हरिभूमि

जींद-कैथल भूमि

रोहतक, गुरुवार, 3 अप्रैल 2025

तापमान

अधिकतम 34 .0 डिग्री

न्यूनतम 16 .0 डिग्री

11 नवरात्र के पांचवे दिन श्रद्धालुओं ने माता स्कंदमाता की पूजा अर्चना

11 छात्रों ने निकाली जागरूकता रैली

खबर संक्षेप

गाली गलौज से रोका तो युवक के साथ मारपीट

जींद। गांव ललितखेड़ा में ताई के साथ गाली गलौज से रोका तो आरोपितों ने हमला कर युवक को घायल कर दिया। सदर थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर दो युवकों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। गांव ललितखेड़ा निवासी सुरेश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसका बेटा तनीष अपने दोस्त के साथ जा रहा था।

व्यक्ति से चार युवकों ने सोने की अंगूठी छीनी

जींद। सफीदों के हाट रोड पर स्कूटी सवार युवक ने एक व्यक्ति को पैंशन कार्यालय का रास्ता पूछने के बहाने उससे अपने साथियों के साथ मिल सोने की अंगूठी छीन ली। शहर थाना सफीदों पुलिस ने व्यक्ति की शिकायत पर अज्ञात चार युवकों के खिलाफ छीना झपटी समेत विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

कार की टक्कर से बाइक सवार घायल, केस दर्ज

जींद। गांव कंडेला के निकट तेज रफ्तार कार की टक्कर से बाइक सवार घायल हो गया। पुलिस ने घायल के भाई की शिकायत पर फरार चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। विश्वकर्मा कालोनी निवासी रिंकू बाइक पर सवार होकर गांव नगूरां जा रहा था। गांव कंडेला से निकलते ही तेजरफ्तार कार ने उसकी बाइक को टक्कर मार दी।

कपड़ों की दुकान में चोरी की तीन महिला गिरफ्तार

जींद। डिटेक्टिव स्टाफ जींद की टीम ने भारत नगर गली नंबर 2 में सूट की दुकान से 20 सूट व 40 हजार रुपये चोरी करने के मामले में तीन महिला आरोपितों को गिरफ्तार किया है। महिला आरोपितों की पहचान बबली वासी गांव भाटोल हांसी, शकुंतला वासी गांव भाटोल हाल वासी सुभाष नगर हांसी व शीला वासी जगदीश कालोनी हांसी जिला जींद के रूप में हुई है।

रास्ता रोक हमला करने पर चार के खिलाफ केस

जींद। गांव किनाना के निकट युवक से मारपीट करने पर सदर थाना पुलिस ने चार युवकों को नामजद कर कुछ अन्य के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव बुआना निवासी प्रवीण उर्फ पिन्ना ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह दोस्तों के साथ बाइक पर सवार होकर शहर की तरफ आ रहा था।

कंपनी में पैसा इन्वेस्ट करने के नाम पर ठगी

कैथल। कंपनी में पैसा इन्वेस्ट करने के नाम पर एक व्यक्ति से 21 लाख 43600 रुपए की धोखाधड़ी का मामला सामने आया है। गांव सिरसल के अशोक कुमार ने पूंडरी पुलिस को दी शिकायत में आरोप लगाया है कि उसके पास एक व्यक्ति का फोन आया। उसने बताया कि वह शेयर मार्केट में इन्वेस्ट करवा कर अच्छा मुनाफा कमा सकता है।

झगड़े में बाप व बेटा घायल, नौ पर केस

जींद। खेड़ा खेमावती में रंजिशन हमला कर दो लोगों को घायल करने पर सदर थाना सफीदों पुलिस ने नौ के खिलाफ केस दर्ज किया है। सुग्रीव ने शिकायत में बताया कि वह पत्नी काम कर रहे थे। गांव के ही रामसिंह परिवार ने उसके पिता रघुबीर को घेर लिया और हमला कर दिया। जिसमें उसका पिता गंभीर रूप से घायल हो गया।

युवक की हत्या के दो आरोपित दबोचा

कैथल। राजौंद क्षेत्र के गांव सौंगल में एक युवक हत्या करने के मामले की जांच थाना राजौंद एसएचओ एसआई राजकुमार की टीम ने आरोपी गांव सौंगल निवासी रामनिवास उर्फ सन्नी तथा सचिन को गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता प्रवीण श्योकंद ने बताया कि पाइला निवासी अंकुश शिकायत दर्ज करवाई थी।

पांच दिन से सरल पोर्टल ठप रहने से 1200 आवेदन अटके
शस्त्र लाइसेंस, जाति, आय प्रमाण पत्र न बनने से परेशानी

लोगों को सरकारी सेवाओं का नहीं मिल पा रहा लाभ

हरिभूमि न्यूज ▸▸| जींद

पिछले पांच दिनों से सरल पोर्टल सही तरीके से न चल पाने के कारण लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। सरल पोर्टल न चलने से ई-दिशा केंद्र में 450 आवेदन अटक गए हैं। वहीं बात जिलेभर की करें तो 1200 से ज्यादा आवेदन अधूरे पड़े हैं। जिससे लोग पांच दिनों से ई-दिशा केंद्र के चक्कर काट रहे हैं लेकिन पोर्टल बंद होने से उनके काम नहीं बन पा रहे हैं।

इस परियोजना का उद्देश्य नागरिकों को जन्म प्रमाण पत्र, भुगतान किए गए कर, निवास प्रमाण पत्र, आय प्रमाण पत्र और अन्य सरकारी दस्तावेज जैसी सेवाएं डिजिटल रूप से प्रदान करना है।

तकनीकी कारणों से पोर्टल बंद

सरकारी सेवाओं का सरल पोर्टल तकनीकी कारणों से बंद है। पोर्टल पर राज्य सरकार की 700 सेवाएं और योजनाएं जुड़ी हुई हैं। हालांकि अधिकारियों का कहना है कि पोर्टल मेंटेनेंस के लिए बंद है लेकिन इसे दोबारा शुरू करने का कोई निश्चित समय नहीं बताया है। पोर्टल बंद से जाति प्रमाण पत्र, रिहायशी प्रमाण पत्र, आय प्रमाण पत्र और जन्म-मृत्यु प्रमाण पत्र जैसे जरूरी दस्तावेजों का काम रुका हुआ है। जींद के ई-दिशा केंद्र में रोजाना 15 से 20 आय, जाति, जन्म-मृत्यु, आर्म्ज लाइसेंस बनवाने के लिए आवेदन आते हैं लेकिन पिछले पांच दिनों से यह सब कार्य ठप पड़ा है। रोजाना लोग पोर्टल चलने की आस में ई-दिशा आते हैं लेकिन पूरा दिन दिन इंतजार करने के बाद वापस लौट जाते हैं। लोगों ने बताया कि वह आय, जाति, जन्म-मृत्यु, शस्त्र लाइसेंस का आवेदन करने के लिए शनिवार से ई-दिशा केंद्र आ रहे हैं लेकिन उन्हें हर रोज यही बोला जाता है पोर्टल नहीं चल रहा है। वह पोर्टल चलने के इंतजार में पूरा दिन केंद्र पर बैठे रहते हैं लेकिन तीन बजे के बाद भी पोर्टल न चलने से उन्हें वापस घरों की ओर लौटना पड़ता है।

पोर्टल पर सरकार की 700 सेवाएं व योजनाएं जुड़ी

जींद। ई-दिशा केंद्र पर पूछताछ करते लोग। फोटो :हरिभूमि

डेटा अपग्रेड के लिए बंद

सीएससी संचालकों के अनुसार पोर्टल 30 मार्च से बंद है। इससे पहले जनवरी में भी डेटा अपग्रेड के लिए दो दिन तक पोर्टल बंद था। तब भी लोगों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ा था। सरकार ने छह साल पहले लोगों को सरकारी सेवाएं आसानी से उपलब्ध कराने के लिए पोर्टल की शुरुआत की थी। वर्तमान में लोगों के पास काम कराने का का कोई ऑप्शनल विकल्प नहीं है।

तीस मार्च से बंद

ई-दिशा केंद्र इंचार्ज प्रिया ने बताया कि गत 30 मार्च से सरल पोर्टल बंद है। फिलहाल पोर्टल को अपग्रेड करने का काम चल रहा है। इसके अलावा डाटा भी रिकवर किया जा रहा है, जिससे समय लग रहा है। चंडीगढ़ से मैसेज आ गया है और पोर्टल चल पड़ा है।

डीसी ने जिला बाल संरक्षण अधिकारी कार्यालय सहित कई दफ्तरों का किया औचक निरीक्षण

चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी के अलावा पूरा स्टाफ मिला अनुपस्थित, एक दिन का वेतन काटने के आदेश

नप में आठ कर्मचारियों की लगाई गैर हाजिरी, मार्केट कमेटी सचिव भी कार्यालय से गायब मिले

सीवन अनाज मंडी में बहता मिला पानी, कूड़ा जलाया जा रहा था, कारण बताओ नोटिस जारी कर जवाब मांगा

हरिभूमि न्यूज ▸▸| कैथल

कैथल। डीसी प्रीति सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र सीवन में मरीजों से बातचीत करतीं।

डीसी प्रीति ने बुधवार को कई सरकारी कार्यालयों का औचक निरीक्षण किया। जहां कई तरह की अनियमितताएं मिलने पर डीसी ने अधिकारियों को सख्त निर्देश जारी किए हैं। निरीक्षण के दौरान करनाल रोड नहर कालोनी के निकट स्थित जिला बाल संरक्षण अधिकारी कार्यालय में चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी को छोड़कर कोई कर्मचारी व अधिकारी मौके पर नहीं मिला। वहीं नगर परिषद में आठ कर्मचारी गैर हाजिर पाए गए। यहां साफ सफाई सहित रिकॉर्ड व्यवस्थित मिलने पर डीसी ने नोटिस जारी कर जवाब देने को कहा। साथ ही अनाज मंडी सीवन में दौरा किया। जहां अनियमितताओं पर मंडी सुपरवाइजर को नोटिस जारी किया है। डीसी प्रीति बुधवार सुबह सबसे पहले करनाल रोड पर स्थित जिला बाल संरक्षण अधिकारी कार्यालय पहुंचीं। जहां एक कक्ष पर ताला लगा हुआ मिला। बाकि कक्ष खाली थे। यहां महज एक चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी मिला। यहां डीसी ने सभी गैर हाजिर कर्मचारियों का एक दिन का वेतन काटने के आदेश जारी किए। इसके बाद डीसी नगर परिषद कार्यालय पहुंचीं। जहां सबसे पहले प्रॉपर्टी आईडी संबंधी शाखा में कर्मचारियों से जानकारी ली। यहां कर्मचारियों के पास पहचान पत्र नहीं थे। डीसी ने सभी को अपने पहचान पत्र लेकर आने को कहा। इसके बाद डीसी ने डायरी एवं डिस्पैच ब्रांच में हाजिरी रजिस्टर की जांच की। जहां आठ कर्मचारी गैर हाजिर मिले। डीसी के निरीक्षण के दौरान ही दो कर्मचारी हाजिरी लगाने पहुंचें। डीसी ने सभी को समय पर आने की हिदायत दी। इसके बाद डीसी नगर परिषद कार्यालय में बने सरल केंद्र में पहुंचीं। जहां शौचालय की दयनीय हालत देखकर अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए और कहा कि आपके पास पूरे शहर की साफ-सफाई का जिम्मा है आपका कार्यालय अपने ही कार्यालय के शौचालयों को साफ नहीं रख सकता तो बाकि शहर में कैसे सफाई करवाओगे? इसके बाद डीसी ने किराया शाखा, क्रिड ब्रांच, लेखा शाखा, तकनीकी शाखा, नगर परिषद चेयरमैन कक्ष, कार्यकारी अधिकारी कक्ष, नगर परिषद सचिव कक्ष का निरीक्षण किया। तकनीकी शाखा में अस्त-व्यस्त मिले रिकॉर्ड, टूटी कुर्सियों को लेकर डीसी ने नगर परिषद सचिव भानू शर्मा को सख्त निर्देश दिए और कहा कि इन्हें जल्द से जल्द दुरुस्त किया जाए। यहां बनाए गए शौचालय व जन्म-मृत्यु प्रमाण पत्र ब्रांच के निकट बने शौचालय को लेकर डीसी ने कड़ी फटकार लगाते हुए कहा कि कार्यालय में ऐसी हालत में शौचालय नहीं होने चाहिए। डीसी ने कहा कि यहां शहर से जुड़े लोग अपनी समस्याएं लेकर आते हैं, इसीलिए व्यवस्था पूरी तरह से दुरुस्त होनी चाहिए। उन्होंने बिखरे हुए तारों के जाल पर भी अधिकारियों को जवाब देने को कहा। कर्मचारियों ने बताया कि ईओ चंडीगढ़ बैठक में गए हुए हैं। सचिव के अलावा कई जेई, एमई व अन्य कर्मचारियों की सीटें भी खाली मिलीं। हालांकि बताया गया कि ये कर्मचारी फील्ड में हैं।

