हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार 2 अप्रैल 2026

11 कालाबाजारी पर प्रशासन सख्त 30 दिन में 167 सिलेंडर जब्त

12 स्वास्थ्य मंत्री ने बवानिया और डुलाना को दी विकास की सौगात

खबर संक्षेप

आज जनसमस्याएं सुनेंगी स्वास्थ्य मंत्री

मंडी अटेली। प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव दो अप्रैल को अटेली स्थित अपने कार्यालय में क्षेत्र के लोगों की जनसमस्याएं सुनेंगी। ग्रीवेंस कमेटी सदस्य विजय उर्फ सोनू दौगड़ा अहीर ने बताया कि स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव सुबह नौ बजे माजरा गांव में शहीद सिद्धार्थ अमर वाटिका का उद्घाटन करेंगी। साढ़े 10 बजे चेयरमैन संजय गोयल के निवास स्थान पर चाय पर चर्चा कार्यक्रम में भाग लेंगी। इसके बाद 11 बजे अपने अटेली कार्यालय में पहुंचकर जनसमस्याएं सुनेंगी।

सांसद कल सुनेंगे जनसमस्याएं

नारनौल। आमजन की समस्याओं के समाधान के लिए भाजपा की ओर से एक विशेष जनसुनवाई कार्यक्रम का आयोजन तीन अप्रैल को किया जाएगा। प्रवक्ता ने बताया कि शुक्रवार प्रातः 10 बजे से भाजपा जिला कार्यालय में आयोजित होने वाले इस कार्यक्रम में सांसद धर्मबीर चौधरी व भाजपा जिला अध्यक्ष डॉ. यतेंद्र राव लोगों की समस्याएं सुनेंगे।

चोरी की बाइक सहित युवक गिरफ्तार

नारनौल। सीआईए ने आरोपित को चोरी की मोटरसाइकिल के साथ गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। जिसकी पहचान पुनीत निवासी नारनौल के रूप में हुई है। सीआईए को गुप्त सूचना मिली थी कि आरोपित चोरी की मोटरसाइकिल को बेचने की फिराक में नारनौल आएगा और उसने वाहन की असली पहचान छिपाने के लिए उस पर फर्जी नंबर प्लेट लगाई हुई है।

होटल पर तोड़फोड़ करने वाला काबू

नारनौल। थाना नांगल चौधरी पुलिस ने होटल पर तोड़फोड़ करने के मामले में पांचवें आरोपित सतीश वासी थनवास को उसके गांव क्षेत्र से गिरफ्तार किया है। आरोपित के खिलाफ अन्य और भी मामले दर्ज हैं। इस मामले में चार आरोपितों को पहले गिरफ्तार किया गया था। आरोपितों ने थाना नांगल चौधरी क्षेत्र में होटल पर तोड़फोड़ करने, रंगदारी मांगने व पैसे लूटने की वारदात को अंजाम दिया था।

उनिन्दा स्थित हनुमान मंदिर में भंडारा आज

मंडी अटेली। हनुमान जन्मोत्सव के पावन मौके पर अटेली क्षेत्र के गांव उनिन्दा स्थित हनुमान मंदिर में दो अप्रैल को देसी घी के भंडारे का आयोजन किया जाएगा। धार्मिक कार्यक्रम को लेकर क्षेत्र में उत्साह का माहौल बना हुआ है। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि जिला प्रमुख डॉ. राकेश कुमार होंगे।

खत्रीपुर गांव में भंडारा 5 को

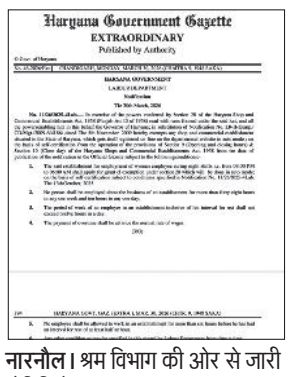
मंडी अटेली। गांव खत्रीपुर में पांच अप्रैल को बाबा दाढ़ी वाला का भंडारा आयोजित किया जाएगा। दिनेश बाबूजी ने बताया कि भंडारे का आयोजन सूबेदार कंवल सिंह यादव की ओर से किया जाएगा।

श्रम विभाग ने जारी किया असाधारण गजट नोटिफिकेशन

प्रदेश की दुकानों को समय की पाबंदी से राहत, महिलाओं को नाइट शिफ्ट में काम की अनुमति, रोजगार व व्यापार को मिलेगा बढ़ावा

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

हरियाणा सरकार ने राज्य में व्यापारिक गतिविधियों को गति देने और रोजगार के अवसर बढ़ाने के उद्देश्य से एक महत्वपूर्ण अधिसूचना जारी की है। श्रम विभाग हरियाणा द्वारा 30 मार्च को प्रकाशित असाधारण गजट नोटिफिकेशन में इस संबंध में अधिसूचना जारी की गई है। इस गजट नोटिफिकेशन के तहत अब हरियाणा में पंजीकृत दुकानें और वाणिज्यिक प्रतिष्ठान कई कानूनी प्रावधानों से छूट प्राप्त कर 'ऑटो मोड' में संचालन कर सकेंगे। इस निर्णय के तहत हरियाणा शॉप एंड कमर्शियल इस्टेब्लिशमेंट एक्ट 1958 की धारा 9 (खोलने और बंद करने का समय) तथा धारा 10 (साप्ताहिक अवकाश) के प्रावधानों से छूट दी गई है। जारी नोटिफिकेशन के अनुसार अब व्यापारी अपनी व्यावसायिक जरूरतों के अनुसार दुकानें खोल और बंद कर सकेंगे, जिससे बाजार की कार्यप्रणाली अधिक लचीली और प्रतिस्पर्धात्मक बनेगी। हरियाणा सरकार द्वारा जारी इस अधिसूचना का सबसे अहम पहलू महिलाओं के रोजगार से जुड़ा है। अब महिला कर्मचारियों को रात आठ बजे से सुबह छह बजे तक नाइट शिफ्ट में काम करने की अनुमति दी गई है। यह अनुमति सेल्फ-सर्टिफिकेशन के आधार पर दी जाएगी, लेकिन इसके साथ सुरक्षा और अन्य आवश्यक शर्तों का पालन करना अनिवार्य होगा।


Haryana Government Gazette
EXTRAORDINARY
Published by Authority

नारनौल। श्रम विभाग की ओर से जारी नोटिफिकेशन। फोटो : हरिभूमि

राज्य की अर्थव्यवस्था के लिए एक महत्वपूर्ण कदम

राजीव रंजन प्रधान सचिव (श्रम विभाग) द्वारा जारी इस अधिसूचना को राज्य की अर्थव्यवस्था के लिए एक महत्वपूर्ण कदम माना जा रहा है। विशेषज्ञों का मानना है कि इससे रिटेल, हॉस्पिटैलिटी और सेवा क्षेत्रों में नई ऊर्जा आएगी, निवेश को बढ़ावा मिलेगा और विशेष रूप से महिलाओं के लिए रोजगार के नए अवसर सृजित होंगे। इसके साथ ही महिला कर्मचारियों की सुरक्षा, परिवहन और कार्यस्थल पर सुविधाओं को लेकर सख्त निगरानी और प्रभावी क्रियान्वयन की आवश्यकता भी उतनी ही महत्वपूर्ण होगी।

ओवरटाइम करवाने पर सामान्य वेतन से करना होगा दोगुना भुगतान

सरकार ने श्रमिक हितों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए कई स्पष्ट नियम भी निर्धारित किए हैं। किसी भी कर्मचारी से सप्ताह में 48 घंटे से अधिक और एक दिन में 10 घंटे से ज्यादा काम नहीं लिया जा सकेगा। इसके अतिरिक्त कुल कार्य अवधि 12 घंटे से अधिक नहीं होगी। इसी 12 घण्टे की अवधि में ही आराम के घण्टे शामिल रहेंगे। लगातार छह घंटे कार्य करने के बाद कम से कम 30 मिनट का विश्राम देना अनिवार्य किया गया है। यदि किसी कर्मचारी से ओवरटाइम कराया जाता है तो उसे सामान्य वेतन से दोगुना भुगतान करना होगा। अधिसूचना में यह भी स्पष्ट किया गया है कि सभी प्रतिष्ठानों को अन्य लागू श्रम कानूनों का पूर्ण पालन करना होगा। साथ ही इस आदेश की प्रति कर्मचारियों के प्रवेश और निकास द्वार पर प्रमुख रूप से प्रदर्शित करना अनिवार्य होगा, ताकि सभी कर्मचारियों को अपने अधिकारों की जानकारी रहे।

अब किसान की जगह परिवार या अन्य तीन सदस्य भी बेच सकते हैं फसल

समर्थन मूल्य पर फसल खरीद नियमों में बदलाव से किसानों को मिली राहत

- पहले किसानों का खुद मंडी में जाकर बायोमेट्रिक लगाना था जरूरी
- अब किसान कर सकते हैं तीन सदस्यों को फसल बेचने के लिए अधिकृत

नितेश कुमार ⏭ नारनौल

प्रदेश सरकार ने समर्थन मूल्य (एमएसपी) पर फसल खरीद के नियमों में महत्वपूर्ण बदलाव करते हुए किसानों को बड़ी राहत दी है। अब किसान की अनुपस्थिति में उसके परिवार के तीन सदस्य या अधिकृत व्यक्ति भी मंडी में जाकर फसल बेच सकेंगे। इस निर्णय से विशेष रूप से बुजुर्ग, बीमार व व्यस्त किसानों को फायदा मिलेगा, जिन्हें पहले हर हाल में खुद मंडी जाकर बायोमेट्रिक सत्यापन कराना पड़ता था। वहीं बुधवार से सरसों के बाद गेहूं की भी समर्थन मूल्य पर खरीद शुरू कर दी गई है, लेकिन पहले मंडियों में गेहूं नहीं पहुंचा, जबकि सरसों का भाव एमएसपी से ज्यादा होने के कारण किसान सीधे व्यापारियों को बेच रहे है।

पहले की व्यवस्था में समर्थन मूल्य पर फसल बेचने के लिए किसान का खुद उपस्थित होना और अंगूठा लगाना अनिवार्य था। इस कारण कई किसानों को खेती के काम छोड़कर लंबी दूरी तय कर मंडियों में जाना पड़ सकता था, जिससे समय व श्रम दोनों की हानि होती। जिस पर किसान संगठनों ने लंबे समय से इस नियम में ढील देने की मांग की थी। सरकार ने अब इस मांग को स्वीकार करते हुए नई व्यवस्था लागू की है। नई प्रणाली के तहत किसान मेरी फसल मेरा ब्योरा पोर्टल पर पहले की तरह अपना पंजीकरण कराएगा, लेकिन अब वह तीन लोगों को अधिकृत कर सकेगा। यह अधिकृत व्यक्ति परिवार के सदस्य, रिश्तेदार या विश्वसनीय व्यक्ति हो सकते हैं। मंडी में पहुंचने पर इन व्यक्तियों का बायोमेट्रिक सत्यापन किया जाएगा और किसान के रिकॉर्ड से मिलान होने के बाद गेट पास जारी किया जाएगा।

मंडी अटेली। अनाज मंडी में गेटपास कटवाते हुए। फोटो : हरिभूमि

खरीद प्रक्रिया बनेगी सुगम

सरकार की ओर से नियमों में किए गए बदलाव से मंडियों में भीड़ कम होने की संभावना है और खरीद प्रक्रिया अधिक सुगम बनेगी। किसान अब अपनी सुविधा के अनुसार किसी भरोसेमंद व्यक्ति को भेजकर फसल बेच सकते हैं, जिससे खेती के काम प्रभावित नहीं होंगे। इस बारे में किसानों ने कहा कि यह निर्णय उनके हित में एक व्यावहारिक कदम है। इससे न केवल समय की बचत होगी, बल्कि मंडी प्रणाली में लचीलापन भी आएगा। किसानों ने कहा कि आने वाले सीजन में इस नई व्यवस्था का व्यापक असर देखने को मिल सकता है।

कई नए नियम लागू

सरकार ने इस बार खरीद प्रक्रिया को पारदर्शी बनाने के लिए कई नए नियम लागू किए हैं। गेटपास जारी करते समय किसान या अन्य तीन सदस्य व सरसों से भरे वाहन की फोटो खींचकर ऐप पर अपलोड करना अनिवार्य है। जिसके लिए जिले की प्रत्येक मंडी में एक-एक स्कैनिंग मशीन दी गई है। -नुकुल यादव, सचिव मार्केट कमेटी नारनौल

इन नियमों में नहीं किया कोई बदलाव

हालांकि सरकार ने पारदर्शिता बनाए रखने के लिए कुछ सख्त नियम यथावत रखे हैं। मंडी में प्रवेश के समय फसल लेकर आने वाले वाहन की फोटो लेना अनिवार्य रहेगा और नंबर प्लेट स्पष्ट रूप से दिखाई देनी चाहिए। इसका उद्देश्य अन्य राज्यों से अवैध रूप से लाई गई फसल को रोकना है, ताकि केवल पात्र किसानों की ही फसल समर्थन मूल्य पर खरीदी जा सके। प्रक्रिया में बाकी सभी चरण पहले जैसे ही रहेंगे। मंडी में फसल पहुंचने के बाद उसकी तौल की जाएगी और गुणवत्ता की जांच की जाएगी। यदि फसल निर्धारित मानकों पर खरी उतरती है, तो उसे समर्थन मूल्य पर खरीद लिया जाएगा। भुगतान सीधे किसान के बैंक खाते में डीबीटी (डायरेक्ट बेनिफिट ट्रांसफर) के माध्यम से किया जाएगा।

