हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 25 सितंबर 2025

10 सैदपुर के जवान मनोज का सैन्य सम्मान के…

10 दुकानों पर आश्रित व्यक्तियों के सामने खड़ा…

पांच दिन पहले तय हुआ था पंचकूला से 25 सितम्बर को सीएम नारनौल ट्रामा सेंटर का वर्चुअल उद्घाटन करने का कार्यक्रम

फिर टला ट्रामा सेंटर भवन का उद्घाटन, अब 3 अक्टूबर को अमित शाह के हाथों होने की उम्मीद

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

ट्रामा सेंटर भवन का उद्घाटन की तारीख एक बार फिर से टल गई है। पांच दिन पहले 25 सितम्बर को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के हाथों पंचकूला से वर्चुअल द्घाटन करने की तारीख तय हुई थी। बुधवार दोपहर तक कार्यक्रम को सिरे चढ़ाने की पूरी तैयारी थी। इसी बीच शाम चार बजे अचानक स्वास्थ्य अधिकारियों के बीच बैठकों का दौर चला और फिर से ट्रामा सेंटर भवन का उद्घाटन कार्यक्रम टल गया। इसके पीछे कारण तीन अक्टूबर को गृह मंत्री अमित शाह का हरियाणा दौरा बताया जा रहा है। कयास लगाए जा रहे है कि इस दिन अमित शाह के हाथों नारनौल ट्रामा सेंटर सहित हरियाणा के अन्य जिलों में स्वास्थ्य विभाग से जुड़े कार्यों का शुभारम्भ करवाया जा सकता है।

27 दिसम्बर को होना था शुभारंभ

ट्रामा सेंटर का शुभारंभ 27 दिसम्बर 2024 को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के हाथों करवाने का प्रशासन ने प्लान बनाया था। ऐन वक्त पर एक दिन पहले 26 दिसम्बर को पूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह का निधन हो गया। इस वजह से आधे अधूरी तैयारियों के बीच ट्रामा सेंटर का शुभारंभ नहीं हो सका। उसके दो माह बाद मार्च माह में इस ट्रामा सेंटर भवन को पीडब्ल्यू एंड बीएंडआर विभाग ने स्वास्थ्य विभाग को हैंडओवर किया। फिर स्टाफ नियुक्ति को लेकर अप्रूवल नहीं मिली है, बावजूद स्वास्थ्य विभाग आचार संहित हटने के बाद इस ट्रामा सेंटर भवन का शुभारंभ मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से करवाने में जुट गया। इसके बाद फिर से ट्रामा सेंटर भवन का उद्घाटन करने की फाइल चली। चर्चा चली कि स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के हाथों इसका उद्घाटन हो जाए।

नारनौल। ट्रामा सेंटर भवन। फोटो : हरिभूमि

क्या कहते हैं सीएमओ

इस संबंध में सीएमओ डॉ. अशोक कुमार ने बताया कि 25 सितम्बर को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी पंचकूला से ट्रामा सेंटर का वचुर्अल उद्घाटन होना तय हुआ था। शाम को बैठक में उच्च अधिकारियों की ओर से मैसेज मिला कि उद्घाटन कार्यक्रम टल गया है। आगे जो भी तारीख तय होगा, आपको बता दी जाएगी।

तारीख टलने से लोगों में मायूसी

सीएमओ ऑफिस से मैसेज आया कि मुख्यमंत्री स्वयं इस भवन का उद्घाटन करेंगे। इसके बाद तारीख पर तारीख मिल रही थी। अभी हाल में मुख्यमंत्री का नारनौल कार्यक्रम बन रहा था। वह भी कैंसिल हो गया। अब पांच दिन पहले 25 सितम्बर की तारीख तय हुई थी। इसको लेकर स्वास्थ्य विभाग ने स्थानीय प्रशासन के साथ मिलकर लघु सचिवालय परिसर में स्थित ऑडिटोरियम हॉल में कार्यक्रम तय किया था। जिस वक्त मुख्यमंत्री को पंचकूला में बैठक वर्चुअल उद्घाटन करना था, उस वक्त स्थानीय तौर पर ऑडिटोरियम हॉल में विधायक ओमप्रकाश यादव, उपायुक्त मनोज कुमार सहित स्वास्थ्य विभाग के आला अधिकारियों की उपस्थिति तय की गई थी। अब फिर से यह उद्घाटन की तारीख टलने से लोगों में मायूसी है।

साल 2019 में हुई थी घोषणा

आपको बताते चले कि वर्ष 2019 में तत्कालीन मुख्यमंत्री मनोहरलाल खट्टर ने पूर्व मंत्री एवं विधायक ओमप्रकाश यादव की मांग पर नारनौल के नागरिक अस्पताल में ट्रामा सेंटर तथा 200 बैड का अस्पताल निर्माण करवाने की घोषणा की थी। फिर प्रदेश सरकार ने ट्रामा सेंटर के लिए लगभग 656.41 लाख रुपये की राशि मंजूर की। मगर इसका निर्माण तब कोरोना महामारी के चलते लगे लॉकडाउन में टेंडर प्रक्रिया नहीं हो सकी। बाद में स्थिति सामान्य होने पर न केवल पीडब्ल्यूडी ने ट्रामा सेंटर भवन का ड्राफ्ट तैयार किया, अपितु ड्राफ्ट स्वीकृत होने पर टेंडर प्रक्रिया भी पूरी की गई। भवन का निर्माण पीडब्ल्यूडी एंड बीएंडआर विभाग की निगरानी में किया गया, जो करीब दो साल पहले कर लिया गया था।

खबर संक्षेप

कनीना अस्पताल में मेगा जांच शिविर आज

कनीना। उप नागरिक अस्पताल में 25 सितंबर को मेगा स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया जाएगा। प्रवर चिकित्सा अधिकारी डॉ. रेनु वर्मा व डीएस डॉ. जितेंद्र मोरवाल ने बताया कि एसएनएसपीए अभियान के तहत स्वस्थ नारी सशक्त परिवार कार्यक्रम के अंतर्गत आयोजित होने वाले इस शिविर में विभिन्न चिकित्सा विशेषज्ञ विभिन्न रोगों की निःशुल्क में जांच कर दवा वितरित करेंगे।

चोरी की घटनाओं से किसान चिंतित

कनीना। क्षेत्र में हो रही चोरी की घटनाओं पर अंकुश नहीं लगने से किसान चिंतित हैं। उल्लेखनीय है कि पिछले समय से चोरों ने किसानों के कुओं से एल्यूमीनियम के पाइप, फव्वारा, बिजली केबल सहित अन्य उपकरणों को निशाना बनाया है। किसानों की ओर से इसकी शिकायत सदर व सिटी थाना में दर्ज कराई गई थी, लेकिन चोरी की घटनाओं पर अंकुश नहीं लगा है। वार्ड तीन निवासी किसान पवन कुमार ने सिटी थाना में शिकायत देकर उसके कुएं से बिजली की केबल व फव्वारा नोजल चोरी होने की बात कही है।

ग्रामीण सफाई कर्मियों की बैठक 28 को

नारनौल। एआईयूटीयूसी से संबंधित ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन की ओर से यादव धर्मशाला में बैठक का आयोजन किया जाएगा। बैठक की अध्यक्षता जिला प्रधान पवन कुमार बाल्मीकि करेंगे। वहीं मंच संचालन जिला सचिव जगदीश प्रसाद करेंगे। बैठक में ग्रामीण सफाई कर्मचारियों को पक्का करने, वेतन की बढ़ोतरी लागू कराने, कर्मचारी को ईएसआई व पीएफ का लाभ देने, ड्रेस व औजारों के पैसे में बढ़ोतरी करने, मृत्यु उपरान्त कर्मचारी के परिवार को मिलने वाली राशि व एक्स ग्रेसिया का लाभ दिलवाने की मांग की जाएगी।

सहकारी समितियों ने डीएपी के साथ एनपीके खरीदना किया अनिवार्य, मुश्किल में किसान

अनावश्यक उत्पाद थोपने से खोती-बाड़ी पर लागत दोगुनी, दुकानों पर स्टॉक खत्म

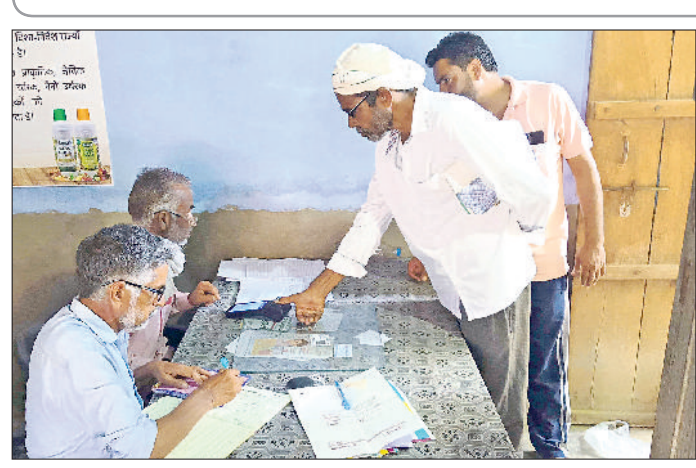
अब डीएपी की समस्या, किसान परेशान

डीएपी शॉर्टेज की आड़ लेकर डीलरों को विभिन्न उत्पाद बेचकर मुनाफा कमाने में जुटी उर्वरक कंपनियां

चिंतित किसान समाधान के लिए इधर-उधर चक्कर भी लगाते है, लेकिन उच्चाधिकारी भी उत्पादों की गुणवत्ता का तर्क देकर किसानों को चुप कराने में जुटे हुए है। किसानों को जिंक, सल्फर या टीएसपी खाद साथ में खरीदने का दबाव बनाया जा रहा है

हरिभूमि न्यूज ⏭ निजामपुर

अगले महीने सरसों की बिजाई आरंभ हो जाएगी, लेकिन बाजार में डीएपी खाद उपलब्ध नहीं। सहकारी समितियों पर डीएपी की सप्लाई पहुंची है, लेकिन अधिकारियों ने तीन बैग डीएपी के साथ एक कट्टा एनपीके खरीदना अनिवार्य कर दिया। कहीं किसानों को जिंक, सल्फर या टीएसपी खाद साथ में खरीदने का दबाव बनाया जा रहा है। अनावश्यक उत्पादों की जबरन खरीदारी करने से खेती-बाड़ी पर लागत राशि करीब दोगुनी बढ़ गई। चिंतित किसान समाधान के लिए इधर-उधर चक्कर भी लगाते हैं, लेकिन उच्चाधिकारी भी उत्पादों की गुणवत्ता का तर्क देकर किसानों को चुप कराने में जुटे हुए हैं।



निजामपुर। डीएपी खाद लेने के लिए मशीन पर अंगूठा लगाते किसान। फोटो : हरिभूमि

डालर की मजबूती ने उर्वरक कंपनियों की बढ़ाई समस्या

उर्वरक कंपनियां डीएपी का इंपोर्ट करती हैं, बीते तीन से चार सालों से रुपये के मुकाबले डालर लगातार मजबूत हो रहा है। जिस कारण कंपनियों की लागत बढ़ गई तथा इधर सरकार ने 1350 रुपये प्रति बैग कंट्रोल कर दिया। ऐसे में घाटे की भरपाई के लिए कंपनियों ने अन्य उत्पाद बेचकर आपूर्ति करना आरंभ कर दिया है। डीलरों पर दबाव बनाकर जिंक, सल्फर व अन्य सामग्री बेची जाती हैं, दूसरी तरफ किसान अतिरिक्त उत्पाद खरीदना नहीं चाहते। परेशान डीलरों ने खाद का व्यापार करना ही कम कर दिया।

नांगल चौधरी, निजामपुर के गांवों में भूजल स्तर की समस्या बनी

आपको बता दें कि नांगल चौधरी, निजामपुर के गांवों में भूजल स्तर की समस्या बनी हुई है। 60 फीसदी से अधिक रकबा नहरों से अटेच नहीं, ऐसे में किसानों की सिंचाई व्यवस्था रामभरोसे बनी हुई है। करीब 60 हजार एकड़ पर सरसों की बिजाई होती है, क्योंकि बिजाई के बाद सरसों को एक सिंचाई की जरूरत होती है। दिसंबर या जनवरी महीने में मावठ होने की स्थिति में सरसों की बंपर पैदावार संभव है। इसलिए बाजरे की कटाई होते ही गांवों में रबी फसलों की बुवाई की तैयारियां आरंभ हो गई हैं। बीते सप्ताह अच्छी बारिश हुई थी, जिससे कई गांवों के खेतों में पर्याप्त नमी है। किसानों ने अभी से डीएपी खाद खरीदने का मन बना लिया, लेकिन बाजार में स्टॉक उपलब्ध नहीं। डिमांड बढ़ने पर सहकारी समितियों को डीएपी सप्लाई भेजी गई थी, लेकिन एनपीके खाद अटेच कर दिया। किसानों को तीन बैग डीएपी के साथ 1400 रुपये कीमत का एक बैग एनपीके खरीदना पड़ेगा। कुछ संस्थाएं सल्फर, जिंक, टीएसपी के बैग खरीदने अनिवार्य कर दिए। अन्यथा डीएपी से वंचित रहना पड़ेगा। अनावश्यक खाद की खरीदारी से खेतीबाड़ी पर लागत राशि बढ़ने की चिंता किसानों को सताने लगी है। अशोक कुमार, बाबूलाल, बिक्रम सिंह, हवासिंह, राजेश कुमार समेत विभिन्न गांवों के किसानों ने बताया कि डीएपी की किल्लत व अन्य उत्पाद खरीदने के दबाव की समस्या से कृषि विभाग के अधिकारियों को अवगत कराया गया है, लेकिन उन्होंने कोई सकारात्मक जबाब नहीं दिया।

