

हरिभूमि मिवानी-दादरी भूमि

रोहताक, गुरुवार 9 अप्रैल 2026

11 अनाज मंडी में धीमी खरीद प्रक्रिया पर जताया रोष



12 गुरु जी ट्रेनिंग पर, दाखिले और बच्चों की पढ़ाई हो...





SARASWATI VIDYA VIHAR
Asalwas Dubia

A DAY BOARDING SCHOOL

Learning, guidance and care throughout the day



ADMISSION OPEN 2026
911 411 6000 | 911 411 8000

FIRST STAIR PLAY SCHOOL
SHANKAR COLONY, CHARKHI DADRI

Recognised by Govt. of Haryana

Charkhi Dadri's Best Play School

With Expert Teachers

Why Choose Us?
• Smart & Air-Conditioned Classrooms
• Experienced & Caring Teachers
• Safe, Hygienic & Secure Campus
• School Van Facility Available
• Fun Activity Zone & Toy Train

ADMISSION OPEN

At First Stair Play School, we believe every child deserves a happy, safe, and creative start to their education.

Call Now **90500-44292**

H.D. Public School Birohar

A Co-Education English Medium | C.B.S.E. Affiliated Sr. Sec. School

Science (Medical, Non-Medical), Commerce, Arts

ADMISSION OPEN
Session: 2026-27

IIT/NIT MD/MBBS

Foundation Classes (6th onwards) | NEET | JEE | NTSE | NDA | MNS

M. 8059923555, 8607128682

मजदूरों पर 'गैस' की मार, कर रही लाचार

मजदूरों पर 'गैस' की मार, कर रही लाचार

मुख्य रूप से गैस की किल्लत सभी वर्गों को बुरी तरह से प्रभावित कर रही, घरों में जल रहे चुल्हे

प्रवासियों के लिए एजेंसियों पर कनेक्शन उपलब्ध, आधार कार्ड व लिंक मोबाइल लेकर आए: हंसराज

रुकेश मट्टी मिवानी

अमेरिका-इजराइल और ईरान युद्ध के कारण पेट्रोलियम पदार्थों की किल्लत बढ़ती ही जा रही है, जिससे हर वर्ग दु:खी है और समय का मारा बेचारा मजदूर तबका तो बहुत ही कठिन परीक्षा से गुजर रहा है। सामान्य हालातों में बिना कॉपी के घरेलू गैस सिलेंडर भरवाने पर डेढ़ सौ से दो सौ रुपये अतिरिक्त वहन करने पड़ते थे, जो अब ब्लैक में और ज्यादा हो गए हैं। प्रवासी मजदूरों को मजदूरी 700 रुपये में छोटे सिलेंडर में तीन या चार किलोग्राम गैस मिल रही है, जिससे मजदूर एवं गरीब वर्ग के हालात नाजुक होते जा रहे हैं। प्रवासी मजदूर परिवारों से इस संबंध में बातचीत में सामने आया कि वे मजदूरी सरसों की लकड़ियों या बाजार से लकड़ियां खरीदकर चुल्हा जलाकर खाना बनाते हैं और कोई फेक्ट्री की कैंटीन में डाइट के हिसाब से खाना खाने को मजबूर हैं।



मिवानी। गैस किल्लत को लेकर चुल्हे पर खाना बनाती महिला।

- ▶▶ प्रवासियों ने 700 रुपये में भरवाई तीन किलो गैस
- ▶▶ अब सरसों की लकड़ियों से चुल्हे पर बना रहे खाना
- ▶▶ गैस किल्लत के चलते दो माह से नहीं भरा सिलेंडर, मजदूरी सरसों की कैंटीन में खा रहे खाना
- ▶▶ गैस की किल्लत और ब्लैक ज्यादा होने के कारण हो रही परेशानी

पत्नी-बेटे को मेजा घर, खुद जैसे-तैसे मार रहा पेट

उत्तर प्रदेश के बागपत जिले के खट्टा प्रहलादपुर निवासी पवन ठाकुर ने बताया कि वह आठ-दस साल से मिवानी में फेक्ट्री में काम करता है और उसके पास गैस कनेक्शन नहीं है। गैस की किल्लत के चलते दो माहों से सिलेंडर घर पर खाली रखा है, पहले डेढ़ सौ से दो सौ रुपये ब्लैक में सिलेंडर मिल जाता था, जो अब बहुत ज्यादा मांग रहे हैं, इसलिए उसने अपनी पत्नी व बेटे को अपने गांव भेज दिया। बच्चों को गांव भेजने के बाद फेक्ट्री की कैंटीन में डाइट के हिसाब से दो वक्त खाना खाता है, जिस पर एक समय खाना खाने के 31 रुपये मालिक और 31 रुपये वह खुद वहन करता है। उन्होंने कहा कि सरकार ने पांच किलोग्राम गैस सिलेंडर की स्क्रीन शुरू की है तो वह अपने बच्चों को लेकर आशाना और पहले की तरह खाना घर पर बनाकर खाएंगे।

आर्थिक स्थिति के खराब ऊपर से गैस की मार

प्रवासी मजदूर मैनपाल ने बताया कि सात आठ साल से वह मिवानी के औद्योगिक क्षेत्र सेक्टर 26 में फेक्ट्री में काम करता है। कुछ समय पहले पत्नी की मृत्यु हो गई थी और उनके दो बच्चे हैं। गैस किल्लत ने उसकी आर्थिक स्थिति पहले से भी अधिक कमजोर कर दी। पहले डेढ़ सौ रुपये ब्लैक में घरेलू सिलेंडर भरकर मिल जाता था, लेकिन अब ब्लैक बहुत ज्यादा मांगने लगे और कई दिनों तक ज्यादा रुपये देकर भी सिलेंडर भरवाना पड़ा, लेकिन अब वह बाजार से लकड़ियां खरीदकर लाता है और खुद चुल्हे पर बच्चों और अपने लिए खाना बनाकर खाता है। सरकार ने मजदूर तबकों की सुनवाई की है तो बहुत अच्छा है, क्योंकि महिला चुल्हे पर जैसे-तैसे करके खाना बना लेती है, लेकिन आदिमियों को बहुत परेशानी होती है।

प्रवासी लाली देवी ने बताया गैस न मिलने का दर्द

न्यू कोरिया नगर की गली नंबर पांच में रहने वाली लाली देवी ने बताया कि वे उत्तर प्रदेश के देवरिया जिले के बीरकुंडा गांव के निवासी हैं और वह अपने पति और तीन बच्चों के साथ रहती हैं। गैस किल्लत ने उनकी आर्थिक स्थिति पहले से भी अधिक कमजोर कर दी। पहले डेढ़ सौ रुपये ब्लैक में घरेलू सिलेंडर भरकर मिल जाता था, लेकिन अब ब्लैक बहुत ज्यादा मांगने लगे और कई दिनों तक ज्यादा रुपये देकर भी सिलेंडर भरवाना पड़ा, लेकिन अब वह बाजार से लकड़ियां खरीदकर लाता है और खुद चुल्हे पर बच्चों और अपने लिए खाना बनाकर खाता है। सरकार ने मजदूर तबकों की सुनवाई की है तो बहुत अच्छा है, क्योंकि महिला चुल्हे पर जैसे-तैसे करके खाना बना लेती है, लेकिन आदिमियों को बहुत परेशानी होती है।

मिवानी-दादरी रोड पर अवैध कॉलोनी पर चला पीला पंजा



मिवानी। अवैध कॉलोनी में निर्माण तोड़ने हुए। फोटो: हरिभूमि

अवैध कॉलोनी में प्रॉपर्टी डीलिंग करना, प्लॉट खरीदना या बेचना नियमों के विरुद्ध

हरिभूमि न्यूज मिवानी

डीसी साहिल गुप्ता के निदेशानुसार जिला नगर योजनाकार विभाग ने शहरी क्षेत्र मिवानी के निर्धारित क्षेत्र मौजा मिवानी जोनपाल में मिवानी-दादरी रोड रोड पर लगभग 4.5 एकड़ में बन रही एक अवैध कॉलोनी के खिलाफ अभियान चलाया गया। इस दौरान विभाग द्वारा जेसीबी से निर्माण कार्य को तोड़ा गया। इस दौरान भारी पुलिस बल तैनात रहा। अभियान के दौरान लोगों से अपील की है कि किसी भी प्रकार की प्रॉपर्टी खरीदने से पहले उसकी वैधता की जांच अवश्य करें। जिला नगर योजनाकार नरेंद्र नैन ने बताया कि ड्यूटी मजिस्ट्रेट सहायक श्रमायुक्त मनीष कुमार की मौजूदगी में पुलिस टीम के साथ मौजा तिगड़ाना में मिवानी-जौद रोड पर

अवैध कॉलोनी में किए गए निर्माण को हटाया। इस दौरान साढ़े चार एकड़ में फैली अवैध कॉलोनी से कच्चे रोड नेटवर्क व डिमांडेशन को जेसीबी मशीन से तोड़ा गया।

