हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 4 जनवरी 2024

11 सुपर-100 और मिशन बुनियाद के बारे में ...

12 ग्रामीण क्षेत्र की सड़कों की हालत खस्ता, लोग परेशान

खबर संक्षेप

प्रोपर्टी टैक्स भरने की अवधि 29 फरवरी तक

फतेहाबाद। शहरी स्थानीय निकाय यूएलबी ने शहर के लोगों को नए साल पर बड़ी राहत देते हुए प्रोपर्टी टैक्स भरने पर पूरा ब्याज व मूलराशि में 15 प्रतिशत की छूट की योजना को 29 फरवरी तक बढ़ा दिया है। जानकारी के मुताबिक यूएलबी ने अपनी साईट पर इस योजना की तारीख 29 फरवरी तक बढ़ाए जाने जानकारी दर्शाई जा रही है।

करण चौटाला 5 को फतेहाबाद में

फतेहाबाद। युवा इनेलो के प्रदेश प्रभारी करण चौटाला 5 जनवरी को फतेहाबाद में कार्यकर्ताओं से मिलेंगे। करण चौटाला शुक्रवार दोपहर 1 बजे पुराना बस स्टैण्ड के पास स्थित जाट धर्मशाला में जिला स्तरीय युवा कार्यकर्ता सम्मेलन को संबोधित करेंगे। इस बैठक की अध्यक्षता युवा इनेलो के प्रदेशाध्यक्ष उदयवीर सिंह राणा करेंगे।

पेट्रोल-डीजल की कोई कमी नहीं : डीएफएससी

फतेहाबाद। ट्रकों की हड़ताल के चलते जिला खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक विनीत जैन ने बुधवार को जिले के 7 पेट्रोल पम्पों पर जाकर औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान अधिकारी ने पाया कि सभी पेट्रोल पम्पों व रिटेल आउटलेट पर पेट्रोल और डीजल पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध है।

कर्मचारियों ने मांगों को लेकर की हड़ताल

रतिया। अपनी मांगों को लेकर कानूनगो और पटवारी बुधवार से हड़ताल पर चले गए हैं। आज रतिया में कानूनगो एवं पटवारियों की हड़ताल का कामकाज पर काफी असर दिखाई दिया। भूमि रिकार्ड, पैमाईश, सत्यापन से संबंधित कार्यों के लिए आए लोगों को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ा। कर्मचारियों की मुख्य मांग पे-ग्रेड 32100 करने की है।

कर्मचारी यूनियन के सदस्यों ने दिया ज्ञापन

रतिया। मंडी समिति एससी एसटी एम्पलाइज वेलफेयर एसोसिएशन के प्रधान चंद्र निम्मा की अध्यक्षता में संगठन का प्रतिनिधि मंडल मुख्यमंत्री के चीफ मीडिया कोर्डिनेटर सुदेश कटारिया से मिला। सर्वप्रथम संगठन के द्वारा हरियाणा सरकार द्वारा अनुसूचित जाति कर्मचारियों को गुरप सी और डी में वर्ष 1995 से बैकलॉग देने और गुरप ए और बी में पदोन्नति में आरक्षण देने के लिए मुख्यमंत्री मनोहर लाल का धन्यवाद किया। इसके अलावा प्रतिनिधिमंडल ने मंडी बोर्ड में हरियाणा सरकार के 4 मई 2018 के पत्र के तहत वर्ष 1995 से गुरप सी और डी में बैकलॉग दिलवाने और गुरप ए और बी के कर्मचारियों को पदोन्नति में लाभ दिलवाने की भी मांग की। मौके पर संघ के वरीय पदाधिकारी मौजूद रहे।

विभिन्न गांवों में विकसित भारत संकल्प यात्रा जनसंवाद कार्यक्रम का हुआ आयोजन

सरकार गरीबों और वंचितों के विकास के लिए प्रयत्नशील

सिरसा। स्टालों का निरीक्षण करते पूर्व विधायक रामचंद्र कंबोज।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

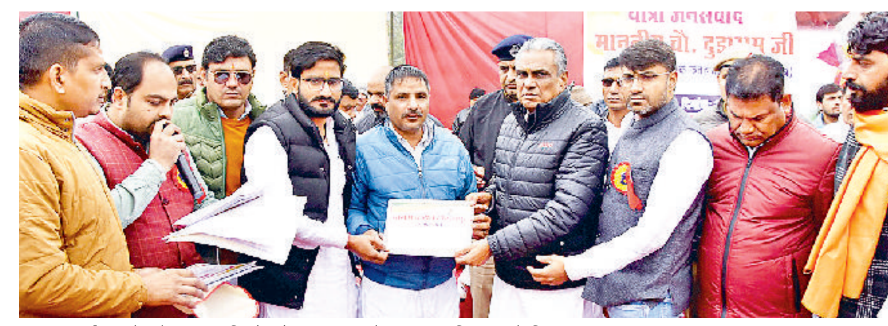
सिरसा की सांसद सुनीता दुग्गल ने कहा कि सरकार की ओर से गरीबों के लिए जितनी अधिक योजनाएं बनेंगी, समाज उतना ही सुखी होगा। सरकार गरीबों और वंचितों के विकास के लिए प्रयत्नशील है। मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने प्रदेश में जनकल्याणकारी योजनाएं चलाकर उन गरीब लोगों का कल्याण एवं उत्थान किया है जो समाज की स्ट्रीम लाइन से कटे हुए हैं। वे बुधवार को जिला के गांव बनसुधार में विकसित भारत संकल्प यात्रा के तहत आयोजित जनसंवाद कार्यक्रम में ग्रामीणों को संबोधित कर रही थी। इसके अलावा यह यात्रा गांव जोधपुरिया, पीरखेड़ा - मोरांवाली, ढाणी ख्योवाली, पोहड़कां, सुरेरां, रायपुर, बरुवाली, लोहगढ, जोतांवाली, झिड़ी, बीरुवाला गुढा में भी पहुंची। यात्रा के गांवों में पहुंचने पर गांव लोहगढ व जोतांवाली में सीओएसएएमबी का राष्ट्रीय चेयरमैन आदित्य देवीलाल, ढाणी ख्योवाली में पूर्व विधायक रामचंद्र कंबोज, जोधपुरिया में मंडल अध्यक्ष चक्कां बलदेव बेनिवाल, पीरखेड़ा - मोरांवाली में विजय कसवां, पोहड़कां में मंडल अध्यक्ष मंजीत धालीवाल, सुरेरां में निताशा राकेश सिहाग, रायपुर में सतबीर बेनिवाल, बरुवाली में जयवीर रोझ, झिड़ी व बीरुवाला गुढा में पूर्व विधायक बलकौर सिंह ने यात्रा का स्वागत किया।

सांसद ने कहा कि आयुष्मान योजना के तहत देश में गरीब परिवारों का 5 लाख रुपये की धनराशि तक का सालाना इलाज मुफ्त किया जा रहा है। देश की करोड़ों महिलाओं को मुफ्त में गैस के कनेक्शन दिए हैं और करोड़ों लोगों को मुफ्त में अनाज देने का कार्य भी मोदी की गारंटी वाली सरकार ने किया है। विकसित भारत संकल्प यात्रा प्रदेश के हर गांव और हर वार्ड में पहुंच कर समाज के अंतिम व्यक्ति तक सरकार की योजनाओं का लाभ पहुंचाने में कारगर साबित हो रही है। इस अवसर पर आम जनता योजनाओं की जानकारी ले रही हैं, पात्रों का मौके पर ही राशन कार्ड बन रहा है, परिवार पहचान पत्र में शुद्धिकरण, इत्यादि योजनाओं का लाभ दिया जा रहा है।

विकसित भारत की शपथ दिलवाई

फतेहाबाद। खंड भट्टू के ढाणी चाननराम में विकसित भारत संकल्प यात्रा जनसंवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में जिलाध्यक्ष बलदेव ग्रोहा, महामंत्री जगदीश शर्मा ने शिरकत की। भाजपा जिलाध्यक्ष बलदेव ग्रोहा व महामंत्री जगदीश शर्मा ने संयुक्त रूप से कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की सोच है कि समाज के गरीब व जरूरतमंद और लाइन में खड़े अंतिम व्यक्ति तक जन कल्याणकारी योजनाओं का लाभ जरूर पहुंचना चाहिए। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री ने 2047 तक भारत को एक विकसित राष्ट्र बनाने का संकल्प लिया है। आज हमारा देश एक विकासशील देश है। हम सभी को प्रधानमंत्री के सपने को अपनी भागीदारी सुनिश्चित कर विकासशील राष्ट्र का सपना पूरा करना है। उन्होंने कहा कि हरियाणा के मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने प्रदेश का समान रूप से विकास किया है। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के अभियान बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ को हरियाणा में साकार रूप देते हुए पूरा किया है। आज हरियाणा में लिंगानुपात एक हजार लड़कों पर 923 लड़कियों का है। उन्होंने कहा कि सेवाओं और जनकल्याणकारी योजनाओं का ज्यादा से ज्यादा लाभ उठाने की ग्रामीणों से अपील की। उन्होंने कार्यक्रम में उपस्थित लोगों को विकसित भारत की शपथ दिलवाई और नागरिकों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। उन्होंने विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं के लाभार्थियों को प्रसशित पत्र दिए। इस मौके पर बीडीपीओ अनिल बिश्नोई, महामंत्री जगदीश शर्मा, सरपंच राज कुमार कंबोज, केवल कृष्ण कंबोज, औम प्रकाश, तिलक राज, नंबरदार राम किशन व लेखराज, प्रताप सिंह, दीपक राम, सुरेश कुमार सहित क्षेत्र के गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

गोरखपुर में सीएम के कार्यक्रम का किया जाएगा आग्रह


भूना। कार्यक्रम के दौरान नागरिकों को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित करते विधायक दुड़ाराम।

भूना। केन्द्र व प्रदेश सरकार की योजनाओं को हर पात्र लाभार्थी तक पहुंचाने के लिए विकसित भारत संकल्प यात्रा बुधवार को भूना खंड के गांव गोरखपुर व मोचीवाली में पहुंची। यात्रा के तहत गांव में आयोजित जनसंवाद कार्यक्रम में विधायक दुड़ाराम ने ग्रामीणों की समस्याएं सुनी और अधिकतर समस्याओं का मौके पर ही निवारण करते हुए अधिकारियों को उचित दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि फरवरी माह में गोरखपुर गांव में मुख्यमंत्री मनोहर लाल का दौरा कार्यक्रम रखवाने के लिए आग्रह किया जाएगा। मुख्यमंत्री के गांव में आने पर इस क्षेत्र के विभिन्न विकास कायारें की सौगात मिलेगी और हर ग्रामीण व ग्राम की सामूहिक मांगों को मौके पर हल किया जाएगा। विधायक दुड़ाराम ने कहा कि उज्ज्वला योजना के तहत देश में लगभग 14 करोड़ सिलेंडर गरीब परिवारों को वितरित किए गए है। इसके अलावा 8 करोड़ 10 लाख शौचालयों का निर्माण करवाकर देश व प्रदेश में स्वच्छता व सौंदर्यीकरण का माहौल बनाने का काम केंद्र सरकार द्वारा किया है। शौचालयों के निर्माण में गरीब परिवारों 8 से 12 हजार रुपए की राशि देकर सहयोग किया गया है। राज्य सरकार द्वारा भी प्रदेश में सौंदर्यीकरण, नई सड़कों के निर्माण, पुरानी सड़कों की मुरम्मत पर करोड़ों रुपये की धनराशि खर्च की गई है। विधायक ने कहा कि गांव गोरखपुर में श्मशान घाट में 24 लाख रुपये की लागत से पार्क, झूल्ले व सौंदर्यीकरण पर खर्च किए गए है। आयुष्मान योजना के तहत गांव में 11237 कार्ड बने हैं, जिनमें से 222 परिवारों ने योजना का लाभ उठाया है। जिस पर सरकार द्वारा 51 लाख रुपये की राशि खर्च की गई है। उन्होंने कहा कि यात्रा के दौरान सरकार के साढ़े 9 साल में किए गए जनहितैषी विकास कायारें और जन कल्याणकारी योजनाओं से जनता को रूबरू करवाया जा रहा है।

