हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 25 अप्रैल 2024

11 महेंद्रगढ़ में सीएम की रैली आज, सभी तैयारियां पूरी

12 अस्पताल बनने के चार साल बाद भी नहीं मिली अल्ट्रासाउंड की सुविधा

खबर संक्षेप

श्रीगौड़ ब्राह्मण सभा कनीना की बैठक आज

कनीना। श्रीगौड़ ब्राह्मण सभा की बैठक 25 अप्रैल को होगी। नेताजी सुभाष चंद्र बोस मैमोरियल क्लब में सुबह नौ बजे आयोजित होने वाली इस बैठक में सभा के पदाधिकारी व सदस्य हिस्सा लेंगे। सभा के प्रधान डा. रविंद्र कौशिक ने बताया कि बैठक में समाज उत्थान, सामाजिक व धार्मिक समारोह आयोजन को लेकर विचार-विमर्श किया जाएगा।

कनीना मंडी में सरसों व गेहूं की बंपर आवक

कनीना। मंडी में सरसों व गेहूं की आवक जारी है। अब तक दो लाख 18 हजार क्विंटल सरसों की खरीद की जा चुकी है। जिसमें से एक लाख 40 हजार क्विंटल का उठान किया जा चुका है। इसी प्रकार 58 हजार क्विंटल गेहूं की खरीद की गई। जिसमें से 10 हजार क्विंटल का उठान किया जा सका है। उठान कार्य न होने की वजह से प्लेटफॉर्म गेहूं से अटे पड़े हैं।

बाबा साहेब का जंयती समारोह 28 को

महेंद्रगढ़। डॉ. भीमराव आंबेडकर स्मारक समिति के तत्वाधान में डॉ. आंबेडकर भवन में 28 अप्रैल को बाबा साहेब की133वीं जयंती समारोह होगा संयोजक पन्नीलाल ने बताया कि यह कार्यक्रम हर वर्ष की भांति 14 अप्रैल को आयोजित होना था, लेकिन बस दुर्घटना को देखते हुए स्थगित कर दिया थ सारे देश और दुनिया को झकझोर दिया। इसी कारण समाज व समिति सदस्यों के सुझाव पर कार्यक्रम को स्थगित कर दिया था। अब सहमति से 28 अप्रैल को आंबेडकर भवन में आयोजित किया जाएगा। कार्यक्रम में पूर्व न्यायाधीश जरनैल सिंह, डॉ. मेजर सूरत सिंह, चेयरमैन रमेश सैनी, डॉ. शिवताज सिंह, ओमप्रकाश, शेरसिंह, दिलबाग सिंह, मानसिंह नूनीवाल, भूपसिंह भारती, प्रदीप बारवास व राजेश शास्त्री झज्जर शामिल होंगे।

बेसहारा गोवंश के लिए लगाई सवामणी

महेंद्रगढ़। शहर के मोदाश्रम मंदिर के पीछे देवास रोड पर बेसहारा गोवंश उपचारशाला में बुधवार को महिला मंडल कानोडिया की तरफ से सवामणी का आयोजन किया गया। महिला मंडल की अध्यक्ष रीना गर्ग ने कहा कि गो-सेवा से बड़ा कोई धर्म नहीं है। हमारे हिंदू शास्त्रों के अनुसार गो-सेवा सबसे बड़ा धर्म है, जो व्यक्ति सच्चे मन से गो-सेवा करता है। कलयुग में किया हुआ धर्म कभी भी व्यर्थ नहीं जाता है। हर शुभ कार्य पर गोशाला में गो-माता के लिए सवामणि आयोजित कर धर्म करना चाहिए। इस दौरान बिमला देवी पत्नी बिशनदयाल सोनी को गोशाला में निर्माण कार्यों में सहयोग के लिए सम्मानित किया गया।

बीईओ ने की छापेमारी, कार्रवाई के लिए विभाग को लिखा

मान्यता थी नहीं, 10वीं तक लगी मिली क्लास

दस्तावेज मांगने पर स्कूल संचालकों ने बीईओ को देने से इंकार, ,एक-एक कमरे में लगाई जा रही थी दो-दो क्लास, स्कूल बस हादसे के बाद प्रशासन दिखा रहा सख्ती

हरिभूमि न्यूज ▶▶। नांगल चौधरी

कनीना स्कूल बस हादसे के बाद सरकार ने गैर मान्यता प्राप्त स्कूलों के खिलाफ सख्त कार्रवाई के निर्देश दिए हैं, लेकिन इसके बाद भी नांगल चौधरी में स्कूलों के अवैध कारोबार पर अंकुश नहीं लग पाया है। बीईओ ने बुधवार को निजी स्कूल में छापेमारी की। इस दौरान में एक निजी स्कूल में दसवीं तक कक्षाएं मिली, जिसके पास कोई मान्यता ही नहीं है। दस्तावेज मांगने पर संचालक ने विभिन्न तर्क देकर प्रस्तुत करने से इंकार कर दिया। जिस पर अधिकारी ने विभाग को पत्र लिखकर कार्रवाई की प्रक्रिया शुरू कर दी है।

आपको बता दें कि कनीना में उन्हाणी बस हादसे के बाद सरकार ने सभी स्कूलों की मान्यता व बसों के मापदंड चेक करने के निर्देश दिए है। इसके बाद प्रशासनिक टीम ने स्कूलों का औचक निरीक्षण किया था। इस दौरान कई संस्थाओं पर ताला लटका मिलने से चेकिंग नहीं हो पाई थी। बुधवार की सुबह खंड शिक्षा अधिकारी को निजामपुर रोड पर स्थित एक निजी स्कूल की शिकायत मिली। शिकायतकर्ता ने जानकारी देते हुए बताया कि स्कूल के पास किसी भी प्रकार की मान्यता नहीं और कक्षाएं दसवीं तक लग रही हैं। सूचना मिलते ही बीईओ सुनीता यादव ने करीब 11 बजे स्कूल में दाबिश दी। विभिन्न कमरों में पहली से दसवीं तक कक्षाएं मिली, सभी में शिक्षक भी उपस्थित मिले। बीईओ को मान्यता के दस्तावेज दिखाने से इंकार कर दिया। टीम प्रत्येक कमरे में जाकर बच्चों से उनकी क्लास और स्कूल का नाम पूछा। स्कूल में बच्चों के पास बैठने के लिए बैंच तक उपलब्ध नहीं। स्कूल एक-एक कमरे में कमरों की दीवारों पर प्लास्टर व गर्मी से बचाव के प्रबंध भी नहीं थे। टीम ने स्कूल की वीडियोग्राफी के साथ उच्चाधिकारियों को कार्रवाई के लिए पत्र भेज दिया है।

नांगल चौधरी। आईपीएस स्कूल में कक्षाओं की चेकिंग करती खंड शिक्षा अधिकारी सुनीता यादव। फोटो: हरिभूमि

उच्चाधिकारियों को भेजेंगे रिपोर्ट

नांगल चौधरी की खंड शिक्षा अधिकारी सुनीता यादव ने बताया कि आईपीएस स्कूल को चेक करने के लिए टीम पहले भी गई थी, लेकिन उस दौरान स्कूल पर ताला लटका मिला था। बुधवार की सुबह दुबारा दाबिश दी, तब स्कूल में 10वीं तक कक्षाएं लगी हुई पाई है। संचालक के पास कोई मान्यता या स्कूल के मापदंड पूरे नहीं थे। डीईओ को रिपोर्ट भेजकर कार्रवाई का मार्ग दर्शन मांगा जाएगा।

क्या कहते है डीईओ

डीईओ सुनील दत्त ने बताया कि गैर मान्यता वाले स्कूलों की लिस्ट तैयार की जा रही है। इनमें प्ले स्कूल भी है, उस बारे शिक्षा विभाग संबंधित विभाग महिला एवं बाल विकास विभाग व जिला प्रशासन से लिस्ट सांझा करेगा। वहीं बीईओ को आदेश जारी किए है कि गैर मान्यता वाले स्कूलों के मुख्य द्वार पर नोटिस चस्पाया जाए। इसके बाद आगे विभागीय कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

क्या कहते है स्कूल संचालक

स्कूल संचालक ने बताया कि खंड कार्यालय में मान्यता के लिए आवेदन किया था, लेकिन अधिकारी ने भवन मापदंडों का तर्क देकर खारिज कर दिया। अब नॉर्मस अनुसार भवनों का निर्माण 15-20 दिन में कंप्लीट हो जाएगा। इसके बाद मान्यता संबंधी प्रक्रिया शुरू की जाएगी। प्राइमरी तक कक्षाएं लगाने की अनुमित बीईओ ने लिखित में दे रखी है। दसवीं कक्षा का एक ही छात्र था, जो आज ही स्कूल में आया था।

गैरमान्यता प्राप्त स्कूल होंगे बंद, दाखिले नहीं करने के निर्देश, नोटिस होंगे चस्पा

- अभी तक पूरी लिस्ट तैयार नहीं कर पाया शिक्षा विभाग, लिस्ट में अधिकांश प्ले स्कूल, डीईओ डीसी से साझा करेंगे सूचना

हरिभूमि न्यूज ▶▶। नारनौल

शिक्षा विभाग ने अभिभावकों के लिए पहल की है। शिक्षा विभाग ने जिले में चल रहे जो गैरमान्यता प्राप्त स्कूलों को बंद करवाने की कार्रवाई शुरू कर दी है। बुधवार को डीईओ ने सभी बीईओ को अपने कार्यक्षेत्र में चल रहे गैर मान्यता प्राप्त स्कूलों के मुख्य द्वार पर नोटिस चस्पाया करने के आदेश दिए। जिसमें स्कूल का नाम और उसमें किसी भी विद्यार्थी को दाखिला नहीं करवाने का आग्रह किया जाएगा। दूसरा पहलु यह भी है कि शिक्षा विभाग अभी तक पूरी तरह से ऐसे स्कूलों की लिस्ट भी तैयार नहीं कर पाया है। अभी आधी अधूरी लिस्ट ही उपलब्ध है। जो लिस्ट है, उनमें अधिकांश प्ले स्कूल है। ऐसे में शिक्षा विभाग महिला एवं बाल विकास विभाग और जिला प्रशासन से लिस्ट सांझा करेगा।

डीईओ ने यह आदेश किए जारी

जिला शिक्षा अधिकारी सुनील दत्त ने बुधवार जिला के सभी खण्ड शिक्षा अधिकारियों को पत्र जारी किया है। इसमें उन्होंने कहा है कि माननीय पंजाब एवं हरियाणा उच्च न्यायालय चंडीगढ़ के आदेश क्रमांक नंबर 184-सीडब्ल्यूपी-2018 के तहत सभी गैर मान्यता प्राप्त निजी विद्यालयों को बंद किया जाना है। हरियाणा शिक्षा विभाग के आदेशानुसार सभी निजी गैर मान्यता प्राप्त विद्यालयों को बंद करवाने हेतू सभी खण्ड शिक्षा अधिकारियों द्वारा अपने-अपने खण्ड निजी गैर मान्यता प्राप्त विद्यालयों के मुख्य द्वार पर नोटिस (विद्यालय का नाम तथा विद्यालय में किसी भी विद्यार्थी को दाखिला नहीं करने बारे आदेश पारित) चस्पा करवाना सुनिश्चित करें। गैर मान्यता प्राप्त निजी विद्यालय के नजदीक के विद्यालय द्वारा माननीय पंजाब एवं हरियाणा उच्च न्यायालय चंडीगढ़ के आदेशों का उल्लंघन किया जाता है तो उसके खिलाफ सख्त कार्यवाही अमल में लाई जाएगी।

स्कूलों के खिलाफ सौंपा ज्ञापन

प्रोग्रेसिव प्राइवेट स्कूल्स एसोसिएशन ने बुधवार दोपहर डीईओ से उनके कार्यालय में मुलाकात की। इस दौरान एसोसिएशन के प्रधान अनिल कौशिक ने बताया कि नारनौल शहर के पास महेंद्रगढ़ रोड पर अभी एक नया स्कूल खुला है। उसके पास दसवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों को पढ़ाने की परमिशन नहीं है। फिर भी वह शिक्षा विभाग के नियमों को दरकिनार कर रहा है। इसी तरह नांगल चौधरी में भी एक ऐसा ही स्कूल है, जो 12वीं कक्षा तक के विद्यार्थियों का पढ़ा रहा है। अगर ऐसे ही बिना परमिशन स्कूल चलते रहे मान्यता प्राप्त स्कूलों का भविष्य कैसे संवरेगा। ऐसे स्कूलों पर जिला प्रशासन व शिक्षा विभाग कार्रवाई करें। यहीं शिकायत पत्र उपायुक्त मोनिका गुप्ता को भी दिया गया है। इस मौके पर एसोसिएशन से जुड़े स्कूल संचालक हितेश वर्मा, सियाराम यादव, कमल संघी, तेजवीर सिंह यादव, अनिल यादव, राजकुमार यादव मौजूद रहे।

टेंपो के आगे लगाई स्कूटी, एएसआई बता चालक को पीटा

- दोबारा मिलने पर युवक को दी जान से मारने की धमकी, लोगों की भीड़ होने पर स्कूटी लेकर हुआ फरार

हरिभूमि न्यूज ▶▶। नारनौल

शहर में एक टेम्पो के आगे स्कूटी लगाकर एक युवक के साथ से मारपीट करने व दुबारा मिलने पर जान से मारने की धमकी देने का मामला सामने आया है। इस बारे में पीड़ित युवक ने सदर थाना में आरोपित स्कूटी चालक के खिलाफ शिकायत देकर कार्रवाई की मांग की है।

पुलिस को दी शिकायत में मोहल्ला बाबा खेतानाथ कॉलोनी वासी राजेश पुत्र रामनिवास ने बताया कि वह गुप्ता ट्रांसपोर्ट पर काम करता है। शिकायतकर्ता ने बताया कि 20 अप्रैल को रात करीब साढे.सात बजे वह कम्पनी की टेम्पो में सवार होकर माल सप्लाई करके आजाद चौक से किलारोड की तरफ जा रहे थे। जब वे बर्गर किंग के सामने पहुंचे तो पीछे से एक स्कूटी चालक ने हॉर्न दिया।

