हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 16 अक्टूबर, 2025

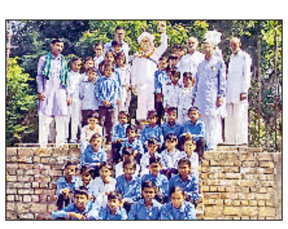
11 सड़क सुरक्षा नियमों को लेकर विद्यालयों में करवाई परीक्षा

12 गांव बामला के जलघर से दूषित पेयजल की हो रही सप्लाई

खबर संक्षेप

श्रीमती उत्तमीबाई स्कूल में यातायात के नियम बताए

भिवानी। श्रीमती उत्तमीबाई आर्य कन्या वमा विद्यालय में यातायात विभाग द्वारा विद्यालय स्तर पर सड़क सुरक्षा लिखित परीक्षा का प्रथम दौर आयोजित किया। परीक्षा में कक्षा तीसरी से बारहवीं तक लेवल 1 में 100, लेवल 2 में 140, लेवल 3 में 200 विद्यार्थियों ने भाग लिया। परीक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों में सड़क सुरक्षा नियमों और यातायात संकेतों की समझ विकसित करना है। लेवल 1 में इशिता, नायरा प्रथम, लावण्या ,रुचि, मिस्टी द्वितीय व शिवा, दक्ष, कंगन ,नियति ,मानवी ,सरस्वती तृतीय स्थान पर रहे। लेवल 2 में दिव्या, पंखुड़ी प्रथम ,जानवी, तन्वी, युक्ति द्वितीय, हर्षिता, हिमांशी, रितिका ,खुशी ,दृष्टि, वंदना तृतीय स्थान पर रही।



किसान नेता मंगल सिंह खरेटा को दी श्रद्धांजलि

भिवानी। शहीद किसान योद्धा मंगल सिंह खरेटा की 70वीं जयंती बुधवार को खावा स्थित उनकी समाधि स्थल पर हरफुल जाट जुलानी वाला गौशाला में बुधवार को ग्राम स्वराज किसान मोर्चा व गौ किसान समृद्धि ट्रस्ट उनकी प्रतिमा पर माल्यार्पण करके मनाई। इस मौके पर उपस्थित सभी ने शहीद किसान योद्धा मंगल सिंह खरेटा के दिखाए मार्ग पर चलते हुए किसान एवं मजदूर हित की लड़ाई में और भी मजबूती से खड़े रहने की बात कही।

विश्वकर्मा दिवस कार्यक्रम को लेकर तैयारियां तेज

बाढड़ा। जांगिड़ ब्राह्मण सभा बाढड़ा द्वारा 22 अक्टूबर को कस्बे के लोहारु रोड़ स्थित जांगिड़ धर्मशाला में आयोजित होने वाले विश्वकर्मा दिवस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए पदाधिकारियों ने अध्यक्ष मनोज डुडीवाला की अध्यक्षता में आधा दर्जन गांवों में जनसंपर्क अभियान तेज किया। जांगिड़ ब्राह्मण सभा अध्यक्ष मनोज जांगड़ा डुडीवाला की अगुवाई में पदाधिकारियों ने गांव भांडवा, लाड, आर्यनगर, जेवली, बेरला, काकड़ौली में पहुंच कर समाज के लोगों को 22 अक्टूबर को होने वाले विश्वकर्मा दिवस कार्यक्रम में भागीदारी का न्यौता दिया। कार्यक्रम में राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा व विधायक उमेद पातुवास विशिष्ट तिथि के तौर पर पहुचेंगे। समाज के रचयिता पर होने वाले कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए संगठन के पदाधिकारी घर घर जाकर न्यौता दे रहे हैं।

भांडवा सर्कल में पोषण सप्ताह मनाया

बाढड़ा। उपमंडल क्षेत्र के भांडवा सर्कल में बुधवार को बड़े उत्साह के साथ पोषण माह कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सीडीपीओ सुनीता सांगवान मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुईं। कार्यक्रम के दौरान आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं ने विविध गतिविधियों का आयोजन किया, जिनमें गोद भराई, अन्नप्राशन, स्लोगन चार्ट प्रतियोगिता और रेसिपी प्रतियोगिता प्रमुख रहीं। कार्यक्रम में गर्भवती महिलाओं की गोद भराई की रस्म कराई गई और उन्हें पोषण टोकरी भेंट की गई। साथ ही, छह माह से अधिक उम्र के बच्चों का अन्नप्राशन संस्कार भी संपन्न हुआ। कार्यकर्ताओं ने अपनी रचनात्मकता का परिचय देते हुए विभिन्न प्रकार की पौष्टिक रेसिपी तैयार कीं, जिनमें उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली कार्यकर्ताओं को प्रथम, द्वितीय और तृतीय पुरस्कार प्रदान किए गए।

एडीजीपी की आत्महत्या को संस्थागत हत्या बताते हुए उठाई जांच की मांग

एडीजीपी आत्महत्या और सीजेआई पर जूता फेंकने के विरोध में प्रदर्शन

भिवानी। कार्रवाई की मांग को लेकर शहर में जुलूस निकालते हुए व किसी अप्रिय घटना से बचने के लिए सचिवालय के बाहर तैनात पुलिस बल।

■ प्रशासनिक संस्थाओं के भीतर फैले प्रणालीगत भेदभाव का एक भयावह उदाहरण है एडीजीपी की आत्महत्या : पुरूषोत्तम दानव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

एडीजीपी वाई. पूरन कुमार की संदिग्ध परिस्थितियों में हुई मौत ने हरियाणा प्रशासनिक तंत्र को झकझोर कर रख दिया है। इस मामले में अब नगरपालिका कर्मचारी संघ हरियाणा संबंधित सर्व कर्मचारी संघ ने बुधवार को भिवानी उपायुक्त के माध्यम से मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपकर इस घटना को संस्थागत हत्या करार देते हुए न्यायिक जांच और जातिगत भेदभाव पर कठोर कार्रवाई की मांग की है। वही ज्ञापन सौंपने से पूर्व सफाई कर्मचारियों ने शहर में प्रदर्शन भी किया। इसके साथ ही उन्होंने उच्चतम न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश पर जूता फेंकने के आरोपी के खिलाफ भी कड़ी कार्रवाई किए जाने की मांग की। प्रदर्शन का नेतृत्व नगर पालिका कर्मचारी संघ हरियाणा के भिवानी इकाई प्रधान जयहिंद ने किया। इस मौके पर नगर पालिका कर्मचारी संघ हरियाणा के प्रदेश सचिव पुरूषोत्तम दानव ने कहा कि आईपीएस अधिकारी वाई. पूरन कुमार की मौत कोई साधारण आत्महत्या नहीं, बल्कि यह संस्थानों में गहरे पैठे जातिगत भेदभाव और उत्पीडऩ का परिणाम है।

प्रदर्शकरियों की है ये मांग

उन्होंने कहा कि अधिकारी के सुसाइड नोट और उनकी पत्नी आईएएस अधिकारी अमनीत पी. कुमार द्वारा दर्ज शिकायत में कई वरिष्ठ अधिकारियों पर गंभीर आरोप लगाए गए हैं, जिनकी निष्पक्ष जांच आवश्यक है। उन्होंने कहा कि वाई. पूरन कुमार को जीवनकाल में लगातार जातिगत पूर्वाग्रहों और अपमानजनक व्यवहार का सामना करना पड़ा, जिसकी झलक उनके अंतिम नोट में साफ दिखती है। यह घटना प्रशासनिक संस्थाओं के भीतर फैले प्रणालीगत भेदभाव का एक भयावह उदाहरण है। उन्होंने कहा कि एडीजीपी वाई. पूरन कुमार की मृत्यु केवल एक व्यक्ति की त्रासदी नहीं, बल्कि यह संविधान की आत्मा और समानता के सिद्धांतों पर सीधा हमला है।

उच्च स्तर पर हो आत्महत्या की जांच

सफाई कर्मचारियों ने मुख्यमंत्री से मांग की कि इस मामले की न्यायिक जांच उच्च न्यायालय के न्यायाधीश की निगरानी में करवाई जाए, ताकि सत्य सामने आ सके और दोषियों को सजा मिल सके। वही मृतक अधिकारी के सुसाइड नोट और उनकी पत्नी की शिकायत में जिन अधिकारियों के नाम आए हैं, उनके खिलाफ एससी-एसटी एक्ट सहित अन्य धाराओं में तत्काल एफआईआर दर्ज कर कार्रवाई की जानी चाहिए। इसके अलावा उन्होंने मांग की कि प्रदेश में पुलिस, प्रशासनिक और नागरिक सेवाओं में जातिगत भेदभाव समाप्त करने के लिए ठोस संस्थागत सुधार किए जाएं। उन्होंने चेतावनी भी दी कि यदि सरकार इस गंभीर मामले पर ठोस कार्रवाई नहीं करती, तो राज्यभर में आंदोलन की रणनीति बनाई जाएगी। इस अवसर पर रमेश, शेर सिंह, प्रवीण, अमित, बाला, मनीषा, मालती सहित अन्य मौजूद रहे।

प्रशासन की कार्रवाई से मचा हड़कंप

हिसार-राजगढ़ रोड पर अवैध निर्माण पर चला बुलडोजर

लोगों से अपील: सरकारी जमीन पर कहीं भी व अनाधिकृत कॉलोनी में अवैध निर्माण न करें

भिवानी। अवैध निर्माण ढहाती जेसीबी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

नगर योजनाकार विभाग द्वारा उपायुक्त साहिल गुप्ता के निर्देशानुसार सिवानी में हिसार-राजगढ़ रोड़ पर अवैध निर्माण हटाओ अभियान चलाया गया। इस दौरान विभाग ने मौजा सिवानी में हिसार-राजगढ़ रोड़ पर दो एकड़ में फैली एक कॉलोनी से अवैध निर्माण को हटाया।

नगर योजनाकार विभाग के अनुसार मौजा सिवानी में हिसार-राजगढ़ रोड़.पर दो एकड़ में फैली एक अवैध कॉलोनी से दो अलग-अलग जगह से इंटरलोक रोड़ नेटवर्क, तीन रेपों, सात डीपीसी व दो बिजली के खंभों को जेसीबी से तोड़ा गया। उन्होंने बताया कि जिला नगर योजनाकार विभाग द्वारा अवैध निर्माण की जानकारी जुटाई जा रही है और इसको हटाने का यह अभियान जारी रहेगा। इस दौरान लोगों को इस बारे जागरूक किया गया कि वे जिला में सरकारी जमीन पर कहीं भी व अनाधिकृत कॉलोनी में किसी भी प्रकार का अवैध निर्माण न करें।

जिले में केवल पंजीकृत किसानों को ही मिलेगा खाद

चरखी दादरी। हरियाणा सरकार के आदेशानुसार अब खाद सिर्फ उन्ही किसानों को मिलेगा जिन किसानों ने अपनी फसल का मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकरण किया हुआ है। मेरी फसल मेरा ब्यौरा का पोर्टल 9 अक्टूबर से खुला हुआ है, जिन भी किसानों ने मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकरण नहीं किया है वह अपनी फसल का पंजीकरण पोर्टल पर करवा सकते है।

उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल ने किसानों से अपील की कि जिन भी किसानों ने मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकरण नहीं किया है वह अपनी फसल का पंजीकरण पोर्टल पर करवा सकते है।

किसानों का धरना तीन माह से जारी

धरने में किसान नेताओं ने सरकार पर लगाया सोतेले व्यवहार का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढड़ा

किसानों के बकाया मुआवजे, डीएपी किल्लत को दूर करने व किसानों के बाजरे की तत्काल प्रभाव से खरीद करने की मांग को लेकर संयुक्त किसान मोर्चा द्वारा उपमंडल मुख्यालय पर धरना प्रदर्शन 90 वें दिन भी संचालित रहा। धरने को अनेक किसान, सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने पहुंच कर समर्थन देने का एलान किया। कस्बे के जुई रोड़ स्थिति बिजली कार्यालय परिसर में धर्मपाल मास्टर बाढड़ा व मास्टर हवा सिंह की संयुक्त अध्यक्षता में आयोजित धरने को संबोधित करते हुए किसान नेता राज कुमार हडौदी व मास्टर रघवीर काकडोली ने कहा कि देश व प्रदेश में आज गरीब किसान, श्रमिक व वंचित पिछड़े वर्ग के हितों की रक्षा करने में सरकार पूरी तरह नाकाम साबित हो रही है। उन्होंने कहा कि किसान कौम देश व दुनिया का पेट भरने वाली कौम है देश कितनी प्राकृतिक आपदा आई हुई फिर भी डटकर मुकाबला कर रहे हैं इसीलिए सरकार को हठ्धर्मिता का त्याग कर किसानों की सुध लेनी चाहिए। ज्यादा बरसात होने के कपास, बाजरा, गवार, मुंग की फसल बर्बाद हो गई है।

