तापमान

अधिकतम 38.0 डिग्री
न्यूनतम 26.0 डिग्री

हरिभूमि
जींद-कैथल भूमि

रोहतक, गुरुवार, 1 मई 2025

13 सरकार गो संवर्धन एवं गो संरक्षण के प्रति वचन.....

13 इंडस स्कूल की छात्रा कनुप्रिया ने बनाई भारतीय टीम में जगह

खबर संक्षेप

तेज रफ्तार ट्रैक्टर की टक्कर से स्ट्रक्चर गिरा, तीन घायल

जींद। बुढाबाबा बस्ती में मकान निर्माण के दौरान बनाए गए स्ट्रक्चर को तेज रफ्तार ट्रैक्टर ने टक्कर मार दी। जिसमें चिनाई कर रहे तीन मजदूर गिर कर घायल हो गए। शहर थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर अज्ञात ट्रैक्टर चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। विश्वकर्मा कालोनी निवासी प्रवीण ने पुलिस को शिकायत दी है।

कार की चपेट में आने से बाइक सवार की जान गई

कैथल। कैथल के जींद रोड पर कार की चपेट में आने से एक व्यक्ति की मौत हो गई जबकि उसकी पत्नी भी रूप से घायल हो गई। अर्जुन नगर कैथल की सविता ने शहर पुलिस को दी शिकायत में आरोप लगाया है कि 28 अप्रैल को अपने पति रोहित के साथ बाइक पर पर जींद रोड से जा रहे थे तो अज्ञात कर चालक ने गाड़ी लापरवाही से चलते बाइक को टक्कर मार दी।

हमला कर युवक को किया घायल, केस दर्ज

जींद। सफीदों बाईपास नहर पुल पर बाइकों पर सवार अज्ञात युवकों ने हमला कर एक युवक को घायल कर दिया। शहर थाना सफीदों पुलिस ने शिकायत के आधार पर अज्ञात छह युवकों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। राम कालोनी निवासी साहिल ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह बाइक पर सवार होकर बाईपास नहर पुल से गुजर रहा था।

फायरिंग मामले में असला दिलवाने वाला आरोपी काबू

कैथल। पूंडरी में ब्यूटी पार्लर चलाने वाली महिला पर फायरिंग करने के मामले की जांच स्पेशल डिटेक्टिव यूनिट के एसआई विरेंद्र सिंह की टीम द्वारा करते हुए आरोपी गांव बहु समाना जिला कुरुक्षेत्र निवासी करण उर्फ कप्तान को गिरफ्तार कर लिया गया।

पिस्तौल-जिंदा कारतूस के साथ युवक दबोचा

जींद। गांव लिजवाना कलां नेशनल हाइवे 152डी पुल के नीचे सीआइए स्टाफ ने एक युवक को काबू कर उसके कब्जे से एक पिस्तौल तथा एक जिंदा कारतूस बरामद किया है। जुलाना थाना पुलिस आरोपित से पूछताछ कर रही है। सीआईए स्टाफ को सूचना मिली थी कि गांव लिजवाना कलां नेशनल हाइवे 152डी पुल के नीचे एक युवक अवैध असलहा के साथ खड़ा हुआ है। जो कहीं जाने की फिराक में है।

मकान से लाखों की नकदी-जेवरात चुराए

कैथल। शहर के कानूनगो मोहल्ला स्थित एक मकान से चोरों ने लाखों रुपये के आभूषण, नकदी व जरूरी दस्तावेज चोरी कर लिए। परिवार के सदस्य चंडीगढ़ में एक शादी समारोह में शामिल होने गए हुए थे। जब वे वापस लौटे तो कमरों के ताले टूटे हुए थे और सामान भी बिखरा हुआ मिला।शहर थाना में दी शिकायत में शुभम ने बताया कि शहर में खिलौनों की दुकान है।

निर्माणाधीन वाटर वर्कर्स से एसी और अन्य सामान चोरी

जींद। गांव बडौदी निर्माणाधीन वाटर वर्कर्स से बीती रात चोरों ने एसी, जरनेटर बैटरी, 55 लीटर डीजल को चोरी कर लिया। पुलिस ने कंपनी के सुपरवाइजर की शिकायत पर चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। बडौदी निर्माणाधीन वाटर वर्कर्स के सुपरवाइजर रघुवीर ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई है।

अनाज मंडी से गेहूं के पचास बैग चोरी

कैथल। कलायत की अनाज मंडी से चोर हजारों रुपए के गेहूं चुरा कर ले गए। कलायत के बालाजी ट्रेडिंग कंपनी के पवन कुमार ने कलायत पुलिस को दी शिकायत में आरोप लगाया है कि 28 अप्रैल को रात के करीब 10:30 बजे अज्ञात चोर अनाज मंडी कलायत में उनकी दुकान से पचास बैग गेहूं के चुरा कर ले गए।

अब ओपीडी स्लिप पर चिकित्सकों को लगानी होगी मोहर

200 बैड के अस्पताल में प्रतिदिन की ओपीडी 1800 पहुंची

पीएमओ कार्यालय से सभी चिकित्सकों, वरिष्ठ अधिकारियों को निर्देश जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

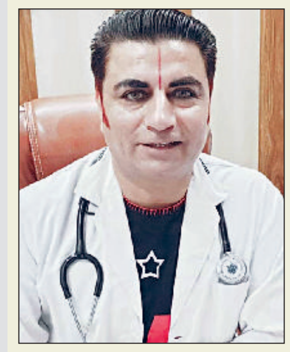
जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल में कार्यरत चिकित्सकों, वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारियों को अब ओपीडी स्लिप पर अपनी मोहर लगानी होगी। यह निर्णय इसलिए लिया है कि ताकि उपचार में किसी तरह की कोई कोताहि न हो। क्योंकि कई बार चिकित्सक के हस्ताक्षर समझ नही आते हैं। यदि ओपीडी स्लिप पर मोहर लगी होगी तो फार्मासिस्ट या फिर उपचार करवाने आया मरीज चिकित्सक को नाम से जान सकेगा और फिर दोबारा आने पर चूक नही होगी। यह आदेश चिकित्सा अधिकारी, वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी, दंतक सर्जन, सभी ओपीडी रजिस्ट्रेशन कर्मचारी पर लागू होंगे।

फार्मासिस्ट को दवाई देते परेशानी न हो

200 बैड के जींद अस्पताल में प्रतिदिन की ओपीडी ओसतन 1800 के पास है। ऐसे में चिकित्सकों के कमरे के बार सुबह होते ही लाइनें लगने लगती हैं। सबसे ज्यादा भीड़ ऑर्थो, फिजिशियन, डैंटल सर्जन, बच्चों के चिकित्सक व महिला ओपीडी चिकित्सक के बाहर रहती है। मरीजों के लिए राहत है कि एक ही चिकित्सक की ओपीडी स्लिप पर दूसरे चिकित्सक से भी इलाज करवा सकते हैं ताकि मरीजों को फिर से ओपीडी स्लिप बनवाने के लिए परेशानी न हो। ऐसे में जो भी चिकत्सा अधिकारी मरीज की जांच करेगा वो अपनी स्टैम्प ओपीडी स्लिप पर लगाएगा ताकि फार्मासिस्ट को दवाई देते परेशानी न हो। चिकित्सक हस्ताक्षर की बजाए नामशुदा चिकित्सक स्टैम्प ज्यादा आसानी से पढ़ी जाती है। पीएमओ कार्यालय से सभी चिकित्सकों को निर्देश जारी कर ओपीडी समय के दौरान ओपीडी कक्ष में व स्टैम्प अवश्य लगाने के आदेश जारी किए गए हैं।

ओपीडी के दौरान किसी चिकित्सा अधिकारी की स्लिप काटना नही होगा बंद

पीएमओ कार्यालय की तरफ से आदेश जारी : डा. राजेश भोला



नागरिक अस्पताल के डिप्टी एमएस डा. राजेश भोला ने कहा कि पीएमओ कार्यालय की तरफ से आदेश जारी हुए हैं कि नागरिक अस्पताल जींद में कार्यरत सभी वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी, सभी चिकित्सा अधिकारी, सभी दंतक सर्जन ओपीडी पर्ची पर अपनी स्टैम्प लगाएंगे। इसके अलावा चिकित्सक ओपीडी समय में अपने ओपीडी रूम में मौजूद रहेंगे। इसके अलावा नई व पुरानी बिल्डिंग की ओपीडी रजिस्ट्रेशन काउंटर पर कार्यरत कर्मचारियों को आदेश दिए गए हैं कि वो ओपीडी समय के दौरान किसी भी चिकित्सा अधिकारी की स्लिप काटना बंद नही करेंगे। इसके अलावा नई,पुरानी बिल्डिंग की ओपीडी रजिस्ट्रेशन काउंटर पर कार्यरत कर्मचारियों को आदेश दिए गए हैं कि वो ओपीडी समय के दौरान किसी भी चिकित्सा अधिकारी की स्लिप काटना बंद नही करेंगे।

प्रशासनिक कार्यों में भी अधिकारी नाम की स्टैंप का प्रयोग करें

स्वास्थ्य अधिकारियों के संज्ञान में मामला आया है कि कई बार चिकित्सक फोन कर ओपीडी पर्ची काउंटर पर मौजूद कर्मियों को उनके नाम से ओपीडी स्लिप न काटने के लिए कह देते हैं। जिस पर अधिकारियों ने संज्ञान लिया है कि हर हाल में ओपीडी समय के दौरान लाइन में खड़े हर व्यक्ति की ओपीडी पर्ची बनाई जाए। वहीं नागरिक अस्पताल में सभी चिकित्सा अधिकारियों तथा वरिष्ठ अधिकारियों की उनके नाम से स्टैम्प बनवाई गई है। जब भी मेडिकल प्रक्रिया होती है तो इसी स्टैम्प का प्रयोग संबंधित चिकित्सा अधिकारी द्वारा किया जाता है। इसके अलावा प्रशासनिक कार्यों में भी अधिकारी नाम की स्टैम्प का प्रयोग करें।

कैथल। गांव हरसौला पहुंची जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी की टीम।

टीम ने हरसौला में पानी के सात अवैध कनेक्शन काटे

- जल संकट समाधान की ओर हरसोला गांव ने बढ़ाया कदम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

हरसोला गांव में उत्पन्न जल संकट और पेयजल की गुणवत्ता को लेकर ग्रामीणों की चिंताओं के बाद जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग ने तत्परता से संज्ञान लेते हुए कनिष्ठ अभियंता अमित कुमार के नेतृत्व में जल संरक्षण अभियान की शुरूआत की है। जल ही जीवन है — इसी भावना को केंद्र में रखते हुए यह अभियान गांव के हर घर तक जागरूकता और समाधान पहुंचाने की दिशा में एक सशक्त कदम सिद्ध होगा।

आज इस अभियान के अंतर्गत गांव में चल रहे 7 अवैध कनेक्शनों को हटाया गया, जिनके माध्यम से जल का दुरुपयोग कर सब्जी की खेती की जा रही थी। इस अवसर पर गांव में ग्राम जल एवं सीवरेज समिति की विशेष बैठक भी आयोजित की गई, जिसमें ग्रामीणों को जल संरक्षण और स्वच्छ पेयजल के महत्व के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। बीआरसी संदीप कुमार ने ग्रामीणों को जल की गुणवत्ता, जल के सीमित संसाधनों की महत्ता और इसके संरक्षण के उपायों से अवगत कराया।

ये रहे मौजूद

कनिष्ठ अभियंता अमित कुमार ने गांववासियों से अपील की कि वे जल का विवेकपूर्ण उपयोग करें और अनावश्यक जल अपव्यय से बचें। अभियान के दौरान टीम ने डोर-टू-डोर जाकर जल संरक्षण का संदेश भी दिया और खुले नलों पर टंटी लगाने के लिए लोगों को प्रेरित किया गया। इस मौके पर विभाग के फिटर अनिल कुमार, टेबल ऑपरेटर सर्वजीत, गुरुजंट, अमित तथा गांव के वर्तमान सरपंच बलवान सिंह और पूर्व सरपंच सुरजीत सिंह विशेष रूप से उपस्थित रहे।

गांगोलीवासियों का आरोप, अवैध तरीके से किए गए पेयजल कनैक्शन

दो जलघर, एक बूस्टर व एक ट्यूबवेल के बावजूद पेयजल को तरस रहे लोग

लोग बार-बार कहने के बावजूद विभाग के नियमानुसार कनैक्शन घरों में नही रखते।

मुख्य पाइपलाइन से कनैक्शन के कारण खुला चलता रहता है पानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जिला सलाहकार रणधीर मताना ने कहा कि मुख्य पाइप लाइन पर अवैध तरीके से किए गए पेयजल कनैक्शन को हटाया जाएगा। जो हर घर स्वच्छ जल अभियान में बाधा बने हुए हैं। मताना गांगोली गांव में ग्राम जल एवं सीवरेज समिति व ग्रामीणों की बैठक को संबोधित कर रहे थे। गांव गांगोली में पिछले कुछ दिनों से पेयजल किल्लत की शिकायत को चलते जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग, जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन, ग्राम जल एवं सीवरेज समिति व ग्रामीणें की बैठक हुई। इस बैठक में ग्रामीणों ने कहा कि 60-70 लोगों द्वारा मुख्य पेयजल लाइन पर अवैध तरीके से एक-एक इंच के कनैक्शन किए हैं। इसके साथ ही जोन की लाइन में भी कनैक्शन किए है। इस तरह इन घरों में दो से तीन कनैक्शन है। जब किसी भी जोन की सप्लाई आती है तो मुख्य पाइप लाइन पर होने के कारण इनके घरों में पानी खुला चलता रहता है। जिसके कारण अन्य घरों में पानी नही पहुंच पाता है। ग्रामीणें में इसके बारे में काफी गुस्सा है कि वो लोग बार-बार कहने के बावजूद भी विभाग के नियमानुसार आधा इंच का एक-एक कनैक्शन अपने घरों में नही रखते। ग्रामीणों का आरोप है कि दो जलघर, एक बूस्टर व एक ट्यूबवेल होने के बावजूद भी वे पेयजल को तरस रहे हैं। इस मौके पर रणधीर मताना ने कहा कि गांव में विभाग व ग्रामीणों की संयुक्त टीम बना कर डोर टु डोर सर्वे किया जाएगा और जिनके घरों में मुख्यपाइप लाइन पर कनैक्शन होगाा या एक से अधिक कनैक्शन होगा या आधा इंच से बडा कनैक्शन होगा, उन्हें पहले नोटिस दिया जाएगा। अगर फिर भी उन्होंने अपने कनैक्शन सही नही किए तो विभाग द्वारा मुख्य पाइप लाइन से कनैक्शन काट दिए जाएंगे।

