

अधिकतम 33.0 डिग्री  
न्यूनतम 24.0 डिग्री

## जींद-कैथल भूमि

रोहतक, गुरुवार, 2 अक्टूबर 2025

13 इंडस स्कूल के बच्चों ने लघु नाटिका से मोहा सबका...



13 स्वदेशी वस्तुओं को अपनाने का किया आह्वान



## खबर संक्षेप

**पत्नी पर पेट्रोल छिड़क आग लगाने का प्रयास**  
जींद। शराब पीकर पत्नी से मारपीट करने तथा पेट्रोल छिड़क कर आग लगाने की कोशिश करने पर सदर थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर पति के खिलाफ मामला दर्ज किया है। गांव किनाना निवासी आशा ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत 16 सितंबर का उसका पति सूरज शराब के नशे में घर आया और उसके साथ मारपीट की।

**दो अवैध देशी पिस्तौल सहित आरोपी दबोचा**  
कैथल। सीआई-1 पुलिस द्वारा थाना गुहला क्षेत्र से आरोपी को काबू किया है। जिसके कब्जे से दो देशी पिस्तौल बरामद हुए। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि सीआई-1 प्रभारी एसआई जसवंत की अगुवाई में एसआई रघुबीर सिंह व पंचसी दिनेश की टीम को गुप्त सूचना मिली की चौका निवासी राजेश खान देशी पिस्तौल लिए हुए है।

**पुलिसकर्मी से मारपीट दो के खिलाफ केस दर्ज**  
जींद। सफोदो गेट नाके पर पुलिसकर्मी से दुर्व्यवहार करने तथा मारपीट करने पर शहर थाना पुलिस ने दो युवकों के खिलाफ मारपीट करने, सरकारी कार्य में बाधा डालने समेत विभिन्न भारतीय न्याय संहिता के तहत मामला दर्ज किया है। शहर थाना में तैनात सिपाही प्रदीप ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह सफोदो गेट पर ड्यूटीरत था और वाहनों की जांच कर रहा था।

**मकान में घुसकर की मारपीट, एक घायल**  
कैथल। कैथल की जनकपुरी कॉलोनी में घर में घुसकर हुई मारपीट में एक व्यक्ति घायल हो गया। उसे अस्पताल में दाखिल करवाया गया है। जनकपुरी कॉलोनी के सतीश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 5 जून को रात को 4 अज्ञात व्यक्ति हथियारों के साथ उसके घर में घुस गए तथा उसके साथ मारपीट की बाद में आरोपी मौके से फरार हो गए।

**फर्जी मेडिकल देने पर धोखाधड़ी का केस दर्ज**  
जींद। अदालत में फर्जी मेडिकल प्रस्तुत करने पर सिविल लाइन थाना पुलिस ने एडीजे रोडर की शिकायत पर आरोपित के खिलाफ धोखाधड़ी, फर्जी दस्तावेज समेत विभिन्न भारतीय न्याय संहिता के तहत मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। एडीजे अदालत के रोडर ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि नीतिश के खिलाफ अदालत में मामला विचाराधीन है।

**आरोपित से हड़पे सोना चांदी के जेवरत बरामद**  
जींद। शहर थाना नरवाना पुलिस में महिला को गहन दोगुणे करने का झांसा देकर सोना, चांदी के जेवरत हड़पने के आरोपित से रिमांड के दौरान 117 ग्राम सोना तथा 77.6 ग्राम चांदी के गहने बरामद हुए हैं। आरोपित ने निजी बैंक से गोल्ड लिया हुआ था। पुलिस आरोपित से पूछताछ कर रही है।

**घर का ताला तोड़कर नकदी- आभूषण चोरी**  
कैथल। मकान से हजारों का सामान चुरा कर ले गए। चौका के वजीर सिंह ने पुलिस को शिकायत में बताया कि चौर घर का ताला तोड़कर मकान में घुसे तथा वहां पर लड़की वांशिंग मशीन, छत का पंखा, 9000 की नकदी तथा अन्य सामान चुरा कर ले गए। जांच अधिकारी सहायक उप निरीक्षक शमशेर ने बताया कि पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

**फसल अवशेष जलाने से होने वाले नुकसान बताए**  
सीवन। उपमंडल कृषि अधिकारी कैथल डॉ. सतीश के मार्गदर्शन में फसल अवशेष प्रबंधन योजना के अंतर्गत किसान जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। इस रैली में स्थानीय स्कूलों के बच्चों ने भाग लेकर गांव वालों और किसानों को पराली न जलाने का संदेश दिया।

रावण दहन को लेकर पुलिस कर्मचारी रहेंगे तैनात, रावण के पुतले की 50 फुट व मेघनाथ के पुतले की ऊंचाई 45 फुट

# विजयादशमी आज: सुरक्षा के रहेंगे बेहद कड़े प्रबंध

अर्जुन स्टेडियम में डिटी स्पीकर डा. कृष्ण मिश्रा मुख्यातिथि होंगे

हरिभूमि न्यूज ॥ जींद

दशहरा पर्व के दौरान कानून व्यवस्था को बनाए रखने के लिए जिला पुलिस ने जिला में सुरक्षा दृष्टि के मध्यनजर सर्तकता बढ़ा दी गई है। कड़ी सुरक्षा को लेकर जिला के सभी रावण दहन स्थलों में डीएसपी रैंक के अधिकारी तैनात रहेंगे। इनके अलावा पुलिसकर्मी अर्जुन स्टेडियम, रेलवे जंक्शन के मैदान पर लगाई गई है। नरवाना व सफोदो में दो-दो प्लाटून और उचाना व गढ़ी में एक-एक प्लाटून सुरक्षा व्यवस्था में लगाई गई है। इस दौरान सभी थाना प्रबंधक अपने अपने क्षेत्रों में रावण दहन के मौके पर तैनात रहेंगे। दशहरा स्थलों के चारों तरफ पुलिस कर्मी तैनात किए गए हैं। अर्जुन स्टेडियम और रेलवे जंक्शन ग्रांड में रावण के कुनबे का दहन: जींद शहर में दशहरा पर्व पर वीरवार को अर्जुन स्टेडियम और रेलवे जंक्शन ग्रांड में रावण के कुनबे का दहन किया जाएगा। अर्जुन स्टेडियम में हरियाणा विधानसभा

## इस बार रावण की गर्दन दिखाई देगी घूमती



जींद। दशहरा पर्व को लेकर बनाए जा रहे पुतले। फोटो: हरिभूमि

एसपी कुलदीप सिंह ने बताया कि जिला में तैनात सभी पीसीआर व पुलिस राईडर, इवीआर की गाड़ियां, एंबुलेंस, फायर ब्रिगेड की गाड़ियां व एक रिक्शरी जैक को असामाजिक गतिविधियों पर निगरानी पर लगाया गया है। इसके साथ ही महिलाओं को सुरक्षा को लेकर दुर्गा शक्ति टॉम एवं महिला पुलिस कर्मियों को तैनात किया गया। इनके अलावा जिला की सभी सीआईएस्टाफ की टीम सदैव कपड़ों में शरारती तत्वों पर निगरानी रखेंगे।

के डिटी स्पीकर एवं विधायक डा. कृष्ण मिश्रा मुख्यातिथि होंगे। यहां रावण के पुतले की ऊंचाई 50 फुट रहेंगी और मेघनाथ के पुतले की हाइट 45 फुट रखी गई है। खास बात यह है कि इस बार रावण की गर्दन घुमती दिखाई देगी। पुतलों में आतिशबाजी का प्रयोग किया जाएगा। पुतलों पर करीब एक लाख 20 हजार रुपये खर्च आया है। रावण दहन कार्यक्रम के दौरान मले का भी आयोजन किया जाएगा। कलाकारों ने रावण, कुंभकर्ण और मेघनाथ के पुतलों को फाइनल टच दे दिया है। वीरवार दोपहर तक पुतलों को स्थापित कर दिया जाएगा। इस

## साइबर निगरानी गंभीर

त्योहारों में अफवाह फैलाने वाले व तनाव पैदा करने वाले सोशल मीडिया पोस्ट और गुप्स पर साइबर सेल की कड़ी निगरानी रखी जा रही है। पुलिस अधीक्षक कुलदीप सिंह ने नागरिकों से अपील की है कि त्योहारों की खुशियां तभी खेगुनी होंगी, जब हम सब मिलकर शांति, भाईद्वारे और सुरक्षा के साथ इन्हें मनाएं। किसी भी सदिध व्यक्ति, वस्तु या गतिविधि की तुरंत सूचना नजदीकी थाना, हेल्पलाइन नंबर 112 या कंट्रोल रूम में दें।

## पर्याप्त व्यवस्था

एसपी कुलदीप सिंह ने बताया कि मीडेमाइड वाले बाजारों, मेलों और प्रमुख स्थलों पर विशेष गतरत नाकाबंदी और अतिरिक्त पुलिस बल की तैनाती की है। राइडर व ईआरवी वाहन, थाना व चौकी की गाड़ियां लगातार पेट्रोलिंग कर रही है ताकि किसी भी परिस्थिति में तुरंत कार्रवाई की जा सके। मेला गाउंड, धार्मिक स्थलों और मुख्य बाजारों में अतिरिक्त पुलिस बल की तैनाती कि गई है तथा सादे कपड़ों में महिला व पुरुष पुलिसकर्मियों की निगरानी ड्युटीयां लगाई गई है ताकि असामाजिक तत्वों पर पैनी गजर रखी जा सके। मीडेमाइड वाले स्थलों पर यातायात पुलिस की पर्याप्त व्यवस्था कि गई है।

# कैथल: 61 फीट के रावण के पुतले का किया जाएगा दहन

हरिभूमि न्यूज ॥ कैथल

शहर के चंदाना गेट स्थित रामलीला उत्सव स्थल पर श्रीराम दशहरा उत्सव कमेटी गुरुवार को दशहरा पर्व मनाएगी। इस पर्व के तहत शाम 6.30 बजे रावण के पुतले का दहन किया जाएगा। कमेटी द्वारा बनाए गए रावण, कुंभकर्ण और मेघनाथ के पुतले को बुधवार दोपहर के समय उत्सव स्थल पर लाया गया है। इस बार उत्सव स्थल पर सीसीटीवी से चप्पे-चप्पे की निगरानी रहेगी। इन सीसीटीवी को पुतलों के चारों तरफ लगाया जाएगा, ताकि इस बार कोई भी शरारती तत्व पुतलों को नुकसान न पहुंचा सके। इसके लिए कमेटी ने कड़ी निगरानी की तैयारियां की है। बता दें कि वर्ष 2022 में पुतले को गिरा उसमें आग लगाने का प्रयास किया गया था। गुरुवार सुबह के समय इन तीनों पुतलों को खड़ा कर दिया जाएगा। पर्व को लेकर उत्सव स्थल पर भीड़ की तिथित नियंत्रित करने के लिए चार पहिया वाहनों के लिए रेलवे गेट से चंदाना गेट व

## सीवन में 65 फुट ऊंचा रावण तैयार

सीवन। इस वर्ष सीवन में दशहरा महोत्सव ऐतिहासिक रूप लेने जा रहा है। अरोजन समिति श्री बाबा नारायण दास रंगमंच क्लब, सीवन और नगर वासियों के सहयोग से इस बार 65 फुट ऊंचा रावण पुतला तैयार किया जा रहा है। इतना बड़ा पुतला नगर में पहली बार बनाया जा रहा है, जिससे नगरवासी काफी उत्साहित हैं। पुतला निर्माण का काम मिस्त्री दर्शन सेनी की टीम पिछले कई दिनों से तेजी से कर रही है। बांस, कपड़ा, रंग-बिरंगे कागज और आतिशबाजी के सामान से यह विशाल पुतला तैयार किया जा रहा है। साथ ही कुंभकर्ण और मेघनाथ के पुतले भी बनाए जा रहे हैं जिन्हें दशहरा मैदान में मध्य स्मारोह के दौरान दहन किया जाएगा।

## रूट डायवर्ट

रोड को किया जाएगा डायवर्ट रेलवे गेट से चंदाना गेट की तरफ जाने वाले चार पहिया वाहनों को गगत सिंह चौक की तरफ और सीवन गेट की तरफ जाने वाले वाहनों को खनोरी रोड की तरफ से डायवर्ट किया जाएगा। इसके साथ ही उत्सव स्थल पर सुरक्षा महानजर 100 पुलिसकर्मी तैनात रहेंगे। इसमें राइडर भी लगातार शरारती तत्वों की निगरानी करने के लिए गश्त करेंगे।

सीवन गेट से चंदाना गेट का रूट डायवर्ट किया जाएगा। इसके साथ ही शहर आने वाले नाकों से भारी

## रावण का मुंह घुमावदार

61 फीट के रावण के पुतले का किया जाएगा दहन श्रीराम दशहरा उत्सव कमेटी के प्रधान संदीप सेनी ने बताया कि इस बार भी कमेटी की ओर से दशहरा उत्सव मनाया जाएगा। कार्यक्रम में 61 फुट का रावण, 55 फुट का कुंभकर्ण और 45 फुट के मेघनाथ के पुतले का दहन किया जाएगा। रावण के पुतले का मुंह घुमावदार मनाया गया है। दहन से पहले यह दाढ़ व बाई तरफ घूम सकेंगे।

वाहनों की गुरुवार रात नौ बजे तक भारी वाहनों की एंटी बंद की जाएगी।

# सोलूमाजरा के निकट इनोवा की टक्कर से बाइक चालक की मौके पर ही मौत

हरिभूमि न्यूज ॥ ढांड

गांव सोलूमाजरा के निकट इनोवा कार और मोटरसाइकिल के बीच एक भीषण सड़क हादसा हो गया। हादसे में मोटरसाइकिल चालक की मौके पर ही दर्दनाक मौत हो गई। सूचना मिलते ही थाना ढांड पुलिस टीम मौके पर पहुंची तथा मृतक को पोस्टमार्टम के लिए कैथल के नागरिक अस्पताल पहुंचाया। थाना प्रभारी रेखा देवी ने बताया कि मृतक की पहचान गांव किरमिच के 70 वर्षीय गुरनाम के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार गुरनाम

