हरिभूमि
जींद-कैथल भूमि
रोहतक, गुरुवार 15 जनवरी 2026

तापमान
अधिकतम 13.0 डिग्री
न्यूनतम 5.0 डिग्री

11 समाज से जाति-पाति के भेदभाव को खत्म....

11 हवन में आहुति देकर विश्व कल्याण की कामना

खबर संक्षेप

450 ग्राम चरस सहित दो तस्कर गिरफ्तार

जींद। एवीटी स्टाफ ने नशा तस्करों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए दो नशा तस्करों को 450 ग्राम चरस सहित गिरफ्तार किया है। पुलिस ने उनके कब्जे से गाड़ी भी बरामद की है। एवीटी स्टाफ जींद प्रभारी उपनिरीक्षक यशवीर सिंह ने बताया कि टीम सहायक उप निरीक्षक राजेश कुमार के नेतृत्व में बिजली बोर्ड डूमरखां कलां के नजदीक मौजूद थी।

पूंडरी में रजबाहे से युवक का शव बरामद

कैथल। पूंडरी में रजबाहे में करीब 34 वर्षीय युवक का शव पाया गया। शव मिलने से क्षेत्र में सनसनी फैल गई। पूंडरी चौकी की पुलिस की टीम मौके पर पहुंची और शव को पोस्टमॉर्टम के लिए नागरिक अस्पताल में पहुंचाया। मृतक की पहचान 34 वर्षीय शिव कुमार के रूप में हुई है, जो पिहोवा का रहने वाला है और मानसिक रूप से परेशान बताया जा रहा है।

धमकी व रास्ता रोकने का आरोप, मामला दर्ज

जींद। अर्बन इस्टेट स्थित ईएसआई की डिस्पेंसरी में चिकित्सकों के बीच विवाद को लेकर पुलिस ने मामला दर्ज किया है। शिकायतकर्ता का आरोप है कि गत सात जनवरी को आपस में झगड़ा हो गया। जिसमें एक चिकित्सक ने दूसरे चिकित्सक पर धमकी देने व रास्ता रोकने के आरोप लगाए हैं। सिविल लाइन थाना पुलिस ने चिकित्सक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

मोटरसाइकिल चोरी का आरोपी गिरफ्तार

कैथल। थाना चीका पुलिस द्वारा एक बाइक चोर को गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि गांव बोपुर निवासी अजमेर की शिकायत अनुसार 28 सितंबर को महा सिंह मार्किट मंडी चीका के गेट के पास से अज्ञात व्यक्ति उसकी बाइक चोरी करके ले गए थे। जिस बारे थाना चीका में मामला दर्ज किया गया।

गांव गतौली के खेतों से ट्रांसफार्मर चोरी

जुलाना। जुलाना क्षेत्र के गांव गतौली के खेतों से चोरों द्वारा बिजली का ट्रांसफार्मर चोरी होने का मामला सामने आया हैं। पुलिस ने एसडीओ की शिकायत पर मामला दर्ज कर लिया हैं। जानकारी के अनुसान बिजली निगम द्वारा गांव गतौली में सुंदर ब्रांच नहर के पास खेतों में मोहन निवासी गढ़वाली के नाम से टयूबवैन कनैक्शन किया था।

चक्की से गेहूं के कट्टे चोरी के आरोपी काबू

कैथल। एंटी व्हीकल थेफ्ट स्टाफ द्वारा दो आरोपियों को काबू कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि अर्जुन नगर कैथल निवासी अमनप्रीत की शिकायत अनुसार अर्जुन नगर स्थित उसकी आटा चक्की से 3 जनवरी की सुबह करीब चार बजे अज्ञात व्यक्तियों द्वारा 6 कट्टे गेहुं चोरी कर लिए गए। जिस बारे थाना शहर में मामला दर्ज किया गया था।

नाबालिग को भगा ले जाने पर अपहरण का केस दर्ज

जींद। उचाना थाना क्षेत्र के तहत गांव से एक युवक द्वारा गांव की एक नाबालिग लड़की को भगा ले जाने पर अपहरण का मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। उचाना थाना क्षेत्र के गांव की महिला ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी 15 वर्षीय बेटी को गांव का ही कार्तिक बहला फुसला कर भगा ले गया।

पीएम जीवन ज्योति बीमा योजना हो रही कारगर

कैथल। डीसी अपराजिता ने बताया कि प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना तथा प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना नागरिकों के लिए कारगर सिद्ध हो रही है। योजनाओं के फार्म प्रत्येक बैंक व डाकघर में उपलब्ध हैं। योजनाओं में निर्धारित वार्षिक प्रीमियम जमा करवा कर दो लाख रुपए तक का बीमा होता है।

एसीबी ने शुरू की नागरिक अस्पताल के कार्य की जांच

कार्य का रिकॉर्ड के साथ मिलान कर जांच रिपोर्ट मुख्यालय भेजेगी टीम

मुख्य गेट पर लगी लाइट तीन महीने से पड़ी बंद, एक साल की वारंटी

अस्पताल का 15 करोड़ से जीर्णोद्धार का कार्य चल रहा

जींद। जांच करते हुए एंटी करप्शन ब्यूरो टीम।

फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल में चल रहे 14.91 करोड़ के जीर्णोद्धार कार्य की जांच को लेकर बुधवार को एंटी करप्शन ब्यूरो (एसीबी) टीम पहुंची। पंचकूला से एसडीओ कर्मसिंह के नेतृत्व में आई टीम ने कार्य की गहनता से जांच की। अस्पताल प्रशासन व शिकायतकर्ता एडवोकेट सुनील राज ने अब तक काम में खामियां गिनवाई। टीम ने कहा कि वह अब तक पूरे हुए कार्य को रिकार्ड के साथ मैच करेगी। इसके बाद जांच रिपोर्ट बना कर मुख्यालय को सौंपी जाएगी। गौरतलब है कि नागरिक अस्पताल का लगभग 15 करोड़ रुपये से जीर्णोद्धार का कार्य चल रहा है।

पेमेंट का मिलान होगा

एंटी करप्शन ब्यूरो (एसीबी) पंचकूला एसडीओ कर्मसिंह ने बताया कि नागरिक अस्पताल में अब तक जो कार्य पूरा हुआ है, उसका निरीक्षण किया गया है। अस्पताल प्रशासन ने कुछ खामियां बताई हैं। जिन नियमों के अनुसार कार्य होना था। उसके अनुसार काम हो रहा है या नहीं इसका मिलान किया जाएगा। पूरा रिकार्ड उनके पास है। मिलान के बाद रिपोर्ट मुख्यालय को भेजी जाएगी। इसके अलावा अब तक कितनी पेमेंट की गई है और किस-किस कार्य के लिए पैमेंट की गई है, उसका भी मिलान किया जाएगा।

काम में देरी से मरीज दुःखी

सबसे बड़ी परेशानी मरीजों को हो रही है। बार-बार पीडब्ल्यूडी को पत्र लिखे गए लेकिन काम सुस्त चल रहा है। आजतक एक्सरे विभाग का कार्य भी पूरा नहीं हुआ है। जबकि यह कार्य एक महीने पहले ही पूरा हो जाना चाहिए था। अस्पताल के बाथरुम का काम अभी पूरा हुआ है। अस्पताल के अंदर उडने वाली धूल व मिट्टी के कारण मरीजों को सबसे अधिक परेशानी हो रही है। कहा कि मरीजों को ठीक करना उनका कर्तव्य है लेकिन अस्पताल में उठ रही धूल व मिट्टी से मरीज और अधिक परेशान हो रहे हैं।

शिकायतकर्ता अधिवक्ता सुनील व स्वास्थ्य अधिकारी के अनुसार नागरिक अस्पताल के मुख्य गेट पर लगी लाइट तीन महीने से खराब पड़ी है। जबकि अभी तक कार्य भी पूरा नहीं हुआ है। अस्पताल के मुख्य गेट पर दोनों तरफ बड़े-बड़े पत्थर पड़े हैं। जो अभी तक नहीं उठाए गए हैं। इसके अलावा अस्पताल का जो मुख्य गेट बनाया गया है, उसकी शीट अब तक तीन बार उखड़ चुकी है।

विजिलेंस को शिकायत करने वाले एडवोकेट सुनील राज ने विजिलेंस को मुख्य गेट की शीट उखड़ी हुई दिखाते हुए कहा कि यह अंदर से खोखला है, जो तेज हवा आने पर गिर जाएगा। इसमें लगाए गए नट बोल्ट अभी से उखडने शुरू हो गए हैं। इसके बाद अस्पताल की बाउंड्री वाल को दिखाया गया। अस्पताल की तरफ से जो रफ एस्टीमेट भेजा गया था, उसमें नई बाउंड्री वाल नई बनानी थी। जबकि ठेकेदार ने पुरानी ईंटों की दीवार बनाई है। इसमें बार-बार विरोध के बाद कुछ नई ईंटें भी लगाई हैं। इसके अलावा दीवार के बाहर तरफ लिपाई करने पर सवाल उठाते स्वास्थ्य अधिकारी ने कहा कि पुरानी ईंटों को छिपाने के लिए बाहर की तरफ लिपाई की गई है।

जींद। पुतला फूंकने के मौके पर मौजूद संगठनों के पदाधिकारी। फोटो :हरिभूमि

संगठनों ने एचपीएससी अध्यक्ष का पुतला फूंका

- 35 प्रतिशत पॉलिसी को बताया युवाओं के साथ अन्याय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

चौधरी रणबीर सिंह यूनिवर्सिटी में छात्र संगठनों ने सुमित लाठर की अध्यक्षता में हरियाणा लोक सेवा आयोग के अध्यक्ष आलोक वर्मा का पुतला फूंका। विरोध प्रदर्शन किसान छात्र एकता संगठन, इंडिपेंडेंट यूथ फ्रंट और एनएसयूआई के नेतृत्व में किया गया। प्रदर्शन की अध्यक्षता कर रहे छात्र नेता सुमित लाठर ने कहा कि हरियाणा सरकार प्रदेश के युवाओं के हकों के साथ लगातार डाका डालने का काम कर रही है। लाठर ने कहा कि हरियाणा में इंग्लिश असिस्टेंट प्रोफेसर की भर्ती में 35 प्रतिशत पॉलिसी का हवाला देकर योग्य युवाओं को बाहर किया गया। 651 पदों में से केवल 151 अभ्यर्थी ही हरियाणा से चयनित किए गए। जबकि बड़ी संख्या में ऐसे उम्मीदवारों को अयोग्य घोषित कर दिया गया जो गोल्ड मेडलिस्ट, नेट और जेआरएफ जैसी उच्च योग्यताएं रखते हैं। मांग की कि असिस्टेंट प्रोफेसर कॉलेज कैडर में लागू 35 प्रतिशत क्राइटेरिया को तुरंत समाप्त किया जाए।

युवाओं का अपमान

छात्र नेता अमित ने कहा कि जो भी हरियाणा के युवाओं का अपमान करता है। भाजपा सरकार उन्हें ही बड़े-बड़े पदों पर बैठाकर मौका देती है। कहा कि यह नीति हरियाणा के युवाओं के भविष्य के साथ खुला अन्याय है। जिसे किसी भी सूरत में बर्दाश्त नही किया जाएगा। नेता जयदीप संधु ने चेतावनी दी कि यदि सरकार ने 35 प्रतिशत पॉलिसी को वापस नहीं लिया और योग्य हरियाणवी युवाओं को न्याय नहीं मिला तो आंदोलन को प्रदेशभर में और तेज किया जाएगा।

सड़क हादसे में बाइक चालक की मौत

किलाजफरगढ़ के पास अज्ञात वाहन ने मारी टक्कर, अस्पताल में तोड़ा दम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जुलाना

जींद-रोहतक मार्ग पर दुर्घटनाग्रस्त बाइक।

जुलाना क्षेत्र के किलाजफरगढ़ गांव के पास एक बाइक चालक को अज्ञात वाहन चालक ने टक्कर मार दी। जिसमें वह गंभीर रूप से घायल हो गया। घायल को जुलाना के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में ले जाया गया। जहां पर चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। सूचना पाकर जुलाना पुलिस मौके पर पहुंची और जांच में जुटी हुई है। जानकारी के अनुसार किलाजफरगढ़ गांव निवासी 25 वर्षीय श्रीभगवान बाइक पर सवार होकर घर की ओर जा रहा था। जब वह जलेबी चौंक के पास पहुंचा तो अज्ञात वाहन चालक ने उसे टक्कर मार दी। जिसमें वह गंभीर रूप से घायल हो गया। घायल अवस्था में उसे जुलाना के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में ले जाया गया। जहां पर चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। सूचना पाकर जुलाना पुलिस मौके पर पहुंची और जुटी हुई है।

जांच जारी

जुलाना थाना प्रभारी अनिल कुमार ने बताया कि पुलिस को सूचना मिली थी कि किसी अज्ञात वाहन ने बाइक चालक को टक्कर मार दी है। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंच गई थी। पुलिस ने शव को कब्जे में ले लिया है। पुलिस मामले की जांच में जुटी हुई है।

जर्जर सड़क से रोजाना बढ़ रहा हादसों का खतरा

- कैथल–पटियाला मुख्य मार्ग की स्थिति दिन-ब-दिन बदतर हो रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सीवन

