

हरिभूमि

महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार, 4 जुलाई 2024

11 निखिल यादव ने की जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय दिल्ली से पीएचडी



12 सिहमा क्षेत्र में बरसे मेघा सड़कों पर भरा पानी



खबर संक्षेप

नायब तहसीलदार को धमकी देने वाले दो नामजद

कनीना। तहसील कार्यालय में जाकर नायब तहसीलदार को धमकी देने, सरकारी कार्य में बाधा डालने तथा जातिभेदक शब्द कहकर जान से मारने की धमकी देने के आरोप में पुलिस ने दो व्यक्तियों के खिलाफ केस दर्ज किया है। नायब तहसीलदार दलबीर सिंह दुग्गल की ओर से कनीना सिटी थाना में दर्ज करवाई है। पुलिस ने आरोपित रामकिशन कोटिया व सुशील ढाणा के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर लिया।

संदिग्ध परिस्थितियों में विवाहिता की मौत

नारनौल। गांव बाछौद में संदिग्ध परिस्थितियों में करीब 36 वर्षीय मुन्नी पत्नी अशोक कुमार की मौत हो गई। हालांकि परिजन उसे लेकर अस्पताल भी गए, लेकिन तब तक उसकी मौत हो चुकी है। मृतका के मायका पक्ष दौंगड़ा अहीर से भाई लीलाराम व राजेंद्र ने बताया कि सवेरे मुन्नी घर पर बैठी थी और तभी वह अचानक गिर पड़ी। ससुराल पक्ष के लोगों का हमारे पास फोन गया और वह उसे लेकर अस्पताल पहुंचे, जहां हम भी पहुंचे। उन्होंने बताया कि उन्हें किसी पर कोई शक-सुब्बा नहीं है। इसलिए वह पोस्टमार्टम भी नहीं करवाना चाहते। माना जा रहा है कि मुन्नी को हृदयघात हुआ, जिससे उसकी मौत हो।

आसमानी बिजली गिरने से गैस की मौत

मंडी अटेली। गांव सिहमा में बुधवार को आसमानी बिजली गिरने से रमेश पुत्र चिंजीलाल की गैस की मौत हो गई। पीड़ित पशुपालक ने बताया कि सायं को हुई जोरदार बारिश में तेज बिजली गड़गड़ाहट की आवाज आई। जब वह घर से प्लाट के अंदर गया तो देखा तो उसकी कटड़ी पर आसमानी बिजली गिरने से मौत के मुंह में सप्ता चुकी थी। ग्रामीणों ने बताया कि रमेश मजदूरी व खेती-बाड़ी का काम करता है। इसी से वह परिवार का भरण पोषण करता है। पीड़ित किसान ने जिला उपायुक्त से मदद की गुहार लगाई है।

बिजली ट्रांसफार्मर की व्वाइल ले उड़े चोर

मंडी अटेली। अटेली थाना के अंतर्गत आने वाले सलीमपुर तुर्कियावास गांव में कुर्प के ट्यूबवेल से बिजली ट्रांसफार्मर की क्वाइल चोरी अज्ञात चोर चोरी कर ले गए। पीड़ित ने इसकी शिकायत पुलिस में दी है। पुलिस में दर्ज शिकायत में पीड़ित राजेश कुमार सलीमपुर तुर्कियावास निवासी ने बताया कि गत एक जुलाई को रात्रि के समय उसके कुर्प से ट्रांसफार्मर की क्वाइल चोरी अज्ञात चोर चोरी करके ले गए। अटेली पुलिस ने पीड़ित व्यक्ति की शिकायत पर मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी।

सुरेहती जाखल बणी के सड़क किनारे अज्ञात बदमाशों ने व्यक्ति की पीट-पीटकर की हत्या

■ मृतक की पत्नी की शिकायत पर पुलिस ने अज्ञात बदमाशों के खिलाफ किया केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ►► महेंद्रगढ़

सतनाली क्षेत्र में सुरेहती जाखल बणी के सड़क किनारे अज्ञात बदमाशों ने एक व्यक्ति की पीट-पीटकर हत्या कर दी। मृतक की पहचान महेंद्रगढ़ शहर के वार्ड नंबर-12 के मोहल्ला बांस निवासी सुरेंद्र कुमार के रूप में हुई है। मिली जानकारी के अनुसार गांव सुरेहती जाखल के सड़क किनारे बुधवार सुबह एक युवक का शव पड़ा होने की सूचना लोगों ने सतनाली पुलिस को दी। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू की। युवक के हाथ-पैरों पर चोट

के निशान थे तथा अर्धनग्न अवस्था में पड़ा हुआ था। पुलिस को मृतक के पास खून से सना हुआ डंडा, जूते, पावर बैंक, डाटा केबल व क्षतिग्रस्त फोन मिले। सूचना के बाद मौके पर फिंगर प्रिंट एक्सपर्ट, सीन ऑफ क्राइम टीम, डॉग स्कवाड टीम व वीडियोग्राफर को भी बुलाया। इसके बाद सतनाली पुलिस ने शव व सामान को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल पहुंचाया। मृतक की पहचान महेंद्रगढ़ शहर के वार्ड नंबर-12 के मोहल्ला बांस निवासी सुरेंद्र कुमार के रूप में हुई। पुलिस ने मृतक का नागरिक अस्पताल में पोस्टमार्टम करवा शव परिजनों को सौंप दिया है। पुलिस ने मृतक की पत्नी मनीषा की शिकायत पर नए कानून भारतीय न्याय



महेंद्रगढ़। नागरिक अस्पताल में मृतक के परिजनों से जानकारी लेते विधायक राव दानसिंह।

संहिता की धारा 103(1), 3(5) के तहत तलाश शुरू कर दी है। मृतक अपने पीछे तीन बेटी व दो बेटे छोड़ गया।

मृतक की पत्नी ने यह दी शिकायत: मृतक की पत्नी मनीषा ने सतनाली पुलिस

थाने में दी शिकायत में बताया कि वह मोहल्ला बांस वार्ड नंबर-12 महेंद्रगढ़ की निवासी है। बीती दो जून को वह व पति सुरेंद्र अपने घर पर शाम को बैठे हुए थे। समय करीब आठ-8:30 बजे पति सुरेंद्र के पास बार-बार किसी का फोन आ रहा था,

परिजनों को सातवना देने पहुंचे विधायक राव दानसिंह

मृतक सुरेंद्र की हत्या की सूचना के बाद विधायक राव दानसिंह नागरिक अस्पताल में पहुंचकर परिजनों को सातवना दी और मौके पर पुलिस अधिकारियों से बात कर हत्याओं को जल्द से जल्द गिरफ्तार करने की मांग की। पुलिस अधिकारियों ने भी विधायक राव दानसिंह को आश्वासन दिया कि हत्यारे जल्द पुलिस गिरफ्त में होंगे। बता दें कि मृतक सुरेंद्र की माता 2010 में हुए नगर पालिका चुनाव में वार्ड नंबर 13 से पार्षद बनी थीं। मृतक सुरेंद्र मेहनत, मजदूरी का कार्य करता था। मृतक सुरेंद्र के दो बच्चे हैं। शहर के अनेक लोगों ने नागरिक अस्पताल व घर पर पहुंचकर परिजनों को सातवना दी गई।

उसके बाद पति 8.30 बजे घर से निकल लिया। वह घर पर वापिस ही नहीं आया। पति के मोबाइल पर बार-बार कॉल की, उसने कॉल रिसीव नहीं की। तीन जून को सुबह सूचना मिली कि एक शव गांव सुरेहती जाखल बणी में सड़क किनारे पड़ा

मिला है। वह अपने परिवार के साथ मौके पर पहुंची। जहां पर देखा कि वह शव पति सुरेंद्र का था। पीड़िता ने आरोप लगाया कि पति की किसी अज्ञात लोगों ने पीट-पीटकर हत्या की है, जिनका पता लगाकर उनके खिलाफ जल्द से जल्द कार्रवाई की जाए।

ट्रिपल इंजन की सरकार में आ सकती है दरार शहरी सरकार पकड़ सकती है बगावत की राह

■ नपा की नई कार्यकारिणी का गठन होने के बाद दो साल के दौरान शहर में नहीं हुए कोई भी विकास कार्य, कार्य शुरू नहीं होने के चलते पार्षदों में है अधिकारियों में प्रति रोष

हरिभूमि न्यूज ►► महेंद्रगढ़

22 जून 2022 को भाजपा समर्थित नगर पालिका का चेयरमैन बनने में भाजपा सरकार ने दिग्गज नेताओं ने नारा दिया था कि ट्रिपल इंजन की सरकार शहर में विकास की बहार लाएगी, लेकिन दो साल बीत जाने के बाद भी शहर में कोई विकास कार्य शुरू नहीं हो पाए है उल्टा शहर के बद से बदसूरत हो गया है। शहर में विकास कार्य शुरू नहीं होने के चलते जल्द ही शहरी सरकार कोई ठोस कदम उठा सकती है। सूत्रों की मानें तो इस बार शहरी आर-पार के मूड में दिखाई दे रही है। अगर जल्द शहर में विकास कार्य शुरू नहीं होते हैं तो पार्षद आंदोलन की राह चुन सकते हैं। वहीं आमजन में भी नगर पालिका और भाजपा सरकार को लेकर भारी रोष बना हुआ है। दो साल के दौरान शहर की सड़कों की हालत खस्ता हो चुकी है। वहीं जगह-जगह गंदगी के अंबार लगे हैं। दो साल के कार्यकाल में नगर पालिका के अधिकारी केवल दो टैंडर लगा पाए हैं, लेकिन टैंडर होने के बाद भी धरातल पर कोई कार्य नहीं हुआ।

शहरी सरकार हुई एकजुट

अक्सर नगर पालिका की बैठक में शहर के पार्षद दो गुटों में बंटे हुए नगर आ रहे थे, लेकिन अब शहरी सरकार एकजुट दिखाई दे रही है तथा हर हाल में शहर में विकास



महेंद्रगढ़। नगर पालिका का मुख्यालय।

शहर का विकास ही हमारी प्राथमिकता

नगर पालिका के चेयरमैन रमेश सेनी का कहना है कि शहर में विकास कार्य कराना उनकी प्राथमिकता है। लगातार अधिकारियों से विकास कार्य शुरू कराने के लिए संपर्क बनाए जा रहे हैं। बुधवार को भी डीएमसी के साथ बैठक आयोजित की जाएगी। जो भी निर्णय लिया जाएगा सभी पार्षद बैठकर लेंगे।



कार्य शुरू करना चाहती हैं। पार्षदों का कहना है कि दो साल के दौरान हाउस तीन बैठक हुई। जिसमें 100 से अधिक प्रस्ताव पारित हो चुके हैं। अधिकारी बैठक के दौरान विकास कराने की बात कहते हैं लेकिन अभी एक टैंडर नहीं लगा पाए। अब पार्षदों ने बैठक कर रणनीति बनाना शुरू कर दी है।

उनका मानना है कि अगर सितंबर माह तक विकास कार्य शुरू नहीं हुए तो फिर आचार सहिता लग जाएगी। ऐसे में यह साल में बिना विकास बीत जाएगा। इसलिए अगर जल्द शहर में विकास कार्य शुरू नहीं हुए पार्षदों ने अनिश्चितकालीन धरना तक दे सकते हैं।

अधिकारी बदले नहीं बदली शहर की सूरत

नपा की नई कार्यकारी का गठन के समय अनुराग दालिया डीएमसी व नवीन कुमार नगर पालिका महेंद्रगढ़ के सचिव थे। शहर की जवना को केन्द्र, प्रदेश व शहर में आज नपा की सरकार बनने के बाद शहर के विकास कार्यों की काफी उम्मीदें थी, लेकिन समय बीतता चला गया और लोगों की उम्मीदें धरी रह गई। इसके बाद उदयमान डीएमसी व प्रदीप कुमार ने सचिव का कार्यभार संभाला। शहरी सरकार की अधिकारियों से बैठक हुई। बैठक के दौरान शहर में बड़े-बड़े दावे किए गए, लेकिन एक भी दावा धरातल पर नहीं उतर पाया। इसके बाद एडीसी वैशाली सिंह को डीएमसी का कार्यभार सौंपा गया तथा अखिल कुमार ने सचिव का कार्यभार संभाला। फिर से बैठक हुई अनेक प्रस्ताव भी पारित हुए लेकिन फिर से लोगों की उम्मीदों का सड़का लगा। इसके बाद महावीर सिंह को डीएमसी व प्रशांत परासर को सचिव का कार्यभार सौंपा गया। इस बार पार्षदों के साथ-साथ अधिकारियों में भी शहर में विकास कार्य शुरू कराने की लेकर जोश दिखा, लेकिन समय के साथ उसी का जोश ठंडा पड़ गया और अधिकारियों ध्यान शहर में विकास कराने की बजाय अपना तबादला कराने में लग गया।

