हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 28 मार्च 2024

11 यूनिवर्सिटी के संकाय सदस्यों ने विकसित प्रणाली को मिला पेटेंट

12 लोस चुनावः पेंटिंग और स्लोगन स्पर्धाओं से जागरूक होंगे मतदाता

नारनौल शहर में पहली बार
विश्वस्तरीय व आधुनिक तकनीक से लैश
गैस्ट्रोएन्टेरोलॉजी विभाग
आँत, पेट, लीवर व पैनक्रियाज से सम्बंधित बिमारीयाँ
एण्डोस्कोपी, कॉलोनोस्कोपी एवं ERCP की सुविधा

डॉ. अशोक कुमार
MBBS, MD Medicine (GMCH, Chandigarh)
DM Gastroenterology (DMCH, Ludhiana)
Ex. Const. Saroj Super Speciality Hospital, Delhi
Ex. Const. Jaipur Golden Hospital, Delhi
Ex. Sr. Const. Ujala Sygnus : Sonia Hospital, Delhi
रेवाड़ी, जयपुर एवं दिल्ली की सभी सुविधाएं नारनौल में पहली बार

27 मार्च 2024 से नियमित ओपीडी सेवाऐं
24 घण्टे आपातकालीन सेवा उपलब्ध
रेनबो मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल एवं ट्रॉमा सैन्टर
सिंघाना रोड, महावीर चौक, नारनौल (हरि.)
Ph. 01282-298621, 9991116314

खबर संक्षेप

बंद मकान में चोरी, नामजद युवक पर केस

नारनौल। शहरी क्षेत्र गांव सेखपुरा के एक बंद मकान में चोरी की वारदात हुई है। गांव के ही एक युवक के खिलाफ केस दर्ज किया गया है। कर्ण सिंह ने बताया कि 25 मार्च को परिवार खेत में गया हुआ था। दोपहर को वापस आए तो घर के अंदर कमरे में रखे बक्से का ताला टूटा औरकरीब 80 हजार रुपये गायब मिले। आसपास के लोगों ने गांव के ही एक युवक को घर से बाहर निकलते देखा।

सेका के हनुमान मंदिर में चोरी, केस दर्ज

नारनौल। गांव सेका के हनुमान मंदिर में चोरी की वारदात हुई है। मंदिर में लगे सीसीटीवी फुटेज में वीडियो भी दिखाई दे रही है। महीपाल ने बताया है कि 24-25 मार्च की रात करीब सवा एक बजे हनुमान मंदिर नहरवाला में कोई नामालूम व्यक्ति ने मंदिर में चोरी की वारदात को अंजाम दिया है। हनुमान मंदिर के दान पात्र को चोरी करके ले गए। जिसमें करीब एक महीने का दान रखा हुआ था और मंदिर में लगे सीसीटीवी फुटेज में वीडियो भी दिखाई दे रही है।

रातां में आधा दर्जन पर मारपीट का मामला दर्ज

मंडी अटेली। क्षेत्र के गांव राता में आधा दर्जन पर मारपीटाई करने पुलिस ने मामला दर्ज किया है। रातां के लोकेश यादव ने बताया कि वह खेती-बाड़ी का काम करता है। शिकायतकर्ता ने बताया कि 26 मार्च करीब सुबह सवा सात बजे वह सो रहा था। उसी समय उनके पड़ोसी जितेंद्र, अंजलि, नीरज, महेश, दीपक, मातादीन, संजोगता ने उसकी मां इन्द्रा व पिता राजेंद्र प्रसाद के साथ नाली को लेकर झगड़ा कर लाठी डंडे और पत्थर से हमला किया।

पंचायती जमीन से अतिक्रमण हटाने की मांग

नारनौल। घर के सामने पंचायत की जमीन पर अतिक्रमण हटवाने की मांग को लेकर गांव मंढाना निवासी रविदत्त शर्मा ने उपायुक्त कार्यालय में शिकायत दी है। जिसमें रविदत्त शर्मा ने बताया कि उसके घर के सामने गांव के एक व्यक्ति ने पंचायत की जमीन पर लकड़ी व ईंधन डालकर अतिक्रमण किया हुआ है तथा वहीं पर कूड़ा डाल दिया जाता है। जिससे गंदगी का ढेर लग गया है। जिसके कारण काफी परेशानी उठानी पड़ रही है। शिकायतकर्ता ने बताया कि जब अतिक्रमण हटाने के लिए उस व्यक्ति से कहा तो उसने पंचायत विभाग में कार्यरत होने रौब दिखाकर अतिक्रमण हटाने से इनकार कर दिया। डीसी से जल्द से जल्द अतिक्रमण हटवाने की मांग है।

पूर्वानुमानः ग्रीष्म ऋतु में सामान्य से अधिक रहेगा तापमान, डीसी ने जारी की एडवाइजरी

बच्चों या पालतू जानवरों को पार्क की गई गाड़ियों में न छोड़ें, आपदा प्रबंधन टीमों को हिदायतों का पालन करवाने का आदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) ने आगामी ग्रीष्म ऋतु के दौरान सामान्य से अधिक तापमान की संभावना का संकेत दिया है। आने वाली ग्रीष्म ऋतु को ध्यान में रखते हुए उपायुक्त मोनिका गुप्ता ने जिले के निवासियों के लिए एडवाइजरी जारी की है। डीसी ने बताया कि हीट वेव के प्रभाव को कम करने के संबंध में राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (एनडीएमए) की ओर से जारी की गई हिदायतों की पालना जरूरी है। अगर सभी नागरिक कुछ ऐतिहात बरतें तो इसके प्रकोप से बचा जा सकता है।

उपायुक्त ने बताया कि हीट वेव के परिणाम स्वरूप मृत्यु भी हो सकती है। उन्होंने बताया कि आने वाले गर्मी के सीजन के दौरान धूप में विशेष कर दोपहर 12 से तीन बजे के दौरान बाहर जाने से बचें। पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं, भले ही प्यास न लगे। हल्के रंग के ढीले व छिद्रयुक्त सूती कपड़े पहनें। धूप में बाहर जाते समय सुरक्षात्मक चश्मे, छाता, टोपी, जूते या चप्पल का उपयोग करें।

शारीरिक गतिविधियां करने से बचें

उन्होंने बताया कि जब बाहर का तापमान अधिक हो तो अधिक शारीरिक गतिविधियों से बचें। दोपहर 12 बजे से तीन बजे के बीच बाहर काम करने से बचें। यात्रा करते समय अपने साथ पानी रखें। शराब, चाय, कॉफी व काबार्नेटेड शीतल पेय से बचें। उच्च प्रोटीन वाले भोजन से बचें व बासी भोजन न खाएं।

उन्होंने बताया कि अगर आप बाहर काम करते हैं तो टोपी या छाता का इस्तेमाल करें और अपने सिर, गर्दन, चेहरे और अंगों पर नम कपड़ा भी रखें। बच्चों या पालतू जानवरों को पार्क की गई गाड़ियों में न छोड़ें।

तुरंत डॉक्टर की लें सलाह

अगर आपको बेहोशी या बीमार महसूस हो तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं। ओआरएस घर में बने पेय पदार्थ जैसे लस्सी, तोरणी (चावल का पानी), नींबू पानी, छाछ आदि का इस्तेमाल करें, जो शरीर को फिर से हाइड्रेट करने में मदद करते हैं। जानवरों को छाया में रखें व पीने के लिए भरपूर पानी दें। अपने घर को ठंडा रखें, रात में पर्दे, शैटर या सनशेड का इस्तेमाल करें और खिड़कियां खोलें। पंखे, नम कपड़ों का इस्तेमाल करें और बार-बार ठंडे पानी से नहाएं।

सनस्ट्रोक से प्रभावित व्यक्ति के उपचार के लिए ये करें

अगर किसी नागरिक को सनस्ट्रोक हो जाए तो उसे ठंडी जगह व छाया में लिटाएं। उसे गीले कपड़े से पोंछें व शरीर को बार-बार धोएं। सिर पर सामान्य तापमान का पानी डालें। मुख्य मकसद शरीर के तापमान को कम करना है। व्यक्ति को ओआरएस या नींबू का शरबत, तोरानी या जो भी शरीर को पुनः हाइड्रेट करने के लिए उपयोगी हो पिलाएं। व्यक्ति को तुरंत निकटतम स्वास्थ्य केंद्र ले जाएं। रोगी को तुरंत अस्पताल में भर्ती करने की आवश्यकता है, क्योंकि हीट स्ट्रोक घातक हो सकता है।

- कामकाजी बाहर जाते समय टोपी और छाते का करें प्रयोग
- छाछ, चावल व नींबू पानी का करें इस्तेमाल, रात के समय घर को रखें ठंडा

ठंडे वातावरण से आए नागरिक बरतें सावधानियां

डीसी ने बताया कि जोखिम वाले लोग वे हैं, जो ठंडे वातावरण से गर्म वातावरण में आए हैं। यानी किसी ऐसे प्रदेश या देश से आए हैं जहां बहुत अधिक ठंड है। हो सकता है कि गर्मी के मौसम में आपके परिवार में ऐसे व्यक्ति आए हों। उन्हें एक सप्ताह की अवधि तक खुले मैदान में नहीं घूमना चाहिए, जब तक कि शरीर गर्मी के अनुकूल न हो जाए और उन्हें खूब पानी पीना चाहिए। गर्मी के दौरान धीरे-धीरे गर्म वातावरण के संपर्क में आने से अनुकूलन प्राप्त होता है।

नमी और पुरानी का बनाया बहाना

दूसरे दिन 10 किसानों को जारी किए गेट पास, फिर भी नहीं खरीदी फसल

समर्थन मूल्य पर दूसरे दिन भी नहीं हुई सरसों की खरीद, देरी से गेट पास मिलने पर किसान हुए परेशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। गेट पास कटवाने के इंतजार में मंडी गेट पर खड़े किसान व मंडी में खड़ी सरसों से भरी पिकअप गाड़ियां। फोटोः हरिभूमि।

जिले में बुधवार को भी समर्थन मूल्य पर सरसों की खरीद शुरू नहीं हो पाई। हालांकि अनाज मडी में सरसों लेकर पहुंचे किसानों को मार्केट कमेटी की ओर से गेट पास जरूर जारी किए गए, लेकिन यह कार्य में दोपहर करीब 12 बजे शुरू किया गया। जिसके कारण मंडी में सरसों लेकर पहुंचे किसानों को काफी परेशानी उठानी पड़ी। बता दें कि सरकार ने 26 मार्च से समर्थन मूल्य पर सरसों खरीद शुरू करने की घोषणा की थी, लेकिन पोर्टल अपडेट नहीं होने के कारण गेट पास नहीं कटने पर खरीद शुरू नहीं हो पाई। वहीं दूसरे दिन बुधवार को भी सरसों की खरीद शुरू नहीं की गई। जिसका कारण सरसों में नमी की मात्रा ज्यादा होना व पुरानी सरसों रहा। जिसके चलते मंडी में सरसों लेकर पहुंचे किसानों को वापस लौटना पड़ा था।

सरकार की ओर से इस वर्ष सरसों का समर्थन मूल्य 5650, गेहूं का 2275, जौ का 1850 व चना 5450 रुपये एमएसपी की देर से खरीदा जाएगा। जिसके लिए किसानों की ओर से मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर फसल का पंजीकरण अनिवार्य है, जिस भी किसान ने पोर्टल पर पंजीकरण नहीं करवाया हुआ है, उसकी सफल समर्थन मूल्य पर नहीं खरीदी जाएगी।

नमी वाली और पुरानी सरसों लेकर आए किसान

मार्केट कमेटी सुपरवाइजर मनोज ने बताया कि अनाज मंडी में पहुंचे 10 किसानों को गेट पास जारी किए गए। इसके बाद सरसों खरीदने के लिए प्रक्रिया शुरू की गई, लेकिन सरसों में नमी की मात्रा ज्यादा होने व पुरानी सरसों (गत वर्ष) की होने के कारण सरसों नहीं खरीदी गई। उन्होंने किसानों से कहा कि मंडी में सरसों अच्छी तरह से सूखाकर ही लाए, ताकि उनको किसी प्रकार की परेशानी न हो।

देर से शुरू हुई खरीद किसान हो रहे परेशान

26 मार्च से सरसों की खरीद शुरू होनी थी, लेकिन खरीद शुरू नहीं हो पाई। जिसके चलते बुधवार को चंद किसान ही मंडी में सरसों लेकर आए। जिनको भी काफी परेशानी उठानी पड़ी। मंडी में सरसों लेकर आए किसानों ने बताया कि वे सुबह नौ बजे अनाज मंडी में आ गए थे, लेकिन गेटपास नहीं कटने के कारण काफी परेशानी हुई। किसानों ने बताया कि अगर खरीद एजेंसी के अधिकारी उनकी सरसों को वाहन से नीचे उतारकर ढेरी लगाने की जगह बता दें तो वे वाहन खाली कर दें, क्योंकि सीजन के चलते वाहन चालक काफी व्यस्त है, जिसके चलते ज्यादा देर मंडी में वाहन लेकर नहीं ठहर सकते है।