सरसों की मंडी बनी अटेली

मंडी अटेली। नई अनाज मंडी जिले में सरसों की सबसे बड़ी मंडी के रूप में पहचान बना चुकी है। यहां हर साल सरसों की भारी आवक होती है। जिससे यह मंडी आसपास की अन्य मंडियों के रिकॉर्ड तक तोड़ती रही है। क्षेत्र के किसान भी अब सरसों की खेती को प्राथमिकता दे रहे हैं, क्योंकि इसमें बेहतर मुनाफा मिलने की उम्मीद रहती है। स्थिति यह है कि मंडी में गेहूं की आवक बेहद कम देखने को मिलती है। केवल गिने चुने किसान ही गेहूं लेकर मंडी पहुंचते हैं, जबकि अधिकांश किसान गेहूं की फसल अपने घरेलू उपयोग के लिए ही उगाते हैं।

परिजनों की शिकायत पर मामला दर्ज

नांगल कालिया में मकान का ताला तोड़कर आभूषण चुराए

दिन-दहाड़े चोरी की वारदात होने से ग्रामीणों में आक्रोश

हरिभूमि न्यूज ⏭ नांगल चौधरी

नांगल कालिया में अज्ञात चोरों ने वीरान मकान का ताला तोड़कर सोने व चांदी के आभूषण चुरा लिए। पीड़ित की शिकायत पर घटना स्थल पर पहुंची पुलिस ने मौका निरीक्षण किया। इसके बाद साइबर सेल की मदद से अलमारी व अन्य प्वाइंटों से फिंगर प्रिंट कलेक्ट किए हैं। परिजनों की शिकायत पर मामला दर्ज करके अज्ञात आरोपितों की खोजबीन आरंभ कर दी। वारदात के बाद गांव भय और आक्रोश का माहौल बना हुआ है।

पीड़ित संदीप कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि सोमवार की सुबह 10 बजे राजस्थान के चौकी गोवर्धनपुरा गांव में पत्नी को लाने गया था। अन्य परिजन सरसों का खाता निकलवाने खेतों में चले गए, इसी दौरान अज्ञात चोर ताला तोड़कर घर में घुसे हैं। मकान में अलमारी रखी थी, जिसमें मां, पत्नी तथा अन्य महिलाओं के आभूषण दो तीन डिब्बों में रखे हुए थे। आरोपितों ने डिब्बों से झूमकी, कुंडल, टोपस, पाजेब, बाली, चेन, अंगूठी समेत करीब 300 ग्राम चांदी तथा 250 ग्राम टूट फूट की चांदी के गहनों की चोरी को अंजाम दिया है। दोपहर करीब 12:30 बजे पीड़ित ससुराल से वापस घर पहुंचा है, इस दौरान दरवाजे का ताला टूटा हुआ मिला। इसके बाद अंदर मकान में अलमारी का ताला टूटा तथा सामान बिखरा हुआ पाया।

तलाशी करने करने के बाद पीड़ित संदीप कुमार ने पुलिस को शिकायत दर्ज कराई है। मौके पर पहुंचे थाना इंचार्ज ने वारदात का जायजा लिया तथा साइबर सेल को घटना स्थल पर बुलाया। पुलिस टीम ने अलमारी, दरवाजे तथा अन्य प्वाइंटों से फिंगर प्रिंट लिए हैं। वारदात के बाद ग्रामीणों में आक्रोश की स्थिति बनी हुई है। उन्होंने बताया कि लावणी सीजन होने के कारण किसानों की खेतों में जाना मजबूरी है, इधर वीरान मकानों में चोरी की वारदात बढ़ने से भय का माहौल बना हुआ है।

कॉल डंप की मदद से वारदात को करेंगे ट्रेस

थाना इंचार्ज भगत सिंह ने बताया कि नांगल कालिया में अज्ञात चोरों ने एक मकान में वारदात को अंजाम दिया है। वारदात स्थल सेसे फिंगर प्रिंट लेने के बाद आरोपितों की खोजबीन आरंभ कर दी है। कई प्वाइंटों पर सीसीटीवी कैमरे भी तलाशे हैं, लेकिन अभी तक कोई सुराग नहीं लगा है। कॉल डंप लेकर मामले को ट्रेस करने की योजना बनाई है।

सरकार का सुरक्षा संकल्प, बेटियों को गर्भाशय कैंसर से बचाएगा एचपीवी टीका

- डीसी ने अभिभावकों से अपनी बेटियों का समय पर टीकाकरण करवाने की अपील की

नारनौल। हरियाणा सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग की ओर से प्रदेश की बेटियों को गर्भाशय के कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी से सुरक्षित रखने के लिए एक विशेष मुहिम चलाई जा रही है। सभी अभिभावक अपनी पात्र किशोरियों को यह टीका जरूर लगवाएं। उपयुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने जानकारी देते हुए बताया कि जिले में 28 फरवरी से राष्ट्रीय मानवीय पैपिलोमा विषाणु एचपीवी टीकाकरण अभियान का सफल आगाज हो चुका है।

उन्होंने बताया कि इस अभियान के तहत अब तक जिले की लगभग 278 किशोरियों को यह सुरक्षा टीका लगाया जा चुका है। मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. अशोक कुमार ने बताया कि यह विषाणु एक सामान्य संक्रमण है, जो महिलाओं के प्रजनन तंत्र को प्रभावित करता है और यही आगे चलकर गर्भाशय के निचले भाग के कैंसर का मुख्य कारण बनता है। वर्तमान में विश्व के 160 देश अपनी किशोरियों को इस बीमारी से बचाने के लिए इस टीके का उपयोग कर रहे हैं। जिले में यह टीकाकरण सभी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों पर चिकित्सा अधिकारियों की सीधी निगरानी में किया जा रहा है, ताकि सुरक्षा और गुणवत्ता सुनिश्चित की जा सके। मुख्य चिकित्सा अधिकारी ने आमजन व विशेषकर अभिभावकों से अपील करते हुए कहा कि सरकार के सुरक्षा का संकल्प को मजबूत करें और अपनी 14 से 15 साल तक की बेटियों को इस अभियान में शामिल करें।

आज बिजली सप्लाई रहेगी बाधित

नांगल चौधरी। भुंगारका गांव में स्थित पावर हाउस में दो अप्रैल को मेघा मेंटीनेंस होगी। इस दौरान करीब 12 गांवों की बिजली सप्लाई बाधित रहेगी। कनिष्ठ अभियंता कंवल सिंह ने बताया कि सुबह आठ बजे रिपेयर प्रक्रिया शुरू होगी तथा 11 बजे तक कंप्लीट होने का अनुमान है। इस दौरान सिरोही बहाली, भुंगारका, शिमली, नंगली, नेहरूनगर, भोजावास, मूलोदी, आकोली, सिलारपुर, तोताहेड़ी, अकबरपुर आदि गांवों की सप्लाई बाधित रहेगी।

नशा मुक्ति जागरूकता रैली निकाली

नारनौल। हरियाणा राज्य भारत स्काउट एवं गाइड के तत्वाधान में बुधवार को युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से नशा मुक्ति जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। इस रैली का शुभारंभ उपमंडल अधिकारी अनिरुद्ध यादव ने हरी झंडी दिखाकर किया। कार्यक्रम की शुरूआत में स्काउट की गौरवमयी परंपरा के अनुसार उप जिला शिक्षा अधिकारी दिलबाग सिंह व डीओसी कब टेकचंद यादव ने एसडीएम अनिरुद्ध यादव को संस्था का स्कार्फ और वोगल पहनाकर सम्मानित किया। एसडीएम ने गंभीर चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि नशा केवल एक व्यक्ति को शारीरिक रूप से ही नहीं तोड़ता, बल्कि यह पूरे परिवार की आर्थिक स्थिति और सामाजिक ताने बाने को भी खोखला कर देता है। उन्होंने आह्वान किया कि नशा मुक्त प्रदेश के संकल्प को धरातल पर उतारने के लिए समाज के हर वर्ग को आगे आना होगा। सह ग्रुप लीडर अमित कुमार चंद्रशेखर आजाद ओपन ग्रुप भिवानी ने नशे से दूर रहने का संदेश दिया और सामूहिक रूप से नशा मुक्ति की शपथ दिलाई। यह रैली लघु सचिवालय से प्रारंभ होकर प्रमुख मार्गों से गुजरी। डीओसी स्काउट रमेश सोनी ने इस अभियान के लक्ष्य को स्पष्ट करते हुए कहा कि हमारा उद्देश्य एक स्वस्थ, स्वच्छ, शिक्षित और नशा मुक्त हरियाणा का निर्माण करना है।

नारनौल। नशा मुक्ति जागरूकता रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते एसडीएम अनिरुद्ध यादव। फोटो : हरिभूमि

महेंद्रगढ़। कन्या को आशीर्वाद देते हुए। फोटो : हरिभूमि

सुरजनवास में कन्या जन्म पर किया कुआं पूजन

महेंद्रगढ़। सुरजनवास में कन्या जन्म के उपलक्ष्य में एक हर्षोल्लासपूर्ण एवं पारंपरिक कुआं पूजन समारोह का आयोजन किया गया। इस दौरान कुलदीप एवं प्रियंका बालवान के घर जन्मी नन्हीं परी मन्नत यादव मन्नू के आगमन पर परिवार सहित पूरे गांव में खुशी का माहौल देखने को मिला। कार्यक्रम में कन्या के दादा बीरेंद्र सिंह पुत्र मातादीन एवं दादी सुमन देवी ने सभी मेहमानों का स्वागत किया। परिवारजनों ने बताया कि आज के समय में बेटियों का जन्म किसी उत्सव से कम नहीं है। उन्होंने कहा कि बेटियां समाज की शक्ति हैं और उन्हें समान अवसर व सम्मान मिलना चाहिए। इस अवसर पर उपस्थित लोगों ने भी बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ जैसे संदेशों को आगे बढ़ाने पर जोर दिया। गांव के बुजुर्गों ने कहा कि इस प्रकार के आयोजन समाज में सकारात्मक संदेश देते हैं और कन्याओं के प्रति सम्मान की भावना को मजबूत करते हैं। समारोह के अंत में सभी ने नवजात मन्नत यादव के स्वस्थ एवं उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

महिलाओं को सुरक्षित वातावरण प्रदान करने के लिए सरकार सक्रिय

अक्षय तृतीया पर बाल विवाह रोकने के लिए प्रशासन मुस्तैद, एक्शन प्लान तैयार

घरेलू हिंसा व बाल विवाह के खिलाफ चलेगा अभियान

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

हरियाणा सरकार के निर्देशानुसार जिले में बाल विवाह जैसी सामाजिक बुराई को जड़ से खत्म करने और महिलाओं को सुरक्षित वातावरण प्रदान करने के लिए जिला प्रशासन पूरी तरह सक्रिय है। इसी कड़ी में बुधवार को नगराधीश डॉ. मंगल सेन की अध्यक्षता में लघु सचिवालय के मीटिंग हॉल में एक बैठक आयोजित की गई। बैठक में विशेष रूप से आगामी अक्षय तृतीया आखा तीज के पर्व पर होने वाले संभावित बाल विवाहों को रोकने के लिए तैयार किए गए विशेष एक्शन प्लान की समीक्षा की गई और अधिकारियों को कड़े दिशानिर्देश दिए गए।

नारनौल। अधिकारियों की बैठक लेते नगराधीश डॉ. मंगल सेन।

नगराधीश ने कहा कि बाल विवाह न केवल कानूनी अपराध है, बल्कि यह बच्चों के भविष्य और उनके स्वास्थ्य के साथ भी खिलवाड़ है। उन्होंने बताया कि महिला एवं बाल विकास विभाग हरियाणा की ओर से 24 मार्च से 18 अप्रैल तक बाल विवाह रोकने के लिए एक विशेष अभियान चलाया जा रहा है। विशेष रूप से 19 अप्रैल को अक्षय तृतीया के अवसर पर जिला प्रशासन की पैनी नजर रहेगी। उन्होंने स्पष्ट किया कि सर्वोच्च न्यायालय के आदेशों की अनुपालना में जिला स्तर पर गठित कमेटियों को और अधिक सक्रिय किया गया है, ताकि समाज से इस कुप्रथा को पूरी तरह मिटाया जा सके। सीटीएम ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे गांवों व शहरों में जमीनी स्तर पर निगरानी बढ़ाएं। उन्होंने कहा कि प्रोटेक्शन ऑफ वीमेन फ्रॉम डोमेस्टिक वायलेंस एक्ट 2005 के तहत महिलाओं को घरेलू हिंसा से बचाने के लिए भी प्रशासन प्रतिबद्ध है। कानून के अनुसार शादी के लिए लड़की की आयु 18 वर्ष और लड़के की आयु 21 वर्ष से कम होना अपराध है। यह एक संज्ञेय और गैर जमानती अपराध की श्रेणी में आता है, जिसमें संलिप्त पाए जाने वाले या सहायता करने वाले व्यक्ति को दो साल तक की सजा और एक लाख रुपये तक का जुर्माना हो सकता है। इस बैठक में पुलिस विभाग, स्वास्थ्य विभाग, शिक्षा विभाग और अन्य विभाग के अधिकारियों को आपसी समन्वय के साथ काम करने को कहा गया। इस बैठक में डीएसपी, संरक्षण अधिकारी एवं बाल विवाह निषेध अधिकारी सरिता शर्मा सहित विभिन्न विभागों के प्रमुख और प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

