हरिभूमि
जींद-कैथल भूमि
रोहतक, मंगलवार, 9 दिसंबर 2025

तापमान
अधिकतम 25.0 डिग्री
न्यूनतम 7.0 डिग्री

12 विकास कार्यों में गुणवत्ता को लेकर कोताही सहन नहीं...

12 स्वदेशी अपनाना ही राष्ट्र उन्नति का मार्ग : फणीन्द्र

खबर संक्षेप

आज चार घंटे बंद रहेगी बिजली सप्लाई

जींद। मंगलवार को पुरानी पावर हाऊस में सालाना मुरम्मत के काम के चलते कई फीडरों पर बिजली सप्लाई चार घंटे बंद रहेगी। प्रवक्ता के अनुसार सिटी फीडर 1 से जुड़े जाट स्कूल, रानी तालाब, हरि नगर, कानूनगो मोहल्ला, नई सब्जी मंडी, झांझ गेट, पंजाबी बाजार, मुख्य बाजार, मुख्य जल आपूर्ति, काठ मंडी एरिया में बिजली सप्लाई सुबह 10 से दो बजे तक बंद रहेगी।

कैथल में कष्ट निवारण समिति की बैठक 12 को

कैथल। डीसी अपराजिता ने बताया कि आगामी 12 दिसंबर को दोपहर 12:15 आरकेएसडी कॉलेज के सभाकक्ष में जिला कष्ट निवारण समिति की बैठक का आयोजन होगा। इस बैठक की अध्यक्षता हरियाणा के ऊर्जा, परिवहन एवं श्रम मंत्री अनिल विज करेंगे।

कार सवारों ने क्रेटा छीनी अज्ञात पर मामला दर्ज

जींद। गांव अहिरका के निकट बीती देर रात अज्ञात कार सवारों ने क्रेटा गाड़ी को छीन लिया। सदर थाना पुलिस ने शिकायत के आधार अज्ञात युवकों के खिलाफ छीना झपटी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव नंदगढ़ निवासी मनजीत ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह बीती रात गांव रूपगढ़ शादी में शामिल होकर अपनी क्रेटा गाड़ी से घर वापस लौट रहा था।

अभियान चलाकर किए 103 वाहनों के चालान

कैथल। जिला पुलिस द्वारा सड़क सुरक्षा सुनिश्चित करने तथा सड़क हादसों की रोकथाम के उद्देश्य से 1 से 8 दिसंबर तक विशेष अभियान चलाया। अभियान के तहत ट्रैफिक पुलिस टीम द्वारा गलत लेन में वाहन, व नशा करके वाहन चलाने वालों तथा प्रेशर हॉर्न व बुलेट बाइक से पटाखे बजाकर या अन्य तरीके से ध्वनि प्रदूषण करने वाले चालकों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की गई।

रंजिशन कार चालक ने स्कूटी को मारी टक्कर

जींद। नरवाना पुराना बस अड्डे के निकट रंजिशन तेज रफ्तार गाड़ी ने स्कूटी सवार को टक्कर मार दी। जिसमें स्कूटी सवार व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया। शहर थाना नरवाना पुलिस घायल व्यक्ति के बेटे की शिकायत पर गाड़ी चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया है। नरवाना निवासी अमित ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनकी नरवाना के ही सतीश से रंजिश चली आ रही है।

कुकरकंडा में करंट लगने से किसान की मौत

कैथल। गांव कुकर कंडा में खेत में गेहूं की फसल में पानी देने के लिए करंट की चपेट में आने से करीब 60 वर्षीय बुजुर्ग किसान की मौत हो गई। वह रविवार रात के समय घर से खेत में गया था। मृतक राममेहर के भाई शैलेंद्र ने पुलिस को दिए गए बयान में बताया कि उन्होंने तुरंत इसकी सूचना पुलिस को दी। पुलिस की टीम ने मृतक के शव को पोस्टमॉर्टम के लिए नागरिक अस्पताल पहुंचाया।

गोवंश से भरी पिकअप पकड़ी, दो गिरफ्तार

कैथल। थाना कलायत पुलिस द्वारा सतर्क गौ रक्षक दल की सूचना पर कार्रवाई करते हुए जम्मू कटरा हाईवे पर गांव खरक पांडवा के निकट एक गाड़ी महिंद्रा पिकअप को पकड़ा गया, जिसमें अवैध रूप से 4 गोवंश को वध के लिए मेवात ले जाया जा रहा था।

युवक को ऑस्ट्रेलिया भेजने के नाम पर 14 लाख ठगे

कैथल। गांव सैर के युवक को ऑस्ट्रेलिया भेजने के नाम पर 14 लाख रुपए की ठगी करने का मामला प्रकाश में आया है। मामले में चीका थाना पुलिस ने एक आरोपी के खिलाफ धोखाधड़ी का केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। चीका थाना पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई है।

जींद में एमरजेंसी में स्टाफ नर्स, प्रशिक्षु चिकित्सक रहे अलर्ट, नही आने दी परेशानी

जींद और कैथल में चिकित्सकों की हड़ताल रही बेअसर

जींद में नागरिक अस्पताल में ओपीडी मात्र 1320 हुई

विशेषज्ञों की खली कमी, नही मिल पाया उपचार, भटके मरीज

हरिभूमि न्यूज ▶▶। जींद

हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विस एसोसिएशन के आह्वान पर सोमवार को चिकित्सकों ने अपनी दो दिन की हडताल शुरू की। हालांकि हडताल को देखते स्वास्थ्य प्रबंधन ने पहले ही व्यवस्थाएं कर ली थी। अस्पताल में एमरजेंसी से लेकर पोस्टमार्टम तक की सेवाएं पहले की तरह ही बहाल रही। वहीं एनएचएम, आरबीएसके, डेंटल सर्जन, रिटायरमेंट के बाद अनुबंध आधार पर लगे चिकित्सकों को बुला कर ओपीडी चलाने का काम किया । हालांकि जिस उपचार की दरकार थी, वो मरीजों को नही मिल पाया और उन्हें भटकते हुए देखा गया। अस्पताल में कुल ओपीडी मात्र 1320 हुई जबकि सोमवार को ओपीडी दो हजार से पार कर जाती है। सबसे बड़ी राहत की बात यह रही कि पोस्टमार्टम पहले की तरह किए गए और कुल चार पोस्टमार्टम चिकित्सकों द्वारा किए गए। एमरजेंसी में स्टाफ नर्स, प्रशिक्षु चिकित्सक रहे अलर्ट, नही आने दी परेशानीः नागरिक अस्पताल में इमरजेंसी में आने वाले मरीजों के उपचार को लेकर स्टार्फ नर्स, प्रशिक्षु चिकित्सकों ने कमान संभाली। ज्यादा गंभीर मरीजों को तुरंत प्रभाव से रोहतक का रास्ता दिखाया गया। सबसे ज्यादा परेशानी हड्डी के रोगियों, मनोचिकित्सक, ईएनटी व आप्रेशन को लेकर हुई। हड्डी, मनोचिकित्सक, ईएनटी के मरीजों को बिना उपचार के ही वापस जाना पड़ा। क्योंकि उन्हें देखना वाला कोई नही था। वहीं महिलाओं को राहत यह रही कि महिला ओपीडी पहले की तरह ही सुचारू रूप से चली। सबसे ज्यादा ओपीडी महिला ओपीडी की रही है। डा. मंजू और डा. सदफ ने ओपीडी की और उपचार किया। वहीं दमे के रोगी विकास ने बताया कि उसे दवा लेनी थी और वह सुबह ही पहुंच गया था। यहां चिकित्सक हडताल पर थे। उस से सांस लेने में भी परेशानी हो रही है।

जींद। अस्पताल में उपचार के लिए आए दिव्यांग परेशान होते हुए।

जींद। अस्पताल में पोस्टमार्टम के लिए आए मृतक परिजन।

सेवाओं को सुचारू रखा : सीएमओ

सीएमओ डा. सुमन कोहली ने बताया कि चिकित्सकों की हड़ताल को लेकर जानकारी उच्च अधिकारियों को पहले ही उपलब्ध करवा दी गई थी। अस्पताल में इमरजैंसी, पोस्टमार्टम और लेबर जैसी सेवाओं को सुचारू रखा गया है। उन्होंने स्वयं अस्तपताल का दो से तीन बार दौरा कर स्वास्थ्य सेवाओं का जायजा लिया है। अस्तपाल को लेकर किसी तरह की किसी को कोई परेशानी नही आने दी गई है।

हडताल के पहले दिन चार पोस्टमार्टम

हडताल के दौरान सबसे ज्यादा परेशानी पोस्टमार्टम कार्रवाई को लेकर आती है लेकिन इस बार ऐसी कोई परेशानी नही हुई। सड़क हादसों में मृत दो के पोस्टमार्टम व दो अन्य पोस्टमार्टम स्पेशलिस्ट चिकित्सकों द्वारा किए गए। स्पेशलिस्टों की खली कमी, नही मिल पाया उपचारः अस्पताल में कई मरीज ऐसे भी आए, जिन्हें स्पेशलिस्ट से उपचार करवाना था। वहीं इमरजेंसी में ईएसआई के चिकित्सकों को बैठाया गया था। स्पेशलिस्ट चिकित्सक न मिल पाने के चलते मरीजों को बिना उपचार करवाए वापस जाना पड़ा। अस्पताल में उपचार के लिए आई रेखा ने बताया कि उसकी पैर की हड्डी में दर्द है लेकिन चिकित्सक एक हडताल पर हैं।

मेडिकल के लिए भटकते दिखे युवा

सोमवार को हडताल के चलते मेडिकल करवाने आए अभ्यार्थियों को परेशानी का सामना करना पड़ा। युवा राजेश व सुनील ने बताया कि उनका सिलेक्शन केंद्र सरकार की सेवा में हुआ है। वो मेडिकल करवाने के लिए आए थे लेकिन चिकित्सक हडताल पर हैं। वो जल्द से जल्द मेडिकल प्रक्रिया को पूरा करवाना चाह रहे थे लेकिन उन्हें जानकारी देने वाला ही कोई नही था।

अपने हकों की लड़ाई लड़ रहे

हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विस एसोसिएशन के जिला प्रधान एवं प्रदेश संयोजक डा. बिजेंद्र ढांडा, डा. भोला ने पत्रकारों से बातचीत में कहा कि कहा कि एसएमओ भर्ती में सुधार और एसीपी को लेकर उनकी मांगें हैं। जो काफी समय से सरकार पूरी नहीं कर रही है। सरकार ने यह मांग स्वीकार भी कर ली थी लेकिन आज तक लागू नहीं की हैं। ऐसे में चिकित्सकों को हडताल पर जाने का कदम उठाना पड़ा है। डा. ढांडा ने कहा कि वह लोग शांतिपूर्वक हड़ताल कर रहे हैं। उन्होंने हडताल से आमजन को होने वाली परेशानी के लिए भी माफी मांगी और कहा कि वो अपने हकों की लड़ाई लड़ रहे हैं।

कैथल। डीसी अपराजित नागरिक अस्पताल का निरीक्षण करते।

कैथलः उपायुक्त ने नागरिक अस्पताल का किया निरीक्षण

चिकित्सकों की हड़ताल को लेकर स्थिति की समीक्षा

हरिभूमि न्यूज ▶▶। कैथल

डीसी अपराजिता ने सोमवार सुबह जिला अस्पताल का निरीक्षण कर चिकित्सकों की हड़ताल के मद्देनजर स्थिति की समीक्षा की। सीएमओ से आमजन के लिए निर्बाध स्वास्थ्य सेवाओं के बारे चर्चा की और आवश्यक निर्देश जारी किए। सोमवार सुबह स्वास्थ्य विभाग में चिकित्सको में से कैथल में 58 में से 42 चिकित्सक अवकाश पर रहे। जिस कारण जिला अस्पताल में दूसरे जिलों से 41 चिकित्सकों को ड्यूटी सौंपी गई थी। ताकि स्वास्थ्य सेवाएं निर्बाध रूप से जारी रहे। सुबह डीसी अपराजिता स्वास्थ्य सेवाओं की समीक्षा के लिए जिला अस्पताल पहुंचीं। उन्होंने प्रथम तल पर स्थित चिकित्सकों के कक्षों का निरीक्षण किया। आपातकालीन वार्ड में भी डीसी ने दौरा कर आवश्यक जानकारी हासिल की। उन्होंने सीएमओ को निर्देश दिए कि आमजन को इलाज संबंधी दिक्कत नहीं आनी चाहिए। डीसी ने इस दौरान मरीजों से भी बातचीत की और उनका हालचाल जाना।

