हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 17 अप्रैल 2025

12 नागरिक अस्पताल में ओपीडी का समय बदला

12 बुनियाद लेवल-3 की परीक्षा व ओरिएंटेशन कार्यक्रम हुआ

खबर संक्षेप

महेंद्रगढ़ में समाधान शिविर आज

महेंद्रगढ़। डीसी डॉ. विवेक भारती की अध्यक्षता में वीरवार को एसडीएम कार्यालय में समाधान शिविर का आयोजन किया जाएगा। एसडीएम अनिल कुमार यादव ने बताया कि जिला प्रशासन की ओर से आमजन की समस्याओं के त्वरित समाधान के लिए अब महेंद्रगढ़ उपमंडल के एसडीएम कार्यालय में प्रत्येक सप्ताह के वीरवार को डीसी व एसपी की अध्यक्षता सुबह 10 से 12 बजे तक समाधान शिविर का आयोजन किया जाएगा। एसडीएम ने कहा कि समाधान शिविर में आने वाली प्रत्येक शिकायत को गंभीरता से लिया जा रहा है और समाधान सुनिश्चित किया जा रहा है।

मिड-डे मील यूनियन 21 को सौंपेंगे ज्ञापन

महेंद्रगढ़। मिड-डे मील कार्यकर्ता यूनियन 21 अप्रैल को नारनौल में एकत्रित होकर डीसी को ज्ञापन सौंपेंगी। जिला प्रधान सुनीता जांगड़ा व ब्लॉक प्रधान हेमलता ने बताया कि 21 अप्रैल को दोपहर एक बजे लघु सचिवालय पार्क नारनौल में एकत्रित होकर राज्य महासचिव कुसुम पांचाल के बदले की भावना से की गई बर्खास्तगी के विरोध में प्रदर्शन कर ज्ञापन मुख्यमंत्री के नाम उपायुक्त के माध्यम से सौंपा जाएगा।

साइबर फ्रॉड में एक और आरोपित गिरफ्तार

नारनौल। साइबर थाना पुलिस ने एक और आरोपित को गिरफ्तार किया। जिसकी पहचान लाडूराम वासी करवासरों की ढाणी भीकमकोर जिला फलोदी राजस्थान के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपित को राजस्थान क्षेत्र से गिरफ्तार किया है। जांच में पुलिस ने पता लगाया कि साइबर फ्रॉड की वारदात में आरोपित का खाता प्रयोग हुआ था। आरोपित को न्यायालय में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। इस मामले में कार्रवाई करते हुए साइबर थाना टीम ने छह आरोपितों को पहले गिरफ्तार किया था। पुलिस ने आरोपितों से उनके मोबाइल बरामद कर जब्त किए थे।

रोडवेज कर्मचारी 24 घंटे की भूख हड़ताल पर बैठे

नारनौल। हरियाणा रोडवेज कर्मचारी सांझा मोर्चा के आह्वान पर मांगों को लेकर रोडवेज डिपो कर्मचारी बुधवार को 24 घंटे की हड़ताल पर बैठ गए, हालांकि इससे रोडवेज परिवहन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा और बसें रोजाना की भांति अपने निर्धारित समय पर चली। रोडवेज कर्मचारियों की यह हड़ताल वीरवार तक रहेगी। इस बारे में डिपो प्रधान हंसराज ने बताया कि विभाग ने 23 जून 2023 व 16 जुलाई 2024 को कर्मचारियों की अनेक मांगों पर सहमति जताई थी, जिंहे लागू करने का भरोसा दिया था, लेकिन लागू नहीं किया।

भारी पुलिस दल की मौजूदगी में नगर परिषद प्रशासन ने की कार्रवाई

शहर में 11 जगह पहुंची नप की टीम, कहीं अवैध कब्जा हटाया तो कहीं बिल्डिंग को सील किया

हरिभूमि न्यूज ▸▸| नारनौल

नगर परिषद एक्टिव मोड़ में है। जो शिकायत मिल रही है उस पर कार्रवाई शुरू हो रही है। बुधवार को एक दिन में ही शहर में 11 जगह पर नगर परिषद ने कार्रवाई को अंजाम दिया। इसमें कहीं पर अवैध कब्जे को हटाया तो कहीं पर बिना नक्शा पास करवाएं बना दी गई बिल्डिंग को सील कर दिया। कुछ जगह इस कार्रवाई का विरोध भी हुआ, लेकिन नगर परिषद अपनी कार्रवाई करने में कामयाब रही।

जानकारी के मुताबिक नगर परिषद ने शहर में 14 प्वाइंट चिन्हित किए। इसके लिए नगर परिषद के ईओ दीपक गोयल को ड्यूटी मैजिस्टेट नियुक्त किया गया। उनकी इस टीम में पालिका अभियंता सोहन सिंह, कनिष्ठ अभियंता एवं सफाई शाखा इंचार्ज विकास शर्मा, कनिष्ठ अभियंता पवन कुमार,कृष्ण कुमार व कुमारी रेणु केअलावा 20 सफाई कर्मचारी सहित नप टीम शामिल की गई। किसी भी अप्रिय घटना से बचने के लिए पुलिस दल को भी साथ लिया गया।

नारनौल। अतिक्रमण हटाने के दौरान लगी लोगों की भीड़ व सड़क से अतिक्रमण को हटाती मशीन व रामसिंह समोसे वाले की बिल्डिंग को सील कर नोटिस चस्पाया गया।

इन प्वाइंटों पर दिनभर एक्शन

- नगर परिषद की ओर से तय किए गए चिन्हित प्वाइंटों के तहत नेत्रहीन कन्या विद्यालय के पास सड़क के साइड में कबाड़ डालकर अतिक्रमण किया हुआ था। उसे नोटिस देने के बाद भी नहीं हटाया तो नप को पीला पंजा चलाकर रास्ते से अतिक्रमण हटाया।
- नीरपुर में एक व्यक्ति के खिलाफ शिकायत थी कि वह सरकारी आम रास्ते पर करीब छह फुट चार दीवारी बनाकर अतिक्रमण किए हुए है। उसे नगर परिषद की ओर से हरियाणा नगर पालिका अधिनियम 1973 की धारा 181 के तहत आठ अप्रैल को नोटिस भी दिया था। उसे हटाया गया।
- नीरपुर वासी एक व्यक्ति के खिलाफ नगर परिषद में शिकायत थी। उसे नोटिस भी दिया गया था। इस शिकायत पर भी नगर परिषद ने कार्रवाई की।
- महावीर चौक से लेकर महेंद्रगढ़ रोड तक रास्ते में लगे हुए अवैध विज्ञापन ढांचे को हटाया गया।
- शहरी क्षेत्र में गुरूद्वारे के पास दो मीट के खोखे रखे हुए थे, इन खोखे को हटाया गया।
- बस स्टैंड के पास नगर परिषद की दुकान है। नगर परिषद का आरोप है कि इस दुकानदार ने अभी तक न तो किराया जमा करवाया और ना ही दुकान खाली की। इस बारे में नगर परिषद ने भूपेंद्र सिंह को तीन अलग अलग डिमाण्ड नोटिस भी हरियाणा नगर पालिका अधिनियम 1973 की धारा 95 के तहत दिए जा चुके थे। इसके बाद बुधवार इस दुकान को सील कर दिया गया।
- कोजिंदा से सेका जाने वाले रास्ते पर अतिक्रमण को हटाया गया।
- हीरो होंडा चौक से सिंघाना रोड तक अवैध अतिक्रमण हटाया गया।
- महता चौक सीनियर सेकेंडरी स्कूल के सामने सीएफसी के लिए जगह साफ करवाई गई।

मध्यरात्रि तक चली सेहलंग में गोदाम पर की गई छापेमार कार्रवाई

अफसरों ने रात को ही मार्केट फीस, जुर्माना और जीएसटी सहित 19 लाख से ज्यादा वसूले

उठान कार्य के चलते वीरवार को मंडी में नहीं होगी सरसों की खरीद

हरिभूमि न्यूज ▸▸| कनीना

मुख्यमंत्री उड़न दस्ता रेवाड़ी व नारनौल की संयुक्त टीम की ओर से मंगलवार सायं सेहलंग में एक निजी गोदाम पर की गई छापेमारी में 2826 क्विंटल सरसों कब्जे में लेकर जांच कार्रवाई की गई। विभाग की यह कार्रवाई मध्य रात्रि तक चलती रही। जिसके चलते बड़े स्तर पर सरसों व गेहूं का व्यापार करने करने वाले लोगों में हडकंप मच गया। मार्केट कमेटी सचिव विजय सिंह ने बताया कि 16814700 रुपये कीमत की सरसों पर 168147 रुपये की मार्केट फीस, 84074 रुपये का जुर्माना व 1681470 रुपये का जीएसटी टेक्स सहित कुल 1933691 रुपये की वसूली की।

गोदाम के मालिक कृष्ण कुमार ने रात्रि के समय की उपरोक्त राशि को अदा कर दिया। जिससे पुलिस कार्रवाई की नोबत नहीं आई। क्षेत्र में हुई इस बड़ी कार्रवाई से अवैध रूप से सरसों व गेहूं का स्टॉक करने वाले व्यक्तियों में चिंता के भाव बढ़ गए। विश्वसनीय सूत्रों के मुताबिक क्षेत्र के विभिन्न गांवों तथा कनीना में करीब दर्जनों गोदाम बने हुए हैं। जहां सरसों व गेहूं के अवैध स्टॉक मिलने की संभावना है।

कनीना। नई मंडी में आए सरसों से भरे वाहन। फोटो : हरिभूमि

मंडी में बेचने की थी तैयारी

बागोत रोड पर बने कृष्ण कुमार के इस गोदाम में खुली व कट्टों में सरसों भरी हुई थी। जिसका न कोई रिकॉर्ड मिला और न ही कोई बिल पर्चा उपलब्ध कराया गया। खुली पड़ी सरसों को बैग में भरकर वजन कराया गया, जिसमें आधी रात बीत गई। छापेमार टीम ने बताया कि अवैध रूप से स्टॉक की गई सरसों राजस्थान से लाई गई थी। जिसे किसानों के टोकन पर एमएसपी 5950 रुपये प्रति क्विंटल की दर से कनीना अनाज मंडी में बेचने की तैयारी थी। इस टीम में मुख्यमंत्री उड़न दस्ता निरीक्षक राजेश, अश्वनी कुमार एसडीओ कम ड्यूटी मैजिस्टेट, जीएसटी टीम के इंचार्ज विक्रांत कुमार, मार्केट कमेटी सचिव विजय सिंह सहित अन्य कर्मचारी शामिल थे। इस छापेमार कार्रवाई के बाद मंडी की खरीद व्यवस्था व बाहर से आने वाली सरसों की निगरानी रखने सम्बंधी पहलुओं की कलई खुलकर सामने आ गई है।

सचिव बोले

मार्केट कमेटी के सचिव विजय सिंह ने बताया कि मंडी में आ रही सरसों व गेहूं खरीद के लिए व्यवस्था बनाई गई है। सेहलंग गोदाम में अवैध रूप से स्टॉक की गई 2826 क्विंटल सरसों पर 1933691 रुपये मार्केट फीस, जुर्माना तथा जीएसटी टैक्स वसूला गया है। उन्होंने बताया कि बाहर से आने वाली सरसों तथा अन्य स्थानों पर बारीकी से नजर रखी जा रही है।

आज खरीद नहीं

नई अनाज मंडी कनीना में सरसों की अधिक आवक होने व उठान कार्य में तेजी लाने के लिए 17 अप्रैल को कनीना मंडी में सरसों की खरीद नहीं होगी। यह जानकारी देते हुए कनीना मार्केट सचिव विजय सिंह ने बताया कि मंडी में सरसों की अधिक आवक होने व उठान कार्य के कारण 17 अप्रैल को सरसों की खरीद नहीं होगी। किसानों का आह्वान है कि फसल को लेकर मंडी में ना आएं।

सरसों के बड़े अवैध स्टॉक पर मुख्यमंत्री उड़नदस्ता की रेड

महेंद्रगढ़। मुख्यमंत्री के उड़नदस्ते की टीम ने गुप्त सूचना के आधार पर छापा डालकर गांव नांगल हरनाथ में एक गोदाम से 1050 क्विंटल सरसों मिली हैं। इस दौरान टीम ने गोदाम मालिक पर 93713 रुपये का जुर्माना ठोका हैं। बता दें कि मुख्यमंत्री उड़नदस्ता रेवाड़ी के उपपुलिस अधीक्षक वीरसिंह के दिशा-निर्देश पर गुप्तचर विभाग नारनौल की सूचना पर मुख्यमंत्री उड़नदस्ता रेवाडी से निरीक्षक राजेश कुमार, ड्युटी मजिस्टेट जनस्वास्थ्य विभाग के एसडीओ प्रेम सिंह, मार्केट कमेटी कनीना सचिव विजय सिंह, काराधान विभाग के ईटीओ विक्रांत यादव की संयुक्त टीम तैयार करके गांव नांगल हरनाथ में स्थित फर्म एसएस ट्रेडर्स के गोदाम का निरीक्षण किया गया।