जिले में 50% सरसों की हो चुकी है थ्रेसिंग, 80 फीसदी कटाई का कार्य पूरा

महेंद्रगढ़। स्थानीय अनाजमंडी में दूसरें दिन भी एक भी किसान अपनी फसल बेचने के लिए मंडी में नहीं पहुंचा। वहीं मार्केट कमेटी की ओर से सरसों को लेकर पूरी व्यवस्था की गई हैं। बता दें कि सरकार की निर्देश अनुसार में 26 मार्च से जिले में सरसों की खरीद शुरू हो चुकी हैं। मंगलवार को भी मंडी में एक भी किसान अपनी सरसों बेचने के लिए नहीं पहुंचा। वहीं दूसरें दिन भी स्थिति वैसी ही रहीं। स्थानीय अनाजमंडी में मार्केट कमेटी की ओर से टोकन वितरित करने के लिए एक कर्मचारी की तैनाती की गई हैं। कर्मचारी से टोकन लेने के उपरांत किसान सर्मथन मूल्य पर अपनी फसल बेच सकेंगे। मंगलवार को डाटा अपलोड नहीं होने के कारण जिले में सरसों की खरीद नहीं हो पाई थी। बुधवार को मुख्यालय की ओर से डाटा अपलोड कर दिया गया हैं। अब किसान मंडी में आसानी से अपनी फसल बेच सकेंगे।

इंतजार करता कर्मचारी

50 प्रतिशत सरसों की हो चुकी है थ्रेसिंग

इस वर्ष जिल में 70338 किसानों ने 260618 एकड़ में सरसों की बिजाई की थी। कृषि विभाग के आंकड़े के अनुसार जिला में 80 प्रतिशत सरसों की कटाई हो चुकी हैं। वहीं 50 प्रतिशत सरसों की थ्रेसिंग भी हो चुकी हैं। मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पर पंजीकरण करने वाले किसान का डाटा मिलान होने वाले किसान की ही सरसों की खरीदी जाएगी। जिला में 260618 एकड़ में से 201158 एकड़ फसल का सत्यापन हो चुका हैं। वहीं 59514 एकड़ सरसों की फसल का सत्यापन नहीं हो पाया हैं।

जिले में सरसों फसल का रजिस्ट्रेशन

ब्लॉक	पंजीकृत क्षेत्र	किसान पंजीकृत	कुल सत्यापित
अटेली	31484	10716	22805
कनीना	49645	14723	36810
महेंद्रगढ़	62211	17797	47860
नां. चौधरी	43569	12834	33448
कुल	260618	78338	216861

सरसों की खरीद की प्रक्रिया शुरू

मार्केट कमेटी की सचिव कोमिला यादव ने बताया कि चंडीगढ़ से सरसों की खरीद का डाटा अपलोड हो चुका हैं। जिन किसानों ने मेरी फसल मेरा ब्योरा पोर्टल पर पंजीकरण करा रखा है वह किसान अनाजमंडी में टोकन लेकर अपनी फसल बेच सकता हैं।

सेहलग में बुजुर्ग व्यक्ति की मौत के आरोप में तीन के खिलाफ केस दर्ज

हरिभूमि न्यूजः कनीना

- धुलेंडी के दिन शराब के नशे में हुडदंग बाजी करने का भी आरोप

उपमंडल के गांव सेहलंग में बिस्तर पर मृत मिले 69 वर्षय बुजुर्ग व्यक्ति ताराचंद के केस में पोस्मार्टम रिपोर्ट व शिकायत के आधार पर पुलिस ने गांव के ही तीन व्यक्तियों के खिलाफ हत्या का केस दर्ज किया है। इस बारे में मृतक के पुत्र विजयपाल की ओर से 26 मार्च को पेश की गई दरखास्त पर सीआरपीसी की धारा 174 के अंगर्तत कार्रवाई की थी।

विजयपाल ने पुलिस को दी शिकायत में कहा था कि 25 मार्च को धुलेंडी के दिन उनके पड़ोसी अशोक, अजय व सोनू शराब के नशे में हुड़दंगबाजी कर रहे थे। उसका पिता ताराचंद अधरंग व चर्मरोग से लड़ाई लड़ रहा था, जो रोजमर्रा की भांति रात को भोजन कर सो गया। मध्य रात्रि के करीब देखा की उसके शरीर में कोई हरकत नहीं हो रही। पुलिस ने इत्तफाकिया कार्रवाई करते हुए शव को महेंद्रगढ़ सिविल अस्पताल में पोस्टमार्टम के लिए भेजा। जहां पर पीएमआर में उसके पिता की मौत गर्दन दबाने पर दम घुटने से पाई गई।

पुलिस ने पीमआर रिपोर्ट व विजयपाल की शिकायत पर इत्तफाकिया कार्रवाई को हत्या में परिवर्तित कर अशोक, अजय व सोनू के खिलाफ केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। इस बारे में डीएएसपी महेंद्र सिंह ने कहा कि शिकायतकर्ता एवं चिकित्सकों की रिपोर्ट पर तीन आरोपितों के खिलाफ हत्या का केस दर्ज किया गया है। केस की गहनता से जांच की जा रही है। जांच में जो सामने आएगा, उसी अनुरूप कार्रवाई की जाएगी।

युवक पहुंचे तो बंद था होटल, खाना देने से इनकार किया तो किया झगड़ा

- हाइवे पर बाछौद गांव के पास स्थित ओल्ड राव होटल की घटना

नारनौल। अटेली-नारनौल के बीच गांव बाछौद में नेशनल हाइवे पर स्थित ओल्ड राव होटल में झगड़ा हो गया। होटल बंद था। वहां आए युवकों ने फिर भी भोजन मांगा। आरोप है कि इनकार किया तो झगड़ा हो गया। फिलहाल होटल मैनेजर की शिकायत पर पुलिस ने 12 अज्ञात युवकों के खिलाफ आईपीसी की विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया है। मध्यप्रदेश के गांव महुआ वासी सुरज तोमर बाछौद स्थित ओल्ड राव होटल पर जनरल मैनेजर पद पर कार्यरत है। उसने शिकायत में बताया है कि 25 मार्च को ओल्ड राव होटल बंद था। होटल पर उसके अलावा मोनू भीमपुरा, छोटा भाई सुभाष व गोलू पंडित होटल पर थे।

रात डेढ़ बजे आए थे 10-12 युवक

रात करीब डेढ़ बजे होटल पर 10-12 युवक आए और भोजन की डिमांड की। उन्हें कहा कि होटल बंद है। भोजन नहीं मिलेगा। इतना कहते ही 10-12 युवकों ने हम सभी को लाठी डंडों से मारना पिटना शुरू कर दिया। इस वारदात में उसकी दाहिने आंख के ऊपर और दोनों पैरों व कमर पर लाठी डंडों से चोट मारी। बाकी अपनी चोटों के बारे में खुद बताएंगे। इसी दौरान थोड़ी देर बाद होटल मालिक संजय आ गया। बीच बचाव करवा दिया। जाते समय यह युवक कह रहे थे आज तो बचा लिया आइंदा मौका मिला तो जान से मारेंगे। फिर हम गाड़ी का इंतजाम करके नारनौल के नागरिक अस्पताल आए।

लोस चुनावः एसडीएम ने ली अधिकारियों की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

सह सहायक निर्वाचन अधिकारी एवं एसडीएम संजीव कुमार ने लोकसभा चुनाव के संबंध में बुधवार को एसडीएम कार्यालय में अधिकारियो की बैठक ली। इस दौरान उन्होंने लोकसभा चुनाव से संबंधित पार्टियों को लाउड-स्पीकर व अन्य अनुमति देने के संबंध में डीएसपी, नायब तहसीलदार व नगर पालिका सचिव को नोडल अधिकारी नियुक्त किया। इस मौके पर उन्होंने सभी अधिकारियों को समय पर कार्य करने के दिशा-निर्देश दिए।

इस मौके पर सुपरिटेंडेंट सुदेश पुनिया, हरीश रोहिल्ला, लिपिक खिल्लुराम, लिपिक सतीश कुमार व मनोज मित्तल के अलावा अन्य अधिकारी और कर्मचारी इत्यादि उपस्थित रहे।

महेंद्रगढ़। अधिकारियों की बैठक एसडीएम व तहसील कार्यालय कर्मियों को दिशानिर्देश देते तहसीलदार संजीव नागर। फोटोः हरिभूमि।

छोटे-छोटे कार्यों के लिए आमजन को न लगवाए कार्यालय के चक्कर

कनीना। आमजन छोटी-छोटी समस्याओं को लेकर परेशान नहीं चाहिए। कार्यालय कर्मचारी जनहित के कार्यों को तत्परता से निपटाएं। यह तहसीलदार संजीव नागर ने कार्यालय कर्मियों से मुखातिब होते हुए कहीं। अपने कार्य के संदर्भ में कार्यालय के चक्कर न लगाना पड़े। किसी कार्य के लिए स्वयं तहसीलदार की जरूरत पड़ती है तो वे भी हाजिर हैं। वे लोकसभा चुनाव की घोषणा होने से पूर्व होडल तहसील से बदली होकर महेंद्रगढ़ जिले में आए हैं। उनके पास अटेली तहसील का स्थाई तथा कनीना तहसील का अतिरिक्त कार्यभार है। उन्होंने राजस्व विभाग के पटवारियों से कहा कि सरसों खरीद कार्य शुरू हो गया है। पटवारी अपना कार्य पूरी ईमानदारी से करें। किसी कार्य में दिक्कत आती है तो वे उनसे संपर्क करें। उन्होंने कहा कि आमजन व किसानों को किसी प्रकार की समस्या नहीं आने दी जाएगी। इस मौके पर कार्यालय कर्मी यशवीर, पटवारी महेंद्र सिंह, अनूप सुहाग, विक्रम सिंह, शमशेर सिंह, प्रदीप कुमार, सीमा देवी, मनोज कुमार, संजीव कुमार मौजूद रहे।

भिवानी-महेंद्रगढ़ से टिकट मिलने पर कार्यकर्ताओं ने बांटें लड्डू

जजपा ने राव बहादुर सिंह को दिया टिकट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

यदुवंशी ग्रुप चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह को महेंद्रगढ़-भिवानी लोकसभा क्षेत्र से जननायक जनता पार्टी का प्रत्याशी चुना गया है। इसकी घोषणा पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अजय सिंह चौटाला ने तोशाम हलके के बड़े गांव बिरन में कार्यक्रम को संबोधित करते हुए की। राव बहादुर सिंह ने विश्वास दिलाया कि पूरे मन व सभी के सहयोग से लोकसभा का चुनाव लडेंगे व पार्टी को विजयी बनाकर संसद में अपनी देश सेवा की भूमिका निभाएंगे। बुधवार को उन्होंने हल्का तोशाम में डॉ. अजय सिंह चौटाला के साथ बीरण, ढाणी रिवासा, धारण, रिवासा, ढाणी माहू, सुंगरपुर व कैरू गांवों में अपने कार्यक्रम कर सभी को अवगत करवाया। राव बहादुर सिंह ने कहा कि 2014 में भी लोकसभा चुनाव में उस पर लोगों ने अपना पूरा स्नेह बरसाया था, परिणाम स्वरूप जीत के कुछ ही अंतर से चुके थे। अबकी बार जजपा पार्टी के सभी कार्यकर्ता व क्षेत्रवासी एकजुट होकर लोकसभा चुनाव जीतकर एक इतिहास रचेंगे। लोगों के बीच चौ. देवीलाल की नीतियों व प्रदेश में पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला के हरियाणा को दिए एक नए सशक्त आधार को लेकर जाएंगे।

महेंद्रगढ़। राव बहादुर सिंह को मिठाई खिलाते अजय चौटाला व नारनौल में पार्टी जिला कार्यालय में लड्डू बांटकर खुशी मनाते पदाधिकारी व कार्यकर्ता। फोटोः हरिभूमि।

राव बहादुर पहले उम्मीदवार

नारनौल। जजपा हरियाणा की सभी 10 लोकसभा सीटों पर उम्मीदवार उतारेगी। भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा सीट से पूर्व विधायक राव बहादुरसिंह को उम्मीदवार बनाकर इसकी शुरूआत कर दी। जिला कार्यालय में एकत्रित कार्यकर्ताओं ने मिठाई बांटकर खुशी मनाई। जिला प्रवक्ता सिकंदर गहली ने बताया कि जिला अध्यक्ष डा. मनीष शर्मा ने संबोधित किया। जजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष डा. अजय सिंह चौटाला के नेतृत्व में हरियाणा के सभी 10 सीटों पर पार्टी लोकसभा का चुनाव लड़ेगी। हमारी लोकसभा में राव बहादुरसिंह मजबूत उम्मीदवार है।

जजपा हमेशा देश के नागरिकों, किसानों, सैनिकों व कर्मचारियों के हित में सोचा है।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

डाइट में बदलाव करने से पेट दर्द में मिलेगा आराम

मेरी उम्र 46 वर्ष है। कुछ दिनों से पेट में ऐंठन होती रहती है। कुछ खाने का मन नहीं होता है। ऐसा क्यों हो रहा है, प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-अभिजीत, डोंगरगढ़

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित हो गई है। सबसे पहले काम यह करें कि आप तला-भुना खाना बंद कर दें और बाजार के खाने से परहेज करें। इसके साथ ही लंच में दही या छाछ शामिल करें और सलाद जरूर खाएं। रात में कोशिश करें कि खाना हल्का खाएं और सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। इस तरह खान-पान में बदलाव करने से आपको आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 64 वर्ष है। मुझे बार-बार यूरिन इंफेक्शन हो जाता है। ऐसा क्यों होता है? इससे बचाव के लिए क्या करना चाहिए?