जींद। पानी की गुणवत्ता जांचते रणधीर मताना। *फोटो :हरिभूमि*

पेयजल संरक्षण के बारे में समझाया

इस मौके पर खंड समन्वयक सुरेंद्र दुग्गल ने ग्रामीणें को जल संरक्षण के बारे में समझाया व पेयजल संरक्षण के बारे में समझाया। उन्होंने आटी किट से पेयजल में क्लोरिनेशन व एफटीके से पेयजल जांच के बारे में विस्तार से बताया। इसके बाद टीम ने घर-घर जाकर पेयजल कनैक्शन की जांच की। जिसमें कई उपभोक्ताओं के मुख्य पाइप लाइन से कनैक्शन जुड़े हुए मिले।

कलायत में गहराने लगा पेयजल संकट

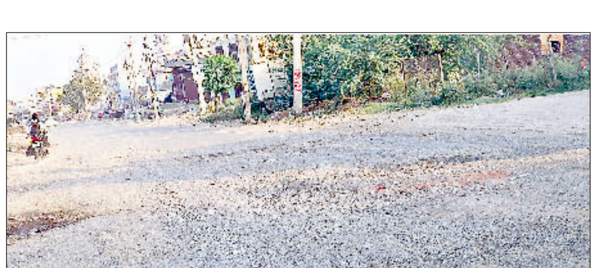
कलायत। कलायत में पेयजल संकट का मुद्दा दशकों से हल नहीं हो पा रहा। गर्मी के मौसम में खास तौर से शहर के साथ-साथ ग्रामीण अंचल में पेयजल संकट गहराया रहता है। नहर से मांग के अनुरूप जन स्वास्थ्य विभाग के टैंकों को पानी न मिल पाना और ट्यूबवेलों भला हर नल तक पर्याप्त जल कैसे पहुंचाएं? देश की आजादी के बाद नहरी पेयजल योजना के विस्तार एवं मजबूतीकरण पर पानी की तरह पैसा बहाया गया। जबकि नहर से पानी मिलने का समय ज्यों की त्यों दशकों पुराना है। इस तरह जन स्वास्थ्य विभाग के लिए लंबे समय तक पानी का भंडारण करना चुनौती है। इसके चलते ही 32 दिन बाद जब तक पानी दोबारा आता है पेयजल किल्लत से लोगों के हलक सूख जाते हैं। जन स्वास्थ्य विभाग उप मंडल पर 31 ग्राम पंचायतों के साथ-साथ कलायत शहर निर्भर है। उधर शहर के साथ-साथ ग्रामीण अंचल में समाज सेवी संगठन निरंतर जन स्वास्थ्य विभाग पर नव निर्माण और रिपेयर कार्य में धांधली के आरोप लगाते आए हैं। इनका कहना है कि पेयजल योजना व पंप हाउसों के हालात बदतर हैं। इनमें पेयजल उपकरण व संसाधन वेंटिलेटर पर सांस ले रहे हैं। कलायत व जिला कैथल में फर्जी बिलिंग का मामला काफी समय से चर्चा में है। यह मुद्दा विजिलेंस को धरातल पर तथ्यों की जांच के लिए आमंत्रित कर रहा है। शहर में पेयजल संकट के मद्देनजर पार्षद संजीदा हो गए हैं। इस समस्या को लेकर पार्षदों की अहम बैठक कलायत में हुई। इसमें पेयजल सिस्टम को लेकर चर्चा हुई।

टूटी सड़क दे रही हादसों को निमंत्रण

- संबंधित विभाग को अवगत करवाने के बावजूद भी समस्या का समाधान नही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

राजौंद के कैथल रोड पर गोगामेड़ी के पास टूटी सड़क हर समय हादसे का होने का भय बना रहता है। आलम यह है कि सड़क से गुजरते समय कोई भी वाहन चालक चोटिल हुए बिना नहीं रह सकता। बार-बार संबंधित विभाग को अवगत करवाने के बावजूद भी समस्या का कोई समाधान नहीं निकल रहा, जिससे लोगों में भारी रोष है। इस बारे नरेंद्र, पाला राम, नना राणा, जोगिंदर ने बताया कि सड़क पर बड़े-बड़े गड्ढे होने के कारण अक्सर यहां दुर्घटना होती रहती हैं। उन्होंने बताया कि टू व्हीलर वाहन चालक तो यहां चोटिल हुए बिना नहीं गुजार सकते। उधर कई किसानों ने बताया की गेहूं के सीजन में टूटी हुई सड़क के कारण सीजन में किसानों को ट्रैक्टर-ट्रॉलियां लेकर गुजरते समय परेशानी हो रही है। क्योंकि सड़क पर दो से तीन-तीन फुट तक के गड्ढे बन चुके हैं। लोगों ने संबंधित विभाग से मांग की है कि जब तक सड़क का निर्माण नहीं होता इन गड्ढों को भरवा दें, ताकि कोई दुर्घटना होने से बचा जा सके।



कैथल। सड़क में बने गड्ढे । *फोटो :हरिभूमि*

अनियंत्रित होकर पलटा कंटेनर, चालक की मौत

जुलाना। अंबाला-नारनौल हाईवे नंबर 152डी पर गांव फतेहगढ़ के पास टायर फटने से कोयले के मिक्सचर से भरा एक कंटेनर हाइवे पर पलट गया। ट्राला पलटने से चालक और परिचालक कंटेनर के केबिन के नीचे दब गए और गंभीर रूप से घायल हो गए। राहगीरों द्वारा मामले की सूचना जुलाना पुलिस को दी गई। सूचना मिलने के बाद जुलाना पुलिस मौके पर पहुंची और हाइड्रा को बुला कर नीचे दबे हुए चालक व परिचालक को बाहर निकाला। दोनों की गंभीर अवस्था को देखते हुए उन्हें जींद के सामान्य अस्पताल पहुंचाया। जहां पर चिकित्सकों ने चालक को मृत घोषित कर दिया। राजस्थान के कोटा निवासी 41 वर्षीय रामकिशन और एक परिचालक अंबाला से राजस्थान की ओर जा रहे थे। जब वह 152डी पर फतेहगढ़ गांव के पास पहुंचे तो अचानक कंटेनर पलट गया और दोनों नीचे दब गए।

नपा ने हटवाया अवैध अतिक्रमण

- दुकानदारों को भविष्य में अवैध कब्जा न करने की हिदायतें दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

राजौंद में महाराणा प्रताप चौक पर नगर पालिका प्रशासन द्वारा दुकानों के आगे किए गए अवैध कब्जे को हटाया गया तथा भविष्य में अवैध कब्जा न करने की हिदायतें भी दी गई। इस बारे नगर पालिका सचिव नरेंद्र शर्मा ने बताया कि जिला उपायुक्त कैथल के सड़क सुरक्षा की मीटिंग में दिए गए आदेश अनुसार बुधवार को महाराणा प्रताप चौक पर अतिक्रमण किया हुआ था। जिसे नगरपालिका प्रशासन की टीम द्वारा पुलिस प्रशासन के सहयोग से बुधवार को हटा दिया गया है।उन्होंने कहा कि कोई भी दुकानदार अपने-अपने दुकानों के सामने दो सड़क पर अतिक्रमण न करें इसमें सड़क हद से होने का अंदेशा बना रहता है यदि कोई भी दुकानदार अतिक्रमण करते पाया गया तो नियमानुसार प्रशासनिक कार्यवाही की जाएगी। उन्होंने यह भी बताया कि बुधवार को पीली पट्टी नगर पालिका प्रशासन द्वारा खींच दी गई है अगर पीली पट्टी से आगे कोई अतिक्रमण करेगा तो उसका सामान नगर पालिका प्रशासन द्वारा जब्त कर लिया जाएगा। सफाई निरीक्षक अपनी टीम के साथ मौजूद रहे।

नपा प्रशासन पुलिस के सहयोग से महाराणा प्रताप चौक से अतिक्रमण हटाते।

फरल में करोड़ों की लागत से बन रहे नाले , ग्रामीणों ने उठाए सवाल

सड़क व नाले के निर्माण में धांधली का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| पूंडरी

फरल में पीडब्ल्यूडी विभाग द्वारा करोड़ों की लागत से बनाई जा रही सड़क और नाले के निर्माण कार्य में भारी अनियमितताओं और धांधली के आरोप लगे हैं। ग्रामीणों का कहना है कि निर्माण केवल औपचारिकता बनकर रह गया है और गुणवत्ता की अनदेखी की जा रही है। पूंडरी से ढांड तक 15 किलोमीटर लंबी सड़क का निर्माण किया जा चुका है और अब गांव फरल में नाले का निर्माण कार्य चल रहा है। ग्रामीणों ने आरोप लगाया है कि नाले का निर्माण पानी में ही किया जा रहा है और निर्माण के बाद भी पानी को रोका नहीं गया, जिससे उसकी मजबूती पर सवाल उठने लगे हैं। मोहल्ले के लोगों का कहना है कि मंदिर मोहल्ले की ओर से आने वाले पानी की निकासी की कोई व्यवस्था नहीं की गई है, जिसके कारण गलियों में पानी जमा हो गया है। नाले का लेवल इस तरह रखा गया है कि उसमें मोहल्ले की नालियों से पानी का बहाव संभव ही नहीं होगा। ग्रामीण रामकुमार, शीशपाल, जिले सिंह, दीपक, लछमन दत्त, जयप्रकाश व सुखदेव ने बताया कि नाले का स्तर बहुत नीचा रखा गया है और निर्माण के समय पानी को ठीक से रोका नहीं गया, जिससे उसकी मजबूती संदेह के घेरे में है। साथ ही निर्माण सामग्री की गुणवत्ता पर भी सवाल उठाए गए हैं।ग्रामीणों ने विधायक सतपाल जांबा से भी गुहार लगाई की एक नजर यहां भी डाले और जांच करवाएं। ग्रामीणों ने आरोप लगाया कि विभागीय अधिकारी खासकर जेई मौके पर कई-की दिन तक नहीं आता, जब आता है और पूछते है वोही भाषा बोलता है जो निर्माण कम्पनी के लोग। वे कार्य की निगरानी नहीं कर रहे हैं और निर्माण कंपनी के निर्देशों पर ही काम चल रहा है।

लापरवाही बर्दाश्त नहीं होगी

मेरे हल्के में होने वाले किसी भी विभाग के कार्यों में भ्रष्टाचार, अनियमितता व लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। मैं इस मामले में संबंधित अधिकारियों से बात कर तुरंत संज्ञान ले रहा हूं। *सतपाल जांबा, विधायक पूंडरी।*

जींद। मांगों को लेकर सीएमओ को ज्ञापन सौंपते एनएचम कर्मचारी।

एनएचएम कर्मचारियों ने सीएमओ को सौंपा मांगपत्र

जींद। स्वास्थ्य विभाग के एम्बुलेंस चालक रमेश पर जानलेवा हमले के संबंध में पुलिस विभाग द्वारा ठोस कार्रवाई न किए जाने के रोष स्वरूप स्वास्थ्यकर्मियों ने सीएमओ डा. सुमन कोहली से मुलाकात की और ज्ञापन सौंप कर हमलावरों को गिरफ्तार करने की मांग की मांग की। एनएचएम सांझा मोंचा के तहत सुनीता, गौरव सहगल ने बताया कि कुछ दिन पहले सफीदों में स्वास्थ्य विभाग के एंबुलेंस चालक पर जानलेवा हमला हुआ था। जिसकी शिकायत सीएमओ तथा पुलिस विभाग से की गई थी। बावजूद इसके इस मामले में कोई ठोस कार्रवाई नही की गई है। जिसके चलते 25 दिवसीय चरणबद्ध तरीके से जिला के एनएचएम कर्मचारी आंदोलन करेंगे। उनकी मांग है कि एंबुलेंस चाक रमेश पर हुए हमले के दोषियों के विरुद्ध तत्काल कठोरतम कानूनी एवं अनुशासनात्मक कार्यवाही हो तथा जिले में कार्यरत समस्त एनएचएम कर्मचारियों विशेषकर फील्ड स्टाफ की कार्यस्थल पर एवं ड्यूटी के दौरान पुख्ता सुरक्षा व्यवस्था लागू की जाए।

फिटनेस फंडा / सावी ठाकुर

फिटनेस के लिए डेली टाइम निकालना जरूरी है

सन नियो चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'रिश्तों से बंधी गौरी' में रुद्र का रोल निभा रहे एक्टर सावी ठाकुर बहुत फिट दिखते हैं। अपनी फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए सावी क्या कुछ करते हैं, डिटेल में यहां बता रहे हैं, अपनी जुबानी।

