तापमान

अधिकतम 27.0 डिग्री
न्यूनतम 10.0 डिग्री

हरिभूमि
जींद-कैथल भूमि

रोहतक, गुरुवार, 13 नवंबर, 2025

15 को कैथल विस में सरदार पटेल यूनिटी मार्च पैदल... 11

इंडस जूनियर विंग में शो एंड टेल प्रतियोगिता का आयोजन 12

निमोनिया से बचाव के लिए सांस अभियान की शुरूआत, 28 फरवरी तक अभियान के तहत होगी 0 से 5 साल के बच्चों की स्क्रीनिंग, घर-घर जाएंगे स्वास्थ्य कर्मचारी

▶▶ निमोनिया से न हो किसी भी शिशु की मौत, कवायद ▶▶ शिशुओं की जा रही स्पेशल स्क्रीनिंग : डा. पूनिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

हरियाणा में स्वास्थ्य विभाग द्वारा बुधवार से निमोनिया से बचाव के लिए सांस अभियान की शुरूआत की गई है। यह अभियान आगामी 28 फरवरी तक चलेगा और इस अभियान का उद्देश्य 0 से 5 साल के बच्चों में निमोनिया की स्क्रीनिंग, रोकथाम और उपचार को बढ़ावा देना है। अभियान के तहत स्वास्थ्यकर्मी घर-घर जाकर सर्दी, खांसी से पीड़ित बच्चों की जांच करेंगे और उनके माता-पिता को परामर्श देंगे ताकि पांच वर्ष से कम आयु के बच्चों में निमोनिया से होने वाली मृत्यु दर को घटाया जा सके और इसकी रोकथाम, पहचान व उपचार को सुदृढ़ बनाया जा सके।

जींद। नागरिक अस्पताल में दवा लेते हुए मरीज। फोटो : हरिभूमि

अभियान में लगाए जाएंगे टीके

1. पीसीवी 2. पेंटावेलेंट 3. एमआर

5 साल से कम आयु वाले बच्चों पर अधिक ध्यान

प्राथमिक लाभार्थी पांच वर्ष से कम आयु के बच्चे होंगे। जबकि द्वितीयक लाभार्थियों में अभिभावक, आंगनबाड़ी व आशा कार्यकर्ता और ग्राम प्रतिनिधि शामिल हैं। स्वास्थ्य विभाग ने नागरिकों से अपील की गई है कि बच्चों में सांस संबंधी परेशानी या बुखार दिखने पर तुरंत स्वास्थ्य केंद्र में जांच करवाएं।

अभियान के यह मुख्य बिंदु

यह अभियान निमोनिया के रोकथाम और उपचार के बारे में जागरूकता फैलाएगा। स्वास्थ्य कर्मी 0 से 5 साल तक के सभी बच्चों की निमोनिया के लिए स्क्रीनिंग करेंगे। आशा कार्यकर्ता घर-घर जाकर बच्चों के माता-पिता को स्वास्थ्य संबंधी परामर्श देंगी। जांच में संदिग्ध पाए गए बच्चों का इलाज किया जाएगा। चिकित्सा अधिकारियों और नर्सिंग अधिकारियों को निमोनिया के इलाज का प्रशिक्षण दिया जाएगा। अभियान में बच्चों को पेंटावेलेंट और पीसीवी वैक्सीन के तीनों डोज लगाना सुनिश्चित किया जाएगा।

निमोनिया से न हो किसी भी शिशु की मौत, कवायद

सर्दियां शुरू होते ही शिशुओं में निमोनिया बीमारी का खतरा बढ़ जाता है। अगर समय पर उपचार न करवाया जाए तो शिशु की मौत भी हो सकती है। ऐसे में स्वास्थ्य विभाग ने निमोनिया के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए से सांस अभियान की शुरुआत की है ताकि बच्चों को निमोनिया से बचाया जा सके। अभियान बच्चों में निमोनिया की शीघ्र पहचान, समय पर इलाज और जन जागरूकता बढ़ाने पर केंद्रित रहेगा। स्वास्थ्य विभाग की टीमें शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में घर-घर जाकर अभिभावकों को निमोनिया के लक्षणों जैसे तेज सांस लेना, लगातार खांसी और बुखार के बारे में जानकारी देंगी।

प्रतिदिन नवजात व छोटे बच्चों की ओपीडी 200 तक

जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल में प्रतिदिन नवजात व छोटे बच्चों की ओपीडी 200 तक है। इस समय मौसम में दिन के समय गर्मी तो शाम के समय ठंडक का है। जोकि निमोनिया के अनुकूल है। ऐसे में निमोनिया से बच्चों को बचाने के लिए ओपीडी चिकित्सकों को विशेष दिशा-निर्देश दिए गए हैं कि अगर कोई भी बच्चा निमोनिया संभावित मिलता है तो उस पर संज्ञान लिया जाएगा।

शिशुओं की जा रही स्पेशल स्क्रीनिंग

नागरिक अस्पताल के पीएमओ डा. रघुवीर पूनिया ने बताया कि 12 से 28 फरवरी तक सांस कार्यक्रम के तहत निमोनिया कार्यक्रम को लेकर जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। इसके तहत आमजन को जागरूक करने के साथ-साथ निमोनिया की स्क्रीनिंग की जा रही है। निमोनिया के लक्षण बुखार, पसलिया चलना, सांस लेने में परेशानी होना पहचानना है। अगर यह होता है तो तुरंत बच्चों के चिकित्सक को दिखाएं। इसके साथ ही निमोनिया से बच्चे को कैसे बचाया जा सकता है, इस बारे में जानकारी दी जा रही है।

खबर संक्षेप

दिल्ली में हुए हमले के विरोध में प्रदर्शन

नरवाना । विश्व हिन्दू सेना नरवाना व गौ रक्षा दल ने दिल्ली में हुए हमले के विरोध में बुधवार को प्रदर्शन किया। देश की सुरक्षा व्यवस्था पर चिंता जताते हुए प्रशासन को ज्ञापन सौंपा। प्रदर्शन में पंकज चौधरी, प्रदीप शर्मा, नरेंद्र मोर, उपेंद्र शर्मा, दीपक रोहिल्ला, अंकुर शर्मा, रामविलास शर्मा, मनदीप, आशु कुंडू, रामजाने, कृष्ण और कार्यकर्ता शामिल हुए।

स्वयंसेवकों ने किया उत्कृष्ट प्रदर्शन : प्रो. राम

जींद। चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय जींद के स्वयंसेवक संयम भारद्वाज ने स्वर्ण पदक और छात्रा विधि ने कांस्य पदक जीता। वीसी प्रो. डा. राम पाल सैनी ने दोनों विद्यार्थियों को हार्दिक बधाई देते हुए कहा कि हमारे विश्वविद्यालय के छात्र न केवल अकादमिक क्षेत्र में बल्कि सामाजिक उत्तरदायित्व और राष्ट्र निर्माण की भावना में भी उत्कृष्ट भूमिका निभा रहे हैं।

नहर में मिला युवक का शव, नहीं शिनाख्त

पूंडरी। गांव हाबड़ी से 30 वर्षीय युवक का शव नहर में तैरता हुआ मिला। ग्रामीणों ने सूचना पुलिस व सरपंच को दी। युवक के पास से कोई पहचान पत्र या दस्तावेज नहीं मिला, जिससे उसकी पहचान नहीं हो पाई है। फिलहाल पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल में भिजवा दिया है और उसकी पहचान करवाने का प्रयास जारी है।

रंजिशन हमला करने पर सात पर मामला दर्ज

जींद। सफीदों में रंजिशन हमला कर व्यक्ति को घायल करने पर शहर थाना सफीदों पुलिस ने एक व्यक्ति को नामजद कर छह अन्य के खिलाफ मामला दर्ज किया है। सफीदों निवासी अतुल ने पुलिस को बताया कि उनकी सफीदों निवासी भारत से रंजिश चली आ रही है। उसी के चलते भारत ने कुछ अन्य के साथ मिल कर विश्वकर्मा मंदिर के निकट हमला कर दिया।

उचाना मार्केट कमेटी के चेयरमैन बने सुरेंद्र

उचाना। उचाना हलके के खरकभूरा गांव के सुरेंद्र खरकभूरा को सरकार ने मार्केट कमेटी का चेयरमैन, उचाना खुर्द के प्रवीण गर्ग को वाइस चेयरमैन नियुक्त किया है। चेयरमैन शुक्रवार को अपना कार्यभार संभालेंगे। शपथ समारोह में मुख्य अतिथि के तौर पर विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री पहुंचेंगे। कपास मंडी में शपथ ग्रहण कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा।

जींद में पराली अवशेष जलाने पर 12 पर केस

जींद। विभाग को सेटेलाइट से पराली जलाने की लोकेशन मिली है। जिसमें नगूरां निवासी ईश्वर, डाहौला निवासी युद्धवीर, रसीदां निवासी गुरतेज, उझाना निवासी रामकेश, कालवन निवासी सुरेश, धर्मपाल, रणधीर, राजेश, जीवनपुर निवासी जयनारायण, लिजवाना खुर्द निवासी जयसिंह, बडनपुर निवासी दिलबाग, खेड़ीमसानिया निवासी बिजेंद्र, खरकबूरा निवासी सतीश, बडौदा निवासी मनोज के खेतों में पराली जलाना पाया गया।

जहरीले जीव के काटने से युवक की मौत

जींद। बरसोला में पानी देने गए युवक की किसी जहरीले जीव के काटने से मौत हो गई। बरसोला निवासी विशाल (20) बुधवार को खेत मे पानी देने गया था। बिल से पानी रिसाव को रोकने के दौरान उसमे छुपे जीव ने अंगुली को काट लिया। चिकित्सक से पट्टी करवाने के बाद वापस खेत मे फिर चला गया। जहां पर वह बेसुध होकर गिर गया।

पराली प्रबंधन को लेकर अधिकारियों की बैठक

अधिकारी फील्ड में रह कर करें सतर्क निगरानी : प्रदीप डागर

रेड जोन में चिन्हित सभी गांवों पर विशेष निगरानी रखें

▶▶ बैठक की अध्यक्षता हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के सदस्य ने की ▶▶ डीसी ने किया पराली न जलाने का आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

लघु सचिवालय स्थित सभागार में बुधवार को पराली जलाने की घटनाओं की रोकथाम के लिए बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (एचएसपीसीबी) के सदस्य सचिव प्रदीप डागर ने की। सदस्य सचिव एचएसपीसीबी प्रदीप डागर ने बैठक में कहा कि आने वाले सात-आठ दिन अत्यंत महत्वपूर्ण (क्रूशियल पीरियड) रहेंगें।

■ एक सप्ताह अत्यंत महत्वपूर्ण

इस दौरान सभी अधिकारी फील्ड में सक्रिय रूप से रहकर सतर्क निगरानी सुनिश्चित करें। उन्होंने निर्देश दिए कि जिले में किसी भी स्थिति में पराली जलाने का एक भी मामला सामने नहीं आना चाहिए।

जींद। बैठक में भाग लेते हुए अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

पेट्रोलिंग करें

सदस्य सचिव ने कहा कि रेड जोन में चिन्हित सभी गांवों पर विशेष निगरानी रखी जाए और पुलिस विभाग निरंतर पेट्रोलिंग व्यवस्था बनाए रखे ताकि कोई भी व्यक्ति पराली जलाने का साहस न कर सके। उन्होंने स्पष्ट कहा कि यदि कोई व्यक्ति पराली जलाने का प्रयास करता है तो उसके विरुद्ध कार्रवाई की जाए ताकि अन्य किसानों में भी रोकथाम का संदेश जाए। बैठक में उपायुक्त मोहम्मद इमरान रजा ने कहा कि जिले में लगभग 80 प्रतिशत फसल कटाई का कार्य पूर्ण हो चुका है और अब इसका अंतिम चरण चल रहा है।

कृषि अधिकारियों को सतर्क रखें

उन्होंने उपनिदेशक कृषि डा. गिरीश नागपाल को निर्देशित करते हुए कहा कि वे अपने क्षेत्राधिकार में सभी कृषि अधिकारियों को सतर्क रखें और सुनिश्चित करें कि पराली प्रबंधन से संबंधित सभी गतिविधियां प्रभावी ढंग से क्रियान्वित की जा रही हैं। उपायुक्त ने कहा कि किसानों को आवश्यकता अनुसार पराली प्रबंधन के लिए मशीनें उपलब्ध कराई जाएं ताकि उन्हें पराली जलाने की आवश्यकता न पड़े। उन्होंने सभी एसडीएम को निर्देश दिए कि वे अपने-अपने क्षेत्रों में डीएसपी स्तर के अधिकारियों के साथ समन्वय बना कर फील्ड में तत्परता दिखाएं तथा पराली जलाने के किसी भी मामले पर तुरंत कार्रवाई सुनिश्चित करें।

जीरो स्टबल बर्निंग केस का लक्ष्य

उपायुक्त ने कहा कि प्रशासन का लक्ष्य जीरो स्टबल बर्निंग केस प्राप्त करना है। उपायुक्त मोहम्मद इमरान रजा ने किसानों से आह्वान किया कि वे पराली जलाने से पूरी तरह बचें। उन्होंने कहा कि पराली जलाना न केवल पर्यावरण को हानि पहुंचाता है बल्कि मिट्टी की उर्वरता भी घटाता है। उन्होंने किसानों से अपील की कि वे सरकार द्वारा उपलब्ध कराई गई पराली प्रबंधन मशीनों एवं योजनाओं का अधिकतम लाभ उठाकर स्वच्छ पर्यावरण के निर्माण में सहयोग करें। बैठक में पुलिस अधीक्षक कुलदीप सिंह, एसडीएम सत्यवान मान, डीआरओ राजकुमार, डीडीपीओ संदीप भारद्वाज, उप निदेशक कृषि डा. गिरीश नागपाल, एसईई निर्मल कश्यप, एएई विजय कुंडू सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

15 को खरकपूनिया के चबूतरे पर कार्यक्रम

पूनिया खाप दादा बाढ की जयंती पर सीएम को करेगी सम्मानित

जींद। पत्रकारों से बातचीत करते जितेंद्र छात्तर। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