जिस पर ड्राइवर ने स्कूटी चालक को साइड दे दी। इसके बाद स्कूटी चालक उनके टेम्पो के बगल (साइड) में आकर गाली देने लगा, जिस उन्होंने स्कूटी चालक को जाने के लिए कहा, जिस पर उसने अपनी स्कूटी टेम्पो के आगे लगाकर रास्ता रोक दिया और फिर अपने आपको एसआई बताते हुए गाली-गलौच करने लगा। जिस पर टेम्पो से नीचे उतरा तो स्कूटी सवार ने अपने आपको एसआई बताते हुए थप्पड़ मारने शुरू कर दिए।

जिससे हाथ व आंख पर चोट लग गई। जिस पर उसने बचाव के लिए शोर मचाया तो आसपास के काफी लोग एकत्रित हो गए। इसके बाद लोगों की काफी भीड़ एकत्रित होते देख आरोपित दुबारा मिलने पर जान से मारने की धमकी देते हुए स्कूटी लेकर मौके से फरार हो गया। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत के आधार पर आरोपित स्कूटी चालक के खिलाफ आईपीसी की धारा 323, 341 व 506 के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

शिक्षण संस्थान संचालक से 50 लाख मांगने के आरोपित को भेजा जेल

- चार दिन का रिमांड खत्म होने पर कोर्ट में किया था पेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶। कनीना

गांव सेहलंग में संचालित शिक्षण संस्थान बंद करवाने की धमकी देकर आरटीआई की एवज में 50 लाख रुपये मांगने के आरोपित प्रदीप कुमार वासी भड़फ को चार दिन के रिमांड के बाद पुलिस ने बुधवार को एसडीजेएम कोर्ट में पेश किया। जहां पर कोर्ट ने गंभीरता पूर्वक दोनों पक्षों की दलीले सुनकर उसे 14 दिन की न्यायिक हिरासत में भेज दिया। पुलिस के अनुसंधान अधिकारी अमरदीप ने बताया कि पुलिस रिमांड के दौरान आरोपित की ओर से संचालित एनजीओ संबंधी दस्तावेत, खाते की जानकारी, बहुतायत संख्या में मांगी गई आरटीआई के दस्तावेज, मोबाइल व रिकार्डिंग संबंधी डिवाइस कब्जे में लिया। आरोपित के फरार पिता प्रेमकुमार की लोकेशन भी सर्च करने का प्रयास किया जा रहा है।

पीड़ित पक्ष के अधिवक्ता सुभाष शर्मा ने पत्रकारों को बताया कि प्रदीप कुमार वासी भड़फ ने सेहलंग के शिक्षण संस्थान संचालक हरीश भारद्वाज से 50 लाख रुपये मांगे थे। जिसकी ऑडियो व वीडियो रिकार्डिंग पुलिस को उपलब्ध करवाई गई थी। पीड़ित हरीश भारद्वाज ने बताया कि आरोपित प्रदीप कुमार वासी भड़फ अपने आपको आरटीआई एक्टिविस्ट बताता था। जिसने केस दर्ज होने के तीन माह बाद पिछले शनिवार को एसडीजेएम कोर्ट कनीना में सरेंडर कर दिया था। कोर्ट ने उसे चार दिन के पुलिस रिमांड पर भेज दिया था। भारद्वाज ने बताया कि आरटीआई के नाम पर प्रदीप कुमार व उसके पिता प्रेमकुमार ने उनसे 50 लाख रपये की मांग की थी, नहीं देने पर संस्थान बंद करवाने की धमकी भी दी थी। उन्होंने कहा कि आरोपित प्रदीप कुमार एक शरारती किस्म का व्यक्ति है जो आरटीआई अधिनियम के तहत आवेदन दायर कर संस्थानों को ब्लैकमेल करने की नियत रखता है। उन्होंने अनेक अधिकारियों, कर्मचारियों, निजी संस्थानों, चिकित्सकों व नगर पालिका आदि की आरटीआई लगाकर भय दिखाकर ब्लैकमेल करने की मंशा रखी। आरोपित की ओर से जनता जन सेवक नामक एनजीओ चलाया जा रहा है। बैंक खाते की भी जांच की गई। इस एनजीओ के खाते में ब्लैकमेल से मिलने वाली राशि डाली जाती थी।

सीआईए टीम इंचार्ज अमरदीप ने बताया कि स्कूल संचालक हरीश भारद्वाज से 50 लाख मांगने के आरोपित प्रदीप कुमार से मोबाइल, डिवाइस, आरटीआई के दस्तावेज व उसके पिता प्रेमकुमार की लोकेशन पूछी। कोर्ट ने आरोपित को न्यायिक हिरासत में भेज दिया। शीघ्र ही आरोपित के पिता प्रेमकुमार को गिरफ्तार किया जाएगा।

नारनौल से आ रही रोडवेज बस और कार की टक्कर, बड़ा हादसा टला, लगा जमा

कनीना। अटेली-महेंद्रगढ़ रोड टी-प्वाइंट पर बुधवार करीब साढ़े तीन बजे रोडवेज बस व कार की भिड़ंत हो गई। गनीमत रही कि इसमें कोई हताहत नहीं हुआ। यात्रियों से भरी रोडवेज बस नारनौल से कनीना की ओर आ रही थी। कनीना बस स्टैंड मार्ग पर मुड़ने लगी तो इसी दौरान महेंद्रगढ़ की ओर से कार आ गई। रोडवेज चालक ने कार को बचाने के लिए ब्रेक भी लगाए, लेकिन कार चालक की साइड से भिड़ गई। हादसे में कोई जानी नुकसान नहीं हुआ। रोड़वेज बस सड़क से नीचे उतर गई, जबकि कार रोड पर रही। जिसे बाद में सड़क से नीचे उतार दिया गया। बस में सवार यात्री उतर कर चले गए, जबकि कार में सवार यात्रियों को भी राहगीरों ने सकुशल निकाल लिया। हादसे के बाद सड़क के तीनों ओर अटेली, महेंद्रगढ़ व कनीना की ओर जाम लग गया। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंचकर यातायात को बहाल किया।

घर की दीवार तोड़ने से रोका तो बहू-बेटे ने बुजुर्ग मां को पीटा

हरिभूमि न्यूज ▶▶। नारनौल

सतनाली थाना के गांव की एक बुजुर्ग महिला ने अपने बेटे व बहू पर मारपीट करने का मारपीट का आरोप लगाया है। इस बारे में पुलिस को दी शिकायत में पीड़ित बुजुर्ग महिला ने दोनों पर मारपीट करने का आरोप लगाते हुए दोनों से जान का खतरा भी बताया है।

गांव नावां निवासी बुजुर्ग महिला मंजू पत्नी रघुबीर सिंह ने बताया कि उसके बेटे पिंकी कुमार व बहू मीना ने उसके साथ मारपीट की, जिससे उसको काफी चोट आई। पीड़िता ने पुलिस को दी शिकायत में बताया वह एक वृद्ध महिला है तथा उसका पति बीमार रहता है। वे दोनों अपना बचाव करने में असमर्थ है। पीड़िता ने बताया कि उन दोनों को अपने बेटे व बहू से जान का खतरा है। पीड़िता ने बताया कि बेटे व बहू की पीटाई से वह घायल हो गई। जिस पर उसे पीएचसी सतनाली में भर्ती करवाना पड़ा है। पुलिस ने पीड़ित बुजुर्ग महिला की शिकायत पर बहू-बेटे के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।

पिता को चारपाई से नीचे फेंककर घसीटा, थप्पड़ मारे

गांव खटोटी कलां निवासी सुंडाराम ने बताया कि उसके दो बेटे हैं तथा उसने अपनी जमीन दोनों को दी हुई है। बेटे उस पर जमीन अपने नाम करवाने का दबाव बना रहे हैं। वह कुएं पर बने कमरे में सो रहा था। जमीन नाम न करवाने से खफा उसका छोटा बेटा सुभाष रात करीब 11 बजे नशे में आया तथा उसे चारपाई से नीचे फेंक दिया। इसके बाद घसीटते हुए मुझे घर ले गया तथा वहां थप्पड़ों से मेरी पिटाई की। इससे पहले चारपाई से नीचें फेंकते हुए भी मेरे साथ कर जान से मारने की धमकी दी। बेटे उस पर जमीन अपने नाम करवाने का दबाव बना रहे हैं। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

तीन दिन खरीदी जाएगी 15 गांवों के किसानों की सरसों, गेट पास से मिलेगी वाहनों को एंट्री

नांगल चौधरी। मार्केट कमेटी ने सरसों खरीद का शेड्यूल जारी किया है। एजेंसी तीन दिनों में 15 गांवों के किसानों की खरीद करेगी। किसानों को निर्धारित तारीख को ही मंडी में सरसों लेकर आनी होगी। सरसों से लोड ट्रैक्टर व पिकअप की एंट्री गेट पास से ही होगी। मार्केट कमेटी के सचिव आदित्य यादव ने बताया कि ओपन प्रणाली से सरसों की खरीद होने से मंडी में अव्यवस्था हो गई थी। लिफ्टिंग कम होने के कारण किसानों को ढेरी लगाने में परेशानी होने लगी थी। किसानों की सुविधा के लिए गांव शेड्यूल बनाया गया है।

25 अप्रैल को नारेड़ी, पवेरा, सिलारपुर, दताल, ढाणी जाजमा, छिलरो, बेरूंडला गांव की सरसों खरीदी जाएगी। सिरोही बहाली, लूजोता, बामनवास नो, नांगल कालिया की सरसों 26 अप्रैल को परचेज होगी। इसी प्रकार 27 अप्रैल को भुंगारका, नियामतपुर, शहबाजपुर, मेघोत हाला, नापला गांव के किसानों की सरसों खरीदी जाएगी। गेट पास के लिए आधार कार्ड प्रस्तुत करना अनिवार्य है।

सीएस ने वीसी से की चुनावी तैयारियों की समीक्षा

हरिभूमि न्यूज ▶▶। नारनौल

लोकसभा आम चुनाव को लेकर बुधवार को प्रदेश के मुख्य सचिव टीवीएसएन प्रसाद ने भिवानी-महेंद्रगढ़ संसदीय क्षेत्र की रिटर्निंग ऑफिसर एवं उपायुक्त मोनिका गुप्ता के साथ वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से चुनावी तैयारियों की समीक्षा की। इस अवसर पर डीसी ने जिले में इस संबंध में किए गए कायारें की जानकारी दी। उपायुक्त ने बताया कि जिला महेंद्रगढ़ में पीठासीन तथा सहायक पीठासीन अधिकारियों की पहली रेंडमाइजेशन हो चुकी है। जल्द ही पहली ट्रेनिंग करवाई जाएगी।

डीसी ने बताया कि जिले के कुल 767 मतदान केंद्र हैं। एक मतदान केंद्र गांव पटीकरा में बढ़ाने का प्रस्ताव चुनाव आयोग को भेजा है। इस प्रकार जिले में कुल 768 मतदान केंद्र होंगे। उन्होंने बताया कि जिला महेंद्रगढ़ में सभी नाकों पर पुलिस की तैनाती के साथ-साथ विभिन्न टीमों का गठन किया है जो लगातार हर गतिविधि पर नजर रखे हुए हैं। इस मौके पर एसडीएम डा. जितेंद्र सिंह, महेंद्रगढ़ एसडीएम संजीव कुमार, कनीना एसडीएम सुरेंद्र सिंह, नांगल चौधरी एसडीएम मयंक भारद्वाज के अलावा अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

डीसी ने बैठक कर की निर्माणाधीन मेडिकल कॉलेज की प्रगति की समीक्षा, अधिकारियों को दिए निर्देश

नारनौल। उपायुक्त मोनिका गुप्ता ने बुधवार को लघु सचिवालय में कोरियावास के निर्माणाधीन मेडिकल कॉलेज की प्रगति की समीक्षा की। उन्होंने मेडिकल कॉलेज से संबंधित अधिकारियों के साथ मेडिकल कॉलेज के मैप का अवलोकन किया और उसके हिसाब से सारी जानकारी विस्तार से पूछी। इस अवसर पर मेडिकल कॉलेज के डायरेक्टर डा. पवन कुमार ने बताया कि मेडिकल कॉलेज में बिजली-पानी से संबंधित कायारें की जानकारी दी। इस मौके पर एसडीएम डा. जितेंद्र सिंह, डीडीपीओ हरिप्रकाश बंसल के अलावा अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

जिले में खेतों से नोजल व फव्वारा पंप चोर गिरोह सक्रिय

नौ खेतों से 166 नोजल और एक मोटर चोरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶। नारनौल

जिले में किसानों के खेतों से नोजल फव्वारा व ट्यूबवेल की केबल चोरी की घटनाएं आम होती जा रही है। जिससे किसानों को काफी आर्थिक नुकसान उठाना पड़ रहा है। आए दिन खेतों से नोजल फव्वारा व केबल की हो रही चोरी ने किसानों को परेशानी में डाल दिया है। इससे किसानों को काफी परेशानी हो रही है, क्योंकि चोर केबल को ट्यूबवेल के अंदर तक काटकर ले जा रहे है। ऐसे में किसानों को नई केबल लगवाने के लिए लॉरिंग मशीन बुलानी पड़ती है, जिसके उन्हें रुपये देने पड़ते है। ऐसे में किसानों को दोहरी मार झेलनी पड़ रही है। हाल ही में नौ किसानों के खेतों से नोजल फव्वारा, ट्यूबवेल की मोटर व केबल अज्ञात चोरी कर ले गए।