निरीक्षण के दौरान फर्म संचालक नरेंद्र वासी नांगल हरनाथ गोदाम पर हाजिर मिला। गोदाम का निरीक्षण किया तो गोदाम में करीब 1050 क्विंटल सरसो रखी मिली। मार्केट कमेटी सचिव विजय सिंह ने 1050 क्विंटल सरसों की 5950 रुपये प्रति क्विंटल के हिसाब से 10 प्रतिशत मार्केट फीस कुल 62475 रुपये व जुर्माना 31238 जो कुल 93713 रुपये जुर्माना लगाया गया। इसके अलावा नागल हरनाथ में जीएसटी टीम द्वारा चैकिंग के दौरान पाया कि नरेंद्र उपरोक्त ने करीब 1050 क्विंटल सरसों का स्टॉक किया हुआ है, जो 5950 रुपये प्रति क्विंटल के हिसाब से कुल कीमत 6247500 का पांच प्रतिशत जमा करवाने का जिम्मेदार होगा।

महेंद्रगढ़। गोदाम की जांच करते सीएम फ्लाइंग टीम। फोटो : हरिभूमि

पहले भी कार्रवाई

मुख्यमंत्री उड़नदस्ता व गुप्तचर विभाग की टीम ने मंगलवार की शाम को भी सेहलग से बागोत रोड पर एक गोदाम से तीन हजार क्विंटल सरसों मिली थी। टीम ने इस दौरान गोदाम मालिक पर 1933691 रुपये जुर्माना लगाया था। इससे पूर्व भी मुख्यमंत्री के उड़नदस्ते की ओर से सोमवार को अटेली टी प्वाइंट से 570 क्विंटल अवैध सरसों से भरे दो ट्रकों को पकड़ा गया था। इससे पूर्व वीरवार सीएम के उड़नदस्ते की टीम ने कार्रवाई की थी।

डीटीपी ने हटाया अवैध निर्माण 9 एकड़ में बना रहे थे कॉलोनी

नारनौल। जिला नगर योजनाकार की टीम ने बुधवार को शहरी क्षेत्र कनीना में राजस्व सम्पदा गांव कनीना में (कनीना से दादरी रोड पर) लगभग नौ एकड़ भूमि में अवैध कॉलोनी में तोड़फोड़ की कार्रवाई की। बता दें कि इस दौरान राजस्व सम्पदा गांव कनीना में (कनीना से अटेली रोड पर) लगभग छह एकड़ भूमि में अवैध कॉलोनी में भी तोड़फोड़ कार्रवाई की गई। इस कार्रवाई में लगभग 40 डीपीसी, पांच चारदीवारी व दो अवैध निर्माण के साथ-साथ सभी रोड नेटवर्क उखाड़ दिए गए। यह पूरी तोड़फोड़ कार्रवाई जिला नगर योजनाकार गुंजन वर्मा की अगुवाई में कनिष्ठ अभियंता, धर्मपाल, योगेंद्र कुमार, विकास, नरेश कुमार के साथ पुलिस बल की मौजूदगी में जिला प्रशासन की मदद से अमल में लाई गई। जिला नगर योजनाकार गुंजन वर्मा ने लोगों से कहा है कि नियन्त्रित क्षेत्र/बाहरी क्षेत्र में कोई भी निर्माण बिना विभागीय अनुमति के न करे तथा महानिदेशक नगर एवं ग्राम आयोजना विभाग हरियाणा से लाइसेंस अनुमति लेने उपरान्त ही कृषि भूमि को रिहायशी अथवा वाणिज्यिक उपयोग के लिए परिवर्तित करें।

नारनौल। निर्माण तोड़ती जेसीबी मशीन।

इंस्पेक्टर सतीश कुमार राष्ट्रपति पुलिस मेडल से सम्मानित

मंडी अटेली। क्षेत्र के गांव चंदपुरा निवासी सीआरपीएफ में कार्यरत इंस्पेक्टर सतीश कुमार को उनकी सराहनीय सेवाओं के लिए राष्ट्रपति पुलिस मेडल से सम्मानित किया है। वर्तमान में बल मुख्यालय दिल्ली में कार्यरत है तथा डीएसपी के पद पर पदोन्नति देय है। मध्यप्रदेश में नीमच स्थित सेंटर में यह अवार्ड सीआरपीएफ की 86वीं परेड के दौरान बल के महानिदेशक गजेंद्र प्रताप सिंह, विशेष महानिदेशक वितुल कुमार व अमित कुमार ने 15 अप्रैल को इंस्पेक्टर के परिवार की मौजूदगी में प्रदान किया। बुधवार को गांव में पहुंचने व अटेली स्थित स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के कार्यालय पर स्वागत अभिनंदन समारोह का आयोजन किया गया। राष्ट्रपति पुलिस मेडल से सम्मानित जवान ने बताया कि यह मेडल बल में कर्मियों उनकी सेवाकाल के दौरान किए गए कार्यों के मूल्यांकन के आधार पर प्रदान किया जाता है। उनकी सीआरपीएफ में 39 साल की लंबी सेवा हो गई है। समारोह में स्वास्थ्य मंत्री के पीए विकास यादव, नपा चेयरमैन संजय गोयल, सीआरपीएफ से अमीर सिंह, मुकेश कुमार गणियार मंडल अध्यक्ष, कर्मबीर खिंची, सतीश सरपंच, संजय अग्रवाल मौजूद रहे।

मंडी अटेली। चंदपुरा निवासी इंस्पेक्टर सतीश कुमार का अभिनंदन करते हुए।

केस की पैरवी करने आए व्यक्ति से मारपीट

हरिभूमि न्यूज ▸▸| नारनौल

अदालत में केस की पैरवी के लिए आए व्यक्ति के साथ वकील की सीट के पास दूसरे पक्ष से जुड़े लोगों ने हमला कर दिया। पीड़ित पक्ष का आरोप है कि यह आरोपित पक्ष केस में राजीनामा का दबाव बना रहा है। उसके साथ मारपीट की और जान से मारने की धमकी दी। फिलहाल पुलिस ने दोनों नामजद के खिलाफ केस दर्ज किया है। गांव महरमपुर वासी रणजीत सिंह ने पुलिस को शिकायत दी है। शिकायत में बताया है कि वह मामा के लड़के के साथ मंगलवार को अदालत परिसर में अपने मुकदमें की पैरवी करने के लिए आया था। जिस मुकदमा में दो नामजद आरोपित है व एक मुकदमा में हम आरोपित है। हमारा क्रॉस केस अदालत में विचाराधीन है। जिसमें मंगलवार की तारीख पेशी नियत थी। हम न्यायालय में अपनी हाजिरी लगाकर व आगामी तारीख लेकर अपने वकील से मिलकर घर जा रहे थे। जब हम करीब 11:15 बजे एडवोकेट सीताराम बोहरा की सीट के पास पहुंचे तो पीछे से दोनों नामजद आरोपित भागते हुए आए और आते ही गाली देते हुए जान से मारने की धमकी दी। इतना कहते ही एक आरोपित ने हाथ में मोटा कड़ा पहना हुआ था, उसे निकाल कर पीछे सिर में चोट मारी व आगे सिर में माथे की तरफ चोट मारी। दूसरे आरोपित ने पीछे कमर में भी चोटें मारी व गालियां निकाल रहे थे। एक आरोपित कह रहा था, जो बार काउंसिल में शिकायत लगाई है, उसको वापिस ले ले वरना जान से खत्म कर देंगा। इस घटनाक्रम को मामा के लड़के ने भी देखा। उसी समय मौके पर काफी भीड़ एकत्रित हो गई और उसे आरोपितों से बचाया। उसके बाद मामा के लड़के ने डॉयल 112 पर कॉल की व डायल 112 पर फोन किया।

शिकायत बार काउंसिलंग में लगाई थी

शिकायतकर्ता का कहना था कि दोनों आरोपित चार पांच दिन से हम पर केस में राजीनामा करने का दबाव बना रहे थे। इनमें से एक आरोपित पेशे से वकील है। बार काउंसिल ऑफ इंडिया से रजिस्टर्ड है। इस आरोपित के ऊपर काफी मुकदमें चल रहे है। यह शिकायत बार काउंसिलंग में लगाई थी। कारण, आरोपित ने झूठ बोल कर व महत्वपूर्ण तथ्यों को छुपाते हुए अपना एनरोलमेंट करवाया है। इस कारण से आरोपित जाति रंजिश रखता है। उसने आज चोट मारी है। यह क्रिम्रनल प्रवृति का व्यक्ति है। उसके पास हथियार पिस्टल व दुनाली बंदुक भी है। जिसको दिखाकर आए दिन इंटरनेंट पर हथिारों सहित फोटो अपलोड करता रहता है। हमें जान से मारने की धमकी देता रहता है व डराता धमकाता है। ऐसा प्रतित होता है कि आरोपित के पास उपरोक्त हथियार अवैध रूप से रखे हुए है। यह धमकी लगातार दे रहे है कि हमारे खिलाफ पहले से सात आठ मुकदमें दर्ज है। जान से खत्म कर देंगे। हमारा कुछ नहीं बिगड़ेगा। दोनों आरोपितों पर कानूनी कार्रवाई की जाए।

दिन का तापमान फिर 40 डिग्री पार हुआ

नारनौल। हरियाणा एनसीआर दिल्ली में आमतौर पर मौसम शुष्क व साफ बना हुआ। सम्पूर्ण इलाके में धीरे धीरे पारा में उफान देखने को मिल रहा है। हरियाणा एनसीआर दिल्ली में कुछ स्थानों पर दिन का तापमान 40.0 डिग्री सेल्सियस को पार कर गया। सिरसा का अधिकतम तापमान 41.8 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। सम्पूर्ण इलाके में आमजन को उमसभरी पसीने वाली गर्मी से रूबरू होना पड़ रहा है। मौसम विभाग की मानें तो आने वाले दिनों में हरियाणा एनसीआर दिल्ली में मौसम के दो रूप देखने को मिलेंगे।

हरियाणा के पश्चिमी दक्षिणी जिलों पर उमसभरी गर्मी व हीट वेव, जबकि उत्तरी पूर्वी जिलों पर हल्की बारिश व बूंदाबांदी की संभावना है। मौसम विशेषज्ञ डा. चंद्र मोहन ने बताया कि हरियाणा के पश्चिमी जिलों में दिन के तापमान 40.0 डिग्री सेल्सियस को पार कर गए।

तेयारी | सड़कों को गड्ढा मुक्त करने के लिए उठाए जाएंगे ठोस कदम

15 जून तक जिला महेंद्रगढ़ की सभी सड़कों को गड्ढा मुक्त किया जाएगा: डीसी

सड़क पर नहीं दिखेंगे गड्ढे, सरकार ने तय किया 15 जून तक का समय

हरिभूमि न्यूज ▸▸| नारनौल

आगामी 15 जून तक जिला महेंद्रगढ़ की सभी सड़कों को गड्ढा मुक्त करने की दिशा में अधिकारी कमर कस लें। मुख्यमंत्री के निर्देश अनुसार कोई भी सड़क टूटी हुई नहीं होनी चाहिए। यह निर्देश उपायुक्त डा. विवेक भारती ने बुधवार को लघु सचिवालय में सड़कों की मरम्मत के संबंध में बुलाई अधिकारियों की बैठक में दिए। डीसी ने बताया कि राज्य सरकार के सख्त निर्देश है कि सभी सड़कों की पूरी डिटेल सरकार को भेजी जाए। अगर किसी सड़क पर अभी भी ठेकेदार की लायबिलिटी है, तो ठेकेदार को 15 दिन में यह सड़के ठीक करने के नोटिस जारी किए जाएं। इसके अलावा जो भी सड़के हैं वे संबंधित विभागों के अधिकारी 15 जून तक ठीक कराना सुनिश्चित करें।

इसी प्रकार उन्होंने नगर परिषद व नगर पालिकाओं में भी सभी सड़कों तथा गलियों की मरम्मत का कार्य भी आगामी 15 जून तक करने के निर्देश दिए। उपायुक्त ने बताया कि जिला महेंद्रगढ़ में बीएंडआर विभाग की लगभग 1100 किलोमीटर सड़के हैं। इसी प्रकार नगर परिषद नारनौल में 750 किलोमीटर में सड़के तथा गलियां है। शेष सड़के विभिन्न विभागों की है। इन सभी सड़कों को निश्चित अवधि में मरम्मत करवाएं।

नारनौल। सड़कों की मरम्मत के संबंध में अधिकारियों की बैठक लेते डीसी डा. विवेक भारती। फोटो : हरिभूमि

जिम्मेदारी तय होगी

डीसी ने बताया कि पिछले दिनों इस संबंध में मुख्यमंत्री ने भी अधिकारियों के साथ वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग की थी। राज्य सरकार व जिला प्रशासन का लक्ष्य है कि मुख्यमंत्री की ओर से निर्धारित की गई समय अवधि में ही सभी सड़कों की मरम्मत की जाए। उन्होंने कहा कि अगर अधिकारियों को मुख्यालय स्तर पर किसी प्रकार की परेशानी है, तो वह उनसे संपर्क करें। अगर निश्चित अवधि में यह कार्य पूरा नहीं हो पता है, तो संबंधित अधिकारी की जिम्मेदारी तय की जाएगी। इस बैठक में बीएंडआर के एक्सईएन अश्वनी कुमार, नगर निकाय के एक्सईएन सुंदर श्योराण के अलावा विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद थे।