सीवन। कैथल मार्ग की खस्ता हालत। फोटो :हरिभूमि

कैथल–पटियाला मुख्य मार्ग की स्थिति दिन-ब-दिन बदतर होती जा रही है। सड़क पर जगह-जगह बने गहरे गड्ढे और उखड़ी हुई परतें वाहन चालकों के लिए जानलेवा साबित हो रही हैं। मार्ग से प्रतिदिन हजारों छोटे-बड़े वाहन गुजरते हैं, लेकिन खराब हालत के कारण हर सफर खतरे से खाली नहीं रहता। स्थानीय लोगों के अनुसार आए दिन यहां सड़क दुर्घटनाएं हो रही हैं, जिनमें कई लोग घायल हो चुके हैं। सीवन के वार्ड नंबर 1 के पार्षद संजय ने सड़क की बदहाली का उदाहरण देते बताया कि उनके यहां कार्यरत युवक रोज की तरह शाम को काम समाप्त कर अपने घर लौट रहा था। जैसे ही वह सीवन से करीब दो किलोमीटर आगे पहुंचा, सड़क पर बने गहरे गड्ढों से वाहन असंतुलित हो गया और दुर्घटना का शिकार हो गया। हादसे में युवक को गंभीर चोटें आईं और उसे तुरंत अस्पताल में भर्ती करवाया गया, जहां उसका इलाज जारी है। पार्षद ने कहा कि इस तरह की घटनाएं अब सामान्य हो चुकी हैं। जनता का आरोप है कि वे सरकार को वाहन के लिए रोड टैक्स अदा करते हैं, लेकिन इसके बावजूद उन्हें मूलभूत सुविधा के रूप में अच्छी सड़क नहीं मिल पा रही है।

जल्द निर्माण कराया जाए

क्षेत्रवासियों और जनप्रतिनिधियों ने प्रशासन से मांग की है कि कैथल–पटियाला मार्ग का। लोगों ने चेतावनी दी है कि यदि समय रहते सड़क निर्माण का कार्य शुरू नहीं हुआ, तो वे बड़े आंदोलन का रास्ता अपनाने को मजबूर होंगे। जनता का कहना है कि अब केवल आश्वासन नहीं, बल्कि ठोस कार्रवाई की जरूरत है, ताकि लोगों को सुरक्षित और सुगम यात्रा की सुविधा मिल सके।

10वीं और 12वीं कक्षा की प्री बोर्ड परीक्षाएं 22 से

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की तर्ज पर 22 जनवरी से शुरू होने वाली कक्षा 10वीं और 12वीं की प्री बोर्ड परीक्षाओं को लेकर शिक्षा विभाग ने सभी जिला शिक्षा अधिकारियों को आवश्यक निर्देश जारी किए हैं। जारी निर्देश में कहा गया है कि प्री बोर्ड परीक्षाओं में प्रयोग होने वाली प्रश्न, उत्तर पुस्तिकाओं के पन्नों की संख्या अपेक्षाकृत अधिक है। जबकि वास्तविक बोर्ड परीक्षाओं में बोर्ड द्वारा प्रश्न पत्र और अलग उत्तर पुस्तिका उपलब्ध कराई जाती है। इसी को ध्यान में रखते हुए शिक्षा विभाग ने निर्देश दिए हैं कि प्री बोर्ड परीक्षाओं में भी बोर्ड परीक्षा के पैटर्न के अनुसार अलग से उत्तर पुस्तिका उपलब्ध कराई जाए। विद्यार्थियों को बोर्ड परीक्षा जैसी परिस्थितियों का अभ्यास मिलेगा और वे परीक्षा के दौरान उत्तर लिखने की बेहतर तैयारी कर सकेंगे। विभाग का मानना है कि इस व्यवस्था से विद्यार्थियों को वास्तविक बोर्ड परीक्षा का अनुभव मिलेगा और उनकी परीक्षा तैयारी में सुधार होगा। राजकीय स्कूलों में पढ़ने वाले 10वीं और 12वीं कक्षा की प्री बोर्ड परीक्षाएं 22 जनवरी से शुरू होंगी।

पुरानी अनाज मंडी में बनेगा पहला आधुनिक शौचालय

करीब 15 लाख रुपये की राशि होगी खर्च

हरिभूमि न्यूज ▶▶| उचाना

उचाना पुरानी अनाज मंडी में मार्केटिंग बोर्ड द्वारा आधुनिक शौचालय का निर्माण करवाया जाएगा। फड़ पर बनने वाले शौचालय की ड्राइंग (नक्शा) को मंजूरी मिल चुकी है। 15 लाख रुपये की अस्टीमेट बनाकर मुख्यालय भेजा गया है। जल्द ही इसको मंजूरी मिलने की उम्मीद है। काफी सालों से पुरानी मंडी में शौचालय निर्माण की मांग की जा रही थी। विधायक देवेंद्र चतरभुज द्वारा राहगीरों, किसानों, आढ़तियों, मजदूरों द्वारा की गई इस मांग को मार्केटिंग बोर्ड के मुख्य प्रशासक के समक्ष रखा। मुख्य प्रशासक द्वारा अधिकारियों को शौचालय के निर्धारित जगह का जायजा ले ड्राइंग तैयार कर अस्टीमेट बनाने के निर्देश दिए। मार्केटिंग बोर्ड के एक्सईएन दीपक खासा ने बताया कि जो पुरानी मंडी में फड़ पर आधुनिक शौचालय बनना है, उसकी ड्राइंग को मंजूरी मिल गई है। करीब 15 लाख का अस्टीमेट भी मुख्यालय भेज है।

नहीं आने दी जाएगी परेशानी

उचाना विधायक देवेंद्र अत्री ने कहा कि आमजन, किसान, मजदूर, आढ़तियों द्वारा पुरानी मंडी में आधुनिक शौचालय की मांग रखी थी। इस मांग पर मार्केटिंग बोर्ड के मुख्य प्रशासक से मिले थे। अब ड्राइंग मंजूर हो चुकी है जल्द जो अस्टीमेट है, उसे मंजूर मिल जाएगी। किसी तरह की परेशानी मंडी में किसान, मजदूर, आढ़ती, आमजन को नहीं आने दी जाएगी।

प्रॉपर्टी हड़पने के लिए तैयार करवाई फर्जी प्रॉपर्टी आईडी

तीन के खिलाफ दर्ज किया धोखाधड़ी का मामला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

नरवाना नगर परिषद में फर्जी प्रॉपर्टी आईडी तैयार किए जाने का मामला संज्ञान में आया है। पुलिस ने इस मामले में तीन लोगों के खिलाफ धोखाधड़ी सहित विभिन्न मामला दर्ज कर लिया है। नरवाना पुलिस इस बात की जांच कर रही है कि इस मामले में तहसील या नगर परिषद के कर्मचारी शामिल हैं या नहीं। पुलिस के अनुसार अगर कर्मचारियों की मिलीभगत पाई तो उनके खिलाफ भी कार्रवाई की जाएगी। नरवाना निवासी संदीप गर्ग ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि नरवाना जलघर के पास उसका एक 500 वर्ग गज का प्लाट है। इस प्लाट की रजिस्ट्री भी उसके नाम है लेकिन इसकी प्रॉपर्टी आईडी रतन सिंह के नाम है। जो बाद में अब अजय के नाम हो गई है। संदीप का आरोप है कि इन्होंने नप व तहसील कार्यालय के कर्मचारियों की मिलीभगत से फर्जी दस्तावेज तैयार किए हैं और अपनी प्रोपर्टी बताते प्रोपर्टी आईडी तैयार करवा ली है। कहा कि इन लोगों ने फर्जी तरीके से बयनामा तैयार कर प्रॉपर्टी आईडी को चेंज करवाया है।

सुबह के समय धुंध से वाहन चालक परेशान, दोपहर को राहत

सर्द हवाओं और ठंड के चलते ठिठुरन बढ़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। खेत में खिली फसल। फोटो :हरिभूमि

जिले में पिछले तीन दिनों से दिन के समय धूप और सुबह व शाम के समय बह रही शीत लहर ने आमजन को परेशान कर दिया है। बुधवार सुबह घनी धुंध के कारण विजिबिलिटी पांच मीटर से भी कम थी लेकिन सूर्य देवता के दर्शन देने के साथ ही धुंध छंटती चली गई और लोग घरों से बाहर निकल आए। मौसम विभाग के अनुसार उत्तर पश्चिम दिशा से शीत हवाएं चलती रहेंगी। जिससे रात्रि तापमान में हल्की गिरावट दर्ज की जा सकती है। जबकि दिन के तापमान में मामूली बढ़ोतरी के आसार हैं। 16 जनवरी तक आमतौर पर मौसम शुष्क बना रहने की संभावना है। सर्द हवाओं और ठंड के चलते जिले में ठिठुरन जारी रहेगी। बुधवार को अधिकतम तापमान 14 डिग्री तो न्यूनतम तापमान दो डिग्री से बढ़ कर पांच डिग्री पर आया। हवा की गति आठ किलोमीटर प्रति घंटा व मौसम में आद्रता 76 प्रतिशत बनी रही। सुबह घनी धुंध से कई स्थानों पर विजिबिलिटी शून्य तक पहुंच रही है। जिससे सड़क यातायात बुरी तरह प्रभावित हो रहा है।

17 और 18 को हल्की बूंदाबांदी की संभावना

गांव पांडू पिंडारा कृषि विज्ञान केंद्र के मौसम वैज्ञानिक डा. राजेश ने बताया कि फिलहाल उत्तरपश्चिम शीत हवाएं चलने से रात्रि तापमान में हल्की गिरावट आने व दिन के तापमान में हलकी वृद्धि होने की संभावना है। कहीं-कहीं पाला पडने की भी संभावना है। इस अलसुबह व देर रात्रि को हल्की से मध्यम व कहीं-कहीं घनी धुंध रहेगी। वहीं 16 जनवरी की रात्रि के बाद मौसम में बदलाव के संकेत मिल रहे हैं। 17 और 18 जनवरी को जिले में आंशिक बादल छाए रह सकते हैं और हलकी बूंदाबांदी की संभावना है। अगर बारिश होती है तो रबी फसलों के लिए लाभकारी होगी। वहीं चिकित्सकों ने भी सलाह दी है कि वो नवजात, बच्चों और वृद्धों का विशेष ध्यान रखें।

कैथल। भारत तिब्बत समन्वय संघ के पदाधिकारी अमरजीत को सम्मानित करते।

भारत तिब्बत समन्वय संघ ने मनाया स्थापना दिवस

कैथल। भारत तिब्बत समन्वय संघ ने आज मकर संक्रांति वाले दिन भारत तिब्बत समन्वय संघ का स्थापना दिवस बहुत ही जोर.शोर से शहर के सनातन धर्म मंदिर सभा सागर में मनाया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि राइस मिल एसोसिएशन के प्रदेशाध्यक्ष अमरजीत छाबड़ा रहे। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता भारत तिब्बत समन्वय संघ के राष्ट्रीय मंत्री राजेंद्र गुप्ता अमरगढ़ वाला रहे। रवि भूषण गर्ग ने अध्यक्षता की दुर्गा प्रसाद वशिष्ठ अतिथि रहे। कार्यक्रम में मुख्य रूप से आशीर्वाद देने के लिए महामंडलेश्वर डॉक्टर सस्वता नंद महाराज पधारे कार्यक्रम का आयोजन प्रांत की सह मंत्री राजेश कुमारी सिंगल व उनकी टीम जोरदार तरीके से बहुत ही सुंदर कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम के अंदर विभिन्न स्कूलों के बच्चों ने संस्कृति कार्यक्रम आत्मनिर्भर भारत अखंड भारत पर भाषण प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। सभी बच्चों को मेडल देकर मुख्य वक्ता राजेंद्र गुप्ता अमरगढ़ वाला मुख्य अतिथि छाबड़ा राजेश कुमारी सिंगल, सतपाल गुप्ता, रविंद्र कुमार, राजकुमार आदि ने प्रोत्साहित किया। मंच का संचालन बहुत ही सुंदर ढंग से भारत तिब्बत समन्वय संघ के क्षेत्रीय अधिकारी एडवोकेट पवन शर्मा ने किया।

haribhoomi.com
सेहत

हरिभूमि 10
रोहतक, गुरुवार
15 जनवरी 2026

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब अकसर सताए पेट में गैस की समस्या

मेरी उम्र 38 वर्ष है। पिछले काफी महीनों से मुझे गैस प्रॉब्लम हो रही है। कभी कभार तो चक्कर और वॉमिट भी होने लगता है। इससे छुटकारा पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-नरेश, भोपाल

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है। इसके लिए आप अपनी खान-पान और लाइफस्टाइल में बदलाव करें। अधिक ऑयली, तला-भुना खाना बिल्कुल ना खाएं। दोपहर के खाने में सलाद जरूर खाएं। रात का खाना बिल्कुल हल्का करें और सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। दूध रात में बिल्कुल ना लें। इस तरह बदलाव करने से आपको आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 34 वर्ष है। सर्दी के मौसम में मेरे बाल ज्यादा झड़ने लगते हैं। बालों में डेंड्रफ भी हो रही है। कृपया बताएं कि इस समस्या से निजात पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-अंकुश, रायपुर

सर्दियों के मौसम में बाल झड़ने की समस्या ज्यादा होती है, इसकी कई वजहें हैं। पहला डेंड्रफ अधिक होता है, लोग रोज तेज गर्म पानी से नहाते हैं, इसके साथ ही बाल ज्यादातर ढंक कर रखते हैं, इसलिए स्कैल्प को सनलाइट नहीं मिल पाती है। कोशिश करें कि नहाने के बाद थोड़ी देर धूप में बैठें। साथ ही ज्यादा गर्म पानी से ना नहाएं। पानी नॉर्मल होना चाहिए। तरह-तरह के शैंपू के इस्तेमाल से भी बचें।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। पिछले कुछ महीनों से मुझे बार-बार सर्दी-जुकाम की प्रॉब्लम हो रही है। दवाई लेने पर ठीक हो जाती है, कुछ दिनों बाद फिर से यही प्रॉब्लम शुरू हो जाती है। कृपया मेरी इस समस्या का कोई स्थाई समाधान बताने का कष्ट करें।

-गौतम, बिलासपुर

आजकल बड़े शहरों में होने वाले प्रदूषण की वजह से इस तरह की समस्या लोगों में देखने को ज्यादा मिल रही हैं। इससे बचने के लिए आप कोशिश करें कि घर से बाहर मास्क लगाकर ही निकलें और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए विटामिन सी यानी खट्टे फल अधिक खाएं। कोशिश करें कि फ्रिज में रखी ठंडी डिशेज और ड्रिंक न खाएं-पिएं। दही ताजा ही खाएं। इस तरह बदलाव करने से राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 64 वर्ष है। मैं अकसर अपने यूरीन प्रेशर पर कंट्रोल नहीं कर पाता हूं। इसकी क्या वजह हो सकती है? कृपया इसके समाधान का कोई उपाय बताएं।

