हरिभूमि
जींद-कैथल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 20 मार्च 2025

तापमान
अधिकतम 31.0 डिग्री
न्यूनतम 14.0 डिग्री

11 अहिल्याबाई का जीवन सभी के लिए प्रेरणाः विजय कुमार

11 सीजेएम ने किया जेल का निरीक्षण

खबर संक्षेप

रोडवेज बस में यात्री के बैग से आभूषण चोरी

जींद। नया बस अड्डा से कैथल जा रही रोडवेज बस में सवार होकर जा रहे यात्री के बैग से सोने के जेवरात चोरी कर लिए। सिविल लाइन थाना पुलिस ने यात्री की शिकायत पर अज्ञात लोगों के खिलाफ चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव नगूरां निवासी सुभाष ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह केंद्रीय विद्यालय गुवाहाटी में प्राचार्य के पद पर कार्यरत है।

युवक को बंधक बनाने के मामले में आरोपित दबोचा

कैथल। अमेरिका भेजने के सब्जबाग दिखाकर विदेश में युवक को बंधक बनाने तथा लाखों रुपए ऐंठने के मामले में इकोनॉमिक सैल एएसआई महेंद्र की टीम ने आरोपी दुसैन के नवजोत उर्फ जोधा को काबू कर लिया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि मोहना निवासी कुलदीप की शिकायत अनुसार 2024 में मोहना में उसकी मुलाकात दुसैन निवासी नवजोत सिंह से हुए।

दुकान से 35 हजार की नकदी और सामान चोरी

जींद। कैथल रोड पर बीती रात चोरों ने करियाना दुकान का ताला तोड़ कर 35 हजार रुपये की नगदी तथा करियाना सामान को चोरी कर लिया। सदर थाना पुलिस ने दुकानदार की शिकायत पर चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। अहिरका निवासी आजाद ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी कैथल रोड पर ट्रैफिक थाना के निकट की दुकान है।

गांव ढुंढवा में 26 मार्च को रात्रि प्रवास कार्यक्रम

कैथल। अतिरिक्त उपायुक्त दीपक बाबू लाल करवा ने बताया कि जिला प्रशासन की ओर से आगामी 26 मार्च को दोपहर बाद 2 बजे कलायत खंड के गांव ढुंढवा में रात्रि प्रवास कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। इसमें सभी विभाग सरकार की कल्याणकारी योजनाओं को प्रदर्शित किया जाएगा।

आईटीआई के लिए घर से निकली छात्रा लापता

जींद। घर से आईटीआई के लिए निकली छात्रा के संदिग्ध हालात में गायब होने पर शहर थाना पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। शिवपुरी कॉलोनी निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत 17 मार्च को उसकी बेटी घर से आईटीआई के लिए गई थी। जिसके बाद में घर वापस नहीं लौटी। पूछताछ करने पर उसकी बेटी का कोई सुराग नही मिला।

युवक की हत्या का चौथा आरोपी दबोचा

कैथल। राजौंद क्षेत्र के गांव सौंगल में एक युवक हत्या करने के मामले की जांच थाना राजौंद एसएचओ एसआई राजकुमार की अगुवाई में एसआई पवन कुमार की टीम द्वारा करते हुए आरोपी गांव सौंगल निवासी चांदी को गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि पाइला निवासी अंकुश की शिकायत अनुसार उसकी गांव के ही विजय, अमन, सावन व प्रिंस आदि के साथ दोस्ती है।

मोबाइल टावर से लाखों रुपये के उपकरण चोरी

कैथल। गांव टीक के बीएसएनएल टावर से चोर हजारों रुपये का सामान चुरा कर ले गए। पूंडरी के बीएसएनएल के उपमंडल अभियंता रविकांत ने सदर पुलिस कैथल को दी शिकायत में आरोप लगाया है कि 17 मार्च की रात को चोर गांव टीक में बने बीएसएनएल टावर का सामान चुरा कर ले गए।

कैथलः चोरों ने बाइक को बनाया निशाना

कैथल। जिले में अलग-अलग स्थानों से चोर तीन बाइक चुरा कर ले गए। मामले में उझाना के प्रदीप ने सिविल लाइन पुलिस को दी शिकायत में आरोप लगाया है कि चोर 11 मार्च को अनन्य अस्पताल के सामने खड़ी उसकी बाइक चुरा कर ले गए। चुराए गए बाइक की कीमत करीब 30000 बताई गई है।

सड़क दुर्घटना पीड़ितों के कैशलेस उपचार की कवायद प्रारंभ

अधिकारियों ने किया मंथन, हर हाल में मिलेगा घायल को कैशलेस उपचार

सरकार का लक्ष्य 2030 तक सड़क दुर्घटना से संबंधित मौतों और चोटों को आधा किया जाए।

अबतक सड़क हादसों में 12 की मौत , गत वर्ष गई थी 200 की जान

जींद। बैठक को संबोधित करते कार्यवाहक पीएमओ डा. राजेश भोला।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

सड़क दुर्घटना पीड़ितों के कैशलेस उपचार को लेकर स्वास्थ्य विभाग ने कार्रवाई शुरू कर दी है। योजना के तहत सड़क दुर्घटना में घायल हुए व्यक्ति को डेढ़ लाख रुपये तक का कैशलेस उपचार का लाभ दिया गया है। योजना के सही क्रियान्वयन को लेकर जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल में बुधवार को सड़क दुर्घटना पीड़ितों के कैशलेस उपचार के लिए पायलट योजना पर मंथन हुआ। जिसमें योजना के प्रभावी कार्यान्वयन पर ध्यान केंद्रित किया गया। स्वास्थ्य अधिकारियों ने स्पष्ट किया कि हर हाल में घायल को योजना का लाभ मिले। सड़क हादसों के दौरान पीड़ितों को जल्द इलाज मिलना बेहद जरूरी होता है। दुर्घटना के बाद का समय गोल्डन ओवर कहलाता है लेकिन इस दौरान इलाज नही मिल पाने के कारण कई मरीजों की मौत हो जाती है। इसे कम करने के लिए कैशलेस उपचार प्रदान करने के लिए एक पायलट कार्यक्रम शुरू किया गया है। सरकार का लक्ष्य है कि 2030 तक सड़क दुर्घटना से संबंधित मौतों और चोटों को आधा किया जाए। समय पर चिकित्सा उपचार प्रदान करना, विशेष रूप से गोल्डन अवधि के दौरान कीमती जीवन को बचाया जा सकेगा। ऐसे में सड़क दुर्घटना के पीड़ितों को डेढ़ लाख रुपये तक का कैशलेस उपचार दिया जाएगा। सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्रालय की ओर से योजना को तैयार किया गया है। दुर्घटना की तारीख से अधिकतम सात दिनों तक व्यक्ति कैशलेस इलाज का हकदार होगा।

इस योजना का क्रियान्वयन राष्ट्रीय स्वास्थ्य अथॉरिटी की ओर से स्थानीय पुलिस, राज्य स्वास्थ्य एजेंसी, पैनलबद्ध अस्पतालों के समन्वय से किया जाएगा। बाकायदा इस संबंध में नेशनल हेल्थ एजेंसी (एनएचए) और सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्रालय की ओर से आवश्यक प्रशिक्षण कार्य किए जाएंगे। स्वास्थ्य सेवाओं के निदेशक की ओर से समस्त प्रदेश के समस्त सीएमओ और एमएस को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए हैं।

वित्तीय बाधाओं को दूर करना उद्देश्य

नागरिक अस्पताल के कार्यवाहक पीएमओ डा. राजेश भोला ने बताया कि योजना का उद्देश्य आपातकालीन उपचार में वित्तीय बाधाओं को दूर करना है। जिससे अस्पताल बिना देरी के जीवनरक्षक देखभाल प्रदान कर सकें। दुर्घटना पीड़ितों को पंजीकृत करने, उपचार शुरू करने और दावों को कुशलतापूर्वक संसाधित करने के बारे में अस्पतालों और स्वास्थ्य अधिकारियों को दिशा-निर्देश दिए गए हैं। यह पहल आपातकालीन स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, जो सड़क दुर्घटना पीड़ितों के लिए कैशलेस और समय पर चिकित्सा उपचार के माध्यम से जीवन बचाने की प्रतिबद्धता को मजबूत करेगी।

ये रहे मौजूद

घायलों को कैशलेस उपचार को लेकर कार्यवाहक पीएमओ डा. राजेश भोला की अध्यक्षता में आयुष्मान भारत से जुड़े अस्पताल के सभी कर्मचारियों ने और एम्बुलेंस कर्मियों की बैठक हुई। बैठक में एसएमओ डा. अरविंद व जिला नोडल अधिकारी आयुष्मान भारत डा. दीक्षा मौजूद रहे। आयुष्मान भारत की जिला नोडल अधिकारी डा. दीक्षा ने पायलट कार्यक्रम पर विस्तृत जानकारी दी। जिसमें सड़क दुर्घटना पीड़ितों के लिए तत्काल और कैशलेस चिकित्सा देखभाल सुनिश्चित करने के इसके उद्देश्य को रेखांकित किया गया। बैठक का उद्देश्य निर्बाध क्रियान्वयन के लिए अस्पतालों और प्रशासन के बीच समन्वय को कारगर बनाना था। चर्चा का मुख्य बिंदु अस्पतालों और पुलिस के बीच सौहार्दपूर्ण संबंधों का महत्व था, जो दुर्घटना के मामलों में त्वरित प्रतिक्रिया और सुचारू समन्वय सुनिश्चित करता है।

जुलाना। रेल मंत्री को मांग पत्र सौंपते राज्यसभा सांसद रेखा शर्मा।

जुलानाः राज्यसभा सांसद ने रेलमंत्री को सौंपा मांगपत्र

- जुलाना के रेलवे स्टेशन पर एक्सप्रेस ट्रेन ठहराव की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जुलाना

जुलाना कस्बे के रेलवे स्टेशन पर यात्रियों की सुविधा के लिए राज्य सभा सांसद रेखा शर्मा ने रेल मंत्री अश्वनी वैष्णव को मांग पत्र सौंपा। गत दिनों नपा चुनाव के दौरान भाजपा सांसद रेखा शर्मा जुलाना में भाजपा प्रत्याशी डा. संजय जांगड़ा के लिए वोट की अपील करने पहुंची थी। उसी दौरान कस्बे के लोगों ने भाजपा सांसद रेखा शर्मा को जुलाना के रेलवे स्टेशन पर एक्सप्रेस ट्रैनों के ठहराव को लेकर मांग पत्र सौंपा था। जिसमें मांग की थी कि जुलाना के रेलवे स्टेशन पर पातालकोट सुपरफास्ट एक्सप्रैस, दिल्ली बठिंडा सुपरफास्ट एक्सप्रैस, सरबत दा भला सुपरफास्ट एक्सप्रैस और इंटरसिटी एक्सप्रैस के ठहराव की मांग की थी। राज्यसभा सांसद ने इसी वायदे को पूरा करते हुए जुलाना कस्बे के लोगों की मांग को रेल मंत्री तक पहुंचाया। अब कस्बे के लोगों को आस जगी है कि जुलाना में ट्रैनों का ठहराव होने से उन्हें काफी सुविधा मिलेगी।

धनोरी में महिला कॉलेज की बिल्डिंग बनाने की मंजूरी

नरवाना। कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी के प्रयासों से धनोरी गांव में महिला कॉलेज की बिल्डिंग बनाने की मंजूरी मिलने से धनोरी व पूरी नरवाना विधानसभा क्षेत्र में खुशी का माहौल है। कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी के इस कदम से शिक्षा क्षेत्र में नरवाना विधानसभा तरक्की के पद पर अग्रसर होगा। नरवाना विधानसभा की जनता जान चुकी है कि कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी जुबान के पक्के व सच्चे नेता है। प्रेस प्रवक्ता विकेश तागरा ने कहा कि नरवाना विधानसभा की जनता उनकी कार्यप्रणाली से प्रभावित है।नरवाना विधानसभा की जनता कोई भी संयुक्त कार्य लेकर मंत्री कृष्ण बेदी के पास जाती है तो वह उसे पूरा करने का हर संभव प्रयास करते हैं व किसी को भी निराश न करने की उनकी प्राथमिकता रहती है।

कैथल : हत्या प्रयास के दोषी को दस वर्ष की कैद,जुर्माना भी ठोका

- जुर्माना न देने पर 10 महीने की अतिरिक्त सजा काटनी होगी

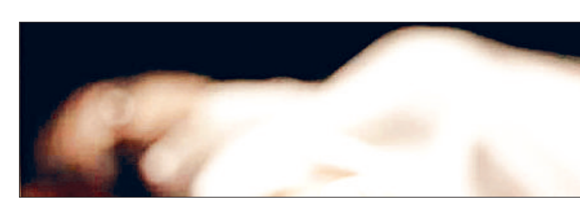
हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

कैथल की अदालत ने कमालपुर के हत्या के प्रयास के एक मामले में एक युवक को आरोपी करार देते हुए 10 साल की कैद और साढ़े 12 हजार रुपए जुर्माने की सजा सुनाई। जुर्माना न देने पर 10 महीने की अतिरिक्त सजा काटनी होगी। इस बारे में गांव कमालपुर के पूर्व सरपंच इंद्र दत्त ने थाना कलायत में 16 मार्च 2017 को मामला दर्ज करवाया था। शिकायत पक्ष की ओर से केस की पैरवी उप जिला न्यायवादी जय भगवान गोयल ने की। गोयल ने बताया कि 14 मार्च 2017 को शिकायतकर्ता इंद्र दत्त अपने पोते सौरभ के साथ अपने घर जा रहा था। जब वे गांव के दरवाजे के पास पहुंचे तो वहां मोनू, बालकिशन, ईश्वर पहले से मौजूद थे। उनके हाथों में लोहे की राड और लाठियां थी। वे सौरभ का रास्ता रोककर उसके साथ गाली गलौच करने लगे। जब इंद्र दत्त ने उनका विरोध किया तो मोनू ने रॉड से सौरव के सिर में वार किया और बालकिशन ने उसे लाठी मारी। इससे सौरभ बेहोश होकर गिर पड़ा। फिर ईश्वर ने भी सौरव को लाठी मारी। जब झगड़ा देखकर लोग एकत्रित होने लगे तो तीनों अपने हथियारों के साथ वहां से फरार हो गए और जाते हुए जान से मारने की धमकी देकर गए। इस प्रकार तीनों ने मिलकर सौरभ को जान से मारने की कोशिश की।

