तापमान

अधिकतम 32.0 डिग्री
न्यूनतम 18.0 डिग्री

हरिभूमि

जींद-कैथल भूमि

रोहतक, गुरुवार, 23 अक्टूबर 2025

11 संगठन न होने से कांग्रेस को मिली विस चुनाव में...

11 पूजा-अर्चना कर समृद्धि-उन्नति की कामना की

खबर संक्षेप

प्लाट कब्जाने के आरोप में महिला सहित चार नामजद

कैथल। थाना शहर कैथल पुलिस में प्लाट के फर्जी दस्तावेज तैयार कर उसे कब्जाने के आरोप में एक महिला सहित चार व्यक्तियों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। राजेंद्रा सेठ कॉलोनी कैथल की मोनिया ने शहर पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसके द्वारा कैथल की पट्टी कायस्थ सेठ में 11 जनवरी 2006 को प्लाट लिया था।

कंबाइन की चपेट में आने से बाइक चालक की मौत

कैथल। जिले के पूंडरी क्षेत्र में कैथल-करनाल स्टेट हाईवे पर एक सड़क दुर्घटना में युवक की मौत हो गई, जबकि उसका पिता घायल हो गया। दोनों गांव टयौंठा से बाइक पर सवार होकर पूंडरी की ओर आ रहे थे। जैसे ही कैथल-करनाल स्टेट हाईवे पर पहुंचे तो सामने से आ रहे एक कंबाइन ड्राइवर ने उन्हें टक्कर मार दी, जिससे युवक की मौके पर मौत हो गई।

गाड़ी की टक्कर से कार सवार युवक की जान गई

जींद। बीबीपुर के निकट गाड़ी की टक्कर से कार सवार युवक की मौत हो गई। सदर थाना पुलिस ने मृतक के पिता की शिकायत पर फरार गाड़ी चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। खांडा खेड़ी निवासी श्रीकृष्ण ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसका बेटा नवदीप (22) कार से घर की तरफ लौट रहा था।

छीना झपटी करने के मामले में आरोपी काबू

कैथल। कलायत क्षेत्र से एक महिला के साथ बाजार में छीना झपटी करने के मामले की जांच सीआईए-1 पुलिस प्रभारी एसआई जसवंत सिंह की अगुवाई में एएसआई संजय की टीम द्वारा करते आरोपी चिट्ठा जिला संगरूर पंजाब निवासी कर्मपाल उर्फ काली को काबू कर लिया गया।

महिला से मारपीट करने पर चार नामजद

जींद। महिला के साथ मारपीट करने पर सिविल लाइन थाना पुलिस ने चार लोगों के खिलाफ मारपीट करने समेत विभिन्न भारतीय न्याय संहिता के तहत मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। निर्माणाधीन पीजीआई के निकट रहने वाली महिला ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि श्याम नगर निवासी कृष्ण परिवार उससे रंजिश रखे है।

स्कैनर बनाने के नाम पर एक लाख ठगे, केस दर्ज

कैथल। गांव भागल में एक आरोपी ने एक व्यक्ति का यूपीआई क्यूआर कोड स्कैनर बनाने के नाम पर उससे करीब एक लाख रुपए से धोखाधड़ी पूर्वक अपने खाते में ट्रांसफर कर लिए। गांव भागल के देवेंद्र ने चीका थाना में दी शिकायत में बताया कि 19 अक्टूबर को उसके पास एक अज्ञात व्यक्ति आया और कहने लगा कि वह यूपीआई स्कैनर बनाने का काम करता है और उसे भी स्कैनर बनवाने की सलाह दी। उसने आरोपी के बातों में आकर उसे अपना मोबाइल दे दिया।

जेवर-नकदी के साथ युवती संदिग्ध हालात में लापता

जींद। गांव गांगोली से सोना व चांदी के जेवरात तथा 95 हजार की नगदी के साथ युवती के संदिग्ध हालात में गायब पर पिल्लूखेड़ा थाना पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। गांव गांगोली निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत 19 अक्टूबर रात को उसकी बेटी घर से गायब हो गई।

तस्कर से 2 किलो 642 ग्राम चरस बरामद

कैथल। एंटी नारकोटिक्स सैल द्वारा दो मामलों में 2 नशा तस्करों को काबू कर लिया। उनके कब्जे से 2 किलो 642 ग्राम चरस बरामद हुई। नशे की अनुमानित कीमत 5 लाख आंकी जा रही है। आरोपी के खिलाफ थाना सदर में मामला दर्ज कर पहुंचे एस आई बलराज सिंह ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया।

छठ पूजा के लिए हांसी ब्रांच नहर में पानी छोड़ने की मांग उठाई

25 को नहाय खाय से शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶जींद

दीपावली का पर्व संपन्न हुआ चुका है। अब भगवान सूर्य देवता की पूजा से जुड़े छठ महापर्व की तैयारियां शुरू हो गई हैं। इस साल सूर्योपासना का यह महापर्व 25 अक्टूबर से आरंभ होकर 28 अक्टूबर को पूर्ण होगा। इसमें डूबते सूर्य देवता को अघ्र्य दिया जाता है। ऐसे में शहर के बीचोंबीच से गुजर रही हांसी ब्रांच नहर में पानी ही नहीं है। ऐसे में श्रद्धालु रानी तालाब का रूख कर डूबते सूर्य को अर्घ्य दिया जाता है लेकिन यहां पर भीड़ अधिक होने के कारण प्रवासी लोगों को परेशानी आ सकती है। हिंदू मान्यता के अनुसार छठ व्रत को करने से व्यक्ति को सुख व सौभाग्य का वरदान प्राप्त होता है। पूरे साल छठी मैया की कृपा बरसती रहती है। इस महापर्व का शुभारंभ 25 अक्टूबर को नहाय खाय से होगा और इस दिन व्रत करने वाली महिलाएं और पुरुष विशेष रूप से लौकी भात का सेवन करेंगे। इस व्रत का दूसरा दिन खरना कहलाता है। 26 अक्टूबर को इस दिन लोग संझवत की परंपरा को निभाते जल स्थान पर जाकर स्नान, ध्यान करने के बाद दीपक जलाते है। इसके बाद छठ पूजा के दिन संध्याकालीन अर्घ्य दिया जाएगा।

खास बातें

- छठ महापर्व 25 से होगा शुरू, फिलहाल हांसी ब्रांच नहर में नही पानी
- डिप्टी स्पीकर ने हांसी ब्रांच नहर में बनवाए हैं छठ पूजा के लिए दो घाट

पानी नहीं आने से रानी तालाब पर मनाया जाएगा पर्व

फिलहाल पानी नहीं

इस महापर्व को प्रवासी लोग मनाते हैं। शहर के बीचोंबीच गुजर रही हांसी ब्रांच नहर पर विशेषकर छठ पूजा के लिए डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण मिड्ढा ने दो घाट भी बनाए हैं। पहली बार यह घाट बनकर तैयार हुए हैं लेकिन अभी तक नहर में पानी ही नहीं है। ऐसे में एकमात्र शहर में रानी तालाब ही है, जहां पर यह लोग सूर्य को अघ्र्य देंगे। यहां पर भीड़ अधिक होने से परेशानी का सामना करना पड़ेगा।

हांसी। ब्रांच नहर, जिसमें पानी नही है। *फोटो : हरिभूमि*

पानी छोड़ने के लिए लिखा पत्र

सिंचाई विभाग के अधीक्षक अभियंता पुनित राय ने बताया कि सिंचाई विभाग प्रयास करेगा कि छठ महापर्व के लिए प्रवासी लोगों को पानी मुहैया करवाया जाए। छठ पूजा को देखते हांसी ब्रांच नहर में पानी छोडने की मांग की गई है।

छठ पूजा का महापर्व खुशी से मनाया जाएगा : डा. मिड्ढा

हरियाणा विधानसभा के डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण मिड्ढा ने कहा कि प्रवासी लोग अपना छठ पूजा का महापर्व खुशी और उल्लास के साथ मनाएं। इसलिए हांसी ब्रांच नहर में दो घाट बनाए गए हैं ताकि उनको किसी प्रकार की परेशानी नहीं हो। नहर में पानी छोडने के लिए प्रयास किए जा रहे हैं।

हांसी ब्रांच में पानी अवश्य आएगा

पूर्वांचल प्रकोष्ठ के प्रधान संतोष कुमार ने बताया कि हर बार की तरह इस बार भी छठ महापर्व को धूमधाम से मनाया जाएगा। कुछ लोग हांसी ब्रांच नहर में, कुछ रानी तालाब में तथा कुछ पांडु पिंडारा के तीर्थ में सूर्य को अघ्र्य देते हैं। हांसी ब्रांच नहर में पानी नहीं होने से कुछ व्यवस्था में बदलाव करना पड़ेगा। उन्हें उम्मीद है कि नहर में पानी अवश्य आएगा।

शहर की आबोहवा खराब होने से बढ़ी परेशानी

जींद का एक्यूआई पहुंचा 236 पराली जलाने पर तीन पर केस

दीपावली पर्व पर हुई जमकर आतिशबाजी का असर

हरिभूमि न्यूज ▶▶जींद

खेतों में पराली जलाने की घटनाएं सामने आने व दीपावली पर्व पर की गई जमकर आतिशबाजी ने शहर की हवा को जहरीली कर दिया है। हालांकि बुधवार को मौसम साफ रहा और जींद का एक्यूआई 236 पर रहा। जोकि पूअर श्रेणी में आता है और यह सांस के रोगियों के लिए खतरनाक होता है। बुधवार को अधिकतम तापमान 32 डिग्री तथा न्यूनतम तापमान 17 डिग्री दर्ज किया गया। जबकि हवा की गति पांच किलोमीटर प्रति घंटा व मौसम में आद्रता 51 प्रतिशत बनी रही। मौसम साफ रहा और गुनगनी धूप निकली। चिकित्सकों ने सांस के रोगियों को भारी भरकम काम न करने की सलाह दी है।

जींद। तापमान बढने से साफ हुआ आसमान। *फोटो : हरिभूमि*

बाहर निकलते पर मास्क का प्रयोग जरूर करें : भोला

नागरिक अस्पताल के डिप्टी सीएमओ डा. राजेश भोला ने कहा कि लगातार पर्यावरण प्रदूषित है। ऐसे में सांस व एलर्जी के मरीजों को परेशानी हो सकती है तो वो अपना विशेष ध्यान रखें। यह मौसम एलर्जी, सांस व छोटे बच्चों के लिए खतरनाक है। प्रदूषण बढ़ने से सांस, दमा, एलर्जी के मरीजों की परेशानियां बढ़ जाती हैं। ऐसे में एलर्जी मरीजों को इस दौरान बाहर बेहद कम निकलना चाहिए। बाहर निकलते हुए मास्क का प्रयोग करना चाहिए।

मौसम रहा साफ

बुधवार को दिन का आगाज तेज धूप से हुआ। जैसे-जैसे सूर्य देव की तपिश बढ़ी तो आसमान साफ होने लगा। जिसने एक्यूआई में कमी लाई। दीपावली की सोमवार रात प्रदूषण का स्तर 421 के पार पहुंच गया था। आसमान में स्मॉग छा गया रहा। मंगलवार को भी एक्यूआई 350 से ऊपर रहा। बुधवार को तेज धूप निकली और हवा चली तो एक्यूआई का स्तर 236 तक पहुंच गया है। यह पूअर श्रेणी में आता है।

मामला दर्ज

जिले में अलग-अलग तीन स्थानों पर पराली के अवशेष जलाने पर संबंधित थाना पुलिस ने कृषि विभाग के अधिकारियों की शिकायत पर तीन किसानों के खिलाफ मामले दर्ज किए हैं। कृषि कल्याण विभाग के सुपरवाइजर ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि पराली अवशेष जलाने पर सरकार ने कानून रोक लगाई हुई है। गांव दनौदा कलां निवासी पवन ने अपने खेत में पराली के अवशेषों को जलाया। वहीं गांव बड़ौदी निवासी रविंद्र तथा गांव मुआना निवासी साहब सिंह ने भी अपने खेतों में पराली के अवशेषों को जलाया। संबंधित थाना पुलिस ने शिकायतों के आधार पर तीनो किसानों के खिलाफ मामले दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

त्योहारी सीजन के बाद अब फिर से शहर से गुजरने लगी बसें

हांसी, असंध व नरवाना की बसों का संचालन हुआ शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

त्योहारी सीजन के बाद अब फिर से शहर के अंदर से हांसी, असंध व नरवाना की बसों का संचालन शुरू हो गया है। धनतेरस से पहले शहर में लोगों की भीड़ को देख फ्लाईओवर से बसों का संचालन शुरू किया गया था। जब फ्लाईओवर से बसों का संचालन हो रहा था तो शहर में गोहाना रोड पर स्थित कालेज में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को बस स्टैंड व घर जाने के लिए बस पकडऩे में परेशानी हो रही थी। अब दीवाली व धनतेरस जैसे त्योहारी सीजन समाप्त होने के बाद दोबारा से शहर के अंदर से बसों का संचालन शुरू किया गया है। ऐसे में यात्रियों को राहत मिली है। अलग-अलग रूटों पर 162 प्राइवेट बसें दौड़ रही है।

जींद। शहर के अंदर से गुजरती बस। *फोटो :हरिभूमि*

यात्रियों को परेशानी नहीं होने दी जाएगी

आरटीए कार्यालय इंस्पेक्टर बलजीत ने बताया कि अब दीवाली का पर्व जा चुका है और शहर में भीड़ कम हो चुकी है तो फिर से शहर के अंदर से बसों का संचालन शुरू कर दिया गया है। यात्रियों को किसी प्रकार की परेशानी नहीं होने दी जाएगी। त्योहारी सीजन के कारण असंध, बरवाला, नरवाना व हांसी रूट वाली बसों का संचालन फ्लाईओवर से किया गया था।

