हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार 9 अप्रैल 2026

11 नारनौल, महेंद्रगढ़ और कनीना में फायर...

12 जनगणना 2027: 16 अप्रैल से पोर्टल पर खुद कर...

SURAJ SCHOOL NARNAUL
ADMISSION OPEN 2026-27
(Classes : Nursery to 12th)
FULLY A.C. CAMPUS with A.C. Transport Facility
● CCTV ENABLED ● DIGITALISED SMART CLASSROOMS
Tel : 9053539071, 9053539072
Affiliated to CBSE, NEW DELHI vide Affiliation No. 532145
Announces 50% Scholarship IN TUITION FEE ONLY FOR 95+% Scoring students in Class 10th Board Results (FROM ANY BOARD)
Admission in Class 11th Medical Non Medical Commerce Arts
Join our team!! We are Hiring
Positions Open for the post of...
PGT : English
TGT : English, General Knowledge Computer Science, Social Science Science, Sanskrit, Reasoning
PRT : Computer, General Knowledge Social Science
FEMALE DPE, FOREIGN LANGUAGE- FRENCH
Mail Your Resume : surajschoolnarnaul@gmail.com
Walk in Interview
with latest resume, a set of photocopies of academic records & recent PP size photograph on
Sunday, 12th April, 2026
(Time : 09:00 am to 2:00 pm)
Selection Process : Test + Interview + Demo

तापमान में गिरावट से बदला मौसम, बिजली कटौती ने बढ़ाई लोगों की परेशानी

मध्यरात्रि से अलसुबह तक बारिश से बढ़ी ठंड, गेहूं और सरसों की फसल में नुकसान

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

जिले में मंगलवार मध्यरात्रि से बुधवार अलसुबह तक हुई लगातार बारिश ने क्षेत्र में मौसम का मिजाज बदल दिया। अचानक हुई इस बरसात के कारण तापमान में गिरावट दर्ज की गई, जिससे लोगों को एक बार फिर ठंड का अहसास होने लगा।

बारिश ने जहां आमजन को राहत व ठंडक दी, वहीं किसानों की चिंता बढ़ा दी है। खेतों में अभी भी बड़ी मात्रा में गेहूं की फसल व कुछ कटाई की गई सरसों पड़ी हुई है, जिसे बारिश से नुकसान पहुंचने की आशंका है। किसानों का कहना है कि यदि मौसम जल्द साफ नहीं हुआ, तो फसल की गुणवत्ता पर असर पड़ सकता है। इसके अलावा कई इलाकों में बारिश के दौरान बिजली आपूर्ति बाधित रही। जिससे लोगों को अंधेरे व अन्य परेशानियों का सामना करना पड़ा।

नारनौल। खेत में पड़ी कटाई की गई गेहूं की पूलियां।

जिले में पश्चिमी विक्षोभ का असर साफ तौर पर देखने को मिला। जिससे मंगलवार देर रात से लेकर अलसुबह तक सम्पूर्ण इलाके में तेज गति की हवाओं के साथ हल्की से मध्यम बारिश हुई। वहीं दिन व रात के तापमान में रिकॉर्ड तोड़ गिरावट देखने को मिली। जिसकी वजह से गर्मी में आमजन को ठंड का अहसास होने लगा है। जिले में नारनौल में 15.0 एमएम, महेंद्रगढ़ में 15.5 एमएम, कनीना में 17.5 एमएम, अटेली में 16.0 एमएम, नांगल चौधरी में 16.5 एमएम, सतनाली में 10.0 एमएम बारिश हुई। वहीं दूसरी तरफ दिन व रात के तापमान में भारी गिरावट देखने को मिल रही है। सम्पूर्ण हरियाणा एनसीआर दिल्ली में सबसे ज्यादा ठंडी रात महेंद्रगढ़ की रही, यहां रात्रि तापमान 14.1 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। जिला महेंद्रगढ़ में नारनौल व महेंद्रगढ़ का रात्रि तापमान क्रमशः 16.5 डिग्री सेल्सियस व 14.1 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।

मौसम पूर्वानुमान

मौसम विशेषज्ञ डॉ. चन्द्र मोहन ने बताया कि हरियाणा एनसीआर दिल्ली में इस मौसम प्रणाली के असर से कहीं कहीं बारिश व बूंदाबांदी हुई। इस मौसम प्रणाली का नौ अप्रैल को हरियाणा के उत्तरी जिलों में असर देखने को मिलेगा। इस दौरान छिटपुट हल्की बारिश बूंदाबांदी की सम्भावना है। हालांकि एक कमजोर पश्चिमी विक्षोभ 11 अप्रैल को सक्रिय होने तापमान में हल्की बढ़त देखने को मिलेगी तथा कहीं कहीं आंशिक बादलवाही देखने को मिलेगी, लेकिन अगले चार पांच दिनों तक दिन व रात्रि तापमान सामान्य से नीचे बने रहेंगे।

कनीना में बारिश से फसल जलमग्न

कनीना। क्षेत्र में रात्रि तेज हवाओं के साथ बारिश हुई। जिसके चलते किसानों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। इस समय गेहूं व सरसों की फसल बे मौसम बरसात से भीगकर गलने लगी है, जिसके चलते किसान बड़ी परेशानी में है। किसान दिनेश कुमार, राजेश, सुरेश, राकेश सिंह, मांगेराम आदि का कहना है कि बे मौसम बारिश ने नुकसान कर दिया है।

नारनौल। खेत में रखी कटाई के बाद एकत्रित की गई सरसों। फोटो : हरिभूमि

अटेली में ओलावृष्टि से किसानों की बढ़ी चिंता

मंडी अटेली। अटेली क्षेत्र में एक सप्ताह से चल रही बूंदाबांदी से किसानों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। वहीं बीती रात्रि हल्की ओलावृष्टि से ठंड भी बढ़ गई। जिसके चलते नागरिक गर्म वस्त्र पहने को मजबूर हो गए। गेहूं की फसल कटाई के बाद खुले आसमान में पड़ी है। जिससे फसल भीगने के कारण नुकसान हो रहा है। किसानों का कहना है कि गीले गेहूं व सरसों के भाव भी कम मिलेंगे, जिससे आर्थिक नुकसान उठाना पड़ेगा। किसान इंद्रजीत यादव, तेजप्रकाश, मुकेश कुमार, कृष्ण शर्मा ने कहा कि सालभर की मेहनत पर पानी फिरता जा रहा है। खेत खलिहान में पड़ी फसल भीगने के कारण खराब होने लगी है। फसल में नमी होने से ठीक ढंग से निकल भी नहीं पा रही।

खबर संक्षेप

पुलिस ने साइबर सुरक्षा की जानकारी दी

नारनौल। थाना शहर पुलिस ने साइबर अपराधों से आमजन को सुरक्षित रखने के उद्देश्य से गर्ल्स आईटीआई के समीप साइबर जागरूकता अभियान चलाया गया। एसआई ने साइबर अपराधों व उनसे बचाव के सरल तथा सटीक तरीकों के बारे में जानकारी दी। पुलिस ने लोगों को बताया कि यदि किसी भी नागरिक के साथ कोई साइबर धोखाधड़ी होती है, तो बिना घबराए तुरंत साइबर क्राइम हेल्पलाइन के टोल फ्री नंबर 1930 पर कॉल करें।

धनौंदा का स्थापना दिवस 19 को

नारनौल। धनौन्दा गांव का 763वां स्थापना दिवस 19 अप्रैल वैशाख सुदी दोज को बाबा दयाल प्रांगण में मनाया जाएगा। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि प्रमुख समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट होंगे। सूबेदार मेजर मदन सिंह, राजेन्द्र सिंह नम्बरदार व साधुसिंह नम्बरदार ने बताया कि धनौन्दा का निकास खुडाना गांव से है। खुडाना गांव के जागीरदार ठाकुर नीमराव सिंह उर्फ नाभा सिंह ने अपने पिता धनजी सिंह के नाम पर वैशाख सुदी दोज विक्रमी संवत 1321 में धनौन्दा गांव बसाया था।

नगर पालिका बजट बैठक : 11 पार्षदों में से अधिकांश ने बजट का किया विरोध

पार्षदों के विरोध के बीच 39.97 करोड़ का बजट पेश, 15 में से 11 पार्षद पहुंचे

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

नगर पालिका कार्यालय में बुधवार को वित्त वर्ष 2026-27 के लिए बजट बैठक का आयोजन किया गया। आपसी खींचतान और प्रशासनिक देरी के साये में हुई इस बैठक में लगभग 39.97 करोड़ की आय का प्रस्तावित बजट रखा गया। हालांकि, यह बैठक शहर के विकास पर चर्चा से ज्यादा पार्षदों और अधिकारियों के बीच तीखी बहस का अखाड़ा बनी रही।

■ पार्षद बोले, स्पष्ट जानकारी के बजट पास करना नियमानुसार गलत

बुधवार सुबह 11:30 बजे शुरू हुई इस बैठक में कुल 15 में से 11 पार्षद और दो मनोनीत सदस्य शामिल हुए। बैठक की शुरूआत होते ही अधिकांश पार्षदों ने बजट के आंकड़ों और वार्ड वार आवंटन पर विस्तृत डाटा की मांग की। पार्षदों का आरोप था कि नपा अधिकारी संतोषजनक जानकारी और आवश्यक दस्तावेज पेश नहीं कर पाए। डाटा न मिलने से नाराज पार्षदों ने बजट पारित करने पर असहमति जता दी। बैठक के अंत तक स्थिति यह रही कि 11 उपस्थित पार्षदों में से अधिकांश ने बजट का विरोध किया। पार्षदों का कहना है कि बिना स्पष्ट जानकारी के बजट पास करना नियमानुसार गलत है और वे इसकी शिकायत उच्च अधिकारियों से करेंगे।

महेंद्रगढ़। नगर पालिका कार्यालय में बैठक करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सोमवार को भी हो गई थी बैठक स्थगित

