हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 4 जनवरी 2024

11 शिमला में टीसी प्रकाश स्मृति सम्मान समारोह में 251 प्रतिभाएं सम्मानित

12 3 दिन हड़ताल पर रहेंगे पटवारी रेवन्यू के काम पर लगा ब्रेक

खबर संक्षेप

आज बिजली सप्लाई रहेगी बाधित

नारनौल। शहर के पुल बाजार से पुरानी कोर्ट तक चार जनवरी प्रातः 10 बजे से सायं पांच बजे तक बिजली की तारों व पोल बदलने का कार्य किया जाएगा। व्यापारियों से कहा गया है कि अपनी दुकान के आगे लगे तिरपाल व पर्दे हटा लें। इस दौरान शहर के मोहल्ला शिवाजी नगर, पुरानी कोर्ट, पुरानी सराय व इसके आसपास के क्षेत्र की सप्लाई बाधित रहेगी।

पर्यावरण प्रहरी सम्मान समारोह आज

महेंद्रगढ़। राधा कृष्ण पैलेस में 4 जनवरी को सांस्कृतिक अहीरवाल संस्था द्वारा अहीरवाल पर्यावरण प्रहरी सम्मान समारोह का होगा। आयोजक पवन खैरवाल ने बताया कि कार्यक्रम में एसडीएम हर्षित कुमार, अध्यक्षता अहीरवाल सांस्कृतिक निदेशक सत्यव्रत शास्त्री करेंगे। एसएसपी प्रबीना-पी, कनीना एसडीएम सुरेंद्र सिंह डीएसपी रणबीर सिंह होंगे।

सात का कार्यकर्ता सम्मेलन स्थगित

नारनौल। बिजली निगम के पूर्व अधीक्षक अभियंता राव सुखबिन्द्र सिंह का गांव डोहर कलां में सात जनवरी को प्रस्तावित कार्यकर्ता सम्मेलन अपरिहार्य कारणों से स्थगित कर दिया गया है। संयोजक राजीव यादव ने बताया कि गांव में एक युवक की मौत के कारण कार्यक्रम स्थगित किया गया।

निःशुल्क नेत्र जांच शिविर सात को

महेंद्रगढ़। यादव धर्मशाला में सात जनवरी को यादव सभा एवं राहत ग्रुप के तत्वाधान में निःशुल्क नेत्र जांच शिविर लगेगा। कप्तान राजेंद्र सिंह खेड़ा ने बताया कि मरीजों को सुबह आठ बजे से आधार कार्ड के साथ पंजीकरण करना होगा। शिविर में डॉ. जितेंद्र यादव मरीजों के नेत्र की जांच कर चयनित मरीजों को ऑपरेशन के लिए सिविल अस्पताल भिवानी भेजा जाएगा।

राजकीय आईटीआई में रोजगार मेला कल

नारनौल। राजकीय आईटीआई में पांच जनवरी को रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। प्राचार्य विनोद खनगवाल ने बताया कि जॉब मेला निपोन स्टील पाइप इंडिया प्राइवेट लिमिटिड नीमराना की ओर से सभी आईटीआई पास छात्रों का चयन ट्रेनी ऑपरेटर के तौर पर किया जाएगा। जिसमें कम्पनी की ओर से ट्रेनी ऑपरेटर को 12000 प्रतिमाह व 600 रुपये अटेंडेंस अवार्ड तथा कैंटिन सुविधा दी जाएगी।

ग्रुप सी मुख्य परीक्षा के लिए प्रवेश पत्र जारी

नारनौल। एचएसएससी ने छह व सात जनवरी को आयोजित की जाने वाली सामान्य पात्रता परीक्षा ग्रुप सी मेन्स परीक्षा के लिए एडमिट कार्ड जारी कर दिया है। सीईटी ग्रुप सी एडमिट कार्ड को वेबसाइट डॉट जीओवी डॉट इन से डाउनलोड कर सकते है।

नितिन फौजी, रामबीर व राहुल स्कूल में साथ पढ़े, राहुल ने करवाई थी भवानी से मुलाकात

नितिन फौजी को विदेश भेजने का लालच देकर गोगामेड़ी की हत्या के लिए किया गया था राजी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

जिले के दौगड़ा जाट के रहने वाले नितिन फौजी को पुलिस पर फायरिंग की वारदात में नाम आने के बाद नौकरी जाने और जेल जाने का डर दिखाया था। इसके बाद नकली पासपोर्ट व वीजा बनाकर विदेश भेजने का लालच देकर सुखदेव गोगामेड़ी की हत्या करने के लिए राजी किया गया था। पांच दिसंबर को दिनदहाड़े बदमाशों ने गोगामेड़ी पर गोलियां चलाकर भाग निकले थे। उपचार के दौरान चिकित्सकों ने गोगामेड़ी को मृत घोषित कर दिया गया था। घटना के दौरान मौजूद गार्ड अजीत सिंह गोली लगने से गंभीर रूप से घायल हो गए थे। बदमाशों की फायरिंग में नवीन शेखावत की भी मौत हो गई थी। नवीन ही बदमाशों को गोगामेड़ी के घर ले गया था। इसके बाद दिल्ली क्राइम ब्रांच व राजस्थान पुलिस की ओर से गोगामेड़ी की हत्या में शामिल जिला के गांव दौगड़ा जाट निवासी नितिन फौजी व रोहित राठौर व उधम को चंडीगढ़ से गिरफ्तार किया था। इससे एक दिन पहले जयपुर पुलिस ने शूटर्स की मदद से जिले के गांव सुरेहती पिलानिया निवासी रामवीर को गिरफ्तार किया था।

स्कूल में हुई थी दोस्ती

गांव दौगड़ा निवासी नितिन फौजी व गांव सुरेहती पिलानिया निवासी ने बाहरवीं तक की पढ़ाई साथ पूरी की थी। दोनों अच्छे दोस्त थे। उनके साथ गांव कौथल खुर्द निवासी राहुल में पढ़ता था तथा उनका अच्छा दोस्त था। स्कूली शिक्षा पूरी करने के बाद नितिन में सेना में भर्ती हो गया। वहीं रामबीर पढ़ाई के जयपुर चला गया तथा राहुल ने क्राइम की दुनिया में कदम दिया था।

नितिन फौजी।

भवानी राजपूत।

राहुल कौथल खुर्द।

इस दौरान उसकी मुलाकात गांव पहाड़वास निवासी भवानी उर्फ रोनी राजपूत से हुई। दोनों के साथ कई मामलों में जेल भी गए। नितिन फौजी लगातार राहुल के संपर्क में था। अपनी छुट्टियों के दौरान अक्सर उसकी मुलाकात राहुल से होती थी। राहुल के माध्यम से नितिन की दोस्ती भवानी राजपूत से हो गई थी। इसके बाद नितिन छुट्टियों के दौरान इनके साथ समय बिताता था।

गाली का बदला लेने गया खुड़ाना

भवानी राजपूत जयपुर में गांव खुड़ाना निवासी एक युवक के साथ बोट क्वाईन का काम करता था। दोनों के बीच पैसे का लेनदेन था। दोनों के बीच फोन पर पैसों को लेकर गालीगलौच हुई थी। इसका बदला लेने के लिए भवानी राजपूत, राहुल, नितिन तथा रिवासा निवासी कुलदीप राठी, पाथेड़ा निवासी अमन दो गाड़ियों में सवार होकर गांव खुड़ाना गए थे। गांव के कई चक्कर ग्रामीणों को संदेह होने के बाद पुलिस को सूचना दी थी। जिसके बाद आरोपितों ने पुलिस की गाड़ी को क्षतिग्रस्त करते हुए पुलिस पर फायरिंग करके फरार हो गए थे।

फायरिंग के बाद गए हरिद्वार

फायरिंग की घटना के बाद पाथेड़ा निवासी अमन व रिवासा निवासी अमन को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया था। वहीं नितिन फौजी, भवानी राजपूत व राहुल फायरिंग की घटना के बाद हरिद्वार चले गए। इसके बाद हिसार आए। इसके बाद नितिन फौजी को हिसार से टैक्सी के बैठाकर जयपुर भेज दिया गया। जयपुर में भवानी राजपूत व राहुल के अच्छे संपर्क थे। दोनों के एक मामले में जयपुर जेल बंद रह चुके थे। दोनों के जयपुर में अच्छे संपर्क थे। इनके संपर्क के माध्यम से ही नितिन की अन्य आरोपितों से मुलाकात हुई। नितिन को काम करने पर उसका नकली पासपोर्ट और वीजा बनाकर विदेश में सैट करना का भरोसा दिया था।

महेंद्रगढ़, कनीना और नारनौल में एनआईए की छापेमारी

11 गांवों में 14 स्थानों पर की रेड छापेमारी कर 11 को थमाए नोटिस

लॉरेंस गैंग के रोहित गोदारा ने ली थी गोगामेड़ी की हत्या की जिम्मेदारी, हत्या में शामिल था नितिन फौजी लॉरेंस के संपर्क में भवानी राजपूत

महेंद्रगढ़। घर के बाहर खड़ी पुलिस व गाड़ियां व घर के बाहर खड़ा पुलिस कर्मचारी व कनीना के गांव में पहुंची एनआईए की टीम। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल/महेंद्रगढ़

श्रीकरणी सेना के अध्यक्ष सुखदेव सिंह गोगामेड़ी की हत्या के मामले में एनआईए ने जिला महेंद्रगढ़ में रेड की है। एनआईए की अलग-अलग टीमों ने नारनौल, महेंद्रगढ़ व कनीना क्षेत्र के 11 गांवों में 14 जगह पहुंची और पूछताछ की। उनके स्थान स्थानीय पुलिस कर्मी भी थे। यह टीमें सुबह पांच बजे से 10 बजे तक रही। जो मिले उनके बयान लिए गए और जो नहीं मिले, उनके परिजनों को नोटिस देकर जयपुर एनआईए आफिस में भेजने की बात कही।

आपको बताते चले कि जयपुर में श्रीराजपूत करणी सेना के अध्यक्ष सुखदेव सिंह गोगामेड़ी की हत्या के तार जिला महेंद्रगढ़ से जुड़े मिले। इस हत्या कांड में शामिल मुख्य आरोपित नितिन फौजी गांव दौगड़ा जाट का रहने वाला है। वहीं हत्याकांड में सतनाली क्षेत्र के गांव सुरेहती पिलानिया वासी रामवीर को भी पुलिस ने गिरफ्तार किया हुआ है। दोनों के संपर्क में जिला के कितने ओर लोग है, कहीं उनका भी किसी गैंग या इस हत्याकाण्ड में किरदार तो नहीं, इन सब बातों की पूछताछ के लिए एनआईए टीम ने जिले में अल सुबह रेड मारी है।

एनआईए ने मोहनपुर व जाखनी में की छापेमारी

नारनौल में दोहान पच्चीसी क्षेत्र के गांव मोहनपुर में सुरेंद्र चिक्कू व गांव जाखनी में अभयसिंह के आवास पर भी एनआईए टीम पहुंची। वहीं महेंद्रगढ़ क्षेत्र में गांव पहाड़वास निवासी कुख्यात बदमाश भवानी राजपूत उर्फ रोनी राजपूत के लॉरेंस बिश्नोई गैंग से संबंध बताए जा रहे हैं। राष्ट्रीय जांच एजेंसी की टीम ने बुधवार को अल सुबह भवानी राजपूत व सुखदेव गोगामेड़ी की हत्या में शामिल नितिन फौजी के साथ-साथ गांव खुड़ाना में पुलिस पर हुई फायरिंग की वारदात तथा उनके संपर्क के घर रह लोगों केमकानों में रेड की। टीम की ओर से दो परिवारों को नोटिस थमाया गया है उनकों जयपुर के एनआईए कार्यालय में पेश होने के लिए कहा गया है। टीम की ओर से गांव झगड़ोली निवासी तथा वर्तमान में गांव खुड़ाना में रह रहे अनुपम सोनी, पाथेड़ा निवासी अमन व जितेंद्र सुखु, पहाड़वास निवासी भवानी उर्फ रोनी राजपूत, रिवासा निवासी कुलदीप राठी, कोथल निवासी राहुल, गांव दौगड़ा निवासी नितिन फौजी, मुंडिया खेड़ा में अश्वनी व मनोज और गुढ़ा में दो जगह छापेमारी की। इस दौरान की टीम की ओर से इनके दस्तावेजों की भी जांच की। करीब ढाई बजे आखिरी टीम गांव खुड़ाना से रवाना हुई। बता दें कि गांव भवानी राजपूत, राहुल कौथल खुर्द, कुलदीप राठी, नितिन फौजी व अमन ने गांव खुड़ाना में पुलिस की टीम पर फायरिंग की थी। पुलिस ने कुलदीप राठी व अमन को गिरफ्तार कर लिया था। इसके बाद नितिन फौजी ने अन्य आरोपितों के साथ मिलकर सुखदेव गोगामेड़ी की हत्या की वारदात को अंजाम दिया था। भवानी राजपूत व राहुल को गुरुग्राम पुलिस से गिरफ्तार किया गया था।

गोगामेड़ी हत्याकांड में एनआईए हुई एक्टिव बुधवार सुबह गुढ़ा गांव में दो जगह की छापेमारी

