हरिभूमि

महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार, 11 जनवरी 2024

11 देश को विकसित भारत बनाना पीएम मोदी का सपना

12 एकेडमी टीचर की पिटाई के बाद अलर्ट पुलिस, रोज करेगी गश्त

खबर संक्षेप

राष्ट्रीय प्रजापति महासभा की मासिक बैठक 14 को

नारनौल। राष्ट्रीय प्रजापति महासभा की मासिक बैठक 14 जनवरी को आयोजित की जाएगी। यह जानकारी देते हुए महासभा मीडिया प्रभारी कृष्ण कुमार खातीवास ने बताया कि बैठक प्रजापति धर्मशाला डुलाना रोड महेंद्रगढ़ में होगी। जिसमें समाज के बुद्धि जीवियों के साथ मिलकर समाज के विकास को लेकर गहनता से विचार-विमर्श किया जाएगा। जिसकी तैयारियां पूरी कर ली है।

मंदिर की खुशी में 14 को निकलेगी शोभायात्रा

कनीना। 22 जनवरी को अयोध्या में श्रीराम मंदिर में आयोजित होने वाले विशाल समारोह को लेकर 14 जनवरी मकर संक्रांति के अवसर पर क्षेत्र के हिंदू संगठनों की ओर से अटेली से कनीना की बूचावास स्थित मंहत लक्ष्मणगिरी गौशाला तक विशाल शोभा यात्रा का आयोजन किया जाएगा। सचिन शर्मा भोजावास व धनुष शर्मा ने बताया कि यह यात्रा सुबह सवा नौ बजे वाहनों के माध्यम से अटेली के राधा कृष्णा मंदिर से प्रारंभ होगी, जो महासर, राता कलां, भोजावास, कनीना होते हुए मंहत लक्ष्मणगिरी विकलांग गौशाला बूचावास पहुंचेगी। पर्व को लेकर ग्रामीणों में दीपावली जैसा उत्साह है। जो ग्रामीण अयोध्या नहीं जा सकते वे अपने घरों में दीपक जलाएं ओर उत्सव मनाएं।

आज व कल महेंद्रगढ़ में डॉ. अजय चौटाला

नारनौल। जजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष डा. अजय सिंह चौटाला दो दिवसीय महेंद्रगढ़ जिले के दौरे पर आएंगे। प्रवक्ता सिकंदर गहली ने बताया कि 11 जनवरी को बलाहा खुर्द, दौचाना, नौलाजा, बिहारीपुर, खातोली जाट नंगली में सभा करेंगे। 12 को गांव सुराना, जाट गुवाना, महरमपुर, बापड़ोली, निवाजनगर व मांदी में सभा करेंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता जिला प्रधान डा. मनीष शर्मा करेंगे।

सीईटी के मुख्य परीक्षा की आंसर कुंजी जारी

नारनौल। एचएसएससी की ओर से सीईटी ग्रुप सी मुख्य एग्जाम की आंसर कुंजी विभाग की आधिकारिक वेबसाइट एचएसएससी डॉट जीओवी डॉट इन पर जारी की गई है। परीक्षा 30 व 31 दिसंबर को आयोजित मुख्य परीक्षा के ग्रुप 16, 22, 23, 30, 47 के अभ्यार्थियों को जारी आंसर कुंजी के विरूद्ध ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से 11 से 13 जनवरी तक आपत्ति लगाने का मौका दिया है।

अग्निपथ योजनाः महेंद्रगढ़, रेवाड़ी, चरखी-दादरी और भिवानी जिले के युवा आठ फरवरी से करें ऑनलाइन आवेदन, 21 मार्च तक ऑनलाइन भरे जा सकेंगे फार्म

- सभी उम्मीदवारों को परीक्षा केंद्र के पांच स्थान भरने की आवश्यकता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

अग्निपथ योजना के तहत महेंद्रगढ़, रेवाड़ी, चरखी-दादरी व भिवानी जिले के युवाओं के लिए आवेदन आमंत्रित किए हैं। इच्छुक उम्मीदवार आठ फरवरी से 21 मार्च तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। सभी उम्मीदवारों को परीक्षा केंद्र के पांच स्थान भरने की आवश्यकता है। यह जानकारी देते हुए सेना भर्ती कार्यालय चरखी-दादरी से रैली संयोजक कर्नल आनंद सांकले ने बताया कि भर्ती के लिए इच्छुक उम्मीदवार का नाम डब्ल्यूडब्ल्यूडब्ल्यू डॉट ज्वाइन आर्मी डॉट एनआईसी डॉट इन पर रजिस्टर होना अनिवार्य है।

उन्होंने बताया कि ऑनलाइन परीक्षा के लिए आवेदक को 250 रुपये परीक्षा शुल्क भुगतान करना होगा। यह भर्ती दो चरणों में की जाएगी। पहले चरण में ऑनलाइन कम्प्यूटर आधारित लिखित परीक्षा होगी तथा दूसरे चरण में भर्ती रैली होगी। उन्होंने बताया कि भर्ती के लिए युवाओं की आयु एक अक्टूबर 2003 से 30 अप्रैल 2007 के बीच होनी चाहिए। 10वीं व 12वीं की परीक्षा उत्तीर्ण होनी चाहिए। इसके अलावा जो उम्मीदवार कक्षा दसवीं व कक्षा 12वीं बोर्ड की परीक्षा में उपस्थित हुए हैं और परिणाम की घोषणा की प्रतीक्षा कर रहे हैं व भी आवेदन करने के पात्र हैं, बशर्तें वे अन्य सभी क्यूआर को पूरा करते हो। कर्नल आनंद सांकले ने बताया कि अग्निवीर जर्नल ड्यूटी, अग्निवीर लिपिक, स्टोर कीपर तकनीकी, अग्निवीर तकनीकी, अग्निवीर ट्रेडमैन दसवीं पास व अग्निवीर ट्रेडमैन आठवीं पास के पद सभी आर्म फोर्स के लिए हैं।

जिन उम्मीदवारों ने न्यूनतम शैक्षणिक व आयु सीमा की योग्यता पूरी है, वे योजना के तहत अपने आवेदन ऑनलाइन कर सकते हैं। आवेदन करते समय सभी उम्मीदवार अपना निजी मोबाइल नंबर की जानकारी दर्ज करके सबमिट का बटन अवश्य दबाएं। उन्होंने बताया कि उम्मीदवार जितनी बार भी अपना ऑनलाइन फॉर्म खोलें उसे बंद करने से पहले वह सबमिट बटन को अवश्य दबाएं। ऑनलाइन आवेदन करने से पहले उम्मीदवार नोटिफिकेशन को अच्छी तरह से पढ़ें और योजना बड़े भर्ती प्रक्रिया को अच्छी तरह से समझ लें। उन्होंने कहा कि अग्निवीर आर्मी रैली की प्रक्रिया पूरी तरह से निःशुल्क है। इसके लिए किसी भी उम्मीदवार को किसी संस्था या कोचिंग सेंटर से जुड़ने की आवश्यकता नहीं है।

आईटीआई से पास कौशल योग्य उम्मीदवारों को भर्ती में इस प्रकार से मिलेंगे बोनस अंक

कर्नल आनंद सांकले ने बताया कि दसवीं प्लस दो साल का आईटीआई कोर्स वाले उम्मीदवार को 20 अंक, दसवीं प्लस दो व तीन साल का डिप्लोमा वाले उम्मीदवार को 30 अंक, 12वीं प्लस एक साल का आईटीआई कोर्स वाले उम्मीदवार को 30 अंक, 12वीं प्लस दो साल का आईटीआई कोर्स वाले उम्मीदवार को 40 अंक व 12वीं प्लस डिप्लोमा धारा को 50 अंक दिए जाएंगे। उन्होंने बताया कि एनसीसी ए और बी के लिए पांच व 10 अंक बोनस मिलेंगे। एनसीसी सी सर्टिफिकेट के लिए जीडी श्रेणी में 20 व बाकी श्रेणी में 15 अंक मिलेंगे। गणतंत्र दिवस भागीदारी के अतिरिक्त पांच अंक मिलेंगे। उन्होंने बताया कि आवेदन प्रक्रिया का तरीका व ऑनलाइन परीक्षा का तरीका समझने के लिए के जेआईए वेबसाइट पर वीडियो अवश्य देखें।

दक्षिणी हरियाणा के 10 जिलों में 500-500 एकड़ जमीन खरीदेगी सरकार

हरियाली बचाने को 5 हजार एकड़ जमीन वन विभाग को देगा पीडब्ल्यूडी

विकास की भेंट चढ़ रही हरियाली व बढ़ रहे प्रदूषण से प्रदेश सरकार ने बनाई नई योजना, जिले में खरीदी जाएगी पांच एकड़ जमीन

नारनौल। निर्माणाधीन स्टेट हाईवे नारनौल-दादरी मार्ग और वन विभाग आरक्षित किया गया वन क्षेत्र। फोटो : हरिभूमि

राजकुमार ▶▶| नारनौल

विकास के नाम पर हर साल नई सड़कें बनाई जाती हैं और कई पुरानी सड़कों को चौड़ा किया जाता है, लेकिन इसके बदले जमीन मालिक यानि किसानों को उसका पैसा मिल जाता है, किन्तु इसकी एवज में हर साल अनगिनत पेड़-पौधे बलि अकाल ही बलि चढ़ा दिए जाते हैं। इस कारण धरा की हरियाली घट रही है और प्रदूषण बढ़ रहा है। इस समस्या से बचने के लिए सरकार ने हल निकाला है, जिसके तौर पर सरकार अब जहां भी नई सड़कें बनाएगी चौड़ी करेगी, या फिर अन्य परियोजनाओं को सिरे चढ़ाएगी, उसके बदले में उजाड़े गए पेड़-पौधे की तुलना में नए पेड़-पौधे लगाए जाएंगे। इसके लिए प्रदेश में करीब पांच हजार एकड़ जमीन की तलाश की जा रही है। पीडब्ल्यूडी यह जमीन खरीदेगा और वन विभाग को देगा। इसी कड़ी में पीडब्ल्यूडी विभाग शुरूआती तौर पर महज पांच एकड़ जमीन की तलाश कर रहा है, ताकि पेड़-पौधे काटने की एवज में उस जगह पर नए पेड़-पौधे लगाए जा सकें। इससे पेड़-पौधे काटने में आने वाली वन विभाग के नियमों की अड़चन भी दूर हो जाएगी तथा पर्यावरण को भी बचाया जा सकेगा। इच्छुक लोग यानि किसान सरकार के ई-भूमि पोर्टल पर अपनी जमीन देने की इच्छा जता सकते हैं। पीडब्ल्यूडी विभाग कलेक्टर रेट से पेमेंट देने को तैयार है।

यह कहते हैं पीडब्ल्यूडी अधिकारी

लोक निर्माण विभाग के कार्यकारी अभियंता अश्विनी कुमार ने बताया कि जिला महेंद्रगढ़ में फिलहाल पांच एकड़ जमीन की जरूरत है। यह पांच एकड़ जमीन वन विभाग को दी जाएगी, ताकि सड़कों व अन्य परियोजनाओं को तैयार करने में जितने पेड़-पौधे काटे जाएंगे, वहां पर लगाया जा सके। जमीन देने के इच्छुक किसानों को ई-भूमि पोर्टल पर इसकी जानकारी देनी होगी। जो किसान जमीन देने को तैयार होंगे, विभाग उन्हें एरिया के कलैक्टर रेट अनुसार पेमेंट अदा करेगा।

बलि चढ़ जाते हैं पेड़ पौधे

जब कहीं नई सड़कें बनाई जाती हैं या फिर उन्हें चौड़ा किया जाता है या अन्य कोई परियोजना विकसित की जाती है तो उसके लिए जमीन की आवश्यकता होती है, लेकिन कमाल की बात है कि सरकार विकास के नाम पर उस जमीन का अधिग्रहण करने उपरांत भू-मालिक यानि किसानों को उसका अवार्ड के रूप में पैसा तो दे देती है, लेकिन इसकी एवज में पेड़-पौधों की बलि ले ली जाती है। हालांकि पेड़-पौधों को काटने की एवज में वन विभाग में उनका जितना मुआवजा बनता है, उतनी राशि जमा करवा दी जाती है, लेकिन बदले में पेड़-पौधे नहीं लगाए जाते। बार-बार इस परंपरा का निर्वाहन करने से धरा की हरियाली घट रही है और प्रदूषण बढ़ता ही जा रहा है। पिछले कुछ सालों में अक्टूबर-नवंबर में यह प्रदूषण कुछ ज्यादा ही असर दिखाने लगा है और सीधे लोगों के स्वास्थ्य पर असर डालने लगा है। जिससे सजग हुई सरकार ने विकास योजनाओं के कारण अब काटे जाने वाले पेड़ों की जगह उतने ही नए पेड़ लगाने का निर्णय लिया है।

यह कहते हैं वन अधिकारी

वन राजिक अधिकारी रजनीश यादव ने बताया कि लोक निर्माण विभाग को नई सड़क बनाने, चौड़ी करने या अन्य विकास परियोजना सिरे चढ़ाने के लिए पेड़-पौधे काटते पड़ते हैं और इन्हें काटने से पहले वन विभाग से अनुमति लेनी पड़ती है। कई बार इसमें समय लग जाता है। पेड़ों के बदले पेड़ देने के उद्देश्य से ही पीडब्ल्यूडी विभाग वन विभाग के लिए जमीन खरीदेगा, जिसमें काटे गए पेड़ों की तुलना में नए पेड़-पौधे लगाए जाएंगे, ताकि हरियाली प्रभावित न हो और प्रदूषण भी न पनपे।

वन विभाग के फेर में फंस जाती है प्रक्रिया

यहां यह भी बता दें कि कई बार विकास योजनाएं वन विभाग के नियमों में फंसकर उलझ जाती हैं। पिछले कुछ वर्षों में दक्षिण हरियाणा में सड़कों का कायाकल्प हुआ है। कई नेशनल हाईवे मार्ग जिला महेंद्रगढ़ से भी गुजरने लगे हैं। इन सड़कों के निर्माण से पहले यहां के पेड़-पौधे भी असमय ही बलि चढ़ गए थे। वर्तमान में पीडब्ल्यूडी की ओर से बनाया जा रहा स्टेट हाईवे नारनौल-महेंद्रगढ़-दादरी रोड भी वन विभाग के पेंच में फंस चुका है। वर्तमान में इसी स्टेट हाईवे का गांव नांगल सिरोही में बनने वाला बाइपास भी फंसा हुआ है। गांव में वन विभाग की जंगलात इस सड़क में आ गई है और इसी कारण सड़क निर्माण रूका हुआ है, जबकि यह सड़क नारनौल से दादरी तक पुल, फ्लाईओवर व ओवरब्रिज को छोड़कर लगभग पूरी हो चुकी है।

