हरिभूमि
जींद-कैथल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 25 दिसंबर 2025

तापमान
अधिकतम 21.0 डिग्री
न्यूनतम 6.0 डिग्री

13 शिक्षा के साथ संस्कारों का होना अत्यंत आवश्यक

13 नन्हे-मुन्ने बच्चों ने सुंदर प्रस्तुति से दिखाई प्रतिभा

खबर संक्षेप

सुशासन दिवस पर जिला स्तरीय कार्यक्रम आज

जींद। उपायुक्त मोहम्मद इमरान रजा ने बताया कि सुशासन दिवस के अवसर पर 25 दिसंबर को सुबह 11 बजे स्थानीय लघु सचिवालय स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में जिला स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। पंचकूला में सीएम नायब सिंह सैनी की अध्यक्षता में हो रहे राज्य स्तरीय कार्यक्रम का सीधा प्रसारण भी इस जिला स्तरीय कार्यक्रम में किया जाएगा।

बाइक चोरी करने के मामले में आरोपी काबू

कैथल। बाइक चोरी के मामले की जांच एंटी व्हीकल थेफ्ट स्टाफ प्रभारी एसआई प्रदीप कुमार की अगुवाई में एसआई जयभगवान सिंह की टीम द्वारा करते आरोपी गांव नीमवाला निवासी सतविंद्र सिंह को काबू कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि गांव सोथा निवासी चतर सिंह ने शिकायत दर्ज करवाई थी।

मकान से जेवरात-15 हजार की नकदी चोरी

जींद। गांव रधाना के एक मकान से चोरों ने सोने के जेवरात व 15 हजार रुपये की नगदी चोरी कर ली। सदर थाना पुलिस ने एक महिला की शिकायत पर चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।
गांव रधाना निवासी भतेरी ने सदर थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत 21 दिसंबर को घर से किसी काम के लिए बाहर गई थी।

अवैध असला अमुनेशन सहित आरोपी गिरफ्तार

कैथल। स्पेशल डिटेक्टिव यूनिट द्वारा अवैध असला अमुनेशन सहित आरोपी को काबू कर लिया गया है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि स्पेशल डिटेक्टिव युनिट प्रभारी इंस्पेक्टर रमेश कुमार की अगुवाई में एसआई मुकेश कुमार व सिपाही सौरभ की टीम सायंकालीन गश्त दौरान शुगर मिल कैथल के पास मौजूद थी। सहयोगी सुत्रो से पुलिस को एक गुप्त सूचना मिली थी।

सड़क दुर्घटना में व्यक्ति की मौत, अज्ञात पर केस

जींद। गांव रामराय खेड़ा निवासी युवक को अज्ञात वाहन ने टक्कर मार दी। जिसमें युवक की मौत हो गई। मृतक के भाई की शिकायत पर सदर थाना पुलिस ने अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। सदर थाना पुलिस को दी शिकायत में रामराये खड़ा निवासी इंद्रपाल ने कहा कि वह खेतों में बनी ढाणी में रहते हैं। उसका भाई राजेंद्र 22 दिसंबर दोपहर को गांव में गया था। रात को वह ढाणी में आ रहा था।

डबल मर्डर मामले में 3 अन्य आरोपी गिरफ्तार

कैथल। थाना पुण्डरी क्षेत्र के गांव पाई व जटेडी रोड पर जमीनी विवाद की पुरानी रंजिश के दोहरे हत्याकांड मामले में स्पेशल डिटेक्टिव युनिट द्वारा 3 अन्य आरोपियों को काबू किया गया है, जबकि दो आरोपी पहले गिरफ्तार किए जा चुके है, जिन्हे 26 दिसंबर तक पुलिस रिमांड पर लिया है।

चोरी की मोटरसाइकिल सहित आरोपी गिरफ्तार

जींद। ऑपरेशन हॉटस्पोट डोमिनेशन के तहत सिविल लाइन थाना पुलिस ने चोरीशुदा बाइक के साथ एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। पुलिस आरोपित से वाहन चोरी की अन्य वारदातों के बारे में पूछताछ कर रही है। सिविल लाइन थाना प्रभारी पूजा ने बताया कि गत 19 दिसंबर को जींद निवासी अरूण ने पुलिस को दी शिकातय में बताया कि उसने अपनी बाइक को मकान के बाहर खड़ा किया था।

शराब ठेकेदार की हत्या का आरोपित गिरफ्तार

जींद। पुलिस ने गांव खरकरामजी में शराब ठेकेदार की गोलियां मार कर हत्या करने के एक आरोपित गिरफ्तार किया है। पुलिस इस मामले में अबतक 12 आरोपितों को गिरफ्तार कर चुकी है। पुलिस आरोपित से वारदात में शामिल अन्य लोगों तथा तथ्यों की जानकारी जुटा रही है।

ऑक्सीजन प्लांट दो साल से पड़ा खराब, प्रतिदिन खरीद रहे हजारों के सिलेंडर

रुपये भर कर लाई गई ऑक्सीजन पर चल रही मरीजों की सांसें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल में इस समय रुपये भर कर लाई गई ऑक्सीजन पर मरीजों की सांसें चल रही हैं। क्योंकि अस्पताल में वर्ष 2021 में प्रधानमंत्री केयर फंड से लगा ऑक्सीजन प्लांट पिछले पौन दो साल से खराब है। इस ऑक्सीजन प्लांट की सर्विस होनी है लेकिन स्वास्थ्य विभाग के पास बजट नही है। स्वास्थ्य विभाग ने स्वास्थ्य निदेशालय से बजट की मांग की है लेकिन बजट मिल नहीं पा रहा है। ऐसे में स्वास्थ्य विभाग द्वारा आए दिन 18 से 20 गैस सिलेंडर खरीदे जा रहे हैं। एक गैस सिलेंडर में लगभग 400 रुपये की ऑक्सीजन की लागत से विभाग गैस ले तो प्रतिदिन हजारों में ऑक्सीजन पर खर्च हो रहा है। जिससे विभाग पर अतिरिक्त बोझ पड़ रहा है। फिलहाल स्वास्थ्य विभाग को बजट का इंतजार है।

नागरिक अस्पताल में नई बिल्डिंग के पास बना ऑक्सीजन प्लांट, जिस पर ताले लगे हैं।

बजट के लिए निदेशालय को लिखा

नागरिक अस्पताल के डिप्टी एमएस डा. राजेश भोला ने बताया कि ऑक्सीजन प्लांट में खराबी को लेकर संबंधित अधिकारियों को अवगत करवा रिमाइंडर भेजे जा रहे हैं। इस प्लांट की तकनीकि खराबी को इंजीनियरों द्वारा ठीक किया जा रहा है। एक बार फिर से रिमाइंडर भेज दिया गया है। फिलहाल अस्पताल में ऑक्सीजन को लेकर कोई मारामारी नही है। ऑक्सीजन की स्पलाई को नियमित तौर पर किया जा रहा है।

इमरजेंसी व 100 बेड पर होती है सप्लाईः जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल 200 बेड का है। 200 बेड की व्यवस्था नई बिल्डिंग में है लेकिन स्वास्थ्य विभाग ने आपातकाल के लिए पुरानी बिल्डिंग में भी 100 बेड की व्यवस्था की गई है। पुरानी बिल्डिंग में सामान्य रोगियों को दाखिल करने की सुविधा है। पुरानी बिल्डिंग में ही इमरजेंसी वार्ड है। इमरजेंसी वार्ड व अन्य पुरानी बिल्डिंग में इस ऑक्सीजन प्लांट से ऑक्सीजन की सप्लाई होती है। जब यह ऑक्सीजन प्लांट खराब होता है तो सिलिंडरों के माध्यम से ऑक्सीजन की सप्लाई दी जाती है। यहां लगा ऑक्सीजन प्लांट पौने दो साल से खराब है। जिसके चलते सिलेंडरों से काम चलाया जा रहा है। ऐसे में इमरजेंसी वार्ड में भी ऑक्सीजन सिलिंडरों से काम चलाया जा रहा है। ऑक्सीजन प्लांट की क्षमता एक हजार लीटर ऑक्सीजन प्रति मिनट ऑक्सीजन प्लांट की क्षमता एक हजार लीटर ऑक्सीजन प्रति मिनट है। इतनी अधिक मात्रा में ऑक्सीजन से 300 बेड का अस्पताल चलाया जा सकता है लेकिन स्वास्थ्य विभाग ने इस ऑक्सीजन प्लांट से पुरानी बिल्डिंग को ही जोड़ा है। यदि पूरे अस्पताल को इससे जोड़ा जाएगा तो यह भरोसे के लायक नहीं है। इसके अलावा स्वास्थ्य विभाग ऑक्सीजन सिलिंडरों का बैकअप पूरा रखता है। स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा बार-बार रिमाइंडर भी भेजे जा रहे हैं लेकिन ऑक्सीजन प्लांट ठीक नही हो पा रहा है। ऐसे में अगर फिर से कोराना जैसी कोई बीमारी आती है तो ऑक्सीजन के लिए अस्पताल फिर से गैस सिलेंडरों पर ही निर्भर होगा।

जींद। धूप सेकते हुए लोग। फोटो :हरिभूमि

दिनभर निकली तेज धूप के बावजूद ठंडी हवाओं ने लोगों को कंपकंपाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

पिछले कई दिनों से पड़ रहे घने कोहरे व धुंध से बुधवार को लोगों को निजात मिली। बुधवार सुबह ही धूप निकल आई और दिनभर तेज धूप रही। जिसके चलते लोग जगह-जगह धूप सेंकते नजर आए। इस दौरान अधिकतम तापमान में वृद्धि हुई लेकिन न्यूनतम तापमान में कमी आने से दिनभर लोग ठिठुरते रहे। ठंडी हवाओं के कारण खुले में लोगों को ठंड महसूस हुई। दीवार के सहारे तेज धूप का लोगों ने खूब आनंद उठाया। बुधवार को अधिकतम तापमान 21 डिग्री सेल्सियस तथा न्यूनतम तापमान छह डिग्री सेल्सियस रहा। मंगलवार को अधिकतम तापमान 20 डिग्री रहा जबकि न्यूनतम तापमान आठ डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। ऐसे में बुधवार को न्यूनतम तापमान दो डिग्री गिर गया। हवा की गति आठ किलोमीटर प्रति घंटा रही। हवा में नमी की मात्रा 56 प्रतिशत दर्ज की गई। पिछले एक सप्ताह से घना कोहरा गिर रहा था। ऐसे में वाहन चालकों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा था। बुधवार सुबह ही धूप निकल आई थी और रात को भी कोहरा नहीं होने से वाहन चालकों को काफी आराम मिला। पूरा दिन धूप खिली रही और लोगों ने इसका जमकर लाभ उठाया। हालांकि दिनभर ठंडी हवाओं के कारण लोगों की पूरा दिन कंपकंपी छूटती रही। दीवार के सहारे लोगों को अच्छी धूप से काफी आराम मिला।

ओरेंज अलर्ट जारी

जिला प्रशासन ने ठंड को लेकर ओरेंज अलर्ट जारी कर दिया है। आगामी दिनों में ठंड के और अधिक बढने की संभावना है। पहाड़ों पर गिरी बर्फ का असर मैदानी क्षेत्रों में भी दिखाई देने को मिलेगा। डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने लोगों को ठंड से बचाने की अपील की है। उन्होंने कहा कि बिना जरूरत के घर से बाहर नहीं निकलें। सीधी हवा के सामने आने से बचना चाहिए।

एडीसी ने रोड सेफ्टी कमेटी की बैठक में संबंधित विभागों को दिए निर्देश

टीचिंग आवर्स के दौरान स्कूल बसों की नियमित जांच करने के आदेश

धुंध व कोहरे के मौसम को ध्यान में रख सावधानी रखना अत्यंत आवश्यक

सड़क पर खराब हो चुकी सफेद पट्टी को रिन्यू करने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

धुंध व कोहरे के मौसम को ध्यान में रखते हुए सड़क सुरक्षा को लेकर विशेष सावधानी बरतना अत्यंत आवश्यक है। सड़कों पर डायवर्जन, स्लो स्पीड संकेतक, ब्लिंकर, स्पीड ब्रेकर, सफेद पट्टी (रोड मार्किंग) आदि की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित की जाए। ये निर्देश अतिरिक्त उपायुक्त प्रदीप कुमार ने बुधवार को लघु सचिवालय मे जिला रोड सेफ्टी कमेटी की बैठक के दौरान ट्रैफिक पुलिस सहित सभी संबंधित विभागों को दिए। उन्होंने कहा कि जहां कहीं भी पेड़ या झाडियां सड़क पर दृश्यता कम कर रही हैं, उनकी समय पर छंटाई करवाई जाए। सभी रोड मेंटेनेंस अथॉरिटीज को निर्देश दिए गए कि खराब हो चुकी सफेद पट्टी को तुरंत रिन्यू करवाया जाए। टर्निंग प्वायंट्स पर रिफ्लेक्टर लगाए जाएं तथा पेड़ों के तनों पर भी रिफ्लेक्टर लगाए जाएं ताकि रात और धुंध के समय दुर्घटनाओं से बचा जा सके। अतिरिक्त उपायुक्त ने निर्देश दिए कि यातायात नियमों का उल्लंघन करने वाले वाहन चालकों के चालान किए जाएं। बिना हेलमेट, गलत दिशा में वाहन चलाने, ओवरटेकिंग करने तथा ओवरलोड वाहनों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की जाए। उन्होंने यह भी सुनिश्चित करने को कहा कि किसी भी वाहन पर ब्लैक शीशे न लगे हों। स्कूल बसों की सुरक्षा पर विशेष जोर देते हुए उन्होंने कहा कि टीचिंग आवर्स के दौरान स्कूल बसों की नियमित जांच की जाए। आरटीओ टीम को निर्देश दिए गए कि सप्ताह में कम से कम दो स्कूलों की बसों की जांच अवश्य की जाए। स्कूल वाहन नीति के तहत ड्राइवर का वैध लाइसेंस, ड्रिंकिंग हैबिट्स, अटेंडेंट की उपलब्धता, वाहन की स्थिति, फर्स्ट एड बॉक्स सहित सभी सुरक्षा मानकों की जांच सुनिश्चित की जाए। उन्होंने कहा कि अधिकारी केवल कागजी कार्रवाई तक सीमित न रहें बल्कि फील्ड में जाकर व्यावहारिक रूप से कार्य करें। क्योंकि यह आम नागरिकों और बच्चों की सुरक्षा का विषय है। विशेष रूप से यह सुनिश्चित किया जाए कि कोई भी ड्राइवर नशे की हालत में वाहन न चलाए तथा अटेंडेंट बच्चों के सुरक्षित उतरने-चढने तक सतर्क रहें।