## मामले की जांच जारी

ढांड थाना प्रभारी रेखा ने बताया कि हादसे के बाद इनोवा चालक गाड़ी सहित मौके से फरार हो गया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए कैथल के सरकारी अस्पताल भिजवाया है। पुलिस मामले की जांच में जुटी है।



मोटरसाइकिल पर सवार होकर कैथल से ढांड की ओर आ रहा था। जैसे ही वह गांव सोलूमाजरा के

निकट पहुंचा तो उसकी इनोवा कार से टक्कर हो गई। टक्कर इतनी भयानक थी कि कार व बाइक के परखचे उड़ गए। हादसे में गुरनाम की घटनास्थल पर ही मृत्यु हो गई। हादसे के बाद आरोपी कार चालक मौके से फरार हो गया लेकिन गाड़ी की नंबर प्लेट मौके पर ही टूटकर गिर गई।



कैथल। सहकारी चीनी मिल के प्रबंध निदेशक कृष्ण किसानों को जानकारी देते।

**नई तकनीक अपनाकर गन्ने की खेती करें किसान**  
कैथल। सहकारी चीनी मिल के प्रबंध निदेशक कृष्ण कुमार ने गांव हरिगढ़ किसानों में आयोजित गोष्ठी में उपस्थित किसानों से आह्वान किया कि शरद कालीन गन्ना बिजाई सिंगल बड विधि, 4 फीट लाइन से लाइन की दूरी व अंतरवर्ती फसल जैसे सरसों, तोरिया मेथी, मटर, चना, मसूर, लहसुन व गेहू उगाकर किसानों को केवल गन्ने की पैदावार बढ़ा सकते हैं बल्कि शरद कालीन गन्ना बिजाई के साथ अंतरवर्ती फसल उगाकर अपनी आय को डेढ़ से दोगुना बढ़ा सकते हैं। सिंगल बड विधि अपनाकर फफूंदनाशी से गन्ना बीज का उपचार बिस्कुल आसानी से कर सकते हैं। सभी किसानों को गन्ने की पडैती बिजाई छोड़कर शरद कालीन गन्ना बिजाई अपनाकर वहीं ज्यादा फायदेमंद है। आज का युग खेती में नई तकनीक को अपनाकर आगे बढ़ने का है पुरानी पद्धति अब कारगर नहीं रह गई है। प्रबुध निदेशक ने गोष्ठी में उपस्थित सभी किसानों से आधा एकड़ से एकड़ में प्रकृतिक खेती अपनाने पर भी विशेष जोर दिया।

# आंगनबाड़ी वर्कर्स का प्रदर्शन

आज बीजेपी की सरकार में रोजगार की हालत बहुत बुरी हो चुकी

हरिभूमि न्यूज ॥ जींद

आंगनबाड़ी वर्कर एंड हैल्पर यूनियन को कार्यकर्ताओं ने बुधवार को अपनी मांगों को लेकर प्रदर्शन किया। धरने का नेतृत्व आंगनवाड़ी वर्कर एवं हैल्पर यूनियन की राज्य की वरिष्ठ महासचिव जगमति ने किया व अध्यक्षता आंगनवाड़ी वर्कर एवं हैल्पर यूनियन की जिला प्रधान राजबाला ने की। आज आंगनवाड़ी वर्कर एंड हैल्पर यूनियन की वरिष्ठ महासचिव ने कहा कि आज हमारी यूनियन की नेता कमला व मेरे खिलाफ झूठे



जींद। मांगों को लेकर नारेबाजी करते आंगनवाड़ी वर्कर। फोटो: हरिभूमि

आरोप लगाकर टर्मिनेट किया है व हमारी अन्य नेताओं व कार्यकर्ताओं का उत्पीड़न हरियाणा सरकार कर रही है। इसके खिलाफ कैथल में कमला ढांडा घर के सामने कई महीनों से धरना जारी है और अपने संबोधन में मोदी सरकार व भाजपा सरकार की जन विरोधी नीतियों का



कैथल। एसपी उपासना कार्यालयों का निरीक्षण करते। फोटो: हरिभूमि

**कार्य में पारदर्शिता व गति लाने के निर्देश**  
कैथल। पुलिस अधीक्षक उपासना ने जिला पुलिस कार्यालय की सभी शाखाओं का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने कार्यालय में उपलब्ध कार्यवाही जा रही सुविधाओं का जायजा लिया तथा शाखा प्रभारियों से उनके कार्य प्रणाली व लक्षित कार्यों की स्थिति के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त की। एसपी ने कहा कि सभी शाखा प्रभारी अपनी जिम्मेदारियों को पूरी निष्ठा व पारदर्शिता से निभाए तथा कार्य निष्पादन की गति को और बेहतर बनाएं। उन्होंने यह भी निर्देश दिए कि प्रत्येक शाखा में रिकॉर्ड का संघारण सुचारु रूप से किया जाए और नागरिकों से संबंधित कार्यों में अनवश्यक देरी न हो। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि निरीक्षण के दौरान एसपी उपासना ने प्रत्येक शाखा, स्थापना शाखा, लेखा शाखा, सेना शाखा, शिकायत शाखा, आईटी सेल, डीसीआरबी शाखा, सुरक्षा शाखा, कंट्रोल रूम सहित जिला पुलिस कार्यालय की सभी शाखाओं का निरीक्षण किया।



जींद। कार्यक्रम में पहुंचे डिटी स्पीकर लोगों से बातचीत करते हुए। फोटो: हरिभूमि

# परीक्षा 11वीं और 12वीं कक्षा की परीक्षा 24 से शुरू होकर 6 नवंबर तक समाप्त होगी

# अर्द्धवार्षिक परीक्षा का शेड्यूल जारी, चौथी से 10वीं कक्षा की परीक्षा 24 से लेकर 31 अक्टूबर तक होगी

हरिभूमि न्यूज ॥ जींद

राजकीय स्कूलों में पढ़ने वाले चौथी से 12वीं कक्षा के विद्यार्थियों की अर्द्धवार्षिक परीक्षा आयोजित की जाएगी। चौथी से 10वीं कक्षा की परीक्षा 24 अक्टूबर से लेकर 31 अक्टूबर तक होगी। जबकि 11वीं व 12वीं कक्षा की परीक्षा 24 अक्टूबर से शुरू होकर छह नवंबर तक समाप्त होगी। विद्यालय शिक्षा निदेशालय ने सभी स्कूल संचालकों

## 24 से प्रारंभ होगी परीक्षा

जिला शिक्षा अधिकारी रोहताश वर्मा ने बताया कि 24 अक्टूबर से राजकीय स्कूलों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों की अर्द्धवार्षिक परीक्षा होगी। इसके लिए डेटशीट जारी हो चुकी है। विद्यार्थियों को चाहिए कि वह अच्छे से तैयारी करें और बेहतर अंक प्राप्त करें। विद्यार्थियों को चाहिए कि वह मेहनत कर आगे बढ़ें।

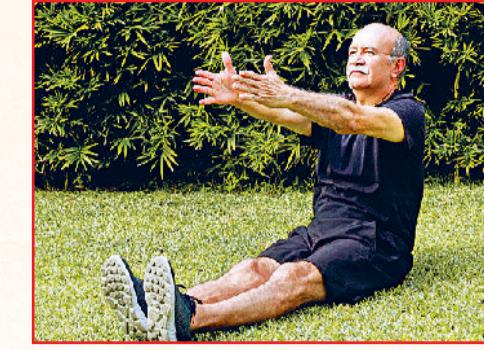
को विद्यार्थियों को डेटशीट जारी करने के निर्देश दिए हैं ताकि विद्यार्थी समय रहते बेहतर तैयारी कर सकें। इसके अलावा शिक्षकों की परीक्षा के अंक अवसर एएमएसआईएस पोर्टल पर अपलोड करने के निर्देश

## इस प्रकार होगी परीक्षाएं

छठी कक्षा की 24 अक्टूबर को सामाजिक विज्ञान, 25 को गणित, 27 को हिंदी, 28 को अंग्रेजी, 29 को संस्कृत, 30 को विज्ञान व 31 अक्टूबर को इन्हें, न्यूजिक विषय की परीक्षा होगी। 24 अक्टूबर को सातवीं कक्षा की हिंदी 25 को इंग्लिश 27 को अंग्रेजी, 28 को विज्ञान, 29 को गणित, 30 को संस्कृत व 31 को सामाजिक विज्ञान विषय की परीक्षा होगी। वहीं 24 को आठवीं कक्षा की इंग्लिश 25 को विज्ञान, 27 को गणित, 28 को हिंदी, 29 को अंग्रेजी, 30 को सामाजिक विज्ञान 31 को संस्कृत विषय की परीक्षा होगी। वहीं 24 को 9वीं कक्षा की सामाजिक विज्ञान, 25 को अंग्रेजी, 27 को गणित, 28 को हिंदी, 29 को विज्ञान, 30 को संस्कृत, 31 को एनएसएसएफ विषय की परीक्षा होगी। वहीं 24 को 10वीं कक्षा की विज्ञान, 25 को संस्कृत, 27 को सामाजिक विज्ञान, 28 को अंग्रेजी, 29 को हिंदी, 30 को गणित विषय की परीक्षा होगी। वहीं 24 को 11वीं को फाइनल आर्ट्स, 25 को रसायन विज्ञान, 27 को कंप्यूटर साइंस, 28 को इतिहास, 29 को हिंदी, 30 को गणित, जीवन विज्ञान, 31 को गृह विज्ञान, तीन नवंबर को अंग्रेजी, चार को एनएसएसएफ व छह नवंबर को संस्कृत, पंजाबी, उर्दू विषय की परीक्षा होगी।

## सड़कों का सुथारीकरण शुरू

जींद। हरियाणा विधानसभा के उपध्यक्ष डा. कृष्ण लाल मिश्रा ने कहा कि समूचे विधानसभा में शांति व शहरी क्षेत्रों में निरंतर करोड़ों रुपये की राशि से विकास कार्यों को पूरा किया जा रहा है। आमजन से जुड़े सार्वजनिक कार्य को प्राथमिकता से संपन्न करवाया जा रहा है ताकि अधिक से अधिक लोगों को विकासमूलक योजनाओं का लाभ मिल सके। क्षेत्र की जनता के लिए 24 घंटे जनसेवक बन कर उनकी सेवा की जा रही है। पर्यटक वर्ग से मंत्रणा करके विकासमूलक कार्यों की रूपरेखा तैयार की जाती है। राज्य सरकार द्वारा हर वर्ग के कल्याण के लिए निरन्तर योजनाओं एवं परियोजनाओं को अमलीजमा पनवाने का काम किया जा रहा है। डिटी स्पीकर डा. कृष्ण लाल मिश्रा मंगलवार देर सायं सैक्टर सात व आठ की सड़कों के सुथारीकरण के कार्यों की शिलान्यास करने के दौरान बोल रहे थे। एसडीएम जींद सत्यवान सिंह मान, एसएसबीपी के कार्यकारी अभियंता मूपेंद्र सिंह आदि मौजूद रहे।



नाटक वीरह देखने की योजना बनाएँ। इससे आपस में न केवल इंटीमसी बढ़ेगी, बल्कि तनाव कम होगा और वे रिलैक्स होंगे। साथ ही उन्हें सोशल एक्टिव रहने, दोस्तों के साथ मिलने-जुलने या फोन पर बात करने के लिए कहना चाहिए। संभव हो तो महीने में एकाध बार छोटी-सा गेट-टू-गैटर कराएँ। इससे वो जरूर रिलैक्स होंगे।

## हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करें

बुजुर्गों को हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करने और सरकेडियम ऋद्धम का ध्यान रखने के लिए प्रेरित करें। समय पर सोने-जागने, खाना खाने का ध्यान रखें। किसी भी हालत में ब्रेकफास्ट स्किप न होने दें और रात का खाना हल्का और सोने से कम से कम 2 घंटे पहले करने का नियम बनाएँ। 3 मेन मील 'ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर' में भरपेट खाने के बजाय 5-6 मिनी मील दें। ध्यान रखें कि बुजुर्ग ब्रेकफास्ट जरूर करें और डिनर सोने से करीब तीन घंटे पहले करें। एक बार में ज्यादा खाने पर शरीर की मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया धीमी हो जाती है, जिसका असर आपके शरीर पर पड़ता है। जबकि 2-3 घंटे के बाद हेल्दी स्नैक खाने से आप एलर्ट और एनर्जेटिक रहेंगे। साफ-सफाई का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। उन्हें रोज नहाने और कपड़े बदलने, खाना खाने और बाहर से आने के बाद अच्छी तरह हैंडवॉश करने के लिए कहें। इयून सिस्टम कमजोर होने की वजह से इन्फेक्शन होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है, इसलिए उनकी पर्सनल हाइजीन मेंटेन रखना बहुत जरूरी है।