पांच हजार एकड़ की खरीद

इसी के हल में यह रास्ता निकाला गया है कि पीडब्ल्यूडी प्रदेशभर में करीब 5 हजार एकड़ जमीन की वन आरक्षित क्षेत्र के लिए खरीदेगा। दक्षिण हरियाणा के दस जिलों में 500-500 एकड़ जमीन खरीदने की योजना है। जिले में पहले चरण में पीडब्ल्यूडी 5 एकड़ जमीन अधिग्रहित करेगा। इच्छुक किसानों को ई-भूमि पोर्टल जानकारी दर्ज करानी होगी। पीडब्ल्यूडी किसानों को कलेक्टर रेट अनुसार जमीन का पैसा देगा।

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

रेवन्यू पटवारी व कानूनगो की हड़ताल 6वें दिन भी जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

- मांगें नहीं मानने पर दो दिन और बढ़ाई हड़ताल की अवधि

रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन का धरना बुधवार को भी लगातार जारी रहा। एसोसिएशन के सदस्य वेतन संबंधित मांगों को लेकर तीन जनवरी से हड़ताल पर हैं। इस अवसर पर धरने को संबोधित करते हुए तहसील प्रधान यादवेंद्र पटवारी ने कहा कि वेतन हमारी मांग नहीं बल्कि हमारा हक है। आज सरकार की वादाखिलाफी के कारण ही पटवारी व कानूनगो हड़ताल पर पर है। जिससे आम लोग अपने कामों के लिए दर-दर ठोकरें खाने को मजबूर हैं। उन्होंने कहा कि बेहद अफसोस का विषय है कि सरकार अपने किए हुए वादों से पीछे हट रही है। उन्होंने कहा कि सरकार ने मांगें नहीं मानी तो सांकेतिक धरना 12 जनवरी तक बढ़ाया जा सकता है।

उन्होंने कहा कि पटवारी व कानूनगो सरकार के साथ लंबी लड़ाई लड़ने को तैयार हैं। पटवारी व कानूनगो की हड़ताल के कारण एक तरफ जहां सरकार को राजस्व का भारी नुकसान हो रहा है, वहीं दूसरी ओर आम आदमी को परेशानी हो रही है। धरने को जिला अध्यक्ष कौशल कुमार ने भी संबोधित किया और पटवार यूनियन के साथ रहने का वादा दोहराया। उन्होंने कहा कि धरने को विभिन्न कर्मचारी संगठनों के साथ-साथ आमजन का भी भरपूर समर्थन मिल रहा है। उन्होंने कहा कि आमजन भी इस बात का समर्थन कर रहा है पटवारी व कानूनगो की मांग जायज है और सरकार को हठधर्मिता छोड़कर तुरंत मांग माननी चाहिए, ताकि आम आदमी के दैनिक कार्य सुचारू रूप से चल सकें।

पटवारियों की हड़ताल के समर्थन में सौंपा ज्ञापन

सतनाली मंडी। मांगों को लेकर पटवारियों की ओर से की जा रही हड़ताल के समर्थन में बुधवार को क्षेत्र के लोगों ने उपतहसील में नायब तहसीलदार रघबीर सिंह को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। पूर्व प्रधान सवाई सिंह राठौड़ के नेतृत्व में

सौंपे ज्ञापन में मुख्यमंत्री से पटवारियों की जायज मांगों को पूरा करने की मांग की। जिसमें पटवारी एक सप्ताह से हड़ताल पर हैं। पटवारियों से उनकी मांग को पूरा करने का आश्वासन दिया गया था, लेकिन अभी तक उनकी मांग लंबित हैं। पटवारियों की मांगों को पूरा करने की मांग करते हुए बताया कि पटवारियों की हड़ताल से लोगों को उनसे संबंधित काम बाधित हैं और पढ़ने वाले छात्र भी परेशान हैं। इस मौके पर रमेश कुमार, राजेंद्र सिंह, अजय, ईश्वर, रामनिवास आदि मौजूद रहे।

अवैध समारोह स्थल पर चला डीटीपी का पीला पंजा

नारनौल। जिला नगर योजनाकार टीम ने बुधवार को निजामपुर रोड पर लगभग दो एकड़ भूमि में विकसित किया जा रहा अवैध समारोह स्थल में तोड़फोड़ की कार्रवाई की। इस बारे में जिला नगर योजनाकार मंदीप सिंह सिहाग ने बताया कि राजस्व सम्पदा अमरपुर-जोरासी में कुछ लोगों की ओर से लगभग एक दो एकड़ भूमि में महानिदेशक नगर एवं ग्राम आयोजना विभाग हरियाणा चंडीगढ़ से बिना लाइसेंस अनुमति लिए अवैध समारोह स्थल बनाया जा रहा था। जिसे जिला प्रशासन की मदद से तोड़ दिया गया। इस कार्रवाई में एक बैंकेट हॉल व चार अवैध निर्माण तोड़ दी गए। यह पूरी कार्रवाई पुलिस बल की मौजूदगी में अमल में लाई गई।

धूप खिली, पर ठंड से नहीं मिली राहत

कनीना। क्षेत्र में बुधवार को कुछ समय सूर्य निकले के बाद भी आमजन को ठंड से राहत नहीं मिली। शीतलहर के चलते समूचा उत्तर भारत पिछले पखवाडे़भर से कड़ाके की ठंड की चपेट में है। जिससे सामान्य जनजीवन अस्त-व्यस्त है। सर्दी के चलते दुधारू पशुओं की दूध देने की क्षमता में करीब 10 फीसदी कमी हो गई है। ग्रामीण लोग पशुओं को ठंड से बचाने का प्रयास कर रहे हैं। घरों में दुबके ग्रामीण जरूरत होने पर ही ग्रामीण घरों से निकल रहे हैं। ठंड के चलते रोजमर्रा की जिंदगी ठहर गई है, लेकिन फसलों के लिए यह वरदान साबित हो रही है। सरसों एवं गेहूं की फसल को लाभ मिल रहा है। पिछले पखवाडे़भर से मौसम बेदर्द बना हुआ है। कड़ाके की सर्दी से बचाव के लिए ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के नागरिक अलाव जलाकर सर्दी दूर करने का प्रयास करने पर मजबूर हैं।

खनन कार्यों में एनजीटी के आदेशों का पालन करें अधिकारी

नारनौल। मुख्य सचिव संजीव कौशल ने खनन पर प्रदेश के उपायुक्तों के साथ वीसी कर एनजीटी के आदेशों का सख्ती से पालन करने के निर्देश दिए। बैठक के बाद डीसी मोनिका गुप्ता ने जिला टास्क फोर्स कमेटी के साथ बैठक कर अब तक किए विकास कार्यों की समीक्षा करने के साथ अवैध खनन के खिलाफ एनजीटी के आदेशानुसार सख्त कार्रवाई करने के निर्देश दिए। डीसी ने अधिकारियों से बारी-बारी से खनन प्रभावित गांवों के स्कूलों में ई-लाइब्रेरी, फर्नीचर, वाटर कूलर, रास्ते, खेल ग्राउंड के ट्रैक सहित विकास कार्यों की जानकारी तथा सभी विकास कार्य निर्धारित समय में पूरा करवाने के निर्देश दिए। अधिकारियों को माइनिंग व क्रैशर जोन में सरकार की ओर से निर्धारित सभी नियमों की पालन सुनिश्चित करने को कहा। बैठक में एसपी नितिश अग्रवाल, एडीसी वैशाली सिंह, एएसपी प्रबीना पि, एसडीएम मनोज कुमार, सीएमओ रमेश चंद्र आर्य इत्यादि सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

अलग-अलग सड़क हादसे में दो लोगों की मौत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

अलग-अलग सड़क हादसे में दो लोगों की मौत हो गई है। पुलिस ने दोनों का नागरिक अस्पताल में पोस्टमार्टम करवा शव परिजनों के हवाले कर दिया। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

नवदुर्गा गांव पालिका-1 डंडेलधूरा नेपाल निवासी कर्ण बहादुर ने पुलिस बताया कि वह गांव कारया अटेली के राव होटल पर काम करता है। उसका पोता पुष्कर निवासी नवदुर्गा फिलहाल गांव सिगड़ी स्थित आपका अपना होटल में कार्य करता था। बीती आठ जनवरी की रात समय करीब 9:15 बजे होटल से अपने किसी निजी काम से बाइक पर सवार होकर अपने दोस्त विक्की से मिलने जा रहा था। रिलाइंस पेट्रोल पंप गुढा के पास अज्ञात वाहन ने उसे टक्कर मार दी, जिसका दृश्य पेट्रोल पंप पर लगे कैमरे में कैद है। आधार कार्ड से उसकी पहचान हो पाई। गया। जहां उपचार के दौरान उसके पौते की मौत हो गई।

केस दो : रोडवेज- स्कूटी में टक्कर से शिक्षिका की मौत

नारनौल। रेवाड़ी रोड पर गंदे नाले के पास स्कूटी को पीछे से हरियाणा रोडवेज बस ने टक्कर मार दी। हादसे में स्कूटी पर सवार निजी स्कूल की शिक्षिका की मौत हो गई। राजस्थान के गांव शिवसिंहपुरा वासी देवेंद्र ने बताया कि मंगलवार को वह साथी अध्यापिका रेनू यादव वासी जाखनी हाल आबाद हुडा सेक्टर के साथ स्कूटी पर यदुवंशी स्कूल से नारनौल आ रहे था। गंदे नाले के पास पीछे से रोडवेज बस ने स्कूटी को टक्कर मार दी तथा स्कूटी गिरने से बस का पहिया रेनू की ऊपर से निकल गया। घायल अवस्था में हमें अस्पताल पहुंचाया, जहां चिकित्सकों ने शिक्षिका रेनू यादव को मृत घोषित कर दिया।

केस दो : अलवर राजस्थान के गांव जहानपुर निवासी समसेर खां ने सदर पुलिस को बताया कि उसका बेटा अजरूद्दीन ड्राइवरी करता है। 6 जनवरी को वह माल लोड कर अंबाला गया था। आठ जनवरी को अंबाला में गाड़ी खाली कर डी-152 से वापसी में बुचावास टोल के पास अचानक धुंध के कारण रूकने से हमारी गाड़ी उसके डाले में जा टकराई। जिससे ड्राइवर अजरूद्दीन की हादसे में मौत हो गई। हादसा आगे चलने वाली गाड़ी के चालक के अचानक ब्रेक लगाने से हुआ।

रात को दो दुकानों में चोरी, अंधेरे से बढ़ रही वारदात, नप अनजान

रेवाड़ी रोड की सभी स्ट्रीट लाइट छह माह से बंद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। सीसीटीवी फुटेज में कैद हुआ चोर। फोटो : हरिभूमि

इन दिनों ठिठुरने वाली सर्दी का मौसम उफान पर है। जाहिर है रात के समय लोग जल्द दुकान को बंद कर घर लौट रहे है। इसी वजह से चोरी की वारदात भी बढ़ने लगी है। रही सही कसर नगर परिषद प्रशासन की कमियों ने पूरी कर दी। दरअसल, रेवाड़ी रोड पर बीतें छह माह से दोनों तरफ लगाई गई स्ट्रीट लाइट बंद पड़ी है। करीब 80 में से 10 ही ऑन है। सड़क किनारे जब अंधेरा होगा तो दुकानों में चोरी करना भी चोरों के लिए आसान होगा। यहीं हुआ और मंगलवार रात रेवाड़ी रोड पर दो दुकानों में चोरी की वारदात हो गई।

शहर के इस रेवाड़ी रोड स्थित कैलाश नगर में एक दुकान से चोर एलईडी चोरी कर ले गया। यह वारदात दुकान पर लगे सीसीटीवी में कैद हो गई। वहीं चोर दूसरी दुकान से नकदी सहित सामान चोरी कर ले गया। सूचना मिलने पर पुलिस ने बुधवार सुबह मौका मुआयना किया। पुलिस ने शिकायत मिलने के के बाद मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी है।

पीड़ित दुकानदार रविकांत ने बताया कि उसने रेवाड़ी रोड पर श्याम टाइल एंड ग्रेनाइट के नाम से दुकान कर रखी है। जब वह सुबह दुकान पर आया तो दुकान का ताला टूटा हुआ था व दुकान का शटर करीब दो से ढाई फुट ऊपर उठा हुआ था। उसने अंदर जाकर देखा तो दुकान में लगी एलईडी गायब मिली। उन्होंने जब सीसीटीवी फुटेज देखी तो पता चला कि एक अधेड़ उम्र का आदमी उनकी दुकान में घुस कर टेबल पर रखे एलईडी के रिमोट को उठाकर अपनी जेब में रखता है, इसके बाद एलईडी को दीवार से उतारकर आराम से लेकर बाहर निकल गया।

रेवाड़ी रोड पर गंदे नाले के पास स्थित दूसरी दुकान के मालिक रामकिशन ने बताया कि देर रात चोर दुकान के पीछे की ओर से ईंटों को हटाकर अंदर घुसे और करीब तीन हजार रुपये की गजक की पेटी, 2500 रुपये की 25 सिगरेट की डब्बी, आधे-आधे दो कट्टे मूंगफली, गल्ले में रखे करीब 1500 रुपये चोरी कर ले गए।

शरीर को एक्टिव और फिट बनाए रखने के लिए आजकल लोगों में जिम जाने का ट्रेंड बढ़ा है। लेकिन कई बार सही जानकारी के अभाव में इससे फायदे के बजाय नुकसान हो जाता है। वर्कआउट करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, जानिए।

