हरिभूमि

महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार, 27 नवंबर 2025

12 नपा टीम ने शहर में चलाया अतिक्रमण हटाओ...

12 विभिन्न संगठनों ने लघु सचिवालय में किया प्रदर्शन

खबर संक्षेप

श्रीगौड़ सभा की आपात बैठक आज

कनीना। देश के एक राज्य में ब्यूरोक्रेट्स द्वारा ब्राह्मण समाज की बेटियों को लेकर दिए गए तथाकथित बयान पर सामाजिक संगठनों ने उबाल खाना शुरू कर दिया है। उनकी ओर से एमपी के आईएएस अधिकारी के खिलाफ पुलिस केस दर्ज करवाने तथा बयान को वापस लेकर माफी मांगने की बात कही जा रही है। इस अधिकारी का वह बयान इंटरनेट मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। जिसे लेकर समाज में वैमनस्य की भावना पनप रही है। इस बात को लेकर वीरवार को नेताजी सुभाष चंद्र बोस मेमोरियल क्लब में श्रीगौड़ सभा के पदाधिकारियों की आपात बैठक बुलाई गई है। सभा के प्रधान डॉ. रविंद्र कौशिक की ओर से एमपी सरकार से दो दिन का अल्टीमेटम देते हुए कार्रवाई की मांग की है।

गुजरवास जागरण व भंडारा 3 को

मंडी अटेली। बाबा भैया भोमिया आश्रम गुजरवास में आगामी तीन दिसंबर को जागरण व विशाल भंडारे का आयोजन किया जाएगा। बाबा भैया समिति के सदस्य संजय शर्मा ने बताया कि बाबा भैया समिति व समस्त ग्रामवासियों के सहयोग से इस आयोजन को सफल बनाने के लिए पूरी तैयारी कर ली गई है। संजय शर्मा ने बताया कि जागरण में संजय शर्मा एंड पार्टी की ओर से धर्मेश कौशिक, सोनू ठाकुर व चक्रेश वशिष्ठ आदि गायकार भक्तिरस कार्यक्रम प्रस्तुत करेंगे। इसके अतिरिक्त शिव पार्वती, राधा कृष्ण व हनुमान की झांकियां भी निकाली जाएंगी।

गुरु रविदास मंदिर में मनाया संविधान दिवस

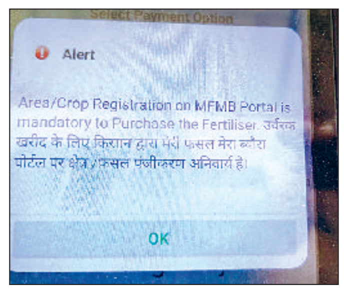
महेंद्रगढ़। मोहल्ला महायचान के गुरु रविदास मंदिर में समाजसेवी प्रधान बाला देवी की ओर से संविधान दिवस समारोह का आयोजन किया गया। महिलाओं को संबोधित करते हुए बाला देवी ने कहा कि भारत के संविधान ने महिलाओं को वास्तविक आजादी और समान अधिकार प्रदान किए हैं। संविधान की बदौलत आज महिलाएं चपरासी से लेकर देश के प्रधानमंत्री पद तक पहुंचने में सक्षम हुई हैं।

खाद वितरण में तकनीकी अड़चनें बढ़ीं, मेरी फसल मेरा, ब्योरा पर पंजीकरण के बावजूद किसानों को नहीं मिल रही खाद

किसान परेशान 10-10 दिन से चक्कर काटने को मजबूर

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

हरियाणा सरकार ने खाद की काला बाजारी रोकने और वितरण प्रक्रिया को पारदर्शी बनाने के लिए मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकरण अनिवार्य कर दिया है। तय किया गया कि किसान का आधार कार्ड केवाईसी होने और एमएफएमबी पर फसल पंजीकरण पूरा होने के बाद ही खाद उपलब्ध कराई जाएगी। व्यवस्था का मकसद किसानों को लाभ पहुंचाना था लेकिन अब यही प्रणाली किसानों के लिए उलझन और परेशानी का कारण बनती दिखाई दे रही है। क्षेत्र के कई किसानों ने शिकायत की है कि पंजीकरण करवाने के बाद भी डीलर की मशीन पर उनका रिकॉर्ड नॉट फाउंड दिखा रहा है। कई बार मशीन यह संदेश देती है कि किसान ने एमएफएमबी पर फसल पंजीकरण नहीं कराया, जबकि किसान आवश्यक सभी प्रक्रिया पहले ही पूरी कर चुके है। परिणामस्वरूप किसान खाद लेने के लिए बार-बार दुकानों पर चक्कर काट रहे है लेकिन उन्हें हर बार खाली हाथ लौटना पड़ रहा है।



नारनौल। किसानों को खाद खरीदते समय मशीन पर सर्वर एरर। फोटो : हरिभूमि

तकनीकी खामी

किसान राकेश कुमार ने कहा कि सबसे बड़ी समस्या यह है कि अधिकारी सिर्फ पंजीकरण की बातें करते है जबकि वास्तविक दिक्कत खाद वितरण मशीनों की तकनीकी खामी से जुड़ी है। अगर पूरी प्रक्रिया डिजिटल कर दी गई है तो मशीनें अपडेट क्यों नहीं होतीं? किसानों को हर बार यही सुनने को मिलता है कि डेटा नहीं मिल रहा। इसका जिम्मेदार किसान कैसे हो सकता है? राकेश पूछते हैं।

मशीन की खराबी या नेटवर्क समस्या बता किसानों को भेज रहे वापस

किसानों ने यह भी बताया कि कई डीलर मशीन की खराबी या नेटवर्क समस्या का हवाला देकर किसानों को वापस लौटा देते है। ग्रामीण क्षेत्रों में नेटवर्क की दिक्कतें पहले ही बड़ी चुनौती है ऐसे में मशीन आधारित खाद वितरण व्यवस्था किसानों के लिए और परेशानी पैदा कर रही है। किसानों ने मांग की है कि खाद वितरण प्रणाली को दुरुस्त करने के लिए तत्काल कदम उठाए जाएं, ताकि समय पर खाद उपलब्ध हो सके। स्थानीय किसानों ने भी प्रशासन से अपील की है कि एमएफएमबी पोर्टल और खाद वितरण मशीनों की तकनीकी जाँच तत्काल कराई जाए। स्थानीय लोगों का कहना है कि खाद वितरण में हुई देरी का सीधा असर रबी की बुवाई और उत्पादन पर पड़ता है। सरकार किसानों की आय दोगुनी करने की बात करती है लेकिन जमीनी स्तर पर ऐसी समस्याएँ किसानों की कमर तोड़ देती है। ग्रामीणों का कहना है कि समस्या सिर्फ कुछ किसानों तक सीमित नहीं है बल्कि पूरे क्षेत्र के कई किसान इसी समस्या से परेशान है। किसानों ने चेतावनी दी है कि यदि खाद वितरण व्यवस्था जल्द दुरुस्त नहीं की गई तो वे धरना-प्रदर्शन करने को मजबूर होंगे।

क्या कहते है किसान

किसान पप्पू पुत्र निहाल सिंह, राकेश कुमार, भीम सिंह और सुदेश कुमार ने बताया कि उनके रबी सीजन के लिए फसल पंजीकरण समय पर कर दिए गए थे। इसके बावजूद उन्हें खाद नहीं दी जा रही। किसान पप्पू ने बताया कि वह लगातार 10 दिन से रोजाना खाद के लिए डीलर के पास जा रहा है लेकिन हर बार यही जवाब मिलता है कि मशीन रिकॉर्ड नहीं दिखा रही। पप्पू का कहना है कि सरकार की सुविधा प्रदान करने वाली यह व्यवस्था अब किसानों के लिए परेशानी बन चुकी है। हमने समय पर पंजीकरण भी कराया और जरूरी दस्तावेज भी पूरे है फिर भी खाद नहीं मिल रही। ऐसे में खेती कैसे चल पाएगी?

ठंड ने किए तेवर प्रचंड, रात्रि तापमान 5.5 डिग्री सेल्सियस

उत्तर भारत के पर्वतीय इलाकों में हो रही बर्फबारी का असर

हरियाणा एनसीआर दिल्ली में सबसे ज्यादा ठंडा रहा नारनौल

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

मैदानी राज्यों विशेषकर हरियाणा एनसीआर दिल्ली में धीरे-धीरे ठंड अपने प्रचंड तेवरों को दिखाना शुरू कर दिया है। सम्पूर्ण इलाके में पारा लुढ़कने लगा है। हरियाणा एनसीआर दिल्ली में अधिकतर स्थानों पर रात्रि तापमान सिंगल डिजिट में पहुंच गए हैं।

पश्चिमी मौसम प्रणालियों के असर से उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों पर हो रही बर्फबारी का असर सीधे तौर पर मैदानी राज्यों विशेषकर हरियाणा एनसीआर पर साफ तौर पर दिखाई देने लगा है। बुधवार को पड़ोसी राज्य राजस्थान के फतेहपुर एग्रो में 2.5 डिग्री सेल्सियस के साथ सबसे ठंडी रात दर्ज हुई। वहीं राजस्थान के सीकर व पंजाब के फरीदकोट में तापमान 4.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।

हरियाणा एनसीआर दिल्ली में सबसे ज्यादा ठंडी रात नारनौल 5.5 डिग्री सेल्सियस प्रथम, सिरसा 5.8 डिग्री सेल्सियस दूसरे व महेंद्रगढ़ का रात्रि तापमान 5.9 डिग्री सेल्सियस तीसरे स्थान पर दर्ज हुआ है। वहीं हिसार का रात्रि तापमान 6.6 डिग्री सेल्सियस चौथे स्थान पर काबिज है।

पश्चिमी मौसम प्रणाली सम्पूर्ण इलाके से आगे निकली, वैसे ही उत्तरी बर्फिली हवाओं ने सम्पूर्ण इलाके ठिठुरन बढ़ा दी है। आमजन सुबह के समय अलाव जलाकर ठंड से बचाव करते हुए दिखाई देने लगे हैं। हरियाणा एनसीआर दिल्ली में सुबह शाम ठंड अपने तेवरों को दिखाना शुरू कर दिया है।

हरियाणा एनसीआर दिल्ली में अधिकांश स्थानों पर रात्रि तापमान सामान्य से नीचे बने हुए हैं। जिला महेंद्रगढ़ में नारनौल व महेंद्रगढ़ का दिन और रात के तापमान क्रमशः 22.8, 5.5 डिग्री सेल्सियस और 23.0, 5.9 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। जिला महेंद्रगढ़ में दिन व रात के तापमान सामान्य से क्रमशः 5.0 डिग्री सेल्सियस व 4.2 डिग्री सेल्सियस नीचे बने हुए हैं।

प्रदेश में रात्रि तापमान

नारनौल	5.5
सिरसा	5.8
महेंद्रगढ़	5.9
हिसार	6.6
करनाल	7.0
जींद	7.2
कैथल	7.3
सोनीपत	7.3
भिवानी	7.5
पानीपत	7.9
पंचकूला	7.9

क्या कहते है मौसम विशेषज्ञ

मौसम विशेषज्ञ डॉ. चन्द्र मोहन ने बताया कि सम्पूर्ण मैदानी राज्यों विशेषकर हरियाणा एनसीआर दिल्ली में दिन के तापमान में गिरावट देखने को मिल रही है। अधिकतर स्थानों पर दिन के तापमान सामान्य से नीचे बने हुए हैं। हालांकि दिनभर सूर्य की चमकदार धूप खिली रहने से दिन के समय आमजन को कड़ाके की ठंड से राहत भी मिल रही है। उत्तर भारत के पर्वतीय इलाकों में हो रही लगातार बर्फबारी का असर अब मैदानों तक पहुंचने लगा है। हिमालय के हिमाच्छादित शिखरों से आने वाली ठंडी बर्फिली हवाओं ने राज्य के मौसम में ठंडक घोल दी है।

नारनौल। अधिकारियों की बैठक लेते एडीसी उदय सिंह। फोटो : हरिभूमि

शीतलहर से बचाव की तैयारी को लेकर एडीसी ने ली बैठक

नारनौल। हरियाणा सरकार के निर्देशानुसार दिसंबर माह में आने वाली संभावित शीतलहर और सर्दी के मौसम को देखते हुए जिला प्रशासन ने अपनी तैयारियां तेज कर दी हैं। इसी कड़ी में बुधवार को अतिरिक्त उपायुक्त उदय सिंह ने लघु सचिवालय में अधिकारियों के साथ बैठक की तथा अधिकारियों को आवश्यक दिशानिर्देश दिए। अतिरिक्त उपायुक्त ने अधिकारियों को आने वाले मौसम में जन सुरक्षा और आवश्यक सेवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए कार्ययोजना बनाने के निर्देश दिए। एडीसी ने रेन बसेरों के संचालन पर विशेष ध्यान देने को कहा। उन्होंने निर्देश दिए कि शीतलहर के दौरान बेघर और जरूरतमंद लोगों को पर्याप्त आश्रय, गर्म बिस्तर व कंबल जैसी आवश्यक सुविधाएं प्रदान की जाएं। अधिकारियों को रेन बसेरों की क्षमता और प्रबंधन को और बेहतर बनाने के लिए अभी से फोकस करने को कहा गया है। उन्होंने बताया कि नारनौल शहर में नागरिक अस्पताल के सामने तथा बस स्टैंड के सामने रैन बसेरे बनाए गए हैं। इसी प्रकार सभी नगर पालिका में भी रैन बसेरे बनाए गए हैं। उन्होंने निर्देश दिए कि यह रैन बसेरा 24 घंटे खुले रहने चाहिए। संबंधित एसडीएम हर 15 दिन में इन रैन बसेरों की विजिट करेंगे। अतिरिक्त उपायुक्त ने कृषि और पशुपालन विभाग को निर्देश दिए कि वे सर्दी के मौसम में फसलों तथा पशुओं को होने वाले संभावित नुकसान से बचाने के लिए समय समय पर एडवाइजरी जारी करें। उन्होंने कहा कि यह सुनिश्चित किया जाए कि किसानों और पशुपालकों को मौसम के प्रभावों से निपटने के लिए सही तथा समय पर जानकारी उपलब्ध हो, ताकि उनकी आय और उत्पादन सुरक्षित रहे। उन्होंने अभी से तैयारी शुरू करने के निर्देश दिए, ताकि शीतलहर के दौरान किसी भी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े। इस बैठक में सिविल सर्जन डॉ. अशोक कुमार, डीएसपी भारत भूषण के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