वादाखिलाफी के विरोध में कर्मचारियों ने किया प्रदर्शन

सिरसा। स्टालों का निरीक्षण करते पूर्व विधायक रामचंद्र कंबोज।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन द्वारा सुखदेव सिंह व बाबूलाल यूनिट प्रधान सिटी सिरसा की अध्यक्षता में बुधवार को सुबह 10 बजे से लेकर अपराह्न 3 बजे तक सरकार की वायदा खिलाफी को लेकर जोरदार धरना प्रदर्शन किया। मंच संचालन मीत चंद सब यूनिट प्रधान सिटी सिरसा ने किया। कर्मचारी नेता अविनाश चंद्र ने बताया कि सिरसा में एक अक्तूबर से लेकर 12 अक्तूबर 2023 तक बिजली मंत्री कैंपस पर धरना प्रदर्शन जारी रहा था। बिजली मंत्री ने यूनियन के पदाधिकारियों को बुलाकर दूसरे दौर की मीटिंग की थी जिसमें कर्मचारियों की अनेक मांगों पर सहमति बनी थी, जिसमें से एक भी मांग पूरी नहीं की गई। उन्होंने आरोप लगाया कि बिजली मंत्री ने कर्मचारियों के साथ जो वायदा खिलाफी की है, जिससे कर्मचारियों में भारी रोष है। समय रहते हुए बिजली मंत्री को जल्द से जल्द कर्मचारियों की मांगों का समाधान करना चाहिए। कर्मचारी नेता ने कहा कि उत्तरी बिजली वितरण निगम से बदलकर 116 एएलएम रेगुलर सिरसा में आए हैं, जिससे कौशल रोजगार के तहत लगे कर्मचारियों पर नौकरी पर तलवार लटक गई है। उन्होंने कहा कि किसी अधिकारी ने एक भी कर्मचारी हटाने की कोशिश की तो यूनियन नहीं बर्दाश्त करेगी। इस मौके पर मदनलाल सर्कल सचिव, सुरजीत सिंह बेदी मुख्य सलाहकार, मदनलाल खोथ, रमेश सैनी जिला सचिव सर्व कर्मचारी संघ, जगतार सिंह, रामनिवास, विजय सिंह, ताराचंद, रोहतास शर्मा, बिंदर मान, सतबीर कुंडू, हरिकिशन, कुलदीप सिंह, गुलबाग सिंह, कनीराम, मीत चंद, अजय पासी, ललित सोलंकी, शीशपाल नेहरा, राजकुमार गुर्जर, सुभाष चंद्र सचिव, कमलेश जेई, सुदेश, खुशीराम सहित काफी संख्या में दोनों यूनिटों के पदाधिकारियों ने भाग लिया।

खेलों का जीवन में अहम योगदान : मोहित शर्मा

सिरसा। खेल एक महान सामाजिक संगठन है। जब हम खेल खेलते हैं, तो हम साथी खिलाड़ियों के साथ ग्रुप में संगठित होते हैं और टीमवर्क करते हैं। इससे हमारे सामाजिक और संघटनात्मक कौशल विकसित होते हैं और हम अन्य लोगों के साथ सहयोग करने का कौशल बनाते हैं। यह बात युवा कांग्रेस प्रदेश महासचिव मोहित शर्मा ने गांव कुसुम्बी में आयोजित क्रिकेट प्रतियोगिता के समापन समारोह में बतौर मुख्यातिथि संबोधित करते हुए कही। उन्होंने खिलाड़ियों से मुलाकात की और उन्हें खेल की भावना से खेलने का संदेश दिया। मोहित ने कहा कि खेल हमें नेतृत्व के गुण विकसित करता है, हमारी सामरिक बुद्धि को मजबूत बनाता है और हमें संघर्ष के साथ सामर्थ्यपूर्ण व्यवहार करने का मौका देता है। उन्होंने कहा कि खेल हमारे जीवन में अद्वितीय महत्व रखता है।

राइस मिल के गोदाम से सवा लाख का चावल चोरी

जाखल। थाना प्रभारी से मामले में जानकारी देते राइस मिलर।

जाखल। बीती रात्रि अज्ञात चोरों ने जाखल में एक राइस मिल के गोदाम में धावा बोल दिया। चोर यहां गोदाम में रखा सवा लाख रुपए का चावल चोरी कर फरार हो गए हैं। इसे लेकर शहर में दहशत का माहौल बना है। कैबिनेट मंत्री देवेंद्र बबली के गृहक्षेत्र टोहाना विधानसभा क्षेत्र में चोरी की वारदातें बढ़ रहीं हैं। मंत्री देवेंद्र बबली की हिदायत अनुसार पुलिस द्वारा बॉर्डर एरिया में की गई नाकाबंदी के बावजूद चोरियों का सिलसिला थम नहीं रहा हैं। जाखल में मंगलवार रात्रि को गोदाम से हुई चोरी की पुलिस ने जांच शुरू कर दी है। राइस मिल संचालक ने जाखल थाना में दी शिकायत में बताया कि उसने चंडीगढ़ रोड पर एक गोदाम किराया पर लिया हुआ हैं, जिसमे भारी मात्रा में चावल स्टॉक किया हुआ था। मिलर के अनुसार गोदाम में 40 क्विंटल चावल चोरी होने की शिकायत दी गई है। मिलर के मुताबिक चोरी हुए चावल की बाजारी कीमत करीब सवा लाख बताई गई है। जाखल राईस मिल एसोसिएशन के प्रधान दीपक सिंगला ने कहा कि राईस मिल के गोदाम में चावल चोरी होना पुलिस प्रशासन की कार्यप्रणाली पर प्रश्न चिन्ह है।

रतिया में 15 दिवसीय डांस वर्कशॉप का समापन

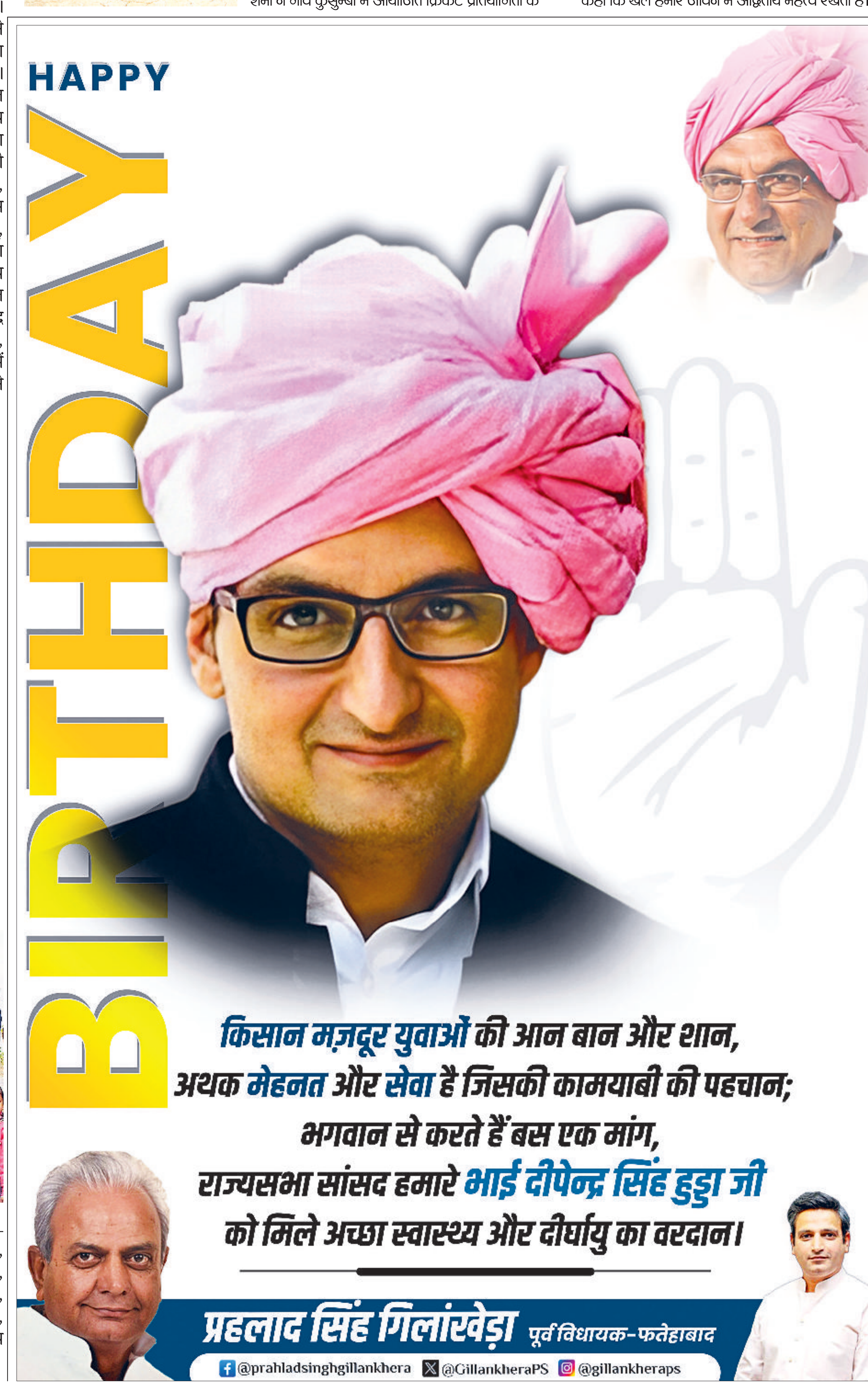
100 बच्चों ने सीखी नृत्य की बारीकियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

सिटी वेलफेयर क्लब द्वारा हरियाणा कला परिषद हिसार मंडल के सहयोग से आयोजित की जा रही 15 दिवसीय कार्यशाला का आज समापन हुआ। समापन सत्र का शुभारंभ रतिया में अनुसूचित जाति आयोग के चेयरमैन रविंद्र बलियाला एवं फतेहाबाद में अतिरिक्त निदेशक, हरियाणा कला परिषद एवं प्रख्यात हरियणवी कलाकार महावीर गुड्डू ने मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलन कर व नृत्य कार्यशाला में बच्चों का हौसला बढ़ाकर किया। नृत्य निर्देशक कुलदीप बाकोलिया, अलीशा, मीनू चावला और सहायक लवली मेहता के कुशल नेतृत्व में बच्चों ने नृत्य की बारीकियों का ज्ञान प्राप्त किया है।

फतेहाबाद। डांस वर्कशॉप के समापन पर बच्चों को प्रोत्साहित करते अतिथिगण। फोटो : हरिभूमि

संस्था महिला विंग संरक्षक वीना भ्याना ने कहा कि लड़कियों के लिए यह कार्यशाला लगातार 10 सालों से हर साल आयोजित की जा रही है, जिसमें बच्चियों को विभिन्न तरह के नृत्य निःशुल्क सिखाए जाते है। संस्था महिला विंग अध्यक्ष रतिया अंजू मेहता, फतेहाबाद अध्यक्षा अंजू बत्रा ने भी आए हुए अतिथियों का धन्यवाद किया। मौके पर संस्था अध्यक्ष विनोद अरोड़ा, सरबत दा भला अध्यक्ष रसप्रीत सिंह ग्रोवर, परम अरोड़ा, तिलक राज मोंगा, सोनू चुघ, रेनू जग्गा, डिंपल जग्गा, ज्योति कुकरेजा, सुमन शर्मा, अनीता पूनिया, दर्शना कुकरेजा, शीतल अरोड़ा सहित सभी सदस्य उपस्थित रहे।



डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बोंस प्रॉब्लम में मिलती है एक्सरसाइज से राहत

मेरी उम्र 51 वर्ष है। मुझे सर्वाइकल और फ्रोजन शोल्डर की दिक्कत है। क्या एक्सरसाइज से दोनों ठीक हो सकते हैं या दवाएं भी लेनी पड़ेंगी?

-राजेंद्र, भोपाल

हड्डियों संबंधी ज्यादातर परेशानी का स्थाई उपचार एक्सरसाइज से ही संभव है। मेडिसिन से आपको कुछ समय के लिए आराम मिल सकता है। आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर एक्स-रे करवाएं, जिससे पता चलेगा कि किन स्थितियों तक समस्या बढ़ गई है? उसके अनुसार डॉक्टर ट्रीटमेंट शुरू करेंगे। डॉक्टर की सलाह के बाद आप फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर सर्वाइकल और फ्रोजन शोल्डर दोनों की एक्सरसाइज सीख लें और नियमित रूप में सुबह-शाम करें। स्थाई समाधान इससे ही मिलेगा।

मेरी उम्र 64 वर्ष है। सर्दी के मौसम में मुझे दिन भर थकान रहती है। एक्टिव रहने के लिए डाइट में क्या चेंज करना चाहिए, कृपया बताएं?

-यशराज, महेंद्रगढ़

एक्टिवनेस का सर्दी-गर्मी से कोई लेना-देना नहीं होता है। आप सबसे पहले खून की जांच करवाएं। कई बार खून की कमी की वजह से भी थकान लगती है। इसके अलावा खान पान में मौसमी हरी सब्जियां खाएं। खाने में गाजर और चुकंदर भी शामिल करें। संभव हो तो ड्राई फ्रूट्स का सेवन भी करें।

मेरी उम्र 37 वर्ष है। कुछ दिनों से जीभ में जलन महसूस होती है, खाने में स्वाद नहीं आता, कड़वापन लगता है। कृपया मेरी समस्या का समाधान बताएं?