सरसों की बिजाई का 15 से 22 अक्टूबर तक उपयुक्त समय

कृषि विभाग के बीएओ डॉ. हरीश यादव ने बताया कि अगेती किस्म की वैरायटी 10 से 15 अक्टूबर तक बिजाई करें। जिसकी पैदावार अच्छी होने की संभावना रहेगी, लेकिन अभी तापमान करीब 35 डिग्री के आसपास है। इतने तापमान पर बिजाई की गई तो पौधे को धोलिया रोग लगने का खतरा रहेगा। 28 से 32 डिग्री तक तापमान आने पर ही सरसों की बिजाई करना उचित रहेगा। 15 अक्टूबर के बाद बिजाई के लायक तापमान हो जाएगा।

डीएपी का इंपोर्ट नहीं हुआ, सरसों के लिए एनपीके खाद उपयुक्त

कृषि विभाग के क्यूसीआई डॉ. संजय यादव ने बताया कि डीएपी का विदेशों से इंपोर्ट किया जाता है। अबकी बार उच्च स्तरीय कारणों के कारण पर्याप्त मात्रा में इंपोर्ट नहीं हो पाया। एनपीके 12.32.16 व 20.20.013 सरसों के लिए उपयुक्त है। एनपीके का पर्याप्त स्टॉक उपलब्ध है। उन्होंने बताया कि एनपीके में पोटास का मात्रा बढ़ाई गई है, जिससे सरसों का सर्दी से बचाव होगा तथा दाने का साइज भी मोटा रहेगा।

अवैध हथियार के साथ आरोपी को पकड़ा

नारनौल। सीआईए पुलिस ने थाना नांगल चौधरी क्षेत्र से अवैध हथियार रखने के मामले में गुप्त सूचना के आधार पर आरोपित मनोज वासी बूढ़वाल को अवैध हथियार के साथ गिरफ्तार किया है। आरोपित से पुलिस ने एक अवैध देसी कट्टा व एक जिन्दा कारतूस बरामद किया। जिसको न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है। सीआईए गश्त के दौरान गांव नांगल नूनिया एनएच 148 बी फ्लाईओवर के नीचे मौजूद थी। टीम को गुप्त सूचना मिली कि मनोज वासी गांव नौलायजा फ्लाईओवर के नीचे खड़ा है, जिसके पास अवैध हथियार है और किसी वारदात को अंजाम देने की फिराक में है। अगर तुरंत रेड की जाए तो अवैध हथियार सहित काबू आ सकता है। जिस टीम वहां पहुंची। जहां पर एक नौजवान लड़का दिखाई दिया, जो पुलिस की गाड़ी को देखकर तेज कदमों से भागने लगा। जिसको काबू करके नाम पता पूछा तो उसने अपना नाम मनोज बताया। जिसकी तलाशी लेने पर एक देसी कट्टा व एक जिन्दा कारतूस मिला। पुलिस ने अवैध हथियार को जब्त कर लिया और आरोपित के खिलाफ थाना नांगल चौधरी में आर्म्स एक्ट के तहत मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी।

सभी परियोजनाओं को समय पर पूरा करवाएं अधिकारीः डीसी

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

■ लघु सचिवालय के कॉन्फ्रेंस हॉल में हुई समीक्षा बैठक

उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बुधवार को लघु सचिवालय के कॉन्फ्रेंस हॉल में मुख्यमंत्री की ओर से विभिन्न दौरा कार्यक्रमों के दौरान जिले के लिए की गई घोषणाओं के संबंध में अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक की। उन्होंने इसी विषय पर आगामी 29 सितंबर को मुख्यमंत्री की अध्यक्षता में चंडीगढ़ में होने वाली समीक्षा बैठक के संबंध में अधिकारियों को महत्वपूर्ण निर्देश दिए। उपायुक्त ने अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि किसी भी प्रोजेक्ट को तैयार करते समय गुणवत्ता पर फोकस रखा जाए। इस बैठक में एसडीएम अनिरुद्ध यादव, एसडीएम कनीना डॉ. जितेंद्र सिंह, डीएमसी रणवीर सिंह, एसडीएम नांगल चौधरी उदय सिंह, सीटीएम डॉ. मंगल सेन आदि अधिकारी मौजूद थे।

नारनौल। अधिकारियों की बैठक लेते डीसी कैप्टन मनोज कुमार। फोटो : हरिभूमि

साइबर ठगों को खाता उपलब्ध कराने वाला काबू

नारनौल। साइबर थाना टीम ने ठगों को खाता उपलब्ध कराने के एक और आरोपित को गिरफ्तार किया है। जिसकी पहचान सचिन वासी केशव नगर के रूप में हुई। पुलिस ने पता लगाया कि आरोपित साइबर ठगों को खाते उपलब्ध कराने में मीडिएटर का काम करता था। आरोपित को न्यायालय में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। इस मामले में साइबर थाना पुलिस टीम ने खाताधारक सचिन वासी ताजपुर अटेली व साइबर ठगों खाता देने वाले आरोपित प्रशांत वासी कुलताजपुर को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। साइबर थाना टीम ने एक्सिस बैंक शाखा के प्रमुख राजीव कुमार की शिकायत पर मामला दर्ज किया। शाखा प्रमुख ने बताया कि उनकी ब्रांच के खाताधारक सचिन का बचत खाता सितंबर 2024 से खोला गया था। बैंक की आंतरिक टीम ने सचिन के खाते में लेनदेन की संदिग्ध प्रकृति के बारे में एक अलर्ट की पहचान की और पाया कि यूपीआई व आईएमपीएस के माध्यम से असामान्य रूप से लगातार रुपये क्रेडिट हो रहे थे। इसके बाद एटीएम निकासी व अलग अलग व्यक्तियों के खाते में आईएमपीएस ट्रांसफर के माध्यम से डेबिट हो रहे थे। आंतरिक जांच से पता चला शाखा ने फील्ड सत्यापन व ईडीडी की सूचना दी थी।

विचार-विमर्श

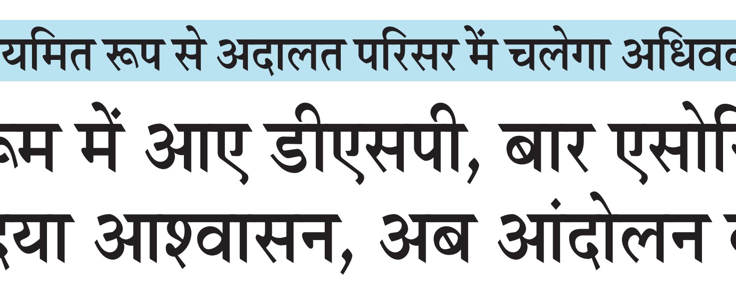
अब नियमित रूप से अदालत परिसर में चलेगा अधिवक्ताओं का कार्य

जिला बार एसोसिएशन की आम सभा की बैठक

बार रूम में आए डीएसपी, बार एसोसिएशन की मांगों पर दिया आश्वासन, अब आंदोलन को लिया वापस

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

जिला बार एसोसिएशन की आम सभा की बैठक बुधवार एसोसिएशन भवन में हुई। इसकी अध्यक्षता प्रधान संतोख सिंह यादव ने की। बैठक में हाल ही में अधिवक्ताओं के साथ हुई घटनाओं एवं जिले की विधि-व्यवस्था से जुड़े गंभीर मुद्दों पर विचार-विमर्श किया गया। विमर्श उपरांत जिला बार एसोसिएशन द्वारा सर्वसम्मति से पांच सूत्रीय प्रस्ताव पारित किया गया। इसके बाद डीएसपी दिनेश कुमार को बार रूम में पहुंचने पर मांगों का प्रस्ताव सौंपा गया। इसके बाद पुलिस प्रशासन के सकारात्मक रुख एवं आश्वासन के उपरांत जिला बार एसोसिएशन के जनरल हाउस ने सर्वसम्मति से निर्णय लिया कि:आंदोलन को तत्काल वापस लिया जाता है। रेवेन्यू कोर्ट का वर्क सस्पेंड भी समाप्त किया जाता है।



नारनौल। बैठक को संबोधित करते प्रधान संतोष सिंह यादव। फोटो : हरिभूमि

यह रखे पांच सूत्रीय प्रस्ताव

- नौ सितम्बर 2025 को अधिवक्ता दिनेश यादव के साथ हुई घटना में एफआईआर दर्ज कर विधिक कार्रवाई की जाए।
- जिला महेंद्रगढ़ में पुलिस गश्त व्यवस्था को मजबूत किया जाए ताकि आमजन तथा व्यापारियों को सुरक्षा का भरोसा मिले।
- कोर्ट मोड़, पीएनबी बैंक के सामने, नारनौल-महेंद्रगढ़ मार्ग पर पर्याप्त ट्रैफिक पुलिस की व्यवस्था की जाए, जिससे यातायात सुचारु रहे।

पुलिस ने यह दिया आश्वासन

पुलिस प्रशासन की तरफ से डीएसपी दिनेश कुमार अधिवक्ताओं के समक्ष उपस्थित हुए। उन्होंने पुलिस प्रशासन की ओर से पांचों मांगों को स्वीकार करते हुए भरोसा दिया कि उन पर शीघ्र और प्रभावी कार्रवाई की जाएगी। वहीं अधिवक्ता दिनेश यादव मामले से जुड़ी एफआईआर नंबर 342 थाना सदर नारनौल डेटेड 24-9-25 भारतीय नागरिक संहिता के अंतर्गत एफआईआर दर्ज की गई और उसकी प्रति प्रधान संतोख सिंह यादव को सौंप दी गई। वहीं अधिवक्ता शादीराम के मामले को डीएसपी दिनेश कुमार ने अपने पास ट्रांसफर करने की घोषणा की, ताकि जांच निष्पक्ष और शीघ्रता से हो सके। अन्य तीनों मांगों पर भी प्रभावी कदम उठाने का भरोसा दिया गया। साथ ही डीएसपी ने यह भी आश्वासन दिया कि आगामी समय में पुलिस अधिवक्ताओं के सहयोग में तत्पर रहेगी।

सचिवालय परिसर में वाहन पार्किंग के लिए 3 अक्टूबर को लगेगी खुली बोली

एक वर्ष पहले वाहन पार्किंग का टेंडर हो गया था समाप्त

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

उपमंडल स्थित लघु सचिवालय परिसर में जलपान की सुविधा, फोटो स्टेट तथा सुव्यवस्थित ढंग से वाहनों की पार्किंग सुनिश्चित करने के मद्देनजर कैंटीन व वाहन पार्किंग के लिए खुली नीलामी का आयोजन तीन अक्टूबर को होगा। यह खुली नीलामी उपमंडल अधिकारी कार्यालय में सुबह साढ़े 11 बजे उच्चतम बोली पर छोड़ा जाएगा।

लघुसचिवालय परिसर में करीब एक वर्ष पहले वाहन पार्किंग का टेंडर समाप्त हो गया था। जिसके चलते लघु सचिवालय में आने वाले लोग अपने वाहन को इधर–उधर खड़े कर देते थे। जिसके चलते लोगों को परेशानी उठानी पड़ रहीं थी। इस समस्या को हरिभूमि अखबार ने 23 सितंबर के अंक में लघु सचिवालय में पार्किंग की नहीं उचित व्यवस्था के साथ प्रमुखता के साथ उठाया था। अब जिला रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा उपमंडल कार्यालय में तीन अक्टूबर को खुली बोली लगाने जा रहा है।

परिसर की सड़कें बदहाल, बेतरतीब खड़े वाहनों से परेशानी
लघु सचिवालय में पार्किंग की नहीं उचित व्यवस्था, अधिवक्ता परेशान

महेंद्रगढ़। 23 सितंबर को प्रकाशित समाचार। फोटो : हरिभूमि

वाहन खड़ा करने में हो रही थी परेशानी

बता दें कि लघुसचिवालय में आने वाले लोग वाहनों को इधर-उधर खड़ा करने से आने-जाने वाले लोगों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। सचिवालय में इधर-उधर खड़े हो रहे वाहन सुरक्षा की दृष्टि से भी ठीक नहीं हैं। करीब एक वर्ष पहले लघु सचिवालय में पार्किंग का टेंडर समाप्त हो गया था। उसके बाद से जिम्मेदारों की ओर से पार्किंग का ठेका नहीं छोड़ा गया है। आमजन अपने कार्यों से आने वाले लोग अपने वाहनों को जहां सुविधा लगे वहीं खड़ा करके अपने कार्यों में व्यस्त हो जाते हैं। लघु सचिवालय, तहसील कार्यालय, बार चैंबर, न्यायिक परिसर में करीब हजार लोग अपने कार्य के लिए आते है।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

व्रत में जरूर करें फलाहार नहीं महसूस होगी कमजोरी

मेरी उम्र 32 वर्ष है। व्रत के दौरान केवल दूध और पानी लेने पर कमजोरी महसूस होती है। कृपया बताएं कि अपने फलाहार में कौन-कौन सी चीजें शामिल करूं, ताकि ऐसी समस्या न हो?

