तापमान
अधिकतम 21.0 डिग्री
न्यूनतम 8.0 डिग्री

हरिभूमि
जींद-कैथल भूमि

रोहतक, गुरुवार 5 फरवरी 2026

11 विज्ञान केवल पुस्तकों तक सीमित नहीं बल्कि...

11 जाट स्कूल का मोहित बना राष्ट्रीय स्तर का बेस्ट....

खबर संक्षेप

हरियाणा कबड्डी चयन के लिए ट्रायल कल

उचाना। शहर के 40 फीटा रोड पर स्थित बाबा प्रेमनाथ खेल अकादमी के खेल मैदान में सीनियर वर्ग की लड़कियों की हरियाणा की कबड्डी टीम के चयन को लेकर छह फरवरी को ट्रायल होगी। कबड्डी फैडरेशन ऑफ इंडिया के हरियाणा सचिव सतीश शर्मा, अकादमी संचालक जयभगवान करसिंधु ने बताया कि 73वीं सीनियर नेशनल कबड्डी पश्चिमी बंगाल के अलीपुरद्वार में होगी।

रेलगाड़ी की चपेट में आने से युवक की मौत

कैथल। नरवाना-कुरुक्षेत्र रेलवे लाइन पर गांव टीक के पास ट्रेन संख्या 54040 जींद-कुरुक्षेत्र पैसेंजर की चपेट में आने से एक युवक की मौत हो गई। इस घटना के बाद मौके पर जीआरपी चौकी पुलिस की टीम मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। इस युवक की शिनाख्त नहीं हो पाई है।

बाजार में महिला का पर्स काट उड़ाए जेवरात, केस

जींद। बाजार में सोने व चांदी के जेवरात खरीद कर ले जा रही महिला के पर्स को काट कर जेवरात को चोरी कर लिया। शहर थाना पुलिस ने महिला के बेटे की शिकायत पर अज्ञात महिला के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। निडाना निवासी अमित ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी मां सुदेश ने बाजार से सोने, चांदी की जेवरात खरीद कर पर्स में रख लिए थे।

संगीता डाबास ने संभाला डीईटीसी का कार्यभार

कैथल। हरियाणा आबकारी एवं कराधान विभाग की डीईटीसी संगीता डाबास ने बुधवार को कैथल के डीईटीसी का कार्यभार संभाला। इसके बाद अधिकारियों और कर्मचारियों की बैठक लेकर पारदर्शी तरीके से काम के दिशा-निर्देश भी दिए। उन्होंने 20 जनवरी को डीटीईसी एक्साइज कैथल का पदभार ग्रहण किया था। यह उनकी पदोन्नति के बाद पहली तैनाती है।

चालक का अपहरण करने के आरोपी पकड़े

जींद। अलेवा थाना पुलिस ने गाड़ी छीन कर चालक का अपहरण कर बंधक बना मारपीट करने के चार आरोपितों को गिरफ्तार किया है। पुलिस आरोपितों से पूछताछ कर रही है। गांव घोघड़िया हाल राजनगर निवासी अमित ने गत 25 जनवरी को पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि वह पेगां होटल पर रिश्तेदारों को छोड़ कर गाड़ी से अपने घर जा रहा था।

6.20 ग्राम हेरोइन सहित आरोपित गिरफ्तार

कैथल। एंटी नारकोटिक सेल ने कलायत क्षेत्र में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को 6.20 ग्राम हेरोइन (चिट्टा) सहित काबू किया है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया की एंटी नारकोटिक सेल प्रभारी एसआई राजकुमार की अगुवाई में एसआई बलराज की टीम कलायत बाइपास क्षेत्र में गश्त व संदिग्ध व्यक्तियों की जांच कर रही थी। इसी दौरान गुप्त सूचना प्राप्त हुई थी।

मकान का ताला तोड़कर आभूषण चोरी, केस दर्ज

जींद। गाव रजाना कलां में बीती रात चोरों ने मकान का ताला तोड़ कर सोने व चांदी के जेवरात व अन्य सामान चोरी कर लिया। पिल्लूखेड़ा थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। रजाना कलां निवासी मनजीत ने पुलिस को शिकायत दी है।

मारपीट में एक व्यक्ति घायल, शिकायत दर्ज

कैथल। कैथल के डेरा भाग सिंह पर हुई मारपीट में एक व्यक्ति घायल हो गया। इस संबंध में कांगथली के हरमेश राम ने गुहला पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 2 फरवरी को सायं के समय वह संधू क्लीनिक पर किसी काम के लिए गया था। आरोप है कि वहां पर संधू क्लीनिक के मालिक के साथ कहासुनी हो गई।

नागरिक अस्पताल में सर्जिकल सप्ताह का शुभारंभ आज से

अस्पताल में पांच थिएटर तैयार लगातार किए जाएंगे ऑपरेशन

स्वास्थ्य विभाग ने तैयार किया छह दिन के लिए चिकित्सकों का रोस्टर

सप्ताह में घुटने और कुल्हे भी बदले जाएंगे : डा. रवि राणा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल में आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना के तहत वीरवार से सर्जिकल सप्ताह की शुरूआत की जा रही है। इस सप्ताह में मरीजों के भारी संख्या में आपरेशन किए जाएंगे। जिसके लिए अस्पताल में पांच आपरेशन थिएटर तैयार किए गए हैं। सुबह से शाम तक पांचों आपरेशन थिएटर चलाए जाएंगे। अस्पताल प्रशासन ने चिकित्सकों का रोस्टर भी तैयार कर दिया है। सभी सर्जरी के चिकित्सक पूरे छह दिन तक ओपीडी से आपरेशन थिएटर में ही नजर आएंगे। अस्पताल में घुटना से लेकर कुल्हा तक बदला जाएगा।

नागरिक अस्पताल में हैं पांच आपरेशन थिएटर नागरिक अस्पताल में पांच आपरेशन थिएटर हैं। इनमें अलग-अलग मरीजों के लिए अलग-अलग आपरेशन थिएटर बनाए गए हैं। नागरिक अस्पताल में सभीपांचों आपरेशन थिएटर पूरे छह दिन तक चलते रहेंगे। इससे जिले के मरीजों को काफी लाभ होगा। जो मरीज काफी दिन से आपरेशन करवाने के लिए चक्कर काट रहे थे। अब उनको इंतजार नहीं करना पड़ेगा। यह सब आयुष्मान के तहत होगा। सभी प्रकार के आपरेशन निश्शुल्क किए जाएंगे। नागरिक अस्पताल में पांच फरवरी से 11 फरवरी तक दूरबीन से सभी प्रकार के आपरेशन जैसे पित्त की थैली, हड्डियों के सभी प्रकार के आपरेशन जैसे घुटना या कुल्हा बदलना, आंखों के मोतियाबिंद के आपरेशन, बच्चेदानी के सभी आपरेशन, सभी प्रकार के हार्नियाए अपेंडिक्स, टॉन्सिल का आपरेशन, कान के पर्दे का आपरेशन, गला व जीभ की गांठ का आपरेशन, अंडकोष में पानी भरना आदि के आपरेशन किए जाएंगे। इसके अलावा भी कई प्रकार के आपरेशन किए जाएंगे। एबी पीएमजेएवाय योजना के नोडल अधिकारी डा. रवि राणा ने बताया कि पांच फरवरी से 11 फरवरी तक सभी छह दिन सुबह व शाम को आप्रेशन होंगे।

जींद। नागरिक अस्पताल में तैयार किया गया आपरेशन थिएटर। फोटो :हरिभूमि

जांच के बाद आपरेशन

आपरेशन के लिए आने वाले मरीजों की जांच के तुरंत बाद आपरेशन किए जाएंगे। वीरवार से शुरू होने वाले आपरेशन सप्ताह के लिए मरीजों की सूची तैयार की जा रही है। इसके अलावा जो मरीज आएंगे। उनके उसी दिन समय मिला तो आपरेशन किए जाएंगे अन्यथा अगले दिन किए जाएंगे। आपरेशन से पहले मरीज को फिटनेस जांच करवानी होगी। जिसमें कुछ टेस्ट करवाने होंगे।

सर्जिकल सप्ताह के लिए तैयार : पीएमओ

पीएमओ डा. रघुवीर पूनिया ने बताया कि पांच फरवरी से 11 फरवरी तक लगातार सर्जिकल सप्ताह शुरू किया गया है। जो चिकित्सक शाम को आपरेशन करेंगे। वह सुबह ओपीडी करेंगे। सुबह नौ बजे से लेकर शाम तक आपरेशन किए जाएंगे। इस सप्ताह कोशिश रहेगी की अधिक से अधिक मरीजों के आपरेशन किए जाएं। नागरिक अस्पताल में पांच आपरेशन थिएटर तैयार किए गए हैं। आपरेशन करने वाले सभी चिकित्सकों की ड्यूटी का रोस्टर बना दिया गया है। सुबह व शाम के लिए चिकित्सकों की ड्यूटी लगाई गई है।

कैथल। अवैध कालोनियों को हटाती जेसीबी। फोटो :हरिभूमि

गांव शेरगढ़ में अवैध कॉलोनी पर चला डीटीपी का पीला पंजा

सस्ते प्लॉटों के चक्कर में पैसा बर्बाद न करें

- मौके पर भारी संख्या में पुलिस के जवान मौजूद रहे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

जिला नगर योजनाकार प्रवीण कुमार ने बताया कि विभाग ने अवैध कॉलोनाइजेशन के खिलाफ सख्त रुख अपनाते हुए बुधवार को अर्बन एरिया कैथल के अंतर्गत आने वाले राजस्व सम्पदा शेरगढ़ में करीब एक एकड़ में विकसित की जा रही अवैध कॉलोनी और ग्योंग रोड पर एक अवैध स्ट्रख्र को ढहा दिया गया। इस दौरान वे स्वर्य ड्यूटी मजिस्ट्रेट के तौर मौजूद रहे। उन्होंने बताया कि भारी पुलिस बल के साथ विभाग का दस्ता दोपहर जेसीबी मशीन लेकर मौके पर पहुंचा। इस दौरान कॉलोनी में बनाई गई कच्ची सड़कों, डीपीसी और ग्योंग रोड स्थित एक स्ट्रख्र की अप्रोच रोड को पूरी तरह ध्वस्त कर दिया गया। भू-मालिकों और प्रॉपर्टी डीलरों को पहले ही एच डी आर एक्ट 1975 की धाराओं के तहत नोटिस जारी कर निर्माण रोकने के आदेश दिए गए थे, लेकिन उन्होंने न तो काम रोका और न ही विभाग से कोई अनुमति ली। इसलिए संबंधित भू-मालिकों और डीलरों के खिलाफ पुलिस स्टेशन एनफोर्समेंट, कैथल में मुकदमा दर्ज करवा दिया गया है।

वैधता जरूर जांचे

जिला नगर योजनाकार ने स्पष्ट किया कि अवैध कॉलोनी में प्लॉट खरीदने वालों के खिलाफ भी कानूनी कार्रवाई की जा सकती है। आम जनता से अपील की है कि वे अपनी मेहनत की कमाई को सस्ते प्लॉटों के चक्कर में अवैध कॉलोनियों में बर्बाद न करें। जमीन खरीदने से पहले विभाग के कार्यालय से कॉलोनी की वैधता की जांच अवश्य कर लें।

आज से काम पर लौटेंगे पटवारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

हरियाणा सरकार द्वारा सस्पेंड पटवारियों की बहाली का आश्वासन दिए जाने के बाद दि रेवन्यू पटवारी एवं कानूनगो एसोसिएशन हरियाणा के आह्वान पर धरनारत पटवारियों ने अपना धरना समाप्त कर दिया है। धरना समाप्ति की अधिकारिक घोषणा राज्य प्रधान जयवीर सिंह चहल ने की। अब गुरूवार से आम दिनों की तरह ही पटवार भवन में पटवारी काम करेंगे। गौरतलब हे कि द रेवन्यू पटवारी एवं कानूनगो एसोसिएशन हरियाणा के आह्वान पर हरियाणा सरकार द्वारा पिछले दिनों प्राकृतिक आपदा से खऱाब हुई फसलों की मुआवजा वितरण संबंधित क्षतिपूर्ति पोर्टल पर फोटो अपलोड करने के विषय में हरियाणा के छह पटवारियों को निलंबित करने के संबंध में पटवारी तीन दिन से हडताल पर थे और पटवार भवन में धरना दे रहे थे। जिला प्रधान सर्वेश पटवारी, राज्य कोषाध्यक्ष सनी डागर पटवारी ने कहा कि निलंबित किए गए पटवारियों को बहाल करने की मांग को मान लिया गया है। जिसके बाद धरने को समाप्त कर दिया गया है। पटवारियों की हडताल रहने के चलते प्रभावित तहसील कार्य गुरूवार को फिर से सुचारू हो जाएगा।

बंद पड़ा पटवारखाना।

जीएनएम लगवाने का झांसा देकर दस लाख रुपये हड़पने का आरोपी गिरफ्तार

- नौकरी न लगने पर रुपये वापस लौटने से मना करने का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जुलाना थाना पुलिस ने स्वास्थ्य विभाग में जीएनएम लगवाने का झांसा देकर 10 लाख रुपये हड़पने के एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव मोहम्मद खेड़ा निवासी शमशेर ने 17 अगस्त 2022 को पुलिस को दी शिकायत में बताया था उसकी पत्नी पूजा ने जीएनएम की पढ़ाई की हुई है। जिसने जीएनएम पोस्ट के लिए आवेदन किया हुआ था। जिसका पेपर 25 जुलाई 2021 को अंबाला में हो चुका था। उसी दौरान उसकी मुलाकात जुलाना निवासी आशीष से हुई। 25 अगस्त 2021 को आशीष ने उसके पास व्हाट्सअप कॉल की और कहा कि वह उसकी पत्नी को जीएनएम पोस्ट पर लगवा देगा। जिसके लिए उसने 20 लाख रुपये के डिमांड की। आशीष के बुलावे पर वह जुलाना पहुंच गया। आरोपी उसे आयुष मेडिकल स्टोर के अंदर ले गया। जहां पर मेडिकल स्टोर मालिक राजेश उसका लड़का आयुष तथा राजेश की पत्नी मौजूद थी। उसने उसकी पत्नी के सभी दस्तावेज आयुष को दे दिए। आयुष एमबीबीएस चतुर्थ वर्ष का छात्र है। राजेश ने कहा कि आज उसकी पत्नी का झज्जर में पेपर हो जाएगा। जिसके लिए पांच लाख देने होंगे। केंद्र पर मौजूद लड़के उसका पेपर करवा देंगे। आरोपितों ने उसकी पत्नी का पेपर भी करवा दिया। इसके बाद आरोपितों ने उससे पांच लाख की नगदी तथा दो ब्लैंक चेक ले लिए। 15 नवंबर 2021 को बकाया राशि पांच लाख रुपये और राजेश को उसके घर जाकर दे दिए गए।

