

हरिभूमि महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार 20 अगस्त 2026

खबर संक्षेप

अटेली मंडी में आज लगेगा रक्तदान शिविर
मंडी अटेली। डीएल डार्क लाइट फाउंडेशन की ओर से 20 अगस्त को अटेली गैस गोदाम के समीप रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। जिसमें मुख्य अतिथि सिद्ध सेवा धाम मांगण के महंत अनिल पुरोहित होंगे। फाउंडेशन के डायरेक्टर लोकेश गुवानी ने बताया कि शिविर में रक्तदाताओं को प्रमाण पत्र प्रदान किए जाएंगे।

रिटायर्ड कर्मचारी संघ का सम्मान समारोह कल नारनौल। रिटायर्ड कर्मचारी संघ जिला कार्यकारिणी की ओर से राष्ट्रीय पेंशन दिवस के अवसर पर 21 अगस्त सुबह 10 बजे को यादव धर्मशाला में सम्मान समारोह का आयोजन किया जाएगा। जिसमे 80 वर्ष की आयु पूर्ण कर चुके या इससे अधिक आयु वाले सेवानिवृत्त कर्मचारियों, अधिकारियों, रिटायर्ड कर्मचारी संघ जिला कार्यकारिणी से पंजिकृत सदस्यों को सम्मानित किया जाएगा।

किसानों के कुओं से केबल चोरी

कनीना। गांव दौंगड़ा अहीर में अज्ञात चोरों की ओर से कई किसानों के खेतों से भारी मात्रा में केबल व कृषि उपकरण चोरी करने के आरोप में पुलिस ने केस दर्ज किया है। इस बारे में पीड़ित किसान नरेंद्र सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि रात के समय अज्ञात चोरों ने उनके दो कुओं से 525 फुट लंबी केबल चोरी कर ली। इसके अलावा गांव के किसानों हरद्वारीलाल, अतर सिंह, महेंद्र सिंह, मुरारीलाल व सुरेंद्र के कुओं से भी सैकड़ों फुट केबल, एक पंखा व आरी गायब मिली। दौंगड़ा अहीर पुलिस चौकी में दी गई तहरीर के आधार पर अज्ञात चोरों के खिलाफ केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

रिटायर्ड कर्मचारी संगठन की बैठक 21 को महेंद्रगढ़। रिटायर्ड कर्मचारी संगठन के जिला प्रधान महेंद्र यादव भगडाना ने बताया कि आने वाली 21 अगस्त को सुबह 10:00 बजे यादव धर्मशाला में रिटायर्ड कर्मचारी संगठन हरियाणा संबद्ध अखिल भारतीय ट्रेड यूनियन कांग्रेस की बैठक का आयोजन किया जाएगा, जिसमें सेवानिवृत्त कर्मचारी संगठन के प्रांतीय प्रधान बाबूलाल यादव मौजूद रहेंगे। सरकार द्वार कार्यरत सेवानिवृत्त कर्मचारियों के साथ सरकार द्वारा पिछले काफी समय से मांगे अटक की हुई है। उन्होंने कहा कि उनकी मांग है कि आठवें वेतन आयोग का फायदा कार्यरत कर्मचारियों के साथ सेवानिवृत्त कर्मचारियों को भी दिया जाए, आठवें वेतन आयोग का फायदा महंगाई को मध्य नजर करके लिया जाए, कैशलेस मेडिकल सुविधा लागू की जाए, सेवानिवृत्त कर्मचारियों को 65,70, 75 वर्ष के उपांगत क्रमशः 5,10,15 बेसिक वेतन में वृद्धि की जाए, कम्प्यूटेड पेंशन की रिकवरी 15 वर्ष की बजाए 10 वर्ष की जाए, मेडिकल भत्ता एक हजार से बढ़ाकर तीन हजार किया जाए, फैमिली पेंशन सुविधा लागू की जाए।

मेघनवास नहर में अज्ञात व्यक्ति का शव मिलने से सनसनी

महेंद्रगढ़। क्षेत्र में मेघनवास नहर में बुधवार को एक अज्ञात व्यक्ति का शव मिलने से आसपास के इलाके में सनसनी फैल गई। शव मिलने की सूचना पर सदर थाना पुलिस मौके पर पहुंची और शव को नहर से बाहर निकलवाकर कब्जे में लिया। पुलिस ने शव की पहचान करवाने के लिए उसे नागरिक अस्पताल के शवगृह में 72 घंटे के लिए रखवाया है। मेघनवास नहर में एक व्यक्ति का शव दिखाई देने पर स्थानीय लोगों ने इसकी सूचना पुलिस को दी। सूचना मिलते ही सदर थाना पुलिस की टीम मौके पर पहुंची और आवश्यक कार्रवाई करते हुए शव को अपने कब्जे में लिया। पुलिस ने शव की तलाशी ली, लेकिन मृतक की पहचान से संबंधित कोई स्पष्ट जानकारी तत्काल सामने नहीं आ सकी। पुलिस के अनुसार मृतक की उम्र और पहचान की अभी पुष्टि नहीं हो पाई है। मृतक के शरीर पर सफेद-काली मोटी चैकदार शर्ट और नीचे स्लेटी रंग की जींस की पैंट है। पुलिस ने इन कपड़ों के आधार पर भी मृतक की पहचान कराने के प्रयास शुरू कर दिए हैं। सदर थाना पुलिस ने शव को नागरिक अस्पताल महेंद्रगढ़ में 72 घंटे के लिए सुरक्षित रखवाया है, ताकि आसपास के क्षेत्रों में गुमशुदा व्यक्तियों के संबंध में जानकारी जुटाकर मृतक की शिखरत कराई जा सके।

कॉलेज में 855 सीटों पर अभी भी दाखिले का मौका

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल
जिले के सबसे पुराने राजकीय पीजी कॉलेज में स्नातक यानी यूजी कक्षाओं में दाखिले की प्रक्रिया जारी रहने के बावजूद बड़ी संख्या में सीटें रिक्त हैं। कॉलेज में दो मेरिट लिस्ट जारी होने और इसके बाद फिजिकल ओपन काउंसलिंग आयोजित किए जाने के बाद भी स्वीकृत सीटों में से 50 प्रतिशत से अधिक सीटों पर विद्यार्थी दाखिला नहीं ले पाए हैं। ऐसे में दाखिले से वंचित विद्यार्थियों के पास अभी भी कॉलेज में प्रवेश लेने का अवसर है।
कॉलेज में स्नातक स्तर के विभिन्न पाठ्यक्रमों में करीब 1580 सीटें स्वीकृत हैं। दो मेरिट लिस्ट और फिजिकल ओपन काउंसलिंग के बाद भी करीब 855 सीटें रिक्त बताई जा रही हैं। जिसमें सबसे अधिक सीटें

■ 23 अगस्त तक 100 रुपये लेट फीस के साथ प्रतिदिन 100 रुपये अतिरिक्त शुल्क देकर ले सकेंगे प्रवेश

बीए में 365 व बीएससी फिजिकल साइंसेज में 288 रिक्त हैं। वहां बीकॉम में 165 सीटें खाली हैं, जबकि कुल स्वीकृत सीटों में से 725 सीटों पर दाखिला हुआ है। इससे स्पष्ट है कि बड़ी संख्या में विद्यार्थियों ने आवेदन करने के बावजूद अभी तक दाखिला नहीं लिया है।
कॉलेज प्रशासन की ओर से रिक्त सीटों को भरने के लिए दाखिला प्रक्रिया को आगे बढ़ाया गया है। कॉलेज प्रशासन की ओर से विद्यार्थियों से अपील की गई है कि वे रिक्त सीटों की स्थिति की जानकारी लेकर जल्द से जल्द दाखिला प्रक्रिया पूरी करें। सीटें रिक्त रहने की स्थिति में भी विद्यार्थियों के लिए संबंधित पाठ्यक्रम में प्रवेश का अवसर उपलब्ध है। वहीं, दाखिले में देरी करने पर लेट फीस की राशि प्रतिदिन बढ़ती जाएगी।