-राकेश, रोहतक

बढ़ती उम्र में लोगों को प्रोस्टेट की समस्या देखी जाती है, आपकी समस्या सुनकर भी यही लग रहा है। हालांकि आजकल तो कम उम्र के लोगों में भी यह समस्या हो रही है। आपको एक बार यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लेना चाहिए। अगर ज्यादा प्रॉब्लम हो रही है और ऑपरेट करने लायक होगा तो डॉक्टर जांच करने के बाद आपको सजेस्ट करेंगे। आपको कुछ एहतियात बरतने होंगे, जिनके बारे में डॉक्टर बताएंगे। बगैर जांच किए कोई भी दवा ना खाएं।

मेरी उम्र 51 वर्ष है। जब कभी भी मैं ज्यादा चलता हूं या वॉक कर लेता हूं तो मेरे पैरों में सूजन हो जाती है। फिर अपने आप ठीक भी हो जाती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

-रामप्रकाश, बलौदा बाजार

आपको शुगर की समस्या तो नहीं है और अगर है तो आपने शुगर जांच कराना चाहिए। कई बार शुगर बढ़ने की वजह से भी सूजन आ जाती है। हालांकि कई बार मांसपेशियों की वजह से ऐसी समस्या देखी जाती है। फिलहाल आप कोशिश करें कि कम से कम टहलें और एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करा लें। उसके बाद ही ट्रीटमेंट हो पाएगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

इन दिनों उत्तर और मध्य भारत के अधिकांश राज्यों में कड़ाके की ठंड हो रही है। ऐसे में हार्ट और बीपी पेशेंट्स को पूरी सावधानी बरतनी चाहिए। जरा सी लापरवाही आपके हार्ट पर भारी पड़ सकती है, जो बहुत रिस्की हो सकता है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि किस तरह आप अपने हार्ट की प्रॉपर केयर कर सकते हैं? इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

ठिठुरती सर्दी के दिनों में हार्ट की करें प्रॉपर केयर

अवेयरनेस

डॉ. माजिद अलीम

जनवरी महीने की ठंड में आमतौर पर लोग सर्दी-खांसी, फीवर से ग्रस्त होते रहते हैं। लेकिन यही ठिठुरन भरी सर्दी हमारे हृदय पर भी भारी पड़ सकती है, यह हममें से ज्यादातर लोग नहीं जानते हैं। दरअसल, सर्दियों में, खासकर दिसंबर मध्य से लेकर फरवरी की शुरुआत के बीच हार्ट अटैक और दिल से जुड़ी आपात स्थितियों के मामले भारत में सबसे ज्यादा दर्ज होते हैं। लेकिन विंडबना यह है कि ज्यादातर लोग इसे मौसम का मामूली असर मानकर नजरअंदाज कर देते हैं। जबकि हकीकत यह है कि ठंड शरीर के भीतर ऐसी कई प्रतिक्रियाएं शुरू कर देती है, जो हृदय के लिए बेहद खतरनाक साबित हो सकती हैं।

ठंड का हार्ट पर असर

ठंड लगते ही शरीर अपनी गर्मी बचाने के लिए रक्त नलिकाओं को सिकोड़ने लगता है, इससे अचानक रक्तचाप बढ़ जाता है। दिल को उसी मात्रा में खून पंप करने के लिए तब ज्यादा जोर लगाना पड़ता है। जिन लोगों को पहले से ही हाई ब्लडप्रेशर, शुगर या दिल की बीमारी हो, उन्हें ठंड के मौसम में कोई भी खतरा मोल नहीं लेना चाहिए, क्योंकि जरा-सी लापरवाही ऐसे लोगों के लिए बहुत खतरनाक हो सकती है। कई मामलों में दिल की धमनियों में पहले से ही जमी चर्बी ठंड के कारण सिकुड़न और दबाव से टूट सकती है, जिससे अचानक हार्ट अटैक का खतरा पैदा हो जाता है।

सुबह का समय सबसे रिस्की

जनवरी के महीने में खासतौर पर दिल के दौरे के मामले सबसे ज्यादा आते हैं और ये ज्यादातर दौरे सुबह के समय ही दर्ज होते हैं। इसका सबसे बड़ा कारण है कम तापमान। नींद से अचानक उठना और ठंडे फर्श पर पैर रखना तथा वैसी ही स्थिति में शारीरिक गतिविधियां शुरू कर देना रिस्क बढ़ा देता है। जनवरी का महीना खासतौर पर उन लोगों के लिए बेहद खतरनाक होता है, जो सुबह 5-6 बजे जगते हैं और मॉर्निंग वॉक के लिए चल पड़ते हैं। ऐसे लोगों को पता नहीं होता कि वे अनजाने में कितना बड़ा रिस्क ले रहे हैं। दरअसल, ठंड में शरीर की धमनियां पहले से ही संकुचित होती हैं और अचानक तेज चलना या कसरत करने पर दिल पर अतिरिक्त दबाव डालती हैं। इसलिए सर्दी के दिनों में सुबह की सैर टाल देनी चाहिए या फिर ऐसी जगह पर करनी चाहिए, जो चारो तरफ से बंद हो।

बुजुर्गों के लिए ज्यादा खतरा

ठंड का असर उम्र के साथ और गहरा होता जाता है। बुजुर्गों में शरीर के तापमान को नियंत्रित करने की क्षमता कम हो जाती है। कई बार उन्हें ठंड का एहसास देर से होता है। इसलिए बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए ठंड की ठिठुरन बहुत खतरनाक होती है। लेकिन इस उम्र के लोग उसे पहचान नहीं पाते। सीने में दबाव महसूस करना, सांस का रह-रहकर फूलना, असहज बेचैनी होना, इसे ठंड की वजह मानकर नहीं चलना चाहिए। ऐसी लापरवाही जानलेवा साबित हो सकती है।

ब्लड सर्कुलेशन की समस्या

ठंड में चूंकि लोग कम पानी पीते हैं, इस कारण खून गाढ़ा हो जाता है। गाढ़े खून में थक्का बनने की

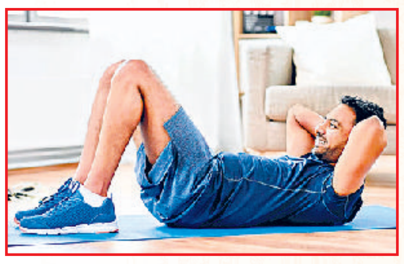
आशंका बढ़ जाती है। यही थक्का या ब्लड क्लॉट वास्तव में हमारे दिल या दिमाग की किसी नली में अगर फंस जाता है, तो हार्ट अटैक या स्ट्रोक हो सकता है। इसके अलावा ठंड में प्रदूषण और कोहरे का असर सांस की नलियों पर पड़ता है, जिससे ऑक्सीजन की आपूर्ति प्रभावित होती है और उसका सीधा दबाव दिल पर पड़ता है। इसलिए सर्दियों में हार्ट अटैक बाकी सभी मौसमों के मुकाबले ज्यादा होते हैं। यही नहीं सर्दियों में हार्ट अटैक कई बार बड़े छुपे किस्म के होते हैं यानी पता ही नहीं चलता कि यह हार्ट अटैक के लक्षण हैं या किसी और समस्या के।

तब न बरतें लापरवाही

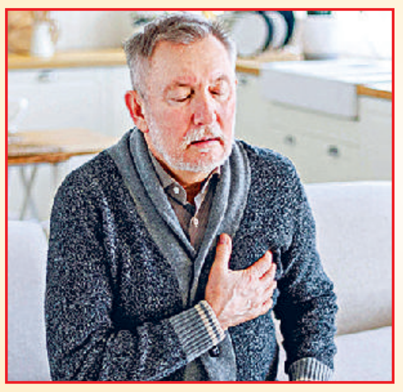
ठिठुरती सर्दी के इस मौसम में अगर सीने में तेज दर्द की बजाय भारीपन महसूस हो, जलन होने लगे, सांस लेने में परेशानी हो और बाएं हाथ या जबड़े में अचानक दर्द महसूस हो तथा पसीना आ जाए तो यह नहीं मानना चाहिए कि यह ठंड का असर है बल्कि तुरंत मानना चाहिए कि हार्ट अटैक के लक्षण हैं और तुरंत डॉक्टरी सहायता लेनी चाहिए।

इन बातों पर करें अमल

सर्दी के इस मौसम में भी आपका हृदय अच्छे से काम करे, हार्ट अटैक का रिस्क कम हो जाए इसके लिए कुछ बातों पर अमल करें।



- सूरज निकलने से पहले सुबह घर से बाहर खुले मैदान में वॉकिंग करने यानी टहलने से बचें। अगर जाएं तो तब ही जाएं जब धूप अच्छी तरह निकल आए।
- गर्म कपड़े ठीक से पहनें, खासकर छाती और कानों को लगातार ढंके रहें।
- जब सर्दी ज्यादा हो और प्यास बिल्कुल न लग रही हो, तब भी पानी पीते रहें। भले बहुत कम पिएं, लेकिन रह-रहकर पानी पिएं।
- ठिठुरती सर्दी के दिनों में ज्यादा एक्सरसाइज कभी न करें, बस हल्के से वार्मअप कर लें।
- अपने बीपी और शुगर की नियमित जांच करें।
- अगर आपको सीने में अचानक तेज दर्द महसूस हो, चाहे उसकी कोई वजह हो, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
- अकेले रहने वाले बुजुर्गों को अपनी हार्ट केयर पूरी सावधानी से करनी चाहिए। *



क्या कहते हैं हृदय संबंधी रोगों के आंकड़े

आंकड़े बताते हैं कि अपने देश में हर साल विभिन्न रोगों से जितनी मौतें होती हैं, उनमें से अकेले हृदय रोगों से 30 से 32 फीसदी लोगों की मौत होती हैं। कहने का मतलब कैंसर, श्वसन रोग, टीबी या संक्रमण आदि किसी भी बीमारी से कहीं ज्यादा लोग हार्ट अटैक और कार्डियक अरेस्ट से दम तोड़ते हैं। माना जाता है कि लगभग 62 लाख लोग हर साल हृदय रोगों से अपनी जान गंवाते हैं। इसका मतलब यह है कि हर दिन लगभग 17 हजार लोग हृदय रोग से दम तोड़ते हैं यानी हर घंटे 707 और हर मिनट में करीब 12 लोग हृदय रोगों के कारण खत्म हो जाते हैं। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि भारत में हृदय रोग कितनी गंभीर समस्या है। शहरी क्षेत्रों में हृदय रोग की दर 10 से 12 फीसदी है, तो गांवों में अभी भी 4 से 5 फीसदी है। हालांकि पहले हृदय रोग को शहरों की बीमारी ही माना जाता था, लेकिन अब ऐसा नहीं है। देश के 25 फीसदी से ज्यादा वयस्कों को 18 साल के बाद ही हाई ब्लड प्रेशर की शिकायत हो रही है। भारतीयों को पश्चिमी देशों के लोगों की तुलना में दस साल पहले अगर हार्ट अटैक आ रहा है तो उसकी वजह यही है कि देश के युवाओं को बड़े पैमाने पर हाइपर टेंशन ने अपनी गिरफ्त में ले लिया है। भारत में हृदय रोगों से बढ़ती मौतों का सबसे बड़ा कारण अस्वस्थ जीवनशैली है। जंक फूड, तैलीय खान-पान, धूम्रपान, शराब की लत और कम व्यायाम भी एक बड़ी समस्या है।

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. समीर कौशल
डायरेक्टर एंड हेड-ऑफ्थेलमोलॉजी
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

ग्लूकोमा आंखों से संबंधित गंभीर बीमारी है, जिसमें लापरवाही बरतने पर रोशनी हमेशा के लिए जा सकती है। ऐसे में बहुत जरूरी है कि आप इसके आरंभिक लक्षणों के साथ इसे कंट्रोल करने के तरीकों के बारे में भी जानें। इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

कभी इग्नोर ना करें ग्लूकोमा के लक्षण

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार, दुनिया भर में दृष्टिहीनता (अंधेपन) का दूसरा प्रमुख कारण ग्लूकोमा (काला मोतिया) है। हमारे देश में ही 1 से 2 करोड़ ग्लूकोमा के मरीज हैं। ग्लूकोमा से हुई आंखों को क्षति की भरपाई नहीं की जा सकती। इसलिए ग्लूकोमा को हल्के में लेना नेत्रों की सेहत के लिहाज से भारी पड़ सकता है। यही कारण है कि इस बीमारी के प्रति लोगों में जागरूकता उत्पन्न करने और बचाव के लिए हर साल जनवरी में 'ग्लूकोमा अवेयरनेस मंथ' का आयोजन किया जाता है।

शुरुआत में दिखते हैं हल्के लक्षणः ग्लूकोमा के इलाज में समस्या इसलिए आती है क्योंकि इस में शुरुआत में मरीज को कोई लक्षण नजर नहीं आते। जब तक स्पष्ट लक्षण सामने आने शुरू होते हैं, तब तक बहुत नुकसान हो चुका होता है। यहां कुछ ऐसे हल्के लक्षणों के बारे में बता रहे हैं, जिनके नजर आने पर आपको तुरंत अपनी आंखों की जांच करना चरहिए, ताकि ग्लूकोमा को शुरुआत में ही पहचान लिया जाए।

- दृष्टि का धुंधला होना।
- दृष्टि में धब्बे दिखाई पड़ना।
- पास रखी या दूर की वस्तुओं को साफ देखने में दिक्कत महसूस होना।
- सिरदर्द और आंखों में तेज दर्द होना
- प्रकाश में चारों ओर रंगीन छल्ले जैसा नजर आना।
- आंखों में लालिमा होना।
- ऑप्टिक नर्व का धीरे धीरे खराब होना।

