

हरिभूमि जींद-कैथल मूनि

रोहतक, गुरुवार, 9 अक्टूबर 2025

तापमान



अधिकतम 26.0 डिग्री
न्यूनतम 18.0 डिग्री

रात के समय सड़कों पर बेसहारा गोवंश खन रहा...
विद्यार्थियों को दिलाई नशे से दूर रहने की शपथ.....



खबर संक्षेप

रजिशन मारपीट करने पर 5 के खिलाफ केस

जींद। नरवाना में रजिशन के चलते दो दोस्तों पर हमला कर घायल करने पर शहर थाना नरवाना पुलिस ने पांच युवकों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव अमरगढ़ निवासी सन्नी ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह पढ़ने के लिए नरवाना आता है।

कार की चपेट में आने से बाइक चालक घायल

कैथल। कैथल अंबाला रोड पर महिंद्रा शोरूम के सामने एक गाड़ी की चपेट में आने से बाइक चालक घायल हो गया। उसे अस्पताल ले जाया गया है। इस संबंध में गुरु चरण सिंह ने शहर पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 1 अक्टूबर को जब एक युवक बाइक पर सवार होकर महिंद्रा शोरूम के सामने से गुजर रहा था तो अज्ञात चालक ने गाड़ी को तेज लापरवाही से चलते टक्कर मारकर घायल कर दिया।

मारपीट करने पर पूर्व सरपंच समेत दो नामजद

जींद। गांव मनोहरपुर में व्यक्ति से मारपीट करने पर सदर थाना पुलिस ने पूर्व सरपंच समेत दो लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव खजौली निवासी बबलु ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह कार्यवश गांव मनोहरपुर आया हुआ था। उसी दौरान पूर्व सरपंच शैलेंद्र से कहासुनी हो गई।

चीका में गाड़ी का शीशा तोड़कर 24 हजार निकाले

कैथल। कस्बा चीका से गाड़ी का शीशा तोड़कर उसमें रखे 24000 की नकदी लेकर फरार हो गए। गांव थेंह मुकुरिया के जगमोहन सिंह ने चीका पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 6 अक्टूबर को वह एचडीएफसी बैंक चीका में आया था। अपनी गाड़ी को बाहर खड़ा कर वह अंदर चला गया। उसने बताया कि जैसे ही वह वापस आया तो उसने देखा की गाड़ी का शीशा टूटा हुआ था।

रजिशन मारपीट करने पर सात नामजद

जींद। झांज गेट पर कहासुनी के दौरान युवक के साथ मारपीट करने पर शहर थाना पुलिस ने घायल की शिकायत पर सात के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। कुम्हारन मोहल्ला निवासी रिकू ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी रघुनाथ मंदिर के निकट प्रवीण से कहासुनी हो गई थी। जिस पर प्रवीण, परिजनो तथा जानकारो ने उस पर हमला कर दिया।

मकान से नकदी-जेवर चोरी का आरोपी दबोचा

कैथल। सीवान क्षेत्र से एक मकान में चोरी करने के मामले की जांच थाना सीवान पुलिस के एचसी जर्नेल सिंह की टीम द्वारा करते हुए आरोपी गांव सजुमा निवासी सुनील कुमार उर्फ रिकू को गिरफ्तार किया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि गांव सैर निवासी एक महिला पूजा देवी की शिकायत अनुसार 2 अक्टूबर को वह 3 दिन के लिए अपने माइके गई हुई थी।

कहासुनी के चलते मारपीट तीन पर केस

जींद। राम कालोनी में मारपीट करने पर सिविल लाइन थाना पुलिस ने तीन लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। राम कालोनी निवासी आनंद ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी करन से कहासुनी हो गई थी। जिस पर करन तथा उसके साथियों ने उस पर डंडों से हमला कर दिया।

अवैध देशी कट्टे-कारतूस सहित आरोपित दबोचा

कैथल। अवैध अस्ला-अमुनेशन रखने वाले अपराधियों की धरपकड़ के लिए एस्पपी उपासना के निर्देशानुसार चलाई जा रही मुहिम तहत सीआईए-1 पुलिस द्वारा थाना कलायत क्षेत्र से एक आरोपी को काबू किया गया है। जिसके कब्जे से एक देसी कट्टा व एक कारतूस बरामद हुआ।

आफत बना मौसम, किसानों की अटकी रही सांसें, अभी राहत के आसार नहीं

अनाज मंडियों में पड़ी धान में बढ़ी नमी किसानों को भारी नुकसान का अंदेशा

पिछले चार दिनों से बारिश का सिलसिला लगातार जारी

हरिभूमि न्यूज 11 जींद

किसानों के लिए मौसम आफत बन गया है। पिछले चार दिनों से बारिश का सिलसिला लगातार जारी है। बीती रात बारिश हुई तो बुधवार को दोपहर बाद फिर से बारिश ने किसानों को हलकान कर दिया। कृषि कार्यों पर भी ब्रेक लगा रहा। मंडी में पहुंची धान फसल में नमी बढ़ गई है तो उत्पादन भी प्रभावित होने का आशंका बन गई हुई है। बारिश तथा बुद्धिबद्धि के कारण तापमान में भी गिरावट दर्ज की गई। बुधवार को अधिकतम तापमान 26 डिग्री तथा न्यूनतम तापमान 18 डिग्री दर्ज किया गया। मौसम में आद्रता 76 प्रतिशत तथा हवा की गति आठ किलोमीटर प्रति घंटा दर्ज की गई। मौसम विभाग के अनुसार मौसम परिवर्तनशील बना हुआ है। आगे मौसम शुष्क बने रहने की संभावना है। तापमान में भी

जींद में 30, नरवाना में 16, अलेवा में 6 एमएम बरसात



जींद। बारिश के बीच से गुजरते वाहन।

फोटो: हरिभूमि



गुहला चीका। जलभराव का दृश्य।

फोटो: हरिभूमि

धान की फसल पक कर तैयार

धान की फसल पक कर तैयार है। मंडियों में भी आक हो चुकी है। ज्यादा नमी खरीद में रोड़ा बनी हुई थी। पिछले तीन दिनों से हो रही बारिश मंडियों में पड़ी फसल भीगा गई। नमी भी बढ़ गई है। जो खेतों में तैयार खड़ी है। हवा के कारण फसल गूंध। जिससे उत्पादन प्रभावित होने का खतरा बन गया है। साथ ही गुणवत्ता में भी गिरावट आएगी। किसानों का कहना है कि बारिश से सिवाय नुकसान के कुछ नहीं है। बारिश से धान कटाई तथा कटाई का कार्य ठप्प पड़ा हुआ है। मौसम वैज्ञानिक डा. राजेश ने बताया कि पश्चिमी विक्षोभ अक्षर से मौसम परिवर्तनशील बना हुआ है। आकाश में बादलवाह बनी रहने के साथ मौसम के सूख रहने की संभावना है। तापमान में भी गिरावट आएगी। किसान कृषि से संबंधित कार्य मौसम को ध्यान में रख कर करें।

गिरावट आएगी। पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता से जिले में पिछले तीन दिन दिनों से बारिश का सिलसिला लगातार जारी है। मंगलवार को दिन में हल्की बारिश रही तो रात को भी अच्छी खासी बारिश हुई। बुधवार को दिन का आगाज आकाश में छाए बादलों तथा गुलाबी ठंड के साथ हुआ। दिन में बादलवाह भी बनी रही। दोपहर बाद मौसम ने करवट ली और बारिश शुरू हो गई। तापमान में दो डिग्री की गिरावट दर्ज की गई। जींद में 30 एमएम, नरवाना में 16 एमएम, अलेवा में छह एमएम, जुलाना तथा उचाना में दो-दो एमएम बारिश दर्ज की गई।

गुहला तहसील कार्यालय और चीका मंडी जलमग्न

गुहला-चीका। गुहला तहसील कार्यालय में हल्की बारिश के बाद तालाब जैसे हालात बन गए हैं। कार्यालय परिसर में जलभराव से साफ कर दिया कि जल निकासी की कोई ठोस व्यवस्था नहीं है। एसडीएम कार्यालय जैसे महत्वपूर्ण भवन में पानी भरने से कर्मचारियों और आमजन को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ा। फिसलन और गंदगी के कारण स्वास्थ्य और सुरक्षा पर भी खतरा बना हुआ है।

परेशानी बढ़ी

वहीं, चीका की अनाज मंडी में भी बारिश ने सफाई व्यवस्था की पोल खोल दी। मंडी परिसर में जगह-जगह फूस के ढेर लगे हुए हैं, जिससे जलभराव की स्थिति उत्पन्न हो गई। जानकारी के अनुसार, फूस उठाने के लिए ठेकेदार को 32 लाख रुपये का ठेका दिया गया था, लेकिन आज भी मंडी में बड़े-बड़े फूस के ढेर पड़े हैं। इससे न केवल व्यापारियों को परेशानी हो रही है।

किसान संगठनों का धरना जारी

हरिभूमि न्यूज 11 उचाना

पीआर धान में नमी के नाम पर कटौती के आरोप लगाते लगातार तीसरे दिन किसान, मजदूर संयुक्त मोर्चा उचाना का धरना जारी रहा। पूर्व मंडी प्रधान बलराज श्योकंद भी लगातार तीसरे दिन अनशन पर रहे। किसान नेता आजाद पालवां ने कहा कि जब तक पीआर धान एमएसपी पर किसानों को नहीं बिकती, दो मिलरों के अलावा अन्य मिलर अलौट नहीं होते धरना जारी रहेगा। बलराज श्योकंद के साथ चार किसान हर रोज अनशन पर रहेंगे। ये किसान हित के लिए धरना चल रहा है।



उचाना। अतिरिक्त मंडी पहुंचे एसडीएम दलजीत सिंह।

फोटो: हरिभूमि

एमएसपी भाव पर खरीदा जा रहा

किसानों को जो एमएसपी का भाव है वो मिले इसके लिए धरना चल रहा है। किसान समा के पूर्व राज्य प्रमुख प्रेम सिंह कलमंड, अरजुन कंडेल, राजकुमार श्योकंद ने धरने पर पहुंच कर आजाद सभा के अध्यक्ष मंडी में खरीद को जायज ठेके रखीकम दलजीत सिंह पहुंचे। यहां पर किसानों के साथ बातचीत की गई। एमएसपी के बारे में पता चला कि एमएसपी के समझदार मिलर अलौट करने की मांग की ताकि पीआर धान की कमी किसानों को नहीं आते ही बिक सकें। एमएसपी ने कहा कि करीब 1000 टन धान पर खरीद करने वाली पीआर धान को एमएसपी भाव पर खरीदा जा रहा है। किसी तरह की परेशानी किसानों को नहीं आने की जा रही। जो मांग किसान नेताओं को भी है उसको पूरा किया जाएगा।

अमेरिका में काम दिलवाने का आश्वासन देकर 40 लाख ठगे

■ मैक्सिको बार्डर पर डॉकर्स के मानसिक रूप से प्रताड़ित करने का लगाया आरोप

हरिभूमि न्यूज 11 कैथल

गांव फतेहपुर में युवक को अमरीका भेजने व वहां काम दिलाने का आश्वासन दे दो आरोपियों ने 40 लाख ठग लिए। मामले में पीड़ित युवक ने पैसे की धोखाधड़ी के साथ मैक्सिको बार्डर पर डॉकर्स की ओर मानसिक रूप से प्रताड़ित करने का भी आरोप लगाया है। आरोप है कि आरोपियों ने रुपए लेने के बाद न तो उसे विदेश भेजा और न ही वापस मांगने पर उसके रुपए वापस किए।

■ बिजली विभाग के एसडीओ प्रिंस बुरा ड्यूटी मजिस्ट्रेट तैनात रहे

हरिभूमि न्यूज 11 बांड

जिला नगर योजनाकार प्रवीण कुमार ने बताया कि कार्यालय द्वारा जिला प्रशासन के सहयोग से बांड राजस्व संपदा में पनप रही तीन अवैध कालोनियों में तोड़फोड़ की कार्यवाही की गई। अवैध कालोनियों में कार्यवाही एचडीआर एक्ट 1975 के प्रावधान अनुसार की गई। इस कार्यवाही के दौरान बिजली विभाग के एसडीओ प्रिंस बुरा बतौर ड्यूटी मजिस्ट्रेट तैनात रहे।

सुविधा पहले चार्ज था केवल 100 रुपये, एक कमरा वीआईपी के लिए रहेगा रिजर्व

नागरिक अस्पताल में मरीजों को उपलब्ध होंगे प्राइवेट कमरे, एक दिन का चार्ज 500 रुपये