## रखें सुरक्षा का ध्यान

बढ़ती उम्र में बुजुर्गों के फिसल कर गिरने की समस्या काफी देखने को मिलती है, जिससे कई बार उन्हें चोट लगने या फ्रैक्चर होने का खतरा रहता है। घर में उन्हें गिरने से बचाने के पुख्ता इंतजाम करने चाहिए। उनकी सुरक्षा-संबंधी कुछ बातों पर जरूर ध्यान देना चाहिए ताकि वे फर्श पर या बाथरूम में फिसल न जाएं। फर्श को सूखा रखें और बुजुर्ग को ऐसे जूते-चप्पल पहनने को दें, जो कंफर्टबल हों और फिसलन से बचाएँ। कोशिश करें कि उनके कपड़े कॉटन के, सॉफ्ट और वेदर-फ्रेंडली हों। रखे हुए कपड़े हैं तो उन्हें पहनाने से पहले अच्छी तरह धोकर सुखा लें और प्रेस करके पहनाएँ। इससे उन्हें किसी तरह के स्किन इन्फेक्शन का खतरा नहीं होगा और इनमें आने वाली स्मेल और सिलवटों से उन्हें परेशानी नहीं होगी। बुजुर्ग अकसर यूरिन कंट्रोल नहीं कर पाते। कपड़े गीले रहने से वे स्किन इन्फेक्शन, यूटीआई जैसी समस्याओं से ग्रस्त होते हैं। जरूरी है कि वॉशरूम में टॉयलेट रोल या टिशू पैपर रखें और उन्हें कपड़े पहनने से पहले यूरिन एरिया अच्छी तरह धोकर ले जाएँ। बढ़ती उम्र में कोलेजन और इलास्टिनिटी कम होने से बुजुर्गों की स्किन फ्रेजाइल हो जाती है। ड्राई स्किन में दरारें और झुर्रियाँ पड़ने लगती हैं, जिसकी वजह से कई बार उन्हें हाथ धोने में दिक्कत होती है। ऐसे में उन्हें नियमित मॉयश्चराइज लगाने के लिए कहना चाहिए। अगर किसी बीमारी के लिए दवाई या सप्लीमेंट्स ले रहे हैं, तो ध्यान रखें कि दवाइयों समय पर नियम से लें। खत्म होने से पहले ही दवाइयों की व्यवस्था कर लें ताकि उन्हें किसी तरह की दिक्कत न हो।

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

आज के दौर में जब यंग और मिड एज के लोग भी तमाम हेल्थ प्रॉब्लम्स का सामना करने लगे हैं, ऐसे में ओल्ड एजर्स के लिए हेल्दी रहना कितना चैलेंजिंग है, इसे समझा जा सकता है। लेकिन सच यह है कि अगर अपनी हेल्थ को लेकर आप कॉन्सास रहें और फैमिली का सपोर्ट मिले तो ओल्ड एज में भी हेल्दी-फिट और एनर्जेटिक रहा जा सकता है। इस बारे में बहुत यूजफुल सजेरांश।

# तब ओल्ड एज में भी रहेंगे आप हेल्दी-फिट-एनर्जेटिक

## डॉक्टर एडवाइस

डॉ. आलोक कल्याणी

कंसल्टेंट फिजिशियन

मेक्स सुपरस्पेशियलिटी अस्पताल, दिल्ली

हमारा शरीर मशीन की तरह होता है। जैसे टाइम गुजरने के साथ एक मशीन काम करना थोड़ा कम कर देती है। वैसे ही उम्र बढ़ने पर शरीर में कमजोरी आने से बुजुर्गों की फिजिकल फिटनेस में कमी आती है, मेटाबॉलिज्म रेट धीमा हो जाता है, इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है, कार्यक्षमता प्रभावित होती है। जिससे उन्हें कई तरह की शारीरिक और मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। कल ही इंटरनेशनल डे ऑफ ओल्डर्स पर्सस (1 अक्टूबर) बीता है। इस अवसर पर एक्सपर्ट डॉक्टर ने बताया कि इन समस्याओं से बचने के लिए बुजुर्ग कैसे रहें अपना ध्यान?

## फिजिकल हेल्थ का रखें ध्यान

बढ़ती उम्र में शरीर में किसी भी तरह का बदलाव नजर आने पर तुरंत डॉक्टर को कंसल्ट करना चाहिए। रेग्युलर हेल्थ चेकअप: बुजुर्ग लोग नियमित रूप से हेल्थ चेकअप कराएँ। ताकि हेल्थ पर नजर रखी जा सके और जरूरी हो तो यथा समय उपचार किया जा सके। समुचित मेडिसिन, कैल्शियम, आयरन, विटामिन सप्लीमेंट्स लेने और बीमारी को कंट्रोल में रखने के लिए जरूरी एहतियात बरतने पर ध्यान देना चाहिए। हर 6 महीने के अंतराल पर फुल बॉडी हेल्थ चेकअप कराना जरूरी है, जिसमें फेफड़ों, हार्ट समस्या, स्ट्रोक, लिवर, थायरॉइड, डायबिटीज और ब्लड प्रोफाइल की स्क्रीनिंग करानी बहुत जरूरी है। उम्र बढ़ने के साथ बोन डेंसिटी से होने वाले ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को कम करने के लिए बोन डेंसिटी टेस्ट जरूर करवाना चाहिए। कई बीमारियाँ ऐसी होती हैं, जो पहले साइलेंट मोड में हो सकती हैं, जो उम्र बढ़ने के साथ सिंटोमेटिक हो सकती हैं। जैसे- प्रोस्टेट कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, गॉल ब्लैडर या गुर्दे में स्टोन, रिप्रोडक्टिव सिस्टम में यूट्राइन लेयर मोटी होना, फायब्रोइड्स। इनकी नियमित स्क्रीनिंग करानी चाहिए।

वैक्सिनेशन: सितंबर-अक्टूबर और फरवरी-मार्च के दौरान बदलते मौसम में इंप्लूएंजा की इंप्लूवैक, निमोनिया की न्यूमोवैक, वैक्सिन जरूर लगवाएँ। टेटनस, डिप्थेरिया या व्हीपिंग कफ, एक्ससेल्युलर पेट्ट्युसिस के लिए 64 साल की उम्र तक हर 10 साल में एटीडी हर 10 साल में टीडेप (टीडीएपी) की बूस्टर वैक्सिन लगवानी चाहिए। हेपेटाइटिस-ए, बी का वैक्सिन और ओरल मेडिसिन लेनी चाहिए। लीवर, अस्थमा, किडनी जैसी गंभीर बीमारी से जूझ रहे मरीजों को हर 5 साल के गैप में निमोकोकल कॉन्जुगेट वैक्सिन या पीपीवीसी और न्यूमोकोकल पॉलिसैकराइड वैक्सिन या पीपीएस-बी जरूर लगवानी चाहिए। स्वाइन फ्लू एचएनए।

वायरस से बचाव के लिए साल में एक बार स्वाइन फ्लू की वैक्सिन लगवानी चाहिए। जनरल चेकअप: बुजुर्गों को आंख, कान और दांत की नियमित जांच करानी चाहिए। दांत और मसूड़े लंबे समय तक साथ दें, इसके लिए उन्हें नियमित देखभाल करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। नियमित ब्रश करना, मसूड़ों की सफाई करना आदत में शुमार होना चाहिए। इस उम्र में आंखों की रोशनी कम होने लगती है। इसलिए आंखों की रेग्युलर जांच कराएँ ताकि सही पॉवर का लेंस वाला चश्मा इस्तेमाल कर सकें। अग्रगण्य क्षमता को बरकरार रखने के लिए उन्हें तेज साउंड को अवॉयड करने के लिए कहना चाहिए चाहे वो



टीवी देखते समय हो या मोबाइल-लैपटॉप पर गाने सुनने या काम करते समय हो।

फिजिकल एक्टिविटी: वजन नियंत्रित रखने के लिए बुजुर्गों को मोटिवेट करें। ज्यादा वजन होने पर कई गंभीर बीमारियाँ होने का खतरा रहता है। जहां तक हो सके उन्हें एक्टिव रहने के लिए मोटिवेट करें। बाहर न जा पाएँ तो उनके साथ कमरे या छत पर टहलें। उन्हें हल्के-फुल्के व्यायाम, योगा करने के लिए कहें। चेंबर योगा उनके लिए बेस्ट होगा। फिट रहने के लिए उन्हें क्षमता और पर्सनलरूप कोई न कोई फिजिकल एक्टिविटी खुद करवाएँ, वॉक, योगा कर सकते हैं। चूँकि उम्र बढ़ने के साथ शरीर कमजोर होने लगता है, इसलिए फिजिकल एक्टिविटी करने के दौरान फैमिली मेंबर को उनके साथ में जरूर रहना चाहिए। अगर आपका जाना संभव न हो, तो उन्हें हम उम्र-ग्रुप ज्वाइन करने के लिए मोटिवेट करना चाहिए। अपने साथ के लोगों के साथ कम्युनिकेशन करने, उठने-बैठने, विभिन्न एक्टिविटी करने में उन्हें बेहतर महसूस होगा।

## मेंटल हेल्थ भी जरूरी

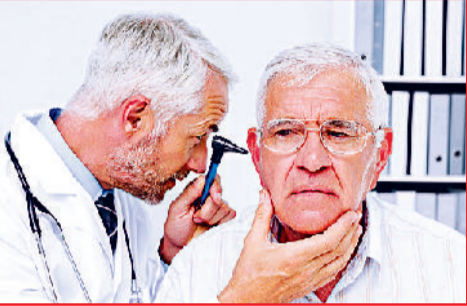
बुजुर्गों की मानसिक सेहत पर भी नजर रखें। बढ़ती उम्र में डिप्रेशन, अल्जाइमर या भूलने की समस्या हो सकती है,

जिसके चलते वे पुरानी बातों तो याद रखते हैं, लेकिन कुछ समय पहले की बातों, चीजों, घर का रास्ता, परिवार के सदस्यों तक को भूल जाते हैं। अपने निजी कार्यों के लिए दूसरों पर निर्भर रहने लगते हैं। मनोचिकित्सक को तुरंत दिखाएँ और समुचित मेडिसिन लें। ऐसे में उनकी देख-रेख की बहुत जरूरत होती है।

नकारात्मक विचारों को दूर करने के लिए उन्हें सकारात्मक एक्टिविटी या पर्सनल काम में खुद को व्यस्त रखने के लिए कहें। बिजो लाइफस्टाइल के बावजूद उन्हें नियमित रूप से माइंडफुल मेडिटेशन, योगाभ्यास करने के लिए प्रेरित करें। धार्मिक प्रवृत्ति के हों, तो उनके लिए घर पर टीवी पर धार्मिक प्रोग्राम चलाने की व्यवस्था करें। संभव हो तो उन्हें पूजा-पाठ के लिए मंदिर या सतंगम-स्थल पर लेकर

## खान-पान का रखें विशेष ध्यान

इम्यूनिटी और डायजेस्टिव सिस्टम कमजोर होने की वजह से अकसर बुजुर्गों को पाचन संबंधी समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। ऐसे में जरूरी है कि उन्हें घर का बना ताजा, पोष्टिक और सुपाच्य आहार दें। संतुलित मात्रा में यानी एक बार में ज्यादा खाने के बजाय बे-तीन बार में थोड़ा-थोड़ा खाने की आदत डालनी चाहिए। आहार की क्वालिटी के बजाय क्वालिटी इंप्रूव करें यानी, हर मील में खमी पोषक तत्वों को शामिल करें। नियमित रूप से मॉडरेशन की नीति में पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार उन्हें दें। हाई फेट या हाई कार्बोहाइड्रेट डाइट के बजाय विटामिन, मिन्डरल, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन रिच डाइट दें। मैसूमि और ताजे फल-सब्जियों, सलाद, स्प्राउट्स, रोजाना आहार में शामिल करें। हेल्दी डाइट लेने से दिल की बीमारी, डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, ऑस्टियोपोरोसिस जैसी कई बीमारियों से बचेंगे। इससे हड्डियाँ और मांसपेशियाँ मजबूत रहती हैं। भरपूर मात्रा में पानी या लिक्विड डाइट लेने के लिए कहें। इससे शरीर में जाने वाले टॉक्सिक तत्व शरीर से बाहर निकल जाते हैं और कई बीमारियों से बचाव हो सकता है।



जाएँ। जहां तक हो सके उन्हें अकेला नहीं छोड़ना चाहिए। उन्हें किसी बात या व्यवहार से टेस नहीं पहुंचने दें, अपनी इच्छा से काम करने दें। वैज्ञानिक भी मानते हैं कि अकेलापन कई मानसिक बीमारियों का कारण है। बुजुर्गों को बच्चों का सानिध्य पाने की ज्यादा उम्मीद होती है। इसलिए जरूरी है कि अपने बिजो शेड्यूल से समय निकालकर उनके साथ बैठें, छोटी-छोटी बातों पर सलाह-मशविरा करें। उनके अनुभव सुनें। इससे उनका अकेलापन भी कम होगा, अपनी अहमियत का अहसास होगा और रिश्ते में मिठास आएगी। समय-समय पर उनका हालचाल पूछते रहना चाहिए। इससे उनकी तकलीफ दूर करने के लिए आप यथासंभव कदम उठा सकते हैं। साथ ही बड़े-बुजुर्गों को सुकून मिलेगा। सप्ताहांत में परिवार के साथ घूमने या पिकनिक, मूवी या



आती है और खांसी जुकाम से सुरक्षा होती है।

कई रोगों से बचाव: आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में दालचीनी की बहुत उपयोगिता है, क्योंकि इसमें सिनामालिडहाइड नामक एंटी इन्फ्लेमेटरी और एंटी बैक्टीरियल तत्व पाया जाता है, जो ब्लड शुगर कंट्रोल में मददगार साबित होता है। इसलिए शुगर के रोगियों के लिए दालचीनी का इस्तेमाल बहुत लाभदायक होता है। दालचीनी में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट शरीर को फ्री-रेडिकल्स से बचाते हैं। इससे हृदय स्वास्थ्य में सुधार और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। लेकिन दालचीनी को अधिक मात्रा में इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसका ज्यादा इस्तेमाल नुकसानदायक होता है। प्रेग्नेंट महिलाएँ, उच्च रक्तचाप या रक्त पतला करने वाली जो लोग दवाएं ले रहे हों, उन्हें भी डॉक्टर की सलाह से ही इसका इस्तेमाल करना चाहिए। \*

रहना जरूरी है, क्योंकि हमारे एक्टिंग प्रोफेशन के लिए स्लिम और टिम दिखना जरूरी होता है और वो इसी से जुड़ा है। इसीलिए मैं कोशिश करता हूँ कि हर रोज शरीर को अधिक से अधिक एक्टिव और एनर्जेटिक रखूँ।

## मेंटल फिटनेस भी है जरूरी

मेरे लिए मानसिक सेहत भी उतनी ही महत्वपूर्ण है, जितनी शारीरिक फिटनेस। हर रात सोने से पहले मैं कुछ देर ध्यान यानी मेडिटेशन करता हूँ। इससे मुझे नींद अच्छी आती है और दिमाग शांत रहता है। मानसिक रूप से हेल्दी और पीसफुल रहने की वजह से मैं अपनी एक्टिंग में पूरे फोकस और ऊर्जा के साथ परफॉर्म कर पाता हूँ।