कारण बताओ नोटिस जारी

इसके बाद डीसी सीवन की अनाज मंडी में पहुंचीं। जहां मार्केट कमेटी सचिव मौके पर नहीं मिले। डीसी ने मंडी का निरीक्षण किया। जहां दो टोंटी में पानी बहता हुआ मिला। साथ ही कई जगह कूड़ा जलाया हुआ मिला। इसके अलावा शौचालय में अस्थाई व्यवस्था देखकर डीसी ने कर्मचारियों को कड़ी फटकार लगाई और कहा कि दो घंटे में बहते हुए पानी को रोक कर रिपोर्ट करें। डीसी ने मंडी सुपरवाइजर को मंडी में बहते हुए पानी, कूड़ा जलाए जाने व शौचालयों की बदहाली को लेकर कारण बताओ नोटिस जारी कर जवाब मांगा।

आंगनबाड़ी केंद्र का दौरा किया

डीसी ने स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि दवाओं का स्टॉक पूरी तरह से दुरुस्त होना चाहिए। कर्मचारियों को जानकारी होनी चाहिए कि कौन सी दवा का कितना स्टॉक है और कितनी की भविष्य में जरूरत है ताकि समय पर उस दवा की डिमांड की जा सके। इससे मरीजों को बेवजह दवाओं की कमी का सामना नहीं करना पड़ेगा। दवाओं के पोर्टल को लेकर डीसी के जवाब का कर्मचारी संतोषजनक जवाब नहीं दे पाए। इसके बाद डीसी ने सीवन में स्थित आंगनबाड़ी केंद्र का दौरा किया। जहां बुधवार को लगने वाले टीकाकरण शिविर के बारे में जानकारी हासिल की और नर्स को निर्देश दिए कि जो बच्चे टीका लगवाने के लिए न पहुंच सकें, उनके घर जाकर टीकाकरण को सफल बनाएं।

वर्दी में होने चाहिए अधिकारी

इसके बाद डीसी सीवन में स्थित सामुदायिक केंद्र में पहुंचीं। जहां वर्दी में न होने पर डीसी ने डॉक्टर को हिदायत दी कि वे ड्यूटी पर वर्दी में होने चाहिए। डीसी ने निरीक्षण के दौरान यहां प्रसूती कक्ष, ओपीडी, होम्योपैथिक कक्ष, ओटी, फार्मेसी का बारीकि से निरीक्षण किया। यहां साफ-सफाई व दवाओं के रिकॉर्ड को सही ढंग से रखने को लेकर डीसी ने सख्त निर्देश जारी किए। यहां डीसी ने मरीजों से भी बातचीत की और उनसे मिल रही सुविधाओं के बारे में पूछा।

पांच दुकानदारों के नगर पालिका ने काटे चालान

- सड़क पर खड़ी रेहड़ियों, दुकानों के आगे रखा सामान हटाया

जींद। बुधवार दोपहर बाद नपा सचिव अरविंद कुमार के नेतृत्व में रेलवे अंडरपास से लेकर उचाना कला गांव के राजकीय स्कूल, शहर के बाजारों में अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया गया। अभियान के तहत सड़कों पर लगने वाली रेहड़ियां दुकानों के बाहर रखे सामानों को हटाया गया। इस दौरान पुलिस बल भी साथ में मौजूद रहा। नगर पालिका द्वारा कई बार दुकानदारों व रेहड़ी चालकों को कई बार चेतावनी दी जा चुकी थी कि वह दुकानों के बाहर सामान ना रखें सड़क पर रेहड़ी ना लगाए। लितानी रोड रेलवे अंडरपास से बाजार की तरफ पुलिस चौकी तक दुकानों के बाहर रखे सामानों को हटाया गया । पांच दुकानदारों के चालान काटे गए। 50 के करीब रेहड़ियों को जो सड़क पर खड़ी की गई थी उन्हें हटाया गया। नपा सचिव अरविंद कुमार ने कहा कि इस तरह का अभियान नगर पालिका, पुलिस प्रशासन द्वारा मिलकर हर सप्ताह चलाया जाएगा। आने वाले समय में गेहूं की फसल मंडी में आने वाली है। सड़क पर रेहड़ी लगानेए दुकानों के बाहर रखा सामान मंडी में आवागमन में बाधा बन सकता है। फसल मंडी में आने के चलते बाजारों में किसी प्रकार का जाम ना लगे इसको लेकर हर सप्ताह यह अभियान चलाया जाएगा।

नागरिक अस्पताल बना चोरों का गढ़

- आए दिन दे रहे चोरी की वारदातों को अंजाम मामले हो रहे दर्ज, लेकिन नही हो रही कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▸▸| जींद

जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल चोरों का गढ़ बन गया है। आए दिन चोर चोरी की वारदातों को अंजाम दे रहे हैं। बाकायदा पुलिस में शिकायत देकर मामले भी दर्ज करवाए जा रहे हैं लेकिन सख्त कार्रवाई न होने के चलते चोरों के हौंसलें बुलंद हैं और वो आए दिन चोरी की वारदातों को अंजाम दे देते हैं। बुधवार को अस्पताल में पीछे की तरफ बने क्वार्टर में चोरी करते युवक को कर्मचारियों ने पकड़ा है। चोरी के लिए चार युवक क्वार्टर में घुसे थे लेकिन लोगों को आते देख तीन युवक भाग निकले। चोर पकड़े जाने की सूचना सिविल लाइन थाना पुलिस को दी। जिस पर पुलिस मौके पर पहुंची। चोर को पुलिस को सौंप दिया गया है। चिकित्सकों और क्वार्टर में रहने वाले कर्मचारियों का आरोप है कि इससे पहले भी इसी चोर को पकड़ कर पुलिस के हवाले किया जा चुका है। 10 माह में तीन कई बार यहां चोरी हो चुकी हैं लेकिन पुलिस द्वारा मामले में किसी तरह की गंभीरता नहीं दिखाई जा रही। बुधवार शाम को रेलवे लाइन की तरफ से दीवार कूदकर क्वार्टर के पांच नंबर मकान में चार युवक घुस गए और पीछे के दरवाजे को तोड़ कर यहां चोरी की वारदात को अंजाम देने लगे। क्वार्टर में कट्टों में भर लिया और जाने लगे तभी साथ वाले क्वार्टर में रहने वाले कर्मचारी ने आहट सुनी तो देखने लगा। जिस महिला डॉक्टर का यह क्वार्टर है, वह मेटरनिटी लीव पर हैं और छुट्टी पर चल रही है। इसलिए क्वार्टर में कोई नहीं था। कर्मचारी ने शोर मचाया तो तीन युवक को वहां से भाग निकले लेकिन चौथे युवक को चोट लगी थी।

बिखरा पड़ा सामान

संदिग्ध हालात में युवक को लगी टांग में गोली

पिस्तौल-खोल मौके पर मिले, दो युवकों पर जानलेवा हमला करने का आरोप

- पुलिस मामले की जांच में जुटी रुपयों के लेनदेने का मामला

हरिभूमि न्यूज ▸▸| जींद

जींद। नागरिक अस्पताल में उपचाराधीन रिंकू व सीसीटीवी में कैद हुई वारदात।

गांव अलेवा से पोपडा रोड पर बीती रात संदिग्ध हालात में टांग में गोली लगने से युवक घायल हो गया। युवक का आरोप है कि लेन-देन की रंजिश में दो युवकों ने उस पर गोली चलाई है। पुलिस ने घटना स्थल से एक देशी पिस्तौल तथा एक खोल भी बरामद किया है। अलेवा थाना पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव बाहरी निवासी रिंकू बीती देर रात को अलेवा से पोपडा रोड पर संदिग्ध हालात में पड़ा हुआ था। जिसकी टांग में गोली लगी हुई थी। घटना की सूचना पाकर अलेवा थाना पुलिस मौके पर पहुंच गई और हालातों का जायजा लिया। पुलिस ने घटना स्थल से एक देशी पिस्तौल एक खोल बरामद किया है। घायल रिंकू को उपचार के लिए नागरिक अस्पताल मे भरती कराया गया है। रिंकू ने बताया कि उसका गांव अलेवा निवासी अनिल की तरफ रुपयों की लेनदारी है। जिसके चलते उसने फरवरी में अनिल के खिलाफ थाने में शिकायत दी थी। पुलिस ने दोनों पक्षों को थाने बुलाया था। रिंकू ने आरोप लगाया कि जब वह रात को थाने से वापस घर जा रहा था तो पोपडा रोड पर अनिल तथा एक अन्य ने उस पर फायर कर दिया। जिसमें गोली उसकी टांग मे जा लगी। जिसमें वह घायल हो गया। अलेवा थाना के कार्यवाहक प्रभारी सुरेंद्र ने बताया कि पुलिसकर्मी को बयान लेने भेजा गया है। उसके बाद कुछ कहा जा सकता है। फिल्हाल मामले की जांच की जा रही है।

सफीदों मंडी में गेहूं फैला कर किया जा रहा था जगह पर कब्जा

कमेटी सचिव ने दो आढ़तियों को सौंपा नोटिस

- मंडी में कॉमन फड़ों की यह कब्जा कार्रवाई काफी चर्चा का विषय बनी

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सफीदों

मंडी में कॉमन फड़ पर गेहूं की ढेरी।

सफीदों मंडी में आढ़तियों के द्वारा गेहूं को फैला कर जगह पर कब्जा करने का प्रयास किया गया। जिसको लेकर मार्केट कमेटी सचिव ने दो आढ़तियों को नोटिस जारी किया है। प्रदेश की अनाज मंडियों में भले ही सरकार ने 1 अप्रैल से गेहूं की खरीद करने के आदेश दिए थे लेकिन मंडी में एक अप्रैल को मात्र 40 क्विंटल गेहूं ही पहुंच पाई थी। इस 40 क्विंटल गेहूं के पहुंचते ही आढ़तियों ने उसे गेहूं को कॉमन फड़ों पर कब्जा करने के मकसद बारिक-बारिक फैला दिया। मंडी में कॉमन फड़ों की यह कब्जा कार्रवाई काफी चर्चा का विषय बन गई। व्यवस्था यह होती है कि कॉमन फड़ों पर कोई भी आढ़ती कहीं पर भी किसान की फसल डलवा सकता है लेकिन इसके उलट मंडी में आढ़तियों ने अपनी-अपनी दुकानों के आगे थोड़ा-थोड़ा गेहूं कहीं से लाकर डालना शुरू कर दिया और उस गेहूं को दुकानों के सामने कॉमन फड़ पर पतला-पतला फैला दिया है ताकि उनका कब्जा बरकरार रहे।

कार्रवाई अमल में लाई जाएगी

फड़ों पर गेंहू फैलाकर कब्जा करने की बात का मार्केट कमेटी प्रशासन को पता चला तो सचिव अनिल शर्मा ने मंडी का दौरा किया और दो आढ़तियों को नोटिस जारी किए। नोटिस ने में सचिव ने कहा कि उनके मंडी निरिक्षण के दौरान पाया गया कि उनके द्वारा अनावश्यक गतिविधियां करते हुए कृषि उपज को फैला कर मंडी के कॉमन प्लेटफार्म पर अतिक्रमण करते हुए अनाज मंडी में अव्यवस्था फैलाई जा रही है जोकि पूर्ण रूप से लाइसेंस में वर्णित धाराओं व शर्तों की उल्लंघना है। वे पत्र प्राप्ति के 24 घंटे के अंदर-अंदर जवाब दें। अन्यथा विभाग द्वारा नियमानुसार आगामी कार्यवाही अमल में लाई जाएगी। सचिव के द्वारा दिए गए नोटिस के उपरांत आढ़तियों ने उस फैलाए गए गेंहू को समेटा।

अतिक्रमण सहन नहीं

मार्किट कमेटी सचिव अनिल शर्मा ने बताया कि उन्हें कॉमन फड़ों पर गेहू फैलाने को लेकर दो आढ़तियों को नोटिस जारी करके जवाब देने के लिए कहा है। किसी को भी मंडी के कॉमन फडों पर अतिक्रमण नहीं करने दिया जाएगा।

राजौंद। अनाज मंडी में उठान न होने पर बोरियों में पड़ी सरसों। फोटो :हरिभूमि

सरसों का उठान नहीं होने से आढ़ती परेशान

राजौंद। राजौंद अनाज मंडी में पिछले तीन दिनों से सरसों का उठान न होने पर आढ़तियों में भारी रोष व्यक्त किया है। इस बारे जानकारी देते हुए आढ़तियों ने बताया कि लगभग 310 कुंतल के करीब सरसों की खरीद हो चुकी है और 3 दिन से ट्रक में लोड करके ट्रक यही खड़ा कर दिया गया है। आढ़तियों ने बताया कि इस बारे ठेकेदार से बात की गई तो उसने बताया कि जल्दी ही ट्रक को यहां रवाना करेंगे। लेकिन 3 दिन बीत गए हैं अभी तक भी ट्रक सरसों से भरा हुआ मंडी में खड़ा है। जिससे किसानों के पैसे मिलने में भी देरी होगी और इसके साथ ही आढ़तियों को भी नुकसान होगा। आढ़तियों ने बताया की सरसों की खरीद जब ठीक हो रही है तो उठान भी जल्दी होना चाहिए ताकि किसानों को समय पर पैसे मिल सकें। क्योंकि पोर्टल पर चढ़ने पर ही किसानों के पैसे मिल पाते हैं।

इस वर्ष **वर्ल्ड हेल्थ डे (7 अप्रैल)** की थीम 'स्वस्थ शुरुआत, आशाजनक भविष्य' डिसाइड की गई है। यह थीम, गर्भवती महिलाओं और नवजात शिशुओं की स्वास्थ्य देखभाल से संबंधित है। इस बारे में सभी को जानना जरूरी है।