उपायुक्त की जनता से अपील

उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने जनता से भी अपील करते हुए कहा कि यदि कहीं भी बाल विवाह होने की सूचना मिलती है, तो तुरंत इसकी जानकारी प्रशासन को दें। नागरिक किसी भी समय हेल्पलाइन नंबर 1098 या 181 महिला हेल्पलाइन पर कॉल करके अपनी शिकायत दर्ज करा सकते हैं। इसके अलावा 112 व नजदीकी थाने में भी सूचना दी जा सकती है। सरकार की ओर से इस संबंध में सख्त कानून बनाए गए हैं और उल्लंघन करने वालों के खिलाफ कड़ी कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब अच्छी तरह से न लगे भूख

मेरी उम्र 35 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे भूख नहीं लगती। पेट हमेशा भरा-भरा लगता है। कुछ भी खाने पर वॉमिट जैसी फीलिंग आती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-संजय, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि डाइजेशन सिस्टम गड़बड़ हुआ है, इस वजह से आपका पेट भर-भरा रहता है। भूख भी नहीं लग रही है। इसके लिए सबसे पहले आप यह करें कि खाना हल्का और सुपाच्य शुरू करें। लंच में दही और सलाद जरूर शामिल करें। शाम को बिल्कुल हल्का खाना खाएं। कोशिश करें कि सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। कुछ दिन ऑयली खाना बिल्कुल बंद कर दें। इस तरह बदलाव करने से आपको राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। पिछले एक-डेढ़ महीने से मेरे सिर के पिछले हिस्से में रह-रहकर टीस होती रहती है। कई बार यह दर्द बहुत बढ़ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कारण और समाधान बताने का कष्ट करें।

-कौशल, बिलासपुर

क्या आपके सिर में हाल के दिनों में कोई चोट लगी थी? कई बार चोट लगने से ऐसी समस्या शुरू हो जाती है। बेहतर होगा कि आप एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें। हो सकता है कि वह सिटी स्कैन जैसी कुछ जांच कराएं, जिससे पता चलेगा कि सिर दर्द की मूल वजह क्या है? फिर जरूरत के अनुसार वे उसका ट्रीटमेंट करेंगे। अपने मन से कोई दवा न लें।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। कुछ दिनों से यूरीन पास करने के दौरान बहुत जलन होती है। ऐसा क्यों हो रहा है, कृपया कोई उपचार बताएं?

-किशोर, दुर्ग

कई बार पानी कम पीने पर ऐसी समस्या देखी जाती है। इसलिए आप सबसे पहले पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं। अगर इसके बाद भी आपको इस तरह की समस्या है तो जरूर आपको एक बार यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लेना चाहिए। वह कुछ जांच करवा कर इसका कारण पता लगाएंगे। ध्यान रहे बगैर जांच कराए आप कोई भी दवा ना लें।

मेरी उम्र 24 वर्ष है। मेरी नाक पर ब्लैक हेड्स हो गए हैं, जो दिखने में बहुत भद्दे लगते हैं। कृपया इसे दूर करने का कोई कारगर उपाय बताएं।

-हर्षित, रोहतक

यह समस्या यंगस्टर्स में काफी संख्या में देखी जा रही है। यह ब्लैकहेड्स कैसे हैं, यह जांच करने के बाद ही पता चलेगा। बेहतर होगा कि आप किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें। वह फिजिकल देखकर इसका ट्रीटमेंट बताएंगे।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। मुझे नींद में खर्राटे बहुत आते हैं। कृपया बताएं कि मैं अपनी इस समस्या से कैसे छुटकारा पा सकता हूं?

-हर्षदेव, रायगढ़

कई लोगों को बढ़ती उम्र में इस तरह की समस्या होती है। हालांकि कई बार नाक की हड्डी बढ़ जाने पर भी ऐसी समस्या होती है। बेहतर होगा कि आप एक बार ईएनटी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें। वे जांच कर लेंगे। इसके बाद इसका समाधान बताएंगे। फिलहाल सुबह-शाम आप प्राणायाम शुरू कर दें।

मेरी उम्र 32 वर्ष है। मैं जब भी थोड़ा तेज चलता हूं या सीढ़ियां चढ़ता हूं, तो मेरी सांस फूलने लगती है। कृपया बताएं, ऐसा क्यों हो रहा है, मुझे क्या करना चाहिए?

-मिहिर, हिसार

आपको बगैर देर किए हुए डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए, क्योंकि इस उम्र में ऐसी समस्या नहीं होनी चाहिए। इसके दो कारण होते हैं या तो श्वसन तंत्र में कोई समस्या हो या फिर दिल संबंधी। दोनों ही के बारे में डॉक्टर से संपर्क करने के बाद ही पता चल पाएगा। इसलिए आप डॉक्टर से संपर्क कर जांच कराएं। * **प्रस्तुति: रिचा पांडे**

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

अवेयरनेस

विवेक शुक्ला

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने उत्तम स्वास्थ्य के अंतर्गत शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य को भी महत्व दिया है। बावजूद इसके, इन दिनों बहुत से लोग उच्च रक्तचाप और दिल से संबंधित बीमारियां, डायबिटीज, पाचन तंत्र और मनोरोगों से ग्रस्त हैं, जिनके प्रति सचेत रहकर हम स्वयं को काफी हद तक स्वस्थ रख सकते हैं।

हार्ट की करें प्रॉपर केयर

'दि वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन' के अनुसार दुनिया भर में विभिन्न रोगों से सर्वाधिक मौतें हाई ब्लड प्रेशर और हृदय रोगों से होती हैं। हृदय रोगों का एक महत्वपूर्ण कारण उच्च रक्त चाप है। कुछ सुझावों पर अमल कर उच्च रक्तचाप और विभिन्न हृदय रोगों से बचाव किया जा सकता है।

तनाव से बचें: मेडिकल जर्नल 'दि लैंसेट' में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार तनाव दिल की सेहत का सबसे बड़ा शत्रु है। इसलिए तनाव को नियंत्रित करने के लिए जीवन के प्रति सकारात्मक सोच रखें। निराशावादी विचारों के बजाय आशावादी बने रहें।

नमक कम से कम: जो लोग उच्च रक्त चाप की समस्या से ग्रस्त हैं, उन्हें विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए प्रतिदिन लगभग 3 से 4 ग्राम नमक (चाय की छोटी चम्मच) ग्रहण करना चाहिए। जहां तक संभव हो, खानपान की चीजों में ऊपर से नमक का छिड़काव न करना बेहतर है।

जंक फूड्स से परहेज: ऐसे खाद्य पदार्थ जो अत्यधिक चिकनाई युक्त हैं या जो वस्तुएं तली हुई हैं, उनसे परहेज करना बेहतर है। जंक फूड्स में अत्यधिक चिकनाई या वसा और नमक प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, इसलिए इनके सेवन से बचें।

धूम्रपान-शराब से बनाएं दूरी: हृदय, धमनी रोग (कोरोनरी आर्टरी डिजीज) का एक कारण धूम्रपान है। धूम्रपान के कारण फेफड़ों पर ही नहीं बल्कि इनके जरिए हृदय की धमनियों की आंतरिक दीवार पर प्रभाव पड़ता है, जिसके कारण कालांतर में हृदय रोग होने का खतरा बढ़ जाता है। शराब का नियमित सेवन दिल की सेहत के अलावा शरीर के अन्य अंगों लिवर और किडनी के लिए भी नुकसानदेह है। इसलिए किसी भी रूप में स्मोकिंग और एल्कोहल सेवन से परहेज करें।

नियमित व्यायाम और योग: एक अध्ययन के अनुसार योगासन, प्राणायाम और ध्यान (मेडिटेशन) से ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। अपनी शारीरिक क्षमता और उम्र के अनुसार आप व्यायाम का चयन कर सकते हैं। टहलना भी एक अच्छा व्यायाम है। जो लोग हाई बीपी और किसी हृदय रोग से ग्रस्त हैं, उन्हें डॉक्टर से परामर्श लेकर व्यायाम शुरू करना चाहिए।

ब्लड प्रेशर चेक करें: जो लोग हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से ग्रस्त हैं, उन्हें हफ्ते में दो बार अपना ब्लड प्रेशर चेक करवाना चाहिए। डॉक्टर के परामर्श से बीपी की दवाएं लेनी चाहिए।

मोटापे से बचें: अधिक वजन होना हृदय रोग के खतरे को बढ़ाता है। इसलिए वजन नियंत्रण के लिए हर संभव प्रयास करें, व्यायाम करें और डाइटिशियन से मिलकर अपना डाइट चार्ट बनवाएं। अगर घबराहट, जी मिचलाना, चक्कर आए या सीने में दर्द होने पर डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए।

पाचन तंत्र रखें सही

अगर आपका हाजमा दुरुस्त नहीं है तो फिर आप कितने भी पौष्टिक पदार्थ ग्रहण करें, वे शरीर में जज्ब नहीं हो पाते। इस स्थिति में कमजोरी महसूस होती है और शरीर की कार्यप्रणाली शिथिल हो जाती है। गैस और एसिडिटी ज्यादा बनना (रीफ्लक्स), दूषित खानपान से पेट में जीवाणुजनित संक्रमण, दस्त और डायरिया, फूड प्वाइजनिंग और हेपिटाइटिस आदि समस्याएं उत्पन्न होने के खतरे बढ़ जाते हैं।

गैस-एसिडिटी से ऐसे बचें: खाने के बाद दो घंटे तक लेटना नहीं चाहिए। ऐसा करने से गैस और एसिडिटी की समस्या से बचाव होगा। जंक फूड्स से परहेज करें। अत्यधिक चिकनाई युक्त और मिर्च मसालों से भरपूर खाने से परहेज करें। भूख से अधिक खाना न खाएं। छाछ को छोड़कर दूध और इससे निर्मित अन्य उत्पादों के कारण भी पेट में गैस बनती है। अनेक लोगों में फ्रूट जूस से भी गैस बन सकती है, क्योंकि इनमें फ्रक्टोज नामक शुगर अधिक होती हैं, जिसके कारण गैस और एसिडिटी बनने की आशंकाएं बढ़ जाती हैं। इसलिए इससे भी बचें। ये परहेज करने के बाद भी अगर राहत नहीं मिल रही है तो डॉक्टर से परामर्श लें।

पेट में संक्रमण: दूषित व अस्वच्छ खान-पान से पेट में संक्रमण होने के खतरे बढ़ जाते हैं। इस समस्या की रोकथाम के लिए कुछ भी खाने से पहले हाथों को सैनिटाइजर या फिर एंटीसेप्टिक साबुन से धो लें। बाहर का खाना खाने से हर संभव बचाव करें। खाना बनाने और उसके रखरखाव की प्रक्रिया स्वच्छ हो। जो खाद्य पदार्थ अच्छी तरह पके नहीं हैं, उन्हें न खाएं। बाहर के अनपके स्ट्रीट फूड्स से परहेज करें। खुले में काफी देर तक रखा खाना पेट को संक्रमित कर सकता है। इसलिए खुला और बासी खाना खाने से बचें। आपको किसी खाद्य पदार्थ से एलर्जी है तो उसे खाने से भी पेट में संक्रमण हो सकता है। संक्रमण के कारण पेट में तकलीफ हो तो ऐसी स्थिति में डॉक्टर से शीघ्र परामर्श लें।

मानसिक स्वास्थ्य भी है जरूरी

हमारे दिमाग से ही शरीर संचालित होता है। इसलिए इसका हेल्दी होना जरूरी है। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को हासिल करने की राह में मनोरोग बाधक हैं, जिनमें डिप्रेशन प्रमुख हैं।

डिप्रेशन से उबरें: अकसर हम किसी प्रतिकूल कारण से तनावग्रस्त हो जाते हैं और फिर एक अंतराल के बाद सामान्य हो जाते हैं। कुछ समय के लिए तनावग्रस्त होने का मतलब डिप्रेशन नहीं है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार डिप्रेशन से आशय उस मनोदशा से है, जिसमें व्यक्ति लगातार कई दिनों या लंबी अवधि तक तनावग्रस्त, उदास और नकारात्मक विचारों से स्वयं को घिरा हुआ महसूस करता है।

प्रमुख लक्षण और प्रकार: हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार डिप्रेशन के मुख्य लक्षणों को माइल्ड, मॉडरेट और सीवियर में विभाजित किया गया है। माइल्ड और मॉडरेट डिप्रेशन में पेशेंट स्वयं को हताश और दुःखी महसूस करता है। किसी कार्य में मन न लगना, लोगों से मिलने-जुलने से कतराना, अपनी पसंदीदा हॉबी में दिलचस्पी लेना बंद कर देना। सेक्स की इच्छा का कम होते जाना, सोने की आदतों में बदलाव, खानपान की आदतों में बदलाव हो सकते हैं। सीवियर डिप्रेशन के पेशेंट सफलता हासिल करने की या किसी कार्य को संपन्न करने की उम्मीद ही छोड़ देते हैं, यह महसूस करना कि हमारी अब कोई मदद नहीं कर सकता है। ऐसी स्थिति में आत्महत्या का विचार उठना। उपरोक्त लक्षणों के प्रकट होने पर शीघ्र ही मनोरोग विशेषज्ञ से परामर्श लेना आवश्यक है। डिप्रेशन दूर करने के लिए मनोचिकित्सक काउंसलिंग करते हैं। काउंसलिंग के दो प्रकार होते हैं। पहला कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी और दूसरी को वेंटिलेशन थेरेपी कहते हैं। वहीं डिप्रेशन की गंभीर स्थिति वाले मरीजों के इलाज में एंटीडिप्रेसेंट दवाओं का सहारा लिया जाता है और इसके साथ ही मरीज की काउंसलिंग भी की जाती है।