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. रणधीर सूद
चेयरमैन-गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी डिपार्टमेंट
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

हमारे पाचन तंत्र का 'पावर हाउस' है यकृत (लिवर या जिगर), जो शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकाल बाहर करने का माध्यम भी है। शरीर के इतने महत्वपूर्ण अंग के स्वास्थ्य को बरकरार रखना बहुत महत्वपूर्ण है। अगर आप यहां दिए जा रहे लक्षणों में से कुछ लक्षणों से पीड़ित हैं और आपको राहत नहीं मिल रही है, पेट की समस्या जारी है तो इस स्थिति में डॉक्टर से परामर्श करने में देर न करें।

बीमार लिवर के कुछ सामान्य लक्षण

- खाने का मन ना करना, भूख धीरे-धीरे कम होते जाना।
- अकसर पेट में दर्द या ऐंठन महसूस होना।
- पेट में अकसर सूजन होना।
- सामान्य डाइट के बावजूद वजन का कम होते जाना।
- पैरों में सूजन होना।
- बिना किसी संक्रमण के अकसर बुखार होना।
- बगैर श्रम किए हमेशा थकावट महसूस करना।
- पीलिया (जॉण्डिस) के लक्षण दिखना जैसे आंखों, नाखूनों और त्वचा के रंग का पीला होना।
- जी मिचलाना और अकसर दस्त होना।

लिवर की गंभीर बीमारियां

लिवर कैंसर, लिवर सिरोसिस, हेपेटाइटिस और फैटी लिवर को प्रमुख बीमारियों में शुमार किया जाता है।

बहुत खतरनाक है लिवर कैंसर

लिवर से संबंधित कोई भी बीमारी जो लंबे समय से जारी हो, वह लिवर कैंसर बन सकती है।

कारण: लिवर कैंसर होने के तीन प्रमुख कारण हैं- हेपेटाइटिस बी और हेपेटाइटिस सी। फैटी लिवर डिजीज। एल्कोहलिक लिवर डिजीज।

रोकथाम: अगर लिवर कैंसर का कारण हेपेटाइटिस बी है, तो इसकी रोकथाम के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। अगर हेपेटाइटिस बी के कारण लिवर में संक्रमण है तो शुरुआती दौर में इसका इलाज संभव है। हेपेटाइटिस सी के लिए वैक्सीन उपलब्ध नहीं है, लेकिन इसका इलाज संभव है। अगर एल्कोहलिक लिवर डिजीज के कारण लिवर कैंसर पनप चुका है तो ऐसी स्थिति में सबसे पहले शराब पीना बंद करना जरूरी है, क्योंकि यह समस्या काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने के कारण होती है।

लिवर कैंसर का इलाज: सबसे पहले यह पता लगाया जाता है कि लिवर कैंसर की अवस्था (स्टेज) क्या है। ऐसे कैंसर की प्रारंभिक अवस्था में सर्जरी भी कर सकते हैं या फिर मरीज की स्थिति के मद्देनजर लिवर ट्रांसप्लांट भी किया जा सकता है। अगर कैंसर स्टेज 3 या 4 में है तो इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी के जरिए इलाज किया जाता है।

लिवर सिरोसिस

कारण: उपरोक्त वर्णित लिवर कैंसर के जो कारण हैं, वे लिवर सिरोसिस के संदर्भ में भी लागू होते हैं। यही बात लिवर सिरोसिस की रोकथाम के संदर्भ में भी लागू होती है।

लक्षण: खून की उल्टी होना, आंत में रक्तस्राव होना, पेट में पानी भरना लिवर सिरोसिस के कुछ प्रमुख लक्षण हैं। इसके अलावा मरीज का अतार्किक बातें करना, जिसे सहज भाषा में मरीज का 'गफलत में जाना' भी कहते हैं। मरीज बेहोश भी हो सकता है। इसके अलावा मरीज के रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर भी गिर जाता है।

रोकथाम-इलाज: मरीज का अतिशीघ्र शराब छोड़ना जरूरी है। इसके अलावा लिवर सिरोसिस की स्थिति में पीड़ित व्यक्ति का इलाज उसकी शारीरिक स्थिति और लक्षणों के आधार पर किया जाता है। लिवर सिरोसिस को दवाओं से नियंत्रित करने का प्रयास किया जाता है।

स्पेशल: वर्ल्ड लिवर डे, 19 अप्रैल

मौजूदा दौर में अनहेल्दी लाइफस्टाइल और गलत डाइट हैबिट के कारण लोगों में लिवर के रोगग्रस्त होने की आशंका बढ़ गई है। इससे कई तरह की गंभीर बीमारियां हो सकती हैं, जिन्हें इग्नोर करना घातक हो सकता है। ऐसे में उन कारणों को समझना बहुत जरूरी है, जो लिवर को बीमार कर देते हैं। साथ ही इनसे बचने के उपाय और उपचार के बारे में भी जानिए।

लिवर हेल्थ को कभी ना करें इग्नोर

डाइट हैबिट से जुड़ा फैटी लिवर

अगर लिवर में 5% से ज्यादा वसा कोशिकाएं (फैट सेल्स) संचित हो जाती हैं तो इस स्थिति को फैटी लिवर डिजीज कहते हैं। फैटी लिवर का पता पेट के अल्ट्रासाउंड से लगता है। फैटी लीवर के दो प्रकार हैं- एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज और नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज। एल्कोहलिक फैटी लिवर काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने से होता है, जिसकी रोकथाम के लिए सबसे पहले शराब छोड़ना होता है। इसके बाद मरीज को दवाएं भी दी जाती हैं।

लक्षण: दोनों प्रकार की फैटी लिवर की समस्याओं में अकसर पेट से संबंधित तकलीफें महसूस होती हैं। जैसे पेट दर्द, दस्त होना, पेट फूलना, गैस बनना, बदहजमी, भूख कम लगना और कब्जियत आदि।

अनहेल्दी लाइफस्टाइल का नतीजा: नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर के ज्यादातर मामले अनहेल्दी डाइट, नियमित रूप से व्यायाम या शारीरिक श्रम न करने और मोटापे के कारण बढ़ते हैं। जो लोग जंक फूड्स और अत्यधिक चिकनाई युक्त आहार को प्रतिदिन या अकसर ग्रहण करते हैं, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का खतरा बहुत ज्यादा होता है। इन दिनों युवा वर्ग भी बड़े पैमाने पर नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर समस्या से ग्रस्त हो रहा है। उनमें बढ़ती इस बीमारी का एक प्रमुख कारण फैटी फूड्स, फास्ट फूड और जंक फूड्स को अपने खान-पान में वरीयता देना है।

इनको है ज्यादा रिस्क: जो लोग मोटापे से ग्रस्त हैं या फिर जिनका बॉडी मास इंडेक्स 25 से ऊपर है, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का खतरा ज्यादा होता है। मोटापे से ग्रस्त जिन लोगों के पेट पर शरीर के अन्य भागों की तुलना में कहीं ज्यादा चर्बी संचित होती है, उन्हें फैटी लिवर होने का जोखिम ज्यादा है। मधुमेह ग्रस्त लोगों को फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा रहता है। इसलिए ऐसे लोगों को ब्लड शुगर को नियंत्रण में रखना चाहिए। जिन लोगों के रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर ज्यादा है, उनमें भी फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा होता है। इस संदर्भ में डॉक्टर से परामर्श लेकर लिपिड प्रोफाइल टेस्ट करवाएं।

रोकथाम-इलाज: फैटी फूड्स और जंक फूड्स से जहां तक संभव हो परहेज करें। शारीरिक स्थिति और उम्र के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करें। बेहतर रहेगा कि आप व्यायाम करने से पूर्व इस संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट और अपने डॉक्टर से परामर्श लें। जो लोग मोटापे के कारण फैटी लिवर की समस्या से ग्रस्त हैं, अगर वे अपने वजन को खान-पान और व्यायाम के जरिए 7 से 10% तक कम कर लेते हैं तो उन्हें काफी राहत मिल सकती है। अगर जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन करने के बाद भी वांछित परिणाम नहीं मिलते तो फैटी लिवर से छुटकारा पाने के लिए दवाएं दी जाती हैं।

हेपेटाइटिस के प्रकार और लक्षण

लिवर में संक्रमण और सूजन की स्थिति को हेपेटाइटिस कहते हैं। हेपेटाइटिस वायरल संक्रमण है, जिसके पांच प्रमुख प्रकार हैं- हेपेटाइटिस ए, हेपेटाइटिस बी, हेपेटाइटिस सी, हेपेटाइटिस डी और हेपेटाइटिस ई।

हेपेटाइटिस ए और ई: इन दोनों का वायरस दूषित खाद्य पदार्थों और प्रदूषित पेयजल के जरिए व्यक्ति को संक्रमित करता है। इसलिए दोनों हेपेटाइटिस से बचाव के लिए स्वच्छ खाद्य पदार्थ ग्रहण करें और शुद्ध जल पिएं। इन दोनों हेपेटाइटिस में लगभग 1% मरीज गंभीर स्थिति में पहुंचते हैं। इन मर्जों से ग्रस्त लोगों का इलाज लक्षणों के आधार पर किया जाता है। हेपेटाइटिस ए से बचाव के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। अगर समुचित इलाज नहीं कराया गया तो हेपेटाइटिस ई गर्भवती महिलाओं और उनके गर्भस्थ शिशुओं को भी नुकसान पहुंचा सकता है।

हेपेटाइटिस बी: इससे बचाव के लिए टीका (वैक्सीन) उपलब्ध है। इसके अलावा कुछ दवाओं से इस मर्ज को नियंत्रित किया जा सकता है।

हेपेटाइटिस सी: इसके इलाज में दवाएं काफी हद तक कारगर हैं।

हेपेटाइटिस डी: जिन लोगों को हेपेटाइटिस बी का संक्रमण होता है, वही हेपेटाइटिस डी से ग्रस्त होते हैं। मरीज के लक्षणों के आधार पर इसका इलाज किया जाता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

इन बातों पर दें ध्यान

- डॉक्टर की सलाह के बगैर पेनकिलर्स या फिर एंटीबायोटिक्स लेना लिवर की सेहत के लिए नुकसानदेह है।
- एंटीडिप्रेसेंट मेडिसिंस (अवसादरोधी दवाएं) के भी लिवर पर साइड और आफ्टर इफेक्ट्स हो सकते हैं। इसलिए ऐसी दवाओं का सेवन मनोरोग विशेषज्ञ के परामर्श से करें।
- दिन भर विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए लगभग 3 से 5 ग्राम नमक (चाय की छोटी चम्मच की मात्रा भर) का सेवन किया जा सकता है। नमक का अधिक सेवन लिवर में सूजन के खतरे को बढ़ा देता है।
- ट्रांस फैट्स के सेवन से बचें। जब तेल में खाद्य पदार्थों को बार-बार तला जाता है तो ऐसे खाद्य पदार्थों में ट्रांस फैट्स की मात्रा बढ़ जाती है। ट्रांस फैट्स से निर्मित खाद्य पदार्थों में अतिरिक्त कैलोरीज होती हैं, जिससे वजन तेजी से बढ़ता है और ऐसे खाद्य पदार्थों के सेवन से कालांतर में लिवर की कोशिकाओं पर वसा की परत संचित होने लगती है, जिससे लिवर में सूजन संभव है।
- अत्यधिक शुगर और 'कृत्रिम स्वीटनर्स' युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन से बचें, क्योंकि ये कालांतर में लिवर के लिए नुकसानदेह हैं।

तब रहेगा लिवर हेल्दी

अपने लिवर को हेल्दी रखने के लिए यहां दिए जा रहे सुझावों पर अमल करें।

वजन में करें 10% की कमी: अगर मोटापे से ग्रस्त कोई व्यक्ति व्यायाम और कम कैलोरी युक्त खान-पान के जरिए अपने शरीर के वजन में लगभग 10% की कमी करने में सफल रहता है, तो वह लिवर से संबंधित बीमारियों से कुछ हद तक दूर रह सकता है। मोटापा आपके लिवर का शत्रु है। अपने बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) को 25 से ऊपर न जाने दें, इस संदर्भ में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

लिपिड प्रोफाइल जांच: समय-समय पर डॉक्टर के परामर्श से लिपिड प्रोफाइल जांच कराते रहें ताकि यह पता चल सके कि आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर बढ़ा तो नहीं है। अगर ये स्तर बढ़ा है तो फिर डॉक्टर के परामर्श से दवाएं लें।

शराब से दूरी: हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार शराब और अन्य मादक पदार्थ लिवर पर अपना दुष्प्रभाव छोड़ते हैं। इसलिए इनके सेवन से परहेज करें।