नप के वाहनों को पेट्रोल पंप मालिक ने उधार डीजल देने से किया इनकार

तीन कुर्सी के इर्द-गिर्द नप की राजनीति जनहित मुद्दों पर आज से पार्षद देंगे धरना

शहरी क्षेत्र में सफाई कार्य टप, जेसीबी मशीन भी पैसा नहीं देने से मिस्री के पास खड़ी

■ चेयरपर्सन बोली, उनके साइन होने तो वह कर देती, अधिकारियों के साइन होने पर ही जारी होनी है पेंमेंट

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

नगर परिषद के हालात इन दिनों ठीक नहीं है। तीन कुर्सी (प्रधान, उपप्रधान व अधिकारी) के बीच अंदरूनी राजनीति का नुकसान शहर में होने वाले या हो रहे जनहित कार्यों को प्रभावित कर रहा है। इसमें सबसे ज्यादा पार्षद पीस रहे हैं। वार्ड में जनहित से जुड़ा कोई काम हो, वहां के लोग पार्षद को कहते हैं। पार्षद उस काम को लेकर नगर परिषद कार्यालय में आता है। अधिकारियों से मिलता है। सदन में आवाज उठाकर रजिस्टर में दर्ज भी करवाता है। फिर भी काम नहीं हो रहा। नप प्रशासन के बार-बार कोरे आश्वासन से अब पार्षद तंग आ चुका है। यही कारण है कि पार्षद लामबंद होने लगे हैं। हाल ही में पार्षदों ने कुछ दिनों पहले बैठक कर तीन दिन का अल्टीमेटम नप प्रशासन को दिया था। इस मुद्दे को हरिभूमि ने प्रमुखता से प्रकाशित किया था। इस घटनाक्रम के बाद दिया गया तीन दिन का अल्टीमेटम बुधवार को खत्म होता देख पार्षद चेयरपर्सन कमलेश सेनी से मिले। उन्हें पूरा घटनाक्रम बताया। चेयरपर्सन ने शहर में जनहित से जुड़े सभी मुद्दों पर पार्षद का हरसंभव सहयोग करने का भरोसा दिलाया। इसके बाद पार्षदों ने 13 बिंदुओं का एक मांग पत्र तैयार कर जिला उपायुक्त मोनिका गुप्ता के पास भेजा, उसमें पार्षदों ने चार जुलाई से नगर परिषद के मुख्य गेट पर धरना शुरू करने की बात कही है।

पैसों की वजह से कोई काम नहीं रुका : डीएमसी

डीएमसी महावीर सिंह से पार्षदों की ओर से धरने दिए जाने के बारे में बातचीत की गई तो उन्होंने कहा कि आप मौके पर जाकर देखें सभी वाहन चल रहे हैं। पता नहीं यह खबर कहाँ से उड़ रही है, समझ में नहीं आई। एक साल से पैसा पेंडिंग होगा, वह तो चार माह से आए हैं। पता चला है कि अकाउंट ब्रॉच में कागज गया है। वहां से कागजी कार्रवाई पूरी



नारनौल। चेयरपर्सन के समक्ष दुखड़ा सुनते पार्षद।

फोटो: हरिभूमि

इन 13 जनसमस्या का हल चाहते हैं पार्षद

■ सभी पेंडिंग टैण्डर व मुख्यमंत्री घोषणा की सभी टैण्डर अभी तक क्यों नहीं लगाए गए, उसकी समय अवधि एक सप्ताह रखी जाए।

■ नगर परिषद ने पिछले एक साल से टैम्पो के तेल के पैसे का भुगतान नहीं किया। केवल तेल ना होने के कारण टैम्पो कंडम खड़े हैं। पेट्रोल पंप वाले ने टैम्पो में तेल डालने से मना कर दिया है। दूसरे एक साल से ही टैम्पो की रिपेयर के मिस्री के बिल का भुगतान नहीं किया गया। पेंमेंट नहीं होने से एक माह से अधिक समय से जेसीबी मशीन मिस्री के पास खड़ी है। इन बिलों का तुरंत प्रभाव से भुगतान हो। सभी वार्ड के लिए नए टैम्पो की कुटेशन और टैण्डर किए जाए।

■ पिछले एक साल से शहर के किसी भी विकास कार्य का डीएमसी के द्वारा पीएसी रजिस्टर पर हस्ताक्षर ना करने के कारण गेट पर धरना शुरू करने की बात कही है।

■ शहर का विस्तार जिस तरह से निरंतर बढ़

रहा है, उसके हिसाब से सफाईकर्मियों की संख्या बढ़ाई जाए। पार्षद के पास सफाईकर्मियों आते व जाते समय हाजिरी एक सप्ताह रखी जाए।

■ स्ट्रीट लाइट लगवाने के लिए केबल व स्टैंड के टैंडर करवाए जाए। व सभी लाइट पार्षदगण को सौंपकर उनके द्वारा लगवाई जाए।

■ रेवेन्यू विभाग का पैमाईश वाली राशि का भुगतान किया जाए ताकि बाकी नगर परिषद की सभी सरकारी भूमि की पैमाईश करवाकर उन्हें अवैध कब्जों से मुक्त किया जा सके। वहां पर सार्वजनिक कार्य जैसे पार्क, खेल मैदान, आगनबाड़ी केन्द्र, कम्प्यूटि सेंटर इत्यादि बनवाए जाए। सभी वार्ड के रेवेन्यू राशियों की पैमाईश करवाकर इन्हें पक्का किया जाए।

■ तहबाजारी वाली स्वामित्व योजना का लाभ आमजन तक पहुंचाने के लिए उसमें कुछ हिलाई बरती जाए। नगर परिषद के किराएदारों से किराया वसूलने के मापदंड बरकरा किए जाए।

चेयरपर्सन बोली, अधिकारियों के साइन से अटका बिल

चेयरपर्सन कमलेश सेनी ने बताया कि वाहन रिपेयरिंग या उनमें तेल से जुड़े बिल बकाया बिल राशि की बात कही जा रही है, उन पर उनके हस्ताक्षर नहीं होते। अगर उनके हस्ताक्षर होते तो बहुत पहले यह काम सिरें वद चुका होता। इन कार्यों की चेक राशि पर अधिकारियों के हस्ताक्षर होने हैं। अधिकारियों से इस संबंध में बातचीत भी की थी, अभी तक कोई समाधान नहीं निकला। धरने पर जो पार्षद बैठने की बात कह रहे हैं, उनकी मांग जायज है। नप प्रशासन व जिला प्रशासन को इस मामले में सहायता देना चाहिए।

27 जून को जारी हुई थी आईटीआई में दाखिले की पहली मेरिट सूची

प्रथम चरण की दाखिला प्रक्रिया पूरी, 276 विद्यार्थियों के हुए दाखिले

- पहली मेरिट लिस्ट में आया 569 विद्यार्थियों का नाम, 9 जुलाई को जारी होगी दूसरी मेरिट लिस्ट
- मेरिट लिस्ट में शामिल 13 जुलाई तक फीस जमा कर ले सकेंगे दाखिला



| संस्थान का नाम-कुल सीट-आवेदन-पहली मेरिट शामिल-दाखिला | महेंद्रगढ़ | राजकीय | महिला | आईटीआई |
|--|------------|--------|-------|--------|
| महेंद्रगढ़ | 668 | 3878 | 309 | 116 |
| मालडा | 224 | 300 | 220 | 20 |
| सेहलवांग | 172 | 210 | 45 | 26 |
| सतनाली | 192 | 643 | 101 | 53 |
| महिला आईटीआई | 180 | 227 | 87 | 61 |

गनपंसद ट्रेड नहीं मिलने पर दोबारा करें आवेदन

प्रथम मेरिट लिस्ट में चयनित विद्यार्थियों का जिस ट्रेड में चयन हुआ है यदि छात्र उस ट्रेड में दाखिला ना लेकर किसी अन्य ट्रेड में दाखिला लेना चाहता है तो उन छात्रों को 4 से 6 जुलाई तक अपने आवेदन में संशोधन कर दोबारा आवेदन करना होगा। ताकि दूसरी मेरिट लिस्ट में चयन के लिए शामिल रहे। अन्यथा दूसरी मेरिट लिस्ट में ऐसे छात्र शामिल नहीं रहेंगे जिनका चयन पहली मेरिट लिस्ट में हो चुका है लेकिन दाखिला नहीं लिया। लड़कों के लिए संशोधन का शुल्क 500 रुपये तथा लड़कियों का शुल्क 250 रुपये रहेगा।

विद्यार्थी को उसकी सीट व व्यवसाय की सूचना उसके रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर व ईमेल आईडी पर भी उपलब्ध करा दी गई थी। मेरिट में चयनित अभ्यर्थी 28 जून से 2 जुलाई तक संस्थान में आकर अपना दाखिला लेने का समय दिया गया था। वहीं विद्यार्थी 3 जुलाई तक फीस जमा करवाकर दाखिला ले सकते हैं। संस्थान की ओर से 4 जुलाई रिक्त सीटों का ब्यौरा उपलब्ध कराया जाएगा। दूसरी मेरिट लिस्ट 9 जुलाई को जारी होगी मेरिट लिस्ट में

यह रहेगी दाखिला प्रक्रिया

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 ब्यौरा 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 ब्यौरा 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

वायुसेना के सार्जेंट एलटी बबलू जांगड़ा की ससम्मान अंत्येष्टि, मृत्यु के कारण का अभी खुलासा नहीं

हरिभूमि न्यूज ►► कनीना

सब डिवीजन के गांव केमला-गुढ़ा निवासी भारतीय वायु सेना के सार्जेंट एलटी बबलू जांगड़ा 37 वर्ष का मंगलवार को निधन हो गया। उनकी ड्यूटी एयरफोर्स स्टेशन अंबाला में थी। सेना के वाहन से बुधवार सुबह

तिरंगे में लिपटा उनका पार्थिव शरीर गांव पहुंचा तो माहौल गमगीन हो गया। पूरे राजकीय सम्मान के साथ उनकी अंत्येष्टि की गई। जिला प्रशासन की ओर एसडीएम सुरेंद्र सिंह ने पृष्ठ चक्र अर्पित किया। वहीं साथ आई सेना की टुकड़ी ने मातमी धुन बजाकर अंतिम सलामी दी। वहीं 14 वर्षीय बेटे कुणाल ने मुखाम्ति दी।

शव के साथ आए वायुसेना के अधिकारी भानुप्रताप मिश्रा ने बताया कि बबलू जांगड़ा सात विंग एयरफोर्स से भर्ती था तथा पिछले ढाई वर्ष से उनकी ड्यूटी अंबाला एयरफोर्स स्टेशन पर थी। हाल ही में वह 29 जून को छुट्टी आया था तथा एक जुलाई को ड्यूटी पर हाजिर हुआ था। उनकी मृत्यु के कारणों का अभी तक खुलासा नहीं हो सका है। इस संदर्भ में वायुसेना के अधिकारियों की ओर से जांच की जा रही है।

ग्रामीण राकेश कुमार ने बताया कि बबलू जांगड़ा 2007 में वायुसेना में भर्ती हुआ था। उनकी 17 वर्ष की



कनीना। बबलू जांगड़ा को अंतिम सलामी देते वायुसेना के अधिकारी भानुप्रताप मिश्रा व (इनसेट में) बबलू जांगड़ा।

सर्विस पूरी हो चुकी थी। अंबाला से पूर्व उनकी ड्यूटी कोलकाता में थी। उनके पिता बलबीर सिंह का सालभर पूर्व निधन हो चुका है। परिवार में माता मुनीदेवी, पत्नी लक्ष्मी देवी, दो बेटे कुणाल व हर्षित सहित चार शादीशुदा बहनें हैं। उनकी शहादत पर हलका विधायक सतीशम नायर, नगर पालिका के पूर्व चेयरमैन सतीश जेलदार ने शोक जताया है। इस मौके पर राकेश कुमार, अररलाल, राजू, धर्मपाल, अशोक कुमार, जितेंद्र आदि मौजूद थे।



कैटेरेक्ट के शुरुआती लक्षणों को ना करें इग्नोर

कैटेरेक्ट में आंखों के नेचुरल लेंस में क्लॉउडिंग होने लगती है। इसकी वजह से स्पष्ट रूप से देखने में कठिनाई होती है। लापरवाही से गंभीर दृष्टि दोष और अंधापन भी हो सकता है। ऐसे में समय रहते उपचार आवश्यक है।

प्रिकॉशन

डॉ. संजीव तनेजा

नेत्र रोग विशेषज्ञ

अपोलो स्पेकट्रल हॉस्पिटल, नई दिल्ली

मोतियाबिंद या कैटेरेक्ट, आंखों की एक आम समस्या है। अगर समय रहते इसका इलाज ना किया जाए तो यह समस्या गंभीर दृष्टिदोष और अंधेपन का कारण बन सकती है। इसके कारण आंखों के लेंस में धुंधलापन आ जाता है, जिससे दृष्टि पर बुरा असर पड़ता है। अक्सर मोतियाबिंद की समस्या, बढ़ती उम्र के लोगों में देखने को मिलती है। लेकिन अब यह समस्या केवल वृद्ध लोगों में ही नहीं बल्कि 40 से 50 वर्ष की आयु के लोगों में भी देखी जाती है। धुंधलापन के कारण कई लोगों में पढ़ना, लिखना, टीवी देखना, गाड़ी चलाना और अन्य कई दैनिक गतिविधियों में बाधा आने लगती है। इसलिए आंखों में धुंधलेपन की समस्या हो तो तुरंत किसी नेत्र विशेषज्ञ डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है।