-विजय, रोहतक

व्रत के दौरान केवल दूध या पानी लेना पर्याप्त नहीं होगा। आपको फल लेने चाहिए, जिसमें केले जरूर खाने चाहिए। इसके साथ ही इसकी स्मूदी बनाकर खा सकते हैं, जिसमें कई और फल शामिल कर सकते हैं। साथ ही इसमें ड्राई फ्रूट्स

भी डाल सकते हैं। यह आपको दिन में तीन से चार बार लेना चाहिए। केवल आलू भी ना खाएं, इससे कोई न्यूट्रिशन नहीं मिलेगा।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरी गर्दन के पिछले हिस्से में दर्द बना रहता है। कभी-कभी खड़े होने पर आंखों के आगे अंधेरा छा जाता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

-साकेत, रायपुर

आपके लक्षण सुनकर ऐसा लगता है कि आपको सर्वाइकल की दिक्कत हो सकती है, क्योंकि गर्दन दर्द के साथ चक्कर आना जैसी समस्याएं सर्वाइकल में होती हैं। बेहतर होगा कि एक बार आप ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क करें। वो एक्सरे कराकर पता लगाएंगे और उसका प्रॉपर ट्रीटमेंट शुरू होगा। इस बात का ध्यान रखें कि दवा से ज्यादा जरूरी नियमित एक्सरसाइज है, जो आपको फिजियोथैरेपिस्ट बताएंगे।

मेरी उम्र 44 वर्ष है। पिछले दो हफ्तों से मुझे लगातार खांसी आ रही है। छाती में दर्द और भारीपन भी रहता है। कफ-सीरप और दवाएं लेने के बाद भी कोई राहत नहीं मिल रही। कृपया बताएं कि मुझे क्या करना चाहिए?

-शुभम, भोपाल

दो हफ्ते से अधिक खांसी हो रही है तो आपको इसकी जांच करानी चाहिए। जैसा आप बता रहे हैं कि खांसी के साथ कफ भी आ रहा है, सो गौर करें कि कफ का रंग कैसा है, पीला है या सफेद रंग का कफ है। लेकिन फिलहाल आप मास्क लगाकर ही रहें और फ्रिज में रखी ठंडी डिशेज या पानी खाना-पीना बिल्कुल बंद कर दें। डॉक्टर से कंसल्ट करके ही सीरप या दवा लें। आपको एंटीबायोटिक की जरूरत पड़ सकती है।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरे पेट में बाईं तरफ हल्का-हल्का दर्द बना रहता है। भूख नहीं लगती है और कभी-कभी बुखार भी आ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कारण और समाधान बताएं।

-कपिल, महेंद्रगढ़

पेट में दर्द कई बार संक्रमण की वजह से होता है और भूख नहीं लगती है। अगर यह समस्या लंबे समय से हो रही है तो आप इसे इग्नोर ना करें और एक बार डॉक्टर से संपर्क करें। लेकिन उससे पहले आप अधिक तला-भुना खाना बिल्कुल बंद कर दें। कोशिश करें कि घर का बना खाना ही खाएं। खाने में दही जरूर शामिल करें। साथ ही सलाद दोपहर में खाएं। इससे आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। बीते दिनों लगातार धूप में घर से बाहर निकलने की वजह से मेरी स्किन टैन हो गई थी। अभी तक वह टैनिंग बनी हुई है। कृपया मेरे स्किन की टैनिंग दूर करने का कोई उपाय बताएं।

-रितेश, बिलासपुर

अगर आपको टैनिंग होती है यानी आपकी स्किन अधिक सेंसिटिव है तो मार्केट से कोई भी क्रीम लगाने से बेहतर है कि आप धूप में निकलने से बचें। अगर धूप में निकलना जरूरी हो तो छाता लेकर निकलें। इस तरह बचाव करना ही ठीक रहेगा। अगर बहुत ही जरूरी हो तो आप टैनिंग के लिए क्रीम का इस्तेमाल डॉक्टर से पूछकर ही कर सकते हैं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. प्रदीप पोखरना
सीनियर कार्डियक वेस्कुलर सर्जन
कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

स्पेशलः वर्ल्ड हार्ट डे-29 सितंबर

हाल के वर्षों में ओल्ड एज ही नहीं मिड और यंग एज के लोगों में भी हार्ट प्रॉब्लम्स काफी देखी जा रही हैं। इसीलिए इस वर्ष हार्ट डे की थीम भी रखी गई है-डोंट मिस ए बीट। यानी हमें हार्ट हेल्थ को लेकर जरा भी लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। कोई भी लक्षण दिखने या समस्या होने पर तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट करें। इस बारे में आपको दे रहे हैं बहुत यूजफुल सजेशंस।

डोंट मिस ए बीट हार्ट रहेगा हेल्दी

द वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार हृदय से संबंधित अधिकतर बीमारियां गलत जीवनशैली से संबंधित हैं। हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक और अन्य हृदय रोगों का एक प्रमुख कारण गलत जीवनशैली ही है।

हार्ट डिजीज के कारणः दिल की बीमारियों का एक कारण आनुवंशिक भी होता है या फिर कुछ ऐसे रोग भी होते हैं, जिन्हें मेडिकल भाषा में कंजेनाइटल हार्ट डिजीज या जन्मजात हृदय रोग से संबंधित बीमारियां कहा जाता है। जैसे बच्चों के दिल का विकारग्रस्त होना या उनके दिल में छेद होना अथवा उनका रूमैटिक हार्ट फीवर से ग्रस्त होना आदि। बावजूद इसके, हृदय से संबंधित ज्यादातर बीमारियां गलत जीवनशैली का नतीजा होती हैं।

कोरोनरी हार्ट डिजीज (सीएडी): हार्ट अटैक का एक सबसे प्रमुख कारण मानी जाने वाली बीमारी कोरोनरी हार्ट डिजीज (सीएडी) या हृदय धमनी रोग है। अस्वास्थ्यकर जीवनशैली से संबंधित इस बीमारी के कारण दुनिया भर में हार्ट अटैक से सबसे ज्यादा मौतें होती हैं। सीएडी ऐसी मेडिकल स्थिति है, जिसमें अस्वास्थ्यकर जीवन शैली के कारण हृदय की धमनियों की आंतरिक दीवार पर प्लाक संचित हो जाती है। प्लाक को आप एक विशेष प्रकार की वसा या फैट कह सकते हैं। नतीजतन, हृदय को रक्त की आपूर्ति पर्याप्त मात्रा में नहीं हो पाती और इस स्थिति में हार्ट अटैक होने का अंदेशा बढ़ जाता है।

कार्डियोवेस्कुलर डिजीजः इसके अंतर्गत कोरोनरी आर्टरी डिजीज, हार्ट अटैक, हाई ब्लड प्रेशर और पेरिफेरल वेस्कुलर डिजीज (पैरों में शिराओं से संबंधित समस्या) आदि शामिल हैं।

युवा वर्ग और सीएडीः मध्य आयु (मिडिल एज) और बुजुर्गों के अलावा अब तो युवा वर्ग भी कोरोनरी आर्टरी डिजीज (हृदय धमनी रोग यानी सीएडी) का शिकार बन रहे हैं। इसका कारण यह कि युवक करियर प्रेशर से तनाव और डिप्रेशन की गिरफ्त में फंस जाते हैं। इसके अलावा तनावपूर्ण जीवनशैली, गलत खान-पान और नशे की लत भी युवाओं में सीएडी के मामले बढ़ा रही है। आनुवंशिक कारण को छोड़कर सीएडी के ज्यादातर कारणों की रोकथाम की जा सकती है। हाई ब्लड प्रेशर पर नियंत्रण रखकर सीएडी की रोकथाम की जा सकती है।

डायबिटीज पर कंट्रोलः जो लोग डायबिटीज से ग्रस्त हैं, उन्हें अपनी ब्लड शुगर यानी रक्त शर्करा को नियंत्रित रखना चाहिए। इसके लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

सीएडी का ट्रीटमेंटः सीएडी के इलाज के शुरुआती दौर में डॉक्टर मरीज को कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली दवाएं देते हैं और इसके साथ ही रक्त को पतला करने वाली दवाएं यानी ब्लड थिनर्स दी जाती हैं।

कब करते हैं एंजियोप्लास्टीः हृदय के बाएं भाग में दो कोरोनरी आर्टरीज और दाहिने भाग में एक कोरोनरी आर्टरी होती है। धमनियों में संचित प्लाक के कारण ही धमनियों की आंतरिक दीवार में अवरोध उत्पन्न हो जाता है और ब्लड क्लॉट्स बनने लगते हैं, जिसके परिणामस्वरूप कोई एक धमनी या शेष अन्य धमनियां अवरुद्ध या ब्लॉक्ड हो सकती हैं। धमनियों के अवरोध को दूर करने के लिए एंजियोप्लास्टी की जाती है।

कब जरूरी होता है स्टेंटः कभी-कभी बैलून एंजियोप्लास्टी के बाद हृदय की धमनियों में प्लाक से हुआ अवरोध दूर तो हो जाता है, लेकिन कालांतर में कोरोनरी आर्टरी में अवरोध फिर से उत्पन्न हो सकता है, जिसे लंबे समय तक दूर रखने के लिए स्टेंट लगाया जाता है। स्टेंट धातु से निर्मित सूक्ष्म ट्यूब होता है और यह धातु की जाली जैसा दिखता है। इस स्टेंट को इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट धमनियों के अंदर डालते हैं। स्टेंट का मुख्य कार्य धमनियों के अवरोध को दूर करना है।

स्टेंट लगने के बाद सावधानी बरतेंः स्टेंट लगने के बाद व्यक्ति को डॉक्टर के परामर्श से रक्त पतला करने वाली दवाएं या ब्लड थिनर्स लेना चाहिए। दवा लेने में कोई लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। किसी भी समस्या के उत्पन्न होने पर मरीज को अपने डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

कब करते हैं बाईपास सर्जरीः अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार संभावित बाईपास सर्जरी किए जाने के संदर्भ में कार्डियोवेस्कुलर सर्जन का परामर्श महत्वपूर्ण है। अगर तीनों कोरोनरी आर्टरी में लगभग 70% से ज्यादा ब्लॉकेज नहीं है तो एंजियोप्लास्टी की जाती है और यदि 70 प्रतिशत से ज्यादा अवरोध या ब्लॉकेज हैं, तब बाईपास सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है, लेकिन बाईपास सर्जरी का निर्णय मरीज की शारीरिक स्थिति, उसकी उम्र और पारिवारिक स्थिति के मद्देनजर किया जाता है।

वॉल्व की समस्याएं-समाधानः हार्ट में मौजूद चार वॉल्वों में भी कभी-कभी विकार उत्पन्न हो जाते हैं। जैसे कि ये संकरे (नैरो) हो जाते हैं या फिर इनमें लीकेज होने लगता है। इस स्थिति में मरीज की सांस फूलने लगती है और उनके दिल की धड़कन अनियमित हो जाती है। ऐसे में वॉल्वोप्लास्टी तकनीक से वॉल्व से संबंधित संकरेपन का इलाज संभव है। जरूरत पड़ने पर विकारग्रस्त हो चुके वॉल्व का सर्जरी के जरिए कृत्रिम वॉल्व प्रत्यारोपण भी किया जा सकता है।

हार्ट प्रॉब्लम्स से बचाव के उपायः अब जानते हैं, उन उपायों को जिन पर अमल कर हार्ट को हेल्दी रखा जा सकता है।

जरूरी है नियमित व्यायामः यदि आप प्रतिदिन 30 मिनट तक व्यायाम करते हैं, तो इससे जहां वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी वहीं कॉलेस्ट्रॉल की समस्या से बचाव संभव है। प्रत्येक व्यक्ति की उम्र और शारीरिक क्षमता अलग-अलग होती है। कौन-सा व्यायाम कितनी देर करना है, इन सब बातों के संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें।

जंक फूड्स से दूरीः जंक फूड्स में वसा अधिक मात्रा में पाई जाती है। इनमें नमक भी प्रचुर मात्रा में होता है। इससे कालांतर में कोरोनरी आर्टरी डिजीज और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या बढ़ती है। इसलिए जहां तक संभव हो ऐसे फूड्स से परहेज करें या फिर इन्हें कभी-कभार ही खाएं।

कम से कम नमक का सेवनः नमक (सोडियम) हाइपरटेंशन की समस्या को बढ़ाता है। इसलिए अधिक नमक के सेवन से बचना चाहिए।

तनाव को करें नियंत्रितः इंडियन हार्ट फेडरेशन और वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार ज्यादातर समय तनावग्रस्त रहना हाइपरटेंशन को बुलावा देना है। इसलिए तनाव का प्रबंधन करने के लिए सकारात्मक रहें अपनी दिनचर्या में मेडिटेशन शामिल करें।

धूम्रपान और शराब से दूरीः धूम्रपान छोड़ने से हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इसी तरह अल्कोहल से परहेज करना हाइपरटेंशन और हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद है।