अखिल हरियाणा सर्वजातिय पूनिया खाप के प्रवक्ता अधिवक्ता जितेंद्र छात्तर ने कहा कि 15 नवंबर को सर्वजात पूनिया खाप दादा बाढ देव जी जयंती गांव खरकपूनिया के ऐतिहासिक चबूतरे पर मनाई जा रही है। इस अवसर पर सीएम नायब सैनी का सम्मान समारोह आयोजित किया जाएगा। जिसकी तैयारियों का अंतिम रूप दिया जा रहा है। सर्वजात पूनिया खाप के सम्मेलन में समाज सुधार को लेकर कुछ फैसले भी लिए जाएंगें। जितेंद्र छात्तर पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। समारोह की अध्यक्षता प्रदेश भाजपा प्रभारी डा. सतीश पूनिया करेंगे। विशिष्ट अतिथि के तौर शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा, लोक निर्माण एव जनस्वास्थ्य मंत्री रणबीर सिह गंगवा, सामाजिक न्याय एंव सहकारिता मंत्री कृष्णबेदी, अति विशिष्ट अतिथि होंगे। भाजपा के महामंत्री सुरेंद्र पूनिया, समाजसेवी विजय पूनिया, पूर्व मंत्री अनूप धानक विशिष्ट अतिथि के तौर शामिल होंगे। कार्यक्रम में पूनिया गौत्र के लोग तथा पूनिया खाप के अंर्तगत आने वाले सभी गांव के मौजिज लोग शामिल होंगे। निर्माणाधीन चबूतरा अपने आप में अनूठा बनेगा। जहां से सामाजिक बुराइयों के खिलाफ आवाज बुंलद होगी और समाज को नई दिशा देने का काम किया जाएगा।

■ तैयारियां जोरों पर

एमपीएचडब्ल्यू की हड़ताल से युवीन पोर्टल से निगरानी ठप

जींद। एमपीएचडब्ल्यू की 25 अक्टूबर से ऑनलाइन काम छोड़ हड़ताल से बुधवार को टीकाकरण का डिजिटल निगरानी प्रभावित हुई। प्रदेशभर में आयोजित टीकाकरण कैंपों में यूवीन पोर्टल नही चल पाया व गर्भवती महिलाओं एवं नवजात को मिलने वाले मैसेज एवं डिजिटल प्रमाण पत्र नही मिल पाए। एसोसिएशन के राज्य प्रवक्ता संदीप कुंडू, राज्य उप प्रधान सुदेश देवी, जिला प्रधान प्रदीप लाठर ने राज्य एसोसिएशन द्वारा प्रदेशभर से जुटाए और बताया कि बुधवार को प्रदेश के विभिन्न जिलों में औसतन अस्सी प्रतिशत निगरानी कार्य प्रभावित हुआ। सरकार की हठधर्मिता के चलते आमजन को आ रही परेशानी का हमें खेद है। एसो का उद्देश्य किसी को परेशान करना नहीं है बशर्ते सरकार उनकी जायज मांगों पर गौर करे।

एमपीएचडब्ल्यू वर्ग की सभी मांगें जायज, पूरी होने तक संघर्ष जारी रहेगा : संदीप

जवाबदेह तय करवाना उद्देश्य

राज्य प्रवक्ता संदीप कुंडू ने एसो का रुख स्पष्ट करते हुए बताया कि एमपीएचडब्ल्यू वर्ग द्वारा डिजिटल हड़ताल का प्राथमिक उद्देश्य ऑनलाइन कार्यों के लिए नियुक्त कर्मचारियों की जवाबदेह तय करवाना है। ऑनलाइन एंट्री न होने से गर्भवतियों को मिलने वाले आरसीएच नंबर, गैर संक्रामक रोगों का ऑनलाइन डाटा, टीबी मरीजों का पोषण भत्ता एवं दवा वितरण रिकॉर्ड, आशा वर्कर पेमेंट, डिजिज सर्वेलेंस, निरोगी हरियाणा सहित कई निगरानी पोर्टल ठंप हैं।

दैनिक रेलयात्री वेलफेयर एसोसिएशन ने डीआरएम कार्यालय में सौंपा ज्ञापन

जींद। दैनिक रेलयात्री वेलफेयर एसोसिएशन जींद के प्रधान सुरेश पांचाल एवं सचिव सुरेंद्र कुमार ने मंडल रेल प्रबंधक दिल्ली डिवीजन नई दिल्ली के कार्यालय में रेल अधिकारियों से मुलाकात की। इस दौरान उन्होंने जींद क्षेत्र की रेल से संबंधित कई समस्याओं के बारे में मांगपत्र सौंपा। प्रधान सुरेश पांचाल व सचिव सुरेंद्र कुमार ने कहा कि ट्रेन नंबर 14035-14036 धौलाधार एक्सप्रेस का विस्तार श्री माता वैष्णोदेवी कटरा तक किया जाए। जींद से कटरा जाने के लिए एकमात्र ट्रेन है। जींद होते हुए ट्रेन का विस्तार ब्यास-अमृतसर तक किया जाए। ट्रेन नंबर 14023-14024 कुरुक्षेत्र-दिल्ली एक्सप्रेस के रैक में वर्तमान में केवल आठ कोच हैं। 20424 को बठिंडा से दस मिनट पूर्व चलाने मांग की गई। ट्रेन नंबर 74030 जींद सोनीपत जो सुबह चार बजकर 55 मिनट पर चलती है, उसका समय परिवर्तन करके छह बजे चलाया जाए।

धौलाधार एक्सप्रेस का विस्तार श्री माता वैष्णोदेवी कटरा तक करने की मांग उठाई

पूंडरी से करनाल की तरफ मुख्य सड़क पर बने डिवाइडर में 17 कट बन रहे मुसीबत

पूंडरी। सर्दी का मौसम शुरू होते ही सुबह-शाम धुंध का प्रकोप बढ़ जाता है। ऐसे में सड़क दुर्घटनाओं के मामले भी बढ़ जाते है। सुरक्षा को लेकर सतर्कता और अधिक आवश्यक हो जाती है, लेकिन कैथल-करनाल मुख्य मार्ग पर बनी व्यवस्थाएं लोगों के लिए खतरा बनती दिख रही है। पूंडरी से गांव मोहना तक लगभग अढ़ाई किलोमीटर के दायरे में सड़क के बीच बने डिवाइडर में करीब 17 कट बिना किसी चेतावनी संकेत के बने हुए हैं। ये कट सड़क पार करने वाले लोगों और अचानक सामने आ जाने वाले वाहनों के कारण किसी भी समय गंभीर दुर्घटना का कारण बन सकते हैं। धुंध के मौसम में वाहन चालक को लगता है कि डिवाइडर निरंतर है, लेकिन अचानक सामने खुला कट आ जाने के कारण अक्सर वाहन असंतुलित हो जाते हैं।

■ सुरक्षा को लेकर सतर्कता और अधिक जरूरी

चेतावनी चिन्ह नहीं लगाए गए

इसके साथ ही डीएवी स्कूल के पास तथा पूंडरी से मोहना-जांबा व रसीना तक सड़क पर कई स्थानों पर ब्रेकर बनाए गए हैं, जिनमें से अधिकतर पर किसी प्रकार के रिफ्लेक्टर, पेंटिंग या चेतावनी चिन्ह नहीं लगाए गए। डिवाइडर के कटों पर और ब्रेकरों पर चमकदार पट्टियां, बोर्ड और संकेत लगाए जाएँ तथा अनावश्यक कट बंद किए जाएं। अगर सुधार नहीं हुआ तो बड़ी दुर्घटनाओं की संभावना बढ़ जाएगी। सड़क सुरक्षा विशेषज्ञ भी मानते हैं कि धुंध के मौसम में संकेतक, रिफ्लेक्टर और सावधानी बोर्ड दुर्घटना रोकने में बेहद महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

खाद्य आपूर्ति विभाग ने शुरू की कार्रवाई

नियमों के विपरित डीजल, तेल ले जा रहे ट्रैक्टर टैंकर को पकड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ अलेवा

पुलिस ने गर्ग फिलिंग स्टेशन नगूरां के मैनेजर की सूचना पर जींद-कैथल मार्ग पर शाहपुर के नजदीक नियमों के विपरित डीजल तेल ले जा रहे ट्रैक्टर-टैंकर को बुधवार को काबू किया है। पुलिस ने ट्रैक्टर-टैंकर को काबू कर गर्ग फिलिंग स्टेशन पर लाया गया। इसकी सूचना खाद्य एवं आपूर्ति विभाग के अधिकारियों के अलावा माप-तोल विभाग के अधिकारियों को दी। खाद्य एवं आपूर्ति विभाग से एएफएसओ बबीता ढुल तथा माप-तोल विभाग से निरीक्षक कुलदीप सिंह मौके पर पहुंचे। टीम ने टैंकर में भरे तेल की क्वालिटी तथा मात्रा के सैंपल लेकर मशीन सील कर अज्ञात फर्म के खिलाफ जांच शुरू कर दी है। ट्रैक्टर-टैंकर में तेल आदि डालने के लिए मशीन भी लगाई हुई थी। गर्ग फिलिंग स्टेशन नगूरां के मैनेजर शिव कुमार ने पुलिस को सूचना दी थी। जींद-कैथल मार्ग पर शारदा पैलेस के समीप बिना नंबर प्लेट के ट्रैक्टर जा रहा है। पीछे डीजल टैंकर लगा है। उसके अंदर तेल डालने के लिए मशीन भी फीट है। जब टैंकर लगे ट्रैक्टर को रोकने का प्रयास किया तो उनके द्वारा रोकने की बजाए और स्पीड कर दी।

अलेवा। टैंकर में लगी दिखाई देती तेल निकालने की मशीन व पुलिस द्वारा काबू दिखाई देता डीजल तेल से भरा ट्रैक्टर-टैंकर। फोटो : हरिभूमि

विभागों ने सैंपल लिए

माप-तोल विभाग के निरीक्षक कुलदीप ने बताया कि नियमों के विपरित डीजल तेल ले जा रहे एक ट्रैक्टर-टैंकर को काबू किया है। विभाग ने सैंपल लेकर टैंकर में लगी मशीन को सील कर अज्ञात फर्म के खिलाफ जांच शुरू कर दी है। नगूरां पुलिस चौंकी प्रभारी सुखबीर ने बताया कि मामला खाद्य एवं आपूर्ति विभाग से संबंधित होने के नाते पुलिस इसमें कुछ नहीं कर सकती है।

पहल दूल्हे ने कहा, दुल्हन ही सबसे बड़ा दहेज

दूल्हे ने रिश्ते की पहली शर्त रखी दहेज मना

जूनियर लेक्चरार ने एक रुपया शगुन का लेकर की शादी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ उचाना

स्वतंत्रता समूह सेवा समिति के संस्थापक सदस्य रणबीर श्योकंद उचाना खुर्द ने अपने बेटे जूनियर लेक्चरार डा. आशीष श्योकंद की शादी में शगुन के रूप में एक रुपये लिया। बिना दहेज के शादी कर समाज में मिसाल पेश की है। रिश्ता जोड़ते समय ही डा. आशीष श्योकंद के परिवार ने यह शर्त रख दी थी कि वह किसी भी प्रकार दहेज नहीं लेंगे। शगुन के तौर पर केवल एक रुपया लेकर शादी के बंधन में बंधेंगे। उचाना खुर्द के रहने वाले जूनियर लेक्चरार डा. आशीष श्योकंद ने नौ नवंबर को पानीपत जिले की प्रियंका पुत्री बीरेंद्र पानू के साथ सात फेरे लिए। नौ नवंबर को कार्यक्रम का आयोजन कर एक रुपया शगुन लेकर रोहित और दीक्षा शादी के बंधन में बंध गए। संपन्न परिवार होते हुए भी शादी में किसी तरह का अनावश्यक खर्च नहीं किया गया।

उचाना। परिवार के साथ जूनियर लेक्चरार डॉ आशीष श्योकंद प्रियंका।

युवाओं को आगे आना होगा

जूनियर लेक्चरार डा. आशीष श्योकंद ने बताया कि उनकी व उनके माता-पिता की इच्छा थी कि वह बिना दहेज के दुल्हन को अपने घर लाएं। उनका यह मानना है कि दुल्हन ही दहेज है, जो समाज के लिए भी एक अच्छी सीख है। प्रियंका के पिता बीरेंद्र पानू ने कहा कि वह बेटी को शादी में दान, दहेज देना चाहते थे लेकिन दामाद की जिद के आगे उन्हें झुकना पड़ा और शादी में शगुन के तौर पर केवल एक रुपया दिया। रणबीर श्योकंद ने कहा कि हर परिवार दहेज मुक्त समाज के सपने को साकार करने में अपना योगदान दे। इस कुप्रथा को रोकने के लिए युवाओं को आगे आना होगा। स्वतंत्रता समूह सेवा समिति के चेयरमैन प्रदीप मोर, प्रधान कृष्ण श्योकंद ने कहा कि बिना दहेज की शादी करके डा. आशीष श्योकंद ने प्रेरणादायक पहल की है। हर किसी को इससे प्रेरित होना चाहिए। जेजेपी राष्ट्रीयध्यक्ष डा. अजय सिंह चौटाला, विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री, पूर्व मंत्री रामपाल माजरा, उमेद लोहान, कर्नल अशोक श्योकंद, कैप्टन भूपेंद्र जागलान, कैप्टन रणधीर चहल, कैप्टन वेदप्रकाश बरसोला, दरवेश पूनिया, अनूप नैन सहित गणमान्य ने नवविवाहित जोड़े को आशीर्वाद दिया।