हरिभूमि न्यूज 11 जींद

जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल में मरीजों को अब प्राइवेट कमरे उपलब्ध होने शुरू हो गए हैं। स्वास्थ्य अधिकारियों के दिशा-निर्देशों पर पुरानी बिल्डिंग स्थित तीसरे तल पर यह कमरे तैयार करवाए गए हैं। यह कमरे निजी अस्पतालों में मिलने वाले कमरों की तुलना में तैयार करवाए गए हैं। इन कमरों की सुविधा के लिए मरीज को

हर सुविधा उपलब्ध रहेगी

नागरिक अस्पताल के डिप्टी एसएस डा. राजेश मोला ने बताया कि प्राइवेट कमरों के लिए लगातार डिमांड आ रही थी। जिसे उच्च अधिकारियों से अवगत करवाया गया था। उच्च अधिकारियों के दिशा-निर्देश पर पांच कमरों को तैयार करवाया गया है। जो 500 रुपये के प्रतिदिन चार्ज पर मरीजों के लिए उपलब्ध होंगे। इन कमरों में मरीज को निजी अस्पतालों की तरह ही हर सुविधा उपलब्ध करवाई जाएगी।

500 रुपये प्रतिदिन का चार्ज भी देना होगा। हालांकि पहले यह चार्ज केवल 100 रुपये थे। जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल 200 बैड का है। यहां सौ बैड पुरानी बिल्डिंग तथा 100 बैड नई बिल्डिंग में मरीजों के लिए उपलब्ध हैं। काफी समय पहले केवल सौ रुपये में मरीजों को प्राइवेट कमरे उपलब्ध होते थे लेकिन डिमांड न होने के

ये सुविधाएं होंगी

इन कमरों में अटैच बाथरूम है और बैड लगाए गए हैं। साथ ही इन कमरों को लेने के लिए प्रतिदिन के हिसाब से 500 रुपये भी लिए जाएंगे। जिसकी बाकायदा रसीद कटेगी। इन पांच कमरों में से एक कमरा वीआईपी के लिए रिजर्व रहेगा ताकि कोई भी इमरजेंसी आती है तो प्राइवेट कमरे की सुविधा उपलब्ध करवाई जा सके। यहां नर्स बैड, पर्दे व वॉशरूम की सुविधा है।

चलते इन कमरों की लोग सुविधा नहीं ले रहे थे। उच्च स्वास्थ्य अधिकारियों ने निर्देश दिए कि अस्पताल में आने वाले मरीजों के लिए प्राइवेट कमरे तैयार करवाए जाएं ताकि जिन्हें इन कमरों की जरूरत है वो ले सकें। उच्च अधिकारियों के दिशा-निर्देश पर पुरानी बिल्डिंग के तीसरे तल पर पांच कमरे तैयार करवाए हैं।



जींद। सब्जी मंडी में सब्जी बेचते विक्रेता।

फोटो: हरिभूमि

जींद: बरसात से बेल वाली सब्जियों की आवक कम

■ सब्जियों के दस से 15 रुपये प्रति किलोग्राम तक बढ़े दाम

हरिभूमि न्यूज 11 जींद

पिछले तीन दिन से हो रही बरसात के कारण सब्जियों के दाम में बढ़ोतरी हुई है। पहले की अपेक्षा पिछले तीन दिन से ज्यादातर सब्जियां पहले की अपेक्षा दस रुपये प्रति किलो ज्यादा बिक रही है। सब्जी विक्रेताओं का कहना है कि बरसात से बेल वाली सब्जियों की आवक कम हो गई है। इस कारण सब्जियों के रेट में आंशिक रूप से बढ़ोतरी हुई है। जींद शहर के आसपास अमरहोड़ी, अहिरका से गोभी, घीया, तोरी व बैंगन जैसी सब्जियां कम हो गई हैं। इस कारण लोग सब्जियों के दाम कम होने का इंतजार कर रहे हैं। पहले जो 15 दिन की सब्जी 500 रुपये में आती थी, अब वह सब्जी 650 से अधिक रुपये में आ रही है। ऐसे में लोगों को आर्थिक बोझ गढ़ गया है।

बरसात के चलते मौसम में ठंड बढ़ी

अलावा आलू व प्याज जैसी सब्जियां पर ज्यादा असर देखने को नहीं मिला है। वहीं बरसात के चलते मौसम में ठंड बढ़ गई है तो शक्करकंदी भी मंडी में पहुंचना शुरू हो गई है। लोगों का कहना है कि अभी त्योहार का सीजन भी चल रहा है। ऐसे में त्योहारी सीजन के बाद ही सब्जियों के दाम में कुछ कमी आने की संभावना है। वहीं दूसरी ओर बरसात के कारण सब्जियों की आवक कम होने से रेट में बढ़ोतरी हुई है। अब पहले की अपेक्षा लोग कम सब्जियां खरीद पाते हैं। सब्जी मंडी प्रधान जींद मोहित गुजर ने बताया कि दो-तीन बरसात से सब्जियों के रेट में आंशिक रूप से बढ़ोतरी हुई है। जैसे ही स्थिति सामान्य होगी तो सब्जियों के दाम कम हो जाएंगे। अभी बरसात से कुछ सब्जियों की आवक कम है। सब्जियों के रेट थोड़े ज्यादा हैं। जल्द ही सभी सब्जियों के रेट पहले की तरह सामान्य हो जाएंगे।

सीएमओ कार्यालय पर धरना देंगे स्वास्थ्य कर्मियों

■ स्वास्थ्य कर्मचारी एसोसिएशन ने सिविल सर्जन को सौंपा मांगपत्र

हरिभूमि न्यूज 11 जींद

बहुउद्देश्यीय स्वास्थ्य कर्मचारी एसोसिएशन की राज्य कार्यकारिणी के आदेश पर जिला सचिव गुननाम सिंह के नेतृत्व में एसो के पदाधिकारियों ने बुधवार को सिविल सर्जन डा. सुमन कोहली को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन के माध्यम से बताया गया कि बहुउद्देश्यीय स्वास्थ्य कर्मचारी आगामी 25 से स्वास्थ्य कार्यक्रमों की ऑनलाइन रिपोर्ट तथा अन्य किसी भी प्रकार की ऑनलाइन एंटी करने के कार्य



जींद। सिविल सर्जन को ज्ञापन सौंपते स्वास्थ्य कर्मियों।

फोटो: हरिभूमि

बंद करेंगे और एनएचएम के तहत कार्यरत महिला एमपीएचडब्लू के अधिकारियों द्वारा संसाधन उपलब्ध करवाए बिना कर्मचारियों को निजी मोबाइल से स्वास्थ्य कार्यक्रमों की रिपोर्ट के ऑनलाइन करने के लिए बाध्य किया जा रहा है।

कर्मचारियों में भारी रोष

कुछ अधिकारी सरकार को गुमराह करके कर्मचारियों को अनव्ययकर परेशान करने पर तुले हैं और जिजी मोबाइल से कर्तव्य नहीं करने पर स्वास्थ्य कर्मचारियों पर कार्यवाही की धमकी भी दे रहे हैं। जिससे कर्मचारियों में भारी रोष है। कर्मचारी नेताओं ने बताया कि एसोसिएशन द्वारा बार-बार उच्च अधिकारियों को पत्र लिखने के बावजूद भी कुछ अधिकारियों द्वारा इस्तेमाल युक्त लैपटॉप आदि उपलब्ध करवाने की बजाय कर्मचारियों को स्वास्थ्य कार्यक्रमों की रिपोर्ट हेतु अपने निजी मोबाइल पर एन डउनलोड करने पर बाध्य किया जा रहा है।



भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहन लाल से मिलते मार्केट कमेटी चेयरमैन सुरेंद्र खरकभूर।

भाजपा प्रदेशाध्यक्ष का जताया आभार

उचाना। नवनिर्वात मार्केट कमेटी चेयरमैन सुरेंद्र खरकभूर, वाइस चेयरमैन प्रवीण गर्ग उचाना खर्द के साथ-साथ कस्तूरन मंडल सयोजक संदीप चहल ने भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहन लाल बड़ोली से मुलाक़ात कर आभार प्रकट किया। सुरेंद्र खरकभूर ने कहा कि जो सम्मान भाजपा में आम कार्यकर्ता को मिल सकता है वो कोई पार्टी नहीं दे सकती है। आम कार्यकर्ता को कोई भी बड़े से बड़ा पद भाजपा में मिल सकता है। संतोजन के लिए काम करने वालों को मेहनत का फल मिलता है। आम कार्यकर्ता को मार्केट कमेटी चेयरमैन, वाइस चेयरमैन बनाने का काम भाजपा ने किया है। जो किम्मेदारी सौंपी गई है उसको निष्ठा से निभाने का काम करेंगे। संगठन की नींवियों को जन-जन तक पहुंचाने का काम करेंगे। किसान, मजदूर, व्यापारी हित में कार्य करेंगे।

कैथल रेलवे स्टेशन के पास डेढ़ एकड़ में बनाया जाएगा पार्क, कार्य का शुभारंभ 30 लाख रुपये की राशि होगी खर्च

हरिभूमि न्यूज 11 कैथल

रेलवे स्टेशन पर सौंदर्यीकरण के तहत डेढ़ एकड़ में से पार्क बनाया जाएगा। इस पार्क को लेकर माल गोदाम के पास रेलवे की खाली जगह पर काम भी शुरू कर दिया है। इसमें रेलवे ने बाउंड्री बनाने का काम शुरू कर दिया है। रेलवे के अनुसार इस पार्क के निर्माण पर करीब 30 लाख रुपए खर्च होंगे। इस समय रेलवे स्टेशन के पास एक भी पार्क नहीं है। अब पार्क बनने के बाद स्टेशन पर पहुंचने वाले यात्रियों को सुविधा होगी और यात्री इंतजार के समय पार्क में बैठकर समय व्यतीत

प्रस्ताव बनाया

सीनियर सेक्टरल इंजीनियर वीरेंद्र सिंह ने बताया कि रेलवे की ओर से कैथल रेलवे स्टेशन की सुंदरता बढ़ाने के लिए माल गोदाम रोड पर पार्क बनाने का प्रस्ताव बनाया गया है। इसके तहत माल गोदाम के पास रेलवे की खाली जगह पर बाउंड्री बनाने का काम शुरू कर दिया है। इसका प्रस्तावित लिए अनुमति मांगी गई है। अनुमति मिलने के बाद आगामी कार्यवाही की जाएगी।

कर सकेंगे। पार्क के निर्माण की प्रक्रिया के तहत रेलवे की टीम ने तीन महीने पहले ही दौरा कर स्थान का निरीक्षण किया था।



डॉक्टर्स सजेसन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब लगातार फील हो थकान और तनाव



मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ महीनों से किसी काम में मन नहीं लगता, थकान महसूस होती है, तनाव-चिड़चिड़ाहट होती है। ऐसा क्यों हो रहा है, इसके लिए मुझे क्या उपाय करना चाहिए?

-अंचित, दुर्ग
सबसे पहले आप इस बात पर गौर करें कि जब से यह समस्या शुरू हुई है, उस दौरान ऐसा क्या हुआ है कि चिड़चिड़ाहट और तनाव शुरू हुआ है? अगर आप इस बारे में डिसाइड नहीं कर पा रहे हैं तो आपको जरूर एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए, क्योंकि आप बता रहे हैं कि थकान भी लगती है। कई बार शरीर में खून की कमी होने से थकान लगती है और जिस वजह से चिड़चिड़ापन भी होने लगता है। जांच करने के बाद ही इसके कारण का पता चलेंगा। मेरी उम्र 36 वर्ष है। दो साल पहले मेरे सिर पर लोहे से चोट लगी थी। हल्का दर्द तो हमेशा होता है, लेकिन कभी-कभी दर्द तेज हो जाता है। कृपया बताएं कि मुझे राहत के लिए क्या करना चाहिए?

-रोहन, रायपुर
आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए। कई बार चोट लगने के बाद क्लॉटिंग होती है और उसका दुष्प्रभाव कुछ दिनों बाद शुरू होता है। बेहतर होगा कि आप बगैर जांच कराए कोई भी ट्रीटमेंट शुरू न करें और इसे हल्के में न लें। मेरी उम्र 28 वर्ष है। मेरे चेहरे और गले पर कई तिल उभर आए हैं। किस मेडिकल प्रोसीजर से तिल हटाए जा सकते हैं?