फिजिलकल काउंसिलिंग के तहत 27 तक एडमिशन ले सकते हैं विद्यार्थी

महाविद्यालयों में रिक्त सीटों के लिए उच्चतर शिक्षा विभाग ने फिर से खोला पोर्टल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

महाविद्यालयों में रिक्त सीटों के लिए उच्चतर शिक्षा विभाग ने दोबारा से पोर्टल खोला है। अब दाखिले के इच्छुक 27 अक्टूबर तक फिजिलकल काउंसिलिंग के तहत दाखिला ले सकते हैं। पीजी कोर्स में दाखिले को लेकर उच्चतर शिक्षा विभाग ने 31 जुलाई को पहली मेरिट लिस्ट जारी की थी। जिनका नाम पहली मेरिट लिस्ट में आया था, उनके पास एक अगस्त से लेकर चार अगस्त तक फीस जमा करवाने का समय दिया गया था।

पाचं से दस% तक सीट खाली

पहली मेरिट लिस्ट के बाद खाली बची सीटों पर पांच अगस्त से फिजिकल काउंसिलिंग के तहत दाखिले शुरू हुए थे। उच्चतर शिक्षा विभाग द्वारा छह अगस्त को दोबारा से पोर्टल खोला गया था। छह अगस्त से लेकर 12 अगस्त तक 100 रुपये लेट फीस भर कर विद्यार्थी दाखिला ले सकते थे। इसके बाद भी खाली सीट रहने पर दाखिला लेने के लिए विद्यार्थियों को 19 अगस्त तक पहले वाले 100 रुपये और हर रोज 100 रुपये लेट फीस जुर्माना भर कर दाखिला लेना था। इसके बाद अब 12 सितंबर तक फिजिकल काउंसिलिंग चली थी। जिले के विभिन्न 17 राजकीय व निजी कालेजों में अभी भी पाचं से दस प्रतिशत तक सीट खाली बची हुई हैं। शहर में गोहाना रोड स्थित राजकीय महाविद्यालय में विभिन्न संकायों में यूजी कोर्स निर्धारित 1630 सीट में से 1395 सीट पर दाखिला हो चुका है।

खरकां की संगत ने पंजाब के किसानों के लिए भेजे 371 बैग गेहूं के बीज

हरियाणा के लोग हर बार संकट में दिल खोलकर करते हैं सहयोग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सीवन

ब्लॉक सीवन के गांव खरकां की संगत ने पंजाब में बाढ से प्रभावित किसानों की मदद के लिए सराहनीय पहल की है। गांव के लोगों ने मिलकर 371 बैग गेहूं के बीज एकत्र किए, जिन्हें ट्रक के माध्यम से सीधे जरूरतमंद किसानों तक भेजा गया। यह बीज बाबा बच्चन सिंह, कार सेवा दिल्ली वाले और बाबा गुरविंदर सिंह को सौंपे गए, जो इसे प्रभावित क्षेत्रों में वितरित करेंगे। बाबा बच्चन सिंह और बाबा गुरविंदर सिंह ने कहा कि खरकां की संगत ने जो योगदान दिया है, वह मानवता की सेवा का सच्चा उदाहरण है। हरियाणा के लोग हर बार संकट में सामने आते हैं और दिल खोलकर सहयोग करते हैं। उनका कहना था कि यह बीज केवल फसल के लिए नहीं, बल्कि भाईचारे, प्रेम और करुणा का प्रतीक भी हैं। गांव के सरपंच जोनी ग्रोवर ने कहा कि इस पहल में संगत ने जिस समर्पण और एकता का परिचय दिया है, वह गर्व का विषय है। उन्होंने कहा कि यह कार्य साबित करता है कि इंसानियत की डोर हर प्रदेश और हर दिल को जोड़ती है। सरपंच ने संगत और सहयोगियों का धन्यवाद किया।

सीवन। ट्रक को रवाना करते बाबा गुरविंदर सिंह व खरकां की संगत।

टीम के दौरे के चलते व्यवस्थाएं चाक चौबंद

- 27 को टीम करेगी निरीक्षण, सब कुछ चकाचक दिखाने का प्रयास
- एनक्वास टीम के दौरे को लेकर अस्पताल कर रहा तैयारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶जींद

नेशनल क्वालिटी एश्योरेंस स्टैंडर्ड (एनक्वास) की टीम 27 अक्टूबर को जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल की सुविधाओं का जायजा लेकर मूल्यांकन करने आ रही है। टीम की तैयारियों को लेकर नागरिक अस्पताल प्रबंधन ने अपनी तैयारियां शुरू कर दी हैं। अस्पताल में नजर आ रही कमियों को दूर कर कुर्सियों, बेंच, बेड दुरुस्त किए जा रहे हैं। वहीं टीम के दौरे को लेकर चेक लिस्ट पहले ही नोडल अधिकारियों को सौंप दी है। इसके अलावा स्वास्थ्य स्टाफ को भी दिशा-निर्देश दे दिए हैं। एनक्यूएएस (नेशनल क्वालिटी एश्योरेंस स्टैंडर्ड) टीम का सिविल अस्पताल का दौरा करने का उद्देश्य अस्पताल की गुणवत्ता और सेवाओं का मूल्यांकन करना है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि यह राष्ट्रीय मानकों को पूरा करता है। इस दौरे का मकसद अस्पताल के विभिन्न विभागों जैसे एमरजेंसी, शिशु वार्ड और अन्य सभी सुविधाओं, स्वच्छता और सेवाओं की जांच करना है। एनक्वास की टीम निरीक्षण के दौरान सबसे पहले साफ.-सफाई, मरीजों की दी जाने वाली सुविधाएं, अस्पताल को सुचारू रूप चलाने के लिए आवश्यक विभिन्न विभाग की एनसीओ, साइनेज, इंफेक्शन कंट्रोल, रिकार्ड मेंटिनेंस, बायो मेडिकल वेस्ट मैनेजमेंट का निरीक्षण करती है। इसके अलावा मरीजों के अधिकारों और अंत में प्रदेश सरकार की योजना संबंधी प्रश्न स्टाफ और इलाज के तौर तरीकों के बारे में पूछती है।

जींद। अस्पताल में मरीजों के बैठने के लिए लगाई कुर्सियां। *फोटो :हरिभूमि*

मानकों की होगी जांच

इसमें सेवाओं की गुणवत्ता, मरीजों की देखभाल और स्वच्छता जैसे कई पहलुओं की बारीकी से जांच की जाती है। जांच के बादए टीम अस्पताल को मिली खामियों को दूर करने के निर्देश देती है। सफल मूल्यांकन के बाद अस्पताल को एनक्यूएएस सर्टिफिकेट मिलता है और केंद्र सरकार से अतिरिक्त अनुदान भी मिल सकता है।

कलायत। सजुमा रोड पर रोशन के घर में आग लगने से जला सामान।

पटाखों की चिंगारी से लगी आग, भारी नुकसान

कलायत। कलायत में सजुमा रोड स्थित किसान रोशन राणा के आवास पर सोमवार देर रात अचानक आग भड़क गई। आग पास ही किसी अन्य स्थान पर छोड़े गए पटाखों की चिंगारी से लगी। जो तेज हवा के चलते राणा के घर तक पहुंची। आग ने पलभर में विकराल रूप ले लिया और भारी नुकसान कर गई। इस हादसे में किसान की पानी की बड़ी टंकी, खेतों में सिंचाई के लिए रखी भूमिगत पाइपलाइन की सामग्री, मोटर, पाइपें, लकड़ी का सामान व अन्य कृषि उपयोगी सामान जलकर राख हो गया। आग की लपटें इतनी तेज थीं कि आस-पड़ोस के लोग भी डर के मारे अपने घरों से बाहर निकल आए। किसान रोशन राणा ने बताया कि आग लगने की सूचना मिलते ही मोहल्ले के लोगों ने एकजुट होकर बाल्टियों व पाइपों से पानी डालकर आग बुझाने की कोशिश की। करीब एक घंटे की मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया जा सका। अगर आग पर समय रहते काबू नहीं पाया जाता तो यह आसपास के घरों को भी अपनी चपेट में ले सकती थी।

जिले के 5 अमर शहीदों की गौरव-गाथा के लिए लगाई प्रदर्शनी

देश के लिए मर मिटने वाले अमर शहीदों से लें प्रेरणा

बड़ी संख्या में आमजन ने प्रदर्शनी का अवलोकन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶कैथल

देश की आंतरिक व बाह्य सुरक्षा के लिए मर मिटने वाले अमर शहीदों से प्रेरणा लेकर अनुसरण करके निष्ठापूर्वक कर्तव्यपालना हेतू चलाई जा रही मुहिम तहत 22 अक्टूबर को पुलिस लाईन कैथल में एक फोटो प्रदर्शनी लगाई गई। इसमें पुलिस कर्मचारियों-अधिकारियों सहित बड़ी संख्या में आमजन द्वारा हिस्सा लेते प्रदर्शनी का अवलोकन किया गया। जिन्होंने बताया कि इस प्रकार के कार्यक्रमों से नागरिकों व पुलिस जवानों के लिए अति प्रेरणादायक है। नागरिकों व पुलिस को कर्तव्यपालना हेतु जागरूक करने के उद्देश्य से यह कार्यक्रम आगे भी विभिन्न तरीकों द्वारा निरंतर जारी रखा जाएगा। पुलिस प्रवक्ता प्रवीन श्योकंद ने बताया कि डीएसपी क्राईम सुशील प्रकाश की अगुवाई में जिला पुलिस कल्याण शाखा प्रभारी इंस्पेक्टर वेदपाल की टीम द्वारा लगाई गई प्रदर्शनी दौरान जानकारी दी कि 31 मार्च 1989 को डीएसपी राव रणबीर सिंह की गाड़ी पर अंबाला में उग्रवादियों द्वारा घात लगाकर किए गये हमले दौरान उग्रवादियों से मुकाबला करते डीएसपी की गाड़ी के चालक सिपाही रामसिंह निवासी जाजनपुर कर्तव्यपालना की बेदी पर वीरगति को प्राप्त हो गए थे।

कैथल। पुलिस लाइन में प्रदर्शनी का अवलोकन करते पुलिस अधिकारी व कर्मचारी।

ये हुए शहीद

एसपी उपासना ने बताया कि शहीद सिपाही गुलजार सिंह निवासी हाबड़ी 27 अक्टूबर 1992 को गुहला थाना अंतर्गत क्षेत्र में उग्रवादियों के साथ अदम्य साहस व बहादूरी के साथ मुकाबला करते देश की आंतरिक सुरक्षा, एकता व अखंडता कायम रखने हेतू कर्तव्यपालना दौरान शहीद हो गये। इसके अलावा नानक पुरी कालोनी खुराना रोड कैथल निवासी ई.एच.सी. विजय कुमार जिला कुरुक्षेत्र में ड्यूटी दौरान कोरोना महामारी से ग्रस्त होने कारण 13 अगस्त 2020 को शहीद हो गए। एस.पी.ओ. दलबीर सिंह निवासी रजनी कालोनी कैथल 5 जून 2021 को अपनी ड्यूटी दौरान कोरोना महामारी से ग्रस्त होने कारण शहीद हो गए।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

ऑप्रेशन के बाद जब घुटने में फिर हो दर्द

मेरी उम्र 54 वर्ष है। दो साल पहले घुटने का ऑप्रेशन करवाया था। कुछ समय से घुटने में फिर से दर्द हो रहा है। चलने-फिरने में तकलीफ हो रही है। मुझे क्या करना चाहिए?

-उमाशंकर, भोपाल

आपने यह नहीं बताया है कि क्या हाल-फिलहाल में घुटने में चोट लगी है? क्योंकि ऐसे मामलों में चोट लगने से दोबारा दर्द शुरू हो जाता है। अगर ऐसा कुछ नहीं हुआ है तो जरूर आपको उन्हीं डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए, जिन्होंने आपका ऑप्रेशन किया था। वह एक्सरे कराकर दर्द का कारण पता लगाएंगे और फिर ट्रीटमेंट शुरू होगा। तब तक आप इस बात का ध्यान रखें कि ज्यादा तेज चलना या रनिंग ना करें और वजन भी ना उठाएं।

मेरी उम्र 32 वर्ष है। सर्दियां शुरू होते ही मेरी एड़ियां फटने लगती हैं। पेट्रोलियम जैली या क्रीम लगाने से भी कोई खास फायदा नहीं होता। कृपया बताएं, इससे बचने के लिए क्या करूं?