पिछली तीन साधारण बैठक भी पार्षदों व प्रधान की आपसी खींचतान के बाद कोरम के अभाव में स्थगित हो गई थी। सोमवार को हुई बैठक में 15 पार्षदों में से महज पांच पार्षद हीं बैठक में पहुंचे थे, जिसके चलते कोरम के अभाव में बैठक स्थगित करनी पड़ी थी। वित्तीय बैठक नहीं होने से भवन निर्माण, सफाई, लाइट व्यवस्था, कर्मचारियों के वेतन सहित अन्य छोटे-मोटे बिलों के भुगतान बंद होने का खतरा मंडराने लगा था। इससे पूर्व तीन साधारण बैठकें भी आपसी खींचतान की भेंट चढ़ चुकी थी। सोमवार की बैठक में भी 39.13 करोड़ के 23 एजेंडों सहित नगर पालिका की आय-व्यय पर मंथन होना था।

प्रधान व पार्षदों के अपने-अपने दावे

बजट को लेकर नगर पालिका प्रशासन व विपक्षी पार्षदों के बीच दावों का दौर जारी है। 11 उपस्थित पार्षदों में से केवल पांच ने बजट पर सहमति जताई। शेष पार्षदों ने आंकड़ों की कमी को आधार बनाकर विरोध दर्ज कराया। नपा प्रधान रमेश सैनी ने बैठक को सफल बताते हुए कहा कि दूसरी बार बुलाई गई बैठक के लिए पांच पार्षदों की सहमति अनिवार्य थी, जो पूरी रही। उन्होंने प्रधान सहित सरिता राठी, रजनेश, अशोक सैनी और विष्णु वाल्मीकि की सहमति का हवाला दिया। बैठक से चार पार्षद नदारद रहे। नगर पालिका ने आगामी वर्ष के लिए एक संतुलित बजट का खाका तैयार किया है, जिसमें आय और व्यय का अनुमान लगभग बराबर रखा गया है। बुधवार को हुई बैठक में पार्षद विष्णु वाल्मीकि, राजेश सैनी, अशोक सैनी, सुनील तायल, पार्षद प्रतिनिधि यशपाल यादव, पार्षद प्रतिनिधि वेतन यादव व मनोनित पार्षद मुकेश खटीक सहित अनेक पार्षद व नगर पालिका के अधिकारी मौजूद रहें।

नांगल चौधरी। शहर में जर्जर भवन गिराती जेसीबी। फोटो : हरिभूमि

हादसे में बाल-बाल बचा ऑपरेटर

जर्जर हवेली को गिरा रहे बुलडोजर पर मलबा पड़ा

हरिभूमि न्यूज ⏭ नांगल चौधरी

शहर के वार्ड नंबर नौ में जर्जर हवेली को गिरा रही जेसीबी पर भारी मात्रा में मलबा पड़ गया। जिससे जेसीबी को नुकसान हुआ हैए, लेकिन ऑपरेटर बाल बाल बच गया। हादसे के बाद नपा प्रशासन ने मजदूरों की मदद से हवेली को गिराने की निर्णय लिया। वार्ड पार्षद बंटी भार्गव व चेयरपर्सन के प्रतिनिधि को जिम्मेदारी सौंपी गई।

आपको बता दें कि संबंधित हवेली काफी लंबे समय से जर्जर हालत में थी और किसी भी समय गिर सकती थी। नपा प्रशासन के आग्रह पर लोक निर्माण विभाग ने जर्जर इमारत का निरीक्षण किया था, जिसमें पूरी हवेली को बेहद खतरनाक बताया गया था। इसी के आधार पर नपा प्रशासन ने इमारत को गिराने का निर्णय लिया।

पार्षद ने बताया कि जर्जर भवन मुख्य रास्ते के बिलकुल साथ सटा हुआ है, जिसके चलते यहां से गुजरने वाले लोगों के लिए हमेशा खतरा बना रहता था। बीते साल बारिश के दिनों में हवेली का एक हिस्सा टूटकर गिर चुका तथा आधी के अधिक दीवार एक तरफ झुकी हुई है। थोड़ी बारिश होते ही लोगों को दीवार गिरने का डर होने लगता है। आमजन की सुरक्षा को देखते हुए नपा प्रशासन ने हवेली मालिक से संपर्क किया तथा गिराने की प्रक्रिया से अवगत कराया। प्रशासनिक निर्देशानुसार योगेंद्र सिंह लेखाकार को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया गया तथा सचिव ललित गोयल व भवन निरीक्षक रूपेश यादव की देखरेख में भवन गिराई की कार्रवाई शुरू की गई। जेसीबी की मदद से आधी दीवार ही गिराई गई थी, इसी दौरान एक हिस्से की पूरी दीवार जेसीबी पर गिर गई। हादसे में ऑपरेटर बाल बाल बच गया, लेकिन जेसीबी क्षतिग्रस्त हो गई।

हादसा हुआ तो नपा प्रशासन की जिम्मेदारी

पार्षद बंटी भार्गव ने बताया कि जर्जर भवन से आमजन को जानमाल का खतरा बना हुआ है। जिससे नपा प्रशासन को लिखित में अवगत करवा दिया। जिसके आधार पर सुबह भवन गिराने की कार्रवाई हुई है लेकिन संकरा रास्ता व अन्य कारणों के चलते कार्रवाई अधूरी रह गई है। उन्होंने बताया कि इमारत गिरने से कोई जनहानि हुई तो नपा प्रशासन की जबाबदेही रहेगी।

बीटेक छात्र अंकित ने यूपीआई की उजागर की तकनीकी खामियां

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

डिजिटल तौर पर रोजाना करोड़ों रुपये ऑनलाइन आवागमन होता है। ऐसे में साइगर ठगी के केस भी बढ़ रहे है। ऐसा ही एक मामला गांव तलवाना खेड़ी के व्यक्ति के साथ हुआ। उसके खाता से 20 हजार रुपये निकाल लिए गए। पिता के बैंक से यह राशि निकलने के बाद उसके इंजीनियर बेटे ने इस मामले में खुद ही डिजिटल लेनेदेन मामले को ऑनलाइन खंगाला शुरू किया और देखते ही देखते कई कमियां मिली, जिसे बाद में गुगल से भी शेयर किया गया। किसी हद तक उन खामियों को दुरुस्त भी किया गया है।

■ पिता के साथ साइबर फ्रॉड के बाद हर पहलु को समझ निकाली कमियां, गुगल को भेजी शिकायत

जिला के गांव खेड़ी तलवाना वासी बीटेक छात्र अंकित ने हरिभूमि को बताया उसके पिता सुनील गुरुग्राम में एक कार ड्राइवर के रूप में काम करते हैं। साल 2020 में पिता साइबर ठगी का शिकार हो गए और उनके बैंक खाते से 20 हजार रुपये निकाल लिए गए। पिता की मेहनत की कमाई यूं ही ठगों के हाथ चली गई, तो उसे यह बात अंदर तक झकझोर गई। अंकित बताते हैं कि उस दिन उन्होंने ठान लिया कि वह पता लगाएंगे कि आखिर साइबर ठग लोगों को कैसे निशाना बनाते हैं।

अंकित ने यूं पकड़ी खामी

अंकित की रिसर्च का सबसे चौंकाने वाला पहलू यह है कि उन्होंने उन तकनीकी कमियों को उजागर किया है। जिन्हें यूपीआई एप्स के भीतर ही सुधार कर ठीक किया जाना चाहिए। इनमें से सबसे खतरनाक खामी यह है कि भुगतान के दौरान यूपीआई ऐप जैसे गुगल पे, फोन पे, पेटीएम 'ऑडियो फोकस' हासिल नहीं करते। जिससे बैकग्राउंड में चल रही कोई भी फर्जी ऐप अपनी आवाज निकाल सकती है। अंकित की ओर से तैयार किए गए साक्ष्य में देखा गया कि जब पेमेंट स्क्रीन खुलती है, तो पीछे से एक फर्जी ऐप तेज आवाज में अंग्रेजी में कहता है: प्लीज क्लिक ऑन दॉ पे बटन एंड अंटर यूवर पीआईएन टू रिसिव मनी इन यूवर अकाउंट (कृपया पे बटन पर क्लिक करें और अपने खाते में पैसे प्राप्त करने के लिए अपना पिन दर्ज करें)। साधारण व कम पढ़े-लिखे लोग इस आवाज को यूपीआई ऐप की आधिकारिक आवाज समझकर भरोसा कर लेते हैं और अनजाने में अपनी जमापूंजी ठगों के हवाले कर देते हैं। अंकित का दावा है कि वह इस तकनीकी समस्या का स्थायी समाधान तैयार कर चुके हैं। उनका कहना है कि वह किसी कंपनी से पैसे नहीं मांगेंगे, बल्कि चाहते हैं कि सरकार व यूपीआई कंपनियां उनसे संपर्क करें, ताकि करोड़ों यूजर्स के पैसे को सुरक्षित किया जा सके।

गुगल को भेजी तीन मेल, एक बग ठीक किया, दो नहीं

छात्र अंकित का दावा है कि उन्होंने जब रिसर्च शुरू किया तो उनको गुगल पर यूपीआई पेमेंट ऐप के तीन बग मिले। इन तीन बग के बारे में उन्होंने तीन मेल कर गुगल को भी बताया। जिसमें से एक बग को गुगल ने पूरी तरह ठीक कर लिया है, जबकि दो अन्य बग को अभी भी सही नहीं किया गया है। उन्होंने कहा कि इनका साइबर अपराधी फायदा उठा रहे हैं। अगर इन बग को ठीक कर दिया जाए, तो यूपीआई से होने वाली साइबर ठगी को काफी हद तक रोका जा सकता है।

बंद पड़े पुस्तकालय खोलने की प्रक्रिया शुरू

मंडी अटेली। अटेली कस्बे में 48 साल पहले स्थापित पुस्तकालय 28 वर्षों से बंद पड़ा है। जिसको फिर से शुरू करने की प्रक्रिया आरंभ हो गई है। पुस्तकालय के लिए नौ लाख रुपये का टेंडर जारी हो गया है। बंद पड़े पुस्तकालय को शुरू करवाने के लिए कस्बे के वार्ड तीन की पार्षद प्रेमलता के पति बिरेंद्र सिंह ने स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव को लिखित पत्र दिया था। जिस पर स्वास्थ्य मंत्री ने संज्ञान लेते हुए त्वरित कार्रवाई करते हुए नौ लाख रुपये जारी करवा दिए है। इससे बंद पड़े पुस्तकालय शुरू होने से लाभ मिलेगा। कस्बे के लोगों ने बताया कि 28 साल पहले अटेली कस्बा ग्राम पंचायत बनने पर यह पुस्तकालय बंद हो गया था। पुस्तकालय के फिर शुरू होने से आमजन को लाभ मिलेगा। पार्षद प्रेमलता, बेद गिरदावर, विजय मास्टर, निर्मला देवी, विजय गुप्ता, हिमांशु गोयल, सुनील प्रजापत, प्रमोद बेदी, नवल किशोर, राकेश रोहिल्ला आदि ने मंत्री का आभार प्रकट किया है। मंत्री के पीए विकास यादव व गोविंद गोस्वामी ने बताया कि पहले वाली सामान्य लाइब्रेरी थी, अब डिजिटल होगी।

इतिहास एवं संस्कृति संरक्षण संघ के अध्यक्ष मनीष वशिष्ठ ने लगाया यह आरोप

साल बीतने पर भी कोई गिरफ्तारी नहीं, न ही जांच बढ़ी आगे उसी बोर्ड के अवशेष को फिर से मिटाना दोबारा अपराध!