रोग का कारण: उम्र का बढ़ना मोतियाबिंद का प्राथमिक कारण है। उम्र बढ़ने के साथ, आंख के लेंस में मौजूद प्रोटीन आपस में मिलकर मोतियाबिंद की परत बना देते हैं। समय के साथ जैसे-जैसे मोतियाबिंद बढ़ता है, लेंस ज्यादा अपारदर्शी या धुंधला हो जाता है। इससे व्यक्ति की दृष्टि कमजोर हो सकती है। यह आमतौर पर धीरे-धीरे विकसित होता है। हालांकि इसकी दर सभी व्यक्तियों में अलग-अलग हो सकती है। उम्र के अलावा मधुमेह, धूम्रपान, शराब, लंबे समय तक धूप में रहने और दवाओं के अधिक सेवन के कारण भी कैटेरेक्ट का खतरा बढ़ता है।

मोतियाबिंद के लक्षण: आंखों में धुंधलापन, कम रोशनी में देखने में दिक्कत होना, तेज रोशनी के प्रति संवेदनशीलता, कैंटरेक्ट के प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं। उपचार का तरीका: मोतियाबिंद के निदान की पुष्टि करने के लिए व्यापक नेत्र परीक्षण करवाना जरूरी है। कैटेरेक्ट का पता चलते ही उपचार शुरू करना चाहिए क्योंकि इस स्थिति की उपेक्षा करने से आगे और जटिलताएं हो सकती हैं, जिससे सर्जरी मुश्किल हो सकती है। इससे रिकवरी और उपचार बहुत धीमा हो सकता है। मोतियाबिंद के परिपक्व होने या पकने का इंतजार करने से ना केवल आपकी दृष्टि लंबे समय तक प्रभावित होगी, बल्कि सर्जरी और रिकवरी में भी अधिक समय लग सकता है। प्रभावित लेंस को हटाने या बदलने के लिए सर्जरी जैसे तत्काल उपचार के बिना, कैटेरेक्ट परमानेंट विजन लॉस का कारण बन सकता है। शुरुआती मोतियाबिंद के लक्षणों को चश्मे का उपयोग करके या चश्मे की पावर बदलकर प्रबंधित किया जा सकता है। सर्जरी, धुंधले लेंस को हटाने और डॉक्टर द्वारा सुझाए गए कृत्रिम लेंस लगाने में मदद करती है। कैटेरेक्ट, को हटाने की आवश्यकता तब होती है, जब दृष्टि हानि के कारण आपके लिए पढ़ना और गाड़ी चलाना जैसी गतिविधियां करना मुश्किल हो जाता है।

बरतें सावधानी: मोतियाबिंद से बचाव के लिए आप अपनी जीवनशैली में कुछ बातों पर अमल कर सकते हैं। धूप का चश्मा पहनें, धूम्रपान छोड़ें, हरी पत्तेदार सब्जियां और एंटीऑक्सीडेंट्स युक्त खाद्य पदार्थ जैसे गाजर, जामुन, केला, खुबानी, कद्दू और नट्स आदि का सेवन करें। इससे आंखों की स्वस्थ रखने में मदद मिलेगी। इसके साथ ही नियमित रूप से आंखों की जांच करवाते रहने से कैटेरेक्ट के शुरुआती लक्षणों को पहचान कर उपचार कराया जा सकता है। *

हालांकि सोया को स्वादिष्ट भाजी के रूप में अधिकतर स्थानों पर खाया जाता है, लेकिन इसका हर हिस्सा स्वास्थ्य के लिए भी बेहद फायदेमंद होता है। इसकी वजह इसमें मौजूद पौष्टिक तत्व होते हैं। 100 ग्राम सोया में 43 कैलोरी पाई जाती है। इसमें 1.1 ग्राम वसा होता है, 0 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल होता है, 61 मिलीग्राम सोडियम, 738 मिलीग्राम पोटेशियम, 7 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और 3.5 ग्राम प्रोटीन पाई जाती है। पौष्टिकता से भरपूर इन तत्वों के कारण सोया (एनेथम प्रोवोलेंस) को स्वास्थ्यवर्धक बूटी माना जाता है। इसके पौधे की ऊंचाई आमतौर पर 16 से 24 इंच होती है। कुछ प्रजातियों की ऊंचाई 4 से 8 इंच तक ही होती है। सोया के पौधे में पीले और सफेद रंग के फूल आते हैं और इन्हें फूलों के अंदर बाद में बीज बनते हैं। सोया की सूखी पत्तियां भी जड़ी-बूटी के रूप में इस्तेमाल होती हैं। इसकी सब्जी खाने से मेटाबॉलिज्म में सुधार होता है। ब्लोटिंग की समस्या नहीं होती और पेट में एसिडिटी और गैस से छुटकारा तो मिलता ही है।

बीज भी होते हैं फायदेमंद: सोया को अंग्रेजी डिल कहते हैं। इसके बीज भी ना सिर्फ स्वादिष्ट बल्कि अनगिनत पौष्टिक तत्वों से भरपूर होते हैं। इसलिए आयुर्वेद में सोया की पत्तियां और इसके बीजों को औषधियों के रूप में वर्गीकृत किया गया है। ये पाचन क्रिया में सुधार करते हैं, हार्बल जोन / रेखा देशराज

स्वास्थ्यवर्धक सोया



क्योंकि इसके बीजों में विटामिन-बी होता है, जो शरीर को आराम देता है और नींद में मददगार होता है। जिने लोगों के मुँह से दुर्गंध आती हो, मितली उल्टी की समस्या हो, उनके लिए भी यह एक बेहतरीन घरेलू उपचार है। हार्ड ब्लड प्रेशर की समस्या में भी सोया फायदेमंद है। लेकिन ध्यान रखें कि बिना किसी अनुभवी वैद्य या आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह के सोया के बीज ना खाएं, क्योंकि इसके कुछ नुकसान भी हो सकते हैं। *

हेल्थ सजेरेशन
मधु सिंह

विभिन्न अध्ययन और सर्वेक्षण इस बात की तस्दीक करते हैं कि हमारे लिए प्रतिदिन 8 घंटे की नींद लेना जरूरी है। नींद का मतलब गहरी नींद में सोना होना। इसका हमारे स्वास्थ्य पर गहरा असर होता है। हमारे शरीर के अंग सुचारु रूप से काम करते हैं और हम अपने वर्क परफॉर्मेंस पर अच्छी नींद को बर्दाश्त ही फोकस कर पाते हैं।

नींद ना आने के कारण: आजकल करियर और पढ़ाई का बढ़ता दबाव हमारी बंदी कर्कों पर बुरा असर डाल रहा है। डेडलाइन का प्रेशर, वर्क फ्रॉम होम के कारण हमारी नींद बुरी तरह बाधित होती है, जिससे हमारी बाँधी कर्कों में विघ्न पड़ता है। इन सबका हमारी नींद की साइकिल पर बुरा असर पड़ता है। देर रात तक मोबाइल चलाना, टीवी देखना और आने वाले दिन की चिंता के कारण रात में नींद अच्छी तरह से नहीं आती। अगर आपके साथ भी ऐसा हो तो हम आपको कुछ सिंपल हैक्स बता रहे हैं, जिनको फॉलो करके आप अच्छी नींद ले सकते हैं।

सोने से पहले स्नान करें: सोने से पहले अच्छी तरह पैरों को धोना, पैरों को ठंडे पानी में थोड़ी देर भिगोकर रखना, स्नान करना, इससे हमारे शरीर को आराम मिलता है और



मेडिटेशन करें: रात को सोने से पहले ऑनलाइन या हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह लेकर मेडिटेशन करें। इसके लिए आजकल कई मेडिटेशन एप्स भी हैं, जो काफी कारगर तरीके बताते हैं, जिससे हमारी नींद का सर्कल बना रहता है। इसके तहत कई ऐसी एक्सरसाइज बताई जाती हैं, जिसमें आप अपने श्वास लेने की प्रक्रिया को नियंत्रित करते हैं और दिलो-दिमाग में शांति महसूस करते हैं।

हमें जल्दी और गहरी नींद आती है। यह काफी कारगर ट्रिक है। हालांकि अच्छी नींद के लिए स्नान करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक माना जाता है, लेकिन हम अक्सर स्नान से आलस करते हैं और ऐसा नहीं कर पाते।

म्यूजिक सुनें: अपनी पसंद के गाने और इंस्ट्रूमेंटल म्यूजिक की एक प्ले लिस्ट तैयार करें और रात को सोने से पहले कम्पे की लाइट बुझाकर उसे सुनें। लेकिन म्यूजिक ऐसा होना चाहिए, जो आपको जल्दी दिली सुकून दे और आप आराम महसूस कर सकें।

पाँडकार्ट सुनें: पाँडकार्ट में थोम सॉन्स सुने जा सकते हैं। इसका मुख्य उद्देश्य है,

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. मोहसिन वली

जुनरल फिजीशियन

सर गंगा राम अस्पताल, नई दिल्ली

हमारी सेहत के लिए फायदेमंद है। खासकर बारिश के मौसम में यह काफी मायने रखता है। इस मौसम में अधिकतर लोगों के लिए हेल्दी और फिट रहना काफी चुनौतीपूर्ण हो जाता है। नमी और उमस भरे वातावरण से हवा में कई तरह के वायरस और बैक्टीरिया पनपते हैं, जो ध्यान ना देने पर खाद्य पदार्थों को विषाक्त कर देते हैं। ऐसी चीजों के सेवन से ये कीटाणु, शरीर में पहुंच जाते हैं। इससे पाचन तंत्र गड़बड़ जाता है और प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है। इससे अपच, दस्त, पेटिश, हैजा, आंत्र शोथ जैसी पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में मानसून के सुहाने मौसम को आप खुलकर एंजॉय करना चाहते हैं, तो अपने खान-पान और रहन-सहन का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। सही खान-पान जहां आपको फिट और हेल्दी रहने में अहम भूमिका निभाता है, वहीं रहन-सहन की अच्छी आदतें, कई तरह के संक्रमणों से बचाव करती हैं।

खान-पान में बरतें सावधानी: बरसात के मौसम में बीमारियों से बचने के लिए, हेल्दी डाइट लेनी चाहिए। बाहर का खाना खाने के बजाय, घर का बना ताजा खाना ही खाना चाहिए। घर पर बना हुआ खाना भी 3 घंटे से ज्यादा देर से अगर खाया है, तो खाने से बचना चाहिए। क्योंकि इस मौसम में खाने में बैक्टीरिया तेजी से विकसित होते हैं, जो पेट संबंधी इंफेक्शन की बड़ी वजह बनते हैं।

लाइट फूड लें: इस मौसम में पुरे दिन में 3 हैवी मील में भरपेट भोजन करने के बजाय तकरीबन 2 घंटे के अंतराल पर लाइट मीलस लें। इसमें फ्रूट्स, ड्राई फ्रूट्स, स्नेक्स, सूप जैसे हल्के और पौष्टिक आहार लें। ध्यान रखें कि भूख हो, तभी खाएं। वरना अपच, पेट में संक्रमण और पीलिया जैसी बीमारियां होने का खतरा रहता है।

हल्का-सुपाच्य भोजन करें: बरसात के मौसम में हल्का, सुपाच्य, संतुलित आहार का सेवन करें। गेहूँ, मक्का, जौ, बाजरा जैसे साबुत सूखे अनाज और मूंग, चना जैसी दालों को शामिल करना बेहतर है। प्रोटीन, लौह और मैगनीशियम युक्त इन खाद्य पदार्थों के सेवन से वॉटर रिटेंशन कम होता है और शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार होता है।

फल-सब्जियां: अपने आहार में मौसमी फल-सब्जियों को ज्यादा से ज्यादा शामिल करें। पिया, तोरंड, टिंडा, भिंडी, फ्रेंच बींस जैसी हल्की और सुपाच्य सब्जियों का सेवन करें। केरला, मूली जैसी कड़वी तासीर वाली सब्जियां संक्रमण से बचाती हैं। ताजे फलों का ही सेवन करें। जामुन, मौसंबी, अमरूद, आंवला, नाशपाती, आलू बुखारा, पीपता जैसे विटामिन-सी से भरपूर फल शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने और संक्रमण से बचाव कर हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। मुरझाए हुए, दागी, कटे-फटे या ढीले-गले हुए फल खाने से