जिम इंजरी से ऐसे बचें

प्रिकॉशन

विनीता

कई बार जिम में एक्सरसाइज के दौरान होने वाली छोटी-छोटी गलतियां बड़ी परेशानी की वजह बन जाती हैं। वर्कआउट के दौरान लोगों को किस तरह की इंजरी हो सकती हैं और उससे बचाव के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, आइए, यहां डिटेल में जानते हैं।

मसल्स में खिंचाव: शुरुआती दौर में वर्कआउट करने वाले लोगों को अकसर कंधे, हाथ, गर्दन और कमर की मांसपेशियों में खिंचाव महसूस होता है। इसकी वजह से उन्हें झुकने, उठने, बैठने या हाथों से कोई सामान उठाने में तकलीफ होती है।

क्या करें: आमतौर पर प्रैक्टिस से धीरे-धीरे यह समस्या दूर हो जाती है। फिर भी दर्द ज्यादा हो तो तुरंत अपने ट्रेनर को इसकी जानकारी दें।

ओवर यूज स्ट्रेस: कुछ लोग जिम में देर तक वर्कआउट करते हैं, जिससे उनके पूरे शरीर में तेज दर्द होने लगता है। इसी समस्या को ओवर यूज स्ट्रेस कहा जाता है।

क्या करें: एक ही दिन में अपनी क्षमता से अधिक वर्कआउट करने की कोशिश ना करें, इससे फायदे के बजाय नुकसान होता है। प्रैक्टिस के साथ धीरे-धीरे अपने वर्कआउट की टाइमिंग बढ़ाएं।

कार्टिलेज टियर्स: जोड़ों की सुरक्षा के लिए उनके आस-पास सॉफ्ट टिश्यूज का कुशन सा बना होता है। बार-बार गलत तरीके से एक्सरसाइज करने के कारण जोड़ों में स्पेस बन जाता है, जिसे कार्टिलेज टियर्स कहा जाता है।

क्या करें: बिना देर किए अस्थि रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। चोट गहरी है तो लेप्रोस्कोपी के जरिए क्षतिग्रस्त टिश्यूज की मरम्मत की जरूरत पड़ती है।

शोल्डर इंपिंजमेंट: एक्सरसाइज के दौरान कुछ लोग कंधे पर बहुत ज्यादा जोर डालते हैं, जिससे कमजोर मांसपेशियां अकड़ जाती हैं। कंधे की इन मसल्स को रोटेटर कफ कहा जाता है। जब ये मांसपेशियां कंधे पर दबाव डालती हैं तो इससे दर्द होता है। इसी समस्या को शोल्डर इंपिंजमेंट कहा जाता है।

क्या करें: कंधे के दर्द को अनदेखा ना करें, कई बार टूटी-फूटी मसल्स को जोड़ने के लिए लेप्रोस्कोपी सर्जरी की भी जरूरत पड़ती है।

एंकल या रिस्ट में खिंचाव: कुछ लोग सही फिटिंग के जूते नहीं पहनते, इसलिए वॉर्मअप के लिए दौड़ते समय उनके टखने में मोच आ जाती है। इसी तरह कई बार झटके के साथ वेट लिफ्टिंग करने वाले लोगों की कलाई में मोच आ जाती है।

क्या करें: हमेशा सही फिटिंग के जूते पहनें और पहली बार में अधिक वजन उठाने की कोशिश ना करें।

कमर में दर्द: वेट लिफ्टिंग करने वाले लोग अगर अपनी क्षमता से अधिक वजन उठा लें तो उनके कमर में दर्द या स्लिप डिस्क की समस्या हो सकती है।

क्या करें: अगर कमर में दर्द हो तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें और उनके सभी निर्देशों का पालन करें।

इनका भी रखें ध्यान: अच्छी तरह जांचने-परखने के बाद ही किसी जिम का चुनाव करें।

- शुरुआत में 15 मिनट तक वार्मअप और बीच में थोड़ा रिलैक्स करना ना भूलें।
- रोजाना एक ही तरह की एक्सरसाइज करने के बजाय अपनी जरूरत के अनुसार अलग-अलग तरीके का वर्कआउट करें।
- वेट लिफ्टिंग के लिए हमेशा कम वजन से शुरुआत करें और धीरे-धीरे वजन बढ़ाएं।
- जिम में एक्सरसाइज करने के लिए शरीर को पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन की जरूरत होती है, लेकिन इसके लिए डिब्बाबंद प्रोटीन का चुनाव न करें बल्कि अपनी डाइट में अंडा, चिकन, फिश, चना, दालों, स्प्राउट और पनीर की मात्रा बढ़ाकर प्राकृतिक स्रोत से प्रोटीन की जरूरत को पूरा करें।*

(मैक्स हॉस्पिटल दिल्ली के ऑर्थोपेडिक डिपार्टमेंट के डायरेक्टर डॉ. एल. तोमर से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस

हाल के कुछ समय में कोरोना वायरस के नए सब वेरिएंट जेएन.1 संक्रमण के मामले कई राज्यों में आ रहे हैं। हालांकि विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस वायरस के गंभीर होने की संभावना को कम बताया है, लेकिन इसका प्रसार तेजी से हो सकता है, इसलिए बचाव के लिए सतर्क रहना बहुत जरूरी है। ऐसे में कोरोना के इस नए सब वेरिएंट से बचने के लिए सावधानी बरतने की जरूरत है। साथ ही आपको अपने इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाने की आवश्यकता है।

देश के कई राज्यों में कोरोना वायरस के नए सब-वेरिएंट जेएन.1 के मामले आने से लोग डरे हुए हैं, लेकिन घबराने की बात नहीं है। कोरोना वायरस के इस नए सब-वेरिएंट से सुरक्षा के लिए आपको अपनी इम्यूनिटी को मजबूत बनाना होगा। साथ ही कुछ सावधानियों पर अमल भी करें। इस बारे में जानिए एक्सपर्ट डॉक्टर्स की राय।

कोविड इंफेक्शन से बचाव के लिए इम्यून सिस्टम को बनाएं स्ट्रॉन्ग

ऐसे बढ़ाएं इम्यूनिटी

शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए क्या करना चाहिए, इस बारे में पूछने पर नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन-**डॉ. पंकज वर्मा** बताते हैं, 'किसी भी तरह की बीमारी से बचाव के लिए आपको अपने इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। इसके लिए आप अपनी डेली डाइट में विटामिन ई से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करें। क्योंकि इनमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो आपके शरीर को घातक वायरस और संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करने में मदद करते हैं। इसके लिए अपनी डाइट में बादाम, मूंगफली, एवोकाडो और चुकंदर जैसे खाद्य पदार्थों को शामिल करें। रेस्पिरेटरी सिस्टम को मजबूत और बेहतर बनाने के लिए आपको विटामिन सी से युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे- नीबू, संतरा, स्ट्रॉबेरी, आंवला और केले आदि को डाइट में शामिल करें। इसके अलावा इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए विटामिन ए से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे- शकरकंद, हरी सब्जियां, ब्रोकली और शिमला मिर्च आदि डाइट में शामिल करें।'

डॉ. पंकज आगे बताते हैं, 'खान-पान के अलावा वैक्सीनेशन बहुत जरूरी है। वैक्सीनेशन की मदद से आप अपने इम्यून सिस्टम को काफी मजबूत कर सकते हैं। इसलिए वैक्सीनेशन की सभी डोज अगर नहीं ली है तो जरूर लें। इसके अलावा आपको संक्रमण से सुरक्षा के लिए अपने नाक, कान और गले को साफ रखना जरूरी है। अपने हाथों को लगातार साफ करते रहना है। साथ ही नियमित योग अभ्यास और एक्सरसाइज करते रहें।'

साफ-सफाई का रखें ख्याल

कोविड इंफेक्शन के बचने के लिए हाइजीन का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। इस बारे में धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशियलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी और स्लीप मेडिसिन- **डॉ. नवनीत सूद** सलाह देते हैं, 'संक्रमण से सुरक्षा के लिए आप अपने नाक और गले को अच्छी तरह साफ रखें, क्योंकि कोरोना का संक्रमण नाक और गले के माध्यम से ही अधिकांशतः फैलता है। रात में सोने से पहले और सुबह उठने के बाद अपने गले और नाक की अच्छी तरह सफाई करें। सोने से पहले स्टीम का प्रयोग काफी लाभकारी साबित होता है। उसके साथ ही आंख, मुंह और नाक की भी सफाई अच्छी तरह से करें। हाथों को भी अच्छी तरह साफ करें। इसके लिए कुछ अंतराल पर हाथों को साबुन से धोते रहें या सैनिटाइजर से साफ करें। तुलसी और अदरक के काढ़े का सेवन करें और गर्म पानी के गरारे भी करते रहें। साथ ही इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए आपको नियमित रूप से व्यायाम और योग करते रहना चाहिए। रोजाना एक्सरसाइज के लिए 30 से 45 मिनट जरूर दें। किसी भी तरह के तनाव से दूर रहें क्योंकि कई बार मानसिक तनाव और अवसाद इम्यून सिस्टम पर बुरा प्रभाव डालते हैं।'

सर्दी-फ्लू से बचाव के तरीके

कोरोना वायरस के संक्रमण के अलावा सामान्य सर्दी और फ्लू से बचना भी जरूरी है। ऐसा क्यों, इस बारे में पूछने पर श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी- **डॉ. अनिमेष आर्या** बताते हैं, 'अपनी इम्यूनिटी स्ट्रॉन्ग बनाए रखने के लिए इस मौसम में आप खुद को सामान्य फ्लू से भी बचाने की कोशिश करें, क्योंकि इससे इम्यून सिस्टम को नुकसान पहुंचता है। साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। बाहर से आने के बाद घर में घुसते ही सबसे पहले हाथों को अच्छे से धोएं। उसके बाद आंख, मुंह और नाक की भी सफाई अच्छी तरह से करें। सामान्य पानी पीने की बजाय गुनगुने पानी का ही सेवन करें। थोड़ी-थोड़ी देर पर हाथों को सैनिटाइज करें। सर्दी-जुकाम होने पर गर्म पानी के गरारे करें।

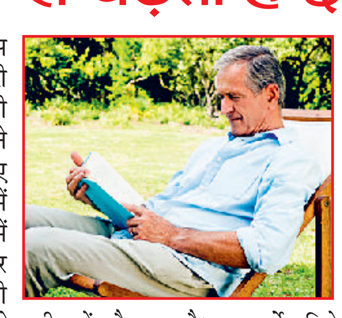
कोरोना वायरस हो या अन्य कोई घातक बीमारी, किसी भी तरह की बीमारी से बचाव के लिए आपका इम्यून सिस्टम मजबूत होना बहुत जरूरी है। अगर आपको बहुत जल्दी जुकाम या फ्लू हो जाता है तो डॉक्टर से कंसल्ट करके फ्लू की वैक्सीन लगवा लें। बच्चे, बुजुर्ग, प्रेग्नेंट महिलाएं और कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों को खास सावधानी बरतनी चाहिए। अगर आपको कोरोना से जुड़े लक्षण महसूस हों तो बिना देर किए नजदीकी अस्पताल में संपर्क करें और जरूरी जांच भी अवश्य करवाएं। इससे समय रहते आपका ट्रीटमेंट हो जाएगा।*

प्रस्तुति : सेहत फीचर्स

सजेशन

धूप लेने से बढ़ती है इम्यूनिटी

सर्दी के दिनों में कुछ देर धूप में बैठने से भी इम्यूनिटी बढ़ती है। सर्दियों की गुनगुनी धूप स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होती है। इस बारे में राम मनोहर लोहिया हॉस्पिटल, नई दिल्ली में डायटीशियन **अंजलि** बताती हैं, 'घंटों धूप में बैठकर बातें करना, काम करना या नींद लेना काफी फायदेमंद होता है। अब से कुछ दशक पहले तक पहले ये कॉमन एक्टिविटिज हुआ करती थीं। लेकिन आजकल की व्यस्त जीवनशैली में लोगों के पास धूप लेने का समय ही नहीं है। ऐसा करना स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह साबित हो सकता है। शरीर को स्वास्थ्य रखने और इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए जिस प्रकार संतुलित भोजन जरूरी है। ठीक उसी प्रकार शरीर की इम्यूनिटी को मजबूत बनाने और उसे बढ़ाने के लिए सर्दियों में कुछ देर धूप में बैठना जरूरी है। सर्दियों में धूप सेंकने से नींद बेहतर होती है। दरअसल, सूरज की रोशनी की वजह से हमारे शरीर में मौजूद मेलाटोनिन केमिकल कंट्रोल होता है, जो नींद को बेहतर बनाने में सहायक होता है। धूप सेंकने से हमारे शरीर की सरकेडियन रिदम (प्राकृतिक आंतरिक घड़ी) सुधरती है। ठंड में धूप में बैठने से अंदर से खुशी मिलती है, क्योंकि इससे शरीर में हैप्पी हार्मोन सेरोटोनिन का लेवल बढ़ता है। यह हार्मोन डिप्रेशन को कम करके हमें खुश रखता है। सर्दियों में धूप सेंकने से फोकस बढ़ता है और याददाश्त अच्छी होती है। धूप सेंकने से विटामिन डी बनता है। शरीर को स्वस्थ रखने में विटामिन डी बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। विटामिन-डी से इम्यूनिटी बढ़ती है और हड्डियां मजबूत होती हैं। सर्दियों में धूप सेंकने से डायबिटीज, हार्ट डिजीज और कुछ तरह के कैंसर का खतरा कम होता है। विटामिन-डी ऑस्टियोपोरोसिस के रिस्क को भी कम करता है। सर्दियों में धूप सेंकने से आलस दूर होता है, तनाव, नींद की समस्या, फोबिया, सिजोफ्रेनिया जैसी समस्याएं कम हो सकती हैं। इससे सफेद रक्त कोशिकाओं का उत्पादन बढ़ता है, इससे संक्रमण से बचने में मदद मिलती है।'*