## रीडर्स को सजेरांश

मैं अपने अनुभव के आधार पर पाठकों से यह कहना चाहूँगा कि शरीर और मन दोनों पर समान रूप से ध्यान देना ही लंबे समय तक स्वस्थ रहने और जीवन में सफलता पाने का मार्ग है। बैलेंस्ड डाइट, नियमित व्यायाम और मानसिक शांति बनाए रखना किसी भी व्यक्ति को ऊर्जा, आत्मविश्वास और अच्छी हेल्थ पाने में मदद करता है। इसलिए आप अपनी लाइफ को हैपी बनाए रखने के लिए हेल्थ और फिटनेस पर ध्यान देना जरूरी है। \*

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

## योगोपचार

दिव्यशक्ति 'नंदन'

उत्काटासन के जरिए शरीर में शक्ति और सहनशक्ति दोनों पैदा होती हैं। नियमित तौर पर यह आसन करने पर पैरों, घुटनों, जांघों और रीढ़ की हड्डी को मजबूती मिलती है। हार्ट और लॉन्स की गतिविधियों को भी यह बेहतर बनाता है, जिससे हृदय गति और श्वसन बेहतर होते हैं। इस आसन के जरिए आप अपने हार्मोनल बैलेंस को भी सुधार सकते हैं। यह एड्रिनल ग्लैंड को सक्रिय करता है। इससे शरीर में ऊर्जा और सतर्कता बढ़ती है। उत्काटासन नियमित तौर पर करने से हमारा मेटाबॉलिज्म सक्रिय होता है और कैलोरी बर्न होती है, जिससे मोटापा से राहत मिलती है।

## होते हैं कई स्वास्थ्य लाभ

नियमित तौर पर उत्काटासन करने से मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। घुटनों और पैरों की कमजोरी दूर होती है। इससे पीठ दर्द में आराम मिलता है, क्योंकि उत्काटासन करने से रीढ़ और पीठ को सपोर्ट मिलता है। नियमित रूप से उत्काटासन करने से थकान और शरीर की सुस्ती दूर होती है। इससे पेट की चर्बी को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही यह ब्लड शुगर कंट्रोल करता है। यह आसन हमारी मसल्स को एक्टिवेट करता है, जिसके कारण हैमिस्ट्रिंग, प्लूट्स और स्पाइन स्ट्रेन्डिंगजस सक्रिय होते हैं, जिस कारण मांसपेशियों में मजबूती और लचीलापन आता है। नियमित तौर पर यह आसन करने पर हमारी काइंडो-रेस्पिरेटरी ट्रेनिंग बेहतर होती है, जिससे हममें ऑक्सीजन अपटेक की क्षमता बढ़ती है। इससे हार्ट और लॉन्स की क्षमता में भी सुधार होता है। साथ ही उत्काटासन करने से कई तरह के न्यूरोलॉजिकल बेनिफिट्स होते हैं। इसे करने से हमारे शरीर का बैलेंस और कॉर्डिनेशन सुधरता है। उत्काटासन

नियमित तौर पर उत्काटासन करने से मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। घुटनों और पैरों की कमजोरी दूर होती है। इससे पीठ दर्द में आराम मिलता है, क्योंकि उत्काटासन करने से रीढ़ और पीठ को सपोर्ट मिलता है। नियमित रूप से उत्काटासन करने से थकान और शरीर की सुस्ती दूर होती है। इससे पेट की चर्बी को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही यह ब्लड शुगर कंट्रोल करता है। यह आसन हमारी मसल्स को एक्टिवेट करता है, जिसके कारण हैमिस्ट्रिंग, प्लूट्स और स्पाइन स्ट्रेन्डिंगजस सक्रिय होते हैं, जिस कारण मांसपेशियों में मजबूती और लचीलापन आता है। नियमित तौर पर यह आसन करने पर हमारी काइंडो-रेस्पिरेटरी ट्रेनिंग बेहतर होती है, जिससे हममें ऑक्सीजन अपटेक की क्षमता बढ़ती है। इससे हार्ट और लॉन्स की क्षमता में भी सुधार होता है। साथ ही उत्काटासन करने से कई तरह के न्यूरोलॉजिकल बेनिफिट्स होते हैं। इसे करने से हमारे शरीर का बैलेंस और कॉर्डिनेशन सुधरता है। उत्काटासन

नियमित तौर पर उत्काटासन करने से मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। घुटनों और पैरों की कमजोरी दूर होती है। इससे पीठ दर्द में आराम मिलता है, क्योंकि उत्काटासन करने से रीढ़ और पीठ को सपोर्ट मिलता है। नियमित रूप से उत्काटासन करने से थकान और शरीर की सुस्ती दूर होती है। इससे पेट की चर्बी को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही यह ब्लड शुगर कंट्रोल करता है। यह आसन हमारी मसल्स को एक्टिवेट करता है, जिसके कारण हैमिस्ट्रिंग, प्लूट्स और स्पाइन स्ट्रेन्डिंगजस सक्रिय होते हैं, जिस कारण मांसपेशियों में मजबूती और लचीलापन आता है। नियमित तौर पर यह आसन करने पर हमारी काइंडो-रेस्पिरेटरी ट्रेनिंग बेहतर होती है, जिससे हममें ऑक्सीजन अपटेक की क्षमता बढ़ती है। इससे हार्ट और लॉन्स की क्षमता में भी सुधार होता है। साथ ही उत्काटासन करने से कई तरह के न्यूरोलॉजिकल बेनिफिट्स होते हैं। इसे करने से हमारे शरीर का बैलेंस और कॉर्डिनेशन सुधरता है। उत्काटासन

नियमित तौर पर उत्काटासन करने से मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। घुटनों और पैरों की कमजोरी दूर होती है। इससे पीठ दर्द में आराम मिलता है, क्योंकि उत्काटासन करने से रीढ़ और पीठ को सपोर्ट मिलता है। नियमित रूप से उत्काटासन करने से थकान और शरीर की सुस्ती दूर होती है। इससे पेट की चर्बी को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही यह ब्लड शुगर कंट्रोल करता है। यह आसन हमारी मसल्स को एक्टिवेट करता है, जिसके कारण हैमिस्ट्रिंग, प्लूट्स और स्पाइन स्ट्रेन्डिंगजस सक्रिय होते हैं, जिस कारण मांसपेशियों में मजबूती और लचीलापन आता है। नियमित तौर पर यह आसन करने पर हमारी काइंडो-रेस्पिरेटरी ट्रेनिंग बेहतर होती है, जिससे हममें ऑक्सीजन अपटेक की क्षमता बढ़ती है। इससे हार्ट और लॉन्स की क्षमता में भी सुधार होता है। साथ ही उत्काटासन करने से कई तरह के न्यूरोलॉजिकल बेनिफिट्स होते हैं। इसे करने से हमारे शरीर का बैलेंस और कॉर्डिनेशन सुधरता है। उत्काटासन

नियमित तौर पर उत्काटासन करने से मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। घुटनों और पैरों की कमजोरी दूर होती है। इससे पीठ दर्द में आराम मिलता है, क्योंकि उत्काटासन करने से रीढ़ और पीठ को सपोर्ट मिलता है। नियमित रूप से उत्काटासन करने से थकान और शरीर की सुस्ती दूर होती है। इससे पेट की चर्बी को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही यह ब्लड शुगर कंट्रोल करता है। यह आसन हमारी मसल्स को एक्टिवेट करता है, जिसके कारण हैमिस्ट्रिंग, प्लूट्स और स्पाइन स्ट्रेन्डिंगजस सक्रिय होते हैं, जिस कारण मांसपेशियों में मजबूती और लचीलापन आता है। नियमित तौर पर यह आसन करने पर हमारी काइंडो-रेस्पिरेटरी ट्रेनिंग बेहतर होती है, जिससे हममें ऑक्सीजन अपटेक की क्षमता बढ़ती है। इससे हार्ट और लॉन्स की क्षमता में भी सुधार होता है। साथ ही उत्काटासन करने से कई तरह के न्यूरोलॉजिकल बेनिफिट्स होते हैं। इसे करने से हमारे शरीर का बैलेंस और कॉर्डिनेशन सुधरता है। उत्काटासन

नियमित तौर पर उत्काटासन करने से मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। घुटनों और पैरों की कमजोरी दूर होती है। इससे पीठ दर्द में आराम मिलता है, क्योंकि उत्काटासन करने से रीढ़ और पीठ को सपोर्ट मिलता है। नियमित रूप से उत्काटासन करने से थकान और शरीर की सुस्ती दूर होती है। इससे पेट की चर्बी को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही यह ब्लड शुगर कंट्रोल करता है। यह आसन हमारी मसल्स को एक्टिवेट करता है, जिसके कारण हैमिस्ट्रिंग, प्लूट्स और स्पाइन स्ट्रेन्डिंगजस सक्रिय होते हैं, जिस कारण मांसपेशियों में मजबूती और लचीलापन आता है। नियमित तौर पर यह आसन करने पर हमारी काइंडो-रेस्पिरेटरी ट्रेनिंग बेहतर होती है, जिससे हममें ऑक्सीजन अपटेक की क्षमता बढ़ती है। इससे हार्ट और लॉन्स की क्षमता में भी सुधार होता है। साथ ही उत्काटासन करने से कई तरह के न्यूरोलॉजिकल बेनिफिट्स होते हैं। इसे करने से हमारे शरीर का बैलेंस और कॉर्डिनेशन सुधरता है। उत्काटासन

नियमित तौर पर उत्काटासन करने से मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। घुटनों और पैरों की कमजोरी दूर होती है। इससे पीठ दर्द में आराम मिलता है, क्योंकि उत्काटासन करने से रीढ़ और पीठ को सपोर्ट मिलता है। नियमित रूप से उत्काटासन करने से थकान और शरीर की सुस्ती दूर होती है। इससे पेट की चर्बी को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही यह ब्लड शुगर कंट्रोल करता है। यह आसन हमारी मसल्स को एक्टिवेट करता है, जिसके कारण हैमिस्ट्रिंग, प्लूट्स और स्पाइन स्ट्रेन्डिंगजस सक्रिय होते हैं, जिस कारण मांसपेशियों में मजबूती और लचीलापन आता है। नियमित तौर पर यह आसन करने पर हमारी काइंडो-रेस्पिरेटरी ट्रेनिंग बेहतर होती है, जिससे हममें ऑक्सीजन अपटेक की क्षमता बढ़ती है। इससे हार्ट और लॉन्स की क्षमता में भी सुधार होता है। साथ ही उत्काटासन करने से कई तरह के न्यूरोलॉजिकल बेनिफिट्स होते हैं। इसे करने से हमारे शरीर का बैलेंस और कॉर्डिनेशन सुधरता है। उत्काटासन

नियमित तौर पर उत्काटासन करने से मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। घुटनों और पैरों की कमजोरी दूर होती है। इससे पीठ दर्द में आराम मिलता है, क्योंकि उत्काटासन करने से रीढ़ और पीठ को सपोर्ट मिलता है। नियमित रूप से उत्काटासन करने से थकान और शरीर की सुस्ती दूर होती है। इससे पेट की चर्बी को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही यह ब्लड शुगर कंट्रोल करता है। यह आसन हमारी मसल्स को एक्टिवेट करता है, जिसके कारण हैमिस्ट्रिंग, प्लूट्स और स्पाइन स्ट्रेन्डिंगजस सक्रिय होते हैं, जिस कारण मांसपेशियों में मजबूती और लचीलापन आता है। नियमित तौर पर यह आसन करने पर हमारी काइंडो-रेस्पिरेटरी ट्रेनिंग बेहतर होती है, जिससे हममें ऑक्सीजन अपटेक की क्षमता बढ़ती है। इससे हार्ट और लॉन्स की क्षमता में भी सुधार होता है। साथ ही उत्काटासन करने से कई तरह के न्यूरोलॉजिकल बेनिफिट्स होते हैं। इसे करने से हमारे शरीर का बैलेंस और कॉर्डिनेशन सुधरता है। उत्काटासन

नियमित तौर पर उत्काटासन करने से मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। घुटनों और पैरों की कमजोरी दूर होती है। इससे पीठ दर्द में आराम मिलता है, क्योंकि उत्काटासन करने से रीढ़ और पीठ को सपोर्ट मिलता है। नियमित रूप से उत्काटासन करने से थकान और शरीर की सुस्ती दूर होती है। इससे पेट की चर्बी को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही यह ब्लड शुगर कंट्रोल करता है। यह आसन हमारी मसल्स को एक्टिवेट करता है, जिसके कारण हैमिस्ट्रिंग, प्लूट्स और स्पाइन स्ट्रेन्डिंगजस सक्रिय होते हैं, जिस कारण मांसपेशियों में मजबूती और लचीलापन आता है। नियमित तौर पर यह आसन करने पर हमारी काइंडो-रेस्पिरेटरी ट्रेनिंग बेहतर होती है, जिससे हममें ऑक्सीजन अपटेक की क्षमता बढ़ती है। इससे हार्ट और लॉन्स की क्षमता में भी सुधार होता है। साथ ही उत्काटासन करने से कई तरह के न्यूरोलॉजिकल बेनिफिट्स होते हैं। इसे करने से हमारे शरीर का बैलेंस और कॉर्डिनेशन सुधरता है। उत्काटासन

## घरेलू औषधि

रेखा देशराज

दालचीनी को संस्कृत में 'त्वक' कहा जाता है, जिसका मतलब होता है छाल। दालचीनी को शुरुआती सर्दियों के मौसम की स्वास्थ्य संबंधी संजीवनी कहा जाता है। दरअसल, बदलते मौसम में हमारे खान-पान और जीवशैली में बदलाव आने लगता है। ऐसे में शरीर को गर्माहट, रोग प्रतिरोधक शक्ति और ऊर्जा की जरूरत होती है। दालचीनी या सिनेमोन इन दिनों हमारी सेहत की सुरक्षा करती है। आयुर्वेद में दालचीनी को कफ, वात दोषनाशक माना गया है। यह शरीर को गर्मी प्रदान करती है और हृदय को मजबूत बनाती है।