गांव नांगल हरनाथ के किसान अजेंद्र सिंह पुत्र रामकुमार ने पुलिस का दी शिकायत में बताया कि उसकी पत्नी अंग्रेज देवी गांव की सरपंच है। किसान ने बताया कि खेत में सिंचाई के लिए बोर किया हुआ है। जिसको चलाने के लिए खेत में सोलर प्लेट लगाई हुई है। किसान ने पुलिस का दी शिकायत में बताया कि जब खेत में गया तो सोलर प्लेट से लेकर ट्यूबवेल तक की 60 फुट केबल व पांच एचपी की माटर नहीं मिली, जिसे कोई अज्ञात चोर चुरा ले गया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

42 नोजल और 300 मीटर केबल चोरी

किसान रणवीर सिंह पुत्र झुंडाराम वासी आजमाबाद मौखुता ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसका खेत राजस्थान बॉर्डर पर पड़ता है। खेत में उसने फसल सिंचाई के लिए कुआं कर रखा है। जिसके लिए बिजली का कनेक्शन लिया हुआ है। खेत में नोजल पम्प से फसल की सिंचाई करता है। शिकायतकर्ता ने बताया कि अज्ञात चोर उसके कुएं की 300 मीटर केबल व खेत से 42 नोजल चोरी कर ले गए। पुलिस ने शिकायत के आधार पर अज्ञात के खिलाफ केस दर्ज जांच शुरू कर दी है।

सरपंच को भी नहीं बख्शा, आजमाबाद मौखुता व बामणवास नो में फव्वारा व ट्यूबवेल केबल चोरी

पुलिस को दी शिकायत में गांव आजमाबाद मौखुता निवासी भूपसिंह पुत्र यादराम ने बताया कि 21 अप्रैल रात को उसके कुएं से अज्ञात चोर 50 फव्वारा की नोजल व ट्यूबवेल की केबल चोरी कर ले गए। इसके अलावा उसी रात इसी गांव के किसान जगदीश पुत्र प्रभाती लाल के कुएं से हुक्का व ट्यूबवेल की केबल, किसान जगदीश पुत्र उमराव के खेत से 10 फव्वारा चोरी कर ले गए। वहीं आजमाबाद मौखुता के किसान सुरेंद्र पुत्र हनुमान व सुमेर पुत्र हनुमान, जिनका ट्यूबवेल साथ-साथ है, जहां से चोर दोनों ट्यूबवेल की केबल व 10 नोजल चोरी कर ले गए। इनके अलावा कमलेश पुत्र बाबूलाल के कुएं से 20 नोजल व केबल, किसान रामकुमार पुत्र मुल्लाराम वासी बामणवास नो के कुएं से भी 34 नोजल व ट्यूबवेल की केबल चोरी कर ले गए। पुलिस ने उपरोक्त सभी मामलों में केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

डिहाइड्रेशन से बचने के लिए भरपूर मात्रा में पीते रहें पानी

मेरी उम्र 43 वर्ष है। मैं फील्ड जॉब करता हूं। मैं यह जानना चाहता हूं कि इन गर्मियों में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए क्या तरीके अपनाने चाहिए?

-साकेत, भोपाल

फील्ड जॉब करने वाले लोगों को गर्मियों में खास सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि इस दौरान शरीर से पसीना खूब निकलता है और शरीर में पानी की कमी होने की आशंका रहती है। इसलिए पानी लगातार पीते रहें। जब घर से निकलें तो पानी पीकर निकलें। अपने साथ पानी की बोतल रखें और हर आधे घंटे बाद थोड़ा पानी पीते रहें। संभव हो तो शिकंजी का सेवन भी करते रहें, इस तरह शरीर में पानी की कमी नहीं हो पाएगी।

मेरी उम्र 34 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरी आंखों के आस-पास डार्क सर्कल्स हो गए हैं। ये लगातार गहरे होते जा रहे हैं। कृपया इस समस्या से निजात पाने का तरीका बताएं?

-राजेश, जगदलपुर

जैसा कि आप बता रहे हैं, आंखों के नीचे डार्क सर्कल गहरे होते जा रहे हैं। इसलिए आपको तुरंत शरीर में खून की जांच यानी एचबी टेस्ट करवाना चाहिए, क्योंकि शरीर में खून की कमी से यह समस्या सबसे पहले देखी जाती है। इसके साथ ही आपको किसी फिजिशियन से संपर्क करना चाहिए, जो बीमारी का कारण पता लगाकर उसका उपचार शुरू करेंगे।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। गर्मियां आते ही मेरे चेहरे पर लाल-लाल दाने निकल आते हैं। साथ ही पूरे शरीर पर रैशेज भी होने लगते हैं। प्लीज इस समस्या से बचने का कोई तरीका बताएं?

-मेहुल, दिल्ली

आपकी समस्या पढ़कर लग रहा है कि आपको धूप से एलर्जी है और घर से बाहर यानी धूप में निकलने पर आपको दाने पड़ जाते हैं। इसलिए कोशिश करें कि धूप में घर से बाहर कम से कम निकलें। अगर निकलना जरूरी है तो चेहरा और शरीर पूरी तरह ढंक कर निकलें। इसके साथ ही किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर कोई क्रीम का नाम लिखवा लें, इसे धूप में निकलने से पहले जरूर लगाएं, इस तरह आपको अपनी समस्या से काफी हद तक राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 51 वर्ष है। पिछले कुछ समय से घर से बाहर निकलने पर मुझे लगातार खांसी और छींकें आने लगती हैं। क्या ये एलर्जी के लक्षण हैं? इस समस्या से बचने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-लोकेश, रोहतक

इस तरह की समस्या काफी लोगों में देखी जा रही है। ऐसे लोगों को घर से बाहर निकलते ही छींक आना और खांसी आनी शुरू हो जाती है। इसलिए आप कोशिश करें कि घर से बाहर मास्क लगाकर निकलें। इसके अलावा सुबह और शाम गर्म पानी में नमक डालकर गरारा जरूर करें।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। मेरा पेट हमेशा भरा हुआ सा लगता है, जबकि मेरी डाइट नॉर्मल है। मोशन भी क्लीयर होता है। ऐसा क्यों हो रहा है, कृपया इसका समाधान बताएं।

-अवधेश, बिलासपुर

आपकी पाचन क्रिया प्रभावित लग रही है, क्योंकि जब पेट भरा हुआ लगता है, तो इसका मतलब यह है कि खाना ठीक से डाइजेस्ट नहीं हो रहा है। इसके लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना होगा, जैसे दोपहर में खाने के साथ सलाद और दही या छाछ जरूर लेना चाहिए। इसके अलावा नियमित रूप से एक फल खाएं। रात में डिनर करने के बाद तुरंत सोएं नहीं। सोने और डिनर के बीच में कम से कम 3 घंटे का अंतराल होना चाहिए और सुबह सैर जरूर करें। इन उपायों से आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। मेरी जीभ पर अकसर लाल दाने हो जाते हैं, इस वजह से खाना बहुत तीखा लगता है। कृपया इसका कोई उपचार बताएं।

-आकाश, हिसार

जीभ में या मुंह में दाने पड़ना पाचन क्रिया से जुड़ा होता है। आपको खाना ठीक से डाइजेस्ट नहीं हो रहा है, इसलिए आपको अधिक तला-भुना और मिर्च-मसाले वाला खाना नहीं खाना चाहिए। साथ ही खाने में सलाद, दही, छाछ जरूर लेना चाहिए। रात में हल्का खाना जैसे-दलिया या खिचड़ी खाएं। इस तरह आपको आराम मिलेगा। *

प्रस्तुति:रिचा पांडे

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

हेल्थ एडवाइस

शिखर चंद जैन

लगभग सभी डॉक्टर्स, शरीर को फिट रखने के लिए नियमित रूप से वॉक करने का सुझाव देते हैं। बहुत सारे हेल्थ कॉन्शस लोग खुद के लिए रोजाना 10,000 स्टेप्स का लक्ष्य रखते हैं। ऐसी धारणा भी है कि दिन में व्यक्ति को कम से कम 2200 स्टेप तो जरूर चलना ही चाहिए।

अपनी हेल्थ और फिटनेस को लेकर कॉन्शस अधिकांश लोग वॉकिंग जरूर करते हैं। लेकिन वॉकिंग को अगर सही तरीके से और अलग-अलग रूपों में किया जाए तो इससे कई तरह के फायदे मिलते हैं। विभिन्न स्टडीज और दुनिया के कई एक्सपर्ट्स की राय के आधार पर हम यहां आपको बता रहे हैं, डिफरेंट टाइप की वॉकिंग और इसके फायदों के बारे में।

तन-मन की फिटनेस मेंटेन रखे वॉकिंग

क्या कहती हैं स्टडीज

हाल ही में प्रकाशित ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन की रिपोर्ट कहती है कि दिन के 2200 स्टेप्स चलना, हार्ट से जुड़ी बीमारियों और डायबिटीज का जोखिम कम कर सकता है। साथ ही इसमें यह भी कहा गया है कि डेली 9000 स्टेप्स ज्यादा कारगर साबित होते हैं। लेकिन सिर्फ ज्यादा स्टेप काउंट वाली वॉकिंग से ही लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों का जोखिम कम नहीं होता है। इसलिए वॉकिंग के विभिन्न प्रकार और फायदों के बारे में जानना जरूरी है।

हार्ट की होती है एक्सरसाइज

कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर कीथ बार का कहना है कि वॉकिंग की शुरुआत में कदम गिनना अकसर मददगार होता है लेकिन जब एक बार आपकी आदत 6000 से 8000 कदमों तक पहुंच जाए तो चलने की गति पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए।

कीथ बार के अनुसार, चलने से मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं, जिससे पैरों से ब्लड हार्ट तक पहुंचता है। इससे हार्ट पर जोर पड़ता है। यानी वॉकिंग करने से समय के साथ आपका हृदय मजबूत और एक्टिव बनता है। तेज चलने का उद्देश्य केवल अधिक कैलोरी घटाना ही नहीं बल्कि हार्ट को मजबूत करना भी होता है। यही नहीं घर से बाहर जब आप प्रकृति के करीब वॉक करते हैं तो आपका तनाव भी घटता है।

करें डिफरेंट टाइप वॉकिंग

वॉकिंग करने का सबसे अच्छा फायदा यह है कि इसके साथ कई तरह के प्रयोग किए जा सकते हैं। आइए अलग-अलग एक्सपर्ट्स से जानते हैं डिफरेंट टाइप की वॉकिंग और उनसे मिलने वाले फायदे के बारे में।

इम्यूनिटी बढ़ाए टच वॉक : जब हम पेड़-पौधों को रोज टच करते हुए वॉक करते हैं तो न सिर्फ हमारा इम्यून सिस्टम मजबूत होता है बल्कि हमें

मानसिक शांति भी मिलती है। अमेरिकी वैज्ञानिक और थेरेपी एक्सपर्ट व्हिटनी कुल्टर इसकी वजह बताते हैं। उनके अनुसार, 'वॉक करते समय पेड़-पौधों को टच करना इसलिए फायदेमंद होता है क्योंकि उन पर मौजूद धूल में पाए जाने वाले बैक्टीरिया हमारे शरीर में इन्फ्लेमेशन को घटाते हैं और तनाव कम करते हैं।'

लेग्स एक्सरसाइज के लिए हिल वॉकः चढ़ाई वाले रास्तों पर चलना भी बहुत फायदेमंद होता है। शुरू-शुरू में सामान्य गति से ही हिल वॉक करें लेकिन धीरे-धीरे अपनी स्पीड बढ़ाने का प्रयास करें। जब आपकी गति बढ़ जाए तो इसके बाद आप हिल यानी वास्तविक चढ़ाई वाले रास्तों पर पैदल चलना शुरू करें। पहाड़ों पर चढ़ाई करना अपनी फिटनेस को मेंटेन करने का एक अच्छा तरीका है। सपाट रास्ते पर 12 या 15 हजार स्टेप चलने से बेहतर है कि आप चढ़ाई वाले रास्तों पर चलें। ब्रिटिश माउंटेनियरिंग काउंसिल के अनुसार, इस दौरान शरीर क्या महसूस कर रहा है और कौन-सी मांसपेशी पर ज्यादा जोर पड़ रहा है, उसे महसूस करें। कुछ मिनट के लिए ढलान पर उतरें और फिर चढ़ें। इससे पीठ, कमर, पैर, अंगुलियों, कंधों और पिंडलियों तक की बहुत अच्छी एक्सरसाइज होती है।

मूड बेहतर करे सेंट वॉकः 'जॉब फ्रॉम फियर' की लेखिका और क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट कार्लो मेरी मैनली कहती हैं, 'जब हम अपना ध्यान किसी स्पेसिफिक सेंसर जैसे कि वातावरण में उपस्थित महक पर लगाते हैं तो हम स्वाभाविक रूप से वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करते हैं। सेंट वॉक का अनुभव हमें दिमागी भाग-दौड़ से दूर करता है, इससे तनाव घटता है और मूड बेहतर बनता है।'

मेडिटेशन में हेल्पफुल स्पिरिट वॉकः चलते हुए ध्यान लगाने में स्पिरिट वॉक मददगार होता है। आस-पास सैकड़ों लोगों के मौजूद होने के बावजूद खुद अपने भीतर प्रकृति से बात करना पूजा करने जैसा महसूस होता है। स्पिरिट वॉक करने के लिए चलते समय सांसों और कदमों पर ध्यान लगाएं। इससे कुछ देर बाद आप माइंडफुलनेस की स्थिति में पहुंच जाएंगे। इसके बाद आप प्रार्थना कर सकते हैं या फिर जो भी आपके पास उपलब्ध हो, उसके लिए ईश्वर के प्रति आभार जता सकते हैं। इससे आपको सुकून मिलेगा।