आरोपी से पूछताछ जारी

जुलाना थाना पुलिस ने शमशेर की शिकायत पर राजेश तथा उसकी पत्नी, आशीष तथा आयुष के खिलाफ धोखाधड़ी समेत विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज किया था। पुलिस कार्रवाई करते हुए गांव ब्राह्मणवास निवासी राजेश का गिरफ्तार कर लिया। पुलिस आरोपित से पूछताछ कर रही है।

हत्या करने के मामले में आरोपी पति गिरफ्तार

कैथल। गांव डुलियानी में विवाहिता की हत्या करने के मामले की जांच थाना प्रभारी इंस्पेक्टर शिव कुमार की अगुवाई में पी एस आई सुनील कुमार की टीम द्वारा आरोपी गांव डुलयानी के सुरजीत सिंह को काबू कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि मृतका के पिता वेदप्रकाश निवासी सिरटा रोड कैथल ने बताया कि उसकी बेटी ज्योति की शादी करीब 10–11 वर्ष पहले डुल्याणी निवासी सुरजीत सिंह के साथ हिंदू रीति-रिवाज से हुई थी। शादी के बाद ज्योति के दो बच्चे हुए। बच्चों के जन्म के बाद से ही पति सुरजीत, सास बीरमती, ससुर ईश्वर सिंह, देवर और ननद द्वारा ज्योति को दहेज को लेकर लगातार प्रताड़ित किया जाने लगा। उससे मायके से पैसे लाने का दबाव बनाया जाता था और विरोध करने पर मारपीट की जाती थी।

जींद-दिल्ली पैसेंजर ट्रेन आज से फिर पटरी पर

- धुंध के चलते रद्द की गई थी जींद-दिल्ली पैसेंजर ट्रेन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

दिसंबर माह में धुंध के चलते रद्द की गई जींद-दिल्ली पैसेंजर ट्रेन पांच फरवरी को फिर से ट्रैक पर लौट रही है। ट्रेन नंबर 54034 जींद-दिल्ली पांच फरवरी से और ट्रेन नंबर 54031 दिल्ली-जींद का छह फरवरी से संचालन होगा। ऐसे में यात्रियों को काफी राहत मिलेगी। ट्रेन नंबर 54031 दिल्ली-पैसेंजर ट्रेन दोपहर 12 बजे पुरानी दिल्ली से चलती है। जो दया बस्ती, शकूरबस्ती, मुंडका, बहादुरगढ़ के रास्ते सांपला, रोहतक, समरगोपालपुर होते हुए जुलाना, जैजैवंती, किनाना के रास्ते जींद दोपहर लगभग सवा चार बजे पहुंचती है। इसके अलावा ट्रेन नंबर 54034 दोपहर लगभग साढ़े तीन बजे जींद से चलती है। जो रात लगभग पौने आठ बजे दिल्ली पहुंचती है। यह दो ट्रेन रद रहने पर यात्रियों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। क्योंकि जींद से काफी व्यापारी व अन्य कर्मचारी इन ट्रेनों में सफर करते हैं। दो महीने ट्रेन रद्द रहने पर यात्रियों को बसों की ओर रुख करना पड़ रहा था। दोनों ट्रेन के चलने से जींद से दिल्ली रूट पर आवागमन करने वाले यात्रियों को लाभ होगा। क्योंकि जींद से दिल्ली के लिए अल सुबह बस है। इसके बाद दिन में सीधे दिल्ली के लिए बस कम है। ऐसे में अगर यात्रियों को वाया बस में दिल्ली जाना होता था तो उन्हें रोहतक से बस बदलनी पड़ती थी। इसी प्रकार दिल्ली से वापस जींद आते समय बस में यात्रियों को परेशानी होती थी। अब दो महीने के बाद ट्रेन चली है तो इसमें यात्री भारी सामान के साथ भी सफर कर सकेंगे और उन्हें बैठने के लिए सीट मिलने में भी आसानी रहेगी।

पैसेंजर ट्रेन का संचालन शुरू

जींद जंक्शन के स्टेशन अधीक्षक जेएस कुंडू ने बताया कि यह ट्रेन चलने से यात्रियों को काफी लाभ होगा। रेलवे का प्रयास है कि यात्रियों को बेहतर परिवहन सुविधा मिल सके। धुंध के चलते रेलवे ने जींद-दिल्ली पैंसेंजर ट्रेन को दिसंबर माह की शुरआत में रद करने का निर्णय लिया था। अब धुंध कम होती है तो रेलवे ने ट्रैक पर दोबारा से जींद-दिल्ली पैंसेजर ट्रेन का संचालन शुरु किया है। ट्रेन नंबर 54034 पांच फरवरी और ट्रेन नंबर 54031 छह फरवरी से चलेगी।

हाइड्रोजन प्लांट में लगे कंप्रेशर में अब तकनीकी खामी आई

चेन्नई से पहुंची टीम कमी को देखेगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

मंगलवार देर शाम हाइड्रोजन ट्रेन का इंजन भंभेवा से जींद जंक्शन पहुंचा था। जिसे बुधवार को ट्रेन के साथ जोड़ा है। इसमें में कर्मचारी पूरे दिन लगे रहे। इसके अलावा हाइड्रोजन प्लांट में लगे कंप्रेशर में तकनीकी खामी आ रही है। कंप्रेसर चलता-चलता बंद हो जाता है। इसकी जांच के लिए टेक्नीशियन को बुलाया गया है। वह चेन्नई से पहुंची मेधा कंपनी की टीम के साथ कंप्रेशर में आ रही कमी को देखेगा। वहीं दिन तक भंभेवा में चली हाइड्रोजन ट्रेन के इंजन की टेस्टिंग संतोषजनक बताई जा रही है। इंजन में ब्रेकिंग सिस्टम, तकनीकी क्षमता और सुरक्षा मानकों की छह दिन तक भंभेवा में बारीकी से की गई है। इसके अलावा पिछले दिनों जो हाइड्रोजन गैस के सैंपल भेजे गए थे, उनकी रिपोर्ट अभी तक नहीं आई है। कंप्रेसर ठीक होने के बाद प्लांट में हाइड्रोजन तैयार करने की प्रक्रिया शुरु की जा सकती है। हाइड्रोजन इंजन के ट्रायल से पहले प्लांट में बाहर से हाइड्रोजन गैस मंगवाई गई थी। अभी पहले कंप्रेसर को ठीक किया जाएगा।

शिक्षा विभाग ने फरवरी माह में बच्चों को मिलने वाली रेसिपी का शेड्यूल किया जारी

बच्चों को आवश्यक विटामिन संतुलित मात्रा में मिल सकेंगे

मिड-डे मील में विद्यार्थियों को प्रतिदिन अब अलग-अलग व्यंजन परोसे जाएंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

सरकारी स्कूलों में मिड-डे मील योजना के तहत अब बच्चों को नई रेसिपी मिलेगी। शिक्षा विभाग ने फरवरी माह में बच्चों को मिड डे मील में मिलने वाली रेसिपी का शेडयूल भी जारी कर दिया है। ऐसे बताया जा रहा है कि इस रेसिपी में पहले से ज्यादा पौष्टिक और विविधतापूर्ण भोजन शामिल किया गया है। नए शेड्यूल के अनुसार विद्यार्थियों को प्रतिदिन अलग-अलग व्यंजन परोसे जाएंगे, ताकि उन्हें संतुलित पोषण मिल सके और भोजन के प्रति रुचि भी बनी रहे। इसमें खिचड़ी, दलिया, सब्जी पुलाव, मिलेट परांठा, घीया-चना दाल की सब्जी, राजमा-चावल और कढ़ी पकोड़ा-चावल जैसे पौष्टिक व लोकप्रिय व्यंजन शामिल किए गए हैं। इसके अलावा बच्चों को सब्जी पुलाव और काला चना भी परोसा जाएगा। इसके अलावा रोटी के साथ घीया-चना दाल की सब्जी, राजमा-चावल, कढ़ी पकोड़ा-चावल जैसे लोकप्रिय और पौष्टिक व्यंजन भी शामिल किए गए हैं। इसके साथ बच्चों के आहार में गुड़ रोटी व दही, पौष्टिक मिलेट परांठा व दही, दाल-चावल, मूंग-मसूर की दाल, मिस्सी रोटी व सब्जी, मीठे मूंगफली चावल, पौष्टिक नमकीन दलिया व गेहूं-रागी का पड़ा भी रखा है। इससे बच्चों को प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर और आवश्यक विटामिन संतुलित मात्रा में मिल सकेंगे।

गुणवत्ता पर रखी जाएगी निगरानी

जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी प्रमोद राणा ने बताया कि विभाग ने फरवरी के जारी शेडयूल अनुसार बच्चों के मिड-डे मील की गुणवत्ता पर विशेष निगरानी रखी जाएगी। इसका समय समय पर निरीक्षण भी किया जाएगा क्योंकि मामला सीधे तौर से बच्चों के स्वास्थ्य से जुड़ा है।

फरवरी का मिड-डे मील शेड्यूल

5 फरवरी: कढ़ी पकोड़ा, चावल	18 : मिस्सी रोटी, सब्जी
6 : गुड़ रोटी, दही	19 : मीठे मूंगफली चावल
7 : पौष्टिक मिलेट परांठा, दही	20 : पौष्टिक नमकीन दलिया
9 : पौष्टिक सोया खिचड़ी	21 : गेहूं-रागी का पड़ा
10 : मीठा दलिया	23 : सब्जी पुलाव, काला चना
11 : चावल, सफेद चना	24 : रोटी, घीया-चना दाल की सब्जी
12 : पौष्टिक चना दाल खिचड़ी	25 : राजमा, चावल
13: पौष्टिक मिस्सी परांठा	26 : कढ़ी पकोड़ा, चावल
16 : दाल, चावल	27 : गुड़ रोटी, दही
17: रोटी, मूंग-मसूर की दाल	28 : पौष्टिक मिलेट परांठा, दही

पूंडरी। अनाज मंडी के गेट का निरीक्षण करते चेयरमैन सुभाष हजवाना।

अवैध कनेक्शनों को तुरंत प्रभाव से बंद करने निर्देश

पूंडरी। मार्केट कमेटी के चेयरमैन सुभाष हजवाना ने पूंडरी अनाज मंडी के मुख्य गेट का निरीक्षण किया और मंडी में मौजूद व्यापारियों व किसानों से सीधे संवाद कर उनकी समस्याएं सुनीं। निरीक्षण के दौरान मंडी परिसर में सफाई व्यवस्था और पानी की अव्यवस्था को लेकर लोगों ने शिकायतें रखीं। मौके पर ही अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश देते कहा कि मंडी में साफ-सफाई व्यवस्था को किसी भी सूरत में नजरअंदाज नहीं किया जाएगा। जल्द से जल्द विशेष सफाई अभियान चलाकर गंदगी को दूर किया जाए, ताकि किसानों और व्यापारियों को स्वच्छ वातावरण मिल सके। इसके साथ ही उन्होंने मंडी परिसर में चल रहे अवैध पानी के कनेक्शनों पर भी कड़ा संज्ञान लिया। उन्होंने संबंधित जेई और एसडीओ को निर्देश दिए कि ऐसे सभी अवैध कनेक्शनों की पहचान कर उन्हें तुरंत प्रभाव से बंद किया जाए, ताकि पानी की बर्बादी रोकी जा सके और व्यवस्था सुचारु बनी रहे। कहा कि अनाज मंडी किसानों और व्यापारियों की आजीविका से जुड़ा महत्वपूर्ण केंद्र है और यहां किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। भरोसा दिलाया कि मंडी में मूलभूत सुविधाओं को बेहतर बनाने के लिए लगातार निरीक्षण और ठोस कार्रवाई की जाएगी।

जब सताए साइटिका का दर्द

कमर के निचले हिस्से से पैरों तक जाने वाली नस जब दबने लगती है तो साइटिका का असहनीय दर्द होता है। इस समस्या से बचने और इसके उपचार के बारे में कई कारगर उपाय आयुर्वेद में बताए गए हैं।

आयुर्वेद
डॉ. संजना शर्मा
आयुर्वेदिक विशेषज्ञ, दिल्ली

साइटिका ऐसी समस्या है, जो व्यक्ति की रोजमर्रा की गतिविधियों को भी प्रभावित करता है। व्यक्ति को कमर के निचले हिस्से से नीचे पैरों तक असहनीय दर्द रहता है। बैठने पर पैरों में सुन्नपन आने लगता है। लेटने पर दर्द ज्यादा महसूस होता है। लेकिन जब व्यक्ति चलता है, तो शरीर गर्म होने लगता है और धीरे-धीरे साइटिका का दर्द कम होने लगता है।

रोग का कारण: हमारी रीढ़ की हड्डी कई छोटी-छोटी कशेरूकाओं से बनी होती है। कमर के हिस्से में एल-4, एल-5, एस-1, एस-2, एस-3 कशेरूकाएं होती हैं। इनके बीच एक नरम डिस्क होती है, जो झटकों से बचाने का काम करती है। साथ ही इनके बीच से बहुत पतली नसें निकलती हैं, जो आगे जाकर आपस में मिल जाती हैं और साइटिका नर्व बनाती हैं। यह नर्व हमारे कूल्हों से शुरू होकर दोनों पैरों में नीचे तक जाती है। आयुर्वेद में साइटिका को गृध्रसी रोग कहा जाता है और इसे वातजन्य रोगों की श्रेणी में रखा गया है। यह समस्या मुख्य रूप से बढ़े हुए वात दोष और दूषित कफ दोष के कारण उत्पन्न होती है। शरीर में वात दोष बढ़ने के कारण रीढ़ की नसें कमजोर होने लगती हैं, उनमें ऐंठन या दवाब बढ़ जाता है और गृध्रसी रोग उत्पन्न होता है। शरीर में बढ़ा हुआ वात डिस्क के अंदर मौजूद छल्लों के बीच के फ्लूड को सुखा देता है। यह फ्लूड लगभग 80 प्रतिशत पानी और 20 प्रतिशत प्रोटीन, कैल्शियम से बना होता है। फ्लूड सूखने के कारण छल्ले आपस में टकराने लगते हैं। उनके बीच की जगह खत्म हो जाती है और किसी न किसी नस पर दबाव पड़ने लगता है। जब नस दबती है, तो पूरे पैर में दर्द शुरू हो जाता है।

इन्हें है अधिक रिस्क: जिन लोगों के शरीर में वात यानी वायु अधिक बनती है या जिनकी नसें और मांसपेशियां कमजोर होती हैं, उन्हें साइटिका और कमर दर्द की समस्या ज्यादा होती है। इसके अलावा कुछ और कारण भी जिम्मेदार हैं।

