हरिभूमि

महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार 12 मार्च 2026

11 एक ही जिले व प्रदेश में दो अलग-अलग नीतियां कैसा...

12 मूसनौता हत्या मामला : तीन और गिरफ्तार परिवार पर...

MR SCHOOL
Affiliated to CBSE
MITTERPURA | ATELI
॥ तमसो मा ज्योतिर्गमय ॥
A Name of Dedication, Hardwork and Sincerity
Aakash की FACULTY अब MR SCHOOL के साथ
JEE / NEET COACHING with Aakash Faculty Experts
ADMISSION OPEN
Session 2026-27
स्कूल व कोचिंग साथ-साथ
SAMBHAV CLASSES
VI to X Foundation Classes
XI to XII JEE / NEET
Special Coaching for CLAT / NDA CA-CPT OLYMPIAD
MITTERPURA, NARNAUL (HR.)
9466945658, 9416903367
mrps530543@gmail.com www.mrpublicschool.com
NARNAUL ROAD, ATELI MANDI
8278085868, 9416903367
mrpsateli@gmail.com www.mrpsateli.in

बढ़ी परेशानी एजेंसी पर लगने लगी लाइनें

अमेरिका-ईरान युद्ध का असर : कमर्शियल सिलेंडर सप्लाई बंद, रसोई गैस के लिए भी 25 दिन का इंतजार

कमर्शियल गैस सप्लाई बंद होने से होटल सहित अन्य व्यवसाय पर पड़ने लगा असर, भट्ठी और इलेक्ट्रिक चूल्हों की बढ़ेगी डिमांड

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

अमेरिका और ईरान के बीच चल रहे युद्ध का असर अब देश पर भी दिखने लगा है। तीन दिन से कमर्शियल गैस सिलेंडर की सप्लाई बंद है। इसका सीधा असर होटल व गैस सिलेंडर इस्तेमाल करने वाले व्यवसाय पर पड़ने लगा है। जिसका खामियाजा भविष्य में होटल या ऐसी अन्य जगह दाम बढ़ने पर भी देखने को मिल सकता है। जहां तक घरेलु गैस सिलेंडर की बात करें तो बुधवार के दिन तक तो जिला में स्थिति सामान्य दिखाई दी। भविष्य गर्भ में है। हां, इतना जरूर है कि सोशल मीडिया व भविष्य में संभावित गैस सिलेंडरों की कमी होने की आशंका को भांपते हुए उपभोक्ता घरेलू गैस सिलेंडर की बुकिंग तो करवाने ही लगे है, साथ ही गैस एजेंसी पर जाकर गैस सिलेंडर लेने में जुट गए है।

घरेलू गैस सिलेंडरों (14.2 किलोग्राम एलपीजी गैस) की सप्लाई में इतना जरूर असर पड़ा है कि पहले बुकिंग करते ही एक दो दिन में गैस सिलेंडर मिल जाता था। अब यह गैप 25 दिन का हो गया है। सरल भाषा में समझे तो आज सिलेंडर लेते है तो दूसरा घरेलु सिलेंडर 25 दिन बाद ही मिलेगा। जिले में एचपीसीएल, बीपीसीएल व आईओसीएल कंपनी से जुड़ी 21 गैस एजेंसियां हैं, जिनमें कुल 2 लाख 41 हजार 535 गैस कनेक्शन हैं। हर रोज इन 21 गैस एजेंसियों पर 4725 घरेलू गैस सिलेंडर सप्लाई किए जा रहे हैं और करीब 1000 कमर्शियल गैस सिलेंडर की सप्लाई होती थी। मगर अब अचानक सप्लाई प्रभावित होने से कटौती शुरू हो गई है।

नारनौल। देवेंद्र गैस एजेंसी से घरेलू सिलेंडर की नियमित चलती दिखी सप्लाई। फोटो : हरिभूमि

जिले में कितने उपभोक्ता

कंपनी	उपभोक्ता
एचपीसीएल	1,01,535
बीपीसीएल	22000
आईओसीएल	1,18,000
कुल	2,41,535

किस कंपनी के सिलेंडर

कंपनी	सिलेंडर
एचपीसीएल	2000
बीपीसीएल	425
आईओसीएल	2300
कुल	4725

शादी सीजन में होगी परेशानी

इन दिनों शादी सीजन भी चल रहा है। हलवाई से लेकर कैटरिंग संचालकों को कमर्शियल सिलेंडर की जरूरत पड़ती है। कमर्शियल सिलेंडर की सप्लाई बंद होने से यह सकंट खड़ा हो गया है। ऐसे में टेंशन बढ़ना लाजमी है। वहीं शादी वाले घरों को भी घरेलू सिलेंडर एकत्रित करने में जुटना पड़ेगा। इससे कालाबाजारी होने की पूरी संभावना है।

होटल व्यापार होगा प्रभावित

लकड़ी भट्ठी का अब जमाना गया। जिला में शायद ही कोई ऐसा होटल हो जहां गैस सिलेंडर की जगह लकड़ी भट्ठी का इस्तेमाल होता हो। जिला में अधिकांश होटलों में कमर्शियल गैस सिलेंडर (प्रति सिलेंडर 19 किलोग्राम गैस) ही इस्तेमाल होते है। इनकी सप्लाई बंद होने से होटल व्यापार पर सीधा असर पड़ेगा। जिला में छोटे बड़े करीब 300 से 400 होटल है। इसके अलावा चाय की दुकान तो अनगिनत है जो कमर्शियल और घरेलु दोनों तरह के गैस सिलेंडर इस्तेमाल कर रहे है। ऐसे में कमर्शियल गैस सिलेंडर की सप्लाई बंद होने से इनसे जुड़े व्यापार पर असर दिखने को मिल सकता है।

गैस एजेंसी संचालकों की बुधवार को बुलाई बैठक : अधिकारी

जिला खाद्य एवं पूर्ति विभाग विभाग के सहायक खाद्य एवं पूर्ति अधिकारी अरूण कुमार सैनी ने बताया कि गैस सिलेंडरों की फिलहाल कोई कमी नहीं है। लोगों को घबराने की जरूरत नहीं है। फिर भी विभाग पूरी तरह से नजर रखे हुए है। इसी मामले में 12 मार्च बुधवार को जिला के सभी गैस एजेंसी संचालकों की बैठक बुलाई गई है।

खबर संक्षेप

व्यक्ति ने फंदा लगाकर की आत्महत्या

महेंद्रगढ़। गांव डेरोली जाट निवासी एक व्यक्ति ने फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। परिजनों के बयान के आधार पर सदर थाना पुलिस ने शव का नागरिक अस्पताल में पोस्टमार्टम कराकर परिजनों को सौंप दिया। गांव डेरोली जाट के प्रवीण कुमार ने पुलिस को दिए बयान में बताया कि वह एक प्राइवेट स्कूल में ड्राइवर का काम करता है, उसके पिता जयसिंह की दिमागी हालत ठीक नहीं थी, जिसके कारण वे अक्सर परेशान रहते थे। प्रवीण ने बताया कि 10 मार्च को शाम लगभग 7:40 बजे जब प्रवीण अपने पिता जयसिंह के कमरे में खाना पूछने गया, तो उसने देखा कि उसने घर के अंदर कपड़े के परने से पंखे से फांसी लगा ली थी।

17 वर्षीय मूक बधिर किशोर लापता

नारनौल। शहर के मोहल्ला फ्रांसखाना से मंगलवार शाम एक 17 वर्षीय किशोर के संदिग्ध परिस्थितियों में लापता गया। जिसकी पहचान विशाल पासवान पुत्र राजन पासवान के रूप में हुई है। परिजनों के अनुसार विशाल 10 मार्च शाम लगभग चार बजे घर से निकला था, जिसके बाद वह वापस नहीं लौटा। काफी खोजबीन के बाद भी उसका कोई सुराग नहीं मिल पाया है। उन्होंने बताया कि विशाल मूक बधिर है, वह बोल और सुन नहीं सकता है।

डीसी ने खरीद एजेंसियों, किसानों व आढ़तियों के बीच बेहतर तालमेल के दिए निर्देश

6 मंडियों में समर्थन मूल्य पर 28 से सरसों व एक अप्रैल से शुरू होगी गेहूं की खरीद

सरकार के निर्देश अनुसार किसानों के लिए रहेंगे पुख्ता प्रबंध: उपायुक्त

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

रबी फसल की सरकारी खरीद की तैयारी को लेकर उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने लघु सचिवालय में विभिन्न विभागों के अधिकारियों की बैठक ली। उपायुक्त ने कहा कि आगामी 28 मार्च से सरसों व एक अप्रैल से गेहूं की सरकारी खरीद होगी। मुख्यमंत्री खुद इस पूरी खरीद प्रक्रिया पर कड़ी नजर रख रहे हैं। ऐसे में किसी भी प्रकार की कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए कि मंडियों में अपनी फसल बेचने आने वाले किसानों को किसी भी तरह की असुविधा नहीं होनी चाहिए। उपायुक्त ने खरीद एजेंसियों को निर्देश दिए कि वे समय रहते खाद्यान्न की खरीद और भंडारण के सभी पुख्ता प्रबंध कर लें।

उन्होंने कहा कि मंडियों में बुनियादी सुविधाओं जैसे बिजली, पीने के पानी, शौचालय और मेडिकल हेल्प डेस्क की उचित व्यवस्था होनी चाहिए। इसके अलावा उन्होंने मंडियों में साफ सफाई, पर्याप्त रोशनी, अनाज की सुरक्षा के लिए तिरपाल, लकड़ी के क्रेट्स व नमी मापने वाले उपकरणों की उपलब्धता सुनिश्चित करने के निर्देश भी दिए गए। बैठक में किसानों की सुविधा के लिए मंडी की मुख्य सड़कों की मरम्मत और सुरक्षा व्यवस्था को लेकर पुलिस विभाग को भी निर्देशित किया गया। उपायुक्त ने कहा कि किसानों को खरीद प्रक्रिया व सरकारी मानदंडों की जानकारी देने के लिए मंडियों में होर्डिंग्स लगाए जाएं। उन्होंने कृषि विभाग को मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल के माध्यम से पंजीकृत किसानों का फसलवार डेटा अपडेट रखने को कहा, ताकि भुगतान में देरी न हो। उपायुक्त ने खरीद एजेंसियों, किसानों व आढ़तियों के बीच बेहतर तालमेल बनाने तथा धर्मकांटों के सत्यापन के लिए भी संबंधित अधिकारियों को जिम्मेदारी सौंपी।

डीसी बताया कि सरसों की अनुमानित आवक एक लाख 30 हजार मीट्रिक टन व गेहूं की 11 हजार मीट्रिक टन रहने की उम्मीद है। इस खरीद प्रक्रिया को संपन्न करने के लिए हैफेड, हरियाणा वेयरहाउसिंग कॉर्पोरेशन और खाद्य आपूर्ति विभाग को जिम्मेदारी सौंपी गई है। सरसों की खरीद मुख्य रूप से हैफेड और हरियाणा वेयरहाउसिंग कॉर्पोरेशन की ओर से की जाएगी, जबकि गेहूं की खरीद में तीनों एजेंसियां शामिल रहेंगी।

भण्डारण के संबंध में बताया कि सरसों के लिए हैफेड के पास 51 हजार मीट्रिक टन व हरियाणा वेयरहाउसिंग कॉर्पोरेशन के पास 79220 मीट्रिक टन कवर्ड क्षमता उपलब्ध है। इसी प्रकार गेहूं के लिए भी पर्याप्त कवर्ड व ओपन स्टोरेज सुनिश्चित किया गया है। उन्होंने बताया कि नारनौल, नांगल चौधरी, अटेली, महेंद्रगढ़, कनीना व सतनाली की मंडियों में विभिन्न फसलों की खरीद की जाएगी।

नारनौल। रबी फसल की सरकारी खरीद के संबंध में बैठक लेते डीसी कैप्टन मनोज कुमार। फोटो : हरिभूमि

जिले में 289200 किसानों ने करवाया है फसल का पंजीकरण

इस वर्ष मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर जिले के दो लाख 65 हजार 547 किसानों ने 84860 एकड़ भूमि पर सरसों व 22216 किसानों ने 37054 एकड़ पर गेहूं की फसल का पंजीकरण कराया है। इनके अलावा चने के लिए 1188 एकड़, जौ के लिए 249 एकड़ क्षेत्र का पंजीकरण हुआ है। सरकार ने इस सीजन के लिए सरसों का न्यूनतम समर्थन मूल्य 6200 रुपये, गेहूं का 2585 रुपये, चने का 5875 रुपये व जौ का 2150 रुपये प्रति क्विंटल निर्धारित किया है।