अभिनेता सावी ठाकुर ने हाल ही में अपने फिटनेस रूटीन और हेल्दी लाइफस्टाइल को लेकर कई खास बातें साझा कीं। वे कहते हैं, 'फिटनेस को इतना कठिन बनाना जरूरी नहीं है, बस हर दिन खुद के लिए समय निकलना मायने रखता है। बिजी शूटिंग शेड्यूल के बावजूद मैं अपनी हेल्थ और फिटनेस को प्रियोरिटी मानता हूं। इसीलिए वर्क और हेल्थ के बीच बैलेंस बनाकर चलने में विश्वास रखता हूं।' आगे वह अपने फिटनेस रूटीन के बारे में डिटेल में बताते हैं।

करनी होती है प्रॉपर प्लानिंग: मैं वर्कआउट को जिंदगी का जरूरी हिस्सा मानता हूं। यही वजह है कि एक्टिंग की व्यस्तता और फिटनेस के बीच तालमेल बिठाने के लिए मुझे प्लानिंग की जरूरत होती है। मैं वर्कआउट को एक जरूरी अपॉइंटमेंट की तरह मानता हूं और उसे अपने डेली कैलेंडर में शामिल करता हूं, ताकि नियमितता बनी रहे। मेरे वर्कआउट प्लान, फ्लेक्सिबल होते हैं, जिन्हें हर दिन के हिसाब से बदला जा सकता है। बहुत व्यस्त दिनों में मैं छोटे, लेकिन असरदार हाई इंटेंसिटी वाले वर्कआउट्स करता हूं या ऐसे बॉडीवेट एक्सरसाइज चुनता हूं, जो कहीं भी किए जा सकते हैं।

लेता हूं बैलेंस्ड डाइट: मेरी अच्छी हेल्थ और फिटनेस का बेस बैलेंस्ड डाइट है। मैं ऐसे कंप्लीट और न्यूट्रिएंट्स से भरपूर खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देता हूं, जो मुझे दिनभर ऊर्जा देते हैं और रिकवरी में मदद करते हैं। बैलेंस्ड डाइट न सिर्फ मेरे शरीर को बल्कि दिमाग को भी चुस्त बनाए रखता है, जो इस इंडस्ट्री के मल्टी डायमेंशनल वर्क के लिए बेहद जरूरी है।

मेंटल हेल्थ के लिए: मेरा मानना है कि रेग्युलर वर्कआउट करने से मेरी मेंटल हेल्थ भी अच्छी रहती है। डेली वर्कआउट मुझे तनाव से दूर रखता है, मूड बेहतर करता है और ध्यान केंद्रित रखने में मदद करता है। जब हालात चुनौतीपूर्ण होते हैं, तो पसीने में बहते एंडॉर्फिन केमिकल, मुझे पॉजिटिव बनाए रखते हैं। मैं मानता हूं कि इस इंडस्ट्री में एक अट्रैक्टिव लुक का दबाव जरूर होता है, लेकिन मैं बाहरी अपेक्षाओं की बजाय अपनी ओवरऑल हेल्थ और स्ट्रेंथ को प्राथमिकता देता हूं। मैं अपने लिए खुद के फिटनेस गोल सेट करता हूं और उसी पर ध्यान केंद्रित करता हूं।

इनका भी रखता हूं ध्यान: फिटनेस को मेंटेन करने के लिए प्रॉपर डाइट और रेग्युलर एक्सरसाइज के अलावा रूटीन लाइफस्टाइल में भी कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है। जैसे-मैं लिफ्ट की जगह सीढ़ियां लेना, पानी खूब पीना और नींद पूरी करना जैसे छोटे लेकिन असरदार काम रोजाना करता हूं। इन आदतों को दिनचर्या में शामिल कर मैं काम में बिना किसी समझौते के अपनी हेल्थ और फिटनेस को बनाए रखता हूं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. रवि डोसी
सीनियर पल्मोनोलॉजिस्ट, कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को दमा कहते हैं। दमा के ज्यादातर मामले एलर्जी से संबंधित होते हैं। आमतौर पर जिन कारणों से दमा की समस्या बढ़ती है, उन्हें एलर्जंस कहा जाता है। धूल, धुआं, उमस, नमी, कारपेट में माइट्स, केमिकल युक्त पेंट, विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों और मौसम में बदलाव आदि एलर्जंस के कारण बन सकते हैं। ऐसे में लोगों को इसके प्रति अवेयर करने के लिए वर्ल्ड अस्थमा डे मनाया जाता है। इस बार वर्ल्ड अस्थमा डे की थीम है, 'मेक इन्हेल्ड ट्रीटमेंट्स एसेंसियल फॉर ऑल।' इस थीम का आशय है के सांस के माध्यम से दी जाने वाली दवाओं या इनहेलर चिकित्सा को सभी लोगों के लिए उपलब्ध कराया जाए। दुनिया भर में दमा (अस्थमा) के मामले बढ़ रहे हैं। एक अनुमान के अनुसार भारत में भी लगभग पांच प्रतिशत लोग दमा से ग्रस्त हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में हुई प्रगति के कारण अब दमा को प्रभावशाली रूप से नियंत्रित किया जा सकता है।

प्रमुख लक्षण

वयस्कों और बच्चों में अस्थमा के लक्षण लगभग एक समान होते हैं। जैसे-कुछ दूर चलने पर या थोड़ा सा परिश्रम करने पर सांस फूलना। सांस लेने में तकलीफ के कारण गहरी सांस न ले पाना। सीने में जकड़न। खांसी (सूखी या बलगम वाली) आना। सांस बाहर छोड़ते समय सीटी जैसी आवाज या घरघराहट होना।

बच्चों में दमा के प्रकार

अर्ली व्हीजर: बच्चों में दमा के लगभग एक तिहाई ऐसे मामले 14 साल की उम्र तक खत्म हो जाते हैं और उसके बाद इस रोग की जीवन में दोबारा पुनरावृत्ति नहीं होती है।

मॉडरेट व्हीजर: ऐसा अस्थमा 14 साल की उम्र तक खत्म हो जाता है, लेकिन 35 से 36वें साल में यह समस्या दोबारा सिर उठाती है।

परसिस्टेंट व्हीजर: यह प्रकार बचपन से शुरू होता है और फिर जीवन भर बना रहता है।

डायग्नोसिस

बच्चों में पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (पीएफटी) 14 साल से पहले नहीं किया जाता। इसलिए इंपल्स ऑसिलोमीटर से उनकी जांच की जाती है। इसके अलावा बच्चों की फैमिली हिस्ट्री मालूम कर और क्लीनिकल जांचों के जरिए उनका इलाज किया जाता है।

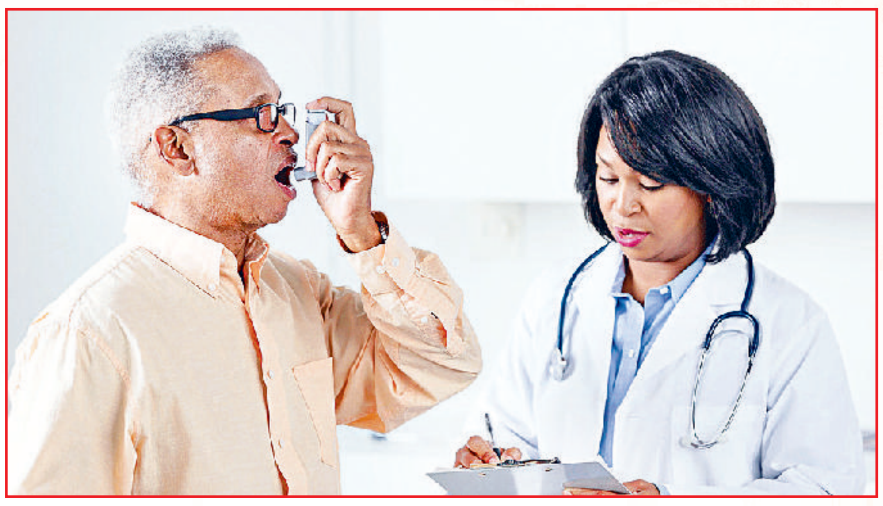
बच्चों में दमा का उपचार

नवजात शिशुओं में दमा होने पर नेबुलाइजेशन थेरेपी देते हैं। इसके अलावा उन्हें सिरप के रूप में दवा दी जाती है। जरूरत पड़ने पर 3 से 5 साल तक के बच्चों के इलाज में नेबुलाइजेशन थेरेपी का सहारा लेते हैं। पांच से बारह साल तक के बच्चों को मीटर डोज इनहेलर से दवा देते हैं। इसके अलावा उन्हें ओरल डोज भी दी जाती है। 13 से 17 साल के किशोरों को इनहेलर के जरिए दवा देते हैं। इसके अलावा उन्हें एंटी एलर्जिक दवाएं भी देते हैं।

स्पेशल: वर्ल्ड अस्थमा डे, 6 मई

आंकड़ों के मुताबिक 34.3 मिलियन से अधिक लोग देश में दमा यानी अस्थमा से ग्रस्त हैं। जबकि (ग्लोबल इनिशिएटिव फॉर अस्थमा का अनुमान) 33 करोड़ से अधिक व्यक्ति दुनिया भर में दमा से ग्रस्त हैं। यहां बता रहे हैं, अस्थमा के कारणों, लक्षणों, प्रकार, बचाव और उपचार के तरीकों के बारे में।

इनहेलर से कंट्रोल रहेगा अस्थमा



वयस्कों में दमा का इलाज

इम्यूनोथेरेपी: अमेरिकन लंग एसोसिएशन के अनुसार एलर्जी से होने वाले दमा में इम्यूनोथेरेपी काफी हद तक कारगर है। इसके अंतर्गत मरीज को दवाएं और इंजेक्शन देते हैं।

इनहेलर का इस्तेमाल: इनहेलर से दमा की दवा लेना काफी कारगर साबित हो रहा है। डॉक्टर की सलाह से इनहेलर लें।

अस्थमा अटैक से पहले क्या करें

पीक एक्सपिरेटरी फ्लोमीटर से रीडिंग: सांस फूलना, सीने में जकड़न आदि दमा के लक्षणों के महसूस होने पर पीक फ्लोमीटर का इस्तेमाल हो रहा है। इस डिवाइस में फूंक मारकर यह पता लगाया जाता है कि अमुक व्यक्ति का पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट क्या है। हफ्ते में 3 दिन इस फ्लोमीटर का इस्तेमाल करने से आपको दमा का दौरा पड़ने के बारे में पहले से ही सजग हो जाने की जानकारी मिल सकती है। अगर पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट (पीईएफआर) 80 से ऊपर है तो स्थिति ठीक-ठाक है। इस रीडिंग को 'ग्रीन जोन' कहते हैं। अगर रीडिंग 50 से 80 है तो इसे 'यलो जोन' कहा जाता है। यह स्थिति सजग करने वाली है। इस स्थिति में डॉक्टर दवा की डोज बढ़ाने का परामर्श देते हैं। अगर पीईएफआर 50 से कम है तो इस स्थिति को 'रेड जोन' कहा जाता है। यह गंभीर स्थिति है, जो दमा का दौरा पड़ने के खतरे का सूचक है। इस गंभीर स्थिति में डॉक्टर से परामर्श लें और उस पर अमल करें। अस्पताल जाने की नौबत भी आ सकती है।

कंट्रोलर इनहेलर का इस्तेमाल: डॉक्टर के परामर्श से कंट्रोलर इनहेलर का नियमित रूप से इस्तेमाल करें। कंट्रोलर इनहेलर सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को कम करते हैं। दमा के लक्षणों को नियंत्रित कर ये दौरे के खतरे को काफी हद तक खत्म कर देते हैं। दमा का दौरा पड़ने पर रिलीवर इनहेलर का शीघ्र इस्तेमाल करें। दौरे की स्थिति में रोगी बेचैनी महसूस करता है तो ऐसी स्थिति में रिलीवर इनहेलर से शीघ्र राहत मिलती है। इन दिनों रिलीवर और कंट्रोलर इनहेलर का कॉम्बिनेशन भी उपलब्ध है।

ऐसे करें बचाव

- धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।
- वाहनों से निकलने प्रदूषण और अन्य प्रकार के वायु प्रदूषक तत्वों से बचाव के लिए घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनें।
- स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करें। नियमित रूप से व्यायाम करें। एक निश्चित समय पर नाश्ता, दोपहर और रात का भोजन करें। जंक फूड्स और अधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थों से परहेज करें।
- ठंडी तासीर वाली चीजों से दूर रहें।
- डॉक्टर के परामर्श से ही इनहेलर का इस्तेमाल करें। डॉक्टर द्वारा बताए गए निश्चित समय पर ही दवाएं लें। सफर या घर से बाहर जाते समय अपनी दवाओं को साथ रखें।
- खट्टे फलों जैसे संतरा, नीबू, मौसंबी और आंवले से बने उत्पादों का सेवन करें। इनमें विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। प्रतिदिन एक संतरे का सेवन दमा रोगियों के लिए लाभप्रद है।
- कुछ लोगों को व्यायाम करने से भी दमा की समस्या हो सकती है। ऐसे लोग समस्या होने पर डॉक्टर से परामर्श लें। बेहतर होगा व्यक्ति व्यायाम करने से पहले अपने डॉक्टर और फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें। डॉक्टर व्यायाम करने से पहले ऐसे लोगों को इनहेलर लेने का परामर्श दे सकते हैं।