- बहुत ज्यादा एक्सरसाइज करना या फिर शारीरिक गतिविधियां बिल्कुल न करना।
- बहुत देर तक खड़े रहना या लंबे समय तक एक ही जगह बैठे रहना।
- भारी वजन उठाने या गिरने की वजह से डिस्क का खिसकना या फिर डिस्क का अपनी सीध से बाहर निकल जाना।
- डिस्क दबने से कशेरूकाओं के बीच का गैप कम हो जाना या ज्यादा बढ़ जाना।
- वात बढ़ाने वाले आहार (जैसे-बींस, अंकुरित अनाज, डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ, सूखा और ठंडा भोजन या फिर कड़वे और कसैले रस वाले पदार्थ) का सेवन अधिक करना।

क्या है उपचार: सबसे जरूरी है शरीर से अतिरिक्त वात को बाहर निकालना। आयुर्वेद में इसके समाधान के कुछ उपाय बताए गए हैं-

- रोजाना एक चम्म्च मेथी के दाने (रात में भिगोए या लड्डू बनाकर) का सेवन करें। मेथी दाने वात दोष को संतुलित करने में मदद करते हैं, नसों को मजबूती देते हैं और कमर दर्द, साइटिका और जोड़ों के दर्द में धीरे-धीरे आराम पहुंचाते हैं।
- कुचले लहसुन की कलियों को दूध में उबालें और गुनगुना होने पर थोड़ा शहद मिलाकर पिएं। रोज रात सोने से 1 घंटा पहले कम से कम 20 दिन तक पिएं। लहसुन में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो साइटिका नर्व की सूजन को कम करते हैं।
- लिक्विड शिलाजीत की 3-4 बूंदें दूध में मिलाकर 15 दिन तक पिएं। शिलाजीत हड्डियों और नसों को मजबूत करता है।
- सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुने पानी में आधा चम्मच घर की पिसी हल्दी मिलाकर धीरे-धीरे छोटे-छोटे घूंट लेकर पिएं।
- बड़ी इलायची, दालचीनी, लौंग, गुड़ से बना काढ़ा वात और कफ दोष को संतुलित करता है। हड्डियों को मजबूत करता है और नसों को खोलता है। खाली पेट सेवन करना फायदेमंद है।
- भीगी-दरदरी पिसी उड़द दाल को भून लें। कद्दूकस किया हुआ सूखा नारियल, इलायची पावडर, पिसा गुड़ मिलाकर लड्डू बनाएं। खाली पेट या दिन में 1-2 लड्डू खाएं। उड़द की दाल नसों और मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करने में मददगार है। सूखा नारियल हड्डियों और जोड़ों के लिए बेहद लाभकारी है।
- भुने-दरदरा पिसे तिल और कद्दूकस किए गुड़ में थोड़ा-सा पकाकर बने लड्डू वात संतुलन के लिए बहुत ही लाभकारी हैं।
- हल्दी को सुखाकर पीस लें। 1 चम्मच हल्दी पावडर और 1 चम्मच तिल का तेल मिलाकर पेस्ट बनाएं और दर्द वाली जगह पर हल्के हाथ से दिन में दो बार मालिश करें। हल्दी नसों की मरम्मत में मदद करती है।

रखें ध्यान: साइटिका के दर्द से बचने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना फायदेमंद है। जैसे-रोज व्यायाम करें। सही पॉश्चर में बैठें। एक जगह देर तक न बैठें या खड़े न रहें। शरीर में पानी की कमी न होने दें। यथासंभव वातवर्धक खाद्य पदार्थों के सेवन से परहेज करें जैसे- दही, फूलगोभी, भिंडी, ठंडी, तली-भुनी और मसालेदार चीजें, खट्टी चीजें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

हालांकि कई स्थानों पर अभी सर्दी पड़ रही है। लेकिन जल्द ही आने वाले दिनों के मौसम में बदलाव होने लगेगा। बदलते हुए मौसम वाले इस महीने के लिए आपको अपना हेल्थ और फिटनेस रूटीन रीस्टार्ट करने की जरूरत होती है। ऐसा करना क्यों जरूरी है और इसे शेड्यूल करते समय किन बातों का ध्यान रखें, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

ऐसे बनाएं बदलते मौसम का हेल्थ-फिटनेस शेड्यूल

हेल्थ सजेशन
रेखा देशराज

साल का दूसरा अंग्रेजी महीना फरवरी केवल कैलेंडर का एक पन्ना नहीं होता बल्कि जीवनशैली को रीसेट करने का मौका भी होता है। दरअसल, इस महीने में देश के ज्यादातर हिस्से में मौसम सर्वाधिक अनुकूल होता है। न बहुत सर्दी होती है और न बहुत गर्मी होती है, सिवाय हिमालयन रेंज के प्रदेशों को छोड़कर। इसलिए यह महीना फिटनेस की आदतें बनाने और उन्हें मजबूत करने का महीना भी माना जाता है। अगर आने वाले एक माह को सही ढंग से प्लान किया जाए, तो पूरे साल सेहत की नींव मजबूत रह सकती है। इसलिए आइए जानें कि इस महीने में किस तरह अपनी हेल्थ-फिटनेस रूटीन को रीस्टार्ट करके सही डायरेक्शन में लाना चाहिए।

तय करें फिटनेस टार्गेट

सबसे पहले तो यह तय कर लें कि आने वाले दिनों में फिटनेस के लिए क्या जरूरी लक्ष्य रखें, ताकि हेल्थ संबंधी अधिकतम फायदा उठाया जा सके। फिटनेस के मुख्य लक्ष्य कुछ इस प्रकार हो सकते हैं-

- शरीर की जकड़न को खत्म करना।
- स्टेमिना बढ़ाना और बरकरार रखना।
- सर्दियों में बढ़े वजन को नियंत्रित करना।
- इम्यूनिटी मजबूत करना।
- गर्मी के लिए शरीर को तैयार करना।

इसलिए रीस्टार्ट करना है लाभकारी

बदलते हुए मौसम के दिनों में अपने हेल्थ-फिटनेस को रीस्टार्ट करना इसलिए जरूरी है क्योंकि सर्दियों में शरीर सुस्त हो जाता है। खान-पान भारी रहता है और गतिविधियां कम या बिल्कुल कम रहती हैं। लेकिन मिड फरवरी से शरीर उस सुस्ती से बाहर निकलने लगता है। धूप में हल्की गमाईश आ जाती है। सुबह जल्दी रोशनी दिखती है और दिन में अधिक वर्कआउट करने पर तो पसीना भी आने लगता है। ऐसे में एक्सरसाइज शुरू करना तुलनात्मक रूप से न सिर्फ आसान बल्कि ज्यादा फायदेमंद भी होता है। लेकिन यह ध्यान रखें कि इस महीने में एकदम से एक्सरसाइज का टफ रूटीन न अपनाएं। बजाय इसके इस महीने में धीरे-धीरे फिर से एक्सरसाइज की आदत डालें और जैसे-जैसे दिन बीतें उसे तेज करते चलें। ऐसा करने से यह महीना, साल का शानदार फिटनेस मंथ बनकर उभरता है। दरअसल फरवरी का महत्व इसलिए है कि इसमें शुरुआत करना आसान और एक्सरसाइज में सुधार के साथ निरंतरता कायम करना बेहतर रहता है। लेकिन रीस्टार्ट के समय कभी बहुत ज्यादा समय तक जिम न करें। इससे फायदे की जगह नुकसान हो सकता है। इस महीने में एक्सरसाइज के छोटे-छोटे लक्ष्य तय करें और कोशिश करें कि उनमें नियमितता रहे। अगर हर दिन 30 मिनट भी दिए जाएं तो बहुत उपयोगी रहेगा।

एक्सरसाइज रूटीन हो ऐसा

इस मंथ के लिए आप अपना एक्सरसाइज रूटीन कुछ इस तरह का बना सकते हैं-

- मॉर्निंग वॉक करें, जिसमें हल्की जॉगिंग भी शामिल हो। इसके लिए 30-40 मिनट तक तेज-तेज चलें और सप्ताह में तीन दिन पांच से लेकर दस मिनट तक इस वॉकिंग में तेज जॉगिंग को भी जोड़ें।
- इस मौसम में एक्सरसाइज के लिए सबसे आदर्श जगह खुले पार्क, छत या धूप वाली कोई बेहतर जगह होती है। इससे हार्ट हेल्थ बेहतर होता है। फैट बर्न होता है और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग के लिए भी शरीर तैयार होता है। एक हफ्ते की मॉर्निंग वॉक और जॉगिंग के बाद अगले हफ्ते तीन दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग भी करनी चाहिए।
- घर पर किए जाने वाले बेसिक अभ्यास में 15-15 स्क्वेट तीन बार। 10-10 पुशअप्स, तीन बार। प्लेंक, 30-30 सेकेंड तीन बार। इस स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से मसल्स मजबूत होती हैं। अगर इस ट्रेनिंग के साथ-साथ इसमें योग और स्ट्रेचिंग को भी मिला लें, हर दिन सिर्फ 20 मिनट तो समझिए और भी फायदेमंद होगा। योग और स्ट्रेचिंग के लिए हर दिन सूर्य नमस्कार 8 से 12 राउंड के अलावा भुजंगासन, ताड़ासन, वज्रासन, पवनमुक्त आसन, फायदेमंद होते हैं। इनसे शरीर का लचीलापन बढ़ता है और जोड़ों की अकड़न खत्म होती है।
- ब्रीदिंग एक्सरसाइज करना न भूलें। इसके लिए 10 मिनट अनुलोम-विलोम करें और 5 मिनट कपालभाती करें। इससे फेफड़े मजबूत होते हैं और इम्यूनिटी बेहतर होती है।

सीजन के अनुसार डाइट प्लान

हेल्दी-फिट रहने के लिए केवल एक्सरसाइज करना पर्याप्त नहीं होता है। इसके लिए न्यूट्रीशस डाइट प्लान फॉलो करना भी जरूरी होता है। इसके लिए फरवरी के महीने में शरीर को हैवी से लाइट डाइट की तरफ शिफ्ट करना चाहिए। इन दिनों के लिए डाइट प्लान कुछ इस तरह से बनाएं-

- मौसमी सब्जियां जैसे गाजर, चुकंदर, पत्तागोभी और पालक को अपनी नियमित डाइट में शामिल करें।
- फलों में संतरा, अमरूद और पपीता का सेवन करना बहुत लाभकारी है।
- इस महीने में प्रोटीन के लिए दाल, दही, पनीर को जरूर शामिल करें। अगर नॉनवेज खाते हैं तो अंडा भी खा सकते हैं।
- इस बदलते मौसम में शरीर के लिए साबुत अनाज खाना भी फायदेमंद होता है। खासकर ओट्स, ब्राउन राइस और बाजरा जरूर खाना चाहिए।
- अच्छी डाइट के साथ यह जानना भी जरूरी है कि इन दिनों क्या चीजें न खाएं या कम खाएं? तली-भुनी चीजें, ज्यादा मीठा, पैकेज्ड स्नैक्स और देर रात खाने से बचना चाहिए।

याद रखें, सीजन के अनुसार डाइट में सुधार करना, फिटनेस रीस्टार्ट का सबसे कारगर स्टेप होता है।

इस माह वजन कैसे घटाएं

सर्दियों के मौसम में अधिक भोजन करने और वर्कआउट में कमी से अकसर लोगों का वजन बढ़ जाता है। फरवरी में आमतौर पर इसे कम करने की प्रक्रिया शुरू होती है। क्योंकि फरवरी के लास्ट में बदन से पसीना निकालना आसान होता है, फरवरी में दिसंबर और जनवरी महीनों के मुकाबले मूवमेंट करना सहजता से संभव होता है। लेकिन ये सब फायदे तभी मिल सकते हैं, जब आप भूख नियंत्रित करें और खाने के तीन जरूरी नियमों का पालन करें। मसलन, रात का खाना शाम 6 से 7 बजे तक हर हाल में खा लें। रोज कम से कम 8 से 10 हजार कदम चलें। मीठे पेय जितना संभव हो बंद कर दें और शरीर के साथ-साथ मानसिक फिटनेस के लिए हर दिन पांच मिनट ध्यान जरूर लगाएं। साथ ही सुबह के समय धूप का सेवन करें और अपने स्क्रीन टाइम को घटाएं।

आसान है हेल्थ मेंटेन करना

वैज्ञानिक दृष्टि से फरवरी माह के बदलते मौसम में आप अपनी फिटनेस दुरुस्त कर सकते हैं। क्योंकि इस माह के मिड से लास्ट आते-आते देश के ज्यादातर हिस्सों में आमतौर पर तापमान 15 से 25 डिग्री के बीच रहने लगता है, जो शारीरिक गतिविधियों के लिए आदर्श तापमान होता है। कई रिसर्च बताती हैं कि मध्यम तापमान में व्यायाम करने से हार्ट रेट स्थिर रहता है और चोट का जोखिम भी कम होता है। इसलिए सर्दियों के मुकाबले गुलाबी सर्दी वाले इस महीने में हेल्थ और फिटनेस को मेंटेन रखना आसान होता है। *

डाइट
राजकुमार 'दिनकर'

हेल्थ के लिए अधिक लाभकारी
पेड़ पर लगने वाली सब्जियां

हालांकि सभी सब्जियों और फलों में अलग-अलग स्वास्थ्यवर्धक गुण होते हैं। लेकिन वनस्पति वैज्ञानिकों के अनुसार पेड़ पर लगने वाली सब्जियां चूंकि कम पानी, ज्यादा धूप और गहरी जड़ों से खूब सारे खनिज खींचने की क्षमता रखती हैं, इसलिए इन सब्जियों में खनिज तत्व, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर की मात्रा, जमीन के भीतर या उसकी सतह पर लगने वाली सब्जियों से काफी ज्यादा होती है। ऐसी ही कुछ सब्जियों के बारे में जानिए।

सहजन: सहजन या मोरिंगा, जिसकी फलियां पेड़ पर लगती हैं, में विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन बी6, कैल्शियम, पोटेशियम की काफी ज्यादा मात्रा पाई जाती है। सहजन की पत्तियों को सुपरफूड माना जाता है, क्योंकि इससे ब्लड शुगर कंट्रोल होती है। शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है। थायरॉइड और एनीमिया में फायदा होता है।

कटहल: कटहल को प्लांट बेस्ड मीट भी कहते हैं। इसमें प्रोटीन, पोटेशियम और फाइबर की भरपूर मात्रा होती है। कच्चा कटहल पाचन के लिए अच्छा होता है, क्योंकि इसमें शुगर बहुत कम होती है, जबकि इसका बीज आयरन से भरपूर होता है। एनीमिया से ग्रस्त लोगों के लिए यह बीज बहुत फायदेमंद होता है। कटहल में पेट भरा रखने वाला फाइबर भी काफी मात्रा में होता है, जिससे हमारा वजन नियंत्रित रहता है।

केले का फूल: बनाना ब्लॉसम यानी केले के फूल को सबसे अच्छा हार्मोनल बैलेंसर माना जाता है। यह महिलाओं के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होता है। इसमें आयरन, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से डायबिटीज, पाचन और पीसीओडी को नियंत्रण में रखने में मदद मिलती है।

