तापमान
अधिकतम 32.0 डिग्री
न्यूनतम 18.0 डिग्री

हरिभूमि
जींद-कैथल भूमि

रोहतक, गुरुवार, 16 अक्टूबर 2025

12 एकल नृत्य प्रतियोगिता में बच्चों ने मचाया धमाल...

12 नागरिक अस्पताल की एमरजेंसी में फॉल सीलिंग...

खबर संक्षेप

संदिग्ध हालात में महिला व युवती गायब, केस दर्ज

जींद। जिले में युवती व महिला के संदिग्ध हालात में गायब हो गई। गांव करसोला निवासी ने पुलिस को बताया कि 13 अक्टूबर को बेटी कालेज गई थी। जिसके बाद वह घर वापस नही लौटी। वहीं खरकरामजी निवासी एक युवक ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत दिवस उसकी पत्नी घर से गायब हो गई। परिजनों ने दोनों को तलाशा भी लेकिन उनका कोई सुराग नहीं लगा।

उधार की राशि मांगी तो दुकादार को पीटा

जींद। गांव ढिगाना में उधार लिए सामान की राशि मांगने पर एक व्यक्ति ने दुकानदार के साथ मारपीट की तो उस पर ट्रैक्टर से रौंदने की कोशिश की। गांव ढिगाना निवासी प्रताप ने जुलाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह गांव में परचून की दुकान चलाता है। उसके गांव के ही सतबीर की तरफ पांच हजार उधार थे। उसने दुकान के सामने से ट्रैक्टर लेकर जा रहे सतबीर को रोक उधार राशि देने को कहा। सतबीर ने उसके साथ मारपीट की।

पिकअप गाड़ी ने मारी टक्कर, व्यक्ति घायल

जींद। गांव खेड़ा खेमावती में दूध ले जा रही पिकअप गाड़ी की टक्कर से सड़क पार कर रहा एक व्यक्ति घायल हो गया। सदर थाना सफीदों पुलिस ने गाड़ी चालक पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव खेड़ा खेमावती निवासी जगदीश ने पुलिस को बताया कि उसका भाई रामकरण सड़क को पार कर रहा था। उसी दौरान तेजरफ्तार दूध ले जा रही पिकअप ने भाई को टक्कर मार दी। जिसमें भाई घायल हो गया।

असलहा के बल पर ठेके से नगदी व शराब लूटी

जींद। गांव बेलरखां में तीन युवकों ने असलहा के बल पर सेल्जमैन को काबू कर शराब ठेके से छह हजार रुपये की नगदी तथा दो शराब की बोतल लूट ली। सदर थाना नरवाना पुलिस ने सेल्जमैन की शिकायत पर तीन युवकों पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव डाहौला निवासी प्रदीप ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह गांव बेलरखां शराब ठेके पर सेल्जमैन के तौर पर कार्य करता है। मंगलवार शाम वह ठेके पर डयूटीरत था।

...अबकी बार शनि प्रदोष के संयोग से धनतेरस बेहद शुभ, धनतेरस पर शाम सात बजकर 16 मिनट से लेकर आठ बजकर 20 मिनट तक पूजा का शुभ मुहुर्त

शहर में जगह-जगह दुकानदारों ने लगाई सेल, जमकर हो रही खरीदारी **अच्छे कारोबार की उम्मीद में फुटपाथ पर भी हुआ छोटे दुकानदारों का कब्जा**

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

दीपावली पर्व की शुरूआत हो चुकी है। शहर का ऐसा कोई कोना नही है, जहां दुकानदारों द्वारा सामान की बिक्री लेकर सेल न लगाई हो। शहर के गोहाना रोड, रानी तालाब पैदल पट्टी पर भी सामान बेचने वालों ने कब्जा कर लिया है। वहीं बाजार में दुकानदारों द्वारा भी अतिक्रमण कर लिया गया है। इस बार धनतेरस 18 अक्टूबर यानी शनिवार को मनाया जाएगा। खास बात यह है कि इस बार धनतेरस के दिन ही शनि प्रदोष व्रत भी पड़ रहा है। दोनों पर्व एक साथ आने से यह संयोग सौभाग्य और धन वृद्धि के लिए अत्यंत शुभ रहेगा। ऐसे में बाजार में खरीददारी को लेकर चहल-पहल बढ़ गई है।

जींद। शहर में जगह-जगह लगाई गई सेल से सामान खरीदते ग्राहक। फोटो: हरिभूमि

हर जगह लगी सेल, उमड़ रहे लोग: सुबह होते ही लोग बाजार पहुंचना शुरू हो जाते हैं। दुकानदारों ने भी ग्राहकों को रिझाने के लिए सेल के नाम पर सामान बेचना शुरू कर दिया है। शहर में हर दुकान के आगे लोगों ने अपनी दुकान लगाई हुई है। सेल के नाम पर सामान बेचा जा रहा है। जिन पर लोग जमकर खरीददारी भी कर रहे हैं। हालांकि बाजार के चारों तरफ बेरिकेटिंग कर दी गई है ताकि कोई वाहन भीतर न जाने पाए। बावजूद इसके बाजार की गलियां संकरी होने के कारण व ग्राहकों की भीड़ ज्यादा होने के कारण आवागमन में लोगों को परेशानी हो रही है।

फुटपाथ पर भी नही बची चलने तक की जगह

हर कारोबारी को उम्मीद होती है कि दीपावली पर अच्छा कारोबार होगा। वहीं छोटे कारोबारी भी छोटी-छोटी सेल फुटपाथ पर लगा कर अच्छी आमदनी की उम्मीद करते हैं। शहर में, फुटपाथ पर फड़ी लगाने वालों ने सामान बेचने के लिए रख दिए हैं। जिससे फुटपाथ पर चलने तक की जगह नही बची है।

धनतेरस पर पूजा का शुभ मुहुर्त

जयंती देवी मंदिर के पुजारी नवीन शास्त्री ने बताया कि पंचांग के अनुसार कार्तिक मास के कृष्ण पक्ष की त्रयोदशी तिथि 18 अक्टूबर शनिवार की दोपहर 12 बजकर 18 मिनट पर शुरू होगी और इस तिथि का समापन 19 अक्टूबर रविवार की दोपहर सात बजकर 51 मिनट पर होगा। ऐसे में 18 को धनतेरस के दिन पूजन के लिए शुभ मुहूर्त प्रदोष काल यानी शाम को सात बजकर 16 मिनट से लेकर आठ बजकर 20 मिनट तक है। इस बार धनतेरस का पर्व बेहद शुभ रहेगा। धनतेरस के दिन शनि प्रदोष व्रत है। श्रद्धालुओं के लिए यह संयोग सौभाग्य और धन वृद्धि के लिए अत्यंत शुभ रहेगा। धनतेरस के दिन घर में सोना, चांदी, तांबा या पीतल की वस्तुएं खरीदना शुभ होता है। इन धातुओं को समृद्धि, शुद्धता और सकारात्मक ऊर्जा का प्रतीक माना गया है। इस दिन हर घर में नए बर्तन, झाड़ू, दीपावली पर्व को लेकर सामान खरीदा जाता है। धनतेरस पर खरीदारी के साथ धन्वंतरि देव की पूजा करने का विशेष महत्व है। यह दिन आरोग्य, समृद्धि और दीर्घायु का प्रतीक माना जाता है। धनतेरस के दिन संध्या काल में दीप जला कर धन की देवी लक्ष्मी और कुबेर देवता की पूजा करने से घर में सुख व समृद्धि का वास होता है।

ओपीडी का बदला समय, आमजन को ठंड में राहत

नागरिक अस्पताल में आज से आठ बजे की बजाय नौ बजे होगी शुरू

- दोपहर तीन बजे तक मरीजों को देखेंगे चिकित्सक
- लैब में सैंपल लेने का समय भी अब 12 बजे तक निर्धारित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल, उपमंडल स्तर के अस्पतालों में गुरूवार से से ओपीडी का समय बदल जाएगा। अब अस्पतालों में सुबह नौ बजे से ओपीडी की शुरूआत होगी और तीन बजे तक चिकित्सक मरीजों की जांच करेंगे।

जबकि गर्मियों में स्वास्थ्य विभाग द्वारा अस्पतालों में सुबह आठ बजे से ओपीडी की शुरूआत की जाती थी और दो बजे तक चिकित्सक अपने कमरों में बैठ कर मरीजों की जांच करते थे। अब सर्दियों के मौसम को देखते हुए अब एक घंटा बाद में ओपीडी की शुरूआत की जाएगी व एक घंटा बाद छुट्टी होगी। ओपीडी के अलावा दवा लेने और टेस्ट कराने के समय में भी परिवर्तन हो गया है।

नागरिक अस्पताल में ओपीडी स्लिप के लिए लगी लंबी लाइन।

मौसम में बदलाव से बढ़ी मरीजों की संख्या

इस समय दिन के समय गर्मी तो रात के समय तापमान कम होने के चलते मौसम में ठंडक बनी हुई हे। पिछले एक सप्ताह से दिन में गर्मी तो रात के समय गुलाबी ठंड दस्तक दे रही है। बदलते मौसम के चलते सर्दी, खांसी, बुखार, वायरल के मरीजों की संख्या में इजाफा हुआ है। जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल की बात की जाए तो यहां प्रतिदिन सौ से अधिक मरीज ऐसे पहुंच रहे हैं जिन्हें या तो बुखार है या फिर सर्दी या खांसी है। नागरिक अस्पताल के डिप्टी एमएस डा. राजेश भोला ने बताया कि वायरल बुखार के मुख्य लक्षण गले में खराश और कंपकपी, खांसी, जुखाम, तेज बुखार, थकान, जोड़ों में दर्द, मांसपेशियों व बदन में दर्द, सिर और गले में दर्द, आंखें लाल होना आदि हैं। ऐसे में तुरंत प्रभाव से चिकित्सक की सलाह लेकर दवा लेनी चाहिए। बच्चों तथा वृद्धों के स्वास्थ्य व स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

तीन बजे तक खुलेगा अस्पताल

नागरिक अस्पताल के डिप्टी एमएस डा. राजेश भोला ने बताया कि अस्पताल में गुरूवार से ओपीडी का समय बदल गया है। जिला अस्पताल व उपमंडल अस्पतालों में ओपीडी सुबह नौ बजे से दोपहर तीन बजे तक की जाएगी। इसके लिए सभी चिकित्सकों को आदेश जारी कर दिए गए हैं। अस्पताल में होने वाले विभिन्न तरह के टेस्ट के लिए लैब में सैंपल का समय सुबह नौ बजे से 12 बजे तक रहेगा। फिर डेढ़ से दो बजे तक सैंपल रिपोर्ट दी जाती थी। आगामी 15 अप्रैल तक नागरिक अस्पताल की ओपीडी, टेस्ट एवं दवा लेने का समय यही रहेगा।

टेस्ट अब 12 बजे तक

जिला नागरिक अस्पताल व उपमंडल नागरिक अस्पतालों में चेकअप के लिए ओपीडी पर्ची बनवाने का समय प्रातः नौ बजे से दोपहर तीन बजे तक होगा। इसी तरह ओपीडी में दवा के लिए खुलने वाली खिड़की का समय प्रातः नौ बजे से दोपहर तीन बजे किया गया है। टेस्ट के लिए लैब में सैंपल का समय भी सुबह नौ बजे से 12 बजे तक रहेगा। इस दौरान खून टेस्ट, एक्स-रे सहित अन्य जांचें की जाएंगी। उसके बाद से लेकर दो बजे तक रिपोर्ट मिलेगी।

जींद। अवैध निर्माणों को जेसीबी मशीन की सहायता से ढहाते हुए। फोटो: हरिभूमि

अवैध कॉलोनियों पर कार्रवाई

जेसीबी से 11 एकड़ भूमि पर अवैध निर्माण ध्वस्त किए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जिला नगर योजनाकार विभाग ने 11 एकड़ में विकसित की जा रही अवैध कालोनी में जेसीबी मशीन की सहायता से अवैध निर्माणों को ढहाने का काम किया। कार्रवाई के दौरान भारी पुलिसबल तैनात रहा। बुधवार को जिला नगर योजनाकार मनीष दहिया ने बताया कि उचाना नगरीय क्षेत्र की राजस्व संपदा गांव पालवा में एनएच 352 पर एवं नाथजी आईटीआई के पीछे लगभग 11 एकड़ भूमि में अवैध कॉलोनियां विकसित की जा रही थी। टीम ने मौके पर पहुंच कर कच्चे सड़क नेटवर्क, कॉलोनी की चारदीवारी, लगभग 20 डीपीसी और दो निर्माणाधीन मकानों को जेसीबी मशीनों की मदद से प्रारंभिक चरण में ही ध्वस्त कर दिया।