-सुरेश, रायपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि स्वाद भी नहीं लग रहा है और जलन हो रही है, इसलिए बगैर जांच किए कोई भी उपचार नहीं बताया जा सकता है। आप तुरंत किसी डॉक्टर से संपर्क करें और अगर वो कहें तो आपको ईएनटी विशेषज्ञ के पास जाकर जरूरी जांच करवानी चाहिए।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। मेरे दोनों पैरों की अंगुलियों के बीच में लाल चकत्ते हो गए हैं। इनमें खुजली, चुभन और जलन होती है। मुझे क्या करना चाहिए?

-अजित, बिलासपुर

सर्दियों में इस तरह की समस्या हो जाती है। आप कोशिश करें कि रात में सोने से पहले पैरों को गर्म पानी से धोएं। फिर आप पैर को सुखाने के बाद उनपर मॉयश्चराइजर या नारियल का तेल लगाएं। साथ ही कोशिश करें कि हमेशा मोजे पहनकर रहें, खुले पैर कम रखें। इसके बाद भी राहत नहीं मिलती है तो त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें और उनकी सलाह के अनुसार दवा लेकर इस बीमारी का ट्रीटमेंट करवाएं।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मुझे हाई बीपी है और कुछ महीनों में वजन भी बढ़ गया है। मुझे क्या समस्या हो सकती है और क्या सावधानी बरतनी चाहिए?

-प्रमोद, जबलपुर

अधिक वजन वालों को ब्लड प्रेशर होने की आशंका अधिक रहती है। जैसा आप बता रहे हैं कि आपका बीपी बढ़ा हुआ है, वजन भी बढ़ रहा है। इसलिए आपको सतर्क रहना चाहिए। खाने में तला-भुना और अधिक ऑयली चीजें बिल्कुल नहीं खानी चाहिए। साथ में मीठे से परहेज करें। खाने में अतिरिक्त नमक जैसे कि अचार, पापड़, चटनी जैसे खाद्य भी लेना बंद कर दें। अगर इससे भी वजन कंट्रोल नहीं होता तो डॉक्टर से संपर्क कर दवा लें।

मेरी उम्र 49 वर्ष है। हाल में मेरी बायपास सर्जरी हुई है। कृपया बताएं मैं किस तरह की एक्सरसाइज कर सकता हूं, जिससे रिकवरी में हेल्प मिले?

-उत्पल, दिल्ली

आपकी बायपास सर्जरी कब हुई है, आपने यह स्पष्ट नहीं किया है। इसलिए आपको अपने डॉक्टर के अनुसार ही एक्सरसाइज करना चाहिए। आप उन्हीं से संपर्क करें, जिन्होंने बायपास किया है। वही आपकी कंडीशन के अनुसार सही एक्सरसाइज की सलाह देंगे। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. पी. वेंकट कृष्णन
सीनियर फिजिशियन, आर्टेमिस हॉस्पिटल, गुरुग्राम

अगर आपकी डाइट या लाइफस्टाइल की हैबिट के कारण मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया प्रभावित होती है तो इसका आपकी हेल्थ और एनर्जी लेवल पर बैड इफेक्ट पड़ता है। शरीर को हेल्दी और एक्टिव बनाए रखने के लिए मेटाबॉलिज्म प्रोसेस का दुरुस्त होना बहुत जरूरी है। एक्सपर्ट डॉक्टर बता रहे हैं मेटाबॉलिज्म को सही रखने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

जब मेटाबॉलिज्म होगा सही आप रहेंगे हेल्दी-एनर्जेटिक

हम जो भोजन करते हैं, उससे शरीर को एनर्जी मिलती है, ताकि शरीर की सारी गतिविधियां सुचारु रूप से चलती रहें। सरल शब्दों में समझा जाए तो हम जो कुछ भी खाते हैं, उसे एनर्जी में बदलने की प्रक्रिया को मेटाबॉलिज्म कहा जाता है। यह प्रक्रिया भोजन को पचाने के अलावा हॉर्मोन के स्तर को संतुलित रखने और शरीर के तापमान को नियंत्रित रखने में भी मददगार साबित होती है। जब मेटाबॉलिज्म हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में इतनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, तो हमारे लिए यह जानना भी बहुत जरूरी है कि इसे सुधारने के लिए हमें किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

रेग्युलर एक्सरसाइज

अगर आप चाहते हैं कि आपके शरीर में मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया सुचारु ढंग से काम करे तो एक्सरसाइज को अपनी नियमित दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। खासतौर पर कार्डियोवैस्कुलर एक्सरसाइज से बेली फैट और बढ़ते वजन को नियंत्रित रखना आसान होता है। इससे कैलोरी को एनर्जी में बदलने की क्षमता बढ़ जाती है। वजन उठाने वाली एक्सरसाइज से मांसपेशियां मजबूत होती हैं, शरीर का कंपोजिशन सुधरता है और इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ती है। कुल मिलाकर एक्सरसाइज से मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया चुस्त-दुरुस्त रहती है, इसलिए प्रतिदिन एक्सरसाइज के लिए कम से कम 40 मिनट का समय जरूर निकालें।

बैलेंस्ड डाइट

हमारे भोजन से मिलने वाली कैलोरी को एनर्जी में परिवर्तित करने की प्रक्रिया को बीएमआर यानी बेसिक मेटाबॉलिक रेट कहा जाता है। बीएमआर ज्यादा हो तो शरीर दुबला और फुर्तीला होता है, अगर यह कम हो तो शरीर में अतिरिक्त फैट जमा होने के साथ मोटापा बढ़ने लगता है। अगर यह बहुत ज्यादा हो तो इससे अत्यधिक दुबलापन और बहुत कम हो तो मोटापा जैसी समस्याएं परेशान करती हैं। बीएमआर को संतुलित रखने के लिए अपनी डाइट में कार्बोहाइड्रेट और फैट की मात्रा घटाएं। साथ ही प्रोटीन, विटामिंस और मिनरल्स की मात्रा को बढ़ाएं। सरल शब्दों मे कहा जाए तो घी, तेल, मक्खन और चीनी का सीमित मात्रा में सेवन करें। रोजाना के भोजन में रोटी और चावल की मात्रा घटाकर दालों और हरी सब्जियों का भरपूर मात्रा में सेवन करें। अपने भोजन में दही, पनीर और खमीर युक्त खाद्य पदार्थों इडली,

ढोकला आदि को प्रमुखता से शामिल करें, इससे आंतें स्वस्थ रहती हैं और इंसुलिन की सेंसिटिविटी बढ़ती है। जब हम पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन का सेवन करते हैं तो इससे आसानी से कैलोरी बर्न होती है और बढ़ते वजन को नियंत्रित रखना संभव होता है।

स्ट्रेस मैनेजमेंट है जरूरी

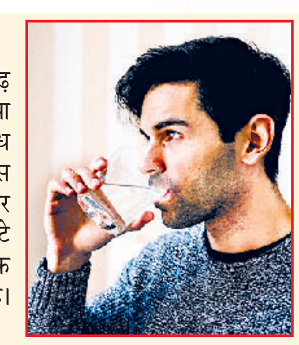
हमेशा खुश और तनावमुक्त रहने की कोशिश करें। स्ट्रेस की वजह से कॉर्टिसोल हॉर्मोन का स्तर बढ़ जाता है, जिसे मैनेज करने के लिए शरीर को अधिक मात्रा में कैलोरी की जरूरत होती है, जिससे व्यक्ति चॉकलेट, सॉफ्ट ड्रिंक और जंक फूड का सेवन अधिक मात्रा में करने लगता है। नतीजतन इससे उसका वजन बढ़ने लगता है। साथ ही स्ट्रेस हॉर्मोन की वजह से कैलोरी को एनर्जी में बदलने की प्रक्रिया धीमी पड़ने लगती है यानी मेटाबॉलिज्म सही ढंग से काम नहीं करता। अगर तन-मन को स्वस्थ रखना है तो तनाव और उदासी से दूर रहें।

अच्छी नींद लेना भी है जरूरी

एक रिसर्च के अनुसार केवल चार रातों की अधूरी नींद की वजह से इंसुलिन को प्रोसेस करने की क्षमता लगभग 30 प्रतिशत तक घट जाती है। नतीजतन भोजन को एनर्जी में बदलने की प्रक्रिया बहुत धीमी हो जाती है। इसके अलावा जो लोग नाइट शिफ्ट में ड्यूटी करते हैं या जिन्हें देर रात तक जागने की आदत होती है, वे अकसर चॉकलेट, जंक फूड या चाय-कॉफी जैसी चीजों का सेवन अधिक मात्रा में करते हैं, जिससे उनका वजन तेजी से बढ़ने लगता है। इसलिए अगर आप मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया को दुरुस्त रखना चाहते हैं तो रोजाना कम से कम आठ घंटे की नींद लेना जरूरी है। इस तरह अपनी दिनचर्या और खान-पान की आदतों में मामूली बदलाव लाकर आप हमेशा स्वस्थ और सक्रिय बने रह सकते हैं। *

प्रस्तुति : विनीता

पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं



शरीर को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन कम से एक से डेढ़ लीटर तक पानी पिएं। इससे बर्न होने वाली कैलोरी की संख्या बढ़ती है, जिसे रेस्टिंग एनर्जी एक्सपेंडिचर कहा जाता है। शोध से यह तथ्य सामने आया है कि एक गिलास पानी पीने के दस मिनट के भीतर हमारे शरीर में रेस्टिंग एनर्जी एक्सपेंडिचर लगभग 30 प्रतिशत तक बढ़ जाता है, जिसका असर एक घंटे तक कायम रहता है। खासतौर पर खाना खाने से पहले एक गिलास पानी पीना कैलोरी इंटेक को घटाने में मददगार होता है। इससे बढ़ते वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। *

इन बैड हैबिट्स से बचिए

प्रिकॉशन

आजकल बहुत से स्टूडेंट्स और प्रोफेशनल्स, अपने साथ लैपटॉप, फाइलें, किताबें या तमाम कागजात साथ लिए घूमते हैं और इसके लिए बैकपैक का प्रचलन बढ़ गया है। यह बैकपैक पीठ पर लदा रहता है और इससे दोनों हाथ खाली रहने की सहूलियत तो मिलती है लेकिन लंबे समय तक ऐसा करने की आदत से पीठ के दर्द की शिकायत करने वालों की संख्या बढ़ गई है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में पाया है कि पीठ पर भारी बैग टांग कर घूमने से यह समस्या होती है। इसलिए इससे बचना चाहिए।

इसी तरह हेल्थ एक्सपर्ट्स पैंट की बैक पॉकेट में भरे-पूरे वॉलेट रखने के लिए मना करते हैं। इनका मानना है कि ये वॉलेट कूल्हे की हड्डियों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। कूल्हे की मसल्स, धमनियां और रक्त शिराओं पर भी इनके दबाव से विपरीत असर पड़ता है। सियाटिक नर्व्स भी इनसे इंज्र्ड हो सकती हैं। सेहत विशेषज्ञों की राय में वॉलेट में सिर्फ बहुत जरूरी चीजें या सीमित रुपए रखें ताकि यह पतला रहे। अतिरिक्त सामान के लिए हैंड बैग का इस्तेमाल करना बेहतर है। *

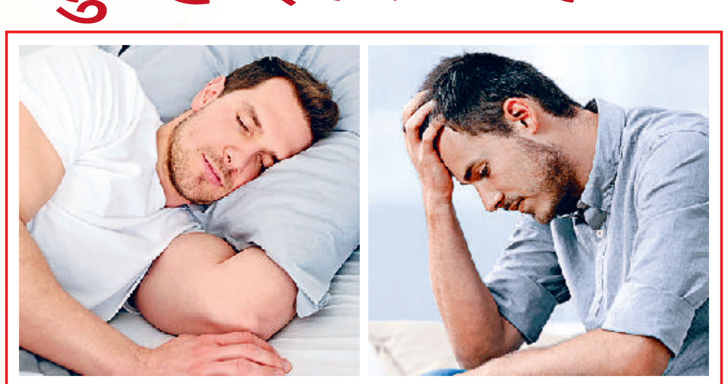
-अंजू जैन

न्यू स्टडी

शिखर चंद जैन

अगर आप भी डेली काफी रात तक जागते हैं और सुबह देर तक सोते हैं तो एलर्ट हो जाएं। कई स्टडीज में यह नतीजे सामने आए हैं कि ऐसा करने से आपको कई तरह की मानसिक और शारीरिक समस्याओं का सामना पड़ सकता है।

हेल्थ के लिए हार्मफुल सुबह देर तक सोना



सर्दी के मौसम में सुबह की नींद कुछ ज्यादा सुहानी लगने लगती है। सर्द हवाओं के डर से गद्दे और रजाई में मिल रही गर्माहट छोड़ने का मन ही नहीं करता। कई लोग इस मौसम में देर तक सोने लगते हैं। लेकिन स्वास्थ्य विज्ञानियों की मानें तो सुबह देर तक सोते रहने से कई प्रकार की मानसिक और शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। हाल ही शोधकर्ताओं ने देर तक सोने के प्रभाव को जानने के लिए विस्तृत अध्ययन किए। इस अध्ययन में शामिल होने वालों की उम्र 38 वर्ष से 73 वर्ष के बीच थी।