चिकित्सा महाविद्यालय के निदेशक व पुलिस अधीक्षक कार्यालय में लगाई आरटीआई

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

महर्षि च्यवन राजकीय मेडिकल कॉलेज में स्थित अस्पताल ब्लाक का नाम शहीद राव तुलाराम के नाम पर रखने की सहमति सरकार ने दी। इसके बाद इसी अस्पताल में बाहर से एंट्री करने वाले मुख्य गेट पर रातों रात शहीद राव तुलाराम अस्पताल कोरियावास नाम का बोर्ड लगा दिया गया। इससे पहले यहां महर्षि च्यवन राजकीय मेडिकल कॉलेज कोरियावास का बोर्ड था, जिसे करीब एक साल पहले अज्ञात लोगों ने तोड़ दिया था। उस बारे पुलिस ने एफआईआर भी दर्ज की थी। एक साल बीत जाने के बाद इस एफआईआर में अभी तक कोई गिरफ्तारी नहीं हुई और ना ही जांच आगे बढ़ी। अब इसी टूटे हुए बोर्ड की जगह शहीद राव तुलाराम अस्पताल कोरियावास लिखने पर विवाद हो गया है।

सरकारी संपत्ति को नुकसान पहुंचाया, इसके पीछे किस मंत्री का हस्तक्षेप

मनीष वशिष्ठ ने आरोप लगाते हुए कहा कि गेट नम्बर एक से कॉलेज प्रशासन द्वारा महर्षि च्यवन का नाम पूरी तरह से हटाना तथा करीब एक वर्ष बीत जाने पर भी पुलिस की ओर से सरकारी सम्पति को नुकसान पहुंचाने वालों पर कोई कानूनी कार्रवाई नहीं करना, इसके पीछे किस मंत्री का हस्तक्षेप है, इसका भी खुलासा किया जाएगा। उन्होंने कहा कि महर्षि व शहीद सबके पूज्य होते हैं, लेकिन मंत्री के दौरे से पूर्व की रात्रि को महर्षि च्यवन का नाम हटाने के पीछे की मंशा व मानसिकता ठीक नहीं है। उन्होंने कहा कि वे इस मंशा व मानसिकता को पूरी तरह से उजागर करेंगे।

यह आरोप लगाते हुए इतिहास एवं संस्कृति संरक्षण संघ के अध्यक्ष मनीष वशिष्ठ ने बुधवार मीडिया को बताया कि इन अनावश्यक विवादों से इस मेडिकल कॉलेज में मिलने वाली सुविधाओं से जनता वंचित हो रही है तथा कुछ जनप्रतिनिधि अपनी राजनीतिक द्वेश के कारण इस चिकित्सा महाविद्यालय की भ्रूण हत्या कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि छह अप्रैल को प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव महर्षि च्यवन चिकित्सा महाविद्यालय के रेडियोलॉजी विभाग का उद्घाटन करने के लिए आ रही थी, उससे पहली रात को महाविद्यालय के गेट नंबर एक पर लिखे महर्षि च्यवन के नाम के बोर्ड को पूरी तरह से हटाकर रातों रात राव तुलाराम अस्पताल का नाम लिख दिया। उन्होंने बताया कि उसने चिकित्सा महाविद्यालय के निदेशक के कार्यालय में व पुलिस अधीक्षक कार्यालय में सूचना के अधिकार अधिनियम के तहत आवेदन दिए हैं। जिससे रातों रात महर्षि च्यवन के बोर्ड को तोड़कर नया बोर्ड लगाने के पीछे की मंशा व मानसिकता का खुलासा हो सके।

सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'हुई गुम यादें- एक डॉक्टर, दो जिंदगियां' में डॉक्टर देव का किरदार इकबाल खान निभा रहे हैं। सीरियल में वे काफी फिट दिखते हैं। यहां शेयर कर रहे हैं अपना फिटनेस फंडा अपनी ही जुबानी।

कितना भी बिजी क्यों न रहूं वर्कआउट जरूर करता हूं

फिटनेस फंडा
इकबाल खान

एक्टर इकबाल खान अपनी एक्टिंग के साथ फिटनेस पर भी पूरा ध्यान देते हैं। जिस तरह सीरियल 'हुई गुम यादें - एक डॉक्टर, दो जिंदगियां' में अपने रोल को परफेक्ट बनाने के लिए वे कोई कसर नहीं छोड़ते, उसी तरह अपनी फिटनेस को भी मेंटेन करने के लिए सभी एफर्ट करते हैं। यहां जानिए उनका फिटनेस फंडा।

डाइट प्लानः मेरा बेसिकली कोई तय डाइट प्लान नहीं होता है। मुझे जिस किस्म की आवश्यकता होती है, मैं वैसे डाइट प्लान कर लेता हूं। मैं अपने आप को किसी चीज या काम से महरूम नहीं करता। थोड़ा-थोड़ा सब कर लेता हूं। उसी तरह थोड़ा-थोड़ा खा लेता हूं सब कुछ। जैसी आवश्यकता होती है, वैसी ही डाइट लेता हूं।

वर्कआउट रुटीनः मैं स्कूल के दिनों से ही वर्कआउट करता आ रहा हूं। मैं सिर्फ इसलिए डेली वर्कआउट नहीं करता कि मैं एक एक्टर हूं, ये आदत तो बचपन से ही मेरे अंदर बसी हुई है। मैं बेसिकली वेट ट्रेनिंग करता हूं और हफ्ते में पांच से छह दिन जिम जाता हूं। हालांकि रमजान के दौरान मैं वर्कआउट नहीं करता। बाकी दिनों में ज्यादातर फोकस वेट्स पर ही रहता है। जहां तक कार्डियो एक्सरसाइज की बात है तो सच कहूं तो मुझे उसे करने में बिल्कुल मजा नहीं आता है। मुझे पता है कि कार्डियो बहुत अच्छी एक्सरसाइज होती है, लेकिन वो मुझसे हो नहीं पाता है।

जरूर निकालता हूं टाइमः एक्टिंग की वजह से या पर्सनल वर्क से चाहे मैं कितना भी बिजी रहूं, लेकिन वर्कआउट के लिए वक्त तो निकालना ही पड़ता है। मुझे सुबह उठना ज्यादा ठीक लगता है, इसलिए मैं सुबह-सुबह ही अपना वर्कआउट खत्म कर लेता हूं। इससे पूरा दिन भी अच्छा गुजरता है, मैं फ्रेश और एनर्जेटिक फील करता हूं। इसलिए काम पर निकलने से पहले ही मैं अपना वर्कआउट कंप्लीट कर लेता हूं।

रीडर्स को मैसेजः हरिभूमि के रीडर्स और अपने फैंस को मैं यही फिटनेस फंडा देना चाहूंगा कि जो लोग अपनी ट्वेंटीज में हैं, वो अच्छा खाना खाएं और थोड़ा-थोड़ा सब कुछ खाएं। कभी-कभी थोड़ा ज्यादा भी हो जाए तो चलेगा। जो लोग थर्टीज में हैं, उन्हें मीठा थोड़ा कम खाना चाहिए और तला हुआ भी कम करना चाहिए। बाकी अच्छा और बैलेंस्ड खाना खाते रहें। और जो 40 के ऊपर हैं, उन्हें कोशिश करनी चाहिए कि मीठा बहुत कम खाएं, और अगर खाना ही है तो नेचुरल सोर्स से लें। तला हुआ खाना बिल्कुल अवॉइड करें और हफ्ते में कम से कम तीन बार वर्कआउट जरूर करें। ये बहुत जरूरी है, इससे आपका हार्ट, मसल्स और जॉइंट्स सब अच्छे रहते हैं। ये भी जरूरी नहीं है कि बहुत भारी वेट्स ही उठाएं। नॉर्मल वेट्स में, जहां आपका मसल्स सही से काम करें, वही काफी है। सबसे जरूरी है कि आप नियमित रूप से वर्कआउट करें। और खाने के मामले में सबसे जरूरी बात यह है कि सीमित मात्रा में खाना चाहिए, ऐसा नहीं सोचना चाहिए कि जैसे पता नहीं कल खाना मिलेगा या नहीं, इसलिए आज ही अधिक से अधिक खा लो।

मेंटल हेल्थ ऐसे रहती है सहीः जब हम छोटे थे, तब मानसिक स्वास्थ्य जैसी बातों पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता था। लेकिन अब इसके प्रति काफी जागरुकता बढ़ गई है। मेरे शो 'हुई गुम यादें' में मेरा किरदार डॉ. देव भी इसी पहलू को दर्शाता है, जहां उसकी जिंदगी के उतार-चढ़ाव उसके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं और वह इन भावनाओं से जूझते हुए खुद को संभालने की कोशिश करता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक ही बात जो मेरे दिमाग में आती है कि वो ऊपर वाला है, जिसने पूरी कायनात बनाई है, जो चला रहा है उसके संपर्क में हमेशा रहिए। उसके संपर्क में रहने से जादुई असर होता है। जब हम ऊपर वाले को अपने साथ महसूस करते हैं तो कभी मन निराश, हताश नहीं होता। जिंदगी बहुत अच्छी गुजरती है। चूंकि हम सब वहीं से आए हैं और वहीं जाएंगे तो उसके टच में रहना सबसे अच्छा है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. सुषमा शर्मा
प्रोग्राम क्लिनिकल डायरेक्टर-न्यूरोलॉजी
मैरेंगो एशिया अस्पताल, फरीदाबाद