-अजेश कुमार

हेल्थ स्टडी

जब यूज करें अलार्म क्लॉक

हम में से बहुत लोग सुबह जल्द उठने के लिए अलार्म क्लॉक का यूज करते हैं। हालांकि आजकल अधिकांश लोग अलार्म क्लॉक के बजाय मोबाइल में अलार्म फिट करके सोते हैं। इनसे हमें समय पर उठने और अपनी रूटीन को सही वक्त पर शुरू करने में मदद मिलती है। लेकिन जापान की नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ इंडस्ट्रियल हेल्थ के वैज्ञानिकों ने अपने अध्ययन में पाया है कि अलार्म क्लॉक की मदद से जागने पर हार्ट रेट बढ़ने और हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। सुबह गहरी नींद में अचानक तेज अलार्म बजने से स्ट्रेस लेवल भी बढ़ता है। अगर आप अलार्म क्लॉक के बिना समय पर नहीं उठ सकते हैं तो फिर इसे अपने सिर से कम से कम एक मीटर दूर रखें और आवाज धीमी और मधुर टोन रखें। कई महिलाएं मानती हैं कि शादी, ब्याह या ईवनिंग पार्टीज में ग्लिटर वाली आईशैडो लगाए बिना मेकअप कंप्लीट नहीं हो पाता है। ग्लिटर आईशैडो से चेहरे के सौंदर्य में चार चांद लग जाते हैं। लेकिन नेत्र रोग विशेषज्ञों का मानना है कि ग्लिटर आईशैडो आंखों को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे आंखों में इंफेक्शन, ड्राई आई सिंड्रोम और कॉर्निया में इरिटेशन की समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए अगर आपको कोई आइज प्रॉब्लम है तो ग्लिटर आईशैडो लगाने से बचें। अगर आपकी आइज हेल्दी हैं तो भी ग्लिटर आईशैडो प्रयोग करने से पहले आई प्राइमर लगाना ठीक रहता है ताकि ये अपनी जगह पर टिकी रहे।*

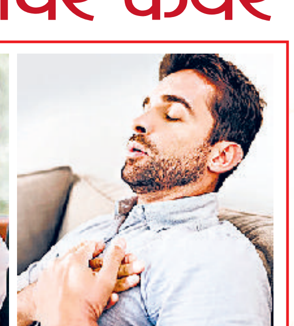
-शिखर चंद जैन

अलर्टनेस

संध्या सिंह

अगर आप हार्ट पेशेंट हैं तो इस कड़ाके की सर्दी में हार्ट अटैक का रिस्क बढ़ सकता है। ऐसे में इसकी प्रॉपर केयर करनी जरूरी है। जानिए हार्ट अटैक के संकेत, बचाव के तरीकों के बारे में।

सर्दी के इस मौसम में हार्ट की करें प्रॉपर केयर



सर्दी के मौसम में गर्मी की तुलना में हार्ट अटैक का खतरा 25 फीसदी बढ़ जाता है। लेकिन हम में से ज्यादातर लोग यह बात नहीं जानते कि ऐसा क्यों होता है? आइए, इस बारे में जान लेते हैं।

हार्ट अटैक अधिक होने की वजहें

सर्दी के मौसम में हार्मोनल बदलाव, ब्लड में कोलेस्ट्रॉल लेवल को बढ़ाते हैं। इसकी वजह से ब्लड उस स्थान पर पहुंचने में परेशानी महसूस करता है, जहां उसे वास्तव में जाना होता है। इसलिए लोगों को हार्ट अटैक इस मौसम में कहीं ज्यादा होता है। इसकी एक वजह यह भी है कि सर्दी के मौसम में सबका रक्तचाप बढ़ा होता है, जिस कारण कोरोनरी धमनियां संकुचित हो जाती हैं। इससे हृदय और उसकी मांसपेशियों में रक्त और ऑक्सीजन का प्रवाह कम हो जाता है। इसलिए भी इस मौसम में दिल का दौरा बाकी मौसमों की तुलना में ज्यादा पड़ता है।

ऐसे पहचानें संकेत

हार्ट अटैक के चार प्रमुख संकेत होते हैं। इनके बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए।

- जब भी सीने में जकड़न और बेचैनी महसूस हो तो सावधान हो जाएं, यह दिल के दौरे का मूक संकेत हो सकता है।
- जब सांसें अचानक बहुत तेजी से चलने लगें और कोशिश करने के बाद भी नियंत्रण में ना आएं, तो मान लेना चाहिए कि दिल में कुछ गड़बड़ है।
- जब चक्कर आ रहा हो। साथ में बिना किसी वजह के पसीना भी बह रहा हो, तो इसे चिंतित करने वाला लक्षण समझना चाहिए। यह दिल के दौरे का सूचक हो सकता है।
- नब्ज कमजोर हो रही हो, साथ में बेचैनी भी बढ़ रही हो तो यह हार्ट अटैक का मूक संकेत हो सकता है।

इनके अलावा भी कई तरह के संकेत हो सकते हैं। मसलन पीठ, जबड़े या बाईं बांह में अचानक बहुत कमजोरी और पैरालिसिस की फीलिंग का होना। कभी-कभी यह दर्द दाईं बांह तक भी फैल जाता है। इस समय कई बार सीने में बिल्कुल दर्द नहीं होता। लेकिन यह भी दिल के दौरे का ही दर्द हो सकता है।

बचाव के उपाय

अगर आपकी या आपके घर में किसी सदस्य की हार्ट डिजीज की हिस्ट्री रही हो, तो ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल की जांच हर छह महीने में करवाएं। फिर जांच के आधार पर डॉक्टर जिन भी दवाइयों का सेवन करने के लिए कहें, उसे लेते रहें।

- इस मौसम में अपने शरीर को ज्यादातर समय ऊनी कपड़ों से ढंककर रखें। भले बहुत सर्दी ना लग रही हो, लेकिन फिर भी सर्दी से बचाव का पूरा इंतजाम करके रखें।
- ऐसी जगहों और कार्यक्रमों में जाने से बचें, जहां देर तक खुले में यानी सीधे ठंड की जद में रहना हो।
- सर्दियों में नियमित व्यायाम करें। जिम जाना संभव ना हो, तो घर में ही थोड़ा बहुत व्यायाम जरूर करें।
- खाने में मौसमी फलों और सब्जियों को शामिल करें।
- इस मौसम में कम पानी पीने की भूल ना करें, कम से कम दिन में दो से तीन लीटर पानी जरूर पीएं और संभव हो तो गुनगुना पानी पीएं।
- अपने वजन के बढ़ने पर नियंत्रण रखें।
- दिमाग में किसी भी तरह के तनाव को हावी ना होने दें। जितना हो सके दोस्तों या जिन लोगों से भावनात्मक रिश्ते महसूस करते हों, उनके साथ अच्छा समय बिताएं।
- इस मौसम में एक साथ ज्यादा खाना ना खाएं, बल्कि कई बार मील लें। इससे शरीर में ऊर्जा की निरंतरता बनी रहती है।

इन बातों का भी ध्यान रखें

- अगर आपको हार्ट प्रॉब्लम है तो सर्दियों के मौसम में जब सुबह घर से निकलें तो खुद को पूरी तरह से ढंककर जाएं।
- अगर आप ब्लड प्रेशर के मरीज हैं तो इस मौसम में ब्लड प्रेशर की दवा लेना कतई ना भूलें। हार्ट और ब्लड प्रेशर दोनों के मरीज हैं, तो इस मौसम में ब्लड थिनर अवश्य लें।

कुल मिलाकर कहने की बात यह है कि सर्दियों में विशेष रूप से अपने हृदय की सेहत का ध्यान रखें, क्योंकि सर्दियां इसके लिए खतरनाक होती हैं।*

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

अगर सर्दी के मौसम में आपको बार-बार पेशाब के लिए जाना पड़ता है। यहां तक कि जोर से हंसने या छींक आने भर से पेशाब निकल जाती है, तो इसका मतलब है कि आपका ब्लैडर ओवरएक्टिव है। ऐसे में मलासन करना फायदेमंद है।

कूल्हे की मसल्स मजबूत बनाए मलासन

अगर आपका ब्लैडर यानी मूत्राशय ओवरएक्टिव है तो इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन कुछ योगासनों के जरिए इस पर काबू पाया जा सकता है। क्योंकि इस समस्या का कारण होता है पेल्विक फ्लोर की मसल्स का कमजोर होना। पेल्विक फ्लोर दरअसल, उन सभी मांसपेशियों का समूह है, जो मूत्राशय, गर्भाशय, प्रोस्टेट, योनि, मलाशय और गुदा से जुड़ी रहती हैं। पेल्विक क्षेत्र जांघ के ऊपर और नाभि के नीचे मौजूद होता है। नियमित योगासन एक ऐसा उपाय है, जिससे आप अपने पेल्विक फ्लोर को मजबूत कर सकते हैं। पेल्विक फ्लोर की मसल्स को मजबूत करने से बढ़े हुए प्रोस्टेट के लक्षणों में भी सुधार होता है, तनाव कम होता है और समग्र स्वास्थ्य बेहतर होता है। वैसे तो पेल्विक मसल्स को मजबूत करने के लिए कई योगासन हैं, जिनकी मदद ली जा सकती है जैसे- सूर्य नमस्कार, वज्रासन, वीरभद्रासन, भू-नमन आसन और मलासन। लेकिन इनमें जो सबसे आसान और प्रभावी आसन है, वह है-मलासन। इस योगासन को गारलैंड पोज के रूप में भी जाना जाता है।

मलासन की विधि : मलासन एक बेहद सरल योगासन है। आपको बस इतना करना है कि अपनी एड़ी पर जितना संभव हो उतना करीब बैठना है और अपनी जांघों को शरीर से अलग रखना है। पहले योगा मैट पर बिल्कुल सीधे खड़े हो जाएं। रीढ़ की हड्डी में खिंचाव के साथ पेट को अंदर की ओर ले जाएं और कंधों को खींचते हुए गहरी सांस लें। अब हाथों को प्रणाम की मुद्रा में लें और सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे घुटनों के बल बैठ जाएं। ध्यान रखें इस समय आपको अपने दोनों हाथों की कोहनियों को घुटनों पर टिकाना है और हथेलियों को बिल्कुल नमस्कार की मुद्रा में ले आना है। कुछ क्षणों बाद धीरे-धीरे सांस अंदर की ओर ले जाएं और फिर कुछ और सेकेंड बाद आसन को विराम दें। कम से कम दो या तीन बार इसे दोहराएं। शुरू में किसी सहारे के साथ करें। धीरे-धीरे बिना सहारे के आप इसे करने लगेंगे।

मलासन के फायदे : मलासन हमारे कूल्हों को खोलने में मदद करता है। यह कमर और आंतरिक जांघ की मसल्स को फैलाने और सिकोड़ने में भी मदद करता है। यह कूल्हों और आंतरिक जांघों के क्षेत्र में खिंचाव पैदा करता है। शरीर के निचले हिस्से को अनिवार्य रूप से स्ट्रेच करता है। इस योगासन से यूट्रस, ब्लैडर, छोटी आंत और रेक्टम आदि को मजबूती मिलती है। इसलिए इसे नियमित रूप से करने पर मूत्राशय पर नियंत्रण बेहतर होता है।

यह मूत्राशय पर हमारा नियंत्रण तो बढ़ाता ही है, इसके अन्य भी कई फायदे हैं। यह कूल्हों और जांघों की परेशानियों से निजात दिलाता है। इससे एकाग्रता बढ़ती है, जिन्हें सिक्स पैक एब्स बनाने का शौक होता है, उन्हें इस आसन के जरिए बहुत मदद मिलती है। इससे डाइजेशन सही रहता है। मेटाबॉलिज्म की कार्यक्षमता बढ़ती है। कब्ज की समस्या से छुटकारा मिलता है। पेट की मांसपेशियां टोन होती हैं। साथ ही यह घुटनों और टखनों को लचीला बनाता है।

बरतें सावधानी : यदि आपके घुटनों या रीढ़ की हड्डी में चोट लगी है तो इस आसन को भूलकर ना करें वरना आपका दर्द बढ़ जाएगा। बिना मन लगे कभी मलासन ना करें। मलासन करते समय अगर जरा भी परेशानी हो तो बेहतर संतुलन के लिए एड़ियों के नीचे शुरुआत में कोई मोटा सपोर्ट रख लें। अगर आपका वजन ज्यादा है तो शुरुआत में ऐसी जगह में इस आसन को करें, जहां अपना संतुलन बनाए रखने के लिए आप किसी चीज को पकड़ सकें वरना चोट लगने का डर रहता 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

महेंद्रगढ़। रैली का निमंत्रण देते संघर्ष समिति के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

पेंशन बहाली महा रैली का दिया निमंत्रण

महेंद्रगढ़। पेंशन बहाली संघर्ष समिति की ओर से बुधवार को विभिन्न विभागों में 11 फरवरी को जींद में आयोजित होने वाली पुरानी पेंशन बहाली महा रैली के लिए जनसंपर्क अभियान चलाया गया। जिसमें सभी विभागों के कर्मचारियों को रैली में शामिल होने का निमंत्रण दिया गया। क्लेरिकल एसोसिएशन के राज्य महासचिव अमित यादव ने संघर्ष समिति को आश्वासन दिया महेंद्रगढ़ क्षेत्र से लिपिक रैली में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेंगे।

नारनौल। कैम्प में दवाई वितरित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

रातांकलां में 141 पशुओं के स्वास्थ्य की जांच

नारनौल। राजकीय पशु चिकित्सालय रातांकलां में बुधवार को पशु स्वास्थ्य कैम्प का आयोजन किया गया। शिविर की जानकारी देते हुए शल्य चिकित्सक डा. विक्रांत सोनी ने बताया कि कैम्प में कुल 141 पशुओं की अलग-अलग रोग व स्वास्थ्य की जांच कर दवाई वितरित की। उन्होंने बताया कि कैम्प में 112 पशुओं की पेट के कीड़ों की, नौ को बांझपन तथा 20 को अलग अलग रोगों की दवाइयां मुफ्त में वितरित की गई। इस अवसर पर किसान गोष्ठी का भी आयोजन किया गया।

निःशुल्क जांच व परामर्श शिविर कलवाड़ी में 13 को

मंडी अटेली। गांव कलवाड़ी में निःशुल्क जांच एवं परामर्श शिविर 13 जनवरी को होगा प्रिया जन कल्याण फाउंडेशन के अध्यक्ष राजेश यादव ने बताया कि शिविर में मुख्य अतिथि अटेली थाना प्रभारी ब्रह्मप्रकाश होंगे। शिविर में विभिन्न प्रकार की बीमारियों की निःशुल्क जांच व परामर्श दिया जाएगा।