सर्दी-जुकाम में कारगर: दालचीनी कटु यानी तीखी और मधुर यानी मीठी दोनों होती है। जहां तक गुणों का सवाल है, यह हल्की

## बदलते मौसम में उपयोगी है दालचीनी

और सिन्धु यानी तेलयुक्त होती है। यह हृदय रोगों, पाचन और श्वसन तंत्र के लिए बेहद कारगर समझी जाती है। आयुर्वेद में दालचीनी का उपयोग, खांसी, जुकाम, बदहजमी, अपच, शारीरिक अवचेतन और श्वसन रोगों में जबर्दस्त लाभकारी माना जाता है। शुरुआती सर्दियों में दालचीनी का उपयोग चाय या काढ़ा के रूप में किया जाता है, जिसमें अदरक, लौंग और काली मिर्च के साथ दालचीनी को उबालकर धीरे-धीरे पिया जाता है। इससे सर्दी, जुकाम ठीक हो जाते हैं। यह शरीर में रक्त संचार को बेहतर बनाती है और गर्माहट देती है। रात में गुनगुने दूध में एक चुटकी दालचीनी पावडर



डालकर पीने से नींद अच्छी आती है। सर्दी, जुकाम नहीं होती और सर्दियों में अकसर होने वाली विभिन्न संक्रामक परेशानियों से निजात मिलती है, क्योंकि दालचीनी वाला दूध पीने से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। दालचीनी पावडर और शहद का मिश्रण सुबह-सुबह लेने से शरीर में ऊर्जा

इन दिनों सोनी सब चैनल पर आ रहे सीरियल 'इती सी खुशी' में संजय का फिटनेस जिम्मा रहे ऋषि सक्सेना अपनी हेल्थ और फिटनेस को बहुत इंपॉर्टेंट देते हैं। इसीलिए इसका पूरा ध्यान रखते हैं। इसके लिए वे क्या एफर्ट्स करते हैं, किन बातों को फॉलो करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

## अच्छी लाइफ के लिए हेल्दी और फिट रहना बहुत जरूरी है

डिस्प्लिन और एनर्जी लेवल ने मुझे बचपन से ही प्रभावित किया है।

## डाइट प्लानिंग

मैं अपने रूटीन और हेल्थ के हिसाब से डाइट प्लानिंग करता हूँ। मैं सुबह नाश्ता स्किप कर देता हूँ और लंच को अपनी पहली मील मानता हूँ। शाम को हल्का स्नैक्स और रात में बैलेंस्ड डिनर करता हूँ। हर मील में प्रोटीन, कार्ब्स और फैट का संतुलित मिश्रण होता है।



वर्कआउट करता हूँ, जिसमें स्ट्रेचिंग, कार्डियो और स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइज शामिल होते हैं। मेरे लिए हेल्दी और फिट

## फिटनेस फंडा

ऋषि सक्सेना

आज के व्यस्त और चुनौतीपूर्ण जीवनशैली में अपनी शारीरिक और मानसिक सेहत का ख्याल रखना हर किसी के लिए जरूरी हो गया है। हालांकि इसके लिए टाइम निकालना भी टफ होता है। खासकर टीवी और फिल्म इंडस्ट्री में काम करने वाले कलाकारों के लिए यह और भी मुश्किल होता है, क्योंकि शूटिंग शेड्यूल के बीच समय निकालकर फिटनेस पर ध्यान देना आसान नहीं होता। लेकिन एक्टर ऋषि सक्सेना अपनी फिटनेस को मेंटेन करने के लिए पूरा ध्यान देते हैं। उनका मानना है कि सही दिनचर्या और अच्छी आदतों से कोई भी खुद को एक्टिव और एनर्जी से भरपूर बना सकता है। इस बारे में वह यहाँ इंटरव्यू में बता रहे हैं।

## मेरे आइडियल विराट कोहली

मैं मानता हूँ कि स्वस्थ शरीर ही स्वस्थ मन का वास होता है। इसलिए मैं हमेशा अपने स्वास्थ्य और फिटनेस पर ध्यान देता हूँ। मेरे हिसाब से हेल्दी, फिट और ऊर्जावान महसूस करना अच्छी लाइफ के लिए तो जरूरी है ही, और यह स्लिम-टिम दिखने का आधार भी बनता है। इस मामले में मेरे आइडियल क्रिकेटर विराट कोहली हैं। उनकी फिटनेस,

## फिजिकल एक्टिविटी

फिट रहने के लिए मैं रोज कम से कम आठ हजार कदम चलने की कोशिश करता हूँ। भले ही मैं शूटिंग में कितना भी व्यस्त क्यों न रहूँ, इसके बावजूद भी यह मेरी आदत का हिस्सा है। इसे मैं जरूर फॉलो करता हूँ। इसके साथ ही मैं नियमित रूप से वर्कआउट करता हूँ, जिसमें स्ट्रेचिंग, कार्डियो और स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइज शामिल होते हैं। मेरे लिए हेल्दी और फिट

## खबर संक्षेप

## लावण्या ने कराटे

में जीता गोल्ड  
जींद। एसडी सीनियर सैकेंडरी स्कूल की खिलाड़ी ने पंचकुला में आयोजित राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ में कराटे प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल जीता। छात्रा लावण्या ने अंडर 17 में शानदार प्रदर्शन किया। इस मौके पर विद्यालय प्रशासक जिले सिंह श्याकंद, डायरेक्टर डा. नेहा गोयल, प्रार्थार्य सुरेंद्र राणा व अन्य सभी स्टॉफ ने बधाई व आशीर्वाद दिया।

## अलेवा: पोस्टर मेकिंग

प्रतियोगिता आयोजित अलेवा। अलेवा के राजकीय महाविद्यालय में बुधवार को सेवा पखवाड़ा के तहत नशा विरोधी सैल व राष्ट्रीय सेवा योजना के संयुक्त तत्वाधान में नशा मुक्त भारत जागरूकता विषय पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता नशा विरोधी सैल प्रभारी प्रो. चांद राम ने की तथा मुख्य रूप से प्राचार्या सुनीता ने हिस्सा लिया। प्राचार्या ने कहा कि नशा व्यक्ति को बर्बाद ही नहीं करता, बल्कि पूरे समाज में नशा करने वाले व्यक्ति से लोग घृणा करने लग जाते हैं।

## आयशा ने हैंडबाल में

प्राप्त किया दूसरा स्थान  
जींद। गत 26 से 29 सितंबर तक हैदराबाद तेलंगाना में संपन्न हुई राष्ट्रीय मिनी हैंडबॉल प्रतियोगिता में हरियाणा की टीम ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इस टीम में राजकीय कन्या उच्च विद्यालय बीबीपुर की नौवीं कक्षा की छात्रा आयशा का हरियाणा टीम में चयन हुआ व आयशा ने टीम को रजत दिलवाने में अहम भूमिका निभाई।

## साइबर अपराध पर

जागरूकता कार्यक्रम  
जींद। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में महिला सुरक्षा और साइबर अपराध जागरूकता विषय पर विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। महिला थाना एसएसओ मोनिका ने छात्राओं को महिला अपराध और साइबर अपराध से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियां प्रदान कीं और उन्हें सतर्क एवं सचेत रहने का संदेश दिया। अध्यक्षता प्रधानाचार्य नरेश कुमार पंचाल ने की।

## गांधी जयंती और दशहरा

पर्व श्रद्धा से मनाया  
जींद। सुप्रिम सीनियर सैकेंडरी स्कूल में गांधी जयंती और दशहरा का पर्व पूरे उत्साह और उमंग के साथ मनाया गया। इस अवसर पर आयोजित रंगारंग कार्यक्रमों में छात्रों ने बढ़चढ़ कर हिस्सा लिया और अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। गांधी जयंती के उपलक्ष्य में छात्रों ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के जीवन पर आधारित नाट्य प्रस्तुति दी। साथ ही स्वच्छता अभियान से जुड़ी गतिविधियों के माध्यम से स्वच्छ भारत का संदेश दिया।

## उत्कृष्ट कार्य करने वाली

महिलाएं होंगी सम्मानित  
कैथल। महिला एवं बाल विकास विभाग की जिला कार्यक्रम अधिकारी गुरजीत कौर ने बताया कि हरियाणा महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से हर वर्ष आठ मार्च को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आयोजित राज्य स्तरीय समारोह में विभिन्न क्षेत्रों में उपलब्धि हासिल करने वाली महिलाओं को पुरस्कृत किया जाता है।

## बिरला ओपन स्कूल

दशहरा पर्व मनाया  
राजौद। बिरला ओपन माईड्स इंटरनेशनल स्कूल राजौद में बुधवार को बुराई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक पर्व विजयदशमी (दशहरा) अव्यंत उत्साह और उल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय परिसर में भव्य रावण दहन कार्यक्रम का आयोजन किया, जिसका उद्देश्य छात्रों को नैतिक मूल्यों व भारतीय संस्कृति से अवगत कराना था।

## सीवन: प्राथमिक पाठशाला में

किया कन्या पूजन समारोह  
सीवन। भारत विकास परिषद शाखा सीवन की ओर से बुधवार को प्राथमिक पाठशाला, सीथा रोड, सीवन में कन्या पूजन का आयोजन किया गया जिसमें लगभग 72 कन्याओं ने भाग लिया। उपस्थित सभी सदस्यों ने सर्वप्रथम कन्याओं के पैर धोकर उनका सत्कार किया। उसके बाद प्रत्येक कन्या पर तिलक कर चुन्नी अर्पित की गई।

## हर्षोल्लास के साथ मनाया दशहरा पर्व

## इंडस स्कूल के बच्चों ने लघु नाटिका से मोहा सबका मन

## दुर्विश ने लक्ष्मण व काशी ने सीता की भूमिका निभाई

## रावण, कुंभकर्ण और मेघनाद के पुतलों का दहन किया

हरिभूमि न्यूज ॥ जींद

इंडस स्कूल प्रांगण में दशहरा के उपलक्ष्य में रावण, कुंभकर्ण और मेघनाद के पुतलों का दहन किया गया। इस अवसर पर मुख्यअतिथि मिनाक्षी जैन अस्पताल के चेयरमैन डा. अनिल जैन तथा विभिन्न अतिथि के रूप में अणुव्रत गीत महासंगम समीति के प्रधान राजेश जैन और सदस्य विपिन जैन ने शिरकत की। इंडस ग्रुप के निदेशक सुभाष श्योराण, इंडस पब्लिक स्कूल की निदेशिका रचना श्योराण, प्राचार्या अरुणा शर्मा, इंडस ग्रुप के कॉन्डिनेटर प्रवीन परभूती, उपप्राचार्य प्रवीन कुमार तथा मुख्याध्यापिका गुरभीत कौर विशेष रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ रामलीला लघु नाटिका के रूप में किया। जिसमें अयोध्या के राजा की, सिद्धि ने राम की, दुर्विश ने लक्ष्मण की तथा काशी ने सीता की भूमिका निभाई। विशिष्ट अतिथि राजेश जैन ने विद्यार्थियों को अणुव्रत महासंगम



जींद। दशहरा पर्व मनाते बच्चे।

फोटो: हरिभूमि

## इच्छावृत्ति से मारना होगा

मुख्यअतिथि अनिल जैन ने दशहरा पर्व की शुभकामनाएं देते कहा कि हमें अपने अंदर के रावण रूपी बुराइयों का नाश करने के लिए एक सच ही काफी है। हमें इन्हें नष्ट करने के लिए अंदर के काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि बुराइयों को राम बन कर संस्कार, इच्छावृत्ति से उन्हें मारना होगा।

के माध्यम से नशामुक्ति का संदेश दिया। बताया कि नशा हमारे समाज के लिए धीमा जहर है जो समाज के युवाओं को धीरे-धीरे नशे की गर्त में धकेल रहा है। हमें नशामुक्त जीवन अपना कर इसे जड़ से नष्ट करना होगा। रामलीला के अंत में रावण,

कुंभकर्ण और मेघनाद के पुतलों का दहन किया गया। इस अवसर पर इंडस ग्रुप के निदेशक सुभाष श्योराण ने कार्यक्रम की प्रशंसा करते कहा कि भारतीय त्योहारों की सबसे अच्छी बात यह है कि उनमें से अधिकांश पर्व अपने साथ नैतिक

## अच्छाई की विजय का उत्सव

यही सही मारगों में दशहरा पर्व का उद्देश्य है। स्कूल प्राचार्या अरुणा शर्मा ने अध्यापकगण एवं बच्चों को दशहरा की बधाई दी एवं उसकी महत्ता बताते हुए कहा कि त्योहार हमें हमारी संस्कृति के कटीब लते हैं। त्योहारों के माध्यम से ही हम एक-दूसरे की संस्कृति से परिचित होते हैं और आपस में मेल-जोल की भावना बढ़ती है। कहा कि हम दिन प्रतिदिन अपने कामों में व्यस्त होने के कारण त्योहारों के महत्व को भूलते जा रहे हैं। इसलिए हम सबका कर्तव्य है कि हम अपनी सांस्कृतिक परम्परा की गरिमा को बनाए रखें। कहा कि दशहरा अज्ञान पर ज्ञान, असत्य पर सत्य और बुराई पर अच्छाई की विजय का उत्सव है। पर्व सांस्कृतिक एवं व्यक्तित्व दोनों तरह से मनाया जाने वाला ऐसा पर्व है जो धार्मिक, सांस्कृतिक एवं सामाजिक विशिष्टता रखता है। स्कूल उपप्राचार्य प्रवीन ने भी विद्यार्थियों एवं अध्यापकगण को दशहरा पर्व की बधाई दी।

शिक्षा लेकर आते हैं। ऐसा ही एक प्रसिद्ध पर्व दशहरा है। रावण दहन की प्रथा को बुराई पर अच्छाई की जीत के प्रतीक के रूप में देखा जाता है। हमें इस पर्व से शिक्षा लेते अपने अंदर के रावण पर विजय प्राप्त करके इस पर्व को मनाया चाहिए।