ऑप्टिक नर्व को होता है नुकसानः ग्लूकोमा में आंखों की ऑप्टिक नर्व धीरे-धीरे खराब होती रहती है। आंखों मे अतिरिक्त दबाव (प्रेशर) बनता है, जिसे मेडिकल भाषा में इंट्राऑकुलर प्रेशर (आईओपी) कहा जाता है। ऑप्टिक नर्व पर लगातार दबाव पड़ने से वह नष्ट भी हो सकती हैं, जिसके दुष्परिणामस्वरूप दृष्टिहीनता भी संभव है। ऑप्टिक नर्व ही मस्तिष्क को किसी वस्तु का चित्र प्रेषित करती हैं। ग्लूकोमा के कारण एक बार जब आंखों की रोशनी क्षीण हो जाती हैं तो उसे दोबारा वापस नहीं लाया जा सकता।

वैसे तो ग्लूकोमा किसी भी आयु वर्ग में हो सकता है लेकिन इसके ज्यादातर मामले 40 वर्ष के बाद सामने आते हैं।

ग्लूकोमा को कैसे करें नियंत्रितः स्पष्ट लक्षण दिखने का इंतजार नहीं करना चाहिए। रोग की प्रारंभिक अवस्था में नेत्र विशेषज्ञ से परामर्श लेकर इसे नियंत्रित कर सकते हैं। चालीस साल की उम्र के बाद सबको अपने नेत्र विशेषज्ञ के पास जाकर उनसे ग्लूकोमा के संदर्भ में परामर्श लेना चाहिए। नेत्र सर्जन आंखों में इंट्राऑकुलर प्रेशर की जांच करते हैं। जांच के जरिए अगर शुरुआती दौर में ग्लूकोमा का पता चल जाता है तो इस बीमारी को नियंत्रित करने में काफी हद तक मदद मिलती है।

इनसे बढ़ता है ग्लूकोमा का रिस्कः कुछ मामलों में ग्लूकोमा का रिस्क बढ़ सकता है। उनके बारे में जानना जरूरी है।

- 40 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में ग्लूकोमा का जोखिम अधिक होता है।
- जिन लोगों को डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर या हृदय रोग की समस्या है, उनमें ग्लूकोमा का खतरा अधिक होता है।
- ग्लूकोमा की समस्या आनुवांशिक या जेनेटिक भी हो सकती है।
- आंख में चोट लगने से भी नेत्रों के आंतरिक भाग पर दबाव बढ़ सकता है, जिसके परिणामस्वरूप ग्लूकोमा का जोखिम बढ़ जाता है।
- जिन लोगों के चश्मे का नंबर ज्यादा होता है, उनके भी ग्लूकोमा होने की संभावना बढ़ जाती है।
- धूम्रपान से ग्लूकोमा का खतरा बढ़ता है और ऑप्टिक तंत्रिका को नुकसान पहुंच सकता है। इसी तरह लंबे समय तक स्टेरॉयड दवाओं के उपयोग से बचें, क्योंकि ये ग्लूकोमा को बढ़ा सकती हैं।

रोग बढ़ने से रोकने के तरीकेः जांच के बाद ही नेत्र सर्जन ग्लूकोमा के इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित करते हैं। ग्लूकोमा के इलाज की प्रक्रिया यही है कि इस बीमारी के कारण आंखों को जो क्षति पहुंच चुकी है, उसे आगे बढ़ने से रोका जाए। आंखों को पहले से ही जो क्षति पहुंच चुकी है, उसकी क्षतिपूर्ति या रिकवरी नहीं हो सकती। ग्लूकोमा के इलाज का सबसे जरूरी स्टेप यह है कि इंट्राऑक्यूलर प्रेशर (आईओपी) को कम रखा जाए, ताकि आंख में होने वाले नुकसान को रोका जा सके।

दवाएंः आईओपी को कम करने के लिए कई दवाएं उपलब्ध हैं, जिन्हें नेत्र विशेषज्ञ आई ड्रॉप और टैब्लेट्स के रूप में देते हैं।

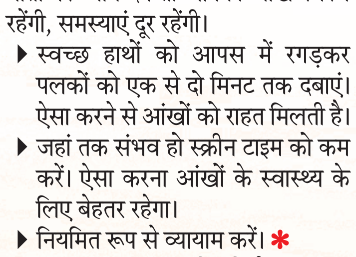
सर्जरीः अगर दवाइयों से इंट्राऑकुलर प्रेशर कंट्रोल नहीं होता, तब डॉक्टर सर्जरी की सलाह दे सकते हैं। ब्लॉकेज का कारण बन रहे टिश्यू को सर्जरी के जरिए हटा देते हैं। जरूरत पड़ने पर लेजर से भी इलाज किया जाता है।

इन उपायों से आंखें रहेंगी स्वस्थः अपनी आंखों को स्वस्थ रखने के लिए कुछ उपायों पर अमल कर सकते हैं। अगर शुरुआत से इन बातों पर ध्यान देंगे तो आपकी आंखें स्वस्थ रहेंगी, समस्याएं दूर रहेंगी।

- स्वच्छ हाथों को आपस में रगड़कर पलकों को एक से दो मिनट तक दबाएं। ऐसा करने से आंखों को राहत मिलती है।
- जहां तक संभव हो स्क्रीन टाइम को कम करें। ऐसा करना आंखों के स्वास्थ्य के लिए बेहतर रहेगा।
- नियमित रूप से व्यायाम करें। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

डाइट में शामिल करें विटामिन ए रिच फूड्स



खान-पान में विटामिन ए को महत्व देने से ग्लूकोमा ठीक नहीं होता, लेकिन आंखों की सेहत को विटामिन ए युक्त खाद्य पदार्थ लेने से कुछ हद तक स्वस्थ रखा जा सकता है। नतीजतन कालांतर में ग्लूकोमा आदि नेत्रों से संबंधित बीमारियों के होने का जोखिम कम हो सकता है। विटामिन ए गाजर में पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है। इसके अलावा टमाटर, हरी पत्तेदार सब्जियां, संतरा और पपीता आदि भी विटामिन ए के अच्छे स्रोत हैं। विटामिन ए एग और दूध में भी पर्याप्त मात्रा में मौजूद होता है। इसलिए इनका सेवन अधिक करना चाहिए।

डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

ओवरवेट यानी मोटापा देश-दुनिया में बढ़ रही गंभीर समस्या है। इससे परेशान लोग हर संभव प्रयास करते हैं। अगर आप भी वेटलॉस करना चाहते हैं तो कुछ सब्जियों के जूस यहां बताए जा रहे तरीकों से पीना कारगर हो सकता है।

वेटलॉस करना है तो पिएं वेजीटेबल्स जूस

अगर आप भी उन लोगों में से हैं, जो मोटापा घटाने के लिए कई उपाय कर चुके हैं, लेकिन मोटापा कम होने का नाम ही नहीं ले रहा है तो आप फलों और सब्जियों के जूस का नियमित सेवन करके भी अपना वजन घटा सकते हैं। हरी सब्जियों के जूस ज्यादा फायदेमंद होते हैं। इनके रस पोषक तत्वों से तो भरपूर होते ही हैं, ये हमारे शरीर को टॉक्सिंस से भी निजात दिलाते हैं। हालांकि फ्रूट जूस के बजाय वेजीटेबल का जूस लेना ज्यादा फायदेमंद होता है, क्योंकि फलों के जूस में पाए जाने वाली शुगर, वेट घटाने में कम कारगर होती है।

इन बातों का रखें ध्यानः अब जानना यह भी जरूरी है कि वेजिटेबल या फ्रूट जूस कब और कैसे पीना चाहिए?

- वेजीटेबल जूस को सुबह लेना फायदेमंद होता है। इसे वर्कआउट करने के बाद लेना चाहिए। वेजीटेबल जूस को छानने की बजाय इसे फाइबर्स समेत पीना चाहिए।
- वेजीटेबल जूस में चुकंदर और गाजर का जूस बनाते समय उसमें चुकंदर की मात्रा ज्यादा और गाजर की कम रखें, तो उससे शुगर कम रहेगी। यह जूस पोषक तत्वों से भरपूर होता है।
- चुकंदर, गाजर, टमाटर, खीरा, पत्तागोभी का मिक्स जूस वजन घटाने वालों के लिए सबसे उत्तम होता है। इनके साथ टमाटर और खीरे को भी मिलाएं।
- सब्जियों के जूस को सुबह या शाम ही नहीं बल्कि भूख लगने पर दिन के समय कभी भी ले सकते हैं।
- धनिया, पुदीना, आंवला, टमाटर, गाजर और बींस इन सब्जियों को मिलाकर भी एक ऐसा वेजीटेबल जूस तैयार किया जा सकता है, जो ब्रेकफास्ट के लिए एक अच्छा विकल्प है।

- गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के लिए गाजर, चुकंदर, आंवला और टमाटर का जूस उनकी सेहत को सुधारता है।
- जो लोग फलों का जूस रेग्युलर पीते हैं और गैस की समस्या से परेशान रहते हैं, उनके लिए यह जरूरी है कि वो नियमित एक्सरसाइज भी करें ताकि उनकी पाचनक्रिया दुरुस्त हो सके।
- जिन लोगों को वेजीटेबल जूस पीने से पेट में गैस की समस्या होती है, वे सब्जियों को थोड़ा स्टीम करके उसके बाद जूस बनाएं।
- जिन लोगों को कच्ची सब्जियों का जूस नुकसान पहुंचाता है और किसी खास सब्जी की वजह से पेट में गैस होती है तो उस सब्जी को जूस में शामिल न करें। इससे भी आपको राहत मिलेगी।
- जो लोग शरीर में आयरन की कमी को पूरा करने के लिए जूस का सेवन करना चाहते हैं तो उन्हें विटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थों जैसे- संतरा, अनानास और कीवी को शामिल करना चाहिए।
- सेब, कीवी और पालक का जूस भी वजन घटाने में काफी सहायक होता है। सेब से कमर के आस-पास जमा फैट कम होता है, तो विटामिन सी से भरपूर कीवी वसा ऑक्सीकरण में मदद करता है। कम कैलोरी वाली पालक, फाइबर से भरपूर होती है, जो लंबे समय तक भूख लगने नहीं देती।
- पेट की चर्बी को कम करने के लिए खीरा, टमाटर, आंवला, काफी सहायक होते हैं। खीरे में कैलोरी कम होती है और पानी की मात्रा ज्यादा होती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो शरीर की सूजन को कम करते हैं।
- आयुर्वेद में वजन घटाने के लिए कम कैलोरीयुक्त लौकी का जूस काफी उपयुक्त माना जाता है। लौकी में कम कैलोरी होती है। *

खबर संक्षेप

माघ मास कथा अवश्य सुननी चाहिएः हरित

राजौंद। माघ स्नान बारे आचार्य रामभगत हरित ने बताया कि मांग माह की कथा अनुसार एक बार गंधर्व कन्याओं और वेदनिधि के पुत्र आग्रेय श्राप के प्रभाव से पिशाच योनी को प्राप्त हो गए थे। महर्षि लोमेश ने उनको माघ मास में तीर्थ पर जाकर स्नान करने को कहा। जिससे उन्होंने माघ माह में तीर्थ पर जाकर स्नान किया। स्नान करने के बाद उन्होंने पिशाच योनि से छुटकारा पाया।

हिंदू कन्या कॉलेज ने जीता ब्रॉज मेडल

जींद। गत पांच से दस जनवरी को दमन में हुए हरियाणा खेलो इंडिया गेम्स में रस्साकसी प्रतियोगिता में हरियाणा की टीम ने ब्रॉज मेडल जीता। जिसमें हिंदू कन्या महाविद्यालय की द्वितीय वर्ष की छात्रा अंजू और स्वीटी और प्रथम वर्ष की छात्रा मुस्कान ने ब्रॉज जीता। कॉलेज प्राचार्या डा. पूनम मोर ने कहा कि छात्राओं ने मेडल जीतकर हरियाणा व महाविद्यालय का नाम रोशन किया है।

आपदा प्रबंधन पुरस्कार के लिए आवेदन आमंत्रित

जींद। उपायुक्त मोहम्मद इमरान रजा ने बताया कि भारत सरकार के गृह मंत्रालय के अधीन राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण की ओर से सुभाष चन्द्र बोस आपदा प्रबंधन पुरस्कार 2027 के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। व्यक्तियों और संगठनों के अमूल्य योगदान और निस्वार्थ सेवा भाव को पहचानने और सम्मानित करने के लिए सुभाष चंद्र बोस आपदा प्रबंधन पुरस्कार के नाम से वार्षिक पुरस्कार दिया जाता है।

हरियाणा में शहद 120 रुपये प्रति किलो

जींद। हरियाणा सरकार ने प्रदेश के मधुमक्खी पालकों के लिए एक राहत भरा और भरोसेमंद फैसला लिया है। सरकार ने भावांतर भरपाई योजना के तहत शहद का संरक्षित मूल्य 120 रुपये प्रति किलोग्राम तय किया है। जिससे अब मधुमक्खी पालकों को अपने शहद के सही दाम की चिंता नही रहेगी। उपायुक्त मोहम्मद इमरान रज़ा ने बताया कि आज देश में मधुमक्खी पालन तेजी से आगे बढ़ रहा है।

युवक ने नाबालिग से गलत काम के पूछे रेट

जींद। सफीदों सदर थाना क्षेत्र में 14 वर्षीय बच्ची से गलत काम के रेट पूछने पर पुलिस ने पोस्को एक्ट के तहत मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। सदर थाना सफीदों पुलिस को दी शिकायत में एक गांव की एक महिला ने बताया कि उसकी 14 वर्षीय बेटी अपने पिता के साथ गांव के बैंक में गई हुई थी। उसका पिता बैंक के अंदर चला गया और बेटी बाहर रह गई।