कम होती है औसत उम्रः इंटरनेशनल क्रोनोबायोलॉजी में प्रकाशित इस शोध की रिपोर्ट में कहा गया है कि जो लोग रोज सुबह जल्दी उठते हैं, उनकी औसत आयु रात को देर तक जागने वालों की तुलना में साढ़े छह वर्ष ज्यादा होती है। हालांकि यह बहुत कुछ उस व्यक्ति की उम्र, लिंग, वजन, सोशियो-इकोनॉमिक पोजीशन, खान-पान की आदतों और लाइफस्टाइल पर भी निर्भर करता है। सब कुछ ठीक-ठाक रहे, तो देखा गया है कि सुबह जल्दी उठने वाले लोगों में असमय मृत्यु का जोखिम सबसे कम होता है। जबकि देर रात सोने और सुबह देर से उठने वालों की जैवघड़ी जब अनियमित हो जाती है तो उनकी असमय मृत्यु का जोखिम बढ़ जाता है। साथ ही करीब 30 फीसदी लोगों को डायबिटीज से पीड़ित होने का खतरा रहता है। इसके अलावा ऐसे लोगों में नर्व और आंतों की बीमारियां होने का जोखिम भी बढ़ जाता है।

डिप्रेशन का जोखिमः जिन लोगों की देर तक जागने की आदत होती है, उनमें से 90 फीसदी को आगे चल कर मानसिक बीमारी होने की आशंका रहती है। जर्नल ऑफ साइकिएट्रिक रिसर्च में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार रात को देर तक जागने वाले लोगों में डिप्रेशन का रिस्क ज्यादा होता है। जो जितनी देर तक जागता है, उसमें यह जोखिम उतना ही बढ़ जाता है।

हार्ट डिजीज की आशंकाः द जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंडोक्राइनोलॉजी एंड मेटाबॉलिज्म में प्रकाशित अध्ययन में कहा गया है कि वीकेंड पर स्लीपिंग शेड्यूल बदलने वाले लोगों में हार्ट डिजीज और डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। तुलनात्मक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि सप्ताह के अन्य दिनों और सप्ताहांत में सोने के समय में जितना ज्यादा अंतर रहा, इन बीमारियों का खतरा भी उतना ही बढ़ गया।

जैव घड़ी हो जाती है गड़बड़ः सुरे यूनिवर्सिटी के क्रोनोबायोलॉजी विभाग में प्रोफेसर मैलकम भन के मुताबिक देर रात तक जागने की आदत ने वर्तमान में एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या का रूप ले लिया है। सूर्योदय से सूर्यास्त के साथ जैव घड़ी का तालमेल कायम रखने के लिए कौन से कदम उठाने चाहिए, इस पर काफी रिसर्च की जरूरत है। यूएस की नॉर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी में मेडिसिन विभाग के प्रोफेसर क्रिस्टेन नूटसन कहते हैं, 'असमय भोजन करना, नींद की कमी, एक्सरसाइज ना करना, रात को देर तक जागना, नशीले पदार्थों का सेवन आदि आदतों के पीछे कई बार लंबा मानसिक दबाव भी होता है।

इन्हीं आदतों के कारण इंसान के सोने और जागने का सही रुटीन भी मेंटेन नहीं होता। हालांकि कई मामलों में जैव घड़ी का परिचालन जीन पर निर्भर करता है, लेकिन कई मामलों में आदतों में बदलाव लाकर इसे दुरुस्त किया जा सकता है।

ऐसे दुरुस्त रखें बॉडी क्लॉकः स्लीप एक्सपर्ट्स हमारी बॉडी क्लॉक को दुरुस्त रखने के लिए कुछ आसान टिप्स बताते हैं-

- सोने की जगह या बेडरूम ऐसा हो, जहां सूर्य की रोशनी आसानी से पहुंचे, लेकिन रात को अंधेरा रहे।
- रात को नियत समय पर अपने बेड पर चले जाएं। दस पांच मिनट की हेर-फेर अलग बात है, लेकिन ऐसा ना हो कि कभी 10, तो कभी 11, तो कभी रात 12 बजे सोने जाएं।
- दिन में करने वाले काम दिन में खत्म करें। दिन में करने वाले काम रात में करने की आदत ना डालें।
- सोते समय टीवी, अन्य इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स और मोबाइल से दूर रहें। *

खान-पान

राजकुमार 'दिनकर'

हालांकि किसी भी मौसम में चीनी के बजाय गुड़ खाना अधिक लाभकारी होता है। लेकिन विशेषकर सर्दी के मौसम में गुड़ का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। गुड़ खाने के विभिन्न फायदों के बारे में जानिए।

शरीर के लिए लाभकारी सर्दियों में गुड़ का सेवन

अगर आप बाकी मौसमों में गुड़ नहीं खाते हों तो भी सर्दी के मौसम में आपको रोजाना गुड़ जरूर खाना चाहिए, बशर्ते आप डायबिटीज के पेशेंट ना हों। दरअसल, सर्दी के दिनों में गुड़ खाने के कुछ जबरदस्त फायदे होते हैं। मसलन, सर्दियों में उम्रदराज लोगों के घुटनों और शरीर के दूसरे जोड़ों में काफी दर्द रहता है। लेकिन अगर नियमित तौर पर दोपहर और शाम को गुड़ की एक डली खाई जाए तो यह दर्द काफी कम हो जाता है। गुड़ खाने के कई और भी फायदे होते हैं।

फेफड़े रहते हैं स्वस्थः गुड़ को फेफड़ों की सफाई करने का सबसे कारगर खाद्य पदार्थ माना जाता है। दरअसल, भारत के ज्यादातर शहरों (इन दिनों तो गांवों में भी) की हवा की क्वालिटी काफी खराब है। हवा में बारीक प्रदूषण कणों की भरमार हो जाती है, जिसका सबसे ज्यादा नुकसान हमारे फेफड़ों को ही उठाना पड़ता है, क्योंकि धूल और विभिन्न धातुओं के महीन कण सांस के जरिए हमारे फेफड़ों में जाकर जमा हो जाते हैं। इनकी सफाई के लिए कोई उपाय ना किया जाए तो एक वक्त आने पर यह प्रदूषण हमारे फेफड़ों को बुरी तरह से बीमार कर देता है। गुड़ को नियमित तौर पर सर्दियों में खाना, फेफड़ों की सफाई के लिहाज से बहुत लाभदायक है, क्योंकि गुड़ में सूक्ष्म कणों को एक जगह से हटाने की अद्भुत क्षमता होती है। जब धूल, मिट्टी और अनेक धातुओं के महीन कण हमारे फेफड़ों की वायु कोशिका में पहुंचकर अपनी जगह बना लेते हैं तो इससे ब्रोंकाइटिस, अस्थमा, श्वांस संबंधी कई दूसरे विकार और आवाज में घरघराहट पैदा हो जाती है। गुड़ इन सभी तरह की समस्याओं को खत्म करने में बेहद सहायक होता है।

बढ़ाती है रोग प्रतिरोधक क्षमताः सर्दियों में विशेष तौर पर गुड़ खाने से हमारा इम्यून सिस्टम मजबूत होता है, क्योंकि गुड़ में वो सारे गुण होते हैं, जो इस मौसम में होने वाले विभिन्न संक्रमणों से हमारे स्वास्थ्य की रक्षा करते हैं। साथ ही हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।

अपच की समस्या होती है दूरः सर्दी के मौसम में ज्यादातर लोगों को ठंड की वजह से अपच की समस्या हो जाती है। इस मौसम में गुड़ खाने से हमारा शरीर गर्म रहता है और पाचन में सुधार होता है। इसलिए सर्दियों में गुड़ जरूर खाना चाहिए। सर्दियों में गुड़ खाने से हमारा पाचन दुरुस्त रहता है। क्योंकि गुड़ में लैक्सेटिव गुण होते हैं, जो हमारी पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है। गुड़ में अच्छी खासी मात्रा में फाइबर पाया जाता है, इससे भी हमारा पाचन बेहतर होता है और कब्ज की समस्या दूर हो जाती है। लेकिन अगर आपको डायबिटीज की समस्या हो तो बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए गुड़ ना खाएं, क्योंकि भले आमतौर पर कह दिया जाता हो कि गुड़ खाने से ब्लड शुगर लेवल नहीं बढ़ता, लेकिन कई लोगों में ब्लड शुगर लेवल बढ़ते देखी गई है।

घी से मिलाकर खाना अधिक फायदेमंदः जाड़े में देसी घी खाना भी फायदेमंद होता है लेकिन जब गुड़ और घी दोनों आपस में मिल जाते हैं तो ये दोनों मिलकर सुपरफूड बन जाते हैं। इसलिए सर्दी के मौसम में इन्हें साथ मिलाकर खाना अधिक फायदेमंद हो जाता है। दरअसल, घी में फैट, विटामिन ए, विटामिन डी, कैल्शियम और मिनरल्स पाए जाते हैं, जबकि गुड़ में कार्बोहाइड्रेट, विटामिंस और कई अन्य मिनरल्स मिलते हैं। जब इन दोनों चीजों को हम सर्दियों में साथ मिलाकर खाते हैं तो शरीर को जबरदस्त फायदा होता है। ये जहां शरीर की स्वस्थ रहने की क्षमता बढ़ाता है, वहीं हमें कई तरह के मौसमी संक्रमणों से भी बचाता है। *

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

डायबिटीज नियंत्रण में सहायक है मंडूकासन

मंडूकासन को अंग्रेजी भाषा में फ्रॉग (मेंढक) पोज कहते हैं। यह आसन डायबिटीज पर कंट्रोल करने के मामले में रामबाण माना जाता है। इसे करने के लिए सबसे पहले योगा मैट पर आराम से बैठकर रिलैक्स हो जाएं, फिर शरीर को वज्रासन की मुद्रा में लाएं। अब दोनों हाथों की मुट्ठी बनाएं, जिसमें अंगूठे मुट्ठी के अंदर हों। इसके बाद मुट्ठी को नाभि के बीचों-बीच रखें और एक लंबी सांस अंदर की ओर लें। फिर गहरी सांस को छोड़ते समय थोड़े आगे की तरफ झुकें और नाभि की ओर अधिक प्रेशर बनाएं। अब ऐसी मुद्रा बनाएं कि आपकी छाती, आपकी जांघों को छू रही हो। इस अवस्था पर 2 से 3 मिनट रहें फिर इस पोज को छोड़ दें और एक लंबी सांस छोड़ें। अब वज्रासन की मुद्रा में वापस आ जाएं। यह प्रक्रिया तीन से चार बार दोहराएं।

यह योगासन नियमित करने से ही फायदा मिलता है। वैसे तो यह आसन बहुत ही आसान है लेकिन इसे करने में मुश्किल हो रही हो तो किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही आसन करें। अगर पीठ में दर्द है, पेट की कोई बीमारी है, हाल में ऑपरेशन हुआ है, नाभि में किसी तरह की समस्या हो या जो महिला गर्भवती हैं उन्हें मंडूकासन करने से बचना चाहिए। इस आसन को कभी पांच मिनट से ज्यादा और दिन में दो बार से ज्यादा ना करें।

मंडूकासन भारी, थुलथुल और बेतरतीब फैले पेट को चुस्त दुरुस्त करता है। यह आसन अपच से मुक्ति दिलाता है। साथ ही वजन पर भी नियंत्रण करता है। *

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत

129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- **sehatharibhoomi@gmail.com**

खबर संक्षेप

सहकारी गृह निर्माण समिति का चुनाव संपन्न

सिरसा। शहर के बरनाला रोड (अग्रवाल कॉलोनी) स्थित दि अग्रसैन सहकारी गृह निर्माण समिति के प्रबंधक कमेटी के चुनाव करीब 40 वर्षों के बाद शांतिपूर्वक तरीके से चुनाव अधिकारी संजय कुमार की अध्यक्षता में संपन्न हुए। प्रबंधक कमेटी के चुनाव में कुल 11 उम्मीदवार मैदान में हैं।

इमीग्रेशन सेंटरों के दस्तावेजों की जांच की

सिरसा। पुलिस अधीक्षक विक्रांत भूषण के दिशा निर्देशानुसार पुलिस प्रशासन ने जिलाभर में स्थित सभी इमीग्रेशन सेंटरों व ट्रैवल एजेंटों के दस्तावेजों की जांच के लिए विशेष अभियान चलाया है। पुलिस अधीक्षक विक्रांत भूषण ने आमजन को ऐसी फर्जी ट्रैवल एजेंटों से सावधान रहने की नसीहत देते हुए कहा है कि विदेश जाने के लिए वीजा लगवाने से पूर्व एजेंटो के बारे में पूरी जानकारी हासिल करें और सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त एजेंटों से ही संपर्क करें।

