तापमान

अधिकतम 34.0 डिग्री
न्यूनतम 23.0 डिग्री

हरिभूमि जींद-कैथल भूमि

रोहतक, गुरुवार, 25 सितंबर 2025

9 राइस मिलर्स और किसानों को मिलेगी बड़ी राहत...

9 निबंध लेखन पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन

खबर संक्षेप

दो किलो 800 ग्राम चूरा पोस्त के साथ एक काबू

जींद। सीआईए स्टाफ सफीदों ने गांव रोहड़ बस अड्डे के निकट एक व्यक्ति को काबू कर उसके कब्जे से दो किलो 800 ग्राम चूरा पोस्त बरामद किया है। सदर थाना सफीदों पुलिस आरोपित से पूछताछ कर रही है। सीआईए स्टाफ सफीदों को सूचना मिली थी कि गांव रोहड़ निवासी अमरीक सिह नशीले पदार्थों का कारोबार करता है।

नकदी व फोन चोरी के दो आरोपित गिरफ्तार

कैथल। थाना गुहला क्षेत्र में एक दुकान से नकदी व मोबाइल फोन चोरी करने के मामले की जांच थाना गुहला पुलिस के एसआई रामचंद्र की टीम द्वारा करते हुए आरोपी सलेमपुर निवासी बबू मान उर्फ साहिल व कृष्ण कुमार को गिरफ्तार कर लिए गए। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि सलेमपुर निवासी नीतीश कुमार की शिकायत अनुसार उसकी गुहला तहसील के सामने करियाणा की दुकान हैं।

जिला कष्ट निवारण समिति की बैठक 30 को

जींद। नगराधीश मोनिका रानी ने बताया कि जिला परिवेदना कष्ट निवारण समिति की मासिक बैठक का हुआ आयोजन 30 सितंबर को सुबह दस बजे होगा। डीआरडीए के सभागार में होने वाली इस बैठक की अध्यक्षता जिला कष्ट निवारण समिति के चेयरमैन एवं हरियाणा के शिक्षा एवं संसदीय कार्य मंत्री महिपाल ढांडा करेंगे।

जमकर चली लाठियां और गंडासियां, दो भाई घायल

कैथल। गांव आंधली में मारपीट में जमकर लाठी और गंडासियां चली। मारपीट में दो भाई घायल हो गए। अस्पताल में दाखिल करवाया है। सुमित ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 20 सितंबर को जब वह भाई विजय के साथ गांव से जा रहा था तो संदीप, बंसी, भजनलाल, रणधीर, ज्योति, राजेश, गुरप्रीत व अन्य तीन-चार व्यक्तियों ने लाठी डंडे और गंडासियों से हमला करते उन्हें घायल कर दिया।

मारपीट तथा फोन तोड़ने पर तीन के खिलाफ केस

जींद। गांव जुलानी के निकट युवक के साथ मारपीट करने, मोबाइल फोन तोडऩे पर सदर थाना पुलिस ने तीन लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव जुलानी निवासी सचिन ने पुलिस को दी शिकायत में बताया की गत दिवस उसकी दर्शन तथा उसके दोस्तों से कहासुनी हो गई।

कॉलेज में पढ़ने के लिए आई युवती लापता

कैथल। कैथल के एक कॉलेज में पढ़ने के लिए आई युवती के लापता होने का मामला प्रकाश में आया है। सदर पुलिस कैथल के तहत आने वाले गांव के एक व्यक्ति ने अपनी शिकायत में बताया कि 22 सितंबर को उसकी 19 वर्षीय बहन घर से कॉलेज में जाने के लिए बोलकर आई थी लेकिन वह शाम को वापस घर नहीं लौटी। आसपास काफी तलाश की लेकिन कोई पता नहीं चला।

घर से सोने के जेवरात व नकदी चोरी, मामला दर्ज

जींद। गावं किलाजफरगढ़ घर से चोरों ने सोना चांदी के जेवरात, नगदी तथा दस्तावेजों को चोरी कर लिया। शिकायत के आधार पर जुलाना थाना पुलिस ने चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।गांव किलाजफरगढ़ निवासी सुदेश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि बीती रात चोर उसके मकान में घुस आए।

पिस्तौल के बल पर नकदी छीनने का आरोपित दबोचा

कैथल। थाना राजोंद क्षेत्र में एक व्यक्ति के साथ पिस्तौल की नोक पर गाड़ी रुकवा नकदी छीनने के मामले की जांच थाना राजोंद पुलिस के एएसआई प्रवीन कुमार की टीम द्वार करते हुए आरोपी गांव धींगाना जिला जींद निवासी रोहित उर्फ टिंकु को नियमानुसार गिरफ्तार कर लिया गया।

जिला नागरिक अस्पताल की बिल्डिंग कंडम घोषित कर नई नहीं बनाई, रिपेयर से काम चला, उद्घाटन आज

पुरानी बिल्डिंग का बदला लुक, जर्जरता पर ध्यान नहीं

बिल्डिंग में सीवरेज, लीकेज फायर सिस्टम सबसे बड़ी समस्या, बुधवार को पूरा दिन तैयारियों में जुटे रहे अधिकारी

14.91 करोड़ खर्च बिल्डिंग की सीलन ज्यों की त्यों

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल की पुरानी बिल्डिंग का लुक तो बदल दिया गया लेकिन बिल्डिंग की जर्जरता की तरफ कोई ध्यान नही दिया गया। आज भी बिल्डिंग की सीलन ज्यों की त्यों है। बावजूद इसके 14.91 करोड़ का अस्टीमेट तैयार कर कई तरह की व्यवस्थाएं कर बिल्डिंग को नया लुक देने का काम कर दिया गया है। वीरवार को सीएम द्वारा ऑनलाइन माध्यम से प्रदेशभर के दस अस्पतालों का उद्घाटन किया जाना है। जिसमें जींद अस्पताल भी शामिल है। इसी के चलते बुधवार को पूरा दिन अधिकारी तैयारियों में जुटे रहे। पुरानी बिल्डिंग में एमरजेंसी का काम पूरा नही हो पाया है। बावजूद इसके देर रात तक यहां व्यवस्थाएं बनाने का काम किया गया है। फिलहाल यहां सेट्रलाइज्ड ऐसी की जगह पंखों से ही काम चलाया जाएगा। 50 साल पुरानी बिल्डिंग को कंडम घोषित करने की

जींद। नागरिक अस्पताल की पुरानी बिल्डिंग को दिया गया लुक व पुरानी बिल्डिंग में बना रिसेप्शन। फोटो :हरिभूमि

बदला लुक

बजाए भवन सुधार का हुआ था निर्णय : लगभग एक माह पहले अस्पताल के सभी वार्डों में ऐसी, नए शौचालय व अन्य व्यवस्थाओं के प्रबंध का प्रयास सीएम नायब सिंह सैनी ने प्रदेशभर के स्वास्थ्य अधिकारियों के साथ ऑनलाइन बैठक की। इस बैठक में जींद से सीएमओ डा. सुमन कोहली व डिप्टी सिविल सर्जन डा. रघुबीर पूनिया ने भाग लिया था। जींद अस्पताल के पुराने भवन को सुधारने के लिए फैसला हुआ कि इसे कंडम घोषित करने की बजाए इसका रेनोवेशन किया जाएगा। हालांकि पहले नया भवन बनाने का विकल्प भी तलाशा जा रहा था लेकिन इस निर्णय को छोड़ दिया गया। अस्पताल की मरम्मत के लिए लोक निर्माण विभाग ने 14 करोड़ 91 लाख रुपये का एस्टीमेट बनाया था। जिसे मान लिया गया और रेनोवेशन का कार्य शुरू कर दिा गया।

अस्पताल को मिला नया लुक

पीएमओ डा. रघुवीर पूनिया ने बताया कि रेनोवेशन को लेकर सीएम के साथ प्रदेशभर के अस्पतालों को लेकर वीसी के माध्यम से बातचीत हुई थी। इसी में निर्णय लिया गया था कि अस्पताल के भवन की मरम्मत की जाएगी। जिससे पूरे भवन का नया स्वरूप मिलेगा। बिल्डिंग को रेनोवेट करने का कार्य जारी है। वीआरवी सिस्टम चाहिए था, वो नही मिला है। गुरूवार से एमरजेंसी को वार्ड में शुरू कर दिया जाएगा। अस्पताल के मेन गेट को भी भव्य बनाया गया है। लाइटों को भी ठीक करवाया जा रहा है।

बिल्डिंग 50 साल पुरानी

पहले भी खर्च हो चुके हैं करोडों, पर बिल्डिंग के नही सुधरे हालात जिला मुख्यालय पर 1975 में नागरिक अस्पताल की शुरूआत हुई थी। तब यह मात्र सौ बैड का था। इसके बाद नई बिल्डिंग बनी और यह 200 बैड का अस्पताल हो गया। 100 बैड पुरानी बिल्डिंग में और 100 बैड नई बिल्डिंग में हैं। पुरानी बिल्डिंग की बात की जाए तो पहले भी इस पर करोडों खर्च किए जा चुके हैं। हर बारिश में बिल्डिंग जगह-जगह से टपकने लगती है। इसके अलावा इस बिल्डिंग में सीवरेज की सबसे बड़ी समस्या है। बिल्डिंग में फायर सिस्टम नही है और अंडरग्राऊंड सिस्टम इंस्टॉल करना आसान नही है। इसके साथ बिल्डिंग 50 साल पुराने नक्शे के आधार पर बनी है। जबकि अब कई तरह की नई सुविधाएं अस्पताल को मिल चुकी हैं। ऐसे में एक बार फिर से बिल्डिंग पर 14.91 करोड़ रुपये खर्च कर बस लुक दिखाने का काम किया गया है। अब यह तो आने वाला वक्त ही बताएगा कि 14.91 करोड़ रुपये काम आते हैं या वेस्ट होते हैं।

हैल्थ जांच शिविर आज

नागरिक अस्पताल के डिप्टी एमएस डा. राजेश भोला ने कहा कि 25 सितंबर वीरवार को को अस्पताल के अंदर सशक्त नारी, स्वास्थ्य नारी अभियान के तहत मैगा हैल्थ जांच शिविर का आयोजन किया जा रहा है। जिसमें सभी प्रकार की जांच व स्क्रीनिंग की जाएंगी। सभी स्वास्थ्य योजनाओं की प्रदर्शनी लगाई जाएगी और सबको इस बारे में जानकारी दी जाएगी। अधिक से अधिक संख्या में लोग पहुंच कर कैंप का लाभ उठाएं। इस कैंप में मुख्यअतिथि डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण मिड्ढा होंगे। मेडिकल कालेज में चिकित्सकों की डयूटी लगा दी गई है। वहां ओपीडी करवाई जा रही है।

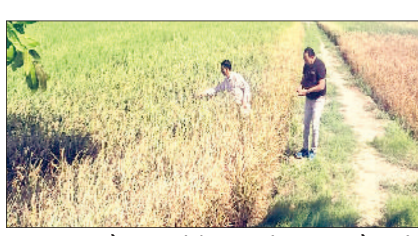
सुंदरता पर दिया जोर

अस्पताल की पुरानी बिल्डिंग की सुंदरता पर पूरा जोर दिया गया। बिल्डिंग के सामने शीट्स लगा दी गई हैं। जिससे अब यह अस्पताल किसी फाइव स्टार अस्पताल से कम नजर नही आ रहा है लेकिन बिल्डिंग की मजबूती पर ध्यान नही दिया गया। मरीजों की सुविधा के लिए वातानुकुलित यंत्र, फायर सुरक्षा यंत्र यहां नही लग पाए हैं।

नायब तहसीलदार ने खराब फसलों की गिरदावरी के कार्य का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गुहला-चीका

नायब तहसीलदार बंसीलाल ने गुहला क्षेत्र में जलभराव के कारण खराब हुई फसलों की गिरदावरी को लेकर निरीक्षण किया। उन्होंने बताया कि ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल पर आए आवेदनों को वैरिफाई करने के लिए गुहला क्षेत्र के विभिन्न गांवो में जाकर खराब फसलों का निरीक्षण किया गया। उन्होंने गांव दाबा, चाबा, खम्बेहड़ा, सिहाली, भागल, रत्ताखेड़ा कड़ाम, रत्ताखेड़ा लुकमान, मैंगड़ा आदि गांवों का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने किसानों की फसल का जायजा लिया और संबंधित कर्मचारियों को सही ढंग से रिकॉर्ड तैयार करने के निर्देश दिए। नायब तहसीलदार ने किसानों से सीधे बातचीत कर उनकी समस्याओं के बारे में भी जानकारी ली और भरोसा दिलाया कि उनके हितों की पूरी तरह से रक्षा की जाएगी। सभी पटवारी, कानूनगो सहित अन्य कर्मचारी खराब फसलों का जायजा कर रहें। ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल पर आए आवेदनों को फील्ड में जाकर चैक किया जा रहा है।



गुहला-चीका। नायब तहसीलदार खराब फसल का निरीक्षण करते हुए।

घरों में दरार आने से वार्ड 13 के लोग परेशान

- विभाग द्वारा बिछाई पेयजल आपूर्ति पाइपलाइन में लीकेज बना कारण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सीवन

