हरिभूमि
जींद-कैथल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 4 दिसंबर 2025

तापमान
अधिकतम 22.0 डिग्री
न्यूनतम 5.0 डिग्री

11 छात्र शिक्षा के साथ जीवन में खेलों को अपनाएं: डीसी

11 स्वदेशी उत्पादों के उपयोग को बढ़ावा देना सबका दायित्व

खबर संक्षेप

जिला कष्ट निवारण समिति की बैठक कल

जींद। नगराधीश मोनिका रानी ने बताया कि जिला परिवेदना कष्ट निवारण समिति की मासिक बैठक का आयोजन पांच दिसंबर को सुबह 10 बजे होगा। डीआरडीए के सभागार में होने वाली इस बैठक की अध्यक्षता जिला कष्ट निवारण समिति के चेयरमैन एवं हरियाणा के शिक्षा एवं संसदीय कार्य मंत्री महिपाल ढांडा करेंगे।

सांसद खेल महोत्सव में सजेगा दंगल: राजपूत

कैथल। चार दिसंबर को सांसद खेल महोत्सव में कलायत विस के खेल महाराजा सूरजमल स्टेडियम में होंगे। यह जानकारी भाजपा मंडल अध्यक्ष राजीव राजपूत ने दी। उन्होंने बताया कि कलायत विधानसभा के सभी कार्यकर्ताओं और पदाधिकारियों को इस संबंध में सूचित करने की जिम्मेवारी मंडल महामंत्री सचिन व रमेश सरपंच को मुख्य रूप से सौंपी गई है।

मोबाइल हैक कर क्रेडिट कार्ड से उड़ाए 52 हजार

जींद। साइबर ठगों ने एक व्यक्ति के मोबाइल फोन को हैक कर उसके क्रेडिट कार्ड से 52 हजार रुपये उड़ा लिए। साइबर थाना पुलिस ने व्यक्ति की शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ धोखाधड़ी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। नरवाना निवासी दिनेश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत दस नवंबर उसके फोन में कोई एप्लीकेशन लोड हो गई।

रास्ता रोक चोट मारने के तीन आरोपी दबोचे

कैथल। रास्ता रोककर हमला करके चोटे मारने के मामले की जांच सीआईए-1 प्रभारी एसआई जसवंत की अगुवाई में एएसआई बजिन्द्र सिंह की टीम द्वारा करते हुए आरोपी गांव कैलरम निवासी कृष्ण उर्फ गुच्चा, जिला जींद के गांव खरल निवासी अंकित तथा गांव मालखेड़ी निवासी मोहित उर्फ मोनी को काबू कर लिया गया।

शटर तोड़ कर चोरी का आरोपित गिरफ्तार

जींद। शहर थाना पुलिस ने शटर तोड़ कर चोरी करने के आरोपित को गिरफ्तार किया है। पुलिस आरोपित से पूछताछ कर रही है। थाना शहर प्रभारी निरीक्षक पूर्णदास ने गत 29 नवंबर को दयाल बाग कालोनी निवासी गुलशन की दुकान का ताला तोड़ कर लगभग 15 हजार रुपये की नगदी व सामान को चोरी कर लिए था। पुलिस ने शिकायत के आधार पर चोरी का मामला दर्ज किया था।

थ्री व्हीलर चोरी मामले में दूसरा आरोपी गिरफ्तार

कैथल। थ्री व्हीलर चुराने के एक मामले की जांच थाना सीवन पुलिस के एसआई संदीप कुमार की टीम द्वारा करते आरोपी सीवन निवासी रवि कुमार को नियमानुसार गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि खेड़ी गुलाम अली निवासी रमेश की शिकायत अनुसार 9 सितंबर 2023 की रात उसके मकान सामने से उसका आटो अज्ञात व्यक्ति चुरा ले गए।

सस्ते हार्डवेयर के चक्कर में गंवाए 2.70 लाख

जींद। ऑनलाइन हार्डवेयर सामान की डील कर दो लाख 70 हजार रुपये हड़पने पर साइबर थाना पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ धोखाधड़ी का मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव नगूरां निवासी रोहताश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत 11 नवंबर को उसने फेसबुक पर एड देखी थी।

दो मोटरसाइकिल चोरी, शिकायत दर्ज

कैथल। चीका क्षेत्र से चोर दो बाइक चुरा कर ले गए। रविंद्र सिंह ने चीका पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 1 दिसंबर को चोर गुहला रोड चीका से उसकी बाइक चुरा कर ले गए। चुराए गए बाइक की कीमत करीब 30000 बताई गई है। दूसरे मामले में बलबेहड़ा रोड चीका से चोर चरण सिंह नामक व्यक्ति की बाइक चुरा कर ले गए।

धुंध के मौसम में हादसों को रोकने की कवायद: लगाई जा रही रिफ्लेक्टर टेप

प्रशासन सड़क पर अवैध कटों का पता लगाकर तुरंत करवा रहा बंद

ब्लॉक स्पॉट चिन्हित कर लगाई जा रही ब्लिंकर लाइटें

धुंध के चलते जींद से छह रेलगाड़िया रद रहेंगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

ठंड का मौसम शुरू हो चुका है और आगमी समय में धुंध भी गहराएगी। ऐसे में सड़क हादसे न हों, इसको लेकर जिला प्रशासन ने कदम उठाने शुरू कर दिए हैं। एसपी कुलदीप सिंह के दिशा-निर्देशन में सर्दियों के मौसम में अधिक धुंध व कोहरे के कारण सड़कों पर कम दृश्यता होने से वाहन दुर्घटनाओं के बढ़ते खतरे को मध्य नजर जींद ट्रैफिक पुलिस ने सड़क सुरक्षा को प्राथमिकता देते व्यापक अभियान चलाया जा रहा है। अभियान के तहत राष्ट्रीय राजमार्गों से गुजरने वाले वाहनों पर रिफ्लेक्टर टेप लगाए जा रहे हैं। इसके अलावा यातायात पुलिस ने जींद से होकर गुजरने वाले राष्ट्रीय राजमार्गों सहित अन्य प्रमुख मार्गों पर ब्लॉक स्पॉट चिन्हित करके वहा पर भी ब्लिंकर लाइटें भी लगवाई गई हैं ताकि रात्रि के समय यहां वाहनों की आवाजाही और अधिक सुरक्षित हो सके तथा होने वाली सडक दुर्घटनाओं को कम किया जा सके। इसी प्रकार मार्गों पर अवैध कटों का भी पता लगा कर बंद करवाया जा रहा है, जो सड़क हादसों के प्रमुख कारणों में से एक माने जाते हैं। धुंध के चलते जींद से छह रेलगाडिय़ां रद्द रहेंगी। इसमें से ट्रेन नंबर 54031-34 दिल्ली-जींद पैसेंजर ट्रेन को एक दिसंबर से लेकर 28 फरवरी तक तीन महीने रद्द रहेगी। इसके अलावा ट्रेन नंबर 15909-10 अवध-आसाम पैसेंजर ट्रेन निर्धारित दिनों में ही रद्द रहेगी। ऐसे में यात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। गत 26 नवंबर को हुई जिला सड़क सुरक्षा समिति बैठक में एडीसी विवेक आर्य ने सड़क दुर्घटनाओं में जनहानि न हो, इसके लिए सभी विभाग पूर्ण जिम्मेदारी से कार्य करने के निर्देश दिए थे। उन्होंने सभी सड़क एजेंसियों को निर्देशित किया कि जिला की सभी सड़कों पर जहां आवश्यकता है, वहां रोड शोल्डर सही कराए जाए। जिन स्थानों पर पेड़ों की टहनियां सड़क पर अवरोध उत्पन्न करती हैं, वहां संबंधित विभाग तुरंत उनकी छंटाई करवाएं ताकि वर्टिकल क्लियरेंस बनी रहे। सड़क किनारों पर उगी झाडिय़ों को समय पर हटाया जाए। अगर झाडिय़ों के कारण कोई दुर्घटना घटती है तो संबंधित रोड एजेंसी जिम्मेदार मानी जाएगी। यातायात नियमों का उल्लंघन करने वालों के चालान सख्ती से किए जाएं।

रिफ्लेक्टर लगाते ट्रैफिक पुलिस कर्मी।

संबंधित रोड एजेंसी होगी जिम्मेदार

एडीसी विवेक आर्य ने कहा कि सर्दी व धुंध के मौसम को देखते हुए सभी सड़कों पर मार्किंग, साइन बोर्ड, सफेद पट्टी, रिफ्लेक्टर आदि सुव्यवस्थित ढंग से लगाए जाएं ताकि धुंध के समय वाहन चालकों को किसी प्रकार की दिक्कत न हो। उन्होंने सभी सड़क एजेंसियों को निर्देशित किया कि जिला की सभी सड़कों पर जहां आवश्यकता है, वहां रोड शोल्डर सही कराए जाए। जिन स्थानों पर पेड़ों की टहनियां सड़क पर अवरोध उत्पन्न करती हैं, वहां संबंधित विभाग तुरंत उनकी छंटाई करवाएं ताकि वर्टिकल क्लियरेंस बनी रहे। सड़क किनारों पर उगी झाड़ियों को समय पर हटाया जाए। अगर झाड़ियों के कारण कोई दुर्घटना घटती है तो संबंधित रोड एजेंसी जिम्मेदार मानी जाएगी।

जागरूकता बढ़ाई जाएगी

एसपी कुलदीप सिंह ने कहा कि सर्दियों के मौसम धुंध के कारण वाहनों को सुचारू एवं सुरक्षित चलाना सड़क सुरक्षा का चुनौतीपूर्ण कार्य होता है। जींद यातायात पुलिस दवारा आमजन को अपने गंतव्य तक सुरक्षित पहुचाने में रिफ्लेक्टर लगाना, अवैध कट बंद करना और ब्लैक स्पॉट पर ब्लिंकर लगाना दुर्घटनाओं को कम करने के साथ आमजन में सुरक्षा जागरूकता को भी बढ़ाएगा।

सड़क सुरक्षा अभियान चलाया

यातायात थाना प्रभारी निरीक्षक शमशेर सिंह ने बताया की सर्दी के मौसम में धुंध, कोहरे के कारण सडकों पर दृश्यता काफी कम हो जाती है। जिसके कारण सड़क पर दुर्घटनाओं की संभावना बढ़ जाती है। सड़क दुर्घटनाओ को रोकने के लिए सड़क सुरक्षा अभियान चलाया हुआ है। अभियान के तहत जिला से होकर गुजरने वाले सभी प्रमुख राष्ट्रीय राजमार्गों जैसे जींद-करनाल हाईवे, रोहतक-जींद-नरवाना हाईवे, एनएच 152डी, जींद-सोनीपत आदि सहित अन्य प्रमुख मार्गों पर गुजरने वाले वाहनों पर रिफ्लेक्टर टेप लगाए हैं ताकि धुंध होने पर कम दृश्यता में भी एक वाहन से दूसरे वाहन को देखा जा सके।

ईंट भट्ठा मुंशी ने फंदा लगाकर दी जान, मालिक पर मामला दर्ज

भट्ठे के पीछे पेड़ पर लटका मिला शव

- लेबर के भागने पर नुकसान की भरपाई के लिए मुंशी को प्रताड़ित करने का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

गांव ब्राह्मणवास के निकट ईंट भट्ठा के मुंशी ने बुधवार को भट्ठा मालिक से खफा हो फंदा लगा आत्महत्या कर ली। जुलाना थाना पुलिस ने मृतक के भाई की शिकायत पर आरोपित भट्ठा मालिक के खिलाफ आत्महत्या के लिए मजबूर करने का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। लिजवाना कलां निवासी सुशील (50) गांव ब्राह्मवास ईंट भट्ठे पर मुंशी का कार्य करता था। जो भट्ठे के पीछ बुधवार को संदिग्ध हालात में ईंट भट्ठे पर फांसी के फंदे पर लटकता देखा गया। घटना की सूचना पाकर जुलाना थाना पुलिस ने मृतक के परिजन मौके पर पहुंच गए और हालातों का जायजा लिया और शव को कब्जे में ले नागरिक अस्पताल पहुंचाया। मृतक के भाई दीपक ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसके भाई सुशील ने भट्ठा मालिक गांव नांदल निवासी जितेंद्र को यूपी के भट्ठा लेबर ठेकेदार से मिलवाया था। जिसके बाद जितेंद्र तथा ठेकेदार के बीच लेबर को लेकर बातचीत हुई। कुछ दिनों के बाद लेबर भट्ठे से भाग गई। जिसके बाद भट्ठा मालिक जितेंद्र, उसके भाई सुशील पर लेबर भागने के नुकसान दस लाख की भरपाई के लिए दबाव बना रहा था। जिससे परेशान होकर उसके भाई ने फांसी लगा कर आत्महत्या कर ली। जुलाना थाना पुलिस ने मृतक के भाई दीपक की शिकायत पर ईंट भट्ठा मालिक जितेंद्र के खिलाफ आत्महत्या के लिए मजबूर करने का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। जुलाना थाना के जांच अधिकारी संदीप कुमार ने बताया कि मृतक के भाई ने ऱ्इंट भट्ठा मालिक पर आरोप लगाते शिकायत दी थी। फिलहाल मामला दर्ज कर कर लिया गया है। मामले की जांच की जा रही है।

मृतक के शव के पोस्टमार्टम को लेकर कागजी कार्रवाई करने आई पुलिस।

मामले की जांच जारी

जुलाना थाना के जांच अधिकारी संदीप कुमार ने बताया कि मृतक के भाई ने ईंट भट्ठा मालिक पर आरोप लगाते शिकायत दी थी। फिलहाल मामला दर्ज कर कर लिया गया है। मामले की जांच की जा रही है।

