तापमान
अधिकतम 41.0 डिग्री
न्यूनतम 28.0 डिग्री

हरिभूमि
# जींद-कैथल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 22 मई 2025

11 इंटर एसेसमेंट अंकों में भेदभाव दूर कर पादर्शिता की मांग उठाई

11 डीसी ने जागरूकता वाहन को दिखाई झंडी

**खबर संक्षेप**

### कार ने मारी टक्कर स्कूटी सवार घायल

**जींद।** गांव निडाना के निकट तेज रफ्तार कार की टक्कर से स्कूटी सवार व्यक्ति से घायल होने पर जुलाना थाना पुलिस ने फरार कार चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव निडाना निवासी सचिन ने पुलिस को दी शिकायत मे बताया कि वह ई स्कूटी पर सवार होकर शहर से घर लौट रहा था।

### नौकरी के नाम पर पैसे हड़पने का आरोपी काबू

**कैथल।** फौज में नौकरी लगवाने का झांसा देकर फर्जी कॉल लेटर जारी करने के एक मामले में थाना कलायत पुलिस के एएसआई मंजीत सिंह की टीम द्वारा आरोपी गांधी नगर करनाल निवासी सुरेंद्र को नियमानुसार गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि बडसीकरी खुर्द निवासी राममेहर ने शिकायत दर्ज करवाई थी।

### कार सवारों ने हमला कर मां-बेटे को किया घायल

**जींद।** नरवाना में कार सवार दो लोगों ने हमला कर मां व बेटे को घायल कर दिया। शहर थाना नरवाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर दो लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव हंसडेहर निवासी आशु ने पुलिस को दी शिकायत में बताया की उसकी बहन का उसके जीजा गांव श्रीराग खेडा निवासी विजेंद्र के साथ खर्च का केस चला आ रहा है।

### अवैध पिस्तौल सहित आरोपित गिरफ्तार

**कैथल।** अवैध असला-अमुनेशन रखने वाले अपराधियों की धरपकड़ के लिए एसपी आस्था मोदी के निदेर्शानुसार चलाई जा रही मुहिम तहत स्पेशल डिटेक्टिव युनिट द्वारा थाना सीवन क्षेत्र से एक आरोपी को अवैध देशी पिस्तौल सहित काबू कर लिया गया।

### मकान में चोरी के बाद लगाई आग, केस दर्ज

**जींद।** गांव ढिगाना में चोरों ने मकान में चोरी की वारदात को अंजाम देकर आग लगा दी। जिसमें घर में रखा सामान भी जल गया। जुलाना थाना पुलिस ने शिकायत के आधार अज्ञात लोगों के खिलाफ चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव ढिगाना निवासी बलवान ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसका बेटा चंडीगढ़ में रहता है। वह अपने बेटे सद्दे मिलने गया हुआ था। पीछे से उसके मकान मे चोरी करने के बाद आग लगा दी।

### गांव सजुमा में युवक की हत्या का आरोपी दबोचा

**कैथल।** गांव सजुमा में युवक की हत्या करने की ब्लाइंड मर्डर मिस्ट्री को सफलतापूर्वक सुलझाते हुए सीआईए-1 पुलिस ने 2 आरोपियों को काबू कर लिया गया। पुलिस ने बताया कि सजुमा निवासी कर्मचंद की शिकायत अनुसार 15 मई को उसकी मौसी का लड़का जयपाल मेहनत मजदूरी करने के लिए सुबह घर से निकला था।

### कीर्तन में महिला के गले से सोने की चैन गायब

**जींद।** पुरानी अनाज मंडी में कीर्तन में गई महिला के गले से किसी व्यक्ति ने सोने की चैन को चोरी कर लिया। शहर थाना सफीदों पुलिस ने शिकायत के आधार पर चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। आर्दश कालोनी निवासी सुदेश कुमारी ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह अपने पति भीम सिंह के साथ बीती रात पुरानी अनाज मंडी में आयोजित कीर्तन में गई थी।

### बाइक चोरी मामले में दो आरोपित गिरफ्तार

**कैथल।** दोपहिया वाहन चोरो पर एसपी आस्था मोदी के निर्देशानुसार शिकंजा कसते चौकी महमुदपुर पुलिस द्वारा 2 आरोपियों को काबू करके 6 चोरीशुदा बाइक बरामद की गई है। आरोपी न्यायालय के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

## ग्रामीण बोले- बिजली कट ने बुरा हाल कर दिया

# बिजली समस्या को लेकर लगाया जाम, पावर हाउस पर ताला भी जड़ा

### अधिकारियों के आश्वासन पर भी नही माने करसिंधु के ग्रामीण

खेड़ी पावर हाउस के सामने खफा लोगों ने जींद-सफीदों मार्ग पर लगाया जाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

**जींद।** खेड़ी पावर हाउस के सामने जींद-सफीदों मार्ग पर जाम लगाए ग्रामीण।

फोटो :हरिभूमि

भीष्ण गर्मी के बिजली समस्या भी गहराने लगी है। बुधवार को बिजली समस्या को लेकर गांव ढाठरथ के ग्रामीणों ने खेडी पावर हाउस पर बवाल काटा और जींद-सफीदों मार्ग पर जाम लगा दिया। वहीं गांव करसिंधु के ग्रामीणों ने रात को बिजली के अघोषित कट लगने से खफा होकर गांव के बिजली सब स्टेशन पर ताला जड़ दिया। ग्रामीणों का कहना था कि बिजली कटों ने उनका बुरा हाल कर दिया है। उनकी रात की नींद छीन ली है। मौके पर पहुंचे बिजली निगम के अधिकारियों ग्रामीणों को आश्वासन देकर शांत करने का प्रयास किया लेकिन ग्रामीणों ने उनकी एक नही सुनी। गांव करसिंधु के ग्रामीणों को बुधवार को सुबह उस समय गुस्सा फूट पड़ा जब गांव की बिजली आपूर्ति बहाल नही हुई। खफा ग्रामीण गांव के 33 केवी बिजली सब स्टेशन पर पहुंचे और धरने पर बैठ गए। ग्रामीणों ने बिजली निगम के खिलाफ नारेबाजी शुरू कर दी। ग्रामीणों का कहना था कि भीष्ण गर्मी में रात को भी अघोषित कट लगाए जा रहे हैं। जिसने उनकी रात की नींद छीन ली है। बिजली गुल रहने से उन्हें भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। मौके पर मौजूद बिजली निगम के जेई ने ग्रामीणों को बताया कि कट पावर हाउस से नही लग रहे बल्कि पीछे से लग रहे हैं लेकिन ग्रामीण नही माने। आखिरकार ग्रामीणों ने पावर हाउस के गेट पर ताला जड़ दिया। ग्रामीणों के बिफरने की सूचना पाकर उचाना के डीएसपी संजय कुमार भी मौके पर पहुंचे। ग्रामीणों ने कहा कि जब तक बिजली निगम का अधिकारी उन्हें आश्वासन नही देता तब गेट से ताला नही खोलेंगे। कर्मचारी फिलहाल बाहर हैं और पावर हाउस ब्रेक है। गांव ढाठरथ में बिजली समस्या को लेकर काफी संख्या में महिलाएं बुधवार दोपहर को गांव खेड़ी पावर हाउस पर पहुंची। महिलाओं ने बिजली कर्मियो को बाहर निकाल निकाल दिया और पावर हाउस गेट के सामने जींद-सफीदों मार्ग पर जाम लगा दिया। ग्रामीणों का कहना था कि उन्हें दिन में दो घटे भी बिजली नही मिल रही है। रात को तो और बुरा हाल हो रहा है।

**जींद।** पावर हाउस पर रोष जताते ग्रामीण। फोटो :हरिभूमि

ग्रामीणों के बिफरने की सूचना पाकर बिजली निगम के एसडीओ अमित कुमार मौके पर पहुंचे। बताया कि गांव में लाइन बदली जा रही है। जिसके चलते समस्या बनी है। काम के पूरा होने के साथ बिजली समस्या का समाधान हो जाएगा। जिस पर ग्रामीण जाम खोलने के राजी हो गए।

**सीवन।** वार्ड नंबर 4 में सीवरेज निकासी के लिए बनाए जा रहे मैनहोल।

## वार्ड नं-4 में घटिया मैनहोल निर्माण पर फूटा जनाक्रोश

- अनियमितताओं का आरोप लगाते स्थानीय निवासियों ने रोष प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सीवन

सीवन के वार्ड नंबर 4 में सीवरेज निकासी के लिए बनाए जा रहे मैनहोल में भारी अनियमितताओं का आरोप लगाते स्थानीय निवासियों ने रोष प्रदर्शन किया। लोगों का कहना है कि मैनहोल का निर्माण घटिया सामग्री से किया जा रहा है और तकनीकी मानकों की खुलकर अनदेखी की गई है। वार्ड निवासी ठेकेदार सुंदरलाल, बलवंत, हरीश तथा बल्लू ने बताया कि निर्माण कार्य में लीपा-पोती कर के केवल खानापूरी की जा रही है। मैनहोल की बनावट में ना तो उचित सीमेंट का उपयोग किया गया है और ना ही रेत व ईंटों की गुणवत्ता का ध्यान रखा गया है। यदि इसी प्रकार निर्माण होता रहा तो कुछ ही महीनों में यह मैनहोल टूटने लगेगा और उसका सीधा प्रभाव आसपास के घरों पर पड़ेगा। निकासी व्यवस्था पर भी सवाल स्थानीय नागरिकों ने बताया कि जो पाइप लाइन मैनहोल से जोड़कर मुख्य सड़क के मैनहोल तक ले जाई जा रही है, उसमें ढालान (स्लोप) का सही ध्यान नहीं रखा गया है। पाइप के लेवल को लेकर उन्होंने बताया कि मुख्य सड़क पर स्थित मैनहोल, नए बनाए जा रहे मैनहोल से लगभग 1 फीट ऊंचा है। ऐसे में पानी का प्रवाह असंभव होगा और पाइपलाइन में रुकावट आने की पूरी संभावना है।

## मनरेगा मजदूरों का असुरक्षित व जोखिम भरे काम को लेकर प्रदर्शन, नारेबाजी की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कलायत

**कलायत।** बीडीपीओ कार्यालय के समक्ष प्रदर्शन करते मनरेगा मजदूर।

कलायत बीडीपीओ कार्यालय में गांव ब्राह्मणी वाला के मनरेगा मजदूरों ने असुरक्षित व जोखिम भरे काम को लेकर रोष प्रदर्शन किया। मेट सुनील ने बताया कि उन्हें 21 मई को लांबा खेड़ी ड्रेन की सफाई कार्य सौंपा गया है। कार्यस्थल पर जब मजदूर पहुंचे तो देखा कि कार्यस्थल ड्रेन में काम की परिस्थितियां बेहद असुरक्षित है। कार्य स्थल पर अत्यधिक गंदगी, संक्रमण और स्वास्थ्य संबंधी जोखिम है। मजदूरों ने बीडीपीओ व नहर विभाग एसडीओ के अधिकार को लिखित पत्र सौंपकर काम करने से असमर्थता जताई। उन्होंने कहा कि मनरेगा मजदूरों के हितों को लेकर सरकार ने महत्वपूर्ण निर्णय लिए हैं। इसके बावजूद भी अधिकारी मनमानी करते हुए मजदूरों का शोषण कर रहे हैं।

## दूषित पेयजल आपूर्ति के खिलाफ प्रदर्शन

- पिछले कई दिनों से दूषित पानी की सप्लाई हो रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कलायत

**कलायत।** दूषित पेयजल आपूर्ति को लेकर प्रदर्शन करते सुभाष कालोनी के लोग।

कलायत शहर के वार्ड नंबर 11 की सुभाष कालोनी के निवासियों ने दूषित पेयजल आपूर्ति के खिलाफ प्रदर्शन किया। समस्या को लेकर आवासीय क्षेत्र के लोग जन स्वास्थ्य विभाग के कार्यालय में पहुंचे। प्रदर्शनकारियों ने जल्द से जल्द समस्या के समाधान की मांग की। उन्होंने कहा कि पिछले कई दिनों से दूषित पानी की सप्लाई हो रही है। इससे बीमारी सिर उठा रही है। नौजवान भारत सभा के अजय ने कहा कि नागरिक बार-बार विभाग में शिकायतें दर्ज करा चुके हैं। इसके मद्देनजर समस्या का बिना देरी समाधान होना चाहिए। प्रदर्शन के पश्चात एक मांगपत्र भी पब्लिक हेल्थ कार्यालय में सौंपा गया। इसमें जल आपूर्ति की गुणवत्ता में सुधार, पाइपलाइन की सफाई तथा वैकल्पिक पेयजल व्यवस्था की मांग की गई है। उन्होंने कहा कि मांगों पर यदि शीघ्र कार्रवाई नहीं की गई तो प्रदर्शन तेज किया जाएगा। जागरूक नागरिक मंच के जस्सी ने कहा कि पिछले कुछ समय से पेयजल की सप्लाई अत्यंत दूषित रूप में हो रही है। इससे लोगों के स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि उन लोगों की मांग है कि क्षेत्र में पेयजल की आपूर्ति के स्रोत की तत्काल जांच कराई जाए। जल शुद्धिकरण संयंत्र की व्यवस्था सुनिश्चित की जाए।