ओपीडी के बाहर लगी रही मरीजों की भीड़

जींद। महिला ओपीडी के बाहर लगी भीड़ व इमरजेंसी वार्ड में उपचार करते व हड़ताल को लेकर पत्रकारों से बातचीत करते डा. बिजेंद्र ढांडा।

सीवनः ओपीडी-जरूरी सेवाओं को सामान्य रूप से चलाया

- चिकित्सकों की हड़ताल के बावजूद मरीजों की सेवाएं जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶। सीवन

जिला स्वास्थ्य विभाग के चिकित्सकों ने सीएमओ के पद पर सीधी भर्ती, एनपीए बहाली सहित विभिन्न मांगों को लेकर सोमवार को हड़ताल का आह्वान किया। हड़ताल के तहत जिले भर में कई चिकित्सक अपनी ड्यूटी से दूर रहे। इसी कड़ी में सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र सीवन में भी दो चिकित्सक हड़ताल में शामिल हुए। इसके बावजूद मरीजों को किसी प्रकार की दिक्कत न हो, इसके लिए स्वास्थ्य केंद्र प्रशासन ने पहले से ही आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित कीं। वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डॉ. हरकीरत ने बताया कि मरीजों की सुविधा को प्राथमिकता देते ओपीडी सेवाओं को पूर्ण रूप से जारी रखा गया। उन्होंने कहा कि चिकित्सकों के आंदोलन के बावजूद स्वास्थ्य केंद्र में रोजाना की तरह मरीजों का पंजीकरण, जांच व दवाइयों का वितरण निर्बाध रूप से हुआ। डॉ. हरकीरत ने बताया कि सुबह से ही स्वास्थ्य कर्मी अपनी-अपनी ड्यूटी पर मौजूद रहे और सभी मरीजों को आवश्यक चिकित्सा सुविधाएं समय पर उपलब्ध करवाई गईं। हड़ताल के दौरान आपातकालीन सेवाओं को भी पूर्ण क्षमता के साथ कार्यशील रखा गया, ताकि किसी मरीज को किसी तरह की समस्या का सामना न करना पड़े। उन्होंने कहा कि चिकित्सक अपनी मांगों को लेकर हड़ताल कर रहे हैं, लेकिन मरीजों की जान से खिलवाड़ किसी स्थिति में नहीं किया जा सकता। इसलिए ओपीडी और जरूरी सेवाओं को सामान्य रूप से चलाया गया। वहीं स्वास्थ्य केंद्र में दवा वितरण काउंटर भी नियमित रूप से खुले रहे और मरीजों को आवश्यक दवाइयां उपलब्ध करवाई गईं।

सीवन। अस्पताल में मरीजों की जांच करते चिकित्सक। फोटो :हरिभूमि

राजौंद। गांव कोटडा में लगे खुल दरबार के दौरान मौजूद कर्मचारी व ग्रामीण।

बिजली निगम ने लगाया खुला दरबार

राजौंद। गांव कोटड़ा में उत्तरीय हरियाणा विद्युत प्रसारण निगम द्वारा पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना के तहत खुला दरबार लगाया गया। एसडीओ सत्यवान नैन जेई जगदीश ने बताया कि केंद्र सरकार द्वारा पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना चलाई जा रही है। योजना के तहत अधिकतम 78 हजार रूपये की सब्सिडी दी जा रही है। उन्होंने बताया कि केंद्र सरकार की सब्सिडी के अलावा हरियाणा के एक लाख गरीब परिवारों को सोलर रूफटाप सिस्टम लगवाने के लिए राज्य सरकार द्वारा अधिकतम 50 हजार रूपये की सब्सिडी दी जाएगी। यह सब्सिडी पहले आओ पहले पाओ के आधार पर दी जाएगी। ऐसे परिवार जिनकी वार्षिक आय एक लाख अस्सी हजार रूपये से कम है तथा एक लाख 80 हजार रूपये से लेकर 3 लाख रूपये तक की वार्षिक आय के लाभार्थी व वार्षिक अधिकतम 2400 बिजली यूनिट की खपत वाले उपभोक्ता है वो इस योजना का लाभ उठा सकते है। पहले 2 किलोवाट तक 30 हजार रूपये प्रति किलोवाट के हिसाब से 60 हजार रूपये तक सब्सिडी दी जाएगी। अगले एक किलोवाट यानी की 2 से 3 किलोवाट तक रूफ टाप सिस्टम लगवाने पर 18 हजार रूपये की सब्सिडी दी जा रही है। अधिकतम 78 हजार रूपये की सब्सिडी दी जा रही है।

दुकान में आग से लाखों का सामान जला

हरिभूमि न्यूज ▶▶। जींद

शहर की नई काठ मंडी स्थित फर्नीचर की दुकान में आग लगने से लगभग पांच लाख रुपये का सामान जल कर राख हो गया। आग बिजली के शार्ट सर्किट से लगी बताई जा रही है। सूचना मिलने पर फर्नीचर एसोसिएशन के संरक्षक राजकुमार गोयल व अन्य पदाधिकारी मौके पर पहुंचे। गोयल ने प्रशासन से मांग की है कि आग शार्ट सर्किट से लगी बताई जा रही है। ऐसे में पूरे नुकसान की भरपाई बिजली विभाग को करनी चाहिए।

दुकान का नाम अवनी ट्रेडर्स है जिसके प्रोपराइटर रीतू गोयल है। उनके पति प्रवीण गोयल ने बताया कि वे रविवार को रोजाना की तरह दुकान बंद करके घर चले गए थे। रात लगभग दो बजे चौकीदार ने फोन कर आग लगने की जानकारी दी। सूचना मिलते ही वे मौके पर पहुंचे। फायर ब्रिगेड की गाडियां भी मौके पर पहुंची। कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया गया लेकिन तब तक काफी माल जल चुका था। प्रवीण गोयल ने बताया कि उनकी दुकान पर सोफों की मैन्युफैक्चरिंग होती है। सोफे के ढांचे और तैयार माल आग की चपेट में आ गए। आग से लगभग पांच लाख रुपये का नुकसान हुआ है। फर्नीचर एसोसिएशन के संरक्षक राजकुमार गोयल ने प्रशासन से मांग की है कि आग शार्ट सर्किट से लगी बताई जा रही है, ऐसे में पूरे नुकसान की भरपाई बिजली विभाग को करनी चाहिए। इस घटना की एक सीसी टीवी भी सामने आई है जिसमें शार्ट सर्किट से आग लगने के बाद चिंगारी निकलती दिखाई दे रही है।

गैर जिम्मेदाराना रवैया

मौके पर पहुंचे फर्नीचर एसोसिएशन के पदाधिकारी मनीष सिंघल व संजय गर्ग का कहना था कि आग लगने के बाद तार जलने से बिजली की सप्लाई बंद हो गई थी। आज जब बिजली निगम में कंप्लेंट लिखवाई गई तो जो बिजली विभाग के कर्मी बिजली सप्लाई शुरू करने आए लेकिन उन्होंने मैंने खंभे तक की सप्लाई की बिजली की तारे खुद दुकानदार से मंगवाई। यह पूरी तरह गलत और गैर जिम्मेदाराना रवैया है। विभाग को खुद सारी व्यवस्था करनी चाहिए थी।

जींद। मांगों को लेकर नारेबाजी करते रोडवेज कर्मचारी। फोटो :हरिभूमि

रोडवेज कर्मचारियों ने किया रोष प्रदर्शन

जींद। हरियाणा रोडवेज ज्वाइंट एक्शन कमेटी द्वारा बस स्टैंड परिसर में धरना प्रदर्शन किया गया। धरने में शामिल ज्वाइंट एक्शन कमेटी के सदस्यों ने भाग लिया। महाप्रबंधक राहुल जैन ने ज्वाइंट एक्शन कमेटी के राज्य पदाधिकारी और डिपो पदाधिकारी के साथ बैठक की और एक सप्ताह के अंदर ज्वाइंट एक्शन कमेटी से बैठक करके कर्मचारियों की मांगों को पूरा करने का आश्वासन दिया। राज्य प्रधान जगदीप लाठर, महासचिव चमन लाल स्वामी, संदीप रंगा व राजेश चोपडा ने कहा कि कर्मचारियों का 2013-2016 का बकाया एरियर बारे, कर्मचारियों की बकाया एलटीसी कौशल वाले कर्मचारियों का वेतन महीने के पहले सप्ताह में आने बारे, पार्किंग में शेड की व्यवस्था करने बारे, वर्कशॉप में आउट गेट पर गहरे गड्ढे को ठीक करने, कर्मचारियों के केस का पर्सनल हियरिंग में निपटारा करना, एसी बसों में किराया राउंड फिगर में करने बारे, कर्मचारियों से आठ घंटे की ड्यूटी लेने बारे, दिव्यांग व बीमार कर्मचारियों से लाइट ड्यूटी लेने बारे समस्या का निपटारा करने का आश्वासन दिया गया। कर्मचारियों ने कहा कि महाप्रबंधक द्वारा जो भी एक सप्ताह के अंदर बातचीत करके कर्मचारियों की समस्याओं का निपटारा करने का आश्वासन दिया है।

विधायक ने किया 1.93 करोड़ के विकास कार्यों का शिलान्यास

प्रदेश में एक समान हो रहा विकासः सतपाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶। ढांड

पूंडरी विधानसभा क्षेत्र में विकास कार्यों को गति और मजबूती प्रदान करने की कड़ी में ढांड मंडल एक बार फिर महत्वपूर्ण प्रगति का साक्षी बनने जा रहा है। क्षेत्र के नागरिकों की लंबे समय से चली आ रही मांगों एवं आवश्यकताओं को ध्यान में रखते सोमवार को विधायक सतपाल जाम्बा ने एक करोड़ 93 लाख रुपये की लागत से प्रस्तावित फूड स्टोरेज गोदामों के व्यापक मरम्मत कार्यों का शिलान्यास किया। प्रयास न केवल आधारभूत संरचना को मजबूत करेगा, बल्कि कृषि एवं भंडारण व्यवस्था को भी नई दिशा प्रदान करेगा। बताया कि पुरानी व क्षतिग्रस्त बाउंड्री वॉल की मरम्मत कर उसे सुरक्षित एवं मजबूत बनाया जाएगा, जिससे परिसर की सुरक्षा और सुव्यवस्था सुनिश्चित होगी। इससे कार्य पर 4 लाख 47 हजार की लागत आएगी। इसी प्रकार क्षेत्र में खाद्यान्न भंडारण व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ बनाने के उद्देश्य से पुराने शीट्स को हटाकर नई एवं टिकाऊ शीट रूफिंग लगाई जाएगी। इससे गोदामों की आयु बढ़ेगी, गुणवत्ता में सुधार होगा। इस पर अनुमानित 119.820 लाख खर्च होंगे। वहीं कार्यालय भवनों एवं आवासीय क्वार्टरों की 4 लाख 60 हजार की राशि से मरम्मत कर इनकी मूलभूत सुविधाओं में सुधार किया जाएगा, जिससे कर्मचारियों के कार्य परिवेश को अधिक अनुकूल बनाया जा सकें।

ढांड। विधायक सतपाल जांबा विकास कार्यों का शुभारंभ करते।

जनहित सर्वोपरि

विधायक सतपाल जांबा ने कहा इन सभी विकास परियोजनाओं का उद्देश्य ढांड मंडल की आधारभूत संरचना को नई मजबूती देना, भंडारण क्षमता को बढ़ाना और किसानों को आधुनिक एवं सुरक्षित सुविधाएं उपलब्ध कराना है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में प्रदेश सरकार सदैव क्षेत्र के सर्वांगीण विकास के लिए प्रतिबद्ध है। सरकार और प्रशासन जनहित को सर्वोपरि रखते हुए निरंतर कार्य कर रहे हैं।

अज्ञात वाहन की टक्कर से बाइक सवार दो की जान गई, एक गंभीर

- गांव खांडा तथा उगालन रोड पर हुआ हादसा, बास थाना पुलिस कर रही मामले की जांच

हरिभूमि न्यूज ▶▶। जींद

गांव खांडा से उगालन रोड पर बीती देर रात अज्ञात वाहन की टक्कर से बाइक सवार दो युवकों की मौत हो गई। जबकि एक युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। बास थाना पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव उगालन (हिसार) निवासी मोहन (22), अंकुश (22) तथा उनका हमउम्र संजीव बाइक पर सवार होकर बीती देर रात गांव खांडा से अपने घर जा रहे थे। रास्ते में अज्ञात वाहन ने उनकी बाइक को टक्कर मार दी। जिसमें तीनों गंभीर रूप से घायल हो गए। घटना को अंजाम देकर चालक वाहन समेत मौके से फरार हो गया। परिजनों ने तीनों को गंभीर हालात में नागरिक अस्पताल पहुंचाया। जहां चिकित्सकों ने मोहन तथा अंकुश को मृत घोषित कर दिया। जबकि संजीव की हालात गंभीर देख पीजीआई रोहतक रेफर कर दिया। घटना की सूचना पाकर बास थाना पुलिस मौके पर पहुंच गई और हालातों का जायजा लिया। पुलिस ने दोनों मृतकों के शवों का पोस्टमार्टम करवा शव परिजनों को सौंपा दिया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