मेंटल हेल्थ रहेगी सही: अपनी जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव लाएं। योगासन, प्राणायाम करें। मेडिटेशन को अपनी दिनचर्या में स्थान दें। जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण रखें। लोगों से मिलना-जुलना या सामाजिक संबंध बरकरार रखें। किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहें। स्वास्थ्यकर आहार ग्रहण करना चाहिए और अपने भोजन में हरी सब्जियों और मौसमी फलों को वरीयता देनी चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के संदर्भ में जरूरत पड़ने पर अपने फिजिशियन या फिर मनोचिकित्सक से परामर्श लेना बेहतर रहता है। *

(कोकिलाबेन हॉस्पिटल, इंदौर के फिजिशियन-कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. अर्पित गुप्ता और मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम में सीनियर गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट, डॉ. सुकृत सूद से बातचीत पर आधारित)

स्पेशल: वर्ल्ड हेल्थ डे, 7 अप्रैल

इस साल वर्ल्ड हेल्थ डे की थीम 'टुगेदर फॉर हेल्थ, स्टैंड विद साइंस' है। इस थीम का अर्थ है कि स्वास्थ्य से संबंधित मामलों में एक-दूसरे का साथ दें और विज्ञान पर आधारित उपचार पद्धतियों, शोध और अध्ययनों पर भरोसा करें। यानी परिवार में हम अपने साथ ही बड़े-बुजुर्गों और बच्चों का भी ध्यान रखें। तभी हम सभी फिजिकली-मेंटली हेल्दी रह सकेंगे।

फिजिकल हेल्थ के साथ ही मेंटल हेल्थ का भी रखें ध्यान

मेडिकल एडवाइस

डॉ. विपुल गुप्ता
कंसल्टेंट फिजिशियन-डायबेटोलॉजिस्ट
नई दिल्ली

हाल के वर्षों में डायबिटीज पेशेंट्स की संख्या में काफी इजाफा हो रहा है। इसकी अनेक वजहें हैं। ब्लड में शुगर लेवल बढ़ने से कई शारीरिक समस्याएं होने लगती हैं। इनसे बचने के लिए ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल करना बहुत जरूरी है। इस बारे में यहां दे रहे हैं बहुत यूजफुल सजेशंस।

डायबिटीज कंट्रोल के लिए जरूरी बैलेंस्ड डाइट-एक्सरसाइज-मेडिकेशन

मधुमेह (डायबिटीज) एक लॉन्ग पीरियड मेटाबॉलिज्म संबंधी रोग है, जिसमें शरीर में ब्लड शुगर का लेवल बढ़ जाता है। यह समस्या तब होती है, जब शरीर पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन हार्मोन नहीं बना पाता या इंसुलिन का सही उपयोग नहीं कर पाता।

डायबिटीज के प्रकार: डायबिटीज के मुख्य प्रकारों में टाइप 1, टाइप 2 और गर्भावधि मधुमेह यानी जेस्टेशनल डायबिटीज शामिल हैं। टाइप 1 डायबिटीज, एक ऑटोइम्यून रोग है, जिसमें पैनक्रिएज ग्लैंड की इंसुलिन बनाने वाली कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं और मरीज को जीवन भर इंसुलिन लेना पड़ता है। टाइप 2 डायबिटीज, सबसे कॉमन होता है, जो अधिकतर मोटापा, गलत फूड हैबिट और इनएक्टिव लाइफस्टाइल के कारण होता है। जेस्टेशनल डायबिटीज, महिलाओं को प्रेग्नेंसी के दौरान होता है और डिलीवरी के बाद नॉर्मल हो सकता है। लेकिन यह भविष्य में टाइप 2 डायबिटीज का रिस्क बढ़ा देता है। इसके अलावा डायबिटीज के कुछ अन्य प्रकार भी होते हैं, जो जेनेटिक कारणों, पैनक्रिएटिक ग्लैंड रिलेटेड डिजीज या कुछ दवाओं के कारण हो सकते हैं।

प्रमुख लक्षण: डायबिटीज के लक्षणों में बार-बार पेशाब आना (पॉलीयूरिया), अत्यधिक प्यास लगना (पॉलीडिप्सिया) और अधिक भूख लगना (पॉलीफेजिया) प्रमुख हैं। इनके अलावा थकान, कमजोरी, धुंधला दिखाई देना, बिना कारण वजन कम होना, घावों का देर से भरना और बार-बार संक्रमण होना भी इसके लक्षण हो सकते हैं। लंबे समय तक डायबिटीज रहने पर हाथ-पैरों में झुनझुनी या सुन्नता भी महसूस हो सकती है। टाइप 2 डायबिटीज में कई बार कोई स्पष्ट लक्षण नहीं दिखते हैं और जांच के दौरान ही इसका पता चलता है।

डायग्नोसिस: ब्लड में शुगर लेवल की जांच से डायबिटीज को डायग्नोस किया जाता है। अगर फास्टिंग ब्लड शुगर 100 एमजी/डीएल या उससे अधिक हो। भोजन के बाद शुगर लेवल 140 एमजी/डीएल या उससे अधिक हो। एचबीए 1सी 6.5% या उससे अधिक हो या रैंडम ब्लड शुगर लेवल 200 एमजी/डीएल के साथ अन्य लक्षण मौजूद हों तो डायबिटीज की पुष्टि की जाती है। अगर शुगर लेवल सामान्य से अधिक लेकिन इन मानकों से कम हो तो उसे प्रीडायबिटीज स्टेज कहा जाता है। डायबिटीज डायग्नोस होने पर जल्द से जल्द ट्रीटमेंट शुरू करना बहुत जरूरी है। इससे हार्ट, किडनी, आंखों और नसों से संबंधित जटिलताओं से बचा जा सकता है।

ऐसे करें शुगर लेवल कंट्रोल: डायबिटीज को कंट्रोल करने में डाइट का बहुत इंपॉर्टेंट रोल होता है। डायबिटिक पेशेंट्स को रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट जैसे व्हाइट ब्रेड, मिठाइयों और स्वीट ड्रिंक्स के सेवन से बचना चाहिए। फास्ट फूड, तली-भुनी चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए और नमक का सेवन भी सीमित मात्रा में करना चाहिए। इसके बजाय साबुत अनाज जैसे ओट्स, ब्राउन राइस, हरी सब्जियां, दालें और फाइबर युक्त फूड्स का सेवन करना चाहिए। प्रोटीन के लिए दाल, पनीर, मछली आदि ले सकते हैं। हेल्दी फैट के लिए ड्राय फ्रूट्स और सीड्स का सेवन लाभदायक होता है। भोजन कम मात्रा में और कई बार करना चाहिए ताकि ब्लड शुगर का लेवल संतुलित बना रहे। बैलेंस्ड डाइट, रेग्युलर एक्सरसाइज और सही मेडिसिन के माध्यम से डायबिटीज को कंट्रोल किया जा सकता है और इसके साइड इफेक्ट्स से बचा जा सकता है। *

प्रस्तुति: सेहत डेस्क

फिटनेस

संध्या सिंह

वर्कआउट के दौरान वेटेड वेस्ट पहनने के कई फायदे होते हैं। लेकिन ऐसा तभी होता है, जब आप इसे सही तरीके से अपने कंफर्ट और स्ट्रेंथ को ध्यान में रखकर पहनते हैं। इस बारे में यहां डिटेल में दिए जा रहे सजेशंस आपके लिए यूजफुल हो सकते हैं।

एक्सरसाइज रूटीन में वेटेड वेस्ट ऐसे करें यूज

अपने वर्कआउट में 'वेटेड वेस्ट' यानी वजन वाली जैकट का उपयोग करना आपकी वर्कआउट करने की तीव्रता को बढ़ाता है। इसे पहनकर आपको कैलोरी बर्न करने, अपनी स्ट्रेंथ बढ़ाने में काफी मदद मिलती है। लेकिन वेटेड वेस्ट हर किसी के लिए परफेक्ट नहीं होती, क्योंकि इसको पहनने के बाद जरूरी नहीं कि हर कोई इसमें अपने आपको कंफर्टेबल महसूस करे और यह सब पर फिट आए। इसको पहनने के बाद कई लोगों को इससे समस्या होती है। इसलिए इसको पहनकर वर्कआउट करने से पहले कुछ बातों पर ध्यान देना जरूरी है।

इनके लिए है यूजफुल: वेटेड वेस्ट उनके लिए ज्यादा फायदेमंद है, जो अपना वजन कम करना चाहते हैं। क्योंकि इसमें वर्कआउट की तीव्रता बढ़ती है और ज्यादा कैलोरी बर्न होती है। यह बॉडी वेट एक्सरसाइजिंग में ज्यादा प्रतिरोध देती है, जिससे ताकत और स्टेमिना बढ़ता है। हम सब जानते हैं कि हमारी हड्डियां प्रेशर और स्ट्रेच को रिस्पोंड करती हैं। इसलिए वेटेड वेस्ट व्यायाम में हमारी बोन डेंसिटी को बनाए रखती है। और ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम को भी कम करने में मदद मिल सकती है। यह हमारी पेट और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करती है, क्योंकि शरीर पर जब वर्कआउट के दौरान अधिक भार पड़ता है तो संतुलन बनाए रखने के लिए इसमें प्रेशर का इस्तेमाल होता है। इसलिए कुछ एक्सरसाइज जैसे वॉकिंग, बॉडी वेट एक्सरसाइजिंग, प्लैंक और पुशअप्स से बोन की ग्रोथ को बढ़ावा मिलता है और बोन डिजेनरेशन की प्रक्रिया धीमी होती है। आपकी हड्डियां तब मजबूत होती हैं, जब आप इनका अधिक इस्तेमाल करते हैं और जब इस्तेमाल नहीं करते, तो हड्डियां कमजोर होती हैं। ठीक वैसे ही जैसे एक्सरसाइज करने के साथ-साथ आपकी मसल्स भी बढ़ती हैं। बोंस में बदलाव इस आधार पर आता है कि आप उन पर कितना प्रेशर या लोड देते हैं।

कैसी हो वेटेड वेस्ट: अब सवाल है कि किस क्वालिटी की वेटेड वेस्ट इस्तेमाल में लानी चाहिए? इस बारे में 'टाइम ऑफ स्ट्रेंथ ट्रेनिंगः अंडरस्टैंड द एनाटॉमी एंड फिजियोलॉजी टू ट्रांसफॉर्म योर बॉडी' पुस्तक के लेखक ऑस्टिन करंट के अनुसार अच्छी क्वालिटी की ब्रांडेड ऐसी वेटेड वेस्ट यूज करनी चाहिए, जो कंफर्टेबल और ड्यूरेबल हो। बाजार में बहुत सारे सस्ते विकल्प अलग-अलग टाइप की रेजिस्टेंस के साथ ऑनलाइन उपलब्ध हैं। लेकिन इनको पहनने के बाद आपकी स्किन के लिए सांस लेना मुश्किल हो जाता है। इसलिए इन्हें सेलेक्ट करते समय फिटनेस और कंफर्ट का ध्यान सबसे ज्यादा रखना चाहिए। वही वेटेड वेस्ट खरीदें, जो आपकी शारीरिक रचना और बिल्ड के अनुकूल हो। न वो पहनने में ज्यादा टाइट हो, न ज्यादा ढीली हो, इसके कंधों पर स्ट्रैप और साइड के स्ट्रैप मजबूत होने चाहिए। इसका वजन भी ज्यादा नहीं होना चाहिए। आपके शरीर के वजन का 5 से 10 प्रतिशत पर्याप्त है। जिनका वजन ज्यादा या जिन्हें पीठ दर्द की समस्या है अथवा जिनके घुटनों में पहले कभी चोट लगी हो या कार्डियक या सांस संबंधी बीमारी से पीड़ित हों, उनको वेटेड वेस्ट के इस्तेमाल से दूरी बनाकर रखना चाहिए। जब लोग अपने शरीर के जोड़ों पर ज्यादा वजन डालते हैं, उन्हें इसका फायदा कम नुकसान ज्यादा होता है।

शुरुआत कैसे करें: वेटेड वेस्ट पहनकर एक्सरसाइज सावधानी से करना चाहिए। पहले शुरुआत घर से करें या कारपेट एरिया या मैट पर उसे पहली बार पहनकर देखें। क्योंकि ऐसी जगह पर गिरने के खतरे कम होते हैं और आप गिर भी जाते हैं तो चोटिल होने से पहले संभल जाते हैं। यदि आप एक्टिव नहीं हैं और इसे पहनकर कभी आप वॉक पर नहीं गए, तो पैदल चलने की शुरुआत बिना वेटेड वेस्ट पहनकर करें। एक सप्ताह तक पहले चलने की प्रैक्टिस करें। एक या दो सप्ताह पैदल चलने के बाद अगर आपको अपने जोड़ों में कोई दर्द महसूस नहीं होता तभी वेटेड वेस्ट पहनने की शुरुआत करें। पहली बार हल्के वेट की वेस्ट पहनें यानी आपके वजन का 5 प्रतिशत वजन वेस्ट का होना चाहिए। *