व्यापारियों ने रखी यह मांगें

इस अवसर पर बैठक में व्यापारियों ने अपनी समस्याओं से उपायुक्त को अवगत कराया। प्रधान रामजीलाल मित्तल ने बताया कि आढ़तियों का कमीशन पूरा ढाई फीसदी मिलना चाहिए। नैफेड की ओर से खरीद भी सीधी ना करके आढ़तियों के मार्फत की जानी चाहिए। खरीद एजेंसी द्वारा माल की लिफ्टिंग 24 घंटे के अंदर अनिवार्य रूप से करवाई जाए। लिफ्टिंग नंबरवाइज की जाए। बारदाना समय पर ना मिलने के कारण किसानों कासे मण्डी में पड़े रहतना पड़ता है। परचेज एजेंसी को हिदायत दी जाए कि बारदाना का इन्तजाम पहले करें। बारदाना जो एजेंसी द्वारा दिया जाता है, उसमें 45 किलोग्राम सरसों नहीं आती। इस कारण आढ़तियों को सिलाई करवाते समय मजदूरी ज्यादा लगती है व अतिरिक्त निकाले हुए माल में बारदाना आढ़ती को लगाना पड़ता है। ऐसे में या तो बारदाना सही दिया जाए या भरती कम करवाई जाए। बारदाने का वजन 580 ग्राम होता है जोकि सुखकर बाद में 500 ग्राम रह जाता है। इस कारण लिफ्टिंग के समय वजह घटता है। जिसका खामियाजा हम आढ़तियों को उठाना पड़ता है। परचेज एजेंसी जिस धर्मकांटे पर ट्रक वजन करवाएं, उस धर्मकांटे की जांच सप्ताह में कम से कम दो बार करवाई जाएं ताकि व्यापारी को नाजायज नुकसान ना हो। प्रधान ने बताया कि उपायुक्त एवं जिला खाद्य आपूर्ति नियंत्रक ने सभी बातों को ध्यानपूर्वक सुनकर सभी समस्याओं के समाधान का आश्वासन दिया। इस मौके पर प्रधान के अलावा विजय कुमार अग्रवाल व राजीव मित्तल भी उपस्थित रहे।

महेंद्रगढ़। डंपिंग यार्ड का निरीक्षण करते प्रधान रमेश सैनी। फोटो : हरिभूमि

संबंधित अधिकारियों को दिए दिशा-निर्देश

डंपिंग यार्ड का निरीक्षण करने पहुंचे नपा प्रधान

कचरा निपटान की सारी प्रक्रिया माप-तौलकर सीसीटीवी की निगरानी में की जा रही

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

शहर के मौदाश्रम मंदिर के निकट चल रहे डंपिंग यार्ड का बुधवार को नगर पालिका प्रधान रमेश सैनी के द्वारा औचक निरीक्षण किया गया, जहां पर इकट्ठे किए गए पुराने कूड़े-कचरे को पूरी तरह से खत्म किया जा रहा है।

प्रधान रमेश सैनी ने बताया कि यह लगभग डेढ़ करोड़ का प्रोजेक्ट है, जो लगभग डेढ़ महीने से दो महीने के अंदर पूरा किया जाना है। इस प्रोजेक्ट में लगभग 55000 मीट्रिक टन पुराने कूड़े-कचरे को पूरी तरह से खत्म किया जाना है, जिसमें से अभी तक लगभग 15000 मीट्रिक टन कूड़े-कचरे को खत्म किया जा चुका है। साईट इंचार्ज जानकी प्रसाद एवं सुपरवाइजर सुदीप धाकड़ ने बताया कि डंपिंग यार्ड में वाहनों का प्रबंधन, कूड़े कचरे का सही स्थान पर निपटान और पर्यावरण को कम नुकसान पहुंचाने वाली योजनाएं शामिल होती हैं।

इसका मुख्य उद्देश्य कूड़े कचरे का सुरक्षित प्रबंधन लागत को कम करना और परिचालन में पारदर्शिता लाना है। उन्होंने बताया कि अभी तक 30 प्रतिशत कचरे का निपटान हो चुका है, बाकी बचे हुए कचरे का निपटान दो महीने में हो जाएगा। कचरा निपटान की सारी प्रक्रिया माप-तौलकर सीसीटीवी की निगरानी में की जा रही है। इस दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए नपा प्रधान रमेश सैनी ने संबंधित अधिकारियों को बताया कि समस्त कूड़े कचरे का सही माप-तौल करके अच्छी प्रकार से इस कार्य को निर्धारित समय सीमा में ही पूर्ण किया जाए।

रातांखुर्द में पंचायती भूमि पर 11 एकड़ में खड़ी फसल सहित अवैध कब्जा किया

हरिभूमि न्यूज ⏭ मंडी अटेली

अटेली क्षेत्र के गांव रातां खुर्द में पंचायती भूमि पर किए गए अवैध कब्जे को खंड विकास एवं पंचायत कार्यालय अटेली नांगल एवं पंचायत की कार्रवाई के बाद हटाकर जमीन को पंचायत के नाम दर्ज कर दिया गया। जानकारी के अनुसार करीब 11 एकड़ पंचायती भूमि पर कुछ लोगों द्वारा अवैध रूप से कब्जा कर खेती की जा रही थी और वहां फसल भी खड़ी थी। यह मामला पिछले एक वर्षों से कोर्ट में चला हुआ था।

बुधवार को कोर्ट द्वारा पंचायत के पक्ष में फैसला देने के बाद खंड अटेली नांगल से एसईपीओ पूरन सिंह, ग्राम सचिव अनिल, सरपंच प्रवीन कार्रवाई करते हुए लगभग 11 एकड़ में किए हुए अवैध कब्जे को हटाए। जिसमें लगभग साढ़े छह एकड़ में गेहूं एवं लगभग चार एकड़ में सरसों की फसल खड़ी थी। जिसमें बुधवार को चार एकड़ की सरसों की फसल को कटवाकर पंचायत को सौंप दी। वहीं गेहूं कि फसल पकी नहीं होने के चलते उसको बाद में काटा जाएगा।

मंडी अटेली। सरसों की फसल को कटवाकर ट्रैक्टर से ले जाते हुए। फोटो : हरिभूमि

वहीं एसईपीओ पूरन सिंह ने बताया कि कि पंचायत की भूमि सार्वजनिक उपयोग के लिए होती है और इस पर किसी भी प्रकार का अवैध कब्जा बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उन्होंने कहा कि आगे भी यदि किसी ने पंचायत की जमीन पर अवैध कब्जा करने की कोशिश की तो उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

मुरारीपुर निवासी व्यक्ति की नहर में डूबने से मौत

महेंद्रगढ़। गांव मुरारीपुर निवासी एक व्यक्ति की नहर में डूबने से मौत हो गई। वह अपने दोस्त की शादी में शामिल होने के लिए गांव डेरोली जाट आया था। पुलिस ने परिजनों के बयान पर शव का पोस्टमार्टम करवाकर उन्हें सौंप दिया है। सदर थाना पुलिस मामले की जांच कर रही है। मृतक की पहचान लगभग 30 वर्षीय परमजीत के रूप में हुई है, जो महेंद्रगढ़ जिले के गांव मुरारीपुर का रहने वाला था। परमजीत छह मार्च को अपने दोस्त शिवकुमार की शादी में शामिल होने के लिए गांव डेरोली जाट आया था। 10 मार्च की शाम को परमजीत अपने दोस्त विपिन के साथ मोटरसाइकिल से नहर की तरफ घूमने गया था। विपिन ने शिवकुमार को फोन कर बताया कि परमजीत कपड़ों सहित नहर में गिर गया है। कुछ देर बाद परमजीत के मोबाइल फोन पर किसी का फोन आया, जिस पर विपिन ने बताया कि परमजीत नहर में गिर गया है और उसके घरवालों को सूचित किया जाए। उसी फोन पर कॉन्फ्रेंस कॉल के जरिए परमजीत के भाई देवेंद्र को सूचना दी गई। सूचना मिलने पर देवेंद्र अपने परिवार के साथ गांव डेरोली जाट पहुंचे। ग्रामीणों ने बताया कि परमजीत को नहर से निकालकर अस्पताल ले जाया गया है। अस्पताल पहुंचने पर डॉक्टरों ने परमजीत को मृत घोषित कर दिया। देवेंद्र ने पुलिस को दिए अपने बयान में परमजीत के शव का बोर्ड द्वारा पोस्टमार्टम करवाने का अनुरोध किया।

20 से अधिक जर्जर भवन घनी आबादी के बीचों-बीच हैं स्थित

नपा की ओर से जर्जर भवन पर 1 वर्ष पहले लगाए थे नोटिस

शहर के बीचों बीच बने 20 से अधिक जर्जर भवन दे रहे हादसों का न्योता

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

शहर की घनी आबादी के बीचों बीच 20 से अधिक जर्जर भवन बड़े हादसों का न्यौता दे रहें हैं। नगर पालिका की ओर से एक वर्ष पूर्व इन्हें खंडहर घोषित कर तोड़ने के लिए नोटिस लगाए थे। इनमें से 20 से अधिक जर्जर रिहायशी व सरकारी भवन शामिल है। नगर पालिका खंडहर हवेलियों पर नोटिस लगाने के बाद भी सुध लेना भूल गई।,जबकि हवेली के मालिक भी पुरानी हवेलियों की सुध नहीं ले रहे है। जिसके कारण कभी बड़ी अनहोनी हो सकती है। शहर के बीचोबीच करीब 200 से 300 वर्ष पूर्व बने मकान हैं। यह मकान भी शहर की घनी आबादी के बीच हैं ऐसे में हादसों का खतरा बढ़ जाता है। इन भवनों की दीवारें इतनी कमजोर हो चुकी है कि कभी भी कोई हादसा हो सकता है। शहर में 20 से अधिक भवन ऐसे हैं, जो कभी भी गिर सकते है। नगर पालिका भी एक वर्ष पूर्व नोटिस चस्पा कर इनकी सुध लेना ही भूल गई। ऐसा नहीं है कि प्रशासन का ध्यान इस पर नहीं है, लेकिन समय बीतने के साथ आदेश कागजों तक ही सिमटकर रह जाते हैं।

महेंद्रगढ़। मोहल्ला निमड़ी नीचे स्थित जर्जर भवन। फोटो : हरिभूमि

यहां सबसे अधिक हादसे होने की है आशंका

शहर के 15 वार्डों में लगभग 20 से अधिक जर्जर भवन व पुरानी हवेलियां हैं। शहर के प्रत्येक वार्ड में तीन से चार जर्जर भवन है। मोहल्ला जवाहरनगर, करेलिया बाजार, मोहल्ला नीमड़ी नीचे, मोहल्ला बिढ़ाट, जेपी स्कूल के पास, परशुराम चौक, पुराना बीईओ कार्यालय, दर्जियान गली सहित अन्य मोहल्लों में जर्जर भवन है।

मालिकों को दोबारा जारी करेंगे नोटिस

जल्द ही नगर पालिका की ओर से शहर में सर्वे करा जर्जर भवनों की स्थिति का पता लगाया जाएगा। जिन भवनों से हादसों की आशंका है, उनके मालिकों को दोबारा नोटिस जारी कर इन्हें तुड़वाने के आदेश जारी किए जाएंगे।

-रमेश सैनी, नगर पालिका प्रधान, महेंद्रगढ़

हरी सब्जियां हर मौसम में उपलब्ध रहती हैं। इन सब्जियों के सेवन से न केवल इम्यूनिटी बढ़ती है, जरूरी विटामिंस और मिनरल्स शरीर को मिलते हैं। साथ ही कई तरह के रोगों से भी बचाव होता है। हरी सब्जियों के सेवन से होने वाले फायदों के बारे में जानिए।

पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं हरी सब्जियां

डाइट सजेशन
डॉ. अनुजा चौहान
डाइटीशियन

आजकल की इस आपा-धापी भरी जीवनशैली में लोग स्वस्थ रहने के लिए नेचुरल चीजों के बजाय महंगे सप्लीमेंट्स और सुपर फूड्स पर अधिक निर्भर होते जा रहे हैं। जबकि हर मौसम में प्रकृति हमें पोषक तत्वों से भरपूर ऐसे फल, सब्जियां प्रदान करती है, जो सस्ते और आसानी से उपलब्ध होते हैं। ये शरीर की जरूरत के अनुसार ऊर्जा और पोषण प्रदान करते हैं और हमें कई रोगों से भी बचाते हैं।

हर मौसम में उपलब्धः हमारे देश में मौसम के अनुसार अलग-अलग तरह की हरी सब्जियां उगाई जाती हैं। सर्दी के मौसम में जहां हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे-पालक, मेथी, बथुआ, सरसों, सोया और केल खूब मिलते हैं। वहीं गर्मी के मौसम में करेला, भिंडी, तरोई, चौलाई का साग, पत्ता गोभी का सेवन किया जा सकता है। ब्रोकली, शिमला मिर्च, लौकी जैसी हरी सब्जियां लगभग हर मौसम में मिल जाती हैं। ये सभी

हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। ये सब्जियां हमारे स्थानीय बाजार में आसानी से उपलब्ध हो जाती हैं।

होते हैं कई पोषक तत्वः सभी हरी सब्जियां, कैलोरी में कम और पोषण में अधिकतम होने की वजह से इनको 'न्यूट्रिएंट डेंसिटी' वाली डाइट भी कहा जाता है। ये सब्जियां विटामिंस, मिनरल, फाइबर और फाइटोकेमिकल्स से भरपूर होती हैं। मेथी और सरसों का साग फोलेट, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट्स का प्रचुर स्रोत माने जाते हैं। देखा गया है कि एक कप कच्चे पालक में दैनिक आवश्यकता का विटामिन-ए, विटामिन-के, आयरन कैल्शियम मिलता है। इतना ही नहीं, हरी सब्जियां क्लोरोफिल से भरपूर होती हैं, जो खून की शुद्धिकरण और ऑक्सीजन परिवहन में सहायक होता है।

कई रोगों से करे बचावः हरी सब्जियों में मौजूद ल्यूटिन, जियाजैंथिन और बीटा-कैरोटिन जैसे यौगिक, फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं, उन्हें नष्ट कर शरीर से बाहर करने में सहायक होते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों में नाइट्रेट्स जैसे तत्वों की मौजूदगी हृदय रोग के जोखिम को कम करने और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मददगार होती है। कुछ हरी सब्जियां जैसे सरसों, केल, ग्लूकोसाइनोलेट्स नामक यौगिक छोड़ती हैं, जो फ्री रेडिकल्स के विकास को रोकने में सहायक होता है। इनके अतिरिक्त विटामिन-के का अच्छा स्रोत होने की वजह से ये सब्जियां हड्डियों में कैल्शियम के जमाव और ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। साथ ही कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स और उच्च फाइबर के कारण ये ब्लड शुगर को स्थिर रखती हैं। हरी सब्जियां इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाने में सहायता करती हैं। इनमें मौजूद ल्यूटिन और जियाजैंथिन कंपाउंड आंखों की कोशिकाओं को मजबूती देता है। विटामिन सी और ए, रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं। इस प्रकार हरी पत्तेदार सब्जियां पोषण का सबसे किफायती और प्रभावी स्रोत हैं। ये ना केवल बीमारियों से बचाती हैं, बल्कि समग्र स्वास्थ्य और दीर्घायु प्रदान करती हैं। अपने संतुलित आहार में इन्हें प्रमुख स्थान दें और प्रकृति के इस अनमोल उपहार का पूरा लाभ उठाएं। लेकिन इस बात का अवश्य ध्यान रखें कि अपनी डाइट में मौसम के अनुसार अलग-अलग प्रकार की हरी सब्जियां शामिल करें। *

प्रस्तुतिः संध्या रानी

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. मनीषा सहाय
एचओडी-नेफ्रोलॉजी
उस्मानिया जनरल हॉस्पिटल एंड मेडिकल कॉलेज, हैदराबाद

स्पेशलः वर्ल्ड किडनी डे, 12 मार्च

शरीर में मौजूद छोटा सा एक जोड़ी अंग किडनी, बहुत महत्वपूर्ण काम करता है। इसमें गड़बड़ी होने से आपको गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि किडनी में किन वजहों से किस तरह की समस्याएं हो सकती हैं? साथ ही यह भी जानिए कि किडनी की प्रॉपर केयर आप कैसे कर सकते हैं?