यह है आरोप

श्योराण खाप पच्चीस अध्यक्ष बिजेंद्र बेरला व मास्टर रघबीर श्योराण ने कहा कि मंत्रालय ने कपास पर लगने वाले 11 प्रतिशत आयात शुल्क को तत्काल प्रभाव से खत्म करने का निर्णय किया है जो कृषि क्षेत्र के लिए बड़ा झटका है। किसान नेताओं ने कहा कि सरकार के इस फैसले को देश भर के कपास पैदा करने वाले किसानों को उजाडने वाला निर्णय बताया है। आयात शुल्क समाप्त होने से कपास की घरेलू कीमत पर सीधा असर पड़ेगा। बाहर से कपास सस्ती कीमतों पर बाजार में आएगी जिससे हमारे कपास की कीमतें निश्चित रूप से गिरेंगी और किसानों को और अधिक संकट और कर्ज का सामना करना पड़ेगा।

रिहाई की मांग को किसान कुरुक्षेत्र रवाना

धान खरीद की मांग पर अड़े गुरनाम सिंह चंढूनी की गिरफ्तारी से आक्रोश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

किसानों के हक के लिए धरनारत्त चंढूनी से हाथापाई व गिरफ्तार करना घोर निंदनीय : राकेश आर्य

भारतीय किसान यूनियन (भाकियु) के राष्ट्रीय अध्यक्ष गुरनाम सिंह चंढूनी को कुरुक्षेत्र में धान खरीद में अनियमितताओं और देरी के खिलाफ किसानों के धरने के दौरान कथित हाथापाई के बाद गिरफ्तार किए जाने पर भिवानी जिला के किसानों में गहरा रोष फैल गया। भाकियु (चंढूनी) के जिलाध्यक्ष राकेश आर्य के नेतृत्व में भिवानी के किसानों ने रोष जताया तथा तत्काल चंढूनी की रिहाई की मांग करते हुए कुरुक्षेत्र के लिए कूच किया। इस मौके पर राकेश आर्य ने कहा कि गुरनाम सिंह चंढूनी बीते कुछ दिनों से कुरुक्षेत्र में धान और बाजरा की खरीद समय पर शुरू करने और खरीद प्रक्रिया में कथित धांधली को खत्म करने की मांग को लेकर किसानों के साथ धरने पर बैठे थे। उन्होंने बताया कि इसी दौरान गुरनाम सिंह चंढूनी और प्रशासन के बीच हाथापाई हुई, जिसके बाद पुलिस ने चंढूनी और उनके कई समर्थक किसानों को हिरासत में ले लिया। जिसकी वे निंदा करते है।

गिरफ्तारी की निंदा

आर्य ने कहा कि गुरनाम सिंह चंढूनी अपने निजी फायदे के लिए नहीं, बल्कि प्रदेश के लाखों किसानों के हक के लिए धरने पर बैठे थे। किसानों की वाजिब मांगों को सुनने के बजाय उनके साथ हाथापाई करना और गिरफ्तार करना लोकतंत्र की हत्या और घोर निंदनीय है। यह किसानों की आवाज को दबाने का प्रयास है, जिसे किसी भी कीमत पर सफल नहीं होने दिया जाएगा। उन्होंने स्पष्ट किया कि चंढूनी ने हमेशा किसानों के हितों के लिए संघर्ष किया है, और सरकार को उनकी गिरफ्तारी पर तुरंत रोक लगाकर उन्हें रिहा करना चाहिए।

समीक्षा बैठक में नगराधीश ने दिए जरूरी निर्देश

लिंगानुपात में सुधार के लिए संदिग्ध अल्ट्रासाउंड केंद्रों पर रखें निगरानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

■ सभी अल्ट्रासाउंड केंद्रों पर सीसीटीवी चालू हालत में होने चाहिए

नगराधीश अनिल कुमार ने स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे जिले में लिंगानुपात में सुधार के लिए संदिग्ध अल्ट्रासाउंड केंद्रों व नर्सिंग होमों पर कड़ी निगरानी रखें। सभी अल्ट्रासाउंड केंद्रों पर सीसीटीवी कैमरे चालू हालत में होने चाहिए। इसके साथ-साथ पंचायत प्रतिनिधियों से संपर्क स्थापित कर गांवों में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करें। नगराधीश अनिल कुमार लघु सचिवालय परिसर स्थित डीआरडीए हॉल में पीएनडीटी की समीक्षा बैठक में स्वास्थ्य विभाग व अन्य संबंधित विभागों के अधिकारियों को जरूरी निर्देश दे रहे थे। उन्होंने स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि जागरूकता कार्यक्रमों में ग्रामीणों को बताया जाए कि घर-परिवार और समाज में बेटियों को जन्म से ही बेटों की तरह सम्मान व स्थान दें। लडक़ा और लडक़ी में किसी प्रकार का भेदभाव न करें। देश व समाज की उन्नति में बेटियों की अहम भागीदारी होती है।

करवाएं पंजीकरण

नगराधीश ने महिला एवं बाल विकास विभाग को निर्देश दिए कि वे शहरी व ग्रामीण अंचल में विशेषकर महिलाओं में बेटियों के प्रति जागरूकता लाने का काम करें। कहीं पर भी लिंग जांच या कन्या भ्रूण हत्या की सूचना मिलती है तो उसकी जानकारी तुरंत स्वास्थ्य विभाग या जिला प्रशासन को दें। इसके साथ-साथ दो या तीन लड़कियों वाले परिवारों पर विशेष निगरानी रखी जाए। गर्भवती महिलाओं का पंजीकरण जरूरी है। नगराधीश ने निर्देश दिए कि गर्भपात की दवाईयों की अवैध रूप से बिक्री नहीं होनी चाहिए। इसके लिए मेडिकल स्टोरों पर छापेमारी जारी रहनी चाहिए।

शिकायत के आधार पर पुलिस कर रही जांच

चोरों ने प्राथमिक पाठशाला से हजारों का माल साफ किया

बवानीखेड़ा। वाशबेसन पर चोरी टूटियां दिखाते हुए विद्यालय मुख्य शिक्षक।

बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा के ढुंढ़वा जोहड़ स्थित राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक पाठशाला में चोरों ने घुसकर चोरी की घटना को अंजाम देते हुए हजारों रुपयों के सामान पर हाथ साफ कर लिया। विद्यालय मुखिया ने इसकी शिकायत पुलिस में दी पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी। जानकारी देते हुए विद्यालय मुखिया विमल कुमार ने बताया कि रविवार को छुट्टी होने के कारण विद्यालय में अज्ञात के द्वारा चोरी की घटना को अंजाम दिया। सोमवार सुबह आकर देखा तो विद्यालय में पानी की मोटर, एक सिलिंग फैन, पांच पीतल की टूटियां, बरामदा व कमरों में बिजली की फिटिंग, पंखा आदि सामान चोरी हो गया। चोरों ने दिवार के साथ लगी बिजली कनेक्शन की तारों को भी नहीं बख्शा और कुछ उखाड़ ले गए तो कुछ नष्ट कर दी। इस प्रकार से लगभग 8 हजार रूपए का नुकसा हो गया। विद्यालय हेड की मानें तो पुलिस में शिकायत देने पश्चात पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया।

अलर्ट अभियान के दौरान ट्रेन के डिब्बों, प्लेटफॉर्म व बुकिंग कार्यालय की जांच की

त्योहारी सीजन में भिवानी जीआरपी अलर्ट, रेलवे जंक्शन पर की चेकिंग

अप्रिय घटना तथा आपराधिक गतिविधि पर अंकुश लगाना अभियान का उद्देश्य : एएसआई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

त्योहारी सीजन को देखते हु भिवानी के रेलवे जंक्शन पर यात्रियों की सुरक्षा व्यवस्था पुख्ता करने के उद्देश्य से राजकीय रेलवे पुलिस (जीआरपी) भिवानी पूरी तरह मुस्तैद है। इसी क्रम में जीआरपी ने नीतिका गहलोत पुलिस अधीक्षक रेलवे हरियाणा अंबाला छावनी के दिशा-निर्देश अनुसार एएसआई सुरेंद्र के नेतृत्व में बुधवार को भिवानी रेलवे जंक्शन पर विशेष चेकिंग अभियान चलाया। इस अभियान के दौरान पुलिस टीम ने स्टेशन परिसर से लेकर ट्रेनों के डिब्बों तक की सघन जांच की। इसका मुख्य उद्देश्य रेलवे स्टेशन और यात्रा के दौरान किसी भी अप्रिय घटना, चोरी या आपराधिक गतिविधि पर अंकुश लगाना था, ताकि यात्री निर्भय होकर अपने गंतव्य तक पहुंच सकें। चेकिंग अभियान के तहत पुलिसकर्मियों ने प्लेटफॉर्म पर खड़ी और आने-जाने वाली ट्रेनों के सभी डिब्बों को बारीकी से खंगाला। इस दौरान संदिग्ध वस्तुओं और लावारिस सामान पर विशेष ध्यान दिया गया। यात्रियों के सामान की भी जांच की गई और संदिग्ध दिखने वाले व्यक्तियों से पूछताछ की गई। इस विशेष अभियान के संबंध में जीआरपी भिवानी के एएसआई सुरेंद्र ने बताया कि त्योहारों के उपलक्ष्य में रेलवे जंक्शन पर यह नियमित सुरक्षा चेकिंग की जा रही है। उन्होंने कहा कि यात्री सुरक्षा हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता है। चेकिंग के दौरान ना केवल ट्रेनों और यात्रियों के सामान की जांच की गई, बल्कि यात्रियों को चोरी की घटनाओं से सतर्क रहने और साइबर क्राइम के बढ़ते खतरों के बारे में भी विस्तार से जागरूक किया है।

भिवानी। रेलगाड़ी में चैकिंग करती पुलिस। फोटो : हरिभूमि

यात्रियों को किया जागरूक

उन्होंने बताया कि यात्रियों को समझाया गया कि वे किसी भी अजनबी से मेल-जोल ना बढ़ाएं और ना ही किसी के द्वारा दिया गया खाने-पीने का सामान स्वीकार करें। साथ ही साइबर फ्रॉड से बचने के लिए भी जागरूक किया गया है। गौरतलब होगा कि जीआरपी के इस अभियान से रेलवे स्टेशन पर यात्रियों ने सुरक्षा का अनुभव किया है और पुलिस की मुस्तैदी की सराहना की है। जीआरपी ने साफ किया कि यात्रियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए यह अभियान आगे भी जारी रहेगा।

होम क्लीनिंग या घरेलू काम के दौरान पानी और डिटर्जेंट के संपर्क में ज्यादा रहने से पेरोनाइकिया इंफेक्शन होने का रिस्क रहता है। इसकी क्या वजहें हैं, इसके लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में बता रहे हैं विस्तार से।

होम क्लीनिंग के दौरान ना बरतें लापरवाही

प्रिकॉशन

शिखर चंद जैन

दीपावली से पहले हर घर में साफ-सफाई, बरतन, कपड़े आदि धोने के लिए बार-बार पानी का इस्तेमाल करना पड़ता है। इस कारण हाथ या पैर की अंगुलियों में फंगल और बैक्टीरियल इंफेक्शन होने का खतरा उत्पन्न हो जाता है। इस इंफेक्शन के कारण होने वाला रोग है पेरोनाइकिया। चूंकि होम क्लीनिंग के काम ज्यादातर महिलाएं करती हैं, इसलिए इससे महिलाओं के इंफेक्टेड होने की आशंका अधिक होती है।

क्या है पेरोनाइकिया: पेरोनाइकिया या पेरोनिसिया त्वचा का इंफेक्शन है, जो नाखूनों के चारों तरफ होता है। इस इंफेक्शन का कारण बैक्टीरिया या यीस्ट का एक प्रकार (जिसे कैंडिडा कहा जाता है) है। यह इंफेक्शन बैक्टीरिया और यीस्ट के मेल से भी होता है।

पेरोनाइकिया के प्रकार: यह मूल रूप से दो प्रकार का होता है।

एक्यूट पेरोनिसिया: इस तरह के पेरोनिसिया एकदम से होता है और लंबे समय तक रहता है, खासतौर पर यह अंगुलियों में होता है।

क्रॉनिक पेरोनिसिया: क्रॉनिक पेरोनिसिया, अंगुलियों और अंगूठे दोनों में हो सकता है। यह या तो जल्दी ठीक नहीं होता या होकर फिर हो जाता है।

रोग का कारण: इस समस्या के कई कारण हो सकते हैं। इस समस्या का एक कारण अपने नाखूनों को काटना या चबाना है लेकिन अधिकतर यह समस्या गीले में यानी पानी के संपर्क में अधिक समय रहने या केमिकल की उपस्थिति में काम करने के कारण होती है। पानी, डिटर्जेंट, साबुन, सोडा, तेल, मसाला और इरिटेंट चीजों के संपर्क में ज्यादा समय तक रहने पर हाथ, पैर की अंगुली के नाखून के पास क्युटिकल का धीरे धीरे क्षरण हो जाता है। कभी-कभी पूरा क्युटिकल समाप्त हो जाता है। क्युटिकल किरेटिन नामक प्रोटीन की एक सीलिंग होती है। यह नेल प्लेट और नेल फोल्ड के अग्रभाग को जोड़ता है। यह नाखून की जड़ों में किसी भी हानिकारक केमिकल, बैक्टीरिया, अवयव आदि को जाने से रोकता है। इसके क्षरण से केमिकल, बैक्टीरिया, फंगस आदि जमा होने लगते हैं। इससे त्वचा लाल होकर सूज जाती है। कई बार वहां मवाद भी भर जाता है। इसे पेरोनाइकिअस एब्सेस कहते हैं। इसके बढ़ जाने पर पायोजेनिक ग्रेनुलोमा होता है। इन कारणों से कभी हल्का तो कभी तेज दर्द होता है।