GOVT. COLLEGE, NARNAUL				
GOVERNMENT COLLEGE NARNAUL, ESTD-1980				
कॉलेज में यूजी की सीटों का गणित				
पाठ्यक्रम	कुल सीटें	भरी सीटें	रिक्त सीटें	
बीए	660	295	365	
बीबीए	40	35	5	
बीकॉम	240	75	165	
बीसीए	40	37	3	
बीएससी लाइफ	40			
साइंसेज	160	131	29	
बीएससी फिजिकल				
साइंसेज	440	152	288	
कुल	1580	725	855	

नारनौल। पीजी कॉलेज।

फोटो : हरिभूमि

मानसून गतिविधियों में कमी के चलते तापमान में हो रही बढ़ोतरी

कमजोर मानसून

► **उत्तरी व पूर्वी जिलों में मध्यम से तेज बारिश, दक्षिण-पश्चिमी हिस्सों में बिखरी बूंदाबांदी की संभावना**

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

प्रदेश के उत्तरी जिलों को छोड़कर पूरे हरियाणा, एनसीआर व दिल्ली में एक बार फिर कमजोर मानसून परिस्थितियां बनी हुई हैं। मानसून गतिविधियों में कमी के चलते तापमान में बढ़ोतरी हो रही है और लोगों को उसमसभी व पसीना छुड़ाने वाली गर्मी का सामना करना पड़ रहा है। वहीं मानसून बारिश नहीं होने से खरीफ फसलों पर भी संकट गहराता जा रहा है और कई क्षेत्रों में फसलें सूखने के कगार पर पहुंच गई हैं।
हरियाणा के केवल उत्तरी जिलों को छोड़कर प्रदेश के अधिकांश हिस्सों में मानसून कमजोर बना हुआ है। बीच में हुई मानसूनी गतिविधियों के कारण बारिश के आंकड़ों में कुछ सुधार हुआ था, लेकिन अब फिर गतिविधियां कमजोर होने से बारिश के आंकड़ों में कमी देखने को मिल रही है। वर्तमान मौसम परिदृश्य के अनुसार झारखंड व गंगीय पश्चिम बंगाल के संलग्न उत्तरी हिस्सों



नारनौल। बारिश की कमी के चलते सूखने लगी बाजरे की फसल।

फोटो : हरिभूमि

के ऊपर बना अवदाब पश्चिम-उत्तर-पश्चिम दिशा में आगे बढ़ रहा है। इसके झारखंड और बिहार से होते हुए आगे बढ़ने तथा अगले 24 घंटों में स्पष्ट कम दबाव के क्षेत्र में कमजोर होने की संभावना है। वहीं उत्तर हरियाणा और आसपास के क्षेत्रों के ऊपर ऊपरी हवा का चक्रवातीय परिसंचरण बना हुआ है। पूर्वी उत्तर प्रदेश और दक्षिणी राजस्थान के ऊपर भी चक्रवातीय परिसंचरण सक्रिय हैं। मानसून ट्रफ भी हरियाणा के उत्तरी जिलों के ऊपर बनी

बादल छाप, लेकिन बारिश नहीं

हरियाणा-एनसीआर और दिल्ली के अधिकांश हिस्सों में बीच-बीच में आंशिक बादलवाही तो देखने को मिल रही है, लेकिन बादल बिना बारिश किए ही आगे निकल जा रहे हैं। पश्चिमी और दक्षिण-पश्चिमी हरियाणा में स्थिति अपेक्षाकृत अधिक नाजुक बनी हुई है। पश्चिमी हवाओं के मजबूत झोंकों के कारण दक्षिण-पूर्वी मानसूनी हवाएं आगे नहीं बढ़ पा रही हैं। इसके चलते तापमान में लगातार बढ़ोतरी हो रही है। साथ ही दक्षिण-पश्चिमी गर्म और अदा हवाओं के कारण वातावरण में नमी बढ़ने से लोगों को उसमसरी गर्मी परेशान कर रही है।

हुई है। इसके चलते पंचकूला, अंबाला और यमुनानगर में ही मानसून गतिविधियां देखने

को मिल रही हैं। हिसार के बरवाला क्षेत्र के आसपास भी छिटपुट बूंदाबांदी दर्ज की गई है।

आवास के निर्माण के लिए दी जाएगी जमीन

हरिभूमि न्यूज ►► कनीना

आवास के निर्माण हेतु राजस्व विभाग को कलेक्टर रेट पर पांच एकड़ जमीन उपलब्ध कराने की प्रक्रिया तेज कर दी गई है। इस संबंध में नगर पालिका सचिव ने जिलानगर योजनाकृत को पत्र लिखकर विस्तृत तर्कनीकी रिपोर्ट मांगी है। शहरी स्थानीय निकाय विभाग पंचकूला के निर्देशों के तहत जमीन हस्तांतरण की अंतिम मंजूरी के लिए केस तैयार किया जा रहा है। इसके लिए निर्धारित प्रोफार्मा

अनुसार साइटप्लान, डिमाकेशन, एनसीजेड या अन्य प्रतिबंध, सड़क चौड़ीकरण, ग्रीन बेल्ट और लैंडयूज से संबंधित रिपोर्ट उपलब्ध कराने का अनुरोध किया गया है। डीटीपी कार्यालय से रिपोर्ट मिलते ही प्रस्ताव उच्चाधिकारियों को स्वीकृति के लिए भेजा जाएगा, जिससे क्षेत्र में प्रशासनिक आवसों के निर्माण का रास्ता साफ होगा। बीते समय हुई नपा की बैठक में इस भूमि पर खेल स्टेडियम बनाने परियोजना तैयार कर प्रस्ताव पारित किया गया था।

सीजेएम ने एडीआर सेंटर स्थित फ्रंट ऑफिस का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी ने बुधवार को न्यायिक परिसर स्थित वैकल्पिक विवाद समाधान (एडीआर) सेंटर के फ्रंट ऑफिस का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान सीजेएम नीलम कुमारी ने एडीआर सेंटर पहुंचे आम नागरिकों और कानूनी सहायता की उम्मीद में आए लोगों से सीधे संवाद कर उनकी समस्याएं एवं शिकायतें सुनीं। उन्होंने मौके पर तैनात पैनेल अधिकारियों और पैरा लीगल



नारनौल। फरियादियों से संवाद कर उनकी शिकायतें सुनतीं सीजेएम नीलम कुमारी।

फोटो : हरिभूमि

वॉलंटियर्स (पीएलवी) को निर्देश दिया कि केंद्र में आने वाले हर व्यक्ति को उचित मार्गदर्शन और त्वरित विधिक सहायता

उपलब्ध कराई जाए। उन्होंने आगामी 12 सितंबर को आयोजित होने वाली राष्ट्रीय लोक अदालत के संबंध में

विस्तृत जानकारी दी और आमजन को इसका लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया।

इसके साथ ही, समाज के जरूरतमंद एवं गरीब वर्गों तक सुलभ न्याय पहुंचाने के उद्देश्य से उन्होंने टोल-फ्री हेल्पलाइन नंबरों की जानकारी साझा की। किसी भी प्रकार की विधिक सहायता के लिए नागरिक राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण (नालसा) की हेल्पलाइन 15100 और जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के नंबर 01282-250322 पर संपर्क कर सकते हैं। सीजेएम नीलम कुमारी ने कहा कि प्राधिकरण का मूल ध्येय समाज के अतिम व्यक्ति तक सरल, सुलभ और निःशुल्क न्याय पहुंचाना है। अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि फ्रंट ऑफिस में आने वाले मामलों का प्राथमिकता से निस्तारण सुनिश्चित किया जाए, ताकि किसी भी नागरिक को अनावश्यक परेशानी न उठानी पड़े।