किडनी की करें प्रॉपर केयर

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कई अंग बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन अंगों में से एक किडनी भी है। राजमा के आकार का शरीर का छोटा-सा अंग किडनी, क्लीनिंग मैकेनिज्म का महत्वपूर्ण काम करती है और शरीर में टॉक्सिंस, इलेक्ट्रोलाइट्स का बैलेंस बनाए रखती है।

किडनी के कार्यः किडनी में नेफ्रॉन नामक सूक्ष्म वाहिकाओं वाले फिल्टर यूनिट (करीब 10 लाख) होते हैं, जो ग्लोमेरूलर फिल्ट्रेशन प्रक्रिया के माध्यम से शरीर में तकरीबन 140 लीटर खून साफ करते हैं। ग्लूकोज, अमीनो एसिड, प्रोटीन और इलेक्ट्रोलाइट्स (सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम) जैसे एसेंशियल तत्व फिल्टर किए रक्त के माध्यम से पूरे शरीर में वापस चले जाते हैं। जबकि यूरिक एसिड, क्रिएटिनिन जैसे टॉक्सिक पदार्थ, अतिरिक्त पानी ब्लैडर में जमा होते जाते हैं और यूरिन के जरिए शरीर से बाहर निकल जाते हैं। साथ ही किडनी एरिथ्रोपोइटिन हार्मोन (रेड ब्लड सेल्स बनाने में सहायक), रेनिन हार्मोन (सोडियम लेवल को सामान्य बनाने और ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने) का स्राव करती है। हड्डियों, दांतों और मांसपेशियों की मजबूती के लिए जरूरी एक्टिव विटामिन-डी के निर्माण में भी सहायक है।

ऐसे होती है समस्याः कई कारणों से किडनी के फिल्टर्स को नुकसान पहुंचता है, जिसकी वजह से किडनी ठीक तरह से काम नहीं कर पाती। ध्यान न देने पर किडनी के टिश्यू धीरे-धीरे खराब होने लगते हैं और कई तरह की समस्याएं होने लगती हैं। अनदेखी करने या समुचित उपचार न कराने पर किडनी खराब होने लगती है। व्यक्ति एक्यूट किडनी फैल्योर, क्रॉनिक किडनी फेल्योर, नेफ्रोटिक सिंड्रोम जैसी किडनी की बीमारियों का शिकार हो जाता है। व्यक्ति को असमय मौत का सामना भी करना पड़ सकता है। जबकि प्रारंभिक स्तर पर ही इलाज शुरू कर दिया जाए तो काफी हद तक इसे डैमेज होने से बचाया जा सकता है।

किडनी प्रॉब्लम्स के कारणः कई गलत आदतें और बीमारियां किडनी खराब होने का कारण बनती हैं। जैसे-हेल्दी लाइफस्टाइल न होना। हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, पॉलिसिस्टिक किडनी डिजीज, किडनी डिस्प्लेसिया, यूटीआई इंफेक्शन जैसी गंभीर बीमारी होना। घर का बना पौष्टिक और संतुलित आहार के बजाय जंक या प्रोसेस्ड फूड का सेवन अधिक करना। आहार में नमक और चीनी की मात्रा अधिक होना। खाने में ऊपर से नमक डालकर खाना। पानी या अन्य तरल पदार्थ जरूरत से कम मात्रा में लेने से डिटॉक्सीफाई न हो पाना। कई तरह के नेचुरल या आर्टिफिशियल हेल्थ प्रोडक्ट्स, हेल्थ टॉनिक या प्रोटीन सप्लीमेंट्स के गैर-जरूरी सेवन से किडनी में इंटरस्टीशियल नैफ्राइटिस एलर्जी होना। पेनकिलर, एंटी बायोटिक या अपने मन से दवाओं का ज्यादा सेवन करना। आनुवांशिक किडनी बीमारियां होना जैसे- ऑटोसोमल डॉमिनेंट पॉलीसिस्टिक किडनी डिजीज, हाइपरऑक्सालुरिया, किडनी डिस्प्लेसियाएनेफ्रोनोफ्थिसिस डिसऑर्डर। इंटरस्टीशियल नैफ्राइटिस एलर्जी, यूटीआई एपाइलोनेफ्राइटिस जैसे किडनी इंफेक्शन होना। लंबे समय तक यूरिन रोके रहना। नियमित रूप से व्यायाम न करना। एल्कोहल का सेवन करना।

किडनी रोगों के लक्षणः किडनी की बीमारी को साइलेंट किलर कहा जाता है। कुछ लक्षण किडनी में गड़बड़ी होने की ओर इशारा करते हैं, जिनसे व्यक्ति को सचेत हो जाना चाहिए और यथाशीघ्र डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए। जैसे-शरीर के विभिन्न हिस्सों में सूजन आना। खासकर सुबह उठने पर आंखों के आस-पास सूजन होना और शाम होते-होते पैर और टखनों में सूजन आना। बार-बार यूरिन पास करने की इच्छा होना या यूरिन रुक-रुक कर आना। सामान्य से अधिक या कम यूरिन आना, दिन के बजाय रात को यूरिन ज्यादा आना। यूरिन में एलब्यूमिन-एरिथ्रोपोएटिन नामक प्रोटीन का रिसाव होना, यूरिन का पीला या भूरे रंग का होना, झाग आना या बदबू आना, यूरिन करते हुए जलन होना। कमजोरी और थकान महसूस करना। भूख कम लगना, पेट में जलन और दर्द रहना, घबराहट रहना जैसी गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं होना। मांसपेशियों में खिंचाव होना।

न करें इग्नोरः स्वस्थ शरीर के लिए हेल्दी किडनी जरूरी है। किडनी संबंधी समस्या होने पर व्यक्ति को बिना देर किए नेफ्रोलॉजिस्ट डॉक्टर को दिखाना चाहिए। अर्ली स्टेज में बीमारी पकड़ में आने पर आगे का ट्रीटमेंट प्लान हो सकता है।

डायग्नोसिसः किडनी की फिल्टर क्षमता को जांचने के लिए ग्लोमेरूलर फिल्टरेशन रेट (जीआरएफ) टेस्ट, ब्लड टेस्ट, यूरिन टेस्ट, अल्ट्रासाउंड, बायोप्सी जैसे टेस्ट कराए जाते हैं।

ट्रीटमेंट का तरीकाः मरीज और रोग की स्थिति के हिसाब से उपचार किया जाता है। डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर को पहले कंट्रोल किया जाता है। एक्यूट किडनी फेल्योर के मरीज का उपचार अगर सही समय पर शुरू कर दिया जाता है, तो मेडिसिन से उसे ठीक किया जा सकता है। किडनी ज्यादा खराब होने पर डायलिसिस का सहारा लिया जाता है, जिसमें किडनी का ब्लड फिल्टर करने का काम मशीन अस्थाई तौर पर करती है। स्थिति गंभीर हो जाने पर किडनी ट्रांसप्लांट आखिरी उपाय है, जिसके लिए किडनी डोनेशन की जरूरत रहती है।

ऐसे करें किडनी केयरः इन बातों को फॉलो करके आप अपनी किडनी की प्रॉपर केयर कर सकते हैं।

- अगर आपकी किडनी डिजीज की फैमिली हिस्ट्री है, तो रेगुलर मेडिकल चेकअप कराएं। 45 साल से ज्यादा उम्र के लोग साल में एक बार होल बॉडी चेकअप कराएं। किडनी जांच के लिए केएफटी जरूर करवाएं।
- डायबिटीज, ब्लड प्रेशर होने का पता चले तो आप अपना यूरिन टेस्ट और किडनी फंक्शन टेस्ट जरूर कराएं। किडनी को स्वस्थ रखने के लिए डायबिटीज को कंट्रोल में रखें।
- वेट कंट्रोल रखें। हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाएं।
- न्यूट्रीशन से भरपूर बैलेंस डाइट लें। कार्बोहाइड्रेट सीमित मात्रा में लें। यथासंभव रिफाइंड सफेद चीजों (चीनी, नमक, मैदा, चावल) के सेवन से बचें। इनके बजाय मल्टीग्रेन आटा, ब्रेड को आहार में शामिल करें।
- पालक, साग, टमाटर जैसी चीजों से परहेज रखें। लौकी, तोरई, परवल, टिंडा और फूलगोभी, किडनी के लिए फायदेमंद हैं। इन में पानी ज्यादा और पोटेशियम कम होता है।
- फ्रूट्स का इनटेक अच्छा रखें। सेब, पपीता और अमरूद फायदेमंद हैं।
- रोजाना 3-4 ग्राम से ज्यादा नमक न खाएं। खासकर खाने में ऊपर से डाला गया सॉल्ट पूरी तरह अवॉइड करें। अचार, पापड़, नमकीन और डिब्बा बंद बिस्कुट से दूरी बनाकर चलें।
- जंक या फास्ट फूड का सेवन न करें।
- हाइड्रेशन स्टेटस मेंटेन रखें। मौसम, शरीर और काम के हिसाब से पानी पिएं। कम पानी पीने से शरीर के विषाक्त पदार्थ शरीर में इकट्ठे होने लगते हैं। लेकिन ज्यादा पानी पीना भी किडनी के लिए नुकसानदायक है।
- डेली कम से कम 6 घंटे की नींद जरूर लें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

इसलिए मनाते हैं वर्ल्ड किडनी डे

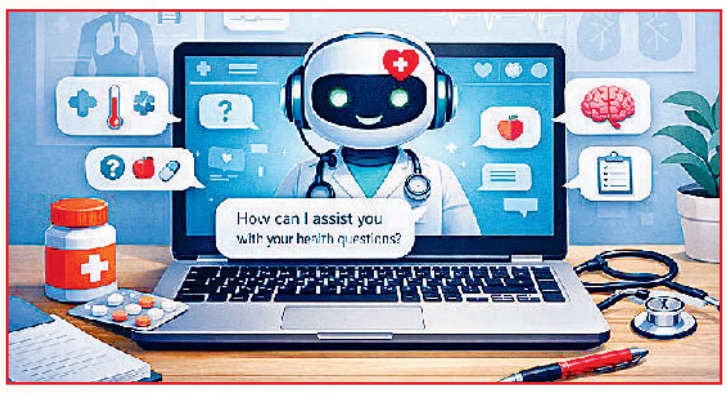
किडनी की समस्या आज उम्रदराज लोगों में ही नहीं, युवाओं और बच्चों में भी देखी जा रही है। 10 में से 1 व्यक्ति किडनी डिजीज का शिकार हो रहा है। डब्ल्यूएचओ के आंकड़ों के हिसाब से दुनिया भर में करीब 85 करोड़ लोग किडनी डिजीज से जूझ रहे हैं। हार्ट डिजीज, स्ट्रोक और श्वसन रोगों के विपरीत किडनी डिजीज से होने वाली मृत्यु दर निरंतर बढ़ रही है। हर साल क्रॉनिक किडनी डिजीज से तकरीबन 24 लाख लोगों की मौत भी हो जाती है। अनुमान है कि 2040 तक नॉन-कम्यूनिकेबल डिजीज से होने वाली मौतों का पांचवां सबसे बड़ा कारण किडनी डिजीज होगा। किडनी डिजीज के प्रति लोगों में जागरुकता लाने के लिए हर साल मार्च के दूसरे गुरुवार को वर्ल्ड किडनी डे मनाया जाता है। इस साल की थीम है- सभी के लिए किडनी स्वास्थ्यः लोगों की देखभाल, धरती की सुरक्षा।

प्रिकॉशन

डॉ. माजिद अलीम

हमारे जीवन में सोशल मीडिया और एआई का दखल बढ़ता जा रहा है। लेकिन अपने हेल्थ इश्यूज के बारे में इन पर ब्लाइंड फेथ करना बहुत हार्मफुल हो सकता है। इस बारे में आपको बहुत सावधान रहने की जरूरत है।

हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकते हैं डॉक्टर एआई



आज के समय में विभिन्न आयुवर्ग के बहुत से लोग अपने या अपने परिवार के सदस्यों की बिगड़ती सेहत या किसी बीमारी के लक्षण दिखने पर डॉक्टर की सलाह लेने की बजाय, पहले कदम के रूप में एआई का ही सहारा लेते हैं। विभिन्न सर्वेक्षण भी इस बात का खुलासा करते हैं कि 2023 की तुलना में 2024 में एआई सिस्टम चेकर की खोज में 134.3 प्रतिशत की बढ़ोत्तरी हुई है यानी, अब अधिक लोग अपने स्वास्थ्य की जांच के लिए एआई का सहारा ले रहे हैं।

इसलिए बढ़ रहा ट्रेंडः आजकल अधिकतर लोग डॉक्टर के पास जाने की बजाय चिकित्सा सुविधा के लिए एआई टूल का इस्तेमाल इसलिए करते हैं, क्योंकि यह समय और पैसा बचाने वाला तथा ज्यादा सुविधाजनक माध्यम लगता है। छोटी-मोटी स्वास्थ्य संबंधी परेशानी होने पर एआई के माध्यम से उन्हें अपनी बीमारी को समझने में काफी मदद मिलती है। इतना ही नहीं कुछ लोग तो लक्षण बताकर अपनी बीमारी की गंभीरता की जांच भी एआई के माध्यम से करते हैं। वह डॉक्टर के पास जाने की जरूरत भी नहीं समझते। दरअसल, कोविड महामारी के बाद से हमारे जीवन में टेलीमेडिसिन का चलन काफी तेजी से बढ़ गया है। यही वजह है कि अब सोशल मीडिया, व्हाट्सएप और टेलिग्राम पर कई लोग एक्टिव हो गए हैं, जो खुद को एक्सपर्ट होने का दावा करके सोशल मीडिया पर एक्टिव रहते हैं और हेल्थ संबंधी सलाह देते रहते हैं। हकीकत यह है कि किसी विशेष मेडिकल स्थिति के लिए सही डॉक्टर से कंसल्ट करने से लेकर जटिल शब्दों को सरल बनाने तक एआई उपकरण मेडिकल टर्म्स को लोगों को बेहतर ढंग से समझाने में मदद कर रहे हैं। लोग अपनी मेडिकल रिपोर्ट्स को समझने के लिए भी चैटजीपीटी का सहारा ले रहे हैं। समय बचाने के लिए डॉक्टर से न मिलना पड़े इसलिए भी एआई उपकरणों का उपयोग करके लोग अपनी स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां हल कर रहे हैं।

निर्भरता हो सकता है रिस्कीः हर स्वास्थ्य समस्या पर सोशल मीडिया या एआई टूल का उपयोग करना रिस्की हो सकता है। साल 2023 में प्रकाशित एक स्टडी में यह दावा किया गया कि टेलीमेडिसिन पर दी गई हेल्थ कंसल्टेंसी 30 प्रतिशत मामलों में अधूरी या गलत होती है। आमतौर पर एआई से हम अपनी बीमारी के सामान्य लक्षण के आधार पर उनसे सलाह लेते हैं। किसी मरीज की पर्सनल मेडिकल हिस्ट्री या गंभीर बीमारी को एआई भला कैसे समझ सकता है। इसलिए इन पर निर्भर होना गंभीर हेल्थ प्रॉब्लम बढ़ा सकता है। हकीकत यह भी है कि कई लोग अपने लक्षणों को गलत समझ लेते हैं, उसी गलत समझ के आधार पर वह गलत निष्कर्ष पर पहुंचकर खुद से ही दवा ले लेते हैं। मुंबई में कार्यरत पैथोलॉजिस्ट डॉ. राजेश बेंद्रे का कहना है, 'अधिकांश एआई उपकरण पश्चिमी आबादी के डेटा का उपयोग करके बनाए गए हैं, जो भारतीय संदर्भ का सही प्रतिनिधित्व नहीं करते और इससे उनकी सटीकता भी सीमित हो जाती है।' कई मरीज चैटजीपीटी, गूगल बार्ड या अन्य हेल्थ एप का उपयोग करके अपने लक्षणों की जानकारी ढूंढ़ते हैं और अकसर ही बिना सोचे, समझे गलत निष्कर्ष पर पहुंच जाते हैं। ये धारणाएं अनावश्यक चिंता का कारण बन जाती हैं।

डॉक्टर से कंसल्टेशन है जरूरीः एआई के विशेषज्ञों के अनुसार किसी भी एआई उपकरण के साथ डॉक्टर की सलाह के बिना उस सलाह पर भरोसा करना जोखिम भरा हो सकता है। खांसी, जुकाम, बुखार जैसी छोटी बीमारियों के अलावा यह गंभीर बीमारियों पर भी लागू होता है। इस बारे में एआई विशेषज्ञ जसप्रीत बिंद्रा का कहना है, 'डॉक्टर की निगरानी हमेशा इस प्रक्रिया का हिस्सा होनी चाहिए।' एआई हमें अधिक जानने, बेहतर शोध करने और यहां तक कि नई चीजों की खोज करने में मदद कर सकता है। लेकिन डॉक्टरी सलाह अभी भी बहुत महत्वपूर्ण है। जसप्रीत बिंद्रा के अनुसार, 'मानव चिकित्सक रोगी का समग्र रूप से इलाज करते हैं न कि बाहरी लक्षणों के आधार पर। वे तनाव, जीवनशैली या छुपे हुए लक्षणों पर भी विचार करते हैं, जिन्हें एआई अनदेखा कर सकता है। इसलिए मेडिकल कंसल्टेंसी के लिए एआई का उपयोग करते समय डॉक्टर की सलाह लेना भी जरूरी है।'

बरतें सावधानीः सोशल मीडिया पर किसी बीमारी के ये लक्षण या किसी अन्य बीमारी के ये लक्षण हैं। इस बीमारी में ये परहेज बरतें, इस बीमारी ये खाएं, इस बीमारी में ये न खाएं, इस तरह की फर्जी सलाह आपकी हेल्थ को भारी नुकसान पहुंचा सकती है। इससे बचने में ही समझदारी है। एक ही बीमारी के लिए व्यक्ति के लक्षण, उसकी शारीरिक और मानसिक स्थिति के अनुसार अलग-अलग तरह की दवाई दी जाती है। जब आप किसी डॉक्टर को दिखाते हैं तो वह आपकी पूरी शारीरिक जांच करने के बाद आपकी बॉडी, वजन, हाइट और स्वास्थ्य के आधार पर आपके अनुकूल दवाई लिखते है। ऐसे में केवल एआई या सोशल मीडिया पर पूरी तरह भरोसा करना हार्मफुल हो सकता है। इसी तरह सोशल मीडिया पर जो डॉक्टर कैमरे के सामने लोगों को फ्री कंसल्टेंसी देते हैं, उनकी भी सलाह तभी माननी चाहिए जब आप उनसे पर्सनल कॉन्टेक्ट कर, मिलकर उनसे सलाह लें। सोशल मीडिया पर मेडिकल हेल्थ कंसल्टेंसी देने वाले व्यक्ति की योग्यता और उसकी प्रमाणिकता की भी जांच जरूरी है। हेल्थ संबंधी समस्या छोटी हो या बड़ी, डॉक्टर से पर्सनली मिलकर ही सलाह लें। अगर किसी से पर्सनली न मिल पाएं तो किसी प्रमाणित टेलीमेडिसिन का प्रयोग करें। गलत दवा से गंभीर नुकसान भी हो सकता है। आजकल लोग फर्जी एकाउंट बनाकर भी लाइक्स और फॉलोवर्स के लिए लोगों को आधी-अधूरी मेडिकल सलाह दे रहे हैं। इसलिए उन पर भरोसा न करें। खुद भी सतर्क रहें और अपने घर परिवार के लोगों को भी एआई की हेल्थ सलाह के प्रति सजग और सचेत रखें। *

सजेशन

दिव्यज्योति 'नंदन'

इन दिनों मेट्रो शहरों से लेकर गांव-कस्बों में भी ऑनलाइन योगा क्लासेज का ट्रेंड बढ़ रहा है। ऐसी क्लासेज के कुछ पॉजिटिव तो कुछ नेगेटिव पहलू भी हैं। ऐसे में ऑनलाइन योगा क्लासेज में शामिल होते समय कुछ बातों का ध्यान रखें।

तभी फायदेमंद होगी ऑनलाइन योगा क्लासेज

कोविड काल के बाद भारत में जिस तरह हर क्षेत्र में ऑनलाइन मोड का ट्रेंड बढ़ा है, उससे योगा भी अछूता नहीं रहा। पहले आश्रमों में या स्थानीय योगा क्लासेज में जाकर ही लोग योग सीखने का प्रशिक्षण लिया करते थे। लेकिन अब बड़े पैमाने पर महानगरों से लेकर छोटे कस्बों और गांवों तक लोग अपने मोबाइल, लैपटॉप या स्मार्ट टीवी के जरिए अपने घर पर ही योगा क्लासेज करते हैं। सवाल है क्या ऑनलाइन योगा क्लासेज इतनी प्रभावी होती हैं, जितनी ऑफलाइन यानी प्रशिक्षक के आमने-सामने की क्लासेज होती हैं? इसका उत्तर कई कारकों पर निर्भर करता है। मसलन, योग का स्तर, अभ्यास का उद्देश्य, प्रशिक्षण की गुणवत्ता और स्वयं सीखने वाले की गंभीरता।

ऑफलाइन योगा क्लासेज के फायदेः जहां तक ऑफलाइन योगा क्लासेज के प्रभाव की बात है तो यह सीधे प्रशिक्षक के सामने उनकी निगरानी या देखरेख में संपूर्ण होती है। ऐसे में अगर योगा सीखने वाले प्रशिक्षार्थी श्वास और शरीर की मुद्राएं गलत बनाते हैं, तो उन्हें प्रशिक्षक न सिर्फ स्वयं आकर सही कराते हैं बल्कि सही तकनीक भी सिखाते हैं। इससे खुद से फायदा यह होता है कि अकेले में गलत तरीके से आसन करने से जो चोट लगने या दूसरे नुकसान होते हैं, उनसे हम बच जाते हैं। एक बात यह भी है कि जब योगा समूह में और अनुशासन के साथ किया जाता है, तो उसमें एक नियमितता विकसित होती है। विशेष रोग यानी पीठ दर्द, स्ट्रोक, रिकवरी, सर्वाइकल और घुटनों की समस्या में ऑफलाइन योग कहीं ज्यादा सुरक्षित और प्रभावी माना जाता है। जबकि समय और स्थान की बाध्यता के कारण ऑफलाइन योग कई बार हमारी पहुंच से दूर होता है। ऑनलाइन योगा क्लासेज करने से यात्रा का समय और खर्च बचता है, जबकि ऑफलाइन योगा करने से यह अच्छा खासा खर्च बन जाता है। कई बार ऑफलाइन योगा क्लासेज इसलिए प्रभावशाली नहीं होती क्योंकि छोटी-सी जगह में बहुत बड़ी संख्या में सीखने वाले लोग होते हैं, इसलिए सबको सीखने की व्यक्तिगत सुविधा नहीं मिल पाती।

ऑनलाइन योगा के फायदेः ऑनलाइन योगा क्लासेज, सामान्य फिटनेस, लचीलापन, सांस नियंत्रण और तनाव कम करने तथा दिनचर्या बनाए रखने के लिए काफी प्रभावी होती है। जिन्हें पहले से योग का अनुभव है, ऐसे लोग ध्यान, प्राणायाम जैसे सरल आसनों को आसानी से ऑनलाइन निर्देशों के साथ कर सकते हैं। लेकिन यह भी सच है कि ऑनलाइन योग अपने आप कारगर नहीं होता, उसे कारगर बनाने के लिए मेहनत करनी होती है। ऑनलाइन योगा क्लासेज की कमी यह है कि स्क्रीन के जरिए प्रशिक्षक हर व्यक्ति की बारीक गलतियों को नहीं देख सकता, खासकर कमर, गर्दन और घुटनों से जुड़ें आसनों में। ऑनलाइन क्लासेज, कई बार चोट लगने का कारण बनती हैं। क्योंकि देखकर किसी अभ्यास को सही तरीके से कर लेना सबके बस में नहीं होता है। इसके अलावा घर के माहौल में फोन, परिवार और काम हमेशा आपके योग करने में बाधा डालते हैं। इसलिए ऑनलाइन योग करने वाले ऑफलाइन से ज्यादा छुट्टियां करते हैं, इससे ये कम प्रभावी होता है। इसका नुकसान ये है कि किसी को ऑनलाइन योगा करते देख तमाम लोग उसी के अनुरूप करने लगते हैं। इससे कई बार फायदे की जगह नुकसान होता है।

रखें ध्यानः सवाल है फिर ऐसा क्या करें कि ऑनलाइन योग भी ऑफलाइन योगा की तरह प्रभावी बन सके? इसके लिए सबसे जरूरी है कि योग्य, योग प्रशिक्षक चुनें। सिर्फ फॉलोवर्स को या उसकी लोकप्रियता को देखकर उसे अपना प्रशिक्षक न बनाएं। प्रशिक्षक की योग शिक्षा, उसके अनुभव और शारीरिक एनाटोमी की समझ भी देखें। ऑनलाइन योगा और भी शानदार और लाइव इंट्रेक्टिव बन सके, इसलिए रिकॉर्डिंग वीडियो से बेहतर है लाइव योगा शिक्षण में शामिल हों। अगर आप हाई ब्लड प्रेशर के रोगी हैं, स्ट्रोक प्रॉब्लम है, हृदय रोग से पीड़ित हैं, स्लिपडिस्क या सर्वाइकल से परेशान हैं, तो डॉक्टर की सलाह और अनुभवी योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही योगा करें। *