मकर संक्रांति के पर्व पर लगाया भंडारा

उचाना। काठ मंडी मकर संक्रांति के पर्व पर सभी के सहयोग से लगातार 22वां विशाल भंडारा लगाया गया। भंडारे में हलवा, पूरी का प्रसाद बांटा गया। राजेश मंगला ने बताया कि 22 सालों से लगातार सभी के सहयोग से मकर संक्रांति के पर्व पर भंडारा लगाया जाता है। इस तरह के कार्यक्रम से आपस में भाईचारे की भावना बढ़ती है।

ट्रैक्टर पर मिलेगा तीन लाख तक का अनुदान

जींद। उपायुक्त मोहम्मद इमरान रजा ने बताया कि हरियाणा कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा वर्ष 2025-26 के लिए अनुसूचित जाति ;एससीद्ध वर्ग के किसानों को ट्रैक्टर खरीद पर अनुदान दिया जा रहा है। इस योजना के तहत 45 हॉर्स पावर या उससे अधिक क्षमता के ट्रैक्टर पर तीन लाख रुपये तक का अनुदान प्रदान किया जाएगा। इसके लिए किसान 15 जनवरी तक विभागीय पोर्टल पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

यातायात नियमों को अपनाएं चालक : रवि

पूंडरी। कड़ाके की सर्दी और घने कोहरे के चलते सड़क दुर्घटनाओं की आशंका लगातार बनी हुई है। इसी को लेकर लवली ज्वैलर्स के एमडी रवि वर्मा की ओर से आम नागरिकों से विशेष सतर्कता बरतने की अपील की है। कहा कि सर्दियों में तापमान में गिरावट और कोहरे के कारण दृश्यता कम हो जाती है।

संघ की 100 वर्ष की यात्रा व पंच परिवर्तन विषय पर संगोष्ठी

समाज से जाति-पाति के भेदभाव को खत्म करना संघ का उद्देश्य : राजेश

40 देशों में हिंदू स्वयंसेवक संगठन के नाम से संघ का कार्य चल रहा

आज संघ की भारतवर्ष में 87 हजार शाखाएं चल रहीं

जींद। मंच पर मौजूद मुख्य वक्ता व अन्य गणमान्य लोग। फोटो :हरिभूमि

जींद। गोष्ठी को संबोधित करते मुख्य वक्ता। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ हरियाणा के प्रांत प्रचारक प्रमुख राजेश कुमार ने कहा कि राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ का गठन 27 सितंबर 1925 को डा. केशव बलिराम हेडगेवार ने नागपुर में विजय दशमी के दिन किया था। संघ के गठन का उद्देश्य हिंदुओं को संगठित कर राष्ट्रभक्ति और अनुशासन के माध्यम से समाज का निर्माण करना था। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ हरियाणा के प्रांत प्रचारक प्रमुख राजेश कुमार बुधवार को चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ द्वारा संघ की 100 वर्ष की यात्रा व पंच परिवर्तन विषय पर आयोजित नागरिक गोष्ठी को संबोधित कर रहे थे। उनके साथ सह प्रांत प्रमुख सामाजिक सद्भाव नरेन्द्र ने शिरकत की। गोष्ठी की अध्यक्षता विश्वविद्यालय के डीन अकैडमिक डा. विशाल वर्मा ने की। गोष्ठी में जींद जिला प्रचारक मुरारी लाल, सह जिला संघचालक मनदीप, जिला कार्यवाह विवेक, जिला कार्यकारिणी सदस्य प्रदीप कुमार भी मौजूद रहे। प्रांत प्रचारक प्रमुख राजेश कुमार ने कहा कि डा. हेडगेवार का चिंतन था कि देश बार-बार गुलाम क्यों हो रहा है। इसका क्या कारण है तो उन्होंने पाया कि वर्षों की गुलामी के कारण भारत के लोगों में सामाजिक चेतना की कमी हो गई है और समाज जाति-पाति में बंटा हुआ है। समाज से जाति-पाति के भेदभाव को खत्म कर समाज को संगठित करने के उद्देश्य से संघ का गठन किया गया था। वर्तमान में संघ ने अपने 100 साल पूरे किए हैं। कहा कि डा. हेडगेवार जब छोटे थे और अंग्रेज ब्रिटिश महारानी विक्टोरिया के राज्यभिषेक के जश्न में मिठाइयां बांट रहे थे तो उन्होंने यह कहते हुए मिठाई कूड़े में फैंक दी थी कि गुलाम बनाने वाले विदेशी शासक का जश्न मनाना शर्मनाक है और वे इस गुलामी के प्रतीक मिठाई को कूड़ेदान में फेंक रहे हैं और वास्तविक आजादी मिलने पर ही खुशी मनाएंगे। उन्होंने कहा कि संघ को अगर समझना है तो प्रतिदिन एक घंटा शाखा में जरुर जाना पड़ेगा। शाखा के बिना संघ समझ नहीं आएगा। उन्होंने बताया कि पूरे भारतवर्ष में 87 हजार शाखाएं चल रही हैं और 40 देशों में हिंदू स्वयंसेवक संगठन के नाम से संघ का कार्य चल रहा है। संघ के करीब 40 आनुषंगिक संगठन हैं जो समाज में अलग-अलग क्षेत्रों में सेवा कार्य कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि संघ में भारत मां की आराधना होती है और संघ के स्वयंसेवक भारत माता के लिए तन-मन-धन से समर्पित रह कर कार्य करते हैं। 1947 में जब देश ने बंटवारे का दंश झेला उस समय स्वयंसेवकों ने सेवा कार्यों में अपना योगदान दिया। 1965-71 के भारत-पाक युद्ध में स्वयंसेवकों ने सेना का सहयोग किया।

समाज को संगठित कर रहा संघ

सह प्रांत प्रमुख सामाजिक सद्भाव नरेंद्र ने अपने संबोधन में कहा कि संघ द्वारा राष्ट्र के पुनर्निर्माण के लिए पंच परिवर्तन का प्रस्ताव पारित किया गया है। जिसमें स्वयं का बोध (स्वदेशी), सामाजिक समरसता, कुटुंब प्रबोधन (पारिवारिक मूल्यों की शिक्षा), नागरिक कर्तव्य और पर्यावरण संरक्षण शामिल हैं ताकि भारत आत्मनिर्भरए सशक्त और संस्कारित बने। उन्होंने कहा कि संघ समाज को संगठित करने में लगा हुआ है।

आपदा में स्वयंसेवक आगे

संघ के समाज सेवा के कार्यों को देखते हुए 26 जनवरी 1963 को तत्कालीन प्रधानमंत्री जवाहर लाल नेहरु ने संघ के स्वयंसवेकों को परेड में शामिल किया। संघ के द्वितीय सर संघचालक श्री गुरु जी के प्रयासों से महाराज हरि सिंह कश्मीर को भारत में शामिल करने पर राजी हुए। देश में जब भी किसी प्रकार की आपदा-विपदा आती है संघ के स्वयंसेवक सेवा कार्यों में बढ़.चढ़कर अपना योगदान देते हैं।

मकर संक्रांति पर खिलाया गायों को चारा

उचाना। शहर सहित आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों में बुधवार को मकर संक्रांति का पर्व धूमधाम से मनाया। लोगों ने दान पुण्य करने के साथ-साथ गायों को चारा खिलाकर मंगल कामना की। बड़ी संख्या में लोग गौशालाओं में भी गए और वहां सहायता राशि प्रदान की व गायों को चारा डाल कर पुण्य कमाया। सुहागिनों ने भी बुजुर्ग महिलाओं को सुहाग की वस्तुओं का दान किया और परिवार में सुख शांति की कामना की। महिलाओं ने तिल के लड्डू बना कर सिंगार का सामान एक थाली में रखकर उसकी पूजा अर्चना करके परिवार में सुख, शांति की कामना कर पूजा की गई। सामग्री को ननदए सास या अन्य को दान की ताकि परिवार के वातावरण में खुशहाली बनी रहे। हिंदू धर्म में ऐसी मान्यता है कि मकर संक्रांति के दिन गायों को चारा डालना, गरीबों को दान करना शुभ माना जाता है।

कांग्रेस पार्टी मनरेगा के नाम पर लोगों को गुमराह कर रही : कंडेला

पहले 100 दिन मिलता था अब 125 दिन मिलेगा काम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

हरियाणा सहकारी श्रम व निर्माण प्रसंग के पूर्व चेयरमैन व भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता टेकराम कंडेला ने कहा कि कांग्रेस पार्टी मनरेगा के नाम पर लोगों को गुमराह कर रही है। मनरेगा का नाम जी राम जी रख कर मजदूरों की सुविधा के लिए अनेक प्रकार के सुधार किए हैं। जबकि इसमें पहले 100 दिन का कार्य मिलता था। अब 125 दिन का कार्य मिलेगा। इसे मजदूरों को किसी प्रकार का कोई विरोध नहीं है बल्कि कांग्रेस पार्टी कुछ चुनिंदा लोगों के साथ मिल कर इसका विरोध करवा रही है। इसका समय बढ़ने से मजदूरों में खुशी की लहर है। स्कीम को सरकार ने इस तरह से लागू किया है कि जिस समय खेत में कार्य चलते हैं, उस समय खेत में काम करने वालों की कमी रहती थी। अब इस स्कीम को इस तरीके से लागू किया है कि अब खेतों में काम करने वालों की कमी नहीं रहेगी। यह स्कीम लागू होने से देश का किसान भी खुश नजर आ रहा है।

सीएम की बढ़ती लोकप्रियता से कांग्रेस में खलबली

टेकराम कंडेला ने प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की बढ़ती लोकप्रियता से कांग्रेस पार्टी में खलबली मची हुई है। भाजपा व हरियाणा के मुख्यमंत्री के विचारों से पंजाब में भी उनकी सभा में भारी जनसैलाब दिखाई देता है। बढ़ती हुई भीड़ से आम आदमी पार्टी व कांग्रेस में बौखलाहट मची है। कंडेला ने कहा कि प्रदेश के मुख्यमंत्री किसान व मजदूर आदमी के बीच में रह कर लोगों की समस्याओं का समाधान कर रहे हैं। कहा है कि आने वाले चुनाव में पश्चिम बंगाल व पंजाब में भारतीय जनता पार्टी की सरकार बनना लगभग तय है।

कलाकारों ने हरियाणवी लोक नृत्य से मोहा मन

जींद। हरियाणा कला परिषद रोहतक मंडल एवं सरस्वती कला मंच जुलाना जींद के संयुक्त तत्वावधान में सोम तीर्थ पांडू पिंडारा में मकर संक्रांति के पावन पर्व पर आयोजित नायाब लोहड़ी व मकर संक्रांति कार्यक्रम में सरस्वती कला मंच के कलाकारों ने हरियाणवी लोक नृत्य की व हरियाणा कला परिषद की टीम द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम की मनमोहक प्रस्तुतियां देकर समापन किया। सरस्वती कला मंच व हरियाणा कला परिषद के कलाकारों ने हरियाणवी लोक नृत्य व रागिनी की प्रस्तुतियां देकर दर्शकों की खूब तालियां बटोरी। गोस्वामी समाज जिला जींद के प्रधान राजेश गोस्वामी ने कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि शिरकत की जबकि सरपंच प्रतिनिधि कुलदीप ने अध्यक्षता की स सरस्वती कला मंच के कलाकारों ने घूमर, खोडिया नृत्यों की प्रस्तुति देकर दर्शको पर अमिट छाप छोड़ी।

एसडीएम कैप्टन प्रमेश सिंह एग्रीस्टैक योजना की समीक्षा बैठक लेते हुए।

यूनिक आईडी से मिलने वाले लाभ बताए

गुहला-चीका। एसडीएम कैप्टन प्रमेश सिंह ने एग्रीस्टैक योजना से जुड़े संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि वे इस योजना के अंतर्गत यूनिक आईडी बनाने के लिए किसानों का पंजीकरण करवाएं। गांवों में किसानों को इस योजना के बारे में गहनता से जानकारी देते उन्हें जागरूक भी करें। पंजीकरण में तेजी लाने के लिए टीमों की संख्या बढ़ाएं। किसानों को यूनिक आईडी बनने के बाद मिलने वाले लाभ के बारे में भी बताएं। एसडीएम कैप्टन प्रमेश सिंह बुधवार को उपमंडल कार्यालय में एग्रीस्टैक योजना की समीक्षा बैठक के दौरान संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दे रहे थे। एसडीएम ने कहा कि प्रदेश सरकार की महत्वाकांक्षी योजना एग्रीस्टैक के प्रभावी क्रियान्वयन को लेकर प्रशासन पूरी तरह सक्रिय है। एग्रीस्टैक के तहत किसानों की यूनिक आईडी बनाने का कार्य सरकार की प्राथमिकता है। संबंधित विभागों के अधिकारी आपसी तालमेल से इस कार्य में तेजी लाएं। जिला स्तर व मुख्यालय स्तर पर इस विषय पर बैठक के दौरान समीक्षा की जाती है। इसलिए सभी अधिकारी किए गए कार्य की प्रगति रिपोर्ट समय-समय पर एसडीएम कार्यालय में भिजवाना सुनिश्चित करें। इस कार्य लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

नेशनल रोप स्किपिंग चैंपियनशिप में जीते 9 मेडल

कैथल। अलीबाग (मुंबई) में आयोजित आईआरएसएफ नेशनल रोप स्किपिंग चैंपियनशिप में एनआईआईएलएम विवि, के छात्रों ने शानदार प्रदर्शन करते विवि को गौरवान्वित किया है। एनआईआई एलएम विवि कैथल के बीपीईएस (बैचलर ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स) पाठ्यक्रम के छात्रों ने विभिन्न स्पर्धाओं में भाग लेते कुल 9 स्वर्ण पदक जीतकर अपनी प्रतिभा, मेहनत एवं अनुशासन का उत्कृष्ट परिचय दिया। प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक विजेता छात्रों की जानकारी देते विवि एडमिनिस्ट्रेशन इंचार्ज डॉक्टर देवेंद्र ने बताया कि छात्र मंत्र मयंक, बीपीईएस तृतीय सेमेस्टर, ने स्पीड स्प्रिंट, डबल डच स्पीड एवं स्पीड व डबल अंडर रिले स्पर्धाओं में 3 स्वर्ण प्राप्त किए। साहिल, बीपीईएस प्रथम सेमेस्टर, ने एंड्योरेंस, स्पीड व डबल अंडर कम एलरिले एवं डबल डच स्पीड स्पर्धाओं में 3 स्वर्ण अर्जित किए।