-जगदीप, करनाल

आपको सबसे पहले कोशिश यह करनी चाहिए कि किसी भी जगह यूरिन पास नहीं करना चाहिए। कई बार गंदी जगह यूरिन पास करने से भी इंफेक्शन हो जाता है। इसके साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए विटामिन-सी यानी खट्टे फल खाएं। इसके बाद भी आराम न मिले तो जरूर आपको एक बार नेफ्रोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए।

मेरी उम्र 57 वर्ष है। हर साल बदलते मौसम में मुझे खांसी, जुकाम जैसी समस्या हो जाती है। इसका क्या उपचार है और इससे बचाव के लिए क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?

-नरेश, भोपाल

इस तरह की समस्या काफी लोगों में देखी जाती है, उनको मौसम बदलते ही सर्दी, जुकाम या खांसी शुरू हो जाती है। वास्तव में यह एलर्जी होती है। इससे बचने के लिए आप अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यूनिटी बढ़ाएं। साथ ही इस मौसम में जितना संभव हो सुबह-शाम की ठंड में एक्सपोजर कम से कम करें। कूलर, एसी से दूर रहें। अधिक परेशानी होने पर आप डॉक्टर से संपर्क कर एंटी एलर्जिक दवा खा सकते हैं।

मेरे पिता की उम्र 81 वर्ष है। उनकी डाइट तो नॉर्मल है लेकिन कुछ दिनों से बहुत गुमसुम रहते हैं। पहले वॉकिंग पर जाते थे, अब नहीं जाते। कृपया बताएं हमें क्या करना चाहिए?

- दीपचंद, भिलाई

आप यह जानने की कोशिश करें कि पिछले कुछ समय में ऐसा क्या हुआ है, जिसकी वजह से वो गुमसुम रहने लगे हैं? इसका कारण जानने की कोशिश करें और उसका

समाधान निकालें। अगर बातचीत से कारण पता ना चल रहा हो तो जरूर आपको एक बार मनोरोग चिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। वह समस्या का कारण जानकर सही ट्रीटमेंट शुरू करेंगे।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। कुछ दिनों से रात के समय मेरे सीने में हल्का दर्द और जलन महसूस होती है। इसकी क्या वजह हो सकती है? प्लीज बताएं।

-नीतेश, जबलपुर

आप दो तरह की समस्या बता रहे हैं, सीने में दर्द होने का अलग कारण हो सकता है और जलन होने का अलग कारण हो सकता है। कई बार पाचन क्रिया ठीक न होने से जलन संबंधी समस्या होती है लेकिन आप बता रहे हैं कि सीने में दर्द है, इसलिए आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए और कुछ शुरुआती जांच करा कर दर्द का कारण पता लगाना चाहिए। अगर कोई परेशानी है तो उसका तुरंत उपचार करना चाहिए।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मेरी डाइट बहुत कम है, वीकनेस लगती है। हालांकि वेट 60 केजी है। क्या मुझे ज्यादा खाना चाहिए? हेल्दी रहने के लिए डाइट में क्या चीजें शामिल करूं?

-अविरल, जींद

सबसे पहले आप यह देखें कि आपको काम के दौरान थकान तो नहीं लगती, सुस्ती तो नहीं आती? अगर ऐसा नहीं है तो आपको चिंता की कोई बात नहीं है। अगर ऐसी समस्या आ रही है तो जरूर आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। वे कुछ जांच कराकर भूख कम लगने का कारण पता लगाएंगे, इसके साथ ही आप डायटिशियन से संपर्क कर अपने खाने का चार्ट बनवा लें, उसके अनुसार ही नियमित रूप में खाना खाएं।*

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. इमरान नूरानी
कंसल्टेंट चीफ साइकोलॉजिस्ट-सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली

ऑटिज्म बचपन से ही पाया जाने वाला न्यूरो-बिहेवियरल डेवलपमेंट स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर है, जो बच्चे में मस्तिष्क के विकास में विकार होने की वजह से होता है और जिंदगी भर बना रहता है। यह विकार बच्चे के मानसिक विकास को अवरुद्ध कर देता है, उसके व्यवहार और रोजमर्रा की गतिविधियों को प्रभावित करता है। इसकी वजह से इन बच्चों के लिए जिंदगी जीना बहुत चुनौतीपूर्ण हो जाता है। नॉर्मल बच्चों की अपेक्षा इनका व्यवहार अलग होता है, जिसकी वजह से दूसरों के साथ ये तालमेल नहीं बिठा पाते। ऑटिज्म के बारे में जानकार अकसर पैरेंट्स परेशान होने लगते हैं। लेकिन अगर वे उनके अलग व्यवहार को पहचान लेते हैं और यथाशीघ्र उपचार शुरू करवाते हैं तो समुचित कदम उठाने पर ऑटिस्टिक बच्चे को आत्मनिर्भर बनाया जा सकता है।

पैरेंट्स रहें अवेयर

ऐसे विशिष्ट बच्चों और उनकी समस्याओं के प्रति माता-पिता को ही नहीं, समाज को भी जागरूक करने की जरूरत है, ताकि ऑटिस्टिक बच्चे उनके साथ सामंजस्य बिठा पाएं और अच्छा जीवन जी सकें। इसी उद्देश्य से प्रतिवर्ष 2 अप्रैल को वर्ल्ड ऑटिज्म अवेयरनेस डे मनाया जाता है। डब्ल्यूएचओ के अनुसार, बच्चों में पाई जाने वाली विकासात्मक विकलांगता के प्रमुख कारणों में ऑटिज्म डिसऑर्डर तीसरे स्थान पर आता है। 2018 के आंकड़ों के हिसाब से दुनिया भर में 59 बच्चों में से एक बच्चा ऑटिज्म से पीड़ित है। हमारे देश में करीब एक करोड़ बच्चों में यह विकार मौजूद है। इस बारे में कुछ बातों को समझना जरूरी है।

इन लक्षणों पर करें गौर

आमतौर पर 2-3 साल की उम्र के बच्चों में ऑटिज्म का पता चलने लगता है, जब वे दूसरों के साथ बोलना और इंटरैक्ट होना शुरू करते हैं। लेकिन इसमें बचपन से ही कुछ विशिष्ट व्यवहार देखने को मिलने लगते हैं, जिन्हें पैरेंट्स को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

डेवलपमेंट माइलस्टोंस न दिखना: पैरेंट्स को अपने 1-2 साल के बच्चे के डेवलपमेंट माइलस्टोंस के बारे में जानकारी होना जरूरी है। अगर बच्चा इन माइलस्टोंस पर खरा न उतर रहा हो, तो उन्हें डेवलपमेंट इंटरवेंशन के लिए जल्द ले जाना चाहिए। जैसे- उम्र के हिसाब से बच्चा बोलना, उठना-बैठना-चलना जैसी एक्टिविटीज को नहीं कर पा रहा हो या ग्रोथ के हिसाब से अपनी समझ, बोलने या भाषाई विकास और दूसरों के साथ कम्यूनिकेशन न कर पा रहा हो।

सोशल कम्यूनिकेशन रेस्पॉन्स: सोशल कम्यूनिकेशन में अगर 3-5 महीने का बच्चा आई कॉन्टेक्ट नहीं करता या उन्हें देख नहीं रहा या पैरेंट्स के पुचकारने के बावजूद स्माइल नहीं देता। या फिर जब बच्चा पैरेंट्स के साथ ठीक तरह से ट्रैकिंग नहीं करता यानी, बच्चे के साथ खेलने पर वह मूवमेंट पर ध्यान नहीं देता, दूसरी तरफ देखता रहता है। इसी तरह 12-16 महीने का होने पर जब बच्चा कोई नई चीज या खिलौना देने पर कोई रेस्पॉन्स नहीं देता, खुशी जाहिर नहीं करता या स्माइल तक नहीं करता।

कम्यूनिकेशन प्रॉब्लम: पैदा होने के साथ ही बच्चा भूख लगने पर चिल्लाने या रोने के रूप में पैरेंट्स के साथ कम्यूनिकेशन करता है। 6 महीने का होते-होते कुछ आवाजें (म या ब) निकालना या बड़बड़ाना शुरू करता है। लेकिन ऐसा न करने के साथ ही 12-16 महीने तक अगर अपने पैरेंट्स को पहचानकर मम्मा-पापा जैसे 20-30 मीनिंगफुल शब्द बोलना शुरू नहीं करता है। अपनी दुनिया में ही खोया रहता है। अगर बच्चा आपको देखकर या आपके बुलाने पर कोई प्रतिक्रिया नहीं देता, किसी तरह की आवाज नहीं निकालता या बड़बड़ाता नहीं है या कोई मीनिंगफुल शब्द नहीं बोल पाता तो यह ऑटिज्म होने का संकेत हो सकता है।

रिपीटिटिव बिहेवियर या रिस्ट्रिक्टिव पैटर्न: आमतौर पर बच्चे किसी भी खिलौने से खेलते वक्त पूरे खिलौने के साथ खेलते हैं। जबकि ऑटिस्टिक बच्चे पूरे खिलौने के साथ न खेलकर उसके किसी हिस्से के साथ खेलते रहते हैं जैसे खिलौने में बनी आंख या कान के साथ। या फिर खिलौने के साथ एक पैटर्न में ही खेलता रहता है। कुछ बच्चे अपनी अंगुलियों के साथ ही खेलते रहते हैं। सबसे बड़ी बात कि वो इतना ध्यानमग्न होकर खेलता है कि उसे आस-पास होने वाली एक्टिविटीज या हमारे बुलाने का भी पता नहीं चलता।

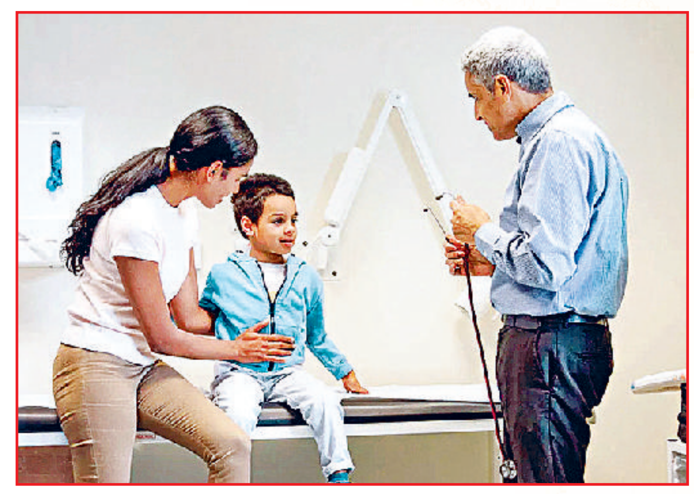
लिमिटेड इंटरेस्ट: ऑटिस्टिक बच्चे किसी एक खिलौने के साथ ही खेलना पसंद करते हैं या फादर-मदर में से किसी एक के पास रहना पसंद करते हैं। अगर पैरेंट उससे वो खिलौना बदल देते हैं या बहला-फुसला कर दूसरे पैरेंट के पास जाने के लिए कहते हैं, तो वह उसका प्रतिरोध करता है। किसी भी तरह के बदलाव को स्वीकार नहीं करता, रोने-चिल्लाने लगता है।

एबनॉर्मल सेंसिटिविटी: ऑटिस्टिक बच्चे या तो हाइपो-सेंसिटिव होते हैं या हाइपर सेंसिटिव। उनके सेंस ऑर्गन इतने सेंसिटिव होते हैं कि वो तेज आवाज या तेज रोशनी को बर्दाश्त नहीं कर पाते। डरने या रोने लगते हैं।

स्पेशल: 2 अप्रैल-वर्ल्ड ऑटिज्म अवेयरनेस डे

डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनिया के कुल बच्चों में से एक प्रतिशत ऑटिज्म से ग्रस्त होते हैं, लेकिन इनकी संख्या करोड़ों में है। ऐसे में जरूरी है कि पैरेंट्स और सोसाइटी ऐसे बच्चे की उनकी जरूरत के अनुसार प्रॉपर केयर करें। इस बारे में बचपन में ही कुछ लक्षणों को पहचानना बहुत जरूरी है। यहां जानिए, इससे जुड़ी बहुत महत्वपूर्ण बातें।

ऑटिस्टिक बच्चे स्मार्ट केयर की है जरूरत



क्या हैं कारण

हालांकि अभी तक ऑटिज्म होने के पीछे कोई मेडिकल मार्कर नहीं हैं, जिससे सामान्य जांच से इसका पता चल सके। फिर भी अध्ययनों से पता चला है कि ऑटिज्म के पीछे जेनेटिक या जींस में क्रोमोसोम की गड़बड़ी की वजह से होता है। न्यूरोइमेजिंग अध्ययनों से पता चला है कि ऑटिज्म, बच्चों में ब्रेन वॉल्यूम में गड़बड़ी की वजह से होता है। बच्चे की बिहेवियरल-डेवलपमेंटल मूल्यांकन करके ही ऑटिज्म की स्थिति का पता चलता है।

कैसे होता है डायगनोज

मेडिकल प्रोटोकॉल के हिसाब से बच्चों में ऑटिज्म सिंड्रोम डायगनोज करने के लिए डॉक्टरों की मल्टीडिस्प्लिनरी टीम होनी जरूरी है, जिसमें डेवलपमेंटल पीडियाट्रिशियन, साइकोलॉजिस्ट, स्पेशल एजुकेटर, ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट, स्पीच थेरेपिस्ट और काउंसलर को शामिल करना जरूरी है। सबसे पहले ऑटिज्म की आशंका वाले बच्चे की स्क्रीनिंग की जाती है। उसके बाद बच्चे के विकासात्मक विलंब और अलग व्यवहार को विभिन्न तरीकों से परखा जाता है। डॉक्टरों की टीम के मूल्यांकन के बाद यह पता चलता है कि ऑटिज्म किस स्टेज (माइल्ड, मॉडरेट या सीवियर) पर है। ये विशेषज्ञ विभिन्न थेरेपी के जरिए बच्चे के व्यवहार, सीखने-बोलने की क्षमता में सुधार लाकर उसे समाज के साथ सामंजस्य स्थापित करने योग्य बनाते हैं।*