हत्या कर खुर्द बुर्द करने की नीयत से डाला था शव

- गांव पदार्थखेड़ा के निकट बरवाला ब्रांच नहर से शव बरामद
- मृतक की गर्दन तथा चेहरा फटा हुआ, शरीर पर खर्च के निशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद



गांव पदार्थखेड़ा के निकट बरवाला ब्रांच नहर से मिले अज्ञात व्यक्ति के शव को हत्या के बाद खुर्दबुर्द करने की नियत से नहर में डाला गया था। शव पंजाब की तरफ से बह कर नहर में आया था। गढ़ी थाना पुलिस ने बेलदार की शिकायत पर अज्ञात लोगों के खिलाफ हत्या तथा शव को खुर्दबुर्द करने का मामला दर्ज किया है। मृतक की शिनाख्त न होने के चलते शव को नरवाना के नागरिक अस्पताल में रखवाया गया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव लोन निवासी बेलदार जयवीर ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह बरवाला ब्रांच नहर पर गश्त कर रहा था। गांव पदार्थखेड़ा नहर पुल के पास एक व्यक्ति का शव तैरता हुआ दिखाई दिया। जब पुलिस की मदद से शव को बाहर निकाल कर देखा गया तो शव के शरीर पर चोट के निशान थे। पानी में ज्यादा समय तक डेड बॉडी रहने के चलते हाथों तथा पैरों की चमड़ी गली हुई थी। कमर पर खरोंच के निशान थे। मृतक की गर्दन तथा चेहरा फटा हुआ था। सूचना पाकर मौके पर पहुंची फोरेंसिक टीम ने शव का निरीक्षण किया। शव को देखकर साफ जाहिर था कि व्यक्ति की हत्या कर शव को खुर्द-बुर्द करने की नीयत से नहर में फेंका गया है। जो पंजाब की तरफ से बह कर गांव पदार्थखेड़ा तक पहुंच गया। मृतक की उम्र लगभग 35 वर्ष है। उसने नीले रंग की जींस पहनी हुई थी। शव की पहचान न होने के चलते शव का पोस्टमार्टम करवा कर शव नरवाना नागरिक अस्पताल के शब गृह में रखवाया गया है।

जांच जारी

गढ़ी थाना प्रभारी विक्रम सिंह ने बताया कि मृतक की शिनाख्त नही हो पाई है। शव को नरवाना के नागरिक अस्पताल में रखवाया गया है। आसपास के थाना इलाकों को सूचना दे दी गई है। फिलहाल मामले की जांच की जा रही है।

युवक को जर्मनी भेजने के नाम पर 12 लाख ठगे

कैथल। सजूमा गांव में एक युवक को जर्मनी भेजने के नाम पर उससे साढ़े 12 लाख ठगी कर ली। इस मामले में कलायत थाना में पीड़ति युवक के पिता की शिकायत पर केस दर्ज कर लिया गया है। इसके बाद पुलिस ने एक महिला सहित तीन आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। कलायत थाना में दी गई शिकायत में सजूमा निवासी श्रीपाल ने बताया कि उसका बेटा कुलदीप विदेश जाना चाहता था। इसके लिए उसने एजेंट लक्ष्मीनारायण उर्फ विनोद, उसकी पत्नी सुशीला और विलेश से बात की। आरोपियों ने कुलदीप को जर्मनी भेजने की बात कही और उसके दस्तावेज ले लिए। इसके साथ ही अप्रैल और मई 2024 में उससे 12.5 लाख रुपए भी ले लिए। रुपये लेने के बाद आरोपियों ने कहा कि वे जल्द ही कुलदीप को जर्मनी भेज देंगे। काफी इंतजार करने के बाद जब आरोपियों ने उसके बेटे को विदेश नहीं भेजा।

कार से टक्कर मारकर किया घायल

- डीजे बजाने को लेकर दो युवकों का विवाद झगड़े में बदला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

शुगर मिल कॉलोनी में डीजे बजाने को लेकर दो युवकों में विवाद हो गया। यह विवाद कुछ ही देर बाद झगड़े में ही बदल गया। जब उनका एक दोस्त झगड़े को निपटाने के लिए गया तो युवकों के साथ आए एक आरोपी ने उसे ही कार की टक्कर मार दी। जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। घायल को इलाज के लिए पीजीआई चंडीगढ़ में दाखिल करवाया गया है। पुलिस ने युवक की बहन के बयान पर कार चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।सिविल लाइन थाना में दी गई शिकायत में शुगर मिल कॉलोनी निवासी रेनू ने बताया कि सुमित व कर्ण उसके भाई समुद्र के दोस्त हैं। चार दिन पहले अंकित नाम के युवक के साथ कर्ण का डीजे बजाने को लेकर झगड़ा हो गया। उसका भाई समुद्र दोस्तों का झगड़ा निपटाने के लिए शुगर मिल की तरफ जा रहा था। तभी वहां पर अंकित कार लेकर पहुंचा, जिसको शीलू चला रहा था। जब गाड़ी शुगर मिल पर पहुंची तो वहां पहुंचते ही अंकित व कर्ण का दोबारा से झगड़ा हो गया, जिस पर कर्ण डर के मारे मौके से भाग गया। जब शीलू गाड़ी चलाकर कर्ण को पकड़ने के लिए निकला तो उसके भाई समुद्र ने उसे गाड़ी रोकने के लिए कहा। शीलू ने गाड़ी को रोकने की बजाय उसके भाई को सीधी टक्कर मार दी। इससे समुद्र की पैर की हड्डी व छाती की पसली टूट गई।

पीजीआई चंडीगढ़ रेफर

वे उसको इलाज के लिए नागरिक अस्पताल लेकर गए, जहां से उसे पीजीआई चंडीगढ़ रेफर कर दिया गया। शिकायतकर्ता ने बताया कि शीलू ने उसके भाई को सीधी टक्कर मारकर गंभीर रूप से घायल किया है। सिविल लाइन थाना प्रभारी शिवकुमार ने बताया कि पुलिस ने आरोपी के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। मामले की जांच की जा रही है। जांच के आधार पर आगामी कार्रवाई की जाएगी।

1.22 किलोग्राम चरस के साथ बाइक सवार दो काबू

जींद। सीआईए स्टाफ ने गांव खापड़ के निकट बाइक सवार दो युवकों को काबू कर उनके कब्जे से एक किलो 22 ग्राम चरस बरामद की है। पकड़ी गई चरस की कीमत अंतरराष्ट्रीय मार्केट में लगभग डेढ़ लाख रुपये है। उचाना थाना पुलिस ने पकड़े गए दोनों युवकों के खिलाफ नशीले पदार्थ निरोधक अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर पूछताछ शुरू कर दी है। सीआईए स्टाफ को सूचना मिली थी कि बाइक सवार दो युवक नशीले पदार्थ लेकर रजवाहा पटरी से उचाना कलां से होते खापड़ रोड की तरफ आएंगे। जिसके आधार पर सीआईए स्टाफ ने गांव खापड़ के निकट नाकेबंदी कर रजवाहा की तरफ से आने वाले वाहनों पर नजर रखनी शुरू कर दी। कुछ समय के बाद बाइक सवार दो युवक वहां पर पहुंचे। पुलिसकर्मियों ने युवकों को रोककर तलाशी ली तो युवक के कब्जे से चरस बरामद हुई।

तारांवाली में बिजली चोरी करते तीन दबोचे

- जांच में पता चला कि यह चोरी पिछले एक साल से चल रही थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

बिजली विभाग की टीम ने तारावाली में तीन घरों में बिजली चोरी पकड़ी। विभाग को गुप्त सूचना मिली थी कि कुछ घर बिजली चोरी कर रहे हैं।

सूचना के आधार पर छापेमारी कर निगम की टीम ने वजीर, पम्मी देवी और सतपाल के घरों में छापेमारी की। तीनों ने बिजली के पोल से सीधे अंडरग्राउंड तार बिछाकर अपने घरों में कनेक्शन ले रखा था। जांच में पता चला कि यह चोरी पिछले एक साल से चल रही थी।

लगाया जाएगा जुर्माना

एसडीओ ने बताया कि तीनों घरों के मालिकों पर विभागीय नियमों के तहत जुर्माना लगाया जाएगा और यदि दोबारा इस तरह की घटना दोहराई गई, तो उनके खिलाफ कड़ी कानूनी कार्रवाई भी की जाएगी। उन्होंने स्पष्ट किया कि बिजली चोरी करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई जारी रहेगी और ऐसे लोगों को बख्शा नहीं जाएगा।

एडीसी से मिली रिपोर्ट के आधार पर अवार्ड को वापस लेने की सिफारिश

- सीएम के हाथों सम्मानित कथित समाजसेविका को करना होगा वापस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर पंचकूला में मुख्यमंत्री के हाथों सम्मानित हुई कथित समाजसेविका को अवार्ड वापस करना होगा। इसको लेकर जिला प्रशासन ने महिला एवं बाल विभाग के निदेशालय को पत्र लिखकर अवार्ड वापस करवाने की सिफारिश की है। डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने विभाग को लिखे पत्र में कहा कि आठ मार्च को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर पंचकूला में समारोह में महिलाओं को सम्मानित करवाने को लेकर एक कमेटी गठित की गई थी। इसमें जांच अधिकारी एडीसी विवेक आर्य को नियुक्त किया गया था। एडीसी से मिली रिपोर्ट के आधार पर अवार्ड को वापस लेने की सिफारिश की गई है। अब कथित समाजसेविका को पंचकूला में मिले इंदिरा गांधी महिला शक्ति अवार्ड एवं सुषमा स्वराज अवार्ड वापस लौटाना पड़ेगा। गौरतलब है कि सीएम ने सम्मानित कर दिया था लेकिन इस युवती पर जींद, रोहतक और हिसार में 26 लोगों पर दुष्कर्म करने के झूठे आरोप लगा कर मामला दर्ज करवाने के आरोप हैं। वहीं ये युवती एक मामले में 33 दिन जेल भी जा चुकी है।

बैठक एसडीएम कैप्टन प्रमेश सिंह ने ली सड़क सुरक्षा विषय पर बैठक

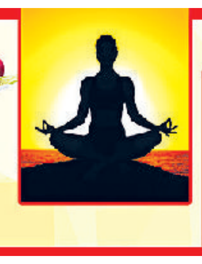
यातायात नियमों की पालना न करने वालों के खिलाफ करें सख्त कार्रवाई

स्कूली बसों को चैक कर रिपोर्ट एसडीएम कार्यालय में भिजवाना सुनिश्चित करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गुहला-चीका

गुहला-चीका। एसडीएम कैप्टन प्रमेश सिंह अधिकारियों की बैठक को संबोधित करते।

बुधवार को एसडीएम कैप्टन प्रमेश सिंह की अध्यक्षता में सड़क सुरक्षा से संबंधित बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में सड़क दुर्घटनाओं की रोकथाम, यातायात प्रबंधन एवं सड़क सुरक्षा को लेकर व्यापक चर्चा की गई। एसडीएम ने संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। एसडीएम कैप्टन प्रमेश सिंह ने संबंधित विभागों को निर्देश देते हुए कहा कि दुर्घटना संभावित क्षेत्रों की पहचान कर वहां रंबल स्ट्रिप, यलो रिफलेक्टर मार्क, अलर्ट मार्क एवं साइनेज बोर्ड लगाना सुनिश्चित किया जाए। सड़क पर यातायात नियमों का पालन करवाने के लिए नियमित वाहन जांच अभियान चलाया जाए। एसडीएम ने खंड शिक्षा अधिकारी को निर्देश देते कहा कि निरंतर सुरक्षित वाहन पोलिसी के तहत स्कूली बसों को चैक कर रिपोर्ट एसडीएम कार्यालय में भिजवाना सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि सड़क सुरक्षा से संबंधित योजनाओं को प्राथमिकता के साथ लागू किया जाए, ताकि दुर्घटनाओं में कमी लाई जा सके। उन्होंने पुलिस विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि यदि कोई व्यक्ति बिना हेलमेट पाया है तो उनका चालान करें। गलत पार्किंग वाहनों को इम्पाउंड करें। संबंधित अधिकारी प्राईवेट बसों को भी चैक करें। यदि कोई प्राईवेट बस नियमों की पालना नहीं कर रही है तो उन्हें नोटिस देकर इंपाउड करें। कहा कि शहर की सड़कों पर अवैध कट नहीं बनने दें।



कई बार लोगों को अलग-अलग वजहों से रात में देर तक जागना पड़ता है। ऐसे में भूख भी महसूस होने लगती है। लेकिन भूख लगने पर आपको अपने लिए हेल्दी फूड्स ही लेने चाहिए। इस बारे में जानिए।

रात में जब लगे भूख क्या खाएं-क्या न खाएं

फूड जोन

विवेक कुमार

आप पढ़ाई के लिए देर रात तक जगने वाले स्टूडेंट हों या आपको सुबह देर से उठने और रात देर से सोने की आदत हैं ऐसे में कई बार रात में भूख महसूस होती है। ऐसे समय में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं, बता रहे हैं आपको।

