तापमान

अधिकतम 27.0 डिग्री
न्यूनतम 25.0 डिग्री

हरिभूमि
जींद-कैथल भूमि

रोहतक, गुरुवार, 4 सितंबर 2025

9 जींद नागरिक अस्पताल में ब्लैक लिस्ट आधार सेंटर..

9 इंडस ग्लोबल अकादमी के खिलाड़ी छाए

खबर संक्षेप

आज नौ घंटे बंद रहेगा उचाना पावर हाउस

जींद। बिजली निगम के अधीक्षण अभियंता मदनलाल सुखीजा ने बताया कि उचाना का 132केवी पावर हाउस वीरवार को नौ घंटे बंद रहेगा। इस दौरान बिजली संबंधित कई काम किए जाएंगे। सुबह साढ़े आठ से सायं साढ़े छह बजे तक काम होगा। इसके बाद सप्लाई बहाल होगी।

कनाडा भेजने के नाम पर 6.77 लाख ठगे

कैथल। सिविल लाइन थाना पुलिस ने जिला हिसार के गांव सिसाय बोलान के एक युवक को कनाडा भेजने के नाम पर 6 लाख 77 हजार की ठगी करने के आरोप में एक व्यक्ति के खिलाफ मामला दर्ज किया है। गांव सिसाय बोलान के जगदीश कुमार ने अपनी शिकायत में आरोप लगाया है कि वह विदेश जाना चाहता था। इसे लेकर उसकी बातचीत कैथल के आर्य नगर गली नंबर 5 के राम वर्मा के साथ हुई।

संदिग्ध हालात में व्यक्ति ने निगला जहर, मौत

जींद। खरल में संदिग्ध हालात के चलते व्यक्ति की जहर के प्रभाव से कैथल के निजी अस्पताल में उपचार के दौरान मौत हो गई। गढ़ी थाना पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव खरल निवासी धर्मेंद्र (48) ने संदिग्ध हालात के चलते जहरीला पदार्थ निगल लिया। जिसे परिजन उपचार के लिए अस्पताल ले गए। बुधवार को उपचार के दौरान धर्मेंद्र की मौत हो गई।

जमीन की सौदेबाजी कर लाख रुपये हड़पे

जींद। जमीन की सौदाबाजी कर 37 लाख रुपये हडपने तथा रजिस्ट्री करवाने से मना करने पर शहर थाना पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ धोखाधड़ी का मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव नगूरां निवासी दिनेश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वर्ष 2024 में गांव डाहौला निवासी नीलम तथा रेखा ने उसके साथ जमीन का सौदा किया था।

दो पिस्तौल व एक जिंदा कारतूस के साथ दो काबू

जींद। सीआईए स्टाफ सफीदों ने अलग-अलग स्थानों से दो युवकों को काबू कर उनके कब्जे से दो पिस्तौल तथा एक जिंदा कारतूस बरामद किया है। सफीदों पुलिस दोनों आरोपितों से पूछताछ कर रही है। सीआइए स्टाफ सफीदों को सूचना मिली थी कि गांव सिंघाना नहर पुल पर एक युवक अवैध असलहा के साथ खड़ा हुआ है।

अवैध रूप से पटाखे रखने का आरोपित गिरफ्तार

कैथल। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि दमकल केंद्र कैथल ईंचार्ज नरेश कुमार व सीएम फ्लाईंग के निरीक्षक रोहताश सिंह तथा थाना राजोंद पुलिस के एसआई एसआई ईश्वर सिंह व अन्य की टीम द्वारा एक गुप्त सूचना के आधार पर संयुक्त रूप से गांव खुरड़ा निवासी प्रदीप कुमार के मकान पर रेड करके निरीक्षण किया गया था।

राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन 13 सितंबर को

जींद। राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार आगामी 13 को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा स्थानीय न्यायिक परिसर व उपमंडल स्तर पर नरवाना व सफीदों में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जायेगा। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी मोनिका ने बताया कि 13 को जींद, नरवाना व सफीदों न्यायिक परिसरों में राष्ट्रीय लोक अदालत व हर कार्य दिवस को स्पैशल लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा।

अमेरिका भिजवाने के नाम पर ठगी का आरोपी दबोचा

कैथल। अमेरिका भेजने के नाम पर 6.30 लाख ठगी के मामले की जांच आर्थिक अपराध शाखा प्रभारी इंस्पेक्टर ओमप्रकाश की अगुवाई में एएसआई रोहताश की टीम द्वारा करते आरोपी गांव मानस निवासी सुरेश को काबू कर लिया।

स्थिति नियंत्रण में, ग्राम सचिव, पटवारी व अन्य कर्मचारी गांवों में दिन-रात रख रहे निगरानी

घग्घर का जल स्तर खतरे के निशान के पास पहुंचा

विभाग ने 4 पॉपलेन, 4 जेसीबी, 4 ट्रैक्टर-ट्राली, 100 लेबर तथा 5 पंप सैट की व्यवस्था की

हलकावासियों को सता रहा बाढ़ का भय, प्रशासन की अपील हम आपके साथ खड़े

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गुहला-चीका

पहाडी क्षेत्र में मंगलवार रात हुई वर्षा के बावजूद घग्घर का जल स्तर खतरे के निशान के पास पहुंच गया है। टटियाणा घग्गर नदी में दोपहर तक जलस्तर 22.5 फुट रहा है जबकि खतरे का निशान मात्र 23 फीट पर है। ऐसे में ग्रामीणों को बाढ का भय सता रहा है। वहीं दूसरी ओर एसडीएम कैप्टन प्रमेश सिंह ने कहा कि स्थिति नियंत्रण में है। ग्राम सचिव, पटवारी व अन्य कर्मचारी गांवों में दिन-रात स्थिति की निगरानी रखे हुए हैं। उन्होंने आमजन से अपील है कि ग्राम वासी घबनाएं ना, प्रशासन आपके साथ खड़ा है। बढ़ते जलस्तर के मद्देनजर प्रशासन द्वारा आवश्यक कदम उठाए जा रहे हैं। आमजन प्रशासन का पूर्ण सहयोग करें, ताकि किसी भी व्यक्ति को कोई भी परेशानी न हो। उन्होंने कहा कि डीसी प्रीति के निर्देशानुसार पंजाब प्रशासन में एसडीएम देवीगढ़ से बातचीत की गई थी, जिसमें जलाह खेड़ी गांव में 15 फीट चौड़ा निजी स्तर पर बांध बनाया हुआ था। इसकी वजह से हरियाणा के सिहाली और आसपास के गांवों में चिंता का विषय बना हुआ था। बातचीत के बात सामने आई कि यह बांध सरकार द्वारा नहीं, अपितू लोगों के द्वारा स्वयं बनाया गया था। प्रशासन इस मामले पर नजदीक से नजर बनाए हुए है। सिंचाई विभाग के अधिकारियों ने इन क्षेत्रों का दौरा कर लिया है। एसडीएम ने सिंचाई विभाग द्वारा दी गई जानकारी अनुसार बताया कि गुहला में 32 ऐसे गांव हैं, जहां पर प्रशासन द्वारा पूर्णतः निगरानी की जा रही है। 2023 में आई बाढ़ के दृष्टिगत तीन हजार फुट घग्गर के तटबंध पर स्टोन पीचिंग कर मजबूतीकरण का कार्य किया गया था। इसकी वजह से स्थिति सामान्य बनी हुई है। यदि कहीं तटबंध कमजोर की जानकारी प्राप्त होगी तो विभाग द्वारा 4 पॉपलेन, 4 जेसीबी, 4 ट्रैक्टर-ट्राली, 100 लेबर तथा 5 पंप सैट की व्यवस्था की गई है। आपात स्थिति से निपटने के लिए खाली कट्टों तथा मिट्टी से भरे कट्टों की व्यवस्था की गई है। जिस भी गांव में मिट्टी से भरे कट्टों की मांग आती है, तुरंत वहां विभाग द्वारा पहुंचाया जा रहा है। इसके अलावा खंड विकास एवं पंचायत विभाग द्वारा निरंतर सरपंचों की बैठक लेकर संबंधित गांवों में आवश्यक प्रबंध किए जा रहे हैं। एसडीएम ने आमजन से भी आह्वान किया कि वे अफवाहों पर ध्यान न दें।

गुहला चीका। घग्गर नदी में बह रहा पानी। *फोटो :हरिभूमि*

नायब तहसीलदार बंसी लाल गांव पपराला में बंद पडी पुली को खुलवाते।

जलनिकासी का किया समाधान

गांव पपराला में नायब तहसीलदार बंसी लाल ने किया जल निकासी समाधान गांव पपराला के किसानों की समस्या जब नायब तहसीलदार बंसी लाल के संज्ञान में आई तो वह तुरंत मौके पर पहुंचे। उन्होंने ग्रामीणों के साथ बातचीत करके वहां पर बंद पड़ी पुली को खुलवाया। उन्होंने ग्रामीणों को आश्वस्त किया कि उन्हें किसी भी प्रकार की परेशानी नहीं आने दी जाएगी। प्रशासन आपके साथ खड़ा है। यदि कोई समस्या आती है तो तुरंत प्रशासन के संज्ञान में जरूर लाएं, ताकि समय पर उसका समाधान किया जा सके। बंद पड़ी पुली के खुलने से ग्रामीण काफी खुश नजर आए और उन्होंने नायब तहसीलदार का आभार प्रकट किया। नायब तहसीलदार ने बताया कि घग्गर में बढ़ते जल स्तर को लेकर प्रशासन पूरी तरह से अलर्ट मोड पर है। दिन-रात संभावित बाढ़ क्षेत्रों में निगरानी की जा रही है।

डीसी प्रीति ने जनहित में जारी किए आदेश

कैथल। डीसी प्रीति ने जिले में लगातार हो रही भारी बारिश व घग्गर के जल स्तर के दृष्टिगत चार सितंबर को गुहला उपमंडल के सभी स्कूल, कालेज, आईटीआई, आंगनबाड़ी, खेल स्टेडियम व नर्सरी बंद रखने के निर्देश जारी किए गए हैं। यह निर्णय आपदा प्रबंधन अधिनियम, 2005 की धारा 34 के तहत शक्तियों का प्रयोग करते जनहित में लिया है। हालांकि जिले में स्थिति नियंत्रण में है। इसके अलावा नागरिकों को सलाह दी है कि वे अनावश्यक घरों से बाहर न निकलें। मवेशियों और अन्य जानवरों को घर के अंदर ही रखें। भारी बारिश की इस अवधि के दौरान अनावश्यक आवाजाही से बचें। उन्होंने आमजन को निर्देशित किया है कि वे जलभराव/बाढ़ वाले क्षेत्रों के खेतों की ओर न जाएं। आदेशों का उल्लंघन करने पर आपदा प्रबंधन अधिनियम, 2005 के प्रासंगिक प्रावधानों के तहत कार्रवाई की जाएगी।

खेतों में जलभराव के बारे में जानकारी लेने पहुंचे भाजपा विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री।

किसानों को घबराने की जरूरत नही : देवेंद्र

उचाना। बुधवार को सुरबरा गांव के खेतों में जलभराव की जानकारी मिलने के बाद भाजपा विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री ने खेतों में जलभराव को जानने के लिए दौरा किया। एसडीएम उचाना दलजीत सिंह, नहरी विभाग के एक्सईएन सहित विभिन्न अधिकारी, कर्मचारी साथ में मौजूद रहे। किसानों ने बताया कि आसपास के गांव का पानी भी सुरबरा में आता है। किसानों ने गांव में तालाब की चार दीवारी बनाने के साथ-साथ पुली बनाने की मांग, जब तक पानी की निकासी न हो तब तक लगातार बिजली सप्लाई शुरू रखने की मांग की ताकि मोटर से माइनर में पानी की निकासी हो सकें। विधायक ने कहा तब जो-जो मांगे रखी है, उनको पूरा करवाया जाएगा। किसानों से मिलने वो आए है ताकि खेतों में जो जलभराव है उसकी जानकारी ले सकें। किसानों ने कहा कि अब से पहले उचाना में कई बार खेतों में जलभराव हुआ है लेकिन जो विधायक होते थे वो किसानों की सुध तक लेने नहीं आते थे। चंडीगढ़, दिल्ली बैठे-बैठे बयान जारी कर देते थे। विधायक के खेतों में जलभराव को लेकर दौरा करने से अधिकारी भी जल्दी समस्या का समाधान करते है। विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री ने किसानों की सुध ली तो कई दिनों से निरंतर उनके प्रयासों से नहरी विभाग के अधिकारी पानी निकासी को लेकर लगे हुए है। पोर्टल अभी तक नहीं खुलने की किसानों द्वारा की शिकायत पर डीसी जींद से बातचीत विधायक किसानों के बीच में की।

जलनिकासी के निर्देश

कैथल। क्षेत्र में लगातार हो रही बारिश व घग्गर नदी के जलस्तर के दृष्टिगत सभी उच्च अधिकारी फील्ड में उतरे हुए हैं और जल निकासी को लेकर स्थिति का जायजा ले रहे हैं। डीसी प्रीति सभी अधिकारियों से अपने अपने क्षेत्रों की रिपोर्ट ले रही हैं तथा उनकी जवाबदेही तय कर रही हैं। बुधवार को एडीसी दीपक बाबूलाल करवा ने शहर, एसडीएम कैथल अजय सिंह द्वारा हाबड़ी, भाणा, सेरधा व कसान व जाखौली गांव तथा एसडीएम कलायत अजय हुड्डा द्वारा बालू गांव का दौरा कर निकासी की व्यवस्था का जायजा लिया गया। निर्बाध निकासी व्यवस्था को लेकर संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए। इसके अलावा तहसीलदार व नायब तहसीलदार अपने अपने क्षेत्रों का निरीक्षण किया गया। एसडीएम अजय सिंह ने बीडीपीओ को गांव कसान में पंप लगाकर जल्द से जल्द निकासी के निर्देश दिए।