-शोभित, रायपुर

सर्दी के मौसम में यह समस्या बहुत आम हो जाती है, लेकिन ज्यादातर लोगों को क्रीम या जैली लगाने से आराम मिल जाता है। आप रात में सोने से पहले गर्म पानी से अपने पैर धुलें और पूरी तरह से उनको पोंछकर सुखा लें। फिर उसके बाद जैली लगाएं, इस तरह करने से आराम मिलेगा। अगर तब भी आराम नहीं मिले तो डॉक्टर से एक बार संपर्क कर लेना चाहिए।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। मैं जब भी गर्म पानी से नहाता हूं तो रैशेज हो जाते हैं। ऐसा क्यों होता है, इस समस्या का प्लीज समाधान बताएं।

-नीरज, भोपाल

अगर आपको त्वचा से संबंधित कोई समस्या है तो आपको गर्म पानी से नहीं नहाना चाहिए। पानी का टेंप्रेचर नॉर्मल कर लेना चाहिए। यानी न ज्यादा ठंडा हो और न ज्यादा गरम। इस तरह के पानी से आपको नहाना चाहिए और नहाने के साथ ही पूरे शरीर पर नारियल का तेल लगा लेना चाहिए। इससे आपको आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। पिछले कुछ महीनों से अकसर ही मेरी कमर और गर्दन में अकड़न बनी रहती है। कभी-कभी तेज दर्द भी होता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-नवीन, रोहतक

आपने यह नहीं बताया कि आपका वर्क प्रोफाइल क्या है, यानी आप काम क्या करते हैं? अगर आपकी लंबी सिटिंग वाली जॉब है तो यह समस्या इसी वजह से हो सकती है। आपको फिजियोथेरेपिस्ट से पूछकर रेग्युलर सुबह-शाम एक्सरसाइज करनी चाहिए। इसके अलावा काम के दौरान बीच-बीच में टहल लेना चाहिए और पोश्चर सीधा रखना चाहिए। इस तरह करने से आपको आराम मिल सकता है।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। खाना ठीक से नहीं पचता। कभी लूज-मोशन तो कभी कॉन्सटिपेशन हो जाता है। कृपया इसका उपाय बताएं।

-सेवालाल, महेंद्रगढ़

उम्र बढ़ने के साथ इस तरह की समस्या कई लोगों में शुरू हो जाती है। आपको अपने खान-पान पर ध्यान देना चाहिए, जैसे- खाने में सलाद जरूर शामिल करना चाहिए। अगर हो सके तो डेली दही भी जरूर खाना चाहिए। फल रेग्युलर खाना चाहिए। रात में हल्का आहार लेना चाहिए। अगर आराम ना हो तो डॉक्टर से संपर्क करें। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

मेडिकल एडवाइस

विवेक शुक्ला

स्पेशलः वर्ल्ड स्ट्रोक डे, 29 अक्टूबर

अमेरिका के हार्वर्ड मेडिकल स्कूल द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार अस्वास्थ्यकर जीवनशैली और तनाव का प्रबंधन नहीं कर पाने के कारण स्ट्रोक के मामले दुनिया भर में बढ़ रहे हैं। वैसे तो यह बेहद खतरनाक स्थिति होती है लेकिन अगर समय रहते ट्रीटमेंट मिल जाए तो जान बचाई जा सकती है। स्ट्रोक होने के कारणों, उसके रिस्क फैक्टर्स, उसके लक्षणों, उससे बचाव और उपचार के बारे में विस्तार से यहां बता रहे हैं।

स्ट्रोक : जल्द से जल्द ट्रीटमेंट है जरूरी

आंकड़े बताते हैं दुनिया भर में हर साल स्ट्रोक से 70 लाख लोगों की मौत होती है और यह सिलसिला दिनों-दिन बढ़ता जा रहा है। 4 में से एक व्यक्ति को दूसरी बार स्ट्रोक होने का जोखिम बढ़ जाता है। एक समय तक यह माना जाता था कि स्ट्रोक (ब्रेन अटैक) 60 साल या इससे अधिक उम्र वाले लोगों की बीमारी है, लेकिन अब इस गंभीर स्वास्थ्य समस्या के मामले 35 से 50 साल की उम्र वालों में भी सामने आ रहे हैं। भारत में हर 40 सेकेंड में एक व्यक्ति स्ट्रोक से पीड़ित होता है।

गंभीर मेडिकल कंडीशन है स्ट्रोक

वर्ल्ड स्ट्रोक ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार, स्ट्रोक एक ऐसी आपातकालीन मेडिकल कंडीशन है, जिसमें मस्तिष्क की धमनी (आर्टरी) में रक्त की आपूर्ति अचानक अवरुद्ध हो जाती है या फिर धमनी फट जाती है। इन दोनों ही गंभीर स्थितियों में मस्तिष्क को रक्त की आपूर्ति न होने के कारण उसे ऑक्सीजन नहीं मिल पाती, जिसके परिणामस्वरूप दिमाग की कोशिकाएं (न्यूरॉन्स) मृत होने लगती हैं और मरीज 'कोमा' में जा सकता है। अगर समय रहते मरीज का उपयुक्त इलाज नहीं कराया जाए तो यह स्थिति उसके लिए जानलेवा बन सकती है।

स्ट्रोक के प्रमुख प्रकार

स्ट्रोक के दो प्रमुख प्रकार इस्केमिक और हैमोरेजिक हैं। इस्केमिक स्ट्रोक के लगभग 85 प्रतिशत और हैमोरेजिक स्ट्रोक के लगभग 15 प्रतिशत मामले सामने आते हैं। स्ट्रोक के तीसरे प्रकार को ट्रांजियंट इस्केमिक अटैक (टीआई) कहा जाता है। इस्केमिक स्ट्रोक में मस्तिष्क की धमनियों में अचानक रक्त का प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है। ट्रांजियंट इस्केमिक अटैक में मस्तिष्क की धमनियों में रक्त संचार अचानक कुछ समय (लगभग 1 घंटे से कम) के लिए बाधित हो सकता है। इस दौरान व्यक्ति असामान्य और असहज महसूस करता है, लेकिन लगभग एक घंटे के बाद ये लक्षण स्वतः दूर हो जाते हैं। हेमोरेजिक स्ट्रोक को ब्रेन हेमरेज भी कहा जाता है। हैमोरेजिक स्ट्रोक में दिमाग की रक्तवाहिका फट जाती है।

इनसे बढ़ता है स्ट्रोक का रिस्क

हाई ब्लड प्रेशरः अमेरिकन स्ट्रोक एसोसिएशन के अनुसार स्ट्रोक का एक प्रमुख कारण उच्च रक्तचाप या हाई ब्लड प्रेशर है। उच्च रक्तचाप से धमनियों की आंतरिक दीवार पर दबाव पड़ता है। कई बार इस दबाव के कारण धमनियां फट सकती हैं या फिर इनमें लीकेज हो सकता है। यह स्थिति स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ाती है।

तनाव भरी जीवनशैलीः जो शख्स तनावपूर्ण स्थिति में होता है, तब उसके दिल की धड़कन बढ़ जाती है। कालांतर में एक अरसे से जारी तनावपूर्ण स्थिति हृदय और मस्तिष्क की धमनियों की आंतरिक दीवारों पर प्रतिकूल प्रभाव छोड़ती है, जो स्ट्रोक का कारण बनती है। तनावपूर्ण स्थिति के कारण व्यक्ति अनिद्रा का भी शिकार हो जाता है। अनिद्रा की स्थिति दिल और दिमाग की सेहत के लिए अच्छी नहीं है।

डायबिटीजः वर्ल्ड डायबिटीज फेडरेशन के एक सर्वेक्षण के अनुसार जो लोग मधुमेह से ग्रस्त हैं, उनमें स्ट्रोक और हृदय रोगों से ग्रस्त होने का खतरा कहीं ज्यादा होता है। रक्त में शुगर बढ़ने से रक्त वाहिकाओं समेत कई अंगों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। यह स्थिति कालांतर में स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ाती है।

धूम्रपान-शराबः जो लोग धूम्रपान और शराब के आदी हैं, उनमें स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है।

शारीरिक श्रम और व्यायाम से दूरीः यह स्ट्रोक का प्रत्यक्ष कारण नहीं है, लेकिन इन दोनों को अपनी दिनचर्या में शामिल न करना, कालांतर में स्ट्रोक के खतरे को बुलावा देता है।

मोटापाः वर्ल्ड ओबेसिटी फेडरेशन के अनुसार जो लोग अत्यधिक मोटापे से ग्रस्त हैं, उनमें स्ट्रोक होने का जोखिम बहुत ज्यादा होता है।

उम्र का बढ़ना (एजिंग प्रोसेस)ः आयु बढ़ने पर रक्त वाहिकाएं धीरे-धीरे संकरी होती जाती हैं, जो एक कुदरती प्रक्रिया है। स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल कर इस प्रक्रिया को धीमा किया जा सकता है।

नमक का अधिक सेवनः नमक का अधिक सेवन उच्च रक्तचाप को बढ़ाने में सहायक है, जो कालांतर में स्ट्रोक का जोखिम बढ़ाता है।

किडनी में गड़बड़ीः किडनीज के विकारग्रस्त होने से उच्च रक्त चाप की समस्या उत्पन्न हो सकती है, जो एक अर्से बाद स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ा देती है।

जीवनरक्षक गोल्डन ऑवर्स

स्ट्रोक से पीड़ित व्यक्ति को अगर 3-4 घंटे के अंदर समुचित चिकित्सा सुविधा उपलब्ध हो जाती है तो इस अवधि को मेडिकल भाषा में गोल्डन ऑवर्स कहा जाता है। गोल्डन ऑवर्स में उपलब्ध होने वाली चिकित्सा से स्ट्रोक के दुष्प्रभावों और जटिलताओं को काफी हद तक कम और नियंत्रित किया जा सकता है। इस तरह पेशेंट की जान बचा सकते हैं।

इलाज के बारे में

सीटी स्कैन और एमआरआई आदि जांचों के बाद पता चलता है कि स्ट्रोक का प्रकार क्या है और इसके कारण मस्तिष्क को कितनी क्षति पहुंची है? इसके बाद स्ट्रोक के इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित की जाती है। स्ट्रोक के इलाज की कुछ प्रमुख विधियां और प्रोसीजर इस प्रकार हैं-

दवाएं और इंजेक्शनः इनके जरिए मस्तिष्क के रक्त के थक्कों को दूर करने का प्रयास किया जाता है।

मैकेनिकल थॉम्बेक्टॅमीः इस्केमिक स्ट्रोक का यह आधुनिक और काफी हद तक कारगर इलाज है। इस सर्जिकल प्रोसीजर के जरिए एक 'कैथेटर' डालकर रक्त के थक्कों (ब्लड क्लॉट्स) को हटा देते हैं। इस प्रकार मस्तिष्क की धमनियों में आए अवरोध (ब्लॉकेज) को दूर कर देते हैं।

क्वायलिंगः हैमोरेजिक स्ट्रोक के इलाज में इस मेडिकल प्रोसीजर का इस्तेमाल किया जाता है। इस प्रक्रिया में मस्तिष्क के जिस भाग में नस के फटने से रक्तस्राव या रक्त के थक्के (ब्लड क्लॉट्स) जमे होते हैं, उन्हें दूर किया जाता है।

सर्जरीः जिन पीड़ितों के मस्तिष्क में अधिक मात्रा में रक्त स्राव हुआ या फिर जिनमें खून के थक्के बड़े हैं या फिर जिनके दिमाग में सूजन बहुत आ चुकी है, ऐसी स्थिति में न्यूरो सर्जरी ही एकमात्र विकल्प है।

डीकंप्रेसिव क्रेनियोटॅमीः अगर मस्तिष्क की धमनी में अवरोध है या फिर थक्कों के कारण बहुत ज्यादा प्रेशर है तो इस समस्या का समाधान करने में डीकंप्रेसिव क्रेनियोटॅमी प्रोसीजर का इस्तेमाल किया जाता है। *

(मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम में चेयरमैन-न्यूरोलॉजी, डॉक्टर अरुण गर्ग और कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर में लीड कंसल्टेंट-न्यूरोसर्जरी, डॉक्टर प्रणव घोडगांवकर से बातचीत पर आधारित)

स्ट्रोक से संभव है बचाव

स्ट्रोक से संबंधित जोखिम भरे कारकों के संदर्भ में सजग रहने या फिर उनसे दूरी बनाकर इस समस्या से बचाव संभव है। इस क्रम में इन बातों का रखें ध्यान-

- अपने रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) को 120/80 या फिर बॉर्डर लाइन 140/90 पर रखने का प्रयास करें। इसके लिए ब्लड प्रेशर की नियमित जांच करें या कराएं और अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर नियमित रूप से दवाएं लें।
- तनाव का प्रबंधन करने के लिए योग व प्राणायाम और मेडिटेशन करें और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखें। इसके बावजूद अगर आप तनाव को नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं तो फिर मनोचिकित्सक से परामर्श लें।

- मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए डॉक्टर से परामर्श लेकर नियमित रूप से दवाएं लें। खान-पान में विशेषकर मीठे खाद्य और पेय पदार्थों से परहेज करें।
- धूम्रपान और शराब की लत छोड़ दें, इससे स्ट्रोक का रिस्क कम होगा। लत छुड़ाने के लिए मनोरोग विशेषज्ञ की मदद ले सकते हैं।
- दिनचर्या में व्यायाम और अन्य प्रकार के शारीरिक श्रम को शामिल करें। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार व्यायाम करें।
- मोटापा दूर करने के लिए अपने खान-पान पर ध्यान दें। जंक फूड्स से परहेज करें। आहार में सलाद, हरी सब्जियां और फलों को प्राथमिकता दें और नियमित व्यायाम करें।

योगोपचार

संध्या रानी

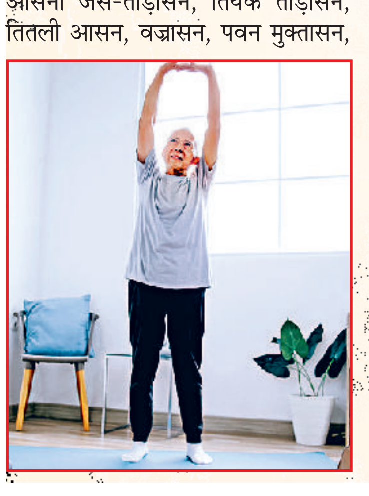
वृद्धावस्था में शारीरिक सक्रियता, फिटनेस और एनर्जी बनाए रखना थोड़ा मुश्किल होता है। लेकिन अगर आप कुछ योगासनों का नियमित अभ्यास करें तो इन सभी को मेंटेन रख सकते हैं। यहां बता रहे हैं बुजुर्गों के लिए उपयोगी ऐसे ही कुछ योगासन।