वायुसेना के जवान देवेन्द्र कुमार का हुआ निधन

कनीना। भारतीय वायुसेना में सेवारत कनीना के जवान देवेन्द्र कुमार का लंबी बीमारी के बाद बुधवार को निधन हो गया। उनके निधन का समाचार मिलते ही पूरे क्षेत्र में गहरा शोक की लहर दौड़ गई। पूर्व पार्षद मोहन सिंह ने बताया कि सुरेश कुमार के पुत्र देवेन्द्र कुमार ने वर्ष 2007 में भारतीय वायुसेना में भर्ती हुआ था। भर्ती होने के बाद उन्होंने विभिन्न एयरफोर्स स्टेशन पर सेवाएं दी। वे पिछले समय से अस्वस्थ चल रहे थे, जिन्होंने बुधवार को अंतिम सांस ली। कर्तव्यनिष्ठ व मिलनसार स्वभाव के देवेन्द्र अपने पीछे वृद्ध माता-पिता के अलावा पत्नी वंदना व दो पुत्रों सोमिल (13 वर्ष) व विवान (सात वर्ष) को छोड़ गए हैं। दर्शन के बाद उनके पार्थिव शरीर को बुधवार दोपहर के समय बाबा लालगिरी आश्रम के पास स्वर्ग आश्रम में लाया गया, जहां ससम्मान उनकी अंत्येष्टि की गई। उनकी शव यात्रा में स्थानीय नागरिकों, जनप्रतिनिधियों और ग्रामीणों ने हिस्सा लिया।



13
स्पर्धा में सात स्कूलों के विद्यार्थियों ने दिखाया सुरों...



14
25 अगस्त को डीएसई पंचकूला में मास...



दाखिले से वंचित विद्यार्थियों को राहत

दो मेरिट लिस्ट जारी होने के बाद भी जिन विद्यार्थियों को दाखिला नहीं मिल पाया था जिन्होंने किसी कारण से अपनी फीस जमा नहीं करवाई, उनके लिए ओपन फिजिकल काउंसलिंग के बाद भी अवसर बचा हुआ है। कॉलेज में अभी भी बड़ी संख्या में सीटें खाली होने के कारण इच्छुक विद्यार्थी संबंधित पाठ्यक्रम में उपलब्ध सीटों की जानकारी लेकर दाखिला ले सकते हैं। शिक्षा सत्र शुरू होने के बाद भी इतनी बड़ी संख्या में सीटें खाली रहना विद्यार्थियों और कॉलेज प्रशासन दोनों के लिए चिंता का विषय है। कॉलेज में दाखिले के इच्छुक विद्यार्थियों को अब अंतिम तिथि का इंतजार किए बिना प्रवेश प्रक्रिया पूरी करने की सलाह दी गई है, ताकि बाद में सीट उपलब्ध नहीं होने अथवा अतिरिक्त लेट फीस बढ़ने जैसी स्थिति का सामना न करना पड़े।

क्या कहते हैं दाखिला नोडल अधिकारी

पीजी कॉलेज के दाखिला नोडल अधिकारी डॉ. सतीश सैनी ने बताया कि प्रवेश लेने के इच्छुक विद्यार्थी अब निर्धारित लेट फीस के साथ प्रवेश ले सकते हैं। विद्यार्थियों को 100 रुपये लेट फीस के अलावा प्रतिदिन 100 रुपये के हिसाब से अतिरिक्त लेट फीस का भुगतान करना होगा। यह प्रक्रिया 23 अगस्त तक जारी रहेगी। ऐसे विद्यार्थी जिन्होंने किसी कारणवश अभी तक दाखिला नहीं लिया है, उनके लिए यह अंतिम अवसरों में से एक है।



मंडी अटेली। रेलवे स्टेशन पर जरूरी दस्तावेजों की जांच करते महाप्रबंधक पंकज शर्मा।

फोटो : हरिभूमि

रेलवे महाप्रबंधक ने किया अटेली स्टेशन का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ►► मंडी अटेली

उत्तर पश्चिम रेलवे के महाप्रबंधक पंकज शर्मा एवं मंडल रेल प्रबंधक रवि जैन ने बुधवार को अटेली रेलवे स्टेशन का औचक दौरा किया। लगभग 40 मिनट तक चले इस निरीक्षण के दौरान अधिकारियों ने स्टेशन अधीक्षक कार्यालय, जरूरी दस्तावेजों और चिकित्सा टीम के फर्स्ट-एड किट की गहन जांच की। इसके अलावा महाप्रबंधक ने ट्रैक पर कार्य करने वाले गैंग संख्या छह के कर्मचारियों से मुलाकात कर उनकी सुविधाओं का जायजा लिया। इससे पहले उन्होंने रेलवे स्टेशन पर अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत चल रहे विकास कार्यों की भी समीक्षा की। इस दौरे के

दौरान दैनिक रेलयात्री जागरूक मंच और स्थानीय कमेटियों ने महाप्रबंधक को जापान सौंपकर कई मांगें रखीं। यात्रियों ने अटेली स्टेशन पर आरक्षित टिकट खिड़की शुरू करने, बांद्रा-चंडीगढ़ सुपरफास्ट एक्सप्रेस का ठहराव सुनिश्चित करने, हरिद्वार व कटरा के लिए नई ट्रेनें चलाने, सीसीटीवी कैमरे लगवाने तथा प्लेटफॉर्म नंबर दो के विस्तार और अंडरपास निर्माण की मांग की। महाप्रबंधक ने सभी मांगों के ध्यानपूर्वक सुनकर रेलवे नियमों के दायरे में उचित कार्रवाई का आश्वासन दिया। इस मौके पर सुरेश चंद शर्मा, विजय कुमार, वीरेंद्र वर्मा, मास्टर सुबे सिंह, डॉ. राजेंद्र खरब, स्टेशन अधीक्षक सुरेश चंद जांगिड़ कार्यों की भी समीक्षा की। इस दौरे के



हेल्थ वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

वीकनेस दूर करने के लिए रेग्युलर लें न्यूट्रिशस डाइट

मेरी उम्र 31 वर्ष है। कुछ दिन पहले मुझे डेंगु हुआ था। अभी भी काफी वीकनेस महसूस होती है। कृपया बताएं इसके लिए मुझे क्या करना चाहिए ?

—प्रेशा, महासमुंद
डेंगु जैसी बीमारियों में कुछ लोगों को लंबे समय तक इस तरह की परेशानी होती है। इसके लिए आप सबसे पहले अपनी डाइट पर ध्यान दें। साथ में अधिक श्रम वाले काम ना करें। बेहतर होगा कि जितना ज्यादा आराम कर सकते हैं, उतना करें। इससे आपको रिकवरी जल्दी होगी। डॉक्टर से संपर्क कर आप मल्टीविटामिन की दवा जरूर ले सकते हैं। मेरी उम्र 54 वर्ष है। मौसम में ठंडा-गर्म होने पर मेरे जोड़ों, खासकर घुटनों में बहुत दर्द होता है। उठने-बैठने या चलने-फिरने पर यह दर्द और भी बढ़ जाता है। इससे राहत के लिए क्या करना चाहिए ?

—गिरिश, रोहतक
घुटनों में दर्द के कई कारण हो सकते हैं, उसमें से एक उम्र भी है, क्योंकि आपको उम्र अधिक है। इसका इलाज स्थाई रूप में नियमित एक्सरसाइज ही है। दवा से आपको कुछ समय के लिए राहत मिल सकती है। इसके अलावा आपको कैल्शियम, विटामिन डी की जांच जरूर कर लेनी चाहिए। ज्यादा परेशानी होने पर आप डॉक्टर से संपर्क कर सकते हैं। मेरी उम्र 37 वर्ष है। मैं यह जानना चाहता हूं कि क्या फैमिली हिस्ट्री होने पर डायबिटीज होने के चांस ज्यादा होते हैं ? प्लीज बताएं किस तरह की सावधानी बरतकर इससे बचा जा सकता है ?