इस आधुनिक जीवनशैली में तनाव ही तनाव है। सर्वे बताते हैं, पुरुषों की तुलना में महिलाएं ज्यादा तनाव में रहती हैं। इसके पीछे है समाज की परंपरागत सोच, भले ही कहा जाए महिलाओं ने बहुत विकास किया है। देखा जाता है, समाज के दोहरे मानदंड महिलाओं में तनाव बढ़ाते हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि इस समस्या का समाधान नहीं है।

तनाव को कहें अलविदा तय करें अपनी प्राथमिकताएं

कवर स्टोरी

अंशु सिंह

महिलाएं ज्यादा चिंतित रहती हैं। स्ट्रेस लेती हैं। इन्हें पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक तनाव की शिकायत भी रहती है। ये शिकायतें लगातार बढ़ रही हैं। साल 2023 में तीन हजार से ज्यादा वयस्कों पर किए गए एक अध्ययन में महिलाओं ने अपने तनाव के स्तर को औसतन 10 में से 5.3 बताया, जबकि पुरुषों ने औसतन 10 में से 4.8 बताया। आखिर ऐसा क्यों? आइए, जानते-समझते हैं।

युवतियां सहती हैं सर्वाधिक तनाव

बहुत से लोग यह महसूस ही नहीं करते कि हर किसी के स्ट्रेस का अनुभव अलग होता है। जैसे, युवा महिलाएं सबसे अधिक तनाव का सामना करती हैं। ये बोझ अकसर उनके पालन-पोषण के दौरान पैदा होते हैं, जहां पुराने सामाजिक तौर-तरीके अभी भी इस बात को तय करते हैं कि एक महिला होने का क्या मतलब है। हाल के कुछ शोधों से पता चला है कि 35 साल से कम उम्र की महिलाओं का स्ट्रेस लेवल लगातार ज्यादा रहता है। ये महिलाएं खुद को सामाजिक उम्मीदों, जेंडर रोल्स और पर्सनल महत्वाकांक्षाओं के एक जटिल जाल में फंसा हुआ पाती हैं।

कहां से आता है स्ट्रेस

लाइफ कोच सुमन मनुजा बताती हैं, 'महिलाओं से अकसर यह उम्मीद की जाती है कि वे अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों, पार्टनर और दोस्तों का इमोशनल बोझ भी उठाएं। इससे उन्हें और ज्यादा स्ट्रेस होता है। परिवारों में महिलाओं की तारीफ भी अपेक्षाकृत कम होती है। इसमें अगर उनकी सैलरी, काम के अवसरों और कार्य स्थल पर भागीदारी में असमानताओं के साथ मिला दें, तो तनाव का स्तर इतना अधिक होगा कि उससे उनके मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य पर गहरा असर हो सकता है। एक सर्वे में करीब 73% महिलाओं ने बताया कि वे लगातार अपने आस-पास के लोगों का स्ट्रेस लेती हैं। उन्हें यह एहसास नहीं होता कि ऐसा करने से वे कितनी ऊर्जा बर्बाद कर देती हैं, जो अंततः भावनात्मक थकावट और एंग्जायटी के रूप में सामने आता है।

दोहरे मानदंड बढ़ाता है तनाव

पेशे से वकील मालिनी रैनी कहती हैं, 'इसमें दो मत नहीं कि समाज ने बराबरी के मामले में बहुत तरक्की की है। लेकिन आज भी हमें ऐसी दुनिया का सामना करना पड़ता है, जो पारंपरिक उम्मीदों से बनी है। महिलाओं को आजाद रहने, अपने करियर और पढ़ाई पर ध्यान देने, सपनों को पूरा करने के लिए तो खूब प्रोत्साहित किया जाता है। वहीं, दूसरी तरफ उनसे यह भी उम्मीद की जाती है कि वे इमोशनली अवेलेबल रहें। सबकी देखभाल करें। इस प्रकार के दोहरे मानदंड से हमें संघर्ष करना पड़ता है। इतना ही नहीं, महिलाओं को अकसर अपने सपनों को पूरा करने की कोशिश करने के लिए गिल्ट और आलोचना का सामना करना पड़ता है। हालांकि, महिलाएं लैंगिक समानता को लेकर जागरूक हुई हैं। लेकिन बराबरी का मैदान अभी भी बहुत दूर है।' इस तरह, दोहरे दबाव से स्ट्रेस, निराशा, एंग्जायटी और डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याएं होने लगती हैं।

पुरुषों से अधिक तनाव में रहतीं महिलाएं

अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के साल 2023 के स्ट्रेस इन अमेरिका सर्वे के अनुसार, महिलाओं में पुरुषों की तुलना में औसत स्ट्रेस लेवल ज्यादा पाया गया। क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट रोजालिंड एस. डॉर्लेन के अनुसार, 'पुरुष स्ट्रेस को अलग तरह से अनुभव करते हैं। वे स्ट्रेस से खुद को अलग कर लेते हैं, जबकि महिलाएं स्ट्रेस को अंदर ही अंदर महसूस करती हैं। इससे उनमें मानसिक और भावनात्मक विकारों की दर ज्यादा होती है।' सर्वे में 58% महिलाओं ने तनाव का मुख्य कारण परिवार की जिम्मेदारियों को ठहराया, जबकि पुरुषों में यह आंकड़ा 52% था। इसी प्रकार, 50% महिलाएं वित्तीय चिंताओं से परेशान थीं। पुरुषों में यह आंकड़ा 44% था। महिलाओं के तनाव की एक और प्रमुख वजह उनके अपने रिश्ते थे। 49% महिलाओं ने इस बात को स्वीकार किया। जबकि सिर्फ 44% पुरुष ऐसा मानते थे।

हर समस्या का है समाधान

महिलाओं की अपनी चुनौतियां हैं, लेकिन उनके पास अपने स्ट्रेस को मैनेज करने के तरीके भी हैं। जैसे-

तुलना करने से बचें: सोशल मीडिया पर बहुत कुछ देखने को मिलता है, जिससे खुद में कमी या अधूरापन महसूस हो सकता है। ऐसे में उसका इस्तेमाल कम करें। ऐसे अकाउंट्स को फॉलो न करके हेल्दी एंटरटेनमेंट ही करें।

इमोशनल सपोर्ट सिस्टम तैयार करें: आपका स्ट्रेस सिर्फ भावनात्मक तनाव से कहीं अधिक होता है। इस तनाव को स्ट्रेचिंग या एक्सरसाइज करके दूर कर सकती हैं।

सेल्फ-केयर करें: उन चीजों के लिए समय निकालें जो आपको पसंद हैं। ऐसी एक्टिविटीज ढूंढें, जो आपको भावनात्मक रूप से मजबूत बनाएं। चाहे वह अच्छी किताबें पढ़नी हो, जर्नलिंग करनी हो या मेडिटेशन करना हो या फिर बिना किसी गिल्ट के आराम करना हो। सेल्फ-केयर ऐशो-आराम नहीं है। यह आपकी भलाई के लिए जरूरी है।

अपनी जरूरतों को प्राथमिकता देना सीखें: ये सिर्फ आपको मालूम होता है कि आपकी प्राथमिकता क्या है। उस पर ध्यान दें। दूसरों के बारे में सोचने से बचें।

काउंसलिंग पर विचार करें: अगर कभी ज्यादा तनाव हो रहा हो, तो किसी काउंसलर या थेरेपिस्ट की मदद ले सकती हैं।

सपोर्ट ग्रुप जॉइन करें: ये इन पर्सन या ऑनलाइन ग्रुप हो सकते हैं, जहां आप दूसरों से अपने मन की बात शेयर कर सकती हैं, जो इसी तरह की दिक्कतों का सामना करते हैं। आप उन लोगों से जुड़ सकती हैं, जो आपको समझते हैं।

बुनाई भी...सुकून भी...

दादी, नानी और मां के हाथ से बुने ऊन वाले स्वेटर, स्कार्फ, मोजे, दस्ताने और टोपी भले अब आउट डेटेड कहे जाएं, लेकिन आज भी ये हमें उनके प्रेम-स्नेह में बांधते हैं। इतना ही नहीं, बुनाई हमें एक सुकून देती है, खुशियों से भरती है। यही नहीं, बुनाई हमारे स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है।

जानें-समझें

सरस्वती रमेश

सर्दियां आ गई हैं। कंबल, रजाई और गर्म कपड़े बाहर निकल आए हैं। गुनगुनी धूप में बैठी दादी, नानी, मौसी या चाचियों के हाथ में सलाई में पड़े फंदे तेजी से बुने जा रहे हैं। कुछ ही समय में वो रंग-बिरंगे स्वेटर, स्कार्फ, मोजे, दस्ताने तैयार कर अपने पोते-पोतियों को पहना देंगी। आप सोचेंगी पुराने समय की महिलाओं को बुनाई कला का शौक होता है। पर क्या आप जानती हैं, बुनाई सिर्फ शौक नहीं होता है, यह थेरेपी का भी काम करता है।

एक थेरेपी है बुनाई: हालिया एक अध्ययन से पता चला है कि मानसिक बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए बुनाई किसी थेरेपी से कम नहीं है। रिसर्च से मिले नतीजों में तीन बातें सामने आई हैं। पहला, बुनाई से तनाव कम होता है। दूसरा, बुनाई से आपकी एक सामाजिक पहचान बनती है, यदि आप इसे पेशे के तौर पर अपनाती हैं। तीसरा, बुनाई करने से हमारा दिमाग शांत और व्यवस्थित होता है। इस तरह जीवन और स्वास्थ्य बेहतर होता है। इसके अलावा गंभीर न्यूरोलॉजिकल बीमारियां जैसे डिमेंशिया, अल्जाइमर आदि का खतरा कम होता है। कुछ शोध तो यहां तक बताते हैं कि बुनाई करने से क्रॉनिक पेन (दर्द) से भी राहत मिल सकती है।

बुन कर अच्छा लगता है: रिसर्च में शामिल लोगों ने महसूस किया कि हाथ से बुने हुए गर्म कपड़ों की हर कोई सराहना करता है। यह सराहना उन्हें खुशी देती है, जिससे उन्हें थोड़े समय के लिए अच्छा महसूस होता है। कुछ लोगों ने अपनी मानसिक प्रक्रियाओं में भी बदलाव महसूस किया। उन्होंने बताया कि बुनाई उनके मन में चल रही उलझनों को सुलझाता है। जैसे-जैसे उनके हाथ फंदों को आकार देते हैं, उनके दिमाग में भरी बातों को भी सही दिशा में जाने का रास्ता मिलता है।

शरीर और मस्तिष्क होते हैं स्वस्थ: ऊन सलाई की मदद से हाथ से बुनाई को भले ही हमारे देश में आउट डेटेड और टाइम टेकिंग कहकर खारिज किया जा रहा है, लेकिन विदेशों में इसके फायदों को देखते हुए फिर से बढ़ावा दिया जा रहा है। ब्रिटेन में तो 'निट फॉर पीस' (सुकून के लिए बुनाई) 15,000 से ज्यादा बुनाई करने वालों का एक बड़ा नेटवर्क है। यह जरूरतमंद लोगों के लिए कपड़े बुनकर उन तक पहुंचाने का काम करता है। इस संगठन में काम करने वाले लोगों के बात, व्यवहार से इस बात के पर्याप्त सुबूत मिले हैं कि बुनाई करने से शरीर और मस्तिष्क दोनों स्वस्थ रहते हैं। इसी तरह 'ब्रिटिश जर्नल ऑफ ऑक्यूपेशनल थेरेपी' के अनुसार बुनाई को अपनी आदत में शामिल करने के बाद अधिकतर लोगों ने महसूस किया कि वे पहले से कहीं ज्यादा खुश महसूस करने लगे हैं।

बढ़ती है एकाग्रता: बुनाई करने से आपके मस्तिष्क को वही फायदे मिलते हैं, जो ध्यान करने से मिलते हैं। बुनाई के समय अपने मस्तिष्क के अवचेतन को सलाई पर केंद्रित करना पड़ता है। ऐसा करने से तनाव पैदा करने वाली बातें हम भूल जाते हैं। वैज्ञानिक मानते हैं कि बुनाई के दौरान मस्तिष्क के एक बड़े हिस्से का इस्तेमाल होता है, जिसके कारण इन हिस्सों में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और तंत्रिकाओं के बीच संपर्क तेज होता है। सरल भाषा में कहें, तो बुनाई के समय दिमाग के एक बड़े हिस्से का इस्तेमाल होता है, इसलिए दिमाग स्वस्थ और एक्टिव बना रहता है।