बुजुर्गों के लिए बहुत उपयोगी हैं ये योगासन

वृद्धावस्था में भी शारीरिक सक्रियता और ऊर्जावान बने रहने के लिए अपने शरीर की देखभाल करना जरूरी है। इसके लिए सबसे बेहतर उपाय है योगासन करना।

योगाभ्यास के फायदेः योगासनों का अभ्यास करने से शरीर के साथ-साथ मन भी स्वस्थ रहता है। वैसे तो योगाभ्यास हर उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद होता है लेकिन बुजुर्गों के लिए ऐसा नियमित करना बेहद जरूरी है,क्योंकि इससे वे शारीरिक और मानसिक रूप से वे मजबूत रहेंगे। बढ़ती उम्र में अनेक बीमारियां अपना प्रभाव दिखाने लगती हैं। उनसे बचने के लिए भी योगासन मददगार होता है। इससे उनका शरीर लचीला बना रहता है और इससे उनकी मांसपेशियां व हड्डियां भी मजबूत बनती हैं। इससे गिरने पर हड्डी टूटने का रिस्क कम हो जाता है। इतना ही नहीं इससे उनका इम्यून सिस्टम भी स्ट्रॉन्ग बना रहता है और अनेक बीमारियों से बचाव भी होता है। योगासन करने से दिमाग में हैप्पी हार्मोन एंडोर्फिन निकलता है, जिसके कारण तनाव, चिंता और उदासी कम हो जाती है। साथ ही इससे उनकी याददाश्त और सोचने की क्षमता भी बेहतर हो जाती है।

उपयोगी आसनः बुजुर्गों को योगासन या व्यायाम की शुरुआत सूक्ष्म व्यायाम से ही करना चाहिए, जो शरीर के सभी जोड़ों को लचीला बनाता है। इसलिए एक महीने तक इनका अभ्यास करने के बाद कुछ सरल आसनों जैसे-ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, तितली आसन, वज्रासन, पवन मुक्तासन, मकटासन, सर्पासन को अपनी क्षमता के अनुसार धीरे-धीरे जोड़ते जाना चाहिए। इनमें से कुछ आसनों के बारे में यहां बता रहे हैं।



ताड़ासनः बुजुर्ग लोगों के पैर भी उम्र के साथ-साथ कमजोर हो जाते हैं। कई बार तो उनका चलना-फिरना भी मुश्किल हो जाता है। चलते समय पैर कांपने लगता है। इस स्थिति से बचने के लिए ताड़ासन बहुत ही फायदेमंद होता है। इसे करने के लिए दीवार की ओर मुंह करके हाथों से दीवार का सहारा लेते हुए सीधे खड़े हो जाएं। अब दोनों पैर की एड़ियों को जमीन से अधिकतम ऊपर उठाएं। फिर नीचे लाएं। यह ताड़ासन की एक आवृति है। शुरुआत में इसकी दस आवृतियों का अभ्यास कीजिए। धीरे-धीरे इसे अपनी क्षमतानुसार बढ़ाते जाएं। खूब अभ्यास होने पर अधिकतम इसे 100 की संख्या तक किया जा सकता है। यह ध्यान रहे कि इसे धीरे-धीरे ही बढ़ाना है। इसके अभ्यास से पैरों की क्षमता आजीवन बनी रहती है।

ध्यानः बुजुर्गों को अपने मन और भावनाओ को नियंत्रित, संतुलित करने के लिए ध्यान करना बेहद आवश्यक है। इसके लिए सबसे पहले किसी भी आसन में सिर को सीधा करके बैठ जाएं। अपने हाथों को घुटनों पर रख लें। अपनी आंखों को हल्का बंदकर चेहरे को खूब ढीला छोड़ दें। अब अपनी श्वास-प्रश्वास पर मन को एकाग्र करने का अभ्यास कीजिए। अगर इस दरम्यान मन बार-बार भटकता है, तो मन को श्वास पर वापस लाने का प्रयास करें। इस क्रिया को दस से पंद्रह मिनट तक प्रतिदिन करने का अभ्यास करें। इसको नियमित करने से तनाव, बेचैनी, भय और व्यग्रता कम हो जाती है। मन शांत और चित्त प्रसन्न रहता है।

प्राणायामः वृद्धावस्था में शरीर में ऊर्जा और उत्साह का संचार करने के लिए प्राणायाम का अभ्यास बहुत ही फायदेमंद होता है। अधिक उम्र वालों के लिए कपालभाति, उज्जयी एवं नाड़ी शोधन प्राणायाम का अभ्यास करना रामबाण है।

उज्जयी प्राणायामः ध्यान के किसी भी आसन जैसे सिद्धासन, पद्मासन, सुखासन में रीढ़, गले और सिर को सीधा करके बैठ जाएं। जो लोग जमीन पर नहीं बैठ पाते हों, वे कुर्सी या बेड पर रीढ़, गला व सिर को सीधा करके बैठ जाएं। आंखों को हल्के से बंदकर, चेहरे को ढीला छोड़ दें। अब बहुत ही ध्यान से लंबी और गहरी श्वास-प्रश्वास लें। इसके बाद नाक से धीमी, लंबी और गहरी श्वास अंदर (पूरक) लें। साथ में यह भी ध्यान रखें कि पूरक करते समय गले से शी-शी-शी की आवाज निकालें। इसके बाद नाक से ही धीमी, लंबी और गहरी प्रश्वास बाहर (रेचक) निकालें। साथ में गले से हा-हा-हा की आवाज निकालें। शुरू में इसका अभ्यास 12 बार करें। धीरे-धीरे इसकी संख्या बढ़ाकर 30 तक ले जा सकते हैं।

नाड़ीशोधन प्राणायामः इसे करने के लिए किसी भी आसन में बैठ जाएं। आंखों को ढीली बंदकर पांच लंबी और गहरी श्वास-प्रश्वास लें। फिर दाएं हाथ के अंगूठे से दाईं नाक को बंदकर बाईं नाक से लंबी और धीमी श्वास अंदर लेकर बाईं नाक को बंदकर दाईं नाक से श्वास धीरे और गहराई के साथ बाहर निकालें। इसके बाद दाईं नाक से धीमी और लंबी श्वास अंदर लेकर बाईं नाक से धीमी और लंबी श्वास ही बाहर निकालें। शुरुआत में इसे 12 बार करें। फिर धीरे-धीरे इसे बढ़ाकर तीस तक ले जाएं। यह हमेशा ध्यान रखें कि प्राणायाम और आसन का अभ्यास खाली पेट ही करना चाहिए।

पवन मुक्तासनः इसे करने के लिए दरी या योग मैट पर पीठ के बल लेट जाएं। शरीर के सभी अंगों को ढीला रखें। तीन लंबी और गहरी श्वास-प्रश्वास लें। अब दाएं पैर को घुटने से मोड़कर इसके घुटने को हाथों की मदद से छाती के पास लाने का प्रयास करें। लेकिन इस प्रयास में किसी भी तरह की जबर्दस्ती नहीं करनी है। अगर गर्दन की स्पांडिलाइटिस की प्रॉब्लम नहीं है तो सिर को ऊपर उठाकर माथे या नाक के द्वारा दाएं घुटने को स्पर्श करने का प्रयास करें। यह पवन मुक्तासन की अंतिम स्थिति है। इस स्थिति में सजग रहकर श्वास-प्रश्वास को सामान्य रखते हुए आरामदायक समय तक रुकने का प्रयास करें। फिर वापस पूर्व स्थिति में आ जाएं। अब इसके बाद यही क्रिया बाएं पैर से भी करें। इस आसन के बाद अंत में ऊर्जा और उत्साह का संचार करने के लिए प्राणायाम का अभ्यास करना बहुत ही फायदेमंद होता है। अधिक उम्र वालों के लिए कपालभाति, उज्जयी एवं नाड़ी शोधन का अभ्यास करना प्रभावी है। *

(योगाचार्य कौशल कुमार से बातचीत पर आधारित)

डाइट सजेशन

रेखा देशराज

कुछ लोग बिना डॉक्टर से पूछे अपने मन से ही विटामिन सप्लीमेंट्स लेने लगते हैं। ऐसा करना बहुत हार्मफुल हो सकता है। आप कौन सी सावधानियां बरतें, इस बारे में आपको दे रहे हैं उपयोगी सलाह।

हमेशा फायदेमंद नहीं होते हैं विटामिन सप्लीमेंट्स

आमतौर पर सामान्य लोग ही नहीं कई डॉक्टर्स भी यह मानते रहे हैं कि विटामिंस शरीर के लिए हमेशा फायदेमंद होते हैं, लेकिन एक नए मेडिकल शोध ने विशेषज्ञों की इस धारणा को बदल दिया है। इस नई स्टडी के मुताबिक जरूरत से अधिक मात्रा में विटामिन सप्लीमेंट्स हेल्थ के लिए अच्छे नहीं होते हैं। इन्हें खाने से पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर तो महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर तक की आशंका बढ़ जाती है।

क्या कहते हैं एक्सपर्टः विशेषज्ञों के मुताबिक विटामिन सप्लीमेंट्स लेने के बजाय उनके प्राकृतिक स्रोत यानी फल-सब्जियां, दूध या इनके दूसरे मुख्य स्रोतों का सेवन करना ज्यादा सही है। अगर सप्लीमेंट्स लेने की जरूरत पड़े भी तो विशेषज्ञ से सलाह-मशविरा के बाद बताई गई मात्रा में ही और एक निश्चित समय तक ही उनका सेवन करें।

हो सकते हैं हार्मफुलः जरूरत से ज्यादा विटामिन सप्लीमेंट्स लेना हार्मफुल साबित हो सकता है।

विटामिन-एः ज्यादा मात्रा में यह विटामिन लेने से दिल की बीमारियों की आशंका बढ़ जाती है। इसकी ज्यादा मात्रा से हिप फ्रैक्चर का खतरा भी बढ़ता है, विशेषकर महिलाओं में। इस स्टडी के मुताबिक विटामिन-ए के ज्यादा सेवन से शरीर द्वारा कैल्शियम को जज्ब करने की क्षमता प्रभावित होती है। इसका असर हड्डियों की सेहत पर पड़ता है। लेकिन इसका मतलब यह भी नहीं है कि हम विटामिन-ए की जरूरत की अनदेखी कर दें। विटामिन-ए को प्राकृतिक स्रोतों से प्राप्त करें। गाजर, पालक, लाल मिर्च, टमाटर, नारंगी, आड़ू, अंडे और दुग्ध उत्पाद में भरपूर रूप से यह विटामिन पाया जाता है।

विटामिन बी-6ः विटामिन बी-6 भी शरीर के लिए बहुत जरूरी है। लेकिन विटामिन बी-6 का अधिक सेवन करने से नींद प्रभावित हो सकती है। लेकिन यह इसलिए जरूरी है क्योंकि इसकी कमी से त्वचा, नाड़ी, म्यूकस मेंब्रेन और सर्कुलेटरी सिस्टम प्रभावित होते हैं। यह ऊतकों के निर्माण के लिए भी जरूरी है। जहां तक विटामिन बी-6 के प्राकृतिक स्रोतों की बात है तो यह पनीर, अंडे, मेवे, साबुत अनाज, बींस, फलीदार सब्जियों में भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन-सीः विटामिन-सी का अगर जरूरत से ज्यादा सेवन किया जाए तो यह विटामिन शरीर के डीएनए को क्षतिग्रस्त कर सकता है। इससे कैंसर और आर्थराइटिस की आशंका बढ़ती है। एक अन्य स्टडी इसे महिलाओं में मोतियाबिंद के लिए भी जिम्मेदार ठहराता है। लेकिन अगर शरीर में विटामिन-सी की कमी है तो इससे त्वचा से जुड़ी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। यही नहीं, हार्ट अटैक समेत रक्त वाहिनियों से जुड़ी अन्य परेशानियां भी पैदा होती हैं। थकान ज्यादा महसूस होती है और बीमारी जल्दी-जल्दी घेरती है। विटामिन-सी के प्राकृतिक स्रोत में अमरूद, कीवी, पपीता, नीबू, नारंगी और स्ट्रॉबेरी शामिल हैं।

विटामिन-डीः विटामिन-डी भी शरीर के लिए बहुत लाभकारी है। लेकिन विटामिन-डी की अधिक मात्रा से किडनी और उसके ऊतक क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। इससे फ्रैक्चर होने की आशंका बढ़ती है। साथ ही अन्य बीमारियों को भी न्योता मिलता है। विटामिन-डी की अधिकता से खून और पेशाब में कैल्शियम का स्तर बढ़ जाता है। यह विटामिन शरीर के लिए जरूरी इसलिए है क्योंकि इसकी कमी स्ट्रोक की आशंका बढ़ाती है। शरीर सही तरीके से काम नहीं करता, हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज और मोटापे की समस्या आ घेरती है। यही नहीं, इसकी कमी जोड़ों में दर्द समेत हड्डियों को कमजोर भी बनाता है। प्राकृतिक रूप से विटामिन-डी के स्रोत हैं-स्ट्रॉबेरी, अनार, कॉड लीवर ऑयल, अंडे और दूध।

विटामिन केः विटामिन-के कुछ एंटीऑक्सीडेंट्स के काम में रुकावट डालता है। मगर लंबे समय तक इसके सेवन से कोशिकाएं क्षतिग्रस्त होने लगती हैं। एनीमिया, पीलिया और खून पतला होने की आशंका बढ़ाती है। लेकिन यह हड्डियों को मजबूती देने समेत खून को गाढ़ा बनाए रखता है। अंकुरित दालें, पालक और गोभी में विटामिन के प्रचुर मात्रा में होता है। *