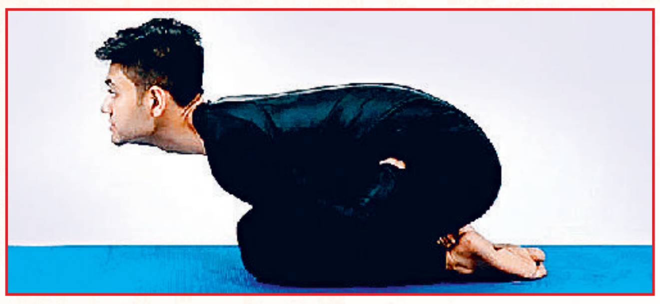
डायबिटीज को कंट्रोल करने में खान-पान की भूमिका तो महत्वपूर्ण होती ही है। इसके अलावा कुछ योगासनों और शारीरिक गतिविधियों से भी इसे कंट्रोल किया जा सकता है। ऐसे ही कुछ योगासनों के बारे में जानिए।

वर्ल्ड डायबिटीज डे
14 नवंबर, स्पेशल

इस समय देश-दुनिया में करोड़ों लोग डायबिटीज से ग्रस्त हैं और करोड़ों लोग इसके लिए हाई रिस्क पर हैं। हालांकि अभी तक इस रोग का सटीक उपचार नहीं खोजा गया है लेकिन अपनी जीवनशैली और डाइट हैबिट में बदलाव करके डायबिटीज को कंट्रोल किया जा सकता है। इसके लिए कैसा हो आपका डाइट रूटीन, जानिए।

इन योगासनों से मिलेगी डायबिटीज से राहत

योगोपचार
अंजू जैन



आज के दौर में असंतुलित जीवनशैली और डाइट की वजह से डायबिटीज जैसी गंभीर बीमारियां कम उम्र में भी देखने को मिल रही हैं। दरअसल डायबिटीज जीवनशैली से जुड़ी स्थिति है, जिसे अनुकूल आहार, नियमित योग, प्राणायाम और प्राकृतिक इलाज अपनाकर नियंत्रित और रिवर्स किया जा सकता है।

डायबिटीज रिवर्सल के लिए योग: विभिन्न आसन जैसे मंडूकासन, वज्रासन और पश्चिमोत्तानासन विशेष रूप से डायबिटीज के लिए लाभकारी माने जाते हैं। ये न केवल अग्न्याशय (पेंक्रियाज) की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं, बल्कि शरीर में इंसुलिन की संवेदनशीलता को भी सुधारते हैं। यदि थोड़ा-सा समय अपने स्वास्थ्य के लिए निकालें और योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं, तो डायबिटीज रिवर्सल की दिशा में कदम बढ़ाया जा सकता है।

वज्रासन: टाइप-2 मधुमेह के लिए यह आसन विशेष रूप से फायदेमंद है। भोजन के बाद इसे करने से पाचन अच्छा होता है और शुगर नियंत्रित रहती है। मधुमेह नियंत्रण में वज्रासन के कई फायदे हैं, जैसे कि यह इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करता है, रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है और अग्न्याशय और यकृत जैसे पेट के अंगों को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन उत्पादन में सुधार होता है। यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है और कब्ज, अपच और गैस जैसी समस्याओं

से राहत दिलाने में मदद करता है। यह तनाव को कम करता है, जो मधुमेह के प्रबंधन के लिए फायदेमंद है।

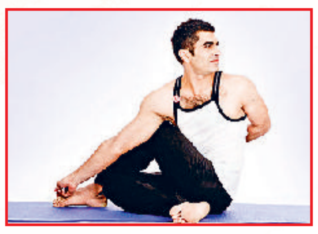
मंडूकासन: मंडूकासन मधुमेह नियंत्रण में मदद करता है क्योंकि यह पेंक्रियाज को उत्तेजित करके इंसुलिन उत्पादन बढ़ाता है, ब्लड शुगर के स्तर को सामान्य करता है और पाचन में सुधार करता है। इसके अन्य लाभों में तनाव कम करना, पेट की चर्बी घटाना और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालना शामिल है। यह पेट के अंदरूनी अंगों की मालिश करता है, जिससे पाचन तंत्र दुरुस्त होता है और कब्ज, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याएं दूर होती हैं। साथ ही यह तनाव और चिंता कम करता है। नियमित अभ्यास से मन शांत होता है और तनाव कम होता है, जो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

धनुरासन: यह मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। धनुरासन पैंक्रियाज को सक्रिय

करने में मदद सकता है। धनुरासन से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। दरअसल, शरीर में ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने वाले इंसुलिन हार्मोन का उत्पादन पैंक्रियाज ही करता है।

अर्ध मत्स्येंद्रासन: मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए अर्ध मत्स्येंद्रासन के कई फायदे हैं। यह अग्न्याशय को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन उत्पादन बेहतर होता है और रक्त शर्करा का स्तर कम होता है। यह आसन पाचन और मेटाबॉलिज्म को भी सुधारता है और पेट के अंगों को उत्तेजित करके विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त, यह पेट और कमर की चर्बी कम करता है, रक्त संचार बढ़ाता है और तनाव कम करने में सहायक है।

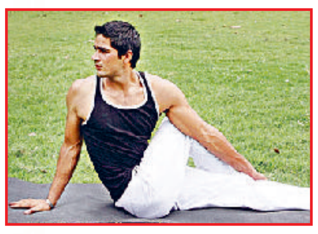
वक्रासन: मधुमेह नियंत्रण में वक्रासन के कई फायदे हैं। यह अग्न्याशय को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन का



उत्पादन बढ़ता है और कोशिकाओं की इंसुलिन के प्रति संवेदनशीलता में सुधार होता है। इसके अतिरिक्त, यह पाचन में सुधार करता है, तनाव को कम करता है और रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बढ़ाता है। वक्रासन मस्तिष्क को शांत करता है और तनाव को कम करने में मदद करता है, जो शुगर के स्तर को स्थिर रखने के लिए महत्वपूर्ण है।

ये उपाय भी हैं कारगर: आसनों के अभ्यास के अलावा कुछ अन्य उपाय भी कारगर हो सकते हैं।

वेट मैनेजमेंट: ओबेसिटी डायबिटीज का एक बड़ा कारण है। मधुमेह को कंट्रोल करने के लिए हेल्दी वेट मेंटेन रखना जरूरी है।



नियमित शारीरिक गतिविधि: एरोबिक व्यायाम (जैसे, पैदल चलना, तैरना) और शक्ति प्रशिक्षण दोनों ही फायदेमंद होते हैं। नियमित व्यायाम करने से ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। *

(पतंजलि योग केंद्र, कोलकाता में योग प्रशिक्षक वेद प्रकाश गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

डाइट मैनेजमेंट से पॉसिबल है डायबिटीज कंट्रोल

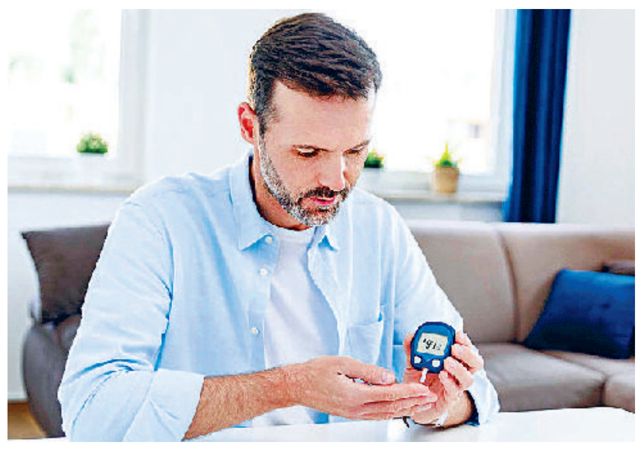
अवेयरनेस
शिखरचंद जैन

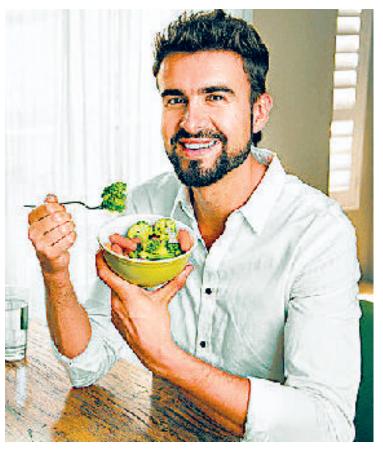
किसी दौर में मध्यवय की बीमारी समझी जाने वाली डायबिटीज, अब युवाओं और यहां तक कि बच्चों में भी देखी जा रही है। इसकी मुख्य वजह है, गलत खान-पान, असंयमित जीवनशैली, फिजिकल एक्टिविटी की कमी और नींद की अनियमितता। दुनिया भर में टाइप-2 डायबिटीज की दर बढ़ रही है। टाइप-2 डायबिटीज दृष्टि हानि और अंधेपन, गुर्दे फेल होने की समस्या, दिल के दौरे, स्ट्रोक, संक्रमण और यहां तक कि समय से पहले मृत्यु का एक प्रमुख कारण बन रही है। प्री-डायबिटीज यानी, (उच्च रक्त शर्करा जिससे पूर्ण मधुमेह होने का उच्च जोखिम होता है) से पीड़ित 80 प्रतिशत से ज्यादा लोगों को इसकी जानकारी नहीं होती। और पूर्ण मधुमेह से पीड़ित चार में से एक व्यक्ति को पता ही नहीं चलता कि उन्हें यह रोग है। शोध बताते हैं कि एक स्वस्थ जीवनशैली मधुमेह होने से रोक सकती है। यहां तक कि इसके बढ़ने को भी पलट सकती है।

डायबिटीज होने के कारण: डायबिटीज, लाइफस्टाइल से जुड़ी एक ऐसी बीमारी है, जो एक बार हो जाए तो पूरी जिंदगी सावधानी बरतनी पड़ती है। जब शरीर में इंसुलिन की कार्यक्षमता कम हो जाती है या शरीर उसका सही उपयोग नहीं कर पाता, तो ब्लड शुगर स्तर असामान्य रूप से बढ़ने लगता है, जिससे डायबिटीज होता है। यह रोग केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक और जीवनशैली से जुड़ा हुआ है। बहुत अधिक तनाव, गलत खान-पान, नींद की कमी और शारीरिक गतिविधियों की कमी इसके मुख्य कारणों में से हैं।

हेल्दी डाइट-लाइफस्टाइल से कंट्रोल संभव : हेल्थ एक्सपर्ट्स बताते हैं कि सही खान-पान और हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाकर इस बीमारी को काबू में ही नहीं, बल्कि काफी हद तक रिवर्स भी किया जा सकता है। कुछ आसान आदतों को डेली रूटीन में शामिल करने से ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखा जा सकता है, जिससे डायबिटीज पेशेंट्स में इंसुलिन की निर्भरता भी कम हो सकती है। यह 20 वर्षों के चिकित्सा अनुसंधान से सिद्ध हो चुका है।

एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने टाइप-2 मधुमेह के जोखिम वाले लोगों को लिया और उन्हें 24 हफ्तों तक आहार और जीवनशैली में बदलाव के साथ एक दवा दी गई, ताकि यह देखा जा सके कि क्या ऐसा करना उनके मधुमेह विकसित होने के जोखिम को कम कर सकता है? इस





अध्ययन का मूल लक्ष्य प्रतिभागियों की दैनिक आदतों में बदलाव लाना था। बदलाव के नतीजे सकारात्मक आए।

कारगर है आयुर्वेद-प्राकृतिक चिकित्सा: आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियां भी इस दिशा महत्वपूर्ण साबित हुई हैं। अनेक रिसर्च और केस स्टडीज यह साबित कर चुकी हैं कि केवल अनुकूल आहार, योग, प्राणायाम और हर्बल उपचार से डायबिटीज का प्राकृतिक इलाज संभव है।

भारत की प्राचीन चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद, सदियों से मधुमेह जैसे रोगों का इलाज कर रही है। नीम, करेला, जामुन, गुड़मार जैसे हर्ब्स इंसुलिन की संवेदनशीलता बढ़ाने में सहायक होते हैं।

आजकल कई आयुर्वेदिक संस्थान इस दिशा में कार्य कर रहे हैं। नीम करेला थैरेपी एक अत्यधिक प्रभावी पद्धति मानी जाती है, जिसमें मरीज के पैरों से नीम और करेला का रस शरीर में अवशोषित किया जाता है, जिससे ब्लड शुगर स्तर में आश्चर्यजनक सुधार देखा गया है।

डायबिटीज रिवर्सल में डाइट का रोल: इसके तहत डायबिटीज के अनुकूल आहार लेना जरूरी है। इसका अर्थ है ऐसा भोजन, जो रक्त में शर्करा के स्तर को संतुलित रखे और साथ ही शरीर को संपूर्ण पोषण भी प्रदान करे।

क्या खाएं: नियमित रूप से अपने भोजन में फाइबर युक्त सब्जियां जैसे लौकी, परवल, पालक, मेथी लें। साबुत अनाज जैसे जौ, रागी, कुट्टू, बाजरा का सेवन करें। इसके उपचार में कुछ प्राकृतिक औषधियां बड़ी उपयोगी हैं। जैसे नीम, करेला, जामुन के बीज। हेल्दी फैट्स जैसे नारियल का तेल, घी (सीमित मात्रा में) लें। पेय पदार्थ में गुनगुना पानी, नीबू पानी, छाछ, हर्बल चाय फायदेमंद है। रक्त शर्करा में वृद्धि को रोकने के लिए कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) वाला साबुत अनाज, अनप्रिजर्व्ड कार्बोहाइड्रेट चुनें। क्विनोआ, ब्राउन राइस, साबुत गेहूं और ओट्स जैसे खाद्य पदार्थ इसमें शामिल हैं।

क्या न खाएं: इन चीजों से परहेज करें।

- मैदा और रिफाइंड चीनी से बने फूड्स।
- पैकेज्ड फूड, कोल्ड ड्रिंक, जंक फूड।
- अधिक तला-भुना और मिर्च-मसालेदार खाना न खाएं।

कम खाएं: कैलोरी सेवन को नियंत्रित करने और जरूरत से ज्यादा खाने से बचने के लिए, खाने की मात्रा पर नजर रखें। यहां तक कि हेल्दी फूड्स भी जरूरत से ज्यादा खाने पर रक्त शर्करा के असंतुलन का कारण बन सकते हैं।

भोजन का समय फिक्स करें: पूरे दिन रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रखने के लिए भोजन के समय को नियमित रखें। नाश्ता और खाना स्किप न करें। देर रात भोजन न करें। *