कनीना। एनआईए की टीम ने बुधवार सुबह जिले के करीब नौ स्थानों पर छापेमारी की। विदित रहे कि करणी सेना के अध्यक्ष सुखदेव सिंह गोगामेडी हत्याकांड की जांच एनआईए की ओर से की जा रही है। समझा जाता है कि गैंगस्टरों के संपर्क में होने के कारण अपराधिक प्रवृति वाले व्यक्तियों की कुंडली खंगालने के चलते विभिन्न स्थानों पर एक साथ छापेमारी की गई। छापेमारी के दौरान जिला पुलिस की घेराबंदी रही। कनीना सब डिवीजन के गांव गुढ़ा स्थित पवन उर्फ बाबा व दीपक के घर पर सुबह करीब पांच बजे रेड की गई। दोनों व्यक्ति घर से गायब मिले। टीम ने परिजनों से पूछताछ की और जांच में शामिल होने के लिए नोटिस जारी किया। टीम ने परिजनों से कहा कि उन्हें जांच में शामिल करने के लिए पेश करें। टीम ने छापेमारी वाले स्थानों पर परिजनों को नोटिस जारी कर जांच में शामिल होने को कहा है। जिसकी तिथि व स्थान बाद में दूरभाष पर बताया जाएगा।

महेंद्रगढ़। नई शाखा का उद्घाटन करते हुए। फोटो: हरिभूमि

सुरजनवास में डाकघर की नई शाखा डाकघर का लोकार्पण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

- ग्रामीणों ने 400 से अधिक खाते और 15 से अधिक नए डाक जीवन बीमा खुलवाए।

डाक विभाग की ओर से गांव सुरजनवास में नई शाखा डाकघर का लोकार्पण किया गया। शाखा डाकघर के उद्घाटन में डाकघर नारनौल के सहायक अधीक्षक महेश कुमार मुख्यातिथि रहे। उनके साथ डाक विभाग से डाकपाल अशोक गर्ग, सिस्टम मैनेजर विपुल यादव, बवानियां के उप डाकपाल पुनीत कुमार, सुनील कुमार, सुरजनवास के डाकपाल प्रदीप व देवास के डाकपाल विनोद कुमार उपस्थित रहे। सुरजनवास शाखा डाकघर का कार्यभार शाखा डाकपाल प्रदीप को सौंपते हुए सहायक अधीक्षक नारनौल ने बताया कि आज का डाकघर आधुनिक लोक सेवाएं प्रदान करता है। इस समय डाकघर में नेट बैंकिंग, स्पीड पोस्ट, रजिस्ट्री के साथ-साथ सीएससी की सेवाओं का भी लाभ उठाया जा सकता है।

कार्यक्रम में मंच संचालन करते विनोद कुमार ने डाक विभाग का धन्यवाद ज्ञापित किया और बताया कि गांव सुरजनवास से 400 से अधिक नए खाते 15 से अधिक नए डाक जीवन बीमा प्रस्ताव ग्रामीणों द्वारा खुलवाए गए हैं। कार्यक्रम की अध्यक्षता ब्लॉक समिति अध्यक्ष विजयलक्ष्मी व सुरजनवास की सरपंच सुगंध यादव द्वारा की गई। ग्राम पंचायत सुरजनवास की तरफ से सहायक महेश कुमार को स्मृति चिन्ह भेंट किया गया। साथ ही सिस्टम मैनेजर विपुल यादव को भी ग्राम पंचायत ने उनके विशिष्ट योगदान के लिए सम्मानित किया। विपुल यादव को उनकी सेवाओं के लिए सम्मानित किया गया। सरपंच सुगंध यादव ने बताया कि सुरजनवास शाखा डाकघर का प्रस्ताव ग्रामीणों ने सांसद धर्मवीर के से करवाया गया था, जिसे सांसद ने अपनी सहमति के साथ उच्च अधिकारियों को भेजा था।

4.06 ग्राम स्मैक सहित एक आरोपित गिरफ्तार

महेंद्रगढ़। सीआईए टीम ने नशीले पदार्थ सहित एक युवक को काबू किया है। प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि सीआईए ने गुप्त सूचना पर सचिन निवासी बचीनी को झगड़ोली के रास्ते से नांगल हरनाथ बचीनी रेलवे अंडरपास के नजदीक काबू किया। पूछताछ की तो उसने अपना नाम सचिन उपरोक्त बताया। जिसकी तलाशी लेने पर उसके पास से स्मैक बरामद हुआ। पुलिस ने नशीले पदार्थ को जब्त कर लिया और आरोपित के खिलाफ थाना सदर में एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज कर पुलिस ने जांच शुरू कर दी।

- गुप्त सूचना पर की रेड

महिमा चौधरी ने अशोक शास्त्री को डाक्टरेट की उपाधि से किया सम्मानित

नारनौल। अखिल भारतीय योगी समाज राष्ट्रीय अध्यक्ष योगी अशोक शास्त्री को हिन्दी साहित्य में उत्कृष्ट कार्य के लिए जर्मनी की हेसन इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी की ओर से डॉक्टरेट की उपाधि से सम्मानित किया गया है। योगी समाज के राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष मा. संजय योगी ने बताया कि जयपुर की स्टारडम यूनिवर्सिटी में आयोजित कार्यक्रम में अभिनेत्री महिमा चौधरी उन्हें सम्मानित किया। यह सम्मान उनकी पुस्तक भूख से युद्ध के लिए मिला है। योगी समाज के प्रदेश अध्यक्ष सत्यपाल योगी ने उन्हें बधाई देते हुए बताया कि राष्ट्रीय अध्यक्ष को इससे पहले भी दिल्ली के एक कार्यक्रम में साहित्य सभा की ओर से सम्मानित किया जा चुका है। देश-प्रदेश में अनेक सम्मान पा चुके अशोक शास्त्री समाज का गौरव है। साहित्य के साथ समाजसेवा में भी उनका योगदान अतुलनीय है। अनिल एडवोकेट ने बताया कि शास्त्री की हिन्दी साहित्य में गहरी रुचि है। वह बचपन से ही विलक्षण प्रतिभा के धनी रहे है।

साइबर ठगी मामले में दो आरोपित गिरफ्तार

नारनौल। साइबर थाना टीम ने दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। कॉल पर खुद को बैंक कर्मचारी बताकर क्रेडिट कार्ड की जानकारी प्राप्त कर ठगी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए साइबर थाना की टीम ने दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। जिनकी पहचान योगेश वासी न्यू जनकपुरी दिल्ली व निशांत वासी न्यू जनकपुरी दिल्ली के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपियों को अदालत से रिमांड पर लिया है।

अटेली कॉलेज में ऑनलाइन वोटिंग रजिस्ट्रेशन जारी

मंडी अटेली। राजकीय महाविद्यालय में प्रतिदिन महाविद्यालय के छात्र-छात्राओं का ऑनलाइन वोटिंग रजिस्ट्रेशन जारी है। महाविद्यालय में चल रही परीक्षा के दौरान भी परीक्षा केंद्र में जाकर विद्यार्थियों को ऑनलाइन वोटिंग रजिस्ट्रेशन के लिए प्रेरित किया जा रहा है। प्राचार्य डा. राजेश सैनी ने बताया कि महाविद्यालय का लक्ष्य है कि कोई भी पात्र विद्यार्थी वोटर रजिस्ट्रेशन के बिना ना रहे। जिन विद्यार्थियों की आयु 01-01-2024 को 18 वर्ष हो चुकी है, वे महाविद्यालय के पुस्तकालय में आकर अपना वोट रजिस्ट्रेशन करवा सकते हैं। जिसके लिए मैट्रिक की सर्टिफिकेट, आधार कार्ड, एक पासपोर्ट साइज फोटो, अपने माता-पिता का वोटर कार्ड की आवश्यकता होगी।

हकेंवि ने एसजीबीयू की टीम को 7 विकेट से हराया

- प्रतियोगिता में देशभर से 30 टीमों ने लिया भाग, हकेंवि की टीम ने तीन विकेट पर 14.1 ओवर में हासिल किया जीत का लक्ष्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

नागपुर में खेले जा रहे 19वें आल इंडिया वीसी कप-2023 के लीग मैच में हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय की क्रिकेट टीम ने संत गाडगे बाबा अमरावती विश्वविद्यालय को सात विकेट से हरा दिया है। कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने विश्वविद्यालय की क्रिकेट टीम के शानदार प्रदर्शन पर हर्ष व्यक्त किया और टीम को बधाई दी। कुलपति ने कहा कि विश्वविद्यालय अध्ययन, अध्यापन, शोध, नवाचार, कौशल विकास के साथ-साथ खेलों के क्षेत्र में भी लगातार उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहा है।

कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार ने भी टीम के सभी सदस्यों को बधाई दी। टीम के कप्तान डॉ. जितेंद्र सैनी ने बताया कि आल इंडिया वीसी कप देश के शैक्षणिक संस्थानों के स्टॉफ के बीच खेले जाने वाले क्रिकेट के प्रतिष्ठित टूर्नामेंट्स में से एक है। टूर्नामेंट में देशभर के विश्वविद्यालयों की 30 टीमें प्रतिभागिता कर रही हैं। डॉ. सैनी ने बताया कि एसजीबीयू की टीम ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करते हुए 18.2 ओवरों में 108 रन बनाकर ऑलआउट हो गई। हकेंवि की टीम ने 14.1 ओवर में तीन विकेट खोकर लक्ष्य हासिल कर लिया। हकेंवि की टीम की ओर संजीव ने शानदार गेंदबाजी का प्रदर्शन करते हुए 3.2 ओवरों में तीन विकेट हासिल किए तथा एक कैच भी पकड़ा। साथ ही उन्होंने 18 रन भी बनाए। उनके इस शानदार प्रदर्शन के लिए उन्हें मैन ऑफ द मैच से सम्मानित किया गया। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय की ओर से डॉ. शाहजहां ने 33 तथा विकास सिवाच ने 32 रनों की शानदार पारी खेली। वहीं रामबीर गुर्जर ने चार ओवरों में 20 रन देकर तीन विकेट हासिल किए। इस तरह हकेंवि की टीम ने यह मैच सात विकेट से जीत लिया।

कोल्ड-डे, कोल्ड वेब, कोहरा और पाला जमने की स्थिति बनेगी

जिले में अगले पांच दिन चलेगा ठंड का पंच

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

हिमालय की बर्फीली हवाओं ने बुधवार को भी जिले में अपना कहर बरपाया। जिससे सम्पूर्ण इलाके पर लगातार हाड़कंपा देने वाली ठंड अपने प्रचण्ड तेवरों से आगाज किए हुए है। जिले में आने वाले पांच दिनों में कड़ाके की गंभीर ठंड का ट्रिपल अटैक देखने को मिलेगा। आने वाले पांच दिनों में मैदानी इलाकों विशेषकर हरियाणा एनसीआर दिल्ली के साथ जिले में ठंड के तेवरों का और अधिक प्रचण्ड रूप देखने को मिलेगा। जिससे गंभीर कोल्ड डे, सघन कोहरा, गंभीर शीतलहर, जहां कोहरा नहीं होगा, वहां पाला जमने की संभवना है।

नारनौल। सर्दी से बचाव के लिए अलाव का सहारा लेते दुकानदार।

जिले में तापमान में गिरावट देखने को मिल रही है। बुधवार को रात्रि तापमान 3.3 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। वहीं जिले में नारनौल व महेंद्रगढ़ का दिन का तापमान क्रमशः 14.0 डिग्री सेल्सियस व 11.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जो सामान्य तापमान से 6.0 डिग्री सेल्सियस कम रहा। जिससे सम्पूर्ण इलाके में आमजन ठिठुरने को मजबूर कर दिया और लोग अलाव व गर्म कपड़ों का सहारा लेते नजर आए। जिले में नारनौल व महेंद्रगढ़ के रात्रि तापमान क्रमशः 3.3 डिग्री सेल्सियस व 4.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। जिसके चलते जिला महेंद्रगढ़ में हरियाणा एनसीआर दिल्ली व शिमला, धर्मशाला, डलहौजी से भी ठंडी रात की दर्ज की गई।

पांच दिन पड़ेगी कड़ाके की ठंड

मौसम विशेषज्ञ डा. चन्द्रमोहन ने बताया कि जिले में आने वाले पांच दिनों में ठंड का पंच कोल्ड डे, कोल्ड वेब, कोहरा, पाला जमने की स्थिति, सूखी ठंड देखने को मिलेगी। उन्होंने बताया कि सात जनवरी को एक कमजोर पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से सम्पूर्ण इलाके में कड़ाके की ठंड से आंशिक राहत मिलने के आसार बन रहे हैं। उन्होंने बताया कि पश्चिमी विक्षोभ के प्रभाव के चलते आठ व नौ जनवरी के दौरान हरियाणा एनसीआर दिल्ली के साथ जिले में मौसम में बदलाव व तापमान में उतार-चढ़ाव देखने को मिलेगा। इसके अलावा सीमित स्थानों पर छिटपुट बूंदाबांदी की भी संभावना बन रही है। डा. चन्द्रमोहन ने बताया कि अगर आने वाले दिनों में पाला जमने की गतिविधियां बनें, तो किसान भाइयों को सलाह दी जाती है कि वे अपनी कृषि फसलों में हल्की-फुल्की सिंचाई करें तथा धुंआ आदि का प्रबंध करें, साथ ही पालतू पशुओं को टीनशेड व छप्परों में बांधने का प्रबंधन करें।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बोंस प्रॉब्लम में मिलती है एक्सरसाइज से राहत

मेरी उम्र 51 वर्ष है। मुझे सर्वाइकल और फ्रोजन शोल्डर की दिक्कत है। क्या एक्सरसाइज से दोनों ठीक हो सकते हैं या दवाएं भी लेनी पड़ेंगी?