स्पेशलः वर्ल्ड पार्किंसंस-डे, 11 अप्रैल

पूरी दुनिया में लगभग एक करोड़ से अधिक लोग पार्किंसंस डिजीज से ग्रस्त हैं। यह ओल्ड एज में होने वाला एक सीरियस न्यूरोलॉजिकल रोग है। इसमें पेशेंट का मूवमेंट और बॉडी फंक्शनिंग प्रभावित होती है। लेकिन सही ट्रीटमेंट और सपोर्टिव डाइट हैबिट, लाइफस्टाइल से इसे मैनेज किया जा सकता है। इस बारे में जानिए।

बुजुर्गों को होने वाला सीरियस न्यूरोलॉजिकल डिजीज है पार्किंसंस

पार्किंसंस रोग एक न्यूरोलॉजिकल (नर्वस सिस्टम) डिजीज है। यह मस्तिष्क के उन हिस्सों को प्रभावित करता है, जो शारीरिक गतिविधियों को नियंत्रित करते हैं।

क्या है पार्किंसंस रोग

इस रोग का कारण मस्तिष्क के एक खास हिस्से (सबस्टेंटिया निग्रा) में डोपामिन उत्पादक न्यूरॉन्स या सेल्स का धीरे-धीरे कमजोर या नष्ट हो जाना है। जो मुख्य रूप से डोपामिन नामक केमिकल का उत्पादन और स्राव करते हैं। जिसकी वजह से शरीर में डोपामिन नामक न्यूरोट्रांसमीटर की कमी हो जाती है।

डोपामिन एक प्रकार का केमिकल है, जो दिमाग से पूरे शरीर और शरीर से दिमाग तक सिग्नल लेकर जाता है। शरीर के अन्य अंगों को कंट्रोल में रखता है और शरीर की गतिविधियों को सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है। डोपामिन केमिकल का स्तर कम होने पर दिमाग के सिग्नल शरीर के विभिन्न हिस्सों तक नहीं पहुंच पाते और व्यक्ति पार्किंसन डिजीज की चपेट में आ जाता है।

पार्किंसंस, डिजनरेटिड प्रोग्रेसिव डिसऑर्डर के साथ कंट्रोल की जा सकने वाली बीमारी है। एक बार पार्किंसंस रोग होने पर समस्या लंबे समय तक परेशान कर सकती है या जिंदगी भर चलती है। शरीर के विभिन्न अंगों पर नियंत्रण कम होने लगता है। धीरे-धीरे उसकी गति, पॉश्चर और भाषा प्रभावित होने लगती है। जिससे मरीज को रोजमर्रा के काम करने में भी परेशानी होने लगती है। ध्यान न दिए जाने पर पार्किंसंस, गंभीर रूप ले सकता है। लेकिन अगर इसका समुचित उपचार, स्वस्थ जीवनशैली और सही देखभाल शुरुआती अवस्था पर शुरू हो जाए, तो मरीज सामान्य जिंदगी जी सकता है।

क्या कहते हैं आंकड़े

डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनिया भर में पिछले 25 वर्ष में पार्किंसंस के मरीजों की संख्या दोगुनी हो गई है। ग्लोबल बर्डन ऑफ डिजीज द्वारा की गई स्टडी के हिसाब से 2019 तक तकरीबन 8.5 मिलियन से अधिक लोग पार्किंसंस रोग से प्रभावित थे। वर्तमान में यह आंकड़ा वैश्विक स्तर पर तकरीबन 10 मिलियन (1 करोड़) से अधिक मरीज के होने तक पहुंच गया है। भारत में भी लगभग 5.76 लाख लोग पार्किंसंस बीमारी के साथ जी रहे हैं। 2050 तक पार्किंसंस के मरीजों की संख्या 25 मिलियन (2.5 करोड़) से अधिक होने की आशंका है।

बुजुर्ग होते हैं अधिक प्रभावित

पार्किंसंस डिजीज आमतौर पर 55-65 साल की उम्र के बीच शुरू होती है। लेकिन 10-15 प्रतिशत मामलों में यह 50 साल से पहले भी हो सकता है, जिसे यंग ऑनसेट पार्किंसंस डिजीज कहा जाता है। आंकड़ों के मुताबिक पुरुषों में यह बीमारी महिलाओं की तुलना में 1.5 गुना अधिक देखी जाती है। फैमिली हिस्ट्री के कारण 40 साल से कम उम्र के लोगों में भी पार्किंसंस डिजीज बढ़ने की आशंका रहती है। आनुवांशिक या जीन म्यूटेशंस के कारण कई बच्चों में भी देखी जाती है, जिसे जुबेनाइल पार्किंसंस डिजीज कहते हैं। सिर में चोट लगने, दिमाग में सूजन, ब्रेन हैमरेज, ब्लड क्लॉटिंग, ब्रेन ट्यूमर से नर्वस सिस्टम में हुई क्षति से भी एक्वायर पार्किंसन होने की संभावना रहती है। कई बार कुछ दवाइयों के साइड-इफेक्ट की वजह से भी मरीज में किसी भी उम्र में आ सकती है। विषाक्त पदार्थों, कीटनाशकों और रसायनों के संपर्क में आना पार्किंसंस के जोखिम को बढ़ाता है।

रोग के प्रमुख लक्षणः शुरुआती अवस्था में मरीज के हाथों में झनझनाहट होना, हाथ-पैरों में अनियंत्रित कंपकपी होना खासकर आराम करते हुए भी एक हाथ में कंपन होना, विभिन्न अंगों की मांसपेशियों में अकड़न आना और दर्द महसूस होना जिससे चलने-फिरने में दिक्कत आना, बैलेंस न बना पाने और गिरने का डर रहना, आवाज धीमी हो जाना, सुनने की शक्ति कम होना, कमर आगे की तरफ झुकना, स्लोनेस आना यानी काम करने और चाल में धीमापन आना, बच्चे जैसे छोटे कदम लेकर चलना। समुचित उपचार न मिलने पर मरीज की स्थिति गंभीर हो जाती है- मरीज के बोलने, लिखने की क्षमता में कमी आना, खाना खाने के लिए भी दूसरों पर निर्भर होना, मनोभ्रम रहना, तनाव, घबराहट रहने के कारण दिनचर्या के काम ठीक तरह न कर पाना। एंग्जाइटी या डिप्रेशन के भी शिकार हो सकते हैं।

कैसे होता है डायग्नोज

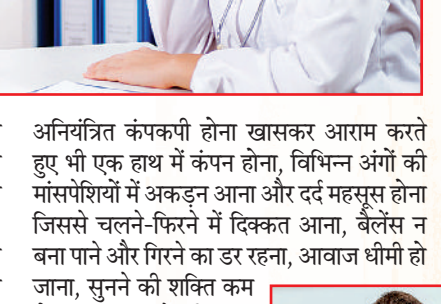
व्यक्ति में ऐसे लक्षण दिखें, तो यथाशीघ्र न्यूरोलॉजिस्ट डॉक्टर को कंसल्ट करना चाहिए। पार्किंसंस की पुष्टि के लिए क्लीनिकल डायग्नोज किया जाता है। मरीज की केस हिस्ट्री, लक्षण, जांच से पता लगाया जाता है कि मरीज पार्किंसंस की किस अवस्था में है? बीमारी से उसकी दिनचर्या और गतिविधियां कितनी प्रभावित हैं? एमआरआई, सिटी स्कैन भी कराया जाता है।

उपचार के तरीके

मरीज की स्थिति के हिसाब से मेडिकल मैनेजमेंट यानी दवाइयों के जरिए बीमारी मैनेज की जाती है। कोशिश होती है कि मरीज स्वाबलंबी बने, अपने दैनिक कार्य करने योग्य हो और जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार हों। प्रारंभिक अवस्था में ब्रेन में डोपामाइन को बढ़ाने वाली और पार्किंसंस के लक्षणों को नियंत्रित करने वाली दवाइयां दी जाती हैं। मरीज की फिजियोथेरेपी भी कराई जाती है ताकि उसकी मांसपेशियों की ताकत, बैलेंस और कॉर्डिनेशन में सुधार हो। ऑक्यूपेशनल थेरेपी भी दी जाती है। 8-10 साल बाद दवाइयों का असर कम होने या पार्किंसंस की एडवांस स्टेज में न्यूरोसर्जिकल प्रक्रिया भी अपनाई जाती है। मरीज की स्थिति के आधार पर डीप ब्रेन स्टीमुलेशन नामक प्रक्रिया में मस्तिष्क में इलेक्ट्रोड लगाए जाते हैं, जो पार्किंसंस के लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

इन बातों का भी रखें ध्यान



समुचित उपचार के साथ पार्किंसंस के मरीज को स्थिति से उबरने के लिए परिवार और नजदीकी लोगों के पूरे सपोर्ट और देखभाल की जरूरत होती है। जरूरी है कि न्यूरोलॉजिस्ट द्वारा दी गई मेडिसिन को समय पर देनी चाहिए। मरीज के लक्षणों पर नजर रखनी चाहिए और समय-समय पर चिकित्सकीय परामर्श लेते रहना चाहिए। सक्रिय जीवनशैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। एक्सरसाइज पार्किंसंस में सबसे बेस्ट डिजीज मॉडीफाइंग ट्रीटमेंट मानी जाती है। नियमित व्यायाम, शारीरिक गतिविधियों, डांस, योग और स्ट्रेचिंग से लचीलापन और बैलेंस कायम करने में मदद मिलती है। मरीज को पोषक और संतुलित आहार देना चाहिए। यथासंभव वसायुक्त आहार कम, फाइबर से भरपूर आहार देना चाहिए। यह पाचन तंत्र को सही रखने और वजन नियंत्रित रखने में मददगार है। ताजे फल-सब्जियों को ज्यादा से ज्यादा आहार में शामिल करना चाहिए। स्वस्थ वसा (जैसे- ओमेगा-3 फैटी एसिड) और प्रोटीन से भरपूर आहार जैसे मछली, अंडे, दालें और नट्स भी फायदेमंद होते हैं। रोगी के हाइड्रेशन का ध्यान रखना चाहिए। पाचन संबंधी समस्याओं से बचने के लिए रोजाना 6-8 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए। तनाव प्रबंधन के लिए मेडिटेशन, योग और अन्य तनाव प्रबंधन तकनीकों को अपनाना सहायक होता है।