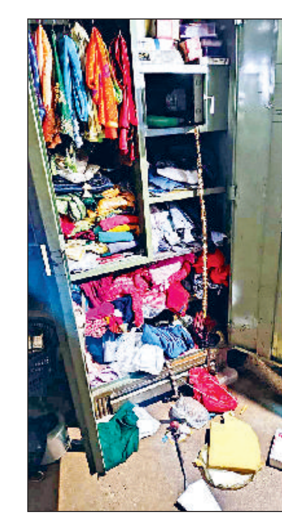
स्कूल में गई अध्यापिका पीछे से लाखों की चोरी

- शहर के मोहल्ला सलामपुरा के एक मकान में चोरों ने दिया चोरी की वारदात को अंजाम

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

शहर के मोहल्ला सलामपुरा में एक बंद मकान में बुधवार चोरी की वारदात हुई है। सुबह मकान को बंद कर अध्यापिका अपनी बेटी के साथ स्कूल चली गई। जब दोपहर में वापस आई तो मकान के दरवाजे व ताले टूटे हुए थे। पीड़िता ने सिटी पुलिस को शिकायत दी है। शहर के मोहल्ला सलामपुरा वासी महिला निशा सैनी ने सिटी पुलिस को शिकायत दी है।

शिकायत में महिला ने बताया है कि बुधवार सुबह करीब साढ़े सात बजे वह बेटी स्कूल में गए थे। शाम करीब साढ़े तीन बजे वह मकान में वापस आई तो अंदर के तीन कमरों के दरवाजे टूटे हुए मिले। जब कमरों के अंदर देखा, तब उस में रखी अलमारी और संदूक का ताला टूटा हुआ था। सभी सामान बिखरा हुआ था। संदूक में 30 हजार नगद रखे हुए थे और अलमारी में सोने की एक जोड़ी कान के टॉपस, दो जोड़ी चांदी की पायल, एक सोने की अंगूठी रखी रखी थी, वह गायब मिली। चोर चोरी करके ले गए और बेटी का मोबाइल भी ले गए। पुलिस से मांग है कि चोर को पकड़कर सामान बरामद करवाया जाए।



नारनौल। अलमारी से बिखरा सामान।

साइबर ठगी के मामले में एक और पकड़ा

नारनौल। साइबर थाना पुलिस ने ऑनलाइन धोखाधड़ी के मामलों में एक और आरोपित को पकड़ा है। जिसकी पहचान नीरज वासी दलबीर नगर पानीपत हाल आबाद रामनगर पानीपत के रूप में हुई। साइबर ठगी के मामले में आरोपित का खाता प्रयोग हुआ था। जिससे पूछताछ में पुलिस ने 25 हजार रुपये बरामद किए हैं। इस मामले में एक आरोपित प्रिंस वासी नारनौल को पुलिस ने पहले गिरफ्तार किया था। जिससे 60 हजार रुपये बरामद किए थे।

सीजेएम ने नशा मुक्ति केंद्र और अन्य स्थानों का किया दौरा

मरीजों से मिलकर इलाज, परामर्श और पुनर्वास सुविधाओं का लिया जायजा

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी ने नागरिक अस्पताल में स्थित नशा मुक्ति केंद्र, सिंघाना रोड पर स्थित श्री माधव कल्याण समाज ट्रस्ट, सेफ हाउस पुलिस लाइन व सेवा सीनियर सिटिजन होम नसीबपुर का निरीक्षण किया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी ने नागरिक अस्पताल में स्थित नशा मुक्ति केंद्र का दौरा कर, वहां की व्यवस्थाओं का जायजा लिया तथा अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। मरीजों से मिलकर इलाज, परामर्श और पुनर्वास सुविधाओं का जायजा लिया। पुलिस लाइन में स्थित सेफ हाउस का दौरा कर उन्होंने यहां उपलब्ध सुविधाओं जैसे कानूनी सहायता, चिकित्सा सुविधा और परामर्श सेवाओं की जानकारी ली। सीजेएम ने सीनियर सिटिजन होम नसीबपुर का भी दौरा किया। उन्होंने वहां रह रहे वरिष्ठ नागरिकों से बातचीत की और उनका हालचाल पूछा। उन्होंने श्री माधव कल्याण समाज ट्रस्ट दौरा कर वहां की व्यवस्थाओं का जायजा लिया तथा आवश्यक दिशा निर्देश दिए। इस मौके पर ट्रेनी जुडिशयल ऑफिसर राकेश कुमार, निशा व गौरव मौजूद थे।

नारनौल। नशा मुक्ति केंद्र का निरीक्षण करती सीजेएम नीलम कुमारी। फोटो : हरिभूमि

आईटीआई की लाइब्रेरी आम जनता के लिए खुली

सरकार का ऐतिहासिक फैसला

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

अब हरियाणा की आम जनता व सरकारी विभाग सभी सरकारी औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में उपलब्ध पुस्तकालय और वर्कशॉप सुविधाओं का लाभ उठा सकेंगे। प्रदेश सरकार ने इसके लिए बाकायदा ऑनलाइन पोर्टल जारी किया है।

यह जानकारी देते हुए उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बताया कि इसके लिए कौशल विकास और औद्योगिक प्रशिक्षण निदेशालय ने एक विशेष ऑनलाइन पोर्टल लॉन्च किया है। इस पोर्टल के माध्यम से अब हरियाणा राज्य की आम जनता भी सभी सरकारी औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में उपलब्ध पुस्तकालय और वर्कशॉप सुविधाओं का लाभ उठा सकेगी। उन्होंने बताया कि इस पहल का उद्देश्य राज्य के शैक्षिक बुनियादी ढांचे को केवल छात्रों तक सीमित न रखकर पूरे समाज के लिए सुलभ बनाना है। पांच दिसंबर के बाद कोई भी इच्छुक नागरिक, कारीगर या शिक्षार्थी इस पोर्टल पर स्वयं को पंजीकृत करके इन बहुमूल्य संसाधनों का उपयोग कर सकता है।

न्य ट्रेड के कार्य भी आईटीआई से करवाए

इस संबंध में विस्तार से जानकारी देते हुए प्रिंसिपल विनोद खनगवाल ने बताया कि कोई भी आम नागरिक या सरकारी विभाग अब आईटीआई से विभिन्न ट्रेड की सेवाएं ले सकता है। अगर किसी सरकारी कार्यालय में ऐसी आदि आइटम की इंस्टॉलेशन या सर्विस करवानी है, तो वह आईटीआई से करवा सकता है। इसी प्रकार अन्य ट्रेड के कार्य भी आईटीआई से करवा सकते हैं। उन्होंने बताया कि इस कार्यक्रम से न केवल औपचारिक शिक्षा से वंचित लोगों को कौशल सीखने का अवसर देगा, बल्कि उन पेशेवरों को भी मदद करेगा, जो अपने ज्ञान को अपडेट करना चाहते हैं। उन्होंने बताया कि आम नागरिक ऑनलाइन पोर्टल पर लॉगिन कर सकते है। इस पोर्टल पर पंजीकृत उम्मीदवार सरकारी आईटीआई में उपलब्ध लाइब्रेरी और ट्रेड वर्कशॉप की सुविधाओं का उपयोग कर सकेंगे।

मरीजों को कभी नागरिक अस्पताल की पुरानी बिल्डिंग तो कभी ट्रामा सेंटर के काट रहे चक्कर

अव्यवस्था : ओपीडी, दवा कहां तो ऑर्थो व एक्सरे मशीन दूसरी जगह, सड़क पर मरीज सहित स्ट्रक्चर

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

नागरिक अस्पताल में स्वास्थ्य सुविधाओं में निरंतर बढ़ोतरी की जा रही है। मरीजों को उपचार भी मिल रहा है, इस बीच एक जगह से दूसरी जगह मरीज सहित उनके साथ आए अभिभावक नागरिक अस्पताल की अव्यवस्था के कारण ओर परेशान हो रहे है।

कारण, एक ही छत के नीचे स्वास्थ्य सेवाएं नहीं होने के कारण मरीजों को कभी नागरिक अस्पताल की पुरानी बिल्डिंग तो कभी ट्रामा सेंटर बिल्डिंग में चक्कर लगाने पड़ रहे है। जानकारी के मुताबिक नागरिक अस्पताल भवन का उद्घाटन 1970 में स्वास्थ्य मंत्री रहे खुर्शीद अहमद ने किया था। अब इस 100 बेड के अस्पताल को 55 साल को गए है। हालात खराब है। पानी टपकता है, छत का प्लास्टर गिरता है, खिड़कियां व दरवाजे टूट है, शौचालय भी ठीक नहीं है। ऐसी स्थिति में भांपते हुए भाजपा सरकार ने नया 200 बेड अस्पताल बनाने की घोषणा की। अभी वह निर्माणाधीन है।

पुराने नागरिक अस्पताल भवन की रिपेयरिंग करवाने के लिए स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने साढ़े पांच करोड़ रुपये मंजूर किए। इस राशि से अभी रिपेयरिंग का कार्य जारी है।

ऐसी स्थिति में नए भवन ट्रामा सेंटर और इमरजेंसी भवन में स्वास्थ्य सेवाएं शिफ्ट कर दी गई थी। अब कुछ दिनों से नागरिक अस्पताल पुरानी बिल्डिंग का कुछ काम पूरा होने पर वापस चिकित्सा सुविधा शुरू की गई है। फिर भी अभी अव्यवस्था का बोलबाला है।

नारनौल। मरीज को स्ट्रक्चर पर लेटाकर सड़क से गुजरते अभिभावक।

ओपीडी पर्ची पुरानी बिल्डिंग में बनवानी होगी

ट्रामा सेंटर में इस समय इमरजेंसी सेवाएं, एक्सरे मशीन और आर्थो चिकित्सक सेवाएं दे रहे है। बाकी ओपीडी, दवा, मेडिकल सुपरिडेंट कार्यालय, जच्चा बच्चा वार्ड, रक्तकोष शाखा, अल्ट्रासाउंड मशीन, डेंटल, ईएनटी, आयुर्वेद के अलावा अलग-अलग बीमारी के विशेषज्ञ चिकित्सक पुरानी बिल्डिंग में सेवाएं देने लगे है। किसी मरीज को आर्थो चिकित्सक को दिखाना है तो ओपीडी पर्ची पुरानी बिल्डिंग में बनवानी होगी। वापस चिकित्सक के पास मरीज जाएगा और दवा या जांच लिख दी गई तो मरीज को वापस ट्रामा सेंटर से नागरिक अस्पताल पुरानी बिल्डिंग में आना होगा। इसी तरह का दृश्य बुधवार को दिखा जब एक मरीज को स्ट्रक्चर में लेटाकर उसके अभिभावक सड़क पर चलते दिखाई दिए। जब इस संबंध में नागरिक अस्पताल मेडिकल सुपरिडेंट आशा शर्मा से बातचीत करनी चाही तो उनका मोबाइल नंबर स्विच ऑफ था।

महेंद्रगढ़ में आज ग्रीवेंस बैठक 12 मामलों की होगी सुनवाई

- सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद कुमार शर्मा सुनेंगे शिकायतें

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद कुमार शर्मा 28 नवंबर को दोपहर 2:30 बजे राजकीय महाविद्यालय सभागार महेंद्रगढ़ में जिला लोक संपर्क एवं जन परिवेदना समिति की मासिक बैठक लेंगे।

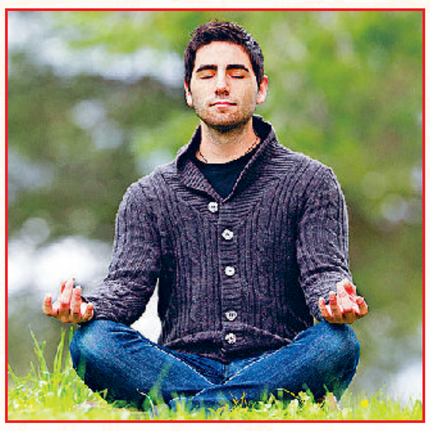
इसमें पहले से निर्धारित 12 मामले सुनवाई के लिए रखे जाएंगे। जिनका संबंधित विभाग के अधिकारियों द्वारा समाधान किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बताया कि जिला नगरीय आयुक्त/अधीक्षण अभियंता/कार्यकारी अभियंता, जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग, नारनौल, कार्यकारी अभियंता नगर परिषद नारनौल का एक, पुलिस अधीक्षक के दो, जिला नगरीय आयुक्त नारनौल का एक, सिविल सर्जन का एक, अधीक्षण अभियंता नहर एवं जल सेवाएं विभाग नारनौल का एक, अधीक्षण अभियंता/कार्यकारी अभियंता लोक निर्माण विभाग भवन एवं सड़कें नारनौल का दो, कार्यकारी अभियंता दक्षिणी हरियाणा बिजली वितरण निगम महेंद्रगढ़ का दो, कार्यकारी अभियंता पंचायती राज नारनौल/उपमंडल अधिकारी पंचायती राज कनीना/खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कनीना का एक व खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी सतनाली का एक मामला सुनवाई के लिए रखा जाएगा।

ये सुने जाएंगे मामले

उन्होंने बताया कि वार्ड नंबर 21 की नई कॉलोनी जमालपुर नारनौल का विपिन पाल शास्त्री, रविंद्र कुमार, सुमन व मंजू देवी, गांव दौंगड़ा जाट का बिशंबर, गांव पाली की नेहा, मोहल्ला नई सराय नारनौल का जयनारायण, कृष्ण कुमार, प्रेमचंद, सुरेश कुमार, दिनेश कुमार आदि निवासीगण, गांव नानगवास का रणजीत सिंह, गांव राता कलां का वीरेंद्र सिंह, गांव कादीपुरी का रतीराम, निजामपुर मंडी निवासी व व्यापारी चंद्रकांत, होशियार, लिछाराम आदि, गांव राजावास का सरपंच, जय कॉलोनी कुरहावटा रोड नजदीक पावर हाउस महेंद्रगढ़ की मंजू देवी, उर्मिला, नवीन कुमार, हरीश कुमार निवासीगण, गांव झगड़ोली का दलेर सिंह तथा राजावास का लीलाराम बिजेंद्र, सुभाष, रणवीर, आकाश आदि निवासीगण का मामला सुनवाई के लिए रखा जाएगा।