रात में क्या खाएं

- मुरमुरे, भुने चने, कॉर्न फ्लेक्स, भुना चिवड़ा, भुनी मूंगफली, भूने मखाने इन सबको मिलाकर तैयार की गई नमकीन देर रात भूख के लिए सबसे अच्छा और स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स है।
- अखरोट में प्राकृतिक रूप से मेलाटोनिन होता है, जिससे नींद अच्छी आती है। इसमें मौजूद मैग्नीशियम इसे एक स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स बनाता है। इसके अलावा पिस्ता भी मेलाटोनिन से भरपूर होता है। इसमें मौजूद फाइबर और प्रोटीन लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता। इन्हें भी आप खा सकते हैं।

- भुने या तले बादाम भी ले सकते हैं। इन्हें भूनकर शहद में डिप करके एक डिब्बे में रखें। इसके अलावा किशमिश, बादाम, अंजीर भी रात में खाए जा सकते हैं।
- पॉपकॉर्न भी एक फाइबरयुक्त फुलफिलिंग स्नैक है, बस इसमें मक्खन और नमक कम डालें। इसकी भी ज्यादा मात्रा खाने से बचना चाहिए।
- अनानास, सेब, केला, नाशपाती जैसे फलों को अगर बेक करके खाया जा सकता है। उसमें दालचीनी और बटर डालें। शुगर की जगह शहद के इस्तेमाल से बना यह स्नैक्स हेल्दी और टेस्टी होता है। रात में इसे भी आप खा सकते हैं।
- फीके और ऑयल फ्री बिस्कुटों में चीज स्लाइस के टुकड़े, आलू और काली मिर्च बुरक कर खाए जा सकते हैं।
- डार्क चॉकलेट के अलावा नट्स वाली चॉकेलट भी खाई जा सकती है।
- ड्राइ फ्रूट्स लड्डु जिनमें कई तरह के सीड्स और नट्स डाला गया हो, इसे भी खाया जा सकता है।
- भुने ओट्स में दही, सेब, केला, अनार जैसे फ्रूट्स डालकर खाए जा सकते हैं।
- मिक्सी में खजूर डालकर ओट्स, नट्स, चॉकलेट, सूखे नारियल में मिलाकर इसकी प्यूरी बनाकर खाई जा सकती है।
- दूध के साथ कॉर्न फ्लेक्स या ओट्स डालकर खाना भी हेल्दी ऑप्शंस हैं।
- शकरकंदी या आलू के चिप्स या शकरकंदी छीलकर उनके ऊपर दालचीनी पावडर, नमक, मिर्च डालकर बेकिंग ट्रे में चिप्स को रखकर ओवेन में दो तीन मिनट बेक करने के बाद बाद खा सकते हैं।
- साबुत गेंहू के टोस्ट और साबुत अनाज के क्रेक्स में कार्बोहाइड्रेट और फाइबर होते हैं। इनमें पीनट बटर लगाकर खा सकते हैं। मूंगफली के मक्खन में मौजूद वसा हमारे शरीर में सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाती है।

देर रात क्या न खाएं

- आधी रात के बाद पिज्जा खाने के लिए बिल्कुल भी उपयुक्त नहीं है। क्योंकि इसमें हाई फैट वाला पनीर होता है,जो आसानी से पचता नहीं है। इसमें कैलोरीज भी ज्यादा होती हैं, जिससे वजन बढ़ सकता है। इसमें मौजूद वसा जल्दी पचती नहीं है। पिज्जा बेस में रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होता है, जो सेहत के लिए सही नहीं होता है।
- मिठाइयां, ज्यादा चीनी वाले अनाज लेने से रक्त में इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है। अनाज तो लिया जा सकता है, लेकिन मीठे वाला नहीं। ऐसा विकल्प चुनें, जिसमें चीनी कम लेकिन फाइबर और प्रोटीन ज्यादा हो।
- देर रात की भूख में चिप्स खाना सबसे नुकसानदायक होता है। इनमें प्रोटीन, फाइबर नहीं होते हैं। इसके तेल में वसा, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होते हैं।
- कैंडी की जगह फ्रूट या डार्क चॉकलेट खाना ज्यादा सही होता है। इसके अलावा मसालेदार चीजें खाने से भी बचना चाहिए, इससे पेट में दर्द, एसिडिटी और खट्टे डकार आते हैं। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. रोहन औरंगाबादवाला
कंसल्टेंट पल्मोनोलॉजी
अपोलो हॉस्पिटल्स, नवी मुंबई

यह सवाल अकसर लोगों के मन में आता है कि मेडिकल साइंस में इतनी प्रगति के बावजूद, देश-दुनिया में अभी भी करोड़ों लोग टीबी से संक्रमित हो रहे हैं और लाखों लोग अपनी जान गंवा रहे हैं, ऐसा क्यों होता है? इसका जवाब यह है कि निम्न और मध्यम आय वाले देशों या समाज के उस वर्ग में बहुत से लोगों की स्वास्थ्य सेवा तक सीमित पहुंच और सही ढंग से जांच और उपचार में देरी की वजह से यह रोग अभी भी लोगों को अपनी चपेट में ले रहा है। टीबी के लक्षणों को सांस संबंधी अन्य सामान्य समस्या मानने की गलती अकसर की जाती है, जिससे यह रोग काफी बढ़ जाता है। भीड़-भाड़ वाले इलाकों में रहना, खराब वेंटिलेशन और कुपोषण, टीबी संक्रमण के जोखिम को बढ़ाते हैं। मल्टीड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (एमडीआर-टीबी) और व्यापक रूप से ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (एक्सडीआर-टीबी) का इलाज करना कठिन और ज्यादा महंगा होता है। इन कारणों से भी यह रोग अभी भी घातक बना हुआ है और कई केसेस में रोगी की मृत्यु हो जाती है। अभी भी कई इलाकों और समुदायों में टीबी होना एक कलंक माना जाता है, जिसकी वजह से लोग बीमार होने पर भी मदद लेने या इलाज कराने से कतराते हैं।

इन्हें होता है अधिक रिस्कः जिन लोगों को एचआईवी/एड्स, मधुमेह है या जिनका ऑर्गन ट्रांसप्लांट हो चुका है, ऐसे कमजोर प्रतिरक्षा वाले लोग, बच्चे, खासकर जहां टीबी फैलने का खतरा ज्यादा होता है, ऐसे इलाकों में, संक्रमित रोगी के संपर्क में आने से टीबी होने का खतरा अधिक होता है। उम्र बढ़ने के साथ संक्रमण को नियंत्रित करने का प्रतिरक्षा प्रणाली का प्रभाव कम होता जाता है, जिससे बुजुर्गों को टीबी होने का रिस्क बढ़ जाता है। टीबी मरीजों के लगातार संपर्क में रहने से स्वास्थ्य सेवा कर्मियों को टीबी होने का जोखिम ज्यादा होता है। जेलों, शरणार्थी शिविरों या झुग्गियों जैसे भीड़-भाड़ वाले, खराब हवादार वातावरण में रहने वाले व्यक्ति और कुपोषित व्यक्तियों में भी संक्रमण की संभावना अधिक होती है।

ऐसे होता है संक्रमणः टीबी मुख्य रूप से हवा के माध्यम से फैलता है। जब एक्टिव पल्मोनरी टीबी से पीड़ित व्यक्ति खांसता, छींकता या बोलता है तो माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस बैक्टीरिया युक्त छोटी बूंदें हवा में फैल जाती हैं। ये बूंदें उनके करीब के दूसरे लोगों द्वारा सांस के जरिए अंदर ली जा सकती हैं, जिससे उन्हें भी संक्रमण हो सकता है। संक्रमित व्यक्ति के साथ लंबे समय तक संपर्क में रहने से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

टीबी के प्रमुख लक्षणः लगातार खांसी (3 सप्ताह से अधिक समय तक), खांसने पर खून या बलगम में खून निकलना, सीने में दर्द या बेचैनी, थकान और कमजोरी, रात में पसीना आना, बिना किसी कारण के वजन कम होना, बुखार और ठंड लगना, भूख न लगना आदि टीबी के लक्षण हो सकते हैं।

स्पेशलः वर्ल्ड टीबी डे-24 मार्च

ट्यूबरकुलोसिस यानी टीबी एक खतरनाक बीमारी है। भारत समेत दुनिया के कई देशों में लाखों-करोड़ों लोग हर साल इसकी चपेट में आते हैं। ऐसे में यह जानना सभी के लिए बहुत जरूरी है कि टीबी का संक्रमण कैसे फैलता है, इसके प्रमुख लक्षण क्या हैं, इसका उपचार कैसे हो सकता है और इससे बचाव कैसे संभव है? यहां एक्सपर्ट डॉक्टर विस्तार से इस बारे में जानकारी दे रहे हैं।

टीबी से बचाव के लिए जरूरी है सावधानी-जागरूकता

टीबी संक्रमण का उपचारः टीबी मरीज के इलाज के लिए एंटीबैक्टीरियल दवाइयां दी जाती हैं। ड्रग-सेंसिटिव टीबी के लिए मानक उपचार आमतौर पर 6 महीने तक चलता है। हालांकि ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी के लिए यह अवधि लंबी हो सकती है। ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी के लिए, उपचार अधिक जटिल हो जाता है। इसमें सेकेंड लाइन दवाओं की आवश्यकता होती है। इसके लिए 18-24 महीनों तक उपचार और ड्रग-रेसिस्टेंट प्रोफाइल के अनुरूप उपचार की आवश्यकता होती है। कुछ दुर्लभ केसेस में, टीबी से इंफेक्टेड टिश्यूज को हटाने के लिए सर्जरी की आवश्यकता भी हो सकती है।

टीबी वैक्सीन है उपलब्धः बैसिलस कैलमेट-गुएरिन (बीसीजी) वैक्सीन सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली टीबी वैक्सीन है। जहां टीबी के केसेस ज्यादा होते हैं, आमतौर पर उन देशों में यह वैक्सीन शिशुओं को लगाई जाती है। यह वैक्सीन वयस्कों में टीबी के संक्रमण को नहीं रोकता है, लेकिन यह बच्चों में टीबी के गंभीर रूपों, विशेष रूप से मेनिंगियल और डिसेमिनेटेड टीबी को रोकने में कारगर है। हालांकि यह वयस्कों में टीबी का सबसे आम और संक्रामक रूप, पल्मोनरी टीबी से पूरी तरह सुरक्षा प्रदान नहीं करता है।

बरतें ये सावधानियांः रहने, काम करने की जगह हवादार रखना, मास्क पहनना, टीबी के लक्षण वाले व्यक्तियों के निकट संपर्क से बचना टीबी संक्रमण से बचाव के लिए जरूरी है। खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को ढंकने जैसी आदतें टीबी के संक्रमण को रोक सकती हैं और इसके प्रसार को भी कम कर सकती हैं।

ट्रीटमेंट के दौरान रखें ध्यानः यह महत्वपूर्ण है कि टीबी मरीज का पूरा उपचार किया जाए, क्योंकि अधूरे इलाज से बीमारी फिर से शुरू हो सकती है और ड्रग रेसिस्टेंस हो सकता है। नियमित जांच और बलगम परीक्षण से इलाज में प्रगति की निगरानी करने और किसी भी जटिलता की पहचान करने में मदद मिल सकती है। कुछ टीबी दवाइयों के गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जैसे कि लीवर को नुकसान या दृष्टि संबंधी समस्याएं। इन पर बारीकी से नजर रखी जानी चाहिए। प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करने के लिए पर्याप्त पोषण महत्वपूर्ण है। शराब और धूम्रपान से बचना चाहिए क्योंकि वे उपचार में बाधा डाल सकते हैं और फेफड़ों को और ज्यादा नुकसान पहुंचा सकते हैं। अगर कोई व्यक्ति जिसका पहले इलाज हो चुका है फिर से टीबी बैक्टीरिया के संपर्क में आता है, तो उसे फिर से टीबी हो सकता है। इसलिए रिकवर होने के बाद भी पूरी सावधानी बरतनी चाहिए।

मल्टी-ड्रग रेसिस्टेंट टीबीः मल्टी ड्रग रेसिस्टेंट या एमडीआर, टीबी का एक प्रकार है। यह उन बैक्टीरिया के कारण होता है, जो कम से कम दो सबसे शक्तिशाली फर्स्ट-लाइन दवाओं, आइसोनियाजिड और रिफेंपिसिन के प्रति रेसिस्टेंट (प्रतिरोधी) होते हैं। इसका मुख्य कारण अधूरा या अनुचित इलाज होता है। इससे बचने का यही तरीका है कि टीबी डिटेक्ट होने पर उसका पूरी अवधि तक और सही ट्रीटमेंट करवाया जाए। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

टीबी के डिफरेंट स्टेज

इस बीमारी का इंफेक्शन कई स्टेज में हो सकता है।

प्राइमरी स्टेजः जब कोई व्यक्ति हवा में उड़ रहे बैक्टीरिया की चपेट में आ जाता है। पूअर हाइजीन वाले क्षेत्र में रहने वाले व्यक्ति अच्छी पर्सनल हाइजीन के बावजूद इसकी चपेट में आ जाते हैं। वैसे तो हमारा इम्यून सिस्टम अकसर ऐसे बैक्टीरिया का खात्मा कर देता है लेकिन कोई व्यक्ति एचआइवी पॉजिटिव हो, डायबिटिक हो तो वह प्राइमरी इंफेक्शन के कुछ ही हफ्तों में इसकी चपेट में आ जाता है।