डाइट सजेशन
राजकुमार 'दिनकर'

यह तो हम सभी जानते हैं कि ड्राई फ्रूट्स हेल्थ के लिए यूजफुल होते हैं। लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि इनको भोजन के ऑप्शन के तौर पर सेवन किया जाए। ड्राई फ्रूट्स का सेवन कब अधिक फायदेमंद होता है, आपको जरूर जानना चाहिए।

तभी होगा फायदेमंद ड्राई फ्रूट्स का सेवन

एक समय ऐसा था जब व्रत, त्योहार में ही लोग ड्राई फ्रूट्स खाया करते थे और इनके पोषण के स्तर को देखते हुए इन्हें ताकत से भरपूर माना जाता था। इसीलिए हमारे पारंपरिक भोजन में बादाम, अखरोट, खजूर, छुहारे, काजू, किशमिश, पिस्ता, अंजीर का भरपूर इस्तेमाल होता था। आजकल ड्राई फ्रूट्स का भोजन में काफी इस्तेमाल होने लगा है।

वेट लॉस में सहायक

आजकल ड्राई फ्रूट्स डाइट का इस्तेमाल शरीर को स्वस्थ रखने और वजन घटाने के लिए भी किया जाता है। फाइबर, प्रोटीन और हेल्दी फैट से भरे ड्राई फ्रूट्स भूख को नियंत्रित तो करते ही हैं, हमारे मेटाबॉलिज्म को भी बढ़ाते हैं। वजन घटाने में इनका काफी इस्तेमाल हो रहा है। इसलिए लोग बादाम, अखरोट और पिस्ते को फाइबर और प्रोटीन के लिए खाते हैं। इससे पेट लंबे समय तक भरा रहता है। ये मेवे हमारे मेटाबॉलिज्म को तीव्र करते हैं। खजूर, किशमिश और अंजीर प्राकृतिक रूप से काफी मीठे होते हैं, उनको खाने के बाद मीठा खाने की इच्छा कम हो जाती है। ये विटामिन और मिनरल का स्रोत हैं जो हमारे शरीर की कमजोरी को दूर करके उसे मजबूत बनाते हैं।

भोजन का विकल्प नहीं

जो लोग इसे खाने के तौर पर खाते हैं, तो उनके लिए यह सुझाव है कि इसको पूर्ण संतुलित आहार नहीं माना जा सकता। हालांकि ड्राई फ्रूट्स हमारी हृदय की सेहत के लिए अच्छे होने के साथ-साथ सुपाच्य भी होते हैं। इसके बावजूद इनमें उतने पोषक तत्व नहीं होते, जो हमारे भोजन में होते हैं। हां, इनका इस्तेमाल हम कंप्लीट मील के विकल्प के तौर पर कभी-कभी कर सकते हैं। ड्राई फ्रूट्स का अगर ज्यादा मात्रा में सेवन किया जाए तो शरीर में ज्यादा फाइबर और शुगर के कारण अपच या पेट में गैस हो सकती है। क्योंकि इनमें मौजूद वसा, प्रोटीन, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स इन्हें पोषण से भरपूर बनाते हैं, लेकिन इनका कम मात्रा में सेवन करना चाहिए, क्योंकि इनमें कैलोरीज ज्यादा होती है। किसी भी कंडीशन में ड्राई फ्रूट्स को दिन में खाए जाने वाले भोजन का विकल्प नहीं माना जा सकता। दरअसल, भोजन हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा की आपूर्ति करते हैं और हमारे मेटाबॉलिज्म को स्थिर रखते हैं। ड्राई फ्रूट्स खाने भर से हमारे शरीर में इन तत्वों की आपूर्ति नहीं हो सकती। विभिन्न अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि बादाम में मौजूद अनसैचुरेटेड फैटी एसिड और विटामिंस हमारे मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं। ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस घटाकर हमारी स्मरणशक्ति को बढ़ाते हैं। सीमित मात्रा में अगर ड्राई फ्रूट्स का सेवन किया जाए तो ये हमारे लिए फायदेमंद हैं। लेकिन चीनी से भरे ड्राई फ्रूट्स जैसे किशमिश और खजूर की मात्रा सीमित रखनी चाहिए। वैसे भी ये दोनों ड्राई फ्रूट्स नेचुरल शुगर का भंडार होते हैं। इनको खाने के बाद हमारे दांतों से ये चिपक जाते हैं और उनमें बैक्टीरिया की वृद्धि होती है। इसलिए इनको लेने के बाद पानी, पीना चाहिए और दांतों को अच्छी तरह साफ रखना चाहिए।

कितनी मात्रा है सही

हमें प्रतिदिन लगभग 20 से 30 ग्राम मिक्स ड्राई फ्रूट्स का सेवन करना चाहिए। बच्चों को इससे कम मात्रा देनी चाहिए। वयस्कों के लिए पानी में भीगे 5 से 7 बादाम और 2 अखरोट के टुकड़े सुबह के समय लेने चाहिए, जो हमारे दिल और दिमाग की सेहत के लिए अच्छे होते हैं। महिलाओं को आयरन और कैल्शियम में लिए खजूर और अंजीर खाने चाहिए। स्टेमिना के लिए पुरुष पिस्ता और अखरोट ले सकते हैं। बादाम, अखरोट और अंजीर को अगर रात में पानी में भिगो दिया जाए तो ये सुपाच्य होते हैं और इनमें मौजूद पौष्टिकता भी बढ़ जाती है। ड्राई फ्रूट्स को सुबह खाली पेट या दोपहर के भोजन के बाद लेना चाहिए।

कैसे और किस समय खाएं ड्राई फ्रूट्स

- ड्राई फ्रूट्स की मात्रा पर ध्यान देना सबसे जरूरी है। वयस्कों के लिए इनकी मात्रा 20 से 30 ग्राम से ज्यादा नहीं होनी चाहिए।
- बादाम, अखरोट और अंजीर को सुपाच्य बनाने के लिए पूरी रात पानी में भिगोकर रखना चाहिए।
- इसे सुबह के समय या दोपहर के भोजन के बाद लेना चाहिए। ध्यान रखें ड्राई फ्रूट्स मुख्य भोजन की जगह पर ऑप्शन के तौर पर नहीं लेने चाहिए।
- सूखे मेवों को योगर्ट, फ्रूट, सलाद, दालों के साथ लेना चाहिए ताकि शरीर में फाइबर और माइक्रो न्यूट्रिएंट्स का संतुलन बना रहे।
- तले, नमकीन या मीठे ड्राई फ्रूट्स लेने से बचें, क्योंकि इनमें शुगर और सोडियम का स्तर ज्यादा होता है।

अगर अधिक मात्रा में करें सेवन

- ड्राई फ्रूट्स में कैलोरी ज्यादा होती हैं। इससे वजन बढ़ता है और यदि इसकी मात्रा पर ध्यान न दिया जाए तो ब्लड शुगर भी बढ़ता है।
- इनके साथ प्रोटीन, कॉम्प्लैक्स कार्बोहाइड्रेट और पानी की जरूरत होती है, ताकि यह शरीर की मसल्स को रिपेयर कर सकें।
- इनकी ज्यादा मात्रा भोजन को असंतुलित बनाती है। इसलिए ड्राई फ्रूट्स के साथ मोटे अनाज, दालें और सब्जियां ही लेनी चाहिए, लेकिन सीमित मात्रा में।
- कई ड्राई फ्रूट्स में ओमेगा-3 और ओमेगा-6 कम मात्रा में होता है। अगर इनकी ज्यादा मात्रा ली जाती है तो अपच और पेट में गैस जैसी समस्या हो सकती है।
- डायबिटीज, मेटाबॉलिक सिंड्रोम, किडनी संबंधी गंभीर बीमारियां और पाचन संबंधी रोगों से ग्रस्त व्यक्ति या जिन्हें ड्राई फ्रूट्स से एलर्जी हो, ऐसे लोगों को ड्राई फ्रूट्स नहीं खाने चाहिए। *

अचीवमेंट
रेखा देशराज

कोई एक्सीडेंट हो जाए या गहरा घाव लग जाए या फिर सर्जरी करनी हो, ब्लड लॉस को रोकना सबसे जरूरी होता है। ऐसा न करने पर पेशेंट की डेथ भी हो सकती है। इसीलिए ब्लड क्लॉटिंग यानी हीमोस्टेसिस को बहुत इंपॉर्टेंट माना जाता है।

एक्सीडेंट-गहरे घाव में जरूरी ओवर ब्लीडिंग को रोकना

शरीर के भीतर नसों में ब्लड का लगातार फ्लो बहुत जरूरी है और उसकी क्लॉटिंग, स्ट्रोक का कारण बन सकता है, जो पेशेंट के लिए जानलेवा हो सकती है। लेकिन किसी एक्सीडेंट या गहरे घाव से अगर लगातार ब्लड बहने लगे और उसकी क्लॉटिंग न हो सके तो पेशेंट के जीवन पर संकट आ सकता है। इसीलिए बहते हुए खून को रोक पाने की तकनीक विकसित किए जाने को मेडिकल साइंस की एक ऐसी उपलब्धि माना गया, जिसने न सिर्फ इलाज की तकनीक बदली, बल्कि मानव सभ्यता की सर्जरी, युद्ध-चिकित्सा, प्रसव-चिकित्सा और आपातकालीन चिकित्सा, सबको नई दिशा दे दी। अगर इसकी महत्ता को जांचें तो यह एंटीबायोटिक की खोज और एनेस्थीसिया (बेहोशी की दवा) के साथ मेडिकल इतिहास की टॉप-3 गेमचेंजर उपलब्धियों में गिनी जा सकती है। वजह, अधिक खून बहने से मौत हजारों साल तक मानव मृत्यु का सबसे तेज और सबसे बड़ा कारण रहा।