-आदर्श, भोपाल

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम से संबंधित सवाल

sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

एडवाइस

डॉ. कोमल चावला

प्रोफेसर-साइकोलॉजी डिपार्टमेंट
बिरिहा यूनिवर्सिटी, बरहौन

ड ब्ल्यूएचओ के हिसाब से 2019 में दुनिया में हर आठ में से एक व्यक्ति मानसिक बीमारी से ग्रस्त पाया गया। मानसिक रूप से बीमार लोगों की संख्या 970 मिलियन थी। कोरोना काल में एंजाइटी के 26 फीसदी और डिप्रेशन के 28 फीसदी मरीज बढ़ गए। दुनिया भर में कुल मानसिक बीमारियों के शिकार लोगों में भारत के 15 फीसदी लोग शामिल हैं। भारत की 7.5 फीसदी आबादी किसी न किसी मानसिक समस्या से जूझ रही है। यानी हर आयु-वर्ग में मानसिक समस्याएं बढ़ रही हैं। इसलिए इनका अलग-अलग समाधान खोजना आवश्यक है।

बाल्यावस्था (0-12 साल)

यह वह उम्र है, जब बच्चा इमोशनल रेगुलेशन यानी भावनाओं को समझना और उन्हें मैनेज करना सीखता है। बचपन में सबसे बड़ा चैलेंज-बच्चे को जब गुस्सा आता है या वह निराश होता है तो उसे पता नहीं होता कि इसको कैसे व्यक्त किया जाए? क्या करें: अगर बच्चों को अपने इमोशंस को पहचानना और व्यक्त करना सिखा दिया जाए, तो वे बड़े होकर बेहतर कम्युनिकेटर बनते हैं। रिश्तों में कम तनाव महसूस करते हैं। मेंटल हेल्थ इश्यूज जैसे एंजाइटी, डिप्रेशन से लड़ने में ज्यादा सक्षम होते हैं। पैरेंट्स को बच्चे को यह समझाना चाहिए कि उसका गुस्सा या उदासी रीयल है। लेकिन गुस्से में टॉय तोड़ना सही नहीं है। इसके बजाय उसे गुस्सा आने के कारणों को जानना जरूरी है ताकि आगे वह कंट्रोल कर सके। इससे बच्चा सीखता है कि गुस्से का कारण समझना और उस पर बात करना ज्यादा हेल्दी है।

किशोरावस्था (13-19 वर्ष)

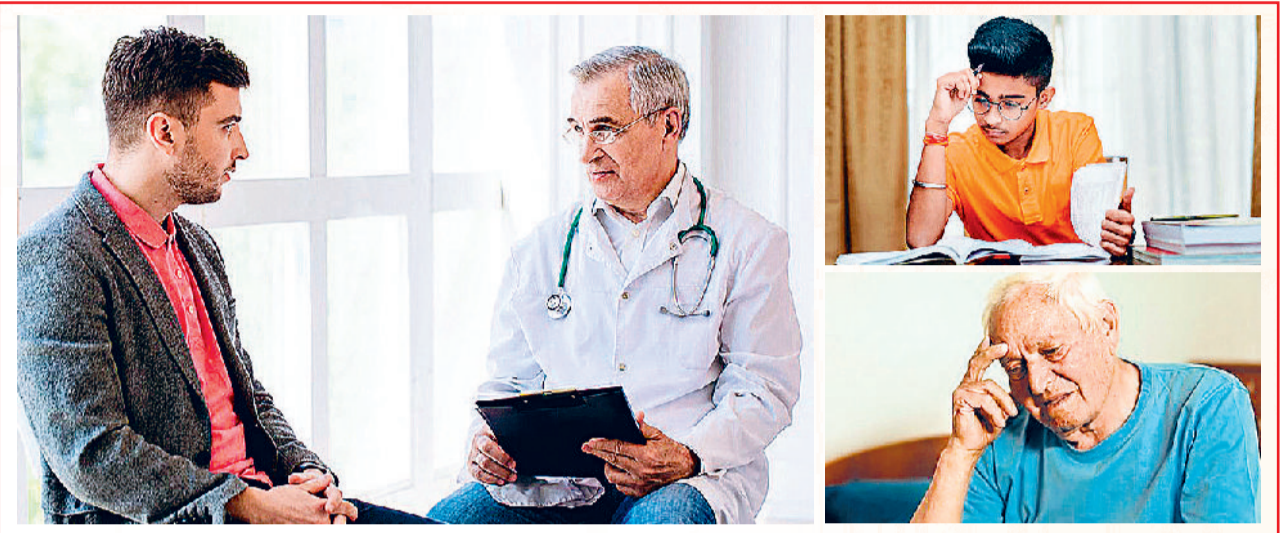
यह उम्र सबसे नाजुक मोड़ों में से एक है, जब शारीरिक, मानसिक सामाजिक और भावनात्मक बदलाव एक साथ होते हैं। किशोरावस्था एक ऐसा पड़ाव है जिसमें बच्चा बचपन से वयस्कता की ओर



बढ़ रहा होता है। अगर इस दौरान उसे पैरेंट्स का साथ, समझ और स्वीकार्यता मिले, तो वह जीवन भर मजबूत आत्मविश्वास और स्थिर मानसिक स्वास्थ्य लेकर आगे बढ़ता है। इस उम्र में बच्चा यह सोचता है कि वो कौन है, वो किस दिशा में जा रहा है? उसके शरीर में बदलाव हो रहे होते हैं, जिससे वह खुद को दूसरों से अलग महसूस करत है, तो उन्हें आत्म-संदेह होने लगता है। जब उसके दोस्त पार्टी में जा रहे हैं और उसको भी पार्टी में चलने के लिए प्रेशर डालते हैं। मन होकर भी वह पैरेंट्स के डर से नहीं जाता। कभी सोशल रिजेक्शन का डर उसे परेशान करता है। यह दबाव कई बार उन्हें नशे, गलत आदतों या खुद को बदलने की कोशिश की ओर धकेल सकता है। क्या करें: पैरेंट्स को अपने बच्चे को क्वॉलिटी टाइम देना जरूरी है। वे जब कुछ बोलते हैं तो अक्सर

वर्तमान डिजिटलाइजेशन और माग-दौड़ मरी जीवनशैली के दौर में बेशुमार सुविधाओं के बावजूद हममें से अधिकतर लोग मेंटल प्रॉब्लम्स का सामना कर रहे हैं। इनमें तनाव, घबराहट, उदासी, निराशा, अकेलापन, किसी काम में मन न लगना, एंजाइटी, अवसाद जैसी मानसिक समस्याएं कॉमन हैं। चिंताजनक बात यह है कि इन समस्याओं से हर उम्र के लोग ग्रस्त हो रहे हैं। ऐसे में सभी की मेंटल हेल्थ पर ध्यान देने की जरूरत है।

सभी के लिए जरूरी है मेंटली हेल्दी रहना



पैरेंट्स उनकी बात काट देते हैं कि तुम्हें तो कुछ पता ही नहीं है, तुम अभी छोटे हो या तुम्हें समझ नहीं आती है। इससे बच्चे का आत्मविश्वास टूटता है। इसके बजाय पैरेंट्स का यह कहना अधिक प्रभावी होगा कि वो क्या महसूस कर रहा है-वे समझते हैं। बच्चे को यह भरोसा होना चाहिए कि वह अपनी बात बिना जज किए साझा कर सकता है। पैरेंट्स को उसकी बात ध्यान से सुनी चाहिए। बच्चे को यह समझाना चाहिए कि सोशल मीडिया पर दिखने वाली बांडी जरूरी नहीं परफेक्ट हो। खेल, संगीत, आर्ट, डांस, राइटिंग या कोई भी हॉबी बच्चे को स्वस्थ पहचान बनाने में मदद करती है। जब बच्चा किसी काम में अच्छा महसूस करता है, तो पियर प्रेशर का असर कम हो जाता है।

युवावस्था (20-35 वर्ष)

इस आयुवर्ग में व्यक्ति अपने करियर, रिलेशनशिप और जीवन की दिशा तय करता है। लेकिन इसी दौर में मानसिक दबाव, उलझनें और कंपैरिजन सबसे ज्यादा होती हैं। अवसरों और चुनौतियों से भरी युवावस्था में मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान न दिया

जाए, तो यह तनाव, एंजाइटी और बर्नआउट की ओर ले जा सकता है। कॉलेज के बाद हर किसी का पहला लक्ष्य मनपसंद अच्छी नौकरी पाना होता है। ऐसा न होने पर व्यक्ति फ्रस्ट्रेशन, आत्म-संदेह और चिंता से जूझने लगता है। दूसरों से कंपैरिजन इसे और कठिन बना देती है। परिवार की अपेक्षाएं भी इसमें तनाव जोड़ देती हैं।

क्या करें: अधिकतर युवाओं को वर्कलेस पर किसी काम के लिए न कहने में डर लगता है। सोचते हैं कि मना किया तो प्रमोशन में प्रॉब्लम आएगी या रिलेशनशिप टूट जाएगी। लेकिन समय पर न कहना और अपनी बांडंडरीज तय करना सेल्फ-केयर का हिस्सा है। इसे गिल्ट के साथ नहीं, बल्कि सेल्फ-रेस्पेक्ट के साथ अपनाया चाहिए। काम और तनाव से थके हमारे दिमाग और भावनाएं भी रीचार्ज चाहती हैं। ब्रेन फॉर्ग



की स्थिति से बचने के लिए जरूरी है-भरपूर आराम और नींद, मेडिटेशन और माइंड-फ्रेमिंग, हॉबीज (संगीत, कला, खेल, पढ़ना आदि) पर ध्यान देना, सोशल कनेक्शन बनाए रखना।

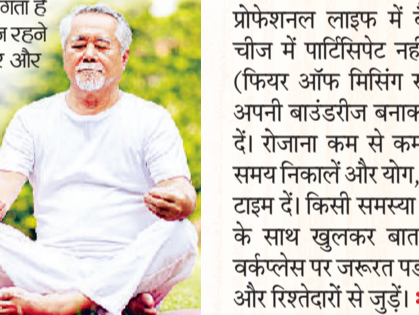
मिडएजर्स (36-55 वर्ष)

इस उम्र में रिसासिबिलिटी का प्रेशर रहता है। करियर, फैमिली में तालमेल बिठाने में स्ट्रगल होता है, जिससे स्ट्रेस और बर्नआउट बहुत जल्दी होता है। एक और व्यक्ति अपने करियर की पीक पर होता है, दूसरी ओर बड़े होते बच्चों को पूरी अटेंशन चाहिए होती है। व्यक्ति आइडेंटिटी क्राइसिस से भी गुजरता है। ऐसे में बर्न आउट की वजह से हर समय थकान रहना, नींद पूरी न होना, काम के प्रति उत्साह न होना, चिड़चिड़ापन और छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आना, लगातार तनावपूर्ण विचार आ सकते हैं।

क्या करें: जरूरी है कि मिड-लाइफ को सिर्फ स्ट्रगल न मानें, बल्कि इसे एक अवसर समझें, आत्मनिरीक्षण करें। अपनी प्रतिक्रियाओं को समझें और पर्सनल-प्रोफेशनल लाइफ में बैलेंस बनाकर चलें। किसी चीज में पार्टिसिपेट नहीं कर पा रहे, तो हमें फोमो (फियर ऑफ मिसिंग समथिंग) नहीं होना चाहिए। अपनी बांडंडरीज बनाकर चलें। मी-टाइम को महत्व दें। रोजाना कम से कम 20-30 मिनट अपने लिए समय निकालें और योग, मेडिटेशन, वॉक, हॉबीज को टाइम दें। किसी समस्या को लेकर बच्चों और पार्टनर के साथ खुलकर बात करें ताकि स्ट्रेस कम हो। वर्कलेस पर जरूरत पड़ने पर न कहना सीखें। दोस्तों और रिश्तेदारों से जुड़ें। * प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

ओल्ड एजर्स (60 साल से अधिक उम्र) में मेंटल प्रॉब्लम्स

इस एज में असल चुनौती होती है-अकेलेपन, सामाजिक पहचान खोने और जीवन के उद्देश्य के तलाश की। शोध बताते हैं कि लगभग 20 प्रतिशत वरिष्ठ जागरिक डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं। इसमें जीव को समस्या, नकारात्मक विचार, भ्रूष की कमी और सामाजिक दूरी प्रमुख लक्षण होते हैं। रिटायरमेंट के बाद व्यक्ति को लगता है कि उनका समाज में कोई रोल नहीं रहता। ऑफिस, सहकर्मी और व्यस्त जीवन का हिस्सा न रहने से खालीपन और बेकारपन महसूस होता है। बच्चे और पोते-पोतियां अपनी पढ़ाई, करियर और जीवन में व्यस्त हो जाते हैं। बुजुर्गों को लगता है कि अब उनके लिए किसी के पास टाइम या जरूरत नहीं है। समय के साथ पैरेंटिंग स्ट्रगल में आया बदलाव कई बार बौद्ध-पैरेंट्स और पैरेंट्स के बीच सोच का टकराव का कारण बनता है। क्या करें: युवाओं को बुजुर्गों से जुड़ने की पहल करनी चाहिए। साथ बैठना, कहानियां सुनना, उनके अनुभवों को महत्व देना मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाता है। अगर बुजुर्ग स्मार्टफोन या डिजिटल टूल्स सीख लें तो उनका सामाजिक दायरा बढ़ सकता है। ऑनलाइन वुल्स से जुड़कर वे अपना अकेलापन काफी हद तक कम कर सकते हैं। मेडिटेशन और हल्की एक्सरसाइज, हॉबीज (पेंटिंग, गार्डनिंग, रीडिंग) गतिविधियां करवाना चाहिए।