अनियंत्रित ट्रक ने एक व्यक्ति को कुचला

सिरसा। शहर के जनता भवन रोड पर बुधवार दोपहर एक अनियंत्रित ट्रक ने सड़क किनारे खड़े करीब दो दर्जन मोटरसाइकिलों को रौंदते हुए एक व्यक्ति को कुचल दिया, जिससे उसकी मौत हो गई। आसपास के लोगों ने मौके पर ही ट्रक चालक को मौके पर ही दबोच लिया। मृतक की पहचान रानियां रोड कांडा कॉलोनी निवासी हरजिंद्र सिंह के रूप में हुई है।

रेल की चपेट में आने से बुजुर्ग महिला की मौत

बरवाला। नया गांव की ढाणी के पास बुधवार की सुबह रेल की चपेट में आने से एक बुजुर्ग महिला की मौत हो गई है। एसएचओ हरपाल सिंह ने बताया कि नया गांव ढाणी निवासी लगभग 70 वर्षीय बुजुर्ग महिला पतासो देवी रोजाना की भांति बुधवार प्रातः शौच करने के लिए रेलवे लाइनों के समीप गई तो वो वहां पर रेल की चपेट में आ गई जिससे उस बुजुर्ग महिला पतासो देवी की मौत हो गई।

अवैध शराब के साथ एक युवक गिरफ्तार

नारनौंद। अवैध शराब बेचने के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत पुलिस की स्पेशल स्टाफ टीम ने एक युवक को 26 बोतल अवैध देशी शराब व 8 बोतल अंग्रेजी शराब बेचते हुए गिरफ्तार करके थाना बास में मामला दर्ज करके कानूनी कार्रवाई की गई। गिरफ्तार किए गए आरोपित युवक की पहचान संदीप निवासी फरमाणा जिला रोहतक के रुप में हुई।

आठ बोतल अवैध शराब सहित आरोपी गिरफ्तार

हिसार। अवैध शराब बेचने वालों पर कार्रवाई करते हुए बरवाला चौकी पुलिस ने बनभौरी मोड़ से एक व्यक्ति को काबू करके आठ बोतल अवैध शराब बरामद की है। एएसआई उपेंद्र सिंह ने बताया कि पुलिस टीम ने बनभौरी मोड़, बरवाला पर किरयाना की दुकान के सामने से बरबवाला के वार्ड दो निवासी राजकुमार को गत्ता पेटी सहित काबू किया।

हरियाणा सरकार और शिक्षा विभाग के संयुक्त प्रयास से आई रोशनी: ज्ञान

सुपर-100 और मिशन बुनियाद के बारे में बच्चों को किया जागरूक

जिला विज्ञान विशेषज्ञ डा. मुकेश कुमार ने मिशन बुनियाद और सुपर 100 प्रोग्राम के बारे सम्पूर्ण जानकारी दी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

हरियाणा प्रतिभा खोज योजना के तहत मिशन बुनियाद और सुपर-100 का खंड स्तरीय जागरूकता अभियान कार्यक्रम का आयोजन बुधवार को राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रानियां में आयोजित किया गया।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में ज्ञान सिंह जिला शिक्षा अधिकारी सिरसा ने शिरकत की। प्रोग्राम में सुनीता साईं खंड शिक्षा अधिकारी रानियां, कृष्ण लाल खंड शिक्षा अधिकारी सिरसा, डा. मुकेश कुमार जिला विज्ञान विशेषज्ञ, मेजबान स्कूल के प्राचार्य प्रेम चंद कम्बोज, खंड रानियां के विभिन्न स्कूलों के प्राचार्यगण, अध्यापक, विद्यार्थी व उनके अभिभावक, विकल्प संस्थान से कपिल कुमार व उनकी टीम, समाजसेवी बूटा सिंह और एसएमसी प्रधान उपस्थित रहे। कार्यक्त्रम की शुरुआत में जिला विज्ञान विशेषज्ञ डा. मुकेश कुमार ने मिशन बुनियाद और सुपर 100 प्रोग्राम के बारे सम्पूर्ण जानकारी जैसे प्रोग्राम के लिए आवेदन, परीक्षा, परिणाम, परीक्षा का पेटर्न, सिलेबस और बुनियाद और सुपर 100 की कक्षाओं में पढ़ाई के सम्बन्ध में जानकारी स्कूल मुखियाओं, विद्यार्थियों और उनके अभिभावकों, अध्यापकों व कार्यक्त्रम में आए एसएमसी प्रधानों के साथ सांझा की स डा. मुकेश कुमार ने मुन्नावली गांव के विद्यार्थी प्रवीन कुमार, जिसने सुपर 100 प्रोग्राम के तहत दिल्ली आईआईटी में इंजीनियरिंग की पढ़ाई की और उसका सालाना 18 लाख का पैकज लगा का जिक्त्र किया और फतेहाबाद से काजल जिसने आईआईटी मुंबई में कंप्यूटर साइंस की पढ़ाई की और उसका 31 लाख का पैकज माइक्त्रोसॉफ्ट कंपनी में लगाए के बारे में बात की। उन्होंने कहा कि जीवन में दो रास्ते होते हैं, एक आसान और दूसरा थोड़ा मुश्किल। ये आप पर निर्भर करता है कि आप कौन सा मार्ग चुनना चाहते हैं।

विद्यालय की छात्राओं द्वारा विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्त्रम प्रस्तुत किये गए। विभिन्न विद्यालय से आए विद्यार्थियों को विकल्प फाउंडेशन से आए कपिल कुमार ने बढ़ चढ़ कर रजिस्ट्रेशन कराने के लिए प्रेरित किया। जिला शिक्षा अधिकारी ज्ञान सिंह ने बच्चों को जीवन के अनुभव बताकर मोटीवेट किया। उन्होंने कहा कि मेहनत से अपने लक्ष्य को कोई भी छात्र पा सकता है। प्रोग्राम के अंत में बुनियाद और सुपर 100 के मेधावी बच्चों व मुन्नावली से प्रवीन के माता-पिता को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।

सिरसा। मुख्यअतिथि को स्मृति चिह्न भेंट करते हुए। फोटो : हरिभूमि

पटवारियों की तीन दिवसीय हड़ताल लघुसचिवालय में शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

दि रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन ने अपनी लां बत मांगों को लेकर बुधवार से तीन दिवसीस हड़ताल शुरू कर दी है। हड़ताल के चलते जमीन से जुड़े कार्य करवाने वालों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। जिला के पटवारी व कानूनगो लघुसचिवालय में एकत्र हुए। वहां पर उन्हों ने धरना देकर सरकार के खिलाफ नारेबाजी की। आज से 5 जनवरी तक चलने वाली इस हड़ताल के दौरान पटवारी-कानूनगो भूमि रिकॉर्ड से जुड़ा कोई काम नहीं करेंगे।

धरने पर बैठकर मांगों को लेकर सरकार के खिलाफ प्रदर्शन करेंगे। हड़ताल के कारण जमीन पैमाइश, भूमि रिकार्ड, फसलों की वैरिफिकेशन आदि कार्य भी नहीं हो पाएंगे। वहीं डोमिशयल, जाति, रिहायशी प्रमाण पत्रों से संबंधित काम नहीं होंगे। क्योंकि ये प्रमाण पत्र बनने से पहले पटवारियों के हस्ताक्षर जरूरी होते हैं। लोगों को इससे परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। दी रेवेन्यू पटवार एवं कानून गो एसोसिएशन के पदाधिकारी लाभ सिंह, रोहताश आदि ने कहा कि उनकी मांग है कि पटवारी-कानूनगो के बढ़ाए गए वेतनमान को 1 जनवरी 2016 से नोटिफिकेशन व 25 जनवरी 2023 से वास्तवि क रूप से लागू किया जाए। उन्होंने कहा कि नायब तहसीलदार की 3 साल से लंबित विभागीय परीक्षा व पटवारियों की स्थायी भर्ती आदि विभागीय समस्याओं को लेकर यह विरोध प्रदर्शन किया जा रहा है।

साथ ही उन्होंने चेतावनी दी कि अगर मांग नहीं मानी तो वे इस हड़ताल को आगे भी बढ़ा सकते हैं। उन्होंने बताया कि अपनी मांगों को लेकर धरना-प्रदर्शन का निर्णय लिया गया है, जिसके चलते पटवारी व कानूनगो हड़ताल पर रहेंगे।

किसानों ने डीसी को सौंपा ज्ञापन

- किसानों ने लगभग 200 फुट चौड़ी धार को लगभग 20 फुट गहरी खुदाई की एवं बांध को मजबूत करने की मांग की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

संयुक्त किसान मोर्चा ऐलनाबाद के बैनर तले विभिन्न गांवों के किसानों ने बुधवार को लघुसचिवालय में पहुंचे और कॉ. स्वर्ण सिंह विर्क की अध्यक्षता में उपायुक्त पार्थ गुप्ता को सीएम मनोहर लाल के नाम एक ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में किसानों प्रकाश सिहाग सहित क्षेत्र के किसानों ने बताया है कि घग्घर नदी के दोनों ओर करीब 60 गांव आते हैं जो सभी गांव हर वर्ष बाढ़ आने की आशंका के कारण बाढ़ की चपेट में आने के डर में रहते हैं। किसानों की मांग है कि ओटू हेड से लेकर राजस्थान साईफन तक बीच में पड़ती लगभग 200 फुट चौड़ी धार को लगभग 20 फुट गहरी खुदाई की जाए। नदी के दोनों तरफ बांधों को मजबूत किया जाए। ओटू हेड से लेकर राजस्थान कनाल तक दोनों तरफ बांधों पर पक्की सड़क का निर्माण किया जाए। नदी के दोनों तरफ बिजली का उचित प्रबंध किया जाए। घग्घर नदी के साथ लगते खेतों को पानी लगाने के लिए पइप लाइनों का प्रबंध किया जाए।

सिरसा। उपायुक्त पार्थ गुप्ता को ज्ञापन सौंपते किसान। फोटो : हरिभूमि

उपायुक्त ने सेंट्रल जेल-2 का किया निरीक्षण

- कुछ कैदियों ने व्यवस्थाओं को लेकर उपायुक्त को दिए सुझाव
- कैदियों को आधुनिक चिकित्सा सुविधा उपलब्ध करवाने की हिदायत दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

उपायुक्त उत्तम सिंह ने बुधवार को सेंट्रल जेल-2 का निरीक्षण कर विभिन्न व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने सुरक्षा व्यवस्था की समीक्षा की और जेल में कैदियों के लिए चलाई जा रही विभिन्न गतिविधियों एवं सुविधाओं की जानकारी ली। उपायुक्त ने बैरकों का निरीक्षण किया और कैदियों से उनकी समस्याओं के बारे में बातचीत की। इस दौरान कुछ कैदियों द्वारा व्यवस्थाओं के बारे में अपने सुझाव भी दिए।

उपायुक्त ने जेल अधीक्षक दीपक शर्मा से बंदियों की संख्या और उनके लिए की गई व्यवस्थाओं के बारे में जानकारी ली। उन्होंने जेल में स्थित क्लिनिक में स्वास्थ्य सुविधाओं का निरीक्षण किया और कैदियों को बेहतर एवं आधुनिक चिकित्सा सुविधा उपलब्ध करवाने की हिदायत दी। उन्होंने कैदियों के लिए बनाई गई कार्यशाला में प्रशिक्षक नियुक्त करने की हिदायत दी और कैदियों द्वारा बनाए गए विभिन्न उत्पादों का निरीक्षण भी किया।

उन्होंने बंदियों के लिए बनाए जाने वाले खाने की व्यवस्था, रसोई घर, शस्त्रागार, मनोरंजन कक्ष, पुस्तकालय, मेडिटेशन सेंटर, धोबी कक्ष तथा स्टोर रूम का भी निरीक्षण किया और खाने की क्वालिटी में सुधार व इंडौर गेम सुविधाएं उपलब्ध करवाने के निर्देश दिए। उन्होंने महिला कैदियों से भी मुलाकात की और महिला कैदियों को सिलाई, कढाई व ब्यूटी पार्लर सहित विभिन्न प्रशिक्षण प्रदान करने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान आधारभूत सुविधाओं जैसे पेयजल, शौचालय इत्यादि की व्यवस्था में भी सुधार के लिए कहा गया। इस अवसर पर उप-अधीक्षक विक्रम सिंह, दलबीर सिंह, सहायक अधीक्षक पूनम व विपिन्न सहित अन्य स्टाफ के सदस्य मौजूद थे।

हिसार। सेंट्रल जेल-2 का निरीक्षण करते व व्यवस्थाओं की जानकारी लेते उपायुक्त उत्तम सिंह।