गर्भवती मां की हेल्थ से जुड़ा शिशु का स्वास्थ्य-विकास

वर्ल्ड हेल्थ-डे स्पेशल

गर्भावस्था के दौरान मां का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही गर्भस्थ शिशु के विकास में अहम भूमिका निभाते हैं। इस बारे में, कोकून हॉस्पिटल, जयपुर में सीनियर कंसल्टेंट-ऑब्सटेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी, **डॉ. मितुल गुप्ता** सलाह देती हैं, 'इस दौरान संतुलित आहार, पर्याप्त पानी पीना और हल्के व्यायाम जैसे वॉकिंग या योग करना बेहद फायदेमंद होते हैं, जिसे डॉक्टर की सलाह पर ही करना चाहिए। इसके अलावा, पर्याप्त नींद लेना और कैफीन जैसी उत्तेजक चीजों से बचना भी जरूरी है। जहां तक मानसिक स्वास्थ्य की बात है, तो गर्भावस्था के दौरान हार्मोनल बदलाव के कारण तनाव और चिंता होना सामान्य है, लेकिन अगर यह ज्यादा बढ़ जाए तो यह मां और शिशु दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। सकारात्मक माहौल में रहना, परिवार और दोस्तों से जुड़ाव बनाए रखना और जरूरत महसूस होने पर किसी मनोवैज्ञानिक या चिकित्सक से परामर्श लेना फायदेमंद होता है। मेडिटेशन और सांस लेने से जुड़े योगाभ्यास मानसिक शांति बनाए रखने में मदद कर सकता है।'

बदलावों का रखें ध्यान: गर्भावस्था के दौरान मां की सेहत में होने वाले बदलावों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल, करोल बाग, दिल्ली में कंसलटेंट-गायनेकोलॉजी एंड ऑब्स्टेट्रिक्स, **डॉ. रुचिका शर्मा** बताती हैं, 'गर्भावस्था के दौरान शरीर में कई हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। कई महिलाओं को इस दौरान मूड स्विंग्स, चिंता, अवसाद और अनिद्रा जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं को कम करने के लिए संतुलित आहार, जिसमें हरी सब्जियां, फल, प्रोटीन और आवश्यक विटामिन शामिल हों, अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। गर्भावस्था के दौरान डी-हाइड्रेशन से बचने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। इसके अलावा, डॉक्टर गर्भवती महिलाओं को आवश्यक पोषक तत्वों की दवाइयां भी देते हैं, जिनमें फॉलिक एसिड, आयरन, कैल्शियम, विटामिन डी और ओमेगा-3 फैटी एसिड शामिल होते हैं, इन्हे नियमित रूप से समय से लेना चाहिए। ये पोषक तत्व शिशु के मस्तिष्क और हड्डियों के विकास में सहायक होते हैं और मां को एनीमिया जैसी समस्याओं से बचाते हैं। मां का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य सीधे शिशु के न्यूरोलॉजिकल और भावनात्मक विकास पर प्रभाव डालता है, इसलिए इस दौरान सकारात्मक सोच और आत्म-देखभाल को प्राथमिकता देना जरूरी है।'

नवजात बच्चे की करें केयर: नवजात बच्चे के बेहतर स्वास्थ्य के के बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजिस्ट, **डॉ. मीनाक्षी बंसल** कहती हैं, 'गर्भावस्था के दौरान मां के पोषण और भावनात्मक स्थिति का सीधा असर शिशु के मस्तिष्क, हृदय और संपूर्ण शारीरिक विकास पर पड़ता है। इसीलिए मां को संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और तनावमुक्त वातावरण में रहना चाहिए। जन्म के बाद, नवजात शिशु की देखभाल में उसकी साफ-सफाई, सही पोषण और टीकाकरण का विशेष ध्यान रखना जरूरी होता है। मां का स्तनपान शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है और उसके मानसिक और शारीरिक विकास में मदद करता है। इसके अलावा, नवजात को पर्याप्त नींद देना और डॉक्टर के निर्देशानुसार समय पर टीकाकरण कराना आवश्यक है। शिशु के शुरुआती वर्षों में उसके मानसिक और सामाजिक विकास को बढ़ावा देने के लिए माता-पिता को उसके साथ अधिक समय बिताना चाहिए, जिससे उसका बेहतर मानसिक विकास हो और उसका अच्छा भविष्य सुनिश्चित हो सके।' गर्भावस्था के दौरान मां का मानसिक स्वास्थ्य, शिशु के संपूर्ण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए, इस समय शारीरिक और मानसिक सेहत का ध्यान रखना, आवश्यक सावधानियां बरतना और विशेषज्ञों की सलाह लेना मां, शिशु के लिए ही नहीं संपूर्ण समाज के उज्ज्वल भविष्य के लिए आवश्यक है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

अवेयरनेस
रजनी अरोड़ा

रात में सोने से पहले अगर आप निश्चित मात्रा में सही तरीके से पानी या स्पेशल ड्रिंक पीते हैं तो यह आपकी हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे क्या-क्या फायदे होते हैं, यहां आपको बता रहे हैं। लेकिन इनमें से किसी का भी सेवन करने से पहले आपको एक बार अपने डॉक्टर से कंसल्ट कर लेना चाहिए।

सोने से पहले पिएं पानी-स्पेशल ड्रिंक बीमारियां रहेंगी दूर-आप रहेंगे स्वस्थ

जल हमारे जीवन का आधार और मूलभूत जरूरतों में से एक है। यह न केवल हमारी प्यास बुझाकर शरीर को हाइड्रेट रखता है, बल्कि संपूर्ण शारीरिक कार्यप्रणाली को सुचारु रूप से चलाने और ओवरऑल हेल्थ मेंटेन करने के लिए भी जरूरी है। हेल्थ एक्सपर्ट्स सेहतमंद रहने के लिए एक वयस्क को दिन भर में 8-10 गिलास पानी पीने की सलाह देते हैं। आयुर्वेद में भी दिन के दो पहरों-सुबह खाली पेट और रात को सोने से पहले पानी या विशेष पेय पीना सेहत के लिए फायदेमंद माना गया है।

आमजन रात को सोने से पहले पानी या अन्य पेय पीने के फायदों के बारे में नावाकिफ होते हैं। जबकि रात को सोने से पहले और विशेष पेय सही मात्रा में पीना सुबह के बनिस्पत अधिक फायदेमंद होता है। इससे दिन भर में होने वाली फ्ल्यूड की कमी पूर होती है और शरीर में हाइड्रेशन लेवल मेंटेन रहता है। साथ ही यह शरीर को रिलैक्स करने, नींद की गुणवत्ता में सुधार लाने, डिटॉक्स या विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद करता है।

गुनगुना पानी: रात में सोने से 30 मिनट पहले एक गिलास हल्का गुनगुना पानी पिएं।

क्या हैं फायदे: रात में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए बेस्ट है। यह पाचन तंत्र को सक्रिय करता है और कब्ज से राहत देता है। शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने में मदद करता है। ब्लड सर्कुलेशन सुधारता है। मांसपेशियों और जोड़ों को आराम देता है, विशेष रूप से पीठ दर्द या मांसपेशियों में खिंचाव होने पर दर्द में राहत देता है। तनाव कम कर शरीर को रिलैक्स करने और अच्छी नींद लाने में सहायक है।

शहद-नीबू पानी: गुनगुने पानी में आधे नीबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: यह पेय शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और पेट की सफाई करता है। पेट की जलन और एसिडिटी को कम करता है। नीबू में मौजूद विटामिन सी, इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में सहायक है। सर्दी-जुकाम होने पर शहद में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण गले को आराम पहुंचाते हैं। शरीर को रिलैक्स करते हैं और अच्छी नींद लाने में सहायक है। शरीर में एनर्जी लेवल और रात के समय शरीर में होने वाली रिकवरी प्रक्रिया को मेंटेन करता है।

हर्बल टी: कैमोमाइल टी, पुदीना टी या अदरक टी में थोड़ा-सा शहद मिलाकर सोने से पहले पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: कैमोमाइल टी तनाव और चिंता को कम करके, दिमाग को शांत करने और अच्छी नींद में मदद करती है। पुदीना टी पाचन तंत्र को सुचारु रूप से चलाने में मदद करती है और शरीर को रिलैक्स करती है। अदरक टी शरीर को गर्म रखती है, इम्यूनिटी को बढ़ाती है और सर्दी-जुकाम से बचाव करती है।

सौंफ का पानी: एक गिलास पानी में एक चम्मच सौंफ डालकर 2-3 घंटे के लिए छोड़ दें और फिर इसे पिएं।

क्या हैं फायदे: यह पेय पाचन को दुरुस्त करता है और एसिडिटी से राहत देता है। गैस, अपच और सूजन को कम करता है। शरीर को रिलैक्स करके अच्छी नींद लाने में मदद करता है।

जीरा पानी: एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच जीरा डालकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर छानकर इसे पिएं।

क्या हैं फायदे: मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने और वजन घटाने में यह पेय मदद करता है। पाचन तंत्र को सुधारता है और कब्ज से राहत देता है। गैस, अपच और एसिडिटी को दूर करता है और पेट दर्द से राहत दिलाता है।

त्रिफला पानी: एक गिलास गर्म पानी में आधा चम्मच त्रिफला चूर्ण मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: इसे पीने से पाचन में सुधार आता है। पेट में आंतों की सफाई करता है और कब्ज से राहत दिलाता है। शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और त्वचा में निखार लाता है। इम्यूनिटी को भी मजबूत करता है।

नारियल पानी: एक गिलास ताजा नारियल पानी सोने से 30 मिनट पहले पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: शरीर में विटामिन और मिनरल्स की कमी की भरपाई कर शरीर में एनर्जी लेवल और इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस मेंटेन रखता है। यह शरीर को हाइड्रेट और ठंडा रखता है। दिन भर की थकान और स्ट्रेस लेवल को कम करने में मदद करता है। नींद की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है।

हल्दी पानी: एक गिलास गुनगुने पानी में एक-चौथाई छोटा चम्मच हल्दी मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर हल्दी पानी सूजन को कम करता है। जोड़ों के दर्द और मांसपेशियों की अकड़न को कम करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और संक्रमण से बचाव करता है।

हिमालयन सॉल्ट पानी: एक गिलास हल्के गर्म पानी में एक चुटकी हिमालयन नमक मिलाकर पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस बनाए रखता है और शरीर में हाइड्रेशन मेंटेन रखता है। पाचन तंत्र को मजबूत करता है, शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है। मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाने में मदद करता है जिससे व्यक्ति अगली सुबह फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस करता है। *

(डाइट एंड वेलनेस क्लीनिक, दिल्ली की सीनियर डाइटीशियन, डॉ. शालिनी सिंघल से बातचीत पर आधारित)

इन बातों का रखें ध्यान

- सोने से करीब आधा घंटा पहले एक गिलास पानी और चाय या गर्म पेय करीब 2 घंटे पहले पीना बेहतर है। बहुत ज्यादा पानी न पिएं। इससे ब्लैडर सक्रिय हो सकता है। रात को पेशाब के लिए बार-बार बाथरूम जाना पड़ सकता है, जिससे नींद बाधित होती है।
- बहुत ठंडा या बहुत गर्म पानी न पिएं। इससे हार्ट आर्टरीज संकुचित होने लगती हैं, जिससे ब्लड सर्कुलेशन बाधित हो जाता है। नेक्रोसिस सेल्स नष्ट होने लगते हैं, जिससे हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
- हमारी ग्रासनली (इसोफेगल) की परत आमतौर पर 40 डिग्री सेंटीग्रेड तक का तापमान सहन कर सकती है, लेकिन अत्यधिक गर्म या ठंडा पानी पीने से इस परत को नुकसान पहुंचता है और उसमें जलन हो सकती है। स्थिति लंबे समय तक बनी रहने पर ग्रासनली में सूजन आ सकती है।
- कैफीन युक्त पेय (कॉफी, चाय, सोडा) में कैफीन और थियोब्रोमाइन उत्तेजक तत्व ब्रेन को स्टीमुलेट कर देते हैं, जिससे नींद आने में मुश्किल होती है। हार्ट पर एक्स्ट्रा प्रेशर पड़ने से हार्ट डिजीज से जूझ रहे व्यक्ति को हार्ट अटैक का रिस्क रहता है।
- कोल्ड ड्रिंक्स या बहुत ठंडा पानी पीने से मुंह की म्यूकस मेंब्रेन को नुकसान पहुंच सकता है। लंबे समय तक ऐसा होने पर गले में खराश या जकड़न पैदा कर सकता है। ब्लड वेसल्स अचानक संकुचित होने और सोते समय ब्लड सर्कुलेशन में बाधा आने से हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
- जरूरत से ज्यादा हर्बल ड्रिंक्स भी न लें, क्योंकि कुछ जड़ी-बूटियों का अधिक सेवन नुकसानदायक हो सकता है। अत्यधिक मीठे पेय (चीनी युक्त जूस, एनर्जी ड्रिंक्स) पानी भी हानिकारक है। इनसे ब्लड शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव आ सकता है। हाई लेवल के फ्रक्टोस से ब्लड विस्कोसिटी यानी खून गाढ़ा हो सकता है और ब्लड क्लॉट्स बन सकते हैं। कार्डियोवैस्कुलर, ब्रेन स्ट्रोक या लंग्स फैलियर का खतरा रहता है।