स्पर्श-ऊर्जा का अनोखा एहसास कराए वूल योगा

योगा करने से तन-मन को लाभ तो होता ही है। लेकिन इन सर्दियों में अगर उसे करते समय वूलेन ड्रेस पहनी जाए तो आपको स्पर्श संवेदना के साथ ऊर्जा का अनोखा एहसास भी होगा। वूल योगा युवाओं को क्यों भा रहा है और इससे किस तरह के फायदे हैं, जानिए।



योगा ट्रेंड

दिव्यज्योति 'नंदन'

नवंबर-दिसंबर की ठंडी सुबहें जब कांच-सी पारदर्शी धुंध में लिपटी होती हैं, तब योगाभ्यास करने से अधिकतर लोग कतराने लगते हैं। लेकिन इन दिनों कुछ ऐसे युवा भी हैं, जो गर्म अहसास बनाए रखने के लिए नए-नए तरीके खोज रहे हैं, उन्हीं में से एक है- 'वूल योगा' यानी ऊनी वस्त्रों के साथ योगाभ्यास की वह शैली, जो तन और मन दोनों को स्पर्श के रोमांच से जोड़ती है।

योग में स्पर्श का एहसास: आमतौर पर हम योगाभ्यास को श्वास, आसन तथा ध्यान से जोड़ते हैं। मगर योग का एक बहुत गहरा रिश्ता स्पर्शबोध से भी है। वूल योगा दरअसल, इसी भूले हुए आयाम को फिर से जीवित करता है। जब शरीर ऊनी वस्त्रों से लिपटा होता है, ऊनी शॉल, ऊनी मैट या ऊनी स्वेटर तब त्वचा केवल गर्म अनुभव नहीं करती, बल्कि एक अनुभव से भी गुजरती है। यह स्पर्श का अनुभव है, जो शरीर को गमाहट से भर देता है। योगिक दृष्टि से देखा जाए, तो स्पर्श इंद्रिय यानी त्वचा, शरीर की ऊर्जा धाराओं से सीधे जुड़ी होती है। जब हम प्राकृतिक ऊन के रेशों से बने वस्त्र पहनकर ध्यान लगाते या योगाभ्यास करते हैं, तो वह न सिर्फ हमें ऊर्जा या गर्माहट देता है बल्कि प्राणिक ऊर्जा को भी स्थिर करता है।

शरीर-प्रकृति के बीच पुल: ऊन को हम सामान्यतः सिर्फ गर्म कपड़े के रूप में जानते हैं, लेकिन योगिक दृष्टिकोण से यह कपड़ा 'जीवित वस्त्र' है। हर रेशा एक सूक्ष्म ऊर्जा वाहक की तरह काम करता है। न बहुत ठंडा, न बहुत गर्म। दरअसल, ऊन शरीर और प्रकृति के बीच ऊर्जा का एक पुल बनाती है। यही वजह है कि आजकल कई योग प्रशिक्षक, युवाओं को सलाह देते हैं कि वे सर्दियों में ध्यान या प्राणायाम करते समय सिंथेटिक की जगह ऊन या खादी के वस्त्र पहनें। क्योंकि इन कपड़ों से हमारे शरीर की त्वचा सांस लेती है और ऊर्जा संतुलित रहती है। इससे ध्यान की अवधि स्वाभाविक रूप से बढ़ जाती है।

संवेदना को जगाए: आज के युवा फैशन को केवल दिखावे के रूप में नहीं लेते बल्कि व्यक्तिगत अभिव्यक्ति के रूप में भी देखते हैं। वूल योगा इसी मानसिकता का नया विस्तार है। जहां ऊनी शॉल, जूट मैट, हस्त निर्मित जैकेट और मिट्टी के रंग वाले कपड़े सिर्फ पहनावा नहीं बल्कि आपकी संवेदना की बयानगी करते हैं। दरअसल, वूल योगा इसी सौंदर्यशास्त्र का विस्तार है, जहां फैशन ध्यान में घुल-मिल जाता है और ध्यान खुद फैशन बन जाता है।

मिलती है भीतरी गर्मी: वूल योगा का सबसे अनोखा पहलू यह है कि यह युवाओं को स्पर्श के रोमांच से जोड़ता है, जो रोमांच किसी शारीरिक उत्तेजना का नहीं बल्कि जीवंतता के एहसास का होता है। जब किसी ठंडी सुबह में आप ऊनी आसन पर बैठकर ध्यान लगाते हैं तो कपड़े का हर रेशा त्वचा को एहसास दिलाता है कि शरीर अभी सचेत और ऊर्जावान है। इस अनुभव में एक गहरी मनोवैज्ञानिक वास्तविकता होती है, क्योंकि आधुनिक डिजिटल युग में हम शरीर से भी दूर होते जा रहे हैं और स्क्रीन ने हमारी स्पर्श संवेदना को कुंद कर दिया है। वूल योगा इसी कुंद हो चुकी स्पर्श संवेदना या टच सेंसेशन से हमें पुनः जोड़ता है। यह एक ऐसी अनुभूति है, जो हमें संवेदनशील होने का एहसास कराती है।

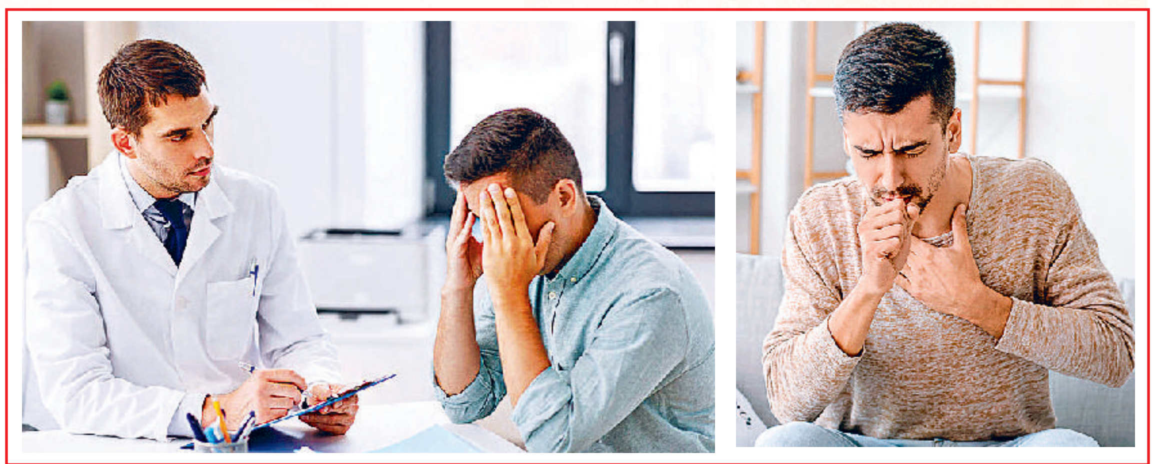
मिलता है नया अनुभव: वूल योगा, इस बात का प्रमाण है कि योग कोई जड़ या स्थिर गतिविधि नहीं है। इसे हम नई से नई जीवंत गतिविधियों से जोड़ सकते हैं। सर्दी के मौसम में युवाओं के लिए यह सिर्फ एक फिटनेस रूटीन नहीं है बल्कि शरीर और कपड़ों के बीच के संवेदनशील संवाद का अनुभव है। इसलिए हर वह युवा जो ऊनी शॉल ओढ़कर ध्यान लगाता है, वास्तव में वह अंजाने में यही कर रहा होता है, जो अपने शरीर को महसूस करता है, वो योग के सबसे शुद्ध संस्करण तक पहुंचते हैं और यह वही जगह है, जहां साधक अपने शरीर, कपड़े और स्पर्श तीनों को योग की अनुभूति में बदल देता है। *

स्पेशल
वर्ल्ड एड्स-डे
1 दिसंबर

डॉक्टर्स एडवाइस

एचआईवी संक्रमण और एड्स को लेकर अभी भी कई तरह के भ्रम समाज में मौजूद हैं। जबकि मेडिकल साइंस कहता है कि सावधानी बरतकर और जागरूकता से न केवल इससे बचा जा सकता है, बल्कि नियंत्रित भी किया जा सकता है। यहां एक्सपर्ट डॉक्टर्स बता रहे हैं कि एड्स कैसे हो सकता है, इसके लक्षण क्या हैं, इससे कैसे बचाव हो सकता है इसका उपचार कैसे किया जा सकता है?

जागरूकता-सावधानी से संभव है एड्स की रोकथाम



हर साल 1 दिसंबर को विश्व एड्स दिवस मनाया जाता है। यह सिर्फ एक वार्षिक अभियान नहीं, बल्कि पूरी दुनिया को एचआईवी/एड्स जैसी गंभीर बीमारी के प्रति जागरूक करने, इसके खिलाफ लड़ाई को तेज करने और संक्रमित लोगों के साथ सम्मानपूर्ण व्यवहार की पहल का दिन है। इसका मकसद लोगों को एचआईवी संक्रमण, उसके लक्षण, रोकथाम, उपचार और मिथकों के बारे में सही जानकारी देना है, ताकि समाज में फैले डर, भेदभाव और गलत धारणाओं को खत्म किया जा सके।

एड्स-एचआईवी में अंतर

अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन, **डॉ. संचयन रॉय** बताते हैं, 'एड्स और एचआईवी को अक्सर एक ही बीमारी माना जाता है, लेकिन सच यह है कि दोनों बिल्कुल अलग अवस्थाएं हैं। एचआईवी एक ऐसा वायरस है, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यून सिस्टम पर हमला करता है, जबकि एड्स इस संक्रमण का सबसे अंतिम और गंभीर चरण होता है, जब शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बेहद कमजोर हो जाती है और सामान्य संक्रमण भी जानलेवा बन सकते हैं। अच्छी बात यह है कि अगर समय पर एचआईवी की पहचान हो जाए और मरीज तुरंत एआरटी थेरेपी शुरू कर दे, तो वह लंबे समय तक बिल्कुल सामान्य जीवन जी सकता है और एड्स तक पहुंचने से भी बच सकता है। आधुनिक दवाइयां वायरस को पूरी तरह खत्म तो नहीं करतीं, लेकिन उसकी मात्रा इतनी कम कर देती हैं कि वह शरीर को नुकसान नहीं पहुंचाता और दूसरे लोगों तक भी लगभग नहीं फैलता।'

भारत में एचआईवी की स्थिति

अपने देश में एचआईवी की कंडीशन के बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में डायरेक्टर-इंटरनल मेडिसिन एंड इंफेक्शन डिजीज, **डॉ. अरविंद अग्रवाल** बताते हैं, 'भारत में एचआईवी की स्थिति के बारे में बात करें तो यह अभी भी एक अहम स्वास्थ्य चुनौती बनी हुई है। राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संगठन के मुताबिक भारत में लगभग 23 लाख लोग एचआईवी के साथ जीवन जी रहे हैं और हर साल कई नए मामले सामने आते हैं। हालांकि पिछले वर्षों की तुलना में संक्रमण कम हुआ है। सरकार और कई संस्थाओं के प्रयासों से लोगों में जागरूकता बढ़ी है और एआरटी दवाएं भी आसानी से उपलब्ध हो रही हैं, जिससे मरीजों को काफी मदद मिलती है। इसके बावजूद गांवों और छोटे शहरों में जानकारी की कमी, समाज का डर बना हुआ है, इसे दूर किए जाने की जरूरत है।'

एचआईवी कैसे फैलता है

एचआईवी संक्रमण कैसे फैलता है, इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर के कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन, **डॉ. रोहित शर्मा** क्लीयर करते हैं, 'एचआईवी कैसे फैलता है, इसे लेकर लोगों में आज भी कई गलतफहमियां हैं, इसलिए सही जानकारी बेहद जरूरी है। एचआईवी संक्रमण सिर्फ चार वैज्ञानिक रूप से सिद्ध तरीकों से ही फैलता है, असुरक्षित यौन संबंध बनाने से, संक्रमित सुई या ब्लेड का उपयोग, संक्रमित खून चढ़ाने से और मां से बच्चे में गर्भावस्था, प्रसव या स्तनपान के दौरान। इन चार तरीकों के अलावा किसी भी सामान्य गतिविधि से एचआईवी नहीं फैलता। साथ बैठने, साथ खाने, हाथ मिलाने, कपड़े या टूथब्रश जैसे सामान साझा करने, या मच्छर के काटने से यह संक्रमण नहीं होता। फिर भी इन मिथकों के कारण लोग एचआईवी मरीजों से दूरी बनाते हैं, जिससे उन्हें सामाजिक भेदभाव और मानसिक तनाव झेलना पड़ता है। सही जानकारी ही इस कलंक को खत्म कर सकती है।'

एचआईवी के शुरुआती लक्षण

एचआईवी संक्रमण की शुरुआत में कई बार कोई स्पष्ट लक्षण दिखाई नहीं देते, जिससे लोग इसे सामान्य थकान या मौसम बदलने की बीमारी समझ लेते हैं। कुछ मामलों में शुरुआती हफ्तों में फ्लू जैसे लक्षण दिख सकते हैं-जैसे हल्का बुखार, लगातार थकान, गले में खराश, शरीर पर हल्के दाने या बिना कारण वजन कम होना। चूंकि ये लक्षण आम बीमारियों जैसे लगते हैं, लोग अकसर एचआईवी टेस्ट कराने से बचते हैं और संक्रमण बढ़ता जाता है। इसी वजह से डॉक्टर सलाह देते हैं कि जोखिम की स्थिति में समय पर एचआईवी टेस्ट जरूर करवाना चाहिए, ताकि बीमारी को शुरुआत में ही नियंत्रित किया जा सके।

सावधानी से संभव है रोकथाम

विश्व एड्स दिवस का सबसे महत्वपूर्ण संदेश यही है कि रोकथाम इलाज से बेहतर है। एचआईवी से बचने के लिए कुछ सरल लेकिन बेहद प्रभावी उपाय अपनाने चाहिए, जैसे हमेशा सुरक्षित यौन संबंध बनाना, एक ही साथी के साथ संबंध रखना, किसी भी सुई या ब्लेड का दोबारा उपयोग न करना, केवल जांच किए हुए और प्रमाणित खून ही चढ़वाना और गर्भवती महिलाओं का समय पर एचआईवी टेस्ट कराना। इसके साथ ही जागरूक रहना और दूसरों को भी सही जानकारी देना बेहद जरूरी है। ये कदम न केवल व्यक्ति को सुरक्षित रखते हैं बल्कि समाज में संक्रमण की रफ्तार भी काफी हद तक कम कर देते हैं।