गौवंश की सेवा सबसे बड़ी सेवाः अनिल बांगा

सिरसा। ऑटो मार्किट स्थित विश्वकर्मा मंदिर यूड्डनियन के प्रधान व गौशाला के उपप्रधान अनिल बांगा ने परिवार सहित गौशाला में गौ आरती में भाग लिया। गौ आरती के बाद उन्होंने गौवंश को गुड़ व हरा चारा खिलाकर पुण्य कमाया। अनिल बांगा ने कहा कि वे सदैव सामाजिक व धार्मिक कार्योंर् में अग्रणी रहे हैं। गौशालाओं से उनका गहरा लगाव रहा है और वे समय-समय पर आकर सेवा करते रहते हैं। उन्होंने बताया कि अपने प्रतिष्ठान पर उन्होंने गौशाला का गुल्लक रखा हुआ है, जिसमें एकत्रित होने वाली राशि वे हर माह गौशाला में जाकर गौवंश की सेवा के लिए दे आते हैं। उन्होंने गौशाला कमेटी के सदस्यों के समक्ष प्रण लिया कि वे आजवीन गौवंश की सेवा में इसी प्रकार लगे रहेंगे। इस मौके पर गौशाला कमेटी से प्रधान जोगिंद्र नागपाल, सचिव धर्मपाल मैहला आदि मौजूद रहे।

दुर्घटना से बचाव को 800 रिफ्लेक्टर लगाए

- शिव शक्ति क्लब नुहियांवाली ने रिफ्लेक्टर लगाने का अभियान शुरू किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| ओढ़ा

शिव शक्ति क्लब नुहियांवाली द्वारा धुंध के कारण सड़क हादसों को रोकने के लिए सड़क से गुजर रहे वाहनों पर व ब्लाइंड स्पॉट सहित प्रमुख मोड़ के स्थानों पर रिफ्लेक्टर लगाने का अभियान शुरू किया। इस अभियान में 112 पुलिस के जवानों ने विशेष सहयोग दिया। संस्था द्वारा वाटर वर्क्स के समीप ट्रेक्टर ट्राली, रेहड़ी, कार व जीप पर फ्री रिफ्लेक्टर लगाए गए। बायर क्त्रॉप साइंस कंपनी के अधिकारी लक्ष्मण ठाकुर ने रिफ्लेटर लगाकर इस अभियान की शुरुआत की। उन्होंने यातायात नियमों के बारे में बताया कि सीट बेल्ट लगाकर व दोपहिया वाहन पर हेलमेट लगाकर चलना चाहिए ताकि सड़क हादसों में कटौती हो सके। समाजसेवी आत्मा राम गैदर ने बताया कि युवा क्लब गांव में हर सामाजिक कार्योंर् में बढ़ चढ़ कर भाग लेता है व आगे भी इस तरह के अभियान क्लब द्वारा चलाए जाएंगे। इस समाजसेवा में कल्ब के वरिष्ठ सदस्य आत्मा राम गैदर, उप प्रधान राजकुमार, प्रवीण कारगवाल, विशाल विक्की गहलोत, लिखमी सिंह राजपूत, कार्तिक वर्मा, रवि, योगेश जोशी, रामप्रताप सहित हरियाणा पुलिस के जवान पवन टाक व सुलखन सिंह सहित अन्य युवा साथी उपस्थित रहे।

ओढ़ा। गांव नुहियांवाली में एक बस रोककर रिफ्लेटर लगाते हुए शिव शक्ति क्लब के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

मोटरसाइकिल चोरी का आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। ऐलनाबाद थाना पुलिस ने महत्वपूर्ण सुराग जुटाते हुए बाइक चोरी की तीन वारदातों का खुलासा करते हुए एक युवक को काबू किया है। ऐलनाबाद थाना प्रभारी संदीप कुमार ने बताया कि पकड़े गए युवक की पहचान राजेंद्र सिंह निवासी ढाणी शोभा सिंह, जिला सिरसा के रुप में हुई है। उन्होंने बताया कि पकड़े गए युवक से पूछताछ कर उसकी निशानदेही पर चोरीशुदा तीन बाइक बरामद किए गए हैं। उन्होंने बताया कि पकड़े गए युवक ने पूछताछ के दौरान दिसंबर माह में दो बाइक ऐलनाबाद कस्बा से तथा एक बाइक राजस्थान के हनुमानगढ़ क्षेत्र से चोरी करना कबूल किया है। उन्होंने बताया कि गिरफ्तार किया गया युवक नशा करने का आदी है और नशे की पूर्ति के लिए अक्सर चोरी की वारदातों को अंजाम देता है। उन्होंने बताया कि पकड़े गए युवक से पूछताछ की जा रही है।

सावित्री बाई फुले ने हर धर्म के लिए काम किया

- पहली महिला शिक्षिका सावित्रीबाई फुले की जयंती पर कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| ओढ़ा

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नुहियांवाली में जारी शीतकालीन सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर का तीसरा दिन सरस्वती वंदना, प्रार्थना व योग के साथ शुरु हुआ। शिविर प्रभारी पवन देमीवाल ने अपने संबोधन में स्वयंसेवकों को बताया कि आज देश की पहली महिला शिक्षिका सावित्रीबाई फुले की जयंती है और हम उन्हें शत-शत नमन करते है। उन्होंने बताया कि 3 जनवरी 1831 को उनका जन्म हुआ। सावित्रीबाई फुले भारत के पहले बालिका विद्यालय की पहली प्रिंसिपल और पहले किसान स्कूल की संस्थापक थी। वे एक कवियत्री भी थीं और उन्हें मराठी की आदि कवियत्री के रूप में भी जाना जाता था। आज से 191 वर्ष पहले बालिकाओं के लिए स्कूल खोलना पाप का काम माना जाता था। जब सावित्री बाई कन्याओं को पढ़ाने के लिए स्कूल जाती थीं तो रास्ते में लोग उन पर गंदगी, कीचड़ व गोबर तक फेंका करते थे। उस समय सावित्री बाई एक साड़ी अपने थैले में लेकर चलती थीं। सावित्री बाई ने हर धर्म व बिरादरी के लिए काम किया और 10 मार्च 1897 को प्लेग के कारण उनका निधन हो गया। स्वयंसेविकाओं ने रामभक्त श्री हनुमान गौशाला नुहियांवाली में श्रमदान किया। स्वयंसेविकाओं ने बाड़ों की सफाई की।

लेफ्टिनेंट जनरल प्रीत पाल सिंह ने सुदर्शन चक्र कोर की कमान संभाली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

लेफ्टिनेंट जनरल प्रीत पाल सिंह ने 01 जनवरी 2024 को 28वें जनरल ऑफिसर कमांडिंग के रूप में लेफ्टिनेंट जनरल विपुल शिंगल, सेना मेडल से सुदर्शन चक्र कोर की बागडोर संभाली। जनरल ऑफिसर हरियाणा के सिरसा जिले के नागोकी के गांव के रहने वाले हैं। 1977-1979 तक सैनिक स्कूल, कुंजपुरा, करनाल में अध्ययन करने के बाद, वह 1979-1985 तक मोती लाल नेहरू स्कूल ऑफ स्पोर्ट्स, राय, सोनीपत चले गए। जनरल ऑफिसर ने दिल्ली के श्री राम कॉलेज ऑफ कॉमर्स से स्नातक किया है। उन्होंने हॉकी में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया और राष्ट्रीय स्तर पर अपने स्कूल, कॉलेज और हरियाणा रा'य का प्रतिनिधित्व किया। लेफ्टिनेंट जनरल प्रीत पाल सिंह ने दिसंबर 1989 में बख्तरबंद कोर की 62 कैवेलरी में कमीशन लिया। उनके पिता ने भी 1962-1968 तक 62 कैवेलरी में सेवा की और 1962 भारत-चीन युद्ध और भारत-पाकिस्तान 1965 युद्ध के अनुभवी हैं। वह भारतीय सैन्य अकादमी, देहरादून के पूर्व छात्र हैं। 34 वर्षोंर् से अधिक के करियर में, उन्होंने सेना में कमांड के संबंधित चरणों में सक्त्रिय लड़ाकू भूमिकाएं निभाई हैं। जनरल की एक विशिष्ट सेवा प्रोफ़ाइल है, उन्होंने वेलिंगटन में रक्षा सेवा स्टाफ कोर्स, महू में हायर कमांड कोर्स और दिल्ली में राष्ट्रीय रक्षा पाठ्यक्त्रम सहित विभिन्न प्रतिष्ठित पाठ्यक्त्रमों में भाग लिया है।

वह अपने साथ रेगिस्तान से लेकर आतंकवाद विरोधी अभियानों तक विभिन्न सैन्य थिएटरों का विशाल अनुभव लेकर आए हैं। जनरल ने ब्रिगेड, डिवीजन, कोर, कमांड और रक्षा मंत्रालय (सेना) के एकीकृत मुख्यालय में विभिन्न क्षमताओं में कार्यकाल शामिल करने के लिए विभिन्न महत्वपूर्ण कमांड, स्टाफ और निर्देशात्मक नियुक्तियां की हैं।

लेफ्टिनेंट जनरल प्रीत पाल सिंह।

खाबड़ा के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में एनएसएस कैंप

एनएसएस कैंप में बेटियों के सपनों को मिल रही नई उड़ान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

गांव खाबड़ा के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में चल रहा सात दिवसीय एनएसएस कैंप प्रतिभागी छात्रों को सफलता पथ पर अग्रसर करने में मुख्य भूमिका निभाता दिख रहा है। कैंप में पहुंचने वाले विभिन्न क्षेत्र के गुणीजनों से प्रतिभागी छात्र खेल, शिक्षा, कला व समाजसेवा क्षेत्र में श्रेष्ठ बनने के अहम टिप्स सीख रहे हैं। इस कैंप के जरीए विशेषकर बेटियों को अपने सपनों को नई उड़ान देने का बेहतरीन मंच मिल रहा है, जिसके मुख्य सारथी एनएसएस इंचार्ज नरेन्द्र यादव व अन्य गुरूजन बने हुए हैं। कैंप के तीसरे दिन जिन्दगी संस्था अध्यक्ष हरदीप सिंह व हरियाणवी गायक चरणजीत खाबड़िया बतौर मुख्य वक्ता के रूप में पहुंचे। हरदीप सिंह ने छात्र-छात्राओं को लक्ष्य निर्धारित कर लग्न से आगे ब?ने के लिए प्रेरित किया। कैंप प्रतिभागी बेटियों के जज्बे का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि प्रतिभागी 20 बेटियों में से 12 का लक्ष्य आईपीएस और 4 भारतीय सेना का हिस्सा बन देश सेवा करना चाहती हैं।

इन बेटियों में मुख्य रूप से दीपिका, सुमन, रीना, मनिषा, दीक्षा, सविता, सुमन, दिप्ती, अनुष्का, प्रतिक्षा, सपना व संतोष शामिल रही। मुख्य वक्ता हरदीप सिंह ने कहा कि स्कूली जीवन का छात्र नर्सरी के पौधे की भांति होता है। उसे जैसा तराशा जाएगा, वह उतना ही बेहतरीन बनेगा। उन्होंने छात्रों का आह्वान किया कि वे शिक्षा को सिर्फ स्कूल-कॉलेज के प्रमाण पत्र प्राप्त करने तक सीमित न रखें। अपने लक्ष्यों का निर्धारण करते हुए आगे बढ़ें। क्योंकि जब आपके सामने कोई लक्ष्य होगा तो आपमें उस तक पहुंचने का आत्मविश्वास जगेगा, आप उसे प्राप्त करने की मेहनत करोगे।

यदि कोई लक्ष्य ही नहीं होगा तो आप स्कूल-कॉलेज पढ़ाई पूरी करने के बाद भी कहीं नहीं पहुंच पाओगे। एनएसएस यूनिट इंचार्ज नरेन्द्र यादव, शिक्षक जयबीर लोयल, शिल्पा व गायक चरणजीत खाबड़िया ने प्रतिभागी बेटियों संग मुख्य वक्ता हरदीप सिंह को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया।

फतेहाबाद। गांव खाबड़ा के राजकीय विद्यालय में चल रहे एनएसएस कैंप में हरदीप सिंह को सम्मानित करते एनएसएस इंचार्ज नरेन्द्र यादव व छात्राएं।

खबर संक्षेप

एसपी ने कानून व्यवस्था की समीक्षा की

डबवाली। पुलिस अधीक्षक सुमेर सिंह की अध्यक्षता में बुधवार को पुलिस अधीक्षक कार्यालय डबवाली में सभी डीएसपी, इंचार्ज अपराध शाखा, सभी थाना प्रबंधक, सभी चौकी प्रभारियों की बैठक हुई जिसमें अपराध व कानून व्यवस्था की समीक्षा की गई। इस समीक्षात्मक बैठक में जिले में घटित अपराध के आंकड़ों का विश्लेषण किया गया व कानून व्यवस्था को बेहतर बनाने हेतु विचार विमर्श किया। पुलिस अधीक्षक ने कड़े निर्देश देते हुए कहा कि अवैध शराब की बिक्री करने वाले खुदारें तथा नशा सौदागरों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करें।