हर्बल जोन

रेखा

एक हर्बल पौधा है स्टीविया, जिसकी पत्तियों में प्राकृतिक मिठास देने वाला यौगिक स्टीवियोसाइड होता है, जो साधारण चीनी से 200 से 300 गुना ज्यादा मिठास से भरा होता है। इसकी खासियत यह होती है कि इसमें कैलोरी नगण्य होती है। यह पौधा मूलतः दक्षिण अमेरिका के पैराग्वे और ब्राजील का निवासी है। वहां आदिवासी सदियों से इससे मीठे पेय पदार्थ बनाने में इस्तेमाल करते रहे हैं। क्योंकि पौधे से बनी चीनी में कैलोरी नहीं होती, इसलिए

डाइट सजेसन

डॉ. अदिति शर्मा

कंसल्टेंट-डाइटिशियन, दिल्ली

आज की अति व्यस्त दिनचर्या की वजह से अधिकांश लोगों का शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। अगर हम शुद्ध से ही अपने खान-पान पर ध्यान दें, तो इससे हमारा मस्तिष्क स्वस्थ और सक्रिय बना रहेगा। आइए जानते हैं कुछ ऐसे सुपर फूड्स के बारे में, जो हमारे ब्रेन को सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां: पालक, मेथी और बथुआ जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों में फॉलेट नामक पोषक तत्व पाया जाता है, जो डिप्रेशन को दूर करने में मददगार होता है। इसके अलावा हरी सब्जियों में बीटा कैरोटिन, ल्यूटिन, विटमिन-के जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो ब्रेन की कोशिकाओं को मजबूत बनाते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों में एंटी ऑक्सिडेंट्स भी पाए जाते हैं, जो दिमागी थकान को दूर करने में सहायक होते हैं। इसके अलावा टमाटर में लाइकोपिन होता है, जो ब्रेन को स्वस्थ बनाए रखने में मददगार होता है। ब्लू बेरी: जामुन प्रजाति के इस फल में एंथोसायनिन नामक एंटीऑक्सिडेंट तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन के न्यूरोन्स की एंजिंग की प्रक्रिया को धीमा करता है और एकाग्रता की क्षमता को बढ़ाने में मददगार होता है। यह स्मरण शक्ति को



जो हमें खुशी का एहसास दिलाता है। किशु: अगर नॉनवेजीटेरियन हैं, तो मछली का सेवन आपके ब्रेन को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखता है। इसमें मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड ब्रेन के न्यूरोन्स की झिल्लियों

शुगर फ्री स्टीविया के फायदे

आजकल स्टीविया शुगर यानी शुगर फ्री स्वीटनर की मांग बहुत ज्यादा बढ़ गई। भारत को चूँकि दुनिया की शुगर कैपिटल कहा जाता है, इसलिए भारत में इस स्टीविया शुगर की मांग भी बहुत ज्यादा है। स्टीविया हर्बल हमारे रोजमर्रा के जीवन में चीनी की विकल्प के रूप में उन लोगों द्वारा धड़ुले से



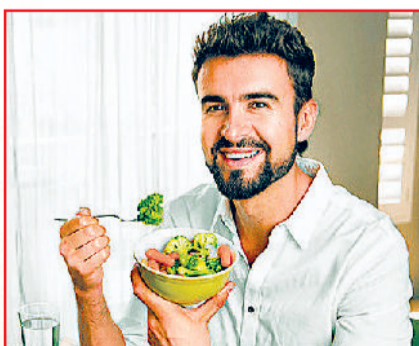
यूज की जाती है, जो लोग खासतौर पर शुगर फ्री और हेल्दी डाइट के नियम पर चलते हैं। इसलिए स्टीविया हर्बल से बनी शुगर ऐसे लोग चाय, कॉफी, जूस, शर्बत और स्मूदी में इस्तेमाल करते हैं। बेकरी आइटम जैसे केक और कुकीज भी स्टीविया शुगर से बनाए जाते हैं, क्योंकि यह ब्लड

हमारे खान-पान का मेंटल हेल्थ से बहुत करीबी रिश्ता होता है। अगर आप अपनी डाइट का पूरा ध्यान रखें, उसमें कुछ सुपर फूड्स को शामिल करें तो स्वयं को मानसिक रूप से हमेशा हेल्दी, एक्टिव और एनर्जेटिक महसूस करेंगे।

डाइट में लें ये सुपर फूड्स मेंटली रहेंगे हेल्दी

मजबूत बनाता है। इसके नियमित सेवन से तनाव दूर होता है और खुशी का एहसास होता है। इसी तरह स्ट्रॉबेरी और रास्पबेरी विटमिन-सी से भरपूर होते हैं और ये खुशी पैदा करने वाले हॉर्मोन सेरोटोनिन का लेवल बढ़ाने में मददगार होते हैं। ओट्स: यह ब्रेन को फायदा पहुंचाने वाला सुपर फूड है। इसमें बीटा ग्लूकॉन फाइबर होता है, जो ब्रेन को लगातार एनर्जी देता है और थकान दूर करता है। सुबह के नाश्ते में ओट्स लेंने से दिन भर काम करने की एकाग्रता बनी रहती है। इसमें ट्रिटोपिन नामक तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन से सेरोटोनिन का सिक्रीशन बढ़ाता है,

जो हमें खुशी का एहसास दिलाता है। किशु: अगर नॉनवेजीटेरियन हैं, तो मछली का सेवन आपके ब्रेन को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखता है। इसमें मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड ब्रेन के न्यूरोन्स की झिल्लियों



को मजबूत बनाता है और ब्रेन के नर्व्स के सूजन को कम करता है। यह तत्व डिप्रेशन और एंजाइटी से लड़ने में भी मददगार होता है। सप्ताह में दो बार मछली का सेवन ब्रेन को एक्टिव बनाता है। सीड्स और नट्स: अगर आप स्ट्रेस फील करते हैं, तो चिया सीड्स या फ्लैक्स सीड्स का सेवन करें। ये चीजें मूड स्विंग को नियंत्रित करती हैं और ब्रेन को ऊर्जावान बनाए रखती हैं। बादाम, अखरोट, कद्दू और सूरजमुखी के बीज मैग्नीशियम और जिंक से भरपूर होते हैं। मैग्नीशियम, नर्वस सिस्टम को

शुगर लेबल को नहीं बढ़ाती, इसलिए स्टीविया शुगर की मांग डायबिटीज पीड़ित लोगों के बीच अच्छी खासी है। यह स्टीविया शुगर न केवल डायबिटीज मरीजों को पहली चाहते हैं, उनके लिए भी यह रामबाण है। आमतौर पर परंपरिक चीनी खाने से दांतों में कैविटी की समस्या हो जाती है। इसलिए आजकल दांतों की सुरक्षा के लिए स्टीविया का इस्तेमाल दूध पेस्ट और माउथ वॉश में भी होता है। तमाम तरह के स्वास्थ्य पेय और हेल्थ सप्लीमेंट्स भी स्टीविया की मदद से बनते हैं। लंबोवुआब है कि स्टीविया एक हेल्दी स्वीटनर के तौर पर उभर रहा है। *



सही ढंग से संचालित करता और बेहतर नींद लाने में मददगार होता है। अखरोट में ओमेगा-3 होता है, जो ब्रेन को सक्रिय रखता है। रोजाना मुट्ठी भर नट्स खाने से तनाव दूर होता है और ब्रेन को एनर्जी मिलती है। कद्दू के बीज में ट्रिटोफेन नामक तत्व पाया जाता है, जो खुशी का एहसास दिलाता है। डार्क चॉकलेट: इसमें फ्लेवोनॉयड्स होते हैं, जो ब्रेन में ब्लड फ्लो बढ़ाते हैं और एंडोर्फिन नामक हैपीनेस हॉर्मोन रिलीज करते हैं। अपने लिए 70 प्रतिशत कोको वाली चॉकलेट का चुनाव करें, उसमें मौजूद मैग्नीशियम ब्रेन की सेहत के लिए फायदेमंद साबित होता है। इससे एंजाइटी और स्ट्रेस में कमी आती है। केला: यह विटमिन बी-6 और पोटेशियम से भरपूर होता है। इसमें मौजूद विटमिन बी-6, सेरोटोनिन और डोपामाइन नामक हैपीनेस हॉर्मोन के सिक्रीशन में मददगार होता है। ये हॉर्मोन्स ब्रेन को एक्टिव बनाने के साथ खुशी का भी एहसास दिलाते हैं।

अगर आप अपनी नियमित डाइट में यहां बताई गई इन चीजों को प्रमुखता से शामिल करेंगे तो आप मानसिक रूप से हमेशा स्वस्थ और प्रसन्न रहेंगे। * प्रस्तुति: चिन्ता

फिटनेस

रेखा देशराज

इंटरवल वॉकिंग का मतलब है, चलते समय तेज और सामान्य चाल के बीच बारी-बारी से गति को बदलते रहना। जबकि सामान्य वॉक में एक ही गति रहती है। इंटरवल वॉकिंग में हम 2 से 3 मिनट तेज चलते हैं ताकि हमारी सांसें फूलने लगें और दिल की धड़कन तेज हो जाए और फिर 2 से 3 मिनट बिल्कुल धीमे-धीमे चलते हैं। इस तरह अगर हम 3 मिनट तेज और 3 मिनट धीमी गति से चलते हैं और 20 से 30 मिनट तक इसी तरह चलते हैं, तो इसे इंटरवल वॉकिंग कहते हैं। दोनों फेज हैं फायदेमंद: इंटरवल वॉकिंग से हमें श्वास संबंधी फायदे इसलिए होते हैं, क्योंकि इस तरह की वॉकिंग में शरीर को दो तरह से उत्तेजना मिलती है। एक हाई इंटेन्सिटी स्ट्रिमलस, जिसमें तेज चलने से हृदय और फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है, ऑक्सीजन अपटैक सुधरता है और इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ती है। जबकि दूसरी तरह की उत्तेजना को रिकवरी फेज कहते हैं। इसमें धीमी चाल के समय मांसपेशियां आंशिक रूप से आराम पाती हैं, जिससे उनमें थकान कम होती है और अगला फेज उन्हें अधिक प्रभावी बनाता है। इस इंटरवल वॉकिंग के जो फिजियोलॉजिकल प्रभाव होते हैं, उसके चलते तेज चाल चलते समय कोशिकाएं अधिक सक्रिय होती हैं, जिसके कारण उनसे ऊर्जा उत्पादन और फैट बर्निंग बढ़ती है। साथ ही हाई इंटेन्सिटी फेज में एंडोर्फिन और ग्रेथ हार्मोन का स्राव बढ़ता है, जो हमारे मेटाबॉलिज्म को तेज करते हैं। साथ ही इससे हृदय गति में बार-बार बदलाव आने के कारण हमारी रक्तवाहिकाओं की लोच लचक बढ़ती है जिसे वेस्कुलर फ्लैक्सिबिलिटी कहते हैं। इससे ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद मिलती है। स्लो फेज के दौरान शरीर में तेज फेज के दौरान बने लैक्टिक एसिड को साफ किया जाता है, इससे थकान घटती है। मिलते हैं कई तरह के लाभ: इंटरवल वॉकिंग के बहुत सारे स्वास्थ्य लाभ हैं। इससे टाइप-2 डायबिटीज में राहत मिलती है। साथ ही इंटरवल वॉकिंग से हाई ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित करने में मदद मिलती है, क्योंकि इस तरह की वॉकिंग से रक्तवाहिकाओं की लोच और एंडोथिलियल फंक्शन सुधरता है, जिस कारण सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर में 5 से 10 एमएमएचजी की गिरावट देखी गई है। साथ ही इससे हार्ट पर लोड को सहन करने की क्षमता बढ़ती है। इंटरवल वॉकिंग का जो एक और बड़ा फायदा है, वह यह है कि इससे एलडीएल कोलेस्ट्रॉल में कमी से हार्ट अटैक का खतरा घटता है। सुधरती है मेंटल हेल्थ: इंटरवल वॉकिंग करने से कम समय में ज्यादा कैलोरीज खर्च होती है। इससे