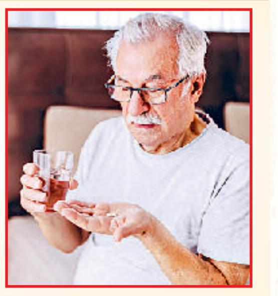
सही नहीं भेदभाव करना

हालांकि इलाज और जागरूकता बढ़ी है, फिर भी एचआईवी संक्रमित लोगों को समाज में भेदभाव का सामना करना पड़ता है। उन्हें नौकरी देने में हिचकिचाहट, घर या स्कूल में दूरी, रिश्तों में समस्याएं और सामाजिक तिरस्कार जैसी चुनौतियां झेलनी पड़ती हैं, जो बीमारी से ज्यादा मानसिक रूप से प्रभावित करती हैं। विश्व एड्स दिवस इसी भेदभाव को खत्म करने की अपील करता है। समाज का सम्मान और सहयोग संक्रमित व्यक्ति की सबसे बड़ी जरूरत है। स्कूलों में यौन शिक्षा देना, युवाओं में जागरूकता फैलाना और संक्रमित लोगों का सम्मानपूर्वक सहयोग करना- ये सभी कदम संक्रमण को कम करने में भूमिका निभाते हैं। यदि समाज एकजुट होकर काम करे तो एचआईवी को रोकना संभव है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

एआरटी थेरेपी है काफी कारगर

एक समय एचआईवी को जानलेवा बीमारी माना जाता था, लेकिन आधुनिक चिकित्सा ने इसकी तस्वीर पूरी तरह बदल दी है। आज उपलब्ध एआरटी मरीज को लंबा, सामान्य और स्वस्थ जीवन जीने में सक्षम बनाती है। इससे शरीर में वायरस की मात्रा काफी कम हो जाती है, जिससे संक्रमण दूसरों तक फैलना लगभग रुक जाता है और मरीज की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। भारत सरकार भी कई केंद्रों पर एआरटी की दवाएं मुफ्त उपलब्ध कराती हैं, जिससे लाखों लोग नियमित इलाज ले पा रहे हैं और अच्छा जीवन जी रहे हैं।



हर्बल जोन

रेखा देशराज

सर्दियों में गर्माहट का एहसास कराए लेमन ग्रास

सर्दियों के लिए लेमन ग्रास, बहुत खास हर्ब मानी जाती है। इसलिए इसे सर्दियों की 'वार्मिंग हर्ब' कहा जाता है। क्योंकि यह केवल स्वाद या सुगंध का स्रोत नहीं है बल्कि यह प्राकृतिक रूप से गर्माहट देने वाली जड़ी-बूटी है, इसलिए ठंड के प्रारंभिक दिनों में लेमन ग्रास के सेवन से कई फायदे होते हैं।

बढ़ाए रोग प्रतिरोधक क्षमताः लेमन ग्रास में कुदरती रूप से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का गुण होता है, इसलिए सर्दियों की शुरुआत में जब शरीर खांसी, जुकाम और बुखार के संक्रमण से पीड़ित होता है, तब इसका इस्तेमाल लाभकारी होता है। लेमन ग्रास में सिंटल और जेरोनियोल जैसे यौगिक मौजूद होते हैं, इसलिए ये बैक्टीरिया, वायरस और फंगस से लड़ने की जबरदस्त क्षमता रखते हैं। जब हम सर्दियों में लेमन ग्रास का चाय के रूप में या एरोमा थेरेपी के रूप में इस्तेमाल करते हैं, तो इससे बहुत फायदे मिलते हैं। इससे शरीर की इम्यूनिटी मजबूत होती है और मूड शांत होता है। शुरुआती सर्दियों में लेमन ग्रास का बेहतर उपयोग करने के लिए एक कप पानी में एक इंच लेमन ग्रास का टुकड़ा या फिर इसके सूखे पत्ते डालकर पांच-सात मिनट तक उबालना चाहिए। अगर इस पानी में अदरक, तुलसी और शहद भी मिला दिया जाए, तो फायदे कई गुना ज्यादा बढ़ जाते हैं।

कई रोगों से बचाएः लेमन ग्रास की चाय पीने से सर्दी, जुकाम और गले की खराश में राहत मिलती है। पेट की गैस, अपच और भारीपन से भी राहत मिलती है। लेमन ग्रास की भाप या इसकी चाय का नियमित इस्तेमाल करने से हमारे रेस्पिरेटरी सिस्टम को मजबूती मिलती है। क्योंकि इस मौसम में यह श्वसन तंत्र को खोलती है और हमारे गले की खराश को कम करती है। लेमन ग्रास में एक रासायनिक उत्प्रेरक शक्ति होती है, जिसके चलते यह बलगम को पतला करके उसे शरीर से निकालने में विशेष रूप से मदद करती है। इसलिए कुछ लोग सर्दियों में लेमन ग्रास को कफ फ्रेंडली हर्ब के रूप में भी जानते हैं, क्योंकि लेमन ग्रास का मूल स्वभाव उष्ण यानी गर्म होता है। मतलब यह हमारे रक्त संचार को बढ़ाती है, जो कि ठंड के मौसम में धीमा हो जाता है। लेमन ग्रास की चाय पीने से हमारे शरीर की सुस्ती और ठिठुरन कम होती है। क्योंकि जब हम लेमन ग्रास की चाय पीते हैं तो शरीर में इसके प्रभाव से एनर्जी पैदा होती है और मेटाबॉलिज्म की गति बढ़ जाती है। लेमन ग्रास के कुछ टुकड़ों को दालचीनी और तुलसी के साथ सूप बनाकर पीया जाए, तो बड़ा फायदा मिलता है क्योंकि यह प्राकृतिक डिटॉक्स की तरह काम करता है।

लेमन ग्रास बाथः इस मौसम में गुनगुने पानी में लेमन ग्रास की पत्तियां या तेल डालकर 15 से 20 मिनट तक पैरों को उस गुनगुने पानी में डुबोकर रखें और फिर गुनगुने पानी से स्नान कर लिया जाए, तो थकान की समस्या पूरी तरह से दूर हो जाती है। *

फिटनेस फंडा

नितिन बाबू

फिटनेस के लिए डेली करना होता है एफर्ट

सोनी सब चैनल के शो 'पुष्पा इंपॉसिबल' में चिराग का किरदार नितिन बाबू निभा रहे हैं। वह अच्छी लाइफ के लिए फिजिकल और मेंटल फिटनेस को बहुत महत्व देते हैं। इसके लिए वे क्या कुछ करते हैं, अपना फिटनेस रूटीन नितिन शेयर कर रहे हैं, अपनी जुबानी।

चिराग की भूमिका निभाना मेरे लिए रोमांचक और भावनात्मक दोनों है। उसका किरदार बहुत गहराई लिए हुए है। ऐसे किरदार को निभाने के लिए मेंटली फिट होना बहुत हेल्पफुल होता है। वैसे भी मैं हमेशा से अपनी फिजिकल और मेंटल हेल्थ को लेकर कॉन्शस रहा हूं और इसके लिए डेली एफर्ट करता रहता हूं।

डाइट प्लानः मेरा डाइट प्लान ज्यादातर सिंपल और संतुलित रहता है। सुबह हल्का और हेल्दी नाश्ता करता हूं। इसमें ओट्स, अंडे या फिर फल लेता हूं। दोपहर में घर का बना खाना पसंद है, जिसमें दाल, सब्जी, सलाद और ब्राउन राइस या रोटी होती है। रात का खाना मैं हल्का रखता हूं। दिन भर खूब पानी पीने की कोशिश करता हूं और जंक फूड से जितना हो सके दूर रहता हूं।

वर्कआउट रूटीनः मेरा वर्कआउट रूटीन, शूट शेड्यूल पर निर्भर करता है। लेकिन मैं सप्ताह में कम से कम तीन दिन जरूर एक्सरसाइज करता हूं। इसमें कार्डियो, वेट ट्रेनिंग और किसी दिन योग या फंक्शनल ट्रेनिंग शामिल होती है। शूट पर भी अगर समय मिलता है तो थोड़ी देर वॉक कर लेता हूं। वर्कआउट मिस नहीं करता हूं।

मैनेज करता हूं टाइमः सच कहूं तो वर्कआउट के लिए समय निकालना मुश्किल होता है, लेकिन यह फिट रहने के लिए बहुत जरूरी भी है। इसलिए मैं अपने दिन की प्लानिंग पहले से कर लेता हूं। अगर सुबह शूट हो, तो वर्कआउट शाम को कर लेता हूं। अगर दोपहर या शाम का शूट है तो सुबह वर्कआउट कर लेता हूं। और कभी-कभी सेट पर ही थोड़ा समय निकालकर कोई छोटी-मोटी फिजिकल एक्टिविटी कर लेता हूं।

ऐसे रहता हूं मेंटली फिटः मेरे लिए शारीरिक के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य भी बहुत महत्वपूर्ण है। इसके लिए मैं रोज कुछ मिनट मेडिटेशन या डीप ब्रीदिंग करता हूं। किताबें पढ़ना मेरी हैबिट में शामिल है। परिवार और दोस्तों से बातचीत करना मुझे संतुलित रखता है। इसके आनावा मैं मानता हूं अपने मन की सुनना और खुद को ज्यादा भार या तनाव न देना बहुत मायने रखता है।

फिटनेस आइडलः मुझे हमेशा से ऋतिक रोशन और मिलिंद सोमन ने प्रेरित किया है। दोनों सिर्फ शारीरिक तौर पर ही नहीं, बल्कि मानसिक रूप से भी बेहद मजबूत हैं। उनकी लाइफस्टाइल और अनुशासन मुझे यह सिखाते हैं कि फिटनेस एक लंबी यात्रा है। यह निरंतर चलती है, इसमें कोई शॉर्टकट नहीं होता है।

रीडर्स को मैसेजः मेरा सबसे बड़ा फिटनेस मंत्र है- कंसिस्टेंसी इज द की। यानी फिटनेस के लिए आप चाहे कितना भी छोटा कदम उठाएं, लेकिन उसे रोज जारी रखें। फिटनेस सिर्फ जिम जाने से नहीं आती, बल्कि एक हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने से आती है। इसमें हेल्दी डाइट, अच्छी नींद और सकारात्मक सोच शामिल होती है। इसे लगातार फॉलो करना होता है, डेली एफर्ट करना होता है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

अवेयरनेस

अपराजिता

किसी की डेथ के बाद अगर उसके कुछ अंगों का दान कर दिया जाए तो दूसरे कई लोगों का जीवन बचाया जा सकता है। लेकिन अवेयरनेस के अभाव में ऐसा नहीं हो पाता है। 27 नवंबर, राष्ट्रीय अंगदान दिवस के अवसर पर, इस बारे में जानिए।

अंग दान से मिल सकता है कई लोगों को जीवनदान

आज का दौर, चिकित्सकीय दृष्टि से क्रांति का दौर कहा जा सकता है। पिछले एक दशक में बायो क्षेत्र में जितनी तकनीकी प्रगति हुई है, उतनी शायद ही किसी दूसरे दौर में हुई हो। बावजूद इसके जीवन रक्षा के लिए आज भी तकनीक से ज्यादा जरूरी अंग दान ही है, क्योंकि अंग प्रत्यारोपण की तकनीक तो बहुत तेजी से विकसित हुई है, लेकिन अभी भी कृत्रिम अंगों की वह विश्वसनीयता नहीं हासिल हो सकी, जो आज भी मानवीय अंगों को है। सवाल है, इस बीच में लोगों का जीवन बचाने और बेहतर बनाने का उपाय क्या हो सकता है? तो इस सवाल का सबसे आसान जवाब यही है अंग दान।

अंगदान की बढ़ती मांगः अकेले भारत में ही हर साल 63 हजार लोगों को गुर्दा प्रत्यारोपण यानी किडनी ट्रांसप्लांट की जरूरत होती है। लेकिन हर साल अंगदान के रूप में हासिल होने वाली किडनियों की संख्या 3000 से भी कम होती है। इससे अनुमान लगाया जा सकता है कि अंग प्रत्यारोपण की जरूरत जिस रफ्तार से बढ़ रही है। इसी तरह हर साल भारत में 22,000 लोगों को लिवर ट्रांसप्लांट की जरूरत है, मगर मुश्किल से 800 से 900 लोगों को ही अंगदान के जरिए यह सुविधा प्राप्त हो पाती है। भारत में प्रति 10 लाख लोगों के बीच अंगदान की दर 0.3 से 0.8 के आस-पास है।

अवेयरनेस की है कमीः सामाजिक जागरूकता और नीति प्रक्रिया की स्थिति कुछ ऐसी है कि सिर्फ भारत में ही नहीं, दुनिया के ज्यादातर देशों में अंगदान की गति बहुत धीमी है। इसलिए अंग दान जैसे दिवसों का पहले के मुकाबले आज कहीं ज्यादा महत्व है, क्योंकि इसी बहाने लोगों को अंग दान को लेकर जागरूक किया जा सकता है। इसलिए अंग दान जैसे दिवस भले इस बात के लिए प्रेरित करते हैं कि दुनिया के ज्यादा से ज्यादा लोगों को इस बारे में प्रेरित और प्रोत्साहित किया जाना चाहिए ताकि दुनिया ज्यादा बेहतर और ज्यादा सुखी बन सके।

पहले से बढ़ी है जागरूकताः आज विश्व स्वास्थ्य संगठन और चिकित्सीय क्षेत्र से जुड़े तमाम संगठन और संस्थाएं अंगदान को प्रोत्साहित करने के लिए तरह-तरह के कार्यक्रम करती हैं, जिसके चलते अब धीरे-धीरे लोगों में यह भ्रम और झिझक खत्म हो रही है और अंगदान की प्रक्रिया थोड़ी बढ़ी है। लेकिन आज भी मांग और उपलब्धि के बीच में बहुत बड़ा अंतर है।

