तापमान
अधिकतम 26.0 डिग्री
न्यूनतम 9.0 डिग्री

हरिभूमि
जींद-कैथल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 20 नवंबर 2025

हैबतपुर मेडिकल से मरीजों को भेजा जा रहा जींद अस्पताल 11

भारत माता की सेवा और सम्मान के लिए सभी एकजुट 11

खबर संक्षेप

एक साल से फरार चल रहा हत्या का आरोपित गिरफ्तार

जींद। नरवाना स्थित इंद्रा कालोनी में एक साल पहले हुई हत्या के मामले में फरार चल रहे आरोपित को सीआईए स्टाफ नरवाना ने गिरफ्तार किया है। आरोपित इंदिरा कालोनी निवासी रिंकू हत्या के बाद से फरार था और पुलिस लगातार उसकी छापेमारी के लिए गिरफ्तारी कर रही थी।

कातिलाना हमला करने के मामले में 2 गिरफ्तार

कैथल। थाना तितरम क्षेत्र में एक व्यक्ति पर कातिलाना हमला करने के मामले की जांच थाना तितरम पुलिस के एसआई सुभाष की टीम द्वारा करते आरोपी गांव सारण निवासी संजय व सतीश को काबु कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि गांव सारण निवासी रामकिशन सिंह की शिकायत अनुसार उसका भतीजा कुलमीत भैंसों को लेकर गांव के तालाब की तरफ जा रहा था।

झांसा देकर 15 लाख हड़पने का आरोपी काबू

जींद। शहर थाना सफीदों पुलिस ने यूएसए भेजने का झांसा देकर 15 लाख हड़पने के एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। पुलिस आरोपित से पूछताछ कर रही है। बहादुरपुर निवासी मदन ने गत 16 अप्रैल को पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि उसकी तीरी नगर रामपुरा दिल्ली निवासी राजेंद्र से दिल्ली मे निरंकारी सत्संग में उसकी मुलाकात हुई थी।

दुकान में चोरी के मामले में आरोपी गिरफ्तार

कैथल। कुराड़ स्थित दुकान से सामान चोरी के मामले की जांच एंटी व्हीकल थेफ्ट स्टाफ प्रभारी एसआई प्रदीप कुमार की अगुवाई में एचसी ईशम सिंह की टीम ने करते आरोपी बलियाला जिला फतेहाबाद निवासी सन्नी को गिरफ्तार कर लिया गया। आरोपी न्यायालय के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

मारपीट करने पर आठ युवकों पर मामला दर्ज

जींद। रानी तालाब के निकट युवक से मारपीट करने पर शहर थाना पुलिस ने आठ युवकों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव अमरहेड़ी निवासी संदीप ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि कार्यवश रानी तालाब के निकट माल में आया हुआ था। बाहर निकलने पर उसकी कहासुनी सोनू व उसके साथियों से हो गई। जिस पर सोनू तथा उसके साथियों ने उस पर हमला कर दिया।

मारपीट मामले में चार आरोपी दबोचे

कैथल। युवक का अपहरण करके मारपीट करने के मामले में सीआईए-1 पुलिस द्वारा 4 आरोपियों को काबू कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया की पाई निवासी सचिन की शिकायत अनुसार उसकी पाई निवासी सिकन्दर व सिसमोर निवासी मौन्टी के साथ पुरानी रंजिश है।

मारपीट-जहरीला पदार्थ देने पर पांच नामजद

जींद। दुर्गा कालोनी में महिला से मारपीट करने तथा जबरन जहरीला पदार्थ देने पर शहर थाना पुलिस ने पति समेत पांच लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है।दुर्गा कालोनी निवासी रोबिन की पत्नी कविता ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी किसी बात को लेकर ससुरालीजनों से कहासुनी हो गई।

505 ग्राम अफीम सहित नशा तस्कर गिरफ्तार

कैथल। सीआईए-1 पुलिस द्वारा थाना तितरम क्षेत्र से एक आरोपी को 505 ग्राम अफीम सहित काबू किया गया है। पुलिस प्रवक्ता प्रवीन श्योकंद ने जानकारी देते हुए बताया कि सीआईए-1 प्रभारी एसआई जसवंत सिंह की अगुवाई में एएसआई कमलजीत की टीम शाम के समय गश्त दौरान शुगर मिल कैथल के पास मौजूद थी।

जींद में सात जगह जले धान के अवशेष, पुलिस ने सात किसानों पर दर्ज किया मामला

रोक के बावजूद लगातार पराली जला रहे किसान

अबतक पुलिस 17 धरतीपुत्रों को कर चुकी गिरफ्तार, दस जवान हो चुके सस्पेंड

जींद का एक्यूआई 261, सांस रोगियों की बढ़ रही परेशानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

रोक के बावजूद भी खेतों में लगातार पराली जलाई जा रही है। इस मामले में एसपी कडा संज्ञान लेते हुए दस पुलिसकर्मियों तक को भी सस्पेंड कर चुके हैं। वहीं संबंधित एसडीएम, कृषि विभाग की टीमें भी लगातार फिल्ड में किसानों को जागरूक करने का काम कर रही हैं। बावजूद इसके पराली जलाने के मामलों पर रोक नही लग रही है। जिले में एक ही दिन में सात जगह धान के अवशेष जलाने के मामले सामने आए हैं। जिस पर जिला पुलिस ने सात किसानों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर लिया है। वहीं अबतक 17 किसानों को गिरफ्तार कर लिया है। जिले की आबोहवा जहरीली हो चुकी है। जिले में बुध्धवार को वायु प्रदूषण का सूचकांक 261 तक पहुंचा। जिस कारण अस्थमा रोगियों, बच्चों व बुजुर्गों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। वायु प्रदूषण का यह स्तर पूअर श्रेणी में आता है। इस वायु प्रदूषण के स्तर से स्वस्थ लोग भी बीमार पड़ रहे हैं। जिले में इस समय वायु का प्रदूषण 256 तक पहुंच चुका है। यानि की अस्थमा रोगियों के लिए यह स्तर काफी खतरनाक साबित हो सकता है। 201 से 300 तक वायु को दूषित माना जाता है। इस स्तर के वायु प्रदूषण में सांस लेने से अस्थमा रोगियों को परेशानी हो सकती है। 301 से 400 तक वायु का स्तर काफी खराब हो जाता है। इसमें लोग बीमार पड़ सकते हैं। उनको फेफड़ों की बीमारी हो सकती हैं।

जींद। खेत में जलती हुई पराली। फोटो :हरिभूमि

धान के अवशेषों को आग न लगाएं

कृषि विभाग के उपनिदेशक डा. गिरीश नागपाल ने कहा कि विभाग सब्सिडी पर गाठं बनाने मशीने दे रहा है। जिससे किसान अपनी आमदनी बढ़ा सकता है। वहीं किसानों को पराली न जलाने के लिए भी लगातार जागरूक किया जा रहा है। उन्होंने किसानों से आह्वान किया कि वह धान के अवशेषों को आग न लगाएं बल्कि उनसे आमदनी बढ़ाएं।

ये गिरफ्तार

जिले में अबतक धान के अवशेष जलाने के आरोप में करीब 70 किसानों की गिरफ्तारी हो चुकी है। बुधवार को भी अलग-अलग थानों में 17 किसानों को गिरफ्तार किया गया है। इनमें ललित खेड़ा से सुमेर, सिंधवीखेड़ा से उमेद सिंह, निडानी से पवन, रधाना से रमेश, दालमवाला से धर्मबीर, बराह कलां से राहुल, निडाना से महेंद्र, पौली से श्रीभगवान, मालवी से धर्मबीर और सुरेंद्र, खरैंटी से सुनील, जुलाना से नसीब सिंह, सिंगवाल से प्रवेश, फुलियां कलां से रामबीर, खरड़वाल से सुरेश, मुआना से सुखा और बड़ौदा से नरेंद्र को गिरफ्तार किया है।

नायब तहसीलदार ने बुझाई आग

जींद। पराली प्रबंधन एवं वायु गुणवत्ता नियंत्रण को लेकर प्रशासन निगरानी अभियान चलाया जा रहा है। इसी क्रम में जुलाना के नायब तहसीलदार सिराज खान ने आज क्षेत्र के विभिन्न गांवों, राजगढ़, करेला, खैरेटी, बख्ता खेड़ा, किनाना तथा गतौली का निरीक्षण दौरा किया। निरीक्षण का उद्देश्य किसानों को पराली न जलाने के प्रति जागरूक करना व पर्यावरण संरक्षण को लेकर प्रशासन की प्रतिबद्धता को मजबूत करना था। दौरे के दौरान नायब तहसीलदार को खेत में पराली जलाए जाने की सूचना मिली तो वे तुरंत मौके पर पहुंचे और स्वयं गाड़ी से उतर कर आग को बुझाया। किसान को पराली जलाने के दुष्परिणामों के बारे में बताया और सख्त चेतावनी देते कहा कि पराली जलाना न केवल कानूनन अपराध है बल्कि इससे वातावरण अत्यधिक प्रदूषित होता है।

इन किसानों पर लगा जुर्माना

कृषि विभाग को 16 नवंबर को सूचना मिली थी कि रधाना गांव के खेतों में आग लगी हुई है। इस पर टीम मौके पहुंची और किसान रमेश के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। वहीं दालमवाला गांव में भी विभाग को धान के अवशेष जलने की सूचना मिली थी। जिस पर टीम ने मौके पर जाकर देखा तो धान के अवशेष जले हुए मिले। इस पर टीम ने किसान सुभाष पर जुर्माना लगाया। इसके अलावा बोहतवाला गांव के खेतों में भी धान के अवशेष जलाने की सूचनार मिली थी। जिस पर टीम ने किसान रोहताश से जुर्माना वसूला। वहीं श्रीरागखेड़ा के खेतों में भी धान के अवशेष जलाए गए थे, जिसकी जांच होने पर पता चला कि किसान धर्मबीर और सुखबीर के खेतों में धान के अवशेष जलाए गए थे। इसके अलावा सिंघवाल गांव के खेतों में भी धान के अवशेष जलाने की सूचना मिली थी, जिस पर कृषि विभाग की टीम ने मौके पर पहुंचकर किसान पवन पर जुर्माना लगाया। पिल्लूखेड़ा क्षेत्र के गांव भागखेड़ा में भी धान के अवशेष जलने की सूचना मिली। जिस पर टीम ने धान के अवशेष जलाने के आरोप में किसान सतीश से जुर्माना वसूला।

आमजन अनावश्यक रूप से बाहर न निकलें

शीतलहर के संभावित प्रभावों को देखते आवश्यक कदम उठाने के आदेश जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने बताया कि आगामी शीतलहर एवं पाला के संभावित प्रभावों को देखते जिला प्रशासन पूरी सतर्कता के साथ तैयारियों को सुदृढ़ कर रहा है। सरकार के वित्तायुक्त राजस्व एवं अतिरिक्त मुख्य सचिव द्वारा जारी निर्देशों के अनुपालन में सभी विभागाध्यक्षों को आवश्यक कदम उठाने के आदेश जारी किए गए हैं। बताया कि शीतलहर प्रबंधन एक बहुक्षेत्रीय तथा बहुआयामी प्रक्रिया है। जिसमें स्वास्थ्य, कृषि, पशुपालन, नगर निकाय, पंचायत, बिजली, राजस्व तथा अन्य सभी विभागों की सक्रिय भूमिका अत्यंत आवश्यक है। निर्देश दिए कि बेघर, वृद्ध एवं असहाय व्यक्तियों के लिए विशेष राहत उपाय सुनिश्चित किए जाएं तथा नगर निकाय एवं पंचायत विभाग अपने-अपने क्षेत्रों में नाइट शेल्टर, वार्म सेंटर एवं अस्थायी आश्रय स्थलों को सक्रिय रखते जरूरतमंद को कंबल, भोजन एवं गर्म कपड़ों की उपलब्धता सुनिश्चित करें।

निगरानी बढ़ाई जाए

स्वयंसेवी संगठनों, सामाजिक संस्थाओं तथा समुदाय को भी इस मानवीय कार्य में सहयोग के लिए प्रेरित किया जाएगा। स्वास्थ्य विभाग को निर्देशित किया गया है कि सभी सिविल अस्पताल, सीएचसी एवं पीएचसी शीतलहर से प्रभावित मरीजों के उपचार के लिए पूरी तरह तैयार रहें और पर्याप्त दवाओं, हीटिंग सुविधाओं, प्रशिक्षित स्टाफ तथा एम्बुलेंस सेवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करें। हाइपोथर्मिया, फ्रोस्टबाइट एवं श्वसन संबंधी बीमारियों की निगरानी बढ़ाई जाए तथा आशा, एएनएम को प्राथमिक उपचार के संबंध में विशेष निर्देश जारी किए जाएं। कृषि विभाग को कहा गया है कि किसान भाइयों को पाले से फसल बचाव के उपायों जैसे हल्की सिंचाई, मल्चिंग, नर्सरी एवं पौधों को ढकने, स्प्रे तथा पाले प्रतिरोधी किस्मों के उपयोग के बारे में जागरूक किया जाए। पशुपालन विभाग को निर्देश दिए गए हैं कि पशुओं को ठंडी हवाओं से बचाने, रात्रि के समय शेड को ढक कर रखने, सूखा बिछौना उपलब्ध कराने तथा गर्म चारे की व्यवस्था सुनिश्चित की जाए। नगर निकाय विभाग को स्लम क्षेत्रों सहित पूरे शहर में राहत उपायों, रेन बसेरा, ईंधन, कंबल तथा सुरक्षा व्यवस्था की समीक्षा करने और शीत लहर संबंधी जागरूकता संदेशों को सोशल मीडिया, केबल टीवी एवं रेडियो के माध्यम से व्यापक रूप से प्रसारित करने के निर्देश दिए गए हैं।

ट्रक ने स्कूटी सवार को कुचला, मौत

मिल से खाना खाने के लिए घर जा रहा था सुरेंद्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