नगर के वार्ड नंबर 13 की मास्टर मंगतराम शर्मा वाली गली में कई मकानों की दीवारों में दरारें आने से स्थानीय निवासियों में भय और आक्रोश का माहौल है। मोहल्ले के लोगों का कहना है कि इन दरारों का कारण जन स्वास्थ्य विभाग द्वारा बिछाई पेयजल आपूर्ति की पाइपलाइन में लीकेज है। निवासी रमेश शास्त्री ने बताया कि गली के लगभग सभी मकानों में दरारें आ चुकी हैं और इसका मुख्य कारण पाइप लाइन में रिसाव है। उन्होंने कहा कि इस बारे में विभाग को कई बार शिकायत की गई, लेकिन अभी तक कोई कार्रवाई नहीं हुई। रमेश शास्त्री का कहना है कि फिलहाल गली का निर्माण कार्य चल रहा है, ऐसे में सबसे पहले पुरानी पाइप लाइन को बदलवाकर नई पाइप लाइन डलवाई जानी चाहिए। उसके बाद ही गली का निर्माण किया जाए, ताकि समस्या का स्थायी समाधान हो सके और लोगों को राहत मिले।

पाइपलाइन लीकेज नहीं

इस मामले में जन स्वास्थ्य विभाग के एसडीओ इंद्राज पंवार ने स्पष्ट किया कि विभाग की ओर से पाइपलाइन की पूरी जांच करवा ली गई है और कहीं भी लीकेज नहीं पाया गया है। उनके अनुसार, मकानों में आई दरारें पाइपलाइन लीकेज के कारण नहीं, बल्कि प्राकृतिक कारणों से आई हैं।

निर्माण रुकवाया

इस विषय पर वार्ड नंबर 13 के पार्षद विकास शर्मा ने जानकारी दी कि गली निर्माण के लिए आवश्यक सामग्री पहुंच चुकी थी, लेकिन मोहल्ला निवासियों ने पाइपलाइन लीकेज को लेकर गली निर्माण कार्य रुकवा दिया है।

भ्रष्टाचार के विरुद्ध जीरो टॉलरेंस नीति अपनाई जाएगी: उपासना

- उपासना ने कैथल के 50वें एसपी के तौर पर संभाला कार्यभार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

वर्ष 2017 दौरान की आईपीएस उपासना ने बुधवार को कैथल के 50वें एसपी के तौर पर कार्यभार संभाल लिया। प्रवक्ता ने बताया कि उपासना पूर्व में भी 18 सितंबर 2023 से 17 अगस्त 2024 तक बतौर कैथल एसपी सेवाएं दे चुकी है। एसपी आरटीसी भोंडसी से कैथल एसपी के तौर पर ज्वाइन करने के बाद आईपीएस उपासना ने जिले में कानून व्यवस्था व महिला सुरक्षा तथा नशे की रोकथाम को प्राथमिकता देने की बात कही।

प्लानिंग के तहत काम

नवनियुक्त पुलिस अधीक्षक ने कहा कि भ्रष्टाचार के विरुद्ध जीरो टॉलरेंस नीति अपनाई जाएगी अपराध की रोकथाम व अपराधियों पर विशेष रूप से लगाम लगाने व आमजन की जानमाल की सुरक्षा के लिए सुरक्षा तंत्र को और मजबूत किया जाएगा। कैथल में कानून व्यवस्था की स्थिति बनाए रखने, यातायात व्यवस्था को दुरुस्त रखने, नशे के कारोबारियों पर शिकंजा कसने सहित सभी अपराधों की रोकथाम के लिए एक प्लानिंग के तहत काम किया जाएगा।

आधार कार्ड में जन्मतिथि ठीक न होने से छात्र की नहीं बन रही अपार आईडी

- 550 रुपये खर्च कर छह बार सीएससी सेंटर पर आधार कार्ड अपडेट करवा चुके

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

550 रुपये खर्च कर 6 बार सीएससी सेंटर पर आधार कार्ड अपडेट करवाने के बाद भी आधार कार्ड में 10वीं की मार्कशीट अनुसार जन्म तिथि ठीक नही हो रही है। जिससे छात्र को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। अब छात्र ने सीएम नायब सैनी को पत्र लिख कर मदद की गुहार लगाई है। गोबिंदुपरा निवासी रितिक ने सीएम को भेजी शिकायत में बताया कि हरियाणा सरकार ने स्कूल में पढऩे वाले सभी बच्चों के लिए वर्ष 2024 में अपार आईडी बनाने के लिए निर्देश दिए थे। मेरी 10वी की मार्कशीट में जन्म की तारीख सात अगस्त 2008 है और मेरे आधार कार्ड में मेरे जन्म की तारीख 07 जुलाई 2008 है। जिस कारण मेरी अपार आईडी नही बनी। मुझे अपने आधार कार्ड में 10वीं की मार्कशीट के अनुसार जन्म की तारीख अपडेट करवाने के निर्देश मिले थे। छह बार आधार कार्ड अपडेट करवाने के लिए सीएससी सेंटर पर गया।

12वीं कक्षा का बोर्ड का फार्म अटका

अब हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी ने 10वीं और 12वीं की कक्षाओं के लिए अपार अनिवार्य कर दिया है। मेरे आधार कार्ड में जन्म की तारीख ठीक नही होने के कारण मेरी अपार आईडी नही बनेगी और अपार आईडी के बिना मेरा 12वीं कक्षा का बोर्ड का फार्म नही भरा जाएगा। जिस कारण से मैं पढ़ाई से वंचित रह जाउंगा। मेरी माता और पिता का देहांत हो चुका है व तीन बहनें हैं। आमदनी का कोई साधन नही है। ऐसे में मेरा भविष्य अंधकार में दिखाई दे रहा है। निवेदन है कि मेरी 10वीं की मार्कशीट के अनुसार मेरे आधार कार्ड में मेरे जन्म की तारीख सात अगस्त 2008 करवाने का कष्ट किया जाए।

जुलाना: नगरपालिका के चेयरमैन को मिली जमानत

- विजिलेंस ने रिश्वत के आरोप में किया था गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जुलाना

नगरपालिका के चेयरमैन डा. संजय जांगड़ा को जमानत मिल गई है। कोर्ट ने बेल ऑर्डर जारी कर दिए हैं। दोपहर तक डा. संजय जांगड़ा जुलाना पहुंच सकते हैं। 16 अगस्त को चेयरमैन डॉ संजय जांगड़ा को रिश्वत के आरोप में विजिलेंस ने गिरफ्तार किया था। डा. संजय 38 दिन बाद बाहर आएंगे। डॉ संजय जांगड़ा के निजी कार्यालय पर 16 अगस्त को विजिलेंस ने रेड मारी।

केस अभी चलेगा

जुलाना में तालाब का किया जा रहा था सौंदर्यीकण जुलाना के हांसी मार्ग पर तालाब का सौंदर्यीकण किया जा रहा था जिस पर लगभग साढ़े चार करोड़ की लागत आनी थी। लेकिन कोर्ट स्टे के कारण काम रूका हुआ था। तालाब का सौंदर्यीकण का लगभग 50 प्रतिशत काम पूरा हो चुका था। बुध्शवार को अधिवक्ता डा. आरएस सिंधवानी ने बताया कि चेयरमैन संजय जांगड़ा को जमानत मिल गई है। शाम को घर पहुंच जाएंगे। केस अभी चलेगा।

प्रदर्शन खराब फसलों के मुआवजे की मांग को लेकर किया प्रदर्शन

धान की फसल में फिजी वायरस की बीमारी ने मचाया कहर, किसान चिंतित

बीमारी के कारण फसल का उत्पादन कम तथा गुणवत्ता भी प्रभावित होगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

धान की फसल में फिजी वायरस की बीमारी ने किसानों की खून पसीने से तैयार की धान की फसल को तबाह कर दिया है। इस कारण किसानों के चेहरे मूरझा गए हैं। किसानों का कहना है कि बीमारी से फसल का उत्पादन कम होगा तथा गुणवत्ता भी प्रभावित होगी। इसे लेकर बुधवार को पूंडरी क्षेत्र के करीब पांच गांवों के किसानों ने जिला सचिवालय में डीसी प्रीति को ज्ञापन सौंपते विशेष गिरदावरी की मांग की है। किसानों ने आरोप लगाया कि अब खेतों में से धान की फसल कटने के बाद अनाज मंडियों में आने लगी है, लेकिन उनके खेतों में धान की फसल में फिजी वायरस की बीमारी लगने के बाद यह कट नहीं रही है। इससे उनको आर्थिक नुकसान भी हुआ है। प्रदर्शन करने वालों में पाई, करोड़ा, बाकल, भाणा सहित अन्य गांवों के किसान शामिल थे। बताया कि फिजी वायरस ने धान की पौधों की जड़ों को प्रभावित किया है।

धान की फसल में फिजी वायरस की बीमारी को लेकर रोष जताते किसान।

पर्याप्त मदद नहीं मिल रही

शिकायत है कि सरकार और संबंधित विभागों द्वारा पर्याप्त मदद नहीं मिल रही है, और उन्हें मेहनत का सही मूल्य नहीं मिल पा रहा है। किसानों के लिए यह कठिन समय है क्योंकि उनके पास पहले से ही मौसम की प्रतिकूलता, पानी की कमी और उर्वरकों की कीमतों में वृद्धि जैसी समस्याएं हैं। अब फिजी वायरस के कारण फसलें भी खराब हुई हैं जिससे उनकी स्थिति और भी गंभीर हो गई है।

नरवाना बस अड्डे से नाबालिग का अपहरण कर यौन शोषण

- पीड़िता की शिकायत दो लोगों के खिलाफ पुलिस ने दर्ज किया केस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

नरवाना बस अड्डे से फतेहबाद जिले की नाबालिग लड़की को अपहरण कर नशीला पदार्थ दे यौन शोषण करने तथा अश्लील वीडियो बनाने का मामला सामने आया है। शहर थाना पुलिस ने पीड़िता की शिकायत दो लोगों के खिलाफ यौन शोषण करने, अपहरण, छह पाक्सो, आईटी एक्ट समेत विभिन्न भारतीय न्याय संहिता के तहत मामला दर्ज किया है। फतेहबाद जिले की महिला ने पुलिस को शिकायत दी है।

वीडियो बनाई

गत 18 सितंबर को वापसी के दौरान जब वह नरवाना बस अड्डे पर बस का इंतजार कर रही थी तो जानकार संगरूर जिले का रहने वाला जसपाल तथा एक अन्य गाड़ी के साथ खड़े मिले। जसपाल ने उसकी बेटी को पंजाब चलने के लिए कहा। साथ ही आरोपित ने कहा कि वह उसकी मां से पूछ कर आया है। जिस पर विश्वास कर वह गाड़ी में बैठ गई। रास्ते में जसपाल ने उसे पानी पीने के दिया। जिसके बाद वह बेसुध हो गई। आंखें खुली तो खुद को एक कमरे में बंद पाया। आरोपित ने उसे कोल्ड ड्रिंक पिलाया और उसके साथ दुष्कर्म किया। जब भी वह होश मे आती तो आरोपित उसे कोल्ड ड्रिंक पिला कर बेसुध कर देता और उसके साथ दुष्कर्म करता। आरोपित ने अश्लील वीडियो भी बना ली।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

व्रत में जरूर करें फलाहार नहीं महसूस होगी कमजोरी

मेरी उम्र 32 वर्ष है। व्रत के दौरान केवल दूध और पानी लेने पर कमजोरी महसूस होती है। कृपया बताएं कि अपने फलाहार में कौन-कौन सी चीजें शामिल करूं, ताकि ऐसी समस्या न हो?
-विजय, रोहतक

व्रत के दौरान केवल दूध या पानी लेना पर्याप्त नहीं होगा। आपको फल लेने चाहिए, जिसमें केले जरूर खाने चाहिए। इसके साथ ही इसकी स्मूदी बनाकर खा सकते हैं, जिसमें कई और फल शामिल कर सकते हैं। साथ ही इसमें ड्राई फ्रूट्स भी डाल सकते हैं। यह आपको दिन में तीन से चार बार लेना चाहिए। केवल आलू भी ना खाएं, इससे कोई न्यूट्रिशन नहीं मिलेगा।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरी गर्दन के पिछले हिस्से में दर्द बना रहता है। कभी-कभी खड़े होने पर आंखों के आगे अंधेरा छा जाता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?
-साकेत, रायपुर

आपके लक्षण सुनकर ऐसा लगता है कि आपको सर्वाइकल की दिक्कत हो सकती है, क्योंकि गर्दन दर्द के साथ चक्कर आना जैसी समस्याएं सर्वाइकल में होती हैं। बेहतर होगा कि एक बार आप ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क करें। वो एक्सरे कराकर पता लगाएंगे और उसका प्रॉपर ट्रीटमेंट शुरू होगा। इस बात का ध्यान रखें कि दवा से ज्यादा जरूरी नियमित एक्सरसाइज है, जो आपको फिजियोथैरेपिस्ट बताएंगे।

मेरी उम्र 44 वर्ष है। पिछले दो हफ्तों से मुझे लगातार खांसी आ रही है। छाती में दर्द और भारीपन भी रहता है। कफ-सीरप और दवाएं लेने के बाद भी कोई राहत नहीं मिल रही। कृपया बताएं कि मुझे क्या करना चाहिए?
-शुभम, भोपाल

दो हफ्ते से अधिक खांसी हो रही है तो आपको इसकी जांच करानी चाहिए। जैसा आप बता रहे हैं कि खांसी के साथ कफ भी आ रहा है, सो गौर करें कि कफ का रंग कैसा है, पीला है या सफेद रंग का कफ है। लेकिन फिलहाल आप मास्क लगाकर ही रहें और फ्रिज में रखी ठंडी डिशेज या पानी खाना-पीना बिल्कुल बंद कर दें। डॉक्टर से कंसल्ट करके ही सीरप या दवा लें। आपको एंटीबायोटिक की जरूरत पड़ सकती है।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरे पेट में बाईं तरफ हल्का-हल्का दर्द बना रहता है। भूख नहीं लगती है और कभी-कभी बुखार भी आ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कारण और समाधान बताएं।
-कपिल, महेंद्रगढ़