-राजेंद्र, भोपाल

हड्डियों संबंधी ज्यादातर परेशानी का स्थाई उपचार एक्सरसाइज से ही संभव है। मेडिसिन से आपको कुछ समय के लिए आराम मिल सकता है। आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर एक्स-रे करवाएं, जिससे पता चलेगा कि किन स्थितियों तक समस्या बढ़ गई है? उसके अनुसार डॉक्टर ट्रीटमेंट शुरू करेंगे। डॉक्टर की सलाह के बाद आप फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर सर्वाइकल और फ्रोजन शोल्डर दोनों की एक्सरसाइज सीख लें और नियमित रूप में सुबह-शाम करें। स्थाई समाधान इससे ही मिलेगा।

मेरी उम्र 64 वर्ष है। सर्दी के मौसम में मुझे दिन भर थकान रहती है। एक्टिव रहने के लिए डाइट में क्या चेंज करना चाहिए, कृपया बताएं?

-यशराज, महेंद्रगढ़

एक्टिवनेस का सर्दी-गर्मी से कोई लेना-देना नहीं होता है। आप सबसे पहले खून की जांच करवाएं। कई बार खून की कमी की वजह से भी थकान लगती है। इसके अलावा खान पान में मौसमी हरी सब्जियां खाएं। खाने में गाजर और चुकंदर भी शामिल करें। संभव हो तो ड्राई फ्रूट्स का सेवन भी करें।

मेरी उम्र 37 वर्ष है। कुछ दिनों से जीभ में जलन महसूस होती है, खाने में स्वाद नहीं आता, कड़वापन लगता है। कृपया मेरी समस्या का समाधान बताएं?

-सुरेश, रायपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि स्वाद भी नहीं लग रहा है और जलन हो रही है, इसलिए बगैर जांच किए कोई भी उपचार नहीं बताया जा सकता है। आप तुरंत किसी डॉक्टर से संपर्क करें और अगर वो कहें तो आपको ईएनटी विशेषज्ञ के पास जाकर जरूरी जांच करवानी चाहिए।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। मेरे दोनों पैरों की अंगुलियों के बीच में लाल चकत्ते हो गए हैं। इनमें खुजली, चुभन और जलन होती है। मुझे क्या करना चाहिए?

-अजित, बिलासपुर

सर्दियों में इस तरह की समस्या हो जाती है। आप कोशिश करें कि रात में सोने से पहले पैरों को गर्म पानी से धोएं। फिर आप पैर को सुखाने के बाद उनपर मॉयश्चराइजर या नारियल का तेल लगाएं। साथ ही कोशिश करें कि हमेशा मोजे पहनकर रहें, खुले पैर कम रखें। इसके बाद भी राहत नहीं मिलती है तो त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें और उनकी सलाह के अनुसार दवा लेकर इस बीमारी का ट्रीटमेंट करवाएं।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मुझे हाई बीपी है और कुछ महीनों में वजन भी बढ़ गया है। मुझे क्या समस्या हो सकती है और क्या सावधानी बरतनी चाहिए?

-प्रमोद, जबलपुर

अधिक वजन वालों को ब्लड प्रेशर होने की आशंका अधिक रहती है। जैसा आप बता रहे हैं कि आपका बीपी बढ़ा हुआ है, वजन भी बढ़ रहा है। इसलिए आपको सतर्क रहना चाहिए। खाने में तला-भुना और अधिक ऑयली चीजें बिल्कुल नहीं खानी चाहिए। साथ में मीठे से परहेज करें। खाने में अतिरिक्त नमक जैसे कि अचार, पापड़, चटनी जैसे खाद्य भी लेना बंद कर दें। अगर इससे भी वजन कंट्रोल नहीं होता तो डॉक्टर से संपर्क कर दवा लें।

मेरी उम्र 49 वर्ष है। हाल में मेरी बायपास सर्जरी हुई है। कृपया बताएं मैं किस तरह की एक्सरसाइज कर सकता हूं, जिससे रिकवरी में हेल्प मिले?

-उत्पल, दिल्ली

आपकी बायपास सर्जरी कब हुई है, आपने यह स्पष्ट नहीं किया है। इसलिए आपको अपने डॉक्टर के अनुसार ही एक्सरसाइज करना चाहिए। आप उन्हीं से संपर्क करें, जिन्होंने बायपास किया है। वही आपकी कंडीशन के अनुसार सही एक्सरसाइज की सलाह देंगे। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. पी. वेंकट कृष्णन
सीनियर फिजिशियन, आर्टेमिस हॉस्पिटल, गुरुग्राम

अगर आपकी डाइट या लाइफस्टाइल की हैबिट के कारण मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया प्रभावित होती है तो इसका आपकी हेल्थ और एनर्जी लेवल पर बैड इफेक्ट पड़ता है। शरीर को हेल्दी और एक्टिव बनाए रखने के लिए मेटाबॉलिज्म प्रोसेस का दुरुस्त होना बहुत जरूरी है। एक्सपर्ट डॉक्टर बता रहे हैं मेटाबॉलिज्म को सही रखने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

जब मेटाबॉलिज्म होगा सही आप रहेंगे हेल्दी-एनर्जेटिक

हम जो भोजन करते हैं, उससे शरीर को एनर्जी मिलती है, ताकि शरीर की सारी गतिविधियां सुचारु रूप से चलती रहें। सरल शब्दों में समझा जाए तो हम जो कुछ भी खाते हैं, उसे एनर्जी में बदलने की प्रक्रिया को मेटाबॉलिज्म कहा जाता है। यह प्रक्रिया भोजन को पचाने के अलावा हॉर्मोन के स्तर को संतुलित रखने और शरीर के तापमान को नियंत्रित रखने में भी मददगार साबित होती है। जब मेटाबॉलिज्म हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में इतनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, तो हमारे लिए यह जानना भी बहुत जरूरी है कि इसे सुधारने के लिए हमें किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

रेग्युलर एक्सरसाइज

अगर आप चाहते हैं कि आपके शरीर में मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया सुचारु ढंग से काम करे तो एक्सरसाइज को अपनी नियमित दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। खासतौर पर कार्डियोवैस्कुलर एक्सरसाइज से बेली फैट और बढ़ते वजन को नियंत्रित रखना आसान होता है। इससे कैलोरी को एनर्जी में बदलने की क्षमता बढ़ जाती है। वजन उठाने वाली एक्सरसाइज से मांसपेशियां मजबूत होती हैं, शरीर का कंपोजिशन सुधरता है और इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ती है। कुल मिलाकर एक्सरसाइज से मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया चुस्त-दुरुस्त रहती है, इसलिए प्रतिदिन एक्सरसाइज के लिए कम से कम 40 मिनट का समय जरूर निकालें।

बैलेंस्ड डाइट

हमारे भोजन से मिलने वाली कैलोरी को एनर्जी में परिवर्तित करने की प्रक्रिया को बीएमआर यानी बेसिक मेटाबॉलिक रेट कहा जाता है। बीएमआर ज्यादा होता तो शरीर दुबला और फुर्तीला होता है, अगर यह कम हो तो शरीर में अतिरिक्त फैट जमा होने के साथ मोटापा बढ़ने लगता है। अगर यह बहुत ज्यादा हो तो इससे अत्यधिक दुबलापन और बहुत कम हो तो मोटापा जैसी समस्याएं परेशान करती हैं। बीएमआर को संतुलित रखने के लिए अपनी डाइट में कार्बोहाइड्रेट और फैट की मात्रा घटाएं। साथ ही प्रोटीन, विटामिंस और मिनरल्स की मात्रा को बढ़ाएं। सरल शब्दों में कहा जाए तो घी, तेल, मक्खन और चीनी का सीमित मात्रा में सेवन करें। रोजाना के भोजन में गेहूं और चावल की मात्रा घटाकर दालों और हरी सब्जियों का भरपूर मात्रा में सेवन करें। अपने भोजन में दही, पनीर और खमीर युक्त खाद्य पदार्थों इडली, ढोकला आदि को प्रमुखता से शामिल करें, इससे आंतें स्वस्थ रहती हैं और इंसुलिन की सेंसिटिविटी बढ़ती है। जब हम पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन का सेवन करते हैं तो इससे आसानी से कैलोरी बर्न होती है और बढ़ते वजन को नियंत्रित रखना संभव होता है।

स्ट्रेस मैनेजमेंट है जरूरी

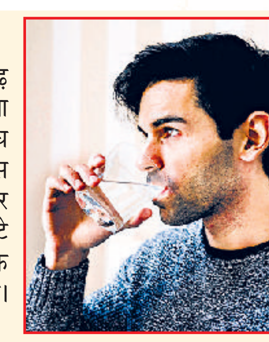
हमेशा खुश और तनावमुक्त रहने की कोशिश करें। स्ट्रेस की वजह से कॉर्टिसोल हॉर्मोन का स्तर बढ़ जाता है, जिसे मैनेज करने के लिए शरीर को अधिक मात्रा में कैलोरी की जरूरत होती है, जिससे व्यक्ति चॉकलेट, सॉफ्ट ड्रिंक और जंक फूड का सेवन अधिक मात्रा में करने लगता है। नतीजतन इससे उसका वजन बढ़ने लगता है। साथ ही स्ट्रेस हॉर्मोन की वजह से कैलोरी को एनर्जी में बदलने की प्रक्रिया धीमी पड़ने लगती है यानी मेटाबॉलिज्म सही ढंग से काम नहीं करता। अगर तन-मन को स्वस्थ रखना है तो तनाव और उदासी से दूर रहें।

अच्छी नींद लेना भी है जरूरी

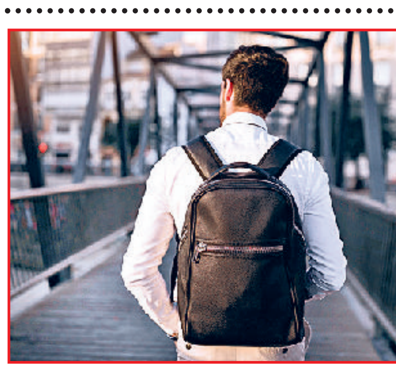
एक रिसर्च के अनुसार केवल चार रातों की अधूरी नींद की वजह से इंसुलिन को प्रोसेस करने की क्षमता लगभग 30 प्रतिशत तक घट जाती है। नतीजतन भोजन को एनर्जी में बदलने की प्रक्रिया बहुत धीमी हो जाती है। इसके अलावा जो लोग नाइट शिफ्ट में ड्यूटी करते हैं या जिन्हें देर रात तक जागने की आदत होती है, वे अकसर चॉकलेट, जंक फूड या चाय-कॉफी जैसी चीजों का सेवन अधिक मात्रा में करते हैं, जिससे उनका वजन तेजी से बढ़ने लगता है। इसलिए अगर आप मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया को दुरुस्त रखना चाहते हैं तो रोजाना कम से कम आठ घंटे की नींद लेना जरूरी है। इस तरह अपनी दिनचर्या और खान-पान की आदतों में मामूली बदलाव लाकर आप हमेशा स्वस्थ और सक्रिय बने रह सकते हैं। *

प्रस्तुति : विनीता

पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं



शरीर को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन कम से एक से डेढ़ लीटर तक पानी पिएं। इससे बर्न होने वाली कैलोरी की संख्या बढ़ती है, जिसे रेस्टिंग एनर्जी एक्सपेंडिचर कहा जाता है। शोध से यह तथ्य सामने आया है कि एक गिलास पानी पीने के दस मिनट के भीतर हमारे शरीर में रेस्टिंग एनर्जी एक्सपेंडिचर लगभग 30 प्रतिशत तक बढ़ जाता है, जिसका असर एक घंटे तक कायम रहता है। खासतौर पर खाना खाने से पहले एक गिलास पानी पीना कैलोरी इंटेक को घटाने में मददगार होता है। इससे बढ़ते वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। *



इन बैड हैबिट्स से बचिए

प्रिकॉशन

आजकल बहुत से स्टूडेंट्स और प्रोफेशनल्स, अपने साथ लैपटॉप, फाइलें, किताबें या तमाम कागजात साथ लिए घूमते हैं और इसके लिए बैकपैक का प्रचलन बढ़ गया है। यह बैकपैक पीठ पर लदा रहता है और इससे दोनों हाथ खाली रहने की सहूलियत तो मिलती है लेकिन लंबे समय तक ऐसा करने की आदत से पीठ के दर्द की शिकायत करने वालों की संख्या बढ़ गई है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में पाया है कि पीठ पर भारी बैग टांग कर घूमने से यह समस्या होती है। इसलिए इससे बचना चाहिए।

इसी तरह हेल्थ एक्सपर्ट्स पैंट की बैक पॉकेट में भरे-पूरे वॉलेट रखने के लिए मना करते हैं। इनका मानना है कि ये वॉलेट कूल्हे की हड्डियों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। कूल्हे की मसल्स, धमनियां और रक्त शिराओं पर भी इनके दबाव से विपरीत असर पड़ता है। सियाटिक नर्व्स भी इनसे इंज्र्ड हो सकती हैं। सेहत विशेषज्ञों की राय में वॉलेट में सिर्फ बहुत जरूरी चीजें या सीमित रुपए रखें ताकि यह पतला रहे। अतिरिक्त सामान के लिए हैंड बैग का इस्तेमाल करना बेहतर है। *