यहां बताए गए इन फायदों के अलावा हाथ से बुने हुए स्वेटर में अपनों के प्रेम और स्पर्श का अहसास होता है। आप दूर हों या पास उनके करीब होने का अहसास हमेशा बना रहता है। तो इन सर्दियों में जब भी आपको मौका मिले, एक स्वेटर या स्कार्फ आप भी बुन डालें।

इंटीरियर

मधु सिंह

जरूरी नहीं कि घर को डेकोरेट करने के लिए बड़े परिवर्तन किए जाएं या बहुत पैसे खर्च किए जाएं। आप क्रिएटिव आइडियाज से थोड़े से खर्च में भी अपने घर का मेकओवर बिल्कुल डिफरेंट स्टाइल में कर सकती हैं। ऐसा कैसे संभव है, यहां बता रहे हैं डिटेल में।

क्रिएटिव आइडियाज से घर का करें मेकओवर

आप नए घर में प्रवेश कर रही हों या वर्तमान में आप जिस घर में रह रही हैं, उसे नए सिरे से डेकोरेट करने के बारे में सोच रही हैं। घर के कमरों के इंटीरियर में बदलाव लाकर मेकओवर करना चाह रही हैं या इसके लिए नए सिरे से प्लान कर रही हैं। जब कभी ऐसा होता है तो अमूमन आप अपने इर्द-गिर्द लोगों के घरों या रिलेटिव्स के घरों के अनुसार या इंटीरियर डिजाइनर की सलाह से बहुत कुछ नया एड करने के लिए सोचती हैं। अगर आप चाहती हैं कि आपके घर का इंटीरियर डेकोरेशन, दूसरों से बिल्कुल अलग दिखे और इस मेकओवर में आपके घर का बजट भी न बिगड़े तो आइए घर को अपग्रेड करने के लिए आपको कुछ आइडियाज देते हैं।

जब सजाना हो दीवारों को: घर की दीवारों को नया लुक देने और उनका रूप निखारने के लिए तो वॉल पेंटिंग के लिए पेस्टल शेड्स चुनें या व्हाइट कलर। दीवारों से कंट्रास्ट वाला फर्नीचर या दीवारों के शेड्स से थोड़ा गहरे शेड वाले फर्नीचर का चयन करें। ज्यादा से ज्यादा नेचुरल कलर्स को प्राथमिकता दें। दीवारों में अलग-अलग साज-सज्जा के लिए एक अब्स्ट्रैक्ट पेंटिंग, आपके इंटीरियर को आर्टिस्टिक टच देती है।

बात जब फर्श की हो: आमतौर पर डेकोरेशन में घर की फर्श पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता है। जबकि फर्श के कलरफुल एलिमेंट्स, घर में पॉजिटिव वाइब्स फैलाते हैं। घर के अलग-अलग हिस्सों में कारपेट, घर के लुक को बदल देते हैं। इससे घर बड़ा लगता है और ज्यादा खुला और कलरफुल दिखता है। अलग-अलग रंगों के ये कारपेट घर की साज-सज्जा को दूसरों से अलग दिखाते हैं। रीडिंग कॉर्नर में बिछा छोटा कारपेट या लिविंग रूम में एक सेंटर पीस और घर के प्रवेश द्वार पर एक आकर्षक रंगों वाला रनर कमरों को गहराई देता है। एक अच्छा कारपेट देखने वाले को तो अच्छा लगता ही है, घर के लुक को पूर्णता भी प्रदान करता है।

घर में बिखेरें नेचर फीलिंग्स: आपके नए घर में किसी भी आकर्षक स्थान पर रखी गई प्राकृतिक सामग्री, घर में खूबसूरती के साथ नेचर फीलिंग भी बिखेरती है। सेंटर टेबल, लिविंग स्पेस को नया लुक देती है। वूडेन से बनी नक्काशी वाला फर्नीचर दसियों साल तक पुराना नहीं होता। अगर आपके घर में पुराने जमाने का फर्नीचर है तो उसे आप रंग रोगन करवा कर नए कलेवर में सजा सकती हैं। घर के कोनों में या एंट्रेंस में जूट रस्सियों से बंधे मटकों में लगे पौधे, मेटल की कलाकृतियां, प्राकृतिक पत्थर, लकड़ी से बनी कैंडल स्टैंड, कलाकृतियां, संगमरमर प्राकृतिक पत्थरों से बने शो पीस, सादगी के साथ-साथ हमारी पसंद को भी दर्शाते हैं। इनकी सजावट से घर को अलग तरह का सुकून भी मिलता है।

ये एसेसरीज भी करें यूज: घर में सजावट के लिए बड़े आकार के विंटेज मिरर, कलात्मक टेबल लैंप्स, कमरे की शोभा बढ़ाते हैं। पढ़ने के कमरे या होम ऑफिस में सजी बुक शेल्फ को आकर्षक बनाने के लिए उन पर सुंदर कलाकृतियां रखें। तांबे की टेबल स्टैंड या मेटल के फूलदान जैसी एसेसरीज को भी घर के मेकओवर में इस्तेमाल कर सकते हैं। मेकओवर के लिए घर में कुशन और पर्दे भी बदले जा सकते हैं।

स्किन केयर

विधि

यूज करें बादाम का तेल स्किन बनेगी सॉफ्ट-ग्लोइंग

बादाम के तेल का इस्तेमाल करने से स्किन से जुड़ी कई समस्याएं दूर होती हैं और चेहरा खूबसूरत, निखरा हुआ नजर आता है।

कई गुणों से भरपूर: बादाम का तेल कई स्वास्थ्यवर्धक गुणों से भरपूर होता है और उसके सभी गुण सेहत के साथ-साथ त्वचा के लिए भी फायदेमंद होते हैं। बादाम के तेल में विटामिन-ई, प्रोटीन, मैग्नीशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं जो स्किन केयर के लिए लाभकारी होते हैं।

ऐसे करें इस्तेमाल: सर्दी के मौसम में त्वचा की देखभाल बेहद जरूरी होती है। ठंड और हवा से त्वचा बेजान और रूखी होने लगती है, जिससे चेहरे पर रिंकल्स, दाग-धब्बे समेत कई तरह की समस्याएं नजर आने लगती हैं। इस सीजन में स्किन केयर के लिए बादाम के तेल का इस्तेमाल एक नेचुरल और असरदार उपाय है, जो न केवल त्वचा को गहराई से पोषण देता है, बल्कि इसे निखार कर बेदाग भी बनाता है।

डार्क सर्कल्स के लिए: आंखों के आस-पास बादाम का तेल लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें। इससे डार्क सर्कल्स हल्के होते हैं और चेहरे पर ग्लो आता है।

लिप्स के लिए: सर्दियों में फटे होंठों को ठीक करने के लिए भी बादाम के तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है। बादाम के तेल की कुछ बूंदें होंठों पर लगाने से होंठ मुलायम और हाइड्रेटेड रहते हैं।

स्क्रब करें: बादाम के तेल में चीनी मिलाकर एक नेचुरल स्क्रब तैयार कर सकती हैं। स्क्रब को हल्के हाथों से त्वचा पर लगाएं और मसाज करें। यह डेड स्किन हटाता है और त्वचा को इंस्टेंट ग्लोइंग बनाता है।

मॉयश्चराइजर: बादाम के तेल का इस्तेमाल मॉयश्चराइजर के रूप में कर सकती हैं। बादाम के तेल में भरपूर मात्रा में विटामिन-ई होता है, जो स्किन को नमी प्रदान करता है।

फेस मसाज: रात को सोने से पहले चेहरे को धोने के बाद बादाम के तेल की दो-तीन बूंदें लेकर हल्के हाथों से चेहरे की मसाज करें। इससे स्किन में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ेगा और चेहरा निखरा दिखेगा।

फेस मास्क: एक कटोरी में बादाम के तेल की तीन-चार बूंदों में एक चम्मच बेसन, एक चुटकी हल्दी और आधा छोटा चम्मच शहद डालें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। 15-20 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें। इससे आपकी स्किन को नमी मिलेगी और चेहरे के दाग-धब्बे भी दूर होंगे।

(ब्यूटी एक्सपर्ट रेनू माहेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

मेडिकल एडवाइस

डॉ. अनुराग अवस्थी
ऑर्थोपेडिक्स-सीनियर कंसल्टेंट
ऑर्टिमिस हॉस्पिटल, गुरुग्राम

सर्दी के मौसम में अधिकतर मिड और ओल्ड एज महिलाएं, जोड़ों के दर्द की समस्या से परेशान रहती हैं। इससे राहत पाने के लिए यहां बताई जा रही बातों का ध्यान रखना होगा। जानें ज्वाइंट पेन के कारण और बचाव के उपायों के बारे में।

सर्दी के मौसम में जोड़ों का दर्द ऐसे मिलेगी आपको राहत

बढ़ती उम्र में अधिकतर महिलाओं को ज्वाइंट पेन यानी जोड़ों के दर्द का सामना करना पड़ता है। ऐसा ऑस्टियोपोरोसिस या ऑस्टियोआर्थराइटिस के कारण होता है। ऑस्टियोपोरोसिस की अवस्था में हड्डियां भीतर से कमजोर होने लगती हैं, जबकि ऑस्टियोआर्थराइटिस में जोड़ों के बीच मौजूद कार्टिलेज को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाता है।

सर्दी में बढ़ती है समस्या

सर्दी के मौसम में मांसपेशियां सिकुड़ने लगती हैं, जिससे जोड़ों पर अधिक दबाव पड़ता है और यह समस्या और अधिक बढ़ जाती है। इसके अलावा, ठंड के मौसम में स्मॉग के कारण कई बार शरीर को पर्याप्त धूप नहीं मिल पाती। ऐसे में विटामिन-डी की भी कमी हो जाती है, जो जोड़ों के दर्द को बढ़ा सकती है। सर्दियों में जोड़ों को सपोर्ट देने वाला सिनोवियल फ्लूइड गाढ़ा हो जाता है, जिससे दर्द और अकड़न की शिकायत बढ़ सकती है। ठंड के मौसम में वायुमंडलीय दबाव कम होने से जोड़ों के आस-पास के टिशूज में सूजन भी बढ़ सकती है।

इन बातों का रखें ध्यान

- रोजाना सुबह 9 से 11 बजे के बीच कम से कम आधे घंटे धूप में बैठें। इस दौरान हाथ-पैर, कंधे और पीठ का कुछ हिस्सा खुला हो, ताकि शरीर में पर्याप्त विटामिन-डी का निर्माण हो सके।
- अगर आप घर पर रहती हैं, तो कुछ घरेलू कार्य बालकनी या खिड़की के पास बैठकर करें, ताकि आपको सनलाइट मिलती रहे।
- नियमित रूप से किसी प्रशिक्षित विशेषज्ञ की निगरानी में योगाभ्यास करें। आधे घंटे की वॉकिंग भी लाभकारी होती है।
- इस मौसम में इंडियन के बजाय वेस्टर्न टॉयलेट का इस्तेमाल करें।
- सोते समय पैरों के नीचे एक तकिया रखें, ताकि कमर, घुटनों पर दबाव कम हो।
- पर्याप्त गर्म कपड़े पहनें और घुटनों की सुरक्षा के लिए नी-कैप का उपयोग करें।
- कैल्शियम के लिए डाइट में दूध और अन्य डेयरी प्रोडक्ट्स को शामिल करें।
- नॉन-वेज खाने वालों के लिए अंडा, मछली और चिकन फायदेमंद हैं, विशेष रूप से चिकन सूप, हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है।
- तिल, रागी, चौलाई के साग और बीज, जोड़ों तथा मांसपेशियों के लिए पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं।
- अखरोट, अलसी के बीज, चिया सीड्स और सरसों का तेल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं, जो सूजन और दर्द को कम करने में सहायक हैं। इसलिए इनका सेवन जाड़ों में जरूर करें।
- एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर सब्जियां जैसे-अदरक, लहसुन, चुकंदर, ब्रोकली और पालक को अपनी डेली डाइट में शामिल करें। रात को सोने से पहले हल्दी वाला दूध पीना लाभकारी है।
- मैदे से बनी चीजों और जंक फूड से दूरी बनाए रखें।
- नमक, चीनी का सेवन कम मात्रा में करें।