नोटिस जारी किए थे

जिला नगर योजनाकार मनीष दहिया ने बताया कि इस भूमि पर बिना विभागीय अनुमति के भूस्वामियों और प्रॉपर्टी डीलरों द्वारा अवैध रूप से सड़कों का निर्माण कर कॉलोनी विकसित करने का प्रयास किया जा रहा था। इस पर कार्यालय द्वारा एचडीआर एक्ट 1975 की धाराओं के तहत नोटिस जारी किए गए थे। जिसमें कॉलोनी विकसित करने से पूर्व विभागीय अनुमति प्राप्त करने के निर्देश दिए गए थे। परंतु संबंधित पक्षों द्वारा न तो अवैध निर्माण कार्य को रोका गया और न ही विभाग से अनुमति प्राप्त करने की प्रक्रिया शुरू की गई।

क्रीडा प्रतियोगिता आज वुडस्टॉक पब्लिक स्कूल अशरफगढ़ में

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जिला स्तरीय प्राथमिक विद्यालय क्रीडा प्रतियोगिता का आयोजन वुडस्टॉक पब्लिक स्कूल अशरफगढ़ में 16 अक्टूबर से 18 अक्टूबर तक किया जाएगा। प्रतियोगिता से एक दिन पूर्व विद्यालय के अध्यक्ष डा. नरेन्द्र नाथ शर्मा के मार्गदर्शन में निदेशक आशुतोष शर्मा व प्राचार्या सुकीर्ति गौतम ने सभी खेल मैदानों का जायजा लिया व कर्मचारियों को हर कार्य को आज ही पूरा करने के निर्देश दिए।

सभी तैयारियां पूरी

उनके साथ इन खेलों के नोडल अधिकारी जोगेंद्र गिल व गौरव आशरी उपस्थिक रहे। शर्मा ने बताया कि इस जिला स्तरीय प्रतियोगिता के लिए सभी तैयारियां लगभग पूरी हो चुकी हैं। उन्होंने खेलों को जीवन का अहम हिस्सा मानते हुए बताया कि उनके विद्यालय में खेलों को अन्य विषयों की तरह अनिवार्य माना गया है। उन्होंने आगामी प्रतियोगिता के लिए सभी खिलाड़ियों को अग्रिम शुभकामनाएं दी।

जींद। प्रतियोगिता के लिए मैदान तैयार करते खिलाड़ी। फोटो: हरिभूमि

एकल नृत्य एवं शास्त्रीय नृत्य में बच्चों ने दिखाई प्रतिभा

कैथल। जिला बाल कल्याण परिषद कैथल की अध्यक्षा एवं डीसी प्रीति के मार्गदर्शन में बाल भवन परिसर में विभिन्न प्रतियोगिताएं चल रही हैं। बुधवार को एकल नृत्य प्रथम व द्वितीय समूह तथा एकल शास्त्रीय नृत्य द्वितीय, तृतीय व चतुर्थ समूहों में आयोजित करवाई गई। जिनमें बच्चों ने अपनी कला का प्रदर्शन किया। इन सभी प्रतियोगिताओं में जिले के सरकारी व गैर-सरकारी स्कूलों के लगभग 150 बच्चों ने भाग लिया। इन प्रतियोगिताओं में प्रथम, द्वितीय, तृतीय व सांत्वना स्थान प्राप्त करने वाले बच्चों को बाल दिवस के अवसर पर 14 नवंबर को बाल भवन में पुरस्कृत किया जाएगा। जिला बाल कल्याण परिषद कैथल की कार्यक्रम अधिकारी मोहिनी ने बताया कि इन प्रतियोगिताओं में प्रथम व द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाले बच्चों को जोनल स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए भेजा जाएगा। इन प्रतियोगिताओं में निर्णायक मंडल की भूमिका वीना रानी, ज्योति लता ने निभाई गई। इसी कड़ी में वीरवार को एकल नृत्य तृतीय व चतुर्थ समूह व डेक्लामेशन कांटेस्ट तृतीय व चर्तुथ समूहों में आयोजित करवाई जाएंगी।

सर्टिफिकेट्स बांटे 10 दिवसीय एनसीसी प्रशिक्षण शिविर का समापन

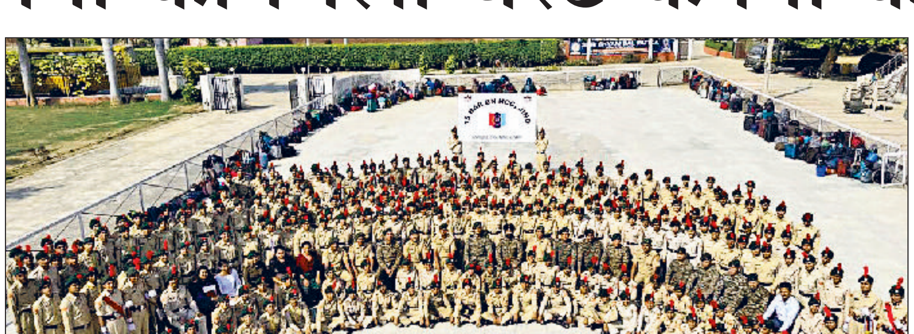
डेल्टा कंपनी को मिला बेस्ट कंपनी का अवार्ड

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नरवाना

मितासो कॉलेज ऑफ एजुकेशन नरवाना में चल रहा एनसीसी का वार्षिक प्रशिक्षण शिविर बुधवार कोसंपन्न हुआ। इस दिन 15 हरियाणा बटालियन के लेफ्टिनेंट कर्नल सुबीर माथुर ने एनसीसी कैडेट्स को संबोधित किया। समापन से एक दिन पहले मंगलवार की रात सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया जिसमें कैडेट्स ने देशभक्ति से ओतप्रोत गीत सुनाए।

सांस्कृतिक कार्यक्रम के समापन पर सभी ने हरियाणवी व पंजाबी गीतों पर जमकर नृत्य भी किया। शिविर में सभी कंपनियों के बीच लाइन एरिया प्रतियोगिता करवाई गई थी जिसमें डेल्टा कंपनी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया।

कार्यक्रम में उत्कृष्ट कैडेट्स एवं संस्थानों को पुरस्कार एवं सम्मान भी प्रदान किए गएए जिससे प्रतिभागियों का मनोबल और अधिक ऊंचा हुआ। बेस्ट ड्रिल का अवार्ड राजकीय महाविद्यालय बड़ौता को दिया गया वहीं बेस्ट संस्थान का अवार्ड हिंदू कन्या महाविद्यालयए जींद को दिया गया। वार्षिक प्रशिक्षण शिविर 129 की बेस्ट कंपनी का अवार्ड डेल्टा कंपनी को दिया गया।



नरवाना। प्रशिक्षण शिविर में भाग लेने वाले कैडेट्स अधिकारियों के साथ।

कार्यक्रम के परिणाम घोषित

इसके साथ ही सांस्कृतिक कार्यक्रम के परिणाम भी घोषित किए गए जिसमें क्रिस्ट राजा कान्वेंट स्कूलए जींद को स्वर्ण पदक सेंट मैरी कॉन्वेंट स्कूलए नरवाना को रजत पदक तथा चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय जींद व सनातन धर्म महिला महाविद्यालय नरवाना को संयुक्त रूप से कांस्य पदक दिया गया। कैंप कमांडेंट सुबीर माथुर ने कैडेट्स को शिविर में सीखी गई बातों को अपने जीवन में अपनाने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के अंत में सभी कैडेट्स को सर्टिफिकेट्स वितरित किए गए।

रोजगार मेले में 90 को ऑफर लेटर

- 100 प्रार्थियों ने पंजीकरण करवाया

कैथल। जिला रोजगार कार्यालय की ओर से जिले के युवाओं को रोजगार के अवसर उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान कैथल में रोजगार मेले का आयोजन किया गया। इसमें 90 युवाओं को जॉब ऑफर लेटर प्रदान किए गए। जिला रोजगार अधिकारी ममता ने बताया कि हर महीने इस तरह के रोजगार मेलों का आयोजन युवाओं को रोजगार प्रदान करने के लिए किया जाता है। मेले के दौरान 100 इच्छुक प्रार्थियों ने नौकरियों के लिए पंजीकरण करवाया व 90 प्रार्थियों को जॉब ऑफर लेटर प्रदान किए गए। पुखराज हेल्थकेयर करनाल ने नौ युवाओं को, एलआईसी जीवन बीमा कैथल ने 16, सुपर्शवा जैन बाल सदन ने सात, जय श्री श्याम फर्टिलाइजर्स भिवानी ने आठ, आइसीन ऑटोमोटिव हरियाणा प्राइवेट लिमिटेड ने 40, टोयोटस अंबिका ऑटोमोटिव सेफ्टी कॉम्पोनेंट्स इंडिया प्राइवेट लिमिटेड ने छह तथा इलीट इंडस्ट्रियल इंजीनियर्स पानीपत ने चार युवाओं को जॉब ऑफर लेटर प्रदान किए। कार्यक्रम में रोजगार विभाग कैथल, राजकीय आईटीआई कैथल से वर्ग अनुदेशक अनिल ढुल, अनिल कुमार, श्रीराम व श्रम विभाग कैथल के प्रतिनिधि मौजूद रहे।

राजकीय आईटीआई कैथल में रोजगार मेले में भाग लेते विद्यार्थी

होम क्लीनिंग या घरेलू काम के दौरान पानी और डिटर्जेंट के संपर्क में ज्यादा रहने से पेरोनाइकिया इंफेक्शन होने का रिस्क रहता है। इसकी क्या वजहें हैं, इसके लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में बता रहे हैं विस्तार से।

होम क्लीनिंग के दौरान ना बरतें लापरवाही

प्रिकॉशन

शिखर चंद जैन

दीपावली से पहले हर घर में साफ-सफाई, बरतन, कपड़े आदि धोने के लिए बार-बार पानी का इस्तेमाल करना पड़ता है। इस कारण हाथ या पैर की अंगुलियों में फंगल औऱ बैक्टीरियल इंफेक्शन होने का खतरा उत्पन्न हो जाता है। इस इंफेक्शन के कारण होने वाला रोग है पेरोनाइकिया। चूंकि होम क्लीनिंग के काम ज्यादातर महिलाएं करती हैं, इसलिए इससे महिलाओं के इंफेक्टेड होने की आशंका अधिक होती है।

क्या है पेरोनाइकिया: पेरोनाइकिया या पेरोनिसिया त्वचा का इंफेक्शन है, जो नाखूनों के चारों तरफ होता है। इस इंफेक्शन का कारण बैक्टीरिया या यीस्ट का एक प्रकार (जिसे कैंडिडा कहा जाता है) है। यह इंफेक्शन बैक्टीरिया और यीस्ट के मेल से भी होता है।

पेरोनाइकिया के प्रकार: यह मूल रूप से दो प्रकार का होता है।

एक्यूट पेरोनिसिया: इस तरह के पेरोनिसिया एकदम से होता है और लंबे समय तक रहता है, खासतौर पर यह अंगुलियों में होता है।

क्रॉनिक पेरोनिसिया: क्रॉनिक पेरोनिसिया, अंगुलियों और अंगूठे दोनों में हो सकता है। यह या तो जल्दी ठीक नहीं होता या होकर फिर हो जाता है।

रोग का कारण: इस समस्या के कई कारण हो सकते हैं। इस समस्या का एक कारण अपने नाखूनों को काटना या चबाना है लेकिन अधिकतर यह समस्या गीले में यानी पानी के संपर्क में अधिक समय रहने या केमिकल की उपस्थिति में काम करने के कारण होती है। पानी, डिटर्जेंट, साबुन, सोडा, तेल, मसाला और इरिटेंट चीजों के संपर्क में ज्यादा समय तक रहने पर हाथ, पैर की अंगुली के नाखून के पास क्युटिकल का धीरे धीरे क्षरण हो जाता है। कभी-कभी पूरा क्युटिकल समाप्त हो जाता है। क्युटिकल किरेटिन नामक प्रोटीन की एक सीलिंग होती है। यह नेल प्लेट औऱ नेल फोल्ड के अग्रभाग को जोड़ता है। यह नाखून की जड़ों में किसी भी हानिकारक केमिकल, बैक्टीरिया, अवयव आदि को जाने से रोकता है। इसके क्षरण से केमिकल, बैक्टीरिया, फंगस आदि जमा होने लगते हैं। इससे त्वचा लाल होकर सूज जाती है। कई बार वहां मवाद भी भर जाता है। इसे पेरोनाइकिअस एब्सेस कहते हैं। इसके बढ़ जाने पर पायोजेनिक ग्रेनुलोमा होता है। इन कारणों से कभी हल्का तो कभी तेज दर्द होता है।

डायबिटिक पेशेंट को ज्यादा खतरा: डायबिटीज रोगियों मे यह समस्या सेलुलाइटिस का रूप ले सकती है। यह समस्या स्टेफाइलोकोकस औऱ कोरिनेफॉर्म बैक्टीरिया औऱ कैंडाइडा फंगस के कारण होती है। अंगुली के बीच में पानी लगने के कारण कैंडिडा फंगस के कारण ही अंगुलियों के बीच में लाल सफ़ेद चकत्ते हो जाते हैं। इसमें तेज खुजली भी होती है।

सावधानी है जरूरी: इस समस्या से बचने के लिए आप यहां बताई जा रही सावधानियां बरत सकते हैं।