डायबिटिक पेशेंट को ज्यादा खतरा: डायबिटीज रोगियों मे यह समस्या सेलुलाइटिस का रूप ले सकती है। यह समस्या स्टेफाइलोकोकस और कोरिनेफॉर्म बैक्टीरिया और कैंडाइडा फंगस के कारण होती है। अंगुली के बीच में पानी लगने के कारण कैंडिडा फंगस के कारण ही अंगुलियों के बीच में लाल सफ़ेद चकत्ते हो जाते हैं। इसमें तेज खुजली भी होती है।

सावधानी है जरूरी: इस समस्या से बचने के लिए आप यहां बताई जा रही सावधानियां बरत सकते हैं।

- ज्यादा पानी के संपर्क में ना रहें।
- कपड़ा धोने और बरतन धोने के लिए दस्तानों का प्रयोग करें।
- शुरू में ही नेल क्युटिकल डैमेज को पहचान कर एंटी फंगल और एंटीबायोटिक क्रीम का उपयोग करें।
- नाखून मजबूत करने के लिए बायोटीन पोषक तत्व वाले फूड्स का सेवन करें।

ट्रीटमेंट: ऐसे इंफेक्शन के मामलों में डॉक्टर ओफ्लॉक्सासिन, ओरनीडाजॉल, एमॉक्सीक्लेम आदि एंटीबायोटिक दवाएं खाने के लिए देते हैं। ओरल एंटी-फंगल जैसे इंट्राकोनाजॉल, फ्लूकोनाजॉल आदि भी दी जाती है। इसके साथ ही एंटीबायोटिक और एंटी फंगल क्रीम भी दे सकते हैं। कोई भी दवा डॉक्टर की सलाह से ही सेवन करें। *

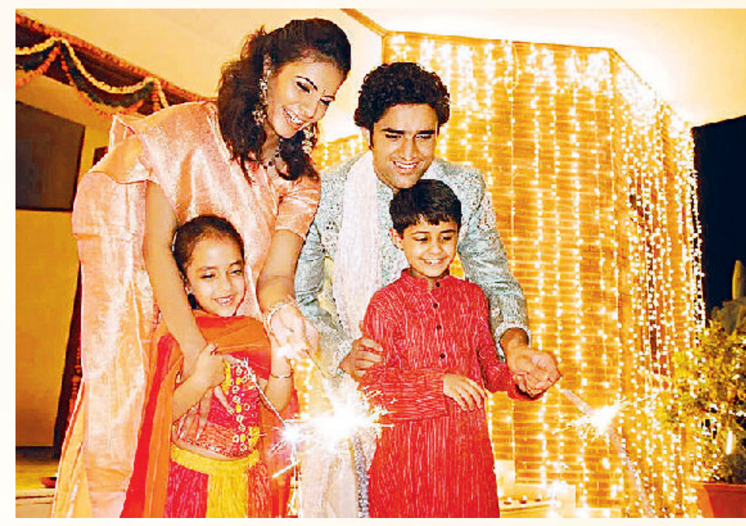
(त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. किंशुक सामंत से बातचीत पर आधारित)

दीपावली स्पेशल

अवेयरनेस

बच्चे, युवा हों या बुजुर्ग सभी दीपावली पूरे उत्साह से सेलिब्रेट करते हैं। लेकिन सेलिब्रेशन के साथ अपनी सुरक्षा और हेल्थ केयर के बारे में कॉन्शस रहना जरूरी है। ऐसा न करने से आपको चोट लग सकती है या आपकी हेल्थ बिगड़ सकती है। खासतौर पर बच्चे और बुजुर्गों की हेल्थ को लेकर अधिक अवेयर रहना चाहिए। इस बारे में एक्सपर्ट डॉक्टर्स आपको दे रहे हैं कुछ यूजफुल सजेशंस।

दीपावली जरूर करें सेलिब्रेट हेल्थ की भी करें प्रॉपर केयर



दीपावली का त्योहार खुशियों और रोशनी का प्रतीक है। घरों में मिठाइयों और पटाखों की रौनक हर उम्र के लोगों को उत्साह से भर देती है। लेकिन इस दौरान पटाखों से होने वाले धुएं और ध्वनि प्रदूषण से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए दीपावली में सुरक्षा और स्वास्थ्य का ध्यान रखना उतना ही जरूरी है, जितना उत्सव का आनंद लेना। खासतौर पर बच्चों और बुजुर्गों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

स्किन-आइज की सुरक्षा

दीपावली में की जाने वाली आतिशबाजी से स्किन और आइज की सुरक्षा कैसे करें, इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-डर्मेटोलॉजी, **डॉ. संदीप अरोड़ा** कहते हैं, 'दीपावली पर फुलझड़ियों, रॉकेट, चकरी और अनार जैसी तमाम आतिशबाजियों से निकलने वाला धुआं, तेज चमक और उच्च ताप बच्चों और बुजुर्गों की आंखों और त्वचा दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। छोटे बच्चों की आंखें नाजुक होती हैं और बुजुर्गों की आंखें उम्र के साथ संवेदनशील हो जाती हैं, इसलिए इस दौरान विशेष सावधानी रखना बेहद जरूरी है। बच्चों को पटाखे जलाते समय सुरक्षात्मक चश्मा पहनने को कहें। जब वे पटाखे जलाएं या आतिशबाज़ी देख रहे हों तो इसमें लापरवाही ना बरतें, इसके लिए पैरेंट्स उनके साथ रहें। बुजुर्गों को भी धुएं और तेज रोशनी आवाज वाले क्षेत्रों से दूर रहने को कहें। अगर किसी की आंखों में धुआं, धूल या पटाखों की चमक से जलन, खुजली या लालिमा हो जाए तो तुरंत ठंडे पानी से आंखों को धोएं और लगातार समस्या बनी रहने पर डॉक्टर से संपर्क करें। इसके

साथ ही, पटाखों और धुएं से निकलने वाली गर्मी और रसायन बच्चों और बुजुर्गों की त्वचा को प्रभावित कर सकते हैं। खासकर अधजले हुए पटाखों के संपर्क में आने से जलन, लालिमा या सूखापन हो सकता है। इसलिए हाथों और खुले हिस्सों पर हल्का मॉयश्चराइज़र या हैंड क्रीम लगाना जरूरी है। पटाखे जलाने के बाद हाथों और चेहरे को अच्छे से धोना न भूलें। यदि त्वचा में लालिमा, खुजली या जलन बनी रहे तो तुरंत ठंडे पानी से साफ करें और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की सलाह लें। इस तरह सावधानी बरतकर बच्चों और बुजुर्गों की आंखें और स्किन सुरक्षित रहेंगे और दीपावली का उत्सव बिना किसी स्वास्थ्य जोखिम के मनाया जा सकता है।'

वायु प्रदूषण से करें बचाव

दीपावली पर पटाखों से निकलने वाला धुआं न केवल वातावरण में प्रदूषण बढ़ाता है, बल्कि बच्चों और बुजुर्गों की सांस की सेहत पर भी असर डाल सकता है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, कानपुर में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी, **डॉ. संदीप कटियार** कहते हैं, 'छोटे बच्चों की फेफड़ों की क्षमता अभी पूरी तरह विकसित नहीं होती और बुजुर्गों के फेफड़े उम्र के साथ कमजोर हो सकते हैं। इसलिए इन दोनों को विशेष सावधानी बरतना जरूरी है। घर में हमेशा खिड़कियां और दरवाजे बंद रखें ताकि बाहर का धुआं अंदर न आए और घर के अंदर के वायु प्रदूषण को कम किया जा सके। अगर बाहर जाना अनिवार्य हो तो मास्क पहनना बेहद जरूरी है, खासकर बच्चों और बुजुर्गों के लिए, ताकि हवा में मौजूद हानिकारक कण फेफड़ों में न जाएं। इसके साथ ही, दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। भोजन हल्का और पचने वाला होना चाहिए, जैसे दलिया, खिचड़ी, सलाद और फल, ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे और पाचन बेहतर हो। इस तरह की सावधानी से दीपावली के उत्सव का आनंद लेने के साथ-साथ सांस और फेफड़ों की सुरक्षा भी सुनिश्चित की जा सकती है।'

खान-पान और हाइड्रेशन

दीपावली में मिठाइयों और तली-भुनी चीजों का ज्यादा सेवन पाचन और शुगर लेवल को प्रभावित कर सकता है। इसलिए डाइट को लेकर कॉन्शस रहना जरूरी है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर में कंसलटेंट-इंटरनल मेडिसिन, **डॉ. रोहित शर्मा** सलाह देते हैं, 'बच्चों को कम मात्रा में मिठाई दें और तली-भुनी चीजों के बजाय भुने चने, मखाने या ड्राय फ्रूट्स खिलाएं। बुजुर्गों को भी सीमित मात्रा में मीठे और तले भुने व्यंजन खाने चाहिए। उनके लिए हल्का भोजन जैसे दाल, खिचड़ी, सलाद और फल बेहतर विकल्प हैं। उनके लिए दिनभर में 6-8 गिलास पानी पीना और नींद पूरी करना भी जरूरी है।'

पटाखे जलाते समय रहें सावधान

पटाखे दीपावली का अहम हिस्सा हैं और हर उम्र के लोग इनका आनंद उठाते हैं। लेकिन इन्हें जलाते समय कुछ सुरक्षा नियमों का पालन करना बेहद जरूरी है। बच्चों को कभी भी अकेले पटाखे जलाने न दें और हमेशा जिम्मेदार वयस्क की निगरानी में आतिशबाजी करने को कहें ताकि कोई दुर्घटना या चोट न लगे। फर्स्ट एड किट रेडी रखें। आतिशबाज़ियों को हमेशा खुली जगह और सुरक्षित दूरी पर जलाएं, ताकि आस-पास मौजूद लोग, बच्चे या घर के सामान सुरक्षित रहें। जलते पटाखों को हाथ में सीधे न पकड़ें और उन्हें कभी भी किसी सूखी घास, लकड़ी या ज्वलनशील वस्तु के पास न जलाएं, क्योंकि इससे आग लगने का गंभीर खतरा हो सकता है। बुजुर्गों और छोटे बच्चों को धुएं के सीधे संपर्क से बचाना बहुत जरूरी है, क्योंकि पटाखों का धुआं सांस की तकलीफ, एलर्जी और अस्थमा जैसी समस्याओं को बढ़ा सकता है। इसके अलावा, पटाखे जलाने के बाद जले हुए अवशेषों को तुरंत साफ कर देना चाहिए ताकि कोई गलती से उन पर पैर न रख दे या आग न लग जाए। इन सावधानियों का पालन करने से न केवल दीपावली का उत्सव सुरक्षित और आनंदमय बनता है, बल्कि बच्चों और बुजुर्गों के स्वास्थ्य का भी पूरा ध्यान रखा जा सकता है।

इनका भी रखें ध्यान

दीपावली पर बच्चों और बुजुर्गों की सुरक्षा पर विशेष ध्यान देना बेहद जरूरी है। बच्चों को पटाखे जलाते समय सावधान रहने को कहें और हमेशा सुरक्षित दूरी पर रहें, इसके लिए पैरेंट्स एलर्ट रहें। बुजुर्गों को भीड़ और धुएं वाले इलाकों से दूर रहने को कहें। पटाखों और धुएं वाले क्षेत्र में संयम रखना जरूरी है ताकि कोई दुर्घटना या स्वास्थ्य

समस्या न उत्पन्न हो। किसी भी आकस्मिक चोट या जलन से निपटने के लिए घर में हमेशा फर्स्ट-एड किट, ठंडा पानी और बर्फ के पैक रखना चाहिए। अगर किसी को पटाखों या धुएं से जलन, या हल्की चोट लग जाए तो तुरंत गुनगुने पानी से प्रभावित हिस्से को धोएं और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से संपर्क करें। बच्चों को किसी भी स्थिति में डॉक्टर की सलाह के बिना दवा न दें, क्योंकि गलत दवा गंभीर परेशानी पैदा कर सकती है।

दीपावली का असली मजा तभी है, जब रोशनी के साथ सेहत भी बनी रहे। बच्चों और बुजुर्गों की आंखों और फेफड़ों की सुरक्षा, स्किन का ख्याल और संतुलित खान-पान का ध्यान रखना उतना ही जरूरी है, जितना पटाखों और मिठाइयों का आनंद लेना। सावधान रहें-सुरक्षित दीपावली मनाएं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुदीप जैन
डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया, दिल्ली

स्पेशल: स्पाइन-डे, 16 अक्टूबर

हमारे शरीर का पूरा ढांचा रीढ़ की हड्डी यानी स्पाइन पर टिका होता है। लेकिन हाल के वर्षों में स्पाइन प्रॉब्लम्स के मामले बहुत तेजी से बढ़े हैं। इसकी वजहें, इसके रोगों के प्रकार, इनके लक्षण, उपचार और बचाव के तरीकों के बारे में यहां जानिए विस्तार से।