पेट में दर्द कई बार संक्रमण की वजह से होता है और भूख नहीं लगती है। अगर यह समस्या लंबे समय से हो रही है तो आप इसे इग्नोर ना करें और एक बार डॉक्टर से संपर्क करें। लेकिन उससे पहले आप अधिक तला-भुना खाना बिल्कुल बंद कर दें। कोशिश करें कि घर का बना खाना ही खाएं। खाने में दही जरूर शामिल करें। साथ ही सलाद दोपहर में खाएं। इससे आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। बीते दिनों लगातार धूप में घर से बाहर निकलने की वजह से मेरी स्किन टैन हो गई थी। अभी तक वह टैनिंग बनी हुई है। कृपया मेरे स्किन की टैनिंग दूर करने का कोई उपाय बताएं।
-रितेश, बिलासपुर

अगर आपको टैनिंग होती है यानी आपकी स्किन अधिक सेंसिटिव है तो मार्केट से कोई भी क्रीम लगाने से बेहतर है कि आप धूप में निकलने से बचें। अगर धूप में निकलना जरूरी हो तो छाता लेकर निकलें। इस तरह बचाव करना ही ठीक रहेगा। अगर बहुत ही जरूरी हो तो आप टैनिंग के लिए क्रीम का इस्तेमाल डॉक्टर से पूछकर ही कर सकते हैं। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल
sehatharibhoomi@gmail.com **पर ई-मेल कर सकते हैं।**

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. प्रदीप पोखरना
सीनियर कार्डियक वेस्कुलर सर्जन
कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

स्पेशल: वर्ल्ड हार्ट डे-29 सितंबर

हाल के वर्षों में ओल्ड एज ही नहीं मिड और यंग एज के लोगों में भी हार्ट प्रॉब्लम्स काफी देखी जा रही हैं। इसीलिए इस वर्ष हार्ट डे की थीम भी रखी गई है-डोंट मिस ए बीट। यानी हमें हार्ट हेल्थ को लेकर जरा भी लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। कोई भी लक्षण दिखने या समस्या होने पर तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट करें। इस बारे में आपको दे रहे हैं बहुत यूजफुल सजेशंस।

डोंट मिस ए बीट हार्ट रहेगा हेल्दी

दवर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार हृदय से संबंधित अधिकतर बीमारियां गलत जीवनशैली से संबंधित हैं। हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक और अन्य हृदय रोगों का एक प्रमुख कारण गलत जीवनशैली ही है।

हार्ट डिजीज के कारण: दिल की बीमारियों का एक कारण आनुवंशिक भी होता है या फिर कुछ ऐसे रोग भी होते हैं, जिन्हें मेडिकल भाषा में कंजेनाइटल हार्ट डिजीज या जन्मजात हृदय रोग से संबंधित बीमारियां कहा जाता है। जैसे बच्चों के दिल का विकारग्रस्त होना या उनके दिल में छेद होना अथवा उनका रूमेटिक हार्ट फीवर से ग्रस्त होना आदि। बावजूद इसके, हृदय से संबंधित ज्यादातर बीमारियां गलत जीवनशैली का नतीजा होती हैं।

कोरोनरी हार्ट डिजीज (सीएडी): हार्ट अटैक का एक सबसे प्रमुख कारण मानी जाने वाली बीमारी कोरोनरी हार्ट डिजीज (सीएडी) या हृदय धमनी रोग है। अस्वास्थ्यकर जीवन शैली से संबंधित इस बीमारी के कारण दुनिया भर में हार्ट अटैक से सबसे ज्यादा मौतें होती हैं। सीएडी ऐसी मेडिकल स्थिति है, जिसमें अस्वास्थ्यकर जीवन शैली के कारण हृदय की धमनियों की आंतरिक दीवार पर प्लाक संचित हो जाती है। प्लाक को आप एक विशेष प्रकार की वसा या फैट कह सकते हैं। नतीजतन, हृदय को रक्त की आपूर्ति पर्याप्त मात्रा में नहीं हो पाती और इस स्थिति में हार्ट अटैक होने का अंदेशा बढ़ जाता है।

कार्डियोवेस्कुलर डिजीज: इसके अंतर्गत कोरोनरी आर्टरी डिजीज, हार्ट अटैक, हाई ब्लड प्रेशर और पेरिफेरल वेस्कुलर डिजीज (पैरों में शिराओं से संबंधित समस्या) आदि शामिल हैं।

युवा वर्ग और सीएडी: मध्य आयु (मिडिल एज) और बुजुर्गों के अलावा अब तो युवा वर्ग भी कोरोनरी आर्टरी डिजीज (हृदय धमनी रोग यानी सीएडी) का शिकार बन रहे हैं। इसका कारण यह कि युवक करियर प्रेशर से तनाव और डिप्रेशन की गिरफ्त में फंस जाते हैं। इसके अलावा तनावपूर्ण जीवनशैली, गलत खान-पान और नशे की लत भी युवाओं में सीएडी के मामले बढ़ा रही है। आनुवंशिक कारण को छोड़कर सीएडी के ज्यादातर कारणों की रोकथाम की जा सकती है। हाई ब्लड प्रेशर पर नियंत्रण रखकर सीएडी की रोकथाम की जा सकती है।

डायबिटीज पर कंट्रोल: जो लोग डायबिटीज से ग्रस्त हैं, उन्हें अपनी ब्लड शुगर यानी रक्त शर्करा को नियंत्रित रखना चाहिए। इसके लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

सीएडी का ट्रीटमेंट: सीएडी के इलाज के शुरुआती दौर में डॉक्टर मरीज को कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली दवाएं देते हैं और इसके साथ ही रक्त को पतला करने वाली दवाएं यानी ब्लड थिनर्स दी जाती हैं।

कब करते हैं एंजियोप्लास्टी: हृदय के बाएं भाग में दो कोरोनरी आर्टरीज और दाहिने भाग में एक कोरोनरी आर्टरी होती है। धमनियों में संचित प्लाक के कारण ही धमनियों की आंतरिक दीवार में अवरोध उत्पन्न हो जाता है और ब्लड क्लॉट्स बनने लगते हैं, जिसके परिणामस्वरूप कोई एक धमनी या शेष अन्य धमनियां अवरुद्ध या ब्लॉक्ड हो सकती हैं। धमनियों के अवरोध को दूर करने के लिए एंजियोप्लास्टी की जाती है।

कब जरूरी होता है स्टेंट: कभी-कभी बैलून एंजियोप्लास्टी के बाद हृदय की धमनियों में प्लाक से हुआ अवरोध दूर तो हो जाता है, लेकिन कालांतर में कोरोनरी आर्टरी में अवरोध फिर से उत्पन्न हो सकता है, जिसे लंबे समय तक दूर रखने के लिए स्टेंट लगाया जाता है। स्टेंट धातु से निर्मित सूक्ष्म ट्यूब होता है और यह धातु की जाली जैसा दिखता है। इस स्टेंट को इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट धमनियों के अंदर डालते हैं। स्टेंट का मुख्य कार्य धमनियों के अवरोध को दूर करना है।

स्टेंट लगने के बाद सावधानी बरतें: स्टेंट लगने के बाद व्यक्ति को डॉक्टर के परामर्श से रक्त पतला करने वाली दवाएं या ब्लड थिनर्स लेना चाहिए। दवा लेने में कोई लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। किसी भी समस्या के उत्पन्न होने पर मरीज को अपने डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

कब करते हैं बाईपास सर्जरी: अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार संभावित बाईपास सर्जरी किए जाने के संदर्भ में कार्डियोवेस्कुलर सर्जन का परामर्श महत्वपूर्ण है। अगर तीनों कोरोनरी आर्टरी में लगभग 70% से ज्यादा ब्लॉकेज नहीं है तो एंजियोप्लास्टी की जाती है और यदि 70 प्रतिशत से ज्यादा अवरोध या ब्लॉकेज हैं, तब बाईपास सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है, लेकिन बाईपास सर्जरी का निर्णय मरीज की शारीरिक स्थिति, उसकी उम्र और पारिवारिक स्थिति के मद्देनजर किया जाता है।

वॉल्व की समस्याएं-समाधान: हार्ट में मौजूद चार वॉल्वों में भी कभी-कभी विकार उत्पन्न हो जाते हैं। जैसे कि ये संकरे (नैरो) हो जाते हैं या फिर इनमें लीकेज होने लगता है। इस स्थिति में मरीज की सांस फूलने लगती है और उनके दिल की धड़कन अनियमित हो जाती है। ऐसे में वॉल्वोप्लास्टी तकनीक से वॉल्व से संबंधित संकरेपन का इलाज संभव है। जरूरत पड़ने पर विकारग्रस्त हो चुके वॉल्व का सर्जरी के जरिए कृत्रिम वॉल्व प्रत्यारोपण भी किया जा सकता है।

हार्ट प्रॉब्लम्स से बचाव के उपाय: अब जानते हैं, उन उपायों को जिन पर अमल कर हार्ट को हेल्दी रखा जा सकता है।

जरूरी है नियमित व्यायाम: यदि आप प्रतिदिन 30 मिनट तक व्यायाम करते हैं, तो इससे जहां वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी वहीं कॉलेस्ट्रॉल की समस्या से बचाव संभव है। प्रत्येक व्यक्ति की उम्र और शारीरिक क्षमता अलग-अलग होती है। कौन-सा व्यायाम कितनी देर करना है, इन सब बातों के संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें।

जंक फूड्स से दूरी: जंक फूड्स में वसा अधिक मात्रा में पाई जाती है। इनमें नमक भी प्रचुर मात्रा में होता है। इससे कालांतर में कोरोनरी आर्टरी डिजीज और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या बढ़ती है। इसलिए जहां तक संभव हो ऐसे फूड्स से परहेज करें या फिर इन्हें कभी-कभार ही खाएं।

कम से कम नमक का सेवन: नमक (सोडियम) हाइपरटेंशन की समस्या को बढ़ाता है। इसलिए अधिक नमक के सेवन से बचना चाहिए।

तनाव को करें नियंत्रित: इंडियन हार्ट फेडरेशन और वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार ज्यादातर समय तनावग्रस्त रहना हाइपरटेंशन को बुलावा देना है। इसलिए तनाव का प्रबंधन करने के लिए सकारात्मक रहें अपनी दिनचर्या में मेडिटेशन शामिल करें।

धूम्रपान और शराब से दूरी: धूम्रपान छोड़ने से हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इसी तरह अल्कोहल से परहेज करना हाइपरटेंशन और हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद है।

मोटापे पर नियंत्रण: मोटापा दिल की सेहत का दुश्मन है, जो कालांतर में उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) और हृदय धमनी रोग (कोरोनरी आर्टरी डिजीज संक्षेप में सीएडी) के खतरे को बढ़ा सकता है। खासतौर पर पेट पर संचित अतिरिक्त वसा हाइपरटेंशन और सीएडी के खतरे को बढ़ाती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

हार्ट अटैक-कार्डियक अरेस्ट-हार्ट फेल्योर में अंतर

जब एकबार दिल के किसी भाग में रक्त का संचार (ब्लड सर्कुलेशन) रुक जाता है तो इस स्थिति को सहज मेडिकल भाषा में हार्ट अटैक कहते हैं। इस मर्ज का इलाज शारीरिक स्थिति के अनुसार मेडिकेशन, एंजियोप्लास्टी और बाईपास सर्जरी है। हार्ट अटैक के कुछ लक्षणों के महसूस होने पर संबंधित व्यक्ति और उसके परिजनों को शीघ्र ही डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए। ये लक्षण हैं- घबराहट महसूस करना। सीने में दर्द होना। यह दर्द बांहों, कंधे से लेकर कभी-कभी जबड़े में भी हो सकता है। सीने में जकड़न या दबाव महसूस करना। सांस लेने में दिक्कत। जी मिचलाना, पसीना आना और चक्कर आना।

जब दिल अचानक पूरी तरह से अपना काम करना बंद कर देता है तो उस स्थिति को कार्डियक अरेस्ट कहते हैं। इस कंडीशन में दिल की धड़कन बंद हो जाती है और मरीज के बेहोशी में जाने की आशंकाएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती है। इस गंभीर मर्ज का इलाज विशेषज्ञ डॉक्टरों की निगरानी में इलेक्ट्रिक शॉक दिया जाता है। कार्डियक अरेस्ट के मरीज को 'सीपीआर' देना भी लाभप्रद है।

जब किन्हीं कारणों से हृदय कमजोर हो जाता है और वह सुचारु रूप से अपने क्रियाकलापों को समुचित रूप से अंजाम नहीं दे पाता तो इस स्थिति को हार्ट फेल्योर कहा जाता है। जिन लोगों की अतीत में एंजियोप्लास्टी या बाईपास सर्जरी हो चुकी है, उन्हें अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखना चाहिए और उन्हें जोखिम भरे कारकों जैसे हाई ब्लड प्रेशर और डायबिटीज वालों को अपनी ब्लड शुगर को नियंत्रित रखना चाहिए। अपने डॉक्टर के परामर्श से दवाएं और खान-पान ग्रहण करना चाहिए।