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

प्यार से रखें बच्चे का ध्यान

चूंकि ऑटिज्म एक सिंड्रोम है। अर्ली डायगनोज होने पर मल्टी-डिसिप्लिनरी इंटरवेंशन थेरेपी की मदद से उपचार शुरू किया जाता है, तो ये बच्चे आत्मनिर्भर हो सकते हैं। खासकर जिन बच्चों में 0-3 साल की उम्र में ऑटिज्म डायगनोज हो जाता है, और जल्दी उपचार शुरू हो जाता है, तो बहुत अच्छे परिणाम मिल सकते हैं, क्योंकि इस उम्र में बच्चे के मस्तिष्क का विकास हो रहा होता है, उनमें बड़े बच्चों की तुलना में सुधार की गुंजाइश ज्यादा होती है। बच्चों का डेवलपमेंटल लेवल और ऑटिज्म की गंभीरता के आधार पर टारगेट तय किया जाता है। मल्टी-डिसिप्लिनरी एप्रोच अपनाई जाती है। बच्चे की उम्र, स्थिति और जरूरत के हिसाब से लक्ष्य निर्धारित किए जाते हैं। उनके हिसाब से वैज्ञानिक तरीके से अलग-अलग पैटर्न अपनाए जाते हैं। बच्चे के एक-एक बिहेवियर में सुधार लाकर अगली स्किल सिखाई जाती है। धीरे-धीरे डेवलपमेंट-माइलस्टोन प्राप्त करने में मदद की जाती है। इसके लिए ऑक्यूपेशनल, स्पीच थेरेपी, बिहेवियरल, एजुकेशनल थेरेपी की मदद ली जाती है।

बच्चे को ऑटिज्म की स्थिति से निकालने के लिए स्मार्ट केयर जरूरी है। हालांकि ऑटिस्टिक बच्चे का लालन-पालन करना पैरेंट्स के लिए चुनौतीपूर्ण होता है। भावनात्मक रूप से कमजोर पड़ने के बजाय उनके लिए पहले अपना ध्यान रखना और मानसिक रूप से मजबूत होना जरूरी है। सकारात्मक रवैया अपनाते हुए पैरेंट्स को बच्चे की देखभाल के लिए समुचित कदम उठाने चाहिए। पूरे धैर्य के साथ बच्चे के साथ समय बिताना चाहिए और छोटी-छोटी चीजें सिखानी चाहिए ताकि वह आत्मनिर्भर हो सके और समाज में सामंजस्य स्थापित करने योग्य बन सके।

औषधीय फल

खीरा एक लाभ अनेक

खीरा किसी परिचय का मोहताज नहीं है। आमतौर पर सलाद में तो खीरा शामिल होता ही है। ठंडी तासीर वाले खीरे का गर्मियों में सेवन भरपूर किया जाता है। ऐसा करना बहुत लाभकारी है। दरअसल, गर्मियों में आमतौर पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है, जो कई बार गंभीर समस्या का रूप भी ले सकता है। लेकिन खीरा का सेवन शरीर में पानी की कमी नहीं होने देता यानी डिहाइड्रेशन से हमें बचाता है। इसका सेवन दोपहर के भोजन के साथ करना हितकर है। क्षेत्रीय भाषाओं में यह भिन्न-भिन्न नामों से जाना जाता है, जैसे काकड़ी, काकरी, ककनाई, संतेक, वैलारीकायी, डोसाकायी, वेल्लारी, सासा और अंग्रेजी में ककुंबर आदि। खीरे में मिलने वाले प्रमुख तत्व हैं-विटामिन ए, बी1,बी6, सी, डी, पोटेशियम, फास्फोरस और आयरन।

जब गर्मियों में लू चलती है, तब इसका सेवन बहुत लाभकारी होता है। इसे कच्चा ही खाया जाता है। यह शीतल, मधुर, और गर्मी को शांत करने में सक्षम है। कुछ लोग इसको छिलके सहित खाना लाभकारी मानते हैं। 90% पानी का भंडार वाला खीरा पाचनतंत्र को मजबूत करता है। अब

जानिए खीरे के औषधीय गुणों के बारे में-

- शीतलता का भंडार होने के कारण शरीर को डिहाइड्रेशन (पानी की कमी) से बचाता है।
- मोटापे से परेशान लोग इसका सेवन करें तो लाभ मिलेगा।
- डायबिटीज (मधुमेह) के रोगियों के लिए इसका सेवन हितकर है।
- इसमें पानी की मात्रा अधिक और कैलोरी कम होने के कारण लंबे समय तक भूख नहीं लगती, इस कारण शरीर का बढ़ता वजन नियंत्रित होता है।
- स्वस्थ त्वचा के लिए और चमकते चेहरे के लिए इसको खाना और चेहरे पर लगाना लाभकारी है।
- इसका नियमित सेवन (डिप्रेशन) अवसाद और कैंसर जैसी घातक बीमारी में रोकथाम करता है।
- खीरे के जूस का सेवन शरीर को अंदर और बाहर से मजबूत बनाता है। पुरानी कब्ज से छुटकारा दिलाने में सक्षम है। एसिडिटी, गैस और छाती पेट की जलन में भी इसका सेवन हितकर है।
- इसका सेवन (ब्लड प्रेशर) रक्तचाप को नियंत्रण करने में मददगार है।
- नियमित रूप से मुंह से आने वाली बदबू को समाप्त करने के लिए इसका एक टुकड़ा मुंह में रखना फायदेमंद है।*

-वैद्य हरिकृष्ण पांडे 'हरीश'

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

बढ़ती उम्र में कई लोग घुटनों के दर्द से परेशान रहते हैं। इससे राहत दिलाने में त्रिकोणासन बहुत कारगर है। इस आसन को करने के कई फायदे हैं। यहां विस्तार से बता रहे हैं इसे करने की सही विधि और सावधानियों के बारे में।

कई समस्याओं का कारगर समाधान त्रिकोणासन

एक उम्र के बाद ज्यादातर लोगों को घुटनों का दर्द परेशान करता है। लेकिन सर्दियों और बदलते मौसम में तो यह दर्द उम्र का भी ख्याल नहीं रखता। इस दौरान बहुत से लोग घुटनों के दर्द से परेशान रहते हैं। ऐसे में अगर हर दिन महज 15 से 20 मिनट तक त्रिकोणासन किया जाए तो घुटनों के दर्द से तो राहत मिलेगी ही, इससे और भी कई तरह के फायदे होंगे। मसलन, यह आसन नियमित करने पर गर्दन, पीठ, कमर और पैर के स्नायु को मजबूत करता है। इससे शरीर का संतुलन ठीक रहता है। एसिडिटी से छुटकारा मिलता है। रीढ़ की हड्डी को यह लचीला बनाता है। छाती और कंधों को फैलाता है। यह शरीर को फ्लेक्सिबल करता है और मसल्स की स्ट्रेंथ बढ़ाता है। कुल मिलाकर त्रिकोणासन बहुत तरह से फायदेमंद होता है।

आसन करने का तरीका

त्रिकोणासन सही तरह से करने के लिए सबसे पहले यह जानें कि त्रिकोणासन क्या है? यह हठ योग की श्रेणी का आसन है, जो दो शब्दों से मिलकर बना है, त्रिकोण और आसन। त्रिकोण का मतलब है तीन कोण वाला और आसन का मतलब है मुद्रा। मतलब यह कि त्रिकोणासन करने पर शरीर त्रिकोण की जैसी मुद्रा अख्तियार करता है।

पहला चरण: सही तरीके से त्रिकोणासन करने के लिए सबसे पहले किसी खुले और स्वच्छ स्थान पर योगा मैट बिछाकर खड़े हो जाएं। खड़े होने के दौरान ध्यान दें कि आपके पैरों के मध्य दो फुट की दूरी हो और इस दौरान अपने हाथों से शरीर को साधकर रखें। अब अपनी बाहों को शरीर से दूर कंधे तक फैलाएं। इस दौरान सांस अंदर की तरफ खींचें और दाएं हाथ को ऊपर की तरफ उठाकर कान से सटा लें।

अब बाएं पैर को बाहर की ओर मोड़ दें तथा अपने घुटनों को बिना मोड़े दायां हाथ कान से सटाकर रखें। इसके अगले चरण में दाएं हाथ को जमीन के समानांतर लाएं, साथ ही बाएं हाथ से बाएं टखने को छूने की कोशिश करें।

दूसरा चरण: सही तरीके से इस आसन को करने के दूसरे चरण में 10 से 30 सेकेंड तक उस मुद्रा में रहें, जो मुद्रा पहले चरण के अंत में त्रिकोणासन के रूप में बनाई थी। और हां, इस समय सामान्य रूप से सांस लेने की प्रक्रिया को जारी रखें। कुछ देर तक इस स्थिति में रहने के बाद फिर सांस लेते हुए अपनी पहली अवस्था में आ जाएं और कुछ क्षणों का विराम देकर दोबारा से इसी क्रिया को दूसरी तरफ से दोहराएं। त्रिकोणासन के इस चक्र को 3 से 4 बार करें, लेकिन अगर इसे करने में परेशानी हो तो न करें।

इन बातों का ध्यान रखें

पहली बार त्रिकोणासन करने वाले कुछ खास बातों का ध्यान रखें। मसलन, आसन गलत तरीके से नहीं करना चाहिए, इसलिए पहली बार किसी जानकार व्यक्ति यानी अनुभवी योग प्रशिक्षक की देखरेख में आसन करें। साथ ही योगासन करने के दौरान शरीर के किसी भी दूसरे हिस्से पर अनावश्यक दबाव न बनाएं। आसन करते समय अपनी सांसों पर पूरी तरह से नियंत्रण करने की कोशिश करें। अगर योगासन करते समय कठिनाई हो रही हो तो बिल्कुल न करें। बीमारी या शारीरिक दुर्बलता की स्थिति में भी यह आसन न करें। आसन करने का सबसे सही समय सुबह है, लेकिन अगर सुबह कोई बाधा हो तो शाम को कर सकते हैं, लेकिन पेट बिल्कुल साफ हो तभी करें। रक्तचाप बढ़ा हो तो कतई त्रिकोणासन न करें। कमर में तेज दर्द हो, स्लिप डिस्क की समस्या हो तो भी इसे बचें। बार-बार चक्कर आ रहे हों तो भूलकर भी इसे न करें और तब भी इसे न करें, जब गर्दन और पीठ की किसी समस्या से जूझ रहे हों और साइटिका नर्व की समस्या वाले लोग भी इसे कभी न करें।*

घरेलू उपचार

शिखर चंद जैन

आमतौर पर कोई भी दर्द होने पर लोग तुरंत पेन किलर खा लेते हैं। लेकिन इससे कई अन्य समस्याएं जन्म ले सकती हैं। ऐसे में आप कुछ औषधियों का सेवन कर सकते हैं। यहां बता रहे हैं कुछ उपयोगी औषधियों के गुणों के बारे में।

हर्ब मिटाए कई तरह के दर्द

अकसर रिसर्च में दावा किया जाता है कि दर्द निवारक एलोपैथिक दवाओं के कई साइड इफेक्ट होते हैं। इनका किडनी पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसलिए अक्सर इनका सेवन न करना या बहुत कम करने की सलाह दी जाती है। आयुर्वेद शास्त्र में गठिया, जोड़ों के दर्द, पेट दर्द से लेकर तरह-तरह के अन्य दर्द के निवारण के लिए विभिन्न हर्ब्स का सेवन करने को प्रभावी बताया गया है।

सोंठ: सूखी हुई अदरक को ही सोंठ कहा जाता है। अपने एंटीइन्फ्लेमेटरी गुणों के कारण यह दुनिया भर के आयुर्वेद विशेषज्ञों की प्रिय हर्ब है। लोग इसको मसाले और औषधि के रूप में तो इस्तेमाल करते ही हैं, चाय में डालकर भी पीते हैं ताकि सर्दी-जुकाम की रोकथाम की जा सके। दर्द निवारक और एंटीइन्फ्लेमेशन के रूप में आयुर्वेद विशेषज्ञ इसका इस्तेमाल करने की सलाह देते हैं। इसमें कई विटामिन और मिनरल भी होते हैं। इसके सेवन से जोड़ों और मसल्स के दर्द में राहत मिलती है।

अश्वगंधा: अश्वगंधा का प्रयोग भारतीय ही नहीं पारंपरिक चीनी चिकित्सा में भी बहुतायत से किया जाता है। मेडिकल साइंस के एक्सपर्ट भी नपुंसकता के मामलों में इसके चमत्कारिक असर की बात मानते हैं। साथ ही इसका उपयोग स्ट्रेस, कब्ज, रुमेटिज्म जैसी अन्य कई क्रॉनिक बीमारियों के इलाज में भी किया जाता है। जोड़ों के दर्द में होने वाली परेशानी से इसके सेवन से इन्फ्लेमेटरी तत्व काफी कम हो जाते हैं। इतना ही नहीं इसके सेवन से थकान, स्ट्रेस और कमजोरी जैसी समस्याओं में भी काफी फायदा मिलता है।