अगर इन उपायों के बाद भी जोड़ों में दर्द बना रहता है, तो डॉक्टर से सलाह अवश्य लें। आमतौर पर विटामिन-डी तथा कैल्शियम सप्लीमेंट्स लेने से राहत मिल सकती है, लेकिन किसी भी दवा का सेवन डॉक्टर की सलाह के बिना न करें। इन बातों का ध्यान रखकर आप सर्दियों में भी स्वस्थ और सक्रिय रह सकती हैं।

प्रस्तुति: विनीता

खबर संक्षेप

सहजयोग ध्यान केंद्र में मनाया वार्षिक दिवस

कुरुक्षेत्र। परम पूज्य माताजी श्रीनिर्मला देवी द्वारा संचालित सहजयोग ध्यान केंद्र शाखा कुरुक्षेत्र में वार्षिक दिवस हर्षोल्लाह से मनाया गया। कुरुक्षेत्र के कोऑर्डिनेटर आशुतोष गौड ने बताया कि 32 वर्ष पूर्व 8 दिसंबर 1993 को परम पूज्य माताजी श्रीनिर्मला देवी का कुरुक्षेत्र में आगमन हुआ था और एक विशाल जन कार्यक्रम को संबोधित कर कुरुक्षेत्र की जनता को कुंडलिनी जागरण व आत्म साक्षात्कार का अनुभव करवाया था। इस दिवस को कुरुक्षेत्र ध्यान केंद्र के साधक यादगार दिवस के रूप में हर साल हर्षोल्लाहस से मनाते आ रहे हैं। इस दिन भी एक विशाल भजन एवं ध्यान कार्यक्रम का आयोजन कुरुक्षेत्र मॉडल पब्लिक स्कूल में किया गया। जहां पर विश्व विख्यात भजन गायक दीपक वर्मा ने आकर भजनों से साधकों का मन मोह लिया। इस अवसर पर नजदीक के शहरों करनाल, अंबाला, यमुनानगर, लाडवा, इंद्री, पोंटा साहिब व अन्य शहरों से आए साधकों ने भी इस ध्यान एवं भजन कार्यक्रम का आनंद लिया।

श्री शिरडी सांई बाबा चरण पादुका दर्शन उत्सव का शुभारंभ

श्रद्धालुओं ने किया सांई रथ का स्वागत

सांई रथ के धर्मनगरी में प्रवेश करते ही भक्तों ने फूल बरसाए, पादुकाएं खुले वाहन में शोभायात्रा के रूप में होटल सैफरॉन तक लाई गईं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कुरुक्षेत्र

समस्त सांई परिवार कुरुक्षेत्र के तत्वावधान में सोमवार को श्री शिरडी सांई बाबा चरण पादुका दर्शन उत्सव का शुभारंभ हुआ। जानकारी देते हुए आयोजन पदाधिकारी मेहर सिंह मलिक और डॉ.विजय शर्मा ने बताया कि धर्मनगरी कुरुक्षेत्र में पहली बार श्री शिरडी सांई बाबा की 110 वर्ष पुरानी चरण पादुका पहुंची हैं। सांई बाबा के हजारों भक्तों ने बाबा की चरण पादुकाओं का दर्शन किया। धर्मनगरी में सांई रथ के प्रवेश करते ही बड़ी संख्या में पहुंचे भक्तों ने सांई रथ पर फूल बरसाए। सांई रथ से बाबा की पवित्र पादुकाएं खुले वाहन में रखकर शोभायात्रा के रूप में आयोजन स्थल होटल सैफरॉन तक लाई गई। सांई रथ के आगे और पीछे विशेष वाहनों ने निगरानी रखी। शोभायात्रा में शिरडी से आए शिरडी संस्थान ट्रस्ट के मुख्य कार्यकारी अधिकारी गोरक्ष गाडिलकर (आई.ए.एस.), जिला एवं सत्र न्यायाधीश, अहिल्यानगर अध्यक्षा अंजू शेंडे, अहिल्यानगर के कलेक्टर डॉ.पंकज आशिया का समस्त सांई परिवार कुरुक्षेत्र द्वारा स्वागत किया गया।

कुरुक्षेत्र। सांई रथ के आगे नाचते भक्तजन।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर रामशरण, गगनदीप ढींगरा, कमल अरोड़ा, अनिल बजाज, विजय बजाज, राकेश मित्तल, गौरव गर्ग, केवल कृष्ण छाबड़ा, डी.आर.गुप्ता, यश अरोड़ा, परमिंदर मनचंदा, कुलभूषण मुंजाल, आशीष सभ्रवाल, नरेंद्र शर्मा, धीरज गुलाटी, मनोज शर्मा, सन्नी मुंजाल, प्रदीप अरोड़ा, रमन बंसल, तरुण ढींगरा, ललित चुटानी, राकेश आहुजा, वाई.पी.शर्मा, प्रवीण टुटेजा, सुमित गोयल, अजय शर्मा, प्रवीण ग्रोवर, नवीन शर्मा, सुनीता शर्मा, नीना गुप्ता, कल्पना शर्मा, रेणु मिगलानी और सुनीता कामरा सहित पिपली, पिहोवा, शाहबाद, लाडवा, कैथल, अंबाला, करनाल, यमुनानगर, पानीपत व अन्य शहरों से सांई भक्त शामिल रहे।

व्यक्ति इस संसार से केवल अपना कर्म लेकर जाता : अनिल शास्त्री

कुरुक्षेत्र। कथा सुनाते कथावाचक अनिल शास्त्री।

थानेसर। श्रीगो गीता गायत्री सत्संग सेवा समिति सेवा के तत्वावधान में खेड़ी राम नगर में शुरू हुई संगीतमय श्रीमद्भागवत महापुराण कथा के तृतीय दिवस पर संस्थापक अध्यक्ष भागवत प्रवक्ता कथावाचक अनिल शास्त्री ने कहा कि संसार में भगवान कृष्ण ही सृष्टि का सृजन, पालन और संहार करते हैं। भगवान के चरणों में जितना समय बीत जाए उतना अच्छा है। इस संसार में एक-एक पल बहुत कीमती है। जो बीत गया सो बीत गया। इसलिए जीवन को व्यर्थ में बर्बाद नहीं करना चाहिए। भगवान द्वारा प्रदान किए गए जीवन को भगवान के साथ और भगवान के सत्संग में ही व्यतीत करना चाहिए। कथावाचक अनिल शास्त्री ने कहा कि भागवत प्रश्न से प्रारंभ होती है और पहला ही प्रश्न है कि कलयुग के प्राणी का कल्याण कैसे होगा। इसमें सतयुग, त्रेता और द्वापर युग की चर्चा ही नहीं की गई है। ऐसे में यह प्रश्न उठता है कि बार-बार यही चर्चा क्यों की जाती है, अन्य किसी की क्यों नहीं। इसके कई कारण हैं जैसे अल्प आयु, भाग्यहीन और रोगी। इसलिए इस संसार में जो भगवान का भजन न कर सके, वह सबसे बड़ा भाग्यहीन है। इस अवसर पर आचार्य रंगनाथ शास्त्री, आचार्य रंगनाथ शास्त्री, चौधरी पूरण चंद बतान, सुदेश देवी, एडवोकेट सुशील कुमार, सरपंच सुनीता देवी, जिला परिषद उपाध्यक्ष धर्मपाल चौधरी, चौधरी फतेह सिंह, एडवोकेट रणधीर सिंह, रमेश बतान, सुरेश मित्तल , एवं अन्य उपस्थित रहें।

पिहोवा सरस्वती तट पर आरती स्थल निर्माण की नींव रखी

2026 सरस्वती महोत्सव से पहले होगा तैयार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| पिहोवा

हरियाणा सरस्वती हैरीटेज बोर्ड के उप चेयरमैन धुमन सिंह किरमिच ने कहा कि सरस्वती के जीर्णोद्धार की नींव रखने से लेकर अब तक लगातार माँ सरस्वती की सेवा में हरियाणा सरकार द्वारा कार्य किए जा रहे हैं। इसी कड़ी में उपमंडल पिहोवा के पवित्र सरस्वती तट पर माँ सरस्वती की आरती के लिए एक आरती स्थल तैयार किया जाएगा, जिसकी सोमवार को नींव रखी गई है। हरियाणा सरस्वती हैरीटेज बोर्ड के उप चेयरमैन धुमन सिंह किरमिच ने कहा कि पिहोवा के पवित्र सरस्वती तट पर आरती स्थल का निर्माण किया जा रहा है, जो अंतर्राष्ट्द्रीय सरस्वती महोत्सव 2026 से पहले तैयार कर लिया जाएगा। सरस्वती तट पर निर्मित आरती स्थल पर महोत्सवों के अतिरिक्त प्रतिदिन आरती की जाएगी। वीआईपी लोगों सहित आमजन प्रत्येक दिन आरती में हिस्सा लेंगे और माँ सरस्वती की वंदना करेंगे।

भाजपा जिलाध्यक्ष तेजेंद्र सिंह ने दी बधाई

धुमन सिंह ने कहा कि माननीय मुख्यमंत्री हरियाणा नायब सिंह सैनी ने आदिबद्री में सरस्वती महोत्सव के दौरान घोषणा की थी कि आदिबद्री तथा पिहोवा के पवित्र स्थानों पर आरती स्थल का निर्माण किया जाएगा। भाजपा जिलाध्यक्ष तेजेंद्र सिंह गोल्डी ने सरस्वती तीर्थ पर आरती स्थल के उद्घाटन की आमजन को बधाई दी।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर नगरपालिका प्रधान आशीष चक्रपाणि ने कहा कि लम्बे समय से पिहोवा सरस्वती तट पर आरती स्थल बनाने के विषय को संज्ञान में लाया गया था। इस मौके पर जिला परिषद चेयरमैन कंवलजीत कौर, सिंचाई विभाग सुप्रीडेंट इंजीनियर अरविंद कौशिक, सिंचाई विभाग एक्सिएन नवतेज सिंह सैनी, रामधारी शर्मा, हरविंद्र सिंह, राकेश पुरोहित, गोपाल शर्मा, भाजपा कार्यकर्ता सुखबीर सैनी सहित विभिन्न गणमान्य व्यक्ति मौजूद थे।

नगर परिषद के सचिव ने किया रैन बसेरों का निरीक्षण

सफाई निरीक्षक व टीम को जरूरी प्रबंध करने के निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कुरुक्षेत्र

ठंड के मौसम में रात के समय ठहरने के लिए नगर परिषद के द्वारा बनाए गए रैन बसेरों की सचिव द्वारा चेकिंग की और सफाई निरीक्षक व टीम को आवश्यक प्रबंध करने के निर्देश दिए। सचिव अरविंद कुमार ने बताया कि जैसे सभी को पता है कि अब ठंड का मौसम शुरू हो चुका है और कई लोग जिनके पास रात को ठहरने के लिए मकान या घर नहीं होते या फिर कई बार लोगों को मजबूरी में ठहरना पड जाता है तो ऐसे लोगों के लिए नगर परिषद की तरफ से रैन बसेरे बनाए गए हैं। इनमें लोगों को बैड, गददे, रजाई, पीने का पानी, शौचालय, साफ-सफाई व लाइटिंग की सुविधा मिलेगी। उन्होंने कहा कि रात को ठहरने वाले लोग यहां अपना आधार कार्ड व अन्य आईडी दिखाकर यहां रात्रि निवास कर सकते हैं। उन्होंने रैन बसेरों में आए लोगों की रजिस्टर में हाजिरी चैक की, जिसमें नाम, पता और आधार कार्ड को अंकित किया गया था। उन्होंने बताया कि यहां एक कर्मचारी की ड्यूटी लगाई गई है।

कुरुक्षेत्र। रजिस्टर में हाजिरी चैक करते नगर परिषद के सचिव अरविंद कुमार।

सचिव अरविंद कुमार ने बताया कि सोमवार को मोहन नगर रेलवे पुल के नीचे, सन्निहित सरोवर पर लक्ष्मीनारायण मंदिर के सामने व ब्रह्मसरोवर स्थित दक्षिणमुखी हनुमान मंदिर के सामने रैन बसेरो को चैक किया गया। इस अवसर पर सफाई निरीक्षक प्रदीप कुमार, सुपरवाईजर अनूप सिंह, राजेश कुमार, राजन, सफाई दरोगा सुरेश, राकेश, किशोरी व शक्ति आदि मौजूद रहे।

अनुभव मेहता ने एसडीएम लाडवा पद का कार्यभार संभाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| लाडवा