हार्ट रेट इंप्रूव करे रकिंग वॉकः नॉर्थ वेस्टर्न यूनिवर्सिटी के स्कूल ऑफ मेडिसिन की डॉक्टर सादिया खान सलाह देती हैं कि चलने की तीव्रता को और अधिक बढ़ाने के लिए बैकपैक में अपनी क्षमता के अनुसार कुछ वजन लेकर चलना शुरू करें। इसे रकिंग कहते हैं। यानी कुछ भारी समान अपनी पीठ पर लेकर चलने की आदत डालें। इससे वॉकिंग के दौरान आपका हार्ट रेट बढ़ेगा, जो हार्ट की क्षमता को बेहतर करता है। हालांकि रकिंग शुरू करने से पहले एक्सपीरियंस्ड ट्रेनर से इसकी ट्रेनिंग जरूर लेनी चाहिए।

अनेक स्टडीज और दुनिया के कई एक्सपर्ट्स की राय से साबित होता है कि आप डिफरेंट टाइप की वॉकिंग से ही अपनी फिटनेस को काफी हद तक मेंटेन रख सकते हैं। *

ब्रेन बनता है फिट-कूल

तेज गति से वॉक करने की प्रक्रिया पूरे शरीर में रक्त और ऑक्सीजन के फ्लो को बढ़ाती है। 'वॉक योर वे कॉम' पुस्तक की लेखिका जेनिफर वाल्स कहती हैं, जैसे ही आप चलना शुरू करते हैं, मस्तिष्क में ब्लड फ्लो बढ़ना शुरू हो जाता है। यह न केवल दिमाग को बेहतर तरीके से काम करने में मदद करता है बल्कि नियमित वॉक से फील गुड हार्मोन एंडोर्फिन भी रिलीज होता है, जो डिप्रेशन और एंग्जायटी को कम करने में मददगार होता है। इस तरह ब्रेन फिट और कूल रहता है।

फिटनेस फंडा

जान खान

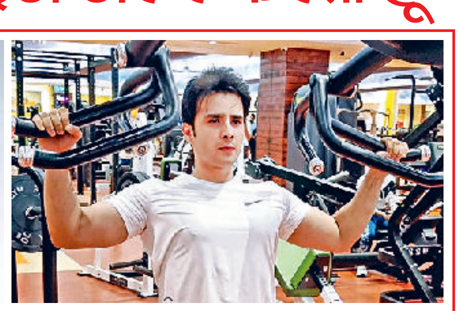
इन दिनों सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन पर प्रसारित हो रहे शो 'कुछ रीत जगत की ऐसी है' में नंदिनी के पति नरेन रतनशी की भूमिका एक्टर जान खान निभा रहे हैं। वह अपनी हेल्थ और फिटनेस का ध्यान कैसे रखते हैं, जानिए उन्हीं से।

मैं कितना भी बिजी रहूं एक्सरसाइज जरूर करता हूं

टीवी एक्टर जान खान अपनी एक्टिंग को लेकर जितने सीरियस रहते हैं, उतना ही वे अपनी फिटनेस पर भी ध्यान देते हैं। इसके लिए वे अपनी डाइट और वर्क-आउट शेड्यूल को स्ट्रिक्टली फॉलो करते हैं। यहां **हरिभूमि** को अपना फिटनेस मंत्र बता रहे हैं, जान खान अपनी जुबानी।

फिटनेस आइडियल : मेरे फिटनेस आइडियल शाहरुख खान हैं। इसकी वजह यह है कि वर्षों से यानी नब्बे के दशक से लेकर आज तक उन्होंने अपनी बॉडी को मेंटेन कर रखा है। वे अपने वेट को कंट्रोल रखते हैं। खुद को फिट और हेल्दी रखने के लिए वे अपना पूरा ध्यान रखते हैं। उनकी इस अप्रोच से मैं बहुत इंस्पायर होता हूं।

डाइट प्लान : जहां तक मेरे रूटीन डाइट प्लान की बात है तो मैं रोज सुबह म्यूसली के साथ बादाम-दूध और ड्राई फ्रूट्स जरूर लेता हूं। इसके अलावा मैं रोज सुबह च्यवनप्राश भी खाता हूं। यह हैबिट बचपन से ही है। मैं



अपनी डाइट को लेकर पूरी तरह कॉन्शस रहता हूं। मैं ऐसे फूड्स नहीं खाता, जिससे आलस या सुस्ती आए। इसीलिए मैं जंक फूड्स को अवॉयड ही करता हूं।

वर्क-आउट शेड्यूल : मैं अपने वर्क-आउट शेड्यूल को लेकर स्ट्रिक्ट रहता हूं। चाहे कितना भी बिजी क्यों न रहूं, एक्सरसाइज के लिए वक्त निकाल ही लेता हूं। शूटिंग की शिफ्ट अगर सुबह नौ बजे की होती है, तो मैं सुबह सात से साढ़े आठ बजे तक वर्क-आउट करता हूं। अगर सुबह सात बजे की शिफ्ट हो, तो मैं शाम या रात में वर्क-आउट करता हूं।

मैंने अपने लिए कोई स्पेशल वर्क-आउट रूल नहीं बनाया है। मैं फिट, हेल्दी और एक्टिव रहने के लिए एक्सरसाइज करता हूं। मुझे कोई बॉडी बिल्डर भी नहीं बनना है, इसलिए वेट लिफ्टिंग या हार्डकोर एक्सरसाइज के बजाय मैं कार्डियो, पुशअप्स, चिनअप्स और बॉडी वेट एक्सरसाइज अधिक करता हूं।

मेंटल हेल्थ : मैं अपनी मेंटल हेल्थ पर भी पूरा ध्यान देता हूं। मेंटली हेल्दी रहने के लिए मैं डेली प्रेयर करता हूं। परिवार के साथ कुछ समय बिताता हूं। मेरा मानना है, 'वर्क हार्ड, पार्टी हार्डर।' इसलिए जब कभी भी मैं फ्री होता हूं, अपने फ्रेंड्स के साथ पार्टी करता हूं। इससे मैं काफी रिलैक्स फील करता हूं। मैं हर हाल में पॉजिटिव और हैप्पी रहता हूं, इससे स्ट्रेस-फ्री और मेंटली हेल्दी रहता हूं। *

प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

बहुपयोगी जड़ी-बूटी इंडियन बोरेज

हर्बल मेडिसिन

रेखा देशराज

तमिल में एक कहावत है, 'अगर आपके घर में बच्चे हैं, तो आपको घर पर इंडियन बोरेज जरूर उगाना चाहिए।' इस कहावत में ही इस जड़ी-बूटी का महत्व छिपा हुआ है। आयुर्वेद की नजर से देखें तो यह सामान्य सी जड़ी-बूटी कई बीमारियों के लिए घरेलू दवा का काम करती है। इंडियन बोरेज को तमिल में करपूरावल्ली और हिंदी में पत्थर चूर कहते हैं। हरे, मोटे और गदबदे पत्तों वाली यह जड़ी-बूटी, गर्मियों में होने वाली एलर्जी, फ्लू, श्वांस संबंधी परेशानियों और जुकाम होने पर बहुत फायदेमंद है।

उगाना है आसानः इसे बहुत आसानी से घर के किसी भी कोने या गमले में उगाया जा सकता है। इसके पौधे की किसी परिपक्व टहनी को कटिंग करके भी इसे विकसित किया जा सकता है। इंडियन बोरेज एक ऐसी जड़ी-बूटी है, जो हाल के सालों में पूरी दुनिया में बहुत मशहूर हुई है। आयुर्वेद में इसके उपयोग से संबंधित अनेक नुस्खे दिए गए हैं। इसकी पत्तियों से कई तरह की औषधियां बनती हैं। इसके रस से कई तरह के सिरप बनाए जाते हैं।

ऐसे करें उपयोगः अगर बच्चों को बुखार आ रहा हो तो एक चम्मच इंडियन बोरेज की पत्तियों के जूस को पानी में मिलाकर पिलाने से बुखार उतर जाता है। अगर वयस्क को बुखार हो तो दो बड़े चम्मच बोरेज का जूस पीने से बुखार उतर

जाता है। कई लोगों को छाती में बलगम जमा हो जाता है, उससे छुटकारा पाने में इंडियन बोरेज बहुत कारगर है। इसके लिए इसकी पत्तियों को पांच मिनट तक पानी में उबालना चाहिए, फिर उस काढ़े को हल्का गुनगुना रहते हुए पी लेना चाहिए। श्वांस नली में रुका हुआ बलगम बहुत तेजी से बाहर निकल जाता है।

खांसी, ब्रोंकाइटिस और नाक से संबंधित परेशानियों में भी यह जड़ी-बूटी रामबाण का काम करती है। अस्थमा और एलर्जी की यह सबसे कारगर घरेलू दवा है। इसकी पत्तियों के रस को मिसरी में मिलाकर चाटने से श्वांस नली का संक्रमण सही हो जाता है। बच्चों के गले में इंफेक्शन हो गया हो या सर्दी-जुकाम हो तो उन्हें मिसरी मिलाकर इंडियन बोरेज के जूस को चटाना चाहिए।

अगर किसी कीड़े-मकोड़े ने काट लिया है तो इसकी पत्तियों से निकले रस को स्किन पर लगाना चाहिए, जिससे कीड़े-मकोड़े के काटने का सारा असर कुछ ही घंटों में दूर हो जाता है। खुजली में भी इसका रस बहुत कारगर है। इसका रस शरीर में लगे घाव और संक्रमण को आसानी से सही करता है।

जिन महिलाओं को नवजात शिशु को दूध पिलाने में दिक्कत आ रही हो, उनके स्तनों में अच्छे से दूध न उतर रहा हो, उन महिलाओं को इंडियन बोरेज की पत्तियां खानी चाहिए या इसका जूस बनाकर पीने से दूध आसानी से उतरता है।

खाना पकाने में भी इंडियन बोरेज का इस्तेमाल होता है। यह भी कई दूसरी जड़ी-बूटियों की तरह खाने के स्वाद को बढ़ाती है। लेकिन इंडियन बोरेज को दवा के रूप में इस्तेमाल करने के पहले किसी वैद्य या हर्बल एक्सपर्ट की सलाह जरूर लेनी चाहिए, अन्यथा इससे कई किस्म की समस्याएं हो सकती हैं। *

दुनिया भर के कई हेल्थ एक्सपर्ट्स हेल्दी-एनर्जेटिक रहने के लिए वीगन डाइट फॉलो करने की सलाह देते हैं। क्या हैं इसकी खासियतें, इस बारे में आप भी जरूर जानना चाहेंगे।

डाइट सजेशन

डॉ. सुधा मौर्य

रहें हेल्दी-एनर्जेटिक फॉलो करें वीगन डाइट

बीते कुछ वर्षों से पूरी दुनिया में वीगन और वेजीटेरियन डाइट का ट्रेंड बढ़ रहा है। वीगन डाइट पूरी तरह से प्लांट बेस्ड होता है। पौधों से प्राप्त होने वाली सब्जियों, अनाज, नट और फल को वीगन डाइट कहते हैं। इसमें डेयरी उत्पादों और अंडों सहित जानवरों से मिलने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करते हैं। वेजीटेरियन डाइट में डेयरी प्रोडक्ट और दूध का सेवन कर सकते हैं लेकिन वीगन डाइट में जानवरों से प्राप्त किसी भी खाद्य पदार्थ का सेवन नहीं किया जाता है। इसमें मटन, चिकन, मछली, अंडे, पनीर, मक्खन, दूध, क्रीम, दही, छाछ, मेयोनेज, शहद का सेवन नहीं किया जाता है।

कई रोगों से बचाने में कारगर : कई अध्ययनों से पता चलता है कि वीगन डाइट का सेवन करने से ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करना आसान होता है क्योंकि इसमें कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट की ज्यादा मात्रा होती है, जिससे हाई बीपी नियंत्रण में रहता है। नॉनवेज डाइट में सैचुरेटेड फैट होता है, जो अधिक मात्रा में खाने पर हृदय संबंधी समस्याओं को बढ़ाता है। वीगन डाइट बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) को 25% तक कम कर सकता है। साथ ही वीगन डाइट टाइप 2 डायबिटीज होने के रिस्क को 34% तक कम कर सकता है और मोटापे का रिस्क भी कम करता है। इसकी वजह यह है कि इसमें खाए गए खाद्य पदार्थ धीरे-धीरे पचते हैं, जिससे भूख कम लगती है। इस तरह यह वजन कम करने का स्वस्थ और प्रभावी तरीका है क्योंकि इसमें शरीर को कैलोरी मिलती है लेकिन फैट जमा नहीं होता है। यह कैंसर के रिस्क को भी कम करता है क्योंकि इसमें एंटी कैंसरस न्यूट्रिएंट्स विटामिन, फाइबर, फाइटोकेमिकल्स पाए जाते हैं। यह दिमाग को भी फायदा पहुंचाता है और अल्जाइमर के डेवलपमेंट को धीमा कर देता है। अध्ययन में यह पाया गया है कि प्रतिदिन 100 ग्राम फल और सब्जियां खाने से कॉगनेटिव लॉस और डिमेंशिया का जोखिम 13% तक कम हो जाता है। यह स्ट्रोक के खतरे को भी कम करता है। इसके अलावा डिप्रेशन और एंग्जाइटी की समस्या भी इस डाइट को खाने से दूर होती हैं। इसमें प्रोटीन और आयरन भरपूर मात्रा में होता है, जिससे ऊर्जा का स्तर बढ़ता है, थकावट महसूस नहीं होती और शरीर मजबूत बनता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स, कई विटामिंस और मिनरल्स की अत्यधिक मात्रा होने से शरीर डिटॉक्स होता है, जिससे हम स्वस्थ रहते हैं।

इसका भी रखें ध्यान : वीगन डाइट लेने के अनेक फायदे होने के साथ-साथ कभी-कभार इसकी वजह से एनीमिया, हार्मोन के असंतुलन, विटामिन-बी 12 की कमी और ओमेगा 3 फैटी एसिड की कमी से अवसाद समेत कुछ समस्याएं होने की आशंका रहती है। इसलिए वीगन डाइट अपनाने से पहले डॉक्टर और डाइटीशियन से कंसल्ट कर लेना चाहिए। *