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं, रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं। आजकल शहरों में ज्यादातर लोग अपनी बेतरतीब लाइफस्टाइल के कारण खराब पाचन तंत्र से परेशान रहते हैं। सोया के बीज इस समस्या से छुटकारा दिलाते हैं। इसके बीज गैस, एसिडिटी और कब्ज जैसी सामान्य समस्याओं से छुटकारा दिलाते हैं। ये हमारी हड्डियों को भी मजबूत बनाते हैं। दरअसल सोया के बीजों में भरपूर मात्रा में कैल्शियम होता है, जिससे हड्डियों के घनत्व को ये बचाकर रखते हैं। इयूनिटी बूस्टर के रूप में भी सोया के बीजों की ख्याति है। साथ ही ये डायरिया जैसी बीमारी भी का कारण हैं, क्योंकि इसके बीजों में फ्लेवोनोइड्स और मोनोटेरपीन पाया जाता है, ये दोनों ही चीजें शक्तिशाली एंटीबैक्टीरियल एजेंट का काम करती हैं। अगर कोई व्यक्ति अनिद्रा से पीड़ित है तो उसे भी सोया के बीज फायदा पहुंचाते हैं, क्योंकि इसके बीजों में विटामिन-बी होता है, जो शरीर को आराम देता है और नींद में मददगार होता है। जिने लोगों के मुँह से दुर्गंध आती हो, मितली उल्टी की समस्या हो, उनके लिए भी यह एक बेहतरीन घरेलू उपचार है। हार्ड ब्लड प्रेशर की समस्या में भी सोया फायदेमंद है। लेकिन ध्यान रखें कि बिना किसी अनुभवी वैद्य या आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह के सोया के बीज ना खाएं, क्योंकि इसके कुछ नुकसान भी हो सकते हैं। *

जिस समय आप सोने की प्रक्रिया में हो तो आपके इर्द-गिर्द ऐसी आवाजें हों, जिनसे आपको दिली सुकून मिले। ये कोई पाँडकार्ट भी हो सकता है, किसी का भाषण या पक्षियों और प्रकृति से जुड़ी आवाजें, जो आपको सुकून-शांति दें।

वातावरण को सुगंधित बनाएं: रात को बिस्तर पर जाने से पहले कम्पे के माहौल को खुशनुमा बनाएं, जिससे आपको अच्छी नींद आए। इसके लिए सबसे आसान उपाय है कि आप सुगंधित अगरबत्ती जलाएं और घर में एक अच्छा माहौल बनाकर रखें, ताकि घर का वातावरण खुशनुमा रहे।

वर्कस्टेशन अलग रखें: अगर आप वर्क फ्रॉम होम करते हैं तो हो सकता है आप अपने बेडरूम में ही दिन के समय काम करें और इसके बाद आप वहीं सो जाएं। लेकिन यह कोई अच्छी बात नहीं है। अच्छी नींद के लिए आपके आस-पास का वातावरण बोझिल नहीं होना चाहिए। वहां का माहौल ऐसा हो, जो आपको शारीरिक और

मानसिक शांति प्रदान करे।

यहां बचाए गए तमाम उपाय आपको रात में अच्छी और गहरी नींद से सोने में काफी मददगार साबित हो सकते हैं। *

बारिश के मौसम में माइक्रोब्स से संक्रमण की आशंका कई गुना बढ़ जाती है। खासतौर पर पाचन संबंधी समस्याएं अधिक होती हैं। इनसे बचाव के लिए आपको अपने खान-पान में विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। कौन सी हैं वो सावधानियां, यहां बता रहे हैं विस्तार से।

तब बारिश के मौसम में पाचन-तंत्र रहेगा सही



बचें, क्योंकि ऐसे फल विषाक्त हो जाते हैं और आपकी पाचन प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। विषाक्त फल खाने से बचने के लिए छीलकर खाएं। इस मौसम में तरबूज, खरबूजा जैसे जलीय फल ना खाएं। नम प्रकृति के कारण इनमें बैक्टीरिया होने की संभावना अधिक होती है।

उपयोगी मसाले: इस दौरान अपने भोजन में अदरक, लहसुन, पुदीना, धनिया, काली मिर्च, हल्दी, हींग, मेथी दाना, जायफल, तुलसी, बड़ी इलायची, सौंफ, अजवायन, करी पत्ता जैसे मसालों का उपयोग करें। ये पाचन शक्ति बढ़ाने में उपयोगी हैं।

प्रोबायोटिक फूड: गट में गुड़ बैक्टीरिया को बढ़ाने के लिए प्रोबायोटिक फूड्स को आहार में शामिल करें। इसके लिए घर पर बने दही और सेंधा

इन्से करें परहेज
बारिश के मौसम में पकौड़े और समोसे आदि खाने में बहुत मजा आता है लेकिन इनकी वजह से ब्लोटिंग यानी पेट फूलने की समस्या हो सकती है। कारण इनके सेवन से पाचन संबंधी समस्याएं कम होती हैं। फ्राइड खाना बनाने के लिए सरसों, मूंगफली और तिल जैसे हेवी ऑयल के बजाय सोंयाबीन, ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल करें। हेवी ऑयल पित्त बढ़ाने के अलावा शरीर को कमजोर बनाते हैं। बरसात के मौसम में इन्फेक्शन से बचने के लिए आइसक्रीम, कुल्फी, जूस, मिल्क शेक जैसी ठंडी चीजों के सेवन से बचें। इनके अलावा मीट, मछली, चिकन जैसे मीसाहारी पदार्थों से भी परहेज करें। इनमें बैक्टीरिया बहुत जल्दी पनपते हैं। बहुत जरूरी हो तो पकवाने से पहले अच्छी तरह साफ करें और पूरी तरह पके हुए नॉनवेज ही खाएं।

योंगोपाचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

योंगोपाचार से मानसिक-शारीरिक दोनों स्वास्थ्य बेहतर होते हैं। जहां तक योग से अपने मानसिक स्वास्थ्य को दुबस्त रखने की बात है, तो इसमें कोबरा पोज या भुजंगासन विशेष रूप से फायदेमंद हैं। चूंकि यह आसन करने से रक्तप्रवाह बढ़ता है और दिमाग की कार्यक्षमता में सुधार होता है। इसलिए भुजंगासन, मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे शानदार माना जाता है। हालांकि भुजंगासन के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योग गुरु उतानासन योग के नियमित अभ्यास का भी सुझाव देते हैं।

आसन की विधि: भुजंगासन करने का सही तरीका यह है कि किसी समतल और शुद्ध हवा वाली जगह पर चटाई या अपना योगा मैट बिछाकर सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं। इसके बाद अपनी हथेलियों को कंधे की चौड़ाई से अलग जमीन पर रखें और दोनों पैरों के तलवों को ऊपर की ओर रखें। साथ ही अब पैरों के अंगुठों को आपस में मिलाएं। इस दौरान खूब गहरी सांस लें और धीरे-धीरे सिर को ऊपर उठाएं। सिर को ऊपर उठाने के साथ गर्दन को भी ऊपर उठाएं और फिर सीने को और फिर पेट को क्रमशः धीरे-धीरे ऊपर उठाने की कोशिश करें।

रखें ध्यान
भुजंगासन देखने में भले सरल आसन लगता हो, लेकिन यह काफी सख्त आसन है। भुजंगासन करते समय शरीर को अपनी शारीरिक क्षमताओं के मुताबिक ही लें, क्योंकि शरीर को बहुत ज्यादा मोड़ना भी हानिकारक हो सकता है, खासकर तब जब ऐसा करने में दिक्कत हो। भुजंगासन सही से करते समय इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि इस दौरान कोहलियां बंद ना हों, कोहली हमेशा मुड़ी होंगी चाहिए। शुरुआत में सिर्फ 30 सेकंड तक ही कोबरा पोज में रहें। फिर जैसे-जैसे शरीर को सुकून महसूस हो, इसे क्रमशः बढ़ाकर 1 मिनट तक किया जा सकता है। इससे ज्यादा देर तक करने से परहेज करना चाहिए और 4 से 5 बार पोज दोहराना चाहिए। लेकिन शुरू में 2 से 3 बार ही काफी होता है।



मौसम में ना पिएं।

सूप-काढ़ा है फायदेमंद: शरीर को डिटॉक्स करने के लिए इस मौसम में लिक्विड डाइट अधिक लें। वेजिटेबल सूप, अदरक, तुलसी, काली मिर्च की चाय या काढ़ा जैसे पेय लें। हर्बल या ग्रीन टी, कॉफी जैसे गर्म पेय और रात को सोने से पहले गोल्डन मिल्क या हल्दी वाला गर्म दूध भी ले सकते हैं। इनमें मौजूद विटामिन और मिनरल्स बारिश के मौसम में आपकी इन्धन सिस्टम को मजबूत बनाते हैं।

रखें साफ-सफाई: भोजन बनाते समय सफाई का विशेष ध्यान रखें। बाजार से लाए गए फल-सब्जियों को नमक मिलाकर धो लें। गीला पानी से अच्छी तरह धोने के बाद ही इस्तेमाल करें। ताकि इनमें मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया खत्म हो सकें और हमारे स्वास्थ्य को किसी तरह का नुकसान ना हो। इस मौसम में संक्रमण से बचने के लिए हाइजीन का खास ख्याल रखें। छींकने-खांसने के बाद, खाना पकाने से पहले और भोजन करने से पहले हाथों को साबुन और पानी से साफ करें। वॉशरूम यूज करने के बाद या फिर बाहर से घर में आने पर हाथों को जरूर धोएं। *

जकड़न और पेट की चर्बी का नामो-निशान नहीं रहता। सांसों से संबंधित समस्याएं दूर होती हैं और शरीर अच्छी तरह से डिटॉक्स हो जाता है। इसके अलावा हमारा पाचन बेहतर होता है, लिबर मजबूत होता है, किडनी को अपने कार्य करने में आसानी होती है। इससे किडनी की कार्यक्षमता बेहतर होती है। यह आसन विशेषकर रीढ़ की हड्डी के लिए भी रामबाण होता है। छाती और फंफड़ों को, कंधों और पेट की मांसपेशियों के लिए भी यह बहुत लाभदायक है।

योंगोपाचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

योंगोपाचार से मानसिक-शारीरिक दोनों स्वास्थ्य बेहतर होते हैं। जहां तक योग से अपने मानसिक स्वास्थ्य को दुबस्त रखने की बात है, तो इसमें कोबरा पोज या भुजंगासन विशेष रूप से फायदेमंद हैं। चूंकि यह आसन करने से रक्तप्रवाह बढ़ता है और दिमाग की कार्यक्षमता में सुधार होता है। इसलिए भुजंगासन, मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे शानदार माना जाता है। हालांकि भुजंगासन के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योग गुरु उतानासन योग के नियमित अभ्यास का भी सुझाव देते हैं।

आसन की विधि: भुजंगासन करने का सही तरीका यह है कि किसी समतल और शुद्ध हवा वाली जगह पर चटाई या अपना योगा मैट बिछाकर सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं। इसके बाद अपनी हथेलियों को कंधे की चौड़ाई से अलग जमीन पर रखें और दोनों पैरों के तलवों को ऊपर की ओर रखें। साथ ही अब पैरों के अंगुठों को आपस में मिलाएं। इस दौरान खूब गहरी सांस लें और धीरे-धीरे सिर को ऊपर उठाएं। सिर को ऊपर उठाने के साथ गर्दन को भी ऊपर उठाएं और फिर सीने को और फिर पेट को क्रमशः धीरे-धीरे ऊपर उठाने की कोशिश करें।

रखें ध्यान
भुजंगासन देखने में भले सरल आसन लगता हो, लेकिन यह काफी सख्त आसन है। भुजंगासन करते समय शरीर को अपनी शारीरिक क्षमताओं के मुताबिक ही लें, क्योंकि शरीर को बहुत ज्यादा मोड़ना भी हानिकारक हो सकता है, खासकर तब जब ऐसा करने में दिक्कत हो। भुजंगासन सही से करते समय इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि इस दौरान कोहलियां बंद ना हों, कोहली हमेशा मुड़ी होंगी चाहिए। शुरुआत में सिर्फ 30 सेकंड तक ही कोबरा पोज में रहें। फिर जैसे-जैसे शरीर को सुकून महसूस हो, इसे क्रमशः बढ़ाकर 1 मिनट तक किया जा सकता है। इससे ज्यादा देर तक करने से परहेज करना चाहिए और 4 से 5 बार पोज दोहराना चाहिए। लेकिन शुरू में 2 से 3 बार ही काफी होता है।

योंगोपाचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

योंगोपाचार से मानसिक-शारीरिक दोनों स्वास्थ्य बेहतर होते हैं। जहां तक योग से अपने मानसिक स्वास्थ्य को दुबस्त रखने की बात है, तो इसमें कोबरा पोज या भुजंगासन विशेष रूप से फायदेमंद हैं। चूंकि यह आसन करने से रक्तप्रवाह बढ़ता है और दिमाग की कार्यक्षमता में सुधार होता है। इसलिए भुजंगासन, मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे शानदार माना जाता है। हालांकि भुजंगासन के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योग गुरु उतानासन योग के नियमित अभ्यास का भी सुझाव देते हैं।

