तापमान
अधिकतम 39 .0 डिग्री
न्यूनतम 22 .0 डिग्री

हरिभूमि
जींद-कैथल भूमि

रोहतक, गुरुवार, 17 अप्रैल 2025

11 सीएमओ निरीक्षण के 24 घंटे बाद ही सुधरी अस्पताल की व्यवस्थाएं

11 बच्चों ने रंगारंग प्रस्तुतियों से मोहा सबका मन

खबर संक्षेप

युवक को लगा करंट ठेकेदार के खिलाफ केस

जींद। ठेकेदार के पास काम के दौरान युवक को करंट लगने तथा इलाज का खर्च न देने पर सदर थाना सफीदों पुलिस ने ठेकेदार के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव सहानपुर निवासी सपना ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसका लड़का शुभम ठेकेदार रिंकू के पास काम करता था। काम के दौरान बेटे को करंट लगा।

499 ग्राम चूरा पोस्त सहित दो तस्कर काबू

कैथल। एक तरफ जहां पर एसपी राजेश कालिया के आदेशानुसार जिला पुलिस द्वारा नशा ना करने बारे आमजन को जागरूक किया जा रहा है, वहीं पर पुलिस द्वारा नशा तस्करों पर लगातार शिकंजा कसा जा रहा है। इसी मुहिम तहत एंटी नारकोटिक सैल द्वारा पुंडरी क्षेत्र से 2 नशा तस्करों को 499 ग्राम चूरा पोस्त व गाड़ी सहित काबू कर लिया गया।

हमला कर घायल करने पर नौ पर मामला दर्ज

जींद। गांव बागडू कलां में दीवार गिराने का विरोध करने पर हमला कर घायल करने पर सदर थाना सफीदों पुलिस ने तीन लोगों को नामजद कर चार-पांच अन्य के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव बागडू कलां निवासी संदीप ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गांव के ही राममेहर परिवार ने उनकी दीवार गिरा दी।

साइबर अपराध बारे जागरूक किया

कैथल। पुलिस प्रवक्ता से प्राप्त जानकारी के अनुसार एसपी राजेश कालिया के कुशल मार्गदर्शन में जिला पुलिस की टीमें जिले में विभिन्न स्थानों पर हेल्पडेस्क लगाकर आमजन को साइबर अपराधों बारे जागरूक कर रही है। बुधवार को एसएचओ थाना साइबर क्राइम पीएसआई शुभ्रांशु की अगुवाई में पुलिस टीम द्वारा कमेटी चौकी, सचिवालय में जागरूकता अभियान चलाया गया।

चाकू के बल पर डिलीवरी ब्वाय से नकदी-फोन लूटा

जींद। गांव पाजू कलां के निकट बाइक सवार दो युवकों ने डिलीवरी ब्वायज से चाकू के बल पर 15 हजार रुपये की नकदी तथा फोन को लूट लिया। वारदात को अंजाम देकर आरोपित असंध की तरफ फरार हो गए। सदर थाना सफीदों पुलिस ने शिकायत के आधार पर अज्ञात युवकों के खिलाफ मामला दर्ज किया है।

दुकान में चोरी की वारदात को अंजाम दिया

कलायत। चोरों ने एक साथ कई दुकानों में चोरी की वारदात को अंजाम दिया है। आरोपी दुकानों से लाखों की नकदी, नोटों की मालाएं व अन्य सामान चोरी कर ले गए। आरोपियों ने रात के समय वारदात को अंजाम दिया। हालांकि दुकानों में सीसीटीवी कैमरे लगे हुए थे, लेकिन चोरी से पहले उन्होंने कैमरों की डीवीआर को तोड़ दिया।

संदिग्ध हालात में महिला लापता, शिकायत दर्ज

जींद। गांव अलेवा से महिला के संदिग्ध हालात में गायब होने पर पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। गांव अलेवा निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत 15 अप्रैल को उसकी पत्नी घर से गायब हो गई। तलाशने तथा पूछताछ करने पर उसकी पत्नी का कोई सुराग नही लगा।

नशा तस्करी का भगोड़ा आरोपित गिरफ्तार

जींद। सदर थाना पुलिस ने नशा तस्करी के मामले में भगोडा चल रहे आरोपित को गिरफ्तार किया है। पहचान सजंय वासी कनोल हाल किसान बस्ती बरवाला हिसार के रूप में हुई है। चौकी इंचार्ज सुल्तान ने बताया सीआईए स्टाफ नरवाना ने सूचना के आधार पर कुलदीप सिंह वासी अशरफगढ़ को 10 किलो गांजा सहित काबू किया था।

सर्व सम्मति से करोड़ों रुपये के विकास कार्यों पर जन प्रतिनिधियों ने बिना सियासी खींचतान के मुहर लगाई

प्रधान अंकित जैलदार की अध्यक्षता में कलायत नपा की पहली बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कलायत

कलायत नगर पालिका की पहली साधारण बैठक में प्रधान सहित सभी 16 पार्षदों ने हिस्सा लिया। बैठक की अध्यक्षता प्रधान अंकित जैलदार ने की। सर्व सम्मति से करोड़ों रुपये के विकास कार्यों पर जन प्रतिनिधियों ने बिना किसी सियासी खींचतान के मुहर लगाई। इस अवसर पर नपा सचिव पवन शर्मा, पालिका अभियंता प्रीतपाल सिंह, कनिष्ठ अभियंता संजीव धीमान, लेखाकार जितेंद्र सिंह, वर्क सुपरवाइजर अमित राणा, सफाई सुपरवाइजर सोमप्रकाश शर्मा व अन्य कर्मी व्यवस्था बनाने में लगे रहे।

बैठक बेहद महत्वपूर्ण रही

हरियाणा में निकाय आम चुनाव के बाद नपा नव निर्वाचित प्रधान और पार्षदों की बैठक विकास कार्यों के मामले में बेहद महत्वपूर्ण रही। इससे पहले नपा की पहली बैठक 25 मार्च को पंचकूला स्थित इंद्र धनुष सभागार में प्रदेश मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की अगुवाई में शपथ समारोह के माध्यम से हुई थी। नगर पालिका बैठक में हिस्सा लेने के लिए 19 जन प्रतिनिधियों को सूचना प्रेषित की गई थी। भाजपा सांसद नवीन जिंदल और कांग्रेस विधायक विकास सहारण बैठक में हिस्सा लेने नहीं पहुंचे।साधारण बैठक के लिए जो एजेंड तय किए गए हैं उसमें पिछली बैठक की पुष्टि करने, भगवान परशु राम सामुदायिक भवन के अधूरे निर्माण को पूरा करवाने, नपा की खाली जमीन पर इंडोर स्टेडियम का निर्माण, नरवाना रोड पर पुरानी तहसील कार्यालय की खाली जमीन पर खेल स्टेडियम, दिव्य नगर योजना के अंतर्गत आए प्रोजेक्ट कैथल-नरवाना रोड व श्री कपिल मुनि धाम मार्ग सौंदर्यकरण कैथल-नरवाना रोड पर भगवान कपिल मुनि अन्य मुद्दे शामिल रहे।

कलायत। नगर पालिका की बैठक में पार्षदों के साथ मौजूद प्रधान अंकित जैलदार। फोटो :हरिभूमि

पेयजल, गलियों का निर्माण अन्य मुद्दों को प्रभावी ढंग से उठाया गया

वार्ड 13 पार्षद रवींद्र निर्मल बंटी ने गौशाला सुदृढ़ीकरण, पेयजल, गलियों के निर्माण व अन्य मुद्दों को प्रभावी ढंग से उठाया। वे संपूर्ण वार्ड के विकास के प्रति संजीदा दिखे। वार्ड 14 से पार्षद धीमान ने वार्ड में धर्मशाला सौंदर्यीकरण व विभिन्न विकास कार्यों का प्रस्ताव सदन में रखा। वे सुलझी हुई पार्षद की भूमिका में दिखी। वार्ड 15 से कविता कांसल ने गलियों, स्वागत द्वार व अन्य निर्माण कार्यों की मांग सदन में उठाई। जबकि वार्ड 16 से पार्षद नीलम धीमान ने पर्यावरण संरक्षण को लेकर सभी पार्कों में विकास कार्यों को गति देने, नायक मोहल्ला की तमाम गलियों को पक्का करने व अनाज मंडी से संबंधित आवासीय इलाके के विकास का रोड मैप रखा।

कैथल। कालू राम मग्गू व नरेश मग्गू पत्रकारों से बातचीत करते। फोटो :हरिभूमि

रूद्रा इंकलेव कालोनी वासियों की सांसें फूली, प्लाट वैध या अवैध

- कालू राम और नरेश ने लगाए पार्टनरों पर धोखाधड़ी के आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

ढांड रोड रूद्रा इन्कलेव कालोनी कैथल में पिछले 10 दिनों से चल रहे विवाद के बीच आज रोहतक निवासी कालू राम मग्गू व उनका भतीजा नरेश मग्गू ने प्रैस वार्ता कर कालोनी के मामले में पक्ष रखते दोनों पार्टनरों पर धोखाधड़ी के आरोप लगाए और कहा कि उसके दोनों पार्टनर कृष्ण वर्मा व सोनू वर्मा ने उसके साथ व शहर के आम लोगों के साथ धोखाधड़ी की है। इस धोखाधड़ी के मामले में उन्होंने दोनों के खिलाफ सिविल लाइन थाना कैथल में 20 फरवरी 2025 को एफआईआर नंबर 50 भी दर्ज करवाई हुई है। नरेश मग्गू ने कहा कि कालू राम 45 वर्षों से रियल इस्टेट में काम करते हैं, कभी किसी भी व्यक्ति के साथ एक पैसे का विवाद नहीं हुआ। लेकिन कैथल में इन दोनों लोगों ने उसकी छवि को खराब करने का प्रयास किया है। कालू राम के साथ कृष्ण व सोनू वर्मा कालोनी में मात्र 35 % जमीन के पार्टनर हैं, जबकि 65 % कालू राम के नाम है। लेकिन कृष्ण व सोनू ने हिस्से की जमीन बेचने के साथ-साथ कालू राम के हिस्से की 65 % जमीन भी बेच डाली और ना ही पैसे दिए। इस प्रकार दोनों ने कालू राम के साथ-साथ प्लाट लेने वाले लोगों के साथ धोखाधड़ी की है।

सभी आरोप झूठे : कृष्ण

अपने ऊपर लगे आरोपों पर कृष्ण व सोनू ने कहा कि कालू राम व उसके परिवार के सदस्यों ने जो बातें बताई हैं, वे झूठी हैं। कालू राम ने स्वयं भी बहुत सी जमीन लोगों को बेची है और जो जमीन हमने बेची है, उसके पैसे कालू राम के खाते में एक नंबर में गए हैं। सभी कागजात हम अदालत में दिखा देंगे। कालू राम टेबल पर बैठकर हमारे साथ या दोनों पक्षों के 4-4 मौजिज लोगों सामने हिसाब कर ले, हम एक-एक प्लाट व एक-एक रुपये का हिसाब देने का तैयार हैं। लेकिन लोगों के प्लाटों पर जबरन कब्जा करना गलत है।

शिक्षा विभाग की नाक के नीचे निजी स्कूल कर रहे लापरवाही

जुलाना में अनियंत्रित होकर पलटी स्कूल वैन, तीन अध्यापक घायल,बच्चे सुरक्षित

घायलों को जुलाना के निजी अस्पताल से प्राथमिक इलाज के बाद छुट्टी मिल गई

दर्जनों स्कूल बिना कैमरे और जीपीएस के निजी वाहनों में ले जा रहे स्कूली छात्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जुलाना

जुलाना कस्बे के पुराने बस स्टैंड पर एक स्कूल वैन अनियंत्रित होकर पलट गई। वैन पलटने से गाड़ी में सवार तीन टीचर घायल हो गए। घायलों को जुलाना के निजी अस्पताल में दाखिल करवाया गया जहां से उनका प्राथमिक इलाज कर छुट्टी दे दी गई। गनीमत रही कि गाड़ी में सवार छह छात्र बाल-बाल बच गए। जुलाना में स्कूल प्रशासन और शिक्षा विभाग की बड़ी लापरवाही सामने आई है। शिक्षा विभाग लगातार नीजि स्कूलों पर शिकंजा कसने की बात तो करता है लेकिन धरातल पर सभी बाते हवा हवाई साबित हो रही हैं। गत वर्ष हुए कनीना में हुए हादसे के बाद भी नही जागा शिक्षा विभागः गत वर्ष महेंद्रगढ़ के कनीना में भीषण सड़क हादसा हो गया था। जिसमें स्कूल के मासूम बच्चों की लापरवाही के कारण जान चली गई। इसके बावजूद शिक्षा विभाग नही चेता। जुलाना में एक और बड़ी लापरवाही सामने आई। जुलाना क्षेत्र के करेला गांव निवासी मनदीप दुहन गांव में सर्वोदय नाम से स्कूल चलाता है। स्कूल में जुलाना और आस पास के गांव के छात्र पढ़ने आते हैं। बुधवार को दोपहर के समय स्कूल वैन स्टाफ और बच्चों को छोड़ने के लिए जुलाना जा रहा था तो पुराने बस स्टैंड के पास अचानक गाड़ी अनियंत्रित होकर पलट गई। गाड़ी में सवार छह स्टाफ और छह बच्चों में से तीन टीचर घायल हो गए। घायलों में टीचर कांताए सुशील और रेनू शामिल थी। गनिमत रही कि वैन में सवार सभी छात्र बाल बाल बच गए। शिक्षा विभाग की नाक के नीचे चल रही अवैध गाड़ियाः जुलाना में शिक्षा विभाग की नाक के नीचे निजी स्कूलों की अवैध गाड़िया चल रही हैं। निजी स्कूल संचालक धड़ल्ले से अपनी मन मानी कर रहे हैं। स्कूल वैन का ना तो पीला रंग होता है और ना ही वैन में कैमरे और ना ही जीपीएस लगाए गए हैं। इतनी लापरवाही के बावजूद शिक्षा विभाग के कानों पर जूं तक नही रैंग रही है।