हर्बल जोन / रेखा देशराज

मौसमी बीमारियों से बचाए शंखपुष्पी

सर्दी खत्म होने और पूरी तरह गर्मी शुरू होने के बीच का मौसम यानी मार्च और अप्रैल के महीने में कई तरह की मौसमी बीमारियों के संक्रमण का रिस्क बढ़ जाता है। सर्दी में हमारी इम्यूनिटी ठंड के हिसाब से एडजस्ट हो जाती है, लेकिन जैसे ही गर्मी आती है, शरीर को फिर से बदलाव के साथ तालमेल बिठाना पड़ता है। यही वजह है कि इस मौसम में अनेक लोग सर्दी, जुकाम से लेकर गले के संक्रमण से ग्रस्त हो जाते हैं। क्योंकि बदलते मौसम के कारण लोगों की रोगप्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। इन दिनों हवा में नमी और धूल के कारण भी बैक्टीरिया और फंगस अधिक सक्रिय हो जाते हैं, जिससे सांस और त्वचा संबंधी संक्रमण भी बढ़ जाते हैं। इन सभी परेशानियों से बचने के लिए एक कारगर हर्बल औषधि है शंखपुष्पी। शंखपुष्पी का वानस्पतिक नाम कोन्वोल्वुलुस प्लुरिकाउलिस है। यह एक पादप है। चूंकि इसमें शंख के समान आकृति वाले श्वेत पुष्प निकलते हैं इसलिए इसे आसान भाषा में शंखपुष्पी कहते हैं। शंखपुष्पी की

तीन प्रजातियां पाई जाती हैं। श्वेत, रक्त, नील पुष्पी। इनमें से श्वेत पुष्पों वाली शंखपुष्पी ही सर्वाधिक प्रभावकारी औषधि मानी जाती है।

कई रोगों से बचाए: शंखपुष्पी विशेष रूप से बदलते मौसम में बहुत फायदेमंद होती है क्योंकि इसमें रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने की अद्भुत ताकत होती है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर ये हमें मजबूत बना देती है, जिससे हमारा शरीर मौसम के बदलाव को आसानी से झेल लेता है। इस तरह ये हमारा मौसमी बीमारियों में भरपूर बचाव करती है। चूंकि बदलते मौसम में नींद की समस्या और मानसिक तनाव भी बढ़ जाता है, ऐसे में शंखपुष्पी के सेवन से दिमाग शांत रहता है और हमें अच्छी नींद आती है। यह महिलाओं में पीरियड्स संबंधी रोगों मे भी लाभकारी है। शंखपुष्पी रोगप्रतिरक्षण की क्षमता बढ़ाने के अलावा मानसिक रोगों को दूर करने वाली, स्मृति बढ़ाने वाली, चेहरे में कांति लाने वाली और बलवर्धक भी होती है। यह पाचनतंत्र को दुरुस्त रखती है, इससे अपच जैसी समस्याओं में राहत मिलती है। त्वचा और बालों के लिए भी यह फायदेमंद है।

शंखपुष्पी सिरप या चूर्ण को शहद या गर्म पानी के साथ लेने से मानसिक शक्ति बढ़ती है। दूध के साथ शंखपुष्पी चूर्ण लेने से नींद अच्छी आती है और तनाव कम होता है। *

फिटनेस फंडा
आदित्य रेडिज

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'तेनाली रामा' में राजा कृष्णदेव राय की भूमिका आदित्य रेडिज निभा रहे हैं। शो में वे काफी फिट नजर आ रहे हैं। अपनी हेल्थ-फिटनेस को मेंटेन करने के लिए क्या करते हैं, आदित्य बता रहे हैं अपनी जुबानी।

मेरे लिए फिटनेस का मतलब एक्टिव-एनर्जेटिक बने रहना है

मेरे लिए हेल्दी और फिट रहना सिर्फ एक च्वाइस नहीं, बल्कि जरूरत है। मेरा मानना है कि फिटनेस केवल अच्छी बॉडी या मसल्स बनाने तक सीमित नहीं होती है, बल्कि यह आपकी पूरी लाइफस्टाइल, एनर्जी लेवल और माइंडसेट पर असर डालती है। अगर आप फिट हैं, तो न केवल फिजिकली बल्कि मेंटली भी स्ट्रॉन्ग रहते हैं, जिससे आप हर चैलेंज को बेहतर तरीके से फेस कर सकते हैं।

फिटनेस आइडियल: मेरे फिटनेस आइडियल कोई एक इंसान नहीं हैं, बल्कि हर वो शख्स है, जो अपनी लिमिट्स को पुश करता है और खुद का बेहतर वर्जन बनने की कोशिश करता है। बात अगर इंस्पिरेशन की करें, तो ऋतिक रोशन और मिलिंद सोमन जैसे एक्टर्स मेरे लिए आइडियल हैं क्योंकि वे न सिर्फ फिट हैं, बल्कि उन्होंने फिटनेस को अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा बनाया है और एजिंग को भी मात दी है।

एनर्जेटिक रहना ज्यादा जरूरी: मेरे लिए हेल्दी, फिट और एनर्जेटिक रहना ज्यादा जरूरी है। सिर्फ स्लिम दिखना, फिटनेस का सही मापदंड नहीं है। अगर आपके अंदर ताकत, स्टैमिना और एनर्जी नहीं है, तो स्लिम दिखने का कोई फायदा नहीं। मेरे लिए फिटनेस का मतलब है कि मैं पूरे दिन एक्टिव और एलर्ट रहूं, अपनी परफॉर्मेंस को सुधार सकूं और लाइफ को फुल एंज्वॉय कर सकूं।

डाइट प्लान: मैं अपनी डाइट में नेचुरल, अनप्रोसेस्ड और हेल्दी चीजों को प्राथमिकता देता हूं। मेरा डाइट प्लान कुछ इस तरह रहता है। सुबह के समय सबसे पहले गुनगुने पानी के साथ नीबू या एप्पल साइडर विनेगर लेता हूं। उसके बाद नट्स और फ्रेश फ्रूट्स खाता हूं। ब्रेकफास्ट में प्रोटीन रिच फूड्स जैसे- एग व्हाइट्स, ओट्स या मल्टीग्रेन परांठा। मिड-मॉर्निंग स्नैक्स के तौर पर ग्रीन टी और कुछ नट्स लेता हूं। लंच में घर का बना सिंपल खाना जैसे- रोटी, दाल, सब्जी, सलाद और दही। इसके बाद ईवनिंग स्नैक्स में प्रोटीन शेक या स्प्राउट्स लेता हूं। और डिनर में हल्का और जल्दी पचने वाले फूड जिसमें ग्रिल्ड वेजिटेबल्स, सूप या दलिया शामिल होता है। सोने से पहले हर्बल टी या हल्दी वाला दूध भी जरूर पीता हूं।

वर्कआउट शेड्यूल: मेरा वर्कआउट

शेड्यूल इस तरह रहता है। हफ्ते में 5-6 दिन ट्रेनिंग, जिसमें स्ट्रेंथ ट्रेनिंग, कार्डियो और हाई-इंटेंसिटी इंटरवल ट्रेनिंग शामिल है। एक्स्ट्रा एक्टिविटीज के तौर पर रनिंग, स्किपिंग और बॉडी वेट एक्सरसाइज करता हूं। इसके अलावा मसल्स रिकवरी और फ्लेक्सिबिलिटी के लिए योगाभ्यास और स्ट्रेचिंग करता हूं।

हेल्दी और फिट रहने के लिए मैं सिर्फ जिम वर्कआउट पर फोकस नहीं करता, बल्कि अपनी पूरी लाइफस्टाइल को एक्टिव रखने की कोशिश करता हूं। इसके लिए रोज सुबह जल्दी उठता हूं और मेडिटेशन करता हूं। हाइड्रेटेड रहता हूं और इसके लिए दिनभर खूब पानी पीता हूं। प्रोसेस्ड फूड और चीनी के सेवन से दूर रहता हूं। रोज कम से कम सात घंटे की अच्छी नींद लेता हूं।

मेंटल फिटनेस: मेंटल फिटनेस मेरे लिए उतनी ही जरूरी है जितनी फिजिकल फिटनेस। इसके लिए मेडिटेशन और ब्रीदिंग एक्सरसाइज करता हूं। पॉजिटिव और मोटिवेशनल कंटेंट पढ़ता और सुनता हूं। नेचर के करीब कुछ समय बिताता हूं और परिवार के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करता हूं। जरूरत पड़ने पर सोशल मीडिया से ब्रेक लेता हूं। फिटनेस सिर्फ एक रुटीन नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है। जब आप हेल्दी और फिट रहते हैं, तो आपकी लाइफ और भी एनर्जेटिक और खुशहाल बनती है। मेरा मानना है कि हर किसी को अपनी बॉडी और माइंड दोनों का ख्याल रखना चाहिए, क्योंकि जब आप खुद को सबसे अच्छा महसूस कराते हैं, तभी आप अपनी बेस्ट परफॉर्मेंस दे सकते हैं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डाइट सजेशन
डॉ. अदिति शर्मा
कंसल्टेंट डाइटीशियन, नोएडा

खान-पान का हमारी हेल्थ से गहरा संबंध है। केवल शरीर ही नहीं बल्कि ब्रेन को भी चुस्त-दुरुस्त बनाए रखने में हेल्दी डाइट का बहुत बड़ा योगदान है। अच्छी मेंटल हेल्थ के लिए, कैसी हो आपकी डाइट, जानिए।

हर उम्र में ब्रेन रहेगा हेल्दी

उम्र के हिसाब से मेंटल हेल्थ के लिए हर किसी को अलग तरह की डाइट की आवश्यकता होती है। इस बारे में आपको यहां बता रहे हैं।

टीनएजर-यंगस्टर: किशोरावस्था और युवावस्था में मस्तिष्क तेजी से विकसित होता है, इसलिए इनको सही पोषण न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य, एकाग्रता, मूड और स्ट्रेस मैनेजमेंट के लिए भी जरूरी होता है। इन्हें अपनी डाइट में ओमेगा 3 फैटी एसिड जरूर लेना चाहिए। यह ब्रेन के न्यूरॉन्स के निर्माण और संचार में मदद करता है। यह डिप्रेशन, चिंता और याददाश्त की समस्याओं को नियंत्रित करने में सहायक है। मछली, अलसी (फ्लैक्स सीड्स), चिया सीड, अखरोट और डॉक्टर की सलाह पर फिश ऑयल का सेवन कर सकते हैं। इससे ब्रेन की कोशिकाओं की झिल्ली मजबूत होती है और सीखने की क्षमता बढ़ती है। एंटीऑक्सिडेंट्स, मस्तिष्क को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और सूजन से बचाते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं। जामुन (ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी), हरी पत्तेदार सब्जियां, डार्क चॉकलेट, टमाटर, गाजर, शकरकंद में एंटी ऑक्सीडेंट्स तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थ ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार करते हैं। इनके लिए प्रोटीन भी जरूरी है क्योंकि यह न्यूरोट्रांसमीटर्स (जैसे- सेरोटोनिन और डोपामाइन) के निर्माण में मदद करता है, जो मूड को स्थिर रखते हैं। अंडे, दाल, छोले, राजमा, चिकन, मछली, दही, पनीर और टोफू इसके प्रमुख स्रोत हैं। प्रोटीन से युवाओं के ब्रेन को तेजी से काम करने की एनर्जी मिलती है और मानसिक थकान कम होती है। इनके अलावा कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स से ब्रेन को एनर्जी मिलती है। साबुत अनाज, दलिया, ओट्स, ब्राउन राइस, क्विनोवा, रोटी, दालें और शकरकंद इसके प्रमुख स्रोत हैं। ये ब्लड शुगर को स्थिर रखते हैं, जिससे चिड़चिड़ापन और थकान कम होती है। विटामिंस और मिनरल्स, न्यूरोट्रांसमीटर्स के उत्पादन को बढ़ाने और तनाव को कम करने में मदद करते हैं।

मिडिल एज: मिडिल एज के लोगों को दिमागी कार्यक्षमता, याददाश्त और एकाग्रता बढ़ाने वाली डाइट लेनी चाहिए। आमतौर पर टीनएजर्स के लिए यहां जिन चीजों का उल्लेख किया गया है, वे मिडिलएज लोगों और बुजुर्गों के लिए भी फायदेमंद होती हैं। इनके अलावा कुछ ऐसे तत्वों को भी डाइट में शामिल करना चाहिए, जो इस उम्र में ब्रेन की सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। जैसे- विटामिन ई। यह बादाम, सूरजमुखी के बीज और हरी सब्जियों में पाया जाता है, जो इस उम्र में न्यूरॉन्स की सुरक्षा करता है। मैग्नीशियम भी फायदेमंद है। यह काजू, पालक और डार्क चॉकलेट में होता है, जो तनाव को कम करता है। रोजाना एक मुट्ठी नट्स (बादाम, अखरोट) भी खाएं। रोजाना भोजन में हल्दी का इस्तेमाल करें, क्योंकि इसमें मौजूद करक्यूमिन एंटी-इंफ्लेमेटरी और न्यूरोप्रोटेक्टिव गुणों से भरपूर होता है।