आसन की विधि: भुजंगासन करने का सही तरीका यह है कि किसी समतल और शुद्ध हवा वाली जगह पर चटाई या अपना योगा मैट बिछाकर सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं। इसके बाद अपनी हथेलियों को कंधे की चौड़ाई से अलग जमीन पर रखें और दोनों पैरों के तलवों को ऊपर की ओर रखें। साथ ही अब पैरों के अंगुठों को आपस में मिलाएं। इस दौरान खूब गहरी सांस लें और धीरे-धीरे सिर को ऊपर उठाएं। सिर को ऊपर उठाने के साथ गर्दन को भी ऊपर उठाएं और फिर सीने को और फिर पेट को क्रमशः धीरे-धीरे ऊपर उठाने की कोशिश करें।

रखें ध्यान
भुजंगासन देखने में भले सरल आसन लगता हो, लेकिन यह काफी सख्त आसन है। भुजंगासन करते समय शरीर को अपनी शारीरिक क्षमताओं के मुताबिक ही लें, क्योंकि शरीर को बहुत ज्यादा मोड़ना भी हानिकारक हो सकता है, खासकर तब जब ऐसा करने में दिक्कत हो। भुजंगासन सही से करते समय इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि इस दौरान कोहलियां बंद ना हों, कोहली हमेशा मुड़ी होंगी चाहिए। शुरुआत में सिर्फ 30 सेकंड तक ही कोबरा पोज में रहें। फिर जैसे-जैसे शरीर को सुकून महसूस हो, इसे क्रमशः बढ़ाकर 1 मिनट तक किया जा सकता है। इससे ज्यादा देर तक करने से परहेज करना चाहिए और 4 से 5 बार पोज दोहराना चाहिए। लेकिन शुरू में 2 से 3 बार ही काफी होता है।

योंगोपाचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

योंगोपाचार से मानसिक-शारीरिक दोनों स्वास्थ्य बेहतर होते हैं। जहां तक योग से अपने मानसिक स्वास्थ्य को दुबस्त रखने की बात है, तो इसमें कोबरा पोज या भुजंगासन विशेष रूप से फायदेमंद हैं। चूंकि यह आसन करने से रक्तप्रवाह बढ़ता है और दिमाग की कार्यक्षमता में सुधार होता है। इसलिए भुजंगासन, मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे शानदार माना जाता है। हालांकि भुजंगासन के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योग गुरु उतानासन योग के नियमित अभ्यास का भी सुझाव देते हैं।

आसन की विधि: भुजंगासन करने का सही तरीका यह है कि किसी समतल और शुद्ध हवा वाली जगह पर चटाई या अपना योगा मैट बिछाकर सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं। इसके बाद अपनी हथेलियों को कंधे की चौड़ाई से अलग जमीन पर रखें और दोनों पैरों के तलवों को ऊपर की ओर रखें। साथ ही अब पैरों के अंगुठों को आपस में मिलाएं। इस दौरान खूब गहरी सांस लें और धीरे-धीरे सिर को ऊपर उठाएं। सिर को ऊपर उठाने के साथ गर्दन को भी ऊपर उठाएं और फिर सीने को और फिर पेट को क्रमशः धीरे-धीरे ऊपर उठाने की कोशिश करें।

रखें ध्यान
भुजंगासन देखने में भले सरल आसन लगता हो, लेकिन यह काफी सख्त आसन है। भुजंगासन करते समय शरीर को अपनी शारीरिक क्षमताओं के मुताबिक ही लें, क्योंकि शरीर को बहुत ज्यादा मोड़ना भी हानिकारक हो सकता है, खासकर तब जब ऐसा करने में दिक्कत हो। भुजंगासन सही से करते समय इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि इस दौरान कोहलियां बंद ना हों, कोहली हमेशा मुड़ी होंगी चाहिए। शुरुआत में सिर्फ 30 सेकंड तक ही कोबरा पोज में रहें। फिर जैसे-जैसे शरीर को सुकून महसूस हो, इसे क्रमशः बढ़ाकर 1 मिनट तक किया जा सकता है। इससे ज्यादा देर तक करने से परहेज करना चाहिए और 4 से 5 बार पोज दोहराना चाहिए। लेकिन शुरू में 2 से 3 बार ही काफी होता है।

योंगोपाचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

योंगोपाचार से मानसिक-शारीरिक दोनों स्वास्थ्य बेहतर होते हैं। जहां तक योग से अपने मानसिक स्वास्थ्य को दुबस्त रखने की बात है, तो इसमें कोबरा पोज या भुजंगासन विशेष रूप से फायदेमंद हैं। चूंकि यह आसन करने से रक्तप्रवाह बढ़ता है और दिमाग की कार्यक्षमता में सुधार होता है। इसलिए भुजंगासन, मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे शानदार माना जाता है। हालांकि भुजंगासन के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योग गुरु उतानासन योग के नियमित अभ्यास का भी सुझाव देते हैं।

आसन की विधि: भुजंगासन करने का सही तरीका यह है कि किसी समतल और शुद्ध हवा वाली जगह पर चटाई या अपना योगा मैट बिछाकर सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं। इसके बाद अपनी हथेलियों को कंधे की चौड़ाई से अलग जमीन पर रखें और दोनों पैरों के तलवों को ऊपर की ओर रखें। साथ ही अब पैरों के अंगुठों को आपस में मिलाएं। इस दौरान खूब गहरी सांस लें और धीरे-धीरे सिर को ऊपर उठाएं। सिर को ऊपर उठाने के साथ गर्दन को भी ऊपर उठाएं और फिर सीने को और फिर पेट को क्रमशः धीरे-धीरे ऊपर उठाने की कोशिश करें।

रखें ध्यान
भुजंगासन देखने में भले सरल आसन लगता हो, लेकिन यह काफी सख्त आसन है। भुजंगासन करते समय शरीर को अपनी शारीरिक क्षमताओं के मुताबिक ही लें, क्योंकि शरीर को बहुत ज्यादा मोड़ना भी हानिकारक हो सकता है, खासकर तब जब ऐसा करने में दिक्कत हो। भुजंगासन सही से करते समय इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि इस दौरान कोहलियां बंद ना हों, कोहली हमेशा मुड़ी होंगी चाहिए। शुरुआत में सिर्फ 30 सेकंड तक ही कोबरा पोज में रहें। फिर जैसे-जैसे शरीर को सुकून महसूस हो, इसे क्रमशः बढ़ाकर 1 मिनट तक किया जा सकता है। इससे ज्यादा देर तक करने से परहेज करना चाहिए और 4 से 5 बार पोज दोहराना चाहिए। लेकिन शुरू में 2 से 3 बार ही काफी होता है।

योंगोपाचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

योंगोपाचार से मानसिक-शारीरिक दोनों स्वास्थ्य बेहतर होते हैं। जहां तक योग से अपने मानसिक स्वास्थ्य को दुबस्त रखने की बात है, तो इसमें कोबरा पोज या भुजंगासन विशेष रूप से फायदेमंद हैं। चूंकि यह आसन करने से रक्तप्रवाह बढ़ता है और दिमाग की कार्यक्षमता में सुधार होता है। इसलिए भुजंगासन, मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे शानदार माना जाता है। हालांकि भुजंगासन के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योग गुरु उतानासन योग के नियमित अभ्यास का भी सुझाव देते हैं।

आसन की विधि: भुजंगासन करने का सही तरीका यह है कि किसी समतल और शुद्ध हवा वाली जगह पर चटाई या अपना योगा मैट बिछाकर सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं। इसके बाद अपनी हथेलियों को कंधे की चौड़ाई से अलग जमीन पर रखें और दोनों पैरों के तलवों को ऊपर की ओर रखें। साथ ही अब पैरों के अंगुठों को आपस में मिलाएं। इस दौरान खूब गहरी सांस लें और धीरे-धीरे सिर को ऊपर उठाएं। सिर को ऊपर उठाने के साथ गर्दन को भी ऊपर उठाएं और फिर सीने को और फिर पेट को क्रमशः धीरे-धीरे ऊपर उठाने की कोशिश करें।

रखें ध्यान
भुजंगासन देखने में भले सरल आसन लगता हो, लेकिन यह काफी सख्त आसन है। भुजंगासन करते समय शरीर को अपनी शारीरिक क्षमताओं के मुताबिक ही लें, क्योंकि शरीर को बहुत ज्यादा मोड़ना भी हानिकारक हो सकता है, खासकर तब जब ऐसा करने में दिक्कत हो। भुजंगासन सही से करते समय इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि इस दौरान कोहलियां बंद ना हों, कोहली हमेशा मुड़ी होंगी चाहिए। शुरुआत में सिर्फ 30

खबर संक्षेप



जन्मदिन पर उपतहसील परिसर में लगाए पौधे

सतनाली मंडी। जन्मदिवस पर उपतहसील परिसर में राष्ट्रवादी जनलोक पार्टी के युवा जिलाध्यक्ष कृष्ण सिंह शेखावत ने पौधारोपण किया। इस अवसर पर प्रदेश अध्यक्ष राकेश तंवर, राजपुत्र सभा महेंद्रगढ़ के पूर्व प्रधान सवाई सिंह राठौड़, तहसील स्टाफ व अनेक लोगों ने पौधारोपण अभियान में सहयोग किया। राकेश तंवर व सवाई सिंह राठौड़ ने बताया कि कृष्ण सिंह ने अपने जन्मदिवस पर उपतहसील में नीम, जामुन, आम, बेलपत्र व चीकू आदि के 21 फलदार व छायादार पौधे लगाकर अनुकरणीय पहल की है।



केंद्रीय विद्यालय रघुनाथपुरा में किया पौधारोपण

नारनौल। केंद्रीय विद्यालय रघुनाथपुरा में बुधवार को पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया। इस अवसर पर सभी कक्षाओं के विद्यार्थी अलग-अलग प्रकार के पौधे लेकर आए जिनमें कुछ फलदार वृक्षों के पौधे भी थे। विद्यार्थियों ने प्रार्थना सभा के ठीक बाद विद्यालय के खेल मैदान में बनाए गए गड्डों में पौधारोपण किया। विद्यालय के प्राचार्य ओमप्रकाश यादव ने बताया कि पौधारोपण का यह सबसे सवर्तम समय है। उन्होंने कहा कि हमें पृथ्वी तथा प्रकृति की खूबसूरती व मानव जीवन दोनों को बचाने के लिए अधिक से अधिक पौधारोपण कर उनकी देखभाल करना है।



एडवेंचर कैंप के लिए छात्रों को किया रवाना

सतनाली मंडी। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सुरहेठी पिलानिया में शिक्षा विभाग की ओर से हिमाचल प्रदेश के मनाली में लगाए जा रहे सात दिवसीय एडवेंचर कैंप में भाग लेने वाले स्कूल के विद्यार्थियों को रवाना किया गया। प्रधानाचार्य नरेंद्र सिंह ने बताया कि स्कूल से एनएएसएस प्रोग्राम ऑफिसर विजय कुमार पारीक व 12 विद्यार्थी इस कैंप में जा रहे हैं। दल के साथ जा रहे विजय कुमार पारीक ने बताया कि सरकारी स्कूल में पढ़ने वाले बच्चों के लिए इस प्रकार के टूर का आयोजन करना हरियाणा शिक्षा विभाग की ओर से बहुत ही अच्छी पहल है। इसमें सभी बच्चों को बढ़-चढ़कर भाग लेना चाहिए।



नारनौल। हुडा सेक्टर पार्क में पौधारोपण करते मनोज सेकवाल व अन्य।

हुडा सेक्टर पार्क में 21 पौधे लगाकर मनाया आरती राव का जन्मदिन : मनोज सेकवाल

नारनौल। शहीद-ए-आजम राव तुलाराम की वंशज अहीरवाल के कट्टार नेता राव इंदरजीत सिंह की बेटी आरती राव के जन्मदिन पर बुधवार हुडा सेक्टर में 21 पौधे लगाए गए। यहां सेक्टर के श्रीराम पार्क के अंदर लगाए गए इन पौधों की देखरेख भी की जाएगी। इस अवसर पर राव इंदरजीत समर्थक मनोज सेकवाल ने बताया कि बहज आरती राव की लंबी उम्र व राजनीति की लंबी पारी खेलने की दुआओं के साथ उनका जन्मदिन मनाया गया। इस मौके पर सेकालिबूत प्रिंसिपल जेपी कौशिक, सतपाल यादव, अनिल यादव, प्रदीप यादव सहित हाउसिंग बोर्ड हुडा सेक्टर कॉलोनी वासी मौजूद रहे।

जालसाजों ने शिकायतकर्ता से ठग लिए थे 97 हजार रुपये साइबर अपराध के मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