**जल्द होगा हल**

विभाग के कनिष्ठ अभियंता रवि पूनिया ने कहा कि समस्या के समाधान के लिए कर्मचारियों को मौके पर भेजा गया है। शुद्ध पेयजल की आपूर्ति विभाग की जिम्मेवारी है। सायंकाल तक समस्या का समाधान हो जाएगा।

**जींद।** ज्ञापन सौंपने आए युवा। फोटो :हरिभूमि

### स्थायी भर्तियों को पुराने सीईटी के तहत पूरा करने की मांग

**जींद।** प्रदेश में निकाली गई स्थाई भर्तियों को पुराने सीईटी के तहत पूरा करने की मांग उठाई। बुधवार को जिलाभर से सैंकड़ों अभ्यर्थी लघु सचिवालय पहुंचे। उन्होंने डीसी को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन देकर पुराने सीईटी के तहत भर्ती पूरी करने की मांग की। इस पर डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने ज्ञापन को मुख्यमंत्री को भेजने का आश्वासन दिया। ज्ञापन सौंपने आए प्रदीप, अमनदीप, अजय, कमल, मंदीप, कुलदीप, रोबिन, राहुल का कहना था कि प्रदेश सरकार ने काफी समय पहले 5600 पुलिस, स्टैनो, ग्रुप 29, ग्रुप 31, 58, 59 और 60 भर्ती सीईटी के तहत निकाली गई थी लेकिन इन भर्तियों को सरकार ने पूरा नहीं किया। इसको लेकर कई बार पंचकूला जाकर मांग भी उठाई लेकिन बोर्ड ने उनकी मांग पर कोई कार्रवाई नहीं की। उनका कहना था कि 5600 पुलिस भर्ती जो कि वर्ष 2022 में लिए गए सीईटी के तहत होनी थी जो कि अभी तक लटकी हुई है।

## जुलाना में नपा के वार्ड नंबर छह से पार्षद पवन कुमार बने उप प्रधान

- आठ पार्षद हुए शामिल, छह पार्षद रहे नदारद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जुलाना

जुलाना कस्बे की नपा में उप प्रधान के लिए चुनाव प्रक्रिया संपन्न हुई। चुनाव में रिर्टनिंग अधिकारी एसडीएम होशियार सिंह को बनाया गया था। चुनाव प्रक्रिय के दौरान आठ पार्षदों ने भाग लिया और सभी पार्षदों ने सर्वसम्मति से वार्ड 6 के पार्षद पवन कुमार को नपा का उप प्रधान बनाया। बैठक के दौरान एक ही नामांकन दाखिल किया जिसमें सभी ने सहमति दिखाई और पवन को निर्विरोध उप प्रधान बनाया गया। बैठक के दौरान नपा के छह पार्षदों ने भाग नही लिया। बुधवार को जुलाना नपा कार्यालय में उप प्रधान का चुनाव प्रक्रिया संपन्न हुई। ुलाना बिजली निगम के एसडीओ अशोक कुमार को ड्युटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया गया था। उप प्रधान का चुनाव पूर्ण रूप से शांतिपूर्वक संपन्न हुआ। वार्ड छह के पार्षद पवन कुमार पार्षद चुनाव के दौरान 273 वोटों के अंतर से जीत दर्ज की थी। ये पार्षद रहे नदारदः वार्ड एक से पार्षद सोनिया, वार्ड दो से कविता, तीन वार्ड से जितेंद्र, आठ वार्ड से संदीप, 9 वार्ड से राहूल, 14 वार्ड से मंजू नदारद रहे। ये पार्षद रहे शामिलः वार्ड चार से मोनू, वार्ड पांच से सुजाता, छह से पवन कुमार, सात वार्ड से राजेश, 10 वार्ड से पूजा रानी, 11 वार्ड से सोनम, वार्ड 12 से सुमित, वार्ड 13 से ज्योति चुनाव प्रक्रिया में शामिल रहे।

### तेज आंधी के कारण गिरा पेड़....

### 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 बताया कि बिना लाइसेंसए 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 रेवेन्यू एस्टेट किशनपुरा के खसरा नंबर 18//12 मीन, 19 मीन और रेवेन्यू एस्टेट बुढ़ाखेड़ा लाठर के खसरा न. 108/1,10 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 हैए वहां किसी भी प्रकार की रजिस्ट्री, बिक्री अनुबंध, पूर्ण भुगतान अनुबंध या पावर ऑफ अटॉर्नी जारी न की जाए।

## पुलिस व प्रशासनिक अधिकारियों को वारदात में सख्त कार्रवाई के आदेश

# मंत्री बेदी ने नाबालिग बच्चों की हत्या पर जताया शोक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

सामाजिक, न्याय एवं अधिकारिता मंत्री कृष्ण कुमार बेदी बरटा गांव में शोक जताते।

सामाजिक, न्याय एवं अधिकारिता मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने बुधवार सुबह गांव बरटा में पहुंच कर दो नाबालिग बच्चों की हत्या के मामले में परिजनों से मिलकर शोक जताया और उन्हें सांत्वना दी। साथ ही प्रशासनिक व पुलिस अधिकारियों को मामले में सख्त कार्रवाई के आदेश जारी किए। उन्होंने मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी की ओर से दोनों मृतकों के परिजनों को दो-दो लाख रुपये दिए जाने की घोषणा भी की। साथ ही अनुसूचित जाति अत्याचार निवारण अधिनियम के तहत पीड़ति परिजनों को दी जाने वाली राशि भी जल्द से जल्द देने के निर्देश दिए। उन्होंने परिजनों को विश्वास दिलाया कि दोषियों को कड़ी सजा दिलाई जाएगी और पीड़ति परिवार को न्याय मिलेगा। मंत्री कृष्ण बेदी ने कहा कि इस घटना को लेकर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने भी दुख जताया है। मुख्यमंत्री जी ने परिजनों से मिलने के लिए उन्हें यहां भेजा है। जो बेशकीमती जान चली गई हैं, उनकी भरपाई होना संभव नहीं है लेकिन मुख्यमंत्री जी की ओर से मृतकों के परिजनों को दो-दो लाख रुपये राशि सरकार द्वारा दी जाएगी। शोक जताते समय परिजनों से मिलते हुए स्वयं मंत्री भी भावुक हो गए। परिजनों ने वारदात को अंजाम देने वाले युवकों पर सख्त कार्रवाई की मांग की। मंत्री ने कहा कि परिजनों को न्याय मिलेगा। उन्होंने गांव के मौजिज लोगों का आह्वान किया कि जो घटना हो गई, उसमें किसी दोषी को बख्शा नहीं जाएगा, लेकिन गांव में शांति व्यवस्था बनाए रखें। पीड़ति परिवार को हौसला दें। मंत्री ने मौके पर मौजूद एसडीएम अजय सिंह, डीएसपी बीरभान सिंह, डीएसपी सुशील कुमार को निर्देश दिए कि प्रशासन इस बात का ध्यान रखे कि कोई दोषी छूट न जाए। जो भी इस घटना में संलिप्त हैं, उनके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए।

### युवक की हत्या करने का आरोपित गिरफ्तार

**जींद।** शहर थाना नरवाना पुलिस ने लगभग आठ माह पहले कार से टक्कर मार कर युवक की हत्या करने के एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। पुलिस आरोपित से पूछताछ कर रही है।

नरवाना निवासी शिवम ने गत 30 सितंबर को पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि जुलाना निवासी रोहित इंदिरा कालोनी नरवाना में विवाहित अपनी बहन से मिलने गया हुआ था। देर रात टोहाना निवासी रोहित, रवि उसके साथी शराब पी रहे थे। देर रात को उनकी आपस में कहासुनी हो गई। जिसके बाद रवि तथा उसके साथी गाड़ी लेकर चले गए। कुछ समय के बाद रोहित तथा शिवम अपने घर जा रहे थे। उसी दौरान रवि तथा उसके साथी गाड़ी लेकर आए और सीधी टक्कर रोहित को मार दी। जिसमें रोहित गंभीर रूप से घायल हो गया।

डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

## धूप लगने पर अगर हो सिर दर्द-आए चक्कर

**मेरी उम्र 29 वर्ष है। गर्मी के मौसम में जरा सी धूप लगने पर ही मुझे चक्कर आने लगते हैं, सिर दर्द होने लगता है। कृपया इससे बचाव करने का कोई उपाय बताएं।**

**-अक्षत, बिलासपुर**

गर्मी के मौसम में धूप की वजह से कई लोगों को सिर दर्द की समस्या होती है, लेकिन इसके साथ अगर आपको चक्कर भी आ रहे हैं तो समस्या गंभीर हो सकती है। इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना मुश्किल है। एक बार आपको न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए। फिलहाल कोशिश करें कि आप कम से कम धूप में निकलें और पानी का सेवन अधिक से अधिक करते रहें।

**मेरी उम्र 53 वर्ष है। जब कभी मैं ज्यादा वॉक कर लेता हूं तो पैरों में सूजन हो जाती है। फिर ये अपने आप ठीक हो जाती है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है और इससे बचाव के क्या उपाय हैं?**

**-रामप्रकाश, भोपाल**

कई बार पैरों में सूजन, ब्लड शुगर लेवल बढ़ने की वजह से होता है। हालांकि नसों की एक बीमारी भी होती है, जिससे सूजन आ जाती है, इसलिए सबसे पहले आप एक बार ब्लड शुगर की जांच कराएं। अगर वह नॉर्मल आती है तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। चेकअप के बाद ही डॉक्टर इसका सही इलाज कर पाएंगे।

**मेरी उम्र 35 वर्ष है। 6 महीने पहले हेयर ट्रांसप्लांट कराया था। शुरुआत में ईचिंग और इरिटेशन हुई थी। अब कुछ दिनों से फिर से ईचिंग और इरिटेशन हो रहा है। अब मुझे क्या करना चाहिए?**

**-केतन, रायपुर**

बेहतर होगा कि आपने जहां से हेयर ट्रांसप्लांट कराया है, उन्हीं से संपर्क करना चाहिए, क्योंकि डॉक्टर चेंज करने से आपको परेशानी हो सकती है। आपको क्या ट्रीटमेंट दिया गया है और किस तरह की चीजों से बचना है, यह वही डॉक्टर अच्छी तरह से बता सकते हैं, इसलिए आपको किसी दूसरे डॉक्टर से संपर्क करने की जरूरत नहीं है।

**मेरी उम्र 45 वर्ष है। मेरा वेट 110 किलो है। वेट लॉस के लिए जिम भी जा रहा हूं, प्रॉपर डाइट प्लान फॉलो करता हूं, लेकिन इन सबके बावजूद मेरा वेट कम नहीं हो रहा। प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?**

**-एक पाठक, ईमेल से**

आपको एक बार अपना थायरॉइड भी चेक करवा लेना चाहिए, क्योंकि इसके डिसफंक्शन की वजह से भी वजन बढ़ता है। पर जैसा आप बता रहे हैं कि आप जिम जा रहे हैं और प्रॉपर डाइट ले रहे हैं, इसके बाद भी वजन बढ़ रहा है तो आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। आपकी डाइट में हो सकता है, कुछ ऐसा हो जिससे लगातार वजन बढ़ रहा हो। डॉक्टर सही सलाह देंगे।

**मेरी उम्र 61 वर्ष है। हर साल गर्मी के दिनों में मुझे अकसर लूज मोशन होने लगते हैं। इससे डिहाइड्रेशन हो जाता है। ऐसा न हो, इसके लिए कृपया कोई उपचार बताएं।**

**-रमेश, रोहतक**

गर्मी के मौसम में वाटर ऑर्न डिजीज होने की संभावना अधिक रहती है, इसलिए घर से बाहर निकलें तो अपना पानी साथ ले जाएं। बाहर इधर-उधर का पानी न पिएं। जहां पानी साफ हो, वहीं पिएं। इसके साथ ही बाहर के कटे हुए फल या दूसरे खुले में बिकने वाली ऐसी चीजें ना खाएं, जिसमें मक्खी या अन्य कीट बैठ सकते हों। इस तरह थोड़ा चेंज करके आपको राहत मिल सकती है। *

**प्रस्तुति: रिचा पांडे**

**पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।**

स्पेशल: वर्ल्ड सिजोफ्रेनिया-डे, 24 मई

यह सही है कि सिजोफ्रेनिया एक गंभीर रोग है लेकिन इस धारणा से बाहर निकलने की जरूरत है कि यह लाइलाज मनोरोग है। मनोचिकित्सक की देख-रेख में इसका इलाज संभव है। लेकिन इसके साथ ही पेशेंट की प्रॉपर केयर और सपोर्ट भी बहुत इंपॉर्टेंट होते हैं। इस रोग के लक्षण और उपचार के बारे में डिटेल में बता रहे हैं।

## गंभीर मानसिक रोग सिजोफ्रेनिया करें प्रॉपर केयर-मेडिकल ट्रीटमेंट

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. गौरव गुप्ता
वरिष्ठ मनोरोग विशेषज्ञ, निदेशक-तुलसी हेल्थ केयर, नई दिल्ली-गुरुग्राम

अनुमान के मुताबिक दुनिया भर में प्रति 100 व्यक्तियों में एक व्यक्ति अपने जीवन काल में सिजोफ्रेनिया से प्रभावित हो सकता है। सिजोफ्रेनिया एक मानसिक विकार है, जिसमें व्यक्ति के सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके में नकारात्मक बदलाव आते हैं। सिजोफ्रेनिया मानसिक स्वास्थ्य की गंभीर स्थिति है, जिसमें पीड़ित व्यक्ति वास्तविकता से संपर्क खो सकता है। इसके परिणामस्वरूप उन्हें दैनिक जीवन में कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है।