ओवर ब्लीडिंग होती थी रिस्कीः आज हमें लगता है कि कट लग गया तो पट्टी/टांका/दवा हो जाएगी और ब्लड लॉस रुक जाएगा। लेकिन इतिहास में लंबे समय तक मामूली घाव भी घातक रक्तस्राव बन जाता था। सदियों तक प्रसव में रक्तस्राव महिलाओं की मौत का प्रमुख कारण था। युद्ध में घायल सैनिक ज्यादातर खून बह जाने के कारण मरते थे। क्योंकि खून रोकने की क्षमता कमजोर थी। खून रोक पाने का मतलब था, मौत के मुंह से मरीज को वापस लाना। क्योंकि ब्लीडिंग रुकते ही जटिल सर्जरी भी संभव होने लगी जबकि जब तक खून रोकने की विश्वसनीय तकनीक नहीं थी, तब तक पेट, छाती, हड्डी, नसों की सर्जरी बहुत जोखिम भरी हुआ करती थी।

बहुत लोग गंवा देते थे जानः प्राचीनकाल में युद्धों में 90 से 95 फीसदी तक मौतें युद्ध के मैदान में ही हो जाती थीं और उसका कारण यह होता था कि घायल होने के बाद उन सैनिकों का खून बहुत तेजी से बह जाता था। यूरोप में 15वीं, 16वीं शताब्दी में ज्यादातर सैनिक गहरे जख्म से ब्लड बहने से मारे जाते थे क्योंकि महज 3-4 घंटे में सारा ब्लड बह जाता था। आज घायल सैनिक 10-10 दिन तक जिंदगी और मौत से लड़ सकते हैं।

मिनटों में रुक जाती है ब्लीडिंगः सिर्फ युद्धों की बात नहीं है। आज भी दुनिया में सड़क दुर्घटनाओं में जितनी मौते होती हैं, उनमें से 50 फीसदी से ज्यादा के पीछे ज्यादा खून का बह जाना ही कारण होता है। चिकित्सा विज्ञान को 300 साल पहले ही यह पता चल गया था कि जीवन बचाने के लिए बहते खून को न सिर्फ रोकना बहुत जरूरी है बल्कि जितना जल्दी इसे रोका जाए, उतना अच्छा है। यदि खून को बहने से रोक लिया जाए तो जान बचने की संभावना 70 फीसदी हो जाती है। पिछले 200 सालों में खून बहने की 100 से ज्यादा तकनीकें विकसित की गई हैं। उन्हीं का नतीजा है कि आज महज 30 सेकेंड में यह कारनामा करके दिखाती है यानी बहते खून को एक बैंडेज तकनीक के जरिए महज आधे घंटे में रोका जा सकता है। इस तकनीक के अलावा भी दुनिया में आज बहते खून को रोक देने की चिकित्सा विज्ञान के पास दर्जनों कामयाब तकनीकें हैं, जिससे 5 से 15 मिनट में बड़ा से बड़ा रक्तस्राव रुक जाता है।

ऐसे काम करती है तकनीकः हालांकि चोट लगने पर या एक्सीडेंट होने पर ब्लड को रोकने के लिए कुछ सरल तकनीकें भी कारगर होती हैं। जैसे घाव के ऊपर प्रेशर देकर कॉटन, बेंडेज या साफ कपड़े की पट्टी बांधना। जिस हिस्से में चोट लगी हैं उस हिस्से को शरीर, खासतौर पर हार्ट की पोजिशन से ऊपर करने से। लेकिन अगर घाव गहरा होता है तो ऐसी ब्लड कोएगुलेशन वाली दवा लगानी होती है, जो नेचुरल ब्लड क्लॉटिंग को सहयोग करती है। *

खबर संक्षेप

क्रांतिकारी मंगल पाण्डेय को अर्पित की श्रद्धांजलि

नारनौल। अखिल भारतीय राज्य सरकारी पेंशनर्स फेडरेशन से संबंधित हरियाणा रिटायर्ड कर्मचारी संघ की जिला इकाई की बैठक यादव धर्मशाला में आयोजित की गई। जिसकी अध्यक्षता जिला प्रधान घनश्याम दास शर्मा ने की। संचालन जिला कोषाध्यक्ष ओमप्रकाश दायमा ने किया। इस बैठक में वयोवृद्ध कर्मचारी नेता जगनलाल निनानिया व राज्य सचिव धर्मपाल शर्मा विशेष रूप से उपस्थित रहे। सर्वप्रथम दिवंगत साथियों व भारत देश के प्रथम क्रान्तिकारी मंगल पाण्डेय तथा अमेरिका इजरायल ने ईरान पर जो हमला कर रखा है।

नशा मुक्ति जागरूकता कार्यक्रम सम्पन्न

नारनौल। भारत निर्माण युवा दल के तत्वावधान में नशा मुक्ति जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन मास्टर मोतीलाल मैरिज पैलेस हवाई पट्टी रोड मिर्जापुर-बाछौद में किया गया। जिसका उद्देश्य युवाओं व समाज को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करना तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना था। मुख्य वक्ता अभिमन्यु सिंह यादव संस्थापक अध्यक्ष भारत निर्माण युवा दल हरियाणा ने कहा कि नशा केवल व्यक्ति ही नहीं, बल्कि पूरे समाज व परिवार को प्रभावित करता है। उन्होंने युवाओं से नशे से दूर रहने का आह्वान किया।

फरीदाबाद में आग बुझाते समय हादसा, दो फायर कर्मियों को शहीद का दर्जा देने की मांग

नारनौल, महेंद्रगढ़ और कनीना में फायर कर्मचारियों की रही हड़ताल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

फरीदाबाद में आग बुझाते वक्त झुलने और बाद में अस्पताल में दम तोड़ने वाले दो फायर कर्मचारियों को शहीद का दर्जा देने संबंधित अनेक मांगों को लेकर जिला के फायर कर्मी दो दिन की हड़ताल पर चले गए है। बुधवार इन कर्मचारियों ने नारनौल में विरोध प्रदर्शन कर उपायुक्त कार्यालय को मांग पत्र सौंपा। इसी तरह महेंद्रगढ़ में भी कर्मचारियों ने विरोध जताया। हड़ताल के पहले दिन मौसम में रूक रूक कर हलकी बूंदाबांदी रही। इससे नारनौल व आस पास के क्षेत्र में आगजनी की घटना नहीं घटी। अब दूसरे दिन वीरवार को भी फायर कर्मचारियों की हड़ताल रहेगी।

हरियाणा नगर पालिका कर्मचारी संघ की शाखा हरियाणा अग्निशमन विभाग कर्मचारी यूनियन ने मांग पत्र में बताया है कि फरीदाबाद में बीते 16 फरवरी को कालकाजी लुब्रिकेंट और शिव स्टील कंपनी में लगी भीषण आग के दौरान कैमिकल के ड्रमों में हुए विस्फोट के कारण एनआईटी दमकल केंद्र पर कार्यरत दमकल कर्मचारी दिवंगत भवीचंद शर्मा और रणवीर सिंह गंभीर रूप से झुलस गए थे। दोनों बहादुर साथियों ने आग पर काबू पाने की कोशिश करते हुए अपने कर्तव्य का निर्वहन किया लेकिन उपचार के दौरान अस्पताल में उनका दुखद निधन हो गया। दुर्भाग्यपूर्ण बात यह है कि इन दोनों कर्मचारियों के निधन के बाद हरियाणा सरकार और संबंधित विभाग की ओर से न तो परिवार के प्रति कोई संवेदना व्यक्त की गई और ना ही किसी प्रकार का आर्थिक सहयोग देने की घोषणा की गई। प्रदेश सरकार और संबंधित विभाग के इस रवैये से प्रदेशभर के दमकल कर्मचारियों में गहरा आक्रोश और चिंता व्याप्त है। इन दोनों शहीद दमकल कर्मचारियों के परिवारों को न्याय दिलाने की मांग को लेकर सर्व कर्मचारी संघ के बैनर तले 24 फरवरी को फरीदाबाद में सैकड़ों नियमित व अनियमित दमकल कर्मचारियों ने जिला मुख्यालय पर विरोध प्रदर्शन करके सीएम के नाम उपायुक्त को ज्ञापन भी सौंपा था। सभी कर्मचारी अपने भविष्य और सुरक्षा को लेकर चिंतित हैं। संज्ञान में एक मामला ओर लाना चाहते है कि हरियाणा अग्निशमन विभाग में कार्यरत कर्मचारियों की जायज एवं लंबित मांगों का समाधान लंबे समय से नहीं हो पा रहा है। संघ द्वारा सरकार के साथ कई दौर की बैठकों में कर्मचारियों की समस्याएं भी उठाई गई। जिसमें सरकार की ओर से बार बारे मांगों के समाधान का आश्वासन दिया गया। प्रदेशभर में दमकल कर्मचारियों ने आठ व नौ अप्रैल को काम बंद हड़ताल की है।

नारनौल। हड़ताल पर बैठे कर्मचारी। व गेट के बाहर बैठकर नारेबाजी करते कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