- ज्यादा पानी के संपर्क में ना रहें।
- कपड़ा धोने और बरतन धोने के लिए दस्तानों का प्रयोग करें।
- शुरू में ही नेल क्युटिकल डैमेज को पहचान कर एंटी फंगल औऱ एंटीबायोटिक क्रीम का उपयोग करें।
- नाखून मजबूत करने के लिए बायोटीन पोषक तत्व वाले फूड्स का सेवन करें।

ट्रीटमेंट: ऐसे इंफेक्शन के मामलों में डॉक्टर ओफ्लॉक्सासिन, ओरनीडाजॉल, एमॉक्सीक्लेम आदि एंटीबायोटिक दवाएं खाने के लिए देते हैं। ओरल एंटी-फंगल जैसे इंट्राकोनाजॉल, फ्लूकोनाजॉल आदि भी दी जाती है। इसके साथ ही एंटीबायोटिक और एंटी फंगल क्रीम भी दे सकते हैं। कोई भी दवा डॉक्टर की सलाह से ही सेवन करें। *

(त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. किंशुक सामंत से बातचीत पर आधारित)

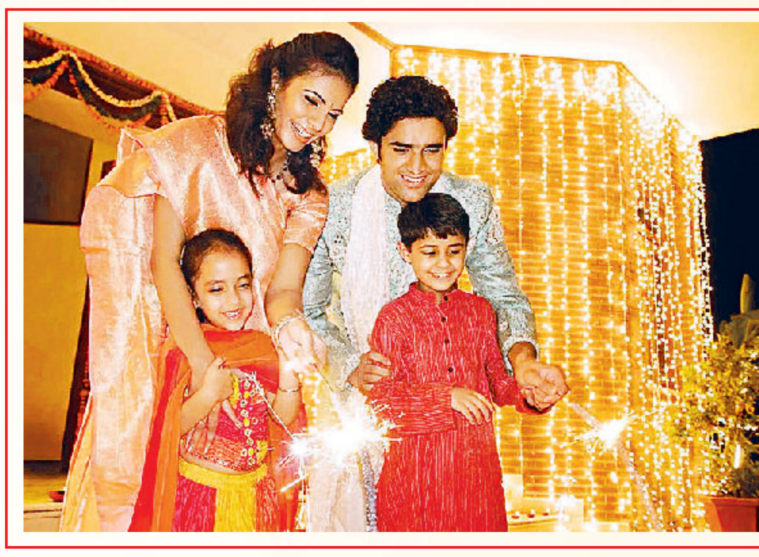
दीपावली स्पेशल

अवेयरनेस

दीपावली का त्योहार खुशियों और रोशनी का प्रतीक है। घरों में मिठाइयों और पटाखों की रौनक हर उम्र के लोगों को उत्साह से भर देती है। लेकिन इस दौरान पटाखों से होने वाले धुएं और ध्वनि प्रदूषण से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए दीपावली में सुरक्षा और स्वास्थ्य का ध्यान रखना उतना ही जरूरी है, जितना उत्सव का आनंद लेना। खासतौर पर बच्चों और बुजुर्गों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

बच्चे, युवा हों या बुजुर्ग सभी दीपावली पूरे उत्साह से सेलिब्रेट करते हैं। लेकिन सेलिब्रेशन के साथ अपनी सुरक्षा और हेल्थ केयर के बारे में कॉन्शस रहना जरूरी है। ऐसा न करने से आपको चोट लग सकती है या आपकी हेल्थ बिगड़ सकती है। खासतौर पर बच्चे और बुजुर्गों की हेल्थ को लेकर अधिक अवेयर रहना चाहिए। इस बारे में एक्सपर्ट डॉक्टर्स आपको दे रहे हैं कुछ यूजफुल सजेशंस।

दीपावली जरूर करें सेलिब्रेट हेल्थ की भी करें प्रॉपर केयर



स्किन-आइज की सुरक्षा

दीपावली में की जाने वाली आतिशबाजी से स्किन और आइज की सुरक्षा कैसे करें, इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-डर्मेटोलॉजी, **डॉ. संदीप अरोड़ा** कहते हैं, 'दीपावली पर फुलझड़ियों, रॉकेट, चकरी और अनार जैसी तमाम आतिशबाजियों से निकलने वाला धुआं, तेज चमक और उच्च ताप बच्चों और बुजुर्गों की आंखों और त्वचा दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। छोटे बच्चों की आंखें नाजुक होती हैं और बुजुर्गों की आंखें उम्र के साथ संवेदनशील हो जाती हैं, इसलिए इस दौरान विशेष सावधानी रखना बेहद जरूरी है। बच्चों को पटाखे जलाते समय सुरक्षात्मक चश्मा पहनने को कहें। जब वे पटाखे जलाएं या आतिशबाज़ी देख रहे हों तो इसमें लापरवाही ना बरतें, इसके लिए पैरेंट्स उनके साथ रहें। बुजुर्गों को भी धुएं और तेज रोशनी आवाज वाले क्षेत्रों से दूर रहने को कहें। अगर किसी की आंखों में धुआं, धूल या पटाखों की चमक से जलन, खुजली या लालिमा हो जाए तो तुरंत ठंडे पानी से आंखों को धोएं और लगातार समस्या बनी रहने पर डॉक्टर से संपर्क करें। इसके

साथ ही, पटाखों और धुएं से निकलने वाली गर्मी और रसायन बच्चों और बुजुर्गों की त्वचा को प्रभावित कर सकते हैं। खासकर अधजले हुए पटाखों के संपर्क में आने से जलन, लालिमा या सूखापन हो सकता है। इसलिए हाथों और खुले हिस्सों पर हल्का मॉयश्चराइज़र या हैंड क्रीम लगाना जरूरी है। पटाखे जलाने के बाद हाथों और चेहरे को अच्छे से धोना न भूलें। यदि त्वचा में लालिमा, खुजली या जलन बनी रहे तो तुरंत ठंडे पानी से साफ करें और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की सलाह लें। इस तरह सावधानी बरतकर बच्चों और बुजुर्गों की आंखें और स्किन सुरक्षित रहेंगे और दीपावली का उत्सव बिना किसी स्वास्थ्य जोखिम के मनाया जा सकता है।'

वायु प्रदूषण से करें बचाव

दीपावली पर पटाखों से निकलने वाला धुआं न केवल वातावरण में प्रदूषण बढ़ाता है, बल्कि बच्चों और बुजुर्गों की सांस की सेहत पर भी असर डाल सकता है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, कानपुर में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी, **डॉ. संदीप कटियार** कहते हैं, 'छोटे बच्चों की फेफड़ों की क्षमता अभी पूरी तरह विकसित नहीं होती और बुजुर्गों के फेफड़े उम्र के साथ कमजोर हो सकते हैं। इसलिए इन दोनों को विशेष सावधानी बरतना जरूरी है। घर में हमेशा खिड़कियां और दरवाजे बंद रखें ताकि बाहर का धुआं अंदर न आए और घर के अंदर के वायु प्रदूषण को कम किया जा सके। अगर बाहर जाना अनिवार्य हो तो मास्क पहनना बेहद जरूरी है, खासकर बच्चों और बुजुर्गों के लिए, ताकि हवा में मौजूद हानिकारक कण फेफड़ों में न जाएं। इसके साथ ही, दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। भोजन हल्का और पचने वाला होना चाहिए, जैसे दलिया, खिचड़ी, सलाद और फल, ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे और पाचन बेहतर हो। इस तरह की सावधानी से दीपावली के उत्सव का आनंद लेने के साथ-साथ सांस और फेफड़ों की सुरक्षा भी सुनिश्चित की जा सकती है।'

खान-पान और हाइड्रेशन

दीपावली में मिठाइयों और तली-भुनी चीजों का ज्यादा सेवन पाचन और शुगर लेवल को प्रभावित कर सकता है। इसलिए डाइट को लेकर कॉन्शस रहना जरूरी है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर में कंसलटेंट-इंटरनल मेडिसिन, **डॉ. रोहित शर्मा** सलाह देते हैं, 'बच्चों को कम मात्रा में मिठाई दें और तली-भुनी चीजों के बजाय भुने चने, मखाने या ड्राय फ्रूट्स खिलाएं। बुजुर्गों को भी सीमित मात्रा में मीठे और तले भुने व्यंजन खाने चाहिए। उनके लिए हल्का भोजन जैसे दाल, खिचड़ी, सलाद और फल बेहतर विकल्प हैं। उनके लिए दिनभर में 6-8 गिलास पानी पीना और नींद पूरी करना भी जरूरी है।'

इनका भी रखें ध्यान

दीपावली पर बच्चों और बुजुर्गों की सुरक्षा पर विशेष ध्यान देना बेहद जरूरी है। बच्चों को पटाखे जलाते समय सावधान रहने को कहें और हमेशा सुरक्षित दूरी पर रहें, इसके लिए पैरेंट्स एलर्ट रहें। बुजुर्गों को भीड़ और धुएं वाले इलाकों से दूर रहने को कहें। पटाखों और धुएं वाले क्षेत्र में संयम रखना जरूरी है ताकि कोई दुर्घटना या स्वास्थ्य

समस्या न उत्पन्न हो। किसी भी आकस्मिक चोट या जलन से निपटने के लिए घर में हमेशा फर्स्ट-एड किट, ठंडा पानी और बर्फ के पैक रखना चाहिए। अगर किसी को पटाखों या धुएं से जलन, या हल्की चोट लग जाए तो तुरंत गुनगुने पानी से प्रभावित हिस्से को धोएं और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से संपर्क करें। बच्चों को किसी भी स्थिति में डॉक्टर की सलाह के बिना दवा न दें, क्योंकि गलत दवा गंभीर परेशानी पैदा कर सकती है।

दीपावली का असली मजा तभी है, जब रोशनी के साथ सेहत भी बनी रहे। बच्चों और बुजुर्गों की आंखों और फेफड़ों की सुरक्षा, स्किन का ख्याल और संतुलित खान-पान का ध्यान रखना उतना ही जरूरी है, जितना पटाखों और मिठाइयों का आनंद लेना। सावधान रहें-सुरक्षित दीपावली मनाएं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

पटाखे जलाते समय रहें सावधान

पटाखे दीपावली का अहम हिस्सा हैं और हर उम्र के लोग इनका आनंद उठाते हैं। लेकिन इन्हें जलाते समय कुछ सुरक्षा नियमों का पालन करना बेहद जरूरी है। बच्चों को कभी भी अकेले पटाखे जलाने न दें और हमेशा जिम्मेदार वयस्क की निगरानी में आतिशबाजी करने को कहें ताकि कोई दुर्घटना या चोट न लगे। फर्स्ट एड किट रेडी रखें। आतिशबाज़ियों को हमेशा खुली जगह और सुरक्षित दूरी पर जलाएं, ताकि आस-पास मौजूद लोग, बच्चे या घर के सामान सुरक्षित रहें। जलते पटाखों को हाथ में सीधे न पकड़ें और उन्हें कभी भी किसी सूखी घास, लकड़ी या ज्वलनशील वस्तु के पास न जलाएं, क्योंकि इससे आग लगने का गंभीर खतरा हो सकता है। बुजुर्गों और छोटे बच्चों को धुएं के सीधे संपर्क से बचाना बहुत जरूरी है, क्योंकि पटाखों का धुआं सांस की तकलीफ, एलर्जी और अस्थमा जैसी समस्याओं को बढ़ा सकता है। इसके अलावा, पटाखे जलाने के बाद जले हुए अवशेषों को तुरंत साफ कर देना चाहिए ताकि कोई गलती से उन पर पैर न रख दे या आग न लग जाए। इन सावधानियों का पालन करने से न केवल दीपावली का उत्सव सुरक्षित और आनंदमय बनता है, बल्कि बच्चों और बुजुर्गों के स्वास्थ्य का भी पूरा ध्यान रखा जा सकता है।

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुदीप जैन

डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया, दिल्ली

स्पेशल: स्पाइन-डे, 16 अक्टूबर

हमारे शरीर का पूरा ढांचा रीढ़ की हड्डी यानी स्पाइन पर टिका होता है। लेकिन हाल के वर्षों में स्पाइन प्रॉब्लम्स के मामले बहुत तेजी से बढ़े हैं। इसकी वजहें, इसके रोगों के प्रकार, इनके लक्षण, उपचार और बचाव के तरीकों के बारे में यहां जानिए विस्तार से।

स्पाइन हेल्थ के लिए लाइफस्टाइल रखें सही

रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) की समस्याओं के तमाम कारण हो सकते हैं, लेकिन अस्वास्थ्यकर जीवनशैली भी स्पाइन संबंधी समस्या का एक प्रमुख कारण है। दिनों-दिन रीढ़ से संबंधित समस्याएं दुनिया भर में बढ़ती जा रही हैं और भारत भी इसका अपवाद नहीं है। सच तो यह है कि रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) पर हमारे शरीर की बुनियाद खड़ी होती है। स्पाइन के तीन प्रमुख भाग हैं। पहला, सर्वाइकल (गर्दन), दूसरा थोरेसिक (छाती) और लंबर (कमर का निचला भाग)। स्पाइन में स्थित तंत्रिकाएं (नर्व) दिमाग से संपूर्ण शरीर तक संदेश पहुंचाती हैं। बावजूद इसके, आमतौर पर लोग स्पाइन के स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देते।