### प्रमुख लक्षण

सिजोफ्रेनिया के मरीजों में लक्षणों की गंभीरता अलग-अलग हो सकती है। प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं-

**भ्रम में जीना:** सिजोफ्रेनिया के मरीज ऐसी बातों पर विश्वास करते हैं, जो वास्तविक नहीं होतीं। वे सोच सकते हैं कि कोई उन्हें नुकसान पहुंचा रहा है या परेशान कर रहा है, जबकि ऐसा नहीं है। वे सोच सकते हैं कि वे बहुत संपन्न, क्षमतावान और सशक्त व्यक्ति हैं, जबकि ऐसा नहीं होता है।

**मतिभ्रम:** ऐसे मनोरोगियों को मतिभ्रम किसी भी इंद्रिय से हो सकता है, लेकिन आवाजें सुनना सबसे आम है। ऐसे लोग इस तरह की चीजें देखते या सुनते हैं, जिन्हें दूसरे लोग नहीं देख पाते। सिजोफ्रेनिया से पीड़ित रोगी को ये चीजें वास्तविक लगती हैं।

**बात करने में दिक्कत:** सिजोफ्रेनिया से पीड़ित रोगियों के लिए दूसरे लोगों से बात करना मुश्किल हो सकता है। ऐसे लोग सवालों के जो जवाब देते हैं, वे पूछे जा रहे सवाल से संबंधित नहीं हो सकते हैं या हो सकता है कि सवालों का पूरा जवाब न दिया गया हो।

**असामान्य व्यवहार:** किसी कार्य विशेष के संदर्भ में वयस्क होने के बावजूद वे छोटे बच्चों जैसी हरकतें कर सकते हैं या फिर मूर्खतापूर्ण कार्य कर सकते हैं। उनका व्यवहार किसी लक्ष्य पर केंद्रित नहीं होता। ये लोग आमतौर पर किसी के निर्देशों का पालन नहीं करना चाहते हैं। वे ऐसे तरीके से आगे बढ़ सकते हैं, जो सामान्य नहीं हैं या सामाजिक स्थिति के संदर्भ में उपयुक्त नहीं हैं। इसके अलावा कुछ अन्य लक्षण इस प्रकार हैं-

- वे सामाजिक रूप से स्वयं को अलग-थलग महसूस करते हैं।
- वे बीमारी की वजह से दिनचर्या के कार्यों को सही तरीके से अंजाम देने में विफल रहते हैं। जैसे नहाना और अन्य क्रियाएं सही तरह से न कर पाना।
- भावनाओं को व्यक्त करने में दिक्कत।
- आंख से आंख मिलाकर बात करने में कठिनाई।
- ध्यान एकाग्र करने में दिक्कत।
- याददाश्त का कमजोर होना।
- निर्णय लेने में कठिनाई।

### रिस्क फैक्टर्स

सिजोफ्रेनिया नामक यह मानसिक रोग किसी एक कारण विशेष से नहीं होता। कई ऐसे कारण हैं, जो इस समस्या को उत्पन्न कर सकते हैं। जैसे-

**आनुवंशिक कारण:** अगर अतीत में परिवार के किसी सदस्य को सिजोफ्रेनिया की समस्या रही है, तो अगली पीढ़ी के सदस्यों में इस मनोरोग के होने का जोखिम बढ़ सकता है।

**मस्तिष्क की संरचना और न्यूरोट्रांसमीटर:** ब्रेन में रिलीज होने वाले डोपामाइन और ग्लूटामैट के असामान्य होने पर सिजोफ्रेनिया के होने का जोखिम बढ़ सकता है।

**गर्भस्थ शिशु की समस्या:** जो महिलाएं गर्भावस्था के दौरान कुपोषण या किसी तरह के संक्रमण से ग्रस्त होती हैं, उनके शिशुओं में कालांतर में सिजोफ्रेनिया होने का खतरा बढ़ सकता है।

**बहुत ज्यादा तनाव और मादक पदार्थों का सेवन:** एक अरसे तक अत्यधिक तनावग्रस्त रहने या फिर किशोरावस्था या युवावस्था की शुरुआत में ड्रग्स या अन्य किसी मादक पदार्थ की लत से सिजोफ्रेनिया होने का खतरा बढ़ सकता है।

### ट्रीटमेंट के तरीके

रोगी का ट्रीटमेंट करने से पहले मनोचिकित्सक इस बात का मूल्यांकन करते हैं कि मरीज में सिजोफ्रेनिया से संबंधित जो लक्षण हैं, वे किसी अन्य मनोरोग जैसे डिप्रेशन आदि से संबंधित तो नहीं हैं। इसके बाद ही वह इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित करते हैं। सिजोफ्रेनिया के इलाज के कुछ प्रमुख तरीके इस प्रकार हैं-

**दवाओं से इलाज:** सिजोफ्रेनिया को नियंत्रित करने में 'एंटी साइकोटिक ड्रग्स' दी जाती हैं, जो मरीज की विभ्रम और मतिभ्रम की स्थिति को नियंत्रित करने में मददगार होती हैं।

**साइकोथेरेपी:** इसके अंतर्गत मनोचिकित्सक मरीज को कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी-सीबीटी देते हैं, जिससे मरीज को अपनी दिनचर्या के कार्यों को करने में मदद मिलती है।

**पुनर्वास (रीहैबीलिटेशन):** मरीज को सामाजिक रूप से सक्रिय करने के लिए उसे प्रशिक्षित किया जाता है, किसी कार्य-रोजगार का भी उसे प्रशिक्षण दिया जाता है। इन सबसे उसकी रिकवरी जल्दी होने में मदद मिलती है।

**परिवार के सदस्यों की मदद:** मरीज के उपचार में उसके परिवार के सदस्यों की मदद ली जाती है और मरीज की विभिन्न मानसिक स्थितियों से निपटने के लिए उन्हें मनोचिकित्सक परामर्श देते हैं।

### लापरवाही से बिगड़ सकती है कंडीशन

यदि समय रहते सिजोफ्रेनिया का समुचित उपचार नहीं करवाया गया तो ऐसी स्थिति में मरीज के लिए इस मर्ज के साथ ही अन्य मनोविकार या मानसिक समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, जो उसके जीवन को बदतर बना सकती हैं। जैसे-

- सिजोफ्रेनिया से पीड़ित लोगों के दिमाग में आत्महत्या के विचार कहीं ज्यादा मंडराते हैं। इसलिए इस रोग से ग्रस्त रोगियों को कभी भी अकेले नहीं छोड़ना चाहिए।
- सिजोफ्रेनिक व्यक्ति को अवसाद या डिप्रेशन की समस्या भी उत्पन्न हो सकती है।
- पीड़ित व्यक्ति शराब या अन्य मादक पदार्थ का भी लती हो सकता है।
- वह ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर नामक मनोरोग से भी ग्रस्त हो सकता है।

### इनसे करें परहेज

अल्कोहल लेने से मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर का संतुलन बिगड़ता है। इसलिए सिजोफ्रेनिया और अन्य मनोरोगों से ग्रस्त लोगों को शराब या किसी भी मादक पदार्थ के सेवन से दूरी बनाए रखना चाहिए। इस संदर्भ में मरीजों के परिजनों को ध्यान देना चाहिए। अत्यधिक मीठे खाद्य पदार्थ और शुगर युक्त पेय पदार्थों से परहेज करना चाहिए। जंक फूड्स, प्रोसेस्ड फूड्स और अत्यधिक तले-भुने खाद्य पदार्थ से दूरी बनाए रखना लाभप्रद है। *

**प्रस्तुति: विवेक शुक्ला**

### खान-पान पर भी दें ध्यान

**मानसिक स्वास्थ्य** को बेहतर बनाए रखने के लिए स्वस्थ और सकारात्मक सोच, स्वास्थ्यकर दिनचर्या के साथ-साथ हेल्दी-न्यूट्रिशस डाइट का भी अपना महत्व है। सिजोफ्रेनिया और अन्य मानसिक रोगों से ग्रस्त रोगियों के खान-पान पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है। ऐसा इसलिए, क्योंकि मरीज को इस संदर्भ में जानकारी नहीं होती, इसलिए उसके परिजनों को पौष्टिक भोजन देना चाहिए।

- विटामिन सी से परिपूर्ण आंवला, नीबू, जामुन, संतरा और अन्य साइट्रस फ्रूट्स (खट्टे फल) मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हैं। क्योंकि ये स्ट्रेस हार्मोन-कॉर्टिसोल के स्तर को कम करने में सहायक हैं।
- साबुत अनाजों जैसे ब्राउन राइस, ज्वार, बाजरा, ओट्स आदि को खान-पान में वरीयता देना लाभप्रद है।
- दालें, चना, बींस को खान-पान में प्राथमिकता देना फायदेमंद है।
- बादाम, अखरोट और फ्लेक्स सीड्स मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं।

औषधीय फल / शिवचरण चौहान

## उदर रोगों के लिए कारगर बेल

साधारण बोलचाल की भाषा में बिल्व वृक्ष को बेल का पेड़ कहते हैं। गर्मी में इसमें फल लगते हैं, जो बहुत कठोर होते हैं। पके फल का छिलका तोड़ने पर अंदर केसरिया या पीले रंग का गूदा निकलता है। इसके गूदे का आयुर्वेद में बहुत औषधीय महत्व है। गूदे का शरबत गर्मी के मौसम में पीने से पेट को शीतलता मिलती है और कई उदर रोग ठीक हो जाते हैं। केवल फल ही नहीं बेल वृक्ष की जड़, छाल, पत्ते और बीज भी अपने-अपने गुणों के कारण उपयोगी हैं। इसके पोषक और रोगनाशक गुणों के कारण इसे दिव्यफल भी कहा जाता है। बेल की दो जातियां होती हैं-एक जंगली और दूसरी रोपित। जंगली बेल जहां आकार में छोटा, कड़ा, अत्यंत बीजयुक्त और स्वादहीन होता है, वहीं रोपित फल बड़ा होता है, उसका छिलका पतला, गूदा सुनहरे रंग का, बीज बहुत कम और खाने में मीठा होता है। आयुर्वेद के अनुसार कच्चा बेल फल, वात, कफ, उदर शूलनाशक और आंतों के लिए

शक्तिप्रद होता है। पका हुआ बेल का फल मधुर, सुगंधित, रुचिकर, मृदुविरेचक, अधोवायु निस्सारक और पाचक होता है। इसमें कच्चे फल से कम गुण होते हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार बेल के फल में कार्बोहाइड्रेट 16.2 प्रतिशत, प्रोटीन 67 प्रतिशत, शर्करा 4.7 प्रतिशत, वसा 0.7 प्रतिशत और विटामिन सी भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसके अतिरिक्त गूदे और छिलके में टैनिन भी मिलता है। इसके फल में भी रासायनिक तत्व पाए जाते हैं, उनका प्रभाव मुख्यतता आंत और रक्त संस्थान पर पड़ता है। बेल गिरी का शर्बत अनेक उदर रोगों में प्रयोग किया जाता है।

**ऐसे करें सेवन:** आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह पर आप यहां बताए जा रहे रोगों के उपचार में बेल का सेवन कर सकते हैं।

- जिन्हें बार-बार दस्त लगने की शिकायत बनी रहती है, वे लगभग 20 ग्राम बेल के गूदे का नियमित सेवन करें।
- दस्त से राहत के लिए कच्चे बेल का गूदा और आम की गुठली की गिरी को कूटकर काढ़ा तैयार करें। इसमें शहद या गुड़ इच्छानुसार मिलाकर सेवन करें।
- नेत्र रोगों में इसका सेवन लाभकारी है।
- बहुमूत्र रोग होने पर पके बेल के गूदे का शहद के साथ सेवन करना चाहिए।
- भूख न लगने पर बेल के चूर्ण में मिश्री का चूर्ण और छोटी पिप्पली का चूर्ण मिलाकर अदरक के रस के साथ दिन में दो-तीन बार सेवन करना कारगर है।
- हैजा होने पर बेल चूर्ण को पुराने गुड़ के साथ खाने और साथ में बेल का शर्बत पीने से बहुत लाभ मिलता है। दूध के साथ बेल का चूर्ण और मिश्री मिलाकर नियमित रूप से सेवन करने से शारीरिक कमजोरी दूर होती है।
- खून की कमी यानी एनीमिया में भी इसके सेवन से लाभ होता है।
- बच्चों को दस्त होने पर बेलगिरी तीन भाग और सफेद जीरा, छोटी इलायची एक-एक पानी में पीस कर छानने के बाद पिलाने से दस्त बंद हो जाते हैं। *

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'वीर हनुमान' में एक्टर माहिर पंधी बाली और सुग्रीव की भूमिका निभा रहे हैं। माहिर अपनी मस्कुलर बॉडी और फिटनेस को मेंटेन करने के लिए क्या एफर्ट्स करते हैं? माहिर का फिटनेस फंडा जानिए, उन्हीं की जुबानी।

## फिटनेस के लिए जरूरी है एक रूटीन

फिटनेस फंडा
माहिर पंधी

एक्टर माहिर पंधी बहुत फिट दिखते हैं। इसके लिए वे बहुत एफर्ट करते हैं। वर्कआउट से लेकर डाइट तक पर वे एक निश्चित रूटीन फॉलो करते हैं। इस बारे में वे यहां और डिटेल में बता रहे हैं।