उपमंडल अधिकारी नागरिक अनुभव मेहता ने एसडीएम लाडवा पद का कार्यभार सोमवार को संभाल लिया है। अनुभव मेहता के पास एसडीएम लाडवा के साथ-साथ कल्पना चावला मेडिकल कॉलेज करनाल के संयुक्त निदेशक का कार्यभार भी रहेगा। कार्यभार संभालने के बाद एसडीएम अनुभव मेहता ने अधिकारियों से मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की विधानसभा लाडवा में चल रहे विकास कार्यों की जानकारी ली। एसडीएम अनुभव मेहता ने कहा कि लाडवा में आमजन की समस्याओं का हल करना प्राथमिकता रहेगी। उपमंडल के सभी अधिकारियों को भी जन समस्याओं का हल करने में अग्रणी रखा जाएगा। कोई भी नागरिक अपनी समस्याओं को लेकर किसी भी समय उन्हें कार्यालय में आकर मिल सकता है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देश पर प्रत्येक सोमवार व वीरवार को समाधान शिविरों का आयोजन एसडीएम कार्यालय में किया जा रहा हैं। इन समाधान शिविरों में भी नागरिक अपनी समस्याएं रख सकते हैं।

जानकारी देते एसडीएम अनुभव मेहता।

पांच दिवसीय जूनियर रेडक्रास प्रशिक्षण शिविर का उद्घाटन

17 जिलों से 143 जूनियर व 29 काउंसलर्स ले रहे भाग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कुरुक्षेत्र

भारतीय रैडक्रास समिति, हरियाणा राज्य शाखा, चंडीगढ़ द्वारा 11 दिसंबर तक गीता ज्ञान संस्थानम में पांच दिवसीय जूनियर रैडक्रास प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया जा रहा है । जिसमें हरियाणा के 17 जिलों अम्बाला, चरखी दादरी, भिवानी गुरुग्राम,जीन्द, करनाल, कैथल, कुरुक्षेत्र, नूंह, पलवल, रेवाडी, सोनीपत, पंचकूला, सिरसा, यमुनानगर, पानीपत और फतेहाबाद से 143 जूनियर्स व 29 काउंसलर्स भाग ले रहें है। शिविर का विधिवत उदघाट्न मुख्य अतिथि गीता मनीषी महामंडलेश्वर स्वामी ज्ञानानन्द जी महाराज और डा. सुनील कुमार, राज्य महासचिव, भारतीय रैडक्रास सोसायटी, हरियाणा राज्य शाखा, चण्डीगढ के द्वारा किया गया। स्वामी ज्ञानानन्द महाराज ने कहा कि अच्छे और बुरे के प्रति विवेक अपने भीतर जागृत करें, तीन ए का हमेशा ध्यान रखें एक्टिव, एलर्ट और अवेयरनस। आप जिस क्षेत्र में है, जहां है, उस क्षेत्र में श्रेष्ठतम देने का प्रयास करें। गीता हमें सिखाती है कि जिस भी काम को हम करें उसमें शारीरिक और मानसिकता रुप से उपस्थित रहे। शिविर निदेशक विनीत गाबा ने मुख्य अतिथि गीता मनीषी महामंडलेश्वर स्वामी ज्ञानानन्द महाराज और डा. सुनील कुमार, राज्य महासचिव, भारतीय रैडक्रास सोसायटी, हरियाणा राज्य शाखा, चण्डीगढ आभार प्रकट किया। इस अवसर पर संयुक्त शिविर निदेशक सुमन बाला, ओमप्रकाश गांधी, कृष्ण कुक्कड़, अंजू शर्मा, अंजू कुमारी आदि मौजूद रहे।

कुरुक्षेत्र। शिविर में शामिल स्वयंसेवक।

भीख मांगने वाले बच्चों का किया जाएगा पुनवार्स : शम्भू राठी

कुरुक्षेत्र। जिला परिषद के सीईओ शम्भू राठी ने कहा कि कुरुक्षेत्र में सडकों और सार्वजनिक स्थलों पर भीख मांगने वाले बच्चों का पुनर्वास किया जाएगा। सरकार ने अपने राज्य में अब बाल भिक्षावृत्ति को रोकने के लिए रोडमैप तैयार कर लिया है। पुलिस, बाल संरक्षण, स्वास्थ्य, श्रम और सामाजिक कल्याण विभाग मिलकर भिक्षावृत्ति पर रोक लगाएंगे। इसमें संबंधित विभागों के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ बाल भिक्षावृत्ति के मूल कारणों को समाप्त करने और इसे जड़ से मिटाने के लिए रोडमैप तैयार किया गया। सीईओ शम्भू राठी ने कहा कि सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय भारत सरकार द्वारा आजीविका एवं उद्यम के लिए हाशिए पर पड़े व्यक्तियों के लिए सहायता (स्माइल) नामक योजना तैयार की गई है। जिसमें उप योजना भिक्षावृत्ति में शामिल व्यक्तियों को व्यापक पुनर्वास शामिल है। उन्होंने कहा कि पायलट प्रोजेक्ट के तहत जिला प्रशासन ने प्रारंभ में भिक्षावृत्ति हाटस्पाट यथा ट्रैफिक लाइट, धार्मिक स्थल और बाजार का सर्वे किया जाएगा। इसके बाद बाल भिक्षुकों की गणना और अनाथ, परित्यक्त या बिना पारिवारिक सहयोग वाले बच्चों की पहचान की जाएगी।

अनक्लेम्ड बैंक डिपॉजिट जानने के लिए 12 को पंचायत भवन में लगेगा विशेष शिविर

कुरुक्षेत्र। भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा देशभर में चलाए जा रहे अनक्लेम्ड डिपॉजिट अवेयरनेस अभियान के अंतर्गत जिला में भी लोगों को जागरूक करने के लिए 12 दिसंबर को पंचायत भवन में विशेष शिविर आयोजित किया जाएगा। शिविर में उन खातों की जानकारी उपलब्ध कराई जाएगी, जिनमें जमा धनराशि 10 वर्षों से अधिक समय से निष्क्रिय पड़ी है और जिसे खाता धारक या उनके परिवार के सदस्य अब भी दावा कर सकते हैं। एलडीएम मलकीत सिंह ने बताया कि देशभर में बैंकों द्वारा ऐसे खातों में जमा राशि को वापस दिलाने के लिए अभियान चलाया जा रहा है, ताकि नागरिक अपनी पूंजी का पुनः लाभ उठा सकें। अधिकतर मामलों में लोग पुराने बैंक खाते, फिक्स्ड डिपॉजिट, बचत खाते या अपने पूर्वजों द्वारा खोले गए खातों को भूल जाते हैं, जिसके कारण यह राशि बैंक द्वारा आरबीआई की डिपॉजिटर एजुकेशन एंड अवेयरनेस फंड में स्थानांतरित कर दी जाती है। उन्होंने कहा कि 12 दिसंबर को पंचायत भवन में लगने वाले विशेष शिविर में बैंक अधिकारी लोगों को यह जानकारी देंगे कि यदि कोई खाता लंबे समय से निष्क्रिय है तो उसमें पड़ी राशि को किस प्रकार पुनः प्राप्त किया जा सकता है। इसके साथ ही आवेदन की प्रक्रिया, आवश्यक दस्तावेज और सत्यापन संबंधी जानकारी भी विस्तार से उपलब्ध कराई जाएगी।

आत्मनिर्भर यात्रा का किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| पिहोवा

आत्मनिर्भर भारत अभियान को जन-जन तक पहुँचाने और देशभर में स्वदेशी की जागरूकता का संदेश फैलाने के उद्देश्य से निकाली गई आत्मनिर्भर यात्रा आज कैथल से चलकर जब पिहोवा के नेशनल हाईवे 152 स्थित थाना टोल प्लाजा पर पहुँची, तो स्वागत करने उमड़ी भारी भीड़ ने माहौल को राष्ट्रभक्ति और उत्साह से भर दिया। भाजपा के वरिष्ठ नेता पंडित जय भगवान शर्मा के बेटे एवं युवा भाजपा नेता विंकल शर्मा ने अपने साथ भाजपा नेताओं, कार्यकतार्ओं, पंचायत प्रतिनिधियों और कार्यकतार्ओं के विशाल जत्थे के साथ यात्रा का भव्य स्वागत किया। यात्रा का स्वागत करते हुए विंकल शर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में आज भारत आत्मनिर्भरता की राह पर अभूतपूर्व गति से आगे बढ़ रहा है। यह प्रधानमंत्री मोदी जी की दूरदर्शी सोच और स्वदेशी आधारित विकास मॉडल का परिणाम है।

ये रहे मौजूद

इस दौरान जिला पर्व शर्मा संयोजक प्रदेश स्वदेसी अभियान ,हरिओम अग्रवाल, लाड़ी पाल, चंद्रगुप्त मंगला, सुखबीर सिंह, अभिजीत वासन, जस्सी शर्मा, वजीर सिंह, सरपंच जयप्रकाश, रामनाथ, रामलाल अरनेचा, विजय, दिलबाग सरपंच,सचिन गुज्जर जिप सदस्य ,हरदीप, जगरूप तंगोली, जीताराम, कर्मबीर हेलवा,राजेश शर्मा, विक्की,प्रदीप गुलडेरा ,रमेश ककराला ,संजय ककराली पार्षद, पंच, सरपंच, सरपंच प्रतिनिधि सहित बड़ी संख्या में भाजपा कार्यकर्ताओं ने यात्रा का भव्य स्वागत किया।

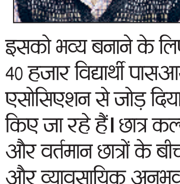
लाडवा। कांग्रेस कार्यकर्ताओं की बैठक को संबोधित करते हुए जिला कांग्रेस अध्यक्ष मेवा सिंह व उपस्थित लोग।

'वोट चोर गद्दी छोड़' रैली सरकार तक जनता का संदेश पहुंचाने का बनेगी मंचः मेवा सिंह

लाडवा। सोमवार को लाडवा में निजी स्थान पर कांग्रेस की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में जिला कांग्रेस अध्यक्ष मेवा सिंह ने शिरकत की। उन्होंने कांग्रेस कार्यकतार्ओं को भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के द्वारा 14 दिसंबर को दिल्ली के रामलीला मैदान में होने वाली वोट चोर गद्दी छोड़ महारैली को लेकर कांग्रेस कार्यकतार्ओं को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि वोट चोर गद्दी छोड़ महारैली में भाजपा सरकार की जनविरोधी नीतियों का पदार्फाश करने के साथ वोट चोरी के दम पर बनी सरकार की असलियत से जनता को परिचित किया जाएगा। मेवा सिंह ने कहा कि नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी के खुलासे के बाद देश के सामने भाजपा और चुनाव आयोग की पोल खुल चुकी है ऐसे में कांग्रेस की ओर से वोट चोर गद्दी छोड़ महारैली का आयोजन किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि आज महंगाई, बेरोजगारी ओर सामाजिक असमानता चरम सीमा पर पहुंच चुकी है और कांग्रेस कार्यकर्ताओं की जिम्मेदारी है इन मुद्दों को हर घर तक पहुंचाए।

एनआईटी का वार्षिक ग्लोबल एलुमनी दिवस 20 को

कुरुक्षेत्र। राष्ट्रीय महत्व के संस्थान का दर्जा हासिल किए राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी संस्थान अपने 62 साल के कार्यकाल में पहली बार 20 दिसंबर को वार्षिक ग्लोबल एलुमनी दिवस का आयोजन करेगा। इसमें विश्वभर में नामचीन कपंनियों से जुड़े 500 के करीब पूर्व विद्यार्थियों के पहुंचने का अनुमान है। इनमें कइयों ने खुद की बड़ी कंपनियां खड़ी कर रखी हैं तो कुछ नामचीन कंपनियों में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन कर रहे हैं व आइएएस और आइपीएस बनकर सेवाएं दे रहे हैं। आइएएस विजय मोहन बंसल, आइएएस अंकुर गुप्ता, आइएएस अमरनाथ, पंजाब के पूर्व डीजीपी ईश्वर सिंह, सेवानिवृत्त इंजीनियर इन चीफ विजय गुप्ता समेत कई पूर्व छात्रों ने आने की हामी भरी है। प्रो. बीवी रमना रेड्डी, निदेशक, एनआइटी ने बताया कि एनआइटी के इतिहास पहली बार ऐसा आयोजन किया जाएगा। इसको भव्य बनाने के लिए कमेटियां गठित कर दी गई हैं। एनआइटी से अभी तक 40 हजार विद्यार्थी पासआउट हुए हैं। इनमें 15 हजार विद्यार्थियों को एलुमनी एसोसिएशन से जोड़ दिया गया है, बकाया 25 हजार को भी जोड़ने के लिए प्रयास किए जा रहे हैं। छात्र कल्याण अधिष्ठाता, डॉ. प्रतिभा अग्रवाल ने कहा कि पूर्व छात्रों और वर्तमान छात्रों के बीच संवाद से छात्रों के आत्मविश्वास, करियर मार्गदर्शन और व्यावसायिक अनुभव में वृद्धि होगी। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि प्रतिष्ठित पूर्व छात्रों का आगमन नई पीढ़ी को उच्च लक्ष्यों को निर्धारित करने और उन्हें समर्पण के साथ प्राप्त करने के लिए प्रेरित करेगा। एनआइटी पूर्व छात्र कल्याण अधिष्ठाता, मैकेनिकल इंजीनियरिंग एवं रोबोटिक्स एंड मैकेनिकल विभाग के अध्यक्ष और एलुमनी अफेयर के एसोसिएट डीन प्रो. दीक्षित गर्ग ने बताया कि यह आयोजन विद्यार्थियों के लिए फायदेमंद रहेगा। नवाचार को बढ़ावा मिलेगा। उन्होंने कहा कि पूर्व छात्रों के अनुभव और उद्योग जगत से उनके जुड़ाव का लाभ वर्तमान विद्यार्थियों को सीधे तौर पर मिलेगा। एनआईटी कुरुक्षेत्र के एंडोमेंट बोर्ड सदस्य एवं एग्जीक्यूटिव बॉडी सदस्य पूर्व छात्र जैसे डॉ. रॉजर कुमार, डॉ. प्रदीप मलाह, मनोरमा, एवं अंकुर जैन इस एलुमनी डे को बड़ी सफलता बनाने में सक्रिय रूप से जुड़े हुए हैं।