खबर संक्षेप

मंडी में अब तक 1952 विक्टल की खरीद

बाढ़ड़ा। अनाज मंडी में अब तक 17880 विक्टल गेहूं की आवक हुई है तथा 1952 विक्टल गेहूं की खरीद की गई। अनाज मंडी में एक अप्रैल से सरसों व गेहूं की खरीद शुरू होने के बाद अब तक 17880 विक्टल गेहूं की आवक हुई है। तथा अब तक 467 किसानों के गेहूँपास जारी किए गए हैं बुधवार को सौ गैट पास कोटे गए तथा 35 सौ विक्टल गेहूं की आवक हुई वहीं 26 किसानों का 823 विक्टल गेहूं की खरीद की गई। अब तक 54 किसानों की 1952 विक्टल गेहूं की खरीद हुई है।

पेयजल लाइन लीकेज की समस्या की दूर

मिवानी। शहर के पुराना बस स्टैंड क्षेत्र में पेयजल लाइन में लीकेज का मामला डीसी साहिल गुप्ता के संज्ञान में आया। डीसी ने जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग को पेयजल लाइन को ठीक करने के निर्देश दिए। इस शिकायत को गंभीरता से लेते हुए जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग ने तुरंत कार्रवाई की। डीसी श्री गुप्ता के निर्देशानुसार विभाग द्वारा मौके पर टीम भेजकर निरीक्षण कराया गया, जिसमें पेयजल पाइपलाइन में लीकेज पाया गया। इसके बाद विभागीय कर्मचारियों ने आवश्यक मरम्मत कार्य करते हुए लीकेज को पूरी तरह ठीक कर दिया।

अग्निशमन कर्मचारी यूनियन की दो दिवसीय हड़ताल

हड़ताली फायर कर्मचारियों के समर्थन में सड़कों पर उतरे सकस व निकाय कर्मचारी, उल्टी झाड़ू लेकर जताया विरोध



मिवानी। मांगों को लेकर प्रदर्शन करते विभिन्न विभागों के कर्मचारी।

हरियाणा का खुला समर्थन मिल गया है। बुधवार को प्रदेश सहित मिवानी में अनेक कर्मचारियों उल्टी झाड़ू लेकर प्रदर्शन किया और सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। प्रदर्शन की शुरुआत स्थानीय चंद्रशेखर आजाद चौक से उपायुक्त कार्यालय तक प्रदर्शन किया तथा उपायुक्त के माध्यम से प्रदेश सरकार के नाम मांगपत्र सौंपा। इस दौरान इस मौके पर हरियाणा अग्निशमन कर्मचारी यूनियन के

फायर कर्मचारियों की हड़ताल के समर्थन में उतरी हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन

हरिभूमि न्यूज मिवानी

रोहतक स्थित हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन मुख्यालय में आपात बैठक करते हुए यूनियन राज्य केंद्र द्वारा राज्य प्रधान नरेंद्र दिनाद की अध्यक्षता में मीटिंग करी जिसका संचालन महासचिव सुमेर सिवाच ने किया। मीटिंग में कठोर निर्णय लिया गया कि हरियाणा सरकार अग्निशमन (दमकल) विभाग के कर्मचारियों के साथ जो अन्यायपूर्ण व्यवहार करते हुए हड़ताल को कुचलना चाहती है।

प्रेसवार्ता के दौरान संगठन के नेताओं ने रस्खी ये मांगें

मीडिया में प्रेस बयान जारी करते हुए राज्य प्रधान नरेंद्र दिनाद, महासचिव सुमेर सिवाच, वरिष्ठ उप प्रधान शिव कुमार श्योराण, राज्य कोषाध्यक्ष सुशील कुमार झाड़ूकश, उपमहासचिव, पवन शर्मा एवं राज्य प्रधान जयकुमार बहिया द्वारा कठोर निर्णय लेते हुए बताया कि दमकल विभाग के कर्मचारियों द्वारा काफी लंबे समय पूर्व से सरकार को चेतावनी दे चुके हैं कि फरीदाबाद में हुए औद्योगिक क्षेत्र में अग्निशमन के दौरान जो दो कर्मचारी शहीद हुए उन कर्मचारियों के आश्रितों को एक-एक करोड़ रुपये मुआवजा एवं परिवार में पालन पोषण करने के लिए एक-एक करोड़ रुपये तक की राशि दी जाए एवं कार्यरत सभी कर्मचारियों को पुलिस की तर्ज पर 5000 रुपये प्रत्येक माह वेतन के साथ जोखिम भरे का लाभ दिया जाए, सभी कर्मचारियों को समय पर मेडिकल भत्ते का लाभ दिया जाए एवं पूर्ण रूप से कर्मचारियों को पक्के कर्मचारी का दर्जा, वकील भत्ता, धुलाई भत्ता, पुरानी पेंशन का लाभ आदि समय पर दिए जाए। अर्थात् सरकार बार-बार यूनियन नेताओं एवं कर्मचारियों से वार्ता करने के पश्चात अपने कदम पीछे हटा रही है।

शिविर में प्रगणकों और पर्यवेक्षकों ने ली जनगणना की जानकारी डिजिटल मोड में होगी जनगणना, दी जा रही ट्रेनिंग

वैश्य कॉलेज, नेकी राम लाइब्रेरी, राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल में आयोजित हुआ प्रशिक्षण



मिवानी। जनगणना में प्रशिक्षण देते हुए। फोटो: हरिभूमि

डीसी साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में जनगणना-2027 के प्रथम चरण (मकानों का सूचीकरण और पर्यवेक्षकों के लिए तीन दिवसीय चार्ज स्तरीय प्रशिक्षण शिविर

डेटा एंटी सीएमएमएस पोर्टल पर ऑनलाइन करनी होगी

प्रशिक्षण शिविर में ट्रेनर ने प्रगणकों और पर्यवेक्षकों को बताया कि इस बार की जनगणना की सबसे बड़ी विशेषता डिजिटल मोड में होगा है। जनगणना के कार्य को गंभीरता से करें और कोई भी लापरवाही ना करें। सभी प्रगणकों और पर्यवेक्षकों को घरों की गणना और डेटा एंटी सीएमएमएस पोर्टल पर ऑनलाइन करनी होगी। प्रशिक्षण के दौरान हाउस लिस्टिंग (मकान सूचीकरण) के दौरान पूछे जाने वाले सवालों और फॉल्ड में आने वाली संभावित चुनौतियों के समाधान के बारे में विस्तार से जानकारी दी। प्रशिक्षण के दौरान प्रयोगात्मक स्तर के माध्यम से पोर्टल के उपयोग और डेटा अपलोड करने की प्रक्रिया का अभ्यास भी कराया गया। उन्होंने बताया कि जिले में जनगणना-2027 के प्रथम चरण का कार्य एक मई 2026 से औपचारिक रूप से आरंभ किया जाएगा। इस चरण के दौरान जिले के प्रत्येक घर का नंबरकरण और डेटा संग्रह डिजिटल माध्यम से किया जाएगा। स्थानीय वैश्य कॉलेज, नेकी राम शिविरों में गणना की लाइब्रेरी, राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल आयोजित

16 से 30 तक कर सकते हैं स्वगणना: ललित जैन

हरिभूमि न्यूज मिवानी

भारत सरकार द्वारा जो जा रही जनगणना-2027 के लिए नागरिक घर बैठे ही स्वजनगणना कर सकते हैं। इसके लिए पोर्टल सेनसेसईडियाडोटजीओवीडोटइन 16 अप्रैल से 30 अप्रैल तक खुला रहेगा। स्वगणना को लेकर प्रदेश में जनगणना अप्रेशन के निदेशक ललित जैन ने वीसी के माध्यम से जरूरी निर्देश दिए। उन्होंने बताया कि डिजिटल जनगणना 2027 के स्व-गणना पोर्टल पर पंजीकरण करने की स्टेप-टू-स्टेप प्रक्रिया में सबसे पहले आधिकारिक

सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'हुई गुम यादें- एक डॉक्टर, दो जिंदगियां' में डॉक्टर देव का किरदार इकबाल खान निभा रहे हैं। सीरियल में वे काफी फिट दिखते हैं। यहां रोयल कर रहे हैं अपना फिटनेस फंडा अपनी ही जुबानी।

कितना भी बिजी क्यों न रहूं वर्कआउट जरूर करता हूँ

फिटनेस फंडा

इकबाल खान

एक्टर इकबाल खान अपनी एक्टिंग के साथ फिटनेस पर भी पूरा ध्यान देते हैं। जिस तरह सीरियल 'हुई गुम यादें- एक डॉक्टर, दो जिंदगियां' में अपने रोल को परफेक्ट बनाने के लिए वे कोई कसर नहीं छोड़ते, उसी तरह अपनी फिटनेस को भी मेंटेन करने के लिए सभी एफर्ट करते हैं। यहां जानिए उनका फिटनेस फंडा।