बहुत लाभकारी है नीबू पानी

सजेशन / रेखा देशराज

सुबह खाली पेट नीबू पानी स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है। यह एक सस्ता और आसानी से उपलब्ध होने वाला ऐसा ड्रिंक है, जो सादे पानी की तुलना में थोड़ा स्वादिष्ट होता है। जो लोग इसे नहीं पीते, एक बार इसकी शुरुआत करके देखें, तो पाएंगे कि लगातार कई दिन इसका सेवन करने से हमारी पाचन क्रिया दुरुस्त रहती है। त्वचा में नई चमक आती है। हमें दिनभर थकान नहीं लगती और पेट भरा रहता है। इससे आप कई तरह के लाभ पा सकते हैं।

रोग प्रतिरोधकता बढ़ाए: नीबू में मौजूद विटामिन सी, हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इससे हमारी प्यास बुझती है और बीमारियों से लड़ने में हमें ताकत मिलती है। लगातार इसका सेवन करने से कोल्ड और फ्लू से बचाव होता है।

दिल की सेहत के लिए है अच्छा: लेमन में मौजूद पोटेशियम और विटामिन सी हमारे रक्त प्रवाह को सही रखते हैं। यह ऑक्सीडेटिव तनाव को घटाता है। कोशिकाओं की मरम्मत करता है, यह हमारी दिल की सेहत को भी मजबूती देता है। इसके बावजूद यह हमारे कार्डियोवेस्कुलर स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

दे भरपूर एनर्जी: नीबू पानी से एक अलग तरह की ऊर्जा मिलती है। नीबू का स्वाद हमारे दिल दिमाग की नसें खोलता है। इसकी महक हमारे मूड को तरोताजा कर देती है। पानी में घुला नीबू प्यास तो बुझाता ही है, पाचनक्रिया भी दुरुस्त करता है, मूड फ्रेश करता है, नींद दूर भगाता है।

त्वचा की चमक बढ़ाए: सुबह के समय खाली पेट पीया गया नीबू पानी हमारे शरीर के पानी की जरूरत को तो पूरा करता ही है, हमारी त्वचा को भी नमी देता है। इसमें मौजूद विटामिन सी इसका सहायक बनता है। *

घरेलू गैस का दुरुपयोग करने वालों पर होगी कार्रवाई

कालाबाजारी पर प्रशासन सख्त 30 दिन में 167 सिलेंडर जब्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

हरियाणा सरकार के दिशा निर्देश अनुसार जिला प्रशासन अवैध गैस रिफिलिंग करने वालों के खिलाफ लगातार अभियान चलाए हुए है। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बताया कि जिला प्रशासन की सख्ती के चलते खाद्य एवं पूर्ति विभाग द्वारा मार्च माह में विभिन्न क्षेत्रों में ता ब ड़ तो ड़ छा पा मा र कार्रवाई की गई। इस विशेष अभियान के दौरान कुल 167 सिलेंडर जब्त किए गए हैं, जिन्हें नियमानुसार संबंधित कंपनियों में जमा करवा दिया गया है। उपायुक्त ने बताया कि केवल सिलेंडर जब्त करना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ कड़ी कानूनी कार्रवाई भी अमल में लाई जा रही है। इसी कड़ी में जिले में दो अलग अलग एफआईआर दर्ज करवाई गई हैं। पहली एफआईआर गांव पाली निवासी गोपाल कृष्ण के नाम दर्ज हुई है, जो घरेलू गैस का दुरुपयोग करते हुए पाया गया। वहीं दूसरी एफआईआर निजामपुर स्थित वरुणा गैस वितरक के विरुद्ध दर्ज की गई है, जहां कामकाज में भारी अनियमितताएं पाई गईं। डीसी ने स्पष्ट किया कि हरियाणा सरकार के निर्देशों पर यह कार्रवाई अप्रैल माह में भी इसी प्रकार निरंतर जारी रहेगी, ताकि उपभोक्ताओं के हक पर डाका डालने वालों को रोका जा सके। उन्होंने जिलावासियों को आश्वस्त किया कि जिले में घरेलू एलपीजी गैस सिलेंडरों की कोई कमी नहीं है और आपूर्ति सुचारू रूप से चल रही है।

■ अप्रैल माह में भी जारी रहेगी कार्रवाई

नारनौल। टीम की ओर से जब्त किए गए गैस सिलेंडर। फाइल : फोटो

एक दिन में 5861 घरेलू सिलेंडरों की डिलीवरी की

सहायक खाद्य आपूर्ति अधिकारी अरुण सैनी ने बताया कि जिले में 31 मार्च तक गैस एजेंसियों के पास कुल 11910 सिलेंडरों का स्टॉक उपलब्ध रहा। इसमें से 7501 सिलेंडर सीधे प्लांट से प्राप्त हुए हैं। जिले की विभिन्न एजेंसियों ने मंगलवार को 5861 घरेलू सिलेंडरों की डिलीवरी पूरी की, जबकि 3586 नए ऑनलाइन बुकिंग के ऑर्डर प्राप्त हुए। वितरण व्यवस्था को सुचारू बनाने के लिए ग्रामीण क्षेत्रों में 59 और शहरी क्षेत्रों में 26 वाहनों को होम डिलीवरी के लिए तैनात किया गया है। व्यावसायिक आपूर्ति के संदर्भ में जिले में कुल 363 कमर्शियल सिलेंडर उपलब्ध हैं, जिन्हें शादियों और सरकारी कार्यों की मांग के अनुसार वितरित किया जा रहा है। उन्होंने स्पष्ट किया है कि जिन उपभोक्ताओं ने इसके लिए आवेदन किया है, उन्हें समय पर आपूर्ति के संदेश भेजे जा रहे हैं।

सरस्वती स्कूल में किया हवन

नारनौल। शहर में पुल बाजार स्थित सरस्वती बाल मंदिर वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में नए शैक्षणिक सत्र की शुरूआत एक हवन से की गई। विद्यालय में आयोजित इस धार्मिक अनुष्ठान का मुख्य उद्देश्य छात्रों की सफलता, समृद्धि और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करना था। हवन में विद्यालय के संचालक, प्राचार्या, शिक्षकगण व छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। हवन में विशेष रूप से विद्यालय के बच्चों के शारीरिक व मानसिक विकास के लिए प्रार्थनाएं की गई। इस अवसर पर प्राचार्या ने विद्यार्थियों को जीवन में शिक्षा की अहमियत समझाई और उन्हें ईमानदारी, मेहनत व समर्पण के साथ अध्ययन करने की प्रेरणा दी।

हिंदूस्तान स्कूल में नए सत्र का शुभारंभ

मंडी अटेली। हिंदूस्तान पब्लिक स्कूल सलीमपुर में बुधवार को नए शैक्षणिक सत्र की शुरूआत से की गई। इस अवसर पर विद्यालय परिसर में विधिविधान से हवन पूजन का आयोजन किया गया। जिसमें शिक्षकों, विद्यार्थियों और स्टाफ ने भाग लेकर वातावरण को आध्यात्मिक ऊर्जा से भर दिया। हवन यज्ञ के माध्यम से विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य, बेहतर शिक्षा और विद्यालय की निरंतर प्रगति की कामना की गई। चेयरमैन शमशेर सिंह ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए नए सत्र की शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि विद्यार्थी जीवन में अनुशासन, मेहनत और नैतिक मूल्यों का विशेष महत्व होता है।

हनुमान जन्मोत्सव पर किया सुंदरकांड पाठ

नारनौल। धार्मिक संस्था श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान में मंगलवार रात को हनुमान जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में गांव नूनी शेखपुरा में संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम मंडल के संरक्षक महेश शर्मा के सानिध्य में हुआ। जिसकी अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने की। सर्वप्रथम पंडित जितेंद्र शर्मा ने यजमान ताराचंद सैनी व डॉ. ओमप्रकाश से परिवार सहित पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्ज्वलित करवाई। इसके बाद हनुमान चालीसा व रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया।

हैप्पी एवरग्रीन स्कूल में सुंदरकांड पाठ और हवन से नए सत्र का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

हैप्पी एवरग्रीन सीनियर सेकेंडरी स्कूल में नए शैक्षणिक सत्र के शुभारंभ पर सुंदरकांड पाठ एवं वैदिक हवन-यज्ञ का आयोजन किया गया। इस दौरान विद्यालय संचालक सुभाषचंद्र अग्रवाल एवं उपसंचालिका कौशल्या अग्रवाल सहपरिवार यजमान के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान विद्वान आचार्यों सचिन कुमार, रामावतार शास्त्री, सत्यकाम कनौडिया, अतुल लामड़ी वाल एवं पवन जोशी द्वारा वैदिक मंत्रोच्चारण से समस्त विद्यालय परिसर आध्यात्मिक ऊर्जा से ओत-प्रोत हो उठा। वहीं मां सरस्वती संकीर्तन मंडल की भजन मंडली ने अपनी भावपूर्ण एवं मधुर प्रस्तुतियों से वातावरण को भक्तिमय बना दिया। विद्यालय प्राचार्य डॉ. जेएस कुंतल के कुशल नेतृत्व में संपन्न हुआ। प्रबंध निदेशक मनीष अग्रवाल एवं मैनेजर चंचल अग्रवाल ने कहा कि भारतीय परंपरा में किसी भी शुभ कार्य के आरंभ से पूर्व हवन-यज्ञ का विशेष महत्व होता है, जिससे नकारात्मक ऊर्जा का नाश एवं सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। इस अवसर पर प्रदीप अग्रवाल, रेखा अग्रवाल, रामचंद्र गुप्ता, जयप्रकाश शास्त्री, अनिल कौशिक, आनंद कौशिक, सोहन लाल भोलयान, पूर्व सरपंच परमजीत, नितिन टैनीवाल, सुशील, प्रेम चौधरी आदि उपस्थित रहे।

महेंद्रगढ़। सुंदरकांड पाठ करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सरस्वती स्कूल भोजावास का शैक्षणिक सत्र शुरू

नांगल चौधरी। सरस्वती पब्लिक स्कूल भोजावास में नए शैक्षणिक सत्र के शुभारंभ के अवसर पर प्रवेश उत्सव कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसकी अध्यक्षता प्राचार्य राजेश कुमार ने की, जबकि संस्था के चेयरमैन दयाराम यादव मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ मां सरस्वती के पूजन एवं दीप प्रज्ज्वलन के साथ किया गया। प्राचार्य राजेश कुमार ने विद्यार्थियों को अनुशासन, परिश्रम और नैतिक मूल्यों का महत्व बताया। चेयरमैन दयाराम यादव ने विद्यार्थियों को सात्विक विचार अपनाने, गुरुजनों का सम्मान करने तथा अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित रहने की प्रेरणा दी।

सीएल पब्लिक स्कूल में नए शैक्षणिक सत्र की शुरुआत

नारनौल। हुडा स्थित सीएल पब्लिक स्कूल में नए शैक्षणिक सत्र की शुरुआत जोश, उत्साह और नई उम्मीदों के साथ हुई। पहले ही दिन विद्यालय परिसर में विद्यार्थियों की ऊर्जा, मुस्कान और कुछ नया सीखने का उत्साह साफ नजर आया। शिक्षकों ने विद्यार्थियों का आत्मीय स्वागत किया और उन्हें अनुशासन, निरंतर प्रयास व आत्मविश्वास के साथ अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ने के लिए प्रेरित किया। कक्षाओं में पढ़ाई के साथ व्यक्तित्व विकास और व्यवहारिक ज्ञान पर विशेष जोर दिया गया। विद्यालय प्रबंधन निदेशक डॉ. अमित गुप्ता ने संदेश दिया कि नया सत्र एक सुनहरा अवसर है। जहां हर विद्यार्थी अपने सपनों को नई दिशा दे सकता है। प्राचार्य रविन्द्र सिंह ने बच्चों को सकारात्मक ऊर्जा, नई सोच के साथ आगे बढ़ने का मार्ग दिखाया। मुख्याध्यापिका मोनिका कौशल ने कहा कि यह नई शुरूआत विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की मजबूत नींव साबित होगी।

आरपीएस विद्यालय में वार्षिकोत्सव की धूम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

आरपीएस विद्यालय में वार्षिक उत्सव अर्पण प्रतिभा का समर्पण का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में जहां एक ओर भारतीय संस्कृति और योग की महत्ता दिखी, वहीं दूसरी ओर आधुनिक विज्ञान और वैश्विक लक्ष्यों पर आधारित प्रस्तुतियों ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। कार्यक्रम की अध्यक्षता ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, विशिष्ट अतिथि इंजीनियर मनीष राव, डिप्टी सीईओ कुनाल राव, प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी व प्राइमरी विंग हैड अनिता अहलावत ने मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित कर समारोह का विधिवत शुभारंभ किया। इसके पश्चात मुख्य अतिथियों का भव्य स्वागत एवं सम्मान किया गया। छात्राओं द्वारा प्रस्तुत स्वागत नृत्य ने कार्यक्रम में सकारात्मक ऊर्जा का संचार किया।

छात्रों ने मंच के माध्यम से केवल मनोरंजन ही नहीं, बल्कि समाज को गहरे संदेश भी दिए। परिवार का महत्व, फोन की लत और अच्छी आदतें जैसे विषयों पर स्किट के जरिए अभिभावकों को जागरूक किया गया।

चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि आरपीएस विद्यालय केवल किताबी ज्ञान का केंद्र नहीं है, बल्कि यह वह पवित्र भूमि है जहां व्यक्तित्व का निर्माण और संस्कारों का बीजारोपण होता है। संस्था प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी ने कहा कि ये नन्हे सितारे अपनी प्रतिभा से भविष्य के आकाश को रोशन करेंगे।

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

खबर संक्षेप

सौंदर्यीकरण योजना में सिहमा स्कूल जिले में अव्वल

मंडी अटेली। राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल सिहमा ने मुख्यमंत्री सौंदर्यीकरण योजना में जिला स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त कर क्षेत्र का नाम रोशन किया है। स्कूल परिसर की सुंदरता, स्वच्छ वातावरण, सुसज्जित कक्षाओं, आकर्षक पार्क व किचन गार्डन के साथ विद्यार्थियों की सक्रिय भागीदारी ने इस उपलब्धि को विशेष बनाया है। इसी कड़ी में प्रवेश उत्सव के मौके पर स्कूल में जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। रैली के दौरान ग्रामीणों ने भी बच्चों का उत्साहवर्धन किया। प्राचार्य कृष्ण कुमार ने बताया कि यह सफलता सभी शिक्षकों, विद्यार्थियों, स्कूल प्रबंधन समिति व ग्राम पंचायत के सामूहिक प्रयासों का परिणाम है।

जीएल कॉलेज की छात्रा का पोस्ट मास्टर पद पर चयन

कनीना। जीएल महिला महाविद्यालय में स्नातक तृतीय वर्ष की छात्रा कर्मवती बहाला का इंडिया पोस्ट जीडीएस के अंतर्गत असिस्टेंट ब्रांच पोस्ट मास्टर पद पर चयन होने पर महाविद्यालय के शिक्षकों व परिजनों ने खुशी जताई है। महाविद्यालय की ओर से डॉ. रिम्पी लोढ़ा ने बताया कि इससे पूर्व भी इस कॉलेज की छात्रा मुस्कान का चयन भी इसी पद पर चयन हो चुका है। उन्होंने कहा कि दोनों छात्राओं ने अपनी मेहनत, निष्ठा व समर्पण से यह सफलता प्राप्त की है, जो अन्य छात्राओं के लिए प्रेरणादायी है। महाविद्यालय की महिला शिक्षकों ने छात्रा का फूलमालाओं से अभिनंदन किया है। उन्होंने कहा कि कर्मवती की सफलता नारी शिक्षा व सशक्तिकरण की दिशा में एक प्रेरणादायक उदाहरण है।

मॉडर्न स्कूल में हवन-यज्ञ के साथ किया नए सत्र का शुभारंभ

महेंद्रगढ़। मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बुधवार को हवन के साथ नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ किया गया। इस दौरान पूरे वातावरण में आध्यात्मिक ऊर्जा और सकारात्मकता का संचार देखने को मिला। पंडित निरंजन शास्त्री ने विधि-विधान के अनुसार हवन संपन्न करवाया और सभी को शिक्षा के साथ संस्कारों का महत्व भी समझाया। विद्यालय चेयरमैन सतन सिंह यादव ने कहा कि प्रिय विद्यार्थियों, जीवन में सफलता पाने के लिए लक्ष्य स्पष्ट होना चाहिए। मेहनत, अनुशासन और सकारात्मक सोच से ही ऊंचाइयों को हासिल किया जा सकता है।

सैनी स्कूल में मेधावी विद्यार्थियों को किया सम्मानित

नारनौल। सैनी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में कक्षा एक से 11वीं तक का वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित किया गया। इस अवसर पर कक्षा में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। डायरेक्टर प्रेमचंद सैनी, सैनी सभा के प्रधान बिशन सैनी, कोषाध्यक्ष बलवंत सैनी, कार्यकारिणी सदस्य अरुण सैनी, प्राचार्य हुकुमचंद सैनी विशेष रूप से उपस्थित रहे। डायरेक्टर प्रेमचंद सैनी ने कहा कि विद्यार्थियों की मेहनत और शिक्षकों के समर्पण का ही परिणाम है कि विद्यालय हर वर्ष उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहा है। सैनी सभा के प्रधान बिशन सैनी ने कहा कि शिक्षा ही सफलता की कुंजी है। प्राचार्य हुकुमचंद सैनी ने विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए कहा कि यह सफलता एक पड़ाव है, मंजिल नहीं। सरला सैनी ने कहा कि हर विद्यार्थी में प्रतिभा होती है।

अरावली इंटरनेशनल स्कूल में हवन के साथ किया नए सत्र का शुभारंभ

महेंद्रगढ़। अरावली इंटरनेशनल स्कूल में बुधवार को नए सत्र के शुभारंभ पर हवन किया गया। पीआरओ अमित यादव ने बताया कि अरावली इंटरनेशनल स्कूल में नए सत्र को लेकर हवन करवाया गया, जिसमे मुख्यातिथि चेयरमैन अशोक कुमार यादव रहे। वहीं विशिष्ट अतिथि एमडी रेखा यादव तथा प्राचार्य शक्ति सिंह व सीईओ महेश यादव द्वारा की गई। हवन में सभी कक्षा के विद्यार्थियों व अध्यापक-अध्यापिकाओं ने भाग लेकर आहुति दी। हवन का पावन उद्देश्य स्फूर्तिवान विद्यार्थियों में भारतीय संस्कृति और संस्कार के प्रति जागरुक करना था। चेयरमैन अशोक कुमार यादव ने कहा कि आदिकाल से ही सनातन संस्कृति में सुख सौभाग्य के लिए हवन-यज्ञ की परंपरा रही है। हमारी हिंदू संस्कृति के अनुसार कोई भी शुभ कार्य करने से पहले हवन यज्ञ का आयोजन किया जाता है, जिससे वातावरण का शुद्ध होता है। चेयरमैन ने विद्यार्थियों को बधाई दी तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस मौके पर प्राचार्य शक्ति सिंह ने कहा कि विद्यार्थियों को पूर्वज के संस्कार को ग्रहण करना ही शिक्षा के लिए अति आवश्यक है।

■ हवन में सभी विद्यार्थियों व अध्यापक-अध्यापिकाओं ने आहुति दी

महेंद्रगढ़। विद्यालय में हवन करते हुए। फोटो : हरिभूमि

बालाजी स्कूल भुंगारका में प्रतिभा सम्मान समारोह संपन्न

नांगल चौधरी। बालाजी सीनियर सेकेंडरी स्कूल भुंगारका में मेधावी प्रतिभा सम्मान समारोह प्राचार्य हवासिंह की अध्यक्षता में संपन्न हुआ। जिसमें संस्था के चेयरमैन रामनिवास यादव ने नॉन बोर्ड कक्षाओं में टॉपर रहे विद्यार्थियों को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया। परीक्षाओं का परिणाम आत्मिक आंकलन का जरिया होता है। जिसके अनुसार युवाओं को लक्ष्य निर्धारित करके पढ़ाई करने की प्रेरणा मिलती है। बीते महीने नॉन बोर्ड कक्षाओं की परीक्षा संपन्न हुई थी, जिसका शानदार परिणाम रहा है। 11वीं कक्षा में 35 विद्यार्थियों ने 75 फीसदी से अधिक अंक अर्जित किए हैं। ऑलओवर शत प्रतिशत परिणाम रहा है तथा सभी विद्यार्थियों को अगली कक्षा में प्रमोट कर दिया है। प्रबंधन कमेटी ने 90 फीसदी से अधिक अंक लेने वाले मेधावी विद्यार्थियों को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया।

नई मंडी स्थित पंजाब नेशनल बैंक में सादगीपूर्ण एवं गरिमामयी विदाई समारोह का आयोजन

38 वर्षों की सराहनीय सेवाओं के बाद पीएनबी के वरिष्ठ प्रबंधक सेवानिवृत्त

राज सिंह रेवाड़िया का कार्य के प्रति समर्पण और अनुशासन विभाग के लिए हमेशा एक प्रेरणास्त्रोत रहेगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

शहर की नई मंडी स्थित पंजाब नेशनल बैंक में तैनात वरिष्ठ प्रबंधक राजसिंह रेवाड़िया बुधवार 38 वर्षों की लंबी और गौरवशाली सेवाओं के बाद सेवानिवृत्त हो गए। इस उपलक्ष्य में बैंक परिसर में एक सादगीपूर्ण एवं गरिमामयी विदाई समारोह का आयोजन किया गया, जहां सहकर्मियों ने उन्हें भावभीनी विदाई दी।

समारोह के दौरान उपस्थित अधिकारियों और कर्मचारियों ने रेवाड़िया के कार्यकाल की सराहना की। उन्होंने अपने पूरे सेवाकाल के दौरान निष्ठा, अटूट ईमानदारी और जिम्मेदारी के साथ अपने कर्तव्यों का निर्वहन किया। उनके मिलनसार स्वभाव और सहयोगात्मक व्यवहार के कारण वे स्टाफ और ग्राहकों, दोनों के बीच अत्यंत लोकप्रिय रहे।

नारनौल। वरिष्ठ प्रबंधक राजसिंह को विदाई देते बैंक स्टाफ। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़िया को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया

मुख्य प्रबंधक कृष्ण कुमार यादव ने अपने संबोधन में राज सिंह के योगदान को रेखांकित करते हुए कहा कि राज सिंह रेवाड़िया का कार्य के प्रति समर्पण और अनुशासन विभाग के लिए हमेशा एक प्रेरणास्रोत रहेगा। एक कर्मठ और ईमानदार अधिकारी के रूप में उनकी सेवाएं सदैव याद रखी जाएंगी। हम उनके उत्तम स्वास्थ्य, सुखद एवं समृद्ध सेवानिवृत्त जीवन की कामना करते हैं। कार्यक्रम के समापन पर बैंक प्रबंधन की ओर से रेवाड़िया को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया। विदाई की घड़ी में सहकर्मी भावुक नजर आए और सभी ने उनके उज्ज्वल भविष्य की मंगलकामना की। इसी के साथ शंकर यादव प्रबंधक से वरिष्ठ प्रबंधक बनने पर व नलनीर को ऑफिस सहायक से क्लर्क बनने पर बधाई दी गई। इस मौके पर मुख्य रूप से वरिष्ठ प्रबंधक शंकर यादव, सहायक प्रबंधक अमन गर्ग, अधिकारी प्रियंका, मार्केटिंग ऑफिसर रवीना कौशिक, हेड कैशियर कृष्ण कुमार सैनी, जलदीप, पवन चौहान, रणवीर सिंह, नलनीर यादव, रामजीलाल, अभय सिंह, गब्बर सिंह, अजय नागर सहित बैंक के अन्य कर्मचारी व गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

बसपा ने की फसलों का मुआवजा देने की मांग

नारनौल। बहुजन समाज पार्टी ने प्रदेश सरकार से मंगलवार को बरसात के साथ हुई ओलावृष्टि से गेहूं, सरसों व सब्जी की फसलों में हुए नुकसान का किसानों को मुआवजा देने की मांग की है। उक्त मांग गांव धनौन्दा में सम्पन्न कार्यकर्ताओं की बैठक में सर्वसम्मति से प्रस्ताव पास कर उठाई गई। बैठक की अध्यक्षता बसपा नेता अतरलाल एडवोकेट ने की। अतरलाल ने कहा कि सिहोर, छिथरोली, नांगल, मोहनपुर, कनीना, चेलावास, उन्हाणी, रसूलपुर, गुढ़ा, ककराला, ईसराणा, धनौन्दा, खेड़ा, भालखी, बुचावास, झगड़ौली, चंदपुरा, सुजापुर, नावदी, बजाड़, गणियार, रामपुरा, खेड़ी कांटी, बास आदि लगभग 40 गांवों में असमय हुई ओलावृष्टि व बरसात के कारण पक कर खड़ी तथा कटी गेहूं तथा सरसों की फसल में नुकसान हुआ है।

सब्जी की फसलें भी नष्ट हो गई हैं। इसलिए प्रभावित किसानों को 30 हजार रुपये प्रति एकड़ की दर से मुआवजा दिया जाए। कार्यकर्ताओं ने अतरलाल के प्रस्ताव का समर्थन करते हुए कहा कि ओलावृष्टि व बरसात ने किसानों की उम्मीदों पर पानी फेर दिया है। नुकसान को लेकर किसान चिंतित हैं।

नारनौल। कार्यकर्ताओं की बैठक की अध्यक्षता करते बसपा नेता अतरलाल।

कार्यालय सरपंच ग्राम पंचायत मेघोत बिंजा

सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत मेघोत बिंजा के पास एक पुराना पानी का टैंकर, सबमर्सिबल मोटरें, जीआई कन्डम पाईप, पीयुसी कुर्सियां है। जिनकी नीलामी दिनांक 06.04.2026 को होनी है। इच्छुक पार्टियां बोली में हिस्सा ले सकती है। बोली की शर्तें मौके पर सुनाई जाएगी।

सरपंच ग्राम पंचायत मेघोत बिंजा

10.65 करोड़ की लागत से सिंथेटिक एथलेटिक्स ट्रैक का किया निर्माण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में 400 मीटर, आठ लेन वाले अत्याधुनिक सिंथेटिक एथलेटिक्स ट्रैक का लोकार्पण भारत सरकार की खेलो इंडिया योजना के अंतर्गत संपन्न हुआ। इस अवसर पर मुख्यातिथि के रूप में उपस्थित सांसद एवं पूर्व केंद्रीय मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर एवं विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार ने ट्रैक का उद्घाटन किया।

