत्मसम्मान पर सीधा प्रहार है। उन्होंने कहा कि जो कर्मचारी दिन-रात शहर को साफ-सुथरा बनाए रखने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं, उन्हीं को समय पर वेतन न मिलना न सिर्फ़ असंवेदनशीलता का प्रमाण है, बल्कि मानसिक शोषण भी है। सरकार को ये नहीं भूलना चाहिए कि सफाई कर्मचारी सिर्फ़ व्यवस्था का 'पेंच' नहीं बल्कि शहर की आत्मा हैं।

अग्रवाल परिचय सम्मेलन का आयोजन 7 सितंबर को

पाई। अखिल भारतीय अग्रवाल समाज हरियाणा द्वारा 07 सितम्बर को जीन्द के अग्रसेन स्कूल में उत्तर भारत का ऐतिहासिक विवाह योग्य अग्रवाल युवक-युवती परिचय सम्मेलन का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए अखिल भारतीय अग्रवाल समाज हरियाणा के अध्यक्ष राजकुमार गोयल ने बताया कि यह सम्मेलन आज तक का सबसे बड़ा सम्मेलन होगा। सम्मेलन में हजारों अग्र बंधुओं की उपस्थिति में सैकड़ो विवाह योग्य प्रत्याशी अपने जीवन साथी का चयन करेंगे। इस सम्मेलन में देश-प्रदेश के दर्जनों राष्ट्रीय अग्रवाल नेता मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे।

दो दिवसीय इंग्लिश ट्रेनिंग हुई सम्पन्न

नरवाना। एस डी पब्लिक स्कूल नरवाना में बुधवार को दो दिवसीय इंग्लिश ट्रेनिंग सम्पन्न हुई। इस ट्रेनिंग कार्यक्रम की शुरुआत स्कूल प्राचार्य अनीता मालिक द्वारा की गई थी जिसमें सीबीएसई की नई शिक्षा नीति के तहत हरियाणा भर से करीब 61 अध्यापकों तथा प्राध्यापको ने भाग लिया। नई शिक्षा नीति के बारे में सी बी एस ई द्वारा नामित नवीन कुमार एवं ईला गौतम ने इंग्लिश की बारीकियों के बारे में समझाया। जिसमें इंग्लिश स्पीकिंगए राइटिंगए रीडिंग और राइटिंग के बारे में जानकारी साझा की। स्कूल प्राध्यापक राममेहर ने इस कार्यक्रम मे संयोजक की भूमिका निभाई। प्राचार्या अनिता मलिक ने इस कार्यक्रम के सफल आयोजन के सहयोग के लिए स्कूल प्रशासक जगदीश चन्द्र का धन्यवाद किया।

जम्मू-कश्मीर की जनता के अधिकारों की रक्षा सुनिश्चित की जाए : माकपा

कैथल। माकपा राज्य कमेटी हरियाणा जम्मू-कश्मीर के मुख्यमंत्री, माकपा के विधान सदस्य मोहम्मद युसूफ तारीगामी को शहीदों को श्रद्धांजलि देने से रोकने व नजर बंद करने की कड़ी निंदा करती है। राज्य सचिव कामरेड प्रेम चंद ने प्रेस को जारी विज्ञप्ति में कहा कि जम्मू और कश्मीर के निर्वाचित मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला के साथ श्रीनगर के नक्शबंद साहिब कब्रिस्तान में जब वे 13 जुलाई, 1931 को डोगरा सेना द्वारा मारे गए 22 लोगों को श्रद्धांजलि देने गए थे, उनके साथ पुलिस द्वारा किए गए दुर्व्यवहार की माकपा कड़ी निंदा करती है। उन्होंने माकपा के केंद्रीय कमेटी सदस्य और जम्मू-कश्मीर विधानसभा के सदस्य मोहम्मद यूसुफ तारिगामी सहित विभिन्न राजनीतिक नेताओं को शहीदों को श्रद्धांजलि देने से रोकने को अलोकतान्त्रिक बताया।

काली पट्टी बांधकर लघु सचिवालय पर जताया रोष, आरोपियों की गिरफ्तारी की मांग

हिसार में प्रिंसिपल की हत्या के विरोध में प्राइवेट स्कूल संचालकों ने किया प्रदर्शन

प्रदेश में सरकार से स्कूल सुरक्षा अधिनियम लागू करने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

हिसार में प्रिंसिपल की हत्या के विरोध में जिले के सभी निजी स्कूल बंद रहें। इस हत्या के आक्रोश में जिला सचिवालय में सुबह के समय बैठक की गई जिसमें सभी स्कूलों के संचालकों ने हिस्सा लिया। बैठक के दौरान डीसी को मुख्यमंत्री के नाम पर आरोपियों की गिरफ्तारी की मांग की गई। हिसार में करतार मैमोरियल सीनियर सैकेंडरी स्कूल के प्रिंसिपल जसवीर सिंह की उनके ही स्कूल के छात्रों की ओर से निर्मम हत्या किए जाने के विरोध में बुधवार को क्षेत्र के सभी निजी स्कूलों को बंद रखते हुए स्कूल संचालकों ने काली पट्टी बांधकर इस घटनाक्रम के विरोध में रोष प्रदर्शन किया। प्राइवेट स्कूल एसोसिएशन के जिला अध्यक्ष अतुल शर्मा ने कहा इस घटना के बाद पूरे प्रदेश में ही सरकार से स्कूल सुरक्षा अधिनियम लागू करने की मांग की जा रही है। जिला अध्यक्ष ने कहा कि बुधवार को क्षेत्र के सभी स्कूल बंद रखकर अध्यापक ने स्कूल गेट के बाहर काली पट्टी बांधकर इस घटनाक्रम को लेकर रोष जताया है। जिससे पीड़ित परिवार को न्याय दिलवाने के साथ-साथ स्कूलों में शिक्षकों की सुरक्षा भी बढ़ाई जा सके। उन्होंने कहां की निजी स्कूलों का यह कदम पीड़ित परिवार को समर्थन करने तथा दोषियों के लिए कड़ी सजा की मांग करने को लेकर है। प्रिंसिपल की हत्या में पुलिस आरोपी छात्रों को पकड़ चुकी है, लेकिन हत्याकांड के विरोध में निजी स्कूल संचालकों का आक्रोश थम नहीं रहा है। वारदात के विरोध में बुधवार को जिले के सभी निजी स्कूल बंद रहे। इस दौरान निजी स्कूल संचालक अपनी सुरक्षा को लेकर भी काफी गंभीर और चिंता जाहिर की और उनका कहना है कि डॉक्टरों की तरह ही प्राइवेट स्कूलों की सुरक्षा के लिए कानून बनना चाहिए।

लघु सचिवालय में रोष जताते अध्यापक फोटो : हरिभूमि

प्राइवेट स्कूल एसोसिएशन की यह हैं मांगे

हरियाणा राज्य में तत्काल स्कूल सुरक्षा एक्ट पारित किया जाए, जिससे विद्यार्थी, शिक्षक एवं समस्त स्कूल स्टाफ की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके। दिवंगत शिक्षक जगबीर पानू को शहीद का दर्जा प्रदान किया जाए, जिससे शिक्षक समाज को सम्मान और सुरक्षा का बोध हो। साथ ही उनके परिवार को आर्थिक सहायता व किसी एक सदस्य को सरकारी नौकरी प्रदान की जाए। विद्यालयों में पढ़ने वाले अधिकांश विद्यार्थी 18 वर्ष से कम आयु के होते हैं। दुर्भाग्यवश, उनमें यह मानसिकता विकसित हो रही है कि नाबालिग होने के कारण उन्हें गंभीर अपराधों पर भी कठोर दंड नहीं मिलेगा। यह प्रवृत्ति उन्हें आपराधिक जीवन की ओर प्रेरित कर रही है। ऐसे में अपराधों को जघन्य अपराध की श्रेणी में लाया जाए जिससे नाबालिग की परिभाषा में आयु सीमा को पुनः परिभाषित करते हुए उस पर पुनर्विचार किया जाए।

मांगों को लेकर प्रदर्शन करते हुए निजी स्कूल संचालक। फोटो : हरिभूमि

जींद: प्राइवेट स्कूल संचालकों ने स्कूल किए बंद, किया विरोध प्रदर्शन

- मृतक प्रिंसिपल परिवार को एक करोड़ सहायता राशि व परिवार को सरकारी नौकरी देने की मांग

जींद । आल प्राइवेट स्कूल संगठन के आह्वान पर बुधवार को निजी स्कूल संचालकों ने अपने स्कूलों को बंद रख शहर में प्रदर्शन किया और लघु सचिवालय पहुंच कर मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपा। प्रदर्शन से पहले निजी स्कूलों के प्रिंसपलों ने रोष सभा की। संगठन के नेता वजीर ढांडा ने कहा कि गत 10 जुलाई को हिसार जिला के बास गांव में स्कूल प्रिंसिपल जगबीर की चार छात्रों ने चाकू से वार करके हत्या कर दी गई थी। आज हरियाणा अपराध का गढ़ बन चुका है और अपराधियों का प्रभाव ज्यादा है। सोशल मीडिया के माध्यम से फिरौती मांगी जा रही हैं। कुछ दिन पहले उचाना में फिरौती मांगी गई आए दिन हत्याएं हो रही है। जिसका असर आने वाली हमारी पीढ़ी पर पड़ रहा है। 11वीं और 12वीं कक्षा के बच्चों पर इसका सबसे ज्यादा असर पड़ रहा है। इसके लिए सबसे ज्यादा जिम्मेवार सरकार की शिक्षा प्रणाली है। जो हमारी एजुकेशन पॉलिसी है उसमें बहुत खामियां आ गई हैं। आज इंग्लैंड की सरकारों की शिक्षा प्रणाली को हम पर थौंपा जा रहा है। उनकी सरकार से मांग है कि प्राचीन शिक्षा प्रणाली को लागू किया जाए। टीचर की जो छड़ी थी जो बच्चे में सुधार लाती थी, उसको वापस दिया जाए ताकि उन बच्चों को पुलिस में न जाना पड़े ना ही किसी केस में उलझा ना पड़े।

डिप्टी डीईओ को ज्ञापन सौंपते हुए संघ पदाधिकारी।

बीएलओ ड्यूटी के संबंध में संतुलित व्यवस्था लागू करने की मांग

- प्राथमिक शिक्षक संघ ने मौलिक शिक्षा निदेशक को भेजा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ हरियाणा ने बुधवार को आयोजित बैठक के उपरांत विद्यालयों से जुड़े ज्वलंत मुद्दों पर मौलिक शिक्षा विभाग हरियाणा के निदेशक के नाम एक ज्ञापन उप जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी किरण बाला के माध्यम से भेजा। संघ के जिला वरिष्ठ उप प्रधान प्रदीप जागलान ने बताया कि बैठक की अध्यक्षता राज्य वाइस चेयरमैन रूपेंद्र गोयत ने की। बैठक के बाद जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी डा. सुभाष वर्मा से शिक्षक व छात्र हित के विभिन्न मुद्दों पर प्रतिनिधिमंडल ने विस्तार से चर्चा की। रूपेंद्र गोयत ने बताया कि विभाग द्वारा नौ जुलाई 2025 को जारी पत्र के तहत प्रदेश के सभी विद्यालयों में विद्यालय प्रबंधन समिति (एसएमसी) के पुनर्गठन के निर्देश दिए गए हैं। जबकि इसी विभाग के सात मई 2025 के आदेशानुसार 28 मई तक सभी विद्यालयों में एसएमसी का गठन पहले ही किया जा चुका है। ऐसे में दोबारा गठन करना न केवल अव्यावहारिक है बल्कि इससे शिक्षकों, अभिभावकों और पंचायत प्रतिनिधियों के बीच भ्रम व मतभेद की स्थिति पैदा हो सकती है। उन्होंने कहा कि एक ही परिसर में स्थित प्राथमिक और वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों के लिए एक ही एमएससी बनाए जाने का निर्णय प्राथमिक विद्यालयों की स्वायत्तता पर असर डालेगा। इससे प्राथमिक स्कूलों को मिलने वाली ग्रांट का उपयोग बाधित हो सकता हैए जिससे बच्चों की मूलभूत शैक्षणिक आवश्यकताओं की उपेक्षा होने का खतरा बढ़ जाएगा। वहीं बीएलओ ड्यूटी को लेकर जिला महासचिव अश्विनी नैन ने कहा कि वर्तमान में प्राथमिक शिक्षकों की संख्या पहले से ही सीमित हैं। ऐसे में शिक्षकों को उनके गृह क्षेत्र में बीएलओ ड्यूटी देना अव्यावहारिक निर्णय है। क्योंकि अधिकांश शिक्षक दूरस्थ स्कूलों में कार्यरत हैं। बार-बार अपने गृह क्षेत्र जाकर ड्यूटी निभाना शिक्षकों के लिए असुविधाजनक है और इससे स्कूलों में विद्यार्थियों की पढ़ाई बुरी तरह प्रभावित होती है। उन्होंने सरकार से मांग की कि बीएलओ ड्यूटी के संबंध में व्यावहारिक व संतुलित व्यवस्था लागू की जाए। राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ ने ज्ञापन के माध्यम से सरकार से आग्रह किया कि ऐसे निर्णय जो अव्यवहारिक व शिक्षकों के शिक्षण कार्य में बाधक हों, उन्हें तत्काल प्रभाव से संशोधित किया जाए ताकि शिक्षा व्यवस्था सुचारु और प्रभावी बनी रहे।

इनेलो में युवा जिलाध्यक्ष बनने पर जताया आभार

- प्रदेश में भाजपा का विकल्प अब सिर्फ इनेलो ही है-देवेंद्र शर्मा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| पूंडरी

इंडियन नेशनल लोकदल (इनेलो) में युवा शक्ति को सशक्त करने के लिए देवेंद्र शर्मा को युवा जिला अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। इस उपलक्ष्य में नव-नियुक्त युवा जिलाध्यक्ष देवेंद्र शर्मा ने अपने सैकड़ों समर्थकों के साथ पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अभय सिंह चौटाला से मुलाकात कर उनका आभार जताया। इस दौरान उनके साथ जिला पार्षद इंद्रपाई से पुजारी देवेंद्र शर्मा, राजेंद्र शर्मा, शशि मास्टर, प्रकाश शर्मा, युधिष्ठिर शर्मा, देवराज शर्मा, प्रदीप गोलन, स्वर वालिया, राजेश लकड़ा, सुरेश गोरा, राजू नाई और सनी वालिया समेत कई वरिष्ठ कार्यकर्ता मौजूद रहे।मुलाकात के दौरान देवेंद्र शर्मा ने कहा कि प्रदेश की जनता अब भाजपा के शासन से तंग आ चुकी है और राज्य में एक सशक्त विकल्प के रूप में केवल इनेलो ही उभर रही है। देवेंद्र शर्मा ने कहा कि वे संगठन को गांव-गांव तक मजबूत करने, युवाओं को जोडऩे और जनहित के मुद्दों को प्राथमिकता देने के लिए पूरी ईमानदारी से कार्य करेंगे। राष्ट्रीय अध्यक्ष अभय सिंह चौटाला ने इस अवसर पर देवेंद्र शर्मा को बधाई देते हुए कहा कि कैथल जिले में युवाओं को संगठित करने और पार्टी से जोडऩे की अहम जिम्मेदारी अब उनके कंधों पर है।

इनेलो सुप्रीमो अभय चौटाला को पुष्प गुच्छ देते देवेंद्र शर्मा फोटो : हरिभूमि

कन्या भ्रूण हत्या को लेकर किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र दरियावाला के तहत गांव जुलानी में एएनएम द्वारा सभा का आयोजन किया। जिसकी अध्यक्षता ब्लॉक एजुकेटर महेंद्र सिंह व ग्राम सरपंच गीता देवी द्वारा की गई। जिसका मुख्य उद्देश्य बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ पर ग्रामवासियों को जागरूक किया गया और पीएनडीटी एक्ट की विस्तारपूर्वक जानकारी दी गई। ब्लॉक एजुकेटर महेंद्र सिंह ने जागरूक करते हुए कहा कि कन्या भूरूण हत्या एक जघन्य अपराध है। ऐसा कभी नही करना चाहिए। कन्या भ्रूण हत्या करना व करवाना कानूनी जुर्म है। जिसमें दोषी पाए जाने पर सजा व जुर्माने का प्रावधान है। यदि बेटियां ही नहीं होगी तो बहुएं कहां से आएगी। एक बेटी दो घरों की शान होती है। बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ अभियान का मुख्य उद्देश्य बेटियों की सुरक्षा, उच्च शिक्षा भ्रूण हत्या को रोकना और लिंग अनुपात संतुलित करना है। हमें अपनी बेटियों को उच्च शिक्षा देकर आगे बढऩे का मौका देना चाहिए ताकि वह आत्मनिर्भर बन कर प्रतिष्ठित जीवन जी सके।

कन्या भ्रूण हत्या एक जघन्य अपराध को लेकर लागरूक करते हुए स्वास्थ्यकर्मी। फोटो : हरिभूमि

उचाना की बेटी रीतु बनी बीडीपीओ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| उचाना

उचाना कलां की बेटी रीतु पुत्री दयानंद शर्मा ने एक महीने की ट्रेनिंग के बाद कलायत में बीडीपीओ के पद पर कार्यभार संभाला। उचाना कलां से बीडीपीओ पद पर कार्यभार संभालने के अवसर पर काफी संख्या में लोग पहुंचे। नीलोखेड़ी, गुरूग्राम में करीब एक महीने की ट्रेनिंग रीतु की हुई। 2024 एचसीएस एलाइड में रीतु का चयन हुआ था। गरीब परिवार से संबंध रखने वाली बेटी ने पढ़ाई के बूते पर परिवार के सपनों को पूरा किया। पिता दयानंद शर्मा ने कहा कि आज युवा पढ़ाई करके परिवार के सपनों को पूरा कर रहे है। छोटे पद से लेकर बड़े पदों पर आज गरीब परिवार के युवा भी नौकरी लग रहे है जो कभी सपना नजर आता था। बेटी ने पढ़ाई के बूते पर बिना पर्ची बिना खर्ची के ये पद प्राप्त किया। बेटी ने बेटे की तरह परिवारए गांव एवं क्षेत्र का नाम रोशन करने का काम किया है। बेटी पर उन्हें गर्व है जिसने आज पूरे परिवार का नाम रोशन किया है। रीतु ने कहा कि उनके परिवार ने हमेशा हौंसला दिया। निरंतर पढाई करके वो अपने सपने को पूरा करने में लगी रही।

बीडीपीओ पद ग्रहण पर पहुंचे उचाना कलां से ग्रामीण एवं परिवारजन। फोटो : हरिभूमि

यातायात पुलिस के खिलाफ की नारेबारी

- रेहड़ी वालों को तंग करने की शिकायत लेकर कर पहुंचे लघु सचिवालय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नरवाना

नरवाना के रेहड़ी पटरी वाले पहुंचे लघु सचिवालय परिसर में यातायात पुलिस के खिलाफ नारेबाजी करते हुए एस डी एम कार्यालय में ज्ञापन सौंपा जिसके द्वारा उन्होंने ने यातायात पुलिस पर तंग करने का आरोप लगाया। एस डी एम जगदीश चन्द्र ने ध्यान से उनकी बात सुनी और किस किस आदमी को शिकायत है वो सामने आयेए सिर्फ एक आदमी सामने आया और कहा कि उसे यातायात पुलिस वाले तंग करते हैं एस डी एम ने कहा बाकी तो कोई शिकायत नहीं कर रहाए तो तुम गलत हो इसलिए तुम शिकायत कर रहे हो। किसी को तंग करने का काम नहीं है उनका काम है लोगों कोए आने जाने वालों को तंग होने से उनके साथ सहयोग करो वरना सभी रेहड़ी पटरी को हटा दिया जाएगा।एस डी एम जगदीश चन्द्र के समझाने के बाद वो चुपचाप वहां से चले गए। कुछ लोग उनके साथ नेतागिरी चमकाने के लिए आयें हुए थे न वो रेहड़ी पटरी वाले थे खाली नारेबाजी और भाषण देने के लिए आयें उनको भी एस डी एम जगदीश चन्द्र ने सही तरीके से समझा कर भेज दिया।

मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपने आए रेहड़ी वाले।

जीवनशैली और खानपान में बदलाव कर कम किया जा सकता है हृदय रोग

हार्ट अटैक बना महामारी: डा. सुधीर मोर

डा. सुधीर मोर अब तक करीब 1700 से अधिक दिल के सफल आपरेशन कर चुके

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

दिल का दौरे को मायोकार्डियल इन्फार्कशन के रूप में भी जाना जाता है, यह तब होता है जब कोरोनरी धमनियों में से किसी एक में अचानक रुकावट आ जाती है। कोरोनरी धमनियों से हृदय की मांसपेशियों को ऑक्सीजन और पोषक तत्व मिलते हैं। यह रुकावट, जो आमतौर पर रक्त के थक्के के कारण होती है, हृदय के एक हिस्से में रक्त के प्रवाह को गंभीर रूप से प्रतिबंधित या पूरी तरह से बंद कर देती है। इसका नतीजा यह होता है कि प्रभावित हृदय की मांसपेशियां ऑक्सीजन की कमी के कारण कमज़ोर हो जाती है। इस स्थिति में सीने में दर्द या बेचैनी होती है, जो अक्सर बाएं हाथ, गर्दन, जबड़े या पीठ तक फैल जाती है। यदि समय रहे इसका उचित इलाज मिले तो इस पर काबू पाया जा सकता है।

जनता अस्पताल कैथल के हृदय रोग विशेषज्ञ गोल्ड मैडलिस्ट डा. सुधीर मोर ने बताया कि हार्ट अटैक में खानपान व जीवनशैली काफी हद तक निर्भर करती है। यदि जीवनशैली में बदलाव कर हम काफी हद तक हृदय रोगों से बच सकते हैं। बता दें कि डा. सुधीर मोर अब तक करीब 1700 से अधिक दिल के सफल ऑपरेशन कर चुके हैं।

डा. सुधीर मोर

शारीरिक रूप से एक्टिव रहें, करते रहें काम

शरीर को फिजिकली एक्टिव रखें। बॉडी को फिजिकली एक्टिव रखने के लिए हल्के-फुल्के काम करें। हार्ट पेशेंट अक्सर इस बात को लेकर असमंजस में रहते हैं कि हार्ट अटैक के बाद एक्सरसाइज करें या ना करें! हार्ट पेशेंट्स को स्विमिंग या वॉकिंग जैसे एक्सरसाइज को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। हालांकि हार्ट पेशेंट को किसी भी तरह के एक्सरसाइज या योगासन को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से जरूर सलाह लेना चाहिए।

यह रखें सावधानियां

हार्ट पेशेंट्स को अपने डायट में हेल्दी फैट्स जैसे एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल एवं एवोकाडो का सेवन करना चाहिए। डाइट में साबुत अनाज को शामिल करें। मीट के सेवन को लेकर हार्ट के मरीज समझ नहीं पाते हैं, लेकिन हार्ट पेशेंट अपनी डाइट में चिकन का सेवन कर सकते हैं, लेकिन कम मात्रा में। वहीं अगर आप मछली खाना पसंद करते हैं, मछली का सेवन हार्ट अटैक के बाद किया जा सकता है। हार्ट पेशेंट ऊपर बताई गई चीजों का सेवन कर सकते हैं, लेकिन कुछ ऐसे भी खाद्य पदार्थ होते हैं जिनका सेवन हार्ट पेशेंट्स को नहीं करना चाहिए।

डाइट का रखें विशेष ध्यान

हार्ट अटैक के बाद सावधानी रखना अत्यंत जरूरी है, और ऐसी स्थिति में हेल्दी डाइट फॉलो करना चाहिए। इसलिए हरी पत्तेदार सब्जियां, फल, बीन्स, नट्स एंड सीड्स का सेवन करना लाभकारी होता है।

जवाहर नवोदय विद्यालय में छठी में प्रवेश के लिए 29 तक करें आवेदन

कैथल । जवाहर नवोदय विद्यालय, तितरम की प्राचार्या सुचिता गुप्ता ने बताया कि पीएम श्री स्कूल जवाहर नवोदय विद्यालय कैथल के शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए कक्षा छठी में प्रवेश के लिए ऑनलाइन आवेदन 29 जुलाई 2025 तक किया जा सकता है। यह विद्यालय भारत सरकार के शिक्षा विभाग के अंतर्गत संचालित पूर्णतः आवासीय एवं सह-शैक्षणिक है। आगामी 13 दिसंबर 2025 दिन शनिवार को परीक्षा आयोजित की जाएगी। उन्होंने बताया कि प्रवेश परीक्षा कैथल जिले के विभिन्न केंद्रों पर करवाई जाएगी।

सुचिता गुप्ता