- फेफड़ों से संबंधित व्यायाम के लिए इन दिनों बाजार में लंग एक्सरसाइजर उपलब्ध हैं। जैसे 3 बॉल इंसेंटिव स्पाइरोमीटर जिनका इस्तेमाल डॉक्टर के परामर्श से करना चाहिए। लंग एक्सरसाइजर आपके फेफड़े को सशक्त करने में सहायक हो सकते हैं। स्पाइरोमीटर ऐसा डिवाइस है, जिसके जरिए आपको फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाकर इन्हें स्वस्थ बनाए रखने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

उपयोगी सांस संबंधी व्यायाम

प्राणायाम और योगासन: दमा रोगियों के लिए अनुलोम-विलोम प्राणायाम लाभप्रद है। यह प्राणायाम 'अल्टरनेट नॉस्ट्रिल ब्रीदिंग' है यानी इसके अंतर्गत बाएं और दाहिने नासिका छिद्र का प्रयोग सांस लेने और इसे बाहर निकालने के लिए बारी-बारी से किया जाता है। योगासनों में भुजंगासन और सूर्य नमस्कार आदि हितकर हैं। बेहतर होगा कि योग विशेषज्ञ से परामर्श लेकर ही प्राणायाम और योगासन करें।

गहरी सांस लें: अपने फेफड़ों की क्षमता के अनुसार जहां तक संभव हो गहरी सांस लें।

तैराकी: तैराकी या स्विमिंग से भी फेफड़े सशक्त होते हैं। तैराकी के दौरान पानी के अंदर सांस रोकी जाती है, जिसे फेफड़ों की कार्य क्षमता बढ़ती है।

रिब स्ट्रेच: रिब यानी पसली को स्ट्रेच करना। रिब स्ट्रेच के अंतर्गत फेफड़ों इस तरह से सांस लेनी पड़ती है कि इसे ग्रहण करते समय आपकी पसलियां खुलें और सास बाहर निकालते समय सिकुड़ें। फिटनेस एक्सपर्ट से इसकी जानकारी लें।

कार्डियो एक्सरसाइज: फेफड़ों और हृदय की क्षमता बढ़ाने में कार्डियो एक्सरसाइज अत्यंत लाभप्रद हैं। प्रतिदिन लगभग 30 मिनट तक कार्डियो एक्सरसाइज करें। अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार जॉगिंग और रनिंग करें।

पुश-अप्स: पुश अप्स रेग्युलर करते रहने से आपके फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है। यह उम्दा लंग एक्सरसाइज है, जिसे अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रतिदिन करें।

सजेशन / राजकुमार दिनकर

तब पाचन क्रिया रहेगी सही

आज की भागदौड़ और तनाव भरी जिंदगी में हम सब अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह हो रहे हैं, जिसकी वजह से हमें काफी परेशानियां होती हैं और इसका सबसे बड़ा कारण खाने-पीने में हमारी अनियमितता है। यही वजह है कि खाने-पीने की गलत आदतें हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा रही हैं। इनसे बचने के लिए यहां बताई जा रही बातों पर अमल करें।

- खाना खाने से आधा घंटा पहले एक गिलास गुनगुना पानी पीएं ताकि खाने के दौरान कम पानी पीएं। रात के खाने के आधे घंटे बाद हल्का गर्म पानी पीएं।
- कुछ लोग स्वाद लेने के लिए ही बार-बार खाना खाते हैं। इससे ज्यादा खाया जाता है और नींद भी अच्छी नहीं आती।
- हमें भोजन को कम से कम 30 से 35 बार चबाकर खाना चाहिए। अकसर लोग 10 से 15 बार चबाकर ही जल्दी जल्दी निगल लेते हैं, इससे कब्ज होती है।

- कई लोग खाना खाने के तुरंत बाद ही बिस्तर पर चले जाते हैं। खाकर तुरंत लेटने से पाचन की प्रक्रिया धीमी हो सकती है। इससे सीने में जलन, अपच और बेचैनी होती है। खाना खाने के बाद कम से कम दो घंटे प्रतीक्षा करें, इस दौरान टहल सकते हैं। घर के छोटे-मोटे काम करें। लेकिन रात के खाने के बाद तुरंत टहलने न जाएं। आधे घंटे बाद 15 से 20 मिनट की छोटी सैर कर सकते हैं।
- ब्रेकफास्ट, लंच या डिनर किसी भी बार के खाने के तुरंत बाद नहाना हमारे पाचन की प्रक्रिया में बाधा पैदा करता है। क्योंकि भोजन को पचने के लिए हमें ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है। तुरंत नहाने से शरीर का तापमान कम हो जाता है।
- फल रात के खाने में नहीं खाना चाहिए। इन्हें खाने से पचाना मुश्किल होता है।
- रात का खाना खाने के बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए। देर रात की कसरत खासतौर पर कार्डियोसेशन से ऐसे हार्मोन बनते हैं जो हमारी नींद में बाधा पैदा करते हैं। *

डाइट सजेशन

डॉ. मोनिका शर्मा

हालांकि डिप्रेशन होने के कई कारण हो सकते हैं। लेकिन उससे बचाव में आपकी डाइट हैबिट भी काफी इफेक्टिव हो सकती है। डाइट किस तरह डिप्रेशन से बचाव करने में सहायक है, यहां बता रहे हैं आपको।

डिप्रेशन से बचाए हेल्दी डाइट

आज के दौर में हर आयुवर्ग के लोग अवसाद के घेरे में फंस रहे हैं। मन को उदासी और उलझनों के स्याह घेरे में लाने वाली यह स्थिति ना केवल असंतुलित जीवनशैली के चलते पैदा होती बल्कि कई बार अवसाद ही जीवनशैली बिगड़ने का कारण भी बन जाता है। बहुत से लोगों में डिप्रेशन खान-पान की आदतें बिगड़ने की एक बड़ी वजह है। जिसका नतीजा मोटापे और दूसरी कई बीमारियों के रूप में सामने आता है। जरूरी है कि बदलते फूड हैबिट्स के नजरिए से भी डिप्रेशन की समस्या को समझा जाए।

बिगड़ता खान-पान और डिप्रेशन: आपा-धापी भरी ज़िंदगी में मानसिक स्वास्थ्य को संभालना एक चुनौती बन गया है। डिप्रेशन और एंग्जायटी जैसी परेशानियां हर किसी को घेर रही हैं। मन से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं का एक पहलू यह भी है कि इनको समझना आसान नहीं होता। हालांकि बहुत सी बातों और बर्ताव को समझकर अपनी मनःस्थिति को समझने का प्रयास किया जा सकता है। इनमें फूड हैबिट्स भी हैं। आमतौर पर मूड बिगड़ने पर खाने-पीने की आदतें भी बिगड़ने लगती हैं। टूटती-बिखरती मनःस्थिति से जूझते हुए कई तरह के खाने को लेकर रुचि बढ़ जाती है। हाल ही में आई एक स्टडी के रिजल्ट के मुताबिक अवसाद से जूझ रहे लोगों का कार्बोहाइड्रेट से भरपूर चीजों का सेवन करने का मन होता है। डिप्रेशन के शिकार लोगों को कार्बोहाइड्रेट रिच फूड आइटम्स की क्रेविंग्स बढ़ने का कारण यह है कि ये खाद्य पदार्थ मस्तिष्क में सेरोटोनिन नामक हार्मोन को रिलीज करते हैं। यह हार्मोन जो मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है। रुकी-थकी मनःस्थिति के दौर में इन्हें खाते रहने की लत लग जाती है। इसीलिए भावनाओं को संभालने के दौर में भोजन की बदलती आदतों को लेकर भी संभलना जरूरी है।

हेल्दी डाइट है जरूरी: हमारे भोजन का मेंटल हेल्थ कंडीशन से गहरा कनेक्शन है। यही वजह है कि आहार के स्वस्थ विकल्प चुनना जरूरी है। अवसाद की कंडीशन में कार्बोहाइड्रेट से भरपूर फूड्स में भी साबुत अनाज, सब्जियां और फल आदि खाने को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। धीरे-धीरे खान-पान का बदलाव मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाने लगता है। ध्यान रहे कि कैफीन और चीनी जैसे खाद्य पदार्थ अवसाद को और बढ़ाते हैं। चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक और दूसरे कई एनर्जी ड्रिंक्स में भारी मात्रा में कैफीन पाया जाता है। प्रोसेस्ड फूड में चीनी और नमक बहुत अधिक होता है। ऐसे में इनके सेवन को लेकर सजगता बरतना आवश्यक है। आम इंसान के समान ही संतुलित भोजन लेना और खूब सारा पानी पीना मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े परेशानियों में भी आवश्यक है। अहम यह भी है कि घर के दूसरे सदस्य इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखें। इलाज के साथ-साथ अपनों की थोड़ी सी सजगता, डिप्रेशन से जूझ रहे इंसान को सहज जीवन की ओर लौट आने में बहुत मदद करती है।

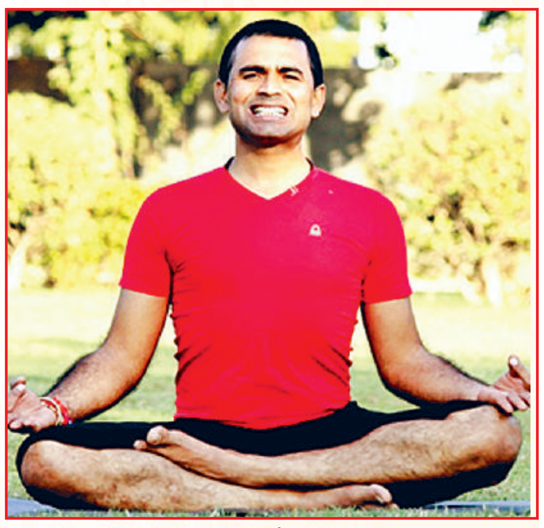
स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव: जर्मनी स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ बॉन के अध्ययनकर्ताओं के मुताबिक गंभीर अवसाद से ग्रस्त लोगों में कभी-कभी फूड क्रेविंग्स पैदा हो जाती हैं। इस स्टडी से जुड़े और यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल बॉन विश्वविद्यालय में मेडिकल साइकोलॉजी के प्रोफेसर नील्स क्रोमर का कहना है कि खान-पान में आए बदलावों की वजह से शरीर के वजन में भी बदलाव हो सकता है। साइकोलॉजिकल मेडिसिन जर्नल में छपे इस अध्ययन में 117 प्रतिभागियों के समूह को शामिल किया गया। इनमें 54 अवसादग्रस्त और 63 स्वस्थ लोग शामिल थे। आमतौर पर देखने में भी आता है कि डिप्रेशन के घेरे में आए लोगों की शारीरिक सक्रियता भी कम हो जाती है। वे अकेले और उदास रहने लगते हैं। एक ओर निष्क्रिय जिंदगी तो दूसरी ओर गलत खान-पान, पाचन की प्रक्रिया को भी बिगाड़ देता है। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के मुताबिक भी न्यूरोकेमिकल्स का उत्पादन करने वाले आंत के बैक्टीरिया इंसान के मूड और दूसरी मानसिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। ह्यूमन बॉडी करीब 95 फीसदी सेरोटोनिन हार्मोन को आंत के बैक्टीरिया ही बनाते हैं। यही हार्मोन मूड को स्थिर, शांत रखने में अहम भूमिका निभाता है। ऐसे में मोटापे, अकेलेपन और पाचन आदि से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए भी स्वस्थ आहार जरूरी है। साथ ही बिगड़ी मनःस्थिति को और बिगाड़ने से बचाने के लिए भी फूड हैबिट्स पर ध्यान देना आवश्यक है। *

गर्मी में शीतल अहसास के लिए आप शीतकारी प्राणायाम कर सकते हैं। लेकिन इसका अभ्यास शुरू करने से पहले यह भी जान लें कि इसे कब करें, कैसे करें, करने के पहले किस तरह की तैयारी करें, हर दिन कितना अभ्यास जरूरी है और कब करने से बचना चाहिए?