1.45 किलोग्राम चरस सहित तस्कर दबोचा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

पुलिस ने ढांड क्षेत्र से नशा तस्कर को काबू कर लिया, जिसके कब्जे से 1 किलो 45 ग्राम चरस/सुल्फा बरामद किया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि थाना ढांड पुलिस एसएचओ इंस्पेक्टर सुनील कुमार की अगुवाई में ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन तहत एएसआई भान सिंह की टीम गश्त दौरान बस स्टैंड ढांड पर मौजूद थी। जहां गश्त दौरान बस स्टैंड पर पुलिस को एक संदिग्ध युवक दिखाई दिया। शक के आधार पर जब उस युवक को पूछताछ के लिए रोका गया तो नाम पता ट्योठा निवासी धर्मेंद्र सिंह बताया था।

कैथल। आरोपी नशा तस्कर पुलिस गिरफ्त में। फोटो :हरिभूमि

पूछताछ जारी

जो नशा किए हालात में था। पुलिस टीम द्वारा संदिग्ध धर्मेंद्र सिंह को काबु कर कर लिया गया। नियमानुसार कार्रवाई करने उपरांत धर्मेंद्र ने पूछताछ दौरान बताया कि वह करीब 10 साल विदेश रहकर 2022 में वापिस भारत आ गया था। जो अब वह ढांड में आईसीआईसीआई बैक कालोनी में किराये के मकान में रहता है और सुल्फा/ चरस पीने का आदि हुँ। जिसने बताया कि मेरे पास किराये के मकान में काफी मात्रा में सुल्फा/चरस रखा हुआ हैं। प्रवक्ता ने बताया कि पुलिस सूचना उपरांत मौके पर पहुंचे एईटीओ कैथल जतिन कुमार के समक्ष जब धर्मेन्द्र के किराए के कमरे की तलाशी ली गई तो तलाशी दौरान पुलिस को कमरे से 1 किलो 45 ग्राम चरस/ सुल्फा बरामद हुआ। आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत थाना ढांड में मामला दर्ज करके आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया। आरोपी का व्यापक पूछताछ के लिए न्यायालय से पुलिस रिमांड हासिल किया जाएगा।

दुष्कर्म की धमकी देने पर एक साल की कैद

जींद। अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश डा. चंद्रहास की अदालत ने घर में घुस कर युवती को दुष्कर्म की धमकी देने पर देने के जुर्म में दोषी को एक वर्ष का कारावास तथा दस हजार रुपये जुर्माने की सजा सुनाई है। अभियोजन पक्ष के अनुसार जुलाना थाना इलाका गांव की एक युवती ने 15 मार्च 2025 को पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि वह घर अकेली थी। उसी दौरान गांव का ही देवेंद्र घर में घुस आया और उसे दुष्कर्म करने की धमकी दी। आरोपित ने फोन पर भी उसे धमकी दी। जुलाना थाना पुलिस ने युवती की शिकायत पर आरोपित देवेंद्र के खिलाफ घर में घुस कर दुष्कर्म की धमकी समेत विभिन्न भारतीय न्याय संहिता के तहत मामला दर्ज कर गिरफ्तार कर लिया था। तभी से मामला अदालत में विचाराधीन था। बुधवार को अदालत ने देवेंद्र को एक वर्ष का कारवास तथा दस हजार रूपए जुर्माने की सजा सुनाई है।

पानी की निकासी न होने से लोग दु:खी

नगर पालिका प्रशासन निकासी की और नहीं दे रहा ध्यान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राजौंद

नगर के बीर बागड़ा मार्ग पर गंदा पानी सड़क पर बह रहा है, जिससे वहां से गुजरने वाले लोगों को भी परेशानी उठानी पड़ रही है। इतना ही नहीं यहां से ज्यादातर लोगों को पैदल ही निकलना पड़ता है। ऐसे में पिछले लंबे समय से पानी की कोई निकासी न होने कारण सारा पानी सड़क पर बह रहा है। सड़क भी टूट रही है। इस मार्ग पर पानी निकासी की समुचित व्यवस्था न होने से इस मार्ग के राहगीरों को परेशानी झेलनी पड़ रही है। नगर पालिका प्रशासन इस मार्ग की पानी निकासी की और ध्यान नहीं दे रहा। नागरिक काला, मंजीत, काका, राम सिंह, जयपाल ने बताया कि नालों की सफाई होने के पश्चात भी नालियां, गलियां व सड़क पानी से भरी रहती है। इस समस्या का कारण यह है कि नगर में पानी निकासी की कोई समुचित व्यवस्था नहीं है। नागरिकों ने सरकार व प्रशासन से गुहार लगाई है कि राजौंद नगर को घरों से निकलने वाले गंदे पानी की समस्या से निजात दिलवाई जाए।

राजौंद। नगर के बीर बागड़ा मार्ग पर गंदा पानी सड़क पर बह रहा।

कैथल। ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन तहत गश्त करती पुलिस टीम।

नशेड़ी-जुआरी-सटोरियों और आवारागर्दों की अब खैर नहीं

कैथल। दिसंबर में /"ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन/" चलाया जा रहा है इस ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन में जुआ/सट्टा, नशा और अवैध गतिविधियों पर निर्णायक प्रहार करने के लिए कैथल में भी ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन की जोरदार शुरुआत की है। एसपी उपासना ने बताया कि अभियान के तहत जिला के सभी एसएचओ व अन्य पुलिस टीमों को निर्देश दिए है कि वे जिलेभर में गांव-कस्बों में जुआ, सट्टा के अड्डों व नशा तस्करी से जुड़े अन्य ठिकानों और संदिग्ध गतिविधियों वाले क्षेत्रों को भी चिन्हित करें जहां नशेड़ियों का जमावड़ा होने के कारण महिलाओं को आने-जाने में भी परेशानी होती है ऐसी गतिविधियों वाले सभी क्षेत्रों पर लगातार दबिश शुरू करे। दिन- रात चलने वाले इस अभियान में न केवल अवैध गतिविधियों पर निगरानी रखे बल्कि ऐसे सभी तत्वों के खिलाफ कड़ी कानूनी कार्रवाई भी सुनिश्चित करे जो जुआ, सट्टा व नशा आदि जैसी अवैध गतिविधियों में लिप्त है। तथा यह भी निर्देश दिए है कि सर्दी के मौसम को देखते ऐसे लोग जिनके पास घर नही है तथा खुले आसमान के नीचे रहते है और ओढने के लिए कपड़े/ कंबल नहीं है कि पहचान करके समाज सेवी संस्थाओं से सम्पर्क करके सरकार कि योजनानुसार संबंधित विभाग से तालमेल स्थापित करके उनके रहने, कंबल/ भोजन, कि व्यवस्था भी सुनिश्चित कि जावे।

एचएसईबी कर्मचारी यूनियन ने लाइनमैन की बदली को लेकर जताया रोष, नारेबाजी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सीवन

एचएसईबी वर्कर यूनियन की ओर से 132 केवी सब स्टेशन सीवन में आज गेट मीटिंग की , कर्मचारियों की समस्याओं और निगम प्रबंधन द्वारा हाल ही में की गई कार्रवाइयों पर गहन चर्चा की। बैठक की अध्यक्षता सब यूनिट प्रधान राजकुमार ने की, जबकि मंच संचालन यूनिट सचिव पवन ने किया। राजकुमार ने बताया कि निगम प्रबंधन द्वारा सीवन में तैनात लाइनमैन नरेंद्र को अचानक कुरुक्षेत्र सर्कल में स्थानांतरित कर दिया गया है।

सीवन। बैठक में भाग लेते कर्मचारी। फोटो :हरिभूमि

ये रहे मौजूद

कहा कि यह बदली पूरी तरह अनुचित है और यूनियन इसे कर्मचारियों के अधिकारों पर कुठाराघात मानती है। उन्होंने प्रबंधन पर आरोप लगाते हुए कहा कि कर्मचारियों को परेशान किया जा रहा है, जो बिलकुल बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। इस दौरान बैठक में मुख्य रूप से पहुंचे यूनिट प्रधान गुहला अनिल अलेवा ने भी निगम प्रबंधन की कड़ी आलोचना की। उन्होंने कहा कि लाइनमैन नरेंद्र की बदली नाजायज और तानाशाही रवैये का प्रतीक है। उन्होंने स्पष्ट चेतावनी देते हुए कहा कि जब तक इस बदली आदेश को रद्द कर साथी कर्मचारी को पुनः उसकी मूल तैनाती पर नहीं भेजा जाता, तब तक यह आंदोलन लगातार जारी रहेगा। अवसर पर जे ई सोमनाथ, जे ई राकेश, विशाल, रवि, नरेश, महावीर, दीपक, वकील, संदीप, रामनिवास, नरेंद्र सहित भारी संख्या में कर्मचारी मौजूद रहे।

राजौंद। सड़क से गुजरता हुआ ओवरलोडिंग वाहन। फोटो :हरिभूमि

कैथल-असंध मुख्य मार्ग पर अतिक्रमण की भरमार

राजौंद। नगर के पूंडरी चौंक कैथल-असंध मुख्य मार्ग पर अतिक्रमण के चलते जाम लगना हर रोज की दिनचर्या बनकर रह गई है। हालांकि कि प्रशासन द्वारा पूर्व में किए गए प्रयासों के तहत जाम की जद्दोजहद से कस्बावासियों के साथ-2 यात्रियों को भी निजात मिल गई थी। परंतु पिछले कुछ दिनों से ओवर लोड वाहनों व सड़क पर बढ़ रहे अतिक्रमण उपर से टूटी हुई सड़क की वजह से वाहन चालकों व कस्बावासियों को फिर से जाम रूपी समस्या का सामना करना पड़ रहा है। इस बारे नरेश, कमल, राजकुमार, हवा सिंह विलायती ने बताया कि ओवर लोड ट्रैक व ट्रालियां ओर भी ज्यादा गंभीर कर देती हैं। कई बार यह जाम लंबी-लंबी लाइनों में तबदील होते देर नहीं लगाता। जाम में फंसने के बावजूद हर वाहन चालक व यात्री इंतजार के सिवाय कुछ नहीं कर सकता और ऐसे अवसरों पर दोष चाहे किसी का भी हो, परंतु हर कोई प्रशासन की बेरुखी करार देता दिखाई देता है।

रेलवे अधिकारियों को दिए आवश्यक दिशा-निर्देश

डीआरएम ने किया रेलवे स्टेशन का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद/नरवाना

रेलवे के डीआरएम पुष्पेश रमन त्रिपाठी ने बुधवार शाम को नरवाना तथा जींद रेलवे स्टेशन का औचक निरीक्षण किया और रेलवे अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। दिल्ली डिवीजन के डीआरएम पुष्पेश रमन त्रिपाठी बुधवार दोपहर विशेष रेलवे यान से पहले दिल्ली से जाखल रेलवे स्टेशन पर पहुंचे। जाखल रेलवे स्टेशन का निरीक्षण करने के उपरांत वापसी में डीआरएम नरवाना रेलवे स्टेशन पर निरीक्षण करने के लिए रूके। नरवाना पहुंचने पर स्टेशन अधीक्षक रणधीर सिंह सहित अन्य अधिकारियों ने डीआरएम का स्वागत किया। गौरतलब है कि कि अमृत भारत योजना के तहत करोड़ों रुपये की लागत से नरवाना रेलवे स्टेशन पर पिछले काफी समय से नव निर्माण किया जा रहा है और नरवाना रेलवे स्टेशन को नया भव्य लुक दिया जा रहा है। रेलवे के अधिकारी समय समय पर नव निर्मित रेलवे स्टेशन का दौरा कर अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश देते रहे हैं। डीआरएम पुष्पेश रमन त्रिपाठी इससे पूर्व भी नरवाना रेलवे स्टेशन के निर्माण कार्यों का निरीक्षण कर चुके हैं। अब नरवाना रेलवे स्टेशन का निर्माण कार्य अपने अंतिम चरण में है और अब रेलवे स्टेशन पर फिनिशिंग का कार्य किया जा रहा है।

जींद। रेलवे जंक्शन जींद का निरीक्षण करते डीआरएम। फोटो :हरिभूमि

निर्माण कार्य में कोताही न हो

नरवाना जंक्शन का निरीक्षण करने के पश्चात रेलवे के डीआरएम पुष्पेश रमन त्रिपाठी जींद पहुंचे। यहां उन्होंने डेढ़ घंटे तक रेलवे स्टेशन पर रनिंग रूम, हाइड्रोजन प्लांट, रेलवे स्टेशन भवन का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान स्वच्छता व रेलवे स्टेशन भवन निर्माण की प्रगति रिपोर्ट ली। डीआरएम ने स्पष्ट किया कि निर्माण कार्य में कोताही न हो। अधिकारी समय-समय पर निरीक्षण करते रहें।

फरल के दीपू ने 5 लाख ठुकराकर दुल्हन को बताया सबसे बड़ा दहेज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| पूंडरी

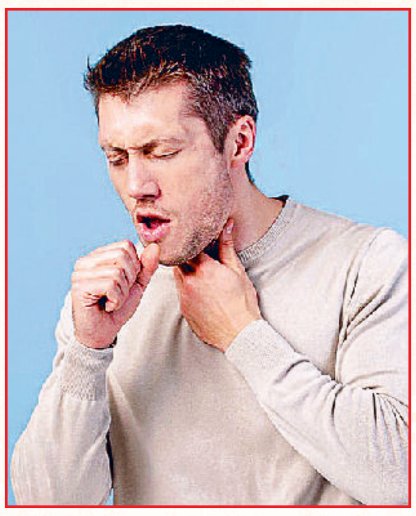
दहेज प्रथा के खिलाफ एक प्रेरणादायक मिसाल पेश करते हुए गाँव फरल के दीपू राणा पुत्र ठाकुर ऋतु राणा ने समाज के सामने एक अनोखा संदेश दिया है। उनका विवाह गाँव मियाँगी, जिला सहारनपुर की बेटी अनु पुत्री तरसेम सिंह राणा के साथ सम्पन्न हुआ। ऑस्ट्रेलिया में कार्यरत दूल्हे दीपू राणा ने शादी में मिले 5 लाख रुपये के दहेज को ठुकराते हुए मात्र 1 रुपये स्वीकार किया और कहा कि आपने अपनी बेटी दी, वही सबसे बड़ा दहेज है। दीपू राणा के इस कदम की गांव व क्षेत्र में खूब चर्चा हो रही है।

लोग इसे युवाओं के लिए एक बड़ी सीख और समाज में बदलाव की दिशा में उठाया गया साहसिक कदम मान रहे हैं। ग्रामीणों ने कहा कि यदि हर युवक इसी सोच को अपनाए, तो बेटियों को कभी बोझ न समझा जाएगा और न ही विवाह में माता-पिता को अपनी जमीन बेचने जैसी मजबूरी पैदा होगी।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

खाते-पीते समय जब महसूस हो गले में दर्द



मेरी उम्र 32 वर्ष है पिछले कुछ दिनों से कुछ भी खाते-पीते समय मेरे गले में दर्द होता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और मेरी यह प्रॉब्लम कैसे ठीक होगी?