जुलाना। सड़क हादसे में घायल टीचर। फोटो :हरिभूमि

जुलाना। हादसे में दुर्घटनाग्रस्त गाड़ी। फोटो :हरिभूमि

जांच के बाद कार्रवाई होगी

खंड शिक्षा अधिकारी प्रदीप दहिया ने बताया कि विभाग द्वारा स्कूल प्रशासन से रिपार्ट मांगी जाएगी। अगर स्कूल प्रशासन की कोई भी गलती पाई जाती है तो जांच के बाद विभागीय कार्यवाही अमल में लाई जाएगी।

स्कूल संचालक ने वैन को बताया निजी

स्कूल संचालक मनदीप दूहन ने बताया कि स्टाफ और स्कूली बच्चे नए बस स्टैंड से बैठ कर पुराने बस स्टैंड की ओर आ रहे थे तो निजी वाहन में स्टाफ और बच्चे बैठ गए। पुराने बस स्टैंड के पास बाइक चालक को बचाने के चक्कर में वैन पलट गई और हादसे में स्टाफ के टीचर घायल हो गए। बच्चे बच गए। किसी भी छात्र को कोई चोट नही आई है। हालांकि सुत्रों के अनुसार गाड़ी स्कूल की ही थी। जिसमें रोजाना छात्र और टीचर सफर करते थे। इसके बावजूद स्कूल संचालक ने गाड़ी अपनी बताने से ही मना कर दिया।

इंग्लैंड भेजने का झांसा देकर 4 लाख 21 हजार रुपये हड़पे

- पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ दर्ज किया धोखाधड़ी का मामला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

इंग्लैंड भेजने का झांसा देकर चार लाख 21 हजार रुपये हडपने पर अलेवा थाना पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ धोखाधड़ी समेत विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव दुडाना निवासी गुलाब सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह अपने बेटे गुरप्रीत को विदेश भेजने का इच्छुक था। जिसके चलते उसका संपर्क विजय कुमार तथा रिषी पांडे से हुआ। आरोपितों से उसके बेटे को इंग्लैंड भेजने का मामला 28 लाख रुपये में सेट हो गया। दो अगस्त 2023 को विजय के खाते दो लाख रुपये भेज दिए गए। 14 अगस्त 2023 को रिषी पांडे के खाते में एक लाख छह हजार रुपये डाले गए। 17 अगस्त 2023 को रिषी पांडे के खाते मे दो लाख 45 हजार रुपये भेजे गए। आरोपितो के खाते कुल पांच लाख 51 हजार रुपये डलवाए गए। बावजूद इसके आरोपितों ने उसके बेटे को इंग्लैंड नही भेजा। जिसकी शिकायत पुलिस से की गई। जिसके बाद आरोपितों ने एक लाख 30 हजार रुपये उसके खाते में ट्रांसफर कर दिए। जिसके चलते आरोपितों की तरफ चार लाख 21 हजार रुपये बकाया रह गए। लंबा समय बीत जाने के बाद भी आरोपितों ने उसकी बकाया राशी को नही लौटाया। आरोपित न तो उसके रुपये लौटा रहे है और न ही उसका फोन उठा रहे हैं। अलेवा थाना पुलिस ने गुलाब सिंह की शिकायत पर आरोपित विजय तथा रिषी के खिलाफ धोखाधड़ी समेत विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

गर्मी में गहराया सेक्टरों में पेयजल संकट

- नहर से ट्रैक्टर और पंप के जरिये वाटर वकर्स में स्टोर कर रहे पानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

सेक्टरों में पेयजल सप्लाई का संकट होने पर लोग परेशानी में हैं। एचएसवीपी अधिकारी नहर से ट्रैक्टर और पंप के जरिये वाटर वकर्स में पिछले एक सप्ताह से पानी स्टोर कर रहे हैं। अभी भी वाटर वकर्स में केवल 20 दिन का ही पानी बचा है। जिससे सेक्टरवासियों की पूर्ति हो सकती है। वहीं जल संकट को देखते हुए एचएसवीपी के अधिकारियों का भी सेक्टरवासियों से आह्वान है कि पेयजल को गाड़ी धोने या फिर बाग, बगीचों में पौधों को पानी देने में इस्तेमाल नहीं किया जाए। वहीं सेक्टरवासियों का कहना है कि अभी सेक्टरों में पानी की सप्लाई पर्याप्त मात्रा में नहीं हो रही है। इस कारण सेक्टर छह, सात, आठ और नौ के लगभग 2400 घरों में रहने वाले लगभग आठ हजार लोग परेशान हैं। वहीं सेक्टरवासी सतबीर बांगड़, संजय शर्मा ने बताया कि पानी की किल्लत लंबे समय से चल रही है।

लगभग डेढ़ महीना पहले भी सेक्टरों में पेयजल सप्लाई की किल्लत आ गई थी। पानी की सप्लाई पूरी तरह नही आ रही थी। इसके अलावा पेयजल में सीवरेज का पानी मिल कर आ रहा था। सतबीर बांगड और अमित मोर ने कहा कि एचएसवीपी के वाटर वर्कस में पानी काफी कम है।

जींद। पानी भरते हुए। फोटो :हरिभूमि

गाड़ी धोने में न करें प्रयोग

एचएसवीपी जेई अनुज ढांडा ने बताया कि अभी वाटर वकर्स में पानी कम है। ट्रैक्टर लगा कर पंप के जरिए वाटर वकर्स में पानी भरा जा रहा है। पेयजल की किल्लत को देखते हुए सेक्टरवासियों से अनुरोध है कि वे पेयजल का प्रयोग गाड़ी धोने या पौधों को पानी देने में नहीं करें। अभी वाटर वकर्स में 20 दिन का पानी बचा हुआ है। जब तक नहर चल रही हैए प्रयास है कि पंप से वाटर वकर्स में पानी भरा जाए ताकि सेक्टरवासियों को परेशानी का सामना नहीं करना पड़े।

सुविधा सरकार हर गांव को विकसित करने में लगी : मुनीष शर्मा

फरल की सोरगीर चौपाल में 11 लाख की लागत से करवाया जाएगा अधूरा कार्य पूर्ण : अशोक गुर्जर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| पूंडरी

गांव फरल की सोरगीर चौपाल में लंबे समय से अधूरे पडे कार्यों को अब जिप द्वारा 11 लाख रुपए की लागत से पूरा किया जाएगा। बुधवार को कार्य का शुभारंभ जिला पार्षद मुनीष शर्मा की अध्यक्षता में पूर्व जिलाध्यक्ष अशोक गुर्जर ने नारियल फोडकर किया। संबोधित करते पूर्व जिलाध्यक्ष अशोक गुर्जर ने कहा कि वर्तमान सरकार पंचायती राज की विभिन्न संस्थाओं के माध्यम से हर गांव को विकसित करने और वहां के नागरिकों को मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए कृतसंकल्प है। सरकार की पंचायती राज नीतियां गांवों की भागीदारी को मजबूत कर रही हैं और प्रत्येक पंचायत को सशक्त बनाकर विकास के नए आयाम स्थापित किए जा रहे है। मुख्यमंत्री नायब सैनी के कुशल नेतृत्व में प्रदेश सरकार हर वर्ग और हर क्षेत्र के विकास के लिए तत्पर है। सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ अब अंतिम पंक्ति में खड व्यक्ति तक पहुंच रहा है।

चौपाल कार्य का नारियल फोड़ शुभारंभ करते पूर्व जिलाध्यक्ष अशोक गुर्जर।

ये रहे मौजूद

पहुंचने पर पूर्व जिलाध्यक्ष अशोक गुर्जर का ग्रामीणों द्वारा शाल ओडकर स्वागत किया गया। कार्यक्रम में भाजपा मंडलाध्यक्ष मनोज राणा, चौपाल प्रधान कश्मीर डॉक्टर, भीम सेन, नरेंद्र राणा, बजेंद्र राणा, सुरेश शास्त्री, प्रेम शर्मा, मोहनलाल शर्मा, श्रीपाल भट्ट, कुलदीप शर्मा सहित कई गणमान्य नागरिक मौजूद रहे।

फैक्ट्री से बाहर बुला मिस्त्री को सरिया मार उतारा मौत के घाट

- वारदात को अंजाम देकर हमलावर हुआ फरार, जांच जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

पुराना बस अड्डा नरवाना के निकट कृषि उपकरण फैक्टरी के बाहर सरिये से हमला कर मिस्त्री की हत्या कर दी। हमलावर मिस्त्री को फैक्टरी से बाहर बुला कर लाया था। घटना को अंजाम देकर आरोपित फरार हो गया। शहर थाना नरवाना पुलिस मामले की जांच कर रही है। मूलतः यूपी हाल आबाद धर्मसिंह कालोनी निवासी सूरजभान (40) नरवाना पुराना बस अड्डे के निकट कृषि उपकरण फैक्टरी में मिस्त्री का कार्य करता था। बुधवार दोपहर बाद एक व्यक्ति फैक्टरी में आया और सूरजभान को बुला कर फैक्टरी के बाहर ले गया। दोनो की बातचीत के दौरान किसी बात को लेकर कहासुनी हो गई। जिस पर व्यक्ति न वहां पड़े सरिया से सूरजभान के सिर पर वार कर दिया। जिसमें सूरजभान खून से लथपथ बेसुध हो कर गिर गया। खून से लथपथ सुरजभान को देखकर राहगीरों ने सूचना सहयोगी कर्मियों तथा पुलिस को दी। सूरजभान को नागरिक अस्पताल लाए जाने पर उसे चिकित्सकों ने मृत घोषित कर दिया। घटना की सूचना पाकर शहर थाना नरवाना पुलिस फोरेंसिक एक्सपर्ट टीम के साथ मौके पर पहुंच गई और हालातों का जायजा लिया।

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. रणधीर सूद
चेयरमैन-गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी डिपार्टमेंट
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

हमारे पाचन तंत्र का 'पावर हाउस' है यकृत (लिवर या जिगर), जो शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकाल बाहर करने का माध्यम भी है। शरीर के इतने महत्वपूर्ण अंग के स्वास्थ्य को बरकरार रखना बहुत महत्वपूर्ण है। अगर आप यहां दिए जा रहे लक्षणों में से कुछ लक्षणों से पीड़ित हैं और आपको राहत नहीं मिल रही है, पेट की समस्या जारी है तो इस स्थिति में डॉक्टर से परामर्श करने में देर न करें।

बीमार लिवर के कुछ सामान्य लक्षण

- खाने का मन ना करना, भूख धीरे-धीरे कम होते जाना।
- अकसर पेट में दर्द या ऐंठन महसूस होना।
- पेट में अकसर सूजन होना।
- सामान्य डाइट के बावजूद वजन का कम होते जाना।
- पैरों में सूजन होना।
- बिना किसी संक्रमण के अकसर बुखार होना।
- बगैर श्रम किए हमेशा थकावट महसूस करना।
- पीलिया (जॉन्डिस) के लक्षण दिखना जैसे आंखों, नाखूनों और त्वचा के रंग का पीला होना।
- जी मिचलाना और अकसर दस्त होना।

लिवर की गंभीर बीमारियां

लिवर कैंसर, लिवर सिरोसिस, हेपेटाइटिस और फैटी लिवर को प्रमुख बीमारियों में शुमार किया जाता है।

बहुत खतरनाक है लिवर कैंसर

लिवर से संबंधित कोई भी बीमारी जो लंबे समय से जारी हो, वह लिवर कैंसर बन सकती है।

कारण: लिवर कैंसर होने के तीन प्रमुख कारण हैं- हेपेटाइटिस बी और हेपेटाइटिस सी। फैटी लिवर डिजीज। एल्कोहलिक लिवर डिजीज।

रोकथाम: अगर लिवर कैंसर का कारण हेपेटाइटिस बी है, तो इसकी रोकथाम के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। अगर हेपेटाइटिस बी के कारण लिवर में संक्रमण है तो शुरुआती दौर में इसका इलाज संभव है। हेपेटाइटिस सी के लिए वैक्सीन उपलब्ध नहीं है, लेकिन इसका इलाज संभव है। अगर एल्कोहलिक लिवर डिजीज के कारण लिवर कैंसर पनप चुका है तो ऐसी स्थिति में सबसे पहले शराब पीना बंद करना जरूरी है, क्योंकि यह समस्या काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने के कारण होती है।