कंदाल: कंदाल यानी ब्रेड फ्रूट, ऊर्जा और फाइबर का भंडार होती है। इसमें उच्च स्तर का स्टार्च होता है, जो तुरंत ऊर्जा देता है। इसमें अच्छी क्वालिटी का फाइबर मिलता है, जिससे कोलन की सफाई होती है। यह ग्लूटेन फ्री होता है। *

योगोपचार
संध्या रानी

इन दिनों मौसम में तेजी से बदलाव हो रहा है। किसी समय तेज ठंडी तो किसी समय तापमान सामान्य हो जाता है। ऐसे में बीमार होने से बचने के लिए आप कुछ योगासनों का रोज अभ्यास कर सकते हैं। इनमें से कुछ के बारे में जानिए।

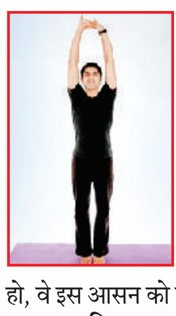
बदलते मौसम के रोगों से बचाएंगे ये योगासन

हालांकि कुछ राज्यों में सर्दी का प्रकोप बना हुआ है लेकिन कई स्थानों पर मौसम बदलने लगा है। ठिठुरन कम होने लगी है। ऐसे में लापरवाही बरतना आपको बीमार कर सकता है। इसलिए शरीर को गर्म रखना जरूरी है। इसके लिए योग से बेहतर कोई दूसरा सरल कारगर माध्यम नहीं है। कुछ आसन आपके दिमाग के साथ-साथ शरीर को भी पूरे दिन फ्रेश और गर्म रख सकते हैं। हालांकि इस मौसम में आलस और थकान भी बनी रहती है। इसलिए बदलते मौसम के साथ अपने खान-पान पर भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। जो शरीर को गर्म रखने में सहायक हो। शरीर को गर्म रखने के लिए अपनी दिनचर्या में कुछ योगासन को शामिल करके अपने शरीर को गर्म रख सकते हैं और ठंड से भी राहत पा सकते हैं। इतना ही नहीं यह शरीर को लचीला बनाने के साथ सक्रिय भी बनाता है। यहां कुछ योगासन बताए जा रहे हैं, जिनको करने से आप स्वस्थ ही नहीं, बल्कि ठंड से भी राहत पा सकते हैं।

सूर्य नमस्कार: सूर्य नमस्कार कई आसनों का एक साथ लाभ देता है। इसके बारह स्टेप्स होते हैं, जो हमारे पूरे शरीर को एक्टिव रखने में मदद करते हैं। इस आसन को करने से आप पूरे दिन ऊर्जावान रहते हैं। इतना ही नहीं इस आसन को करने से तुरंत गर्मी आती है और हमारी मांसपेशियों का तनाव भी दूर होता है। इसलिए ठंड से बचने के लिए इस योगासन को जरूर करना चाहिए। इसे करने से सभी अंगों का एक्सरसाइज हो जाती है। लेकिन एक बात का अवश्य ध्यान रखें कि अपनी क्षमता के अनुसार ही धीरे-धीरे इसका अभ्यास बढ़ाएं।

भुजंगासन: यह आसन पेट के बल लेट कर किया जाता है। यह आपके फेफड़े को खोलता है। इसे करने से कमर दर्द में राहत मिलती है। यह आसन न सिर्फ रीढ़ की हड्डी के लिए फायदेमंद होता है, बल्कि आपके शरीर के तापमान को भी बनाए रखने में सहायक होता है।

हलासन: यह आसन रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है और पाचन की समस्याओं को सुधारता है। इसके अलावा मधुमेह, ब्लड प्रेशर और तनाव को दूर करने में सहायक होता है। इसके साथ ही यह पेट की चर्बी को घटाने में, अंगों की कार्यक्षमता बढ़ाने में और मानसिक शांति के लिए सबसे बेहतर आसन माना जाता है। हार्निया, हाई ब्लडप्रेशर, पीठ, गर्दन में गंभीर चोट या गर्भावस्था के दौरान इस आसन को नहीं करना चाहिए।



ताड़ासन: इसे करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं और अपने शरीर को ऊपर की ओर खींचें। इससे खून का बहाव तेज होता है और अकड़न दूर होती है। जिन्हें हार्निया की शिकायत हो, वे इस आसन को न करें।

कपालभाति प्राणायाम: किसी भी आसन में बैठ जाएं। अपनी आंखों को बंद कर लें और चेहरे को ढीला छोड़ दें। अब दाएं नाक के छिद्र को दाएं अंगूठे से बंद कर बाएं नाक से सामान्य सांस अंदर लेकर उसी नाक से हल्के झटके के साथ सांस को बाहर निकालें। यह अभ्यास बीस बार कीजिए। फिर यही अभ्यास बाएं नाक के छिद्र से भी करें। फिर अंत में यह क्रिया दोनों नाकों से करें।

ध्यान: किसी आरामदायक आसन में बैठ जाएं और अपने सिर और गले को सीधा कर लें। अपने हाथों को घुटने पर रख लें। आंखों को ढीला कर और चेहरे को हल्का बनाकर ढीला छोड़ दें। अब अपने सांस पर मन को एकाग्र करने का प्रयास करें। इसे दस से पंद्रह मिनट प्रतिदिन करने का अभ्यास करें।

यहां बताए गए आसनों का अभ्यास योग प्रशिक्षक से सीखकर ही करें। *

(योग आचार्य (डॉ.) कौशल कुमार से बातचीत पर आधारित)

अवेयरनेस
रेखा

आजकल यह ट्रेंड काफी बढ़ रहा है कि जिस प्रोडक्ट में हर्बल लिखा होता है, उसे पूरी तरह हानिरहित मान लिया जाता है। जबकि हर्बल प्रोडक्ट्स और दवाएं यूज करने से पहले भी सावधानी बरतना और विशेषज्ञ की सलाह लेना जरूरी है।

हर्बल दवाओं का सेवन करने से पहले रखें ध्यान

हर्बल औषधियों और प्रोडक्ट्स को चमत्कार या हानिरहित समझ लेना गलत धारणा है। लेकिन बीते कुछ वर्षों से यही हो रहा है। हर्बल शब्द मानो भरोसे की गारंटी बन गया हो। किसी भी प्रोडक्ट पर हर्बल, नेचुरल या आयुर्वेदिक लिखा देखकर ही अधिकांश लोग मान लेते हैं कि यह सौ फीसदी सुरक्षित होगा बिना किसी साइड इफेक्ट के, लेकिन यह बात पूरी तरह सही नहीं है।

हो सकता है नुकसान: कई लोग अपने मन से हर्बल दवाओं का इस्तेमाल इसलिए करने लगते हैं कि अगर यह फायदा नहीं पहुंचाएगी तो नुकसान तो करेगी ही नहीं, क्योंकि हर्बल में किसी तरह कोई साइड इफेक्ट नहीं होता। लेकिन ऐसा नहीं है। हर्बल दवाएं भी न सिर्फ नुकसान पहुंचा सकती हैं बल्कि उनसे साइड इफेक्ट भी संभव है। इसलिए हर्बल का इस्तेमाल करते हुए भी विशेषज्ञ की सलाह लेना जरूरी है। इसी तरह कई जड़ी-बूटियां गलत मात्रा में लेने से, गलत तरह से उत्पादित करने से या किसी गंभीर रोगी को बिना मेडिकल कंसल्टेशन के दिए जाने पर फायदे की जगह नुकसान कर सकती है। इसलिए आंख मूंदकर हर्बल का इस्तेमाल करने या इसे किसी तरह के साइड इफेक्ट से रहित मान लेना भूल है। दरअसल, जैसे एलोपैथी की दवाएं जरूरी नहीं है कि हर व्यक्ति पर असर करें, उसी तरह से हर्बल प्रोडक्ट्स या दवाएं भी जरूरी नहीं है कि हर व्यक्ति पर समान रूप से असरकारी हों।

गंभीर रोगों का उपचार: कुछ बीमारियां ऐसी होती हैं, जिनके उपचार में हर्बल दवाएं केवल सहायक हो सकती हैं। जैसे हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक या ब्रेन हेमरेज जैसी परेशानियों का त्वरित इलाज कराना जरूरी होता है। इन इमरजेंसीज के लिए अस्पताल, सर्जरी और इंटेसिव केयर की जरूरत होती है। टाइफाइड, टीबी के गंभीर इंफेक्शन का भी इलाज अनुभवी विशेषज्ञ चिकित्सक से ही करवाना चाहिए। हर्बल दवाओं पर जरूरत से ज्यादा विश्वास करना सही नहीं होता और न ही पूरी तरह अविश्वास करना। डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, पाचन, गैस जैसी बीमारियों की रोकथाम विशेषज्ञ की सलाह पर हर्बल दवाओं से की जा सकती है लेकिन यह भी रोगी की कंडीशन पर निर्भर करता है। जीवनशैली सुधारने, पाचन बेहतर करने, नींद की गुणवत्ता बढ़ाने, इम्यून पावर बढ़ाने जैसी समस्याओं में हर्बल दवाएं काफी सपोर्ट करती हैं। इनसे स्वास्थ्य में सुधार होता है।

बिना सलाह न करें सेवन: हर्बल प्रोडक्ट्स और दवाओं के सेवन में भी वैज्ञानिक निगरानी, उनकी शुद्धता और डॉक्टर की बताई डोज पर गंभीरता से ध्यान देना जरूरी होता है। यह नहीं हो सकता कि किसी जड़ी-बूटी को आप यह मानकर मनमाने ढंग से खा लें कि इसका कोई नुकसान तो होना नहीं है क्योंकि यह केमिकल नहीं है। ध्यान रखें, इन दवाओं का भी एक मानकीकरण होता है और जैसे उत्पाद में शुद्धता की गारंटी जरूरी है, वैसे ही उनके उपयोगी होने के लिए भी उनका शुद्ध होना जरूरी है।

बरतें ये सावधानियां: कोई भी आयुर्वेदिक दवा या हर्बल प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते समय कुछ सावधानियां बरतना जरूरी है।

- बिना डायग्नोसिस कराए और विशेषज्ञ की सलाह के बिना कोई भी हर्बल प्रोडक्ट यूज न करें।
- प्रेग्नेंसी, किडनी, लिवर, हार्ट स्ट्रोक जैसी बीमारियों में बिना मेडिकल सलाह के कभी कोई हर्बल दवा न लें।
- एक साथ कई सारी हर्बल दवाएं लेना भी आपके स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकता है।
- ब्लड थिनर, शुगर और बीपी की दवाओं के साथ हर्बल दवाओं को न मिलाएं।
- हर्बल दवाओं के भी ब्रांड और गुणवत्ता पर गंभीरता से ध्यान देने की जरूरत होती है। *

खबर संक्षेप

नौवीं व 11वीं की समानांतर प्रवेश परीक्षा सात से

जींद। पीएम श्री स्कूल जवाहर नवोदय विद्यालय खुंगा कोठी के प्राचार्य धनीराम शर्मा ने बताया कि सात फरवरी को कक्षा नौवीं एवं 11वीं की समानांतर प्रवेश परीक्षा 2026 पीएम श्री स्कूल जवाहर नवोदय विद्यालय खुंगा कोठी में आयोजित होगी। सभी अभ्यार्थी सात फरवरी को प्रातः 9 बजे पीएम श्री स्कूल जवाहर विद्यालय खुंगा कोठी जींद में प्रवेश पत्र के साथ रिपोर्ट करें एवं अपने साथ अपना पहचान पत्र लेकर आए।

खेल नर्सरी के लिए आवेदन 15 तक

जींद। खेल विभाग हरियाणा द्वारा आगामी सत्र 2026-27 में खेल नर्सरी आबंटन करने के लिए एक फरवरी से सरकारी स्कूल, ग्राम पंचायतों व निजी शिक्षण संस्थाओं से विभाग की वेबसाइट डब्ल्यू डब्ल्यू डब्ल्यू डॉट हरियाणा स्पोर्टस डॉट जीओवी डॉट इन पर ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए जा रहे हैं। आवेदन करने की अंतिम तिथि 15 फरवरी है।

महिला-युवती संदिग्ध हालात लापता, केस

जींद। जिले में अलग-अलग स्थानों से युवती तथा महिला के संदिग्ध हालात में गायब होने पर संबंधित थाना पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामले दर्ज किए हैं। पुलिस मामलो की जांच कर रही है। गांव सिंघाना निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत दिवस उसकी 25 वर्षीय पुत्री घर से गायब हो गई। वहीं गांव रामराये निवासी व्यक्ति ने पुलिस को शिकायत दी है।

पुलिस ने रोहड़ से 400 लीटर लाहण पकड़ा

जींद। सीआईए स्टाफ ने गांव रोहड़ में छापेमारी कर एक ठिकाने से 400 लीटर लाहण बरामद की है। सदर थाना सफीदों पुलिस ने व्यक्ति के खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। सीआईए स्टाफ को सूचना मिली थी कि गांव रोहड निवासी हरनेक कच्ची शराब का अवैध कारोबार करता है। वह कच्ची शराब निकालने की तैयारी कर रहा है।

दाडन खाप की मीटिंग उचाना खुर्द में कल

उचाना। छह फरवरी को उचाना खुर्द गांव में सर्व जातीय दाडन खाप की मीटिंग होगी। मीटिंग में खाप प्रधान को चुनने के साथ-साथ कार्यकारिणी का गठन भी होगा। खाप के सचिव रामपाल झील ने बताया कि खाप के सभी गांवों में जाकर होने वाली मीटिंग में हिस्सा लेने के लिए निमंत्रण भी टीम बना कर दिया जा चुका है। खाप निरंतर समाज हित में कार्य कर रही है।

परीक्षा के रिजल्ट जारी करने में विवि लाए तेजी

जींद। सीआएसयू विश्वविद्यालय के परीक्षाओं के रिजल्ट जारी न होने से विद्यार्थियों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। विवि अध्यक्ष सतविंदर ढिल्लो ने बताया कि जींद विवि में 15 दिसंबर से लेकर 24 जनवरी तक परीक्षा हुई थी। जिसको लेकर विद्यार्थियों का रिजल्ट ना आने को लेकर समस्या होनी शुरू हो गई है। क्योंकि कुछ विद्यार्थियों ने विश्वविद्यालय में प्रोविजनल एडमिशन लिया है।

मांडो खेड़ी में बच्चों ने किया सूर्य नमस्कार

जींद। मांडो खेड़ी गांव के राजकीय प्राथमिक स्कूल में सूर्य नमस्कार कार्यक्रम का आयोजन करवाया गया। योग सहायिका सुदेश कुमारी ने बताया कि जिला आयुर्वेद अधिकारी डा. अमित रोहिल्लाए योग कोऑर्डिनेटर डा. योगेश एवं योग विशेषज्ञ गोविंदा के मार्गदर्शन हरियाणा योग आयोग एवं आयुष विभाग द्वारा संयुक्त रूप से कार्यक्रम चलाया जा रहा है।