जींद। बैठक की अध्यक्षता करते अतिरिक्त उपायुव प्रदीप। फोटो :हरिभूमि

समाधान सुनिश्चित करें

ड्राइवर और अटेंडेंट के लिए प्रशिक्षण शिविर लगाने के भी निर्देश दिए गए। बैठक में पिछली बैठक के एजेंडा एवं वर्तमान बैठक के एजेंडा की समीक्षा करते हुए अतिरिक्त उपायुक्त ने कहा कि जहां कहीं पेचवर्क, रिफ्लेक्टरए ब्रेकर, फुटपाथ या सड़क मरम्मत की आवश्यकता है, उसे शीघ्र पूरा किया जाए। जलभराव की समस्या वाले स्थानों पर संबंधित विभाग समाधान सुनिश्चित करें। उन्होंने यह भी निर्देश दिए कि बैठक में लिए गए निर्णयों की एटीआर अगली बैठक में प्रस्तुत की जाए।

ये रहे मौजूद

अतिरिक्त उपायुक्त ने उचाना क्षेत्र में एनएच 352 पर कैरेजवे रोड पर एकत्रित गंदे पानी की समस्या को लेकर संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि पानी की निकासी तुरंत करवाई जाए तथा नालों में गंदा पानी छोड़ने वालों को नोटिस जारी किए जाएं। उन्होंने कहा कि सड़क पर जलभराव से न केवल यातायात बाधित होता है बल्कि सड़क के शीघ्र क्षतिग्रस्त होने की भी संभावना बनी रहती है। इस दौरान एसडीएम सत्यवान मान, डीएमसी सुरेंद्र सिंह, डीडीपीओ संदीप भारद्वाज, डीएफओ पवन ग्रोवर, एक्सईएन पीएचईडी भानु प्रकाश, आरटीओ विभाग और पुलिस विभाग सहित सभी संबंधित विभागों क अधिकारी मौजूद रहे।

पार्षद के साथ मिलकर जेई-टीम से की मारपीट

कैथल। नगर पालिका राजौंद के जेई और उसकी टीम से मारपीट का मामला सामने आया है। आरोप है कि नगर पालिका उपप्रधान के बेटे, एक पार्षद और दो अन्य लोगों ने निशानदेही कर रहे जेई व उनकी टीम के साथ मारपीट की तथा सरकारी काम में बाधा पहुंचाई। राजौंद नपा में कार्यरत कनिष्ठ अभियन्ता (जेई) अश्वनी कुमार ने राजौंद थाना में दी शिकायत में बताया कि, 23 दिसंबर को वह जागर सिंह कानूनगो व सत्यदेव पटवारी के साथ राजौंद में निशानदेही का कार्य कर रहे थे। उस समय उनके साथ नगर पालिका से दो सफाई कर्मचारी राजेंद्र और संजय भी मौके पर हाजिर थे। वहां अचानक से वार्ड नंबर 10 से पार्षद एवं उप-प्रधान प्रोमिला का बेटा मंजीत राणा, पार्षद विकास राणा, रामनिवास उर्फ नवासा व उसका लड़का आर्यन भी साथ थे। आरोप है कि सभी ने मिलकर निशानदेही कर रही टीम के साथ हाथापाई करते हुए हमला बोल दिया और थप्पड़ भी मारे। आरोप है कि उन्होंने उसे पकड़ लिया तथा मंजीत राणा ने उन्हें थप्पड़ मारे।

खनन अनुमति के खिलाफ ढांड-पबनावा में प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| ढांड

रावली बचाओ, पारिस्थितिकी तंत्र बचाओ, मरुस्थलीकरण का प्रतिरोध करो" के नारे के साथ ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन (एआईकेकेएमएस) ने केंद्रीय कार्यकारिणी के आह्वान पर ढांड कस्बा व गांव पबनावा में विरोध प्रदर्शन किया। इस दौरान संगठन के कार्यकर्ताओं व समर्थकों ने सुप्रीम कोर्ट द्वारा अरावली पर्वत श्रृंखला में 100 मीटर से कम ऊंचाई की पहाड़ियों में खनन की अनुमति दिए जाने के फैसले की प्रतियां फूंककर अपना रोष जताया ढांड कस्बा की मजदूर बस्ती और गांव पबनावा के बस स्टैंड पर आयोजित प्रदर्शन में संगठन के जिला सचिव कामरेड कृष्ण चंद ने कहा कि केंद्रीय पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय द्वारा अनुशंसित तथा 20 दिसंबर 2025 को सर्वोच्च न्यायालय की पीठ द्वारा स्वीकृत अरावली जिलों की एकसमान परिभाषा भारत की सबसे प्राचीन पर्वत श्रृंखला के लिए विनाशकारी सिद्ध होगी। उन्होंने कहा कि यह निर्णय मरुस्थलीकरण के विरुद्ध प्राकृतिक अवरोधक, जल पुनर्भरण क्षेत्रों, वन्यजीव आवासों और विशेष रूप से हरियाणा, राजस्थान, गुजरात व दिल्ली के पारिस्थितिकी तंत्र को गंभीर नुकसान पहुंचाएगा।

ढांड। प्रदर्शन कर रोष जताते ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के सदस्य

ये रहे मौजूद

कामरेड कृष्ण चंद ने बताया कि पर्यावरण विशेषज्ञ इस फैसले को लेकर गहरी चिंता व्यक्त कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि 100 मीटर ऊंचाई पर आधारित अरावली पहाड़ियों की परिभाषा व्यक्तिपरक और अवैज्ञानिक है, जिससे पर्वतमाला का बड़ा हिस्सा कानूनी संरक्षण से बाहर हो जाएगा। इससे बहुराष्ट्रीय कंपनियों को अंधाधुंध खनन का रास्ता मिल जाएगा और थार रेगिस्तान के मरुस्थलीकरण की प्रक्रिया और तेज हो जाएगी। प्रदर्शन के दौरान ढांड में कामरेड बाबू राम, दर्शन सिंह, महावीर, मेशा, सोहनलाल, राजकुमार सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद रहे, जबकि गांव पबनावा में संजू, सलिंदर कुमार, रामकुमार, सुरेन्द्र सहित कई समर्थकों ने भाग लिया।

कैथल : मानस ड्रेन पर झाड़ियों में मिला युवक का बिना सिर का शव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

कैथल में मानस ड्रेन पर झाड़ियों में बाइक सहित एक नौजवान युवक का बिना सिर वाला शव पाया गया। इससे क्षेत्र में सनसनी फैल गई। राहगीरों ने जैसे ही शव को देखा ताकि इसकी सूचना पुलिस को दी। पुलिस की टीम मौके पर पहुंची और मृतक के शव को पोस्टमॉर्टम के लिए नागरिक अस्पताल में पहुंचाया। कपड़ों व बाइक से युवक की पहचान धनौरी निवासी लगभग 28 वर्षीय विक्की के रूप में हुई है। जांच में पाया गया कि युवक का एक्सीडेंट हुआ है और उसकी मौत हो गई। बाद में उसके सिर को कुत्तों या अन्य जानवरों ने नौच लिया है। फिलहाल पुलिस ने एक्सीडेंट का केस शहर थाना में दर्ज किया है। मामले की जांच की जा रही है। वहीं अस्पताल पहुंचे ग्रामीणों ने बताया कि विक्की बाइक पर अपनी बुआ के घर कैथल के नजदीक गांव पट्टी अफगान में गया था। बुधवार को वापस लौटते समय यह हादसा हुआ है। उन्होंने बताया कि विक्की के परिवार में माता-पिता के अलावा उसका एक और भाई है। शहर थाना एसएचओ गीता ने बताया कि धड़ को कुत्तों द्वारा नौचा हुआ भी प्रतीत हो रहा है। पुलिस ने शव का पोस्टमॉर्टम करवाकर परिजनों को सौंप दिया है।

खाद्य सुरक्षा विभाग ने दुकानों से सैंपल लेकर जांच के लिए भेजे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

खाद्य एवं सुरक्षा विभाग की टीम ने बुधवार को जिले में अलग-अलग स्थानों व दुकानों पर दस्तक देकर वहां खाद्य पदार्थों के सैंपल लिए और जांच के लिए भेज दिए हैं। यदि जांच में यह सैंपल फेल पाए जाते हैं तो इन दुकानदारों के खिलाफ आगामी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। खाद्य एवं सुरक्षा विभाग की टीम ने ने बुधवार को ओम नगर में स्थित आंगनबाड़ी से नमकीन चावल, महालक्ष्मी स्वीट्स से खोया, खेड़ी तलोडा स्थित राम डेयरी से पनीर, नई सब्जी मंडी स्थित नीलकंठ मिष्ठान भंडार से सूजी बर्फी तथा सब्जी मंडी स्थित गुप्ता कोल्ड ड्रिंक्स से एनर्जी ड्रिंक के सैंपल लिए हैं। इन सैंपलों को लेकर जांच के लिए भेजा गया। खाद्य सुरक्षा अधिकारी डा. योगेश कादियान ने कहा कि कई बार दुकानदार अधिक मुनाफा कमाने के चक्कर में खाद्य पदार्थों में मिलावट कर देते हैं। इसलिए जांच की जाती है। यदि कोई खाद्य पदार्थ मिलावटी या खाने योग्य नहीं मिलता तो उस दुकानदार के खिलाफ कार्रवाई की जाती है। लोगों को अच्छी क्वालिटी के खाद्य पदार्थ मिले, इसलिए समय-समय पर खाद्य पदार्थों की जांच की जाती है।

खुशहाल माजरा में ग्रीन जोन बना औद्योगिक जोन, बीमारियों की चपेट में आ रहे ग्रामीण

2 व 4 साल के बच्चे भी टीबी चपेट में आए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गुहला-चीका

खुशहाल माजरा गांव में खेती और हरियाली के लिए चिन्हित ग्रीन जोन को नियमों की अनदेखी कर औद्योगिक जोन में तब्दील कर दिया गया है। ग्रामीणों का आरोप है कि यह सब भूमि उपयोग परिवर्तन (चेंज ऑफ लैंड यूज़) की वैध अनुमति के बिना और संबंधित विभागों की समय पर निगरानी न होने के कारण हुआ, जिसका खामियाजा अब गांव के लोग गंभीर बीमारियों के रूप में भुगत रहे हैं। जिला नगर योजनाकार अधिकारी प्रवीण कुमार ने बताया कि कार्यभार संभालते ही उन्होंने 8 राइस मिलों के खिलाफ मामले दर्ज कराए हैं और शेष राइस मिलों पर भी शीघ्र कार्रवाई की जाएगी। वहीं प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी राजेंद्र शर्मा ने पहले यह कहकर चौंकाया कि कुछ राइस मिलें वर्षों स्पष्ट हैं और उन्हें भूमि उपयोग परिवर्तन से छूट प्राप्त है, इसी आधार पर उन्हें संचालन की अनुमति (कंसेंट टू ऑपरेट) दी गई। हालांकि, जब उनसे पूछा गया कि यह छूट किस नियम या अधिसूचना के तहत दी गई है, तो उन्होंने इसकी जानकारी न होने की बात कही। क्षेत्रीय अधिकारी ने ये भी दावा किया कि सभी राइस मिलें अपशिष्ट जल शोधन संयंत्र की पालना कर रही हैं, जबकि ग्रामीणों का कहना है कि किसी भी राइस मिल में ऐसा कोई संयंत्र मौजूद नहीं है। वहीं वायु प्रदूषण नियंत्रण उपायों और अपशिष्ट जल शोधन संयंत्र के लिए अलग-अलग बिजली मीटर होने के सवाल पर उन्होंने एक ही मीटर से उप-मीटर चलाने की बात कही, जो संचालन की अनुमति की शर्तों के विपरीत है। गांव के अत्यंत गरीब परिवार के चारों सदस्य टीबी रोग से ग्रसित पाए गए हैं, जिनमें 4 वर्ष और 2 वर्ष के दो मासूम बच्चे भी शामिल हैं।

मंत्री विज से लगाएंगे गुहार

ग्रामीणों का कहना है कि ग्रीन ज़ोन को उद्योगों के हवाले कर दिया गया, लेकिन किसी भी जिम्मेदार अधिकारी ने समय रहते हस्तक्षेप नहीं किया। अब ग्रामीणों ने साफ कर दिया है कि यदि उनकी तत्काल सुनवाई नहीं हुई, तो वे इस मामले को जिला कष्ट निवारण समिति में उठाएंगे और मंत्री अनिल विज के माध्यम से कार्रवाई करवाएंगे।

स्टडी वीजा पर भेज नहीं भरी फीस, ठगे 15 लाख

जींद। गढ़ी थाना पुलिस ने युवक को स्टडी वीजा पर कनाडा भेज फर्जी रसीद बना पिता तथा उनके दो बेटों ने 15 लाख रुपये ठग लिए। आरोपितों ने कालेज की जो फीस की झूठी रसीद दिखाई, वो फर्जी थी। जब कालेज से फीस नहीं भरने का नोटिस मिला तो झूठी रसीद का भंडाफोड़ हुआ। गढ़ी थाना पुलिस ने तीनों के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गढ़ी थाना पुलिस को दी शिकायत में गांव पीपलथा निवासी अमनदीप ने बताया कि गांव का ही युवक प्रिंस उसके साथ पढ़ता था। वह अपने भाई गगनदीप को कनाडा पढ़ाई के लिए भेजना चाहता था। प्रिंस ने कहा कि उसके पिता यादवेंद्र व उसका भाई विकास कनाडा पढ़ाई के लिए युवकों को भेजने का काम करते हैं। उसने तीनों के साथ बैठकर बात की। यादवेंद्र ने साढ़े 15 लाख रुपये में उसके भाई गगनदीप को कनाडा स्टडी वीजा पर भेजने तथा उसकी एक साल तक की फीस भरने का वायदा किया। अमनदीप ने कहा कि उन्होंने 15 लाख रुपये आरोपितों को दे दिए और उसका भाई गगनदीप फरवरी महीने में कनाडा पहुंच गया।

किसी गंभीर दुर्घटना या बीमारी के कारण कई बार हमारी स्पाइन विकारग्रस्त हो जाती है। इसके ट्रीटमेंट में वेसलप्लास्टी तकनीक काफी प्रभावी सिद्ध हो रही है। इसकी विशेषताओं के बारे में एक्सपर्ट डॉ. यहां विस्तार से बता रहे हैं।

स्पाइन की कई समस्याओं से छुटकारा दिलाए वेसलप्लास्टी

ट्रीटमेंट

डॉ. सुदीप जैन
डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया
नारायणा विहार, नई दिल्ली

रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) से संबंधित कई समस्याओं के इलाज में वेसलप्लास्टी तकनीक, पीड़ितों के लिए नई उम्मीद की तरह विकसित हुई है। मौजूदा दौर में आमतौर पर पीड़ित व्यक्ति 'ओपन सर्जरी' से बचते हुए ऐसी सर्जरी कराने का इच्छुक रहता है, जिसमें कम से कम ऑपरेशन हो और जो सुरक्षित भी हो, इस कसौटी पर वेसलप्लास्टी खरी उतरती है।

वेसलप्लास्टी की जरूरत: तंत्रिका तंत्र का एक अभिन्न भाग रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) आपके शरीर को भी एक आकार प्रदान करती है, लेकिन कई बार दुर्घटनाओं या फिर बीमारियों के कारण जब यह विकारग्रस्त हो जाती है, तब कई गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं के संदर्भ में 'स्पाइनल कॉलम' और 'बर्टिब्रा' के बारे में जानना जरूरी है। गौरतलब है की रीढ़ की हड्डी की गर्दन से लेकर कमर के निचले भाग तक की पूरी संरचना को 'स्पाइनल कॉलम' कहा जाता है। इसी तरह रीढ़ की हड्डी में अनेक कशेरूकाएं (वर्टिब्रा) होती हैं, जिन्हें 'वर्टिब्रल बोन' कहा जाता है, जिनसे रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) बनती है।

संभव हैं ये दुष्प्रभाव: सड़क दुर्घटनाओं के अलावा आघात या चोट लगने, ऊंचाई से गिरने, ऑस्टियोपोरोसिस (जरा-सा आघात लगने पर हड्डियों का टूट जाना या फ्रैक्चर होना) की समस्याएं, हड्डियों से संबंधित टीबी (बोन टीबी), रीढ़ की हड्डी में पस पड़ जाना और बोन कैंसर आदि के कारण 'वर्टिब्रल बोन' क्षतिग्रस्त या विकारग्रस्त हो सकती हैं। आमतौर पर ऐसी समस्याएं तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टम) की कार्यप्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं। इनमें ये समस्याएं शामिल हैं-

- शारीरिक संतुलन स्थापित करने में दिक्कत।
- किसी भी तरह की संवेदना का एहसास करने में परेशानी।
- कई मामलों में मल और यूरिन पर नियंत्रण स्थापित न कर पाना।
- पक्षाघात या लकवा होने का जोखिम।

तकनीक की प्रक्रिया: वेसलप्लास्टी तकनीक की प्रक्रिया के अंतर्गत मरीज को 'लोकल एनेस्थीसिया' दिया जाता है और फिर इसके बाद उसके विकारग्रस्त या फ्रैक्चर्ड 'वर्टिब्रल बोन' के अंदर एक सूक्ष्म सुई डाली जाती है। इस सुई के आगे के भाग पर एक गुब्बारा (बैलून) लगा होता है। यह बैलून विकारग्रस्त 'वर्टिब्रल बोन' की विकृतियों को समाप्त कर देता है। इस प्रक्रिया के बाद इस बैलून में 'बोन सीमेंट' को भरते हैं, जिसके परिणामस्वरूप 'वर्टिब्रल बोन' के विकारों (डिफेक्ट्स) को दूर किया जाता है। बोन सीमेंट लगभग 15 मिनट के बाद वर्टिब्रल बोन पर अपना प्रभाव छोड़ती है। गौरतलब है कि बोन सीमेंट का शरीर पर कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता है।

वेसलप्लास्टी की विशेषताएं: यह तकनीक अपनी कुछ विशेषताओं के कारण अपनाई जा रही है।

- इस तकनीक को अपनाने से मरीज की ओपन सर्जरी करने की जरूरत नहीं पड़ती। एक छोटे से चीरे से इस तकनीक की प्रक्रिया को अंजाम दिया जाता है।
- संक्रमण का खतरा कम रहता है।
- कम से कम रक्तस्राव होता है।
- मरीज अतिशीघ्र स्वास्थ्य लाभ करता है।
- रीढ़ की हड्डी की समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए वेसलप्लास्टी के अलावा जो अन्य सर्जिकल प्रोसीजर अपनाए जाते हैं, उनमें मरीज के विकारग्रस्त वर्टिब्रल बोन में इंप्लांट्स डालने की जरूरत पड़ती है, लेकिन वेसलप्लास्टी में इंप्लांट्स डालने की जरूरत नहीं होती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

आमतौर पर लोग अपनी फिजिकल हेल्थ पर तो ध्यान देते हैं लेकिन ब्रेन हेल्थ को इग्नोर करते हैं। जबकि ब्रेन हेल्थ हमारी पूरी मेंटल हेल्थ को कंट्रोल करता है। इसलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि ब्रेन हेल्थ के लिए किन बैड हैबिट्स को छोड़ना और किन गुड हैबिट्स को अपनाना चाहिए। इस बारे में हम दे रहे हैं आपके लिए बहुत यूजफुल सजेशंस।

आपका ब्रेन हेल्थ रहेगा परफेक्ट लाइफस्टाइल में करें ये बदलाव

हेल्थ सजेशन

डॉ. मोनिका शर्मा

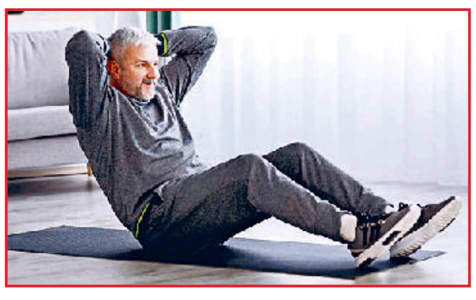
आमतौर पर अच्छे खान-पान से लेकर फिजिकल एक्टिविटी तक, सब कुछ शरीर की अच्छी सेहत से जोड़कर देखा जाता है। नींद और आराम को भी शरीर की थकान उतारने का ही जरिया माना जाता है। जबकि जीवनशैली से जुड़ी यही बातें हमारे ब्रेन हेल्थ को भी गहराई से प्रभावित करती हैं। असंतुलित आहार हो या प्रकृति से दूरी, आराम करने में की गई कोताही हो या नकारात्मक विचारों का घेरा, मस्तिष्क के स्वास्थ्य पर भी दुष्प्रभाव डालते हैं। ऐसी ही कुछ बातों का ध्यान रखने से दुरुस्त रहेगा ब्रेन हेल्थ।

शारीरिक सक्रियता

फिजिकल एक्टिविटी केवल शरीर का मोटापा काबू में रखने में ही नहीं, ब्रेन फॉग से बचाने में भी मददगार बनती है। व्यायाम चाहे किसी भी रूप में किया जाए, शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाने के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य पर भी पॉजिटिव प्रभाव डालता है। नियमित शारीरिक एक्टिविटीज करना अवसाद और चिंता से बचाने वाली जीवनशैली से जोड़ता है। शारीरिक व्यायाम की मनोदशा सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका है। शारीरिक सक्रियता से शरीर को एंडोर्फिन हार्मोन मिलता है। यह हार्मोन शरीर का नेचुरल मूड लिफ्टर है। यही वजह है कि शारीरिक रूप से सक्रिय रहना ओवरथिंकिंग और नेगेटिविटी पैदा करने वाले विचारों से भी दूर रखता है। ये दोनों ही बातें दिमागी सेहत की बेहतरी से भी जुड़ी होती हैं।

संतुलित आहार

हमारे यहां तो कहा ही गया है कि 'जैसा खावें अन्न, वैसा हो मन।' हर आयुवर्ग के लोगों पर यह बात लागू होती है। समझना जरूरी है कि मन से ही मस्तिष्क भी जुड़ा है। ऐसे में हमारा भोजन शरीर ही नहीं, मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर डालता है। फलों-सब्जियों से भरपूर संतुलित आहार तो भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा माना गया है। ऐसी सुपाच्य चीजें बॉडी को भी सही पोषण देती हैं। वहीं खराब फूड हैबिट्स दिमाग से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ाती हैं। अस्वास्थ्यकर भोजन किसी काम पर फोकस ना कर पाना, सुस्ती, घबराहट और चिड़चिड़ेपन जैसी भावनाओं को बढ़ाता है। अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड, फास्ट फूड और शुगर युक्त ड्रिंक्स के सेवन से अवसाद और चिंता का जोखिम भी बढ़ता है। पब्लिक हेल्थ न्यूट्रिशन जर्नल में छपे अध्ययन के मुताबिक नियमित रूप से फास्ट फूड का सेवन करने वाले लोगों में अवसाद विकसित होने की संभावना 51 प्रतिशत ज्यादा होती है। असल में प्रोसेस्ड फूड्स में शामिल शुगर और नमक की अधिक क्वांटिटी वाले फूड प्रोडक्ट्स बहुत स्वादिष्ट लगते हैं। इससे ना केवल इन्हें रेगुलर खाने की लत लग जाती है बल्कि ऐसे फूड प्रोडक्ट्स बॉडी में हार्मोनल और न्यूरो बायोलॉजिकल बदलाव का भी कारण बन सकते हैं। मौजूदा जीवनशैली में अत्यधिक नमक का सेवन याददाश्त और इंटेलिजेंस को कमजोर करने का अहम कारण माना जा रहा है। इसीलिए फिजिकल फिटनेस के लिए ही नहीं दिमाग की सेहत दुरुस्त रखने के लिए भी हेल्दी फूड्स का सेवन करना आवश्यक है।



कुदरत से नजदीकी

आज के दौर में तकनीकी उपकरणों संग सीमित दायरे में बीत रहा समय हमें प्रकृति से दूर कर रहा है। प्रकृति के संपर्क में कमी को 'स्नेचर डेफिसिट डिसऑर्डर' कहा जाता है। यह डिसऑर्डर शरीर ही नहीं दिमाग की सेहत बिगाड़ने वाला भी है। समझना जरूरी है कि हरे-भरे परिवेश में सैर, योग या जॉगिंग करना शरीर को ही नहीं दिमाग को भी दुरुस्त रखता है। देखने में आता है कि अब फिजिकल एक्टिविटीज भी इंडोर ही की जाती हैं। घर-दफ्तर तो प्राकृतिक जुड़ाव से दूर हैं ही। ऐसे में इरादतन नेचर के करीब रहने का प्रयास किया जाना चाहिए। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के मुताबिक सप्ताह में कम से कम दो घंटे प्रकृति के करीब बिताने से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों बेहतर हो सकते हैं। हरे-भरे वातावरण में रहने से कोग्निटिव हेल्थ सुधरती है। रचनात्मक सोच बढ़ती है। मन प्रसन्न रहता है। मस्तिष्क ठहराव और सुकून महसूस करता है। ऐसी सभी बातें दिमाग को सक्रिय और स्वस्थ रखती हैं।

नींद और आराम भी जरूरी

किसी भी काम, भागदौड़ या बिजी रुटीन के बाद शरीर की थकान कम करने के लिए अच्छी नींद लेने को कहा जाता है। हम सब समझते हैं कि यह फिजिकल थकान आराम करने से ही जाएगी। लेकिन यही बात दिमाग की थकान को लेकर नहीं सोची जाती। घंटों काम करने के बाद भी मन-मस्तिष्क को आराम नहीं दिया जाता। जबकि अच्छी नींद शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। मूड को बेहतर करने के लिए ही नहीं डिसट्रेक्शन घटाने के लिए भी पर्याप्त नींद लेनी ही चाहिए। स्पष्ट देखा जा सकता है कि आज की आपाधापी भरी जीवनशैली में नींद की कमी भी अवसाद, चिंता और दूसरी मानसिक समस्याओं को बढ़ावा दे रही है। इतना ही नहीं ठीक से नींद ना लेना, स्ट्रेस मैनेजमेंट की क्षमता पर भी दुष्प्रभाव डाल रहा है। शुरुआत में सही रुटीन बनाने और अच्छी नींद लेने की अहमियत नहीं समझी जाती और बाद में इंसान बाकायदा अनिद्रा की समस्या के घेरे में आ जाता है। गौरतलब है कि अवसाद के शिकार 90 प्रतिशत तक लोग अनिद्रा यानि इनसोमनिया की शिकायत करते हैं। असल में नींद की कमी से कोर्टिसॉल हार्मोन का लेवल बढ़ता है। ऐसे में समय पर सोने-जागने की दिनचर्या ना केवल तनाव और बेचैनी बढ़ाने वाले कोर्टिसॉल हार्मोन को नियंत्रित रखती है, बल्कि इमोशनल बैलेंस बनाए रखने में भी मदद करती है। *

हेल्थ न्यूज

यंगस्टर्स में बढ़ती इंफर्टिलिटी पॉसिबल है ट्रीटमेंट

आजकल पुरुषों में बांझपन यानी इंफर्टिलिटी तेजी से बढ़ रहा है। इसकी बड़ी वजह है बदलती जीवनशैली, तनाव, लंबे समय तक काम करना और प्रदूषण। डॉक्टरों का कहना है कि 30-35 साल के पुरुषों में यह समस्या सबसे ज्यादा देखी जा रही है। इस बारे में मदरहुड फर्टिलिटी एंड आईवीएफ सेंटर के फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट **डॉ. मंदावी राय** के अनुसार, 'पिछले कुछ सालों में, खासकर 30-35 साल के पुरुषों में बांझपन बहुत बढ़ रहा है। तनाव वाला काम, देर तक बैठकर काम करना, नाइट शिफ्ट और अनियमित डाइट हैबिट से स्पर्म की संख्या, उसकी गति और उसका आकार प्रभावित होता है। इनके अलावा हार्मोन का बिगड़ना और यौन इच्छा कम होना, पुरुषों में फर्टिलिटी बढ़ने की आम वजहें हैं। कई पुरुष इस बात को समझ नहीं पाते कि शराब, सिगरेट, टाइट ड्रेस, लैपटॉप की गर्मी और कम नींद, स्पर्म को काफी कमजोर कर देते हैं। सबसे चिंता की बात यह है कि बहुत कम पुरुष खुद से फर्टिलिटी चेकअप करवाने आते हैं। अगर समय पर चेकअप करवाएं और लाइफस्टाइल सुधारा जाए तो ज्यादातर समस्याओं का इलाज आसानी से हो सकता है।'