बैटरी एसोसिएशन ने बस स्टैंड पर रखवाई दो कुर्सी

महेंद्रगढ़। बैटरी एसोसिएशन ने सामान्य बस स्टैंड पर दो सिमटेड की कुर्सियां रखवाई। यात्रियों को बैठने के लिए सुविधा मिलेंगी। इस मौके पर एसोसिएशन प्रधान हवासिंह यादव, उपप्रधान अशोक यादव, सचिव सुनील सैनी, खंजाची यशपाल व प्रचारक विरेंद्र सिंह सहित एसोसिएशन के अन्य सदस्य भी मौजूद रहे।

गोशाला में दान दाताओं का किया सम्मान

महेंद्रगढ़। श्री गोशाला में गोभक्त गांव मालड़ा सराय निवासी सूबेदार हरफूल सिंह यादव ने एक लाख 21 हजार रुपये गोशाला में दान दिए। मालड़ा बांस निवासी महावीर प्रसाद यादव ने अपनी स्वर्गीय पत्नी ओमवती की याद में 21 हजार रुपये गोशाला में भेंट किए। गोशाला कमेटी ने दोनों दान दाताओं को पगड़ी, फूलमाला व स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया।

15 मई से शुरू होगी चयनित विद्यार्थियों की क्लास

8वीं के विद्यार्थी मिशन बुनियाद में 25 व 10वीं के सुपर 100 में 31 तक करें आवेदन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

आजकल सरकारी स्कूलों में प्राइवेट स्कूलों की तरह अच्छी सुविधा मिलने के साथ ही पढ़ाई भी अच्छी मिल रही है। साथ ही शिक्षा विभाग ने सुपर 100 व बुनियाद जैसे कार्यक्रम भी आयोजित कर रखे है। इसका लाभ लेकर विद्यार्थी प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी कर रहे है। शिक्षा विभाग की तरफ से 2024-26 बैच के लिए बुनियाद व सुपर 100 कार्यक्रम का शेड्यूल जारी कर दिया है। बुनियाद के लिए तीन लेवल में परीक्षा आयोजित होती है। शिक्षा विभाग ने मिशन बुनियाद के आवेदन 25 जनवरी तक मांगे हैं। 2024-26 बैच के लिए सुपर 100 योजना के आवेदन 31 जनवरी तक मांगे गए हैं। दोनों ही कार्यक्रम में चयनित विद्यार्थियों की कक्षाएं 15 मई से शुरू होंगी।

क्या है बुनियाद कार्यक्रम: 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, जिससे वह अपने आगामी जीवन की चुनौतियों का सामना कर सकें। जिले में चार मिशन बुनियाद सेंटर राजकीय स्कूलों में चल रहे हैं। सरकारी स्कूल में पढ़ रहे बच्चों की बुनियादी शिक्षा को और मजबूत करने के लिए बुनियाद योजना का शुभारंभ वर्ष 2022 में प्रदेश सरकार एवं शिक्षा विभाग की ओर से किया गया। बुनियाद कार्यक्रम में बच्चों को निःशुल्क वर्दी, पाठ्य पुस्तक, टैबलेट व बुनियाद सेंटर तक आने जाने के लिए भत्ता दिया जाता है।

शिक्षा विभाग जागरूकता के लिए लगा रहा शिविर: शिक्षा विभाग इन कार्यक्रम के बारे में बताने के लिए खंड स्तर पर कार्यक्रम भी आयोजित कर रहा है। नारनौल, कनीना एवं नांगल चौधरी खंड में कार्यक्रम आयोजित हो चुके है। महेंद्रगढ़ खंड में 13 जनवरी को डाइट महेंद्रगढ़ व अटेली खंड का 19 जनवरी को राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अटेली में सुपर 100 और बुनियाद कार्यक्रम के बारे में जानकारी दी जाएगी।

रजिस्ट्रेशन को लेकर ये होंगे मानक: जिला विज्ञान विशेषज्ञ रविन्द्र कुमार ने बताया कि आठवीं कक्षा के विद्यार्थी मिशन बुनियाद के लिए रजिस्ट्रेशन कर पाएंगे। सातवीं कक्षा में उनके अंक 50 प्रतिशत से ज्यादा होने चाहिए। मिशन बुनियाद लेवल-1 व लेवल-2 की परीक्षा 200 अंक की होगी। परीक्षा में 50 प्रश्न पूछे जाएंगे और प्रत्येक प्रश्न चार अंक का होगा। परीक्षा में निगेटिव मार्किंग होगी व प्रत्येक गलत उत्तर पर एक अंक कम किया जाएगा। बुनियाद लेवल-3 की परीक्षा 20 अंक की होगी। परीक्षा में कक्षा छठी से आठवीं तक के गणित विषय के सवाल पूरे जाएंगे। सुपर 100 योजना में दसवीं कक्षा के विद्यार्थी रजिस्ट्रेशन करवा सकते है। इसके लिए नौवीं कक्षा में 60 प्रतिशत अंक जरूरी है। सुपर 100 लेवल-1 की प्रवेश परीक्षा भी 200 अंक की होगी और गलत उत्तर पर निगेटिव मार्किंग का एक नंबर कटेगा।

क्या है सुपर-100 कार्यक्रम

प्रदेश सरकार एवं शिक्षा विभाग की ओर से वर्ष 2018 में शुरू किए गए सुपर-100 कार्यक्रम का उद्देश्य 11वीं व 12वीं कक्षा के छात्रों को आईआईटी व मेडिकल की निःशुल्क कोचिंग प्रदान करना है। इस कार्यक्रम ने पिछले चार वर्ष में 160 से अधिक छात्रों को आईआईटी, एनआईटी व सरकारी मेडिकल कॉलेजों में प्रवेश दिलाने में सफलता प्राप्त करवाई है। सुपर 100 कार्यक्रम के तहत आर्थिक रूप से कमजोर विद्यार्थियों को निःशुल्क परीक्षा तैयारी करने का मौका मिलता है। इस योजना के तहत सरकार का प्रयास है कि सरकारी स्कूल में पढ़ने वाले विद्यार्थी प्रतियोगी परीक्षाओं में बेहतर कर अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकें। सरकारी स्कूलों में जरूरतमंद विद्यार्थी शिक्षा ग्रहण करते हैं। कई बार आर्थिक तंगी के चलते अभिभावक अपने बच्चों की प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए तैयारी नहीं करवा पाते थे। सुपर 100 में चयनित बच्चों को विकल्प फाउंडेनेशन की ओर से आवासीय कोचिंग दी जाएगी। विद्याशियों को रहने और खाने की सुविधा भी शिक्षा विभाग की तरफ से मुहैया करवाई जा रही है।

विभाग ने जारी कर दिया शेड्यूल

मिशन बुनियाद व सुपर 100 कार्यक्रम का शेड्यूल शिक्षा विभाग की ओर से जारी कर दिया गया है। इसके बारे में सभी विद्यालय मुख्याओं को सूचित कर दिया गया है, ताकि अधिक से अधिक विद्यार्थी अपना रजिस्ट्रेशन कर परीक्षा में बैठ सकें और इस योजना का लाभ उठा सकें। बुनियाद लेवल-1 की परीक्षा 30 जनवरी व सुपर 100 लेवल-1 की परीक्षा छह फरवरी को आयोजित होगी।

-सुनील दत्त, जिला शिक्षा अधिकारी नारनौल।

मिशन बुनियाद का शेड्यूल

रजिस्ट्रेशन की आखिरी तिथि 25 जनवरी
लेवल-1 की परीक्षा 30 जनवरी
लेवल-1 की परीक्षा का परिणाम जारी 20 फरवरी
लेवल-2 की परीक्षा 29 फरवरी
लेवल-2 की परीक्षा का परिणाम जारी 11 मार्च
लेवल-3 की परीक्षा 20 मार्च

परीक्षा परिणाम जारी 3 मई, कक्षाएं शुरू 15 मई

हरियाणा सुपर 100 कार्यक्रम का शेड्यूल
रजिस्ट्रेशन की आखिरी तारीख 31 जनवरी
लेवल-1 की परीक्षा 6 फरवरी
लेवल-1 की परीक्षा का परिणाम 15 मार्च
लेवल-2 की परीक्षा 9 अप्रैल
लेवल-2 की परीक्षा का परिणाम 7 मई
कक्षाएं शुरू 15 मई

नारनौल। यजमान को स्मृति चिह्न भेंट करते मंडल सदस्य। फोटो : हरिभूमि

... मेरी बिगड़ी बनाना तेरा काम भजन पर झूमे श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

■ मोहल्ला गुरुनानकपुरा में सुंदरकांड पाठ का आयोजन

श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में मंगलवार रात मोहल्ला गुरुनानकपुरा में राजेंद्र कुमार बंसल के निवास स्थान पर सुंदरकांड पाठ किया गया। सर्वप्रथम अश्वनी शर्मा ने पूजा अर्चना करवाकर हनुमान चालीसा व रामधून से सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल ने की। राजेश सोनी ने रंग बिरंगे फूलों से बालाजी महाराज का भव्य दरबार सजाया। इस अवसर पर गौरीशंकर शर्मा, महावीर प्रसाद अग्रवाल, रामानंद शर्मा, शिवकुमार मेहता, मनीष शर्मा, संजय अग्रवाल, प्रशांत सैनी, संजय शर्मा, नवीन बंसल, सीताराम सर्राफ, शिवशंकर अग्रवाल, तरुण सोनी, नरेंद्र गर्ग ने सुंदरकांड पाठ के दोहे व चौपाइयों का गायन किया। मंडल के प्रमुख सदस्य राकेश गुप्ता ने मुख्य यजमान को बालाजी की प्रतिमा भेंट कर सम्मानित किया।

इसके बाद भजनों का दौर शुरू हुआ। जिसमें मास्टर गौतम ने जो बोएगा वही पाएगा तेरा किया आगे आएगा, महावीर प्रसाद अग्रवाल ने लौट के आजा हनुमान तुझे श्री राम बुलाते है, हुकम चंद बंसल ने तेरी चौखट पर आना मेरा काम है मेरी बिगड़ी बनाना तेरा काम है, राजेश सोनी ने भवन में आएंगे श्रीराम अवध में आएंगे श्रीराम, मनीष शर्मा ने मतवाला रखवाला मेरा लाल लंगोटे वाला आदि भजनों से भगवान की महिमा का गुणगान किया। इस मौके पर अशोक सिंघल, विजय हल्दिया, सुरेश बंसल, प्रमोद गर्ग, प्रवेश अग्रवाल, रामकुमार सैनी, राजकुमार सैनी, रामेश्वर शर्मा, चिंटू गुप्ता, विकास, संगीत, सोनू प्रजापत, मन्नू बंसल, दीपक सिंगला, रामचंद्र अग्रवाल, नवीन भालोठिया, राकेश गुप्ता, रचना, कविता, वंदना, रुकमणी, तारा देवी, पुष्पा देवी, कमला देवी मौजूद रही।

सिटी वर्ल्ड में नए सत्र पर हवन 15 को

स्कूल में 11 फरवरी को होगी छात्रवृत्ति एवं प्रवेश परीक्षा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

■ नर्सरी से 12वीं के छात्र परीक्षा में हो सकेंगे शामिल

सिटी वर्ल्ड स्कूल पालड़ी पनिहारा में नए सत्र 2024- 25 की शुरूआत सोमवार को हवन यज्ञ के साथ की जाएगी । हवन का शुभारंभ वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ होगा, जिसमें विद्यालय के विद्यार्थी, अध्यापक एवं गणमान्य लोग आहुति प्रदान करेंगे। चेयरमैन विजय सिंह यादव ने कहा कि सिटी वर्ल्ड स्कूल पालड़ी पनिहारा महेंद्रगढ़-दादरी मुख्य मार्ग पर खुले वातावरण में स्थित है। बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए विद्यालय में अच्छी फैकल्टी है जो हर प्रकार की प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी करवाकर विद्यार्थियों को सफलता प्रदान करवाती है। विद्यालय में सुव्यवस्थित क्लासरूम, आधुनिक पुस्तकालय, सभी प्रकार की लैब, प्ले ग्राउंड, पीने के पानी की उत्तम व्यवस्था, संगीत शिक्षण, बच्चों का व्यक्तित्व निर्माण एवं प्रायोगिक भाषा सुधार हेतु सभी सुविधाओं की अपनी अलग से व्यवस्था है। होनहार विद्यार्थियों के लिए विद्यालय में 11 फरवरी को प्रातः 11 से 12 बजे तक छात्रवृत्ति एवं प्रवेश परीक्षा का आयोजन किया जाएगा, जिसमें क्षेत्र के कक्षा नर्सरी से 12वीं तक के विद्यार्थी भाग ले सकेंगे। उन्होंने कहा कि क्षेत्र के विद्यार्थियों को शिक्षा अर्जन में किसी प्रकार की समस्या नहीं आने दी जाएगी। उनका मुख्य उद्देश्य गुणवत्तापरक शिक्षा प्रदान कर शिक्षा का दीप जलाकर विद्यार्थियों को उस मुकाम तक पहुंचाना है जिसका अभिभावक सपना संजोते हैं।

अर्थ मूवर्स एसोसिएशन ने सीएम के नाम सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

ऑल हरियाणा अर्थ मूवर्स एसोसिएशन ने मिट्टी के कार्य को माइनिंग में शामिल नहीं करने के मांग को लेकर बुधवार को मुख्यमंत्री के नाम का ज्ञापन तहसीलदार को सौंपा। जिसमें कहा है कि मिट्टी के काम पर माइनिंग विभाग के नियम लागू होने से मिट्टी से संबंधित काम करने वाले मजदूरों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है, जो लोग ट्रैक्टर, हाइवा, जेसीबी व अन्य साधनों से मिट्टी ढुलाई का कार्य करते है, उनकी रोजी रोटी पर बहुत विपरित प्रभाव पड़ रहा है। इन साधनों के साहरे जो लोग काम करते है, माइनिंग के नियमों के तहत उनके साधन जब्त होने पर भारी जुर्माना देकर साधन को छुड़ाना पड़ता है, यह जुर्माना दो लाख से लेकर बीस लाख तक भी हो सकता है।