स्पाइन हेल्थ के लिए लाइफस्टाइल रखें सही

रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) की समस्याओं के तमाम कारण हो सकते हैं, लेकिन अस्वास्थ्यकर जीवनशैली भी स्पाइन संबंधी समस्या का एक प्रमुख कारण है। दिनों-दिन रीढ़ से संबंधित समस्याएं दुनिया भर में बढ़ती जा रही हैं और भारत भी इसका अपवाद नहीं है। सच तो यह है कि रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) पर हमारे शरीर की बुनियाद खड़ी होती है। स्पाइन के तीन प्रमुख भाग हैं। पहला, सर्वाइकल (गर्दन), दूसरा थोरेसिक (छाती) और लंबर (कमर का निचला भाग)। स्पाइन में स्थित तंत्रिकाएं (नर्व) दिमाग से संपूर्ण शरीर तक संदेश पहुंचाती हैं। बावजूद इसके, आमतौर पर लोग स्पाइन के स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देते।

स्पाइन प्रॉब्लम्स के लक्षण: कमर में दर्द और जकड़न महसूस करना। अधिकतर मामलों में यह दर्द कमर के निचले हिस्से यानी लंबर में ज्यादा होता है। गर्दन में जकड़न या दर्द। अनेक लोगों में कमर और गर्दन से संबंधित दर्द दिन की बजाय रात में ज्यादा होता है। कुछ लोग दर्द की समस्या कमर से लेकर कूल्हों तक महसूस करते हैं। अनेक लोगों में व्यायाम करने के बाद या फिर चलने-फिरने की स्थिति में कमर व गर्दन दर्द की समस्या बढ़ जाती है।

समस्याओं के कारण: अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, जिसके अंतर्गत व्यायाम न करना, मोटापा और गलत खान-पान आदि कई कारण शुमार हैं। इन दिनों स्पाइन संबंधी समस्याओं का एक प्रमुख कारण है गलत पोस्चर्स में बैठना, लेटना। आमतौर पर लोग लैपटॉप या कंप्यूटर पर कार्य करते समय या टेलीविजन देखते वक्त रीढ़ की हड्डी को नेचुरल कर्व में नहीं रखते। एक उम्र के बाद हड्डियों में क्षरण प्रक्रिया शुरू हो जाती है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति का चलना-फिरना और उसकी सक्रियता कम होने लगती है। दिनों-दिन बढ़ती सड़क दुर्घटनाएं और आनुवंशिक कारण भी हो सकते हैं।

साइटिका या सियाटिका: रीढ़ की हड्डी की यह समस्या शरीर की सबसे लंबी नस (नर्व), साइटिक से संबंधित है। साइटिका से संबंधित दर्द कमर के निचले हिस्से से शुरू होकर पैरों तक उतर जाता है। यह दर्द आमतौर पर मरीज के शरीर के एक तरफ वाले भाग जैसे बाएं भाग या दाहिने भाग को प्रभावित करता है। बेशक साइटिका का दर्द दूर हो सकता है। इसे दवाओं के अलावा बर्फ से सिंकाई करने, गर्म सेंक, स्ट्रेचिंग और फिजियोथेरेपी आदि से दूर किया जा सकता है। जब इन सब से मरीज को राहत नहीं मिलती तब सर्जरी का सहारा लिया जाता है।

स्पाइनल कॉर्ड इंजरी: जब किसी चोट, आघात या दुर्घटना के कारण 'स्पाइनल कैनाल' में स्थित नसों और कोशिकाओं को नुकसान पहुंचता है तो इसे स्पाइनल कॉर्ड इंजरी कहा जाता है।

स्पाइनल अर्थराइटिस: इस प्रकार के स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस में कार्टिलेज को नुकसान पहुंचता है, जिसके कारण प्रभावित वर्टिब्रा, स्पाइन की अन्य वर्टिब्रा के संपर्क में आती है। नतीजतन, पीड़ित व्यक्ति को दर्द महसूस होता है।

हर्निएटेड डिस्क: प्रत्येक वर्टिब्रा के बीच डिस्क होती है, जिसके कारण एक वर्टिब्रा दूसरी से आपस में टकराती नहीं है। बावजूद इसके, कुछ कारणो से डिस्क पर प्रभाव पड़ता है और बहुत ज्यादा दबाव पड़ने पर डिस्क क्षतिग्रस्त हो सकती है। इसके कारण रीढ़ की हड्डी में दर्द उत्पन्न होता है।

स्पाइनल स्टेनोसिस: जब रीढ़ की हड्डी में मौजूद नसों की जगह सिकुड़ जाती है, तब इस स्थिति में नसों पर दबाव पड़ता है। इसके परिणामस्वरूप मरीज को दर्द, सुन्नता, झुनझुनी, हाथ व पैरों में कमजोरी आदि का एहसास होता है।

स्कोलियोसिस: इस समस्या में रीढ़ की हड्डी की बनावट में बदलाव आ जाता है। आमतौर पर बच्चों पर इसका प्रभाव ज्यादा पड़ता है।

एंकिलोसिंग स्पॉन्डिलाइटिस: इस समस्या में कमर के निचले भाग और कूल्हों की तरफ दर्द महसूस होता है। इसके अलावा यह दर्द शरीर के अन्य भागों में भी फैल सकता है।

इन समस्याओं से बचने के लिए यहां बताई जा रही बातें मददगार हो सकती हैं।

संतुलित-पौष्टिक खाना: हरी पत्तेदार सब्जियों को अपने आहार में वरीयता दें। पत्तेदार सब्जियों में विटामिंस और मैग्नीशियम पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं, जिनसे आपकी रीढ़ की हड्डी के समीप स्थित मांसपेशियां मजबूत होती हैं और रीढ़ की हड्डियां सशक्त बनी रहती हैं। जंक फूड्स और अत्यधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थ रीढ़ की सेहत के लिए नुकसानदेह हैं।

डेयरी उत्पादों का सेवन: अपने खान-पान में दूध, दही, पनीर, बटर, छाछ आदि को शामिल करें। दूध और इससे निर्मित उत्पादों में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो रीढ़ को मजबूत रखने में सहायक हैं। इसके अलावा खट्टे फल, बींस, नट्स और ड्राई फ्रूट्स का सेवन करें।

फिश ऑयल: फिश ऑयल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है, जो आपकी रीढ़ और इससे संबंधित नाड़ियों (नर्व) को शक्ति प्रदान करता है और इसके साथ ही यह विटामिन-डी का भी अच्छा स्रोत है।

जरूरी है योग-व्यायाम: विभिन्न प्रकार के व्यायामों से स्पाइन में लचीलापन बना रहता और इनके समीप स्थित मांसपेशियां मजबूत रहती हैं। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार व्यायाम करें। इस क्रम में फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें। अपनी क्षमता के अनुसार नियमित रूप से टहलें, साइकिल चलाएं, स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें और तैराकी भी कर सकते हैं। योगासन भी रीढ़ की हड्डी को लचीला और सशक्त बनाने में मदद करते हैं, किंतु इनकी शुरूआत किसी योग विशेषज्ञ के परामर्श से ही करें।

ऐसी समस्याओं से बचने के लिए कुछ और बातों पर गौर करें।

- ज्यादा समय तक सीधा खड़े रहने का प्रयास करें।
- अगर आपकी डेस्क जॉब है तो थोड़ी देर के बाद उठकर आस-पास टहल लें।
- बैठने के दौरान पीठ को सहारा दीजिए और पीठ के पीछे गद्दी रखें।
- देर तक सोफे पर या किसी अन्य फर्नीचर पर झुककर बैठने से बचें।
- खड़े होते समय कंधे झुके हुए न रहें, इन्हें सीधा रखें। गर्दन सीधी हो और सिर सीधा सामने की ओर रहे। ऐसी स्थिति में रीढ़ की हड्डी पर खिंचाव और दबाव नहीं पड़ता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

अधिकांश लोग सुबह के समय सबसे पहले चाय या कॉफी पीते हैं। लेकिन यह नुकसानदेय होता है। इसके बजाय अगर आप सुबह सबसे पहले पानी पिएं तो दिन भर फ्रेश-एनर्जेटिक रहेंगे।

सुबह सबसे पहले पिएं पानी आप रहेंगे फ्रेश-एनर्जेटिक

हेल्थ सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

अगर आप भी उन लोगों में शामिल हैं, जो सुबह सबसे पहले उठकर ब्रश करके चाय या कॉफी पीते हैं, तो सावधान हो जाना चाहिए, क्योंकि विभिन्न स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि सुबह-सुबह खाली पेट सीधे चाय या कॉफी पीना बेहद नुकसानदेय साबित हो सकता है। कैफीनयुक्त इन दोनों चीजों से पेट में एसिडिटी होती है और रात सोने से लेकर सुबह उठने तक लगातार कई घंटे पानी न पीने के कारण हमें जो डिहाइड्रेशन की समस्या होती है, वह और ज्यादा बढ़ जाती है। इसलिए आहार विशेषज्ञ सुबह उठते ही सबसे पहले गर्म पानी पीने की सलाह देते हैं। दरअसल, रात में हमारे शरीर में होने वाली आंतरिक प्रक्रियाओं में पानी की खपत ज्यादा होती है। यदि रात में हम कई बार उठकर यूरिन के लिए जाते हैं, तो उस समय भी शरीर को पानी की जरूरत होती है। इसलिए सुबह-सुबह सबसे पहले पानी ही पीना चाहिए। इससे शरीर को डी टॉक्सिफाइ तो कर ही सकते हैं। पानी की कमी को भी पूरा कर सकते हैं।

कितना पिएं पानी: अब सवाल पैदा होता है कि हमें सुबह के समय कितना पानी पीना चाहिए? यह पूरी तरह से किसी की पानी पीने की आदत पर निर्भर करता है कि सुबह के समय उसे पानी पीना कितना अच्छा लगता है। यदि एक गिलास पानी से वह संतुष्ट हो जाता है, तो उसके लिए उतना ही पर्याप्त है। वैसे भी सुबह के समय 200 से 300 मिलीलीटर पानी, हमारी शरीर की जरूरत को पूरा करता है। यह सुबह के समय फ्रेश होने में मदद करता है।

पानी कैसा हो: कुछ लोगों को सुबह के समय गर्म पानी अच्छा नहीं लगता, तो कुछ लोगों को मटके के पानी का स्वाद बुरा लगता है। बहरहाल, पानी चाहे मिट्टी के बर्तन में रखें या तांबे के बर्तन में। लेकिन

हां, ब्लड प्रेशर के रोगियों को तांबे के बर्तन में रखा पानी नहीं पीना चाहिए। आप ये विकल्प आजमा सकते हैं। किसी को सादा पीना अच्छा लगता है, तो किसी को नीबू या फिर लेमन ग्रास डालकर या किसी को शहद वाला पानी पीना अच्छा लगता है। कुछ लोग इसमें रात में दालचीनी डालकर भी सुबह उसे छानकर पीते हैं। तो कुछ मेथी दाना भिगोकर उसका पानी पीते हैं। बहरहाल, अगर किसी को लीवर की परेशानी है तो गुनगुने पानी में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर भी पीया जा सकता है।

पानी गर्म हो या ठंडा: सर्दी के मौसम में ज्यादा ठंडा पानी पीना नुकसानदेय हो सकता है। अगर सूर्योदय के समय से पहले पानी पी रहे हैं तो गुनगुने पानी में नीबू मिलाकर पीया जा सकता है। सूर्योदय के बाद पी रहे हैं तो सिर्फ गुनगुना पानी ही पीना चाहिए। इस मौसम में अदरक गले की खराश को मिटाती है। इसलिए अदरक और तुलसी की पत्तियों को उबालकर बने गुनगुने पानी को पीने से फायदा होता है। गर्मी के मौसम में कमरे के तापमान पर रखा पानी या फिर घड़े का पानी सही रहता है। आप चाहें तो पानी में 8-10 हरे धनिया के पत्ते, जीरा, दालचीनी, छोटी इलायची, अदरक इनमें से किसी एक को मिलाकर या पानी में उबालकर गुनगुना पानी पीएं। ऐसे पानी को पीने से आपकी कब्ज की शिकायत भी दूर होती है। *

खबर संक्षेप

एचडी स्कूल में सड़क सुरक्षा पर प्रतियोगिता

चरखी दादरी। हरियाणा सरकार द्वारा सड़क सुरक्षा के प्रति विद्यार्थियों को जागरुक करने हेतु आज एचडी स्कूल बिरोहड़ में सड़क सुरक्षा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। शिक्षा विभाग ब्लॉक मातनहेल खंड शिक्षा अधिकारी राजबाला फौगाट की सूचना के आधार पर प्रतियोगिता का आयोजन किया। स्कूल संचालक बलराज फौगाट ने बताया कि ऐसी प्रतियोगिता से लोगों में यातायात के नियमों के प्रति सजगता बढ़ती है।