लिवर कैंसर का इलाज: सबसे पहले यह पता लगाया जाता है कि लिवर कैंसर की अवस्था (स्टेज) क्या है। ऐसे कैंसर की प्रारंभिक अवस्था में सर्जरी भी कर सकते हैं या फिर मरीज की स्थिति के मद्देनजर लिवर ट्रांसप्लांट भी किया जा सकता है। अगर कैंसर स्टेज 3 या 4 में है तो इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी के जरिए इलाज किया जाता है।

लिवर सिरोसिस

कारण: उपरोक्त वर्णित लिवर कैंसर के जो कारण हैं, वे लिवर सिरोसिस के संदर्भ में भी लागू होते हैं। यही बात लिवर सिरोसिस की रोकथाम के संदर्भ में भी लागू होती है।

लक्षण: खून की उल्टी होना, आंत में रक्तस्राव होना, पेट में पानी भरना लिवर सिरोसिस के कुछ प्रमुख लक्षण हैं। इसके अलावा मरीज का अतार्किक बातें करना, जिसे सहज भाषा में मरीज का 'गफलत में जाना' भी कहते हैं। मरीज बेहोश भी हो सकता है। इसके अलावा मरीज के रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर भी गिर जाता है।

रोकथाम-इलाज: मरीज का अतिशीघ्र शराब छोड़ना जरूरी है। इसके अलावा लिवर सिरोसिस की स्थिति में पीड़ित व्यक्ति का इलाज उसकी शारीरिक स्थिति और लक्षणों के आधार पर किया जाता है। लिवर सिरोसिस को दवाओं से नियंत्रित करने का प्रयास किया जाता है।

स्पेशल: वर्ल्ड लिवर डे, 19 अप्रैल

मौजूदा दौर में अनहेल्दी लाइफस्टाइल और गलत डाइट हैबिट के कारण लोगों में लिवर के रोगग्रस्त होने की आशंका बढ़ गई है। इससे कई तरह की गंभीर बीमारियां हो सकती हैं, जिन्हें इग्नोर करना घातक हो सकता है। ऐसे में उन कारणों को समझना बहुत जरूरी है, जो लिवर को बीमार कर देते हैं। साथ ही इनसे बचने के उपाय और उपचार के बारे में भी जानिए।

लिवर हेल्थ को कभी ना करें इग्नोर

डाइट हैबिट से जुड़ा फैटी लिवर

अगर लिवर में 5% से ज्यादा वसा कोशिकाएं (फैट सेल्स) संचित हो जाती हैं तो इस स्थिति को फैटी लिवर डिजीज कहते हैं। फैटी लिवर का पता पेट के अल्ट्रासाउंड से लगता है। फैटी लीवर के दो प्रकार हैं- एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज और नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज।

एल्कोहलिक फैटी लिवर काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने से होता है, जिसकी रोकथाम के लिए सबसे पहले शराब छोड़ना होता है। इसके बाद मरीज को दवाएं भी दी जाती हैं।

लक्षण: दोनों प्रकार की फैटी लिवर की समस्याओं में अकसर पेट से संबंधित तकलीफें महसूस होती हैं। जैसे पेट दर्द, दस्त होना, पेट फूलना, गैस बनना, बदहजमी, भूख कम लगना और कब्जियत आदि।

अनहेल्दी लाइफस्टाइल का नतीजा: नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर के ज्यादातर मामले अनहेल्दी डाइट, नियमित रूप से व्यायाम या शारीरिक श्रम न करने और मोटापे के कारण बढ़ते हैं। जो लोग जंक फूड्स और अत्यधिक चिकनाई युक्त आहार को प्रतिदिन या अकसर ग्रहण करते हैं, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का खतरा बहुत ज्यादा होता है। इन दिनों युवा वर्ग भी बड़े पैमाने पर नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर समस्या से ग्रस्त हो रहा है। उनमें बढ़ती इस बीमारी का एक प्रमुख कारण फैटी फूड्स, फास्ट फूड और जंक फूड्स को अपने खान-पान में वरीयता देना है।

इनको है ज्यादा रिस्क: जो लोग मोटापे से ग्रस्त हैं या फिर जिनका बॉडी मास इंडेक्स 25 से ऊपर है, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का खतरा ज्यादा होता है। मोटापे से ग्रस्त जिन लोगों के पेट पर शरीर के अन्य भागों की तुलना में कहीं ज्यादा चर्बी संचित होती है, उन्हें फैटी लिवर होने का जोखिम ज्यादा है। मधुमेह ग्रस्त लोगों को फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा रहता है। इसलिए ऐसे लोगों को ब्लड शुगर को नियंत्रण में रखना चाहिए। जिन लोगों के रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर ज्यादा है, उनमें भी फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा होता है। इस संदर्भ में डॉक्टर से परामर्श लेकर लिपिड प्रोफाइल टेस्ट करवाएं।

रोकथाम-इलाज: फैटी फूड्स और जंक फूड्स से जहां तक संभव हो परहेज करें। शारीरिक स्थिति और उम्र के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करें। बेहतर रहेगा कि आप व्यायाम करने से पूर्व इस संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट और अपने डॉक्टर से परामर्श लें। जो लोग मोटापे के कारण फैटी लिवर की समस्या से ग्रस्त हैं, अगर वे अपने वजन को खान-पान और व्यायाम के जरिए 7 से 10% तक कम कर लेते हैं तो उन्हें काफी राहत मिल सकती है। अगर जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन करने के बाद भी वांछित परिणाम नहीं मिलते तो फैटी लिवर से छुटकारा पाने के लिए दवाएं दी जाती हैं।

हेपेटाइटिस के प्रकार और लक्षण

लिवर में संक्रमण और सूजन की स्थिति को हेपेटाइटिस कहते हैं। हेपेटाइटिस वायरल संक्रमण है, जिसके पांच प्रमुख प्रकार हैं- हेपेटाइटिस ए, हेपेटाइटिस बी, हेपेटाइटिस सी, हेपेटाइटिस डी और हेपेटाइटिस ई।

हेपेटाइटिस ए और ई: इन दोनों का वायरस दूषित खाद्य पदार्थों और प्रदूषित पेयजल के जरिए व्यक्ति को संक्रमित करता है। इसलिए दोनों हेपेटाइटिस से बचाव के लिए स्वच्छ खाद्य पदार्थ ग्रहण करें और शुद्ध जल पिएं। इन दोनों हेपेटाइटिस में लगभग 1% मरीज गंभीर स्थिति में पहुंचते हैं। इन मर्जों से ग्रस्त लोगों का इलाज लक्षणों के आधार पर किया जाता है। हेपेटाइटिस ए से बचाव के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। अगर समुचित इलाज नहीं कराया गया तो हेपेटाइटिस ई गर्भवती महिलाओं और उनके गर्भस्थ शिशुओं को भी नुकसान पहुंचा सकता है।

हेपेटाइटिस बी: इससे बचाव के लिए टीका (वैक्सीन) उपलब्ध है। इसके अलावा कुछ दवाओं से इस मर्ज को नियंत्रित किया जा सकता है।

हेपेटाइटिस सी: इसके इलाज में दवाएं काफी हद तक कारगर हैं।

हेपेटाइटिस डी: जिन लोगों को हेपेटाइटिस बी का संकमण होता है, वही हेपेटाइटिस डी से ग्रस्त होते हैं। मरीज के लक्षणों के आधार पर इसका इलाज किया जाता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

इन बातों पर दें ध्यान

- डॉक्टर की सलाह के बगैर पेनकिलर्स या फिर एंटीबायोटिक्स लेना लिवर की सेहत के लिए नुकसानदेह है।
- एंटीडिप्रेसेंट मेडिसिंस (अवसादरोधी दवाएं) के भी लिवर पर साइड और आफ्टर इफेक्ट्स हो सकते हैं। इसलिए ऐसी दवाओं का सेवन मनोरोग विशेषज्ञ के परामर्श से करें।
- दिन भर विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए लगभग 3 से 5 ग्राम नमक (चाय की छोटी चम्मच की मात्रा भर) का सेवन किया जा सकता है। नमक का अधिक सेवन लिवर में सूजन के खतरे को बढ़ा देता है।
- ट्रांस फैट्स के सेवन से बचें। जब तेल में खाद्य पदार्थों को बार-बार तला जाता है तो ऐसे खाद्य पदार्थों में ट्रांस फैट्स की मात्रा बढ़ जाती है। ट्रांस फैट्स से निर्मित खाद्य पदार्थों में अतिरिक्त कैलोरीज होती हैं, जिससे वजन तेजी से बढ़ता है और ऐसे खाद्य पदार्थों के सेवन से कालांतर में लिवर की कोशिकाओं पर वसा की परत संचित होने लगती है, जिससे लिवर में सूजन संभव है।
- अत्यधिक शुगर और 'कृत्रिम स्वीटनर्स' युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन से बचें, क्योंकि ये कालांतर में लिवर के लिए नुकसानदेह हैं।

तब रहेगा लिवर हेल्दी

अपने लिवर को हेल्दी रखने के लिए यहां दिए जा रहे सुझावों पर अमल करें।

वजन में करें 10% की कमी: अगर मोटापे से ग्रस्त कोई व्यक्ति व्यायाम और कम कैलोरी युक्त खान-पान के जरिए अपने शरीर के वजन में लगभग 10% की कमी करने में सफल रहता है, तो वह लिवर से संबंधित बीमारियों से कुछ हद तक दूर रह सकता है। मोटापा आपके लिवर का शत्रु है। अपने बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) को 25 से ऊपर न जाने दें, इस संदर्भ में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

लिपिड प्रोफाइल जांच: समय-समय पर डॉक्टर के परामर्श से लिपिड प्रोफाइल जांच कराते रहें ताकि यह पता चल सके कि आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर बढ़ा तो नहीं है। अगर ये स्तर बढ़ा है तो फिर डॉक्टर के परामर्श से दवाएं लें।

शराब से दूरी: हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार शराब और अन्य मादक पदार्थ लिवर पर अपना दुष्प्रभाव छोड़ते हैं। इसलिए इनके सेवन से परहेज करें।

ब्लड शुगर करें नियंत्रित: जो लोग मधुमेह से ग्रस्त हैं, वे रक्त शर्करा स्तर (ब्लड शुगर लेवल) को डॉक्टर के परामर्श से नियंत्रित रखें। ऐसा इसलिए क्योंकि बढ़ा हुआ शुगर लेवल फैटी लिवर और इससे संबंधित समस्याओं के जोखिम को बढ़ाता है। इनके अलावा स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करें। इसके अंतर्गत आहार में मौसमी फलों, सब्जियों और साबुत अनाजों को वरीयता दें। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रतिदिन 20 से 30 मिनट व्यायाम करें, योगासन करें या टहलें। जंक फूड्स, अत्यधिक चिकनाईयुक्त और मसालेदार खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए। शराब और अन्य मादक पदार्थों से परहेज करें। इसके अलावा असुरक्षित यौन संबंधों से बचें। सोयाबीन, अलसी, ब्रोकली, अखरोट, सीड्स और अंकुरित अनाजों को आहार में वरीयता देना लिवर के लिए लाभप्रद है। इन्हें अपनी डेली डाइट में शामिल करें। *

उपयोगी फल / राजकुमार 'दिनकर'

स्वास्थ्य के लिए लाभकारी कोकम

कोकम का वानस्पतिक नाम गारनिया इंडिका है। मूल रूप से यह कोंकण इलाके का पेड़ है। इसके फल में कई औषधीय गुण पाए जाते हैं। इसका व्यापारिक इस्तेमाल भी होता है। कोकम के फल गहरे जामुनी से लेकर काले रंग के होते हैं। इसका फल चिपचिपा और टेढ़े-मेढ़े किनारे वाला होता है। अकसर इसे आधा काटकर धूप में सुखाकर भारतीय रसोई में मसाले की तरह इस्तेमाल होता है। इसे आमसल कोकम या कोकाम भी कहा जाता है। महाराष्ट्रियन, कोंकण और गुजराती व्यंजनों में इसका काफी इस्तेमाल होता है। खट्टे-मीठे स्वाद वाले कोकम को इमली का अच्छा विकल्प माना जाता है।

होते हैं कई गुण: कोकम खाने से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। जो लोग अकसर बीमार रहते हैं, उन्हें इसका नियमित सेवन करना चाहिए। यह एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेट्री गुणों से भरपूर होता है। यह रक्त में शुगर को कंट्रोल रखता है और दिल की सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। कोकम में विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स, पोटेशियम, मैग्नीज और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारी हार्ट बीट और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखते हैं। कोकम का सेवन न्यूरोनल विकास की क्रिया में मदद करता है, जिससे दिमागी शक्ति बढ़ती है, पॉजिटिविटी आती है।

वजन घटाने में सहायक: इसके फल को पानी में उबाल कर और छानकर पीने से वजन कम करने में काफी सहायता मिलती है। दस्त होने पर कोकम के फलों का चूर्ण ठंडे दूध में मिलाकर पीने से आराम मिलता है। इसे एसिडिटी के इलाज के लिए भी जाना जाता है।