डिजीज

रजनी अरोड़ा

एड़ी दर्द की समस्या अलग-अलग वजह से हो सकती है। ऐसे में राहत के लिए अपने जीवनशैली में बदलावों के साथ आप कुछ घरेलू उपाय भी आजमा सकते हैं। इस बारे में विस्तार से जानिए।

एड़ी दर्द जब करे परेशान बदलें जीवनशैली-करें उपचार

एड़ी का दर्द बहुत ही आम समस्या है, जो किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकती है। लेकिन यह खासकर मध्यम आयु वर्ग और एथलीटों में ज्यादा देखी जाती है। डॉक्टर कई बार एड़ी के दर्द का कारण हड्डी बढ़ना बताते हैं, जिसे मेडिकल भाषा में हील स्पर या कैल्केनाइल स्पर कहते हैं।

समस्या का कारण: इस समस्या के कई कारण हो सकते हैं।

प्लांटर फैसीसाइटिस: एड़ी में दर्द का सबसे आम कारण होता है- फैसीसाइटिस। प्लांटर फेशिया एक मोटा ऊतक (टिश्यू) का बैंड होता है, जो एड़ी की हड्डी से लेकर पैर की अंगुलियों तक फैला होता है। यह पैर के आर्च (चाप) को सहारा देता है और चलने में मदद करता है। जब इस ऊतक पर लगातार दबाव या खिंचाव पड़ता है, तो इसमें सूजन आ जाती है, जिससे तेज दर्द होता है। यह दर्द अक्सर सुबह बिस्तर से उठते ही पहला कदम रखने पर सबसे ज्यादा महसूस होता है।

हड्डी बढ़ना (हील स्पर): जब प्लांटर फेशिया पर लंबे समय तक तनाव और खिंचाव रहता है, तो शरीर उस जगह को ठीक करने की कोशिश करता है। इस प्रक्रिया में, एड़ी की हड्डी के नीचे कैल्शियम जमा होने लगता है। समय के साथ यह कैल्शियम जमाव एक नुकीली हड्डी जैसी संरचना में बदल जाता है, जिसे हील स्पर कहते हैं। कई बार यह हील स्पर दर्द का सीधा कारण नहीं होता, बल्कि यह प्लांटर फैसीसाइटिस के कारण होने वाली सूजन और ऊतक क्षति का एक परिणाम होता है। इसीलिए डॉक्टर इसे हड्डी बढ़ना कहते हैं, क्योंकि एक्स-रे में यह बढ़ी हुई हड्डी के तौर पर साफ दिखाई देता है। इनके अलावा कुछ अन्य कारणों से एड़ी में दर्द हो सकता है।

गलत जूते पहनना: बिना कुशन वाले या बहुत सख्त जूते, खासकर ऊंची हील वाली सैंडल पहनना।

अधिक वजन: शरीर का ज्यादा वजन एड़ी पर अतिरिक्त दबाव डालता है।

अत्यधिक शारीरिक गतिविधि: बहुत ज्यादा दौड़ना, कूदना या कठोर सतह पर बहुत देर तक खड़े रहना।

फ्लैट फुट (पैर का सपाट होना) या हाई आर्च (ऊंचा चाप): पैर की बनावट में असामान्यताओं के कारण भी एड़ी पर दबाव बढ़ सकता है।

अन्य रोग: गठिया अर्थराइटिस या नस की अन्य समस्या के कारण।

आयुर्वेदिक-घरेलू उपाय: आयुर्वेद में एड़ी के दर्द को वातकंटक कहा जाता है, जिसका अर्थ है वात दोष के कारण कांटों जैसी पीड़ा होना। आयुर्वेद के अनुसार, वात दोष की वृद्धि से शरीर में बहुत रूखापन और कठोरता आती है, जिससे हड्डियों और जोड़ों में दर्द होता है। इसके उपचार के कुछ उपाय बताए गए हैं।

गर्म तेल की मालिश: वात को शांत करने के लिए तिल का तेल, महानारायण तेल या सहचरादि तेल को हल्का गुनगुना करके एड़ी और तलवे की धीरे-धीरे मालिश करें। यह मांसपेशियों को आराम देता है और रक्त संचार बढ़ाता है।

लहसुन और सरसों का तेल: लहसुन की कुछ कलियों को सरसों के तेल में गर्म करें, जब तक वे काली न हो जाएं। इस तेल को ठंडा करके दर्द वाली जगह पर लगाएं और मालिश करें। लहसुन में सूजन कम करने वाले गुण होते हैं।

सेंधा नमक का सेंक: एक टब में हल्का गर्म पानी लें और उसमें दो-तीन चम्मच पिसा सेंधा नमक डालें। इस पानी में अपने पैरों को 15-20 मिनट तक डुबोकर रखें। यह मांसपेशियों के तनाव को कम करता है और सूजन में आराम देता है।

हल्दी-अदरक का पेस्ट: हल्दी और अदरक में शक्तिशाली एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। दोनों को पीसकर थोड़ा गर्म करें और दर्द वाली जगह पर लगाएं। इसे कुछ देर तक लगा रहने दें, फिर धो लें।

एरंड का पेस्ट: एरंड या कैस्टर के पत्तों को पीसकर पेस्ट बनाएं और इसे एड़ी पर लगाएं। एरंड में भी सूजनरोधी गुण होते हैं।

हल्दी वाला दूध: रोज रात में सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर पिएं। हल्दी का करक्यूमिन दर्द और सूजन को कम करने में बहुत प्रभावी है।

त्रिफला चूर्ण: रात में सोने से पहले एक चम्मच त्रिफला चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लें। यह पाचन को सुधारता है और शरीर में वात को संतुलित करने में मदद करता है।

मेथी दाना: एक चम्मच मेथी दाना रात में पानी में भिगो दें और सुबह खाली पेट चबाकर खाएं। इससे भी लाभ मिलेगा। *

(एन.डी.एम.सी. आयुर्वेदिक डिस्पेंसरी, दिल्ली के मेडिकल ऑफिसर डॉ. कोमल मलिक से बातचीत पर आधारित)

इन बातों का रखें ध्यान

आराम और सही जूते: जब भी संभव हो, एड़ी को आराम दें। सही फिटिंग वाले, कुशन वाले और आर्च सपोर्ट वाले जूते पहनें। ऊंची हील वाले जूते और चप्पल पहनने से बचें।

वेट कंट्रोल: अगर आप ओवरवेटेड हैं, तो वजन कम करने का प्रयास करें। यह एड़ी पर पड़ने वाले दबाव को कम करेगा।

पैरों की स्ट्रेचिंग: नियमित रूप से पैर और एड़ी की स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें। दीवार के सहारे पैर को स्ट्रेच करना या एड़ी को ऊपर-नीचे करना फायदेमंद हो सकता है।

नियमित व्यायाम: हल्के व्यायाम करें जैसे स्विमिंग या साइकलिंग, जो एड़ी पर ज्यादा दबाव नहीं डालते, ये बहुत फायदेमंद होते हैं।

प्रिकॉशन

राजकुमार 'दिनकर'

कई तरह के संक्रमण से आप बच सकते हैं, अगर खाना पकाते और खाते समय कुछ सावधानियां बरतें। वे कौन-सी सावधानियां हैं, आपको जरूर पता होनी चाहिए।

भोजन पकाते-खाते समय सावधानी बरतना है जरूरी

खाद्य पदार्थों का शुद्ध और ताजा होना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है खाद्य पदार्थों को रसोई में सही तरह से पकाना। अगर भोजन को सही तरह से न पकाया जाए, तो कई बार पका हुआ भोजन भी बीमारी की वजह बन सकता है। इसलिए सावधान रहें।

हाथ धोकर भोजन बनाएं: यह बात हम सभी जानते हैं, इसके बावजूद लोग इसके प्रति लापरवाही बरतते हैं। रसोई घर में कोई भी बर्तन उठाने से पहले या आलू छीलने के लिए चाकू भी उठाएं, तो भी अपने हाथ पहले धोएं। हाथ में थोड़ा साबुन लगाकर 10 से 20 सेकेंड तक हाथों को रगड़ें, इसके बाद बहते पानी में हाथ धोएं। फल, सब्जी, कच्चे अनाज या किसी भी तरह के खाद्य पदार्थ को छूने के बाद, खांसने, छींकने या रसोई घर में ही कचरे को छूने के बाद हाथों को जरूर धोएं।

अगर आप बीमार हैं: यदि आप उल्टी या दस्त, सर्दी, जुकाम, फ्लू, खांसी या किसी संक्रामक बीमारी से ग्रस्त हैं तो उन दिनों रसोई घर में खाना बनाने से पूरी तरह परहेज रखें। इस स्थिति में खाना पकाने से संक्रमण दूसरों को फैल सकता है।

डिश क्लॉथ-टॉवल-वॉश स्पंज: किचेन में यूज होने वाले डिश क्लॉथ, टॉवल और वॉश स्पंज खतरनाक बैक्टीरिया और रोगाणुओं का घर होते हैं। उन्हें दिन में कम से कम एक बार उबलते पानी में अच्छी तरह धोकर, धूप में सुखाकर इस्तेमाल करना चाहिए। प्रतिदिन रसोई में एक नैपकिन का इस्तेमाल करें। अगले दिन के लिए नए धुले और साफ सुथरे नैपकिन को लें।

फलों और सब्जियों को धोएं: सभी फलों और सब्जियों को पकाने या खाने के पहले अच्छी तरह बहते पानी के नीचे धोएं। सख्त छिलकों वाले सब्जियों और फलों पर स्क्रब ब्रश का इस्तेमाल करें। जिन छिलकों को खाया नहीं जाता, उन फलों या सब्जियों के छिलकों को भी अच्छी तरह धोएं। हालांकि धोने पर भी कभी-कभी कच्चे फल पूरी तरह रोगाणु मुक्त नहीं होते हैं।

बासी खाने से परहेज करें: जल्दी खराब होने वाला खाना भले ही कितना सुरक्षित रखा जाए, वह खराब हो जाता है। बासी खाने में मौजूद सूक्ष्मजीवों की संख्या बढ़ने लगती है। कुछ खतरनाक किस्म के बैक्टीरिया रेफ्रिजरेटर में भी पनपने लगते हैं और अपनी संख्या कई गुना बढ़ा देते हैं। इसलिए अगर खाना बच जाए तो उसे जल्द से जल्द खत्म करें। बासी खाना दोपहर के भोजन के लिए इस्तेमाल करें। खाने से पहले खाना अच्छी तरह गर्म कर लें। बेहतर यही है कि सीमित मात्रा में खाना बनाएं और एक साथ बहुत सारा खाना न बनाएं। एक दिन से ज्यादा बासी खाना आपको बीमार कर सकता है, उसे ना खाएं। *

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

वन टाइम सेटलमेंट स्कीम का लाभ उठाएं

जींद। उप आबकारी एवं कराधान आयुक्त (बिक्री कर) सार्थक कोहली ने बताया कि हरियाणा सरकार द्वारा लागू की गई एकमुश्त समाधान योजना वन टाइम सेटलमेंट स्कीम व्यापारियों के लिए अत्यंत लाभकारी है । यह योजना एक अप्रैल 2025 से लागू हुई थी तथा इसका लाभ उठाने की अंतिम तिथि आगामी 27 सितंबर निर्धारित की गई है।

सांस्कृतिक कार्यक्रमों से योजनाओं का दिया संदेश

जींद। हरियाणा सरकार के सूचनाए लोक संपर्क एवं भाषा विभाग द्वारा दो अक्टूबर 2025 तक आयोजित विशेष कार्यक्रमों के तहत ग्रामीण क्षेत्रों में नुक्कड़ नाटकोंए भजन मंडलियों द्वारा सरकार की विकासात्मक योजनाओं को लोकशैली, लोक गीतों तथा विकासात्मक गीतों के माध्यम से आमजन तक पहुंचाया जा रहा है। यह अभियान ग्रामीण समुदायों को कल्याणकारी योजनाओं से जोडऩे का प्रयास है।

9वीं, 11वीं के लिए आवेदन सात अक्टूबर तक मांगे

जींद। खुंगा कोठी स्थित जवाहर नवोदय विद्यालय के प्राचार्य धनीराम शर्मा ने बताया कि शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए कक्षा 9वीं एवं 11वीं में लेटरल एंट्री के अंतर्गत प्रवेश के लिए आयोजित जवाहर नवोदय विद्यालय चयन परीक्षा 2026 के लिए ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि बढ़ा दी गई है।

महिला महाविद्यालय में एनएसएस दिवस मनाया

जींद। पीआईजी राजकीय महिला महाविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना दिवस मनाया गया। दोनों इकाइयों के स्वयंसेवकों ने सक्रिय रूप से भाग लिया। इस अवसर पर डा. नरेंद्र द्वारा प्रेरणात्मक व्याख्यान प्रस्तुत किया गया। जिसने स्वयंसेवकों को समाजसेवा एवं राष्ट्रनिर्माण हेतु जागरूक किया। माई भारत पोर्टल से मनीष द्वारा आयोजित क्विज प्रतियोगिता भी मुख्य आकर्षण का केंद्र रही।

संदिग्ध हालात में युवती लापता, मामला दर्ज

जींद। सफीदों से युवती के संदिग्ध हालात में गायब होने पर शहर थाना पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। सफीदों निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत दिवस उसकी बहन घर से गायब हो गई। तलाशने तथा पूछताछ करने पर उसकी बहन का कोई सुराग नही लगा।