स्पाइन प्रॉब्लम्स के लक्षण: कमर में दर्द और जकड़न महसूस करना। अधिकतर मामलों में यह दर्द कमर के निचले हिस्से यानी लंबर में ज्यादा होता है। गर्दन में जकड़न या दर्द। अनेक लोगों में कमर और गर्दन से संबंधित दर्द दिन की बजाय रात में ज्यादा होता है। कुछ लोग दर्द की समस्या कमर से लेकर कूल्हों तक महसूस करते हैं। अनेक लोगों में व्यायाम करने के बाद या फिर चलने-फिरने की स्थिति में कमर व गर्दन दर्द की समस्या बढ़ जाती है।

समस्याओं के कारण: अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, जिसके अंतर्गत व्यायाम न करना, मोटापा और गलत खान-पान आदि कई कारण शुमार हैं। इन दिनों स्पाइन संबंधी समस्याओं का एक प्रमुख कारण है गलत पोस्चर्स में बैठना, लेटना। आमतौर पर लोग लैपटॉप या कंप्यूटर पर कार्य करते समय या टेलीविजन देखते वक्त रीढ़ की हड्डी को नेचुरल कर्व में नहीं रखते। एक उम्र के बाद हड्डियों में क्षरण प्रक्रिया शुरू हो जाती है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति का चलना-फिरना और उसकी सक्रियता कम होने लगती है। दिनों-दिन बढ़ती सड़क दुर्घटनाएं और आनुवंशिक कारण भी हो सकते हैं।

साइटिका या सियाटिका: रीढ़ की हड्डी की यह समस्या शरीर की सबसे लंबी नस (नर्व), साइटिक से संबंधित है। साइटिका से संबंधित दर्द कमर के निचले हिस्से से शुरू होकर पैरों तक उतर जाता है। यह दर्द आमतौर पर मरीज के शरीर के एक तरफ वाले भाग जैसे बाएं भाग या दाहिने भाग को प्रभावित करता है। बेशक साइटिका का दर्द दूर हो सकता है। इसे दवाओं के अलावा बर्फ से सिंकाई करने, गर्म सेंक, स्ट्रेचिंग और फिजियोथेरेपी आदि से दूर किया जा सकता है। जब इन सब से मरीज को राहत नहीं मिलती तब सर्जरी का सहारा लिया जाता है।

स्पाइनल कॉर्ड इंजरी: जब किसी चोट, आघात या दुर्घटना के कारण 'स्पाइनल कैनाल' में स्थित नसों और कोशिकाओं को नुकसान पहुंचता है तो इसे स्पाइनल कॉर्ड इंजरी कहा जाता है।

स्पाइनल अर्थराइटिस: इस प्रकार के स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस में कार्टिलेज को नुकसान पहुंचता है, जिसके कारण प्रभावित वर्टिब्रा, स्पाइन की अन्य वर्टिब्रा के संपर्क में आती है। नतीजतन, पीड़ित व्यक्ति को दर्द महसूस होता है।

हर्निएटेड डिस्क: प्रत्येक वर्टिब्रा के बीच डिस्क होती है, जिसके कारण एक वर्टिब्रा दूसरी से आपस में टकराती नहीं है। बावजूद इसके, कुछ कारणो से डिस्क पर प्रभाव पड़ता है और बहुत ज्यादा दबाव पड़ने पर डिस्क क्षतिग्रस्त हो सकती है। इसके कारण रीढ़ की हड्डी में दर्द उत्पन्न होता है।

स्पाइनल स्टेनोसिस: जब रीढ़ की हड्डी में मौजूद नसों की जगह सिकुड़ जाती है, तब इस स्थिति में नसों पर दबाव पड़ता है। इसके परिणामस्वरूप मरीज को दर्द, सुन्नता, झुनझुनी, हाथ व पैरों में कमजोरी आदि का एहसास होता है।

स्कोलियोसिस: इस समस्या में रीढ़ की हड्डी की बनावट में बदलाव आ जाता है। आमतौर पर बच्चों पर इसका प्रभाव ज्यादा पड़ता है।

एंकिलोसिंग स्पॉन्डिलाइटिस: इस समस्या में कमर के निचले भाग और कूल्हों की तरफ दर्द महसूस होता है। इसके अलावा यह दर्द शरीर के अन्य भागों में भी फैल सकता है। इन समस्याओं से बचने के लिए यहां बताई जा रही बातें मददगार हो सकती हैं।

संतुलित-पौष्टिक खाना: हरी पत्तेदार सब्जियों को अपने आहार में वरीयता दें। पत्तेदार सब्जियों में विटामिंस और मैग्नीशियम पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं, जिनसे आपकी रीढ़ की हड्डी के समीप स्थित मांसपेशियां मजबूत होती हैं और रीढ़ की हड्डियां सशक्त बनी रहती हैं। जंक फूड्स और अत्यधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थ रीढ़ की सेहत के लिए नुकसानदेह हैं।

डेयरी उत्पादों का सेवन: अपने खान-पान में दूध, दही, पनीर, बटर, छाछ आदि को शामिल करें। दूध और इससे निर्मित उत्पादों में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो रीढ़ को मजबूत रखने में सहायक हैं। इसके अलावा खट्टे फल, बींस, नट्स और ड्राई फ्रूट्स का सेवन करें।

फिश ऑयल: फिश ऑयल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है, जो आपकी रीढ़ और इससे संबंधित नाड़ियों (नर्व) को शक्ति प्रदान करता है और इसके साथ ही यह विटामिन-डी का भी अच्छा स्रोत है।

जरूरी है योग-व्यायाम: विभिन्न प्रकार के व्यायामों से स्पाइन में लचीलापन बना रहता और इनके समीप स्थित मांसपेशियां मजबूत रहती हैं। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार व्यायाम करें। इस क्रम में फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें। अपनी क्षमता के अनुसार नियमित रूप से टहलें, साइकिल चलाएं, स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें और तैराकी भी कर सकते हैं। योगासन भी रीढ़ की हड्डी को लचीला और सशक्त बनाने में मदद करते हैं, किंतु इनकी शुरूआत किसी योग विशेषज्ञ के परामर्श से ही करें।

ऐसी समस्याओं से बचने के लिए कुछ और बातों पर गौर करें।

- ज्यादा समय तक सीधा खड़े रहने का प्रयास करें।
- अगर आपकी डेस्क जॉब है तो थोड़ी देर के बाद उठकर आस-पास टहल लें।
- बैठने के दौरान पीठ को सहारा दीजिए और पीठ के पीछे गद्दी रखें।
- देर तक सोफे पर या किसी अन्य फर्नीचर पर झुककर बैठने से बचें।
- खड़े होते समय कंधे झुके हुए न रहें, इन्हें सीधा रखें। गर्दन सीधी हो और सिर सीधा सामने की ओर रहे। ऐसी स्थिति में रीढ़ की हड्डी पर खिंचाव और दबाव नहीं पड़ता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

अधिकांश लोग सुबह के समय सबसे पहले चाय या कॉफी पीते हैं। लेकिन यह नुकसानदेय होता है। इसके बजाय अगर आप सुबह सबसे पहले पानी पिएं तो दिन भर फ्रेश-एनर्जेटिक रहेंगे।

सुबह सबसे पहले पिएं पानी आप रहेंगे फ्रेश-एनर्जेटिक

हेल्थ सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

अगर आप भी उन लोगों में शामिल हैं, जो सुबह सबसे पहले उठकर ब्रश करके चाय या कॉफी पीते हैं, तो सावधान हो जाना चाहिए, क्योंकि विभिन्न स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि सुबह-सुबह खाली पेट सीधे चाय या कॉफी पीना बेहद नुकसानदेय साबित हो सकता है। कैफीनयुक्त इन दोनों चीजों से पेट में एसिडिटी होती है और रात सोने से लेकर सुबह उठने तक लगातार कई घंटे पानी न पीने के कारण हमें जो डिहाइड्रेशन की समस्या होती है, वह और ज्यादा बढ़ जाती है। इसलिए आहार विशेषज्ञ सुबह उठते ही सबसे पहले गर्म पानी पीने की सलाह देते हैं। दरअसल, रात में हमारे शरीर में होने वाली आंतरिक प्रक्रियाओं में पानी की खपत ज्यादा होती है। यदि रात में हम कई बार उठकर यूरिन के लिए जाते हैं, तो उस समय भी शरीर को पानी की जरूरत होती है। इसलिए सुबह-सुबह सबसे पहले पानी ही पीना चाहिए। इससे शरीर को डी टॉक्सिफाइ तो कर ही सकते हैं। पानी की कमी को भी पूरा कर सकते हैं।

कितना पिएं पानी: अब सवाल पैदा होता है कि हमें सुबह के समय कितना पानी पीना चाहिए? यह पूरी तरह से किसी की पानी पीने की आदत पर निर्भर करता है कि सुबह के समय उसे पानी पीना कितना अच्छा लगता है। यदि एक गिलास पानी से वह संतुष्ट हो जाता है, तो उसके लिए उतना ही पर्याप्त है। वैसे भी सुबह के समय 200 से 300 मिलीलीटर पानी, हमारी शरीर की जरूरत को पूरा करता है। यह सुबह के समय फ्रेश होने में मदद करता है।

पानी कैसा हो: कुछ लोगों को सुबह के समय गर्म पानी अच्छा नहीं लगता, तो कुछ लोगों को मटके के पानी का स्वाद बुरा लगता है। बहरहाल, पानी चाहे मिट्टी के बर्तन में रखें या तांबे के बर्तन में। लेकिन

हां, ब्लड प्रेशर के रोगियों को तांबे के बर्तन में रखा पानी नहीं पीना चाहिए। आप ये विकल्प आजमा सकते हैं। किसी को सादा पीना अच्छा लगता है, तो किसी को नीबू या फिर लेमन ग्रास डालकर या किसी को शहद वाला पानी पीना अच्छा लगता है। कुछ लोग इसमें रात में दालचीनी डालकर भी सुबह उसे छानकर पीते हैं। तो कुछ मेथी दाना भिगोकर उसका पानी पीते हैं। बहरहाल, अगर किसी को लीवर की परेशानी है तो गुनगुने पानी में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर भी पीया जा सकता है।

पानी गर्म हो या ठंडा: सर्दी के मौसम में ज्यादा ठंडा पानी पीना नुकसानदेय हो सकता है। अगर सूर्योदय के समय से पहले पानी पी रहे हैं तो गुनगुने पानी में नीबू मिलाकर पीया जा सकता है। सूर्योदय के बाद पी रहे हैं तो सिर्फ गुनगुना पानी ही पीना चाहिए। इस मौसम में अदरक गले की खराश को मिटाती है। इसलिए अदरक और तुलसी की पत्तियों को उबालकर बने गुनगुने पानी को पीने से फायदा होता है। गर्मी के मौसम में कमरे के तापमान पर रखा पानी या फिर घड़े का पानी सही रहता है। आप चाहें तो पानी में 8-10 हरे धनिया के पत्ते, जीरा, दालचीनी, छोटी इलायची, अदरक इनमें से किसी एक को मिलाकर या पानी में उबालकर गुनगुना पानी पीएं। ऐसे पानी को पीने से आपकी कब्ज की शिकायत भी दूर होती है। *

खबर संक्षेप

कार की चपेट में आने से एक बाइक चालक घायल

कैथल। राजौंद के असंध रोड पर कार की चपेट में आने से एक बाइक चालक घायल हो गया। गांव खुरडा के जगमाल ने राजौंद पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 26 सितंबर को दोपहर करीब 11:00 बजे जब वह असंध रोड से जा रहा था तो एक अज्ञात कार चालक ने अपनी कार को तेज गति और लापरवाही से चलते हुए उसकी बाइक को टक्कर मार दी। इसमें वह घायल हो गया।

मारपीट कर मोबाइल फोन और नकदी छीनी

कैथल। कस्बा चीका से बदमाश एक व्यक्ति को लिफ्ट देते हुए उसकी 3000 की नकदी और मोबाइल छीन कर फरार हो गए। राजकुमार ने चीका पुलिस को बताया कि 13 अक्टूबर को जब वह रात के करीब 9:30 बजे जा रहा था तो दो अज्ञात व्यक्तियों द्वारा उसे गाड़ी में लिफ्ट दी गई। उसे जगदीश मार्केट चीका में ले जाकर उसके साथ मारपीट करते हुए उसका मोबाइल फोन तथा उसकी जेब से 3000 की नकदी छीन कर फरार हो गए।

चोरों ने नकदी और डीवीआर चुराया

कैथल। कैथल की भगत सिंह चौक स्थित दुकान से चोर रात के समय एक दुकान से 22000 की नकदी और अन्य सामान चुरा कर ले गए। कैथल के अशोक कुमार ने शहर पुलिस को बताया कि उसकी भगत सिंह चौक पर श्री राम ओमप्रकाश के नाम से दुकान है। आरोप है कि चोर 13 अक्टूबर की रात को उसकी दुकान में घुसकर वहां पर रखे 22000 की नगदी तथा डीवीआर और कैमरे चुरा कर ले गए। चुराए गए सामान की कीमत करीब 35000 बताई गई है।