लेटेंट स्टेजः इसका मतलब है कि टीबी का बैक्टीरिया शुरुआती इंफेक्शन के बाद शरीर में डेरा जमाकर बैठ जाता है और इम्यून सिस्टम के कमजोर होने का इंतजार करता है। बुढ़ापे में या इम्यून सिस्टम के कमजोर होने पर जब एंटीजेंस रिएक्टिव हो जाते हैं तो यह बीमारी सिर उठा सकती है।

एक्टिव स्टेजः जब बैक्टीरिया से प्रभावित एवं संक्रमित व्यक्ति में लक्षण स्पष्ट नजर आने लगते हैं और वह अपनी बीमारी दूसरों तक भी फैलाने लगता है, तो उसे एक्टिव स्टेज पेशेंट कहते हैं। सबसे खतरनाक बात यह है कि एक्टिव टीबी का मरीज साल भर में ऐसे 10-15 लोगों को बीमार कर सकता है, जो उसके निरंतर संपर्क में आते हैं।

(कोलंबिया एशिया हॉस्पिटल कोलकाता के पल्मोनोलोजिस्ट, डॉ. के.एन.पोद्दार से शिखर चंद जैन की बातचीत पर आधारित)

घरेलू औषधि

अत्यंत स्वास्थ्यवर्धक है हरा चना

चना ऐसा अनाज है, जिसका सेवन आप हरे या सूखने के बाद काले चने के रूप में कर सकते हैं। दोनों ही रूपों में यह स्वास्थ्यवर्धक होता है। इसके ताजे पत्तों को धोकर नमक-मिर्च लगा कर ग्रामीण इलाकों में खूब खाया जाता है। यह स्वादिष्ट होने के साथ स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।

हरे चने खाने के लाभः हरे चने की छोटी सी फली होती है, जिसमें हरे चने के दाने होते हैं, इनको टाट भी कहते हैं। इसकी सब्जी भी बनाई जाती है। हरे चने में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन बी-कॉम्प्लेक्स (विटामिन बी1, बी2, बी3, बी5) और विटामिन के भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इनके अतिरिक्त इसमें फाइबर, सोडियम, फोलेट, आयरन, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, सेलेनियम, पोटैशियम, कैल्शियम, फैट्स, कार्बोहाइड्रेट, डाइटरी फाइबर्स, फैटी एसिड आदि पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य की सभी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मददगार होते हैं। हरा चना पाचन सुधारने के साथ शरीर में शक्ति का भी संचार करता है। हरे चने या छोलिया का सेवन संक्रमण से बचाव करता है, इम्यूनिटी को प्रबल करता है। इसमें मिलने वाला घुलनशील फाइबर ब्लड शुगर को सामान्य रखने में सहायक होता है। इस तरह हरा चना टाइप 2 डायबिटीज को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

इसका सेवन मस्तिष्क को स्वस्थ रखने और स्मरण शक्ति को बढ़ाने में मददगार है। हरे चने का सेवन आंखों की जलन, लाली को दूर कर आखों की रोशनी बढ़ाने में सहायक है। चने का सेवन, हृदय के रोगियों के लिए बहुत लाभकारी है। इसका सेवन शरीर में बढ़ने वाले कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित कर हृदय को बल प्रदान करता है। इसको भून कर (रोस्टेड) खाने से कब्ज, गैस, पेटदर्द में लाभ मिलता है। इसका सेवन वजन कम करने में भी मददगार होता है, क्योंकि इसका सेवन करने से पेट भरा हुआ महसूस होता है इसीलिए चने का सेवन करने से भूख कम लगती है। अगर आपको थकावट महसूस होती है, शरीर में शिथिलता लगती है तो चने का सेवन आपके लिए बहुत लाभकारी सिद्ध होगा। इसके लिए आप हरे चने का नियमित सेवन करें। इसके अलावा रात को भिगोए हुए काले चनों का सेवन भी लाभकारी है। *

-वैद्य हरिकृष्ण पांडे 'हरीश'

हेल्थ सजेशन

शिखर चंद जैन

स्वस्थ और दीर्घायु जीवन की कामना सभी करते हैं। लेकिन इसके लिए जरूरी है कि आपकी इम्यूनिटी मजबूत रहे। इसे फिट बनाए रखने के लिए अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करने होंगे।

इम्यून सिस्टम फिट तो आप रहेंगे हेल्दी-एक्टिव

आपने देखा होगा कि कुछ लोग अकसर थके-थके से, बीमार और उम्र से पहले ही बुजुर्गों जैसे दिखते हैं, वहीं कुछ लोग अधिक उम्र के बावजूद चुस्त-दुरुस्त, मस्त और दिखने में युवा नजर आते हैं। 'अल्ट्रा लांजिविटीः दी सेवेन स्टेप प्रोग्राम फॉर अ यंगर, हैल्दियर यू' के लेखक डॉ. मार्क लिपोनिस कहते हैं कि जिन लोगों का इम्यून सिस्टम दुरुस्त नहीं रहता है, उनमें एजिंग के लक्षण जल्दी ही नजर आने लगते हैं। इसका असर स्किन, हड्डियों, हार्ट, नर्व्स, लंग्स, किडनियों और अन्य अंगों पर नजर आने लगता है। कार्डिफ यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में माइक्रोबायोलॉजी के सीनियर प्रोफेसर डॉ. रिचर्ड स्टेंटन कहते हैं, 'बड़ी उम्र के लोगों में असमय मृत्यु के मुख्य कारणों में गंभीर संक्रमण, कैंसर और इंफ्लेमेटरी डिजीज होते हैं। ये डिसऑर्डर मूल रूप से इम्यून सिस्टम की एजिंग के कारण पनपते हैं। इस स्थिति को चिकित्सकीय भाषा में 'इम्यून सेनेसेंस' कहते हैं। शुरू से ही रोगों से घिर चुके लोगों में आगे चलकर रोग प्रतिरोधक क्षमता और भी कमजोर पड़ जाती है। अगर इससे बचना है तो जीवनशैली में कुछ अनुशासन और बदलाव जरूरी हैं, ताकि इम्यूनिटी मजबूत हो।

स्ट्रेस से बचेंः बेरोजगारी, पैसे की कमी, विवाह में देरी या पारिवारिक मनमुटाव स्ट्रेस के प्रमुख कारण हैं। स्ट्रेस शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करता है। जो लोग लगातार स्ट्रेस में रहते हैं, उनकी सेल्स की रीजनरेट होने की क्षमता भी प्रभावित हो सकती है। इसलिए स्ट्रेस से बचें और योग, मेडिटेशन करें या नई स्किल सीखने में खुद को व्यस्त रखें।

धूम्रपान छोड़ेंः स्मोकिंग एजिंग प्रोसेस की स्पीड बढ़ाती है। धूम्रपान करने वालों की स्किन अपना लचीलापन खोने लगती है, हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ जाता है, श्वास संबंधी समस्याएं होने लगती हैं और कैंसर जैसी बीमारियों का जोखिम भी बढ़ने लगता है। खुद सिगरेट न पीने के अलावा सेकेंड हैंड स्मोकिंग से भी बचें। यह भी लगभग उतनी ही खतरनाक होती है।

एंटीबायोटिक्स का अधिक सेवनः विशेषज्ञ बताते हैं कि एंटीबायोटिक्स के अधिक सेवन से इम्यून सिस्टम कमजोर पड़ जाता है। कुछ खास दवाएं इम्यून सिस्टम तक हार्मोन सप्लाई करने वाले साइटोकिंस का स्तर घटा देती हैं। इससे इसकी बैक्टीरियारोधक क्षमता घटती है और बीमार पड़ने की संभावना बढ़ती है। एंटीबायोटिक दवाएं पेट के हेल्दी बैक्टीरिया को भी नष्ट कर देते हैं।

पॉजिटिव सोच रखेंः 'इमोशन' जर्नल में प्रकाशित शोध की मानें तो सकारात्मक सोच इम्यूनिटी पावर बढ़ाती है। मेडिटेशन, अध्यात्म, कुदरत के मनोहारी दृश्यों को देखना और सराहना सेहत के लिए अच्छी आदतें हैं। संतुष्टि, खुशी, गर्व और खिलंदड़पन न सिर्फ बीमारियों से दूर रखने में मददगार होते हैं बल्कि एजिंग प्रोसेस को भी धीमा करते हैं।

पॉल्यूशन से बचेंः प्रदूषण में लगातार और लंबे समय तक रहने से इंफ्लेमेशन की समस्या बढ़ती है। अस्थमा और अन्य श्वसन समस्याओं के साथ-साथ इससे इम्यून सिस्टम भी ध्वस्त होता है। कम प्रदूषित क्षेत्र में रहने को प्राथमिकता देनी चाहिए। घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनना चाहिए। स्वच्छ वातावरण में टहलना चाहिए। *

इन पर भी दें ध्यान

- पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करें। हरी सब्जियां, दाल, फल, साबुत अनाज के साथ-साथ दही, सूखे मेवे, आंवला और मशरूम जैसे गुणकारी फूड्स अपने भोजन में शामिल करें।
- एक्सरसाइज करने की आदत डालें। जब वक्त मिले, तभी एक्सरसाइज करें। सुबह-शाम टहलें। घर का सामान लेने के लिए नजदीकी बाजार तक पैदल जाएं।
- अच्छी तरह नींद लेने की आदत डालें। रात को सात-आठ घंटे की नींद लें।

सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

डाइजेशन अगर सही न हो तो कब्ज की समस्या घेर लेती है। इससे कई अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में आपको जरूर जानना चाहिए कि कब्ज होने की मुख्य वजहें क्या हैं और डाइजेशन को कैसे सही रख सकते हैं।

ऐसे सही रहेगा डाइजेशन

सुबह उठ कर स्कूल जाना हो या ऑफिस या कहीं बस ट्रेन से लंबी यात्रा करनी हो तो जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है, उन्हें मोशन समय पर नहीं आता है। घर से फ्रेश होकर जाने के लिए वो रात में दूध पीकर सोते हैं, सुबह उठकर गर्म पानी पीते हैं। इसके बावजूद कई बार फ्रेश नहीं हो पाते। ऐसे में पेट साफ न होना, उनके लिए एक बड़ा सिरदर्द हो जाता है। अगर डाइजेशन सिस्टम में गड़बड़ होती है तो हेल्थ से जुड़ी और बहुत सारी गंभीर समस्याएं सामने आने लगती हैं। कब्ज रहना, पाचनतंत्र में गड़बड़ी का एक बड़ा सूचक होता है।

कब्ज के लक्षणः सुबह सोकर उठने के बाद बिना किसी परेशानी के पेट साफ होना आपके सही पाचन और सेहत का सूचक है। लेकिन अगर रोज पेट साफ न हो, हार्ड स्टूल की समस्या से जूझ रहें हों तो इससे सबसे ज्यादा बबासीर का खतरा रहता है। सही पाचन का लक्षण है कि कम से कम 24 घंटे बाद शरीर से दिनभर के जमा अपशिष्ट पदार्थों का बाहर होना जरूरी है। 24 घंटों के बाद भी अगर पेट पूरी तरह साफ नहीं होता है तो इसे खतरे का संकेत मान लेना चाहिए।

कब्ज होने के कारणः समय पर या डेली पेट साफ न हो, हार्ड मोशन हो, पेट में भारीपन महसूस हो तो समझ लें कि आपका डाइजेशन सही नहीं है। पेट साफ न होने यानी कब्ज की सबसे बड़ी वजह कम पानी पीना है। कम पानी पीने से डिहाइड्रेशन होता है और पेट साफ नहीं होता। खाने में हरी सब्जियां और फलों का कम सेवन भी पाचन क्रिया पर बुरा असर डालता है। नॉनवेज, ज्यादा तला भुना खाना भी इसकी एक बड़ी वजह है। इसके अलावा रात को देर से खाना, असमय खाने से भी खाना हजम नहीं हो पाता और कब्ज हो जाती है। तनाव, डिप्रेशन और सही नींद न लेना भी पाचन क्रिया को बिगाड़ता है। चलने-फिरने की गतिविधि कम करना, व्यायाम न करना भी इसकी एक बड़ी वजह है।

अपनाएं ये उपायः प्रतिदिन पेट साफ रहे, इसके लिए संतुलित भोजन जरूरी है। तला-भुना खाने की बजाय हरी पत्तेदार सब्जियां, साबुत अनाज, फल और रसीली सब्जियां लेनी चाहिए। आपका भोजन फाइबरयुक्त होना चाहिए। मिठाइयां, कोल्ड ड्रिंक्स, सोडा ड्रिंक्स आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। रेग्युलर एक्सरसाइज करें। चिंता और तनाव से मुक्त रहें। क्योंकि इन सबका पाचनक्रिया पर बुरा असर पड़ता है।

कारगर हैं ये घरेलू नुस्खेः पेट साफ रहे, नियमित पेट साफ हो, इसके लिए कुछ घरेलू नुस्खे आजमा सकते हैं।

- रात को बिस्तर पर जाने से पहले गुनगुने दूध में इसबगोल मिलाकर खाएं। इससे पेट साफ होने में आसानी होती है।
- रात को खाना खाने के एक घंटे बाद या सोने से पहले गुनगुने पानी से एक चम्मच त्रिफला चूर्ण खाया जाए तो इससे सुबह अच्छी तरह पेट साफ हो जाता है।
- रात को सोने से पहले डिनर के दो घंटे बाद एक गिलास दूध पीने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।
- रात को एक चम्मच मेथी पानी में भिगोकर रख दें। सुबह खाली पेट इस मेथी को पानी से निकाल कर चबाएं और इसका पानी पी लें, इससे पेट साफ होता है। *