(डायटिशियन पिंकी गोयल और संगीता मिश्र से बातचीत पर आधारित)

रोज सेवन करें ये फायदेमंद चीजें

कुछ चीजें अगर आप अपने डाइट रूटीन में शामिल करें तो बहुत फायदेमंद हो सकता है।

मेथी दाने का पानी: रोज सुबह खाली पेट मेथी दाने का पानी लें। इसके लिए रात को एक चम्मच मेथी दाना थोड़े से पानी में भिगो दें और सुबह खाली पेट उस पानी को पी लें। मेथी दाने में फाइबर अच्छी मात्रा में मौजूद होता है, जो शरीर में कार्बोहाइड्रेट के अवशोषण को धीमा करके ब्लड शुगर लेवल को बढ़ने से बचाता है।

कच्चे प्याज का सलाद: कच्चे प्याज का सलाद खाएं। प्याज खाने से ब्लड शुगर कुछ ही घंटों में कम होने लगता है। सिर्फ 100 ग्राम कच्चा प्याज खाने से 4 घंटे के भीतर शुगर लेवल में गिरावट आती है। प्याज खाने से शरीर का इंसुलिन रिस्पॉन्स भी बेहतर होता है।

खाने के बाद 500 कदम चलें: रोज दोनों समय भोजन करने के बाद 500 कदम पैदल चलें। ऐसा करने से शरीर की मांसपेशियां एक्टिव होती हैं और हमारा शरीर खून में मौजूद शुगर को एनर्जी के रूप में इस्तेमाल करता है। इससे ब्लड शुगर नहीं बढ़ता।

रात को आंवला-हल्दी पानी पिएं: रोज रात के समय आंवला और हल्दी का पानी पीने की आदत डालें। आंवले में क्रोमियम होता है, जो इंसुलिन की कार्यक्षमता बढ़ाता है। वहीं, हल्दी भी इंसुलिन को बेहतर बनाकर ब्लड शुगर कम करती है।

सर्दियों का अमृत है त्रिफला

हर्बल जोन
रेखा देशराज

त्रिफला शब्द संस्कृत के दो शब्दों से मिलकर बना है। 'त्रि' तथा 'फला' यानी तीन फलों का संयोजन। वास्तव में त्रिफला तीन फलों से मिलकर बनता है। ये तीन फल हैं आंवला, हरड़ और बहेड़ा। इन तीनों फलों को सुखाकर बारीक पीस लिया जाता है और इनका अनुपात सामान्यतः त्रिफला में इस प्रकार होता है। एक हरड़, दो बहेड़ा और चार आंवलों का मिश्रण आदर्श त्रिफला के रूप में हमारे सामने आता है। सुखाकर बारीक पीस लिए गए इन तीनों फलों का मिश्रण यानी त्रिफला आजकल टैबलेट और काढ़े के रूप में भी बाजार में उपलब्ध है। त्रिफला को आयुर्वेद में त्रिदोषनाशक कहा जाता है यानी शरीर के तीनों दोष- वात (गैस और जोड़ों की गति से जुड़ा हुआ), पित्त (पाचन और गर्मी से जुड़ा हुआ) और कफ (बलगम और ठंड से जुड़ा हुआ)। त्रिफला इन तीनों दोषों को दूर करके हमारे शरीर को संतुलित करता है।

कई समस्याओं से दिलाए राहत: जैसे ही सर्दी दस्तक देती है, हमारे शरीर की प्राकृतिक क्रियाएं धीमी पड़ने लगती हैं। सुबह की ठंडी हवा, कम पानी पिया जाना, गरिष्ठ भोजन और शारीरिक गतिविधियों को कम करने के कारण इन दिनों पाचन में गड़बड़ी, त्वचा में रुखापन, जोड़ों में दर्द और नींद से जुड़ी अनेक परेशानियां सिर उठाने लगती हैं। ऐसे में

त्रिफला बहुत काम आता है। आंवला, हरड़ और बहेड़े का यह मिश्रण इस मौसम के लिए वरदान है। सर्दियों में यह शरीर को अंदर से शुद्ध, संतुलित और ऊर्जावान बनाए रखता है। दरअसल सर्दियां बढ़ते ही क्योंकि हम लोग कम पानी पीने लगते हैं और तला, भुना भोजन ज्यादा खाने लगते हैं, इसलिए हमारा पाचन कमजोर हो जाता है और कब्ज की समस्या बढ़ जाती है। इसी तरह इन दिनों ठंडी हवाएं चलने के कारण हमारे शरीर की नमी कम हो जाती है और त्वचा फटने लगती है, होंठ भी सूखने लगते हैं और चेहरा बेजान नजर आने लगता है।

जोड़ों के दर्द में मिले आराम: ठंड के कारण रक्तप्रवाह धीमा हो जाता है। इसलिए जोड़ों में दर्द और अकड़न बढ़ जाती है। सर्दियों में हम बाकी मौसमों के मुकाबले कुछ ज्यादा खाने लगते हैं, इसलिए इस मौसम में हमारा वजन भी बढ़ जाता है और जोड़ों में दर्द, अकड़न महसूस होती है। शरीर कम सक्रिय रहने के कारण इन दिनों हमारे शरीर में फैट जमा हो जाता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल भी बढ़ जाता है और ठंडी रातें लंबी होने के कारण हमारी नींद आमतौर पर असंतुलित हो जाती है। इन दिनों सुबह उठने में आलस आता है और दिनभर तन व मन थके-थके महसूस होते हैं। इन सब परेशानियों में काम आता है-त्रिफला।

यह इम्यूनिटी बढ़ाने और शरीर को स्फूर्तिदायक बनाए रखने में सहायक होता है। त्रिफला में बहेड़ा होने के कारण यह फेफड़ों और श्वंसन तंत्र को मजबूत करता है, साथ ही सर्दियों में हमें सर्दी जुकाम से बचाता है और हरड़ शामिल होने के कारण त्रिफला हमारी पाचनशक्ति सुधारता है, हमें कब्ज और गैस से दूर रखता है। इस तरह तीनों फलों का यह मिश्रण अनेक गुणों से भरपूर होने के कारण सर्दियों में हमारे शरीर के लिए संतुलन साधक औषधि का काम करती है।

सेवन का तरीका: जहां तक इसके सेवन का तरीका है तो आमतौर पर रात में सोने के पहले एक चम्मच त्रिफला चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लिया जाता है या सुबह खाली पेट हल्के गुनगुने पानी के साथ भी इसका सेवन करते हैं। लगातार दो-तीन महीना सेवन करने से शरीर में हल्कापन, त्वचा में निखार और पाचनतंत्र में मजबूती दिखती है। *

हेल्थ के लिए यूजफुल एनर्जेटिक ड्रिंक माचा

माचा एक प्रकार का हरा चाय पावडर है, जो जापान में विशेष रूप से प्रसिद्ध है। इसे हरी चाय की पत्तियों को बारीक पीसकर बनाया जाता है। इसके फायदों और विशेषताओं के बारे में जानिए।

डाइट
नेहा जैन

इन दिनों माचा अनेक युवाओं ही नहीं, मिडिल एज्ड लोगों का भी फेवरेट पेय बनता जा रहा है। यह एक प्रकार का हरा चाय पावडर होता है। माचा का उपयोग चाय, लट्टे, स्मूदी, केक, आइसक्रीम और फेस मास्क बनाने में भी होता है।

माचा क्या है: माचा जापानी हरी चाय की पत्तियों से बनाया जाता है, जिन्हें छाया में उगाया जाता है और फिर बारीक पावडर के रूप में पीसा जाता है। इसे पानी में घोलकर पिया जाता है, जिससे इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर को मिलते हैं। यह पारंपरिक जापानी चाय समारोह चेनोयु का हिस्सा है।

कहां ज्यादा प्रचलित: वैसे तो माचा की उत्पत्ति जापान से हुई है और यह वहां की संस्कृति का अभिन्न अंग है, खासकर क्योटो और उजी क्षेत्र में ज्यादा पसंद किया जाता है। लेकिन हाल के वर्षों में माचा पश्चिमी देशों (अमेरिका, यूरोप, ऑस्ट्रेलिया) और एशियाई देशों (दक्षिण कोरिया, चीन) में बहुत लोकप्रिय हुआ है। भारत में भी यह बड़े शहरों, कैफे और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोगों में प्रचलित हो

रहा है। इंस्टाग्राम और टिकटॉक जैसे प्लेटफॉर्म्स पर माचा लट्टे और माचा-आधारित डेजर्ट की लोकप्रियता ने इसे वैश्विक स्तर पर ट्रेंडी बनाया है।

जापान में उजी, निशियो और शिजुओका जैसे क्षेत्रों में उच्च गुणवत्ता वाला माचा मिल जाता है। वैश्विक स्तर पर यह सुपरमार्केट और ऑनलाइन स्टोर में भी उपलब्ध है।

भारत में यह बड़े शहरों (मुंबई, दिल्ली, बेंगलुरु) के कैफे, ऑर्गेनिक स्टोर और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म्स में मिल जाता है। कुछ ट्रेंडी कैफे में माचा लट्टे या डेजर्ट उपलब्ध हो जाते हैं।

माचा की वैरायटीज: भारत में सेरेमोनियल ग्रेड माचा की कीमत 2,000, 5,000 प्रति 30 ग्राम हो सकती है, जबकि कुलिनरी ग्रेड 500, 1,500 में उपलब्ध है। माचा को मुख्य रूप से तीन प्रकारों में बांटा जाता है।

सेरेमोनियल ग्रेड: इसका प्रयोग उच्च गुणवत्ता, पारंपरिक चाय बनाने के लिए होता है क्योंकि यह सबसे शुद्ध लेकिन काफी महंगा होता है।

कुलिनरी ग्रेड: खाना पकाने, लट्टे, स्मूदी या डेजर्ट (जैसे माचा आइसक्रीम) के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। यह कम महंगा और स्वाद में थोड़ा तीखा होता है।

प्रीमियम ग्रेड: यह उपरोक्त दोनों क्वालिटी के बीच का होता है। यह पीने और भोजन में मिलाने दोनों के लिए उपयुक्त है।

माचा के सेवन से लाभ: माचा सेवन के कई स्वास्थ्य लाभ हैं, क्योंकि इसमें हरी चाय की तुलना में अधिक पोषक तत्व होते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर: माचा में कैटेचिन नामक एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में होता है, जो कैंसर, हृदय रोग और उम्र बढ़ने के प्रभाव से बचाव में मदद करता है।

एनर्जी-फोकस: इसमें कैफीन और एल थियानीन होता है, जो किसी प्रकार की उत्तेजना क्रिएट किए बिना एनर्जी और मेंटल कंसंट्रेशन प्रदान करता है।

मेटाबॉलिज्म बूस्टर: माचा का सेवन वजन घटाने और फैट बर्न करने में मदद करता है।

डिटॉक्स: इसमें मौजूद क्लोरोफिल की उच्च मात्रा शरीर को डिटॉक्स करने में सहायक है।

इम्यूनिटी: इसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन सी, ए और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हैं।

स्किन हेल्थ: माचा हाई एंटीऑक्सीडेंट्स के लिए जाना जाता है। इसका सेवन स्किन को हेल्दी और ग्लोइंग बनाता है।

बरतें सावधानी: अधिक मात्रा में माचा पीने से कैफीन की अधिकता हो सकती है, इसलिए सीमित मात्रा में सेवन करें। *

फिजिकल-मेंटल फिटनेस के बीच रखता हूं बैलेंस

फिटनेस फंडा
मोहित मलिक

इन दिनों सोनी सब चैनल पर आ रहे सीरियल 'गाथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' में भगवान शिव का रोल मोहित मलिक निभा रहे हैं। मोहित के लिए फिटनेस के क्या मायने हैं, इसे वे कैसे मेंटेन करते हैं, यहां मोहित बता रहे हैं अपनी जुबानी।

एक्टर मोहित मलिक के लिए शारीरिक फिटनेस और मानसिक शांति के बीच संतुलन बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है, ताकि वे 'गाथा शिव परिवार की–गणेश कार्तिकेय' सीरियल में भगवान शिव के शांत, संयमित और सशक्त स्वरूप को सही मायने में अभिव्यक्त कर सकें। इसके लिए वे अनुशासित जीवन, नियमित व्यायाम, ध्यान, संतुलित आहार फॉलो करते हैं। अपने फिटनेस रूटीन के बारे में वे यहां बता रहे हैं विस्तार से।

डेली रूटीन: फिटनेस के लिए वर्कआउट और मेडिटेशन मेरे जीवन का अहम हिस्सा हैं। इन दोनों के साथ मैं बिल्कुल भी समझौता नहीं करता हूं। खासकर जब इन दिनों मैं भगवान शिव की भूमिका निभा रहा हूं। मैं हफ्ते में पांच दिन शूटिंग पर जाने से पहले फिजिकल ट्रेनिंग करता हूं, जिससे दिन की शुरुआत सकारात्मक होती है। अगर कभी वर्कआउट मिस हो जाए, तो मुझे दिन भर असंतुलित और थका हुआ महसूस होता है। ध्यान (मेडिटेशन) मुझे काम के प्रति फोकस्ड रखने में हेल्प करता है। इसलिए अगर टाइम नहीं मिल पाता तो मैं अकसर सेट पर जाते समय अपनी गाड़ी में यात्रा के दौरान ही ध्यान कर लेता हूं। यह मेरे लिए आत्मचिंतन का शांत समय बन जाता है।

डाइट प्लान: हेल्थ फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए मैं डाइट पर भी ध्यान देता हूं। दिन में चार बार बैलेंस्ड डाइट लेता हूं, जिसमें प्रोटीन और फाइबर जरूर शामिल करता हूं। अपनी डाइट में चीनी और फ्राइड फूड्स से परहेज करता हूं।