—प्रवीण, बिलासपुर
हां यह बात सही है कि फैमिली हिस्ट्री होने वाले को अधिक सावधानी बरतने की जरूरत होती है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि यह बीमारी आपको जरूर होगी। आपको खान-पान पर खास सावधानी बरतनी होगी। इसके अलावा फिजिकल वर्क जरूर करें। सुबह-शाम वॉक करें। साथ ही आप हर 6 महीने में एक बार शुगर की जांच जरूर कराते रहें। इससे आपको शुगर से बचने में मदद मिल सकती है। मेरी उम्र 45 वर्ष है। मेरी हाइट पांच फीट पांच इंच है और वेट 101 किलो है। 6 महीने से जिम जा रहा हूं, प्रॉपर डाइट लेता हूं, लेकिन वेट कम नहीं हो रहा। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए ?

—एक पाठक, ईमेल से निश्चित ही आपको वजन ज्यादा है। पर जैसा

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

योगोपचार

प्रियंका सिंह, योगा ट्रेनर

आजकल की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में खुद के लिए पीस या कहे शांत माहौल नहीं मिल पाता है। जब आपका मन अशांत हो या तनावग्रस्त हो तो किसी भी काम में मन नहीं लगता है। ऐसे में अगर आप भी चाहते हैं कि मेंटली पीसफुल और स्ट्रेस फ्री रहें तो आपको भ्रामरी प्राणायाम का रोजाना अभ्यास करना होगा।

मिलेंगे कई फायदे: भ्रामरी प्राणायाम करने से आप काफी हद तक रिलैक्स फील करेंगे। आपको बता दें भ्रामरी प्राणायाम नसों को शांत करता है। दरअसल, इसे करने के दौरान धीरे-धीरे गति से सांस लेने से शरीर की तनाव प्रतिक्रिया कम होती है। इससे मन और शरीर का तनाव कम होता है। भ्रामरी प्राणायाम करने से आपका ध्यान कम भटकता और अपने काम पर फोकस

अवेयरनेस

डॉ. जवाहरलाल नानकुखानी

सीनियर डर्माटोलॉजिस्ट

कोकिलाबेन अंबानी सेंटरल, मुंबई

सोरायसिस त्वचा से जुड़ी समस्या है। यह एक ऑटोइम्यून बीमारी है, जिसमें त्वचा की कोशिकाएं बहुत तेजी से बढ़ने लगती हैं और सतह पर जमा होकर पपड़ीदार चकते बनाती हैं। किसी भी आयुवर्ग के लोग सोरायसिस से प्रभावित हो सकते हैं। सोरायसिस संक्रामक या दूत की बीमारी नहीं है। हालांकि सोरायसिस के कुछ मरीजों को आगे चलकर सोरायटिक अर्थराइटिस भी हो सकता है, जिससे जोड़ों में दर्द, अकड़न और सूजन होती है। अगर सोरायसिस वाले किसी व्यक्ति को जोड़ों की ऐसी समस्याएं दिखने लगें तो ठीक नहीं हो रही हैं, तो जल्द से जल्द डॉक्टर से जांच करवाना बेहतर है।

बीमारी के कारण: सोरायसिस मुख्य रूप से इम्यून सिस्टम की गड़बड़ी (ऑटोइम्यून समस्या), आनुवंशिकी (जींस) और पर्यावरण से जुड़े कारकों के कारण होता है। इसमें शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता, गलती से स्वस्थ त्वचा कोशिकाओं पर हमला कर देती है। इम्यून सिस्टम की गड़बड़ी के कारण हमारी श्वेत रक्त कोशिकाएं (टी-सेल्स) त्वचा कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाने लगती हैं। सोरायसिस में त्वचा कोशिकाओं का विकास तेजी से होता है। इसके अलावा

रोज करें भ्रामरी प्राणायाम रहें हमेशा स्ट्रेस फ्री



अच्छी तरह कर पाएंगे। कभी-कभी हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में ज्यादा स्ट्रेस लेने से हमारी रात की नींद भी खराब होती है,

सोरायसिस स्किन से जुड़ी बीमारी है। हालांकि यह संक्रामक और घातक नहीं है लेकिन इसकी वजह से पेशे को कई तरह की तकलीफ हो सकती है। सोरायसिस अवेयरनेस मंथ (अगस्त) के अवसर पर आपको बता रहे हैं, इससे जुड़ी यूजफुल जानकारियां।

सोरायसिस को कर सकते हैं कंट्रोल



वंशानुगत कारण भी सोरायसिस के कारण हो सकते हैं। यदि माता-पिता या परिवार में किसी को यह बीमारी है, तो बच्चों में इसके होने का खतरा बढ़ जाता है।

प्रमुख लक्षण: सोरायसिस के लक्षण हल्के से लेकर गंभीर तक हो सकते हैं। सोरायसिस में प्लाक (त्वचा पर बनने वाले मोटे, उभरे हुए लाल धब्बे और उन पर जमी सफेद पपड़ी) मृत त्वचा कोशिकाओं (डेड स्किन सेल्स) के बहुत तेजी से जमा होने के कारण बनते हैं। शुरुआत में छोटे-छोटे दाने होते हैं। ये दाने बढ़ते हैं और इनके ऊपर पपड़ी बन जाती है। पपड़ी की ऊपरी परत झड़ सकती है, लेकिन

डॉक्टर्स एडवाइस

हाल के दिनों में मौसम में बदलाव, बारिश और बदलते तापमान के दौरान फ्लू के मामले बढ़ गए हैं। इन्हीं में से एक प्रकार है स्वाइन फ्लू, जिसे एच1एन1 फ्लू भी कहा जाता है। यह इन्फ्लुएंजा वायरस से होने वाला सांस की बीमारी का एक प्रकार है। इसमें शुरुआत में सामान्य सर्दी-जुकाम जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं, इसलिए कई लोग इसे मामूली समस्या समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। बुखार, खांसी, गले में खराश, नाक बहना, सिरदर्द, शरीर में दर्द और थकान इसके सामान्य लक्षण हो सकते हैं। लेकिन कुछ लोगों में यह संक्रमण गंभीर रूप भी ले सकता है, खासकर छोटे बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं और पहले से किसी बीमारी से जूझ रहे लोगों में। इसलिए लक्षणों को समझना और समय पर सावधानी बरतना जरूरी है।

क्या है स्वाइन फ्लू

रीजेंसी हॉस्पिटल, गोरखपुर में कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी, डॉ. आमिर नदीम के अनुसार, स्वाइन फ्लू मुख्य रूप से एच1एन1 इन्फ्लुएंजा वायरस से होने वाला संक्रमण है, जो श्वसन तंत्र को प्रभावित करता है। यह संक्रमित व्यक्ति के खांसने, छींकने या बात करने के दौरान निकलने वाली सांस या लार की बूंदों यानी ड्रॉपलेट्स के संपर्क में आने से फैल सकता है। संक्रमित व्यक्ति के बहुत करीब रहने या उसके द्वारा छुई गई चीजों को छूने के बाद बिना हाथ साफ किए चेहरे, नाक या मुंह को छूने से भी संक्रमण का खतरा हो सकता है। यह जरूरी नहीं है कि हर व्यक्ति में संक्रमण के लक्षण एक जैसे हों। कुछ लोगों में हल्के लक्षण होते हैं और वे कुछ दिनों में ठीक हो जाते हैं, जबकि कुछ मामलों में संक्रमण फेफड़ों तक पहुंचकर निमानिया जैसी गंभीर समस्या पैदा कर सकता है।