विश्वविद्यालय समकुलपति प्रो. पवन कुमार शर्मा, कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार, खेल निदेशक डॉ. संदीप दुल, छात्र कल्याण अधिष्ठाता प्रो. रेनू यादव उपस्थित रहे। उल्लेखनीय है कि सिंथेटिक एथलेटिक्स ट्रैक का निर्माण केंद्रीय लोक निर्माण विभाग ने 10.65 करोड़ की लागत से किया है। अनुराग सिंह ठाकुर ने कहा कि हरियाणा की पहचान युद्धों में जय और खेलों में विजय से है और विश्वविद्यालय ने खेल के क्षेत्र में एक बड़ी उपलब्धि हासिल की है।

महेंद्रगढ़। सिंथेटिक एथलेटिक्स ट्रैक का शुभारंभ करते सांसद अनुराग ठाकुर। फोटो : हरिभूमि

उन्होंने कहा कि सभी में खेल की अपार संभावनाएं हैं और खेल और युवा मेरी रुचि के केंद्र हैं। जैसे राम के साथ हनुमान जुड़े होते हैं, वैसे ही खेल युवाओं के साथ संवाद स्थापित मुझे भाता है। उन्होंने कहा कि जब पसीना बहाओगे तभी जीत होती है। उन्होंने युवाओं को नशे से दूर रहने की अपील करते हुए कहा कि ड्रग्स समाज और युवाओं को कमजोर करता है। युवा अक्सर सिगरेट और शराब से शुरुआत कर ड्रग्स की ओर बढ़ते हैं, जो एक गंभीर खतरा है। बुरी संगत से दूर रहें और समस्याओं से भागने के बजाय उनका सामना करें। उन्होंने कहा कि ये युवा स्वयं से पहले देश के बारे में सोचते हैं। अवसरों का लाभ उठाएं निरंतर सीखते रहें और अपनी प्रतिबद्धता बनाए रखें, क्योंकि सफलता का मार्ग इसी से प्रशस्त होता है। ठाकुर ने अपने संसदीय क्षेत्र में चलाई जा रही विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं का भी उल्लेख किया।

ट्रैक एवं फील्ड सुविधाएं

100 मीटर, 110 मीटर स्प्रिंट ट्रैक
4 बाई 100, 4 बाई 400 रिले ट्रैक
3000 मीटर स्टीपल चेज ट्रैक
200 मीटर, 400 मीटर, 800 मीटर, 1500 मीटर, 5000 मीटर, 10000 मीटर ट्रैक मार्किंग
20 किमी वॉक रेस, मैराथन
रिले एक्सचेंज जोन
लंबी कूद एवं तिहरी कूद के लिए टेक-ऑफ बोर्ड प्रणाली (ट्रे, डमी बोर्ड, लकड़ी का बोर्ड)
ऊंची कूद की सुविधा
शॉट पुट रिंग (टो बोर्ड सहित)
जैवलिन थ्रो सेक्टर
डिस्कस थ्रोइंग केज
डीसीएच के लिए कन्वर्जन
सर्कल/रिड्यूसर हैमर एवं डिस्कस के लिए संयुक्त रिंग एवं केज
वाटर जंप हर्डल

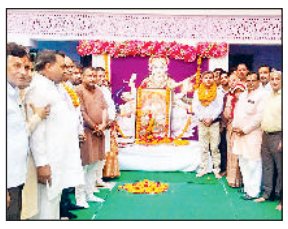
ये रहे मौजूद

कार्यक्रम में खेल शिक्षा विभागाध्यक्ष डॉ. प्रवीण कुमार, शिक्षा संकाय के डीन प्रो. रविन्द्र अहलावत, कुलपति के विशेष कार्याधिकारी डॉ. रणबीर खटाना, एक्सईएन कुमार गौरव, जेई मुकेश यादव, केन्द्रीय लोक निर्माण विभाग के सुरेंद्र बराला, महेश कुमार, साथ ही भाजपा जिलाध्यक्ष यतेन्द्र राव, कॉर्पोरेटिव बैंक के अध्यक्ष राजेन्द्र शर्मा आदि सहित स्थानीय गांवों के सरपंच, पंच पूर्व पंच एवं प्रतिनिधि उपस्थित थे।

पोल वॉल्ट (कवर सहित)

400 मीटर ट्रैक की आंतरिक सीमा पर एल्युमिनियम कर्बिंग
फुटबॉल ग्राउंड
मुख्य विशेषताएं
तीन परतों वाले फुल पुर सिस्टम का सिंथेटिक एथलेटिक ट्रैक
ग्राउंड के चारों ओर पांच गेट सहित चेन-लिंक फेंसिंग
सिंथेटिक ट्रैक के चारों ओर फुटपाथ
एक लाख लीटर क्षमता का भूमिगत जल टैंक
पंप रूम एवं एल्गोरिदमिक प्रणाली के साथ स्वचालित स्प्रिंकलर संचालन
मुख्य सड़क से ट्रैक के प्रवेश द्वार तक संपर्क मार्ग
सिंथेटिक ट्रैक के लिए उन्नत ड्रेनेज सिस्टम
ग्राउंड के प्रत्येक कोने पर 20 मीटर ऊंचे 04 हाई-मास्ट लाइट
28 एलईडी स्ट्रीट लाइट
चयन नंबर-1 घास वाला फुटबॉल ग्राउंड

खबर संक्षेप



सैनी हाई स्कूल फिर से हुआ आरम्भ

महेंद्रगढ़। शहर में सैनी हाई स्कूल फिर से शुरू कर दिया है। सैनी क्षत्रिय सभा की वर्तमान कार्यकारिणी ने इस स्कूल को पुनः शुरू कर दिया गया है। नए सत्र के आगाज पर विद्यालय परिसर में हवन यज्ञ किया गया। इस दौरान मंत्रोच्चारण के बीच बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की गई। कार्यक्रम के मुख्यातिथि हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के प्रो. डॉ. फूल सिंह रहे, जिन्होंने रिबन काटकर और मां सरस्वती के चरणों में दीप प्रज्ज्वलित कर स्कूल के नए सफर का उद्घाटन किया।

नायन में निकाली नामांकन रैली

नारनौल। पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नायन में बुधवार प्रातःकालीन प्रार्थना सभा उपरांत एक नामांकन जागरूकता रैली निकाली गई। इसमें शिक्षक और विद्यार्थी शामिल हुए। यह रैली गांव के गली-मोहल्लों से होती हुई वापस स्कूल परिसर में पहुंची। इस रैली को स्कूल प्रबंधन समिति के प्रधान हेतराम रावत व प्राचार्य डॉ. महेन्द्रपाल सिंह ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। रैली में शामिल विद्यार्थियों, एसएमसी सदस्यों व पंचायत प्रतिनिधियों ने अभिभावकों तथा ग्रामवासियों से निवेदन किया गया कि विद्यालय में कक्षाएं शुरू हो गई हैं। वे अपने बच्चों का अधिक से अधिक नामांकन करवाकर सरकारी सुविधाओं का लाभ उठाएं। गांव में शिक्षा विभाग हरियाणा सरकार द्वारा प्रदत्त सुविधाओं के फ्लेक्स/बैनर भी वितरित किए गए।

ललिता राष्ट्रसेविका समिति की सदस्य मनोनीत

महेंद्रगढ़। उच्चतर शिक्षण संस्थानों में यूजीसी अधिनियम 2015 के अधीन नसलीय और यौन उत्पीड़न निवारण के लिए हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में गठित कमेटी में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की महिला शाखा राष्ट्रसेविका समिति की सह जिला कार्यवाही का ललिता भारद्वाज को सदस्य मनोनीत करने पर गांव में खुशी की लहर दौड़ गई है। यह कमेटी विश्वविद्यालय में महिला कर्मचारी और उच्च शिक्षा प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों के किसी भी प्रकार के उत्पीड़न को रोकने के लिए गठित की गई है। पाली के पूर्व सरपंच सुरेंद्र सिंह झाखड़ी, सरपंच अमित कुमार, मलखान सिंह नंबरदार, भूरजट के सरपंच मैनपाल सिंह और भाजपा नेता संदीप कौशिक आदि ने आभार व्यक्त किया।

हरिनाथ महाराज की पुण्यतिथि पर भंडारा 5 को

महेंद्रगढ़। श्री विष्णु सेवा समिति की ओर से हरिनाथ महाराज की आठवीं पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में पांच अप्रैल को भंडारे का आयोजन किया जाएगा। यह कार्यक्रम रेलवे रोड स्थित श्री विष्णु भगवान मंदिर परिसर में आयोजित होगा। समिति प्रधान मनोहरलाल झुकिया, मंदिर प्रभारी शंकर व कोषाध्यक्ष रामानंद शर्मा ने बताया कि इस पावन मंदिर का निर्माण स्वयं हरिनाथ महाराज ने करवाया था।

राजकीय विद्यालय बुचौली में नए सत्र में किया हवन

महेंद्रगढ़। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बुचौली में नए सत्र में प्रवेश उत्सव पर हवन किया गया, जिसमें बच्चों के अभिभावक, छात्र एवं समस्त स्टाफ सदस्य शामिल रहे। सरपंच अलका यादव एवं उनके पति अरविंद मोहन उर्फ सोनू व ज्योति डीपी एवं उनके पति मनोज कुमार यजमान बने। प्राचार्य धर्मबीर सिंह ने बताया कि नए सत्र के शुभारंभ पर विद्यार्थियों के जीवन की खुशहाली एवं उनके उज्जवल भविष्य के लिए स्कूल में हवन यज्ञ करवाया है, जिसमें पंडित पुरुषोत्तम शर्मा ने बताया कि कोई भी नया व शुभ कार्य करने से पहले हवन करवाना जरूरी है। हवन करवाने से वातावरण में सकारात्मकता, शुद्धि और सुख-समृद्धि आती है।

दोनों गांवों के विकास के लिए 22 लाख की ग्रांट की घोषणा

स्वास्थ्य मंत्री ने बवानिया और डुलाना को दी विकास की सौगात

नारनौल। विकास कार्यों का उद्घाटन व शिलान्यास करती स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में चल रही हरियाणा सरकार राज्य के साथ साथ महेंद्रगढ़ जिले में भी इंफ्रास्ट्रक्चर को मजबूत करने और आधुनिक सुविधाएं प्रदान करवाने को प्रतिबद्ध है। आने वाले समय में और भी अधिक सुविधाएं मिलने वाली है। स्वास्थ्य मंत्री बुधवार को गांव बवानिया तथा डुलाना में आयोजित जनसभाओं को संबोधित कर रही थी।

स्वास्थ्य मंत्री ने दोनों गांव के विकास के लिए 11-11 लाख रुपये की घोषणा की। वहीं बवानिया में उप स्वास्थ्य केंद्र का शिलान्यास एवं श्री कृष्णा धर्मशाला का उद्घाटन भी किया। इसके अलावा उन्होंने डुलाना गांव में एसएफसी स्कीम के तहत बने बस क्यू शेल्टर का उद्घाटन किया। इस मौके पर नारनौल के विधायक ओमप्रकाश यादव, महेंद्रगढ़ के विधायक कंवर सिंह यादव भी मौजूद थे। विधायक कंवर सिंह यादव ने भी डी प्लान के तहत श्री कृष्णा धर्मशाला के लिए पांच लाख रुपये देने की घोषणा की। आरती सिंह राव ने कहा कि प्रदेश सरकार ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सुविधाओं को सुदृढ़ करने के लिए संकल्पित है।

मंत्री ने भारतीय सेना के शहीद लांस नायक अशोक कुमार पुत्र भरत सिंह के आवास पर पहुंचकर शोक संवेदनाएं व्यक्त की एवं दिवंगत पुण्यात्मा को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। इसके बाद प्रेस वार्ता में स्वास्थ्य मंत्री ने आश्वासन दिया कि ओलावृष्टि से हुए नुकसान की गिरदावरी करवाई जाएगी। इस मौके पर बीजेपी के जिला अध्यक्ष डॉ. यतेंद्र राव, सीएमओ डॉ. अशोक कुमार, बीजेपी के पूर्व जिला अध्यक्ष दयाराम, बीजेपी के जिला महामंत्री योगेश शास्त्री, चेयरमैन जयप्रकाश यादव, मार्केट कमेटी के चेयरमैन भागीरथ, डुलाना की सरपंच मुकेश देवी, बवानिया की सरपंच पूजा देवी आदि उपस्थित रहे।

मैं जनता की सेवक और जनता का आशीर्वाद मेरे साथ : आरती राव

कनीना। असली राजा वही होता है जो जनता के दिलों पर राज करता है। मुझे गर्व है कि मैं जनता के दिलों में बसती हूँ। ये कहना है प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव का। वे बुधवार को कनीना में आयोजित नुक्कड़ सभा एवं चाय पर चर्चा कार्यक्रम में शिरकत करने पहुंची थी। उन्होंने कहा कि वे हरियाणा में मंत्री जरूर हैं, लेकिन महेंद्रगढ़ जिला मेरा परिवार है। जिसकी इसकी सेवा करना मेरी जिम्मेदारी है।