**डाइट प्लान:** मेरी डाइट में ज्यादातर फूड आइटम्स ब्वॉयल्ड होते हैं। चावल, गेहूं और दूध अवॉयड करता हूं। 260 ग्राम क्लीन और लीन प्रोटीन के साथ बहुत सारी सब्जियां मेरी डेली डाइट में शामिल होती हैं।

**वर्कआउट रूटीन:** वर्कआउट में पुशअप्स, पुल और लेग्स एक्सरसाइज पर ज्यादा फोकस करता हूं। मैंने अपना वर्कआउट रूटीन ऐसा बना रखा है कि हर बॉडी पार्ट हफ्ते में कम से कम दो बार ट्रेन होते रहें। हालांकि बिजी शेड्यूल की वजह से समय निकालना टफ होता है लेकिन यह भी एक स्किल है, जो यह एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री हमें सिखा देती है। हमको खुद ही तरीके ढूंढने होते हैं कि कैसे रेस्ट लिया जाए। कई बार ऐसा होता है, जब पैकअप रात में देर से होता है, फिर भी अगली सुबह 6:30 बजे जिम जाना होता है। इसलिए सुबह 6 बजे उठता हूं। जल्दी से प्री-वर्कआउट मील लेकर जिम पहुंचने के लिए दौड़ता हूं। 15 मिनट लगते हैं, जिम पहुंचने में। फिर वहां पहुंचकर वार्मअप करके वर्कआउट खत्म करके 9 बजे सेट पर वापस लौटना होता है। यह एक टास्क जैसा होता है, लेकिन डेली करने से यह एक रूटीन बन जाता है, जिसे आपको अपनाना ही पड़ता है।

**मेंटल हेल्थ:** यह सही है कि फिजिकल हेल्थ का अपना महत्व है लेकिन मेरा मानना है कि इंसान के लिए मेंटल हेल्थ सबसे ज्यादा जरूरी होती है। मेरे विचार से इसके लिए अच्छी और मोटिवेशनल किताबें पढ़ना बहुत जरूरी और कारगर होता है। मेंटली हेल्दी रहने के लिए मेडिटेशन करना भी जरूरी है। मेरा मेडिटेशन, मेरी स्पिरिचुएलिटी से आता है। मैं रोजाना प्रार्थना करता हूं। जब भी मैं सेट पर तैयार होता हूं, कोई ना कोई सबद, भजन, हनुमान चालीसा या बजरंग बाण का ऑडियो जरूर चलता रहता है। यह मेरे मन को शांत करता है और ध्यान में मदद करता है। जब मैं सोने जाता हूं, तब भी कोई मधुर, कर्णप्रिय और स्पिरिचुअल म्यूजिक का ऑडियो बजता रहता है। ये सब मेरी परवरिश का हिस्सा रहा है, इसलिए यह अब मेरी लाइफस्टाइल बन गई है। इससे मुझे मानसिक रूप से बहुत मदद मिलती है। मुझे पढ़ना बहुत पसंद है। इसलिए मैं डेली कुछ अच्छा जरूर पढ़ता हूं, इससे भी मेंटली पॉजिटिविटी आती है। नेगेटिविटी खत्म होती है।

**रीडर्स को सजेशन :** मैं रीडर्स से यही कहना चाहूंगा कि फिटनेस मेंटेने करने के लिए आपका एक रूटीन होना चाहिए। डेली कम से कम 15,000 से 20,000 स्टेप्स जरूर चलें और स्वच्छ, शुद्ध और पौष्टिक खाएं। स्वच्छ खाने से मतलब है-ताजी और मौसमी सब्जियां खूब खाएं। जहां तक संभव हो प्रिजरवेटिव्स और पैक्ड फूड से दूर रहें और घर का बना हुआ शुद्ध और पौष्टिक खाना ही खाएं। जंक फूड्स, फास्ट फूड्स और स्ट्रीट फूड्स खाना अवॉयड करें। *

**प्रस्तुति: सेहत फीचर्स**

अधोमुखश्वानासन वैसे है तो आसान योगासन लेकिन इससे कई तरह के फायदे होते हैं। इसे करने से गर्मी का अहसास भी कम होता है। इसे कैसे करें, करते समय क्या सावधानियां बरतें, इस बारे में विस्तार से यहां बता रहे हैं।

## गर्मी के मौसम में लाभकारी अधोमुखश्वानासन

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

अधोमुखश्वानासन, तीन शब्दों से मिलकर बना है। अधस जिसका मतलब है, नीचे की ओर। मुख का मतलब है मुंह और श्वान का मतलब है कुत्ता। सूर्य नमस्कार ए और सूर्य नमस्कार बी के एक स्टेप के रूप में इस्तेमाल होने वाला यह सबसे शुरुआती योगासन है। यह बहुत आसान होते हुए भी बहुत फायदेमंद योगासन है। इसलिए जो व्यक्ति भी योगासनों की शुरुआत करता है, सबसे पहले उसे यही योगासन करने की सलाह दी जाती है।

**आसन करने की विधि:** इसे करने के लिए सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों के बीच थोड़ी दूरी रखें। इसके बाद धीरे-धीरे नीचे की ओर झुकें, जिससे आपके शरीर की 'वी' शेप बने। पैरों की तरह दोनों हाथों के बीच भी थोड़ी दूरी बनाकर रखें। कम से कम 30 सेकेंड तक कुछ न करें, इसी मुद्रा में रहें। इसके बाद सांस लें और सांस लेते समय अपने पैरों की अंगुलियों की मदद से कमर को पीछे की तरफ खींचें। इस दौरान कोशिश करें कि आपके हाथ और पैर न मुड़ें। ऐसा करने से शरीर के पीछे हाथों और पैरों को खिंचाव मिलेगा। मुंह से एक लंबी सांस लें और फिर करीब 30 सेकेंड तक या थोड़े कम समय तक इसी मुद्रा में रहें।

**आसन करने के फायदे:** यह आसन शरीर को स्ट्रेच करके और रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाकर शरीर को ठंडा रखने में मदद करता है। अधोमुखश्वानासन रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है, जिससे पीठ दर्द से राहत मिलती है और रीढ़ की हड्डी लचीली होती है। यह आसन शरीर के निचले हिस्से, हाथ और पैरों को स्ट्रेच करता है, जिससे शरीर का लचीलापन और ताकत बढ़ती है। अधोमुखश्वानासन मन को शांत करता है और चिंता को कम करने में मदद करता है। यह आसन सिर में रक्त परिसंचरण को बढ़ाकर बालों को पोषक तत्व प्रदान करता है। यह आसन पाचन तंत्र को उत्तेजित करता है, जिससे पाचन क्रिया बेहतर होती है और एसिडिटी, अपच की समस्या से राहत मिलती है। अधोमुखश्वानासन करने से हाथों और पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। यह आसन शरीर का संतुलन बनाए रखने में मदद करता है, जिससे शरीर का संतुलन बेहतर होता है।

**ये भी होते हैं लाभ:** अधोमुखश्वानासन करने से पेट सही रहता है, पाचन में सुधार होता है, मस्तिष्क का तनाव कम होता है। अवसाद यानी डिप्रेशन को दूर करने में इस आसन से मदद मिलती है। जो महिलाएं रजोनिवृत्त हो चुकी हों यानी जिनके पीरियड्स खत्म हो चुके हों, उन्हें इस आसन के करने से घबराहट और बेचैनी से मुक्ति मिलती है। इसे करने से बीपी नॉर्मल रहता है। साइटिका और साइनस की समस्या में भी इससे मदद मिलती है। **बरतें सावधानियां:** योग्य प्रशिक्षक से सीखने के बाद ही इस आसन का अभ्यास करना चाहिए।

- पीठ में चोट लगी हो तो कभी भी यह आसन न करें।
- गर्भवती महिलाओं को यह नहीं करना चाहिए।
- आप अपनी शारीरिक क्षमता से ज्यादा जोर न लगाएं। अगर यह आसन करने में कोई दिक्कत हो रही हो तो तुरंत करना छोड़ दें। अगर कोई भी शारीरिक समस्या हो तो पहले डॉक्टर से संपर्क करें। *

## खबर संक्षेप

### कार सवारों ने होमगार्ड जवान पर किया हमला

**जींद।** उचाना मंडी में कार सवार लोगों ने होमगार्ड जवान पर हमला कर घायल कर दिया। घटना को अंजाम देकर आरोपित कार में सवार हो कर फरार हो गए। उचाना थाना पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव उचाना कलां निवासी अमित कुमार उचाना थाने मे होमगार्ड के पद पर डयूटीरत है।

### फर्जी दस्तावेजों पर लोन लेने का आरोपित दबोचा

**जींद।** फर्जी दस्तावेजों पर बैंक से लोन लेकर लेकर धोखाधड़ी करने पर शहर थाना पुलिस ने एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। पुलिस आरोपित से पूछताछ कर रही है। एसबीआई दीवान खाना मार्केट की मैनेजर ने गत 19 मार्च को पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि सन्हेवाल पंजाब निवासी सोनू शर्मा तथा गांव मूंड करनाल निवासी कुलबीर ने सैनिक स्कूल कुंजपुरा करनाल के कर्मी बन कर दस-दस लाख रुपये पर्सनल लोन लिया था।

### ऊर्जा विभाग की दो सेवाएं अधिकार अधिनियम के दायरे में

**जींद।** हरियाणा सरकार ने ऊर्जा विभाग की दो सेवाओं को हरियाणा सेवा का अधिकार अधिनियमए 2014 के दायरे में लाते इन सेवाओं की समयसीमा निर्धारित की है। डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने बताया कि हरियाणा के मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी द्वारा जारी की अधिसूचना के अनुसार मुख्य बिजली निरीक्षक द्वारा नई लिफ्ट का पंजीकरण 30 दिन के अंदर जबकि लिफ्ट का नवीनीकरण 15 दिन के अंदर किया जाएगा।

### मेधावी छात्र योजना के तहत कागज करें अपलोड

**जींद।** जिला कल्याण अधिकारी नरेन्द्र कुमार ने बताया कि विभाग द्वारा सभी वर्गों के छात्रों के लिए डा. भीमराव अम्बेडकर मेधावी छात्र संशोधित योजना वर्ष 2024-25 की स्कीम परिपालित की जा रही है। इस स्कीम के तहत 579 आवेदन पत्र स्कीम अनुसार पूर्ण न होने के कारण आवेदकों को उनकी आई डी पर सैंड बैक किए गए थे ।

### अश्लील वीडियो वायरल करने का आरोपी दबोचा

**जींद।** शहर थाना पुलिस ने होटल में युवती की अशील वीडियो बना उसके भाई के पास भेजने के आरोपित को गिरफ्तार किया है। पुलिस आरोपित से पूछताछ कर रही है। हिसार जिले की एक 24 वर्षीय युवती ने गत 18 मई को पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि वह सब्जी मंडी के निकट एक होटल मे गई हुई थी। जहां पर काम करने वाले यूपी निवासी शिवम ने उसकी उसकी अशील वीडियो तथा फोटो बना ली।

### शिल्पकारों के हुनर को मिल रही नई पहचान

**जींद।** डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने कहा कि शिल्पकार व कारीगर समाज के नवनिर्माण में बहुमूल्य सहयोग देते हैं। शिल्पकारों व कारीगरों के हुनर को सम्मान देते केंद्र सरकार की ओर से पीएम विश्वकर्मा योजना चलाई जा रही है। जिससे उनके हुनर को पहचान मिल रही है। डीसी ने बताया कि योजना भारत की पारंपरिक कला और शिल्पकला को जीवित रखने और दआर्थिक स्थिति सुदृढ़ करने में सहायक है।

### निराश्रित बच्चों को प्रतिमाह 1850 रुपये की वित्तीय सहायता

**जींद।** डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने बताया कि जिला में 21 वर्ष तक की आयु का बच्चा जो अपने माता-पिता की सहायता अथवा देखभाल से उनकी मृत्यु होने के कारण अपने पिता के घर से पिछले 2 वर्ष की अवधि से अनुपस्थित होने के कारण अथवा माता-पिता के लंबी सजा, जोकि एक वर्ष से कम न हो या मानसिक व शारीरिक अक्षमता के कारण वंचित हो जाते हैं।

### आयुष विभाग ने लगाया स्वास्थ्य जांच शिविर

**जींद।** नर्सिंग कालेज उचाना मंडी में एक दिवसीय हेल्थ चेकअप कैंप का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्था प्रभारी डा. बाबा वज्राला के द्वारान की गई। सिविल हॉस्पिटल उचाना से आयुष विभाग की निरीक्षक टीम के रूप में डा. कृष्ण, आशीष आयुष फार्मासिस्ट योगा एक्सपर्ट सतीश, स्वास्थ्य कार्यकर्ता सत्यवान मौजूद रहे।

---

### किसान छात्र एकता संगठन ने डीन को सौंपा ज्ञापन

# इंटर एसेसमेंट अंकों में भेदभाव दूर कर पारदर्शिता की मांग उठाई

### सभी छात्रों के अंक नोटिस बोर्ड पर सार्वजनिक रूप से प्रदर्शित किए जाएं

पारदर्शिता की मांग करने पर छात्रों ने लगाया धमकाने का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। ज्ञापन सौंपते संगठन सदस्य। फोटो :हरिभूमि