ब्लड शुगर करें नियंत्रित: जो लोग मधुमेह से ग्रस्त हैं, वे रक्त शर्करा स्तर (ब्लड शुगर लेवल) को डॉक्टर के परामर्श से नियंत्रित रखें। ऐसा इसलिए क्योंकि बढ़ा हुआ शुगर लेवल फैटी लिवर और इससे संबंधित समस्याओं के जोखिम को बढ़ाता है। इनके अलावा स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करें। इसके अंतर्गत आहार में मौसमी फलों, सब्जियों और साबुत अनाजों को वरीयता दें। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रतिदिन 20 से 30 मिनट व्यायाम करें, योगासन करें या टहलें। जंक फूड्स, अत्यधिक चिकनाईयुक्त और मसालेदार खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए। शराब और अन्य मादक पदार्थों से परहेज करें। इसके अलावा असुरक्षित यौन संबंधों से बचें। सोयाबीन, अलसी, ब्रोकली, अखरोट, सीड्स और अंकुरित अनाजों को आहार में वरीयता देना लिवर के लिए लाभप्रद है। इन्हें अपनी डेली डाइट में शामिल करें।

उपयोगी फल / राजकुमार 'दिनकर'

स्वास्थ्य के लिए लाभकारी कोकम

कोकम का वानस्पतिक नाम गारनिया इंडिका है। मूल रूप से यह कोंकण इलाके का पेड़ है। इसके फल में कई औषधीय गुण पाए जाते हैं। इसका व्यापारिक इस्तेमाल भी होता है। कोकम के फल गहरे जामुनी से लेकर काले रंग के होते हैं। इसका फल चिपचिपा और टेढ़े-मेढ़े किनारे वाला होता है। अकसर इसे आधा काटकर धूप में सुखाकर भारतीय रसोई में मसाले की तरह इस्तेमाल होता है। इसे आमसल कोकम या कोकाम भी कहा जाता है। महाराष्ट्रियन, कोंकण और गुजराती व्यंजनों में इसका काफी इस्तेमाल होता है। खट्टे-मीठे स्वाद वाले कोकम को इमली का अच्छा विकल्प माना जाता है।

होते हैं कई गुण: कोकम खाने से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। जो लोग अकसर बीमार रहते हैं, उन्हें इसका नियमित सेवन करना चाहिए। यह एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेट्री गुणों से भरपूर होता है। यह रक्त में शुगर को कंट्रोल रखता है और दिल की सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। कोकम में विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स, पोटेशियम, मैग्नीज और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारी हार्ट बीट और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखते हैं। कोकम का सेवन न्यूरोनल विकास की क्रिया में मदद करता है, जिससे दिमागी शक्ति बढ़ती है, पॉजिटिविटी आती है।

वजन घटाने में सहायक: इसके फल को पानी में उबाल कर और छानकर पीने से वजन कम करने में काफी सहायता मिलती है। दस्त होने पर कोकम के फलों का चूर्ण ठंडे दूध में मिलाकर पीने से आराम मिलता है। इसे एसिडिटी के इलाज के लिए भी जाना जाता है।

लू से बचाए: गर्मी में कोकम का शर्बत पीने से लू से बचाव होता है। प्यास बुझाने वाला यह एक ऐसा शर्बत होता है, जिसकी तासीर ठंडी होती है।

कैसे इस्तेमाल करें: कोकम को इमली की तरह सूखे फल के रूप में इस्तेमाल में लाया जाता है। इसे इस्तेमाल करते समय इसके छिलके को काटा नहीं जाता, इसे साबूत ही सुखाया जाता है। सुखाने के दौरान इनमें धूल मिट्टी चली जाती है, इसलिए इसे संग्रहित करते समय अच्छी तरह साफ करके रखना चाहिए। *

न्यू ट्रीटमेंट

रजनी अरोड़ा

हाल में एक अमेरिकन कंपनी ने मोटापा नियंत्रित करने के लिए मुंजारो दवा लॉन्च की है। यह कैसे काम करती है, कितनी कारगर है और इसके क्या साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं, इस बारे में जानिए।

ओबेसिटी दूर करने में हेल्पफुल मुंजारो

मोटापा या ओबेसिटी आज दुनिया भर में महामारी का रूप लेता जा रहा है। विशेषज्ञों के अनुसार मोटापा, डायबिटीज, कैंसर, लिवर डिजीज, हाइपरटेंशन, हृदय रोग, डिप्रेशन, स्लीप एपनिया जैसी कई गंभीर बीमारियों की वजह होने के साथ असमय होने वाली मौत के कारकों में दूसरा बड़ा कारण भी है। भारत की बात करें तो करीब 7-8 करोड़ लोग गंभीर मोटापे से ग्रस्त हैं। 'लैंसेट' की 2022 की रिपोर्ट के मुताबिक वयस्क आबादी में 9.8 प्रतिशत महिलाएं और 5.4 प्रतिशत पुरुष मोटापे का शिकार हैं। तकरीबन 8 करोड़ लोग गंभीर मोटापे का शिकार हैं, जिनमें 1.25 करोड़ बच्चे हैं, जिनका बीएमआई इंडेक्स रेट 30 या अधिक है। जबकि 18-25 बीएमआई वाला व्यक्ति हेल्दी की श्रेणी में आता है। हालांकि ओबेसिटी को दूर करने के लिए दुनिया भर में कई तरीके अपनाए जाते हैं। बेरियाट्रिक सर्जरी के अलावा रैस्मीटोरॉन, स्मैलेग्लूटाइड जैसी ड्रग्स पहले से ही प्रचलन में हैं। पिछले महीने एक अमेरिकी कंपनी ने मुंजारो या टिरजेप्टाइड इंजेक्शन लॉन्च किया। इसके ट्रायल में काफी सफलता मिली है।

कैसे दी जाती है दवा: ओबेसिटी से ग्रस्त व्यक्ति को मुंजारो का इंजेक्शन सप्ताह में एक बार दिया जाता है। व्यक्ति पेट, बांह या पैर पर यह इंजेक्शन लगवा सकता है।

कैसे करता है असर: हमारे ब्रेन के स्टेटाइटी सेंटर में दो तरह के हार्मोन निकलते हैं- जीएलपी वन (ग्लूकोगन लाइक पेप्टाइड वन) और जीआईपी (ग्लूकोज डिपेंडेंट इंसुलिनोट्रोपिक पॉलिपेप्टाइड)। ये हार्मोन हमें पेट भरने का अहसास दिलाते हैं, जिससे हम खाना बंद कर देते हैं। मुंजारो दवाई इन हार्मोन के रिसेप्टर पर काम करके अर्ली स्टेटाइटी की फीलिंग कराती है। यानी थोड़ा खाना खाने के बाद ही व्यक्ति को पेट भरे होने का अहसास होता है और उसका कैलोरी इन्टेक कम हो जाता है। यह खाना डाइजेस्ट करने या पेट की मूवमेंट की रफ्तार को कम कर देता है। यानी डाइजेशन प्रक्रिया धीमी हो जाती है, जिससे खाना व्यक्ति के पेट में ज्यादा लंबे समय तक रहता है। भूख कम लगने से व्यक्ति कम खाता है, जिससे शरीर में शुगर लेवल और मोटापा कम बढ़ता है।

सामान्य तौर पर हमारे दिमाग से ऐसे हार्मोन निकलते हैं, जिनसे भूख भी लगती है और पेट भरा रहता है। यह दवाई भूख लगने वाले हंगरी हार्मोंस को कम करता है। साथ ही पेट भरे होने का अहसास दिलाने वाले हार्मोन बढ़ाता है। इससे व्यक्ति को भूख नहीं लगती और वह खाना कम खाता है। यह दवा, पेनक्रियाज ग्लैंड्स के अल्फा-बीटा सेल्स को रिलैक्स करती है, जिससे वो ज्यादा अच्छे तरीके से काम करते हैं।

किन्हें हो सकता है नुकसान: ओबेसिटी के शिकार व्यक्ति को डॉक्टर से परामर्श के उपरांत ही मुंजारो इंजेक्शन लेना चाहिए। टाइप-1 डायबिटीज थाइरायॅड कैंसर, मल्टीपल एंडोक्राइन नियोप्लाजिया सिंड्रोम जैसी बीमारियों से पीड़ित व्यक्ति को मुंजारो इंजेक्शन नहीं लेना चाहिए।

हो सकते हैं साइड इफेक्ट्स: हालांकि ओबेसिटी कम करने वाली दवा कारगर साबित हो रही है। लेकिन इनके शरीर पर कुछ प्रभाव भी पड़ते हैं। इनमें सबसे महत्वपूर्ण है कि फैट के साथ शरीर का मसल्स-मास कम हो जाता है, जिससे व्यक्ति कमजोरी, थकान महसूस करता है। इसके अलावा मुंजारो दवाई लेने पर शुरू में व्यक्ति को पेट दर्द, गैस बनना, उल्टियां आना, घबराहट जैसी समस्याएं हो सकती हैं। जिसके लिए हल्का सुपाच्य खाना खाने, ओवरइटिंग न करने की सलाह दी जाती है। धीरे-धीरे शरीर को आदत होने पर साइड इफेक्ट कम हो जाते हैं। पेशेंट आहार में फाइबर, प्रोटीन और विटामिन रिच खाना ले सकता है।

वेट ऐसे रहेगा मेंटेन: वजन कम करने के लिए सिर्फ मुंजारो पर निर्भर रहना सही नहीं है। इसके साथ व्यक्ति को स्वस्थ जीवनशैली अपनानी भी जरूरी है। जिसमें संतुलित और पौष्टिक आहार लेने के साथ नियमित व्यायाम करना बहुत जरूरी है। ताकि दवाई बंद करने के बाद वजन दोबारा न बढ़े। *

(साउथ एशियन फेडरेशन ऑफ एंडोक्राइन सोसाइटी, इंडिया के प्रेसिडेंट डॉ. संजय कालरा से बातचीत पर आधारित)

आप हेल्थ कॉन्शस हैं तो योगाभ्यास रेग्युलर करते ही होंगे। लेकिन योगाभ्यास आप आराम से कर सकें और इसका सही लाभ आपको मिले, इसके लिए आपको सही योगा मैट का यूज करना चाहिए। कैसा हो आपका योगा मैट, जानिए।

योगासन के लिए कैसा हो आपका योगा मैट

सजेशन

राजकुमार

आजकल योग का क्रेज पूरी दुनिया में छाया हुआ है। वर्किंग हो या नॉन वर्किंग किसी भी आयुवर्ग के लोग योग के स्वास्थ्य लाभों को देखते हुए इसे सहजता से अपना रहे हैं। अब आप योगासन सीखने की शुरुआत कर रहे हैं या सालों से इसे कर रहे हैं, तो योगा मैट का इस्तेमाल तो करते ही होंगे। योगा मैट इसलिए जरूरी है, क्योंकि योगासन करने के दौरान बैठने या लेटने के लिए हमें किसी ऐसी मैट की जरूरत होती है, जिससे हमारे जोड़ों पर दबाव न पड़ें, शरीर की जमीन पर पकड़ स्थिर रहें। योगा मैट के जरिए यह सब संभव है। अब सवाल है योगा मैट खरीदते समय किन बातों का ख्याल रखें?

क्वालिटी हो सही: बाजार में सस्ते या कहें लो क्वालिटी के योगा मैट भी उपलब्ध हैं, लेकिन हमें उसकी गुणवत्ता देखकर खरीदना चाहिए, क्योंकि आम सी दिखने वाली योगा मैट पर लगातार पैरों और शरीर का दबाव पड़ने से यह खराब हो जाती है। अच्छी क्वालिटी की योगा मैट कंफर्टेबल और अच्छी पकड़ देती है। इसका स्पंज हमारे शरीर के दबाव को संतुलित करता है और इसकी मोटाई एक आरामदायक वर्कआउट सुनिश्चित करती है, क्योंकि इससे हमें सही कुशनिंग मिलती है। आजकल ये योगा मैट अलग-अलग तरह की लंबाई, चौड़ाई और मोटाई में उपलब्ध होते हैं। हमें अपनी बॉडी के आकार के अनुरूप ही योगा मैट का चयन करना चाहिए। इसकी मोटाई भी हमारे शरीर के वजन के लिए परफेक्ट होनी चाहिए।

मैट की मोटाई: योगा मैट की पकड़ भी एक अहम गुण है। योगासन करते समय जब हम उस पर खड़े होते हैं तो पैरों पर उसकी पकड़ मजबूत होनी चाहिए। योगासन करते समय वह इधर-उधर फिसलना नहीं चाहिए। यह उसकी मोटाई पर निर्भर करती है। इसकी मोटाई जितनी ज्यादा होगी, हथेलियों, घुटनों और पैरों को उतनी ही बेहतर कुशनिंग मिलेगी। योगासन के द्वारा शरीर के इन अंगों पर ज्यादा दबाव डलने के कारण इनमें चोट न लगे, इसलिए मोटी योगा मैट का चुनाव करना चाहिए। योगासन के लिए मैट की मोटाई 1/8 से 1/2 इंच, पाइलेट्स के लिए 1/2 इंच मोटी और नॉर्मल एक्सरसाइज के लिए 1/2 इंच से 2 इंच मोटी होनी चाहिए।

मैटीरियल हो अच्छा: कुछ मैट दिखने में आकर्षक होने के साथ-साथ सस्ते भी होते हैं। लेकिन सस्ते होने के कारण इनका मैटीरियल भी हल्का होता है। बिछाने के बाद ये बार-बार मुड़ते रहते हैं, जिससे आप एक्सरसाइज नहीं कर पाते हैं, इसलिए ऐसा मैट खरीदने से बचें। वर्कआउट करते समय हम अपना अधिकांश समय योगा मैट पर ही गुजारते हैं। इसलिए हल्के रंगों की बजाय गहरे रंग का चयन करें। इसकी बनावट अगर ज्यादा खुरदरी होती है तो वह असुविधाजनक लगती है। इसका स्पंज ऐसा होना चाहिए, जो आपकी बॉडी की पकड़ के अनुकूल हो। पीवीसी मैट स्पंजीनेस के लिए और कॉर्क जैसे कठोर योगा मैट का भी चयन कर सकते हैं।