महेंद्रगढ़ में कनीना कर्मी भी हुए शामिल, जताया विरोध

मांगों को लेकर फायर ब्रिगेड कर्मचारी दो दिन की हड़ताल पर चले गए हैं। महेंद्रगढ़ व कनीना फायर ब्रिगेड के कर्मचारी भी इसमें शामिल हैं। कर्मचारियों ने चेतावनी दी है कि यदि उनकी मांगें नहीं मानी गई, तो यह दो दिवसीय हड़ताल अनिश्चितकालीन हड़ताल में बदल जाएगी, जिसकी पूरी जिम्मेदारी सरकार की होगी। कर्मचारियों की मुख्य मांगों में फरीदाबाद में 16 फरवरी को शहीद हुए फायर ब्रिगेड कर्मचारियों को शहीद का दर्जा देना शामिल है। इसके अतिरिक्त वे मृत कर्मचारियों के परिवारों को एक-एक करोड़ रुपये की आर्थिक सहायता, आश्रितों को सरकारी नौकरी और सभी फायर ब्रिगेड कर्मचारियों के लिए पांच हजार रुपये का जोखिम भत्ता लागू करने की मांग कर रहे हैं। महेंद्रगढ़ फायर ब्रिगेड के प्रधान रामसिंह ने बताया कि यह हड़ताल फरीदाबाद के गुजेसर स्थित कालकाजी स्टील कंपनी में 16 फरवरी को लगी भीषण आग की घटना के विरोध में है। इस आग को बुझाते समय फायर ब्रिगेड के कर्मचारी भवीचंद शर्मा व रणवीर सिंह गंभीर रूप से झुलस गए थे, जिनकी इलाज के दौरान मौत हो गई थी।

पलक | रिया | शिवानी | जिया

सूरज कॉलेज की छात्रा पलक विश्वविद्यालय में रही प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

■ बीसीए के प्रथम सेमेस्टर का परीक्षा परिणाम घोषित

इंदिरा गांधी यूनिवर्सिटी मीरपुर रेवाड़ी की ओर से बीसीए के प्रथम सेमेस्टर का परिणाम घोषित किया गया, जिसमें सूरज कॉलेज के विद्यार्थियों का प्रदर्शन उत्कृष्ट रहा। कॉलेज निदेशक संदीप प्रसाद ने बताया कि बीसीए प्रथम सेमेस्टर की छात्रा पलक पुत्री प्रदीप सिंह गांव झगडोली ने 9.58 एसजीपीए हासिल कर पूरे विश्वविद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इसी कोर्स की छात्रा लक्षिता पुत्री मुकेश कुमार ने 8.83 एसजीपीए के साथ कॉलेज में दूसरा स्थान प्राप्त किया। इसी के साथ घोषित बीकॉम प्रथम सेमेस्टर की छात्रा शिवानी पुत्री बिरेन्द्र ने 9.42 एसजीपीए लेकर कॉलेज में प्रथम स्थान, छात्रा रुचिका यादव पुत्री सतेंद्र ने 9.33 एसजीपीए लेकर कॉलेज में द्वितीय व मुस्कान पुत्री राजपाल ने 9.25 एसजीपीए के साथ तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसी कोर्स की छात्रा मुस्कान पुत्री भीम सिंह ने 9.08, अर्पिता भारद्वाज पुत्री देवेंद्र कुमार ने 8.96, पायल पुत्री सतबीर सिंह ने 8.83, हिमाशी पुत्री मनोज ने 8.54, मंजीता पुत्री योगेंद्र ने 8.54, आयुष गोयल पुत्र किरोडीमल ने 8.50 एसजीपीए प्राप्त किया। बीएससी फिजिकल साइंस प्रथम सेमेस्टर की छात्रा जिया चौहान पुत्री मेनपाल चौहान ने 9.46, साहिल सनवाल पुत्र विकास ने 9.38, गौरी पुत्री दिनेश कुमार ने 9.38, प्रिया पुत्री अजय कुमार ने 9.33, शिवानी पुत्री प्रदीप कुमार ने 9.08, कोमल पुत्री राजेंद्र सिंह ने 8.88, खुशबु पुत्री प्रमोद कुमार ने 8.83 एसजीपीए प्राप्त किया। एमएससी रसायन विज्ञान की छात्रा रिया सैनी पुत्री दिनेश सिंह 9.00 एसजीपीए लेकर कॉलेज में प्रथम स्थान, छात्रा ख्याति सिंह यादव पुत्री सुरेंद्र सिंह यादव ने 8.85 एसजीपीए लेकर कॉलेज में द्वितीय व कोमल शेखावत पुत्री राजू सिंह व खुशबू पुत्री सुनील कुमार ने 8.81 एसजीपीए के साथ तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्राचार्य डॉ. सुधाकर गुप्ता व निदेशक संदीप प्रसाद ने भी परिणाम पर खुशी जाहिर करते हुए विद्यार्थियों, अभिभावकों व शिक्षकों को बधाई दी।

गुरुनानकपुरा में किया सुंदरकांड पाठ

राजेश सोनी ने बालाजी महाराज का दरबार सजाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में मंगलवार रात को मोहल्ला गुरुनानकपुरा बड़ा गुरुद्वारा के पास राकेश अग्रवाल के निवास स्थान पर सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। आचार्य अश्वनी शर्मा ने पूजा अर्चना करवा हनुमान चालीसा, गणेश वंदना, रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल ने की। राजेश सोनी ने बालाजी महाराज का दरबार सजाया। विजय हल्दिया, महावीर प्रसाद अग्रवाल, संजय शर्मा, संजय अग्रवाल, राजेश सोनी, नवीन जैन, मनीष शर्मा, काशीराम सैनी, राकेश गुप्ता, रामेश्वर शर्मा, चिंटू गुप्ता, नवीन बंसल, नरेंद्र गर्ग ने सुंदरकांड पाठ के दौहे व चौपाइयों का गायन किया। मंडल के प्रमुख सदस्य नरेंद्र गर्ग ने मुख्य यजमान को बालाजी महाराज की प्रतिमा भेंट कर सम्मानित किया। इस मौके पर मास्टर गौतम, महावीर प्रसाद अग्रवाल, नरेंद्र गर्ग, राकेश गुप्ता, संजय अग्रवाल, रमेश चंद, रविंद्र कुमार अग्रवाल, योगेंद्र कुमार, हर्ष, रामनिवास अग्रवाल, प्रवेश अग्रवाल, सुरेंद्र गर्ग, हरदयाल, रामेश्वर शर्मा, सोनू अग्रवाल, रामकुमार सैनी, रतनलाल सैनी, प्रमोद गर्ग, नवीन भालोठिया, मधु गुड्डी, तनुजा, सचित, हिमांशी, यशिका, हर्षिता आदि मौजूद रहे।

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

रोजगार मेले में 20 बच्चों का चयन

महेंद्रगढ़। एमडीएस आईटीआई जाटवास में कैंपस प्लेसमेंट व रोजगार मेले का आयोजन किया गया। इस रोजगार मेले में करीब 50 विद्यार्थियों ने भाग लिया, जिसमें हैवेल्स इंडिया लिमिटेड के एचआर डिपार्टमेंट के ओमप्रकाश ने आईटीआई पास आउट विद्यार्थियों का इंटरव्यू लिया। उनको कंपनी की पॉलिसी के बारे में बताया गया। इंटरव्यू के दौरान 20 पासआउट विद्यार्थियों का चयन कर लिया गया हैं। इस दौरान संस्थान की प्लेसमेंट अधिकारी वंदना सुरोलिया ने चयनित पास आउट विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दी और निकट भविष्य में भी विद्यार्थियों को समय-समय पर रोजगार मेला लगाने के लिए आश्वस्त किया। उन्होंने कहा कि हर तकनीकी शिक्षा ग्रहण किया हुआ विद्यार्थी कंपनी में स्वरोजगार पाकर आत्मनिर्भर बन सकता है।

यूनिवर्सिटी टॉप 10 में यदुवंशी के चार विद्यार्थियों का कब्जा

एमएससी भौतिकी प्रथम सेमेस्टर के परीक्षा परिणाम घोषित

■ अल्का ढिल्लो ने 8.92 एसजीपीए प्राप्त कर चौथा स्थान हासिल किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर द्वारा घोषित एमएससी भौतिकी प्रथम सेमेस्टर के परीक्षा परिणाम में यदुवंशी डिग्री कॉलेज के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विश्वविद्यालय की टॉप-10 सूची में अपना स्थान बनाकर कॉलेज एवं क्षेत्र का नाम गौरवान्वित किया है।

कॉलेज की छात्रा अल्का ढिल्लो पुत्री रविकिरण ने 8.92 एसजीपीए प्राप्त कर चौथा स्थान हासिल किया। वहीं खुशी पुत्री सुरेश ने भी 8.92 एसजीपीए प्राप्त कर पांचवें, ज्योति पुत्री रामानंद ने 8.77 एसजीपीए के साथ नौवां तथा मानसी बलवान पुत्री प्रवीण ने 8.77 एसजीपीए प्राप्त कर 10वां स्थान हासिल किया। इन सभी विद्यार्थियों की इस उपलब्धि ने संस्थान के शैक्षणिक स्तर को एक बार फिर सिद्ध कर दिया है। चेयरमैन व पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि विद्यार्थियों ने कठिन परिश्रम के बल पर यह उपलब्धि हासिल की है।

वाइस चेयरमैन कर्णसिंह यादव, चेयरपर्सन संगीता यादव, ग्रुप डायरेक्टर विजय सिंह, डॉ. प्रदीप यादव तथा कॉलेज प्राचार्य बबरूभान ने सफल विद्यार्थियों को बधाई दी।

महेंद्रगढ़। टॉप रहने वाले विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

बेटी के जन्मदिन पर विद्यार्थियों को वितरित की पाठ्य सामग्री

सतनाली मंडी। विद्यार्थियों को पाठ्य सामग्री वितरित करते ललित जांगड़ा।

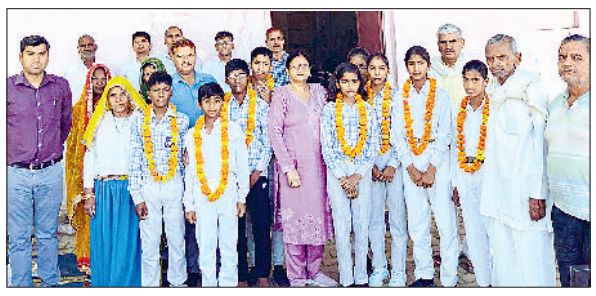
सतनाली मंडी। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सुरेहती पिलानिया में सेना के जवान ने अपनी पुत्री के जन्मदिन पर कक्षा एक से आठवीं के विद्यार्थियों को पाठ्य सामग्री वितरित कर उदाहरण प्रस्तुत किया है। स्कूल के प्रवक्ता विजय कुमार पारीक ने बताया कि भारतीय सेना के जवान ललित जांगड़ा ने अपनी बेटी मान्या के जन्मदिवस पर स्कूल में कक्षा एक से आठवीं के विद्यार्थियों को स्टेशनरी व नोट बुक वितरित कर समाज के लिए उदाहरण प्रस्तुत किया। इस मौके पर प्राचार्या डॉ. संगीता ने जवान ललित जांगड़ा की इस पहल पर सराहना करते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