गांव बिघाना में बच्चों को योग का महत्व बताया

जींद। सूर्य नमस्कार अभियान के तहत आयुष विभाग ने बिघाना गांव के राजकीय वमावि में बच्चों को सूर्य नमस्कार करवाया। अध्यक्षता योग सहायिका कविता ने की। कविता ने बच्चों को योग के बारे में बताते कहा कि योग तनाव में कमी, वजन नियंत्रण और आंतरिक अंगों के सुचारू रूप से काम करना तथा मानसिक शांति को बढ़ाता है।

मोतीलाल स्कूल में मेगा विज्ञान प्रदर्शनी का आयोजन

विज्ञान केवल पुस्तकों तक सीमित नहीं बल्कि जीवन का अभिन्न अंग: एडीसी

कक्षा तीसरी से लेकर नौवीं तक के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया

कार्यक्रम विद्यार्थियों में वैज्ञानिक दृष्टिकोण विकसित करने में सहायक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

मोतीलाल नेहरू पब्लिक विद्यालय में बुधवार को भव्य-प्रेरणादायक मेगा विज्ञान प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। यह आयोजन विद्यालय परिसर में बड़े उत्साह, वैज्ञानिक जिज्ञासा और रचनात्मक ऊर्जा के साथ संपन्न हुआ। प्रदर्शनी का उद्देश्य विद्यार्थियों में वैज्ञानिक दृष्टिकोण, तार्किक सोचए नवाचार की भावना तथा समस्या, समाधान कौशल को प्रोत्साहित करना था। इस कार्यक्रम ने न केवल विद्यार्थियों की प्रतिभा को मंच प्रदान किया बल्कि विज्ञान के प्रति उनकी समझ और रुचि को भी नई ऊंचाइयों तक पहुंचाया। कार्यक्रम की गरिमा बढ़ाते हुए मुख्य अतिथि हरियाणा सिविल सेवा के अधिकारी एडीसी प्रदीप कुमार ने अपनी उपस्थिति से विद्यालय को गौरवान्वित किया। उनके साथ चिकित्सा अधीक्षक डा. मंजीत धीमान, डा. विपुल कौशिक, साइंस एक्सपर्ट रणबीर लोहान ने भी शिरकत की। मेगा विज्ञान प्रदर्शनी का शुभारंभ मुख्यअतिथि एडीसी प्रदीप कुमार द्वारा दीप प्रज्वलन एवं मां सरस्वती की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर किया गया। इस अवसर पर विद्यालय प्रबंधन समिति के अध्यक्ष, प्राचार्य, प्रशासक, हेड कोऑर्डिनेटर, विज्ञान विभाग के शिक्षकगण, अभिभावक तथा अन्य गणमान्य अतिथि भी उपस्थित रहे। इस विज्ञान प्रदर्शनी में कक्षा तीसरी से लेकर नौवीं तक के सभी विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। यह कार्यक्रम गतिविधि प्रभारी पूजा पसरीजा की देखरेख में संपन्न हुआ। एडीसी प्रदीप कुमार ने कहा कि ऐसे कार्यक्रम विद्यार्थियों में वैज्ञानिक दृष्टिकोण विकसित करने में सहायक होते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि विज्ञान केवल पुस्तकों तक सीमित नही है बल्कि यह हमारे दैनिक जीवन का अभिन्न अंग है। उन्होंने बच्चों से आह्वान किया कि वे जिज्ञासु बनें, प्रश्न पूछें और अपने विचारों को नवीन प्रयोगों के माध्यम से प्रस्तुत करें। प्रत्येक कक्षा के विद्यार्थियों ने विभिन्न वैज्ञानिक सिद्धांतों, पर्यावरणीय मुद्दों, ऊर्जा संरक्षण, परिवहन प्रणाली, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, अंतरिक्ष विज्ञान, जैव विविधता, जल संरक्षण, स्मार्ट सिटी मॉडल, स्वच्छता अभियान, डिजिटल इंडिया, नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत, सोलर पैनल, पवन ऊर्जा, हाइड्रोपावर, रोबोटिक्स, गणितीय मॉडल, रसायन विज्ञान के प्रयोगए जैविक खेती और चिकित्सा विज्ञान से संबंधित परियोजनाएं तैयार की। विद्यार्थियों ने अपने मॉडलों के माध्यम से न केवल वैज्ञानिक अवधारणाओं को समझाया बल्कि यह भी दिखाया कि विज्ञान किस प्रकार हमारे जीवन को सरल, सुरक्षित और उन्नत बना सकता है। उनके द्वारा तैयार किए गए मॉडल अत्यंत आकर्षक, ज्ञानवर्धक और उपयोगी थे।

जींद। विज्ञान प्रदर्शनी का अवलोकन करते एडीसी प्रदीप कुमार।

प्रदर्शनी वैज्ञानिक सोच का प्रतिबिंब

विद्यालय के अध्यक्ष संदीप दहिया और प्राचार्य रविंद्र कुमार ने कहा कि मेगा विज्ञान प्रदर्शनी प्रयोग 4.0 हमारे विद्यालय की शैक्षिक यात्रा का एक महत्वपूर्ण पड़ाव है। यह केवल एक प्रदर्शनी नही बल्कि विद्यार्थियों की सृजनात्मकताए नवाचार और वैज्ञानिक सोच का प्रतिबिंब है। हमें गर्व है कि हमारे विद्यार्थी इतने प्रतिभाशाली और जिज्ञासु हैं। हमारा उद्देश्य केवल पाठ्यपुस्तकों का ज्ञान देना नही बल्कि विद्यार्थियों को जीवन कौशल, तार्किक सोच और समस्या समाधान की क्षमता से लैस करना है। विज्ञान हमारे जीवन का आधार है और इसके माध्यम से ही हम समाज में सकारात्मक परिवर्तन ला सकते हैं।

शोधकर्ता-नवप्रवर्तक बनने के लिए किया प्रेरित

कई विद्यार्थियों ने जल प्रदूषण पर आधारित मॉडल प्रस्तुत किया। जिसमें उन्होंने बताया कि किस प्रकार औद्योगिक कचरा नदियों को प्रदूषित करता है और इसे रोकने के लिए क्या उपाय किए जा सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों ने सोलर एनर्जी से चलने वाले घर का मॉडल बनाया। जबकि कुछ ने स्मार्ट ट्रैफिक सिस्टम का प्रदर्शन किया। यह पूरा कार्यक्रम विद्यालय की समर्पित विज्ञान शिक्षिकाओं के कुशल मार्गदर्शन में आयोजित किया गया। उन्होंने विद्यार्थियों को सही दिशा में मार्गदर्शन दिया, उनके विचारों को संरचना प्रदान की और उन्हें वैज्ञानिक दृष्टिकोण से सोचने के लिए प्रेरित किया। विज्ञान विभाग की प्रमुख शिक्षिकाओं ने बताया कि इस प्रदर्शनी का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को केवल सैद्धांतिक ज्ञान तक सीमित न रख कर व्यावहारिक अनुभव प्रदान करना था। उन्होंने कहा कि जब विद्यार्थी स्वयं प्रयोग करते हैं और मॉडल बनाते हैं तो उनकी समझ अधिक गहरी और स्थायी होती है। मुख्य अतिथि एडीसी प्रदीप कुमार ने सभी स्टॉल का बारीकी से अवलोकन किया और विद्यार्थियों से उनके प्रोजेक्ट के बारे में प्रश्न पूछे। उन्होंने बच्चों के आत्मविश्वास, प्रस्तुति कौशल और वैज्ञानिक समझ की सराहना की। उन्होंने कहा कि ऐसे कार्यक्रम विद्यार्थियों को भविष्य में वैज्ञानिक, इंजीनियर, शोधकर्ता और नवप्रवर्तक बनने के लिए प्रेरित करते हैं।

हर वर्ग ध्यान का रख विकसित भारत की और अग्रसर 2026 का बजट : डा. भारत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

भारतीय जनता पार्टी अनुसूचित जाति मोर्चा प्रदेश सचिव डा. भारत भूषण टाक ने एक फरवरी को भारत को माननीय वित्तमंत्री निर्मला सीता रमन द्वारा संसद में पेश किया गया बजट प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 2047 में भारत के विकसित और आर्थिक महाशक्ति बनाने के विजन का संपूर्ण और संकल्पित दस्तावेज है। बजट में हर क्षेत्र में आत्मनिर्भर भारत कौशल विकास मेक इन इंडिया नियांत मुखी योजना, इज अफ ड्राइंग बिजनेस आयात निर्यात को सुलभ व पारदर्शी भारत का पर्यटन विकास शिक्षा को रोजगार मुखी बनने, महिला सशक्तिकरण किसान की बहुमुखी आय जैसे मत्स्य पालन काजू व कोको उत्पादन चंदन उत्पादन को बढ़ावा देने, युवाओं के लिए पर्यटन व अन्य निर्माण कार्यों अधिक से अधिक रोजगार उपलब्ध करना है। इस बजट में विशेष तौर पर भरत के प्राचीन चिकित्सा एसंस्कृति केंद्रों इसके अतिरिक्त भरत के प्राचीन इतिहास से संबंधित स्थलों को पूरे भारत के लिए दर्शनीय स्थलों के रूप विकसित करने के लिए योजना है। डा. भारत भूषण टाक ने कहा कि हरियाणा हड़प्पा कालीन सभ्यता का एतिहासिक गांव हरियाणा के राखी गढ़ी को केंद्र सरकार के बजट ने हरियाणा के विकास को ऐतिहासिक मजबूती दी है।

केबिन की संख्या बढ़ाने-भवन की मरम्मत के साथ जरूरी निर्देश दिए

डीसी ने स्वामी विवेकानंद पुस्तकालय का दौरा किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

डीसी अपराजिता ने बुधवार सुबह स्वामी विवेकानंद जिला पुस्तकालय का दौरा किया। जहां उन्होंने बच्चों को दी जाने वाली सुविधाओं के बारे में जानकारी हासिल की। साथ ही बच्चों के लिए केबिन की संख्या बढ़ाए जाने सहित भवन की मरम्मत के लिए पीडब्ल्यूडी व पुस्तकालय के अधिकारियों को आवश्यक निर्देश जारी किए। डीसी सुबह पुस्तकालय पहुंचीं, जहां जिला उच्च शिक्षा अधिकारी डा. मनोज कुमार बांबू ने पुष्प गुच्छ से उनका अभिनंदन किया। इसके बाद डीसी अपराजिता ने सबसे पहले लड़कों के पठन कक्ष का निरीक्षण किया। जहां उन्होंने बच्चों से बातचीत कर पुस्तकालय में दी जाने वाली सुविधाओं के बारे में जानकारी ली। उन्होंने ई-लाइब्रेरी कक्ष का दौरा किया। जहां इंटरनेट संबंधी सुविधाओं की समीक्षा की।

कैथल। डीसी प्रीति जिला पुस्तकालय में छात्राओं से बातचीत करते।

जुलाना। जुलाना में सांग करते कलाकार। फोटो :हरिभूमि

जुलाना में पिंगला-भरतरी सांग का भव्य मंचन

जुलाना। जुलाना कस्बे के मेन बाजार में लोक संस्कृति से ओतप्रोत कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें सांगी तकदीर के कलाकारों द्वारा प्रसिद्ध पिंगला-भरतरी सांग का मंचन किया गया। कार्यक्रम को देखने के लिए बड़ी संख्या में ग्रामीण उमड़े। सांग की शुरुआत पारंपरिक वाद्य यंत्रों की मधुर धुनों के साथ हुई। कलाकारों ने राजा भरतरी और पिंगला की कथा को अपने सशक्त अभिनयख संवाद अदायगी और भावपूर्ण गायन के माध्यम से जीवंत कर दिया। मंचन के दौरान भक्ति, त्याग और जीवन के सत्य को दर्शाते प्रसंगों ने दर्शकों को भाव विभोर कर दिया। खासकर भरतरी के वैराग्य धारण करने और सांसारिक मोह से विरक्त होने के दृश्य पर दर्शकों ने खूब तालियां बजाईं। कार्यक्रम में कलाकारों की वेशभूषा, मंच सज्जा और लोकगीतों की प्रस्तुति ने हरियाणवी लोक परंपरा की झलक दिखाई। सांग के माध्यम से समाज को नैतिक मूल्यों, सादगी और जीवन के वास्तविक अर्थ का संदेश दिया गया। लोक कला को जीवित रखने और कलाकारों को मंच प्रदान करने के उद्देश्य से यह कार्यक्रम आयोजित किया गया। उन्होंने कहा कि सांग हरियाणा की अमूल्य धरोहर है और इसे संरक्षित रखना हम सभी की जिम्मेदारी है।

राजकीय आरोही स्कूल में प्रवेश परीक्षा 18 फरवरी को

राजौंद। आगामी शैक्षणिक सत्र में प्रवेश हेतु राजकीय आरोही मॉडल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सोंगरी में प्रवेश परीक्षा 18 फरवरी को किया जा रहा है। इन विद्यालयों में कक्षा 11वीं तथा 12 वीं में तीनों संकाय जैसे कि आर्ट्स कॉमर्स व साइंस के साथ-साथ 9 वीं से 12 वी तक तकनीकी विषय जिसमें हेल्थ केयर वोकेशनल कोर्स व ऑटोमोबाइल भी पढ़ाए जाते हैं। इस विद्यालय में सरकार की तरफ से लड़कियों के लिए फ्री हॉस्टल सुविधा भी उपलब्ध है। विद्यालय में पूर्व वर्षों में बोर्ड एवं विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं में उत्कृष्ट परिणाम देकर अपनी सशक्त पहचान बनाई है। इन विद्यालयों में प्रवेश परीक्षा के आधार पर ही एडमिशन होता है । जिसमें की विद्यार्थियों की प्रवेश संख्या पहले से ही तय हैं तथा एडमिशन परीक्षा में मेरिट के आधार पर ही दिया जाता है। प्राचार्य डॉ सुनीता आहूजा ने बताया कि परीक्षा के लिए विद्यार्थी 10 फरवरी तक आवेदन कर सकते हैं।