खबर संक्षेप

उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक कल

कैथल। उत्तर हरियाणा वितरण बिजली वितरण निगम के अधीक्षक अभियंता सोमबीर भालोठिया ने बताया कि उपभोक्ता शिकायत निवारण फोरम की बैठक 21 को कार्यालय कैथल के कांफ्रेंस हॉल में आयोजित होगी। बैठक 11 से दोपहर 4 बजे तक होगी। वे समस्याएं जिनका स्थानीय अधिकारियों एसडीओ व एक्सईएन से मिलने उपरांत समस्याओं का हल नहीं हुआ है। वे सुनी जाएंगी।

संदिग्ध हालात में दो युवतियां लापता, केस

जींद। गांव अलेवा से दो युवतियों के संदिग्ध हालत में गायब होने पर अलेवा थाना पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामले दर्ज किए हैं। गांव अलेवा निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत 17 मार्च को उसकी 24 वर्षीय बेटी घर से गायब हो गई। वहीं गांव अलेवा निवासी महिला ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत 17 को उसकी 18 वर्षीय बेटी गायब हो गई।

विकसित भारत युवा संसद 2025 के लिए समीक्षा बैठक

जींद। राजकीय महाविद्यालय में बुधवार को विकसित भारत युवा संसद 2025 के जिला नोडल राउंड की समीक्षा बैठक आयोजित हुई। बैठक की अध्यक्षता प्राचार्य सत्यवान मलिक ने की। जिसमें प्रतियोगिता की तैयारियों का जायजा लिया गया। 21-22 मार्च को होने वाली युवा संसद की प्रगति रिपोर्ट ली गई और कार्यों का मूल्यांकन किया गया।

फोरम ने सुनी बिजली उपभोक्ताओं की समस्याएं

सफीदों । सफीदों नगर के 33 केवीए पावर हाउस में मंगलवार को दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा गठित उपभोक्ता शिकायत निवारण फोरम द्वारा समाधान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर की अध्यक्षता एक्सईएन हेमंत कुमार ने की। एक्सईएन हेमंत ने उपभोक्ताओं की समस्याओं को सुना। मौके पर गांव मुआना के असल सिंह ने गांव की गलियों में बिजली की केबल खराब होने की शिकायत रखी।

प्रदेश पैरा साइकलिस्ट पहुंचे ट्रायल देने

जींद। हैदराबाद में आयोजित होने वाली प्रथम राष्ट्रीय पैरा साइकिलिंग प्रतियोगिता के लिए हरियाणा प्रदेश से अनेक पैरा साइकलिस्ट खिलाड़ी जींद के एकलव्य स्टेडियम में ट्रायल देने के लिए पहुंचे। इसके आधार पर चयन किया गया। जो हरियाणा की ओर से खेलेंगे। ट्रायल हरियाणा राज्य साइकलिंग संघ के सह सचिव जगदीश असीजा जिला जींद के महासचिव संजय कुमार तथा भिवानी से समीर यादव की देखरेख में हुआ।

महेंद्र बने कर्मचारी संघ हरियाणा के ब्लॉक प्रधान

कैथल। नपा कर्मचारी संघ हरियाणा इकाई का त्रिवार्षिक सांगठनिक चुनाव नप में संघ के जिला प्रधान गौरव टांक की अध्यक्षता मे सम्पन्न हुआ। विजय उम्मीदवार महेंद्र बिड़लान के पैनल को 197 वोट और बिट्टू बहोत के पैनल को 179 वोट मिले। इसलिए महेंद्र बिड़लान पैनल को 18 वोटों से विजय धोषित किया गया।

राजेंद्र सतनारायण मंदिर समिति के प्रधान बने

सफीदों। श्री सतनारायण मंदिर समिति सफीदों मंडी की बैठक मंदिर प्रांगण में संपन्न हुई। बैठक के सभापति राईस मिलर एसोसिएशन के अध्यक्ष सुभाष जैन रहे। बैठक में मंदिर समिति के कोषाध्यक्ष संजय जैन ने मंदिर का लेखाजोखा सौंपा। उसके उपरांत मंदिर समिति ने कार्यकारिणी का इस्तीफा सभापति को सौंप दिया। विचार-विमर्श के उपरांत समाजसेवी राजेंद्र मित्तल का नाम प्रधान पद के लिए सामने आया। तालियों की गड़गड़ाहट के साथ उनके नाम पर सहमति दी।

खेडी मंसानिया में बनेगा अग्निशमन प्रशिक्षण संस्थान

जींद। भाजपा उचाना विधायक देवेन्द्र चतरभुज अत्री के प्रयास से उचाना हलके के खेड़ी मंसानिया गांव में राज्य स्तरीय अग्निशमन प्रशिक्षण संस्थान बनेगा। हरियाणा भर के युवक, युवतियां उचाना सब डिवीजन के खेड़ी मसानियां गांव में आग से निपटने के गुर सीखेंगे।

सीआरएसयू में तीन दिवसीय राष्ट्रीय चित्रकला कार्यशाला

लोकमाता अहिल्याबाई का जीवन सभी के लिए प्रेरणा: विजय कुमार

चित्रकला न केवल एक कला रूप है बल्कि यह सांस्कृतिक, ऐतिहासिक और सामाजिक दृष्टिकोण से भी महत्वपूर्ण

भारतीय नारी की शौर्य गाथाओं से इतिहास भरा पड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

अहिल्याबाई होल्कर की 300वीं जयंती वर्ष पर चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय के प्रांगण में विश्व विद्यालय की सोशल आउटरीच सेल व संस्कार भारती हरियाणा के संयुक्त तत्वावधान में तीन दिवसीय राष्ट्रीय चित्रकला कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला के उद्घाटन सत्र में मुख्य वक्ता के तौर पर संस्कार भारती के त्रीक्षेत्रीय संगठन मंत्री विजय कुमार व प्रांत प्रतिनिधि के तौर पर उदितेंदु वर्मा ने शिरकत की। अध्यक्षता विवि की कुलसचिव प्रो. लवलीन मोहन ने की। कार्यशाला में मुख्यावक्ता के तौर पर पहुंचे विजय कुमार ने प्रतिभागियों को संबोधित करते कहा कि भारतीय नारी की शौर्य गाथाओं से हमारा पूरा इतिहास भरा पड़ा है। अहिल्याबाई का जीवन, शौर्य, पराक्रम, राजनीति कूटनीति और देशभक्ति से भरा पड़ा है। उनकी जीवनी से राष्ट्र भक्ति की प्रेरणा मिलती है और आज के समय में सभी महिलाओं को वीरता भावनात्मकता के साथ आत्मबल पर भी अहिल्याबाई होल्कर की तरह विशेष ध्यान देना चाहिए और नीडर बन कर समाज में अपनी पहचान बनानी चाहिए। अहिल्याबाई होलकर के विषय पर चित्रकला कार्यशाला खुद में ही एक प्रेरणा है। क्योंकि चित्रकला का महत्व बहुत गहरा है। यह मानव अनुभव, भावनाओं और विचारों को दृश्य रूप में व्यक्त करने का एक प्रभावी तरीका है। चित्रकला न केवल एक कला रूप है बल्कि यह सांस्कृतिक, ऐतिहासिक और सामाजिक दृष्टिकोण से भी महत्वपूर्ण है। हमें इतिहास के रूप में कुछ हिस्सा ही पढ़ाया गया है और हमें ऐसे किस्सों से दूर रखा गया है। आज के समय में युवा पीढ़ी हमारे वीर वीरांगनाओं को जाने इसी उद्देश्य की पूर्ति यह तीन दिवसीय राष्ट्रीय चित्रकला कार्यशाला करेगी। जिसमें चित्रकार अहिल्याबाई के जीवन के दर्शन अपने रंगों के माध्यम से कैनवस पर जीवंत रूप में करेंगे।

कार्यशाला का शुभारंभ करते संस्कार भारती के त्रीक्षेत्रीय संगठन मंत्री विजय।

जींद। कार्यशाला को संबोधित करते संगठन मंत्री विजय कुमार।

ये रहे मौजूद

हरियाणा कला परिषद के निदेशक नागेंद्र शर्मा ने बताया कि यह कार्यशाला नए अध्याय लिखेगी। कुलसचिव प्रो. लवलीन मोहन ने कहा कि विश्विद्यालय के कुलपति सोमनाथ सचदेवा के मार्गदर्शन में विश्विद्यालय विद्यार्थियों के लिए लगातार इस प्रकार के कार्यक्रम आयोजित कर रहा है। जिससे हमारी युवा पीढी भारत के वीरों के बारे में जान सकें। यह कार्यशाला चित्रकला के प्रति रुचि रखने वाले सभी कलाकारों के लिए एक सुनहरा अवसर है, जहां वे अपनी कला कौशल को निखार सकते हैं और साथ ही अहिल्याबाई होलकर के जीवन और योगदान से प्रेरणा ले सकते हैं। कार्यशाला में सोशल आउटरिच सैल के निदेशक डा. विजय कुमार, कार्यक्रम समन्वयक दीपक कौशिक व प्रो. आनंद व अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

हर वार्ड में समान विकास: शर्मा

- नगर पालिका सचिव नरेंद्र शर्मा ने विकास कार्यों का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राजौंद

राजौंद। वार्ड नंबर 8 में सामुहिक शौचालय का निरीक्षण करते हुए नपा टीम।

नगर पालिका सचिव नरेंद्र शर्मा की अगुवाई में नगर के विभिन्न वार्डों में विकास कार्यों का निरीक्षण किया गया। बुधवार को सबसे पहले नगर पालिका राजौंद के वार्ड 5 खुरडा में निमार्णाधीन वार्ड स्वागत द्वार व बस अड्डा खुरडा पर निमार्णाधीन बस क्यु सेंटर का निरिक्षण किया गया। इसके बाद राजौंद के वार्ड नंबर 8 में सरकारी अस्पताल के पास बने सामुहिक शौचालय व बस सेल्टर राजौंद का निरिक्षण किया । इस दौरान साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखने के आदेश नपा सचिव नरेंद्र शर्मा द्वारा दिए गए। नपा सचिव ने कहा कि नगर में विकास कार्यों की कमी नहीं है हर वार्ड में सम्मान रूप से विकास कार्य करवाए जा रहे हैं। नगर में सफाई व्यवस्था बनाए रखने के लिए नागरीकों से सहयोग की अपील की है। कहा की नपा प्रशासन द्वारा हर वार्ड में सफाई व्यवस्था पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। विकास कार्यों के साथ स्वच्छता का भी पूर्ण रूप से ध्यान रखा जा रहा है। कनिष्ठ अभियंता अश्वनी, सफाई निरीक्षक प्रदीप , वार्ड नंबर 9 से नपा पार्षद डा. संजय राणा, वार्ड नंबर 11 से पार्षद राजबीर आदि मौजूद रहे।

ट्रिप मॉनिटरिंग सिस्टम बारे दी जानकारी

कैथल। दुर्गा शक्ति इंचार्ज एचसी सुमन की टीम द्वारा बस स्टेंड कैथल पर छात्राओं को महिला विरुद्ध अपराधों, डायल 112, ट्रिप मॉनिटरिंग सिस्टम और दुर्गा शक्ति ऐप के संबंध में जागरूक किया । पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि इस दौरान पुलिस टीम द्वारा जानकारी दी गई कि आज महिलाओं के खिलाफ छेड़खानी, बलात्कार, यौन उत्पीड़न, घरेलू हिंसा, दहेज हत्या और महिला तस्करी इत्यादि अपराध हो रहे हैं, जिनसे महिलाओं की सुरक्षा के लिए बहुत से कानून तो बनाए ही गए हैं, इनके साथ-साथ मुसीबत में फंसी महिलाओं की तुरंत सहायता के लिए दूर्गा शक्ति ऐप व दूर्गा शक्ति फोर्स भी तैयार की है।

संतोष को सम्मानित करते मुख्य अतिथि जिला सलाहकार दीपक कुमार।

दुर्गा शक्ति इंचार्ज एचसी सुमन की टीम जागरूक करते।

जल संरक्षण का संदेश दिया

कैथल। कैथल जिले के नंदसिंहवाला गांव में 19 मार्च 2025 को जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग और जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन हरियाणा द्वारा विश्व जल दिवस अभियान के अंतर्गत ग्राम सभा आयोजित की गई। अध्यक्षता नंदसिंहवाला के सरपंच मामराज ने की, जबकि जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग वासो के जिला सलाहकार दीपक मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। विशिष्ट अतिथि के रूप में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण से विनय और राजिंद्र ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। इसके अतिरिक्त, बीआरसी सुदीप की सक्रिय भागीदारी ने कार्यक्रम को व अधिक प्रभावशाली बनाया, वही ग्राम सचिव रवि ने ग्राम सभा से दिया जल संरक्षण का संदेश दिया।

खेती के साथ-साथ कृषि उत्पादों तैयार करे

कैथल। चौ. चरण सिंह हरियाणा कृषि विवि, हिसार के स्थानीय कृषि विज्ञान केंद्र द्वारा गांव सांच में जिला स्तरीय फसल प्रबंधन किसान मेले का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में कृषि विज्ञान केंद्र के मुख्य वैज्ञानिक डॉ. रमेश वर्मा ने कहा कि फसल अवशेष, अवशेष नहीं बल्कि किसानों के लिए विशेष है। फसल अवशेष का प्रबंधन करके किसान अपनी आय बढ़ा सकते हैं, वहीं जमीन की उर्वरा शक्ति को मजबूत कर सकते हैं। उन्होने किसानों से आह्वान किया वे खेती के साथ-साथ कृषि उत्पादों तैयार करें। वैज्ञानिक डॉ. जसबीर सिंह ने अपने संबोधन में किसानों को कहा कि धान के फानों में आग लगाने से आबो-हवा प्रदूषित होती हैं तथा वायु गुणवत्ता सूचकांक पर विपरित प्रभाव पड़ता है, जिससे आंखों में जलन, सांस लेने में तकलीफ, हृदय समस्या आदि होती है।