मानसिक शांति के लिए: योगाभ्यास और ब्रीदिंग एक्सरसाइज यानी विभिन्न तरह के प्राणायाम करना भी मेरे फिटनेस रूटीन का अहम हिस्सा बन गए हैं। ये मुझे उस स्थिरता और संयम को महसूस करने में मदद करते हैं, जो भगवान शिव का सार है। भगवान शिव की भूमिका निभाने के लिए शक्ति और शांति दोनों की आवश्यकता होती है। यह अनुशासन मुझे उस ऊर्जा से जुड़े रहने में मदद करता है। कभी-कभी मैं रात में एक घंटे टहलने निकल जाता हूं, पॉडकास्ट सुनते हुए या खुद के साथ कुछ शांत समय बिताते हुए। यह मेरा रिचार्जिंग और माइंडफुल रहने का तरीका है। इससे मुझे भरपूर मेंटल पीस मिलता है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

चोटे मारने के मामले में बेल जंपर आरोपी काबू

कैथल। पीओ पकड़ो स्टाफ प्रभारी एसआई ओमप्रकाश की टीम द्वारा वर्ष 2023 दौरान एक्सीडेंट करके चोटे मारने के मामले में पीओ आरोपी अर्जुन नगर कैथल निवासी राहुल को गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि आरोपी राहुल पर 3 दिसंबर 2023 को रोटरी क्लब कैथल के पास सड़क पर बाइक से एक स्कूटी चालक को टक्कर मारकर चोटे मारने का आरोप है। जिस बारे थाना शहर में मामला दर्ज है।

टीन के खोखे में आग सो रहा युवक झुलसा

कैथल। सब्जी मंडी के पास टीन के एक खोखे में देर रात आग लगने से एक युवक झुलस गया। शिकायतकर्ता रमेश कुमार ने बताया कि उसका सब्जी मंडी के निकट रेहड़ी ठेहली अड्डा पर टीन का खोखा है। उसके पास तावड़े उर्फ रोहताश हेल्पर के रूप में कार्यरत है, जो रात में वहीं खोखे में सो जाता है। 10 नवम्बर की रात करीब 9 बजकर 50 मिनट पर, उसे सूचना मिली कि किसी ने उसके खोखे में आग लगा दी है।

मारपीट में मां-बेटा घायल, केस दर्ज

कैथल। कैथल के अर्जुन नगर में हुई मारपीट में मां बेटा घायल हो गए। उन्हें अस्पताल में दाखिल करवाया गया है। अर्जुन नगर कैथल की बोहती देवी ने थाना शहर कैथल पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 29 अक्टूबर को शाम के करीब 7:00 बजे कॉलोनी के ही राजरानी, कृष्णा, दर्शना, बबीता वीरमति और जसविंदर ने मिलकर मारपीट करते हुए उसे तथा उसके बेटे शमशेर को घायल कर दिया।

धान अवशेषों को आग लगाने के आरोप में केस

कैथल। थाना पूंडरी पुलिस ने धान अवशेषों में आग लगाने के आरोप में एक किसान के खिलाफ मामला दर्ज किया है। कृषि विभाग के फिल्डमैन अमित ने थाना पूंडरी पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उन्हें सूचना मिली थी कि गांव हाबडी के किसान राजपाल द्वारा धान अवशेषों में आग लगाते हुए। टीम द्वारा मौके का निरीक्षण किया गया तो घटना सही पाई गई। सब इंस्पेक्टर महिपाल ने बताया कि पुलिस ने किसान राजपाल पर मामला दर्ज कर जांच शुरू की है।

सतपाल शर्मा बने राजौंद के थाना प्रभारी

राजौंद। राजौंद के नए थाना प्रभारी सतपाल शर्मा ने थाना प्रभारी का पद ग्रहण किया। इनसे पूर्व थाना प्रभारी सब इंस्पेक्टर राज कुमार का तबादला जिला पुलिस अधीक्षक के कार्यालय में कर दिया गया है। नए थाना प्रभारी ने पत्रकारों से बातचीत करते हुए कहा कि उनकी प्राथमिकता क्षेत्र में नशा मुक्ति समाज,शांति सुरक्षा व कानून व्यवस्था को सुदृढ़ बनाए रखना होगी।

दुकानदारों ने पार्वती मार्केट में लगाया भंडारा

राजौंद। राजौंद के मेन बाजार में स्थित पार्वती मार्केट में दुकानदारों ने सामूहिक रूप से भैरव अष्टमी के अवसर पर भंडारा लगाया। भारी संख्या में श्रद्धालुओं ने पहुंचकर भंडारे का प्रसाद ग्रहण किया। दुकानदारों ने बताया कि वह पिछले कई वर्षों से ऐसे धार्मिक कार्यक्रमों का आयोजन करते आ रहे हैं। ऐसे धार्मिक कार्यक्रम आयोजित करने की प्रत्येक व्यक्ति के मन में करने की लालसा होनी चाहिए।

60 केसों पर उपलब्ध करवाया जाएगा ऋण

कैथल। हरियाणा महिला विकास निगम के जिला प्रबंधक शशि बाला ने बताया कि विभाग द्वारा चलाई जा रही व्यक्तिगत ऋण योजना के अंतर्गत वर्ष 2025-26 के लिए 60 केसों (20 अन्य श्रेणी व 40 अनुसूचित जाति) का लक्ष्य रखा गया है। जिन महिलाओं की वार्षिक आय 1.80 लाख से अधिक न हो तथा उसके परिवार का कोई सदस्य आयकर दाता न हो इन योजना के अन्तर्गत प्रार्थी 1.50 लाख ण के लिए आवेदन कर सकती है।

15 को कैथल विस में सरदार पटेल यूनिटी मार्च पैदल यात्रा का किया जाएगा आयोजन

सुबह 8 बजे क्योडक में नीलम यूनिवर्सिटी के सामने एकत्रित होकर वंदे मातरम गायन से होगा शुभारंभ

- गांव उझाणा के शिव मंदिर में सफाई अभियान चलाया जाएगा
- सभी लोग अपने हाथों में झंडा उठाकर पैदल यात्रा में चलेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

भारतीय जनता पार्टी द्वारा आयोजित सरदार वल्लभभाई पटेल 150 यूनिटी मार्च पदयात्रा के आयोजन हेतु सभी मंडल अध्यक्षों के साथ मीटिंग हुई। मीटिंग में तय हुआ कि सरदार वल्लभभाई पटेल यूनिटी मार्च गाँव क्योडक में नीलम यूनिवर्सिटी से शुरु करके कैथल में समापन किया जाएगा। पूर्व विधायक भाई लीलाराम ने बताया कि शनिवार 15 नवंबर को सुबह 8 बजे सभी भारतीय जनता पार्टी के कार्यकर्ता नीलम यूनिवर्सिटी के सामने एकत्रित होंगे और वहीं से सभी लोग अपने हाथों में झंडा उठाकर के पैदल यात्रा में चलेंगे। इस यात्रा में सभी कार्यकर्ता साथ रहेंगे। यात्रा लगभग 10 किलोमीटर की दूरी तय करेगी। सबसे पहले सुबह गाँव क्योड़क में नीलम यूनिवर्सिटी के सामने वंदेमातरम गायन के साथ यात्रा का शुभारंभ किया जाएगा।उसके बाद पैदल चलते हुए भारत माता की जयकार करते हुए सरदार पटेल की जयकार करते हुए गांव उझाणा के शिव मंदिर में सफाई अभियान चलाया जाएगा।

कैथल। पूर्व विधायक लीला राम विचार विमर्श करते हुए।

गांव जगदीशपुरा में पौधरोपण किया

इसके बाद अगले पड़ाव में गांव जगदीशपुरा में पौधरोपण किया जाएगा। एक पेड़ माँ के नाम मोदीजी का अभियान के तहत वहां पर पौधरोपण किया जाएगा। उसके बाद गाँव कुलतारन में स्वदेशी अपनाओ सप्तग्रहण समारोह होगा और इसके बाद कैथल लालाचरणदास मार्ग पर पूर्व विधायक लीलाराम के निवास पर यात्रा का समापन किया जाएगा।जिसमें हजारों की संख्या में कार्यकर्ता साथ-साथ चलेंगे और विधायक निवास पर इस यात्रा का समापन किया जाएगा। पूर्व विधायक लीलाराम ने बताया कि आज सरदार पटेल के नीतियों के कारण ही भारत देश एकता के सूत्र में बंधा हुआ है। हमारे देश में विभिन्न प्रकार की भाषाएं विभिन्न प्रकार के लोग विभिन्न धर्मो के लोग रहते हुए भी आज मजबूत भारत संगठित भारत सरदार पटेल की देन है।

स्वदेशी खरीदें

इसी कड़ी में स्वदेशी उत्पादों का प्रचार और प्रसार करने के लिए सभी लोग भारत में बना हुआ सामान खरीदें ताकि भारत की अर्थव्यवस्था मजबूत हो और हमें किसी दूसरे पर निर्भर न रहना पड़े। इसीलिए स्वदेशी अपनाओ की सभी लोगों को दिलवाई जाएगी। इस मौके पर रामकुमार नैन, धीरेंद्र क्योडक मंडल अध्यक्ष , सतबीर शर्मा पाड़ला मंडल अध्यक्ष, गोपाल सैनी, आयुष गर्ग, निसाफ़ राठी व कुशलपाल सैन भी मौजूद रहे।

फसल अवशेष प्रबंधन को लेकर बैठक आयोजित

पराली प्रबंधन को लेकर कैथल के काम को सराहा

प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड हरियाणा के सदस्य सचिव ने ली अधिकारियों की बैठक

कैथल। प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड हरियाणा के सदस्य सचिव प्रदीप डागर अधिकारियों की बैठक को संबोधित करते हुए।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड हरियाणा के सदस्य सचिव आईएएस प्रदीप डागर ने कहा कि कैथल जिले ने इस बार पराली प्रबंधन में अच्छा कार्य किया है। पिछले सप्ताह भर से पराली जलाने की घटनाएं सामने आ रही हैं। जिला प्रशासन पहले की तरह से प्रतिबद्घता दिखाते हुए आने वाले दिनों में पराली प्रबंधन में अहम भूमिका निभाए। जिले के किसानों को प्रेरित किया जाए कि वे पराली में आग न लगाएं। ताकि पर्यावरण संरक्षण की दिशा में माननीय उच्चतम न्यायालय के निर्देशानुसार उचित कदम उठाए जा सकें। संबंधित अधिकारी पराली जलाने की घटनाओं को रोकने के लिए फील्ड स्टाफ को अधिक सक्रियता के साथ किसानों को जागरूक करें। सदस्य सचिव प्रदीप डागर आज लघु सचिवालय स्थित सभागार में जिला प्रशासन के अधिकारियों की बैठक को संबोधित कर रहे थे। बैठक में डीसी प्रीति ने जिले में अब तक की गई कार्रवाई से अवगत करवाया। बोर्ड सदस्य सचिव ने कहा कि धान की कटाई चल रही है वहीं गेहूं की बीजाई भी चल रही है। इसीलिए जमीनी स्तर के ग्राम सचिव व पटवारी तक के स्टाफ को सक्रिय किया जाए। उन्हें फिर से निर्देशित किया जाए कि वे फील्ड में जाकर लोगों को पराली न जलाने बारे प्रोत्साहित करें। उन्होंने कहा कि केवल पराली में ही आग लगाना प्रतिबंधित नहीं है बल्कि हर तरह से खुले में आग लगाना प्रतिबंधित है। चाहे वह कूड़े में आग लगानी हो या फिर किसी भी अन्य सामान में। इस तरह की आगजनी प्रदूषण को बढ़ावा देती है।

शहरी क्षेत्रों में सफाई कर्मचारी सुनिश्चित करें कि वे कूड़े में आग न लगाएं। साथ ही सरकार द्वारा पराली प्रबंधन को रोकने के लिए जो योजनाएं चलाई हैं, किसानों को उन योजनाओं के बारे में जानकारी देकर उनका लाभ किसानों तक पहुंचाएं। आगजनी पाए जाने पर नियमानुसार जो भी कार्रवाई है, वह की जाए। उन्होंने जिले में अब तक के प्रयासों की सराहना भी की और आने वाले समय में ओर ज्यादा सतर्कता बरतने के निर्देश जारी किए।

अधिकारियों को निर्देश जारी किए

उन्होंने सभी अधिकारियों को निर्देश जारी किए कि वे पराली जलाने की घटनाओं को रोकने के लिए अपने फील्ड स्टाफ के साथ अधिक सक्रियता के साथ किसानों से संपर्क करें। जहां अभी धान की फसल की कटाई हो चुकी है, उन क्षेत्रों में फोकस करें। ऐसे क्षेत्रों में निगरानी बढ़ाएं, जहां अभी धान की कटाई होनी है। उन्होंने बताया कि जिले में अब तक 51 एएफएल की घटनाएं सामने आई हैं, जांच करने पर उनमें से केवल 10 जगह पर ही पराली जलाने के मामले पाए गए हैं। जिन पर नियमानुसार कार्रवाई की गई है।

इस अवसर पर एसडीएम अजय सिंह, एसडीएम कलायत अजय हुड्डा, एसडीएम चीका कैप्टन परमेश सिंह, डीडीपीओ रितू लाठर, डीआरओ चंद्रमोहन, डीपीआरओ नसीब सैनी, डीडीए सुरेंद्र यादव, डिप्टी सीईओ जिला परिषद सुमित चौधरी आदि मौजूद रहे।

किसान पराली प्रबंधन से अपनी आय बढ़ाएं

कैथल। एसडीएम अजय सिंह ने गांव बाबालदाना और बरटा में दौरा कर किसानों को जागरूक करते हुए कहा कि किसान फसल अवशेषों में आग ना लगाए, बल्कि पराली प्रबंधन कर अपनी आय में बढ़ोतरी करें। इस मौके पर डीएसपी सुशील प्रकाश भी मौजूद रहे। एसडीएम ने कहा कि डीसी प्रीति के मार्गदर्शन में पराली प्रबंधन के लिए कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा गोष्ठियों व शिविरों के माध्यम से गांव-गांव जाकर किसानों को जागरूक किया जा रहा है। पराली व अवशेष जलाने से कार्बन डाइऑक्साइड, कार्बन मोनोऑक्साइड, मीथेन और अन्य हानिकारक गैसें निकलती हैं।