किसान छात्र एकता संगठन ने बुधवार को विश्वविद्यालय के डीन ऑफ अकेडमिक विशाल वर्मा से मुलाकात की और आंतरिक मूल्यांकन (इंटरनल एसेसमेंट) के अंकों में हो रहे स्पष्ट भेदभाव को लेकर रोष जताया। संगठन ने डीन को कुलपति के नाम ज्ञापन सौंपा। जिसमें मूल्यांकन प्रक्रिया में पारदर्शिता लागू करने की मांगों का विवरण दिया गया। प्रदेश अध्यक्ष सुमित लाठर ने कहा कि संगठन ने प्रमुख रूप से मांग की कि सभी छात्रों के अंक नोटिस बोर्ड पर सार्वजनिक रूप से प्रदर्शित किए जाएं ताकि यदि किसी छात्र को अपने अंकों पर आपत्ति हो तो वह अपना पक्ष रख सके और न्याय की लड़ाई लड़ सकें। साथ ही अंकों से जुड़ी जानकारी देने की तय तारीख को बढ़ाने का भी आग्रह किया गया ताकि सभी छात्रों को उचित समय मिल सके। संगठन ने बताया कि कई विभागों में इंटरनल मार्क्स को लेकर छात्रों को धमकाया जा रहा है। जब छात्र अपने अंक पूछते हैं या पुनर्मूल्यांकन की बात करते हैं तो उन्हें डराने व धमकाने की कोशिश की जाती है, जो अत्यंत निंदनीय है और छात्रों के आत्मसम्मान पर आघात है। इसके अतिरिक्त संगठन ने रजिस्ट्रार प्रोफेसर लवलीन मोहन से भी मुलाकात कर छात्रों को हो रही असमानताओं और अन्य समस्याओं को लेकर चर्चा की। विशेष रूप से ग्रामीण, पिछड़े और आर्थिक रूप से कमजोर छात्रों के साथ हो रहे अन्याय पर गंभीर चिंता जताई गई। सुमित ने कहा कि आज तक हमें किसी भी स्तर पर पारदर्शिता नजर नहीं आई है। ऊंचे-ऊंचे और प्रभावशाली परिवारों से आने वाले छात्रों के जो कभी कक्षा में दिखाई भी नही देते, 20 में से 19 या पूरे अंक दे दिए जाते हैं। वहीं दूसरी ओरए जो छात्र रोज कक्षा में बैठते हैं, मेहनत करते हैं, पढ़ाई को गंभीरता से लेते हैं उनके अंक जानबूझ कर काटे जाते हैं। ये अन्यायपूर्ण रवैया अब बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उप प्रधान अभिषेक जुलाना ने कहा कि यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि पारदर्शिता की मांग करने पर छात्रों को ही धमकाया जा रहा है। यदि जल्द समाधान नहीं हुआ तो संगठन कुलपति कार्यालय के सामने पुतला फूंका जाएगा। छात्र नेता नवरत्न माथुर, प्रथम, गोविंद सैनी, साहिल नरवाल, नवीन सहित अन्य सदस्य मौजूद रहे।

# सूरज, सारिका ने अव्वल स्थान पाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। प्रतियोगिता में विजेता बच्चों को सम्मानित करते हुए। फोटो :हरिभूमि

18 मई को आयोजित जिला स्तरीय कैरम प्रतियोगिता में मोतीलाल नेहरू पब्लिक विद्यालय के छात्रों ने शानदार प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम रोशन किया। इस प्रतियोगिता में जिले के सभी सीबीएसई स्कूलों ने भाग लिया और प्रतिभागियों ने अपनी खेल प्रतिभा का बेहतरीन प्रदर्शन किया। कैरम प्रतियोगिता में मोतीलाल नेहरू पब्लिक विद्यालय के छात्र सूरज गोयत, सारिका ने प्रथम स्थान व छात्र वंश जागलान और स्नेहा ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। विद्यालय के प्राचार्य रविंद्र कुमार ने सभी विजेता छात्रों को मेडल पहन कर सम्मानित किया और बधाई देते हुए कहा कि हमारे छात्रों ने यह सिद्ध कर दिया है कि यदि मन में संकल्प हो और मेहनत की लगन हो, तो किसी भी लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है। सूरज, सारिका, वंश जागलान और स्नेहा ने जो प्रदर्शन किया है वह अन्य छात्रों के लिए प्रेरणास्त्रोत है और कहा कि खेल केवल मनोरंजन का साधन नहीं बल्कि ये अनुशासन, नेतृत्व क्षमता और सहयोग की भावना को भी विकसित करता है। हम अपने विद्यालय में पढ़ाई के साथ-साथ खेलों को भी समान महत्व देते हैं और यही कारण है कि हमारे छात्र हर क्षेत्र में श्रेष्ठ प्रदर्शन कर रहे है।

जींद। समझौता करते राजकीय महाविद्यालय के प्राचार्य सत्यवान मलिक।

### रा. कालेज और गैस सर्विस के बीच समझौता

**जींद।** राजकीय पीजी कालेज और गैस सर्विस के बीच एक महत्वपूर्ण समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए। इस समझौते का उद्देश्य महाविद्यालय के अंतिम वर्ष के विद्यार्थियों को इंटर्नशिप और प्लेसमेंट के अवसर प्रदान करना, उन्हें उद्योगों की वास्तविक आवश्यकताओं से अवगत कराना और शिक्षा तथा उद्योग के बीच सहयोग को सशक्त बनाना है। इस अवसर पर एक विशेष समारोह का आयोजन गैस एजेंसी के कार्यालय में किया गया। जिसमें दोनों संस्थाओं के प्रतिनिधियों तथा फैकल्टी सदस्यों ने भाग लिया। ये समझौता छात्रों के व्यावसायिक कौशल को विकसित करने के उद्देश्य से किया है ताकि वे शिक्षा के साथ.साथ व्यावहारिक ज्ञान भी अर्जित कर सकें। प्राचार्य सत्यवान मलिक ने सांझेदारी को ऐतिहासिक बताते कहा कि हमारे विद्यार्थी अब कक्षा की सीमाओं से बाहर निकल कर औद्योगिक वातावरण में प्रशिक्षण प्राप्त कर सकेंगे।

### रा. आईटीआई कैंपस ड्राइव में किया 106 छात्रों का चयन

**पूंडरी।** राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान पूंडरी की प्लेसमेंट शाखा द्वारा एक प्री-प्लेसमेंट ड्राइव का आयोजन किया गया। संस्थान के प्लेसमेंट अधिकारी श्री संदीप राविश ने बताया कि इस पहल को निदेशालय स्किल डेवलपमेंट एंड इंडस्ट्रियल ट्रेनिंग डिपार्टमेंट, हरियाणा सरकार के मार्गदर्शन में, फाइनल ईयर के छात्रों को उद्योगों से जोड़ने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम के रूप में संपन्न किया गया।

इस कैंपस ड्राइव में भारत की सबसे बड़ी क्रेन निर्माण कंपनी, एक्शन कंस्ट्रक्शन इक्विपमेंट लिमिटेड ने पूरे हरियाणा की आईटीआई से विभिन्न ट्रेड के 157 छात्रों का साक्षात्कार लिया। कंपनी के पलवल प्लांट से आए मुख्य एचआर प्रतिनिधि राहुल शर्मा एवं विकास ने छात्रों की योग्यता एवं कौशल का आकलन कर 106 छात्रों का चयन किया। चयनित छात्र अपने कोर्स कार्य की समाप्ति के बाद पलवल स्थित कंपनी के प्लांट में कार्यभार ग्रहण करेंगे।

### एसपी स्कूल में पूल-फन पार्टी का आयोजन

**जींद।** एसपी मैमोरियल पब्लिक स्कूल जींद में एक मजेदार पूल और फन पार्टी का आयोजन जूनियर विंग के लिए किया गया। जिसमें जूनियर विंग के छात्रों ने बढ़चढ़ कर भाग लिया। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों को एक मजेदार और आरामदायक वातावरण प्रदान करना था। जहां वे अपने दोस्तों के साथ मजे कर सकें और अपनी प्रतिभा दिखा सकें। पार्टी में पूल गेम्स, स्वीमिंग और विभिन्न प्रकार की आकर्षक गतिविधियां शामिल थी। छात्रों ने इस कार्यक्रम में बढ़.चढ़कर भाग लिया और अपने दोस्तों के साथ मजे किए। विद्यालय के चेयरमैन बीएस गर्ग और प्रिंसिपल सुरेंद्र शर्मा ने बताया कि विद्यालय का उद्देश्य छात्रों को सिर्फ शैक्षिक गतिविधियों में ही नही बल्कि पाठ्येत्तर गतिविधियों में भी प्रोत्साहित करना है। कार्यक्रम छात्रों को तनावमुक्त करने और उनकी सृजनात्मकता को बढ़ावा देने में मदद करते हैं।

### पूर्व पीएम राजीव गांधी को किया नमन

**पूंडरी।** कांग्रेस पार्टी के वरिष्ठ नेता बलकार सिंह पूंडरी ने भारत रत्न एवं पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी की पुण्यतिथि पर भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित की। राजीव गांधी के सपनों के भारत और उनके आधुनिक भारत निर्माण के योगदान को याद करते उन्हें युगद्रष्टा नेता बताया। उन्होंने कहा कि राजीव गांधी केवल एक राजनेता नहीं, बल्कि भविष्यदृष्टा थे, जिन्होंने भारत को 21वीं सदी में ले जाने की नींव रखी। उनकी नीतियां, दूरदर्शिता और तकनीकी क्रांति की शुरुआत आज भी देश को दिशा देने का काम कर रही हैं। उन्होंने कहा कि राजीव गांधी का युवा भारत, डिजिटल भारत और सशक्त पंचायतों का सपना आज देश के विकास की रीढ़ बन चुका है। उन्होंने कंप्यूटर और टेली-कम्युनिकेशन क्षेत्र में जो क्रांतिकारी बदलाव शुरू किए, उसने भारत को वैश्विक मंच पर स्थापित किया।

पूंडरी। बातचीत करते वरिष्ठ कांग्रेस नेता बलकार सिंह ।

सिसमौर के सरकारी स्कूल सम्पूर्ण स्वच्छता अभियान चलाते।

### विद्यार्थियों को किया जागरूक

**कैथल।** जिला परिषद कैथल के प्रधान कर्मबीर कौल, उप-प्रधान सोनिया व वार्ड नंबर तीन के पार्षद रूमिला के द्वारा ग्राम पंचायत हरसौला, सौंगल व सिसला सिसमौर के सरकारी स्कूल सम्पूर्ण स्वच्छता अभियान चलाया गया। इसके अंतर्गत स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण स्कीम ईंचार्ज प्रदीप कुमार ने खुले में शौच मुक्त, घर-घर से कचरा एकत्रित करने, प्लास्टिक से होने वाले नुकसान के बारे में विद्यार्थियों को जागरूक किया। स्वास्थ्य विभाग द्वारा लोगों में होने वाली बीमारियों जैसे हैजा, चेचक, डेंगू व लू के बचाव के बारे में जागरूक किया। वहीं जन स्वास्थ्य विभाग द्वारा पानी की गुणवत्ता की जांच की गई व पानी के उपयोग के बारे में बताया गया। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा आंगनबाड़ी के राशन की गुणवता को जांचा गया। इसके साथ-साथ स्कूलों में डस्टबिन, सेनेटरी पैड, कैलेंडर व स्वच्छता पुस्तिका वितरित की गई।

### सम्मान समारोह का किया आयोजन

**नरवाना।** एस डी पब्लिक स्कूल नरवाना के विधार्थियों को विधालय परिसर में सीबीएसई की सत्र 2024.25की परीक्षा में दसवीं एवं बारहवीं की सभी संकाय्रो में प्रथम द्वितीय एवं तृतीय स्थान हासिल करने वाले विधार्थियों के साथ 90: अंक और मैरिट प्राप्त करने वाले छात्रों के सम्मान में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि के रूप में सभी होनहार एवं प्रतिभाशाली विद्यार्थीयों को सम्मानित किया गया एवं शुभकामनाएं दी। अपने सम्बोधन में बच्चों को शिक्षा के साथ साथ संस्कार एवं नैतिकता बनाए रखने पर बल दिया। उच्च अंक हासिल करना ही उद्देश्य नहीं होना चाहिए संस्कार और नैतिकता भी शिक्षा का एक अंग है। उन्होंने अपने संबोधन में आगे कहा कि बच्चों को उनके स्वास्थ्यए प्रतियोगी परीक्षा एवं पढ़ाई के अन्य बिंदुओं पर भी ध्यान देना चाहिए।

जींद। छात्रों को सम्मानित करते हुए। फोटो :हरिभूमि

नरवाना। छात्राओं को सम्मानित करते हुए। फोटो :हरिभूमि

### आईआईटी जैम की परीक्षा पास की

**नरवाना।** के एम राजकीय महाविद्यालय नरवाना की दो छात्राओं ने आईआईटी जैम की परीक्षा पास की । कुमारी सुषमा बीएसी नान मैडीकल फाईनल ने फिजिक्स विषय में एवं कुमारी अंजली बीएसी नान मैडीकल ने कैमीस्ट्री विषय में इस परीक्षा को पास किया । इस परीक्षा के उत्तीर्ण करने पर भारत की प्रतिष्ठित आईआईटी में एम एस सी में प्रवेश मिलता है एवं उच्च स्तर की शिक्षा प्राप्त की जाती है। प्राचार्या डा0 मीनु सिंह ने दोनों बच्चों व संबंधित स्टाफ को बधाई दी । डा0 मीनु सिंह ने कहा महाविद्यालय दिन प्रतिदिन शिक्षा के क्षेत्र में नए आयाम स्थापित कर रहा है। शिक्षा के साथ.साथ खेलकूदए सांस्कृतिक गतिविधिए तथा अन्य सह पाठ्यक्रम गतिविधियों में महाविद्यालय का शानदार प्रदर्शन रहता है।