सामूहिक दुष्कर्म के आरोप में चार नामजद

कैथल। थाना कलायत पुलिस ने एक किशोरी के साथ सामूहिक दुष्कर्म करने के आरोप में दो भाइयों सहित चार व्यक्तियों पर केस दर्ज किया है। कलायत के एक गांव के व्यक्ति ने पुलिस को पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 13 अक्टूबर को रवि व तीन अन्य युवक उसकी 17 वर्षीय बेटी को बहला फुसलाकर ले गए। आरोप है कि वहां पर रवि, अशोक, संदीप और सोमा ने मिलकर उसकी बेटी के साथ दुष्कर्म किया तथा किसी को बताने पर जान से मारने की धमकी भी दी। बाद में आरोपी मौके से फरार हो गए।

विश्व सांख्यिकी दिवस पर सेमिनार आयोजित

जींद। छोटू राम किसान महाविद्यालय में वाणिज्य विभाग के तत्वाधान में विश्व सांख्यिकी दिवस के अवसर पर एक दिवसीय सेमिनार आयोजित किया गया। डा. अंजू लाठर ने इस सेमिनार का संचालन करते हुए विश्व सांख्यिकी दिवस मनाने के कारण एवं महत्व पर प्रकाश डाला और बताया किसी भी विषय के शोध का आधार सांख्यिकी ही है। प्राचार्य डा. कुलबीर सिंह ने सेमिनार की अध्यक्षता की। आंचल ने सांख्यिकी के विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर सुशील शर्मा, मीनाक्षी, रविंद्र कुमार सहायक प्रोफेसर उपस्थित रहे।

कलायत के मोर चढ़ाई तालाब के पास मिला शव

कलायत। कलायत के वार्ड नंबर दो में स्थित मोर चढ़ाई तालाब के पास जंगली वनस्पति के बने जंगल में एक बार फिर से एक शव मिला। शव के पास शराब की बोतल, पानी की बोतल व आसपास प्रयोग की गई अनेक सिरिंज भी पाई गई। सूचना मिलते ही पुलिस बल मौके पर पहुंच गया और फोरेंसिक टीम व सीआईए 1 को मौके पर बुलाया गया। थाना प्रभारी सतपाल पोसवाल ने बताया की सुबह करीब 8:30 पर पुलिस को सूचना मिली की मोर चढ़ाई की झाड़ियों में अज्ञात शव पड़ा है। मृतक भगवा रंग के कपड़े पहने हुए थे और उसके पास शराब व पानी की बोतल भी पड़ी थी। मौके पर कुछ प्रयोग किए गए सिरिंज पड़े हुए थे। कपड़ों की तलाशी में आधार कार्ड बनवाने के लिए भरा गया फार्म मिला जिससे शव की पहचान हो पाई। मृतक सेगा गांव का रहने वाला था और उसका नाम कुलदीप था। कुलदीप साधु संप्रदाय की राह अपनाए था।

1 लाख 26 हजार 821 विद्यार्थियों ने लिया भाग

पुलिस ने करवाई पहले राउंड की सड़क सुरक्षा प्रश्नोत्तरी स्पर्धा

डीएसपी ट्रैफिक सुशील प्रकाश ने किया दौरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

यातायात को लेकर स्कूल स्तरीय सड़क सुरक्षा क्विज कम्पीटीशन करवाया गया। जिला कैथल के सभी स्कूलों, कॉलेजों व आईटीआई में पहले राउंड की परीक्षा 15 अक्तुबर को सफलापूर्वक संपन्न करवाई गई। दूसरे राउंड की परीक्षा शीघ्र करवाई जाएगी। यह परीक्षा चार लेवल पर हुईं। पहले लेवल में कक्षा तीन से पाँचवीं तक के विद्यार्थी, लेवल 2 में कक्षा 6 से 8, लेवल 3 में कक्षा 9 से 12वीं तथा लेवल 4 में कॉलेजों व आईटीआई के विद्यार्थी शामिल हुए। इसमें जिला से लगभग 1 लाख 26 हजार 821 विद्यार्थियों ने भाग लिया। परीक्षा दौरान डीएसपी ट्रैफिक सुशील प्रकाश व एसएचओ ट्रैफिक इंस्पेक्टर नरेश कुमार, एसआई सतबीर सिंह व एचसी अनोज द्वारा परीक्षा दौरान स्कूलों, कॉलेजों का निरीक्षण किया तथा बच्चों को ट्रैफिक नियमों के प्रति जागरूक किया गया। ब्लॉक स्तर पर प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय आने वाले छात्रों को अगले स्तर की प्रतियोगिता में भाग लेने का मौका मिलेगा। जिला स्तर पर प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय आने वाले छात्रों को रेंज स्तर की प्रतियोगिता में भाग लेने का मौका मिलेगा। उसके बाद राज्य स्तर की प्रतियोगिता होगी। सभी स्तर की प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय आने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया जाऐगा।

एसपी उपासना ने कहा कि इस तरह की प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का मकसद विद्यार्थियों को प्रारम्भ से ही यातायात नियमों के प्रति जागरूक करना तथा उनकी पालना करने के लिए प्रेरित करना है। क्योंकि बचपन से सीखा हुआ सबक जिन्दगी भर याद रहता है। इसी उद्देश्य से शिक्षा विभाग के सहयोग से पुलिस विभाग द्वारा इस प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है।

कैथल। सडक सुरक्षा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी।

डीएवी कॉलेज चीका में साहित्यिक स्पर्धा

गुहला-चीका। डी.ए.वी. कॉलेज, चीका में विद्यार्थियों की साहित्यिक प्रतिभा, रचनात्मक दृष्टिकोण और कलात्मक अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से अंग्रेजी विभाग एवं संस्कृत विभाग द्वारा साहित्यिक प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। अंग्रेजी विभाग द्वारा पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता करवाई गई। वहीं, संस्कृत विभाग ने स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया। प्रतियोगिताओं में चयनित सभी पोस्टर और स्लोगन 15 अक्टूबर को कॉलेज की पुस्तकालय में प्रदर्शित किए गए।

कैथल। ओएसडीएवी कैथल के प्रांगण में धरोहर महात्मा आनन्द स्वामी का जन्म दिन मनाते हुए

ओएसडीएवी पब्लिक स्कूल कैथल में मनाया

कैथल। ओएसडीएवी कैथल के प्रांगण में विद्यालय की प्रधानाचार्या अंजु तलवाड़ की अध्यक्षता में स्वामी दयानंद सरस्वती के अनन्य भक्त महात्मा हंसराज के मानस पुत्र और आर्य समाज के धरोहर महात्मा आनन्द स्वामी जी का जन्म दिन अत्यन्त हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ महात्मा आनंद स्वामी जी के जीवन पर आधारित कविता वाचन से हुआ। तत्पश्चात विद्यालय की हिंदी अध्यापिका सुदेश सैनी द्वारा महात्मा आनंद स्वामी जी के जीवन पर प्रकाश डालते हुए बताया गया कि महात्मा आनंद स्वामी आर्य समाजी, समाज सुधारक और एक महान शिक्षाविद थे। उनके त्याग समर्पण और सेवा भावना ने उन्हें अमर कर दिया। आज भी हम उनका नाम बड़े सम्मान और श्रद्धा भाव से लेते हैं। आनंद स्वामी ऐसे विलक्षण संत और पत्रकार थे। कार्यक्रम के अंत में विद्यालय की प्रधानाचार्या अंजु तलवाड़ ने उपस्थित छात्र-छात्राओं एवं अध्यापकगण को सम्बोधित करते हुए कहा कि महात्मा आनन्द स्वामी जी आर्य समाज के नेता एवं आर्य गजट तथा मिलाप आदि पत्रों के सम्पादक तथा अविभाजित पंजाब की पत्रकारिता के पितामह एवं संघर्षशील संन्यासी स्वामी जी का पूरा जीवन परोपकार,सेवा-कार्यों के साथ साथ वैदिक धर्म संस्कृति और आर्य समाज के प्रचार-प्रसार में समर्पित रहा। अंजु तलवाड़ ने विद्यालय के सभी छात्र-छात्राओं को महात्मा आनंद स्वामी जी के पद चिह्नों पर चलते हुए अपने देश की सामाजिक सांस्कृतिक आध्यात्मिक उन्नति के लिए कार्य करने के लिए प्रेरित किया।

वैदिक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में गुरू विरजानंद सरस्वती सदन अव्वल

पूंडरी। डीएवी पब्लिक स्कूल के प्रांगण में चल रहे वैदिक संस्कार पुण्यमास कार्यक्रम के तहत स्वामी दयानंद के अनन्य भक्त त्यागमूर्ति महात्मा आनंद स्वामी जी का जन्मदिवस श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत वैदिक परंपरा के अनुसार हवन-यज्ञ से हुई, जिसमें स्कूल के स्टाफ और विद्यार्थियों ने पूर्ण आस्था के साथ भाग लिया। कार्यक्रम की अध्यक्षता स्कूल की प्राचार्या साधना बख्शी ने की। आचार्य रवींद्र कुमार शास्त्री ने इस अवसर पर महात्मा आनंद स्वामी के जीवन, उनके त्याग, समर्पण और समाज सुधार के कार्यों पर विस्तारपूर्वक प्रकाश डाला। प्रतियोगिता में गुरू विरजानंद सरस्वती सदन ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस सदन की टीम में अवनी कौशिक, अंकित कुमार और गरिमा शामिल रहे, जिन्होंने अपने उत्कृष्ट ज्ञान और तत्परता से निर्णायकों को प्रभावित किया। प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका में रवींद्र कुमार शास्त्री सहित सभी सदनों के इंचार्ज उपस्थित रहे।

राजकीय आदर्श संस्कृत मॉडल स्कूल, चीका में शेड निर्माण पर सम्मानित खाप प्रतिनिधि

- स्कूल प्रबंधन की ओर से भव्य स्वागत समारोह का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गुहला-चीका

राजकीय आदर्श संस्कृत मॉडल स्कूल, चीका में सीड़ा खाप द्वारा स्टेज पर बनाए गए शेड और सामाजिक उत्थान में दिए जा रहे अमूल्य योगदान के लिए स्कूल प्रबंधन द्वारा एक भव्य स्वागत समारोह का आयोजन किया गया। समारोह में सीड़ा खाप प्रधान सुखबीर सिंह उर्फ काला पहलवान समेत खाप के अन्य प्रमुख सदस्य विशेष रूप से उपस्थित रहे। स्कूल प्राचार्य मेधाव्रत की अध्यक्षता में आयोजित इस कार्यक्रम का मंच संचालन मास्टर महताब सीड़ा ने किया। प्राचार्य मेधाव्रत ने कहा कि सीड़ा खाप द्वारा शिक्षा और समाज के लिए निरंतर योगदान प्रेरणादायक है। स्कूल में शेड निर्माण कार्य खाप की सकारात्मक सोच और सामाजिक जिम्मेदारी का उदाहरण है। खाप प्रतिनिधियों को स्मृति चिन्ह भेंटकर सम्मानित किया गया।

गुहला-चीका। सीड़ा खाप प्रतिनिधियों को सम्मानित करते हुए स्कूल प्रिंसिपल मेधाव्रत और अन्य स्टाफ सदस्य।

नामदेव सभा अध्यक्ष सतबीर वर्मा का कैथल पहुंचने पर किया स्वागत

- प्रदेश स्तरीय संत नामदेव जयंती समारोह की तैयारियों के बारे में विचार विमर्श किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

संत नामदेव सभा हरियाणा की मीटिंग पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में बुधवार को हुई। मुख्य अतिथि के तौर पर नामदेव सभा अध्यक्ष सतबीर वर्मा पहुंचे। वशिष्ठ अतिथि कृष्ण कुमार रोहिला ने शिरकत की। बैठक की अध्यक्षता जिला प्रधान मा वीरेंद्र रोहिला ने की। बैठक में 26 अक्तूबर को गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय हिसार के ऑडिटोरियम हाल में होने वाले प्रदेश स्तरीय संत नामदेव जयंती समारोह की तैयारियों बारे विचार विमर्श किया गया। सभा के अध्यक्ष सतबीर वर्मा ने बताया कि नामदेव जयंती सामारोह कार्यक्रम में मुख्यातिथि प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी रहेंगे। सुबह 9 बजे कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। वशिष्ठ अतिथि कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा होंगे। चुनाव के समय रोहिल्ला, टांक, छिपी व दर्जी समाज के लोग बढ़ चढ़कर हिस्सा लेंगे।