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से।
हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

आज महेंद्रगढ़ आएंगे मुख्यमंत्री, सब्जी मंडी में कार्यक्रम, कॉलेज में उतरेगा हेलीकाप्टर, तैयारियां पूरी

- पूर्व शिक्षामंत्री पर रहेगी रैली में भीड़ जुटाने की जिम्मेदारी, जिले में दो रैली में नहीं पहुंची थी उम्मीद के मुताबिक भीड़

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़ विधानसभा क्षेत्र में सीएम नायब सैनी सिंह के स्वागत की तैयारियां पूरी हो चुकी हैं। मुख्यमंत्री हेलीकाप्टर से राजकीय महाविद्यालय में उतरेंगे। इसके बाद शहर सब्जी मंडी में होने वाली रैली में भिवानी-महेंद्रगढ़ क्षेत्र से लोकसभा प्रत्याशी चौधरी धर्मवीर सिंह के लिए वोट की अपील करेंगे। सीएम के कार्यक्रम को लेकर सब्जी मंडी में तैयारियां जोरों पर चल रही है। इसके अलावा एक बड़ा पंडाल लगाया जा रहा है। सब्जी मंडी में होने वाले कार्यक्रम को लेकर सब्जी व्यापारियों को बुधवार व वीरवार को भारी नुकसान उठाना पड़ेगा। इसके अलावा कार्यक्रम को लेकर कार्यक्रम स्थल पर करीब दो हजार कुर्सियां लगाई जाएंगी। इसके

महेंद्रगढ़। रैली स्थल का दौरा करते पूर्व मंत्री रामबिलास शर्मा व एसपी अर्श वर्मा।

अतिरिक्त पंडाल में वाटर पूरफ टैंट लगाया गया है।

पूर्व शिक्षा के ऊपर होगी भीड़ जुटाने की जिम्मेदारी: जिला में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की यह तीसरी रैली होगी। पहले आयोजित हो चुकी दो रैली में उम्मीद के मुताबिक भीड़ नहीं पहुंची थी। इस रैली में भीड़ जुटाने की सबसे जिम्मेदारी पूर्व शिक्षामंत्री प्रो. रामबिलास शर्मा के ऊपर रहेगी। अक्सर पूर्व शिक्षा अपने भाषण में भी महेंद्रगढ़ को भाजपा की छावनी बताते आए हैं। पूर्व शिक्षामंत्री की ओर से पदाधिकारी की रैली को लेकर लगातार बैठक भी ली जा रहीं हैं। अब देखना होगा कि पूर्व शिक्षामंत्री रैली में भीड़ जुटाने में कितना सफल हो पाते हैं।

रैली स्थल का दौरा कर देखी व्यवस्थाएं

सब्जी मंडी में आयोजित मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की होने वाली विजय संकल्प रैली स्थल का हरियाणा भाजपा के वरिष्ठ नेताओं पूर्व शिक्षा मंत्री प्रो. रामबिलास शर्मा ने दौरा किया। इस मौके पर पूर्व मंत्री के साथ एसपी अर्श वर्मा भी मौजूद रहे। शर्मा ने कहा कि महेंद्रगढ़ की सब्जी मंडी अपने आप में एक इतिहास समाए हुए हैं यहां पर पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेई, पूर्व उप प्रधानमंत्री लालकृष्ण आडवाणी, गृहमंत्री अमित शाह, पूर्व केंद्रीय मंत्री स्वर्गीय सुषमा स्वराज, राजस्थान के पूर्व मुख्यमंत्री स्वर्गीय भैरो सिंह शेखावत सहित भाजपा की देश की बहुत बड़ी-बड़ी हस्तियां आई हैं। उन्होंने कहा कि स्थानीय सब्जी मंडी को अटल बिहारी सब्जी मंडी के नाम से जाना जाता है। वर्ष 2013 में भारतीय जनता पार्टी की तरफ से प्रधानमंत्री की दावेदार रहे नरेंद्र मोदी के लिए इसी सब्जी मंडी में सबसे बड़ी मोदी-टी स्टाल लगी थी। शर्मा ने कहा कि 25 अप्रैल को स्थानीय सब्जी मंडी में होने वाली विजय संकल्प रैली ऐतिहासिक होगी, जिसमें प्रत्याशी चौधरी धर्मवीर सिंह के लिए विजय का इतिहास लिखा जाएगा। उन्होंने कहा कि महेंद्रगढ़ की जनता देश के ओबीसी के सबसे बड़े चेहरे लोकप्रिय मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के लिए पलक बिछाए बैठी है। इस मौके पर भाजपा नेता सुधीर दीवान, नोरंग सिंह आडवाणी, कैलाश सैनी, अमित मिश्रा व सतबीर भैरों आदि मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

घर में घुसकर मारपीट करने का केस दर्ज

बावल। पुलिस ने घर में घुसकर मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में चार लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस बयान में अजय कुमार ने गांव के नरेश व उसके परिवार के सदस्यों पर घर में घुसकर मारपीट करने का आरोप लगाया है। मारपीट में दादी, मां व भाई को चोटें आई हैं, जिन्हें उपचार के लिए अस्पताल में दाखिल कराया गया है। पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

मारपीट व तोड़फोड़ का आरोपी गिरफ्तार

कुंड। थाना खोल पुलिस ने कुंडल में मारपीट करने और तोड़फोड़ करते हुए धमकी देने के आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने गत वर्ष 4 जुलाई को पीड़ित पक्ष के बयान पर विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। मामले में एक आरोपी अंकित को कोर्ट से जमानत मिलने के कारण पुलिस ने गिरफ्तार करने के बाद जांच में शामिल किया है। बाद में आरोपी को रिहा कर दिया गया।

कंपनी से हजारों रुपये की प्लेटें चोरी

बावल। आईएमटी में चोर एक कंपनी से हजारों रुपये की प्लेटें चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में कंपनी के सहायक प्रबंधक गुरूग्राम के फरुखनगर निवासी संदीप शर्मा ने बताया कि रात के समय चोर कंपनी परिसर से 20 प्लेटें चोरी कर ले गए। इन प्लेटों की कीमत 20 हजार रुपये है। उसकी शिकायत पर पुलिस ने मौका मुआयना करने के बाद चोरी का केस दर्ज करते हुए जांच शुरू कर दी।

फोन पर धमकी देने का आरोपित काबू

रेवाड़ी। थाना जाटूसाना पुलिस ने फोन पर धमकी देने के एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार पीड़ित की शिकायत पर गत वर्ष 5 अक्टूबर को गाली-गलौज करने और जान से मारने की धमकी देने का केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने महेंदगढ़ की पुलिस कॉलोनी निवासी सोनू को गिरफ्तार कर लिया। बाद में पुलिस ने आरोपी को कोर्ट में पेश कर दिया।

सामान लाने के लिए घर से निकला युवक लापता

धारूहेड़ा। चाय की दुकान चलाने वाला एक युवक रेवाड़ी सामान लाने के लिए गया था, लेकिन इसके बाद वह घर नहीं लौटा। ततारपुर इस्तमुरार निवसी चंद्रभान ने बताया कि उसके भतीजे देवेंद्र ने तुर्कियावास में चाय की दुकान की हुई है। वह घर से दुकान का सामान लाने के लिए 23 अप्रैल को निकला था। इसके बाद वह दुकान पर नहीं पहुंचा। काफी तलाश करने के बाद भी उसका कोई पता नहीं चला।

स्वीप एक्टिविटी: सभागार में मतदाता जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

युवाओं व ग्रामीणों को रागनियों से मतदान करने को किया प्रेरित

- राष्ट्र निर्माण में युवाओं की भूमिका महत्वपूर्ण : उपायुक्त
- यूपीएससी में चयनित दीपक यादव व दीपांशु गुप्ता बने स्विप एक्टिविटी के ब्रांड एंबेसडर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

राष्ट्र निर्माण में युवाओं की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। 25 मई को होने वाले लोकसभा आम चुनाव में अपने मत का प्रयोग कर लोकतंत्र पर्व में सभी अपनी भागीदारी सुनिश्चित करें। यह बात उपायुक्त मोनिका गुप्ता ने बुधवार को सभागार में स्वीप एक्टिविटी के तहत आयोजित कार्यक्रम में संबोधित करते हुए कही। इस अवसर पर यूपीएससी में चयनित जिला महेंद्रगढ़ के दीपक यादव व दीपांशु गुप्ता को स्विप एक्टिविटी का ब्रांड एंबेसडर बनाया गया। डीसी ने कहा कि भारत एक लोकतांत्रिक देश है। जहां पर चाहे केंद्र की सरकार और चाहे किसी राज्य की, उसे चुनने का माध्यम एक वोट ही है। ऐसे में वोट की महत्ता बहुत ज्यादा है। इस महत्ता को ध्यान में रखते हुए ही अपने मताधिकार का प्रयोग करना चाहिए। जितना ज्यादा मतदान होगा, हमारा लोकतंत्र भी उतना ही ज्यादा मजबूत होगा। उन्होंने कहा कि अगर युवा किसी कार्य को करने की ठान लें तो उसे कार्य में एक दिन सफलता मिलनी निश्चित है। उन्होंने सेल्फी पॉइंट पर जाकर अधिकारियों के साथ सेल्फी लेकर मतदान के बारे में जागरूक किया। एडीसी दीपक बाबूलाल करवा ने युवाओं से आह्वान किया कि जिस क्षेत्र में वोट प्रतिशत कम हो रहा है उस क्षेत्र में जाकर लोगों को मतदान के बारे में जागरूक करना है।

नारनौल। यूपीएससी में चयनित दीपक यादव व दीपांशु गुप्ता के साथ सेल्फी प्वाइंट पर डीसी मोनिका गुप्ता तथा मतदान करने की शपथ दिलाती डीसी मोनिका गुप्ता।

अधिक से अधिक करें मतदान

जिले के मतदाताओं से आह्वान किया कि 25 मई को अधिक से अधिक संख्या में मतदाता अपने मत का प्रयोग कर एक अच्छा प्रतिनिधि चुने। एक अच्छा प्रतिनिधि ही क्षेत्र का सही विकास करवा सकता है। इस मौके पर सभी को मतदान करने की शपथ भी दिलाई। यूपीएससी परीक्षा में 518रैंक हासिल करने वाले दीपक यादव तथा 119वां रैंक हासिल करने वाले दीपांशु गुप्ता ने अपनी संघर्ष की कहानी बताई। साथ सफलता के राज भी बताए। इस मौके पर मतदान से संबंधित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विजेता प्रतिभागियों को सम्मानित किया। लोक संपर्क विभाग की भजन मंडली ने कार्यक्रम में मिला मत अधिकार से, स्वतंत्र प्रभार से, एक वोट से बनती नई सरकार रागनी के माध्यम से मतदान का महत्व समझाया।

नुक्कड़ नाटक किया

नांगल चौधरी कॉलेज की छात्राओं ने नुक्कड़ नाटक के माध्यम से मतदान करने के बारे में जागरूक किया। मतदान जागरूकता कार्यक्रम में मंच संचालन डा. पंकज गौड़ ने किया। इस मौके पर एसडीएम डा. जितेंद्र सिंह, नगराधीश मंजीत कुमार, तहसीलदार निशा, चुनाव तहसीलदार सुरेंद्र सिंह, जिला बाल कल्याण अधिकारी राजेंद्र सिंह, रेडक्रॉस से डा. एसपी सिंह, शिक्षा विभाग से रमेश सोनी, नेहरू युवा केंद्र से जिला युवा अधिकारी नित्यानंद यादव, चुनाव कार्यालय से कानूनगो राजपाल के अलावा अन्य विभागों के अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

नारनौल। डीईओ कार्यालय में शपथ लेते कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

जिले के कर्मचारी-अधिकारियों ने एक साथ ली मतदान की शपथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

भिवानी-महेंद्रगढ़ संसदीय क्षेत्र की रिटर्निंग ऑफिसर एवं उपायुक्त मोनिका गुप्ता के दिशा निर्देश पर सभी विभागों के अधिकारियों व कर्मचारियों ने स्वीप एक्टिविटी के तहत बुधवार को एक साथ 10 बजे अपने-अपने कार्यालय में शपथ ली। इसी प्रकार पुलिस अधीक्षक अर्श वर्मा की देखरेख में सभी पुलिसकर्मियों ने भी मतदान की शपथ ली। स्वीप एक्टिविटी के नोडल अधिकारी एवं अतिरिक्त उपायुक्त दीपक बाबूलाल करवा की देखरेख में विभागों के अधिकारियों ने अपने कर्मचारियों को शपथ दिलाई। स्वीप एक्टिविटी के तहत जिले का यह अब तक का सबसे बड़ा कार्यक्रम था। आगामी 25 मई को लोकसभा चुनाव मतदान है। ऐसे में ज्यादा से ज्यादा मतदान के लिए मतदाताओं का जागरूक होना जरूरी है। अधिकारी व कर्मचारियों के अलावा युवा इसमें अहम भूमिका निभा सकते हैं। एडीसी ने बताया कि जिला प्रशासन लोगों को मतदान के प्रति जागरूक करने के लिए लगातार कार्यक्रम आयोजित करवा रहा है। इससे पहले जिला प्रशासन की ओर से सभी शिक्षण संस्थानों में यह कार्यक्रम आयोजित किया जा चुका है। उन्होंने बताया कि जिले में कुल सात लाख 20 हजार 623 मतदाता हैं। इनमें 18 से 19 वर्ष के 8907 नए युवा मतदाता जुड़े हैं। युवा लोगों को प्रेरित करने के लिए जागरूकता रैलियां निकाल रहे हैं, निबंध लिख रहे हैं, रंगोली और नारे बना रहे हैं।