खबर संक्षेप

छात्र संख्या में आए अंतर का विवरण सीबीआई ने मांगा

जींद। जींद जिले के 2014-15 सत्र में छात्र संख्या में आए अंतर का विवरण सीबीआई ने मांगा है। पत्र के अनुसार स्कूलों को रिकार्ड के साथ 22 अक्टूबर को चंडीगढ़ कार्यालय में बुलाया गया है। इसमें जिले के पांच स्कूल शामिल हैं। रिपोर्ट में स्कूल संचालकों को 30 सितंबर 2014 से 30 सितंबर 2015 की अवधि के दौरान स्कूल छोड़ने वाले छात्रों की संख्या, नए प्रवेश और उत्तीर्ण होने वाले छात्रों कक्षा पांच या कक्षा आठ के छात्र उच्च शिक्षा के लिए दूसरे स्कूल में जाने वाले को दर्शाते छात्रों का एक महीने का विवरण मांगा गया है।

दो दिवसीय युवा महोत्सव तीन नवंबर से होगा शुरू

जींद। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान की अध्यक्षता और जींद के उपायुक्त डीसी मोहम्मद इमरान रजा के नेतृत्व में आयोजित होने वाले जिला स्तरीय युवा महोत्सव तीन व चार नवंबर को आयोजित किया जाएगा।

महिला से अश्लील हरकत करने पर मामला दर्ज

जींद। महिला को अशील इशारे करने तथा विरोध करने पर बुरा अंजाम भुगतने की धमकी देने पर शहर थाना सफीदों पुलिस ने एक व्यक्ति के खिलाफ मामला दर्ज किया है। सफीदों निवासी एक महिला ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह कार्यवश पुराना बस अड्डे की तरफ गई हुई थी। उसी दौरान हरीश ने उसकी तरफ अशील इशारे किए और अशील फब्तियां कसी।

निडाना में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

जींद। राह ग्रुप फाउंडेशन के नेशनल चेयरमैन नरेश सेलपाड़ ने बालिका अधिकार सप्ताह के अवसर पर जिले के गांव निडाना में आयोजित जागरूकता कार्यक्रमों में कहा कि एसिड अटैक की शिकार बेटियों के लिए स्कूल, कॉलेजों में एडमिशन और सरकारी नौकरियों में आरक्षण का प्रावधान किया गया है। बताया कि अब पीड़ितों को न केवल शिक्षा में बल्कि नौकरियों और पदोन्नति में भी कोटा मिलता है मगर जागरुकता के अभाव में बेटियां लाभ नही उठा पा रही है।

किसानों को बदनाम करने का प्रचार बंद करे प्रशासन

जींद। माजरा खाप पंचायत ने सरकार व प्रशासन को चेताया है कि प्रदूषण को लेकर किसान को बदनाम करने का प्रचार मत करे और किसान की फसल का एमएसपी प्रभाव दे। माजरा खाप पंचायत के प्रधान गुरविंदर सिंह संधू, सचिव महेंद्र सिंह ने कहा कि सेटेलाईट को किसान के खेत में धुआं तो दिखाई देता है, फसल में जलभराव नहीं दिखाई देता है।

समाधि से सामान चोरी मामले में बेल जंपर काबू

कैथल। पीओ स्टाफ के एएसआई राजकुमार द्वारा उद्घोषित अपराधी गांव प्योदा हाल डेरा खरक पांडवा निवासी कुलदीप उर्फ दीपनाथ को गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि आरोपी पर 2 मार्च 2022 को गांव फ्रासवाला मे बाबा मंगा पुरी मस्त पुरी की समाधि से पितल की टाल व करमण्डल धुफ्या व मुर्ति के कुण्डल व अन्य सामान चोरी करने का आरोप है।

सड़क हादसे में एक महिला घायल

कैथल। कैथल के गांव कसान में हुए सड़क हादसे में एक महिला घायल हो गई। इस संबंध में डूमखां कलां की सोना देवी ने राजोंद पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 18 अक्टूबर को दोपहर के समय जब वह कसान के बस स्टैंड पर खड़ी थी तो एक टाटा नेक्सोन गाड़ी के चालक ने अपनी गाड़ी को तेज गति और लापरवाही से चलाते हुए उसे पीछे से टक्कर मार दी। इसमें वह घायल हो गई।

पराली प्रबंधन के वैकल्पिक उपाय अपनाएं किसान

जींद। उपायुक्त मोहम्मद इमरान रजा ने बताया कि जिला प्रशासन द्वारा धान खरीद सीजन के दौरान किसानों की सुविधा के लिए मंडियों में सभी आवश्यक प्रबंध सुनिश्चित किए गए हैं। मंडियों में खरीद प्रक्रिया पूर्ण पारदर्शिता और सुचारू व्यवस्था के साथ निरंतर जारी है।

गांव थुआ में सद्भाव यात्रा में बोले-पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह

संगठन न होने से कांग्रेस को मिली विस चुनाव में पराजय

भाजपा आपस में करती है तोड़ने की राजनीतिः सिंह

पहले चरण में 14 हलकों में जाएगी सद्भाव यात्रा

उचाना। सद्भाव यात्रा के दौरान कांग्रेस नेता बृजेंद्र सिंह को चूरमा देते महिला।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| उचाना

सद्भाव का संदेश लेकर पूरे प्रदेश में पद यात्रा पर निकले कांग्रेस के राष्ट्रीय प्रवक्ता बृजेंद्र सिंह अपने गृह क्षेत्र उचाना हलके में पहुंचे। बुधवार को थुआ गांव से पद यात्रा शुरू हुई। यहां पर ग्रामीणों, युवाओं के साथ-साथ महिलाओं ने यात्रा का स्वागत किया।

ग्रामीणों को संबोधित करते हुए पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह ने कहा कि प्रदेश का मतदाता भाजपा को सत्ता से बाहर कर कांग्रेस को राज सौंपना चाहता था। भाजपा दो चीजों की वजह से सत्ता में आई। भाजपा का एजेंडा था भाईचारा में दरार डाल कर उसको तोड़ने का उसमें वो कामयाब इसलिए क्योंकि कांग्रेस का संगठन नहीं था। संगठन नहीं होने की वजह से जमीनी स्तर पर मुकाबला होना चाहिए था वो नहीं हो सका। भाजपा का एजेंडा भाईचारा खराब करने का रहा है। प्रदेश में कांग्रेस का संगठन नहीं बनना कांग्रेस की हार का कारण रहा। उन्होंने कहा कि वोट कोई व्यक्ति अपने दिमाग से दे ये उसकी मर्जी है। यात्रा का हमारा उद्देश्य यह है कि समाज में दरार न पड़े ऐसी दरार न पड़े जो स्थाई हो जाए। सद्भाव का संदेश लेकर पूरे प्रदेश में जाएंगे। यात्रा में जन समर्थन लोगों को उम्मीद से बढ़कर मिल रहा है। हमारे ग्रामीण आंचल का सामाजिक ताना-बाना छत्तीस बिरदारी के भाईचारा से बंधा हुआ है। भाईचारे में दरार पैदा न हो ये संदेश लेकर हम सदभाव यात्रा के लिए निकले है। कांग्रेस इस यात्रा से मजबूत होगी। कांग्रेस का अब संगठन बनना शुरू हो गया है। प्रदेशाध्यक्ष, जिलाध्यक्ष बन चुके हैं। हरियाणा में बेशक सत्ता में भाजपा हो लेकिन सबसे मजबूत दल आज भी कांग्रेस है। कांग्रेस हमेशा सबको साथ लेकर चलती है। भाजपा हमेशा तोडऩे की राजनीति करती है। वो चाहे राष्ट्रस्तरए प्रदेशस्तर या किसी स्तर पर हो।

प्रदेश बेरोजगारी में नंबर वन

पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह ने कहा कि भाजपा के राज में हरियाणा नंबर वन पर पहुंच गया है। आज युवा विदेशों में गैर कानूनी तरीके से पलायन कर रहा है। हर मोर्चा पर आज सरकार फेल है। प्रदेश में अपराध बढ़ रहा है। खेती, किसान के लिए भाजपा नेता बातें करते है लेकिन जमीनी स्तर पर कुछ नहीं करते है।

पूरे दिन यात्रा में साथ नजर आया परिवार

बृजेंद्र सिंह के कदम से कदम मिला कर हलके के लोग साथ चलते नजर आए तो परिवार भी इस यात्रा में उनके साथ कदम ताल करता नजर आया। पत्नी जसमीत कौर, बेटी कुदरत सिंह के अलावा बेटा समरवीर सिंह भी यात्रा में साथ चले। छात्तर, गुरूकुल खेड़ा, अलीपुरा, करसिंधु, खरकभूरा एवं पालवां गांव पहुंची यात्रा का स्वागत हुआ। बृजेंद्र सिंह का युवा वर्ग में क्रेज दिखाई दिया। युवा सेल्फी लेते नजर आए। छात्तर में महिलाओं ने देशी घी से बना चूरमा देते कहा कि बेटा यूं ही आगे बढ़ते रहा अब रूकना नहीं है। बुजुर्ग भी यात्रा में साथ चलते नजर आए। यात्रा जिस-जिस गांव से होकर गुजर रही थी वहां अलग सा माहौल नजर आ रहा था। छोटूराम के नाती से जनता आस लगा रही है, राहुल गांधी बृजेंद्र सिंह की जोड़ी ढूंडा ठा रही सै गीत पर यात्रा में शामिल लोग खूब झूमे। 23 को उचाना मंडी से यात्रा शुरू होगी जो उचाना कलां, उचाना खुर्द, काकड़ोद, नचार खेड़ा, उदयपुर, दुर्जनपुर से होते हुए उकलाना हलके में पहुंचेगी।

दिवाली खुशियों, रोशनी और प्रेम का प्रतीक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सीवन

दीपावली का पर्व खुशियों, रोशनी और प्रेम का प्रतीक है। इस पावन अवसर पर माण्डी सदरा स्थित आंगनवाड़ी प्ले स्कूल में बच्चों ने उत्साह और रंगीन रचनात्मकता से सभी का दिल जीत लिया। आंगनवाड़ी वर्कर कोमल रानी के नेतृत्व में बच्चों ने मिलकर दीपावली उत्सव मनाया। शुरुआत में बच्चों ने रंग-बिरंगे फूलों और रंगोली से हैप्पी दीपावली लिखकर आंगनवाड़ी प्ले स्कूल को सजाया। दीयों से पूरा परिसर जगमगा उठा। बच्चों ने अपने छोटे हाथों से दीपक जलाए और पटाखों के बजाय पर्यावरण की रक्षा का संदेश दिया।

माण्डी सदरा आंगनवाड़ी प्ले स्कूल में दीपावली पर्व मनाते बच्चे और वर्कर कोमल रानी।

बच्चों को मिठाई बांटी

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता कोमल रानी ने बच्चों को दीपावली का महत्व समझाते कहा कि यह पर्व अच्छाई की बुराई पर विजय का प्रतीक है। उन्होंने बच्चों को समझाया कि हमें पटाखों के स्थान पर दीयों और मोमबत्तियों से घरों को सजाना चाहिए ताकि प्रदूषण न फैले और वातावरण शुद्ध बना रहे। बच्चों ने सफाई रखें, दीप जलाएं, प्रदूषण नहीं बढ़ाएं का नारा लगाते कार्यक्रम में भाग लिया। प्ले स्कूल में बच्चों ने दीपावली से जुड़ी कविताएं भी सुनाई और शिक्षिकाओं ने उनके चेहरों पर तिलक लगाकर आशीर्वाद दिया। आंगनवाड़ी प्ले स्कूल का पूरा परिसर रंगोली, दीपों और बच्चों की हंसी से गूंज उठा। मौके पर सहायिका भी उपस्थित रहीं, जिन्होंने बच्चों को मिठाई और टॉफियां बांटीं। आस पास के अभिभावकों ने इस आयोजन की सराहना करते कहा कि इस तरह के उत्सव न केवल बच्चों में भारतीय संस्कृति के प्रति प्रेम बढ़ाते हैं, बल्कि उन्हें त्योहारों का सही अर्थ और सामाजिक जिम्मेदारी भी सिखाते हैं।

कैथल। भाकियू युवा प्रदेशाध्यक्ष राजीव आर्य ढांड जानकारी देते।

पराली न जलाने की मुहिम में बढ़ाया सहयोग का हाथ

कैथल। हरियाणा प्रदेश युवा भारतीय किसान यूनियन (भाकियू) के प्रदेशाध्यक्ष राजीव आर्य ढांड ने पराली प्रबंधन को लेकर जिले के किसानों द्वारा किए जा रहे प्रयासों की सराहना करते कहा कि यह एक ऐतिहासिक कदम है, जिसमें किसानों ने पर्यावरण सरंक्षण की दिशा में अनुकरणीय योगदान दिया है। जिला पुलिस प्रशासन की अगुवाई में चल रही पराली न जलाने की जागरूकता मुहिम का असर अब धरातल पर दिखाई दे रहा है। उन्होंने कहा कि समूचे जिले के किसानों ने पराली में आग न लगाकर यह साबित कर दिया है कि धरतीपुत्र केवल अन्न ही नहीं उपजाता, बल्कि देश और समाज के हित में भी हमेशा अग्रणी भूमिका निभाता है। यहां पत्रकारों से बातचीत करते हुए राजीव आर्य ने कहा कि किसान अब पराली प्रबंधन के विकल्प अपनाकर न केवल वातावरण को प्रदूषित होने से बचा रहे हैं, बल्कि हरियाणा सरकार की ओर से दी जा रही 1200 रुपए प्रति एकड़ प्रोत्साहन राशि पाने के भी पात्र बन रहे हैं।