चीका में ट्रक चालक ने स्कूटी सवार राइस मिलर को कुचल दिया। हादसे में मिलर की मौके पर ही मौत हो गई। वह स्कूटी पर खाना खाने अपने घर जा रहा था। इस संबंध में मृतक के छोटे भाई ने चीका थाना में शिकायत में बताया कि चीका के सुखदेव ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वे 4 भाई बहन हैं, इनमें से तीन भाई हैं और एक बहन है। उसका बड़ा भाई 62 वर्षीय सुरेंद्र की चीका में राइस मिल है।

पुलिस मामले की जांच कर रही

18 नवंबर को दोपहर के समय उसका भाई सुरेंद्र कुमार मिल में आया हुआ था। दोपहर को करीब डेढ़ बजे वह स्कूटी पर मिल से खाना खाने के लिए अपने घर जा रहा था। उन्होंने बताया कि उसका भाई जैसे ही ट्रक यूनियन पटियाला रोड चीका के पास पहुंचा, तो एक ट्रक ड्राइवर ने तेज गति व लापरवाही से वाहन चलाते हुए उसके भाई को ट्रक के नीचे कुचल दिया। इससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई। शिकायतकर्ता ने कहा कि हादसा ट्रक ड्राइवर की लापरवाही के कारण हुआ है। उन्होंने बताया कि सुरेंद्र के परिवार के पत्नी के अलावा एक बेटा और एक बेटी है। केस दर्ज कर जांच में जुटी पुलिस चीका थाना के जांच अधिकारी जसवीर सिंह ने बताया कि पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

स्वास्थ्यकर्मियों ने काले बिल्ले लगा किया टीकाकरण

- मांगों को लेकर आंदोलनरत हैं एमपीएचडब्ल्यू कर्मचारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

बहुउद्देशीय स्वास्थ्य कर्मचारी एसो हरियाणा के आह्वान पर लंबित मांगों के समाधान न होने के विरोध में बुधवार को एमपीएचडब्ल्यू वर्ग कर्मचारियों ने काली पट्टी बांध कर टीकाकरण किया। स्वास्थ्यकर्मियों ने कहा कि बार-बार पत्राचार एवं ज्ञापन के बावजूद भी सरकार द्वारा मांगों को लगातार अनदेखा किया जा रहा है। जिससे कर्मियों में रोष है। एसो की प्रदेश अध्यक्ष शर्मिला, महासचिव सहदेव आर्य, उप प्रधान सुदेश रानी ने बताया कि आगामी जनवरी माह तक प्रत्येक बुधवार को काले बिल्ले लगा कर टीकाकरण किया जाएगा। राज्य प्रेस सचिव संदीप कुंडू ने कहा कि ऑनलाइन कार्यों के नाजायज भार एमपीएचडब्ल्यू वर्ग पर डालने से मानसिक परेशानी के दौर से गुजर रहे कर्मचारियों ने गत 25 अक्टूबर से ऑनलाइन स्वास्थ्य पोर्टलों पर काम बंद किया हुआ है। जिससे अनमोल, एनसीडी, डिजीज सर्वेलेंस, निरोगी हरियाणा, आयुष्मान भारत, एनीमिया मुक्त भारत, सुरक्षित नारी, सुरक्षित परिवार, यूवीन वैक्सीनेशन सहित कुल ग्यारह पोर्टल ठप पड़े हैं।

जींद। टीकाकरण करते स्वास्थ्यकर्मी। फोटो :हरिभूमि

लंबित मांगें

कहा कि विभिन्न ऑनलाइन कार्यक्रमों के लिए पहले से नियुक्त कर्मचारियों की जवाबदेही तय करवाने, मानव एवं तकनीकी संसाधन उपलब्ध करवाने, एमपीएचडब्ल्यू वर्ग के पदनाम संशोधित करवाने, पदोन्नति एवं कंफर्मेशन सूचियां जारी करने, प्रमोशनल स्केल जारी करने, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन में कार्यरत महिला एमपीएचडब्ल्यू को कैडर के मूल वेतनमान एफपीएल 6 का लाभ देने, ड्रेस, ट्रेवलिंग अलाउंस का लाभ देन,ए रिटायरमेंट बेनिफिट व ग्रेजुएटी का लाभ देने, मेवात व पलवल जिलों में कार्यरत कर्मचारियों को तबादलों का अवसर प्रदान करने, स्वास्थ्य कर्मचारियों को मेवात अलाउंस प्रदान करने, पदों की बहाली सहित खाली पदों को नियमित भर्ती से भरने सहित अनेक मांगें काफी लंबे समय से लंबित हैं।

नागरिक अस्पताल का निरीक्षण करते स्वास्थ्य विभाग के निदेशक डा. सुशील माही।

निदेशक ने किया जींद-सफीदों अस्पताल का दौरा

जींद। स्वास्थ्य विभाग के निदेशक डा. सुशील माही ने बुधवार को सफीदों के नागरिक अस्पताल तथा जींद के नागरिक अस्पताल का दौरा किया। यहां एनसीडी कार्यक्रम के तहत चल रही स्क्रीनिंग का निरीक्षण किया और समीक्षा बैठक लेकर अधिकारियों को अधिक से अधिक स्क्रीनिंग के निर्देश दिए। इसके बाद उन्होंने पीपीपी मोड में चल रहे डायलिसिस सेंटर तथा सीटी स्कैन का भी निरीक्षण किया। डा. सुशील माही दोपहर बाद तीन बजे नागरिक अस्पताल जींद में पहुंचे। इसके अलावा लैब, नई बिल्डिंग में भी बारिकी से निरीक्षण किया। एनसीडी यानी गैर संचारी रोग कार्यक्रम के तहत मरीजों की स्क्रीनिंग की जाती है। इसमें मरीजों में मधुमेहए रक्तचाप की जांच होती है। डा. माही ने कहा कि नागरिक अस्पताल में स्क्रीनिंग का कार्य धीमी गति से चल रहा है। इसे और बढ़ाने की जरूरत है। इसलिए लक्ष्य को पूरा किया जाए। इसके बाद नागरिक अस्पताल में पीपीपी मोड के तहत चल रहे सीटी स्कैन का निरीक्षण किया। यहां उनको सब कुछ ठीक मिला। कहा कि पहले की अपेक्षा नागरिक अस्पताल में मरीजों के लिए सुविधाएं बढ़ी हैं। किसी भी प्रकार से मरीजों को अस्पताल में कोई परेशानी नहीं आनी चाहिए।

सात घंटे ट्रेनों का संचालन रहा बाधित

- दिल्ली-बठिंडा रेलमार्ग पर बहादुरगढ़-आसौदा के बीच स्लैब रखने का कार्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

दिल्ली-बठिंडा रेलमार्ग पर बुधवार को बहादुरगढ़-आसौदा के बीच पुल संख्या 62 पर आरसीसी स्लैब रखने का कार्य हुआ। यह कार्य सुबह सवा दस बजे से लेकर शाम पौने छह बजे तक सात घंटे तक चला। इस कारण जींद-रोहतक रूट पर सात घंटे ट्रेनों का संचालन बाधित रहा। स्टेशन पर सुबह से ही यात्रियों की भीड़ लगी रही थी। कई लोग टिकट लेकर प्लेटफार्म पर पहुंचे थे लेकिन ट्रेनों के न चलने की घोषणा के बाद उन्हें वापस लौटना पड़ा।

जींद। रेलवे जंक्शन पर परेशान यात्री। फोटो :हरिभूमि

यात्री को उठानी पड़ी परेशानी

स्थिति यह रही कि यात्रियों को मजबूरी में रोडवेज और निजी बसों का सहारा लेना पड़ा। 16032 अंडमान एक्सप्रेस श्रीमाता वैष्णो देवी को डायवर्ट किया गया। इसे जींद से गोहाना होते हुए नई दिल्ली भेजा गया। इससे जुलाना, रोहतक, बहादुरगढ़, शकूरबस्ती के यात्रियों को परेशानी हुई। वहीं 12481 श्रीगंगानगर-दिल्ली इंटरसिटी सुपरफास्ट को दिल्ली की बजाय रोहतक तक ही ले जाया गया। इसके चलते ट्रेन नंबर 54034 जींद, पुरानी दिल्ली पैसेंजर, 64912 रोहतक-दिल्ली ईएमयू, 54032 दिल्ली-जाखल पैसेंजर, 64932 जींद-दिल्ली ईएमयू, 64915 ईएमयू दिल्ली-रोहतक, 54031 दिल्ली-जींद पैसेंजर, 54035 दिल्ली-जाखल पैसेंजर और 64931 दिल्ली-जींद ईएमयू ट्रेन रद रही। इस कारण यात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ा। रेलवे स्टेशन अधीक्षक जेएस कुंडू ने बताया कि बहादुरगढ़-.असौदा के बीच आरसीसी स्लैब रखने का कार्य हुआ। यह कार्य साढ़े घंटे चला। इसके कारण सात ट्रेन रद्द हुई वहीं एक को डायवर्ट किया गया।

जिप बैठक में 8 करोड़ के कार्यों को लेकर समीक्षा की

- फंड का 75 % खर्च नहीं कर पाए पार्षद, अफसरों से भी की जवाबदेही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

जिला परिषद की बैठक में कई पार्षदों को पहली लाइन में कुर्सी नहीं मिली तो वे पिछली तरफ बैठे रहे जबकि प्रतिनिधि आगे बैठे रहे। जिला परिषद की बैठक में पिछले बजट के आठ करोड़ से विकास कार्य कराने को लेकर चर्चा हुई। चेयरमैन कर्मबीर कौल ने बताया कि बैठक में विकास कार्यों को लेकर मंथन किया। पिछले आठ करोड़ रुपये के बजट में से कई कार्य सिरे नहीं चढ़ पाए थे। उन कार्यों को लेकर रूपरेखा तैयार की गई। जुलाई माह में हुई बैठक में कई काम पास हुए थे, लेकिन वर्क आर्डर जारी नहीं हो पाए। ये मुद्दा भी बैठक में गूंजा। इनमें एक-दो काम पार्षद ने अपने स्तर पर करवाए हैं, इनकी गुणवत्ता भी जांचने की बात भी रखी गई। इसके बाद ही पेमेंट जारी होने की प्रक्रिया आगे बढ़ेगी। बैठक में 21 में से 20 जिला परिषद पार्षद और छह ब्लाक समिति के अध्यक्ष मौजूद रहे। इस दौरान 15वें वित आयोग के तहत मिले करीब एक करोड़ रुपये के बजट को भी विकास कार्यों में खर्च और वितरण को लेकर चर्चा की गई।

पंजाब-हरियाणा न्यायालय ने लगाई रोक 20 नवंबर को होनी थी कार्रवाई

प्राचीन कपिल मंदिर से संबंधित कृषि भूमि की बोली रुकी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कलायत

कलायत में सांख्य दर्शन प्रवर्तक भगवान कपिल मुनि मंदिर की सदियों पुरानी गद्दी के अधिकार की कानूनी लड़ाई में पंजाब-हरियाणा उच्च न्यायालय ने पुजारी संजय गौतम को बड़ी राहत दी है। बुधवार को दिए गए आदेश के तहत हाई कोर्ट ने संबंधित मामले में दो सप्ताह की समय अवधि तक यथा स्थिति कायम रहेगी। उचित उपायों के लिए पुजारी को सिविल कोर्ट का रुख करने के आदेश दिए है। इसके अनुसार कलायत उप मंडल प्रशासन मंदिर के अधीन आने वाली 136 कनाल 19 मरले की बोली नहीं करवा पाएगा। इसमें जमीन की प्रकृति, कब्जा, उपयोग और हस्तांतरण नहीं कर पाएगा। इसी मंगलवार को एसडीएम ने तहसीलदार अजय कुमार को बोली प्रक्रिया पूरी करने के आदेश दिए थे। इससे पहले प्रशासन जमीन की बोली करवाता न्यायालय ने यथास्थिति कायम रखने के आदेश जारी कर दिए। तहसीलदार ने बताया कि न्यायालय के आदेश के मद्देनजर बोली नहीं होगी।न्यायालय के आदेश की पूरी तरह पालना होगी।पुजारी संजय गौतम के अनुसार इस मामले में राहत के लिए उच्च न्यायालय का दरवाजा खटखटाया गया था। उन्होंने बताया कि कई पीढ़ियों से उनका परिवार मंदिर की जिम्मेवारी संभालता आ रहा है। हाईकोर्ट तक जाने का निर्णय मंदिर पुजारी संजय गौतम करनाल मंडल आयुक्त राजीव रतन द्वारा 9 अक्टूबर को कलायत स्थित महंत देवी देवालय श्री कपिल मुनि मंदिर के संबंध में सुनाए गए फैसले के उपरांत लिया गया है। मंडल आयुक्त ने कलायत एसडीएम अजय हुड्डा को मंदिर का रिसीवर-कम-प्रशासक नियुक्त किया है। इसी क्रम में जमीन की बोली की प्रक्रिया को आगे बढ़ाया जाना था।

कलायत। प्राचीन कपिल मुनि सरोवर। फोटो :हरिभूमि

मंडल आयुक्त के निर्णय से सहमत नहीं: पुजारी

पुजारी संजय गौतम का दावा है उनका परिवार करीब 200 वर्ष से प्राचीन कपिल मुनि मंदिर की देखरेख कर रहा है। साक्ष्य के तौर पर उनके पूर्वजों द्वारा घाट पर लगाया का शिला पत्थर मौजूद है। उस समय से वे परंपरा अनुसार अपने कर्तव्य का निर्वहन कर रहे हैं। वर्तमान में करनाल मंडल आयुक्त द्वारा जो निर्णय सुनाया गया है उससे वे समहत नहीं हैं। इसलिए उन्होंने इस निर्णय के खिलाफ हाईकोर्ट की शरण ली है।

आयुक्त की कोर्ट में पहुंचा था मामला

पूर्व पार्षद दशरथ राणा, रामकुमार राणा व अशोक जैलदार ने बताया कि मंडल आयुक्त करनाल ने प्राचीन कपिल मुनि मंदिर की भूमि के उस विवादास्पद स्वामित्व हस्तांतरण (इंतकाल) को रद्द कर दिया है जो संजय गौतम के पक्ष में हुआ था। इसको लेकर उन्होंने मंडल आयुक्त का दरवाजा खटखटाया था। निर्णय अनुसार धार्मिक संपत्ति का मालिकाना हक किसी एक व्यक्ति को देना जनहित और मंदिर के हित के विरुद्ध है। यह फैसला मुख्य रूप से गौतम द्वारा प्रस्तुत रस्म पगड़ी के दस्तावेजों पर सुनवाई के बाद लिया।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब सर्दी के मौसम में बढ़ जाए जोड़ों का दर्द

मेरी उम्र 58 वर्ष है। सर्दियों में मेरे जोड़ों में दर्द बढ़ जाता है। कृपया कोई ऐसा उपाय बताएं ताकि इस मुश्किल का सामना न करना पड़े।

-कौशल किशोर, रोहतक

सर्दी के मौसम में जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ जाती है। खासकर अधिक उम्र के लोगों को यह दिक्कत ज्यादा होती है। इससे बचने का तरीका यही है कि सर्दी में एक्सपोजर कम से कम करें। अगर निकलना ही पड़े तो पूरी तरह से वूलेन कपड़े पहनकर निकलें। साथ ही खान-पान का विशेष ध्यान रखें और ठंडी या फ्रिज में रखी चीजें खाने से परहेज करें।

मेरी उम्र 26 वर्ष है। सर्दी में डेंड्रफ की समस्या बढ़ जाती है। मुझे इससे बचने के लिए क्या करना चाहिए?