ओल्ड एजर्स: बुजुर्गों के लिए ब्रेन की अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए एक संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर डाइट बहुत जरूरी है। ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, पालक और ब्रोकली जैसे फल और सब्जियां एंटीऑक्सीडेंट्स (विटामिन सी और ई) से भरपूर होते हैं, जो ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और ब्रेन सेल्स के नुकसान को कम करते हैं। पालक, केला और सरसों के साग में विटामिन के और बीटा-कैरोटीन होता है, जो दिमागी गिरावट को धीमा करने में मदद करता है। *

प्रस्तुति: विनीता

आमंत्रित हैं लेख...
स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें
हरिभूमि- संपादक-सेहत
129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

अज्ञात लोगों ने युवक पर किया हमला

जींद। उचाना रेलवे स्टेशन पर अज्ञात तीन लोगों ने एक व्यक्ति पर हमला कर घायल कर दिया। रेलवे थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव सुरबूरा निवासी सुदामा ने रेलवे पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह डयूटी पर सोनीपत जाने के लिए उचाना रेलवे स्टेशन पर था। उसी दौरान तीन अज्ञात लोगों ने उस पर हमला कर दिया। जिसमें उसे काफी चोटें आई।

फुटबाल में उचाना खुर्द की टीम बनी विजेता

जींद। उचाना के प्रभुवाला गांव में आयोजित तीन दिवसीय फुटबाल प्रतियोगिता में उचाना खुर्द की टीम विजेता बनी। सेमीफाइनल में बहलम्बा को 1-0 से हरा कर फाइनल में उचाना खुर्द की टीम पहुंची। सुरेश श्योकंद ने जानकारी देते बताया कि फाइनल मुकाबला में प्रभुवाला 1-0 से हरा कर उचाना खुर्द की टीम विजेता बनी। विजेता टीम को 71 हजार रुपये एवं ट्राफी के साथ सम्मानित किया।

नागरिक अस्पताल में फल व खाना वितरित

नरवाना। नरवाना के नागरिक अस्पताल में दाखिल मरीजों को शहर विकास समिति के सदस्यों सुभाष शर्मा विजय धीमान ने अस्पताल में जाकर जरूरत मंद मरीजों को फल व खाना वितरित किया। सुभाष शर्मा ने बताया कि वो पीजी चलाता है इस से पहले वह हरियाणा पुलिस में कार्यरत था अब रिटायर होने के बाद के बाद बाहर से आने वाले बच्चों के लिए पी जी चलाने का काम करता है।

नाबालिगा का यौन शोषण करने पर केस

जींद। अलेवा थाना इलाके में नाबालिग लड़की के युवक द्वारा यौन शोषण का मामला सामने आया है। अलेवा थाना पुलिस ने पीड़िता की मां की शिकायत पर आरोपित के खिलाफ चाइल्ड प्रोटेक्शन एक्ट, यौन शोषण करने, धमकी देने समेत विभिन्न भारतीय न्याय संहिता के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।अलेवा थाना इलाका गांव की एक युवती ने पुलिस को शिकायत दी है।

श्री श्याम संकीर्तन का किया आयोजन

जींद। उचाना शहर के वार्ड नंबर पांच में श्री श्याम संकीर्तन महोत्सव का आयोजन हुआ। कलाकार अशोक लाली फतेहबाद, सोनू बंसल उचाना, पावनी खुराना हिसार, रफीक उचाना पहुंचे। सुंदर-सुंदर झांकी, पंचमुखी हनुमान, कृष्ण-सुदामा, भगवान शिव की प्रस्तुत की। खाटू श्याम के गीतों पर श्रद्धालु पूरी रात झूमे। भाजपा विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री मुख्य रूप से पहुंचे।

पीएम विश्वकर्मा योजना के लिए आवेदन आमंत्रित

जींद। एसडीएम पुलकित मल्होत्रा ने बताया कि शिल्पकार व कारीगर समाज के नवनिर्माण में बहुमूल्य सहयोग देते हैं। शिल्पकारों व कारीगरों के हुनर को सम्मान देते केंद्र सरकार की ने पीएम विश्वकर्मा योजना चलाई जा रही है, जिससे हुनर को पहचान मिल रही है। एसडीएम ने बताया कि योजना भारत की शिल्पकला को जीवित रखने और देश के कारीगरों और शिल्पकारों की आर्थिक स्थिति सुदृढ़ करने में सहायक है।

दस व्यक्तियों के गुम मोबाइल फोन लौटाए

कैथल। स्पेशल मुहिम के तहत साइबर सैल कैथल पुलिस द्वारा 10 व्यक्तियों के गुमशुदा महंगे मोबाइल फोन ट्रेस आउट करके बरामद कर लिए गये। जिन्हें बुधवार की सुबह डीएसपी गुरविंद्र सिंह ने कार्यालय में मालिकों के सुपुर्द कर दिया गया। बरामद किए गए सभी 10 मोबाइल फोन करीब 1 लाख 60 हजार रुपये से ज्यादा मूल्य के आंके गए है।

टैक्स प्रैक्टिशनर एसो. के प्रधान बने दलबीर

कैथल। एडवोकेट दलबीर टामक को वर्ष 2025-26 के लिए टैक्स प्रैक्टिशनर एसोसिएशन कैथल का प्रधान चुना गया। जिसमें चुनाव अधिकारी अनिल बतरा सी ए ने बताया कि प्रधान पद के लिए केवल एक ही आवेदन आया था वो एडवोकेट दलबीर टामक का था। उपस्थित सदस्यों ने दलबीर टामक को फूल मालाएं पहनाई।

मां भगवती की अराधना से शहर भक्तिमय

नवरात्र के पांचवे दिन श्रद्धालुओं ने माता स्कंदमाता की पूजा अर्चना की

मां को पाने के लिए मन को मित्र बनाएं : शर्मा

श्रद्धालुओं ने मां स्कंदमाता से मांगी मन्नतें, जयंती देवी मंदिर में जागरण आज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

चैत्र नवरात्र के दौरान मां भगवती की अराधना से शहर भक्तितमय हो गया है। अलसुबह ही श्रद्धालु मंदिरों में पहुंचना शुरू हो जाते हैं और सपरिवार मां की पूजा अर्चना करते हैं। बुधवार को नवरात्र के पांचवे दिन श्रद्धालुओं ने माता स्कंदमाता की पूजा अर्चना की। शहर के प्रसिद्ध मंदिर जयंती देवी मंदिर, भूतेश्वर मंदिर, सोमनाथ मंदिर, राधा कृष्ण मंदिर, रघुनाथ मंदिर में सुबह से ही भक्त माथा टेकने के लिए पहुंचना शुरू हो गए थे। वीरवार को श्री सोमनाथ मंशा देवी मंदिर में छठे नवरात्र पर मेले का आयोजन किया जाएगा। श्री सोमनाथ मंशा देवी मंदिर में लगने वाले मेले की सभी तैयारियां प्रबंधक समिति ने पूरी कर ली हैं। श्रद्धालुओं को किसी प्रकार की दिक्कत नहीं हो, इसी को ध्यान में रखते हुए श्रद्धालुओं के आने-जाने के लिए अलग-अलग बैरीकेटिंग की गई हैं। मंदिर की

जींद। जयंती देवी मंदिर में मां जयंती की पूजा करते श्रद्धालु। फोटो :हरिभूमि

प्रबंधक समिति के पदाधिकारियों के अनुसार हर साल छठ पर मंदिर में मेला लगता है। दूरदराज से भारी संख्या में श्रद्धालु मंदिर में पूजा अर्चना के लिए आते हैं। श्रद्धालुओं की सुविधा के अनुसार हर प्रकार की व्यवस्था मंदिर में की गई है। श्रद्धालु आसानी से माता के दर्शन कर सकें, इसके लिए हर तरह की व्यवस्था की गई है। जयंती देवी मंदिर के पुजारी नवीन शास्त्री ने बताया कि तीन अप्रैल गुरूवार को छठ पर मां जयंती का भव्य जागरण होगा और चार अप्रैल को सप्तमी पर मेला लगेगा। भजन संध्या और जागरण में मां की भेंट गाने के लिए देश व प्रदेश से कलाकार पहुंचेगें। मेले में उमडने वाली श्रद्धालुओं की भीड़ को देखते हुए व्यवस्था की पूरी तैयारी कर ली गई है। मेले के दौर महा आरती होगी और प्रसाद का वितरण चलता रहेगा। श्रद्धालु स्वयं व्यवस्था को संभालने का काम करेगें। इसके साथ-साथ पुलिस का भी सहयोग लिया जाएगा ताकि कोई धर्म के रंग में भंग ना डाल दे। जागरण के दौरान श्रद्धालुओं के लिए प्रसाद का वितरण होगा। आचार्य पवन शर्मा ने कहा कि जर्रे-जर्रे में है मां का वास, वही है सबकी सृजनहार, वही है सबकी पालनहार। वही है सबकी तारनहार। वही है सबके हृदय की धड़कन, वही ऊर्जा के रूप में पूरे शरीर में प्रवाहित हो रही है। जब वही सब कुछ कर रही है, तो फिर ईर्ष्या किससे, नफरत किससे। अतः मां के विराट स्वरूप से प्यार करोए उसी को चाहोए उसी के बन जाओ। आचार्य पवन शर्मा माता वैष्णवी धाम में नवार्ण महायज्ञ के दौरान मातृभक्तों को संबोधित कर रहे थे। आचार्य ने कहा कि मां से प्यार करने का अर्थ है मां के बनाए हुए बंदों से प्रेम करना। यदि कोई मनुष्य यह कहे कि मैं अपने पड़ोसी से तो घृणा करता हूं। किंतु ईश्वर से प्रेम करता हूं तो वह झूठा है। उन्होंने कहा कि जो प्राणी मंदिर में तो मां की मूर्ति की पूजा करता है। किंतु घट-घट वासी मां की उपेक्षा करता है तो उसकी वह भक्ति दिखावा है, छलावा है।

छात्रों ने निकाली जागरूकता रैली

- प्रवेश उत्सव का आयोजन
- सरकार का प्रयास सराहनीय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गुहला चीका

राजकीय स्कूल के विद्यार्थी जागरूकता रैली निकालते। फोटो :हरिभूमि

राजकीय वमावि अगौंध में मंगलवार को नव प्रवेश किए बच्चों के साथ प्रवेश उत्सव मनाया गया। बच्चों को तिलक लगाकर स्वागत कर मुंह मीठा कराया। मुख्य अतिथि संजय सिंह प्रधानाचार्य रावमवि अगौंध ने कहा कि राज्य सरकार व विभागीय आदेश के अनुरूप रावमावि अगौंध के नव प्रवेश बच्चों को शुभकामना देते कहा कि संस्था की उपलब्धियां इसकी पहचान है और कामना है कि विद्यार्थी हमेशा उत्कृष्ट प्रदर्शन करेंगे।। प्रवेश उत्सव का आयोजन सरकार का प्रयास सराहनीय है। विद्यालय में प्रवेश लिए किसी भी विद्यार्थी के साथ कोई भी भेदभाव नहीं होगा। इसी कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यालय के स्टाफ और विद्यार्थियों द्वारा एक राजकीय विद्यालय में दाखिले हेतु रैली निकाली जिसको विद्यालय प्रधानाचार्य ने हरी झंड़ी दिखाकर रवाना किया और इसका नेतृत्व वी टी अध्यापक सुनील और सुनीता मैडम ने किया। नए सत्र के प्रथम दिवस पर प्रधानाचार्य संजय सिंह के नेतृत्व व मार्गदर्शन और मध्यान भोजन योजना प्रभारी श्री बूटा सिंह की देखरेख मैं मध्याह्न भोजन तैयार करवाई गई।

जींद। नवरात्र में सजा माता भ्रामरी धाम। फोटो :हरिभूमि

श्रद्धालुओं ने की मां भ्रामरी की पूजा

जींद। देवभूमि बनभौरी माता भ्रामरी धाम पर पांचवे नवरात्र पर पूजा, अर्चना को लेकर श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ी। मंदिर परिसर एवं माता के दरबार को भव्य तरीके से नवरात्र में सजाया। मंदिर परिसर के अंदर से लेकर बाहर तक लंबी लाइन श्रद्धालुओं को लगी। आम से लेकर खास ने माता के दरबार पहुंच कर मनोकामना पूर्ति के लिए पूजा अर्चना की। मंदिर पुजारी सुरेश कौशिक ने पूरे नवरात्र देश के कौने-कौने से श्रद्धालु माता की पूजा, अर्चना के लिए पहुंचते है। श्रद्धालुओं को किसी तरह की परेशानी माता के दर्शनों में न हो इसको लेकर पुख्ता प्रबंधन किए जो है। प्रशासन का भी पूरा सहयोग व्यवस्था बनाने के लिए रहता है। मंदिर परिसर में सीसीटीवी कैमरों से मंदिर परिसर एंव बाहर नजर रखी जाती है। श्रद्धालुओं के लिए पीने के पानी का प्रबंध करने के साथ-साथ साफ.-सफाई का विशेष ध्यान रखा जाता है।