विद्यार्थियों ने सोशल वर्क व पत्रकारिता की डिग्री बहाली को दिया धरना

भिवानी। चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय में समाज कार्य की डिग्री बहाली की मांग को लेकर छात्रों का संघर्ष आठवें दिन में प्रवेश कर गया। आंदोलन को समर्थन देने बुधवार को पहुंचे अंबेडकराइट मिशनरी विद्यार्थी एसोसिएशन के जिलाध्यक्ष आयुष बापोड़ा ने विद्यार्थियों का हौंसला बढ़ाया और कहा कि ये संघर्ष केवल डिग्री का नहीं, बल्कि समानता, शिक्षा और सामाजिक न्याय का संघर्ष है, जो विद्यार्थी समाज के सबसे निचले तबकों की आवाज उठाते हैं।

विद्यार्थियों को परिक्षा के माध्यम से बताए यातायात के नियम

सड़क सुरक्षा नियमों को लेकर विद्यालयों में करवाई परीक्षा

बवानीखेड़ा। सड़क सुरक्षा नियमों के तहत परीक्षा देते हुए विद्यार्थीगण। फोटो : हरिभूमि

■ गाड़ी चलाते समय मोबाइल न चलाने की हिदायत दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

बवानी खेड़ा खंड के अंतर्गत आने वाले तमाम राजकीय व निजी विद्यालयों में सड़क सुरक्षा नियमों को लेकर परीक्षा का आयोजन किया गया। परीक्षा तीन ग्रुपों में आयोजित हुई तीसरी से पांचवी, 6टी से आठवीं नौंवी से बारहवी। इसके लिए खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय द्वारा विद्यालयों को प्रश्न पत्र वितरित किए। वहीं बुधवार को परीक्षा आयोजित की गई। जिसमें विद्यार्थियों ने बढ़चढ़कर भाग लिया। कार्यकारी खंड शिक्षा अधिकारी आनंद शर्मा ने भी इसके नियमों के बारे में बताया था कि मानवरहित सिग्नल वाले जेबरा क्रॉसिंग पर अपने वाहन को रोकें या धीमा करें और पैदल चलने वालों को पार करने दें। चार पहिया वाहन चलाते समय हमेशा सीट बेल्ट पहनें। तेज या लापरवाही से वाहन चलाने से बचें। शराब पीकर वाहन न चलाएँ। वाहन चलाते समय मोबाइल फोन का इस्तेमाल करने से बचें। सभी यातायात संकेतों, बोर्डों और संकेतों का पालन करें। अनुमत गति सीमा का पालन करें। नशे की हालत में वाहन न चलाएं। हमेशा अपना ड्राइविंग लाइसेंस और अन्य महत्वपूर्ण दस्तावेज जैसे वाहन पंजीकरण, बीमा, सड़क कर और पीयूसी प्रमाणपत्र साथ रखें।

सर्तकता जरूरी

छात्रों से पूछे सवालों में चलती गाड़ी में हमेशा सीट बेल्ट पहनें। गाड़ी चलाते समय मोबाइल फोन का इस्तेमाल न करें। जरूरत पड़ने पर बाईं ओर गाड़ी पार्क करें और कॉल का जवाब दें। लेन बदलते समय इंडिकेटर या हाथ के संकेतों का प्रयोग करें। मार्ग के अधिकार के बावजूद, सतर्क और विचारशील रहें, विशेष रूप से वरिष्ठ नागरिकों, विकलांगों और बच्चों के प्रति। अचानक ब्रेक लगाने और तीव्र गति से वाहन चलाने से बचें।

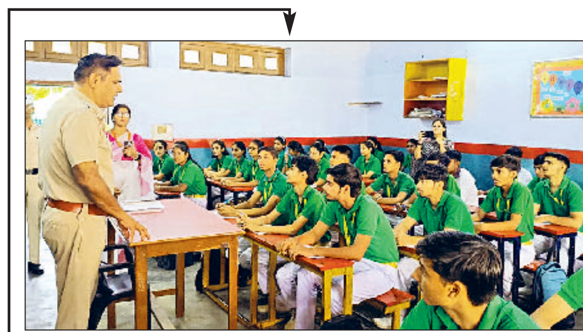
बवानीखेड़ा। पुलिस सुरक्षा नियम की परीक्षा देते हुए। फोटो : हरिभूमि

पुलिस सुरक्षा नियमों को लेकर परीक्षा का हुआ आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

■ परीक्षा तीन स्तर पर आयोजित करवाई,प्रथम स्तर पर 30 विद्यार्थी हुए शामिल

बीके. वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, बवानी खेड़ा में पुलिस सुरक्षा नियम परीक्षा का आयोजन विद्यालय स्तर पर किया गया। जिसमें कक्षा तीसरी से बारहवीं तक के विद्यार्थी शामिल रहे। यह परीक्षा तीन स्तर पर आयोजित करवाई गई, जिसमें प्रथम स्तर पर 30 विद्यार्थी, द्वितीय स्तर पर 35 विद्यार्थी, तृतीय स्तर पर 31 विद्यार्थी रहे। कुल 96 विद्यार्थी शामिल रहे। इस अवसर पर वरिष्ठ वर्ग संचालक योगेंद्र सिंह ने विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए बताया कि सड़क सुरक्षा के नियमों में ट्रैफिक नियमों का पालन करना, गाड़ी की गति सीमा का ध्यान रखना और नशे में गाड़ी में न चलना आदि शामिल हैं। अन्य महत्वपूर्ण नियमों में सीट बेल्ट लगाना, हेलमेट पहनना, लेन में रहना, गाड़ी चलाते समय मोबाइल का उपयोग न करना और पैदल चलने वालों के लिए जेब्रा क्रॉसिंग का उपयोग करना शामिल है। इस अवसर पर विद्यालय प्रबंधन समिति के सचिव योगेश शर्मा, कनिष्ठ संचालिका मंजू मलिक, कविता कुमारी, दिव्या, नागेंद्र ,पार्वती, सोनू कुमारी आदि रहे।



भिवानी। छात्रों को संबोधित करते पुलिस अधीक्षक। फोटो : हरिभूमि

विद्यार्थी स्वयं यातायात नियमों का पालन करें : एसपी

■ यातायात परीक्षा में 1,78,860 विद्यार्थियों ने भाग लिया

भिवानी। पुलिस अधीक्षक भिवानी सुमित कुमार ने रोड सेफ्टी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता को लेकर टीआइटी स्कूल मे पहुंचे इस दौरान पुलिस अधीक्षक क्राइम भिवानी अनूप कुमार व यातायात प्रभारी निरीक्षक सुरेश कुमार मौजूद रहे। सड़क सुरक्षा विषय पर बच्चों को जागरूक करने के लिए प्रत्येक वर्ष सभी स्कूलों में रोड सेफ्टी नियमों के बारे में प्रतियोगिता आयोजित की जाती है। इस बार में उप–पुलिस अधीक्षक भिवानी ने बताया कि इस वर्ष भी इंटर स्कूल रोड सेफ्टी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता जिला के सभी स्कूलों में आयोजित की गई। उल्लेखनीय है कि उक्त परीक्षा एक घंटे की थी, जिसमें जिला के सभी स्कूल, कॉलेज आईटीआई के विद्यार्थियों को उनके लेवल के अनुसार लेवल 1,2,3,4 के पेपर दिए गए।

परीक्षा में बच्चों को बताए नियम

पुलिस अधीक्षक भिवानी ने बताया कि इस प्रतियोगिता से बच्चे यातायात के नियमों बारे खुद जागरूक होने के साथ-साथ दूसरों को भी जागरूक करेंगे। ने कहा कि बच्चों को जागरूक करने का मतलब समाज को जागरूक करना है। बच्चे प्रतियोगिता की भावना से जल्दी सीखते हैं। उन्होंने कहा कि हर साल सड़क दुर्घटनाओं में होने वाली मौत का कारण सही प्रकार से वाहन न चलाना और दोपहिया वाहन चलाते समय हेलमेट का न पहनना, सीट बेल्ट न लगाना होता है। दुर्घटना में अगर शरीर के किसी हिस्से पर चोट लगती है तो वह ठीक हो सकती है। यदि चोट सिर पर लग जाए तो ठीक होने की कम ही उम्मीद होती है।

प्रतियोगिता के माध्यम से युवाओं को बिना लाइसेंस वाहन न चलाएं, इसके प्रति जागरूक किया जाएगा। साथ ही अगर लाइसेंस बन चुका है और दोपहिया वाहन चला रहे हैं तो तीन लोग एक साथ न बैठें, बिना हेलमेट वाहन को घर से न निकालें। प्रतियोगिता के माध्यम से यातायात के नियमो की जानकारी दी जाएगी। उन्होंने कहा कि अभिभावक भी इस मुहिम में भाग लें और बच्चों की सुरक्षा का ध्यान रखें।

सांसद व मंत्री श्रुति चौधरी के निर्देशानुसार कई गांवों में लगाए समाधान शिविर

■ शिविरों में ग्रामीणों की समस्याएं सुनकर दिए निपटाने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

आमजन की परेशानियों को प्राथमिकता देते हुए राज्यसभा सांसद किरण चौधरी और केबिनेट मंत्री श्रुति चौधरी के दिशा-निर्देश पर बुधवार को भिवानी जिले के कई गांवों में समाधान कैंप का सफल आयोजन किया गया। इस पहल का उद्देश्य लोगों को सरकारी दफ्तरों के चक्कर लगाने की ज़रूरत से बचाना और उनकी समस्याओं का त्वरित निवारण सुनिश्चित करना था।

नागरिकों को न हो कोई परेशानी

यह समाधान कैंप गांव आजाद नगर, खेरपूरा, पथरवाली, भाखड़ा, हरिपुर, गोलपूरा, आसलवास मरहेटा और आसलवास दुबिया जैसे कई स्थानों पर आयोजित किया गया। इस कैंप में विभिन्न सरकारी विभागों के अधिकारीगण सम्मिलित हुए। उन्होंने मौके पर ही जनता की समस्याओं को सुना और उनका समाधान किया। कैंप के दौरान चेयरमैन प्रदीप गोलगढ़ ने अधिकारियों के साथ समन्वय स्थापित किया और यह सुनिश्चित किया कि लोगों की समस्याओं का उचित समाधान हो। उन्होंने दोनों नेताओं के संदेश को दोहराया कि जनसेवा ही सर्वोपरि है। इस अवसर पर गांवों के सरपंचगण के साथ-साथ सुनील शास्त्री, सत्यनारायण शर्मा, कुलदीप पटवारी, मीर सिंह चेयरमैन, जयपाल लेघा, अजीत और कई अन्य गणमान्य व्यक्ति भी मौजूद रहे। उन्होंने बताया कि समाधान कैंप के माध्यम से, लोगों को अपने दैनिक जीवन से जुड़ी समस्याओं जैसे पेंशन, राशन कार्ड, बिजली, पानी, जमीन से जुड़े मामले, और अन्य सरकारी योजनाओं से संबंधित शिकायतों का समाधान एक ही स्थान पर मिल पाया। उन्होंने कहा कि यह समाधान कैंप स्थानीय नेतृत्व की जन-उन्मुख राजनीति और जमीनी स्तर पर जनता से जुड़ाव की प्रतिबद्धता को रेखांकित करने के साथ यह भी दर्शाता है कि राज्यसभा सांसद किरण चौधरी व मंत्री श्रुति चौधरी प्रत्येक जन की समस्याओं का समाधान करने के लिए प्रतिबद्ध है।

दीपावली पर रोशन होगा बवानीखेड़ा, अध्यक्ष सुन्दर अत्री ने लिया तैयारियों का जायजा

■ त्योहार के दौरान अंधेरे में रहे न रहे शहर

बवानीखेड़ा। दीपावली को लेकर नगर पालिका ने तैयारियां तेज कर दी हैं। मंगलवार को नगरपालिका अध्यक्ष सुन्दर अत्री ने दिपावली पर्व पर शहर को साफ सुथरा व जगमग करने के लिए शहर का निरीक्षण किया और साफ-सफाई, स्ट्रीट लाइट रिपेयर के कार्यों का जायजा लिया। उन्होंने निर्देश दिए कि बंद पड़ी स्ट्रीट लाइटों को तत्काल ठीक किया जाए ताकि त्योहार के दौरान कोई अंधेरा न रहे। अध्यक्ष अत्री ने बताया कि नगर के प्रमुख मार्गों और स्थानों पर स्ट्रीट लाइट रिपेयर वर्क तेजी से चल रहा है। दीपावली तक सभी लाइटें दुरुस्त कर दी जाएंगी। इन इलाकों में हो रहा लाइट रिपेयर वर्क सिविल हॉस्पिटल से हांसी चुंगी तक, जमालपुर मोड़ से कस्बे तक, बवानीखेड़ा बायपास, बड़ा गोरवा से ढाणी तक व शहीद गुलाब सिंह पार्क में विशेष लाइटिंग से सौंदर्यकरण किया जाएगा । अध्यक्ष ने बताया कि कस्बे के मुख्य बाजारों, मंदिरों और सार्वजनिक स्थलों पर भी विशेष लाइटिंग की व्यवस्था की जाएगी। सफाई व्यवस्था को लेकर भी कर्मचारियों को अलर्ट किया गया है। उन्होंने कहा कि दीपावली स्वच्छता और रोशनी का पर्व है, इसलिए हर वार्ड में विशेष सफाई अभियान चलाया जा रहा है। साथ ही, कूड़ा उठान और नालियों की सफाई का कार्य भी तेजी से किया जा रहा है। शहरवासियों ने भी नगर पालिका की तैयारियों की सराहना करते हुए उम्मीद जताई कि इस बार बवानीखेड़ा पहले से ज्यादा सुंदर और जगमग नजर आएगा।