जींद। अधीक्षक अभियंता के साथ बैठक करते संघ सदस्य। फोटो :हरिभूमि

### रिक्त पदों पर पदोन्नति की मांग

**जींद।** हरियाणा पब्लिक हेल्थ कर्मचारी संघ संबंधित भारतीय मजदूर संघ का शिष्टमंडल जनस्वास्थ्य विभाग अभियांत्रिकी विभाग के अधीक्षक अभियंता से उनके कार्यालय में कर्मचारियों की मांगो व समस्याओं को लेकर मिला। संघ के प्रदेश महामंत्री विनोद शर्मा ने बताया कि बैठक के दौरान संघ के शिष्ट मंडल द्वारा उठाई गई मांगों में प्रमुख रूप से रिक्त पड़े पदों पर पदोन्नति करना, परिमंडल कार्यालय के अंतर्गत मंडल कार्यलयों में कार्यरत कर्मचारियों को डांगरी रैंको एट शूज जो अगस्त 2024 से देय हैं उनका भुगतान करना, सत्यापित वरिष्ठता सूची संघ को उपलब्ध कराना, जो कच्चे कर्मचारी हरियाणा कौशल रोजगार निगम में पोर्ट नहीं हुए हैं उनको पोर्ट करवाना व बकाया वेतन का भुगतान करवाना तथा पोर्ट कुछ कर्मचारियों का ठेकेदारी के समय का बकाया वेतन का भुगतान करना आदि शामिल रही।

# जिला कारागार में लगी अदालत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। मामलों की सुनवाई करते सीजेएम। फोटो :हरिभूमि

जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष यशवीर सिंह राठौर के मार्गदर्शन में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा जेल लोक अदालत का आयोजन किया गया। सीजऐम मोनिका के समक्ष जेल लोक अदालत में पांच मामले विचाराधीन रखे गए। जिसमें से तीन मुकद्मों को अंडरगोन किया गया अगर विचाराधीन बंदी पर और कोई मुकद्मा ना हो तीन कैदियों को रिहा करने का आदेश पारित किया गया। उन्होंने बताया कि जेल लोक अदालत महीने में दो बार लगाई जाती है। प्राधिकरण सचिव ने जिला जेल का निरीक्षण भी किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने कैदियों हवालातियों को उनकी केसों में आ रही मुश्किलों को सुना व समस्या के समाधान संबंधी जानकारी दी। इसके अलावा सीजेएम ने जेल में बंद कैदियों से से अपील की कि यदि किसी व्यक्ति को अपने केस की पैरवी करने के लिए वकील की जरूरत है, वह मुफ्त कानूनी सेवाएं के लिए प्राधिकरण के अधीन वकील की सेवाएं ले सकते हैं। इस संबंध में लिखित दरखास्त जेल प्रशासन के माध्यम से या न्याय रक्षक के माध्यम से जिलाए विधिक सेवा प्राधिकरण के कार्यालय में भेजनी होती है।

### महिलाएं लगाएंगी पौधे

**जींद।** हरियाणा सरकार व जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अभियान एक पेड़-मां के नाम के तहत अधीक्षक अभियंता ने कहा कि स्वयं सहायता समूह की महिलाओं का पौधारोपण में अहम योगदान हो सकता है। अधीक्ष अभियंता बुधवार को जींद व सफीदों शहर में स्वयं सहायता समूह की साइट विजिट के दौरान उन्हें संबोधित कर रहे थे। इस मौके पर कार्यकारी अभियंता एवं नोडल अधिकारी भानुप्रकाश शर्मा, जिला सलाहकार रणधीर मतआना सहित विभाग के अन्य कर्मचारी व अधिकारी उपस्थित रहे। अधीक्षक अभियंता ने कहा कि प्रदेश कि इस योजना योजना के तहत जल घर व एसपीपी पर पौधारोपण किया जाएगा। स्वयं सहायता समूह की महिलाएं इस महत्वपूर्ण कार्य में बढ़ंचढ़ कर भाग लें। विभाग द्वारा उन्हें जो टारगेट दिए जाएं वह उन्हें पूरा करें।

### होनहार छात्राओं को किया सम्मानित

**जींद।** स्थानीय महाराजा अग्रसेन कन्या वमावि में प्रातः कालीन बाल सभा में दसवीं व 12वीं कक्षा के सीबीएसई बोर्ड परीक्षा के शानदार परिणाम जिलास्तर व विद्यालय स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त विशिष्ट प्रतिभा की धनी छात्राओं के सम्मान में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्रधान महावीर गुप्ता, सचिव जैनेंद्र जैन व कार्यकारिणी के सभी सदस्य मौजूद थे। इस श्रृंखला की प्रथम कड़ी में बारहवीं कक्षा कला संकाय से जिला स्तर पर प्रथम रहने वाली छात्रा पलक पुत्री रामदयाल बंसल को कल्पना चावला अवार्ड जिसमें 21 हजार का नगद पुरस्कार व स्मृति चिन्ह देकर अलंकृत किया गया। तत्पश्चात मुस्कान पुत्री प्रवीण कुमार मेडिकल संकाय से, यशमी पुत्री संजय नॉन मेडिकल संकाय से, साक्षी पुत्री सुभाष कुमार कॉमर्स संकाय से, अमृता पुत्री देवनारायण दसवीं कक्षा से विद्यालय में प्रथम स्थान अर्जित छात्राओं को विद्यालय प्रधान महावीर गुप्ता व प्रबंधक समिति के सभी सदस्यों कर कमलों द्वारा विशेष पुरस्कार से अलंकृत किया।

**न्यायालय तहसीलदार कम सयुक्त सब रजिस्ट्रार साहब जीन्द।**

मैं, गीता देवी पत्नी श्री पुरुषोतम दास उर्फ पुरुषोतम शर्मा निवासी मकान नम्बर 386/18 तोप खाना मोहल्ला जीन्द बनाम जनरल पब्लिक इस इतहार के माध्यम से हर आम व खास को सुचित किया जाता है कि मेरे पति स्व० श्री पुरुषोतम शर्मा उर्फ पुरुषोतम शर्मा पुत्र श्री जगननाथ निवासी जीन्द का स्वर्गवास मिति 13.03.2018 को हो चुका है व मेरे सास ससुर का स्वर्गवास भी बहुत समय पहले हो चुका है इनके स्वर्गवास के बाद निम्नलिखित वारिस हैं-
1. गीता देवी (पत्नी) 2. मनोज कुमार (पुत्र) 3. रूकमणी देवी (पुत्री) 4. दीपक (पुत्र)
इनके इलावा उक्त मृतक का दीगर वारिस नहीं है जिसके सम्बंध में प्रार्थी ने अपना शपथ पत्र भी प्रस्तुत कर दिया है। इसलिए हर आम व खास को इस नोटिस / इशतहार के माध्यम से सुचित किया जाता है कि उपरोक्त मृतक के बताए गए वारसान / उत्तराधिकारी के बाबत कोई शक या एतराज हो तो वह स्वयं या अपने अधिवक्ता के माध्यम से इस नोटिस के प्रकाशन के उपरान्त 30 दिन के अन्दर अन्दर इस कार्यालय के कार्यदिवस पर अपना एतराज प्रस्तुत कर सकता है। यह नोटिस बाबत इश्तहार आज दिनांक 20-05-2025 को मेरे हस्ताक्षर व न्यायालय की मोहर द्वारा जारी किया गया।

**हस्ता/-तहसीलदार कम सयुक्त सब रजिस्ट्रार साहब जीन्द।**

### समाज में बदलाव और विकास के लिए बेटियों को दें आगे बढ़ने का अवसर

# डीसी ने जागरूकता वाहन को दिखाई झंडी

- कम लिंगानुपात वाले दस गांव में बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ की अलख जगाएगा जागरूकता वाहन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

डीसी प्रीति लघु सचिवालय से जागरूकता वाहन को हरी झंडी देकर रवाना करते।

बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत डीसी प्रीति ने जागरूकता रथ को हरी झंडी देकर रवाना किया। इस जागरूकता वाहन के माध्यम से विभाग द्वारा जिले के कम लिंगानुपात वाले 10 गांव में जाकर बाल लिंगानुपात में सुधार एवं बेटियों के प्रति लोगों की मानसिकता परिवर्तन लाने के लिए प्रेरित किया जाएगा। इस अवसर पर डीसी प्रीति ने कहा कि हमें बेटियों को शिक्षा, अवसर और स्वतंत्रता देनी चाहिए ताकि उनके सपनों को एक नई उड़ान मिल सके। समाज में बदलाव और विकास तब ही संभव है, जब हम अपनी बेटियों को आगे बढ़ने का पूरा मौका दें। जब हमें उन्हें पढ़ने का अवसर देते हैं तो सिर्फ उनका नहीं, बल्कि देश का भविष्य भी संवारते हैं। एक शिक्षित बेटी एक सशक्त समाज की बुनियाद है। उन्होंने कहा कि लिंगानुपात सुधारने के लिए, कन्या भ्रूण हत्या को रोकना, दहेज प्रथा के खिलाफ आवाज उठाने, और बेटियों को शिक्षा के समान अवसर प्रदान करने के लिए हमें मिलकर प्रयास करने होंगे। आज बेटियां किसी भी क्षेत्र में लड़कों से कम नहीं है। हर क्षेत्र में देश व प्रदेश का नाम रोशन कर रही हैं। उन्होंने एएनएम, आशा वर्कर, आंगनबाड़ी वर्कर को भी निर्देश दिए कि अपने अपने क्षेत्र में गर्भवती महिलाओं का डाटा अपडेट रखें और भ्रूण जांच से संबंधित कोई सूचना मिलने पर तुरंत प्रशासन को सूचित करें। इस जागरूकता रथ पर पंख हैं तो उड़ने दो, बेटियों को बढ़ने दो, बेटा-बेटी एक समान, यही है नये भारत की पहचान तथा बेटी को पढ़ाओ, आगे बढ़ाओ जैसे स्लोगन लिखे हुए हैं। इसके साथ ही ऑडियो संदेश के जरिए भी लोगों को जागरूक करने में मदद मिलेगी।

महिला एवं बाल विकास विभाग की कार्यवाहक जिला कार्यक्रम अधिकारी शशि बाला ने बताया कि यह जागरूकता वाहन जिले के कम लिंगानुपात वाले गांव जैसे चंदाना, टयोंठा, बाता, पबनावा, नौच, भूना, हरसोला, करोड़ा, सांच एवं काकौत में जाएगा और कर्मचारी इसके माध्यम से बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ की अलख जगाएंगे।

## खबर संक्षेप

### 22 जून को होगी सर्वखाप महापंचायत

जींद। उचाना में 22 जून को सर्वखाप महापंचायत का आयोजन किया जाएगा। इस महापंचायत का मुख्य उद्देश्य हिंदू विवाह कानून में संशोधन की मांग करना है। जिला जींद सरपंच संगठन ने उचाना की ब्राह्मण धर्मशाला में एक बैठक हुई। हरियाणा सरपंच संगठन के अध्यक्ष रणबीर सिंह समैण ने बताया कि यह निर्णय टोहाना में हुई पिछली मीटिंग में लिया गया था। जिसका फोकस समाज में बढ़ती कुरीतियों को रोकना है। एक गांव व एक गोत्र में शादी व लिव इन रिलेशनशिप शामिल हैं।

### देवीलाल परिवार में ऐसी भाषा ठीक नहीं: रणजीत

जींद। पूर्व बिजली मंत्री रणजीत चौटाला ने इनेलो नेता अभय सिंह और जेजेपी अध्यक्ष अजय चौटाला के बीच पूर्व सीएम ओपी चौटाला के फोटो को लेकर शुरू हुई रार को दुर्भाग्यपूर्ण बताया है। उन्होंने कहा कि इतने बड़े परिवार के बच्चों को ऐसा नहीं करना चाहिए। पूर्व सीएम ओमप्रकाश चौटाला उनके बड़े भाई थे। उनकी फोटो को लेकर अब अभय व अजय चौटाला के बीच जिस तरह की बयानबाजी हुई है और चौधरी देवीलाल के परिवार के बच्चों ने आपस में जिस भाषा का इस्तेमाल किया, उसे सुनकर ही उन्हें बहुत दुख हुआ। इस तरह की बयानबाजी नहीं होनी चाहिए थी। रणजीत चौटाला किसके पक्ष में है के सवाल पर उन्होंने कहा कि वह परिपक्व हैं, वह इस तरह का कोई बयान नहीं देंगे।

### पांच दिवसीय सीपीआईयू व बीपीआईयू की बैठक

जींद। पठन-पाठन में विद्यार्थियों की शत प्रतिशत भागीदारी हो, जिसमें सभी बच्चे निपुण लक्ष्य प्राप्त कर सकें। इसको लेकर निपुण हरियाणा मिशन के एफ एलएन कार्यक्रम के तहत बीपीआईयू (ब्लॉक परियोजना कार्यान्वयन इकाई) और सीपीआईयू (क्लस्टर परियोजना कार्यान्वयन इकाई) की बैठक का शेड्यूल जारी हुआ है। इसके तहत 24 मई के बीच सीपीआईयू और बीपीआईयू बैठक का आयोजन होगा। इसी माह के अंत में जिला स्तर पर डीपीआईयू बैठक डीईओ कार्यालय में होगी। जिसमें क्लस्टर हेड विजिट, स्टूडेंट अकाउंट आउटकम, रिव्यू ऑनलाइन दीक्षा कोर्स, साप्ताहिक कार्य योजना, सीपीआईयू व बीपीआईयू बैठक रिकॉर्ड के बारे में विचार विमर्श किया जाएगा।