गर्मी में पाएं शीतल अहसास करें शीतकारी प्राणायाम

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'



गर्मियों की भीषण तपन, पसीना, चिड़चिड़ापन और थकान से राहत पाने के लिए योगशास्त्र में एक प्रभावी विधि बताई गई है- इसे शीतकारी प्राणायाम कहते हैं। यह एक ऐसा श्वसन अभ्यास है, जो शरीर को भीतर से ठंडक देता है, मन को शांत करता है और ऊर्जा को संतुलित रखता है। 'शीतकारी' का अर्थ है-शीतलता प्रदान करने वाला। तो यह एक ऐसी श्वास तकनीक है, जिसमें विशेष ढंग से मुंह से हवा को अंदर लिया जाता है और नाक के रास्ते इसे छोड़ा जाता है। इससे शरीर के तापमान में प्राकृतिक रूप से गिरावट आती है।

इसलिए है खास: यह प्राणायाम शरीर के तापमान को प्राकृतिक रूप से कम करता है। गर्मी से चिड़चिड़ापन, थकान, और सिरदर्द जैसे लक्षणों में राहत मिलती है। पित्त दोष (जो गर्मी में अधिक होता है) को शांत करता है। शरीर में ताजगी और मन में शांति का अनुभव होता है।

कब करें: सुबह जल्दी (6-8 बजे) या शाम को सूर्यास्त के बाद (6-7 बजे) इसे करना लाभकारी होता है। यह प्राणायाम विशेष रूप से गर्मी के मौसम में (अप्रैल से जुलाई तक) अत्यंत लाभकारी होता है। इसे हमेशा खाली पेट या भोजन के 3 घंटे बाद करें।

करने का सही तरीका: सबसे पहले सुखासन, पद्मासन या वज्रासन की मुद्रा में सीधे बैठ जाएं। आंखें बंद कर लें और शरीर को ढीला छोड़ दें। दांतों को आपस में मिलाएं, होंठ खुले रखें ताकि दांत दिखाई दें। अब मुंह से सिसकारी जैसी आवाज निकालते हुए धीरे-धीरे लंबी सांस अंदर लें। कुछ सेकेंड सांस अंदर रोकें (जितना सहज हो)। फिर नाक से धीरे-धीरे सांस छोड़ें। इस तरह यह एक चक्र पूरा हुआ।

पहले क्या तैयारी करें: शांत वातावरण चुनें, जहां ताजी हवा बह रही हो। ढीले और हल्के कपड़े पहनें। मोबाइल और ध्यान भटकाने वाले उपकरण बंद कर दें। मन को शांत करने के लिए कुछ मिनट ध्यान करें या लंबी सांस लें।

कितना हो नियमित अभ्यास: शुरुआत में 5-7 चक्र, मध्य स्तर में 10-15 चक्र और नियमित योगी स्तर में 15-20 चक्र दिन में एक बार अभ्यास करना पर्याप्त है।

कब न करें: ठंड लगने पर या सर्दी-जुकाम, निमोनिया, अस्थमा जैसी परेशानी हो तो यह प्राणायाम बिल्कुल न करें। यदि निम्न रक्तचाप यानी बीपी लो रहता हो तो डॉक्टर की सलाह के बाद ही यह प्राणायाम करें। बहुत अधिक ठंडी जगह पर भी शीतकारी प्राणायाम करने से बचें। मानसून और ठंड के मौसम में भी इसका अभ्यास सीमित रखें।

प्राणायाम के बाद क्या करें: कम से कम 5 मिनट बिल्कुल शांत बैठे रहें या 5 मिनट शवासन करें। इसके बाद संभव हो तो गुनगुना पानी पीएं। ताजगी भरा फल या नारियल पानी लेना बेहतर होता है।

अन्य स्वास्थ्य लाभ: इससे शरीर अंदर से शीतलता महसूस करता है। इससे तनाव नियंत्रण में रहता है। इसे नियमित करने से शरीर की त्वचा चमकती है। यह हाइपरटेंशन को नियंत्रित करने में मददगार है। *

खबर संक्षेप

पत्नी को गोली लगने पर फौजी पति पर केस

जींद। गांव जैजैवंती में पखवाड़ा पहले महिला को लगी संदिग्ध हालात में गोली के मामले में जुलाना थाना पुलिस ने पति के खिलाफ लापरवाही का मामला दर्ज किया है। जैजैवंती निवासी ममता ने शिकायत में बताया कि पति सुंदर आर्मी में डयूटीरत है। गत 14 अप्रैल को छुट्टी पूरी कर डयूटी पर जाने की तैयारी कर रहा था। जाने से पूर्व पिस्तौल की सफाई कर रहा था। उसी दौरान गोली चली गई थी।

खरीदारी कर रहे व्यक्ति की जेब से आठ हजार उड़ाए

जींद। नरवाना के विश्वकर्मा चौक पर दुकान से सामान खरीद रहे व्यक्ति की जेब से दो किशोरों ने आठ हजार रुपये की राशि निकाल ली और फरार हो गए। शहर थाना पुलिस ने व्यक्ति की शिकायत पर अज्ञात दो किशोरों के खिलाफ चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव धरौदी निवासी महावीर ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह विश्वकर्मा चौक पर दुकान से सामान खरीद रहा था।

परिवार के लोग गए थे थाने में, घर में चोर घुसे

जींद। परिवार के लोग शहर नरवाना में गए हुए थे। पीछे से चोरों ने मकान का ताला तोड़ कर सोना, चांदी के जेवरात तथा नगदी को चोरी कर लिया। शहर थाना नरवाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर चोरी का मामला दर्ज किया है। प्रेम नगर नरवाना निवासी नरेश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह परिवार के लोगों के साथ शहर थाना नरवाना गया था।

मकान का ताला तोड़कर नकदी व आभूषण चोरी

जींद। हरि नगर नरवाना में बीती रात चोरों ने मकान का ताला तोड़ कर पचास हजार रुपये की नगदी तथा जेवरातों को चोरी कर लिया। शहर थाना नरवाना पुलिस मामले की जांच कर रही है। हरिनगर नरवाना निवासी कमलेश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत दिवस वह परिवार समेत कार्यवश बाहर गई हुई थी। रात को चोरों ने मकान का ताला तोड़ कर पचास हजार रुपये की नगदी तथा जेवरातों को चोरी कर लिया।

मुफ्त बिजली योजना का लाभ उठाएं पात्र नागरिक

जींद। डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने बताया कि केंद्र सरकार द्वारा पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना शुरू की गई है। अंत्योदय परिवार जिनकी सालाना आय 1.80 लाख से कम है व जिनकी सालाना बिजली खपत 2400 युनिट तक है वे दो किलोवाट तक का सोलर पैनल लगवाने पर भारत सरकार की ओर से 60 हजार व हरियाणा सरकार की ओर से 50 हजार रुपये अनुदान यानि कि कुल 1.10 लाख का अनुदान प्राप्त कर सकते हैं।

एबीवीपी ने कुलसचिव को सौंपा ज्ञापन

जींद। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद सीआरएसयू कुलसचिव को छात्र समस्याओं को लेकर पांच मांगों से संबंधित ज्ञापन सौंपा। विश्वविद्यालय इकाई अध्यक्ष राहुल कक्कड़ ने बताया कि स्पेशल चांस को लेकर जल्द ही अधिसूचना जारी की जाए। क्योंकि विद्यार्थी परिषद की मांग पर कुलपति ने इस मांग को मान लिया था लेकिन इसको लेकर अब तक कोई भी अधिसूचना जारी नहीं हुआ।

वेदांता स्कूल के दो छात्रों ने एनडीए परीक्षा उतीर्ण की

नरवाना। वेदांता इंटरनेशनल स्कूल के दो मेधावी छात्रों नसीब कौर पुत्री दर्शन सिंह और वंशदीप पुत्र सुरेश कुमार ने राष्ट्रीय रक्षा अकादमी एनडीए की कठिन परीक्षा में सफलता प्राप्त कर स्कूल परिवार और क्षेत्र का नाम रोशन किया है। दोनों छात्रों ने नियमित अध्ययनए दृढ़ निष्ठा और अनुशासन के साथ प्रतिष्ठित उपलब्धि हासिल की है।

सहस्त्र चंडी महायज्ञ से सभी देवता प्रसन्न

नरवाना। दुर्गा मन्दिर ट्रस्ट व गीता सत्संग मंडल के संयुक्त तत्वावधान में पतराम नगर स्थित दुर्गा मंदिर में होमात्मक सहस्त्र चंडी महोत्सव के तीसरे दिन दुर्गा सप्तशती का पाठ हुआ। स्वामी मुक्तानंद महाराज के पावन सानिध्य में आयोजित इस महायज्ञ के तीसरे दिन न्यायाधीश डॉक्टर नीलिमा शांगला मुख्य यजमान के रूप में पधारी।

कैबिनेट मंत्री बेदी ने किया नवनिर्मित शैड का उद्घाटन

सरकार गो संवर्धन एवं गो संरक्षण के प्रति वचन बद्ध

करीब दस लाख रुपये की एम्बुलेंस सप्ताह के अंदर देने की घोषणा की

दनौदा में दादा रामेश्वर तीर्थ का जीर्णोद्धार कर पर्यटन स्थल के रूप में विकसित किया जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नरवाना

नरवाना। उद्घाटन करते मंत्री बेदी। फोटो :हरिभूमि

हरियाणा के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने कहा कि गाय को भारत में माता का दर्जा हासिल है और प्रत्येक भारतवासी की गऊ की पूजा करना अपना परम सौभाग्य समझता है। गोपालन और गोसेवा भारतीयों के जीवन का प्राचीन काल से मूल आदर्श रहा है और सनातन में भी गऊ की आराधना को सर्वोतम पूण्य माना गया है। कैबिनेट मंत्री बेदी मंगलवार को दनौदा खुर्द में रामसर तीर्थ गोशाला में आयोजित कार्यक्रम को बतौर मुख्य अतिथि संबोधित कर रहे थे। बेदी ने गोशाला में करीब डेढ करोड़ रुपये की लागत से नवनिर्मित शैड भी गोसेवाओं के लिए समर्पित किया। कैबिनेट मंत्री बेदी ने बीमार गायों को लाने व ले जाने के लिए लगभग 10 लाख रुपये की एम्बुलेंस एक सप्ताह के अंदर देने की घोषणा की 11 लाख रुपये गोशाला के लिए तथा 2 लाख 51 हजार रुपये नो.नत्था मंदिर में देने की भी घोषणा की। उन्होंने कहा कि दनौदा में दादा रामेश्वर तीर्थ का जीर्णोद्धार करके उसको एक पर्यटन स्थल के रूप में विकसित किया जाएगा।

दादा रामेश्वर तीर्थ गोशाला द्वारा रखी गई मांगों में गौ शैड का निर्माण भिखेवाला रोड से तूड़ी शैड तक 30 फुट की चौड़ी सड़क, नहरी पानी का 10 एकड़ का पक्का खाल गोशाला में मेन गली से पीछे शैड तक पक्की गली का निर्माण के साथ गोशाला में बने हुए अन्न क्षेत्र के अधूरे निर्माण को पूरा करवाने का कैबिनेट मंत्री ने एस्टीमेट बनाकर पूरा करने का आश्वासन दिया। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि राज्य सरकार गो संवर्धन एवं गो संरक्षण के प्रति वचन बद्ध है और इसके लिए सरकार द्वारा बाकायदा गो सेवा आयोग की स्थापना की गई है। सरकार द्वारा भी पंजीकृत गोशालाओं को गायों के चारे व गोशाला में अन्य व्यवस्थाएं इत्यादि के लिए समय-समय पर उचित अनुदान राशि जारी की जाती है।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर सर्वजातीय बिनैण खाप के प्रधान रघबीर नैन, उप्रधान भगत राम, बलवान नैन, सरपंच किताबो देवी, पूर्वसरपंच पुरूषोत्तम शर्मा पूर्व विधायक पिरथी सिंह नम्बरदार एडवोकेट राजेश शर्मा, सुरेंद्र नम्बरदार, हंसराज समैण, जिला सचिव मंनदीप चहल, प्रमोद शर्मा सुरेंद्र प्रजापति, मंडल अध्यक्ष सत्यवान शर्मा, सरपंच पिरथी सिंहए राजेश शर्मा, एडवोकेट रिछपाल शर्मा, सुरेश पाचाल सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

इंडस स्कूल की छात्रा कनुप्रिया ने बनाई भारतीय टीम में जगह

सीनियर एशियन फेंसिंग चैंपियनशिप के लिए चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

इंडस स्कूल जींद की 12वीं कक्षा की छात्रा कनुप्रिया ने हाल ही में हल्द्वानी (उत्तराखंड) में आयोजित फेंसिंग एसोसिशन ऑफ इंडिया की ट्रायल में महिला फॉयल इवेंट में प्रथम स्थान प्राप्त करते हुए सभी को गौरवांवित किया है। इस शानदार प्रदर्शन के दम पर कनुप्रिया का चयन भारतीय टीम में हुआ है। जो 14 से 19 जून तक बाली (इंडोनेशिया) में होने वाली सीनियर एशियन फेंसिंग चैंपियनशिप में देश का प्रतिनिधित्व करेगी। इस उपलब्धि पर इंडस स्कूल के डायरेक्टर सुभाष श्योराण, प्रिंसिपल अरूणा शर्मा और वाइस प्रिंसिपल परवीन ने कनुप्रिया के अभिभावकों को बधाई देते हुए कहा कि यह हमारे स्कूल व जिले के लिए गर्व का विषय है। उन्होंने कहा कि कनुप्रिया की मेहनत, समर्पण और अनुशासन अन्य छात्रों के लिए प्रेरणादायक है।

जींद। एमओयू पर हस्ताक्षर करते महाविद्यालय प्रबंधन। फोटो :हरिभूमि

सिर्फ किताबी ज्ञान पर्याप्त नही : मलिक

जींद। राजकीय कालेज के महिला प्रकोष्ठ व मोनिशा क्रिएशन उचाना के बीच विद्यार्थियों के शैक्षणिक एवं व्यावसायिक कौशल विकास को बढ़ावा देने हेतु महत्वपूर्ण समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए गए। प्राचार्य सत्यवान मलिक की अध्यक्षता में आयोजित अवसर का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को व्यावसायिक अनुभव प्रदान करना और उनके समग्र विकास को नई दिशा देना रहा। समझौता ज्ञापन पर मोनिशा क्रिएशन की संचालिका मोनिशा रानी तथा कालेज के प्राचार्य सत्यवान मलिक ने हस्ताक्षर किए। इस अवसर पर प्राचार्य सत्यवान मलिक ने कहा कि आज के प्रतिस्पर्धी युग में केवल किताबी ज्ञान पर्याप्त नही है। ऐसे सहयोगात्मक प्रयास विद्यार्थियों को उद्योग जगत से जोडने, कौशल विकास करने और उनके व्यक्तित्व को निखारने में सहायक बनते हैं।