गिलोय: अमृता, गिलोय, गुडुची आदि कई नाम हैं इस औषधीय जड़ी के। अपने नाम के मुताबिक ही यह अमृत सरीखे गुणों से भरी होती है। कोरोना काल में इम्यूनिटी बूस्टर के रूप में इसकी पहचान दुनिया भर में स्थापित हो गई। जाने-माने आयुर्वेद विशेषज्ञ गठिया और आर्थराइटिस जैसे ऑटोइम्यून डिसऑर्डर के इलाज के लिए इसका उपयोग करने की सलाह देते हैं। जोड़ों के दर्द में गिलोय के तने के चूर्ण को दूध में उबालकर पीने से तुरंत राहत मिल जाती है। रूमेटाइड अर्थराइटिस के इलाज के लिए इसका सेवन अदरक के साथ करने की सलाह दी जाती है।

शल्लकी: शल्लकी के नियमित सेवन से हार्ट डिजीज, कोलेस्ट्रॉल और आर्थराइटिस के दर्द में काफी आराम मिलता है। इसमें एंटी स्क्लेरोटिक गुण होते हैं यानी, इसके सेवन से धमनियों में कड़ापन नहीं आता। मांसपेशियों में तीव्र दर्द या रूमेटाइड अर्थराइटिस, गठिया, स्पॉन्डिलाइटिस, ऑस्टियोआर्थराइटिस आदि में इसके सेवन से आराम मिलता है।

अरंडी: मूत्राशय, स्नायुतंत्र, स्त्रियों के प्रजनन और पाचन तंत्र में किसी प्रकार की इन्फ्लेमेशन या दर्द के लिए अरंडी यानी कैस्टर का प्रयोग करना फायदेमंद बताया जाता है। इसमें दर्द निवारक, ठंडक देने वाले गुण होते हैं। अरंडी का तेल लगाने से बढ़े हुए वात, दर्द और सूजन से आराम मिलता है। साइटिका और आर्थराइटिस के दर्द में भी इसके तेल की मालिश की जाती है। इसे वात विकारों का राजा कहते हैं। यह ज्यादातर वात रोगों के इलाज में असरकारक है।

यहां बताई गई औषधियों का सेवन निश्चित ही कई तरह के दर्द में लाभकारी है। लेकिन किसी भी औषधि का सेवन करने से पहले आयुर्वेद विशेषज्ञ या अनुभवी वैद्य से सलाह जरूर कर लें।*

(वैद्य प्रमोद शर्मा से बातचीत पर आधारित)

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

मारपीट व तोड़फोड़ के आरोप में केस दर्ज

कुंड। मायण गांव में एक युवक के साथ मारपीट करने और तोड़फोड़ के आरोप में गांव के एक व्यक्ति के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस बयान में सतीश ने आरोप लगाया कि नंदलाल ने उसे रास्ते में रोककर उसके साथ मारपीट की। इसके बाद उसकी गाड़ी के शीशे तोड़ दिए। उसके ट्रैक्टर की हेडलाइट व एयर क्लीनर क्षतिग्रस्त कर दिए।

मारपीट व धमकी के चार आरोपी काबू

रेवाड़ी। थाना रामपुरा पुलिस ने मारपीट व धमकी देने के चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित के बयान पर 7 फरवरी को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने विक्रम, नीरज, सन्नी व हिम्मत को गिरफ्तार कर लिया।

जीजा के खिलाफ मारपीट का केस दर्ज

रेवाड़ी। देहलावास गुलाबपुरा में साली के साथ मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में पुलिस ने जीजा के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस बयान में शीला ने आरोप लगाया कि उसका जीजा बिठवाना निवासी लोकेश शराब के नशे में उसके घर आ गया।

नामजद व्यक्ति के खिलाफ 406,420 के तहत केस दर्ज

केस पेंडिंग रहते हुए दूसरों को बेची जमीन, अब आरोपित पर केस दर्ज

दो कनाल जमीन का इकरारनामा चार लाख रुपये में किया था

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

गांव सेका में एक जमीन का सौदा किया। विवाद बढ़ा तो अदालत में मामला पहुंचा। इसी दौरान केस पैंडिंग रहते हुए भी आरोपित ने जमीन दूसरों को बेच दी। पीड़ित पक्ष की शिकायत पर पुलिस ने नामजद व्यक्ति के खिलाफ आईपीसी की धारा 406,420 के तहत केस दर्ज किया है।

गांव पटीकरा वासी ईश्वर सिंह ने शिकायत में बताया है कि राजपाल सेका ने आराजी जरई जेर खेवट नंबर 123 खतौनी नंबर 149 रकबा 281 कनाल 11 मरला वाका रकबा मौजा सेका जमाबंदी साल 2008-09 में से 1/54 भाग रकबा दो कनाल का सौदा किया। ईकरारनामा 29 अप्रैल 2016 को चार लाख में किया। उसे दो लाख 77 हजार बतौर ब्याना नगद दिए और मियाद रजिस्ट्री वैयनामा 18 अक्टूबर 2016 तय पाई गई। परंतु बाद में इसकी मियाद दो मार्च 2017 तक बढ़ाई गई। जिसकी बाबत एक तोषी मियाद भी लिखा गया और उसके बाद वैयनामा तस्दीक करने की मियाद 28 अक्टूबर 2017 बढ़ाई गई। परंतु राजपाल ने रजिस्ट्री वैयनामा हमारे हक में नहीं करवाया। जिस पर सिविल सुट नंबर सीएस 1223-2017 दायर किया। जिसका फैसला 16 फरवरी 2019 को हक में गया और न्यायलय ने दो माह के अंदर राजपाल को सेल डीड के आदेश दिए थे लेकिन राजपाल ने सेल डीड नहीं करवाई। इस पर एक इजरा पैटीशन राजपाल के विरूद्ध दायर की जो माननीय अमनदीप द्वारा 1.30 लाख जमा करवाने के आदेश पर मुबलिग 1.30 लाख ईश्वर सिंह ने न्यायालय में जमा करवा दिए और परपोजल सेल डीड पेश करने के आदेश न्यायालय ने किए, तब परपोजल सेल डीड तैयार कराने के लिए अपने वकील के साथ गया तो रिकार्ड देखने पर पता लगा कि राजपाल के नाम ईरारनामा वैय के अनुसार दो कनाल जमीन भी नाम नहीं थी और केस पैंडिंग रहते हुए राजपाल ने जमीन पूनम देवी व सरोज देवी को 17 जनवरी 2018 को बेच दी। राजपाल ने मुबलिग 270000 रुपये नगद ले लिए व मुबलिग 130000 रुपये न्यायलय में जमा करवा दिए। इसके बावजूद भी सेल डीड ईश्वर सिंह के हक में नहीं हुई। उसके साथ धोखाधड़ी व फ्राड करते हुए राजपाल ने जमीन किसी अन्य व्यक्ति को बेच दी। आरोपित राजपाल के खिलाफ धोखाधड़ी व फ्रॉड करने का मुकदमा दर्ज कर कानूनी कार्रवाई की जाए।

तय तिथि पर नहीं करवाई रजिस्ट्री

पुलिस जांच में शिकायतकर्ता व आरोपित पक्ष के अलावा हलका पटवारी को शामिल जांच कर उनके कथन अंकित किए गए। जांच व दस्तावेजों अनुसार पाया गया है कि 29 अप्रैल 2016 को उतरवादी राजपाल सेका ने अपनी दो कनाल जमीन का इकरारनामा शिकायतकर्ता ईश्वरसिंह के साथ मुबलिक चार लाख रुपये में किया था। जिसमें दो लाख 20 हजार उतरवादी राजपाल ने प्राप्त कर लिए थे और इकरारनामा की मियाद 28 अक्टूबर 2016 रखी गई थी। उसके उपरांत इकरारनामा की मियाद बढ़ाकर दो मार्च 2017 रखी गई। इस निर्धारित तिथि पर भी उत्तरवादी राजपाल द्वारा जमीन की रजिस्ट्री ना करवाकर इकरारनामा की मियाद 28 अक्टूबर 2017 तक बढ़ाई गई व 50 हजार शिकायतकर्ता ईश्वरसिंह से ओर प्राप्त किए। लेकिन निर्धारित समय अवधि पर उतरवादी राजपाल द्वारा जमीन की रजिस्ट्री ना करवाने के कारण शिकायतकर्ता द्वारा माननीय अदालत में दावा डालने उपरांत 26 फरवरी 2018 को अपने हिस्से की चार कनाल जमीन इंतकाल नंबर 2240,2242 के अनुसार क्रमशः सरोज देवी व पूनम देवी सेका को बेच दी। प्रारंभिक जांच से उत्तरवादी राजपाल द्वारा शिकायतकर्ता ईश्वरसिंह के साथ धोखाधड़ी व फ्रॉड करना सामने आया है। जिस संबंध में पूर्ण सच्चाई सामने लाने के लिए अभियोग दर्ज कर गहनता से अनुसंधान करने की आवश्यकता है।

आना पवन कुमार हमारे हरी कीर्तन में भजन पर झूमे श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। सुंदरकांड पाठ करते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान में मंगलवार रात को सीआईए रोड स्थित धोबी जोहड़ के पास संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने की, जबकि मंडल के संरक्षक गुरुजी सांवरमल गोयल विशेष रूप से मौजूद रहे। सर्वप्रथम यजमान प्रशांत सैनी व रमेशचंद सैनी से परिवार सहित पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्वलित करवाई। इसके बाद गायत्री मंत्र व रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया। जिसमें पंडित महेश शर्मा, दीपक शर्मा, अजय शर्मा, काशीराम पार्षद ने सुंदरकांड पाठ के दोहे व चौपाइयों का गायन किया। पाठ समापन के बाद भजनों का दौर शुरू हुआ। जिसमें महेश शर्मा ने आना पवन कुमार हमारे हरी कीर्तन में, क्रांति निर्मल ने आज सजाया दरबार बालाजी आओ कीर्तन में, संजय गोयल ने लुट रहा लुट रहा लुट रहा रे बाबा का खजाना लुट रहा रे भजन के माध्यम से भक्तों को बाबा प्रसाद रूपी खजाना लुटाया।

यदुवंशी कॉलेज की छात्रा कल्पना ने पाया प्रथम स्थान

महेंद्रगढ़। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय द्वारा घोषित एमएससी केमिस्ट्री फर्स्ट सेमेस्टर के परीक्षा परिणाम में यदुवंशी कॉलेज का परिणाम शानदार रहा। परीक्षा परिणाम में छात्रा कल्पना ने पूरे विश्वविद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इसी के साथ सृष्टि ने चौथा, ईशा कुमारी ने पांचवा, मोनिका ने छठा, सोनिया ने आठवां स्थान प्राप्त कर यदुवंशी कॉलेज का नाम रोशन किया हैं। वही एमए अग्रेजी के परिणाम में पायल ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। एमकॉम सेमेस्टर फर्स्ट के परीक्षा परिणाम अंशु ने विश्वविद्यालय में दूसरा व नैंसी ने तीसरा स्थान प्राप्त कर अभिभावकों के साथ-साथ कॉलेज का नाम रोशन किया है। यदुवंशी ग्रुप चेयरमैन व पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने परीक्षा परिणाम की सराहना की। उन्होंने बताया कि यदुवंशी इसी तरह से परीक्षा परिणाम के लिए जाना जाता है और आगे भी शिक्षा को ऐसे ही बढ़ावा देकर क्षेत्र का विकास करेंगे और क्षेत्र का नाम रोशन करेंगे। वाइस चेयरमैन एडवोकेट करण सिंह व चेयरपर्सन संगीता यादव ने भी बच्चों को बधाई दी और ऐसे ही सफलता परिणाम लाने के लिए प्रेरित किया। डायरेक्टर विजय सिंह यादव व डॉ. प्रदीप यादव ने बताया कि यदुवंशी हर क्षेत्र में सफलता का परचम लहरा रहा है। इस अवसर पर कॉलेज के प्राचार्य बबरूभान व समस्त स्टाफ भी उपस्थित रहा व विद्यार्थियों को बधाई दी।

मंडी अटेली। राजकीय कन्या विद्यालय मिर्जापुर बाछौद में बच्चों को सम्मानित करता स्टॉफ।

राजकीय कन्या विद्यालय मिर्जापुर बाछौद में बच्चों को किया सम्मानित

मंडी अटेली। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मिर्जापुर-बाछौद में हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद की ओर से कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें कक्षा नौवीं व 10वीं की छात्राओं की विज्ञान विषय में रूचि बढ़ाने के लिए विभिन्न क्रियाकलाप करवाए गए। कार्यक्रम में राजकीय कन्या महाविद्यालय महेंद्रगढ़ के एसोशिएट प्रो. डा. मक्खन सिंह ने विषय विशेषज्ञ की रूप में भूमिका निभाई। उन्होंने स्वयं की बनाई हुई विज्ञान की सामग्री से रोचक क्रियाकलापों से विज्ञान के जटिल तथ्यों को आसानी से समझाया। कार्यक्रम में छात्राओं के लिए प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया। जिसमें विजेता छात्रा मानसी प्रथम, मुस्कान द्वितीय, योगिता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। वहीं दूसरी प्रतियोगिता में मनीषा प्रथम, यशिका द्वितीय, खुशी तृतीय स्थान पर रही।