---

पूर्व विधायक रणधीर गोलन के प्रयासों से मिली मंजूरी, अब भी उपेक्षा का शिकार

# बर्बादी का नमूना बना लाखों का पार्क फूल न पेड़, टूटी दीवार व मिट्टी के ढेर

**मार्केटिंग बोर्ड ने लाखों रुपये खर्च कर किया था पार्क का निर्माण, बदहाली से अनजान अधिकारी**

हरिभूमि न्यूज ▸▸ पूंडरी

कहते हैं पार्क वो जगह होती है जहां हरियाली, फूलों की खुशबू और सुकून होता है, लेकिन पूंडरी में किसान भवन के सामने मार्केटिंग बोर्ड द्वारा बनाए गए तथाकथित पार्क को देखकर शायद यही लगेगा कि यहां सिर्फ लाखों रुपये की बर्बादी और लापरवाही की गूंज है। पूर्व विधायक रणधीर गोलन के प्रयासों से यह भूमि पार्क के लिए अलॉट हुई थी और मार्केटिंग बोर्ड ने इसे संवारने के लिए लाखों रुपये खर्च भी किए। लेकिन आज स्थिति यह है कि न यहां कोई पेड़ है, न पौधे, न घास की देखभाल और न ही कोई सौंदर्य।

### समय के साथ धूमिल हो रहे लोगों के सपने

जहां नागरिकों ने कभी कल्पना की थी कि वे यहां सुबह-शाम की सैर करेंगे, बच्चों की खिलखिलाहट गूंजेगी, और बुजुर्ग सुकून से बैठेंगे वहां आज मिट्टी के ढेर, टूटी दीवारें और सूखी जमीन बिखरी पड़ी है। गत दिवस आई तेज आंधी में एक बड़ा पेड़ पार्क के अंदर ही गिर गया, जिससे दीवार भी टूट गई, लेकिन आश्चर्य की बात यह है कि किसी भी जिम्मेदार अधिकारी या विभाग ने इसकी सुध तक नहीं ली। पेड़ अब भी वहीं गिरा पड़ा है प्रशासन की चुप्पी और निष्क्रियता की तरह।

पूंडरी। किसान भवन के सामने पार्क में गिरे पेड़ का दृश्य। फोटो : हरिभूमि

### देखरेख कमेटी की जिम्मेदारी, जल्द होगी मरम्मत

मार्केटिंग बोर्ड के एस.डी.ओ. शमशेर सिंह ने कहा कि पार्क का निर्माण बोर्ड द्वारा किया गया था, लेकिन इसकी देखरेख की जिम्मेदारी मार्केट कमेटी होती है। उन्होंने आश्वासन दिया कि टूटी दीवारों की मरम्मत जल्द करवाई जाएगी। साथ ही पार्क में पेड़-पौधे दोबारा लगाए जाएंगे। यदि झूलों की मांग है तो वो भी उपलब्ध करवाए जाएंगे। विभाग की ओर से जल्द सुधार कार्य शुरू किए जाएंगे।

### यह पार्क नहीं, बन चुका है उपेक्षा की कब्रगाह

पार्क की दीवारें कई जगह से ध्वस्त हो चुकी हैं। घास इतनी बढ़ चुकी है मानो जंगल बनने की तैयारी में हो। कोई माली नहीं, कोई साफ-सफाई नहीं — सिर्फ उदासी, अव्यवस्था और प्रशासनिक लापरवाही। अगर पार्क ऐसा होना था, तो न ही होता तो बेहतर था। यह जनता के पैसों की खुली बर्बादी है।

### अनदेखी के बाद उठने लगी जांच की मांग

लोगों ने मांग की है कि इस पूरे मामले की जांच हो और यह स्पष्ट किया जाए कि लाखों रुपये कहां खर्च हुए, जमीनी हकीकत शून्य है। क्या यह पार्क सिर्फ फाइलों और बजट पास करने की खानापूर्ति तक सीमित था। क्या जनता के पैसों से सिर्फ औपचारिकताएं निभाई गईं। अब सवाल उठता है* इस पार्क की देखरेख की जिम्मेदारी किसकी है। लाखों खर्च होने के बावजूद हरियाली कहां है टूटे पार्क की मरम्मत कौन व कब करेगा, पूर्व विधायक द्वारा लाई गई मंजूरी का यही हश्र होना था। जनता जवाब चाहती है पार्क नहीं, असली हरियाली व जिम्मेदारी चाहिए।

### अस्पताल में आरओ के पानी से तर होंगे कंठ

जींद। जिला नागरिक अस्पताल में आने वाले लोगों को जल्द ही प्याऊ की सेवा उपलब्ध होगी। सति भाई सेवा समिति द्वारा अस्पताल की नई बिल्डिंग के पास ही इस प्याऊ का निर्माण करवाया जा रहा है। जिसमें आरओ पानी की सुविधा मिलेगी। इससे यहां आने वाले लोगों को ठंडे पानी के लिए भटकना नही पड़ेगा। दरवाजे के पास ही पानी मिलेगा। बुधवार को प्याऊ निर्माण शुरू हो गया है। आगामी दो दिन में ढांचा तैयार हो जाएगा। जिसमें पानी की मोटर व आरओ सिस्टम इंस्टॉल होगा।

**सति भाई सेवा समिति सदस्य करवा रही निर्माण**

समिति सदस्य कमल चुघ ने बताया कि प्याऊ के लिए बाहर से रुपये एकत्रित नही किए गए हैं। संस्था के जितने भी सदस्य हैं। उन्होंने अपनी नेक कमाई से इस प्याऊ के लिए अंश दिया है। वो स्वयं अस्पताल में कार्यरत हैं तो उन्हें इस प्याऊ की आवश्यकता का पता था। इसे लेकर उन्होंने समिति सदस्यों के समक्ष प्रस्ताव रखा। जिसे सभी सदस्यों ने एकमत से मान लिया। प्याऊ के लिए फंड भी बाहर से न लेने का निर्णय लिया और स्वयं एकत्रित किया। फिलहाल समिति सदस्यों ने 35 हजार रुपये एकत्रित किए हैं। अगर प्याऊ पर ज्यादा खर्च आता है तो वो भी समिति सदस्यों द्वारा स्वयं एकत्रित किया जाएगा।

**नई बिल्डिंग के पास प्याऊ की थी जरूरत**

अस्पताल में प्रतिदिन 1800 तक की ओपीडी होती है। ओपीडी विंग नई बिल्डिंग में है। सबसे ज्यादा मरीज व तिमारदार जांच के लिए नई बिल्डिंग में ही पहुंचते हैं। हालांकि बिल्डिंग के प्रथम तल पर आरओ सिस्टम लगा है। जबकि बिल्डिंग के प्रथम तल पर बाहर की तरफ आरओ लगा है, मुख्य गेट के पास प्याऊ की आवश्यकता महसूस हो रही थी। क्योंकि दोनों ही जगह आरओ सिस्टम ऐसी जगह पर हैं जहां पहुंचने में देरी लगती है। ऐसे में मुख्य दरवाजे के पास ही प्याऊ होने से हर किसी की नजर इस पर आसानी से जाती है।

**एक सप्ताह में होगी ठंडे पानी की व्यवस्था : डा. भोला**

नागरिक अस्पताल के डिप्टी एमएस डा. राजेश भोला ने बताया कि अस्पताल कर्मी कमल चुघ व उनकी समिति सदस्यों द्वारा बहुत ही नेक काम किया जा रहा है। समिति ने प्याऊ के लिए अस्पताल प्रशासन से जगह मांगी थी। अस्पताल प्रशासन ने स्वीकार कर लिया और नई बिल्डिंग के मुख्य गेट के पास ही इस प्याऊ का निर्माण करवाया जा रहा है। जल्द ही यहां ठंडे पानी की व्यवस्था हो जाएगी। जिससे अस्पताल में आने वाले लोगों को लाभ होगा।

---

कैथल। सरकारी स्कूल कुराड़ में विद्यार्थियों को सम्मानित करते पदाधिकारी।

### कुराड़ में स्कूल टॉपर छात्रा कल्पना सम्मानित

कैथल। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कुराड़ के प्रांगण में जिला परिषद विजेंद्र सिंह ने स्कूल में अव्वल रही लड़की कल्पना पुत्री संजीव कुमार को सम्मानित किया। कल्पना ने 500 में से 490 को लेकर स्कूल में पहला स्थान पर ब्लॉक में में भी प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस प्रोग्राम की अध्यक्षता प्रधानाचार्य प्रमोद कुमार ने की। उन्होंने बताया कि स्कूल का रिजल्ट हर साल की तरह इस साल भी बेहतरीन रहा। दसवीं कक्षा का रिजल्ट 100% रहा और 13 बच्चों की मेरिट रही वह 12वीं कक्षा में भी 13 बच्चों की मेरिट रही। इस मौके पर विकास सहारण ने भी बच्चों को नगद राशि देकर प्रोत्साहित किया व पीजीटी हिंदी प्रदीप कुमार को भी विशेष बधाई दी। 100 प्रतिशत अंक लाने पर बच्चों को बधाई दी। इस अवसर पर विनोद कुमार, प्रदीप कुमार, सुखदेव सिंह व अन्य स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

## पुलिस की छापेमारी, मकान से 2 पुरुष व 4 महिलाएं काबू

- महिला ने किराये पर लिया है मकान महिलाओं से अनैतिक कार्य करवाने की मिली थी शिकायत।

हरिभूमि न्यूज ▸▸ कैथल

करनाल रोड स्थित शुगर मिल कॉलोनी में वेश्यवृत्ति की शिकायत पर पुलिस ने एक मकान पर छापा मारकर चार महिलाओं व दो पुरुषों को हिरासत में लिया। पुलिस ने ममता व विकास के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। महिला थाना प्रभारी वीना ने तितरम पुलिस को दी शिकायत में बताया कि महिला पुलिस व दुर्गा शक्ति टीम ने दबिश देकर एक मकान में संदिग्ध परिस्थितियों में चार महिलाओं और दो पुरुषों को हिरासत में लिया था। जांच में सामने आया कि महिला कई महीने से कई अन्य महिलाओं व पुरुषों को अपने घर बुलाकर अनैतिक कार्य करवा रही थी। हालांकि मौके पर पकड़ी गई महिलाएं इस समय शहर में ही रहती हैं, लेकिन जांच में सामने आया है कि वे भी शहर में किराए के कमरे लेकर रहती हैं। एसपी कार्यालय की ओर से इसे लेकर महिला थाना को पत्र जारी किया गया। पत्र के आधार पर पुलिस ने अपनी टीम तैयार की, जो सिविल ड्रेस में मौके पर पहुंची और रेड के दौरान महिलाओं व पुरुषों को काबू किया। तितरम थाना एसएचओ कृष्ण कुमार ने बताया कि पुलिस ने दो आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। आरोपियों के कब्जे से पेमेंट का एक स्कैनर बरामद किया है।

---

## भाविप ने बांटे 200 मिट्टी के कसोरे

हरिभूमि न्यूज ▸▸ पूंडरी

भारत विकास परिषद शाखा फतेहपुर-पूंडरी की तरफ से हाबड़ी मोड़ पर एक सराहनीय कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य पर्यावरण मित्र पक्षियों के लिए जल एवं भोजन की व्यवस्था सुनिश्चित करना था। इस अवसर पर परिषद परिवार द्वारा 200 मिट्टी के कसोरे वितरित किए गए, जिन्हें पक्षियों के लिए पानी व दाना रखने हेतु इस्तेमाल किया जाएगा।

कार्यक्रम मुनीष मित्तल के प्रतिष्ठान पर किया गया। संयोजन की जिम्मेदारी मुनीष मित्तल, राजकुमार वर्मा, कुलदीप गोस्वामी, इंदर चुग व सिंदर खेड़ी ने निभाई। परिषद परिवार ने सभी आयोजकों का तहदिल से आभार जताया।

पूंडरी। पाक्षयों के लिए पानी के लिए मिट्टी के कसोरे देते भाविप सदस्य।

### ये रहे मौजूद

इस मौके पर अध्यक्ष प्रवीन मित्तल, शाखा संरक्षक विनोद बंसल, सचिव विकास सिंगला, महिला सहभागिता प्रमुख निधि मोहन, मुनीष मित्तल, राजकुमार वर्मा, डॉ. राजेश कुकरेजा, बबीता सिंगला, वंदना, नेहा, प्रभात गोयल, सुधीर अहलूवालिया, हर्ष सेठी, नवीन टाया, राकेश अग्रवाल व अमित टाया इत्यादि उपस्थित रहे।

निधि मोहन ने कहा कि जहां मनुष्य गर्मियों में पानी का संग्रह कर लेता है, वहीं पक्षियों और पशुओं को पानी के लिए इधर-उधर भटकना पड़ता है। कई बार तो पानी न मिलने पर वे बेहोश होकर गिर पड़ते हैं। ऐसे में हम सबका यह दायित्व बनता है कि अपने घरों की छत या आंगन में उनके लिए पानी व दाने की व्यवस्था करें।