नारनौल। ज्ञापन सौंपते एसोसिएशन के सदस्य।

ऐसे में इन साधनों के साहरे काम करने वाले लोगों को अपनी जमीन या रोजी रोटी के साधन तक बेचने पड़ सकते है। उन्होंने कहा कि विधानसभा के शीतकालीन सत्र में भी राज्य के विधायकों ने भी मिट्टी के कार्य को माइनिंग नियमों से बाहर रखने का समर्थन किया था। यह मांग किसानों के हित से भी जुड़ी है, किसानों को अपनी जमीन खेतों को समतल करने के लिए भी मिट्टी कार्य को माइनिंग नियमों से बाहर किया जाए। इस अवसर पर भवन निर्माण कारीगर मजदूर यूनियन हरियाणा संबंधित एआईयूटीयूसी के जिला प्रधान सीताराम ने मांग का समर्थन करते हुए सरकार से मिट्टी के कार्य को माइनिंग नियमों से बाहर रखने की मांग की। इस मांग का समर्थन नगर परिषद के पार्षद अत्तर सिंह व सुल्तान सिंह ने भी किया। इस मौके पर विरेन्द्र कुमार, मंगल सिंह, राजूराम, तेजपाल, विनोद, सुरेश, विनोद, दिनेश सैनी, सत्यवीर, संजय यादव, बलराम, भूपेंद्र, चन्द्रपाल आदि मौजूद रहे।

सत्य भारती में प्लेसमेंट शिविर, 33 पूर्व छात्र शामिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कनीना

सत्य भारती स्कूल में पढ़कर जा चुके विद्यार्थियों के लिए बुधवार को मोहनपुर नांगल विद्यालय में कैम्पस प्लेसमेंट शिविर का आयेजन किया गया। जिसमें महेंद्रगढ़, रेवाड़ी व झज्जर जिले के 15 स्कूलों के 33 पूर्व विद्यार्थियों ने भाग लिया। भारती फाउंडेशन के जिला समन्यवक रामकिशोर यादव ने बताया कि सत्य भारती स्कूल के विद्यार्थियों के लिए ऑनलाइन रोजगार साक्षात्कार प्रक्रिया पूरी की गई।

इस अवसर पर विद्यार्थियों ने वायरमैन, फील्ड ऑफिसर व मैनेजर पद के लिए साक्षात्कार दिया। यह साक्षात्कार योग्यता और कौशल आधार पर पूरा किया गया। परिणामस्वरूप उन्हें अपनी सहायक कम्पनियों में रोजगार का अवसर प्राप्त हुआ। सत्य भारती स्कूल के क्लस्टर कोऑर्डिनेटर त्रिवेदी शर्मा,

कनीना। मोहनपुर विद्यालय में आयोजित कैम्पस प्लेसमेंट में हिस्सा लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

महेंद्र यादव, राजेश कुमार ने साक्षात्कार के दौरान विद्यार्थियों को तकनीकी सहायता प्रदान की।

त्रिवेदी शर्मा ने कहा कि भारती फाउंडेशन की ओर से युवाओं को उच्च शिक्षा के साथ-साथ समाज में सशक्त बनाने का संकल्प किया है। भविष्य में इसी तरह के प्लेसमेंट शिविर आयोजित करने की उम्मीद है।

सत्य भारती स्कूल व भारती फाउंडेशन की साझेदारी से विद्यार्थियों को अच्छी शिक्षा व रोजगार के अवसर उपलब्ध करवाने पर ध्यान दिया जा रहा है।

शहीद मेजर सतीश कॉलेज में सिलाई प्रशिक्षण शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नांगल चौधरी

शहीद मेजर सतीश दहिया राजकीय कॉलेज में प्राचार्य डा. अनिल यादव की अध्यक्षता में सिलाई प्रशिक्षण कार्यशाला का शुभारंभ हुआ है। जिसमें छात्राओं को स्वरोजगार के लिए प्रेरित किया जाएगा। इस दौरान प्राचार्य ने दैनिक जीवन में आत्म निर्भता की अनिवार्यता से अवगत करवाया। उन्होंने कहा कि शिक्षा से सामाजिक जीवन स्तर ऊंचा होता है, लेकिन सभी शिक्षित

नांगल चौधरी। छात्राओं को आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रेरित करते प्राचार्य डा. अनिल यादव।

युवाओं को सरकारी नौकरी मिलना संभव नहीं, इसलिए उन्हें स्वरोजगारमुखी शिक्षा की ओर भी फोकस करना जरूरी है। इसके लिए कॉलेज में पांच दिवसीय सिलाई प्रशिक्षण शिविर लगाया गया है। ट्रेनर विजय लक्ष्मी पंजीकृत छात्राओं को वस्त्रों की सिलाई व कढ़ाई करना सिखाएंगी। उन्होंने युवाओं को आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम का संचालन प्रभारी डा. कविता कुमारी ने किया। इस मौके पर डा. सुमित कुमारी, डा. सुनिता हुड्डा, डा. विनश कुमारी, जिलेसिंह मौजूद रहे।

संकल्प यात्रा के तहत 11 को कनीना, 12 और 13 को अटेली में लगेगा कैंप

नारनौल। विकसित भारत जन संवाद संकल्प यात्रा के तहत एनडीसी पोर्टल पर प्रॉपर्टी सत्यापित करवाने व पीएम स्वनिधि योजना के तहत आवेदन करने के लिए 11 जनवरी को अनाज मंडी कनीना, 12 को झंडा चौक अटेली व 13 जनवरी को राजकीय महिला कॉलेज अटेली में कैंप का आयोजन किया जाएगा। एडीसी वैशाली सिंह ने बताया कि 11 जनवरी को कनीना अनाज मंडी में एनडीसी पोर्टल पर प्रॉपर्टी सत्यापित करवाने व पीएम स्वनिधि योजना के तहत आवेदन करने के लिए कनीना के वार्ड नंबर छह, सात, आठ व नौ के निवासियों के लिए कैंप का आयोजन किया जाएगा। इसी प्रकार 12 जनवरी को झंडा चौक अटेली में वार्ड नंबर पांच, छह, सात, आठ व नौ के निवासियों के लिए कैंप का आयोजन किया जाएगा। 13 जनवरी को राजकीय महिला महाविद्यालय अटेली में वार्ड नंबर एक, दो, तीन, चार, 10 व 11 के निवासियों के लिए कैंप का आयोजन किया जाएगा।

रोटरी क्लब ने झुग्गियों में वितरित किए कम्बल

नारनौल। रोटरी क्लब की ओर से कड़ाके की सर्दी के मौसम को देखते हुए हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी सड़क किनारे रहने वाले जरूरतमंद लोगों, झुग्गी-झोपड़ियों में रहने वाले असहाय जरूरतमंदों व शहर की विभिन्न गौशालाओं में गौमाता की सेवा करने वाले सेवादारों को कम्बल वितरित किए। रोटरी क्लब सदस्यों ने कम्बल वितरण मुहीम के तहत सोमवार रात्रि को बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन, झुग्गी-झोपड़ियां इत्यादि

नारनौल। कम्बल वितरित करते रोटरी क्लब सदस्य। फोटो : हरिभूमि

जगहों पर सर्दी में सिकुड़ रहे लोगों को कम्बल ओढ़ाकर अपना अभियान शुरू किया तथा बुधवार प्रातः गौमाता उपचारशाला, निजामपुर रोड स्थित श्री अनाथ गौशाला व सिंघाना रोड स्थित नंदी गौशाला में गौमाता की सेवा करने वाले सभी सेवादारों को कम्बल भेंट किए। प्रधान नरेश गोगिया ने कहा कि कड़ाके की ठंड के मौसम में जब सभी लोग अपने-अपने घरों में गर्म कपडे.पहने बिस्तरों में दुबके रहते है, ऐसे वक्त पर भी बहुत से जरूरतमंद निःसहाय लोग सड़क किनारे या अन्य खुले स्थान पर झुग्गी झोपड़ियों में मजबूरी वश इस भयंकर ठंड में भी खुद को समेट कर अपना जीवन व्यतीत करने के लिए विवश होते हैं।

‘हो गए भव से पार लेके नाम तेरा’ भजन पर झूमे

नारनौल। श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान में मंगलवार रात शहर के महेंद्रगढ़ रोड स्थित शिव कॉलोनी में संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने की, जबकि मंडल के संरक्षक गुरुजी सांवरमल गोयल विशेष रूप से मौजूद रहे। सर्वप्रथम पंडित योगेश शर्मा ने यजमान मुकेश गोयल व पिंटू गोयल को परिवार सहित पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्ज्वलित करवाई। इसके बाद गायत्री मंत्र व रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया। जिसमें पंडित महेश शर्मा, विजय हल्दिया, योगेश शर्मा व दीपक शर्मा ने सुंदरकांड पाठ के दौहे व चौपाइयों का अपने मधुर स्वर से गायन किया और गौरव म्यूजिकल ग्रुप के मास्टर सुनील ने अपने संगीत की धुन से चार चांद लगा दिए।

सूचना

मैं, महेन्द्र सिंह पुत्र श्री किशन लाल निवासी बास सतनाली उपतहसील सतनाली जिला महेन्द्रगढ़, हरियाणा बयान करता हूं कि मेरा पुत्र सोमवीर व उसकी पत्नी निकिता मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

गांव डालनवास व गादडवास पहुंची विकसित भारत जन संवाद संकल्प यात्रा

देश को विकसित भारत बनाना पीएम मोदी का सपना

■ पीएम का 2047 तक भारत को विकसित राष्ट्र बनाने का संकल्प मिलकर पूरा करेंगे-चौधरी धर्मबीर सिंह

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सतनाली मंडी

आगामी 26 जनवरी तक चलाई जाने वाली विकसित भारत जन संवाद संकल्प यात्रा बुधवार को गांव डालनवास व गादडवास पहुंची। गांव डालनवास व गादडवास में सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की व विकसित भारत की शपथ दिलाई। मुख्यातिथि ने विभागों द्वारा

सतनाली मंडी। नागरिकों को शपथ दिलाते सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह। फोटो : हरिभूमि

लगाई गई स्टॉलों का जायजा लिया व उनके बारे में जानकारी ली। सांसद ने कहा कि विकसित भारत यात्रा का मकसद देश व प्रदेश की योजनाओं का लाभ लोगों तक पहुंचना है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का सपना है कि 2047 तक भारत को विकसित राष्ट्र बनाना है। केंद्र व प्रदेश की सरकार द्वारा आयुष्मान व चिरायु योजना के द्वारा गरीब से गरीब लोगों को स्वास्थ्य लाभ मिल रहा है।

अधिकारियों ने स्टॉल लगाकर दी सेवाएं

■ स्वास्थ्य जांच के साथ ग्रामीणों दिया योजनाओं का लाभ

महेंद्रगढ़। विकसित भारत जन संवाद संकल्प यात्रा के दौरान जिला प्रशासन द्वारा गांव डालनवास व गादडवास में हेल्थ चेकअप, आधार कार्ड, चिरायु कार्ड, जिला समाज कल्याण विभाग, आयुष विभाग, परिवार पहचान पत्र तथा प्रॉपर्टी आईडी बनवाने या त्रुटियां ठीक करवाने के लिए कैंप लगाए गए। इसके अलावा भी विभिन्न विभागों ने अपनी स्टॉल लगाकर आमजन को योजनाओं का लाभ दिया। पशु चिकित्सक डॉ. विनोद श्योराण ने बताया कि मुख्यमंत्री अंत्योदय योजना के तहत गांव गादडवास की रेखा पत्नी राजेश पशुपालक को एक लाख 60 हजार रुपये की राशि बैंक खाते में जमा की गई। गांव डालनवास में अंतोदय में बलजीत पुत्र रामनिवास पशुपालक को 98 हजार रुपये, सुशीला पत्नी बिल्लू को एक लाख 60 हजार रुपये, सुमित पुत्र धर्मचंद को एक लाख 60 हजार रुपये, सुरेंद्र पुत्र बनवारी लाल को 98 हजार रुपये, कविता पत्नी रविंद्र को एक लाख 60 हजार रुपये, संदीप पुत्र कृष्ण कुमार को 98 हजार रुपये, सोमवीर पुत्र कमल सिंह को एक लाख 60 हजार रुपये की राशि बैंक खाते के माध्यम से दी गई। आंगनबाड़ी सुपरवाइजर सीमा ने बताया कि सीबीई व पोषण अभियान के अंतर्गत डालनवास गांव की गर्भवती प्रियंका व बसकर की गोद भराई की रस्म कराई गई। पोषण अभियान के अंतर्गत छह माह पूर्ण करने पर अन्नप्राशन करवाया गया। दीप्ति का जन्मदिन मनाया गया। गादडवास गांव में पोषण अभियान के अंतर्गत नन्ता की गोद भराई की रस्म करवाई गई। रितु का पोषण अभियान के अंतर्गत छह माह पूर्ण करने पर अन्नप्राशन करवाया गया। मुख्यातिथि ने गांव डालनवास की स्कूल टॉपर अमन, आदित्य, मंगलम व यशवीर को सम्मानित किया।

PUBLIC NOTICE

I Mayank Yadav S/o Kartar Singh R/o Moh. Shivaji Nagar Near Old Court Narnaul Distt. Mahendergarh (Hr.) That our father was expired on 12/10/2022. That our father have following legal heirs : 1. Punam Yadav (Wife) 2. Astha Yadav (Daughter) 3. Mayank Yadav (Son). That therefore you are requested to admit lou heirs name in Mutation (Revenue Record) in place of our father name as per Revenue Dept. Rules.If anyone has any objection, please lodge your objection within 21 days in Narnaul Tehsil Office.

PUBLIC NOTICE

I Umed Singh S/o Rang Lal Yadav, R/o Village Bashirpur Teh. Narnaul Distt. Mahendergarh (Hr.) declare that my father was expired on 02/07/2021. That my above said deceased father legal heirs are as under : 1. Sushila (daughter) 2. Sharda (daughter) 3. Umed Singh (Son) 4. Kanta (daughter) 5. Kartar Singh (Son) 6. Indu (daughter) That if the above statement found fake in future I shall beliable for the same.The above statement is true and correct to the best of my knowledge and behief. If anyone has any objection, please lodge your objection within 21 days in Narnaul Tehsil Office.