सिर्फ गुर्दा प्रत्यारोपण हेतु ही दुनिया में कई लाख लोग हर समय प्रतीक्षारत रहते हैं और गुर्दा दान करने वाले लोगों की संख्या बेहद कम है। हालांकि पिछले कुछ सालों में पश्चिमी विकसित देशों में अंगदान की प्रक्रिया थोड़ी बेहतर हुई है और आज औसतन प्रति लाख 20 से 30 लोग अंगदान के लिए तैयार हो रहे हैं, जिसमें सबसे ज्यादा प्रति लाख 30 लोगों का आंकड़ा स्पेन का है। लेकिन आज भी अंगदान देने वालों और चाहने वालों की संख्या में बहुत फर्क है। इसलिए इस दिन की खास महत्ता है कि लोगों को अंगदान के लिए प्रोत्साहित किया जाए और उन्हें समझाया जाए कि अंगदान ही महादान है। इसलिए अंग दान दिवस की महत्ता आज पहले से कहीं ज्यादा बढ़ गई है। *

बचा सकते हैं कई लोगों की जान

आज भी शरीर का कोई भी अंग पूरी तरह से कृत्रिम नहीं बनाया जा सका, जो सौ फीसदी कारगर हो। आज भी 99.99 फीसदी अंग प्रत्यारोपण जीवित या मृत लोगों के द्वारा दिए गए अंगों के दान पर ही निर्भर है। ऐसे में कोई भी तकनीक चाहे कितनी ही उन्नत हो जाए, किसी काम की नहीं होगी, जब प्रत्यारोपण के लिए अंग ही न मौजूद हों। यही कारण है कि अंग प्रत्यारोपण दिवस पर पूरी दुनिया में अनेक मेडिकल संस्थाएं और एजेंसियां अंग दान संबंधी कार्यक्रमों के जरिए लोगों को इसके लिए प्रोत्साहित करती हैं। गौरतलब है कि अंग दान के प्रति उदासीनता के कारण हर साल 25 लाख से ज्यादा लोगों की या तो दुर्घटना के चलते या असाध्य बीमारियों के तहत मौत हो जाती है और अगर पूरी दुनिया में लोग अंग दान को लेकर सहज हो जाएं, तो हर साल इतने लोगों को असमय मृत्यु से बचाया जा सकता है।

खबर संक्षेप

संविधान दिवस पर कार्यालयों में दिलाई शपथ

चरखी दादरी। संविधान दिवस के उपलक्ष्य में शपथ समारोह आयोजित किया गया। इसके अलावा जिला के सभी सरकारी कार्यालयों में भी इस अवसर पर शपथ दिलाई गई। उपायुक्त ने कार्यालय व अन्य विभागों के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को भारत के संविधान के प्रति निष्ठा रखने, उसके सिद्धांतों का पालन करने और देश की एकता, अखंडता तथा संप्रभुता की रक्षा करने की शपथ दिलाई। उन्होंने कहा कि भारतीय संविधान केवल एक दस्तावेज नहीं, बल्कि देश की लोकतांत्रिक संरचना, नागरिक अधिकारों और कर्तव्यों का आधार है। प्रत्येक सरकारी अधिकारी व कर्मचारी का दायित्व है कि वे संविधान द्वारा प्रदत्त मूल्यों न्याय, स्वतंत्रता, समानता और बंधुत्व को अपने कार्यों व व्यवहार में उतारें। कार्यक्रम में एसडीएम योगेश सैनी व सीटीएम प्रीति रावत सहित अन्य विभागों के अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

डीसी ने दिलवाई संविधान प्रस्तावना की शपथ

भिवानी। लघु सचिवालय परिसर में हमारा संविधान-हमारा सम्मान है, थीम पर संविधान दिवस मनाया गया। इस दौरान डीसी साहिल गुप्ता ने सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को संविधान की प्रस्तावना की शपथ दिलवाई। इस दौरान नगराधीश अनिल कुमार भी उपस्थित रहे। डीसी ने कहा कि हमारा संविधान-हमारा सम्मान है। भारतीय संविधान भारत के लोकतांत्रिक, धर्मनिरपेक्ष और समतावादी ढांचे को परिभाषित करने वाला आधारभूत दस्तावेज है। 26 नवम्बर 1950 से भारतीय राजनीतिक, सामाजिक और आर्थिक परिवर्तनों के माध्यम से राष्ट्र का मार्गदर्शन किया है, न्याय, स्वतंत्रता, समानता और बंधुत्व सुनिश्चित किया है। वहीं दूसरी ओर जिला के स्कूलों, कॉलेजों सहित विभिन्न विभागों व संस्थाओं में संविधान दिवस शपथ कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

संविधान निर्माता को पुष्प किए अर्पित

भिवानी। गांव खरक कलां में संविधान दिवस पर बाबा साहब अंबेडकर को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए धानक जनकल्याण मंच के प्रदेश अध्यक्ष संदीप

खरकिया ने कहा कि भारत के संविधान को अवसर हमारे लोकतंत्र का मार्गदर्शक माना जाता है। यह एक अत्यन्त महत्वपूर्ण प्रलेख है, जिसकी रक्षा की जानी चाहिए, क्योंकि यह प्रत्येक नागरिक के मौलिक अधिकारों और सम्मान की रक्षा के लिए बनाया गया है। इस अवसर पर मोनू वशिष्ठ, सुखपाल सिंह, नवीन सोनी, वीरेंद्र वाल्मीकि, अमित परमार, ओमवीर पर आदि मौजूद थे।

संविधान दिवस पर भाषण में मोहित बना विजेता

भिवानी। डीसी साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान भिवानी में संविधान दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर संविधान से संबंधित भाषण प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता में टीपीईएस ट्रेड से मोहित प्रथम, प्रीति द्वितीय तथा प्रोमिला तृतीय स्थान पर रही। कार्यक्रम के दौरान अनुदेशक राज कुमार आर्य ने संविधान निर्माण में बाबा साहब डॉ. भीमराव अंबेडकर की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला। ग्रुप इंस्ट्रक्टर वीरेंद्र कुमार ने प्रतिभागियों से कहा कि ऐसे आयोजनों में भाग लेने से उनमें आत्मविश्वास विकसित होता है।

बाबा साहेब व सरदार पटेल को दी श्रद्धांजलि

भिवानी। डाइट भिवानी की ओर से टीआईटी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भिवानी में संविधान दिवस, सरदार वल्लभभाई पटेल जी की 150वीं जयंती और जनजातीय गौरव दिवस पर एक संगोष्ठी का आयोजन किया, जिसमें मुख्यातिथि के रूप में जिला शिक्षा अधिकारी चरखी दादरी व डाइट प्राचार्य धर्मेंद्र ने बाबा साहेब भीमराव अंबेडकर और सरदार पटेल की प्रतिमाओं पर पुष्प अर्पित किए। जयभगवान वनवासी कल्याण आश्रम ने भारतीय इतिहास में जनजातियों की भूमिका पर प्रकाश डाला और बिरसा मुंडा के जीवन वृत्त से परिचित करवाया। टीआईटी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के प्राचार्य डॉ. डीपी कौशिक ने सबका आभार जताया। कार्यक्रम के सफलतापूर्वक संचालन में डाइट भिवानी प्राचार्य मोनिका, विवेक कुमार प्रवक्ता, नीरज कुमार प्रवक्ता, टीआईटी प्राइमरी स्कूल मुख्य अध्यापिका सरिता और उनके स्टाफ व नवीन और संगीता का योगदान रहा।

डॉ. अंबेडकर की प्रतिमा पर किया माल्यार्पण

तोशाम। बुधवार को संविधान दिवस के अवसर पर तोशाम के राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय एवं पंचायत भवन में कार्यक्रम आयोजित किया गया वहीं विद्यालय के मुख्य द्वार पर डॉ. भीमराव अम्बेडकर पर लगी प्रतिमा पर सभी ने माल्यार्पण किया। इस दौरान डॉ. भीमराव अम्बेडकर चेतना विकास समिति की ओर से प्रशाद वितरित किया गया। जहां विद्यालय के बच्चों प्रधानाचार्य सुदेश यादव, स्कूल स्टाफ गांव के सरपंच राजेश कुमार व डॉ. भीमराव अम्बेडकर चेतना विकास समिति के प्रधान संजय नाफरिया, पंच कर्मवीर नाफरिया, शहीद भगत सिंह क्लब तोशाम के प्रधान संदीप पंघाल, युवा विकास समिति के गणमान्य सदस्य अशोक कुमार मलीक, कर्ण सिंह नंबरदार, विकास मोहल एडवोकेट, रणबीर भारीवास, पूर्व पंच करतार नाफरिया, डॉ. अजय भूकल, रामकिशन, सुशील पहिवाल, हरिश नाफरिया, सुंदर बागड़ी, पिनी नाफरिया, रिटायर्ड सीनियर आडिटर रमेश चन्द्र नाफरिया आदि सहित अनेक गणमान्य व्यक्तियों ने डॉ. भीमराव अंबेडकर की प्रतिमा पर माल्यार्पण किया। वहीं संविधान दिवस पर खण्ड विकास एवं पंचायत अधिकारी तोशाम और सरपंच से मांग की गई कि मेन चौक सब्जी मंडी में भारतीय संविधान की स्थापना कर चौक का नाम भी संविधान चौक किया जाए।

संविधान ने समानता का अधिकार दिया

लोहारू। चौधरी बंसीलाल राजकीय महाविद्यालय में बुधवार को उच्चतर शिक्षा विभाग के निर्देशानुसार संविधान दिवस का आयोजन किया। डॉ. अजय वशिष्ठ ने संविधान को भारत के लोकतंत्र का आधार स्तंभ बताते हुए कहा कि यह वह अमूल्य दस्तावेज है जिसने देश को सामाजिक समानता, न्याय और स्वतंत्रता के परम सिद्धांतों से जोड़ा है। रमेश कुमार ने कहा कि भारतीय संविधान ना केवल एक कानूनी दस्तावेज है, बल्कि यह देश के हर नागरिक के जीवन में सशक्त न्याय व्यवस्था का परिचायक है। इसके अतिरिक्त, राजेंद्र सिंह ने संविधान को सबसे बड़ा समाज सुधारक बताया, जिसने हर प्रजा के लिए सम्मान, सुरक्षा और समानता की गारंटी दी है। कार्यक्रम में उपस्थित लीगल लिट्रेसी विभाग के प्रोफेसर डॉ. पूनम हिंदी, डॉ. राजबाला, डॉ. संदीप, एवं अन्य सदस्यों ने भी संविधान दिवस के महत्व को रेखांकित किया। उन्होंने कहा कि संविधान हमें एक सशक्त लोकतंत्र की नींव प्रदान करता है, जिसमें सभी नागरिकों को अधिकार प्राप्त है।

संविधान दिवस पर जिले के कई संस्थानों में कार्यक्रम

सीबीएलयू में विद्यार्थियों ने ली संविधान की शपथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय में संविधान दिवस बड़े उत्साह और गरिमा के साथ मनाया। विधि विभाग एवं राजनीति विज्ञान विभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में डिस्ट्रिक्ट लीगल सर्विसेज अर्थॉरिटीज (डीएलएसए), भिवानी एवं प्रोत्साहन सोशल वेलफेयर सोसाइटी ने संयुक्त सहयोग दिया। कार्यक्रम की शुरुआत भारतीय संविधान की उद्देशिका का सामूहिक वाचन कर शपथ ग्रहण से हुई।

भारतीय संविधान पर आधारित क्विज प्रतियोगिता से हुई। कुलपति प्रोफेसर दीप्ति धर्माणी एवं चीफ ज्यूडिशियल मजिस्ट्रेट व डीएलएसए सचिव पवन कुमार ने कार्यक्रम के लिए अपनी शुभकामनाएं प्रेषित की। कार्यक्रम का औपचारिक आरंभ डॉ. प्रमोद मलिक, इंचार्ज, विधि विभाग द्वारा किया गया। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण प्रसिद्ध शिक्षाविद् प्रोफेसर वागेश्वरी (दिल्ली विश्वविद्यालय) का व्याख्यान रहा। कार्यक्रम का समापन डॉ. जितेन्द्र भारद्वाज, इंचार्ज, राजनीति विज्ञान विभाग द्वारा धन्यवाद अभिभाषण से हुआ।

सीबीएलयू में संविधान की गरिमा बनाए रखने की शपथ लेते शिक्षक व विद्यार्थी।

भाषण स्पर्धा में रखे संविधान पर विचार

बाढड़ा। राजकीय महिला महाविद्यालय बाढड़ा में बुधवार को संविधान दिवस पर पोस्टर, बैनर व भाषण स्पर्धा का आयोजन किया। कॉलेज में प्राचार्य प्रोफेसर अनिल कुमार की अध्यक्षता व कानूनी साक्षरता प्रकोष्ठ प्रभारी मनीषा लाठर व राष्ट्रीय दिवस प्रभारी कमलेश के नेतृत्व में व भाषण, पोस्टर, स्लोगन का आयोजन किया। इसके अलावा आयोजित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का नेतृत्व डॉ. सोनू ने किया। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में कुल टीमे आठ रही। टीम सी ने प्रथम स्थान तथा टीम जी ने द्वितीय स्थान व टीम एफ ने तृतीय स्थान हासिल किया। मंच संचालन अनिता ने किया। इस अवसर पर डॉ. सूबेसिंह, डॉ. गुणपाल, डॉ. राकेश, तस्वीर, मीना, यशवंती, डा .मीना कुमारी, डॉ. रिंकु व प्रियंका आदि उपस्थित रहे।

बाबा साहेब को पुष्पांजलि अर्पित की

तोशाम। संविधान दिवस पर वीर शहीद ईश्वर सिंह राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय तोशाम में कार्यक्रम हुआ। यह कार्यक्रम विद्यालय के टैरेसा सदन के इंचार्ज रामपाल व राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई की कार्यक्रम अधिकारी ज्योति रानी के कुशल नेतृत्व में आयोजित किया गया। आयोजन में तोशाम के सरपंच राजेश कुमार तंवर व अंबेडकर समिति के अध्यक्ष संजय नाफरिया व समिति के अन्य सदस्य भी शामिल हुए। विद्यालय के समस्त स्टाफ सदस्यों और उपस्थितजन ने बाबा साहब को पुष्पांजलि अर्पित की। विद्यालय प्राचार्य सुदेश कुमार यादव ने कहा कि आज हम इतनी स्वतंत्रता से जीवन जी रहे हैं ये भारतीय संविधान की बदौलत ही संभव हो पाया है।

संविधान दिवस पर कांग्रेस ने भरी हुंकार, 4 को प्रदर्शन

भिवानी लघु सचिवालय में संविधान रचियता बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करते हुए।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