कैथल। एसडीएम विभिन्न गांव का दौरा करते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

नरवाना। निरीक्षण करते एसडीएम। *फोटो :हरिभूमि*

किसी भी सूरत में न हो जलभरावः एसडीएम

नरवाना। एसडीएम जगदीश चंद्र की अध्यक्षता में उपमंडल के सभी अधिकारियों की बैठक संपन्न हुई। स्थानीय लघु सचिवालय स्थित सभागार में बुधवार को आयोजित इस बैठक में एसडीएम ने अधिकारियों के साथ हाल में हो रही भारी बरसात से उत्पन्न बाढ़ की संभावित स्थिति पर विस्तृत चर्चा की। एसडीएम जगदीश चंद्र ने उत्पन्न हालात पर विचार विमर्श करते हुए स्पष्ट निर्देश दिए की वर्तमान स्थिति में शहरी या ग्रामीण आबादी में किसी भी सूरत में जल भराव न बने, इस पर सभी अधिकारियों का मुख्य फोकस रहना चाहिए। इसके लिए ऐसी संभावित आबादी जहां जलभराव की आशंका है वहां तुरंत सभी ऐतिहाती प्रबंध तथा व्यवस्थाएं पूरी कर ली जाएं । ग्रामीण या शहरी क्षेत्र के किसी भी स्कूल, आंगनबाड़ी केंद्र, पशु अस्पताल इत्यादि सार्वजनिक भवनों में यदि जल ठहराव है वहां फौरीतौर पर पंपसेट इत्यादि लगा कर जल निकासी करवाई जाए।

मकानों की छतों से पानी टपक रहा

सीवन । लगातार हो रही बरसात ने नगरवासियों का जीवन अस्त-व्यस्त कर दिया है। बारिश के कारण कई मकानों की छतों से पानी टपकना शुरू हो गया, जिससे लोग पॉलिथीन की चादर खरीदकर अपनी छतों को ढकने को मजबूर हो गए। बुधवार सुबह से ही पॉलिथीन की दुकानों पर खरीददारों की लंबी कतारें लगी रहीं। बरसात का पानी कई निचले क्षेत्रों में जमा हो गया है। नगर पालिका की ओर से इंजन लगाकर ओवरफ्लो पानी को पंप कर सीवरेज में डाला जा रहा है, ताकि सड़कों पर भरे पानी को निकाला जा सके। रामा आश्रम रोड पर बरसात का पानी जमा होने के साथ-साथ गहरे गड्ढे भी बन गए हैं। हादसों से बचाव के लिए वहां लाल झंडी लगाकर खतरे का संकेत दिया गया है।

सीवन। रामा आश्रम रोड पर भरा पानी। *फोटो :हरिभूमि*

पाई। स्वास्थ्य विभाग की टीम बुस्टिंग स्टेशनों की जांच करते।

स्वास्थ्य विभाग अलर्ट

पाई। निरन्तर हो रही बारिश व जलभराव की स्थिति को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग पाई की टीम द्वारा स्वास्थ्य निरीक्षक राकेश सिवाच के नेतृत्व में जन स्वास्थ्य विभाग पाई के सभी बूस्टिंग स्टेशनों का निरीक्षण किया व पानी के नमूनों की ओ.टी. टेस्ट (ऑर्थोटोलीडिने टेस्ट)के द्वारा जांच की। बूस्टिंग स्टेशनों पर कार्यरत कर्मचारियों को बताया कि बारिश के मौसम में जलापूर्ति कैलोरिन युक्त होनी चाहिए, क्योंकि बरसाती मौसम में मच्छर जनित बीमारियों के साथ-साथ जल जनित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है जैसे उल्टी, दस्त , टाइफाइड , पीलिया इत्यादि । श्रवण करोड़ा ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग द्वारा हर महीने की शुरुआत से रेपिड फीवर मास सर्वे , एन्टी लार्वा एक्टिविटी व घरों के अंदर एवं आसपास बाहर भी पानी के स्रोतों की जांच की जा रही है।

जुलाना व नरवाना के 24 गांवों में डूबी धान की फसल

- गांवों में घुसने लगा पानी, दातासिंह वाला के ग्रामीण मिले डीआरओ से

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जिलेभर में बारिश का सिलसिला लगातार जारी है। नरवाना के दातासिंह वाला गांव की गलियों में पानी चढ़ा है। इसकी शिकायत सरपंच व ग्रामीणों ने प्रशासन को दी। इसके बाद तुरंत गांव में अधिकारियों को निर्देश देकर भेजा गया ताकि आबादी के क्षेत्र में पानी घुसने से रोका जा सके। जिला में नरवाना और जुलाना में लगभग 10 हजार एकड़ में फसल डूबी हुई है। इसके अलावा सफीदों क्षेत्र में भी कुछ किसानों की फसल डूबने की शिकायत मिली है। सबसे ज्यादा नुकसान नरवाना व जुलाना में है। इसके अतिरिक्त प्रशासन को 24 गांवों में फसल डूबने की रिपोर्ट पटवारियों ने भेजी है। जिन गांवों से शिकायत आ रही है। उनमें भी पटवारी मौके पर जाकर फसल खराबे का आंकलन कर रहे हैं।

200 से ज्यादा पंप सेट लगवाए

जिला राजस्व अधिकारी राजकुमार ने बताया कि जहां से जलभराव की शिकायत मिल रही है, उन गांवों में तुरंत प्रभाव से संबंधित विभाग के अधिकारियों को भेजा जा रहा है ताकि डूबी हुई फसलों से पानी की निकासी की व्यवस्था करवाई जा सके। इसके अलावा 200 से ज्यादा पंप सेट लगवाए गए हैं। फसलों के बचाने के लिए हर संभव किसानों की सहायता की जा रही है।

पोर्टल बंद होने से बढ़ रही परेशानी

आपदा के दौरान सरकार को फसल खराबे का पोर्टल खोलना होता है। इस पोर्टल पर किसान को 72 घंटे तक फसल खराबे का ब्यौरा देना होता है लेकिन एक सप्ताह बीतने के बाद भी सरकार ने पोर्टल नहीं खोला। इससे किसानों को नुकसान हो रहा है। दूसरी तरफ उनकी फसल के बीमे की राशि भी संबंधित कंपनी ने बैंक से काटी है।

बंद की पुलिया

दातासिंह वाला गांव की गलियों में पानी भरने की शिकायत को लेकर सरपंच व ग्रामीण प्रशासनिक अधिकारियों के पास पहुंचे। जहां पर बताया कि बरसात के कारण गांव के ही तालाब की तरफ से पानी ओवरफ्लो होकर गांव की गलियों में घूस रहा है। वहीं बरसात के कारण पोली गांव में आसपास के पांच गांवों की तरफ से बरसात का पानी आ रहा है। इस गांव से आगे पानी निकलने का रास्ता तो हैए लेकिन सड़क के पार जहां अन्य किसानों के खेत लगते हैं। उन्होंने पुलिया को बंद कर दिया है। इसके कारण गांव में लगभग 200 एकड़ फसल पूरी तरह से डूब चुकी है। इसको लेकर एक्सईन को निर्देश दिए गए कि पानी की निकासी की व्यवस्था करवाई जाए।

पानी निकासी प्रारंभ

इसके अतिरिक्त प्रशासन इन गांवों से पानी की निकासी के लिए तमाम प्रबंध करने के लिए लगा हुआ है। जुलाना व नरवाना में लगभग 200 पंप सेट लगाकर पानी की निकासी करवाई जा रही है। बुधवार को सिंचाई विभाग के एक्सईएन एसडीओ ने नरवाना के लगभग 10 गांवों व जुलाना के चार गांवों में जाकर पानी निकासी की व्यवस्था को शुरू करवाया। इसके अलावा कुछ किसानों की शिकायत मिली कि वह बांध बना कर या फिर पुलिया को रोककर आगे पानी जाने से रोक रहे हैं। इसके कारण गांवों में विवाद की स्थिति भी पैदा हो रही है।

फ्रीजर में रखी वैक्सीन के अलावा डिलीवरी हट पर मंडरा रहा खतरा

सीएचसी अलेवा की बत्ती गुल, 36 घंटे में नहीं मिला फाल्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| अलेवा

सीएचसी अलेवा की बिजली मामले में 36 घंटे से बत्ती गुल है, लेकिन इतना समय बीतने के बावजूद भी बिजली कर्मचारी फाल्ट ढूंढ पाने में नाकाम साबित हो रहे हैं। जिसके कारण सीएचसी अलेवा के फ्रीजर में रखी वैक्सीन के अलावा डिलीवरी हट तथा आपातकालीन सेवाओं पर खतरा मंडरा रहा है। हालांकि इस दौरान स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों द्वारा सीएचसी में जरनेटर की सुविधा लेनी की बात कही जा रही है। सीएचसी अलेवा में ईलाज के लिए आए विकास, संदीप, राजेश, महावीर आदि लोगों ने बताया कि कहने तो सीएचसी अलेवा हाट लाइन से जुड़ी हुई है, लेकिन मंगलवार से सीएचसी अलेवा में बिजली मामले में सुबह करीब दो बजे से बत्ती गुल होने के कारण मरीजों के साथ-साथ स्टाफ को काफी परेशानी का सामना करना पड़ा। जिसको लेकर लोगों ने मामले को लेकर स्वास्थ्य कर्मचारियों को अवगत करवाया। स्वास्थ्य कर्मचारियों ने मामले को स्वास्थ्य विभाग के उच्चाधिकारियों के संज्ञान में लाकर रात को ही जरनेटर आदि की सुविधा कर इंवर्टर चार्ज कर जैसे-तैसे आपातकालीन सेवाओं का काम चलाया लेकिन 36 घंटे बीतने के बावजूद भी सीएचसी अलेवा में स्थाई रूप से बिजली का प्रबंध नहीं होने से लोगों के अलावा डिलीवरी हट तथा आपातकालीन सेवाओं के मामले में काफी परेशानी उठानी पड़ रही है।

अलेवा। सीएचसी अलेवा का वह भवन जिसमें 36 घंटे से बिजली नहीं।

फाल्ट से पहुंची दिक्कत

बिजली निगम नगूरां के एसडीओ आनंद कुमार ने बताया कि सीएचसी की बिजली लाइन में फाल्ट मंगलवार को आने की सूचना मिलते ही कर्मचारियों को ठीक करने के लिए भेज दिया था, लेकिन मंगलवार को दिनभर बारिश होने के कारण बिजली सप्लाई ठीक नही हो सकी। बुधवार सुबह से ही बिजली कर्मचारी लाइन में आए फ ाल्ट को ठीक करने में जुटे है। बिजली कर्मियों द्वारा फ ाल्ट आदि निकालकर शाम तक सप्लाई बहाल करवा दी जाएगी।

जुआ खेलते एक महिला सहित नौ गिरफ्तार किए

- पुलिस ने सीढ़ी लगाकर मारा छापा 88 हजार रुपये की नकदी बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

थाना शहर पुलिस ने खनौरी रोड स्थित खेतों में बने एक मकान पर छापेमारी कर जुआ खेल रहे 9 आरोपियों को काबू किया है। पुलिस ने मौके से ताश के पत्ते और 88 हजार रुपये की नकदी भी बरामद की है। गिरफ्तार किए गए आरोपियों में 8 पुरुष और एक महिला शामिल है। पुलिस ने सभी आरोपियों को काबू करके उनके खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है। पुलिस को गुप्त सूचना मिली थी कि खनौरी रोड पर खेतों के बीच बने एक मकान में जुआ खेला जा रहा है। सूचना के आधार पर सिटी थाना पुलिस की टीम ने मौके पर दबिश दी। मकान का मुख्य दरवाजा अंदर से बंद था, जिस कारण पुलिस ने सीढ़ी लगाकर अंदर प्रवेश किया। जैसे ही पुलिस कमरे के भीतर दाखिल हुई तो वहां ताश के पत्तों से जुआ खेलते हुए आरोपी पकड़े गए। पुलिस ने मौके से 88 हजार रुपये नगद और ताश के कई पत्ते कब्जे में लिए। जांच में सामने आया कि जुआ खिलाने का काम मकान मालिक दीपक करवा रहा था।

जब ना जा पाएं जिम घर पर ऐसे करें एक्सरसाइज

लगातार हो रही बारिश की वजह से अगर आप वॉक करने या एक्सरसाइज करने नहीं जा पा रहे हैं, तो इसमें चिंता की कोई बात नहीं है। अपने वर्कआउट के तरीके में थोड़ा बदलाव करके अपनी फिटनेस को मेंटेन कर सकते हैं।

फिटनेस
किरण भास्कर

बारिश के मौसम में अकसर जिम जाकर वर्कआउट करने या पार्क में जाकर वॉक करने में परेशानी होती है। इस कंडीशन में आप कुछ आसान तरीके अपनाकर घर में ही अपनी फिटनेस को मेंटेन कर सकते हैं।

टाइम पीरियड: घर में ही रोजाना एक्सरसाइज के लिए कम से कम 30 मिनट जरूर निकालें। इसके लिए आप एक टाइम फिक्स कर सकते हैं। सुबह या शाम जो भी समय हो, उस टाइम एक्सरसाइज करें। बारिश की वजह से यदि जिम नहीं जा पाते, तो स्पॉट रनिंग और डांसिंग जैसी इंडोर एक्सरसाइज कर सकते हैं। घर के अंदर रहकर भी आप 10 से 15 मिनट की वॉक कर सकते हैं।