सरकार की पराली नीति कागजों में जल रहीः हंस

सीवन। गुहला विधानसभा क्षेत्र से कांग्रेस विधायक देवेंद्र हंस ने कहा कि प्रदेश सरकार ने पराली प्रबंधन के नाम पर किसानों को राहत देने की बजाय उन्हें मुसीबतों में धकेल दिया है। सरकार के बड़े-बड़े दावे और विज्ञापन झूठे साबित हो रहे हैं, जबकि खेतों में पराली के बंडल सड़ रहे हैं और किसान नई फसल की बुवाई को लेकर परेशान हैं। विधायक देवेंद्र हंस ने कहा कि भाजपा सरकार ने पराली प्रबंधन के लिए योजनाओं की झड़ी तो लगा दी, पर जमीनी सच्चाई यह है कि न मशीनें काम कर रही हैं, न ही प्रशासनिक तंत्र सक्रिय है। कागजों में करोड़ों रुपये की मशीनें दिखा दी गई हैं, लेकिन किसान अब भी अपने खेतों में स्वयं संघर्ष कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि किसानों के अनुसार मशीनें आई जरूर थीं, पर न उनके संचालन के लिए ईंधन मिला, न ऑपरेटर, और न ही पराली उठाने की कोई व्यवस्था बनाई गई।

गोवर्धन पूजा का पावन पर्व श्रद्धा के साथ मनाया

सीवन। गोवर्धन पूजा का पावन पर्व बुधवार को श्रद्धा, भक्ति और उत्साह के साथ मनाया गया। श्रद्धालुओं ने भगवान श्रीकृष्ण के प्रतीक गोवर्धन पर्वत की मिट्टी से प्रतिमा बनाकर पूजा-अर्चना की और अन्नकूट भोग अर्पित किया। युवा समाजसेवी नित्यम के आवास पर आयोजित गोवर्धन पूजा कार्यक्रम में संत छविराम दास ने उपस्थित श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कहा कि गोवर्धन पूजा केवल परंपरा नहीं, बल्कि कृतज्ञता का पर्व है। उन्होंने कहा कि भगवान श्रीकृष्ण ने हमें सिखाया है कि प्रकृति और अन्न का आदर ही सच्ची उपासना है। अन्नकूट सेवा का अर्थ केवल भोजन बनाना नहीं, बल्कि सबके साथ बांटना और सब में ईश्वर को देखना है। संत ने कहा कि जब हम दूसरों के साथ प्रेमपूर्वक भोजन साझा करते हैं तो वही क्षण ईश्वर से मिलने का मार्ग बन जाता है। उन्होंने भक्तों से अपील की कि इस पर्व पर अन्न, वस्त्र और सेवा को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं। उन्होंने कहा कि गोवर्धन पूजा हमें सिखाती है कि मानव जीवन का आधार सेवा, सहानुभूति और सहयोग है।

सीवन। गोवर्धन पूजा कार्यक्रम में बोलते संत छविराम दास।

कैथल। विधायक सतपाल जांबा टीम को सम्मानित करते ।

विधायक ने किया रोलर स्केटिंग टीम को रवाना

कैथल। 18वीं सब जूनियर (अंडर -14) राष्ट्रीय स्तरीय रोल बॉल प्रतियोगिता जो कि 25 अक्टूबर से 28 अक्टूबर तक आगरा मे आयोजित होने वाली है जिसमें हरियाणा की लड़कों ओर लड़कियों की रोल बॉल टीम भी नेशनल मे भाग ले रही है। रोल बॉल एसोसिएशन ऑफ हरियाणा की तरफ से कैथल मे नेशनल टीम का कैंप आयोजित किया गया है। कैंप के अंतिम दिन पुंडरी के विधायक सतपाल जांबा ने कैंप मे पहुंच कर हरियाणा की लड़कों ओर लड़कियों की टीम को अपना आशीर्वाद दिया। नेशनल मे अच्छा प्रदर्शन करने की बात कही ओर वहीं विधायक ने कहा कि अगर हरियाणा की टीम नेशनल मे जीत कर आती है तो पूरी टीम को सम्मानित किया जाएगा। इस मौका पर ग्राम पंचायत सरपंच श्री लाभ सिंह,डा. बलविंदर सिंह, प्रताप सिंह राणा, राजेश कुमार मोहना, हरियाणा के महासचिव रणबीर सिंह, रोलबॉल कोच प्रिंस, नवीन, विनोद कुमार ,लक्ष्य, कुशल, गुरमीत आदि मौजूद थे।

24,000 का फंड किया एकत्रित

कैथल। सामाजिक सेवा और सामुदायिक विकास गतिविधि के तहत, आरकेएसडी कॉलेज, कैथल की राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) इकाइयों ने प्राचार्य राजबीर पराशर के दूरदर्शी नेतृत्व में एक दान अभियान का आयोजन किया। कॉलेज स्टाफ और एनसीसी कैडेटों ने इस पहल में उत्साहपूर्वक भाग लिया और कुल 24,000 का फंड इकट्ठा किया। एकत्रित राशि को जरूरतमंद बुजुर्ग निवासियों को आवश्यक वस्तुएं प्रदान करने के लिए ओल्ड एज होम कैथल को दान कर दिया गया। मौद्रिक योगदान के अलावा, एनसीसी कैडेटों ने बुजुर्गों के बीच फल और कंबल भी वितरित किए और उनके साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताया। उनकी दैनिक गतिविधियों में सहायता की। कॉलेज के अध्यक्ष अश्वनी शोरेवाला और प्राचार्य प्राजबीर पराशर ने एनसीसी इकाइयों द्वारा की गई नेक पहल की सराहना की और कैडेटों को भविष्य में भी इस तरह के अभियान आयोजित करने के लिए प्रोत्साहित किया, क्योंकि वे युवाओं में सामाजिक जिम्मेदारी और करुणा की भावना पैदा करते हैं।

कैथल। वृद्ध आश्रम में दान करते एनसीसी के कैडेट। *फोटो :हरिभूमि*

राजौंद। सती स्थल पर पूजा करते हरित गौत्र के लोग। *फोटो :हरिभूमि*

हरित गौत्र के वार्षिक मेले का आयोजन

राजौंद। पूंडरी रोड स्थित सती स्थल पर हरित गौत्र के वार्षिक मेले का आयोजन किया गया। मेले में दूर दूर से आए हरित गौत्र के लोगों ने सती पर माथा टेका और आशीर्वाद लिया। मान्यता है कि बरसों पहले यहां दादी हेमवती और बाबा अनंत पाल ने समाधि ली थी। इसके बाद से हर वर्ष यहां हरितस गौत्र के लोग पूजा करने आते हैं। आज के दिन हरियाणा के अतिरिक्त पंजाब, दिल्ली, यूपी, राजस्थान, चंडीगढ़ से भी लोग मन्नत मांगने आते हैं। मन्नु पहलवान हरित ने बताया कि दीवाली से अगले दिन यहां भारी मेला लगता है जिसमें परिवार के लोग हिस्सा लेते हैं और एक दूसरे का कुशलक्षेम पूछते हैं। हरित गौत्र के किसी भी परिवार में जब भी कोई नया शुभ कार्य होता है तो उसके बाद आने वाले इस मेले में उस परिवार के सभी लोग माथा टेकने आते हैं। यहां पूजा के बाद अपने ही गौत्र के किसी व्यक्ति को भोजन करवाते हैं और वस्त्र दान करते हैं। इस अवसर पर मन्नु पहलवान हरित पवन शर्मा शीशपाल महीपाल मनोज गौड एडवोकेट, कपिल हरित मूलचंद सतीश हरितसहित अनेक लोग उपस्थित थे।

कैथल। ग्रामीणों को जागरूक करती पुलिस टीम । *फोटो :हरिभूमि*

नरड़वासियों को किया जागरूक

कैथल। अक्तूबर माह को साइबर जागरूकता माह के रूप में मनाते हुए कैथल पुलिस द्वारा जिलेभर में नागरिकों को साइबर अपराधों से बचाव के प्रति जागरूक करने हेतु विशेष अभियान चलाया जा रहा है। इसी क्रम में थाना साइबर क्राइम कैथल के पी.एस.आई. शुभ्रांशु के नेतृत्व में पुलिस टीम ने गांव नरड़ में पहुंचकर ग्रामीणों को साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक किया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया की इस दौरान टीम ने ग्रामीणों को समझाया कि आज के डिजिटल युग में साइबर ठग विभिन्न तरीकों से ठगी कर रहे हैं—जैसे कि फर्जी लिंक, क्यूआर कोड, ऑनलाइन शॉपिंग, लोन एप, बिजली बिल अपडेट, इनाम जीतने या केवाईसी वेरिफिकेशन के बहाने। इस दौरान ने लोगों को जानकारी दी गई कि किसी भी अज्ञात कॉल, लिंक या मैसेज पर अपनी निजी या बैंक संबंधी जानकारी साझा न करें। पुलिस टीम ने यह भी बताया कि यदि किसी के साथ साइबर ठगी हो जाए तो घबराएँ नहीं, तुरंत साइबर पोर्टल या 1930 हेल्पलाइन नंबर पर शिकायत दर्ज करें, ताकि समय रहते कार्रवाई की जा सके।

स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण और भाईचारे को जीवन का संकल्प बनाने का आह्वान

- सांसद नवीन जिन्दल ने कौल के दीपोत्सव आयोजन में की शिरकत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

कौल में विधायक सतपाल जांबा और कर्मबीर कौल सांसद नवीन जिंदल को सम्मानित करते।

कौल गांव स्थित कपिल मुनि तीर्थ पर इस वर्ष दीपावली का पर्व अत्यंत भव्यता और धार्मिक उत्साह के साथ मनाया। सांसद नवीन जिंदल ने ग्रामवासियों के साथ दीप जलाए और एक लाख ग्यारह हजार दीपों से आलोकित इस ऐतिहासिक धाम में दीपावली की मंगल कामनाएं दीं। कार्यक्रम का शुभारंभ कपिल मुनि जी की पावन धरा को नमन करते किया गया। सांसद नवीन जिन्दल ने कहा कि कौल गांव अत्यंत प्राचीन और गौरवशाली स्थल है। यही वह भूमि है जहाँ कपिल मुनि महाराज ने सांख्य शास्त्र का दिव्य ज्ञान दिया था। यह स्थान हरियाणा ही नहीं, बल्कि पूरे भारतवर्ष की आध्यात्मिक धरोहर है। सांसद ने दीपावली, गोवर्धन पूजा, विश्वकर्मा पूजा, भैया दूज और छठ पूजा की शुभकामनाएं देते कहा कि ये सभी त्यौहार हमें उजाले, परिश्रम और एकता का संदेश देते हैं। उन्होंने ग्रामवासियों से आह्वान किया कि वे मिलकर स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण और भाईचारे को जीवन का संकल्प बनाएं।

जींद। परिजनों को सांत्वना देते सफीदों से विधायक रामकुमार गौतम।

विधायक ने एएसआई के परिजनों को दी सांत्वना

जुलाना। जुलाना कस्बे के वार्ड चार निवासी दिवंगत एएसआई संदीप लाठर के परिजनों से बुधवार को सफीदों के विधायक रामकुमार गौतम सांत्वना देने पहुंचे। उन्होंने कहा कि इस दुख की घड़ी में परिवार को शक्ति मिले और परम पिता-परमात्मा दिवंगत को अपने चरणों में स्थान दें। संदीप लाठर ने बड़ा काम किया है। जो काम उसने किया वह लड़ाई जिंदा रहते हुए भी लड़ सकता था। पुरन कुमार और संदीप ने जो मामले उठाए हैं उनकी तगड़ी जांच होनी चाहिए। जो मुद्दे संदीप ने उठाए हैं वो काबिलेगौर हैं।सरकार को चाहिए कि किसी बात को छिपाए नही और हर एंगल से जांच हो। संदीप को जिंदगी खत्म नही करनी चाहिए थी। जिंदा रह कर भी लड़ाई लड़ी जा सकती थी। पूरा प्रदेश उनके साथ होता। अगर उनके द्वारा लगाए गए आरोप सही पाए गए तो भ्रष्टाचार पर बहुत बड़ा अंकूश लगेगा। संदीप लाठर रोहतक में साइबर सेल में तैनात थे तथा उनके द्वारा छोड़े गए सुसाइड नोट एवं वीडियो में उच्चाधिकारियों पर गंभीर भ्रष्टाचार एवं दबाव के आरोप लगाए गए थे।

विश्वकर्मा मंदिर में उल्लासपूर्वक मनाई विश्वकर्मा जयंती

पूजा-अर्चना कर समृद्धि-उन्नति की कामना की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गुहला चीका

सिनेमा रोड स्थित श्री विश्वकर्मा मंदिर, चीका में श्री विश्वकर्मा समाज सभा के तत्वावधान में विश्वकर्मा जयंती समारोह का भव्य आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में प्रसिद्ध समाजसेवी एवं देवराज फूड्स के स्वामी कृष्ण जिंदल एवं विशिष्ट अतिथि नगर परिषद चेयरपर्सन रेखा रानी ने पूजा-अर्चना कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। कार्यक्रम में ध्वजारोहण की रस्म पूर्व निरीक्षक रविंद्र जांगड़ा द्वारा संपन्न की गई।

गुहला चीका विश्वकर्मा जयंती पर मुख्य अतिथि का पुष्पमालाओं से सम्मान करते।

ये रहे मौजूद

शहर के अनेक उद्योगों एवं कल-कारखानों में भगवान विश्वकर्मा की प्रतिमा की स्थापना कर श्रद्धापूर्वक पूजा-अर्चना की गई तथा समृद्धि एवं उन्नति की कामना की गई। मंदिर परिसर में विशाल भंडारे का आयोजन भी किया गया, जिसमें श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। कार्यक्रम में हरमन सारंग एंड पार्टी (पटियाला) ने भक्ति गीतों की संगीतमय प्रस्तुति देकर उपस्थित जनसमूह को भावविभोर कर झूमने पर विवश कर दिया। इस अवसर पर पार्षद सुभाष चंद, नंदकिशोर शास्त्री, नीटू जांगड़ा, लक्ष्मण दास जांगड़ा, सुखी जांगड़ा, सोहनलाल धीमान, मनजीत जांगड़ा, पवन जांगड़ा, रामपाल जांगड़ा एवं मदन धीमान भी उपस्थित रहे।

मुख्यातिथि का अभिनंदन

इस समारोह में सुखपाल जांगड़ा, सरदार कृपाल सिंह, सुरेन्द्र जांगड़ा, दर्शन सिंह एवं कुलदीप पांचाल विशेष रूप से उपस्थित रहे। आयोजन समिति के समस्त सदस्यों ने पुष्पमालाओं द्वारा तथा समिति के अध्यक्ष रामदिया जांगड़ा ने पगड़ी पहनाकर मुख्य अतिथि कृष्ण कुमार जिंदल का अभिनंदन किया। कृष्ण जिंदल ने कहा कि जैसे एक शिल्पकार किसी मूर्ति का निर्माण करता है, उसी प्रकार हमें अपने जीवन में भी श्रेष्ठ गुणों एवं संस्कारों का सृजन कर उसे मूल्यवान बनाना चाहिए।

जींद। शिलान्यास करते विधायक रामकुमार गौत्तम। *फोटो :हरिभूमि*

गोसेवा को जन आंदोलन बनाएं

जींद। सफीदों के विधायक रामकुमार गौतम ने बुधवार को गांव धड़ौली स्थित गोशाला में गौतम कुटीर भवन का शिलान्यास किया। मौके पर उन्होंने यज्ञ हवन में आहुति डाल कर क्षेत्र के लोगों के लिए भगवान से मंगल कामना की। गोशाला को एक लाख रुपये की राशि देने की भी घोषणा की। बताया कि इससे पहले भी मेरे कार्यकाल में सरकार द्वारा लगभग 42 लाख रुपये की धन राशि गोशाला को दी जा चुकी है। विधायक ने कहा कि गो सेवा भारतीय संस्कृति और परंपरा की आत्मा है। हमारे पूर्वजों ने सदैव गाय को माता के रूप में पूजनीय माना है। क्योंकि गाय न केवल हमारे जीवन के लिए उपयोगी है बल्कि पर्यावरण संरक्षण और जैविक खेती में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। उन्होंने कहा कि गोशालाएं समाज में दया, सेवा और समर्पण की भावना का प्रतीक हैं। विधायक ने कहा कि गौतम कुटीर भवन के निर्माण से गौशाला परिसर में सेवा कार्यों को और अधिक सुदृढ़ रूप मिलेगा। उन्होंने उपस्थित लोगों से अपील की कि वे गोशालाओं के उत्थान में आगे आएं और गोसेवा को जन आंदोलन बनाएं।

जींद। रानी तालाब पर लगाए भंडारे में प्रसाद लेते हुए श्रद्धालु व भंडारे में प्रसाद ग्रहण करते हुए श्रद्धालु। माता वैष्णवी धाम में प्रसाद लेते हुए श्रद्धालु व जयंती देवी मंदिर में पूजा करते हुए श्रद्धालु व जयंती देवी मंदिर में आयोजित भंडारे में प्रसाद ग्रहण करते हुए श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

मंदिरों में बांटा अन्नकूट का प्रसाद, जगह-जगह लगे भंडारे, दुकानों में औजारों की पूजा की गई

श्रद्धा से मनाया गया अन्नकूट का पर्व व विश्वकर्मा-डे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जिलेभर में विश्वकर्मा-डे व अन्नकूट का पर्व बुधवार को धूमधाम व श्रद्धा से मनाया गया। भगवान विश्वकर्मा की पूजा के बाद जगह-जगह भंडारे लगाए गए। कारीगरों ने बुधवार को अपने प्रतिष्ठान और दुकानें बंद रखी तथा औजारों की पूजा की। इससे पहले जगह-जगह सामुहिक हवन भी आयोजित किए गए। जिसके बाद श्रद्धालुओं में प्रसाद वितरित किया गया। मिस्त्रियों ने जहां भगवान विश्वकर्मा को याद किया वहीं मंदिरों में भगवान कृष्ण की विशेष पूजा का आयोजन हुआ। विश्वकर्मा दिवस के मौके पर मिस्त्रियों द्वारा भगवान विश्वकर्मा को याद करते हुए उनकी पूजा की गई। दुकानदारों ने भगवान विश्वकर्मा के चित्र पर माल्यार्पण किया और उसके बाद यहां विशाल भंडारे का आयोजन किया गया। इसमें हजारों लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया।

शहर में जगह-जगह लगे भंडारे

विश्वकर्मा दिवस पर बुधवार को शहर में जयंती देवी मंदिर, रानी तालाब, हनुमान मंदिर, सफीदों रोड, नरवाना रोड, काठ मंडी, शहर मार्केट आदि जगहों पर लोगों ने जगह-जगह भंडारे लगाए। भंडारों में काफी लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया। इसके अलावा विश्वकर्मा दिवस पर दुकानदारों ने अपने औजारों की साफ-सफाई के बाद उनकी पूजा की। भगवान विश्वकर्मा को दुनिया का सबसे बड़ा शिल्पकार बताते हुए उनके बताए रास्ते पर चलने का संकल्प लिया गया। जिले में तमाम ऑटो मार्केट, मैकेनिक और मिस्त्रियों की दुकानें तथा वर्कशॉप आदि सब बंद रहे। राज मिस्त्रियों ने भी अपने औजारों को साफ कर उनकी पूजा की।

प्राचीन हनुमान मंदिर में भंडारा

जयति-जयति हिंदू महान संगठन के संयोजक अतुल चौहान ने कहा कि हर वर्ष की भांति इस साल भी अन्नकूट भंडारे का आयोजन किया गया। जिसमें हजारों की संख्या में श्रद्धालु पहुंचे। हनुमान मंदिर की मान्यता दूर दूर तक हैं। हजारों किलोमीटर दूर से लोग यहां मन्नतें मांगने आते हैं और उनकी मन्नतें पूरी भी होती है। इस मंदिर में स्तिथ हनुमान जी की प्रतिमा पूरे विश्व में कहीं नहीं है जोकि केवल मिट्टी की बनी हुई है। जिसकी ऊंचाई 17 फूट है। हर वर्ष हजारों लोगों को अन्नकूट

भगवान विश्वकर्मा सृष्टि के प्रथम शिल्पकार : गौतम

जींद। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए सफीदों विधायक रामकुमार गौतम।

जींद। पिल्लूखेड़ा की पांचाल धर्मशाला में बुधवार को भगवान विश्वकर्मा जयंती बड़े हर्षोल्लास एवं श्रद्धा के साथ मनाई गई। इस अवसर पर सफीदों के विधायक रामकुमार गौतम ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। समारोह की शुरुआत भगवान विश्वकर्मा के चित्र पर पुष्प अर्पित एवं दीप प्रज्जवलन से हुई। विधायक रामकुमार गौतम ने कहा कि भगवान विश्वकर्मा को सृष्टि के प्रथम शिल्पकार एवं दिव्य वास्तुकार के रूप में जाना जाता है। जिन्होंने ब्रह्मांड की रचना में अपना अमूल्य योगदान दिया। उन्होंने मानव सभ्यता को सृजन, कौशल और परिश्रम की दिशा में प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि हमारे पूर्वजों ने सामाजिक एकता, सहयोग और परिश्रम की मिसाल कायम की है। समाज के लोगों को चाहिए कि वे भगवान विश्वकर्मा के आदर्शों का अनुसरण करते हुए कौशल विकास और आत्मनिर्भरता की दिशा में आगे बढ़ें। उन्होंने कहा कि हमारे पूर्वजों द्वारा लड़े गए विभिन्न सामाजिक एवं राजनीतिक संघर्षों में भी पिछड़े वर्गों का विशेष सहयोग रहा है। विधायक ने कहा कि केंद्र व राज्य सरकार द्वारा पिछड़े वर्ग के लोगों के सामाजिक, शैक्षिक और आर्थिक उत्थान के लिए अनेक योजनाएं संचालित की जा रही है। जिनका उद्देश्य समाज के इस वर्ग को मुख्यधारा से जोडऩा और आत्मनिर्भर बनाना है। हरियाणा पिछड़ा वर्ग वित्त एवं विकास निगम के माध्यम से पात्र लाभार्थियों को स्वरोजगार के लिए रियायती दरों पर ऋण उपलब्ध करवाए जा रहे हैं। इसके अंतर्गत लाभार्थी छोटे व्यवसाय, दुकान, डेयरी, पशुपालन, सिलाई, कढ़ाई, ब्यूटी पार्लर, मोबाइल रिपेयरिंग, कंप्यूटर, इलेक्ट्रिशियन आदि कार्य प्रारंभ कर सकते हैं।

गांव गुलियाना के हनुमान मंदिर में पूजा कार्यक्रम में भाग लेते हुए समाज के लोग

श्री बाला जी मंदिर में विश्वकर्मा जयंती धूमधाम से मनाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राजौंद

गांव गुलियाना के जींद कैथल मार्ग पर स्थित श्री बाला जी मंदिर में विश्वकर्मा जयंती धूमधाम से मनाई गई। इस दौरान ग्रामीणों ने विश्वकर्मा प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर दीप प्रज्वलित किया व समाज के लोगों को शुभकामनाएं दी। ग्रामीणों ने कहा कि हम सबको विश्वकर्मा जी के बताएं मार्ग पर चलकर आपसी भाईचारा व प्रेम के साथ रहना चाहिए। इस दौरान समाज के लोगों ने सरकार से गांव में विश्वकर्मा चौपाल बनाने की मांग की है। उन्होंने कहा कि आसपास के कई गांव में विश्वकर्मा चौपाल है। गांव गुलियाणा में भी समाज के लोगों ने सरकार व सांसद नवीन जिंदल से गांव में जांगड़ा व पांचाल समाज की चौपाल बनाने की मांग की है। इस दौरान जोगी नंबरदार शमशेर जांगड़ा जोगिंदर जांगड़ा गुलाब सिंह रामभज जांगड़ा कृष्ण चंद दलबीर पांचाल लीला पांचाल सत्यवान पांचाल बिल्लू पांचाल नरेश सुरजीत जोगिंदर जगदीश जांगड़ा कृष्णा जांगड़ा जयकिशन पांचाल सुभाष सहित अन्य समाज के लोग मौजूद रहे। इसके अलावा गांव रोहेड़ा की विश्वकर्मा चौपाल में विश्वकर्मा जयंती धूमधाम से मनाई गई। जिसमें हवन यज्ञ करके भंडारे का आयोजन किया गया। इस दौरान समाज के लोगों ने हवन यज्ञ में आहुति डाली। इस दौरान कर्मबीर जांगड़ा, पाला राम, रामफल, राममेहर, महिपाल, होशियार सिंह, रोहताश, मामू कृष्ण, वीर सिंह, बीरभान, रामस्वरूप, रामकला, राजेश सहित कई अन्य लोग मौजूद रहे। इसके अलावा राजौंद राघव मार्केट में विश्वकर्मा भगवान की पूजा की गई और दुकानदारों ने अपने-अपने औजारों की भी पूजा की। इस दौरान बीर सिंह जांगड़ा विजय अक्षय व श्याम सुंदर सहित पूजा अर्चना कर भगवान विश्वकर्मा की प्रतिमा पर पुष्प अर्पितकर उन्हें याद किया गया।

भाजपा सरकार में हो रहा है सामाजिक न्याय : जांगड़ा

कार्यक्रम में लोगों को संबोधित करते हुए राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा।

जुलाना। जुलाना के हांसी मार्ग पर स्थित विश्वकर्मा मंदिर में भगवान विश्वकर्मा जयंती बुधवार को बड़ी धूमधाम से मनाई गई। कार्यक्रम की शुरूआत हवन के साथ की गई। हवन में गणमान्य लोगों ने आहूति डाली। मंदिर में भंडारे का भी आयोजन किया गया। जिसमें हजारों की संख्या में लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि के रूप में राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने शिरकत की। कार्यक्रम में लोगों को संबोधित करते हुए राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि भगवान विश्वकर्मा का जो विराट स्वरूप है, उसको और ज्यादा विराट करें। हरियाणा में बहुत से हुक्मरान रहे। चौटाला का राज आया तो चौधरी देवीलाल पार्क, देवी लाल यूनिवर्सिटी, देवी लाल स्कूल, देवीलाल चौराहा बनाया। भूपेंद्र सिंह हुड्डा का दांव लगा तो जींद में रणबीर सिंह यूनिवर्सिटी, रोहतक में रणबीर सिंह ओपीडी, रणबीर सिंह पार्क सब कुछ अपने बाप दादाओं के नाम कर दिया लेकिन पहली बार जब मनोहर लाल आए तो पहली यूनिवर्सिटी बनी। जिसमें सभी टेक्नोलॉजी थी। उसका नाम रखा पीएम भगवान विश्वकर्मा कौशल विश्वविद्यालय था। 95 प्रतिशत का बच्चा मुंह लटका कर आता था। 30 प्रतिशत का पीजीटी लग जाता था। उस समय या तो रिश्तेदारी हो या सिफारिश हो। उस समय सामाजिक न्याय नही था। अब सामाजिक न्याय हो रहा है। राज्यसभा सांसद ने पूर्व केंद्रीय मंत्री पर निशाना साधते हुए कहा कि आपके जींद जिले का एक नेता है, उसे अमित शाह ने पार्टी में शामिल करवाया। वो कहता था कि मेरे साथ बहुत धोखा हुआ है। भाजपा ने सांसद बनाए, विधायक बनाए तब उसने कही थी कि कांग्रेस में 100 करोड़ देकर कोई भी एमपी बन जाओ।