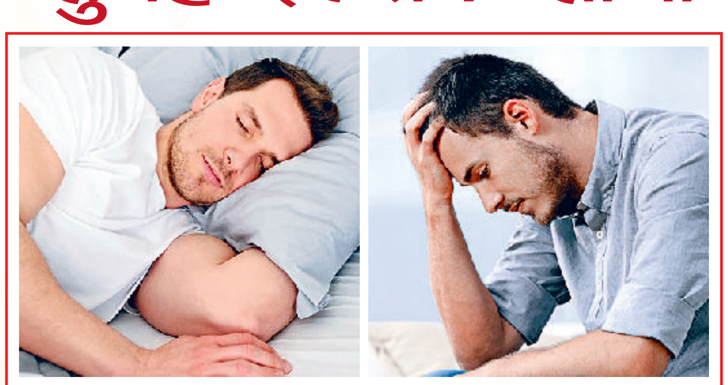
-अंजू जैन

न्यू स्टडी

शिखर चंद जैन

अगर आप भी डेली काफी रात तक जागते हैं और सुबह देर तक सोते हैं तो एलर्ट हो जाएं। कई स्टडीज में यह नतीजे सामने आए हैं कि ऐसा करने से आपको कई तरह की मानसिक और शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

हेल्थ के लिए हार्मफुल सुबह देर तक सोना



सर्दी के मौसम में सुबह की नींद कुछ ज्यादा सुहानी लगने लगती है। सर्द हवाओं के डर से गद्दे और रजाई में मिल रही गर्माहट छोड़ने का मन ही नहीं करता। कई लोग इस मौसम में देर तक सोने लगते हैं। लेकिन स्वास्थ्य विज्ञानियों की मानें तो सुबह देर तक सोते रहने से कई प्रकार की मानसिक और शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। हाल ही शोधकर्ताओं ने देर तक सोने के प्रभाव को जानने के लिए विस्तृत अध्ययन किए। इस अध्ययन में शामिल होने वालों की उम्र 38 वर्ष से 73 वर्ष के बीच थी।

कम होती है औसत उम्रः इंटरनेशनल क्रोनोबायोलॉजी में प्रकाशित इस शोध की रिपोर्ट में कहा गया है कि जो लोग रोज सुबह जल्दी उठते हैं, उनकी औसत आयु रात को देर तक जागने वालों की तुलना में साढ़े छह वर्ष ज्यादा होती है। हालांकि यह बहुत कुछ उस व्यक्ति की उम्र, लिंग, वजन, सोशियो-इकोनॉमिक पोजीशन, खान-पान की आदतों और लाइफस्टाइल पर भी निर्भर करता है। सब कुछ ठीक-ठाक रहे, तो देखा गया है कि सुबह जल्दी उठने वाले लोगों में असमय मृत्यु का जोखिम सबसे कम होता है। जबकि देर रात सोने और सुबह देर से उठने वालों की जैवघड़ी जब अनियमित हो जाती है तो उनकी असमय मृत्यु का जोखिम बढ़ जाता है। साथ ही करीब 30 फीसदी लोगों को डायबिटीज से पीड़ित होने का खतरा रहता है। इसके अलावा ऐसे लोगों में नर्व और आंतों की बीमारियां होने का जोखिम भी बढ़ जाता है।

डिप्रेशन का जोखिमः जिन लोगों की देर तक जागने की आदत होती है, उनमें से 90 फीसदी को आगे चल कर मानसिक बीमारी होने की आशंका रहती है। जर्नल ऑफ साइकिएट्रिक रिसर्च में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार रात को देर तक जागने वाले लोगों में डिप्रेशन का रिस्क ज्यादा होता है। जो जितनी देर तक जागता है, उसमें यह जोखिम उतना ही बढ़ जाता है।

हार्ट डिजीज की आशंकाः द जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंडोक्राइनोलॉजी एंड मेटाबॉलिज्म में प्रकाशित अध्ययन में कहा गया है कि वीकेंड पर स्लीपिंग शेड्यूल बदलने वाले लोगों में हार्ट डिजीज और डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। तुलनात्मक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि सप्ताह के अन्य दिनों और सप्ताहांत में सोने के समय में जितना ज्यादा अंतर रहा, इन बीमारियों का खतरा भी उतना ही बढ़ गया।

जैव घड़ी हो जाती है गड़बड़ः सुरे यूनिवर्सिटी के क्रोनोबायोलॉजी विभाग में प्रोफेसर मैलकम भन के मुताबिक देर रात तक जागने की आदत ने वर्तमान में एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या का रूप ले लिया है। सूर्योदय से सूर्यास्त के साथ जैव घड़ी का तालमेल कायम रखने के लिए कौन से कदम उठाने चाहिए, इस पर काफी रिसर्च की जरूरत है। यूएस की नॉर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी में मेडिसिन विभाग के प्रोफेसर क्रिस्टेन नूटसन कहते हैं, 'असमय भोजन करना, नींद की कमी, एक्सरसाइज ना करना, रात को देर तक जागना, नशीले पदार्थों का सेवन आदि आदतों के पीछे कई बार लंबा मानसिक दबाव भी होता है।

इन्हीं आदतों के कारण इंसान के सोने और जागने का सही रुटीन भी मेंटेन नहीं होता। हालांकि कई मामलों में जैव घड़ी का परिचालन जीन पर निर्भर करता है, लेकिन कई मामलों में आदतों में बदलाव लाकर इसे दुरुस्त किया जा सकता है।

ऐसे दुरुस्त रखें बॉडी क्लॉकः स्लीप एक्सपर्ट्स हमारी बॉडी क्लॉक को दुरुस्त रखने के लिए कुछ आसान टिप्स बताते हैं-

- सोने की जगह या बेडरूम ऐसा हो, जहां सूर्य की रोशनी आसानी से पहुंचे, लेकिन रात को अंधेरा रहे।
- रात को नियत समय पर अपने बेड पर चले जाएं। दस पांच मिनट की हेर-फेर अलग बात है, लेकिन ऐसा ना हो कि कभी 10, तो कभी 11, तो कभी रात 12 बजे सोने जाएं।
- दिन में करने वाले काम दिन में खत्म करें। दिन में करने वाले काम रात में करने की आदत ना डालें।
- सोते समय टीवी, अन्य इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स और मोबाइल से दूर रहें। *

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

डायबिटीज नियंत्रण में सहायक है मंडूकासन

मंडूकासन को अंग्रेजी भाषा में फ्रॉग (मेंढक) पोज कहते हैं। यह आसन डायबिटीज पर कंट्रोल करने के मामले में रामबाण माना जाता है। इसे करने के लिए सबसे पहले योगा मैट पर आराम से बैठकर रिलैक्स हो जाएं, फिर शरीर को वज्रासन की मुद्रा में लाएं। अब दोनों हाथों की मुट्ठी बनाएं, जिसमें अंगूठे मुट्ठी के अंदर हों। इसके बाद मुट्ठी को नाभि के बीचों-बीच रखें और एक लंबी सांस अंदर की ओर लें। फिर गहरी सांस को छोड़ते समय थोड़े आगे की तरफ झुकें और नाभि की ओर अधिक प्रेशर बनाएं। अब ऐसी मुद्रा बनाएं कि आपकी छाती, आपकी जांघों को छू रही हो। इस अवस्था पर 2 से 3 मिनट रहें फिर इस पोज को छोड़ दें और एक लंबी सांस छोड़ें। अब वज्रासन की मुद्रा में वापस आ जाएं। यह प्रक्रिया तीन से चार बार दोहराएं।

यह योगासन नियमित करने से ही फायदा मिलता है। वैसे तो यह आसन बहुत ही आसान है लेकिन इसे करने में मुश्किल हो रही हो तो किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही आसन करें। अगर पीठ में दर्द है, पेट की कोई बीमारी है, हाल में ऑपरेशन हुआ है, नाभि में किसी तरह की समस्या हो या जो महिला गर्भवती हैं उन्हें मंडूकासन करने से बचना चाहिए। इस आसन को कभी पांच मिनट से ज्यादा और दिन में दो बार से ज्यादा ना करें।

मंडूकासन भारी, थुलथुल और बेतरतीब फैले पेट को चुस्त दुरुस्त करता है। यह आसन अपच से मुक्ति दिलाता है। साथ ही वजन पर भी नियंत्रण करता है। *

खान-पान

राजकुमार 'दिनकर'

हालांकि किसी भी मौसम में चीनी के बजाय गुड़ खाना अधिक लाभकारी होता है। लेकिन विशेषकर सर्दी के मौसम में गुड़ का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। गुड़ खाने के विभिन्न फायदों के बारे में जानिए।

शरीर के लिए लाभकारी सर्दियों में गुड़ का सेवन

अगर आप बाकी मौसमों में गुड़ नहीं खाते हों तो भी सर्दी के मौसम में आपको रोजाना गुड़ जरूर खाना चाहिए, बशर्ते आप डायबिटीज के पेशेंट ना हों। दरअसल, सर्दी के दिनों में गुड़ खाने के कुछ जबरदस्त फायदे होते हैं। मसलन, सर्दियों में उम्रदराज लोगों के घुटनों और शरीर के दूसरे जोड़ों में काफी दर्द रहता है। लेकिन अगर नियमित तौर पर दोपहर और शाम को गुड़ की एक डली खाई जाए तो यह दर्द काफी कम हो जाता है। गुड़ खाने के कई और भी फायदे होते हैं।

फेफड़े रहते हैं स्वस्थः गुड़ को फेफड़ों की सफाई करने का सबसे कारगर खाद्य पदार्थ माना जाता है। दरअसल, भारत के ज्यादातर शहरों (इन दिनों तो गांवों में भी) की हवा की क्वालिटी काफी खराब है। हवा में बारीक प्रदूषण कणों की भरमार हो जाती है, जिसका सबसे ज्यादा नुकसान हमारे फेफड़ों को ही उठाना पड़ता है, क्योंकि धूल और विभिन्न धातुओं के महीन कण सांस के जरिए हमारे फेफड़ों में जाकर जमा हो जाते हैं। इनकी सफाई के लिए कोई उपाय ना किया जाए तो एक वक्त आने पर यह प्रदूषण हमारे फेफड़ों को बुरी तरह से बीमार कर देता है। गुड़ को नियमित तौर पर सर्दियों में खाना, फेफड़ों की सफाई के लिहाज से बहुत लाभदायक है, क्योंकि गुड़ में सूक्ष्म कणों को एक जगह से हटाने की अद्भुत क्षमता होती है। जब धूल, मिट्टी और अनेक धातुओं के महीन कण हमारे फेफड़ों की वायु कोशिका में पहुंचकर अपनी जगह बना लेते हैं तो इससे ब्रोंकाइटिस, अस्थमा, श्वांस संबंधी कई दूसरे विकार और आवाज में घरघराहट पैदा हो जाती है। गुड़ इन सभी तरह की समस्याओं को खत्म करने में बेहद सहायक होता है।

बढ़ाती है रोग प्रतिरोधक क्षमताः सर्दियों में विशेष तौर पर गुड़ खाने से हमारा इम्यून सिस्टम मजबूत होता है, क्योंकि गुड़ में वो सारे गुण होते हैं, जो इस मौसम में होने वाले विभिन्न संक्रमणों से हमारे स्वास्थ्य की रक्षा करते हैं। साथ ही हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।

अपच की समस्या होती है दूरः सर्दी के मौसम में ज्यादातर लोगों को ठंड की वजह से अपच की समस्या हो जाती है। इस मौसम में गुड़ खाने से हमारा शरीर गर्म रहता है और पाचन में सुधार होता है। इसलिए सर्दियों में गुड़ जरूर खाना चाहिए। सर्दियों में गुड़ खाने से हमारा पाचन दुरुस्त रहता है। क्योंकि गुड़ में लैक्सेटिव गुण होते हैं, जो हमारी पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है। गुड़ में अच्छी खासी मात्रा में फाइबर पाया जाता है, इससे भी हमारा पाचन बेहतर होता है और कब्ज की समस्या दूर हो जाती है। लेकिन अगर आपको डायबिटीज की समस्या हो तो बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए गुड़ ना खाएं, क्योंकि भले आमतौर पर कह दिया जाता हो कि गुड़ खाने से ब्लड शुगर लेवल नहीं बढ़ता, लेकिन कई लोगों में ब्लड शुगर लेवल बढ़ते देखी गई है।

घी से मिलाकर खाना अधिक फायदेमंदः जाड़े में देसी घी खाना भी फायदेमंद होता है लेकिन जब गुड़ और घी दोनों आपस में मिल जाते हैं तो ये दोनों मिलकर सुपरफूड बन जाते हैं। इसलिए सर्दी के मौसम में इन्हें साथ मिलाकर खाना अधिक फायदेमंद हो जाता है। दरअसल, घी में फैट, विटामिन ए, विटामिन डी, कैल्शियम और मिनरल्स पाए जाते हैं, जबकि गुड़ में कार्बोहाइड्रेट, विटामिंस और कई अन्य मिनरल्स मिलते हैं। जब इन दोनों चीजों को हम सर्दियों में साथ मिलाकर खाते हैं तो शरीर को जबरदस्त फायदा होता है। ये जहां शरीर की स्वस्थ रहने की क्षमता बढ़ाता है, वहीं हमें कई तरह के मौसमी संक्रमणों से भी बचाता है। *

आमंत्रित हैं लेख...
स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें
हरिभूमि- संपादक-सेहत
129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

बच्चों को नैतिक मूल्यों की शिक्षा बारे जागरूक किया

नारनौल। जिला बाल कल्याण परिषद की ओर से बुधवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नीरपुर में राष्ट्रीय सेवा शिविर में बच्चों को नैतिक मूल्यों की शिक्षा के बारे में जागरूक किया। इस अवसर पर नैतिक मूल्य की शिक्षा के राज्य नोडल अधिकारी एवं पूर्व जिला बाल कल्याण अधिकारी विपिन कुमार शर्मा ने कहा कि राष्ट्रीय सेवा शिविरों का मुख्य उद्देश्य भारतीय युवाओं को अपने देश की समृद्ध सांस्कृतिक विविधता व इतिहास के बारे में जागरूक करना, राष्ट्रीय गौरव की भावना उत्पन्न करना तथा समाज सेवा के माध्यम से राष्ट्र को एकीकृत करना है।