मोटापे पर नियंत्रणः मोटापा दिल की सेहत का दुश्मन है, जो कालांतर में उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) और हृदय धमनी रोग (कोरोनरी आर्टरी डिजीज संक्षेप में सीएडी) के खतरे को बढ़ा सकता है। खासतौर पर पेट पर संचित अतिरिक्त वसा हाइपरटेंशन और सीएडी के खतरे को बढ़ाती है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

हार्ट अटैक-कार्डियक अरेस्ट-हार्ट फेल्योर में अंतर

जब एकबार दिल के किसी भाग में रक्त का संचार (ब्लड सर्कुलेशन) रुक जाता है तो इस स्थिति को सहज मेडिकल भाषा में हार्ट अटैक कहते हैं। इस मर्ज का इलाज शारीरिक स्थिति के अनुसार मेडिकेशन, एंजियोप्लास्टी और बाईपास सर्जरी है। हार्ट अटैक के कुछ लक्षणों के महसूस होने पर संबंधित व्यक्ति और उसके परिजनों को शीघ्र ही डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए। ये लक्षण हैं- घबराहट महसूस करना। सीने में दर्द होना। यह दर्द बांहों, कंधे से लेकर कभी-कभी जबड़े में भी हो सकता है। सीने में जकड़न या दबाव महसूस करना। सांस लेने में दिक्कत। जी मिचलाना, पसीना आना और चक्कर आना।

जब दिल अचानक पूरी तरह से अपना काम करना बंद कर देता है तो उस स्थिति को कार्डियक अरेस्ट कहते हैं। इस कंडीशन में दिल की धड़कन बंद हो जाती है और मरीज के बेहोशी में जाने की आशंकाएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती है। इस गंभीर मर्ज का इलाज विशेषज्ञ डॉक्टरों की निगरानी में इलेक्ट्रिक शॉक दिया जाता है। कार्डियक अरेस्ट के मरीज को 'सीपीआर' देना भी लाभप्रद है।

जब किन्हीं कारणों से हृदय कमजोर हो जाता है और वह सुचारु रूप से अपने क्रियाकलापों को समुचित रूप से अंजाम नहीं दे पाता तो इस स्थिति को हार्ट फेल्योर कहा जाता है। जिन लोगों की अतीत में एंजियोप्लास्टी या बाईपास सर्जरी हो चुकी है, उन्हें अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखना चाहिए और उन्हें जोखिम भरे कारकों जैसे हाई ब्लड प्रेशर और डायबिटीज वालों को अपनी ब्लड शुगर को नियंत्रित रखना चाहिए। अपने डॉक्टर के परामर्श से दवाएं और खान-पान ग्रहण करना चाहिए।

डिजीज

रजनी अरोड़ा

एड़ी दर्द की समस्या अलग-अलग वजह से हो सकती है। ऐसे में राहत के लिए अपने जीवनशैली में बदलावों के साथ आप कुछ घरेलू उपाय भी आजमा सकते हैं। इस बारे में विस्तार से जानिए।

एड़ी दर्द जब करे परेशान बदलें जीवनशैली-करें उपचार

एड़ी का दर्द बहुत ही आम समस्या है, जो किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकती है। लेकिन यह खासकर मध्यम आयु वर्ग और एथलीटों में ज्यादा देखी जाती है। डॉक्टर कई बार एड़ी के दर्द का कारण हड्डी बढ़ना बताते हैं, जिसे मेडिकल भाषा में हील स्पर या कैल्केनाइल स्पर कहते हैं।

समस्या का कारणः इस समस्या के कई कारण हो सकते हैं।

प्लांटर फैसीसाइटिसः एड़ी में दर्द का सबसे आम कारण होता है- फैसीसाइटिस। प्लांटर फेशिया एक मोटा ऊतक (टिश्यू) का बैंड होता है, जो एड़ी की हड्डी से लेकर पैर की अंगुलियों तक फैला होता है। यह पैर के आर्च (चाप) को सहारा देता है और चलने में मदद करता है। जब इस ऊतक पर लगातार दबाव या खिंचाव पड़ता है, तो इसमें सूजन आ जाती है, जिससे तेज दर्द होता है। यह दर्द अक्सर सुबह बिस्तर से उठते ही पहला कदम रखने पर सबसे ज्यादा महसूस होता है।

हड्डी बढ़ना (हील स्पर): जब प्लांटर फेशिया पर लंबे समय तक तनाव और खिंचाव रहता है, तो शरीर उस जगह को ठीक करने की कोशिश करता है। इस प्रक्रिया में, एड़ी की हड्डी के नीचे कैल्शियम जमा होने लगता है। समय के साथ यह कैल्शियम जमाव एक नुकीली हड्डी जैसी संरचना में बदल जाता है, जिसे हील स्पर कहते हैं। कई बार यह हील स्पर दर्द का सीधा कारण नहीं होता, बल्कि यह प्लांटर फैसीसाइटिस के कारण होने वाली सूजन और ऊतक क्षति का एक परिणाम होता है। इसीलिए डॉक्टर इसे हड्डी बढ़ना कहते हैं, क्योंकि एक्स-रे में यह बढ़ी हुई हड्डी के तौर पर साफ दिखाई देता है। इनके अलावा कुछ अन्य कारणों से एड़ी में दर्द हो सकता है।

गलत जूते पहननाः बिना कुशन वाले या बहुत सख्त जूते, खासकर ऊंची हील वाली सैंडल पहनना।

अधिक वजनः शरीर का ज्यादा वजन एड़ी पर अतिरिक्त दबाव डालता है।

अत्यधिक शारीरिक गतिविधिः बहुत ज्यादा दौड़ना, कूदना या कठोर सतह पर बहुत देर तक खड़े रहना।

फ्लैट फुट (पैर का सपाट होना) या हाई आर्च (ऊंचा चाप): पैर की बनावट में असामान्यताओं के कारण भी एड़ी पर दबाव बढ़ सकता है।

अन्य रोगः गठिया अर्थराइटिस या नस की अन्य समस्या के कारण।

आयुर्वेदिक-घरेलू उपायः आयुर्वेद में एड़ी के दर्द को वातकंटक कहा जाता है, जिसका अर्थ है वात दोष के कारण कांटों जैसी पीड़ा होना। आयुर्वेद के अनुसार, वात दोष की वृद्धि से शरीर में बहुत रूखापन और कठोरता आती है, जिससे हड्डियों और जोड़ों में दर्द होता है। इसके उपचार के कुछ उपाय बताए गए हैं।

गर्म तेल की मालिशः वात को शांत करने के लिए तिल का तेल, महानारायण तेल या सहचरादि तेल को हल्का गुनगुना करके एड़ी और तलवे की धीरे-धीरे मालिश करें। यह मांसपेशियों को आराम देता है और रक्त संचार बढ़ाता है।

लहसुन और सरसों का तेलः लहसुन की कुछ कलियों को सरसों के तेल में गर्म करें, जब तक वे काली न हो जाएं। इस तेल को ठंडा करके दर्द वाली जगह पर लगाएं और मालिश करें। लहसुन में सूजन कम करने वाले गुण होते हैं।

सेंधा नमक का सेंकः एक टब में हल्का गर्म पानी लें और उसमें दो-तीन चम्मच पिसा सेंधा नमक डालें। इस पानी में अपने पैरों को 15-20 मिनट तक डुबोकर रखें। यह मांसपेशियों के तनाव को कम करता है और सूजन में आराम देता है।

हल्दी-अदरक का पेस्टः हल्दी और अदरक में शक्तिशाली एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। दोनों को पीसकर थोड़ा गर्म करें और दर्द वाली जगह पर लगाएं। इसे कुछ देर तक लगा रहने दें, फिर धो लें।

एरंड का पेस्टः एरंड या कैस्टर के पत्तों को पीसकर पेस्ट बनाएं और इसे एड़ी पर लगाएं। एरंड में भी सूजनरोधी गुण होते हैं।

हल्दी वाला दूधः रोज रात में सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर पिएं। हल्दी का करक्यूमिन दर्द और सूजन को कम करने में बहुत प्रभावी है।

त्रिफला चूर्णः रात में सोने से पहले एक चम्मच त्रिफला चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लें। यह पाचन को सुधारता है और शरीर में वात को संतुलित करने में मदद करता है।

मेथी दानाः एक चम्मच मेथी दाना रात में पानी में भिगो दें और सुबह खाली पेट चबाकर खाएं। इससे भी लाभ मिलेगा। *

(एन.डी.एम.सी. आयुर्वेदिक डिस्पेंसरी, दिल्ली के मेडिकल ऑफिसर डॉ. कोमल मलिक से बातचीत पर आधारित)

इन बातों का रखें ध्यान

आराम और सही जूतेः जब भी संभव हो, एड़ी को आराम दें। सही फिटिंग वाले, कुशन वाले और आर्च सपोर्ट वाले जूते पहनें। ऊंची हील वाले जूते और चप्पल पहनने से बचें।

वेट कंट्रोलः अगर आप ओवरवेटेड हैं, तो वजन कम करने का प्रयास करें। यह एड़ी पर पड़ने वाले दबाव को कम करेगा।

पैरों की स्ट्रेचिंगः नियमित रूप से पैर और एड़ी की स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें। दीवार के सहारे पैर को स्ट्रेच करना या एड़ी को ऊपर-नीचे करना फायदेमंद हो सकता है।

नियमित व्यायामः हल्के व्यायाम करें जैसे स्विमिंग या साइकलिंग, जो एड़ी पर ज्यादा दबाव नहीं डालते, ये बहुत फायदेमंद होते हैं।

प्रिकॉशन

राजकुमार 'दिनकर'

कई तरह के संक्रमण से आप बच सकते हैं, अगर खाना पकाते और खाते समय कुछ सावधानियां बरतें। वे कौन-सी सावधानियां हैं, आपको जरूर पता होनी चाहिए।

भोजन पकाते-खाते समय सावधानी बरतना है जरूरी

खाद्य पदार्थों का शुद्ध और ताजा होना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है खाद्य पदार्थों को रसोई में सही तरह से पकाना। अगर भोजन को सही तरह से न पकाया जाए, तो कई बार पका हुआ भोजन भी बीमारी की वजह बन सकता है। इसलिए सावधान रहें।

हाथ धोकर भोजन बनाएंः यह बात हम सभी जानते हैं, इसके बावजूद लोग इसके प्रति लापरवाही बरतते हैं। रसोई घर में कोई भी बर्तन उठाने से पहले या आलू छीलने के लिए चाकू भी उठाएं, तो भी अपने हाथ पहले धोएं। हाथ में थोड़ा साबुन लगाकर 10 से 20 सेकेंड तक हाथों को रगड़ें, इसके बाद बहते पानी में हाथ धोएं। फल, सब्जी, कच्चे अनाज या किसी भी तरह के खाद्य पदार्थ को छूने के बाद, खांसने, छींकने या रसोई घर में ही कचरे को छूने के बाद हाथों को जरूर धोएं।

अगर आप बीमार हैंः यदि आप उल्टी या दस्त, सर्दी, जुकाम, फ्लू, खांसी या किसी संक्रामक बीमारी से ग्रस्त हैं तो उन दिनों रसोई घर में खाना बनाने से पूरी तरह परहेज रखें। इस स्थिति में खाना पकाने से संक्रमण दूसरों को फैल सकता है।

डिश क्लॉथ-टॉवल-वॉश स्पंजः किचेन में यूज होने वाले डिश क्लॉथ, टॉवल और वॉश स्पंज खतरनाक बैक्टीरिया और रोगाणुओं का घर होते हैं। उन्हें दिन में कम से कम एक बार उबलते पानी में अच्छी तरह धोकर, धूप में सुखाकर इस्तेमाल करना चाहिए। प्रतिदिन रसोई में एक नैपकिन का इस्तेमाल करें। अगले दिन के लिए नए धुले और साफ सुथरे नैपकिन को लें।

फलों और सब्जियों को धोएंः सभी फलों और सब्जियों को पकाने या खाने के पहले अच्छी तरह बहते पानी के नीचे धोएं। सख्त छिलकों वाले सब्जियों और फलों पर स्क्रब ब्रश का इस्तेमाल करें। जिन छिलकों को खाया नहीं जाता, उन फलों या सब्जियों के छिलकों को भी अच्छी तरह धोएं। हालांकि धोने पर भी कभी-कभी कच्चे फल पूरी तरह रोगाणु मुक्त नहीं होते हैं।

बासी खाने से परहेज करेंः जल्दी खराब होने वाला खाना भले ही कितना सुरक्षित रखा जाए, वह खराब हो जाता है। बासी खाने में मौजूद सूक्ष्मजीवों की संख्या बढ़ने लगती है। कुछ खतरनाक किस्म के बैक्टीरिया रेफ्रिजरेटर में भी पनपने लगते हैं और अपनी संख्या कई गुना बढ़ा देते हैं। इसलिए अगर खाना बच जाए तो उसे जल्द से जल्द खत्म करें। बासी खाना दोपहर के भोजन के लिए इस्तेमाल करें। खाने से पहले खाना अच्छी तरह गर्म कर लें। बेहतर यही है कि सीमित मात्रा में खाना बनाएं और एक साथ बहुत सारा खाना न बनाएं। एक दिन से ज्यादा बासी खाना आपको बीमार कर सकता है, उसे ना खाएं। *

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से। हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