दिल्ली स्थित नोवा आईवीएफ सेंटर की **डॉ. पारुल गुप्ता खन्ना** कहती हैं, 'आज की लाइफस्टाइल का पुरुषों की फर्टिलिटी पर सीधा असर पड़ रहा है। तनाव, देर रात मोबाइल का उपयोग करना और शराब, सिगरेट का सेवन करना भी इसके कारण हैं। अच्छी नींद, डेली व्यायाम, हेल्दी फूड्स और सही सप्लीमेंट्स का सेवन करें तो सेहत में सुधार आ सकता हैं। जब पुरुष अपनी डाइट सुधारते हैं, शरीर को गर्मी से बचाते हैं और तनाव कम करते हैं, तो स्पर्म कुछ ही महीनों में बेहतर हो जाते हैं। लेकिन सप्लीमेंट्स बिना डॉक्टर की सलाह के कभी नहीं लेने चाहिए। शराब और सिगरेट से दूर रहें और सबसे जरूरी सालों तक इंतजार न करें नियमित जांच करवाएं।' *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डाइट एडवाइस

राजकुमार 'दिनकर'

सर्दी के मौसम में हेल्दी बने रहने के लिए आपको अपनी डाइट पर पूरा ध्यान देना चाहिए। इस दौरान आप अपनी डाइट में क्या शामिल कर सकते हैं, बता रहे हैं डिटेल में।

इनका करें नियमित सेवन इस मौसम में रहेंगे हेल्दी

सर्दी का मौसम अपने साथ बहुत सी समस्याएं लेकर आता है। वायरल इंफेक्शन, धीमी पाचनक्रिया, सर्दी-जुकाम, खांसी, रूखी त्वचा, धूप कम होने से लगातार ठंड लगना, कमजोर प्रतिरोधक क्षमता, हृदय रोगियों के लिए कई तरह के खतरे, लगातार ठंड के कारण मनोदशा में उतार-चढ़ाव। सर्दी के साथ इन समस्याओं के समाधान के लिए प्रकृति प्रदत्त अनेक खाने की चीजें फल, हरी सब्जियां, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ हमें मिलते हैं। सर्दी के मौसम में अगर हमें स्वस्थ रहना है तो प्रोसेस्ड फूड की बजाय, मौसमी फल, सब्जियों के सेवन से अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ-साथ अपनी ऊर्जा और मनोदशा में भी स्थिरता ला सकते हैं।

मौसमी फल: सर्दी के मौसम में अमरूद, कीवी, सेब, अनार, केला, संतरे, मौसंबी, पपीता और भी कई तरह के रसीले फल जो एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, इनका खूब सेवन करना चाहिए। ये हमारे त्वचा के सौंदर्यवर्धन करने के साथ-साथ हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और शरीर को संक्रमण से लड़ने के लिए तैयार करते हैं।

साबुत अनाज: मोटे और साबुत अनाजों को खाने और पचाने के लिए सर्दी का मौसम सबसे उपयुक्त होता है। ज्वार, बाजरा, रागी, मक्का, सोयाबीन, जई, जैसे पारंपरिक भारतीय अनाज को हम रोटी के रूप में या इनके खिचड़ी, दलिया, बनाकर उन्हें मेवों के साथ भी खा सकते हैं। ये अनाज हमारे शरीर को गर्मी देने के साथ-साथ पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और ऊर्जा के स्तर में भी सुधार करते हैं। ग्लूटेन फ्री ये मोटे अनाज सर्दियों में बढ़ने वाले वजन को भी नियंत्रित रखते हैं।

गुड़ और इससे बने व्यंजन: सर्दी के मौसम में हम भरपूर मात्रा में पिस्ता, बादाम, अंजीर, किशमिश जैसे सूखे मेवों और खरबूजें, तरबूज, अलसी, तिल, जैसे कई और बीजों का सेवन करके अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। इस मौसम में चीनी को दरकिनार करके गुड़ और गुड़ से बने ड्राइफ्रूट्स के लड्डू और मीठे खाद्य पदार्थ न केवल हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं, हमें ठंड से भी बचाते हैं। शरीर में आयरन की कमी को भी पूरा करते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां: सर्दी के मौसम में मौसमी सब्जियां, भरपूर मात्रा में उपलब्ध होती हैं। शकरकंद, पालक, मेथी, सरसों, बथुआ, मूली, चुकंदर, शलजम, गाजर, सोया साग, गांठ गोभी, जैसी सब्जियां प्राकृतिक रूप से खनिज लवणों से भरपूर होती हैं। गर्म तासीर वाली इन सब्जियों में आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फाइबर, बीटा कैरोटीन, विटामिन के और महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो रक्त में हिमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाकर शरीर में आयरन की कमी पूरा करते हैं। हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। पाचनक्रिया में सुधार करके आंतों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं।

गर्म पेय पदार्थ: अदरक, लहसुन, कालीमिर्च, दालचीनी, हल्दी, अजवाइन और तुलसी सर्दी के मौसम में हमें विशेष तौर पर ठंड से बचाते हैं। ठंड लगने पर तुलसी, सौंफ और दूसरे मसालों से बनी चाय हमें राहत दिलाती है। संक्रमण से बचाकर हमारे फेफड़ों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है। हल्दी वाला दूध, सब्जियों के सूप, शोरबा, गर्म पानी और काढ़ा, शरीर को ठंड से बचाते हैं। सर्दियों में गाजर, टमाटर, मिक्स सब्जियों का सूप भी हमें कब्ज से निजात दिलाकर हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त रखता है। इसलिए सर्दी के इस मौसम का भरपूर फायदा उठाएं और यहां बताए गए फूड आइटम्स का सेवन करें। इससे आप पूरे सर्दी के मौसम में हेल्दी बने रहेंगे। *

सजेशन

दिव्यज्योति 'नंदन'

सुबह धूप में करें योगाभ्यास ऊर्जावान रहेगा तन-मन

वैसे तो सुबह या शाम को योगाभ्यास करना फायदेमंद होता ही है। लेकिन अगर इसे आप सर्दी के मौसम में सुबह की धूप में करें तो यह और भी लाभकारी सिद्ध होता है। तन-मन को भरपूर ऊर्जा मिलती है। इस बारे में विस्तार से जानिए।

सर्दियों की सुबह-सुबह व्यायाम महज व्यायाम नहीं होता बल्कि यह शरीर में लय, मन में शांति और आत्मा को प्रकाश से नहलाने का उपक्रम होता है। सूर्य को जीवन ऊर्जा का स्रोत कहा जाता है। इसलिए प्राचीन भारतीय ग्रंथों में सूर्योपासना और सूर्य नमस्कार का विशेष महत्व वर्णित है।

इसलिए है लाभदायक: सुबह की धूप में व्यायाम या योगा करने से शरीर को प्राकृतिक रूप से विटामिन-डी हासिल होती है। वास्तव में सुबह की धूप, विशेषकर सूर्योदय के बाद पहले 30 से 60 मिनट तक की धूप विटामिन-डी से भरपूर होती है और धरती पर इंसान के लिए यह विटामिन-डी का सबसे बड़ा स्रोत भी होती है। यह धूप शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाती है, जिससे हड्डियां मजबूत होती हैं। जोड़ों का दर्द या गठिया जैसी समस्याओं से राहत मिलती है। इसलिए सर्दियों की सुबह की धूप में योगा करना बहुत फायदेमंद होता है। इस दौरान शरीर से निकला हुआ पसीना शरीर को डिटॉक्स करता है।

रक्त संचार-ऑक्सीजन पूर्ति बेहतर: सर्दियों की सुबह धूप में किए गए योगा से शरीर की रक्तवाहिनियां फैलती हैं, जिस कारण शरीर में रक्त का संचार बेहतर होता है और इससे शरीर के कोने-कोने तक ऑक्सीजन की ज्यादा मात्रा पहुंचती है। नतीजतन शरीर न केवल प्रसन्न और ऊर्जा से भरा-पूरा होता है बल्कि इस दौरान हमारा मस्तिष्क सर्वाधिक सक्रिय और मन बेहद एकाग्र रहता है। यह विशेष रूप से प्राणायाम और सूर्य नमस्कार के चलते लाभदायक साबित होता है। जब श्वास और प्रकाश का मेल शरीर के हर कोने को जीवंत कर देता है, तब शरीर में रक्त संचार और ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ जाती है।

बेहतर होता है हार्मोनल संतुलन: सर्दियों में सुबह-सुबह की धूप में योगा करने से हमारे शरीर का हार्मोनल संतुलन बेहतर होता है, जिस कारण हमें मानसिक शांति मिलती है। सुबह के समय की धूप में जो नीली और लाल रोशनी की तरंगें मौजूद होती हैं, वे मस्तिष्क के सेरोटोनिन और मेलाटोनिन हार्मोन को संतुलित करते हैं। सेरोटोनिन हार्मोन शरीर के मूड को बेहतर बनाता है, जबकि मेलाटोनिन हार्मोन हमारी नींद को नियमित करता है। जब हम सर्दियों की रात में भरपूर आरामदायक नींद लेते हैं, तो शरीर के सभी अंग स्वस्थ और ऊर्जावान होते हैं। जो लोग सुबह-सुबह की धूप में योग करते हैं, उन्हें तनाव, चिंता और अवसाद से राहत मिलती है। ऐसे लोग दिन भर अपनी एकाग्रता और सकारात्मकता बनाए रहते हैं। साथ ही रात को गहरी और स्वाभाविक नींद हासिल करते हैं।

प्रतिरक्षा प्रणाली होती है मजबूत: सर्दियों और संक्रमण के मौसम में सुबह-सुबह की धूप के दौरान योगा करना उसी तरह काम करता है, जैसे शरीर के लिए प्राकृतिक वैक्सीन काम करती है। सुबह की धूप से शरीर में श्वेत रक्त कणिकाएं सक्रिय होती हैं, जो वायरस और बैक्टीरिया से लड़ती हैं। सुबह की धूप के समय किए गए कुछ आसन जैसे भस्त्रिका, कपालभाती और धनुरासन शरीर की ऊष्मा बढ़ाते हैं, इससे शरीर में ठंड लगने और एलर्जी समस्याएं बहुत कम होती हैं।

आंखों के लिए भी लाभदायक: सुबह की कोमल धूप के बीच किए गए योगासनों का लाभ हमारी आंख और देखने की क्षमता को भी मिलता है। सुबह की कोमल रोशनी में आंखें खोलकर किया गया त्राटक योग देखने की क्षमता को तो बढ़ाता है।

मानसिक ऊर्जा का स्रोत: सुबह की धूप में जब हम योग करते हैं तो प्रकृति का हर तत्व- हवा, प्रकाश, पक्षियों का चहचहाना और मिट्टी की गंध हमारे जीवन में ताजगी का एहसास कराती है। यह वातावरण हमारे मन और उत्साह को लबालब कर देता है। इससे आत्मविश्वास भी बढ़ने लगता है। *

खबर संक्षेप

जेब तराश ने चुराए नौ हजार, मामला दर्ज

जींद। अर्बन इस्टेट निवासी एक व्यक्ति की जेब से अज्ञात महिलाओं ने नौ हजार रुपये चुरा लिए। पुलिस ने अज्ञात महिलाओं के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। अर्बन इस्टेट निवासी सतबीर ने शहर थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि मंगलवार को बाजार में बजरंग ट्रेडिंग कंपनी की दुकान पर कुछ सामान लेने गया था।

मारपीट करने के आरोप में मामला दर्ज

जुलाना। जुलाना क्षेत्र के देवरड़ गांव में महिला के साथ मारपीट करने के आरोप में पुलिस ने मामला दर्ज किया है। गांव देवरड़ निवासी महिला सरिता ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि देवरड़ गांव निवासी आरोपी चंद्र, सावित्री, सोनिया, मुन्नी, आशा, परमेंद्र व एक अन्य ने उनके खेत में घुस कर लोहे की एंगल तार को तोड़ दिया और फसल को नष्ट कर दिया।

भजन संध्या का आयोजन आज

नरवाना। अग्रवाल वैश्य समाज महिला विग एवं मातृशक्ति दुर्गा वाहिनी द्वारा 25 दिसम्बर वीरवार को तुलसी दिवस महोत्सव एवं भजन संध्या का आयोजन किया जाएगा। अग्रवाल वैश्य समाज महिला विग की अध्यक्ष अनुराधा मित्तल ने बताया कि हम 25 दिसम्बर का दिन तुलसी माता के रूप में मनाते हैं और इसीलिए तुलसी दिवस महोत्सव एवं भजन संध्या का आयोजन किया जाता है।

नरवानाः तुलसी महोत्सव कीर्तन का आयोजन आज

नरवाना। अग्रोहा महिला मंडल द्वारा नरवाना में कल 25 दिसम्बर वीरवार को खाटू श्याम मंदिर में तुलसी महोत्सव एवं कीर्तन का आयोजन किया जाएगा। जानकारी अग्रोहा महिला मंडल की प्रधान नीलम बंसल ने दी उन्होंने बताया कि हम 25 दिसम्बर का दिन तुलसी माता के रूप में मनाते हैं। नीलम बंसल ने सबसे रोचक बात बताई कि इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि भगवान श्री कृष्ण ठाकुर जी रहेंगे।

मजदूरों के खाते में जल्द डाले निर्वाह भत्ता : पवन

जींद। जींद सहित दिल्ली एनसीआर के हरियाणा जिलों में 13 दिसंबर से ग्रेडेड रिस्पांस एक्शन प्लान (ग्रैप-4) लागू होने के कारण सभी निर्माण एवं संबद्ध कार्य पूर्णतः प्रतिबंधित हैं। इससे हजारों निर्माण मजदूरों की आजीविका पर गंभीर संकट आ गया है। ये मजदूर दैनिक मजदूरी पर निर्भर हैं और कार्य बंद होने से उनके परिवार भुखमरी के कगार पर पहुंच गए हैं। सीटू के जिला सह सचिव पवन कुमार ने कहा कि सुप्रीम कोर्ट के स्पष्ट आदेशों के बावजूद पंजीकृत व अपंजीकृत मजदूरों को अब तक निर्वाह भत्ता नहीं प्रदान किया।

उपभोक्ता जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

जींद। राष्ट्रीय ग्राहक दिवस के अवसर पर अखिल भारतीय ग्राहक पंचायत, जिला जींद द्वारा उपभोक्ताओं को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से एक भव्य जिला स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम हाउसिंग बोर्ड स्थित अखिल भारतीय ग्राहक पंचायत के जिला कार्यालय में आयोजित हुआ।

संगठनों पर हमले की घटना पर जताया रोष

जींद। भारत की कम्युनिस्ट पार्टी के जिला सचिव कपूर सिंह, रमेश चंद्र व प्रकाश चंद्र ने बांग्लादेश में हाल के घटनाक्रमों पर गहरी चिंता व्यक्त की है। बांग्लादेश में हाल ही में भड़की हिंसा विशेष रूप से धार्मिक अल्पसंख्यकों, स्वतंत्र मीडिया संस्थानों और प्रगतिशील सांस्कृतिक संगठनों पर सुनियोजित हमलों पर गहरा रोष और चिंता व्यक्त करती है।