साइबर अपराधों के प्रति किया जागरूक

सतनाली मंडी। गवर्नमेंट आईटीआई सतनाली में साइबर क्राइम को रोकने के संबंध में सतनाली थाना की टीम ने विद्यार्थियों को साइबर क्राइम के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा कि मोबाइल पर बगैर पुष्टि किए किसी को भी अपना महत्वपूर्ण डाटा शेयर न करें। मैसेज, मेल आदि के मध्यम आय अज्ञात लिंक पर क्लिक ना करें। इस दौरान उन्होंने विद्यार्थियों को साइबर अपराध से बचने के लिए अनेक उदाहरण देकर विस्तारपूर्वक समझाया। कहा कि हम किस प्रकार मोबाइल फोन, उसकी वीडियो कॉल आदि के द्वारा होने वाले अपराधों से किस प्रकार बच सकते हैं।

टीसी प्रकाश की जयंती पर 251 प्रतिभाओं को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

शेखावाटी के महान साहित्यकार, पत्रकार एवं लेखक स्व. टीसी प्रकाश की 91वीं जयंती खेल मैदान शिमला में सम्मान समारोह के रूप में मनाई गई। जिसमें 251 प्रतिभाओं का सम्मान किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि पूर्व मुख्यमंत्री सलाहकार डा. जितेंद्र सिंह थे। अध्यक्षता हरित ऋषि डा. हरिसिंह गोदारा ने की। विशिष्ट अतिथि इंजीनियर संदीप नेहरा, विश्व के महान मूर्तिकार मातूराम वर्मा, डा. एलसी जोशी, डा. अंबिका दत्त कौशिक, युवा उद्योगपति राव ईश्वर सिंह यादव, विजय पांडे चेयरमैन नगर पालिका सिंघाना, धर्मपाल यादब, रामचंद्र बोहरा अध्यक्ष यादव महासभा, नवीन यादव निदेशक, सुधीर गुप्ता उपाध्यक्ष व्यापार मंडल, सत्यप्रकाश गौतम, युवा उद्योगपति एमपी गोयल, एलएन शर्मा रेवाड़ी, सावलराम बाबूजी, विनोद सोनी अध्यक्ष सोनी समाज, मोहित सक्सेना, बजरंगलाल बबलू, विक्रम यादव निदेशक कुलदीपक महाविद्यालय, राजेंद्र यादव, अनिल शर्मा दलोता, शकुंतला यादव डेलीगेट बुहाना, उमेद सिंह मान, डीपी शास्त्री नई दिल्ली, गौतम वशिष्ठ, निरीक्षक डाकघर खेतड़ी नगर मुकेश सोनी, डा. उमाशंकर जोशी, ज्योतिष आचार्य नीता गर्ग, नीरज गर्ग, राजेंद्र राज, गगन शर्मा कमांडेंट, दिलीप शर्मा सीकर, उमेद सिंह मान, सवाई सिंह पीटीआई, यश शर्मा, कैलाश पांडे अध्यक्ष ब्राह्मण महासभा, ताहिर अली नई दिल्ली, रामचंद्र चाहर एएडवोकेट, पवन शर्मा, मनोहर सिंह शेखावत, विनोद शर्मा, रीना देवी सरपंच शिमला, पूर्व सरपंच शिवताज सिंह यादव, धर्मेंद्र यादव, भूपसिंह यादव, प्रिंसिपल पूनम बोछवाल, डा. अक्षय शर्मा, डा. केके शर्मा, डा. हेमंत सोनी, डा. जगदीप यादव, अशोक यादव, रविदत शर्मा, प्रदीप शर्मा, डा. नरेश भारद्वाज, मोहित सक्सेना थे। कार्यक्रम में उपस्थित समस्त पत्रकारों, साहित्यकारों व लेखकों का भी सम्मान किया गया। संचालन अनिल शर्मा ने किया। डा. जितेंद्र सिंह ने कहा टीसी प्रकाश एक शख्सियत थे। जिन्होंने शेखावाटी में पत्रकारिता व साहित्यकार के रूप में अच्छे ख्याति प्राप्त की, उनकी याद में अगले वर्ष उनकी मूर्ति की स्थापना तहसील मुख्यालय पर की जाएगी। आज उनका परिवार उनकी याद में लगातार 15 वर्ष से यह भव्य कार्यक्रम करता आ रहा है, ऐसा हर परिवार के सदस्यों को चाहिए कि वो भी अपने माता-पिता की याद को बनाए रखने के लिए ऐसे भव्य समारोह का आयोजन करते रहे।

डा. हरिसिंह गोदारा ने कहा कि आज टीसी प्रकाश की याद में भव्य समारोह का आयोजन किया गया है। इससे हम सबको प्रेरणा लेनी चाहिए।

- शिमला में टीसी प्रकाश स्मृति सम्मान समारोह का आयोजन

नारनौल। समारोह में प्रतिभाओं को सम्मानित करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

बुजुर्ग माता-पिता का पूरा ख्याल रखना चाहिए

डा. संदीप नेहरा ने कहा कि आज के समय में लोग अपने बुजुर्ग माता-पिता की उपेक्षा करने लगे है, जबकि हमें उनका पूरा ख्याल रखना चाहिए तथा उन्हें के पद जनों पर चलना चाहिए। कार्यक्रम को डीपी शास्त्री, डा. उमाशंकर जोशी, महान मूर्तिकार मातुराम वर्मा, डा. अम्बिका दत्त कौशिक, शकुंतला यादव ने भी संबोधित किया किया। स्वागत भाषण राव ईश्वर सिंह ने दिया। धन्यवाद कार्यक्रम संयोजक रामानंद शर्मा ने किया। इस मौके पर रामनिवास शर्मा कोटपुतली, कृष्ण यादव, जनेश कुमार, राजकुमार यादव, कैलाश चंद्र शर्मा, विजय कुमार शर्मा, गोविंदराम शर्मा, अभिमन्यु शर्मा, ताराचंद यादव, दिलावर सिंह, पवन शर्मा, रतनलाल शर्मा, सतीश चंद्र शर्मा, इंद्रजीत शर्मा, पंकज कुमार शर्मा, राजेश कुमार, राधेश्याम शर्मा सीहोड, योगेश शास्त्री, नरेश बटाला, नरेश खटाना, नेतराम गराटी, सहीराम दुधवा, मुंशी सरपंच, महावीर पंच, जयसिंह प्रधान, बाबूलाल बास, महावीर प्रसाद थानेदार, मेहर चंद, जीवाराम, राजेंद्र निहालोठ, शेरसिंह बटाला, राधेश्याम यादव, मोहित सक्सेना, संजय निर्माण, शीशराम निनानिया, प्रदीप यादव, जितेंद्र शर्मा, अमन शर्मा, पंकज कुमार शर्मा, रमेश कुमार, देवेंद्र शर्मा, सुभाष प्रजापत, अमित शर्मा, अभिमन्यु शर्मा आदि मौजूद थे।

सर्व अनुसूचित जाति संघर्ष समिति ने किया बैठक का आयोजन

विभिन्न संगठनों ने देश की प्रथम महिला शिक्षिका सावित्रीबाई फुले की जयंती मनाई

बिरदी चंद गोठवाल ने सावित्रीबाई फुले के जीवन पर प्रकाश डाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

देश की प्रथम महिला शिक्षिका, समाज सुधारिका एवं मराठी कवयित्री सावित्रीबाई फुले की जयंती के अवसर पर सर्व अनुसूचित जाति संघर्ष समिति के तत्वावधान में बैठक का आयोजन बुधवार को समिति के प्रधान व पूर्व चीफ मैनेजर चन्दन सिंह जालवान की अध्यक्षता में गुरु रविदास मंदिर में किया गया। जिसका संचालन सर्व समाज के प्रदेश महासचिव एवं कबीर सामाजिक उत्थान संस्था दिल्ली के प्रमुख सलाहकार बिरदी चंद गोठवाल ने किया। बैठक में सर्वप्रथम गुरु रविदास महासभा के संरक्षक बाबा बालकदास, संघर्ष समिति के प्रधान चन्दन सिंह जालवान व प्रमुख सलाहकार पूर्व तहसीलदार लालाराम नाहर तथा महासचिव बिरदी चंद गोठवाल, प्रधान अनिल फाण्डन आदि ने दीप प्रज्वलित कर सावित्रीबाई फुले के चित्र पर माल्यार्पण किया।

इस अवसर पर सर्व समाज के महासचिव बिरदी चंद गोठवाल ने सावित्रीबाई फुले के जीवन पर प्रकाश डालते हुए बताया कि सावित्रीबाई फुले का जन्म तीन जनवरी 1831 को महाराष्ट्र राज्य के सतारा जिले के नायगांव के वंचित समाज में हुआ। सावित्रीबाई फुले एक प्रमुख सामाजिक सुधारक, शिक्षाविद व कवयित्री थी। जिन्होंने 19वीं शताब्दी के दौरान महिला शिक्षा व सशक्तिकरण में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। सावित्रीबाई फुले ने 1852 में बालिकाओं के लिए एक विद्यालय की स्थापना की। समिति के प्रमुख सलाहकार लालाराम नाहर, प्रधान चन्दन सिंह जालवान, हरियाणा चमार महासभा के जिलाध्यक्ष अनिल फाण्डन, सरस्वती ग्रामीण एवं शिक्षा विकास केंद्र के प्रधान अनिल सैनी, सहसचिव सुमेर गोठवाल व धर्मवीर कटारिया आदि ने बताया कि सावित्रीबाई फुले ने सामाजिक कुरीतियों का निवारण करने के लिए बाल विवाह के प्रति समाज को शिक्षित और उन्मूलन करने, सती प्रथा के खिलाफ प्रचार करने व विधवा पुनर्विवाह के लिए पूरजोर वकालत की।

इस मोके पर संघर्ष समिति के प्रमुख सलाहकार शिवनारायण मोरवाल, गुरु रविदास महासभा के प्रधान बलबीर सिंह बबेरवाल, महर्षि वाल्मीकि महासभा के राजेश चांवरिया, खटीक सभा के खण्ड प्रधान पतराम खिंची, कोली सभा के प्रधान तोताराम, पूर्व चीफ मैनेजर ओमप्रकाश चौहान, पूर्व वरिष्ठ प्रबंधक जयपाल सिंह, पूर्व लेखाधिकारी रामकुमार ढैणवाल, हजारीलाल खटावला, हरिराम सिरोहा, रामचंद्र गोठवाल, करतार सिंह, सचिव रमेश चंद, सुरेश कुमार नारनौलिया, प्रीतम सिंह, रामचंद्र सैनी, बनवारी लाल, प्रेमचंद सैनी, पंजाब रत्न, विक्रम माण्डैया, मोहन सिंह आदि मौजूद थे।

नारनौल। पुष्प अर्पित करते विभिन्न संगठनों के सदस्य। *फोटो : हरिभूमि*

नारनौल। गांव हुडिना में सावित्रीबाई फुले की जयंती मनाते ग्रामीण। *फोटो : हरिभूमि*

हुडिना में मनाई सावित्रीबाई फुले की जयंती

नारनौल। सावित्रीबाई फुले की जयंती बुधवार को गांव हुडिना में सावित्रीबाई फुले ज्योतिबा फुले फाउंडेशन के कार्यालय में मनाई गई। इस अवसर पर सर्वप्रथम सावित्रीबाई फुले के चित्र पर माल्यार्पण किया। इस अवसर पर सावित्रीबाई ज्योतिबा फुले फाउंडेशन के प्रधान कामरेड सुभाष चंद्र एडवोकेट ने कहा कि सावित्रीबाई फुले एक क्रांति का नाम है, उनकी विचारधारा समाज में फैली असमानता को मिटाने का मार्ग दिखाती है। उन्होंने कहा कि सावित्रीबाई फुले ने समाज में वचित लोगों व महिलाओं को शिक्षित करने का काम किया। कामरेड सुभाष चंद्र एडवोकेट ने कहा कि फुले दम्पति जीवन में पुरुष व महिला का एक समान अधिकार है, जिसका उन्नत उदाहरण पेश किया। इस मौके पर अंजना, मंजू, खजानी, प्रेरणा, ममता, सार्थक, निर्मला, मनीराम, विकल्प, मुस्कान आदि मौजूद थे।

नारनौल। सावित्रीबाई फुले का नमन करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

गुरु द्रोणाचार्य स्कूल में किया फुले को याद

नारनौल। गुरु द्रोणाचार्य वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ढाणी किरारोद में सावित्रीबाई फुले की जयंती मनाई गई। इस अवसर पर संस्था के चेयरमैन अजय कुमार ने मां सावित्रीबाई फुले की प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें याद किया। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि सावित्रीबाई फुले को भारत की प्रथम महिला शिक्षिका होने का गौरव प्राप्त है। विद्यालय के प्राचार्य नेतराम सैनी ने अपने संबोधन में कहा कि सावित्रीबाई फुले जब सामाजिक क्रांति के अग्रदूत ज्योतिबा फुले के साथ दाम्पत्य सूत्र में बंधी थी, उस समय स्त्री शिक्षा की स्थिति काफी दयनीय थी। जब उन्होंने स्त्री शिक्षा पर जोर दिया तो उन्हें अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ा। इस मौके पर धर्मपाल, कमल सिंह, सतपाल सैनी एसवीएन कॉलेज महरमपुर, विकास कुमार, वयोवृद्ध ब्रजलाल शर्मा, हबीस, वासित, रानी आदि स्टॉफ सदस्य मौजूद थे।