पिछले चुनाव में ये था जिले का वोटर टर्न आउट

एडीसी ने बताया कि जिला महेंद्रगढ़ में पिछले लोकसभा चुनाव के दौरान 70.67 फीसदी मतदान हुआ था। इस बार जिला प्रशासन लगातार लोगों मतदान के प्रति जागरूक कर रहा है, ताकि अधिक से अधिक संख्या में लोग अपना मत दें। उन्होंने बताया कि पिछली बार महेंद्रगढ़ में 71.24, नारनौल में 70.96, अटेली में 72.43 व नांगल चौधरी में 68.07 फीसदी मतदान हुआ था।

राव नेतराम स्कूल में विद्यार्थी सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

सीबीएसई की ओर से मंगलवार को प्रेरणा उत्सव का आयोजन जवाहर नवोदय विद्यालय करीरा में किया गया। जिसमें राव नेतराम पब्लिक स्कूल के प्रतिभागियों ने अपनी प्रतिभा दिखाई। विद्यालय पहुंचने पर विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए प्राचार्या अनिता देवी ने बताया कि कविता पुत्री रविंद्र अटेली मंडी व राहुल पुत्र रामकिशन अटेली ने प्रेरणा उत्सव में अपना प्रदर्शन देते हुए प्रथम लेवल क्वालीफाई किया। विद्यार्थियों को बधाई देते हुए प्राचार्या अनिता देवी ने बताया कि इस प्रकार की प्रतियागिता से बच्चों में आत्म विश्वास बढ़ता है तथा उच्च स्तरीय प्रतियोगिताओं का ज्ञान होता है। उन्होंने बताया कि प्रथम लेवल क्वालीफाई करने वाले विद्यार्थी द्वितीय लेवल में साक्षात्कार के लिए चयनित हुए। इस मौके दीपक, पूनम, ज्योति, अनिता देवी, मोनिका, सपना, श्यामसुंदर, मीना, सुरेखा आदि मौजूद रहे।

नारनौल। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

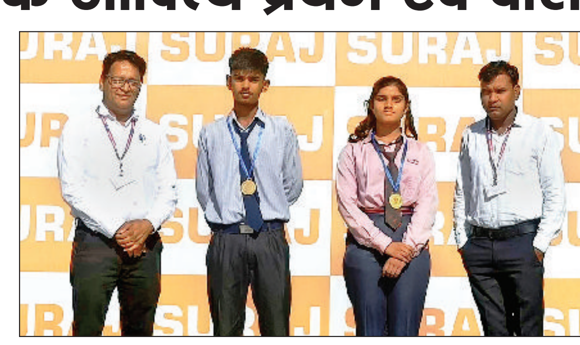
सूरज स्कूल के आदित्य प्रथम एवं वंशिका रही द्वितीय

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

- ड्राइंग प्रतियोगिता में की थी हिस्सेदारी

सूरज स्कूल के दो विद्यार्थी आदित्य व वंशिका ने ड्राइंग प्रतियोगिता में प्रथम एवं द्वितीय स्थान प्राप्त कर मेडल हासिल किए हैं। प्रेरणा उत्सव भारत सरकार का एक अनुभवात्मक ज्ञान कार्यक्रम है, जिसमें देशभर से विद्यार्थियों का चयन किया जाता है। इस वर्ष प्रेरणा उत्सव के अंतर्गत भारत के लिए मेरा दृष्टिकोण तथा 2047 का विकसित भारत इन विषयों पर चित्रकारी, कविता और निबंध प्रतियोगिता का आयोजन जवाहर नवोदय विद्यालय करीरा में किया गया। देशभर से चयनित विद्यार्थियों को आईआईटी गांधीनगर में क्षमता निर्माण के तीन दिवसीय कार्यक्रम में भाग लेने का मौका दिया जाएगा।

सूरज स्कूल निदेशक संदीप प्रसाद ने बताया कि यह विद्यार्थियों को प्रेरित करने वाला व उनकी कल्पना क्षमता को बढ़ाने वाला कार्यक्रम है। ऐसे कार्यक्रम में भाग लेकर विजेता बनना विद्यार्थियों को भविष्य की प्रतियोगिता के लिए हौसला व प्रेरणा प्रदान करता है। विद्यालय उपनिदेशिका गायत्री यादव और प्राचार्य चंद्रपाल यादव ने विद्यार्थियों की इस उपलब्धि को सराहा और उन्हे सम्मानित किया। इस दौरान कला शिक्षक भगवान दास को भी सम्मानित किया गया। विद्यालय के समस्त अध्यापकों ने भी विद्यार्थियों को बधाई एवं शुभकामनाएं दी।



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

जिला स्तरीय प्रतियोगिता में छाए मॉडर्न स्कूल के विद्यार्थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बुधवार को एक सम्मान समारोह का आयोजन कर जिला स्तरीय प्रतियोगिता में विजेता प्रतिभागियों को सम्मानित किया गया। सम्मान समारोह के दौरान डायरेक्टर हुक्म सिंह तंवर मुख्यातिथि व डायरेक्टर डॉ. सुरेंद्र सिंह विशिष्ठ अतिथि के रूप में उपस्थित थे। कोर्डिनेटर भूपेंद्र सैनी ने बताया कि गत दिवस जवाहर नवोदय विद्यालय करीरा में प्रेरणा उत्सव कार्यक्रम के तहत विभिन्न प्रकार की जिला स्तरीय प्रतियोगिता का आयोजन किया गया था, जिसमें सुलेख प्रतियोगिता में हर्ष पुत्र गजेंद्र ने प्रथम व रिया पुत्री अंगम सिंह ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया है। दोनों विद्यार्थियों की इस उपलब्धि के लिए उन्हें बुधवार को प्रातकालिन सभा के दौरान स्मृति चिह्न भेंटकर सम्मानित किया गया। प्राचार्य प्रदीप कुमार ने विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के दौरान विद्यालय का समस्त स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

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

महेंद्रगढ़। समारोह में उपस्थित विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

बीआर कॉलेज में विदाई समारोह किया आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

- विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक प्रस्तुतियों से किया मंत्रमुग्ध

बीआर स्नातक महाविद्यालय सेहलंग में बीए, बीएससी तथा बीकॉम तृतीय वर्ष के विद्यार्थियों के लिए विदाई समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ ग्रुप अध्यक्ष हरीश भारद्वाज व प्राचार्य राकेश कौशिक द्वारा मां सरस्वती के दीप प्रज्वलित कर किया। इसके अलावा बीआर विद्यालय उपप्राचार्या ज्योति भारद्वाज विशिष्ट अतिथि तथा कॉलेज प्राचार्य राकेश कौशिक की अध्यक्षता में विद्यार्थियों ने रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किए। प्रीति शर्मा व अंशिका के एकल नृत्यों ने दर्शकों को सम्मोहित कर दिया। अनेक प्रकार की गतिविधियां की गई। मंच संचालन का कार्य कुमारी निशा व प्रिया यादव ने किया। कनिष्ठ वर्ग की तरफ से कुमारी सपना शर्मा तथा वरिष्ठ वर्ग की ओर से कुमारी प्रीति शर्मा ने भाषण दिया। मुख्यातिथि हरीश भारद्वाज ने बताया कि जैसे आपने यहां अनुशासन में रहते हुए जो भी ज्ञान अर्जित किया है, उसका उपयोग आने वाले कल में अपने भविष्य निर्माण में भी करना है। प्राचार्य राकेश कौशिक ने अपने भाषण में सभी का धन्यवाद तथा विद्यार्थियों से अपील की कि जो तीन वर्ष आपने हमारे साथ यहां व्यतीत किए उनके कुछ खट्टे-मीठे अनुभव रहे हैं। उन्होंने कहा कि अध्यापकों की डांट विद्यार्थियों के व्यक्तित्व को संवारने का काम करती है, अतः खुशी-खुशी यहां से विदाई लेकर जाएं तथा अपने उज्ज्वल भविष्य के लिए नई पारी की शुरूआत करें। अंत में उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए कामना की। इस कार्यक्रम में विनोद यादव, नितिन यादव, उषा सैनी, नीतू यादव, राजीव यादव व कपिल शर्मा आदि उपस्थित रहे।

नारनौल। सेमिनार में भाग लेते विद्या देवी स्कूल अटेली के विद्यार्थी।

विद्या देवी स्कूल के बच्चों ने पढ़ा राष्ट्र सेवा का पाठ

नारनौल। विद्या देवी इंटरनेशनल स्कूल अटेली मंडी में भारत स्काउट एंड गाइड की जिला समन्वयक सुनीता चौधरी के नेतृत्व में बच्चों का एक सेमिनार आयोजित किया गया, जिसमें बच्चों को अल्प संसाधनों से जीवन जीने की कला मुश्किल और विषम परिस्थितियों में अपने जीवन को जीने की कला व आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए प्रेरित किया गया। उन्होंने बताया कि भारत स्काउट गाइड एक स्वतंत्र संस्था है। इसके माध्यम से बच्चे राष्ट्र सेवा के गुण सीखते हैं व विषम परिस्थिति में राष्ट्र सेवा के लिए हमेशा तैयार रहते हैं। राज्यपाल पुरस्कार से सम्मानित बच्चों को 5 प्रतिशत का आरक्षण मिलता है व राष्ट्रपति पुरस्कार से पुरस्कृत बच्चों को रेलवे में विशेष आरक्षण मिलता है। इस मौके पर विद्यालय के निदेशक विक्रांत यादव, प्रधानाचार्य राजकुमार यादव, संस्थान के स्काउट प्रभारी डीपी अजीत कुमार व सुरेंद्र सिंह मौजूद रहे।

सूचना

मैं, भरत लाल पुत्र श्री धारू राम निवासी पटीकरा तहसील नारनौल जिला महेन्द्रगढ़ (हरियाणा) बयान करता हूं कि मेरा पुत्र विकास और उसकी पत्नी आरती 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।

शिक्षक ट्रस्ट ने चलाया मतदाता जागरूकता अभियान

वोट न देने वालों को नहीं आलोचना का नैतिक अधिकार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

लोकसभा क्षेत्र में होने वाले मतदान में मतदाताओं की अधिक से अधिक भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए जिला निर्वाचन अधिकारी मोनिका गुप्ता के मार्गदर्शन में सामाजिक संस्थाएं व कार्यकर्ता पूरे जोर शोर से जुट गए हैं। इसी कड़ी में बुधवार को प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट की ओर से राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अकबरपुर में प्राचार्य रमेश कुमार के निर्देशन में मतदाता जागरूकता अभियान के अंतर्गत मेहंदी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। ट्रस्ट के सदस्य भीमसेन शर्मा ने बताया कि मतदान केंद्रों पर अधिक से अधिक मतदान प्रतिशत के लिए स्वीप एक्टिविटी के तहत विशेष मतदाता जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। स्वीप अभियान के दौरान छात्राओं ने मतदान के महत्व को दर्शाती हुई आकर्षक मेहंदी बनाई। प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट के अध्यक्ष संजय शर्मा ने कहा कि मतदान हमारे लोकतंत्र के स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण क्रिया है। जब लोग वोट नहीं देते हैं, तो वे प्रभावी रूप से खुद को चुप करा रहे होते हैं और वोट देने वालों को सत्ता सौंप रहे होते हैं। उन्होंने कहा कि जो लोग वोट डालने नहीं जाते हैं, उन्हें नैतिक रूप से सरकार के कामकाज पर उंगली उठाने का अधिकार नहीं होता है। शिक्षक महेंद्र यादव ने बताया कि प्रतियोगिता में काजल ने प्रथम, प्रियंका ने दूसरा व प्रिया ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। विजेताओं को ट्रस्ट की तरफ से पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर संजय शर्मा, दिनेश गांधी, अभय सिंह, महेंद्र सिंह आदि मौजूद रहे।

नारनौल। मेहंदी प्रतियोगिता में भाग लेने वाली छात्राएं। फोटो: हरिभूमि

मतदान नहीं तो लोकतंत्र में आस्था खत्म

प्रवक्ता अभय सिंह ने कहा कि हर मतदाता का यह फर्ज बनता है कि वह लोकतंत्र की मजबूती के लिए मतदान में हर हाल में भाग ले। दिनेश गांधी ने कहा कि मतदान लोकतांत्रिक व्यवस्था का महत्वपूर्ण हिस्सा है। मतदान नहीं करने का सीधा अर्थ है कि हम लोकतंत्र में अपनी आस्था खो रहे हैं, इसलिए चुनाव में वोट डालने जरूर जाए। ट्रस्ट के अध्यक्ष व कार्यक्रम संयोजक संजय शर्मा ने बताया कि प्रतियोगिता में स्कूल की छात्राओं, नए मतदाताओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। बेटियों ने अपने हाथों पर मेहंदी से लोकतंत्र का महापर्व देश का गर्व आओ करे मतदान सबसे पहले मतदान जैसे स्लोगन लिखकर शत-प्रतिशत मतदान का संदेश दिया।

खबर संक्षेप

कनीना। कट बनाने की मांग को लेकर धरने पर बैठे ग्रामीण। फोटो: हरिभूमि

कट की मांग को लेकर ग्रामीणों का धरना जारी

कनीना। नेशनल हाईवे 152-डी पर सेहलंग-बागोत के बीच वाहनों के प्रवेश मार्ग बनाने की मांग को लेकर ग्रामीणों की ओर से शुरू किया गया अनिश्चितकालीन धरना बुधवार को 409वें दिन भी जारी रहा। जिसकी अध्यक्षता विजय कुमार सेहलंग ने की। प्रदेश व केंद्र सरकार ने कट बनाए जाने का आश्वासन दिया था, लेकिन धरातल पर कार्य शुरू नहीं होने से असमंजस की स्थिति बनी हुई है। धरना संघर्ष समिति के अध्यक्ष विजय सिंह ने कहा कि ग्रामीण कट बनाने की मांग को लेकर पिछले 13 माह से धरना दे रहे हैं। सरकार धरना स्थल पर बैठे ग्रामीणों मांग पर काम शुरू नहीं कर रही है।