लू से बचाए: गर्मी में कोकम का शर्बत पीने से लू से बचाव होता है। प्यास बुझाने वाला यह एक ऐसा शर्बत होता है, जिसकी तासीर ठंडी होती है।

कैसे इस्तेमाल करें: कोकम को इमली की तरह सूखे फल के रूप में इस्तेमाल में लाया जाता है। इसे इस्तेमाल करते समय इसके छिलके को काटा नहीं जाता, इसे साबूत ही सुखाया जाता है। सुखाने के दौरान इनमें धूल मिट्टी चली जाती है, इसलिए इसे संग्रहित करते समय अच्छी तरह साफ करके रखना चाहिए। *

न्यू ट्रीटमेंट

रजनी अरोड़ा

हाल में एक अमेरिकन कंपनी ने मोटापा नियंत्रित करने के लिए मुंजारो दवा लॉन्च की है। यह कैसे काम करती है, कितनी कारगर है और इसके क्या साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं, इस बारे में जानिए।

ओबेसिटी दूर करने में हेल्पफुल मुंजारो

मोटापा या ओबेसिटी आज दुनिया भर में महामारी का रूप लेता जा रहा है। विशेषज्ञों के अनुसार मोटापा, डायबिटीज, कैंसर, लिवर डिजीज, हाइपरटेंशन, हृदय रोग, डिप्रेशन, स्लीप एपनिया जैसी कई गंभीर बीमारियों की वजह होने के साथ असमय होने वाली मौत के कारकों में दूसरा बड़ा कारण भी है। भारत की बात करें तो करीब 7-8 करोड़ लोग गंभीर मोटापे से ग्रस्त हैं। 'लैंसेट' की 2022 की रिपोर्ट के मुताबिक वयस्क आबादी में 9.8 प्रतिशत महिलाएं और 5.4 प्रतिशत पुरुष मोटापे का शिकार हैं। तकरीबन 8 करोड़ लोग गंभीर मोटापे का शिकार हैं, जिनमें 1.25 करोड़ बच्चे हैं, जिनका बीएमआई इंडेक्स रेट 30 या अधिक है। जबकि 18-25 बीएमआई वाला व्यक्ति हेल्दी की श्रेणी में आता है। हालांकि ओबेसिटी को दूर करने के लिए दुनिया भर में कई तरीके अपनाए जाते हैं। बेरियाट्रिक सर्जरी के अलावा रैस्मीटोरॉन, स्मैलेग्लूटाइड जैसी ड्रग्स पहले से ही प्रचलन में हैं। पिछले महीने एक अमेरिकी कंपनी ने मुंजारो या टिरजेप्टाइड इंजेक्शन लॉन्च किया। इसके ट्रायल में काफी सफलता मिली है।

कैसे दी जाती है दवा: ओबेसिटी से ग्रस्त व्यक्ति को मुंजारो का इंजेक्शन सप्ताह में एक बार दिया जाता है। व्यक्ति पेट, बांह या पैर पर यह इंजेक्शन लगवा सकता है।

कैसे करता है असर: हमारे ब्रेन के स्टेटाइटी सेंटर में दो तरह के हार्मोन निकलते हैं- जीएलपी वन (ग्लूकोगन लाइक पेप्टाइड वन) और जीआईपी (ग्लूकोज डिपेंडेंट इंसुलिनोट्रोपिक पॉलिपेप्टाइड)। ये हार्मोन हमें पेट भरने का अहसास दिलाते हैं, जिससे हम खाना बंद कर देते हैं। मुंजारो दवाई इन हार्मोन के रिसेप्टर पर काम करके अर्ली स्टेटाइटी की फीलिंग कराती है। यानी थोड़ा खाना खाने के बाद ही व्यक्ति को पेट भरे होने का अहसास होता है और उसका कैलोरी इनटेक कम हो जाता है। यह खाना डाइजेस्ट करने या पेट की मूवमेंट की रफ्तार को कम कर देता है। यानी डाइजेशन प्रक्रिया धीमी हो जाती है, जिससे खाना व्यक्ति के पेट में ज्यादा लंबे समय तक रहता है। भूख कम लगने से व्यक्ति कम खाता है, जिससे शरीर में शुगर लेवल और मोटापा कम बढ़ता है।

सामान्य तौर पर हमारे दिमाग से ऐसे हार्मोन निकलते हैं, जिनसे भूख भी लगती है और पेट भरा रहता है। यह दवाई भूख लगने वाले हंगरी हार्मोंस को कम करता है। साथ ही पेट भरे होने का अहसास दिलाने वाले हार्मोन बढ़ाता है। इससे व्यक्ति को भूख नहीं लगती और वह खाना कम खाता है। यह दवा, पेनक्रियाज ग्लैंड्स के अल्फा-बीटा सेल्स को रिलैक्स करती है, जिससे वो ज्यादा अच्छे तरीके से काम करते हैं।

किन्हें हो सकता है नुकसान: ओबेसिटी के शिकार व्यक्ति को डॉक्टर से परामर्श के उपरांत ही मुंजारो इंजेक्शन लेना चाहिए। टाइप-1 डायबिटीज थाइरायॅड कैंसर, मल्टीपल एंडोक्राइन नियोप्लाजिया सिंड्रोम जैसी बीमारियों से पीड़ित व्यक्ति को मुंजारो इंजेक्शन नहीं लेना चाहिए।

हो सकते हैं साइड इफेक्ट्स: हालांकि ओबेसिटी कम करने वाली दवा कारगर साबित हो रही है। लेकिन इनके शरीर पर कुछ प्रभाव भी पड़ते हैं। इनमें सबसे महत्वपूर्ण है कि फैट के साथ शरीर का मसल्स-मास कम हो जाता है, जिससे व्यक्ति कमजोरी, थकान महसूस करता है। इसके अलावा मुंजारो दवाई लेने पर शुरू में व्यक्ति को पेट दर्द, गैस बनना, उल्टियां आना, घबराहट जैसी समस्याएं हो सकती हैं। जिसके लिए हल्का सुपाच्य खाना खाने, ओवरइटिंग न करने की सलाह दी जाती है। धीरे-धीरे शरीर को आदत होने पर साइड इफेक्ट कम हो जाते हैं। पेशेंट आहार में फाइबर, प्रोटीन और विटामिन रिच खाना ले सकता है।

वेट ऐसे रहेगा मेंटेन: वजन कम करने के लिए सिर्फ मुंजारो पर निर्भर रहना सही नहीं है। इसके साथ व्यक्ति को स्वस्थ जीवनशैली अपनानी भी जरूरी है। जिसमें संतुलित और पौष्टिक आहार लेने के साथ नियमित व्यायाम करना बहुत जरूरी है। ताकि दवाई बंद करने के बाद वजन दोबारा न बढ़े। *

(साउथ एशियन फेडरेशन ऑफ एंडोक्राइन सोसाइटी, इंडिया के प्रेसिडेंट डॉ. संजय कालरा से बातचीत पर आधारित)

आप हेल्थ कॉन्शस हैं तो योगाभ्यास रेग्युलर करते ही होंगे। लेकिन योगाभ्यास आप आराम से कर सकें और इसका सही लाभ आपको मिले, इसके लिए आपको सही योगा मैट का यूज करना चाहिए। कैसा हो आपका योगा मैट, जानिए।

योगासन के लिए कैसा हो आपका योगा मैट

सजेशन

राजकुमार

आजकल योग का क्रेज पूरी दुनिया में छाया हुआ है। वर्किंग हो या नॉन वर्किंग किसी भी आयुवर्ग के लोग योग के स्वास्थ्य लाभों को देखते हुए इसे सहजता से अपना रहे हैं। अब आप योगासन सीखने की शुरुआत कर रहे हैं या सालों से इसे कर रहे हैं, तो योगा मैट का इस्तेमाल तो करते ही होंगे। योगा मैट इसलिए जरूरी है, क्योंकि योगासन करने के दौरान बैठने या लेटने के लिए हमें किसी ऐसी मैट की जरूरत होती है, जिससे हमारे जोड़ों पर दबाव न पड़ें, शरीर की जमीन पर पकड़ स्थिर रहें। योगा मैट के जरिए यह सब संभव है। अब सवाल है योगा मैट खरीदते समय किन बातों का ख्याल रखें?

क्वालिटी हो सही: बाजार में सस्ते या कहें लो क्वालिटी के योगा मैट भी उपलब्ध हैं, लेकिन हमें उसकी गुणवत्ता देखकर खरीदना चाहिए, क्योंकि आम सी दिखने वाली योगा मैट पर लगातार पैरों और शरीर का दबाव पड़ने से यह खराब हो जाती है। अच्छी क्वालिटी की योगा मैट कंफर्टेबल और अच्छी पकड़ देती है। इसका स्पंज हमारे शरीर के दबाव को संतुलित करता है और इसकी मोटाई एक आरामदायक वर्कआउट सुनिश्चित करती है, क्योंकि इससे हमें सही कुशनिंग मिलती है। आजकल ये योगा मैट अलग-अलग तरह की लंबाई, चौड़ाई और मोटाई में उपलब्ध होते हैं। हमें अपनी बॉडी के आकार के अनुरूप ही योगा मैट का चयन करना चाहिए। इसकी मोटाई भी हमारे शरीर के वजन के लिए परफेक्ट होनी चाहिए।

मैट की मोटाई: योगा मैट की पकड़ भी एक अहम गुण है। योगासन करते समय जब हम उस पर खड़े होते हैं तो पैरों पर उसकी पकड़ मजबूत होनी चाहिए। योगासन करते समय वह इधर-उधर फिसलना नहीं चाहिए। यह उसकी मोटाई पर निर्भर करती है। इसकी मोटाई जितनी ज्यादा होगी, हथेलियों, घुटनों और पैरों को उतनी ही बेहतर कुशनिंग मिलेगी। योगासन के द्वारा शरीर के इन अंगों पर ज्यादा दबाव डलने के कारण इनमें चोट न लगे, इसलिए मोटी योगा मैट का चुनाव करना चाहिए। योगासन के लिए मैट की मोटाई 1/8 से 1/2 इंच, पाइलेट्स के लिए 1/2 इंच मोटी और नॉर्मल एक्सरसाइज के लिए 1/2 इंच से 2 इंच मोटी होनी चाहिए।

मैटीरियल हो अच्छा: कुछ मैट दिखने में आकर्षक होने के साथ-साथ सस्ते भी होते हैं। लेकिन सस्ते होने के कारण इनका मैटीरियल भी हल्का होता है। बिछाने के बाद ये बार-बार मुड़ते रहते हैं, जिससे आप एक्सरसाइज नहीं कर पाते हैं, इसलिए ऐसा मैट खरीदने से बचें। वर्कआउट करते समय हम अपना अधिकांश समय योगा मैट पर ही गुजारते हैं। इसलिए हल्के रंगों की बजाय गहरे रंग का चयन करें। इसकी बनावट अगर ज्यादा खुरदरी होती है तो वह असुविधाजनक लगती है। इसका स्पंज ऐसा होना चाहिए, जो आपकी बॉडी की पकड़ के अनुकूल हो। पीवीसी मैट स्पंजीनेस के लिए और कॉर्क जैसे कठोर योगा मैट का भी चयन कर सकते हैं।

करते रहें सफाई: योगा मैट पर योग करने के दौरान शरीर से लगातार पसीना निकलता है, जिसके कारण यह चिकने और गंदे हो जाते हैं। अगर इसे साफ न रखा जाए तो इससे बैक्टीरियल इंफेक्शन होने का खतरा रहता है। इसलिए योगा मैट की रेग्युलर सफाई रखें। *

खबर संक्षेप

सीआरएसयू के छात्र वित्तीय हानि से परेशान

जींद। सीआरएसयू में एबीवीपी इकाई के अध्यक्ष राहुल कक्कड़ ने विश्वविद्यालय और सभी डिग्री कॉलेज के छात्रों को 2.5 साल से डीएमसी ने मिलने पर वित्तीय हानि से छात्र त्रस्त हैं। क्योंकि साइंस विभाग के विद्यार्थियों को पॉज स्कॉलरशिप मिलती है। इसमें छात्रों को डीएमसी पोर्टल पर सबमिट करनी होती है। जिसके बाद सरकार की तरफ 24 हजार रुपये प्रति सेमेस्टर मिलते हैं।

दो किसानों के खेतों से दो बिजली मोटर चोरी

जींद। गांव मोहलखेड़ा में खेतों से बीती रात चोरों ने दो बिजली मोटरों को चोरी कर लिया। सदर थाना नरवाना पुलिस ने शिकायतों के आधार पर चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव मोहलखेड़ा निवाी सत्ता तथा चरण सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि बीती रात चोरों ने उनके खेतों से दो बिजली मोटरों को चोरी कर लिया। सदर थाना पुलिस ने शिकायतों के आधार पर चोरी का केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

जेवरात के साथ नाबालिग लापता

जींद। गांव रजानाखुर्द से सोने व चांदी के जेवरात नगदी समेत नाबालिग के संदिग्ध हालात में गायब होने पर पिल्लूखेड़ा थाना पुलिस ने अज्ञात लोगो के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। रजानाखुर्द निवासी एक महिला ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत 13 अप्रैल को उसका 17 वर्षीय बेटा घर से गायब हो गया।