बेसिक गणित पर किया व्याख्यान का आयोजन

कैथल। गणित विभाग द्वारा कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के गणित विभाग के अध्यक्ष प्रोफेसर विनोद भारद्वाज द्वारा /"बेसिक गणित/" पर एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया था। यह व्याख्यान गणित की मूलभूत अवधारणाओं और उनके अनुप्रयोगों के बारे में जानकारी प्रदान करने के उद्देश्य से आयोजित किया गया था। कार्यक्रम की शुरूआत मुख्य अतिथि प्रोफेसर विनोद भारद्वाज का प्राचार्य डॉ एसएस मेहला द्वारा औपचारिक स्वागत किया गया। डॉ संजय गर्ग ने कुशलता से मंच का संचालन किया और कार्यक्रम के सुगम आयोजन को सुनिश्चित किया। प्रो. विनोद भारद्वाज ने बीजगणित, ज्यामिति और कलन जैसे विषयों को शामिल करते हुए मूलभूत गणित पर एक व्यापक और आकर्षक व्याख्यान दिया। डॉ प्रीति बंसल ने अपने अध्ययन के दौरान प्रोफेसर भारद्वाज के मूल्यवान योगदान के लिए धन्यवाद दिया।

वार्षिक परीक्षा परिणाम जारी

राजौंद। राजौंद के पीएम श्री राकवमावि में वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित किया। प्रधानाचार्य अजय मलिक ने स्कूल स्टाफ सदस्यों व छात्राओं को शुभकामनाएं दी। इस दौरान प्रथम द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाली छात्राओं को पुरस्कृत भी किया गया। स्कूल प्रधानाचार्य ने सभी छात्राओं अध्यापकों को भविष्य में इसी तरह मेहनत करने के लिए प्रोत्साहित किया। इसके अलावा कक्षा छठी व नौवीं में प्रवेश पाने वाली छात्राओं का जोरदार स्वागत किया गया। प्रधानाचार्य ने पांचवी कक्षा पास करने वाली 25 छात्राओं का प्रवेश उत्सव कार्यक्रम के तहत माथे पर तिलक लगाकर फूल माला से स्वागत किया। इस दौरान माध्यमिक विद्यालय से तरसेम सिंह व सभी स्कूल स्टाफ सदस्यों ने सभी छात्राओं का मिठाई खिलाकर विद्यालय में जोरदार स्वागत किया।

राजौंद। जागरूकता रैली निकालते छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

जुलाना। स्कूल में हवन करते ग्रामीण और स्टाफ। फोटो :हरिभूमि

हवन के साथ नए शत्र की शुरूआत

जुलाना। जुलाना क्षेत्र के गांव बुढ़ाखेड़ा लाठर के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में नए सत्र की शुरुआत हवन करके की गई। विद्यालय में हवन कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य जयदीप बुरा नें की और मुख्यातिथि के रूप में बुढ़ाखेड़ा लाठर की सरपंच अनिता चौहान ने शिरकत की। कार्यक्रम में अभिभावकों और छात्र व छात्राओं को संबोधित करते हुए सरपंच अनिता चौहान नें कहा कि हमारे लिए बडी खुशी की बात है की प्रत्येक वर्ष हमारे विद्यालय का परीक्षा परिणाम बहुत बेहतरीन रहता है। जिसके लिए सभी शिक्षकों और विद्यार्थियों के साथ-साथ अभिभावकगण भी बधाई के पात्र हैं। इस वर्ष भी हमें संकल्प लेना है कि बीते वर्षो की तरह इस वर्ष भी हम और अधिक अच्छे परीक्षा परिणाम के लिए प्रयास और मेहनत करेंगे। शिक्षक रमेश लाठर, रमन कुमारी, रश्मि लाठर मौजूद रहे।

अवैध अतिक्रमण को हटवाने की मांग

जींद। इम्पलॉयज कालोनी निवासी रमेश कुमार ने नगर परिषद ईओ को पत्र भेज कर सड़क पर किए गए अवैध अतिक्रमण को हटवाने की मांग की है। रमेश कुमार ने बताया कि इम्पलॉयज कॉलोनी जिला कारागार के सामने गली नंबर एक के आसपास दुकानदारों ने होल्डिंग, बिल्डिंग मटेरियल और दुकान के समान इत्यादि के माध्यम से चारों तरफ अतिक्रमण कर रखा है। बार-बार प्रार्थना करने के बावजूद भी वह इसे नही हटा रहे हैं। इससे कई बार दुर्घटना हो चुकी हैं और भविष्य में भी आशंका बनी रहती है। इसलिए पुलिस लाइन से लेकर पिंडारा नेशनल हाइवे तक सड़क के ऊपर फैले अतिक्रमण को हटवाने के निर्देश दें ताकि किसी भी अनहोनी से बचा जा सके।

जींद। सड़क पर किए गए अवैध अतिक्रमण। फोटो :हरिभूमि

नरवाना। ज्ञापन सौंपने आए कमेटी सदस्य। फोटो :हरिभूमि

प्लाट धारक कमेटी बडनपुर ने सौंपा ज्ञापन

नरवाना। प्लाट धारक कमेटी बडनपुर ने अपनी मांगों को लेकर मुख्यमंत्री हरियाणा सरकार के नाम तहसीलदार उचाना को ज्ञापन सौंपा। धरने की अध्यक्षता शहीद भगत सिंह इंकलाब मंच हरियाणा के पूर्व सरपंच डॉ0 जोगिन्द्र बडनपुर ने की। उन्होंने धरने को सम्बोधित करते हुए कहा कि हमारी मांगें हैं कि प्लाट धारकों को शेफ बचे इंतकालए रजिस्ट्री दिए जाएए 210 प्लाटों की गलियां बनाई जाएए बिजली व पानी की सुविधा दी जाएए सभी प्लाट धारकों को कॉलोनी दी जाएए नए प्लाटों के लिए गांव का नाम जोड़ा जाएए सड़क से लेकर प्लाटों के रास्ते पर सड़क निर्माण किया जाए। कामरेड सुरेश, दिनेश, अनिल, बंशी श्योकंद, सत्यवान शर्मा, रामफल शर्मा, प्रेम नायक, सतपाल राणा, रोबिन वर्मा, पाला राम पांचाल, धर्मबीर प्रजापत, मनजीत सेन, नानू राम जांगडा, मौजूद रहे।

कैथल। हैप्पी क्लासरूम वर्कशाप में ओएसडीएवी स्कूल का स्टाफ।

हैप्पी क्लास रूम कार्यशाला का आयोजन

कैथल। ओएसडीएवी स्कूल के प्रांगण में सीबीएसई के द्वारा हैप्पी क्लास रूम पर आधारित एक दिवसीय कार्यशाला का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया जिसमें विद्यालय के सभी अध्यापक एवं अध्यापिकाओं ने बढ़ -चढ़कर भाग लिया। सर्वप्रथम विद्यालय की प्रधानाचार्या तथा सीबीएसई की जिला प्रशिक्षण को-ऑर्डिनेटर अंजु तलवाड़ द्वारा रिसोर्स पर्सन के रूप में उपस्थित मेहमानों तथा प्रतिभागियों का औपचारिक स्वागत किया। तत्पश्चात दीप प्रज्वलित कर कार्यशाला का शुभारंभ किया गया। सीबीएसई के रिसोर्स पर्सन के रूप में आए डॉक्टर ममता ग्रोवर तथा कुमारी किरण द्वारा कार्यशाला में उपस्थित सभी शिक्षकों को संबोधित करते हुए कहा गया कि आज का युग विज्ञान का युग है। आज का विद्यार्थी परंपरागत शिक्षण प्रक्रिया में नीरसता का अनुभव करता है।

बिजली कर्मियों ने नारेबाजी की

- हरियाणा सरकार कर्मचारियों को दे छह प्रतिशत मंहगाई भत्ता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। मांगों को लेकर नारेबाजी करते बिजली निगम कर्मचारी। फोटो :हरिभूमि

आल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन की बैठक का आयोजन प्रधान राजीव जुलानी की अध्यक्षता में हुआ। बैठक का संचालन सब यूनिट प्रधान संदीप लाठर ने किया। जिला प्रधान संजीव ढांडा ने कहा कि केंद्र सरकार ने 31 दिसंबर 2025 तक रिटायर होने वाले कर्मचारियों व सभी पेंशनर्स को आठवें वेतन आयोग का लाभ नही दिया जा रहा है। हरियाणा सरकार अपने कर्मचारियों को कम से कम छह प्रतिशत मंहगाई भत्ता दे। केंद्र सरकार वेतन आयोग के नियमों से कोई छेड़छाड़ ना करे। वेतन आयोग का गठन तुरंत किया जाए और वेतन आयोग की सिफारिशों को समय पर लागू करने का कार्य करें।

हरियाणा सरकार प्रदेश का अलग से वेतन आयोग गठित करें। वेतन आयोग लागू होने तक पांच हजार रुपये अंतरिम सहायता दी जाए। सर्कल सचिव धर्मबीर भंभेवा ने कहा कि अधीक्षक अभियंता से बातचीत करने गए सर्कल कमेटी के साथ जो नकारात्मक रवैया अपनाया गया है, उस से सगंठन की गरीमा को ठेस पहुंची है और संगठन ने अधीक्षक अभियंता ने जो सर्कल सचिव को जो पत्र लिखे हैं, उनकी यूनियन कड़े शब्दों में निंदा करती है।

नरवाना। यातायात नियमों की जानकारी देते हुए। फोटो :हरिभूमि

यातायात नियमों की जानकारी दी

नरवाना। राजकीय महाविद्यालय नरवाना में उच्चतर शिक्षा विभाग निदेशालय के दिशा निर्देशानुसार सड़क सुरक्षा समिति द्वारा यातायात नियमों से संबंधित जागृति कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्राचार्या डॉ मीनू सिंह ने कहा कि सावधानी हटी दुर्घटना घटी। दुर्घटनाओं से बचाव के लिए यातायात के नियमों का अनुपालन करना चाहिए। इसमें विद्यार्थियों को सावधानी से यात्रा करते हुए निर्धारित सड़क सुरक्षा नियमों के अनुपालन करने का आह्वान करते हुए कार्यक्रम संचालक जयपाल सिंह आर्य ने कहा कि बतियों पर ध्यान से दाएं. बाएं हरित बती के बाद ही जैब्रा क्रासिंग से सड़क पार करें। दोपहिया वाहन पर हेलमेट का प्रयोग करना चाहिए। मोड़ पर ओवर टेक नहीं करना चाहिए। गति सीमाए दिशा सूचक एवं दिशा में आगेए पीछे एदाएं .बाएं भी सीसे से देखें।

हिंदू संगठनों ने जताया रोष, प्रशासन ने लगा रखा है प्रतिबंध

रोक के बावजूद खुल रही मांस की दुकानें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

चैत्र नवरात्र चले हुए हैं। ऐसे में एसडीएम द्वारा नवरात्रों के दृष्टिगत भारतीय न्याय संहिता 2023 की धारा 163 के तहत प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए आदेश पारित किए गए हैं कि संपूर्ण नगर परिषद क्षेत्र में मां के चैत्र नवरात्रों के दौरान हिंदू धार्मिक स्थलों के आसपास 500 मीटर के दायरे में मांस, मछली और अंडे की खरीद व बिक्री पर तथा गैर कानूनी पशु एवं पक्षी वध पर पूर्णतया प्रतिबंध रहेगा। बावजूद इसके जयंती देवी मंदिर के सामने मीट मार्केट में दुकानें खुल रही हैं।

जींद। मीट मार्केट में खुली दुकान। फोटो :हरिभूमि

जिस पर हिंदू धार्मिक संगठनों के पदाधिकारियों ने रोष जताया है। कार्यकर्ताओं का कहना है कि प्रशासन इन लोगों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करे। जयति-जयति हिंदू महान संगठन के संयोजक अतुल चौहान, बजरंग दल जिला संयोजक महावीर बिरौली ने कहा कि नवरात्र शुरू होने से प्रशासनिक अधिकारियों को ज्ञापन सौंप कर आग्रह किया था कि नवरात्रों के दौरान मांस की दुकानों को बंद करने का सख्त निर्देश जारी किया जाए। जिससे श्रद्धालुओं की भावनाओं का सम्मान हो सके। उन्होंने आम जनता से भी अपील की थी कि वह इन नौ दिनों में शाकाहार अपनाएं और समाज में सद्भाव बनाए रखें। अगर मांसाहार का काम करने वाले भी इस मुहिम में जुड़े तो यह धार्मिक सहिष्णुता और आपसी सौहाद्र्र बनाए रखने की दिशा में एक सकारात्मक कदम होगा। ऐसा करने पर भाईचारा बना रहेगा और समाज में एक बहुत ही बेहतर संदेश जाएगा।

आदेश सात अप्रैल तक लागू

एसडीएम सत्यवान सिंह मान ने कहा कि नवरात्रों के दृष्टिगत भारतीय न्याय संहिता 2023 की धारा 163 के तहत प्रदत्त शक्तियों के तहत संपूर्ण नगर परिषद क्षेत्र में मां के चैत्र नवरात्रों के दौरान हिंदू धार्मिक स्थलों के आसपास 500 मीटर के दायरे में मांस, मछली और अंडे की खरीद व बिक्री पर तथा गैर कानूनी पशु एवं पक्षी वध पर पूर्णतया प्रतिबंध किया गया है।आदेशों की अवहेलना करने वाले व्यक्ति के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता 2023 में सेक्शन नंबर 223 के तहत आवश्यक कार्यवाही अमल में लाई जाएगी। आदेश 7 अप्रैल मध्यरात्री तक लागू रहेंगे।

राजौंद। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में किट वितरित करते हुए। फोटो :हरिभूमि