बाइक सवार युवकों से 5.75 ग्राम हेरोइन बरामद

ओढां। एएनसी स्टाफ ने ओढां से बाइक सवार दो युवकों को 5 ग्राम 75 मिलीग्राम हेरोइन सहित काबू किया है। सहायक सब इंस्पेक्टर सुरेश कुमार ने बताया कि पुलिस की एक टीम नियमित गश्त के दौरान गांव ओढां के समीप मौजूद थी। शक के आधार पर पुलिस ने दोनों को रोककर उनकी तलाशी ली तो उनके कब्जे से 5 ग्राम 75 मिलीग्राम हैरोइन बरामद हुई। आरोपियों की पहचान गुलाब सिंह निवासी खाई शेरगढ़ व संदीप सिंह निवासी घुकांवाली हुई है।

वर्मी कम्पोस्ट मेकिंग कोर्स कार्यक्रम का समापन

फतेहाबाद। स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के तत्वावधान में संचालित ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान द्वारा पंचायत भवन में चलाए गए दस दिवसीय डेयरी फार्मिंग एवं वर्मी कम्पोस्ट मेकिंग कोर्स कार्यक्रम का समापन किया गया। कार्यक्रम में आरसेटी निदेशक उम्मेद सिंह ने 34 प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र वितरित किये। उन्होंने कहा कि यह प्रशिक्षण प्रतिभागियों के स्वयं के रोजगार शुरू करने में कारगर साबित होगा। उन्होंने कहा कि संस्थान द्वारा डेयरी फार्मिंग एवं वर्मी कम्पोस्ट मेकिंग, कंप्यूटराइज्ड अकाउंटिंग, सेल फोन रिपेरिंग व अन्य विषयों का प्रशिक्षण दिया जाता है।

दुष्यंत चौटाला 9 को पिरथला में जनसभा

फतेहाबाद। उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला 9 जनवरी को टोहाना विधानसभा क्षेत्र के गांव पिरथला में एक जनसभा को संबोधित करेंगे। कार्यक्रम को लेकर कार्यकर्ताओं में भारी उत्साह देखने को मिल रहा है। जननायक जनता पार्टी के प्रदेश प्रवक्ता जतिन खिलेरी ने जनसभा को लेकर क्षेत्र के विभिन्न गांवो का दौरा कर ग्रामवासियों को जनसभा के लिए निमंत्रण दिया। पत्रकारों से बात करते हुए खिलेरी ने कहा कि उनके दादा स्वर्गीय चौ. ओमप्रकाश खिलेरी की प्रथम पुणयतिथि पर आयोजित सभ में हरियाणा के उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला शिरकत करेंगे।

किसान संघर्ष समिति 8 को प्रदर्शन करेगी

फतेहाबाद। किसानों व आम जनता की विभिन्न समस्याओं को लेकर पगड़ी संभाल जट्टा किसान संघर्ष समिति द्वारा जिलेभर में विधायक आवासों पर प्रदर्शन कर ज्ञापन सौंपे जा रहे हैं। इसी कड़ी में किसान संघर्ष समिति द्वारा 8 जनवरी को फतेहाबाद में विधायक दुड़ाराम के निवास पर रोष प्रदर्शन किया जाएगा। इस प्रदर्शन में जिलेभर से सैंकड़ों की संख्या में किसान भाग लेंगे। प्रदर्शन में मुख्य वक्ता के तौर पर संघर्ष समिति के प्रदेश अध्यक्ष मनदीप नथवान भाग लेंगे। प्रदर्शन की तैयारियों को लेकर आज पगड़ी संभाल जट्टा किसान संघर्ष समिति की बैठक हुई, जिसमें रविन्द्र सिंह हिजरावां खुर्द, करमजीत सिंह सालमखेड़ा, ओमप्रकाश हसंगा, लवी बाठ व अन्य मौजूद रहे।

ग्रामीण क्षेत्र की सड़कों की हालत खस्ता, लोग हो रहे परेशान

ग्रामीण क्षेत्र की सड़कों की हालत खस्ता, लोग परेशान

जाखल। उदयपुर गांव को जाने वाली बदहाल सड़क।

ग्रामीण बोले, जर्जर सड़कों के कारण वाहन चालक हो रहे चोटिल

हरिभूमि न्यूज ▸▸ जाखल

क्षेत्र में ग्रामीण क्षेत्र की सड़कों की हालत खस्ता होने से लोग परेशान हैं। यहां एक गांव से दूसरे गांव अथवा गांवों से खंड मुख्यालय जाखल को जोड़ने वाली सड़कों की हालत दयनीय होने के कारण लोगों को आवागमन में दिक्कत का सामना करना पड़ रहा है। गांव नडैल से उदयपुर, उदयपुर से कासमपुर व जाखल को जोड़ने वाली सड़कें निर्माण के अभाव में कच्ची पड़े होने से सड़क पर मिट्टी कीचड़, पत्थर और गड्ढे बने होने के चलते इन पर चलना मुश्किल हो गया हैं। अनेक बार अवगत कराने के बावजूद इस तरफ प्रशासन का कोई ध्यान नहीं हैं। इसे लेकर ग्रामीणों में प्रशासन के प्रति आक्रोश व्याप्त हैं। लोगों ने जल्द से जल्द इन सड़क मागारें को दुरुस्त करवाने की मांग की है। गांव नडैल निवासी रणजीत सिंह, गुरप्रीत सिंह, उदयपुर गांव के अमरीक सिंह आदि ने बताया कि गांव उदयपुर से नडैल तक तीन से चार किलोमीटर लंबा उक्त मार्ग अनदेखी का शिकार होने से इन दिनों पूरी तरह खस्ताहाल हो चुका हैं। सड़कों पर जगह-जगह गड्ढे बने हैं। गड्ढों के चलते वाहन चालकों को यहां चलने में मुश्किल हो रहीं हैं, खासकर दो पहिया वाहन चालकों को इस खस्ता सड़क पर चलते वक्त गिरकर चोटिल होने का डर बना रहता हैं। लोगों ने बताया कि उक्त मार्गोंर् से कई गांवों के लोगों का आवागमन रहता है। लोगों ने प्रशासन से सड़कों का सुधारीकरण या नवीनीकरण करवाने की मांग की है ताकि लोगों को सड़क पर चलने में आ रही परेशानियों से राहत मिल सके।

एक साल पहले शुरू कर सड़क का कार्य किया बंद

बता दें कि मार्केटिंग बोर्ड द्वारा करीब एक वर्ष पहले सड़क की मरम्मत हेतु पत्थर आदि डालकर काम शुरू किया गया था, परंतु लोगों द्वारा निर्माण कार्य गुणवत्तापूर्ण न होने के सवाल उठाकर अधर में ही कार्य को बंद करा दिया था। उसके बाद प्रशासन ने इसकी कोई सुध नहीं ली है।

ये बोले अधिकारी

सर्दी के मौसम में सड़क पर तारकोल आदि का कार्य ठीक ढंग से नहीं हो पाता हैं। इसके कारण सड़क मुरम्मत कार्य में देरी हो रही हैं। मार्च माह में इन सड़कों का मुरम्मत कार्य शुरू करवा दिया जाएगा।

-आनंद कुमार, एक्सईएन, मार्केटिंग बोर्ड

रिसालियाखेड़ा में क्रिकेट महाकुंभ शुरू

हरिभूमि न्यूज ▸▸ डबवाली

सिरसा। प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन करते हुए दिग्विजय सिंह चौटाला।

जेजेपी के युवा विंग की ओर से आयोजित पहले विशाल ग्रामीण कॉस्को क्रिकेट प्रतियोगिता का बुधवार को विधायक नैना सिंह चौटाला व जेजेपी नेता दिग्विजय सिंह चौटाला ने गांव रिसालियाखेड़ा में शुभारंभ किया। इस मौके पर विधायक नैना सिंह चौटाला ने कहा कि इस प्रकार के आयोजन से ग्रामीण खेल प्रतिभाओं को विशेष रूप से लाभ होगा। दिग्विजय सिंह चौटाला ने आयोजन की तारीफ करते हुए बताया कि इस प्रतियोगिता में रिकॉर्ड 208 टीमें हिस्सा ले रही है। उन्होंने कहा कि खेल हरियाणा के दिल में बसा है। खेलों के कारण से ही युवा वर्ग नशे से दूर रहता है। उन्होंने कहा कि जेजेपी के लोग कहने में नहीं करने में विश्वास रखते हैं। इसलिए इस प्रकार की प्रतियोगिता का ग्रामीण आंचल में आयोजन करके युवाओं ने बड़ा संकेत दिया है।

क्या डबवाली से अगला चुनाव लड़ेंगी नैना सिंह चौटाला

डबवाली की पूर्व विधायक व वर्तमान में बाढड़ा हल्के की विधायक नैना सिंह चौटाला क्या अगला विधानसभा चुनाव फिर डबवाली हल्के से लड़ेंगी। एक बार फिर यह सवाल उस समय चर्चा में आया जब नैना सिंह चौटाला हलके के गांव रिसालियाखेड़ा में ग्रामीण क्रिकेट प्रतियोगिता का उद्घाटन करने आई। यहां एक पत्रकार ने उनसे सवाल कर दिया कि चर्चा यह है कि नैना सिंह चौटाला अगला विधानसभा चुनाव डबवाली से लडेगी। विधायक नैना सिंह चौटाला ने जवाब में कहा कि मैं तो पहले भी डबवाली से विधायक बनकर गई हूं। और अगर दूसरा भी लड़ लूं तो कोई बड़ी बात नहीं है। अगर डबवाली की जनता चाहेगी तो आगे लड़ लूंगी। उन्होंने साथ में यह भी कहा कि इतना लंबा नहीं सोचते। फिलहाल तो वह बाढड़ा की विधायक है और वहां अभी बड़ा काम करना है। इसलिए एक साल तक इस बारे में सोच नहीं सकती।

डीसी ने जरूरतमंद महिलाओं को वितरित किए कंबल

फतेहाबाद। उपायुक्त एवं जिला रेडक्रॉस सोसायटी के अध्यक्ष सिंह तोमर ने बुधवार को उपायुक्त कार्यालय में नागरिकों की समस्याओं को ध्यानपूर्वक सुना और अधिकांश समस्याओं का मौके पर समाधान किया। इस मौके पर उपायुक्त ने गरीब परिवार की महिलाओं को जहां समस्याओं का समाधान किया वहीं उन्हें सर्दी से बचाव के लिए कंबल भी वितरित किए। डीसी ने कहा कि जिला में नागरिकों की समस्याओं को नियमों के अनुसार प्राथमिकता के आधार पर निपटाया जाता है। इस अवसर पर जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी अजय चोपड़ा, एसडीएम राजेश कुमार आदि मौजूद रहे।

जिला बार एसोसिएशन की नई कार्यकारिणी ने संभाला कार्यभार

फतेहाबाद। जिला बार एसोसिएशन के नवनिर्वाचित प्रधान प्रदीप बैनिवाल, सचिव कमलेश वशिष्ठ, उपप्रधान सुधा रानी, वित्त सचिव महेंन्द्र बागड़िया, सह सचिव सचिन बंसल व लाईब्रेरी इंचार्ज पियूष सेठी ने विधिवत रूप से आज अपना कार्यभार संभाल लिया। बार रूम में आयोजित कार्यक्रम में नई कार्यकारिणी को चार्ज सौंपते हुए निवर्तमान नरेश सोनी ने नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को बधाई देते हुए कहा कि उन्होंने अपने कार्यकाल में काफी विकास कार्य करवाएं है और वकीलों की सुविधा के लिए अनेक कार्य किए है। उन्होंने कहा कि निवर्तमान कार्यकारिणी नई कार्यकारिणी को 3 लाख 20 हजार रुपये की राशि बैंक बैलेस के साथ-साथ 86 हजार रुपये की नकद राशि दे रही है, वहीं 2 लाख रुपये की राशि भी जल्द ही बार काउंसिल से बार एसोसिएशन के खाते में आ जाएगी।

विकास कार्यों का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रतिया

रतिया। विकास कार्य का निरीक्षण करते हुए डिप्टी सीईओ संदीप भारद्वाज व पंचायती राज उप मंडल अधिकारी मान सिंह।

हरियाणा सरकार के निर्देशों पर डिप्टी सीईओ संदीप भारद्वाज व पंचायती राज विभाग के उप मंडल अधिकारी मान सिंह ने रतिया खंड के एक दर्जन गांव में चल रहे विकास कायारें का जायजा लिया और कर्मचारियों व ठेकेदारों को उचित दिशा निर्देश दिए। डिप्टी सीईओ संदीप भारद्वाज व उपमंडल अधिकारी मान सिंह ने रतिया खंड के गांव खाई, कंवलगढ़, गुरुसर सहित एक दर्जन गांवों का दौरा किया। दौरे के दौरान चल रहे विकास कायारें का जायजा लिया। उन्होंने मनरेगा योजना के अलावा सरकार की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं के तहत चल रहे विकास कायारें का निरीक्षण भी किया। इस दौरान उन्होंने विकास कायारें की गुणवत्ता की जांच की साथ ही निर्माण सामग्री के सैंपल भी लिए। उन्होंने ठेकेदारों को निर्देश दिए कि विकास कायारें के दौरान सरकार के निर्देश अनुसार उचित गुणवत्ता की सामग्री का ही प्रयोग किया जाए और निर्माण कायारें में किसी प्रकार की कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने संबंध कनिष्ट अभियंता को निर्देश दिए कि विकास कायारें का समय-समय पर निरीक्षण करें। निरीक्षण के दौरान उन्होंने उनके साथ कनिष्ठ अभियंता भी मौजूद रहे।