आमतौर पर फिटनेस के लिए लोग वॉकिंग करना पसंद करते हैं। लेकिन अगर आप वॉकिंग के बजाय इंटरवल वॉकिंग करना शुरू कर दें तो आपको बहुत से हेल्थ बेनिफिट्स मिलेंगे। इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

वॉकिंग से ज्यादा फायदेमंद इंटरवल वॉकिंग



ऑस्टियोपोरोसिस और मांसपेशियों की कमजोरी में सुधार होता है। बुजुर्गों में बैलेंस और चाल में स्थिरता आती है। इस सबके साथ-साथ इंटरवल वॉकिंग से शरीर से एंडोर्फिन रिलीज होता है, जिस कारण हमारा मूड बेहतर होता है और एंजाइटी के लक्षण कम होते हैं। नॉर्मल वॉकिंग से बेहतर: इंटरवल वॉकिंग सामान्य वॉक से बेहतर होता है। सामान्य वॉक में जहां कांड़ियोवेस्कुलर फिटनेस धीरे-धीरे सुधरती है, वहीं इंटरवल वॉक करने से यह तेजी से सुधरती है। इसी तरह जहां सामान्य वॉक से कैलोरी बर्न स्थिर रहती है, वहीं इंटरवल वॉक से यह ज्यादा और बाद में भी इसका बर्न जारी रहता है। अगर मांसपेशियों की मजबूती के लिहाज से देखें तो सामान्य वॉक करने से उनमें मामूली मजबूती आती है, जबकि इंटरवल वॉक से मांसपेशियों में जबर्दस्त मजबूती आती है।

सावधानी भी है जरूरी: इंटरवल वॉकिंग बिना समझे नहीं करनी चाहिए, क्योंकि इसमें कई तरह की सावधानियां बरतनी जरूरी होती हैं। इसलिए जब इंटरवल वॉकिंग करें तो वॉक संबंधी जानकारी रखने वाले किसी व्यक्ति की देख-रेख में ही करें। अगर यह संभव न हो तो शुरूआत में इंटरवल वॉकिंग अधिकतम एक से दो मिनट तेज करें और फिर धीरे-धीरे तीन से चार मिनट तक की क्षमता पर आएं, इससे इंटरवल वॉकिंग के फायदे खूब मिलते हैं। *

खबर संक्षेप

टॉवर लगवाने के नाम पर धोखाधड़ी का आरोपी काबू कैथल। मोबाइल टॉवर लगवाने के नाम पर लाखों रूपये धोखाधड़ी करने के मामले की जांच थाना साइबर क्राइम पुलिस के एसआई जसबीर सिंह, एएसआई प्रदीप कुमार व सिपाही विक्रम की टीम द्वारा करते हुए आरोपी न्यू उतम नगर कालोनी भिवानी निवासा मंदीप को गिरफ्तार कर लिया गया।

फुटबॉल के खिलाड़ियों का ट्रायल आज कैथल। जिला खेल अधिकारी राजरानी ने बताया कि हरियाणा ओलंपिक संघ द्वारा नवंबर में 27वीं हरियाणा स्टेट ओलंपिक गेम्स प्रतियोगिता का आयोजन करवाया जा रहा है। इसमें जिला कैथल के पुरुष वर्ग में फुटबॉल टीम भाग लेंगी। फुटबॉल लड़के खिलाड़ियों के ट्रायल नौ अक्टूबर को पुलिस लाइन कैथल में प्रातः नौ बजे लिए जाएंगे। इच्छुक खिलाड़ी निर्धारित समय व स्थान अनुसार पहुंचना सुनिश्चित करें।

महर्षि वाल्मीकि जयंति श्रद्धा से मनाई जींद। गुरु रविदास धर्मशाला में महर्षि वाल्मीकि की जयंती बड़ी धूमधाम से मनाई गई। सेवानिवृत्त मुख्याध्यापक दलबीर अल्हाहन ने कहा कि महर्षि वाल्मीकि को संस्कृत साहित्य का पितामह कहा जाता है। हम सभी को उनके द्वारा दिखाए गए मार्ग पर चलना चाहिए। एक साधु संत के द्वारा महर्षि वाल्मीकि के विचारों का व्याख्यान किया गया। इस अवसर पर राजेश प्रधान, डा. वजीर चौहान, सतीश काजल आदि मौजूद रहे।

ड्रोन पायलट प्रशिक्षण के लिए आवेदन आमंत्रित जींद। हरियाणा अनुसूचित जाति वित्त एवं विकास निगम के जिला प्रबंधक जगरूप सिंह ने बताया कि ड्रोन इमेजिंग एंड इंफॉर्मेशन सर्विस ऑफ हरियाणा लिमिटेड के माध्यम से अनुसूचित जाति के सदस्यों (महिला/पुरुष) को आत्मनिर्भर बनाने के लिए ड्रोन पायलट प्रशिक्षण दिया जाएगा। जिसकी पात्रता में प्रशिक्ष्य व्यक्ति की आयु 18 से 45 वर्ष हो।

संदिग्ध हालात में महिला लापता, मामला दर्ज जींद। गांव डाठरथ से महिला के संदिग्ध हालात में गायब होने पर पिल्लूखेड़ा थाना पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव डाठरथ निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत चार अक्टूबर को उसकी पत्नी घर से गायब हो गई। तलाशने तथा पूछताछ करने पर उसकी पत्नी का कोई सुरांग नहीं लगा।

पराली जलाना पर्यावरण के लिए घातक : डीसी जींद। उपायुक्त मोहम्मद इमरान राजा ने बताया कि खरीफ विपणन वर्ष 2025-26 के तहत जिले की सभी अनाज मंडियों में धान की आवक, खरीद व उठान कार्य पूरी पारदर्शिता व गति से जारी है। गत दिवस तक 21,499 मीट्रिक टन धान की खरीद पूरी हो चुकी है। उन्होंने बताया कि नरवाना मंडी में अब तक 7,009 एमटी धान की आवक एवं खरीद हुई है। उन्होंने बताया कि किसानों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए मंडियों में सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुचारु रूप से की जा रही हैं।

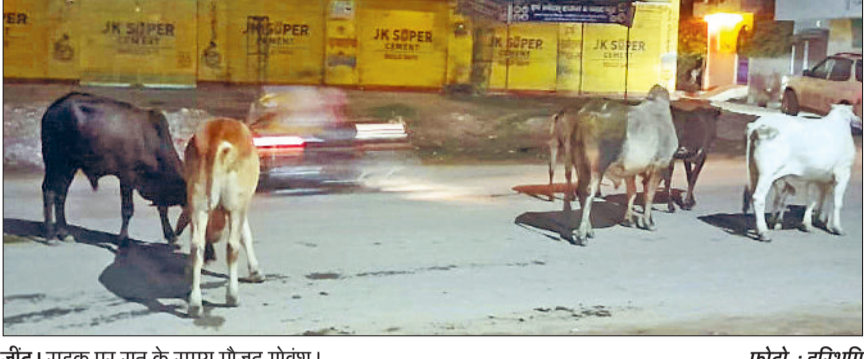
छात्रों ने हासिल की कानून के बदलाव की जानकारी जींद। छोटे राम किसान महाविद्यालय के प्राचार्य डा. कुलबीर रेडू की अध्यक्षता में कालेज के कानूनी साक्षरता प्रकोष्ठ के द्वारा तीन अक्टूबर से सात अक्टूबर तक चल रहे राज्यस्तरीय प्रदर्शनी कुरुक्षेत्र में कालेज के प्राध्यापकों व छात्राओं को नए आपराधिक कानूनों पर जानकारी प्राप्त करने के लिए भेजा गया।

शैक्षणिक सेमिनार का किया आयोजन जींद। न्यू प्रगति स्कूल डालौला में ज्ञान विज्ञान समिति हरियाणा की ओर से एक शैक्षणिक सेमिनार का आयोजन किया गया। बतौर मुख्य अतिथि राज्य अध्यक्ष डा. प्रमोद गोरी राज्य सचिव डा. सुरेश कुमार एवं राज्य अध्यापक निदेशन दास उपस्थित रहे। मुख्यअतिथियों ने विज्ञान एवं ज्ञान के महत्व के विषय में प्रेरणादायक विचार साझा किए।

रह-रह कर हो रहे हादसे दे रहे लोगों को जख्म रात के समय सड़कों पर बेसहारा गोवंश बन रहा हादसों का सबब

दिन ढलते ही सड़क के बीचोंबीच आ जाते हैं बेसहारा पशु

हरिभूमि न्यूज ▶ जींद



जींद। सड़क पर रात के समय मौजूद गोवंश। फोटो : हरिभूमि

गुलाबी ठंड का मौसम शुरू हो चुका है। ऐसे में शहर और गांव के लिंक मार्गों से लेकर नेशनल हाईवे पर बेसहारा गोवंश की भरमार दिखने लगी है। रात के समय गोवंश सड़कों पर आ जाते हैं और वाहन चालकों के लिए हादसों का सबब बन जाते हैं। ऐसा ही बीती रात बीड बड़ा वन के निकट हुआ जब बाइक सवार अमित राणा सड़क पर आए पशु को बचाने के चक्कर में सड़क हादसे में अपनी जान से हाथ गंवा बैठा। वहीं सूरज ढलते ही बेसहारा गोवंश मक्खी और मच्छरों से बचने के लिए कच्ची जगह से सड़कों पर आ जाता है। वहीं प्रशासन की ओर से किए गए प्रबंध भी ठोस समाधान के लिए पुख्ता नहीं हैं जोकि यह भी एक बेहद चिंता का विषय है।

अभियान जारी
शहर में गोशाला रोड, एसपी निवास, सर्फीदे रोड लघु सचिवालय के बाहर, राजकीय कॉलेज, रानी तालाब, देवीताल चौक, रोहता रोड, पटियाला चौक, सर्फीदे रोड, परशुराम चौक, सेना रामलीला ग्राउंड के पास इनका कब्जा है। जिले में 25 से ज्यादा गोशाला हैं। बावजूद इसके जिला की सड़कों पर 1200 से भी ज्यादा गोवंश घूम रहा है जो हादसों का कारण बन रहे हैं। शहर में दिन भर खुले में घूमने वाले पशु झपट-उधर भटकते देखे जा सकते हैं। सड़क पर बैठे गोवंश को बचाने के प्रयास में इच्छुक लोगों की आशंका रहती है। यह समस्या गंभीर रूप ले चुकी है लेकिन राहत दिलाने की ओर किसी का ध्यान नहीं है। नगर परिषद जिलाध्यक्ष डा. अनुराधा सेनी ने कहा कि समय-समय पर गोवंश को पकड़ने के लिए अभियान चलाया जाता है। शहर में खुले में घूमने वाले गोवंश व पशुओं को लगातार पकड़ी जा रहा है।

गोवंश से गंवा चुके ये लोग जान
→ वर्ष 2022 में एक महिला चिकित्सक की गाड़ी से गोवंश टकरा गया था। जिससे महिला चिकित्सक बाल-बाल बच गई थी।
→ वर्ष 2021 में काबखाना निवासी संधीप नरवाना रोड पर वाहनों की लाइट लगने से सांड के साथ टकरा कर गंभीर रूप से घायल हो गया था।
→ फरवरी 2021 में जाट धर्मशाला के पास दो सांड भिड़ गए थे। जिससे बाइक सवार हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी निवासी राजेंद्र और उनकी पत्नी घायल हो गई थी।
→ अप्रैल 2020 में बस अड्डे के सामने बाइक के आगे बेसहारा सांड आने से छतर गांव के दो युवक गंभीर रूप से घायल हो गए थे।
→ अप्रैल 2020 में जुलाना के वाई तीन निवासी 85 वर्षीय फूलपति और 95 वर्षीय हवा सिंह को सांड ने टक्कर मार दी थी। जिससे दोनों की मौत हो गई थी।
→ अप्रैल 2020 में ही बाइपास पर बाइक के आगे गाय आने से अहिरका निवासी मनोज और राहुल की मौत हो गई थी।
→ किजाना के पास आकारा गोवंश के कारण हुए सड़क हादसे में वकील कमल की मौत हो गई थी। वहीं जाट संस्था के उपप्रधान मा. रण सिंह की मौत भी गोवंश की चपेट में आने से हुई थी।
→ वर्ष 2020 में दालमवाला गांव के पास सांड के साथ बाइक की टक्कर में युवक की मौत हो गई थी और दो घायल हो गए थे।
→ वर्ष 2025 में बड़ा बीड वन के निकट पशु सड़क पर आने से वाल्मीकि मोहल्ला भिवानी रोड निवासी अमित (23) की मौत हो गई थी।

डीएवी शताब्दी स्कूल बच्चों ने कराटे खेल में बनाया दबदबा

कराटे खेल प्रतियोगिता में हरियाणा राज्य स्तर पर स्कूल का नाम रोशन किया

हरिभूमि न्यूज ▶ जींद



जींद। प्राचार्या के साथ मौजूद बच्चे।

डीएवी शताब्दी पब्लिक स्कूल जींद के बच्चों ने कराटे खेल प्रतियोगिता में अपना दबदबा बनाया। डीएवी प्राचार्या रश्मि विद्यार्थी ने कराटे खेल में पदक प्राप्त करने वाले बच्चों के विषय में बताया कि छात्रों ने तीन से पांच अक्टूबर तक कैथल में आयोजित हरियाणा स्कूल गेम्स कराटे खेल प्रतियोगिता में हरियाणा राज्य स्तर पर स्कूल का नाम रोशन किया है। इस खेल प्रतियोगिता में लगभग 350 बच्चों ने भाग लिया। इसमें डीएवी स्कूल की तोशिका, भव्य और इशांत ने स्वर्ण पदक, आशीष और सानवी ने रजत पदक और रिद्धि ने कांस्य पदक पर अपना अधिकार जमाया।

विद्यार्थी ने कराटे खेल के विषय में बताया कि कराटे बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए एक बहुत ही उपयोगी खेल है। इससे न केवल शरीर मजबूत और लचीला बनता है बल्कि आत्मविश्वास और साहस भी बढ़ता है। कराटे बच्चों को अनुशासन, सम्मान और आत्मनिर्ग्रण जैसी अच्छी आदतें सिखाता है। यह खेल बच्चों में ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है और उन्हें कठिन परिस्थितियों में शांत और समझदारी से काम लेना सिखाता है।



जींद। छात्रों के साथ मौजूद कुचपति प्रोफेसर डा. रामपाल सेनी।

हरियाणावी फिल्मों में विवि के छात्र लहराएंगे परचम
जींद। रोहतक दादा लख्मीचंद यूनिवर्सिटी में हरियाणा इन्वोटेड फिल्म एसोसिएशन द्वारा सांत्वना पुरस्कार तो बाल श्रेणी में प्रथम पुरस्कार मिला। चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय के संगीत विभाग के छात्र प्रदीप और अंकित ने अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है। प्रदीप और अंकित ने हरियाणा स्टेट लेवल फिल्म महोत्सव में पहला पुरस्कार और नागपुर फिल्म महोत्सव में दूसरा पुरस्कार जीता है। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर डा. रामपाल सेनी ने कहा कि प्रदीप और अंकित की इस उपलब्धि पर हमें गर्व है। संगीत विभाग के इन छात्रों ने अपनी मेहनत और प्रतिभा से ये पुरस्कार हासिल किए हैं। उन्होंने दोनों विद्यार्थियों को अपना आशीर्वाद दिया और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामनाएं की वह भविष्य में इसी प्रकार विश्वविद्यालय का नाम पूरे भारतवर्ष में रोशन करने के लिए प्रेरित किया। संगीत विभाग के सभी शिक्षकों ने प्रदीप और अंकित को अच्छे से सिखाया और उन्हें आशीर्वाद दिया। संगीत विभाग के शिक्षकों का कहना है कि प्रदीप और अंकित की मेहनत और लगन ने उन्हें इस मुकाम तक पहुंचाया है। प्रदीप और अंकित को संगीत विभाग के शिक्षकों और विश्वविद्यालय प्रशासन ने बधाई दी है। उन्होंने अतिथियों, संकाय सदस्यों और छात्रों का स्वागत करते हुए कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत की।

पुंडरीक तीर्थ पर मनाई जाएगी ब्लॉक हल्का स्तर की दीपावली

विधायक सतपाल जांबा ने की तैयारियों की समीक्षा हरिभूमि न्यूज ▶ पुंडरी



पुंडरी। पुंडरी में पुंडरीक तीर्थ का दौरा करते विधायक सतपाल जांबा।

विधायक सतपाल जांबा ने पुंडरी में नगर पालिका चैयरपर्सन व अधिकारियों के साथ पुंडरीक तीर्थ का दौरा कर इस बार तीर्थ पर भव्य तरीके से मनाई जाने वाली दीपावली पर्व के आयोजन की तैयारियों का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने कहा कि इस बार हल्का स्तर की दीपावली पुंडरी के प्राचीन व पौराणिक पुंडरीक तीर्थ पर मनाई जाएगी। विधायक जांबा ने बताया कि तीर्थ को आकर्षक रूप देने के लिए

ये रहे मौजूद
इस अवसर पर नया चैयरपर्सन प्रतिनिधि राकेश गोस्वामी, वाईएस चैयरमैन रामप्रसाद, पार्श्व गुल्शन, ईराम सिंह, अश्वनी शर्मा, हिशम सिंह गुक्कल, अश्वनी खुराना, सुशील गोलन, नसीब सेनी व धर्मेन्द्र गखड़ सहित नगर पालिका के अन्य अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित रहे।

तैयारियां जोरों पर हैं। पूरे तीर्थ परिसर को रंग-बिरंगी लाइटों से सजाया जाएगा, साथ ही व्हाइट वॉश, मरम्मत कार्य और स्वच्छ जल आपूर्ति की व्यवस्था की जा रही है। तीर्थ परिसर में स्वच्छता अभियान भी चलाया जा रहा है, जिसमें नियमित निरीक्षण के साथ अधिकारियों को दिशा-निर्देश दिए जा रहे हैं। बताया कि दीपावली के अवसर पर 5100 दीपकों से पुंडरीक तीर्थ को जगमगाया जाएगा।

विद्यार्थियों को दिलाई नशे से दूर रहने की शपथ, नशा एक सामाजिक बुराई

जिले में नशे को समाप्त करने के लिए जिला पुलिस ने चलाया विशेष कार्यक्रम, नशे को समाप्त करने का सबकी जिम्मेदारी हरिभूमि न्यूज ▶ कैथल



कैथल। विद्यार्थियों को नशे से दूर रहने की शपथ दिलाते पुलिस कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

हिंदू विश्व माध्यमिक विद्यालय कैथल के प्रांगण में बुधवार को जिले में नशे को समाप्त करने के लिए पुलिस विभाग के द्वारा एक विशेष कार्यक्रम के तहत विद्यार्थियों को नशे से होने वाले दुष्परिणाम के बारे में बताया गया। कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि पुलिस विभाग से इंस्पेक्टर सुरेंद्र और कांस्टेबल सुनील संधू ने शिरकत की। इंस्पेक्टर सुरेंद्र ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि नशा नाश का दार है नशे की लत पहले परिवार से दूर करती है साथ ही आर्थिक तंगी भी झेलनी पड़ती है। उन्होंने कहा नशा एक सामाजिक बुराई है जो युवाओं परिवार और समाज को खोखला बना रही है नशे की जड़ में आकर कई परिवार उजड़ जाते हैं इसलिए हमें नशे से

दूर रहना चाहिए और प्रतिदिन व्यायाम प्राणायाम और योगा करते रहना चाहिए। सुनील संधू ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा नशे से दूरी है जरूरी उन्होंने कहा हमारा उद्देश्य नशे को रोकना और समाज में नई चेतना जागृत करना है नशे को समाज से समाप्त करने की हम सब की नैतिक जिम्मेदारी है। विद्यालय की प्रधानाचार्य श्रीमती ममता कौशिक ने कहा कि नशे की सामग्री पहले व्यक्ति को उतेजित करती है लेकिन जैसे-जैसे आप उसकी लत लग जाती हैं तो वह व्यक्ति को भीतर से नकारात्मक बनाती है।

पेंटिंग प्रतियोगिता में प्रिंस प्रथम

राजकीय कालेज में लीगल लिटरेसी सेल द्वारा जिला स्तरीय स्केचिंग, पेंटिंग, फोटोग्राफी एवं वीडियोग्राफी प्रतियोगिताओं का आयोजन



जींद। प्रतियोगिता की विजेता छात्राएं।

हरिभूमि न्यूज ▶ जींद
राजकीय कालेज में लीगल लिटरेसी सेल द्वारा जिला स्तरीय स्केचिंग, पेंटिंग, फोटोग्राफी एवं वीडियोग्राफी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इसका आयोजन उप प्राचार्य रणधीर सिंह की अध्यक्षता में किया गया। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि ऐसी प्रतियोगिताएं विद्यार्थियों को कानून के प्रति जागरूक बनाती हैं और समाज में न्याय की भावना को सशक्त करती हैं। जस्टिस फॉर ऑल थू द लेंस ऑफ लीगल एड विषय पर आयोजित रही। इन प्रतियोगिताओं को कानून उद्देश्य विद्यार्थियों में कानूनी सागरता, सामाजिक न्याय की भावना और रचनात्मक अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करना रहा।

विद्यार्थियों ने अपनी कलात्मक प्रस्तुतियों के माध्यम से समाज में न्याय, समानता और विधिक सहायता के महत्व को प्रभावशाली ढंग से प्रदर्शित किया। कार्यक्रम के निर्णायक मंडल में डा. राजकमल, मुकेश कुमारी, डा. भगवान दास, पुष्पा दांडा, रीतू तथा रीना शामिल रही। निर्णायकों ने विद्यार्थियों की प्रतिभा, अभिव्यक्ति और विषय की समझ को सराहना की तथा कहा कि ऐसी गतिविधियां युवा पीढ़ी में विधिक चेतना का प्रसार करती हैं। पेंटिंग प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्रिंस राजकीय महाविद्यालय जींद ने प्राप्त किया। द्वितीय स्थान अंकिता पीआईजी जीसीबीयू जींद को मिला।

युवाओं की ऊर्जा को सकारात्मक दिशा देना खेल महोत्सव का मुख्य उद्देश्य : कर्मबीर

आयोजन के लिए नवीन जिनदल फाउंडेशन की टीम व जिला चैयरमैन कर्मबीर कौल ने की बैठक, विभिन्न विषयों पर हुई चर्चा



हरिभूमि न्यूज ▶ कैथल

सांसद नवीन जिनदल के नेतृत्व में आयोजित होने वाले सांसद खेल महोत्सव की तैयारियों को लेकर नवीन जिनदल फाउंडेशन की टीम व जिला चैयरमैन कर्मबीर कौल ने बैठक की। इसमें सांसद खेल महोत्सव के आयोजन से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर विस्तार से विचार-विमर्श किया गया ताकि यह महोत्सव न केवल सफल हो, बल्कि

सांसद खेल महोत्सव के कोडिनेटर रोहन मेहन ने बताया कि बैठक में स्वच्छता और पर्यावरण संरक्षण व्यवस्था, आयोजन स्थलों की सजावट स्वरंगसेवकों (वॉलंटियर्स) की भर्ती और प्रशिक्षण पर भी विचार हुआ। किसी भी आकस्मिक स्थिति से निपटने हेतु आपतकालीन योजना पर भी चर्चा की गई। कुरुक्षेत्र संसदीय क्षेत्र को खेलों के क्षेत्र में नई पहलवान दिलाने के लिए हर संभव प्रयास किया जाएगा।

क्षेत्र के युवाओं के लिए प्रेरणास्रोत भी बने। सांसद खेल महोत्सव के सफल आयोजन के लिए जिला परिषद चैयरमैन कर्मबीर कौल ने अनेक महत्वपूर्ण सुझाव देते कहा



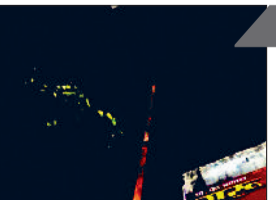
कैथल। जिला चैयरमैन नवीन जिनदल फाउंडेशन की टीम के साथ बातचीत करते हुए।

सांसद खेल महोत्सव के कोडिनेटर रोहन मेहन ने बताया कि बैठक में स्वच्छता और पर्यावरण संरक्षण व्यवस्था, आयोजन स्थलों की सजावट स्वरंगसेवकों (वॉलंटियर्स) की भर्ती और प्रशिक्षण पर भी विचार हुआ। किसी भी आकस्मिक स्थिति से निपटने हेतु आपतकालीन योजना पर भी चर्चा की गई। कुरुक्षेत्र संसदीय क्षेत्र को खेलों के क्षेत्र में नई पहलवान दिलाने के लिए हर संभव प्रयास किया जाएगा।

क्षेत्र के युवाओं के लिए प्रेरणास्रोत भी बने। सांसद खेल महोत्सव के सफल आयोजन के लिए जिला परिषद चैयरमैन कर्मबीर कौल ने अनेक महत्वपूर्ण सुझाव देते कहा

नहीं जल रही स्ट्रीट लाइटें, प्रशासन को बड़ी वारदात का इंतजार रेलवे रोड पर अंधेरे का साम्राज्य, चालक परेशान

रात को गुजरने वालों को जान हथेली पर लेकर चलना पड़ रहा हरिभूमि न्यूज ▶ जींद



जींद। सड़क किनारे लगी लाइट, जोकि जल नहीं रही है।

पटियाला चौक स्थित रेलवे रोड पर लाइटें न जलने के चलते रात के समय यहां से गुजरने वाले यात्रियों को जान हथेली पर लेकर चलना पड़ रहा है। एसीआई बैंक के चलाने पड़ रहे फेक्ट्री तक सड़क किनारे लगी लाइटें पूरी तरह से बंद हैं। ऐसे में यहां शाम होते ही अंधेरा छा जाता है। हालांकि जब तक दुकानें खुली

पटियाला चौक स्थित रेलवे रोड के मुख्य मार्गों में से एक है। इस रोड पर रेलवे जंक्शन होने के चलते दिन भर रेल यात्री इसी मार्ग का उपयोग करते हैं। इसके अलावा यहां एसबीआई बैंक सहित कई अन्य प्रतिष्ठान व दुकानें भी मौजूद हैं। राहगीरों को रात के समय कोई परेशानी न हो इसके लिए यहां स्ट्रीट लाइटें लगाई गई हैं लेकिन इनमें से आधी स्ट्रीट लाइटें जलती हैं और आधी नहीं। 40 वॉटर मोड पर तो ये लाइटें बिल्कुल भी नहीं जलती हैं। जिससे यहां से गुजरने वाले यात्रियों व आसपास रहने वाले लोगों को

को कोई भी वारदात होने का भय सताता रहता है। क्योंकि रात के समय अधिकतर रेल यात्री अपने घरों के जाने के लिए इसी रेलवे रोड का ही प्रयोग करते हैं। ऐसे में यहां रात के समय अंधेरा

छाप रहने के चलते कोई भी आसानी से वारदात को अंजाम दे फरार हो सकता है। स्ट्रीट लाइट ठीक करवाए जाने को लेकर स्थानीय लोगों ने अधिकारियों को अवगत करवाया है लेकिन लाइटों

को दुरुस्त नहीं करवाया जा रहा है। स्थानीय लोगों का कहना है कि प्रशासन किसी वारदात का इंतजार रहा है। जब वारदात होगी, तब प्रशासन जागोगा और यहां लाइटें जलेंगी।



कैथल। आस्था सिंगला को सम्मानित करते पदाधिकारी।

आस्था सिंगला ने पास की आरबीआई की परीक्षा
कैथल। आरकेएसडी पब्लिक स्कूल की पूर्व छात्रा आस्था सिंगला ने विद्यालय का दौरा किया और विद्यालय परिवार का आभार व्यक्त किया। उन्होंने हाल ही में आर बी.आई. कोड-1 परीक्षा उत्तीर्ण की है। आस्था सिंगला ने अपनी शिक्षा की शुरुआत आर के एस डी पब्लिक स्कूल से की थी और नर्सरी से लेकर कक्षा दसवीं तक इसी विद्यालय में अध्ययन किया। उन्होंने अपनी सफलता का श्रेय अपने शिक्षकों और विद्यालय द्वारा दिए गए मजबूत शैक्षणिक व नैतिक मूल्यों को दिया। विद्यालय परिवार एवं प्रिंसिपल निवेदिता भट्ट ने उनकी इस उपलब्धि पर हर्ष व्यक्त करते हुए उन्हें उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं।

सूचना
मैं, रमेश पुत्र श्री करूरा निवासी गांव घिमाना, तह. व जिला जींद बयान करता हूँ कि मेरी पुत्री किरण मेरे कहने सुनने से बाहर है तथा किसी बात में हमारी सलाह नहीं लेती है। इसलिए मैं अपनी पुत्री को अपनी चल बचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूँ। आज के बाद मेरा व मेरे परिवार का इनसे कोई वास्ता नहीं रहेगा। यदि यह किसी से किसी प्रकार का लेन-देन अथवा व्यवहार करती है तो उसके लिए वह स्वयं जिम्मेदार होगा।

खबर संक्षेप

रोजगार मेला 10 अक्टूबर को

जीद। जिला रोजगार अधिकारी डा. अंजू नरवाल ने बताया कि जिला रोजगार कार्यालय के परिसर में 10 अक्टूबर को सुबह 10 बजे रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। इस मेले में भारत फाइनेंशियल इंक्लूजन लिमिटेड के नियोजक भाग लेंगे और फील्ड असिस्टेंट एवं कलेक्शन अफसर पदों के लिए प्रार्थियों का चयन किया जाएगा।

महिला से मारपीट करने पर छह पर मामला दर्ज

जीद। गांव करसोला में महिला से मारपीट करने पर जुलाना थाना पुलिस ने छह लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। करसोला निवासी सुनीता ने शिकायत में बताया कि उसकी सुबह पड़ोसी कृष्ण परिवार से कहासुनी हो गई। कृष्ण के परिवार ने उस पर हमला कर दिया। जुलाना थाना पुलिस ने षण, रामभगत, दर्शन, दीपक, सरिता, सुनीता के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

सविन को कंप्यूटर प्रोजेक्शन में पहला स्थान

जीद। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जीद के कक्षा 10वीं के विद्यार्थी सविन ने कंप्यूटर प्रोजेक्शन में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर विद्यार्थी को सम्मानित करते हुए प्राचार्य राजकुमार भोला व स्टाफ के अन्य सदस्य मोनिका, रिनु, जयदीप, नरेन्द्र व अमित मौजूद रहे। प्राचार्य ने विजेता विद्यार्थी के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

कॉस्मेटिक की दुकानों में शृंगार से जुड़े सामान खरीदने उमड़ी भीड़

ब्यूटी पार्लर, मेहंदी लगाने वालों के पास एडवांस बुकिंग बाजार में बढ़ी ग्राहकों की रौनक से दुकानदार खुश

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ जीद

कार्तिक माह के कृष्ण पक्ष की चतुर्थी तिथि को करवा चौथ का पर्व मनाया जाता है। इस दिन महिलाएं अपने पति की लंबी आयु के लिए निर्जला व्रत रख कर शाम को शिव व पार्वती कार्तिकेय आदि देवताओं का चित्र एवं चांद की पूजा करती हैं। 10 अक्टूबर को करवा चौथ का व्रत है। महिलाओं की इसको लेकर तैयारी जोरों पर है। बाजार में भीड़भाड़ होने से दुकानदारों के चेहरे पर मुस्कान दिखाई दे रही है। कपड़ों, कॉस्मेटिक की दुकानों पर भीड़ बढ़ गई है। दुकानदार दीपक, प्रदीप, राजेश ने कहा कि हर रोज के सूट, साडियां, दुकान पर है। कॉस्मेटिक की दुकानों में शृंगार से जुड़े सामान मेहंदी, चूड़ी आदि खरीदने के लिए महिलाओं की भीड़ उमड़ रही है। ब्यूटी पार्लर में अपने आपको निहारने हेतु महिलाओं की अच्छी खासी भीड़ देखने को मिल रही है। मिट्टी के बने करवा, पूजन सामग्री की दुकानों भी सजी गई हैं। मिट्टी के करवा 50 से 70 रुपये तक बिक रहे हैं।

बाजार की बढ़ गई रौनक

करवा चौथ पर्व को लेकर बाजार पूरी तरह से गुलजार है। महिलाओं

करवा चौथ को लेकर बाजार गुलजार, मंदी में लौटी खुशी



जीद। बाजार में करवा चौथ पर्व पर खरीदारी के लिए आए लोग। फोटो : हरिभूमि

दुकानदार दे रहे ग्राहकों को ऑफर

बाजार में इस समय कोई भी दुकान ऐसी नहीं है, जिस पर ग्राहक न हों। दुकानदारों ने ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए दुकानों के बाहर डिस्प्ले के तौर पर सामान सजाया हुआ है। इसके अलावा ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए दुकानदार विशेष ऑफर भी दे रहे हैं। मेज बाजार स्थित दुकानदार दीपक ने इस बार 1500 से लेकर पांच हजार रुपये के लहंगा, अनारकली सूट मिल रहे हैं। इसके साथ ही गायरा कट सूट एक हजार से शुरू होकर पांच हजार रुपये तक का है। ब्यूटी पार्लर संचालक रंजु ने बताया कि करवा चौथ का पर्व 10 अक्टूबर को मनाया जाएगा। ऐसे में ब्यूटी पार्लर पर मेकअप करवाने के लिए पहले ही एडवांस बुकिंग की गई है। इन दो दिनों में सांस लेने की भी फुरसत नहीं है।

मेहंदी लगवाने की एडवांस बुकिंग

इस समय शहर में जगह-जगह मेहंदी लगाने वाले बैठे हुए हैं। महिलाओं में मेहंदी लगवाने को लेकर भी उत्साह है। इसके चलते मेहंदी लगवाने के लिए भी महिलाएं एडवांस में ही बुकिंग करवा रही हैं। इस समय काफी संख्या में बाजार में दुकानों के आगे मेहंदी लगाने वाले युवा अपनी स्टॉल लगाए बैठे हैं।

करवा चौथ व्रत करने से पति को लंबी आयु का वरदान प्राप्त होता है - शास्त्री

जयंती देवी मंदिर के पुजारी नवीन शास्त्री ने बताया कि कार्तिक माह की कृष्ण पक्ष की चतुर्थी तिथि ने अक्टूबर की रात 10:54 बजे से शुरू होगी और 10 अक्टूबर की शाम 7:38 बजे तक समाप्त होगा। करवा चौथ की पूजा करने का शुभ समय सुबह 5:16 बजे से शाम 6:29 बजे तक रहने वाला है। इस व्रत को करने से पति को लंबी आयु का वरदान प्राप्त होता है और वैवाहिक जीवन सुखाला रहता है।



सीवन। मिटाई की दुकान पर रखा सामान

करवा चौथ के व्रत को लेकर बाजारों में उमड़ी रौनक, महिलाओं में दिखा उत्साह

सीवन। करवा चौथ पर्व के नजदीक आते ही नगर के बाजारों में जबरदस्त रौनक देखने को मिल रही है। त्योहार से पहले ही बाजार सजे-धजे नजर आ रहे हैं और महिलाओं की खरीदारी से बाजारों में भीड़भाड़ बढ़ गई है। शाम के समय तो मुख्य बाजारों में कदम रखने तक की जगह नहीं रहती। हट तरफ करवा चौथ के व्रत की तैयारी में जुटी महिलाओं का उत्साह साफ दिखाई दे रहा है। इस अवसर पर ब्यूटी पार्लरों, मेहंदी आर्टिस्टों, कपड़ों की दुकानों, मिठाई व ड्राई फूट की दुकानों पर ग्राहकों की अच्छी खासी भीड़ नजर आ रही है। महिलाओं में पहले से ही ब्यूटी पार्लर और मेहंदी लगाने वालों की बुकिंग करवा ली है ताकि आखिरी समय पर किसी तरह की परेशानी का सामना न करना पड़े। महिलाओं उषा चौधरी, ममता, शालिनी, आशा, वीणा, ममता सरदाना और पंकु रहेजा ने बताया कि वे पिछले कई दिनों से इस व्रत की तैयारी में जुटी हैं। करवा चौथ का त्योहार महिलाओं के लिए विशेष महत्व रखता है, इसलिए उन्होंने नए सूट और ड्रेस तैयार करवा लिए हैं। इसके साथ ही ब्यूटी पार्लर में मेकअप और मेहंदी की बुकिंग पहले से ही कर दी गई है।