राजकीय विद्यालय कांवी में मनाया प्रवेश उत्सव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। राजकीय विद्यालय कांवी में नए विद्यार्थियों के साथ प्राचार्य, अतिथि व स्टॉफ।

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कांवी में नए सत्र के लिए प्राचार्य धर्मवीर सिंह की अध्यक्षता में प्रवेश उत्सव मनाया गया। कार्यक्रम में समाजसेवी नित्यानंद यादव मुख्य अतिथि थे। इस अवसर पर अतिरिक्त ग्राम सरपंच उर्मिला देवी, प्राथमिक व वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय एसएमसी प्रधान चंदा वर्मा, मोहना, पंच मनोज यादव विशिष्ट अतिथि थे। सर्वप्रथम आचार्य मनोज शास्त्री ने बच्चो को संस्कार संबंधी बाते बताकर मंत्रोच्चारण से सरस्वती पूजन व वंदना करवाई गई। कार्यक्रम संचालन करते हुए राज्य अवॉर्डी प्राध्यापक डा. जितेन्द्र भारद्वाज ने प्रवेश उत्सव के बारे में विस्तार से बताया तथा विद्यालय की सुविधाओं के बारे में जानकारी दी। प्राचार्य धर्मवीर सिंह ने विद्यार्थियों की विभिन्न क्षेत्रों में प्राप्त की गई उपलब्धियों एनएमएमएस, बुनियाद, आरोही मॉडल में चयन, राज्य स्तर खेलों व अन्य गतिविधियों में पुरस्कार आदि के बारे में बताते हुए ग्रामवासियों को अपने व पड़ोस के बच्चों को विद्यालय में प्रवेश दिलाने के लिए प्रेरित किया।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर मुख्य शिक्षक शेरसिंह यादव, प्रवक्ता राजेश कुमार, मुंशीराम, अशोक कुमार, डा. जितेन्द्र भारद्वाज, सुनीता कुमारी, रामनिवास शास्त्री, अखिलेश तंवर, शिल्पा यादव, चारू वधवा, एबीआरसी महेश कुमार, प्रेमसिंह, कृष्ण कुमार, इंद्रजीत सिंह, रणबीर, अशोक, संदीप आदि मौजूद थे।

राजकीय विद्यालय जैलाफ में मनाया प्रवेश उत्सव

नारनौल। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जैलाफ में प्राचार्य लोकेश कुमार की अध्यक्षता में प्रवेश उत्सव मनाया गया। विद्यालय में नए प्रवेश के लिए आने वाले बच्चों का फूल माला पहनाकर व तिलक लगाकर स्वागत किया। इस अवसर पर नई कक्षा में नई शुरूआत के लिए पैन भी दिए गए। प्रवक्ता धर्मसिंह ने कहा कि अभिभावकों को अपने बच्चों को सरकारी स्कूलों में दाखिला दिलाना चाहिए। उन्होंने कहा कि सरकारी स्कूल में डिजिटल बोर्ड, छात्रवृत्ति, मुफ्त पाठक पुस्तकें, भौतिक, रसायन व जीव विज्ञान की लैब, कम्प्यूटर, इनवर्टर, वाटर कूलर, एनएसएस स्किम तीनों संकायों की मुफ्त सुविधा उपलब्ध हैं। जिसका अधिक से अधिक बच्चों को सरकारी स्कूल में दाखिला लेकर इनका लाभ उठाना चाहिए। प्राचार्य ने कहा कि सरकारी स्कूल में मुफ्त सुविधाएं पाने के लिए अभिभावक एक अप्रैल से बच्चों का दाखिला करवाएं।

जिला प्रोग्राम समन्वयक ने किया नियामतपुर व नायन का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। स्कूल का निरीक्षण करते समन्वयक मनीष कुमार व अन्य। फोटो : हरिभूमि

शैक्षणिक सत्र 2024-25 में बालवाटिका-3 व कक्षा पहली से पांचवीं तक की कक्षाओं में बुनियादी साक्षरता तथा संख्यात्मक ज्ञान की समझ को विकसित करने के उद्देश्य से संपर्क फाउंडेशन के जिलाप्रोग्राम समन्वयक मनीष कुमार शर्मा ने राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक विद्यालय नियामतपुर व नायन में निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान शिक्षा विभाग की ओर से प्राथमिक कक्षाओं के लिए चलाए जा रहे बुनियादी साक्षरता व संख्यात्मक ज्ञान कार्यक्रम निपुण हरियाणा मिशन के तहत कक्षा पहली दूसरी व तीसरी में की जा रही गतिविधियों का अवलोकन किया तथा शिक्षकों को हिन्दी, गणित, अंग्रेजी विषयों की शिक्षक संदर्शिका एवं विद्यार्थियों की कार्य पुस्तिका नियमित उपयोग के लिए प्रोत्साहित किया। इस अवसर पर जिलाप्रोग्राम समन्वयक मनीष कुमार शर्मा व एबीआरसी कुलदीप क्लस्टर नियामतपुर, एबीआरसी सुरेंद्र मेहरा नायन क्लस्टर ने शिक्षकों को टीएलएम किट का बेहतर उपयोग करके सकारात्मक परिणाम प्राप्त करने हेतु प्रेरित किया और शिक्षकों को संपर्क टीवी डिवाइस व संपर्क स्मार्टशाला ऐप के प्रयोग करने के लिए भी प्रेरित किया। इस दौरान एबीआरसी कुलदीप, सुरेंद्र मेहरा मौजूद थे।

छात्राओं को करवाया साइबर क्राइम से अवगत

- दुर्गा शक्ति इंचार्ज निरीक्षक मीनाक्षी ने छात्राओं के साथ अपने अनुभव सांझा किए।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। छात्राओं को साइबर क्राइम के बारे में जागरूक करते हुए। फोटो : हरिभूमि

दुर्गा शक्ति की टीम ने बुधवार को महिला सुरक्षा व सशक्तिकरण के सिलसिले में गर्ल्स आईटीआई में छात्राओं को जागरूक किया व महिला अधिकारों के बारे में जानकारी दी। दुर्गा शक्ति इंचार्ज निरीक्षक मीनाक्षी ने छात्राओं के साथ अपने अनुभव सांझा किए। छात्राओं को उनके संवैधानिक अधिकारों व कर्तव्यों के संबंध में बताया और महिलाओं से जुड़े कानूनों, कानूनी संरक्षण और अधिकारों से अवगत करवाते हुए जागरूक किया। इस अवसर पर महिला पुलिसकर्मियों ने छात्राओं में आत्मविश्वास, आत्मरक्षा की भावना पैदा करने के उद्देश्य से सेल्फ डिफेंस के तरीके बताए।

उन्होंने कहा कि सुरक्षा के लिए दुपट्टा, पेन, हैंडबैग व उनके पास उपलब्ध अन्य वस्तुओं उपयोग कैसे करें। इसके साथ ही साइबर क्राइम को रोकने के संबंध में टीम ने छात्राओं को साइबर क्राइम के बारे में जानकारी दी। 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। कहा कि हम किसी भी लालच में आकर ऐसे अपराधियों के शिकार हो जाते हैं। हमें अपना आधार नंबर, ओटीपी किसी को भी नहीं बताना चाहिए। सोशल मीडिया पर अनजान लोगों को अपनी जानकारी न दें और निजी जानकारी भी शेयर करने से बचें। उन्होंने बताया कि साइबर अपराध होने पर साइबर क्राइम हेल्प लाइन नंबर 1930 पर काल करें।

नए सत्र पर हवन का हुआ आयोजन

महेंद्रगढ़। आरआरसीएम पब्लिक स्कूल कनीना में नव सत्र के लिए हवन का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यालय प्रबंधन सहित समस्त कर्मचारियों ने भाग लेकर यज्ञ का लाभ प्राप्त किया। यज्ञ आचार्य अश्वनी कुमार द्वारा वैदिक विधि-विधान से सम्पन्न करवाया गया। उन्होंने बताया कि यज्ञ व हवन हमारी सनातन संस्कृति का मूल आधार है। सनातन संस्कृति में किसी भी शुभ कार्य का प्रारंभ हवन जैसे पवित्र कार्यो से करने का विधान है। हवन में मुख्य यजमान संस्था चेयरमैन रोशन लाल यादव सहपरिवार रहे। उन्होंने बताया कि हवन के सांस्कृतिक महत्व के साथ-साथ वैज्ञानिक महत्त्व भी है। यज्ञ से वातावरण की शुद्धि तो होती है, इसके साथ-साथ यज्ञ से हानिकारक जीवाणु नष्ट हो जाते है। यज्ञ से आस-पास के क्षेत्र की नकारात्मक उर्जा नष्ट होती है और सकारात्मक उर्जा का संचार होता है। यज्ञ कार्यक्रम में संस्था निदेशक विपुल राव व प्राचार्य हरिप्रकाश सहित अनेक कर्मचारी उपस्थित रहे।

नारनौल। यजमान को स्मृति चिह्न भेंट करते हुए। फोटो : हरिभूमि

गुरुनानकपुरा में किया सुंदरकांड पाठ

- राजेश सोनी ने रंग-बिरंगे फूलों से बालाजी महाराज का भव्य दरबार सजाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में मंगलवार रात को गुरुनानकपुरा में शिवकुमार शर्मा के निवास स्थान पर सुंदरकांड पाठ किया गया। सर्वप्रथम आचार्य अश्वनी शर्मा ने पूजा अर्चना करवाकर हनुमान चालीसा व राम धुन के साथ 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 मनीष शर्मा, गौरीशंकर शर्मा, महावीर प्रसाद अग्रवाल, संजय अग्रवाल, राजेश सोनी, सीताराम सर्राफ, संजय शर्मा, नवीन जैन, शिवशंकर अग्रवाल, चंचल, राकेश गुप्ता, नवीन बंसल, काशीराम सैनी, नरेंद्र गर्ग, तरुण सोनी ने सुंदरकांड पाठ के दोहे व चौपाइयों का गायन किया। मंडल के सदस्य तरुण सोनी ने यजमान को बालाजी महाराज की प्रतिमा भेंट कर सम्मानित किया। इसके बाद भजनों का दौर शुरू हुआ। इस मौके पर मनीष भारद्वाज, विजय हल्दिया, विक्की बंसल, प्रवेश अग्रवाल, जगमोहन गर्ग, महेश मित्तल, रामकुमार सैनी आदि रहे।

तकनीक सौर संयंत्रों के महत्वपूर्ण मापदंडों और विशेषताओं को मापने की मिलेगी सुविधा

यूनिवर्सिटी के संकाय सदस्यों की विकसित प्रणाली को मिला पेटेंट

प्रणाली में त्रुटियों को पहचानने और सुधारने की क्षमता

- एक विशेष डेटा लॉगर बीबीबॉक्स की सुविधा भी
- सॉफ्टवेयर पीवीजीआईएस के पांचवे संस्करण का प्रयोग किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय का भवन। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग विभाग के संकाय सदस्यों प्रो. आकाश सक्सेना, डॉ. मुनीश मानस और डॉ. राजेश कुमार दुबे ने सौर निगरानी प्रणाली को पेटेंट प्राप्त हुआ है। इस प्रणाली का उद्देश्य सौर संयंत्रों के महत्वपूर्ण मापदंडों और विशेषताओं को मापना, डेटा संग्रह, निदान और प्रसंस्करण की सुविधा प्रदान करना है। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग विभाग के संकाय सदस्यों की उनके नवाचार के लिए सराहना की। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय नेशनल सोलर मिशन (एनएसएम) और द नेशनल मिशन फॉर ग्रीन इंडिया (जीआईएम) सहित जलवायु परिवर्तन पर केंद्रित भारत की राष्ट्रीय कार्य योजना पर शोध व अनुसंधान करने के लिए कटिबद्ध है। प्रो. आकाश सक्सेना ने बताया कि यह प्रणाली इनवर्टर, इलेक्ट्रोमीटर, मेट्रोलॉजिकल उपकरण और फोटोवोल्टिक एरे सहित अन्य घटकों के साथ संचार स्थापित करती है, जिससे सौर ऊर्जा उत्पादन की दक्षता और प्रबंधन में वृद्धि होती है। इसमें अत्याधुनिक डेटा संग्रह प्रौद्योगिकियों पर आधारित एक विशेष डेटा लॉगर बीबीबॉक्स की सुविधा भी है। उन्होंने बताया कि 155 किलोवाट फोटोवोल्टिक प्रणाली की निगरानी और नियंत्रण में इसका सफल अनुप्रयोग इस प्रणाली की एक उल्लेखनीय उपलब्धि है। इसमें अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त सॉफ्टवेयर पीवीजीआईएस के पांचवे संस्करण का प्रयोग किया गया है। इस प्रणाली में त्रुटियों को पहचानने और सुधारने की क्षमता है, जिससे फोटोवोल्टिक एरेज का निरंतर संचालन सुनिश्चित होता है। यह सौर निगरानी प्रणाली भारत के नवीकरणीय ऊर्जा लक्ष्यों में योगदान देने के लिए हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय की प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

सूचना

मै कैलाश पुत्र लीलाराम सैनी वासी वार्ड नं. 12 ग्राम नांगल चौधरी तह. नांगल चौधरी जिला महेंद्रगढ बयान करता हूं कि मेरा पुत्र विकास व उसकी पत्नी पूजा तथा मेरा पुत्र नवीन व उसकी पत्नी सुजाता मेरा कोई कहना नहीं मानते और अपनी मनमर्जी करते हैं। इसलिए मै इनको अपनी चल–अचल संपत्ति से बेदखल करता हूं। भविष्य में इनसे लेनदेन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा मेरी व मेरी पत्नी व बाकि परिवार की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