खेलों से होता है बच्चों का विकास : कृष्ण सिंह

रतिया। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रतिया में सात दिवसीय एनएसएस शिविर का आयोजन प्रोग्राम ऑफिसर प्रवक्ता स्नेहलता के नेतृत्व में किया जा रहा है। शिविर के तीसरे दिन मुख्य अतिथि के रूप में प्रसिद्ध चित्रकार कृष्ण सिंह शामिल हुए। समारोह की अध्यक्षता विद्यालय के प्राचार्य अवनीश गर्ग ने की। मुख्य अतिथि कृष्ण सिंह चित्रकार ने कहा कि चित्रकला और खेलों में रुचि विद्यार्थी में आत्मविश्वास तो बढ़ाती ही है, साथ ही प्रतिभा का निखार भी करती है। उन्होंने छात्राओं को चित्रकारी की बारीकियों के बारे में समझाया। उन्होंने पोस्टर कलर, पेस्टर कलर, पेंसिल कलर और क्ले मॉडलिंग के बारे में विस्तारपूर्वक समझाया।

सड़क की सुध लेने की तैयारी

- बलियाला के निरीक्षण के बाद हरकत में आया लोक निर्माण विभाग, एसडीओ ने दो दिन में मांगी रिपोर्ट

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रतिया

रतिया। सड़क का निरीक्षण करते हुए कनिष्ठ अभियंता गुलशन कुमार।

गांव कमाना से भुंदड़वास तक सड़क में गड्ढों का एससी आयोग के चेयरमैन प्रोफेसर रविंद्र बलियाला द्वारा निरीक्षण किए जाने के बाद आज लोक निर्माण विभाग हरकत में आ गया।

लोक निर्माण विभाग के एसडीओ ने संबंधित कनिष्ठ अभियंता को सड़क का निरीक्षण कर दो दिन में उसकी रिपोर्ट सौंपने के निर्देश दिए है। गांव कमाना से भुंदड़वास तक तक करीब 3 किलोमीटर लंबी सड़क जिसका कुछ समय पूर्व ही लाखों रुपए की लागत से निर्माण किया गया था।

जगह-जगह से टूट जाने और उसमें काफी जगह गड्ढे बन गए थे। इससे आसपास के गांवों के लोगों को आवागमन में परेशानियों का सामना करना पड़ रहा था। ग्रामीणों ने इसकी शिकायत भाजपा के पूर्व प्रदेश सचिव व एससी आयोग के चेयरमैन प्रोफेसर रविंद्र बलियाला से की गई थी। इसके बाद रविन्द्र बलियाला ने गत दिवस सड़क का निरीक्षण किया और टूटी हुई सड़क की वीडियो बनाकर लोक निर्माण विभाग के चीफ इंजीनियर के पास भेजी गई थी।

मामला लोक निर्माण विभाग के संज्ञान में आने के बाद विभाग हरकत में आया गया। इसके बाद बुधवार को लोक निर्माण विभाग के उपमंडल अधिकारी संदीप सचदेवा ने संबंधित कनिष्ठ अभियंता को सड़क का निरीक्षण कर दो दिन में उसकी रिपोर्ट सौंपने के निर्देश दिए गए।

रजिस्ट्री को लेकर परेशान हो रहे शहरवासी

- शहरी क्षेत्र की एग्रीकल्चर व नपा दायरे से बाहर जमीनों की रजिस्ट्री से संबंधित पोर्टल पर ऑप्शन न आने से लोग परेशान

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भूना

भूना। उप तहसील भवन।

शहरी एरिया की कृषि एवं नगर पालिका से दायरे से बाहर प्लाटों की रजिस्ट्रियां पीछे कई दिनों से बंद पड़ी है, जिसको लेकर किसान व आम लोग परेशानी झेल रहे हैं। क्योंकि पोर्टल पर शहरी एरिया की कृषि भूमि व नगर पालिका दायरे से बाहर प्लाटों का पंजीकरण ऑप्शन नही आ रहा है। इसके चलते उप तहसील भूना में रजिस्ट्री सिलसिले को लेकर लोग भटक रहे हैं। बैंक लोन लेने व किसान क्रेडिट कार्ड बनाने वाले लोग पिछले कई दिनों से हजारों रुपये खर्च कर चुके हैं, मगर उनकी जमीन जायदाद की रजिस्ट्री नहीं हो रही है, जबकि उपतहसील में 20 दिसंबर से एग्रीकल्चर व नगर पालिका दायरे से बाहर की जमीन जायदाद का पंजीकरण पूर्ण रूप से प्रभावित है। इसके चलते किसान वर्ग को ज्यादा खामियाजा भुगतना पड़ रहा है। क्योंकि रजिस्ट्री नहीं होने से बैंक लोन, कृषि कार्ड, किरायानामा व अन्य संबंधित दस्तावेज नही बन रहे है। वसीका नवीस, एडवोकेट तथा स्टांप विक्रेताओं का धंधा भी ठप्प होकर रह गया है। किसान राजेंद्र सिंह, बलवीर सिंह, मुंशी राम, नरेंद्र सिंह, हवा सिंह, आत्माराम, ओम प्रकाश, सुभाष चंद्र आदि ने बताया कि भूना शहर की एग्रीकल्चर जमीनों की रजिस्ट्रियां पिछले कई दिनों से बंद है, जिसके कारण उन्हें काफी परेशानियों से गुजरना पड़ रहा है।

ये बोले अधिकारी

उप तहसील कार्यालय भूना के नायब तहसीलदार रणबीर सिंह धानिया ने बताया कि पिछले 10 दिनों से शहरी क्षेत्र की एग्रीकल्चर व नगर पालिका दायरे से बाहर जमीनों की रजिस्ट्री से संबंधित पोर्टल पर ऑप्शन नहीं है, जिसके कारण जमीनों व प्लाटों का पंजीकरण बंद है। पोर्टल परेशानी से संबंधित उच्च अधिकारियों को अवगत करवा दिया गया है, जैसे ही पोर्टल पर ऑप्शन आ जाएगा तभी जाकर रजिस्ट्री शुरू होगी।

किसानों के परिजनों पांच लाख का चेक सौंपा

रतिया। मुख्यमंत्री किसान एवं खेतीहर मजदूर जीवन सुरक्षा योजना के तहत खेतीबाड़ी करते हुए दुर्घटनावश मृत्यु होने वाले किसान के परिजनों को 5 लाख रुपए सहायता राशि का चैक भाजपा के जिला अध्यक्ष बलदेव ग्रोहा ने वितरित किए। जिलाध्यक्ष ने मार्किट कमेटी कार्यालय में दावेदार दर्शन बाई पत्नी स्वर्गीय जगीर सिंह निवासी हिजरावा खुर्द को 5 लाख रुपए रुपये का चैक सौंपते हुए कहा कि यह राशि उन्हीं व्यक्तियों को दी जाती है जो खेती या मजदूरी के दौरान प्रभावित हुए हैं ताकि उनके परिवार को कुछ राहत मिल सके। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार ने किसानों और खेतीहर मजदूरों के लिए कई लाभकारी नीतियों को लागू किया है। इन नीतियों के तहत ही किसानों और मजदूरों को आर्थिक सहायता भी मुहैया करवाई जा रही है। इस मौके पर मार्केट कमेटी सहायक सचिव निशांत कुमार सहित अन्य कर्मचारी उपस्थित रहे।

जनता के हित मे है हिट एंड रन कानून : सैनी

फतेहाबाद। अनाज मण्डी में कार्यकर्ताओं से मिलते भाजपा प्रदेशाध्यक्ष नायब सैनी।

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

- भाजपा के प्रदेशाध्यक्ष नायब सिंह सैनी ने कानून को सराहा
- लापरवाही से वाहन चलाने के कारण हो रहे हादसे

भाजपा के प्रदेशाध्यक्ष नायब सिंह सैनी ने कहा कि हिट एंड रन कानून जनता की सुरक्षा के लिए ही केंद्र सरकार ला रही है। इसमें किसी को ऐतराज नहीं होना चाहिए। देखने में आता है कि कोई रफ ड्राइविंग करता है और हादसे में किसी का लाल चला जाता है, कोई परिवार उजड़ जाता है, ऐसे हादसों पर नकेल डालने के लिए यह कानून जरूरी है। इस कानून में ऐसा नहीं होगा कि किसी पर नाजायज कार्रवाई हो जाएगी, यह देश की आवाम की सुरक्षा का कानून है, इसका तो स्वागत होना चाहिए। भाजपा प्रदेशाध्यक्ष फतेहाबाद अनाज मण्डी में भाजपा नेता टेकचंद मिढ़ा के प्रतिष्ठान पर पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। उनके साथ सांसद सुनीता दुग्गल, भाजपा जिला अध्यक्ष बलदेव ग्रोहा, द्वारका प्रसाद, भारतभूषण मिढ़ा भी मौजूद रहे। कांग्रेस की न्याय यात्रा पर बोलते हुए नायब सैनी ने कहा कि राहुल गांधी ने पहले भी यात्रा निकाली तो मध्यप्रदेश, राजस्थान, छत्तीसगढ़ साफ हो गए।

जनता को मिल रहा योजनाओं का लाभ

उन्होंने कहा कि आज देश की मोदी सरकार व प्रदेश की मनोहर लाल सरकार अपनी नीतियों का दूर-दराज तक के लोगों को लाभ पहुंचाने के लिए उनके बीच जा रही हैं। यह पहली सरकार है जो गरीबों को ढूंढ-ढूंढकर सरकारी योजनाओं का लाभ दे रही है। पहले गरीब सरकार को ढूंढते रहते थे। उन्होंने कहा कि पहले तो इलेक्शन के दौरान विकास की बातें होती थी, अब देश विकास होता देख रहा है। देश भर में एक्सप्रेस वे, ग्रीन फील्ड एक्सप्रेस वे का जाल बिछा दिया गया है, यह हाइवे देश के विकास का रास्ता हैं। हरियाणाभर में कई नए एक्सप्रेस वे बन गए हैं। कांग्रेस के 55 वर्ष में तीन ही एम्स देशभर में बने, मोदी सरकार ने 10 वषारें में 23 एम्स बना दिए। प्रदेश में कांग्रेस के 10 साल में किसानों को फसल खराबा के 1168 करोड़ ही दिए गए जबकि मनोहर सरकार ने साढ़े 9 वर्ष में ही 11 हजार करोड़ से ज्यादा रुपये किसानों को दिए हैं।

शहीद नरेंद्र सिंह राजकीय वरिष्ठ विद्यालय में एनएसएस शिविर

बच्चों को अपना बचपन खुलकर जीना चाहिए

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

फतेहाबाद। शहीद नरेंद्र सिंह राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मेहुवाला में चल रहे एनएसएस शिविर में भाग लेते विद्यार्थी।

शहीद नरेंद्र सिंह राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मेहुवाला में चल रहे एनएसएस शिविर के पांचवें दिन जिला बाल संरक्षण अधिकारी सुरजीत बाजिया ने बच्चों को अपनी सभी बातें अपने माता-पिता से सांझा करने तथा अपना विकास खुद करने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि सभी बच्चे इस तरह मुस्कुराते हुए अपना जीवन बिताएं जैसे फोटो खिंचवाते समय मुस्कुराते हैं। बच्चों ने अपनी मन की बातें भी बाल संरक्षण अधिकारी के साथ सांझा की व उनसे पोक्सो एक्ट, जेजे एक्ट से संबंधित अपनी जिज्ञासाओं को प्रकट किया। इसके अतिरिक्त कार्यक्रम में स्वास्थ्य केंद्र से डॉ. अशोक कुमार, आशा वर्कर्स सीता देवी, शीतल देवी ने बच्चों को बताया कि अपना गांव टीबी मुक्त गांव बन चुका है। उन्होंने बच्चों को स्वस्थ रहने और अपने स्वास्थ्य की जांच करवाने के लिए प्रेरित किया। वहीं दूसरी ओर राजेंद्र सिहाग ने विभिन्न व्यायाम व योगासनों के द्वारा स्वयंसेवकों को दिनभर की गतिविधियों के लिए तैयार किया। कार्यक्रम में बच्चों ने पेंटिंग प्रतियोगिता, स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता में भी भाग लिया। इस अवसर पर जिला समन्वयक रोहतास कड़वासरा, इतिहास प्रवक्ता सुनील पूनिया, एसएमसी प्रधान कविता देवी, डॉ. अशोक कुमार, शीतल देवी, सीता देवी, मालती व अन्य मौजूद रहे।