-रोहन, बिलासपुर

सर्दी के मौसम में यह समस्या गर्म पानी से नहाने की वजह से ज्यादा होती है। इससे बचने के लिए आप अधिक गर्म पानी से ना नहाएं। पानी को नॉर्मल कर लें। साथ ही नियमित रूप से बालों को धुलें, ज्यादा दिक्कत हो रही हो तो जरूर आपको एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। अकसर जब मैं सुबह सोकर उठता हूं तो गले के पिछले पार्ट में अकड़न लगती है। कुछ देर में ठीक भी हो जाता है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है?

-राजीव, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लगता है कि आपको सर्वाइकल की दिक्कत है लेकिन बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं है। ऐसे में आपको ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। वह एक्स-रे कराकर इसका कारण पता लगाएंगे और ट्रीटमेंट होगा। फिलहाल आप सर्दी से बचें और रात में सोते समय गले के उस पार्ट को प्रॉपर ढंक कर रखें।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। करीब एक साल से मुझे डाइजेशन की प्रॉब्लम है। भूख नहीं लगती है। कृपया मेरी इस समस्या का कोई कारगर समाधान बताएं।

-सुबीर, राजनांदगांव

उम्र बढ़ने के साथ डाइजेशन सिस्टम स्लो हो जाता है। इसलिए आपको खान-पान में विशेष ध्यान रखने की जरूरत है। ज्यादा तला-भुना खाना नहीं खाना चाहिए। इसके अलावा दोपहर के खाने में सलाद और दही जरूर शामिल करना चाहिए। रात का डिनर बिल्कुल ही हल्का होना चाहिए। सोने से तीन घंटे पहले डिनर हो जाना चाहिए। इस तरह चेंज करने से आपको आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 37 वर्ष है। कुछ दिनों के अंतराल पर मेरे सिर के अगले, पिछले या बीच के हिस्से में रह-रहकर दर्द होता रहता है। कई बार यह बहुत असहनीय हो जाता है, कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-सुकेश, भोपाल

सिर में दर्द कई कारणों से होता है। कई बार गैस की वजह से काफी तेज दर्द होता है तो कई बार इसकी वजह माइग्रेन भी होता है। दर्द कब हो रहा है, कैसे हो रहा है, इस बारे में आपको डिटेल्स बतानी पड़ेगी। बेहतर होगा कि आप एक बार न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लें। वह पूरी हिस्ट्री समझकर ट्रीटमेंट करेंगे।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पेट में दाईं तरफ मीठा-मीठा दर्द बना रहता है। मुझे क्या करना चाहिए?

-राजेश, दुर्ग

आपने यह नहीं बताया कि यह दर्द कितने समय से हो रहा है? कई बार इसकी वजह संक्रमण हो सकता है तो कई बार अन्य कारणों से भी हो सकता है, लेकिन जांच कराए बिना कुछ भी कहना मुश्किल है। आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। आप बगैर डॉक्टर से संपर्क किए कोई भी मेडिसिन ना लें। बाहर का खाना बिल्कुल न खाएं।*

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

अवेयरनेस

अंशु सिंह

विटामिन-डी, कैल्शियम अवशोषण, प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य और समग्र स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ऐसे में अगर इसकी कमी का निदान नहीं हो पाता है, तो उससे डिप्रेशन, एंग्जायटी जैसी मानसिक समस्याओं का खतरा भी बढ़ जाता है। यहां आपको विस्तार से बता रहे हैं विटामिन-डी की महत्ता, इसके प्रमुख स्रोत, इसकी कमी के लक्षण और कमी दूर करने के उपायों के बारे में।

फिजिकल-मेंटल हेल्थ के लिए बहुत जरूरी है विटामिन-डी

आपको शायद पता नहीं होगा कि अपने देश के बड़े वर्ग के लोगों में एक चिंताजनक स्वास्थ्य संकट बढ़ रहा है। वह है विटामिन-डी की कमी। कुछ अध्ययनों के अनुसार प्रचुर मात्रा में धूप होने के बावजूद 70 प्रतिशत से अधिक भारतीयों में इस आवश्यक पोषक तत्व की कमी है।

अकसर कई लोगों की उदासी, गुस्सा, चिड़चिड़ाहट की वजह किसी ना किसी प्रकार की चिंता या भय होता है। यही भय उन्हें अवसाद की दहलीज पर भी ले जाता है। रातों की नींद और चैन उड़ जाते हैं। कारण तलाशने पर कुछ भी हाथ नहीं लगता। मुमकिन है कि कुछ ऐसा हो रहा हो, जो बेवजह की उदासी और भय पैदा कर रहा हो। आपको लग रहा हो कि आप डिप्रेशन के शिकार हैं। कुछ लोग तो एंटी डिप्रेशन मेडिसिन लेना शुरू कर देते हैं, जबकि असली वजह शरीर में विटामिन डी की कमी हो सकती है।

डॉक्टर्स बताते हैं कि विटामिन हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी होते हैं। अब चाहे वो विटामिन-ए हो, विटामिन-बी, सी या विटामिन-डी। विटामिन-डी की कमी गंभीर मानसिक तनाव दे सकती है और हमें इसका पता भी नहीं चल पाता है।

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

हाल के वर्षों में विभिन्न अध्ययनों के जरिए मानसिक स्वास्थ्य में विटामिन-डी की भूमिका का समर्थन करने वाले प्रमाण पाए गए हैं। विटामिन-डी की कमी, खासकर अवसाद और चिंता के लक्षणों को बढ़ा सकती है। कई शोधकर्ता इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि शरीर में विटामिन-डी की कमी से न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर होने की संभावना भी बढ़ जाती है। इतना ही नहीं, भूलने की बीमारी, दुविधा, थकान, मनोदशा में बदलाव, भूख न लगना, दर्द के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि, एकाग्रता की कमी, डर का

बढ़ना, अत्यधिक निराशा या उदासी की भावना, वजन कम होना या बढ़ना, चिंता आदि समस्याएं भी हो सकती हैं। कई अन्य अध्ययनों में अल्जाइमर रोग से पीड़ित लोगों के साथ-साथ संज्ञानात्मक हानि वाले स्वस्थ वयस्कों में विटामिन-डी के स्तर में कमी की बात सामने आई है, जो विटामिन-डी और संज्ञानात्मक कार्य के बीच संबंध का संकेत देती है।

भारत में चिंताजनक है स्थिति

मेडिकल जर्नल नेचर में प्रकाशित एक शोध के अनुसार अफगानिस्तान, ट्यूनीशिया जैसे देशों की लगभग 20 प्रतिशत से भी अधिक आबादी विटामिन-डी की कमी से ग्रसित है। अमेरिका, कनाडा और यूरोप के लोग भी विटामिन-डी की कमी से जूझ रहे हैं। इन देशों में यह आंकड़ा क्रमशः 5.9 फीसदी, 7.4 फीसदी और 13 फीसदी के आस-पास है। एक अध्ययन के मुताबिक, भारत की करीब 70

फीसदी शहरी आबादी विटामिन-डी की कमी से जूझ रही है। जबकि देश में प्रचुर मात्रा में सूर्य की रोशनी उपलब्ध है। इसके बावजूद, लगभग 10 में से 9 व्यक्तियों में इस आवश्यक पोषक तत्व की कमी पाई जाती है।

विटामिन डी की कमी के कारण

लोगों में विटामिन डी की कमी के लिए कई कारक जिम्मेदार हैं। जैसे, शहरीकरण एवं प्रदूषण की वजह से लोगों का ज्यादा समय घर के अंदर रहना, धूप में कम समय बिताना आदि। सूर्य के प्रकाश के संपर्क में न आने की वजह से इसकी कमी, शरीर की विटामिन-डी के संश्लेषण की क्षमता को काफी कम कर देती है। शहरी क्षेत्रों में वायु प्रदूषण का उच्च स्तर एक अवरोधक के रूप में कार्य करता है, जो विटामिन-डी के संश्लेषण के लिए आवश्यक पराबैंगनी-बी (यूवीबी) किरणों को अवरुद्ध करता है। दिल्ली, मुंबई और कोलकाता जैसे घनी आबादी वाले शहरों में विशेष रूप से यह समस्या गंभीर है। इसके अलावा, भारतीय आहार, खासकर शाकाहारी आहार में प्रायः विटामिन-डी से भरपूर खाद्य पदार्थों की कमी होती है, जो वसायुक्त मछली, अंडे की जर्दी और फोर्टिफाइड डेयरी उत्पादों में पाया जाता है।

क्यों जरूरी है विटामिन-डी

दिल्ली एनसीआर (गुरुग्राम) के वरिष्ठ एंडोक्राइनोलॉजिस्ट **डॉ. धीरज कपूर** का कहना है कि 'सनशाइन विटामिन' के रूप में जाने जाने वाला विटामिन-डी, वसा में घुलनशील विटामिन होता है, जो मुख्य रूप से सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने पर त्वचा में संश्लेषित होता है। यह कई शारीरिक कार्यों को पूरा करने जैसे दांतों, मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत बनाने के अलावा मानसिक सेहत से लेकर हृदयाघात, मधुमेह और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों से हमें बचाने में सक्षम है। यह कैल्शियम और फास्फोरस के अवशोषण को सुगम बनाता है। इसकी कमी से ऑस्टियोपोरोसिस, संक्रमणों के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि और मांसपेशियों की कमजोरी सहित कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। साथ ही, ये मनोदशा के नियमन को प्रभावित करती है। इसकी कमी अवसाद और चिंता से जुड़ी हो सकती है।

कैसे काम करता है

हमारे शरीर की मांसपेशियों, हृदय, मस्तिष्क और प्रतिरक्षा प्रणाली में विटामिन-डी रिसेप्टर्स होते हैं। शरीर इस विटामिन को गुर्दे और यकृत तक पहुंचाता है, जहां यह एक सक्रिय हार्मोन में परिवर्तित हो जाता है। इस रूप में यह शरीर को कैल्शियम के अवशोषण में सहायता करता है। आपका शरीर सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने से विटामिन-डी प्राप्त करता है। कुछ खाद्य पदार्थ और सप्लीमेंट्स भी विटामिन-डी के स्रोत हो सकते हैं। सांवले रंग के लोगों के शरीर में मेलेनिन का स्तर अधिक होता है। यह एक ऐसा पदार्थ है, जो मनुष्यों और पशुओं में आंखों, त्वचा और बालों को काला कर देता है। यह रंजकता त्वचा को विटामिन-डी को ठीक से अवशोषित करने से रोकती है।

ऐसे दूर करें विटामिन-डी की कमी

आमतौर पर लोगों का औसतन 90 फीसदी समय घर या दफ्तर के अंदर बीतता है। घर के अंदर बिताए गए समय में वृद्धि के अलावा, ऐसे कपड़े पहनना, जो

त्वचा की अधिकांश सतह को कवर करते हैं या फिर सनस्क्रीन का उपयोग, विटामिन-डी की कमी में योगदान करते हैं। हां, बिना सनस्क्रीन के ज्यादा देर तक धूप में रहने से सावधान रहें, क्योंकि ओजोन परत के पतले होने से सूरज की हानिकारक अल्ट्रावायलेट किरणें आसानी से धरती पर पहुंचती हैं और त्वचा कैंसर के खतरे को बढ़ाती हैं। इसलिए विटामिन-डी की कमी से बचने का सबसे अच्छा तरीका है अपने आहार में मछली, मांस, अंडे की जर्दी, फोर्टिफाइड डेयरी उत्पाद और मशरूम को शामिल करें। साथ ही पर्याप्त धूप लें, जो विटामिन-डी का सबसे प्रमुख स्रोत है।*