आईपीएस पूरन कुमार आत्महत्या का मामला

भारत मुक्ति मोर्चा ने प्रदर्शन कर सौंपा ज्ञापन निष्पक्ष जांच व आरोपियों की गिरफ्तारी की मांग

भिवानी। एडीजीपी वाई पूरण कुमार की आत्महत्या के नौ दिन बीत जाने के बावजूद अब तक आरोपी अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई न होने से नाराजगी बढ़ती जा रही है। इसी मुद्दे को लेकर भारत मुक्ति मोर्चा ने बुधवार को शहर में प्रदर्शन कर राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू को एक ज्ञापन भेजकर मामले की निष्पक्ष न्यायिक जांच और आरोपी अधिकारियों की तत्काल बर्खास्तगी की मांग की है। प्रदर्शन का नेतृत्व भारत मुक्ति मोर्चा के प्रदेश उपाध्यक्ष रमेश दहिया ने किया। इस दौरान मोर्चा के सदस्यों ने रोहतक के एएसआई संदीप लाठर आत्महत्या मामले की भी निष्पक्ष जांच व आरोपियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग उठाई।

प्रदर्शन कर ज्ञापन सौंपते भारत मुक्ति मोर्चा के सदस्य।

इस दौरान ज्ञापन के माध्यम से कहा गया कि एडीजीपी वाई पूरन कुमार जो कि राष्ट्रपति पुरस्कार से सम्मानित और अनुसूचित जाति समुदाय से थे, उनको लंबे समय से पुलिस विभाग के कुछ वरिष्ठ व कनिष्ठ अधिकारियों द्वारा जातिगत भेदभाव और मानसिक उत्पीड़न का सामना करना पड़ा। मोर्चा का आरोप है कि इसी निरंतर भेदभाव और अपमानजनक व्यवहार से तंग आकर उन्होंने अपनी सर्विस रिवॉल्वर से आत्महत्या कर ली। प्रदेश उपाध्यक्ष रमेश दहिया ने कहा कि आत्महत्या से एक दिन पहले छह अक्टूबर को एडीजीपी वाई पूरन कुमार के खिलाफ षड़्यंत्रपूर्वक झूठा मुकदमा दर्ज किया था। मोर्चा ने इसे प्राणघातक उत्पीड़न की अंतिम कड़ी बताया है। इस मौके पर विजय सांगा, उमेद सिंह, सुरेंद्र भोला, सुनीता, जयकुमार, सुभाष, सोनिया, गुड्डी, सरोज, विजय, कृष्ण कुमार, राजीव कुमार, धर्मबीर सांगा, रामकुमार, सवील चौपड़ा, सतेंद्र पपोसा, रामपाल मेहरा, संजीव उमरावत, मनोज उमरावत व शशीकांत आदि मौजूद रहे।

स्मार्ट केन नेत्रहीनों के लिए बनी सहारा, चलने फिरने में हुई आसानी

■ को स्मार्टकेन डिवाइस में इन–डिवाइस रिचार्जेबल बैटरी का होता इस्तेमाल : शर्मा

भिवानी। नेत्रहीनों को स्मार्ट छड़ी देकर सम्मानित करते अतिथि।

भिवानी। आस्था स्पेशल स्कूल में नेत्रहीन बच्चों को चलने में आने वाले व्यवधान को संकेत देने वाली स्मार्ट केन दिवस मनाया और संगोष्ठी कार्यक्रम का आयोजन किया। संस्था की प्राचार्या एवं संचालिका एडवोकेट सुमन शर्मा ने बताया कि किस्मार्टकेन के हैंडल की लंबाई मानक पांच गुना सफेद छड़ी के एक मोड़ के लगभग बराबर है, यानी मुड़ी हुई सफेद छड़ी और स्मार्टकेन डिवाइस लगी हुई मुड़ी हुई सफेद छड़ी की लंबाई लगभग बराबर है। स्मार्ट केन से नेत्रहीनों को चलने फिरने में आसानी हुई और एक तरह से ये उनके लिए सहारा भी बनी। दूसरे शब्दों में स्मार्टकेन डिवाइस लगी सफेद छड़ी को सामान्य सफेद छड़ी की तरह ही ऑफिस बैग में आसानी से ले जाया जा सकता है और सफेद छड़ी से डिवाइस निकालने की जरूरत नहीं पड़ती।

स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का वास : अजय गुप्ता

■ राष्ट्रीय सेवा योजना इकाईयों एवं एमके हॉस्पिटल, भिवानी के संयुक्त तत्वावधान में महाविद्यालय परिसर में लगाया हेल्थ कैंप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित कैडेटस व अधिकारी।

आज की भागदौड भरी जिंदगी में जिस प्रकार हम अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाहीं बरत रहे है, उसी को ध्यान में रखते हुए लोगों में जागरूकता फैलाने के लिए इस शिविर का आयोजन किया गया है स्वास्थ्य के बिना सभी सुविधाएं महत्वहीन हैं। जो व्यक्ति तन और मन से स्वस्थ होता है, वह संसार का सबसे सुखी प्राणी है, क्योंकि स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का वास होता है। यह बात वैश्य महाविद्यालय,भिवानी की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाईयों एवं एमके हॉस्पिटल, भिवानी के संयुक्त तत्वावधान में महाविद्यालय परिसर आयोजित निःशुल्क मेगा स्वास्थ्य जाँच शिविर का शुभारंभ करते हुए वैश्य महाविद्यालय प्रबंधक समिति के अध्यक्ष अजय गुप्ता ने कही। स्वास्थ्य जाँच शिविर का आयोजन वैश्य महाविद्यालय भिवानी के प्राचार्य डॉ संजय गोयल एवं एम के हॉस्पिटल की निदेशक चांदनी कंचवा के नेतृत्व एवं महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाईयों के कार्यक्रम अधिकारी डॉ कॉमना कौशिक एवं डॉ मोहनलाल की देखरेख में आयोजित किया गया।

अतिथियों का स्वागत

स्वास्थ्य जांच शिविर के शुभारंभ वैश्य महाविद्यालय प्रबंधक समिति के अध्यक्ष अजय गुप्ता, वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के प्रधान एडवोकेट शिवरतन गुप्ता उनकी धर्मपत्नी सुनीता गुप्ता वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के महासचिव डॉ पवनबुवानीवाला,प्राचार्य डॉ संजय गोयल,एन एस एस कार्यक्रम अधिकारी डॉ कॉमना कौशिक एवं डॉ मोहनलाल द्वारा मां सरस्वती के चित्र के सम्मुख दीप प्रज्वलित कर पुष्प अर्पित करते हुए किया गया। सभी अतिथियों का स्वागत करते हुए प्राचार्य डॉ संजय गोयल ने कहा कि स्टाफ सदस्यों, विद्यार्थियों एवं मानवता की सेवा के लिए इस प्रकार के स्वास्थ्य जांच कैम्पों का आयोजन समय समय पर होता रहता है और वह भविष्य में भी होता रहेगा ।

शिक्षक व प्राचार्य पर मुकदमे की मांग

दो चचेरे भाईयों को शिक्षक ने पीटा, परिजनों ने की शिकायत

भिवानी। कस्बे के निजी स्कूल में पढ़ने वाले दो चचेरे भाइयों की मंगलवार को विद्यालय के अनुशासन अध्यापक द्वारा पिटाई करने के मामले में बुधवार को विद्यार्थियों के परिजनों ने पुलिस को शिकायत दी। परिजनों ने पुलिस को पूरे मामले से अवगत करवाते हुए आरोपी शिक्षक व प्राचार्य के खिलाफ कार्रवाई की मांग की। परिजनों ने कहा कि उनके बच्चों को बिना वजह अध्यापक ने बेरहमी से पीटा है, जिससे उनको शारीरिक व मानसिक प्रताड़ना मिली है।

होगी जांच

वहीं मामले में थाना प्रभारी संजय कुमार ने बताया कि उनके पास अध्यापक द्वारा पिटाई किए जाने की शिकायत आई है, जिस पर वे तसदीक कर रहे हैं। जांच में जो भी बात सामने आएगी, उसी अनुसार कार्रवाई की जाएगी। विद्यार्थियों के परिजनों से सुलह करने का प्रयास किया जाता रहा, लेकिन विद्यार्थियों के परिजन अध्यापक व प्राचार्य के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग को लेकर अड़े रहे। मामला दस अक्टूबर का है। इस दिन स्कूल की छुट्टी होने के जब वे बस से अपने घर जा रहे थे तो कर्मवीर व हितेश की हुई थी कहासुनी।

अवैध माइनिंग व ओवरलोड पर लगाएं लगाम

■ उपायुक्त ने अधिकारियों की बैठक लेकर दिए जरूरी निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

चरखी दादरी। अवैध माइनिंग और ओवरलोड को लेकर अधिकारियों की मीटिंग लेते उपायुक्त। फोटो : हरिभूमि

उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल ने कहा है कि जिला में अवैध माइनिंग और ओवरलोड पर सिरे से लगाम लगाएं। इसको लेकर कोताही किसी भी हाल में सहन नहीं की जाएगी। संबंधित विभागों की संयुक्त टीम लगातार चेकिंग करे। उपायुक्त बुधवार को अपने कार्यालय में माइनिंग को लेकर संबंधित अधिकारियों की बैठक ले रहे थे। उन्होंने संबंधित विभागों के अधिकारियों द्वारा की गई चेकिंग की समीक्षा की और कहा कि खनन अधिकारी चेकिंग को लेकर प्रमाण पत्र देंगे कि उन्होंने किस किस स्थान पर निरीक्षण किया और उसमें फोटो आदि जानकारी भी दें। उन्होंने कहा कि अवैध माइनिंग और ओवरलोड को लेकर ज्यादा से ज्यादा चालान करें। किसी भी हाल में अवैध माइनिंग व ओवरलोड ना हो। इसमें अगर कोई अधिकारी कोताही करता है तो उसके खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि चेकिंग टीमों में अन्य विभागों के अधिकारियों को भी शामिल करें ताकि एक ही समय में कई स्थानों पर चेकिंग की जा सके। खनन सहित आरटीए, वन व प्रदूषण नियंत्रण विभाग भी लगातार चेकिंग करे। उन्होंने स्पष्ट किया कि खान अधिकारी प्रतिदिन की रिपोर्ट देंगे, जिसमें चेकिंग और चालान का पूरा ब्योरा हो। उपायुक्त वन विभाग को निर्देश दिए कि विभाग अपनी भूमि का निरीक्षण करे और अगर वहां पर अवैध माइनिंग हो रही है तो उसे तुरंत बंद करवाएं।

उपलब्धि | केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल के है करीबी, संभाला भिवानी ईटीओ का कार्यभार

प्रदेश के बेहतरीन अधिकारियों में से एक हैं एचसीएस नितिश सेलपाड़

महज तीन वर्षों में क्लर्क से एचसीएस अधिकारी बनकर किया नाम रोशन

दीपक कुमार डुमड़ा ▶▶| बवानीखेड़ा

परिजनों द्वारा दिए गए संस्कार एवं गुरूजनों द्वारा दी गई शिक्षा एवं स्वयं द्वारा की गई मेहनत, लगन और कार्य के प्रति समर्पण का नाम है एचसीएस अधिकारी नितिश सेलपाड़। महज तीन वर्षों में क्लर्क से एचसीएस अधिकारी बनने का सफर तय करने वाले नितिश सेलपाड़ आज प्रदेश के सबसे तेजतर्रार और भरोसेमंद अधिकारियों में गिने जाते हैं। वे न केवल अपने ग्रुप में हमेशा अव्वल रहे हैं, बल्कि क्लर्क भर्ती परीक्षा में प्रदेश में 13वां स्थान और एचसीएस परीक्षा में वर्ग विशेष में छठा स्थान हासिल कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा चुके हैं।

बवानीखेडा। तत्कालीन मुख्यमंत्री और वर्तमान केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल से मिलते हुए नितिश सेलपाड।