विद्यार्थियों को किया जागरूक

कैथल। जिला पुलिस अधीक्षक उपासना के कुशल मार्गदर्शन एवं दिशा-निर्देशन में "नशा मुक्त हो जिला" मुहिम को जन-जन तक पहुंचाने के उद्देश्य से कैथल पुलिस द्वारा व्यापक स्तर पर जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। सभी थाना प्रबंधकों, चौकी प्रभारियों व पुलिस टीमों को आदेश दिए गए कि वे अपने-अपने अधिकार क्षेत्र के सरकारी व निजी स्कूलों, कॉलेजों तथा ग्रामीण क्षेत्रों में जाकर विद्यार्थियों एवं आमजन को नशे से होने वाले दुष्परिणामों के बारे में जागरूक करें। एसपी उपासना के निर्देशानुसार जिले के सभी थानों की टीमों ने विद्यालयों में विशेष कार्यक्रम आयोजित किए।

खबर संक्षेप

सेवा और करुणा का संदेश जन-जन तक पहुंचा

कैथल। ब्रह्मऋषि पत्रीजी के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में उनके हरित, शांतिपूर्ण और जागरूक विश्व के स्वप्न को साकार करने के उद्देश्य से नारायण पिरामिड ध्यान केंद्र, कैथल द्वारा एक भव्य पौधरोपण समारोह एवं सामूहिक ध्यान सत्र का सफल आयोजन किया गया। सामूहिक रूप से ब्रह्मऋषि पत्रीजी एवं उनके शिक्षणों के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त की। सभी ध्यानियों ने ध्यान और सेवा के मार्ग को दृढ़ता से अपनाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रातः 6:15 बजे पिरामिड भूमि, दयोरा में पौधरोपण के साथ हुआ। उपस्थित ध्यानियों ने प्रकृति के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हुए उत्साहपूर्वक पौधे लगाए, जिससे पर्यावरण संरक्षण, सेवा और करुणा का संदेश जन-जन तक पहुँचा। सायंकाल 5:00 बजे नारायण पिरामिड ध्यान केंद्र, कैथल में सामूहिक ध्यान सत्र का आयोजन हुआ, जिसका संचालन वरिष्ठ ध्यान प्रशिक्षक मीनाक्षी खुरानिया एवं निखिल खुरानिया द्वारा किया गया।

समाजसेवी कर्मवीर ने विद्यार्थियों को बांटे जूते

राजौंद। राजकीय कन्या मॉडल संस्कृति प्राइमरी स्कूल कैलरम में छात्राओं को जूते वितरित किए गए। स्कूल प्रधानाचार्य रमेश कुमार कैंदल ने बताया कि गांव के समाजसेवी कर्मवीर द्वारा सर्दी के मौसम को देखते हुए 150 के लगभग छात्राओं को जूते व जुराब वितरित किए गए हैं। उन्होंने कहा कि इसके लिए स्कूल के समस्त स्टाफ सदस्यों ने आभार व्यक्त किया। प्राइमरी स्कूल के प्रभारी कर्मवीर ने बताया कि बेटियों को शरद ऋतु के मौसम के प्रारम्भ में ही जूते जुराब वितरित करना बहुत ही सराहनीय कार्य है। उन्होंने कहा कि सभी समाज सेवा करने वाले लोगों को ऐसे कार्यों में बढ़-चढ़कर भाग लेना चाहिए। विद्यालय प्रभारी ने कहा कि शिक्षा तो कहीं से भी प्राप्त कर सकते है, किन्तु संस्कार परिवार से ही प्राप्त होते हैं। उन्होंने कहा कि सभी धर्मों में दान के महत्व का बखान हुआ है। उन्होंने अपने समस्त विद्यालय के सभी स्टाफ सदस्यों की ओर से आभार प्रकट किया।

कैथल के अंबाला रोड पर चली गंडासियां, एक घायल

कैथल। कैथल जिले में अंबाला रोड पर एक युवक पर गंडासियों से हमला करने का मामला सामने आया है। युवक अपने रिश्तेदारों के पास अपना मोबाइल सिम कार्ड लेने के लिए गया था, लेकिन वहां पर सिम देने की बजाय गुस्साए रिश्तेदारों ने उसी पर हमला कर दिया, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। घटना की सूचना पाकर पुलिस की टीम मौके पर पहुंची और युवक को उपचार के लिए नागरिक अस्पताल में दाखिल करवाया, जहां पर उसका इलाज चल रहा है। घायल युवक सोनू ने बताया कि उसने अपने नाम से एक मोबाइल सिम लिया हुआ था और बाद में उसके कुछ रिश्तेदारों के ओटीपी उसके मोबाइल पर आते थे, तो उसने वह मोबाइल नंबर अपने रिश्तेदारों को ही दे दिया। बाद में उसके किसी रिश्तेदार ने किसी तीसरे व्यक्ति को फोन करके अपशब्द कह दिए और धमकी दी। जब उस व्यक्ति ने फोन नंबर की डिटेल निकलवाई, तो वह उसके नाम से आ गई।

श्रमिक सुरक्षा अभियान के अंतर्गत जागरूकता शिविर

कैथल। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष तथा जिला एवं सत्र न्यायधीश अजय पराशर के निर्देशानुसार बुधवार को फॉलकान स्टील और आदित्य स्टील फ्रांसवाला रोड कैथल में श्रमिक सुरक्षा अभियान के कानूनी जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। इस जागरूकता शिविर में पैनल अधिवक्ता राजीव और परा विधिक स्वंय सेवक नीलम ने आमजन और श्रमिकों को उनके कानूनी अधिकारों, विभिन्न सरकारी कल्याणकारी योजनाओं, ई-श्रम कार्ड, नालसा हैल्पलाईन नंबर 15100 की जानकारी प्रदान दी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं सचिव कंवल कुमार ने बताया कि हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के द्वारा श्रमिक सुरक्षा अभियान जो कि श्रमिको / मजदूरों की सुरक्षा और अधिकारों की जागरूकता के लिए चलाया गया। इस अभियान का उददेश्य मजदूरों की सुरक्षा और उनके अधिकारों और विभिन्न कानूनों की जानकारी प्रदान करना है।

21वीं सदी के अनुकूल योग्यता विकसित कर सकें

पूंडरी। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, करोड़ा में खंड स्तरीय युवा ग्राम पंचायत प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। यह प्रतियोगिता जनसंख्या शिक्षा प्रकोष्ठ, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद गुरुग्राम के सौजन्य से जिला शिक्षा अधिकारी सह डायट प्राचार्य कैथल सुरेश कुमार के मार्गदर्शन में आयोजित की जा रही है। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय के प्रधानाचार्य राजीव कुमार ने किया। प्रतियोगिता में कक्षा 9वीं व 11वीं के लगभग 50 विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस अवसर पर बच्चों ने गांव से जुड़े विभिन्न मुद्दों जैसे गांव के अंदर स्थित शराब के ठेके को बाहर स्थानांतरित करना, खारे पानी की समस्या, सफाई व्यवस्था, नालियों में गंदगी, स्टेडियम में जल व बिजली आपूर्ति तथा महिलाओं के लिए सिलाई सेंटर स्थापित करने जैसे विषयों पर विचार-विमर्श किया। इस आयोजन से विद्यार्थियों में अधिकारों की समझ, निर्णय लेने की क्षमता तथा सामाजिक मुद्दों के समाधान के प्रति जागरूकता का विकास हुआ।

ग्राम सभा में विद्यार्थियों से रूबरू हुए जन प्रतिनिधि

कलायत। कलायत के आदर्श संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक स्कूल में बुधवार को विद्यार्थियों की ग्रामसभा सजी। इसमें नैंसी ने सरपंच, सुमिति ग्राम सचिव, कोमल, प्राची पंच, तेजस वकील और रेणू सहित अन्य छात्राओं ने साइब्रर क्राइम टीम की भूमिका निभाई। प्रधानाचार्य सुखदेव सिंह की अध्यक्षता में आयोजित इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर वार्ड 10 से पार्षद संजय सिंगला ने शिरकत की। सिंगला ने कहा कि शिक्षा विभाग जिस प्रकार विद्यार्थियों में समाज के प्रति जिम्मेवारी बढ़ाने के लिए ग्राम पंचायतों व ग्रामसभाओं का आयोजन स्कूलों में विद्यार्थियों के माध्यम से कर रहा है वह सरहानीय पहल है। इससे पढ़ाई के साथ छात्र-छात्राओं ने ग्रामीण विकास व राष्ट्र निर्माण के प्रति संजीदगी का आभास होगा। इसे विद्यार्थी पढ़े व कढ़े हुए बनेंगे। युवा संसद की तर्ज पर शिक्षा विभाग का यह बेहतरीन कदम है। कार्यक्रम में मंच संचालक की कमान अंग्रेजी विषय प्राध्यापक प्रकाश रवि गर्ग ने संभाली।

मदद को आगे आए एनआरआई किरणपाल

गुहला चीका। समाज में इंसानियत और नेकी का संदेश देने वाली एक मिसाल पेश करते हुए गांव समाधा के एनआरआई किरणपाल सिंह और 'नेकी का घर' संस्था के सचिव डॉ. गुरदेव जोसन ने एक गरीब बीमार व्यक्ति की मदद के लिए हाथ बढ़ाया। जानकारी के अनुसार गांव रत्ता खेड़ा निवासी एक गरीब परिवार आर्थिक तंगी के चलते अपना इलाज करवाने में असमर्थ था। जब इस बात की जानकारी नेकी का घर संस्था को मिली, तो संस्था के प्रयास से एनआरआई किरणपाल सिंह ने 10,500 की नकद राशि देकर परिवार की आर्थिक मदद की। किरणपाल सिंह ने कहा कि, किसी गरीब की सहायता करना सबसे बड़ा पुण्य है, और ऐसे काम से न सिर्फ जरूरतमंद को राहत मिलती है बल्कि उनकी दुआएं भी अमूल्य होती हैं। उन्होंने बताया कि वे जब भी विदेश से आते हैं, तो अपनी कमाई का कुछ हिस्सा (दसवंद) निकालकर गरीब परिवारों की सहायता में लगाते हैं।

गगनदीप कौर विज्ञान निबंध में प्रथम रही

पूंडरी। गुरु नानक स्कूल फरल की मेधावी छात्रा गगनदीप कौर ने जिला स्तर पर आयोजित विज्ञान निबंध प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय और क्षेत्र का नाम रोशन किया है। गगनदीप कौर की इस शानदार उपलब्धि पर विद्यालय की प्रधानाचार्या ऋतु बंसल, शिक्षकों और सहपाठियों ने उन्हें हार्दिक बधाई दी। प्रधानाचार्या ने कहा कि गगनदीप कौर की यह सफलता उनकी मेहनत, लगन और विज्ञान के प्रति रुचि का परिणाम है। अब गगनदीप कौर राज्य स्तरीय विज्ञान निबंध प्रतियोगिता में जिले का प्रतिनिधित्व करेंगी, जहां वे अपनी प्रतिभा और ज्ञान का प्रदर्शन करेंगी।

कुशल बिजनेस चैलेंज में छात्रों ने दिखाया नवाचार का जलवा

सीवन। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सीवन में कुशल बिजनेस चैलेंज 2.0 कार्यक्रम का सफल आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के प्रधानाचार्य एवं राज्य पुरस्कार प्राप्त सुदर्शन शर्मा ने की। इस अवसर पर ब्लॉक नोडल अधिकारी अनिल दलाल, अमनदीप कौर तथा ब्लॉक कोऑर्डिनेटर सलोनी विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित रहीं। कार्यक्रम का संचालन बहादुर सिंह ने किया। प्रतियोगिता में कुल 13 टीमों ने भाग लिया और अपने अभिनव व्यावसायिक विचार प्रस्तुत किए। विद्यार्थियों ने अपने-अपने व्यावसायिक मॉडल के माध्यम से रचनात्मक सोच, टीम भावना और उद्यमशीलता का परिचय दिया। परिणामों की घोषणा के अनुसार राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खरका की टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त किया।

ट्रैफिक नियमों का पालन करें: डीएसपी

कैथल। जाट कॉलेज कैथल में एक विशेष सड़क सुरक्षा एवं ट्रैफिक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया।

कार्यक्रम में डीएसपी ट्रैफिक सुशील प्रकाश, ट्रैफिक थाना प्रभारी इंस्पेक्टर नरेश कुमार तथा उनकी टीम विशेष रूप से उपस्थित रही। डीएसपी सुशील प्रकाश ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि वर्तमान समय में सड़क दुर्घटनाएं अधिकतर लापरवाही और नियमों की अनदेखी के कारण होती हैं। उन्होंने कहा कि अगर हर व्यक्ति ट्रैफिक नियमों का पालन करे, तो सड़क दुर्घटनाओं में काफी कमी लाई जा सकती है। उन्होंने विद्यार्थियों से अपील की कि वे वाहन चलाते समय हेलमेट और सीट बेल्ट का प्रयोग अवश्य करें, ओवर स्पीडिंग से बचें, नशे की हालत में वाहन न चलाएं।

आरकेएसडी महाविद्यालय ने थियेटर की रनर अप ट्राफी जीती

कैथल। आरकेएसडी कॉलेज के सांस्कृतिक विधाओं के विद्यार्थियों ने पानीपत के आर्य कॉलेज में आयोजित अंतर क्षेत्रिय युवा महोत्सव में थियेटर विधा की रनर अप ट्राफी जीतकर फिर से जबरदस्त प्रदर्शन किया। इस विधा में महाविद्यालय ने संस्कृत ड्रामा में प्रथम, सांग में द्वितीय एवं मिमिक्री में द्वितीय स्थान प्राप्त करते हुए कुल प्राप्त अंकों के आधार पर रनर ट्राफी प्राप्त की।महाविद्यालय प्रांगण में पहुंचने पर विजेता विद्यार्थियों को प्रधान प्रबंधन समिति एवं आरवीएस अश्वनी शोरेवाले एवं सम्मानित प्रबंधक समिती ने बधाई संदेश भेजा। प्राचार्य डॉ गगन मित्तल ने सांस्कृतिक विधाओं के ओवरऑल इंचार्ज डॉ. अशोक कुमार अत्रि, सह-संयोजिका प्रो. ऋचा लांग्यान, डॉ राजीव शर्मा, थियेटर विधा की संयोजिका डॉ विनय सिंघल एवं समस्त प्रतिभागियों का स्वागत किया।