## स्लोगन लेखन में कुशल अव्वल

हरिभूमि न्यूज ॥ बांड

बाबू अनन्त राम जनता कॉलेज, कौल में एक ही दिन दो महत्वपूर्ण कार्यक्रम सफलतापूर्वक आयोजित किए गए। पहला कार्यक्रम वित्तीय साक्षरता कार्यशाला रहा, जिसका आयोजन वाणिज्य विभाग एवं वाणिज्य संघ द्वारा कॉलेज की कंप्यूटर लैब में किया। कार्यशाला प्राचार्य डा. ऋषिपाल के निदेशन संयोजिका डा. प्रेरणा के मार्गदर्शन में सम्पन्न हुई। मुख्य संसाधन वक्ता के रूप में विश्वदीप शर्मा ट्रेनर सेबी ने पूंजी बाजार, निवेश के साधन, जोखिम प्रबंधन, वित्तीय धोखाधड़ी से बचाव, दीर्घकालिक एवं अल्पकालिक निवेश रणनीतियों पर



बांड। विद्यार्थियों को संबोधित करते प्राचार्यक।

फोटो: हरिभूमि

विस्तार से चर्चा की। कहा "वित्तीय साक्षरता आज की प्रमुख आवश्यकता है, यदि युवा सही निर्णय लें तो व्यक्तिगत एवं राष्ट्रीय दोनों स्तरों पर आर्थिक प्रगति संभव है।" डा. कुसुम ने मुख्य अतिथि का स्वागत करते विद्यार्थियों को प्रेरित किया कि वे कार्यशाला से प्राप्त ज्ञान

को जीवन में उतारें। ब्लड डोनेशन डे एवं स्वच्छता दिवस के उपलक्ष्य में स्लोगन लेखन प्रतियोगिता करावाई गई। प्रतियोगिता का विषय "रक्तदान एवं स्वच्छता" रहा, जिसमें 13 छात्रों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में कुशल प्रथम, हिमांशु द्वितीय व कर्ण सिंह ने तृतीय रहे।



पूंडरी। रावण दहन करते स्कूल के बच्चे।

फोटो: हरिभूमि

## बुराई रूपी रावण का दहन किया

पूंडरी। श्वेता रॉयल पब्लिक स्कूल फतेहपुर पूंडरी में दशहरा का उत्सव बड़े ही उत्साह पूर्वक मनाया गया। इस मौके पर छात्र-छात्राओं ने अध्यापकों के सहयोग से रावण का पुतला तैयार किया और विद्यालय प्रबंधक दीपक वालिया ने अपने कर-कमलों द्वारा बुराई रूपी रावण का दहन किया। इस समय बच्चों ने रोमांचित पलों का खूब लुप्त उठाया, चारों तरफ विद्यालय प्रांगण में पटाखे व फूलगुड़ियों की आवाज गुंजायमान थी। बच्चों ने रावण के पुतले के साथ चित्र सिंचवाया और नौनिहालों के द्वारा राधा-लक्ष्मण, रावण व हनुमान का अभिनय किया गया, जिससे चारों तरफ जय श्री राम के नारे सुने रहे थे। विद्यालय प्रबंधक दीपक वालिया ने सभी बच्चों व स्टाफ सदस्यों को 'दशहरा' गांधी जयंती व 'लाल बहादुर शास्त्री की जयंती' की हार्दिक शुभकामनाएं दी।

## रामलीला में किया राम

## मरत मिलन का मंचन

कलायत। कलायत के प्राचीन कपिल मुनि सरोवर तट पर महाराजा अग्रसेन पार्क परिसर में रामलीला मंचन दर्शकों को अपनी तरह खूब आकर्षित कर रहा है। इसके चलते ही भारी भीड़ रामलीला मैदान में जुड़ रही है। शिव रामलीला कल्चर बैनर तले चल रही रामलीला की छठी कड़ी की शुरूआत नगर पालिका वाई एक की पाण्ड कुमारी रेणू धनिया की तरफ से की गई। कल्चर प्रधान जयविंदर राणा व निदेशक मास्टर रमेश सरौन की अध्यक्षता में पाण्डों, कल्चर सदस्यों, कलाकारों और गणमान्य लोगों ने दीप प्रज्वलित करते हुए आरंभ की। रेणू धनिया ने कहा कि प्राचीन काल से ही रामलीला मंचन के बेहतरीन प्रदर्शन के कारण कलायत की धूम देश के कोने-कोने में रही है। कलाकार हर अभिनय को जिस कुशलता से निभाते आ रहे हैं वह भारतीय संस्कृति को मजबूत करने की दिशा में बड़ा योगदान है।

## भारतीय संस्कृति को जीवन में अपनाएं

कैथल। एमडीएन ग्लोबल स्कूल में दशहरा पर्व का मध्य आयोजन किया गया, जिसमें छात्रों ने भारतीय संस्कृति और परंपराओं के रंग में सराबोर होकर उत्सव का आनंद लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय के निदेशक डॉ. विनोद कुमार, चेयरपर्सन निधि कंसल, मेनेजर गौरव गर्ग एवं प्राचार्य डॉ. संत कौशिक ने मंगलान श्रीराम की आरती कर एवं आशीर्वाद प्राप्त कर किया। इस अवसर पर विद्यालय प्रांगण में मंगलान श्रीराम की मध्य आरती और श्रावण दहन का आयोजन किया गया। रावण दहन के दृश्य ने सभी को बुराई पर अच्छाई की विजय का अमर संदेश दिया। बच्चे उत्साहपूर्वक उत्सव में सहभागी बने और हमारे त्योहारों की सांस्कृतिक विरासत को आत्मसात किया। कार्यक्रम को संबोधित करते निदेशक डॉ. विनोद कुमार ने कहा कि दशहरा केवल उत्सव ही नहीं, बल्कि एक प्रेरणा है कि जीवन में कितनी भी कठिनाइयाँ क्यों न आएँ, सत्य और धर्म की विजय निश्चित होती है। उन्होंने छात्रों से आग्रह किया कि वे सदैव नैतिक मूल्यों और भारतीय संस्कृति को जीवन में अपनाएं।



राजौद। रोड़ेड़ा में स्वच्छता को लेकर जागरूकता रैली निकाले विद्यार्थी।

## लोगों को कचरा न फैलाने का संदेश दिया

राजौद। राजकीय कवमावि रोड़ेड़ा की छात्राओं ने गांव स्वच्छता को लेकर जागरूकता रैली निकाली। जिसके माध्यम से लोगों को कचरा न फैलाने का संदेश दिया। रैली को प्रधानाचार्य बलविंदर सिंह और वीरेंद्र दयोल ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। वीरेंद्र दयोल ने कहा कि सफाई भगवान का दूसरा रूप होती है जहाँ सफाई होती है वहाँ देवता लोग निवास करते हैं जहाँ गंदगी का बोलबाला होता है वहाँ पशु भी रहना पसंद नहीं करते। कहा कि जिस घर में जिस मोहल्ले में वे जिस गांव में सफाई को महत्व दिया जाता है वहाँ भगवान बीमारियाँ भी अपना प्रकोप नहीं फैला सकती और गंदगी होती वहाँ बीमारी जनक कीटाणुओं का साम्राज्य होता है व गंदगी युक्त क्षेत्र में कमी भी कोई भी बीमारी लोगों को अपना शिकार बना सकती है।

## भाषण प्रतियोगिता में स्वाति प्रथम

अलेवा। अलेवा के राजकीय महाविद्यालय में बुधवार को महत्वपूर्ण दिवस आयोजन समिति व राष्ट्रीय सेवा योजना के संयुक्त तत्वाधान में महात्मा गांधी जयंती के उपलक्ष्य में भाषण व निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसकी अध्यक्षता महत्वपूर्ण दिवस आयोजन समिति प्रो. सोनिया ने की तथा मुख्य तौर पर प्राचार्या सुनीता दुग्गल ने हिस्सा लिया। भाषण प्रतियोगिता में छात्रा स्वाति प्रथम, प्रीति द्वितीय व वंदना ने तीसरा स्थान हासिल किया। निबंध लेखन प्रतियोगिता में छात्र अंतिम प्रथम, अन्वु द्वितीय व काजल ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए एमएसएस अधिकारी मनोज कुमार ने कहा कि हमें गांधी द्वारा बताए गए रास्तों पर चलते हुए देश व समाज हित में कार्य करने चाहिए।



जींद। कार्यक्रम में भाग लेते डीएवी स्कूल के विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

## डीएवी स्कूल में दशहरा पर्व मनाया

जींद। सभी हिस्सों को माता सीता समझकर उन्हें उनका अधिकार व अधिकारिक सम्मान दें। मंगलान श्रीराम के गुणों को अपने व्यवहार में शामिल करें। रावण रूपी बुराई को अपने अंदर प्रवेश नहीं करने दें। ये बात डीएवी शताब्दी स्कूल जींद की प्राचार्या रश्मि विद्यार्थी ने दशहरा के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में कही। रश्मि विद्यार्थी ने बच्चों को गांधी के बारे में बताते हुए सब सच बोलने व अहिंसा के पथ पर चलने के लिए प्रेरित किया। नर्सरी से द्वितीय श्रेणी तक के बच्चे रामायण के चरित्रों की विशेषता में आए। बच्चों को देखकर प्राचार्या रश्मि विद्यार्थी ने प्रशंसित मन से कहा कि वे बच्चे ही आज के राम और हनुमान हैं। जो हर बुराई से अनजान हैं और अभी इनके बाल मन में शिकं अखड़ा ही है। हमें हमेशा इन बच्चों के बाल मन की तरह ही श्री राम के समान पवित्र चित्तों वाला होना चाहिए। बच्चों को दशहरा क्यों मनाया जाता है तथा इनकी महत्ता के बारे में बताया। उन्होंने बताया कि श्रीराम अखड़ा का प्रतीक हैं और रावण बुराई का प्रतीक है। इसलिए दिन में ध्यान करें, पुण्य श्रीराम का नाम, इस दशहरा अपने अपने के रावण का भी करें सर्वनाश।

## पहला कदम फाउंडेशन को मिला सम्मान

## राष्ट्रीय स्वेच्छक रक्तदाता दिवस

पर जींद में भव्य रक्तदान शिविर

हरिभूमि न्यूज ॥ जींद

राष्ट्रीय स्वेच्छक रक्तदाता दिवस के अवसर पर पहला कदम फाउंडेशन ने जिला जींद के सामान्य अस्पताल में एक भव्य रक्तदान शिविर का आयोजन किया। इस शिविर में बड़ी संख्या में युवाओं, सामाजिक कार्यकर्ताओं और स्थानीय नागरिकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और स्वेच्छा से रक्तदान किया। शिविर का मुख्य उद्देश्य लोगों को रक्तदान के महत्व के प्रति जागरूक करना और अधिक से अधिक लोगों को इस महान कार्य से जोड़ना था। शिविर के दौरान जिला जींद के सामान्य



जींद। राजेश वशिष्ठ को सम्मानित करते हुए।

फोटो: हरिभूमि

अस्पताल की मुख्य मेडिकल ऑफिसर, ब्लड बैंक इंजांज तथा उपनिरीक्षक पुष्पिता विशेष रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने पहला कदम फाउंडेशन के इस प्रयास की सराहना करते कहा कि रक्तदान एक ऐसा पुण्य कार्य है, जो न केवल जरूरतमंद मरीजों की जान बचाता है बल्कि समाज में सहयोग और



जींद। साइबर टगी को लेकर जागरूक करते हुए।

फोटो: हरिभूमि

## यातायात नियमों का पाठ पढ़ाया

जींद। राजकीय रेलवे पुलिस ने एसपी निकिता महलोकत के दिशा-निर्देश पर बुधवार को जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। यह कार्यक्रम प्रभारी चरण सिंह के नेतृत्व में चलया गया। रेलवे जंक्शन पर यात्रियों को जागरूक करने प्रभारी चरण सिंह ने बताया कि यदि आपकें स्टूडेंट्सअप या मोबाइल नंबर पर कोई लिंक आए तो उस पर क्लिक न करें। यदि कोई बैंक कर्मचारी बन कर आपसे खुद की जानकारी मांगे तो उसे बिल्कुल भी कुछ न बताएं। उन त्योहारों सीजन शुरू हो चुका है। अब अज्ञात लोगों मोबाइल नंबरों पर मैसेज भेजकर कई तरह के प्रलोभन देगे। सामान खरीदने पर धूट देने की भी मैसेज भेजेगे। इसलिए यह सभी फॉर्म मैसेज हैं। यह सब ठगने के तरीके हैं। इसके अलावा उन्होंने यात्रियों को पर्यावरण बचाने के लिए पौधे लगाने का भी संदेश दिया। उन्होंने कहा कि यदि पौधे लगाओगे तो आने वाली पीढ़ियाँ हमें याद करेंगे। वहीं उन्होंने यातायात नियमों का पाठ भी पढ़ाया। कहा कि हमारी लापरवाही से ही दुर्घटनाएं होती हैं। यदि हम यातायात नियमों का पालन कर वाहन चलाएंगे तो दुर्घटना होने की आशंका बिल्कुल खत्म हो जाती है।

## स्वदेशी अपनाने को भाजपा ने चलाया अभियान : तिजेन्द्र दुल

## स्वदेशी वस्तुओं को अपनाने का किया आह्वान

हरिभूमि न्यूज ॥ जींद

भाजपा के जिलाध्यक्ष तिजेन्द्र दुल ने कहा कि भाजपा 25 सितंबर से 25 दिसंबर पूर्व प्रधानमंत्री स्व. अटल बिहारी वाजपेयी जयंती तक आत्मनिर्भर भारत को लेकर जनजागरण अभियान चलाया जाएगा। जिसमें स्वदेशी वस्तुओं को अपनाने का संकल्प लेने के साथ लोगों को भी जागरूक किया जाएगा। तिजेन्द्र दुल आत्मनिर्भर भारत कार्यक्रम को लेकर लोक निर्माण विश्राम गृह में पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने कहा कि पीएम नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भाजपा