एसडी स्कूल में वार्षिक समारोह का आयोजन

नरवाना। एसडी पब्लिक स्कूल के में प्राइमरी के बच्चे ने वार्षिक समारोह को बड़ी धूमधाम के साथ मनाया। जिसमें सनातन धर्म शिक्षा समिति के प्रधान एवं एसडीएम नरवाना जगदीशचंद्र मुख्यातिथि ने शिरकत की। बच्चों ने सांस्कृतिक लोक नृत्यों की सुंदर सुंदर प्रस्तुति देते मुख्यातिथि व अभिभावकगणों का मन मोह लिया।

इंडस ग्लोबल अकादमी में धूमधाम से मनाया तुलसी पूजन दिवस

शिक्षा के साथ संस्कारों का होना अत्यंत आवश्यक : डॉ. संजीव

वीर बाल दिवस, पूर्व प्रधानमंत्री वाजपेयी की जयंती व क्रिसमस पर्व मनाया

तुलसी स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए भी अत्यंत लाभकारी

जींद। कार्यक्रम में भाग लेते बच्चे। फोटो :हरिभूमि

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

हरिभूमि न्यूज ▶▶। जींद

इंडस ग्लोबल अकादमी किनाना में तुलसी पूजन दिवस, वीर बाल दिवस, पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी की जयंती तथा क्रिसमस पर्व को बड़े ही श्रद्धा, उत्साह और सांस्कृतिक भावनाओं के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में भारतीय संस्कृति, धार्मिक सहिष्णुता, राष्ट्रीय चेतना और नैतिक मूल्यों को विकसित करना रहा। कार्यक्रम की शुरुआत तुलसी पूजन से हुई। जिसमें विद्यार्थियों ने तुलसी माता की विधिवत पूजा, अर्चना की एवं विद्यालय प्रांगण में ही तुलसी के पौधों का रोपण करके वृंदा वाटिका का निर्माण किया। इसके बाद विद्यार्थियों ने पर्यावरण संरक्षण एवं पौधों के औषधीय महत्व के बारे में जानकारी प्राप्त की। इस अवसर पर बच्चों को बताया गया कि तुलसी न केवल धार्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है बल्कि स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। इसके पश्चात चार साहिबजादों की शहादत पर विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें विद्यार्थियों को गुरु गोबिंद सिंह जी के चारों पुत्रों के बलिदान, साहस और धर्म के प्रति अटूट आस्था के बारे में विस्तार से बताया गया। कार्यक्रम में पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी जी की जयंती भी मनाई गई। इस अवसर पर विद्यार्थियों को उनके जीवन, राष्ट्र निर्माण में योगदान, विचारधारा और आदर्शों से अवगत कराया । अध्यापिका सीमा सिंधवानी ने बताया कि अटल जी का जीवन युवाओं के लिए प्रेरणास्त्रोत है। इसके साथ ही विद्यालय में क्रिसमस पर्व भी हर्षोल्लास के साथ मनाया गया।

सांता क्लॉज की वेशभूषा में सुंदर प्रस्तुति दी

विद्यार्थियों ने सांता क्लॉज की वेशभूषा धारण कर गीत, नृत्य एवं सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी। जिससे विद्यालय परिसर उत्सवमय वातावरण से भर गया। विद्यालय के हैड मास्टर जेएस सारंग ने विद्यार्थियों को संबोधित करते कहा कि ऐसे कार्यक्रम बच्चों को सांस्कृतिक, धार्मिक एवं राष्ट्रीय मूल्यों से जोड़ने का कार्य करते हैं और उन्हें एक जिम्मेदार नागरिक बनने की प्रेरणा देते हैं। वहीं इंडस कैरियर इंस्टिट्यूट के डायरेक्टर डा. संजीव तायल ने विद्यार्थियों को अनुशासन, शिक्षा और सेवा भाव के महत्व पर प्रकाश डालते कहा कि शिक्षा के साथ संस्कारों का होना अत्यंत आवश्यक है।

यदुवंशी स्कूल में क्रिसमस व तुलसी पूजन समारोह संपन्न

जींद। यदुवंशी शिक्षा निकेतन बीबीपुर में बुधवार को क्रिसमस पर्व एवं तुलसी पूजन का आयोजन बड़े ही हर्षोल्लास, श्रद्धा एवं सांस्कृतिक भावनाओं के साथ किया गया। इस अवसर पर विद्यालय परिसर आध्यात्मिकता और सद्भाव के वातावरण से सराबोर रहा। कार्यक्रम की शुरुआत तुलसी माता के विधिवत पूजन से हुई। जिसमें विद्यालय के शिक्षक, शिक्षिकाओं एवं विद्यार्थियों ने भाग लेकर भारतीय संस्कृति, पर्यावरण संरक्षण एवं नैतिक मूल्यों के महत्व को समझा। विद्यार्थियों को तुलसी के औषधीय एवं धार्मिक महत्व के बारे में जानकारी दी गई। इसके पश्चात क्रिसमस पर्व के अवसर पर विद्यार्थियों ने प्रभु यीशु मसीह के जीवनए प्रेमए करुणा एवं सेवा के संदेशों पर प्रकाश डाला। विद्यालय परिसर को सुंदर ढंग से सजाया गया तथा बच्चों में विशेष उत्साह देखने को मिला। विद्यालय प्राचार्य ने अपने संबोधन में कहा कि ऐसे आयोजन विद्यार्थियों में आपसी भाईचारे, नैतिकता एवं सभी धर्मों के प्रति सम्मान की भावना विकसित करते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को प्रेम, सेवा और अनुशासन के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के अंत में सभी विद्यार्थियों को शांति, सौहार्द और मानवता का संदेश दिया गया। विद्यालय प्रबंधन ने सभी शिक्षकों व विद्यार्थियों के सहयोग के लिए आभार व्यक्त किया।

स्वर्गीय नायब सिंह सीड़ा की स्मृति में आयोजित जर्सी वितरण के दौरान विद्यार्थी।

जरूरतमंद विद्यार्थियों को जर्सियां वितरित की

गुहला-चीका। गवर्नमेंट मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल, चीका में स्वतंत्र सेवा समिति एवं कुरुक्षेत्र विवि पूर्व छात्र एसो के संयुक्त तत्वावधान में स्वर्गीय नायब सिंह सीड़ा की पावन स्मृति में जर्सी वितरण समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान कक्षा छह से बारह तक के सभी जरूरतमंद विद्यार्थियों को जर्सी वितरित की गईं। समारोह में समिति के सदस्य डॉ. कृष्ण शौकंद, अवतार सिंह सीड़ा, गुरदीप सिंह, जगतार सिंह, जसविंदर राम, कृष्ण मलिक, चरणा सीड़ा, विक्रम सीड़ा, गुरमीत पीडल, एडवोकेट दलवीर नैन, नरेंद्र सीड़ा सहित विद्यालय का समस्त स्टाफ उपस्थित रहा। कार्यक्रम का मंच संचालन बलविंदर सिंह ने किया। समारोह का मुख्य उद्देश्य जरूरतमंद विद्यार्थियों को शिक्षा और खेल गतिविधियों के प्रति प्रोत्साहित करना रहा। प्रधानाचार्य मेधाव्रत ने कहा कि जर्सी वितरण के माध्यम से विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन किया और उन्हें खेलों में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित किया।

भारत विद्या मंदिर स्कूल में तुलसी पूजन दिवस और क्रिसमस-डे का पर्व मनाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶। जींद

जींद। कार्यक्रम में भाग लेते बच्चे। फोटो :हरिभूमि

भारत विद्या मंदिर मिडल स्कूल में तुलासी पूजन दिवस और क्रिसमिस का त्योहार बहुत ही धूमधाम से मनाया गया। आज अनेक विद्यार्थी स्कूल में सेंटा क्लॉज की वेशभूषा में स्कूल पहुंचे। आज विद्यार्थी स्कूल में क्रिसमस के त्योहार से संबंधित अनेक प्रकार की एसाइनमैंटस, क्रिसमिस ट्री आदि बनाकर स्कूल आए। सेंटा कलॉज की वेशभूषा में आए सभी विद्यार्थियों ने तुलसी माता की पूजा की, गुब्बारों, लडिय़ों आदि से सजावट भी की। इस अवसर पर स्कूल के मुख्याध्यापक विनोद हसीजा ने अपने सम्बोधन में कहा कि तुलसी और पीपल ऐसे पौधे है जो रात को भी आक्सीजन देते हैं। इसलिए तुलसी को आंगन में लगाया जाता है। 25 दिसंबर को तुलसी मैया की जयंती मनाई जाती है। जो मनुष्य तुलसी की लकड़ी से बनी हुई माला भगवान विष्णु को अर्पित करके पुनः प्रसाद रूप से उसे भक्तिपूर्वक धारण करता है, उसके पाप नष्ट हो जाते हैं। तुलसी दर्शन करने पर समस्त पापों का नाश होता है। स्पर्श करने पर शरीर पवित्र होता है, प्रणाम करने पर रोगों का निवारण करती है।

जींद। कार्यक्रम में मौजूद विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

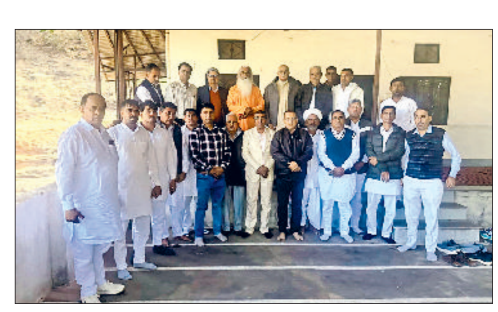
सुप्रीम स्कूल में एनएसएस शिविर का आयोजन

जींद। शहर के सुप्रीम सीनियर सेकेंडरी स्कूल में राष्ट्रीय सेवा योजना एनएसएस शिविर का आयोजन उत्साहपूर्वक किया गया। कार्यक्रम में स्कूल के प्रधानाचार्य नवीन कुमार ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। मुख्य अतिथि ने एनएसएस स्वयंसेवकों को आत्मनिर्भर भारत के महत्व पर प्रकाश डालते कहा कि आत्मनिर्भरता का अर्थ है स्वयं पर विश्वास और निर्भरता विकसित करना। आत्मनिर्भर भारत का सपना तभी साकार होगा जब हम अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए दूसरों पर निर्भर रहने के बजाय देश के भीतर उत्पादनए कौशल और संसाधनों का विकास करें। उन्होंने कहा कि आत्मनिर्भर भारत का उद्देश्य देश को आर्थिक, सामाजिक एवं तकनीकी रूप से सशक्त बनाना है। इसके अंतर्गत स्थानीय उद्योगों को प्रोत्साहन देना, रोजगार के अवसरों में वृद्धि करना तथा आयात पर निर्भरता कम करना शामिल है। स्वयंसेवकों से आह्वान किया कि वे समाज में जागरूकता फैला कर आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में अपनी सक्रिय भूमिका निभाएं।

अधिकारों का उपयोग करने के लिए किया प्रेरित

राजौंद। राजौंद के असंध रोड पर स्थित खाद्य एवं आपूर्ति विभाग द्वारा उपभोक्ता दिवस के अवसर पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य स्थानीय जनता व विभागीय कर्मचारियों एवं डिपो होल्डरों को उपभोक्ता अधिकारों,उपभोक्ता सुरक्षा तथा सरकारी योजनाओं के प्रति जागरूक करना रहा। कार्यक्रम में मौजूद अधिकारियों द्वारा उपभोक्ताओं को उनके अधिकारों,राशन वितरण प्रणाली की पारदर्शिता, शिकायत निवारण प्रक्रिया तथा उपभोक्ता संरक्षण से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी दी गईं। अधिकारियों ने उपभोक्ताओं से अपील की कि वह अपने अधिकारों के प्रति सजग रहें और किसी भी प्रकार की अनियमितता की स्थिति में विभाग को सूचित करें। इस दौरान इंस्पेक्टर विनोद कुमार एवं कुलदीप मलिक विशेष रूप से मौजूद रहे। उन्होंने उपभोक्ताओं को जागरूक रहने और सही जानकारी के आधार पर अपने अधिकारों का उपयोग करने के लिए प्रेरित किया।

राजौंद। कार्यक्रम में भाग लेते हुए उपभोक्ता।


कैथल। बैठक में उपस्थित पदाधिकारी। फोटो :हरिभूमि

सहारण भवन निर्माण का निर्णय

कैथल। विश्व प्रसिद्ध तीर्थ स्थल पुष्कर, जो अपनी पवित्र सरोवर और ब्रह्मा मंदिर के लिए जाना जाता है, आज एक बार फिर सामाजिक एकजुटता की मिसाल बना। सहारण खाप के राष्ट्रीय प्रवक्ता नरेन्द्र सिंह सहारण ने बताया की यहां दादू दयाल आश्रम के पवित्र प्रांगण में अखिल भारतीय सहारण परिवार की राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक आयोजित की । सहारण समाज की एकता, विकास और सांस्कृतिक विरासत को मजबूत करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम साबित हुई। बैठक का मुख्य आकर्षण रहा दादू दयाल आश्रम में नए भवन के निर्माण का निर्णय। सम्मानित राष्ट्रीय सहारण परिवार द्वारा यह फैसला लिया कि आश्रम परिसर में एक भव्य भवन बनवाया जाएगा, जिसमें एक बड़ा हॉल सहारण परिवार की तरफ से और एक कमरा बलवीर सहारण राष्ट्रीय उपाध्यक्ष की तरफ से बनाया जाएगा। अध्यक्षता पूजनीय मधुसूदन दास सहारण ने की। उनकी प्रेरणादायक उपस्थिति ने सभी सदस्यों में उत्साह जगाया। बैठक में विभिन्न राज्यों से आए प्रमुख पदाधिकारियों और सदस्यों ने भाग लिया।

मोतीलाल स्कूल में ज्ञानवर्धक प्रस्तुति कार्यक्रम का आयोजन

नन्हे-मुन्ने बच्चों ने सुंदर प्रस्तुति से दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶। जींद