डाइट प्लान: मेरा बेसिकली कोई तय डाइट प्लान नहीं होता है। मुझे जिस फिस्म की आवश्यकता होती है, मैं वैसे डाइट प्लान कर लेता हूँ। मैं अपने आप को किसी चीज या काम से महसूस नहीं करता। थोड़ा-थोड़ा सब कर लेता हूँ। उसी तरह थोड़ा-थोड़ा खा लेता हूँ सब कुछ। जैसी आवश्यकता होती है, वैसी ही डाइट लेता हूँ।

वर्कआउट रूटीन: मैं स्कूल के दिनों से ही वर्कआउट करता आ रहा हूँ। मैं सिर्फ इसलिए डेली वर्कआउट नहीं करता कि मैं एक एक्टर हूँ, ये आदत तो बचपन से ही मेरे अंदर बसी हुई है। मैं बेसिकली वेट ट्रेनिंग करता हूँ और हफ्ते में पांच से छह दिन जिम जाता हूँ। हालांकि रमजान के दौरान मैं वर्कआउट नहीं करता। बाकी दिनों में ज्यादातर फोकस वेट्स पर ही रहता है। जहां तक कार्डियो एक्सरसाइज की बात है तो सच कहूँ तो मुझे उसे करने में बिल्कुल मजा नहीं आता है। मुझे पता है कि कार्डियो बहुत अच्छी एक्सरसाइज होती है, लेकिन वो मुझसे हो नहीं पाता है।

जरूर निकालता हूँ टाइम: एक्टिंग की वजह से या पर्सनल वर्क से चाहे मैं कितना भी बिजी रहूँ, लेकिन वर्कआउट के लिए वक्त तो निकालना ही पड़ता है। मुझे सुबह उठना ज्यादा ठीक लगता है, इसलिए मैं सुबह-सुबह ही अपना वर्कआउट खत्म कर लेता हूँ। इससे पूरा दिन भी अच्छा गुजरता है, मैं फ्रेश और एनर्जेटिक फील करता हूँ। इसलिए काम पर निकलना से पहले ही मैं अपना वर्कआउट कंप्लीट कर लेता हूँ।

रिडर्स को मैसेज: हरिभूमि के रिडर्स और अपने फैंस को मैं यही फिटनेस फंडा देना चाहूंगा कि जो लोग अपनी ट्वेंटीज में हैं, वो अच्छा खाना खाएं और थोड़ा-थोड़ा सब कुछ खाएं। कभी-कभी थोड़ा ज्यादा भी हो जाए तो चलेगा। जो लोग थर्डज में हैं, उन्हें मीठा थोड़ा कम खाना चाहिए और तला हुआ भी कम करना चाहिए। बाकी अच्छा और बैलेंस्ड खाना खाते रहें। और जो 40



के ऊपर हैं, उन्हें कोशिश करनी चाहिए कि मीठा बहुत कम खाएं, और अगर खाना ही है तो नेचुरल सोर्स से लें। तला हुआ खाना बिल्कुल अवॉइड करें और हफ्ते में कम से कम तीन बार वर्कआउट जरूर करें। ये बहुत जरूरी है, इससे आपका हार्ट, मसल्स और जॉइंट्स सब अच्छे रहते हैं। ये भी जरूरी नहीं है कि बहुत भारी वेट्स ही उठाएं। नॉर्मल वेट्स में, जहां आपका मसल्स सही से काम करें, वही काफी है। सबसे जरूरी है कि आप नियमित रूप से वर्कआउट करें। और खाने के मामले में सबसे जरूरी बात यह है कि सीमित मात्रा में खाना चाहिए, ऐसा नहीं सोचना चाहिए कि जैसे पता नहीं कल खाना मिलेगा या नहीं, इसलिए आज ही अधिक से अधिक खा लो।

मेंटल हेल्थ ऐसे रहती है सही: जब हम छोटे थे, तब मानसिक स्वास्थ्य जैसी बातों पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता था। लेकिन अब इसके प्रति काफी जागरूकता बढ़ गई है। मेरे शो 'हुई गुम यादें' में मेरा किरदार डॉ. देव भी इसी पहलू को दर्शाता है, जहां उसकी जिंदगी के उतार-चढ़ाव उसके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं और वह इन भावनाओं से जूझते हुए खुद को संभालने की कोशिश करता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक ही बात जो मेरे दिमाग में आती है कि वो ऊपर वाला है, जिसने पूरी कायनात बनाई है, जो चला रहा है उसके संपर्क में हमेशा रहिए। उसके संपर्क में रहने से जादूई असर होता है। जब हम ऊपर वाले को अपने साथ महसूस करते हैं तो कभी मन निराश, हताश नहीं होता। जिंदगी बहुत अच्छी गुजरती है। चूंकि हम सब वहीं से आए हैं और वहीं जाएंगे तो उसके टच में रहना सबसे अच्छा है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. सुधाना शर्मा

प्रोग्राम विज्ञानिकल डायबेटोलॉजी केन्द्र, एशिया अस्पताल, फरीदाबाद

पा र्किंसन रोग एक न्यूरोलॉजिकल (नर्वस सिस्टम) डिजीज है। यह मस्तिष्क के उन हिस्सों को प्रभावित करता है, जो शारीरिक गतिविधियों को नियंत्रित करते हैं।

क्या है पार्किंसन रोग

इस रोग का कारण मस्तिष्क के एक खास हिस्से (सबस्टैंटिया निग्रा) में डोपामिन उत्पादक न्यूरॉन्स या सेल्स का धीरे-धीरे कमजोर या नष्ट हो जाना है। जो मुख्य रूप से डोपामिन नामक केमिकल का उत्पादन और स्राव करते हैं। जिसकी वजह से शरीर में डोपामिन नामक न्यूरोट्रांसमीटर की कमी हो जाती है।

डोपामिन एक प्रकार का केमिकल है, जो दिमाग से पूरे शरीर और शरीर से दिमाग तक सिग्नल लेकर जाता है। शरीर के अन्य अंगों को कंट्रोल में रखता है और शरीर की गतिविधियों को सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है। डोपामिन केमिकल का स्तर कम होने पर दिमाग के सिग्नल शरीर के विभिन्न हिस्सों तक नहीं पहुंच पाते और व्यक्ति पार्किंसन डिजीज की चपेट में आ जाता है।

पार्किंसन, डिजनरेटिव प्रोग्रेसिव डिसऑर्डर के साथ कंट्रोल की जा सकने वाली बीमारी है। एक बार पार्किंसन रोग होने पर समस्या लंबे समय तक परेशान कर सकती है या जिंदगी भर चलती है। शरीर के विभिन्न अंगों पर नियंत्रण कम होने लगता है। धीरे-धीरे उसकी गति, पॉश्चर और भाषा प्रभावित होने लगती है। जिससे मरीज को रोजमर्रा के काम करने में भी परेशानी होने लगती है। ध्यान न दिए जाने पर पार्किंसन, गंभीर रूप ले सकता है। लेकिन अगर इसका समुचित उपचार, स्वस्थ जीवनशैली और सही देखभाल शुरूआती अवस्था पर शुरू हो जाए, तो मरीज सामान्य जिंदगी जी सकता है।

क्या कहते हैं आंकड़े

डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनिया भर में पिछले 25 वर्ष में पार्किंसन के मरीजों की संख्या दोगुनी हो गई है। ग्लोबल बर्डन ऑफ डिजीज द्वारा की गई स्टडी के हिसाब से 2019 तक तकरीबन 8.5 मिलियन से अधिक लोग पार्किंसन रोग से प्रभावित थे। वर्तमान में यह आंकड़ा वैश्विक स्तर पर तकरीबन 10 मिलियन (1 करोड़) से अधिक मरीज के होने तक पहुंच गया है। भारत में भी लगभग 5.76 लाख लोग पार्किंसन बीमारी के साथ जी रहे हैं। 2050 तक पार्किंसन के मरीजों की संख्या 25 मिलियन (2.5 करोड़) से अधिक होने की आशंका है।

बुजुर्ग होते हैं अधिक प्रभावित

पार्किंसन डिजीज आमतौर पर 55-65 साल की उम्र के बीच शुरू होती है। लेकिन 10-15 प्रतिशत मामलों में यह 50 साल से पहले भी हो सकता है, जिसे वंग अनसेट पार्किंसन डिजीज कहा जाता है। आंकड़ों के मुताबिक पुरुषों में यह बीमारी महिलाओं की तुलना में 1.5 गुना अधिक देखी जाती है। फैमिली हिस्ट्री के कारण 40 साल से कम उम्र के