स्वाइन फ्लू के प्रमुख लक्षण

स्वाइन फ्लू के लक्षण कई बार सामान्य फ्लू जैसे ही होते हैं। इसमें अचानक बुखार आना, खांसी, गले में खराश, नाक बहना या बंद होना, सिरदर्द, शरीर में दर्द और बहुत ज्यादा थकान महसूस होना शामिल है। कुछ लोगों को ठंड लगना, आंखों में पानी आना या आंखों में दर्द जैसी परेशानी भी हो सकती है। बच्चों में चिड़चिड़ापन, भूख कम लगना या उल्टी-दस्त जैसे लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं। अगर बुखार और खांसी लगातार बनी रहे, सांस लेने में परेशानी होने लगे या व्यक्ति की हालत तेजी से बिगड़ने लगे तो इसे सामान्य वायरल मानकर घर पर इलाज नहीं करना चाहिए। ऐसे लक्षणों में डॉक्टर से जांच और सलाह लेना जरूरी है।

कैसे फैलता है स्वाइन फ्लू

स्वाइन फ्लू संक्रमित व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक आसानी से फैल सकता है। जब संक्रमित व्यक्ति खांसता या छींकता है तो वायरस वाली छोटी बूंदें

मानसून शुरू होने से लेकर मिड अगस्त तक दिल्ली समेत महाराष्ट्र, केरल, कर्नाटक, तमिलनाडु जैसे कुछ राज्यों में स्वाइन फ्लू के लगभग डेढ़ हजार मामले सामने आ चुके हैं। ऐसे में इसे नॉर्मल सर्दी-जुकाम समझकर इग्नोर नहीं करना चाहिए। यहां एक्सपर्ट डॉक्टर्स बता रहे हैं स्वाइन फ्लू होने के कारणों, लक्षणों, बचाव और उपचार के तरीकों के बारे में।

नॉर्मल सर्दी-जुकाम समझकर न करें स्वाइन फ्लू को इग्नोर



आस-पास की हवा में फैल सकती हैं। इन्हें सांस के साथ अंदर लेने पर संक्रमण हो सकता है। इसके अलावा संक्रमित व्यक्ति के हाथ या इस्तेमाल की हुई वस्तुओं के संपर्क में आने के बाद बिना हाथ धोए आंख, नाक या मुंह छूने से भी वायरस शरीर में पहुंच सकता है। भीड़भाड़ वाली जगहों, बंद कमरों और संक्रमित व्यक्ति के बेहद करीब रहने पर संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए फ्लू के लक्षण होने पर दूसरों से थोड़ी दूरी बनाए रखना और खांसते या छींकते समय मुंह-नाक ढंकना जरूरी है।

कैसे करें बचाव

स्वाइन फ्लू से बचाव और इसके उपचार के बारे में अपोलो स्पेक्टा हॉस्पिटल, दिल्ली की सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी, डॉ. प्रीतपाल कौर बताती हैं, स्वाइन फ्लू से बचने के लिए सबसे पहले हाथों की साफ-सफाई का ध्यान रखना

चाहिए। बाहर से आने के बाद और खाना खाने से पहले साबुन से हाथ धोना बहुत जरूरी है। खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को टिश्यू या कोहनी से ढंके और इस्तेमाल किए हुए टिश्यू को तुरंत कूड़ेदान में डालें। फ्लू जैसे लक्षण होने पर भीड़भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें और दूसरों से बचें। पर्याप्त नींद, संतुलित भोजन और शरीर में पानी की कमी न होने देना भी जरूरी है। डॉक्टर की सलाह से फ्लू की वैक्सीन भी कुछ लोगों में गंभीर बीमारी के खतरे को कम करने में मदद कर सकती है, खासकर उन लोगों में जिन्हें संक्रमण का जोखिम ज्यादा रहता है।

स्वाइन फ्लू होने पर क्या करें

अगर आपको स्वाइन फ्लू जैसे लक्षण दिखाई दें तो पर्याप्त आराम करें और शरीर में पानी की कमी

सावधानी है जरूरी

स्वाइन फ्लू का मतलब हर बार गंभीर बीमारी नहीं है, लेकिन इसके लक्षणों को नजरअंदाज करना नुकसानदायक हो सकता है। सामान्य फ्लू और एच1एन1 के लक्षण कई बार एक जैसे दिखाई देते हैं, इसलिए केवल लक्षणों के आधार पर खुद से बीमारी की पुष्टि करना सही नहीं है। साफ-सफाई रखना, खांसते-छींकते समय सावधानी बरतना, बीमार होने पर दूसरों से दूरी रखना और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से सलाह लेना संक्रमण से बचाव का बेहतर तरीका है। खासकर अगर लक्षण तेजी से बढ़ रहे हों या सांस से जुड़ी परेशानी शुरू हो गई हो तो इलाज में देरी नहीं करनी चाहिए।



फल खाना फायदेमंद है लेकिन उनको भी खाने का एक सही समय होता है। गलत समय पर खाया गया फल, फायदा पहुंचाने के बजाय पाचन बिगाड़ सकता है। फलों का पूरा लाभ पाने के लिए उन्हें सही समय पर खाना बेहद जरूरी है।

सही समय पर खाएं फ्रूट्स आप रहेंगे हेल्दी-एनर्जेटिक

डाइट सजेशन

अंजू बंसल, न्यूट्रिशनिस्ट

यह तो हम सभी जानते हैं कि फल खाना स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है, क्योंकि फलों में भरपूर मात्रा में विटामिन, खनिज, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर पाए जाते हैं, जिनसे हमें काफी न्यूट्रिशन मिलता है। फल हमें बीमारियों से बचाते हैं और एनर्जेटिक भी रखते हैं। लेकिन क्या आप यह जानते हैं कि फलों को दिन में किस समय खाना चाहिए और क्या दिन में फल खाने का कोई खास और सही समय होता है? फल, खाना खाने से पहले या बाद में खाने चाहिए? इन सभी के बारे में यहां बता रहे हैं।

सबसे सही टाइम: फलों का सबसे ज्यादा फायदा हासिल करने के लिए खाली पेट फल खाने चाहिए। इससे शरीर को खनिज, विटामिन और दूसरे फायदेमंद न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं और साथ ही शरीर को डिटॉक्स करने, दिन भर एनर्जेटिक रखने और वजन घटाने में भी मदद मिलती है। यह बात कई रिसर्च में भी साबित हुई है कि हाई फ्रक्टोज होने के कारण, फल खाने का सबसे अच्छा समय सुबह का होता है। क्योंकि जब शरीर रात भर आराम करता है तो सुबह उसे एनर्जी देने के लिए प्राकृतिक शर्करा की जरूरत होती है, जो फल तुरंत प्रदान करते हैं। इसलिए फल हमेशा अपनी दिनचर्या को शुरू करने के लिए ऊर्जा की जरूरत से ठीक पहले खाने चाहिए। यह अधिक फायदेमंद होता है।

यह टाइम भी है सही: सुबह के अलावा फल दो मील्स के बीच यानी नाश्ते और दोपहर के खाने के बीच (सुबह 11 बजे के आस-पास) या दोपहर के खाने और रात के खाने के बीच (शाम 4-5 बजे) भी खाए जा सकते हैं। इस समय फल खाने से फल स्नैक के रूप में भूख शांत करते हैं और पाचन तंत्र को फाइबर भी देते हैं।

फल कब ना खाएं: दिन में कुछ समय आपको फल नहीं खाने चाहिए। इस बारे में आपको बता रहे हैं।

- रात को सोने से ठीक पहले न खाएं।
- अगर आप रात को अच्छी नींद चाहते हैं तो रात में सोने से पहले फल नहीं खाने चाहिए क्योंकि सोने से



ठीक पहले फलों में मौजूद नेचुरल शुगर रात के समय ब्लड शुगर लेवल को बढ़ा सकती है, जिससे नींद आने में दिक्कत होती है। इसके अलावा रात में हमारा मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है, जिससे फल ठीक से पच नहीं पाते।