लघु सचिवालय में कांग्रेस की जिला ग्रामीण व शहरी कमेटी द्वारा संविधान दिवस मनाया गया। इस अवसर पर कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने बाबा साहेब डा. भीमराव अंबेडकर के चित्र पर पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया और संविधान की रक्षा का संकल्प लिया। कार्यक्रम का नेतृत्व कांग्रेस ग्रामीण जिला अध्यक्ष अनिरुद्ध चौधरी ने किया। इस मौके पर उन्होंने बाबा साहेब डा. भीमराव अंबेडकर के चित्र पर पुष्प अर्पित किए। अनिरुद्ध चौधरी ने आगामी 4 दिसंबर को आयोजित होने वाले वोट चोर-गद्दी छोड़ कार्यक्रम की रूपरेखा रखी।

इस अवसर पर कांग्रेस शहरी जिला अध्यक्ष प्रदीप गुलिया जोगी, बार एसोसिएशन के पूर्व जिला अध्यक्ष सत्यजीत पिलानिया,एससी सैल के ग्रामीण जिला अध्यक्ष राजेंद्र धानक एवं एससी सैल के शहरी जिला अध्यक्ष समीर खटीक, युवा जिला अध्यक्ष मनदीप सुई, एनएसयूआई के जिला अध्यक्ष मनजीत लांग्यान सहित अन्य पदाधिकारी, कार्यकर्ता व बार एसोसिएशन के सदस्य मौजूद रहे।

स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में अंशु रानी प्रथम

भिवानी। राजीव गांधी राजकीय महिला महाविद्यालय में संविधान दिवस के उपलक्ष्य में राष्ट्रीय सेवा योजना एवं कानूनी साक्षरता प्रकोष्ठ के संयुक्त

तत्वावधान में स्लोगन लेखन प्रतियोगिता एवं प्रस्तावना वाचन कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. त्रिलोकचंद ने की। प्रतियोगिता में अंशु रानी ने प्रथम, नगीना ने द्वितीय एवं लक्ष्मी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रोफेसर गौरव दलाल ने निर्णायक की भूमिका निभाई। इस अवसर पर राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम अधिकारी डॉ. रेनू बाला, डॉ. मंजू,डॉ. सविता, प्रोफेसर ईशा चौधरी, डॉ. अनीता शर्मा, प्रोफेसर मुकेश कुमार, प्रोफेसर अजीत कुमार, प्रोफेसर कविता, प्रोफेसर नविता एवं अन्य स्टाफ सदस्य भी उपस्थित रहे।

570 मरीजों के नेत्र जांचे, 72 का होगा ऑपरेशन

बाढड़ा। गांव खोरड़ा में समाजसेवी सोमबीर सिंह घसौला द्वारा निः शुल्क नेत्र चिकित्सा शिविर का आयोजन किया, जिसमें क्षेत्र के 570 मरीजों ने अपनी आंखें की जांच करवाई तथा 324 लोगों को निःशुल्क चश्मा व दवाएं प्राप्त की। 72 रोगियों का गुरुग्राम अस्पताल में नेत्र ऑपरेशन के लिए चयन किया गया। बुजर्ग रोगियों ने सोमबीर सिंह घसौला को जनकल्याण के लिए संचालित अभियान के लिए बधाई व आर्शीवाद दिया। हरियाणा स्टोन क्रेशर एसोसिएशन अध्यक्ष सोमबीर सिंह घसौला ने गांव खोरड़ा में आयोजित निःशुल्क नेत्र चिकित्सा शिविर का उद्घाटन करते हुए कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को जीवन में परोपकार की भावना को अपनाना चाहिए। उनका पिछले दो वर्षो से जनकल्याण के क्षेत्र में यह महाअभियान संचालित है। आज के निः शुल्क नेत्र चिकित्सा शिविर में क्षेत्र के 570 मरीजों ने अपनी आंखें की जांच करवाई तथा 72 रोगियों का गुरुग्राम अस्पताल में नेत्र आप्रेशन के लिए चयन किया गया। इनका गुरुग्राम के प्रसिद्ध इंदिरा गांधी नेत्र चिकित्सा अस्पताल में आधुनिक मशीनों द्वारा आप्रेशन करवाकर घर लाया जाएगा। नेत्र जांच एवं आप्रेशन शिविर कार्यक्रम में बाढड़ा पंचायत समिति चेयरमैन प्रतिनिधि आनंद फौजी डालावास, सरपंच रामफल, पूर्व सरपंच राजकुमार, पूर्व बीडीसी हनुमान दलाल धारणी, नंबरदार जयसिंह, सत्यवान श्योराण, बलवान आर्यनगर, सतीश, रामकुमार सोलंकी, सत्यपाल मोड़ी, भूपेन्द्र सिंह, सुनील नंबरदार, राहुल, दिनेश, धर्मबीर मेहड़ा, मांगेराम, दिनेश कुमार, सुंदर कस्वा आदि मौजूद रहे।

200 मीटर दौड़ में प्रीति रही विजेता

■ राजकीय महिला महाविद्यालय में एथलेटिक मीट संपन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढड़ा

राजकीय महिला महाविद्यालय बाढड़ा में दूसरे दिन भी ७वीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिताओं के रोचक मुकाबले जारी रहे। खेल स्पर्धा समापन समारोह के मुख्य अतिथि हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड चैयरमैन डा. पवन कुमार शर्मा और विशिष्ट अतिथि डायरेक्टर डीएमईएस गोहाना के डॉ. अनुप सिंह राठी रहे। विशिष्ट अतिथियों का प्राचार्य प्रोफेसर अनिल कुमार व महाविद्यालय के वरिष्ठ प्राध्यापकों ने पुष्पगुच्छ भेंटकर स्वागत किया। कॉलेज परिसर में दो दिनों तक चली इस प्रतियोगिता में महाविद्यालय की विभिन्न छात्राओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और उत्कृष्ट खेल कौशल का प्रदर्शन किया।

राजकीय महिला महाविद्यालय में विजेताओं को सम्मानित करते अतिथि।

प्राचार्य अनिल कुमार ने कहा कि हमारा महाविद्यालय हमेशा से ही गुणवतापूर्ण शिक्षा, चरित्र निर्माण और बहुमुखी विकास के लिए प्रतिबद्ध रहा है। खेल गतिविधि प्रभारी जितेंद्र कुमार के नेतृत्व में खेल गतिविधियों का संचालन किया व मंच संचालन अनिता ने किया। खेल परिसर में संचालित दो दिवसीय खेल स्पर्धाओं में 200 मीटर रेस में प्रीति ने प्रथम, विशाखा ने द्वितीय व निशा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। लेमन रेस में प्रथम स्थान रिंकी ने द्वितीय स्थान प्रीति ने व तृतीय स्थान दीपिका ने हासिल किया। रिले रेस में प्रथम स्थान प्रीति टीम ने द्वितीय स्थान प्रतीक्षा टीम ने व तृतीय स्थान दीपिका टीम ने प्राप्त किया, थ्री लेग रेस में प्रथम स्थान साक्षी एवं विशाखा ने द्वितीय स्थान प्रीति एवं पूजा ने व तृतीय स्थान प्रियंका एवं प्रीति ने हासिल किया। लंबी कूद व ऊंची कूद मे प्रथम स्थान प्रीति, द्वितीय स्थान पूजा, तृतीय स्थान सुदेश ने प्राप्त किया। लंबी कूद में प्रथम स्थान साक्षी, द्वितीय स्थान ममता व तृतीय स्थान प्रीति ने प्राप्त किया। बेस्ट एथलेटिक मीट में प्रीति बीए द्वितीय वर्ष की छात्रा ने परचम लहराया।

अत्याचार निवारण अधिनियम पर करें जागरूक : एसडीएम

भिवानी। एसडीएम महेश कुमार ने कहा कि अत्याचार निवारण अधिनियम 1989 के बारे में लोगों को अधिक से अधिक जागरूक किया जाए। जागरूता से पीड़ित व्यक्ति आर्थिक मदद ले सकता है। जागरूकता के अभाव में लोग योजनाओं का लाभ लेने से वंचित रह जाते हैं।

एसडीएम महेश कुमार बुधवार को लघु सचिवालय स्थित अपने कार्यालय में उप-मण्डल में सतर्कता कमेटी की समीक्षा बैठक में सम्बंधित अधिकारियों को जरूरी निर्देश दे रहे थे। उन्होंने एससी/एसटी एक्ट के तहत दर्ज केसों के बारे में विस्तार से समीक्षा की करते हुए कहा कि अधिनियम के विभिन्न उपबंधों को क्रियान्वयन, पीड़ित व्यक्तियों को दी गई राहत और पुनर्वास सुविधाए तथा उनसे संबंध अन्य मामलों पर शीघ्र कार्रवाई की जाए।

चौधरी रणबीर सिंह हुड्डा को जयंती पर किया याद

भिवानी। स्वतंत्रता सेनानी, संविधान निर्माण सभा के सदस्य और गांधीवादी विचारक चौधरी रणबीर सिंह हुड्डा की 111वीं जयंती पर पुराना बस स्टैंड क्षेत्र में श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया। कांग्रेस मीडिया प्रभारी धीरज अखरिया ने कहा कि चौधरी रणबीर सिंह हुड्डा का पूरा जीवन देश के लिए संघर्ष और जनसेवा को समर्पित रहा। उन्होंने देश को आजाद करवाने के लिए अंग्रेजों के विरुद्ध लड़ाई लड़ी। आजादी के बाद भी देश कल्याण का ये सिलसिला जारी रहा। उन्होंने अलग-अलग पदों पर रहते हुए किसान, मजदूर, गरीब, वंचित हर तबके की आवाज उठाई और उन्हें अधिकार देने की वकालत की। उन्होंने कहा कि देश में सबसे पहले फसलों के एमएसपी की मांग चौधरी रणबीर सिंह हुड्डा ने उठाई थी। दो अगस्त 1950 को संविधान सभा में उन्होंने किसानों को फसल के उचित दामों का मुद्दा उठाया था। इस अवसर पर रामौतार वर्मा, भरत अखरिया, विपिन इंदौरा, पवन तिवारी, जयकुमार, राजकुमार खत्री, लीला ठेकेदार, सन्नी अखरिया, संजय वाल्मीकि, शंकर मित्तल मौजूद थे।

छात्राओं को सेल्फ डिफेंस के सिखाए गुर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

बवानी खेड़ा के बी.के. शिक्षण महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ के तहत सोमवार से बुधवार तक तीन दिवसीय सेल्फ-डिफेन्स वर्कशॉप सफलतापूर्वक आयोजित की गई। यह वर्कशॉप डीपी पार्वती मैडम द्वारा संचालित की गई। इस प्रशिक्षण के माध्यम से छात्राओं में आत्मविश्वास बढ़ाने, जागरूकता विकसित करने और आत्मरक्षा की आवश्यक तकनीकों की जानकारी देने पर विशेष जोर दिया गया। वर्कशॉप के दौरान छात्राओं को ग्रीपिंग, लॉक, हुक और ब्लॉक जैसी महत्वपूर्ण तकनीकें व्यवहारिक रूप में सिखाई गईं, जो व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए अत्यंत उपयोगी हैं। यह कार्यक्रम प्रतिदिन सुबह 10 बजे से 12 बजे तक कॉलेज हॉल में आयोजित किया गया। वर्कशॉप के दौरान सभी छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। दूसरी ओर 26 नवंबर को कॉलेज में संविधान दिवस भी गरिमामय ढंग से मनाया गया। इस अवसर पर प्राध्यापकों एवं छात्राओं ने भारत के संविधान के महत्व, इसकी प्रस्तावना और नागरिकों के मौलिक कर्तव्यों पर विचार साझा किए। कार्यक्रम की शुरुआत प्रस्तावना के सामूहिक पाठ से हुई, जिसके माध्यम से विद्यार्थियों में संविधान के मूल्यों न्याय, स्वतंत्रता, समानता और बंधुत्व के प्रति जागरूकता बढ़ाई गई।

जूनियर रेडक्रॉस ट्रेनिंग कार्यक्रम में जांचा प्रतिभागियों का स्वास्थ्य

भिवानी। भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी की हरियाणा शाखा चंडीगढ़ के निर्देशानुसार एवं भिवानी रेडक्रॉस अध्यक्ष एवं उपायुक्त साहिल गुप्ता के नेतृत्व में भिवानी रेडक्रॉस द्वारा महम गेट स्थित पंडित सीताराम शास्त्री कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में जारी पांच दिवसीय जिला स्तरीय जूनियर रेडक्रॉस ट्रेनिंग कार्यक्रम के तीसरे दिन निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। ट्रेनिंग में जिला भर से 20 विद्यालयों के 100 जूनियर एवं 20 जूनियर रेडक्रॉस (जेआरसी) काउंसलरों ने भाग लिया। भिवानी रेडक्रॉस सचिव प्रदीप कुमार ने कहा कि स्वास्थ्य जांच शिविर चौ. बंसीलाल नागरिक अस्पताल के सहयोग से आयोजित किया गया, जिसमें चिकित्सकों की टीम द्वारा 100 बच्चों सहित 20 काउंसलरों के स्वास्थ्य की जांच की गई।

सार्वजनिक सूचना

मैं, रामचंद्र पुत्र प्रभु दयाल निवासी 546, केशव नगर, तहसील–नारनौल, जिला महेंद्रगढ़ (हरियाणा) घौषणा करता हू कि रामचंद्र गोठवाल पुत्र प्रभु दयाल गोठवाल और राम चंदर पुत्र प्रभु दयाल एक ही व्यक्ति हैं।

सार्वजनिक सूचना

मैं बोदन राम पुत्र सुंडारम वासी दताल तहसील नांगल चौधरी जिला महेंद्रगढ़ हरियाणा बयान करता हूं कि मेरा पुत्र केवल राम व पौत्र नवीन कुमार, गौरव कुमार पुत्रान स्वर्गीय बीरसिंह मेरे कहने सुनने से बाहर है। और आए दिन घर में लड़ाई झगड़ा करता रहता है। इसलिए मैं उसको अपने चल–अचल संपत्ति से बेदखल करता हूं भविष्य में इनसे लेनदेन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा। मेरी व मेरे बाकी परिवार की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