सिमरन खर्ब का स्कूल में किया अभिनंदन

सफीदों। यूपीएससी परीक्षा में 66वां रैंक हासिल करने वाली सफीदों के गांव पाजू खुर्द की सिमरन खर्ब का नगर के बीआरएसके स्कूल में जोरदार अभिनंदन किया गया। बता दें कि सिमरन ने इस स्कूल में नर्सरी से 12वीं तक की शिक्षा हासिल की थी। सम्मान समारोह में बतौर मुख्यातिथि विधायक रामकुमार गौतम ने शिरकत की। वहीं विशिष्टातिथि के रूप में डीएसपी गौरव शर्मा, नायब तहसीलदार विकास कुमार, रिटायर्ड एचसीएस वीरेंद्र सांगवान, सहायक रजिस्ट्रार, सहकारी समितियां आदिति सांगर मौजूद रहीं। सिमरन खर्ब के पिता जगबीर खर्ब व माता सुशीला ख्खर्ब भी विशेष रूप से मौजूद रहे। शुभारंभ मां सरस्वती की प्रतीमा के सम्मुख दीप प्रज्ज्वलन कर किया। विद्यालय के चेयरमैन अखिलेश गुप्ता, निदेशिका वीणा गुप्ता व प्राचार्या जया गुप्ता ने अतिथियों, सिमरन व उसके माता-पिता का पुष्प गुच्छ देकर अभिनंदन किया।

शहीदों को दी श्रद्धांजलि

पूंडरी। गांव करोड़ा स्थित डेरा बाबा रामनाथ जी में महंत खुशीनाथ जी के मार्गदर्शन में समस्त ग्रामीणों ने एकत्र होकर पहलगाम में हुई दुर्भाग्यपूर्ण घटना के शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की। कार्यक्रम की शुरुआत दो मिनट के मौन धारण से हुई, जिसमें सभी ने गहन संवेदना व्यक्त करते हुए शहीदों की आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना की। कार्यक्रम में सोमवार नाथ जी, पूर्ण नाथ जी, बाबा रामफल नाथ जी और सागरनाथ जी विशेष रूप से मौजूद रहे। इस अवसर पर महंत खुशीनाथ जी ने कहा कि देश की सेवा करते हुए बलिदान देने वाले वीर सपूतों को हमारा नमन है। उनका त्याग और समर्पण हम सभी के लिए प्रेरणास्रोत है। हमें सदैव उनके आदर्शों का अनुसरण करना चाहिए और देश की एकता व अखंडता के लिए एकजुट रहना चाहिए। अजय नाथ, अमरनाथ, कर्मा, टेका आदि मौजूद रहे।

करोड़ा स्थित डेरा बाबा रामनाथ जी में मौन रखते महंत खुशीनाथ जी व अन्य ग्रामीण।

जींद। भगवान परशुराम जयंती मनाते हुए। फोटो :हरिभूमि

मनाई भगवान परशुराम जयंती

जींद। बूढाबाबा सेवा मंच के तत्वावधान में बुधवार को भगवान परशुराम जयती में हर्षोल्लास के साथ मनाई गई। इस अवसर पर भंडारे का आयोजन किया गया और प्रसाद का वितरण किया गया। मंच के प्रधान सुरेंद्र भारद्वाज तथा उप प्रधान सतीश हरियाणवी ने कहा कि भाजपा सरकार की तरह उनका मंच भी सभी महान पुरूषों की जयंती मनाई जाएगी। महापुरूषों की जयंति मनाए जाने के पीछे सामाजिक, धार्मिक और सांस्कृतिक समरसता बनी रहे। उसी कड़ी में भगवान परशुराम जयंती को मनाया गया है। इस मौके पर हरीओम, राकेश, वेद प्रकाश पांचाल, ब्रह्मानंद, सतीश ढिल्लो, अजमेर खर्ब, समेत मंच के कई सदस्य मौजूद रहे।

जेबीटी अध्यापक आजाद सिंह सेवानिवृत

जुलाना। जुलाना क्षेत्र के किनाना गांव में जेबीटी अध्यापक के पद पर कार्यरत अध्यापक आजाद सिंह 16 साल सात माह की नौकरी के बाद सेवानिवृत हो गए। उनकी सेवानिवृति पर उनके गांव करसोला में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। अध्यापक आजाद सिंह को फूलमालाओं से सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में हरियाणा अनुसूचित अध्यापक संघ के जिला उप प्रधान सुभाष ने बताया कि आजाद सिंह के बेहतरीन कार्यशैली को देखते हुए कई बार सामाजिक संगठनों ने भी उन्हें सम्मानित किया है। आजाद सिंह एक मेहनती और कर्मठ अध्यापक रहे हैं। छात्रों को एक अच्छा नागरिक बनाने में उनकी अहम भूमिका रही है। जेबीटी अध्यापक आजाद सिंह भुक्कल से अपेक्षा है कि वो आगे भी सामाजिक कार्यों में बढ़ चढ़ कर भाग लेकर कार्य करते रहेंगे।

जुलाना। जेबीटी अध्यापक को सम्मानित करते हुए। फोटो :हरिभूमि

जींद। पीटीएम में भाग लेते हुए। फोटो :हरिभूमि

अभिभावकों ने जाना बच्चों का स्तर

जींद। निपुण हरियाणा मिशन के एफएलएन कार्यक्रम के तहत जिले के सभी राजकीय प्राथमिक विद्यालयों मे पीटीएम का आयोजन सभी अभिभावकों को कक्षा तत्परता कार्यक्रम की गतिविधियों से अवगत करवाया। जिला स्तर पर अवलोकन टीम का गठन किया गया। जिसने जिले के विभिन्न स्कूलों मे जाकर देखा की सभी प्राथमिक विद्यालयों मे पीटीएम का आयोजन सही से हो रहा है। शिक्षकों ने अपनी अपनी कक्षा की स्किल पास बुक व बच्चों का अधिगम स्तर का अभिभावकों के सामने प्रदर्शन किया। शिक्षकों ने अभिभावकों को नई पाठ्य पुस्तके दिखाई जो रोचक ओर मनोहर थी। बच्चे रंगीन फोटो, कहानी को देखकर पढने मे रुचि दिखा रहे थे। शिक्षकों द्वारा कक्षा कक्ष मे प्रिंट रिच का भी प्रदर्शन किया ताकि अभिभावकों को महसूस हो की उनका बच्चा अच्छे वातावरण मे शिक्षा ग्रहण कर रहा है।

नरवाना। कार्यक्रम को संबोधित करते वक्ता। फोटो :हरिभूमि

पॉक्सो एक्ट पर जागरूकता कार्यक्रम

नरवाना। डीबीके पब्लिक स्कूल में पॉक्सो एक्ट पर जागरूकता सत्र का आयोजन किया गया। सत्र सुश्री ममता शर्मा द्वारा लिया गया। कार्यक्रम में राजेश शर्मा निदेशक, डीबीके पब्लिक एवं इंटरनेशनल स्कूलए रीता वालिया एप्राचार्या डीबीके पब्लिक स्कूल ऋतु शर्मा हेडमिस्ट्रेस डीबीके स्कूल व डीबीके पब्लिक एवं इंटरनेशनल स्कूल के सभी स्टाफ सदस्यों ने भाग लिया। सत्र के दौरान शिक्षकों की जिम्मेदारियों छात्रों के साथ मजबूत संबंध बनानेए सकारात्मक व्यवहार अपनाने और जीवन कौशल सिखाने की आवश्यकता पर बल दिया। साथ ही यह बताया गया कि शारीरिक दंड भारतीय दंड संहिता की धाराओं 323 और 325 के तहत दंडनीय अपराध है। पॉक्सो एक्ट 2012 के अंतर्गत बच्चों की सुरक्षाए श्गुड फील.बैड फील की अवधारणा और यौन अपराधों में कठोर सजा जैसे विषयों पर विस्तार से चर्चा की गई।

एमडीएन ग्लोबल स्कूल के छात्रों ने सॉफ्टबॉल जूनियर चैंपियनशिप में जीता स्वर्ण पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

सॉफ्टबॉल जूनियर चैंपियनशिप में अव्वल रहे एडीएन ग्लोबल स्कूल के विद्यार्थी।

एमडीएन ग्लोबल स्कूल, कैथल की छात्राओं ने हिसार में आयोजित सॉफ्टबॉल जूनियर चैंपियनशिप में अपनी अद्वितीय प्रतिभा का प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक जीतकर विद्यालय का नाम रोशन किया है। विद्यालय की मेधावी छात्राएं अंजू, अंशु और राखी ने फाइनल मैच में रोहतक की टीम को हराकर यह कीर्तिमान हासिल किया। विद्यालय में विजयी छात्राओं का भव्य स्वागत किया गया निदेशक डॉ विनोद व चेयरपर्सन निधि कंसल के नेतृत्व में इस अवसर पर विद्यालय में खुशियों का माहौल था और सभी विद्यार्थी एवं अध्यापक अपनी सहपाठियों की इस उपलब्धि पर गर्व महसूस कर रहे थे। विद्यालय के मैनेजर गौरव गर्ग और प्रधानाचार्य डॉ संत कौशिक ने छात्राओं की इस उपलब्धि पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि यह जीत न केवल विद्यालय के लिए बल्कि पूरे क्षेत्र के लिए गर्व की बात है। उन्होंने कहा कि विद्यालय खेलों को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध है और विद्यार्थियों को अपनी प्रतिभा दिखाने के लिए हर संभव सुविधा और कोचिंग प्रदान करेगा। डॉ विनोद कुमार और निधि कंसल ने विजयी छात्राओं को बधाई देते कहा कि यह जीत उनकी मेहनत और लगन का परिणाम है।

जींद। कार्यशाला को संबोधित करते वक्ता। फोटो :हरिभूमि

इंटर्नशिप कार्यशाला का आयोजन

जींद। राजकीय महाविद्यालय में एक दिवसीय इंटर्नशिप कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में मुख्यअतिथि डा. राकेश कुमार ने ने छात्रों को विभिन्न तकनीकी क्षेत्रों में इंटर्नशिप और करियर विकल्पों के बारे में जानकारी दी। कार्यशाला में सीआरएसयू के सहायक प्रोफेसर डा. संदीप राठी ने विद्यार्थियों को इंटर्नशिप के महत्व और इसके व्यावसायिक लाभों पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम में लाभ सिंह, सीमा रानी ने कार्यशाला में सक्रिय भूमिका निभाई। कार्यशाला में वेब डिवलप्मेंट, डिजिटल मार्केटिंग, साइबर सुरक्षा, वीडियो एडिटिंग तथा कंप्यूटर ग्राफिक्स जैसे कोर्सों के बारे में विस्तार से बताया गया। जिससे छात्रों को भविष्य की दिशा निर्धारित करने में मदद मिलेगी। इस अवसर पर महाविद्यालय के अनेक छात्र व छात्राओं ने भाग लिया।

बैठक गर्मी व लू को देखते की समीक्षा बैठक में दिए आवश्यक दिशा-निर्देश

पेयजल और बिजली की निर्बाध उपलब्धता सुनिश्चित करें संबंधित अधिकारी: उपायुक्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

कैथल। डीसी प्रीति अधिकारियों की बैठक को संबोधित करते। फोटो :हरिभूमि

डीसी प्रीति ने कहा कि गर्मी के मौसम में हीट वेव व हीट स्ट्रोक से बचाव के लिए सभी अधिकारी अपने अपने विभाग से संबंधित जरूरी इंतजाम और तैयारियां सुनिश्चित करें। सभी क्षेत्रों में पेयजल और बिजली की निर्बाध उपलब्धता सुनिश्चित की जाए, ताकि गर्मी के मौसम में आमजन को किसी प्रकार की परेशानी न हो सके। सभी अस्पतालों, पीएचसी व सीएचसी पर पर्याप्त मात्रा में दवाइयां व ओआरएस की उपलब्धता होनी चाहिए। डीसी प्रीति लघु सचिवालय स्थित सभागार में हीट-वेव यानी गर्मी में लू से बचाव विषय पर संबंधित विभागों के अधिकारियों की बैठक लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश दे रहीं थीं। डीसी ने बैठक के दौरान जन स्वास्थ्य विभाग, स्वास्थ्य विभाग, नगर निकाय, कृषि विभाग, सिंचाई विभाग, पशु पालन विभाग, पंचायती राज, लेबर डिपार्टमेंट, पुलिस विभाग सहित के अधिकारियों को निर्देश दिए कि गर्मी और लू से बचाव के लिए सभी जरूरी इंतजाम और तैयारियां समय पर सुनिश्चित की जाएं। लोगों को हीट वेव व हीट स्ट्रोक से बचाव के संबंध में जागरूक किया जाए। लोगों को बताएं कि गर्मी से बचने के लिए वे क्या करें और क्या न करें। बैठक में पंचायती राज संस्थाओं को ग्रामीण क्षेत्रों में लोगों को हीट वेव से बचाव की जानकारी देने व सार्वजनिक स्थानों पर प्याऊ और मटकों में पानी की व्यवस्था करने के निर्देश दिए गए। मनरेगा श्रमिकों के लिए दिन के समय अत्यधिक गर्मी से बचने के लिए विशेष कार्य योजना तैयार करें। परिवहन विभाग को निर्देश दिए कि सभी बस अड्डों पर यात्रियों के लिए ठंडे पानी की व्यवस्था होनी चाहिए। एडीसी दीपक बाबू लाल करवा, डीएमसी सुशील कुमार, एचएसवीपी के ईओ वकील अहमद, कैथल एसडीएम अजय सिंह आदि मौजूद रहे।

नरवाना। विदाई पार्टी में शामिल अध्यापक। फोटो :हरिभूमि

मुख्य अध्यापक दिलबाग सिंह सेवानिवृत्त

नरवाना। राजकीय उच्च विद्यालय हमीरगढ़ में कार्यरत मुख्य अध्यापक दिलबाग सिंह 32 वर्षों की लंबी और समर्पित सेवा के बाद सेवानिवृत्त हो गए। स्टाफ ने उन्हें विदाई दी और उनके अनुशासनए समय पालन तथा शिक्षण के प्रति समर्पण की सराहना की। मैं सभी सहयोगियों का आभार व्यक्त करता हूं जिन्होंने मेरे साथ इस सफर को सुखद बनाया।