लीवर की समस्या से भी हो सकती है कमी

वैद्य डॉ. अमृता शर्मा

आज की जीवनशैली में जहां सूर्य का प्रकाश हानिकारक माना जा रहा है। लोग अपनी त्वचा को धूप से बचाने के लिए शरीर को ढंकते हैं। फैशन उद्योग द्वारा सनस्क्रीन लोशन का प्रचार, वातानुकूलित कमरों में रहना, त्वचा से चिपके कपड़े, उचित आहार और दिनचर्या का अभाव विटामिन-डी की कमी के कारण हैं। कभी-कभी सूर्य के प्रकाश के पर्याप्त संपर्क में आने के बाद भी विटामिन-डी की कमी देखी जाती है। यह लीवर की समस्या के कारण हो सकता है, क्योंकि लीवर विटामिन-डी का उत्पादन करने के लिए सूर्य के प्रकाश का उपयोग करता है। अगर लीवर ठीक से काम नहीं कर रहा है, तो यह विटामिन-डी की कमी का कारण बनता है। विटामिन-डी एक वसा में घुलनशील विटामिन है, इसलिए इस विटामिन के कैप्सूल लेने के बाद भी यदि लीवर ठीक से काम नहीं करता है, तो शरीर के लिए इस विटामिन का उपयोग करना मुश्किल होगा और लाभ के बजाय यह विटामिन कैप्सूल शरीर को नुकसान पहुंचाता है। इसलिए व्यक्ति को सुबह की धूप में सैर करना चाहिए, ढीले कपड़े पहनकर व्यायाम करना चाहिए।

मेडिटेक्नीक

आईवीएफ की सक्सेस रेट बढ़ा सकता है एआई

अब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) का इस्तेमाल आईवीएफ मेडिकल प्रोसीजर में भी किया जा रहा है। एआई, एंब्रियो के पैटर्न को देखकर यह बता सकता है कि उसको किस क्रम में ट्रांसफर करना चाहिए या कौन-सा भ्रूण सबसे बेहतर रहेगा? इस बारे में डिटेल में बता रही हैं, नोवा आईवीएफ फर्टिलिटी सेंटर, गुरुग्राम की फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट **डॉ. रश्मि अग्रवाल**।

आईवीएफ ने दुनिया भर में लाखों दंपतियों को माता-पिता बनने का सपना पूरा करने में मदद की है। अब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस यानी एआई इस क्षेत्र में भी बड़ा बदलाव ला रहा है। एआई डेटा, तस्वीरें और विशेष कंप्यूटर एल्गोरिदम की मदद से ऐसे पैटर्न पहचानता है, जिन्हें आमतौर पर इंसान नहीं देख पाता। इससे डॉक्टरों को इलाज के दौरान ज्यादा सटीक निर्णय लेने में मदद मिलती है। एआई के आने से आईवीएफ

प्रक्रिया पहले से अधिक प्रभावी, सटीक और मरीज के लिए आसान बन गई है।

- एआई, भ्रूण की तस्वीरें देखकर यह पता लगा सकता है कि कौन-से भ्रूण के सफलतापूर्वक गर्भाशय में लगने की संभावना ज्यादा है। यह एल्गोरिदम बहुत बड़े डेटा पर प्रशिक्षित होते हैं, जिससे भ्रूण के विकास में आने वाले छोटे-छोटे बदलाव भी पकड़ में आते हैं। इससे स्वस्थ भ्रूण चुनने की प्रक्रिया सटीक होती है।
- एआई की मदद से फर्टिलिटी विशेषज्ञ हर मरीज के लिए डेटा-आधारित और व्यक्तिगत ट्रीटमेंट डिसाइड कर सकते हैं। एआई हार्मोन के स्तर और दवाओं पर शरीर की प्रतिक्रिया का विश्लेषण करके सही दवा की मात्रा और ओवेरियन स्टिम्युलेशन का समय तय करता है। इससे अंडाणु की गुणवत्ता बढ़ती है और इलाज से अच्छे परिणाम मिलते हैं।

- एआई तकनीक से बने इमेजिंग टूल्स ऐसे शुक्राणु चुन सकते हैं, जिनकी गति और आकार सबसे अच्छा हो। इससे बेहतर भ्रूण बनते हैं और गर्भधारण की संभावना भी बढ़ती है।
- एआई सिस्टम, भ्रूण के विकास को रीयल-टाइम यानी लगातार मॉनिटर करते हैं और किसी भी असामान्यता को तुरंत पहचान लेते हैं। इससे डॉक्टर भ्रूण ट्रांसफर से पहले समय रहते सुधार कर सकते हैं, जिससे गर्भ ठहरने की संभावना बढ़ जाती है।*

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

सर्दी का मौसम शुरू हो चुका है। इस दौरान स्वस्थ और फिट रहने के लिए आपको कुछ आसनों को अपने रूटीन में जरूर शामिल करना चाहिए। हम आपको बता रहे हैं, तीन ऐसे ही कारगर आसन।

रोज करिए ये तीन योगासन इस मौसम में रहेंगे स्वस्थ

सर्दी के मौसम में हमारे स्वास्थ्य की सच्ची रखवाली दवाइयां नहीं बल्कि कई तरह की हमारी शारीरिक गतिविधियां करती हैं। इनमें ही योगासन भी शामिल हैं। सर्दियां शुरू होते ही शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अगर आप कुछ सरल योगासनों को अपने रूटीन में शामिल कर लें तो कई परेशानियों से बचे रहेंगे। ये न केवल इन दिनों हमारे शरीर को गर्म रखते हैं बल्कि मन को भी सक्रिय और उत्साहित रखते हैं, जिससे हम प्रसन्न और एक्टिव रहते हैं। तो आइए जानें ये कारगर तीन सरल योगासन कौन से हैं?

त्रिकोणासनः त्रिकोणासन सर्दी के मौसम में हमें स्वस्थ रखने के लिए बहुत महत्वपूर्ण आसन है। यह खड़े होकर किया जाने वाला आसन है, जिससे हमारा शरीर पर्याप्त खिंचाव हासिल करता है। सर्दी के दिनों में पर्याप्त रूप से त्रिकोणासन कर लिया जाए तो शरीर में जरूरी लचीलापन बना रहता है। इसके चलते हमारी पाचनक्रिया सही रहती है और ठंड से सिकुड़ी मांसपेशियों को राहत मिलती है।

उष्ट्रासनः उष्ट्रासन या कैमल पोज भी उन कुछ गिने-चुने आसनों में से एक है, जो

त्रिकोणासन

सर्दियों में हमें तमाम तरह की परेशानियों से बचाकर रखता है। यह आसन सर्दियों में होने वाली सीने की जकड़न को खोलता है, जिससे ठंडी हवा का प्रभाव खत्म होता है।

उष्ट्रासन

उष्ट्रासन करने से हमारे फेफड़े और हृदय को लाभ होता है। शरीर में गर्माइश बनी रहती है, पाचन बेहतर होता है और शरीर में जरूरी लचीलापन तथा कई तरह के दर्द से राहत मिलती है। उष्ट्रासन नियमित रूप से करने से सर्दियों में हमारे शरीर में ऊर्जा का सतत प्रवाह बना रहता है।

पवनमुक्तासनः पवनमुक्तासन का मूल काम सर्दियों में हमारे पाचन तंत्र को दुरुस्त रखना है, जिससे हमारा शरीर सर्दियों में गैस और अपच की परेशानियों से दूर रहता है। इससे पेट की मांसपेशियां सक्रिय रहती हैं। शरीर में हल्कापन महसूस होता है और ऊर्जा का लगातार प्रवाह बना रहता है, जिससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता दुरुस्त रहती है।

इस तरह इस मौसम में किए जाने वाले ये सीधे सरल तीन आसन हमें बहुत राहत देते हैं। इन आसनों का अभ्यास करने से पहले अनुभवी प्रशिक्षक से इनकी सही विधि जरूर सीख लें।*

उपयोगी फल

शिवचरण चौहान

पपीते में अनेक स्वास्थ्यवर्धक और रोग निवारक गुण होते हैं। यह आसानी से हर कहीं उपलब्ध भी होता है। पपीते के स्वास्थ्यवर्धक गुणों के बारे में आपको विस्तार से बता रहे हैं।

गुणकारी-स्वास्थ्यवर्धक पपीता

भारत में लगभग सभी जगह, सभी ऋतुओं में पपीता आसानी से मिल जाता है। पपीता मीठा, पौष्टिक और सस्ता फल है। पपीता के फल, पत्ते, जड़ और फलों के बीज औषधि के रूप में काम आते हैं। आकार, रंग, गंध और स्वाद में भिन्नता लिए हुए पपीते की अनेक किस्में होती हैं। सामान्यतया सभी पपीते बीजयुक्त होते हैं। किसी में बहुत ज्यादा निकलते हैं तो किसी में गिनती के बीज होते हैं। कच्चे फल का छिलका हरा और गूदा सफेद होता है। यह सब्जी और आचार बनाने में विशेष तौर पर इस्तेमाल किया जाता है। फल के पकने पर छिलके का रंग केसरिया हो जाता है। कृत्रिम ढंग से पकाया गया पपीता जहां पीले रंग का होता है, वहीं डाल पर पका केसरिया रंग का होता है। दिखने में पीले रंग का पपीता अच्छा जरूर लगता है लेकिन पौष्टिक तत्वों और स्वाद की दृष्टि से डाल पर अपने आप पका केसरिया रंग का पपीता श्रेष्ठ होता है। आसानी से पच जाने के कारण पका हुआ पपीता रोगियों को पथ्य के रूप में दिया जाता है।

पपीता के फल को भोजन के बाद खाना उचित होता है। पके पपीते से जैम, मिष्ठान, खीर आदि बनाई जाती हैं, जो स्वादिष्ट और पौष्टिक होती है। जिन व्यक्तियों को लीवर और पाचन संबंधी शिकायत होती है, उनके लिए पपीते का सेवन अत्यंत लाभदायक होता है। आयुर्वेद के अनुसार कच्चा पपीता मलरोधक, वायु तथा कफ को कुपित करने वाला तथा पका हुआ पपीता रस में मधुर, पित्तनाशक, रुचिकारक, भारी और स्वादिष्ट होता है।

मौजूद पोषक तत्वः वैज्ञानिकों का कहना है कि एक पपीते के विभिन्न तत्वों का प्रतिशत इस प्रकार है- जल 89.6 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 9.4 प्रतिशत, खनिज पदार्थ 0.4 प्रतिशत, प्रोटीन 0.5 प्रतिशत होता है। इनके अतिरिक्त कैल्शियम, फॉस्फोरस, लोहा, टार्टरिक एसिड, साइट्रिक एसिड, मैलिक एसिड, विटामिन-ए, बी, सी और डी भी पपीते में पाए जाते हैं। पैप्सिन नामक पदार्थ की उपस्थिति के कारण पपीता का फल पाचन शक्ति में वृद्धि करके मंदाग्नि को दूर करता है। पेप्सिन हमारे द्वारा खाए प्रोटीन पदार्थों का पाचन करता है।

पके हुए पपीते में 'केरोटीन' नामक पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में होता है, जो हमारे शरीर में पहुंचकर विटामिन-ए बन जाता है। फल में 68 से 100 मिलीग्राम तक विटामिन 'सी' होता है। पपीते का नियमित सेवन करने से हमें विटामिन-ए और विटामिन-सी पर्याप्त मात्रा में मिल जाते हैं, जिससे अनेक रोगों से रक्षा करने में हमें मदद मिलती है।

कई तरह से फायदेमंदः पपीते में विटामिन-डी बहुत अधिक मात्रा में मिलता है, जो शरीर के लिए बहुत महत्वपूर्ण एवं आवश्यक है। इससे हड्डियों को ताकतवर बनाया जा सकता है। पपीते का लौह तत्व, रक्त वृद्धि करता है। कैल्शियम शरीर की

हड्डियों को मजबूत करता है। मस्तिष्क और वात जनित रोगों के लिए फॉस्फोरस काम आता है। कार्बोज शरीर में गर्मी पहुंचाता है और प्रोटीन मांसपेशियों की वृद्धि करता है। 100 ग्राम पपीते का गूदा हमें 56 कैलोरी ऊर्जा प्रदान करता है। पपीते का नियमित सेवन करने से स्वास्थ्य और यौवन लंबे समय तक रहता है। इसके अलावा एनीमिया, उदर विकार, अजीर्ण, मंदाग्नि, दुर्बलता, क्षयरोग, दमा, नेत्र और चमड़ी के विकारों से हमारी रक्षा होती है। रोगियों के अलावा सामान्य व्यक्ति को भी पपीता रोज खाना चाहिए। कच्चे पपीते का दूध कीटाणु व कृमि नाशक होने के कारण दाद-खाज, खुजली आदि चर्म रोगों में नियमित रूप से लगाने से उनमें आराम मिल जाता है। कच्चे पपीते का गूदा घाव पर लगाने से घाव बहुत जल्दी भर जाता है। गर्भवती महिलाएं पपीता नियमित रूप से खाएं तो खून की कमी नहीं होगी और बच्चा भी स्वस्थ होगा। शिशु जन्म के पश्चात जब स्तनों में दूध कम आए तब पपीता खाना लाभप्रद होता हैं। अपना दुबलापन मिटाने और शरीर का हृष्ट-पुष्ट बनाने के लिए पपीते का हलुवा या खीर नियमित रूप से खाएं। मंदाग्नि और अजीर्ण रोग से पीड़ित व्यक्ति सुबह नाश्ते में खाली पेट केवल पका हुआ पपीता खाएं। पपीते के पत्तों का रस पीने से खून में आयरन और प्लेटलेट्स बढ़ते हैं। पेट के कैंसर और अल्सर में भी पपीते का सेवन बहुत फायदेमंद साबित होता है।*

खबर संक्षेप

पिस्तौल-जिंदा कारतूस के साथ एक काबू, पूछताछ जारी

जींद। सीआईए स्टाफ ने गांव बराह कलां के निकट एक युवक को काबू कर उसके कब्जे से एक पिस्तौल तथा एक जिंदा कारतूस बरामद किया है। सदर थाना पुलिस ने पकड़े गए युवक के खिलाफ मामला दर्ज कर पूछताछ शुरू कर दी है। सीआईए स्टाफ कर्मी बराह कलां के निकट गश्त कर रहे थे। उसी दौरान युवक पुलिसकर्मियों को देख कर भागने लगा था।