करते रहें सफाई: योगा मैट पर योग करने के दौरान शरीर से लगातार पसीना निकलता है, जिसके कारण यह चिकने और गंदे हो जाते हैं। अगर इसे साफ न रखा जाए तो इससे बैक्टीरियल इंफेक्शन होने का खतरा रहता है। इसलिए योगा मैट की रेग्युलर सफाई रखें। *

खबर संक्षेप

चरखी दादरी। मिट्टी से खिलौने बनाकर दिखाते बच्चे।

बच्चों ने मिट्टी से बनाए हाथी, खरगोश व दीये

चरखी दादरी। गांव कारीदास स्थित राजकीय प्राथमिक पाठशाला में कक्षा तत्परता कार्यक्रम का आयोजन किया। स्कूल में अध्ययन करने वाले नन्हें मुन्ने बच्चों को लगातार विभिन्न गतिविधियों में सहभागिता के जरिए उनके अंदर छिपी रचनात्मक शक्ति का विकास करने का प्रयास किया जा रहा है। इंचार्ज अनिल कुमार की अगुवाई में स्टाफ का यही लक्ष्य है कि पढ़ाई के साथ साथ बच्चों के अंतर में छिपे कलात्मक हुनरों को तराशा जाए, जिससे उनको शिक्षा मनोरंजक तरीके से प्रदान करने का प्रयास सभी कर रहे है। इसी कड़ी में गीली मिट्टी से बच्चों ने पाठशाला में अनेक प्रकार के खिलौने बनाए। इस दौरान उन्होंने अपने हुनर व कला का प्रदर्शन किया।

एनएसक्यूएफ को लेकर ग्राम सभा का आयोजन

भिवानी। गांव तिगड़ाना के राजकीय वमा विद्यालय की तरफ से एनएसक्यूएफ के विषय को लेकर ग्राम सभा का आयोजन किया। सभा में प्राचार्य वंदना महता सहित अन्य अध्यापक, सरपंच, पंचायत सदस्य एवं ग्रामीण ग्राम सभा में शामिल हुए। प्राचार्य वंदना ने बताया कि विद्यालय में एनएसक्यूएफ के विषयों बैंकिंग एंड फाइनेंस, मीडिया एनीमेशन एवं आईटी के बारे में बताया।
उन्होंने कहा कि विद्यालय में तीनों विषय बहुत ही महत्वपूर्ण है और इन विषयों के अंतर्गत बच्चों को अलग-अलग स्किल सीखने को मिलती हैं। स्कूल में फील्ड विजिट और गेस्ट लेक्चरर्स की सुविधा है। तीनों विषय की अलग-अलग बहुत ही डिजिटल व सुंदर लैब है। गांव के सरपंच सुरेंद्र कुमार ने विद्यालय के तीनों विषय की बहुत तारीफ की और आभार जताया। प्रिंसिपल वंदना ने सभी मेंबर्स का आभार जताया कि वह ग्राम सभा में आए।

बेजुबानों के लिए घौसलों की व्यवस्था की

बहल। बीआरसीएम ज्ञानकुंज विद्यालय, बहल की राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) इकाई ने भीषण गर्मी में बेजुबान पक्षियों की पीड़ा को समझते हुए एक सराहनीय पहल की। कार्यक्रम अधिकारी जोगेंद्र सिंह के नेतृत्व में एनएसएस स्वयंसेवकों ने विद्यालय परिसर में लगभग 50 मिट्टी के सकोरे विभिन्न पेड़-पौधों के पास लगाए, जिससे पक्षियों को स्वच्छ पेयजल की सुविधा मिल सके। कार्यक्रम अधिकारी जोगेंद्र सिंह ने बताया कि यह कार्य प्रत्येक वर्ष ग्रीष्म ऋतु में नियमित रूप से किया जाता है। इस वर्ष भी स्वयंसेवकों ने पूर्ण निष्ठा व जिम्मेदारी के साथ इस कार्य को संपन्न किया। हमारी इकाई पर्यावरण संरक्षण, स्वच्छता अभियान एवं सामाजिक सेवा कार्यों में सदैव अग्रणी रही है।

महिलाओं ने किया अधिकारियों के खिलाफ प्रदर्शन

लेबर कॉलोनी में पेयजल की समस्या को लेकर हाहाकार

जन संघर्ष समिति भिवानी के नेतृत्व में किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। पानी की मांग को लेकर नारेबाजी करते हुए।

जन संघर्ष समिति भिवानी के नेतृत्व में लेबर कालोनी भिवानी के नागरिकों विशेषकर महिलाओं ने पिछले एक महिने से पीने का पानी नहीं मिलने से आक्रोशित होकर कालोनी स्थित बुस्टर स्टेशन पर आकर जिला प्रशासन, जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग व जन प्रतिनिधियों के विरोध में भारी प्रदर्शन किया तथा वीरवार को फिर जिला उपायुक्त पर प्रदर्शन करने का निर्णय लिया।

इस दौरान कालोनी वासी ने फोन करके जन संघर्ष समिति के संयोजक व भिवानी विधान सभा के पूर्व प्रत्याशी कामरेड ओम प्रकाश को बुलाया, उन्होंने जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारियों से फोन पर बात की और कालोनी वासियों की समस्या के समाधान की मांग की। उन्होंने इस अवसर पर प्रदर्शनकारी महिलाओं से बात करते हुए कहा कि लेबर कालोनी के बुस्टर स्टेशन को बने हुए 10 वर्ष से अधिक समय हो गया है, वह नीचे से लीकेज कर रहा है तथा पिछे से पानी भी कम आ रहा है, कालोनी में पीने के शुद्ध पानी का गहरा संकट बना हुआ है, लोग स्वयं का पैसा लगाकर टैंकर मंगाने के लिए मजबूर हैं, हैंडपंप में खारा पानी है, कालोनी वासी विशेषकर महिलाएं भारी परेशानी में हैं, उनका गुस्सा बहुत ज्यादा है, वे बुस्टर स्टेशन पर ताला लगाने अथवा रोड़ जाम करने को तत्पर हो गई, परन्तु बड़ी मुश्किल से उनको समझाना पड़ा। यह समस्या शहर के कई वार्डों में चल रही है, जगह जगह पानी और सीवरेज की लाइनें लीकेज कर रही है, एक बार खुदाई करके उस दुरस्त किया गया तो 15 दिनों तक वह गढ़ा ही ठीक नहीं होता। सम्बंधित विभाग के अधिकारी फोन बंद रखते हैं, जन प्रतिनिधि व सम्बन्धित विभाग लोगों की

भिवानी। डॉबर कॉलोनी इलाके में वाहनों की लगी लंबी लाइन।

धर्मकांटे पर तुलाई के चलते जाम

भिवानी। बुधवार को एक धर्मकांटे पर फसलों की तुलाई की वजह से डाबर कॉलोनी इलाके में वाहनों की लंबी कतारें लग गई। हालात ये बने कि डॉबर कॉलोनी इलाके में करीब दो किलोमीटर लंबी वाहनों की लाइन लग गई। बाद में यातायात पुलिस को सूचित किया। पुलिस के पहुंचने के बाद ही वाहनों का आवागमन शुरू हुआ। करीब 12 बजे विश्व कर्मा मंदिर के पास वाहनों की जमघट लगना शुरू हो गया। धीरे धीरे वाहनों की लाइन छोटी होने की बजाए लंबी होने लगी। इस दौरान करीब दो किलोमीटर दूरी तक वाहन सड़क पर खड़े हो गए। यह स्थिति एक तरफ की नहीं ,बल्कि मार्ग के दोनों तरफ वाहनों की कतारें लग गई। हालात ये बने कि मार्ग से दोपहिया वाहन भी निकलना बड़ा मुश्किल हो रहे थे। इस दौरान स्कूली वाहन भी देरी से चले। जिस वहज से बच्चे अन्य दिनों की अपेक्षा देरी से घर पहुंचे। बाद में यातायात पुलिस को सूचित किया तो पुलिस मौके पर पहुंची और वाहनों का आवागमन शुरू करवाया गया। यहां धर्मकांटा पर फसलों से भरे वाहनों को तोला जा रहा है।

भिवानी। आयोजित विस्तार व्याख्यान में उपस्थित अधिकारी।

सीबीएलयू में दिया ड्रग के दुरुपयोग पर व्याख्यान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय में कुलपति प्रो दीप्ति धर्माणी की अध्यक्षता एवं कुलसचिव डॉ भावना शर्मा की देखरेख एवं डीन स्टूडेंट वेलफेयर डॉ सुरेश मलिक के संयोजन में ड्रग दुरुपयोग पर जिला प्रशासन एवं युवा कल्याण विभाग के संयुक्त तत्वावधान में विस्तृत व्याख्यान का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में बतौर वक्ता पंडित नेकीराम शर्मा की मनोरोग विशेषज्ञ डॉ नंदनी लांबा ने संबोधित करते हुए कहा कि युवाओं को ड्रग के दुरुपयोग और नशे से बचाना बड़ी चुनौती है। नशा व्यक्ति व समाज को दीमक की तरह खोखला करता है। जब तक समाज के लोग इस बुराई की चपेट में रहेंगे। तब तक एक स्वच्छ समाज की स्थापना करना असंभव सा लगता है। हम सब मिलकर नशे के खिलाफ अभियान चलाकर अधिक से अधिक लोगों को जागरूक करना चाहिए। उन्होंने कहा कि नशा एक मानसिक बीमारी है। शुरुआती दौर में युवा नशा शौक के लिए कभी कभी लेता जो बाद में उसका आदि हो जाता है। नशे को दवाइयों,इलाज और काउंसलिंग से छोड़ा जा सकता है।

डीन स्टूडेंट वेलफेयर डॉ सुरेश मलिक ने नशा नहीं करने और इस कुरीति के खिलाफ जागरूकता अभियान चलाने पर बल दिया। जिला खेल अधिकारी सतेन्द्र शर्मा ने युवाओं से नियमित व्यायाम करने और संतुलित आहार लेने के लिए प्रोत्साहित किया। अजीत पंचोली ने सड़क दुर्घटनाओं को कम करने के उद्देश्य से सड़क सुरक्षा के टिप्स दिए।

एमडीयू महिला क्रिकेट टीम की डोली जांगड़ा ने जीता प्रथम स्थान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

- डोली ने अपनी टीम के लिए 71 रन बनाए

केआईआईटी यूनिवर्सिटी भुवनेश्वर में आयोजित ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी क्रिकेट टूर्नामेंट में एमडीयू महिला क्रिकेट टीम ने पहला स्थान हासिल किया।

टीम की स्टार खिलाड़ी डोली जांगड़ा ने अपनी शानदार प्रदर्शन से सबको प्रभावित किया। डोली की उपलब्धि ने एमडीयू की महिला क्रिकेट टीम को गर्व की अनुभूति महसूस करवाई। गौरतलब है कि दादरी जिले के गांव संतोखपुरा की डोली जांगड़ा आनंद

एमडीयू महिला क्रिकेट टीम की सदस्य डोली जांगड़ा।

क्रिकेट अकादमी चरखी दादरी की खिलाड़ी हैं। डोली ने टूर्नामेंट में अपनी टीम के लिए 71 रन बनाएं। डोली एमडीयू टीम की टॉप 3 परफॉर्मर में से एक हैं। डोली ने अपनी टीम के साथ केरल, कोलकाता, एलपीयू पंजाब, मद्रास और पुणे की टीमों के खिलाफ मैच खेला और अपनी टीम को जीत दिलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। कोच आनंद सिंह ने उनकी प्रतिभा को निखारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। डोली की कड़ी मेहनत और समर्पण ने उन्हें इस मुकाम तक पहुंचाया है। डोली ने बताया कि उन्होंने टीम के साथ मिलकर टूर्नामेंट में जीत हासिल की। डोली अपने परिवार और कोच के समर्थन से क्रिकेट क्षेत्र में आगे बढ़ रही हैं। परिवार ने उनकी उपलब्धि पर गर्व व्यक्त किया और शुभकामनाएं दी हैं। डोली की उपलब्धि से एमडीयू की महिला क्रिकेट टीम को आगे बढ़ने के लिए प्रेरणा मिलेगी।

प्रदेश सरकार के मुख्य सचिव के नाम ज्ञापन सौंपा

- प्रदेश के शिक्षा बोर्ड को नकारा साबित करने पर तुली सरकार : स्वामी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के कर्मचारी संगठन-1016 संबद्ध सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा द्वारा हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के सचिव डा.मुनीश नागपाल के माध्यम से हरियाणा सरकार के मुख्य सचिव के नाम ज्ञापन सौंपा।

इस दौरान संगठन पदाधिकारियों ने 10वीं व 12वीं की परीक्षा के प्रदेश भर में सफल व नकल रहित संचालन के लिए हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के चेयरमैन एवं सचिव