स्पेशल: वर्ल्ड पार्किंसन-डे, 11 अप्रैल

पूरी दुनिया में लगभग एक करोड़ से अधिक लोग पार्किंसन डिजीज से ग्रस्त हैं। यह ओल्ड एज में होने वाला एक सीरियस न्यूरोलॉजिकल रोग है। इसमें पेशे का मूवमेंट और बॉडी फंक्शनिंग प्रभावित होती है। लेकिन सही ट्रीटमेंट और सपोर्टिव डाइट हैबिट, लाइफस्टाइल से इसे मैनेज किया जा सकता है। इस बारे में जानिए।

बुजुर्गों को होने वाला सीरियस न्यूरोलॉजिकल डिजीज है पार्किंसन



लोगों में भी पार्किंसन डिजीज बढ़ने की आशंका रहती है। आनुवंशिक या जीन म्यूटेशन के कारण कई बच्चों में भी देखी जाती है, जिसे जुवेनाइल पार्किंसन डिजीज कहते हैं। सिर में चोट लगने, दिमाग में सूजन, ब्रेन हैमरेज, ब्लड क्लॉटिंग, ब्रेन ट्यूमर से नर्वस सिस्टम में हुई क्षति से भी एकवार पार्किंसन होने की संभावना रहती है। कई बार कुछ दवाइयों के साइड-इफेक्ट की वजह से भी मरीज में किसी भी उम्र में आ सकती है। विषाक्त पदार्थों, कीटनाशकों और रसायनों के संपर्क में आना पार्किंसन के जोखिम को बढ़ाता है।

रोग के प्रमुख लक्षण: शुरूआती अवस्था में मरीज के हाथों में झनझनाहट होना, हाथ-पैरों में अनियंत्रित कंपकंपी होना खासकर आराम करते हुए भी एक हाथ में कंपन होना, विभिन्न अंगों की मांसपेशियों में अकड़न आना और दर्द महसूस होना जिससे चलने-फिरने में दिक्कत आना, बैलेंस न बना पाना और गिरने का डर रहना, आवाज धीमी हो जाना, सुनने की शक्ति कम होना, कमर आगे की तरफ झुकना, स्लिनेस आना यानी काम करने और चाल में धीमापन आना, बच्चे जैसे छोटे कदम लेकर चलना। समुचित उपचार न मिलने पर मरीज की स्थिति गंभीर हो जाती है- मरीज के बोलने, लिखने की क्षमता में कमी आना, खाना खाने के लिए भी दूसरों पर निर्भर होना, मनोभ्रम रहना, तनाव, घबराहट रहने के कारण दिनचर्या के काम ठीक तरह न कर पाना। एंजाइटी या डिप्रेशन के भी शिकार हो सकते हैं।

समुचित उपचार के साथ पार्किंसन के मरीज को स्थिति से उबरने के लिए परिवार और नजदीकी लोगों के पूरे सपोर्ट और देखभाल की जरूरत होती है। जल्दी है कि न्यूरोलॉजिस्ट द्वारा दी गई मेडिसिन को समय पर देनी चाहिए। मरीज के लक्षणों पर नजर रखनी चाहिए और समय-समय पर चिकित्सकीय परामर्श लेते रहना चाहिए। सक्रिय जीवनशैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। एक्सरसाइज पार्किंसन में सबसे बेस्ट डिजीज मॉडीफाइंग ट्रीटमेंट मानी जाती है। नियमित व्यायाम, शारीरिक गतिविधियों, डांस, योग और स्ट्रेचिंग से लचीलापन और बैलेंस कायम करने में मदद मिलती है।

इन बातों का भी रखें ध्यान



पानी जरूर पीना चाहिए। तनाव प्रबंधन के लिए मेडिटेशन, योग और अन्य तनाव प्रबंधन तकनीकों को अपनाना सहायक होता है।

कैसे होता है डायग्नोस

व्यक्ति में ऐसे लक्षण दिखें, तो यथाशीघ्र न्यूरोलॉजिस्ट डॉक्टर को कंसल्ट करना चाहिए। पार्किंसन की पुष्टि के लिए क्लॉनिकल डायग्नोस किया जाता है। मरीज की केस हिस्ट्री, लक्षण, जांच से पता लगाया जाता है कि मरीज पार्किंसन की किस अवस्था में है? बीमारी से उसकी दिनचर्या और गतिविधियां कितनी प्रभावित हैं? एमआरआई, सिटी स्कैन भी कराया जाता है।

उपचार के तरीके

मरीज की स्थिति के हिसाब से मेडिकल मैनेजमेंट यानी दवाइयों के जरिए बीमारी मैनेज की जाती है। कोशिश होती है कि मरीज स्वावलंबी बने, अपने दैनिक कार्य करने योग्य हो और जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार हो। प्रारंभिक अवस्था में ब्रेन में डोपामाइन को बढ़ाने वाली और पार्किंसन के लक्षणों को नियंत्रित करने वाली दवाइयों दी जाती हैं। मरीज को फिजियोथेरेपी भी कराई जाती है ताकि उसकी मांसपेशियों की ताकत, बैलेंस और कॉर्डिनेशन में सुधार हो। ऑक्यूपेशनल थेरेपी भी दी जाती है। 8-10 साल बाद दवाइयों का असर कम होने या पार्किंसन की एडवांस स्ट्रेज में न्यूरोसर्जिकल प्रक्रिया भी अपनाई जाती है। मरीज की स्थिति के आधार पर डीप ब्रेन स्टीमुलेशन नामक प्रक्रिया में मस्तिष्क में इलेक्ट्रोड लगाए जाते हैं, जो पार्किंसन के लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

डाइट सजेसन

राजकुमार 'दिनकर'

एक समय ऐसा था जब व्रत, त्योहार में ही लोग ड्राई फ्रूट्स खया करते थे और इनके पोषण के स्तर को देखते हुए इन्हें ताकत से भरपूर माना जाता था। इसीलिए हमारे पारंपरिक भोजन में बादाम, अखरोट, खजूर, छुहारे, काजू, किशमिश, पिस्ता, अंजीर का भरपूर इस्तेमाल होता था। आजकल ड्राई फ्रूट्स का भोजन में काफी इस्तेमाल होने लगा है।

वेट लॉस में सहायक

आजकल ड्राई फ्रूट्स डाइट का इस्तेमाल शरीर को स्वस्थ रखने और वजन घटाने के लिए भी किया जाता है। फाइबर, प्रोटीन और हेल्दी फैट से भरे ड्राई फ्रूट्स भूख को नियंत्रित तो करते ही हैं, हमारे मेटाबॉलिज्म को भी बढ़ाते हैं। वजन घटाने में इनका काफी इस्तेमाल हो रहा है। इसलिए लोग बादाम, अखरोट और पिस्ते को फाइबर और प्रोटीन के लिए खाते हैं। इससे पेट लंबे समय तक भरा रहता है। ये मेवे हमारे मेटाबॉलिज्म को तीव्र करते हैं। खजूर, किशमिश और अंजीर प्राकृतिक रूप से काफी मीठे होते हैं, उनको खाने के बाद मीठा खाने की इच्छा कम हो जाती है। ये विटामिन और मिनरल का स्रोत हैं जो हमारे शरीर की कमजोरी को दूर करके उसे मजबूत बनाते हैं।

भोजन का विकल्प नहीं

जो लोग इसे खाने के तौर पर खाते हैं, तो उनके लिए यह सुझाव है कि इसको पूर्ण संतुलित आहार नहीं माना जा सकता। हालांकि ड्राई फ्रूट्स हमारी हृदय की सेहत के लिए अच्छे होने के साथ-साथ सुपाच्य भी होते हैं। इसके बावजूद इनमें उतने पोषक तत्व नहीं होते, जो हमारे भोजन में होते हैं। हां, इनका इस्तेमाल हम कंप्लीट मील के विकल्प के तौर पर कभी-कभी कर सकते हैं। ड्राई फ्रूट्स का अगर ज्यादा मात्रा में सेवन किया जाए तो शरीर में ज्यादा फाइबर और शुगर के कारण अपच या पेट में गैस हो सकती है। क्योंकि इनमें मौजूद वेसा, प्रोटीन, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स इन्हें पोषण से भरपूर बनाते हैं, लेकिन इनका कम मात्रा में सेवन करना चाहिए, क्योंकि इनमें कैलोरीज ज्यादा

यह तो हम सभी जानते हैं कि ड्राई फ्रूट्स हेल्थ के लिए यूजफुल होते हैं। लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि इनको भोजन के ऑप्शन के तौर पर सेवन किया जाए। ड्राई फ्रूट्स का सेवन कब अधिक फायदेमंद होता है, आपको जरूर जानना चाहिए।