## खेलो इंडिया यूथ गेम्स में डीएवी के खिलाड़ी छाए

हरिभूमि न्यूज ▸▸ जींद

डीएवी शताब्दी पब्लिक स्कूल प्राचार्या रश्मि विद्यार्थी ने बताया कि हमारे विद्यालय के तलवारबाजी के चार खिलाडियों ने बिहार के राजगीर जिले में 11 मई से 16 मई तक आयोजित हुई खेलों इंडिया यूथ खेलो में भाग लिया और छह पदक प्राप्त कर पूरे देश में विद्यालय का नाम रोशन किया। इस खुशी के अवसर पर विद्यार्थी ने विजेता खिलाडियों के विषय में बताया कि प्राची द्वारा फॉयल इवेंट में अपने अच्छे खेल का प्रदर्शन करते हुए पूरे भारत के खिलाडियों की एकल प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया ओर इसी की निरंतरता में टीम प्रतियोगिता में भी प्रथम स्थान प्राप्त किया। दीपांशी द्वारा ईपी इवेंट में अपने अच्छे खेल का प्रदर्शन करते हुए पूरे भारत के खिलाडियों की एकल प्रतियोगिता में तृतीय स्थान प्राप्त किया और इसी की निरंतरता में टीम प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इसी प्रकार खुशी और सक्षम द्वारा ईपी इवेंट में अपने अच्छे खेल का प्रदर्शन करते हुए पूरे भारत के खिलाडियों की टीम प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। सरकार की तरफ से प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले खिलाड़ी को 50 हजार, द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाले खिलाड़ी को 40 हजार, तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले खिलाड़ी को 30 हजार नगद राशि इनाम के रूप में दी जाएगी। सभी खिलाडियों को शुभकामनाएं देते हुए उन्होंने खेलों के फायदे बताते हुए कहा कि डीएवी विद्यालय के खिलाड़ी जहां भी जाते हैं पदक प्राप्त करके ही आते हैं। डीएवी विद्यालय में तलवारबाजी व योगा की खेल नर्सरी है, जिसका लाभ उठा कर बच्चे अच्छे खेल का प्रदर्शन करते हैं व पदक प्राप्त करते हैं। खेलों से हमारा शरीर स्वस्थ और मजबूत तो बनता ही है साथ ही हमारा भविष्य भी सुरक्षित होता है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है । इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को अपने शरीर और मस्तिस्क को स्वस्थ रखने के लिए जीवन में खेल जरूर खेलना चाहिए। उन्होंने खिलाडियों को जीवन में इसी प्रकार आगे बढने के लिए प्रेरित किया।

जींद । प्रतियोगिता में विजेता रहे बच्चों को सम्मानित करते हुए।

---

## तहसील में संयुक्त किसान मोर्चे का धरना रहा जारी

- किसानों के खिलाफ सरकार की कार्रवाई की निंदा की।

हरिभूमि न्यूज ▸▸ नरवाना

तहसील कार्यालय में संयुक्त किसान मोर्चे का धरना मास्टर बलबीर सिंह राज्य अध्यक्ष अखिल भारतीय किसान सभा हरियाणा के नेतृत्व में आज भी जारी रहा। मास्टर बलबीर सिंह राज्य अध्यक्ष अखिल भारतीय किसान सभा हरियाणा ने कहा कि किसान सभा की राज्य कमेटी कल रात नूंह के रोजका मेव में किसानों के धरने पर प्रशासन द्वारा दबिश देते हुए हिंसा करने, दो बुजुर्गों को गिरफ्तार करने और आंदोलन को कुचलने जैसे हथकंडे अपनाने की कड़े शब्दों में निंदा करती है। प्रशासन किसानों की जायज मांगों का समाधान करने की बजाय तानाशाही के जिन हथकंडों का प्रयोग कर रहा है उसमें वह कामयाब नही हो सकेगा। राज्य सरकार ने 2010 में आईएमटी रोजका मेव में 9 गावों की 1600 एकड़ जमीन का अधिग्रहण 45 लाख प्रति एकड़ के हिसाब से किया गया था परंतु दिया गया 25 लाख प्रति एकड़ परंतु शेष मुआवजे का भुगतान आज तक भी किसानों को नहीं मिला जिस का विश्वास दिलवाया गया था।

## निलंबन के विरोध में बिजली कर्मियों का धरना

- 23 मई को प्रदर्शन कर डीसी को सौंपेंगे ज्ञापन, चार कर्मचारियों को किया गया है निलंबित।

हरिभूमि न्यूज ▸▸ जींद

उपमंडल अधिकारी शहरी दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम कार्यालय पर बुधवार को बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता सब यूनिट प्रधान अनिल कुमार ने की व मंच का संचालन सुरेंद्र जागलान ने किया। इस गेट मीटिंग का उद्देश्य बिजली चेकिंग पर गए सफीदों डिवीजन में चार कर्मचारियों का गलत तरीके से राजनीतिक प्रभाव के कारण निलंबित करना है।

सफीदों डिवीजन में प्रदर्शन 47वें दिन मे प्रवेश कर गया है। जब तक चारों कर्मचारी को बहाल नही किया जाता, जींद सर्कल की सभी कार्यालयों पर प्रदर्शन जारी रहेगा। 23 मई सुबह 10 बजे नेहरू पार्क पर एकत्रित हो कर जलूस के रूप में प्रदर्शन करते हुए डीसी को मुख्यमंत्री को संबोधित ज्ञापन सौंपा जाएगा। अगर फिर भी निलंबित कर्मियों को बहाल नही किया जाता तो 26 मई प्रदर्शन सर्कल कार्यालय पर शुरू हो जाएगा।

मांगों को लेकर रोष जताते हुए बिजली निगम कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

### यह रहे उपस्थित

इस मौके पर राजेश आसन, धर्मवीर बैरागी, प्रहलाद भगत, अनिल सरोहा, रणधीर, अंकुरिता, सविता, शीला, पूजा, प्रीति सहित इत्यादि कर्मचारी उपस्थित रहे।

## मॉडल संस्कृति स्कूल बेलरखां का किया शैक्षणिक भ्रमण

हरिभूमि न्यूज ▸▸ नरवाना

शिव गुरुकुलम सीनियर सेकेंडरी स्कूलए गांव छात्र के विद्यार्थियों ने विद्यालय के प्रधानाचार्य डॉ अजीत गौतम के निर्देशन में राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयए बेलरखा का शैक्षणिक भ्रमण किया। अध्यापक प्रदीप जागलान ने बताया कि विद्यालय पहुंचने पर प्रधानाचार्य बलजीत गोयत ने टीम का गर्मजोशी से स्वागत किया। विद्यार्थियों को स्कूल की अत्याधुनिक बायोलॉजी लैबए फिजिक्स लैबए केमिस्ट्री लैबए कंप्यूटर लैब ए लैंग्वेज लैब ए फाइनेशियल बैंकिंग लैबएपनोरमा लैबए एस्पोर्ट रूमएलाइब्रेरी । भ्रमण किया व विभिन्न शैक्षणिक गतिविधियोंए नवाचारों एवं सुविधाओं से अवगत कराया। भ्रमण के दौरान छात्रों ने नई शैक्षणिक तकनीकों और शिक्षण विधियों का अवलोकन किया। जिससे अपने ज्ञान में विस्तार करने का अवसर मिला। प्राचार्य डॉ. अजीत गौतम ने बताया कि प्रधानाचार्य बलजीत गोयत के निर्देशन में विद्यालय शैक्षणिक गतिविधियों में उत्कृष्ट कार्य कर रहा है और यह हमारा सौभाग्य रहा कि हमें विद्यालय का शैक्षणिक भ्रमण का मौका मिला।

---

## कृत्रिम गहने बनाने की विधि बताई

- सब्सिडी वाला लोन ले महिलाएं अपनाएं स्वरोजगार : अनुपम

हरिभूमि न्यूज ▸▸ जींद

पंजाब नेशनल बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान द्वारा गांव बिरौली में चलाए जा रहे 14 दिवसीय कृत्रिम आभूषण बनाने का कार्यक्रम समापन हुआ। इस कार्यक्रम में 34 महिलाओं ने प्रशिक्षण प्राप्त किया। पीएनबी के लीड मैनेजर अनुपम मरांडी ने शिरकत की। उन्होंने प्रशिक्षणार्थियों को बताया कि आज के युग में महिलाएं कैसे अपना रोजगार करके आगे बढ़ रही हैं और कितने बड़े स्तर तक अपना काम कर रही है। आर्थिक रूप से कमजोर महिलाएं प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद सरकार द्वारा चलाई जा रही स्कीमों के तहत सब्सिडी वाला लोन लेकर अपना काम शुरू कर सकती हैं।

निदेशक सुखबीर दहिया ने प्रशिक्षणार्थियों विभिन्न प्रकार की सरकार द्वारा चलाई जा रही स्कीमों के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान की। सभी प्रशिक्षणार्थियों से फीडबैक लिया व बैंकिंग से संबंधित जानकारी प्रदान की। उन्होंने बताया कि आज के समय में लोगों बेरोजगारी समस्या से जूझ रहे हैं। जिसके कारण लोगों को जीवन निर्वाह करना मुश्किल हो रहा है। उन्होंने प्रशिक्षण ले रही प्रशिक्षुओं को बताया कि आज के युग की महिलाएं हर क्षेत्र में काम करते हुए अपना भविष्य सुधार रही हैं। आपने कृत्रिम आभूषण (आर्टिफीशियल ज्वैलरी) बनाने जो प्रशिक्षण लिया है, उसका लाभ उठाते हुए आप इस क्षेत्र में काम करके आत्मनिर्भर बन सकती हैं। जिससे प्रक्षिक्षणार्थीओं और उनके परिवार की जीवन शैली में बदलाव होगा।

**आयोजन** फसलों में खाद के संतुलित एवं विवेकपूर्ण प्रयोग के बारे में दी जानकारी

## धान की सीधी बिजाई को लेकर किसानों को किया गया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▸▸ कलायत

कृषि विभाग द्वारा खाद के संतुलित एवं विवेकपूर्ण प्रयोग एवं धान की सीधी बिजाई को लेकर किसानों को जागरूक किया गया। इसके तहत गांव बात्ता, बालू व मटौर में विभाग द्वारा एक दिवसीय प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया। शिविर में सहायक प्रोद्यौगिकी प्रबंधक डा.रमेश समध्यान ने किसानों को महत्वपूर्ण जानकारी दी। उन्होंने बताया कि किसान अपने खेत की मिट्टी की गुणवत्ता की जांच करवा कर ही उर्वरकों व सूक्ष्म पोषक तत्वों का प्रयोग करें। फसलों में जरूरत से अधिक डाली गई खाद की मात्रा फसलों में कीड़ो व अन्य बीमारियों को आमंत्रित करती है। इससे मिट्टी के स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल असर पड़ता है। रसायनिक उर्वरकों के अत्यधिक उपयोग से होने वाली मिट्टी की बंजरता एवं पर्यावरणीय नुकसान के प्रति सचेत रहना चाहिए। उन्होंने किसानों को कम उर्वरक और अधिक उत्पादन के सिद्धांत को अपनाने की सलाह दी। डा.जोगेंद्र सिंह ने बताया की किसान को धान की सीधी बिजाई पर प्रति एकड़ 4500 रुपए का अनुदान मिलता है। इसी तरह से मेरा पानी मेरी विरासत योजना के तहत 8000 रुपए प्रति एकड़ विभाग द्वारा अनुदान दिया जाता है। इसके लिए किसानों को मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर किल्ले व मुरब्बा नंबरों की सही पहचान करके जब धान की सीधी बिजाई के लिए पोर्टल खुलेगा तो उसपर पंजीकरण करवाना होगा। इस बार जिला कैथल में धान की सीधी बिजाई के लिए 15000 एकड़ का लक्ष्य रखा गया है। डा.राजेश मोर ने धान की सीधी बिजाई की विधि का प्रशिक्षण देते हुए बताया कि धान की सीधी बिजाई के लिए सबसे पहले खेत को कम्प्यूटरीकृत लैवलर से समतल करना होगा। उसके बाद किसान तर-वतर व सूखे में दोनों विधि से बिजाई कर सकता है। पारंपरिक रोपाई विधि के स्थान पर सीधी बिजाई तकनीक को अपनाया जाए तो इससे लगभग 35 प्रतिशत पानी की बचत, श्रम लागत में कमी और समय की बचत होती है। उन्होंने किसानों को बीज की गुणवत्ता, बिजाई का सही समय तथा खरपतवार नियंत्रण के बारे में विस्तार से जानकारी दी। कृषि पर्यवेक्षक डा.राकेश कुंडू ने किसानों को मेरा पानी मेरी विरासत योजना की विस्तार से जानकारी दी। योजना के तहत कपास, मक्का और चारा उत्पादन के लिए प्रति एकड़ 8000 रुपए अनुदान प्रदान किया जाएगा। इस मौके पर कृषि पर्यवेक्षक डा.रिषीपाल, विवेक, फील्डमैन सुगम, प्रगतिशील किसान जोनी राणा, विनोद राणा, प्रदीप राणा, संदीप नरवाल, कृष्ण, ईश्वर सिंह रणबीर सिंह और बड़ी संख्या में अन्य किसान मौजूद रहे।

कलायत। ग्रामीण अंचल में आयोजित शिविर में किसानों को जानकारी देते अधिकारी।