पौष्टिक आहार किट वितरित की

राजौंद। राजौंद सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में जरूरतमंद टीबी पीड़ति रोगियों को पौष्टिक आहार किट वितरित की। जानकारी देते सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के वरिष्ठ चिकित्सा डा.संदीप सिंह ने बताया की जिला रैडक्रॉस सोसाइटी व खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी के सहयोग से 44 टीबी पीड़ित रोगियों को पौष्टिक आहार किट का वितरण किया गया। टीबी से ग्रस्त रोगियों को पौष्टिक किट उपलब्ध कराने के लिए खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी सरपंचों द्वारा एक माह माह का पौष्टिक आहार उपलब्ध करवाया गया है। आमजन से भी आह्वान किया है कि हमें बढ़-चढ़कर हर सत्र पर रोगियों का सहयोग करना चाहिए। बताया कि जिला कैथल टीबी से मुक्ति की ओर अग्रसर है टीबी के लक्षण आए तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएं। टीबी रोग में दो सप्ताह से अधिक खांसी, बुखार आना, रात में पसीना आना, भूख न लगना और वजन घटना आदि प्रमुख लक्षण हैं।

खबर संक्षेप

पानी की सप्लाई शैड्यूल्ड किया जारी

नरवाना। भाखड़ा नहर की सफाई की वजह से पीने के पानी समस्या से पिछले कई दिनों से लोगों को परेशानी से दो.चार होना पड़ रहा है क्योंकि कुछ लोगों ने उनके घरों में 2एच पी की मोटर्स फिट करवाई हुयी जिसकी वजह से वो अपनी मोटर चला देते हैं जिसकी वजह से वो मोटर्स से सप्लाई का पानी खींच लेते है और बाकी लोग पानी के इंतजार में सारी.सारी रात जागकर निकाल देते हैं जब इसके बारे में एस डी ओ पब्लिक हैल्होथ नवीन मुडे से जानकारी ली।

मन की बात के लिए बाल मंच का गठन

कैथल। राजकीय मॉडल विद्यालय ग्योंग में बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ कार्यक्रम के अन्तर्गत मन की बात' के लिए 'बाल मंच का गठन किया गया। मीना कुमारी प्रवक्ता हिन्दी ने 'बालिका मंच' के उद्देश्यों पर प्रकाश डाला। उन्होंने बालिकाओं के अधिकारों से अवगत करवाया। प्रधानाचार्य ने बालिकाओं को आत्मसम्मान व आत्मविश्वास के साथ जीवन जीने की प्रेरणा दी।इसके साथ-साथ छात्राओ ने रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए । अनुप धीमान प्रवक्ता शारीरिक शिक्षा सिल्की प्रवक्ता गणित डिम्पल देवी आदि मौजूद रहे।

जींद : नागरिक अस्पताल में 11 चिकित्सकों ने किया ज्वायन

26 और चिकित्सकों की ज्वायनिंग का इंतजार फोरेंसिक एक्सपर्ट, रेडियोलॉजिस्ट की जरूरत

नए चिकित्सकों की नियुक्ति से चिकित्सकों पर वर्क लोड होगा कम : डॉ. भोला

हरिभूमि न्यूज. ▶▶ जींद

प्रदेश सरकार द्वारा पिछले दिनों 533 चिकित्सकों की भर्ती प्रक्रिया को पूरा किया गया था। जिसमें जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल को भी 37 चिकित्सक मिले हैं। हालांकि अभी तक केवल 11 चिकित्सकों ने ही अस्पताल को ज्वायन कर अपना कार्यभार संभाला है। इन 11 चिकित्सकों में से तीन लेडी मेडिकल डाक्टर (एलएमओ), दो स्पेशलिस्ट (एक मेडिसन, एक सर्जन) शामिल हैं। हालांकि अस्पताल प्रशासन उम्मीद कर रहा था कि फोरेंसिक एक्सपर्ट, रेडियोलॉजिस्ट किसी भी हाल में अस्पताल को मिले ताकि सालों से धूल फांक रही अल्ट्रासाउंड मशीन को फिर से चलाया जा सके। अब यह आने वाला समय ही बताएगा कि शेष 26 चिकित्सक ज्वायन करते हैं या नही।

जींद। ज्वायन के लिए आए चिकित्सक। *फोटो : हरिभूमि*

मरीजों की परेशानी होगी दूर

नागरिक अस्पताल में नए चिकित्सकों के ज्वायन करने से मरीजों की परेशानी दूर होगी। नियुक्ति के दौरान इन नए चिकित्सकों को तुरंत प्रभाव से ज्वायनिंग के लिए कहा गया था। जिसमें से बुधवार को केवल 11 चिकित्सकों ने ही ज्वाइन किया। अभी अन्य चिकित्सकों की ज्वाइनिंग का इंतजार है। नए चिकित्सकों के आने से मरीजों को लाभ होगा व उन्हें उपचार के लिए निजी अस्पतालों का रूख नही करना होगा।

37 चिकित्सकों में से 11 ने ज्वायन किया : डॉ. भोला

डिप्टी एमएस डा. राजेश भोला ने बताया कि अस्पताल को मिले 37 चिकित्सकों में से 11 चिकित्सकों ने ज्वायन कर लिया है। अन्य चिकित्सकों की ज्वायनिंग का इंतजार है। नए चिकित्सकों की नियुक्ति से यहां कार्यरत चिकित्सकों पर वर्क लोड कम होगा।

नागरिक अस्पताल उचाना में स्वास्थ्य सेवाएं होगी बेहतर

नागरिक अस्पताल उचाना में स्वास्थ्य सेवाएं बेहतर होगी। यहां पर लंबे समय से की जा रही रिक्त पदों पर डॉक्टरों की नियुक्ति की मांग पूरी हो गई है। चार डॉक्टरों को उचाना नागरिक अस्पताल में ज्वाइनिंग करनी थी। तीन डॉक्टरों ने ज्वाइनिंग कर ली है। यहां पर पहले 10 में से आठ पद डॉक्टरों के रिक्त थे। अब पांच पद डॉक्टरों के तीन डॉक्टर ज्वायनिंग करने के बाद रिक्त है। एक महिला डॉक्टर के भी जल्द ज्वायनिंग करने की उम्मीद है। नागरिक अस्पताल में डा. मोहित, डॉ. अभिषेक, डा. अजय ने ज्वाइनिंग की है। मुकेश, अनिल कुमार, प्रशांत ने कहा कि नागरिक अस्पताल की नई बिल्डिंग काफी साल पहले बन चुकी है। बिल्डिंग तो नई है लेकिन यहां पर डॉक्टरों के पद रिक्त होने के चलते मरीजों को स्वास्थ्य सेवाओं का अधिक लाभ नहीं मिल पाता था। अब रिक्त पदों पर नियुक्ति के बाद मरीजों को स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ अधिक से अधिक मिल सकेगा। काफी दिन पहले जब उचाना विधायक देवेंद्र चतरभुज अत्री लोगों से रूबरू हो रहे थे तो डॉक्टरों के पदों पर नियुक्ति की मांग की थी। विधायक ने इस मांग को पूरा करने का काम किया है। नागरिक अस्पताल एसएमओ डा. सुशील गर्ग ने बताया कि तीन डॉक्टरों ने ज्वाइनिंग कर लिया है।

रेडियोलॉजिस्ट व फोरेंसिक एक्सपर्ट की जरूरत

नए चिकित्सकों की नियुक्ति से पहले विभाग के अधिकारियों ने अस्पताल के चिकित्सकों की कमी को लेकर अधिकारियों को अवगत करवाया गया था। जिसमें रेडियोलॉजिस्ट, नेत्र रोग विशेषज्ञ, हड्डी रोग विशेषज्ञ, जनरल सर्जन, फिजिशियन व एमबीबीएस चिकित्सक की मांग की गई थी। दो लेडी डाक्टर, एक मेडिसन व एक सर्जन अस्पताल को मिल गया है। अब अस्पताल को रेडियोलॉजिस्ट का इंतजार है ताकि अल्ट्रासाउंड भी अस्पताल में शुरू हो सकें। इस समय नागरिक अस्पताल में 55 चिकित्सकों के पद स्वीकृत हैं। जिन पर केवल 18 चिकित्सक ही काम कर रहे थे। ऐसे में अब 11 चिकित्सकों के ज्वायन करने से चिकित्सकों पर से ओपीडी का भार भी कम होगा।

राजकीय कन्या वमा विद्यालय पूंडरी में हवन के साथ मनाया गया प्रवेश उत्सव

हरिभूमि न्यूज ▶▶ पूंडरी

राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पुंडरी में प्रवेश उत्सव हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय प्रांगण में हवन समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें अनिल आर्य द्वारा मंत्रोच्चारण किया गया। उनके मंत्रों से विद्यालय परिसर में एक सकारात्मक ऊर्जा का संचार हुआ। समारोह में मुख्यातिथि के रूप में विधायक सतपाल जांबा के भाई सरपंच लाभ सिंह जांबा ने व अध्यक्षता विद्यालय के प्रधानाचार्य धर्म सिंह ने की। प्रधानचार्य ने सभी अतिथियों का स्वागत करते हुए विद्यालय की विभिन्न उपलब्धियों के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

पूंडरी। राजकीय कन्या स्कूल के प्रवेश उत्सव पर हवन में आहुति डालते हुए मुख्य मेहमान। *फोटो : हरिभूमि*

उन्होंने बताया कि विद्यालय के विकास और छात्राओं की शिक्षा के स्तर को ऊंचा उठाने के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं।

मुख्यातिथि सरपंच लाभ सिंह ने जानकारी दी कि विद्यालय के लिए मुख्यमंत्री द्वारा घोषित ग्रांट में से 14 लाख रुपये की राशि स्वीकृत करवाई गई है। इस राशि का उपयोग विद्यालय की आधारभूत संरचना को सुदृढ़ करने के लिए किया जाएगा। उन्होंने बताया कि विधायक सतपाल जांबा ने आश्वासन दिया कि विद्यालय में सुंदर प्रवेश द्वार का निर्माण कार्य शीघ्र ही शुरू किया जाएगा।

भारत विकास परिषद नरवाना के अध्यक्ष पद पर पुनीत कोषाध्यक्ष अमित को चुना गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नरवाना

विकास परिषद की एक महत्वपूर्ण बैठक का आयोजन कियाए जिसमें राजकुमार गोयल ने पर्यवेक्षक के रूप में भाग लिया। बैठक का मुख्य उद्देश्य नई कार्यकारिणी की सरंचना करना और पुरानी कार्यकारिणी की उपलब्धियों का लेखा जोखा लेना व उनकी सराहना करना था। इस अवसर परए भाविप के उच्च अधिकारी सुरेश मित्तलए डॉक्टर विनोदए संजय चौधरीए सुमित शर्माए श्वेता अग्रवाल व शहर के कई गणमान्य व्यक्ति डॉ सुदर्शन सिंगलाए कैलाश सिंगलाए राजेन्द्र गुप्ता योगेंद्र ए नवीन सिंगलाए विकास गुप्ता व अन्य कई भी उपस्थित थेए जिन्होंने पुरानी कार्यकारिणी के उत्कृष्ट कार्यों के लिए उन्हें धन्यवाद दिया और उनकी सराहना की। पुनीत जैन को अध्यक्ष पद के लिए व अमित गर्ग को कोषाध्यक्ष पद के लिए चुना गया। पर्यवेक्षकों ने नई कार्यकारिणी को उनकी नई भूमिकाओं के लिए शुभकामनाएं दीं और उन्हें संगठन के लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया। बैठक मेंए भारत विकास परिषद के सदस्यों ने संगठन के भविष्य के लिए अपनी प्रतिबद्धता दोहराई है।

पुनीत जैन।

नशे से दूर रहें युवा, खेलों में भाग लेकर गांव व जिले के नाम करें रोशनः अजय

- शिमला गांव में आयोजित किया गया नशामुक्ति एवं कुपोषण मुक्त विषय पर सेमिनार
- शिमला गांव में बने ग्राम सचिवालय का किया उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कलायत

एसडीएम अजय हुड्डा ने कहा कि नशा एक ऐसी बुराई है जिससे व्यक्ति का अनमोल जीवन तो खराब होता ही है, इसके साथ साथ उसके परिवार व समाज के लिए भी घातक साबित होता है। युवाओं को अपनी ऊर्जा का सही इस्तेमाल करना चाहिए और उन्हें खेलों आदि गतिविधियों में भाग लेकर अपने गांव व जिले के नाम रोशन करना चाहिए। इसके साथ ही उन्होंने ग्रामीणों से आह्वान किया कि कुपोषण मुक्त अभियान के तहत वे स्वच्छ एवं पौष्टिक भोजन का सेवन करें और विशेष रूप से गर्भवती महिलाएं एवं छोटे बच्चों का विशेष ध्यान रखें। एसडीएम अजय हुड्डा बुधवार को गांव शिमला में आयोजित किए गए नशामुक्ति एवं कुपोषण मुक्त सेमिनार के तहत ग्रामीणों को संबोधित कर रहे थे। इस अवसर पर उन्होंने गांव में ग्राम सचिवालय का भी उद्घाटन किया। इसके बाद उन्होंने गांव के सरकारी स्कूल का भी निरीक्षण किया और अध्यापक व विद्यार्थियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए।

कलायत। एसडीएम अजय हुड्डा गांव शिमला में ग्राम सचिवालय का भी उद्घाटन करते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