का आभार जताया गया। ज्ञापन के माध्यम से संगठन के प्रधान सत्यवीर स्वामी ने कहा कि हरियाणा बोर्ड से संबंद्धता प्राप्त विभिन्न राजकीय विद्यालयों को सरकार द्वारा मॉडल संस्कृति स्कूल व पीएम श्री योजनाओं के नाम पर सीबीएसई बोर्ड को हस्तांतरित करने का कार्य अविलंब रूकवाने के साथ-साथ पूर्व मे केंद्रीय बोर्ड से जोड़े जा चुके विद्यालयों को भी वापिस हरियाणा बोर्ड से संबंद्ध करवाते हुए अपने प्रदेश को इस संस्था की महत्ता को बराकरार रखने की मांग की गई। राज्य बोर्ड से संबंद्धता रखने वाले प्रदेश के राजकीय विद्यालयों को सीबीएसई के आधीन करने का अर्थ सीधे तौर पर अपने ही प्रदेश के शिक्षा बोर्ड को नकारा व कमजोर साबित करने का है। इस प्रकार की कुठाराघाती योजनाएं इसी प्रकार से लागू रहती है तो शिक्षा बोर्ड संस्था में वित्तीय आपात की स्थिति पैदा हो जाएगी। जिससे वर्तमान में कार्यरत्त कर्मचारियों को वेतन व पेंशन के लाले पड़े जाएंगे। ऐसे में वे मांग करते है कि पीएमश्री एवं मॉडल संस्कृति योजना को जल्द बंद किया जाए। इस मौके पर महासचिव सोमवीर सिंह, वरिष्ठ उपप्रधान देवेंद्र श्योराण, अशोक पिलानिया, जोगेंद्र पिलानिया, सत्येंद्र, भारत दीप सहित अन्य पदाधिकारी भी मौजूद रहे।

विजेता टीमों को किया सम्मानित

कबड्डी के फाइनल में न्हाण मोहल्ले ने जय किसान मोहल्ले को 67 अंकों से हराया

युवाओं को खेलों में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया

- ज्ञाना देवी स्मृति अंतर मोहल्ला कबड्डी की प्रतियोगिता आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

गांव अचीना में स्वर्गीय ज्ञाना देवी पत्नी स्वर्गीय मेजर जेएनएस यादव की पुण्यतिथि पर ज्ञाना देवी स्मृति अंतर मोहल्ला कबड्डी (लड़को एवं लड़कियों) की प्रतियोगिता का आयोजन किया, जिसमें फाइनल मुकाबले में न्हाण मोहल्ले ने जय किसान मोहल्ले को 63 के मुकाबले 67 नंबर से हराकर प्रथम व जय किसान मोहल्ले ने द्वितीय स्थान हासिल किया।

वहीं झील मोहल्ले ने हरिजन मोहल्ले को 38 के मुकाबले 47 नंबर से हराकर तृतीय व हरिजन

चरखी दादरी। अतिथियों के साथ विजेता टीम।

मोहल्ले ने चतुर्थ स्थान हासिल किया। अध्यापिका मंजू के नेतृत्व में लड़कियों की टीम ने शानदार खेल प्रदर्शन कर स्कूल का नाम रोशन किया। लेफ्टिनेंट जनरल (रिटायर्ड) जेबीएस यादव, पीवीएसएम, एवीएसएम, वीआरसी, वीएसएम साहब ने विजेता टीमों को क्रमश 4100, 3100, 2100 व 1100 रुपये नकद एवं प्रथम टीम को गोल्ड, द्वितीय को सिल्वर, तृतीय को ब्रांज मेडल एवं प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया।

वहीं लड़कियों को 1100-1100 रुपये बतौर प्रोत्साहन राशि मेडल एवं प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया एवं प्रत्येक खिलाड़ी को उम्दा क्वालिटी का टी-शर्ट भेंट किया। उन्होंने युवाओं को नशे जैसी कुरीतियों से दूर रहकर पढाई के साथ-साथ खेलों में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया। अन्त में सत्येन्द्र डीपीई जिन्होंने प्रतियोगिता संचालन में कुशल नेतृत्व का उदाहरण पेश किया और धन्यवाद के साथ प्रतियोगिता का समापन हुआ।

सीजेएम ने कैदियों की समस्याएं सुनीं और कानूनी मदद के लिए निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

- सीजेएम-कम-सचिव पवन कुमार ने जिला जेल का निरीक्षण किया

जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन व जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया के निर्देशानुसार प्राधिकरण के सीजेएम-कम-सचिव पवन कुमार ने जिला जेल का निरीक्षण किया गया। उन्होंने बैरिकों, कानूनी सहायता क्लीनिक, जेल अस्पताल और किचन का दौरा किया। सीजेएम ने कैदियों की समस्याएं सुनीं और उन्हें कानूनी मदद के लिए दिशा-निर्देश दिए.

सीजेएम पवन कुमार ने बताया कि कैदियों को कानूनी सहायता देने के लिए 'मिशन मोड' में काम कर रही है सुप्रीम कोर्ट लीगल सर्विस कमेटी देश की जेलों में बंद हजारों कैदी, जो आर्थिक या सामाजिक कारणों से अपनी पैरवी नहीं करवा पाते, उनके लिए सुप्रीम कोर्ट लीगल सर्विस कमेटी द्वारा 'लीगल सर्विस टू प्रिजनर्स' मिशन मोड के तहत विशेष अभियान चलाया जा रहा है। इस पहल का उद्देश्य जेलों में बंद विचाराधीन और सजायाफ्ता कैदियों को निःशुल्क और त्वरित कानूनी सहायता प्रदान करना है।

उन्होंने बताया कि सुप्रीम कोर्ट लीगल सर्विस कमेटी, जो कि राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण के अधीन कार्य करती है, ने यह सुनिश्चित करने के लिए कदम उठाए हैं कि कोई भी व्यक्ति, विशेष रूप से जेलों में बंद कैदी, न्याय से वंचित न रह जाए। यह अभियान सभी राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों की स्टेट लीगल सर्विस अथॉरिटी और डिस्ट्रिक्ट लीगल सर्विस अथॉरिटी के सहयोग से संचालित किया जा रहा है। प्रत्येक कैदी को कानूनी अधिकार दिलाने का लक्ष्य हैं।

इस मिशन मोड अभियान के तहत प्रत्येक कैदी से संपर्क कर उसकी कानूनी स्थिति को समझा जा रहा हैं। जरूरतमंद कैदियों को अधिवक्ता मुहैया कराए जा रहे हैं। लंबित मामलों की सुनवाई में तेजी लाने के लिए न्यायालयों में याचिकाएं दाखिल की जा रही हैं। जेल विजिट के माध्यम से प्रत्यक्ष संवाद स्थापित कर, कैदियों की समस्याएं सुनी जा रही हैं।

विरोध सभी वर्गों के सामान्य तबादले अतिशीघ्र करने की मांग

सकसं ने ऑनलाइन शिक्षक डायरी के निर्णय को वापस लेने की उठाई मांग, सौंपा ज्ञापन

- एचकेआरएनएल के शिक्षकों का करें समायोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ संबंधित सर्व कर्मचारी संघ एवं स्कूल टीचर्स फेडरेशन ऑफ इंडिया की जिला इकाई ने ऑनलाइन शिक्षक डायरी के अव्यवहारिक निर्णय को वापस लेने, सभी वर्गों के सामान्य तबादले अतिशीघ्र करने तथा एचकेआरएनएल के शिक्षकों का समायोजन सुनिश्चित करने के बारे में जिला प्रधान संजय शास्त्री के नेतृत्व में जिला शिक्षा अधिकारी के माध्यम से शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा को ज्ञापन भेजा।

जिला सचिव कृष्ण सिंह शास्त्री ने बताया कि संघ ने राज्य सरकार द्वारा लागू की ऑनलाइन शिक्षक

चरखी दादरी। लंबित मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपते शिक्षक।

डायरी प्रणाली को सिरे से खारिज कर इसे शिक्षा व्यवस्था पर डिजिटल हमला करार दिया। अध्यापक संघ का मानना है कि ये कदम शिक्षकों को शिक्षण जैसे मूल कार्य से हटाकर प्रशासनिक दायित्वों में उलझाने और उन्हें 'डाटा एंट्री ऑपरेटर' बना देने का प्रयास है। एकल शिक्षक स्कूलों में 21 विषयों की डायरी कोई नहीं लिख सकता है। राज्य संगठन सचिव ने कहा कि अध्यापक संघ का मत है कि शिक्षा की नींव शिक्षक और छात्र के बीच संवाद, विश्वास और समझ पर टिकी होती है। गैर शैक्षणिक कार्यों का भार लगातार चिंता का विषय बना हुआ है, जिसके चलते शिक्षक अपनी कक्षाओं से बाहर रहने के लिए बाध्य किए जाते हैं। सरकार शिक्षकों को गैरशैक्षणिक कार्यों से मुक्त कर शिक्षण कार्य पर ध्यान केन्द्रित करने दें, ताकि बच्चों का भविष्य संवारा जा सके। राज्य सचिव सुनीता धवन ने कहा कि शिक्षक समुदाय और अभिभावकों की ओर से लगातार प्रयास के बावजूद नामांकन बढ़ाने और शिक्षा स्तर में सुधार के लिए आवश्यक कदम नहीं उठाए गए हैं, जैसे नो वर्षो से प्राथमिक शिक्षकों के स्थानांतरण नहीं किए गए। इस अवसर पर सकसं के जिला प्रधान कृष्ण ऊण, हेमसा के राज्य उपमहासचिव विजय लाम्बा, धर्मेन्द्र सिंह, रामपाल रामबास, रविन्द्र, राजकुमार घिकाड़ा, तनवीर सिंह, सुदेश कुमारी, डॉ. मनोज कुमार, सतबीर सरोहा, यशपाल सांगवान, धर्मवीर गोपालवास, देवेन्द्र भागवी, संजय मित्तल, कर्णवीर शर्मा, महाबीर आदि उपस्थित रहे।

शिविरों में आई शिकायतों का प्राथमिकता से करें निपटान : उपायुक्त

भिवानी। उपायुक्त महावीर कौशिक ने कहा कि सीएम विन्डो,जन-संवाद और समाधान शिविरों में आई शिकायतों का अधिकारी प्राथमिकता से निपटान करना सुनिश्चित करें। डीसी ने सभी विभागों के नोडल अधिकारियो को निर्देश देते हुए कहा कि इन शिकायतों की आन लाइन प्लेट फार्म प्रणाली पर एटीआर जरूर अपलोड करें। उपायुक्त महावीर कौशिक बुधवार को दोपहर बाद सीएम विन्डो,जन-संवाद और समाधान शिविरों में आई शिकायतों की समीक्षा कर सम्बंधित विभागों के अधिकारियो को दिशा-निर्देश दे रहे थे।

उन्होंने कहा कि सीएम विंडो मुख्यमंत्री की बहुत ही महत्वाकांक्षी योजना है, जिसको मुख्यमंत्री नायब सिंह स्वयं समीक्षा करते हैं। उन्होंने कह कि सभी अधिकारी सीएम विंडो, जन संवाद और समाधान शिविरों से संबंधित शिकायतों को गंभीरता से लें और इनका समयबद्ध्घ निपटान करना सुनिश्चित करें। हर रोज अपना पोर्टल जरूर चेक करें और निर्धारित समय पर एक्शन टेकन रिपोर्ट अपलोड करें।

डाकघर में बनाए जाएंगे आधार कार्ड

- डाकघर में डाक अधिकारियों को बैठक में अधीक्षक ने दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

घंटाघर चौक स्थित मुख्य डाकघर में डाक अधिकारियों की बैठक हुई। बैठक की अध्यक्षता भिवानी डाक अधीक्षक संजय कुमार ने की।

इस दौरान डाक अधीक्षक संजय कुमार ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे डाकघर के माध्यम से केंद्र सरकार द्वारा चलाई जा रही जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी प्रत्येक जन तक पहुंचाने का कार्य करें। उन्होंने कहा कि प्रधान डाकघर में आधार कार्ड बनाने व त्रुटि ठीक करवाने संबंधित कार्य पहले एक सत्र में किया जाता था, लेकिन अब 12 घंटे किया जाएगा, ताकि आमजन को राहत मिल सकें। उन्होंने बताया कि आधार कार्ड बनाने व त्रुटि ठीक करवाने संबंधित कार्य सुबह 8 बजे से शाम 8 बजे तक किया जाएगा। डाक अधीक्षक संजय ने इसके साथ-साथ सुकन्या खातों के

भिवानी। बैठक में निर्देश देते डाक अधीक्षक संजय वर्मा। फोटो : हरिभूमि

लिए भिवानी, दादरी व महेंद्रगढ़ जिलों के सभी डाकघरों में घर-घर सुकन्या खाता खोलने के आदेश भी दिए है, ताकि अधिक से अधिक लोगों तक सुकन्या योजना का लाभ पहुंचाया जा सकें। इस मामले में कोई शिकायत है तो डाकघर में संपर्क कर सकते है। डाक अधीक्षक ने कहा कि डाकघर का उद्देश्य प्रत्येक जन को सुविधाएं एवं सरकार की योजनाओं को आसानी से उन तक पहुंचाना है, जिसके लिए जमीनी स्तर पर कार्य किए भी किए जाते है। डाकघर की योजनाओं की जानकारी पहुंचाने के लिए तीनों जिलों के प्रत्येक गांवों में जागरूकता कैंप भी लगाए जाएंगे, ताकि अधिक से अधिक लोगों को जागरूक किया।