सूचना

मैं, राजबीर पुत्र श्री मंगूराम निवासी काबरछा, तहसील उचाना, जिला जींद बयान करता हूं कि मेरी पुत्री पूजा मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

पाईप लाइन बिछाने के कार्य का शुभारंभ

पाई। बुधवार को पाई गांव के गांव थेह बिड़ाला में भारी संख्या में पुलिस बल व प्रशासन पहुंचा। यह गांव थेह बिडाला में सरकार द्वारा गरीब व्यक्तियों के केवल प्लांट हैं न कि कोई घर। गांव को बसाने की तैयारी हो चुकी है। अब पानी की निकासी को लेकर किसानों के खेतों में पाइप लाइन बिछाई जा रही है ताकी फ्लड के पानी की निकासी हांसी बुटाना नहर में की जा सकें। यहां पर पहले भी पानी निकासी का असफल प्रयास किया गया था, तो उस समय प्लांट धारकों ने विरोध जताया था। जिस कारण से उस समय पाईप लाईन बिछाने का कार्य रोक दिया गया था। अब यह कार्य दुबारा से शुरू किया गया है। जिस कारण से यह देखते हुए कि कोई प्लाट धारक विरोध न करें, भारी संख्या में पुलिस बल भेजना पड़ा।

प्राध्यापक राजा सिंह झींजर को दी विदाई पार्टी

गुहला-चीका। हमेशा कर्तव्य निष्ठा, मेहनत, लगन तथा बुलंद हौसलों से ही समाज में पहचान बनाई जा सकती है। यह विचार हरियाणा बाल कल्याण परिषद के राज्य महासचिव डॉक्टर सुषमा गुप्ता ने राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय हरिगढ़ किंगन में सेवारत इतिहास प्राध्यापक गोल्ड मेडलिस्ट राजा सिंह झींजर की पीठ थपथपाते हुए कहे। डॉक्टर गुप्ता हरिगढ़ किंगन स्कूल में झींजर की सेवा निवृत्ति के पावन अवसर पर बधाई देने पहुंचे थे। डॉक्टर गुप्ता ने कहा प्राध्यापक राजा सिंह झींजर अपने उत्कृष्ट कार्यों एवं सेवाओं के बल पर राष्ट्रीय स्तर पर विस्मरणीय पहचान के धनी हैं।

कर्मियों ने लिंगानुपात का अवलोकन किया

राजौंद। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में मुख्य चिकित्सा अधिकारी डा रेणु चावला के निर्देशन अनुसार वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डा संदीप सिंह की अध्यक्षता में सभी आशा कार्यकर्ताओं की मीटिंग का आयोजन किया गया। जिसमें सभी आशा कार्यकर्ताओं की पूरे वर्ष की सैक्स रेशों का अवलोकन किया। अवलोकन करने के बाद सभी आशा कार्यकतार्ओं को निर्देश दिए गए कि आप अपने क्षेत्र में इस बात का ध्यान रखें कि कोई भी गर्भवती महिला भ्रूण लिंग जांच ना करवाएं। उन्होंने कहा कि लोगों को समझाएं कि बेटियां बेटों से किसी भी क्षेत्र में कम नहीं हैं।अगर आपके क्षेत्र में कोई गर्भवती महिला लिंग जांच करवाती है तो इसकी सूचना तुरंत सरकारी अस्पताल में दें। सूचना देने वाले का नाम गुप्त रखा जाएगा और सूचना सही पाए जाने पर सरकार की तरफ से उसको एक लाख का ईनाम भी दिया जाएगा।

विद्यार्थियों ने किया प्रतिभा का प्रदर्शन

कैथल। पीएम श्री जवाहर नवोदय विद्यालय तितरम की प्रिंसीपल सुचिता गुप्ता ने बताया कि बुधवार को विद्यालय में कक्षा 6वीं, 7वीं और 9वीं के नव प्रवेशित विद्यार्थियों द्वारा टैलेंट हंट कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों की छिपी प्रतिभाओं को मंच प्रदान करना था। कार्यक्रम में छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और गायन, नृत्य, कविता पाठ, चित्रकला, वाद-विवाद, मिमिक्री आदि विविध प्रस्तुतियों के माध्यम से प्रतिभा का प्रदर्शन किया।

बिजली निगम के कर्मियों के खिलाफ मामला दर्ज

कैथल। गांव प्योदा में आग लगने से हुए गेहूं के नुकसान में तितरम पुलिस ने बिजली निगम तितरम के कर्मचारियों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। गांव प्योदा के अनिल कुमार ने तितरम थाना पुलिस को दी शिकायत में आरोप लगाया है कि 11 अप्रैल को बिजली तारों में शाट सर्किट होने के कारण उनकी 11 किले में खड़ी गेहूं और बीस एकड़ गेहूं के फाने जलकर राख हो गए थे।

फोटोग्राफर, ब्यूटी पार्लर, हलवाई को नहीं थी सांस लेने की भी फुर्सत

अक्षय तृतीया पर बाल विवाह रोकने के लिए टीमें देती रही दस्तक

- सोना, चांदी, कार, बाइक, इलेक्ट्रानिक उत्पाद और कपड़े की खरीदारी करते नजर आए ग्राहक

हरिभूमि न्यूज. ▶▶| जींद

हिंदू धर्म में अक्षय तृतीया का खास महत्व माना गया है। अक्षय तृतीया का त्योहार वैशाख मास में शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि को मनाया जाता है और इस दिन सोना, चांदी, कार, बाइक, इलेक्ट्रानिक उत्पाद और कपड़े की खरीददारी को शुभ माना जाता है। इसके अलावा अक्षय तृतीय अबुझ मुर्हुत होता है। जिसके चलते इस दिन होने वाले विवाह को बेहद शुभ माना जाता है। ऐसे में बुधववार को अक्षय तृतीया पर्व पर जिलाभर में 150 से अधिक जोड़े

जींद। सहायक बाल विवाह निषेध अधिकारी रवि लोहान व जाट धर्मशाला में सजाया गया टैंट। फोटो :हरिभूमि

विवाह बंधन बंधे। वहीं बाजार में दुकानदार भी काफी उत्साहित थे। बाजार में स्वर्ण व चांदी के आभूषणों की जमकर खरीददारी हुई। शहर की कोई ऐसी दुकान नहीं थी जहां ग्राहकों की भीड़ नहीं लगी हुई थी।

विवाह समारोहों की रही धूम

अक्षय तृतीया पर्व पर जिलाभर में विवाह समारोहों की धूम रही। मान्यता है कि अक्षय तृतीय एक अबुझ मुहुर्त होता है और यह दिन विवाह के लिए उत्तम माना गया है। ऐसे में लोगों ने विवाहों को लेकर बाजारों में कई दिन पहले ही खरीददारी शुरू कर दी थी। बुधवार को अक्षय तृतीय पर्व पर विवाह समारोहों की भी धूम रही। शादियों को लेकर शहर के बैंक्वट हाल, होटल और धर्मशालाएं बुक रही और इनमें बुकिंग भी डे एंड नाइट की रही। जिन लोगों को जगह उपलब्ध नहीं हुई उन्होंने गलियों या पार्कों में ही टैंट लगा कर शादी की। विवाह समारोहों को लेकर फोटोग्राफर, टैक्सी चालकों, हलवाई सहित तमाम विवाह से जुड़े कारोबारियों को सांस लेने की फुर्सत नहीं थी।

पर्व जीवन में हर्षोल्लास लाता : नवीन

जयंती देवी मंदिर के पुजारी नवीन शास्त्री ने बताया कि अक्षय तृतीया पर मानना है कि इस दिन सोने में निवेश करना हमेशा के लिए सौभाग्य और कभी न घटने वाली संपत्ति का वादा करता है। मान्यता है कि इस दिन स्वर्ण खरीदना विशेष रूप से समृद्धिदायी होता है। वहीं श्रद्धालुओं के द्वारा भगवान परशुराम का जन्मोत्सव भी धूमधाम से मनाया गया। अक्षय तृतीया के दिन माता लक्ष्मी, भगवान गणेश और धनपति कुबेर की पूजा करते हैं।

दुकानदारों को नहीं थी फुर्सत

अक्षय तृतीया के दिन भी घर के लिए जेवर और बर्तन खरीदना शुभ माना जाता है। ऐसे में लोगों ने अपने घरों के लिए सामान खरीदा। भोला ज्वैलर्स के प्रदीप भोला ने कहा कि इस बार सोने व चांदी के भाव में उछाल है लेकिन अक्षय तृतीया के मौके पर अच्छी खरीददारी लोगों द्वारा की गई है। इस बार अक्षय तृतीया के कुछ दिन पहले से ही बाजार में रौनक बढ़ गई थी। लोगों ने शादियों को लेकर गहनों के आर्डर दिए।

बाल विवाह रोकने के लिए विशेष टीमें देती रही जगह-जगह दस्तक

अक्षय तृतीया की आड में बाल विवाह न हों, इसे लेकर जिला महिला संरक्षण एवं बाल विवाह निषेध अधिकारी कार्यालय टीम जगह-जगह दस्तक देती रही। सहायक बाल विवाह निषेध अधिकारी रवि लोहान ने बताया कि बाल विवाह रोकने के लिए विशेष टीमें गठित की गई थी जो हर सूचना पर कार्रवाई कर रही थी। बाल विवाह रोकने के लिए जिले के सामुदायिक केंद्र, वेंकेट हॉल, मैरिज पेलेस, प्रिंटिंग प्रेस संचालकों को पहले ही आगाह कर दिया गया था। विवाह में लड़का-लड़की के जन्म से संबंधित कागजात भी अपने पास रखने के लिए कहा गया था। अक्षय तृतीय (अक्खा तीज) पर्व पर बाल विवाह की रोकथाम के लिए मंदिर के पुजारी, गांव के पंच, सरपंच, आंगनबाड़ी वर्कर्स और नंबरदार तथा शहर के नगर पार्षदों की मदद ली गई। पूरा प्रयास रहा कि जिला में कहीं भी बाल विवाह न होने पाए। विवाह समारोह के दौरान लड़का-लड़की के बालिग होने की जांच की गई ताकि जिले में बाल विवाह जैसी कुप्रथा पर रोक लग पाए। वहीं जयंती देवी मंदिर में बाल विवाह पर रोक लगाने के लिए सर्वधर्म कार्यक्रम का आयोजन हुआ।

एडवोकेट रशमी ढुल को बनाया पंचायती प्रत्याशी

जाट हाई स्कूल सोसायटी कार्यकारिणी के चुनाव को लेकर सरगर्मियां जोरों पर

हरिभूमि न्यूज. ▶▶| कैथल

जाट हाई स्कूल सोसायटी कार्यकारिणी के 1 जून को होने वाले चुनाव को लेकर सरगर्मियां जोर-शोर से शुरू हो गई हैं। प्रशासन द्वारा चुनाव शेडयूल भी जारी कर दिया गया है। बता दें हाल ही में हुए संस्था के 75 कोलाजियम के चुनाव में विजेता अलग-अलग पार्टियों से संबंधित हैं। इस बार इनेलो प्रदेशाध्यक्ष रामपाल माजरा ने भी फिर से संस्था को ऊपर उठाने की कवायद शुरू कर दी है।

यूं रहेगा चुनाव शेडयूल

अतिरिक्त उपायुक्त एवं जाट हाई स्कूल सोसायटी के प्रशासक दीपक बाबूलाल करवा ने बताया कि जाट हाई स्कूल सोसायटी की शासकीय निकाय (प्रधान, उपप्रधान, महासचिव, कोषाध्यक्ष तथा कार्यकारणी सदस्य) के चुनाव को लेकर शेड्यूल जारी कर दिया गया है। आगामी एक जून को मतदान होना निर्धारित हुआ है। 12 व 13 मई को नामांकन भरे जाएंगे। नामांकन पत्रों की जांच 14 व 15 मई को की जाएगी। इसके बाद 16 मई को सुबह 10 बजे से लेकर शाम

कैथल। जाट संस्था का मुख्य द्वार

चार बजे तक नामांकन वापस लिया जा सकेगा। 19 मई को चुनाव चिन्ह दिए जाएंगे। इसके बाद एक जून को सुबह आठ बजे से शाम दो बजे तक जाट कॉलेज कैथल में मतदान होगा। उसी दिन शाम को परिणाम घोषित किया जाएगा।

ये होगी सिक्योरिटी राशि

उन्होंने बताया कि नामांकन भरने के लिए सोसाइटी द्वारा जारी किया गया पहचान पत्र के अतिरिक्त दो फोटो युक्त सरकार द्वारा जारी पहचान पत्र तथा चार पासपोर्ट साइज फोटो लाना अनिवार्य है। प्रधान पद के लिए 51 हजार रुपये, उपप्रधान, महासचिव व कोषाध्यक्ष के लिए 31 हजार रुपये तथा कार्यकारणी सदस्य के पद के लिए 21 हजार रुपये नामांकन फीस होगी जोकि नॉन-रिफंडेबल होगी। नामांकन की फीस केवल डिमांड ड्राफ्ट या चैक द्वारा ही स्वीकार की जाएगी।