तभी होगा फायदेमंद ड्राई फ्रूट्स का सेवन



होती है। किसी भी कंडीशन में ड्राई फ्रूट्स के दिन में खाए जाने वाले भोजन का विकल्प नहीं माना जा सकता। दरअसल, भोजन हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा का आपूर्ति करते हैं और हमारे मेटाबॉलिज्म को स्थिर रखते हैं। ड्राई फ्रूट्स खाने भर से हमारे शरीर में इन तत्वों की आपूर्ति नहीं हो सकती। विभिन्न अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि बादाम में मौजूद अनसैचुरेटेड फैटी एसिड और विटामिन हमारे मस्तिष्क का कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं। ऑक्सीडेंटिव स्ट्रेस घटाकर हमारी स्मरणशक्ति को बढ़ाते हैं। सीमित मात्रा में अगर ड्राई फ्रूट्स का सेवन किया जाए तो ये हमारे लिए फायदेमंद हैं। लेकिन चीनी से भरे ड्राई फ्रूट्स जैसे किशमिश और खजूर की मात्रा सीमित रखनी चाहिए। वैसे भी ये दोनों ड्राई फ्रूट्स नेचुरल शुगर का भंडार होते हैं। इनको खाने के बाद हमारे दांतों से ये चिपक जाते हैं और उनमें बैक्टीरिया की वृद्धि होती है। इसलिए इनको लेने के बाद पानी, पीना चाहिए और दांतों को अच्छी तरह साफ रखना चाहिए।

कितनी मात्रा है सही

हमें प्रतिदिन लगभग 20 से 30 ग्राम मिक्स ड्राई फ्रूट्स का सेवन करना चाहिए। बच्चों को इससे कम मात्रा देनी चाहिए। वयस्कों के लिए पानी में भोगे 5 से 7 बादाम और 2



अखरोट के टुकड़े सुबह के समय लेने चाहिए, जो हमारे दिल और दिमाग की सेहत बनाए रखते हैं। महिलाओं को आयरन और कैल्शियम में लिए खजूर और अंजीर खाने चाहिए। स्टेमिना के लिए पुरुष पिस्ता और अखरोट ले सकते हैं। बादाम, अखरोट और अंजीर को अगर रात में पानी में भिगो

दिया जाए तो ये सुपाच्य होते हैं और इनमें मौजूद पोष्टिकता भी बढ़ जाती है। ड्राई फ्रूट्स को सुबह खाली पेट या दोपहर के भोजन के बाद लेना चाहिए।

कैसे और किस समय

खाएं ड्राई फ्रूट्स

- ड्राई फ्रूट्स को मात्रा पर ध्यान देना सबसे जरूरी है। वयस्कों के लिए इनकी मात्रा 20 से 30 ग्राम से ज्यादा नहीं होनी चाहिए।
- बादाम, अखरोट और अंजीर को सुपाच्य बनाने के लिए पूरी रात पानी में भिगोकर रखना चाहिए।
- इसे सुबह के समय या दोपहर के भोजन के बाद लेना चाहिए। ध्यान रखें ड्राई फ्रूट्स मुख्य भोजन की जगह पर ऑप्शन के तौर पर नहीं लेने चाहिए।
- सूखे मेवों को योगर्ट, फ्रूट, सलाद, दालों के साथ लेना चाहिए ताकि शरीर में फाइबर और माइक्रो न्यूट्रिएंट्स का संतुलन बना रहे।
- तले, नमकीन या मीठे ड्राई फ्रूट्स लेने से बचें, क्योंकि इनमें शुगर और सोडियम का स्तर ज्यादा होता है।
- अगर अधिक मात्रा में करें सेवन
- ड्राई फ्रूट्स में कैलोरी ज्यादा होती है। इससे वजन बढ़ता है और यदि इसकी मात्रा पर ध्यान न दिया जाए तो ब्लड शुगर भी बढ़ता है।
- इनके साथ प्रोटीन, कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट और पानी की जरूरत होती है, ताकि यह शरीर को मसल्स को रिपेयर कर सके।
- इनकी ज्यादा मात्रा भोजन को असंतुलित बनाती है। इसलिए ड्राई फ्रूट्स के साथ मोटे अनाज, दालें और सब्जियां ही लेनी चाहिए, लेकिन सीमित मात्रा में।
- कई ड्राई फ्रूट्स में ओमेगा-3 और ओमेगा-6 कम मात्रा में होता है। अगर इनकी ज्यादा मात्रा ली जाती है तो अपच और पेट में गैस जैसी समस्या हो सकती है।
- डायबिटीज, मेटाबॉलिक सिंड्रोम, किडनी संबंधी गंभीर बीमारियां और पाचन संबंधी रोगों से ग्रस्त व्यक्ति या जिन्हें ड्राई फ्रूट्स से एलर्जी हो, ऐसे लोगों को ड्राई फ्रूट्स नहीं खाने चाहिए। *

अचीवमेंट

रेखा देशराज

शरीर के भीतर नसों में ब्लड का लगातार फ्लो बहुत जरूरी है और उसकी क्लॉटिंग, स्ट्रोक का कारण बन सकता है, जो पेशेंट के लिए जानलेवा हो सकती है। लेकिन किसी एक्सिडेंट या गहरे घाव से अगर लगातार ब्लड बहने लगे और उसकी क्लॉटिंग न हो सके तो पेशेंट के जीवन पर संकट आ सकता है। इसीलिए बहते हुए खून को रोक पाने की तकनीक विकसित की जाए तो को मेडिकल साइंस की एक ऐसी उपलब्धि माना गया, जिसने न सिर्फ इलाज की तकनीक बदली, बल्कि मानव सभ्यता की सर्जरी, युद्ध-चिकित्सा, प्रसव-चिकित्सा और आपातकालीन चिकित्सा, सबको नई दिशा दे दी। अगर इसकी महत्ता को जांचें तो यह एंटीबायोटिक की खोज और एनेस्थीसिया (बेहोशी की दवा) का साथ मेडिकल इतिहास की टॉप-3 गेमचेंजर उपलब्धियों में गिनी जा सकती है। वजह, अधिक खून बहने से मौत हजारों साल तक मानव मृत्यु का सबसे तेज और सबसे बड़ा कारण रहा।

ओवर ब्लीडिंग होती थी रिस्की: आज हमें लगता है कि कट लग गया है, ताकि यह शरीर को रोकना और ब्लड लॉस रुक जाए। लेकिन इतिहास में लंबे समय तक मामूली घाव भी घातक रक्तस्राव बन जाता था। सदियों तक प्रसव में रक्तस्राव महिलाओं की मौत का प्रमुख कारण था। युद्ध में घायल सैनिक ज्यादातर खून बह जाने के कारण मरते थे। क्योंकि खून रोकने की क्षमता कमजोर थी। खून रोक पाने का मतलब था, मौत के मुंह से मरीज को वापस लाना। क्योंकि ब्लीडिंग रुकते ही जटिल सर्जरी भी संभव होने लगी जबकि जब तक खून रोकने की विश्वसनीय तकनीक नहीं थी, तब तक पेट, छाती, हड्डी, नसों की सर्जरी बहुत जोखिम भरी हुआ करती थी।

कोई एक्सिडेंट हो जाए या गहरा घाव लग जाए या फिर सर्जरी करनी हो, ब्लड लॉस को रोकना सबसे जरूरी होता है। ऐसा न करने पर पेशेंट की डेथ भी हो सकती है। इसीलिए ब्लड क्लॉटिंग यानी हीमोस्टेसिस को बहुत इंपॉर्टेंट माना जाता है।

एक्सिडेंट-गहरे घाव में जरूरी ओवर ब्लीडिंग को रोकना



बहुत लोग गंवा देते थे जान: प्राचीनकाल में युद्धों में 90 से 95 फीसदी तक मौतें युद्ध के मैदान में ही हो जाती थीं और उसका कारण यह होता था कि घायल होने के बाद उन सैनिकों का खून बहुत तेजी से बह जाता था। यूरपी में 15वीं, 16वीं शताब्दी में ज्यादातर सैनिक गहरे जख्म से ब्लड बहने से मारे जाते थे क्योंकि महज 3-4 घंटे में सारा ब्लड बह जाता था। आज घायल सैनिक 10-10 दिन तक जिंदगी और मौत से लड़ सकते हैं।

मिनटों में रुक जाती है ब्लीडिंग: सिर्फ युद्धों की बात नहीं है। आज भी दुनिया में सड़क दुर्घटनाओं में जितनी मौतें होती हैं, उनमें से 50 फीसदी से ज्यादा के पीछे ज्यादा खून का बह जाना ही कारण होता है। चिकित्सा विज्ञान को 300 साल पहले ही यह पता चल गया था कि जीवन बचाने के लिए बहते खून को न सिर्फ रोकना बहुत जरूरी है बल्कि जितना जल्दी इसे रोकना जाए, उतना अच्छा है। यदि खून को बहने से रोक लिया जाए तो जान बचने की संभावना 70 फीसदी हो जाती है।