गांव बात्ता से बिजली के लाखों के उपकरण चोरी

कैथल। जिले के गांव बात्ता से चोर लाखों रुपए का सामान चुरा कर ले गए। बिजली निगम के उपमंडल अभियंता भारत भूषण काला ने अपनी शिकायत में बताया कि 13 सितंबर को चोर बाता गांव के 23 केवीए का एसीएसआर कंडक्टर चुरा कर ले गए। उसने बताया कि चुराए गए उपकरण की कीमत 209331 रुपए बताई गई है।

महाविद्यालय में युवा इतिहास एसो. का गठन

जींद। हिंदू कन्या महाविद्यालय में इतिहास विभाग के अंतर्गत युवा इतिहास एसोसिएशन का गठन किया गया। संचालन इतिहास विभागाध्यक्षा डा. रश्मि मलिक ने करते हुए इतिहास एसोसिएशन के नियमों और उद्देश्यों की विस्तृत जानकारी दी। यह एसोसिएशन छात्रों को इतिहास के क्षेत्र में अपने कौशल और ज्ञान को विकसित करने का अवसर प्रदान करेगा।

खेल प्रतियोगिता में डीएवी ने जीते मेडल

नरवाना। डीएवी स्कूल के बच्चों ने राज्य स्तरीय खेल प्रतियोगिता में कई मेडल जीते। रोहतक में खेल प्रतियोगिता 21 व 22 सितंबर को हुई। इसमें डीएवी नरवाना के बच्चों ने कुश्ती खेल प्रतियोगिता में हिस्सा लिया। खुशबू अंडर 17 ने गोल्ड मैडल, आयुष अंडर 17 ने ब्रांज मैडल और प्रियंती ने अंडर 14 में सिल्वर मैडल प्राप्त किया।

---

8 करोड़ की लागत से बनाई अनाजमंडी और खरीद केंद्र

धान के सीजन को लेकर कृषि विपणन मंडल ने कसी कमर

मंडियों की आंतरिक और बाहरी सड़कों को नया रूप दिया

कैथल। मार्केटिंग बोर्ड द्वारा अनाज मंडी में बनवाई गई नई सड़क। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

धान के सीजन की तैयारियों को देखते हुए जिले की पांच अनाज मंडियों में मूलभूत ढांचे को दुरुस्त कर दिया गया है। मार्केटिंग बोर्ड की टीम ने करीब 8 करोड़ रुपये की लागत से नई अनाज मंडी, अतिरिक्त अनाज मंडी, पाई, पुंडरी व गुहला-चीका मंडियों की आंतरिक और बाहरी सड़कों को पूरी तरह नया रूप दिया है। सबसे ज्यादा जर्जर हो चुकी कैथल की नई अनाज मंडी के अंदरूनी हिस्सों में सड़कों का निर्माण कार्य एक हफ्ता पहले ही पूरा हो गया है, जिस पर लगभग एक करोड़ रुपये खर्च हुए। इन सड़कों के तैयार होने से मंडी में धान की आवक के दौरान किसानों और आढ़तियों को बड़ी राहत मिलेगी।

जिले की मंडियों का ढांचा कई वर्षों से जर्जर हो चुका था। आढ़तियों और किसानों की लगातार मांग थी कि मंडियों की आंतरिक सड़कें और सुविधाएं सुधारी जाएं। खासतौर पर कैथल की नई अनाज मंडी, जहां रोजाना हजारों किसान पहुंचते हैं, वहां अंदरूनी सड़कें सबसे बड़ी समस्या बनी हुई थीं। गड्ढों और धूल के कारण फसल ढोने वाले ट्रैक्टर-ट्रालियों को दिक्कत होती थी, साथ ही फसल की गुणवत्ता पर भी असर पड़ता था। अब जब सड़कें दुरुस्त हो गई हैं, तो मंडियों का स्वरूप बदला-बदला नजर आ रहा है।

गुणवत्ता से कोई समझौता नहीं : सतपाल गोपेरा

मार्केटिंग बोर्ड के कार्यकारी अभियंता सतपाल गोपेरा ने बताया कि कैथल की नई अनाज मंडी के अलावा अतिरिक्त मंडी, पाई, पुंडरी और गुहला-चीका मंडियों में भी आंतरिक और बाहरी सड़कें चकाचक कर दी गई हैं। इसके अलावा पीने के पानी की टंकियों को पूरी तरह साफ करवाया गया है, ताकि किसान ठंडा और स्वच्छ पानी पी सकें। सुलभ शौचालयों की सफाई और मरम्मत कर उन्हें उपयोग लायक बनाया गया है। हमारा उद्देश्य है कि किसानों को मंडियों में किसी प्रकार की परेशानी न हो।

सतपाल गोपेरा

किसानों और आढ़तियों ने जताई संतुष्टि

सड़क निर्माण पूरा होने के बाद मार्केटिंग बोर्ड के कार्यकारी अभियंता सतपाल गोपेरा की टीम ने मौके पर जाकर निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने किसानों और आढ़तियों से सीधे सड़क की गुणवत्ता को लेकर बातचीत की। आढ़तियों ने बताया कि इस बार मंडी के अंदर बनने वाली सड़कों पर उपयोग की गई सामग्री और चौड़ाई दोनों ही संतोषजनक हैं। पहले जहां मंडी में धूल-मिट्टी और गड्ढों से परेशानी होती थी, वहीं अब नए निर्माण से आने-जाने में आसानी होगी। किसानों ने भी कहा कि सीजन शुरू होने से पहले ही मंडी का ढांचा सुधर जाना उनके लिए राहतभरी बात है।

शौचालय और साफ पानी की व्यवस्था

मंडी में आने वाले किसानों की बुनियादी जरूरतों का भी ख्याल रखा गया है। पीने के पानी की टंकियों को पूरी तरह साफ करवाया गया है, ताकि किसान ठंडा और स्वच्छ पानी पी सकें। सुलभ शौचालयों की सफाई और मरम्मत कर उन्हें उपयोग लायक बनाया गया है। अब किसी भी शौचालय में पहले जैसी गंदगी की समस्या नहीं है। मंडियों के प्रवेश द्वार और मुख्य गलियारों पर भी अतिरिक्त सफाई व्यवस्था सुनिश्चित की गई है।

राइस मिलर्स और किसानों को मिलेगी बड़ी राहत : अमरजीत

- खाद्य आपूर्ति मंत्री राजेश नागर की अध्यक्षता में मिलर्स एसोसिएशन की अहम बैठक संपन्न

कैथल। राज्य मंत्री राजेश नागर को मांग पत्र सौंपते हुए प्रदेशाध्यक्ष अमरजीत छाबड़ा व मिलर्स। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

हरियाणा सरकार के राज्य मंत्री, खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले राजेश नागर की अध्यक्षता में आज चंडीगढ़ स्थित उनके सरकारी निवास पर एक महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई।

खाद्य आपूर्ति मंत्री राजेश नागर ने कहा कि प्रदेश की नायब सरकार मिलरों की सभी समस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर निवारण करेगी और सीजन में किसानों, आढ़तियों व मिलरों को किसी प्रकार की परेशानी का सामना नहीं करने दिया जाएगा। किसानों की फसलों का एक-एक दाना एमएसपी पर खरीदा जाएगा। किसान, आढ़ती व मिलर्स एक दूसरे के पूरक है। समन्वय बनाकर चलें खरीद को लेकर कोई दिक्कत आती है तो विभाग व मेरे संज्ञान में लाए। प्रदेशाध्यक्ष अमरजीत छाबड़ा ने बताया कि इस बैठक में राइस मिलर्स, आढ़तियों और किसानों से जुड़े कई गंभीर और लंबे समय से लंबित मुद्दों पर चर्चा हुई।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर प्रदेश भर से एसोसिएशन के पदाधिकारी राजेंद्र सिंह महासचिव, सतीश सैनी, अशोक कालड़ा, राजकुमार गुप्ता, प्रवीण बतार, रविंद्र शर्मा आदि मौजूद थे।

पाई मंडी में धान खरीद का कार्य शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ पाई

पाई। मंडी में धान खरीद करते एजेंसी के अधिकारी।

अनाज मंडी पाई में फूड सप्लाई द्वारा धान खरीद कार्य शुरू किया गया । सरकारी ख़रीद शुरू होने पर सभी किसान खुश थे लेकिन कोई भी डेरी सरकारी मापदंड खरी नहीं उतरी। सभी ढेरियां किसानों व व्यापारियों की मौजूदगी में चेक की गई लेकिन सभी में 25 से 32 तक नमी की मात्रा थी जिस वजह से आज खरीद नहीं हुई।

- सभी ढेरियों में 25 से 32 तक नमी की मात्रा थी जिस वजह से आज खरीद नहीं हुई

सचिव द्वारा सभी किसानों भाइयों से अनुरोध किया जाता है कि आप अपनी फसल को अच्छी तरह पकने के उपरांत ही कटवायें ताकि किसान भाइयों को अपनी फसल का उचित मूल्य मिल सके । किसान अपना गेट टेम्परेरी पास जारी करने के लिए अपने एंड्रॉइड मोबाइल फोन में प्ले स्टोर से हरियाणा ई खरीद ऐप डाउनलोड करके इसका प्रयोग कर सकते हैं ।यह ऐप किसानों की सुविधा के लिए है। इससे किसान भाई इस ऐप में मेरी फसल मेरा ब्योरा पर रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर एंटर करें जिससे उनके पास अपनी फसल की सारी की डिटेल खुल जाएगी । जितनी फसल को मंडी में लाना चाहता है उतनी ही फसल का अपना गेट पास खुद काट सकता है। जिससे पश्चात उसके फोन पर एक स्कैनर डाउनलोड होगा उसको सेव कर लें। वह जब भी फसल लेकर मंडी आए उस स्कैनर को मंडी गेट पर दिखाएं और तुरंत ओरिजनल गेट पास प्राप्त करें । अगर उसमें किसी भी प्रकार की फसल क्वालिटी, वजन से संबंधित कोई गलती है तो आते समय तुरंत ही मंडी गेट पर ही ठीक करवायें। सभी आढती भाई मंडी में फसल आते ही तुरंत अपने एच रजिस्टर में दर्ज करें व फसल की साफ सफाई करवाएं ताकि फसल बिकने में कोई समस्या न आए।

श्रद्धालुओं ने की मां चंद्रघंटा की पूजा

- करूणा, वात्सल्य व आनंद का भंडार है मां वैष्णो : आचार्य पवन शर्मा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

शारदीय नवरात्र पर बुधवार को श्रद्धालुओं ने मां चंद्रघंटा की पूजा की। बुधवार को भी शहर के सभी मंदिर श्रद्धालुओं से खचाखच भरे रहे। नवरात्रों में शहर में जगह-जगह कीर्तन आयोजित होने के कारण पूरा शहर मां दुर्गा की भक्ति में लीन हो गया है। जैसे-जैसे शाम होनी शुरू होती है वैसे-वैसे मंदिरों में भी श्रद्धालुओं की संख्या भी बढऩे लगती है।

जयंती देवी मंदिर के पुजारी नवीन शास्त्री ने बताया कि सुबह पांच बजे से ही मंदिर में भक्तों की लाइन लगनी शुरू हो जाती है। जिनमें महिलाओं तथा छोटे बच्चों की संख्या अधिक होती है। अन्य दिनों की अपेक्षा नवरात्रों में भक्तों की भीड़ मंदिरों में ज्यादा जुटती है। श्रद्धालु जल्द से जल्द मां दुर्गा के दर्शनों के अभिलाषी होते हैं। श्रद्धालुओं का यह क्रम सुबह 11 बजे तक चलता है। शाम पांच बजे से श्रद्धालु फिर से मंदिर में आना शुरू हो जाते हैं। इसके अलावा रघुनाथ मंदिर, शीतला माता मंदिर, वैष्णवी धाम, बनभौरी माता, राधा कृष्ण मंदिर, दुर्गा मंदिर, हनुमान मंदिर में आयोजित सत्संग तथा कीर्तनों से पूरा शहर भक्तिमय हो गया है। आचार्य पवन शर्मा ने कहा कि मां का भक्त वह-जो निरंतर मां का स्मरण करे। जिसके अंतःकरण में प्रतिक्षण मां की ही स्मृति बनी रहे, जिसके जीवन का प्रधान लक्ष्य केवल मां हो। आचार्य पवन शर्मा माता वैष्णवी धाम में आयोजित नवार्ण महायज्ञ में शुक्रवार की रात उपस्थित मातृभक्तों के समक्ष अपने प्रवचन में कहे। आचार्य ने कहा कि मां की स्मृति केवल उसे रहती है, जो मां को अपना मानता है। प्रकृति का नियम है कि जिसे हम अपना समझते हैं, उसे हम कभी भूलते नही हैं।

पूंडरी। माता मनसा देवी फतेहपुर में पूजा-अर्चना करते श्रद्धालु।

नवरात्रों के तीसरे दिन माता मनसा देवी मंदिर फतेहपुर में उमड़ा भक्तों का सैलाब

पूंडरी। नवरात्रों के पावन अवसर पर मंगलवार को माता मनसा देवी मंदिर, फतेहपुर में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ी। मां के दर्शन के लिए सुबह से ही भक्त कतारों में खड़े दिखाई दिए। श्रद्धालुओं ने माता रानी के जयकारों के साथ पूजा-अर्चना कर मन्नतें मांगी और नारियल, चुनरी व प्रसाद अर्पित किया। मंदिर कमेटी के प्रधान संजीव वालिया ने बताया कि नवरात्रों के दौरान प्रतिदिन बड़ी संख्या में श्रद्धालु मंदिर पहुंच रहे हैं। विशेष रूप से तीसरे दिन मां चंद्रघंटा की पूजा-अर्चना का महत्व होता है और मां की आराधना करने से घर-परिवार में सुख-समृद्धि आती है। उन्होंने कहा कि मंदिर कमेटी की ओर से श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए व्यापक प्रबंध किए गए हैं, जिनमें साफ-सफाई, पेयजल, रोशनी और प्रसाद वितरण की व्यवस्था शामिल है। मंदिर के पुजारी संजीव शर्मा नें बताया कि मंदिर में प्रतिदिन भजन-कीर्तन और धार्मिक अनुष्ठान हो रहे हैं, जिसमें स्थानीय लोग सहित दूर-दराज से आए श्रद्धालु भी उत्साहपूर्वक भाग ले रहे हैं।