सूचना

मै सुशीला पत्नी नेतराम मौहल्ला वाल्मीकी तालाब बहादुर सिंह नारनौल तह. नारनौल जिला महेद्रंगढ बयान करती हूं कि मेरा पुत्र आशीष व पुत्रवधु मनीषा अपनी मनमर्जी करते हैं और मेरी कोई बात नही मानते। इसलिए मै उनको अपनी चल–अचल संपत्ति से बेदखल करती हूं। भविष्य में उनसे लेनदेन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा। मेरी व मेरे बाकि परिवार की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

नारनौल। सफाई करते स्वयंसेवक।

स्वयंसेवकों को दी यातायात नियमों की जानकारी

नारनौल। बीकेएन राजकीय बहुतकनीकी संस्थान की ओर से पुरानी मंडी एरिया में आयोजित सात दिवसीय विशेष एनएसएस शिविर के छठे दिन बुधवार को बाबा खेतानाथ मंदिर व उसके आसपास के क्षेत्र में सफाई अभियान चलाया। इस अवसर पर स्वयंसेवकों ने साफ-सफाई कर आमजन को स्वच्छता का संदेश दिया। शिविर के दौरान ट्रैफिक इंचार्ज नरेश कुमार ने एनएसएस स्वयंसेवकों को यातायात नियमों, सड़क सुरक्षा व नशा ना करने के बारे में जानकारी दी। इस मौके पर शिविर प्रभारी राजेश सैनी, योगेंद्र सिंह, संदीप कुमार, अंजनी कुमार, निर्मला आदि मौजूद रहे।

खुशबू बनी अग्रवाल समाज की महिला जिलाध्यक्ष

नारनौल। अग्रवाल वैश्य समाज के प्रदेश अध्यक्ष अशोक बुवानीवाला की अनुशंसा से महिला इकाई प्रदेश अध्यक्ष सुशीला सर्राफ ने महेंद्रगढ़ की महिला जिला अध्यक्ष खुशबू अग्रवाल को नियुक्त किया। अपनी नियुक्ति पर खुशबू अग्रवाल ने प्रदेश अध्यक्ष अशोक बुवानीवाला, महिला अध्यक्ष सुशीला सर्राफ, जिला अध्यक्ष संदीप नूनीवाला व प्रदेश युवा महासचिव रवि गर्ग का आभार व्यक्त किया। खुशबू अग्रवाल ने कहा कि जो जिम्मेवारी दी है उसे पूरी निष्ठा से निभाएंगी।

मुकेश, नीरज व वैद्य बीडी ने ली आजीवन सदस्यता

नारनौल। रेडक्रॉस के सदस्यता अभियान के तहत बुधवार को व्यापारी मुकेश जैन, नीरज अग्रवाल व वैद्य बीडी वशिष्ठ ने रेडक्रॉस की आजीवन सदस्यता ग्रहण की। कार्यालय इंचार्ज डा. एसपी सिंह ने बताया कि इस सदस्यता अभियान के तहत जिला रेडक्रॉस सोसायटी की ओर से इस माह में 16 आजीवन सदस्य बनाए गए हैं। इस मौके पर जिला युवा अधिकारी नित्यानन्द यादव, सहायक सुभाष चन्द मौजूद रहे।

मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने दिए आदेश, स्कूलों में होगा आयोजन

लोस चुनाव: पेंटिंग और स्लोगन स्पर्धाओं से जागरूक होंगे मतदाता

जिले में मतदान प्रतिशत को बढ़ाने पर होगा विशेष फोकस: डीसी मोनिका

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा के मुख्य निर्वाचन अधिकारी अनुराग अग्रवाल ने बुधवार को लोकसभा आम चुनाव को लेकर भिवानी-महेंद्रगढ़ संसदीय क्षेत्र की रिटनिंर्ग ऑफिसर एवं उपायुक्त मोनिका गुप्ता के साथ वीडियो कांफ्रेंस की व चुनाव के संबंध में की जा रही तैयारियों की समीक्षा की। इसके बाद डीसी ने जिले के अधिकारियों के साथ बैठक की तथा आवश्यक दिशानिर्देश जारी किए। उन्होंने कहा कि जिले में पिछले लोकसभा चुनावों में वोट प्रतिशत 70.81 रहा था। इस बार जिले में मतदान प्रतिशत को बढ़ाने पर विशेष फोकस किया जाएगा। उपायुक्त ने कहा कि स्वीप कार्यक्रम के तहत स्कूलों में पेंटिंग व स्लोगन प्रतियोगिता आयोजित करवाई जाएंगी। इसके अलावा अन्य कार्यक्रमों का आयोजन भी करवाया जाएगा, ताकि मतदाताओं को अधिक से अधिक जागरूक किया जाएगा। मतदाताओं को चुनाव का पर्व देश का गर्व स्लोगन का अधिक से अधिक उपयोग किया जाए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे अगले दो दिनों में सभी बूथों का निरीक्षण पूरा कर लें। इस बैठक में अतिरिक्त उपायुक्त एवं नांगल चौधरी के एआरओ दीपक बाबूलाल करवा, अटेली के एआरओ एवं एसडीएम कनीना सुरेंद्र कुमार, महेंद्रगढ़ के एआरओ एवं एसडीएम संजीव कुमार, नारनौल के एआरओ एवं एसडीएम जितेंद्र कुमार, नगराधीश मंजीत कुमार, जिला शिक्षा अधिकारी सुनील दत्त, डीआईओ हरीश शर्मा, तहसीलदार चुनाव सुरेंद्र सिंह के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद रहे।

नारनौल। अधिकारियों की बैठक लेती डीसी मोनिका गुप्ता। फोटो : हरिभूमि

शहर के बूथों पर लाइन में कितने वोटर, ये जानने के लिए एप्लीकेशन तैयार

भिवानी-महेंद्रगढ़ संसदीय क्षेत्र की रिटर्निंग ऑफिसर एवं उपायुक्त मोनिका गुप्ता ने बताया कि इस बार आमजन को शहर के बूथों पर मतदान के दिन लाइन में लगे नागरिकों की संख्या की जानकारी रहेगी। इससे नागरिक अपनी सुविधा के अनुसार भीड़ में खड़ा होने से बच सकेगा। संबंधित बीएलओ लगातार इस एप्लिकेशन में जानकारी फीड करेंगे। इस प्रयोग से मतदान प्रतिशत में बढ़ोतरी होगी। यह व्यवस्था केवल मुख्यालय के बूथों के लिए की गई है।

राज्यमंत्री से मिली डॉ. अर्चना

■ संजय सिंह राजनीति हमेशा साफ छवि की रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। राज्यमंत्री से मुलाकात करती डॉ. अर्चना ठाकुर।

हरियाणा भाजपा महिला मोर्चा की सचिव डॉ. अर्चना ठाकुर ने चंडीगढ़ में नवनियुक्त राज्यमंत्री संजय सिंह से शिष्टाचार मुलाकात की। उन्होंने संजय ठाकुर के राज्य मंत्री बनने पर बधाई दी। इस दौरान उनके साथ महेंद्रगढ़ क्षेत्र के अनेक लोग भी मौजूद रहे। महिला मोर्चा की प्रदेश सचिव डॉ. अर्चना ठाकुर ने बताया कि संजय सिंह के राज्य मंत्री बनने के बाद उन्होंने चंडीगढ़ जाकर उनको मंत्री बनने की बधाई दी। साथ ही उन्होंने राजनीति के बारे में भी चर्चा की। संजय सिंह एक ईमानदार नेता हैं। इनकी राजनीति हमेशा साफ छवि की रही हैं। उनके मंत्री बनने से पूरे प्रदेश में खुशी की लहर है। उनके मंत्री बनने से प्रदेश में विकास की गंगा बहेंगी। इस मौके पर एडवोकेट संतसिंह ठाकुर, विक्रम सिंह, राकेश सिसोठ व अभिषेक शर्मा भी साथ रहे।

आरबीएस कॉलेज थनवास की छात्रा तनीषा व पूजा ने उत्तीर्ण की आईआईटी जैम परीक्षा

नारनौल। आईआईटी मद्रास की ओर से आयोजित आईआईटी जैम परीक्षा 2024 में आरबीएस डिग्री कॉलेज थनवास की दो छात्राओं ने परीक्षा उत्तीर्ण की। कॉलेज की गणित विभाग की छात्रा पूजा पुत्री राजेश कुमार ने पूरे देश में 1222वां रैंक व कैमिस्ट्री विभाग की छात्रा तनीषा पुत्री राजेश कुमार ने 2490वां रैंक हासिल करके परीक्षा उत्तीर्ण की। ग्रुप के चेयरमैन राव बहादुर सिंह ने दोनों छात्राओं व उनके अभिभावकों को बधाई दी। इस मौके पर डायरेक्टर सुरेश यादव, डा. प्रदीप यादव, उपप्राचार्या डा. सोनल यादव, बीएड प्रिंसिपल बजरंग लाल, कॉलेज के कैमिस्ट्री विभाग प्रमुख बिरेन्द्र यादव व सभी स्टॉफ सदस्य मौजूद रहे।

कर्मचारियों को दिया नैतिकता का प्रशिक्षण

कनीना। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में संचालित की गई महत्वाकांक्षी परियोजना कर्मयोगी हरियाणा के तहत अधिकारियों व कर्मचारियों को नैतिकता का प्रशिक्षण दिया गया। जिसका संचालन हरियाणा लोक प्रशासन संस्थान हिपा गुरुग्राम के दिशानिर्देश अनुसार किया गया। राजकीय कर्मचारियों में मूल्य व सदाचार की भावना विकसित करने के उद्देश्य से जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान महेंद्रगढ़ के नेतृत्व में कर्मियों को प्रशिक्षित किया गया। पिछले वर्ष से शुरू किए गए इस प्रशिक्षण शिविर में लगभग सभी विभागों के कर्मचारियों को प्रशिक्षण दिया गया। कर्मयोगी हरियाणा का प्रशिक्षण ग्रहण करने उपरांत उन्हें ऑनलाइन सर्टिफिकेट प्रदान की गई। ज्ञानसिंह व मनोज कुमार ने कहा कि यह कार्यक्रम अपने आप में अनूठा है, इससे प्रत्येक कर्मचारी में सदाचार व आपसी विश्वास की भावना प्रबल होती है।

महिला सशक्तिकरण से ही सतत विकास संभव

■ हकेंवि में दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार की हुई शुरूआत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ

महेंद्रगढ़। सेमिनार के उद्घाटन सत्र पर उपस्थित कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार, अतिथिगण। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में भारतीय सामाजिक विज्ञान अनुसंधान परिषद् (आईसीएसएसआर) नई दिल्ली द्वारा वित्त पोषित दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार की शुरूआत हुई। महिला सशक्तिकरण और सतत विकास मेघालय व हरियाणा के संदर्भ में एक तुलनात्मक अध्ययन विषय पर केंद्रित इस दो दिवसीय सम्मेलन का आयोजन यूनिवर्सिटी ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी (यूसीएमटी) मेघालय व त्रिपुरा बेंबु एंड केन डेवलपमेंट सेंटर के सहयोग से आयोजित इस सेमिनार के उद्घाटन सत्र में मुख्यातिथि के रूप में दिल्ली विश्वविद्यालय के पूर्व कार्यवाहक कुलपति प्रो. पीसी जोशी, अतिथि वक्ता हिमाचल प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय की प्रो. आभा चौहान, पंजाब यूनिवर्सिटी चंडीगढ़ की प्रो. राजेश गिल व मुख्यवक्ता के रूप में यूसीटीएम के प्रो. अब्दुल मतीन उपस्थित रहे। इस अवसर पर विश्वविद्यालय की प्रथम महिला प्रो. सुनीता श्रीवास्तव भी उपस्थित रहीं।

कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने कहा कि शोध का विषय बेहद महत्त्वपूर्ण है और अवश्य ही आयोजन में सम्मिलित विशेषज्ञ के माध्यम से इस विषय को और बारीकी से समझा जा सकेगा। महिला-पुरुष के बीच समानता स्थापित करने के लिए आवश्यक है कि शिक्षा के मोर्चे से लेकर सामाजिक व आर्थिक विकास के स्तर पर बदलाव किए जाएं। उन्होंने कहा कि अवश्य ही यह आयोजन इस दिशा में मददगार साबित होगा। यूसीएमटी के कुलपति प्रो. जीडी शर्मा ने कहा कि दोनों ही स्थानों पर भौगोलिक, सांस्कृतिक, सामाजिक स्तर पर भारी अंतर देखने को मिलता है और अवश्य ही यह शोध कार्य उल्लेखनीय बदलावों का मार्ग प्रशस्त करेगा।

गुवानी में आंगनबाड़ी किड्स प्ले स्कूल के नए स्तर का उद्घाटन

मंडी अटेली। गुवानी में आंगनबाड़ी किड्स प्ले स्कूल में नए स्तर का उद्घाटन करती सरपंच रीना यादव।