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

मोतीलाल नेहरू पब्लिक विद्यालय की सैपलिंग शाखा में यूकेजी कक्षा के नन्हें मुन्ने विद्यार्थियों द्वारा एक सुंदर व ज्ञानवर्धक प्रस्तुति कार्यक्रम का आयोजन किया। इसका उद्देश्य बच्चों में आत्मविश्वास, अभिव्यक्ति क्षमता तथा मंच पर बोलने के कौशल का विकास करना था। कार्यक्रम में बच्चों ने पूरे उत्साह और आत्मविश्वास के साथ अपनी प्रस्तुति दी। जिसे देखकर उपस्थित अभिभावक अत्यंत प्रसन्न और प्रभावित हुए। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्ज्वलन और स्वागत के साथ हुई। इसके पश्चात यूकेजी कक्षा के विद्यार्थियों ने विभिन्न विषयों पर अपनी प्रस्तुति दी। बच्चों ने रंग-बिरंगे चार्ट, मॉडल और चित्रों के माध्यम से विषयों को सरल भाषा में समझाया। उनकी स्पष्ट वाणी, आत्मविश्वास और मंच पर सहजता ने सभी का मन मोह लिया। यूकेजी के छात्रों ने अपने स्तर के अनुरूप विषयों पर प्रस्तुति दी। बच्चों ने पर्यावरण संरक्षण, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस स्वच्छता, जानवर, फल, सब्जियां और हमारा देश जैसे विषयों पर अपने विचार रखे। बच्चों ने पूरे आत्मविश्वास के साथ मंच पर खड़े होकर अपनी बात रखी और बिना झिझक प्रस्तुति दी। जो उनकी कड़ी मेहनत और शिक्षकों के मार्गदर्शन को दर्शाता है। प्रस्तुति के दौरान और उसके पश्चात अभिभावकों ने बच्चों से प्रश्न पूछे। यह सत्र कार्यक्रम का विशेष आकर्षण रहा। बच्चों ने बड़े ही सहज और समझदारी भरे ढंग से प्रश्नों के उत्तर दिए। अभिभावकों ने बच्चों की समझ, स्मरण शक्ति और बोलने की क्षमता की खुले दिल से प्रशंसा की।

गतिविधियां बच्चों के लिए आवश्यक

विद्यालय प्रबंध समिति अध्यक्ष संदीप दहिया एवं प्राचार्य रविंद्र कुमार ने कहा कि प्रारंभिक कक्षाओं में इस प्रकार की गतिविधियां बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। उन्होंने कहा कि यूकेजी के बच्चों द्वारा दी गई यह प्रस्तुति वास्तव में सराहनीय है। इतनी छोटी उम्र में बच्चों का मंच पर आत्मविश्वास के साथ बोलना यह दर्शाता है कि विद्यालय में बच्चों को केवल किताबी ज्ञान ही नही बल्कि जीवन कौशल भी सिखाए जा रहे हैं। इस प्रकार के कार्यक्रम बच्चों में आत्मविश्वास, संवाद क्षमता और रचनात्मक सोच को बढ़ावा देते हैं। प्राचार्य ने अभिभावकों का भी आभार व्यक्त किया और कहा कि विद्यालय और अभिभावकों के संयुक्त प्रयास से ही बच्चों का सर्वांगीण विकास संभव है। कार्यक्रम में अभिभावकों ने विद्यालय प्रबंधन, शिक्षकों और आयोजकों की प्रशंसा की।

खबर संक्षेप

डीएन मॉडल स्कूल में मनाया क्रिसमस का पर्व

जींद। डीएन मॉडल स्कूल में क्रिसमस का पर्व सादगी एवं सौहार्दपूर्ण वातावरण में मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय परिसर को सुंदर ढंग से सजाया गया। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों द्वारा क्रिसमस थीम पर नृत्य, भाषण व कविता के माध्यम से प्रेम, शांति और भाईचारे का संदेश दिया। विद्यालय के प्राचार्य राज रेढू ने अपने संबोधन में कहा कि क्रिसमस का पर्व मानवता, प्रेम और सेवा भावना को अपनाने की प्रेरणा देता है। वहीं विद्यालय के निदेशक वीरेंद्र ढिल्लो ने सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों एवं स्टाफ सदस्यों को क्रिसमस की शुभकामनाएं देते हुए आपसी सद्भाव और एकता बनाए रखने पर जोर दिया। पूरे विद्यालय में उत्साह एवं उल्लास का वातावरण बना रहा।

तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन

जींद। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा जिला कार्यक्रम अधिकारी सीमा रोहिल्ला के मार्गदर्शन में गुरु रविदास धर्मशाला में पोषण भी, पढ़ाई भी विषय पर तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को बच्चों के पोषण एवं प्रारंभिक शिक्षा से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियां दी गई। प्रशिक्षण कार्यक्रम की अध्यक्षता महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी सुमन ने की। प्रशिक्षण के दौरान एसएलएमएसटी द्वारा पीपीटी प्रस्तुतिकरण एवं विभिन्न व्यावहारिक गतिविधियों के माध्यम से पोषण, पढ़ाई तथा दिव्यांगता से संबंधित विषयों पर विस्तार से जानकारी दी । अवसर पर सीडीपीओ सुमन ने महिला एवं बाल विकास विभाग की विभिन्न योजनाओं की जानकारी देते पात्र महिलाओं को समय पर योजनाओं का लाभ दिलाने पर विशेष जोर दिया। तीन दिवसीय प्रशिक्षण के अंतर्गत पहले दिन पंजीकरण एवं प्री टेस्ट आयोजित किया गया। दूसरे दिन पोस्ट टेस्ट लिया गया तथा अंतिम दिन प्रशिक्षण प्रमाण पत्र डाउनलोड करवा कर कार्यक्रम का सफल समापन किया गया।

टीबी की जांच व उपचार बिल्कुल मुफ्त : सुशील

जींद। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र दरियावाला के तहत गांव डांडाखेड़ी में एमपीएचडब्ल्यू सुशील शर्मा व सुनीता कुमारी द्वारा जागरूकता अभियान चलाया गया। जिसके तहत ग्रामवासियों को टीबी से बचाव बारे जागरूक किया गया। इसके साथ-साथ मच्छरजनित बीमारियों से बचाव बारे व स्वास्थ्य विभाग द्वारा दी जा रही सेवाओं बारे ग्रामवासियों को जागरूक किया गया। इस दौरान टीबी की जानकारी से सम्बधित पंपलेट भी बांटे गए। सुशील शर्मा व सुनीता ने जानकारी देते हुए कहा कि यह बीमारी किसी भी आयु वर्ग को हो सकती है। यह एक संक्रामक रोग है जोकि कीटाणु माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस से फैलता है। कीटाणु मुख्य रूप से फेफड़ों को प्रभावित करता है। जिसके कारण फेफड़ों की टीबी होती है। कभी-कभी यह शरीर के अन्य अंगों को भी प्रभावित करता है।

संत रामपाल को सरपंच एसो.करेगी सम्मानित

जुलाना। जेल में बंद संत रामपाल को 28 दिसंबर को जुलाना बारहा और सरपंच एसोसिएशन द्वारा सम्मानित किया जाएगा। इस अवसर पर उन्हें किसान रत्न अवार्ड से नवाजा जाएगा। कार्यक्रम को लेकर सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। यह कार्यक्रम जुलाना क्षेत्र के शादीपुर गांव स्थित स्टेडियम में आयोजित होगा। जिसमें क्षेत्र के किसान, पंचायत प्रतिनिधि और सामाजिक संगठनों के पदाधिकारी भाग लेंगे। जुलाना बारहा के प्रधान बसाऊ लाठर ने बताया कि बीते दिनों क्षेत्र में भारी बारिश के चलते कई गांवों के खेतों में लंबे समय तक जलभराव बना रहा। इससे किसानों की खड़ी फसलें खराब हो गईं और रबी सीजन की बुआई भी प्रभावित हुई। सरकार और प्रशासन की ओर से जलनिकासी के प्रयास किए गए लेकिन कई स्थानों पर खेतों से पानी नहीं निकल पाया। ऐसी स्थिति में क्षेत्र के सरपंचों ने संत रामपाल के आश्रम से संपर्क कर सहयोग की गुहार लगाई। संत रामपाल की टीम ने किसानों की समस्या को गंभीरता से लेते हुए खेतों से पानी निकालने के लिए पाइप लाइन और मोटर की व्यवस्था करवाई। इसके बाद प्रभावित गांवों में जलनिकासी का कार्य तेजी से किया गया।

पूर्व मंत्री सत्यनारायण लाठर को श्रद्धांजलि दी

जुलाना। पूर्व जनस्वास्थ्य मंत्री सत्यनारायण लाठर की सातवीं पुण्यतिथि के अवसर पर जुलाना क्षेत्र में श्रद्धांजलि कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान गणमान्य नागरिकों ने उनकी प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया। कार्यक्रम की शुरुआत विधिवत हवन यज्ञ के साथ की गई। कार्यक्रम में लोगों को संबोधित करते पूर्व जनस्वास्थ्य मंत्री सत्यनारायण लाठर के पोते एवं कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता मोहित लाठर ने कहा कि उनके दादा सत्यनारायण लाठर का 24 दिसंबर 2018 को एक सड़क हादसे में असामयिक निधन हो गया था। उन्होंने कहा कि सत्यनारायण लाठर एक सरल, सहज और जनसेवा को समर्पित व्यक्तित्व के धनी थे।

फर्जी कागजात तैयार कर ट्रैक्टर बेचने का आरोपी दबोचा

जींद। ट्रैक्टर लोन पर लेकर उनके इंजन व चेसिस नंबर बदलकर फर्जी कागजात तैयार करवा कर बेचने के मुख्य आरोपित को एवीटी स्टाफ ने गिरफ्तार किया है। आरोपित की पहचान फतेहाबाद की प्रोफेसर कालोनी निवासी हरजीत के रूप में हुई है। आरोपित के पास से पुलिस ने दो ट्रैक्टर, 37 हजार 700 रुपये की नगदी तथा फर्जी कागजात बरामद किए हैं। आरोपित को पुलिस ने बुधवार को अदालत में पेश किया, जहां से उसे जेल भेज दिया। एवीटी स्टाफ इंचार्ज उपनिरीक्षक यशवीर सिंह ने बताया कि 12 दिसंबर को भिवानी जिले के गांव पपोसा निवासी अमन ने सिविल लाइन थाना पुलिस को शिकायत में बताया था कि उसने कहा कि पेटवाड़ गांव निवासी शिकू ने उसको दोस्ती का वास्ता देकर उसके नाम से जींद से एक ट्रैक्टर लोन पर ले लिया। शिकू ने कहा था कि वह ट्रैक्टर की किश्त भर देगा। जब ट्रैक्टर की किश्त समय पर जमा नहीं हुई तो उसके पास लोन के नोटिस आने शुरू हो गए। पहले तो शीकू उसे किश्त भरने झांसा देता रहा लेकिन किश्त जमा नही की।

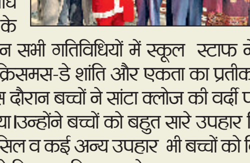
प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में कुमारी कनिष्का प्रथम

जींद। महाराजा अग्रसेन कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में तुलसी पूजन दिवस, गुरु गोविंद सिंह के चार साहिबजादों की स्मृति में विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। कक्षा एलकेजी से दूसरी कक्षा तक के बच्चों के लिए ग्रीन डे का आयोजन किया गया। बच्चे हरे रंग की पौषाक में सुसज्जित होकर आए व अध्यापिकाओं के साथ मिल कर तुलसी पूजन किया। सभी ने तुलसी मंत्र याद कर उसका उच्चारण किया। मजहब नहीं सिखाता आपस में बैर करना, इसी बात को मध्यनजर रखते हुए तीसरी व चौथी कक्षा के लिए रेड डे, क्रिसमस डे का आयोजन किया गया। नौवीं कक्षा से 12वीं कक्षा तक के बच्चों में बाल शौर्य सम्मान समिति जींद के तत्वावधान में एक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया। जिस में लगभग 50 बच्चों ने प्रतिभागिता की। इसमें नौवीं कक्षा की छात्रा कुमारी कनिष्का ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। विद्यालय प्रधान महावीर गुप्ता जी ने कहा कि इस तरह की प्रतियोगिताओं से बच्चे पढ़ाई के साथ-साथ भारतीय संस्कृति का ज्ञान प्राप्त करने में सक्षम होते हैं। प्रिंसिपल रीटा अरोडा ने बच्चों को तुलसी की महिमा बताई।

महिला कॉलेज में नशा मुक्ति जागरूकता कार्यक्रम

कैथल। श्री कपिलमुनि राजकीय महिला कालेज में एंटी ड्रग अवेयरनेस सेल के तत्वावधान में छात्राओं को नशे के दुष्प्रभावों से अवगत कराने हेतु एक नशा मुक्ति जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन के माध्यम से आयोजित किया गया, जिसमें छात्राओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया।कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को नशे की लत से होने वाले शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं पारिवारिक नुकसान के बारे में जागरूक करना था। प्रस्तुतिकरण के दौरान बताया गया कि नशा किस प्रकार युवाओं के भविष्य को अंधकार की ओर ले जाता है तथा शिक्षा, स्वास्थ्य और करियर को गंभीर रूप से प्रभावित करता है। महाविद्यालय प्रशासन ने इस प्रकार के जागरूकता कार्यक्रमों की सराहना करते कहा कि युवाओं को सही दिशा दिखाने में ऐसे कार्यक्रम अत्यंत उपयोगी हैं। कार्यक्रम के अंत में सभी प्रतिभागी छात्राओं का उत्साहवर्धन किया गया।

क्रिसमस-डे शांति और एकता का प्रतीक



राजौंद। सत्य भारती स्कूल करोड़ा में क्रिसमस डे धूमधाम से मनाया गया। मुख्य कार्यालय गुड़गांव से दो मैडम भारती दत्त व कुमारी एकता ने बच्चों के साथ क्रिसमस-डे मनाने के लिए सत्य भारती स्कूल करोड़ा में पहुंची। बच्चों के साथ गुब्बारे गतिविधि क्रिसमस-डे पर कहानी और बच्चों के भविष्य के सपनों के बारे में चर्चा की। इन सभी गतिविधियों में स्कूल स्टाफ ने भी बढ़कर भाग लिया। बच्चों को बताया कि क्रिसमस-डे शांति और एकता का प्रतीक है। हमें यह मिलजुल कर मानना चाहिए। इस दौरान बच्चों ने सांटा क्लोज की वर्दी पहन कर क्रिसमस डे को बड़े उल्लास से मनाया।उन्होंने बच्चों को बहुत सारे उपहार दिए, जैसे कहानी की किताबें, पेंसिल, रंगीन पेंसिल व कई अन्य उपहार भी बच्चों को दिए। इस दौरान बच्चों के साथ अध्यापिकाओं ने मिलकर क्रिसमस डे मनाया।