आरोपी को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

हरिभूमि न्यूज नारनौल

वीडियो कॉल कर रिकॉर्डिंग करके यूट्यूब पर वीडियो वायरल करने के नाम पर साइबर क्राइम करने के मामले में कार्रवाई करते हुए साइबर थाना की पुलिस टीम ने एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। जिसकी पहचान अभिषेक उर्फ हरिओम वासी बसेरा रेजीडेंसी आगरा यूपी के रूप में हुई है। पुलिस ने पता लगाया कि मामले में आरोपित का फोन-पे अकाउंट का प्रयोग हुआ था। पुलिस ने आवश्यक जानकारी जुटाकर आरोपित का पता लगाया और उसे गिरफ्तार कर लिया। आरोपित को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है। पुलिस प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि साइबर जालसाजों ने शिकायतकर्ता के पास वीडियो कॉल को थी, जिसमें अश्लील वीडियो



नारनौल। पुलिस गिरफ्त में आरोपित। फोटो: हरिभूमि

चलाकर शिकायतकर्ता के चेहरे के साथ स्क्रीन रिकॉर्डिंग कर ली थी और उसे एडिट कर वायरल करने के नाम पर पैसे मांगे थे। इसके बाद शिकायतकर्ता के पास साइबर क्राइम

शिकायतकर्ता से करीब 97 हजार रुपये ठग लिए थे।

शिकायतकर्ता ने साइबर थाना में इसकी शिकायत दी। जिसमें उसने बताया कि उसके पास एक वीडियो कॉल आई थी। उस वीडियो कॉल के चेहरे की स्क्रीन रिकॉर्डिंग कर ली और उस पर एडिट कर दिया तथा वो लड़की ब्लैकमेल कर पैसे मांगने लगी। इस पर शिकायतकर्ता ने कोई भी पैसे नहीं दिए। फिर उसके पास शाम के समय एक फोन आया, जिसने खुद को साइबर क्राइम ऑफिस रोहिणी थाना नई दिल्ली से बताया और कहा कि यूट्यूब पर आपकी वीडियो वायरल हो रही है। इसके बाद यूट्यूब वालों के नाम से एक और कॉल आई कि आपकी वीडियो बहुत तेजी से वायरल हो रही है। इसको डिलीट करवाने के लिए फीस देनी होगी। साइबर ठगों ने शिकायतकर्ता से 97500 रुपये ले लिए। शिकायत के आधार पर पुलिस ने कार्रवाई करते हुए मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी।

निखिल यादव ने की जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय दिल्ली से पीएचडी

हरिभूमि न्यूज नारनौल

तहसील के छोटे से गांव ढाणी चुड़ैली (फैजाबाद) के मूल निवासी निखिल यादव ने देश के प्रतिष्ठित विश्वविद्यालय जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय नई दिल्ली से डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी (पीएचडी) डिग्री प्राप्त की है।

निखिल ने बताया कि 2020 में उनका विश्वविद्यालय के विज्ञान नीति अध्ययन केंद्र जो की स्कूल ऑफ सोशल साइंस के अंतर्गत आता है, वहां दाखिला हुआ था। उन्होंने पिछले तीन साल श्रिवाॉर्ड सिस्टम एंड अकादमिक परफॉरमेंस इन इंडिया- असोसिएओ-हिस्टोरिकल स्टडी ऑफ सेलेक्ट साइंटिफिक अवाइर्स विषय पर शोध किया, जो सफलतापूर्वक जून 2024 में पूर्ण हुआ। शोध कार्य के दौरान निखिल



नारनौल। पीएचडी की डिग्री लेते निखिल यादव। फोटो: हरिभूमि

ने देश के अनेक बड़े वैज्ञानिकों से संपर्क भी किया। निखिल यादव ने पिछले साल स्वामी विवेकानंद पर पुस्तक भी लिखी थी। निखिल यादव कपड़ा मंत्रालय की हिंदी सलाहकार समिति के सदस्य नामित किए गए थे। निखिल का बचपन गांव में ही बीता।

यदुवंशी डिग्री कॉलेज में मनाया अंतरराष्ट्रीय प्लास्टिक बैग फ्री दिवस

हरिभूमि न्यूज महेंद्रगढ़

यदुवंशी डिग्री कॉलेज में अंतरराष्ट्रीय प्लास्टिक बैग फ्री दिवस मनाया गया। यदुवंशी कॉलेज के विद्यार्थियों ने अपने भाषण के माध्यम से प्लास्टिक बैग मुक्त दिवस के महत्व के बारे में बताया कि यह दिन पर्यावरण पर प्लास्टिक बैग के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूकता बढ़ाने और प्लास्टिक बैग के उपयोग को कम करने के लिए लोगों को प्रोत्साहित करता है। प्लास्टिक बैग हमारे दैनिक जीवन का एक अभिन्न अंग बन गए हैं। बीए द्वितीय वर्ष की छात्रा हर्षिता ने बताया कि प्लास्टिक बैग नॉन-बायोडिग्रेडेबल होते हैं यानी कि वह कई वर्षों तक टिके रह सकते हैं। ऐसे में वे जमीन और जल प्रदूषण का एक प्रमुख स्रोत है जो वन्यजीवों के लिए खतरा पैदा करते हैं। छात्र



महेंद्रगढ़। प्लास्टिक बैग को कूड़ेदान में डालती छात्राएं। फोटो: हरिभूमि

सिल्वस ने बताया कि अंतर राष्ट्रीय प्लास्टिक बैग मुक्त दिवस की शुरुआत प्लास्टिक बैग फ्री वर्ल्ड अभियान द्वारा की गई थी। यह एक वैश्विक आंदोलन जो सिंगल यूज प्लास्टिक बैग की खपत को कम करने पर केंद्रित है। बीए तृतीय वर्ष की छात्रा प्रीति ने अंतरराष्ट्रीय प्लास्टिक बैग मुक्त

सिहमा में लड़की का धूमधाम से निकाला बनवारा

हरिभूमि न्यूज नारनौल

मंडी अटेली। खंड सिहमा में स्कूटी पर बैठाकर गाजे-बाजे के साथ लड़की का बनवारा निकाला और बेटों के ब्याह की बेटों की तरह भाई ने उसी रस्से किभाई। लड़की का बनवारा निकालने पर सर्वत्र चर्चा हो रही है। लड़की के भाई अनूप कुमार ने बताया कि उनकी छोटी बहन का रिश्ता दौहाड़ा अहीर निवासी प्रवीण कुमार के साथ तय हुआ है। जो बतौर एक शिक्षक कार्यरत है। बेटों बचाओ बेटों पढ़ाओ अभियान के तहत उनकी तरफ से यह पहल की गई है, ताकि लोहा समाज में लड़कियों को मान-सम्मान दे। इस मौके पर लड़की की माता शीला देवी, कंसुएटर ऑपरेटर बिक्रम सिंह, देवेन्द्र कुमार, सुरेंद्र कुमार, अनिल कुमार, मोजू, नीरज कुमार, पक्कज, मयंक, सुनीता, मनीषा, पूजा व पूनम आदि उपस्थित रहे।

मंडी अटेली। सिहमा में लड़की का बनवारा स्कूटी पर बैठाकर निकालते हुए। फोटो: हरिभूमि

सिटी थाना प्रभारी ने दी अपराधियों को चेतावनी

हरिभूमि न्यूज नारनौल

कनीना। क्षेत्र में कानून एवं व्यवस्था को बनाए रखने के लिए पुलिस की ओर से अधिक सतर्कता बरती जाएगी। यह बात सिटी थाना इंचार्ज रवि मेहरा ने कार्यभार ग्रहण करने के बाद पत्रकारों से बातचीत करते हुए कही। विदित रहे कि इनसे पूर्व यहां पर निरीक्षक सुधीर कुमार किया जाता है, निदेशक राजेंद्र ने कहा कि दुनिया भर में समुद्र तट पर 73 प्रतिशत प्लास्टिक होता है। पिछले 50 वर्षों में विश्व प्लास्टिक उत्पादन दोगुना हो गया है। इस प्रकार के दिवस मना कर लोगों को जागरूक करना यदुवंशी कॉलेज के विद्यार्थियों को एक अच्छी पहल है। इस मौके पर डॉ. प्रदीप यादव, प्राचार्य बबरभान सहित समस्त स्टाफ उपस्थित रहा।



नारनौल। सिटी थाना प्रभारी रवि मेहरा। फोटो: हरिभूमि

यदुवंशी में बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने दिखाई अपनी प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज महेंद्रगढ़

यदुवंशी शिक्षा निकेतन में बाल स्तर पर बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट विषय पर एक प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया।

प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों की क्रियात्मक शक्ति को प्रखर बनाना है। विद्यार्थियों ने घर में पड़ी फालतू वस्तुओं से अनेक प्रकार की सजावट संबंधी वस्तुएं तैयार की। उन्होंने प्लास्टिक बोतल, पुरानी पुस्तक, बर्तन, मैच बाँक्स, लकड़ी की चम्मच एवं अनेक प्रकार की गोटा-चुन्नी से सुंदर सामग्री तैयार करते हुए पेपर फ्लावर, फोटोफ्रेम, फूलदान, गुलदस्ते, वाल हैंगर, पेन-पॉसिल स्टैंड, खिलौने आदि बनाए। विद्यार्थियों में प्राची, अनुष्का, रुचिका, कोमल, तेजस्वी, मोहिता, वैशाली, दीक्षा, निशिका, अनिरूद्ध, सिद्धार्थ, शिवम, हर्षित, तनुष्क तथा निशुंजय



महेंद्रगढ़। बनाई हुई कलाकृति दिखाते बच्चे। फोटो: हरिभूमि

द्वारा इस एक्टिविटी में तैयार की गई सुंदर कलाकृतियों की प्रशंसा की। उन्होंने कहा कि ऐसी प्रतियोगिताएं विद्यार्थियों में न केवल आत्मविश्वास पैदा करती हैं, वहीं नवाचार व रचनात्मकता का विकास करती हैं। इस अवसर पर विद्यालय का समस्त स्टाफ उपस्थित रहा।

एसडीएम ने सुनीं 21 लोगों की समस्याएं

हरिभूमि न्यूज नारनौल

महेंद्रगढ़। एसडीएम संजीव कुमार ने समाधान शिविर में 21 लोगों की शिकायतें सुनीं, इनमें से अधिकतर शिकायतों का मौके पर ही निपटारा कर दिया व बाकि शिकायतों को संबंधित विभाग को भेजकर जल्द निपटारा करने के निर्देश दिए। सरकार के निर्देशानुसार चल रहे समाधान शिविर में अब हर रोज सुबह नौ से 11 बजे तक उपमंडल स्तर पर इसी जगह समाधान शिविर लगाया जा रहा है। उन्होंने बताया कि इन शिविरों में पुलिस, राजस्व, नगर परिषद, समाज कल्याण आदि जन कल्याण की योजनाएं लागू करने वाले विभागों के अधिकारी उपस्थित रहते हैं। अब प्रॉपर्टी आईडी और परिवार पहचान पत्र की त्रुटियां दूर करने के लिए सुनवाई जिला और उपमंडल स्तर पर हो रही है। समाधान शिविर में आए गांव खेड़की निवासी सतपाल व गांव नांगल सिरौही निवासी महेश कुमार के पिता बालकिशन की मोहरे पर ही बुढ़ापा पेंशन बनाई। कर्मचारियों व सरकार का धन्यवाद किया।

सेवा भाव के रूप में मनाया आरती राव का जन्मदिन

हरिभूमि न्यूज नारनौल

केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह की बेटी आरती सिंह राव का जन्मदिन बुधवार को सेवा भाव के रूप मनाया गया। इस अवसर पर शहर में उनके समर्थक समाजसेवी मनदीप सिंह एडवोकेट ने अनेक समाजसेवा से जुड़े जनहित के कार्य किए। सर्वप्रथम निजामपुर रोड स्थित श्री अनाथ गोशाला में गोसेवा मंडल के साथ गोमाता की सवामणी का आयोजन किया। उन्होंने गोमाता का पूजन कर आरती सिंह राव के दीर्घायु एवं उज्वल भविष्य की कामना की। इसके बाद उन्होंने गोमाता को अपने परिवार व गोसेवा मंडल के सदस्यों के साथ हरी चरी खिलाई। इसके बाद दोपहर की कोमना की। इससे का बाद उन्होंने गोमाता को अपने परिवार व गोसेवा मंडल के सदस्यों के साथ हरी चरी खिलाई। इसके बाद दोपहर की इसी तरह के गुण आरती सिंह राव में भरे हुए हैं। इसलिए हमने भी उनके पद चिन्हों पर चलते हुए आज



नारनौल। रोटी रसोई पर भोजन वितरित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

में लोगों ने भोजन ग्रहण किया। इसी को में दोपहर बाद शहर के मोहल्ला खडखडी के नेत्रहीन कन्या विद्यालय में छात्राओं के साथ केक काटकर आरती सिंह राव का जन्मदिन मनाया। इस अवसर समाजसेवी मनदीप सिंह एडवोकेट ने कहा कि केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह का परिवार सदा से ही समाजसेवा में अग्रसर रहा है और इसी तरह के गुण आरती सिंह राव में भरे हुए हैं। इसलिए हमने भी उनके पद चिन्हों पर चलते हुए आज

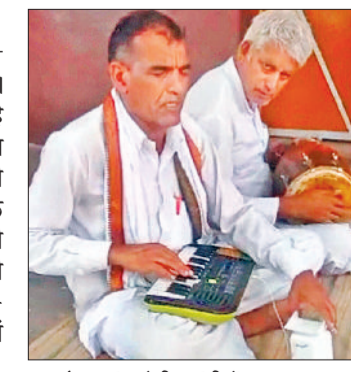
आरती राव का जन्मदिन समाजसेवा के रूप के मनाया। उन्होंने कहा कि इस तरह के कार्य से जो पुण्य व शांति प्राप्त होती है व और किसी भी कार्य में नहीं मिलती है। इस मौके पर राजबाला देवी, सतपाल यादव प्रधान गोसेवा मंडल, जगेंद्र नंबरदार, सज्जन यादव, दलीप यादव, आकाश यादव, मुकेश वालिया, कंचन यादव, पवन यादव, प्रवीण संधी, संजय सांखला, भानू प्रताप, नीरज व सतीश महता आदि मौजूद थे।

मजनों के माध्यम से किसानों को बागवानी के लिए किया प्रेरित

हे रै-रै, ऐसी फसल उगाओ जिसमें पानी लागू कम..