खेम नगर से संदिग्ध हालात में युवती लापता

जींद। खेम नगर से युवती के गायब होने पर शहर थाना पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। खेम नगर निवासी एक युवक ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी बहन गत 14 अप्रैल को घर से गायब हो गई। तलाशने तथा पूछताछ करने पर उसकी बहन का कोई सुराग नही लगा।

अज्ञात के खिलाफ कार चोरी का मामला दर्ज

सफीदों। नगर में अज्ञात व्यक्ति कार का शीशा तोड़कर गाड़ी को चुरा ले गए। पुलिस ने कार मालिक की शिकायत पर अज्ञात लोगों के खिलाफ चोरी का मामला दर्ज किया है। पंकज कुमार नामक युवक ने पुलिस को दी शिकायत में कहा है कि 14 अप्रैल की शाम को करीब साढ़े 8 बजे वह रोहतक से सफीदों पहुंचा था और उसने अपनी कर को विश्वकर्मा मंदिर के पास दुकान के सामने खड़ा किया था।

शिष्ट मंडल और सरकार के बीच वार्ता आज

जींद। स्वास्थ्य कर्मचारियों की मांगों को लेकर 17 को स्वास्थ्य सुपरवाइजर संघ के शिष्ट मंडल और सरकार के बीच वार्ता होगी। इस आशय का निमन्त्रण स्वास्थ्य सेवाएं हरियाणा के महानिदेशक की तरफ से स्वास्थ्य सुपरवाइजर संघ का प्राप्त हुआ। सुपरवाइजर संघ के प्रदेशाध्यक्ष राममेहर वर्मा ने बताया कि पंचकूला स्थित स्वास्थ्य भवन में वार्ता में 10 साल से लंबित एमपीएचडब्लू के रिक्त पद पर नियमित भर्ती करने सहित अन्य समस्याओं को उठाएंगे।

लांच किया कॉल बिफोर यू डिग मोबाइल एप

जींद। उपायुक्त मोहम्मद इमरान रजा ने बताया कि दूरसंचार विभाग (डीओटी) द्वारा लॉच किया गया कॉल बिफोर यू डिग मोबाइल एप खुदाई करने वाली एजेंसियों एवं भूमिगत उपयोगिता संपत्ति के मालिकों के बीच समन्वय स्थापित करने के लिए महत्वपूर्ण पहल है। उद्देश्य ऑप्टिकल फाइबर केबल, गैस पाइपलाइन,जल आपूर्ति पाइपलाइन आदि जैसे बुनियादी ढांचे को क्षति से बचाना है।

पूर्व सीएम ने नवरत्न को किया सम्मानित

जींद। बाबा साहेब की जयंती के अवसर पर कार्यक्रम में पूर्व सीएम भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने नवरत्न माथुर को सामाजिक और शैक्षिक योगदान के लिए सम्मानित किया। माथुर को लंबे समय से जनसेवा,समाज में जागरूकता फैलाने के प्रयासों के लिए दिया गया।

पर्ची काउंटर व दवा वितरण की खिड़की के सामने लगाई कुर्सियां

सीएमओ निरीक्षण के 24 घंटे बाद ही सुधरी अस्पताल की व्यवस्थाएं

अस्पताल में साफ -सफाई की व्यवस्थाओं में भी सुधार दिखाई देने लगा

अब मरीजों को उम्मीद कि अस्पताल में व्यवस्थाएं जल्द ही सुधर जाएंगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। नई बिल्डिंग में पर्ची व दवा काउंटर के सामने लगाई गई कुर्सियां। *फोटो :हरिभूमि*

जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल में मंगलवार को व्यवस्थाओं को जांचने के लिए सीएमओ डा. सुमन कोहली ने निरीक्षण किया था। सीएमओ के इस दौर के 24 घंटे के अंदर ही व्यवस्थाओं में बेहतर सुधार हुआ। इसके कारण जहां पर मरीजों को फर्श पर बैठना पड़ता था या फिर घंटों तक खड़े होना पड़ रहा था, आज वहां पर कुर्सियों पर मरीज बैठे दिखाई दिए। नागरिक अस्पताल की पर्ची काउंटर, दवा वितरण खिड़की के सामने लंबी लाइन लगने के कारण कई बार तो मरीज व उनके तामीरदारों को घंटों तक खड़े होना पड़ता था। इसके कारण मरीज को ज्यादा परेशानी होती थी। अब सीएमओ के दौरे और अस्पताल में बेहतर व्यवस्थाओं को बनाने के इरादे से किया गया निरीक्षण मरीजों के लिए लाभदायक बना। जिन मरीजों के तामीरदारों को दवाई लेनी थी वह तो अब लाइन में लगे देखे और मरीज वहां पर लगवाई गई कुर्सियों पर बैठे। इसके कारण दवा वितरण व पर्ची काउंटर पर कहीं भी भीड़ नहीं दिखाई दी। चिकित्सकों के कमरों के बाहर से कुर्सियां भी हटवाई गई ताकि मरीज लाइन में दूर तक आसानी से खड़ा रह सके। इसके अलावा अस्पताल में साफ -सफाई की व्यवस्थाओं में भी सुधार दिखाई देने लगा। अस्पताल में पड़ी वेस्ट सामग्री को उठवाने व व्यवस्थाओं को सुधारने के लिए सीएमओ ने शुक्रवार तक का समय सभी नोडल अधिकारियों को दिया है। पहले दिन ही निर्देशों पर अमल हुआ दिखाई दिया। अब मरीजों को उम्मीद बनी है कि अस्पताल में व्यवस्थाएं जल्द ही सुधर जाएंगी। दवाइयों की उपलब्धता को लेकर भी दिए निर्देशः जो दवाइयां कम भी या लंबे समय से नहीं आ रही हैं। उन दवाइयों की सूची बनवाई जा रही है ताकि मरीजों को बाहर से दवाई नहीं खरीदनी पड़े और मरीज को अस्पताल के अंदर से ही दवाई मिल सके। सभी नोडल अधिकारियों को यह सूची भी शुक्रवार तक उनके पास भेजनी होगी।

नही आने दी जाएगी परेशानी

सीएमओ डा. सुमन कोहली ने कहा कि मरीजों से जो भी शिकायत मिलेंगी, उनकी भी जांच करवाई जाएगी। फिलहाल अस्पताल में मरीजों की सुविधा के लिए कुर्सियों को व्यवस्थित करवाया गया है ताकि मरीजों को कोई परेशानी न रहे। अस्पताल में मरीजों को बेहतर उपचार मिल रहा है, जहां पर भी कमी नजर आएगी, उसका सुधार करवाया जाएगा। इसके लिए वह अस्पताल का सप्ताह में दो बार निरीक्षण करेंगी।

कार्यशाला में 53 छात्राओं ने भाग लिया

- हिंदू कन्या महाविद्यालय में अनुसंधान नैतिकता पर कार्यशाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। कार्यक्रम में भाग लेते हुए छात्राएं। *फोटो :हरिभूमि*

हिंदू कन्या महाविद्यालय में इतिहास विभाग और रिसर्च एंड डेवलपमेंट सेल ने अनुसंधान नैतिकता विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया। इस कार्यक्रम की संयोजिका एवं रिसर्च एंड डेवलपमेंट सेल इंचार्ज डा. रश्मि मलिक ने कहा कि अनुसंधान में नैतिकता का पालन करना बहुत महत्वपूर्ण है और शोधकर्ताओं को हमेशा अनुसंधान में नैतिकता के मानकों का पालन करना चाहिए। उन्होंने कहा कि इससे न केवल शोध की गुणवत्ता में सुधार होगा बल्कि यह समाज के लिए भी फायदेमंद होगा। कक्ष संख्या 207 में प्रातः 11 बजे आयोजित कार्यशाला में 53 छात्राओं ने भाग लिया। जिन्हें मुख्य वक्ता डा. सीमा दलाल के विशेषज्ञ मार्गदर्शन से लाभ हुआ। डा.सीमा दलाल की प्रस्तुति में सूचित सहमति गोपनीयता और निष्पक्षता जैसे आवश्यक विषयों को शामिल किया गया। जो अनुसंधान की सत्यता और वैधता बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कार्यशाला की संवादात्मक प्रकृति ने छात्राओं को विचारशील प्रश्न पूछने और अपने दृष्टिकोण साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया। जिससे एक समृद्ध शिक्षण वातावरण का निर्माण हुआ।

फ्रेंच भाष के फायदे से अवगत करवाते अध्यापिका संध्या। *फोटो :हरिभूमि*

फ्रेंच अभिविन्यास कार्यक्रम

जींद। डीएवी शताब्दी पब्लिक स्कूल में फ्रेंच अभिविन्यास कार्यक्रम किया गया। जिसमें डीएवी प्राचार्या रश्मि विद्यार्थी ने फ्रेंच भाषा के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि डीएवी विद्यालय एक ऐसा विद्यालय है जो बच्चों को हर पथ पर श्रेष्ठ बनाने के लिए उन्हें हर सुविधा प्रदान करता है। फ्रेंच भाषा भी इसका एक हिस्सा है। उन्होंने बताया कि किस प्रकार से फ्रेंच भाषा विद्यार्थियों के कौशल विकास में मददगार है। एक नई भाषा सीखने से आपके पास तुरंत ज्यादा सामाजिक संबंध बनाने के अवसर बढ़ जाते हैं। इसका मुख्य कारण स्पष्ट है कि आपके पास बात करने के लिए ज्यादा लोग होंगे। एक नई भाषा सीखने से आपको ज्यादा सामाजिक संबंध बनाने में मदद मिलती है। इसका दूसरा कारण व्यक्तिगत विकास और आत्मविश्वास है।

तकनीक से जमीन की उर्वरता शक्ति बढ़ाएं

कैथल। उप कृषि निदेशक डॉ. बाबू लाल ने बताया कि गांव पट्टी चौधरी, टीक, काकोत, सोंगरी, कलायत, कोलेखां, डुडंवा, पिलनी व रावणहेड़ा में गेंहू फसल अवशेष प्रबंधन योजना के तहत किसान जागरुकता अभियान व जागरूकता रैलियों का आयोजन किया गया। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग, कैथल की टीम ने किसानों से अपील करते कहा की गेंहू की कटाई उपरांत बचे अवशेषों व भूसा/तुड़ा बनाने के बाद बिल्कुल भी आग न लगाएं। गेंहू की कटाई उपरांत बचे हुए अवशेषों को खेतों में इन-सीटू तकनीक से जमीन की उर्वरता शक्ति बढ़ाएं। उपमंडल कृषि अधिकारी डॉ सतीश ने किसानों को बताया कि जिला उपायुक्त द्वारा जारी किए गए आदेशों के तहत भारतीय नागरिक सुरक्षा सहितां, 2023 की धारा 163 के अन्तर्गत समस्त कैथल जिले में गेंहू की फसल की कटाई के बाद बचे हुए अवशेषों को जलाने को लेकर प्रतिबंध लगाया है।

नशा मुक्ति के खिलाफ शपथ दिलाई

कैथल। राजकीय आईटीआई में हरियाणा स्टेट सेंटर, रेड क्रॉस सोसाइटी चंडीगढ़ व औद्योगिक प्रशिक्षण विभाग हरियाणा के मार्गदर्शन में 3 दिवसीय प्राथमिक चिकित्सा ओरिएंटेशन कार्यक्रम का शुभारंभ संजीव धीमान राज्य प्रशिक्षण अधिकारी रेडक्रॉस चंडीगढ़ द्वारा किया उन्होंने प्राथमिक उपचार के महत्व, रेड क्रॉस के इतिहास, व चलाए जा रहे कार्यक्रमों बारे विस्तृत जानकारी छात्रों को दी। उन्होंने कहा कि देश के प्रत्येक नागरिक को फर्स्ट एड की जानकारी होना बहुत जरूरी है जानकारी से हमारे देश में हजारों कैजुअल्टी को बचाया जा सकता है कार्यक्रम में रामजीलाल सचिव जिला रेड क्रॉस अधिकारी कैथल ने छात्रों को नशा के खिलाफ जागरूक करते सरकार की मुहिम में बढ़ चढ़कर भाग लेने का आह्वान किया और छात्रों को नशा मुक्ति के खिलाफ शपथ दिलाई।

सचिव रामजीलाल विद्यार्थियों को नशा से दूर रहने की शपथ दिलाते।

सीवन। नपा के वार्ड नंबर 7 में ट्रांसफार्मर के पास फेंका कचरा।

नपा की उदासीनता से नागरिक परेशान

सीवन। सीवन नपा के वार्ड नंबर 7 की सफाई व्यवस्था पूरी तरह चरमराई हुई है। क्षेत्र में जगह-जगह कचरे के ढेर लगे हुए हैं, जिससे न सिर्फ बदबू फैल रही है बल्कि मच्छर-मक्खियों का प्रकोप भी बढ़ गया है। सबसे चिंताजनक स्थिति ट्रांसफार्मर के पास की है, जहां नियमित रूप से कचरा फेंका जा रहा है। स्थानीय निवासी विक्की, गुलशन, मोजी, मोजी, जोगिंदर और रमेश ने नगर पालिका से इस समस्या के समाधान की मांग की है। उन्होंने बताया कि कई बार शिकायत करने के बावजूद सफाई व्यवस्था में कोई सुधार नहीं हुआ है। नगर पालिका की उदासीनता से हम नागरिक परेशान हैं। समय पर सफाई भी नहीं होती है। ट्रांसफार्मर के पास अनियंत्रित रूप से कचरा फेंका जाना न केवल पर्यावरणीय दृष्टि से हानिकारक है, बल्कि यह सुरक्षा के लिहाज से भी खतरनाक है।