कहासुनी में हमला कर किया घायल, 4 नामजद

जींद। गांव बेलरखां में कहासुनी के चलते हमला कर युवक को घायल पर सदर थाना नरवाना पुलिस ने तीन युवकों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव बेलरखां निवासी अभिषेक ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी गांव के ही दीपक तथा उसके साथियों से कहासुनी हो गई। जिस पर आरोपितों ने डंडों तथा मुक्कों से उसकी पिटाई की।

खेत से सौ मण धान चोरी, मामला दर्ज

जींद। गांव रजाना खेत में छोड़ी गई सौ मण धान को बीती रात चोरों ने चोरी कर लिया। शिकायत के आधार पर पिल्लूखेड़ा थाना पुलिस ने चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव रजाना निवासी वीरेंद्र ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसने सौ मण धान फसल को निकाल कर खेत में छोड़ा गया था। देर रात खाने खाने के लिए घर आ गया। चोरों ने धान फसल को चोरी कर लिया।

मकान का टूटा ताला जेवरात व नकदी चोरी

जींद। झांज खुर्द में बीती रात चोरों ने मकान का ताला तोड़ कर सोना, चांदी के जेवरात, नकदी समेत अन्य सामान को चोरी कर लिया। सदर थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव झांज कलां निवासी नितेश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि बीती रात चोर उसके मकान में घुस आए और कमरे का ताला तोड़ लिया।

गुरुग्राम के लिए निकली युवती संदिग्ध हालात में लापता, केस

जींद। गांव करसोला से गुरुग्राम के लिए निकली नाबालिग लड़की के संदिग्ध हालात में गायब होने पर जुलाना थाना पुलिस ने एक युवक के खिलाफ अपहरण का मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। करसोला निवासी महिला ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी छोटी 15 वर्षीय बहन गत नौ नवंबर को उसके पास से गुरुग्राम के लिए निकली थी। जिसके बाद वह न तो वापस उसके पास लौटी और न ही गुरुग्राम पंहुची है।

आज लगेगा निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर

नरवाना। श्री सिद्धि विनायक सेवा समिति द्वारा जयराम नेत्र दंत प्रसूति एवं सामान्य अस्पताल कैनाल रोड में बैठक का आयोजन जिसमें 20 नवंबर को लगाए जाने वाले फ्री चिकित्सा जांच शिविर की तैयारियों की समीक्षा की। अध्यक्षता समिति के प्रधान कैलाश सिंगला ने की। बताया कि शिविर का उद्देश्य समाज में स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाना व आमजन को बिना शुल्क के विशेषज्ञ चिकित्सकों की सुविधा उपलब्ध कराना है।

सरकार कर रही गिरदावरी बारे टालमटोल : कामरेड

ढांड। ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के जिलाध्यक्ष कामरेड राजकुमार सारसा और जिला सचिव कामरेड कृष्ण चंद ने कहा कि प्रदेश सरकार अभी तक भारी बारिश, जलभराव और बाढ़ से चार महीने पहले बर्बाद हुई फसलों की गिरदावरी भी पूरी नहीं कर पाई है।

जानलेवा हमला करने के दो आरोपी गिरफ्तार

कैथल। मुंदड़ी निवासी युवक पर रंजिश के चलते किए जानलेवा हमले के मामले में सीआईए-1 ने दो आरोपियों को काबू कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया का गाँव मुन्दड़ी निवासी प्रदीप की शिकायत अनुसार वह गाँव में जिम चलाता है, उसकी मुंदड़ी निवासी युग, सुनील व अनिल, विकास तथा प्रवीन के साथ काफी समय से रंजिश चल रही है।

विशेषज्ञ चिकित्सकों की सर्जरी के लिए लगी नागरिक अस्पताल में ड्यूटी

आयुष्मान पखवाड़े का असर: हैबतपुर मेडिकल से मरीजों को भेजा जा रहा जींद

जींद। नागरिक अस्पताल में सर्जरी के लिए लेटे मरीज व नागरिक अस्पताल में दवा के लिए लगी भीड़। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

आयुष्मान भारत योजना के तहत चल रहे आयुष्मान सर्जिकल अभियान को लेकर नागरिक अस्पताल में सर्जरी के लिए विशेषज्ञ चिकित्सकों की डयूटी रोस्टर अनुसार लगाई गई है। ऐसे में संत शिरोमणि धन्ना भगत राजकीय मेडिकल कालेज (हैबतपुर) में जाने वाले मरीजों को उपचार के लिए परेशानी उठानी पड़ रही है। क्योंकि अस्पताल के सर्जनों की डयूटी ही रोस्टर अनुसार डेपुटेशन पर मेडिकल कालेज पर लगाई हुई थी। अब वहां उपचार न मिलने के चलते मरीजों को नागरिक अस्पताल रेफर किया जा रहा है। ऐसे में मरीजों का कहना है कि हैबतपुर मेडिकल कालेज में भी चिकित्सकों की वैकल्पिक व्यवस्था की जानी चाहिए ताकि उपचार मिल सके।

17 से 22 नवंबर तक चलेगा आयुष्मान सर्जिकल अभियान

आयुष्मान पखवाड़े का यह अभियान केंद्र सरकार की महत्वाकांक्षी योजना में शामिल है। जिसका उद्धेश्य ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में सस्ती और गुणवत्तापूर्ण सर्जिकल सेवाएं उपलब्ध कराना है। जींद जिले में इस अभियान के तहत नागरिक अस्पताल को विशेष सर्जिकल कैंप का केंद्र बनाया गया है। हैबतपुर मेडिकल कालेज के विशेषज्ञ डॉक्टरों, जिनमें सर्जन, ऑर्थोपेडिक विशेषज्ञ और अन्य सीनियर चिकित्सक शामिल हैं को यहां तैनात किया गया है। इन डॉक्टरों की अनुपस्थिति में मेडिकल कालेज में नियमित ओपीडी व परामर्श सेवाएं प्रभावित हो रही हैं। वृद्ध सीताराम ने कहा कि उन्हें हैबतपुर मेडिकल कालेज घर से पास पड़ता है। यहां उपचार के लिए आए तो उन्हें जींद अस्पताल भेज दिया गया है।

तीन दिन में हुई 51 सर्जरियां

नागरिक अस्पताल में जनरल सर्जरी दस हुई। 17 नवंबर को गाल ब्लैडर की तीन, हर्निया की तीन व अन्य चार सर्जरियां हुई। इसके अलावा कैटरेक्ट सर्जरी सात हुई। नरवाना नगारिक अस्पताल में 12 सर्जरियां की की गई। इसी तरह 18 नवंबर को जींद अस्ताल में 11 व नरवाना अस्पताल में एक सर्जरी हुई। 19 नवंबर को 10 लोगों का सर्जरी के लिए चयन किया गया। जिनकी सर्जरी प्रक्रिया चली हुई है। नागरिक अस्पताल में बनाए गए पांचों आप्रेशन थिएटर में चिकित्सकों द्वारा लगातार सर्जरी की जा रही हैं। जबकि पखवाड़े के तहत चार दिन शेष हैं। फिटनेस मिलने के बाद ही सर्जिकल ऑपरेशन की प्रक्रिया शुरू की जाती है। यह पखवाड़ा उन मरीजों के लिए फायदेमंद साबित हो रहा है जो लंबे समय से स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे थे और ऑपरेशन करवाने में असमर्थ थे। आयुष्मान भारत योजना के तहत मुफ्त इलाज मिलने के कारण मरीजों के आप्रेश निशुल्क किए जा रहे हैं। सभी मरीजों को ऑपरेशन के बाद आवश्यक दवाइयां और निगरानी सुविधा अस्पताल की ओर से उपलब्ध करवाई जा रही हैं।

हैबतपुर मेडिकल कालेज में वैकल्पिक व्यवस्था की : पीएमओ

नगारिक अस्पताल के पीएमओ डा. रघुवीर पूनिया ने बताया कि मरीजों के ऑपरेशन लगातार किए जा रहे हैं। अभियान का उद्धेश्य अधिक से अधिक मरीजों को मुफ्त सर्जरी उपलब्ध कराना है। हैबतपुर मेडिकल कालेज में वैकल्पिक व्यवस्था की गई है।

शिविर में 75 यूनिट रक्त एकत्रित युवाओं ने बढ़-चढ़कर लिया भाग

- जाट पीजी महाविद्यालय में रक्तदान शिविर का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

जाट पी.जी महाविद्यालय कैथल के प्रांगण में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। यह शिविर जाट कॉलेज की एनएसएस, एनसीसी, यूथ रेडक्रॉस यूनिट एवं जिला रेड क्रॉस सोसाइटी के तत्वाधान में लगाया गया। इस रक्तदान शिविर में मुख्य अतिथि के रूप में जाट हाई स्कूल सोसाईटी के प्रधान राजकुमार बैनिवाल ने शिरकत की। उनके साथ जाट हाई स्कूल सोसाइटी के उप प्रधान बलजिंदर सिंह बनवाला, महासचिव एडवोकेट रश्मि ढुल, खजांची बलकार नैन, जाट कॉलेज प्राचार्य डॉ दिनेश सिंह ढिल्लों भी उपस्थित रहे। सर्वप्रथम मुख्य अतिथि एवं अन्य अतिथियों ने देवी सरस्वती मां की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलित किया। जाट हाई स्कूल सोसाईटी के प्रधान राजकुमार

कैथल। रक्तदाताओं को बैज लगाते जाट संस्था के प्रधान राजकुमार बेनीवाल।

बैनीवाल ने रक्तदाताओं को बेज लगाकर रक्तदान करने के लिए उत्साह बढ़ाया। इस रक्तदान शिविर में 75 यूनिट रक्तदान किया गया। जाट कॉलेज के एनसीसी कैडेट्स एवं स्वयंसेवकों व यूथ रेडक्रॉस वॉलिंटियर ने भी बढ़-चढ़कर भाग लिया। इस अवसर पर प्रधान राजकुमार बेनीवाल ने अपने व्याख्यान में बोलते हुए कहा कि रक्तदान महादान है। रक्तदान के पहले 48 घंटे के भीतर रक्तदाता का शरीर खोई हुई लाल रक्त कोशिकाओं की पूर्ति शुरू कर देता है।

ये रहे मौजूद

इस दौरान जाट हाई स्कूल सोसाइटी के महासचिव एडवोकेट रश्मि ढुल, प्राचार्य डॉक्टर दिनेश सिंह ढिल्लों, नरेश राणा, सुशील कुमार, डॉ संदीप धारीवाल, नरेश कुमार व प्रदीप ने भी छात्रों के साथ रक्तदान किया। इस अवसर पर ब्लड बैंक के तकनीकी अधिकारी गुलाब सिंह, काउंसलर विजेता, नर्सिंग अधिकारी तान्या, रामजीलाल, डॉ बीरबल सिंह, पवन कुमार डॉक्टर लाभ सिंह, अजीत ढुल,सनी चौशाला, स्वतंत्र, पाल सिंह आदि उपस्थित रहे।

सर्दियों में स्वास्थ्य के प्रति अनदेखी गर्भवतियों पर पड़ेगी भारी : डा. अमन

डा. अमन चहल

कैथल। सर्दियों का मौसम शुरू हो चुका है। ऐसे में खुद का ख्याल रखना बेहद जरूरी होता हैं। तापमान 10 डिग्री सेल्सियस से भी कम हो चुका है। ऐसे मौसम में त्वचा के रूखेपन और संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है लेकिन गर्भवती महिलाओं को तो इसका ज्यादा ध्यान रखना चाहिए। अमन अस्पताल करनाल रोड कैथल की चिकित्सक डा. अमन चहल ने बताया कि अक्सर देखने में आया है कि सर्दियों के मौसम में अधिकतर महिलाएं कम पानी पीते हैं जिससे डिहाइड्रेशन की समस्या होती है। इससे सर दर्द, चक्कर आना, ऐंठन भी हो सकती है। खासकर ठंड के महीना में विटामिन डी की कमी हो सकती है। इससे मां की प्रतिरक्षा प्रणाली प्रभावित होती है और भ्रूण की हड्डियों का स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। बता दें कि सर्दियों में अधिकतर दरवाजे और खिड़कियां बंद रहती हैं इसलिए घर में वेंटिलेशन काम हो जाता है। जिससे वायरस और अपशिष्ट कारण हवा में बने रहते हैं इसका किसी भी अस्वस्थ के साथ थोड़ा सा संपर्क भी आसानी से संक्रमण बुखार और गर्भवती महिलाओं में जटिलताओं का कारण बन सकता है। इस दौरान निमोनिया, मधुमेह और बुखार से जुड़े लक्षण और भी गंभीर हो सकते हैं।

आहार में करें शामिल

डा. अमन चहल ने बताया कि सर्दियों में गर्भवती महिलाओं को अपने घर पर बना हुआ गरम सूप, दाल, चिकन, ताजा फल, सब्जियां, विटामिन सी से भरपूर फल खाने चाहिए। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आपको अपने आहार में दूध, पनीर, दाल, एंड मेवे जैसे प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ शामिल करने चाहिए।

कैथल। खिलाड़ियों को सम्मानित करते एमडीएन ग्लोबल के पदाधिकार।

एमडीएन ग्लोबल स्कूल का शानदार प्रदर्शन

कैथल। एमडीएन ग्लोबल स्कूल कैथल के होनहार विद्यार्थियों ने 8वीं राज्य स्तरीय रोलर स्केटिंग बास्केटबॉल प्रतियोगिता 2025 सोनीपत में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय व जिले का मान बढ़ाया। प्रतियोगिता में कनिष्ठ बालिका वर्ग (अण्डर-14) में पावनी और समीक्षा ने बेहतरीन तालमेल व दमदार खेल दिखाते हुए स्वर्ण पदक जीता, वहीं किशोर बालक वर्ग (अण्डर-17) में विश्वास और चेतन ने शानदार प्रदर्शन कर कांस्य पदक प्राप्त किया। इन उपलब्धियों के आधार पर इन छात्रों का चयन राष्ट्रीय प्रतियोगिता, आगरा के लिए हुआ है, जो विद्यालय के लिए अत्यंत गर्व की बात है।
प्रतियोगिता से लौटने पर विद्यालय परिसर में उत्साहपूर्ण वातावरण रहा। निदेशक डॉ. विनोद कुमार, अध्यक्ष निधि कंसल तथा प्रबंधक गौरव गर्ग ने सभी विजेता खिलाड़ियों का फूलमालाओं के साथ गर्मजोशी से स्वागत किया।

बिशनपुरा विद्यालय में जिला स्तरीय प्रतिभा खोज कार्यक्रम का आयोजन

- 9वीं से 12वीं के अलग-अलग वर्गों में विद्यार्थियों ने लिया भाग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जिला स्तरीय प्रतिभा खोज कार्यक्रम का आयोजन बुधवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बिशनपुरा में किया गया। इसमें छठी से आठवीं व 9वीं से 12वीं कक्षा के अलग-अलग वर्गों में विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्राचार्य सुरेंद्र मलिक ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। जबकि मंच संचालन रंगकर्मी रमेश भनवाला ने किया। विद्यार्थियों ने म्यूजिकल वोकल, थियेटर, सोलो डांस,

जींद। प्रतियोगिता में विजेता बच्चों को सम्मानित करते हुए।

विजुल आर्ट जैसी विधाओं में भाग लिया। छठी से आठवीं व 9वीं से 12वीं कक्षा के दो अलग-अगल वर्गों में प्रतियोगिता करवाई गई थी। जिसमें जिलेभर से 200 विद्यार्थियों ने भाग लिया। मुख्यातिथि के तौर पर समग्र शिक्षा अभियान से डीपीसी रितु पंघाल ने शिरकत की। उन्होंने कहा कि इस तरह की प्रतियोगिताएं विद्यार्थियों के अंदर छिपी प्रतिभा को बाहर निकालती हैं और उन्हें मंच प्रदान करती हैं।

शोधार्थियों से सम्मानजनक व्यवहार करें विवि: बिजेंद्र

जींद। जजपा के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य बिजेंद्र नायडू ने हरियाणा के विवि में शोधार्थियों के प्रति निष्पक्ष और सम्मानजनक व्यवहार की मांग की है। कहा कि प्रदेश के सभी विश्वविद्यालयों विशेषकर एकमात्र केंद्रीय विश्वविद्यालय में, विभिन्न विचारधाराओं से जुड़े शोधार्थियों को समान अवसर मिलना चाहिए। नायडू का कहना है कि शोध का विषय चुनते समय किसी भी विचारधारा के प्रति पक्षपात नहीं होना चाहिए। उन्होंने स्पष्ट किया कि यदि कोई शोधार्थी सत्तारूढ़ दल से जुड़े विषय को चुनता है तो हमें उससे आपत्ति नहीं होनी चाहिए लेकिन यह अवसर सभी विचारधाराओं के छात्रों को समान रूप से प्राप्त होना चाहिए। नायडू ने आरोप लगाया कि केंद्रीय विश्वविद्यालय में विपरीत विचारधारा से जुड़े छात्रों को जानबूझ कर ऐसे गाइड दिए जा रहे हैं, जो उन्हें शोध प्रक्रिया में अनावश्यक रूप से परेशान करते हैं।

संदीप ने 10 मीटर एयर राइफल स्पर्धा में अद्भुत प्रदर्शन कर दो स्वर्ण पदक जीते

- छठी क्षेत्रीय पैरा निशानेबाजी चैंपियनशिप में छाए आरकेएसडी कालेज के खिलाडी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

आरकेएसडी कॉलेज कैथल के पैरा शूटर संदीप ने देहरादून में आयोजित छठी क्षेत्रीय पैरा निशानेबाजी चैम्पियनशिप 2025 में शानदार प्रदर्शन करते कॉलेज और क्षेत्र का नाम रोशन किया। संदीप कुमार ने 10 मीटर एयर राइफल (पैरा) स्पर्धा में अद्भुत प्रदर्शन करते हुए दो स्वर्ण पदक जीते। उन्होंने क्रमशः 399 में से 400 तथा 387 में से 400 का उत्कृष्ट स्कोर बनाकर अपनी श्रेष्ठता

कैथल। खिलाड़ियों को सम्मानित करते कॉलेज अध्यक्ष अश्वनी शोरवाला व अन्य।

साबित की। इसके अतिरिक्त, 50 मीटर राइफल स्पर्धा में भी दमदार प्रदर्शन करते कांस्य अपने नाम किया। संदीप के प्रशिक्षक संजू ने उनकी उपलब्धि पर खुशी व्यक्त करते कहा कि संदीप की मेहनत, अनुशासन और निरंतर अभ्यास ने उन्हें यह गौरव दिलाया है। कॉलेज अध्यक्ष अश्वनी शोरवाला और कॉलेज प्राचार्य डॉ. गगन मित्तल ने संदीप कुमार और उनके प्रशिक्षक को बधाई दी।

रानी लक्ष्मीबाई के जीवन से प्रेरणा लेने का आह्वान

कलायत। रानी लक्ष्मीबाई को याद करते विद्यार्थी और स्टाफ सदस्य

कलायत। झांसी की रानी लक्ष्मीबाई की जयंती के अवसर पर राजकीय कन्या वमावि में प्रधानाचार्य डॉ.रामगोपाल की अध्यक्षता में 1857 की वीरांगना रानी लक्ष्मीबाई की वीरता पर आधारित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का सफल आयोजन किया गया। प्रधानाचार्य ने कहा कि ऐसा आयोजन छात्रों में देशभक्ति, जागरूकता और क्रांतिकारियों के विचारों के प्रति सम्मान को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का संचालन अर्थशास्त्र प्रवक्ता विश्व प्रताप सिंह राणा द्वारा कुशलतापूर्वक किया गया। छात्राओं ने रानी लक्ष्मीबाई के जीवन से प्रेरणा लेकर समाज और राष्ट्र के निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाने का संकल्प लिया। सभी छात्राओं ने बड़े उत्साह और तैयारी के साथ प्रतियोगिता में भाग लिया।

यूनिटी मार्च को विधायक सतपाल जांबा ने हरी झंडी दिखाकर

भारत माता की सेवा और सम्मान के लिए सभी एकजूट

सरदार पटेल ने देश को एकता के सूत्र में बांधकर को मजबूत करने का कार्य किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

विधायक सतपाल जांबा ने कहा कि सरदार वल्लभ भाई पटेल ने देश को एकता के सूत्र में बांधकर देश को मजबूत करने का कार्य किया था। उनका जीवन हमें यह सिखाता है कि जहां एकता होती है, वहां असंभव भी संभव हो जाता है। इनके द्वारा किए गए कार्य से आज हम एक मजबूत, एकजुट और

कैथल। विधायक सतपाल जांबा कस्बा पूंडरी में निकाले जा रहे यूनिटी मार्च में भाग लेते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

अखंड भारत का सपना जी रहे हैं। हम सभी को उनके मार्गदर्शन पर चलकर सभी भारतवासी को एकजुट रहना है। विधायक सतपाल जांबा बुधवार को डीएवी स्कूल पूंडरी में सरदार वल्लभ भाई पटेल की 150वीं जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित यूनिटी मार्च कार्यक्रम के दौरान संबोधित कर रहे थे। विधायक ने इससे पहले सरदार वल्लभ भाई पटेल के चित्र पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। विधायक सतपाल जांबा ने कहा कि हमारा देश विविधताओं से भरा हुआ है, जिसमें भाषा अलग, बोली अलग, परिधान अलग, संस्कृति अलग, लेकिन हमारी आत्मा एक है। भारत माता की सेवा और सम्मान के लिए सभी एकजूट हैं। सरदार वल्लभ भाई पटेल ने अपनी दूरदृष्टि, कठोर इच्छा शक्ति और अदभूत नेतृत्व से 562 रियासतों को एक सूत्र में पिरोकर अखंड भारत का निर्माण किया। आज दुनिया तेजी से बदल रही है। चुनौतियां भी बढ़ रही है, लेकिन इनका सामना हम तभी कर पाएंगे, जब हमारी ताकत एवं एकजुटता होगी। इस यूनिटी मार्च का उद्देश्य केवल रैली निकालना नहीं है, बल्कि हर नागरिक को यह याद दिलाना है कि एकता ही हमारी शक्ति है। विधायक ने कहा कि हम राजनीति स्पर्धा में भले ही अलग हो, पर राष्ट्रहित में हम सब एक है।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर चेयरपर्सन प्रतिनिधि राकेश गोस्वामी, प्रिंसीपल साधना बख्शी, भाजपा नेत्री निधि मोहन, लाभ सिंह जांबा, ड. बलविंद्र मेहल, सन्नी जांबा, सुरेश संधु, कृष्ण शर्मा पिलनी, राम प्रसाद कैनवाल, मदन मोहन, प्रमोद शर्मा, सुरेश सिंगला, मोहित नेहरा आदि मौजूद रहे।

हरिभूमि बम्पर इनामी योजना-2025 के विजेताओं के नाम

तेरहवां पुरस्कार (सांत्वना पुरस्कार) (1 से 50)

❖ शिव कुमार सुपुत्र श्री राम प्रकाश, 23 प्रेम कॉलोनी, वार्ड नं. 14, सोनीपत ❖ सरिता पुत्री श्री महाबीर निवासी 605/25, आर्य नगर सोनीपत ❖ श्री उमेद सिंह सुपुत्र स्व. श्री चिरंजी सिंह, गांव न्यौला, तह. व जिला झज्जर ❖ राजेश सुपुत्र श्री बलबीर, रोहद, बहादुरगढ, झज्जर ❖ रामकुमार सुपुत्र श्री मामन सिंह, रोहद, बहादुरगढ, झज्जर ❖ रमेश कुमार सुपुत्र श्री कुल्लु राम म. नं. 1022/1, गली नं. 1, कुतुबपुर, रेवाडी ❖ हरीराम अग्रवाल सुपुत्र श्री रामेश्वर दयाल अग्रवाल ❖ गोपीराम सुपुत्र श्री सुरजभान, खातोद, महेन्द्रगढ़ ❖ किशोरी लाल सुपुत्र श्री छैलू राम, गांव हसनपुर, बोचड़िया, अटेली, महेन्द्रगढ़ ❖ श्री राम किशन सुपुत्र श्री तुलसी राम जी, गांव फाजिलपुर, सोनीपत ❖ अनिल सिंगला सुपुत्र श्री देवी राम, 945/30, विकास नगर, ककरोई रोड, सोनीपत ❖ सुमन धर्मपत्नी अनिल कुमार 1019/16, दहिया कॉलोनी, सोनीपत ❖ मधुक सुपुत्र श्री राजेश कुमार राम गली, उत्तम नगर, वार्ड नं. 20, गोहाना, सोनीपत ❖ महक सुपुत्री श्री सतीश कुमार 79/22, विशाल नगर, सोनीपत ❖ सुभाष चन्द सुपुत्र श्री राम दास, म. नं. 1293, सेक्टर-15, सोनीपत ❖ राहुल सुपुत्र श्री जसवंत सिंह, ककरोई, सोनीपत ❖ प्रिया सुपुत्री परवीन कुमार, 83 चावला कॉलोनी, सोनीपत ❖ शिवांगी पाण्डे सुपुत्री श्री मयंक दुरेजा, म. नं. 83, एच.बी.सी. सोनीपत ❖ सोनी सुपुत्री श्री रवि प्रहलाद, म. नं. 20 चिंतपूर्णी कॉलोनी, मुरथल रोड, सोनीपत ❖ हेमलत्ता भरंगर धर्मपत्नी मान सिंह, 323 शाह सदन, मॉडल टाउन, सोनीपत ❖ निर्देश कुमार सुपुत्र श्री जयकरण गांव रोहणा, खरखौदा, सोनीपत ❖ राकेश कुमार सुपुत्र श्री रामसिंह, 750/10D, ओल्ड हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी, सोनीपत ❖ शशि रानी धर्मपत्नी श्री राकेश वधवा, 246, एचबीसी, सोनीपत ❖ कायरा सुपुत्री श्री मनोज कुमार, 271/10, चावला कॉलोनी, सोनीपत ❖ दीपक रावत सुपुत्र श्री महेन्द्र सिंह रावत, 19/9, न्यू सब्जी मण्डी, सोनीपत ❖ रामपाल सुपुत्र श्री रामेश्वर, छिछड़ाना, गोहाना, सोनीपत ❖ सरिता धर्मपत्नी श्री महाबीर, 605/25, आर्य नगर, सोनीपत ❖ महाबीर सुपुत्र श्री बाहल सिंह, 65/25 आर्य नगर, सोनीपत ❖ आयुष सुपुत्र श्री बिजेन्द्र, आर्य नगर, सोनीपत ❖ राजवंती धर्मपत्नी श्री महाबीर सिंह, आर्य नगर, सोनीपत ❖ ओमसिंह सैनी सुपुत्र श्री ज्ञानी राम सैनी, सैनी टी स्टाल, देवीलाल चौक, मुगलपुरा, गोहाना, सोनीपत ❖ जितेन्द्र सुपुत्र श्री विरेन्द्र, गांव छपरा, गोहाना, सोनीपत ❖ रामकृष्ण सुपुत्र श्री उमा चरण, 181, सैक्टर 15, पंचकूला ❖ दिव्या सुपुत्री जगदीश, विशकर्मा मंदिर रोड, घरौंडा, करनाल ❖ सनाया सुपुत्री धीरज चुटानी मं नं. 100 सैक्टर 8, पंचकूला ❖ ममता, आर्य बाल भारती पब्लिक स्कूल, घरौंडा, करनाल ❖ हितेश सुपुत्र श्री विजेन्द्र कुमार जुलाना, जीन्द ❖ बलजीत सुपुत्र श्री हवा सिंह गांव गतौली, जुलाना, जीन्द ❖ प्रवेश सुपुत्र श्री राजेश, जुलाना वार्ड 2, जीन्द ❖ अमित सुपुत्र श्री राजेश, जुलाना, जीन्द ❖ सुशील कुमार सुपुत्र मोहन लाल अत्तर सिंह ❖ सितेन्द्र पुत्र श्री फूल सिंह घटौली, जुलाना, जीन्द ❖ दयाराम सुपुत्र श्री जिले सिंह, जामनी बस स्टैण्ड, पुलिस स्टेशन, सफीदों, जीन्द ❖ हरीश सुपुत्र श्री प्रकाश चन्द्र, जुलाना, जीन्द ❖ मोहनलाल सुपुत्र श्री भीम सैन वार्ड नं. 11, जुलाना, जीन्द ❖ नफे सिंह सुपुत्र श्री रामकिशन, म. नं. 2748/29, विकास नगर, भिवानी रोड, जीन्द ❖ महेन्द्र सिंह सुपुत्र श्री रामधारी, वार्ड नं. 23, राम कॉलोनी, जीन्द ❖ रमेश चन्द सुपुत्र स्व. श्री केहर सिंह म. नं. 924/29, राम नगर, रोहतक रोड, जीन्द ❖ राजबीर सिंह सुपुत्र श्री फते सिंह म.नं. 1872/24, जीव कृष्णा कॉलोनी, जींद ❖ सुमन देवी धर्मपत्नी विकास गिल, नजदीक सैक्टर 11, विजय नगर, जीन्द

क्रमशः

शेष विजेताओं की सूची अगले अंक में देखें

आवश्यक सूचना :

1. सभी पुरस्कारों का वितरण 1 दिसम्बर 2025 से किया जाएगा।
2. पुरस्कार संख्या 1 से 3 तक के विजेताओं को हरिभूमि मुख्यालय, नजदीक इंडस पब्लिक स्कूल, रोहतक से पुरस्कार प्राप्त हो सकेंगे।
3. पुरस्कार संख्या 4 से 13 उपहार के विजेताओं को संबंधित हरिभूमि कार्यालय अभिकर्ता से पुरस्कार प्राप्त हो सकेंगे।
4. यदि किसी भी पुरस्कार पर सरकार के नियमानुसार टी.डी.एस. लागू होगा तो विजेता को लागू टी.डी.एस. की राशि हरिभूमि कार्यालय में एडवांस में जमा करनी होगी।
5. पुरस्कार प्राप्त करने के लिए आपको अपने साथ पुरस्कार विजेता की फोटो आईडी की फोटो प्रति जमा करनी होगी। मूल प्रति को मिलान हेतु साथ में लाना अनिवार्य है।
6. अधिक जानकारी के लिए आप निम्न नम्बरों पर हरिभूमि प्रसार विभाग में प्रात: 11.00 से सायं 4.00 बजे तक सम्पर्क कर सकते हैं :- फोन : 9253681019-20

- कार्यालय पता -

हुड्डा कॉम्पलेक्स, डी.आर.डी.ए. के सामने, जीन्द
हरिभूमि कार्यालय, करनाल रोड, जाट स्टेडियम के सामने, कैथल
फोन : 8295157800, 8814999186, 8814999166, 9253681005

खबर संक्षेप

श्मशान भूमि में हनुमान की भव्य प्रतिमा स्थापित

कलायत। कलायत के प्राचीन कपिल मुनि सरोवर तट पर स्थित श्मशान भूमि में बुधवार को पंचमुखी हनुमान जी की विशाल प्रतिमा स्थापित की गई। इसके साथ ही धर्म नगरी के रूप में विख्यात कलायत को सांस्कृतिक रूप से एक नई पहचान मिली। पंचमुखी हनुमान की यह प्रतिमा नगर में अब तक की सबसे विशाल है।इसके चलते नगर एक ऐतिहासिक और दिव्य क्षण का साक्षी बन गया। रामबाग परिसर में 21 फ़ीट ऊंची पंचमुखी हनुमान की विशाल एवं अलौकिक मूर्ति का भव्य स्थापना समारोह अत्यंत श्रद्धा, उल्लास और धार्मिक माहौल के बीच सम्पन्न हुआ।

स्पेशल डिटेक्टिव इंचार्ज रमेश चंद बने इंस्पेक्टर

कैथल। स्पेशल डिटेक्टिव यूनिट इंचार्ज रमेश चंद को सब इंस्पेक्टर से इंस्पेक्टर के पद पर पदोन्नत किया गया है। कार्यालय पुलिस अधीक्षक में एसपी उपासना ने उन्हें इंस्पेक्टर के स्टार लगाकर सम्मानित किया। एसपी उपासना ने कहा कि रमेश चंद उन अधिकारियों में से हैं जिन्होंने हर परिस्थिति में जिम्मेदारी, तत्परता और ईमानदारी के साथ अपना कर्तव्य निभाया है। विभिन्न संगठित अपराधों, गंभीर मामलों और संवेदनशील जांचों में उनके योगदान को विभाग हमेशा सराहता रहा है।

स्कॉर्पियो की टक्कर से बाइक चालक की मौत

कैथल। कैथल जिले में पाई-पूंडरी रोड पर एक सड़क हादसे में 31 वर्षीय युवक की मौत हो गई। युवक अपनी बाइक पर सवार होकर गांव सेरधा से पिहोवा की ओर जा रहा था। जैसे ही वह पाई गांव के नजदीक पहुंचा, तो एक स्कॉर्पियो गाड़ी ने उसे टक्कर मार दी और मौके से भाग गया। हादसे में गंभीर रूप से घायल हो गया।राहगीरों ने इसकी सूचना तुरंत पुलिस को दी। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस की टीम मौके पर पहुंच गई व साथ ही परिजनों को भी सूचित किया। परिजन युवक को लेकर नागरिक अस्पताल कैथल में गए, जहां से उसे इलाज के लिए पीजीआई चंडीगढ़ रेफर कर दिया गया।

सड़क हादसे में एक की मौत, शिकायत दी

कैथल। जिले के गांव रामथली में हुए सड़क हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई। रामथली के हरमेल ने गुहला पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 15 नवंबर को जब उसका पिता तरसेम गांव से जा रहा था तो रजत ने अपनी कार को तेज गति और लापरवाही से चलते हुए उसे टक्कर मार दी। हादसे में बुरी तरह से जख्मी तरसेम ने मौके पर ही दम तोड़ दिया। मामले के जांच अधिकारी संजय कुमार ने बताया कि पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

जेएनवी में पूर्व छात्र दिवस सात दिसंबर को

जींद। पीएम श्री स्कूल जवाहर नवोदय विद्यालय खुंगा कोठी के प्राचार्य धनी राम शर्मा ने बताया कि विद्यालय में आगामी सात दिसंबर को पूर्व छात्र दिवस एलुमिनाई डे का आयोजन किया जा रहा है। इस अवसर पर विद्यालय परिवार ने सभी पूर्व छात्र, छात्राओं से अनुरोध किया है कि वे सात दिसंबर को प्रातः नौ बजे विद्यालय परिसर में उपस्थित होकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाएं।

उपभोक्ता निवारण फोरम की बैठक 21 को

कैथल। उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम के अधीक्षक अभियंता सोमबीर भालोठिया ने बताया कि बिजली उपभोक्ताओं का शीघ्र निपटारा करने के लिए उपभोक्ता शिकायत निवारण फोरम की बैठक यूएचबीवीएन कार्यालय कैथल के सभागार में 21 नवंबर को आयोजित की जाएगी। इस बैठक की अध्यक्षता फोरम के अध्यक्ष योग राज करेंगे।

किसानों को समृद्ध बनाने की दिशा में अथक प्रयास कर रही सरकार

किसानों के लिए स्थिरता और भरोसे का मजबूत सहारा है सम्मान निधि

जिले के 95 हजार किसानों को मिली पीएम किसान सम्मान निधि की 21वीं किस्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा ने कहा कि केंद्र व राज्य सरकार किसानों के कल्याण के लिए समर्पित है। यह सरकार सबका साथ-सबका विकास-सबका विश्वास और सबका प्रयास के मंत्र के साथ किसानों को सशक्त एवं समृद्ध बनाने की दिशा में अथक प्रयास कर रही है। इस कड़ी में देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने एक बार फिर किसानों के खाते में सम्मान निधि की राशि भेजकर यह साबित कर दिया है कि किसान कल्याण इस सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। यह योजना किसानों के लिए स्थिरता और भरोसे का मजबूत सहारा बनी है। राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा बुधवार को पीएम किसान सम्मान निधि योजना के तहत आयोजित जिला स्तरीय कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि संबोधित कर रहे थे। कार्यक्रम में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने तमिलनाडु के कोयंबटूर में आयोजित राष्ट्रीय स्तर के कार्यक्रम से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से योजना की 21वीं किस्त जारी की और देश के किसानों को संबोधित किया। पात्र किसानों के बैंक खातों में डीबीटी के माध्यम से प्रति किसान 2 हजार रुपये की राशि सीधे हस्तांतरित की गई।

कैथल। राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा कैथल में जिला स्तरीय कार्यक्रम में भाग लेते हुए। फोटो : हरिभूमि

94 हजार 997 किसानों मिला लाभ

सांसद कार्तिकेय शर्मा ने कहा कि आज जिले के करीब 94 हजार 997 किसानों के खाते में प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना की 21वीं किस्त डाली गई है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आज एक बार फिर कृषि क्षेत्र को मजबूत करने के लिए सरकार की प्रतिबद्धता को दोहराया है और पूरे देश के 9 करोड़ किसानों के लिए 18 हजार करोड़ की सहायता दी है। उन्होंने वर्ष 2019 में सीधी सहायता, सरल व्यवस्था, और बिना किसी बाधा के किसानों तक लाभ पहुंचाने के लक्ष्य के साथ यह योजना शुरू की थी।

कार्यक्रम में ये रहे मौजूद

बीजेपी जिलाध्यक्ष ज्योति सैनी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने किसानों के हित में अनेक योजनाएं क्रियान्वित की है। किसानों को सीधे उनके खाते में धनराशि भेजी जा रही है। इस अवसर पर पूंडरी विधायक सतपाल जांबा, पूर्व विधायक लीला राम, भाजपा जिला अध्यक्ष ज्योति सैनी, जिला महामंत्री मुनीष शर्मा, वहीं जिला प्रशासन की ओर से उपायुक्त प्रीति, डीडीए डा. सुरेंद्र यादव, कृषि विज्ञान केंद्र से डा. रमेश वर्मा, जिला बागवानी अधिकारी डा. हीरा लाल सहित अन्य अधिकारी व जिले भर से आए किसान मौजूद रहे।

जींद। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण मिड्ढा।

सरकार किसानों के हितों की रक्षा के लिए है कृत संकल्प : डा. कृष्ण मिड्ढा

जींद। हरियाणा के डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण मिड्ढा ने कहा कि सरकार किसानों के अधिकारों और हितों की रक्षा के लिए पूरी दृढ़ता के साथ कार्य कर रही है। किसान देश की अर्थव्यवस्था की रीढ़ हैं और यदि किसान समृद्ध होगा तो देश स्वतः समृद्धि के पथ पर अग्रसर होगा। हरियाणा के डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण मिड्ढा बुधवार को हमेटी में प्रधानमंत्री सम्मान निधि योजना के तहत 21वीं किश्त किसानों के खातों में जारी होने के उपलक्ष में आयोजित जिला स्तरीय किसान सम्मान समारोह में बतौर मुख्यअतिथि कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण मिड्ढा ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में हरियाणा प्रदेश पहला ऐसा राज्य है, जो किसानों की 46 बागवानी फसलों का एमएसपी पर खरीदने का कार्य कर रहा है। जिला के एक लाख 31 हजार 629 किसानों के खाते में करीब 26 करोड़ 33 लाख रुपये की धन राशि बुधवार को डाली गई है। उन्होंने कहा कि अब तक किसान सम्मान निधि के तहत तीन लाख 90 हजार करोड़ रुपये डीबीटी के माध्यम से केंद्र सरकार द्वारा किसानों के खातों में भेजे गए है। प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना की शुरुआत 2019 में की गई थी। तब विपक्षी नेताओं ने इसको लेकर सरकार का बहुत मजाक किया था कि केंद्र सरकार इतना पैसा कहां से लाएगी और यह योजना 2019 के चुनाव के बाद बंद हो जाएगी।

कार्यक्रम में उचाना विधायक को पगड़ी पहनाते हुए।

जींद। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए एसपी कुलदीप सिंह। फोटो : हरिभूमि

साइबर क्राइम के प्रति अलर्ट रहें छात्र : एसपी

अनजान व्यक्ति को साझा न करें अपनी पर्सनल डिटेल

- चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय में हुआ एनएसएस शिविर का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय में कुलगुरु प्रो. रामपाल सैनी के नेतृत्व एवं मार्गदर्शन में चल रहे एनएसएस के सात दिवसीय विशेष शिविर के छठे दिन का आयोजन आज अत्यंत उत्साहपूर्ण और ऊर्जावान वातावरण में संपन्न हुआ। शिविर में विद्यार्थियों की सक्रिय भागीदारी तथा सीखने की सकारात्मक दृष्टि पूरे कार्यक्रम में स्पष्ट रूप से दिखाई दी। इस अवसर पर विश्वविद्यालय की रजिस्ट्रार प्रो. लवलीन मोहन ने विश्वविद्यालय प्रांगण में उपस्थित मुख्य अतिथियों का हार्दिक स्वागत एवं अभिनंदन किया। सत्र में एसपी कुलदीप सिंह का विश्वविद्यालय में आगमन अत्यंत गरिमामय रहा। एसपी कुलदीप सिंह ने अपने संबोधन में साइबर क्राइम विषय पर बोलते हुए डिजिटल युग में बढ़ते अपराधों जैसे ऑनलाइन फ्रॉड, फिशिंग, साइबर बुलिंग, सोशल मीडिया हैकिंग, धोखाधड़ी आदि पर विस्तार से चर्चा की।

दी जानकारी

एसपी ने बताया कि किस प्रकार थोड़ी सी सावधानी और जागरूकता अपनाकर विद्यार्थी अपने व्यक्तिगत डाटा, बैंकिंग जानकारी और सोशल मीडिया अकाउंट्स की सुरक्षा सुनिश्चित कर सकते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को डिजिटल सतर्कता अपनाने, मजबूत पासवर्ड बनाने, अपरिचित लिंक पर क्लिक न करने और साइबर शिकायत पोर्टल के उपयोग की जानकारी भी दी। उपनिरीक्षक नरेश कुमार ने शिविर के प्रतिभागियों के समक्षश्नशे के बारे में जागरूक एवं साइबर क्राइम जैसे अत्यंत महत्वपूर्ण एवं समय की मांग वाले विषयों पर विस्तृत व्याख्यान प्रस्तुत किया।

26 को जींद में होगा वोट चोर, गद्दी छोड़ अभियान : सुभाष गांगोली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

आगामी 26 नवंबर को जींद में होने वाले वोट चोर, गद्दी छोड़ कार्यक्रम की तैयारियों को लेकर सफीदों में पूर्व विधायक सुभाष गांगोली की अध्यक्षता में कार्यकर्ता मीटिंग का आयोजन किया गया। जिसमें कार्यक्रम के पर्यवेक्षक रिषि यादव और जिलाध्यक्ष रिषिपाल हैबतपुर ने विशेष रूप से शिरकत की। मीटिंग में वोट चोर, गद्दी छोड़ अभियान की रूपरेखा तैयार की गई। वोट चोर, गद्दी छोड़ अभियान में नेता प्रतिपक्ष और पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा और प्रदेशाध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह मुख्य रूप से सम्मिलित होंगे। उन्होंने कहा कि 26 नवंबर को जींद की सड़कों पर जन भावनाओं का जलजला उठा हुआ दिखाई देगा। क्योंकि भाजपा सरकार अपने कारनामे से बाज नहीं आ रही है। हरियाणा में 25 लाख वोट चोरी के बाद बिहार में पूरा चुनाव ही चोरी कर लिया गया है। जनता देश भर में राहुल गांधी के नेतृत्व में सड़कों पर उतरने का मन बना चुकी है। 26 नवंबर को नेता प्रतिपक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा और प्रदेशाध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह के साथ जिले के पांचों विधानसभा क्षेत्रों से भारी संख्या में कार्यकर्ता प्रदर्शन में कदमताल कर गर्जना भरेंगे।

जींद। बैठक में मौजूद सुभाष गांगोली। फोटो : हरिभूमि

यूरिया खाद न मिलने पर पर भारी रोष

कैथल। समय पर खाद न मिलने को लेकर किसानों में सरकार के प्रति व्यापक रोष है। किसानों की मांग है कि उनको जल्दी ही युरिया खाद उपलब्ध कराया जाये। भाकियू के वरिष्ठ नेता राजीव आर्य ढांड ने बताया कि किसानों ने जैसे तैसे करके अपनी गेहूं की फसल तो बीज दी है।

किसानों को तत्काल युरिया खाद की सख्त जरूरत है। यदि अब इस समय किसानों को युरिया खाद नहीं मिली तो उनकी गेहूं का उत्पादन बहुत कम होगा। उन्होंने बताया कि किसान पहले ही धान कम होने से परेशान हैं। यदि गेहूं का उत्पादन भी कम हुआ तो किसानों की आर्थिक स्थिति बहुत खराब होगी।

दिव्या ने राष्ट्रीय थांग-टा चैंपियनशिप में जीता कांस्य पदक, किया सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राजौंद

किठाना पब्लिक स्कूल किठाना की छात्रा दिव्या पुत्री दीपक ने राष्ट्रीय स्तर पर विद्यालय का नाम गौरवान्वित करते हुए कांस्य पदक जीता है। 31 वीं सब जूनियर एवं सीनियर राष्ट्रीय थांग-टा चैंपियनशिप 2025 का आयोजन गोवा के मडगांव स्थित मनोहर पर्रिकर इंडोर स्टेडियम में किया गया। जिसमें 24 राज्यों के 850 से अधिक खिलाड़ियों ने भाग लिया। दिव्या ने हरियाणा की ओर से 53 किलोग्राम भार वर्ग में शानदार प्रदर्शन किया। पहली बाउट में उन्होंने मध्य प्रदेश की खिलाड़ी को हराया और दूसरी बाउट में राजस्थान की खिलाड़ी को पराजित किया। उत्कृष्ट प्रदर्शन के दम पर दिव्या ने कांस्य पदक जीतकर राष्ट्रीय स्तर पर तीसरा स्थान प्राप्त किया। स्कूल प्राचार्या डा. सुमन ढांडा एवं एम.डी. विकस ढांडा ने दिव्या को इस उपलब्धि पर हार्दिक बधाई दी व स्कूल की तरफ से उन्हें सम्मानित किया गया। उन्होंने कहा कि अन्य छात्राओं को भी छात्रा दिव्य से उपलब्धी से सीख लेकर ऐसा प्रदर्शन करके अपने स्कूल व माता-पिता का नाम रोशन करना चाहिए। किठाना पब्लिक स्कूल किठाना की छात्रा दिव्या की उपलब्धि पर सभी को गर्व है।

राजौंद। कांस्य पदक जीतने वाली छात्रा के साथ स्कूल प्रधानाचार्या सुमन ढांडा।

मानव श्रृंखला बनाकर दिया एड्स के प्रति जागरूकता का संदेश

नरवाना। सनातन धर्म महिला महाविद्यालय नरवाना में प्राचार्या डॉ अंजना लोहान की अध्यक्षता में रेड रिबन क्लब की इंचार्ज डॉ अनीता छाबड़ा के नेतृत्व में एड्स अवेयरनेस हेतु मानव श्रृंखला बनाकर अपने अंदाज में संदेश दिया। एड्स महामारी के प्रति जागरूकता लाने के उद्देश्य से महाविद्यालय की छात्राओं व स्टाफ सदस्यों के साथ प्राचार्या महोदया ने ऐड्स महामारी के प्रतीक चिन्ह रेड रिबन की आकृति जैसी मानव श्रृंखला बनाई। इस मानव श्रृंखला के माध्यम से संदेश दिया कि वह एक दूसरे के साथ कंधे से कंधा मिलाकर ऐडस महामारी बारे समाज में जागरूकता लाने का भरसक प्रयास करेंगे। इस अवसर पर प्राचार्या डॉ अंजना लोहान व कार्यक्रम प्रभारी डॉ अनीता छाबड़ा ने सभी स्टाफ सदस्यों व छात्राओं को इस समाज जागरूकता कार्यक्रम में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए बधाई दी।

आरकेएसडी कॉलेज में विद्यार्थियों को किया छात्रवृत्ति का वितरण

कैथल। आर.के.एस.डी. कॉलेज, कैथल में सत्र 2024–2025 हेतु छात्र सहायतार्थ छात्रवृत्ति का वितरण किया गया। छात्र कल्याण समिति—संयोजक प्रो. सीमा गुप्ता, डॉ. विकास भारद्वाज, डॉ. शिल्पी अग्रवाल, डॉ. जयबीर धारीवाल, डॉ. सूरज वालिया—द्वारा चयनित पाँच छात्रों शुभम, वर्शा, आशु, रिया और खुशी को प्रत्येक को 10,000 रुपये की छात्र सहायता प्रदान की गई।यह छात्रवृत्ति प्रो. राजबीर पराशर द्वारा स्टूडेंट रिसर्च असिस्टेंटशिप के लिए प्रदान की जाती है, जिसमें छात्र को शोध–पत्र प्रस्तुत करने के उपरांत यह सहायता दी जाती है। कार्यक्रम के दौरान श्याम बंसल, उपाध्यक्ष, राष्ट्रीय विद्या समिति तथा मनोज भांबू, प्राचार्य, सरकारी कॉलेज जगदीशपुरा भी उपस्थित रहे। यह छात्रवृत्ति अंग्रेजी के दो, गणित के दो तथा संस्कृत के एक विद्यार्थी को प्रदान की जाती है। कॉलेजअध्यक्ष अश्वनी शोरवाला और प्राचार्य डॉ. गगन मित्तल ने चयनित विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि यह पहल विद्यार्थियों को शोध एवं उच्च शिक्षा के प्रति प्रोत्साहित करती है।

पीएल भारद्वाज बने हरियाणा कांग्रेस लीगल सेल के स्टेट को-ऑर्डिनेटर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

कैथल से कांग्रेस विधायक आदित्य सुरजेवाला ने किसान भवन पर प्रेसवार्ता की। इस प्रेसवार्ता में विधायक आदित्य सुरजेवाला ने कहा कि भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस ने कैथल जिले के जाने-माने वरिष्ठ अधिवक्ता पी.एल. भारद्वाज को बड़ी जिम्मेदारी सौंपी है। ऑल इंडिया कांग्रेस कमेटी (एआईसीसी) के लॉ, ह्यूमन राइट्स एंड आरटीआई डिपार्टमेंट के तहत उन्हें हरियाणा प्रदेश कांग्रेस का स्टेट लीगल डिपार्टमेंट कोऑर्डिनेटर नियुक्त किया गया है। यह नियुक्ति भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के संगठन महासचिव के.सी. वेणुगोपाल की ओर से जारी आधिकारिक पत्र के माध्यम से की गई है। प्रेसवार्ता में विधायक आदित्य सुरजेवाला ने कहा कि कांग्रेस पार्टी का लीगल डिपार्टमेंट प्रदेश में पार्टी कार्यकर्ताओं, नेताओं और आम जनता के कानूनी अधिकारों की रक्षा करने का मजबूत माध्यम है। यह सेल न केवल पार्टी से जुड़े मुकदमों व कानूनी मामलों में सहायता प्रदान करता है, बल्कि मानवाधिकार उल्लंघन, आर टी आई से जुड़े मामलों और लोकतंत्र पर हमले के खिलाफ भी सक्रियता से लड़ता है।

कैथल। विधायक आदित्य सुरजेवाला तथा जिलाध्यक्ष रामचंद्र गुर्जर का स्वागत करते पीएल भारद्वाज। फोटो : हरिभूमि

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ को लेकर बैठक

शिक्षित महिला दो परिवारों को कर सकती है शिक्षितः डा. संदीप सिंह

राजौंद। गांव नरवल में चिकित्सा अधिकारी डॉक्टर संदीप सिंह की अध्यक्षता में बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ कार्यक्रम के तहत मीटिंग का आयोजन किया गया। इसमें सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र अधिकारी फरमान अली व कमलेश एमपीडब्ल्यू फीमेल ने बताया कि गांव में लिंगानुपात बहुत ही नीचे है। इसलिए अगर कोई भी व्यक्ति लिंग जांच करवाता है तो इसकी सूचना तुरंत स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को दें ताकि उनके खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जा सके। उन्होंने गर्भवती महिलाओं को बताया कि वह अपना गर्भवती का पंजीकरण के गर्भ के 10 सप्ताह के अंदर अवश्य करवा लें ताकि सभी गर्भवती महिलाओं का विवरण समय पर ऑनलाइन किया जा सके। उन्होंने बताया कि एक लड़की दो परिवारों को शिक्षित कर सकती है।

राजौंद। कार्यक्रम में शपथ लेते हुए महिलाएं व आशा वर्कर।

कार्यक्रम कक्षा पहली से लेकर आठवीं तक के छात्रों ने अपनी माताओं के साथ बनाई डिश

मोतीलाल स्कूल में हुआ फायरलेस कुकिंग कार्यक्रम का आयोजन

कक्षा पहली से लेकर आठवीं तक के छात्रों ने माताओं के साथ सक्रिय रूप से भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

मोतीलाल नेहरू पब्लिक विद्यालय में बुधवार को उत्साह, उमंग और रचनात्मकता से भरा हुआ फायरलेस कुकिंग का कार्यक्रम बड़े धूमधाम से आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम विद्यालय की शैक्षणिक एवं सहशैक्षणिक गतिविधियों में एक अनूठा और प्रेरणादायक उदाहरण प्रस्तुत करता है। इसमें कक्षा पहली से लेकर आठवीं तक के छात्रों ने अपनी माताओं के साथ सक्रिय रूप से भाग लिया और बिना आग के विविध प्रकार के स्वादिष्ट पकवान तैयार किए। विद्यालय परिसर में जगह-जगह सजाए गए स्टॉल कार्यक्रम की भव्यता को और भी आकर्षक बना रहे थे। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में रचनात्मकता, स्वावलंबन, सहयोग, स्वच्छता, पोषण ज्ञान और सुरक्षा, सचेतनता जैसे महत्वपूर्ण जीवन कौशलों का विकास करना था। विद्यालय परिसर रंग बिरंगे परिधानों, आकर्षक सजावट, मधुर संगीत और छात्रों की प्रसन्न मुस्कानों से एक उत्सव स्थल जैसा प्रतीत हो रहा था। यह कार्यक्रम प्राथमिक विभाग की समन्वयक अंकिता दूल की देखरेख में संपन्न हुआ।

जींद। फायरलेस कुकिंग प्रतियोगिता में भाग लेते हुए।

रंग-बिरंगे परिधानों से सजा विद्यालय

प्रत्येक कक्षा के लिए अलग-अलग चरणों में प्रतियोगिता आयोजित की गई। जिसमें छात्रों ने अपनी माताओं के साथ मिलकर बिना आग के व्यंजन तैयार किए। कहीं बच्चों और माताओं की जोड़ी सलाद आर्ट बना रही थी तो कहीं कोई टीम नवाचारी तरीके से हेल्दी सैंडविच तैयार कर रही थी। बच्चों ने अपनी मांओं के साथ मिल कर न सिर्फ पाक कला का प्रदर्शन किया बल्कि अपने आत्मविश्वास, टीमवर्क और प्रस्तुति कौशल का भी शानदार परिचय दिया।