कैथल। नामदेव समाज के लोग बैठक में पहुंचने से पहले मुख्यातिथि का स्वागत करते हुए।

चीका नपा चेयरपर्सन के विकास कार्यों की करवाई जाएगी जांच

गुहला चीका। करनला के मंडलायुक्त ने उपायुक्त कैथल को आदेश दिए हैं कि चीका नगरपालिका चेयरपर्सन डा. रेखा रानी द्वारा करवाए गए विकास कार्यों की जांच को एसडीएम गुहला कैप्टन प्रमेश सिंह की अपेक्षा किसी अन्य सक्षम अधिकारी से करवाए जाने के आदेश दिए हैं। नपा चेयरपर्सन डा. रेखा की शहर के दो नगर पार्षदों ने विकास कार्यों में कथित रूप से हुए घपले को लेकर एसडीएम गुहला को शिकायत भेजी थी, जिसकी एसडीएम द्वारा जांच शुरू की गई थी परंतु इसी बीच डा.रेखा ने जांच पर सवालिया निशान लगाते हुए मंडलायुक्त को 13 अक्तूबर 2025 को लिखित रूप से एक पत्र भेजकर गुहार लगाई थी कि चीका नपा में हो रहे विकास कार्यों को लेकर आम नागरिक संतुष्ट हैं परन्तु दलबीर सिंह वार्ड नम्बर 2 और तरसेम वार्ड 16 केवल दो असंतुष्ट पार्षद, जो कि अपने स्वार्थ और लोभ के कारण झूठी शिकायत और बयानबाजी करते रहते हैं। डा. रेखा के अनुसार उक्त दोनों पार्षदों की झूठी शिकायतों के आधार पर उपमंडल अधिकारी गुहला नपा चीका के सभी टेन्डर तथा अन्य कार्यों की जांच के आदेश जारी कर रहे हैं।

नपा चेयरपर्सन डा. रेखा

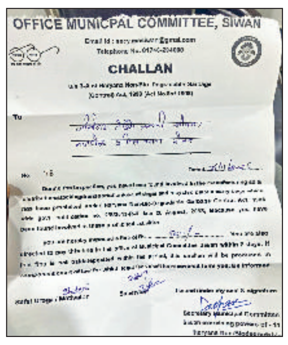
प्लास्टिक बैग जांच के नाम पर चल रहा वसूली रैकेट

नगरपालिका सीवन में हो रहा भ्रष्टाचार: देवेंद्र हंस

नागरिकों से अपील की कि यदि किसी से भी अवैध वसूली हुई है तो वह आगे आए और जानकारी साझा करे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सीवन

नगरपालिका सीवन में प्लास्टिक कैरी बैग पर कार्रवाई के नाम पर अवैध वसूली का काम चल रहा है। प्लास्टिक बैग निरीक्षण को कुछ कर्मचारियों ने वसूली का जरिया बना लिया है। उपरोक्त आरोप लगाते हुए विधायक देवेंद्र हंस ने कहा कि नगरपालिका के कर्मचारी सचिव के हस्ताक्षर वाले चालान पहले से तैयार कर कर्मचारियों को बाजार में ले कर जाते हैं और दुकानदारों को डरा कर उनसे वसूली करते हैं। दुकानदारों के जो चालान किए गए हैं उनमें व चालान पुस्तिकाओं में भविष्य की तिथि 6 नवंबर 2025 के चालान दर्ज थे, जबकि वर्तमान माह अक्टूबर है। इससे संकेत मिलता है कि चालान प्रणाली का दुरुपयोग कर दुकानदारों से अवैध वसूली की गई। विधायक ने बताया कि उनके पास कई दुकानदार आये और उन्होंने बताया कि कर्मचारियों ने उनसे पैसे तो लिए, लेकिन रसीद नहीं दी। जिनसे पैसा वसूला गया, उनके नाम रिकॉर्ड में दर्ज ही नहीं थे, यानी यह राशि सरकारी खाते में नहीं पहुंची। विधायक देवेंद्र हंस ने इसे नगरपालिका में फैले संगठित भ्रष्टाचार बताते हुए कहा कि यह केवल प्लास्टिक बैग की कार्रवाई नहीं, बल्कि जनता के साथ विश्वासघात है। विधायक ने उच्च स्तरीय जांच और दोषी कर्मचारियों पर कड़ी कार्रवाई की मांग करते हुए कहा कि जनता के टैक्स से चलने वाले संस्थान भ्रष्टाचार के अड्डे नहीं बन सकते। उन्होंने नागरिकों से अपील की कि यदि किसी से भी अवैध वसूली हुई है तो वह आगे आए और जानकारी साझा करे।



सीवन। नवम्बर माह की तारीख में काटा गया चालान।

सिंगल-यूज प्लास्टिक का प्रयोग न करें

सिंगल-यूज प्लास्टिक पर सरकार ने प्रतिबंध लगाया हुआ है और इसके बारे में दुकानदारों को पहले ही चेतावनी दी गई थी। निरीक्षण के दौरान जिन दुकानों पर सिंगल-यूज प्लास्टिक पाया गया, उनके चालान किए गए हैं। चालान तिथि में हुई गलती केवल एक लिपिकीय त्रुटि है। जिस दिन चालान हुआ है उसी दिन उन्हें ऑनलाइन किया गया है संबंधित रसीद कार्यालय से प्राप्त की जा सकती हैं। सचिव ने नगर वासियों से अपील की कि वे सिंगल-यूज प्लास्टिक का प्रयोग न करें।

- दीपक कुमार, नगरपालिका सचिव

न्यूज डायरी

नगर पालिका सीवन का स्वच्छता अभियान

सीवन। स्वच्छ भारत मिशन के तहत नगर पालिका सीवन द्वारा नगर के एक स्थानीय पार्क में स्वच्छता और पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने के उद्देश्य से विशेष स्वच्छता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का संचालन नगरपालिका सचिव दीपक कुमार के दिशा-निर्देशानुसार किया गया। इस अवसर पर नगरपालिका की मोटीवेटर भतेरी देवी और लिपिक बलजीत सिंह ने पार्क परिसर में पौधारोपण कर हरियाली का संदेश दिया तथा पार्क में डस्टबिन लगाए, ताकि नागरिकों को कचरा पृथक्करण के लिए प्रोत्साहित किया जा सके।

नपा टीम का अतिक्रमण के खिलाफ जागरूक

सीवन। नगर पालिका की टीम ने बुधवार को बाजार क्षेत्र में अतिक्रमण के खिलाफ विशेष अभियान चलाते हुए दुकानदारों और रेहड़ी वालों को जागरूक किया। इस दौरान लिपिक बलजीत सिंह व सुमित कुमार ने अपनी टीम के साथ मुख्य बाजार, बस स्टैंड रोड, नई अनाज मंडी रोड और अन्य बाजारों का निरीक्षण किया। टीम ने दुकानदारों व रेहड़ी वालो से कहा कि वे अपने ठेले, सामान और रेहड़ियां पीली पट्टी के भीतर ही लगाएं ताकि आमजन को आवागमन में परेशानी न हो। अधिकारियों ने साफ चेताया कि पीली पट्टी से बाहर अतिक्रमण करने वालों के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी।

जीएमएस खानपुर के विद्यार्थियों ने जीता सिल्वर

सीवन। राजकीय माध्यमिक विद्यालय खानपुर के पांच होनहार विद्यार्थियों ने नई दिल्ली में आयोजित अंतरराष्ट्रीय ओपन कुकी वन ताइक्वांडो प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान प्राप्त किया और सिल्वर मेडल अपने नाम किया। इन बच्चों ने न केवल स्कूल बल्कि जिले और प्रदेश का नाम रोशन किया है। विद्यालय की इंचार्ज रेखा देवी ने बताया कि प्रतियोगिता में देशभर से खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया। विजेता बने विद्यार्थियों में पलक, अनन्या, शिवानी, सन्नी और राधिका शामिल हैं।

विद्यार्थियों को सीपीआर प्रशिक्षण दिया

पूंडर। डीएवी कॉलेज में आज यूथ रेडकास सोसायटी कैथल के तत्वावधान में यूथ रैडकास व राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा सीपीआर सप्ताह के अन्तगत विद्यार्थियों को सीपीआर प्रशिक्षण दिया गया। यूथ रैडकास सोसायटी कैथल की और से डॉ. बीरबल दलाल ने विद्यार्थियों को सीपीआर के बारे में जागरुक करते हुए बताया कि किसी भी मरीज या घायल व्यक्ति को सांस ना ले पाने की स्थिति में सीपीआर दिया जाता है। हर वर्ष तीस हजार से अधिक व्यक्ति हार्ट अटैक की वजह से अपनी जान से हाथ धो बैठते है। इसलिए सीपीआर प्रशिक्षण सभी को अनिवार्यता लेना चाहिए।

पात्र परिवारों को दिया जा रहा सीधा लाभः प्रमेश

गुहला-चीका। एसडीएम कैप्टन प्रमेश सिंह ने बताया कि हरियाणा सरकार द्वारा मुख्यमंत्री विवाह शगुन योजना चलाई जा रही है। यह योजना आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों को सशक्त बनाने और बेटियों के विवाह के लिए प्रोत्साहन देने का एक सराहनीय प्रयास है। उन्होंने बताया कि प्रदेश सरकार द्वारा मुख्यमंत्री विवाह शगुन योजना के तहत दी जाने वाली शगुन राशि में बढ़ोतरी की गई है। अब पिछड़ा वर्ग परिवार को विवाह के अवसर पर कन्यादान के रूप में 51 हजार की सहायता राशि प्रदान की जाएगी। प्रदेश सरकार के इस निर्णय से 1.80 लाख रुपये तक की वार्षिक आय वाले हजारों पात्र परिवारों को सीधा लाभ मिलेगा।

कार्यशाला में दी स्टार्टअप के बारे में जानकारी

कैथल। आरकेएसडी महाविद्यालय कैथल में एक दिवसीय कार्यशाला शीर्षक "टेक ट्रेकः फ्रॉम ब्राइट आइडियाज टू ब्रेन बैटल/" का आयोजन किया गया। प्राचार्य डॉ. राजबीर पाराशर ने कार्यशाला का उद्घाटन किया। उन्होंने इस कार्यशाला में भाग लेने के लिए विद्यार्थियों को बधाई दी। डॉ पराशर एवं विभाग के प्रमुख डॉ. मतीश गर्ग ने इस कार्यशाला की मुख्य वक्ता अर्पणा ग्रोवर, कैरियर परामर्शदाता और आईटी विशेषज्ञ का स्वागत किया। अर्पणा ग्रोवर ने नए स्टार्टअप शुरू करने के बारे में अपनी बहुमूल्य अंतर्दृष्टि साझा की। प्रो. पूनम और दिव्या इस कार्यशाला की संयोजिका थी।

आदर्श स्कूल के विद्यार्थियों की शानदार उपलब्धियां

राजौंद। आदर्श सीनियर सेकेंडरी स्कूल जाखौली के विद्यार्थियों ने ब्लॉक स्तर पर आयोजित सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं में अपनी प्रतिभा और मेहनत के दम पर शानदार प्रदर्शन किया। अंडर -11 आयु वर्ग में दिया बालू ने अपनी आकर्षक प्रस्तुति से सोलो डांस में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। विद्यालय की टीम ने ग्रुप डांस में भी द्वितीय स्थान हासिल किया। फैंसी ड्रेस प्रतियोगिता में प्रणीत ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। अवि ने अपनी कलात्मक प्रतिभा का प्रदर्शन करते हुए पेंटिंग प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त किया।विद्यालय के प्राचार्य ओमप्रकाश शर्मा ने सभी विजेता विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दीं।

हरियाणा बना किसानों के सम्मान का प्रतीक

पूंडरी। पूर्व विधायक एवं वरिष्ठ भाजपा नेता चौ. तेजवीर सिंह ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सैनी और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की जोड़ी ने किसानों के हित में जो निर्णय लिया है, वह ऐतिहासिक और अभूतपूर्व है। हरियाणा देश का पहला ऐसा राज्य बन गया है जहां 24 फसलों को न्यूनतम समर्थन मूल्य पर खरीदा जा रहा है। यह कदम किसानों के आत्मविश्वास को बढ़ाने वाला और कृषि अर्थव्यवस्था को मजबूत करने वाला है। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार ने हमेशा किसानों की भलाई को सर्वोच्च प्राथमिकता दी है। आज मंडियों में किसानों के लिए बेहतर सुविधाएं, समय पर तौल और भुगतान की व्यवस्था की गई है।

गांव दयौरा व डोहर में कानूनी जागरूकता शिविर

कैथल। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष एवं अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश डॉ. अमित कुमार गर्ग के निर्देशानुसार बुधवार को ट्रैवलर वैन द्वारा गांव दयौरा और डोहर में कानूनी जागरूकता शिविर का आयोजन किया। शिविर में पैनल अधिवक्ता विजय पाल सिंह ने आमजन और किसानों को पराली न जलाने, उपभोक्ता अधिकारों और सीनियर सिटीजन एक्ट की जानकारी प्रदान दी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण कैथल के मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं सचिव कंवल कुमार ने बताया कि ट्रैवलर वैन गांव-गांव जाकर आमजन को कानूनों की जानकारी प्रदान कर रही है।