जिला प्रधान ज्योति सैनी का स्वागत करते पार्टी पदाधिकारी व समाज के गणमान्य लोग।

मोदी के नेतृत्व में देश की सीमाएं सुरक्षित

गुहला-चीका। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री नायब सैनी के सशक्त नेतृत्व में देश व प्रदेश निरंतर प्रगति की ओर बढ़ रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत की साख बढ़ाते देश को एक मजबूत राष्ट्र के रूप में विश्व पटल पर स्थापित किया है, वहीं मुख्यमंत्री नायब सैनी राज्य सरकार की विकासात्मक योजनाओं को अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति तक पहुंचाने का कार्य कर रहे हैं। ये विचार भाजपा जिला प्रधान ज्योति सैनी ने अजीत सिंह सैनी के निवास पर पत्रकारों से बातचीत के दौरान व्यक्त किए। उनके वहां पहुंचने पर सैनी समाज की ओर से शाल ओढ़ाकर सम्मानित किया गया। ज्योति सैनी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश की सीमाएं पहले से अधिक सुरक्षित हुई हैं और भारत आत्मरक्षा के क्षेत्र में भी मजबूत बनकर उभरा है। उन्होंने कहा कि भारत जल्द ही विश्व की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने की ओर अग्रसर है, जो प्रत्येक देशवासी के लिए गर्व का विषय है। उन्होंने मुख्यमंत्री नायब सैनी की कार्यशैली की सराहना करते हुए कहा कि वे जन-जन के प्रिय नेता के रूप में उभरे हैं। जिस कुशलता से वे प्रदेश का नेतृत्व कर रहे हैं, उसकी प्रशंसा विरोधी भी करते हैं। अपने दौरे के दौरान जिला प्रधान ज्योति सैनी ने प्रदेशवासियों को लोहड़ी व मकर संक्रांति की शुभकामनाएं भी दीं।

भगवान कपिल मुनि की प्रतिमा का विधिवत स्नान श्रद्धा के साथ संपन्न

हवन में आहुति देकर विश्व कल्याण की कामना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कलायत

कलायत। प्राचीन कपिल मुनि मंदिर में पंचामृत लेकर पहुंचे श्रद्धालु।

भारत के पश्चिम बंगाल राज्य में गंगा की प्रमुख धारा के तट पर स्थित गंगासागर की परंपरा की भांति कलायत में भगवान कपिल मुनि की प्रतिमा का विधिवत स्नान श्रद्धा और आस्था के साथ संपन्न हुआ। भगवान कपिल मुनि जन्मोत्सव उपलक्ष्य में आयोजित इस भव्य धार्मिक आयोजन का नेतृत्व पुजारी संजय शास्त्री और अनिरुद्ध गौतम ने किया। इसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालु प्राचीन कपिल मुनि मंदिर पहुंचे। इसमें महिलाएं, बच्चे, युवा, बड़े-बुजुर्ग शामिल रहे। परंपरा के अनुसार भगवान कपिल मुनि को पंचामृत से स्नान कराया गया। महिलाओं ने भजन-कीर्तन के जरिये आयोजन में उमंग के रंग भरे। श्रद्धालु अपनी-अपनी श्रद्धा के अनुसार शुद्ध दूध, घी, शहद व मिश्री लेकर पहुंचे थे। पंचामृत से भगवान कपिल मुनि का अभिषेक कर वातावरण को भक्तिमय बना दिया गया। मंत्रोच्चारण और भजनों के बीच पूरा मंदिर परिसर श्रद्धा के रंग में रंगा नजर आया। कार्यक्रम के समापन पर प्रसाद वितरण किया गया। श्रद्धालुओं ने आयोजन की सराहना करते कहा कि ऐसे धार्मिक आयोजन समाज में आध्यात्मिक चेतना और आपसी सौहार्द को मजबूत करते हैं। स्नान कार्यक्रम से पूर्व मंदिर परिसर में हवन-यज्ञ का आयोजन किया। हवन में श्रद्धालुओं ने आहुतियां अर्पित कर विश्व कल्याण, सुख-समृद्धि और शांति की कामना की। वैदिक मंत्रों की गूंज और अग्नि में समर्पित आहुतियों से वातावरण आध्यात्मिक ऊर्जा से भर उठा था।

देश-विदेश में बड़ी मान्यता

आयोजन के दौरान अनुशासन और परंपराओं का विशेष ध्यान रखा गया। पुजारी संजय शास्त्री व अनिरुद्ध गौतम ने बताया कि भगवान कपिल मुनि को सांख्य दर्शन का प्रवर्तक माना जाता है। इसलिए देश-विदेश में उनकी बड़ी मान्यता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार भगवान कपिल मुनि ने कलायत की पावन धरा पर सरस्वती नदी तट पर अपनी माता देवहूति को सांख्य दर्शन का ज्ञान प्रदान किया था। इसी कारण कलायत को आध्यात्मिक दृष्टि से विशेष महत्व प्राप्त है। सरोवर तट पर अलग-अलग कालों के प्राचीन मंदिरों की लंबी श्रृंखला है।

खबर संक्षेप

पुलिस लाइन में सूर्य नमस्कार का अभ्यास

जींद। पुलिस अधीक्षक कुलदीप सिंह के मार्गदर्शन में व लाइन अफसर उप निरीक्षक राम बिलास के नेतृत्व में सूर्य नमस्कार कार्यक्रम का आयोजन अनुशासित, शांत एवं सकारात्मक वातावरण में किया। बड़ी संख्या में पुलिसकर्मी एक साथ उपस्थित रहे। सभी ने सामूहिक रूप से सूर्य नमस्कार का अभ्यास करते शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाया। कार्यक्रम के दौरान उपनिरीक्षक राम बिलास ने सूर्य नमस्कार की सही विधि, विभिन्न चरणों तथा नियमित अभ्यास से होने वाले मानसिक, शारीरिक एवं आत्मिक लाभों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। बताया कि सूर्य नमस्कार न केवल शरीर को सुदृढ़ बनाता है बल्कि तनाव को कम व एकाग्रता बढ़ाने व मानसिक संतुलन बनाए रखने में भी अत्यंत सहायक है।

पौली में ग्रामीणों ने किया सूर्य नमस्कार

जुलाना। जुलाना क्षेत्र के पौली गांव में ग्रामीणों ने सूर्य नमस्कार योग कार्यक्रम में बढ़चढ़कर भाग लिया। योग सहायक शर्मिला ने बताया कि आयुष विभाग द्वारा 12 जनवरी से लेकर 12 फरवरी तक सूर्य नमस्कार योग कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि योग करने से शरीर पहले के मुकाबले और अधिक स्वस्थ बनता है और शरीर की कई बीमारियां भी कट जाती हैं। ग्रामीणों को चाहिए कि वो योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाते हुए नियमित योग करना चाहिए। उन्होंने बताया कि सूर्य नमस्कार योग का एक संपूर्ण अभ्यास है। जिसमें शरीर के सभी अंग सक्रिय होते हैं। इससे न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है। उन्होंने कहा कि नियमित योग करने से असाध्य रोगों से भी राहत मिल सकती है और व्यक्ति लंबे समय तक स्वस्थ जीवन जी सकता है। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे प्रतिदिन योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं और नशे जैसी बुरी आदतों से दूर रहें।

मकर संक्रांति भारतीय संस्कृति का महत्वपूर्ण पर्व

जींद। राजकीय महाविद्यालय में एनसीसी सीनियर डिवीजन एवं सीनियर विंग के कैडेट्स द्वारा मकर संक्रांति पर्व बड़े उत्साह एवं सांस्कृतिक भावना के साथ मनाया। कार्यक्रम का आयोजन महाविद्यालय के प्राचार्य सत्यवान मलिक की अध्यक्षता में किया गया। प्राचार्य सत्यवान मलिक ने संबोधन में कहा कि मकर संक्रांति भारतीय संस्कृति का महत्वपूर्ण पर्व है। जो नई ऊर्जा, सकारात्मकता एवं सामाजिक समरसता का संदेश देता है। एनसीसी कैडेट्स की अनुशासन, राष्ट्रभक्ति एवं सामाजिक सहभागिता की सराहना करते ऐसे आयोजनों को विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक बताया। कार्यक्रम का सफल आयोजन एनसीसी इंचार्ज लेफ्टिनेंट पंकज एवं डा. ज्योति लडवाल के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ। कैडेट्स को भारतीय परंपराओं के संरक्षण एवं सामाजिक मूल्यों को आत्मसात करने के लिए प्रेरित किया।

लजवाना कलां को मात देकर करेला की टीम जीती

जुलाना। जुलाना क्षेत्र के करसोला गांव में नवीन उर्फ मणिया की याद में छह दिवसीय क्रिकेट प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता के पहले दिन 40 टीमों ने भाग लिया। खेल कमेटी के प्रधान योगी लाठर ने बताया कि प्रतियोगिता के पहले दिन लजवाना कलां और करेला के बीच हुआ। जिसमें करेला की टीम 62 रन से जीती। दूसरा मुकाबला लजवाना खुर्द और लाइन पार के बीच हुआ। जिसमें लजवाना खुर्द आठ विकेट से जीती। तीसरा मुकाबला बराह खुर्द व किलाजफरगढ़ के बीच में हुआ। जिसमें किलाजफरगढ़ सात विकेट जीती। करसोला बी और खेड़ी साध के बीच मुकाबले में खेड़ी साध 10 विकेट से जीती। किलाजफरगढ़ और लजवाना खुर्द के मुकाबले में किलाजफरगढ़ 66 रन से जीता। खेडी साध व करेला के बीच मुकाबले में खेड़ी साध टीम छह विकेट से जीती। योगी लाठर ने कहा कि युवाओं को शिक्षा के साथ खेलों में भी बढ़ चढ़ कर भाग लेना चाहिए।

कैथलः 254 गांव व 107 वार्ड करवाए नशा मुक्त

कैथल। करनाल मण्डल के तीनों जिलों में पुलिस के बेहतर प्रयासों से वर्ष 2024 की अपेक्षा वर्ष 2025 की तुल्नात्मक अवधि में अपराधों में काफी कमी आई है। हत्या, लूट, गृह भेदन, वाहन चोरी, बलात्कार तथा छेड़छाड़ के मामलों में वर्ष 2024 की अपेक्षा वर्ष 2025 में काफी कम मामले दर्ज हुए है। इसी प्रकार दर्ज मामलों में भी करनाल मण्डल, करनाल की पुलिस द्वारा मेहनत व बहादुरी का परिचय देते डकैती के मामलों में 87% तथा लुट के मामलों में 89 % जन सम्पति बरामद की है। एनडीपीएस एक्ट में वर्ष 2024 के 340 अभियोगों के मुकाबले इस वर्ष 378 अभियोग अंकित है जिनमें 669 अपराधियों को गिरफतार किया है। अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक करनाल डा. एम. रवि किरण ने बताया कि वर्ष 2025 में टीमों का गठन कर जिले करनाल के 172 गांव तथा 28 वार्ड, जिला कैथल के 254 गांव व 107 वार्ड एंव जिला पानीपत के 170 गांव तथा 35 वार्ड नशा मुक्त करवाए जा चुके है।

बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ की शपथ दिलाई

जींद। उपस्वास्थ्य केंद्र निर्जन के अधीन आने वाले गांव लखमीरवाला में स्वास्थ्य विभाग की टीम ने बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ कार्यक्रम के तहत जागरूक किया। जिस दौरान गांव में कन्या भ्रूण हत्या के खिलाफ जागरूकता अभियान चलाया गया। जिसमें उपस्वास्थ्य केंद्र निर्जन के एमपीएचडबल्यू विरेंद्र दलाल, रेखा कौशिक और आंगनवाड़ी वर्कर ने भाग लिया। गांवों में नुक्कड़ सभाओं के माध्यम से ग्रामवासियों को गिरता लिंगानुपात के नुकसान बताए। इस दौरान ग्रामीणों को बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ पर शपथ भी दिलाई गई। विरेंद्र दलाल ने ग्रामवासियों को जागरूक करते हुए कहा कि बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ एक महत्वपूर्ण अभियान है। जो भारत सरकार द्वारा शुरू किया गया था ताकि बेटियों के प्रति समाज में सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा दिया जा सके और उनकी शिक्षा को बढ़ावा दिया जा सके।

जरूरतमंदों को गर्म वस्त्र व खाद्य सामग्री बांटी

राजौंद। मकर संक्रांति पर जरूरतमंद लोगों को गर्म वस्त्र व रेवड़ी मूंगफली इत्यादि खाद्य सामग्री वितरित की गई। इस दौरान पिहोवा से अपने गांव में आई फूली देवी व राजौंद से सुरेश कुमार तथा सुखदेव शर्मा ने बताया कि भट्ठों पर रह रहे। जरूरतमंद परिवारों की मदद के लिए लोगों को गर्म वस्त्र खाद्य सामग्री, रेवड़ी मूंगफली वितरित की गई। कहा कि सर्दी के इस मौसम में जितना बन सके, सबको बढ़ चढ़कर जरूरतमंदों की मदद करने के लिए आगे आना चाहिए ताकि भट्ठों पर रह रहे जरूरतमंद परिवारों को कड़ाके की इस सर्दी में कुछ मदद मिल सके। इस दौरान राजौंद तहलका स्टूडियो की टीम के सदस्यों ने मिलकर भट्ठों पर जाकर लोगों को गर्म वस्त्र व खाद्य सामग्री मूंगफली रेवड़ी इत्यादि मकर संक्रांति पर वितरित किए। टीम सदस्यों ने भविष्य में भी मदद करने का आश्वासन दिया।