-राजन, रायपुर

इस समय गले में दर्द जैसी समस्या का एक बड़ा कारण मौसम चेंज होना है। इसके साथ ही कई शहरों में प्रदूषण भी इसकी बड़ी वजह बन गई है। इसके लिए सबसे पहले आप सुबह और शाम को गर्म पानी में नमक डालकर गरारा करें। इसके साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि फ्रिज में रखी कोई भी ठंडी चीज बिल्कुल ना खाएं। वहीं प्रदूषण से बचने के लिए जब आप घर के बाहर निकलें तो मास्क लगाकर निकलें। इस तरह थोड़ा चेंज करने से आपको लाभ मिलेगा।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। कुछ दिन पहले मेरे नाक से अचानक खून रिसने लगा था। पिछले एक महीने में ऐसा दो बार हो चुका है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हुआ, यह कोई चिंता की बात तो नहीं?

-अंकुर, बिलासपुर

इस तरह की परेशानी आमतौर पर गर्मियों में लोगों को देखी जाती है लेकिन इस मौसम में भी ऐसा हो रहा है तो एक बार डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा। कई बार इसकी वजह ब्लड प्रेशर का अधिक होना भी पाया गया है। आप एक बार ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क करें। वह जांच कर इसका सही कारण पता लगाएंगे और ट्रीटमेंट करेंगे।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे खांसी आ रही है। ज्यादा खांसी की वजह से कभी-कभी सांस लेने में भी दिक्कत होती है। प्लीज इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-रवि, दुर्ग

लंबे समय से खांसी कई बार चेस्ट में इंफेक्शन की वजह से भी हो जाती है। लेकिन यह बगैर डॉक्टर के चेक करवाए नहीं बताया जा सकता है। आप आस-पास किसी डॉक्टर से एक बार चेस्ट की जांच करा लें। अगर इंफेक्शन होगा तो उसकी दवा चलेगी। इसके बाद भी अगर आराम ना मिले तो एक बार टीबी की जांच भी करानी चाहिए। लोगों में कई बार यह भी खांसी की वजह होती है। फिलहाल आप गुनगुना पानी पिएं और सुबह शाम नमक वाले पानी से गरारा जरूर करें।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। मेरे पैर अकसर ही सुन्न हो जाते हैं। इसमें कोई सेंसेशन नहीं होता। कई बार इस वजह से चलने-फिरने में लड़खड़ाहट होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

-सुमित, भोपाल

हालांकि आपकी उम्र अभी कम है, लेकिन फिर भी आप एक बार न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करें। क्योंकि आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको न्यूरो से संबंधित कुछ प्रॉब्लम हो सकती है। हालांकि कई बार नर्वस सिस्टम भी इसकी वजह बनता है लेकिन बगैर जांच किए कोई भी ट्रीटमेंट शुरू नहीं किया सकता है।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मैं नींद की गोलियां ले रहा हूं। इससे रात को नींद तो अच्छी आती है, लेकिन पूरे दिन सुस्ती बनी रहती है। कृपया बताएं कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-मधुसूदन, महेंद्रगढ़

नींद की गोलियां कहीं ना कहीं साइड इफेक्ट जरूर करती हैं, इसलिए कोशिश करें कि नींद की गोलियां न खाई जाएं तो बेहतर है। आपको योग और मेडिटेशन करना चाहिए। रात में सोने से पहले हल्का गर्म दूध पीना चाहिए और पैर धोकर बेड पर जाना चाहिए। इस तरह कुछ बदलाव कर देखें। आपको आराम मिल सकता है। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. अतीक वासदेव
वाइस चेयरमैन-ऑर्थोपेडिक्स
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

सर्दियों में अन्य ऋतुओं की तुलना में जोड़ों की समस्याएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। आमतौर पर जोड़ों में दर्द का प्रमुख कारण अर्थराइट्सि (गठिया) होता है। जोड़ों में सूजन और दर्द को अर्थराइटिस कहते हैं। इस दर्द के बढ़ने की क्या वजहें हैं, इनसे कैसे बचाव हो सकता है और इनसे राहत के लिए क्या करना चाहिए, विस्तार से यहां बता रहे हैं।

सर्दियों में ज्वॉइंट्स प्रॉब्लम बरतें सावधानी-मिलेगी राहत

बढ़ती उम्र के लोगों में जोड़ों के दर्द की समस्या जाड़े में बढ़ जाती है। जो लोग पहले से ही अर्थराइटिस या जोड़ों से संबंधित समस्याओं से ग्रस्त हैं, उनमें सर्दी के मौसम में जोड़ों से संबंधित समस्याएं इसलिए बढ़ जाती हैं क्योंकि तापमान के कम होते जाने से जोड़ों के अंदर मौजूद साइनोवियल फ्लूड गाढ़ा होने लगता है। इस कारण जोड़ों में जकड़न महसूस होती है, जिसके परिणामस्वरूप चलने-फिरने में दिक्कत महसूस होती है, खासकर सुबह के वक्त।

सर्दियों में तापमान के कम होने के कारण जोड़ों की धमनियां (आर्टरीज) सिकुड़ जाती हैं। धमनियों के सिकुड़ने से जोड़ों में रक्त संचार की प्रक्रिया समुचित रूप से संचालित नहीं होती। इसके परिणामस्वरूप जोड़ों में जकड़न या अकड़न और दर्द होने लगता है। ठंडे तापमान में मांसपेशियों में ऐंठन अधिक होती है, जिससे जोड़ों में सूजन, दर्द और अकड़न बढ़ जाती है।

इनको होता है ज्यादा रिस्क: जो लोग पहले से ही अर्थराइटिस के किसी प्रकार से ग्रस्त हैं, उनकी समस्याएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। वैसे तो अर्थराइटिस के बहुत प्रकार हैं, लेकिन जो लोग ऑस्टियोअर्थराइटिस (ओए), रूमेटॉइड अर्थराइटिस (आरए), गाउटी अर्थराइटिस, ट्रामेटिक अर्थराइटिस और स्पाइनल अर्थराइटिस से पीड़ित हैं, उनकी समस्याएं आमतौर पर सर्दियों के दौरान बढ़ सकती हैं। इसी तरह जो किशोर और बच्चे क्रमशः जुवेनाइल अर्थराइटिस और रूमेटिक अर्थराइटिस से ग्रस्त रह चुके हैं, उनकी परेशानी भी सर्दियों के मौसम में बढ़ सकती हैं।

वहीं जो लोग अतीत में किसी दुर्घटना का शिकार हो चुके हैं, जिसके कारण उनकी हड्डियां और लिगामेंट आदि क्षतिग्रस्त हो चुके थे। ऐसे लोगों को ठीक हो जाने के बाद भी जाड़े के मौसम में जोड़ों में दर्द की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

ऑस्टियोअर्थराइटिस पेशेंट सावधानी बरतें: ऑस्टियो अर्थराइटिस (गठिया) का दुष्प्रभाव आमतौर पर प्रमुख जोड़ घुटनों पर पड़ता है। घुटने पर ही शरीर के भार का दबाव सर्वाधिक पड़ता है। देश में सबसे ज्यादा लोग नी ऑस्टियो अर्थराइटिस (घुटने की गठिया) से ग्रस्त हैं। जोड़ों के मध्य स्थित कार्टिलेज (जो जोड़ों के मध्य कुशन का काम करता है) बढ़ती उम्र खासकर 50 वर्ष के बाद गलत जीवनशैली के कारण घिसने लगती है। इस कारण जोड़ आपस में रगड़ते हैं और कालांतर में धीरे-धीरे क्षीण होते रहते हैं। एक ऐसी स्थिति आती है, जब पीड़ित व्यक्ति को चलने-फिरने और सीढ़ियां चढ़ने-उतरने में दिक्कत महसूस होती है। लोग अपने सामान्य दिनचर्या के कार्यों को नहीं कर पाते।

ऐसे करें रोकथाम: ऑस्टियोअर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्ति सर्दी की शुरुआत में ही अस्थि रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें और उनके परामर्श के अनुसार ही दवाएं, फिजियोथेरेपी और अन्य व्यायाम करें। खान-पान में कैल्शियम युक्त आहार को वरीयता दें। अगर मरीज को असहनीय दर्द हो रहा है, तो विशेषज्ञ डॉक्टर, पीड़ित व्यक्ति को अस्थाई राहत देने के लिए इंट्रा आर्टिकुलर इंजेक्शन रिफर कर सकते हैं।

रूमेटाइड अर्थराइटिस पेशेंट रहें सजग: यह अर्थराइटिस का एक विशेष प्रकार है, जिसके कारणों पर मेडिकल शोध अभी तक जारी हैं। रूमेटाइड (आरए) का उम्र बढ़ने या कार्टिलेज के क्षीण होने या फिर खान-पान से कोई लेना-देना नहीं है। इसमें शरीर का इम्यून सिस्टम अपने ही शरीर के खिलाफ लड़ाई छेड़ देता है और इस लड़ाई का पहला हमला जोड़ की झिल्ली (सायनोवियम) पर पड़ता है।

मिल सकती है राहत: समय रहते रूमेटाइड अर्थराइटिस का समुचित इलाज न होने पर आगे चलकर प्रभावित हड्डी क्षीण होने लगते हैं, लेकिन फिजियोथेरेपी, योग और व्यायाम करने से पीड़ित व्यक्ति को अस्थाई राहत मिलती है। रूमेटाइड अर्थराइटिस का कोई स्थाई इलाज है। इसके साथ ही शरीर के इम्यून सिस्टम में आई गड़बड़ी को दूर करने या नियंत्रित करने के लिए जो दवाएं दी जाती हैं, उन्हें इम्यूनोमॉड्यूलेटर्स कहते हैं। रूमेटाइड अर्थराइटिस शरीर के अन्य जोड़ों को भी प्रभावित करता है, लेकिन इसकी शुरुआत हाथों की उंगलियों में सूजन से होती है, सूजन के साथ मरीज को तेज दर्द होता है। इसलिए सर्दियों में रूमेटाइड अर्थराइटिस वाले डॉक्टर से परामर्श लेते रहें।

डॉक्टर के परामर्श से ही दवाएं लें। जोड़ों का दर्द कम करने के लिए इंट्रा आर्टिकुलर इंजेक्शन के अलावा कभी-कभी डॉक्टर स्टेरॉयड के इंजेक्शन भी पीड़ित मरीज को रिफर कर सकते हैं। ऐसे इंजेक्शंस के अपने लाभ भी हैं और इनके साइड और आफ्टर इफेक्ट भी। इसलिए स्टेरॉयड दवाओं को योग्य चिकित्सक की देख-रेख में ही लेना चाहिए, क्योंकि ऐसी दवाओं को लंबे समय तक लेने से फायदा कम नुकसान ज्यादा हो सकता है।

कंधों का पोस्चर सही रखें: कंधे भी आपके शरीर के प्रमुख जोड़ हैं। सर्दियों में इनमें भी दर्द और जकड़न की समस्या उत्पन्न हो सकती है। इस संदर्भ में इन बातों पर ध्यान दें।

- चलते समय कंधों को झुकाकर न चलें और न ही इन्हें उठाकर चलें।
- कंधे से संबंधित व्यायाम करें।
- झटके से वेट न उठाएं।
- बिना वार्म अप के किसी भी खेल की प्रैक्टिस न करें।
- उपरोक्त बातों पर ध्यान देने पर आप कंधों में दर्द की समस्या से बचे रहेंगे।

ज्वाइंट्स पेन से ऐसे मिलेगी राहत: विशेषज्ञ से परामर्श, जोड़ों में दर्द, सूजन, अकड़न और मांसपेशियों में कमजोरी जैसे लक्षणों के मद्देनजर अस्थि रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें।

ऑस्टियोअर्थराइटिस के जिन मरीजों को दवाओं, खान-पान और व्यायाम आदि से राहत नहीं मिल पा रही है, तो ऐसे व्यक्तियों को ऑर्थोपेडिक स्पेशलिस्ट परामर्श दे सकते हैं।