खबर संक्षेप

निकिता ने पाया टॉप टेन सूची में स्थान

कनीना। राजकीय महिला महाविद्यालय उन्हानी की छात्रा निकिता ने इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर की ओर से आयोजित बीएससी कक्षा के पांचवें सेमेस्टर की परीक्षा में आठवां स्थान प्राप्त किया है। प्राचार्य डॉ. विक्रम सिंह ने बताया कि छात्रा की कड़ी मेहनत व प्राध्यापकों के उचित मार्गदर्शन से आह उपलब्धि हासिल हुई है। उन्होंने बताया कि महाविद्यालय का शैक्षणिक माहौल अन्य शिक्षण संस्थानों की बजाय काफी गुणवत्तापरक है। परिणामस्वरूप प्रति वर्ष महाविद्यालय की छात्राएं विश्वविद्यालय की टॉप टेन सूची में स्थान प्राप्त कर रही हैं।

पूर्व पंच संतलाल जाखड़ का निधन

महेंद्रगढ़। सिसोठ निवासी पूर्व पंच संतलाल जाखड़ का बीमारी के चलते 11 मार्च को निधन हो गया। वे 77 वर्ष के थे और वे पिछले कुछ दिनों से अस्वस्थ चल रहे थे। उनका अंतिम संस्कार उनके पैतृक गांव सिसोठ में किया गया। वे अपने पीछे अपनी पत्नी, तीन पुत्र, दो पुत्री, चार पोता, दो पोती सहित भरा-पूरा परिवार छोड़कर गए हैं। उनका दाह संस्कार गांव सिसोठ के शमशान घाट में किया गया। उनकी अंतिम यात्रा में सरपंच वीरेंद्र सिंह, सेवानिवृत्त चीफ कंट्रोलर रेलवे रामअवतार जाखड़, हरिराम फोरमैन, सूबेसिंह, रणबीर फौजी, बलदेव, मुकेश चौहान, रामकुमार, आजाद, रोशनलाल, ओमप्रकाश, विजय सिंह, होशियार सिंह, पप्पू, सूबेदार सतबीर सिंह सहित गांव के अनेक लोग उपस्थित रहे।

राजवंशी की छात्रा रितिका ने जीता इंस्पायर अवॉर्ड

नारनौल। राजवंशी शिक्षा निकेतन सीनियर सेकेंडरी स्कूल दौचाना की छात्रा रितिका ने अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाते हुए भारत सरकार के इंस्पायर अवॉर्ड के लिए चयनित होकर विद्यालय व क्षेत्र का नाम रोशन किया है। कक्षा नौवीं की छात्रा रितिका, जो कि गांव शिमला निवासी सुरेंद्र व रेखा की पुत्री है। जिसने विज्ञान के क्षेत्र में अपने नवाचारपूर्ण विचार व शोध परियोजना के आधार पर यह उपलब्धि हासिल की है। विद्यालय प्रबंधन के अनुसार इंस्पायर अवॉर्ड के अंतर्गत छात्रा को अपने वैज्ञानिक प्रोजेक्ट को आगे विकसित करने के लिए भारत सरकार के विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग की ओर से 10 हजार की प्रोत्साहन राशि प्रदान की जाएगी।

गोकलपुर स्कूल में लगाया जागरूकता शिविर

मंडी अटेली। राजकीय उच्च विद्यालय गोकलपुर में जल संरक्षण पखवाड़े के अंतर्गत बुधवार को जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। मुख्याध्यापक सुरेंद्र गुप्ता की अध्यक्षता में आयोजित इस शिविर में विद्यार्थियों ने पोस्टरों के माध्यम से जल संरक्षण का संदेश दिया। मुख्याध्यापक सुरेंद्र गुप्ता ने कहा कि जल प्रकृति का अनुपम उपहार है और समस्त जीव जंतुओं का जीवन इसी पर आधारित है।

उद्योग मंत्री से पूछे सवाल, आईएमटी खुड़ाना पर काम शुरू न करने पर उठाए सवाल

एक ही जिले व प्रदेश में दो अलग-अलग नीतियां कैसा लागू हो रही: संदीप मालड़ा

- यदि नारायणगढ़ में पंचायती भूमि अधिग्रहण की बात सही है, तो फिर खुड़ाना आईएमटी के लिए कानून अलग कैसे हो सकता है

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। वर्ष 2019 में खुड़ाना आईएमटी का शिलान्यास करते तत्कालीन मुख्यमंत्री मनोहर लाल। फाइल फोटो

आईएमटी स्थापना को लेकर उद्योग मंत्री राव नरबीर के ढुलमुल रवैये को लेकर श्री सुंडाराम ट्रस्ट प्रधान संदीप मालड़ा ने राव नरबीर को पत्र लिखा है। ट्रस्ट प्रधान संदीप मालड़ा ने बताया कि पिछले दिनों उद्योग मंत्री नारनौल के दौरे पर आए थे।

वहां मीडिया ने जब उनसे आईएमटी खुड़ाना में काम शुरू ना होने को लेकर सवाल पूछा तो राव नरबीर ने बताया कि उच्चतम न्यायालय के अतीत में आए किसी फैसले की वजह से किसी भी गांव की पंचायत भूमि औद्योगिक विकास के लिए नहीं खरीदी जा सकती। इसके साथ-साथ पिछले दिनों आईएमटी तालमेल कमेटी की बैठक में स्थानीय विधायक कंवर सिंह का भी यही कहना था कि पंचायती भूमि को औद्योगिक विकास के लिए नहीं खरीदा जा सकता। इसी बात को लेकर उन्होंने उद्योग मंत्री को पत्र लिखा है।

संदीप मालड़ा ने बताया कि पत्र में उन्होंने राव नरबीर से पूछा है कि यदि किसी गांव की पंचायती भूमि औद्योगिक विकास के लिए नहीं ली जा सकती तो ऐसा तो पूरे हरियाणा में ही नियम होना चाहिए। क्या ये सही नहीं है कि उद्योग मंत्रालय ने नारायणगढ़ में लगभग 1.5 करोड़ प्रति एकड़ के हिसाब से प्राईवेट अथवा पंचायती भूमि आईएमटी विकसित करने के लिए घोषणा की है। यदि नारायणगढ़ में पंचायती भूमि अधिग्रहण की बात सही है, तो फिर खुड़ाना आईएमटी के लिए कानून अलग कैसे हो सकता है। इसके साथ-साथ पत्र में ये भी पूछा गया है कि इसी जिले में विकसित हो रहे मल्टी माडल लॉजिस्टिक्स हब के लिए भी लगभग आधा दर्जन गांवों की लगभग 74 एकड़ पंचायती भूमि अधिग्रहित की गई है। यदि वहां पर पंचायती भूमि अधिग्रहित की जा सकती है, तो आईएमटी खुड़ाना के लिए अलग कानून क्यों।

क्या मल्टी माडल लॉजिस्टिक्स हब में उच्चतम न्यायालय के फैसले को दरकिनार किया गया है। इसके साथ-साथ पत्र में ये भी कहा गया है कि पंचायती भूमि के लिए हरियाणा विलेज कॉमन लैंड एक्ट बनाया गया है। उस एक्ट में कहीं भी इस बात का हवाला नहीं है कि औद्योगिक विकास के लिए पंचायत अपनी भूमि नहीं दे सकती। बल्कि उस एक्ट में तो साफ तौर पर प्रावधान है कि पंचायती भूमि को सरकार के किसी भी विभाग, बोर्ड तथा एजेंसी को पंचायती भूमि दी जा सकती है।

आईएमटी खुड़ाना का कार्य जल्द शुरू करवाया जाए

संदीप मालड़ा ने कहा कि कानूनी रूप से तो आईएमटी खुड़ाना को विकसित करने में किसी भी प्रकार की रूकावट नहीं लगती है, लेकिन यदि राव नरबीर सिंह किसी अन्य कारणों से आईएमटी खुड़ाना को लटकाना चाहते हैं तो बात अलग है। इसके साथ-साथ पत्र में ये भी कहा गया है कि किसी भी मुख्यमंत्री के द्वारा इतने बड़े प्रोजेक्ट के शिलान्यास कार्यक्रम से पहले अधिकारी सभी टेक्नीकल पहलुओं की जांच कर ही लेते हैं। ऐसे में तत्कालीन मुख्यमंत्री मनोहर लाल द्वारा आधारशिला रखे गए इस प्रोजेक्ट को क्या राव नरबीर सिंह जानबूझकर लटकाना चाहते हैं। संदीप मालड़ा ने कहा कि पत्र के माध्यम से उन्होंने राव नरबीर से निवेदन किया है कि अन्य सभी कारणों को दरकिनार करके इस पिछड़े क्षेत्र के औद्योगिक विकास एवं बेरोजगारी की समस्या के समाधान के लिए आईएमटी खुड़ाना का कार्य जल्द-से-जल्द शुरू करवाया जाए। शिलान्यास के समय तत्कालीन मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने इसको विकसित करने के लिए 200 करोड़ की घोषणा भी की थी। संदीप मालड़ा ने कहा कि वे इस महत्वपूर्ण प्रोजेक्ट को शुरू करने में सहयोग देने व आवाज उठाने के लिए स्थानीय एवं आसपास के विधायकों को भी पत्र लिखकर राव नरबीर से इस बारे सकारात्मक रवैया अपनाने का निवेदन करेंगे।

महेंद्रगढ़। कार्यक्रम में उपस्थित महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

सर्वोत्तम माता पुरस्कार में शर्मिला ने मारी बाजी

- आंगनबाड़ी केंद्रों में मातृशक्ति सम्मान में सर्वोत्तम माता पुरस्कार कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा क्षेत्र के विभिन्न आंगनबाड़ी केंद्रों में मातृशक्ति सम्मान में सर्वोत्तम माता पुरस्कार कार्यक्रम आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम सीडीपीओ रेखा नेहारा के दिशा-निर्देशों के अनुसार आयोजित किया गया, जिसमें शून्य से छह वर्ष तक के बच्चों की माताओं ने भाग लिया। गांव खायरा के आंगनबाड़ी केंद्र में आयोजित कार्यक्रम में महेंद्रगढ़-सर्कल टू के अंतर्गत आने वाले गांवों की माताओं ने भाग लिया। कार्यक्रम की अध्यक्षता सुपरवाइजर अनीता ने की। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान शर्मिला कुमारी पत्नी सुधीर यादव निवासी रिवासा को मिला, जबकि द्वितीय स्थान लक्ष्मी पत्नी नरेंद्र निवासी खायरा तथा तृतीय स्थान अंजली निवासी बुडीन को प्राप्त हुआ।

इसी तरह पाली व आकोदा सर्कल में भी कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसकी अध्यक्षता सुपरवाइजर सुनीता ने की। पाली सर्कल की प्रतियोगिता में प्रथम स्थान भारती, द्वितीय स्थान सोफिया तथा तृतीय स्थान मोनिका को प्राप्त हुआ। वहीं आकोदा सर्कल प्रतियोगिता में प्रथम स्थान राखी, द्वितीय स्थान सोमवती और तृतीय स्थान खुशबू को मिला। एएनएम रितु यादव, एएनएम नीरज और डॉक्टर पूनम ने कार्यक्रम के आयोजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। कार्यक्रम का उद्देश्य माताओं के त्याग, समर्पण व बच्चों को दिए जाने वाले संस्कारों के प्रति समाज में सम्मान की भावना को बढ़ावा देना रहा। इन माताओं का चयन बच्चों की देखभाल, खानपान और उन्हें स्वस्थ रखने के तरीकों के आधार पर किया जाता है। कार्यक्रम का उद्देश्य माताओं को बच्चों के बेहतर पोषण व स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना है।

डॉ. अजय चौटाला के जन्मदिन पर 500 वाहनों का काफिला होगा रवाना: प्रमोद

- गांवों में जनसंपर्क करके ग्रामीणों को दिया हांसी में प्रस्तावित रैली का निमंत्रण

हरिभूमि न्यूज ⏭ नांगल चौधरी

एडवोकेट प्रमोद ताखर

जेजेपी के हलका प्रधान एडवोकेट प्रमोद ताखर, प्रदेश सचिव हजारीलाल लंबोरा व हलका प्रभारी विनोद भील ने नोलाजा, गांवड़ी जाट, बनिहाड़ी, बूढ़वाल, तोताहेड़ी गांव में जनसंपर्क करके ग्रामीणों को जेजेपी सुप्रीमो डॉ. अजय सिंह चौटाला के जन्मदिन पर हांसी में प्रस्तावित रैली का निमंत्रण दिया। इस दौरान उन्होंने हलके के विभिन्न गांवों में 500 वाहनों का प्रबंध किया तथा कार्यकर्ताओं को जिम्मेवारी सौंपी है।

उन्होंने कहा कि डॉ. अजय सिंह चौटाला का नांगल चौधरी हलके से विशेष लगाव रहा है। उन्होंने रायमलिकपुर से पैदल यात्रा शुरू करके राजनीतिक कैरियर शुरू किया थाए तथा सांसद रहते हुए उन्होंने किसानों के हितों में मजबूत पैरवी की है। पूर्व उप प्रधानमंत्री चौ. देवीलाल ने कार्यकताओं को संगठन और सरकार में प्रतिनिधित्व दिया था। उनके सिद्यांतानुसार प्रदेश में जेजेपी का गठन किया गया तथा पहले ही चुनाव में 10 सीटें जीतने का कीर्तिमान बनाया है।