उन्होंने कहा कि वे आमजन को घर-द्वार के समीप स्वास्थ्य सुविधाएं मुहैया करवाने के लिए प्रयासरत हैं। स्वास्थ्य सेवाओं के दृष्टिगत महेंद्रगढ़ जिले में 54 सब सेंटर हैं, जिनमें से 31 के भवन का कार्य पूर्ण हो चुका है 23 को शीघ्रता से तैयार किया जा रहा है। हरियाणा के प्रत्येक जिले में आधुनिक स्वास्थ्य सुविधाओं को बढ़ावा देने के उद्देश्य से सीटी स्कैन, एमआरआई, अल्ट्रासाउंड सहित 100 एफआरयू यूनिट्स स्थापित की जा चुकी हैं। जिससे स्वास्थ्य के बुनियादी ढांचे में आमूलचूल परिवर्तन हुआ है। महेंद्रगढ़ और सतनाली अस्पतालों का कार्य भी जल्द ही पूरा होगा। महेंद्रगढ़ अस्पताल के बजट में वृद्धि की गई है, जिससे बेहतर स्वास्थ्य सुविधाओं को उपलब्ध कराया जाएगा। कनीना के उप नागरिक अस्पताल में चिकित्सकों एवं चिकित्सा उपकरणों को बढ़ाया जाएगा। उन्होंने कहा कि रबी फसल खरीद का कार्य शुरू हो गया है। किसानों की सुविधा के लिए मंडी में बुनियादी जरूरतों को पूरा किया गया है। उन्होंने क्षेत्र के विभिन्न विकासात्मक मुद्दों पर पूर्व नपा पार्षद अरूणा कौशिक के घर पर आयोजित चाय पर चर्चा भी की। इस मौके पर पंचायत समिति कनीना के चेयरमैन जेपी यादव, मार्केट कमेटी के चेयरमैन जेपी यादव कोटिया, वाइस चेयरमैन दीपक गुप्ता, रमेश महलावत, डॉ रविंद्र कौशिक. पार्षद सवाई सिंह, बिजेंद्र सिंह सहित अनेक कार्यकर्ता उपस्थित थे।

कनीना। पीड़ित किसान को चेक देती स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव।

प्रदेशवासियों को मिल रही हैं बेहतरीन स्वास्थ्य सेवाएं: आरती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

हरियाणा की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में राज्य सरकार प्रदेश के अंतिम व्यक्ति तक बेहतरीन, सुलभ और गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सुविधाएं पहुंचाने के लिए पूरी तरह संकल्पित है। स्वास्थ्य मंत्री आर्य समाज मंदिर में आयोजित एक जनसभा को संबोधित कर रही थी।

प्रदेश के अस्पतालों में आधुनिक चिकित्सा उपकरणों का विस्तार किया जा रहा है और चिकित्सकों की रिक्तियों को भरने के कार्य को प्राथमिकता दी जा रही है। डिजिटल स्वास्थ्य सेवाओं के माध्यम से व्यवस्था को और अधिक पारदर्शी और सुगम बनाया जा रहा है, ताकि आमजन को घर के नजदीक ही उपचार मिल सके। इस कार्यक्रम के दौरान स्वास्थ्य मंत्री ने मार्केट कमेटी की ओर से दो पीड़ित किसान परिवारों को आर्थिक सहायता प्रदान की।

गांव बेवल का किसान महेश और गांव ककराला का अशोक का खेत में काम करते समय अंग भंग हो गया था। इन दोनों को 37500-37500 रुपये की सहायता राशि के चेक सौंपे। उन्होंने दिव्यांग रोहित गर्ग को आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में एक कदम बढ़ाते हुए उन्हें ई रिक्शा भेंट किया और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

ये रहे मौजूद

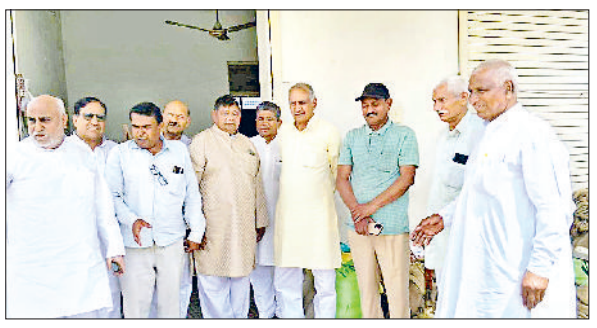
इस मौके पर विधायक ओमप्रकाश यादव, एसडीएम डॉ. जितेंद्र, पूर्व जिला अध्यक्ष दयाराम यादव, एसएमओ डॉ. रेणु वर्मा, चेयरमैन जेपी कोटिया, चेयरमैन जयप्रकाश, चेयरमैन दिनेश जेलदार, जिला महामंत्री महिला मोर्चा अरुणा कौशिक, रवींद्र कौशिक आदि मौजूद रहे।

अनाज मंडी में पहुंचे इनेलो नेता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

इंडियन नेशनल लोकदल पार्टी के नेता बुधवार नांगल चौधरी रोड स्थित नई अनाज पहुंचे और वहां किसानों की समस्याएं सुनीं। इस दौरान पार्टी के राष्ट्रीय पार्लियामेंट बोर्ड सदस्य एवं पूर्व विधायक राधेश्याम शर्मा और इनेलो की प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य छोटेलाल गहली विशेष तौर पर मौजूद रहे।

उन्होंने कहा कि नारनौल नई अनाज मंडी सहित जिले की सभी मंडियों में किसान अपनी सरसों एवं गेहूं की फसल बेचने के लिए लेकर रहे हैं, जिसे सरकार की विभिन्न एजेंसियां सरकारी समर्थन मूल्य (एमएसपी) पर खरीद रही है। उन्होंने किसानों को आश्वासन दिया कि किसानों को किसी भी प्रकार की परेशानी नहीं आने दी जाएगी। सरकार किसानों को परेशान करती है तो पार्टी इसके लिए लड़ाई लड़ेगी। उनकी पार्टी सदैव किसान हितैशी रही है।


नारनौल। किसानों के बीच पहुंचे इनेलो नेता। फोटो : हरिभूमि

इस मौके पर पार्टी के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य जयसिंह सैनी, जिला खजांची लाला इन्द्र लाल अग्रवाल, नांगल चौधरी हल्का प्रधान सतपाल चौधरी, बीसी सैल के नारनौल हल्का के प्रधान जगदीश प्रजापत, मास्टर धर्मपाल शर्मा, मदनलाल आदि मौजूद थे।

कस्तुरबा बालिका विद्यालय में दाखिलों की मारामारी

नांगल चौधरी। नियामतपुर मौरूंड में स्थापित कस्तुरबा गांधी राजकीय बालिका विद्यालय में जिला शिक्षा अधिकारी विश्वेश्वर कौशिक की उपस्थिति में प्रवेश उत्सव कार्यक्रम आयोजित हुआ। प्राचार्य विजय सिंह की देखरेख में छात्राओं की भारी भीड़ रही। जिस कारण तीन घंटे में ही निर्धारित 30 सीटें भर गई। डीईओ ने छात्राओं को मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध कराने का आश्वासन दिया। उन्होंने कहा कि छठी से आठवीं कक्षा तक 100 छात्राओं के दाखिले निर्धारित हैं। हर साल छठी कक्षा में प्रवेश परीक्षा की मेरिट के आधार पर दाखिले होते हैं। बीते महीने छठी कक्षा के 30 दाखिलों के लिए प्रवेश परीक्षा आयोजित की गई थी, जिसमें 150 से अधिक छात्राओं ने पंजीकरण कराया। डीईओ की उपस्थिति में मेरिट के आधार पर 30 छात्राओं को प्रवेश दिया गया। इस मौके पर एसएमसी प्रधान रवीना कुमारी व स्टॉफ मौजूद रहा।

विश्वविद्यालय के टॉप 10 पॉजीशन में यदुवंशी के 8 विद्यार्थियों ने किया कब्जा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर रेवाड़ी की ओर से तृतीय सेमेस्टर का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया, जिसमें यदुवंशी कॉलेज के आठ विद्यार्थियों ने टॉप 10 सूची में स्थान बनाया। इस शानदार सफलता से न केवल कॉलेज परिसर, बल्कि पूरे क्षेत्र में खुशी और गौरव का माहौल बना हुआ है।

घोषित परीक्षा परिणाम में महक शर्मा पुत्री अजय कुमार ने प्रथम, गार्गी पुत्री नरेंद्र कुमार ने द्वितीय, हर्षित शर्मा पुत्री जयप्रकाश ने तीसरा, नेहा पुत्री राकेश ने चौथा, मुस्कान पुत्री राजपाल ने छठा, दीक्षा पुत्री राजेश ने सातवां, किरण पुत्री विजय पाल ने नौवें और भूमिका पुत्री नवीन ने 10वां स्थान हासिल किया।

महेंद्रगढ़। परीक्षा में टॉप रहने वाले विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

संस्था चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि यह उपलब्धि पूरे संस्था के लिए गर्व का विषय है। इस अवसर पर संस्था वाइस चेयरमैन एडवोकेट करण सिंह यादव, चेयरपर्सन संगीता यादव, ग्रुप डायरेक्टर विजय सिंह यादव, डॉ. प्रदीप यादव व प्राचार्य बबरूभान ने विद्यार्थियों की इस सफलता पर खुशी व्यक्त करते हुए शुभकामना दी।

भारतीय संस्कृति की धरोहर है धार्मिक अनुष्ठानः डॉ. चोपड़ा

नांगल चौधरी। मंदिर में श्रीमद्भागवत कथा सुनते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

नांगल चौधरी। दौंखेरा में स्थित वीर हनुमान मंदिर में महावीर जयंती के अवसर पर जागरण व भंडारा कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें समाजसेवी डॉ. गजेसिंह चोपड़ा मुख्य रूप से मौजूद रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता महंत उदयनारायण दास ने की है। उन्होंने ग्रामीणों धार्मिक अनुष्ठानों के लिए प्रेरित किया। जिससे सामाजिक एकता को मजबूती मिले पाएगी। उन्होंने कहा कि पूरे विश्व में भारतीय संस्कृति सर्वश्रेष्ठ है, जिसमें धार्मिक अनुष्ठान, परोपकार भावना तथा सामाजिक संस्कारों का समावेश है। इस मौके पर बाबा मुकुंददास मंदिर के महंत शीतलदास, सुरेश बंसल, बिक्रम सिंह आदि मौजूद रहे।

एआईयूटीयूसी से संबंधित विभिन्न संगठनों के कर्मचारियों ने किया शहर में प्रदर्शन

भारतीय जीवन बीमा निगम के सामने पंचायत भवन सड़क पर चार लेबर कोड की प्रतियां जलाई

केन्द्र सरकार के श्रमिक विरोधी 4 लेबर कोड के विरोध में मनाया काला दिवस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

केन्द्रीय ट्रेड यूनियनों के आह्वान पर केन्द्र सरकार की ओर से श्रमिक विरोधी चार लेबर कोड एक अप्रैल से लागू किए जाने के विरोध में श्रमिक संगठन एआईयूटीयूसी के कार्यकताओं ने काली पट्टी बांधकर काला दिवस मनाया। जिसके तहत पुराना लघु सचिवालय पार्क में सभा आयोजित की गई। जिसमें एआईयूटीयूसी से जुड़ी यूनियन शामिल हुई। सभा पश्चात पुराना लघु सचिवालय पार्क से भारतीय जीवन बीमा निगम के सामने पंचायत भवन सड़क पर चार लेबर कोड की प्रतियां जलाई और चार लेबर कोड रद्द करने की मांग की।

नारनौल। प्रदर्शन करते कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

संयुक्त किसान मोर्चा के प्रमुख घटक किसान संगठन ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के जिला सचिव डॉ. व्रतपाल सिंह ने उड़ीसा में आदिवासी किसानों की बेशकीमती बहुफसली बेहद उपजाऊ कृषि भूमि को हड़पने के खिलाफ किसान आन्दोलन के प्रसिद्ध नेता प्रकाश मलिक को तत्काल रिहा करने और किसानों पर किए जा रहे पुलिस दमन को रोकने, मजदूरों के संघर्षों से हासिल श्रम हितेषी संहिताओं को छीनकर लागू किए जा रहे चार काले लेबर कोड रद्द करने की मांग की। वक्ताओं ने कहा कि केंद्र की भाजपा सरकार ट्रेड श्रमिक विरोधी चार लेबर कोड को एक अप्रैल से यूनियनों के लगातार विरोधों के बावजूद लागू करने रही है। इन लेबर कोड्स के मसौदा तैयार करने के शुरुआती दिनों से ही ट्रेड यूनियनों से कोई सलाह मशविरा नहीं किया गया और चर्चा के लिए कोई भारतीय श्रम सम्मेलन नहीं बुलाया गया। यह देश के श्रमशक्ति के जीवन से जुड़ा गंभीर विषय है, जो अंतरराष्ट्रीय श्रम मानकों का उल्लघंन है। उन्होंने कहा कि चार लेबर कोड लागू होने के बाद श्रमिकों को यूनियन बनाने, हड़ताल करने का अधिकार को इतना जटिल बना दिया जाएगा कि यह करना ही असंभव हो जाएगा। इस कोड ने न्यूनतम वेतन, सामाजिक सुरक्षा और स्थायी रोजगार की अवधारणा को ही समाप्त कर दिया है।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर जिला प्रधान मास्टर सुबेसिंह, कृष्णा देवी, कमलेश, कृष्णा कुमारी, सावित्री, सुनीता, सरला, माया, मधु, प्रेमलता, शेरसिंह गणियार, जिला सचिव छाजूराम रावत, सुरेन्द्र कुमार, मुकेश कुमार, सीताराम, मोहर सिंह धरसूं, एसयूसीआई कम्युनिस्ट जिला सचिव कामरेड ओमप्रकाश आदि मौजूद थे।