वजन संतुलित रखें: सर्दियों में आमतौर पर लोगों को ज्यादा भूख महसूस होती है और लोग अपना पसंदीदा खाना कुछ ज्यादा खाते हैं। जाड़े के कारण उनकी आउटडोर शारीरिक गतिविधियां कम हो जाती हैं। ऐसी स्थिति में वजन सर्दियों में बढ़ जाता है। अधिक वजन घुटनों और कूल्हों जैसे जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव डालता है, जिसके परिणामस्वरूप जोड़ों में दर्द की समस्या का जोखिम बढ़ जाता है। इसलिए सही वजन बनाए रखने के लिए अपने आहार पर विशेष ध्यान दें और जोड़ों के अनुकूल व्यायाम करें।

हाइड्रेट रहें: जो लोग ज्यादा शारीरिक श्रम नहीं करते हैं और किडनी रोग से ग्रस्त नहीं हैं, उन्हें कम से कम प्रतिदिन दो-तीन लीटर पानी पीना चाहिए। पर्याप्त पानी पीने से आमतौर पर जोड़ों में दर्द की समस्या कम होती है। कुनकुने पानी से नहाने से भी आपको जोड़ों के दर्द में राहत मिल सकती है।

विटामिन-डी सप्लीमेंट: शरीर में विटामिन-डी की कमी से जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ सकती है। ऑस्टियोपोरोसिस (हल्का-सा आघात लगने पर हड्डियों का टूटना) का खतरा भी बढ़ जाता है। विटामिन-डी सप्लीमेंट लेने के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

ओमेगा-3 फैटी एसिड का सेवन: ओमेगा-3 फैटी एसिड्स सर्दियों के दिनों में होने वाली जोड़ों की सूजन, अकड़न और दर्द को कम करने में लाभप्रद हैं। अपने आहार में एवोकाडो, अलसी, अखरोट या फिश को शामिल करें।

सुबह की धूप: विटामिन-डी का एक अच्छा प्राकृतिक स्रोत है धूप। यह हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाती है। धूप में बैठने से जोड़ों के दर्द और सूजन में राहत मिलती है।

कंप्यूटर पर कार्य करने वाले ध्यान दें: लगातार कई घंटों तक एक ही कुर्सी और कंप्यूटर के आगे बैठे-बैठे आपके जोड़ अकड़ जाते हैं, इसलिए, ऑफिस में लगभग डेढ़ घंटे में सीट छोड़कर पांच मिनट के लिए घूमे-फिरें, शरीर को स्ट्रेच करें।

राहत दे सकते हैं ये तरीके: प्रभावित जोड़ों पर गर्म और ठंडे पानी की पट्टियों के इस्तेमाल से जोड़ों के दर्द में राहत मिलती है। गर्म पानी की बोतल का इस्तेमाल किया जा सकता है। वहीं एक कपड़े में लपेटकर बर्फ के टुकड़ों (आइस क्यूब्स) को दर्द से प्रभावित स्थान पर इस्तेमाल कर सकते हैं। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

हर्बल जोन / रेखा देशराज

मौसमी रोगों से बचाए अदरक-तुलसी

अदरक और तुलसी यूं तो हर मौसम में शरीर के लिए अलग-अलग वजहों से फायदेमंद हैं। लेकिन सर्दियों की समस्याओं के लिए ये बहुत ही कारगर साबित होते हैं। सर्दियों की सबसे आम और परेशान करने वाली समस्याओं से छुटकारा दिलाने में इनका कोई सानी नहीं है। सर्दी के मौसम में शरीर की आंतरिक गर्मी घट जाती है। खून का प्रवाह धीमा पड़ जाता है और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर पड़ जाती है। इसलिए आयुर्वेद में सर्दियों का मुकाबला करने के लिए इनको सर्वोत्तम माना गया है। ये शरीर को बाहर से आने वाली ठंड और भीतर से पैदा होने वाली अशक्तता से हमें बचाते हैं।

नेचुरल हीटर अदरक: जब ठंडी हवा से शरीर का तापमान गिरने लगता है, तब अदरक का इस्तेमाल करने से तापमान गिरने से रुक जाता है। सर्दियों में अदरक के इस्तेमाल से, नाक जाम होने से, गला खराब होने से और बलगम बनने से रोकता है, ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने से हाथ-पैर गर्म रहते हैं। यही नहीं अदरक इस मौसम में हमारे पाचन को भी सुधारता है और शरीर में एहसास होने वाले भारीपन को खत्म करता है। सवाल है, इसे कैसे ले सकते हैं? सुबह के समय अदरक वाली काली चाय या काढ़ा विशेष रूप से कारगर है। अगर यह नहीं लेते तो शहद के साथ अदरक का एक छोटा टुकड़ा मुंह में चूसने से भी शरीर को भरपूर गर्मी मिलती है। अदरक इस मौसम में हमारे रक्त संचार को तेज करता है और शरीर को गर्म रखता है। अदरक पाचन के लिए इस मौसम की सबसे कारगर दवा है।

रोगरोधी पौधा-तुलसी: आयुर्वेद में तुलसी को सर्दी के मौसम का सबसे शक्तिशाली रोगरोधी कवच माना जाता है। यह एंटीवायरल और एंटीबैक्टीरियल गुणों से भरपूर होती है। इसलिए इस मौसम में होने वाली खांसी और गले की सूजन को रोकती है। सांस की नली साफ रखती है और ठंड में फैलने वाले वायरस की रोकथाम करती है। इस तरह देखा जाए तो तुलसी सर्दियों में नाक, कान, गला तीनों की सुरक्षा करती है। जहां तक सवाल है कि इसे कैसे लें, तो इसका सबसे अच्छा तरीका तुलसी की सात से दस पत्तियां सुबह-सुबह चाय या काढ़े के साथ लें या चार पत्तियां उबालकर भाप भी ली जा सकती है। अदरक और तुलसी मिलकर सर्दी, जुकाम के वायरस को बढ़ने नहीं देते हैं। दोनों का एक साथ सेवन बहुत कारगर है। तुलसी गले को नेचुरल एंटीसेप्टिक की तरह साफ करती है और अदरक गर्माहट देकर गले की सूजन और दर्द कम करती है। इसलिए सर्दियों में ठंडी हवाओं के असर से वो लोग बचे रहते हैं, जो इस मौसम में इन दोनों का इस्तेमाल करते हैं। *

डाइट सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

जरूरी नहीं कि हर हेल्दी फूड आपको फायदा ही पहुंचाए। अगर उसे आप सही तरीके से नहीं लेते तो फायदेमंद खाद्य पदार्थ भी कोई लाभ नहीं पहुंचाएगा या हो सकता है आपको नुकसान पहुचा दे। इसलिए यह जानना जरूरी है कि किसी फूड आइटम को कैसे ग्रहण करना चाहिए?

हेल्दी फूड्स लेने का तरीका भी हो सही

हमारे खान-पान में बहुत सारी ऐसी चीजें होती हैं, जिनके फायदेमंद होने में कोई शक नहीं होता, लेकिन अगर उन्हें सही तरीके से न लिया जाए तो उनके फायदों से ज्यादा नुकसान भी हो सकते हैं। आइए कुछ ऐसी ही बातें जानते हैं।

इन बातों को रखें ध्यान: ड्राय फ्रूट्स खाना बढ़िया होता है, इससे खूब फाइबर मिलता है। पर क्या आप जानते हैं, फल जो सुखा दिए जाते हैं, उनके भीतर अपने ताजे स्वरूप से तीन गुना से भी ज्यादा कैलोरी होती है। शुगर की मात्रा भी बढ़ जाती है।

मूंगफली छीलकर खाना लाभकारी है पर डिब्बा या पैकेट में नमक लगाकर तली मूंगफली खाना नुकसानदेह है। केले में फाइबर, पोटैशियम, विटामिन-सी और थोड़ा-सा फैट तथा थोड़ी कैलोरी मिलती है, पर इसके मुकाबले में इसके चिप्स में तीन गुना कैलोरी और 20 प्रतिशत अधिक फैट होता है। इसलिए सोच-समझकर सेवन करें।

फलों का जूस: फ्रूट जूस पीना बढ़िया है पर यह तब नुकसानदायक हो जाता है, जब यह ताजा न हो। इसमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। बहुत से लोग फल खाने से ज्यादा जूस पीने को तरजीह देते हैं, जबकि सच्चाई यह है कि जूस के जरिए एक साथ आप खूब सारी शुगर ले रहे होते हैं और फल से मिलने वाले लाभदायक फाइबर से भी वंचित रह जाते हैं। ताजा जूस पी सकते हैं लेकिन फल खाने को तरजीह देनी चाहिए। हालांकि इसमें भी सावधानी की दरकार है। जो भी फल खाएं, खूब अच्छी तरह धोकर ही खाएं।

अंडे: हेल्थ बनाने के लिए ही नहीं मोटापा कम करने के लिए भी अंडे बहुत बढ़िया हैं, पर तभी जब ये देसी वाले हों। कहने का मतलब ऑर्गेनिक हों यानी बिना कृत्रिम खाद्य पदार्थों, शाकाहारी शुद्ध दानों पर पले मुर्गे-मुर्गियों के अंडे हों। जब ऑमलेट खाएं तो साथ में उबली सब्जियां भी लें, यह और फायदेमंद रहेगा।

मल्टीग्रेन ब्रेड: ब्राउन ब्रेड के अलावा आजकल बाजार में मल्टीग्रेन और होल ग्रेन ब्रेड की डिमांड है। बताया जाता है कि मल्टीग्रेन में कई तरह के अनाजों का आटा मिला हुआ होता है और यह होल ग्रेन यानी समूचे गेहूं के आटे से बना ब्रेड फाइबर से भरा तथा सेहत के लिए लाभकारी होता है। जबकि अधिकतर अनाज का रिफाइंड आटा ही इसमें होता है। इसके खाने से शुगर बढ़ सकती है। इस तरह यह मोटापे और डायबिटीज का रिस्क बढ़ा सकती है।

सोयाबीन: सोयाबीन प्रोटीन का खजाना है लेकिन कुछ पोषक तत्वों के अवशोषण में रुकावट भी पैदा करता है। सोयाबीन में फायटिक एसिड पाया जाता है, जो कैल्शियम, मैग्नीशियम, कॉपर, जिंक, लौह तत्वों को शरीर में सोखने से रोकता है। इसमें टिंप्सिन भी मिलता है, जो प्रोटीन के पाचन में दिक्कत करता है और अग्नाशय के कार्य में रुकावट डालता है। इससे बना टोफू हो या बड़ियां सीमित मात्रा में खाइए। आजकल फ्लेवर्ड सोया मिल्क पीने का फैशन है। हालांकि यह बुरा नहीं है पर जैसे ही वनीला या चॉकलेट फ्लेवर इसमें मिलाया जाता है, इसके हर कप में 50-60 कैलोरी और 5 ग्राम शुगर बढ़ जाती है। इसलिए इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करें। *

अवेयरनेस

रेखा

एपिलेप्सी या मिर्गी मस्तिष्क संबंधी रोग है। यह घातक तो नहीं होता लेकिन इस वजह से रोगी को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। इसके कारण, इससे बचाव करने, इसे कंट्रोल करने के तरीकों के बारे में सभी को जागरूक होना चाहिए।

एपिलेप्सी नियंत्रण के साथ जागरूकता की है जरूरत

अनुमान के मुताबिक भारत में एक करोड़ से एक करोड़ 20 लाख के आस-पास मिर्गी (एपिलेप्सी) रोगी हैं, जबकि दुनिया में कुल मिर्गी रोगियों की संख्या करीब 5 करोड़ है। इस तरह देखा जाए तो दुनिया का हर पांचवां मिर्गी रोगी भारत में है। इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन और लैंसेट न्यूरोलॉजी रिपोर्ट के मुताबिक भारत मिर्गी रोगियों का सबसे बड़ा देश है। दुनिया के करीब एक करोड़ 20 लाख से एक करोड़ 50 लाख के आस-पास मिर्गी रोगी अफ्रीका महाद्वीप में रहते हैं। मिर्गी रोगियों का एक बड़ा हब संयुक्त राज्य अमेरिका भी है, जहां 30 से 40 लाख मिर्गी रोगी रहते हैं। भारत में दुनिया के सर्वाधिक मिर्गी रोगी होने की बड़ी वजह यही है कि भारत दुनिया की सबसे अधिक आबादी वाला देश है, इसलिए यहां मिर्गी रोगी भी सबसे ज्यादा हैं। दूसरी बड़ी बात यह है कि भारत के ग्रामीण इलाकों और विशेषकर गरीब आबादी के पास इसके इलाज की पहुंच नहीं है।

रोग के कारण: मिर्गी अपने आपमें कोई बीमारी नहीं है बल्कि यह मस्तिष्क की विद्युत गतिविधियों में असंतुलन की स्थिति है और ऐसा कई वजहों से होता है। जन्म के समय या बचपन में मस्तिष्क को गंभीर चोट लग जाना, जिससे कुछ देर के लिए दिमाग के कुछ हिस्से में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। सिर की चोट, मस्तिष्क में ट्यूमर, लकवा यानी स्ट्रोक तथा आनुवांशिक कारण भी भारत में सर्वाधिक मिर्गी रोगियों के लिए अनुकूल स्थितियां बनाते हैं। ज्यादा शराब पीने वाले या बहुत कम नींद लेने वाले लोगों को भी यह समस्या हो जाती है। इसके अलावा 10 फीसदी लोगों के संबंध में मेडिकल साइंस कभी यह नहीं जान पाती कि उन्हें मिर्गी रोग होने का क्या कारण है? इसलिए तमाम लोगों को अस्पष्ट कारणों से भी मिर्गी होती है।

रिस्क को कर सकते हैं कम: विशेषज्ञों की मानें तो मिर्गी को तो पूरी तरह से रोका नहीं जा सकता, लेकिन सजग रहकर इसके जोखिम को कम किया जा सकता है। मिर्गी रोग से बचने के जो सजग उपाय हो सकते हैं, वो इस प्रकार हैं।