फसल अवशेष को जलाने पर पूर्ण रूप से प्रतिबंध

कैथल। डीसी प्रीति ने कहा कि धान व अन्य फसल कटाई के बाद बचे हुए अवशेषों को जलाने पर 30 नवंबर 2025 तक पूर्ण रूप से प्रतिबंध लगाया हुआ है। फसल अवशेषों में आग लगाने से रोकने और जनहित को ध्यान में रखते हुए बीएनएसएस 2023 की धारा 163 लगाई हुई है। इसके बावजूद भी यदि कोई फसल अवशेष में आग लगाते हुए पाया गया तो उसके खिलाफ बीएनएसएस 2023 की धारा 223 के तहत कानूनी कार्रवाई भी अमल में लाई जाएगी। उन्होंने कहा कि फसलों की कटाई उपरांत कुछ किसान खेतों में बचे हुए फसल अवशेषों में आग लगा देते है।

डीसी ने बुजुर्ग को दिया गैस सिलेंडर व चूल्हा

कैथल। डीसी प्रीति ने गांव गुलियाणा की एक बुजुर्ग महिला चांदी को गैस सिलेंडर व चूल्हा उपलब्ध करवाया। बुधवार को वह डीसी कार्यालय में आई और अपनी परेशानी को डीसी के समक्ष रखा। उसने बताया कि कई साल पहले उसके पति की मृत्यु हो चुकी है। वह अकेली रहती है। उसके पास आय को कोई साधन नहीं है और घर में गैस सिलेंडर नहीं है। जिसे खरीदने में भी वह असमर्थ है। जिसकी वजह से खाना बनाने में परेशानी होती है। डीसी ने तुरंत संज्ञान लेते हुए जिला रेडक्रॉस सोसायटी से प्रार्थी के घर गैस सिलेंडर व चूल्हा पहुंचा दिया।

धान की 567213 मीट्रिक टन धान की खरीद

कैथल। डीसी प्रीति ने बताया कि जिला में खाद्य आपूर्ति, हैफेड, एफसीआई और हरियाणा वेयर हाउस कार्पोरेशन की तरफ धान की खरीद का कार्य किया जा रहा है। गत दिवस तक जिला की विभिन्न मंडियों में खरीद एजेंसियों द्वारा न्यूनतम समर्थन मूल्य पर पांच लाख 67 हजार 213 मीट्रिक टन (एमटी) धान की खरीद की जा चुकी है। कुल खरीद में से खाद्य एवं आपूर्ति विभाग द्वारा दो लाख 75 हजार 229 एमटी, हैफेड द्वारा एक लाख 69 हजार 45 एमटी तथा हरियाणा वेयर हाउसिंग कॉरपोरेशन द्वारा एक लाख 22 हजार 939 एमटी धान खरीदी है।

सरकारी कर्मियों से मारपीट मामले में काबू

कैथल। गांव ग्योंग में सरकारी ड्यूटी के दौरान कृषि विभाग अफसरों से मारपीट, धमकी व तोड़फोड़ करने के मामले में त्वरित कार्रवाई दौरान सीआईए-1 प्रभारी एसआई जसवंत सिंह की अगुवाई में एएसआई रोहतास की टीम द्वारा आरोपी गांव ग्योंग के सोहन लाल उर्फ सोनू को काबू कर लिया गया। कृषि विभाग कैथल में खंड तकनीकी प्रबंधक राजबीर की शिकायत अनुसार 1 अक्टूबर को वे अपने साथ हल्का पटवारी यशपाल, नवीन सुपरवाइजर (कृषि विभाग) व राहुल ट्रेनी पटवारी के साथ गांव ग्योंग क्षेत्र में फसल अवशेष न जलाने संबंधी निरीक्षण पर गए हुए थे। निरीक्षण के दौरान उन्होंने क्योडक-ग्योंग रोड पर जीरी के अवशेषों में धुआं उठता देखा। वे मौके पर पहुंचे तो वहां सोहन पुत्र शीशपाल, रमेश उर्फ गुंगा पुत्र बलिया व एक अन्य अज्ञात व्यक्ति मिले।

खबर संक्षेप

सद्भाव यात्रा आज हिसार के नारनौंद पहुंचेगी

उचाना। गत पांच अक्टूबर से प्रदेशभर में सद्भाव पैदल यात्रा के लिए निकले कांग्रेस राष्ट्रीय प्रवक्ता बृजेंद्र सिंह 16 अक्टूबर को हिसार लोकसभा के नारनौंद हलके में पहुंचेंगे। मार्केट कमेटी पूर्व चेयरमैन सज्जन सिंह एवं राकेश श्योकंद ने बताया अब सद्भाव यात्रा हिसार के नारनौंद हलके में पहुंचेगी। बास मंडी के बाद बास गांव, उगालन, खांडा, खेड़ी, पेटवाड़ यात्रा पहुंचेंगी। 17 अक्टूबर को खांडा मोड़, नारनौंद शहर, बुड़ाना, राखी, खेड़ी जालब, खेड़ी चौपटा यात्रा पहुंचेगी।

हिंदू कन्या महाविद्यालय में इनोवेशन डे मनाया

जींद। हिंदू कन्या महाविद्यालय के अर्थशास्त्र विभाग तथा आईआईसी के संयुक्त तत्वावधान में डा. एपीजे अब्दुल कलाम जी के जन्म दिवस के उपलक्ष्य में इनोवेशन दिवस मनाया गया। इस अवसर पर स्टेप आउट और इनोवेशन विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। डा. क्यूटी व डा. प्रियंका साहनी ने अतिथियों का स्वागत किया। महाविद्यालय प्राचार्या डा. पूनम मोर ने विद्यार्थियों को नवाचार की दिशा में आगे बढने के लिए प्रेरित किया। डा. गीता गुप्ता ने डा. कलाम के जीवन पर प्रकाश डाला।

आर्य कन्या महाविद्यालय में जागरुकता कार्यक्रम

नरवाना। नगर परिषद नरवाना के स्वच्छता अभियान के अंतर्गत आर्य कन्या महाविद्यालय में स्वच्छता जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में छात्राओं को सफाई के महत्व तथा गीले और सूखे कचरे के पृथक्करण के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी गई। कार्यक्रम के दौरान नगर परिषद के प्रतिनिधियों व स्वच्छता टीम ने बताया कि घरों और संस्थानों में कचरे को दो भागों गीला कचरा और सूखा कचरा में अलग-अलग करके डालना चाहिए।

बाल भवन में आयोजित जिलास्तरीय एकल नृत्य प्रतियोगिता, 650 कलाकारों ने भाग लिया

एकल नृत्य प्रतियोगिता में बच्चों ने मचाया धमाल हरियाणवी, बॉलीवुड और पंजाबी गीतों पर छाए

डीसी मोहम्मद इमरान ने स्कूली बच्चों को बाल भवन में होनी वाली प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए प्रेरित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

बाल भवन में आयोजित जिला स्तरीय एकल नृत्य प्रतियोगिता में बुधवार को बच्चों ने जमकर धमाल मचाया। हरियाणवी, बॉलीवूड, पंजाबी गीतों पर छात्रों ने जमकर नृत्य किया। प्रतियोगिता का शुभारंभ जिला बाल कल्याण अधिकारी मलकीयत चहल ने किया। प्रतियोगिता में एकल नृत्य के प्रथम और द्वितीय समूह प्रतियोगिता में जिलेभर से 80 स्कूलों के लगभग 650 छात्र व छात्राओं ने भाग लिया। डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने सभी स्कूली बच्चों को बाल भवन में होनी वाली प्रतियोगिताओं में

बढ़चढ़ कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

अतिरिक्त उपायुक्त विवेक आर्य ने बताया कि यह प्रतियोगिताएं 11 अक्टूबर से लेकर 18 अक्टूबर तक बाल भवन में आयोजित की जा रही हैं और इन प्रतियोगिता में बच्चे बढ़चढ़ कर भाग ले रहे हैं। इन प्रतियोगिताओं में प्रथम व द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाले बच्चों को मंडलस्तरीय प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए बाल भवन जींद की तरफ से भेजा जाएगा और जिला स्तर पर प्रथम, द्वितीय, तृतीय एवं सांत्वना पुरस्कार प्राप्त करने वाले सभी प्रतियोगिताओं के विजेता बच्चों को जिलास्तरीय बाल दिवस समारोह में उपायुक्त द्वारा सम्मानित किया जाएगा। गुरूवार को एकल नृत्य के तृतीय और चतुर्थ समूह और समूह नृत्य का प्रथम समूह की प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। प्रतियोगिताओं में निर्णायक मंडल की भूमिका सहायक प्रोफेसर जयवीर ढांडा, डा. मुकेश रेढ़ू, सहायक प्रोफेसर सुमिता आशरी, जितेंद्र कुमार, डा. सोनू बंसल, सहायक प्रोफेसर रीना देवी और सहायक प्रोफेसर पूनम देवी ने निभाई। इस अवसर पर राकेश कुमार कार्यक्रम अधिकारी, कशिश सिंगला लेखाकार, विनोद कुमार लिपिक, मोती राम परामर्शदाता, प्रदीप शर्मा आजीवन सदस्य व सभी स्टाफगण के सदस्य मौजूद रहे।

यह रहे परिणाम

ग्रुप एक में प्रथम पुरस्कार एसडी पब्लिक स्कूल नरवाना के भावीश ने प्राप्त किया। द्वितीय पुरस्कार क्राइस्ट राजा कॉन्वेंट स्कूल की नायरा को मिला। जबकि तृतीय पुरस्कार यदुवंशी स्कूल बीबीपुर की लावण्य को प्रदान किया गया। सांत्वना पुरस्कार आधारशिला पब्लिक स्कूल की श्रेया, क्राइस्ट राजा कॉन्वेंट स्कूल की गर्गी और आधारशिला पब्लिक स्कूल की नंदिता को प्रदान किया गया।

छात्राओं ने सड़क सुरक्षा प्रतियोगिता में भाग लिया

जींद। राजकीय महिला कालेज में रोड सेफ्टी क्लब के तत्वावधान में सड़क सुरक्षा पर आधारित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता स्तर 3 एवं 4 का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता जयनारायण गहलावत ने की तथा संचालन रोड सेफ्टी समिति की सदस्यों डा. प्रतिभा, डा. सुमन, कांता और संजीव द्वारा किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं में सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा सुरक्षित यातायात के नियमों का पालन करने हेतु प्रेरित करना था। प्रतिभागी छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और सड़क सुरक्षा से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियां सांझा की। अंत में जयनारायण गहलावत ने जागरूक किया।

एमरजेंसी में भर्ती मरीजों और चिकित्सकों की सुरक्षा को बना खतरा

नागरिक अस्पताल की एमरजेंसी में फॉल सीलिंग टूटने से दहशत

फॉल सीलिंग टूटने से निर्माण पर उठे सवाल, 14.90 करोड़ किए जा रहे खर्च

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल में 14.90 करोड़ रुपये की लागत से करवाए जा रहे रेनोवेशन पर लगातार सवाल उठ रहे हैं। पिछले दिनों हुई बारिश के दौरान एमरजेंसी गेट के पास फाल सीलिंग से पानी के फव्वारे बह निकले थे। वहीं अब एमरजेंसी वार्ड शुरू होते ही यहां लगाई गई फॉल सीलिंग मुख्य द्वार से टूट कर गिर गई। जिससे एमरजेंसी में उपचाराधीन मरीजों व स्टाफ में हडकंप मच गया। जैसे-तैसे मामले को संभाला गया।

ऐसे में यहां मौजूद लोगों ने एक बार फिर बिल्डिंग पर लगाए जा रही करोड़ों रुपये की राशि पर सवाल खड़े किए हैं। नागरिक अस्पताल के प्रधान चिकित्सा अधिकारी डा. रघुवीर पूनिया ने बताया कि एमरजेंसी में फॉल सीलिंग टूट कर गिरी है तो इसको फिर से रिपेयर करवाया जाएगा। पीडब्ल्यूडी के अधिकारियों को इस बारे में अवगत करवा दिया गया है। एमरजेंसी वार्ड के जो कार्य रह गए हैं, उसे जल्द से जल्द पूरा करवाया जा रहा है। किसी तरह की दिक्कत नहीं होगी।

जींद। एमरजेंसी वार्ड में उखड़ी फॉल सीलिंग।

दो दिन हुए हैं एमरजेंसी वार्ड शुरू हुए

नागरिक अस्पताल की पुरानी बिल्डिंग में एमरजेंसी का भी रेनोवेशन करवाया गया है। रेनोवेशन के चलते एमरजेंसी को खुले में चलाया जा रहा था। अधिकारियों के दबाव में एमरजेंसी वार्ड को शुरू किया गया। हालांकि यहां पर्दे, शीशे व कई तरह की अन्य फिटिंग होनी है। यहां छत पर लगाई गई फॉल सीलिंग अचानक से टूट कर नीचे गिर गई। एमरजेंसी वार्ड में लगाई गई फाल सीलिंग या तो कमजोर क्वालिटी की हैए या फिर लगाने में लापरवाही बरती गई है। अभी तक एमरजेंसी वार्ड में ठीक से दवाईयां तक नहीं रखी गई और छत से फाल सीलिंग टूटकर गिरन कई तरह के सवाल खड़े कर रहा है। अगर एमरजेंसी वार्ड में फॉल सीलिंग यूं ही गिरती रही तो वो कभी भी उपचाराधीन मरीजों व स्वास्थ्य स्टाफ के लिए खतरा बन सकती है।

एमरजेंसी वार्ड में काम होना बाकी

एमरजेंसी वार्ड में गंभीर मरीजों की जांच के लिए जो कक्ष बनाए गए हैं, उनमें अभी तक दरवाजों के फ्रेम ही लगाए गए हैं। इसके अंदर शीशा भी नही लगा है। गंभीर मरीजों के उपचार के दौरान यह दरवाजा खुला ही रहता है। खिड़कियों पर भी शीशे लगने हैं।

फरैण खुर्द व इस्माइलपुर में लगाया निशुल्क जांच शिविर

गांव में लगाए गए कैंप में मरीजों की जांच करते डॉक्टर।

- कांग्रेस विधायक आदित्य सुरजेवाला द्वारा शुरू की मेडिकल वैन से लिया लाभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नरवाना

कांग्रेस विधायक आदित्य सुरजेवाला द्वारा शुरू की गई निशुल्क मेडिकल वैन जन सेवा कार्यक्रम के तहत डॉक्टरों की टीम ने फरैण खुर्द व इस्माइलपुर गांव में चिकित्सा कैंप लगाया और मरीजों की जांच कर उन्हें दवाइयां दी गई। गौरतलब है कि कांग्रेस के वरिष्ठ नेता बृजेंद्र सिंह सुरजेवाला ने जयराम अस्पताल से निशुल्क आदित्य सुरजेवाला मोबाइल अस्पतालष वैन सेवा को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया था।

मोबाइल अस्पताल में विशेषज्ञ डॉ नवनीत के साथ डॉ अमनए नर्सिंग स्टाफ सिमरन समेत डॉक्टर की पूरी टीम भी इलाके में अपनी सेवाएं दे रही हैं। जनसेवा अभियान के तहत सांसद रणदीप सुरजेवाला द्वारा हरियाणा के बाढ़ ग्रस्त और जलभराव ग्रस्त इलाकों में स्वच्छ पेयजल और बीमारियों से बचने के लिए चार्ली टॉरनेडो मशीन से छिड़काव की व्यवस्था की है। इस अभियान की कांग्रेस के एससी सेल के जिला अध्यक्ष सतबीर दबलैन और कार्यकर्ताओं को जिम्मेदारी दी है। इस मौके पर किसान कांग्रेस जींद जिला अध्यक्ष बिन्दर चहल, रामनिवास प्रजापति लोन, पाला राम मलिक, अलबेल सरपंच इस्माइलपुरए भूप इस्माइलपुरए धौला नैन व संजीव धमतान सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद रहे।

सफाई कर्मचारियों ने शहर में किया प्रदर्शन

जींद। मांगों को लेकर प्रदर्शन करते हुए सफाई कर्मचारी।

- आईपीएस अधिकारी वाई पूरन कुमार आत्महत्या मामले की निष्पक्ष जांच की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

ऑल सफाई कामगार यूनियन हरियाणा और नगर पालिका संघ हरियाणा से संबंधित शहरी व ग्रामीण सफाई कर्मचारियों ने बुधवार को शहर में प्रदर्शन किया। प्रदर्शन के दौरान आईपीएस अधिकारी वाई पूरन कुमार आत्महत्या मामले की निष्पक्ष जांच, सुप्रीम कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश पर जूता फेंकने की घटना पर रोष जताया। प्रदर्शन का नेतृत्व नगर पालिका संघ के ब्लॉक प्रधान बिजेंद्र ने किया। प्रदर्शनकारी कर्मचारियों ने आईपीएस अधिकारी वाई पूरन कुमार द्वारा की गई आत्महत्या और उनके सुसाइड नोट में किए गए गंभीर खुलासों पर गहरी चिंता व्यक्त की तथा आरोपितों के खिलाफ उचित और कड़ी कानूनी कार्रवाई की मांग की। प्रदर्शनकारियों ने कहा कि यदि एक ईमानदार और कर्तव्यनिष्ठ अधिकारी को भी संस्थागत उत्पीडऩ और मानसिक प्रताडऩा का शिकार होना पड़े तो यह प्रदेश की प्रशासनिक व्यवस्था पर गंभीर सवाल खड़े करता है। उन्होंने मांग की कि वाई पूरन कुमार के सुसाइड नोट में जिन लोगों पर उत्पीडऩ और भ्रष्टाचार के आरोप लगाए गए हैं, उनकी तुरंत जांच कर दोषियों को गिरफ्तार किया जाए और न्यायिक जांच आयोग गठित किया जाए ताकि सच्चाई सामने आ सके। उन्होंने सुप्रीम कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश जस्टिस गवई पर जूता फेंकने की घटना की निंदा की।

प्रदर्शन में इन्होंने लिया भाग

प्रदर्शन में ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन के जिला सचिव पवन कुमार, नगर पालिका संघ के नेता सोहनलाल, अजय, सुरजीत, पूनम, जितेंद्र, सुमित, संदीप, सूरजमल, सुरेश, सुनील, बलवान, बलवंत, अनिल, सोमनाथ, रानी, सुनीता सहित काफी संख्या में सफाई कर्मचारी मौजूद रहे। प्रदर्शनकारियों ने कार्रवाई न होने पर राज्यव्यापी आंदोलन की चेतावनी दी।

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

भारतीय व्यंजन बनाकर छात्राओं ने दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ उचाना

- एसडी महिला कॉलेज में रसोई कार्यक्रम आयोजित

सनातन धर्म कन्या महाविद्यालय उचाना मंडी में अपनी रसोई कार्यक्रम का आयोजन किया। अध्यक्षता प्राचार्या डॉ. अंजू रानी ने की। शुद्ध रसोई उचाना मंडी के प्रबंधक ओमप्रकाश मुख्य अतिथि के तौर पर पहुंचे। बीए फाइनल से यशिका और ऐश्वर्या ने इडली डोसा, सांभर दक्षिण भारतीय व्यंजन, हरियाणवी व्यंजन में निशा ने मालपुआ, खीर, हलवा, चूरमा, राजस्थानी व्यंजन में दीक्षा ने बाजरे की रोटी कचरी की चटनी, पंजाबी रसोई में आलू के पराठे, रायता, बिरियानी, मटर पनीर की सब्जी, मूंग का हलवा आदि विभिन्न प्रकार के व्यंजन बनाकर कार्यक्रम को सफल बनाया। निर्णायक मंडल की भूमिका डॉ. रणवीर कौशल, राजेश, रणधीर शास्त्री एवं सुरेंद्र कौशिक ने निभाई।

डॉ. रणवीर कौशल ने कहा कि खाना बनाना हमारी जिम्मेदारी ही नहीं बल्कि एक अद्भुत कौशल भी है। इस मौके पर शीलू सोनी, प्राचार्य डॉ.रणवीर कौशल, डॉ. राजेश श्योकंद , सुरेंद्र कौशिक, रणधीर शास्त्री, डॉ. कृष्ण श्योकंद, सत्यवान वर्मा उपस्थित रहे।

उचाना। एसडी महिला कॉलेज में आयोजित रसोई कार्यक्रम।

नरवाना। आर्य स्कूल में सम्मानित किए गए विद्यार्थी।

शत प्रतिशत उपस्थिति दर्ज करवाने वाले सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नरवाना

- कक्षा नर्सरी के नक्श, एलकेजी की महक, यूकेजी के कविश और तुशांत अव्वल

आर्य वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में शिक्षा सत्र के पूर्वाद्र्ध में शत.प्रतिशत उपस्थिति दर्ज करवाने वाले विद्यार्थियों को विशेष सम्मान समारोह में पुरस्कृत किया गया। विद्यालय में आयोजित इस कार्यक्रम में कक्षावार सर्वाधिक उपस्थिति दर्ज करवाने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। विद्यालय के प्राचार्य रघु भूषण लाल ने विद्यार्थियों को नियमित रूप से विद्यालय आने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि विद्यालय में आने से विद्यार्थियों को न केवल पुस्तकीय ज्ञान मिलता है बल्कि वे अनेक जीवनोपयोगी बातें भी सीखते हैं जो उन्हें एक अच्छा और संस्कारी नागरिक बनाती हैं। कार्यक्रम में कक्षा नर्सरी के नक्श, एलकेजी की महक, यूकेजी के कविश और तुशांत, पहली के जीवेशए दूसरी के कृश, तीसरी के कर्ण सैनी, चौथी के आकाश, पांचवीं के परमीत, सातवीं के गुरदक्ष और असद खान, आठवीं के प्रतिम और सावन, नवमी के नवीन, दसवीं के हर्ष तथा बारहवीं के संजय को उनके कक्षा कार्यभारी अध्यापकों ने सम्मानित किया।

गोद लिए 31 टीबी रोगियों को आहार की पांचवीं किट दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

- राजकीय महाविद्यालय जींद की सामाजिक पहल

राजकीय महाविद्यालय जींद ने प्राचार्य सत्यवान मलिक की अध्यक्षता में टीबी उन्मूलन अभियान सिविल हॉस्पिटल जींद में योगदान देते हुए गोद लिए गए 31 टीबी रोगियों को आहार की पांचवीं किट सहायता के रूप में प्रदान की। यह सहायता उनको मानसिक व आर्थिक मदद प्रदान करेगी। प्राचार्य सत्यवान मलिक ने बताया कि राजकीय महाविद्यालय जींद हमेशा से ही सामाजिक कार्यों में सक्रिय रूप से अपना योगदान देता रहा है। महाविद्यालय का उद्देश्य समाज सेवा में भी भागीदारी निभाना है। उन्होंने कहा कि समाज में जागरूकता फैलाना हम सभी की जिम्मेदारी है। रोगियों को अपनी बीमारी से घबराना नहीं चाहिए बल्कि आत्मबल बनाए रखना चाहिए। उचित देखभाल, समय पर इलाज और चिकित्सकीय परामर्श से अधिकांश बीमारियों का सफलतापूर्वक इलाज संभव है। डिप्टी सिविल सर्जन डा. पालेराम कटारिया ने कहा कि टीबी के मरीज़ को पौष्टिक और संतुलित आहार लेना जरूरी है। इस मौके पर प्रो. संदीप कुमार, प्रो. भगवान दास, प्रो. भूपेंद्र और डीपीपीएम कोमल देशवाल व नरेश रानी भी मौजूद रहे।

जींद। मरीजों को किट वितरण के दौरान मौजूद अधिकारी।

बरसाना के सरकारी स्कूल में सड़क सुरक्षा प्रतियोगिता

सड़क सुरक्षा केवल व्यक्तिगत नहीं बल्कि सामाजिक जिम्मेदारी

बच्चों ने पोस्टर, निबंध, भाषण से सड़क सुरक्षा के महत्व को रेखांकित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

राजकीय माध्यमिक विद्यालय बरसाना में सड़क सुरक्षा विषय पर विशेष प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों में सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाना और उन्हें जिम्मेदार नागरिक बनाना था। कार्यक्रम में विद्यालय के सभी विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम की शुरुआत विद्यालय के मुख्याध्यापक जंग बहादुर द्वारा की गई। उन्होंने अपने प्रेरणादायक संबोधन में कहा कि सड़क सुरक्षा नियमों का पालन करना प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है। उन्होंने बच्चों को प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किय और बताया कि जागरूकता ही दुर्घटनाओं से बचाव का सबसे प्रभावी उपाय है। प्रतियोगिता के आयोजन से पूर्व विद्यालय के अध्यापक सुखबीर और प्रमोद बंसल ने विद्यार्थियों को सड़क सुरक्षा के महत्व के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि सड़क पर चलते समय हमेशा यातायात नियमों का पालन करना चाहिए। शिक्षक राजेश वशिष्ठ ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि सड़क सुरक्षा केवल व्यक्तिगत जिम्मेदारी नही बल्कि सामाजिक जिम्मेदारी भी है।

बच्चों ने पोस्टर, निबंध, भाषण आदि के माध्यम से सड़क सुरक्षा के महत्व को रेखांकित किया। प्रतियोगिता के अंत में विजेताओं को सम्मानित किया गया और सभी प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र वितरित किए गए।

जींद। प्रतियोगिता में भाग लेते सरकारी स्कूल के बच्चे।

जीवन में अपनाएं अच्छी बातें

मुख्याध्यापक जंग बहादुर ने कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए सभी शिक्षकों और विद्यार्थियों को बधाई दी। उन्होंने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं बच्चों में न केवल जागरूकता बढ़ाती हैं बल्कि उन्हें जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए भी प्रेरित करती हैं। उन्होंने आशा व्यक्त की कि विद्यार्थी यहां सीखी गई बातों को अपने जीवन में अपनाएंगे और समाज में भी जागरूकता फैलाएंगे। विद्यालय परिवार ने संकल्प लिया कि वे भविष्य में भी इस प्रकार के जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन करते रहेंगे ताकि सड़क सुरक्षा के प्रति समाज में सकारात्मक संदेश फैलाया जा सके।