भगवान विश्वकर्मा की शिक्षाएं नवाचार की प्रेरणाः ढांडा

कलायत। कलायत में भगवान विश्वकर्मा पूजन उत्सव का भव्य आयोजन उमंग एवं उत्साह के साथ किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत भगवान विश्वकर्मा की विधिवत पूजा-अर्चना एवं वंदना के साथ हुई। इस दौरान मंदिर परिसर में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ी और पूरे वातावरण में भक्ति और श्रद्धा का संचार हो गया।कार्यक्रम के मुख्य अतिथि पूर्व राज्य मंत्री कमलेश ढांडा रही। उनका भगवान विश्वकर्मा समाज सभा और अन्य सामाजिक संगठनों द्वारा गर्मजोशी से स्वागत किया गया। ढांडा ने भगवान विश्वकर्मा को निर्माण, सृजन और नवाचार का प्रतीक बताते हुए कहा कि वे दुनिया के पहले इंजीनियर थे। उन्होंने कहा कि भगवान विश्वकर्मा की शिक्षाएं आज भी आधुनिक तकनीक, डिज़ाइन और रचनात्मकता के क्षेत्र में लोगों को प्रेरित करती हैं। कमलेश ढांडा ने इस मौके पर कलायत क्षेत्र के लिए बड़ी घोषणा करते हुए कहा कि भगवान विश्वकर्मा धर्मशाला और ऐतिहासिक प्राचीन खरक दरवाजा के विकास के लिए लगभग 40 लाख रुपए खर्च किए जाएंगे।

विश्वकर्मा समाज ने किया हवन, भंडारे का आयोजन

सीवन। भगवान विश्वकर्मा जयंती के उपलक्ष्य में विश्वकर्मा समाज सीवन द्वारा भगवान विश्वकर्मा मंदिर में भव्य धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत विधिवत हवन से हुई, जिसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लेकर भगवान विश्वकर्मा से सुख-समृद्धि, शांति और समाज की उन्नति की कामना की। कार्यक्रम की अध्यक्षता समाजसेवी संदीप सैनी तथा नगरपालिका सीवन के समस्त पार्षदों ने संयुक्त रूप से की। कार्यक्रम में हलका गुहला विधायक देवेंद्र हंस एवं समाजसेवी विनेश मेहता विशिष्ट अतिथि के रूप में शामिल हुए। इस अवसर पर पूर्ण चंद सैनी, राहुल राणा, सुखबीर सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे और समाज के लोगों को शुभकामनाएं दीं। हवन के उपरांत मंदिर प्रांगण में विशाल भंडारे का आयोजन किया गया, जिसमें सैकड़ों श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। कार्यक्रम में मोहन लाल, राधे श्याम, पूर्व प्रधान सरदार गुरदीप सिंह, मलखान सिंह आदि श्रद्धालु उपस्थित रहे।

पंजाबी युवा सभा ने लगाया भंडारा

पूंडरी। पंजाबी युवा सभा फतेहपुर पुण्डरी द्वारा पंजाबी धर्मशाला में अन्न कूट का पर्व बड़े ही हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर एक विशाल भंडारे का आयोजन किया गया। जिसमे सैंकड़ो श्रद्धालुओं नें प्रशाद ग्रहण किया। युवा सभा के प्रधान दीपक नंद्रा जोग ने बताया कि गोवर्धन पूजा के दिन गोवर्धन पर्वत, भगवान श्री कृष्ण और गौ माता की पूजा की जाती है। इस दिन लोग घर के आंगन में या घर के बाहर गाय के गोबर से गोवर्धन पर्वत की आकृति बनाते हैं और पूजा करते हैं। साथ ही इस दिन भगवान श्रीकृष्ण को विभिन्न प्रकार के व्यंजनों का भोग लगाया जाता है। भगवान कृष्ण को 56 भोग लगाने की भी परंपरा है। उन्होंने बताया की इस दिन नवधान्य का भोग अन्नकूट प्रसाद के रूप में बांटा जाता है। पिछले कई वर्षों से अन्नू कूट का प्रसाद बनाकर वितरित किया जा रहा है। जिसमें सभा सहित अन्य लोगों का भी योगदान होता है। इस मौके पर रमेश दुआ, बलराम खुराना, जगदीश क्वात्रा, संजीव कत्याल, डा. राजेश कुकरेजा, अशोक वधवा, हर्ष सेठी, जोगिंदर व अन्य मौजूद थे।

ढांड मे विश्वकर्मा जयंती धूमधाम से मनाई

कैथल। क़स्बा ढांड मे विश्वकर्मा जयंती धूमधाम से मनाई गई। वेद प्रकाश जांगड़ा ने बताया की दीवाली के बाद आये इस पर्व को भी धूम धाम से मनाते हैं। सबसे पहले भगवान विश्वकर्मा की मूर्ति पर पुष्प अर्पित किए। आज इस अवसर पर सभी दुकानदारों ने अपने औजारों को पूजा की और राधा कृष्ण मंदिर मे हवन यज्ञ करवाया गया। साथ ही भंडारे का आयोजन किया गया। इसमे कवि राज शास्त्री ने मंत्रोउच्चारण करके हवन मे आहुति डलवाई। इस अवसर पर देवा राम जांगड़ा, रामकरण जांगड़ा, राजकुमार धीमान, जगदीश धीमान, रामकुमार धीमान पप्पन धीमान, भोला धीमान, जयभागवान जांगड़ा, जयपाल पत्रकार, मास्टर गुरदेव सिंह भगवान दास व ईश्वर प्रजापति आदि मौजूद थे।

अहमदाबाद के इसरो सेंटर का दौरा करेंगे छात्र

- सेंटर भ्रमण के लिए प्रदेशभर से 66 विद्यार्थी होंगे चयनित, प्रत्येक जिले से तीन विद्यार्थियों का होगा चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

पीएमश्री स्कूलों में पढने़ वाले प्रदेशर से 66 विद्यार्थी नवंबर माह में अहमदाबाद स्थित इसरो सेंटर जाएंगे। मेडिकल फिटनेस और अभिभावकों की अनुमति भी जरूरी होगी। इस पहल का उद्देश्य विद्यार्थियों के बीच अंतरिक्ष विज्ञान में अकादमिक उत्कृष्टता और रुचि को प्रेरित और प्रोत्साहित करना है। प्रत्येक जिले से तीन विद्यार्थियों का चयन किया जाएगा। इसमें 10वीं, 11वीं व 12वीं कक्षा से एक-एक विद्यार्थी शामिल रहेंगे। जो अपनी पहली वाली कक्षाओं में टाप पर रहे हों। विद्यार्थी पीएमश्री स्कूल का विद्यार्थी होना चाहिए और उसने अपनी पिछली कक्षा सरकारी स्कूल से पास आउट कर रखी हो। यदि कोई जिला टॉपर पहले ही इसी तरह के अवसर (एडवेंचर कैंप) का लाभ उठा चुका है तो अगले टॉपर पर विचार किया जाएगा। मेडिकल फिटनेस और माता-पिता की सहमति अनिवार्य है। अहमदाबाद स्थित इसरो के अंतरिक्ष अनुप्रयोग केंद्र एसएसी संचार, प्रसारण, सुदूर संवेदन और आपदा निगरानी शमन के क्षेत्रों में संचार, नेविगेशन, पृथ्वी अवलोकन, ग्रहीय पेलोड, संबंधित डाटा प्रसंस्करण और ग्राउंड प्रणालियों के विकास, निर्माण और योग्यता के लिए प्रसिद्ध है। इसके अलावा विद्यार्थियों को गुजरात साइंस सिटी के तहत देश का सबसे बड़े स्पेस म्यूजियम भी है। अत्याधुनिक आइमेक्स थ्री डी थिएटर, ऊर्जा पार्क, जीवन विज्ञान पार्क, संगीतमय फव्वारे और एक एम्फीथिएटर प्लैनेट अर्थ पवेलियन, ऑफ स्पेस, लाइफ साइंस पार्क भी है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य जिले के ग्रामीण क्षेत्रों में पढ़ रहे विद्यार्थियों में विज्ञान के प्रति रुचि बढ़ाना है।

जींद। जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय। फोटो : हरिभूमि

प्रदेशभर से 66 छात्र जाएंगे

प्रदेशभर से जो 66 विद्यार्थी अहमदाबाद स्थित इसरो सेंटर जाएंगे, उनमें 10वीं, 11वीं व 12वीं कक्षा का एक-एक विद्यार्थी जाएंगे। हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद ने सभी जिला शिक्षा अधिकारियों से जाने वाले विद्यार्थियों की सूची मांगी है। प्रत्येक जिले से तीन विद्यार्थी जाएंगे। परिषद ने विद्यार्थी का नाम, कक्षा, आधार कार्ड, पिता का नाम मोबाइल नंबर के साथ सहित अभिभावकों की सहमति मांगी है।

विद्यार्थियों के लिए लाभदायक होगा भ्रमण : रणधीरी लोहान

जिला विज्ञान विशेषज्ञ रणधीर लोहान ने बताया कि प्रत्येक जिले से तीन विद्यार्थियों को इस शैक्षणिक भ्रमण पर जाने का मौका मिलेगा। इस भ्रमण से विद्यार्थी अंतरिक्ष विज्ञान के बारे में रोचक जानकारी हासिल कर सकेंगे। जो विद्यार्थियों में विज्ञान के प्रति रुचि बढ़ाएंगे। पीएमश्री स्कूलों में पढने़ वाले विद्यार्थी नवंबर माह में अहमदाबाद इसरो सेंटर में जाएंगे। यह भ्रमण विद्यार्थियों के लिए काफी लाभदायक सिद्ध होगी।

हरियाणा टैलेंट सर्च एग्जामिनेशन के लिए प्रथम चरण की परीक्षा 11 और 20 को

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

राज्यस्तरीय हरियाणा टैलेंट सर्च एग्जामिनेशन (एचटीएसई 2025) के लिए हरियाणा नॉलेज कॉर्पोरेशन लिमिटेड द्वारा विद्यार्थियों के ऑनलाइन पंजीकरण की प्रक्रिया एचकेसीएल पोर्टल पर प्रारंभ कर दी गई है। यह रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया पांच नवंबर 2025 तक चलेगी। महात्मा गांधी शिक्षा एवं समाज विकास संगठन के अध्यक्ष राजकुमार भोला ने जानकारी देते हुए बताया कि यह राज्यस्तरीय परीक्षा पिछले कई वर्षों से सफलतापूर्वक आयोजित की जा रही है। इस प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य राज्य के मेधावी विद्यार्थियों की प्रतिभा को पहचानना, उन्हें प्रोत्साहित करना और एक सशक्त मंच प्रदान करना है। यह परीक्षा पूर्णतः कंप्यूटर आधारित ऑनलाइन परीक्षा होगी। जिसमें कक्षा 5वीं से 12वीं तक के छात्र व छात्राएं भाग ले सकते हैं। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में ज्ञानए तार्किक सोचए आत्मविश्वासए और नवाचार की भावना को बढ़ावा देना है। जिससे वे भविष्य की प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए तैयार हो सकें।

गोवर्धन पूजा पर्व धूमधाम से मनाया

राजौंद। दीपावली के अगले दिन कार्तिक शुक्ल प्रतिपदा में मनाया जाने वाला गोवर्धन पूजा पर्व धूमधाम से मनाया। इस बारे आचार्य पंडित राम भगत हरित ने बताया कि गोवर्धन की पूजा गऊ की पूजा है। भगवान श्री कृष्ण ने गऊ की पूजा को विशेष महत्व दिया है। भगवान श्री कृष्ण से पहले आज ही के दिन इंद्र की पूजा हुआ करती थी लेकिन श्रीमद् भागवत के अनुसार भगवान ने गऊ की पूजा को एक विशेष स्थान दिया। गाय की पूजा से हिंदू ग्रंथों के अनुसार रिद्धी सिद्धी और राष्ट्र की समृद्धि के लिए विशेष स्थान है। गाय का दूध न होकर अमृत होता है। जिस महिला को गर्भावस्था के अंदर यह गाय का दूध पिलाया जाए उस बच्चे में बौद्धिक विकास को बल मिलता है। इसलिए गाय की पूजा का विशेष महत्व हैए भगवान श्री कृष्ण ने गाय को पूज्य बताया। हरित ने बताया कि इसलिए आज के दिन गोवर्धन पूजा की जाती है। गोवर्धन गऊ के गोबर से तैयार किया जाता है ओर गोवर्धन की पूजा पूर्व व पश्चिम की ओर की जाती है। जबकि दक्षिण दिशा की तरफ किसी भी देवता के पैर व मुख करना गलत धारणा होती है। इसलिए पूर्वए पश्चिम गोवर्धन बनाकर भगवान श्री कृष्ण की पूजा को मान्यता दी गई है। इस दिन लोग गन्नेए कपास लाठी मदानी इत्यादि के साथ गोवर्धन पर ऐसी तैयारी करते हैए जैसे एक किसान के खेत में हरी भरी फसल व घर में दूध व दही सहित घर की सुख समृद्धि के लिए दृश्य दिखाए जाते है।