उम्र का रखें ख्याल: घर में एक्सरसाइज करने के दौरान अपने परिवार से कम आयु के सदस्यों से किसी तरह की प्रतिस्पर्धा करने के चक्कर में ज्यादा और कठिन एक्सरसाइज न करें। 50 और 60 पार के पुरुष और स्त्रियों को हल्के-फुल्के योगासन घर के भीतर ही रहकर करने चाहिए।

सीढ़ियों पर चढ़ना-उतरना: अपनी सोसायटी के भीतर वॉकिंग करने के अलावा घर की सीढ़ियां चढ़ने और उतरने का व्यायाम भी आपको फिट बनाए रखता है। बस कुछ मिनटों के लिए सीढ़ियां चढ़ना और उतरना करके भी आप फिट रह सकते हैं।

योगासन करें: मानसून के दौरान स्वास्थ्य संबंधी बीमारियां अपना असर दिखाना शुरू कर देती हैं। इन दिनों अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने और सांस संबंधी समस्याओं को कम करने में योगासन अच्छी भूमिका निभा सकता है। घर के भीतर रहकर ऑनलाइन क्लासेस के जरिए भी आप एक्सरसाइज कर सकते हैं।

डांसिंग है बेस्ट: डांस भी एक बेहतरीन वर्कआउट है। यह जरूरी नहीं कि आपको डांस आता ही हो। जब घर के भीतर रहकर वर्कआउट करना है, तो हाई एनर्जी गाने चलाकर या टीवी की स्क्रीन पर मशहूर गानों में नृत्य करने वाले को देखकर उसके जैसे नृत्य करने से आप इंडोर वर्कआउट कर सकते हैं। यंगस्टर्स के लिए तो बेस्ट ऑप्शन है।

घर में बनाएं जिम: यदि आपके घर में पर्याप्त स्थान है तो घर का एक कोना या एक कमरा इसके लिए निर्धारित करें और कुछ बेसिक एक्सरसाइज के उपकरण जैसे डंबल, योगा मैट, रजिस्टेंस बेल्ट वगैरह का इस्तेमाल करते हुए वर्कआउट करें। स्क्वैस या बैडमिंटन, टेबल टेनिस जैसे इंडोर स्पोर्ट्स के द्वारा भी वर्कआउट किया जा सकता है। खेल-कूद हमारी कैलोरीज को बर्न करने के साथ साथ शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए भी हमें मोटिवेट करता है।

वार्मअप करें: घर में रहने के दौरान अगर एक्सरसाइज कर रहे हैं तो किसी भी तरह की कठोर एक्सरसाइज को शुरू करने से पहले खुद को वार्मअप करना जरूरी है। घर में रहकर रस्सी कूदना, जंपिंग, स्टेबल जॉगिंग जैसे व्यायाम किए जा सकते हैं। इसके अलावा स्ट्रेचिंग या शरीर को अपनी ओर खींचना और फिर मांसपेशियों को ढीला छोड़ना भी एक ऐसा व्यायाम है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। यह एक किस्म का ऐसा व्यायाम है, जो संगीत सुनते-सुनते उसकी तर्ज पर कदमताल करते हुए आसानी से किया जा सकता है।

एरोबिक्स: एरोबिक्स, मांसपेशियों को मजबूत बनाने, वजन कम करने वाला तो होता ही है, योगासन की तरह यह भी एक अच्छा वर्कआउट है। यह जिम जाए बिना फिट रहने का एक अच्छा तरीका है।

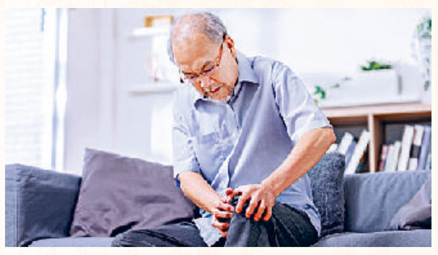
घरेलू काम: हालांकि गृहिणियों के लिए भी माना जाता है कि घर के काम करना एक बेहतरीन वर्कआउट है। इसके बावजूद उनके लिए यह पर्याप्त व्यायाम नहीं होता। घर के कामों के अलावा भी उन्हें योगासन, वाकिंग या अपनी रूचि के अनुसार कोई न कोई वर्कआउट करने की जरूरत पर बल दिया जाता है। अब जब रेग्युलर जिम में जाकर सब एक्सरसाइज करना संभव न हो तो घर पर ही रहकर पौधों की अच्छी सी देखभाल करें, घर की साफ-सफाई करें, अपनी अलमारियों को री-अरेंज करें। कपड़ों को हाथ से धोएं यानी घर के कामों को ही अपना वर्कआउट बना लें।

बारिश को एंज्वॉय करें: अगर बाहर हल्की बूंदा-बांदी हो रही है, तो अपनी बिल्डिंग के जॉगिंग ट्रैक या पड़ोस के पार्क में ही जाकर वॉक कर सकते हैं। बाहर जाते समय अपने रनिंग शूज जरूर पहनकर जाएं ताकि फिसलकर गिरने का खतरा न रहे। पार्कों में आजकल एक्सरसाइज करने के लिए काफी अच्छी व्यवस्था होती है, उन्हीं में जाकर बारिश की फुहारों का मजा लेते हुए एक्सरसाइज का फायदा उठाएं। *

साठ की उम्र पार करने के बाद धीरे-धीरे बोंस और मसल्स वीक होने लगती हैं। पैरों पर इसका सबसे अधिक असर दिखता है। इससे बचने के लिए ओल्ड एज के लोगों को पर्याप्त मात्रा में कुछ जरूरी विटामिंस और मिनरल को अपनी डेली डाइट में शामिल करना चाहिए। इस बारे में आपको यहां दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

बुजुर्गों की बोंस-मसल्स स्ट्रेंथ बढ़ाएं ये विटामिंस-मिनरल

डाइट एडवाइस
डॉ. रचना कटारिया
आहार विशेषज्ञ, दिल्ली



उम्रदराज लोगों को अकसर पैरों में बहुत कमजोरी और थकावट महसूस होती है। डॉक्टर्स मानते हैं कि ऐसा शरीर में एसेंशियल विटामिन-मिनरल की कमी से होता है। इसके लिए उनके खान-पान का समुचित ध्यान रखना और जरूरत हो तो डॉक्टर के परामर्श से संबंधित सप्लीमेंट देना जरूरी है। इन दिनों चल रहे इंटरनेशनल न्यूट्रीशन वीक (1-7 सितंबर) के अवसर पर इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारी।

जरूरी हैं विटामिंस-मिनरल्स

विटामिन डी, कैल्शियम और विटामिन के-2 मिलकर हमारी हड्डियों को मजबूत बनाए रखते हैं। जबकि विटामिन बी12, विटामिन सी, मैग्नीशियम और विटामिन ई मसल्स की फंक्शनिंग और रिकवरी में सपोर्ट देते हैं। यहां अब आपको विस्तार से बताते हैं कि कौन सा विटामिन किसलिए जरूरी है?

विटामिन डी

विटामिन डी को सनशाइन विटामिन भी कहते हैं। यह बोंस और मसल्स दोनों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। यह कैल्शियम को हड्डियों में अवशोषित करने में मदद करता है, जिससे हड्डियां मजबूत बनी रहती हैं। न्यूरोमस्कुलर फंक्शन को भी सपोर्ट करता है, जिससे मसल्स-फंक्शन इंप्रूव होता है। विटामिन डी के लिए रोजाना सुबह या शाम धूप में 20 से 30 मिनट इस तरह बैठना चाहिए कि बैठते समय शरीर के अधिकांश अंग सीधे सनलाइट के एक्सपोजर में हों। खासकर कमर और पैरों पर डायरेक्ट धूप जरूर पड़नी चाहिए। धूप के अलावा मछली, अंडे की जर्दी और दूध में भी विटामिन डी होता है। इन्हें आहार में शामिल कर सकते हैं। आमतौर पर बुजुर्गों को रोजाना 800 से लेकर 1000 इंटरनेशनल यूनिट्स विटामिन डी की जरूरत होती है। डॉक्टर के परामर्श से उनको विटामिन डी सप्लीमेंट्स भी दे सकते हैं।

विटामिन बी12

यह विटामिन पैरों की मसल स्ट्रेंथ और कोऑर्डिनेशन को मेंटेन रखने और बॉडी का बैलेंस बनाने में मदद करता है। अध्ययनों से भी साबित हुआ है कि उम्रदराज लोगों में विटामिन बी12 का अच्छा लेवल होने से उनकी मसल स्ट्रेंथ और फिजिकल फंक्शन बेहतर होता है। विटामिन बी12 अधिकतर नॉन-वेजिटेरियन फूड्स में पाया जाता है जैसे- अंडे, मटन, चिकन, फिश और दूध। वेजिटेरियन लोग बी12 फर्टिफाइड सीरियल्स ले सकते हैं या फिर इसके सप्लीमेंट्स लेना शुरू कर सकते हैं। हमारी बॉडी को रोजाना 2.4 माइक्रो ग्राम बी12 की जरूरत होती है। लेकिन शरीर में बी12 का अब्सॉर्प्शन रेट तकरीबन 1 प्रतिशत ही होता है। इसलिए डॉक्टर बुजुर्गों के लिए 500-1000 माइक्रो ग्राम के सप्लीमेंट लेने की हिदायत देते हैं।

विटामिन सी

विटामिन सी मसल्स को प्रोटेक्ट करता है और कोलेजन बनाता है। कोलेजन मूल रूप में प्रोटीन होता है, जो हमारे जोड़ों और मांसपेशियों के कनेक्टिव टिश्यूस को मजबूत बनाता है। जिससे पैरों की ओवरऑल स्ट्रेंथ और ज्वाइंट स्टेबिलिटी मेंटेन रहती है। साथ ही यह विटामिन बॉडी मसल्स को ऑक्सिलेटिव डैमेज से बचाता है, जिससे मसल मास ज्यादा उम्र तक मेंटेन रहता है। जिसकी कमी से बुजुर्गों का चलना-फिरना, उठना-बैठना मुश्किल हो जाता है। आंवला, संतरा, नीबू, अमरूद और शिमला मिर्च विटामिन-सी के अच्छे स्रोत हैं। बुजुर्गों के लिए रोजाना 75 से 90 मिलीग्राम विटामिन सी लेना पर्याप्त होता है। डॉक्टर की सलाह पर इसके सप्लीमेंट्स भी ले सकते हैं।

विटामिन के

विटामिन के, फैट सॉल्यूबल विटामिन है, जो ब्लीडिंग रोकने और हड्डियों में कैल्शियम पहुंचाने में मदद करता है। के-1 हरी सब्जियों में मिलता है और के-2 फर्मेंटेड फूड्स और एनिमल फूड्स में पाया जाता है। विटामिन के-2 बुजुर्गों के पैरों की मजबूती में अहम भूमिका निभाता है। इससे बोन डेंसिटी इंप्रूव होती है और ऑस्टियोपोरोसिस या फ्रेक्चर्स का रिस्क कम होता है। यह एग यॉर्क, पनीर, दही, पालक और सरसों के साग में मिलता है। रोजाना 90 से 120 माइक्रो ग्राम विटामिन के-2 लेना पर्याप्त है। विटामिन के की आपूर्ति प्राकृतिक स्रोतों से या फिर सप्लीमेंट के माध्यम से सिर्फ डॉक्टर की सलाह से ही करना उचित है। विटामिन के सप्लीमेंट लंबे समय तक लेना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

विटामिन-ई

विटामिन ई, पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट विटामिन है, जो बुजुर्गों की मसल हेल्थ को प्रोटेक्ट करता है। यह उम्र के साथ मसल्स के कमजोर होने के प्रोसेस को स्लो कर सकता है। ब्लड सर्कुलेशन और इम्यूनिटी को इंप्रूव करता है। विटामिन ई बादाम, सनफ्लावर सीड्स, तिल, वीट जर्म ऑयल, पालक और एवोकेडो में मिलता है। रोजाना 15 मिलीग्राम विटामिन ई लेना काफी होता है। हाई डोज सप्लीमेंट्स लेना अवॉयड करना चाहिए क्योंकि यह एक फैट सॉल्युबल विटामिन है इसकी अधिकता शरीर में जमा हो जाती है और टॉक्सिसिटी भी पैदा कर सकता है। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

जरूरी मिनरल है मैग्नीशियम

मैग्नीशियम कोई विटामिन नहीं बल्कि शरीर के लिए जरूरी मिनरल है। हमारे शरीर के 300 से भी ज्यादा बायोकेमिकल रिएक्शंस में इसकी जरूरत होती है। बुजुर्गों के लिए मसल फंक्शन और पैरों की ताकत बनाए रखने के लिए बहुत फायदेमंद है। शरीर में मैग्नीशियम लेवल ठीक न होने पर मसल्स अच्छे से कॉन्ट्रैक्ट नहीं कर पाती और इनमें क्रैंप्स पड़ने लगते हैं। मैग्नीशियम, कैल्शियम के साथ मिलकर बोन डेंसिटी को बनाए रखने में भी मदद करता है। बादाम, काजू, पंपकिन सीड्स, चिया सीड्स, दालें, पालक और डार्क चॉकलेट इसके अच्छे स्रोत हैं। डॉक्टर की सलाह पर 200 से 300 मिलीग्राम का मैग्नीशियम सप्लीमेंट भी डेली ले सकते हैं।

हेल्थ के लिए सुपर फूड चिया सीड्स

हर्बल फूड
रेखा

हाल के सालों में भारत में अगर वाकई कोई हर्बल सुपर फूड के रूप में उभरा है, तो वह है चिया सीड्स। विशेषकर जिम करने वाले युवाओं के बीच चिया सीड्स को किसी सुपर फूड से कम करके नहीं आंका जाता। चिया सीड्स, भारतीय हर्बल नहीं है, इसका मूल घर मैक्सिको, ग्वाटेमाला और पेरू में है। चिया शब्द का मतलब होता है-शक्ति। चिया का पौधा पुदीना परिवार का ही पौधा है।

होते हैं कई पोषक तत्वः चिया सीड्स को सुपर फूड इसलिए माना जाता है, क्योंकि 100 ग्राम चिया सीड्स में लगभग 17 ग्राम ओमेगा-3 फैटी एसिड, 16 ग्राम प्रोटीन, 34 ग्राम फाइबर, दूध से पांच गुना ज्यादा कैल्शियम होता है। इनके अलावा ग्लोइंग स्किन और अच्छी हेल्थ के लिए एंटीऑक्सीडेंट्स भी पाए जाते हैं।

कई समस्याओं में कारगरः चिया सीड्स वजन घटाने में मददगार है, क्योंकि यह फाइबर और पानी सोखकर पेट के भरे होने का एहसास दिलाता है। इससे डायबिटीज नियंत्रण में रहती है। हृदय और दिमाग की सेहत बेहतर होती है। हड्डियां मजबूत होती हैं और स्किन में ग्लो आता है। इसलिए इसे आज भारतीय युवाओं के बीच सुपर फूड का दर्जा हासिल हो गया है।

इसलिए बढ़ रही है मांगः भारत में चिया सीड्स की लोकप्रियता खासतौर पर 2015 के बाद तब बढ़ी है, जब ग्लोबल हेल्थ मार्केट में चिया सीड्स को सुपर फूड का दर्जा मिला। तभी भारत में भी इसके सेवन का ट्रेंड शुरू हुआ। खासकर अर्बन हेल्थ कॉन्शस युवाओं के बीच इसकी लोकप्रियता तेजी से बढ़ी और आमतौर पर जिम जाने वाले और डाइटिंग करने वाले युवाओं की यह हर्बल फूड पहली पसंद बन गया। *

डॉक्टर्स और डायटीशियंस सजेस्ट करते हैं कि वयस्कों को डेली आठ-दस गिलास पानी पीना चाहिए। लेकिन अगर आपको सादा पानी पीना अच्छा नहीं लगता तो आप फ्लेवर्ड वाटर पी सकते हैं। इसके फायदों के बारे में जानिए।

आपको हेल्दी-हाइड्रेटेड एनर्जेटिक रखे फ्लेवर्ड वाटर

सजेशन
रेखा देशराज

सादे पानी से अधिक पौष्टिक फ्लेवर्ड वाटर, वह पानी होता है, जिसमें कई तरह के प्राकृतिक या कृत्रिम फ्लेवर मिलाए जाते हैं। आमतौर पर इसमें फल, जड़ी-बूटियां, मसाले या मिठास बढ़ाने वाले तत्व जैसे शहद या कृत्रिम स्वीटनर मिलाते हैं। इसकी दो वजहें होती हैं। एक तो पानी में प्राकृतिक तत्वों की मात्रा बढ़ाने के लिए और दूसरा, स्वाद बढ़ाने के लिए ताकि कम प्यास लगने पर भी हम इसे पी सकें और अपने शरीर को हाइड्रेट रख सकें। हेल्दी, हाइड्रेटेड और एनर्जेटिक रहने के लिए हमें दिन में कम से कम 8 से 10 गिलास पानी रोज पीना चाहिए। लेकिन कई लोगों को सादा पानी पीने में रुचि नहीं होती। इसलिए वे जरूरत से कम पानी पीते हैं, उनके लिए फ्लेवर्ड वाटर अच्छा विकल्प है, लेकिन इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि यह फ्लेवर्ड वाटर घर का बना हुआ हो। यूं तो बाहर का भी अच्छा होता है, लेकिन बाहर के फ्लेवर्ड वाटर में कई बार कृत्रिम तत्व मिला देने से वो फायदे की जगह नुकसान पहुंचाता है।

फ्लेवर्ड वाटर के प्रकारः फ्लेवर्ड वाटर कई तरह के होते हैं। पहला, नेचुरल फ्लेवर्ड वाटर जिसमें ताजे फल, खीरा, नीबू, पुदीना और तुलसी जैसी हर्बल मिलाई जाती हैं। दूसरा, इन्फ्यूज्ड वाटर होता है, यह भी प्राकृतिक तरीके से तैयार किया जाता है, लेकिन इसमें फल और जड़ी बूटियों को पानी में कुछ घंटे तक ही भिगोया जाता है। तीसरी तरह का फ्लेवर्ड वाटर बाजार में मिलने वाला बोतल बंद फ्लेवर्ड वाटर होता है, यह रेडी टू ड्रिंक होता है। इसमें स्वाद बढ़ाने के लिए कृत्रिम या प्राकृतिक फ्लेवर्स और स्वीटनर मिलाए जाते हैं। एक और प्रकार का फ्लेवर्ड वाटर भी होता है, जिसे स्पार्कलिंग फ्लेवर्ड वाटर कहते हैं। इसमें कार्बोनेटेड पानी और स्वीटनर मिलाया जाता है, जिसे सॉफ्ट ड्रिंक का हेल्दी विकल्प माना जाता है।

क्यों होता है फायदेमंदः पानी को फ्लेवर्ड बनाने से उसमें विटामिंस और मिनरल्स की मात्रा बढ़ जाती है। खासतौर पर गर्मी के दिनों में इस फ्लेवर्ड पानी को ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पीने से हम पूरा दिन हाइड्रेट रहते हैं और होम मेड फ्लेवर्ड पानी के कारण दूसरे मीठे और केमिकल, कृत्रिम रसायनों से भरपूर ठंडे पेय पदार्थ पीने से भी बचे रहते हैं। पानी को फ्लेवर्ड बनाने से यानी उसमें ताजे फल, हर्ब्स और ताजे मसालों को मिलाने से शरीर को पोषक तत्व मिलते हैं। लेमन, लाइम, ऑरेंज, अंगूर और तमाम किस्म की बेरीज, विटामिन सी का उत्तम स्रोत होते हैं। इनके साथ ताजा अदरक और औषधीय गुणों से भरपूर पोदीना पानी को फ्लेवर्ड बनाने के साथ-साथ हमारे स्वास्थ्य को भी लाभ पहुंचाते हैं।

वजन घटाने में सहायकः फ्लेवर्ड वाटर वजन घटाने में सहायक होता है, क्योंकि फ्लेवर्ड वाटर ज्यादा पीया जाता है। ज्यादा पानी पीने से पेट हर समय भरा रहता है। वजन बढ़ाने वाली स्नैक्स खाने की इच्छा कम हो जाती है। अगर घर का बना फ्लेवर्ड वाटर आप पीते हैं तो यह प्राकृतिक होने के साथ-साथ खनिज लवणों और विटामिन सी से भरपूर होता है और शरीर को डिटॉक्स करता है।

रखें ध्यानः फ्लेवर्ड वाटर तब हानिकारक भी हो जाता है, अगर वह बाजार का बोतल बंद फ्लेवर्ड वाटर है और उसमें अनुमान से ज्यादा कृत्रिम मिठास और प्रिजर्वेटिव्स मिले होते हैं। बाजार का फ्लेवर्ड वाटर एसिडिटी पैदा कर सकता है। यह दांतों की समस्या भी बढ़ा सकता है। इसलिए फ्लेवर्ड वाटर हेल्थ के लिए अच्छा है लेकिन तभी जब आप घर पर ही बनाकर पिएं। *

ऐसे बनाएं फ्लेवर्ड वाटर

पानी को फ्लेवर्ड बनाने के लिए हमेशा ताजे फलों का इस्तेमाल करें। मुरझाए हर्ब्स या ज्यादा पके फलों का इस्तेमाल करने से बचें। पानी में इन चीजों को डालकर इसे रात के समय फ्रिज में रखें और सुबह के समय पिएं। लेमन और ऑरेंज जैसे फ्रूट्स लंबे समय तक पानी को ताजा और फ्लेवर्ड रखते हैं। बैरीज और धनिया या दूसरी कई ऐसी हर्ब्स जो जल्दी खराब होती हैं, उन्हें उनकी प्रकृति के अनुसार इस्तेमाल करें। नीबू, संतरा, हर्ब्स या दूसरे मसालों को डालकर पानी को फ्रिज में स्टोर कर सकते हैं। फ्लेवर को लंबे समय तक बनाए रखने के लिए कंटेनर में पानी को दो-तीन बार तक डाल सकते हैं। बशर्ते उनके स्वाद में बदलाव न हो।

अगर आप अपने आहार और पाचन का ध्यान नहीं रखते हैं तो आंव की समस्या हो सकती है। इससे अनेक अन्य रोग पैदा हो सकते हैं। ऐसे में इससे बचाव और उपचार के बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए।

दूषित पाचन से उपजता है आंव

आयुर्वेदिक उपचार
डॉ. कैलाश द्विवेदी
प्राकृतिक चिकित्सक

भारतीय पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में खासतौर से आयुर्वेद में आंव को कई शारीरिक और मानसिक रोगों की जड़ माना गया है। यह कोई बीमारी नहीं बल्कि एक स्थिति है, जो शरीर में बिना पचे भोजन, कमजोर पाचन तंत्र और अनुचित जीवनशैली के कारण उत्पन्न होती है। आजकल भाग-दौड़ भरे जीवन में जब अधिकतर लोगों का खान-पान अनियमित हो गया है, तब आंव एक आम समस्या बन चुकी है। आंव कोई रोग नहीं, बल्कि धीरे-धीरे शरीर को अंदर से कमजोर करने वाला एक छिपा हुआ हानिकारक पदार्थ होता है। आधुनिक जीवनशैली में यह तेजी से बढ़ रही समस्या है, जिसे इग्नोर करना कई बीमारियों को आमंत्रण दे सकता है।

कब होती है समस्याः जब शरीर की पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है, तो भोजन पूरी तरह से पचता नहीं है और एक तरह का चिपचिपा पदार्थ उत्पन्न होता है, जिसे आंव कहा जाता है। यह आंव धीरे-धीरे शरीर के विभिन्न हिस्सों में फैलकर खून, धातु और अंगों को दूषित करता है। भविष्य में यह कई रोगों की जड़ बन सकता है, जैसे गठिया, एलर्जी, अपच, त्वचा रोग, सिरदर्द, कब्ज और थकान।

आंव के लक्षणः शरीर में भारीपन और सुस्ती रहना, जीभ पर सफेद परत, गैस, अपच या पेट फूलना, भूख की कमी, मल त्याग में परेशानी, सिरदर्द या चक्कर, सांस में दुर्गंध, त्वचा पर मुंहासे, बार-बार थकावट महसूस होना इत्यादि।

आंव बनने के कारणः बार-बार भोजन करना। खाना हजम हुए बिना फिर खाना। ठंडे, तले हुए, भारी या बासी खाद्य पदार्थों का सेवन। खाने के बाद तुरंत सोना। चिंता, तनाव और नींद की कमी, मौसम के अनुसार आहार-विहार का पालन न करना आदि इस समस्या के कारण हो सकते हैं।

ऐसे होगा प्राकृतिक उपचारः आंव के उपचार के लिए आप यहां बताए जा रहे प्राकृतिक तरीकों को आजमा सकते हैं।

उपवास और फलाहारः उपवास से पाचन शक्ति को आराम मिलता है और आंव खत्म होने लगता है।

गर्म पानी-हर्बल चायः दिन भर गर्म पानी पीने से आंव पिघलकर बाहर आता है।

योग और प्राणायामः अग्निसार क्रिया, कपालभाति और अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास आंव को नष्ट करने में मदद करते हैं।

बचाव के उपायः आंव से बचाव के लिए कुछ बातों पर ध्यान दें।

- एक बार में सीमित मात्रा में भोजन करें। जब तक भूख न लगे भोजन न करें।
- खाना चबा-चबाकर और शांत मन से खाएं।
- रोज सुबह गर्म पानी पीने की आदत डालें।
- ताजे, गर्म, हल्के और मौसमी भोजन को प्राथमिकता दें।
- नियमित दिनचर्या और समय पर सोना आवश्यक है। *

प्रस्तुतिः संध्या रानी

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से।
हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

इग्नू ने 15 सितंबर तक बढ़ाई दाखिलों की तिथि

जींद। इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय (इग्नू) के क्षेत्रीय निदेशक डा. धर्म पाल बताया की इग्नू ने जुलाई 2025 सत्र के लिए विभिन्न पाठ्यक्रमों में ऑनलाइन और ओडीएल माध्यम से दाखिले की अंतिम तिथि को 31 अगस्त से बढ़ा कर अब 15 सितंबर कर दिया है। यह निर्णय उन छात्रों को ध्यान में रखते हुए लिया गया है, जिन्हें मेरिट या अन्य कारणों के चलते पूर्व में दाखिला नहीं मिल सका था।

छात्राओं को नेत्रदान के लिए प्रेरित किया

जींद। राजकीय महिला कालेज के प्रांगण में अंग्रेजी विभाग और इतिहास विभाग के तत्वावधान में नेत्रदान जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। अध्यक्षता प्राचार्य नरेंद्र कुमार ने की। रोविन ने नेत्रदान के महत्व के बारे में छात्राओं को जागरूक किया। कहा कि नेत्र दान जैसे महान कार्य से वे जरूरतमंद व्यक्ति को आंखों की रोशनी प्रदान कर उसे भी इस संसार को देखने का मौका प्रदान कर सकते हैं।

गोपाल रत्न पुरस्कार के लिए आवेदन आमंत्रित

जींद। केंद्रीय पशुपालन और डेयरी मंत्रालय द्वारा राष्ट्रीय पुरस्कार पोर्टल अवार्डसडॉटजीओवीडॉटइन के माध्यम से राष्ट्रीय गोपाल रत्न पुरस्कार के लिए ऑनलाइन नामांकन आमंत्रित किए हैं। इच्छुक पशुपालक 15 सितंबर तक उपरोक्त पोर्टल पर आवेदन भेज सकते हैं।

संदिग्ध हालात में दो युवती लापता, केस दर्ज

जींद। जिले में अलग-अलग स्थानों से दो युवतियों के संदिग्ध हालात मे गायब होने पर संबंधित थाना पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। नरवाना निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत एक सितंबर को उसकी 21 वर्षीय बेटी घर से गायब हो गई। वहीं गांव बेलरखां निवासी एक महिला ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत दिवस उसकी पोती घर गायब हो गई।

युवती ने जहरीला पदार्थ की आत्महत्या

पूंडरी। पूंडरी थाना के तहत आने वाले एक गांव में 29 वर्षीय युवती ने जहरीला पदार्थ आत्महत्या कर ली। युवती के परिजनों ने एक युवक और उसकी बहन पर मजबूर करने का आरोप लगाया है। इस मामले में पूंडरी थाना ने परिजनों की शिकायत पर दोनों के खिलाफ आत्महत्या करने के लिए मजबूर करने के आरोप में केस दर्ज कर लिया है। पूंडरी थाने में दी गई शिकायत में युवती के भाई ने बताया कि उसकी बहन पूंडरी क्षेत्र के एक गर्ल कॉलेज में पढ़ती थी।

मनरेगा मजदूरों ने वेतन नहीं मिलने पर जताया रोष

कैथल। मनरेगा मेट एवं मजदूर यूनियन हरियाणा जिला कमेटी कैथल की बैठक रामपाल तारागढ़ की अध्यक्षता में भगत सिंह भवन में संपन्न हुई। राज्य कमेटी सदस्य कॉमरेड नरेश कुमार ने बताया मौजूदा सरकार मनरेगा का सत्यानाश करने पर तुली हुई है। मनरेगा में काम कर रहे मेटो का वेतन तीन वर्षों से लटका हुआ है समय पर काम नहीं दिया जाता।

बाता में बाइक की चपेट में आने से एक घायल

कैथल। गांव बाता में बाइक की चपेट में आने से एक व्यक्ति घायल हो गया। उसे अस्पताल में दाखिल करवाया गया है। रजत सैनी ने कलायत पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 17 जुलाई को जब उसका भाई विपुल बाइक पर सवार होकर गांव बाता के पम्मा ढाबा के निकट से गुजर रहा था तो बाइक चालक सुशील ने तेज गति और लापरवाही से चलते हुए उसके भाई की बाइक को टक्कर मार दी।

कैथल के वकीलों ने पूरी तरह से वर्क सस्पेंड रखा

कैथल। अंबाला में दो वकीलों के खिलाफ पुलिस द्वारा झूठी एफआईआर दर्ज करने के विरोध में कैथल के वकीलों ने पूरी तरह से वर्क सस्पेंड रखा। आज वकीलों ने कोई काम नहीं किया जिससे दूर दूर से आए मुवक्किलों को भारी परेशानी हुई। चैंबर परिसर खाली खाली नजर आया।

आधार सेंटर ने काम करना शुरू किया

जींद नागरिक अस्पताल में ब्लैक लिस्ट आधार सेंटर फिर बहाल

आधार सेंटर बंद होने से लोगों को उठानी पड़ रही थी भारी परेशानियां

हर दिन आधार कार्ड सेंटर पर सैकड़ों लोग पहुंचते थे अपने कामों के लिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल में खोला गया आधार सेंटर लगभग पांच माह पहले ब्लैक लिस्ट कर दिया गया था। जिसके चलते आमजन की परेशानियां बढ़ गई थी। हर दिन आधार सेंटर पर सैंकड़ों लोग अपने आधार से संबंधित कार्यों के लिए आते थे लेकिन सेंटर बंद होने से लोगों को बैरंग वापस लौटना पड़ता था। अस्पताल में आने वाले लोग लगातार आधार सेंटर को फिर से खोले जाने की मांग कर रहे थे। अब पांच माह बाद फिर से नागरिक अस्पताल में आधार सेंटर खोला गया है। आधार कार्ड बंद होने से बढ़ी परेशानियांः कॉमन सर्विस सेंटर (सीएससी) पर आधार कार्ड को लेकर कोई कार्य नही किया जाता है। युनीक आइडेंटिफिकेशन अथॉरिटी ऑफ इंडिया (यूआईडीएआई) द्वारा दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं कि आधार से संबंधित कार्य आधार कार्ड सेंटर पर ही होगा। ऐसे में जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल में आधार कार्ड सेंटर खोला गया था ताकि आमजन को राहत मिले। आधार कार्ड सेंटर को लेकर लोगों की कई तरह की शिकायतें भी थी, जोकि मुख्यालय पहुंच रही थी। जिस पर मुख्यालय द्वारा इस आधार कार्ड सेंटर को लगभग पांच माह पहले ब्लैक लिस्ट कर दिया गया था और इस आधार कार्ड सेंटर को बंद कर दिया गया। जिससे लोगों की परेशानियां बढ़ गई हैं।

नागरिक अस्पताल स्थित आधार कार्ड केंद्र पर आधार संबंधित काम करवाने आए लोग।

नवजात बच्चों के अभिभावकों को आ रही थी परेशानी

सबसे ज्यादा परेशानी अस्पताल में डिलीवरी होने के बाद बच्चे का आधार कार्ड बनवाने के लिए अभिभावकों को उठानी पड़ रही थी। बच्चे के जन्म के बाद अस्पताल में आधार बनाने की सुविधा उपलब्ध थी। आधार सेंटर बंद होने से अभिभावकों को दूसरी जगह जाना पड़ रहा था। जिससे बच्चों को लाने व ले जाने में परेशानी हो रही थी।

अब आधार सेंटर शुरू

नागरिक अस्पताल के प्रधान चिकित्सा अधिकारी (पीएमओ) डा. रघुवीर पूनिया ने बताया कि आधार सेंटर के लिए अस्पताल द्वारा जन औषधि केंद्र के पास जगह दी गई है। पिछले कुछ माह से यहां आधार सेंटर बंद था। काफी संख्या में लोग आधार कार्ड सेंटर फिर से खोले जाने के लिए आ रहे थे। अब आधार सेंटर शुरू हो गया है। लोग फिर से अपने आधार कार्ड संबंधित कार्य करवाने के लिए आने लगे हैं।

कोई परेशानी नही थी

अस्पताल में ही सौ से 150 लोग पहुंचते हैं आधार अपडेट के लिए नागरिक अस्पताल स्थित आधार कार्ड सेंटर की बात की जाए तो यहां प्रतिदिन 100 से 150 के बीच लोग अपने आधार कार्ड में अपडेशन के लिए पहुंच जाते थे। एक आधार को अपडेट करने में पांच से सात मिनट का समय लगता है। कभी सर्वर की प्रॉब्लम तो कभी उंगलियों या अंगूठे का मिलान न होने तथा कभी आंखों का मिलान करने पर ही और भी ज्यादा समय लग जाता था लेकिन लोगों को यह राहत थी कि आधार कार्ड सेंटर शहर के मध्य होने के चलते यहां आवागमन में कोई परेशानी नही थी।

स्वच्छता जीवन का मूल आधार :सैनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सीवन

नगर पालिका सीवन की ओर से विशेष स्वच्छता अभियान की शुरुआत कर दी गई है। यह अभियान नगर पालिका सचिव दीपक कुमार के दिशा-निर्देशानुसार चलाया जा रहा है। वार्ड नंबर 1 से इसकी शुरुआत की गई है और आने वाले दिनों में नगर के सभी वार्डों में इसे लागू किया जाएगा। अभियान के तहत कैथल-पटियाला मुख्य मार्ग पर डिवाइडर के आसपास उगी घास को काटकर साफ किया गया। इसके अलावा गलियों और नालियों की विशेष सफाई की गई। नगर पालिका का कहना है कि यह अभियान लगातार जारी रहेगा, ताकि नगर की स्वच्छता व्यवस्था को बेहतर बनाया जा सके।

सीवन में मेन रोड पर सफाई करती कर्मचारी।

प्रत्येक नागरिक की भागीदारी जरूरी

नगर पालिका अध्यक्षा हेमलता सैनी ने पत्रकारों से बातचीत में कहा कि स्वच्छता हमारे जीवन का मूल आधार है। यदि हम स्वच्छता को अपनाते हैं तो न केवल बीमारियों से बच सकते हैं, बल्कि एक स्वच्छ और स्वस्थ वातावरण भी बना सकते हैं। उन्होंने कहा कि यह अभियान प्रदेश सरकार के हरियाणा शहरी स्वच्छता अभियान के तहत चलाया जा रहा है। अध्यक्षा ने कहा कि प्रत्येक वार्ड का पार्षद इस अभियान में सक्रिय सहयोग दे रहा है और अपने-अपने क्षेत्र में सफाई पर विशेष ध्यान दे रहा है। उन्होंने नगरवासियों से अपील की कि जिस प्रकार लोग अपने घर की सफाई रखते हैं, उसी प्रकार अपने पूरे वार्ड और नगर को भी अपने घर की तरह साफ-सुथरा बनाएँ। हेमलता सैनी ने कहा कि स्वच्छता केवल नगर पालिका या सरकार की जिम्मेदारी नहीं है, बल्कि इसमें प्रत्येक नागरिक की भागीदारी जरूरी है। यदि सभी मिलकर सहयोग करेंगे, तो सीवन नगर को एक स्वच्छ और आदर्श नगर बनाया जा सकता है।

संगोष्ठी के दौरान पुलिस कर्मचारियों के साथ एमडीएन ग्लोबल स्कूल के विद्यार्थी

जागरूकता संगोष्ठी का आयोजन

कैथल। एमडीएन ग्लोबल स्कूल, कैथल की एन.एस.एस. इकाई द्वारा साइबर क्राइम एवं साइबर सिक्योरिटी विषय पर एक विशेष जागरूकता अभियान एवं संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुख्य वक्ता के रूप में कैथल पुलिस की साइबर क्राइम यूनिट से सब-इंस्पेक्टर रवीन्द्र नैन ने शिरकत की। विद्यालय निदेशक विनोद कुमार एवं चेयरपर्सन निधि कांसल ने मुख्य अतिथि का स्वागत कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। प्रभावशाली संबोधन में रवीन्द्र नैन ने विद्यार्थियों को बताया कि डिजिटल युग में साइबर सुरक्षा का महत्व दिन-प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। उन्होंने कक्षा 8वीं से 12वीं तक के विद्यार्थियों को उनकी आयु वर्ग के अनुरूप सरल भाषा में साइबर अपराधों के विभिन्न पहलुओं से अवगत कराया। उन्होंने ऑनलाइन बैंकिंग एवं डिजिटल पेमेंट फ्रॉड, सोशल मीडिया पर फर्जी अकाउंट, साइबर बुलिंग, ब्लैकमेलिंग, डेटा चोरी, पासवर्ड हैकिंग और अश्लील सामग्री के प्रसार जैसे गंभीर अपराधों पर विस्तार से प्रकाश डाला।

लगातार बारिश के अनुमान के चलते बदला सम्मेलन स्थल

जींद। अखिल भारतीय अग्रवाल समाज हरियाणा द्वारा सात सितम्बर को आयोजित होने वाला उत्तर भारत स्तरीय विवाह योग्य अग्रवाल युवक युवती परिचय सम्मेलन जो पहले अवसैन स्कूल जींद के खुले मैदान में आयोजित होना था, अब मौसम की परिस्थिति के चलते बदला गया है। मौसम विभाग द्वारा आगामी तीन-चार दिनों तक लगातार बारिश होने की चेतावनी को देखते हुए आयोजन स्थल को परिवर्तित किया गया है। अब यह भव्य आयोजन सफीदों रोड के श्री श्याम गार्डन में होगा। अग्रवाल समाज के प्रदेश अध्यक्ष राजकुमार गोयल ने बताया कि यह सम्मेलन समाज के युवाओं के उज्ज्वल भविष्य और रिश्तों को नई दिशा देने का एक ऐतिहासिक प्रयास है। उन्होंने कहा कि मौसम की बाधाओं के बावजूद सम्मेलन भव्य रूप में आयोजित होगा और समाज बंधुओं की सुविधा को ध्यान में रखते हुए ही स्थल परिवर्तन का निर्णय लिया गया है।

एसडीएम ने किया गांव बालू का दौरा

कलायत। एसडीएम अजय हुड्डा ने मंगलवार रात को गांव बालू का दौरा किया और वहां पानी निकासी की समस्या का निरीक्षण किया। उन्होंने ग्रामीणों की समस्याओं को सुना और अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी, सिंचाई विभाग तथा पुलिस को निर्देश दिए कि आमजन को किसी प्रकार की परेशानी नहीं आनी चाहिए। कहीं पर भी जलभराव की स्थिति होती है तो उस पानी की जल्द से जल्द निकासी के प्रबंध किए जाएं। इसको लेकर व्यापक प्रबंध सुनिश्चित किए जाएं। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे जनता की सेवा के लिए हमेशा तैयार रहें और अपना स्टेंशन न छोड़े। पुलिस गांव में डायल 112 की गश्त को बढ़ाया जाए। एसडीएम अजय हुड्डा ने पानी के अंदर जाकर मौके का मुआयना किया।

राजौंद। मत्था टेकने के लिए लाइनों में लगे श्रद्धालु। फोटो :हरिभूमि

गोगामेड़ी पर लगा मेला

राजौंद। बागड़ गुगामाडी राजस्थान से लौटने के बाद गोगामेड़ी पर फिर से मेले का आयोजन किया गया। जहां सैकड़ो लोगों ने मत्था टेक कर नगर की सुख शांति की कामना। बता दें कि भादर माह की अमावस्या के बाद आने वाली पंचम को गुगा माडी स्थान पर मेला लगता है। ठीक उससे अगले दिन भारी संख्या में लोग बागड़ गुगामाडी राजस्थान जाते हैं। वहां नौमी की पूजा अर्चना करने के बाद फिर से नगर में दसवीं को लौटने पर पूजा अर्चना करते हैं। इस पर लोग उसी तरह मेले में पहुंचकर पूजा अर्चना करके घर की सुख शांति की कामना करते हैं। मंगलवार को देर सांय श्रद्धालु आते रहे दिन में चल रही लगातार बरसात के बाद भी श्रद्धालुओं की आस्था काम नहीं हुई। यहां जगह.जगह छोटी.छोटी दुकानें सजी हुई थी, लोग पूजा अर्चना के लिए गोगा माड़ी व गुरु गोरखनाथ मंदिर,भद्रकाली मंदिर में पहुंचे। कमेटी के लोगों बताया कि यह मेला शांतिप्रिय संपन्न हो गया है नगर के लोगों का सब ने आभार जताया वह पुलिस प्रशासन का भी आभार प्रकट किया।

लाइट की व्यवस्था न होने से खिलाडी परेशान

राजौंद। राजौंद के सरकारी स्कूल के खेल मैदान में लाइट की व्यवस्था न होने के कारण युवा खिलाड़ियों ने नगर पालिका सचिव को ज्ञापन सौंपकर खेल मैदान में लाइट व्यवस्था करवाने की मांग की। इस बारे युवा खिलाड़ियों ने बताया कि वह लाइक और तार इत्यादि सामान तो उनके पास है लेकिन लाइट व्यवस्था नहीं है। जिससे बरसाती मौसम में सुबह सांय सैकड़ो युवा खिलाड़ी मैदान में अभ्यास के लिए आते हैं। मैदान में लाइट न होने कारण खिलाड़ियों को काफी परेशानी होती है। इन युवा खिलाड़ियों ने बताया कि कई महिलाएं भी सुबह मॉर्निंग वॉक पर आती हैं, लेकिन अंधेरा होने के कारण किसी भी तरह जहरीले कीड़ों को लेकर मन में भर बना रहता है। क्योंकि बरसाती मौसम में कई जहरीले कीड़े भी बाहर निकल आते हैं। उन्होंने बताया कि वह इस बारे बिजली विभाग व स्कूल में भी संपर्क कर चुके हैं लेकिन उनकी सुनवाई नहीं की जा रही। जिस पर उन्होंने नगर पालिका सचिव को लिखित में ग्राउंड में लाइट व्यवस्था करवाने की मांग की है जबकि सामान उनके पास है।

नपा सचिव को लाइट व्यवस्था करवाने को लेकर ज्ञापन सौंपते युवा खिलाड़ी।

क्विंस्लैंड के प्रीमियर डेविड क्रिसाफुली से मुलाकात के दौरान सांसद नवीन जिंदल ।

सहयोग को मजबूत बनाने पर विस्तृत चर्चा की

पूंडरी। सांसद नवीन जिंदल ने मंगलवार को दिल्ली में ऑस्ट्रेलिया के क्विंस्लैंड प्रांत के प्रीमियर डेविड क्रिसाफुली और उनके उच्चस्तरीय प्रतिनिधिमंडल से भेंट की। इंडियन अमेरिकन स्पोर्ट्स एसोसिएशन के चेयरमैन डॉ. जगविंद्र सिंह विर्क भी मौजूद रहे। बैठक के दौरान भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच द्विपक्षीय व्यापार, निवेश, शिक्षा, खेल और अन्य कई क्षेत्रों में सहयोग को मजबूत बनाने पर विस्तृत चर्चा की। सांसद जिंदल ने कहा कि मुलाकात भारत-ऑस्ट्रेलिया के रिश्तों को नई दिशा देने और दोनों देशों के बीच आर्थिक एवं सांस्कृतिक आदान-प्रदान को बढ़ाने में अहम भूमिका निभाएगी। कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत ने वैश्विक मंच पर अपनी मजबूत उपस्थिति दर्ज कराई है और ऐसे में ऑस्ट्रेलिया जैसे मित्र देशों के साथ मिलकर विकास और प्रगति की नई राहें खोलना समय की मांग है। जिंदल ने कहा कि आने वाले समय में दोनों देशों के बीच व्यापारिक संबंध और गहरे होंगे, जिससे न केवल आर्थिक लाभ होगा, बल्कि तकनीकी और शैक्षिक क्षेत्र में भी बड़े अवसर पैदा होंगे।

राजकीय वमावि खांडा में बच्चों को संविधान की शपथ दिलाते राजबीर बिढान व अन्य।

संविधान प्रस्तावना पर बच्चों को दिलाई शपथ

अलेवा। खांडा गांव के राजकीय वमावि में संविधान की प्रस्तावना पर आधारित एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। अध्यक्षता स्कूल प्राचार्य डा. अशोक कुमार व राजनैतिक शास्त्र प्रवक्ता राजबीर बिढान ने की। इस अवसर पर बच्चों को संविधान की प्रस्तावना के बारे में शपथ दिलाई। राजबीर बिढान ने बच्चों को संविधान की प्रस्तावना के बारे में विस्तार पूर्वक बताया। उन्होंने कहा कि भारत को एक संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न, समाजवादी, पंथ निरपेक्ष व लोकतंत्रात्मक गणराज्य बनाने के लिए तथा उसके समस्त नागरिकों को सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक न्याय, विचार, अभिव्यक्ति और राजनैतिक न्याय, विचार, प्रतिष्ठा और अवसर की समता प्राप्त कराने के लिए तथा उन सब में व्यक्ति की गरिमा और राष्ट्र की एकता और अखंडता सुनिश्चित करने वाली बंधुता बढाने के लिए द्धढसंकल्प होकर इस संविधान को अंग्रीकृत, अधिनियम और आत्मार्पित करते हैं। इस अवसर पर विद्यालय का समस्त स्टाफ उपस्थित था।

निबंध लेखन में श्रुति अव्वल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ अलेवा

राजकीय महाविद्यालय अलेवा में लोक प्रशासन विभाग के अंतर्गत लैंगिग अध्ययन सोसाइटी व मानवाधिकार सोसाइटी के संयुक्त तत्वाधान में निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्या सुनिता दुग्गल ने की तथा आयोजन डा. सुनेत रानी ने किया। प्रतियोगिता में स्थान श्रुति, द्वितीय स्थान प्रिया तथा तीसरा स्थान काजल ने प्राप्त किया। प्राचार्या सुनिता दुग्गल ने विद्यार्थियों को महिलाओं की समाज में भागीदारी एवं भूमिका के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने कहा कि आज समाज में महिलाएं पुरुषों के साथ हर क्षेत्र में कंधा से कंधा मिलाकर चलती है। जिससे समाज का विकास होता है। डा. सुनेत रानी ने विद्यार्थियों को बताया कि महिलाएं प्राचीनकाल से वर्तमान काल तक हर क्षेत्र में विकास के लिए योगदान देती आ रही है। वर्तमान में ग्रामीण क्षेत्र की महिलाएं घर संभालने के साथ-साथ सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक सभी क्षेत्रों में अपनी भूमिका निभाें रही है। इस अवसर पर बड़ी संख्या में विद्यार्थी मौजूद रहे।

अलेवा। राजकीय महाविद्यालय अलेवा में प्रतियोगिता में भाग लेती छात्राएं।

उचाना। घसो में बाढ़ पीड़ितों के लिए साग्रमी एकत्रित करते ग्रामीण।

बाढ़ पीड़ितों के लिए एकत्रित किया राशन

उचाना। पंजाब में बाढ़ पीड़ित की मदद के लिए निरंतर ग्रामीण आगे आ रहे है। उचाना के सेढ़ा माजरा, घसो कलां, घोघड़िया एवं खटकड़ में ग्रामीणों ने पंजाब में बाढ़ पीड़ितों के लिए गेहूं, आटा, सरसों का तेल एवं सूखा राशन एकत्रित किया। गांव में एकत्रित की गई राशि से बाढ़ पीड़ितों के लिए ग्रामीण दवाए पीने के पानी की बोतल सहित अन्य सामान लेकर जाएंगे। गांव में निरंतर ग्रामीण मीटिंग करके पंजाब के बाढ़ पीड़ितों की मदद के लिए आगे आ रहे है। उचाना के एक दर्जन से अधिक गांव में ग्रामीण निरंतर सामान एकत्रित टीमें बना कर रहे है। जहां-जहां अधिक जरूरत है वहां पता कर वो सामान पहुंच रहे है। घसो कलां के भूपेंद्र शर्मा, नसीब घसो, कर्णा, सतीश, महीपाल ने बताया कि गांव में करीब 200 लीटर तेल, 240 मण गेहूं, एक लाख रुपये एकत्रित हुआ है। बाढ़ पीड़ितों के लिए दवा एवं पानी की बोतलें, सूख सामान इस राशि से खरीद कर पहुंचाया जाएगा। इस आपदा की घड़ी में हर किसी का फर्ज बनता है कि जितना हो सकें उतना सहयोग करें। प्राकृति आपदा किसी भी राज्य में सकती है।

अकादमी के 21 खिलाड़ी राज्य स्तरीय खेलों में जींद का करेंगे नेतृत्व

इंडस ग्लोबल अकादमी के खिलाड़ी छाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ अलेवा

किनाना के इंडस ग्लोबल अकादमी के विद्यार्थियों ने जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं में शानदार प्रदर्शन करते अनेक पदक अपने नाम किए और अब 21 विद्यार्थी राज्य स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं में जिला जींद का प्रतिनिधित्व करेंगे। शूटिंग में साक्षी ने अंडर 17 पिस्टल में स्वर्ण पदक, हर्ष ने अंडर 17 पिस्टल में रजत पदक, रोबिन ने अंडर 17 पिस्टल में कांस्य पदक, गौरव ने अंडर 17 राइफल में स्वर्ण पदक, परमवीर ने अंडर 14 राइफल में रजत पदक, कुश ने अंडर 14 राइफल में स्वर्ण पदक तथा नैतिक ने अंडर 14 राइफल में रजत पदक जीतकर विद्यालय का मान बढ़ाया। टेबल टेनिस प्रतियोगिता में विशेष, समर और यशमीत ने अंडर 14 वर्ग में स्वर्ण पदक हासिल किएए वहीं हितेन ने भी अंडर.14 वर्ग में स्वर्ण पदक प्राप्त किया। इसके अतिरिक्त यश और अनुज राघव ने अंडर 17 वर्ग में स्वर्ण पदक जीता। जबकि अनुज ने भी अंडर 17 वर्ग में स्वर्ण पदक जीत कर विद्यालय का नाम रोशन किया। कराटे में नैंसी ने 56 किलोग्राम वर्ग अंडर 17 में स्वर्ण पदक जीता। वहीं श्रुति ने 50 किलोग्राम वर्ग अंडर 17 में स्वर्ण पदक अपने नाम किया। तीरंदाजी में भानु ने कम्पाउंड राउंड अंडर 14 में कांस्य पदक और रितिका ने रिकर्व राउंड अंडर 17 में कांस्य पदक प्राप्त किया।

अलेवा। मुख्याध्यापक के साथ मौजूद अकादमी के विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

विजेताओं को बधाई दी

नेटबॉल प्रतियोगिता में अखिल, अंकुश और उदित ने अंडर 17 वर्ग में स्वर्ण पदक जीतकर विद्यालय का नाम ऊंचा किया। अब ये खिलाड़ी राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेंगे। जिनका आयोजन विभिन्न जिलों में किया जाएगा। शूटिंग प्रतियोगिता सिरसा, नेटबॉल गुरुग्राम, टेबल टेनिस फतेहाबादए कराटे कैथल तथा तीरंदाजी फरीदाबाद में आयोजित की जाएगी। विद्यालय के हैड मास्टर जेएस सारंग एवं इंडस कैरियर इंस्टिट्यूट के डायरेक्टर डा. संजीव तायल ने सभी विजेता खिलाड़ियों को एवं सभी कोच को बधाई दी।

जींद। छात्रों को संबोधित करते प्राचार्य सत्यवान मलिक। फोटो :हरिभूमि

छात्रों को सिखाए अंग्रेजी सीखने के गुर

जींद। राजकीय महाविद्यालय में प्राचार्य सत्यवान मलिक की अध्यक्षता में अंग्रेजी विभाग एवं साहित्य समिति द्वारा आईक्यूएसी से अनुमोदित फ्राम एरर टू एक्सीलेंस अंग्रेजी सीखने के तरीके पर पुनर्विचार विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। प्राचार्य सत्यवान मलिक ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि भाषा केवल संप्रेषण का माध्यम ही नही बल्कि विचारों और भावनाओं से सीधा संबंध स्थापित करने का सशक्त साधन है। भाषा के प्रति छात्रों को गहन और पूर्ण ज्ञान होना आवश्यक है। भाषा की शुद्धता और साहित्य का अध्ययन प्रत्येक विद्यार्थी के लिए अनिवार्य है। क्योंकि यही उनकी अभिव्यक्ति और बौद्धिक विकास की आधारशिला है। राजकीय महाविद्यालय जुलाना के अंग्रेजी विभाग के सहायक प्रोफेसर डा. विश्वजीत ने विद्यार्थियों को अंग्रेजी सीखते समय होने वाली सामान्य गलतियों के बारे में बताया और उन्हें सुधारने के आसान तरीके सांझा किए। कार्यक्रम संयोजक डा. वेद प्रकाश, डा. ज्योति श्योराण, डा. विशाल रेढू, डा. नरेंद्र दुग्गल और डा. संतोष सहित अन्य प्राध्यापक भी उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

जींद। घसो खुर्द में आयोजित सम्मान समारोह कार्यक्रम।

समाज की असली ताकत शिक्षा और एकता : प्रदीप

उचाना। अंतरराष्ट्रीय जाट धर्मशाला कुरुक्षेत्र के प्रधान डा. कृष्ण श्योकंद एवं स्वतंत्र समूह सेवा समिति के चेयरमैन प्रदीप मोर का घसो खुर्द गांव में सम्मान समारोह का आयोजन किया। शिक्षा को बढ़ावा देने की दिशा में एक पहल करते हुए प्रदीप मोर ने गांव की लाइब्रेरी के लिए 50 कुर्सियां उपलब्ध करवाई और उनका यह कदम गांव के विद्यार्थियों को बेहतर सुविधाएं प्रदान करेगा तथा शिक्षा के प्रति जागरूकता को और गहरा करेगा। प्रदीप मोर ने कहा कि समाज की असली ताकत शिक्षा और एकता में है।

खराब फसल का 50 हजार मुआवजा मिले

जींद । इनेलो जिलाध्यक्ष विजेंद्र सिंह रेढू ने उन्होंने मांग की कि प्रभावित लोगों की तुरंत प्रभाव से मदद की जानी चाहिए और स्पेशल गिरदावरी करवा कर खराब हुई फसल का मुआवजा कम से कम 50 हजार प्रति एकड़ के हिसाब से दिया जाए। रेढू ने बताया कि भारी बारिश ने सरकार के इंतजामों की खोली पोल केवल मात्र कागजों में और बैठकों में घोषणा करने वाली सरकार की असलियत अब सब के सामने है। पूरा हरियाणा प्रदेश जलमग्न हो चुका है। लाखों एकड़ किसान की फसल बर्बाद हो चुकी है और सरकार कुंभकरण की नींद सो रही है। जान-माल की बहुत हानि हो चुकी है। जिस प्रकार से हर वर्ष वर्षा का यह मौसम होता है।

गांव पोलड से नकदी और जेवरात चोरी

कैथल। गांव पोलड से चोर एक मकान में घुसकर वहां पर रखे लाखों रुपए के सोने में चांदी के जेवरात और नकदी चुरा कर ले गए। गांव की सुनीता ने सीवन थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 2 सितंबर की रात को कर उसके मकान में घुसकर वहां पर रखे 30 तोले सोने व चांदी के जेवरात तथा 48000 की नकदी चुरा कर ले गए। जांच अधिकारी अमृतलाल ने बताया कि पुलिस ने जांच शुरू कर दी है।

युवती से छेड़छाड़ के आरोप में दो पर केस

कैथल। राजौंद पुलिस ने एक युवती से छेड़छाड़ के आरोप में दो युवकों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। राजौंद पुलिस थाना के तहत आने वाले गांव की एक युवती ने आरोप लगाया है कि 1 सितंबर को बाद दोपहर करीब 3:00 बजे जब वह गांव संतोख माजरा खड़ी थी तो इस समय सोनू तथा संदीप नामक दो युवा अपनी गाड़ी में सवार होकर आए। आरोप है कि आरोपियों द्वारा उसकी ओर गलत इशारे किए गए तथा उसके साथ छेड़छाड़ भी की गई। उसके द्वारा विरोध किए जाने पर आरोपी मौके से फरार हो गए। हेड कांस्टेबल रितु देवी ने बताया कि पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

ग्रामीण सफाई कर्मियों ने दिया धरना

जींद। पिल्लूखेड़ा ब्लाक के ग्रामीण सफाई कर्मचारियों ने स्थानीय समस्याओं को लेकर बीडीपीओ कार्यालय के बाहर धरना दिया। धरने की अध्यक्षता ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन हरियाणा संबंधित सीटू के ब्लॉक प्रधान कपूर सिंह ने की। धरने में शामिल ग्रामीण सफाई कर्मचारियों को संबोधित करते हुए यूनियन के जिला सचिव पवन कुमार व सीटू जिला सचिव कपूर सिंह ने बताया कि ब्लॉक के कर्मचारियों को गांव में काम के दौरान भारी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। ब्लॉक के कर्मचारियों का वेतन हर महीने काफी लेट आता है। जिस कारण परिवार के सदस्यों को दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। ब्लॉक में स्थाई बीडीपीओ नहीं है। यूनियन कि मांग है कि ब्लॉक में बीडीपीओ की स्थाई भर्ती की जाए ताकि समस्याओं का समाधान हो।

गांव खातला में चल रहा था बिना अनुमति के अवैध शराब ठेका

सीएम फ्लाइंग ने छापेमारी कर किया अवैध ठेके का भंडाफोड़

जींद। शराब ठेके की जांच करते हुए टीम सदस्य। फोटो : हरिभूमि

- तहसीलदार को डयूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त कर खोला शराब ठेके का ताला
- छापा पड़ने की भनक लगने पर ताला लगा, फरार हुआ संचालक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

सीएम फ्लाइंग ने गांव खातला मे छापेमारी कर अवैध शराब ठेके का भडांफोड़ किया है। छापा पडऩे की भनक लगने पर संचालक ताला लगा कर फरार हो गया। टीम ने डयूटी मजिस्ट्रेट की मौजूदगी मे अवैध शराब ठेके का ताला खोला गया और उसकी तलाशी ली गई। टीम ने अवैध शराब ठेके से साढे 72 बोतल अगे्रजी तथा देशी शराब, चार बीयर बोतल तथा 11 कैन बरामद की है। टीम मे शामिल आबकारी विभाग के निरीक्षक की शिकायत पर सदर थाना सफीदो पुलिस मामले की जांच कर रही है। सीएम फ्लांइग ने विस्तृत रिपोर्ट बना कर मुख्यालय को भेज दी है। सीएम फ्लाइग को सूचना मिली थी कि गांव खातला मे बिना अनुमति के अवैध रूप से शराब ठेका चलाया जा रही है। जिससे सरकारी राजस्व को नुकसान हो रहा है। जिसके आधार पर सीएम फ्लाइग के निरीक्षक रोहताश के नेतृत्व मे टीम का गठन किया गया। जिसमे सब इन्सपेक्टर पवन तथा सतपाल को भी शामिल किया गया। टीम ने आबकारी विभाग के एईटीओ देवेद्र, सुमित, निरीक्षक मुकेश को भी शामिल किया गया। टीम के पहुचे से पूर्व संचालक ताला लगाकर फरार हो गया। अवैध शराब को हूबहू शराब ठेके का लुक दिया गया था। जबकि आबकारी विभाग के रिकार्ड मे शराब ठेका दर्ज नही मिला। हालातो को देखते हुए सफीदो के तहसीलदार राजेश गर्ग को डयूटी मैजिस्ट्रेट नियुक्त करवा उनकी मौजूदगी मे अवैध शराब ठेके को खोला गया। तलाशी लेने पर अवैध शराब ठेके से .35 बोतल देशी साढे 35 बोतल अगे्रजी, दो मेट्रोलीकर, चार बोतल बीयर तथा 11 केन बरामद हुई। सीएम फ्लाइग ने विस्तृत रिपोर्ट तैयार कर मुख्यालय को भेज दी है। आबकारी विभाग के निरीक्षक ने मुकेश ने अवैध शराब ठेका सचांलक के खिलाफ सदर थाना सफीदो पुलिस से कार्रवाई की सिफारिश की है। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

सीएम फ्लाइंग ने गांव खुरडा में पटाखा फैक्ट्री पर छापामारी की

राजौंद। सीएम फ्लाइंग ने किया गांव खुरडा में चल रही अवैध पटाखा फैक्टरी का भंडाफोड़

राजौंद। राजौंद नगर पालिका के वार्ड नंबर 5 गांव खुरडा में गुप्तचर विभाग की सूचना पर मुख्यमंत्री उड़न दस्ता जींद-कैथल की टीम द्वारा निरीक्षक रोहतास सिंह व नरेश कुमार इंचार्ज दमकल विभाग कैथल व उप निरीक्षक ईश्वर सिंह थाना राजौंद के साथ संयुक्त टीम बनाकर कस्बा राजौंद के वार्ड नंबर 5 खुरडा में बिना लाइसेंस चल रही एक पटाखा बनाने की अवैध फैक्ट्री में छापेमारी की। यह फैक्ट्री राहुल वासी बाहरी जिला करनाल नामक व्यक्ति द्वारा गांव खुरडा में एक मकान के अंदर चलाई जा रही थी। इसमें पटाखे बनाने के साथ-साथ उनकी पैकिंग करके अन्य स्थानों पर सप्लाई किया जाता था। छापेमारी के दौरान कुल 33 पेटी पटाखों सहित करीब 280 किलो छोटे ज्वलनशील पटाखे मिले। फैक्ट्री मालिक राहुल उपरोक्त पटाखों के बनाने की मान्यता से सम्बंधित कोई भी कागजात पेश नही कर सका। इस संबंध में पटाखा फैक्टरी मालिक राहुल के खिलाफ बिना मान्यता के पटाखा फैक्टरी चलाने बारे दमकल विभाग कैथल द्वारा नियमानुसार कार्यवाही करते हुए फैक्ट्री मालिक व बरामद सभी सामान को हिरासत में लेकर आगामी कार्यवाही की जा रही है।

जींद। राहत सामग्री एकत्रित करते हुए ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

सफीदों में बारिश, कुछ स्थानों पर जलभराव

परेशानी में अन्नदाता, मदद में फिर भी आगे बढ़ा रहा हाथ

जिले में चौथे दिन भी रूक-रूक कर गिरती रही फुहारें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

आकाश में घुमड़ते बादलों को देख किसानों की धड़कनें दिनभर ऊपर-नीचे होती रही। खास बात यह है कि जिले की अन्नदाता खुद मुसीबत में है। बावजूद इसके पंजाब में बाढग्रस्त इलाकों में अपने स्तर पर राहत सामग्री भेज रहे हैं। जिसके लिए हर ग्रामीण आगे आ रहा है। बुधवार को सफीदों में सुबह बारिश जरूर हुई। जहां पर कुछ स्थानों पर जलभराव भी हुआ। जिसके कारण लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ा। जबकि अन्य स्थानों पर रूक-रूक कर हलकी फुहार पड़ती रही। जिसके चलते मौसम दिनभर सुहाना बना रहा। बुधवार को अधिकतम तापमान 27 डिग्री तथा न्यूनतम तापमान 25 डिग्री दर्ज किया गया। मौसम में आद्रता 93 प्रतिशत तथा हवा की गति 11 किलोमीटर प्रति घंटा दर्ज की गई। मौसम विभाग के अनुसार अगले 24 घंटों के दौरान आकाश मे बादल छाए रहने की संभावना है।

सहायता के लिए गांव आगे आए

जिले के किसान बारिश से परेशान हैं। सफीदों, पिल्लूखेड़ा, जुलाना तथा नरवाना के कुछ ऐसे इलाके हैं जहां पर खेतों में बरसाती पानी खड़ा है। उन इलाकों में नरमा फसल खराब हो चुकी है। धान की फसल भी डूबी हुई है। बावजूद इसके किसान पंजाब मे बारिश से नुकसान को देखते हुए वंहा पर राहत सामग्री भेज रहे हैं। जिसके लिए गांव के गांव आगे आ रहे हैं। ग्रामीणों द्वारा राहत सामग्री भेजने का सिलसिला लगातार जारी है। मौसम वैज्ञानिक डा. राजेश ने बताया कि अगले 24 घंटों के दौरान आकाश में बादल छाए रहने के साथ कहीं-कहीं हलकी बारिश की संभावना है। किसान कृषि से संबंधित कार्य मौसम को ध्यान मे रख कर करें।

प्रोपर्टी के लिए बेटा कर रहा मां से दुर्व्यवहार

सीएलजी ने मां और बेटे के बीच चल रहे विवाद का निपटारा करवाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

कम्युनिटी लाइजिन गुरप (सीएलजी) ने मां और बेटे के बीच लंबे समय से चले आ रहे विवाद को निपटारा करवाया है। कोऑर्डिनेटर पीसी जैन ने बताया कि पुलिस अधीक्षक कार्यालय में शिकायत प्राप्त हुई थी। जिसमें शिकायतकर्ता कृष्णा ने बताया कि वो विधवा है और उसके पति सरकारी नौकरी पर थे। उसके दो लड़के हैं। बड़ा बेटा राजेश सरकारी नौकरी पर है और छोटा बेटा दिहाड़ी करता है। मेरा बड़ा बेटा अपने पिता की जगह नौकरी लगा हुआ है। उसके दो मकान हैं। जो कि मेरे पति द्वारा खरीदे गए हैं। जिनमें से 151 वर्गगज का प्लाट बड़े बेटे को दिया हुआ है और 131 वर्गगज में अपने छोटे बेटे के साथ रह रही है। अब मेरा बड़ा बेटा 131 वर्गगज में से भी आधा हिस्सा मांग रहा है। समय-समय पर हमारे से दुर्व्यवहार करता है। दोनों पक्षों को बुला कर सुना गया। दोनों ने एक दूसरे पर दोषारोपण किया। दोनों को समझाया गया और कानूनी पेचीदगियों के बारे परिवादी को समझाया गया।