नपा उपप्रधान का चुनाव आज, सभी तैयारियां पूरी

लोहारू। 25 सितंबर को होने वाले नगर पालिका के उपप्रधान पद के चुनाव के लिए सभी तैयारी पूरी कर ली गई हैं। नगर पालिका कार्यालय परिसर में होने वाले चुनाव को लेकर सुबह दस बजे सभी पार्षदों की बैठक कर उन्हें चुनाव संबंधी जानकारी दी जाएगी। बता दें कि काफी दिनों से शहर के लोगों की निगाहें चुनाव पर टिकी हुई थी। चुनावों की तिथि घोषित होने के साथ ही वार्ड नंबर 11 की पार्षद पूजा सैनी के उपप्रधान बनने की चर्चाएं तेज हो गई थी। पूजा ने नौ पार्षदों के साथ होने का दावा किया है। 9 पार्षद पिछले काफी दिनों से भारत भ्रमण पर हैं।

वर्षा जल संरक्षण पर किया जागरूक

बाढड़ा। गांव कारी मेला में युवा विद्यार्थियों द्वारा बालाजी मंदिर में वर्षा जल संरक्षण को लेकर छात्र यश की अध्यक्षता में एक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें गांव कारी रूप, कारी दास तथा कारी सिरसली के छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। छात्र यश ने बताया कि कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य आम जन में वर्षा जल के महत्व की जानकारियां प्रदान करना है।

धारेडू में कैंप में 105 का स्वास्थ्य जांचा

भिवानी। स्वस्थ नारी-सशक्त परिवार, पोषण माह कैंपेन के अन्तर्गत आयुष आरोग्य मंदिर धारेडू में चिकित्सा शिविर का आयोजन किया, जिसमें वरिष्ठ आयुष चिकित्सा आधिकारी डॉ. सुमन वैद ने महिलाओं को मासिक धर्म व्यक्तिगत स्वास्थ्य के बारे में जानकारी दी।कैंप में 105 मरीजों का स्वास्थ्य जांचा और उपचार किया।

गंदे पानी की निकासी को लेकर लोगों ने किया जोरदार प्रदर्शन

- कर्मचारियों की लापरवाही की वजह से घरों से गंदे पानी की निकासी नहीं हो पा रही

प्रदर्शनकारियों ने प्रशासन को चेतावनी दी कि अगर जल्द समस्या का समाधान नहीं हुआ तो सड़कों पर उतरने को होंगे मजबूर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

बारिश व सीवरों के पानी की निकासी की मांग को लेकर फ्रंड कॉलोनी व आसपास की कॉलोनी के लोगों ने पार्षद सूर्या तंवर की अगुवाई में प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों ने सरकार के खिलाफ जोरदार नारेबाजी की। बाद में वहां पर तैनात कर्मचारियों ने उनकी मांगों को विभाग के आला अधिकारी तक पहुंचाने का आश्वासन दिया। तब जाकर प्रदर्शनकारी शांत हुए। प्रदर्शनकारियों ने चेतावनी दी कि अगर उनकी समस्याओं का जल्द समाधान नहीं किया गया तो वे सड़को पर उतरने को मजबूर होंगे।

फ्रंडस कॉलोनी व अन्य कॉलोनी के लोग पार्षद सूर्या तंवर की अगुवाई में जुई नहर के पास स्थित डिस्पोजल पर पहुंचे।

वहां पर नारेबाजी की। पार्षद सूर्या तंवर ने बताया कि कर्मचारियों की लापरवाही की वजह से उनके घरों से निकलने वाला गंदे पानी की निकासी नहीं हो पा रही है। गंदा पानी गलियों व सड़कों पर फैल रहा है। गलियों में जमा पानी में सड़ांध आ रही है। जिस वजह से लोगों का घरों में रहना भी मुश्किल हो रहा है। इस मौक पर फ्रंडस कॉलोनी के रामफल, साहिल, कृष्ण, रमेश, बलजीत, राजेश, भान, जगदीश, रवि, सुरेंद्र परमार आदि मौजूद थे।

भिवानी। गंदे पानी की निकासी की मांग को लेकर नारेबाजी करते हुए।

पार्षद बोले-मोटरों के फोटो खींचकर भेज देते हैं

पार्षद सूर्या तंवर ने बताया कि उक्त डिस्पोजल पर दो मोटरें रखी हुई है। इन मोटरों का पानी की निकासी के लिए प्रयोग नहीं किया जा रहा है। उक्त मोटरें करीब चार माह से वहां पर रखी है। जब क्षेत्र के लोग इस बारे में शिकायत करते हैं तो कर्मचारी एक बारगी तो इन मोटरों के फोटों खींच कर आला अधिकारियों के पास भेज देते है,लेकिन उन मोटरों का न तो प्रयोग किया जा रहा है और न ही उनको वापस भेजा जा रहा है। पार्षद सूर्या ने बताया कि जब तक पानी की निकासी नहीं होने की वजह से उनके इलाके में दूषित पानी की सप्लाई पहुंच रही है।

मांगों को लेकर मुख्यमंत्री के नाम एसडीएम को सौंपा ज्ञापन

तोशाम। मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपते हुए। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

मनरेगा मजदूर यूनियन संबंधित एआईयूटीयूसी हरियाणा की ब्लॉक कमेटी तोशाम ने गुरुवार को अपनी मांगों को लेकर तोशाम में मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन एसडीएम को दिया। इस मौके पर संगठन के नेता कर्मवीर सागवान ने बताया कि भारी वर्षा के कारण गांव व खेतों में जल भराव होने से किसानो की काफी फैसले बर्बाद हो गई जिसके कारण खेत मजदूर को खेती में कोई भी काम नहीं मिल रहा और मजदूर को भूखा मरने के सिवा कोई चारा नहीं है और मनरेगा के तहत दिया जाने वाला काम भी पूरा नहीं दिया जा रहा सरकार ने मजदूर को साल में 100 दिन काम देने की गारंटी का कानून बनाया हुआ है ,लेकिन दिया नहीं जा रहा है केवल पूरी साल में 20 या 30 दिन भी वह भी सभी मजदूरों को नहीं मिल पाता और मजदूरी भी नाम मात्र की दी जा रही है । अधिक वर्षा होने से काफी मजदूरों के मकान भी क्षतिग्रस्त हो गए हैं कई जगह पर मकान गिरने से या बाढ़ के कारण जनहानि भी हुई है। संगठन सरकार से मांग करते हैं की सहायता के रूप में मजदूर को 50000 आर्थिक सहायता तुरंत दी जाए। पशुओं की मृत्यु पर 100000 कम से कम मुआवजा दिया जाए। मकान अक्षिती ग्रस्त होने पर कम से कम 500000 और जन हानि पर 50 लाख रुपए और घर के

यह रहे मौजूद

इस दौरान किसान नेता कामरेड रोहतास सिंह सैनी, एडवोकेट बस्ती राम, फूल चन्द ढूल्हेड़ी ने भी अपने विचार रखे। इस मौके पर किशोरी लाल, मदनलाल, टेकराम किरावड़, राकेश कुमार, नरेश कुमार, शमशेर, रामपाल, बिजेंदर, राखी देवी, नरसिंह, बलवान सागवान आदि मौजूद थे।

6 माह से कमीशन का भुगतान ना होने से त्योहारों की खुशियां पड़ रहीं फीकी : हैप्पी

भिवानी। विधायक घनश्याम सर्राफ को ज्ञापन सौंपते हुए।

» राशन वितरण मशीन का स्लो सर्वर डिपो होल्डरों की परेशानियां और बढ़ा रहा

» विधायक ने मंत्री को किया फोन : मंत्री ने दिया आश्वासन जल्द होगा कमीशन जारी, मिलेगी 5जी सर्वर की मशीनें

भिवानी। पिछले 6 महीनों से लंबित कमीशन और राशन वितरण मशीनों के धीमे सर्वर से परेशान भिवानी के डिपो होल्डरों ने अपनी मांगों को लेकर आवाज उठाई। उन्होंने अपनी समस्याओं के समाधान के लिए एकजुट होकर भिवानी के विधायक घनश्याम सर्राफ को एक ज्ञापन सौंपा है। यह ज्ञापन बुधवार को स्थानीय हुडा पार्क में आयोजित बैठक के बाद सौंपा गया, जहां सभी डिपो होल्डर अपनी परेशानियों पर चर्चा करने के लिए एकत्रित हुए थे। इस बैठक का मुख्य उद्देश्य डिपो होल्डरों की परेशानियों पर चर्चा करना था। डिपो होल्डर हरदेश कुमार हैप्पी ने बताया कि पिछले छह महीनों से कमीशन का भुगतान नहीं होने से उन्हें आर्थिक तंगी का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने विधायक से गुहार लगाई कि अगर जल्द ही कमीशन जारी नहीं किया गया तो डिपो होल्डर काली दिवाली मनाने को मजबूर होंगे। डिपो होल्डरों की दूसरी बड़ी समस्या राशन वितरण मशीनों का धीमा सर्वर है। सर्वर धीमा होने के कारण राशन वितरण में काफी समय लगता है, जिससे उन्हें और उपभोक्ताओं दोनों को परेशानी होती है। डिपो होल्डरों ने विधायक से इन दोनों समस्याओं का जल्द से जल्द समाधान करने की मांग की। डिपो होल्डरों की समस्याओं को सुनने के बाद विधायक घनश्याम सर्राफ ने तुरंत कार्रवाई की। उन्होंने मौके पर फूड एंड सप्लाई विभाग मंत्री राजेश नागर को फोन किया और डिपो होल्डरों की समस्याओं से उन्हें अवगत कराया। मंत्री राजेश नागर ने विधायक को आश्वासन दिया कि जल्द ही कमीशन जारी किया जाएगा।

यह रहे मौजूद

मौके पर राज सरपंच मुंढ़ाल, दिनेश घुसकानी, साहिल बत्रा, वासुदेव तंवर, रमेश खेड़ा, पंकज जैन, राजेश अरोड़ा, पिंकी देवी, पार्षद अनिल कुमार, बिशन स्वरूप, राजेंद्र हनुमान गेट, प्रमोद बिंदल, नितिन बासिया, सुमेर सिंह, दयानंद धारेड़ू, राजेंद्र खरक, जुई से तेजभान, सुरेश, लोहारू से पवन, धर्मवीर, राजेंद्र ढाणा, बवानीखेडा से राजेंद्र प्रसाद, भुपसिह सहित अन्य डिपो होल्डर मौजूद रहे।

किसान सभा ने रिवाड़ी खेड़ा, चांग, केलंगा व खरक का किया दौरा

- रिवाड़ीखेड़ा व सैय के बीच रोड़ के दोनों तरफ 2 हजार एकड़ जमीन से जल भराव निकासी करवाए प्रशासन : कामरेड ओमप्रकाश

भिवानी। अखिल भारतीय किसान सभा भिवानी के प्रतिनिधिमंडल ने जल भराव गांव रिवाड़ी खेड़ा, सैय, चांग, केलगां व खरक के खेतों का दौरा किया तथा यह पता किया कि रिवाड़ी खेड़ा व सैय के बीच जो रोड़ पड़ता है, उसके दोनों तरफ 2 हजार एकड़ में पीछे से भारी बारिश से आए हुए पानी से जल भराव निकासी किस तरह से हो सकती है। प्रतिनिधि मंडल का नेतृत्व किसान सभा के जिला उपप्रधान व माकपा नेता कामरेड ओमप्रकाश ने किया।

किसानों ने किया प्रदर्शन

जल भराव क्षेत्र पर रिवाड़ी खेड़ा के किसानों ने प्रदर्शन करके जिला प्रशासन व राज्य सरकार से मांग की कि उन्हें सडक़ के दोनों ओर खेतों का जल भराव निकासी हेतु तीन बड़ी मोटरें तथा 280 बड़े 20 फुट वाले पाईप चाहिए, जो सिंचाई विभाग उनको दे नहीं रहा है। किसान सभा के जिला उपप्रधान कामरेड ओमप्रकाश ने कहा कि सैय के पास गाढ़ व बीरू वाली ढाणी को बचाने हेतु खेतों में पानी छोड़ दिया तथा 2 हजार एकड़ में पानी भरा हुआ है।

यहां चांग, सैय, रिवाड़ीखेड़ा, केलगां व खरक की जमीन लगी हुई है। प्रतिनिधि मंडल में किसान सभा से अभिषेक शर्मा, जगदीश नंबरदार, यादराम जांगड़ा, वैध यशपाल, संदीप जांगड़ा, शिव कुमार जांगड़ा, पोनी पंडित, सन्नी चांग शामिल रहे।

भिवानी। रिवाड़ी खेड़ा के जमा पानी देखते किसान सभा के सदस्य।

आरओबी शीघ्र चालू करने की मांग को लेकर मंत्री को सौंपा ज्ञापन

भिवानी। रेल अंडरपास महापंचायत श्रीजीतूवाला ने कैबिनेट मंत्री रणवीर सिंह गंगवा को रेस्ट हाउस में ज्ञापन सौंपा और हरियाणा दिवस एक नवंबर को सी 52 ओवरब्रिज का उद्घाटन करवाने की मांग की।