बेदखली सूचना

मैं रामकुमार पुत्र श्री अमरसिंह जाति जाट निवासी सिरोही बहाली तहसील नांगल चौधरी जिला महेंद्रगढ़ (हरि.) हल्फियां ब्यान करता हूं कि मेरा पुत्र प्रितम व उसकी पत्नी अनिता मेरे कहने सुनने से बाहर है और अपनी मनमानी करते हैं। अतः मैं अपने पुत्र प्रितम व उसकी पत्नी अनिता को अपनी चल और अचल संपत्ति से बेदखल करता हूं। भविष्य में इनके साथ किसी भी तरह का लेन-देन व व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नही होगी।

-शपथ कर्ता

खबर संक्षेप

डीसी ने पर्वतारोही छात्रों को किया सम्मानित

नारनौल। सभागार में आयोजित मिशन पर बुनियादी कार्यक्रम के दौरान उपायुक्त डा. विवेक भारती ने जिले के दो होनहार पर्वतारोही विद्यार्थी सपना व दिनेश को सम्मानित किया गया। यह अभियान सात दिसंबर 2023 को भारत के स्कूल शिक्षा विभाग हरियाणा की ओर से आयोजित किया गया। जिसमें महेंद्रगढ़ जिले की सपना ने इस प्रतियोगिता में 11000 फीट तक सफल चढ़ाई की, जबकि दिनेश ने 16500 फीट की ऊंचाई तक पहुंचकर वर्ल्ड वाइड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में नाम दर्ज कराया।

सीएम की शादी की वर्षगांठ पर लगाई सवामणी

नारनौल। माता अन्नपूर्णा के चमत्कारिक स्थान सिद्ध शक्तिपीठ मां अन्नपूर्णा नगरकोट नांगल सोडा में धाम पर संचालित गोशाला में मुख्यमंत्री नायाब सिंह सैनी की शादी की सालगिरह के उपलक्ष्य में गुरु मां अन्नपूर्णा देवी के सानिध्य में भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता व मार्केट कमेटी के पूर्व चेयरमैन जेपी सैनी ने गोवंश के लिए सवामणी लगाई।

कनीना मंडी में 41200 क्विंटल गेहूं की हुई खरीद

कनीना। पुरानी मंडी में अब तक 1248 किसानों का क्विंटल गेहूं की खरीद हो चुकी है। खरीदे गए गेहूं में से 25200 क्विंटल का उठान किया जा चुका है। खरीद एजेंसी की ओर से ध्यान सिंह ने बताया कि मंडी में बुधवार को बारदाने के रूप में साढ़े 37 हजार बैग उपलब्ध करवाए गए हैं। उठान कार्य में तेजी लाई जा रही है। दूसरी ओर नई मंडी चेलावास में स्टेट वेयर हाउस की ओर से सरसों की खरीद की जा रही है। यहां पर अब तक 7450 किसानों से 167220 क्विंटल सरसों की खरीद की जा चुकी है।

नागरिक अस्पताल में ओपीडी का समय बदला, अब 8 से 2 बजे होगी

- पहले नागरिक अस्पताल का खुलने का समय सुबह नौ से तीन बजे तक था

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

नागरिक अस्पताल में बुधवार से ओपीडी का समय सुबह आठ से दोपहर दो बजे तक हो गया हैं। इसके अलावा नागरिक अस्पताल में आपातकालीन सुविधा 24 घंटे खुली रहेंगी। स्वास्थ्य जांच कराने के लिए ओपीडी पर्ची बनाने के लिए सुबह नौ बजे खुलने वाली खिड़की बुधवार से सुबह आठ बजे खुली। ओपीडी के अलावा दवा लेने और टेस्ट कराने के समय में भी परिवर्तन किया गया है।

महेंद्रगढ़। नागरिक अस्पताल का भवन। *फोटो : हरिभूमि*

प्रदेश सरकार की तरफ से वर्ष में दो बार अस्पताल के समय में बदलाव किया जाता है। विभाग ने ओपीडी के समय में बदलाव को लेकर चिकित्सकों और मेडिकल स्टाफ को पहले ही सूचित किया गया था। मरीज अब सुबह आठ बजे आकर ओपीडी की पर्ची बनवाकर इलाज करा सकते हैं। स्वास्थ्य विभाग ने अस्पतालों में सुबह आठ बजे से ओपीडी लगाने के आदेश जारी किए हुए थे। अब अस्पताल में चिकित्सक दो बजे तक बैठेंगे। पहले नागरिक अस्पताल का खुलने का समय सुबह नौ से तीन बजे तक था।

गर्मी से बचने के लिए परिवर्तन

बता दें कि अप्रैल माह से ही गर्मियों का सीजन शुरू हो जाता है। गर्मी से बचने के लिए अस्पतालों में भी मरीज जल्दी पहुंच जाते हैं, जिससे वह दोपहर होने से पहले ही दवाई लेकर आ सके। अभी तक सर्दियों के समय के हिसाब से ही ओपीडी चल रही थी। यानी सुबह नौ बजे मरीजों को आना पड़ता था। पर्ची बनवाने से लेकर दवाई लेने तक में उनका पूरा दिन गुजर जाता था। अब ओपीडी एक घंटा पहले शुरू होगी। इससे मरीजों को फायदा मिलेगा। वह जल्दी पहुंचकर दवाई व चिकित्सीय सलाह ले सकेंगे। दूसरी ओर गर्मी बढ़ने से अस्पतालों में मरीजों की संख्या भी बढ़ने लगी है। बुखार, खांसी एवं अन्य बीमारियां बढ़ रही हैं। अस्पताल के बाल विभाग, त्वचा विभाग, नेत्र विभाग की ओपीडी में मरीज अपना इलाज कराने पहुंच रहे हैं। अस्पताल में रोजाना 500 से 600 से ज्यादा की ओपीडी होती है। ओपीडी के समय में बदलाव का मुख्य उद्देश्य गर्मी में मरीजों को राहत पहुंचाना है, ताकि उन्हें तेज धूप और गर्मी में अस्पताल पहुंचने और लंबी प्रतीक्षा करने की असुविधा का सामना न करना पड़े। सुबह मरीजों, विशेषकर वरिष्ठ नागरिकों, बच्चों और गर्भवती महिलाओं को अस्पताल तक पहुंचने में आसानी हुई हैं। इसके अलावा अस्पताल में ओपीडी में दवा के लिए खुलने वाली खिड़की का समय सुबह आठ दो बजे तक किया गया है।

नई सारणी से पहुंचे

स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने बताया कि ओपीडी के समय में बदलाव करने से मरीजों को बेहतर और सुलभ स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान की जा सकेंगी। उन्होंने नागरिकों से अनुरोध किया है कि वे अब नई समय सारणी के अनुसार अस्पताल पहुंचकर परामर्श लें और स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाएं। यह परिवर्तन आगामी आदेशों तक प्रभावी रहेगा।

सरकार व विकल्प फाउंडेशन सरकारी स्कूलों के बच्चों को दे रहे प्लेटफार्म: डीसी

मिशन बुनियाद लेवल-3 की परीक्षा व ओरिएंटेशन कार्यक्रम आयोजित

- बच्चों व अभिभावकों ने सांझा किए अपने अनुभव
- लेवल-3 की परीक्षा में 227 विद्यार्थीयों ने लिया हिस्सा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

उपायुक्त डा. विवेक भारती ने कहा कि हरियाणा सरकार व विकल्प फाउंडेशन की ओर से चलाया जा रहा मिशन बुनियाद कार्यक्रम सरकारी स्कूल में पढ़ने वाले बच्चों को प्रतिस्पर्धा के इस युग में एक बड़ा प्लेटफार्म उपलब्ध करवा रहा है। इस प्लेटफार्म के माध्यम से सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चे हर साल आईआईटी व नीट जैसी परीक्षाओं में बेहतर प्रदर्शन कर रहे हैं। डीसी बुधवार को मिशन बुनियाद की लेवल-3 की परीक्षा व ओरिएंटेशन कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि बोल रहे थे।

नारनौल। मिशन बुनियाद कार्यक्रम में संबोधित करते डीसी डा. विवेक भारती।

इस अवसर पर डीसी ने कहा कि सरकार के प्रयास से अब सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चे सभी प्रतियोगी परीक्षाओं में सफल हो रहे हैं। उन्होंने लेवल-3 परीक्षा देने के लिए बच्चों के साथ आए माता-पिता से आह्वान किया कि वे अपने बच्चों को बेहतरीन माहौल दें, ताकि वे देश सेवा में अपना योगदान दे सकें। उन्होंने कहा कि मिशन बुनियाद कार्यक्रम इन बच्चों को प्रतिस्पर्धा के इस युग में आगे बढ़ने का मौका दे रहा है। उपायुक्त ने कहा कि सफलता एक दिन में नहीं मिलती। यह स्टैंप बाई स्टेप प्रक्रिया है। बच्चों द्वारा मेहनत के साथ उठाया गया हर कदम सफलता की ओर लेकर जाता है। उन्होंने बच्चों से आह्वान किया कि वे एक परीक्षा में मिली असफलता से निराश ना हों बल्कि असफलता को अपनी ताकत बनाकर आगे बढ़ें।

सांस्कृतिक कार्यक्रम भी किए पेश

कार्यक्रम के दौरान विभिन्न स्कूली बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम भी पेश किए। जिला विज्ञान विशेषज्ञ रविंद्र कुमार ने बताया कि हरियाणा सरकार व विकल्प फाउंडेशन की ओर से चलाया जा रहे मिशन बुनियाद कार्यक्रम की शुरूवात वर्ष 2022 में की गई थी। पूरे हरियाणा में शिक्षा विभाग की ओर से इस योजना के तहत नौवीं और 10वीं कक्षा के 5000 से अधिक विद्यार्थी 103 केंद्रों में कुल 206 कक्षा केंद्र पर शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं। मिशन बुनियाद के अंतर्गत नौवीं व दसवीं कक्षा के छात्रों के लिए एक डिजिटल प्लेटफॉर्म की शुरूआत की गई है। इसका उद्देश्य बच्चों के बीच में एक स्वतंत्र, सकारात्मक और प्रतिस्पर्धी भावना बढ़ाना है। बुनियाद कार्यक्रम में बच्चों को निःशुल्क वर्दी, पाठ्य पुस्तकें, टैबलेट व बुनियाद सेंटर तक आने जाने के लिए भत्ता दिया जाता है। बुनियाद ओरिएंटेशन कार्यक्रम में महेंद्रगढ़ जिले के उन विद्यार्थियों व उनके अभिभावकों को भी सम्मानित किया गया, जिन्होंने सुपर 100 में कोचिंग प्राप्त कर जेईई व मेडिकल परीक्षा में सफलता प्राप्त की है। कार्यक्रम में सभी खंड शिक्षा अधिकारी, खंड संसाधन समन्वयक, जिला गणित विशेषज्ञ, जिला विज्ञान विशेषज्ञ, बुनियाद केंद्रों के मुखिया व अन्य शिक्षा विभाग के अधिकारी मौजूद रहे।

जिले से 227 बच्चों ने लिया भाग

जिला शिक्षा अधिकारी संतोष चौहान ने मुख्य अतिथि का स्वागत किया तथा मिशन बुनियाद कार्यक्रम के बारे में विस्तार से जानकारी दी। जिला शिक्षा अधिकारी ने बताया कि मिशन बुनियाद लेवल-3 की परीक्षा व ओरिएंटेशन कार्यक्रम में महेंद्रगढ़ जिले के 227 विद्यार्थीयों ने हिस्सा लिया था। ये सभी विद्यार्थी इस समय नौवीं कक्षा में जिले के विभिन्न सरकारी विद्यालयों में अध्ययन कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि जिले में चार बुनियाद केंद्र है।

महेंद्रगढ़। आग बुझाकर दिखाते दकमलकर्मी। *फोटो : हरिभूमि*

आरपीएस कॉलेज में अग्निशमन सुरक्षा को कार्यक्रम आयोजित

- 14 से 20 अप्रैल तक अग्निशमन सेवा सुरक्षा सप्ताह मनाया जा रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

हरियाणा अगिनशमन एवं आपातकालीन सेवा विभाग की ओर से 14 से 20 अप्रैल तक अग्निशमन सेवा सुरक्षा सप्ताह मनाया जा रहा है, जिसके तहत मंगलवार को आरपीएस कॉलेज बलाना में यह कार्यक्रम एनएसएस विभाग के सौजन्य से हुआ। जिसमें संस्था चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, कॉलेज डॉयरेक्टर डॉ. महेश यादव, रजिस्ट्रार डॉ. देवेंद्र यादव, प्रिंसिपल डॉ. देवेंद्र कादयान, डिग्री कॉलेज डीन डॉ. हेमंत कुमार व सभी विभागाध्यक्ष सहित शिक्षक व विद्यार्थी मौजूद रहे। कॉलेज एनएसएस प्रभारी डॉ. राजेश डागर ने बताया कि हरियाणा अग्निशमन एवं आपात कालीन विभाग की तरफ से जागरुक सप्ताह मनाया जा रहा है, जिसमें कॉलेज की दो इकाई के सहयोग से कॉलेज में यह कार्यक्रम रखा गया।