स्वास्थ्य डीआर जैन न्यूरोकेयर एंड मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल ने राजकीय विद्यालय पिंडारसी में निःशुल्क मेडिकल कैंप लगाया

बदलते मौसम में स्वस्थ रहने के लिए संतुलित खानपान व योग जरूरी : संजय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कुरुक्षेत्र

डीआर जैन न्यूरोकेयर एंड मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल द्वारा राजकीय प्राथमिक विद्यालय, पिंडारसी में निःशुल्क मेडिकल कैंप का सफल आयोजन किया गया। इस अवसर पर हॉस्पिटल के वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. हिमांशु जैन ने कहा कि जनसेवा की ओर एक कदम, आपका स्वास्थ्य हमारा लक्ष्य केवल एक वाक्य नहीं, बल्कि हस्पताल द्वारा निभाई जा रही सतत सामाजिक जिम्मेदारी का जीवंत संकल्प है। उन्होंने बताया कि इस शिविर का उद्देश्य समाज के प्रत्येक वर्ग तक बेहतर, सुलभ एवं जागरूक स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाना और बदलते मौसम में फैलने वाली बीमारियों के प्रति लोगों को सावधान करना है।

कुरुक्षेत्र। शिविर में मौजूद चिकित्सक।

शारीरिक व्यायाम के महत्व पर जानकारी दी

डॉ. जैन ने आश्वस्त किया कि भविष्य में भी इसी प्रकार के निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर विभिन्न गांवों में निरंतर आयोजित किए जाते रहेंगे, ताकि अधिक से अधिक लोग लाभान्वित हो सकें। डॉ. संजय शर्मा ने भी बदलते मौसम में स्वस्थ रहने हेतु संतुलित खानपान, योग, प्राणायाम और नियमित शारीरिक व्यायाम के महत्व पर विस्तृत जानकारी प्रदान की। डॉ. संजय शर्मा के नेतृत्व में यह 2058वाँ हेल्थ कैंप आयोजित किया गया, जिसमें कुल 113 मरीजों की जाँच की गई। मरीजों को निःशुल्क परामर्श, स्वास्थ्य परीक्षण ब्लड शुगर, पल्स रेट, हीमोग्लोबिन आदि तथा फ्री दवाइयाँ प्रदान की गईं।

ग्राम पंचायत जाजवान

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि गांव जाजवान खण्ड जीन्द जिला जीन्द में ग्राम पंचायत की शामलात भूमि में बारिश की वजह से गिरे हुए पेड़ों की नीलामी 18.12.2025 को सामान्य चौपाल में सुबह 11:00 बजे करवाई जाएगी। बोली दाता को बतौर सिक्योरिटी रुपये 20000/- पहले जमा करवाने होगें। नीलामी के पेड़ों की कीमत मौके पर ही ले ली जाएगी और बाकी की सभी शर्तें मौके पर सुनाई जाएंगी।

पारूल — हस्ता/-सरपंच
ग्राम सचिव — ग्राम पचांयत जाजवान
ग्राम पचांयत जाजवान — खण्ड व जिला जीन्द (हरि.)
जीन्द — मो. 8847280434

खबर संक्षेप

मॉक ड्रिल आज

जींद। उपायुक्त मोहम्मद इमरान रजा के मार्गदर्शन में सोमवार को लघु सचिवालय के सभागार में नगराधीश मोनिका की अध्यक्षता में एनडीआरएफ टीम तथा विभिन्न विभागों के अधिकारियों की उपस्थिति में भूकंप एवं अन्य संभावित प्राकृतिक आपदाओं की तैयारी को लेकर जिला स्तरीय टेबल टॉप एक्सरसाइज की बैठक आयोजित की गई।

बाड़े से भैंस व कटड़ी चोरी, शिकायत दर्ज

जींद। पिल्लूखेड़ा में बीती रात चोरों ने पशुबाड़े का ताला तोड़ कर भैंस तथा कटड़ी को चोरी कर लिया। पिल्लूखेड़ा थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पिल्लूखेड़ा निवासी नीरज ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसने मकान के निकट पशुबाड़ा बनाया हुआ है। बीती रात चोरों पशुबाड़े का ताला तोड़ कर भैंस तथा कटड़ी को चोरी कर लिया।

अधूरी सड़क का निर्माण करवाने की मांग उठाई

जींद। राजा वाली सड़क पर बचा हुआ टुकड़ा बनवाने की मांग को लेकर शामलो कलां निवासी समाज सेवी स्वामी रामानंद ने डीसी के नाम ज्ञापन दिया। डीसी को लिखे मांग पत्र में स्वामी रामानंद ने कहा कि इस सड़क के दोनों ओर तालाब है। ऐसे में तालाब के पास दीवार का निमार्ण करवाया जाए। जिससे कोई हादसा नहीं हो।

विधायक प्रतिनिधि रामचंद्र अत्री को भ्राता शोक

उचाना। उचाना विधायक प्रतिनिधि एवं शिक्षाविद रामचंद्र अत्री के बड़े भाई ईश्वरदत्त अत्री कसूहन का शनिवार को निधन हो गया। कसूहन स्थिति आवास पर पहुंच कर प्रशासनिक अधिकारियोंए गणमान्य लोगोंए राजनीतिकए गैर राजनीतिक लोगों ने शोक प्रकट किया। रामचंद्र अत्री ने बताया कि उनके बड़े भाई ईश्वरदत्त अत्री को शनिवार को निधन हो गया।

तीन सटोरियों से 4360 रुपये की नकदी बरामद

कैथल। जिला पुलिस द्वारा अलग अलग 3 मामलों में 3 सटोरिये काबू कर लिए गए। जिनके कब्जे से 4360 रुपये नकदी बरामद हुई। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि चौकी अनाज मंडी पुलिस के एएसआई जयपाल सिंह की टीम ने शक्ति नगर कैथल निवासी विक्की को काबू कर लिया गया। जिसके कब्जे से 2720 रुपये सट्टा राशि बरामद हुई। दूसरे मामले में सिरटा रोड़ गली नं 2 कैथल निवासी महेंद्र सिंह को काबू कर उसके कब्जे से 1110 रुपए तथा चंदाना के धर्मपाल को काबू कर उसके कब्जे से 530 रुपए सट्टा राशि बरामद की।

राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन 13 दिसंबर को

कैथल। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी (सीजेएम) एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव कंवल कुमार ने बताया कि आगामी 13 दिसंबर को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। इसके लिए बेंचों का गठन किया जा चुका है।

विद्यार्थियों ने किया भुक्कड़ नाटक

उचाना। गांव भौंगरा की सामान्य चौपल में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के एनएसएस की यूनिट द्वारा प्रिंसिपल प्रवेश खापड़ा के नेतृत्व में कार्यक्रम अधिकारी सतीश की कुमार की अगुवाई में नशे पर चोट करती नुक्कड़ नाटक नशा बूरी दशा का मंचन किया।

दूसरों की समृद्धि को देख कभी जलो मतः साध्वी

उचाना। सोमवार को श्रीएसएस जैन सभा उचाना मंडी स्थानक के विराजमान साध्वी सुदक्षा महाराज ठाणे 5 ने प्रवचन में कहा कि कभी.कभी दूसरों के गुण देखना भी सीखें। पर आज इंसान को दूसरे के दोष तो नजर आते है लेकिन गुण नहीं। दूसरे की अच्छाई नहीं दिखती पता नहीं इंसान ने कौन से चश्मे पहन रखे हैं। यदि जीवन को सुहाना एवं गुण युक्त बनाना चाहते हो तो गुण देखो।

डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण मिड्ढा ने जिला अधिकारियों की बैठक ली

विकास कार्यों में गुणवत्ता को लेकर कोताही सहन नहीं होगी

- *कलस्टर योजना के तहत पांच गांवों में बनाए जाएंगे जलघर, खर्च होंगे 35 करोड़*
- **जींद में ट्रांसपोर्ट नगर को लेकर फिर से तैयार किया जाएगा प्रपोजल**

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

शहर के विकास कार्यों व सीएम घोषणाओं की प्रगति रिपोर्ट को लेकर सोमवार को हरियाणा विधानसभा के डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण मिड्ढा ने जिला अधिकारियों की बैठक ली। बैठक में डीसी मोहम्मद इमरान रजा, एसपी कुलदीप सिंह, रोडवेज जीएम राहुल जैन सहित अन्य विभागों के अधिकारी मौजूद रहे। डिप्टी स्पीकर ने एक-एक कर सभी विभागों से विकास कार्यों की जानकारी हासिल की और निर्देश दिए कि विकास कार्यों में गुणवत्ता को लेकर किसी तरह की कोताहि बर्दाश्त नही की जाएगी। इसके साथ ही सीएम घोषणाओं को भी जल्द से जल्द पूरा किया जाए ताकि इन विकास परियोजनाओं का लाभ आमजन को मिल सके।

बड़ौदी वाटर ट्रीटमेंट प्लांट का निर्माण कार्य जोरों पर

हरियाणा विधानसभा के डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण मिड्ढा ने कहा कि बड़ौदी वाटर ट्रीटमेंट प्लांट का निर्माण कार्य जोरों पर है। इस जलघर पर 185 करोड़ रुपये खर्च किये जा रहे हैं। जींद शहर में 18 बूस्टिंग स्टेशन बनाए जाने हैं और चार बुस्टिंग स्टेशन का निर्माण कार्य पूरा कर लिया गया है। कलस्टर योजना के तहत पांच गांवों जाजवान, संगतपुरा, जलालपुर खुर्द, ईंटल कलां एवं ईंटल खुर्द में भी नए जलघर बनाए जाएंगे और गलियों में पाइप लाइन बिछाई जाएगी। जिस पर 35 करोड़ रुपये खर्च किए जाएंगे। इस विकास कार्य की भी सरकार से मंजूरी मिल चुकी है।

जल्द ही इस कार्य को शुरू करवा दिया जाएगा। इतना ही नहीं क्षेत्र में सीवरेज तथा पाईपलाईन व्यवस्था के और अधिक सुदृढ़ीकरण के लिए 17 करोड़ रुपये की राशि मंजूर करवाई गई है। जींद में बनने वाले अधिकारियों के अवासीय मकानों के टैंडर भी जल्द होंगे। जिससे अधिकारियों एवं कर्मचारियों को बेहतर आवासीय सुविधा मुहैया होगी।

जींद। ग्रैबिंग मशीनों को हरी झंडी दिखा रवाना करते डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण मिड्ढा।

शिल्ड ग्रेबिंग मशीनों को दिखाई हरी झंडी

डिप्टी स्पीकर ने जनस्वास्थ्य विभाग की दो शिल्ड ग्रेबिंग मशीनों को झंडी दिखा कर रवाना किया। इन दो मशीनों पर 24 लाख 31 हजार रुपये की राशि खर्च की गई है। ये सीवरेज साफ करने वाली मशीनें शहर के तंग इलाकों में भी काफी कारगर साबित होंगी।