अलेवा। नगूरां चौपाल में लोगों के स्वास्थ्य की जांच करती डा. मोनिका व अन्य।

कैथल। किसानों को सम्मानित करते कृषि विज्ञानी। फोटो :हरिभूमि

132 लोगों के स्वास्थ्य की जांच की

अलेवा। आयुष विभाग के उच्चाधिकारियो के निर्देशानुसार नगूरां गांव स्थित चौपाल में आयुष विभाग ने स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया। अध्यक्षता आयुष विभाग की डा. मोनिका ने की। अवसर पर 132 लोगों के स्वास्थ्य की जांच की गई। डा. मोनिका ने बताया कि स्वास्थ्य जांच शिविर में लोगों की मुफ त में स्वास्थ्य जांच करने के अलावा औषधि वितरण दिनचर्या व आहार विहार के बारे में भी विस्तार पूर्वक जानकारी दी। कहा कि शिविर में अधिकतर लोगों की मोतीझारा, मलेरिया, शुगर तथा बीपी आदि की जांच की। जिसमें लोगों में खून की कमी देखने को मिली। कहा कि इस कमी को पूरा करने के लिए अधिक से अधिक पोषण युक्त भोजन का सेवन करना चाहिए। इस अवसर पर आयुर्वेद फ ार्मासिस्ट अंकुश के अलावा ग्रामीण उपस्थित थे।

खाने के बाद करें दांतों की सफाई

जुलाना। जुलाना क्षेत्र के मालवी गांव के पीएम श्री राजकीय स्कूल में स्वास्थ्य विभाग द्वारा तीन दिवसीय स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। कैंप में दंत चिकित्सक डा. अनिल कादयान व डा मोनिका ने ओरल हेल्थ के बारे में छात्रों को जागरूक किया। डा. अनिल कादयान ने कहा कि हमें खाना खाने के बाद दांतों को अच्छी तरह साफ करना चाहिए। खाने के बाद भोजन के कुछ अंश दांतों के बीच में फंस जाते हैं। रात के समय मुंह में किटाणू पैदा हो जाते हैं, जिससे दांत खराब हो जाते हैं। दांतों की सफाई हमारे लिए काफी जरूरी है। विजय काउंसलर ने छात्रों को किशोरावस्था में होने वाले बदलाव के बारे में जानकारी दी। इस मौके पर प्राचार्या अंजू गोयल, डा. अर्जुन, मीना, पवन कुमार आदि मौजूद रहे।

जुलाना। मालवी के स्कूल में छात्रों के स्वास्थ्य की जांच करते चिकित्सक।

जींद। हिंदू कालेज की पदक विजेता छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

हिंदू कन्या कालेज ने जीता गोल्ड

जींद। हिंदू कन्या कालेज के खिलाड़ियों ने अंतर विश्वविद्यालय प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीता। यह प्रतियोगिता नौ से 15 मार्च को चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय में हुई। इसमें 14 खिलाडियों ने टीम में भाग लिया। जिसमें छह खिलाड़ी हिंदू कन्या कालेज की थी। जिन्होंने चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक दिलाने में अहम स्थान दिया। कॉलेज की प्राचार्या डा. पूनम मोर ने खिलाडियों को बधाई दी। शारीरिक शिक्षा विभाग की इंचार्ज डा. नीलम रानी व शारीरिक शिक्षा विभाग की प्राध्यापिका मीना मलिक ने खिलाडियों के उज्ज्वल भविष्य कामना की। महाविद्यालय के प्रबंधक प्रधान डा. अंशुल सिंगला व प्रबंधक कमेटी के सदस्यों ने खिलाडियों को प्रोत्साहित किया और कहा कि यह हमारे महाविद्यालय के लिए बहुत बड़ी उपलब्धि है।

जींद। मंडी में आई कपास। फोटो :हरिभूमि

इस बार कम आई कपास की फसल

जींद। उचाना में इस सीजन में कपास के भाव किसानों को बीते सीजन से अधिक मिल रहे है। इन दिनों मंडी में आ रही कपास की प्राइवेट खरीद के दौरान भाव कम से 7201 रुपये से लेकर 7410 रुपए प्रति क्विंटल मिल रहे है। बीते सीजन में कम से कम 5500 रुपये से लेकर 7481 रुपये प्रति क्विंटल तक किसानों को मिल रहे थे। इस बार कपास की आवक जरूर बीते साल से कम हुई है। किसानों को बीते सीजन से अधिक मिलने से आर्थिक रूप से जो आवक कम होने से नुकसान हुआ है, उसकी कुछ भरपाई हुई है। मार्केट कमेटी में दर्ज आंकड़ों के अनुसार इस सीजन में 75477 क्विंटल कपास की आवक हो चुकी है। बीते सीजन में इन दिनों 133270 क्विंटल आवक हुई थी। इस सीजन में 57793 क्विंटल कपास की आवक कम हुई है।

सीजेएम ने किया जेल का निरीक्षण

- बंदियों की कानूनी और व्यक्तिगत समस्याओं के हल का आश्वासन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जिला कारागार में हेल्थ चेकअप कैंप का आयोजन किया गया। जिसकी अध्यक्षता मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी मोनिका ने की। इस कैंप में डा. मंदीप डा. दीपक, डा. राजेंद्र सिंह, कुलदीप सिंह ने करीब 185 पुरुष व महिला बंदियों का चेकअप और टेस्ट किए। साथ ही जरूरतमंद बंदियों को दवाइयां भी वितरित की । सीजेएम मोनिका ने बताया कि समय-समय पर ऐसे हेल्थ चेकअप कैंप आयोजित करना बीमार बंदियों के इलाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इससे पहले भी जेल में कई बार ऐसे कैंप आयोजित किए जा चुके हैं। जेल का निरीक्षण भी किया। बंदियों की कानूनी और व्यक्तिगत समस्याओं को सुना और समाधान के लिए संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए। उन्होंने बंदियों से अपील की कि यदि उन्हें केस की पैरवी के लिए वकील की आवश्यकता है तो वे जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अधीन मुफ्त कानूनी सहायता ले सकते हैं। साथ ही जिन बंदियों की प्रीमैच्योर रिहाई रद हो गई है वे भी मुफ्त कानूनी सहायता के हकदार हैं। इसके लिए उन्हें लिखित दरखास्त जेल प्रशासन या न्याय रक्षक के माध्यम से जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के कार्यालय में भेजनी होगी।

जींद। चिकित्सकों से बातचीत करते सीजेएम मोनिका। फोटो :हरिभूमि

जींद। बच्चों के साथ हरियाणा विधानसभा के डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण मिड्ढा।

बच्चे देश का भविष्य: डा. मिड्ढा

जींद। हरियाणा विस के उपाध्यक्ष डा. कृष्ण लाल मिड्ढा ने कहा कि बच्चे देश का भविष्य हैं और प्रत्येक अभिभावक का कर्तव्य है कि वह अच्छे नागरिक तैयार करने के लिए बच्चों को जागरूक और जानकार बनाए। डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण मिड्ढा ने डीएवी पब्लिक स्कूल के छात्रों को हरियाणा विधानसभा का भ्रमण करवाया व विस के शासन की कार्यवाही दिखाई। जिसे देखकर जींद डीएवी स्कूल के बच्चों ने अनुभव किया कि देश का नेता कैसा होना चाहिए। उन्हें हर प्रकार की संवैधानिक और प्रशासनिक जानकारी का अनुभव दिया गया। डीएवी संस्थाओं के पूर्व निदेशक तथा हरियाणा साहित्य और संस्कृति अकादमी के निदेशक डा. धर्मदेव विद्यार्थी ने कहा कि जिस प्रकार वे जींद के विकास में तत्पर हैं, उसी प्रकार जींद के बच्चों को आगे लाने के लिए भी तत्पर हैं।

तैयारी — एससीईआरटी गुरुग्राम में तीन दिन का प्रशिक्षण लेंगे शिक्षक

हरियाणा गणित ओलंपियाड के लिए तैयार होंगे राजकीय और निजी स्कूलों में विद्यार्थी

जिले के चार पीजीटी अध्यापक लेंगे परीक्षण शिविर में आज से भाग

- गुरुग्राम से वापस आने के बाद यह शिक्षक अन्य स्कूल के शिक्षकों को टिप्स देंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

हरियाणा गणित ओलंपियाड के लिए राजकीय और निजी स्कूलों में विद्यार्थियों को तैयार किया जाएगा। पहले 20 से 22 मार्च तक एससीईआरटी गुरुग्राम में तीन दिन का शिक्षकों को प्रशिक्षण दिया जाएगा। इसमें जिले के चार पीजीटी भाग लेंगे। जिसमें राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नगूरां से रवि गर्ग, पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मुआना से शिक्षक विवेक, राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल कलौदा कलां से बिजेंद्र वर्मा और राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल खांडा से उमेश भाग लेंगे। शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान सीखी गई तकनीकों का उपयोग छात्रों को ओलंपियाड के लिए प्रशिक्षित करने के लिए किया जाएगा। गुरुग्राम से वापस आने के बाद यह शिक्षक अन्य स्कूल के शिक्षकों को टिप्स देंगे। इस पहल का उद्देश्य विद्यार्थियों को ओलंपियाड के लिए प्रदेश स्तर पर प्रतिनिधित्व करने में सक्षम बनाना है। इस ओलंपियाड में सरकारी ही नहीं प्राइवेट स्कूलों के विद्यार्थी भी भाग ले सकेंगे।

प्रतिनिधित्व करने का मिलेगा मौका

जिला गणित विशेषज्ञ आनंद सहारण ने बताया कि 20 से 22 मार्च तक गुरुग्राम में यह प्रशिक्षण होगा। इससे विद्यार्थी गणित को रुचि लेकर पढ़ सकेंगे और भविष्य में उत्कृष्ट प्रदर्शन करेंगे। विद्यार्थियों को हरियाणा गणित ओलंपियाड के लिए प्रतिनिधित्व करने का अवसर मिलेगा। अभी चार पीजीटी गुरुग्राम में ट्रेनिंग लेंगे। इसके बाद अन्य शिक्षकों को ट्रेनिंग दी जाएगी।

विद्यार्थियों का रुझान बढ़ाने की कवायद

विद्यार्थियों का रुझान गणित ओलंपियाड में बढ़ाने के लिए सरकार ने नकद अवॉर्ड देने का फैसला लिया है। प्रथम स्थान हासिल करने वाले विद्यार्थी को एक लाख रुपयेए द्वितीय स्थान पर आने वाले को 51 हजार रुपये और तीसरा स्थान पर आने वाले विद्यार्थी को 25 हजार रुपये का नकद अवार्ड मिलेगा। चौथे स्थान से 100वां स्थान प्राप्त करने वाले सभी विद्यार्थियों को दस-दस हजार रुपये मिलेंगे। इससे नए सत्र से 10वीं से 12वीं कक्षा के स्कूलों में विद्यार्थियों को गणित के लिए तैयारी और कौशल तकनीकी के बारे में पढ़ाया जाएगा।

लंबित मामलों को जल्द निपटाए

जींद । उपायुक्त मोहम्मद इमरान रजा ने कहा कि समाधान शिविर में आने वाली समस्याओं को अधिकारी पूरी गंभीरता से लेकर उनका प्राथमिकता के आधार पर निराकरण करना सुनिश्चित करें। सरकार द्वारा आमजन को उनकी समस्याओं से राहत देने के लिए समाधान शिविरों का आयोजन किया जा रहा है। अधिकारी इन शिविरों में प्राप्त शिकायतों पर गंभीरता से कार्यवाही करें और लंबित मामलों को प्राथमिकता के आधार पर निपटाएं। उपायुक्त बुधवार को लघु सचिवालय के सभागार में आयोजित शिविर में शिकायत सुनने के दौरान अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दे रहे थे। जानकारी दी कि 25 नवंबर 2024 से अबतक आयोजित समाधान शिविरों में कुल 1517 शिकायतें दर्ज की गई हैं। जिनमें से 323 शिकायतें अभी भी विभिन्न विभागों में लंबित हैं।

सूचना

मैं, एस.एस. भारद्वाज पुत्र श्री पुनु राम भारद्वाज निवासी सेक्टर-19, हुडा, कैथल बयान करता हूं कि मैंने दिनांक 07.06.2022 को अपने पुत्र गौरव भारद्वाज को अपनी चल अचल सम्पत्ति से बेदखल कर दिया था। अब मेरा पुत्र गौरव भारद्वाज मेरे कहने में हैं इसलिए मैं उपरोक्त बेदखली को रद्द करता हूं। आज के बाद मेरे पुत्र का जो हक मेरे सम्पत्ति पर पहले था वहीं रहेगा।

सूचना

मैं, संदीप पुत्र पाला राम पुत्र छोटू राम निवासी गांव कौलेखां, तहसील कलायत, जिला कैथल बयान करता हूं कि मेरे पिता पाला राम पुत्र छोटू राम पुत्र रूलदू गांव कौलेखां से लगभग 28 साल से लापता है जो तलाश करने पर कही नहीं मिले। जिसकी रपट नंबर-13, दिनांक 08.03.2016 व तसदीक रपट 22 दिनांक 08.03.2016 में थाना कलायत में दर्ज है। मेरे पिता पाला राम पुत्र छोटू के हम निम्नलिखित वारसान है:- क. सन्तरो विधवा वा ख. कुलदीप, ग. संदीप पुत्रान पाला राम पुत्र छोटू राम समभाग। मेरे पिता के नाम गांव कौलेखां की में जमीन है जिसका अखराजनामा का इंतकाल पंजीयन कार्यालय में दर्ज व तसदीक करवा रहा हूं। अगर किसी व्यक्ति को इसको पर कोई ऐतराज है वह 30 दिन के अंदर-अंदर पंजीयन कार्यालय में सूचित करें।