नारनौल। सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत करती छात्राएं। फोटो: हरिभूमि

यदुवंशी कॉलेज में विदाई पार्टी का आयोजन

नारनौल। यदुवंशी डिग्री कॉलेज बुधवार को विद्यार्थियों के सम्मान में एक पार्टी का आयोजन किया गया। जिसमें कॉलेज के वरिष्ठ विद्यार्थियों को कनिष्ठ विद्यार्थियों ने सम्मान देकर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। ग्रुप के चेयरमैन राव बहादुर सिंह, रामबिलाश बुचौली, डायरेक्टर सुरेश यादव, डा. प्रदीप यादव, प्रिंसिपल बंजरंग लाल, वाइस प्रिंसिपल डा. सोनल यादव ने सरस्वती मां के सामने दीप प्रज्ज्वलित करके की। इस अवसर पर सभी विद्यार्थियों ने मिलकर विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से अपनी प्रस्तुति दी। जिसकी शुरूआत कला विभाग से की गई। जिसमें आशा व सानिया ने डांस से सबका मन मोह लिया।

महेंद्रगढ़। मरीजों की जांच करते डॉ. नितेश लमोरिया। फोटो: हरिभूमि

परशुराम चौक पर आयोजित नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर

महेंद्रगढ़। जयपुर के पर्पल हेरोन अस्पताल द्वारा बुधवार को परशुराम चौक के पास लमोरिया अस्पताल में एक नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर लगाया गया। जिसमें सैकड़ों मरीजों को परामर्श और उपचार लिया। एमसीएच प्लास्टिक रिकंस्ट्रक्टिव और कॉस्मेटिक सर्जरी विशेषज्ञ डॉ. नितेश लमोरिया ने किया। डॉ. नितेश लमोरिया डॉ. महेंद्र प्रताप लमोरिया के पुत्र हैं। शिविर में प्लास्टिक सर्जरी, कॉस्मेटिक सर्जरी, रीढ़, पीठ दर्द, गर्दन का दर्द, जलने के घाव, गैस्ट्रो संबंधी समस्याएं, मांसपेशियों इत्यादि की जानकारी दी।

महेंद्रगढ़: नागरिक अस्पताल का दर्जा मिलने के 4 साल बाद भी नहीं मिली अल्ट्रासाउंड की सुविधा

महेश कुमार ▶▶ महेंद्रगढ़

- महेंद्रगढ़ शहर के अलावा आसपास लगते 100 गांवों के मरीजों को निजी लैब में मोटी राशि खर्च करवाना पड़ रहा अल्ट्रासाउंड
- आर्थिक रूप से कमजोर लोगों को पैसे के अभाव में अल्ट्रासाउंड कराने के लिए जाना पड़ता है नारनौल के नागरिक अस्पताल
- नए भवन में नागरिक अस्पताल में शुरू होने के बाद मिल सकती है सभी सुविधाएं

स्वास्थ्य विभाग सुविधाओं को लेकर स्वास्थ्य विभाग की विफलता किसी से छिपी नहीं है। इतना हीं नहीं शहर के सरकारी अस्पताल को नागरिक अस्पताल का दर्जा मिलने के चार साल भी यहां अल्ट्रासाउंड की सुविधा शुरू नहीं हो पाई है। केवल माह चार दिन गर्भवत्ती महिलाओं को नि:शुल्क अल्ट्रासाउंड की सुविधा मिल पाती है। सुविधा के अभाव में आर्थिक रूप से पिछड़े परिवारों को नारनौल के नागरिक अस्पताल में स्वास्थ्य सेवाएं लेने को मजबूर हैं। बता दें कि वर्ष वर्ष 2019 में क्षेत्र के लोगों की मांग को ध्यान में रखते हुए सरकार द्वारा उप नागरिक अस्पताल में दर्जा बढ़ाकर महेंद्रगढ़ नागरिक अस्पताल का दर्जा दिया था। इसके अलावा सरकारी अस्पताल को 50 बैड से बढ़ाकर 100 बैड का बनाने की घोषणा की गई थी। जब शहर के सरकारी अस्पताल को नागरिक अस्पताल का दर्जा मिला तो यहां लोगों को काफी उम्मीद थी कि उनको अपने शहर में नि:शुल्क स्वास्थ्य सेवाएं मिलेगी, लेकिन लोगों की उम्मीदें धरी की धरी रह गई। चार साल बीतने के बाद भी शहर के नागरिक अस्पताल की सुविधाओं में कोई बदलाव नहीं आया है।

प्रतिदिन आते हैं करीब 60 से 70 मरीज: शहर के नागरिक अस्पताल के अंतर्गत करीब 103 गांव आते हैं। वहीं अस्पताल की ओपीडी भी 500 से 600 के बीच रहती है। इनमें से करीब 60 से 70 मरीजों को प्रतिदिन अल्ट्रासाउंड की आवश्यकता पड़ती है, लेकिन नागरिक अस्पताल में अल्ट्रासाउंड की सुविधा नहीं होने के कारण मरीजों को निजी लैब में मोटी राशि खर्च करनी पड़ रही है। शहर में करीब 10 निजी लैब हैं, जिनमें प्रतिदिन मरीजों की भीड़ जमा रहती है। शहर के लोगों द्वारा कई बार नागरिक अस्पताल में अल्ट्रासाउंड की सुविधा उपलब्ध कराने की मांग उठाई जा चुकी हैं, लेकिन नेतृत्व कमजोर होने के कारण सरकार लोगों की मांग की तरफ कोई ध्यान नहीं दे रही है।

महेंद्रगढ़। नागरिक अस्पताल का भवन। फोटो: हरिभूमि

नए भवन का निर्माण कार्य भी अभी अधूरा

10 जुलाई 2021 को नए भवन निर्माण का शिलान्यास का काम शुरू किया गया। 31 दिसंबर 2023 को नए भवन का निर्माण कार्य पूरा होना था, लेकिन अभी तक केवल 75 प्रतिशत ही कार्य हो पाया है। विभाग के अधिकारियों का कहना है कि नए भवन का निर्माण कार्य पूरा होने में पांच माह का समय लगेगा। सिविल अस्पताल में जगह कम होने के कारण चिकित्सकों के लिए भी बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं देना किसी चुनौती से कम नहीं है। नागरिक अस्पताल के पुराने भवन में जगह का अभाव होने के कारण मजबूरीवश क्वार्टरों में बैठकर मरीजों की जांच करनी पड़ रही है। भवन के अभाव में अनेक सेवाएं भी उपलब्ध नहीं हैं। रिहायशी भवन में लैब, टीबी वार्ड, आयुष्मान कार्यालय, एक्स-रे रूम, रक्त जांच केंद्र सहित अन्य वार्ड चल रहे हैं। नए भवन का निर्माण कार्य पूरा होने के बाद नागरिक अस्पताल में सभी सुविधाएं शुरू हो सकती हैं।

एनजीओ के साथ मिलकर रेडक्रॉस लगाएगा छबील

गर्मी का मौसम : स्वास्थ्य केंद्रों और आंगनबाड़ियों में देंगे ओआरएस के पैकेट

- डीसी ने ली अधिकारियों की बैठक, जिम्मेवारियां सौंपी
- संभावित हीट वेव को लेकर मुख्य सचिव ने डीसी मोनिका गुप्ता से की वीडियो कांफ्रेसिंग
- डीसी का आह्वान आमजन पक्षियों के लिए रखें स्कोरे

नारनौल। वीडियो कांफ्रेसिंग के दौरान मौजूद डीसी मोनिका गुप्ता। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

आगामी गर्मी के सीजन को देखते हुए प्रदेश के मुख्य सचिव टीवीएसएन प्रसाद ने उपायुक्त मोनिका गुप्ता के साथ वीडियो कॉन्फ्रेंस की।

इस दौरान उन्होंने चुनावों के दौरान गर्मी को देखते हुए पुख्ता इंतजाम रखने के निर्देश दिए। इसके बाद उपायुक्त ने जिले के विभिन्न विभागों के अधिकारियों की बैठक लेकर जिम्मेदारियां तय की। डीसी ने कहा कि जिले में जनस्वास्थ्य विभाग के 93 में से 88 टैंकर भरे हुए हैं। शेष टैंकर को भी भरने की व्यवस्था की जाए। उपायुक्त ने कहा कि सभी विभागों के अधिकारी ग्रीष्म ऋतु की तैयारी व आपदा प्रबंधन गतिविधियों के लिए एक नोडल व उपनोडल अधिकारी को नामित करें। जनता को गर्मी की लहर के दौरान क्या करें और क्या न करें के बारे में जानकारी देने और शिक्षित करने के लिए जागरूकता अभियान चलाएं। सार्वजनिक भवनों, मॉल, धार्मिक स्थलों आदि में कुलिंग सेंटर को सक्रिय करें। उन्होंने सभी एनजीओ, सामुदायिक समूहों और व्यक्तियों से आह्वान किया कि वे गर्मी की लहर की स्थिति के दौरान सार्वजनिक स्थानों पर प्याऊ लगाएं। इसी प्रकार पक्षियों के लिए स्कोरे रखें। बिजली वितरण निगम के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे अस्पतालों और अन्य महत्वपूर्ण स्थान पर बिजली आपूर्ति सुनिश्चित करें।

अस्पतालों और स्वास्थ्य सुविधाओं में अग्नि सुरक्षा उपाय किए जाएं। स्वास्थ्य केंद्रों व आंगनबाड़ियों में ओआरएस पैकेट, आवश्यक दवा, अंतःशिरा तरल पदार्थ, आइस पैक, जीवन रक्षक दवाओं की पर्याप्त आपूर्ति सुनिश्चित करें।

रेडक्रॉस सोसायटी विभिन्न एनजीओ के साथ मिलकर पानी की छबीले लगवाएं। खरीफ की बिजाई पर किसानों को लगातार सलाह जारी करें। किसानों के लिए सलाह सहित ग्रीष्मकालीन फसलों पर मौसम की स्थिति के प्रभाव को प्रबंधित करने के उपाय किए जाएं।

पशुपालन एवं डेयरी विभाग को मिला यह काम

पशुपालकों के बीच पशुओं पर गर्मी के प्रभाव तथा उससे निपटने के तरीकों के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए गांव स्तर पर फील्ड स्टॉफ को सक्रिय करें। पशुओं के लिए सुरक्षित पेयजल के साथ पशु कुंड उपलब्ध कराएं तथा उनका रखरखाव करें। घूमते पशुओं को पीने का पानी उपलब्ध कराने के लिए ट्यूबवेल के पास टैंक को भरा रखने के लिए नागरिकों को प्रेरित करें। वन एवं पर्यावरण आरक्षित व संरक्षित वनों में पशुओं के लिए पानी उपलब्ध करवाएं। वन्य जीवन के लिए तालाबों/जल निकायों जैसे पीने के पानी का प्रावधान। जंगल की आग से बचने के लिए वन क्षेत्र में निरंतर निगरानी रखें।

स्थानीय निकाय को झुग्गियों में पानी की पेयजल आपूर्ति सुनिश्चित करने के निर्देश

शहरी हीट वेव योजनाएं तैयार करें। खुले और अधिक समूह वाले स्थानों में आश्रय और छाया प्रदान करें। लोगों के लिए शांत विश्राम स्थल प्रदान करने के लिए बड़े सार्वजनिक पाकर्ंर् को खुला रखें। टैंकरों के माध्यम से झुग्गियों में पानी की आपूर्ति करवाएं। व्यस्त समय के दौरान चलने वाले शहर के सार्वजनिक परिवहन वाहनों में आइस पैक, प्राथमिक चिकित्सा और पानी का प्रावधान करें।

मनरेगा श्रमिकों के लिए काम के घंटों का नए सिरे से पुनर्निर्धारित करें विभाग

पंचायत विभाग मनरेगा श्रमिकों के लिए दिन के समय गर्मी से बचने के लिए काम के घंटे पुनर्निर्धारित करेंगे। कार्य स्थलों पर पानी के कियोस्क, ट्यूबवेल, टैंकर की व्यवस्था करें। वाष्पीकरण द्वारा पर्यावरण को ठंडा करने के लिए तालाबों, कृत्रिम झीलों के निर्माण जैसी वैकल्पिक आजीविका गतिविधियों को प्रोत्साहित करें।

बिजली निगम लोगों को कटौती की दें पूर्व सूचना

जनसंख्या के आधार पर बिजली कटौती के लिए योजना बनाएं। भीषण गर्मी के दौरान बिजली कटौती में कटौती नहीं होनी चाहिए। लोगों को कटौती की पूर्व सूचना दें।

महिला एवं बाल विकास को मिला यह काम

माताओं को हीट वेव के खतरों, इससे संबंधित स्वास्थ्य प्रभावों और किए जाने वाले एहतियाती उपायों के बारे में जागरूक करें। आंगनबाड़ियों में प्रचार सामग्री प्रदर्शित करना और एकीकृत बाल विकास योजना कार्यकर्ताओं को हीट वेव से संबंधित जानकारी प्रसारित करने के लिए प्रोत्साहित करें। शिशुओं, पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों, गर्भवती और स्तनपान करवाने वाली माताओं और वृद्ध लोगों पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।

उचित हाइड्रेशन के लिए कम से कम तीन बार बजेगी वाटर-बेल

अधिक गर्मी से बचने के लिए स्कूल का समय पुनर्निर्धारित किया गया है। स्कूल जल्दी शुरू हो सकते हैं और दोपहर से पहले बंद किए जा सकते हैं। सभी स्कूलों और शिक्षा संस्थानों में पीने के पानी के स्टेशन शेड की स्थापना करें। स्कूल के समय के दौरान छात्रों के बीच हाइड्रेशन को बढ़ावा देने के लिए एक विशेष वाटर-बेल कम से कम दिन में तीन बार बजेगी, ताकि उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा हो सकें।