मुख्यमंत्री कार्यालय में निभाई महत्वपूर्ण जिम्मेदारी

एचसीएस नितिश सेलपाड़ पहले मुख्यमंत्री कार्यालय में अपनी जिम्मेदारी निभाते हुए उच्च स्तर की फाइलों को संभाल चुके हैं। अपनी ईमानदारी, संवेदनशीलता और निर्णय क्षमता के कारण वे तत्कालीन मुख्यमंत्री और वर्तमान केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल की विशेष टीम का हिस्सा रहे हैं। माननीय मनोहर लाल ने स्वयं उन्हें मुख्यमंत्री रहते हुए सम्मानित किया था। अपने कम उम्र के बावजूद नितिश सेलपाड़ ने प्रशासनिक कुशलता का ऐसा उदाहरण प्रस्तुत किया है, जिससे युवा वर्ग को प्रेरणा मिलती है। भिवानी में ईटीओ का कार्यभार संभाला-हाल ही में एचसीएस नितिश सेलपाड़ ने भिवानी जिले में आबकारी एवं कराधान अधिकारी (ईटीओ) के रूप में कार्यभार ग्रहण किया है। कार्यभार संभालने के बाद उन्होंने कहा कि उनका प्रमुख उद्देश्य राजस्व में वृद्धि, पारदर्शी कर प्रणाली और जनसुविधाओं को सुनिश्चित करना रहेगा। उन्होंने बताया कि सरकार की नीतियों को जमीन पर लागू करना और जीएसटी व अन्य करों से जनता को सीधा लाभ पहुंचाना उनकी प्राथमिकता होगी। एचसीएस नितिश सेलपाड़ ने कहा कि उनके कार्यालय में आने वाले हर व्यक्ति का सम्मान किया जाएगा। नागरिकों को सरकारी योजनाओं का लाभ दिलवाया जाएगा।

खबर संक्षेप

विशेष रक्तदान शिविर का आयोजन आज

भिवानी। चौधरी बंसीलाल नागरिक अस्पताल के ब्लड बैंक ए व एबी पॉजिटिव रक्त समूह की तत्काल आवश्यकता को देखते हुए 16 अक्तूबर को विशेष रक्तदान शिविर का आयोजन किया जा रहा है। शिविर के आयोजक शतकवीर रक्तदाता राजेश डुडेजा व रक्तवीर मनीष वर्मा ने बताया कि महत्वपूर्ण रक्तदान शिविर चौधरी बंसीलाल सिविल अस्पताल ब्लड बैंक में सुबह 9 बजे से 11 बजे तक आयोजित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि ब्लड बैंक में इन विशिष्ट रक्त समूहों की जरूरत है, शिविर में बतौर मुख्यअतिथि सर्व हरियाणा ग्रामीण बैंक के क्षेत्रीय प्रबंधक विनोद सिंघल शामिल होंगे तथा विशिष्ट अतिथि के तौर पर सर्व हरियाणा ग्रामीण बैंक हुड्डा शाखा प्रबंधक नीलेश कुमार पहुंचेंगे।

दीनयाल लाडो लक्ष्मी योजना की समीक्षा की

चरखी दादरी। अतिरिक्त मुख्य सचिव डॉ. जी अनुपमा की अध्यक्षता में दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना की समीक्षा के लिए वीडियो कांफ्रेंस के माध्यम से मीटिंग हुई। दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना के तहत दादरी में 21968 आवेदक प्राप्त हुए। जिनमें से योग्य लाभपात्रों की संख्या 1962 है तथा अपात्र आवेदकों की संख्या 6643 पाई गई। प्राप्त हुए आवेदनों में 10640 आवेदकों के सत्यापन की प्रक्रिया जिला व मुख्यालय स्तर पर की जा रही है। इस बारे अतिरिक्त उपायुक्त दीपक बाबूलाल कारवा ने मीटिंग में उपस्थित अधिकारी और कर्मचारियों को दिशानिर्देश दिए कि दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना के सत्यापन संबंधित कार्य को तीव्र गति से अति शीघ्र सम्पन्न किया जाए।

अरोमा कैंडल मेकिंग कार्यशाला आयोजित

मंडी अटेली। राजकीय महिला महाविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग द्वारा महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. प्रवीण यादव की अध्यक्षता में एक दिवसीय अरोमा कैंडल मेकिंग कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में गृह विज्ञान विभागाध्यक्ष प्रियंका द्वारा छात्राओं को अरोमा कैंडल मेकिंग के लिए आवश्यक सामग्री एवं विधि के बारे में विस्तार से जानकारी दी। छात्राओं को अरोमा कैंडल्स के उपयोग के बारे में भी बताया गया। छात्राओं ने विभिन्न प्रकार की रंगीन, एरोमेटिक और मिठाई जैसी अनोखी कैंडल्स भी बनाई। इस कार्यशाला में 30 छात्राओं द्वारा भाग लिया गया।

यदुवंशी ग्रुप के कॉलेजों में होगा सम्मान समारोह

नारनौल। यदुवंशी ग्रुप के स्कूल एवं कॉलेजों में दिवाली पर सम्मान एवं मिलन समारोह आयोजित किया जाएगा। यदुवंशी ग्रुप के चेयरमैन राव बहादुर सिंह ने बताया कि सम्मान समारोह के कार्यक्रम ब्लॉक स्तर पर नौ जगह आयोजित किए जाएंगे। सम्मान समारोह में वर्तमान के सभी जनप्रतिनिधियों को सम्मानित किया जाएगा। जिसमें प्रत्येक गांव के वर्तमान सरपंच, पंच, जिला परिषद प्रमुख तथा पार्षदों, पंचायत समिति केचेयरमैन व सदस्यों को न्यौता भेजा गया है। नगर पालिका के प्रधान व पार्षदों को भी सम्मानित किया जाएगा। कार्यक्रम में प्रत्येक गांव के चौकीदारों को भी सम्मानित किया जाएगा।

गंदे पानी से ग्रामीणों में बढ़ रही बीमारियां : ग्रेवाल

बामला के जलघर से दूषित पेयजल की हो रही सप्लाई

बाढ़ का पानी बामला जलघर के टैंकों में छोड़ने से फैल रही खुजली व एलर्जी की बीमारियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। जलघर के फिल्टरों में उगी घास व फैली गंदगी। फोटो : हरिभूमि

स्वच्छ पेयजल उपलब्ध करवाने के सरकारी दावों के बीच गांव बामला में ग्रामीण पिछले करीबन एक दशक से दूषित पानी पीने को मजबूर हैं। जलघर की दयनीय स्थिति और प्रशासनिक अनदेखी के चलते गांव में अब खुजली और स्किन एलर्जी जैसी बीमारियां फैलने लगी हैं। वेटरन संगठन भिवानी के प्रधान सूबेदार मेजर बिरेंद्र सिंह ग्रेवाल ने इस गंभीर समस्या को उजागर कर प्रशासन के रवैये पर कड़ा रोष जताया। उन्होंने मांग की कि जलघर में तत्काल फिल्टर सिस्टम लगाया जाए और सभी टैंकों में स्वच्छ नहर का पानी पहुंचाया जाए। ग्रेवाल ने बताया कि गांव के जलघर में कुल सात टैंक हैं, जिनमें से पिछले 10 वर्षों से एक बूंद भी पानी नहीं आया है। स्थिति इतनी गंभीर है कि जलघर में कोई फिल्टर सिस्टम भी मौजूद नहीं है, जिसकारण पानी को साफ करने का कोई साधन ही नहीं है। उन्होंने आरोप लगाया कि पानी की भारी कमी को देखते हुए हाल ही में बारिश के कारण खेतों में भरे दूषित और केमिकल युक्त पानी को जलघर के दो टैंकों में डाला गया है। यह पानी अत्यंत हानिकारक है और यही दूषित पानी गांव में सप्लाई किया जा रहा है। इसी गंदे पानी के कारण बच्चों और बुजुर्गों में खुजली, स्किन एलर्जी और अन्य गंभीर बीमारियां फैल रही हैं।

अंडरग्राउंड वॉटर टैंक पर भी ढक्कन नहीं

उन्होंने कहा कि जलघर में एक अंडरग्राउंड वॉटर टैंक भी मौजूद है जिसमें पानी भरा हुआ है, लेकिन उस पर ढ़क्कन नहीं है। ढक्कन न होने के कारण यह टैंक खुला रहता है, जिससे पक्षियों ने इसमें अपना बसेरा बना लिया है। पक्षियों की बीट और गंदगी के कारण यह पानी भी बुरी तरह से दूषित हो चुका है और संक्रमण का खतरा पैदा कर रहा है। संगठन ने मांग की कि जलघर में तुरंत आधुनिक फिल्टर सिस्टम लगाया जाए, ताकि सप्लाई से पहले पानी को शुद्ध किया जा सके, जलघर के सभी सात टैंकों में नहर से पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी की सप्लाई सुनिश्चित की जाए, अंडरग्राउंड टैंक पर तत्काल ढक्कन लगाया जाए और सभी टैंकों की सफाई व मरम्मत करवाई जाए ताकि दूषित पानी की समस्या खत्म हो।

रेडक्रॉस ने जिम में दिया सीपीआर का प्रशिक्षण, सिखाई जीवन रक्षक तकनीक

- जिला प्रशिक्षण अधिकारी ने दिया सीपीआर प्रक्रिया का दिया लाइव डैमो
- व्यायामशाला व फिटनेस सेंटर्स संचालक बचा सकेंगे जीवन : सचिव प्रदीप

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। जिम में युवक युवतियों को सीपीआर का प्रशिक्षण देते प्रशिक्षण अधिकारी विकास।

उपायुक्त एवं जिला रेडक्रॉस सोसायटी के अध्यक्ष साहिल गुप्ता के कुशल मार्गदर्शन में भिवानी रैडक्रॉस द्वारा सेंट जॉन एंबुलेंस (इंडिया) भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी राष्ट्रीय मुख्यालय नई दिल्ली व हरियाणा राज्य शाखा चंडीगढ़ के निर्देशानुसार आयोजित किया जा रहा सीपीआर अवेयरनेस वीक जनहित में प्रभावशाली रूप से जारी है। 17 अक्तूबर तक चलने वाले इस अभियान के तहत विभिन्न शिक्षण संस्थानों, सामाजिक संगठनों और संस्थानों में युवाओं को कार्डियो-पल्मोनरी रिससिटेशन (सीपीआर) की विधि की जानकारी दी जा रही है, ताकि आपात स्थिति में वे किसी व्यक्ति की जान बचाने में सक्षम बन सकें। इसी कड़ी में बुधवार को जिला रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा विशेष सीपीआर प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया। जिम ट्रेनरों व प्रशिक्षुओं को जिला प्रशिक्षण अधिकारी विकास कुमार द्वारा सीपीआर प्रशिक्षण प्रदान किया। टीम ने प्रतिभागियों को हृदय गति रुकने की स्थिति में तत्काल की जाने वाली सीपीआर प्रक्रिया जैसे छाती पर सही स्थान पर दबाव देना है।

ऊर्जा संरक्षण में इंदु व भावना तथा बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट में वर्षा प्रथम

- विद्यार्थियों को ऊर्जा संरक्षण व स्वच्छता के बारे में किया जागरूक
- विद्यार्थियों को ऊर्जा संरक्षण व स्वच्छता जैसे अहम मुद्दों से अवगत करवाना जरूरी : शास्त्री

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। शिक्षकों के साथ पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता के विजेता छात्र।

गांव सांगा स्थित राजकीय वमा विद्यालय में ऊर्जा संरक्षण के प्रति जागरूक करने के लिए विद्यालय में ऊर्जा संरक्षण संबंधित प्रतियोगिता का आयोजन किया। संस्कृत प्रवक्ता रामधन शास्त्री ने बताया कि कार्यक्रम में विद्यार्थियों को ऊर्जा संरक्षण के विषय में जागरूक करने के लिए भौतिक शास्त्र प्राध्यापक अजय कुमार ने छात्रों को भिन्न-भिन्न माध्यमों से विद्युत के उपयोग और दुरुपयोग के विषय में जानकारी दी। इस दौरान सेव एनर्जी-सेव अर्थ कार्यक्रम के अंतर्गत पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया, जिसमें ग्रुप-ए में इंदु और लतैश कुमारी ने प्रथम एवं द्वितीय स्थान प्राप्त किया तथा ग्रुप बी में भावना एवं नितिका ने प्रथम एवं द्वितीय स्थान प्राप्त किया। विद्यालय प्राचार्य अशोक कुमार पहल के नेतृत्व में स्वच्छ विद्यालय सदस्य विद्यालय कार्यक्रम के अंतर्गत स्वच्छ भारत मिशन के तहत प्रार्थना सभा में सुशीला सिवाच ने स्वच्छता के महत्व पर व्याख्यान दिया।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर सुरिन्द्र कुमार मिगलानी, सुभाष जयप्रकाश, नरेंद्र, संजीव, पूनम रानी, शिल्पा, ज्योति, सुमन शर्मा, सुमन, रमेश, रितेश, अंशु, शिवानी, सविता आदि मौजूद रहे।

बच्चों ने दीवाली के अवसर पर लक्ष्मी जी की सुंदर मटकियां बनाकर सजाई

- एनएसएस के स्वयंसेवकों द्वारा मटका सजावट प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। शिक्षकों के साथ प्रतिभागी विद्यार्थी।

राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल में प्राचार्या सविता घणघस के निर्देशन में एनएसएस के स्वयंसेवकों द्वारा मटका सजावट प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में बच्चों ने बढ़-चढक़र भाग लिया और अपनी कलात्मकता का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम में विद्यालय के एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी आनंद कुमार और डॉ. विष्णु कुमार, अंग्रेजी प्राध्यापक निर्मल ने सहयोग किया। प्राचार्या ने कहा कि इस तरह के कार्यक्रमों से विद्यार्थियों में भारतीय परंपरा और संस्कृति का समावेश होता है। इस अवसर पर बच्चों ने दीवाली के अवसर पर लक्ष्मी की सुंदर-सुंदर मटकियां सजाकर बनाई। कार्यक्रम के अंत में विद्यार्थियों को प्राचार्या सविता घणघस द्वारा पारितोषिक दिए गए, जिससे उनकी प्रतिभा को प्रोत्साहन मिला।