मार्च में पुलिस ने किया 56 मामलों में 107 आरोपियों को गिरफ्तार

- 33 लाख 29 हजार 965 रुपए मूल्य की चोरीशुदा जन संपत्ति बरामद
- 8 बेल जंपर तथा 5 पीओ भी किए गए काबू
- 4 मोस्ट वांटेड भी पकड़े व एक मोस्ट वांटेड पुलिस मुठभेड़ दौरान मारा गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

मार्च माह में पुलिस अपराधियों भारी रही। पुलिस ने जहां एक मोस्ट वांटेड आरोपी का एनकांउटर किया तो वहीं चार आरोपियों को काबू भी किया। इसके अलावा मार्च माह में पुलिस ने मादक पदार्थ तस्करी, चोरी, लूट, सेंधमारी, अवैध असला रखने आदि के 56 मामलों में 107 आरोपी गिरफ्तार किए गए है। पुलिस प्रवक्ता प्रवीण श्योकंद ने बताया कि मार्च माह दौरान संपंती विरुद्ध अपराधियों पर शिकंजा कसते हुए 41 मामलों में 84 आरोपी काबू करके उनके कब्जे से 33 लाख 29 हजार 965 रुपए मूल्य की चोरीशुदा जन संपत्ति बरामद की गई है। गत माह के दौरान मादक पदार्थो की तस्करी करने वाले अपराधियों के खिलाफ विशेष मुहिम चलाकर एनडीपीएस एक्ट तहत 6 मामले दर्ज करके 7 आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। जिनके कब्जे से 525 ग्राम अफीम, 1 किलो 196 ग्राम चूरा पोस्त, 34.34 ग्राम हेरोइन, 762 ग्राम गांजा सहित बड़ी मात्रा में नशीला पदार्थ बरामद किया गया। मार्च माह के दौरान आबकारी अधिनियम के तहत दर्ज किए गए 7 मामलों में 7 आरोपी गिरफ्तार किए गए है, जिनके कब्जे से 47 बोतल देसी शराब, 39 बोतल हथकढी शराब तथा 317 लीटर लाहण बरामद हुआ। अवैध असला अमुनेशन रखने वाले अपराधियों पर शिकंजा कसते हुए 1 मामले में 1 आरोपी को काबू करके एक देसी पिस्तौल व एक कारतूस बरामद किया गया।

एसपी राजेश कालिया

पूर्व सैनिकों ने एनएसजी कमांडो सुरेंद्र का किया स्वागत : जगजीत फौजी

कैथल। ताज होटल मुंबई के 26 /11 हमले के वीर योद्धा एनएसजी कमांडो सुरेंद्र सिंह का स्वागत करते पूर्व सैनिक। *फोटो : हरिभूमि*

कैथल। पूर्व सैनिक वेलफेयर एसोसिएशन कैथल के पूर्व सैनिकों ने ताज होटल मुंबई के 26 /11 हमले के वीर योद्धा एनएसजी कमांडो सुरेंद्र सिंह का कैथल पहुंचने पर जिला परिषद कैथल के प्रांगण में हार्दिक अभिनंदन किया और एसोसिएशन की तरफ से स्मृति चिन्ह भेंट किया। एनएसजी कमांडो जिला परिषद में वाइस चेयरमैन सोनिया धर्मपत्नी पूर्व सैनिक फौजी कर्मवीर के शपथ ग्रहण समारोह में बैतोर मुख्य अतिथि शामिल हुए और उनसे मिलकर जिला परिषद के शपथ समारोह में आए सभी पार्षदों, सरपंच, पार्षद स्टाफ सदस्यों एवं पूर्व सैनिकों सभी के बीच उन्होंने जब 26/11 हमले की आप बीती सुनाई तो सभी के रोंगटे खड़े हो गए। जिला परिषद की वाइस चेयरमैन सोनिया को मुबारकबाद दी उसके बाद सैनिकों द्वारा एक मीटिंग का आयोजन किया गया उसे मीटिंग में एसोसिएशन प्रधान जगजीत फौजी जी ने सभी को सूचित किया की 4 अप्रैल को ई सी एच एस पॉलीक्लिनिक में अंबाला सब एरिया हेड क्वार्टर से लगाए जाने वाला सेमिनार पोस्टपोन हो गया और ये अभी 11 अप्रैल को लगेगा इसकी भी सूचना दी और साथ में बताया कि मासिक मीटिंग 6 अप्रैल को हनुमान वाटिका के अंदर होगी उसमें सभी साथियों को पहुंचाने का अनुरोध भी किया गया।

उप मंडल प्रशासन नार्को समन्वय केंद्र के लक्ष्य को लेकर व्यवस्था करने में जुटा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कलायत

कलायत को नशा मुक्त बनाने के लिए उप मंडल प्रशासन नार्को समन्वय केंद्र के लक्ष्य को लेकर व्यवस्था को सुदृढ़ करने में लगा है। इसके तहत एसडीएम अजय हुड्डा ने उप मंडल मुख्यालय पर विभिन्न विभागों के अधिकारियों की बैठक ली। इसमें सीएमओ, डीसीएसपी, बीईओ, जन स्वास्थ्य और अन्य विभागों के अधिकारी मौजूद रहे। एसडीएम ने बताया कि बैठक में कई महत्वपूर्ण निर्णय लिए गए। इसके अनुसार सीएम के मार्ग दर्शन में स्वास्थ्य विभाग की टीम दवा विक्रेताओं की दुकानों की जांच करे। इन दुकानों की सीसीटीवी फूटेज खंगाली जाए। ताकि हर छोटी-बड़ी गतिविधि की जानकारी बारीकी से उपलब्ध रहे। इसी तरह खंड शिक्षा अधिकारी को विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से जागरूकता लाने के निर्देश दिए गए। विभाग यह प्रयास करे कि जागरूकता से बच्चे नशे से दूर रहकर पढ़ाई लिखाई में रुचि लें।

विभिन्न विभाग चलाएंगे गांजा, चरस व भांग के पौधों को उखाड़ने का अभियान

एसडीएम ने कहा कि खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी विशेष रूप रेखा तैयार करें। इसके जरिये जन स्वास्थ्य, वन, सिंचाई व संबंधित विभागों से तालमेल बनाकर मादक एवं औषधीय द्रव्य बनाने में प्रयोग होने वाले गांजा, चरस व भांग के पौधों को उखाड़ें। इसके साथ ही डीएसपी की अगुवाई में ऐसे ठोस कदम उठाए जाएं जिससे नशा प्रचार को रोका जा सके।

कलायत। कलायत में विभिन्न विभागों की बैठक लेते एसडीएम अजय हुड्डा। *फोटो :हरिभूमि*

जयपाल पिंडारा की नवमी पुण्यतिथि पर पिंडारा में किया हवन

जींद। यज्ञ में आहुति डालते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

जींद। गांव पांडू पिंडारा में समाजसेवी जयपाल पिंडारा की नवमी पुण्यतिथि पर बुधवार को यज्ञ का आयोजन किया गया। इस अवसर पर उनके पुत्र दीपक पिंडारा सहित अन्य मौजिज लोगों ने यज्ञ में आहूति डाली। उन्होंने कहा कि स्व. जयपाल पिंडारा ने अपने जीवनकाल में अनेकों सामाजिक कार्य किए। जिनमें गांव पांडू पिंडारा में तीर्थ पर भव्य द्वार का निर्माण व तीर्थ के नवीनीकरण के लिए करोड़ों रुपये की राशि जैसे सामाजिक कार्य उनके जीवनकाल की उपलब्धियां रही। उनका पूरा जीवनकाल समाजसेवा के प्रति समर्पित रहा। उन्होंने हमेशा गरीबों व मजदूरों के हितों की लड़ाई लड़ी। इसके अलावा जयपाल पिंडारा व उनके स्व. पिता मोल्ड राम को जब भी सरपंच की जिम्मेवारी दी गई, तब-तब उनके द्वारा गांव पांडू पिंडारा में अनेकों विकास कार्य किए गए। आज उनकी पुण्यतिथि पर सैंकडों गणमान्य व्यकित मौजूद रहे। इस मौके पर डा. किरण सिंह, वजीर गांगोली, रिषिपाल, राजेंद्र, रोहताश साहू, बिट्टू रेढू, बलवान सिंह, संदीप कौशिक, रघबीर जागलान, नवीन पिंडारा, सारंग ढाठरथ, रवि दलाल आदि मौजूद रहे।

विकास | **सेक्टर छह में शॉपिंग सेंटर की साइट होगी विकसित**

एचएसवीपी ने लगाए टेंडर, शॉपिंग सेंटर के विकास के लिए खर्च होंगे लगभग 40 लाख

जलापूर्ति, सीवरेज और एसडब्लूडी लाइन बिछाई जाएंगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

एचएसवीपी ने 15 साल पहले बने सेक्टर छह, सात, आठ और नौ को और विकसित करने को लेकर प्रयास तेज कर दिए हैं। इसके लिए शहरी विकास प्राधिकरण की ओर से अब सेक्टर छह में शॉपिंग सेंटर की साइट को विकसित किया जाएगा। सेक्टर छह में शॉपिंग सेंटर के विकास के लिए पार्किंग, फुटपाथ का निर्माण, जलापूर्ति, सीवरेज और एसडब्लूडी लाइन बिछाई जाएंगी। जिस पर 39 लाख 71 हजार 802 रुपये की राशि खर्च की जाएगी। इसके लिए एचएसवीपी ने टेंडर लगाए हैंए जिसकी ऑनलाइन बिड अप्रैल माह के दूसरे सप्ताह में खुलने की उम्मीद है। टेंडर अलॉट होने के बाद संबंधित एजेंसी द्वारा काम किया जाएगा। सेक्टर छह में 266 प्लॉट हैं। जिसमें से 120 प्लॉट में मकान बन चुके हैं और 146 प्लॉट खाली हैं। शॉपिंग सेंटर की साइट को विकसित करने का उद्देश्य यहां लोगों के लिए मार्केट बनाना हैए जहां पर लोग अपनी जरूरत की चीजों का सामान ले सकेंगे।

अभी सेक्टरवासियों को जरूरत का समान लेने के लिए शहर में अर्बन एस्टेट की मार्केट या अन्य जगह जाना पड़ता है। अगर शॉपिंग साइट विकसित होगी तो यहां लोगों का रुझान बढ़ेगा। अभी सेक्टर छह की शॉपिंग साइट को विकसित किया जा रहा है। इसके बाद सेक्टर सातए आठ और नौ में भी शॉपिंग साइट को विकसित किया जाएगा। बतां दें कि लगभग 15 साल पहले सेक्टर छहए सातए आठ और नौ में मकान बनने शुरू हुए थे। इस समय सेक्टर सात में लगभग 2500 प्लाट हैं। यहां लोगों की सुविधा के लिए पार्कए स्कूल साइट और शॉपिंग सेंटर की साइट की जगह छोड़ी गई थी।

चारों सेक्टरों में पार्क तो बने हुए हैं। हालांकि कुछ पार्कों की हालत ज्यादा अच्छी भी नही है। इसके अलावा पिछले लंबे समय से शॉपिंग सेंटर और स्कूल की साइट में सीवरेज ओवरफ्लो का गंदा पानी जमा रहता है। अब एचएसवीपी धीरे-धीरे चारों सेक्टरों की शॉपिंग साइट को विकसित करने की तैयारी में है।

जींद। शॉपिंग सेंटर की साइट। *फोटो : हरिभूमि*

विकसित होगी शॉपिंग साइट

एचएसवीपी जेई अनुज ढांडा ने बताया कि सेक्टर छह में शॉपिंग साइट को विकसित किया जाएगा। इसके लिए यहां पार्किंग बनाई जाएगी। इसके अलावा सेक्टर सात और आठ में सीवरेज व्यवस्था को दुरुस्त किया जाएगा। इन सभी काम के लिए एचएसवीपी ने टेंडर लगाए हैं। एचएसवीपी का प्रयास है कि सेक्टरवासियों को बेहतर सुविधा दी जा सके।

पाई गेट स्थित माता के जागरण में नपा चेयरपर्सन बबली का स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ पूंडरी

पाई गेट पर आयोजित माता के जागरण में नगर पालिका पूंडरी की चेयरपर्सन बबली गोस्वामी का भव्य स्वागत किया गया। इस अवसर पर स्थानीय भक्तों और आयोजकों ने उनका हार्दिक अभिनंदन किया, जिससे पूरा वातावरण भक्तिमय हो उठा। जागरण में माता रानी के भजनों की सुमधुर प्रस्तुतियों ने श्रद्धालुओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। बबली गोस्वामी ने अपने संबोधन में कहा कि ऐसे धार्मिक आयोजन समाज में आध्यात्मिकता और सांस्कृतिक मूल्यों को सुदृढ़ करते हैं। उन्होंने आयोजकों और उपस्थित भक्तों को इस सफल आयोजन के लिए बधाई दी और माता रानी की कृपा सभी पर बनी रहे, ऐसी कामना की। इस अवसर पर नगर के कई प्रमुख नागरिक, सामाजिक कार्यकर्ता और श्रद्धालु उपस्थित थे, जिन्होंने जागरण में भक्ति भाव से भाग लिया और माता रानी का आशीर्वाद प्राप्त किया। कार्यक्रम के सफल आयोजन में स्थानीय युवाओं और स्वयंसेवकों का महत्वपूर्ण योगदान रहा।

पूंडरी। कार्यक्रम के दौरान चेयरपर्सन बब्ली गोस्वामी को स्मृति चिह्न भेंट करते शहरवासी। *फोटो : हरिभूमि*