ना करें ये गलतियां: फल खाते समय कुछ गलतियों से बचना चाहिए।

- दूध के साथ खट्टे फलों का सेवन न करें। संतरा, मौसंबी जैसे खट्टे फलों को कभी-भी दूध के साथ नहीं खाना चाहिए। इससे पाचन संबंधी समस्याएं और स्किन से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।
- खाने के तुरंत बाद या साथ में फल खाने से बचें। कुछ लोग भोजन करने के तुरंत बाद मीठे के तौर पर फल खाते हैं, जो सबसे बड़ी गलती होती है। फल बहुत जल्दी पचते हैं, जबकि भोजन को पचने में 3 से 4 घंटे लगते हैं। ऐसे में जब खाने के साथ या तुरंत बाद फल खाते हैं, तो फल पेट में सड़ने लगते हैं जिससे गैस, एसिडिटी, पेट फूलना और ब्लोटिंग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए हमेशा भोजन और फल खाने के बीच कम से कम 1 से 2 घंटे का अंतर जरूर रखना चाहिए।

कुल मिलाकर फलों को हमेशा ताजा, बिना किसी अन्य भोजन के साथ और दिन के समय खाएं। इस नियम को अपनाकर पाचन को दुरुस्त रखने के साथ बीमारियों से दूर रहा जा सकता है। *

प्रस्तुति: ललिता गोयल

संघ ने नारनौल से रात साढ़े आठ बजे चलकर रेवाड़ी साढ़े नौ बजे पहुंचने वाली टीओडी ट्रेन चलाने का भी रखा सुझाव

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

रेलवे स्टेशन पर यात्री सुविधाओं को लेकर दैनिक रेल यात्री एवं जन कल्याण संघ ने बुधवार को रेलवे महाप्रबंधक पंकज शर्मा सहित उच्च अधिकारियों के स्टेशन निरीक्षण के दौरान कई महत्वपूर्ण मुद्दे उठाए। संघ के पदाधिकारियों ने अधिकारियों के साथ मौके पर रहकर स्टेशन की मौजूदा व्यवस्थाओं का निरीक्षण करवाया और यात्रियों की वास्तविक परेशानियों से अवगत कराया। संघ ने नारनौल से रात करीब 8:30 बजे चलकर रेवाड़ी ट्रेन 9:30 बजे पहुंचने वाली टीओडी ट्रेन चलाने का सुझाव अधिकारियों के सामने रखा। संघ का

जीएम के समक्ष संघ ने उठाएं नारनौल रेलवे स्टेशन के मुद्दे, बड़े यात्री शेड व एसी वेटिंग रूम का मिला भरोसा

संघ के पदाधिकारियों ने अधिकारियों के साथ मौके पर रहकर स्टेशन की मौजूदा व्यवस्थाओं का निरीक्षण और यात्रियों की वास्तविक परेशानियों से अवगत करवाया



नारनौल। स्टेशन का निरीक्षण करते जीएम पंकज शर्मा व अन्य।

फोटो: हरिभूमि

यात्रियों को धूप से बचाने के लिए बड़े शेड की मांग

संघ ने प्लेटफॉर्म नंबर दो पर यात्रियों की स्थिति अधिकारियों को दिखाई। संघ पदाधिकारियों ने बताया कि पर्याप्त शेड के अभाव में यात्रियों को ट्रेन के इंतजार में धूप में खड़ा रहना पड़ता है। संघ ने बड़े यात्री शेड के निर्माण की मांग की, जिस पर मौके पर अधिकारियों ने सकारात्मक रुख अपनाते हुए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक कार्रवाई के निर्देश दिए। संघ ने स्टेशन पर बड़े एसी वेटिंग रूम की मांग भी रखी। अधिकारियों ने इस प्रस्ताव को स्वीकार करते हुए जल्द निर्माण की दिशा में कार्रवाई किए जाने का आश्वासन दिया।

पहले बैठक में भी संघ ने रखी थी यह मांगें

इससे पहले 18 अगस्त को जयपुर मंडल में हुई बैठक के दौरान संघ ने पीसीओएम मदन देवड़ा के समक्ष आरपीसी स्ट पर लंबी दूरी की नई ट्रेनों तथा टीओडी ट्रेनों की मांग रखी थी। पीसीओएम की ओर से भविष्य में नारनौल नामका थाना-रेवाड़ी स्ट पर लंबी दूरी की रेल सेवाएं उपलब्ध करने का आश्वासन दिया गया था। इसी प्रकार सीपीटीएम मैत्री चारण के समक्ष नई लंबी दूरी की ट्रेनों, डेहर का बालाजी को खातीपुरा तक विस्तारित करने तथा टनकपुर सेवा को प्रतिदिन किए जाने की मांग रखी गई थी। अधिकारियों ने इन मांगों पर सकारात्मक विचार करने का भरोसा दिया। पीसीसीएम सीमा शर्मा के समक्ष नारनौल स्टेशन पर सार्वजनिक सुविधा और नागरिक सुविधाओं में बढ़ोतरी का मुद्दा उठाया गया था। बुधवार के निरीक्षण में संघ ने इन सभी मांगों को फिर से प्रमुखता से अधिकारियों के सामने रखा। संघ ने कहा कि 18 अगस्त को मंडल स्तर पर मांगें रखने के बाद 19 अगस्त को महाप्रबंधक सहित उच्च अधिकारियों के नारनौल स्टेशन पहुंचने पर मौके की वास्तविक स्थिति उनके सामने प्रस्तुत करना संघ के लिए महत्वपूर्ण अवसर रहा। निरीक्षण के दौरान संघ अध्यक्ष गणेश शर्मा (रेल मित्र), उपाध्यक्ष पूनम चंद फौजदार, महासचिव एडवोकेट आशीष चौधरी, सचिव एडवोकेट महावीर जैन, जनसेवा प्रमारी एडवोकेट अमन जैन सहित संघ के अन्य सदस्य मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

सेवानिवृत्त टयूबवेल ऑपरेटरों को 2 लाख देने की मांग

मंडी अटेली। ग्रामीण पंचायत टयूबवेल ऑपरेटर यूनियन हरियाणा संबंधित एआईयूटीयूसी के अटेली खंड के पूर्व प्रधान कृष्ण कुमार ने मुख्यमंत्री को ईमेल के माध्यम से प्रार्थना पत्र भेजकर पहले सेवानिवृत्त हो चुके ग्राम पंचायत टयूबवेल ऑपरेटरों को भी सेवानिवृत्ति पर दो लाख रुपये की राशि देने की मांग की है। वहीं कृष्ण कुमार ने बताया कि 26 जुलाई 2024 से पहले सेवानिवृत्त हुए ग्राम पंचायत टयूबवेल ऑपरेटरों को भी इस लाभ में शामिल किया जाना चाहिए। उन्होंने मुख्यमंत्री से वर्ष 2019 से जुलाई 2024 के बीच सेवानिवृत्त हुए ऑपरेटरों को भी दो लाख रुपये की राशि देने का आग्रह किया है।

पेयजल बूटस्टैंड पर पौधरोपण अभियान चलाया

नांगल चौधरी। पर्यावरण संरक्षण और क्षेत्र में हरियाली बढ़ाने के उद्देश्य से जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग की ओर से कनिष्ठ अभियंता पिंकी यादव की अगुवाई में सभी बूट्टर परिसरों में पौधरोपण अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान विभागीय परिसरों में छायादार व फलदार पौधे लगाए गए। साथ ही कर्मचारियों ने पौधों की नियमित देखभाल और संरक्षण का संकल्प लिया। यूनियन प्रधान रमेश व रामसरन ने कहा कि विभाग और कर्मचारी संघ सामाजिक सरोकार से जुड़े कार्यों में हमेशा सहयोग करते रहेंगे।