स्वामी श्रद्धानंद आर्यसमाज के प्रसिद्ध संन्यासी थे

कैथल। ओएसडीएवी पब्लिक स्कूल कैथल के प्रांगण में आर्य समाज के लिए अपना सर्वस्व समर्पण करने वाले,निर्भीक,निडर,योद्धा संन्यासी,महर्षि दयानंद के सिपाही, अमर हुतात्मा स्वामी श्रद्धानंद जी का बलिदान दिवस मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय की प्राचार्या अंजु तलवाड़ के नेतृत्व में सर्वप्रथम यज्ञ किया गया। प्रधानाचार्या अंजु तलवाड़ ने उद्बोधन में स्वामी जी के जीवन पर प्रकाश डालते कहा कि स्वामी श्रद्धानन्द भारत के महान शिक्षा- विद,स्वतंत्रता सेनानी तथा आर्यसमाज के प्रसिद्ध संन्यासी थे,जिन्होंने स्वामी दयानन्द सरस्वती की शिक्षाओं का प्रचार-प्रसार किया। वे भारत के उन महान राष्ट्रभक्त संन्यासियों में अग्रणी थे,जिन्होंने अपना जीवन स्वाधीनता, स्वराज्य,शिक्षा तथा वैदिक धर्म के प्रचार-प्रसार के लिए समर्पित कर दिया था। गुरुकुल कांगड़ी विश्व-विद्यालय आदि अनेक शिक्षण संस्थानों की स्थापना की। स्वामी जी हिन्दू समाज व भारत को संगठित करने तथा सन 1920 के दशक में शुद्धि आन्दोलन चलाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा की।

खबर संक्षेप

आज से पीएम किसान ऊर्जा सुरक्षा-उत्थान महाभियान

कैथल। एडीसी सुशील कुमार ने बताया कि किसानों को सोलर पंप की सुविधा प्रदान करने के लिए तथा किसानों के खर्च में कमी लाने के लिए प्रधानमंत्री किसान ऊर्जा सुरक्षा एवं उत्थान महाभियान की शुरूआत की गई है। इस अभियान के तहत किसान 25 दिसंबर से लेकर 29 दिसंबर 2025 तक सरल हरियाणा पोर्टल पर अपने आवेदन कर सकते हैं। इस योजना के तहत किसानों को 75 प्रतिशत अनुदान राशि 3 एचपी से लेकर 10 एचपी के सोलर पंप लगवाने पर दी जाएगी।

मनाया जाएगा जिला स्तरीय सुशासन दिवस

कैथल। डीसी अपराजिता ने बताया कि हर वर्ष की भांति इस बार भी पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में 25 दिसंबर को सुशासन दिवस के रूप में मनाया जाएगा। मुख्यमंत्री नायब सैनी पंचकूला में आयोजित राज्यस्तरीय कार्यक्रम से विडियो कांफ्रेस के माध्यम से इस कार्यक्रम को संबोधित करेंगे।

बिजली निगम का जागरूकता शिविर 27 को

कैथल। डीसी अपराजिता ने कहा कि गांव मूंदड़ी, खुराना, शिमला व ढुंढवा गांव में 27 दिसंबर को बिजली विभाग द्वारा जागरूकता शिविर का आयोजन किया जाएगा। इस शिविर में म्हारा गांव-जगमग गांव योजना के अंतर्गत ग्रामीणों को बिजली कनेक्शन दिए जाएंगे, वहीं विभिन्न स्कीमों की जानकारी भी दी जाएगी।

पंचायत मंत्री पंवार ने की 21 लाख देने की घोषणा

कैथल। हरियाणा के पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार ने गुरु ब्रह्मानंद जी की जयंती पर नमन करते हुए शुभकामनाएं दी। उन्होंने गुरु ब्रह्मानंद माजरा (चुहड़माजरा)में विकास कार्यों के लिए 21 लाख रुपये देने की घोषणा भी की। उन्होंने कहा कि 23 दिसंबर को आयोजित हुए गुरु ब्रह्मानंद जयंती के प्रदेश स्तरीय कार्यक्रम में स्वास्थ्य कारणों की वजह से शिरकत नहीं कर पाए। घुटने के ऑपरेशन के चलते वे कार्यक्रम में शामिल नहीं हो पाए थे। उन्होंने गुरु जी के सम्मान में और गांव के विकास कार्यों के लिए 21 लाख रुपये देने की घोषणा भी की। उन्होंने कहा कि देश व प्रदेश नई ऊंचाइयों को छू रहा है।

भाकियू ने बैंक के सामने दिया धरना

जींद। भारतीय किसान यूनियन रतनमान गुट ने बुध्शवार को जिला प्रधान सतेन्द्र कोथ कलां के नेतृत्व में आईसीआईसीआई बैंक के सामने धरना दिया और मांगों को लेकर नारेबाजी की। किसानों के लामबंद होने के चलते पुलिसबल को तैनात किया गया था। पूरा दिन किसान यहां नारेबाजी करते रहे। भारतीय किसान यूनियन रतनमान गुट हिसार जिला प्रधान सतेन्द्र कोथ ने कहा कि उन्होंने गत 24 जुलाई को आईसीआईसीआई बैंक पुरानी अनाज मंडी जींद से फसल बीमा करवाया था।

जनता के असली मुद्दों से ध्यान भटकाना चाहती

पूंडरी। वरिष्ठ भाजपा नेता अशोक गुर्जर ने कहा कि हरियाणा में भाजपा सरकार ने न केवल विधानसभा के भीतर मजबूत और पारदर्शी कार्यप्रणाली दिखाई है, बल्कि प्रदेश के विकास कार्यों में भी ऐतिहासिक उपलब्धियां हासिल की हैं। उन्होंने कहा कि कांग्रेस आज विधानसभा में सवालों के जवाब न मिलने का आरोप लगाकर केवल भ्रम फैलाने का प्रयास कर रही है।

गोहत्या करने वालों के लिए कड़ा कानून बनाए

पूंडरी। कश्यप समाज पूंडरी के प्रधान राजकुमार कश्यप ने केंद्र सरकार से गोहत्या जैसे जघन्य अपराध के खिलाफ सख्त कानून बनाने की मांग की है। उन्होंने कहा कि गोहत्या केवल एक अपराध नहीं, बल्कि सामाजिक, धार्मिक और सांस्कृतिक मूल्यों पर सीधा प्रहार है, जिसे किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाना चाहिए। नए कड़े कानून लाने चाहिए।

भारी संख्या में श्रद्धालु प्रवेश का हिस्सा बने, नारों से गूंजा उचाना

मां और महात्मा हमेशा सही रास्ते पर लेकर जाते हैं : अरुण चंद्र महाराज

गुरु मया मदन सुदर्शन संघ प्रमुख के बाद पहली बार पहुंचे।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ उचाना

गुरू मया मदन सुदर्शन संघ प्रमुख बनने के बाद पहली बार उचाना पहुंचे अरूण चंद्र महाराज का भव्य प्रवेश रहा। सर्दी का मौसम होने के बाद भी भारी संख्या में श्रद्धालु प्रवेश का हिस्सा बने। प्रवेश के दौरान विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री, मार्केट कमेटी चेयरमैन सुरेंद्र खरकभूरा, मंडी प्रधान विकास पंघाल सहित प्रमुख रूप से साथ रहे। बड़ौदा से विहार करके अरूण चंद्र महाराज रेलवे रोड पर एसडी पब्लिक स्कूल में पहुंचे। यहां से रेलवे रोड, अनाज मंडी के रासते पुलिस चौकी बाजार से होते हुए लितानी रोड से होते हुए 22 पंथ श्रीएसएस जैन स्थानक पहुंचे। नमोकार मंत्र, गुरुवर के सारे गुण जय सुदर्शन जय अरूण, तप संयम खिला चमन जय अरूण जय अमन, करलो दर्शन माथा टेक जय अरूण जय अभिषेक, उचाना में आई बहार दर्शन कर लो बार-बार से उचाना के बाजार गूंज उठे। बाजारों में प्रवेश के दौरान उमड़ी भीड़ से जाम न लगे इसको लेकर पुलिस कर्मियों की ड्यूटी लगाने के साथ-साथ पीसीआर, राइडर लगे हुए थे।

उचाना। रेलवे रोड पर प्रवेश में शामिल श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

उचाना। लितानी रोड से प्रवेश कार्यक्रम के दौरान जाते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

उचाना। डाकघर रोड पर जैन धर्म के झंडे लिए खड़े विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

उचाना। स्थानक में श्रद्धालुओं के बीच बैठे विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री।

संतों का नगरी में आना सौभाग्य

विधायक अत्री ने कहा कि ये हमारे लिए सौभाग्य की बात है कि इतने बड़े संत उचाना में पहुंचे है। इस तरह का भव्य प्रवेश अपने जीवन में नहीं देखा है। संत जिस क्षेत्र में जाते है उस क्षेत्र के लिए सौभाग्य की बात होती है। ये हमारे लिए सौभाग्य है कि नव वर्ष पर अरूण चंद्र महाराज उचाना होंगे। ऐसे संतों के दर्शन करने सौभाग्य की बात होती है। समाज को सही रास्ते पर लेकर जाने के साथ-साथ अहिंसा, बुराईयों से दूर रहने का संदेश संत देते है। संत बहते हुए पानी की तरह होते है जो चलते रहते है एक जगह नियमित रूप से संत नहीं रूकते है। अरूण चंद्र मुनि महाराज ने कहा कि महात्मा मां, महात्मा हमेशा सही रास्ते पर लेकर जाते है। ये कभी गलत रास्ता नहीं दिखाते है। हमें जो जीवन मिला है उस जीवन में उद्देश्य रखना चाहिए कि हम बुराइयों से दूर रहे। कभी हमारे से किसी को दुख नहीं पहुंचे। मैं यहां पर कोई धर्म, गुरू, पंथ बदलाने नहीं आया हूँ बल्कि लोगों के जीवन में बुराइयों को दूर करने आया हूँ।

छोटे क्षेत्र में विराजना सौभाग्य

22 पंथ एसएस जैन सभा प्रधान दयानंद जैन ने कहा कि ये उचाना क्षेत्र के लिए सौभाग्य है कि इस बार नए साल पर अरूण चंद्र महाराज उचाना जैसे छोटे क्षेत्र में विराजमान रहेंगे। गुरु सेवक अनुराग गर्ग द्वारा सु स्वागत अपने गुरूओं दिल खोलकर करते है स्वागत गीत से प्रवेश होने गीत के माध्यम से स्वागत किया। प्रवेश कार्यक्रम से पहले उचाना जैन स्थानक पहुंचे अनुराग मुनि, अभिषेक मुनि के सान्निध्य में सभी तैयारी हुई। अभिषेक मुनि ने 2 अक्टूबर 2016 को जालंधर में दीक्षा ली थी। जन्म भूमि उनकी देवभूमि बनभौरी है तो 10वीं तक की पढ़ाई उचाना के गीता विद्या मंदिर स्कूल में की थी। पढ़ाई के समय ही उनका ध्यान संसारिक सुखों से दूर होने लगा और पर 10वीं की पढ़ाई कराते ही गुरू चरणा में चले गए। तीन साल तक वो वैरागी रहे। इस मौके पर अमन मुनि, अनुराग मुनि, अभिषेक मुनि, अरविंद मुनि, वीरेंद्र करसिंधु, सुभाष कापड़ो, विकास मखंड, रामनिवास जैन, शीला जैन, रामचंद्र जैन, महेंद्र लोधर, बलवान कापड़ो, सुभाष खेड़ी, राकेश छात्तर, सुरेंद्र गर्ग, प्रवीण गर्ग, जीवन करसिंधु, शीलू बुडायन, साहिल मखंड, रामनिवास बुडायन, सत्यनारायण बंसल, होशियारी जैन, सतपाल अत्री, अनिल जैन, मुदित जैन, गौरव जैन, देवी प्रसन्न छात्तर, पंकज पार्षद, दीपक, सौरभ, राजेश जैन, दीपेश, शुभम, लक्ष्य, आशीष, सोनू, बबीता मित्तल, आशा रानी, संतोष, सुदेश, सीता, कविता, पूनम, कृष्ण, रीना, पूजा, वीना मौजूद रहे।

सामाजिक बुराइयों को लेकर सीएम से मिलेगी सर्वजातीय खाप पंचायत

जींद। प्रस्ताव की कॉपी दिखाते हुए टेकराम कंडेला। फोटो :हरिभूमि

- सर्वखाप व कंडेला जनकल्याण फाउंडेशन ने प्रस्ताव पास किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

सर्वजातीय खाप पंचायत, कंडेला जन कल्याण फाउंडेशन के राष्ट्रीय अध्यक्ष टेकराम कंडेला की अध्यक्षता में बुधवार को पीडब्ल्यूडी विश्राम गृह में बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में सामाजिकबुराइयों पर मंथन किया गया। बैठक को संबोधित करते हुए टेकराम कंडेला ने कहा कि समाज में बढ़ रही बुराइयों को खत्म करने के लिए एक गांव-एक गोत्र में शादी पर रोक लगाई जाए। लिव इन रिलेशनशिप को बंद किया जाए। नशा मुक्ति रोक पर हरियाणा में कठोर कदम उठाए जाएं।

लंबे समय से किसानों को सहकारी बैंकों में एमसीएल नहीं बनाई जा रहे हैं, उनको तुरंत प्रभाव से शुरू किया जाए। सहकारी बैंकों की छह महीने की ऋण की अवधि डेढ़ लाख से बढ़कर पांच लाख की जाए। किसान भवन व पंचायत भवनों में किसानों की ठहरने की उचित व्यवस्था की जाए। इन सभी मांगों को लेकर भारतीय किसान यूनियन, जनकल्याण फाउंडेशन व प्रदेश अध्यक्ष राममेहर कंडेला की अध्यक्षता में पांच सदस्यीय कमेटी बनाई गई है। जो प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को अवगत कराएगी। जनकल्याण फाउंडेशन को मजबूत करने के लिए टेकराम कंडेला ने दूसरी सूची जारी करते हुए कहा कि सुभाष बढ़सीकरी को फाउंडेशन का प्रदेश प्रभारी नियुक्त किया। साधु बालक को हरियाणा का उप प्रधान नियुक्त किया।