पिछले 200 सालों में खून बहने की 100 से ज्यादा तकनीकें विकसित की गई हैं। उन्हीं का नतीजा है कि आज महज 30 सेकेंड में यह कारनामा करके दिखाती है यानी बहते खून को एक बंडेज तकनीक के जरिए महज आधे घंटे में रोकना जा सकता है। इस तकनीक के अलावा भी दुनिया में आज बहते खून को रोक देने की चिकित्सा विज्ञान के पास दर्जनों कामयाब तकनीकें हैं, जिससे 5 से 15 मिनट में बड़ा से बड़ा रक्तस्राव रुक जाता है।

ऐसे काम करती है तकनीक: हालांकि चोट लगने पर या एक्सिडेंट होने पर ब्लड को रोकने के लिए कुछ सरल तकनीकें भी कारगर होती हैं। जैसे घाव के ऊपर प्रेशर देकर कॉटन, बंडेज या साफ कपड़े की पट्टी बांधना। जिस हिस्से में चोट लगी है उस हिस्से को शरीर, खासतौर पर हार्ट की पोजिशन से ऊपर करने से। लेकिन अगर घाव गहरा होता है तो ऐसी ब्लड कोएगुलेशन वाली दवा लगानी होती है, जो नेचुरल ब्लड क्लॉटिंग को सहायक करती है।

खबर संक्षेप



सेंट्रल पार्क में बुजुर्गों को किया सम्मानित
भिवानी। भारत माता सेवा मंडल के द्वारा एम सी कॉलोनी स्थित सेंट्रल पार्क में 70 वर्ष से अधिक आयु प्राप्त करने वाले सदस्यों को सम्मानित करने का कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसकी अध्यक्षता वयोवृद्ध सदस्य मंडल संरक्षक पूर्णमल शर्मा व धर्मपाल वधवा ने की। कार्यक्रम के संयोजक मंडल अध्यक्ष अधिवक्ता पदम सिंह चौहान एवं सुमेर सैनी संयोजक मंडल ने बताया कि मंडल लगातार दस वर्षों से सभी सदस्यों को नित्य योग एवं मंगलवार को धार्मिक कार्यक्रम करवा रहा है।

सफाई के बाद भी नहीं हिल रहा नालों का पानी बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा में गंदे पानी की समस्या लगातार बढ़ती जा रही है। शहर के कई इलाकों में नालों में गंदा पानी जमा होने से लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। समस्या को देखते हुए नगर पालिका के सफाई कर्मचारी नालों की सफाई में जुटे हुए हैं, लेकिन इसके बावजूद नालों का पानी तस से मस नहीं हो रहा है। मंगलवार को नगर पालिका की टीम ने सामान्य अस्पताल, नया कार्यालय, शहीद गुलाब सिंह पार्क सहित कई स्थानों पर नालों की सफाई अभियान चलाया। सफाई कर्मचारियों ने नालों में जमा गंद और कचरे को निकालने का काम किया जा रहा है।

प्राकृतिक खेती के समर्थन में छेड़ी मुहिम स्कूलों में प्राकृतिक खेती को विषय का दिया जाए दर्जा: जिला प्रधान

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी
गुजरात के राज्यपाल एवं प्राकृतिक खेती के अग्रदूत आचार्य देवव्रत की मुहिम प्रदेश के हर घर तक पहुंचाने के लिए हरियाणा प्राइवेट एसोसिएशन ने बौद्ध उठाया है। एसोसिएशन ने प्रदेश के शिक्षा मंत्री महिपाल दांडा से भी स्कूलों में प्राकृतिक खेती को विषय का दर्जा देकर पाठ्यक्रम में शामिल करने की मांग की है। आज यहां पत्रकारों से बातचीत करते हुए एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष राम अवतार शर्मा, जिला प्रधान अमित डागर व संजीव श्योराण ने कहा कि आचार्य देवव्रत द्वारा देश को रोग मुक्त करने के लिए शुरू की प्राकृतिक खेती की मुहिम को जन आंदोलन बनाना वक्त की मांग है। उन्होंने कहा कि 21 अप्रैल को हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड तत्वाधान में भिवानी बोर्ड परिसर में आयोजित किए जाने वाले शिक्षा संस्कार संस्कृति और प्राकृतिक खेती कार्यक्रम में मुख्य अतिथि राज्यपाल आचार्य देवव्रत होंगे। इस कार्यक्रम में प्राइवेट स्कूल एसोसिएशन के 5 हजार अध्यापक हिस्सा लेंगे।

हरिभूमि आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, शां.प. नं. 47, इन्फार्मेट ट्रेड मार्केट, मिवानी फोन नं. : 8814999151, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी डैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से
साईज संस्करण विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी स्थानीय संस्करण के रु. 2000/-
10 X 8 सें.मी अन्तर के पृष्ठ पर रु. 2500/-
+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मात्र। अन्य किसी साईज के लिए कोई रेट नहीं।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
भिवानी : हरिभूमि, शां.प. नं. 47, इन्फार्मेट ट्रेड मार्केट, मिवानी फोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

किसी स्कूल में एक तो किसी में दो शिक्षकों के सहारे हो रही पढ़ाई गुरु जी ट्रेनिंग पर, दाखिले और बच्चों की पढ़ाई हो रही प्रभावित

- भिवानी ब्लाक से 122 शिक्षकों को ट्रेनिंग पर बुला लिया है
- प्रशासन ने इन शिक्षकों को 8 अप्रैल को ही रीलिफ करने के निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

अभी पहले की ट्रेनिंग पूरी करके शिक्षक लौटे नहीं हैं, लेकिन प्रशासन ने दूसरे चरण में शुरू होने वाली ट्रेनिंग के लिए भिवानी ब्लाक से 122 शिक्षकों को ट्रेनिंग पर बुला लिया है। हेरानी की बात यह है कि प्रशासन ने इन शिक्षकों को 8 अप्रैल को ही रीलिफ करने के निर्देश दिए हैं। चूंकि 9 अप्रैल से लेकर 11 अप्रैल तक जनगणना की ट्रेनिंग का आयोजन होगा। जिन शिक्षकों की ड्यूटी लगाई गई है। उन शिक्षकों को नौ अप्रैल से 11 अप्रैल तक जिला प्रशासन द्वारा जनगणना को लेकर दी जाने वाली तालिम में शामिल होने के आदेश दिए हैं। यह तो आंकड़ा केवल एक ही ब्लाक का है। अन्य ब्लाकों से भी इसी तरह से विभिन्न स्कूलों में पत्र भेजकर 122 शिक्षकों को आज शाम तक रीलिफ करने के आदेश दिए हैं। भंजे निर्देशों में कहा गया है कि 9 अप्रैल



भिवानी। शिक्षकों की कमी की वजह से एक क्लासरूम में प्राइमरी स्कूल के उपस्थित सभी बच्चे। फोटो : हरिभूमि

ज्यादा संख्या प्राइमरी स्कूलों की है। दूसरी तरफ विगत में जिन 148 शिक्षकों की ड्यूटी लगाई गई थी। आज उनकी ट्रेनिंग शाम तक पूरी हो पाएगी। ऐसे में किस तरह से स्कूलों में बच्चों के दाखिले होंगे और किस तरह से बच्चों की पढ़ाई शुरू हो पाएगी। हालात ये बने हैं कि स्कूलों में एक एक शिक्षक के जिम्मे दो से तीन क्लास लगे रहें हैं। जो कि पूरे दिन बच्चों को पढ़ाने में जुटे रहते हैं। 9 से 11 तक मिलेंगे शिक्षकों को प्रशिक्षण: शिक्षा विभाग ने विभिन्न स्कूलों में पत्र भेजकर 122 शिक्षकों को आज शाम तक रीलिफ करने के आदेश दिए हैं। भंजे निर्देशों में कहा गया है कि 9 अप्रैल से जनगणना को लेकर शिक्षकों को ट्रेनिंग दी जाएगी। यह ट्रेनिंग नौ से शुरू होकर 11 अप्रैल तक चलेगी। तीन दिन होने वाली प्रशिक्षण शिविर में शिक्षकों को जनगणना किस तरह से करनी है, किस कॉलम में क्या लिखना और मकान मालिक से क्या पूछना है। इस तरह की जानकारी दी जा रही है। जिन स्कूलों से 122 शिक्षकों की ड्यूटी लगाई गई है। उन अधिकांश स्कूलों में एक या दो ही शिक्षक बचे हैं। जिनके सहारे पहली से लेकर पांचवी क्लास तक के बच्चों को पढ़ाया जा रहा है। इनमें कुछ स्कूल ऐसे हैं, जिनके सभी टीचरों की जनगणना की ट्रेनिंग में ड्यूटी लगाई है।

पत्र भेजकर की ड्यूटी न लगाए जाने की मांग
दूसरी तरफ तोशाम निवाचन क्षेत्र एवं उपमंडल अधिकारी ने पत्र भेजकर जिन शिक्षकों को एसआईआर (विशेष गहन पुनरीक्षण) में सुपरवाइजर व मतदान स्तर के अधिकारी के तौर पर ड्यूटी लगी है। उनको जनगणना की ट्रेनिंग शिविर में न लगाई जाए। क्योंकि एसआईआर की पहले रिपोर्ट भेजी जाती है। ऐसे में जनगणना का कार्य बाद में भी शुरू करवाया जा सकता है। तोशाम उपमंडल अधिकारी ने इस तरह के करीब 222 शिक्षकों की सूची जारी की है। जिनकी ड्यूटी एसआईआर में लगी हुई है।