नाम परिवर्तन सूचना

मैं, अनिल सिंह पुत्र श्री मुंशी सिंह निवासी गांव जांट, तहसील व जिला महेन्द्रगढ़ (हरियाणा) सूचित करता हूं कि मैंने अपने नाबालिग पुत्र का नाम आदित्य से बदलकर आदित्य तंवर रख लिया है। भविष्य में मेरे पुत्र का आदित्य तंवर के नाम से ही जाना व पहचाना जाए।

भाजपा जिलाध्यक्ष के जन्मदिन पर रोपे 101 पौधे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भाजपा जिला अध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक का जन्मदिन मंगलवार को जिला भाजपा कार्यालय में सादगी और सेवा भाव के साथ मनाया गया। इस अवसर पर पार्टी कार्यकर्ताओं और पदाधिकारियों ने केक काटकर जहां एक ओर खुशी का इजहार किया, वहीं दूसरी ओर 101 पौधे रोपकर पर्यावरण संरक्षण का एक सकारात्मक संदेश भी दिया। जिला कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम में बड़ी संख्या में भाजपा कार्यकर्ता एकत्रित हुए। कार्यकर्ताओं ने फूल-मालाओं से जिला अध्यक्ष का स्वागत किया और केक काटकर उनके जन्मदिन का जश्न मनाया। इस दौरान उपस्थित सभी लोगों ने वीरेंद्र कौशिक की दीर्घायु और उत्तम स्वास्थ्य की कामना की। जन्मदिन को यादगार बनाने के लिए कार्यकर्ताओं ने केवल जश्न ही नहीं मनाया, बल्कि सामाजिक सरोकार भी निभाया। जिला अध्यक्ष के जन्मदिन के उपलक्ष्य में कार्यालय परिसर और आसपास के क्षेत्रों में 101 फलदार और छायादार पौधे लगाए गए। कार्यकर्ताओं ने संकल्प

लिया कि वे इन पौधों की देखभाल भी करेंगे। इस पहल की सभी ने सराहना की। इस अवसर पर भावुक होते हुए भाजपा जिला अध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक ने सभी कार्यकर्ताओं का आभार व्यक्त किया। उनके जन्मदिन को पर्यावरण संरक्षण के साथ जोडक़र 101 पौधे लगाने का जो निर्णय कार्यकर्ताओं ने लिया है, वह अत्यंत सराहनीय और प्रेरणादायक है।

मां के जन्मदिन पर किया रक्तदान

भिवानी। गांव रिवाड़ीखेड़ा निवासी युवा ने अपनी मां के जन्मदिन पर मानवता की सेवा कर समाज के सामने एक अनूठी मिसाल पेश की है। सुनील ने अपनी माता दर्शना देवी के 52वें जन्मदिन को यादगार बनाने के लिए केक काटने की बजाय सर्मपण चैरिटेबल ब्लड सैंटर में रक्तदान कर किसी का जीवन बचाने का संकल्प लिया। सुनील के पुनीत कार्य और जज्बे की सराहना करते हुए पालेराम चैरिटेबल ट्रस्ट ने उन्हें सम्मानित किया। ट्रस्ट के संस्थापक सुरेंद्र संभ्रवाल ने सुनील के इस कदम को युवा पीढ़ी के लिए प्रेरणादायी बताया। रक्तदाता सुनील को सम्मानित करते हुए पालेराम चैरिटेबल ट्रस्ट के संस्थापक सुरेंद्र संभ्रवाल ने कहा कि सुनील ने अपनी मां के जन्मदिन पर रक्तदान कर यह साबित कर दिया है कि खुशी मनाने का असली तरीका दूसरों के चेहरों पर मुस्कान लाना है। संभ्रवाल ने कहा कि आज के दौर में युवा पीढ़ी अक्सर जन्मदिन या सालगिरह पर पार्टियों में फिजूलखर्ची करती है। ऐसे समय में सुनील जैसे युवाओं की सोच समाज को एक नई दिशा देती है। इस अवसर पर विरेंद्र सिंह उर्फ मिंटू, अमित, रविन्द्र रंगा, मीनाक्षी, सोनिया, कुसुम, बुलबुल भी साथ रहे।

खबर संक्षेप

बार एसोसिएशन के कोषाध्यक्ष को पितृशोक

कनीना। खंड के गांव अगिहार निवासी व बार एसोसिएशन के कोषाध्यक्ष शशि सोलंकी के पिता भारतीय थलसेना के पूर्व एनके मलखान सिंह 70 वर्ष के निधन पर बुधवार को कोर्ट के अधिवक्ताओं ने वर्क सस्पेंड रखा। वे अपने पीछे भरा पूरा परिवार छोड़ गए। बार सदस्यों ने दो मिनट का मौन रखकर दिवंगत आत्मा को श्रद्धांजलि अर्पित की। एसोसिएशन के प्रधान मंजीत यादव ने बताया कि सोलंकी के पिता कुछ दिनों से अस्वस्थ चल रहे थे, उन्होंने मंगलवार को अंतिम सांस ली। उनका अंतिम संस्कार गांव अगिहार में किया गया।

संविधान के लिए प्रतिबद्ध रहने की शपथ दिलाई

महेंद्रगढ़। गांव निंबी के आयुष आरोग्य मंदिर में संविधान दिवस मनाया गया। इस दौरान आयुष विभाग के चिकित्सकों ने ग्रामीणों को संविधान की शपथ दिलाई। डॉ. सुमन कुमारी ने बताया कि ये दिन महज एक औपचारिकता नहीं, बल्कि हमारी आजादी की असली पहचान का प्रतीक है। संविधान दिवस हमें याद दिलाता है कि यह वही दिन है। जब भारत ने औपनिवेशिक कानून की छाया से निकलकर अपना खुद का संविधान अपनाया था। इस दौरान ग्रामीणों ने संविधान की प्रस्तावना पढ़ी और भारतीय संविधान के लिए प्रतिबद्ध रहने की शपथ ली। उन्होंने ग्रामीणों को भारत के संविधान की मूल संरचना, उद्देशिका, मौलिक अधिकारों, मौलिक कर्तव्यों एवं नागरिक दायित्वों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी।

अल्ट्रासाउंड से गर्भवती महिलाओं को होगा लाभ

मंडी अटेली। ग्रीवेंस कमेटी की सदस्य एडवोकेट बबली यादव ने स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव का अटेली अस्पताल में अल्ट्रासाउंड मशीन उपलब्ध करवाने पर धन्यवाद करते हुए बताया कि अटेली में आधुनिक अल्ट्रासाउंड से गर्भवती महिलाओं को सीधा इसका लाभ पहुंचेगा। अल्ट्रासाउंड सुविधा के शुरू होने से अटेली एवं आसपास के हजारों मरीजों को अब नारनौल, रेवाड़ी या अन्य शहरों में भटकने की जरूरत नहीं पड़ेगी। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह की तर्ज पर उनकी बेटी अब स्वास्थ्य के प्रति अनेक प्रकार के कार्य गरीबों के लिए विशेष तौर पर कर रही है।

संविधान प्रस्तावना का किया सामूहिक वाचन

नारनौल। जिले में संविधान दिवस के अवसर पर बुधवार को जनभागीदारी के साथ कार्यक्रम आयोजित किए गए। सरकारी कार्यालय तथा शैक्षणिक संस्थानों में संविधान की प्रस्तावना का सामूहिक वाचन किया गया। लघु सचिवालय में अतिरिक्त उपायुक्त उदय सिंह ने अधिकारियों तथा कर्मचारियों को संविधान की शपथ दिलाई। उन्होंने बताया कि इस विशेष दिवस पर संविधान में निहित मूल्यों और लोकाचार के प्रति हमारी प्रतिबद्धता को दर्शाने के लिए राष्ट्रव्यापी गतिविधियों का आयोजन किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि आज जिले में सामूहिक वाचन के साथ शपथ ग्रहण समारोह भी आयोजित किए गए। उन्होंने सभी नागरिकों से भी आह्वान किया।

शंकर मार्केट, बालाजी चौक, विश्वकर्मा चौक, सीएसडी कैंटीन, बस स्टैंड, राव तुलाराम चौक होते हुए आंबेडकर चौक तक चला

नगर पालिका टीम ने शहर में चलाया अतिक्रमण हटाओ अभियान, दुकानदारों का सामान कब्जे में लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

नगर पालिका प्रशासन ने फिर से शहर में अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया। इस दौरान पालिका कर्मचारियों ने रोड पर अतिक्रमण करके रखे हुए सामान को जब्त कर लिया। यह अभियान नगर पालिका कार्यालय से शुरू होकर शंकर मार्केट, बालाजी चौक, विश्वकर्मा चौक, सीएसडी कैंटीन, बस स्टैंड, राव राव तुलाराम चौक होते आईटीआई रोड आंबेडकर चौक से नगर पालिका कार्यालय में जाकर समाप्त हुआ। इसके साथ ही आगे से रोड पर अतिक्रमण करने पर कानूनी कार्रवाई करने की चेतावनी दी गई। अभियान के दौरान पालिका कर्मचारियों ने शहर के मेन बाजारों में रोड पर अतिक्रमण करने वाले लोगों के सामान को उठाकर पालिका वाहनों में डाल लिया। पालिका की इस कार्रवाई को देखकर अन्य व्यापारियों ने पहले ही अपना रोड पर रखा सामान समेटकर दुकानों के अंदर कर लिया। दुकानदारों द्वारा रोड पर सामान होने के कारण हर समय जाम की स्थिति बनी रहती है। जिससे आमजन के साथ-साथ वाहन चालक भी बुरी तरह से परेशान है। इतना ही नहीं कुछ लोग द्वारा अपने प्रतिष्ठानों के आगे रेहड़ियां लगवाकर उनसे किराया भी वसूलने की शिकायतें भी पालिका को मिल रही है। रेहड़ियां आवागमन में बाधा उत्पन्न कर रही है। पालिका अधिकारियों के अनुसार शहर के मेन बाजारों में जाम की स्थिति से निपटने व शहर के सौंदर्यीकरण के लिए शहर को अतिक्रमण मुक्त आवश्यक है। इस कार्य में आमजन का सहयोग भी जरूरी है।

महेंद्रगढ़। शंकर मार्केट में अतिक्रमण हटवाते नगर पालिका कर्मचारी।

सामान किया जब्त

नगर पालिका की ओर से जैसे हीं शंकर मार्केट से अभियान चलाया गया तो दुकानदारों में हडकंप मच गया। नपा कर्मचारी सबसे पहले शंकर मार्केट पहुंचे यहां रोड पर दुकानदारों ने दुकान के बाहर सामान लगाया हुआ था। कर्मचारियों ने रोड पर रखे मैज व साइन बोर्ड को अपने कब्जे लिया तथा चेतावनी दी कि अगर फिर से रोड पर सामान मिला तो ठोस कार्रवाई की जाएंगी। इसके बाद टीम बालाजी चौक, विश्वकर्मा चौक पर पहुंची तो दुकानदारों ने रोड पर मैज लगाकर सामान रखा हुआ मिला कर्मचारियों ने रोड पर सामान को अपने कब्जे में लिया। इसके बाद टीम सीएसडी कैंटीन के पास पहुंची यहां पर भी कर्मचारियों ने रेहड़ी चालाकों को चेतावनी दी कि वह अपनी रेहड़ी निर्धारित जगह पर खड़ी करें।

दुकानदारों की होगी जिम्मेदारी

सफाई दरोगा राजेंद्र व सुमित उर्फ रिंकू ने बताया कि उच्च अधिकारियों के निर्देशानुसार बाजार में दुकानों के आगे किए गए अतिक्रमण को हटाने के लिए कहा जा रहा है। इस दौरान उन्होंने नगर पालिका से शुरू होकर अंबेडकर चौक, सीएमसडी कैंटीन, यादव धर्मशाला, बस स्टैंड, राव तुलाराम चौक, आईटीआई रोड से आगे अतिक्रमण को हटवाया गया है। कुछ दुकानदारों ने अपना सामान खुद हटा लिया तो कुछ हटाने की बात कहते रहें। उन्होंने दुकानदारों को चेतावनी दी की भविष्य में पालिका द्वारा चलाए जाने वाले अभियान के दौरान यदि किसी भी व्यक्ति का सामान रोड पर मिलता है तो उसे पालिका उठवा लेगी जिसकी जिम्मेवारी स्वयं की होगी।

एसडीएम को राष्ट्रपति व प्रदेश के मुख्यमंत्री के नाम सौंपा ज्ञापन

मांगों को लेकर विभिन्न संगठनों ने लघु सचिवालय में किया प्रदर्शन

संगठन पदाधिकारियों ने किसान आंदोलन के शहीदों को पुष्प अर्पित किए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर दिल्ली चलो आंदोलन की पांचवीं वर्षगांठ पर बुधवार को संयुक्त किसान मोर्चा के प्रमुख घटक किसान संगठन ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन व ट्रेड यूनियनों के आह्वान पर श्रमिक संगठन एआईयूटीयूसी के संयुक्त तत्वावधान में किसान व मजदूर चितवन वाटिका में एकत्रित हुए। इस अवसर संगठन पदाधिकारियों ने ऐतिहासिक किसान आंदोलन दिल्ली चलो के शहीदों को पुष्पांजलि अर्पित कर श्रद्धांजलि अर्पित की।

इस मौके पर किसान संगठन एआईकेकेएमएस के जिला अध्यक्ष बलबीर सिंह, श्रमिक संगठन एआईयूटीयूसी के जिला प्रधान मास्टर सुबेसिंह, श्रमिक संगठन इंटक के जिला प्रधान विपिन कुमार, रोडवेज यूनियन इंटक के जिला प्रधान हंसराज, डेमोक्रेटिक स्कूल टीचर्स एसोसिएशन के राज्य सचिव मास्टर महेश यादव, संयुक्त किसान मोर्चा के जिला संयोजक छाजूराम रावत मौजूद रहे।

नारनौल। एसडीएम अनिरुद्ध यादव को ज्ञापन सौंपते संगठन के सदस्य व अन्य। फोटो : हरिभूमि

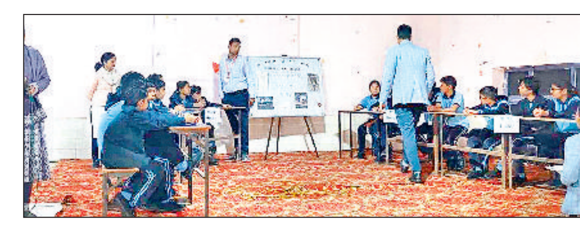
ग्रामीण सफाई कर्मचारियों ने किया प्रदर्शन