जन्म के समय सुरक्षित प्रसव जरूरी है ताकि बच्चे के स्वास्थ्य की देखभाल सही तरीके से हो सके और प्रसव के दौरान उसके मस्तिष्क में ऑक्सीजन की कमी की स्थितियां न पैदा हों। सिर की चोट से बचाव करना बहुत जरूरी है। इसके अलावा मैनिनजाइटिस और जापानी इंसेफेलाइटिस के टीके लगवाना भी जरूरी होता है। पर्याप्त नींद लें, नशे से दूर रहें, तनाव से बचें, ये कुछ ऐसे उपाय हो सकते हैं, जिनसे मिर्गी की चपेट में आने से बचा जा सकता है।

ऐसे कर सकते हैं कंट्रोल: अगर आप मिर्गी से ग्रस्त हो गए तो भी कुछ उपायों को अपनाकर इसे कंट्रोल कर सकते हैं। सबसे जरूरी है कि न्यूरोलॉजिस्ट से नियमित दवा लें, दवा अचानक लेना बंद न करें, इससे दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिमुलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं।

जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के बीच इससे बचाव की सुविधाएं और समझ सीमित है। ग्रामीण इलाकों में लोग इसे भूत-प्रेत या टोना टोटका से जोड़ देते हैं। इससे इलाज में देर होती है और रोगी की दशा बिगड़ती जाती है। इस बीमारी के कारण कई लोगों को रोजगार, विवाह या शिक्षा के अवसरों से वंचित होना पड़ता है। इसलिए अवेयरनेस फैलाने की भी जरूरत है। *

खबर संक्षेप

खरीदने के बहाने हजारों कीमत के कपड़े चुराए

जींद। सफीदों बाजार में कपड़े खरीदने पहुंचे चार सदस्यीय गिरोह ने काफी मात्रा में ब्रांडेड कपडों को चोरी कर लिया। शहर थाना सफीदों पुलिस ने शिकायत के आधार पर अज्ञात लोगों के खिलाफ चोरी का केस दर्ज किया है। सफीदो निवासी मोनू ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी बाजार में रेडिमेड कपड़ों की दुकान है।

राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन 13 दिसंबर को

जींद। सीजेएम मोनिका ने बताया कि 13 दिसंबर को लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। विभिन्न श्रेणियों के मामलों के सौहार्दपूर्ण एवं त्वरित निपटारे के उद्देश्य से विशेष बेंचों का गठन किया गया है। बताया कि यह लोक अदालत सभी प्रकार के क्रिमिनल कंपाउंडेबल अपराध, चेक बाउंस, मनी रिकवरी, मोटर दुर्घटना क्षतिपूर्ति, लेबर विवाद, बिजली व पानी के बिलों से संबंधित विवाद मामलों आदि के निपटारे के लिए आयोजित की जा रही है।

करसोला गांव से दो पंचायती झोटे चोरी

जुलाना। जुलाना क्षेत्र के करसोला गांव में बीती 29 नवंबर की रात चोरी की बड़ी वारदात सामने आई है। जहां गांव की पंचायत के दो झोटे अज्ञात चोरों द्वारा चोरी कर लिए गए। पंचायत ने तुरंत इसकी शिकायत पुलिस को दी। गांव के सरपंच महेंद्र ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि पंचायत ने करीब दो वर्ष पूर्व इन दोनों झोटों को लगभग चार लाख रुपये की लागत से खरीदा था।

उचाना में रैली को लेकर दे रहे निमंत्रण

उचाना। उचाना में जेजेपी के स्थापना दिवस पर आयोजित रैली को लेकर तैयारियां जोरों पर हैं। हलके के जेजेपी नेता टीमें बना कर निमंत्रण लोगों को दे रहे है। हलकाप्रभारी वीरेंद्र कौशिक ने कहा कि जुलाना में सात दिसंबर को होने वाली रैली में हजारों की संख्या में कार्यकर्ता पहुंचेंगे और पार्टी के स्थापना दिवस को सफल बनाने में अहम योगदान देंगे।

अलग-अलग स्थानों से दो महिलाएं लापता, केस

जींद। अलग-अलग स्थानों से दो महिलाओं के संदिग्ध हालात में गायब होने पर संबंधित थाना पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामले दर्ज किए हैं। पुलिस मामलो की जांच कर रही है। गांव अहिरका निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत 30 नवंबर को उसकी पत्नी घर से गायब हो गई। वही शामलो कलां निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी पत्नी घर से गायब हो गई।

मुख्यमंत्री विवाह शगुन योजना का लाभ लें पात्र

जींद। डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने बताया कि हरियाणा सरकार द्वारा समाज के सभी वर्गों की बेटियों की शादी में आर्थिक सहयोग प्रदान करने के उद्देश्य से मुख्यमंत्री विवाह शगुन योजना संचालित की जा रही है। यह योजना आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों को सशक्त बनाने और बेटियों के विवाह के लिए प्रोत्साहन देने का एक सराहनीय प्रयास है।

राज्य स्तरीय पुरस्कार के लिए आवेदन आमंत्रित

जींद। डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने बताया कि हरियाणा महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से विभिन्न क्षेत्रों में विशेष उपलब्धियां प्राप्त करने वाली महिलाओं को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर राज्य स्तरीय महिला पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा। विभिन्न क्षेत्रों में विशेष उपलब्धियां प्राप्त करने वाली महिलाएं राज्य स्तरीय पुरस्कार के लिए 26 दिसंबर तक आवेदन कर सकती हैं।

कृत्रिम अंग नाप शिविर 15 को लगाया जाएगा

नरवाना। नारायण सेवा संस्थान शाखा की बैठक में 15 दिसंबर को आयोजित होने वाले फ्री कृत्रिम अंग नाप शिविर के बारे में विस्तृत प्रधान राजेंद्र गर्ग ने बताया कि यह शिविर सिंगला धर्मशाला में लगाया जाएगा। शिविर में सड़क दुर्घटनाओं अन्य कारणों से अपने हाथ.पैर खो चुके जरूरतमंद दिव्यांगजन इस शिविर का लाभ उठा सकेंगे।

तीन दिवसीय जोनल स्तरीय बाल प्रतियोगिताओं का शुभारंभ

छात्र शिक्षा के साथ जीवन में खेलों को अपनाएं: डीसी

विभिन्न स्कूलों के विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया

बाल प्रतियोगिताएं बच्चों की प्रतिभा निखारने और आत्मविश्वास बढ़ाने का शानदार मंच : अपराजिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

जिला बाल कल्याण परिषद कैथल द्वारा आयोजित तीन दिवसीय जोनल स्तरीय बाल प्रतियोगिताओं का शुभारंभ बुधवार को राधा कृष्ण सीनियर सेकेंडरी स्कूल कैथल में हुआ। नवनियुक्त डीसी अपराजिता ने समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की और दीप प्रज्वलित कर प्रतियोगिताओं का विधिवत उद्घाटन किया। समाज सेवी पंकज गुप्ता ने विशिष्ठ अतिथि के रूप में कार्यक्रम में शामिल हुए। इस अवसर पर जिला बाल कल्याण अधिकारी बलबीर चौहान, राधा कृष्ण सीनियर सेकेंडरी स्कूल के चेयरमैन लाभ सिंह लैलर और प्रिंसिपल मीनू ने डीसी अपराजिता का कार्यक्रम में पहुंचने पर स्वागत किया।

डीसी अपराजिता ने कहा कि उनके लिए बड़े ही सौभाग्य की बात है कि उनका जन्म काशी में हुआ और बतौर उपायुक्त पहली पोस्टिंग छोटी काशी यानी कैथल में हुई। उन्होंने विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए कहा कि शिक्षा के साथ-साथ अन्य गतिविधियों में भाग लेना अत्यंत आवश्यक है। इस प्रकार की प्रतियोगिताएं बच्चों को अपनी छिपी हुई प्रतिभा को निखारने और आत्मविश्वास बढ़ाने का एक शानदार मंच प्रदान करती हैं कार्यक्रम के विशिष्ठ अतिथि समाज सेवी पंकज गुप्ता ने कहा कि यह समारोह हरियाणा राज्य बाल कल्याण परिषद की ओर से बच्चों को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने और उनके रचनात्मक कौशल को प्रोत्साहित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

कैथल। डीसी अपराजिता को सम्मानित करते पदाधिकारी। *फोटो :हरिभूमि*

डीसी अपराजिता बच्चों को सम्मानित करते स्कूल के चेयरमैन लाभ सिंह लैलर व अन्य ।

प्रतिभा का प्रदर्शन

उद्घाटन समारोह के बाद प्रतियोगिताओं का दौर शुरू हुआ। पहले दिन समूह नृत्य, एकल नृत्य, और एकल शास्त्रीय नृत्य की प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं, जिसमें विभिन्न स्कूलों के विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और अपनी कला का शानदार प्रदर्शन किया। विद्यार्थियों ने रंग-बिरंगी वेशभूषा में पारंपरिक और समकालीन नृत्यों की मनमोहक प्रस्तुतियां दीं, जिसने दर्शकों का मन मोह लिया।

विज्ञान प्रदर्शनी प्रतियोगिता में रितिक प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

राजकीय माडल संस्कृति वमावि उचाना खुर्द में ब्लाक स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। मुख्यातिथि के रूप में खंड शिक्षा अधिकारी रणपाल सिंह श्योकंद ने शिरकत की। कार्यक्रम प्राचार्य अशोक नैन, प्रवेश खापड़, जयभगवान की देखरेख में हुआ। निर्णायक मंडल की भूमिका जितेंद्र नाथ, जसवंत सिंह, हरदीप सिंह, सीमा, निशु ने निभाई। विद्यार्थियों ने सात थीम पर माडल प्रस्तुत किए। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस थीम में राजकीय हाई स्कूल सुदकैन खुर्द की नौवीं कक्षा की राधिका ने प्रथम स्थान हासिल किया।

जींद। प्रतियोगिता में विजेता बच्चों को सम्मानित करते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

ये रहे विजेता

स्वास्थ्य व स्वच्छता थीम में बडनपुर के नौवीं कक्षा के विद्यार्थी रितिक ने प्रथम व राजकीय कन्या वमावि उचाना की छात्रा 12वीं कक्षा की छात्रा हिमांशी ने दूसरा स्थान हासिल किया। उभरती हुई प्रौद्योगिकी थीम में राजकीय वमावि मंगलपुर की 12वीं कक्षा की छात्रा भतेरी ने प्रथम और आरोही माडल वमावि घसो के 11वीं कक्षा के विद्यार्थी आर्यन ने दूसरा स्थान हासिल किया। सतत कृषि थीम में कस्तूरबा गांधी सफाखेड़ी की 10वीं कक्षा की छात्रा ललिता ने प्रथम और रावमावि करिसंधु के 10वीं कक्षा के विद्यार्थी रितिक ने दूसरा स्थान हासिल किया। अंतिरक्ष विज्ञान थीम में राजकीय हाई स्कूल सुदकैन खुर्द के नौवीं कक्षा के विद्यार्थी लक्ष्य ने प्रथम और आरोही माडल स्कूल घसो की आठवीं कक्षा की छात्रा शिक्षा ने दूसरा स्थान हासिल किया।

कलायत के सरकारी स्कूल में विद्यार्थियों को गर्मवस्त्र व पाठन सामग्री भेंट करते शिक्षक।

दिव्यांग बच्चों को गर्म वस्त्र बांटे

कलायत। राजकीय माडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक स्कूल में विश्व दिव्यांग दिवस पर दिव्यांग बच्चों को गर्म वस्त्रों के साथ-साथ पाठन सामग्री का तोहफा दिया गया। प्रधानाचार्य सुखदेव सिंह की अगुवाई में कार्यक्रम की अध्यक्षता विशेष अध्यापक नरेंद्र शयोकद, कर्मवीर सिंह व आशुतोष ने की। उनके साथ समस्त स्टाफ सदस्य मौजूद रहे। कार्यक्रम में सामान्य विद्यार्थियों के लिए भी जर्सी, कोट, जूते ,टाई-बेल्ट लाने का निर्णय लिया गया। प्रधानाचार्य सुखदेव सिंह ने बताया कि सरकार बच्चों के समग्र विकास को लेकर पुरी तरह गंभीर है। इसके तहत दिव्यांग व सामान्य विद्यार्थियों को आगे बढ़ने के अवसर प्रदान करने के लिए कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। शिक्षा ढांचा मजबूत करने के साथ-साथ बच्चों की जरूरतों को पूरा किया जा रहा है। इससे खासकर आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों के सामने चुनौतियां ब्रेकर नहीं बन पाएंगी। इसलिए अभिभावकों को विद्यार्थियों की पढ़ाई-लिखाई के मामलों में किसी प्रकार की चूक नहीं करनी चाहिए।

जरूरतमंद बच्चों को बांटे जूते व जर्सियां

कैथल। थाना शहर प्रबंधक इंस्पेक्टर गीता ने सामाजिक सरोकार निभाते हुए कैथल के वार्ड नंबर 29 के एमसी राज सैनी के सहयोग से गर्ल्स सरकारी स्कूल, कैथल में एक विशेष कार्यक्रम आयोजित किया। कार्यक्रम के दौरान स्कूल में अध्ययनरत जरूरतमंद छात्राओं को जूते और जर्सी वितरित किए गए। इस पहल से न केवल बच्चों में खुशी की लहर देखने को मिली, बल्कि सर्दी के मौसम में उनकी आवश्यक जरूरतों की पूर्ति भी हुई। इंस्पेक्टर गीता ने बताया कि कैथल पुलिस द्वारा चलाया जा रहा यह मानवता-आधारित अभियान आगे भी निरंतर जारी रहेगा। पुलिस केवल कानून-व्यवस्था का पालन ही नहीं करवा रही, बल्कि समाज के कमजोर वर्गों की सहायता में भी सक्रिय भूमिका निभा रही है। उन्होंने समाजसेवी व्यक्तियों से अपील की कि वे आगे आकर इस नेक कार्य में सहयोग दें।