तीन दर्जन से अधिक नेताओं इनेलो का थामा दामन

- तोशाम में जोगेंद्र सिंह के निवास पर पहुंचे इनेलो सुप्रीमो अभय सिंह चौटाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ तोशाम

तोशाम। लोगों का अभिवादन स्वीकारते हुए। फोटो : हरिभूमि

इनेलो सुप्रीमो चौधरी अभयसिंह चौटाला बुधवार को तोशाम में जोगेंद्र सिंह बागनवाला के निवास पर पहुंचे, जहां तोशाम हलके के विभिन्न पार्टियों से जुड़े तीन दर्जन से ज्यादा कार्यकर्ताओं ने इनेलो की सदस्यता ग्रहण की। इस मौके पर चौ. अभयसिंह चौटाला ने कहा कि जो साथी किसी कारणवंश पार्टी से अलग हो गए थे, वे अब पुनः इनेलो में लौट रहे हैं। उन्होंने दावा किया कि तोशाम क्षेत्र में लगभग 70 प्रतिशत से अधिक पुराने साथी फिर से इनेलो के साथ जुड़ चुके हैं। आने वाले दिनों में बाकी कार्यकर्ताओं की भी पार्टी में वापसी होगी। चौटाला ने कहा कि वे हरियाणा के हर गांव में जाकर पुराने साथियों से मिलेंगे और संगठन को बूथ स्तर तक मजबूत करेंगे। उन्होंने प्रदेश की भाजपा सरकार पर तीखा प्रहार करते हुए कहा कि भाजपा ने हरियाणा को गलत दिशा में ले जाया है। आज प्रदेश कानून व्यवस्था, भ्रष्टाचार और बेरोजगारी में सबसे आगे है। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकारी दबाव के कारण अधिकारी आत्महत्या करने को मजबूर हो रहे हैं। कांग्रेस पर भी निशाना साधते हुए चौटाला ने कहा कि हुड्डा को एक साल में विपक्ष का नेता बनाया है, लेकिन जनता से उनका जुड़ाव खत्म हो चुका है। उन्होंने कहा कि सरकार ने किसानों से एक-एक दाना खरीदने का वादा किया था, लेकिन किसान 500-600 रुपये का घाटा उठाकर बाजरा बेचने को मजबूर हैं।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर जोगेंद्र सिंह बागनवाला, सुनील लांबा, अशोक ढाणी माहू, किसान सेल के जिला अध्यक्ष अजीत बडेसरा, किसान सेल बवानी खेड़ा के अध्यक्ष पवन उर्फ लीला, विक्रम अलखपुरा, रतिराम अलखपुरा, विजेंद्र दूहन, युवा हल्का अध्यक्ष सोनू दूहन, धर्मेंद्र बागनवाला, हलका अध्यक्ष अनिल बागनवाला, राहुल उर्फ सयाणा भांजा, संदीप पंघाल, अशोक मलिक, संदीप उर्फ लारा, कपूर सिंह निगाना आदि सहित अनेक इनेलो कार्यकर्ता मौजूद थे।

मोदी की नीतियों से टैक्स का हुआ सरलीकरण

- कांग्रेस के समय में ढांचागत टैक्स व्यवस्था चरमराई हुई थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। लोगों को कम होने पर जीएसटी से राहत के बारे में जानकारी देते हुए।

जिला भाजपा जीएसटी के सहसंयोजक उद्योगपति नरेश गर्ग ढिगावा ने दावा किया है कि कांग्रेस के समय में ढांचागत टैक्स व्यवस्था चरमराई हुई थी। वे आज गौशाला मार्केट में व्यापारियों के बीच पहुंचे थे और सरकार की नीतियों को लेकर आम दुकानदारों को जागरूक कर रहे थे। भाजपा ने शोधकर इसे एक देश में एक टैक्स बनाकर लागू किया। इसका देश के आम नागरिकों को सीधा लाभ मिल रहा है। उन्होंने कहा कि भाजपा ने न केवल स्वदेशी वस्तुओं को प्रयोग करने के लिए आम नागरिक को जागरूक कर रही है बल वैट जैस टैक्स का भी समाधान किया है, जिसकी आड में देश की जनता पर भारी बोझ पड़ता रहा। उन्होंने कहा कि मोदी सरकार अगली पीढ़ी के लिए जीएसटी सुधार लागू किए हैं जिनके सकारात्मक परिणाम सामने आएंगे। नरेश गर्ग ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की सकारात्मक सोच के चलते भारत दुनिया की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन गया है और इससे आगे भी चलने को तैयार है। इससे देश की न केवल शक्ति बढ़ेगी बल्कि अर्थव्यवस्था मजबूत होगी। उन्होंने कहा कि कांग्रेस के शासनकाल में केवल भ्रष्टाचार का बोलबाला था और आम आदमी त्रस्त था।

जबकि भाजपा ने टैक्स का सरलीकरण कर आम आदमी को राहत पहुंचाई है। आने वाले वर्षों में देश आर्थिक रुप से मजबूत होगा ही साथ ही युवाओं को रोजगार के बेहतर अवसर भी मिलेंगे। नरेश गर्ग ने दावा किया कि आने वाला युग भारत का स्वर्णिम युग होगा। गर्ग ने कहा कि यह कदम विकसित भारत बनाने की दिशा में स्वागत योग्य और बड़ा निर्णय है। उन्होंने कांग्रेस पर निशाना साधते हुए कहा कि उनके शासनकाल में देश भ्रष्टाचार और घोटालों में डूबा रहता था।

सरकार की छत्रछाया में चुनाव आयोग वोट चोरी को दे रहा अंजाम: दलीप

- शहीद भगतसिंह चौक पर शुरू किया वोट अधिकार जन चेतना प्रदर्शन 54वें भी जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। शहीद भगतसिंह चौक पर पट्टियां लेकर विरोध जताते किसान।

नेता विपक्ष राहुल गांधी द्वारा उठाई गई 'वोट अधिकार' की आवाज के अनुरूप एवं देश में चोरी होते वोटों बाबत जनचेतना के लिए संयुक्त किसान मोर्चा के तत्वावधान में शहीद भगतसिंह चौक पर 22 अगस्त से शुरू किया 'वोट अधिकार जन चेतना प्रदर्शन' 54वें दिन निरंतर जारी रहा। प्रदर्शन का संचालन प्रोफेसर भूपसिंह ने किया। प्रदर्शन परिवर्तित समय के अनुसार हररोज शाम पांच बजे से 6:30 बजे तक किया जाता है। मोर्चा संयोजक दलीप सिंह सांगवान ने प्रदर्शन में भागीदारी कर बताया कि भाजपा सरकार की छत्रछाया में चुनाव आयोग वोट चोरी को अंजाम दे रहा है।

चुनाव में हेरा फेरी करके बनाई गई सरकार

कभी ईवीएम को हैक करके वोट चोरी की जाती है तो कभी ईवीएम को बदलकर व अवैध वोट बनाकर चोरी की जाती है, इसके लिए चुनाव आयोग का दुरुपयोग किया जा रहा है। एसआईआर के नाम पर विरोधी वर्ग के मतदाताओं के वोटो को काटकर वोट चोरी करने का नया सिलसिला शुरू हुआ है, जिसे बिहार में अंजाम दे दिया गया। चुनाव में हेरा फेरी करके बनाई गई सरकार कदापि लोकतांत्रिक सरकार नहीं हो सकती।

40वी नेशनल जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप में निगाना खुर्द निवासी राहुल ने जीता रजत पदक

तोशाम। पदक विजेता राहुल रानीवाल।

तोशाम। गत 10 अक्टूबर से 14 अक्टूबर तक भुवनेश्वर में आयोजित हुई 40वी नेशनल जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप 2025 में तोशाम क्षेत्र के गांव निगाना खुर्द निवासी राहुल रानीवाल ने ऊंची कूद प्रतियोगिता में बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए रजत पदक हासिल कर गांव व क्षेत्र का नाम रोशन किया है। राहुल की इस उपलब्धि से परिजनों सहित गांव तथा क्षेत्र में खुशी का माहौल है। उल्लेखनीय है कि तोशाम क्षेत्र के गांव निगाना खुर्द निवासी होनहार खिलाड़ी राहुल रानीवाल ऊंची कूद में माहिर है। जिसके चलते राहुल ने भुवनेश्वर में आयोजित 40वी नेशनल जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप में भाग लेकर प्रतियोगिता में भारतवर्ष से पहुंचे विभिन्न खिलाड़ियों को मात देते हुए रजत पदक जीता है। राहुल के इस बेहतरीन प्रदर्शन से परिजनों सहित गांव तथा क्षेत्र में खुशी का माहौल है।

दादरी जिले के पंचायत प्रतिनिधियों की दीपावली फिकी रहने वाली

पूर्व सरपंचों के 9 लाख के सम्मान भत्ते की राशि पर मारी कुंडली

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बाढड़ा।

बाढ़ड़ा। बीडीपीओ कार्यालय बाढड़ा। फोटो :हरिभूमि

उपमंडल समेत समस्त दादरी जिले के पंचायत प्रतिनिधियों की दीपावली फिकी रहने वाली है। विकास एवं पंचायत विभाग ने पिछले साढे चार साल से लंबित आवेदन प्रक्रिया को अब भी स्वीकृति नहीं दी है जिससे पूर्व सरपंचों के बकाया सम्मान भत्ता की राशी को दीपावली से पहले जारी होने पर सवालिया निशान लग गया है। विभाग ने वर्ष 2016 से वर्ष 2021 तक कार्यकाल वाले सरपंचों का फरवरी मार्च माह में आनलाईन तरीके से आवेदन करवाया था,लेकिन पिछले 52 माह से सम्मान भत्ता आवेदन करने के लिए पोर्टल ओपन का इंतजार था जिससे अकेले दादरी जिले की 167 ग्राम पंचायतों के प्रत्येक सरपंच को एक हजार के रुप में प्रतिमाह की राशी मिलनी थी। योजना के लाभ से वंचित पूर्व सरपंचों ने सरकार के खिलाफ बड़ा आंदोलन शुरु करने की चेतावनी दी। प्रदेश सरकार के विकास एवं पंचायत विभाग ने प्रथम चरण में मौजूदा सरपंचों के साथ ही 1996 के बाद अब तक निर्वाचित सभी पूर्व पंचायत प्रतिनिधियों को प्रतिमाह एक हजार रुपये सम्मान भत्ते के रुप में देने का फैसला किया और घोषणा की तिथि से ही प्रदेश भर के प्रतिनिधियों को पोर्टल पर साधारण आवेदन पत्र व नाममात्र खानापूर्ति के बाद उनके खातों में पैसे भिजवाने शुरु कर दिया। अब तक जिले भर के पूर्व सरपंच 1996 से वर्ष 2016 तक के पूर्व पंचायत प्रतिनिधियों के खातों में तो सम्मान राशि पहुंच रही है।

कोई समाधान नहीं

पूर्व सरपंच सुरेश धनासरी, एडवोकेट संजीव श्योराण, अजीत सिरसली, पूर्व सरपंच राजेश पंचगावां, अजीत श्योराण काकड़ौली, बबीता देवी आदि ने बताया कि वह बार बार उपायुक्त, प्रदेश के पंचायत मंत्री, डीडीपीओ को पत्र लिख चुके हैं लेकिन कोई समाधान के लिए कोई कदम नहीं उठाया गया है। विकास एवं पंचायत के स्थानीय अधिकारियों का कहना है कि देरी का कारण विभाग की मार्च तक वेबसाईट पर आनलाईन करवाने के लिए पोर्टल ओपन नहीं हो पाया और अब होने के छह माह बाद भी राशी जारी नहीं होने से पूर्व पंचायत प्रतिनिधियों में रोष बना हुआ था। इससे अकेले दादरी जिले की 167 ग्राम पंचायतों के पूर्व मुखियाओं को वर्ष 2021 से जुलाई 2024 तक प्रतिमाह एक हजार रुपये सम्मान भत्ते के रुप में मिलने वाले लगभग 8 लाख की राशी वितरण के इंतजार में है।

आंदोलन करने को मजबूर कर रहा

पूर्व सरपंच एसोसिएशन संयोजक सुरेश धनासरी, झोझूकलां पंचायत समिति सदस्य गुणपाल दगड़ौली व पूर्व सरपंच एसोसिएशन कमेटी महासचिव राजेश पंचगावां की की अगुवाई में बार बार तालाबंदी कर चुके दोनों खंडों के पंचायत प्रतिनिधियों ने बताया कि एक तरफ तो प्रदेश के मु यमंत्री नायब सिंह सैनी मौजूदा व पूर्व सरपंचों के हितों के लिए अनेक घोषणाएं कर रहे हैं वहीं धरातल पर विभाग की लापरवाह कार्यशैली से पंचायत प्रतिनिधियों के साथ भद्दा मजाक किया जा रहा है।