हरिभूमि न्यूज नारनौल

ऐसी फसल उगाओ जिसमें पानी लागू कम। हरियाणा सरकार के निर्देश पर चलाए जा रहे विशेष प्रचार अभियान की कड़ी में सूचना जनसंपर्क भाषा एवं संस्कृति विभाग की भजन मंडलियां सरकार की योजनाओं के प्रचार के साथ-साथ पानी बचाने का भी संदेश दे रही हैं। गत दिवस अटेली खंड की सतबीर एंड पार्टी ने जिले के गांव खेड़ी-कांटी में अपने भजनों के माध्यम से किसानों को जागरूक किया। जिले की भौगोलिक परिस्थितियों को देखते हुए भजन मंडलियां लगातार ऐसी



नारनौल। गांव खेड़ी-कांटी में जागरूकता अभियान चलाती भजन मंडली।

फसल की बिजाई करने के लिए किसानों को प्रेरित कर रहे हैं, जो कम से कम पानी में अच्छी पैदावार दें। इसके साथ-साथ वे हरियाणा सरकार की ओर से बागवानी को बढ़ावा देने के लिए चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं का भी बखान अपने गायन के माध्यम से कर रहे हैं। इस अवसर पर खंड प्रचार कार्यकर्ता मनोज कुमार ने बताया कि हरियाणा सरकार परंपरागत खेती में बढ़ते जोखिम व लागत को देखते हुए अब नए बाग लगाने पर किसानों को प्रति एकड़ 50 से 70 प्रतिशत तक अनुदान दे रही है। जिले के किसान भी बागवानी विभाग की इस योजना का फायदा

उठाते हुए आर्थिक तौर पर मजबूत बना सकते हैं। इस क्षेत्र में बागवानी किसानों का कयाकल्प कर सकती है। बागवानी विभाग के लगातार प्रयासों से अब किसान बागवानी के तरफ जा रहे हैं। जिले में फिलहाल लगभग 1800 एकड़ में बागवानी की जाती है। उन्होंने किसानों से आह्वान किया कि वे अब परंपरागत खेती की बजाय बागवानी की ओर आगे बढ़ें। राष्ट्रीय राजधानी नजदीक होने के कारण यहां पर बागवानी के क्षेत्र में अपार संभावनाएं हैं। वहां पर मौजूद नागरिकों ने सरकार की योजनाओं की जानकारी के साथ-साथ कई देर तक भजनों का आनंद लिया।

जिले के प्रत्येक विकास खण्ड में लगेगा रोजगार शिविर

कनीना। रोजगार विभाग हरियाणा के जिला रोजगार कार्यालय महेंद्रगढ़ की ओर से बेरोजगार युवकों को रोजगार दिखाने की दिशा में जिले के प्रत्येक खण्ड में रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। जिला रोजगार अधिकारी की ओर से सभी खंड विकास एवं पंचायत अधिकारियों को पत्र भेजकर रोजगार शिविर की व्यवस्था करने को कहा है।

सूचना

नै सतबीर पुत्र शेखिंह वासी मो. केशवनागर गली नं. 1 नारनौल तहसील नारनौल जिला महेंद्रगढ़ बनान करवा हूं कि मेरा पुत्र कोमल व पुत्र बबु एकता मेरा कोई कन्या नहीं मानते हैं और आज दिन घर में लडाई-बगडा करते हैं। इसलिए मैं इनको अपनी चल-अचल संपत्ति से बेवखल करता हूं। भविष्य में इनसे लेनदेन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा मेरी व मेरे बाकि परिवार की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप



कनीना। नितिन गडकरी से मिलते केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह।

गडकरी से मिले केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह

कनीना। राष्ट्रीय राजमार्ग 152-डी पर सेहलंग-बाघोत के बीच कट की मांग को लेकर 429 दिन तक धरने पर बैठे ग्रामीणों की मेहनत अब रंग लाती हुई प्रतीत हो रही है। धरना संघर्ष समिति से विजय सिंह की अध्यक्षता में कमेटी के सदस्य केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह से मिले। उन्होंने बताया कि कट बनवाने की मांग को लेकर केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी से मुलाकात की है। राष्ट्रीय राजमार्ग 152-डी पर सेहलंग-बाघोत के बीच वाहनों के चढ़ने व उतरने के मार्ग के लिए बातचीत हुई। विश्वास दिलाया कि आने वाले विधानसभा के चुनावों से पहले कट का काम शुरू हो जाएगा। कमेटी के सदस्य सांसद चौधरी धर्मवीर सिंह से भी मिले।



मंडी अटेली। सिहमा में हुई बारिश में नहाकर लुफ उड़ता एक युवक।

सिहमा क्षेत्र में बरसे मेघा सड़कों पर भरा पानी

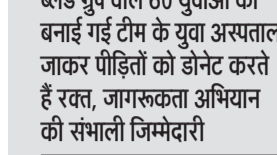
मंडी अटेली। खंड सिहमा के गांवों में बुधवार सायं अचानक मौसम का मिजाज बदल गया। आसमान में काले बादल छा गए और झमझम बारिश शुरू हो गई। करीब एक घंटे चली बरसत के चलते क्षेत्र के गांवों की सड़कें जलमग्न हो गईं। गांवों के अंदर तो एक-एक फुट तक गलियों में पानी खड़ा हो गया था। इसके साथ-साथ मौसम सुहावना हो गया। भीषण गर्मी से लोगों को निजात मिली। बारिश न होने से किसानों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा था। हालांकि बारिश से किसानों के चेहरे खिले हुए हैं। बारिश के कारण किसानों को सिंचाई के लिए चिंता नहीं करना पड़ेगी। वर्षा होने से बाजरा की बिजाई में किसान जुट जाएंगे।

हरियाणा कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स संघ ने मांगों को लेकर सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज नारनौल

हरियाणा कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स संबंधित भारतीय मजदूर संघ ने बुधवार को तहसीलदार के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन सौंपा। जिसमें कहा कि हरियाणा कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स संबंधित भारतीय मजदूर संघ कई वर्ष से अपनी मांगों को लेकर संघर्षरत है, लेकिन आज तक सरकार को उसे किसी भी मांग को नहीं माना गया है। संगठन चाहता है कि डीआईटीएस के

दोनों संस्थाओं ने भिन्न-भिन्न ब्लड ग्रुप वाले 60 युवाओं की बनाई गई टीम के युवा अस्पताल जाकर पीड़ितों को डोनेट करते हैं रक्त, जागरूकता अभियान की संभाली जिम्मेदारी



हरिभूमि न्यूज निजामपुर

आर्थिक सहायता देकर समाजसेवा करना आम है, लेकिन शारीरिक अंग या रक्त का दान करके की गई जनसेवा जटिल होती है। इस जनसेवा का सरोकार जरूरतमंदों के जीवन से जुड़ा रहता है। नांगल चौधरी के उड़ान जनसेवा ट्रस्ट व नारनौल के युवा साथी ग्रुप ने बीते तीन साल से शिविर लगाकर रक्त

रक्त को बेचने व स्वार्थ साधने के झेलने पड़े जाने



टिकू प्रधान बिरेंद्र यादव

एकत्र करने की मुहिम चलाई है। दोनों संस्थाओं ने रेडक्रॉस समेत विभिन्न 10 संस्थाओं को 3080 यूनिट ब्लड डोनेट किया है। ये संस्थाएं जरूरतमंदों को आवश्यकतानुसार निःशुल्क रक्त मुहैया करवा रही हैं। अब इन दोनों संस्था ने मिलकर एक और नई पहल की है। जो इनके रेगुलर रक्तवीर योद्धा है, उनका संस्था की ओर से

22 स्वास्थ्य चेकअप शिविर आयोजित

संस्था ने कृष्णावती नदी ढाणी बाढोटा समेत विभिन्न गांवों में सात हजार से अधिक पौधारोपण किया है। पौधों की देखरेख करने की जिम्मेदारी स्थानीय युवाओं को सौंपी गई है। इसके अलावा नारनौल व नांगल चौधरी के गांवों में 22 स्वास्थ्य चेकअप व उपचार शिविर लगाए गए हैं। जिनमें मेदांता व अन्य अस्पतालों के विशेषज्ञ चिकित्सकों ने मरीजों का निःशुल्क इलाज किया है। कैम्पों में ग्रामीणों को स्वस्थ रहने के टिप्स भी दिए गए हैं।

ब्लड डोनेट करने वालों को हार्ट अटेक का खतरा नहीं रहता

नांगल चौधरी रॉयपट्टी के एसएमओ डॉ. धर्मेज कुमार सेनी ने बताया कि रक्तदान की मुहिम समाज के लिए वरदान से कम नहीं होती, क्योंकि रक्तदान करने वालों को हार्ट अटेक व बीपी जैसी बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। दूसरी ओर पीड़ितों को जरूरत पड़ने पर तत्परता से निःशुल्क रक्त उपलब्ध हो जाता है। उड़ान जनसेवा ट्रस्ट व युवा साथी ग्रुप चलाया गया रक्तदान शिविर अभियान सहरानीय है। इससे समाज को परीोकारी बनने का संदेश मिलेगा। अस्पताल जाकर मरीजों को ब्लड डोनेट करके आते हैं। इस अनोखी जनसेवा पर जिला के लोगों को गर्व हो रहा है।

पटीकरा गांव में हुई वारदात, ससुराल पक्ष के आरोपियों पर केस दर्ज

जन्मदिन पर फंदे पर लटकी विवाहिता ससुराल पक्ष पर हत्या करने का आरोप

मृतका अपने पीछे करीब पांच साल की बेटी छोड़ गई है।

हरिभूमि न्यूज नारनौल

नजदीकी गांव पटीकरा में बीती रात को एक विवाहिता ने घर में ही पंखे से फांसी लगाकर अपने जीवनलीला समाप्त कर ली। मृतका के मायका पक्ष के परिजनों ने ससुराल पक्ष पर देहेज हत्या करने का आरोप लगाया है, जिस पर पुलिस ने कार्रवाई शुरू कर दी है। फिलहाल पुलिस ने ससुराल पक्ष के आरोपितों के विरुद्ध भारतीय न्याय संहिता की विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज करने उपरांत शव का पोस्टमार्टम करा उसे परिजनों को सौंप दिया।

तलोटे में जहरीला पदार्थ खाने से 25 वर्षीय युवक की जान गई

नारनौल। तलोटे गांव में करीब 25 वर्षीय युवक मोहित शर्मा ने अज्ञात कारणों के चलते जहरीला पदार्थ खा लिया, जिससे उसकी मौत हो गई। जानकारी के अनुसार करीब 25 वर्षीय मोहित शर्मा दस जमा दो एवं आईटीआई पास था और वह इन दिनों गुडगांव में एक निजी कंपनी में काम करता था। वह कुछ रोज से अपने गांव तलोटे आया हुआ था। ऐसा माना जा रहा है कि वह किन्हीं कारणों से हताश एवं निराश था, क्योंकि उसने अपने फोन को फाईट मारकर यानि रिसेट करके अपनी भागी को देते हुए कड़ा बताया जा रहा है कि अब यह उसके काम का नहीं और इसे वही इस्तेमाल कर ले। उसने मेगी बनवाकर खाई भी, लेकिन वह बाद में उल्टियां करने लगा तथा उसकी तबीयत और बिगड़ती चली गई। परिजन उपचार के लिए उसे अस्पताल लेकर गए, जहां से उसे रेफर कर दिया गया। जिस पर परिजन उसे जयपुर भी ले गए, लेकिन उपचार के दौरान उसने दम तोड़ दिया। परिजनों का कहना है कि वह मानसिक रूप से परेशान एवं बीमार था और अपनी दवा समझकर कोई जहरीला दवा पी ली, जिससे उसकी मौत हो गई। निजामपुर पुलिस ने इलेफोफिया कार्रवाई कर शव का नागरिक अस्पताल नारनौल से पोस्टमार्टम करा उसे परिजनों को सौंप दिया। मृतक दो भाई एवं एक बहन थे।