खबर संक्षेप

महेंद्रगढ़। नहर कॉलोनी में अक्षत वितरित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

रणबीर हुड्डा पार्क में जलेंगे एक लाख से अधिक दीपक

महेंद्रगढ़। अयोध्या में भगवान श्रीराम के मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा के बाद अयोध्या जाने का निमंत्रण देने के लिए बुधवार को सामाजिक कार्यकर्ता मनोहरलाल झूकिया, अजय खेड़ा, इंजीनियर संदीप सिंह बचीनी, विजय खेड़ा, सुरेंद्र, राजू, कृष्णा, उत्तम, जितेंद्र व सुरेंद्र जांगड़ा के नेतृत्व में एक टोली निकली। 22 जनवरी को एक विशाल दीपक उत्सव कार्यक्रम चौधरी रणबीर सिंह हुड्डा पार्क में होगा, जिसमें एक लाख से अधिक दीपक जलाए जाएंगे।

चोरी को अंजाम देने वाले तीन गिरफ्तार

महेंद्रगढ़। थाना सदर पुलिस टीम ने बकरियां चोरी करने के मामले में तीन आरोपितों को गिरफ्तार किया, जिनकी पहचान सज्जन वासी गांव बाहमनवास थाना बुहाना जिला झुंझुनूं राजस्थान, हर्ष उर्फ गोलू वासी दुजाना झज्जर और शुभम उर्फ भोला वासी दुजाना झज्जर के रूप में हुई।

उस्ताद राशिद खान को दी नम आंखों से विदाई

नारनौल। शहर निवासी तनिष्का ने अपने गुरु पद्म भूषण उस्ताद राशिद खान को कोलकत्ता पहुंचकर नम आंखों से विदाई दी। तनिष्का गुरु उस्ताद राशिद खान से विधिवत शिक्षा ग्रहण कर रही थी।। रामपुर सहसवान घराने की तनिष्का हरियाणा की इकलौती शिष्या है। तनिष्का ने बताया कि दुनिया भर से कलाकार गुरु को अंतिम विदाई देने कोलकता पहुंचे।

डा. विक्रांत यादव का कैप्टन के पद पर चयन

मंडी अटेली। क्षेत्र के गांव के मोहलड़ा की पूर्व सरपंच पवित्रा देवी के पुत्र डा. विक्रांत यादव का भारतीय आर्मी मेडिकल कोर में कैप्टन के पद पर चयन हुआ है। डायरेक्टर जनरल आमर्ड फोरसिज मेडिकल सर्विसेज की ओर से परीक्षा परिणाम जारी हुआ है।

राष्ट्रीय राजमार्ग पर कट की मांग, धरना जारी

कनीना। राष्ट्रीय राजमार्ग 152-डी पर सेहलंग-बाघोत के बीच वाहनों के प्रवेश मार्ग बनाने की मांग को लेकर ग्रामीणों की ओर से शुरू किया गया अनिश्चितकालीन धरना बुधवार को 304वें दिन भी जारी रहा। जिसकी अध्यक्षता लक्ष्मण सिंह सेहलंग ने की।

कैंप में 50 मजदूरों की कार्य पर्ची वैरिफाई

नारनौल। उपायुक्त मोनिका गुप्ता के दिशा-निर्देशानुसार बुधवार को मजदूर चौक महिला आईटीआई में हरियाणा भवन एवं अन्य सन्निर्माण कर्मकार कल्याण बोर्ड की ओर से श्रमिक जागरूक व श्रमिक पंजीकरण कैंप का आयोजन किया गया। कैंप में लगभग 50 मजदूरों की कार्य पर्ची वैरिफाई की गई।

ट्रेन में तबीयत खराब होने से महिला की मौत

नारनौल। ट्रेन में सफर करते समय एक महिला की तबीयत अचानक खराब हो गई। जिस पर परिजन महिला को नागरिक अस्पताल लेकर आए। जहां पर चिकित्सकों ने महिला को मृत घोषित कर दिया। इस बारे में परिजन विनोद कुमार ने बताया कि वह उदयपुर से दिल्ली के लिए उदयपुर-दिल्ली एक्सप्रेस ट्रेन में सफर कर रहे थे।

जन्मदिन पर गायों को खिलाया हरा चारा

महेंद्रगढ़। स्थानीय देवास रोड स्थित निर्माणाधीन बेसहारा गोवंश गोशाला में शहरवासी भरत खुराना ने अपने 57वें जन्मदिन अपनी पत्नी उमा खुराना के संग गायों को हरा चारा खिलाया। गोसेवक प्रमोद बेवल ने सवामणी आयोजकों का आभार जताया। उन्होंने बताया कि इस गोशाला में बेसहारा गोवंश के लिए चारे आदि की व्यवस्था गोभक्तों द्वारा की जा रही है।

प्रदेश सरकार 60% विकलांगता वालों को भी देगी पेंशनः ओमप्रकाश यादव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

राज्य मंत्री ओमप्रकाश यादव ने कहा कि दिव्यांगजनों के कल्याण के लिए हरियाणा सरकार निरंतर कार्य कर रही है। हरियाणा सरकार जल्द ही बैटरी चलित तिपहिया साइकिल के लिए 80 फीसदी के बजाय 70 फीसदी दिव्यांगजन को भी इस दायरे में लेगी। इसके अलावा अभी तक विकलांग पेंशन 70 फीसदी से अधिक विकलांग व्यक्ति को ही मिलती थी। अब इसे भी 60 फीसदी किया जाएगा। इसी प्रकार सरकारी नौकरी में भी हिस्सा बढ़ाने पर विचार किया जा रहा है। राज्यमंत्री बुधवार राजकीय कॉलेज के सभागार में दिव्यांगजनों को बैटरी चलित तिपहिया साइकिल व सहायक उपकरण वितरण कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि बोल रहे थे। इस दौरान पूर्व शिक्षा मंत्री रामबिलास शर्मा भी मौजूद थे।

खास बातें

- दिव्यांगजनों को बैटरी चलित साइकिल व सहायक उपकरण वितरण कार्यक्रम में राज्यमंत्री ओमप्रकाश यादव ने की घोषणा
- बैटरी चलित तिपहिया साइकिल के लिए 80 के बजाय 70 फीसदी दिव्यांगजन को भी दायरे में लाने का ऐलान

बैटरी चलित तिपहिया साइकिल दिए

जिला रेडक्रॉस समिति की ओर से आयोजित इस जिला स्तरीय कार्यक्रम में भारतीय कृत्रिम अंग निर्माण (एलिम्को) द्वारा भारत सरकार के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिकता मंत्रालय के तत्वाधान में 250 दिव्यांगजनों को बैटरी चलित तिपहिया साइकिल व सहायक उपकरण दिए गए। इसके लिए भारत सरकार की इंडियन ऑयल कॉरपोरेशन लिमिटेड के सीएसआर योजना के सौजन्य से लगभग 60 लाख रुपये खर्च किए गए हैं।

आईओसीएल के सहयोग से लगभग 60 लाख के उपकरण वितरित

महेंद्रगढ़। जिला रेडक्रॉस समिति की ओर से आयोजित इस जिला स्तरीय कार्यक्रम में 250 दिव्यांगजनों को बैटरी चलित तिपहिया साइकिल व सहायक उपकरण दिए गए। इसमें बैटरी चलित तिपहिया साइकिल 84, ट्राई साइकिल 86 व्हील चेयर व 64 को अन्य सहायक उपकरण दिए गए।

दिव्यांगों के लिए एक ही यूडीआईडी कार्ड जारी

नागरिकों को संबोधित करते हुए राज्य मंत्री ने कहा कि समाज कल्याण विभाग के माध्यम से दी जाने वाली हर योजना का लाभ उठाने के लिए अब सरकार ने दिव्यांगों को एक ही यूडीआईडी कार्ड जारी किया है, जो पूरे भारत में मान्य है। देश के प्रधानमंत्री की सोच है कि दिव्यांगजनों को सुविधाएं व योजनाएं लेने में किसी प्रकार की परेशानी ना हो। केंद्र के नक्शे कदम पर ही हरियाणा सरकार भी दिव्यांग जनों के लिए अनेक कल्याणकारी योजनाएं चला रही है। पूर्व शिक्षा मंत्री रामबिलास शर्मा ने कहा कि सरकार पंडित दीनदयाल उपाध्याय के अंत्योदय के सिद्धांत पर चलने वाली है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी दीनदयाल के अंत्योदय सपनों को साकार करने में लगी है। कार्यक्रम में आरपीएस स्कूल की ओर से स्वागत गीत गाया गया। इस मौके पर एसडीएम हर्षित कुमार, राजेश कुमार डीजीएम आईओसीएल, राकेश रोशन चीफ मैनेजर आईओसीएल, मृणाल कुमार सीएसआर प्रभारी एलिमको, महेश गुप्ता सचिव रेडक्रॉस, योगेश एलिम्को नोडल ऑफिसर, एलिम्को के नोडल ऑफिसर एसके राठ, केशव जिला प्रतिनिधि आईओसीएल, राधिका अवस्थी और एसपी सिंह, डा. एसपी सिंह, राजेश झाड़ली के अलावा अन्य नागरिक मौजूद थे।

तरुण लैब गली में कई कोचिंग सेंटर आए दिन होते हैं झगड़े

एकेडमी टीचर की पिटाई के बाद अलर्ट पुलिस, रोज गश्त करने का दिया भरोसा

- पहले भी एक सप्ताह लगातार पुलिस ने की गश्त, फिर गश्त पर लगाया ब्रेक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

शहर में शिक्षण संस्थानों के ईद-गिर्द पुलिस सुरक्षा की जरूरत है। यहां कई बार झगड़े होते है। डर के मारे कोई लिखित शिकायत पुलिस को नहीं करता। इस वजह से पुलिस भी कुछ नहीं कर पाती। इसी तरह की वारदात इन दिनों बस स्टैंड के पास तरूण लैब गली में स्थित कई कोचिंग सेंटरों के बाहर व अंदर होना अब आम बात हो चली है। तीन दिन पहले यहां एक एकेडमी के अध्यापक को भी कुछ युवक पीटकर चले गए। जब मामला एसपी तक पहुंचा तो महावीर पुलिस चौकी की टीम अलर्ट मोड़ में आ गई। पीड़ित टीचर की शिकायत पर गांव खटोटी कलां वासी तीन नामजद के खिलाफ केस भी दर्ज किया। अब बीते दो दिनों से लगातार इस एरिया में पुलिस गश्त पर है और बेवजह घूमने वाले युवकों से पूछताछ करने का अभियान चलाए हुए है।

नारनौल। तरूण लैब गली में युवकों से पूछताछ करती पुलिस। फोटो : हरिभूमि

यह था मामला

महावीर पुलिस चौकी में दी शिकायत में गांव भोजावास वासी अध्यापक दीपक ने बताया है कि बैक टू एज्यूकेशन क्लासिज नारनौल में अध्ययन करवाता है। रोज की तरह ही जैसे ही वह आठ जनवरी की शाम 5:10 बजे ऑनलाइन क्लास लेकर एकेडमी से बाहर निकला अचानक रविंद्र पुत्र ओमप्रकाश, संदीप पुत्र देशराज व राहुल पुत्र कंवरसिंह वासी खटोटी कला आए। इन्होंने हमला कर दिया। उस समय साथी अध्यापक मोहित भी मौजूद था। इसने बचाने की कोशिश की तो तीनों ने मोहित को भी पीटना शुरू कर दिया। उस वक्त तरूण लैब गली के पास के सभी दुकानदार एकत्रित हो गए थे। तीनों शराब के नशे में थे और एकेडमी पर अनुशासन को खराब करने व अन्य अध्यापकों के साथ भी मारपीट की धमकी भी दे रहे थे। इस घटना के बाद साथी मोहित उसे सिविल अस्पताल लेकर गया। वहां एडमिट करने के बाद अगले दिन नौ जनवरी को दोपहर में पीजीआई रोहतक रेफर कर दिया। उसका इलाज शहर में ही स्थित रैनबो हॉस्पिटल में चल रहा है। शिकायत पर सिटी पुलिस थाना में आईपीसी की धारा 323, 34, 506 के तहत रविंद्र, संदीप व राहुल वासी खटोटी कलां के खिलाफ केस दर्ज किया है।

पुलिस ने चलाया अभियान मनचलों पर की कार्रवाई

सुरक्षा के लिए शहर के अलग-अलग स्थानों पर अभियान चलाया है। इस अभियान के तहत कार्रवाई करते हुए महाबीर चौकी की टीम ने पुलिस कमांडो के जवानों के साथ शिक्षण संस्थानों, लाइब्रेरी और पार्कोर् में नजदीक और आने-जाने वाले रास्तों पर मनचलों के खिलाफ कार्रवाई की। इस दौरान छात्राओं को जागरूक करते हुए बताया कि जिले में राह चलते या अन्य किसी भी माध्यम से आपके साथ कोई छेड़छाड़ और गलत हरकत करता है तो इसकी सूचना पुलिस को दें, जिससे तुरंत कार्रवाई होगी। पुलिस प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि महाबीर चौकी की पुलिस टीम और कमांडो के जवानों की टीम द्वारा शहर में कई स्थानों पर मनचलों पर कार्रवाई की गई। इस दौरान कई युवकों को काबू कर पूछताछ की गई। पुलिस ने मनचलों को पकड़कर उन्हें चेतावनी देकर छोड़ दिया और उनके माता-पिता से संपर्क कर उनके बच्चों के बारे में सूचना दी गई। एसपी नितिश अग्रवाल के दिशा-निर्देशों में विशेष अभियान चलाया गया। शहर क्षेत्र में पुलिस टीम द्वारा पेट्रोलिंग व गश्त की गई। शिक्षण संस्थाओं के बाहर मनचले युवक खड़े हो जाते हैं। इससे छात्राओं में असुरक्षा की भावना पैदा होती है। छात्राएं किसी न किसी कारण से अपने माता-पिता या अपने शिक्षकों को शिकायत नहीं करती। ऐसे में पुलिस समय-समय पर अभियान चला मनचलों के खिलाफ कार्रवाई कर रही है। पुलिस का कहना है कार्रवाई जारी रहेगी।