कैथल। खिलाड़ी मोहित को सम्मानित करते जाट शिक्षा समिति के पदाधिकारी।

जाट स्कूल का मोहित बना राष्ट्रीय स्तर का बेस्ट प्लेयर

कैथल। जाट सीनियर सेकेंडरी स्कूल के छात्र मोहित ने जूडो की राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित 69 वीं नेशनल स्कूल खेलों के तत्वाधान में आयोजित अंडर-19 प्रतियोगिता गोल्ड मेडल हासिल किया। प्रतियोगिता 29 जनवरी से 3 फरवरी तक दिल्ली में आयोजित की । प्रतियोगिता में पूरे देश से आए खिलाड़ियों ने भाग लिया। इसमें जाट सीनियर सेकेंडरी स्कूल के एक छात्र मोहित ने हरियाणा का प्रतिनिधित्व किया। मोहित का प्रदर्शन शानदार रहा। प्रथम चरण में मोहित ने गुजरात के खिलाड़ी को द्वितीय चरण में महाराष्ट्र के खिलाड़ी को तृतीय चरण में चंडीगढ़ के खिलाड़ी को चतुर्थ चरण में पंजाब के खिलाड़ी को तथा पांचवें चरण में दिल्ली के खिलाड़ी को पराजित करके गोल्ड मेडल पर कब्जा किया। सभी चरणों में शानदार प्रदर्शन के कारण मोहित को राष्ट्रीय स्तर का सर्वश्रेष्ठ जूडो खिलाड़ी चुना गया। विद्यालय के प्रधानाचार्य नरेश कुमार ने मोहित की लग्न व परिश्रम की सराहना करते हुए आशीर्वाद दिया। सोसायटी के प्रधान राजकुमार बेनीवाल, उपप्रधान बलजिंदर बनवाला, महासचिव एडवोकेट रश्मि सिंह ढुल, कोषाध्यक्ष बलकार नैन ने छात्र मोहित की अभूतपूर्व सफ़लता पर बधाइयां दी। कार्यकारिणी के अन्य सदस्य डॉक्टर सत्यवान माजरा , दलवीर कैरो , महावीर राविश, राजपाल गुहना ,सन्नी चौशाला, महावीर कुंडू आदि मौजूद रहे।

एडीसी ने पांडु पिंडारा आंगनबाड़ी केंद्र के औचक निरीक्षण के दौरान दिए जरूरी निर्देश

आंगनबाड़ी केंद्र बच्चों के शारीरिक व मानसिक विकास की नींव, लापरवाही बर्दाश्त नहीं होगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

एडीसी प्रदीप कुमार ने बुधवार को पांडु पिंडारा गांव में स्थित आंगनवाड़ी केंद्र का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण का उद्देश्य सरकार द्वारा चलाई जा रही महिला एवं बाल विकास योजनाओं के क्रियान्वयन की वास्तविक स्थिति का आकलन करना रहा। निरीक्षण के दौरान एडीसी ने आंगनवाड़ी केंद्र में बच्चों की उपस्थिति, पोषण आहार की गुणवत्ता, साफ-सफाई की व्यवस्था, पेयजल, शौचालय, बैठने की व्यवस्था एवं शैक्षणिक सामग्री का बारीकी से निरीक्षण किया। उन्होंने आंगनवाड़ी कार्यकर्ता व सहायिका से केंद्र संचालन से संबंधित रजिस्टरों की जांच की। एडीसी प्रदीप कुमार ने निर्देश दिए कि सभी लाभार्थियों को समय पर पोषण आहार उपलब्ध कराया जाए और बच्चों की नियमित उपस्थिति सुनिश्चित की जाए। उन्होंने कहा कि आंगनवाड़ी केंद्र बच्चों के शारीरिक व मानसिक विकास की नींव होते हैं, इसलिए इनमें किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। सरकार की योजनाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुँचना प्रशासन की प्राथमिकता है। निरीक्षण के दौरान एडीसी ने बच्चों से बातचीत कर उनकी पढ़ाई, स्वास्थ्य एवं खान-पान के बारे में जानकारी ली। बच्चों से संवाद करते हुए उन्होंने उन्हें नियमित रूप से केंद्र आने और पढ़ाई के साथ-साथ स्वच्छता अपनाने के लिए प्रेरित किया। साथ ही उन्होंने आंगनवाड़ी केंद्र की साफ.-सफाई और रिकॉर्ड संधारण में और अधिक सुधार लाने के निर्देश दिए।

जींद। निरीक्षण करने पहुंचे एडीसी प्रदीप कुमार। फोटो :हरिभूमि

ये रहे मौजूद

एडीसी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि भविष्य में यदि किसी भी स्तर पर लापरवाही पाई गई तो जिम्मेदार कर्मचारियों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। निरीक्षण से क्षेत्र में प्रशासनिक सख्ती और जवाबदेही का संदेश गया। इस अवसर महिला एवं बाल विकास विभाग की कार्यक्रम अधिकारी के सीमा रोहिल्ला भी मौजूद रही।

खबर संक्षेप

सूर्य नमस्कार स्वस्थ जीवनशैली के लिए उपयोगी

जींद। पीआईजी राजकीय महिला महाविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना एवं राष्ट्रीय कैडेट कोर के संयुक्त तत्वावधान में आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सहयोग से सूर्य नमस्कार कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं में शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन तथा भारतीय योग परंपरा के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना था। कार्यक्र में स्वयंसेविकाओं एवं कैडेट्स ने पूर्ण अनुशासन एवं उत्साह के साथ सूर्य नमस्कार का अभ्यास किया। कार्यक्रम महाविद्यालय के प्राचार्य जय नारायण गहलावत के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ। उन्होंने अपने संबोधन में योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि सूर्य नमस्कार स्वस्थ जीवनशैली के लिए अत्यंत उपयोगी है तथा यह शरीरए मन और आत्मा के संतुलन को सुदृढ़ करता है। कार्यक्रम का समापन स्वास्थ्य मंत्र के उच्चारण के साथ किया गया।

गांव लौन पहुंची निःशुल्क अस्पताल वैन

नरवाना। कैथल विधायक आदित्य सुरजेवाला की पहल पर सेवा व समर्पण के तहत शुरू की आदित्य फ्री मोबाइल अस्पताल वैन गरीब व जरूरतमंदों के लिए संजीवनी साबित हो रही है। गांव लौन में पहुंचे इस चलते-फिरते अस्पताल में ग्रामवासियों को पूरी तरह निशुल्क चिकित्सा जांच और दवाइयां वितरित की। नरवाना क्षेत्र में निशुल्क आदित्य सुरजेवाला मोबाइल अस्पताल वैन सेवा के संचालन व्यवस्था को कांग्रेस के वरिष्ठ नेता बृजेंद्र सिंह सुरजेवाला जिम्मेदारी के साथ निभा रहे हैं। गांव लौन में इस वैन के साथ विशेषज्ञ डा. ज्योति, दंत चिकित्सक डा. पंकज ने अपनी सेवाएं दी। जो मौके पर ही रोगियों का मैडिकल चेकअप करके दवाइयां द्वारा इलाज कर रही हैं। सुबह से ही गांव लौन के रविदासिया चौपाल में लोगों की भारी भीड़ देखी गई। डॉक्टरों की टीम ने मरीजों का ब्लड प्रेशर, शुगर, सामान्य बीमारियां और अन्य जांचें कीं तथा मौके पर ही जरूरी दवाइयां मुफ्त प्रदान की।

ओएसडीएवी के विद्यार्थियों ने जीते 59 मेडल

कैथल। डीएवी प्रबंधक कमेटी द्वारा हरिद्वार, रांची, रायपुर व दिल्ली में आयोजित राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिता में ओएसडीएवी स्कूल के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन कर 59 पदक जीते। हरियाणा की ओर से ओएसडीएवी स्कूल के खिलाड़ियों ने जूडो, योगा, टेबल टेनिस, बॉक्सिंग, स्विमिंग, नेटबॉल, वेटलिफ्टिंग, बास्केटबॉल, हैंडबॉल, स्क्वैश, कराटे और ताइक्वांडो भाग लेते हुए 28 स्वर्ण, 15 रजत और 16 कांस्य पदक अपने नाम किए। प्रतियोगिता में स्कूल के लगभग 100 खिलाड़ी शामिल हुए, जो राज्य स्तर पर जीत हासिल कर राष्ट्रीय स्तर तक पहुंचे थे। खिलाड़ियों के कैथल लौटने पर अभिभावकों और प्रशिक्षकों ने पुष्प मालाओं से उनका जोरदार स्वागत किया। इस उपलब्धि के उपलक्ष्य में विद्यालय परिसर में पदक सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। समारोह में विद्यालय की प्रधानाचार्या अंजू तलवाड़ ने विजेता विद्यार्थियों को मेडल और पुष्प मालाएं पहनाकर सम्मानित किया।

युवाओं को खेल उपकरण उपलब्ध करवाए जाएंगे

जींद। ग्रामीण क्षेत्रों एवं नगर निकायों के युवाओं को खेलों के प्रति आकर्षित करने तथा उन्हें नशा जैसी बुरी आदतों से दूर रखने के उद्देश्य से सरकार द्वारा हरियाणा खेल उपकरण प्रावधान योजना 2025-26 प्रारम्भ की गई है। इस योजना के तहत ग्राम पंचायतों एवं नगर निकायों को वॉलीबॉल खेल के लिए अधिकतम छह गेंदें एवं नेट (जहां पोल स्थापित हों) फुटबॉल खेल के लिए अधिकतम छह गेंदें एवं नेट (जहां पोल स्थापित हों) बास्केटबॉल खेल के लिए अधिकतम छह गेंदें (जहां पोल स्थापित हों), हैंडबॉल खेल के लिए अधिकतम छह गेंदें एवं नेट (जहां पोल स्थापित हों), बॉक्सिंग खेल के लिए अधिकतम छह पंचिंग बैग एवं 12 जोड़ी बॉक्सिंग ग्लब्स, कुश्ती के लिए रेसलिंग मैट (आकार एक मीटर लंबाई, 2 मीटर चैड़ाई और पांच सेंटीमीटर मोटाई), कुल 18 पीस कवर सहित, जूडो के लिए जूडो मैट (आकार 1 मीटर लंबाई, 2 मीटर चैड़ाई और पांच सेंटीमीटर मोटाई) कुल 18 पीस कवर शामिल होंगे।

होली पथ स्कूल को भेंट की रोजगारपरक मशीन

कैथल। लायंस क्लब कैथल सेंट्रल ने जिला रेडक्रास सोसायटी के सहयोग एवं अनहद एजुकेशन एंड हेल्थ वेलफेयर सोसायटी द्वारा संचालित बंदबुद्धि एवं मूक बधिर बच्चों के लिए चलाए जा रहे होली पथ स्कूल के विद्यार्थियों के कौशल विकास की दिशा में एक बड़ी पहल की है। क्लब द्वारा चप्पल बनाने की मशीन और रुई की ज्योत (बत्ती) बनाने की मशीन भेंट की गई। इस कार्यक्रम में डीसी अपराजिता ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। उन्होंने क्लब के प्रयासों की सराहना करते कहा कि किताबी ज्ञान के साथ-साथ व्यावसायिक प्रशिक्षण आज के समय की मुख्य आवश्यकता है। इन मशीनों के माध्यम से बच्चे पढ़ाई के साथ-साथ हुनर सीखेंगे, जिससे भविष्य में उनके लिए रोजगार के नए द्वार खुलेंगे। विद्यार्थियों में उद्यमशीलता और आत्मनिर्भर बनने की भावना पैदा होगी। उन्होंने मशीनों के कार्य करने की प्रक्रिया को समझा और उनके इस्तेमाल में पूरी सावधानियां बरतने की हिदायत दी।

स्वयंसेवकों को नशे के दुष्प्रभाव से अवगत करवाया

जींद। राजकीय महाविद्यालय जींद की राष्ट्रीय सेवा योजना ईकाई द्वारा आयोजित सात दिवसीय विशेष शिविर के तृतीय दिवस की शुरुआत प्रातः योग एवं शारीरिक व्यायाम के साथ की गई। जिसमें सभी स्वयंसेवकों ने सक्रिय रूप से भाग लिया। प्रातः सत्र में सर्वप्रथम उप निरीक्षक नरेश कुमार नारकोटिक्स पुलिस विभाग द्वारा स्वयंसेवकों को संबोधित किया गया। उन्होंने नशा विरोधी अभियान के अंतर्गत युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों से अवगत कराया तथा साइबर सुरक्षा से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियां सांझा की। उन्होंने विभिन्न हेल्पलाइन नंबरों के बारे में भी जानकारी दी। जिससे किसी भी आपात या साइबर अपराध की स्थिति में सहायता प्राप्त की जा सके। इसके पश्चात डा. विशाल ने स्वयंसेवकों को शैक्षणिक मार्गदर्शन एवं करियर काउंसलिंग विषय पर संबोधित किया।

सेमिनार में साइबर अपराधों से बचाव के उपाय बताए

कैथल। डॉ. भीमराव अंबेडकर राजकीय कॉलेज में गुरुवार को एंटी ड्रग सेल एवं लीगल लिटरेसी सेल के संयुक्त तत्वावधान में जागरूकता सेमिनार आयोजित किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज प्राचार्य डॉ. मनोज कुमार भांबू ने की। कार्यक्रम की संयोजिका डॉ. सरिता और डॉ. इंदु रविश रहीं। जबकि मंच संचालन प्रो. रुपाली ने किया। सेमिनार में मुख्य वक्ता के रूप में जिला एवं सत्र न्यायालय कैथल के पैनल एडवोकेट अरविंद खुरानिया ने विद्यार्थियों को लीगल सर्विस के बारे विस्तार से जानकारी दी। बताया कि जरूरतमंद लोगों को किस प्रकार निशुल्क कानूनी सहायता उपलब्ध कराई जाती है। इसके बाद एएसआई विनोद ने साइबर सेफ्टी और नशे के दुष्प्रभावों पर विद्यार्थियों को जागरूक किया। साइबर अपराधों से बचाव के उपाय बताए और नशे से होने वाले सामाजिक व मानसिक नुकसान पर भी प्रकाश डाला। प्राचार्य डॉ. मनोज भांबू ने कहा कि नशा युवाओं के भविष्य के लिए बेहद घातक है।

कानूनी साक्षरता प्रतियोगिता में पूंडरी की छात्राएं प्रथम

पूंडरी। जिला स्तर पर कानूनी साक्षरता प्रोग्राम का आयोजन किया गया ।इस कार्यक्रम में जिला कैथल की सभी खंड स्तरीय विजेता टीमों ने भाग लिया। राजकीय कवमावि पूंडरी की छात्राओं ने स्किट में भाग लिया ।जिसका थीम दहेज प्रथा था। छात्रों का प्रदर्शन उल्लेखनीय रहा और पूरे जिला में प्रथम स्थान प्राप्त किया। विद्यालय पहुंचने पर प्रधानाचार्य धर्म सिंह ने कार्यालय में उनका स्वागत किया। टीम में सिमरन सुपुत्री महावीर, सिमरन सुपुत्री सुमन ,सुनैना, वर्षा, ज्योति, स्नेहा ,प्रियंका और करमजीत शामिल थे। अध्यापकों अशोक कुमार, बाबूराम, सोनिया एवं सारिका गोयल का इन बच्चों को तैयार करने में सराहनीय योगदान रहा। अब यह बच्चे मंडल स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए करनाल जाएंगे।