जोश का परिचय दें

फायर अधिकारी विकास कुमार ने बताया जब भी किसी स्थान पर किसी कारणवश आग लग जाती है, तो उससे घबराना नहीं चाहिए। उन परिस्थितियों में अपने जज्बे व जोश का परिचय देते हुए बुद्धिमता से काम लेना चाहिए। उन्होंने गैस सिलेंडर में आगे लगने पर शमन करने के विभिन्न उपाय बताए। आस-पास में अन्य कारणों से लगी आग पर काबू पाने के विभिन्न टिप्स भी बताए। उन्होंने प्रयोगिक माध्यम से व मौके के द्वारा विद्यार्थियों की अग्निशमन के तरीके समझाए।

आरपीएस स्कूल में कलाकारों ने शास्त्रीय संगीत से बांधा समा

- विश्व प्रसिद्ध रितेश मिश्रा और रजनीश मिश्रा ने दी मनमोहक प्रस्तुतियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

शास्त्री संगीत में अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पहचान बनाने वाले विश्व प्रसिद्ध भारतीय शास्त्रीय संगीत में युगल गायन में प्रसिद्धी हासिल करने वाले रितेश मिश्रा व रजनीश मिश्रा का मनमोहक कार्यक्रम बुधवार को गांव खातोद स्थित आरपीएस में आयोजित हुआ। इस दौरान विद्यालय के बच्चों ने भी शास्त्रीय संगीत से संबंधित अनेक कार्यक्रम प्रस्तुत कर दर्शकों का मन मोह लिया।

कार्यक्रम का शुभारंभ आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजी. मनीष राव, डिप्टी सीईओ कुनाल राव व उपस्थित अतिथियों ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी ने किया। यह कार्यक्रम स्पिक मैके के हरियाणा अध्यक्ष डॉ. राम कुमार यादव की उपस्थिति में आयोजित हुआ। स्पिक मैके कार्यक्रम में पहुंचे विश्व प्रसिद्ध उस्ताद जोड़ी रितेश मिश्रा और रजनीश मिश्रा ने सबसे पहले राग तोड़ी-लंगर का करिया ना मारो तीन ताल छोटा ख्याल बंदिश सुनाकर बच्चों को राग के बारे में बताया। इसके बाद उन्होंने बच्चों के साथ मिलकर सा सुंदर है, रे सुंदर गा भी सुंदर हर एक स्वर कितना सुंदर संगीत अमर है, सुना कर सभी का मन मोह लिया। बच्चों ने भी इसे आनंद के साथ गया। इस दौरान तबला वादक मिथलेश झा ने बच्चों को तबला तथा सुमित शर्मा ने हारमोनियम के विषय में विस्तार से बताया।

बच्चों ने पूछे सवालों का सुंदर लहजे में दिया जवाब इस दौरान संगीत में रुचि रखने वाले विद्यार्थियों ने युगल जोड़ी पंडित रजनीश व रितेश मिश्रा से अनेक प्रश्न पूछे, जिनमें बनारस घर की गायन और वादन में क्या विशेषता रही, आधुनिक युग में शास्त्रीय संगीत में युवाओं में रुझान कैसे पैदा करें, शास्त्रीय संगीत की विशेषताएं, हमें किस प्रकार की स्वर साधना करनी चाहिए जिससे हमारी गायन शैली बेहतर हो सहित अन्य प्रश्न पूछे। जिन पर उन्होंने कहा कि हम संगीत के जितना करीब जाएंगे वह उतना ही हमारे करीब आएगा।

महेंद्रगढ़। विद्यालय में कलाकारों को सम्मानित करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

शास्त्रीय संगीत में चलता है हमारा मस्तिष्क

उन्होंने कहा कि संगीत में केवल हाथ पर चलते हैं, जबकि शास्त्रीय संगीत में हमारा मस्तिष्क चलता है और मुंह से वाह वाह निकलता है। पंडित रजनीश व रितेश मिश्रा ने कहा कि वह बनारस घराने से नहीं व हिंदुस्तान से हैं। उन्होंने कहा कि उनका उद्देश्य लोगों को भारतीय संस्कृति से जोड़े रखना है, 400 साल का इतिहास है, उनका बनारस घराना शास्त्रीय संगीत से जुड़ा है। वह छठी पीढ़ी में आते हैं। चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि इंडियन क्लासिकल म्यूजिक हमारी आत्मा है। शास्त्रीय संगीत की इस धरोहर को हमारे बच्चों को स भालकर रखना है।

शास्त्रीय संगीत में आगे बढ़ने की प्रेरणा मिली

प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी ने कहा कि यह जिले का ऐसा प्रेरक कार्यक्रम रहा जिससे युवाओं व विद्यार्थियों को शास्त्रीय संगीत में आगे बढ़ने की प्रेरणा मिली। इस कार्यक्रम के लिए आरपीएस विद्यालय का चयन उनके लिए गौरव की बात रही। कार्यक्रम में विश्व प्रसिद्ध कलाकारों ने भाग लेकर अपना मनमोहक कार्यक्रम प्रस्तुत किया। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम का उद्देश्य भारतीय विरासत के विभिन्न पहलुओं के बारे में जागरूकता बढ़ाकर और युवा मन को इसमें निहित मूल्यों को आत्मसात करने के लिए प्रेरित कर औपचारिक शिक्षा की गुणवत्ता को समृद्ध करना रहा। बच्चों द्वारा प्रस्तुत शास्त्रीय, कथक की प्रस्तुतियों ने सभी का मनमोहन लिया। इस मौके पर उपप्राचार्य दिनेश कुमार, डीन एलएन गौड़, पवन तिवारी, विंग हैड देवेंद्र पुनिया, जिले सिंह, अमित कुमार, साक्षी मलिक, अनिता अहलावत सहित समस्त स्टाफ उपस्थित रहा।

अटेली नगर पालिका ने चलाया अतिक्रमण हटाओ अभियान

- सड़कों पर किए गए अतिक्रमण को हटवाया व दुकानों के बाहर रखे सामान को जब्त किया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

नगर पालिका की ओर से बुधवार को शहर में एक बार फिर से अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया गया। नगर पालिका के एमई दिनेश कुमार व जेई मनीष की देखरेख में चलाए इस अभियान के दौरान नगर पालिका कर्मचारियों ने मुख्य सड़कों पर किए गए अतिक्रमण को हटवाया व दुकानों के बाहर रखे सामान को जब्त किया।

नगर पालिका टीम ने नए व पुराना बस स्टैंड, नारनौल रेवाड़ी रोड, रेलवे रोड पर दुकानदारों की ओर से किए गए अतिक्रमण को हटाया तथा सड़क पर रखे सामान को जब्त कर के ट्रैक्टर ट्रॉली की मदद से पालिका पहुंचाया।

नगर पालिका की टीम को देखते ही जिन दुकानदारों अपना सामान सड़क पर डाला हुआ था, उन्होंने जल्दबाजी करते हुए सामान दुकान के अंदर डाल लिया। नगर पालिका के कर्मचारियों ने 10 दुकानदारों के चालान कर पांच हजार रुपये की राशि भी वसूल की गई। नगर पालिका एमई दिनेश कुमार ने बताया कि अतिक्रमण की वजह से आमतौर पर शहर की मुख्य सड़कों पर जाम देखने को मिलता है। जिसकी वजह से लोगों को आवागमन करने में परेशानी का सामना करना पड़ता है। लोगों को आ रही इस परेशानियों व शहर को अतिक्रमण मुक्त बनाने के उद्देश्य से अभियान की शुरूआत की। जेई मनीष ने बताया कि यह अभियान तब तक जारी रहेगा।

मंडी अटेली। दुकान के बाहर रखे कूलर को उठाकर ले जाते नपा कर्मचारी।

शहीद मेजर सतीश दहिया कॉलेज में अनुशासित जीवनशैली का लिया संकल्प

- स्नातक अंतिम वर्ष के विद्यार्थियों की फेयरवेल पार्टी आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

शहीद मेजर सतीश दहिया कॉलेज में प्राचार्य डॉ अनिल यादव की अध्यक्षता में स्नात्तक अंतिम वर्ष के विद्यार्थियों की फेयरवेल पार्टी आयोजित की गई। जिसमें जूनियर विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी तथा अनुशासित जीवनशैली के अनुसरण का संकल्प लिया। इस दौरान विद्यार्थियों को सामाजिक एकता और राष्ट्रसेवा में निरंतर योगदान देने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि पढ़ाई का कभी भी अंत नहीं होता, क्योंकि ज्ञान की कोई अंतिम सीमा नहीं होती है। विद्यार्थियों को किताबी पढ़ाई के साथ अनुशासन और सामाजिक दायित्वों पर भी विशेष फोकस करना चाहिए। स्नातक फाइनल वर्ष के विद्यार्थियों का अनुशासन व कॉलेज के प्रति समर्पण भाव उच्च श्रेणी का रहा है। जूनियर विद्यार्थियों को सीनियर के सिद्यांतों को जीवन में अवतरित करने के लिए प्रेरित किया। इसके बाद जूनियर विद्यार्थियों ने एकल नृत्य व अभिनंदन गान की प्रस्तुति दी तथा प्रतिभोज कराया है।

नांगल चौधरी। स्नातक अंतिम वर्ष के विद्यार्थियों को सम्मानित करते प्राचार्य डॉ अनिल यादव। **फोटो : हरिभूमि**

स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने अटेली में क्षेत्रवासियों को दी सौगात

फैजाबाद-सिहमा से कनीना रोड के जीर्णोद्धार को मंजूरी

- मोहनपुर तक 29.70 किमी लंबा मार्ग 2113.94 रुपये की लागत से होगा पुनर्निर्मित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री एवं अटेली से विधायक आरती सिंह राव ने बुधवार अटेली में क्षेत्रवासियों को एक महत्वपूर्ण सौगात देते हुए कहा कि फैजाबाद-सिहमा से कनीना होते हुए मोहनपुर तक के सड़क मार्ग के जीर्णोद्धार को राज्य सरकार की मंजूरी मिल चुकी है। यह मार्ग कुल 29.70 किलोमीटर लंबा होगा और इसके निर्माण पर 2113.94 लाख रुपये की लागत आएगी। इस सड़क की हालत पिछले कई वर्षों से अत्यंत खराब थी। जिससे दुर्घटनाओं की आशंका बनी रहती थी और आमजन को भारी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता था। क्षेत्र के नागरिकों, जनप्रतिनिधियों और सामाजिक संगठनों द्वारा लंबे समय से इस सड़क के सुधार की मांग की जा रही थी। जिसे सरकार ने गंभीरता से लेते हुए मंजूरी प्रदान की है। यह सड़क फैजाबाद, सिहमा, कनीना और मोहनपुर जैसे प्रमुख गांवों को जोड़ने के साथ-साथ दौगड़ा अहीर, बेवल, मुंडियाखेड़ा, सुंदरह, मोहनपुर, सिहमा, खासपुरा, खासपुर और फैजाबाद सहित लगभग 20 गांवों को लाभान्वित करेगी। इस मार्ग के निर्माण से क्षेत्रीय आवागमन सरल होगा और शिक्षा, स्वास्थ्य तथा व्यापारिक गतिविधियों को नई गति मिलेगी। स्कूल, कॉलेज व अस्पतालों तक पहुंचना अधिक सुगम हो जाएगा।

फसलें अब आसानी से नजदीकी मंडियों तक पहुंचा सकेंगे किसान

स्वास्थ्य मंत्री ने बताया कि यह सड़क किसानों के लिए भी अत्यंत लाभकारी सिद्ध होगी। वे अपनी फसलें अब आसानी से नजदीकी मंडियों तक पहुंचा सकेंगे। जिससे व्यापारिक गतिविधियों को प्रोत्साहन मिलेगा और स्थानीय अर्थव्यवस्था को मजबूती प्राप्त होगी। इसके साथ ही यह मार्ग नवीन विकास परियोजनाओं का आधार बनेगा और अन्य मूलभूत ढांचों के विकास में भी सहायक सिद्ध होगा। हरियाणा सरकार ग्रामीण क्षेत्रों के सर्वांगीण विकास के लिए संकल्पबद्ध है। आगामी समय में और भी कई विकास योजनाओं की घोषणा की जाएगी। जिससे क्षेत्र में स्थायी व समावेशी विकास सुनिश्चित किया जा सके। मंत्री ने यह भी भरोसा दिलाया कि सड़क निर्माण कार्य शीघ्र आरंभ किया जाएगा व गुणवत्ता तथा समयबद्धता को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाएगी। उन्होंने कहा कि यह सड़क न केवल क्षेत्र की भौतिक कनेक्टिविटी को सुदृढ़ करेगी, बल्कि सामाजिक और आर्थिक गतिविधियों में भी नई ऊर्जा का संचार करेगी। मंत्री आरती सिंह राव ने क्षेत्रवासियों को इस महत्वपूर्ण परियोजना की स्वीकृति पर बधाई दी और इसे विकास की दिशा में एक मील का पत्थर करार दिया।