डिप्टी सीएम दुष्यंत चौटाला ने 36 बिरादरी के युवाओं को रोजगार तथा विकास कार्यों में प्राथमिकता दी। पार्टी ने 13 मार्च को हांसी में जनसभा का आयोजन करके जन्मदिन मनाने का निर्णय लिया। नांगल चौधरी हलके के गांवों में 500 वाहनों का प्रबंध किया गया है। प्रत्येक वाहन में पेयजल व भोजन की व्यवस्था की जाएगी। सुबह आठ बजे सभी वाहन नांगल चौधरी अनाज मंडी तथा रघूनाथपुरा के पास एकत्रित होंगे। यहां से काफिला बनाकर रैली में शामिल होने के लिए रवाना होंगे। इस दौरान पार्टी के सीनियर युवा नेता चैनसुख तोताहेड़ी, जिलेसिंह प्रधान, अमित कुमार आदि मौजूद रहे।

छात्रों को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति किया जागरूक

महेंद्रगढ़। राजकीय महाविद्यालय में एंटी ड्रग्स सेल एवं रेड रिबन क्लब के संयुक्त तत्वावधान में विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से नशा मुक्ति जागरूकता सेमिनार आयोजित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय प्राचार्य प्रो. विजय यादव तथा रेड रिबन क्लब प्रभारी डॉ. पविता यादव द्वारा किया गया। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों, इसके सामाजिक-आर्थिक प्रभावों तथा इससे बचाव के उपायों के बारे में विस्तार से जानकारी प्रदान की गई। प्राचार्य प्रो. विजय यादव ने कहा कि आज के समय में नशे की बढ़ती प्रवृत्ति युवाओं के लिए गंभीर चिंता का विषय है। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे नशे जैसी बुराइयों से दूर रहकर अपने स्वास्थ्य, शिक्षा और उज्ज्वल भविष्य पर ध्यान दें। जागरूकता ही नशा मुक्ति की दिशा में सबसे प्रभावी कदम है।

परशुराम जयंती के अवसर पर प्रतिभा सम्मान समारोह 19 अप्रैल को

गौड़ ब्राह्मण सभा के प्रधान राकेश मेहता ने दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

- 18 अप्रैल को सुबह छह बजे प्रभातफेरी व नगर परिक्रमा का कार्यक्रम होगा
- मेधावी छात्र, छात्राएं सभा कार्यालय में 31 मार्च तक अपनी उपलब्धियों सहित पूरा पता, मोबाइल नंबर व आधार कार्ड जमा करवाए

गौड़ ब्राह्मण सभा 19 अप्रैल को भगवान परशुराम जन्मोत्सव का कार्यक्रम एवं प्रतिभा सम्मान समारोह धूमधाम से मनाया जाएगा। उक्त आशय की जानकारी गौड़ ब्राह्मण सभा के प्रधान एडवोकेट राकेश मेहता ने दी।

उन्होंने बताया कि इस प्रतिभा सम्मान समारोह में विप्र समाज के वर्ष 2024-25 में हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड या केंद्रीय विद्यालय की परीक्षा में 10वीं व 12वीं कक्षा में 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त करने वाले छात्र, छात्राओं, सरकारी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालयों से स्नातक, स्नातकोत्तर, एमटैक, एम फार्मा आदि में मेरिट सूची में स्थान प्राप्त करने वाले छात्र, छात्राएं, आईआईटी, एमबीबीएस, एमएस, एमबीए, एमडी, एलएलबी में उच्च अंक हासिल करने वाले छात्र व छात्राएं सम्मानित की जाएंगी।

राष्ट्रीय व राज्य स्तर प्रथम व द्वितीय श्रेणी के राजपत्रित अधिकारी, राष्ट्रीय व अंतर राष्ट्रीय परीक्षा के माध्यम से वजीफा प्राप्त करने वाले छात्र, राष्ट्रीय व अंतर राष्ट्रीय स्तर पर भारत सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त खेल के क्षेत्र में प्रथम से तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों को भी सम्मानित किया जाएगा।

इसके लिए मेधावी छात्र, छात्राएं व्यक्तिगत मिलकर या सभा कार्यालय में संपर्क कर आगामी 31 मार्च तक अपनी उपलब्धियों सहित पूरा पता, मोबाइल नंबर व आधार कार्ड जमा करवा सकते हैं। राकेश मेहता ने बताया कि 18 अप्रैल को सुबह छह बजे प्रभातफेरी व नगर परिक्रमा का कार्यक्रम आयोजित होगा। सायं सात से 10 बजे तक सुंदरकांड का आयोजन किया जाएगा। 19 अप्रैल को प्रातः नौ बजे जन्मोत्सव एवं प्रतिभा सम्मान समारोह आयोजित होगा।

कलायत। गांव कोयल में रक्तदाताओं को सम्मानित करते संपूर्ण कोयल व गणमान्य लोग।

स्वयंसेवकों ने निकाली पर्यावरण बचाओ रैली

नारनौल। राजकीय महाविद्यालय छिलरो में एनएसएस शिविर का आयोजन किया गया। जिसके अंतर्गत विद्यार्थियों ने पर्यावरण बचाओ रैली निकाली। इस एक दिवसीय शिविर का शुभारंभ प्राचार्य कुलदीप यादव ने किया। स्वयंसेवकों ने महाविद्यालय परिसर एवं आसपास के उद्यान क्षेत्र की सफाई कर प्लास्टिक कचरे को एकत्रित किया तथा स्वच्छता का संदेश दिया। कार्यक्रम के अंतर्गत सभी विद्यार्थियों ने पर्यावरण बचाओ के संदेश के साथ जागरूकता मार्च निकाला। मार्च के दौरान विद्यार्थियों ने पोस्टर, नारे व स्लोगन के माध्यम से आमजन को पर्यावरण प्रदूषण के दुष्प्रभावों से अवगत कराया और पर्यावरण प्रदूषण को कम करने का आग्रह किया। इस मौके पर राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी डॉ. नीरज यादव, डॉ. सुरेन्द्र कुमार डॉ. सुरेंद्र, डॉ. संजना, डॉ. अखिलेश, अमर सिंह, समरजीत, डॉ. संजीत, डॉ. मनोज, सहायक कुलदीप आदि मौजूद थे।

विश्व प्लम्बर दिवस मनाया

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग एवं जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन की ओर से आठ से 22 मार्च तक मनाए जा रहे जल महोत्सव के अंतर्गत बुधवार को जिले में विभिन्न स्थानों पर विश्व प्लम्बर दिवस मनाया गया। यह जानकारी देते हुए जिला सलाहकार मंगतु राम सरसवा ने बताया कि प्रधानमंत्री के महत्वपूर्ण कार्यक्रम जल महोत्सव को पूरे देश में जनभागीदारी के साथ मनाया जा रहा है। खंड में नसीबपुर स्थित वाटर ट्रीटमेंट प्लांट, महेंद्रगढ़ खंड में जन स्वास्थ्य मंडल कार्यालय व सिहमा खंड के दौंगड़ा अहीर में विश्व प्लम्बर दिवस के अवसर पर कार्यक्रम आयोजित किए गए।

नारनौल। विश्व प्लम्बर दिवस पर प्लम्बर को सम्मानित करती विभागीय टीम।

आमजन सामुदायिक भागीदारी निभाएं

कार्यक्रम के दौरान फील्ड कर्मचारी प्लम्बर व फिटर ने अपने अनुभव साझा करते हुए बताया कि यदि उपभोक्ता विभाग का सहयोग करें और आमजन सामुदायिक भागीदारी निभाएं तो पेयजल पाइप लाइन व्यवस्था हमेशा बेहतर बनी रह सकती है। उन्होंने कहा कि जनता को पानी पिलाना एक प्रकार का पुण्य कार्य है और स्वच्छ पेयजल उपलब्ध कराने से उन्हें आत्मिक संतोष मिलता है। इस अवसर पर विभाग की ओर से उत्कृष्ट कार्य करने वाले प्लम्बर व फिटर को विश्व प्लम्बर दिवस के अवसर पर प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया। कार्यक्रम में जेई दीपक कुमार ने सभी प्लम्बरों को पेयजल व्यवस्था के संचालन, रखरखाव तथा पाइप लाइन से जुड़ी आधुनिक तकनीकी जानकारी भी दी।

कप्तान नौरंग सिंह के निधन पर जताया शोक

महेंद्रगढ़। भगड़ाना निवासी कप्तान नौरंग सिंह की शोक बैठक में क्षेत्र के लोगों का पहुंचना जारी है। नौरंग सिंह बतौर पूर्व सैनिक गांव में सबसे ज्यादा पेंशन ले रहे थे और आयु में गांव में अपने भाई किशोरीलाल के बाद दूसरे नंबर पर थे, जो हाल ही में 101 वर्ष के हो हुए हैं। इस अवसर पर शोक प्रकट करने वालों में पूर्व सीपीएस राव दान सिंह, पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह, पूर्व विधायक रघु यादव, पूर्व एसएस बोर्ड सदस्य देवेंद्र खातोद, पूर्व जिला प्रमुख रामसिंह, कांग्रेस जिला अध्यक्ष सत्यवीर झूकिया, भाजपा जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव, बिजेंद्र चेयरमैन, राहुल खातोद, यादव सभा पूर्व प्रधान डॉ. प्रेमराज यादव, बलवान फौजी, डॉ. भूपसिंह, नवीन राव, अरुण राव, महेंद्र देवनगर, पवन खैरवाल, संदीप मालडा, सुरेंद्र चेयरमैन, सूरत सिंह चेयरमैन, डॉ. तरुण, संतोष पीटीआई, कुलदीप सुरजनवास, राजेश दीवान, वीरेंद्र पालड़ी, ओपीएस बहाली समिति प्रधान सुरेंद्र यादव, प्रमोद शास्त्री, प्रवीण माजरा, बलवंत बोहरा, रुद्रपाल तंवर, अजीत एडवोकेट, हरीश एडवोकेट आदि ने श्रद्धासुमन अर्पित किए।

महेंद्रगढ़। चित्र पर पुष्पार्पित कर नमन करते पूर्व विधायक। फोटो : हरिभूमि

राज्यस्तरीय बॉक्सिंग में जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे सूरज के विद्यार्थी

- सूरज स्कूल के चार विद्यार्थियो को बॉक्सिंग प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। खुशी जाहिर करते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा सरकार की खेल प्रतिभाओं को तराशने और उन्हे उचित मंच प्रदान करने के उद्देश्य से यूथ बॉक्सिंग प्रतियोगिता के लिए जिला स्तरीय चयन ट्रॉयल का आयोजन किया गया। इस चयन प्रतियोगिता में सूरज स्कूल के चार विद्यार्थियों ने अपना परचम लहराया। इसमें मोहित, दर्शिल और पंकज ने विजेता बनकर स्वर्ण पदक प्राप्त किया। सूरज स्कूल के ही छात्र युग ने रजत पदक प्राप्त किया। ये सभी विजेता खिलाड़ी आगामी 18 से 21 मार्च तक रोहतक के महम में होने वाली प्रदेश स्तरीय बॉक्सिंग प्रतियोगिता में जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे। यह प्रतियोगिता स्थानीय श्री कृष्णा स्कूल में आयोजित की गई थी। सूरज स्कूल के खेल कोच जयराम यादव ने भी खुशी जाहिर करते हुए यह उम्मीद जताई कि राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में भी विद्यालय के छात्र सफलता प्राप्त करके जिले का नाम रोशन करेंगे। विद्यालय निदेशक संदीप प्रसाद ने कहा कि जिले के युवा पढ़ाई के साथ साथ अब खेलों में भी इस क्षेत्र का नाम रोशन करने लगें है। उन्होंने विद्यालय के खेल कोच जयराम को भी बधाई देते हुए सराहना की। विद्यालय प्राचार्य चंद्रपाल यादव, कोर्डिनेटर विनित बंसल, नमिता कुमारी, पूनम कुमारी, कविता सोनी सहित सभी ने शुभकामना दी।

आंखों में जलन, खुजली व पानी आने की समस्या पर चिकित्सक से संपर्क करें पीड़ितः मोहित चौधरी

समाजसेवी दाताराम की पुण्यतिथि पर आयोजित कैम्प में हुई 625 मरीजों के स्वास्थ्य की जांच

- ग्रामीणों को आंखों की नियमित रूप से देखभाल करने का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ⏭ नांगल चौधरी

नांगल चौधरी। शिविर में मरीजों का चेकअप करते डॉ. बिरेंद्र सिंह यादव।

दनचौली में दिवंगत समाजसेवी दाताराम चौधरी की पुण्यतिथि पर नेत्र जांच एवं उपचार शिविर का शुभारंभ भिवानी महेंद्रगढ़ के सांसद धर्मबीर सिंह के पुत्र मोहित चौधरी ने किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता जाट सभा के प्रधान एवं आयोजक जोगेंद्र सिंह छिल्लर ने की। जिसमें अलवर के जिला प्रमुख बलबीर छिल्लर, अमर सिंह प्रधान मुख्य रूप से मौजूद रहे। उन्होंने नेत्र विशेषज्ञ डॉ. बिरेंद्र सिंह व टीम को सम्मानित किया तथा ग्रामीणों को आंखों की नियमित रूप से देखभाल करने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि शारीरिक अंगों में आंख ही सबसे नाजुक होती है, जिसमें थोड़ी समस्या होने पर पीड़ा असहनीय होती है।

समस्या को अनदेखा करने पर नेत्र ज्योति कम या खत्म होने का खतरा रहता है। दूसरी तरफ अधिकांश ग्रामीण आंखों के नियमित चेकअप को लेकर गंभीर नहीं होते तथा घरेलू नुस्खों से उपचार करने का प्रयास करते हैं। ऐसे में आंख में एलर्जी बढ़ने का अंदेशा बना रहता है। उन्होंने आंखों में जलन, खुजली तथा पानी टपकने की स्थिति में तुरंत विशेषज्ञ चिकित्सक से इलाज कराने की हिदायत दी।