लड़कियां आज किसी भी क्षेत्र मे लड़कों से पीछे नहीं

राजौंद। गांव कसान के पंचायत घर मे ग्राम सभा का आयोजन हुआ। जिसमें स्वास्थ्य विभाग के एमपीएच डब्लयु, एएनएम सहित पूरी टीम ने भाग लिया। स्वास्थ्य निरीक्षक तेलु राम ने बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ के अलावा क्षय रोग बारे विस्तार पूर्वक जानकारी दी। इस दौरान तेलु राम ने बताया की घर मे बेटा बेटी की परवरिश बराबर होनी चाहिए। क्योंकि आज के युग में लड़कियां किसी भीं क्षेत्र मे लड़कों से पीछे नहीं है। शिक्षा के साथ साथ अति दुर्गम स्थानों पर भीं लड़किया लोहा मनवा रही है। कहा की कुछ लोग गर्भ के दौरान परीक्षण व भ्रूण हत्या जैसी घिनौनी हरकत को अंजाम देकर गंदी मानसिकता का परिचय देते है। जिससे समाज में लिंग भेद का अंतर गहरा हो जाता है व समाज मे बलात्कार छेड़छाड़ दुष्कर्म व लूट खसोट जैसी दुर्घटनाएं बढ़ेगी। इस दौरान क्षय रोग के लक्षण बचाव व उपचार जांच पोषाहार बारे भीं जानकारी दी।

माता मनसा देवी की कृपा से ही मिली सफलता: गर्ग

पूंडरी। फतेहपुर स्थित माता मनसा देवी मंदिर में दिल्ली के प्रसिद्ध उद्योगपति सचिन गर्ग ने परिवार सहित विधिवत पूजा-अर्चना कर माता रानी का आशीर्वाद लिया। मंदिर पहुंचने पर पुजारियों द्वारा पूरे विधि-विधान से पूजा संपन्न करवाई गई, जिससे मंदिर परिसर भक्तिमय माहौल से सराबोर हो गया। पुजारी संजीव शर्मा, कपिल शर्मा और सुमित शर्मा ने मंत्रोच्चारण के साथ पूजा करवाई और परिवार के सुख, समृद्धि व उज्ज्वल भविष्य की कामना की। पूजा के दौरान सचिन गर्ग ने माता रानी के चरणों में शीश नवाकर अपने व्यवसाय और परिवार की खुशहाली के लिए प्रार्थना की। कहा कि वे मूल रूप से पूंडरी के रहने वाले हैं और पिछले कुछ वर्षों से दिल्ली में व्यवसाय कर रहे हैं। आज जो भी सफलता उन्हें जीवन में प्राप्त हुई है, वह सब माता मनसा देवी की कृपा का ही परिणाम है। माता रानी पर उनकी अटूट श्रद्धा है और समय-समय पर वे मंदिर में आकर पूजा-अर्चना करते रहते हैं।

खबर संक्षेप

बास्केटबॉल प्रतियोगिता के लिए ट्रायल कल

कैथल। जिला खेल अधिकारी राज रानी ने बताया कि अखिल भारतीय सिविल सेवा बास्केटबाल (पुरुष व महिला) प्रतियोगिता । आयोजन 17 फरवरी से 23 फरवरी 2026 तक आनंदवास स्थित बास्केटबॉल सेंटर, बाल भारती पब्लिक स्कूल में किया जाएगा। इस राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता में भाग लेने वाली टीम के चयन के लिए ट्रायल का आयोजन 6 फरवरी को प्रातः10 बजे पंचकूला में होगा।

मीडिया सेंटर की बदलेगी सूरत : डीसी अपराजिता

कैथल। डीसी अपराजिता ने बुधवार को पिहोवा चौक स्थित मीडिया सेंटर का औचक निरीक्षण किया और नगर परिषद को तत्काल सुधार के निर्देश जारी किए हैं। निरीक्षण के दौरान पाया कि भवन, खिड़कियों और दरवाजों को मरम्मत, सफेदी और रंग-रोगन की सख्त जरूरत है। उन्होंने नगर परिषद को सख्त निर्देश कि भवन की मरम्मत और रंग-रोगन का कार्य तुरंत शुरू करवाया जाए।

दो भाइयों के साथ मारपीट की

कैथल। थाना सदर पुलिस कैथल में मारपीट करने और जाति सूचक शब्द कहने के आरोप में एक मामला दर्ज किया है। गांव बुढ़ा खेड़ा के सुमेर ने सदर पुलिस कैथल को दी शिकायत में बताया कि 30 जनवरी को शाम के करीब 5:00 बजे गांव के ही प्रवीण, राजू, विजय, रामपाल व रामानंद ने अपने 15 20 अन्य साथियों के साथ मिलकर उसे व उसके भाई पवन के साथ मारपीट की।

कंचन माही ने संभाला डीजे का कार्यभार

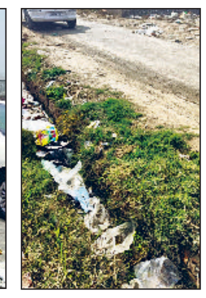
कैथल। मैडम कंचन माही ने कैथल की 13वीं जिला एवं सत्र न्यायाधीश के रूप में कार्यभार संभाल लिया है। यहां पहुंचने पर जिला बार एसो के कार्यकारी प्रधान हेमराज वधवा, सचिव सचिन सिंघल, सह सचिव अमित रोहिला, कोषाध्यक्ष दिनेश भाटिया, बार के मीडिया कोर्डिनेटर प्रदीप हरित, गुहला बार एसो के प्रधान वीके हांड़ा, एडवोकेट रंती रमन शर्मा, अमित ने स्वागत किया। इस मौके पर स्पेशल जज फैमिली कोर्ट देवेन्द्र सिंह, जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव कंवल कुमार आदि उपस्थित रहे।

मुख्यमंत्री सुशासन सहयोगी दिव्यता ने किया मौके पर निरीक्षण

डोर टू डोर सफाई कार्य में लगातार मिल रही शिकायतों पर एक्शन मॉड में सरकार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कलायत

कैथल, करनाल और कुरुक्षेत्र जिलों में डोर टू डोर सफाई व्यवस्था को लेकर लगातार सामने आ रही अनियमितताओं की शिकायतों पर हरियाणा सरकार गंभीर नजर आ रही है। डोर टू डोर सफाई कार्य को कसौटी पर परखने के लिए मुख्यमंत्री सुशासन सहयोगी दिव्यता बधुवार को अचानक कलायत पहुंचीं। नगर पालिका कार्यालय में वे काफी समय तक डेरा डाले रही।इस दौरान पालिका सचिव कार्यालय में मौजूद नहीं थे। सफाई निरीक्षक, स्वच्छ भारत मिशन से जुड़े अधिकारी और अन्य संबंधित कर्मचारियों की मौजूदगी में निरीक्षण चला। दिव्यता ने नगर पालिका क्षेत्र में चल रहे डोर टू डोर सफाई कार्य की वास्तविक स्थिति का जायजा लिया। उन्होंने सफाई कार्य से जुड़े रिकॉर्ड, वाहनों की स्थिति, आरसी, फर्स्ट एड बॉक्स, कचरा एकत्रित करने, इसके भार, धर्मकांटा, सीसीटीवी, कर्मचारियों को मिलने वाली सुविधाएं और सफाई व्यवस्था से जुड़ी हर जानकारी मांगी। जो रिकॉर्ड उपलब्ध नहीं था उसे तत्परता से कार्यालय भिजवाने के निर्देश दिए गए।रिकॉर्ड की पड़ताल के दौरान कई अहम जानकारियां सामने आईं। इसमें कचरा उठाने की नियमितता, वाहनों की स्थिति और कर्मचारियों को दी जा रही सुविधाओं को लेकर सवाल खड़े हुए। सभी बिंदुओं को मुख्यमंत्री सुशासन सहयोगी ने क्रमवार अपनी डायरी में दर्ज किया। इसके उपरांत दिव्यता सीधे उस स्थान पर पहुंचीं।जो कचरा डालने के लिए निर्धारित किया गया है। मौके पर स्थिति और भी चिंताजनक पाई गई। न तो प्रवेश के लिए मुख्य द्वार था और न ही कचरा प्रबंधन की कोई व्यवस्थित व्यवस्था। कचरा आसपास के खेतों में बुरी तरह बिखरा हुआ था। यहां तक कि सिंचाई विभाग के संसाधन भी पॉलीथिन और अन्य कचरे से अटे पड़े थे। इससे पर्यावरण को नुकसान होने की आशंका जताई गई। डोर टू डोर सफाई कार्य में गड़बड़ी को लेकर सरकार को शिकायत करने वाले पार्षद प्रीत जगदेव ने कहा कि सरकार की नीति के अनुसार इस पूरे कार्य की सिरे से जांच बेहद जरूरी है। उन्होंने आरोप लगाया कि बेहतर काम करने के बजाय सफाई के नाम पर सरकार और आम जनता को मोटा चूना लगाया जा रहा है। बिना देरी भुगतानों को रोककर नई और पारदर्शी व्यवस्था लागू होनी चाहिए।



कलायत। कलायत में बिना गेट के डंपिंग यार्ड का निरीक्षण करती मुख्यमंत्री सुशासन सहयोगी दिव्यता व कलायत में डंपिंग यार्ड के सामने कचरे से अटे सिंचाई संसाधन फोटो : हरिभूमि

गुमराह नहीं कर पाए एजेंसी के कर्मी

निरीक्षण के दौरान मुख्यमंत्री सुशासन से होगी दिव्यता को डोर टू डोर सफाई एजेंसी से जुड़े कर्मियों ने गुमराह करने का भी प्रयास किया। लेकिन दिव्यता अपने निरीक्षण कार्य में कुशल नजर आई। जब अधिकारी ने जमा कचरे के उठाने के बारे में जानकारी मांगी तो एजेंसी के कर्मी का तर्क था कि इसके उठाने से यार्ड की दीवारें ढह जाएंगी। इस अजीबोगरीब तर्क को सुनकर वहां मौजूद लोग हैरान रह गए। उनका कहना था कि जब यार्ड की स्थिति इतनी कमजोर है तो बेहतर व्यवस्था की कैसे उम्मीद की जा सकती है। जनप्रतिनिधियों ने डंपिंग यार्ड का वर्षों से प्रवेश द्वार न लगाने और इसके आसपास बुरी तरह फैल रहे कचरे पर बड़ी आपत्ति दर्ज की। लोगों का कहना था कि स्थान से कुछ दूरी पर अनाज भंडारण, उपमंडल मुख्यालय,नेशनल हाईवे अनाज मंडी, स्कूल और आवासीय इलाका है।

शीर्ष स्तर पर भेजी जाएगी रिपोर्ट

मुख्यमंत्री सुशासन सहयोगी दिव्यता ने स्पष्ट किया कि डोर टू डोर सफाई कार्य से जुड़े हर पहलू की स्थिति अनुसार एक विस्तृत रिपोर्ट शीर्ष स्तर पर भेजी जाएगी। उन्होंने कहा कि सरकार स्वच्छता और पर्यावरण संरक्षण को लेकर पूरी तरह गंभीर है और किसी भी तरह की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की

जींद। आवारा कुत्तों को पकड़ते टीम। फोटो : हरिभूमि

आवारा कुत्तों के बधियाकरण व टीकाकरण का अभियान

450 के करीब कुत्तों को पकड़ने का रखा टारगेट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| उचाना

शहर में आवारा कुत्तों के बढ़ते आतंक को देखते हुए नगर पालिका द्वारा ठोस कदम उठाना शुरू कर दिया है। नपा ने कुत्तों के बधियाकरण और टीकाकरण का कार्य शुरू कर दिया है। नपा ने टेंडर लगाया गया था, जो अब ओपन हो चुका है। इसके बाद सिद्धि एनीमल वेलफेयर सोसाइटी को यह कार्य अलॉट किया गया है। सोसाइटी की टीम ने अब तक 25 आवारा कुत्तों को पकड़ लिया है। इन कुत्तों को नपा द्वारा बनाए गए अस्थायी ओपन एयर थिएटर में पांच दिनों के लिए रखा जाएगा। पहले दिन निरीक्षण के बाद उनका ऑपरेशन कर नसबंदी की जाएगी और निर्धारित अवधि पूरी होने के बाद उन्हें उसी स्थान पर छोड़ा जाएगा, जहां से उन्हें पकड़ा गया था। नपा अधिकारियों के अनुसार सुप्रीम कोर्ट के आदेशों के बाद इस कार्य में तेजी लाई गई है।

राहत मिलेगी

नपा द्वारा सुप्रीम कोर्ट के आदेशों को मानते हुए कुत्तों को पकड़ बधियाकरण किए जाने को लेकर टेंडर ओपन हो चुका है। इसके बाद सिद्धि एनीमल वेलफेयर सोसाइटी को वर्क अलाट कर दिया है। जिसमें 450 के करीब कुत्तों को पकडने का टारगेट है। अब शहरवासियों को काफी राहत मिल सकेगी।
- अशोक डांगी, नपा सचिव, उचाना।

पकड़ा जा रहा

शहर में घूम रहे आवारा कुत्तों को पकड़ा जा रहा है। बीते साल में काफी कुत्तों द्वारा काटने के केस सामने आए थे। इसलिए टेंडर लगाया गया है। बधियाकरण कराया जाएगा। टीकाकरण का कार्य शुरू कर दिया है। इनके लिए अलग से अस्थायी व्यवस्था ओपन एयर थिएटर में की गई है।
- विकास काला नपा चेयरमैन, उचाना।

डीसी अपराजिता ने पदक पहनाकर बढ़ाया बच्चों का हौसला

मूक-बधिर बच्चों ने कराटे में जीते पांच सिल्वर और दो ब्रॉन्ज जीते

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

हौसला बुलंद हो और मन में कुछ कर गुजरने का जज्बा हो, तो शारीरिक चुनौतियां कभी बाधा नहीं बनतीं। इसे सच कर दिखाया है होली पथ स्कूल छात्रों ने। यह स्कूल जिला रेडक्रास सोसायटी के सहयोग एवं अनहद एजुकेशन एंड हेल्थ वेलफेयर सोसायटी द्वारा बंदबुद्धि एवं मूक बधिर बच्चों के संचालित किया जा रहा है। स्कूल के सात बच्चों ने पानीपत में आयोजित 9वीं वाडो नेशनल कराटे-डू चैंपियनशिप 2025-26 में शानदार प्रदर्शन कर पदक प्राप्त किए। इन विशेष बच्चों को डीसी अपराजिता ने बुधवार को लघु सचिवालय के सभागार में सम्मानित किया। बता दें कि गत दिनों पानीपत में आयोजित इस नेशनल चैंपियनशिप में होली पथ स्कूल के मूक-बधिर बच्चों ने फुर्ती दिखाई थी। इस प्रतियोगिता में पांच बच्चों ने सिल्वर तथा दो बच्चों ने ब्रांज मेडल जीत कर जिले का नाम रोशन किया। बच्चों की इस उपलब्धि पर डीसी अपराजिता ने उन्हें प्रमाण पत्र और मेडल प्रदान कर उनका हौसला बढ़ाया और बधाई दी। सम्मान समारोह के दौरान बच्चों का उत्साहवर्धन करते हुए डीसी अपराजिता ने कहा कि इन बच्चों ने यह साबित कर दिया है कि प्रतिभा किसी भी बाधा से बड़ी होती है। मूक-बधिर होने के बावजूद राष्ट्रीय स्तर पर पदक जीतना कोई छोटी बात नहीं है।