अव्वल छात्राओं को किया सम्मानित

कैथल। श्री कपिलमुनि राजकीय महिला कालेज कलायत में एम. ए. इंग्लिश प्रथम वर्ष की छात्राओं को सम्मानित किया । महाविद्यालय में पिछले साल एम ए इंग्लिश शुरू हुई थी। कुविवि द्वारा ट.अ. इंग्लिश के प्रथम सेमेस्टर का परिणाम घोषित किया गया जिसमें महाविद्यालय में छात्राओं ने शानदार प्रदर्शन किया । महाविद्यालय का परीक्षा परिणाम बहुत ही उत्कृष्ट रहा। प्रति पेपर में परिणाम 87 प्रतिशत रहा। छात्राओं के परिणाम से खुश होकर इंग्लिश विभाग अध्यक्ष व महाविद्यालय प्राचार्य श्री सुनील गर्ग ने छात्राओं को सम्मानित किया। परिणाम में शीतल 86 प्रतिशत के साथ प्रथम, सीमा 81 प्रतिशत के साथ दूसरे स्थान पर व तनु 77 प्रतिशत के साथ तीसरे स्थान पर रही। इस अवसर पर पूर्व प्राचार्य राजेश कुमार सैनी ने छात्राओं के सुखद भविष्य के लिए आशीर्वाद दिया।

प्राचार्य डा. सुनील व पूर्व प्राचार्य राजेश छात्राओं को सम्मानित करते।

कैथल। भाजपा जिलाध्यक्ष ज्योति सैनी पीएम का स्वागत करते।

ज्योति सैनी ने किया पीएम का स्वागत

कैथल। 14 अप्रैल को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के यमुनानगर आगमन पर कैथल जिलाध्यक्ष ज्योति सैनी ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का रैली स्थल पर स्वागत किया। ज्योति सैनी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का स्वागत और अभिनंदन कर बड़े ही गर्व की अनुभूति हो रही है। कहा कि जिले के कार्यकर्ता रामपाल कश्यप को माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जूते पहनाए और कहा कि सामाजिक कार्य करते रहे। इससे हमारे प्रधानमंत्री मोदी का बड़कपन पता चलता है। आज विश्व में भारत देश का डंका बज रहा है। उन्होंने आगे बताया कि प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि हमारे हरियाणा के किसानों की मेहनत हर भारतीय की थाली में नजर आती है। हमारा प्रयास है कि हरियाणा के किसानों का समर्थन बढ़े। हरियाणा की सरकार राज्य की 24 फसलों को एमएसपी पर खरीदती है।

जींद। प्रतियोगिता में विजेताओं केा सम्मानित करते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

भाषण प्रतियोगिता में मधु प्रथम

जींद। राजकीय कालेज में प्राचार्य सत्यवान मलिक की अध्यक्षता में हिंदी विभाग द्वारा भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया । प्रतियोगिता का विषय नारी विमर्श और नशा उन्मूलन था। स्नातक एवं स्नातकोत्तर कक्षाओं के विद्यार्थियों ने बढ़चढ़ कर भाग लिया और विषय से संबंधित अपने विचार प्रभावशाली रूप से प्रस्तुत किए। प्रतिभागियों ने सामाजिक जागरूकता, महिला सशक्तिकरण एवं नशा जैसी सामाजिक बुराइयों पर अपने दृष्टिकोण को उजागर किया। प्राचार्य सत्यवान मलिक ने प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन करते हुए उन्हें ऐसे कार्यक्रमों में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित किया। भषण प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर स्नातकोत्तर प्रथम वर्ष से मधु और द्वितीय स्थान पर स्नातक प्रथम वर्ष से सूरज और तृतीय स्थान पर स्नातकोत्तर प्रथम वर्ष से पूनम रही।

विवि के चार छात्रों ने पास की गेट परीक्षा

- परीक्षा में समन ने अखिल भारतीय स्तर पर 5वीं रैंक करी हासिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। गेट परीक्षा पास करने वाले छात्रों को सम्मानित करते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

चौधरी रणबीर सिंह विवि के मनोविज्ञान विभाग के चार छात्रों ने फरवरी 2025 में आयोजित गेट परीक्षा उत्तीर्ण की। इन चार छात्रों में सुमन ने गेट में अखिल भारतीय स्तर पर 5वीं रैंक प्राप्त की। सुनील कुमार ने अखिल भारतीय स्तर पर 84वीं रैंक प्राप्त की। आर्यन ने अखिल भारतीय स्तर पर 1555वीं रैंक प्राप्त की तथा अनुज ने भारत में 2840 वीं रैंक प्राप्त की। गेट परीक्षा का आयोजन भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान रुड़की द्वारा किया जाता है। गेट परीक्षा आईआईटी में पीएचडी कार्यक्रम में प्रवेश पाने का प्रवेश द्वार होता है। जो राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर के प्रमुख संस्थान हैं। विवि के कुलपति प्रो. सोमनाथ सचदेवा ने छात्रों को उनके शानदार प्रयासों के लिए बधाई दी। कहा कि ये छात्र कड़ी मेहनत और निरंतरता के उदाहरण हैं। अपने शैक्षणिक जीवन में नए आयाम हासिल किए हैं। वे विभाग और विवि के लिए बहुमूल्य संपत्ति हैं। कुलसचिव प्रो. लवलीन मोहन ने इस उपलब्धि के लिए विभाग और छात्रों के समर्पित प्रयासों की सराहना की और सभी छात्रों के उज्जवल भविष्य की कामना की। विभाग प्रभारी डा. अलका सेठ ने कहा कि यह विभाग के लिए एक बड़ी उपलब्धि है। क्योंकि पहली बार चार छात्रों ने उल्लेखनीय रैंक के साथ गेट परीक्षा पास की है।

कार्यक्रम में अतिथियों का स्वागत करते आयोजक संस्था के पदाधिकारीगण।

छात्रों को ड्रेस-किताबें वितरित

सफीदों। सर्व कल्याण मंच हरियाणा द्वारा एक सामाजिक कार्यक्रम उपमंडल के गांव सिंघाना स्थित आर्य हाई स्कूल में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि एचपीएससी के सदस्य आनंद शर्मा व मंच के संयोजक सुशील कौशिक ने शिरकत की। अध्यक्षता मंच के प्रदेशाध्यक्ष नवीन कौशिक ने की। कार्यक्रम का शुभारंभ वैदिक मंत्रोचार से किया गया। इस अवसर पर अतिथियों द्वारा मेधावी एवं जरूरतमंद विद्यार्थियों को ड्रेस एवं किताबें वितरित की गई। इस मौके पर अतिथियों ने हर घर बेटी के नाम मुहिम का शुभारंभ किया। अपने संबोधन में मुख्ख्यातिथि आनंद शर्मा व सुशील कौशिक ने अभिभावकों को बालिकाओं की शिक्षा के प्रति जागरूक किया। इस अवसर लोक कलाकारों ने अपने गीतों के माध्यम से लड़कियों को शिक्षित करने की अलख जगाई।

इंडस ग्लोबल अकादमी में हनुमान जयंती, बैसाखी व अंबेडकर जयंती पर कार्यक्रम

बच्चों ने रंगारंग प्रस्तुतियों से मोहा सबका मन

हरिभूमि न्यूज. जींद

जींद। सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति देते हुए बच्चे। *फोटो :हरिभूमि*

इंडस ग्लोबल अकादमी में श्री हनुमान जयंती, बैसाखी और अंबेडकर जयंती के उपलक्ष कार्यक्रम का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत मां शारदे के समक्ष दीप प्रज्वलन से हुई। इसके बाद श्री हनुमान चालीसा का पाठ और भक्ति गीतों का आयोजन किया गया।

इस शुभ अवसर पर विशेष सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। छात्रों ने भगवान श्री हनुमान जी की स्तुति में भजन प्रस्तुत किए तथा शिक्षकों ने उनके जीवन की प्रेरणादायक घटनाओं पर भाषण दिए। सभी ने श्री हनुमान जी से बल, बुद्धि और साहस प्राप्त करने की प्रार्थना की। बैसाखी पर्व पर विद्यालय में एक रंगारंग कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें पंजाबी लोक नृत्य, गीत और कविता पाठ शामिल थे। छात्रों ने इस पर्व के ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व पर प्रकाश डाला। यह उत्सव फसल कटाई के पर्व के रूप में पूरे उत्साह से मनाया गया। तत्पश्चात विद्यालय में भारत रत्न डा. भीमराव अंबेडकर की जयंती मनाई गई। जिसमें अध्यापिका किस्मत ने छात्रों को उनके जीवन, संविधान निर्माण में उनके योगदान और सामाजिक समानता के लिए किए गए प्रयासों पर प्रकाश डाला।

सांस्कृतिक विरासत से अवगत करवाया

कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों को उनके विचारों से प्रेरित करना था। कार्यक्रम में स्कूल के निदेशक प्रवीन परूथी, इंडस पब्लिक स्कूल जींद की निदेशिका रचना श्योराण ने शिरकत की। विद्यालय के हेडमास्टर जेएस सारंग ने बैसाखी के महत्व और इसकी सांस्कृतिक विरासत के बारे में विद्यार्थियों को अवगत कराया। विद्यालय ने इस कार्यक्रम के माध्यम से छात्रों में भारतीय इतिहासए संस्कृति और धार्मिक परंपराओं को अंकुरित करने का प्रयास किया।

सफीदों। विद्यार्थियों को संबोधित करते प्रोफेसर डा. दिनेश वर्मा। *फोटो :हरिभूमि*

राजकीय कालेज में कंप्यूटर वर्कशॉप

सफीदों। नगर के राजकीय महाविद्यालय में बुधवार को कंप्यूटर साइंस विभाग के तत्वावधान में एक कंप्यूटर वर्कशॉप का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्या डा. तनाशा हुड्डा ने की। कार्यक्रम में बतौर मुख्यवक्ता प्रोफेसर डा. दिनेश वर्मा ने शिरकत की। इस वर्कशॉप मे 50 से अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रोफेसर डा. दिनेश वर्मा ने कहा कि कंप्यूटिंग की दुनिया तेजी से विकसित हो रही है। आर्टिफिशल इंटेलीजेंस, मशीन लर्निंग, क्वांटम कंप्यूटिंग, क्लाउड कंप्यूटिंग, साइबर सिक्योरिटी जैसी नई प्रौद्योगिकियां अप्रत्याशित गति से उभर रही हैं। ये प्रगतियां हमारे जीवन, काम और एक-दूसरे के साथ बातचीत करने के तरीके को बदल रही है। उप प्राचार्या डा. सरला सहरावत, कंप्यूटर साइंस विभागाध्यक्ष प्रदीप मान, कीर्ति व सुशील विशेष रूप से मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

अवैध कॉलोनी के विकास पर प्रशासन की सख्ती

जींद । जींद शहर में बिना आवश्यक स्वीकृति के अवैध रूप से कॉलोनी विकसित किए जाने का मामला सामने आया है। जिला नगर योजनाकार अंजू ने इस पर बताया कि बिना लाइसेंस, सीएलयू या विभागीय एनओसी के किसी भी कॉलोनी का विकास गैरकानूनी है और इस पर नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने बताया कि जांच के दौरान यह पाया गया कि रवेन्यू एस्टेट जींद के खसरा नंबरों 192//5/1, 27/2, 177//25, 2, 24/2/2 में अवैध निर्माण कार्य किया जा रहा है। प्रशासन की ओर से यह भी निर्देश जारी किए गए हैं कि जिन खसरा नंबरों में अवैध कॉलोनी विकसित की जा रही है, वहां किसी भी प्रकार की रजिस्ट्री, बिक्री अनुबंध, पूर्ण भुगतान अनुबंध या पावर ऑफ अटॉर्नी जारी न की जाए। प्रशासन ने आम नागरिकों से अपील की है कि वे किसी भी अवैध कॉलोनी में भूखंड खरीदने से पहले उसकी पूरी जांच.पड़ताल कर लें अन्यथा उन्हें आर्थिक नुकसान झेलना पड़ सकता है।

नाबालिग की बरामदगी को लेकर लगाई गुहार

जींद । प्रवासी दंपत्ति ने लापता हुई नाबालिग बेटी की बरामदगी को लेकर गुहार लगाई है। घटना के 15 दिन बाद भी नाबालिग बच्ची को पुलिस बरामद नहीं कर पाई है। घटना के छह दिन बाद एसपी से मिलने के बाद पुलिस ने गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज की। भिवानी रोड न्यूज श्याम नगर निवासी रामप्रताप ने बताया कि वह मध्य प्रदेश के रहने वाले हैं और कई सालों से भिवानी रोड पर रहते हैं। वह दोनों पति व पत्नी एक कूलर फैक्टरी में काम करते हैं। तीन अप्रैल को उनकी नाबालिग बेटी अचानक घर से चली गई। पता चलने पर उसे कई जगह ढूंढा लेकिन कहीं भी उसका सुराग नहीं लगा। चार अप्रैल को उन्होंने रोहतक रोड पुलिस चौकी में शिकायत दी। शिकायत में आरोप लगाया कि फैक्टरी में ही काम करने वाला राकेश नामक युवक उनकी बेटी को ले गया है लेकिन पुलिस ने इस मामले में कोई एफआईआर दर्ज नहीं की। इसके बाद वह आठ अप्रैल को एसपी राजेश कुमार से मिले। इस पर एसपी ने उन्हें आश्वासन देकर पुलिस चौकी भेज दिया। आरोप लगाया कि जब वह पुलिस चौकी में गए तो पांच दिन बाद उनकी शिकायत पर एफआईआर तो दर्ज कर ली।

प्रतियोगिता में दसवीं की रिया रही प्रथम

जींद । बीबीपुर कन्या उच्च विद्यालय में माप-तोल व फसलों के अवशेष न जलाने पर हुई प्रतियोगिता में दसवीं कक्षा की रिया ने प्रथम स्थान प्राप्त किया है। राजकीय बीबीपुर कन्या उच्च विद्यालय में बच्चों को जागरूक करने के लिए फसलों के अवशेषन जलाने व माप-तोल को लेकर दसवीं कक्षा की छात्राओं की प्रतियोगिता कारवाई गई थी। जिसमें दसवीं कक्षा की छात्रा रिया ने बाजी मारी। इस अवसर पर विद्यालय के अध्यापक ने रिया को पुरस्तकार देकर सम्मानित किया।

पार्षद की बाइक चोरी पुलिस कहे भूल जाओ!