मंडी अटेली। गांव गुवानी में आंगनबाड़ी किड्स प्ले स्कूल के नए स्तर का उद्घाटन सरपंच रीना यादव ने किया। इस अवसर पर सरपंच ने कहा कि आंगनबाड़ी केंद्र में शिक्षा देश में एक आदर्श के रूप में तैयार हुई है। पहले के आंगनबाड़ी केंद्रों को अलग नजरिये से देखा जा रहा था, लेकिन अब इनकी पहचान ही बदल गई है। गरीब बच्चों को भी उस तरह की शिक्षा मिले, जिस तरह बड़े स्कूल में मिलती है। आंगनबाड़ी केंद्रों में प्ले स्कूल सरकार की अच्छी शुरूआत है। बच्चों को यहां निजी स्कूलों से भी बेहतर माहौल मिल रहा है। आंगनबाड़ी किड्स प्ले स्कूल गुवानी में तीन से छह वर्ष तक के बच्चों को पढ़ाया जा रहा है। केंद्र में बच्चों को पाठ्यक्रम की सामग्री, पुस्तकें, कार्य पुस्तकें दी जाती है। इस मौके पर सरपंच प्रतिनिधि दिनेश यादव, सत्यवीर मास्टर, आंगनबाड़ी सुपरवाइजर नीलम, सुशीला, चंद्रकला, रीना, सुमन आदि मौजूद रहे।

राव बहादुर को लोस प्रत्याशी घोषित करने पर मनाई खुशी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सतनाली मंडी

सतनाली मंडी। राव बहादुर सिंह को प्रत्याशी बनाने पर खुशी मनाते कार्यकर्ता।

राव बहादुर सिंह को भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा का प्रत्याशी घोषित करने पर सतनाली में जजपा के वरिष्ठ उपाध्यक्ष पवन शेखावत के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं ने मिठाई बांटकर खुशी मनाई। उन्होंने बताया कि आज तोशाम हलके के दौरे पर आए डा. अजय सिंह चौटाला ने राव बहादुर सिंह को अपनी पार्टी जजपा से भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा का प्रत्याशी घोषित किया है। लोगों को मिठाई खिलाकर वरिष्ठ नेता का साथ देने का आग्रह किया। जिलाध्यक्ष दिग्विजय सिंह सतनाली ने खुशी मनाते हुए साथी कार्यकर्ताओं को पार्टी प्रत्याशी के समर्थन में जनसंपर्क कर जीत दिलवाने का आह्वान किया। इस मौके पर नरेश शेखावत, कृष्ण पथरवा, राजवीर श्यामपुरा, ओमप्रकाश पिलानिया, जोगेंद्र सतनाली, बलबीर ढाणा, मानसिंह शेखावत, प्रदीप जांगिड़, अभिमन्यु राठौर, संदीप राठौर, कुशल किशोर, मुकेश शर्मा, नीरज तिवारी, विजय शेखावत, सुरेंद्र आदि मौजूद रहे।

8 स्वयंसेवक बने डिजास्टर रिस्पांस टीम सदस्य

■ युवाओं को आपदा प्रबंधन की दी जाती है ट्रेनिंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। आपदा मित्र के सदस्य को सम्मानित करते आयोजक। फोटो : हरिभूमि

आपदा के समय फंसे लोगों तक सहायता पहुंचाकर उनकी जान बचाने के उद्देश्य से भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी हरियाणा राज्य शाखा चंडीगढ़ की ओर से प्रशिक्षित आपदा मित्र बनाने की योजना शुरू की गई है। इसके तहत युवाओं को आपदा में सहायता के लिए ट्रेनिंग दी जा रही है। इसमें जिले के आठ स्वयंसेवकों को आपदा मित्र बनाया गया है। भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी की हरियाणा शाखा की ओर से पंचकूला के लक्ष्मी भवन धर्मशाला में 18 से 22 मार्च तक राज्य स्तरीय आपदा मित्र डिजास्टर रिस्पांस ट्रेनिंग कैंप आपदा मित्र का आयोजन किया गया। जिसमें जिले के आठ रेडक्रॉस अभ्यर्थियों ने भाग लिया। मंडल मंडल आयुक्त रेणु फुलिया, उपायुक्त पंचकूला सुशील सारवान, हरियाणा राज्य रेडक्रॉस वाइस चेयरमैन सुषमा गुप्ता व हरियाणा राज्य रेडक्रॉस के महासचिव मुकेश अग्रवाल ने शिविर के समापन पर जिले के अभ्यर्थियों को आपदा मित्र के प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया। इस बारे में जानकारी देते हुए रेडक्रॉस के सचिव महेश गुप्ता ने बताया कि इस दौरान महेंद्रगढ़ के आठ अभ्यर्थियों को रेडक्रॉस सोसायटी का आपदा मित्र बनाया गया, इस टीम का नेतृत्व राजकीय कॉलेज के डा. चंद्रमोहन व जिला रेडक्रॉस से राजकुमार व्यास ने किया। इनकी टीम में अजीत सिंह, गौतम, कुलदीप, क्रांति, मोहित व संदीप शामिल रहे।

केजरीवाल की गिरफ्तारी के विरोध में प्रदर्शन

■ शांतिपूर्ण प्रदर्शन पर पुलिस की बर्बरता पूर्ण कार्रवाई लोकतंत्र के खिलाफ : डॉ. मनीष यादव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। शहर में विरोध प्रदर्शन करते आप कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

आम आदमी पार्टी के कार्यकर्ताओं ने बुधवार को प्रदेश उपाध्यक्ष डॉ. मनीष यादव के नेतृत्व में आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक और दिल्ली मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल की गिरफ्तारी और कुरुक्षेत्र में कार्यकर्ताओं पर लाठीचार्ज के विरोध में शहर में विरोध प्रदर्शन किया गया। यह प्रदर्शन अनाज मंडी से शुरू होकर, नागरिक अस्पताल, बालाजी चौक, गांधी मार्केट, शंकर मार्केट, सब्जी रोड होते हुए आजाद चौक पर समाप्त हुआ। इस दौरान आप कार्यकर्ताओं ने भाजपा सरकार के के खिलाफ जमकर नारेबाजी भी की। प्रदेश उपाध्यक्ष डॉ. मनीष यादव ने कहा कि बीजेपी की तानाशाही का खात्मा आम आदमी पार्टी और अरविंद केजरीवाल करेंगे। भाजपा सरकार द्वारा चुनाव से ठीक पहले अरविंद केजरीवाल को गिरफ्तार करना भाजपा की तानाशाही है और भाजपा देश को तानाशाही शासन की ओर ले जा रही है। भाजपा अरविंद केजरीवाल से डरी हुई है। भाजपा की अरविंद केजरीवाल पर कार्रवाई केवल राजनीति से प्रेरित है। उन्होंने कहा पूरा हिंदुस्तान देख रहा है कि भाजपा देश में किस प्रकार लोकतंत्र का हनन कर रही है। भाजपा सरकार महंगाई, बेरोजगारी और बढ़ते अपराध पर बात न करके जनता का ध्यान भटकाना चाहती है। लेकिन अब प्रदेश और देश की जनता भाजपा की मंशा समझ चुकी है। जनता लोकसभा चुनाव में देश के संविधान और लोकतंत्र को बचाने के लिए वोट करेगी। उन्होंने कहा कि अरविंद केजरीवाल की गिरफ्तारी के विरोध में जब आम आदमी पार्टी के कार्यकर्ता मुख्यमंत्री नायब सैनी के आवास का घेराव करने गए तो पुलिस ने शांतिपूर्ण प्रदर्शन कर रहे आम आदमी पार्टी के कार्यकर्ताओं पर बर्बरतापूर्ण कार्रवाई की।

55 कार्यकर्ताओं को आईं थी चोट

उन्होंने कहा कि पुलिस द्वारा की गई कार्रवाई में आम आदमी पार्टी के 55 कार्यकर्ताओं को गंभीर चोटें आईं। जिनको कुरुक्षेत्र के सिविल अस्पताल में दाखिल करना पड़ा। पुलिस ने बीजेपी के इशारे पर कार्रवाई करते हुए कार्यकर्ताओं और नेताओं के के सिर पर जानलेवा वार किए, किसी का पैर तोड़ दिया तो किसी के हाथ में फ्रेक्चर कर दिया। इसमें आम आदमी पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष डॉ. सुशील गुप्ता और वरिष्ठ प्रदेश उपाध्यक्ष अनुराग ढांडा भी गंभीर रूप से घायल हो गए। आम आदमी पार्टी ने आचार संहिता लागू होने के बावजूद पुलिस की इस तरह की बर्बरतापूर्ण कार्रवाई की कड़ी निंदा की।

नारनौल। लघु सचिवालय में प्रदर्शन करते अग्रवाल सभा के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

अरविन्द केजरीवाल की गिरफ्तारी के विरोध में लघु सचिवालय मे विरोध प्रदर्शन कर सौंपा ज्ञापन

नारनौल। श्रीअग्रवाल सभा ने दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविन्द केजरीवाल की गिरफ्तारी के विरोध में सभा के प्रधान पीसी गुप्ता एडवोकेट के नेतृत्व में लघु सचिवालय विरोध प्रदर्शन कर एसडीएम को राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन सौंपा। जिसमें अग्रवाल समाज के लोगों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया तथा अपनी नाराजगी दिखाई। प्रदर्शन में प्रमुख रूप से अग्रवाल सभा के उपप्रधान सूरज अग्रवाल, सचिव रवि गर्ग, सहसचिव कृष्ण कंछल, अग्रवाल वैश्य समाज के जिला प्रधान संदीप नूनीवाला, केशव संघी एडवोकेट, सत्यनारायण गुप्ता, महावीर प्रसाद गर्ग, राजकुमार चौधरी एडवोकेट, जगमोहन गर्ग, नवीन बंसल, राकेश गर्ग, महेंद्र बंसल, जयप्रकाश चौधरी, राजेश बंसल, संजय जैन, मधुर नूनीवाला, कार्तिक अग्रवाल एडवोकेट आदि शामिल थे। प्रधान पीसी गुप्ता एडवोकेट ने कहा कि अरविन्द केजरीवाल को राजनैतिक साजिश के तहत केंद्र सरकार केंदीय एजेंसियों का दुरूप्रयोग करके गिरफ्तार किया है। उन्होंने कहा कि यह भारत के इतिहास में पहली बार हुआ है, जब किसी पद पर बैठे मुख्यमंत्री को बिना किसी सबूत व तथ्यों के आधार पर गिरफ्तार किया गया है। उन्होंने कहा कि इस तरह से सरकार की तानाशाही रवैये के कारण निंदोष लोगों के खिफाल झूठे मुकदमें बनाकर उनको जेल में डाला जा रहा है।

मेले हमारी भारतीय संस्कृति का अहम हिस्सा: चांदसिंह

नारनौल। चांदसिंह यादव ने गांव गुवानी में आयोजित बाबा गैबीराम के मेले में पहुंचकर बाबा का आशीर्वाद लिया। इस अवसर पर उन्होंने गांव वालों को संबोधित करते हुए कहा कि मेले हमारी संस्कृति का हिस्सा है। आने वाली पीढ़ी को अपनी संस्कृति का पता चलता है तथा लोगों को रोजगार भी मिलता है। इस मौके पर कृष्ण शर्मा एडवोकेट, मनोज शर्मा, अशोक नंबरदार, नरेंद्र सिंह, बीरसिंह, देवदत्त, रणधीर आर्य, हरिसिंह, कैप्टन बोहतराम, छोटेलाल, पुरुषोत्तम शर्मा, मास्टर देशराम, रोहताश यादव, जसवंत यादव मौजद रहे।

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, हुडा 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

ज्ञानकोष ए ग्लोबल स्कूल में नए सत्र का हुआ शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

गांव खरखड़ा आकोदा स्थित ज्ञानकोष ए ग्लोबल स्कूल में नए सत्र का शुभारंभ विद्यालय सीईओ राकेश कुमार व प्राचार्य रामनिवास यादव ने मां सरस्वती के चित्र के सामने पुष्पार्पित कर किया। इस दौरान राकेश कुमार ने सभी विद्यार्थियों को अगली कक्षा में पदोन्नति होने पर बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की है। उन्होंने विद्यालय में आए नए विद्यार्थियों से परिचय किया। इसके अलावा विद्यालय में प्रथम दिन आने पर उनका तिलक लगाकर स्वागत किया। प्राचार्य रामनिवास यादव ने विद्यालय के नए सत्र में प्रवेश लेने वाले सभी विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दी व दूसरे विद्यालय से आने वाले नए बच्चों में उनके अभिभावकों का धन्यवाद किया, जिन्होंने एक नई सोच उम्मीद के साथ विद्यालय में बच्चों को भेजा है। उन्होंने बताया कि नए सत्र के पहले दिन उनके विद्यालय में 70 प्रतिशत से अधिक विद्यार्थियों को उपस्थिति रही, इससे पता चलता है कि बच्चों में पढ़ाई के प्रति जुनून प्रथम दिन से ही रहा।

लोकप्रिय शिक्षाविद, अनेक शिक्षण संस्थानों की संस्थापक, जन उत्थान की अग्रदूत एवं साक्षात् देवी

श्रीमती पुष्पा देवी जी
(सहधर्मिणी ठाकुर अतरलाल एडवोकेट)
की पंचम पुण्यतिथि पर शत् शत् नमन
आपकी कर्तव्यनिष्ठा सदैव हमारे लिए प्रेरणादायी बनी रहेगी।
सौजन्य से
- Maharana Pratap Engineering College, Dhanaunda
- Maharana Pratap Polytechnic, Dhanaunda
- Maharana Pratap College of Education, Dhanaunda
- Pitamah Umda Singh College of Education, Dhanaunda
- Brilliant Sr. Sec. School, Dhanaunda (Mahendragarh)