कैथल। डीसी अपराजिता मूक बधिर बच्चों को प्रोत्साहित करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

आठ को होगी देशभक्त किसान चौपाल

उचाना। भाजपा छात्तर मंडल प्रधान श्रवण मांडी ने बताया कि आठ फरवरी को उचाना हलके के संडील गांव में देशभक्त किसान चौपाल आयोजित होगी। अब तक उचाना मंडल के उचाना खुर्द, कसूहन मंडल के बधाना में इसका आयोजन हो चुका है। मुख्य अतिथि के तौर पर विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री, जिलाध्यक्ष तिजेंद्र ढूल सहित विभागों के अधिकारी पहुंचेंगे। चौपाल का उद्देश्य किसान, मजदूरों, ग्रामीणों की समस्याओं को सुन कर उनका समाधान किया। देशभक्त किसान चौपाल में आने वाली समस्याओं का समाधान 15 दिनों के अंदर होना सुनिश्चित किया जाता है। उपमंडल, जिलास्तर पर समस्याओं के अलावा जिन समस्याओं का समाधान चंडीगढ़ से होना हो उनका समाधान विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री करवाने का काम करते है।

किसान छात्र एकता संगठन ने सीआरएसयू डीन अकेडमिक को सौंपा ज्ञापन

बीएससी (भूगोल) द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों के बिना पूर्व सूचना विभाग से नाम काटे जाने पर रोष जताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालयए में विद्यार्थियों के साथ हो रहे शैक्षणिक अन्याय के खिलाफ बुधवार को किसान छात्र एकता संगठन के प्रतिनिधिमंडल ने डीन ऑफ अकेडमिक से मुलाकात की। जिसमें बीएससी (भूगोल) द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों के बिना पूर्व सूचना विभाग से नाम काटे जाने पर रोष जताया। प्रतिनिधिमंडल ने डीन ऑफ अकेडमिक को अवगत कराया कि विद्यार्थियों की अंतिम परीक्षा 14 जनवरी को संपन्न हुई थी। 17 जनवरी को कक्षाएं शुरू होने की सूचना दी गई। जबकि 21 से 23 जनवरी तक विश्वविद्यालय में युवा महोत्सव आयोजित था और 26 जनवरी तक विश्वविद्यालय का आधिकारिक अवकाश घोषित था। इसके बावजूद 29 जनवरी को विभाग द्वारा तानाशाही रवैया अपनाते हुए विद्यार्थियों के नाम काट दिए गए। संगठन ने प्रशासन की दोहरी और विरोधाभासी नीति पर भी गंभीर सवाल खड़े किए। प्रतिनिधिमंडल ने कहा कि विश्वविद्यालय के कई विभागों में आज तक नियमित कक्षाएं प्रारंभ ही नहीं हुई हैं। यह चयनात्मक कार्रवाई विश्वविद्यालय प्रशासन की कार्यप्रणाली पर बड़ा प्रश्नचिह्न है। किसान छात्र एकता संगठन के कार्यकारिणी प्रधान गोविंद सैनी ने कहा कि एक तरफ कई विभागों में कक्षाएं नहीं लग रही हैं।

जींद। सीआरएसयू डीन ऑफ अकेडमिक को ज्ञापन सौंपते हुए छात्र। फोटो : हरिभूमि

हिसार-अग्रोहा व फतेहाबाद-सिरसा लाइन के लिए नहीं किया प्रावधान

कैथल। रेल यात्री कल्याण समिति कैथल के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

कैथल। रेल यात्री कल्याण समिति कैथल के एक बैठक प्रधान बलवंत सिंह जाटान की अध्यक्षता में सनातन धर्म मंदिर कैथल में रेलवे बजट पास, रेलवे लाईन की अनदेखी के बारे में संपन्न हुई। कांग्रेस सांसद बहन कुमारी सैलजा ने रेलवे बजट 2026-27 में हिसार-अग्रोहा-फतेहाबाद-सिरसा की रेल लाईन का बजट में कोई भी प्रावधान नही डाला इस बात को लेकर उनकी गहरी निराशा हुई। समिति के चेयरमैन सतपाल गुप्ता ने बैठक में बताया कि बजट 2014 में उकलाना-नरवाना रेलवे लाईन पास हुई थी इसी प्रकार बजट 2016 में पटियाला-कैथल तथा कुरूक्षेत्र-जगाधरी रेलवे लाईन पास की गई थी। समिति ने रेलवे एवं सांसद महोदय को सैकडो पत्र लिखकर भेज रखे है परंतु कोई भी सुनवाई नही हो रही है। समिति के सदस्यों एवं शहरवासियों को कितना खेद होगा कि बजट में पास रेलवे लाईन भी आज तक नही बनाई गई। प्रधान बलवंत जाटान, डा. संजय, जगदीश कटारिया, राजकुमार गर्ग इत्यादि ने बताया कि रेल मंत्रालय एवं रेल मंत्री द्वारा उन्ही रेलवे लाईन को बनाया जाता है इस पर मंत्री-संतरी आदि का दवाब पडता है।

राजौंदः नगर पालिका ने किया अव्वल रहे विद्यार्थियों को सम्मानित

राजौंद। कार्यक्रम के दौरान नपा सचिव व पार्षद का संज्ञान करते हुए ।

राजौंद। नगर पालिका की ओर से सामाजिक सहभागिता और शैक्षणिक प्रोत्साहन की दिशा में एक सराहनीय पहल करते हुए गोल्ड लाइफ स्कूल राजौंद में एक सम्मान समारोह कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान नगरपालिका सचिव नरेंद्र शर्मा तथा वार्ड नंबर 4 के पार्षद जॉनी राणा ने विद्यालय के उन विद्यार्थियों को सम्मानित किया, जिन्होंने शैक्षणिक, सांस्कृतिक एवं सामाजिक गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय और क्षेत्र का नाम रोशन किया है। इस दौरान नगरपालिका सचिव नरेंद्र शर्मा ने बच्चों को संबोधित करते हुए कहा कि विद्यार्थी देश और समाज का भविष्य हैं। यदि बचपन से ही उनमें जिम्मेदारी,अनुशासन और सामाजिक चेतना विकसित की जाए तो वह आने वाले समय में एक सशक्त नागरिक बन सकते हैं। उन्होंने बच्चों को राजौंद नगरपालिका द्वारा किए जा रहे विभिन्न विकास कार्यों जैसे स्वच्छता अभियान, पेयजल व्यवस्था, सड़क निर्माण, स्ट्रीट लाइट व्यवस्था, कचरा प्रबंधन और जनहित योजनाओं की जानकारी दी।

आज वैश्विक स्तर पर एक बड़ी स्वास्थ्य चुनौती : सीएमओ

जींद। कार्यक्रम को संबोधित करते डा. विजेंद्र ढांडा। फोटो : हरिभूमि

जींद। विश्व कैंसर दिवस के अवसर पर बुधवार को संस्कृति मॉडल महाविद्यालय पांडू पिंडारा में एक व्यापक जन जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों एवं आम नागरिकों को कैंसर जैसी गंभीर बीमारी के प्रति जागरूक करना, समय पर जांच के महत्व को समझाना तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना रहा। इस अवसर पर स्वास्थ्य विभाग के वरिष्ठ अधिकारियों एवं चिकित्सकों ने भाग लेकर कैंसर की रोकथाम, पहचान एवं उपचार से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी सांझा की। कार्यक्रम में मुख्यअतिथि सीएमओ डा. सुमन कोहली ने कहा कि कैंसर आज वैश्विक स्तर पर एक बड़ी स्वास्थ्य चुनौती बन चुका है लेकिन समय रहते जांच और सही उपचार से इसे काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है। सीएमओ ने कहा कि सरकार द्वारा कैंसर की रोकथाम एवं उपचार के लिए विभिन्न योजनाएं एवं कार्यक्रम संचालित किए जा रहे हैं। जिनका लाभ आमजन तक पहुंचाना स्वास्थ्य विभाग की प्राथमिकता है।

महिला सशक्तिकरण पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन

राजौंद। कार्यक्रम में भाग लेते हुए विद्यार्थी व संबोधन करते हुए प्रवक्ता।

राजौंद। राजकीय महाविद्यालय राजौंद में महिला सशक्तिकरण विषय पर महाविद्यालय की वूमेन सेल द्वारा एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन प्राचार्य डॉ. रोहतास के मार्गदर्शन में तथा वूमेन सेल प्रभारी राम मेहर सिंह के संयोजन में किया गया।इस दौरान मुख्य वक्ता ज्योति जिला मिशन समन्वयक,महिला सशक्तिकरण, महिला एवं बाल विकास विभाग, कैथल रहीं। उन्होंने महिलाओं और बालिकाओं के लिए संचालित विभिन्न सरकारी योजनाओं की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने मिशन पोषण और मिशन वात्सल्य के उद्देश्यों पर प्रकाश डाला तथा प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना के अंतर्गत गर्भवती एवं धात्री महिलाओं को मिलने वाली सहायता के बारे में बताया। ज्योति ने वन स्टॉप सेंटर के कार्यों की जानकारी देते हुए बताया कि यहां हिंसा से पीड़ित महिलाओं को एक ही स्थान पर चिकित्सा सहायता, कानूनी परामर्श, पुलिस सहायता, मानसिक परामर्श और अस्थायी आश्रय की सुविधा उपलब्ध कराई जाती है। उन्होंने महिला हेल्पलाइन नंबर 181 महिला एवं बाल विकास विभाग,हरियाणा के महत्व पर भी प्रकाश डाला।

गुरूकुल खेड़ा के अशोक कुमार ने जीता कांस्य

उचाना। अहमदाबाद में आयोजित 10वीं सीनियर नेशनल बोशिया चैंपियनशिप 2025-26 में गुरुकुल खेड़ा के खिलाड़ी अशोक कुमार ने कांस्य पदक जीता है। उन्होंने इंडिविजुअल बीसी-3 वर्ग में यह उपलब्धि हासिल की। यह राष्ट्रीय प्रतियोगिता अहमदाबाद के वीर सावरकर खेल परिसर में आयोजित की गई थी। इसमें देश के 22 राज्यों से आए खिलाडियों ने भाग लिया।
अशोक कुमार ने प्रतियोगिता के दौरान बेहतरीन रणनीति, धैर्य और सटीक खेल का प्रदर्शन किया। उन्होंने सेमीफाइनल तक का सफर तय किया और फिर कांस्य पदक मुकाबले में जीत दर्ज कर पदक अपने नाम किया।

जागरूक चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय में विश्व कैंसर दिवस पर जागरूकता कार्यक्रम

कैंसर केवल बीमारी नहीं, बल्कि एक सामाजिक चुनौती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय के कुलगुरु प्रो. राम पाल सैनी के निर्देशानुसार विश्वविद्यालय में पंडित दीन दयाल उपाध्याय केंद्र एवं रेड रिबन क्लब के संयुक्त तत्वावधान में विश्व कैंसर दिवस के अवसर पर विचार गोष्ठी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों एवं कर्मचारियों को कैंसर जैसी गंभीर बीमारी के प्रति जागरूक करना तथा इसके बचाव, समय पर जांच और उपचार के महत्व को समझाना था। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में उप सिविल सर्जन डा. रमेश पंचाल ने विशेष रूप से उपस्थित होकर विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों को संबोधित किया। उन्होंने कैंसर जैसी गंभीर एवं चुनौतीपूर्ण बीमारी पर प्रकाश डालते हुए कहा कि आज के समय में कैंसर केवल एक बीमारी नही बल्कि एक सामाजिक चुनौती बन चुका है। जागरूकता ही इस बीमारी से लडने का सबसे प्रभावी हथियार है। डा. रमेश पंचाल ने बताया कि कैंसर के अधिकतर मामले जीवनशैली से जुड़े कारणों के चलते सामने आ रहे हैं। उन्होंने तंबाकू सेवन, धूम्रपान, शराब का अत्यधिक प्रयोग, असंतुलित खानपान, शारीरिक निषक्रियता और बढ़ते मानसिक तनाव को कैंसर के प्रमुख कारण बताया। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे स्वस्थ आदतों को अपना कर न केवल स्वयं कोए बल्कि समाज को भी इस बीमारी से बचा सकते हैं।

जींद। कैंसर को लेकर जागरूक करते हुए डा. रमेश पांचाल। फोटो : हरिभूमि

कैंसर को लेकर भ्रांतियों को दूर किया

डा. पांचाल ने मुख कैंसर के प्रारंभिक लक्षणों जैसे मुंह में लंबे समय तक रहने वाले छाले, लाल या सफेद धब्बे, निगलने में कठिनाई तथा मुंह से खून आना आदि के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने प्रतिभागियों को इन लक्षणों को नजरअंदाज न करने और तुरंत चिकित्सकीय परामर्श लेने की सलाह दी। यदि युवा स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं और कैंसर के प्रति जागरूकता फैलाए तो इस बीमारी की रोकथाम काफी हद तक संभव है। निदेशक डा. जितेंद्र कुमार ने उपस्थित जनों से स्वस्थ जीवन अपनाने, नियमित व्यायाम करने, संतुलित आहार लेने तथा किसी भी प्रकार के लक्षण दिखाई देने पर तुरंत चिकित्सक से परामर्श लेने की अपील की। इस मौके पर प्रो. विशाल शर्मा, कुलसचिव प्रो. राजेश बंसल, डा. रितु, निशा ने भी कैंसर को लेकर भ्रांतियों को दूर किया।

शिव बेसहारा विकलांग गो उपचार सेवा समिति का स्थापना दिवस श्रद्धा के साथ संपन्न

पूंडरी। शिव बेसहारा विकलांग गौ उपचार सेवा समिति का दूसरा स्थापना दिवस आज श्रद्धा, भक्ति और धार्मिक वातावरण के बीच संपन्न हुआ। इस अवसर पर समिति की ओर से पाई रोड, अड्डू पीर के सामने वाली गली, पूंडरी में हवन व धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में गौ भक्तों और क्षेत्रवासियों ने भाग लिया। कार्यक्रम में विशेष तौर पर दिलबाग भाणा, महंत चैतन्य पुरी, गौ उपचार सेवा समिति जिलाध्यक्ष बलकार सिंह व सहयोगी प्रवीण गर्ग हाबड़ी मौजूद रहे। स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में सुबह 10 बजे हवन का आयोजन किया गया।