निबंध लेखन प्रतियोगिता में योगेश ने पाया प्रथम स्थान

- केएम गवर्नमेंट कॉलेज में निबंध लेखन और पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नरवाना

नरवाना। प्रतियोगिता में भाग लेते हुए बच्चे।

केएम गवर्नमेंट कॉलेज के जंतु शास्त्र विभाग द्वारा जैव विविधता संरक्षण और आद्र्रभूमि संरक्षण विषय पर आयोजित निबंध लेखन और पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस प्रतियोगिता में लाइफ साइंस प्रथम वर्ष के छात्र योगेश ने अपनी उत्कृष्ट लेखन क्षमता का प्रदर्शन करते हुए निबंध लेखन में प्रथम स्थान प्राप्त किया।

वहीं बीएससी द्वितीय वर्ष लाइफ साइंस की छात्रा मुस्कान ने पोस्टर मेकिंग में प्रथम स्थान प्राप्त किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित प्राचार्या डॉ मीनू सिंह ने विजेताओं को पुरस्कृत किया और जैव विविधता एवं आद्र्रभूमि संरक्षण के महत्व पर विस्तार से चर्चा की। उन्होंने कहा कि जैव विविधता और आद्र्रभूमि का संरक्षण न केवल पर्यावरण के लिए बल्कि मानव जीवन के लिए भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। आद्र्रभूमि विभिन्न प्रकार के जीव.जन्तुओं के लिए आवास प्रदान करती हैए जल चक्र को नियंत्रित करती है।

सेवा पखवाड़ा के तहत कैथल पुलिस ने लगाया रक्तदान शिविर

- 70 यूनिट रक्त किया एकत्र, नवनियुक्त एसपी उपासना ने किया उद्घाटन, रक्तदाताओं को किया गया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

कैथल। एसपी उपासना रक्तदाताओं को सम्मानित करती। फोटो :हरिभूमि

सेवा पखवाड़ा कार्यक्रम के अंतर्गत कैथल पुलिस द्वारा बुधवार को पुलिस लाइन में भव्य रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर का उद्घाटन नवनियुक्त एसपी उपासना ने किया।

उन्होंने स्वयं उपस्थित रहकर रक्तदाताओं को प्रोत्साहित किया और उनकी सेवा भावना की सराहना करते हुए उन्हें बैच लगाकर सम्मानित किया। कुल 70 यूनिट रक्त एकत्र किया गया, जिसे आगे जरूरतमंद मरीजों की सहायता के लिए सौंपा जाएगा। रक्तदान करने वाले पुलिसकर्मियों का अभिनंदन किया गया और उन्हें जलपान भी कराया गया। यह शिविर जिला नागरिक अस्पताल के सहयोग से लगाया गया। इस दौरान डीएसपी बीर भान, डीएसपी कुलदीप बेनीवाल, डीएसपी गुरविंद्र सिंह, डीएसपी ललित कुमार, डीएसपी सुशील प्रकाश, सिविल अस्पताल से डॉ. विकास, गुलाब सिंह टेक्नीशियन, विजेता काउंसलर, पुलिस विभाग के फार्मासिस्ट संदीप ढुल व अन्य टीम सहित पुलिस कर्मचारी व अधिकारी मौजूद रहे।

फसल अवशेष प्रबंधन पर एसडीएम ने ली अधिकारियों की बैठक

कलायत। फसल अवशेष प्रबंधन को लेकर एसडीएम अजय हुड्डा ने अधिकारियों की बैठक ली और आवश्यक दिशा निर्देश दिए।

उन्होंने ग्राम स्तर पर गठित कमेटियों को निर्देश दिए कि इस सीजन में पराली जलाने की घटनाओं पर शत प्रतिशत अंकुश लगाया जाए। निगरानी करने के साथ-साथ किसानों को फसल अवशेष प्रबंधन के तरीके एवं फायदे बताए जाएं। किसानों को फसल अवशेष प्रबंधन को लेकर सरकार द्वारा चलाई जा रही योजनाओं को बारे में भी जागरूक किया जाए। फसल अवशेषों का उचित प्रबंधन करने पर किसान को प्रति एकड़ 1200 रुपये की प्रोत्साहन राशि प्रदान की जाती है।

हिंदू कन्या महाविद्यालय ने पंजाब बाढ़ पीड़ितों के लिए एकत्रित की राहत राशि

- बच्चों ने अपने हाथों से हैप्पी एनएसएस डे कार्ड बनाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जींद। प्राचार्या को हैप्पी एनएसएस डे कार्ड देते हुए स्वयंसेविकाएं।

राष्ट्रीय सेवा योजना दिवस महाविद्यालय परिसर में हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस विशेष दिन परए स्वयंसेविकाओं ने अपनी सेवा भावना और उत्साह का प्रदर्शन करते हुए कई कार्यक्रमों का आयोजन किया। जिसमें पंजाब में आई बाढ़ से प्रभावित लोगों की सहायता के लिए धन एकत्रित करने का अभियान प्रमुख रहा।

बच्चों ने अपने हाथों से हैप्पी एनएसएस डे कार्ड बनाए और सभी प्राध्यापिकाओं को भेंट किए। सेवा पखवाड़ा के अंतर्गत सभी छात्रों को स्वच्छता ही सेवा की शपथ भी दिलाई गई। समारोह का आगाज महाविद्यालय के मुख्य द्वार पर आने वाले सभी छात्राओं और शिक्षकों का स्वागत तालियों की गडग़ड़ाहट और गर्मजोशी से किया गया। यह दृश्य अपने आप में एक सकारात्मक ऊर्जा का संचार कर रहा था। समारोह की अध्यक्षता महाविद्यालय की प्राचार्या डा. पूनम मोर ने की। जिनके प्रेरक व्यक्तित्व और मार्गदर्शन में यह कार्यक्रम आयोजित हुआ। स्वयंसेविकाओं ने प्राचार्या डा. पूनम मोर को भी एनएसएस के नारे से सुसज्जित एक विशेष एनएसएस दिवस कार्ड भेंट किया।

जींद। मामले का निपटान करते हुए सीएलजी सदस्य।

सीएलजी ने सुलझाया रुपयों के लेनदेन का मामला

जींद। सीएलजी द्वारा दो पक्षों के पैसों के लेन-देन के विवाद को सुलझाया गया। आसपी समझौते के बाद शिकायतकर्ता ने आगामी कार्रवाई नहीं करने की प्रार्थना की और परिवाद का निपटारा हुआ। पुलिस अधीक्षक कार्यालय में शिकायत प्राप्त हुई थी। जिसमें शिकायतकर्ता ममता ने बताया कि उसने उत्तरवादी मुकेश से छह लाख रुपये लिए थे। इसकी एवज में उसने उन्हें चेक दिया था और अभी वह उत्तरवादी के पूरे पैसे देने में असमर्थ है। मुकेश अब उसके ऊपर पैसे लेने के लिए दबाव बना रहा है। दोनों पक्षों को बुला कर सुना गया और समझाया गया। कानूनी दाव पेंच से अवगत कराया गया। दोनों पक्षों का समझौता हो गया है। मुकेश के शिकायतकर्ता की तरफ पांच लाख रुपये बने। जोकि ममता ने किस्तों में 50 हजार रुपये प्रति माह देने बारे सहमति बनी। उत्तर वादी सीएलजी 3 के इस फैसले से संतुष्ट हुआ। बुधवार को शिकायतकर्ता ने उत्तर वादी को 50 हजार नकद और चार लाख 50 हजार रुपये का चेक दिया।

विद्यालय की नन्हीं कन्याओं को माता के नौ रूपों में सजाया

मोतीलाल नेहरू स्कूल में माता रानी का भव्य आगमन

माता की प्रतिमा की स्थापना कर विधिवत पूजा-अर्चना की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

मोतीलाल नेहरू पब्लिक स्कूल में बुधवार को माता रानी का भव्य आगमन हुआ। पूरे विद्यालय परिसर में भक्ति और श्रद्धा का वातावरण व्याप्त था। माता की प्रतिमा का ससम्मान स्थापना कर विधिवत पूजा व अर्चना की गई।

माता के चरणों का पूजन कर समस्त विद्यालय परिवार ने उनके आर्शीवाद की कामना की। इस अवसर की सबसे विशेष झलक यह रही कि विद्यालय की नन्ही-नन्ही कन्याओं को माता के नौ रूपों में सजाया गया। लाल, पीले, हरे, नीले परिधानों में सुसज्जित छोटी कन्याएं पूरे वातावरण में शक्ति, सौंदर्य और भक्ति का अद्भुत संगम प्रस्तुत कर रही थीं। पूरे कार्यक्रम में यह संदेश दिया गया कि नारी ही सृष्टि का मूल है और मां शक्ति अपने विविध स्वरूपों से समय-समय पर समाज को प्रेरणा प्रदान करती हैं। मंगलाचरण के साथ वातावरण गुंजायमान हुआ। माता की मूर्ति की स्थापना के बाद विधिपूर्वक चरण पूजन और आरती की गई।

जींद। मोतीलाल स्कूल में माता रानी का रूप धरे हुए बच्ची।

प्रत्येक बालिका स्वयं एक देवी स्वरूप

विद्यालय के प्राचार्य रविंद्र कुमार ने माता रानी के नौ रूपों को संबोधित करते हुए कहा कि मां दुर्गा केवल पूजनीय देवी नही बल्कि वे जीवन में शक्ति, अनुशासन और आत्मविश्वास का प्रतीक है। जब हम नन्ही कन्याओं को माता के रूप में सजते देखते हैं तो यह हमें याद दिलाता है कि प्रत्येक बालिका स्वयं एक देवी स्वरूप है। विद्यार्थियों को चाहिए कि वे माता से साहस, करुणा और सदाचार की प्रेरणा लें। अकादमिक सफलता के साथ-साथ नैतिकता और संस्कार ही जीवन को सफल बनाते हैं।

उद्देश्य बताया

स्कूल प्रशासक वीपी शर्मा ने भी कहा कि विद्यालय का उद्देश्य केवल शिक्षा देना नही बल्कि बच्चों में जीवन मूल्यों और चरित्र निर्माण की गहरी नींव डालना है। इस अवसर पर अध्यापिकाओं ने यह भी समझाया कि मां केवल धार्मिक आस्था की प्रतीक नही है बल्कि वे हमें यह सिखाती है कि जीवन में कठिनाई आने पर निडरता (कालरात्रि) अपनानी चाहिए। शिक्षा और तपस्या (ब्रह्मचारिणी) से ही सफलता संभव है। करुणा और संवेदना (स्कन्दमाता) जीवन को सुंदर बनाती हैं।

खबर संक्षेप

किठाना कॉलेज ने किए एमओसी पर हस्ताक्षर

राजौद। किठाना कॉलेज ऑफ एजुकेशन,किठाना एवं गवर्नमेंट कॉलेज राजौंद कॉलेज के मध्य विद्यार्थियों की शैक्षिक आवश्यकताओं और अनुभवी निर्देशन के लिए एक समझौता ज्ञापन एम ओ सी पर हस्ताक्षर किए गए। इस दौरान दोनों संस्थाओं के मुखिया राम मेहर सिंह प्राचार्य गवर्नमेंट कॉलेज राजौंद और डॉ निर्मल सिंहरोहा प्राचार्या किठाना कॉलेज ऑफ एजुकेशन किठाना के मध्य कुछ महत्वपूर्ण तथ्यों पर समझौता हुआ।

बंदियों के लिए हुआ सेमिनार का आयोजन

जींद। जिला कारागार में बंदियों के लिए सेमिनार का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता के रूप में मनोवैज्ञानिक नरेश जागलान ने बुधवार को जिला कारागार में बंदियों को संबोधित करते हुए कहा नशा क्षणिक सुख देता है पर स्थायी दुख छोड़ जाता है। नशे की जंजीरों को तोड़ कर ही आत्मविश्वास और सम्मान मिलता है। नशा मन को कैदी बनता है, आजाद सोच, साधना और जागरूकता ही नशे के विरुद्ध लड़ाई में जीत दिलाती है। नशा छोड़ कर आप खुद की ताकत और समाज की उम्मीद बन सकते हैं। नरेश जागलान ने कहा कि नशा मुक्त जीवन का रास्ता चुन कर अपनी फिर से पहचान बनाओ।

शिक्षकों के मार्गदर्शन को परामर्श सत्र का आयोजन

उचाना। दरोली खेड़ा में बाल सलाहए परामर्श एवं कल्याण केंद्र ओम इंटरनेशनल पब्लिक स्कूल में एमडी शर्मीली श्योकंद के मार्गदर्शन में शिक्षकों हेतु समूह परामर्श सत्र का आयोजन किया गया। परामर्शदाता नीरज कुमार ने उपस्थित शिक्षकों को खेल विधि, कहानियों एवं अन्य रचनात्मक तरीक़ों से पढ़ाने बारे प्रेरित किया। नीरज कुमार ने बताया कि आजकल दैनिक जीवन में तनावए चिंता व दबाव अक्सर विद्यार्थियों के साथ-साथ शिक्षकों की कार्यशैली को भी प्रभावित करते हैं।