महापंचायत के मीडिया प्रभारी कृष्ण सिंह परमार ने बताया कि महापंचायत द्वारा सौंपे ज्ञापन पत्र की प्रति मुख्यमंत्री सैनी, सांसद धर्मवीर, विधायक घनश्यामदास सर्राफ, राज्यसभा सांसद किरण चौधरी, मुख्य सचिव एवं उपायुक्त को भेजी है। उन्होंने ज्ञापन में बताया कि दिनोद रोड पर निर्माणधीन ओवरब्रिज का काम 95 प्रतिशत पूरा हो चुका है और दोपहिया वाहन स्कूटर, बाइक आने जाने लगे हैं। जीतूवाला छोर पर सर्विस रोड का काम जारी है। सांसद धर्मवीर सिंह एवं भाजपा जिलाध्यक्ष ने 16 को निरीक्षण दौरा किया था।

लोहारू में रामलीला मंचन का शुभारंभ

यह रहे मौजूद: थाना प्रभारी जरनैल सिंह ने रिबन काटकर तथा पूजा अर्चना कर रामलीला मंचन की शुरुआत की। गणेश वंदना के साथ प्रथम दिन की रामलीला मंचन में भगवान इंद्र के सिंहासन डोलने का मंचन किया किया। कार्यक्रम में बीईओ विजय प्रभा, व्यापार मंडल प्रधान धनपत सैनी, जितेंद्र भारद्वाज, पार्षद अजय शर्मा, पार्षद सुनील कुमार, पार्षद अशोक सैनी, पार्षद राजेश सैनी, कमलेश भोड़का, संजय खंडेलवाल, कैलाश जिंदल, राजीव वत्स, सुरेंद्र शर्मा, भरत सोनी, अनिल सोनी, सुभाष खेतान, भोलाराम, पवन शर्मा, गोपाल तायल आदि मौजूद थे।

53 वर्षों से हो रही रामलीला

लोहारू। रामायण ऐसा महाकाव्य है, जो भारतीय संस्कृति और संस्कारों को अपने भीतर समेटकर सदियों से लोगों को जीवन के ध्येयों से अवगत करवा रहा है। रामलीला मंचन के माध्यम से मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम का जीवन आदर्श प्रत्येक नागरिक में समर्पण, त्याग, वीरता और वात्सल्यता की भाव पैदा करता है, ये बात थाना प्रभारी जरनैल सिंह ने कही। वे आदर्श रामलीला मैदान में आदर्श रामलीला समिति के तत्वावधान में आयोजित रामलीला मंचन कार्यक्रम का बतौर मुख्यतिथि शुभारंभ कर रहे थे। नपा चेयरमैन प्रदीप तायल और समिति प्रधान संतुराम सैनी भी मौजूद रहे। थाना प्रभारी जरनैल सिंह ने रामलीला मंचन के लिए समिति सदस्यों को बधाई दी। नपा प्रधान प्रदीप तायल व प्रधान संतुराम सैनी ने कहा कि लोहारू में पिछले 53 वर्षों से रामलीला का मंचन किया जा रहा है।

वंदे भारत ट्रेन लोहारू-महेंद्रगढ़ क्षेत्र के लिए बड़ी सौगात: किरण चौधरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

प्रधानमंत्री व रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव का आभार जताया

राज्य सभा सांसद किरण चौधरी ने कहा है कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी 25 सितंबर को ऑनलाइन माध्यम से राजस्थान के बांसवाड़ा से वंदे भारत एक्सप्रेस रेल का शुभारंभ करेंगे। यह अत्याधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित उच्च गति की रेल बीकानेर से दिल्ली कैंट के बीच संचालित होगी।

प्रधानमंत्री श्री मोदी और केंद्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने इस ट्रेन के लोहारू और महेंद्रगढ में ठहराव के लिए मंजूरी प्रदान कर दी है, जिसके लिए वे उनके बहुत-बहुत आभारी हैं। वंदे भारत ट्रेन लोहारू और महेंद्रगढ़ क्षेत्र के लिए बड़ी सौगात है। चौधरी ने कहा है कि वंदे भारत ट्रेन के लोहारू और महेंद्रगढ में ठहराव के लिए प्रधानमंत्री मोदी और केंद्रीय रेल मंत्री वैष्णव को पत्र लिखकर आग्रह किया गया था, जो कि उन्होंने स्वीकार कर लिया है। यह इस क्षेत्र की वर्षों पुरानी मांग थी। उन्होंने कहा कि इस ट्रेन के ठहराव से लोहारू क्षेत्र एवं महेंद्रगढ़ जिलों के हजारों यात्रियों को प्रत्यक्ष लाभ मिलेगा।

समय और पैसे दोनों की बचत होगी

चौधरी ने कहा कि लोगों के समय और पैसे दोनों की बचत होगी। नागरिक अब आसानी से दिल्ली और बीकानेर का सफर कर सकेंगे। इस रेल के ठहराव से क्षेत्र की जनता को दिल्ली और राजस्थान तक आधुनिक, तेज एवं आरामदायक रेल सेवा उपलब्ध होगी। साथ ही विद्यार्थियों, व्यापारियों, उद्योगपतियों तथा कर्मचारियों के लिए यह सुविधा अत्यधिक लाभकारी सिद्ध होगी। इस ठहराव से न केवल आम यात्रियों की यात्रा सुगम होगी बल्कि व्यापार, शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजगार के क्षेत्र में भी नए अवसरों का मार्ग प्रशस्त होगा।

नई जीएसटी दरों का गरीब एवं मध्यम वर्ग को सबसे ज्यादा लाभ: कृष्णालाल

दैनिक उपयोग की सभी वस्तुओं पर जीएसटी दरें की कम: पंवार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

हरियाणा के विकास एवं पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार ने बुधवार को शहर के विभिन्न व्यापारिक संस्थानों पर जाकर नई जीएसटी दरों को लेकर व्यापारियों से चर्चा की। उन्होंने ग्राहकों से भी बात की और नई जीएसटी दरों से कीमतों में आई कमी पर उन्हें बधाई दी। इससे पूर्व मंत्री पंवार ने पत्रकारों से बातचीत करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में जीएसटी की दरों को घटाकर ऐतिहासिक फैसला लिया है, जिसका सबसे ज्यादा फायदा देश के गरीब एवं मध्यम वर्ग को होगा। इस बदलाव से रोजमर्रा की वस्तुओं की कीमतों में कमी हुई है, वहीं छोटे उपकरण व वाहनों की कीमत भी कम हुई है। इसके लिए लोगों ने प्रधानमंत्री मोदी का आभार जताया है। उन्होंने शहर के बाजार में संजय इलेक्ट्रॉनिक, आयशर ट्रैक्टर एजेंसी, महेन्द्रा कार एजेंसी और हीरो एजेंसी का दौरा किया। मंत्री पंवार ने कहा कि केंद्र सरकार की ओर से नई जीएसटी दरों को लागू कर दिया है। इसके साथ ही लोगों को घटी हुई कीमतों का लाभ भी मिलना शुरू हो गया है। इस अवसर पर भाजपा जिला अध्यक्ष सुनील इंजीनियर आदि उपस्थित रहे।

चरखी दादरी। एजेंसी में बाइक की चाबी भेंट करते मंत्री कृष्णलाल पंवार। फोटो: हरिभूमि

मंढाणा में चला बुलडोजर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के आदेशानुसार जिला प्रशासन द्वारा समाधान शिविरों में आ रही नागरिकों की समस्याओं पर ठोस कार्रवाई की जा रही है। इसी कड़ी में समाधान शिविर में गांव मंढाणा की एक गली में अतिक्रमण से संबंधित शिकायत पर डीसी साहिल गुप्ता ने पंचायत विभाग को तुरंत कार्रवाई करने के आदेश दिए, जिस पर बुधवार को पंचायत विभाग द्वारा अतिक्रमण को हटाया गया। इस दौरान मौके पर पुलिस बल तैनात रहा। हालांकि इस दौरान कोई अप्रिय घटना नहीं घटी,लेकिन ऐहतियात के तौर पर पुलिस बल की मौजूदगी रही। अतिक्रमण हटाने के बाद ही प्रशासन ने राहत की सांस ली। उल्लेखनीय है कि हाल ही में समाधान शिविर में गांव मंढाणा में एक गली में अतिक्रमण किए जाने की समस्या डीसी साहिल गुप्ता के सामने आई।

डीसी ने दिए थे निर्देश

इस पर डीसी ने पंचायत विभाग के अधिकारियों को तुरंत प्रभाव से गली से अतिक्रमण हटाने के निर्देश दिए। डीसी के आदेशानुसार पंचायत विभाग ने बुधवार को पुलिस बल की मदद से गली से अतिक्रमण को हटाया। बीडीपीओ सोमबीर कादयान ने बताया कि जिला प्रशासन के पास गली में अतिक्रमण किए जाने संबंधित शिकायत पहुंची थी, जिस पर डीसी के आदेशानुसार कार्रवाई की गई है। तीन जगहों से अतिक्रमण को हटाया। डीसी ने कहा कि आम रास्तों और गली व सार्वजनिक स्थानों, पंचायत व शामलात भूमि पर अवैध कब्जा करना गलत व गैर कानूनी है।

कन्या अंध विद्यालय में मनाया कुमारी शैलजा का जन्मदिन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जिला कांग्रेस कमेटी की ओर से सिरसा सांसद एवं हरियाणा की पूर्व मंत्री कुमारी शैलजा का जन्मदिन सेवा व समर्पण के रूप में मनाया गया। इस अवसर पर जिला कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष सत्यवीर झूकिया, महिला कांग्रेस अध्यक्ष डॉ. राजवती यादव उर्फ डॉ राज सुनेश, यूथ कांग्रेस के अध्यक्ष पुनीत बुलान ने नेत्रहीन कन्या विद्यालय खड़खड़ी मोहल्ला में पहुंचकर दिव्यांग बच्चों के साथ मिलकर जन्मदिन मनाया तथा बच्चों को फल व मिठाइयां वितरित की।

इस अवसर पर डॉ. राजवती यादव ने कहा कि कुमारी शैलजा केवल राजनीति की नहीं, बल्कि समाजसेवा की भी मिसाल हैं। उनका संपूर्ण जीवन समाज के हर वर्ग को समानता के साथ लेकर चलना, कमजोर वर्गों व महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए समर्पित रहा है। उनके जन्मदिन को सेवा व संवेदनशीलता के रूप में मनाना हम सबके लिए प्रेरणादायक है। जिला कांग्रेस कमेटी ने इस अवसर पर यह संकल्प लिया कि समाज के जरूरतमंद, दिव्यांग व वंचित वर्ग के बीच रहकर सेवा कार्यों को निरंतर आगे बढ़ाया जाएगा।

कार्यक्रम के अंत में सभी ने कोर्ट के पास स्थित पार्क में पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। इस मौके पर संदीप राव, महिला कांग्रेस की जिला उपाध्यक्ष माया देवी, सचिव मायावती, कोषाध्यक्ष कमला, शहरी अध्यक्ष सीमा देवी, सुरेश फौजी, इंद्रवेश चौधरी, रामसिंह प्रधान, अरुण, राजेन्द्र चौधरी, कृष्ण सोनी आदि मौजूद थे।

नारनौल। केक काटकर कुमारी शैलजा का जन्मदिन मनाते हुए। फोटो: हरिभूमि

मिड डे मील कार्यकर्ता 29 को करेंगी प्रदर्शन

नारनौल। एआईयूटीयूसी से संबंधित मिड डे मील कार्यकर्ता यूनियन 29 सितंबर को लघु सचिवालय पार्क में एकत्रित होकर अपनी विभिन्न मांगों को लेकर जिला उपायुक्त कार्यालय में प्रदर्शन करेंगी। जिला प्रधान सुनीता व जिला सचिव सन्तोष यादव ने बताया मिड डे मील कार्यकर्ता अपनी लंबित मांगों को लेकर उपायुक्त के माध्यम से मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपेगी। इस प्रदर्शन को एआईयूटीयूसी जिला प्रधान मास्टर सुबे सिंह सम्बोधित करेंगे। उन्होंने बताया कि सरकारी स्कूलों के बच्चों के लिए दोपहर का भोजन पकाने, बच्चों को खाना खिलाने से बर्तन आदि साफ करने में पूरा दिन लग जाता है। फिर भी सरकार उन्हें ना तो अपना श्रमिक मानती है तथा ना ही न्यूनतम वेतन ही देती है। जबकि हमारी मांग सरकारी कर्मचारी का दर्जा देने की है। हमें वर्ष में 12 महीने की बजाय केवल 10 माह का मानदेय दिया जाता है। वह भी मात्र 7000 रूपये प्रति माह, यह मंहगाई के हिसाब से नाकाफी है। उन्हें अब भी तीन महीने का मानदेय नहीं दिया गया है। उन्होंने सरकार से बकाया वेतन जारी करने, 26000 रुपये मासिक न्यूनतम वेतन, 12 माह का वेतन देने, रिटायरमेंट पर 5 लाख रुपये एक मुश्त सहायता राशि देने व 5 हजार रुपये देने की मांग की।