नारनौल। ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन हरियाणा व मजदूर अधिकार संघर्ष अभियान जिला इकाई के सदस्यों ने बुधवार को अम्बेडकर स्टैच्यू से लेकर लघु सचिवालय केन्द्र सरकार की ओर से लागू किए गए मजदूर-विरोधी चार लेबर कोड के खिलाफ जोरदार प्रदर्शन किया और इन्हें रद्द करने की मांग को लेकर लघु सचिवालय पर धरना दिया। इन मजदूर विरोधी लेबर कोड्स व सफाई कर्मचारियों की मांगों को लेकर राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन एसडीएम अनिरुद्ध यादव के माध्यम से सौंपा। प्रदर्शनकारी मजदूरों को संबोधित करते हुए ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन हरियाणा के महासचिव सुभाषचंद्र एडवोकेट ने कहा कि देशभर के मजदूर संगठनों व ट्रेड यूनियनों के विरोध, चेतावनियों और अपीलों को नजरअंदाज करते हुए केंद्र सरकार ने पूंजीपतियों के हित में बनाए गए चार श्रम संहिताओं को 21 नवंबर 2025 की अधिसूचना के माध्यम से लागू कर दिया है। यह कदम दशकों की लड़ाइयों से अर्जित श्रम अधिकारों को एक झटके में समाप्त कर करोड़ों मजदूरों के सामाजिक-आर्थिक अस्तित्व पर गंभीर हमला करता है।

लेबर कोड्स की प्रतियां जलाई

इस अवसर पर श्रमिक विरोधी चार लेबर कोड्स की प्रतियां जलाई। इसके बाद लघु सचिवालय पर पहुंचकर जोरदार विरोध प्रदर्शन किया तथा एसडीएम के माध्यम से राष्ट्रपति व मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपें। वहीं गोमला के ग्रामीण सफाई कर्मचारी को ड्यूटी पर लेने, ग्रामीण सफाई कर्मचारी कनीना ब्लाक के वेतन भुगतान के लिए ज्ञापन मुख्यमंत्री को भेजा। सभा को आंगनबाड़ी कार्यकर्ता सहायिका यूनियन हरियाणा की प्रदेश अध्यक्ष कृष्णा देवी व जिला सचिव सन्तोष ढिल्लो, आशा कार्यकर्ता यूनियन की राज्य सचिव मधु देवी, मिड डे मील कार्यकर्ता यूनियन की सुशीला, भवन निर्माण कारीगर मजदूर यूनियन के जिला प्रधान सीताराम व जिला सचिव महावीर प्रसाद गोद, ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन हरियाणा के जिला प्रधान पवन कुमार बाल्मीकि, दीपक कुमार, ग्रामीण चौकीदार संगठन के सुरेश कुमार, एजुसैट स्कूल चौकीदार के सुमेर सिंह, क्रैच वर्कर्स यूनियन की अनिता, बिजली उपभोक्ता मंच सिहमा के ब्लॉक प्रधान मास्टर बलवंत सिंह, मनरेगा मजदूर यूनियन के अभिमन्यू आदि मौजूद रहे।

बीआर स्कूल में संविधान दिवस पर क्विज प्रतियोगिता



महेंद्रगढ़। प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

बीआर स्कूल सेहलंग में भारतीय संविधान दिवस के उपलक्ष्य में क्विज प्रतियोगिता आयोजित की गई। यह प्रतियोगिता विद्यालय के चार सदन भारत, हिंदुस्तान, आर्यावर्त और इंडिया हाउस के बीच संपन्न हुई, जिसमें कक्षा छठी से 12वीं तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि चेयरमैन हरीश भारद्वाज व अध्यक्षता प्राचार्या ज्योति भारद्वाज ने की। प्रतियोगिता के दौरान विद्यार्थियों से भारतीय संविधान से संबंधित महत्वपूर्ण प्रश्न पूछे गए, जिनके उत्तर विद्यार्थियों ने अत्यंत सटीकता और आत्मविश्वास के साथ दिए। क्विज प्रतियोगिता में हिंदुस्तान हाउस विजेता घोषित हुआ। विजेता टीम में कक्षा छठी से सुप्रिया पुत्री प्रवीण, कक्षा सातवीं से आरव पुत्र हरीश और हर्षित पुत्र संदीप तथा कक्षा आठवीं से रक्षित पुत्र धर्मेंद्र शामिल रहे। अंत में विजेता विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया। प्राचार्या ज्योति भारद्वाज ने कहा कि ऐसी प्रतियोगिता विद्यार्थियों में संविधान के प्रति जागरूकता बढ़ाती हैं और उन्हें अपने अधिकारों व कर्तव्यों की गहरी समझ प्रदान करती हैं। बच्चों की सहभागिता और सटीक उत्तर उनके उज्ज्वल भविष्य की ओर संकेत करते हैं। चेयरमैन हरीश भारद्वाज ने कहा कि भारतीय संविधान हमारी लोकतांत्रिक व्यवस्था की रीढ़ है। विद्यार्थियों को इसके मूल्यों, सिद्धांतों और महत्व को समझना अत्यंत आवश्यक है। विद्यालय भविष्य में भी ऐसे आयोजन के माध्यम से विद्यार्थियों के बौद्धिक विकास को प्रोत्साहित करता रहेगा।

प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में सीएल स्कूल प्रथम

नारनौल। सीएल स्कूल के विद्यार्थी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा सरकार व पुलिस प्रशासन की ओर से आयोजित सड़क सुरक्षा प्रश्नोत्तरी परीक्षा में सीएल पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों रितिका पुत्री मनीष व पार्थ सिंघल पुत्र भुवनेश्वर कुमार ने कक्षा एक से पांवीं वर्ग में क्रमशः ब्लॉक स्तर पर प्रथम व तृतीय स्थान प्राप्त किया तथा विद्यार्थी अंक्षाश पुत्र बाबूलाल ने कक्षा छठी से आठवीं वर्ग में ब्लॉक स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त कर संस्था, अभिभावकों व क्षेत्र का नाम रोशन किया। यह उपलब्धि विद्यालय के विद्यार्थियों ने दोनों कक्षा वर्गों में कुल क्रमशः 133 व 154 छात्रों से कड़ी प्रतिस्पर्धा कर प्राप्त की। इससे पूर्व यह सभी विद्यार्थी विद्यालय स्तर पर अपने वर्ग में प्रथम व द्वतीय स्थान पर रहते हुए ब्लॉक स्तर के लिए क्वालीफाई किया था। इन विजयी छात्रों को संस्था के प्रबंधक निदेशक डॉ. अमित गुप्ता ने बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

शादी में लिया मात्र एक रुपये और नारियल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल के डायरेक्टर हुकम सिंह तंवर ने अपने पोते डॉ. कपिल तंवर की शादी मात्र एक रुपये और एक नारियल लेकर करके एक अनोखी मिसाइल कायम की। डॉ. कपिल तंवर के पिता प्रदीप तंवर ने बताया कि उनके लड़के की शादी 23 नवंबर को पीरागढ़ी नांगलोई दिल्ली निवासी डॉ. शिवानी शेखावत के साथ हुई। इस शादी में उन्होंने मात्र एक रुपये लेकर अपने बेटे की शादी की है, इससे पहले भी उन्होंने अपने बड़े बेटे डॉ. प्रशांत तंवर की शादी भी बिना दहेज के की थी। लड़के के दादा हुकम सिंह तंवर ने कहा कि इस प्रकार की शादियों से लड़की के पिता पर पड़ने वाले अनावश्यक बोझ से छुटकारा मिल जाते हैं, लड़की के पिता को किसी प्रकार की कोई परेशानी नहीं होती, जिससे गरीब से गरीब व्यक्ति भी अपनी बेटी की शादी बड़ी धूमधाम से कर सकता है।

नवीन कुमार व स्नेहा कुमारी की टीम प्रथम

नांगल चौधरी। श्रीराम सीनियर सेकेंडरी स्कूल में संविधान दिवस पर विद्यार्थियों की डिबेट प्रतियोगिता प्राचार्य धर्मबीर दहिया की अध्यक्षता में संपन्न हुई। जिसमें संस्था के चेयरमैन एडवोकेट अनिल यादव मुख्य रूप से मौजूद रहे। उन्होंने विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कार वितरित करने के बाद उन्हें संविधान के प्रति जागरूक रहने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि संविधान में समाहित कानून से राष्ट्र का विकास तथा जनता को न्याय मिलना संभव होता है। इसलिए प्रत्येक युवा को संविधान की विस्तृत जानकारी होनी अनिवार्य है। जागरूकता के लिए विद्यार्थियों की डिबेट प्रतियोगिता कराई गई। जिसमें 40 विद्यार्थियों की 20 टीमें बनाई गई है।

सूरज स्कूल में शपथ लेकर मनाया संविधान दिवस

महेंद्रगढ़। सूरज स्कूल में संवैधानिक मूल्यों के प्रति विद्यार्थियों में सम्मान की भावना को बढ़ाने के उद्देश्य से संविधान दिवस मनाया गया। 26 नवंबर 1949 के दिन ही भारत की संविधान सभा में औपचारिक रूप से भारत के संविधान को अपनाया था। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने भारतीय संविधान के महत्व को दर्शाने वाले वक्तव्य प्रस्तुत किए और बताया कि संविधान की प्रस्तावना उसके मार्गदर्शक सिद्धांतों और मूल मूल्यों को रेखांकित करती है। यह भारत को एक संप्रभु, समाजवादी, धर्मनिरपेक्ष लोकतांत्रिक गणराज्य घोषित करती है और अपने सभी नागरिकों के लिए न्याय, स्वतंत्रता, समानता तथा बंधुत्व सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध है। सूरज स्कूल निदेशक संदीप प्रसाद ने कहा कि ये दिन महज एक औपचारिकता नहीं, बल्कि हमारी आजादी की असली पहचान का प्रतीक है। संविधान दिवस हमें याद दिलाता है कि यह वही

महेंद्रगढ़। शपथ लेते सूरज कूल के विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

महिला आयोग हरियाणा अध्यक्ष रेनु भाटिया होंगी मुख्य वक्ता

सहकार भारती का महिला सहकार सम्मेलन कल

सहकार भारती की जिला कार्यसमिति की बैठक लोक निर्माण विश्राम गृह में सम्पन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

सहकार भारती की जिला कार्यसमिति की बैठक लोक निर्माण विश्राम गृह में सम्पन्न हुई। जिसमें मुख्य रूप से सहकार भारती के प्रांत सम्पर्क सचिन महायच, जिला अध्यक्ष पारस शर्मा व जिला महामंत्री डॉ. अरविंद यादव मुख्य रूप से मौजूद रहे। सचिन महायच ने कहा कि जिले के प्रत्येक गांव तक सहकार भारती से कार्यकर्ताओं को जोड़ा जाएगा। ब्लॉक स्तर पर योग्य कार्यकर्ताओं को जिम्मेवारियां दी जाएगी, जो संगठन के विचार को गांव स्तर तक लेकर जाएंगे। जिला अध्यक्ष पारस शर्मा ने कहा कि 28 नवंबर को सुबह 10 बजे राजकीय महिला महाविद्यालय में सरकार भारती जिला महेंद्रगढ़ की ओर से महिला सम्मेलन का आयोजन किया जाएगा, जिसमें मुख्यातिथि सहकारिता मंत्री अरविंद शर्मा होंगे, कार्यक्रम की अध्यक्षता विधायक कवर सिंह यादव करेंगे, जबकि मुख्य वक्ता राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष रेनु भाटिया एवं सहकार भारती के प्रांत महामंत्री डॉ. सौरभ भीष्म मुख्यवक्ता होंगे।

महेंद्रगढ़। रेस्ट हाउस में बैठक करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सम्मानित किया जाएगा

जिला स्तर पर कार्यकर्ताओं की जिम्मेवारी तय की गई है। जिला महामंत्री अरविंद यादव ने कहा कि महिला हमारे देश की आधी आबादी है, जिनका देश के विकास में अहम योगदान है। पुरुष एवं नारी एक सिक्के के दो पहलू है। दोनों के साथ से ही जीवन रूपी गाड़ी आगे बढ़ती है। सहकार भारती महिलाओं के सामाजिक उत्थान के लिए प्रतिबद्ध है। इसी कड़ी में जिले में महिला सम्मेलन आयोजित किया जा रहा, जिसमें उनको अधिकारों व सशक्तिकरण के विषय में जागरूक किया जाएगा और इसमें जिले में काम करने वाले स्वयं सहायता समूहों को भी सम्मलित किया जायगा।

सूरज स्कूल में स्पोर्ट्स मीट का आयोजन, बच्चों ने दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

सूरज स्कूल में छात्रों के लिए वार्षिक स्पोर्ट्स मीट का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरूआत हमारे डायरेक्टर संदीप प्रसाद ने की। उन्होंने रंग-बिरंगे गुब्बारे तथा एक सफेद कबूतर उड़ाकर शांति, एकता और नई ऊर्जा की प्रतीकात्मकता को अभिव्यक्त किया। विद्यार्थियों ने जोश और प्रतिस्पर्धात्मक भावना के साथ विभिन्न खेल प्रतियोगिता में भाग लिया। कार्यक्रम में 100 मीटर दौड़, 400 मीटर दौड़, लेमन रेस, फ्रॉग रेस, कबड्डी, खो-खो तथा रस्साकस्सी जैसे रोमांचक खेलों का आयोजन किया गया। शिक्षकों ने बच्चों का उत्साह बढ़ाया और सभी प्रतिभागियों ने खेल भावना का अद्भुत परिचय दिया। विजेताओं को आगामी समारोह में सम्मानित किया जाएगा। विद्यालय प्रधानाचार्या ने कहा कि आज के खेल आयोजन में छात्रों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन और सच्ची खेल भावना का परिचय दिया। विजेताओं को बधाई और सभी प्रतिभागियों को इसी उमंग तथा आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने की प्रेरणा दी। संस्था निदेशक संदीप प्रसाद ने कहा कि स्पोर्ट्स मीट विद्यार्थियों की प्रतिबद्धता, उत्साह और टीम भावना का सुंदर उदाहरण है।

नारनौल। हरी झंडी दिखाकर खेल प्रतियोगिता का शुभारंभ करते हुए।