50 से अधिक में मोतियाबिंद होने की पुष्टि

जांच के दौरान 50 से अधिक पीड़ितों की आंख में मोतियाबिंद होने की पुष्टि हुई। जिसका निःशुल्क ऑपरेशन करके दवाइयां व चश्मा वितरित किए जाएंगे। इस दौरान युवा भाजपा नेता ने कहा कि गांवों में नेत्र चिकित्सा शिविर लगाना अच्छी पहल है, जिसमें निःशुल्क जांच उपलब्ध होने से ग्रामीणों को शुरूआती चरण में बीमारी का पता लग सकेगा और सफलता पूर्वक उपचार हो सकेगा। शिविर में बबलू प्रधान, सरपंच बबीता छिल्लर, अशोक कुमार, बिक्रम समेत विभिन्न गांवों के प्रबुद्धजन मौजूद रहे।

सुबह आठ बजे शुरू हुई पंजीकरण प्रक्रिया

शिविर में सुबह आठ बजे पंजीकरण प्रक्रिया शुरू की गई, जिसमें विभिन्न गांवों के 625 मरीजों ने रजिस्ट्रेशन कराया। चिकित्सक टीम ने मरीजों का शूगर, बीपी व अन्य संक्रमित बीमारियों का चेकअप किया।

खबर संक्षेप

ग्रामीणों को बीमारियों से बचाव के लिए किया जागरूक

महेंद्रगढ़। नागरिक अस्पताल नारनौल से एड्स काउंसलर दिनेश शर्मा के नेतृत्व में एक नाटक मंडली टीम एचआईवी, एड्स, टीबी एवं नशा से बचाव के लिए ग्रामीणों को जागरूक करने के लिए गांव मालडा बास पहुंची। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र मालडा बास इंचार्ज चिकित्सा अधिकारी डॉक्टर पिंकी जांगड़ा व डॉ. जीत शर्मा के दिशा–निर्देश में यह जागरुकता कार्यक्रम गांव सचिवालय में किया गया। इस कार्यक्रम में स्वास्थ्यकर्मी कर्मवीर चौहान व एड्स काउंसलर दिनेश कुमार शर्मा ने बताया कि एचआईवी एड्स एक जानलेवा बीमारी है।

शिक्षा से आत्मनिर्भरता विषय पर हुआ कार्यक्रम

नारनौल। राजकीय पीजी कॉलेज में श्रीमती हस्ती देवी जनकल्याणार्थ समिति महेन्द्रगढ़ की ओर से शिक्षा से आत्मनिर्भरता विषय पर प्रेरणादायक एवं रचनात्मक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थियों की कला, रचनात्मकता व नवाचार को प्रोत्साहित करने के लिए विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित की गई। ट्रस्ट की अध्यक्ष डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि शिक्षा ही वह सशक्त माध्यम है, जो व्यक्ति को आत्मनिर्भर, आत्मविश्वासी व जिम्मेदार नागरिक बनाती है।

मुकंदपुरा गांव में बाबा सांवलदास का मेला 16 को

नारनौल। चैत्र मास की द्वादशी के पावन अवसर पर गांव मुकंदपुरा में परम पूज्य श्री श्री 1008 बाबा सांवलदास महाराज का भव्य मेला 16 मार्च को आयोजित किया जाएगा। इस पावन अवसर पर श्रद्धालु बड़ी संख्या में पहुंचकर बाबाजी के दर्शन कर आशीर्वाद प्राप्त करेंगे। मेले के अवसर पर विशाल कुश्ती दंगल का भी आयोजन किया जाएगा। दंगल में पहलवानों के लिए 51 से लेकर 31000 तक के आकर्षक नकद इनाम रखे गए हैं। मुख्य कुश्ती 31,000 की होगी। मेले में धार्मिक कार्यक्रमों के साथ संस्कृति की झलक भी देखने को मिलेगी।

आरपीएस के छात्र ने सीनियर पैरा नेशनल बैडमिंटन में जीता पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

आरपीएस विद्यालय धारूहेड़ा के छात्र कार्तिक सुहाग ने बैडमिंटन प्रतियोगिता में पदक जीतकर एक बार फिर विद्यालय के नाम का परचम लहराया है। विद्यालय के छात्र कार्तिक सुहाग ने हैदराबाद में आयोजित सातवीं राष्ट्रीय सीनियर पैरा बैडमिंटन प्रतियोगिता में भाग लेकर तृतीय स्थान प्राप्त कर कांस्य पदक जीता। इस प्रतियोगिता का आयोजन योनेक्स सनराइज संस्था द्वारा हैदराबाद स्थित कान्हा शांति वनम में सात मार्च से 10 मार्च तक किया गया। इस प्रतियोगिता का आयोजन सम्पूर्ण भारत के उभरते हुए सीनियर पैरा बैडमिंटन खिलाड़ियों के लिए किया गया, जिसमें पूरे भारतवर्ष के अनेक छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में विद्यालय की कक्षा 10वीं के छात्र कार्तिक सुहाग ने भाग लिया और तृतीय स्थान प्राप्त कर कांस्य पदक जीता। छात्र के कांस्य पदक प्राप्त करने पर अध्यापकों ने छात्र की प्रशंसा की। इस अवसर पर प्रधानाचार्या रमनप्रीत कौर ने छात्र को भविष्य में ऐसे ही निरंतर आगे बढ़ने तथा अपने माता-पिता, विद्यालय व क्षेत्र का नाम रोशन करने के लिए प्रेरित किया।

नारनौल में मार्च में ही पारा 37 डिग्री पार, न्यूनतम तापमान 18 .5 डिग्री दर्ज

- आज सक्रिय होगा पश्चिमी विक्षोभ, 14 से 16 मार्च तक देखने को मिलेगी आंशिक बादलवाही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

मार्च महीने में ही जिले के तापमान में जबरदस्त उछाल देखने को मिल रहा है। बुधवार को नारनौल में अधिकतम तापमान 37 डिग्री सेल्सियस पार कर गया। जिले में महेंद्रगढ़ में दिन व रात का तापमान 36.4 डिग्री व रात का तापमान 15.4 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जबकि नारनौल का अधिकतम तापमान 37.5 डिग्री व न्यूनतम तापमान 18.5 डिग्री सेल्सियस रहा। बता दें कि रात के समय हरियाणा के पश्चिमी हिस्सों पर उत्तरी पश्चिमी हवाओं से तापमान में हल्की गिरावट देखने को मिली, लेकिन आने वाले दिनों में हरियाणा एनसीआर दिल्ली में पश्चिमी हवाओं से एक बार फिर से रात्रि तापमान में बढ़ोतरी देखने को मिलेगी। बता दें कि आठ मार्च को कमजोर पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने हरियाणा एनसीआर दिल्ली में कहीं कहीं आंशिक बादलवाही देखने को मिली। इसके बाद अगला कमजोर पश्चिमी विक्षोभ 11 व 13 मार्च रात्रि को सक्रिय होने 14 से 16 मार्च तक आंशिक बादलवाही देखने को मिलेगी।

इसके बाद सके बाद 19 मार्च को सक्रिय होने से कुल मिलाकर हरियाणा एनसीआर दिल्ली में मौसम आमतौर पर मार्च महीने के अंतिम दिनों व अप्रैल महीने की शुरुआत में लगातार पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से परिवर्तनशील बनाकर रहेगा, बीच बीच में आंशिक बादलवाही व हल्की बारिश तथा बूंदाबांदी और तेज गति की हवाओं चलने की संभावना है। मौसम विशेषज्ञ डॉ. चन्द्र मोहन ने बताया कि इन मौसम प्रणालियों से उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों पर बर्फबारी भी देखने को मिलेगी और गुजरात व राजस्थान तथा अरब सागर पर बने प्रति चक्रवातीय परिसंचरण से लगातार पश्चिमी हवाओं से तापमान में बढ़ोतरी हो रही है। वह यहां से हटकर अरब सागर के पश्चिमी हिस्सों पर चला जाएगा। एक बार फिर से हवाओं के पैटर्न में बदलाव होगा।

कनीना। बागोत में जल घर पर पहुंचे ग्रामीण। फोटो: हरिभूमि

गर्मी की शुरुआत के साथ बढ़ा पेयजल संकट

कनीना। उपमंडल के गांव बागोत के ग्रामीणों ने एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह अहलावत को ज्ञापन सौंपकर गर्मी के साथ शुरू हुए जल संकट से निजात दिलाने की मांग की है। इस बारे में पूर्व सरपंच हवासिंह, बलराम, विनोद कुमार, सूरत सिंह, जयभगवान, मदनलाल, संतोष, रतिराम, ओमप्रकाश, सुदंर, लीलाराम ने ज्ञापन के माध्यम से बताया कि उनके गांव में 2004 में बना वाटर टैंक पानी के अभाव में खाली पड़ा है। जिसके चलते पानी की राशनिंग हो रही है। इस समस्या को लेकर वे जलघर पर भी गए जहां उस पर ताला लगा मिला। विभाग के अधिकारियों से संतोषजनक जवाब नहीं मिलने पर उन्होंने कनीना कूच किया। उन्होंने बताया कि नहर से जलघर तक डाली गई पाइप लाइन अवरूद्ध होने से पानी नहीं पहुंच रहा है। इसके अलावा गांव की लीकेज पाइप लाइन को दुरुस्त करवाने सहित फिल्टर दिलाने की मांग की है। एसडीएम ने जल्द ही समस्या के समाधान का आश्वासन दिया है।

पुलिस की बड़ी कामयाबी : अवैध हथियारों सहित भारी मात्रा में कारतूस बरामद

मूसनौता हत्या मामला : तीन और गिरफ्तार परिवार पर दोबारा हमले की साजिश नाकाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ के नेतृत्व व कड़े दिशा-निर्देशों के तहत कार्रवाई करते हुए निजामपुर थाना पुलिस ने गांव मूसनौता में हुई पुष्कर नामक व्यक्ति की हत्या के मामले में सफलता हासिल करते हुए तीन और आरोपितों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने इस मामले में त्वरित कार्रवाई करते हुए अब तक कुल चार आरोपितों को गिरफ्तार कर लिया है। डीएसपी भारत भूषण ने प्रेस वार्ता में जानकारी देते हुए बताया कि छह मार्च की रात को सादा की ढाणी निवासी पुष्कर पर मूसनौता बस स्टैंड के पास बदमाशों ने कैंपर गाड़ियों से टक्कर मारकर हमला किया था।

डीएसपी ने बताया कि आरोपितों ने लोहे की रॉड और डंडों से हमला कर पुष्कर की हत्या कर दी थी। पुलिस ने मृतक के भाई सुभाष की शिकायत पर मामला दर्ज कर गहन जांच शुरू की थी। इस मामले में पुलिस द्वारा एक आरोपित को पहले गिरफ्तार किया गया था। मामले में संलिप्त अन्य आरोपितों की तलाश में जुटी पुलिस टीम ने गुप्त सूचना के आधार पर मूसनौता-नांगल दर्गु मार्ग पर घेराबंदी कर एक बिना नंबर की स्कॉर्पियो को काबू किया। इस दौरान पुलिस ने दो आरोपित महेश निवासी मूसनौता व ज्ञानीराम निवासी मेहाड़ा गुजरवास झुंझुनू को गिरफ्तार किया। तलाशी के दौरान आरोपितों के कब्जे से दो देसी पिस्तौल, एक मैगजीन व 43 जिंदा कारतूस बरामद किए गए। आरोपितों के खिलाफ थाना निजामपुर में आर्म्स एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया। जांच में सामने आया है कि ये आरोपित पुरानी रंजिश के चलते मृतक के परिवार पर दोबारा हमला करने की फिराक में थे।

नारनौल। पत्रकार वार्ता में जानकारी देते डीएसपी भारत भूषण व पीछे आरोपित। फोटो: हरिभूमि

आरोपितों पर हत्या सहित अनेक मामले दर्ज

इस मामले में पुलिस ने आरोपित संदीप को सादा की ढाणी मूसनौता क्षेत्र से गिरफ्तार किया। आरोपित संदीप थाना निजामपुर का हिस्ट्री शीटर है और उसके खिलाफ हत्या के प्रयास व आर्म्स एक्ट के तहत 11 मामले दर्ज हैं। आरोपित ज्ञानीराम के खिलाफ अपहरण, लूट, हत्या, फिरौती आर्म्स एक्ट के तहत सात मामले दर्ज हैं और आरोपित महेश के खिलाफ हत्या, आर्म्स एक्ट के तहत तीन मामले दर्ज हैं। तीनों आरोपितों को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है। पुलिस की ओर से आरोपितों से सख्ती से पूछताछ की जा रही है। इससे पूर्व पुलिस ने इस हत्या में शामिल प्रवीण कुमार निवासी ढाणी भोजावाली को भूणा का जाल क्षेत्र से गिरफ्तार किया था। प्रारंभिक पूछताछ में खुलासा हुआ था कि आपसी कहासुनी व पुरानी रंजिश के कारण इस वारदात को अंजाम दिया गया था।