सेवानिवृत्त पुलिस निरीक्षक ने गैट की साहित्यिक पुस्तकें

नारनौल। राजकीय महाविद्यालय के पूर्व छात्र एवं हरियाणा पुलिस के सेवानिवृत्त निरीक्षक लेखक राम यादव ने महाविद्यालय पहुंचकर अपने द्वारा रचित विभिन्न साहित्यिक पुस्तकों एवं कृतियों की प्रतियां महाविद्यालय को भेंट की। इस सराहनीय पहल पर महाविद्यालय के कार्यकारी प्राचार्य प्रोफेसर नरेश यादव ने उनका आभार व्यक्त किया। लेखक राम यादव ने अपनी रचनाएं महाविद्यालय को भेंट करना अत्यंत प्रेरणादायक कदम है। पुस्तकों के अध्ययन से विद्यार्थियों के साहित्यिक दृष्टिकोण, रचनात्मक सोच और ज्ञान में बढ़ोतरी होगी, साथ ही उनमें साहित्य के प्रति रुचि जागृत होगी और लेखन की दिशा में प्रेरणा मिलेगी। पूर्व छात्रों का शिक्षण संस्थान से इस प्रकार जुड़ाव रखना और सहयोग देना अन्य विद्यार्थियों के लिए भी एक अनुकरणीय उदाहरण है।

ग्रामीण सफाई कर्मचारी 22 को विधायक को सौंपेगे ज्ञापन

महेंद्रगढ़। ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन हरियाणा संबंधित एआईयूटीयूसी के जिला प्रधान पवन कुमार वाल्मीकि ने प्रेस की जारी बयान में कहा कि 22 अगस्त को अपनी लंबित मांगों को लेकर विधायक कंवर सिंह यादव को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा जाएगा। जिला प्रधान पवन कुमार ने बताया कि जिले के सभी ग्रामीण सफाई कर्मचारी प्रातः 10 बजे यादव धर्मशाला में एकत्रित होकर जुलूस के साथ विधायक के कार्यालय पर पहुंचकर ज्ञापन सौंपेंगे। इस दौरान एआईयूटीयूसी जिला प्रधान मास्टर सुखसिंह भी उपस्थित रहेंगे। यूनियन के जिला प्रधान सहित जिला सचिव जगदीश प्रसाद सानौली व कर्मीना ब्लाक प्रधान दीपक ने सभी ग्रामीण सफाई कर्मचारियों से 22 अगस्त को यादव धर्मशाला में पहुंचकर अपनी एकजुटता की अपील की।

हरिभूमि

आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नंबरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुस्ना पार्क के सामने, डाक्टर भगत डैटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।

नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरुणा कलर लेब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल

फोन : 8295738500, 9253684005

निदेशक सेकेंडरी एजुकेशन के नाम जिला शिक्षा अधिकारी को सौंपा ज्ञापन

25 को डीएसई पंचकूला में मास डेपुटेशन लंबित मांगों को लेकर जवाब मांगेगा हेमसा

मांगों के समाधान को लेकर राज्य प्रतिनिधिमंडल की उच्च अधिकारियों के साथ कई बार वार्ता और बैठकें हो चुकी

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल



नारनौल। ज्ञापन सौंपते हेमसा के पदाधिकारी।

फोटो: हरिभूमि

30 साल की सेवा के बाद भी क्लर्क पद से सेवानिवृत्ति

हेमसा प्रदेश प्रेस प्रवक्ता सुजान मालड़ा ने कहा कि पदोन्नति के लिए निदेशालय स्तर से फॉल्ट कार्यालयों से कर्मचारियों के मामले तो मंगवा लिए जाते हैं, लेकिन निधारित समय अवधि में पदोन्नति नहीं की जाती। इसके कारण कई कर्मचारी करीब 30 वर्ष की सेवा पूरी करने के बाद भी क्लर्क पद से ही सेवानिवृत्त हो जाते हैं। उन्होंने कहा कि यदि कर्मचारियों को समय पर पदोन्नति का लाभ मिले, तो वे अधीक्षक पद तक पहुंच सकते हैं। उन्होंने बताया कि राज्य कमेटी के निर्णय के अनुसार 25 अगस्त को प्रदेशभर से लिपिक पंचकूला पहुंचकर निदेशक सेकेंडरी एजुकेशन से लंबित मांगों के संबंध में जवाब तलब करेंगे।

प्रतिनिधिमंडल की उच्च अधिकारियों के साथ कई बार वार्ता और बैठकें हो चुकी हैं, लेकिन अधिकारियों की लचर कार्यप्रणाली के कारण मांगों का समाधान नहीं हो पा रहा है। इससे फॉल्ट कर्मचारियों में गहरा रोष है। उन्होंने कहा कि डीईईओ कार्यालय के सहायक एवं लिपिक मौजूद रहे।

कर्मचारी 25 अगस्त को पंचकूला पहुंचकर निदेशक सेकेंडरी एजुकेशन के समक्ष अपनी लंबित मांगों को उठाएंगे और उनके समाधान को लेकर जवाब मांगेंगे। इस मौके पर हेमसा के कोषाध्यक्ष राकेश लमरिया सहित डीईओ व डीईईओ कार्यालय के सहायक एवं लिपिक मौजूद रहे।



नांगल चौधरी। शिक्षकों के संपर्क कर शिक्षामंत्री के घेराव की रूपरेखा बनाते शिक्षक।

पानीपत में प्रदर्शन करेगा अध्यापक संघ

नांगल चौधरी। हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ जिला की टीम ने नांगल चौधरी खंड के विभिन्न स्कूलों का दौरा कर 23 अगस्त को पानीपत में शिक्षामंत्री के कैप कार्यालय पर होने वाले प्रदर्शन की तैयारियों को लेकर शिक्षकों से संपर्क किया। संघ ने एचटेट की अव्यावहारिक शर्तें हटाने और कच्चे शिक्षकों को पक्का करने समेत कई मांगों को लेकर सरकार के खिलाफ आंदोलन का ऐलान किया है। जिला प्रधान अमीनाल कसाना ने कहा कि शिक्षकों की मांगों में गैर-शैक्षणिक कार्यों पर रोक, सेवा नियमावली में संशोधन, व्यवहारिक तबादला नीति के तहत शीघ्र तबादले, पुरानी पेंशन बहाली तथा शिक्षकों के निजी कार्यों का समयबद्ध समाधान प्रमुख हैं। इसके अलावा स्कूल मर्ज पर रोक लगाने और विद्यालयों में पर्याप्त ढांचागत सुविधाएं उपलब्ध करने की भी मांग की जा रही है। राज्य प्रधान प्रमुखसिंह ने कहा कि नौ जून को निदेशालय पर प्रदर्शन के बावजूद विभाग की कार्यप्रणाली में अपेक्षित सुधार नहीं हुआ है। शिक्षकों के लंबित मामलों में तब तक अटक रहते हैं। बिना सफाई कर्मचारियों वाले स्कूलों में सफाई व्यवस्था की जांच के आदेश देने पर भी संघ ने सवाल उठाए। खंड प्रधान दलीप सिंह व आशीष कुमार ने बताया कि 22 अगस्त को एसआईआर की सुनवाई और विभागीय स्कोनिंग टेस्ट एक ही दिन निर्धारित किए गए हैं। संघ ने मांग की कि इनमें से एक प्रक्रिया स्थगित की जाए तथा स्कोनिंग टेस्ट में शामिल शिक्षकों को पूर्व की भांति ऑन ड्यूटी माना जाए। उन्होंने चेतावनी दी कि समय रहते मांगों का समाधान नहीं हुआ, तो आंदोलन की ओर तेज किया जाएगा, जिसकी जिम्मेदारी सरकार व शिक्षा विभाग की होगी।