ध्रुव स्कूल में 22वां स्थापना दिवस मनाया

पूंडरी। ध्रुव पब्लिक स्कूल फतेहपुर में बुधवार को विद्यालय का 22वां स्थापना दिवस बड़े उत्साह और श्रद्धा के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत पंडित रविदत्त शास्त्री द्वारा विधिवत हवन से हुई। हवन के दौरान विद्यार्थियों और स्टाफ सदस्यों ने पूर्ण आस्था के साथ आहुति अर्पित की और स्वाहा का उच्चारण कर विद्यालय की उन्नति और सफलता की कामना की। स्थापना दिवस के अवसर पर प्री-प्राइमरी विंग द्वारा केक काटकर उत्सव मनाया गया, जिसमें नन्हें बच्चों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इसके बाद सभी विद्यार्थियों और स्टाफ सदस्यों को प्रसाद वितरित किया गया। विद्यालय के चेयरमैन मुकेश वालिया ने स्थापना दिवस की शुभकामनाएँ देते हुए विद्यालय की निरंतर प्रगति पर संतोष जताया। उन्होंने कहा कि विद्यालय ने शिक्षा के क्षेत्र में उत्कृष्ट उपलब्धियाँ प्राप्त की हैं और आगे भी इसी तरह नए मानक स्थापित करता रहेगा। प्रधानाचार्या परवीन ढिल्लों ने भी सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित कीं तथा विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

पूंडरी। ध्रुव स्कूल में स्थापना दिवस पर हवन में आहुति डालते स्टाफ सदस्य।

उचाना। लोधर के पीएम श्री स्कूल में सम्मानित किए गए खिलाड़ी।

लोधर में खिलाड़ियों को बांटी किट

उचाना। पीएम श्री राजकीय वमावि लोधर में ग्राम पंचायत द्वारा खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले 80 खिलाडियों को स्पोट्र्स किट बांटी। प्राचार्य बीके दत्त ने बताया कि खेलों के क्षेत्र इस वर्ष खेल प्रभारी मुनीत बेरवाल के नेतृत्व में शानदार प्रदर्शन किया। विद्यालय के लगभग 80 खिलाडियों ने ब्लॉक और जिला स्तर पर विद्यालय का नाम रोशन किया। विद्यालय के 24 खिलाडियों ने राज्य स्तरीय स्कूली खेल कूद प्रतियोगिता में जिले का प्रतिनिधित्व किया। जिसमें से आठ खिलाडियों ने पदक जीते। मुख्य अतिथि मंदीप सरपंच प्रतिनिधि रहे। मनदीप ने बताया कि ग्राम पंचायत लोधर की तरफ से खिलाडियों को ट्रैकसूट, टीशर्ट, निक्कर और जूते वितरित कर सम्मानित किया। मुनीत बेरवाल डीपीई, मनरूप पीजीटी, राजवीर वीटी और सरवन कोच की शानदार प्रदर्शन के लिए प्रशंसा की।

महिला कॉलेज में कार्यशाला का आयोजन

उचाना। सनातन धर्म कन्या कॉलेज उचाना मंडी में अगस्त्य फाउंडेशन एनजीओ की ओर से एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया। अध्यक्षता महाविद्यालय प्राचार्या डा. अंजू रानी ने की। प्राचार्या ने बताया कि अगस्त्य फाउंडेशन का उद्देश्य भारत के ग्रामीण और आर्थिक रूप से वंचित बच्चों के बीच विज्ञान के माध्यम से जिज्ञासा रचनात्मक और नेतृत्व को बढ़ावा देना है।सनातन धर्म कन्या कॉलेज उचाना मंडी में अगस्त्य फाउंडेशन एनजीओ की ओर से एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया। यह फाउंडेशन शिक्षण विधियां का प्रयोग करके विज्ञान को सुलभ बनता है और छात्राओं को रोजमर्रा की वस्तुओं से मॉडल बनाना सिखाता है। इस प्रकार की कार्यशालाएं छात्राओं में रचनात्मकता के साथ वेस्ट मटेरियल का प्रयोग कर पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देती है।

उचाना। सनातन धर्म कन्या कॉलेज में आयोजित कार्यशाला।

उचाना। मंगलपुर स्कूल में आयोजित खेलकूद प्रतियोगिता।

मंगलपुर स्कूल में खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन

उचाना। कृभको कृषक भारतीय कोऑपरेटिव लिमिटेड जींद द्वारा राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मंगलपुर में खेलकूद प्रतियोगिता आयोजित की। डा. सुनील दलाल एसडीओ नरवाना, डा. सचिन मदन ऑर्गेनाइजर, अश्वनी बलौदा एरिया प्रबंधक हिसार एवं सुनील कुमारए प्राचार्य विजय शर्मा मौजूद रहे। कृभको के अधिकारियों द्वारा विद्यार्थियों को जीवन में स्वच्छता एवं खेलकूद के महत्व की जानकारी दी। कृभको द्वारा खेलकूद में भाग लेने वाले विद्यार्थियों को खेल का सामान वितरित करने के साथ ही विद्यालय में 25 डस्टबिन भी भेंट किए गए।डा. सुनील दलाल एसडीओ नरवाना, डा. सचिन मदन ऑर्गेनाइजर, अश्वनी बलौदा एरिया प्रबंधक हिसार एवं सुनील कुमारए प्राचार्य विजय शर्मा मौजूद रहे।

कैथल। नारायण सेवा केंद्र कैथल में दिव्यांगजनों को सम्मानित करते पदाधिकारी।

विश्व दिव्यांग दिवस मनाया

कैथल। नारायण सेवा केंद्र ने विश्व दिव्यांग दिवस के अवसर पर भव्य उत्सव का आयोजन किया, जो संयुक्त राष्ट्र द्वारा 1992 में स्थापित इस दिन की थीम इंपावर एबिलिटी एबेंस ह्यूमेनिटी पर केंद्रित रहा। डॉ विवेक गर्ग, राष्ट्रीय शाखा प्रमुख के नेतृत्व में कार्यक्रम संपन्न हुआ। इसमें दिव्यांगजनों को सम्मानित कर समावेशी समाज निर्माण की प्रतिबद्धता दोहराई गई। शाखा कैथल सचिव डॉ नरेश गर्ग ने मंच संचालन का दायित्व निभाया, जबकि डॉ दया गुप्ता, अशोक शर्मा, मनजिंदर बेदी व अजित बेदी अतिथियों के रूप में उपस्थित रहे। अतिथियों ने दिव्यांग भाइयों-बहनों के सशक्तिकरण पर जोर दिया, जो नारायण सेवा संस्थान की 4 दशकों से चली आ रही सेवा परंपरा का हिस्सा है। शाखा के सक्रिय सदस्य जयप्रकाश गर्ग, ईश्वर गोयल, जितेंद्र बंसल तथा सुदेश धीमान ने आयोजन की सफलता सुनिश्चित की। इनके प्रयासों से कार्यक्रम में बड़ी संख्या में दिव्यांगजन शामिल हुए। उत्सव में दिव्यांगजनों को मिठाई वितरित की गई तथा फूल मालाओं से सम्मानित किया गया।

स्वर्गीय धर्मेंद्र की याद में जाट संसद ने किया श्रद्धांजलि सभा का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

अंतरराष्ट्रीय जाट संसद के राष्ट्रीय संयोजक डॉ नवीन नैन भालसी व हरियाणा प्रदेश अध्यक्ष सुरेश सिरोही /"जैलदार/" ने हरियाणा के सभी पदाधिकारियों के साथ मिलकर सदी के महानायक व जाट कौम के महान योद्धा सिने स्टार स्वर्गीय धर्मेंद्र की याद में सुरेश सिरोही जैलदार के कार्यालय /"पहली फार्म-कैथल/" पर समाज के सम्मानित व्यक्तियों के साथ मिलकर धर्मेन्द्र की पुरानी यादों के साथ उनको श्रद्धांजलि अर्पित करते कार्यक्रम रखा गया। डॉ नवीन नैन भालसी ने बताया कि स्वर्गीय धर्मेन्द्र का हरियाणा से गहरा नाता रहा है उन्होंने करियर के शुरुआती दौर में पानीपत के समालखा में बिजली विभाग में भी कुछ समय सेवारत रहकर बिताया था, धर्मेंद्र ने 65 वर्ष के जीवन में 300 से ज्यादा फिल्में बनाई व लोगों को संदेश देने का काम किया। इस दौरान सुरेश सिरोही /"जैलदार/" ने बताया कि धर्मेंद्र हरियाणा-पंजाब-राजस्थान-उत्तरप्रदेश व तमाम जाट समुदाय व उनके चाहने वालों के दिलों में बसते रहेंगे,साथ ही बताया कि धर्मेंद्र ने अपना जीवन समाज व सिद्धांतों के आधार पर जिया ना ही अपने जीवन में कभी नशीले पदार्थो की कम्पनी,अश्लीलता फैलाने वाली कम्पनियों की ऐड की। इस दौरान अन्तरराष्ट्रीय जाट संसद के राष्ट्रीय संयोजक डॉ नवीन नैन भालसी,हरियाणा प्रदेश अध्यक्ष सुरेश सिरोही /"जैलदार/",प्रधान महासचिव जयबीर ढाडा,राष्ट्रीय सचिव अमृतलाल नान्दल, प्रदेश उपाध्यक्ष विक्रम मानस,राष्ट्रीय महासचिव मनोज चहल,डॉ अश्विनी गोयत,डॉ रमन लोहान,संदीप चहल आदि उपस्थित रहे।

जींद। कार्यक्रम में भाग लेते हुए बच्चे। *फोटो :हरिभूमि*

दिव्यांग बच्चों को पुरस्कार वितरित किए

जींद। विश्व दिव्यांग दिवस के अवसर पर अर्बन एस्टेट स्थित अंकुर इंस्टिट्यूट में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्राधिकरण सचिव मोनिका ने बच्चों व अभिभावकों को दिव्यांगजनों के अधिकारों, उनके लिए आवश्यक सहयोगी वातावरण, समावेशी शिक्षा, स्वास्थ्य सुविधाएं, रोजगार अवसर और सामाजिक सहभागिता में आने वाली चुनौतियों पर चर्चा की। प्राधिकरण सचिव मोनिका ने दिव्यांग जनों के लिए उपलब्ध सरकारी योजनाओं, सहायता और अधिकारों की जानकारी दी तथा साथ ही उनके माता-पिता को बच्चों की पढ़ाई के लिए प्रोत्साहित किया। जिन्होंने बच्चों को स्वावलंबन की राह पर आगे बढ़ाने के लिए प्रयास किया। इस अवसर पर बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए तथा देशभक्ति के कार्यक्रम भी प्रस्तुत किए। इसके बाद बच्चों को फल व मिठाइयां भी बांटी तथा दिव्यांग बच्चों को पुरस्कार दिए। प्राधिकरण के पैनल अधिवक्ता देवराज ने दिव्यांगजनों के अधिकारों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। यह कार्यक्रम दिव्यांग बच्चों को सम्मानित करने और उनके अधिकारों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए आयोजित किया जाता है।

विकसित भारत के मजबूत निर्माण की अहम कड़ी स्वदेशी अभियान

स्वदेशी उत्पादों के उपयोग को बढ़ावा देना सबका दायित्व

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

भारतीय जनता पार्टी अनुसूचित जाति मोर्चा के प्रदेश सचिव डा. भारत भूषण टाक के नेतृत्व में संकल्पित हर घर स्वदेशी, घर-घर स्वदेशी अभियान को वाल्मीकि चौक रामराये गेट से शुरुआत की गई। इसके बाद भिवानी रोड बाईपास चौक सहित कई स्थानों पर अभियान भव्य रूप से चलाया गया। कार्यक्रम में भारी जनसहभागिता रही और लोगों में स्वदेशी उत्पादों के प्रति अनुपम उत्साह देखने को मिला। डा. टाक ने कहा कि स्वदेशी अभियान का मुख्य उद्देश्य हर नागरिक को आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में भागीदार बनाना है। यह अभियान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आत्मनिर्भर भारत के विजन से प्रेरित है। जिसका मूल संदेश है स्वदेशी अपनाओ देश को आत्मनिर्भर बनाओ है। उन्होंने कहा कि घरेलू उत्पादों का उपयोग न केवल हमारी अर्थव्यवस्था को मजबूती देता है बल्कि यह स्थानीय कारीगरों, लघु उद्योगों और स्वदेशी उद्यमियों के लिए जीवनरेखा है। यदि देश का हर नागरिक स्वदेशी अपनाने का संकल्प ले तो भारत का आर्थिक भविष्य सुरक्षित होगा और आने वाले समय में हमारा राष्ट्र विश्व गुरु के रूप में फिर से स्थापित होगा। स्वदेशी अपनानाए सच्ची राष्ट्र सेवा है। कहा कि अभियान के तहत स्वदेशी अपनाना सिर्फ एक खरीदारी नही है बल्कि देशभक्ति की सच्ची परिभाषा और राष्ट्र सेवा की एक महान जीवनशैली है।