मंडी अटेली। सिहमा में प्रथम महिला शिक्षिका सावित्री बाई फुले की जयंती मनाते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

सिहमा में प्रथम महिला शिक्षिका की जयंती मनाई

मंडी अटेली। महिलाओं को शिक्षा जगत में लाने वाली सावित्रीबाई फुले की जयंती बुधवार को सिहमा में मनाई। इस अवसर पर राहुल बौद्ध ने बताया कि सावित्रीबाई फुले एक ऐसी ही शख्स है, जिन्होंने स्त्री शिक्षा के लिए न केवल संघर्ष किया, बल्कि पहली बार उनके लिए बालिका विद्यालय की भी स्थापना की। समाजसेवी रोहतास ने कहा कि शिक्षा व्यक्ति के व्यक्तित्व का ही विकास नहीं करती है, बल्कि उसे पुरातन व रूढ़ मान्यताओं के गहरे भंवर से निकालकर प्रकाश की ओर भी लाती है। इस मौके पर भतेरी देवी, कमला, संतोष, सरिता, गीता, प्रियंका, पूजा, शिवांगी, रितिक कुमार, महेश कुमार, दक्ष, नीरज कुमार, अनूप कुमार, अमित मौजूद थे।

नारनौल। सावित्रीबाई फुले को नमन करते ग्रामीण। *फोटो : हरिभूमि*

सावित्रीबाई फुले की जयंती मनाई

नारनौल। नवजागरण काल के महान मानवतावादी, नारी मुक्ति आंदोलन की प्रणेता, भारत की प्रथम महिला शिक्षिका सावित्रीबाई फुले की जयंती गांव जैलाफ में उनकी तस्वीर पर पुष्पांजलि अर्पित कर मनाई गई। सामाजिक कार्यकर्ता छाजूराम रावत ने सावित्रीबाई फुले के शिक्षा की प्रति जीवनपर्यंत संघर्ष को याद करते हुए कहा कि शिक्षा समाज में रौशनी का काम करती है। सावित्रीबाई फुले व महात्मा ज्योतिबा फुले एक दूसरे के पूरक थे।सावित्रीबाई फुले ने महिलाओं से पुस्तकों से जुड़ने व पुस्तकों को खूब पढ़ने का संदेश दिया। समानता, बंधुत्व, नारी के प्रति संवेदनशील दृष्टिकोण व शिक्षा को प्रमुखता देने के उनके विचार, जिनके लिए उन्होंने जीवन पर्यन्त संघर्ष किया। इस मौके पर श्रीचंद महाशय, गुलजारी लाल, अमर सिंह पंच, रमेश फौजी, तेजाराम, रामौतार, बीरसिंह, राजाराम, गोपी, कर्मवीर आदि मौजूद थे।

महेंद्रगढ़। सावित्रीबाई फुले के चित्र पर पुष्पार्पित करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

बचपन स्कूल में मनाई फुले की जयंती

महेंद्रगढ़। बचपन प्ले स्कूल में बुधवार को नारी शक्ति की प्रेरणा स्रोत एवं भारत की प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले की जयंती पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान माता सावित्रीबाई फुले को याद करते हुए उनके दिखाए मार्ग पर चलने की शपथ ली। नगर पालिका चेयरमैन रमेश सैनी एवं चेयरपर्सन निशा सैनी ने अपने विचार प्रकट किए। संस्थापक शेरसिंह सैनी ने बताया कि सावित्रीबाई फुले उस दौर की पहली स्त्री शिक्षिका थी, जिन्होंने बालिकाओं की शिक्षा के लिए काम किया था। नौ साल की उम्र में उनका विवाह हो जाता है और 18 वर्ष की उम्र तक आकर वह लड़कियों को पढ़ाना आरंभ कर देती है। इस मौके पर अमरसिंह सोनी, रोशनलाल सैनी, रतनलाल स्वामी, सुंदरलाल मिस्त्री, बेगराज सैनी आदि उपस्थित रहे।

माता सावित्रीबाई फुले को सैनी सभा ने किया याद

नारनौल। सैनी सभा की ओर से मंगलवार माता सावित्री बाई फुले की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर उन्हें याद किया। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता सैनी सभा के उपप्रधान रोहतास सैनी ने की। इस मौके पर सैनी स्कूल के विद्यालय के प्राचार्य मानसिंह ,महासचिव निहाल सिंह सैनी, सचिव भारत सिंह सैनी, कोषाध्यक्ष बलवंत सिंह सैनी, कार्यकारिणी सदस्य मदनलाल सैनी, विजय सैनी रामनरेश सैनी, बिशंभर दयाल सैनी, शिक्षाविद सुमन सैनी, विद्यालय डायरेक्टर प्रेमचंद सैनी, पूर्व महासचिव केसरी नंदन, पार्षद सिकंदर सैनी, समाजसेवी संजय सैनी, मास्टर नवीन सैनी, मार्केट कमेटी पूर्व चेयरमैन जेपी सैनी, गौतम सैनी, सुरेश सैनी, डॉक्टर मिंटू, नरेंद्र सैनी एडवोकेट, धर्म सिंह सोहना वाले, मास्टर हुकम सैनी, मैडम वीनू सहित अनेक समाज के गणमान्य लोग व स्कूल स्टाफ उपस्थित थे।

यदुवंशी के स्वयंसेवकों ने स्वर्गाश्रम में किया श्रमदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

स्थानीय यदुवंशी शिक्षा निकेतन के तत्वावधान में चल रहे सात दिवसीय एनएसएस के विशेष शिविर के तीसरे दिन स्वयंसेवकों ने शकर कुई कॉलोनी के नजदीक स्वर्गाश्रम स्थित पार्कों में लगे पौधों की कटाई, नराई व अंदर बने पक्के मार्ग की साफ-सफाई की। कार्यक्रम अधिकारी हरिप्रकाश ने बताया कि यह आश्रम विद्यालय के नजदीक है अतः समय-समय पर स्वयंसेवक इसमें कैंप लगाकर अपना श्रमदान करते रहते हैं। इस शिविर के दौरान स्वयंसेवक कॉलोनी स्थित हनुमान मंदिर, आर्ष पुस्तकालय, सड़क व गड्ढों की साफ सफाई कर जन जागरूकता रैली भी निकालेंगे। निदेशक विजय सिंह यादव एवं वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव ने स्वयं सेवकों द्वारा किए गए कार्यों का निरीक्षण किया। उन्होंने बताया कि आज के समय में राष्ट्रीय सेवा योजना देशहित में विद्यार्थियों के लिए अति आवश्यक है यदुवंशी ग्रुप के चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने स्वयं सेवकों की हौसला अफजाई करते हुए कहा कि एनएसएस विद्यार्थियों के जीवन में संस्कारों की कार्यशाला होती है।

महेंद्रगढ़। स्वर्गाश्रम में श्रमदान करते स्वयंसेवक। *फोटो : हरिभूमि*

टैगोर के विद्यार्थियों ने राष्ट्रीय विज्ञान ओलंपियाड में जीते गोल्ड

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

साइंस ओलंपियाड फाउंडेशन द्वारा घोषित राष्ट्रीय विज्ञान ओलंपियाड का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया। प्राचार्या डॉक्टर निशा यादव ने बताया कि परीक्षा में कक्षा पांचवी से 10वीं तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया, जिसमें कक्षा पांचवी से मान्या ने गोल्ड मेडल हासिल किया। इसके अलावा कक्षा छठी से गितिका, जयंत, प्रिंस, जिया, नम्रता, तन्नू, अंशु व आयुषी ने गोल्ड मेडल हासिल किए। कक्षा सातवीं से विशाल ने गोल्ड मेडल प्राप्त किया। कक्षा आठवीं से भविष्य, कनिष्का व दक्ष ने गोल्ड मेडल प्राप्त किया। कक्षा नौवीं से वैभव ने गोल्ड मेडल हासिल किया। कक्षा दसवीं से मानविक, प्रवेश, पियूष, सुमेर, नन्शी व रीतू ने गोल्ड मेडल हासिल किया। साथ ही कक्षा पांचवीं से छह विद्यार्थियों में से एक विद्यार्थी, कक्षा छठी से बारहवीं विद्यार्थियों में से आठ विद्यार्थियों ने, कक्षा सातवीं से पांच विद्यार्थियों में से एक, कक्षा आठवीं से 12 विद्यार्थियों में से तीन, कक्षा नौवीं से आठ विद्यार्थियों में से एक व कक्षा 10वीं से नौ विद्यार्थियों में से छह विद्यार्थियों ने दूसरे स्टेज के लिए क्वालीफाई किया। डायरेक्टर राहुल यादव ने बताया कि आज का युग विज्ञान का युग है। बिना विज्ञान के प्रगति संभव नहीं।

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

नारनौल। महिला को सम्मानित करते भाजपा जिला अध्यक्ष दयाराम यादव।

पीएम विश्वकर्मा योजना से होगा उत्थानः यादव

नारनौल। विकसित भारत जन संवाद संकल्प यात्रा बुधवार को महेंद्रगढ़ खंड के गांव बैरावास व खैरोली, अटेली खंड के महासर व कारिया, नांगल चौधरी खंड के गांव रायमलिकपुर व गौठड़ी तथा निजामपुर खंड के कारोली व आजमाबाद मौखूता गांव में पहुंची। इस अवसर पर नागरिकों को विकसित भारत की शपथ दिलाई। गांव रायमलिकपुर, गौठड़ी, कारोली व आजमाबाद मौखूता में भाजपा जिला अध्यक्ष दयाराम यादव ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत की। वहीं बैरावास में भाजपा प्रदेश यूवा मोर्चा कार्यकारणी सदस्य नवीन शर्मा व खैरोली में जिला परिषद सदस्य देवेंद्र यादव, महासर में समाज कल्याण बोर्ड के सदस्य सुरेश शर्मा व कारिया में प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य शुगन चंद सैनी ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत की। कार्यक्रम में बीजेपी जिला अध्यक्ष दयाराम यादव ने अपने विचार रखे। गांव महासर में समाज कल्याण बोर्ड के सदस्य सुरेश शर्मा ने संबोधित करते हुए कहा कि हरियाणा सरकार यात्रा के माध्यम से अंतिम व्यक्ति को लाभ दे रही है।

लम्बे समय से सरकारी कर्मचारियों को कर्मयोगी प्रशिक्षण दे रहे प्रशिक्षकों को किया सम्मानित

लोकसेवा के लक्ष्यों में आदर्श स्थापित करने में मिशन कर्मयोगी प्रशिक्षण कारगर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

सरकारी अधिकारियों एवं कर्मचारियों की कार्यशैली में सुधार लाने के मकसद से आरम्भ की गई कर्मयोगी योजना का प्रशिक्षण देने वाले प्रशिक्षकों को प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट की ओर से सम्मानित किया गया। इसके लिए मंगलवार राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में कार्यक्रम आयोजित किया गया।

इस अवसर पर ट्रस्ट के अध्यक्ष संजय शर्मा ने बताया कि सिविल सेवकों के लिए क्षमता निर्माण और आत्मबोध जागृति के लिए एक बड़ा राष्ट्रीय कार्यक्रम सरकार द्वारा चलाया जा रहा है। इस कार्यक्रम में लगभग एक माह से शिक्षा विभाग के सभी श्रेणी के कर्मचारी एवं अधिकारियों को कर्मयोगी प्रशिक्षण दिया जा रहा है। ट्रस्ट ने प्रशिक्षक प्रवक्ता भूपेन्द्र सिंह रसायन विज्ञान, विनय यादव, राजकीय बहुतकनीकि नारनौल से रामानन्द यादव व पीजीटी हरिकिशन रसायन विज्ञान को अंगवस्त्र एवं स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। अध्यक्ष संजय शर्मा ने कहा कि सरकारी कर्मचारियों की सोच और दृष्टिकोण को आधुनिक तथा सकारात्मक बनाने के लिए हरियाणा सरकार की मिशन कर्मयोगी योजना महत्वपूर्ण साबित हो रही है। लोकसेवा के लक्ष्यों में आदर्श स्थापित करने के लिए, क्षमता निर्माण के लिए ऐसे प्रशिक्षण बहुत कारगर साबित होते हैं।

नांगल चौधरी। प्रशिक्षकों को सम्मानित करते ट्रस्ट अध्यक्ष संजय शर्मा।

क्या है मिशन कर्मयोगी

प्रशिक्षक एवं प्रवक्ता भूपेन्द्र सिंह ने बताया कि सरकार द्वारा अपने लोकसेवकों की कार्यक्षमता में वृद्धि, उनमें नैतिक मूल्यों के संचरण, कर्तव्यबोध और सदाचरण जागृत करने के उद्धेश्य से सभी वर्ग के कर्मचारियों को कर्मयोगी प्रशिक्षण देने की योजना चलाई है। कार्यक्रम के अंतर्गत राज्य सरकार अपने कर्मचारियों को एक दिन का डिजिटल प्रशिक्षण दे रही है जिसका मोड्यूल लोक कार्मिक विभाग ने विभिन मंत्रालयों के साथ मिलकर किया है। मिशन कर्मयोगी योजना 2023 की शुरुआत प्रधानमंत्री मोदी के द्वारा शुरू की गई। केंद्र सरकार द्वारा इस योजना को सितम्बर 2020 में मंजूर किया गया था।

घर के बाहर खड़ी बाइक चोरी, केस दर्ज

महेंद्रगढ़। गांव नांवा में घर के बाहर खड़ी बाइक को अज्ञात चोर चोरी करके ले गया है। नांवा निवासी विक्रम जांगिड ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसका घर राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के नजदीक है। 30 दिसंबर को रात अपनी बाइक घर के बाहर खड़ी की थी। जब सुबह उठकर देखा तो बाइक बाहर नहीं थी। उसने आसपास काफी जगह तलाश भी किया लेकिन बाइक कहीं नहीं मिली।