जींद। पत्रकारों से बातचीत करते भाजपा जिलाध्यक्ष तिजेन्द्र दुल। फोटो: हरिभूमि

सरकार स्वदेशी अपनाने पर जोर दे रही है ताकि देश आत्मनिर्भर हो सके। भाजपा अगले तीन माह तक भाजपा लोगों को स्वदेशी अपनाने

को लेकर जागरूक करेगी। जिसके तहत युवा, महिला, किसान, व्यापारी सम्मेलन करेगी। स्कूल, कालेजों में छात्रों को स्वदेशी

## ये रहे मौजूद

ऐसे में लोगों को स्वदेशी वस्तुओं के उपयोग तथा उनको अपनाने के लिए जागरूक करने का उद्देश्य है। स्वदेशी को मुहम्मि से लघु उद्योगों को भी बढ़ावा मिलेगा। उन्होंने भाजपा की स्वदेशी अपनाने को लेकर चलाई जा रही मुहम्मि का आगे भी जारी रखने की बात कही। इस मौके पर मार्केट कमेट्री के चैयरमैन बबलू गोयल, जिला मिडिया प्रभारी राकेश बेरागी, आत्मनिर्भर भारत के जिला संयोजक रामफल, जितेंद्र रोहड़ा, गौरव शर्मा समेत कई कार्यकर्ता मौजूद थे।

अपनाने को लेकर कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। जिसमें लोगों को समझाया जाएगा कि स्वदेशी वस्तुओं का ही उपयोग करें ताकि देश को आर्थिक मजबूती मिल सके। उन्होंने कहा कि स्वदेशी अपनाने से लोगों रोजगार के अवसर भी मिलेंगे और नए अवसर भी पैदा

होंगे। उन्होंने कहा आजादी से पूर्व स्वदेशी आंदोलन के बारे में बताया तो जापान तथा हांगकांग का उदाहरण भी सामने रखा। जिसमें बताया कि जापान तथा हांगकांग के लोग अमेरिका तथा चीन के सामान का उपयोग नहीं करते। उन्होंने ने कहा कि अब त्योहारों का सीजन है।



जींद। प्रतियोगिता में भाग लेते हुए छात्राएं।

फोटो: हरिभूमि

## छात्रा रिपी ने नारीबाजी प्रथम

जींद। हिंदू कन्या कालेज की एनसीसी विंग और गणित विभाग के संयुक्त तत्वाधान में गांधी जयंती मनाते के लिए स्वच्छता दिवस मनाया गया। इस उपलक्ष्य में कचरे से कला प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का विषय रिपयूज रियुज या रीसायकिल रहा। कार्यक्रम का उद्देश्य पर्यावरण के अनुकूल जीवन शैली के बारे में जागरूकता पैदा करना और छात्राओं व समाज में स्वच्छता, स्थिरता और पर्यावरणीय जिम्मेदारी के मूल्यों को स्थापित करना था। इन कलात्मक मॉडलों ने न केवल उनकी प्रतिभा को दर्शाया बल्कि रीसायकिलिंग और कचरे को कम करने के महत्व का एक सशक्त संदेश भी दिया। इन गतिविधियों के माध्यम से छात्राओं ने दैनिक जीवन में पर्यावरण के अनुकूल प्रथाओं को अपनाने और एक हरित कल की जिम्मेदारी लेने के बारे में जागरूकता फैलाई। लोगों को पर्यावरण संरक्षण और स्वच्छता के प्रति जागरूक करना इस दिवस को मनाने का मुख्य उद्देश्य रहा।

## खबर संक्षेप

## साइकिल रैली निकाल दिया स्वच्छता का संदेश

गुहला-चीका। सेवा पखवाड़ा के अंतिम दिन सरकारी मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, चीका के विद्यार्थियों ने एक साइकिल रैली निकालकर स्वच्छता और प्लास्टिक मूलक वातावरण का संदेश दिया। इस रैली का आयोजन इको क्लब फॉर मिशन लाइफ के प्रभारी लक्ष्मी नारायण की अध्यक्षता में किया गया। रैली को विद्यालय के आज के इंचार्ज राजेश कुमार द्वारा हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया। विद्यार्थियों ने रैली के दौरान सभी रोगों को एक दवाई घर में रखो साफ-सफाई प्लास्टिक हटाओ धरती बचाओ, एक ही सपना स्वच्छ भारत बनाना जैसे प्रेरणादायक नारे लगाकर लोगों को स्वच्छता के प्रति जागरूक किया।

## जयंती पर शास्त्री व गांधी को किया नमन



जौद। महात्मा गांधी व लाल बहादुर शास्त्री को नमन करते हुए अध्यापक।

## नरवाना। आदर्श बाल मंदिर उच्च विद्यालय नरवाना में पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री और राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की जयंती मनाई गई।

वंदना सभा में बच्चों एवं आचार्य ने दोनों महापुरुषों के छायाचित्र पर पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया। लाल बहादुर शास्त्री की जयंती पर प्राथमिक आचार्या अनिता सिंह ने विचार व्यक्त करते कहा कि शास्त्री जी एक राष्ट्रवादी नेता भी थे और किसान भी थे तो उन्होंने जय जवानएं जय किसान का नारा देकर पूरे राष्ट्र को एक सूत्र में बांध दिया था। अंग्रेजी आचार्या एकता ने महात्मा गांधी की जीवनी पर प्रकाश डाला और बताया कि महात्मा गांधी अहिंसा के पुजारी थे। अहिंसा के माध्यम से उन्होंने अनेक आंदोलनों में भाग लेकर अपना योगदान दिया। प्रधानाचार्य जोगिंदर सिंह ने बताया कि हमें महापुरुषों से प्रेरणा लेनी चाहिए और उनके सपनों को साकार करना चाहिए।

## सरपंच एसो. ने पंजाब बाढ़ राहत में दिए 2.51 लाख



कैथल। जिला परिषद के सीईओ सुरेश राविश को राशि सौंपते सरपंच

कैथल। सरपंच एसोसिएशन द्वारा पंजाब बाढ़ राहत के लिए 2 लाख 51 हजार रुपये जिला प्रशासन को दिए। एसोसिएशन के सदस्यों ने यह राशि जिला परिषद के सीईओ सुरेश राविश को सौंपी। जिला परिषद के सीईओ सुरेश राविश ने कहा कि ऐसे समाज सेवा के कार्य में हमें आगे बढ़कर आना चाहिए, ताकि पीड़ित लोगों को राहत प्रदान की जा सके। इससे पहले भी जिला प्रशासन द्वारा जिले के आमजन मानस के सहयोग से बाढ़ राहत सामग्री पंजाब भेजी जा चुकी है। उन्होंने इस सहयोग के लिए एसोसिएशन का आभार जताया।

## मंडियों में 1105 मीट्रिक टन धान की हुई खरीद

जौद। उपायुक्त मोहम्मद इमरान रजा ने जानकारी देते हुए बताया कि जिला खाद्य एवं आपूर्ति विभाग के अनुसार खरीद विपणन वर्ष 2025-26 के तहत जिले की विभिन्न अनाज मंडियों में गत दिवस तक कुल 1105 मीट्रिक टन धान की आवक एवं खरीद दर्ज की गई है। उपायुक्त ने बताया कि जिले में धान की खरीद में सर्वाधिक आवक नरवाना मंडी में रही। जहां अबतक 625 मीट्रिक टन धान खरीदा गया है। इसके अतिरिक्त फिल्लुखेड़ा मंडी में 294 मीट्रिक टन, धमतान मंडी में 163 मीट्रिक टन, सफेदों मंडी में 18 मीट्रिक टन तथा नगुरा मंडी में पांच मीट्रिक टन धान की खरीद हुई है। किसानों के हितों की पूर्ण सुरक्षा एवं पारदर्शिता सुनिश्चित करने के उद्देश्य से धान की खरीद कार्यवाही खाद्य एवं आपूर्ति विभाग, हेफेड व वेयर हाउस जैसी सरकारी एजेंसियों द्वारा की जा रही है। मंडियों में किसानों के लिए पर्याप्त सुविधाएं एवं व्यवस्थाएं उपलब्ध कराई गई हैं।

## हर दिन उठ रहे सवाल, अधिवक्ता ने विजिलेंस से जांच की मांग की

## 50 वर्ष पुरानी बिल्डिंग पर 15.90 करोड़ का खर्च नहीं हो रहा हजम

स्वास्थ्य विभाग ने पहले ही लिख दिया था बिल्डिंग अधिक पुरानी होने का पत्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जौद

जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल की 50 वर्ष पुरानी बिल्डिंग के जीर्णोद्धार पर 15.90 करोड़ रुपये की राशि खर्च किए जाना जनता को हजम नहीं हुआ। जीर्णोद्धार का यह कार्य जब शुरू किया गया तो तभी से सवाल के घेर में आ गया।

कभी प्रदर्शन तो कभी ज्ञान सौंप कर जीर्णोद्धार के कार्य को रोक कर बिल्डिंग नई बनाने की मांग की जाती रही लेकिन जनता के रोष को दरकिनार कर लगभग 20 दिन पहले रेनेवेशन का कार्य शुरू कर दिया गया। बिल्डिंग के आगे शीट लगा कर दरारों को छुपाने का काम किया गया। इस मामले में अधिवक्ता सुनील ने सीएम विंडो पर शिकायत दी और अब उनके अनुसार मामले की जांच विजिलेंस करेगी। जांच पूरी होने तक अस्पताल में जीर्णोद्धार का काम भी रोक के जाने की बात कही जा रही है।

बुधवार को रूका काम, जेई ने कहा दशहरा पर्व को लेकर



जौद। अस्पताल की पुरानी बिल्डिंग की जर्जरता को दर्शा रहा लेंटर व शीट लगाने के बाद होटल की तरह नजर आ रहा नागरिक अस्पताल। फोटो: हरिभूमि

## नई बिल्डिंग से जनता को मिलती सुविधा

नागरिक अस्पताल की पुरानी बिल्डिंग 50 साल पुरानी हो चुकी है और जर्जर हालात में है। इसके सुधार के लिए पहले भी करोड़ों रुपये खर्च किए जा चुके हैं। अब फिर से इस बिल्डिंग के सुधार पर 15 करोड़ 90 लाख रुपये खर्च किए जा रहे हैं। अगर इतनी ही राशि से नई बिल्डिंग बनाई जाती तो वो आधुनिक होती। उसमें लिफ्ट, सीकरेज, फायर सिस्टम जैसी आधुनिक सेवाएं उपलब्ध होती हैं। इस समय बिल्डिंग में सबसे बड़ी समस्या पानी की लीकेज है। इसके अलावा अंदर जो सीकरेज का सिस्टम है, वह भी कंडम हो चुका है। अभी काम जारी है लेकिन इस पर सवाल भी उठने शुरू हैं।

छुट्टी पर मजदूर : नागरिक अस्पताल की पुरानी बिल्डिंग में बुधवार को काम करते हुए मजदूर नहीं दिखाई दिए। तीसरे तल की छत पर मलबा बिखरा हुआ था। मजदूर काम नहीं कर रहे थे। बिल्डिंग के फ्रंट में शीट लगाने के लिए लगे एंगलों को निकालने का

काम संचाल रहा। बिल्डिंग के अंदर के हिस्सों से टूटकर गिर रहे लेंटर, बाहर निकले सरिये, जर्जर दीवारों पर सीमेंट तक नहीं भरा गया है। पीडब्ल्यूडी विभाग के जेई सोहन के अनुसार दशहरा पर्व को लेकर छुट्टियां हैं। इसलिए मजदूर काम पर नहीं आए हैं।

## कमेटी की देखरेख में हो रहा काम : सीएमओ

सीएमओ डा. सुमन कोहली ने बताया कि विजिलेंस जांच को लेकर कोई पत्र नहीं मिला है। पूरी बिल्डिंग का कार्य स्वास्थ्य विभाग की कमेटी की देखरेख में लगाए गए कर्माचारियों द्वारा हो रहा है। शिकायतों की जांच अस्पताल की कमेटी भी करती है। जो भी खामियां नजर आ रही हैं, उन्हें दूर करवाने का काम किया जा रहा है। बिल्डिंग के इष्ट फलू पर गंभीरता से ध्यान दिया जा रहा है।

## बिल्डिंग का पहले करना चाहिए मुआयना

स्वास्थ्य विभाग ने बिल्डिंग रेनेवेशन के लिए बजट अलॉट की जानकारी मिलने पर पीडब्ल्यूडी को एक पत्र लिखा था। जिसमें कहा गया था बिल्डिंग काफ़ी पुरानी है। ऐसे में इस पर पैसा खर्च करने की बजाय नई बिल्डिंग बनाई जाए। इसके अलावा स्वास्थ्य विभाग ने अपने पत्र में यह भी कहा था कि पीडब्ल्यूडी अधिकारियों को पहले इस बिल्डिंग का मुआयना करना चाहिए। यदि जीर्णोद्धार के बाद बिल्डिंग कम से कम 20 साल तक चले तभी इस पर पैसा खर्च करने का काम होगा। इस पत्र का स्वास्थ्य विभाग को कोई उत्तर नहीं मिला और बिल्डिंग का जीर्णोद्धार शुरू हो गया। बाकायदा एडीसी के समक्ष भी यही बात रखी गई थी।

## केंद्र सरकार का पुतला फूँका, प्रवक्ता के खिलाफ कार्रवाई की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जौद

भाजपा के एक प्रवक्ता द्वारा देश के नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी को गोली मारने की धमकी देने वाले बयान के विरोध में बुधवार को कांग्रेस कार्यकर्ताओं को कोर्ट मोड़ पर भाजपा सरकार के खिलाफ प्रदर्शन किया और केंद्र सरकार का पुतला फूँक कर विरोध दर्ज करवाया। इस प्रदर्शन का नेतृत्व कांग्रेस के जिला प्रधान रिषिपाल हैबतपुर ने किया। उन्होंने आरोपित के खिलाफ एसपी को शिकायत देकर सख्त कानूनी कार्रवाई की मांग की। इस दौरान मुख्य रूप से पहुंचे सोनीपत लोकसभा के सांसद सतपाल ब्रह्मचारी ने भाजपा पर देश में नफरत का माहौल फैलाने का आरोप लगाते हुए कहा कि अब तो भाजपा प्रवक्ता खुलेआम टीवी पर देश के शीर्ष विपक्षी नेता राहुल गांधी को गोली मारने जैसी धमकियां दे रहे