जींद। अभियान चलाए भारतभूषण टांक। *फोटो :हरिभूमि*

स्वदेशी अपनाएं, राष्ट्र निर्माण में सहभागी बनें

जब हम अपने कारीगरों, किसानों, उद्यमियों और दुकानदारों को मजबूती देते हैं तभी भारत आत्मनिर्भर और समृद्ध बनता है। उन्होंने आगे कहा कि वर्तमान समय में पूरे देश में शादियों का सीजन चल रहा है। ऐसे समय में स्वदेशी उत्पादों के उपयोग को बढ़ावा देना प्रत्येक जागरूक नागरिक का दायित्व है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का स्पष्ट संकल्प है कि वर्ष 2047 तक भारत विकसित राष्ट्रों की श्रेणी में पहुंचे। इस मौके पर राजेश नायक, अश्वनी कांगड़ा, रमलू राम, अनिल शर्मा, बबलू सिंगला, नथुराम चड्ढा, प्रहलाद कल्याण, अरुण बिडलान सहित अनेक समाजसेवी एवं व्यापारी बंधु मौजूद रहे। स्वदेशी अभियान की गूंज जन-जन तक पहुंचाने के लिए डा. भारत भूषण टाक ने सभी नागरिकों से आग्रह किया कि आज एक छोटा निर्णय कल भारत के उज्ज्वल भविष्य की नींव बन सकता है। स्वदेशी अपनाएं, राष्ट्र निर्माण में सहभागी बनें

जींद। बैठक में भाग लेते संगठन सदस्य। *फोटो :हरिभूमि*

त्रिवार्षिक सम्मेलन का किया आयोजन

जींद। नेहरू पार्क में बुधवार को नगर पालिका कर्मचारी संघ का जिला स्तरीय त्रिवार्षिक जिला सम्मेलन आयोजित किया गया। जिसकी अध्यक्षता निवर्तमान प्रधान जगदीश कुमार भूम्बक ने की। मुख्य वक्ता नगर पालिका कर्मचारी संघ के राज्य मुख्य संगठन कर्ता शिवचरण ने कहा कि वर्तमान केंद्र सरकार द्वारा 21 नवंबर को लागू किए चार लेबर कोड्स मेहनतकश जनता पर सबसे बड़ा हमला हैं ओर इन लेबर कोड्स के कारण मेहनतकश वर्ग का शोषण व उत्पीडन ओर बढ़ेगा।

सूचना

मैं, दिलबाग पुत्र श्री ज्ञानी राम निवासी सफीदों गेट अपराही मौहल्ला जीन्द बयान करता हूं कि मेरी पत्नी विनिता मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैने अपनी पत्नी से अपने सम्बन्ध विच्छेद करते हुए उसे अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। इसमें मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

विकास कार्यों में तेजी आएगी : निधि मोहन

पूंडरी। जिला कष्ट निवारण समिति की सदस्य भाजपा नेत्री निधि मोहन ने बुधवार को कैथल की नवनियुक्त उपायुक्त आईएएस अपराजिता से शिष्टाचार भेंट की। 2018 बैच की आईएएस अधिकारी अपराजिता ने स्वच्छ भारत मिशन के निदेशक पद से स्थानांतरित होकर कैथल में उपायुक्त का कार्यभार संभाला है।

सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना का उठाएं लाभ : गौरव

ढांड। हरियाणा विद्युत प्रसारण निगम ढांड कार्यालय में कार्यकारी अभियंता गौरव कुमार कर्मचारियों को कहा कि सरकार द्वाराचलाई जा रही प्रधानमंत्री सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना का ज्यादा से ज्यादा प्रचार करें ताकि अधिक से अधिक लोग इस योजना का लाभ उठा सके। इसमें 180000 तक वार्षिक आय वाले लोगों को सोलर रूफटोप सिस्टम लगवाने के लिए जिनकी अधिकतम एक वर्ष में 2400 यूनिट की खपत है।

महाराणा प्रताप स्कूल में किया योगासन

राजौंद। मंडवाल रोड़ पर स्थित महाराणा प्रताप स्कूल में विद्यार्थियों को योग करवाया गया। स्कूल के पी टी आई ने विद्यार्थियों को कई प्रकार के आसान सिखाए। स्कूल प्रबंधक यशपाल राणा ने बताया कि विद्यार्थियों को सुबह व शाम को योग के साथ साथ सैर भी करनी चाहिए। जिससे सारा दिन शरीर में स्फूर्ति रहती है और कोई भी बीमारी नही होती।

महिला से मारपीट, तीन के खिलाफ मामला दर्ज

कैथल। कैथल जिले में सदर थाना के तहत आने वाले एक गांव की करीब 40 वर्षीय महिला ने गांव के ही तीन व्यक्तियों पर उससे छेड़खानी करने पीछा करने और लड़ाई झगड़ा कर थप्पड़ व मुक्कों से पीटने का आरोप लगाया है। महिला ने यह आरोप भी लगाया है कि तीनों आरोपियों में उसे जान से मारने की धमकी भी दी। इस संबंध में महिला ने सदर थाना पुलिस को शिकायत दी है।

स्वास्थ्य विभाग में लगे कर्मचारियों का डाटा पोर्टल से डिलीट करना निंदनीय

एचकेआरएन के तहत लगे स्वास्थ्य कर्मचारियों ने दिया सांकेतिक धरना

- कर्मचारियों का अक्टूबर माह का वेतन अभी तक नहीं मिला

हरिभूमि न्यूज ▸▸| उचाना

एचकेआरएन के कई कर्मचारियों का डाटा पोर्टल से डिलिट करने, वेतन नहीं मिलने पर नागरिक अस्पताल में एक घंटे का सांकेतिक घरना एचकेआरएन के तहत लगे कर्मचारियों ने दिया। मुख्य वक्ता के तौर पर एचकेआरएन संघ प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य सोनू बूरा पहुंचे। बूरा ने कहा कि स्वास्थ्य विभाग में हरियाणा कौशल रोजगार के तहत लगे जींद जिले से 116 कर्मचारियों का डाटा एचकेआरएन पोर्टल से डिलिट कर दिया है। समय.समय पर अधिकारियों से बातचीत की लेकिन कोई स्पष्ट रूप से नहीं बता रहा है कि कर्मचारियों का डाटा पोर्टल से क्यों डिलिट किया गया है। कभी टेक्निकल इश्यू बताते है तो कभी कुछ कहते है। हमें आज तक स्पष्ट रूप से जबाव नहीं दिया गया है कि किस वजह से डाटा डिलिट किया गया है इसको लेकर सरकार की मंशा क्या है। अक्टूबर माह की सैलरी क्यों नहीं आई है। सरकार की गाइडलाइन है जिसमें स्पष्ट लिखा है कि कर्मचारियों का वेतन सात तारीख से पहले दे दिया जाएगा।

उचाना। नागरिक अस्पताल में धरना देते हुए एचकेआरएन के तहत लगे कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

कर्मचारियों में डर का माहौल

पूरे महीने में 9 हजार रुपए खर्चा हो गया। सीएम नायब सिंह सैनी ने वायदा किया था कि हरियाणा कौशल निगम के तहत काम करने वाले कर्मचारियों को सेवा सुरक्षा दी जाएगी। सेवा सुरक्षा देना तो दूर की बात है आज कर्मचारियों में डर का माहौल है कही उनका रोजगार न चला जाए। नागरिक अस्पताल उचाना के अधीन 70 कर्मचारी एचकेआरएन के तहत नौकरी लगे है। 21 कर्मचारियों का डाटा पोर्टल से डिलिट किया गया है इन्ही कर्मचारियों की सैलरी रोकी गई है। सभी कर्मचारी कार्य कर रहे है जनहित को देखते हुए। 21 कर्मचारियों का डिलिट डाटा अपलोड कर इन्हें वेतन दिया जाए जो अब तक नहीं मिला है।

किसी भी कर्मचारियों को कुछ महीने तो वेतन समय पर मिला है लेकिन अब किसी भी कर्मचारी को पहले सप्ताह में वेतन नहीं मिला है। उन्होंने कहा कि सरकार समय पर वेतन देए कर्मचारियों को समान काम समान वेतन मिलेए कच्चे कर्मचारियों को पक्का किया जाए। जो एचकेआरएन के तहत काम करते है किसी भी कर्मचारी को डेपूटेशन पर भिवानी भेजा न जाए। जनहित को देखते हुए अगर वहां ड्यूटी लगाई भी जाती है तो इन कर्मचारियों को टीएए डीए दिया जाए। जींद से कर्मचारी हर रोज वहां ड्यूटी पर जाता है तो 300 रुपये खर्चा आता है।

कर्मियों के नाम वापस पोर्टल पर चढ़ाएं

डिप्टी स्पीकर को सौंपा ज्ञापन

जींद। डिप्टी स्पीकर को मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपते हुए एचकेआरएन कर्मी।

- डिप्टी स्पीकर ने दिया समस्या का समाधान करवाने का आशवासन

जींद। सीआरएसयू विश्वविद्यालय में एचकेआरएन कर्मचारियों ने बुधवार को डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण मिड्ढा को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन के माध्यम से पोर्टल से हटाए गए कर्मचारियों को वापस पोर्टल पर चढ़ाने तथा दो माह का वेतन दिलाने की मांग की गई। एचकेआरएन कर्मचारी दिनेश, नवीन, सुमित, राजेश, समरजीत सिंह, संदीप दलाल, राजेश, सुधीर ने बताया कि पहले पोर्टल से 17 कर्मचारियों को हटाया गया था। अब 17 अन्य कर्मचारियों की लिस्ट भी अलग से सामने आई है। कुल 34 कर्मचारियों को एचकेआरएन पोर्टल से हटाया गया। जिससे कर्मचारियों में भय की स्थिति पैदा हो चुकी है। इन कर्मियों को पिछले दो माह से वेतन भी नही मिला है। कर्मचारियों ने बताया कि पोर्टल से हटाए जाने और सैलरी न मिलने से उनके जीवन पर बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ रहा है और उनके परिवारों की स्थिति भी खराब हो रही है। डिप्टी स्पीकर इस मामले में हस्तक्षेप करें और उनकी मांगों को पूरा करवाएं। डिप्टी स्पीकर ने कर्मचारियों की मांगों को सुना और समस्या का समाधान करवाने का आश्वासन दिया। कर्मचारियों ने मांग की कि एचकेआरएन पोर्टल से हटाए गए कर्मचारियों को वापस पोर्टल पर चढ़ाया जाए।

जींद। निरीक्षण पर पहुंचे रीजनल कोऑर्डिनेटर कर्ण राणा को स्मृति चिन्ह देते हुए राजकुमार भोला। फोटो : हरिभूमि

प्रशिक्षण केंद्र का औचक निरीक्षण

युवाओं को एआई व डिजिटल स्किल्स से आत्मनिर्भर बनाने का लक्ष्य : भोला

- एचकेसीएल के रीजनल कोऑर्डिनेटर ने किया दौरा

हरिभूमि न्यूज ▸▸| जींद

हरियाणा नॉलेज कॉरपोरेशन लिमिटेड पंचकूला के रीजनल कोऑर्डिनेटर कर्ण राणा ने बुधवार को अर्बन एस्टेट जींद स्थित महात्मा गांधी शिक्षा एवं समाज विकास संगठन के एचकेसीएल कंप्यूटर प्रशिक्षण केंद्र का औचक निरीक्षण किया। यह केंद्र युवाओं को एआईए साइबर सिक्योरिटी और अन्य डिजिटल स्किल्स की ट्रेनिंग देकर आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

कर्ण राणा ने प्रशिक्षणार्थियों से संवाद कर उनकी स्किल्स और प्रदर्शन का मूल्यांकन किया। प्रशिक्षकों से पाठ्यक्रम, प्रशिक्षण पद्धति और रोजगारयुक्त कौशल विकास पर विस्तार से चर्चा की गई। कर्ण राणा ने कहा एचकेसीएल का उद्देश्य युवाओं को डिजिटल रूप से सशक्त बनाना है ताकि वे नई तकनीक आधारित रोजगार अवसरों का लाभ उठा सकें। कंप्यूटर एवं एआई शिक्षा आज की मूलभूत आवश्यकता है। हमारा सपना है डिजिटल रूप से सक्षम, आत्मनिर्भर और जागरूक भारत का निर्माण। संस्था अध्यक्ष राजकुमार भोला ने कहा कि हमारा लक्ष्य है कि हर विद्यार्थी डिजिटल युग की मांगों के अनुरूप प्रशिक्षित होकर न केवल रोजगार प्राप्त करे बल्कि समाज के विकास में भी सार्थक योगदान दे।

आत्मनिर्भर भारत मिशन

डिजिटल शिक्षा ही युवा पीढ़ी को रोजगार, नवाचार और नेतृत्व की दिशा में आगे बढ़ाती है। संस्था यह सुनिश्चित कर रही है कि हर विद्यार्थी तकनीकी रूप से सक्षम होकर आत्मनिर्भर भारत के मिशन को मजबूती प्रदान करे।