महेंद्र सिंह रेढू उदयपुर को संगठन सचिव, सतपाल भनवाला को प्रदेश महासचिव नियुक्त किया। कंडेला ने कई जिलों के प्रधान नियुक्त करते हुए कहा कि हिसार से संदीप सिहाग, हांसी के महेंद्र बामल, फतेहाबाद के अशोक ढिल्लो, दिलावर सिंह करनाल, जसमेर जागलान पानीपत, सुरेंद्र यादव महेंद्रगढ़, हरि सिंह लंबरदार पलवल, हरपाल सैनी फरीदाबाद, लाभ सिंह डूंगर कैथल, शशि यादव गुरुग्राम, पप्पू बिटाना सोनीपत, महेंद्र श्योराण पंचकूला, समय सिंह कुरुक्षेत्र, जोगिंदर ठेकेदार रोहतक को जिला प्रधान नियुक्त किया गया है। बैठक में धर्मपाल खटकड़, अमीत मलिक खटकड़, लाडा नगूरां, अजमेर दालमवाला आदि प्रतिनिधि मौजूद रहे।

राधा कृष्ण स्कूल में क्रिसमस, तुलसी पूजन व वीर बाल दिवस पर कार्यक्रम

- तुलसी पूजन से सुख-शांति, सकारात्मक ऊर्जा एवं समृद्धि का होता है संचार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

राधा कृष्ण स्कूल में क्रिसमस पर्व, तुलसी पूजन तथा शहीदी सप्ताह (वीर बाल दिवस) को श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाया गया। प्रधानाचार्या मीनू नरवाल एवं सभी अध्यापिकाओं ने सर्वप्रथम तुलसी माता का पूजन किया। प्रधानाचार्या मीनू नरवाल ने बताया कि हिंदू धर्म में तुलसी को अत्यंत पवित्र माना जाता है। इस दिन तुलसी माता की पूजा-अर्चना की जाती है, दीपक जलाया जाता है और तुलसी को सम्मान दिया जाता है। तुलसी पूजन से सुख-शांति, सकारात्मक ऊर्जा एवं समृद्धि का संचार होता है। विद्यालय के प्रबंध निदेशक लाभ सिंह लैलर ने बताया कि सिख समुदाय में 20 से 28 दिसंबर तक शहीदी सप्ताह मनाया जाता है, जिसमें गुरु गोबिंद सिंह के चारों साहिबज़ादों की शहादत और उनके महान बलिदान को श्रद्धापूर्वक स्मरण किया जाता है। यह सप्ताह हमें साहस, त्याग और धर्म की रक्षा की प्रेरणा देता है।

कैथल। शहीदी दिवस मनाते राधा कृष्ण स्कूल के विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

नरवाना। कार्यक्रम में भाग लेते हुए बच्चे।

शिक्षा भारती मॉडल स्कूल में क्रिसमस का आयोजन

नरवाना। शिक्षा भारती मॉडल स्कूल में आज क्रिसमस का त्योहार धूमधाम और उल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय परिसर को रंग.बिरंगी रोशनीए क्रिसमस ट्री और सजावटी सामग्री से सजाया गया था। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय के प्राचार्य अनिल चहल द्वारा क्रिसमस ट्री के समक्ष दीप प्रज्ज्वलन और छात्रों द्वारा क्रिसमस कैरोल्स की मधुर प्रस्तुति के साथ किया गया। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि क्रिसमस का त्योहार प्रेमए सद्भावना और एकता का प्रतीक हैए और इस तरह के आयोजनों से बच्चों में सांस्कृतिक समझ और आपसी सौहाद्र्र विकसित होता है। इस वर्ष के क्रिसमस समारोह की सबसे बड़ी विशेषता यह रही कि विद्यालय के लगभग सभी बच्चे सांता क्लॉज़ की पोशाक में सजे हुए थे। लाल.सफेद रंग की पारंपरिक सांता वेशभूषाए टोपी और सफेद दाढ़ी में सजे छोटे.छोटे बच्चों ने सभी का मन मोह लिया। प्राथमिक कक्षाओं के बच्चों ने जिंगल बेल्सए सांता क्लॉज़ इज कमिंग टू टाउन और अन्य प्रसिद्ध क्रिसमस गीतों की समूह प्रस्तुति दी।

जल शक्ति अभियान के तहत जल संचय कार्यों की समीक्षा

- पूरे हो चुके कार्यों की जानकारी पोर्टल पर की जाए अपडेट : एडीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जींद। बैठक में दिशा-निर्देश देते हुए एडीसी प्रदीप।

अतिरिक्त उपायुक्त प्रदीप कुमार की अध्यक्षता में बुधवार को अतिरिक्त उपायुक्त के सभागार में जल शक्ति अभियान को लेकर समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में जिले में पानी बचाने और जमा करने से जुड़े कामों की प्रगति की समीक्षा की गई।

अतिरिक्त उपायुक्त ने संबंधित विभागों को निर्देश देते हुए कहा कि जल शक्ति अभियान के तहत अब तक जो भी काम पूरे हो चुके हैं, उनकी जानकारी जल्द से जल्द पोर्टल पर अपडेट की जाए और सभी विभाग अपनी ताजा रिपोर्ट दें ताकि काम की प्रगति का ठीक से आंकलन किया जा सके। उन्होंने कहा कि छतों पर रेन वाटर हार्वेस्टिंग, पानी रोकने के लिए ट्रेंच, बोरवेल, वाटर शेड, पिट सोक और पेड़ लगाने जैसे सभी कामों की पूरी और अपडेट जानकारी दी जाए। उन्होंने बताया कि पानी बचाने के ये काम आने वाले समय के लिए बहुत जरूरी हैं और इन्हें गंभीरता से पूरा किया जाना चाहिए। बैठक में सभी विभागों ने अपने-अपने काम की जानकारी दी।

सीपीएलओ ने किया जमकर प्रदर्शन मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

हरियाणा पंचायत कंप्यूटर ऑपरेटर संघ ने बुधवार को मांगों को लेकर प्रदर्शन किया और तहसीलदार के माध्यम से एक ज्ञापन सीएम को भेजा। इससे पहले सीपीएलओ कर्मचारी गोहाना रोड पर सचिवालय के सामने ग्रीन बेल्ट पार्क में जिला अध्यक्ष राममेहर की अध्यक्षता इक हुए। उपस्थित कर्मचारियों को संबोधित करते हुए भारतीय मजदूर संघ के जिला मंत्री विनोद शर्मा ने कहा कि सीपीएलओ कर्मचारी हरियाणा सरकार की महत्वाकांक्षी योजनाएं जैसे दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना, मुख्यमंत्री आवास योजना, ग्रामीण क्षेत्र में बीपीएल प्लाट आवंटन योजना, फैमिली आईडी वेरीफिकेशनए पंचायत डाटा सत्यापन आदि योजनाओं को धरातल पर पूर्ण रूप से सफल बनाने में अपना महत्वपूर्ण रचनात्मक योगदान दे रहे हैं। परंतु वेतन के नाम पर न्यूनतम वेतन को अनदेखा करते हुए मात्र छह हजार रुपये मासिक दिए जाते हैं वह भी समय पर नहीं मिलता है। इसलिए आज हरियाणा प्रदेश का सीपीएलओ कर्मचारी सड़कों पर भारतीय मजदूर संघ के मार्गदर्शन में आंदोलन कर रहा है।

जींद। मांगों को लेकर जापन सौंपते हुए सीपीएलओ और महासंघ पदाधकारी।

नशा मुक्त हरियाणा मिशन के तहत विशेष जागरूकता कार्यक्रम

जींद। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण तथा जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं अध्यक्ष जिला विधिक सेवा प्राधिकरण पूनम सुनेजा के मार्गदर्शन में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा नशा मुक्त हरियाणा मिशन आज सुरक्षा-कल सुरक्षित भविष्य, सेक्स वर्कर एवं ट्रांसजेंडर अधिकार तथा बाल विवाह मुक्त भारत अभियान के तहत विशेष जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। सीजेएम मोनिका ने बताया कि शीतलपुरी कॉलोनी जींद तथा गांव रामराये में आमजन को उक्त विषयों पर जागरूक किया गया। नशे के दुष्प्रभाव, नशा मुक्ति के उपाय, परिवार एवं समाज पर नशे के दूरगामी नकारात्मक प्रभावों के बारे में जानकारी दी गई।

जिले के 423 राजकीय स्कूलों में 26 दिसंबर को होगी मेगा पीटीएम

- मेगा पीटीएम का गूगल लिंक होगा सांझा
- स्कूल मुखिया को छुट्टी से पहले भरना होगा अनिवार्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

निपुण हरियाणा मिशन के अंतर्गत जिले के 423 राजकीय स्कूलों में 26 दिसंबर को मेगा पीटीएम होगी। इसमें असेसमेंट विद्यालय में निम्न अधिगम स्तर के मूल कारणों का विश्लेषण, अब तक किए गए सुधारात्मक प्रयासों का विवरण, आगामी रणनीतियां और कार्य योजना पर अभिभावकों के साथ चर्चा कर निपुण विद्यार्थियों की जानकारी सांझा की जाएगी। 26 दिसंबर को मेगा पीटीएम का गूगल लिंक साझा किया जाएगां, जो सभी विद्यालयों के मुखिया द्वारा उसी दिन स्कूल की छुट्टी से पहले भरे जाना अनिवार्य होगा। सरकारी स्कूलों में शैक्षणिक व्यवस्था को बेहतर बनाने के लिए शिक्षक.अभिभावक बैठक करने का निर्णय लिया गया है। इस बैठक में अभिभावकों को शामिल होना है। बैठक में अभिभावकों को छात्र के प्रदर्शन के बारे में बताया जाएगा। पीटीएम में शिक्षक बच्चों के अभिभावकों को उनकी पढ़ाई के स्तर की रिपोर्ट कार्ड के माध्यम से जानकारी देंगे।

जींद। जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय।

छात्रों की कमियों को दूर करने का होगा प्रयास

एफएलएन जिला कोऑर्डिनेटर राजेश वशिष्ठ ने बताया कि पीटीएम को लेकर शेड्यूल जारी किया गया है। इसका मुख्य उद्देश्य प्राथमिक स्कूलों के बच्चों में सभी विषयों के प्रति रुचि पैदा करना हैए ताकि सरकारी स्कूलों में पढने वाले विद्यार्थी भी बेहतर शिक्षा ग्रहण कर सकें। अभिभावक-शिक्षक बैठक 26 दिसंबर को होगी ताकि विद्यार्थियों की कमियों को दूर किया जा सके और उन्हें हर विषय में दक्ष बनाया जा सके।

कैथल। एसपी उपासना राजकीय कन्या स्कूल करोडा के विद्यार्थियों को जूते वितरित करते हुए। फोटो :हरिभूमि

एसपी ने करोड़ा स्कूल में छात्राओं को किया जागरूक

कैथल। ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन के तहत बुधवार को एसपी उपासना गांव करोड़ा स्थित राजकीय कन्या सीनियर सेकेंडरी स्कूल में पहुंचीं। इस दौरान उन्होंने छात्राओं से सीधा संवाद कर उन्हें मोबाइल फोन एवं सोशल मीडिया के दुरुपयोग से होने वाले दुष्परिणामों के बारे में जागरूक किया। उपासना ने छात्राओं को बताया कि मोबाइल और सोशल मीडिया का सीमित व सकारात्मक उपयोग ही लाभकारी है, जबकि इसके दुरुपयोग से साइबर अपराध, मानसिक तनाव व पढ़ाई पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। उन्होंने छात्राओं को फर्जी प्रोफाइल, ऑनलाइन ठगी, साइबर बुलिंग व अनजान व्यक्तियों से सोशल मीडिया पर बातचीत से बचने की सलाह दी। पुलिस प्रवक्ता ने बताया की इसके साथ ही एसपी उपासना ने महिलाओं एवं बालिकाओं के विरुद्ध होने वाले अपराधों की जानकारी देते हुए कहा कि किसी भी प्रकार की छेड़छाड़, हिंसा या अपराध की स्थिति में बिना डर पुलिस की सहायता लें।

पूर्व विधायक कुलवंत बाजीगर ने किया उप स्वास्थ्य केंद्र का शिलान्यास

गांव सौथा को मिली स्वास्थ्य सुविधाओं की सौगात

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सीवन

ब्लॉक सीवन के गांव सौथा में उप स्वास्थ्य केंद्र के निर्माण कार्य का शुभारंभ किया गया। इस अवसर पर पूर्व विधायक एवं वरिष्ठ भाजपा नेता कुलवंत बाजीगर ने विधिवत भूमि पूजन कर शिलान्यास पट्टिका का अनावरण किया। कार्यक्रम के दौरान ग्रामीणों में खासा उत्साह देखने को मिला और विकास कार्य को लेकर सकारात्मक माहौल बना रहा। पूर्व विधायक कुलवंत बाजीगर ने कहा कि हरियाणा में भाजपा सरकार मुख्यमंत्री नायब सैनी के नेतृत्व में जनहित को सर्वोपरि रखकर कार्य कर रही है। स्वास्थ्य और शिक्षा जैसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों में निरंतर मजबूती लाई जा रही है, ताकि गांव-गांव तक सुविधाएं पहुंच सकें। उन्होंने बताया कि गांव सौथा में बनने वाला यह उप स्वास्थ्य केंद्र करीब 55 लाख रुपये की लागत से तैयार होगा। उन्होंने कहा कि इस स्वास्थ्य केंद्र के बनने से सौथा सहित आसपास के गांवों के लोगों को बेहतर और सुलभ चिकित्सा सेवाएं मिलेंगी। अब ग्रामीणों को सामान्य उपचार के लिए दूर-दराज के अस्पतालों में नहीं जाना पड़ेगा। यह केंद्र ग्रामीण स्वास्थ्य व्यवस्था को मजबूत करने में अहम भूमिका निभाएगा। इस अवसर पर सरपंच प्रतिनिधि पाला राम, गगन चीका, टेकचंद कश्यप व महेंद्र शर्मा सहित कई अन्य लोगों उपस्थित रहे।

सीवन। सीवन के गांव सौथा में शिलान्यास पट्टिका का अनावरण करते पूर्व विधायक कुलवंत बाजीगर। फोटो :हरिभूमि

बिना किसी भेदभाव के हर क्षेत्र में किया जा रहा है काम

कुलवंत बाजीगर ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सैनी की दूरदर्शी सोच के कारण प्रदेश में विकास की गति तेज हुई है। भाजपा सरकार ने बिना किसी भेदभाव के हर क्षेत्र में काम किया है और गांवों को विकास की मुख्यधारा से जोड़ा है। उन्होंने विश्वास जताया कि आने वाले समय में भी ऐसे जनकल्याणकारी कार्य लगातार जारी रहेंगे। कार्यक्रम के दौरान ग्रामीणों ने उप स्वास्थ्य केंद्र के निर्माण को क्षेत्र के लिए बड़ी उपलब्धि बताते हुए सरकार के प्रति आभार प्रकट किया।