कलायत । कलायत में अपराधियों के हौंसले बुलंद है और पुलिस की कार्यशैली नाकाम होती जा रही है। आए दिन हो रही चोरी की घटनाएं न केवल आम लोगों को डराने लगी हैं, बल्कि पुलिस की निष्क्रियता ने लोगों को स्वयं मोर्चा संभालने पर मजबूर कर दिया है। नगर के प्रमुख सामाजिक संगठनों, व्यापारिक संघों और वार्ड प्रतिनिधियों ने मिलकर एक शिष्टमंडल का गठन का निर्णय लिया है, जो शीघ्र जिला स्तर के उच्च अधिकारियों से मुलाकात करेगा। इस मुलाकात में पुलिस द्वारा की जा रही लापरवाही, खासकर घटनास्थल का दो दिन बाद निरीक्षण करना, फुटेज के बावजूद कार्रवाई से मुंह मोड़ना और शिकायतकतार्ओं को टालना जैसे मामलों को प्रमुखता से उठाया जाएगा। रणबीर सामयिक मुद्दे को उठाया है, जिस पार्षद का बाइक चोरी हुआ उसे दिलासा देने की बजे एक पुलिस कर्मचारी का यह कहना कि वह इस घटना को भूल जाए।

जींद में रजिस्टर्ड हैं 39 हीमोफिलिया मरीज, स्टॉक में रहना बेहद जरूरी

हीमोफिलिया मरीजों के लिए जरूरी फेक्टर इंजेक्शन दो माह से खत्म

- लोकल स्तर पर इंजेक्शन खरीदने के लिए बना या बजट : डा. भोला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

हर वर्ष विश्व हीमोफीलिया दिवस 17 अप्रैल को मनाया जाता है। इस दिन को मनाने का उद्देश्य हीमोफिलिया और अन्य रक्तस्त्राव विकारों के बारे में जागरूकता बढ़ाना है लेकिन जींद की बात की जाए तो अस्पताल के पास

हीमोफिलिया के मरीजों के लिए जरूरी फेक्टर आठ और नौ इंजेक्शन ही नही है। नागरिक अस्पताल की बात की जाए तो यहां कुल 39 मरीज फेक्टर आठ व नौ के रजिस्ट्रड हैं। जिनमें 37 मरीज फैक्टर आठ हीमोफिलिया तथा दो मरीज फैक्टर नौ हीमोफिलिया के हैं। हालांकि नागरिक अस्पताल प्रशासन द्वारा फेक्टर इंजेक्शन को लेकर उच्च अधिकारियों को डिमांड भेजी जा चुकी है। उम्मीद जताई जा रही है कि डिमांड के अनुरूप अस्पताल को फेक्टर इंजेक्शन उपलबध हो जाएंगे। जो आगामी तीन माह तक का स्टॉक होगा। फिलहाल फेक्टर आठ व नौ के इंजेक्शन न होने से हीमोफीलिया मरीजों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

जींद । नागरिक अस्पताल स्थित ब्लड बैंक, जहां फैक्टर इंजेक्शन उपलब्ध होते हैं।

क्यों जरूरी होता है हीमोफीलिया इंजेक्शन

हीमोफीलिया के मरीज को फेक्टर 8, 9 इंजेक्शन बेहद जरूरी होता हैं। क्योंकि अगर ऐसे मरीज को चोट लग जाए तो रक्त के स्त्राव को रोकना बेहद मुश्किल होता है। रक्त के स्त्राव को रोकने के लिए इन मरीजों को फेक्टर 8, 9 के इंजेक्शन लगाए जाते हैं। सरकारी स्तर पर यह इंजेक्शन मरीजों को मुफ्त लगाए जाते हैं लेकिन अगर बाजार से यह इंजेक्शन लगाए जाएं तो बहुत महंगे पड़ते हैं। सबसे बड़ी बात यह है कि हीमोफीलिया

के इन मरीजों में हर समय रक्तस्त्राव का खतरा बना रहता है। कई बार अगर इनके शरीर पर किसी परिजन का कुछ तेज हाथ भी लग जाए, तब भी रक्तस्त्राव शुरू हो जाता है। ऐसे में इन मरीजों को ये फेक्टर इंजेक्शन की उपलब्धता रहना जरूरी रहता है। बाजार में में इंजेक्शन की एक डोज लगभग 12 हजार रुपये में उपलब्ध है। एक डोज में 4 इंजेक्शन होते हैं। इससे एक सप्ताह का काम होता है।

डिप्टी एमएस डा. राजेश भोला ने बताया कि हीमोफिलिया के मरीजों के लिए जरूरी फेक्टर आठ और नौ इंजेक्शन की डिमांड भेज दी गई है। लोकल स्तर पर भी फेक्टर इंजेक्शन खरीदने के लिए बजट तैयार किया गया है। पहले अन्य जिलों से इंजेक्शन मंगवाए गए थे। जिनका स्टॉक खत्म हो गया है। वहीं वेयरहाउस से भी डिमांड की गई है। लोकल स्तर पर खरीद के लिए बजट तैयार किया जा रहा है। सरकार द्वारा थैलेसीमिया, हीमोफीलिया, कैंसर स्टेज-3 और 4 के मरीजों को पेंशन प्रदान की जाती है। वहीं सरकार ने 55 गंभीर बीमारियों से पीड़ित मरीजों को भी पैंशन दी जा रही है।

यह है हीमोफीलिया

नागरिक अस्पताल की डा. शिप्रा ने बताया कि हीमोफीलिया दो तरह का होता है। हीमोफीलिया ए में फैक्टर 8 की कमी होती और हीमोफीलिया बी में घटक 9 की कमी होती है। दोनों ही खून में थक्का बनाने के लिए जरूरी हैं। ये एक दुर्लभ बीमारी है। एक समय तक हीमोफीलिया का इलाज मुश्किल था लेकिन अब घटकों की कमी होने पर इन्हें बाहर से इंजेक्शन के जरिये डाला जा सकता है। अगर हिमोफीलिया बीमारी की गंभीरता कम है तो दवाइयों से भी इलाज हो सकता है। आमजन को हिमोफिलिया के प्रति सचेत

फेक्टर 8 जींद अस्पताल में नही, भेजी डिमांड

हीमोफीलिया सोसायटी के आशुतोष ने बताया कि जींद जिले में कुल 39 पेशंट है हीमोफीलिया के हैं। अभी फिलहाल फेक्टर इंजेक्शन अस्पताल में नही है। इस बारे में सरकार को भी अवगत करवाया गया है। अगर अस्पताल को फेक्टर आठ व नौ के इंजेक्शन उपलब्ध हो जाते हैं तो मरीजों के लिए बहुत लाभकारी होंगे।

नरवाना । ड्रा निकालते हुए। फोटो : हरिभूमि

राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय में एडमिशन की ड्रा प्रक्रिया संपन्न

- बाल वाटिका में 60 दाखिले हुए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नरवाना

हरियाणा सरकार के शिक्षा विभाग द्वारा निर्धारित दिशा.निर्देशों के तहत राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालयए बेलरखा में आज एडमिशन हेतु ड्रा प्रक्रिया सफलतापूर्वक सम्पन्न हुई। अध्यापक प्रदीप जागलान में बताया कि इस प्रक्रिया के अंतर्गत कक्षा प्रथम से कक्षा 5 तथा कक्षा 6 से कक्षा 12 तक की सभी रिक्त सीटों पर विद्यार्थियों का दाखिला पारदर्शी तरीके से किया गया।

बाल वाटिका में 60 बच्चों के दाखिले हुए। ड्रा प्रक्रिया के दौरान नरवाना शहर सहित आसपास के गांवों कृ हरनामपुराए लोनए हमीरगढ़ए धरोदीए गुरथलीए अंबरसरए गुरसरए सूरजखेड़ा और धनोरीए मोहलखेड़ा से सैंकड़ों की संख्या में विद्यार्थी और उनके अभिभावक विद्यालय परिसर में उपस्थित हुए। बड़ी संख्या में आए आवेदकों को देखते हुए विद्यालय प्रबंधन ने सराहनीय निर्णय लेते हुए सभी कक्षाओं में एक.एक अतिरिक्त सेक्शन जोडऩे का निर्णय लियाए जिससे किसी भी विद्यार्थी को दाखिले से वंचित न रहना पड़े। विद्यालय प्रबंधन के अनुसारए संस्था की लगातार बढ़ रही शैक्षणिक गुणवत्ताए अनुशासन और बेहतर सुविधाओं के चलते अभिभावकों और विद्यार्थियों का रुझान लगातार बढ़ता जा रहा है। यही कारण है कि इस वर्ष दाखिले के लिए अभूतपूर्व संख्या में आवेदन प्राप्त हुए।

प्रधानाचार्य बलजीत गोयत ने सभी चयनित विद्यार्थियों और उनके अभिभावकों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

एसपी ने सभी डीएसपी और एसएचओ को क्राइम मीटिंग के दौरान दिए दिशा-निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

बुधवार को लघु सचिवालय कैथल के सभागार में एसपी राजेश कालिया की अध्यक्षता में सभी पर्यवेक्षण अधिकारियों, सभी थाना प्रबंधकों व अन्य सभी यूनिट इंचार्ज के साथ क्राइम मीटिंग का आयोजन किया गया। जिसके दौरान लंबित चल रहे मामलों की प्रगती रिपोर्ट हासिल करके एसपी द्वारा जिला के सभी डीएसपी तथा थाना प्रबंधको को उचित दिशा निर्देश देते हुए कहा कि किसी भी मामले को बेवजह लंबित ना रखकर उसका शीघ्र निपटारा करें। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि मीटिंग दौरान एसपी राजेश कालिया ने कहा कि सभी अधिकारी व कर्मचारी अपने क्राइम क्रिमिनल ट्रैकिंग नेटवर्क सिस्टम को अपडेट रखें। एसपी ने कहा कि पुलिस का पहला कर्तव्य अपना काम अच्छे से करते हुए अपराधी को पकड़ कर जनता को सुरक्षित माहौल देना है। एसपी ने सभी को आदेश दिए कि थाना चौकी में आने वाले परिवादियों से मधुर व्यवहार करते हुए उनकी परिवाद पर जल्दी से जल्दी कार्रवाई करते हुए न्याय दिलवाने का काम करे। उन्होंने कहा कि सभी कर्मचारी करप्शन पर जीरो टॉलरेंस की नीति हर हाल में सुनिश्चित करें। भ्रष्टाचार में लिप्त व काम में ढिलाई किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं की जाएगी। सभी थाना प्रबंधक व डीएसपी सुनिश्चित करें कि उनके अधीनस्थ पुलिस कर्मचारी व अधिकारी संजीदगी पूर्वक कर्तव्यपालना करे, अन्यथा उनके खिलाफ सख्ती बरती जाएगी। एसपी ने कहा कि अच्छा काम करने वालों को सम्मानित भी किया जाएगा। कोई भी कर्मचारी किसी भी विभागीय दिक्कत के संबंध में उनसे निसंकोच मिल सकते है।

एसपी ने सुझाया कि गांव में पंचों व सरपंचों तथा आमजन से मैत्रीपूर्ण व्यवहार करते हुए उनका सहयोग लेकर नशा तस्करों, अवैध असला तस्करों व अन्य गैरकानूनी धंधा करने वालों की खोज खबर लेकर उनके नेटवर्क को कुचलने का काम करते हुए सख्ती से निपटें।