दाखिले के लिए नहीं निकाल पा रहे वक्त

जनगणना के लिए ट्रेनिंग की वजह से अधिकांश शिक्षकों को ट्रेनिंग के लिए प्रशिक्षण शिविरों में भेजा गया है। पहले वाले शिविर में 148 शिक्षकों को तथा दूसरे वाले शिविर में 222 टीचरों को प्रशिक्षण के लिए ड्यूटी लगाई गई है। इन शिक्षकों को आज ही रीलिफ करने के निर्देश दिए हैं। ताकि नौ अप्रैल से शुरू होने वाली तीन दिवसीय ट्रेनिंग में शामिल हो सकें। फिलहाल स्कूलों में दाखिले का वक्त है। अगर इस वक्त शिक्षकों ने बच्चों के दाखिले की तरफ ध्यान नहीं दिया तो सरकारी स्कूलों में बच्चों का पंजीकरण घटना लाजिमी है। दूसरी तरफ शिक्षा सत्र के पहले महीने में ही बच्चों को कितना व अन्य गतिविधियां शुरू करवाई जाती हैं, लेकिन अगर शिक्षक ट्रेनिंग पर होंगे तो किस तरह से बच्चों के दाखिले व तालिम दे पाएंगे। फिलहाल शिक्षकों के समक्ष अजीब सी स्थिति बनी हुई है। राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ के जिला प्रधान गुरदीप सिंह वाहर ने बताया कि इस तरह से ड्यूटी लगाने की वजह से बच्चों के दाखिले व उनकी पढ़ाई पूरी तरह से प्रभावित हो जाएगी। क्योंकि इसी वक्त बच्चों के दाखिले व उनकी पढ़ाई शुरू करवाने का सही वक्त है। अगर अब ढिलाई हो गई तो बच्चों का निजी स्कूलों में जाना प्य है।

नालसा योजनाओं पर कार्यशाला आपदा पीड़ितों के लिए सहायता पर दिया जोर

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, भिवानी द्वारा नालसा की विभिन्न योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन और आमजन तक कानूनी सेवाओं की पहुंच सुनिश्चित करने के उद्देश्य से स्थानीय एडीआर सेंटर में एक महत्वपूर्ण कार्यशाला का आयोजन किया गया। यह कार्यशाला प्राधिकरण के चेयरमैन एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश डी.आर. चालिया के निर्देशानुसार तथा सीजेएम-कम-सचिव पवन कुमार की अध्यक्षता में संपन्न हुई।

कार्यशाला में पैलन अधिवक्ताओं, पैरा लीगल वॉलंटियर्स, मध्यस्थों एवं विभिन्न विभागों के अधिकारियों ने भाग लेकर योजनाओं के प्रभावी संचालन पर विचार-विमर्श किया। इस दौरान विशेष रूप से नालसा (जागृति) - जमीनी स्तर पर ग्रामीण सूचना एवं पारदर्शिता पहल योजना, 2025 तथा आपदा पीड़ितों को प्रदान की जाने वाली कानूनी सेवाओं पर विस्तार से चर्चा की गई। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए सीजेएम पवन कुमार ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले लोगों तक कानूनी जानकारी पहुंचाना समय की आवश्यकता है। उन्होंने बताया कि नालसा की योजनाओं के माध्यम से जरूरतमंद एवं कमजोर वर्गों को निःशुल्क कानूनी सहायता उपलब्ध कराई जा रही है, जिससे उन्हें समय पर न्याय मिल सके। मुख्य कानूनी सहायता रक्षा वकील राधेश्याम ने आपदा के दौरान

जागरूकता जरूरी

डॉ. पन्नु ने कहा कि आज के समय में तनाव, अवसाद और चिंता जैसी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं, लेकिन जागरूकता के अभाव में लोग इलाज नहीं करवा पाते। इस योजना के माध्यम से ऐसे मरीजों को सरकारी स्तर पर निःशुल्क या सस्ती दवा पर इलाज की सुविधा प्रदान की जाएगी।
अभियान चलाया जाएगा
उन्होंने बताया कि योजना के तहत जिला स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य केंद्रों को मजबूत किया जाएगा, जहां विशेषज्ञ डॉक्टर, काउंसलर और आवश्यक दवाइयों की उपलब्धता सुनिश्चित की जाएगी। इसके अलावा, स्कूलों, कॉलेजों और ग्रामीण क्षेत्रों में भी जागरूकता अभियान चलाए जाएंगे। कार्यशाला के अंत में उपस्थित प्रतिभागियों से आह्वान किया गया कि वे नालसा योजनाओं का लाभ समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने के लिए सक्रिय भूमिका निभाएं, ताकि अधिक से अधिक जरूरतमंद लोग इन सेवाओं से लाभान्वित हो सकें।

प्रभावित लोगों को मिलने वाली कानूनी सहायता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि प्राकृतिक आपदाओं या अन्य संकट की स्थिति में पीड़ितों को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करना और उन्हें न्याय दिलाना प्राधिकरण की प्राथमिक जिम्मेदारी है। वहीं, उप मुख्य कानूनी सहायता रक्षा वकील (एलएडीसी) बबली ने नालसा (जागृति) योजना के अंतर्गत चलाए जा रहे जागरूकता कार्यक्रमों की भूमिका को रेखांकित किया।

मुक्त विद्यालय परीक्षार्थियों को भी दिया दो बार परीक्षा देने का अवसर: चेयरमैन

भिवानी। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा नई शिक्षा नीति के तहत सेकेंडरी/सीनियर सेकेंडरी मुक्त विद्यालय की भी दो बार परीक्षा आयोजित करवाने का निर्णय लिया है। इच्छुक परीक्षार्थी आठ अप्रैल से 12 अप्रैल तक द्वितीय परीक्षा के लिए आवेदन कर सकते हैं। इस आशय की जानकारी देते हुए हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के अध्यक्ष डॉ. पवन कुमार ने बताया कि सेकेंडरी एवं सीनियर सेकेंडरी शैक्षिक परीक्षाओं की भांति फ्रेश कैटगरी मुक्त विद्यालय के परीक्षार्थी जो वार्षिक परीक्षा फरवरी/मार्च-2026 में प्रविष्ट हुए, लेकिन अपनी परीक्षा से संतुष्ट नहीं, ऐसे परीक्षार्थियों को बोर्ड ने अंक सुधार का मौका दिया। चेयरमैन डॉ. पवन कुमार ने बताया कि सेकेंडरी मुक्त विद्यालय के इच्छुक परीक्षार्थी 1250 रुपये व सीनियर सेकेंडरी के परीक्षार्थी 1300 रुपये शुल्क सहित अधिकतम तीन विषयों की पुनः परीक्षा देने के लिए बोर्ड की आधिकारिक



सेकेंडरी व सीनियर सेकेंडरी मुक्त विद्यालय परीक्षार्थी कर सकेंगे आवेदन
पत्रकारों से चर्चा करते बोर्ड चेयरमैन डॉ. पवन कुमार। वेबसाइट पर आठ से 12 अप्रैल तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। बोर्ड अध्यक्ष ने बताया कि इसके अतिरिक्त जो परीक्षार्थी अपरिहार्य कारण गंभीर बीमारी/चोट/खेल व सांस्कृतिक प्रतियोगिता आदि परिस्थितियों के कारण वार्षिक परीक्षा में प्रविष्ट नहीं हो पाए, ऐसे सभी परीक्षार्थी बोर्ड कार्यालय में निर्धारित तिथियों में संपर्क कर निर्धारित शुल्क ऑफलाइन व पात्रता संबंधित दस्तावेज जमा करवाकर परीक्षा में शामिल हो सकते हैं।

जनगणना के लिए प्रगणक एवं सुपरवाइजर देंगे विशेष तीन दिवसीय प्रशिक्षण प्रशिक्षण शिविरों में बारीकी से दी जाएगी जनगणना की जानकारी: एसडीएम

हरिभूमि न्यूज ►► तोशाम

लघु सचिवालय स्थित एसडीएम कार्यालय में एसडीएम संदीप कुमार की अध्यक्षता में तीन दिवसीय उपमंडल स्तरीय डिजिटल जनगणना के प्रशिक्षण को लेकर अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक हुई। बैठक में नायब तहसीलदार अशोक कुमार, खंड शिक्षा अधिकारी विजय सांगवान, जनगणना तकनीकी अश्वनी व मंदीप सहित सभी सुपरवाइजर उपस्थित रहे। एसडीएम ने कहा कि जनगणना 2027 को लेकर 9 से 11 अप्रैल तक सुबह 9 से शाम 5 बजे तक स्थानीय आईटीआई, राजकीय मॉडल संस्कृत स्कूल राजकीय