कनीना। भवन का निरीक्षण करते डीसी कैप्टन मनोज कुमार, जज नरेंद्र सूरा।

डीसी ने कनीना के नवनिर्मित भवन का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बुधवार को दलबल सहित नवनिर्मित लघु सचिवालय भवन का दौरा कर निरीक्षण किया। इस भवन में फर्नीचर, बिजली, पानी फिटिंग, फायर सिस्टम आदि का कार्य लंबित है। यह कार्य पूरा होने के बाद स्थानांतरित किया जाएगा। उन्होंने कहा कि सबसे पहले ग्राउंड फ्लोर का कार्य पूरा करने पर फोकस है, यह कार्य होने के बाद यहां पर चाहे न्यायिक कार्य हो या प्रशासनिक कार्य हो जल्द शुरू किया जाएगा। इसके बाद न्यायालय भवन बनाने में दिक्कत पैदा कर रहे एसडीएम कार्यालय सहित अन्य भवन को डिमोलिस कर कार्य को गति प्रदान की जाएगी। उन्होंने कहा कि 12 मार्च को यहां पर पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट के इंस्पेक्टिंग जज संजय वशिष्ठ आ रहे हैं। उनकी ओर से भी भवन एवं कार्यालय का निरीक्षण किया जाएगा। इस मौके पर जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र सूरा, सीजेएम नीलम सिंह, डीएसपी दिनेश कुमार, एसडीजेएम प्रवीण कुमार, जेएमआईसी विशेष गर्ग, पीयूष कुमार, नायब तहसीलदार अर्जुन सिंह, बार एसोसिएशन के प्रधान मंजीत कुमर, पटवारी अनूप सुहाग, आरसी सतीश कुमार, मुकेश नंबरदार उपस्थित थे।

बार काउंसिल चुनाव-2026 : नारनौल, महेंद्रगढ़ व कनीना बार में मतदान 18 को

उपायुक्तने तैयारियों को लेकर ली अधिकारियों की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। मतदान तैयारियों को लेकर अधिकारियों की बैठक लेते डीसी कैप्टन मनोज कुमार। फोटो: हरिभूमि

पंजाब एवं हरियाणा बार काउंसिल के आगामी चुनाव को लेकर जिला प्रशासन महेंद्रगढ़ पूरी तरह से मुस्तैद है। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने आज इसी संबंध में अपने कैंप कार्यालय में अधिकारियों की बैठक ली तथा चुनाव तैयारियों की समीक्षा की और आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए। डीसी ने बताया कि निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार आगामी 18 मार्च को सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक मतदान प्रक्रिया संपन्न होगी। चुनाव को निष्पक्ष और शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न कराने के लिए जिले में कुल चार मतदान केंद्र बनाए गए हैं, जिनमें महेंद्रगढ़ के लिटिगेशन हॉल (बूथ संख्या 63), कनीना के बार एसोसिएशन रूम (बूथ संख्या 64), नारनौल जिला कोर्ट के वुमन बार रूम (बूथ संख्या 65) और पुराने पुस्तकालय (बूथ संख्या 66) को शामिल किया गया है। उन्होंने बताया कि इन चुनावों में जिले के कुल 1570 मतदाता अपने मताधिकार का प्रयोग करेंगे। आंकड़ों के अनुसार महेंद्रगढ़ में 470, कनीना में 145 और नारनौल-1 व नारनौल-2 बूथों पर क्रमशः 480 व 475 मतदाता पंजीकृत हैं। उपायुक्त ने कहा कि मतदान की सुगमता के लिए प्रशासन ने चार पोलिंग पार्टियों के साथ एक रिजर्व पार्टी का गठन किया है, जिनका प्रथम अभ्यास 9 मार्च को संपन्न हो चुका है और दूसरा अभ्यास 13 मार्च को आयोजित किया जाएगा। सुरक्षा और पारदर्शिता के लिहाज से सभी मतदान केंद्रों पर वीडियोग्राफी करवाई जाएगी और मतदान के लिए पर्याप्त वोटिंग कंपार्टमेंट सुनिश्चित किए गए हैं।

महेंद्रगढ़। कार्यकारी अभियंता से बात करते हुए। फोटो: हरिभूमि

कर्मचारियों की मांगों पर बनी सहमति

महेंद्रगढ़। कार्यकारी अभियंता अमित जैन के लिखित बुलावे पर संगठन की मीटिंग ब्रांच प्रधान सुरेंद्र फौजी की अध्यक्षता में हुई, जिसमें कार्यकारी अभियंता ने सभी मांग 10 दिन में पूरा करने का आश्वासन दिया। कर्मचारियों की मांग है कि एचकेआरएन के कर्मचारियों के जॉब सिक्योरिटी पोर्टल पर डाटा अपलोड करते हुए गलती को दुरस्त करना, जो कर्मचारी डाटा अपलोड करने से वंचित रह गया उनका एक्सपीरियंस लेटर बनाकर अपलोड करना, टर्म अपॉइंटमेंट के कर्मचारियों का एक्सपीरियंस लेटर बनाना, सभी जलघर और बूस्टिंग स्टेशन पर कुर्सी, प्लास, पेचकश, रबर दिलाना, जलघर तथा बूस्टिंग स्टेशन पर शौचालय बनवाना, कर्मचारी कॉलोनी के बूस्टर की चार दीवारी करना, ठेकेदार द्वारा लगाए कर्मचारियों का वेतन दिलाना सहित अनेक मांगों पर बैठक में सहमति बनी।

संगठन ने चेतावनी दी है कि अगर एक सप्ताह में मांग पूरी नहीं हुई तो कार्यालय का घेराव करने पर मजबूर होगा। इस मौके पर जिला चेयरमैन विनोद कुमार, ब्रांच चेयरमैन रमेश बेरी, कुलदीप, यशपाल, प्रांतीय सहसचिव सुनील उर्फ बंटी, हैप्पी, नरवीर, अनिल, अजय, शुक्रमपाल, पवन, मुकेश मौजूद रहे।

प्रदेश सरकार जन-स्वास्थ्य को लेकर गंभीर मिलावटखोरी पर कड़ा प्रहार करने के निर्देश

खाद्य सुरक्षा एवं औषधि प्रशासन विभाग की जिला स्तरीय सलाहकार समिति की पहली बैठक

- मिलावटखोरों के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति अपनाएं : तरुण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा सरकार प्रदेश के नागरिकों को सुरक्षित और स्वच्छ खाद्य पदार्थ उपलब्ध कराने के लिए पूरी तरह से गंभीर है। सरकार के निर्देशानुसार खाद्य सुरक्षा मानकों को जिला में सख्ती से लागू किए जा रहे हैं। यह बात अतिरिक्त उपायुक्त तरुण पावरिया ने मंगलवार लघु सचिवालय में खाद्य सुरक्षा एवं औषधि प्रशासन विभाग की जिला स्तरीय सलाहकार समिति की पहली बैठक में कही। इस मौके पर एडीसी ने स्पष्ट किया कि जन स्वास्थ्य की सुरक्षा सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। उन्होंने बताया कि खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 के तहत जिला स्तर पर इस समिति का गठन किया गया है ताकि खाद्य सुरक्षा से जुड़े मामलों में बेहतर तालमेल और प्रभावी निगरानी सुनिश्चित की जा सके। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे मिलावटखोरों के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति अपनाएं। उन्होंने बताया कि जिला महेंद्रगढ़ में विभाग द्वारा निरंतर सैंपलिंग की जा रही है। वित्त वर्ष 2025-26 में अब तक 71 सैंपल लिए जा चुके हैं। उन्होंने कहा कि सरकार की सख्ती का ही परिणाम है कि पिछले तीन वर्षों में कई मामलों में अदालतों द्वारा सजा सुनाई गई है और लाखों रुपये का जुर्माना भी लगाया गया है। उन्होंने पुलिस विभाग को भी निर्देश दिए कि छापेमारी या निरीक्षण के दौरान खाद्य सुरक्षा अधिकारियों को पूरी सुरक्षा और सहयोग प्रदान करें ताकि अवैध रूप से चल रहे खाद्य व्यवसायों पर लगाम लगाई जा सके।

नारनौल। जिला स्तरीय सलाहकार समिति की बैठक लेते एडीसी तरुण पावरिया।

कनीना। एफसीसी की बैठक में हिस्सा लेते पदाधिकारी। फोटो: हरिभूमि

एफसीसी की बैठक में 3 करोड़ के कार्यों को दी मंजूरी

कनीना। नगर पालिका कार्यालय में बुधवार को एफसीसीए फाइनेंशियल कांटेक्ट कमेटी की बैठक का आयोजन किया गया। जिसकी अध्यक्षता नपा चेयरपर्सन डॉ. रिम्पी लोढ़ा ने की। बैठक में सर्वसम्मति से लगभग तीन करोड़ चार लाख 17 हजार रुपये के 23 विकास कार्यों को मंजूरी दी गई। स्वीकृत किए गए इन कार्यों में सड़क व नाली निर्माण, पार्क लाइटों की मरम्मत तथा वर्षा जल संचयन के लिए वाटर हारवेस्टिंग सिस्टम अपनाने जैसी महत्वपूर्ण योजनाएं शामिल हैं। जिनके पूरा होने पर शहर के विकास को गति मिलेगी। बैठक में सभी छह पदाधिकारियों चेयरपर्सन डॉ. रिम्पी लोढ़ा, सचिव कपिल कुमार, एमई दिनेश कुमार, वाइस चेयरमैन सूबेसिंह, सदस्य नितेश गुप्ता व उषा देवी ने हिस्सा लिया। काफी मंथन करने के बाद प्राथमिकता से किए जाने वाले कार्यों को मंजूरी दी गई। नपा चेयरपर्सन डॉ. रिम्पी लोढ़ा व सचिव कपिल कुमार ने बताया कि विकास कार्यों को मानसून आने से पूर्व पूरा किए जाने पर फोकस रहेगा। जिससे बरसात के समय नागरिकों को किसी प्रकार की असुविधा न हो सके।

समस्या के समाधान के लिए कई बार पंचायत व संबंधित विभाग के अधिकारियों को कर चुके शिकायत

क्षेत्र में गंदे पानी से वातावरण हो रहा दूषित, मच्छरों की बढ़ने लगी संख्या

सागरपुर में बीच सड़क पर बह रहा घरों का गंदा पानी, ग्रामीण परेशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

सिहमा से अटेली जाने वाले मुख्य सड़क मार्ग पर स्थित गांव सागरपुर में घरों से निकलने वाला गंदा पानी बीच सड़क पर बहने से ग्रामीणों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। नालियों का पानी सड़क पर जमा होने से मार्ग नाले का रूप ले चुका है। जिससे राहगीरों और वाहन चालकों के लिए आवागमन मुश्किल हो गया है। सड़क पर कीचड़ व दुर्गंधयुक्त पानी फैला रहने से लोगों को रोजाना दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। विशेषकर दोपहिया वाहन चालकों के लिए यह रास्ता काफी जोखिम भरा बन गया है, क्योंकि फिसलन के कारण दुर्घटना की आशंका बनी रहती है। कई बार लोग फिसलकर गिर भी चुके हैं। ग्रामीणों का कहना है कि सड़क पर गंदा पानी जमा रहने से आसपास के क्षेत्र में बदबू फैल रही है। जिससे वातावरण भी दूषित हो रहा है। लंबे समय तक गंदा पानी जमा रहने से मच्छरों की संख्या बढ़ने लगी है। जिससे डेंगू, मलेरिया और अन्य बीमारियों के फैलने का खतरा भी बना हुआ है। इसके बावजूद ग्रामीणों को मजबूरी में इसी रास्ते से गुजरना पड़ रहा है। इस समस्या के समाधान के लिए कई बार पंचायत और संबंधित विभाग के अधिकारियों को शिकायत दी जा चुकी है, लेकिन अब तक कोई स्थायी समाधान नहीं किया गया है। ग्रामीणों का कहना है कि यदि जल्द ही नालियों की उचित व्यवस्था कर पानी की निकासी नहीं करवाई गई, तो समस्या और गंभीर हो सकती है। ग्रामीणों ने प्रशासन से मांग की है कि जल्द से जल्द इस समस्या का समाधान कर सड़क से गंदे पानी की निकासी करवाई जाए, ताकि लोगों को राहत मिल सके।

मंडी अटेली। गांव सागरपुर में सड़क पर जमा गंदा पानी। फोटो: हरिभूमि

क्या कहते हैं सरपंच

इस बारे में सरपंच सुबेसिंह से बात की गई तो उन्होंने बताया कि जहां पर पानी बह रहा है, वहां लोक निर्माण विभाग का नाला बना हुआ है, लेकिन नाले के पास बने कुछ घरों के लोगों ने उसे बंद कर दिया है। जिसके कारण यह समस्या उत्पन्न हो रही है। ग्राम पंचायत की ओर से इस बारे में कई बार विभाग के एसडीओ को भी अवगत कराया जा चुका है।

कार चुराने वाला सफाई कर्मचारी गिरफ्तार

महेंद्रगढ़। शहर थाना पुलिस ने एक कार शोरूम से नई इलेक्ट्रिक गाड़ी चुराने के आरोप में एक व्यक्ति को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए आरोपित की पहचान रविंद्र निवासी बुडिन के रूप में हुई है, जो उसी शोरूम में सफाई कर्मचारी के पद पर कार्यरत था। धीरज मोटोकॉर्प इंडिया प्राइवेट लिमिटेड महेंद्रगढ़ के ब्रांच मैनेजर अनिल कुमार द्वारा दी गई शिकायत के आधार पर पुलिस ने मामला दर्ज कर त्वरित कार्रवाई करते हुए आरोपित को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस को दी शिकायत में ब्रांच मैनेजर ने बताया था कि आठ मार्च को अवकाश के दिन जब उसने शोरूम और वर्कशॉप के सीसीटीवी कैमरे चेक किए, तो देखा कि शाम के समय सफाई कर्मचारी रविंद्र ने वर्कशॉप का ताला खोला। इसके बाद वह वहां से बिना पंजीकरण वाली एक नई इलेक्ट्रिक कार चोरी करके ले गया। चूंकि रविंद्र सफाई कर्मचारी था।