खबर संक्षेप

गली के बीचों-बीच खड़े बिजली पोल से दिक्कत

कलायत। कलायत के गांव खेड़ी लांबा में भारत रत्न डा.भीम राव अंबेडकर भवन के पास गली के बीचों-बीच खड़े बिजली पोल से ग्रामीण परेशान हैं। हालात इस कदर खराब हैं कि गली से दो पहिया वाहन का निकलना भी मुश्किल है। जबकि यह मार्ग जन स्वास्थ्य विभाग के जल घर, पड़ोस के गांव सजूमा और अन्य इलाकों को खेड़ी लांबा गांव से जोड़ता है। बूरू राम, ईश्वर सिंह, वेद प्रकाश, राजा राम, विक्रम और दूसरे ग्रामीणों ने कहा कि गली में बिजली ट्रांसफार्मर हादसे को निरंतर न्योता दे रहा है।

चिल्ड्रन पार्क में मनचलों के खिलाफ अभियान

कैथल। जिले में चिल्ड्रेन पार्क में लड़कियों को परेशान करने वाले मनचलों के खिलाफ महिला थाना ने विशेष अभियान चलाया। इसके तहत महिला थाना प्रभारी सब-इंस्पेक्टर वीना के नेतृत्व में मनचलों को पार्क से खदेड़ा। दरअसल, महिला थाना प्रभारी को एक युवती ने फोन पर शिकायत की थी। इसके बाद टीम ने मौके पर पहुंचकर मनचलों पर कार्रवाई की। महिला थाना की प्रभारी सब-इंस्पेक्टर वीना ने बताया कि उन्हें एक युवती ने फोन पर शिकायत की। युवती ने बताया कि कुछ युवक पार्क में आने-जाने वाली युवती को परेशान करते हैं, वे स्कूटी की चाबियां छीनकर उन्हें डराते हैं।

ज्योति सैनी का कलायत में किया हार्दिक अभिनंदन

कलायत। कलायत क्षेत्र के विभिन्न संगठनों से जुड़े युवाओं ने भाजपा नव नियुक्त जिला अध्यक्ष ज्योति सैनी को शहर में नागरिक सम्मान अभिनंदन का न्यौता दिया है। इस दौरान विभिन्न संगठनों से जुड़े लोगों की टीम ने कैथल में ज्योति सैनी को महत्वपूर्ण जिम्मेवारी मिलने पर बधाई दी। एडवोकेट विपुल सिंगला, श्री कपिल मुनि ज्योतिष एवं रत्न केंद्र प्रमुख विशाल शांडिल्य, वीरेंद्र राणा पूंडिर और गौरव भारद्वाज ने बताया कि ज्योति सैनी सही मायने में बहुआयामी व्यक्तित्व की धनी हैं। उन्होंने पूर्व में न केवल पार्षद के तौर पर बल्कि हर क्षेत्र में कुशलता से अपना योगदान दिया है।

शारीरिक शिक्षा का गहन अध्ययन : प्रो. शमशेर

जींद। चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय जींद हरियाणा के शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस व्याख्यान का मुख्य विषय काइनेसियोलॉजी विशेष रूप से कोहनी एवं हिप जोड़ था। जिसे शारीरिक शिक्षा विशेषज्ञ प्रो. शमशेर सिंह कादियान सेवानिवृत्त पूर्व प्रोफेसर एवं अध्यक्ष चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालयए सिरसाने प्रस्तुत किया। प्रो. कादियान ने काइनेसियोलॉजी के गूढ़ सिद्धांतों पर प्रकाश डालते हुए कोहनी एवं हिप जोड़ की संरचना, उनकी कार्यप्रणाली एवं खेलों में उनकी भूमिका पर विस्तृत जानकारी दी।

राज्यपाल ने महर्षि वाल्मीकि संस्कृत विवि के दीक्षांत समारोह में युवाओं को दिया सफलता का मूल मंत्र

तकनीक, आविष्कार व अनुसंधान में दक्षता से जीवन में सफलता हासिल करें विद्यार्थी: बंडारू दत्तात्रेय

महर्षि वाल्मीकि संस्कृत विश्वविद्यालय के प्रथम दीक्षान्त समारोह में 527 युवाओं को प्रदान की उपाधियां।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

महामहिम राज्यपाल एवं महर्षि संस्कृत विश्वविद्यालय मूंदड़ी के कुलाधिपति श्री बंडारू दत्तात्रेय ने युवाओं को सफलता का मूल मंत्र देते हुए कहा कि वे अपने जीवन में तकनीक, आविष्कार व अनुसंधान में दक्षता प्राप्त कर सफलता हासिल करें। उन्होंने संस्कृत के महत्व को बताते हुए कहा कि भारत में लगभग सभी भाषाओं का मूल संस्कृत भाषा में है। यह हर्ष का विषय है कि अब संस्कृत भाषा का प्रचार-प्रसार बढ़ रहा है। साथ ही संस्कृत विश्वविद्यालय मूंदड़ी के विद्वानों ने दीक्षांत समारोह में कई पुस्तकों का विमोचन करवाकर ज्ञान का भंडार देश को प्रदान किया है।

महामहीम राज्यपाल बुधवार को आरकेएसडी कॉलेज के सभागार में आयोजित महर्षि संस्कृत विश्वविद्यालय मूंदड़ी के प्रथम दीक्षांत समारोह में 527 स्नातकों व स्नातकोत्तर की डिग्री प्रदान करने के बाद समारोह को संबोधित कर रहे थे। समारोह की अध्यक्षता करते हुए महामहिम राज्यपाल श्री बंडारु दत्तात्रेय ने विद्यार्थियों को दिए अपने संदेश में कहा कि संस्कृत भाषा ज्ञान का भंडार है। जो देश के लिए बहुत उपयोगी है। युवा आज केवल नौकरी के पीछे न भागें बल्कि संकल्प लें कि वे नौकरी देने वाले बनेंगे। स्वयं का उदहारण देते हुए महामहिम ने कहा कि वे सामान्य घर से आते हैं, लेकिन उनकी माता के अधिक से अधिक पढ़ाई करवाने के संकल्प की बदौलत वे आज राज्यपाल के पद पर हैं। जीवन में शिक्षा बहुत महत्वपूर्ण है। इसमें भी जितना अधिक गुणवता पूर्वक उच्च शिक्षा होगी, देश उतना ही तरक्की करेगा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अगुवाई में पहली बार नई शिक्षा नीति में हिंदी व मातृ भाषा में कोर्स सीखाने की पहली बार शुरूआत की गई है।

पहली बार हिंदी व मातृ भाषा में भी सारे कोर्स कर सकेंगे, ऐसा दिन भी आने वाला है। इससे जो गरीब बच्चे अंग्रेजी पढ़ नहीं पाते, वे बच्चे भी उच्च शिक्षा हासिल कर सकेंगे। हरियाणा सरकार ने भी मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के फैसले अनुसार शिक्षा के लिए बजट में महत्वपूर्ण प्रावधान किए हैं।

समारोह की अध्यक्षता हरियाणा के महामहिम राज्यपाल एवं विश्वविद्यालय के कुलाधिपति बंडारू दत्तात्रेय ने की और विशिष्ट अतिथि के रूप में हरियाणा केन्द्रीय विश्वविद्यालय महेन्द्रगढ़ के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार तथा सारस्वत अतिथि के रूप में सोमनाथ संस्कृत विश्वविद्यालय गुजरात के कुलपति प्रो. सुकांत कुमार सेनापति उपस्थित रहे। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. रमेश चन्द्र भारद्वाज ने महामहिम राज्यपाल एवं सभी सम्मानित अतिथियों का स्वागत किया। यह विश्वविद्यालय का प्रथम दीक्षांत समारोह रहा, जिसमें वर्ष 2019 से 2024 के दौरान सभी परीक्षाओं में उत्तीर्ण विद्यार्थियों को उपाधियां प्रदान की गई। कुल 527 विद्यार्थियों में 131 स्नातक/ शास्त्री, बीए और 396 स्नातकोत्तर में आचार्य, एमए की परीक्षा उत्तीर्ण कर चुके विद्यार्थी शामिल रहे। इस अवसर पर 38 सर्वोत्कृष्ट विद्यार्थियों को उनके उत्कृष्ट शैक्षिक प्रदर्शन के लिए स्वर्ण पदक से भी सम्मानित किया गया।

इससे पूर्व हेलीपेड पर पहुंचने पर डीसी प्रीति एवं एसपी राजेश कालिया ने महामहीम राज्यपाल का अभिनंदन किया। वहीं समारोह में विश्वविद्यालय के शैक्षणिक अधिष्ठाता प्रो. सत्य प्रकाश दुबे, कुलसचिव प्रो. संजय गोयल, परीक्षा नियन्त्रक प्रो. भाग सिंह बोदला सहित विश्वविद्यालय की कार्यकारी परिषद, शिक्षा परिषद एवं कोर्ट के सदस्यों सहित कैथल के प्रतिष्ठित महानुभाव और मीडियाकर्मी मौजूद रहे। समारोह राष्ट्रगान के साथ संपन्न हुआ।

इसके बाद दत्तात्रेय सेक्टर 19 में स्थित रेडक्रॉस के राज्य महासचिव डा. मुकेश अग्रवाल के आवास पर पहुंचें।

कैथल। दीक्षांत समारोह में राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय का स्वागत करते विश्वविद्यालय के कुलपति व दीक्षांत समारोह में शिक्षकों व विद्यार्थियों के साथ राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय(। फोटो : हरिभूमि

संस्कृत का स्थान भी आगे बढ़ना चाहिए

उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालयों में रिसर्च जितना अधिक होगा, शिक्षा उतनी अधिक महत्वपूर्ण होगी। संस्कृत का स्थान भी आगे बढ़ना चाहिए। संस्कृत जितना आगे बढ़ेगी, देश उतना ही आगे बढ़ेगा। युवा अपनी भाषा में पढ़ने व बात करने में हीन भावना न लाएं बल्कि आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ें। विकसित भारत के लिए भारत के सास्कृतिक ज्ञान को विश्व में ले जाना होगा। आप अपने जीवन में हमेशा ऊँचा लक्ष्य रखें। उन्हें हालिस करने में अनेक चुनौतियां सामने आऐगी, लेकिन इनसे घबराने की बजाए दृड़ता के साथ आगे बढ़ें। उन्होंने सभी युवाओं का आह्वान है कि वे संस्कृत भाषा का अध्ययन कर इसमें अनुसधान करें। वे वेद, पुराण, रामायण व महाभारत के ज्ञान को लोगों तक ले जाने में अपना योगदान दें। मूंदड़ी संस्कृत विश्वविद्यालय भी संस्कृत में कम समय में ही सात स्नातक, आठ स्नातकोत्तर एवं पांच डिप्लोमा पाठ्यक्रम चलाने में सफल रहा है। इस समय महाविद्यालय में वेद, ज्योतिष, संस्कृत, व्याकरण, दर्शन, हिंदू अध्ययन, धर्मशास्त्र, योग और साहित्य के पाठ्यक्रम चल रहे हैं। योग, वास्तु शास्त्र, कर्मकांड और ज्योतिष में डिप्लोमा कार्यक्रम भी विश्वविद्यालय द्वारा संचालित किए जा रहे हैं।

5 पुस्तकों व एक शोधपत्र का विमोचन किया

उन्होंने विश्वविद्यालय द्वारा पांच पुस्तकों व एक शोधपत्र का विमोचन किया और बधाई देते हुए कहा कि इन पुस्तकों में समाहित ज्ञान देश को आगे ले जाएगा। उन्होंने संस्थान द्वारा चलाए गए अभियान व विद्यार्थियों के कल्याण की योजनाओं की सराहना की। साथ ही कहा कि आज दीक्षांत समारोह के दौरान 180 छात्राओं डिग्री मिली है, यह महिला उत्थान का सराहनीय कार्य है। यह भी हर्ष का विषय है कि जिले का नेतृत्व एक महिला अधिकारी कर रही हैं। उन्होंने विश्वविद्यालय अधिकारियों का आह्वान किया कि अगले साल दीक्षांत समारोह विश्वविद्यालय परिसर में ही आयोजित किया जाए। इसके लिए 40 करोड़ की लागत से बनाए जा रहे भवन का निर्माण कार्य जल्द पूरा किया जाए।

तीन छात्राए सुपर 100 परीक्षा प्रथम चरण में छाईं

- शिक्षा समिति ने सानिया मनु और तमन्ना को उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सम्मानित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राजौंद

राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, करोड़ा में गांव के सरकारी विद्यालय की तीन होनहार छात्राओं ने सुपर 100 के प्रथम चरण की परीक्षा में शानदार सफलता हासिल की है। इस उपलब्धि से न केवल विद्यार्थियों की मेहनत की सराहना हुई,बल्कि सरकारी स्कूलों में शिक्षा के स्तर पर भी सकारात्मक संदेश गया है । गांव की शिक्षा समिति ने सानिया मनु और तमन्ना को उनकी मेहनत और उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सम्मानित किया।

राजौंद। कार्यक्रम में भाग लेते हुए विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