तोशाम। बैठक में अधिकारियों को दिशा-निर्देश देते एसडीएम संदीप कुमार। फोटो: हरिभूमि

सीनियर सेकेंडरी स्कूल में जनगणना में नियुक्त सुपरवाइजर और प्रगणकों द्वारा जनगणना से जुड़े कर्मचारियों को विशेष प्रशिक्षण दिया जाएगा। शिविरों में जनगणना की जानकारी गहनता से दी जाएगी ताकि जनगणना कार्य निर्बाध रूप से किया जा सके। उन्होंने बताया कि

स्व:जनगणना के लिए पोर्टल 16 से 30 अप्रैल तक खुला रहेगा, जिसमें नागरिक घर बैठे अपनी जानकारी दे सकते हैं। इसके बाद डिजिटल माध्यम से पहले पूरी जनगणना की जायकारी गहनता से दी जाएगी ताकि जनगणना कार्य निर्बाध रूप से किया जा सके। उन्होंने बताया कि

बारवास की बालीवाल खेल नर्सरी में तैयार होंगे खिलाड़ी



लोहारू। उपमंडल के गांव बारवास के राजकीय वमा विद्यालय में बालीवाल खेल नर्सरी की शुरूआत की तथा बारवास गांव के बच्चों को बालीवाल खेल में माध्यम आजमाने का मौका मिलेगा और कोच अंकित जांगड़ा बालीवाल के प्रशिक्षण तैयार करेंगे। उक्त खेल नर्सरी के लिए 8 से 16 वर्ष तक 25 खिलाड़ियों का चयन किया जा रहा है। कोच अंकित जांगड़ा ने प्रशिक्षण शुरू कर दिया है। खेल नर्सरी के शुभारंभ पर सरपंच प्रतिनिधि जयवीर सिंह, प्राचार्य जयवीर सिंह, मेहरसिंह फौजी, पवन पुजारी, पूर्व विदेशिक अतर सिंह श्योराण, रामफल जांगड़ आदि ने खुशी जाहिर की। कोच अंकित जांगड़ा ने बताया कि सरकार द्वारा ग्रामीण स्तर पर गतिव्य के लिए बेहतर खिलाड़ी तैयारी करने के लिए विभिन्न खेलों के लिए खेल नर्सरियां शुरू की जाती हैं, उसी कड़ी में बारवास गांव के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बालीवाल खेल नर्सरी की शुरूआत हुई तथा पिछले दिनों ट्रायल के आधार पर 8 से 16 वर्ष तक 25 खिलाड़ियों का चयन किया, जिनका प्रशिक्षण कार्य जारी है।

राजसिंह बने ग्राम स्वराज किसान मोर्चा के जिला प्रधान, फूल-मालाओं से स्वागत

भिवानी। ग्राम स्वराज किसान मोर्चा की महत्वपूर्ण बैठक तोशाम में हुई, जिसमें संगठन की मजबूती और किसानों के हितों को लेकर बड़ा निर्णय लिया। बैठक के दौरान मोर्चा की जिला कार्यकारिणी का बैठक किया और नवनियुक्त पदाधिकारियों को ग्राम स्वराज किसान मोर्चा ने किसानों के हक की लड़ाई लड़ने की शपथ दलाई। बैठक की अध्यक्षता संगठन महामंत्री राजपाल चाहर ने की, जबकि सफल संचालन मास्टर रघुवीर भेरा ने किया। बैठक में मुख्यअतिथि किसान मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष जोगेंद्र तालु, युवा प्रदेश अध्यक्ष स्वामी खरेटा और अधिवक्ता जयाल जागलना का स्वागत किया। अतिथियों ने नवनियुक्त पदाधिकारियों को फूल-मालाएं पहनाकर सम्मानित किया। इस दौरान नवनियुक्त जिला कार्यकारिणी में राजसिंह धनाना को जिला प्रधान, भाग्यम को



ग्राम स्वराज किसान मोर्चा की नवनियुक्त कार्यकारिणी। तोशाम युवा प्रधान, रामवार फांजा का जिला उपप्रधान, जंगबीर अलखपुरा को जिला सचिव, प्रवीण नैन को युवा सचिव नियुक्त किया। किसान मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष जोगेंद्र तालु ने कहा कि मोर्चा का उद्देश्य केवल राजनीति करना नहीं, बल्कि किसान को उसका वाजिब हक दिलाना है, मुझे पूर्ण विश्वास है कि टीम गांव-गांव और ढाणी-ढाणी जाकर किसानों को संगठित करेगी। हमारी लड़ाई व्यवस्था परिवर्तन की है, ताकि किसान का बेटा मजदूरी करने की बजाय गर्व से खेती कर सके।

आरोप कर्मचारियों ने दी चेतावनी, अगर जल्द कार्रवाई नहीं हुई, तो आंदोलन और तेज होगा साथी कर्मचारियों के साथ मारपीट के विरोध में बस अड्डे पर धरना-प्रदर्शन

मारपीट और पुलिस द्वारा गलत धाराएं लगाए जाने के विरोध में किया भारी हंगामा

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी
बुधवार को विगत में रोहताक में हरियाणा रोडवेज के ड्राइवर और बस कंडक्टर के साथ हुई मारपीट और पुलिस द्वारा कथित तौर पर गलत धाराएं लगाए जाने के विरोध में आज भिवानी बस स्टैंड पर रोडवेज कर्मचारियों ने जोरदार प्रदर्शन किया। कर्मचारियों ने चेतावनी दी है कि अगर जल्द कार्रवाई नहीं हुई, तो आंदोलन और तेज किया जाएगा। रोहताक में रोडवेज कर्मियों के साथ हुई मारपीट



भिवानी। साथी कर्मचारियों के साथ मारपीट के विरोध में धरने पर बैठे रोडवेज कर्मचारी।

और उसके बाद पुलिस द्वारा दर्ज किए गए केस में गलत धाराएं लगाने के विरोध में भिवानी में रोडवेज कर्मचारियों का गुस्सा फूट पड़ा। बस स्टैंड पर एकत्रित होकर कर्मचारियों ने प्रदर्शन किया और सरकार व पुलिस प्रशासन के खिलाफ जमकर नारेबाजी की।

अनिश्चितकालीन आंदोलन की चेतावनी

हरियाणा रोडवेज कर्मचारियों का कहना है कि यदि पुलिस द्वारा लगाई गई गलत धाराओं को जल्द नहीं हटाया गया और दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई नहीं की गई, तो उनका प्रदर्शन लगातार जारी रहेगा। अगर इसके लिए उनकी अनिश्चितकालीन आंदोलन भी चलाना पड़े तो वे इससे भी पीछे नहीं हटेंगे। कर्मचारियों ने साफ तौर पर कहा कि फिलहाल यह प्रदर्शन सरकार और पुलिस प्रशासन को चेतावनी के लिए किया जा रहा है, लेकिन अगर उनकी मांगें नहीं मानी गईं तो वे अनिश्चितकालीन धरना और मूख हड़ताल करने को भी मजबूर होंगे। कर्मचारियों ने यह भी कहा कि आए दिन रोडवेज स्टॉफ के साथ मारपीट और दुर्व्यवहार की घटनाएं सामने आ रही हैं, जो बेहद चिंता का विषय है। रोडवेज कर्मचारियों ने चेतावनी दी कि यदि जल्द ही उनकी मांगों पर सकारात्मक कार्रवाई नहीं हुई, तो आने वाले समय में बड़ा आंदोलन किया जाएगा। फिलहाल देखना होगा कि प्रशासन इस मामले में क्या कदम उठाता है और क्या कर्मचारियों की मांगों पर कोई ठोस निर्णय लिया जाता है।

जनता को 10 मांगे पूरी होने का इंतजार

बाढ़ड़ा। कांग्रेस पार्टी ने सीएम नायब सिंह सैनी के 11 अप्रैल के दादरी जिला मुख्यालय पर आगमन को देखते हुए क्षेत्र की लंबित मांगों को लेकर सरकार की लापरवाही को जिम्मेवार ठहराते हुए जनभावनाओं की मांगों को पूरा करने की मांग की। उन्होंने दावा किया कि प्रदेश के सीएम समान विकास का दावा करते हैं लेकिन आज भी विधानसभा क्षेत्र में लंबित मुआवजा, बाईपास निर्माण, झंझर से संचालित फोरलेन की जानबूझ कर बिलावल तक रोकना सहित अनेक जरूरी योजनाएं केवल कागजों तक सीमित हैं और आम जनमानस केवल आंदोलन करने तक मजबूर है। यह बात पूर्व विधायक व वरिष्ठ कांग्रेसी नेता सोमवीर श्योराण ने सरकार को किसान विरोधी बताया।