नेशनल हाइवे मार्गों के ओवरब्रिज पर लगवाएं जाएं फूलदार पौधे

डिप्टी स्पीकर ने एचएचएआई के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे सभी नैशनल हाइवे मार्गो के ओवरब्रिज पर पेड़, फूल इत्यादि लगावाएं ताकि बाहर के व्यक्तियों को सुन्दरता दिखाई दें और सभी हाईवों की मुरम्मत इत्यादि का कार्य भी करवाना सुनिश्चित करें। उन्होंने स्वास्थ्य विभाग तथा लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों को कहा कि विधानसभा क्षेत्र में जो पीएचसी, सीएचसी कंडम होने की कगार पर है, उसे तुरंत कंडम करवाएं ताकि उनका दोबारा अस्टिमेट बना कर सरकार के पास भेजा जा सके और जींदवासियों को स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ मिलता रहे। उन्होंने कहा कि क्षेत्र में 40 करोड़ की परियोजनाओं के तहत बिजली संबंधित सभी व्यवस्थाएं दुरूस्त करने का कार्य चल रहा है। उन्होंने नगर परिषद के अधिकारियों को कहा कि वे शहर के अंदर जो भी पार्क है उन पार्कों की छोटी-छोटी समस्याएं दुरुस्त करें ताकि शहरवासी सही तरीके से पार्कों में टहल सके।

जींद में हर हाल में बने ट्रांसपोर्ट नगर : डा. मिड्ढा

हरियाणा विधानसभा के डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण मिड्ढा ने कहा कि आज अधिकारियों की मासिक बैठक ली गई है। जिन डिपार्टमेंट के काम पैंडिंग हैं, उनको लेकर चर्चा हुई है ताकि जल्द से जल्द इन कार्यों को पूरा करवाया जा सके। इसके अलावा बैठक में कुछ नए व पुराने कामों को लेकर भी चर्चा की है और निर्देश दिए गए हैं कि जल्द से जल्द इन कार्यों को पूरा करवाया जाए। ट्रांसपोर्ट को लेकर डा. मिड्ढा ने कहा कि इसे जल्द से जल्द बनवाने के लिए प्रयास किया जाएगा। जींद में हर हाल में ट्रांसपोर्ट नगर बने। यह जींद के लोगों की बहुत पुरानी मांग है। इस योजना का फिर से प्रपोजल तैयार करवाया जाएगा। वहीं जुलानी व्यायायम शाला को लेकर भी बोला गया है लेकिन गांव के पास जगह नही है। इसलिए फिर से जगह तलाशने के लिए कहा गया है।

सेक्टर छह में सभी सड़कों की हो रही रिपेयरिंग

डिप्टी स्पीकर ने बताया कि सेक्टर छह के सभी सड़कों की रिपेयरिंग की जा रही है। जिस पर एक करोड़ 54 लाख रुपये खर्च किए जा रही है। इसी प्रकार सैक्टर आठ में भी दो करोड़ 16 लाख रुपये स्पेशल रिपेयरिंग के लिए खर्च किए जा रही है ताकि आवागमन में किसी प्रकार की समस्या ना हो। उन्होंने स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि अस्पताल में सभी मशीनों को मैनटेन रखें ताकि आमजन को सुलभ तरीके से स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध होती रहे। मनोहरपुर में बनने वाले परचेज सेंटर के कार्य का टैंडर जल्द लगा दिये जाएंगे।

पटवारियों ने पटवार भवन से लघु सचिवालय तक किया रोष प्रदर्शन

छह पटवारियों को सस्पेंड करने पर जताया रोष

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

हरियाणा सरकार द्वारा अनैतिक तरीके से छह पटवारियों को सस्पेंड करने के खिलाफ सोमवार को दी रिवन्यू पटवार एवं कानूनगो एसो हरियाणा के आह्वान पर जींद के पटवारियों एवं कानूनगो ने पटवार भवन में एकत्रित होकर सरकार के खिलाफ रोष प्रकट किया और सरकार के इस कृत्य की कड़े शब्दों में निंदा की। पटवारियों ने पटवार भवन से लघु सचिवालय तक रोष प्रदर्शन किया। इसकी अध्यक्षता एसो की जिला प्रधान सरवेश पटवारी ने की। प्रदर्शन में शामिल दी रिवन्यु पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन हरियाणा के राज्य कोषाध्यक्ष सन्नी डागर ने कहा कि प्रदेश सरकार का निर्णय लोकतांत्रिक है और इसका एसो कड़ा विरोध करती है। इस फैसले को तुरंत वापस लेते हुए सस्पेंड किए गए पटवारी को तुरंत बहाल करने की मांग करती है। इस रोष प्रदर्शन में शामिल सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के राज्य के नेता सुरेश राठी, जिला प्रधान संजीव ढांडा, ब्लॉक प्रधान मंदीप नेहरा ने पटवारियों की मांगों का समर्थन करते हुए हर प्रकार का सहयोग करने का आश्वासन दिया। लघु सचिवालय तक रोष प्रदर्शन में सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की गई और सरकार से मांग की गई कि दो हफ्ते के अंदर-अंदर सस्पेंड किए गए पटवारियों को बहाल किया जाए।

जींद। सरकार के खिलाफ प्रदर्शन करते दी रिवन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन हरियाणा के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

ओएसडीएवी के विद्यार्थियों ने खो-खो में दिखाया दमखम

कैथल। ओएसडीएवी के प्रांगण में सातवीं और आठवीं के छात्रों के बीच खो-खो मैच का आयोजन किया गया। विद्यालय की प्रधानाचार्या प्रेरणा स्त्रोत श्रीमती अंजु तलवाड़ जी मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित हुए। प्रधानाचार्या जी के प्रोत्साहन भरे शब्दों के साथ प्रतियोगिता का शुभारंभ हुआ। प्रतियोगिता सातवीं और आठवीं के लड़के और लड़कियों की टीमों के बीच हुई। सभी टीमों ने अपना दमखम दिखाते हुए शानदार प्रदर्शन किया। खिलाड़ियों के साथ-साथ दर्शकों ने भी इस मैच का भरपूर आनंद लिया तथा खिलाड़ियों का उत्साह वर्धन किया।लड़कों में कक्षा आठवीं की टीम और लड़कियों में कक्षा सातवीं की टीम ने बाजी मारी। प्रतियोगिता में विजेता बनी टीमों को प्रधानाचार्या जी ने बधाई दी और मेडल पहनाकर उन्हें सम्मानित किया।

कैथल। खो खो खेलते ओएसडीएवी स्कूल के विद्यार्थी।

मोटरसाइकिल चोरी करने के मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

कैथल। थाना ढांड पुलिस द्वारा एक मामले में दो आरोपियों को काबू किया गया है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि ढांड निवासी संजीव कुमार की शिकायत अनुसार 20 नवंबर को उसके घर के बाहर खड़ी बाइक को अज्ञात व्यक्ति चोरी कर ले गया। जिस बारे थाना ढांड में मामला दर्ज कर लिया गया। मामले की जांच थाना ढांड पुलिस एसएचओ इंस्पेक्टर सुनील कुमार की अगुवाई में एचसी दिलावार की टीम द्वारा करते हुए आरोपी गांव बीरबांगडा निवासी कुलदीप उर्फ बिल्ला व गांव सौंगल निवासी निखिल को काबू कर लिया गया। आरोपियों के कब्जे से उपरोक्त चोरीशुदा बाइक को बरामद कर ली गई। इसके अतिरिक्त आरोपियों द्वारा थाना सिविल लाइन कैथल क्षेत्र से एक अन्य बाइक चोरी बाइक करने की वारदात कबुल की हैं। दोनों आरोपी न्यायालय के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिए गए।

---

81 मरीजों का निःशुल्क स्वास्थ्य जांचा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| पूंडरी

ग्रामीणों तक मूलभूत स्वास्थ्य सुविधाएँ पहुँचाने के उद्देश्य से नवीन जिंदल फाउंडेशन द्वारा संचालित मोबाइल मेडिकल यूनिट लगातार जन-सेवा का महत्वपूर्ण माध्यम साबित हो रही है। इसी प्रयास को आगे बढ़ाते हुए आज मोबाइल मेडिकल यूनिट पुंडरी हल्के के रसीना गाँव पहुँची, जहाँ बड़ी संख्या में ग्रामीणों ने पहुँचकर निःशुल्क जाँच और उपचार का लाभ उठाया। मोबाइल मेडिकल यूनिट के डॉक्टरों ने ग्रामीणों की स्वास्थ्य जाँच कर विस्तृत परामर्श दिया तथा आवश्यकता अनुसार मुफ्त दवाइयाँ उपलब्ध कराईं। यूनिट में रक्त और मूत्र परीक्षण की सुविधा होने से लोगों को दूरस्थ अस्पतालों के चक्कर लगाने से राहत मिली। सांसद नवीन जिंदल के कैथल कार्यालय प्रभारी रविंद्र धीमान ने बताया कि आज मोबाइल मेडिकल यूनिट द्वारा कुल 81 ग्रामीणों की स्वास्थ्य जाँच की गई, जिनमें महिलाएँ, बुजुर्ग और युवा बड़ी संख्या में शामिल रहे। वहीं 16 लोगों के रक्त व मूत्र परीक्षण किए गए।

पूंडरी। रसीना में नवीन जिंदल मेडिकल यूनिट लोगों की स्वास्थ्य जांच करते हुए।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर सरपंच लाभ सिंह जांबा, मंडल अध्यक्ष मनोज राणा, हल्का प्रभारी अरविंद गोलन, भाजपा नेत्री निधि मोहन, संजीव रसीना, डॉक्टर बलिंदर, काजल, नितिन, जिले सिंह जैलदार, ब्लॉक समिति सदस्य सुरजीत सिन्हा, मलखान, पंच रामधारी, पंच सुरेंद्र, राजेश सहित कई गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति रही।

क्रीड कार्यालय के नहीं खुले ताले

जींद। ड्यूटी के दौरान हुई मौत और दिव्यांग होने से जुड़े मामलों को लेकर क्रीड कर्मचारी लामबंद होकर सोमवार को कार्यालय को ताले जड़ पंचकूला धरने पर पहुंच गए। ऐसे में उसको लेकर परिवार पहचान पत्र में त्रुटि ठीक करवाने को लेकर लोग कार्यालय पहुंचे लेकिन वहां ताले लटके होने के कारण बैरंग लौटना पड़ा। सोमवार को दो दिन बाद जहां सभी सरकारी कार्यालय खुले लेकिन क्रीड कार्यालय के ताले भी नहीं खुले और न ही कोई कर्मचारी पहुंचा। दो दिन की छुट्टी के बाद भी काफी लोग सुबह ही क्रीड कार्यालय पहुंच गए थे लेकिन जैसे ही उन्हें पता चला कि सभी कर्मचारी हड़ताल पर चले गए हैं तो लोग कुछ ही देर बाद अपने घरों की तरफ लौट गए। क्रीड कार्यालय में पूरा दिन सन्नाटा पसरा रहा।

छात्रों को सही दिशा चुनना बेहद जरूरी

जींद। आधारशिला विद्यालय में कक्षा 12 वीं के विद्यार्थियों के लिए परामर्श सत्र का आयोजन किया गया। परामर्शदाता की भूमिका में जाइट कॉलेज जींद से डा. गौरव, शिवानी, वैशाली व तपस्या रहे। परामर्शदाताओं ने बताया कि आज के तेजी से बदलते व प्रतिस्पर्धा के युग में छात्रों को सही दिशा चुनने में इस तरह के आयोजनों की आवश्यकता है।

भाजपा के प्रदेश संगठन महामंत्री ने कार्यक्रम में की शिरकत

स्वदेशी अपनाना ही राष्ट्र उन्नति का मार्ग : फणीन्द्र

- आज देश तेजी से विकास की राह पर अग्रसर : शर्मा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सीवन

भारतीय जनता पार्टी के हरियाणा प्रदेश के संगठन महामंत्री फणीन्द्र नाथ शर्मा ने सोमवार को सीवन में आयोजित पार्टी कार्यक्रम में शिरकत की। कार्यक्रम के उपरांत वे सीवन के वरिष्ठ भाजपाई नेता बलविंदर जांगड़ा के निवास पर पहुंचे, जहां कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा कि भारत को विश्वगुरु बनाने का सपना तभी साकार होगा जब हर नागरिक स्वदेशी को प्राथमिकता देते आत्मनिर्भर भारत के संकल्प को मजबूत करेगा। शर्मा ने कहा कि आज देश तेजी से विकास की राह पर अग्रसर है और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में विश्व पटल पर भारत की प्रतिष्ठा नई ऊंचाइयों को छू रही है। ऐसे समय में हर भारतीय का यह कर्तव्य बनता है कि वह स्वदेशी वस्तुओं का उपयोग कर देश की अर्थव्यवस्था को मजबूती प्रदान करे।

सीवन। कार्यक्रम में भाग लेते संगठन महामंत्री फणीन्द्र नाथ शर्मा फोटो : हरिभूमि