राष्ट्रीय सेवा योजना का स्थापना दिवस मनाया

नरवाना। सनातन धर्म महिला महाविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना के स्थापना दिवस के अवसर पर एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसकी अध्यक्षता प्राचार्या डा. अंजना लोहान ने की। इस अवसर पर महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना की दोनों इकाइयों की स्वयं सेविकाओं ने भाग लिया। कार्यक्रम अधिकारी मधु शर्मा ने छात्राओं को राष्ट्रीय सेवा योजना के उद्देश्यों और उसके महत्व के बारे में बताया। इस कार्यक्रम में स्वयं सेविकाओं ने अपने अनुभव सांझा किए। जिन्होंने विशेष शिविर लगाए थे ताकि दूसरे बच्चों को प्रोत्साहन मिल सके। कार्यक्रम अधिकारी मूर्ति जागलान ने स्वयं सेविकाओं को राष्ट्रीय स्वयंसेवा योजना द्वारा चलाई जा रही गतिविधियों में बढ़.चढ़कर भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया।

दिव्यांगों के लिए लगाया स्वास्थ्य जांच शिविर

राजौद। राजौंद के शहीद सियाराम राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय में सेवा पखवाड़ा के तहत शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें 60 दिव्यांग बच्चों की स्वास्थ्य की जांच की गई। सीएमओ डॉक्टर रेनू चावला के निर्देश पर आधारित शिविर में दिव्यांग बच्चों को चिकित्सा और थेरेपी से जुड़ी सेवाएं प्रदान करने के लिए एक विशेषज्ञ टीम मौजूद रही। डॉक्टर मीनाक्षी ने फिजियोथेरेपी से जुड़ी समस्याओं पर परामर्श दिया। डॉक्टर नीलू चावला ने विशेष शिक्षा से संबंधित मार्गदर्शन किया।

इंतकाल के लिए विशेष कैंप 29 सितंबर को

उचाना। इंतकाल संबंधित समस्याओं के समााान के लिए 29 सितंबर को सेढ़ा माजरा गांव में कैंप लगाया जाएगा। नायब तहसीलदार सुरेश कुमार ने जानकारी देते हुए बताया कि सेढ़ा माजरा, खेड़ी मंसानिया, उचाना खुर्द, दरोली खेड़ी, भगवानपुरा में जो भी इंतकाल संबंधित समस्याएं है उनका तुरंत प्रभाव से समाधान किया जाएगा।

योजना के तहत पात्र महिलाओं को मिलेंगे 2100 रुपये महीना

आज महिलाओं के लिए दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना की एप का शुभारंभ, सभी तैयारियां पूरी

योजना के लिए पात्र महिलाओं के पंजीकरण की प्रक्रिया भी होगी शुरू

लाडो लक्ष्मी योजना के लिए हेल्पलाइन नंबर 0172-4880500 जारी किया

जींद। नागरिक अस्पताल में व्यवस्थाओं का जायजा लेते एसडीएम। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶। जींद

एसडीएम सत्यवान सिंह मान ने कहा कि 25 सितंबर को दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना की एप का शुभारंभ होगा। जिला स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन नागरिक अस्पताल में किया जाएगा। इस कार्यक्रम में हरियाणा विधानसभा के डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण लाल मिढ़ा बतौर मुख्य अतिथि शिरकत करेंगे। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी 25 सितंबर को पंचकूला में आयोजित प्रदेश स्तरीय कार्यक्रम से दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना के मोबाइल एप का शुभारंभ करेंगे।

इस कार्यक्रम का प्रसारण जिला स्तर पर आयोजित कार्यक्रम में दिखाया जाएगा। सभी संबंधित विभागों को जो जिम्मेदारी दी गई है उसे समय रहते पूर्ण करना सुनिश्चित करें।

एसडीएम सत्यवान सिंह मान कार्यक्रम को लेकर संबंधित विभागों के अधिकारियों की बैठक ले रहे थे। एसडीएम ने बताया कि सरकार के सामाजिक न्याय अधिकारिता अनुसूचित जाति एवं पिछडे वर्ग कल्याण तथा अंत्योदय (सेवा) विभाग के माध्यम से महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए एक कदम और आगे बढ़ाते हुए महिलाओं के सामाजिक व आर्थिक सम्मान के लिए 25 सितंबर को महत्वाकांक्षी योजना दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना की शुरुआत होने जा रही है। इस अवसर पर नायब तहसीलदार बलराम जाखड़, डिप्टी सीएमओ डा. पाले राम, जिला कल्याण अधिकारी नरेंद्र कुमार, डीआईओ सुषमा देशवाल मौजूद रहे।

हेल्पलाइन नंबर 0172-4880500 जारी किया

दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना के सफल और प्रभावी कार्यान्वयन के लिए एक हेल्पलाइन नंबर 0172-4880500 स्थापित किया है। इस हेल्पलाइन के माध्यम से योजना से संबंधित सभी प्रश्न, शंकाएं और समस्याएं सीधे निपटाई जाएंगी। लाभार्थी या अन्य नागरिक इस नंबर पर संपर्क करके योजना की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं और किसी भी प्रकार की सहायता ले सकते हैं।

योजना के लिए आवश्यक पात्रता

इस योजना का लाभ लेने के लिए महिला की उम्र 23 वर्ष या इससे अधिक होनी चाहिए। वह कम से कम 15 वर्ष से हरियाणा की निवासी होनी चाहिए। इसके अलावा परिवार की आय एक लाख रुपये वार्षिक होनी चाहिए। तृतीय व चतुर्थ श्रेणी के कैंसर पीड़ित महिलाए दुर्लभ बीमारियों से ग्रसित महिलाएं, हीमोपफीलिया, थैलेसीमिया, सिकल सेल एनीमिया से ग्रसित महिला जो पहले से किसी अन्य सामाजिक सुरक्षा पेंशन का लाभ न ले रही हो वह ही दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना के लिए पात्र हैं।

महिलाओं के लिए स्वास्थ्य जांच शिविरों भी लगेंगे

इस योजना का उद्देश्य राज्य की आर्थिक रूप से कमजोर पात्र महिलाओं को महीने के 2100 रुपये की वित्तीय सहायता उपलब्ध कराना है। इस योजना के लिए आवश्यक एप के शुभारंभ अवसर के साथ ही स्वास्थ्य विभाग द्वारा महिलाओं के लिए सभी स्वास्थ्य जांच केंद्रों पर स्वास्थ्य जांच शिविर लगाए जाएंगे और स्वास्थ्य विभाग द्वारा भी स्वास्थ्य जांच शिविरों के लिए महिलाओं को प्रेरित किया जाएगा।

योजना के दायरे से यह रहेंगी बाहर

वृद्धावस्था सम्मान भत्ता, विधवा निराश्रित महिला के लिए वित्तीय सहायता, दिव्यांग पेंशन, लाडली सामाजिक सुरक्षा योजना, कश्मीरी विस्थापित परिवार के लिए वित्तीय सहायता, बौना भत्ता, तेजाब पीड़ित महिला, लड़की को वित्तीय सहायता, अविवाहित महिला को वित्तीय सहायता, पद्म पुरस्कार विजेताओं के लिए हरियाणा गौरव सम्मान योजना का लाभ लेने वाली महिलाएं दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना के लिए पात्र नहीं होंगी।

कैथल में सांसद नवीन जिंदल करेंगे शुभारंभ

कैथल। डीसी प्रीति अधिकारियों की बैठक को संबोधित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

- पूर्व विधायक लीला राम बतौर मुख्य अतिथि करेंगे शिरकत

हरिभूमि न्यूज ▶▶। कैथल

डीसी प्रीति ने बताया कि वीरवार को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी पंचकूला से दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना के शुभारंभ करेंगे। जिला स्तर व उपमंडल स्तरीय भी कार्यक्रम आयोजित होंगे, जिसको लेकर सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। जिला स्तरीय कार्यक्रम नागरिक अस्पताल में आयोजित होगा। सांसद नवीन जिंदल, पूर्व विधायक लीला राम व भाजपा जिला अध्यक्ष ज्योति सैनी शामिल होंगे। कलायत व गुहला में कार्यक्रम बीडीपीओ कार्यालयों में होंगे। कलायत में पूर्व मंत्री कमलेश ढांडा तथा गुहला में पूर्व विधायक कुलवंत बाजीगर बतौर मुख्य अतिथि शिरकत करेंगे।

सीधे खाते में आएंगे

पात्र महिला को 2100 रुपये प्रतिमाह की आर्थिक सहायता सीधे उसके बैंक खाते में दी जाएगी। इसके अलावा कार्यक्रम स्थल पर स्वास्थ्य जांच शिविर भी लगाए जाएंगे, जिसमें महिलाओं के स्वास्थ्य की जांच की जाएगी। उन्होंने कहा कि योजना का उद्देश्य महिलाओं को आर्थिक आत्मनिर्भरता प्रदान करना व समाज में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित करना है। डीसी ने पात्र महिलाओं का आह्वान किया कि वे अधिक से अधिक संख्या में शिविर में भाग लेकर अपना पंजीकरण करवाएं ताकि उन्हें योजना का लाभ मिल सके। जिला समाज कल्याण अधिकारी सीमा ने बताया कि जिले में लगभग 30 हजार महिलाएं योजना की संभावित पात्र हैं। सभी को योजना के बारे में सूचित किया जा रहा है।

पूंडरी के विधायक ने किया कर्नाटक में शैक्षणिक दौरा

पूंडरी। विधायक सतपाल जांबा कर्नाटक का दौरा करते हुए ।

- कमेटी ने युवा, खेल व कौशल विकास पर की चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶। कैथल

पूंडरी विधायक सतपाल जांबा ने हरियाणा विधानसभा की युवा एवं युवा कल्याण विषय एवं कौशल समिति के सदस्यों के साथ कर्नाटक का शैक्षणिक दौरा किया। इसमें विधायक हरिंदर सिंह, बलराम दांगी, सतपाल जांबा, निखिल मदान तथा देवेंद्र कादियान शामिल रहे। इस दौरे का मुख्य उद्देश्य युवा, खेल और कौशल विकास के क्षेत्र में किए जा रहे कार्यों का अध्ययन किया गया। कर्नाटक सरकार के कौशल विकास, उद्यमिता और आजीविका विभाग द्वारा सभी सदस्यों का स्वागत किया गया और इन विषयों पर जानकारी दी। विधायक सतपाल जांबा ने कहा कि यह दौरा अत्यंत फलदायी रहा। दोनों राज्यों द्वारा किए जा रहे इस दिशा में कार्यों की सूचनाओं का आदान-प्रदान हुआ। अलग-अलग तरह की योजनाओं के बारे में चर्चा की गई। वहां चलाई जा रही योजनाओं की समिति सदस्यों ने आवश्यक जानकारी हासिल की। इस अवसर पर कर्नाटक सरकार में कौशल विकास विभाग के सचिव मनोज कुमार तथा युवा अधिकारिता एवं खेल विभाग, कर्नाटक प्रमुख सचिव नवीन राज सिंह सहित मौजूद रहे।

पांच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम संपन्न

- डाइट व जिला शिक्षा विभाग ने एआई पर रावमावि कैथल में दिया प्रशिक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶। कैथल

कैथल। एआई के प्रशिक्षण उपरांत प्रमाण पत्रों को दिखाते अध्यापक फोटो : हरिभूमि

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण डाईट कैथल के द्वारा प्रधानाचार्या डॉ. विजयलक्ष्मी के निर्देशन तथा डाइट इंचार्ज चंद्रकिशोर राय के मार्गदर्शन में 5 दिवसीय आर्टिफिशियल इंटैलीजैंस प्रशिक्षण का आयोजन राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कैथल में किया गया। राजीव मलिक तथा यशपाल रात्रा तथा डाईट कैथल की तरफ से आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस प्रशिक्षण कार्यक्रम के जिला समन्वयक रहे डॉ. नरेंद्र कुमार बाल्यान ने पूरे प्रशिक्षण कार्यक्रम की व्यवस्था कमान सम्भाली। मुख्य प्रशिक्षक की भूमिका में महावीर जागलान वरमन कुकरेजा रहे वहीं 50 प्रतिभागियों [पीआरटी,टीजीटी,पीजीटी] ने आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की नवीन तकनीकों की पूर्ण जानकारी प्राप्त की। मुख्य प्रशिक्षकों ने आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के सभी टूल्स के बारे जैसे :- परप्लेक्सिटी, जेमिनाई, एडुऐड-ए.आई., जैनरेटिव ए.आई., प्रॉम्प्ट इंजीनियरिंग, ए.आई. मॉडल्स (जैनरेटिव बनाम पारंपरिक) आदि सभी पर विस्तृत जानकारी दी तथा हैंड ऑन प्रैक्टिस भी करवाई गई। पूरे प्रशिक्षण को ब्लैंडिड मॉड में करवाया गया जहाँ एक तरफ कक्षा कक्ष में मैन्युअल प्रशिक्षण दिया गया।

प्रशिक्षण के बाद एसेसमेंट भी किया

दूसरी तरफ प्रशिक्षक पोर्टल के माध्यम से सभी माड्यूल उपलब्ध करवाए गए। जहाँ एक तरफ प्रतिभागियों को प्रतिदिन कक्षा-कक्ष प्रशिक्षण उपरांत हेंड ऑन प्रैक्टिस करवाई गई वहीं दूसरी तरफ प्रशिक्षक पोर्टल पर डे-वाइज एक्टिविटी के साथ फॉर्मेटिव एसेसमेंट भी प्रदान किए गए। सभी प्रतिभागियों को सिखाया गया कि किस प्रकार वे अपने अध्यापन से जुड़े दैनिक कार्यों में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का सही से इस्तेमाल कर सकते हैं। प्रशिक्षण कार्यक्रम में डाइट कैथल से घनश्याम शर्मा तथा मनदीप ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

जीएसटी पर मोदी की 'मार्केटिंग' का पर्दाफाश

हरिभूमि न्यूज ▶▶। कैथल

- कहा : 8 साल में 127 लाख करोड़ लूटे, अब 57 रुपये की 'राहत'

भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस महासचिव एवं सांसद रणदीप सिंह सुरजेवाला ने गुड्स एंड सर्विसेज टैक्स (GST) के आठ साल पूरे होने पर केंद्र की मोदी सरकार पर तीखा प्रहार किया। उन्होंने GST को 'गब्बर सिंह टैक्स' करार देते हुए कहा कि यह जनता की जेब काटने का हथियार बन चुका है। सुरजेवाला ने कहा कि 8 साल में 127 लाख करोड़ रुपये की लूट के बाद अब 2.5 लाख करोड़ की छूट देकर वाहवाही लूटने का खेल चल रहा है, जो वास्तव में राज्यों का पैसा है। 144 करोड़ देशवासियों को सालाना महज 57 रुपये की राहत मिली है, क्या इस पर तालियां बजानी चाहिएं?