कन्या भ्रूण हत्या के प्रति लोगों को किया जागरूक

उचाना। उचाना खुर्द में एड्स, काला पीलिया एवं कन्या भ्रूण हत्या के प्रति लोगों को कार्यक्रम आयोजित करके जागरूक किया। एड्स कंट्रोल सोसायटी पंचकूला की हरि कृष्ण सैनी एंड पार्टी गांव में पहुंची। बताया कि एड्स असुरक्षित यौन संबंध, संक्रमित खून, संक्रमित सुई या सिरिंज, मां से उसके होने वाली संतान को होता है। काला पीलिया लीवर में खराबी के कारण होता है। जिससे प्रतिवर्ष देश में 13 लाख लोग काल का ग्रास बन रहे हैं। कलाकारों ने उपस्थित जनसमूह को चेताया कि जो कन्या को गर्भ में मरवाएंगे उनको चार प्रकार के पाप लगते है। पहला पाप है अतिथि की हत्या। दूसरा पाप है शरणागत की हत्या, तीसरा पाप है दीन हीन की हत्या और चौथा पाप है अपने ही खून का कत्ल। कार्यक्रम डिप्टी सिविल सर्जन पालेराम कटारिया की देखरेख में जींद जिले के 10 गांवों में आयोजित किए जाएंगे। एचआईवी से संबंधित किसी भी प्रकार की जानकारी के लिए 1097 टोल फ्री नंबर बताया गया।

मंडवालवासियों को नहीं मिल रही रोडवेज सुविधा

राजौंद। गांव मंडवाल में बस सुविधा न होने के कारण ग्रामीणों को पांच किलोमीटर का सफर पैदल तय करना पड़ रहा है। आलम यह है कि सर्दी के इस मौसम में सबसे ज्यादा मुश्किल कालेज जाने वाली छात्र छात्राओं व वृद्ध लोगों को करनी पड़ रही है। पिछले लम्बे समय से गांव मंडवाल के लोग बस सुविधा की मांग करते आ रहे है। परन्तु उनकी सुनने वाला कोई नही है। ग्रामीण कुलदीप, हरनाम, जगजीवन, बजिंद्र, बलविन्द्र सिंह ने बताया कि इस मार्ग पर न तो कोई निजी वाहन चलता है और न ही सरकार द्वारा कोई बस सुविधा शुरू की गई है। लोगों को कैथल व राजौंद जाने के लिए चार से पांच किलोमीटर का सफर पैदल तय करना पड़ता है। इन लोगों ने बताया कि गांव में अधिकतर लोग गरीब परिवार से है जिनके पास अपना कोई भी निजी साधन नही है। उन्हें राजौंद जाने के लिए भी कई तरह की दिक्कतें झेलनी पड़ती है। दूसरा गांव में केवल आठवीं तक का ही स्कूल है इससे आगे की शिक्षा के लिए छात्र छात्राओं को प्रतिदिन राजौंद आना पड़ता है।

शर्त हटाकर अतिशीघ्र तबादले करे सरकार

कैथल। विद्यालय अध्यापक संघ के राज्य महासचिव रामपाल शर्मा ने सयुक्त प्रैस विज्ञप्ति जारी करते कहा कि शिक्षा विभाग द्वारा जिला कैडर के अध्यापकों हेतु प्रस्तावित तबादला नीति में 95 % कार्यरत पदों की शर्त व 15 साल की सेवा पर ब्लाक बदलने को शिक्षा हितों के प्रतिकूल बताया है।

सूचना

हम ब्रहजीत पुत्र गजे सिंह व सलोचना पत्नी श्री ब्रहम्जीत निवासी गांव काकौत तह. व जिला कैथल बयान करते हैं कि हमारे पुत्र रोहित व पुत्रवधु प्रीती व मोहित व पुत्रवधु प्रिक्षा हमारे कहे-सुने से बाहर हैं। इसलिये हम इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करते है। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। हमारी व हमारे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

धूमधाम से मनाया मकर संक्रांति का पर्व शहर में जगह-जगह लगाए गए भंडारे

जरूरतमंद लोगों को गरम वस्त्र वितरित किए, अग्नि देवता की पूजा कर परिवार के सुखद भविष्य की कामना की

जींद। जरूरतमंद महिलाओं को चेक वितरित करते हुए एडीसी प्रदीप कुमार तथा जयंती देवी मंदिर के निकट बुजुर्ग सम्मान दिवस मनाते हुए अपना रोटी रथ के सदस्य और जरूरतमंदों को कंबल वितरित करते हुए संतमत धारा सेवा समिति संस्था के प्रधान प्रचारक सूर्यदास। फोटो : हरिभूमि

■ संक्रांति पर बाजारों में उमड़ी गर्म कपड़ों के खरीददारों की भीड़

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जिलेभर में बुधवार को मकर संक्रांति पर्व श्रद्धापूर्वक मनाया गया। लोगों ने अल सुबह उठ कर स्नान किया और फिर मकानों के बाहर अग्नि देवता की पूजा कर परिवार के सुखद भविष्य की कामना की। श्रद्धालुओं ने बुजुर्गों तथा जरूरतमंद लोगों शाल व गर्म कपड़े भेंट किए और गरीबों को भोजन करवा उन्हें दान दक्षिणा दी। सामाजिक संस्थाओं ने जगह-जगह भंडारों का आयोजन किया। शहर के अलग-अलग स्थानों पर सामूहिक भंडारों का आयोजन किया गया। शहर की हर गली व कूचे पर युवा, महिला व बच्चे प्रसाद के रूप में हलवा, पुरी ब्रैड, खीर व पकोड़े चखते हुए दिखाई दिए। बाजारों में भी पूरे दिन गर्म कपड़ों व अन्य सामान खरीदने वालों की भारी भीड़ उमड़ी रही। नवविवाहिताओं ने बुजुर्गों का आर्शीवाद लिया और उपहार स्वरूप गर्म कपड़े, मुंगफली तथा रेवड़िया भेंट की। उधर, शहर की विभिन्न सामाजिक संस्थाओं द्वारा हवन, यज्ञ आयोजित कर विश्व शांति, देश उन्नति व समाज की शुभ कामना के लिए भंडारे का आयोजन किया। जयंती देवी मंदिर के पुजारी नवीन शास्त्रीने बताया कि सूर्य एक राशि में लगभग एक माह तक विचरण करता है और जब भी सूर्य एक राशि से दूसरी राशि में प्रवेश करता है तो संक्रांति होती है। इस प्रकार हर माह में संक्रांति होती है। शास्त्रों के अनुसार इस दिन सूर्य की पूजा करना, सत्संग, भजन, सेवा, दान एवं महापुरूषों के दर्शन करने से इसका फल सौ गुणा मिलता है।

जींद। मकर संक्रांति पर आयोजित कार्यक्रम में रागिनी सुनाते हुए गायक तथा बच्चों को रेवड़ी व मुंगफली बांटते हुए थाना शहर सफीदों के प्रभारी निरीक्षक दिनेश कुमार।

अपना रोटी रथ सेवा समिति ने मनाया बुजुर्ग सम्मान दिवस

मकर संक्रांति के उपलक्ष में अपना रोटी रथ सेवा समिति ने बुजुर्ग सम्मान दिवस मनाया। जयंती देवी माता मंदिर के मुख्य द्वार पर स्थित भंडारा स्थल पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्था के संरक्षक विरेंद्र डागर ने की। विरेंद्र डागर ने बताया कि संस्था ने आज मकर संक्रांति के अवसर पर 101 जरूरतमंदों को कंबल वितरित किए गए हैं। संस्था पिछले आठ वर्षों से जनसेवा में लगी हुई है और समय समय पर कार्यक्रम आयोजित करके लोगों को राहत पहुंचाने का काम करती है। इसी कड़ी में बुधवार को बुजुर्ग सम्मान दिवस मनाया गया है। संस्था के अध्यक्ष मुकेश राठौड़ ने बताया कि इस वर्ष संस्था शहर में भिक्षावृत्ति में लिप्त बच्चों के लिए शिक्षा का प्रबंध करने के लिए जोर-शोर से अभियान चलाएगी ।

संस्था ने बांटे असमर्थ महिलाओं को गेहूं के चेक व गर्म कंबल

असमर्थ महिला कल्याण ट्रस्ट ने नरवाना रोड पर संस्था के 29वें वार्षिक अन्न वितरण समारोह का आयोजन किया। ट्रस्ट के अध्यक्ष राहुल अहिरका ने बताया कि कार्यक्रम की अध्यक्षता लज्जाराम आश्रम पिंडारा के महंत राजेश स्वरूप शास्त्री ने की। जबकि बतौर मुख्यातिथि एडीसी प्रदीप कुमार रहे। हरियाणा विधानसभा के डिप्टी स्पीकर डा. रूद्राक्ष मिड्ढा रहे। समाहरोह में संस्था की और से जींद के आसपास के लगभग 32 गावों की 80 असमर्थ महिलाओं को 2575 रुपये के हिसाब से प्रत्येक महिला को एक एक क्विंटल गेहूं खरीदने के लिए एक-एक चेक अनुदान के रूप में दिया गया। कार्यक्रम में शिवनारायण शर्मा, वृंदा शर्मा, अभिषेक बंसल, ज्वैलर नत्थूराम प्रकाश लाल ने उनके व्यक्तिगत पैसे से खुद खरीद कर शहर व देहात से आई 120 असमर्थ महिलाओं को 120 गर्म कंबल बांटे। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए एडीसी प्रदीप कुमार ने कहा कि भीषण सर्दी में असमर्थों को अन्न तथा गर्म कंबलों का दान संस्था का सार्थक प्रयास है। उन्होंने संस्था का चंदा संस्था के अन्य किसी भी कार्य पर खर्च ना कर केवल असमर्थों को गेहू खरीदने के चेक बोटने पर खर्च करना। संस्था के चंदे की बहुत अच्छी पारदर्शिता है।

जगह-जगह लगाए गए भंडारे

जींद शहर में अनेक जगह भंडारे लगा कर मकर संक्रांति पर्व मनाया गया। इस अवसर पर सफीदों गेट, मार्केट में भंडारा लगाया गया। संतमत धारा सेवा समिति प्रांगण में मकर सक्रांति के अवसर पर प्रति वर्ष की भांति इस वर्ष भी जरुरतमंदों में गर्म वस्त्र व जूते बांटे गए तथा सत्संग व भंडारे का आयोजन किया गया। संस्था के प्रधान प्रचारक सूर्यदास द्वारा मनुष्य जीवन में अध्यात्म को अपनाने पर जोर दिया गया व संदेश दिया कि अध्यात्म को अपनाने से ही मनुष्य का कल्याण संभव है। समाज में फैली कुरीतियों जैसे दहेज प्रथा, कन्या भ्रूण हत्या, नशावृति इत्यादि को रोकने पर जोर दिया।

दान-पुण्य में गुजरा मकर संक्रांति का दिन

मकर संक्रांति का पर्व दान-पुण्य में गुजरा। शहर में जगह-जगह भंडारे लोगों द्वारा लगाए गए। दुकानदारों ने ब्रैड पकोड़ा, चाय का स्टॉल लगाया। गौशालाओं में पहुंच कर लोगों ने गुड़, हरा चारा, खल गायों को डाली। बाजारों में भी दुकानदारों ने गौशालाओं में दान के लिए रुपये एकत्रित किए। समाजसेवी कुलदीप ने कहा कि मकर संक्रांति के पर्व से साल में त्योहारों की शुरूआत होती है। हिंदू धर्म में मकर संक्रांति के पर्व का बड़ा महत्व है। इस दिन बहु अपनी सास, जेठानी को मान-सम्मान करते हुए शॉल देती है। ऐसे ही लोग इस दिन दान-पुण्य करते है। मूंगफली, रेवड़ी भी लोग एक-दूसरे को इस दिन बांटते है। यह त्यौहारा भाईचारे का प्रतीक है।

मकर संक्रांति पर पुलिस ने जरूरतमंदों में बांटे कंबल व प्रसाद

पुलिस अधीक्षक कुलदीप सिंह के मार्गदर्शन में मकर संक्रांति के पावन अवसर पर सामाजिक सरोकार और मानवता की भावना को साकार करते हुए उप पुलिस अधीक्षक सफीदों गौरव शर्मा के नेतृत्व में व थाना शहर सफीदों के प्रभारी निरीक्षक दिनेश कुमार ने संयुक्त रूप से जरूरतमंद एवं बेसहारा लोगों के बीच कंबल, जूते एवं मूंगफली, रेवड़ी का वितरण किया। पुलिसकर्मियों ने स्वयं आगे बढ़कर ठंड से जूझ रहे लोगों को कंबल एवं जूते भेंट कर पर्व की खुशियां सांझा की। इस दौरान पुलिस द्वारा यह संदेश दिया गया कि पुलिस केवल कानून व्यवस्था तक सीमित नही बल्कि समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी को भी पनिभाती है। डीएसपी सफीदों गौरव शर्मा ने इस अवसर पर कहा कि मकर संक्रांति दान, सेवा और सकारात्मक परिवर्तन का पर्व है।

जींद। लोहड़ी पर्व मनाते हुए छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

सीआरएसयू के लक्ष्मीबाई गर्ल्स हॉस्टल में मनाया संक्रांति पर्व

जींद। चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय के कुलगुरु प्रो. राम पाल सैनी के मार्गदर्शन में लक्ष्मीबाई गर्ल्स हॉस्टल में लोहड़ी एवं मकर संक्रांति पर्व पारंपरिक उत्साह के साथ मनाए गए। कार्यक्रम की शुरुआत लोहड़ी की पवित्र अग्नि प्रज्वलन से हुई। इसमें छात्राओं ने मूंगफली, रेवड़ी, गजक, तिल एवं अन्य पारंपरिक सामग्री अग्नि को अर्पित कर सुख, समृद्धि, स्वास्थ्य और खुशहाली की कामना की। इस दौरान पूरे हॉस्टल परिसर में उत्सवपूर्ण वातावरण देखने को मिला।