यदुवंशी डिग्री कॉलेज परिसर में लगाए पौधे

नारनौल। रोटरी क्लब रॉयल्स की ओर से मिशन वलीन नारनौल-वीन नारनौल अभियान के तहत यदुवंशी डिग्री कॉलेज में 100 पौधे लगाए। मुख्य अतिथि यदुवंशी गुप के वेयरमैन राव बहादुर सिंह ने कहा कि यह अभियान केवल पौधे लगाने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वच्छ, स्वस्थ और सुरक्षित पर्यावरण तैयार करने का संकल्प है। उन्होंने रोटरी क्लब रॉयल्स द्वारा पर्यावरण संरक्षण की दिशा में किए जा रहे प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि समाज के प्रत्येक व्यक्ति को कम से कम एक पौध लगाकर उसकी देखभाल का संकल्प लेना चाहिए। प्रिंसिपल डॉ. नवीन अद्वलखा ने कहा कि कॉलेज परिसर में पौधरोपण विद्यार्थियों के लिए पर्यावरण संरक्षण का एक जीवंत उदाहरण है। रोटरी क्लब प्रधान दिनेश भार्गव ने कहा कि क्लब का उद्देश्य केवल पौधे लगाना नहीं, बल्कि लगाए गए पौधों की नियमित देखभाल सुनिश्चित करना भी है।



नारनौल। कॉलेज में पौधरोपण करते क्लब सदस्य।

फोटो: हरिभूमि



नारनौल। विद्यार्थियों को जानकारी देता वक्ता।

फोटो: हरिभूमि

विद्यार्थियों ने लिया सामूहिक संकल्प

नारनौल। राजकीय विरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जोरासी में कार्यकारी प्राचार्य सुनीता की अध्यक्षता में हरियाणा राज्य जैव विविधता बोर्ड पंचकूला के तत्वावधान में जैव विविधता एवं पर्यावरण संरक्षण विषय पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें हरियाणा राज्य जैव विविधता बोर्ड के जिला समन्वयक देशराज शर्मा मुख्य अतिथि थे। देशराज शर्मा ने विद्यार्थियों एवं स्कूल स्टाफ को संबोधित करते हुए कहा कि जैव विविधता और पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रत्येक नागरिक को अपनी जिम्मेदारी निभानी होगी। इसके लिए अधिक से अधिक पौधरोपण करने के साथ-साथ पक्षियों और जीव-जंतुओं की रक्षा करनी चाहिए। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि गर्मी के मौसम में बेजुबान पक्षियों के लिए मिट्टी के शिकारे (परिडे) लगाए और उनमें प्रतिदिन पानी भरें। उन्होंने बढ़ते प्रदूषण और ग्लोबल वार्मिंग जैसी गंभीर समस्याओं से निपटने के लिए अधिक से अधिक पौधे लगाने तथा प्लांटीथन एवं सिंगल यूज प्लास्टिक का प्रयोग पूरी तरह बंद करने का संदेश दिया।

नगर पालिका कर्मचारियों की हड़ताल

कनीना। नगर पालिका कर्मचारी संघ हरियाणा के आह्वान पर सफाई कर्मचारियों की हड़ताल बुधवार को जारी है। राज्य कार्यकारिणी के आह्वान पर नपा कर्मचारियों ने 21 अगस्त तक हड़ताल को बढ़ा दिया है। उन्होंने सरकार को चेतावनी देते हुए कहा कि प्रदेश सरकार ने उनकी मांगों पर जल्द सकारात्मक निर्णय नहीं लिया, तो कर्मचारी हड़ताल का अह्वा बढ़ाने पर मजबूर होंगे। हड़ताल को पेटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन के सदस्यों ने समर्थन दिया। सफाई कर्मचारी यूनियन प्रधान अनिल कुमार के नेतृत्व कर्मचारियों ने विरोध प्रदर्शन भी किया। इस मौके पर नपा कर्मी योगेश कुमार, कुलदीप कुमार, प्रदीप कुमार, रतनलाल, नरेंद्र, पवन, राजेश व कर्मवीर आदि उपस्थित थे।

यूनियन ने बैठक में कर्मचारियों की लंबे समय से लंबित मांगों पर की चर्चा

पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन का 24 को धरना देने का ऐलान

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

हरियाणा पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन की बैठक आयोजित की गई। जिसकी अध्यक्षता राज्य उपप्रधान सुभाष यादव ने की, जबकि मंच संचालन ब्रांच प्रधान दीपक कुमार ने किया। बैठक में कर्मचारियों की लंबे समय से लंबित मांगों पर चर्चा की गई। यूनियन पदाधिकारियों ने बताया कि 13 अगस्त 2026 को यूनियन की जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंडल नंबर-1 के कार्यकारी अभियंता प्रदीप यादव के साथ बैठक हुई थी। इसमें कर्मचारियों की जायज और लंबे समय से लंबित मांगों के



नारनौल। बैठक करते पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी।

फोटो: हरिभूमि

समाधान को लेकर कार्यकारी अभियंता ने संगठन को आश्वासन दिया था कि करीब 10-11 मांगों का समाधान 18 अगस्त तक कर दिया जाएगा। यूनियन का आरोप है कि तय समय बीतने के बावजूद अभी तक एक भी समस्या का समाधान नहीं हुआ है। इसके चलते संगठन व कर्मचारियों ने निर्णय लिया है कि 24 अगस्त को जनस्वास्थ्य

ये हैं यूनियन की प्रमुख मांगें

सभी कर्मचारियों को प्रत्येक माह की सात तारीख से पहले वेतन देना सुनिश्चित किया जाए, कर्मचारियों के बकाया वेतन का भुगतान किया जाए, टर्म अपॉइंटिंग कर्मचारियों का अप्रैल 2026 से पीएफ जमा करवाया जाए, कर्मचारियों के मेडिकल बिलों का भुगतान किया जाए, कर्मचारियों को सेफ्टी किट, प्लास, पेचकस, रबर दस्ताने, गैट, टेप, पेटेक्टर और कुर्सियां उपलब्ध करवाई जाए, कर्मचारियों को रेनकोट, जूते, डंगरी और सेल-साबुन उपलब्ध करवाए जाए, सभी जलधरो की रिपेयरिंग करवाई जाए, सभी जलधरो पर नोटिस बोर्ड लगाए जाए, सभी जलधरो के खिड़की-दरवाजे ठीक करवाए जाए, पैनल बोर्डों की मरम्मत करवाई जाए, आदेश होने के बावजूद बिल बांच के रिकॉर्ड को हेंडओवर नहीं किए जाने की समस्या का समाधान किया जाए, बिल बांच के लिए कंप्यूटर सेट उपलब्ध करवाया जाए, ताकि काम बाधित न हो, कर्मचारियों को अधिकारियों द्वारा कथित तौर पर नाजायज रूप से परेशान किए जाने पर रोक लगाई जाए।

अभियांत्रिकी मंडल नंबर-1 के कार्यकारी अभियंता कार्यालय पर शांतिपूर्ण धरना-प्रदर्शन किया जाएगा। यूनियन पदाधिकारियों के अनुसार इस धरने की सूचना कार्यकारी अभियंता को 13 अगस्त की बैठक में ही दे दी गई थी। यूनियन

ने कहा कि संगठन गांधीवादी विचारधारा में विश्वास रखता है और शांतिपूर्ण तरीके से अपनी मांगें उठाता है। संगठन ने कहा कि धरने के दौरान उत्पन्न होने वाली किसी भी स्थिति की जिम्मेदारी संबंधित कार्यालय और अधिकारियों की

होगी। बैठक में यूनियन के पदाधिकारियों सहित सैकड़ों कर्मचारियों ने भाग लिया। कर्मचारियों ने लंबित मांगों का जल्द समाधान नहीं होने पर 24 अगस्त को प्रस्तावित धरने में बढ़-चढ़कर भाग लेने का निर्णय लिया।