सुरजेवाला ने कहा कि 1 जुलाई 2017 को लागू हुए जीएसटी ने आम आदमी की कमर तोड़ दी। कपड़े, बर्तन, भोजन, खेती के औजार, बी मा — कुछ नहीं छोड़ा गया। 5 0 % आ बा दी , यानि गरीब और मध्यम वर्ग की महिलाओं व किसानों से ही 80 लाख करोड़ वसूले गए। कुल 127 लाख करोड़ का कलेक्शन—यह कोई टैक्स रिफॉर्म नहीं, बल्कि 'गब्बर सिंह टैक्स' है, जो जनता को लूटता है। उन्होंने आंकड़ों का हवाला देते हुए कहा कि यह राशि देश की गरीबी मिटाने या विकास पर खर्च हो सकती थी, लेकिन यह अमीरों की जेबें भरने में लगी।

डीएवी स्कूल की चार छात्राएं नेशनल खो-खो में चयनित

सीवन। डीएवी पब्लिक स्कूल सीवन की खेल प्रतिभाओं ने एक बार फिर विद्यालय और क्षेत्र का नाम रोशन किया है। 21 व 22 सितंबर 2025 को डी.ए.वी. पुलिस पब्लिक स्कूल, कुरुक्षेत्र में आयोजित डी.ए.वी. नेशनल स्टेट लेवल टूर्नामेंट में हरियाणा राज्य की ओर से विभिन्न आयु वर्गों अंडर -14, अंडर -17 और अंडर -19 के लड़के और लड़कियों की टीमों ने हिस्सा लिया। प्राचार्या डॉ मीना मेहता ने बताया कि इस टूर्नामेंट में डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल सीवन की अंडर -14 बालिका टीम ने शानदार प्रदर्शन किया। टीम ने अपने पूल मैचों में फरीदाबाद सेक्टर-37 और नारनौल को पराजित कर फाइनल में प्रवेश किया। फाइनल में कड़े मुकाबले के बाद फरीदाबाद की टीम से मात्र 9-8 के अंतर से हार का सामना करना पड़ा और द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इस उपलब्धि के आधार पर विद्यालय की चार प्रतिभाशाली छात्राओं – स्नेहा (8वीं), रवनीत (8वीं), वंशिका (8वीं) तथा लविषा (7वीं) का चयन नेशनल खो-खो टीम के लिए हुआ। अब ये छात्राएं राष्ट्रीय स्तर पर विद्यालय और क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करेंगी। मेहता ने बताया कि खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन केवल खो-खो तक सीमित नहीं रहा। विद्यालय के छात्र अभिराज ने रोहतक में आयोजित कुश्ती प्रतियोगिता में 110 किलोग्राम भार वर्ग में शानदार संघर्ष करते हुए कांस्य पदक हासिल किया। विद्यालय लौटने पर विजेता खिलाड़ियों का जोरदार स्वागत किया गया।

सीवन। डीएवी स्कूल में विजेता खिलाड़ियों के साथ स्कूल प्रधानाचार्य। *फोटो : हरिभूमि*

दिलबाग सिंह ने संभाला थाना प्रभारी का कार्यभार

उचाना। उचाना थाना प्रभारी के तौर पर दिलबाग सिंह ने कार्यभार संभाला। दिलबाग सिंह ने कहा कि थाने में आने वाली शिकायत का समाधान तुरंत प्रभाव से किया जाएगा। नशे के खिलाफ विशेष अभियान चलेगा। सामाजिक संगठन, गणमान्य लोग, पंचायत प्रतिनिधियों के सहयोग से नशे को जड़ से समाप्त किया जाएगा। नशे संबंधित कोई भी जानकारी हो तो तुरंत पुलिस को बताए। जानकारी देने वाले का नाम गुप्त रखा जाएगा। संदिग्ध नजर आए तो पुलिस थानाए चौकी इंचार्ज को जानकारी दें।

सरकार की घोषणा के बाद भी मंडियों में नहीं बिक रही किसानों की पीआर : मनोज नचार

उचाना। राष्ट्रीय महासचिव किसान कांग्रेस एवं छत्तीसगढ़ प्रभारी मनोज नचार ने कहा कि प्रदेश सरकार ने 22 सितंबर से पीआर धान की खरीद तो शुरू कर दी है लेकिन अभी तक खरीद शुरू नहीं हुई है। सरकार ने स्पेशल पत्र जारी कर ये आदेश दिए थे। आज किसान मंडियों में पीआर धान लेकर आया हुआ है लेकिन उसको खरीद के लिए कोई नहीं आ रहा है। किसानों को नवरात्र पर तोहफा देने का बयान सीएम ने दिया लेकिन किसानों को तोहफा नहीं बल्कि नुकसान है। मंडियों में किसानों को रात गुजरानी पड़ रही है। नचार ने कहा कि सभी फसल एमएसपी पर खरीदे जाने के बयान सीएम देते है लेकिन आज बाजार का 2700 से ऊपर एमएसपी भाव है लेकिन किसान को बाजरे को औने-पौने दामों पर बेचने पर मजबूर है। सरकार खरीद नहीं रही है तो किसान मजदूरी में प्राइवेट खरीदारों को बाजरा बेच रहे है। सरकार की मंशा फसल को एमएसपी पर खरीदने की नहीं है।

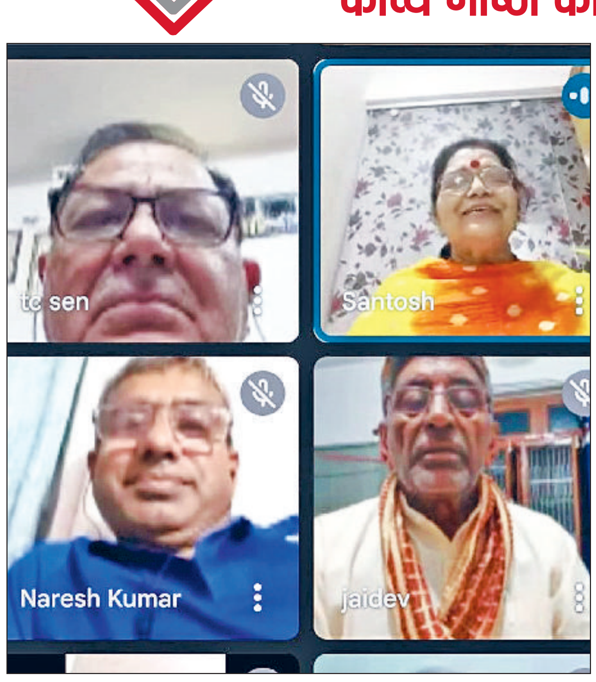
मनोज नचार।

25 सितंबर को अंत्योदय दिवस पर होंगे कार्यक्रम

उचाना। 25 सितंबर को पंडित दीनदयाल उपाध्याय जयंती और अंत्योदय दिवस के उपलक्ष्य में उचाना में आयोजित होने वाले विभिन्न कार्यक्रमों में उचाना से भाजपा विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री पहुंचेंगे। जानकारी देते हुए भाजपा नेता सतपाल अत्री ने बताया कि स्वच्छता उत्सव एक दिन एक घंटा एक साथ के तहत बस स्टैंड स्वच्छता अभियान चलाया जाएगा। उचाना अनाज मंडी में गंगा ट्रेडिंग कंपनी के सामने व्यापारियों से जीएसटी उत्सव पर संवाद कार्यक्रम आयोजित होगा।

काव्य गोष्ठी का किया आयोजन, प्रदेश भर के कवियों ने की शिरकत

शहीदों को दी भावभीनी श्रद्धांजलि



जींद। काव्य गोष्ठी में भाग लेते कवि। फोटो हरिभूमि

- हिंदी साहित्य प्रेरक संस्था जींद के तत्वावधान में हरियाणा वीर एवं शहीदी दिवस पर कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶। जींद

हिंदी साहित्य प्रेरक संस्था जींद के तत्वावधान में हरियाणा वीर एवं शहीदी दिवस की संध्या पर कवि गोष्ठी का आयोजन किया गया। जिसमें हरियाणा के कोने-कोने से कवियों ने भाग लिया। संस्था के सचिव बलराज स्नेही ने बताया कि आभासी पटल पर आयोजित इस कवि सम्मेलन में भावपूर्ण रचनाओं से समय मानों ठहर सा गया। पंचकूला से जुड़ी कवयित्री संतोष गर्ग की सरस्वती वंदना से शुभ शुरुआत हुई। बाद में गर्ग ने पंजाबी गीत गाया। जिसमें उन माताओं को नमन किया गया। जिन्होंने अपने लाल सरहद पर न्योछावर कर दिए। अमरगढ़ से कवि राजकुमार नैन की कविता काबिलेतारीफ रही। पाबड़ा से कवि नरेश शर्मा ने राव तुला राम पर रागनी गा कर प्रथम स्वतंत्रता संग्राम की याद दिला दी। जग म्ह जणा दिया हरियाणा राव तुला राम तनै। आजादी की लड़ी लड़ाई कर दिया ऊंचा नाम तनै।

दुनिया याद उन्हें करती जो...

फतेहाबाद से कवयित्री सुमन लता सुमन की छंदबद्ध रचना कितने पैदा होते हर दिन, कितने छोड़ रहे संसार, दुनिया याद उन्हें करती जो, मातृभूमि से करता प्यार पर जमकर तलियां बजी। इसी कड़ी में जुलाना से जयदेव अत्रि ने अपनी रचना में एक शहीद के अंतिम संस्कार का शब्द चित्र कुछ ऐसा उकेरा कि नेत्रों से अश्रुपात होने लगा। महेंद्रगढ़ के वरिष्ठ साहित्यकार डा. त्रिलोक चंद फतेहपुरी ने भावपूर्ण उत्कृष्ट प्रस्तुति दी। गीतकार महेंद्र सिंह बिलोटिया द्वारा गाए गीत ने श्रोताओं को झूमने पर मजबूर कर दिया। रानी सोनिया पांचाल के सस्वर दोहे सजीव जान पड़े। सूत्रधार की भूमिका में संस्था की प्रधान शकुन्तला काजल शकुन रहीं और तकनीकी सहयोग डा. हनीफ का रहा।

गाय की सेवा सबसे बड़ा धर्म : महंत खुशीनाथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶। पूंडरी

गांव फतेहपुर स्थित गौशाला के संचालक महंत खुशीनाथ महाराज ने कहा कि गऊमाता की सेवा करना ही सबसे बड़ा धर्म है। गऊमाता न केवल धार्मिक आस्था का केंद्र हैं, बल्कि हमारी संस्कृति और परंपरा की आत्मा भी हैं। उन्होंने कहा कि समाज में आज भी गऊमाता का महत्व उतना ही है जितना प्राचीन काल में था। महंत खुशीनाथ ने कहा कि गऊमाता का दूध अमृत समान होता है, जो मानव शरीर को शक्ति और रोगों से लडऩे की क्षमता प्रदान करता है। उन्होंने बताया कि गौमूत्र और गोबर का प्रयोग कृषि से लेकर औषधि निर्माण तक में किया जाता है, जिससे ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूती मिलती है। उन्होंने कहा कि यदि हर व्यक्ति गऊमाता की सेवा के लिए थोड़ा-थोड़ा योगदान दे, तो न केवल गौशालाओं की स्थिति सुधरेगी बल्कि समाज में सद्भाव और समृद्धि भी आएगी। उन्होंने श्रद्धालुओं से आह्वान किया कि वे गऊमाता के संरक्षण और पालन-पोषण में सहयोग करें। महंत खुशीनाथ ने कहा कि गऊमाता हमारे लिए माता के समान हैं, जिनकी सेवा करने से व्यक्ति के जीवन में सुख-शांति और समृद्धि का मार्ग प्रशस्त होता है। इस अवसर पर गौशाला में बड़ी संख्या में ग्रामीण मौजूद रहे और सभी ने मिलकर गऊमाता को हरा चारा खिलाया।