जाखनी में फंदे पर लटकने से युवक की मौत

नारनौल। गांव जाखनी में करीब 39 वर्षीय सदीप कुमार नामक युवक ने घर पर ही फांसी लगाकर अपनी जीवनलीला समाप्त कर ली। गहली पुलिस ने मृतक के चाचा एवं भाई के बयान पर आवश्यक कार्रवाई करने उपरांत शव का नागरिक अस्पताल से पोस्टमार्टम कराया। जानकारी मुताबिक करीब 39 वर्षीय सदीप सिंह वासी जाखनी गांव में ही रहता था और जमींदार एवं मेहनत-मजदूरी करता था। वह शादीशुदा था और उसकी दो लड़की एवं एक लड़का होना बताया जा रहा है। मृतक दो भाइयों में छोटा था शराब का आदी था। बीती रात को सदीप ने घर पर फांसी लगा ली। गहली पुलिस ने मृतक के भाई एवं चाचा के बयानों पर आवश्यक कार्रवाई की है।

गांवड़ी जाट में द्राला की टक्कर से वृद्ध की मौत

नारनौल। निजामपुर क्षेत्र के ग्राम गांवड़ी जाट में प्रातःकाल को करीब सवा छह मंदिर के समीप सड़क पर टहलते वक्त एक द्राला ने वृद्ध को टक्कर मार दी, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। आसपास के लोगों ने घायल वृद्ध को सीधेचसी नांगल चौधरी ले जाया गया, जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। जानकारी मुताबिक प्रातःकाल को करीब सवा छह बजे करीब 76 वर्षीय रामनिवास को एक द्राला ने उसे टक्कर मार दी। इससे रामनिवास गंभीर रूप से घायल हो गया, जबकि द्राला चालक द्राले को वहीं छोड़ मौके से फरार हो गया। आसपास के लोगों ने डॉलन 112 पर पुलिस को सूचना दी, जिस पर पुलिस मौके पर पहुंची और घायल को नांगल चौधरी अस्पताल पहुंचाया। जहां पर चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मृत घोषित करने उपरांत डैडबॉडी को नागरिक अस्पताल नारनौल लाया गया, जहां फरार द्राला चालक के विरुद्ध मुकदमा दर्ज करने उपरांत शव का पोस्टमार्टम कराया गया। शव परिजनों को मिलने पर उन्होंने गांव ले जाकर उसका अंतिम संस्कार कर दिया।

आप लोगों ने मार दिया होगा। उसे काफी दिनों से मारने के चक्कर में था। यह बात घर जाकर भी बताई। संदेह है कि लड़की को इन्होंने मारा है व बाकी कार्रवाई वह पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद करेगा।

शव परिजनों को सौंपा

पुलिस ने ससुराल पक्ष के आरोपितों के खिलाफ मामला दर्ज करने उपरांत शव का नागरिक अस्पताल से पोस्टमार्टम करवा उसे परिजनों को सौंप दिया।

के साथ की थी। शादी में अपनी हैसियत अनुसार दान-देहेज भी दिया था, लेकिन शादी के बाद ही उसका दामाद, उसका ससुर एवं सास तीनों ही देहेज के लिए तंग होने लगे थे। इस दौरान कई बार दामाद व उसके मामा का लड़का जिसको भूरिया कहते हैं, हमारे घर आए और लड़की को ले जाने की बात कहने लगे। तब उनसे कहा था कि आप लोग इससे सुख-शांति से रहने दो देते नहीं, ऐसे में ले जाने का क्या फायदा। तब उन्होंने कहा था

समझाया भी गया, लेकिन उसने अपनी आदत को नहीं सुधारा। अब आखिरी समय बेटी उसके दादा की मृत्यु होने से पहले मायके आई हुई थी, जिसको करीब दो-तीन महीना हो गया। इसके कुछ दिन बाद दामाद व उसके मामा का लड़का जिसको भूरिया कहते हैं, हमारे घर आए और लड़की को ले जाने की बात कहने लगे। तब उनसे कहा था कि आप लोग इससे सुख-शांति से रहने दो देते नहीं, ऐसे में ले जाने का क्या फायदा। तब उन्होंने कहा था

महिलाओं को ब्याज दर में 5 प्रतिशत अनुदान

नारनौल। हरियाणा महिला विकास निगम की ओर से देश व विदेश में उच्च शिक्षा प्राप्त करने के लिए लड़कियों व महिलाओं को बैंकों के माध्यम से ऋण प्राप्त करने पर ब्याज दर में पांच प्रतिशत अनुदान दिया जाता है। उपयुक्त मौलिक गुणा ने बताया कि लड़कियों व महिलाओं को देश व विदेश में तकनीकी, डिप्लोमा, स्नातकोत्तर, पीएचडी व अन्य उच्च शिक्षा कोर्स में दाखिला लेने के लिए महिला विकास निगम की ओर से बैंकों के माध्यम से ऋण उपलब्ध कराया जाता है, ताकि महंगे ब्याज दर के कारण कोई भी छात्रा उच्च शिक्षा प्राप्त करने से वंचित न रह सके।

हरियाणा कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स संघ ने मांगों को लेकर सौंपा ज्ञापन



नारनौल। तहसीलदार को ज्ञापन सौंपते कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

अधोन जितने भी कर्मचारी (डीआईटीएस/ एचकेआरएनएल) कार्यरत है, उन सभी को हरियाणा सरकार रेगुलराइजेशन पॉलिसी

बनाकर रेगुलर करें, जब तक हरियाणा सरकार की पॉलिसी नहीं बनती है तब तक हरियाणा कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स को समान काम समान वेतन देते हुए 58 वर्ष की सेवा सुरक्षा प्रदान की जाए। ज्ञापन में कहा कि 23 जून को प्रदेशभर के हरियाणा कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स कुरुक्षेत्र में इकट्ठा होकर मुख्यमंत्री को ज्ञापन सौंपा था। ज्ञापन में हरियाणा कं्यूटर प्रोफेशनल्स संघ ने मुख्यमंत्री से मांग की कि 17 मई को बनी सहमति पर तुरंत प्रभाव से पत्र जारी किया जाए, ताकि सभी कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स को इसका लाभ मिल सके। उन्होंने कहा कि अगर सरकार की ओर से कोई पत्र जारी नहीं किया गया तो हरियाणा कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स संघ की 15 जुलाई से प्रदेश में होने वाली हड़ताल की पूर्ण रूप से जिम्मेदारी प्रदेश सरकार की होगी। ज्ञापन देने वालों में अनिल कुमार सचिव, दिनेश प्रवीन सैनी, राजेश शर्मा, प्रदिश शर्मा, राजीव शर्मा, सुनील सैनी, दीपक कुमार आदि शामिल थे।

उपायुक्त ने मतदान केंद्रों के युक्तिकरण के संबंध में ली बैठक

नारनौल। उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी मोनिका गुप्ता ने बुधवार को निर्वाचक पंजीयन अधिकारी व राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ मतदान केंद्रों के युक्तिकरण के संबंध में बैठक ली तथा आवश्यक दिशानिर्देश दिए। उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी मोनिका गुप्ता ने निर्वाचक पंजीयन अधिकारियों को निर्देश दिए कि जिस भी बूथ पर 1500 से ज्यादा वोट हैं, उनका चार जुलाई तक प्रपोजल बनाकर दें। उन्होंने कहा कि जिस पोलिंग बूथ को कहीं दूसरी जगह शिफ्ट करना है तो उसकी रिपोर्ट भी चार जुलाई तक जिला निर्वाचन कार्यालय में भिजवाए। इस अवसर पर उपा जिला निर्वाचन अधिकारी मंजीत सिंह नगराधीश, नांगल चौधरी निर्वाचक पंजीयन अधिकारी दीपक बाबूलाल करवा, नारनौल निर्वाचक पंजीयन अधिकारी जितेंद्र सिंह, महेंद्रगढ़ निर्वाचक पंजीयन अधिकारी संजीव कुमार, अटेली निर्वाचक पंजीयन अधिकारी सुरेंद्र सिंह, नांगल चौधरी एसडीएम मयंक भारद्वाज, चुनाव तहसीलदार सुरेंद्र सिंह आदि मौजूद थे।



नांगल चौधरी। सिपाही महीपाल चंदेला को पदोन्नति देते हुए विभागीय अधिकारी।

कुख्यात नक्सलियों को मारने पर सिपाही महीपाल चंदेला को मिली पदोन्नति

नांगल चौधरी। ढाणी घरघटा (बांयल) निवासी सिपाही महीपाल चंदेला ने नक्सली मुठभेड़ में अद्वय साहस का परिचय देते हुए तीन कुख्यात नक्सली को मार गिराया था। साथ ही उन्होंने कई नक्सलियों को गिरफ्तार करने में अग्रणी भूमिका निभाई है। विभागीय अनुशासनात्मक प्रमुख के मुख्यमंत्री मोहन यादव ने बहादुर सिपाही को सहायक उप निरीक्षक पद पर पदोन्नति देकर सम्मानित किया है। इधर, ग्रामीणों ने महीपाल चंदेला का अभिनंदन करने का निर्णय लिया है। ग्रामीण बुधवार जिनद ने बताया कि महीपाल चंदेला मध्यप्रदेश के बालाघाट जिले के गढ़ी पुलिस थाने में सेवारत है। 30 नवंबर 2022 को जंगल में नक्सलियों के विरोध में पुलिस टीम पर हमला कर दिया था। इस दौरान महीपाल ने अग्रणी भूमिका निभाते हुए हमले का सामना किया है। उन्होंने एक पेड़ की आड़ लेते हुए कुख्यात नक्सली राजेश उर्फ नंदा अंजाम, कर्मांडर मोरमदेव, गणेश मझुवी को मार गिराया था। तीन नक्सलियों को गिरफ्तार करने के बाद उन्होंने पुलिस टीम को सुरक्षित किया था। सिपाही की वीरता पर संचाल लेते हुए सरकार ने एसआई पद पर पदोन्नत किया है। ग्रामीणों ने बताया कि महीपाल चंदेला की वीरता पर पूरे गांव को गर्व है।

रोटरी डिस्ट्रिक्ट अवार्ड समारोह में नारनौल क्लब और प्रधान को मिला प्लेटिनम अवार्ड सम्मान

हरिभूमि न्यूज नारनौल

रोटरी के नववर्ष के आगाज के साथ ही रोटरी क्लब की ओर से बीते वर्ष में किए गए जनहित कार्यों की समीक्षा करने हेतु गत दिवस रोटरी डिस्ट्रिक्ट का सम्मान समारोह दिल्ली में आयोजित किया गया। जिसमें डिस्ट्रिक्ट 3011 के अलग-अलग जोन से सैकड़ों क्लब ने हिस्सा लिया। रोटरी क्लब नारनौल सिटी की ओर से क्षेत्र में किए जा रहे विभिन्न जनहित कार्यों के लिए क्लब व क्लब के प्रधान नरेश गोगिया को प्लेटिनम अवार्ड से सम्मानित किया गया। इसके साथ ही डिस्ट्रिक्ट टीम से क्लब के रीजनल चेर एडमिन एडवोकेट राजकुमार यादव को उनकी सेवाओं व अथक



नारनौल। प्रधान नरेश गोगिया को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

एडमिन एडवोकेट राजकुमार यादव को एलीट अवार्ड से नवाजा गया। डिस्ट्रिक्ट गवर्नर जितेंद्र गुप्ता ने नारनौल क्लब की ओर से चलाए जा रहे मोक्ष वाहन, शीतल जल की वाटर हट, डायलिसिस सेंटर, शौचालय, सिलाई सेंटर आदि जैसे अनेक कार्यों की चर्चा करते हुए क्लब को यह सम्मान प्रदान किया। क्लब की ओर से रीजनल चेर एडमिन एडवोकेट राजकुमार यादव, प्रवीण संधी व अस्मिस्ट गोगिया हिंटेन्द्र शर्मा ने डीजी जितेंद्र गुप्ता व समस्त कोर टीम का आभार व्यक्त किया। क्लब से प्रधान नरेश गोगिया, एडवोकेट राजकुमार यादव, सुचेता गोगिया, डिस्ट्रिक्ट चेर मंबराशिप रेखा रावत ने कार्यक्रम में हिस्सा लिया।

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 नंबरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हनुमान चाली के सामने, डाक्टर भगत डैल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य लॉजा, प्रयाग तल, तरुणा क्लब लेब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन :- 8295738500, 9253681005