सूचना

मै, पूनम पुत्री अजय कुमार वासी गांव मंढाना तह. नारनौल जिला महेंद्रगढ बयान करती हूं कि मैंने हरियाणा विधालय शिक्षा बोर्ड की 10वीं 2020 व 12वीं कक्षा 2022 में पास की थी जिसकी सर्टिफिकेट में मेरी माता का नाम अनीता देवी दर्ज है, जो कि गलत है। जबकि मेरे अन्य दस्तावेजों में मेरी माता का नाम अनीता दर्ज है। मै अपनी 10वीं व 12वीं की सर्टिफिकेट व स्कूल रिकार्ड में भी अपनी माता का नाम अनीता देवी की जगह अनीता दर्ज करवाना चाहती हूं।

एक साल का लेखाजोखा : 500 से अधिक अवैध शराब कारोबारी पकड़े, पांच गैंग के सरगनाओं सहित 26 बदमाशों को किया काबू

वर्ष 2023 में 365 उदघोषित अपराधियों व बेल जंपरों व 11 अतिवांछित अपराधियों को दबोचा

हरिभूमि न्यूज ⏭नारनौल

वर्ष 2023 में सालभर अपराध और अपराधियों पर लगाम कसने की दिशा में जिला पुलिस का लगातार सख्त रुख रहा। यह दावा पुलिस विभाग कर रहा है। पुलिस विभाग की माने तो जनवरी से दिसम्बर माह तक अवैध शराब व नशीले पदार्थोंर् की तस्करी करने, अवैध हथियार रखने, जुआ/सट्टा खाईवाली करने वालों की धर पकड़ के लिए विशेष अभियान चलाए गए। मजबूत खुफिया नेटवर्क की बदौलत वर्ष 2023 में नशाखोरों, सट्टा खाईवालों और अवैध रुप से हथियार रखने वालों पर शिकंजा कसा है और साथ ही काफी उदघोषित व अतिवांछित अपराधियों को भी पकड़ने में सफलता हासिल की है। जिले में कानून व्यवस्था बनाए रखने के साथ-साथ सालभर में जिला पुलिस ने इन मामलों में 538 एफआईआर दर्ज कर 850 से अधिक आरोपितों को गिरफ्तार किया गया।

538 एफआईआर दर्ज कर 850 से अधिक आरोपितों को किया गिरफ्तार

12 माह में 43 हजार चालान

सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाने के लिए भी अहम कदम उठाए हैं। जिले में दुर्घटना संभावित क्षेत्र भी चिन्हित किए हैं, जिनको लेकर संबंधित विभाग से पत्राचार कर दुर्घटनाएं रोकने के लिए आवश्यक कदम उठाए जा रहे हैं। जनवरी माह में पुलिस द्वारा अभियान चलाकर यातायात नियमों की पालना करने हेतु जागरूक किया जाएगा। वर्ष 2023 में करीब 43 हजार वाहन चालकों के चालान किए गए।

अवैध हथियार रखने के आरोप में 95 लोग काबू

जिले में अवैध हथियार रखने वालों पर 69 मामले शस्त्र अधिनियम के तहत दर्ज किए हैं। उक्त मामलों में 95 आरोपितों को गिरफ्तार किया गया है। आरोपितों से 90 देसी पिस्तौल, दो रिवॉल्वर और 144 कारतूस बरामद किए गए हैं।

सट्टा खाइवाली करवाने वाले 151 आरोपितों को पकड़ा

ताश के पत्तों पर पैसे दांव पर लगाकर जुआ खेलने वाले व सार्वजनिक स्थान पर सट्टा खाईवाली करने वालों के खिलाफ 58 केस दर्ज कर चुकी है। इन मामलों में पुलिस अब तक 151 आरोपितों को भी गिरफ्तार कर चुकी है। आरोपितों से दांव पर लगे कुल आठ लाख 83 हजार छह सौ पांच रुपये भी बरामद किए गए हैं।

पुलिस अधीक्षक नितिश अग्रवाल।

2 माह में 500 से अधिक अवैध शराब कारोबारी दबोचे

एसपी नितिश अग्रवाल ने बताया जनवरी से दिसंबर माह तक अवैध शराब का धंधा करने वालों पर आबकारी अधिनियम के तहत 354 मामले दर्ज किए हैं। इन मामलों में अब तक 500 से अधिक आरोपितों को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस द्वारा लाखों रुपये कीमत की कुल अलग-अलग मार्गोंर् की 34641 बोतल शराब अंग्रेजी, 5857 बोतल शराब देशी, 3027 बोतल बीयर बरामद की गई। जिनमें आधा दर्जन से ज्यादा ऐसे मामले शामिल हैं जिनमें चंडीगढ़ पंजाब से अवैध शराब भरकर गुजरात ले जाई जा रही थी। नशा तस्करों के खिलाफ पुलिस सख्ती से कार्रवाई कर रही है।

नशीला पदार्थ बेचने वाले व तस्करी करने वाले 100 आरोपित गिरफ्तार

जनवरी से दिसम्बर तक नशीले पदार्थोंर् की तस्करी करने वालों व बेचने वालों के खिलाफ 67 मामले एनडीपीएस एक्ट के तहत दर्ज किए हैं। जिनमें पुलिस द्वारा 100 आरोपितों को गिरफ्तार किया गया। पुलिस द्वारा नशीले पदार्थ में एक किलो ग्राम सुल्फा, 41 किलो 808 ग्राम गांजा, 226 किलो 409 ग्राम डोडा पोस्त व चरस, हीरोइन, स्मैक बरामद कर जब्त की गई। इसके साथ ही नशीली गोलियां और कैप्सूल भी जब्त किए गए।

खबर संक्षेप

पीएमवाई योजना के दस्तावेज करें पूर्ण

नांगल चौधरी। प्रधानमन्त्री आवास योजना स्कीम चलाई जा रही हैं। इस स्कीम के तहत बीएलसी घटक के नए मकान के लिए 2.50 लाख रुपये और इन्हान्समैण्ट घटक के लिए 1.50 लाख रुपये दिए जा रहे हैं। इस स्कीम के अर्न्तगत नगरपालिका नांगल चौधरी में 645 लाभार्थियों का चयन हुआ था।

टाइल की पेटियां चुराने का आरोपित गिरफ्तार

महेंद्रगढ़। शहर महेंद्रगढ़ क्षेत्र में दुकान से टाइल की पेटियां चोरी करने के मामले में सिटी पुलिस टीम ने आरोपित को कुराहवटा रोड से गिरफ्तार किया है, जिसकी पहचान देवेंद्र उर्फ देवा वासी ककराला के रूप में हुई है।

पुलिस ने साइबर अपराध के प्रति किया जागरूक

कनीना। पुलिस अधीक्षक नितिश अग्रवाल के निर्देशानुसार साइबर ठगों से बचने के लिए पुलिस ने आमजन को कैम्प लगाकर जागरूक किया। पुलिस की ओर से सोशल मीडिया व समाचार पत्रों के माध्यम से लगातार आमजन को साइबर क्राइम के बारे में हिदायतें दी जी रही हैं।

मंडी सहायक सचिव बने राकेश यादव

मंडी अटेली। हरियाणा राज्य कृषि विपणन बोर्ड की ओर से नववर्ष पर 21 मंडी सुपरवाइजरों को सहायक सचिव पद पर पदोन्नत कर तोहफा दिया है। अटेली मंडी सुपरवाइजर राकेश यादव सहायक सचिव बने है। पदोन्नति होने वालों में प्रधान सिंकदर सांगवान भी शामिल है राकेश ने सुपरवाइजर के पद पर 2008 में अटेली मंडी में अपनी नौकरी की शुरूआत की थी।

मातृशक्ति आदर्श कॉलोनी में जलाएंगी 5100 दीप

महेंद्रगढ़। 500 वर्ष बाद भगवान राम टेंट से अपने घर में आ रहे हैं। पूरे देश में अनेक कार्यक्रम हो रहे है। आदर्श कॉलोनी की मातृशक्ति कमलेश निंबड़िया, आरती बसई, रेखा गर्ग, पूजा, रक्षित, सुनीता चौधरी, सुमन, बिमला, सुशीला, कमलेश रिवासा शामिल रही।

पकड़ लो हाथ बालाजी नहीं तो हम डूब जाएंगे..

नारनौल। श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में मंगलवार रात मोड़ावाला मंदिर के पीछे रतनलाल डालडा के निवास स्थान पर सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। आचार्य अश्वनी शर्मा ने हनुमान चालीसा व रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया।

ऐतिहासिक होगा भाजपा प्रदेशाध्यक्ष का अभिनंदन

महेंद्रगढ़। हरियाणा के पूर्व कैबिनेट मंत्री व भाजपा पूर्व प्रदेश अध्यक्ष रामबिलास शर्मा ने बुधवार को सब्जी मंडी का दौरा कर सात जनवरी को होने वाले नवनियुक्त प्रदेश अध्यक्ष नायब सैनी, राष्ट्रीय सचिव ओमप्रकाश धनखड़, केंद्रीय संसदीय बोर्ड की सदस्या और पूर्व सांसद डॉ. सुधा यादव के नागरिक अभिनंदन समारोह के लिए कार्यकर्ताओं की जिम्मेदारियां लगाई।

पटवार व कानूनगो एसोसिएशन ने मांगों को लेकर शुरू की हड़ताल

तीन दिन हड़ताल पर रहेंगे पटवारी रेवेल्यू के कामकाज पर लगा ब्रेक

जिलेभर के पटवारियों ने लघु सचिवालय पार्क में शुरू किया तीन दिवसीय धरना

हरिभूमि न्यूज ⏭नारनौल

वेतन विसंगतियों को दूर करने की मांग को लेकर दी रेवेन्यु पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन ने बुधवार को तीन दिवसीय हड़ताल शुरू कर दी। जिसके तहत जिलेभर के एसोसिएशन से जुड़े लोगों ने लघु सचिवालय पार्क में धरना दिया। वेतन विसंगतियों को दूर करने की मांग को लेकर अचानक शुरू की गई इस तीन दिवसीय हड़ताल के पहले दिन पटवारियों के कार्यालय में नहीं मिलने के कारण किसानों के साथ आम नागरिकों को भी काफी परेशानी उठानी पड़ी। शहर में पटवारियों से संबंधित कार्य के लिए आए लोगों को हड़ताल के चलते मायूस होकर वापस लौटना पड़ा। इस अवसर पर धरने पर बैठे दी रेवेन्यु पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन के जिला प्रधान सुनील तंवर ने बताया कि वेतन विसंगतियों को दूर करवाने की मांग को लेकर आज से हड़ताल शुरू की गई है। यह तीन दिवसीय हड़ताल पांच जनवरी तक जारी रहेगी। उन्होंने कहा कि हड़ताल को मुख्य उद्देश्य सरकार की ओर से वेतन वृद्धि को लेकर जारी किए गए नोटिफिकेशन में वेतन विसंगतियों को दूर करवाना है। उन्होंने कहा कि सरकार की ओर से जारी किए गए नोटिफिकेशन में पटवारियों का बढ़ा हुआ वेतन 25-01-2023 से लागू किया गया है, जबकि संगठन की मांग है कि बढ़ाए गए वेतन को 01-01-2016 से नोशनली व 25-01-2023 से वास्तविक रूप से लागू किया जाए।

एसोसिएशन के जिला सचिव राकेश यादव ने बताया कि उक्त नोटिफिकेशन के 01-01-2016 से नोशनली व 25-01-2023 से वास्तविक लागू करने से सरकार पर प्रति वर्ष लगभग 95000000 रुपये का अधिभार पूरे प्रदेश का पड़ेगा, जो कि प्रशासन के महत्वपूर्ण विभाग के लिए ना के बराबर है। वित्त विभाग की ओर से इस बारे में अपनी अनुसंशा किए जाने व सरकार की ओर से बार-बार आश्वासन दिए जाने के बाद भी कोई कार्रवाई अभी तक नहीं की गई है। उन्होंने कहा कि सरकार की एसोसिएशन की मांग की ओर ध्यान नहीं दिया तो सांकेतिक धरने को राज्य कार्यकारिणी के दिशा-निर्देशानुसार अनिश्चितकालीन हड़ताल में तबदील किया जा सकता है। इस अवसर पर सर्व कर्मचारी संघ के जिला अध्यक्ष कौशल कुमार यादव ने कहा कि पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन सर्व कर्मचारी संघ का महत्वपूर्ण अंग है व संगठन के कर्मचारियों की मांग जायज है। जिस पर सरकार को तुरंत गंभीरता से लेकर समाधान करना चाहिए। अंयथा सांकेतिक धरना किसी बड़े आंदोलन का रूप ले सकता है। एसकेएस के प्रदेश सचिव महेंद्र बोयत ने कहा कि उनका संघ पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन की जायजा मांग का समर्थन करना है। इस मौके पर जिला सचिव राहुल सारवान सहित समस्त पटवारी एवं कानूनगो इत्यादि मौजूद रहे।

नारनौल। लघु सचिवालय पार्क में धरने पर बैठे एसोसिएशन के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