समाज से जोड़ती है राष्ट्र सेवा योजना: धर्म सिंह

नारनौल। गांव जैलाफ स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में प्राचार्य लोकेश कुमार की अध्यक्षता में सेवा पर्व के अंतर्गत एनएसएस दिवस कार्यक्रम अधिकारी धर्म सिंह के नेतृत्व में मनाया गया। एनएसएस दिवस पर नशा मुक्ति जागरूकता रैली, सेमिनार व स्वच्छता पर आधारित नुक्कड़ नाटक आदि गतिविधियों का आयोजन किया गया। प्रातकालीन सभा में आयोजित सेमिनार में एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी धर्म सिंह ने एनएसएस योजना के बैज, आदर्श वाक्य, गतिविधियों व उद्देश्यों के बारे में स्वयंसेवकों को विस्तार से बताया। प्रवक्ता राकेश कुमार ने देश व समाज सेवा में अपनी अहम भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया। धर्म सिंह ने कहा कि एनएसएस के माध्यम से युवाओं में जिम्मेदारी, देश सेवा, राष्ट्रीय एकता की भावना का विकास होता है सभी स्वयंसेवकों को सेवा पर्व में सेवा भाव से सहयोग करना चाहिए।

आईटीआई में नुक्कड़ नाटक का किया मंचन

नारनौल। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में सेवा पखवाड़ा के आठवें दिन विभिन्न गतिविधियां आयोजित की गई। संस्थान के प्रधानाचार्य विनोद कुमार खंगवाल ने कहा कि दो अक्टूबर तक प्रतिदिन विभाग के निर्देशानुसार कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। इसी कड़ी में आठवे दिन प्रधानाचार्य विनोद कुमार खंगवाल के मार्गदर्शन मे नुक्कड़ नाटक का मंचन किया गया। एनसीसी प्रभारी व सेवा पखवाड़े के नोडल ऑफिसर मेजर वीरेंद्र सेकवाल ने बच्चों को युवा क्लब पंजीकृत करवाने के लिए प्रेरित किया।

PUBLIC NOTICE

मैं राम अवतार पुत्र श्री शोय सहाय निवासी गांव भांखरी तहसील नारनौल जिला महेंद्रगढ़ हरियाणा बयान करता हूं कि मेरे भारतीय पासपोर्ट में मेरा नाम राम अवतार के रूप में अंकित है। जबकि मेरे सभी कागजातों में मेरा नाम राम अवतार यादव है जो कि सही है। आगे से मुझे राम अवतार यादव के नाम से ही जाना जाए।

खबर संक्षेप

डीसी ने मीटिंग के बीच उठकर सुनीं समस्याएं

नारनौल। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने अपने सहज और संवेदनशील स्वभाव का परिचय देते हुए आज फिर एक बार आम नागरिकों की समस्याओं को प्राथमिकता दी। वे एक महत्वपूर्ण बैठक के दौरान ही बीच से उठकर बाहर आए और वहीं पर एकत्रित नागरिकों की फरियाद सुनी। उपायुक्त ने बरामदे में ही लोगों की समस्याएं सुनी तथा मौके पर मौजूद संबंधित अधिकारियों को तुरंत उनके समाधान के निर्देश दिए। डीसी के इस त्वरित व सीधे कार्रवाई के तरीके की नागरिकों ने भरपूर सराहना की। इस पहल से प्रभावित नागरिकों ने कहा कि एक अधिकारी का आमजन के लिए हर समय उपलब्ध रहना बहुत बड़ा गुण है। डीसी कैप्टन मनोज कुमार का यह कदम दर्शाता है कि उनके लिए सरकारी कार्य के साथ साथ जनता की सेवा भी सर्वोपरि है।

नवनिर्वाचित सदस्यों को दिलाई शपथ

महेंद्रगढ़। सैनी क्षेत्रिय सभा रजिस्टर्ड महेंद्रगढ़ शपथ ग्रहण समारोह बुधवार को मोहल्ला सैनीपुरा स्थित सैनी सभा ग्राउंड में आयोजित हुआ। इस शपथ ग्रहण समारोह में नगर परिषद नारनौल की चेयरपर्सन कमलेश सैनी मुख्यातिथि रही, जबकि अध्यक्षता समाज के मुकदम सुंदरलाल सैनी ने की। नगर पालिका महेंद्रगढ़ के चेयरमैन रमेश सैनी विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद रहेंगे। अतिथियों ने कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलित कर किया। इस दौरान सैनी सभा के नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को सभा पर नियुक्त प्रशासक सह चुनाव अधिकारी डॉ. योगेन्द्र कुमार यादव, सह चुनाव अधिकारी एडवोकेट दिनेश कुमार ने प्रधान सुरेश सैनी, उप प्रधान महादेव प्रसाद सैनी, सचिव होशियार सिंह सैनी, कोषाध्यक्ष दुष्यंत कुमार तथा सह-सचिव रामनिवास सैनी, कार्यकारिणी सदस्य मास्टर दिनेश सैनी, लक्ष्मीनारायण सैनी, राधेश्याम सैनी, संजय सैनी, कृष्ण कुमार सैनी और विनोद सैनी को पद व गोपनियता की शपथ दिलाई।

खोड़, सिहोर व हसनपुर गांव सम्मानित

नारनौल। सेवा पर्व एवं स्वच्छता ही सेवा अभियान के तहत जिले में स्वच्छता के क्षेत्र में बेहतरीन काम करने वाली तीन ग्राम पंचायतों को बुधवार को जिला स्तरीय सम्मान समारोह में सम्मानित किया गया। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने लघु सचिवालय में आयोजित इस कार्यक्रम में इन पंचायतों को प्रशस्ति पत्र देकर उनके प्रयासों की सराहना की। इस सम्मान समारोह में अटेली, कनीना व निजामपुर खंड की ग्राम पंचायतों को उनके उत्कृष्ट योगदान के लिए प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान से नवाजा गया। इस अवसर पर उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने इन पंचायतों की सराहना करते हुए कहा कि ये सभी पंचायतें अन्य गांवों के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं। इस अभियान का लक्ष्य हर गांव, हर घर और हर संस्थान को स्वच्छ बनाना है। इस अभियान के तहत 17 सितंबर से दो अक्टूबर तक अलग अलग चरणों में स्वच्छता अभियान चलाया जा रहा है।

शार्ट फिल्म 'गिद्ध' को मिला राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार निर्देश मनीष सैनी को राष्ट्रपति ने किया सम्मानित

गुजराती सिनेमा में खास पहचान रखते है नारनौल के पास अटेली कस्बे में जन्मे मनीष सैनी

■ समाज के हाशिए पर खड़े तबके की कहानी बयां करती है शॉट फिल्म 'गिद्ध'

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जिले के अटेली कस्बा में जन्मे मनीष सैनी को उनकी शॉर्ट फिल्म 'गिद्ध' के लिए 71वें राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार से नवाजा गया है। मंगलवार दिल्ली के विज्ञान भवन में आयोजित इस भव्य समारोह में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने उन्हें यह सम्मान प्रदान किया। समारोह में देशभर के नामचीन फिल्मकार मौजूद रहे और हरियाणा के इस युवा निर्देशक की उपलब्धि पर गर्व व्यक्त किया। भारतीय सिनेमा में सामाजिक सरोकारों और नई सोच को लेकर अपनी अलग पहचान बनाने वाले निर्देशक मनीष सैनी को एक बार फिर राष्ट्रीय स्तर पर सम्मान मिला है। शॉर्ट फिल्म 'गिद्ध' समाज के हाशिए पर खड़े तबके की कहानी बयां करती है। इसमें मानवीय संघर्ष, सामाजिक विडंबनाओं और जीवन की कठोर परिस्थितियों को गहरी संवेदनाओं के साथ प्रस्तुत किया गया है। आलोचकों के अनुसार यह फिल्म केवल एक कथा नहीं बल्कि समाज के आईने में झांकने का अनुभव कराती है। यही वजह है कि इसे बेस्ट शॉर्ट फिल्म का राष्ट्रीय सम्मान दिया गया।

नारनौल। निर्देशक मनीष सैनी को राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार से सम्मानित करती राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू। फोटो : हरिभूमि

फिल्मों में सामाजिक मुद्दों से जोड़कर देते है नई दिशा

महेंद्रगढ़। जिला से तालुक रखने वाले मनीष सैनी ने गुजराती सिनेमा में अपनी एक अलग पहचान बनाई है। फिल्म समीक्षकों का मानना है कि सैनी भारतीय सिनेमा को केवल मनोरंजन तक सीमित नहीं रखते, बल्कि उसे सामाजिक मुद्दों से जोड़कर नई दिशा देते हैं। उनकी फिल्मों में मानवीय मूल्यों, बच्चों की मासूम निगाहों से दुनिया को देखने का नजरिया और समाज के प्रति संवेदनशील दृष्टिकोण झलकता है।

2017 व 2023 में भी मिल चुका पुरस्कार

मनीष सैनी को इससे पहले भी कई पुरस्कार मिल चुके हैं। साल 2017 में गुजराती फिल्म 'ढह' को 65वां राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार में सर्वश्रेष्ठ फीचर फिल्म का अवार्ड मिला था। इसके बाद साल 2023 में उनकी बाल फिल्म 'गांधी एंड कंपनी' को 69वें राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार कार्यक्रम में सर्वश्रेष्ठ बाल फिल्म का अवॉर्ड मिला। अब 71वें राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार में शॉर्ट फिल्म 'गिद्ध' को बेस्ट शॉर्ट फिल्म का अवॉर्ड मिला है। तीसरी बार राष्ट्रीय स्तर पर अवॉर्ड मिलने पर युवा निर्देशक मनीष सैनी के परिवार ही नहीं पूरे जिला में खुशी की लहर है। उनके पिता सुगन चंद सैनी भाजपा पार्टी में वरिष्ठ नेता है। माता शकुंतला देवी गृहणी है और वह अपने बेटे को इस शिखर पर पाकर बहुत खुश है।

महेंद्रगढ़। शैक्षिक भ्रमण करते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

पारले-जी फैक्ट्री नीमराणा में शैक्षणिक भ्रमण

महेंद्रगढ़। गणेशी लाल महिला महाविद्यालय कनीना के कॉमर्स(वाणिज्य) विभाग के छात्रों ने पारले-जी कंपनी नीमराणा का शैक्षणिक दौरा किया। इस दौरे का उद्देश्य छात्रों को उद्योग के व्यावहारिक पक्ष से अवगत कराना था। छात्रों ने फैक्ट्री के विभिन्न सेक्शन(विभाग) जैसे निर्माण प्रक्रिया, पैकेजिंग, स्टोरेज और गुणवत्ता नियंत्रण आदि को नजदीक से देखा और सीखा कि किस प्रकार एक बड़ी कंपनी अपने उत्पाद का उत्पादन और वितरण करती है। फैक्ट्री में मौजूद अधिकारियों ने छात्रों को पूरी प्रक्रिया की जानकारी दी और उनके सवालों का उत्तर भी दिया। इस भ्रमण में कॉमर्स वाणिज्य विभाग के शिक्षक छात्रों के साथ उपस्थित थे और उन्होंने पूरे कार्यक्रम का मार्गदर्शन किया। यह अनुभव छात्रों के लिए ज्ञानवर्धक और प्रेरणादायक रहा।

बीडीपीओ ने दुकानदारों को दी अंतिम चेतावनी

दुकानों पर आश्रित व्यक्तियों के सामने खड़ा हुआ रोजी-रोजी का संकट

रास्ता न मिलने से लटक रहा लोकार्पण कार्य

बिजली सप्लाई बंद करने के लिए एसडीओ को मौके पर बुलाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

कनीना में लगभग तैयार किए जा चुके लघु सचिवालय भवन अब उद्घाटन की राह देख रहा है। पहले भवन का कार्य पूरा न होने के चलते कार्य लटका रहा, लेकिन अब उचित रास्ता न मिलने के कारण उसका उद्घाटन कार्य लटका हुआ है। हालांकि कनीना महेंद्रगढ़ सड़क मार्ग के साथ साथ पंचायत समिति की जमीन पर बनी 39 दुकानों को हटाने के लिए बीडीपीओ की ओर से दुकानदारों को दो नोटिस जारी किए जा चुके हैं। जिनमें पहला नोटिस 10 दिन व दूसरा एक माह का दिया गया था। जिसकी समय अवधि 18 सितबंर को पूरी हो चुकी है। नोटिस के मुताबिक दुकानदारों की ओर से लंबित किराया अदा कर दुकानें खाली की जानी थी, लेकिन अभी तक ये कार्य नहीं जा सका है।

बीडीपीओ नवदीप कुमार ने बुधवार सायं दुकानदारों के पास जाकर दुकान खाली करने के निर्देश दिए। दुकानें खाली नहीं करने की सूरत में वीरवार को पुलिस फोर्स के साथ जेसीबी मशीन से दुकानें हटाने का कार्य किया जाएगा। दूसरी ओर कनीना में पंचायत समिति की 154 दुकानें संचालित हैं, जिन पर हजारों व्यक्ति आश्रित हैं। दुकानें टूटने से उनकी रोटी रोजी पर संकट के बादल मंडरा गए हैं। दुकानें बचाने व अन्य जगह स्थानांतरित करने की गुहार लगाई है। जिसमें फायर सेफ्टी का कार्य बिल्कुल नहीं हुआ है। रास्ता नहीं मिलने के कारण उद्घाटन कार्य लटक गया। लोकनिर्माण विभाग व ठेकेदार ने भी कार्य पूरा करने का आश्वासन दिया था, लेकिन ढिलाई के चलते कार्य अभी तक लंबित है।