आयोजन इलेक्ट्रॉनिक्स विभाग के उत्कृष्ट आयोजन की सराहना की

पोस्टर मेकिंग एवं डिक्लेमेशन स्पर्धा में विद्यार्थियों ने दिखाया दमखम

प्राचार्य डॉ. गगन मित्तल ने विजेताओं को बधाई दी और उन्हें पुरस्कार प्रदान किए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

आरकेएसडी कॉलेज, कैथल के इलेक्ट्रॉनिक्स विभाग द्वारा पोस्टर मेकिंग एवं डिक्लेमेशन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। विभागाध्यक्ष डॉ. राजेश देशवाल ने कॉलेज के प्राचार्य डॉ. गगन मित्तल, कार्यक्रम के सभी निर्णायकों, अन्य संकाय सदस्यों, प्रतिभागियों तथा उपस्थित विद्यार्थियों का स्वागत किया। कॉलेज के अध्यक्ष अश्वनी शोरवाला ने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं विद्यार्थियों में रचनात्मकता, अभिव्यक्ति कौशल और आत्मविश्वास को प्रोत्साहित करती हैं। उन्होंने इलेक्ट्रॉनिक्स विभाग के इस उत्कृष्ट आयोजन की सराहना की और विद्यार्थियों को भविष्य में भी ऐसे कार्यक्रमों में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित किया। प्राचार्य डॉ. गगन मित्तल ने विद्यार्थियों को बताया कि ऐसी गतिविधियों में भागीदारी विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने छात्रों को भाग लेने तक सीमित न रहकर नवाचार और उद्यमिता की दिशा में आगे बढ़ने को प्रेरित किया।

कैथल। प्रतियोगिता में अव्वल रहे विद्यार्थी।

हिमानी और वामन को प्रथम स्थान

इस प्रतियोगिता में हिमानी और वामन को प्रथम स्थान, अंशिका को द्वितीय स्थान, चिराग को तृतीय स्थान तथा अजय और रोहित को सांत्वना पुरस्कार प्राप्त हुआ। डिक्लेमेशन प्रतियोगिता में निर्णायक के रूप में डॉ. शिल्पी अग्रवाल, डॉ. सूरज वालिया और डॉ. कपिल जैन उपस्थित रहे। इसमें 14 विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में हिमानी ने प्रथम स्थान, वामन ने द्वितीय स्थान, मिष्ठी ने तृतीय स्थान तथा कृष ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया। कार्यक्रम के अंत में प्राचार्य डॉ. गगन मित्तल ने विजेताओं को बधाई दी और उन्हें पुरस्कार प्रदान किए। इस अवसर पर कॉलेज के लोक सम्पर्क अधिकारी डॉ. एस.पी. वर्मा, पुस्तकालयाध्यक्ष डॉ. नरेश कुमार तथा कंप्यूटर विज्ञान विभाग के अध्यक्ष डॉ. मतीश गर्ग भी उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

राजकीय महाविद्यालय में कार्यशाला का आयोजन

जींद। राजकीय महाविद्यालय में भूगोल विभाग द्वारा दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें भूगोल विभाग के 85 विद्यार्थियों ने भाग लिया। महाविद्यालय के प्राचार्य प्रोफेसर सत्यवान मलिक ने की। कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य बीए फाइनल ईयर के वोकेशनल कोर्स के विद्यार्थियों के लिए क्वांटम जीआईएस एप्लीकेशन का प्रयोग विभिन्न क्षेत्रों में किस प्रकार किया जाता है।

पराली जलाने से किसान को नुकसान : एसडीएम

जींद । गांव मालवी में एसडीएम होशियार सिंह ने पराली जलाने से होने वाले दुष्प्रभावों को लेकर ग्रामीणों को जागरूक किया। उन्होंने कहा कि पराली जलाने से न केवल पर्यावरण को नुकसान पहुंचाता है बल्कि यह किसानों के लिए भी कई समस्याएं पैदा करता है। एसडीएम होशियार सिंह ने बैठक में कहा कि अगर कोई किसान पराली जलाएगा तो उसे तीन प्रकार के नुकसान होंगे। पहले, उसे जुर्माना भरना पड़ेगा।

बाइक सवारों ने महिला से सोने की बालियां छीनी

जींद। गांव अशरफगढ के निकट बाइक सवार दो युवकों ने पैदल जा रही महिला को बाइक पर लिफ्ट दे सोने की बालियां छीन ली और फरार हो गए। गांव शामलो कलां निवासी कांता ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गांव अशरफगढ़ से पैदल अपने गांव की तरफ जा रही थी। गांव रधाना के निकट बाइक सवार युवकों ने उसे बाइक पर लिफ्ट दे दी। गांव निडानी के निकट पहुंचते ही युवको ने कांता से सोने की बालियां छीन ली और फरार हो गए।

कॉलेज छात्राओं को नाम जप का महत्व बताया

जींद । हिंदू कन्या महाविद्यालय के इतिहास विभाग द्वारा श्री गुरु तेग बहादुर की 350वीं जयंती के उपलक्ष में एक दिवसीय सेमिनार का आयोजन किया गया। सोनी गोयल ने कार्यक्रम का संचालन किया। कोकिला ने श्री गुरु तेग बहादुर के जीवन पर प्रकाश डाला व छात्राओं को नाम जप का महत्व बताया। छात्राओं ने पीपीटी के माध्यम से श्री गुरु तेग बहादुर के बारे में अपने विचार प्रस्तुत किए।

मनरेगा कार्यों को सुचारु रूप से चलाएं : सुनील

जींद। जींद का मनरेगा मेट संगठन अपनी मांग रखते हुए अतिरिक्त उपायुक्त जींद से मिले। अपनी मांग रखते हुए सुनील शर्मा ने कहा कि पिछले कई महीनों से मनरेगा के कार्य बंद है। जिससे ग्रामीण मजदूरों का जीवनयापन मुश्किल हो रहा हैं। मनरेगा मजदूर इस तरह पलायन को मजबूर है। ग्रामीण क्षेत्रों के लिए मनरेगा के कार्य चलना बहुत जरूरी है ताकि गरीब मजदूर का गुजारा हो सकें। हम सरकार से अपील करते हैं कि मनरेगा के सभी कार्यों को सुचारु रूप से शुरू करें।

शरीर के कमजोर हिस्सों को हमले से बचाने के बताए उपाय

राजकीय महाविद्यालय जींद में छात्राओं ने सीखे कराटे के गुर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

राजकीय महाविद्यालय के महिला प्रकोष्ठ द्वारा कराटे कला पर दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को आत्मरक्षा के प्रति जागरूक करना एवं उन्हें आत्मनिर्भर बनाना था। प्राचार्य सत्यवान मलिक ने कहा कि इस प्रकार की गतिविधियां छात्राओं के सर्वांगीण विकास में सहायक होती हैं और उनमें आत्मविश्वास की भावना को प्रबल करती हैं। कार्यशाला का उद्घाटन मुख्य प्रशिक्षक, ब्लैक बेल्ट धारक सिमरन ने किया। उन्होंने छात्राओं को कराटे की सैद्धांतिक और व्यावहारिक जानकारी प्रदान की। सिमरन ने छात्राओं को पंच, ओपन हैंड पंच, फ्रंट किक, ब्लॉक ऑफ ओपन हैंड पंचेज आदि तकनीकों का विस्तार से अभ्यास करवाया। शरीर के कमजोर हिस्सों को हमले से कैसे बचाया जाए और आत्मरक्षा के लिए विरोधी पर प्रभावी हमला कैसे किया जा सकता है। छात्राओं ने इस प्रशिक्षण में उत्साहपूर्वक भाग लिया और आत्मरक्षा के गुरों को बड़े ध्यान से सीखा। उप प्राचार्य डा. रणधीर सिंह ने कहा कि कराटे प्रशिक्षण विद्यार्थियों को न केवल आत्मरक्षा के गुण सिखाता है बल्कि अनुशासन, एकाग्रता और सम्मान जैसे जीवन मूल्यों को भी मजबूत करता है। ऐसे कार्यक्रम विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत आवश्यक हैं और कॉलेज परिसर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करते हैं। महिला प्रकोष्ठ प्रभारी डा. प्रेम पूनम ने छात्राओं को प्रेरित करते हुए कहा कि आत्मविश्वास सबसे बड़ा हथियार है।

जींद। कार्यशाला में कराटे के गुर सीखते हुए छात्राएं।

आधारशिला में स्पोर्ट्स मीट आयोजित

जींद। आधारशिला विद्यालय में बच्चों को खेलों के साथ जोडने के लिए निदेशिका अंजू सिहाग की अध्यक्षता में स्पोर्ट्स मीट का आयोजन किया गया। इसमें कक्षा नर्सरी से यूकेजी के विद्यार्थियों ने षिरकत की। इनमें शामिल खेलों में दौड, सामान्य दौड़, फ्रॉग रेस, लैमन दोड़, रस्साकस्सी इत्यादि खेलों को शामिल किया गया। इसमें बच्चों ने काफी उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस अवसर पर निदेशिका अंजू सिहाग व प्रधानाचार्य सतवीर सिंह गहलावत ने अपने वक्तव्य में बताया कि इस तरह के आयोजन से टीमवर्क व नेतृत्व जैसे महत्वपूर्ण कौशल का विकास होता है। तनाव कम होता है और बच्चों की प्रतिभा को परखने का मौका भी निखरता है। इनसे बच्चों में निर्णय लेने की क्षमता के साथ-साथ स्वयं प्रबंधन आदि का भी ज्ञान होता है।

जींद। तलवारबाजी में पदक विजेता खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

तलवारबाजी में खिलाड़ियों ने मणिपुर में लहराया परचम

■ डीएवी विद्यार्थियों ने छह स्वर्ण पदक व तीन रजत पदक जीते

जींद। डीएवी शताब्दी पब्लिक स्कूल की तलवारबाजी खिलाडिय़ों ने मणिपुर में अपना परचम लहराया। डीएवी प्राचार्या रश्मि विद्यार्थी ने बताया कि 27वीं राष्ट्रीय तलवारबाजी प्रतियोगिता का आयोजन तीन से आठ नवम्बर तक इंफाल मणिपुर में आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में लगभग 600 खिलाडिय़ों ने भाग लिया। डीएवी विद्यालय के खिलाडिय़ों ने अपने अच्छे खेल का प्रदर्शन करते हुए अनेक पदक प्राप्त किये। इसमें कुमारी गौरिका ने सैवर की एकल प्रतियोगिता में रजत पदक व टीम प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक प्राप्त किया। कुमारी लक्षिता गिल ने फॉयल में एकल प्रतियोगिता में रजत पदक व टीम प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक प्राप्त किया। कुमारी कनिका व कुमारी अर्पिता ने सैवर की टीम प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक व कुमारी साक्षी व प्राची ने फॉयल में स्वर्ण पदक प्राप्त कियाए वहीं कुमार अभय ने एप्पी में रजत पदक प्राप्त किया। डीएवी विद्यार्थियों ने कुल छह स्वर्ण पदक व तीन रजत पदक प्राप्त कर अपने विद्यालय, जिले व राज्य का नाम रोशन किया। सभी बच्चों को उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभाशीष दिया।

जुलाना। बुढ़ा खेड़ा लाठर गांव में धरने पर बैठे शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

सुरक्षा की मांग पर अड़े शिक्षक

अध्यापक पर हमले के विरोध में बुढ़ाखेड़ा में दिया धरना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जुलाना

जुलाना क्षेत्र के बुढ़ाखेड़ा लाठर गांव के सरकारी स्कूल में अध्यापक पर हुए हमले के विरोध में बुधवार को शिक्षकों ने स्कूल परिसर में धरना दिया और बच्चों की छुट्टी कर दी गई। शिक्षकों ने मांग की है कि उन्हें सुरक्षा दी जाए। जब तक उन्हें सुरक्षा नही मिलती है तब तक वो स्कूल मे बच्चों को नही पढ़ाएंगे।

गौरतलब है कि मंगलवार को अध्यापक नंद किशोर पर तीन नाबालिग छात्रों द्वारा बर्फ तोडऩे वाले सुए से हमला किए जाने के बाद से शिक्षकों में भारी रोष है। मंगलवार को बूढ़ा खेड़ा लाठर गांव में तीन नाबालिग छात्रों ने अध्यापक नंद किशोर पर अचानक हमला कर दिया था। जिससे वे गंभीर रूप से घायल हो गए। उन्हें तुरंत रोहतक के एक निजी अस्पताल में भर्ती करवाया गया। जहां फिलहाल उनका इलाज चल रहा है। घटना के बाद शिक्षकों ने इसकी शिकायत पुलिस और खंड शिक्षा अधिकारी को दी थी लेकिन अभी तक आरोपियों की गिरफ्तारी नहीं हो पाई है। इसी के विरोध में बुधवार को अध्यापकों ने स्कूल में पढ़ाई कार्य पूरी तरह से ठप कर दिया और स्कूल प्रांगण में धरने पर बैठ गए। उन्होंने प्रशासन से आरोपितों की जल्द गिरफ्तारी की मांग की। जब तक दोषी छात्रों के खिलाफ सख्त कार्रवाई नहीं होतीए तब तक वे कक्षाएं नहीं लेंगे।

कानूनी कार्रवाई की मांग

उन्होंने प्रशासन से शिक्षकों की सुरक्षा सुनिश्चित करने और दोषियों पर कठोर कानूनी कार्रवाई की मांग की है। कार्यवाहक प्राचार्य जयदीप ने बताया कि एक शिक्षक पर छात्रों द्वारा हमला कर घायल कर दिया। उसी के विरोध में स्टाफ ने धरना शुरू किया है। स्कूल से बच्चों की छुट्टी कर दी गई है। जब तक आरोपियों पर कार्यवाही नही होती तब तक बच्चों को नही पढ़ाया जाएगा। स्कूल में भय का माहौल बना हुआ है। जुलाना थाना प्रभारी रविंद्र कुमार ने बताया कि पुलिस मौके पर पहुंच गई थी।