हड़ताल से ग्रामीण हो रहे परेशान

कनीना। वेतन संबंधित मांग को लेकर बुधवार को पटवारी-कानूनगो की हड़ताल रही। जिसके चलते कार्यालय में मौजूद नहीं हुए। वहीं उनकी ओर से कोई कार्य नहीं किया गया। पटवार कानूनगो एसोसिएशन के प्रधान राजेश कुमार ने कहा कि हड़ताल के चलते पटवारखाना में भूमि रिकॉर्ड से जुड़े काम नहीं होंगे। मांगों को लेकर उनकी ओर से विरोध प्रदर्शन जारी रहेगा। बता दे कि हरियाणा में पटवारी व कानूनगो की ओर से तीन जनवरी से हड़ताल की चेतावनी दी गई थी। जिसके चलते दी रेवेन्यु पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन के बैनर तले ने तीन से पांच जनवरी तक हड़ताल का आह्वान किया गया है। पटवारी-कानूनगो इन दिनों में भूमि रिकॉर्ड से जुड़े कोई काम नहीं करेंगे पटवारियों की हड़ताल के चलते ग्रामीण उनके कार्यालयों के चक्कर लगाने पर मजबूर रहे।

नारनौल। युवा सम्मेलन को संबोधित करते जजपा जिला अध्यक्ष डा. मनीष शर्मा।

दोहान पच्चीसी में जजपा ने युवाओं को पार्टी से जोड़ा

- गांव खटोटी कलां में आयोजित युवा सम्मेलन में युवाओं ने शामिल होकर डिप्टी सीएम दुष्यंत चौटाला के हाथ मजबूत करने का किया वायदा

हरिभूमि न्यूज ⏭नारनौल

जननायक जनता पार्टी का युवा सम्मेलन बुधवार गांव खटोटी कलां स्थित दिव्य ज्योति रेस्टोरेंट में हुआ। इसकी अध्यक्षता जजपा जिला अध्यक्ष डा. मनीष शर्मा ने की। सम्मेलन में दोहान पच्चीसी से जुड़े सैकड़ों युवाओं ने जजपा से लगाव रखते हुए पार्टी में शामिल हुए। इस संबंध में जानकारी देते हुए जिला प्रवक्ता सिकंदर गहली ने बताया कि सम्मेलन को जिला अध्यक्ष डा. मनीष शर्मा ने संबोधित किया। इस दौरान जिला अध्यक्ष ने कहा कि भाजपा के साथ गठबंधन करके जजपा पार्टी ने अपनी घोषणाओं को पूरा करने का काम किया है। हरियाणा में स्थापित निजी कंपनी में 75 प्रतिशत रोजगार प्रदेश के युवाओं को ही देने का चुनावी वायदा जजपा ने घोषित कर पूरा किया। ग्रामीण आंचल में पंचायती राज में महिला सशक्तिकरण को मजबूत करने के लिए 50 फीसदी भागीदारी सुनिश्चित की। अब पुरूषों के मुकाबले महिला भी जनप्रतिनिधि के तौर पर ग्रामीणों की जनसमस्याओं का निवारण करने में जुटी है। अभी हम गठबंधन सरकार का हिस्सा है। अगर भविष्य में दुष्यंत चौटाला के हाथों में प्रदेश की बागडोर आई तो सर्वप्रथम युवाओं की प्रत्येक मांगों को पूरा करने का कार्य किया जाएगा। महेंद्रगढ़ जिले ही नहीं प्रदेशभर में रोजगार उपलब्ध करवाएं जाएंगे।

जजपा सर्वहितैषी पार्टी

पार्टी की नीतियां व घोषणाओं का जिक्र करते हुए कहा कि जजपा ही प्रदेश ही नहीं देश में ऐसी पार्टी है जो युवा, किसान, महिला सहित गरीब तबके के बारे में सोचती है। इस सम्मेलन को सफल बनाने के लिए गांव बढ़ोपुर से सुमित, अजय व संदीप रंगा, दौचाना से विक्रम, जोनी व अजीत खान, जादूपुर से राहुल, शुभम व अमित, खटोटी से पवन, दीपक व नरेंद्र, गोद से इंद्र, राहुल व दीपक, बलाहा से नरेंद्र, पंकज व सोनू, गहली से नवीन, नितिन व मनोज, मकसूसपुर से नरेंद्र व श्यामसुंदर उर्फ सुम्मा, बापडोली से रवि, कृष्ण व छोटू औरडोहर से राहुल व आदित्य की टीम का जिला अध्यक्ष ने आभार जताया और पार्टी में शामिल हुए सैकड़ों युवाओं का स्वागत किया।

गोशाला में किया सम्मान समारोह

- कनीना व भोजावास में कार्यक्रमों का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭नारनौल

प्रजा भलाई संगठन के तत्वावधान में गोसेवक, गोभक्तों के सम्मान में गोशाला कनीना व गोशाला भोजावास में सम्मान समारोह आयोजित किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि प्रमुख समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट ने गौ सेवकों को साफा पहनाकर व शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया। अतरलाल ने कहा कि गौसेवा राष्ट्र सेवा है। गौ संवर्धन से ही राष्ट्र तथा समाज का संवर्धन होता है। उन्होंने गोशाला कनीना तथा गोशाला भोजावास की कार्यकारिणी तथा कार्यकर्ताओ का सराहनीय गौसेवा करने के लिए धन्यवाद किया। उन्होंने राज्य सरकार से जिला महेंद्रगढ़ की सभी गौशालाओं को 21-21 लाख रुपये की ग्रांट देने की मांग की। इस मौके पर प्रधान हुकुमचंद यादव, रामसिंह यादव मंत्री, रामपाल यादव सेक्रेटरी, रमेश यादव, होशियार यादव, नरेश यादव, जयप्रकाश यादव, नरेश थानेदार, ऑडिटर धर्मपाल, पवन प्रधान, हनुमान खजांची, जगराम, कैलाश पूर्व प्रधान, ओमप्रकाश सेक्रेटरी, डा. राधेश्याम, राजू, प्रवीण कुमार खजांची, डा. सतीश कुमार, मा. कृष्ण कुमार, डा. रमन कुमार, डा. आकाश, संतोष ठेकेदार, कृष्ण कुमार, मा. कंवर सिंह, जगदीश प्रसाद, राजेंद्र प्रसाद, रमेश दादा आदि गौसेव इत्यादि मौजूद रहे।

नारनौल। कार्यक्रम में गोभक्तों को सम्मानित करते ठाकुर अतरलाल।

राव बहादुर सिंह ने ग्रामीणों को सम्मानित

- 14 को होने वाले स्थापना दिवस समारोह का दिया न्योता

हरिभूमि न्यूज ⏭महेंद्रगढ़

यदुवंशी ग्रुप के चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने बुधवार को राजस्थान के सूरजगढ़ हल्के के विभिन्न गांवों का दौरा कर विशिष्ट व्यक्तियों को सम्मानित कर यदुवंशी शिक्षा निकेतन के स्थापना दिवस पर आयोजित होने वाले भव्य कार्यक्रम का निमंत्रण प्रदान किया। यह कार्यक्रम 14 जनवरी रविवार को नई अनाजमंडी चरखी दादरी में प्रातः 10 बजे आयोजित होगा। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि आप लोगों की भारी उपस्थिति के बीच आप और हम इस कार्यक्रम को शानदार ढंग से मनाएंगे। मकर संक्रांति के इस पावन पर्व पर समारोह के साथ-साथ वहां खाने की भी सुव्यवस्था रहेगी। यह कार्यक्रम आपका अपना है। अतः मेरे इस निमंत्रण को स्वीकार कर वहां अधिक से अधिक संख्या में पहुंचे और इस कार्यक्रम को यादगार बनाएं। उन्होंने बुधवार को भोपालपुरा, कानसिंहपुरा, सहड़, लांबी अहीर, सुल्ताना अहीरान, जयसिंह पुरा, अमरसर, बड़बर, भवानीपुरा, ढाणी लक्ष्मण, मदनसर, राधु की ढाणी, गोपालपुरा तथा सोहली गांवों का दौरा किया। गांवों में पहुंचने पर पूर्व विधायक का फूल मालाएं एवं पगड़ी पहनाकर स्वागत किया। सभी ग्रामवासियों ने उनका निमंत्रण स्वीकार किया तथा अपने वक्तव्य में कहा कि आप अब तक पंद्रह सौ पंद्रह गांवों के विशिष्ट व्यक्तियों, पंचायत सदस्यों एवं सेवा निवृत सरकारी कर्मचारियों को सम्मानित कर चुके हैं। इस मौके पर चेयरमैन कंवर सिंह, जिला पार्षद पूनम देवी, जीवनराम, सत्यवीर झूकिया इत्यादि मौजूद रहे।

महेंद्रगढ़। कार्यक्रम को संबोधित करते पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह।

ग्रामीणों को साइबर अपराधों के प्रति किया जागरूक किसी भी अज्ञात के साथ शेयर ना करें निजी सांझा

महेंद्रगढ़। पुलिस विभाग प्रतिदिन स्कूल, कॉलेज, अन्य शिक्षण संस्थानों और सार्वजनिक स्थानों पर कार्यक्रम का आयोजन कर आमजन को जागरूक किया जा रहा है। जिसके चलते थाना सदर कनीना प्रबंधक निरीक्षक रामनाथ और दौंगडा चौकी इंचार्ज एएसआई प्रीतम ने दौंगडा अहीर में लोगों को साइबर अपराधों के बारे में अवगत करवाया और उनसे बचने के उपाय बताए। इसके साथ ही मार्केट क्षेत्र में पैदल मार्च निकाला गया। इसके जरिए लोगों को हेल्प लाइन नंबर-1930 की विस्तारपूर्वक जानकारी दी गई। पुलिस द्वारा गांव मोड़ी में भी आमजन को साइबर अपराधों के प्रति जागरूक किया।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो वह निम्न टेलीफोन नम्बरों पर कार्यालय समय पर सूचित करें :-
महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड्डा पार्क के सामने, डाक्टर भगत डेंटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरूण कलर लैब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन : 8295738500, 9253681005

जिला पार्षद ने ग्रामीणों को दिलवाई विकसित भारत की शपथ

बैरावास व खैरौली पहुंची विकसित भारत यात्रा

- विभिन्न विभागों के अधिकारियों ने मौके पर किया ग्रामीणों की समस्याओं का समाधान

हरिभूमि न्यूज ⏭महेंद्रगढ़

विकसित भारत संकल्प यात्रा बुधवार को गांव बैरावास व खैरोली पहुंची। गांव खैरोली में जिला परिषद सदस्य देवेंद्र यादव व गांव बैरावास में भाजपा प्रदेश युवा मोर्चा कार्यकारणी सदस्य नवीन शर्मा ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। मुख्यातिथि ने विकसित भारत की गांव के नागरिकों को शपथ दिलाई। जिला परिषद सदस्य देवेंद्र यादव ने कहा कि अब आमजन को किसी दफ्तर में नहीं जाना पड़ता। उन्होंने कहा कि आज डबल इंजन की सरकार आपके द्वार पहुंची है। इस यात्रा में विभिन्न विभागों से आए अधिकारी आप लोगों की समस्याए सुनेंगे व उन समस्याओ को मौके पर ही निपटारा किया जाएगा। मुख्यातिथि देवेंद्र ने गांव खैरोली के नागरिकों को 13 लाख रुपये गांव के रास्ते के लिए, 25 लाख रुपये गांव में पुल बनने के लिए, छह लाख रुपये गांव में खेल ग्राउंड बनाने के लिए दिए।

मुख्यातिथि ने गांव बैरावास के शहीद नित्यानंद की पत्नी राजवंती को सम्मानित किया व गांव खैरोली में मुख्यातिथि ने गांव के शहीद अवतार सिंह, कृष्ण कुमार, बीरबल के परिजनों को सम्मानित किया। जिला समाज कल्याण विभाग ने पांच नागरिकों की पेंशन बनाई, उज्ज्वला योजना के तहत दो नागरिकों ने गैस कनेक्शन के लिए अप्लाई किया, स्वास्थ्य विभाग ने 451 लोगों की जांच की व 75 नागरिकों का आयुष्मान कार्ड बनाया, आयुष विभाग ने 197 नागरिकों का ओपीडी किया। इस मौके पर जिला समाज कल्याण अधिकारी अमित शर्मा, पवन खैरवाल, नागरिक संसाधन सूचना विभाग से मैनेजर रवि तंवर, खाद एवं आपूर्ति विभाग से प्रवीन यादव बैरावास, डीईओ नितिन कुमार, जिला समाज कल्याण विभाग से प्रदीप कुमार, एचपीसीएल से जितेंद्र, श्रमिक विभाग से सुरेंद्र, फोटोग्राफर सोनू इत्यादि मौजूद रहे।

महेंद्रगढ़। शपथ लेते मुख्यातिथि देवेंद्र यादव। फोटो : हरिभूमि

नारी सशक्तिकरण के प्रति किया जागरूक

महेंद्रगढ़। शहर के सतनाली मोड़ स्थित हार्टरोन स्किल एवं कंप्यूटर एजुकेशन सेंटर में हिंदुस्तान स्काउट्स एंड गाइड्स की ओर से सावित्री देवी फूले की जयंती के अवसर पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में नारी सशक्तिकरण और कन्या भ्रूण हत्या के विरुद्ध कविताएं पढ़ी गई एवं अन्य कार्यक्रम आयोजित किए गए। जिला सचिव मनोज गौतम ने कहा कि महिलाओं के लिए शिक्षा और समानता हासिल कर सशक्त बनने का संघर्ष एक लंबी लड़ाई रही है। सावित्रीबाई फुले इस संघर्ष की मशाल थामने वाला एक ऐसा नाम है। इस मौके पर मुस्कान शर्मा, मीरा, प्रियंका, संगीता, गुलशन, सचिन, आशीष, रोहित, विकास, मंचल आदि काफी संख्या में युवा और युवतियां मौजूद रहे।