जींद। निपटान करवाते हुए सीएलजी। फोटो : हरिभूमि

फसल अवशेष प्रबंधन के लिए कृषि यंत्रों का ड्रा आज

जींद। सहायक कृषि अभियंता विजय कुंडू ने बताया कि सीआरएम स्कीम 2025-26 के तहत हरियाणा सरकार द्वारा किसानों को फसल अवशेष प्रबंधन हेतु 1200 रुपये प्रति एकड़ प्रोत्साहन राशि दी जा रही है। इसके लिए किसान को अपना पंजीकरण करवाना होगा। फसल अवशेष प्रबंधन के लिए कृषि एवं किसान कल्याण विभाग की ओर से सीआरएम स्कीम 2025-26 के तहत कृषि यंत्रों पर अनुदान देने के लिए 20 अगस्त तक ऑनलाइन आवेदन मांगे गए थे। अब आवेदकों का चयन जिला स्तरीय कार्यकारी कमेटी द्वारा चार सितंबर को दोपहर 11 बजे जिला उपायुक्त कार्यालय के कान्फ्रेंस हाल में एनआईसी द्वारा डीसी मोहम्मद इमरान रजा की अध्यक्षता में किया जाएगा। सीआरएम स्कीम 2025-26 के तहत कुल 16 तरह के यंत्रों के लिए आवेदन मांगे गए थे।

एचएसवीपी की खाली जगह में बनाया जा रहा ठेका

शराब ठेके के विरोध में सेक्टर-11 के लोगों ने दिया धरना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

भगवान परशुराम चौक के निकट एचएसवीपी की जमीन पर शराब ठेका खोलने के विरोध में सैक्टर 11 के लोगों ने धरना दिया और जिला राजस्व अधिकारी को मांगों से संबंधित ज्ञापन सौंपा। बाद में धरनारत लोग उचाना के विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री से अर्बन एस्टेट स्थित आवास पर पहुंचे और उन्हें भी मांग पत्र सौंपा।

वार्ड 21 की पार्षद संतोष तथा वार्ड 22 के पार्षद सतपाल कुंडू के नेतृत्व में सैक्टर 11 के लोग भगवान परशुराम चौक पर शराब ठेके के विरोध में धरना दिया। लोगों का कहना है कि भगवान परशुराम चौक के निकट सैक्टर 11 के सी ब्लॉक में खाली पड़ी हुडा जमीन को विभाग ने शराब ठेके तथा आहते के लिए दो साल की लीज पर दिया है। जबकि चौक पर महिलाएं तथा छात्र व छात्राएं खड़ी होती हैं। यहीं से आना जाना होता है। जिस जगह ठेके का निर्माण चल रहा है, वह जमीन स्कूल के लिए चिन्हित है। भगवान परशुराम प्रतिमा के सामने ठेका खोलने से भावनाएं आहत होंगी।

जींद। शराब ठेके के विरोध में धरना देते हुए कालोनीवासी। फोटो : हरिभूमि

जल निकासी के लिए विधायक उतरे मैदान में

पूंडरी। शहर में जल निकासी की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित करने के लिए विधायक सतपाल जांबा स्वयं मैदान में उतरे और उन्होंने नालों की सफाई करवाकर उन्हें खोलने का कार्य शुरू करवाया। मंगलवार को रात को ज्यादा बारिश होने के वजह से हुड्डा मार्केट से लेकर पाई रोड तक कई जगह नाले ओवरफ्लो होने की स्थिति बनी हुई थी। विधायक ने संज्ञान लेते हुए न केवल मौके का निरीक्षण किया, वहीं स्वयं भी झेली (औजार) लेकर नाले से कचरा निकवाया। उन्होंने कहा कि उनका प्रयास है कि नागरिकों को असुविधा का सामना न करना पड़े।

विधायक ने हल्के के कार्यकर्ताओं की बैठक ली

पंजाब बाढ़ पीड़ितों के लिए विधायक सतपाल जांबा ने चलाया राहत अभियान, हर गांव से जुटाएंगे सामग्री

हरिभूमि न्यूज ▶▶| पूंडरी

हलका विधायक सतपाल जांबा ने मंगलवार को हल्के के कार्यकर्ताओं की एक बैठक ली। इस बैठक में पंजाब में आई बाढ़ को देखते हुए वहां के प्रभावित लोगों की सहायता के लिए राहत सामग्री एकत्रित करने का निर्णय लिया गया। विधायक ने कहा कि यह मुहिम पूरे हल्के में चलाई जाएगी और प्रत्येक गांव में कार्यकर्ता राहत सामग्री एकत्रित करेंगे।विधायक ने बताया कि एकत्रित की गई सामग्री को ट्रकों में लोड करवा कर सीधे पंजाब के बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों तक पहुंचाया जाएगा। उन्होंने कार्यकर्ताओं को यह निर्देश दिए कि राहत सामग्री में ऐसी वस्तुएं न हों जो जल्दी खराब हो जाती हैं। अधिकतर दवाइयां, मच्छरदानी, ऑडोमॉस, सूखा राशन, पानी की बोतलें और अन्य उपयोगी वस्तुएं एकत्रित की जाएं ताकि पीड़ित परिवारों की वास्तविक जरूरतें पूरी हो सकें।

उन्होंने कहा कि इस राहत अभियान को जनभागीदारी से आगे बढ़ाया जाएगा और जितनी भी सामग्री एकत्रित होगी, उसे जरूरतमंदों तक समय पर पहुंचाने की व्यवस्था की जाएगी। इसके अलावा विधायक ने पूंडरी हलके में लगातार हो रही बारिश की स्थिति पर भी चिंता व्यक्त की।

पूंडरी। कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए विधायक सतपाल जांबा। फोटो : हरिभूमि

बाढ़ पीड़ितों की मदद को आगे आया खानपुर

गांव खानपुर से राहत सामग्री की गाड़ी रवाना करते सरपंच प्रतिनिधि।

सीवन। पंजाब में आई बाढ़ की विभीषिका से जूझ रहे लोगों की मदद के लिए हरियाणा के कैथल जिले का गाँव खानपुर आगे आया है। गाँव के लोगों ने आपसी सहयोग से खाद्य सामग्री, पानी की बोतलें और दवाइयों से भरी एक गाड़ी बुधवार को बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों के लिए रवाना की। इस पहल ने ग्रामीणों में सामाजिक दायित्व निभाने की मिसाल पेश की है। गाँव के सरपंच प्रतिनिधि सोनू सैनी ने बताया कि पंजाब इस समय बाढ़ की चपेट में है और लोग कठिन हालात से गुजर रहे हैं। इसी जिम्मेदारी को निभाने के लिए खानपुर गाँव के सभी निवासियों ने मिलकर राहत सामग्री भेजी है।

अमर स्कूल के विद्यार्थियों ने एथलेटिक्स और बॉक्सिंग में बिखेरा जलवा

राजौंद। अमर पब्लिक स्कूल के सीबीएसई अथेलेटिक्स और बॉक्सिंग स्टेट लेवल कम्पटीशन में अव्वल प्रदर्शन करने वाले छात्र।

राजौंद। गांव किठाना के अमर पब्लिक स्कूल के छात्रों ने सीबीएसई एथलेटिक्स और बॉक्सिंग स्टेट लेवल कम्पीटिशन में किया अव्वल प्रदर्शन। सीबीएसई द्वारा आयोजित की गयी अथलेटिक्स और बॉक्सिंग स्टेट लेवल प्रतियोगिता अग्रोहा और गुरुग्राम में आयोजित की गई। जिसमें अमर पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने अच्छा प्रदर्शन किया।जिसमे विद्यार्थी अक्षित, कृष, चयन, मानिक, शिवम्, दिशा, यशमीन, इशिका, दक्ष, इशिका, सावी, प्रीत, वीरेन ने भाग लिया। इस दौरान जो फाइनल तक चयनित हुए वे है प्रतीक, प्रीत कृष और शिवम्। स्कूल में वापसी पहुंचने पर सरोज मैम और प्रियंका मैम प्रेजिडेंट, प्रिंसिपल सभी का जोरदार स्वागत किया और सभी बच्चों को भविष्य में ऐसे प्रदर्शन करने के लिए प्रोत्साहित किया। इस मोके पर पी. टी. आइ. मनदीप को भी बधाई दी जिनके नेतृत्व और प्रशिक्षण में बच्चों ने अच्छा प्रदर्शन किया।

धर्म-कर्म श्राद्धों में भरणी, नवमी तथा सर्वपितृ श्राद्ध तिथि रहेगी अत्यंत महत्वपूर्ण

पितृ पक्ष की शुरूआत सात सितंबर से, समापन 21 को होगा

- पितरों की आत्मा की शांति के लिए करते हैं श्राद्ध : नवीन शास्त्री

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

पितृ पक्ष की शुरुआत हर साल भाद्रपद माह के शुक्ल पक्ष की पूर्णिमा से होती है। इस बार पितृ पक्ष सात सितंबर रविवार से शुरू होने जा रहे हैं।

इस दिन श्राद्ध पूर्णिमा रहेगी। पितृ पक्ष 21 सितंबर को सर्वपितृ अमावस्या पर समाप्त होंगे। हिंदू पंचांग के अनुसार इस साल भाद्रपद महीने की पूर्णिमा तिथि सात सितंबर को देर रात एक बजकर 41 मिनट पर शुरू होगी। वहीं इसका समापन सात सितंबर को ही रात 11 बजकर 38 मिनट पर होगा।

पितृ पक्ष के 15 दिन पितरों को समर्पित होते हैं : पितृ पक्ष में पूर्वजों की मृत्यु की तिथि के अनुसार उनका श्राद्ध किए जाने की परंपरा है। जिन लोगों की मृत्यु की तिथि ज्ञात नहीं होती है और उन लोगों का श्राद्ध अमावस्या तिथि के दिन किया जाता है। इस दौरान श्राद्ध कर्म या पिंडदान करने से पूर्वज प्रसन्न होते हैं और उनका आशीर्वाद प्राप्त होता है। पितृ पक्ष में ब्राह्मण या जरूरतमंद को अन्न, धन्न और वस्त्र का दान करना चाहिए। पितृ पक्ष के 15 दिन पितरों को समर्पित होते हैं। इस दौरान श्राद्ध कर्म, दान, गरीबों को खाना खिलाने से पितरों की आत्माएं प्रसन्न होती हैं।

जींद। जयंती देवी मंदिर के पुजारी नवीन शास्त्री। फोटो : हरिभूमि

पंचमी श्राद्ध 11 सितंबर को

इस बार भरणी या पंचमी श्राद्ध 11 सितंबर वीरवार के दिन किया जाएगा। भरणी श्राद्ध को महाभरणी श्राद्ध के नाम से भी जाना जाता है। भरणी श्राद्ध किसी परिजन की मृत्यु के एक साल बाद करना जरूरी होता है। अविवाहित लोगों का श्राद्ध पंचमी तिथि पर किया जाता है। नवमी श्राद्ध को मातृ श्राद्ध और मातृ नवमी के नाम से जाना जाता है। नवमी तिथि पर मातृ-पितरों का श्राद्ध करने का विशेष महत्व है। सर्वपितृ अमावस्या श्राद्ध की सबसे खास तिथि है। इसदिन उनका श्राद्ध किया जाता है, जिनकी मृत्यु की तिथि का पता नही होता है।

पितरों की आत्मा की शांति के लिए करते हैं श्राद्ध : नवीन शास्त्री : जयंती देवी मंदिर के पुजारी नवीन शास्त्री ने बताया कि पितृ पक्ष के दौरान पितरों की आत्मा की शांति के लिए श्राद्ध किया जाता है। पितृ पक्ष में पितरों के लिए तर्पण और श्राद्ध कर्म करने से मोक्ष की प्राप्ति होती है। इस दौरान न केवल पितरों की मुक्ति के लिए उनका श्राद्ध किया जाता है बल्कि उनके प्रति सम्मान भी व्यक्त किया जाता है। पितृ पक्ष के दौरान किसी ब्राह्मण या जरूरतमंद को भोजन, धन या वस्त्र का दान करें। ऐसा करने से पितरों का आशीर्वाद मिलता है। पितृ पक्ष में पूर्वजों की मृत्यु की तिथि के अनुसार श्राद्ध कर्म या पिंडदान किया जाता है।

श्राद्ध की तिथियां

- पितृ पक्ष प्रारंभ पूर्णिमा का श्राद्ध 7 सितंबर
- प्रतिपदा तिथि का श्राद्ध पितृपक्ष आरंभ 8 सितंबर
- द्वितीया तिथि का श्राद्ध 9 सितंबर
- तृतीया तिथि का श्राद्ध 10 सितंबर
- चतुर्थी तिथि का श्राद्ध 11 सितंबर
- पंचमी तिथि का श्राद्ध 12 सितंबर
- षष्ठी और सप्तमी तिथि का श्राद्ध 13 सितंबर
- अष्टमी तिथि का श्राद्ध 14 सितंबर
- नवमी तिथि का श्राद्ध 15 सितंबर
- दशमी तिथि का श्राद्ध 16 सितंबर
- तिथि का श्राद्ध 17 सितंबर
- तिथि का श्राद्ध 19 सितंबर
- त्रयोदशी तिथि का श्राद्ध 9 सितंबर
- चतुर्दशी तिथि का श्राद्ध 20 सितंबर
- सर्वपितृ अमावस्या, पितृ पक्ष समाप्त (श्राद्ध) 21 सितंबर (अज्ञात सभी पूर्वजों का श्राद्ध किया जाता है)