सीधे एसएमओ भर्ती करने का विरोध

■ चिकित्सकों ने मांगों को लेकर सीएमओ को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विस एसोसिएशन ने स्वास्थ्य विभाग में वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी (एसएमओ) की सीधी भर्ती के निर्णय के रोष स्वरूप बुधवार को नागरिक अस्पताल में सीएमओ डा. सुमन कोहली को ज्ञापन सौंपा। इससे पहले मंगलवार को चिकित्सकों ने निर्णय पर रोष जताते हुए काले बिल्ले लगा काम किया था। एसोसिएशन ने चेताया कि डायरेक्ट एसएमओ भर्ती के निर्णय को वापस नही लिया गया तो आगामी कदम उठाने को मजबूर होंगे। सीएमओ को ज्ञापन सौंपते हुए हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विस एसोसिएशन के जिला प्रधान डा. बिजेंद्र ढांडा ने कहा कि पूर्व स्वास्थ्य मंत्री अनिल विज ने एसएमओ की सीधी भर्ती पर रोक लगा दी थी लेकिन अब इस निर्णय को लागू किया जा रहा है। वहीं एसीपी इस समय 5, 10 व 15 वर्ष पर मिल रहा है जिसे 4, 9, 13 व 20 वर्ष पर किए जाने का आश्वासन भी मिला था लेकिन मांगों की तरफ कोई ध्यान नही दिया जा रहा है।

प्रधान डा. बिजेंद्र ढांडा ने कहा कि एसएमओ की डायरेक्ट भर्ती पर रोक लगाते हुए सरकार चिकित्सकों के लिए एनपीए को ऑप्शनल किया जाए।

जींद। मांगों को लेकर सीएमओ को ज्ञापन सौंपते हुए चिकित्सक। फोटो : हरिभूमि

40 छात्राओं ने की एचटेट परीक्षा उत्तीर्ण

नरवाना। सामाजिक संस्था मानव मित्र मंडल की छात्राओं ने एक बार फिर हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा परिणाम में सफलता का परचम लहराया है।

शाखा सचिव नरेश वत्स ने बताया कि जुलाई माह में हुई एचटेट परीक्षा का परिणाम गत दिवस हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी द्वारा घोषित किया गया। तीन लाख से अधिक परीक्षार्थियों में महज सैंतालीस हजार बच्चे उत्तीर्ण हुए। इसका परिणाम 14: रहा जबकि मानव मित्र मंडल की निशुल्क कोचिंग में अध्ययनरत छात्राओं का परीक्षा परिणाम 60: रहा। मानव मित्र मंडल महिलाओं में शिक्षा के प्रसार हेतु प्रतियोगी परीक्षाओं की निशुल्क कोचिंग कक्षाएं आयोजित कर रहा है।

विद्यार्थियों को लूर नृत्य के गुर सिखाए

■ सीआरएसयू में दो दिवसीय लूर नृत्य कार्यशाला का समापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

सीआरएसयू में दो दिवसीय लूर नृत्य कार्यशाला का बुधवार को समापन हुआ। इसमें विशेषज्ञों और विद्यार्थियों ने जमकर अभ्यास किया। कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के सांस्कृतिक निरीक्षक डा. हरविंद्र राणा ने सीआरएसयू विश्वविद्यालय में दो दिवसीय लूर नृत्य कार्यशाला में विद्यार्थियों को लूर नृत्य के गुर सिखाए, लूर नृत्य की बारीकियों से रूबरू करवाया। साथ ही वरिष्ठ कलाकार बुधराम ने अपने विचार सांझा किए। डा. हरविंद्र राणा ने बताया की कुलगुरु प्रो. राम पाल सैनी जिनके मार्गदर्शन में आज विश्वविद्यालय सांस्कृतिक क्षेत्र में आगे बढ़ता जा रहा है। विश्वविद्यालय कुलगुरु प्रो. राम पाल सैनी ने बताया कि यह विश्वविद्यालय के लिए बहुत ही सौभाग्य की बात है कि विद्यार्थी सांस्कृतिक गतिविधियों में अपनी भागीदारी सुनिश्चित करवा रहे हैं और दूसरे विश्वविद्यालय में या स्टेट लेवल प्रतियोगिताओं में भाग लेकर विश्वविद्यालय का नाम रोशन कर रहे हैं। विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों ने रत्नावली फेस्टिवल में 10 में से पांच इवेंट्स में पुरस्कार जीते और हरियाणा स्थापना दिवस पर कला एवं संस्कृति पंचकूला में आयोजित कार्यक्रम में रागिनी प्रतियोगिता में द्वितीय पुरस्कार प्राप्त किया। मुख्यमंत्री ने 75 हजार की पुरस्कृत राशि प्रदान की।

जींद। समापन समारोह में मौजूद विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

इंडस जूनियर विंग में शो एंड टेल प्रतियोगिता का आयोजन

जींद। इंडस पब्लिक स्कूल जूनियर विंग में कक्षा प्रथम के विद्यार्थियों में स्पीकिंग स्किलस, आत्मविश्वास बढाने तथा स्टेज फीयर को दूर करने के उद्देश्य से शो एंड टेल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में इंडस जूनियर्स ने अपनी प्रतिभा का शानदार तरीके से प्रदर्शन किया। विद्यार्थियों ने उत्साह, आत्मविश्वास तथा जोश के साथ अपनी-अपनी प्रस्तुतियां दी। स्पीच में प्रयोग होने वाले प्रॉप्स ने भी प्रस्तुति में चार चांद लगा दिए। सर्वोत्तम प्रस्तुति प्रस्तुत करने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कृत भी किया गया। मुख्यध्यापिका गुरमीत कौर ने विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि इस तरह की गतिविधियों में उन्हें उ त्साहपूर्वक भाग लेना चाहिए और घबरा कर कभी पीछे नहीं हटना चाहिए । इस तरह की गतिविधियों में भाग लेने से उनके आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।

छात्र प्रिंस का राष्ट्रीय स्तर पर चयन

■ हरियाणा ओलंपिक खेलों में बॉक्सिंग में जीता ब्रॉज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

हरियाणा ओलंपिक खेलों में मोतीलाल नेहरू पब्लिक स्कूल के छात्र प्रिंस पुत्र नवीत कुमार ने अद्भुत प्रतिभा और कठिन परिश्रम के बल पर बॉक्सिंग खेल में ब्रॉज (कांस्य) पदक हासिल कर न केवल विद्यालय का बल्कि अपने माता-पिता और पूरे जींद जिले का नाम रोशन किया है।

जो आने वाले समय में हरियाणा राज्य का प्रतिनिधित्व करेगा। विद्यालय में जब प्रिंस अपनी इस ऐतिहासिक उपलब्धि के साथ लौटे तो विद्यालय परिसर में हर्ष और गर्व का वातावरण छा गया। विद्यालय की प्रबंधन समिति एवं समस्त शिक्षकगणों ने उनका मान-सम्मान के साथ स्वागत एवं सत्कार किया। प्रिंस के कोच ने इस सफलता में अहम भूमिका निभाई। उन्होंने बताया कि प्रिंस ने पिछले पांच वर्षों से निरंतर बॉक्सिंग की कठिन ट्रेनिंग ली है।

रोज सुबह और शाम कठोर अभ्यास के साथ-साथ उन्होंने अपनी शिक्षा में भी संतुलन बनाए रखा। प्रिंस के पिता नवनीत ने भी कहा कि यह उपलब्धि उनके पूरे परिवार के लिए सम्मान की बात है।

जींद। प्रिंस को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

वोट चोरी के आरोप गलत साबित हुए

झूठ बोल कर जनता को गुमराह कर रहे राहुल गांधी : डॉ. भारत

जींद। भारतीय जनता पार्टी के अनुसूचित जाति मोर्चा प्रदेश सचिव, चरखी दादरी जिला प्रभारी डा. भारत भूषण टाक ने बताया कि कांग्रेस ने देश में लंबे समय तक राज किया और देश को एक दिशाहीन स्थिति में लाकर खड़ा कर दिया था। परंतु जब से भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अपना पद संभाला है तब से आज तक पूरे विश्व में भारत एक समृद्ध राष्ट्र व विकासशील देशों की श्रेणी में आकर खड़ा हो गया। जिसका नाम दुनिया में बड़े गौरव और सम्मान के साथ लिया जाता है। राहुल गांधी के वोट चोरी वाले सवालों पर कहा कि कांग्रेस की अंदरूनी हालत खराब है। जनता कांग्रेस के नेताओं और नीतियों को नकार चुकी है। वोट चोरी के नाम पर सिर्फ भ्रम फैलाया जा रहा है। देश में लगातार चुनाव हार रही कांग्रेस वोट चोरी के नाम पर जनता को मूर्ख बनाने का असफल प्रयास कर रही है।

भारत भूषण।

विद्यालय अध्यापक संघ की बैठक

उच्च अधिकारियों के वादों पर अध्यापक संघ ने किया मंथन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

अक्षर भवन में हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ की आवश्यक मीटिंग हुई। इसमें शिक्षा मंत्री से मीटिंग की समीक्षा की गई और उच्च अधिकारियों द्वारा किए गए वायदों पर मंथन किया गया। मंत्री द्वारा अधिकतर मांगों पर सहमति जताई गई। निदेशक कार्यालय में पेंडिंग मामलों पर जल्दी से कार्रवाई की जाएगी और जिला सत्र पर जो अनियमितताएं हैं। उनको तुरंत दूर किया जाएगा। अध्यापक संघ बुढ़ाखेड़ा लाठर स्कूल में संस्कृत अध्यापक पर जानलेवा हमला करने की घोर निंदा करता है और अधिकारियों से यह मांग करता है दोषियों पर शीघ्र अति शीघ्र कार्रवाई हो। संघ का एक प्रतिनिधिमंडल शीघ्र ही पीड़ित अध्यापक से मिलेगा। इस अवसर पर संजीव सिंगला, हैप्पी मोर, साधुराम, मामराज, रमेश आदि मौजूद रहे।

मीटिंग में भाग लेते हुए।

विकास कार्यों की जांच करवाने की उठी मांग

जींद। गांव किशनपुरा के ग्रामीणों ने जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी रोहताश वर्मा के मार्फत शिक्षा मंत्री को ज्ञापन भेज कर स्थानीय शहीद महावीर सिंह राजकीय माध्यमिक विद्यालय के मुख्याध्यापक की कार्यशैली पर सवाल उठाते हुए स्कूल में चल रहे विकास कार्यो की उच्च स्तरीय जांच कराने की मांग की है। शिक्षा मंत्री को भेजे ज्ञापन में ग्रामीणों ने कहा कि विद्यालय मुखिया की कार्यशैली से अधिकतर स्कूल का स्टाफ और छात्र अभिभावक तंग है। इसके कारण विद्यालय का शैक्षणिक माहौल खराब हो रहा है। विद्यालय मुखिया बिना किसी को विश्वास में लेकर यह कार्य सिरे चढ़ा रहे है। ऐसा पत्राचार स्कूल प्रबंध कमेटी व पचांयत भी कर चुकी है।

सम्मान | अग्रवाल समाज का प्रतिनिधिमंडल सिरसा से सांसद कुमारी शैलजा से मिला

परिचय सम्मेलन पुस्तिका में कुमारी शैलजा का शुभ संदेश प्रकाशित

प्रतिनिधिमंडल ने कुमारी शैलजा को भेंट की परिचय सम्मेलन पुस्तिका

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

अखिल भारतीय अग्रवाल समाज हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष एवं समाजसेवी डा. राजकुमार गोयल के नेतृत्व में समाज के प्रतिनिधिमंडल ने पूर्व केंद्रीय मंत्री एवं सिरसा लोकसभा से सांसद कुमारी शैलजा से भेंट की।

इस अवसर पर प्रतिनिधिमंडल ने उन्हें उत्तर भारत स्तरीय विवाह योग्य युवक व युवती परिचय सम्मेलन की प्रकाशित पुस्तिका की प्रति भेंट की। इस पुस्तिका में कुमारी शैलजा का शुभ संदेश प्रकाशित है। इस मौके पर सांसद कुमारी शैलजा का पटका डाल कर व भगवान गणेश की प्रतिमा देकर सम्मान भी किया गया। इस अवसर पर सावर गर्ग, पवन बंसल, सोनू जैन, मयंक गर्ग, मनजीत सिंह इत्यादि प्रमुख रूप से उपस्थित रहे।

जींद। कुमारी शैलजा को भगवान गणेश की प्रतिमा भेंट करते प्रधान राजकुमार गोयल।

सांसद ने की टीम की सराहना

इस अवसर पर कुमारी शैलजा ने राजकुमार गोयल और उनकी पूरी टीम की सराहना करते हुए कहा कि समाज को संगठित करने और नई पीढ़ी को एक दिशा देने के लिए ऐसा आयोजन अत्यंत प्रशंसनीय और प्रेरणादायक है। जींद में आयोजित यह सम्मेलन न केवल हरियाणा बल्कि पूरे उत्तर भारत में अग्रवाल समाज की एकताए संस्कार और सामाजिक समर्पण का प्रतीक बन गया है। उन्होंने आगे कहा कि इस तरह के आयोजन समाज को जोडऩे का काम करते हैं। ये कार्यक्रम न सिर्फ विवाह योग्य युवाओं को एक मंच प्रदान करते हैं बल्कि सामाजिक एकता और सहयोग की भावना को भी सशक्त करते हैं। गोयल जैसे समाजसेवियों के प्रयासों से आज अग्रवाल समाज नई ऊंचाइयों को छू रहा है। इस अवसर पर राजकुमार गोयल ने कुमारी शैलजा को समाज के कार्यों और आगामी योजनाओं की जानकारी दी। यह परिचय सम्मेलन समाज के लिए एक ऐतिहासिक कदम साबित हुआ है। कार्यक्रम में समाज के कई गणमान्य सदस्य उपस्थित रहे जिन्होंने कुमारी शैलजा का स्वागत किया और समाज की एकता के संकल्प को दोहराया।