बारू राम बने थे पहले प्रधान

बता दें कि जाट हाई स्कूल सोसायटी 85 वर्ष पुरानी है। शुरूआत में इस संस्था में कोई चुनाव नहीं होता था और न ही अधिक वोट थे। उस समय महज से 150 से 200 सदस्य ही होते थे। इस दौरान सबसे अधिक लंबे समय तक करीब 40 वर्षों तक बारू राम संस्था के प्रधान बने रहे थे। इस संस्था में रजिस्टर्ड होने के बाद वर्ष 2006 में प्रधान के लिए पहली बार मतदान हुआ था। जिसमें बारू राम छौत प्रधान चुने गए थे। इसके बाद वर्ष 2019 तक हुए चुनावों में कुल तीन प्रधान बने हैं। इसमें बारू राम छौत के बाद वर्ष 2008 में बलवान कोटड़ा प्रधान चुने गए। जिनका कार्यकाल 2010 तक रहा। इसके बाद फिर से बलवान कोटड़ा दूसरी बार प्रधान बने। इसके बाद वर्ष 2013 से 2016 तक एडहाक कमेटी का कार्यकाल रहा। इसके बाद हुए चुनावों में रणबीर ढुल फौजी प्रधान चुने गए थे।

सुधार का समय आया

रामपाल माजरा

इनेलो प्रदेशाध्यक्ष रामपाल माजरा ने कहा कि एक बार फिर से जाट हाई स्कूल सोसायटी को संभालने और सुधारने का समय आ गया है। उनके राजनीतिक कार्यकाल में यह पौधा लगाया गया और वट वृक्ष बन गया था लेकिन पिछले छह साल की बात की जाए तो यह दम तोडता नजर आया। जहां कभी एडहाक कमेटी तो कभी प्रशासक लगाकर संस्था का भारी नुकसान हो रहा था तो अब एक बार फिर वे पंचायती प्रत्याशी को आशीर्वाद देते हुए संस्था के वृक्ष को फिर से सींचने का काम करेंगे।

नई व्यवस्था बनाई जाएगी

एडवोकेट रशमी ढुल

पंचायती प्रत्याशी रशमी ढुल एडवोकेट को दिया आशीर्वाद

बता दें कि एडवोकेट रशमी ढुल को पंचायती प्रत्याशी बनाया गया है। इनेलो प्रदेशाध्यक्ष रामपाल माजरा ने भी रशमी ढुल को अपना आशीर्वाद देते हुए कहा कि वे अपने साथियों और सहयोगियों के साथ मिलकर रशमी ढुल के नेतृत्व में कार्यकारिणी सौपकर संस्था की नई व्यवस्था बनाई जाएगी। समाज के सहयोग से संस्था को चमकाने का काम करेंगे। माजरा ने बताया कि रशमी ढुल के पिता ओमप्रकाश ढुल उनके करीबी दोस्त रहे हैं। रशमी ढुल की समाज में स्वच्छ व ईमानदार छवि है, इसलिए वे उनका सहयोग करेंगे।

कैथल। प्रतियोगिता में भाग लेते प्रतिभागी।

इंटर स्कूल प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित

हरिभूमि न्यूज. कैथल

एन आई आई एल एम विश्वविद्यालय कैथल के सामाजिक विज्ञान एवं मानविकी स्कूल ने बुधवार, 30 अप्रैल, 2025 को इंटर स्कूल प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की। जिसमें विश्वविद्यालय के प्रत्येक स्कूल से एक टीम ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रश्नोत्तरी का मुख्य विषय सामान्य अध्ययन रहा, जिसका उद्देश्य विभिन्न विषयों में छात्रों के बीच जागरूकता और ज्ञान को बढ़ाना था। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप विश्वविद्यालय कुलपति प्रोफेसर डॉ शमीम अहमद ने शिरकत की। उन्होंने इस अवसर पर उपस्थित होकर प्रतिभागियों को अपने उत्साहवर्धक शब्दों से प्रेरित किया और विजेता टीमों को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सम्मानित किया। इस प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में डॉ. रवि गहलावत और डॉ. अमृता सोनी ने निर्णायक पैनल के रूप में भाग लिया, जिन्होंने पूरी प्रतियोगिता में निष्पक्षता सुनिश्चित की। क्विज प्रतियोगिता में प्रथम स्थान लॉ विभाग,द्वितीय स्थान इंजीनियरिंग एवं प्रौद्योगिकी विभाग, तृतीय स्थान (संयुक्त): सामाजिक विज्ञान एवं मानविकी स्कूल और कृषि, संबद्ध एवं पैरामेडिकल विज्ञान विभाग सामाजिक विज्ञान एवं मानविकी संकाय की डीन डॉ. एकता चहल ने सभी प्रतिभागी छात्रों और संकाय सदस्यों का हार्दिक आभार व्यक्त किया, जिन्होंने इस आयोजन को सफल बनाने में अपना सहयोग दिया। इस प्रतियोगिता ने न केवल शैक्षणिक उत्कृष्टता को प्रोत्साहित किया, बल्कि अंतर-विद्यालय सहयोग और टीम भावना को भी बढ़ावा दिया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय जन संपर्क अधिकारी डॉ मनोज कुमार, डॉ महेन्द्र मुंडे, प्राध्यापक अमरजीत मोर, श्रवण कुमार, कोमल, एवं सभी विभागों के छात्र- छात्राएं शामिल रहे।

नशा तस्करों की असली जगह जेल आमजन पुलिस को दे सूचनाः एसपी

- नशा तस्करों की असली जगह जेल, आमजन तस्करों की सूचना पुलिस को दे : एसपी आस्था मोदी

हरिभूमि न्यूज. ▶▶| कैथल

नशा मुक्त जिला मुहिम बारे एसपी आस्था मोदी ने कहा कि कैथल पुलिस द्वारा आमजन को नशा ना करने बारे जागरूक करने के साथ साथ नशा तस्करों पर भी कड़ी कार्रवाई करके सलाखो पीछे जाएगा। एसपी आस्था मोदी ने कहा कि सभी थाना प्रबंधको व सीआईए पुलिस को निर्देश दिए हैं कि नशा तस्करी में संलिप्त लोगों पर सख्त से सख्त कार्रवाई की जाए। पुलिस प्रशासन का उद्देश्य कैथल जिला को नशा मुक्त बनाने का है। परंतु इस मुहिम में जन सहयोग की आवश्यकता है। आमजन बिना किसी डर भय के नशा तस्करों की सूचना पुलिस को दें, पुलिस द्वारा कार्रवाई करके तस्कर को सलाखों पीछे भेजा जाएगा। सूचना देने वाले का नाम गुप्त रखा जाएगा। एसपी ने कहा कि पुलिस की टीम जागरूकता टीम गांव जाकर विभिन्न प्रोग्राम आयोजित करके लगातार आमजन को नशा के दुष्प्रभाव बताते हुए नशा ना करने बारे जागरूक कर रही है। एसपी ने कहा कि नशा सामाजिक बुराई है। नशा शौक से शुरू होकर मौत तक ले जाता है। इससे कई तरह की गंभीर बीमारियां होती है। इससे हमारा परिवार भी परेशान होता है। बीमारी के इलाज में बड़ी रकम खर्च होती है। नशा करने से समाज में इज्जत भी नहीं रहती है।

कैथल। नशा न करने बारे आमजन को जागरूक करती पुलिस टीम

भगवान परशुराम जन्मोत्सव मनाया

- पार्षद, समाज सेवी संगठनों के पदाधिकारी और बड़ी संख्या में श्रद्धालु रहे कार्यक्रम में मौजूद

हरिभूमि न्यूज. ▶▶| कलायत

कलायत के प्राचीन श्री ग्यारह रुद्री शिव मंदिर में हर्ष उल्लास से मनाया गया। इसकी अध्यक्षता विश्व हिंदु परिषद जिला उपाध्यक्ष बीरभान निर्मल ने जिला सहमंत्री निशीकांत शर्मा के साथ की। समारोह में विशिष्ठ मेहमान के तौर पर पार्षदों ने विभिन्न संगठन पदाधिकारियों के साथ शिरकत की। इसमें कुमारी रेणू धानियां, संजय सिंगला, रवींद्र निर्मल बंटी, महीपाल बैरागी, जगदीश रायका, प्रीत जगदेव, सचिन राणा, कुलदीप दहिया, विनोद जेष्ठ, प्रदीप राणा, संजय धीमान, भगवान परशु राम छात्र संगठन प्रधान सुमित राणा, रूप शर्मा व अन्य गणमान्य लोग शामिल रहे। धार्मिक परंपराओं का निर्वहन कपिल मुनि मंदिर पुजारी अनिरुद्ध गौतम, श्री ग्यारह रुद्री शिव मंदिर पुजारी लोकेश शर्मा, बसंती माता मंदिर पुजारी रणबीर शास्त्री, सुधांशु निर्मल और सुरेश निर्मल ने करवाया। मुख्य, विशिष्ठ मेहमानों व गणमान्य लोगों ने भगवान परशु राम की प्रतिमा पर फूल माला अर्पित कर समारोह की शुरूआत की। वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ भगवान परशुराम की प्रतिमा का अभिषेक किया। इसके पश्चात कथा वाचन और भजन किया गया। भगवान परशुराम जन्मोत्सव के मद्देनजर मंदिर में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ रही। बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं, संतों और समाज के गणमान्य लोगों भगवान परशुराम के जीवन दर्शन से शिक्षाएं लेने का संकल्प किया।स्थानीय कलाकारों ने सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दीं। समारोह में वक्ताओं ने भगवान परशुराम के जीवन, उनके सिद्धांतों और समाज सुधार में उनके योगदान पर प्रकाश डाला। उन्होंने युवाओं से भगवान परशुराम के आदर्शों को अपनाने का आह्वान किया। आयोजन के अंत में प्रसाद वितरण किया गया। मंदिर समिति के सदस्यों ने बताया कि हर वर्ष की भांति इस बार भी कार्यक्रम को भव्य रूप से आयोजित किया गया।

कलायत। में भगवान परशु राम की वंदना करते विश्व हिंदु परिषद पदाधिकारी, पार्षद, श्रद्धालु व विभिन्न संगठनों स जुड़े कार्यकर्ता

जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी की अध्यक्षता में जिला परियोजना क्रियान्वयन ईकाई बैठक का आयोजन

कक्षा तत्परता कार्यक्रम को प्रभावशाली बनाकर अभियान को सफल बनाएं

हरिभूमि न्यूज. जींद

जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी कार्यालय में बुधवार को जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी सुभाष चंद्र वर्मा की अध्यक्षता में जिला परियोजना क्रियान्वयन ईकाई बैठक का आयोजन किया गया। बैठक मे जिले के सभी खंडों के खंड शिक्षा अधिकारी, खंड संसाधन संयोजक, डाइट फेकल्टी, एपीसी एवं खंड एफएलएन संयोजक ने भाग लिया। जिला समन्वयक एफएलएन राजेश वशिष्ठ द्वारा निपुण गतिविधियों को लेकर विस्तार से चर्चा की गई। राजेश वशिष्ठ ने बताया की विभाग की ओर से कक्षा तत्परता कार्यक्रम 16 अप्रैल से शुरू होकर 23 मई तक चलेगा। जिसमे जिला स्तरीय टीम व खंड स्तरीय टीम द्वारा अवलोकन किया जा रहा है ओर इसकी रिपोर्ट सीधे निदेशालय को भेजी जा रही है। 20 से कम छात्र संख्या वाले विद्यालयों की लिस्ट सांझा की गई ओर संबंधित खंड शिक्षा अधिकारियों से छात्र संख्या बढाने बारे कहा गया। यदि स्कूल द्वारा बच्चों की संख्या बढाई नही जा रही तो कारणों को ढूंढने व समाधान बारे बताया गया। जिले में 12 प्राथमिक विद्यालयों मे 20 से कम छात्र संख्या वाले स्कूल और तीन मिडल स्कूल हैं। जिनमे 20 से कम छात्र संख्या है। जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी डा. सुभाष चंद्र ने सभी खंड शिक्षा अधिकारियों से इन स्कूल मुखियाओं से बैठक करके बच्चों की संख्या बढाने बारे कहा है।

जींद। बैठक को संबोधित करते राजेश वशिष्ठ। फोटो :हरिभूमि

पांचवीं, छठी, सातवीं की पाठ्य पुस्तकें मिलना शुरू

राजेश वशिष्ठ ने बताया की शिक्षा विभाग द्वारा पहले कक्षा पहली से चौथी व आठवी क्लास की पाठ्य पुस्तकें भेजी जा चुकी हैं ओर बुधवार से कक्षा पांचवीं, छठी, सातवीं की पाठ्य पुस्तकें सीधे स्कूलों में भेजी जा रही हैं। सभी अधिकारीगण को विभाग से सोशल मीडिया से जुडना अनिवार्य होगा। सभी प्राथमिक स्कूल सुनिश्चित करें कि गांव के आंगनवाड़ी सेंटर में जाकर बाल वाटिका-3 के आयु वाले बच्चों का शत प्रतिशत दाखिला अपने विद्यालय में करें व कक्षा पांचवी के बच्चों का छठी कक्षा मे तथा आठवीं के बच्चों का कक्षा नौंवी में शत-प्रतिशत नामांकन करवाएं। सभी खंड शिक्षा अधिकारी अपने-अपने खंड की छात्र संख्या व कक्षा अनुसार बच्चों का नामांकन ब्योरा जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी को भेजेंगे।

आईडी पासवर्ड जारी

डा. सुभाष चंद्र ने बताया कि जिले के सभी डिप्टी डीईओ, डीपीसी को एफएलएन विजिट के आईडी पासवर्ड जारी किए गए हैं, उन्हे इसी के अनुसार अपनी एफएलएन विजिट करनी है। कक्षा तत्परता कार्यक्रम को प्रभावशाली बना कर निपुण अभियान को सफल बनाएं। जिससे निपुण की गतिविधियों को जिले के सभी विद्यालयों में बेहतर ढंग से चलाया जाए।