जींद। लोहड़ी पर्व मनाते हुए। फोटो : हरिभूमि

एसडी कॉलेज में धूमधाम से मनाया मकर संक्रांति एंव लोहड़ी पर्व

नरवाना। सनातन धर्म महिला महाविद्यालय नरवाना में प्राचार्य डॉ अंजना लोहान की अध्यक्षता में महाविद्यालय परिवार में भारतीय नव वर्ष का प्रथम त्यौहार मकर संक्रांति व लोहड़ी बड़े धूमधाम से मनाया। अग्नि जलाकर तिल, मूंगफली, रेवड़ी का प्रसाद बताकर पवित्र अग्नि की परिक्रमा करके महाविद्यालय परिवार व पूरी संस्था की प्रगति हेतु कामना की गई। महाविद्यालय के सभी स्टाफ सदस्यों ने इस अवसर पर मंगल गीत गाए व वादन के माध्यम से खूब मनोरंजन किया।

कैथल। कार्यक्रम के दौरान महिला शिक्षण महाविद्यालय स्टाफ व विद्यार्थी।

कन्या महाविद्यालय पूंडरी में लोहड़ी पर्व धूमधाम से मनाया

पूंडरी। चौ. ईश्वर सिंह महिला शिक्षण महाविद्यालय पूंडरी में लोहड़ी का पर्व पारंपरिक उल्लास और सांस्कृतिक रंगों के साथ धूमधाम से मनाया गया। महाविद्यालय परिसर में सुबह से ही उत्सव का माहौल बना रहा, जहां छात्राओं ने पूरे उत्साह के साथ कार्यक्रमों में भाग लिया। इस अवसर पर छात्राओं ने पंजाब की समृद्ध लोक संस्कृति का सुंदर प्रदर्शन करते हुए गिद्दा प्रस्तुत किया। पारंपरिक गीतों और नृत्य की थाप पर वातावरण आनंदमय हो गया।

सीवन। लोहड़ी पर पूजा करते लोग। फोटो : हरिभूमि

नगर में पारंपरिक उल्लास के साथ मनाया गया लोहड़ी पर्व

सीवन। नगर में लोहड़ी का पावन पर्व इस वर्ष भी पूरे पारंपरिक उल्लास, भाईचारे और सांस्कृतिक रंगों के साथ मनाया गया। सोमवार देर शाम नगर के प्रमुख चौराहों व मोहल्लों में लोहड़ी जलाई गई, जहां बड़ी संख्या में नागरिकों, युवाओं और बुजुर्गों ने एकत्र होकर इस लोकपर्व की खुशियां साझा कीं। जैसे ही लोहड़ी की अग्नि प्रज्वलित हुई, डीजे पर पंजाबी लोकगीतों की धुनें गूंज उठीं और युवा वर्ग ने उत्साह के साथ नृत्य किया।

नारायण सेवा संस्थान ने मकर संक्रांति पर बांटी खुशियां

■ नारायण सेवा संस्थान ने मकर संक्रांति पर प्रशिक्षुओं को बांटे उपहार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

कैथल। हांसी के तहसीलदार डॉ. अनिल बिडान नारायण सेवा संस्थान में लोहडी का पर्व मनाते हुए। फोटो : हरिभूमि

नारायण सेवा संस्थान, शाखा कैथल द्वारा लोहड़ी एवं मकर संक्रांति के पावन अवसर पर दया गुप्ता मानव मंदिर में दो दिवसीय सेवा, समर्पण एवं मानव कल्याण की भावना के साथ विभिन्न सामाजिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। कार्यक्रमों की श्रृंखला के अंतर्गत 13 जनवरी को प्रातः पिहोवा चौक पर जरूरतमंदों को कढ़ी-चावल का वितरण किया गया, जिसमें भारी संख्या में लोगों ने पुण्य लाभ प्राप्त किया। इसके पश्चात इसी दिन दोपहर 3:00 बजे नारायण सेवा केंद्र, कैथल में लोहड़ी का कार्यक्रम हर्षोल्लास एवं पारंपरिक वातावरण में मनाया गया, जिसमें नारायण सेवा केंद्र में प्रशिक्षण ले रहे बच्चों को उपहार प्रदान किए गए तथा गजक एवं रेवड़ी का वितरण किया गया। मुख्य अतिथि के रूप में हांसी के तहसीलदार डॉ. अनिल बिडान विशेष रूप से उपस्थित रहे। उनके साथ डॉ. मनोज, डॉ. दया गुप्ता , डॉ. वीना अग्रवाल एवं सरस्वती भी कार्यक्रम में उपस्थित रहे।

जाजनपुर के ग्रामीणों ने मकर सक्रांति पर लगाया भंडारा

■ साधू राम डेरे और शिव मंदिर परिसर में हुआ भंडारे का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ ढांड

ढांड। भाजपा नेता सुभाष हजवाना भंडारे का शुभारंभ करते हुए। फोटो : हरिभूमि

गांव जाजनपुर में मकर संक्रांति के पावन अवसर पर एक विशाल भंडारे का आयोजन किया गया, जिसमें समस्त ग्रामीणों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। यह भंडारा भाजपा वरिष्ठ नेता गुरनाम जाजनपुर द्वारा पारिवारिक खुशी एवं ऋषि आगमन के उपलक्ष्य में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में वरिष्ठ भाजपा नेता अशोक गुर्जर, भाजपा जिला अध्यक्षा ज्योति सैनी, पूर्व जिला अध्यक्ष मुनीश कठवाड़, जिला महामंत्री मुनीश शर्मा फरल, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य भाजपा एवं मार्केट कमेटी चेयरमैन पूंडरी सुभाष हजवाना, विधायक प्रतिनिधि लाभ सिंह सरपंच जांबा, सांसद कार्यालय प्रतिनिधि अरविंद गोलन तथा भाजपा नेता राव सुरेंद्र सिंह ने शिरकत की। जमदग्नि ऋषि कुंड के नाम से प्रसिद्ध बाबा साधु राम के डेरे व शिव मंदिर परिसर में आयोजित भंडारे में सरपंच जोगेंद्र श्योंकंद, अंतरराष्ट्रीय जाट धर्मशाला कुरुक्षेत्र के प्रधान कृष्ण श्योकंद सहित बीर सिंह फौजी, जगतार सिंह, सुरेंद्र जाजनपुर, सुनील नम्बरदार, शीशपाल, नरेश, पिरथी, बलराज मास्टर, पप्पू शर्मा सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण उपस्थित रहे।

राजौंद। ब्रह्माकुमारी आश्रम में लोड हुआ मकर संक्रांति का परम मनाते हुए ब्रह्माकुमारी बहने व अन्य।

प्रजापिता विश्वविद्यालय में लोहड़ी व संक्रांति मनाई

राजौंद। राजौंद में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय में लोहड़ी व मकर संक्रांति का पर्व धूमधाम से मनाया गया। इस दौरान असंध सेवाकेंद्र इंचार्ज राजयोगिनी उषा दीदी विषेश रूप से पहुंची। उन्होंने उपस्थित लोगों को मकर संक्रांति की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि यह पवित्र पर्व है जो मनुष्य को जीवन श्रेष्ठ बनाने का संदेश देता है। उन्होंने कहा कि जीवन की डोर पतंग की भांति पकड़ कर रखना चाहिए, साथ ही उड़ने के लिए अध्यात्म के साथ जीवन को सहेजने का प्रयास करना चाहिए।

कार्यक्रम मुख्य गली से गौशाला तक 20 लाख रुपये की लागत से बनने वाली गली का किया शिलान्यास

बाबा खाकनाथ डेरा उझाना में मकर संक्रांति मेला सभी की आत्मा और आस्था का संगम

बाबा खाकनाथ मंदिर में बनने वाली गौशाला के लिए कैबिनेट मंत्री ने की 11 लाख रुपये देने की घोषणा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नरवाना

जींद। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए मंत्री बेदी। *फोटो : हरिभूमि*

सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने कहा कि मकर संक्रांति के मेले पर दूर-दूर से सभी महिलाएंए बुजुर्ग एवं बच्चे बाबा खाक नाथ के नतमस्तक के लिए आए हैं। ये सिर्फ वार्षिक मेला नहीं है बल्कि ये आप सभी की आत्मा और आस्था का संगम है। यह परंपराएंए विश्वास और श्रद्धा मातृशक्ति की देन हैंए जिनसे हमारी सांस्कृतिक विरासत जीवंत रहती है। हम सबकी आस्था सिद्ध योगी पीरों के पीर बाबा खाक नाथ से जुड़ी हुई है। गांव उझाना प्रदेश ही नहीं देश के सभी गांवों में प्रसिद्ध है। देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने गत 15 अगस्त को आपके गांव की पंचायत को सम्मानित कियाए जो ग्रामीणों के लिए गर्व की बात है।कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने ये विचार बुधवार को गांव उझाना में बाबा खाक नाथ डेरा उझाना में मकर संक्रांति के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम को बतौर मुख्य अतिथि संबोधित करते हुए व्यक्त किए। आयोजकों द्वारा कार्यक्रम में पहुंचने पर कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी का ढोल नगाड़ों एवं फूलमालाओं के साथ स्वागत किया तथा मौके पर शॉल, पगड़ी एवं स्मृति चिन्ह भेंट कर उनका सम्मान भी किया गया। कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने अपने संबोधन में कहा कि हरियाणा पूरी 36 बिरादरी का है। हरियाणा त्योहारों की धरती है और प्रत्येक त्यौहार जन मानस को समरसताए आपसी प्रेम तथा भाईचारे का संदेश देता है। प्रदेश के त्योहारों में मकर संक्रांति का अपना विशेष महत्व है। इस दिन हरियाणा वासी कन्या एवं गाय की पूजा करते हैं तथा अपनी सामथ्र्य अनुसार उन्हें दान व दक्षिणा देकर देवताओं का आशीर्वाद प्राप्त करते हैं।

संक्रांति पर तीर्थ स्नान से मिलता है पूण्य

कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने मकर संक्रांति के उपलक्ष्य गांव वासियों को उज्ज्वल भविष्य की शुभामननाएं देते हुए कहा कि अन्य त्यौहारों की तरह मकर संक्रांति के त्यौहार पर भी सभी हरियाणवीं एक दूसरे को बधाई देते हैं और देव ऋषियों से प्रत्येक व्यक्ति के सुखमय जीवन की कामना करते हैं। उन्होंने कहा कि आज मकर संक्राति का पावन पवित्र और बड़ा ही सौभाग्य का दिन है। यदि कोई मनुष्य पावन तीर्थ स्थान पर स्नान करता है तो उसे बहुत ही पूण्य मिलता है। गांव उझाना के निवासी बड़े ही सौभाग्यशाली है कि यह स्थान उनके गांव में स्थित है। कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने श्री श्री 1008 सिद्ध बाबा खाक नाथ जी के आसन उझाना में पूजा अर्चना की और तीर्थ पर स्नान भी किया। कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने ग्राम पंचायत द्वारा रखी गई सभी मांगों को पूरा करने का आश्वासन दिया तथा बाबा खाक नाथ मंदिर में बनने वाली गौशाला के लिए 11 लाख रुपये देने की भी घोषणा की। इस दौरान कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने मुख्य गली से गौशाला तक 20 लाख रुपये की लागत से बनने वाली गली का शिलान्यास भी किया। इस मौके पर महंत योगी पीर राजनाथ, महंत योगी पीर पूर्ण नाथ, आईपीएस कुलदीप चहल, महारानी इंद्रजीत कौर, अमरजीत सिंह, डॉण प्रदीप नैन, मंडल अध्यक्ष सत्यवान शर्मा, सुरेंद्र प्रजापति, सुरेंद्र हथो, महावीर गोयल, मंडी प्रधान ईश्वर गोयल, सुरेश पांचाल, सरपंच अमित धरोदी, सरपंच सुनील उझाना, चेयरमैन मार्केट कमेटी अमित ढाकल आदि मौजूद रहे।

प्रदेश सरकार सभी पंजीकृत गौशालाओं को दे रही है निरंतर आर्थिक सहायता : कृष्णलाल

■ बुढ़ाखेड़ा लाठर स्थित ओम श्री श्याम विकलांग गऊशाला में हुआ कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जींद। विकास एवं पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार को स्मृति चिन्ह देते हुए ग्रामीण।

हरियाणा के विकास एवं पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सैनी के नेतृत्व में प्रदेश सरकार राज्य की लगभग 687 पंजीकृत गौशालाओं को निरंतर वित्तीय सहायता उपलब्ध करवा रही है। सरकार द्वारा गऊमाता के लिए 20 रुपये, बछड़े के लिए 10 रुपये तथा नंदी के लिए 25 रुपये प्रतिदिन चारा एवं देखभाल हेतु दिए जा रहे हैं। गऊमाता की सेवा करने से व्यक्ति के जीवन में सुख, शांति और समृद्धि आती है। गऊमाता का संरक्षण करना केवल धार्मिक कर्तव्य नही बल्कि हम सभी की नैतिक जिम्मेदारी भी है। हरियाणा के विकास एवं पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार ने गऊशाला के विकास हेतु अपने स्वैच्छिक कोष से 11 लाख रुपये देने की घोषणा की। कार्यक्रम के दौरान उन्होंने हरियाणवी कलाकार मासूम शर्मा एवं समाजसेवी विकास के पिता बाला राम शर्मा द्वारा स्वर्गीय संदीप लाठर की स्मृति में पशुओं के उपचार के लिए भेंट की गई एंबुलेंस की चाबी गऊशाला समिति को सौंपी गई। कैबिनेट मंत्री ने बताया कि प्रदेश सरकार ने गऊ संरक्षण के लिए कई ऐतिहासिक निर्णय लिए हैं।

मंच पर ये रहे मौजूद

इस अवसर पर गऊशाला संचालक कृष्णदास, प्रधान डा. सुभाष, संस्थापक कशमीरा, मार्केट कमेटी चेयरमैन मीनू शर्मा, मालवी के सरपंच भोलू, अकालगढ़ के सरपंच कुलदीप दलाल, रोहताश, देवेन्द्र, विजय सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।