कैथल । एसपी राजेश कालिया पुलिस अधिकारियों की बैठक को संबोधित करते हुए

बैठक में यह रहे मौजूद

इस दौरान डीएसपी बीरभान सिंह, डीएसपी कुलदीप बेनीवाल, डीएसपी ललित कुमार, डीएसपी गुरविंद्र सिंह सहित सीआईए-वन व एसडीयु प्रभारी तथा जिला के सभी थाना प्रबंधक व अन्य पुलिस कर्मचारी मौजूद रहे।

बुनियाद ओरिएंटेशन एवं स्तर तीन परीक्षा की तैयारियां जोरों पर

- 18 अप्रैल को 363 विद्यार्थी लेंगे परीक्षा में भाग डीसी प्रीति होंगी मुख्य अतिथि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

जाखौली अड्डा स्थित राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुनियाद ओरिएंटेशन एवं स्तर तीन परीक्षा 18 अप्रैल को आयोजित करवाई जाएंगी। इसके तहत पूरे जिले से बुनियाद सत्र-दो परीक्षा में उत्तीर्ण 363 विद्यार्थी इस परीक्षा में भाग लेंगे। इसमें मुख्यातिथि जिला उपायुक्त प्रीति होंगी। इस परीक्षा के लिए विद्यार्थियों को अपने साथ बुनियाद स्तर -तीन परीक्षा का एडमिट कार्ड व आधार कार्ड की कापी साथ लेकर आनी होगी। इस ओरिएंटेशन कार्यक्रम विद्यार्थियों के साथ समस्त खंड शिक्षा अधिकारी, बुनियाद केंद्र प्रिंसिपल, बुनियाद कोआर्डिनेटर, एसएमसी मेंबर्स इत्यादि भाग लेंगे।

बता दें की बुनियाद कार्यक्रम सरकार व विकल्प फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में चलाया जा रहा है। इसके तहत आठवीं कक्षा में पढ़ रहे केवल सरकारी स्कूल के विद्यार्थी इसमें भाग ले सकते हैं। उन्हें तीन चरण की परीक्षाएं उत्तीर्ण करनी होती है। इसके पश्चात उन्हें बुनियाद कार्यक्रम के अंतर्गत आधुनिक कक्षा कक्ष में पढ़ने का अवसर प्राप्त होता है। जिला विज्ञान विशेषज्ञ अनिल तंवर ने बताया कि बुनियाद कार्यक्रम विद्यार्थियों की गणित व विज्ञान विषय में नींव मजबूत करता है। छात्रों को भविष्य की प्रवेश परीक्षा में सफलता हासिल करने में आसानी रहती है।

पूरे जिले में पांच केंद्र बनाए

राजकीय माडल संस्कृति विद्यालय पूंडरी, राजकीय माडल संस्कृति विद्यालय कलायत, राजकीय माडल संस्कृति विद्यालय राजौंद, राजकीय माडल संस्कृति स्कूल चीका व आरोही माडल स्कूल ग्योंग शामिली है। बुनियाद कार्यक्रम के तहत विद्यार्थियों को निशुल्क शिक्षा दी जाती है। उन्हें सेटेलाइट के माध्यम से पढ़ाया जाता है व उनको वर्दी यात्रा भत्ता उपलब्ध करवाया जाता है। बुनियाद कार्यक्रम के तहत विद्यार्थियों के लिए गणित व विज्ञान विषय पर अधिक बल दिया जाता है, जिससे कि भविष्य में उनका डाक्टर व इंजीनियर बनने का सपना पूर्ण हो हो सके।

आवश्यक निर्देश दिए

जिला शिक्षा अधिकारी रामदिया गागट ने बताया कि ओरिएंटेशन व तीन परीक्षा के लिए आवश्यक व्यवस्थाएं कर ली गई है। सभी अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दे दिए गए हैं।

विद्यार्थियों ने किया चीनी मिल्स का दौरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

एनआईआईएलएम विश्वविद्यालय के वाणिज्य और प्रबंधन विभाग ने 16 अप्रैल, 2025 को छात्रों के लिए कैथल सहकारी चीनी मिल्स लिमिटेड का औद्योगिक शैक्षणिक दौरा आयोजित किया। डीन एकेडमिक्स ने हरी झंडी दिखाकर छात्रों के दल को रवाना किया।

डीन कॉमर्स एंड मैनेजमेंट डॉ रेखा गुप्ता ने बताया कि इस दौरे का उद्देश्य व्यावहारिक प्रदर्शन प्रदान करना और छात्रों की औद्योगिक परिचालन, विशेष रूप से चीनी निर्माण क्षेत्र की समझ को गहरा करना था। दौरे के दौरान, छात्रों ने विनिर्माण विभाग का पता लगाया, जहां उन्होंने ए.के. चौहान (मैकेनिकल इंजीनियर), डॉ. राजेश और हरेंद्र (इलेक्ट्रिकल इंजीनियर) सहित प्रमुख तकनीकी विशेषज्ञों के साथ बातचीत की। टीम ने छात्रों को चीनी की पूरी विनिर्माण प्रक्रिया के माध्यम से मार्गदर्शन किया, उत्पादन के विभिन्न चरणों और इसमें शामिल मशीनरी के कामकाज की व्याख्या की।सामान्य विभाग में गुणवत्ता नियंत्रण प्रयोगशाला के दौरे से छात्रों को गुणवत्ता परीक्षण प्रक्रियाओं के बारे में व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त हुआ, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि अंतिम उत्पाद आवश्यक मानकों को पूरा करता है। यह दौरा डॉ. रेखा गुप्ता (डीन, स्कूल ऑफ कॉमर्स एंड मैनेजमेंट) के मार्गदर्शन और नेतृत्व में आयोजित किया गया था।

कैथल । सहकारी चीनी मिल्स लिमिटेड का शैक्षणिक दौरा करते

वेदांता इंटरनेशनल में यज्ञ से शुरू हुआ नया सत्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नरवाना

वेदांता इंटरनेशनल स्कूल में नये शैक्षणिक सत्र की शुभ शुरुआत के उपलक्ष्य में पावन हवन यज्ञ का भव्य आयोजन किया गया। इस धार्मिक आयोजन का उद्देश्य न केवल नववर्ष की सकारात्मक शुरुआत करना थाए बल्कि विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए ईश्वर का आशीर्वाद प्राप्त करना भी था।

इस पावन अवसर पर स्कूल के डायरेक्टर इंजीनियर प्रदीप नैनए चेयरमैन रवि श्योकंदए चेयरपर्सन शीला देवीए तथा प्रधानाचार्या वीणा डाराविशेष रूप से उपस्थित रहे। साथ ही विद्यालय का पूरा शिक्षकीय स्टाफ एवं सभी छात्र.छात्राएं भी हवन यज्ञ में श्रद्धा और भक्ति भाव से शामिल हुए। हवन पंडित मेहर चंद पुजारी की अगुवाई में विधिवत वेद मंत्रों के साथ संपन्न हुआ। मंत्रोच्चारण एवं आहुति के साथ संपूर्ण विद्यालय परिसर में दिव्यता और सकारात्मक ऊर्जा का वातावरण निर्मित हुआ। सभी उपस्थितजनों ने मिलकर यह कामना की कि यह नया सत्र विद्यार्थियों के लिए ज्ञानए स्वास्थ्यए संस्कार एवं सफलता से परिपूर्ण रहे। चेयरमैन रवि श्योकंद ने इस अवसर पर विद्यालय के प्रयासों की सराहना की और कहा कि दृ शगाँव में ऐसा स्कूल होना गर्व की बात हैए जहाँ शिक्षा के साथ.साथ संस्कृति और संस्कारों को भी उतना ही महत्व दिया जाता है।शडायरेक्टर इंजीनियर प्रदीप नैन ने बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए सभी अभिभावकों से अपील की कि वे अपने बच्चों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा एवं संस्कारों से युक्त संस्थानों में भेजेंए ताकि आने वाली पीढ़ी मजबूत नींव के साथ आगे बढ़ सके।

कार्यक्रम के दौरान विद्यालय की प्राचार्य वीणा डारा ने अपने वक्तव्य में कहा कि वेदांता स्कूल केवल शिक्षा का मंदिर नहींए बल्कि यह एक ऐसा संस्थान है जहाँ बच्चों को नैतिक मूल्योंए भारतीय संस्कृति और जीवन के संस्कारों से भी जोड़ा जाता है।

नरवाना । यज्ञ में आहूति डालते हुए।

डीसी प्रीति ने अधिकारियों की बैठक में दिए निर्देश

नशा मुक्त बनाने को लेकर अभियान में तेजी लाएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

डीसी प्रीति ने कहा कि नशा मुक्ति अभियान को प्रभावी तरीके से लागू करना है। जिले को पूरी तरह से नशा मुक्त बनाने के लिए इस अभियान को और तेजी लाने का प्रयास करें। ग्राम स्तर पर सभी पटवारी जागरूकता अभियान आयोजित करें और ग्रामीणों को नशे के कुप्रभावों के प्रति सचेत करें। जिला प्रशासन का मिशन हर गांव को नशा मुक्त बनाना है। जिला औषधि नियंत्रण अधिकारी लगातार दवाओं की दुकानों पर छापे मारें, पुलिस जमीनी स्तर पर नशा बेचने वालों पर कार्रवाई करे, अन्य प्रशासनिक अधिकारी अपने-अपने स्तर पर जागरूकता अभियानों में शामिल होकर लोगों को नशे के प्रति जागरूक करें।

डीसी प्रीति लघु सचिवालय स्थित सभागार में जिला स्तरीय नारको समन्वयक समिति की समीक्षा बैठक के दौरान अधिकारियों को संबोधित कर रही थी। बैठक के दौरान डीसी ने विभिन्न विभागों को दिशा-निर्देश जारी किए। उन्होंने सभी एसडीएम को निर्देश दिए कि वे जिले में चल रहे नशा मुक्ति केंद्रों का समय-समय पर औचक निरीक्षण करते रहें। लोगों को लगातार बताया जाए कि जिले में कितने नशामुक्ति केंद्र नियमानुसार चल रहे हैं। अवैध नशामुक्ति केंद्रों पर सख्त कार्रवाई की जाए। जिला ड्रग कंट्रोल ऑफिसर को निर्देश दिए कि वे लगातार मेडिकल स्टोरों का औचक निरीक्षण करते रहें। कहीं पर भी नियमों के विरूद्ध दवाई बेची जा रही है तो उनके खिलाफ कार्रवाई करना सुनिश्चित करें। जिला शिक्षा अधिकारी तथा उच्च शिक्षा अधिकारी को निर्देश दिए कि स्कूल व कॉलेजों में लगातार जागरूकता अभियान चलाते रहे। स्कूलों में नशा मुक्ति को लेकर नोडल अध्यापक बनाए जाएं और उनके फोन नंबर विद्यार्थियों के साथ साझा किए जाएं, ताकि बच्चे नशे से संबंधित कोई भी जानकारी दे सकें। खंड विकास एवं पंचायत अधिकारियों को निर्देश दिए कि जिन भी पंचायतों में अभी तक नशे को लेकर ग्राम सभाएं अभी तक नहीं आयोजित हो पाई है, उनमें जल्द से जल्द ग्राम सभाएं करवाएं। सिंचाई विभाग व वन विभाग नहरों व जंगलों में नशीले पौधों को नष्ट करवाएं।

कैथल । डीसी प्रीति अधिकारियों की बैठक को संबोधित करते हुए

किसान नेताओं का ढाकल हैंड पर सांकेतिक धरना

हरिभूमि न्यूज. नरवाना

नरवाना की सरसा ब्रांच नहर के ढाकल हेड पर सैकड़ो की संख्या में पहुंचे किसान नेता? और दिया धरना। किसान नेता बलवीर सिंह ने कहा की सिरसा ब्रांच से एक माइनर करसिधु के लिए निकालना चाहिए जिसके लिए किसान काफी समय से सरकार से मांग करते आए हैं? और सरकार द्वारा उनकी मांग को ठडे बस्ते में डाल दिया जाता हैए पूर्व में उचाना से विधायक और ?पूर्व? उप मुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला के सामने भी यह बात रखी गई थी उन्होंने भी उनकी बात को अनसुनी कर दिया जिसके कारण 25 से 30 गांव के लोग नहरी पानी के लिए काफी परेशान है ए उन्होंने कहा कि ऐसा करना संभव नहीं है क्यों कि40 फीट ऊंचाई के ऊपर माइनर निकाल कर पानी नहीं पहुंचाया जा सकता उनका क्या हाल हुआ आपसे छिपा नहीं है। जबकि इससे पहले बरसोला माइनर निकाल गई है उस समय यह सवाल किसी ने नहीं उठाया था। आज जब किसानों ने ढाकल हेड पर धरना प्रदर्शन करने का फैसला लिया तो उचाना के विधायक देवेंद्र अत्री ने उन्हें ढाई बजे उचाना रेस्ट हाउस में मिलने के लिए समय दे दिया मास्टर बलबीर सिंह ने आगे कहा की बार.बार किसान इस बात के लिए धरना प्रदर्शन करने को मजबूर होते हैं यदि समय रहते उनकी जज मांग को मान लिया जाए तो फिर उन्हें धरना प्रदर्शन करने की क्या जरूरत है।