पेयजल आपूर्ति सुनिश्चित करें जनस्वास्थ्य विभाग

नगर निगमों, विकास एवं पंचायत/ग्रामीण विकास/पंचायती राज की सहायता से बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन, बाजार, अस्पताल, सरकारी संस्थाओं/सार्वजनिक कार्यालयों जैसे सभी सार्वजनिक स्थानों पर पेयजल सप्लाई सुनिश्चित करेंगे। जल की कमी वाले क्षेत्रों में जोखिम वाले क्षेत्रों में पेयजल आपूर्ति के लिए पानी के टैंकरों की सूची तैयार करेंगे।

महेंद्रगढ़। समापन सत्र में उपस्थित समकुलपति प्रो. सुषमा यादव व अन्य।

हकेंवि में पृथ्वी दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के पर्यावरण अध्ययन विभाग द्वारा पृथ्वी दिवस के अवसर पर आयोजित दो दिवसीय कार्यक्रम का बुधवार को समापन हो गया। प्लैनेट बनाम पलास्टिक पर केंद्रित इस आयोजन के संदर्भ में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने कहा कि पर्यावरण अध्ययन विभाग ने पृथ्वी की सुरक्षा व संरक्षण के लिए एक अद्भुत कार्यक्रम का आयोजन किया। अवश्य ही इसके माध्यम से प्रतिभागियों में पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ेगी।

समापन सत्र में राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन के निदेशक व पर्यावरणविद् डॉ. प्रवीण कुमार विशेषज्ञ वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। आयोजन के समापन सत्र में विश्वविद्यालय की समकुलपति प्रो. सुषमा यदव ने प्लास्टिक की भूमिका पर प्रकाश डाला और बताया कि कैसे प्लास्टिक हमारे जीवन में प्रवेश कर गया है और पारिस्थितिकी तंत्र को बनाए रखने में समस्याएं पैदा कर रहा है। उन्होंने पर्यावरणीय चेतना को बढ़ावा देने और विद्यार्थियों को जिम्मेदारी के साथ पर्यावरण संरक्षण के लिए समर्पित भाव के साथ कार्य करने के लिए प्रेरित किया। इसी क्रम में विश्वविद्यालय की प्रथम महिला प्रो. सुनीता श्रीवास्तव ने कहा कि प्रत्येक दिन को पृथ्वी दिवस के रूप में मनाया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि हमें अपने पर्यावरण और उसके परिवेश का सम्मान करना चाहिए। समापन सत्र में विशेषज्ञ वक्ता डॉ. प्रवीण कुमार ने सतत भविष्य की दिशा में बहुमूल्य अंतदृष्टि और प्रेरक कार्रवाई की पेशकश की। उन्होंने नमामि गंगे के तहत नदी पुनर्जीवन पर एक अद्भुत व्याख्यान दिया। कार्यक्रम के अंत में समन्वयक डॉ. स्मिता ने धन्यवाद ज्ञापित किया। इस अवसर पर डॉ. अनीता सिंह, डॉ. विक्रम सिंह, डॉ. अनूप यादव, डॉ. भूपेंद्र सिंह, डॉ. दुष्यंत कुमार, डॉ. सुषमा, डॉ. सुनील कुमार सहित विद्यार्थी एवं शोधार्थी उपस्थित रहे।

विजेताओं को किया सम्मानित

विश्वविद्यालय के स्कूल ऑफ इंटरडिसिप्लिनरी एंड एप्लाइड साइंसेज की अधिष्ठाता प्रो. नीलम सांगवान आयोजन में विशेषज्ञ वक्ता व प्रसिद्ध पर्यावरणविद् डॉ. प्रवीण कुमार का परिचय दिया। उन्होंने स्वच्छता अभियान और ऐसे जागरूकता अभियानों के महत्त्व से प्रतिभागियों को अवगत कराया। पर्यवरण अध्ययन विभाग की विभागाध्यक्ष एवं कार्यक्रम की संयोजक डॉ. मोना शर्मा ने सभी अतिथियों का स्वागत किया तथा इस दो दिवसीय कार्यक्रम के दौरान आयोजित विभिन्न गतिविधियों के बारे में बताया। दो दिवसीय इस कार्यक्रम में आयोजित क्विज प्रतियोगिता के लिए रितिक त्यागी, निवेदिता और विवेक कुमार को तथा स्लोगन प्रतियोगिता के लिए रिया नस्विन सीके, अनीश शर्मा, अनु को पुरस्कृत किया गया।

गाड़ी चढ़ाने के प्रयास का आरोपी काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

- सरपंच ने गांव के दो लोगों पर लगाया था आरोप

गांव खायरा क्षेत्र में जान से मारने की नियत से गाड़ी चढ़ाने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना शहर पुलिस टीम ने एक आरोपित को गिरफ्तार किया है, जिसकी पहचान सीताराम वासी खायरा के रूप में हुई। आरोपित से पूछताछ कर बुधवार को न्यायालय में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। गांव खायरा निवासी शिकायतकर्ता राजबीर ने थाना शहर में शिकायत दर्ज कराई कि उसकी पत्नी गांव खायरा की सरपंच है। 26 फरवरी को उसके ही गांव के दो व्यक्ति ग्राम सचिवालय में आए और गाली-गलौच करके व जान से मारने की धमकी देकर वापिस चले गए।

फिर कुछ समय बाद दोबारा चार व्यक्ति गाड़ी लेकर आए, गाड़ी में लाठी, डंडे, रॉड भी साथ लेकर आए। सचिवालय के बाहर से ही गाली देने व धमकी देने लगे। उनकी आवाज सुनकर शिकायतकर्ता व उसके साथ अन्य व्यक्ति बाहर गली में आए और गाली देने का विरोध किया तो आरोपितों ने गाड़ी स्टार्ट करके तेज स्पीड में गाड़ी को उनके ऊपर चढ़ा दिया। गाड़ी की टक्कर लगने से उसके साथ खड़े व्यक्ति घायल हो गए। दूसरी तरफ हटकर अपनी जान बचाई। आरोपितों ने मोटरसाईकिल को भी टक्कर मारकर तोड़ दियागांव के अन्य लोगों द्वारा शोर मचाने पर आरोपित गाड़ी लेकर भाग गए। शिकायत के आधार पर पुलिस ने मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी। मामले में कार्रवाई करते हुए पुलिस ने एक आरोपित को गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

वोट लोकतंत्र की असली ताकत: विनय यादव

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नांगल चौधरी

बहरोड रोड पर स्थित जाट धर्मशाला में कांग्रेस बूथ कमेटी का प्रशिक्षण कार्यक्रम वरिष्ठ नेता विनय सिंह यादव की अध्यक्षता में संपन्न हुआ। जिसमें पार्टी के जिला संयोजक अरुण सर्राफ व विपिन शर्मा मुख्य रूप से मौजूद रहे। उन्होंने कार्यकर्ताओं को शत प्रतिशत मतदान करवाने के टिप्स दिए। जिससे लोकतंत्र की मजबूती सुनिश्चित हो पाएगी। उन्होंने कहा कि लोकतंत्र प्रणाली में जनता ही सरकार चुनती है। उम्मीदों पर खरा नहीं उतरने वाली सरकार को पांच साल बाद बदलने की वोट को दी गई है। इसलिए कार्यकर्ताओं को घर-घर जाकर लोगों को शत प्रतिशत मतदान के लिए प्रेरित करना होगा। मतदान शुरू होने से पहले बूथ वाइज बीमार, बुजुर्ग व अन्य शारीरिक रूप से असक्षम मतदाताओं की सूची बनाएं तथा उन्हें मतदान केंद्र तक पहुंचाने का प्रबंध करें। ईवीएम मशीन में वीवीपेट सुविधा है, जिसमें मत होते ही संबंधित उम्मीदवार का नाम और निशान दर्शाया जाएगा। प्रत्येक मतदाता को बटन दबाने के बाद वीवीपेट को देखना जरूरी है, इससे फर्जीवाड़े की संभावना नहीं रहेगी। अधिकतर ग्रामीण मतदाता बटन दबाते ही बूथ से बाहर निकल जाते हैं, ऐसे में मशीन में खामियां हुई तो पकड़ में नहीं आएगी। उन्होंने कार्यकर्ताओं को मोहल्ले वाइज शिविर लगाकर मतदान के अधिकारों की जानकारी देने का आह्वान किया। इसके बाद उन्होंने कार्यकर्ताओं को ईवीएम पर मतदान और वीवीपेट का डैमो करवाया। बूथ कार्यकर्ताओं को वोटिंग के निर्धारित समय से पहले पहुंचे और पीठासीन अधिकारी से अनुमति पत्र प्राप्त करें। इस मौके पर ख्यालीराम चंदेला, दरियाव आर्य, दयानंद बाबूजी, बलबीर पूर्व सरपंच, दलीप सैनी, मोनू यादव, मनीष सैनी, रोहित अग्रवाल, अजय यादव आदि मौजूद रहे।

नांगल चौधरी। बूथ कमेटी को शत प्रतिशत मतदान के लिए प्रेरित करते विनय यादव। फोटो: हरिभूमि

15 मई तक चलाया जाएगा जागरूकता कार्यक्रम व स्पेशल जांच अभियान

बाल मजदूरी करवाई तो संस्थान मालिक के खिलाफ होगी कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

जिला बाल संरक्षण इकाई कार्यालय की ओर से 15 मई तक चलाए जा रहे बाल एवं किशोर श्रमिकों के बचाव एवं पुनर्वास अभियान के तहत बुधवार को पुलिस विभाग व श्रम विभाग के सहयोग से जिला टास्क फोर्स कमेटी की संयुक्त टीम ने दुकानदार, होटल, रेस्टोरेंट व अन्य संस्थानों पर जाकर 18 साल से कम आयु के बच्चों से काम ना लेने के बारे में जागरूक किया। जिला बाल संरक्षण अधिकारी संतोष कुमारी ने कहा कि कोई भी दुकानदार, होटल, रेस्टोरेंट व अन्य संस्थानों पर 18 साल से कम आयु के बच्चों से काम करवाते हुए पाए गए तो उनके खिलाफ बाल श्रम अधिनियम के तहत कानूनी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने बताया कि इस अधिनियम के तहत दोषी व्यक्ति को सजा व जुर्माना दोनों हो सकते हैं। उन्होंने शहर में दुकानों ढाबों, फास्ट फूड व अन्य सामान की दुकानों पर जाकर उनको 18 साल से कम आयु के बच्चों को दुकानों पर न रखने की चेतावनी दी। साथ ही उन्होंने दुकानों पर मौजूद ग्राहकों से कहा कि अगर आप कहीं भी 18 वर्ष से कम आयु के बच्चे दुकानों पर काम करते मिले तो उनकी जानकारी जिला बाल संरक्षण इकाई कार्यालय में दें।

नारनौल। होटल का निरीक्षण करती जिला टास्क फोर्स कमेटी की टीम। फोटो: हरिभूमि

बाल विवाह रोकने को लेकर पुजारियों के साथ बैठक आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

संरक्षण एवं बाल विवाह निषेध अधिकारी सरिता शर्मा ने बुधवार को अपने कार्यालय में बाल विवाह रोकने को लेकर पुजारियों के साथ बैठक की। जिसमें संरक्षण एवं बाल विवाह निषेध अधिकारी सरिता शर्मा ने पुजारियों व आमजन से आह्वान किया कि बाल विवाह जैसी बुराई को जड़ से खत्म करने में सभी अपना सहयोग दें। विवाह में लड़का-लड़की के जन्म से संबंधित कागजात मंगवा कर देखें, ताकि पता लग सके की दोनों बालिग हैं या नहीं। उन्होंने कहा कि बाल विवाह प्रतिषेध अधिनियम 2006 के तहत 18 वर्ष से कम आयु की लड़की और 21 वर्ष से कम आयु के लड़के को नाबालिग माना जाता है। यदि कम आयु में विवाह किया जाता है तो यह संज्ञेय और गैर जमानती अपराध है। ऐसा कोई भी व्यक्ति जो बाल विवाह करवाता है या उसको बढ़ावा देता है व उसकी सहायता करता है तो उसे दो साल तक की सजा और एक लाख रुपये तक का जुर्माना हो सकता है। साथ ही समस्त जनसाधारण एवं स्थानीय सभी क्षेत्रों, गांवों के मौजिज व्यक्तियों, सरपंचों, आंगनबाड़ी सुपरवाइजर, आंगनबाड़ी वर्कर, टैंट हाउस, विवाह समारोह स्थल, नगर पार्षदों व समाज सेवियों से अपील की गई है कि अक्षय तृतीया अखा तीज के दिन आयोजित होने वाले बाल विवाह को रोकने में मदद करें।

नारनौल। पुजारियों के साथ बैठक करती संरक्षण एवं बाल विवाह निषेध अधिकारी सरिता शर्मा। फोटो: हरिभूमि

प्रकृति प्रेमी सूबेदार रामसिंह का निधन

मंडी अटेली। क्षेत्र के गांव नावदी निवासी सूबेदार रामसिंह का 80 वर्ष की उम्र में निधन हो गया। भारतीय सेना में शामिल होकर देशसेवा की सेना से सेवानिवृत्त होने पर गांव के लिए सामाजिक कायर्ं जैसे प्रकृति प्रेमी के कारण पर्यावरण क्षेत्र में बहुत से पेड़ पौधे लगाए हैं। वे अपने चार लड़कों का भरापूरा परिवार छोड़कर चले गए हैं। उनका एक बेटा व तीन पोते भारतीय सेना में अपनी सेवाएं दे रहे हैं। उनके निधन पर गांव के प्रतिष्ठित लोगों ने गहरा दुःख जताया है। राकेश सरपंच, अशोक नावदी, धर्मपाल साहब, देवेंद्र बाबू व अनिल तिगरा आदि ने दुःखद प्रकट करते हुए उनके जाने को बड़ी कमी बताया।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड्डा पार्क के सामने, डाक्टर भगत डैंटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरूण कलर लैब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन : 8295738500, 9253681005