कनीना। दुकानें खाली करने के मौखिक आदेश देते बीडीपीओ नवदीप कुमार व आधे अधूरे रंग पेंट के साथ नवनिर्मित लघु सचिवालय। फोटो : हरिभूमि

पूरा नहीं हुआ निर्माण

मार्च 2022 में लघु सचिवालय भवन के निर्माण कार्य को लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों की देखरेख ठेकेदार की ओर से शुरू किया गया था। जिसे नवंबर 2024 में पूरा करने की समयसीमा निर्धारित की गई थी। बार बार समय बढ़ाने के साथ ये कार्य अगस्त 2025 में हर हाल में पूरा कर हैंडओवर किया जाना था, लेकिन निर्माण कार्य कछुआ गति से होने तथा रंग पेंट व इंटीरियर फिटिंग का कार्य अंतिम चरण में होने से अब भी पूरा नहीं माना जा रहा है।

क्या कहते हैं बीडीपीओ

इस बारे में बीडीपीओ नवदीप कुमार ने कहा कि रास्ता का रोड़ा बनी 39 दुकानों में बिजली सप्लाई बंद करने के लिए बिजली निगम के एसडीओ को मौके पर बुलाया गया है। बुधवार सायं तक दुकानें खाली न करने की सूरत में वीरवार को पुलिस बल के साथ जेसीबी से दुकानें तोड़ने का कार्य किया जाएगा।

क्या कहते है एक्सईएन

इस बारे में लोकनिर्माण विभाग के एक्सईएन अश्विनी कुमार ने बताया कि नवनिर्मित लघु सचिवालय भवन में फायर सेफ्टी उपकरण लगाने के लिए टेंडर लगाया गया है। जिसे जल्द ही अलाट कर दिया जाएगा। भवन बनकर लगभग तैयार है, जिसमें फर्नीचर का काम करवाने के आदेश मिलेगा, तो करवा दिया जाएगा।

क्या कहते हैं एसडीएम

एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह अहलावत ने बताया कि निर्माण कर रही कम्पनी को दरवाजे, खिड़की, बिजली पानी, फिटिंग, रंग पेंट व फर्नीचर के कार्य में तेजी लाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि भवन निर्माण का कार्य पूरा होने पर उपमंडल स्तरीय कार्यालय नए भवन में संचालित होंगे।

नारनौल। कार्यक्रम की तैयारी करती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा पब्लिक स्कूल में डांडिया उत्सव 27 को

■ कार्यक्रम में भाग लेने के लिए ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन एचपीएस वेबसाइट पर करने की व्यवस्था

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नांगल चौधरी रोड स्थित हरियाणा पब्लिक स्कूल के प्रांगण में 25 सितंबर शनिवार की शाम को डांडिया उत्सव का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम में विद्यालय के विद्यार्थी, उनके अभिभावक, विशिष्टजन व आमजन की भागीदारी रहेगी। विद्यालय के डीन मनोज भारद्वाज व प्राचार्य सुनील यादव ने बताया कि कार्यक्रम में भाग लेने के लिए ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन एचपीएस वेबसाइट पर करने की व्यवस्था की गई है। इसके साथ-साथ विद्यार्थी व आमजन ऑन स्पॉट रजिस्ट्रेशन भी करवा सकते हैं। इस कार्यक्रम के दौरान आमजन व विद्यार्थी गुजरात का पारंपरिक डांडिया नृत्य, लाइव म्यूजिक, डीजे नाइट, फूड स्टॉल्स, झूले, श्रृंगार व आभूषणों की स्टाल व अन्य स्टालों का लुफ्त उठाएंगे।

उत्सव स्थल को पारंपरिक और आधुनिक सजावट से सुसज्जित किया जाएगा, जिसमें रंग-बिरंगे लाइट्स, फूलों व अन्य सजावटी वस्तुओं का इस्तेमाल होगा। प्रतिभागियों के लिए सर्वश्रेष्ठ ड्रेस, सर्वश्रेष्ठ नृत्य, गरबा किंग, गरबा क्वीन, लकी ड्रा भी रखे जाएंगे, जिससे सभी को मंच पर अपनी प्रतिभा दिखाने का मौका मिलेगा।

विजेता प्रतिभागियों को आकर्षक गिफ्ट हैंपर भी दिए जाएंगे। विद्यालय एमडी डॉ हितेश वर्मा, निधि वर्मा व निर्देशक पुष्करमल वर्मा ने बताया कि इस आयोजन का उद्देश्य बच्चों में सांस्कृतिक जागरूकता बढ़ाना, पारिवारिक सदस्यों में मेल-जोल बढ़ाना व परंपरा को आधुनिकता के साथ जोड़ना है। यह डांडिया उत्सव बच्चों, अभिभावकों व आमजन के लिए एक यादगार सांस्कृतिक कार्यक्रम के रूप में मनाया जाएगा।

प्रतियोगिता में डीएवी का बेहतर प्रदर्शन

खो-खो प्रतियोगिता में अंडर-19 बॉयज प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

एमएलएस डीएवी स्कूल के विद्यार्थियों ने 21 व 22 को प्रदेश के विभिन्न डीएवी स्कूल में आयोजित राज्यस्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता में सराहनीय प्रदर्शन करते हुए अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। स्कूल की टीम ने डीएवी कुरुक्षेत्र में आयोजित खो-खो प्रतियोगिता में अंडर-19 बॉयज प्रथम, अंडर-19 गर्ल्स द्वितीय, अंडर-17 गर्ल्स प्रथम, अंडर-17 बॉयज तृतीय व अंडर-14 बॉयज टीम द्वितीय स्थान पर रही। बच्चों के शानदार प्रदर्शन को देखते हुए अंडर-19 बॉयज से नौ, अंडर-19 गर्ल्स से चार, अंडर-17 गर्ल्स से नौ, अंडर-17 बॉयज से एक व अंडर-14 बॉयज टीम से छह खिलाडियों कर चयन डीएवी राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित खो-खो प्रतियोगिता के लिए किया गया है। डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल कैथल में आयोजित हैंडबॉल प्रतियोगिता में प्रतिभागियों ने तृतीम स्थान प्राप्त किया। जिसमें दो खिलाडियों का चयन राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित हैंडबॉल प्रतियोगिता के लिए किया गया है। प्राचार्य राजेश कुमार ने प्रतियोगिता के विजेता प्रतिभागियों व शारीरिक शिक्षक सहीराम यादव व सुदेश यादव को बधाई दी। उन्होंने बच्चों की जीत को शारीरिक शिक्षकों के उचित मार्गदर्शन व बच्चों के निरंतर अभ्यास का परिणाम बताया।

नारनौल। प्रतियोगिता के विजेता प्रतिभागी। फोटो : हरिभूमि

यदुवंशी स्कूल में एनएसएस का 57वां स्थापना दिवस मनाया

विद्यार्थियों ने पोस्टर मेकिंग सेसमाजसेवा और राष्ट्रप्रेम का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

यदुवंशी स्कूल में एनएसएस (राष्ट्रीय सेवा योजना) का 57वां स्थापना दिवस मनाया गया। इस दौरान विद्यालय के एनएसएस के विद्यार्थियों ने विभिन्न गतिविधियों में भाग लिया। विद्यार्थियों ने पोस्टर मेकिंग और स्वच्छता अभियान जैसे कार्यक्रम के माध्यम से समाजसेवा और राष्ट्रप्रेम का संदेश दिया। कार्यक्रम में विद्यालय वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत कर व पौधारोपण द्वारा कार्यक्रम की शुरुआत की। एनएसएस हैड अनूप यादव के मार्गदर्शन में विद्यार्थियों द्वारा विद्यालय में पौधे लगाए व स्वच्छता अभियान चलाया गया।

विद्यार्थियों को समाज में फैली बुराइयों और स्वच्छता के महत्व के प्रति जागरूक किया गया। पूरे आयोजन में विद्यार्थियों की ऊर्जा और समर्पण देखने योग्य रहा। प्राचार्य ने विद्यार्थियों से कहा कि एनएसएस का उद्देश्य विद्यार्थियों में सेवा, अनुशासन और नेतृत्व की भावना को विकसित करना है। जब युवा समाज सेवा के कार्यों में सक्रिय रहते हैं, तो वे न केवल स्वयं का विकास करते हैं, बल्कि राष्ट्र की प्रगति में भी योगदान देते हैं। ग्रुप चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि राष्ट्रीय सेवा योजना युवाओं को समाज से जोड़ने का सशक्त माध्यम है।

महेंद्रगढ़। विद्यालय में पौधरोपण करते एनएसएस के विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

संवेदनशील नागरिक बनते हैं विद्यार्थी

इस योजना के माध्यम से विद्यार्थी न केवल शिक्षा प्राप्त करते हैं, बल्कि संवेदनशील नागरिक बनते हैं। ग्रुप वाइस चेयरपर्सन संगीता यादव, ग्रुप निदेशक विजय सिंह यादव, फाउंडर डायरेक्टर डॉ. राजेंद्र सिंह यादव ने भी विद्यार्थियों को आने वाले समय में समाज और राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया।

जवान के 21 वर्षीय बेटे लव ने अपने पिता को मुखाग्नि दी

सैदपुर के जवान मनोज का सैन्य सम्मान के साथ अंतिम संस्कार, गांव में छाया मातम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

गांव सैदपुर के रहने वाले सीआरपीएफ जवान मनोज कुमार के निधन की खबर ने पूरे गांव और आसपास के क्षेत्र को गमगीन कर दिया। बुधवार को उनका पार्थिव शरीर जब पैतृक गांव पहुंचा तो परिवार ही नहीं, पूरा गांव शोक में डूब गया। मातम का आलम ऐसा था कि हर किसी की आंखें नम थीं। जैसे ही सेना के जवानों द्वारा मनोज का शव गांव में लाया गया, भारत माता की जय तथा मनोज अमर रहे के नारों से गांव की गलियां गूंज उठीं।

जवान मनोज का अंतिम संस्कार पूरे सैन्य सम्मान के साथ किया गया। उनकी अंतिम यात्रा में गांव ही नहीं, आसपास के क्षेत्रों से भी बड़ी संख्या में लोग शामिल हुए। अंतिम संस्कार के समय सैकड़ों की भीड़ मौजूद रही। पूरे गांव ने अपने वीर सपूत को नम आंखों से विदाई दी। जवान के 21 वर्षीय बेटे लव ने अपने पिता को मुखाग्नि दी। इस क्षण का दृश्य देख हर किसी की आंखों से आंसू छलक पड़े। मनोज के निधन से गांव सैदपुर में गहरा सन्नाटा छा गया।

मंडी अटेली। जवान मनोज ।सीआरपीएफ जवान मनोज को सैन्य सम्मान के साथ अंतिम विदाई देते हुए। फोटो : हरिभूमि

वर्ष 2002 में भर्ती होकर 23 वर्षों तक की सेवा

46 वर्षीय मनोज कुमार वर्ष 2002 में सीआरपीएफ में भर्ती हुए थे। उनकी भर्ती छावला कैंप, दिल्ली से हुई थी। लंबे समय तक विभिन्न राज्यों में सेवाएं देने के बाद फिलहाल वह उड़ीसा में सिपाही के पद पर तैनात थे। पिछले कुछ समय से वह बीमार चल रहे थे। इलाज के दौरान ही उन्होंने अंतिम सांस ली। मनोज ने करीब 23 वर्षों तक देश की सेवा की और अपने जीवन को मातृभूमि की सुरक्षा के लिए समर्पित रखा। मृतक जवान का परिवार छोटा है। उनका एक ही बेटा लव है। पिता की अंतिम यात्रा के समय बेटे ने संकल्प लिया कि वह भी सेना में भर्ती होकर देश की सेवा करेगा।

विजय इंटरनेशनल स्कूल के बच्चों ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर जीत की हासिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

विजय इंटरनेशनल स्कूल के बच्चों ने अंतराष्ट्रीय स्तर पर कराटे खेल प्रतियोगिता में अपना परचम लहराया है। प्रतियोगिता में वशिका पुत्री कुलदीप निवासी खातोदडा तथा अयान पुत्र मुकेश कुमार निवासी ढाढोत ने कराटे खेल में अंतराष्ट्रीय स्तर पर जीत हासिल की। विद्यालय चेयरमैन विजय यादव टूमना ने बताया कि 25 व 26 अगस्त को राष्ट्रीय स्तर का आयोजन गोवा में हुआ, जिसमे विजय इंटरनेशनल स्कूल के दो विद्यार्थियों ने जीत हासिल करते हुए अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अपना स्थान बनाया। इसके बाद 15 सितंबर को थाईलैंड में आयोजित हुए अंतराष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता में वशिका पुत्री कुलदीप ने बांग्लादेश, जापान तथा चाइना के खिलाड़ियों को पछाड़ते हुए देश का नाम रोशन किया और स्वर्ण पदक अपने नाम किया। दोनों बच्चों के विद्यालय पहुंचने पर विद्यालय सचिव महेंद्र सिंह, चेयरमैन विजय यादव टूमना, प्रिंसिपल नत्थू सिंह समेत अध्यापक व ग्रामीणों द्वारा फूल माला पहनाकर स्वागत किया।

महेंद्रगढ़। विजेता बच्चों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि