11 अधूरी सड़क से नाराज ग्रामीणों ने किया विरोध-प्रदर्शन

12 ट्यूबवेल खराब होने के चलते लोगों को उठानी पड़ रही परेशानी

खबर संक्षेप

मंडी अटेली। सिहमा में धरना देते बिजली निगम के कर्मचारी।

एचएसइबी वर्कर यूनियन का धरना-प्रदर्शन जारी

मंडी अटेली। बिजली निगम उपमंडल कार्यालय सिहमा में पिछले तीन दिनों में एचएसइबी वर्कर यूनियन सब यूनिट के प्रधान जितेंद्र कुमार एएफएम के नेतृत्व में बुधवार को बैठक हुई। जिसमें यह फैसला सर्वसम्मति से हुआ कि एसडीओ सिहमा को चार दिन का समय दिया जाता है। अगर इन चार दिनों में एसडीओ यूनियन की जायज मांगों को नहीं मानते हैं तो अगले महीने की एक जुलाई से अनिश्चितकालीन धरना-प्रदर्शन किया जाएगा। जो भी विभागीय नुकसान होगा, उसकी जिम्मेदारी एसडीओ की होगी। यह धरना पिछले तीन दिनों से बिजली निगम उपमंडल कार्यालय सिहमा में चल रहा है।

करीरा में मकान से नकदी व जेवरात चोरी

कनीना। सिटी थाना के अंतर्गत गांव करीरा में एक घर को निशाना बनाकर अज्ञात चोर हजारों रुपये की नकदी सहित जेवरात चोरी कर ले गए। मकान मालिक महावीर ने पुलिस को दी शिकायत में कहा कि कोटिया मार्ग पर बने उनके मकान के मेन गेट का ताला तोड़कर अज्ञात चोर अंदर घुस गए और अलमारी व सूटकेश में रखे 61500 रुपये की नकदी सहित जेवरात चोरी कर ले गए। सीसीटीवी कैमरे की फुटेज में एक बाइक पर तीन व्यक्ति कोटिया गांव की ओर आते दिखाई देते हैं। वारदात को अंजाम देने के बाद 15 मिनट में वापिस जाते दिखाई देते हैं। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौका मुआयना कर केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

मोबाइल छीनने का आरोपी गिरफ्तार

महेंद्रगढ़। झपट्टा मारकर मोबाइल छीनकर ले जाने के मामले में कार्रवाई करते हुए शहर थाना पुलिस टीम ने दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। जिनकी पहचान सिगड़ी निवासी अजय और कपिल के रूप में हुई है। आरोपितों को प्रोडक्शन वारंट पर लाकर गिरफ्तार किया और न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया। रिमांड के दौरान आरोपितों से पूछताछ में वारदात को अंजाम देने में प्रयोग की गई मोटरसाइकिल और झपट्टा मारकर छीना हुआ मोबाइल बरामद कर लिया। आरोपितों को न्यायालय में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। शिकायतकर्ता प्रेमचंन्द राय उर्फ प्रेमपाल वासी बेहटा जुनू थाना आवला जिला बरेली यूपी ने शहर थाना में शिकायत दर्ज कराई कि वह करीब तीन साल से चामधेडा रोड पर किराए के मकान में रहता है और चिनाई मिस्त्री का काम करता है।

दादरी व महेंद्रगढ़ के 1146 गरीबों को मिला एक मरला प्लाट का प्रोविजनल अलॉटमेंट लेटर

- रोहतक में आयोजित राज्यस्तरीय समारोह से वीसी के जरिए नागरिकों ने सुना मुख्यमंत्री नायब सिंह का संबोधन
- नारनौल में आयोजित जिला स्तरीय समारोह में डीसी मोनिका गुप्ता ने वितरित किए प्रोविजनल अलॉटमेंट लेटर

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

हाउसिंग फॉर ऑल विभाग के माध्यम से मुख्यमंत्री शहरी आवास योजना के तहत आज चरखी दादरी व महेंद्रगढ़ शहर के 1146 गरीब नागरिकों को एक मरला (30 वर्ग गज) के प्लाट का प्रोविजनल अलॉटमेंट लेटर दिया गया। प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह ने रोहतक में आयोजित राज्य स्तरीय कार्यक्त्रम से वेब कास्टिंग के जरिए नागरिकों को संबोधित किया। राज्य के कुल 14 शहरों में इसी प्रकार से कार्यक्रम आयोजित किए गए थे। वहीं नारनौल में आयोजित जिला स्तरीय कार्यक्रम में उपायुक्त मोनिका गुप्ता मुख्य अतिथि के तौर पर पहुंची तथा चरखी दादरी व महेंद्रगढ़ के लाभार्थियों को प्रोविजनल एलॉटमेंट लेटर वितरित किए। लाभार्थियों को शुभकामनाएं देते हुए उपायुक्त ने कहा कि यह पहल गरीबों के चेहरे पर मुस्कान लाने वाली है। हर व्यक्ति का अपना घर होने का सपना होता है। गरीब व्यक्ति का जीवन सरल करना जिला प्रशासन व सरकार की प्राथमिकताओं में शामिल है। उन्होंने कहा कि मनुष्य को तीन मूलभूत सुविधाओं की जरूरत होती है। इनमें रोटी कपड़ा और मकान सबसे जरूरी है। रोटी और कपड़ा का जुगाड़ तो गरीब व्यक्ति कहीं से भी कर लेता है। गरीब का खुद का मकान होने का सपना सबसे बड़ा सपना होता है। आज एक ही दिन में इतने बड़े स्तर पर लोगों का यह सपना पूरा हुआ है। उन्होंने बताया कि इस योजना में उन परिवारों को शामिल किया गया है जिनकी परिवार पहचान पत्र में सत्यापित वार्षिक पारिवारिक आय 1.80 लाख रुपये से कम है। महेंद्रगढ़ शहर में 438 परिवारों तथा चरखी दादरी शहर में 708 परिवारों को (जिनमे घुमंतू जाति, विधवा श्रेणी, अनुसूचित जाति व अन्य (सभी को) इस योजना के तहत लाभान्वित किया गया है। शेष बचे हुए लोगों को योजना का लाभ शीघ्र ही इस योजना के दूसरे चरण में दिया जाएगा। इस मौके पर जिला नगर आयुक्त महावीर प्रसाद, जिला परिषद की चेयरपर्सन कमलेश सैनी, एसडीएम नारनौल डॉ जितेंद्र सिंह, नगराधीश मंजीत कुमार, बीजेपी के जिला अध्यक्ष दयाराम यादव, हाउसिंग फॉर ऑल के एक्सईएन पुनीत वर्मा, एसडीओ अरविंद कुमार, एस्टेट मैनेजर जगदीश वर्मा तथा एसडीओ अंकुर के अलावा अन्य अधिकारी थी मौजूद थे।

नारनौल। आईटीआई मैदान में लाभार्थियों को प्रोविजनल एलॉटमेंट लेटर वितरित करती डीसी मोनिका गुप्ता।

लाभार्थी बोले, सरकार ने प्लाट देकर उनके जीवन में नया उजियारा लाने का काम किया

मुख्यमंत्री शहरी आवास योजना के तहत प्रोविजनल एलॉटमेंट लेटर लेने आई चरखी दादरी की वीना, नीतू व अनु देवी ने बताया कि उनके पास रहने के लिए कोई घर नहीं था। राज्य सरकार ने एक मरला का प्लॉट देकर उनके जीवन में नया उजियारा लाने का काम किया है। वही महेंद्रगढ़ शहर से तृप्ता देवी, कांता सरोज व कमलेश ने बताया कि शहर में घर होना उनके परिवार का सपना था। मजदूरी करके केवल बच्चों का भरण पोषण ही हो रहा है। राज्य सरकार ने इतनी अच्छी जगह पर एक मरला का प्लाट देकर उनका अपना घर होने का सपना पूरा करने का कार्य किया है। उन्होंने प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह का इस तरह से गरीबों के लिए योजना चलाने के लिए आभार व्यक्त किया है। उनके सिर पर भी अब जल्द ही अपनी छत होगी। उनके जीवन का यह सबसे बड़ा तोहफा है। अब वे अपने बच्चों का भरण पोषण और बेहतर तरीके से कर पाएंगे।

आईटीआई में चार चरणों में पूरी होगी दाखिला प्रक्रिया

1462 सीट पर आए 5258 आवेदन कल जारी होगी पहली मेरिट सूची

- राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान महेंद्रगढ़ में 668 सीट पर आए 3878 आवेदन, वहीं सतनाली आईटीआई में 192 सीट पर आए 643 आवेदन

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

आईटीआई में दाखिल के लिए आवेदन प्रक्रिया मंगलवार को समाप्त हो गई है। क्षेत्र की पांच आईटीआई की 1462 सीटों पर 5258 आवेदन आए है। दाखिला प्रक्रिया चार चरणों में पूरी होगी। वहीं पहली काउंसिलिंग 28 जुलाई को होगी। बता दें कि विभाग की ओर से जारी शेड्यूल के अनुसार 3 जून से आवेदन प्रक्रिया शुरू हुई थी। 21 जून आवेदन करने की अंतिम तिथि निर्धारित की गई थी। इसके बाद विभाग की ओर से अंतिम तिथि में बढ़ाकर 25 जून कर दी गई थी। विभाग की ओर से जारी शेड्यूल के अनुसार पहली काउंसलिंग 28 जून से शुरू होकर 3 जुलाई तक चलेगी। पहली काउंसलिंग के लिए मेरिट लिस्ट 28 जून को जारी होगी। अभ्यर्थी संस्थान में मेरिट लिस्ट देख सकते हैं। चयनित विद्यार्थी को उसकी सीट व व्यवसाय की सूचना उसके रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर व ईमेल आईडी पर भी उपलब्ध हो जाएगी। इस मेरिट में चयनित अभ्यर्थी 28 जून से 2 जुलाई तक संस्थान में आकर अपना दाखिला करवा सकेंगे। दाखिले लेने के इच्छुक विद्यार्थी वेबसाइट से जानकारी ले सकते हैं। इस वेबसाइट पर दाखिले की अनुसूची, दाखिला लेने कि प्रक्रिया का ब्यौरा समेत संस्थान की सीटों की जानकारी भी उपलब्ध है।

महेंद्रगढ़। महिला आईटीआई महेंद्रगढ़। फोटो : हरिभूमि

संस्थान का नाम	कुल सीट	आवेदन
महेंद्रगढ़	668	3878
मालड़ा	224	300
सेहलंग	172	210
सतनाली	192	643
महिला आईटीआई	206	227

आगे ऐसे चलेगी प्रक्रिया

पहला चरण
- मेरिट कम सीट अलॉटमेंट 28 जून
- फिजिकल दस्तावेज सत्यापन 28 जून से 2 जुलाई
- फीस जमा 28 जून से 3 जुलाई
- रिक्त सीटों का ब्योरा 4 जुलाई

दूसरा चरण
- मेरिट कम सीट अलॉटमेंट 9 जुलाई
- फिजिकल दस्तावेज सत्यापन 9 जुलाई से 12 जुलाई
- फीस जमा 9 जुलाई से 13 जुलाई
- रिक्त सीटों का ब्योरा 14 जुलाई

तीसरा चरण
- मेरिट कम सीट अलॉटमेंट 18 जुलाई
- फिजिकल दस्तावेज सत्यापन 18 जुलाई से 22 जुलाई
- फीस जमा 18 जुलाई से 23 जुलाई
- रिक्त सीटों का ब्योरा 24 जुलाई

चौथा चरण
- मेरिट कम सीट अलॉटमेंट 30 जुलाई
- फिजिकल दस्तावेज सत्यापन 30 जुलाई से 5 अगस्त
- फीस जमा 30 जुलाई से 6 अगस्त

दाखिला लेते समय मूल प्रमाण पत्र करने होंगे प्रस्तुतः हर्षवर्धन शर्मा प्राचार्य

महिला महाविद्यालय के प्राचार्य हर्षवर्धन शर्मा ने बताया कि आईटीआई में दाखिला लेने के लिए विद्यार्थियों के पास आधार कार्ड, मोबाइल नंबर, फैमिली आईडी, हरियाणा रिहायशी प्रमाण पत्र, ईमेल आईडी, दसवीं आधारित योग्यता प्रमाण पत्र, चरित्र प्रमाण पत्र, बैंक अकाउंट की कॉपी होना अनिवार्य है। आवेदन करते समय या दाखिले के लिए किसी विद्यार्थी को किसी कठिनाई का सामना करना पड़ता है तो वह संस्थान में हेल्प डेस्क पर उसका समाधान करवा सकते हैं।

आवेदन की अंतिम तिथि 30 जून

महाविद्यालयों में स्नातक की दाखिला प्रक्रिया में उच्चतर शिक्षा निदेशालय की ओर से बदलाव कर दिया गया है। आवेदन की अंतिम तिथि 30 जून तक बढ़ाते हुए विभाग ने आवेदन के लिए विद्यार्थियों को पांच दिन का अतिरिक्त समय दिया गया है, जबकि पुरानी अधिसूचना के अनुसार 25 जून आवेदन की अंतिम तिथि थी। संशोधित हुई दाखिला अधिसूचना के तहत 30 जून तक आवेदन प्रक्रिया, फार्म में संशोधन और महाविद्यालय की दाखिल समिति द्वारा ऑनलाइन दस्तावेजों का सत्यापन किया जा सकेगा।

डायल 112 टीम पर हमला कर गाड़ी को किया क्षतिग्रस्त

हरिभूमि न्यूज ⏭ कनीना

गांव सिहोर में पुलिस की डायल 112 टीम पर हमला कर तोड़फोड़ करने, सरकारी काम में बाधा डालने, कर्मचारियों के साथ मारपीट करने गांव में फरसा लेकर घूमने आदि मामलों में कनीना शहर पुलिस ने इसी गांव के विकास को गिरफ्तार किया है। गांव के एक व्यक्ति ने विकास के खिलाफ ट्रैक्टर से टक्कर मारने और फरसा लेकर हमला करने की शिकायत पर मामला दर्ज किया था। इसके बाद भी आरोपित ने गांव में फरसा लेकर घूमते हुए गाली गलौज किया। जिस पर डायल-112 की टीम मौके पर पहुंचे। जिस पर सहायक उप निरीक्षक संजय कुमार तैनात था। उसके पहुंचने पर आरोपित ने गाड़ी को क्षतिग्रस्त कर दिया। पुलिस पार्टी के साथ मारपीट की बताया जाता है कि उक्त व्यक्ति फरसा लेकर गांव की गलियों में तो कभी घरों की छत पर चढ़ना रहा। जिसको पकड़ने के लिए पुलिस की कई टीम में वहां पर गई। बड़ी मुश्किल से आरोपित को काबू किया गया। इस दौरान उसने पुलिस टीम के साथ और उसे पर तैनात महिला कर्मचारियों पर भी है।

कनीना। सिहोर में तोड़ी गई डायल 112 की गाड़ी। फोटो : हरिभूमि

अभद्र टिप्पणियां का यह था मामला

कनीना खंड के गांव सिहोर में एक ट्रैक्टर चालक द्वारा मकान का गेट तोडने का प्रयास करने तथा मकान मालिक पर ट्रैक्टर चढाने की कोशिशि करने के आरोप में पुलिस ने केस दर्ज किया है। इस बारे में नवीन कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह सपरिवार अपने घर पर हाजिर था। उस समय गांव का ही विकास ट्रैक्टर लेकर आया ओर उनके मकान के गेट को टक्कर मारकर तोड़ने की कोशिश की। जब वह देखने गया तो उस पर ट्रैक्टर चढाने का प्रयास किया गया। आरोपित ने धमकी भी दी। ग्रामीणों ने बीच-बचाव किया। नवीन कुमार की शिकायत पर पुलिस ने आरोपित ट्रैक्टर चालक विकास के खिलाफ भादसः की विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

दानपात्र तोड़ नकदी ले उड़े चोर

कनीना। कनीना-नारनौल मार्ग स्थित गांव बेवल में बने बाबा समाध वाले कुल देवता का दानपात्र अज्ञात चोरों ने तोड़ दिया और उसमें रखी नकदी लेकर गायब हो गए। इस बारे में हनुमान सिंह ने दोंगड़ा अहीर पुलिस चौकी में दी शिकायत में कहा कि गांव में उनके कुल देवता का स्थान बनाया हुआ है जहां दान पात्र रखा हुआ था। जिसे अज्ञात चोर तोड़कर उसमें रखी नकदी को चोरी कर ले गए। पुलिस ने अज्ञात चोरों के खिलाफ केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

आज से 30 जून तक पीजी कॉलेज में रोजाना दिन में दो जादूगरी शो, रहेगा निःशुल्क

- पहला शो 1 बजे व दूसरा शो 7 बजे, एक शो दो घंटे का रहेगा

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

आजादी के अमृत महोत्सव के तहत सूचना, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग हरियाणा के सौजन्य से 27 से 30 जून तक राजकीय पीजी महाविद्यालय में प्रतिदिन निशुल्क दो जादूगरी शो कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी विश्व विख्यात जादूगर सम्राट शंकर ने मीडिया सेंटर में आयोजित प्रेस कांफ्रेंस में दी। जादूगर सम्राट शंकर ने कहा कि जादू एक प्रदर्शन कला है जो हाथ की सफाई के मंचन व अलौकिक करतबों के भ्रम जाल की रचना द्वारा दर्शकों का मनोरंजन करती है। उन्होंने कहा कि 27 से 30 जून तक प्रतिदिन पहला जादूगरी शो दोपहर एक बजे व दूसरा शाम सात बजे किया जाएगा। उन्होंने कहा कि यह जादूगरी शो बिल्कुल फ्री होगा। इसके लिए लोगों को कोई चार्ज नहीं देना होगा। उन्होंने पत्रकारों को भी अपनी जादू का प्रदर्शन करके दिखाया। जादूगर सम्राट शंकर ने अब तक विश्व रंगमंच पर 30 हजार से अधिक शो कर कर चुके हैं।

नारनौल। प्रेस कांफ्रेंस को संबोधित करते जादूगर सम्राट शंकर।

दूध के प्लांट में नौकरी के नाम पर महिला से दुष्कर्म कर बनाई अश्लील विडियो

- समझाने गए तो मारपीट कर घायल किया चार के खिलाफ केस दर्ज
- आरोपियों को जल्द किया जाएगा गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭ कनीना

महिला से दुष्कर्म करने, जाति सूचक गालियां देने तथा धमकी देने के आरोप में पुलिस ने चार व्यक्तियों के खिलाफ केस दर्ज किया है। इस बारे में भिवानी वासी एवं हाल आबाद सिटी थाना कनीना क्षेत्र की पीड़ित महिला ने कनीना थाना पुलिस को दी शिकायत में कहा कि नामजद व्यक्ति ने कनीना-कोसली रोड रोड पर दूध का प्लांट लगाया हुआ है। जिसने नौकरी लगाने के नाम पर उसे एक वर्ष पूर्व वहां बुलाया और दुष्कर्म किया। इतना ही नहीं, आरोपित ने अश्लील वीडियो भी बनाई। पीड़िता ने सामाजिक भय के चलते यह बातें किसी से नहीं बताई। सोमदत्त बार-बार फोन कर उसे होटल में चलने का दबाव बना रहा था। उसने कमरे पर आकर एकबार जबरन दुष्कर्म किया।

वीडियो वायरल करने की धमकी देकर ब्लेकमेल करता रहा। बीती पांच जून को आरोपित ने अभद्र भाषा का प्रयोग कर जाति सूचक गालियां देते हुए धमकी दी। इस बात की जानकारी महिला ने अपने 14 वर्षीय बेटे तथा परिचित राजीव उर्फ कालू को दी। वे तीनों दूध के प्लांट पर सोमदत्त को समझाने गए थे तो आपस में कहासुनी हो गई। जिसके चलते सोमदत्त ने पंकज व कामगार मनोज कुमार, राजू को आवाज देकर बुला लिया और उनके साथ मारपीट शुरू कर दी। जिससे वह घायल हो गई। जिसे उप नागरिक अस्पताल में दाखिल करवाया गया। जहां चिकित्सकों ने उसका उपचार किया। पुलिस ने पीड़ित महिला की शिकायत पर दुष्कर्म के नामजद आरोपित, मारपीट के नामजद आरोपितों के खिलाफ भादसः की विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच कार्रवाई शुरू कर दी है। इस संबंध में थाना इंचार्ज निरीक्षक सुधीर कुमार ने कहा कि आरोपितों को जल्द की गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

सायंकाल जीएम को संयुक्त रूप से ज्ञापन सौंपा

मांगों को लेकर रोडवेज कर्मचारियों ने की सांकेतिक हड़ताल

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

रोडवेज कर्मचारियों की लंबित मांगों को लेकर बुधवार को सांझा मोर्चा के बैनर तले सांकेतिक हड़ताल का आयोजन किया गया। हड़ताल के दौरान रोडवेज चालकों/परिचालकों ने बस स्टैंड पर धरने का आयोजन किया गया। धरना प्रातः 10 बजे से सायं चार बजे तक चला। तत्पश्चात सायंकाल को जीएम को संयुक्त रूप से एक ज्ञापन सौंपा। रोडवेज डिपो के प्रधान अनिल भीलवाड़ा ने बताया कि हरियाणा सरकार, प्रधान सचिव व महानिदेशक द्वारा कर्मचारियों की ज्वलंत मांगों को पूरा न करने तथा मानी गई मांगों को लागू न करने के विरोध में हरियाणा रोडवेज कर्मचारी सांझा मोर्चा के आह्वान पर यह सांकेतिक भूख हड़ताल की गई है, जिसमें कर्मचारियों ने बढ़-चढ़कर भाग लेकर इसे सफल बनाया है। उन्होंने मांगों के संदर्भ में बताया कि चालक/परिचालक तथा लिपिक का ग्रेड पे बढ़ाने, पुरानी पेंशन बहाल करने, वर्ष 2016 में लगे चालकों व दादरी डिपो में लगे 52 हैल्पर को पक्का करने, कर्मचारियों के काटे गए अर्जित अवकाश को पुनः बहाल करने, एलटीसी का भुगतान करने, बकाया बोनस देने, ग्रुप डी के कर्मचारियों को कॉमन कैडर से बाहर निकाल कर विभागीय सीनियरटी बनाने, 30 रात्रि ठहराव को काटकर 10 रात्रि ठहराव तक सीमित करने का फरमान वापस लेने, ओवर टाइम गाड़ी के आउट इन समय से देने, विभाग में खाली पड़े पदों पर स्थाई भर्ती करने आदि 21 सूत्रीय मांगों को लेकर आज की यह सांकेतिक हड़ताल की गई है।

नारनौल। बस स्टैंड पर हड़ताल के दौरान धरना दौरान नारेबाजी करते हुए तथा रोडवेज जीएम अनित कुमार को ज्ञापन सौंपता सांझा मोर्चा। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस दौरान मिनिस्ट्रियल स्टाफ से प्रधान युजवेंद्र क्लर्क, ऑल हरियाणा परिवहन कर्मचारी संघ से प्रधान जितेंद्र स्याना, सर्व कर्मचारी संघ से प्रधान नीरज, हरियाणा परिवहन कर्मचारी संघ से प्रधान सुंदर बेवल, इंटक से प्रधान हंसराज, चालक संघ से महासचिव देवेंद्र उर्फ बिट्टू हुडीना, संयुक्त कर्मचारी संघ से प्रधान मुकेश देवव्रत सिहोर, अजय क्लर्क, सुरेंद्र, महेश, नरेश, मनोज, अनिल, राजसिंह, मोहिंद्र, पवन, दिनेश, बीरेंद्र, संजय नीरपुर, राकेश, देवेंद्र व मीरसिंह आदि कर्मचारी मौजूद रहे।

दो की अधिक नशा करने व एक की जहरीला पदार्थ खाने से मौत

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

क्षेत्र में घटित अलग-अलग तीन घटनाओं में दो की अधिक नशा करने एवं एक की जहरीला पदार्थ खाने से मौत हो गई। करीब 36 वर्षीय देवेंद्र निवासी दौंगड़ा जाट ने गत 23 जून को कोई जहरीला पदार्थ खा लिया था। तबीयत बिगड़ने पर परिजन उसे नारनौल लेकर आए और जयपुर हर्ट अस्पताल में भर्ती कराया, जहां तीन दिन बाद उसने दम तोड़ दिया। पुलिस ने बताया कि मृतक देवेंद्र बेरोजगार था और शादीशुदा था। उसके दो बच्चे हैं और मानसिक रूप से परेशान रहता था। तंग होकर उसने कोई जहरीला पदार्थ खा लिया। परिजन उसे उपचार के लिए अस्पताल लेकर गए, जहां उसने दम तोड़ दिया। इसी प्रकार राजस्थान के गांव डुमोली के ईंट-भट्ठे पर काम करने वाले एक मजदूर की अधिक शराब पीने से मौत हो गई। हालांकि ईंट-भट्ठा वाले उसे उपचार के लिए नारनौल अस्पताल भी लेकर आए, मगर वह बच न सका। ईंट-भट्ठा के मुनीम शमशेर सिंह ने बताया कि यूपी के जिला चित्रकूट के गांव बकरगंज का रहने वाला करीब 41 वर्षीय राकेश कुमार उनके यहां ईंट-भट्ठे पर रापस का काम करता था और 8-9 साल से यहीं रह रहा था। वह शराबी किस्म का था। दूसरी ओर नारनौल बस स्टैंड के सामने गोशाला मार्केट रोड पर बने एक भवन की छत से गिरने से मजदूर की मौत होने उपरांत उसकी पहचान मध्यप्रदेश के रमेश कुशवाहा उर्फ कालिया के रूप में हुई है।

डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

एक्सरसाइज करने से मिलेगी सरवाइकल पेन से राहत

मेरी उम्र 44 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरी गर्दन के पिछले हिस्से में दर्द है। कभी-कभी खड़े होने पर आंखों के आगे अंधेरा छा जाता है। यह किसी गंभीर बीमारी का संकेत तो नहीं? मुझे क्या करना चाहिए?

-नीरज, रोहतक

आपने यह नहीं बताया कि आपका प्रोफेशन क्या है, क्या आप लंबे समय तक कंप्यूटर या लैपटॉप के साथ काम करते हैं। मौजूदा समय में तमाम लोगों को सर्वाइकल की समस्या हो रही है, इसकी मुख्य वजह लंबे समय तक एक ही पोजिशन में बैठना है। अगर ऐसा कुछ है तो आपको सबसे पहले एक्सरसाइज शुरू करनी चाहिए, इसके लिए फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क करें और सर्वाइकल की कुछ एक्सरसाइज सीखकर उसकी प्रैक्टिस शुरू कर दें, जिससे आपको स्थायी रूप इस दर्द से राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 31 वर्ष है। मुझे कुछ खाने का मन नहीं होता है। भूख महसूस नहीं होती है, कई घंटे कुछ ना खाने पर भी पेट भरा भरा-सा लगता है। कृपया इस समस्या का उपचार बताएं।

-अनुज, धमतरी

आप बता रहे हैं कि आपको भूख नहीं लगती, इसका सामान्य कारण पाचन क्रिया प्रभावित होना होता है, जिससे खाया गया खाना डाइजेस्ट नहीं होता है। आप सबसे पहले खान-पान में थोड़ा परिवर्तन करें। तला, भुना खाना बंद कर दें। दोपहर के खाने में सलाद, दही और पपीता खाएं। रात में हल्का खाना खाएं और सोने से तीन घंटे पहले खाना खा लें। इस तरह थोड़ा परिवर्तन करके देखें, अगर आराम मिलता है तो ठीक है, नहीं तो आप एक बार फिजिशियन डॉक्टर से संपर्क करें।

मेरी उम्र 25 वर्ष है। कभी-कभी मेरे सिर के दाहिनी तरफ तेज दर्द होने लगता है। धूप में निकलने पर या गर्मी में यह प्रॉब्लम अधिक होती है। कृपया इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-राजन, रायपुर

माइग्रेन में ऐसे ही लक्षण देखे जाते हैं। तेज धूप में निकलने पर सिर दर्द हो जाता है। यह दर्द एक ओर होता है। इससे बचाव का एक ही तरीका है कि आप उन स्थितियों से बचें, जिससे आपका सिर दर्द शुरू होता है। आप डॉक्टर से संपर्क करके कोई मेडिसिन लिखवा लें और तेज दर्द होने पर उसे खा लिया करें।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। अकसर छोटी-छोटी बातों को लेकर मैं चिंतित और तनावग्रस्त हो जाता हूं। टेंशन की वजह से कई बार मेरा ब्लड-प्रेशर भी बढ़ जाता है। कुछ ऐसा उपाय बताएं, जिससे मैं चिंता और तनाव पर नियंत्रण रख सकूं।

-सदानंद, भोपाल

इसका सबसे बेहतर तरीका है कि उन चीजों का समाधान करें, जिससे तनाव होता है। साथ ही आप सुबह-शाम आस-पास के पार्क में सैर और योग करें, इससे तनाव कम करने में मदद मिलेगी। अगर ब्लड प्रेशर ज्यादा बढ़ रहा है तो जरूर आप चिकित्सक से संपर्क कर कोई दवा लिखवा लें और उसे नियमित ले सकते हैं।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मेरे फेस पर अकसर कील-मुंहासे निकल आते हैं। कई क्रीम यूज कर चुका हूं। लेकिन उनसे कोई खास फायदा नहीं हुआ। इनसे छुटकारा पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-चेतन, डोंगरगढ़

इस समस्या के लिए बाजार में उपलब्ध तरह-तरह के क्रीम लगाकर आप एक्सपेरिमेंट ना करें। इससे समस्या कम होने के बजाय और बढ़ सकती है। बेहतर होगा कि आप एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। आपको वे कोई मेडिसिनल क्रीम एडवाइस करेंगे, जिनका नियमित रूप में इस्तेमाल करें। इससे आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 36 वर्ष है। मैं फील्ड-जॉब करता हूं। धूप में बाहर रहने से मेरी स्किन टैन हो जाती है। कृपया बताएं कि टैनिंग और सन-बर्न से कैसे बचा जा सकता है?

-मंजीत, बिलासपुर

टैनिंग से बचने के लिए आप कोशिश करें कि कम से कम धूप में निकलें। अगर धूप में निकलना अनिवार्य है तो त्वचा का एक्सपोजर कम से कम हो, इसके लिए हाथ पैर ढंक कर रखें। साथ ही सनस्क्रीन लगा सकते हैं। इसके अलावा आप किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से कंसल्ट कर लें। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

विशेषः विश्व मधुमेह जागृति दिवस

आमतौर पर डायबिटीज होने की मुख्य वजह गलत जीवनशैली और अनहेल्दी खान-पान को फॉलो करना होता है। यही वजह है कि हाल के वर्षों में इसकी गिरफ्त में सबसे ज्यादा यंगस्टर्स ही आ रहे हैं। आज विश्व मधुमेह जागृति दिवस के अवसर पर यंगस्टर्स को डायबिटीज के प्रति अवेयर करने, उसके लक्षणों और बचाव के तरीकों के बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

यंगस्टर्स में तेजी से बढ़ रही डायबिटीज की प्रॉब्लम

अवेयरनेस

रेखा देशराज

इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशन की एक रिपोर्ट के मुताबिक भारत में करीब 7 करोड़ 50 लाख लोग डायबिटीज या मधुमेह से पीड़ित हैं। सबसे बड़ी बात यह है कि मधुमेह से पीड़ित इन लोगों में बड़े पैमाने पर (20 से 25 फीसदी तक) युवा हैं, जिन्हें आमतौर पर पहले लाइफस्टाइल बीमारियां कम हुआ करती थीं। लेकिन वर्तमान में डायबिटीज एक ऐसी जानलेवा लाइफस्टाइल बीमारी बन गई है, जिसने पूरी दुनिया पर अपना शिकंजा कसा है। इसके चलते हर साल दुनिया भर से 67 लाख लोग असमय मौत के मुंह में समा जाते हैं। अकेले भारत में ही 6 लाख से ज्यादा लोग हर साल डायबिटीज की वजह से समय पूर्व मर जाते हैं। इसलिए हर साल 27 जून को विश्व मधुमेह जागृति दिवस मनाया जाता है, विशेषकर युवाओं को जागरूक करने के लिए।

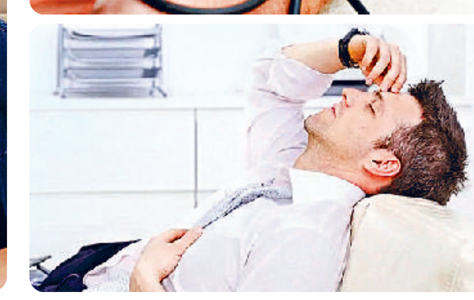
डिस्टर्ब लाइफस्टाइल का परिणाम

मधुमेह को साइलेंट किलर डिजीज इसलिए कहते हैं, क्योंकि चुपके से होने वाली एक जानलेवा बीमारी है। इसे होने से रोक पाना तो आसान होता है, लेकिन एक बार हो जाए तो फिर उससे छुटकारा पाना बहुत मुश्किल होता है। आमतौर पर मधुमेह बेतरतीब जीवनशैली का दुष्परिणाम होता है। इस दौर में युवाओं को ना सिर्फ सबसे ज्यादा मानसिक श्रम करना पड़ता है बल्कि उससे भी कहीं ज्यादा तनाव में रहना पड़ता है, क्योंकि हर तरफ जिंदगी में भागम-भाग लगी हुई है। अगर अलग-अलग क्षेत्रों के मानदंडों के हिसाब से देखें तो इस समय जहां 20वीं सदी के मध्य के दशकों के मुकाबले काम-काज के घंटे औसतन 2 से 3 बढ़ गए हैं, वहीं देखने वाली एक बात यह भी है कि आज काम-काज का तौर-तरीका बेहद जटिल और तनावपूर्ण हो चुका है। पहले जहां इंसान मैन्युअल तरीके से काम किया करता था, तो उसके काम-काज में गंभीर प्रतिस्पर्धा नहीं होती थी, लेकिन आज इंसान की सामान्य गतिविधियों में भी 50 प्रतिशत तक

तकनीक का हस्तक्षेप हो गया है, इसलिए आज काम-काज का तरीका बहुत तेज रफ्तार हो गया है, जो कि ज्यादा सजगता और लगातार ज्यादा मेहनत की मांग करता है।

मेंटल प्रेशर भी है वजह

मौजूदा दौर में लोगों के बीच जानलेवा प्रतिस्पर्धा लगातार बढ़ रही है और इसके पीछे का सबसे बड़ा कारण बेहतर लाइफस्टाइल हासिल करने की होड़



है। क्योंकि इतिहास के किसी भी दौर से ज्यादा आज लोगों में उपभोक्तावादी प्रवृत्ति हावी है, इसलिए लोग ज्यादा से ज्यादा उपभोग करते हैं और ज्यादा से ज्यादा काम के बोझ से भी लदे रहते हैं। इन सब स्थितियों ने हमारी जीवनशैली को अतीत के मुकाबले ज्यादा आसान और सुविधायुक्त तो बनाया है, लेकिन ये सुविधाएं बहुत ज्यादा कीमत वसूल रही हैं। इस वजह से युवाओं में बहुत ज्यादा तनाव है, इस कारण पहले जो युवा मस्त और बेफिक्र हुआ करते थे, आज ऐसे युवा ढूंढ़ने पर भी नहीं मिलते। करियर से लेकर अच्छी नौकरी, आरामतलब लाइफ की चाहत और समय पर ईएमआई चुकाने का युवाओं पर जो भयानक दबाव है, उस दबाव को न झेल पाने के कारण हर साल भारत में हजारों नए युवा डायबिटीज के चक्रव्यूह में फंसने के लिए मजबूर हैं।

यंगस्टर्स बरतें पूरी सावधानी

जीवनशैली की ऐसी स्थितियों को देखते हुए युवाओं को विशेष रूप से इस जानलेवा बीमारी से बचने की जरूरत है। पूरी दुनिया में जो 53 करोड़ 70 लाख लोग मधुमेह से पीड़ित हैं, उनमें करीब 17 करोड़ युवा हैं। भारत में करीब एक करोड़ से ज्यादा युवा अलग-अलग टाइप की डायबिटीज से पीड़ित हैं। इसलिए उन्हें अपने खान-पान से लेकर दिनचर्या तक में ज्यादा से ज्यादा सजग और अनुशासित रहना चाहिए। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, चाहे युवा हों या अधेड़, डायबिटीज से तभी बच सकते हैं, जब हम इससे अतिरिक्त रूप से सजग रहें और डायबिटीज के शुरुआती लक्षणों के दिखते ही सही ट्रीटमेंट शुरू कर दें।

इन लक्षणों पर रखें नजर

बहुत सारे युवाओं को यह समझना थोड़ा मुश्किल होता है कि क्या वे डायबिटीज से पीड़ित हैं? यह जानने का सबसे आसान तरीका डायबिटीज के कुछ लक्षण हैं। डायबिटीज का शुरुआती लक्षण ब्लड प्रेशर का बढ़ना है। शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ सकती है। अकसर तनाव में रहने के कारण भूख भी कम लगती है और आंखों के नीचे बहुत कम उम्र में ही काले-काले धब्बे दिखने लगते हैं। कुछ लोगों को जहां डायबिटीज में कम या बिल्कुल भूख नहीं लगती, वहीं कुछ दूसरे लोगों को ज्यादा भूख लगने लगती है। बार-बार थकान लगना, प्यास बहुत लगना, अचानक आंखों के सामने अंधेरा छा जाना और आखों की रोशनी का धीरे-धीरे कम होते जाना। डायबिटीज के ये सब लक्षण हैं और इसके कारण आप तेजी से बूढ़े दिखने लगते हैं। इसके अलावा याद्दाश्त कम होने लगती है और जीवन के विभिन्न क्षेत्रों से अरुचि हो सकती है। *

बचाव का तरीका

युवाओं को डायबिटीज को लेकर विशेष रूप से सजग रहना चाहिए। उन्हें इसकी अनदेखी नहीं करनी चाहिए और इसके शुरुआती लक्षणों पर नजर भी रखनी चाहिए। इससे बचाव का सबसे आसान तरीका है कि नियमित रूप से एक्सरसाइज की जाए। फास्ट फूड या जंक फूड्स के सेवन से बचा जाए। हर दिन युवा मोबाइल स्क्रीन पर जो 4 से 5 घंटे का वक्त बिताते हैं, उसे घटाकर एक से सवा घंटे तक लाया जाए और हर दिन भरपूर नींद ली जाए। अगर ये उपाय किए जाएं तो युवाओं का डायबिटीज से आसानी से बचाव हो सकता है। लेकिन अगर आप डायबिटीज से ग्रस्त हो ही जाएं तो ट्रीटमेंट शुरू करने में देर नहीं करनी चाहिए। इससे उसे कंट्रोल किया जा सकता है।

सेल्फ ट्रीटमेंट

डॉ. मोहित गुप्ता
कार्डियोलॉजिस्ट
जीबी पंत हॉस्पिटल, दिल्ली

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोग होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर संकल्प-सही सोच-ध्यान

हालांकि आज के दौर में कम ही लोग इस बात को मानते हैं लेकिन इसमें संदेह नहीं कि दृढ़ संकल्प से कोई भी कार्य सिद्ध हो सकता है। हमारा मन ही अपने संकल्पों को दृढ़ या कमजोर करता है। कई बार हमें अपने संकल्पों पर विश्वास ही नहीं होता है कि वह पूरा भी होगा। इससे हमारी संकल्प की शक्ति कमजोर पड़ जाती है। अपने संकल्पों की शक्ति को किसी भी परिस्थिति में कमजोर ना होने दें। यदि हमारे मन की स्थिति सकारात्मक है तो संकल्प जरूर पूरा होता है। बीमारियों के इलाज में भी यह बात लागू होती है।

ट्रीटमेंट में कारगर है संकल्प शक्तिः आंतरिक शक्ति यानी संकल्प से किसी भी रोग का इलाज हो सकता है। इस बात को समझना बेहद जरूरी है कि हमारी सोच ही हमें बीमार और अच्छा बनाती है। जब मरीज हमारे पास आते हैं और हम उनके अंदर हिम्मत और उल्लास भरते हैं तो वह हील करने लगता है। आज साइंस भी मान चुका है कि मजबूत मनोबल वाले मरीजों का जब इलाज किया जाता है, तब दूसरे मरीजों की अपेक्षा वे जल्दी स्वस्थ होते हैं।

ध्यान-योग बढ़ाए सकारात्मकताः सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाने के लिए योग और राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करना बेहद प्रभावी है, क्योंकि यह हमारे संकल्पों को पावरफुल बनाता है। जब हमारा दृष्टिकोण पॉजिटिव और पावरफुल होगा, तब हमारा जीवन भी पॉजिटिव और पावरफुल होगा। लोग नकारात्मक दृष्टिकोण, नकारात्मक भावनाओं और परिस्थितियों को अपने मन में लंबे समय तक बैठा लेते हैं, जो हमें बहुत नुकसान पहुंचाती है। उसी तरह हमारे पुराने या निरर्थक संकल्प, नेगेटिव संकल्प हमारे अंदर सकारात्मक संकल्पों को आने ही नहीं देते हैं। इसके कारण अच्छी चीजों को देखने की हमारी शक्ति क्षीण हो जाती है। मेडिटेशन का अभ्यास हमें यह सिखाता है कि अपने दृष्टिकोण, सोच और व्यवहार को बदलें। जब हम अपने संकल्पों को बदलकर सकारात्मक करते हैं तो उससे हमारी दृष्टि, वृत्ति, कृति, संस्कृति और सृष्टि सब बदल जाती है।

रोज दोहराएं सकारात्मक संकल्पः किसी रोग की हीलिंग का काम केवल डॉक्टरों का ही नहीं है, बल्कि हीलिंग के लिए बहुत आवश्यक है कि अपने संकल्पों को बहुत पावरफुल बनाएं और उस पावरफुल संकल्पों को बनाने के लिए अपने मनोबल और सोच को भी पावरफुल बनाना बहुत आवश्यक है। रोग के लिए दवाई तो जरूर लें, लेकिन इसके साथ ही मेडिटेशन यानी ध्यान को भी अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाएं। इसके अलावा रोज ईश्वर को आभार व्यक्त करने का अभ्यास जरूर करें। रात को सोने से पहले तीन संकल्प अवश्य करें- पहला, मैं अपने आज के कार्य को समाप्त करता हूं। दूसरा, आज का दिन बहुत परफेक्ट और अच्छा रहा। जो कुछ भी मेरे साथ हुआ, उस नेगेटिव और पॉजिटिव भावना को अपने मन में नहीं रखूंगा और हर आत्मा के पति शुक्रिया की भावना रखूंगा। तीसरा, मेरा आने वाला कल सुपर, परफेक्ट और वंडरफुल होगा। उसको मुझे पावरफुल तरीके से क्रिएट करना है।

इन संकल्पों का अभ्यास रोज पूरे दिन में करना है। रोज अपने मन की सफाई करनी है। अपने मन में पॉजिटिव और अच्छे संकल्पों को रखना है। जब भी आप कुछ खाएं तो परमात्मा की याद में खाएं, क्योंकि भोजन भी हमें हील करता है। दवाई भी परमात्मा को याद करके खाना चाहिए। इन सबसे आप शीघ्र स्वस्थ होंगे, निरोग जीवन जिएंगे। *

प्रस्तुतिःसंध्या रानी

हर्बल जोन

कई रोगों में उपयोगी जल ब्राह्मी

जल ब्राह्मी या गोटू कोला एक बारहमासी पौधा है, जो अजमोद परिवार का सदस्य है। इसमें विटामिन बी, विटामिन सी, प्रोटीन और टैनिन जैसे कई महत्वपूर्ण तत्व पाए जाते हैं। हर्बल एक्सपर्ट्स कहते हैं, अगर आप अपने स्किन का ख्याल प्राकृतिक तरीके से रखना चाहते हैं तो गोटू कोला को अपने स्किन केयर रूटीन में शामिल कर सकते हैं।

क्या है जल ब्राह्मीः इसकी पत्तियां छोटे-मोटे पंख के आकार की होती हैं और इसमें सफेद या हल्के बैंगनी रंग के फूल आते हैं। इसका वैज्ञानिक नाम 'सेंटेला एशियाटिका' है। इसमें बहुत छोटे-छोटे अंडाकार फल निकलते हैं, जिनका कई औषधियों में इस्तेमाल होता है। लेकिन सबसे ज्यादा यह त्वचा को निखारने के लिए जानी जाती है। घावों को ठीक करने, मानसिक मंदता को दूर करने, कुष्ठ रोग और सोरायसिस के इलाज के लिए भी इसे यूज किया जाता है।

त्वचा का रखवालाः गोटू कोला नेचुरल एंटी-इंफ्लेमेट्री गुणों से भरपूर होता है। यह त्वचा को प्रदूषकों से होने वाले नुकसान से बचाता है। यह त्वचा की प्राकृतिक नमी को बरकरार रखता है और अत्यधिक गर्मी या सर्दी से त्वचा में आने वाली सूजन, लालिमा, रैशेज आदि को दूर करने में मदद करता है। यह त्वचा में कोलेजन को बरकरार रखता है, जिस कारण त्वचा कसी और चिकनी बनी रहती है। नियमित रूप से गोटू कोला का इस्तेमाल करने से त्वचा में झुर्रियों जैसे लक्षण बहुत कम दिखते हैं। इसके इस्तेमाल से जहां त्वचा साफ होती है, वहीं त्वचा में मौजूद नुकसानदायक टॉक्सिन भी बाहर निकल जाते हैं। गोटू कोला के एस्ट्रेंजमेंट स्वभाव के कारण ये चेहरे की त्वचा में मौजूद गैरजरूरी तेल को बाहर निकाल देता है और पोर्स को अच्छी तरह से साफ कर देता है, जिससे चेहरा बेहद निखरा-निखरा नजर आता है।

कई रोगों में कारगरः गोटू कोला में एंटीसेप्टिक गुण भी होते हैं। इसलिए इसके इस्तेमाल से त्वचा विभिन्न तरह के संक्रमणों से बची रहती है। अगर त्वचा में कहीं कोई घाव हो गया है तो गोटू कोला के नियमित इस्तेमाल से घाव बहुत जल्दी भर जाता है। यह तनाव भी कम करता हैं। जो लोग समय से पहले बूढ़े दिखने लगते हैं, उन्हें गोटू कोला का इस्तेमाल किसी हर्बल एक्सपर्ट की देख-रेख में करना चाहिए। यह शरीर में कफ को कम करता है, वात को शांत करता है और पित्त के लिए टॉनिक है। यह आर्थराइटिस में भी कारगर है और एंटीऑक्सीडेंट प्रभाव के चलते इसका हमारे इम्यून सिस्टम पर भी सकारात्मक असर रहता है।

बहुगुणकारी होने के बावजूद गोटू कोला का इस्तेमाल हमेशा एक्सपर्ट की देख-रेख में ही करना चाहिए। * **-एफएमएन**

डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

देश-दुनिया के अनेक लोगों में ओवर वेट या ओबेसिटी एक बड़ी समस्या बनकर उभर रहा है। हालांकि इसे कंट्रोल करने में फिजिकल एक्टिविटी सबसे कारगर है लेकिन डाइट में बदलाव करके भी बढ़ते वेट को कंट्रोल कर सकते हैं।

खान-पान में बदलाव से कर सकते हैं वेट कंट्रोल

कई-कई घंटे सिटिंग वर्क करना, काम की अधिकता और समय की कमी के कारण दिन भर अस्त-व्यस्त रहना, अनियमित दिनचर्या, ये कुछ ऐसी हैबिट्स हैं, जिनके चलते हमारे स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। इसका परिणाम सबसे पहले हमारी बढ़ी हुई तोंद यानी बैली फैट के रूप में सामने आता है। यह अकारण नहीं है कि आज देश-दुनिया में हर पांचवां नौजवान औसत से ज्यादा मोटा और हर आठवें नौजवान की तोंद बाहर निकली हुई है। हालांकि मिड और ओल्ड एज में यह समस्या ज्यादा देखने को मिलती है। ओवर वेटेड या एक्स्ट्रा बैली फैट वाली फिगर हमारी पर्सनालिटी को तो बिगाड़ती ही है, यह हमारे लिए कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को भी जन्म देता है।

लापरवाही है मुख्य वजहः बॉडी वेट बढ़ना इस बात का परिचायक है कि आप अपनी हेल्थ और फिटनेस को लेकर लापरवाही बरतते हैं। अपनी लाइफस्टाइल पर ध्यान नहीं देते हैं और जरूरी फिजिकल एक्टिविटी नहीं करते हैं। इसके लिए, डॉक्टर की सलाह पर वर्कआउट करने के साथ ही अपनी डाइट में भी कुछ बदलाव कर सकते हैं।

पुदीना-सौंफ-मूलीः अगर आपका बैली फैट बढ़ा हुआ है, तो आपके लिए पुदीना काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। नियमित रूप से इसकी चटनी और पुदीने से बनी चाय पीजिए। जल्द ही एक्स्ट्रा फैट से निजात मिलेगी। आपके लिए सौंफ भी काफी फायदेमंद साबित हो सकती है। इसके लिए आधा चम्मच सौंफ को एक कप पानी में उबालें और फिर करीब 10 मिनट तक के लिए इसे ढंककर रख दें। इसके बाद इस पानी का सेवन करें। लगातार तीन महीने तक ऐसा करने से आपके बढ़े हुए वजन में कमी दिखने लगेगी। मूली को सलाद के रूप में खाने के अलावा इसके रस का सेवन करना भी वेट लूज करने में हेल्पफुल हो सकता है। दो बड़े चम्मच मूली के रस में शहद की बराबर मात्रा मिलाकर, इसे पानी के साथ पी लें। एक महीना ऐसा करने से आपके वजन में निश्चित रूप से फर्क दिखेगा।

ये भी हैं फायदेमंदः टमाटर और प्याज भी फैट कम करने में काफी फायदेमंद साबित हो सकते हैं। इसके लिए खाने के साथ टमाटर और प्याज के सलाद पर काली मिर्च पावडर और नमक डालकर खाइए। इससे बढ़ता वजन कम होने लगेगा। करेले की सब्जी खाने से भी वजन में फर्क पड़ता है। इसके लिए कम तेल में कटे हुए करेले की सब्जी खाएं लेकिन तले हुए करेले की सब्जी ना खाएं। ग्रीन-टी भी मोटापा कम करने में सहायक है। ग्रीन-टी का सेवन तभी फायदेमंद है जब इसमें चीनी और दूध ना मिलाया जाए। लौकी का जूस वजन घटाने का एक अच्छा माध्यम है। इससे आपका पेट भी भरा रहता है और इसमें मौजूद फाइबर्स शरीर को स्वस्थ रखते हैं। जाहिर है, मोटापा तो कंट्रोल में रहता ही है। अपने वेट को लूज करने में गाजर की भी काफी उपयोगिता है। इसके लिए खाना खाने से कुछ देर पहले गाजर खाएं। गाजर का जूस भी वजन कम करने में सहायक होता है। पपीता भी फायदेमंद है। लंबे समय तक पपीते का सेवन फैट को कम करता है। मोटापा कम करने के लिए छाछ का सेवन भी काफी उपयोगी है। लेकिन लस्सी की तरह इसे ना पीएं। कहने का सार यही है कि शारीरिक मेहनत करने के साथ खान-पान में यहां बताए गए बदलाव के जरिए भी आप अपना बैली फैट कम कर सकते हैं, मोटापे को नियंत्रित कर सकते हैं। लेकिन वेट लूज करने के लिए यहां बताई गई किसी भी डाइट को फॉलो करने से पहले अपने डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। *

खबर संक्षेप

जाट गुवाना स्टैंड पर बस क्यू सेल्टर बनवाने की मांग

मंडी अटेली। क्षेत्र के गांव जाट गुवाना के बस स्टैंड पर साधन के इंतजार में खड़े यात्रियों के लिए कोई सुविधा नहीं है। इसके लिए प्रजापति महासभा के सचिव एवं जिला प्रधान विजय सिंह प्रजापति ने पूर्व मंत्री एवं नारनौल से विधायक ओमप्रकाश यादव की अनुपस्थिति में उनके निजी सचिव रमेश चंद्र को मांग पत्र सौंपा, जिसमें जाट गुवाना के अनेक ग्रामीणों के हस्ताक्षर युक्त मांग पत्र में बताया कि पहले गांव जाट गुवाना और दुबलाना का बस स्टैंड एक जगह था, लेकिन जब से ये 152-डी हाईवे निकला है, तभी से दोनों गांवों जाट-गुवाना और दुबलाना का सीधा संपर्क टूट गया है।

गोकशी के लिए जा रही गायों को पकड़ा

मंडी अटेली। गौरक्षा दल के सदस्यों ने गोकशी के लिए ले जाई जा रही गाड़ी को पकड़ कर पुलिस के हवाले कर दिया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर दो लोगों के खिलाफ पशु क्रूरता अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार जिला रेवाड़ी के गांव मनेठी निवासी रवि कुमार ने शिकायत में कहा कि वह गौरक्षा दल का सदस्य है। जिला अध्यक्ष गांव आकोदा निवासी संदीप जेलदार का फोन आया कि एक पिकअप गाड़ी, जिसमें गऊमाता गौकशी के लिए लेकर जा रहे हैं। इस सूचना पर अपनी गो रक्षक टीम को लेकर उनको पकड़ने के लिए निकली तो उस गाड़ी को गोकलपुर रेस्ट एरिया के पास पकड़ लिया, जिसमें दो गाय एक बछड़ी थी।

ट्रेक्टर को व्यक्ति पर चढ़ाने का प्रयास, केस दर्ज

कनीना। कनीना खंड के गांव सिहोर में एक ट्रेक्टर चालक द्वारा मकान को गेट तोड़ने का प्रयास करने तथा मकान मालिक पर ट्रेक्टर चढ़ाने की कोशिश करने के आरोप में पुलिस ने केस दर्ज किया है। नवीन कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गांव का ही विकास ट्रेक्टर लेकर आया और उस पर ट्रेक्टर चढ़ाने का प्रयास किया।

नगर पालिका फाइनेंस कमेटी की बैठक आज, विकास कार्य को लेकर होगा मंथन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

नगर पालिका फाइनेंस कमेटी की बैठक वीरवार को नगर पालिका कार्यालय में आयोजित की जाएगी। बैठक में डोर टू डोर कलेक्शन सहित 13 मुद्दों पर चर्चा होगी। वहीं 19 जून को होने वाले फाइनेंस कमेटी बैठक हंगामें की भेंट चढ़ गई थी। वहीं वीरवार होने वाली बैठक के भी सफल होने के आसार कम नजर आ रहे हैं। सूत्रों की मानें तो अधिकारियों के पास बैठक में रखे जाने वाले प्रस्तावों को लेकर अभी तक कोई कार्रवाई शुरू नहीं की हैं। बैठक के लिए नपा सचिव व प्रधान की तरफ से कमेटी के सदस्यों को भेज दिया गया हैं। बता दें कि 19 जून 2022 को महेंद्रगढ़ नगर पालिका के 15 वार्ड पार्षद व प्रधान पद के लिए चुनाव संपन्न हुआ था। इसके बाद 14 जुलाई 2022 को जब शपथ ग्रहण कर शहर की सरकार पूरी हुई तो लोगों को भी शहर में विकास कायार्ें की उम्मीद जगी थी, दो साल बीतने के बावजूद भी शहर में अभी तक कोई विकास कार्य देखने को नहीं मिले हैं। इससे शहर भी लगातार विकास के मामले में पिछड़ता जा रहा है। शहर की अधिकतर सड़कें जर्जर हालत में हैं। इन सड़कों पर पैचवर्क तक नहीं कराया जा रहा। नपा प्रधान रमेश सैनी की अगुवाई में शहर के सभी 15 पार्षदों की तरफ से शहर के विकास के लिए हर संभव कायार्ें का दावा भी किया जा रहा है। लेकिन अभी तक शहर के विकास कार्यों पर ब्रेक लगा हुआ हैं। शहर में कोई विकास कार्य की शुरूआत नहीं होने से शहर के लोगों में भी रोष है। अब उम्मीद जगी है कि शहर में विकास कार्य रफ्तार पकड़गे।

महेंद्रगढ़। नगर पालिका का मुख्यद्वार। फोटो : हरिभूमि

बैठक में इन सड़कों की होगी चर्चा

1 राव बहादुर सिंह की कोठी से सब्जी मंडी के पास ख्याली राम धर्मशाला तक सड़क निर्माण।
2 वाल्मीकि मंदिर से लेकर 11 हट्टा बाजार तक सड़क निर्माण।
3 सांई मंदिर से पुराना महिला कॉलेज तक सड़क निर्माण कार्य।
4 प्रजापत चौपाल से डुलाना रोड सीवरेज प्वाइंट तक सड़क निर्माणकार्य।
5 भाई रामसिंह की कोटी से मोढाश्रम मंदिर तक सड़क निर्माण कार्य।
6 भाई रामसिंह की कोठी से मौहल्ला सराय होते हुए नारनौल रोड तक का सड़क।
7 बालाजी चौक से शॉपिंग कॉम्पलैक्स प्याऊ तक सड़क निर्माण।
8 शेरावाली मंदिर से बगीची तक सड़क निर्माण कार्य।
9 मौहल्ला सैनीपुरा में अधूरे पड़े कम्यूनिटी सैंटर का पूरा करवाने का कार्य।
10 रेलवे रोड पर स्थित सरकारी अस्पताल के सामने टूटी सड़क का निर्माण।
11 वाल्मीकि मंदिर से विजय पार्षद मकान तक का सड़क निर्माण।
12 बीरू कबाड़ी के गोदाम से लेकर मोढाश्रम तक सड़क निर्माण कार्य।
13 शहर में डोर टू डोर कूड़ा कलेक्शन के टेंडर जारी करने को लेकर।

भगवान शिव की सच्ची श्रद्धा देती है दर्शन : वाइस चांसलर

कनीना। शिव से बड़ी संसार में कोई शक्ति नहीं है शिव को जब भी दिल से याद किया जाता है तो वह स्वयं किसी न किसी रूप में अवश्य ही दर्शन देते हैं कर्नाटक मैसूर मुक्त यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर प्रोफेसर सरनाप्पा बैजनाथ हल्से ने कनीना उपमंडल के निकटवर्ती बागेश्वर धाम में भगवान शिव का रुद्राभिषेक करने के बाद कही। सरनप्पा वैजनाथ हल्से ने कहा कि वह भगवान शिव में बड़ी ही आस्था रखता है। एक दिन एक बुक में बागेश्वर धाम के भगवान भोले शिव के बारे में पढ़ा था। इस धाम के दर्शन करने का पक्का इरादा बनाया।

आमजन को नशा न करने का संदेश देकर किया प्रोत्साहित

पुलिस विभाग व स्वास्थ्य विभाग ने निकाली पैदल जागरुकता रैली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

अन्तर्राष्ट्रीय नशा निषेध दिवस पर बुधवार पुलिस विभाग व स्वास्थ्य विभाग की टीम के साथ मिलकर लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक करने व नशा मुक्ति का संदेश देने के उद्देश्य से पैदल रैली का आयोजन किया गया। इस दौरान भारती जिम के जिम ट्रेनर और जिम जाने वाले युवा भी मौजूद रहे। महाबीर चौकी इंचार्ज सब इंस्पेक्टर रवि कुमार के नेतृत्व में अंतर्राष्ट्रीय मादक पदार्थ सेवन व तस्करी निषेध दिवस पर जागरूकता रैली व शपथ का आयोजन किया गया। नशे के विरुद्ध लोगों को जागरूक करने और नशा तस्करी को रोकने के लिए जागरूकता रैली कोर्ट मोड़ लघु सचिवालय से लेकर बस स्टैंड तक निकाली गई, जिसमें बैनर व नशा ना करने बारे नारे लिखी पट्टियों के माध्यम से लोगों को नशे की खिलाफ जागरूक किया गया।

नशे के खिलाफ जागरूकता रैली में एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी धर्म सिंह ने कहा कि नशे की अवैध तस्करी कानूनी जुर्म है। अवैध तरीके से नशे का उत्पादन, खेती करना, खरीदना व बेचना एक अपराध है। इस बुराई को कानून व दंड के बल पर दूर करने के साथ ही नशा मुक्त समाज की स्थापना करने के लिए जन चेतना व जागृति की भी आवश्यकता है। इसके लिए पूरे समाज की भागीदारी जरूरी है। उन्होंने कहा कि नशा करने वाले लोगों को प्यार, प्रेम व समझाकर सही रास्ते पर लाया जा सकता है, उनके मन की स्थिति को बदला जा सकता है। धर्म सिंह ने उपस्थित जनों को जीवन में नशा न करने की शपथ दिलाई। इसमें स्वास्थ्य विभाग का विशेष योगदान रहा। स्वास्थ्य विभाग की टीम द्वारा लोगों को नशे से होने वाले शारीरिक नुकसानों के बारे में बताया और कहा कि नशा जीवन को बर्बाद करता है। सब इंस्पेक्टर रवि कुमार ने बताया कि पुलिस अधीक्षक के निर्देशानुसार पूरे जिले में पुलिस प्रशासन के द्वारा से लोगों को नशा ना करने हेतु प्रेरित करने के लिए नशा मुक्त हरियाणा पखवाड़ा 12 जून से 26 जून तक पूरे जोर-शोर से चलाया गया। जिसमें अधिक से अधिक लोगों को जागरूक करने का कार्य किया गया। उन्होंने बताया कि नशा समाज के लिए अभिशाप है, इसको जड़ से खत्म करने के लिए सभी को मिलकर सांझा प्रयास करने होंगे और युवा पीढ़ी को नशे से बचाना होगा। अधिक से अधिक लोगों तक नशा मुक्ति का संदेश पहुंचाने के लिए रैली निकाली गई। इस दौरान नशा विरोधी स्लोगन के नारे लगाए गए, 'नशा नर्क का नाम है, बर्बादी का पैगाम है', 'जन जन को समझाना है, नशे को मार भगाना है' आदि नारे लगाए गए। बस स्टैंड नारनौल पर रैली का समापन हुआ और वहां पर मौजूद लोगो को नशा ना करने की शपथ दिलाई गई। जागरूकता रैली में भाग लेने वालों को स्वास्थ्य विभाग की तरफ से रिफ्रेशमेंट दिया गया। स्वास्थ्य विभाग की टीम ने कहा कि यह अभियान बहुत ही सराहनीय रहा, आज देश का युवा जिस प्रकार नशे की दलदल में फंस रहा है, यह चिंता का विषय है।

नारनौल। नशा न करने की शपथ दिलाते हुए। फोटो : हरिभूमि

नशीली दवाओं की अवैध तस्करी के खिलाफ सेमिनार आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जिला रेडक्रॉस समिति, स्वास्थ्य विभाग, नेहरू युवा केंद्र व माधव समाज कल्याण समिति के संयुक्त तत्वावधान में बुधवार रेडक्रॉस कार्यालय के प्रांगण में नशीली दवाओं के दुरुपयोग और अवैध तस्करी के खिलाफ अंतरराष्ट्रीय दिवस के अवसर पर एक दिवसीय सेमिनार का आयोजन किया गया। इस दौरान जिला समाज कल्याण अधिकारी अमित शर्मा मुख्य अतिथि के रूप में मौजूद रहे। इस अवसर पर मनोचिकित्सा विशेषज्ञ एवं उप सिविल सर्जन डा. अनिल यादव ने युवाओं को नशे के दुष्प्रभाव एव इससे बचने संबंधित जानकारी प्रदान की। युवाओं को संबोधित करते हुए जिला युवा अधिकारी नित्यानन्द यादव ने कहा कि युवा किसी भी समाज की रीढ़ के समान होता है। युवाओं को नशे से दूर रहकर राष्ट्रसेवा और भारत निर्माण में अपना योगदान देना चाहिए। इस कार्यक्रम में विभिन्न युवाओं द्वारा भी वक्तत्व देकर अपनी शसक्त भूमिका अदा की गई! कार्यक्रम में मंच संचालन राजकुमार व्यास ने किया। कार्यक्रम की समाप्ति पर युवाओं ने नशा विरोधी अभियान पुस्तिका पर हस्ताक्षर किए तथा नशा न करने की शपथ ली! इस मौके पर डा. राम अवतार यादव, सुभाष गुप्ता, आदि उपस्थित रहे।

नारनौल। विद्यार्थियों को शपथ दिलाते इंचार्ज रवि कुमार व पीआरओ सुमित कुमार। फोटो :हरिभूमि

नशा निषेध दिवस पर युवाओं को नशे के दुष्प्रभाव बताकर किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जिले भर में नशा मुक्त हरियाणा पखवाड़ा के तहत 12 से 26 जून तक नशे के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत पुलिस की ओर से विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से लोगों को जागरूक किया जा रहा है। बुधवार अंतरराष्ट्रीय नशा निषेध दिवस पर महाबीर चौकी इंचार्ज एसआई रवि द्वारा बैक टू एजुकेशन कोचिंग एकेडमी में युवाओं को नशे के दुष्प्रभाव बताकर जागरूक किया। बैक टू एजुकेशन कोचिंग एकेडमी के स्टाफ द्वारा एसआई रवि का स्वागत किया गया। इस अवसर पर कोचिंग एकेडमी से सुनील यादव ने युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि जिला पुलिस द्वारा नशे के खिलाफ विशेष अभियान चलाया जा रहा है। उन्होंने इस कार्यक्रम के आयोजन के उद्देश्य को विस्तृत रूप से बताते हुए युवाओं से नशे से दूर रहने का आग्रह किया। इसके बाद एसआई रवि ने विद्यार्थियों को अपना परिचय दिया और नशे के विरुद्ध जागरूक करते हुए कहा कि समाज को नशा मुक्त बनाने के लिए के लिए समय-समय पर पुलिस द्वारा विशेष जागरूकता अभियान चलाए जाते हैं। उन्होंने रोचकतापूर्ण ढंग से नशे के विभिन्न स्वरूपों से अवगत करवाते हुए युवाओं से नशे से दूर रहने के लाभ बताए व साथ ही घर में अगर कोई भी नशे से ग्रसित व्यक्ति है तो उसे नशा कैसे छुड़ाएं इस विषय में बताया। एसआई रवि ने युवाओं को नशे से होने वाली हानियों को विस्तृत रूप से बताया व युवाओं से अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करने को कहा, इससे वे नशे से मुक्त रह सकते हैं। उन्होंने युवाओं को संबोधित करते हुए बताया कि नशा एक सामाजिक बुराई है तथा अपराधों की जड़ है, इसलिए युवा नशे से दूर रहकर शिक्षा तथा खेलकूद में अपनी बेहतर प्रतिभा का प्रदर्शन कर अपने मां-बाप के सपनों को साकार करें। विद्यार्थियों को नशा ना करने के प्रति जागरूक करते हुए एसआई रवि द्वारा नशा ना करने के प्रति शपथ दिलाई। उन्होंने कहा कि नशीले पदाथोंर् के सेवन से दूर रहे। इस मौके पर कोचिंग संचालक व शिक्षक सुर्यदेव, राकेश, दीपक, मोहित, कोमल, हिमांशु, आनन्द, सुनील, युवा साथी ग्रुप से टिंकू प्रधान व विद्यार्थी मौजूद रहे।

आरपीएस के सुदेश ने पाया प्रथम स्थान

- शिक्षा में बेहतर प्रदर्शन के लिए एक विशेष सुनियोजित कार्यशैली की जरुरत होती : चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव

मीनाक्षी | रीतिका | बिट्टू | सुदेश कुमार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

गत दिवस इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर रेवाडी द्वारा बीएससी ऑनर्स कैमिस्ट्री, बीएससी ऑनर्स मैथ्स छठे समेस्टर का परीक्षा परिणाम घोषित किया। इस परीक्षा परिणाम में आरपीएस डिग्री कॉलेज के छात्रों का बेहतरीन प्रदर्शन रहा। इस खुशी पर संस्था की चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव व सीईओ मनीष राव ने सभी अभिभावकों, शिक्षकों व विद्यार्थियों को श्रेष्ठतम परीक्षा परिणाम की बधाई दी और बताया कि यह श्रेष्ठतम परीक्षा परिणाम एक सुनियोजित कार्यशैली एवं शिक्षकों और विद्यार्थियों के द्वारा की गई कडी मेहनत का फल है। कॉलेज डीन डॉ. यशपाल शर्मा ने बताया कि ऑनर्स कैमिस्ट्र छठे समेस्टर में सुदेश कुमार 94.67 प्रतिशत अंक लेकर प्रथम, बिट्टू 94.44 प्रतिशत अंक लेकर तृतीय, सुनिता 84 प्रतिशत अंक लेकर सातवें, वेदान्ती 83.4 प्रतिशत अंक लेकर आठवें, ईनेशा 82.8 प्रतिशत अंक लेकर नौवें, साक्षी यादव 82.8 प्रतिशत अंक लेकर दसवें स्थान पर रही। कॉलेज रजिस्ट्रार डॉ. देवेद्र यादव ने मेघावी विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि संस्था की प्रतिभाएं मेहनत करके शीर्ष स्थानों पर अपनी पहचान बनाए। भविष्य में संस्था अभिभावकों के सपनों को साकार रखने के लिए सदा दृढ़ संकल्पित होकर और अधिक अथक परिश्रम करेगी व शिक्षा के क्षेत्र में विशेष पहचान बनायेगी। कॉलेज के डॉयरेक्टर डॉ. महेश यादव ने पूरे परीक्षा परिणाम की सफलता पर इतिहास रचने वाले शिक्षकों, विद्यार्थियों की मेहनत की सराहना की।

अंतर्राष्ट्रीय नशा मुक्ति दिवस पर निकाली रैली

कनीना। अंतर्राष्ट्रीय नशा मुक्ति दिवस पर बीएमडी फाउंडेशन एवं नेहरू युवा केंद्र नारनौल के सयुंक्त तत्वाधान में कनीना स्थित कार्यालय में विचार गोष्ठी एवं जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। इस विचार गोष्ठी की अध्यक्षता लक्की राव सीगड़ा ने की। मुख्य वक्त के रूप में काउंसलर पिंकी यादव उपस्थित थी। कार्यक्रम संयोजक की भूमिका रचना शर्मा ने निभाई। लक्की राव सीगड़ा ने कहा कि व्यक्ति या तो नशे में अपराध करता है या फिर नशे के लिए अपराध करता है। नशे की हालत में व्यक्ति अपने पराए को भूल जाता है। आज हो रहे अपराधों के पीछे कहीं-कहीं नशा जरूर छिपा है। आसान शब्दों में कहें तो बच्चों एवं युवाओं में नशा की लत बढ़ी है। इसके लिए युवा और बच्चे सभी प्रकार की नशा का सहारा ले रहे हैं।

विवि की टॉप टेन की मेरिट में यदुवंशी के रसायन विज्ञान के पांच विद्यार्थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ

अंजलि | कोमल | सुनीता | नैंसी | निकिता

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर रेवाड़ी द्वारा बीएससी केमिस्ट्री के छठे सेमेस्टर के घोषित किए गए परीक्षा परिणाम में यदुवंशी डिग्री कॉलेज के पांच विद्यार्थियों ने टॉप 10 की सूची में जगह बनाई। बीएससी केमिस्ट्री ऑनर्स की छात्रा अंजलि ने 94.4% अंकों के साथ पूरे विश्वविद्यालय में दूसरा स्थान प्राप्त किया। कोमल ने 93.7% अंकों के साथ चौथा स्थान, सुनीता ने 93.1 प्रतिशत के साथ पांचवा स्थान, नैंसी 92.6% अंकों के साथ सातवां, निकिता कुमारी ने 92.2% अंकों के साथ नौवां स्थान प्राप्त किया। वही कॉलेज स्तर पर निक्की ने 86.2 प्रतिशत अंक लिए, रितु ने 85.3%, दिव्या ने 82.1% प्रतिशत अंक लेकर न केवल अपना नाम रोशन किया, बल्कि अपने माता-पिता और कॉलेज का नाम भी रोशन किया। इसके साथ ही यदुवंशी कॉलेज के केमिस्ट्री ऑनर्स के विद्यार्थियों का 78% अंकों के साथ परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। संस्था के चेयरमैन पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि इस प्रकार के परीक्षा परिणाम बड़े ही अनूठे और क्षेत्र के विकास में सहायक होते हैं। संस्था के डायरेक्टर राजेंद्र यादव ने बताया कि इस प्रकार के परीक्षा परिणाम यदुवंशी डिग्री कॉलेज के लिए बहुत ही अच्छा है जिस प्रकार सफलता का रास्ता विफलता के रास्ते से होकर ही गुजरता है, जिस प्रकार सूर्य स्वयं जलकर प्रकाश फैलाता है उसी प्रकार अथक प्रयास से ही सफलता हासिल होती है। निदेशक विजय सिंह यादव ने बताया कि केमिस्ट्री ऑनर्स के विद्यार्थियों के लिए 94% से अधिक अंक लेकर नाम रोशन किया।

एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत किया पौधरोपण : सुरेशपाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

भाजपा के पर्यावरण संरक्षण प्रकोष्ठ की ओर से बुधवार एक पेड़ मां के नाम के तहत पौधरोपण कार्यक्रम गुरु गोविंद सिंह सीनियर सेकेंडरी स्कूल में किया। इसकी अध्यक्षता प्रकोष्ठ के जिला प्रमुख सुरेशपाल सैनी ने की। इस अवसर पर सुरेशपाल सैनी ने बताया कि विश्व पर्यावरण दिवस पर दिल्ली में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने एक पेड़ मां के नाम अभियान की शुरूआत की थी। उन्होंने सभी से हमारे ग्रह को बेहतर बनाने में योगदान देने का भी आग्रह किया। पिछले दशक में भारत ने कई सामूहिक प्रयास किए हैं, जिसके कारण पूरे देश में वन क्षेत्र में वृद्धि हुई है। यह सतत विकास की दिशा में हमारे प्रयास के लिए बहुत बढ़िया है। यह भी सराहनीय है कि कैसे स्थानीय समुदायों ने इस अवसर पर आगे आकर इसमें अग्रणी भूमिका निभाई है। सुरेशपाल ने लोगों से आह्वान किया कि वे अपनी मां के साथ या उनके नाम पर एक पेड़ जरूर लगाएं। ये आपकी तरफ से एक अनमोल उपहार होगा। इस कैंपेन से पीएम की मंशा है कि देश में ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाए जाएं। इस मौके पर स्कूल प्रधान गुरमेल सिंह, अमरजीत सिंह रंधावा, आनंद प्रकाश गोयल, प्रिंसिपल राम अवतार सैनी, संतोष, निशा, पूनम, अंजना, पायल, मोहरसिंह, प्रदीप सैनी, सरदार हैप्पी सिंह, सरदार हरनाम सिंह, सुखदेव, आरती, विजय सांगवान, डॉक्टर अशोक सैनी सहितअनेक लोगों मौजूद रहे।

नारनौल। पौधारोपण करते सुरेशपाल सैनी व अन्य। फोटो :हरिभूमि

विद्यार्थियों ने निकाली जागरुकता रैली

नारनौल। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जैलाफ में एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी धर्मसिंह के नेतृत्व में अंतरराष्ट्रीय मादक पदार्थ सेवन व तस्करी निरोध दिवस मनाया गया। इस अवसर पर स्वयं सेवकों ने नशे के गैर कानूनी इस्तेमाल और अवैध तस्करी को रोकने के लिए एक जागरूकता अभियान चलाया, जिसमें लोगों को जागरूक करने के लिए रैली निकाली गई तथा लोगों को जीवन में नशा न करने के लिए शपथ दिलाई गई। इस अवसर पर धर्म सिंह ने कहा कि नशा मृत्यु का मार्ग है। नशा शारीरिक, मानसिक व आर्थिक रूप से अपना कुप्रभाव दिखाता है। नशे के कारण दुर्घटनाएं, आत्महत्या, पारिवारिक कलह, हिंसा व क्राइम बढ़ते हैं। विशेष रूप से युवा इस दलदल में फंस कर अपना जीवन बर्बाद कर रहे हैं। नशे की अवैध तस्करी एक कानूनी जुर्म है।

व्यक्तिगत ऋण योजना : महिला एक लाख तक का ले सकती हैं लोन

- योजना का लाभ लेने के लिए महिला हरियाणा की स्थाई निवासी होनी चाहिए

लोन के लिए जरूरी दस्तावेज

योजना का लाभ लेने के लिए आवेदन के साथ यह लगाने होंगे दस्तावेज
डीसी मोनिका गुप्ता ने बताया कि योजना का लाभ लेने के लिए आवेदन के साथ परिवार पहचान पत्र व आधार कार्ड की दो फोटो प्रति तथा दो पासपोर्ट साइज फोटो लगानी होंगी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा सरकार ने महिलाओ को आत्मनिर्भर बनाने व आर्थिक व सामाजिक स्थिति में सुधार लाने के लिए बैंकों के माध्यम से एक लाख रुपये तक की व्यक्तिगत ऋण योजना शुरू की है। यह जानकारी देते हुए डीसी मोनिका गुप्ता ने बताया कि हरियाणा सरकार की ओर से हरियाणा महिला विकास निगम के माध्यम से व्यक्तिगत ऋण योजना चलाई जा रही है। इस योजना के तहत जिला के लिए 2024-2025 में 74 केसों का लक्ष्य रखा गया है। एक लाख 80 हजार रुपये से कम वार्षिक आय वाली व हरियाणा की स्थायी निवासी महिला इस योजना के लिए पात्र होंगी। ऋण के लिए आवेदक के समय महिला उद्यमी की आयु 18 से 60 वर्ष के बीच होनी चाहिए। उन्होंने बताया कि आवेदक पहले से लिए गए ऋण का डिफाल्टर नहीं होना चाहिए। योजना के तहत सामान्य श्रेणी की महिला को 10 हजार रुपये तथा अनुसूचित श्रेणी की महिला को 25 हजार रुपये अनुदान राशी हरियाणा सरकार द्वारा महिला विकास निगम के माध्यम से दी जाएगी।

खबर संक्षेप

मंडी अटेली। अंडरपास निर्माण की मांग को लेकर धरने पर बैठे लोग।

अंडरपास के निरीक्षण के लिए पहुंचे तहसीलदार

मंडी अटेली। अटेली मण्डी अंडरपास निर्माण की मांग को लेकर 202वें दिन भी धरना जारी रहा। धरने की अध्यक्षता महीपाल सिंह खरब ने की तथा संचालन रामप्रसाद यादव सुजापुर ने किया। संघर्ष समिति संचालक डॉ राजेंद्र प्रसाद ने बताया कि बुधवार प्रातः 10 बजे अटेली तहसीलदार संजीव नागर अंडरपास पर निरीक्षण व मौका मुआयना के लिए पहुंचे।

पुलिस ने वाहन चोरी के आरोपी को दबोचा

महेंद्रगढ़। वाहन चोरी की वारदातों को अंजाम देने वालों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए सदर थाना की पुलिस टीम ने दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। जिनकी पहचान सेहलंग निवासी अजय उर्फ देवेंद्र के रूप में हुई। आरोपितों के पास से पुलिस द्वारा चोरीशुदा बाइक को बरामद कर जब्त किया गया। पुलिस प्रवक्ता ने जानकारी देते हुए बताया कि शिकायतकर्ता गांव सिगडी निवासी प्रदीप ने थाना सदर महेन्द्रगढ में बाइक चोरी की शिकायत दर्ज कराई। उसने बताया कि 2 जून की शाम के समय उसने अपने चाचा की बाइक को अपने घर के बाहर गली में खडी किया था, जो आज सुबह उठकर देखा तो वहां पर बाइक नहीं मिली।

सैनी सभा के पूर्व प्रधान के ताऊ जगदीश का निधन

नारनौल। सैनी सभा के पूर्व प्रधान मास्टर जयप्रकाश सैनी के ताऊ जगदीश प्रसाद का मंगलवार को

आकस्मिक निधन हो गया। वे 76 वर्ष के थे। वे एक नरेक दिल व धार्मिक इंसान थे। उन्होंने पूरे परिवार व मोहल्ले के लोगों को अपना विशेष स्नेह दिया। उन्होंने आस-पड़ोस के लोगों को साथ लेकर जाकर धार्मिक यात्राएं करवाई। वे अपने समय के आईटीआई डिप्लोमा होल्डर थे। अपने जीवन में कई व्यवसाय बड़े स्तर पर चलाए। उनके निधन पर क्षेत्र में शोक की लहर है। उनके निधन के समय भाई रघुवीर सिंह, कर्णसिंह, बिशम्भर दयाल, किशनलाल, रामबिलास, भगतसिंह समेत परिवार व शहर के लोग शोकाकुल है। उनकी शोक सभा मोहल्ला पुरानी सराय मे की जा रही है।

नीट में धांधली एवं राज्य सरकार की भर्तियों के पेपर लीक के विरोध में रखा आक्रोश व्रत

- नारनौल में डीसी कोठी के सामने स्थित डा. अंबेडकर प्रतिमा के सामने धरना आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हुडा के गेट नंबर एक के सामने बाबा साहेब अंबेडकर की मूर्ति के सामने अधिकारों के प्रति जागरूक क्रांतिकारी नागरिक गिरीश खेड़ा ने नीट परीक्षा में हुए घोटाले और हरियाणा सरकार की नौकरियों की भर्ती के पेपर लीक मामलों को लेकर अपना प्रस्तावित 13 घंटे का आक्रोश व्रत रखा। यह व्रत सुबह 6 बजे से शुरू किया गया, जो शाम को 7 बजे तक चला। इस व्रत के दौरान गिरीश खेड़ा ने चिलचिलाती धूप में बैठकर न तो अन्न ग्रहण किया, न ही पानी पिया। इस आक्रोश व्रत के मंच पर सैंकड़ों विद्यार्थियों ने आकर नीट परीक्षा में हुए घोटाले के खिलाफ अपना आक्रोश प्रकट किया और हस्ताक्षर अभियान में हिस्सा लिया।

नारनौल। अंबेडकर प्रतिमा के सामने आक्रोश प्रदर्शन में भाग लेते गिरीश खेड़ा एवं छात्र-छात्राएं व नीट धांधली के विरोध में हस्ताक्षर अभियान चलाते छात्र-छात्राएं।

नीट परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करने वाली प्रतिभाशाली विद्यार्थी तनीषा व पलक ने आक्रोश जताते हुए सरकार से पूछा कि उनका क्या कसूर है? जब उन्होंने अच्छे अंक प्राप्त किए हैं और वह भी बिना किसी छल कपट के। वे दोनों नीट का दोबारा पेपर क्यों दे? यह सवाल केवल उनका ही नहीं है, अधिकतर प्रतिभाशाली विद्यार्थी यही सवाल पूछ रहे हैं कि जिन्होंने बेईमानी की है, उनके ही पेपर खारिज क्यों नहीं होते। जिन-जिन परीक्षा सेंटरों पर धांधली हुई है, उन सेंटर के ही पेपर दोबारा करवाए जाएं। सभी परीक्षार्थियों के नहीं। गिरीश खेड़ा ने कहा कि जब एकबार परीक्षा प्रवेश की कार्यवाही 8 फरवरी से 9 मार्च तक पूरी कर ली थी तो एक महीने बाद 9 अप्रैल को परीक्षा प्रवेश के 24000 से भी ऊपर आवेदन पत्र क्यों स्वीकार किए गए।

ज्ञात हो भारत के इतिहास में पहली बार हुआ है कि नीट की परीक्षा में 67 बच्चों ने 720 में से 720 अंक प्राप्त किए हैं और उनमें से 50 बच्चे वह है, जिन्होंने एक महीने बाद 9 अप्रैल को दोबारा प्रवेश परीक्षा आवेदन भरे थे। इससे यह सिद्ध होता है कि जो एक महीने बाद 24000 बच्चों के परीक्षा प्रवेश आवेदन स्वीकार किए थे, वे सब हैं, जिन्होंने एनटीए में सांठगांठ करके उच्च रैंकिंग प्राप्त की है। शिक्षक सुनील यादव ने कहा कि नीट परीक्षा की धांधली इतनी बड़ी है कि अच्छे प्रतिभाशाली बच्चों की रैंकिंग बहुत नीचे चली गई है और जो अयोग्य विद्यार्थी थे, पैसों और पहुंच के बल पर उनकी रैंकिंग ऊंची आ गई। इसलिए 24000 आवेदन पत्र दिए थे, उनकी ही खारिज किया जाए न कि 24 लाख परीक्षार्थियों की। शिक्षक तेजपाल और सुभाष सैनी ने आक्रोश जताया कि पिछले 5 साल में जितने भी हरियाणा सरकार में नौकरियों के लिए पेपर हुए हैं, वह सब के सब लीक हुए हैं और रेलवे की कोई भर्ती नहीं निकली है। एसएससी के पेपर नहीं हो रहे हैं। नौजवानों का भविष्य अंधकार में है। सरकार को इन सब भर्तियों के लिए निष्पक्ष परीक्षा करवा कर योग्य युवकों को नौकरियां प्रदान करें। एसवीएन स्कूल संचालिका कांता यादव ने कहा कि वह एक स्कूल संचालिका हैं और उनके ही स्कूल में पढ़ाए हुए बच्चों के साथ नीट परीक्षा में अन्याय हुआ है तो उनके लिए बड़ा ही कष्टदायक अनुभव है।

इन्होंने भी बड़े आक्रोश में कहा की बच्चों के माता-पिता कितने ही सपने सजोते हैं, लाखों रुपये खर्च करते हैं, प्रतिभाशाली दिन-रात मेहनत करते हैं और पैसों के बल पर परीक्षाओं को हाईजैक किया जाता है, जिससे अयोग्य विद्यार्थी आगे हो जाते हैं। योग्य विद्यार्थी पीछे रह जाते हैं। उनके सुझाव के अनुसार एनटीए के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जानी चाहिए और हो सके तो एनटीए को खारिज करके सीबीएसई के द्वारा नीट की परीक्षा करवाई जानी चाहिए।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर हिमांशु चौधरी, भूतपूर्व फौजी करण सिंह, आत्माराम सैनी, टिंकू प्रधान, विक्की भटनागर, जोगिंद्र खन्ना, इंद्रजीत सिंह, विपिन आर्य, जरनैल सिंह, जोगा सिंह, सचिन सैनी, महेश यादव, प्रिया, अंचल, प्रीति, बबली, वर्षा, भावना, मयंक, रितु, ज्योति, आशु, योगेश व जोगिंद्र खन्ना आदि उपस्थित थे।

दो माह से लोग पेयजल के लिए खा रहे हैं दर-दर की ठोकरें

ट्यूबवेल खराब होने के चलते लोगों को उठानी पड़ रही परेशानी

भू-जल स्तर गिर जाने के कारण बोरवेल नंबर 14 पिछले 7 माह से बोरवेल फेल हो गया।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सतनाली मंडी

बस स्टैंड स्थित बूस्टर से सतनाली के कोटड़ी चौक व आसपास के सैकड़ों घरों में पेयजल की सप्लाई नहीं हो रही है। पिछले दो माह से सैकड़ों घरों के लोग पेयजल के लिए दर-दर की ठोकरे खाने पर मजबूर हैं। जिम्मेदार अधिकारी लोगों की पेयजल की समस्या पर कोई ध्यान नहीं दे रहे हैं, जिससे लोगों में रोष पनपता जा रहा है। सतनाली कोटड़ी चौक व आसपड़ोस के घरों के गौतम सिंह, कुलदीप सिंह, शैतान सिंह, रविंद्र सिंह, कमलेश देवी, मंजू देवी, विधा देवी, गीता, शकुंतला, विमल ने बताया कि सतनाली के कोटड़ी चौक सहित आसपास के सैकड़ों घरों को पेयजल सप्लाई करने के लिए बोरवेल नंबर 14 का निर्माण करवाया था। भू-जल स्तर गिर जाने के कारण बोरवेल नंबर 14 पिछले 7 माह से बोरवेल फेल हो गया, जिसके बाद सैकड़ों घरों की पेयजल सप्लाई बाधित हो गई।

सतनाली। कोटड़ी चौक में बंद पड़ा बोरवैल। फोटो: हरिभूमि

जनस्वाथ्य विभाग के अधिकारियों ने लोगों की पेयजल समस्या को ध्यान में रखते हुए।

बस स्टैंड स्थित बुस्टर से नहरी पानी सप्लाई देने के लिए कोटड़ी चौक तक पेयजल सप्लाई के लिए पाइप लाइन डाली गई थी। लोगों ने बताया कि बस स्टैंड से कोटड़ी चौक की दूरी करीब एक से डेढ़ किलोमीटर पड़ती है। बूस्टर से बिछाई गई पेजयल सप्लाई लाइन अनेकों गली-मोहल्लों से गुजरती हुई कोटड़ी चौक तक पहुंचती है। इन गली मोहल्लों के लोगों के घरों में पहले से ही नल लगे हुए थे। इसके बावजूद इन लोगों ने बूस्टर से कोटड़ी चौक में आने वाली पेजयल सप्लाई लाइन में विभाग की बिना परमिशन के अवैध नल कनेक्शन लगा लिए है।

जिस वजह से इन लोगों के घरों में दो दो नल कनेक्शन हो गए है। बूस्टर से जब कोटड़ी चौक तक पेयजल सप्लाई नहीं हो पा रही है। कारण अवैध नल कनेक्शन धारी लोग मोटरें लगा लेते है और कोटड़ी चौक तक पेयजल की आपूर्ति नहीं होने दे रहे है। पिछले दो माह से कोटड़ी चौक व इसके आसपास सैकड़ों घरो के लोग पेयजल के लिए दर दर की ठोकरें खाने पर मजबूर है।

इससे लोगों में काफी रोष फैलता जा रहा है। उन्होंने बताया कि गर्मी के मौसम में लोगों को पानी के लिए दर-दर भटकना पड़ रहा है। उन्होंने बताया कि इस बाबत ने संबंधित विभाग के अधिकारी को अवैध कनेक्शनधारियों के खिलाफ सख्त करवाई की मांग करते हुए अवैध कनेक्शन हटवाने की मांग कर चुके है। इसके बावजूद इसके कोई करवाई नहीं हो रही है।

जल्द होगी कार्रवाई

जनस्वास्थ्य विभाग के एसडीओ प्रेमचंद ने बताया कि मामला उनके संज्ञान में है। बूस्टर से लेकर कोटड़ी चौक तक बिछाई गई पेयजल सप्लाई लाइन में जिन लोगों ने विभाग की बिना अनुमति के अवैध नल कनेक्शन लागए है उनके खिलाफ करवाई करने के लिए शिकायत पुलिस में दी हुई है। जल्द से जल्द अवैध नल कनेक्शनधारियों पर करवाई होगी।

अधूरी सड़क से नाराज ग्रामीणों ने किया विरोध-प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

कनीना क्षेत्र के गांव धनौन्दा से झाड़ली-छितरोली गांवों को जाने वाली सड़क पर किए जा रहे नवीनीकरण कार्य को कई जगह छोड़ दिए जाने व घटिया सामग्री लगाए जाने के कारण आस-पास के ग्रामीणों में भारी रोष व्याप्त है। आक्रोशित ग्रामीणों ने झाड़ली बस अड्डे के निकट इकट्ठे होकर प्रदर्शन कर नारेबाजी की। प्रदर्शन का नेतृत्व प्रमुख समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट ने किया। प्रदर्शनकारियों को सम्बोधित करते हुए सरपंच प्रतिनिधि सुरेश कुमार, अनिल कुमार पंच, रामनिवास, सतेन्द्र बोहरा ने कहा कि बनाई जा रही सड़क को कई स्थानों पर बिना बनाए छोड़ने तथा सड़क निर्माण में गुणवता मानकों का पालन न किए जाने और घटिया सामग्री लगाए जाने के कारण लोगो में भारी रोष व्याप्त है। समाजसेवी अतरलाल ने प्रदर्शन को वाजिब बताते हुए राज्य सरकार तथा जिला प्रशासन को चेतावनी दी कि चार दिन के अंदर छोड़ी गई जगहों पर नवीनीकरण कार्य कर रोड को पूरा नहीं किया गया और घटिया सामग्री की उच्च स्तरीय जांच करवाकर आरोपित अधिकारियों को दंड नहीं दिया गया तो ग्रामीण सड़कों पर उतरकर बड़ा आंदोलन करने पर मजबूर होंगे। इस मौके पर प्रवीण शर्मा, ब्रह्मानंद, आशुतोष, अमरचंद, जितेन्द्र, मंजीत, कंवर सिंह, पवन, राजबीर, नरेन्द्र, औमप्रकाश, अनिल कुमार पंच, रमेश, रतनलाल, रामनिवास, मनीष, कृष्ण हलवाई, हरीश, दिनेश आदि मौजूद थे।