सीए परीक्षा परिणाम में बीपीएस का दबदबा

नारनौल। इंस्टिट्यूट ऑफ चार्टेड अकाउंट्स ऑफ इंडिया की ओर से घोषित सीए इंटरमीडिएट परीक्षा परिणाम-2023 में बीपीएस स्कूल कुलताजपुर रोड के 19 छात्र-छात्राओं ने अपनी सफलता दर्ज करते हुए एक बार फिर से स्कूल, अभिभावकों व क्षेत्र का नाम राष्ट्रीय स्तर पर उज्ज्वल किया है। संस्था के कॉमर्स संकाय के एचओडी राजेश गोयल ने बताया कि एक ही संस्था से 19 छात्र-छात्राओं का क्वालिफाई करना राष्ट्रीय स्तर पर एक कीर्तिमान है। उन्होंने बताया कि छात्र वंश ने ऑल इंडिया स्तर पर 6वां रैंक, पीयूष गुप्ता ने 43वां रैंक व मयंक गर्ग ने 46वां रैंक प्राप्त कर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। 19 छात्र-छात्राओं में से 14 छात्र-छात्राओं ने इंटरमीडिएट के दोनों ग्रुप तथा पांच छात्र-छात्राओं ने सिंगल ग्रुप में सफलता अर्जित की। सफलता प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों में दीया, रिया मितल, रिषभ अग्रवाल, दिशा गोयल, भूमिका, प्रवेश अरोड़ा, आदित्य संघी, कृष्णा सिंघल, लव संघी, आर्यन, शिवी, अभिषेक, रजत कंछल, हेमंत, यश व नैंसी शामिल है। संस्था वाइस चेयरमैन कमल संघी व सहसचिव डा. कर्ण चौधरी ने खुशी जाहिर की।

जजपा अब शहरी क्षेत्र में बढ़ाएगी ग्राफः राणा

नारनौल। जननायक जनता पार्टी की ओर से सिंघाना रोड स्थित पार्टी कार्यालय में बुधवार को बैठक हुई। इसमें जजपा के शहरी नगर निकाय प्रकोष्ठ के प्रदेश अध्यक्ष ऋषिराज राणा मुख्य अतिथि के तौर पर मौजूद रहे। बैठक की अध्यक्षता नगर निकाय प्रकोष्ठ के जिला अध्यक्ष संदीप भांखर ने की। बैठक के दौरान पार्टी के जिला अध्यक्ष डा. मनीष शर्मा विशेष रूप से मौजूद रहे। इस अवसर पर प्रदेश अध्यक्ष ऋषिराज राणा ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्र में जजपा की अच्छी मजबूत पकड़ है। इसी तरह अब हमें शहरी क्षेत्र में भी मजबूत संगठन बनाने की जरूरत है। यह तभी संभव होगा जब शहरी क्षेत्र में वार्ड वाइज टीम तैयार की जाए। एक वार्ड में हमें 50 युवाओं की टीम बनानी होगी। ऐसा होने के बाद शहरी क्षेत्र में बेहतर संगठन तैयार होगा जो पार्टी के प्रचार प्रसार में अहम किरदार निभाएंगा। इस कार्य में आप अभी से जुट जाएं ताकि आने वाले लोकसभा व विधानसभा चुनाव में शहरी क्षेत्र में भी पार्टी अच्छा प्रदर्शन कर जीत सुनिश्चित करें। इस मौके पर राष्ट्रीय महासचिव कमलेश सैनी, तेजप्रकाश एडवोकेट, विजयपाल एडवोकेट, भोजराज यादव, बिरेंद्र बनिहाड़ी, सुरेंद्र ढिल्लो एडवोकेट, धर्मवीर यादव, विरेंद्र घाटासेर, सतू खटीक, लीलाराम कालबा आदि मोजूद रहे।

सलीमपुर-मोहम्मदपुर का नाम बदलने की मांग

- प्रशासन के बाद सरकार के समक्ष करेंगे पैरवी : अभिमन्यु राव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

अटेली विधानसभा के अधीन गांव सलीमपुर (तुर्कियावास) और मोहम्मदपुर (मोहनपुर) का नाम बदलवाने के लिए दोनों गांव के सरपंचों ने बुधवार जजपा के प्रदेश उपाध्यक्ष अभिमन्यू राव की अगुवाई में जिला उपायुक्त से मुलाकात की। इस दौरान उपायुक्त ने प्रशासनिक तौर पर कार्रवाई कर सरकार के पास भेजने का आश्वासन दिया।

इस संबंध में जजपा जिला प्रवक्ता सिकंदर गहली ने बताया कि इस अवसर पर पार्टी के प्रदेश उपाध्यक्ष अभिमन्यु राव ने कहा कि प्रदेश के उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला ने हाल ही में अटेली विधानसभा का दौरा किया था। इस दौरे के दौरान गांव सलीमपुर (तुर्कियावास) के लोगों ने दुष्यंत चौटाला से उनके गांव का नाम बदलने की मांग रखी थी।

वहीं गांव मोहम्मदपुर (मोहनपुर) के सरपंच ने अपने गांव का नाम बदलवाने के लिए चंडीगढ़ में दो दिन पहले डिप्टी सीएम दुष्यंत चौटाला से मुलाकात की थी। दोनों गांव की मांग पर तुरंत प्रभाव से संज्ञान लेते हुए दुष्यंत चौटाला ने डीसी को 10 दिन के अंदर दोनों गांव की फाइल चंडीगढ़ भेजने के लिए लिखा है। इसी संबंध में बुधवार दोनों गांव के सरपंचों को साथ लेकर उपायुक्त से मुलाकात की और प्रशासनिक तौर पर कार्रवाई कर सरकार के समक्ष भेजने का आग्रह किया ताकि दोनों गांवों के नाम को बदला जा सके। उन्होंने कहा कि दुष्यंत चौटाला जमीन से जुड़े नेता है। हर समस्या को बारीकी से समझना और उसका समाधान करना उनकी प्राथमिकता है। अटेली हलका से जुड़ी जो भी समस्या उनके समक्ष रखी, उसका निवारण किया है। इस मौके पर सलीमपुर की सरपंच आरती यादव, मोहम्मदपुर (मोहनपुर) के सरपंच जीतराम, जसवंत यादव आदि मौजूद रहे।

नारनौल। उपायुक्त से मुलाकात करते जजपा के प्रदेश उपाध्यक्ष अभिमन्यू राव।

योजनाओं का लाभ लोगों तक पहुंचाना विकसित भारत यात्रा का मकसद

- सरकार का मुख्य उद्देश्य आमजन का आर्थिक उत्थान करना है : राज्यमंत्री ओमप्रकाश यादव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

विकसित भारत जन संवाद संकल्प यात्रा बुधवार को सतनाली खंड के गांव डालनवास व गादड़वास, अटेली खंड के अटेली व सैदपुर, निजामपुर खंड के बखरिजा व रोपड़ सराय, सिहमा खंड के सलूनी, नूनी कलां व शहरपुर तथा नगर पालिका कनीना में पहुंची। इस अवसर पर नागरिकों को विकसित भारत की शपथ दिलाई। गांव सलूनी, नूनी कलां व शहरपुर में राज्यमंत्री ओमप्रकाश यादव ने कहा कि सरकार का मुख्य उद्देश्य आमजन का आर्थिक उत्थान करना है। इस यात्रा के माध्यम से लोगों को घर द्वार पर ही सरकार की योजनाओं का लाभ दिया जा रहा है। मुख्यमंत्री मनोहर लाल के कुशल नेतृत्व में मौजूदा प्रदेश सरकार ने अंत्योदय के मूल मंत्र के साथ विभिन्न प्रकार की सरकारी योजनाओं का लाभ अंतिम छोर पर बैठे वास्तविक हकदार तक पहुंचाने का काम किया है। उन्होंने कहा कि योजनाओं का लाभ जरूरतमंद नागरिकों पहुंचाने के लिए सरकार ने परिवार पहचान पत्र को क्रियान्वयन का सशक्त माध्यम बन गया है। प्रदेशवासियों को सरल व सुगम माध्यम से सरकारी सेवाएं उपलब्ध करवाने के लिए कई योजनाएं शुरू की गई हैं।

नारनौल। होनहार विद्यार्थियों को सम्मानित करते राज्यमंत्री ओमप्रकाश यादव। फोटो : हरिभूमि

सीएल स्कूल के छात्रों ने पाई सीए परीक्षा में सफलता

शगुन

निक्की

पंकज

नारनौल। इंस्टिट्यूट ऑफ चार्टर्ड अकाउंट्स ऑफ इंडिया की ओर से घोषित इंटरमीडिएट परीक्षा परिणाम-2023 में सीएल पब्लिक स्कूल की छात्रा शगुन पुत्री प्रदीप कुमार व निक्की पुत्री पवन कुमार ने सफलता प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया है। सफलता पर विद्यालय के समस्त स्टॉफ ने इन छात्राओं को बधाई दी और उन्हें फूलमाला पहनाकर व स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित किया। इसके साथ-साथ सीएल स्कूल के ही एक पूर्व छात्र पंकज पुत्र अशोक कुमार ने सीए की परीक्षा पास कर संस्था को एक और उपलिब्ध दिलाई। संस्था के प्रबंधक निदेशक डा. अमित गुप्ता ने उनकी इस सफलता का श्रेय उनके माता-पिता व अध्यापकगणों को दिया। यह परिणाम अध्यापकों के मार्गदर्शन एवं कठिन मेहनत का परिणाम है।

धरना स्थल पर पहुंचे सीएम के निजी सचिव

- ग्रामीणों से कहा कि सरकार पर भरोसा शीघ्र होगी मांग पूरी
- भाजपा नेता इंजी. मनीष राव की मध्यस्थता से सफलता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

गांव बाघोत में 152-डी पर कट देने की मांग को लेकर 303 दिनों से ग्रामीणों का धरना चल रहा है। आरपीएस ग्रुप सीईओ एवं युवा भाजपा नेता इंजीनियर मनीष राव की मध्यस्थता से मुख्यमंत्री निजी सचिव अभिमन्यु यादव धरना स्थल पर पहुंचे। धरना संघर्ष समिति ने इस दौरान उन्हें मांगों का एक ज्ञापन दिया। सीएम के निजी सचिव अभिमन्यु यादव ने ग्रामीणों को आश्वस्त किया कि बाघोत-सेहलंग के बीच कट की मांग मुख्यमंत्री से मिलकर शीघ्र पूरी करवाएंगे। इस दौरान धरना संघर्ष समिति के अध्यक्ष विजय सिंह ने अभिमन्यु यादव व इस मांग को पूरा करवाने में सहयोग कर रहे। आरपीएस ग्रुप सीईओ इंजीनियर मनीष राव का भी आभार व्यक्त किया। इस मौके पर सीएम के निजी सचिव अभिमन्यु यादव ने ग्रामीणों को विश्वास दिलाया कि वह मुख्यमंत्री से मिलकर 152-डी पर कट की मांग को पूरा करवाने का हर संभव प्रयास करेंगे। युवा भाजपा नेता एवं आरपीएस ग्रुप सीईओ इंजीनियर मनीष राव ने कहा कि देश व प्रदेश में भाजपा सरकार लगातार जनहित के कार्यो को लेकर आगे बढ़ रही है। आज आमजन का विश्वास सरकार पर है, इसी का नतीजा है कि महेंद्रगढ़ जैसा पिछड़ा क्षेत्र भी विकास की दौड़ में आगे बढ़ रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व प्रदेश के सीएम मनोहर लाल खट्टर की दूरगामी सोच आज महेंद्रगढ़ के लोगों के लिए 152-डी राष्ट्रीय राजमार्ग के रूप में वरदान साबित हो रही है। उन्होंने कहा कि नामुमकिन कहे जाने वाले कार्यों को भी भाजपा नेतृत्व ने आमजन के विश्वास को बनाए रखते हुए मुमकिन कर दिखाया है। उन्होंने ग्रामीणों को 22 जनवरी को अयोध्या में राम मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम को लेकर हर घर दीपक जलाकर दीपावली मनाने के का भी आह्वान किया। इस मौके पर धरना संघर्ष समिति के अध्यक्ष विजय सिंह, नरेंद्र कुमार शास्त्री ने कहा कि गांव बाघोत प्रदेश ही नहीं देशभर में प्रसिद्ध बागेश्वरी धाम के नाम से जाना जाता है, जहां हर वर्ष शिवरात्रि पर्व पर दूर-दूर से भक्ति जन पहुंचते हैं। केंद्रीय विश्वविद्यालय जाट-पाली तथा खुडाना में विकसित होने वाली आईएमटी की दूरी भी काफी कम है जिसके चलते 152 ग्रीन कॉरिडोर पर गांव से कट दिया जाना जायज है।

महेंद्रगढ़। अभिमन्यु यादव को ज्ञापन सौंपते ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

सैनी सभा का स्थापना दिवस व महाराजा शूर सेन जयंती समारोह 14 को

नारनौल। शहर की अग्रणी संस्था सैनी सभा का 90वां स्थापना दिवस एवं महाराजा शूर सेन जयंती समारोह 14 जनवरी को रेवाड़ी रोड स्थित सैनी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के प्रांगण में धूमधाम से मनाया जाएगा। इस संबंध में सभा महासचिव निहाल सिंह सैनी ने बताया कि कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि सुनील परिहार प्रसिद्ध उद्योगपति जोधपुर व कार्यक्रम की अध्यक्षता नगर परिषद चेयरपर्सन कमलेश सैनी करेंगी। कार्यक्रम में अति विशिष्ट अतिथि बिशनलाल सैनी विधायक रादौर, राम अवतार सैनी विधायक नूरपुर उत्तर प्रदेश, दिलबाग सिंह सैनी राष्ट्रीय अध्यक्ष ऑल इंडिया सैनी सेवा समाज, बैजनाथ कुशवाहा पूर्व विधायक संभल मध्य प्रदेश, रघुवीर सैनी बुरहानपुर, कर्मवीर सैनी प्रवक्ता भारतीय जनता पार्टी जींद, पालाराम सैनी जिला प्रधान जेजेपी कैथल, सत्यवीर सिंह सैनी नवा शहर पंजाब, छोटेलाल सैनी आदि शिरकत करेंगे।