अखंड सुहाग का व्रतोत्सव है करवा चौथ : शास्त्री

पुंडरी। पुंडरी के प्रसिद्ध पंडित रवि दत्त शास्त्री ने बताया कि करवाचौथ सदा सुहागिन रहने के लिए भगवान से प्रार्थना करने का महत्व है। यह व्रत कार्तिक कृष्ण पक्ष की चतुर्थी को मनाया जाता है। विवाहित स्त्रियां इस दिन अपने पति के स्वास्थ्य एवं दीर्घायु के लिए चंद्रमा का पूजन एवं दर्शन कर व्रत पूर्ण करती हैं। इस दिन निर्जल तथा निराहार व्रत रखकर रात्रि को जब चंद्रमा उदय होता है। उसके प्रकाश में अपने पति की सूरत को देखकर तथा चंद्रमा को अर्घ्य देकर ही भोजन ग्रहण करती हैं। शास्त्री ने बताया कि वस्तुतः करवा चौथ का त्योहार भारतीय संस्कृति के उस पवित्र बंधन का प्रतीक है जो पति पत्नी के बीच होता है। करवाचौथ पति और पत्नी दोनों के लिए नम्रपण्य निवेदन और एक दूसरे के प्रति अपार प्रेम, त्याग एवं उत्सर्ग की वेतना लेकर आता है। इस दिन स्त्रियों को पूर्ण सुहागिन का रूप धारण कर वस्त्रभूषणों को पहनकर भगवान चंद्र देव से अखंड सुहाग की प्रार्थना करने चाहिए। स्त्रियों शृंगार करके ईश्वर के रमण्डल में व्रत के बाद यह प्रण भी लेती है कि वह मन, वचन एवं कर्म से पति के प्रति पूर्ण समर्पण की भगवत रखेगी।



पंडित रवि दत्त शास्त्री।

पीएम माडल एसएस स्कूल बाता में ट्रेफिक नियमों पर जागरूक किया

डीएसपी ट्रेफिक सुशील प्रकाश और एसएचओ नरेश ने पर्यावरण संरक्षण का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ कैथल

सड़क सुरक्षा और यातायात नियमों के प्रति विद्यार्थियों में जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से डीएसपी ट्रेफिक सुशील प्रकाश व एसएचओ ट्रेफिक इंस्पेक्टर नरेश कुमार द्वारा पीएम श्री माडल एस.एस. स्कूल, बाता में एक विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में स्कूल के विद्यार्थियों, शिक्षकों व स्टाफ ने



कैथल। डीएसपी ट्रेफिक सुशील प्रकाश पौधरोपण करते हुए।
बढ़-चढ़कर भाग लिया।
डीएसपी ट्रेफिक सुशील प्रकाश ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि सड़क दुर्घटनाओं को

रोकने के लिए सबसे अहम है कि प्रत्येक नागरिक यातायात नियमों का पालन करे।
उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे स्वयं जिम्मेदार नागरिक बनें और घर-परिवार के सदस्यों को भी यातायात नियमों का पालन करने के लिए प्रेरित करें। इस दौरान डीएसपी ट्रेफिक, एसएचओ ट्रेफिक व स्कूल प्रिंसिपल सुभाष धीमान ने मिलकर विद्यालय परिसर में पौधरोपण किया। इस दौरान विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण का संदेश भी दिया गया और सभी को पेड़ लगाने व उनकी देखभाल करने का संकल्प दिलाया गया।

संदीप की मौत के आरोपियों की गिरफ्तारी नहीं होने से रोष

बिजली विभाग की लापरवाही की वजह से गई थी जान

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ कैथल

4 अक्टूबर को कैथल के गांव कैलरम में बिजली विभाग की लापरवाही से 26 वर्षीय युवक संदीप की मौत का मामला सामने आया था। बिजली विभाग द्वारा लापरवाही से काम करने वाले कर्मचारियों के खिलाफ अब तक कार्रवाई न करने को लेकर ग्रामीणों का आक्रोश आज कैथल प्रशासन के खिलाफ देखने को मिला।
दरअसल गांव कैलरम का 26 वर्षीय संदीप खेती किसानी का काम करता था। उसके घर के सामने



मृतक संदीप
तरफ थी, जिस वजह से 4 अक्टूबर को संदीप की टूली से करंट की तार टच हो गई और मौके पर ही करंट लगाने से युवा की मौत हो गई। ग्रामीणों ने बताया कि पूरे मामले को अब तक 4 दिन से ज्यादा का समय बीत चुका है, लेकिन कोई कार्रवाई नहीं हुई। परिवार के लोगों ने चेतावनी दी है कि जल्द ही दोषी कर्मचारियों पर कार्रवाई नहीं हुई तो गांव के लोग कैथल लघु सचिवालय में बड़ा प्रदर्शन करेंगे।

एनआईआईएलएम यूनिवर्सिटी यूजीसी द्वारा जारी नई चूक सूची से बाहर

एनआईआईएलएम विश्वविद्यालय ने यूजीसी द्वारा मांगी गई तमाम अनिवार्य जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ कैथल

कैथल स्थित एन आई आई एल एम यूनिवर्सिटी ने एक बार फिर यह साबित कर दिया है कि वह उच्च शिक्षा के मानकों और पारदर्शिता के प्रति पूरी तरह समर्पित है। यूजीसी द्वारा 8 अक्टूबर 2025 को जारी की गई नई सूची 37 डिफॉल्टर स्टेट प्राइवेट यूनिवर्सिटी में अब एन आई आई एल एम यूनिवर्सिटी का नाम शामिल नहीं है। यूजीसी ने 24



प्रो. (डॉ.) समीम अहमद
सितंबर 2025 को उन 54 स्टेट प्राइवेट यूनिवर्सिटीज की सूची जारी की थी, जिन्होंने मांगी गई जानकारी अपनी वेबसाइट पर पब्लिक

सर्वजनिक नहीं की थी। अब विश्वविद्यालय ने सभी सूचनाएं यूजीसी को प्रस्तुत कर दीं। 8 अक्टूबर को अपडेटेड सूची में अब विश्वविद्यालय का नाम नहीं है।
सभी नियम पूरे
एन आई आई एल एम यूनिवर्सिटी वीसी प्रो. (डॉ.) समीम अहमद का इस मामले पर कहना है कि यूनिवर्सिटी सदैव यूजीसी के सभी नियमों, दिशानिर्देशों और मानकों का पूरी निष्ठा से पालन करती रही है। हमने समय पर सभी आवश्यक सूचनाएं उपलब्ध करवाई हैं। इस अपडेटेड सूची में हमारा नाम हटाया जाना हमारे पारदर्शी कार्यों की प्रमाण है। हमारा उद्देश्य हमेशा से विद्यार्थियों को गुणवत्ता आधारित शिक्षा, अनुसंधान और नवाचार का सर्वोत्तम वातावरण उपलब्ध करवाना रहा है।

आईजी स्कूल में साइबर अपराध के प्रति चेताया



कैथल। पीएसआई शुभांशु विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए।

थाना साइबर क्राइम प्रभारी पी.एस.आई. शुभांशु ने विद्यार्थियों व स्टाफ को साइबर अपराधों से बचाव के बारे में दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ कैथल

अक्टूबर माह को साइबर जागरूकता माह के रूप में मनाया जा रहा है। इसी कड़ी में थाना साइबर क्राइम प्रभारी पी.एस.आई. शुभांशु की टीम द्वारा राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय प्यौदा में "पुलिस की पाठशाला" कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान विद्यार्थियों सहित स्कूल स्टाफ को साइबर अपराधों के बढ़ते खतरों

डायल 112 कर्मचारियों की बैठक में दिए निर्देश

भयमुक्त समाज की स्थापना के लिए गश्त व पेट्रोलिंग को बनाया प्राथमिकता

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ कैथल

पुलिस लाइन कैथल में डायल 112 (ईआरवी) पर तैनात कर्मचारियों की बैठक का आयोजन किया गया। इस बैठक की अध्यक्षता डीएसपी सुशील प्रकाश ने की और कर्मचारियों को विस्तृत दिशा-निर्देश प्रदान किए।
पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि बैठक के दौरान डीएसपी सुशील प्रकाश ने कहा कि डायल 112 हरियाणा पुलिस की वह महत्वपूर्ण सेवा है, जिसके माध्यम से आमजन



कैथल। डीएसपी सुशील प्रकाश पुलिस कर्मचारियों की बैठक को संबोधित करते हुए।
की छोटी से छोटी समस्या और आपातकालीन परिस्थिति में तुरंत मदद उपलब्ध करवाई जाती है। अतः डायल 112 पर तैनात प्रत्येक कर्मचारी की जिम्मेदारी बहुत अहम है।
उन्होंने जोर देकर कहा कि समाज में भयमुक्त वातावरण बनाए रखना पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकता है। इसी उद्देश्य से ईआरवी गाड़ियां अपने-अपने

उपकरण दुरुस्त रखें

उन्होंने आगे कहा कि प्रत्येक ईआरवी गाड़ी को हमेशा चालू हालत में रखा जाए। गाड़ियों को समय-समय पर सर्विसिंग एवं नियमित रखरखाव किया जाए, ताकि गाड़ी कभी भी बीच रास्ते में खराब न हो। इसके अलावा वायरलेस सेट, जीपीएस सिस्टम, सायरन, लाइट तथा अन्य उपकरणों की कार्रवाही स्थिति का भी समय-समय पर परीक्षण करना आवश्यक है। डीएसपी सुशील प्रकाश ने यह भी निर्देश दिए कि गश्त व पेट्रोलिंग के दौरान सदैव गतिविधियों पर विशेष नजर रखें तथा किसी भी अपराधिक गतिविधि या असांभाली तत्व की सूचना मिलते ही तुरंत उच्च अधिकारियों को सूचित करें और त्वरित कार्रवाई अमल में लाएं ताकि जनमानस में विश्वास मजबूत बने।

भाजपा सरकार से प्रदेश की जनता परेशान : विजेन्द्र रेडू

इनेलो जिलाध्यक्ष विजेन्द्र सिंह रेडू ने भाजपा और कांग्रेस पर साधा निशाना

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ जीद

इनेलो जिलाध्यक्ष विजेन्द्र सिंह रेडू ने कहा कि इनेलो की राष्ट्रीय एवं राज्य स्तरीय बैठकों का बदलता हुआ माहौल हरियाणा प्रदेश में सत्ता परिवर्तन करके ही रुकेगा और 2029 में हरियाणा में इनेलो पार्टी की सरकार बनेगी। अभय सिंह चौटाला मुख्यमंत्री होंगे। क्योंकि मौजूदा सरकार से प्रदेश की जनता परेशान हो चुकी है। प्रदेश में न किसान सूखी हैं, ना व्यापारी सूखी हैं, ना ही नारी सूखी है। कांग्रेस पार्टी जिसको हरियाणा प्रदेश की जनता ने बड़ा विपक्ष देने का काम किया है, उसका भी बुरा हाल है। हरियाणा कांग्रेस इस समय अपनी सबसे

कठिन राजनीतिक परिस्थिति से गुजर रही है। जहां एक ओर बीरेंद्र सिंह की सद्भाव यात्रा आपसी मेलजोल और एकता का संदेश देने की कोशिश करती दिख रही है वहीं दूसरी ओर कुलदीप शर्मा की कड़वाहट, प्रो. संपत सिंह का तीखापन, कुमारी शैलजा की चुप्पी और रणदीप सुरजेवाला की निष्क्रियता पार्टी को भीतर से खोखला बना रही है। संपत सिंह अपने तीखे तवर और आलोचनात्मक रुख से विपक्ष के भीतर विपक्ष का चेहरा बन चुके हैं।

17 अक्टूबर को प्रधानमंत्री सोनीपत की धरती पर करेंगे बड़ी रैली

पीएम का जीएसटी स्लैब को कम करना ऐतिहासिक निर्णय : गौतम

रामकुमार गौतम ने सफीदों स्थित लैया धर्मशाला में जनसभा को संबोधित किया

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ जीद

सफीदों के विधायक रामकुमार गौतम ने जहासत नरेंद्र गौतम को जीएसटी स्लैब को घटा कर देश हित में एक और ऐतिहासिक निर्णय लिया है। हाल ही में देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने यह घोषणा



जीद। कार्यक्रम में भाग लेते हुए विधायक रामकुमार गौतम।

की थी कि दीपावली के शुभ अवसर पर देशवासियों को एक बड़ा तोहफा दिया जाएगा। जिसमें जीएसटी की चार स्लैब को घटा कर दो कर दिया गया है। प्रधानमंत्री के आत्मनिर्भर भारत के सपने को साकार करने के लिए जीएसटी की चार स्लैब को घटा कर दो कर दी गई है। इस मौके पर पूर्व विधायक

कलीराम पटवारी, एडवोकेट विजय पाल, सफीदों मार्केट कमिटी के अध्यक्ष चंद्र सैनी, पिल्लूखड़ा मॉर्केट कमिटी के अध्यक्ष रोहताश शर्मा, एडवोकेट सुरेश कौशिक सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को खबर मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नंबरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हुडा कॉम्प्लेक्स, डी.आर.डी.ए. के सामने, जीन्द हरिभूमि कार्यालय, करनाल रोड, जाट स्टेटियम के सामने, कैथल फोन : 8295157800, 8814999186, 8814999166, 9253681005