नारनौल। अधूरी सड़क छोड़े जाने के विरोध में प्रदर्शन करते ग्रामीण।

ज्वेलर्स की दुकान में लूट का प्रयास करने वाला एक और आरोपी गिरफ्तार, रिमांड पर लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

कनीना रेलवे रोड मुख्य मार्केट में ज्वेलर्स की दुकान लूटने का प्रयास करने और फायर करने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना शहर कनीना की पुलिस टीम ने एक ओर आरोपित को गिरफ्तार किया है, जिसकी पहचान कपिल उर्फ दादा वासी रेहडूवास थाना साल्हावास झज्जर के रूप में हुई। आरोपित को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है। पुलिस द्वारा आरोपित से पूछताछ की जा रही है।

इस मामले में पुलिस द्वारा दो आरोपितों कुलदीप वासी बेरी और विजयंत वासी बाघपुर को पहले गिरफ्तार किया गया था। पुलिस ने रिमांड के दौरान मोबाइल डिवाईस, हथियार, बाइक आदि बरामद किए थे। थाना शहर कनीना की पुलिस टीम द्वारा अत्यधिक आधुनिक तकनीक की सहायता से आरोपितों का पता लगाया और उन्हें गिरफ्तार कर लिया। आरोपितों ने बाइक पर सवार होकर दिनांक 22 अप्रैल को वारदात को अंजाम दिया था। सूचना मिलते ही तुरंत प्रभाव से पुलिस टीम घटनास्थल पर पहुंची और जानकारी हासिल कर जांच में जुट गई। पुलिस अधीक्षक अर्श वर्मा ने थाना शहर कनीना पुलिस को आरोपितों का पता लगाकर उन्हें जल्द गिरफ्तार करने के निर्देश दिए।

कनीना। पुलिस गिरफ्त में आरोपित।

विश्वविद्यालय की टॉप 10 मेरिट लिस्ट में सूरज कॉलेज के पांच विद्यार्थी शामिल

महेंद्रगढ़। इंदिरा गांधी यूनिवर्सिटी मीरपुर द्वारा बीएससी ऑनर्स के फाइनल सेमेस्टर के परीक्षा यूनिवर्सिटी की टॉप-10 मेरिट लिस्ट में सूरज कॉलेज के तीन विद्यार्थियों ने अपना स्थान बनाया, जिसमें बीएससी ऑनर्स फिजिक्स की छात्रा ने 82.22 प्रतिशत अंक प्राप्त कर पूरे विश्वविद्यालय में चौथा स्थान, सोनल यादव ने 78 प्रतिशत अंको के साथ छठा स्थान तथा बीएससी ऑनर्स केमिस्ट्री की छात्रा सोनम पुत्री 92.67 प्रतिशत अंक प्राप्त कर पूरे विश्वविद्यालय में छठा स्थान हासिल किया। बीएससी ऑनस केमिस्ट्री की छात्रा सोनम ने 92.67 प्रतिशत, नीरू ने 87.56 प्रतिशत, चेतना ने 85.11 प्रतिशत, वर्षा ने 82.44 प्रतिशत, अनु शर्मा 80.20 प्रतिशत, प्रियंका ने 76.89 प्रतिशत, बीएससी आनर्स मैथ्स की छात्रा सुषमा ने 83 प्रतिशत, शशि कुमारी ने 78 प्रतिशत, ममता ने 78 प्रतिशत, आशा ने 75 प्रतिशत, विनिता यादव ने 72 प्रतिशत, नितिश ने 72 प्रतिशत, बीएससी ऑनर्स फिजिक्स की छात्रा सोनिका 82.22 प्रतिशत, सोनल यादव 78 प्रतिशत, मुस्कान ने 75.78 प्रतिशत अंक हासिल किए। कॉलेज के अधिकांश विद्यार्थियों ने मेधावी सूची में नाम दर्ज करवाया। वहीं कॉलेज के अधिकांश विद्यार्थी प्रथम श्रेणी के साथ उत्तीर्ण होने में सफल रहे। कॉलेज प्राचार्य डॉ. सुधाकर गुप्ता ने बताया कि कॉलेज का श्रेष्ठ परिणाम विद्यार्थियों के कठोर परिश्रम व शिक्षको के मार्गदर्शन का परिणाम है।

सोनिका

सोनल यादव

सोनम

बीएससी ऑनर्स की टॉप 10 मेरिट लिस्ट में सूरज कॉलेज के तीन विद्यार्थी शामिल

समाधान शिविरों में आई 167 शिकायतें

नारनौल। हरियाणा सरकार के निर्देश पर लगाए जा रहे समाधान शिविर में उपायुक्त मोनिका गुप्ता ने बुधवार लघु सचिवालय में आमजन की समस्याएं सुनी। पुलिस अधीक्षक अर्श वर्मा भी मौजूद थे। अतिरिक्त उपायुक्त दीपक बाबूलाल करवा ने परिवार पहचान पत्र के लिए डीसी कोर्ट में कैंप लगाकर मौके पर ही नागरिकों का समाधान किया। वहीं महेंद्रगढ़, कनीना व नांगल चौधरी में भी समस्याओं का निराकरण किया गया। जिला में कुल 167 शिकायतें आईं। डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि लोगों की समस्याओं को जल्द से जल्द निपटने के प्रयास करें। उन्होंने बताया कि समाधान शिविरों में प्रोप्टर्टी आईडी, परिवार पहचान पत्र, भूमि पंजीकरण, स्थानीय निकाय से अनापत्ति प्रमाण पत्र, नगर पालिकाओं से नक्शे की स्वीकृति, समाज कल्याण विभाग की विभिन्न पेंशन, राशन कार्ड एवं सार्वजनिक वितरण प्रणाली, अपराध से संबंधित शिकायतों, बिजली, सिंचाई, जनस्वास्थ्य से संबंधित शिकायतों की सुनवाई की जा रही है।

एसडीएम ने 21 लोगों की सुनीं समस्याएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

एसडीएम संजीव कुमार ने समाधान शिविर में 21 लोगों की शिकायतें सुनी। इनमें से अधिकतर शिकायतों का मौके पर ही निपटारा कर दिया व बाकी शिकायतों को संबंधित विभागों को भेज कर जल्द निपटारा करने के निर्देश दिए। सरकार के निदेर्शानुसार चल रहे समाधान शिविर में अब हर रोज सुबह 9 से 11 बजे तक उपमंडल स्तर पर इसी जगह समाधान शिविर लगाया जाएगा। उन्होंने बताया कि इन शिविरों में पुलिस, राजस्व, नगर परिषद, समाज कल्याण आदि जनकल्याण की योजनाएं लागू करने वाले विभागों के अधिकारीगण उपस्थित रहेंगे। अब प्रॉपर्टी आईडी और परिवार पहचान पत्र की त्रुटियां दूर करने के लिए सुनवाई जिला और उपमंडल स्तर पर हो सकेगी।

समाधान शिविर में अलग से परिवार पहचान पत्र व बुढ़ापा पेंशन, दिव्यांग व विधवा पेंशन से संबंधित मामले की शिकायत सुनी।

इस दौरान मैनेजर अनीता ने बताया कि परिवार पहचान पत्र से संबंधित 35 शिकायतें आई जिनमे से 34 का मौके पर ही निपटारा किया व जिला समाज कल्याण विभाग से प्रदीप ने बताया कि शिविर में 12 बुढ़ापा पेंशन व एक दिव्यांग की पेंशन बनाई।

महेंद्रगढ़। आमजन की समस्याएं सुनते एसडीएम संजीव कुमार। फोटो: हरिभूमि

नारनौल। निदेशक एचआर सभरवाल का स्वागत करते एलडीएम विजय सिंह व अन्य।

निशुल्क रोजगारपरक प्रशिक्षण दे रही ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान नसीबपुर

नारनौल। पंजाब नेशनल बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान नसीबपुर के निदेशक एचआर सभरवाल ने बुधवार स्वरोजगारियों को प्रेरित करते हुए कहा कि ये संस्थान सभी प्रतिभागियों को निशुल्क रोजगारपरक प्रशिक्षण प्रदान करता है। इससे इलाके के लोगों खासकर महिलाओं को रोजगार सृजन के नए-नए अवसर मिलते हैं। उन्होंने सभी प्रतिभागियों के साथ अपने बैंकिंग अनुभव सांझा कर उनको साइबर फ्राड के बारे में विस्तारपूर्वक जागरूक किया। उन्होंने बताया कि कभी भी किसी को फोन पर अपनी निजी जानकारी सांझा ना करें। गौरतलब है कि एचआर सभरवाल 24 मई को नए निदेशक के तौर पर पदभार ग्रहण किया। पदभार ग्रहण करने पर एलडीएम विजय सिंह, सीपी यादव तथा प्रशिक्षण संस्थान के सभी स्टाफ सदस्यों ने निदेशक का गर्मजोशी से स्वागत किया। इस मौके पर राजेन्द्र सिंह, नरूण कुमार भगवाडिया, कुलदीप गोठवाल, डीएन यादव एफएलसी नारनौल, स्टाफ सदस्य संकाय कुलदीप सिंह, स्नेहलता शर्मा आदि सदस्य मौजूद थे।

घोषणा 2.5 एकड़ में विकसित होगा मियावाकी वन

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में बनेगा मियावाकी वन, 10 हजार पौधे लगाने का लक्ष्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय ने अपने परिसर में जिला वन विभाग द्वारा मियावाकी वन विकसित करने के उद्देश्य से एक महत्वाकांक्षी पर्यावरण हितैषी परियोजना के शुभारंभ की घोषणा की है। जापानी वनस्पतिशास्त्री अकीरा मियावाकी द्वारा विकसित मियावाकी पद्धति में कम समय में घने, देशी वनों का निर्माण किया जाता है। यह तकनीक विभिन्न देशी प्रजातियों को एक साथ सघन रूप से रोपकर तेजी से विकास और उच्च जैव विविधता को बढ़ावा देती है। इसका परिणाम एक आत्मनिर्भर, कम रखरखाव वाला वन है, जो पारंपरिक जंगलों की तुलना में 10 गुना तेजी से बढ़ सकता है और 30 गुना अधिक घना हो सकता है।

महेंद्रगढ़। हकेवि में मियावाकी वन विकसित करने के लिए सफाई करता ट्रैक्टर।

विश्वविद्यालय कुलपति प्रोफेसर टंकेश्वर कुमार ने परियोजना के प्रति उत्साह व्यक्त करते हुए कहा कि मियावाकी वन लगाने की पहल सतत विकास और पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने के हमारे दृष्टिकोण के साथ पूरी तरह से मेल खाती है। हम अपने परिसर को हरित व पारिस्थितिक बहाली के लिए एक मॉडल बनते देखकर उत्साहित हैं। उन्होंने इस महत्वाकांक्षी परियोजना के लिए हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय का चयन करने के लिए जिला वन विभाग के प्रति भी आभार व्यक्त किया।

कुलपति ने कहा कि यह वन विद्यार्थियों और शोधकताअरं के लिए एक जीवंत प्रयोगशाला के रूप में काम करेगा, जो पारिस्थितिकी, वनस्पति विज्ञान और पर्यावरण विज्ञान में व्यावहारिक शिक्षण का अनुभव प्रदान करेगा। परियोजना का उद्देश्य स्थानीय समुदायों में पर्यावरण संरक्षण के बारे में जागरूकता बढ़ाना और पौधारोपण गतिविधियों में भागीदारी को प्रोत्साहित करना है।

मियावाकी जंगल पूरे जिले के लिए एक मॉडल होगा

जिला वन अधिकारी राजकुमार ने बताया कि वन विभाग आगामी मानसून अवधि में पौधारोपण गतिविधियां शुरू कर रहा है और हकेंवि में बनने वाला मियावाकी जंगल पूरे जिले के लिए एक मॉडल होगा और भविष्य में अन्य क्षेत्रों में भी मियावाकी वन विकसित किए जाएंगे। इसके अंतर्गत लगभग 10000 पौधे लगाए जाएंगे। विश्वविद्यालय में ग्रीन कैंपस क्लीन कैंपस क्लब के समन्वयक प्रोफेसर सुरेंद्र सिंह ने बताया कि यह पहल स्थिरता और पारिस्थितिक बहाली के लिए विश्वविद्यालय की प्रतिबद्धता को दशार्ती है। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र और आसपास के क्षेत्रों में वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग के निदेर्शानुसार, सभी शिक्षण संस्थानों को हरित आवरण बढ़ाने की आवश्यकता है और यह पहल उसी का हिस्सा है।