ओएसडीएवी स्कूल के विद्यार्थियों ने लिया स्काउट एंड गाइड कैंप में भाग

- अनुशासन और टीम–स्पिरिट का भी उत्कृष्ट प्रदर्शन किया

हरिभूमि न्यूज ▸▸| कैथल

ओएसडीएवी स्कूल कैथल के विद्यार्थियों ने लखनऊ में आयोजित 19वें डायमंड नेशनल जमूरी सात दिवसीय स्काउट एंड गाइड कैंप में प्रतिभाग कर उत्कृष्ट प्रशिक्षण प्राप्त किया। इस राष्ट्रीय स्तर के शिविर में हरियाणा सहित कई राज्यों के सरकारी एवं गैर–सरकारी विद्यालयों के हजारों छात्रों ने भाग लिया। विद्यालय की कक्षा नौवीं के छात्र हविष, अरमान, कृष और अभिषेक ने इस कैंप में न केवल स्काउटिंग के विभिन्न कौशलों का अभ्यास किया, बल्कि अनुशासन और टीम–स्पिरिट का भी उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। विद्यार्थियों को प्राकृतिक आपदाओं में सहायता करने के तरीके, दुर्गम मार्गों को पार करने की तकनीक, विभिन्न प्रकार की गांठों द्वारा पुल निर्माण, स्काउट नियम और स्काउट प्रतिज्ञा जैसे महत्वपूर्ण प्रशिक्षण प्रदान किए गए। साथ ही, छात्रों को हरियाणा व अन्य राज्यों की सांस्कृतिक विविधता को समझने का अवसर भी मिला। दल के विद्यालय वापस लौटने पर स्कूल की प्रधानाचार्या अंजु तलवाड़ ने छात्रों को बधाई दी।

कैथल। प्रधानाचार्या अंजु तलवाड़ विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए।

सुषमा स्वराज पुरस्कार के लिए 15 तक करें आवेदन

कैथल। महिला एवं बाल विकास विभाग की जिला कार्यक्रम अधिकारी गुरजीत कौर ने बताया कि विभाग द्वारा हर वर्ष आठ मार्च को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आयोजित राज्य स्तरीय समारोह में विभिन्न क्षेत्रों में उपलब्धि हासिल करने वाली महिलाओं को सुषमा स्वराज पुरस्कार से सम्मानित किया जाता है। पात्र महिलाएं 15 दिसंबर तक आवेदन कर सकती हैं। जिस महिला ने राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपने जीवन में विभिन्न क्षेत्रों में महत्वपूर्ण योगदान दिया हो या उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल की हो, वह महिला इस पुरस्कार के लिए आवेदन कर सकती है।

जवाहर नवोदय विद्यालय तितरम में कार्यक्रम

विद्यार्थियों को साइबर अपराधों से बचाव बारे किया जागरूक

- नए–नए तरीकों से लोगों को ठगा जा रहा : एएसआई प्रदीप

हरिभूमि न्यूज ▸▸| कैथल

साइबर क्राइम थाना प्रभारी पीएसआई शुभ्रांशु की अगुवाई में एएसआई प्रदीप कुमार व एचसी कृष्ण की टीम द्वारा बुधवार को जवाहर नवोदय विद्यालय तितरम में विद्यार्थियों व स्कूल स्टाफ को साइबर अपराधों से बचाव बारे जागरूक किया गया।

पुलिस टीम ने जानकारी दी गई कि आज के समय में साइबर अपराध चरम पर है आए दिन नए-नए तरीकों से लोगों को ठगा जा रहा है। इन्हें रोकने के लिए जागरूक होने की जरूरत है। सभी को समझना होगा कि साइबर अपराध करने वाले लोग बड़े ही चालाक किस्म के हैं जिनसे सभी को बचना होगा। इसके लिए बड़े सोशल प्लेटफॉर्म को सावधानी और सतर्कता के साथ प्रयोग करना जरूरी है। जिस तरह से अपराधियों के द्वारा साइबर अपराध को अपराध का एक सशक्त माध्यम बनाकर प्रयोग किया जा रहा है। उससे बचने के लिए स्वयं जागरूक होकर दूसरों को भी जागरूक करें।

कैथल। जवाहर नवोदय विद्यालय तितरम के विद्यार्थियों को जागरूक करते एएसआई प्रदीप कुमार। फोटो : हरिभूमि

कलायत। कलायत के गांव सिसला स्थित धाम में चेक सौंपते सांसद नवीन जिंदल कार्यालय प्रभारी रवींद्र धीमान। फोटो : हरिभूमि

सिसला धाम का होगा विकास

खाटू श्याम मंदिर में शेड निर्माण के लिए सांसद ने दिए 10 लाख रुपये

- सांसद नवीन जिन्दल का आभार व्यक्त

कलायत। कलायत विधानसभा के गांव सिसला में स्थित सिसला धाम के विकास को गति देने के लिए सांसद नवीन जिंदल ने 10 लाख रुपए की राशि का चेक दिया है। इस राशि से वीर बर्बरीक श्याम ट्रस्ट द्वारा खाटू श्याम मंदिर में शेड़ निर्माण का कार्य शुरू किया जाएगा। कैथल कार्यालय प्रभारी रवींद्र धीमान ने सिसला धाम के विकास के लिए दानराशि का चेक ट्रस्ट को सौंपा। सांसद ने अपने निजी कोष से खाटू श्याम मंदिर के शेड़ निर्माण कार्य के लिए यह राशि दी है। कार्यालय प्रभारी रवींद्र धीमान ने कहा कि सांसद नवीन जिंदल धार्मिक एवं सामाजिक कार्यों में सदैव सहयोग करते रहे हैं। सिसला धाम में निर्माणाधीन शेड के लिए दी गई यह राशि क्षेत्र के श्रद्धालुओं की आवश्यकताओं को पूरा करने के उद्देश्य से प्रदान की गई है। इस अवसर पर वीर बर्बरीक श्याम ट्रस्ट सिसला धाम के प्रधान कर्मवीर सिंह, उपप्रधान रामभगत, कोषाध्यक्ष सुखदेव, सचिव जोगिन्द्र सिंह, राजौंद भाजपा मंडल अध्यक्ष सुशील पांचाल, अध्यक्ष राजौंद मंडल, ईश्वर, सुरेश, शीशपाल, संजय, कुलदीप एवं वीरेंद्र सारन सहित गणमान्य लोग ब्मौजूद रहे।

बाल विकास विभाग चला रहा बाल विवाह मुक्त भारत अभियान

कैथल। महिला एवं बाल विकास विभाग कैथल की जिला कार्यक्रम अधिकारी गुरजीत कौर ने बताया कि विभाग द्वारा बाल विवाह मुक्त भारत अभियान चलाया जा रहा है। जिसका मुख्य उद्देश्य बाल विवाह को समाप्त करना, लड़कियों और महिलाओं के बीच शिक्षा, कौशल, उधम और उद्यमिता को बढ़ावा देना है। बाल विवाह मुक्त भारत अभियान एवं लिंग आधारित हिंसा को रोकने संबंधित अभियान को ओर अधिक तीव्रता से लागू करने के उद्देश्य से शिक्षण संस्थानों आदि में जाकर उक्त अभियान को सफल बनाने के लिए 10 दिसंबर तक कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं।

भारतीय सेना में 32 वर्षों तक दी सेवाएं

सेना से सेवानिवृत होकर लौटे जोगिंदर का गांव में स्वागत

- ढोल–डीजे की धुन और पटाखों की गूंज के बीच घर ले जाया गया

हरिभूमि न्यूज ▸▸| ढांड

भारतीय सेना में 32 वर्षों तक अपनी सेवाएँ देने के बाद सेवा-निवृत्त होकर गांव कौल पहुंचे जोगिंदर फौजी का ग्रामीणों द्वारा भव्य स्वागत किया गया। ग्राम पंचायत कौल, कौल सरकार टीम और ग्रामीणों ने मिलकर फूल मालाओं और पुष्पगुच्छ के साथ उन्हें सम्मानित किया। स्वागत कार्यक्रम के दौरान मास्टर धर्मबीर ने बताया कि जैसे ही हमें जानकारी मिली कि हमारे जोगिंदर भाई सेना से सेवा-निवृत्त होकर गांव आ रहे हैं, तो हमने सभी युवा साथियों के साथ मिलकर उनके स्वागत की तैयारी की। जब सरपंच प्रतिनिधि नरेश आढ़ती से चर्चा की गई तो उन्होंने भी उत्साहपूर्वक सहयोग किया। तदुपरांत ग्राम पंचायत सदस्यों और ग्रामीणों ने कौल बस स्टैंड के निकट मुख्य सड़क पर उनका जोरदार स्वागत किया। ढोल-डीजे की धुन और पटाखों की गूंज के बीच जोगिंदर फौजी को उनके निवास स्थान तक सम्मानपूर्वक ले जाया गया। घर पहुँचने पर महिलाओं ने उनका स्वागत किया।

ढांड। सेवानिवृत होकर लौटे जोगिंदर फौजी का स्वागत करते ग्रामीण।

गीता जयंती महोत्सव में महाविद्यालय ने किया 'चाणक्य' संस्कृत नाटक का मंचन

कैथल। आरकेएसडी महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने गीता जयंती महोत्सव में हरियाणा साहित्य एवं संस्कृत अकादमी के सौजन्य से 'चाणक्य' नाटक का मंचन किया। महाविद्यालय की सांस्कृतिक गतिविधियों के संयोजक डॉ. अशोक कुमार अत्रि के नेतृत्व में 10 विद्यार्थियों ने डॉ. विनय सिंघल द्वारा तैयार किए गए इस नाटक की प्रस्तुति से श्रोताओं की वाह-वाही लूटी। अकादमी के डायरेक्टर प्रो. डॉ. सी.डी.एस. कौशल ने सांस्कृतिक दल का स्वागत किया एवं महाविद्यालय के लगातार सांस्कृतिक विधाओं में श्रेष्ठ प्रदर्शन के लिए प्रबंधन समिति एवं समस्त महाविद्यालय परिवार को बधाई दी। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में गुलजारी लाल नंदा केंद्र की निदेशिका डॉ. शुचि स्मिता उपस्थित रहीं। उन्होंने कहा कि "'चाणक्य' जैसा संस्कृत नाटक भारतीय राजनीति, नीति और संस्कृति की गहन समझ को युवाओं के माध्यम से सामने लाता है, हरियाणा के प्रतिष्ठित महाविद्यालय के द्वारा इसका मंचन अत्यंत प्रशंसनीय है।"

प्रतिभा | गांव पहुंचने पर किया विजेता खिलाड़ी का भव्य स्वागत

गांव की मिट्टी से निकलकर विदेश में गाड़े सफलता के झंडे

खरक पांडवा के राहुल ने कबड्डी में न्यूजीलैंड में लहराया तिरंगा

हरिभूमि न्यूज ▸▸| कैथल

हरियाणा के छोटे से गांव खरक पांडवा की गलियों में आज ऐसा उत्सव था, मानो दीवाली और दशहरा एक साथ आ गए हों। ढोल की धुन पर नाचते बच्चे, आंखों में चमक लिए बुजुर्ग, फूलों की मालाएं लिए महिलाएं और बीच में कंधों पर बैठा एक नौजवान – राहुल सहारण। न्यूजीलैंड से इंटरनेशनल सर्कल कबड्डी टूर्नामेंट जीतकर लौटा राहुल आज अपने गांव का हीरो नहीं, पूरे इलाके का गौरव बन चुका है। कहानी शुरू होती है एक साधारण से मिट्टी के घर से। राहुल के पिता दिन-रात खेतों में मजदूरी करते हैं। घर में दो वक्त की रोटी भी मुश्किल से जुटती थी। जूते-चप्पल दूर की बात, कभी-कभी स्कूल जाने के लिए चप्पल तक उधार मांगनी पड़ती थी। लेकिन राहुल के अंदर एक आग थी – खेलने की, जीतने की, कुछ कर दिखाने की। गांव के ही शहीद युवा खेल कमेटी के संचालक अशोक संधू और सुरेंद्र सिंह ने जब राहुल को पहली बार कबड्डी खेलते देखा तो दंग रह गए। उसकी फुर्ती, उसकी रफ्तार, उसकी हिम्मत – सब कुछ अलग था। दोनों ने ठान लिया कि इस बच्चे को मौका देना है। आर्थिक रूप से कमजोर होने के बावजूद राहुल को ट्रेनिंग, किट और खाने-पीने की पूरी व्यवस्था की गई।

कैथल। राहुल सहारण को सम्मानित करते ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

ऐसे शुरू हुआ सफर

न्यूजीलैंड में खेले गए इस बड़े टूर्नामेंट में दुनिया भर के दिग्गज रेडर आए थे। इनमें सबसे खतरनाक था एक विदेशी रेडर, जिसे सब "बुलेट" कहते थे। उसकी रफ्तार इतनी तेज थी कि पिछले कई टूर्नामेंटों में कोई उसे छू भी नहीं पाया था लेकिन फाइनल मुकाबले में जब वो रेड पर आया तो सामने खड़ा था हमारा राहुल। पूरे स्टेडियम में सन्नाटा छा गया और फिर तालियों की गड़गड़ाहट। कोच अवतार सिंह बठिंडा की आंखों में आंसू थे।

आज मनाई जाएगी अन्नपूर्णा जयंती

उचाना। लाला प्रभुदयाल चौधरी धर्मशाला स्थित प्राचीन राधा कृष्ण मंदिर पुजारी भारतेंदु शास्त्री ने कहा कि मार्गशीर्ष माह को हिंदू धर्म में अत्यंत शुभ और पवित्र माना जाता है। व्रत, त्योहार के लिहाज से भी यह महीना बेहद खास है। इसी महीने की पूर्णिमा तिथि को माता अन्नपूर्णा की जयंती मनाई जाती है। इस दिन अन्न, समृद्धि, पोषण और जीवन निर्वाह की देवी मानी जाने वाली मां अन्नपूर्णा की पूजा.अर्चना की जाती है। उन्होंने कहा कि धार्मिक मान्यता है इस दिन देवी की उपासना करने से घर परिवार में कभी अन्न और धन का अभाव नहीं होता इसी कारण अन्नपूर्णा जयंती हिंदू पंचांग में एक महत्वपूर्ण तिथि के रूप में दर्ज है हालांकि इस साल कुछ लोग भ्रमित हैं। अन्नपूर्णा जयंती चार दिसंबर को मनाई जाए या पांच दिसंबर को।

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