## राहुल गांधी को गोली मारने के बयान पर कांग्रेस कार्यकर्ताओं का फूटा गुस्सा, विरोध- प्रदर्शन



जौद। प्रदर्शन करते हुए कांग्रेस कार्यकर्ता। फोटो: हरिभूमि

हैं। जो लोकतंत्र और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता पर सीधा हमला है। कांग्रेस पार्टी ऐसी घटनाओं को किसी भी सूत्र में सहन नहीं करेगी। कांग्रेस के जिला प्रधान रिषिपाल हैबतपुर ने कहा कि यह बेहद शर्मनाक और निंदनीय घटना है। जो भाजपा के कथित प्रवक्ता पिंटू महादेव सरैआम इस तरह की गुंडागर्दी की भाषा का प्रयोग कर रहे हैं। पहले ही भाजपा शासन में कानून व्यवस्था की हालत बद से बदतर हो

चुकी है। अब भाजपा के प्रवक्ता सार्वजनिक रूप से राहुल गांधी जैसे देश के लोकप्रिय नेताओं को जान से मारने की धमकी दे रहे हैं। यह दर्शाता है कि भाजपा पूरी तरह से बौखला चुकी है और विपक्ष के सवालियों से डर कर इस तरह के निम्न स्तर तक गिर चुकी है। उन्होंने केंद्र से मांग करते हुए कहा कि भाजपा प्रवक्ता के खिलाफ संज्ञान लेते हुए संगीन धाराओं में मामला दर्ज किया जाए और उस पर सख्त कानूनी

## चेतावनी भी दी

प्रदर्शन के दौरान कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने भाजपा सरकार के खिलाफ जोरदार नारे लगाए और भाजपा सरकार का प्रतीक पुतला जला कर अपनी नाराजगी जताई। कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने यह चेतावनी भी दी कि अगर आरोपों के खिलाफ सख्त कार्रवाई नहीं हुई तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा। इस मौके पर कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता जगवीर सिंह टिगाना, वजीर गंगोली, कमल चौहान, पवन गर्ग, महावीर कश्यप्टर, सारंग शमशेर दादरथ, दीपक पिंडारा, दिनेश डाहोला, अमनदीप बेल्करा, राजू लखीना समेत अन्य कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

कार्रवाई की जाए ताकि भविष्य में कोई भी इस तरह की घृणित भाषा का इस्तेमाल करने की हिम्मत न कर सके। भाजपा प्रवक्ताओं पर ओरच्छी और अभद्र भाषा बोलने पर लगाम लगाई जाए।

## शिक्षा भारती स्कूल में लाल बहादुर शास्त्री जयंती महात्मा गांधी

नरवाना। शिक्षा भारती मॉडल स्कूल के प्रांगण में बुधवार को एक ऐतिहासिक दिन का आयोजन किया गया जिसमें राष्ट्रपिता महात्मा गांधी और पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की जयंती के साथ-साथ विजयादशमी का भव्य उत्सव मनाया गया। नर्सरी से बारहवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों ने इस त्रि-आयामी समारोह में देशभक्तिपूर्ण सांस्कृतिक विरासत और सत्य की विजय का अद्भुत संगम प्रस्तुत किया। दिन की शुरुआत महात्मा गांधी और लाल बहादुर शास्त्री के चित्रों पर पुष्पांजलि अर्पित करके हुई। स्कूल के प्रतिभावाण छात्रों ने दोनों महापुरुषों के जीवन और उनके योगदान पर प्रकाश डालते हुए सामूहिक प्रार्थना की छात्रों ने महात्मा गांधी के जीवन पर आधारित एक मार्मिक नाटक प्रस्तुत किया। दक्षिण अफ्रीका प्रवास से लेकर भारत की आजादी तक की यात्रा को प्रभावशाली चलाया।

## एनआईआईएलएम विवि ने मीडिया पर फैल रही खबरों का किया खंडन



कैथल। यूनिवर्सिटी ग्रांट्स कमीशन द्वारा 24 सितंबर 2025 को जारी की गई सूची में जिन 54 स्टेट प्रोवेटेड यूनिवर्सिटीज ने सार्वजनिक सेल्फ-

डिक्लोजर की जानकारी नहीं अपलोड की थी और न ही यू जी सी को जानकारी उपलब्ध करवाई गई, उसे कई मीडिया प्लेटफॉर्म पर तोड़-मरोड़कर पेश किया जा रहा है। बिना किसी जांच-पड़ताल के वायरल की गई इन खबरों में कुछ यूजरों ने इस तरीके से वायरल कर रहे हैं जैसे संबंधित विवि पर ताला लगा गया है या उन्हें कोई गंभीर कार्रवाई झेलनी पड़ी है, जो पूरी तरह झूठ है। विश्वविद्यालय प्रशासन द्वारा एक प्रेस कॉन्फ्रेंस की। इसमें विश्वविद्यालय कुलपति प्रोफेसर डॉक्टर शमीम अहमद, विश्वविद्यालय रजिस्ट्रार डॉ. राजीव दहिया, विश्वविद्यालय डीन एकेडमिक अफेयर्स डॉ. आर के गुप्ता, विश्वविद्यालय जनसंपर्क अधिकारी डॉ. कबीर कुमार ने प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित किया। डॉक्टर शमीम अहमद ने स्पष्ट किया कि यूजीसी नोटिस काकेवल उन यूनिवर्सिटीज को निर्देशित करना था, जिन्होंने जानकारी समय पर अपलोड नहीं की। नोटिस का मतलब यह नहीं कि उन पर तत्काल कोई बहिष्कार या ताला लगा गया। विवि यूजीसी के निर्देशों के अनुरूप आवश्यक जानकारीयें यू जी सी एवं अपनी आधिकारिक वेबसाइट पर अपलोड कर दी है।

कॉन्फ्रेंस की। इसमें विश्वविद्यालय कुलपति प्रोफेसर डॉक्टर शमीम अहमद, विश्वविद्यालय रजिस्ट्रार डॉ. राजीव दहिया, विश्वविद्यालय डीन एकेडमिक अफेयर्स डॉ. आर के गुप्ता, विश्वविद्यालय जनसंपर्क अधिकारी डॉ. कबीर कुमार ने प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित किया। डॉक्टर शमीम अहमद ने स्पष्ट किया कि यूजीसी नोटिस काकेवल उन यूनिवर्सिटीज को निर्देशित करना था, जिन्होंने जानकारी समय पर अपलोड नहीं की। नोटिस का मतलब यह नहीं कि उन पर तत्काल कोई बहिष्कार या ताला लगा गया। विवि यूजीसी के निर्देशों के अनुरूप आवश्यक जानकारीयें यू जी सी एवं अपनी आधिकारिक वेबसाइट पर अपलोड कर दी है।

कैथल। सरपंच एसोसिएशन द्वारा पंजाब बाढ़ राहत के लिए 2 लाख 51 हजार रुपये जिला प्रशासन को दिए। एसोसिएशन के सदस्यों ने यह राशि जिला परिषद के सीईओ सुरेश राविश को सौंपी। जिला परिषद के सीईओ सुरेश राविश ने कहा कि ऐसे समाज सेवा के कार्य में हमें आगे बढ़कर आना चाहिए, ताकि पीड़ित लोगों को राहत प्रदान की जा सके। इससे पहले भी जिला प्रशासन द्वारा जिले के आमजन मानस के सहयोग से बाढ़ राहत सामग्री पंजाब भेजी जा चुकी है। उन्होंने इस सहयोग के लिए एसोसिएशन का आभार जताया।

## मंडियों में 1105 मीट्रिक टन धान की हुई खरीद

जौद। उपायुक्त मोहम्मद इमरान रजा ने जानकारी देते हुए बताया कि जिला खाद्य एवं आपूर्ति विभाग के अनुसार खरीद विपणन वर्ष 2025-26 के तहत जिले की विभिन्न अनाज मंडियों में गत दिवस तक कुल 1105 मीट्रिक टन धान की आवक एवं खरीद दर्ज की गई है। उपायुक्त ने बताया कि जिले में धान की खरीद में सर्वाधिक आवक नरवाना मंडी में रही। जहां अबतक 625 मीट्रिक टन धान खरीदा गया है। इसके अतिरिक्त फिल्लुखेड़ा मंडी में 294 मीट्रिक टन, धमतान मंडी में 163 मीट्रिक टन, सफेदों मंडी में 18 मीट्रिक टन तथा नगुरा मंडी में पांच मीट्रिक टन धान की खरीद हुई है। किसानों के हितों की पूर्ण सुरक्षा एवं पारदर्शिता सुनिश्चित करने के उद्देश्य से धान की खरीद कार्यवाही खाद्य एवं आपूर्ति विभाग, हेफेड व वेयर हाउस जैसी सरकारी एजेंसियों द्वारा की जा रही है। मंडियों में किसानों के लिए पर्याप्त सुविधाएं एवं व्यवस्थाएं उपलब्ध कराई गई हैं।

## आयोजन

डीसी ने कार्यक्रम के दौरान सुनी जन समस्याएं, ग्राम पंचायत ने भी रखा मांग पत्र

## रात को श्रीरागखेड़ा में प्रशासन ने किया रात्रि ठहराव

सरकार का मुख्य उद्देश्य पंक्ति में खड़े अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाना है योजनाओं का लाभ : डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जौद

गांव श्रीरागखेड़ा में मंगलवार रात को जिला प्रशासन ने रात्रि ठहराव किया। डीसी ने जन समस्याएं सुनीं और कहा कि इस तरह के आयोजनों से आम जनता का प्रशासन के प्रति विश्वास बढ़ता है। रात्रि ठहराव कार्यक्रम में लोगों को समस्याओं का त्वरित आधार पर समाधान किया जाता है जो शिकायत मुख्यालय स्तर की है उन्हें उच्च अधिकारियों को भेजकर समाधान करवाया जाता



जौद। रात्रि ठहराव के दौरान जन समस्याएं सुनते डीसी और रात्रि शिविर में समस्या रखते हुए महिला। फोटो: हरिभूमि

है। मुख्यमंत्री का भी मुख्य उद्देश्य है कि केंद्र एवं राज्य सरकार की जन कल्याणकारी योजनाओं का लाभ पंक्ति में खड़े अंतिम व्यक्ति तक पहुंचें। इसी उद्देश्य को लेकर जिला प्रशासन भी संबंधित व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ पहुंचाने के लिए

प्रतिबद्ध है। डीसी ने कहा कि रात्रि ठहराव कार्यक्रम में गांव का कोई भी व्यक्ति अपनी शिकायत निःसंकोच होकर दे सकता है, इस समस्या का प्रशासन द्वारा त्वरित आधार पर समाधान किया जाएगा। रात्रि ठहराव में गांव

निवासी चमेली द्वारा बिजली का लोड कम करवाने के लिए अपनी शिकायत रखी थी। डीसी ने दक्षिण हरियाणा बिजली निगम के एक्साइन को निर्देश दिए कि वे एक सप्ताह में इस समस्या का समाधान करवाना सुनिश्चित करें।

## ग्राम पंचायत ने रखा मांग पत्र

गांव की सरपंच ने अपना मांग पत्र रखा। इसमें गांव के धर्मस्थल पर कब्जा हटवाने बारे, बालाजी मंदिर तालाब की पैमाइश, स्कूल में सोलर पैनल लगवाने, आंगनवाड़ी को शिफ्ट करने बारे, टावर लगाने, तालाब के पास घुस बोर लगाने, नालों का निर्माण करवाने, गांव में चौकीदार लगाने, पीने के पानी का सैपल भरवाने, फीडर अलग करवाने तथा 24 घंटे बिजली उपलब्ध करवाने, गांव का मुख्य रास्ता पक्का करवाने, बेकर बरताने बारे रखी गई। इस पत्र डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने कहा कि सभी मांगों पर निगमनुसार आवश्यक कार्रवाई की जाएगी।

## धुव पब्लिक स्कूल में दशहरा उत्सव में छात्र कलाकारों ने दी मनमोहक प्रस्तुतियां

पुंडरी। धुव पब्लिक स्कूल पुंडरी में दशहरा उत्सव बड़े हर्षोल्लास और सांस्कृतिक उत्साह के साथ मनाया गया। विद्यालय परिसर में रंग-हिरण्यो परिधानों और रामायण से जुड़े पात्रों की प्रस्तुतियों ने उत्सव का माहौल और भी मग्य बना दिया। कार्यक्रम की शुरुआत विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत सांस्कृतिक प्रस्तुतियों से हुई, जिनमें अच्छाई की बुराई पर जीत का संदेश प्रमुख रहा। मंच पर बच्चों ने राम, सीता, हनुमान, लक्ष्मण और रावण के पात्रों का रूप धारण कर मनमोहक अभिनय किया। सभी दर्शक बच्चों की प्रतिभा देखकर मंत्रमुग्ध हो उठे। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण रावण दहन रहा, जिसे देखकर बच्चों ने बुराई के अंत और सत्य की विजय का महत्व समझा। उत्सव में विद्यालय में जय श्रीराम के जयकारे गूंजते रहे और पूरा वातावरण धार्मिक व सांस्कृतिक रंग में रंग गया। प्राचार्य परवीन दिल्लो ने सभी स्टाफ सदस्यों, विद्यार्थियों और अभिभावकों को दशहरा की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि इस त्यौहार से हमें यह प्रेरणा लेनी चाहिए कि अपने जीवन से नकारात्मक विचारों और बुराईयों को दूर कर सत्य एवं सदाचार के मार्ग पर चलें।