उत्कृष्ट शिक्षा से नई ऊंचाइयां छू रहे

सम्मान समारोह में विद्यालय के प्रभारी डा. राजेश नैन ने छात्राओं को बधाई देते हुए कहा की इस सफलता का श्रेय हमारे कर्मठ शिक्षक स्टाफ को जाता है। जिन्होंने निरंतर मार्गदर्शन के साथ साथ बच्चों में आत्मविश्वास का संचार किया है।खास बात यह है कि गांव के सरपंच की बेटी सानिया भी सरकारी विद्यालय में अध्ययन करते हुए इस परीक्षा में उत्तीर्ण हुई है। इस उपलब्धि से यह सिद्ध होता है कि सरकारी स्कूलों में भी उत्कृष्ट शिक्षा और समर्पित शिक्षकों की बदोलत छात्र नई ऊंचाइयों को छू रहे हैं। इस सफलता से न केवल विद्यार्थियों के परिवारों में खुशी का संचार हुआ है बल्कि पूरे गांव में शिक्षा के प्रति उत्साह और विश्वास को बढ़ावा मिला है।

महिलाओं का सिलाई प्रशिक्षण शुरू

कैथल। खादी और ग्राम उद्योग अंबाला छावनी द्वारा ज्योति ग्रामीण विकास मंडल रजिस्टर्ड जो खोली के सहयोग से ग्रामीण विकास योजना के अंतर्गत गांव खेडी शेरू में 15 दिवसीय ग्रामीण सिलाई समृद्धि योजना प्रशिक्षण दिया गया। प्रशिक्षण में गरीबी रेखा से नीचे 20 महिलाओं ने सब रोजगार विकास करने हेतु नई तकनीक से प्रशिक्षण लिया। राष्ट्रीय युवा पुरस्कार विजेता फूल कुमार कादियान ने बताया कि सभी भागीदारों को निशुल्क कपड़ा मशीन सिलाई कलर चार्ट वह अन्य सुविधाएं दी गई। मंडल निरंतरण ग्रामीण विकास को बढ़ावा देने हेतु कार्य कर रहा है ग्राम उद्योगआयोग अधिकारी जगत सिंह हुड्डा चांदराम ने भी अपने विचार रखे ।

गर्भवती महिलाओं को लगाए टीके

- बच्चों को बीमारियों से बचाओ, सब काम छोड़कर पहले टीके लगाओ के प्रति किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| अलेवा

स्वास्थ्य विभाग के उच्चाधिकारियों के निर्देशानुसार स्वास्थ्य विभाग की टीम ने स्वास्थ्य निरीक्षक नरेंद्र ढांडा के नेतृत्व में नगूरां, चांदपुर, मांडी खुर्द, दालमवाला समेत चार गांवों में बच्चों तथा गर्भवती महिलाओं को बीमारियों के टीके लगाए। इस दौरान स्वास्थ्य निरीक्षक ने लोगों को अपने बच्चों को बीमारियों से बचाओ, सब काम छोड़कर पहले टीके लगाओ के प्रति जागरूक किया। स्वास्थ्य निरीक्षक ने नगूरां गांव की आंगनबाड़ी केंद्र पर गर्भवती महिलाओं, ग्रामीणों तथा आंगनबाड़ी वर्करों को संबोधित करते हुए कहा कि हरियाणा में 17 मार्च से 22 मार्च तक विशेष टीकाकरण अभियान चलाया जा रहा है। इसमें पांच साल तक छुटे हुए हर बच्चे का टीकाकरण जरूर करवाएं। इस अभियान में स्वास्थ्य विभाग की टीम उच्च जोखिम वाले क्षेत्रों, ईंट भट्ठे, पोल्ट्री फार्म, हैचरी आदि स्थानों पर टीकाकरण करेंगी। इस दौरान स्वास्थ्य निरीक्षक ने 0-5 वर्ष तक के बच्चों को जानलेवा बीमारियों जैसे काली खांसी,गल घोटू, दिमागी बुखार, टेटनेस, पोलियो, दस्त, खसरा, निमोनिया तथा टीबी आदि रोकथाम के लिए टीकाकरण के प्रति प्रेरित किया।

अलेवा। नगूरां गांव के आंगनबाड़ी केंद्र पर टीकाकरण करती एएनएम दर्शना।

एबीवीपी कार्यकर्ताओं ने राजकीय महाविद्यालय प्राचार्य को सौंपा ज्ञापन

- यूजी 1, 3, 5 सेमेस्टर और कॉलेज और विवि में पीजी 1, 3 सेमेस्टर परीक्षा दोबारा कराई जाए

जींद। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद की राजकीय महाविद्यालय जींद ईकाई ने यूनिवर्सिटी कंट्रोलर नीरज सिंह को संबोधित ज्ञापन प्राचार्य डा. सत्यवान मलिक को सौंपा। एबीवीपी छात्र नेता श्रीकांत ने बताया कि विश्वविद्यालय से संबंधित सभी कॉलेज में पढने वाले सभी विद्यार्थियों को स्पेशल चांस दिया जाए। क्योंकि विद्यार्थियों का कोर्स पूरा हो गया है लेकिन कुछ परीक्षा में किसी कारण से असफल रहे। इसलिए यूनिवर्सिटी प्रशासन बच्चों का साल बाद ना हो, इसलिए उन्हें स्पेशल चांस दिया जाए। कॉलेज में यूजी 1, 3, 5 सेमेस्टर और कॉलेज और विश्वविद्यालय में पीजी 1, 3 सेमेस्टर परीक्षा कराई जाए। लेकिन किसी सब्जेक्ट में पास न होने के कारण इनका साल बर्बाद हो जाएगा।

जींद। मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपते हुए एबीवीपी कार्यकर्ता।

वित्तीय प्रबंधन के बारे में बताया

- राजकीय महाविद्यालय, राजौंद में वित्तीय साक्षरता कार्यशाला का सफल आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राजौंद

राजकीय महाविद्यालय राजौंद के प्लेसमेंट सेल के तत्वावधान में वित्तीय साक्षरता कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में पीएनबी वित्तीय साक्षरता केंद्र ग्योंग के निदेशक धर्मेंद्र कथूरिया ने छात्र-छात्राओं को वित्तीय जागरूकता प्रदान की। कार्यक्रम में महाविद्यालय के कार्यवाहक प्राचार्य दीपक कुमार व प्लेसमेंट सेल के संयोजक विक्रम मौजूद रहे। इस कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य छात्र-छात्राओं को वित्तीय प्रबंधन,बचत, निवेश,ऋण प्रबंधन और बीमा की जानकारी देना था ताकि वे अपने आर्थिक निर्णयों को बेहतर बना सकें।

कार्यशाला में सरकार द्वारा संचालित विभिन्न वित्तीय योजनाओं की जानकारी दी गई, जिनमें प्रधानमंत्री मुद्रा योजना, स्वरोजगार हेतु ऋण सुविधा, आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना,प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना, सार्वजनिक भविष्य निधि पीपीएफ, अटल पेंशन योजना और सुकन्या समृद्धि योजनाएं शामिल थी।

राजौंद। कार्यक्रम में भाग लेते हुए विद्यार्थी व अन्य स्टाफ सदस्य। फोटो : हरिभूमि

एनएसएस शिविर के तीसरे दिन का शुभारंभ योग अभ्यास से

- रैली के बाद नेहरू पार्क में स्वयं सेवकों द्वारा श्रमदान किया गया

नरवाना। सनातन धर्म महिला महाविद्यालय नरवाना में सीआरएसयू जीन्द के यूनिवर्सिटी लेवल के एनएसएस शिविर के तीसरे दिन का शुभारंभ योगाभ्यास से किया गया। योगाभ्यास मैडम मनीषा प्रवक्ता शारीरिक विज्ञान ने करवाया। उसके पश्चात छात्र छात्राओं द्वारा पर्यावरण संरक्षण एवं नशा मुक्ति पर नरवाना शहर में रैली निकाली गई। रैली के बाद शहर के नेहरू पार्क में स्वयं सेवकों द्वारा श्रमदान किया गया। 2 घंटे के श्रमदान के पश्चात महाविद्यालय के सभागार में डॉ संजय कुमार ने डिजिटल इंडिया पर अ दल लंपना व्याख्यान दिया। पेंटिंग प्रतियोगिता का परिणाम घोषित किया गया। जिसमे प्रथम स्थान अनु एसएमजीजी कॉलेज सफीदोंए द्वितीय स्थान नेहा के एम कॉलेज नरवानाए तृतीय स्थान सुनीलए भारत सीआरएसयूए मोनिका के एम कॉलेज ने संयुक्त रूप से प्राप्त किया।

रैली को रवाना करते हुए।

बीआर अंबेडकर गवर्नमेंट कॉलेज और किठाना कालेज ऑफ एजूकेशन के बीच हुए समझौता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राजौंद

किठाना कॉलेज आफ एजुकेशन किठाना व डॉ बी आर अंबेडकर गवर्नमेंट कॉलेज कैथल के मध्य विद्यार्थियों की शैक्षिक आवश्यकताओं और अनुभवी निर्देशन के लिए एक समझौता हुआ है। ज्ञापन एमओ यू दोनों संस्थाओं के मुखिया डॉ मनोज कुमार भांबू और डा. निर्मल सिंगरोहा प्राचार्या किठाना कालेज ऑफ एजूकेशन किठाना के मध्य कुछ महत्वपूर्ण तथ्यों पर समझौता हुआ है। जिसमें शिक्षा क्षेत्र के तीनों सकायो कला, वाणिज्य, विज्ञान शिक्षा प्रदान करने के लिए समझौता किया गया है। जिसके अंतर्गत अनुभवी शिक्षकों की गतिविधियों के आदान-प्रदान साझे तौर पर जैसे वर्कशॉप,सेमिनार लेक्चर और अन्य शैक्षणिक गतिविधियों जिसमें शैक्षणिक व सांस्कृतिक उपलब्धियां व अनुभव के आदान-प्रदान को बढ़ावा देना है। 18 मार्च को हुए समझौते के अनुसार अब दोनों संस्थाएं एक दूसरे के साथ विद्यार्थियों के सार्वभौमिक विकास के लिए शैक्षणिक व शोध कार्यों में भी एक दूसरे के संसाधनों का प्रयोग और ज्ञान को साझा करेंगे। जिसका प्रभाव सीधे तौर पर विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य को उत्तम दिशा निर्देश देना है।

कार्यक्रम संस्कृति व इतिहास की दी जानकारी

तीन दिवसीय प्रदर्शनी में छात्रों ने दिखाया उत्साह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

एनआईआईएलएम विश्वविद्यालय कैथल एवं साहित्य एवं संस्कृति अकादमी हरियाणा के संयुक्त तत्ववावधान में तीन दिवसीय युगों युगों से हरियाणा प्रदर्शनी का आयोजन विश्वविद्यालय प्रांगण में किया गया है। इस तीन दिवसीय प्रदर्शनी के दूसरे दिन प्रदर्शनी का शुभारंभ विश्वविद्यालय कुलपति प्रोफेसर डॉक्टर शमीम अहमद एवं सुभाष शर्मा ,विभाग अध्यक्ष पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग ,डॉ बी आर अंबेडकर राजकीय महाविद्यालय कैथल ने किया। प्रदर्शनी की शुरूआत आए हुए अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलित करके की गई। इस अवसर पर अपने संबोधन में विश्वविद्यालय कुलपति प्रोफेसर शमीम अहमद ने प्रदर्शनी में आए हुए अतिथियों का स्वागत करते हुए कहा कि इस तीन दिवसीय ऐतिहासिक प्रदर्शनी की सार्थकता प्रदर्शनी में भाग लेने वाले छात्र-छात्राओं से है ।

कैथल। प्रदर्शनी का अवलोकन करते अधिकारी व अतिथि।

फाइन आर्ट्स के छात्रों की प्रदर्शनी

प्राध्यापक सुभाष शर्मा ने कहा कि इस तरह की प्रदर्शनी छात्र-छात्राओं के लिए विशेष तौर से ज्ञानवर्धक होती है और उनमें उत्साह पैदा करती है ,एन आई आई एल एम विश्वविद्यालय का यह प्रयास बहुत ही सराहनीय है और हमारा गौरवमयी इतिहास एवं संस्कृति हमारी विरासत है जिसके बारे में आने वाली पीढ़ी को ज्ञान होना बहुत जरूरी है। इस प्रदर्शनी में साहित्य एवं संस्कृत अकादमी द्वारा किए जा रहे कार्यों के बारे प्रदर्शनी इंचार्ज अनिल कुमार विस्तार से जानकारी दे रहे हैं। प्रदर्शनी के दूसरे दिन विश्वविद्यालय के फाइन आर्ट्स विभाग द्वारा विशेष कला चित्रों का प्रदर्शन किया गया। विश्वविद्यालय के इतिहास विभाग की अध्यक्ष प्राध्यापिका सुमन रानी ने कार्यक्रम में आए हुए अतिथियों एवं गणमान्य व्यक्तियों को विस्तार से तीन दिवसीय प्रदर्शनी के उद्देश्य एवं वहां पर लगाए गए स्टॉल के बारे में विस्तार से जानकारी दी। इस प्रदर्शनी के दूसरे दिन बीआर अंबेडकर राजकीय महाविद्यालय कैथल के छात्रों ने अवलोकन किया और हरियाणा की ऐतिहासिक और सांस्कृतिक विरासत की जानकारी ली। कॉलेज के प्राध्यापक डॉक्टर मेहर सिंह,डॉक्टर नवीन वर्मा,डॉक्टर मोनिका, विश्वविद्यालय जन संपर्क अधिकारी डॉक्टर मनोज कुमार, डॉ एकता चहल विश्वविद्यालय दाखिला निदेशक राजेंद्र गोयत, डॉ सुमन हिंदी,फाइन आर्ट्स विभाग अध्यक्ष डॉक्टर अनिल दहिया, सभी संकाय के डीन, प्राध्यापक गण एवं छात्र-छात्राएं विशेष रूप से मौजूद रहे।