अमरपुरा स्कूल के विद्यार्थियों ने पाई एनएमएमएस परीक्षा में सफलता

वैभव ने इंस्पायर अवार्ड के 10 हजार रुपये जीते

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

राजकीय कन्या माध्यमिक विद्यालय अमरपुरा के तीन होनहार विद्यार्थियों प्रिंस पुत्र कैलाशचंद, अजय पुत्र संजय व मानवी पुत्री देशराज ने एनएमएमएस परीक्षा में सफलता प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। बुनियाद में अजय, कपिल, प्रिंस व गौरव ने सफलता हासिल की। विद्यालय मुखिया अनु कुमारी ने विद्यार्थियों की इस सफलता के लिए बधाई देते हुए कहा कि इन विद्यार्थियों को 12वीं कक्षा तक छात्रवृत्ति मिलेगी, ताकि इनकी पढ़ाई निर्बाध रूप से हो सके। हैड मिस्ट्रेस अनु कुमारी ने बताया कि इसी सत्र में विद्यालय के छात्र वैभव पुत्र सुरेश ने इंस्पायर अवार्ड के 10 हजार रुपये जीते और मोनिका, योगिता, प्रिया सैनी व मानवी ने आरोही मॉडल स्कूल की नौवीं कक्षा में दाखिले की परीक्षा पास की। एसएमसी प्रधान रामशरण, सरपंच कुलदीप रावत व ग्राम पंचायत अमरपुरा ने इस उपलब्धि पर हैड मिस्ट्रेस अनु कुमारी, विज्ञान अध्यापक प्रमोद कुमार सहित संपूर्ण स्टाफ का आभार व्यक्त किया।



नारनौल। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

देवयानी का दिपांश बना सेकेंड टॉपर

महेंद्रगढ़। देवयानी इंटरनेशनल स्कूल बेवल के विद्यार्थियों ने एनटीसीटी में परचम लहराया हैं। छात्र दिपांश पुत्र सुधीर कुमार ने इस परीक्षा में नेशनल लेवल पर दूसरा रैंक हासिल कर ट्रॉफी, टैब व सर्टिफिकेट प्राप्त किया। इसके अलावा अनिष्का पुत्री अनिरुद्ध ने ओवरऑल सातवीं रैंक हासिल कर ट्रॉफी, सर्टिफिकेट व कलाई घड़ी प्राप्त की। ईशांत, जानवी, मयंक, आनिया, अक्षया, भूमि, दक्ष यादव, दिव्या, हर्षित, जयेश, कार्तिक, नेहा, निशांत, प्रज्ञा, प्रिंस, साधना, सानवी, शिवांश, सुहानी, तनीशा, उचिता, युग आदि बच्चों ने अच्छी रैंक के साथ ट्रॉफी, सर्टिफिकेट, कलाई घड़ी प्राप्त की। इन सभी विद्यार्थियों को प्रार्थना सभा में प्राचार्य बलवान सिंहो ने सम्मानित किया। इस मौके पर अध्यापक रोहित कुमार, प्रवीण कुमार, विकास यादव, राकेश कुमार, रोशन यादव आदि उपस्थित रहे।

बोली सूचना

राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मण्ढाणा (3942) खण्ड नांगल चौधरी जिला महेंद्रगढ के जर्जर भवन के कमरों एवं बरामदे को तोडने एवं पुराने सामान की नीलामी खुली बोली द्वारा 28 अप्रैल 2026 मंगलवार को प्रातः 10 बजे विद्यालय प्रांगण में लगाई जाएगी। इच्छुक बोलीदाता को 10000 रूपए की राशि सिक्योरिटी स्वरूप विधालय मुखिया के पास जमा करवानी होगी। बोली की शेष शर्तें मौके पर बता दी जाएगी और विद्यालय कमेटी का फैसला अंतिम एवं सर्वमान्य रहेगा।

प्राचार्य एवं प्रधान (एसएमसी)
रा.क.व.मा.वि. मण्ढाणा
संपर्क–9416067586
Email:ggsssmand-hana2016@gmail.com

बोली सूचना

रा.प्रा.पा. आजमनगर (15158) खण्ड नारनौल जिला महेंद्रगढ के जर्जर भवन के कमरों के सामन की खुली बोली नीलामी द्वारा सोमवार दिनांक 23.04.2026 को रा.प्रा.पा.आजमनगर के प्रांगण में की जाएगी। प्रत्येक बोलीदाता को 50000 रूपए की राशि सिक्योरिटी स्वरूप विधालय मुखिया के पास जमा करवानी होगी। बोली की शेष शर्तें मौके पर बता दी जाएगी और विधालय कमेटी का फैसला अंतिम एवं सर्वमान्य रहेगा।

मुख्याध्यापक एवं प्रबंधन समिति
रा.प्रा.पाठशाला आजमनगर (15158)
संपर्क–9354314377, 7988532009
Email:ajamnagar15158@gmail.com

बोली सूचना

राजकीय प्राथमिक पाठशाला नंगली (15046) खण्ड नांगल चौधरी जिला महेंद्रगढ के जर्जर कक्षा–कक्ष की खुली बोली 28.04.2026 को समय प्रातः 9 बजे स्कूल प्रांगण में लगाई जाएगी। बोलीदाता को 5000 रूपए सिक्योरिटी के रूप में स्कूल मुखिया क पास जमा करवानी होगी। नियम व शर्तें मौके पर बताई जाएगी। स्कूल की एसएमसी (सांझी सभा) का फैसला अंतिम होगा।

प्राचार्य एवं एसएमसी
जीपीएस नंगली (15046)

सार्वजनिक सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि श्रीमति रेखा शर्मा विधवा मनमोहन पुत्र रामानन्द जाति ब्राहण निवासी मोहल्ला फासखाना नारनौल तहसील नारनौल की हूं जो कि आज निम्नलिखित ब्यान हल्फ से करती हूं यह कि मन डिपोनेन्ट के पति मनमोहन पुत्र श्री रामानन्द निवासी मोहल्ला फासखाना नारनौल का देहान्त दिनांक 29.12.2024 को हो चुका है तथा मृतक मनमोहन के निम्नलिखित वारसान है 1 श्रीमति रेखा शर्मा विधवा मनमोहन 2 सक्षम पुत्र मनमोहन । उक्त वारसान के अलावा अन्य कोई वारीस मनमोहन के नहीं है। अगर किसी को आपत्ति हो तो वह 30 दिनों के अंदर संबंधित कार्यालय में आपत्ति दर्ज करा सकता है।

पुलिस चलाए स्पेशल अभियान तो बने बात, अभिभावकों ने भी चिंता जताई

अटेली में बुलेट सवारों के स्टंट और हुड़दंग से बढ़ी परेशानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

नारनौल रेवाड़ी रोड पर अटेली क्षेत्र में युवकों की ओर से बुलेट मोटरसाइकिल से स्टंट व हुड़दंग करने की घटनाएं लगातार बढ़ती जा रही हैं। जिससे आमजन में रोष देखने को मिल रहा है। यह समस्या विशेष रूप से नए बस स्टैंड से पुराने बस स्टैंड होते हुए अटेली कॉलेज तक के मार्ग पर अधिक देखने को मिल रही है।

कॉलेज समय के दौरान कुछ युवक तेज रफ्तार में बुलेट मोटरसाइकिल चलाते हुए खतरनाक स्टंट करते हैं। कई बार वे बाइक को लहराते हुए चलाते हैं और तेज आवाज में साइलेंसर बजाकर माहौल को अशांत करते हैं। उनकी यह लापरवाही सड़क पर चलने वाले अन्य वाहन चालकों के लिए खतरा बन रही है। इस दौरान छात्र, छात्राएं, महिलाएं और बुजुर्ग खुद को असुरक्षित महसूस करते हैं।

स्थानीय लोगों के अनुसार यह हुड़दंग लगभग रोजाना देखने को मिलता है और कई बार स्थिति इतनी गंभीर हो जाती है कि हादसे की आशंका बनी रहती है। अभिभावकों ने भी चिंता जताई है कि इस तरह की गतिविधियां बच्चों की सुरक्षा के लिए खतरा बन रही हैं। क्षेत्रवासियों ने प्रशासन और पुलिस से मांग की है कि कॉलेज समय के दौरान इस मार्ग पर विशेष निगरानी रखी जाए और ऐसे युवकों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए। लोगों का कहना है कि समय रहते इस समस्या पर रोक नहीं लगाई गई तो कोई बड़ा हादसा हो सकता है। इस बारे में ट्रैफिक इंचार्ज नरेश कुमार ने बताया कि उनकी टीम लगातार तेज रफ्तार से बुलेट चलाने वालों और मॉडिफाइड साइलेंसर की जांच कर रही है तथा नियम तोड़ने वालों के चालान काटे जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि प्रतिदिन ब्लैक फिल्म, हुड़दंग बाजी और ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ विशेष अभियान चलाया जा रहा है। औसतन रोजाना करीब 150 लोगों के चालान किए जा रहे हैं।

मंडी अटेली। तेज रफ्तार से बुलेट चलाता युवा। फोटो: हरिभूमि

क्या कहते हैं थाना प्रभारी

अटेली थाना प्रभारी सज्जन सिंह ने बताया कि कॉलेज समय के दौरान रोजाना सुबह नौ बजे से दोपहर 12 बजे तक उक्त मार्ग पर पुलिस की एक गाड़ी तैनात की जाएगी। उन्होंने कहा कि इस दौरान पुलिस टीम विशेष रूप से निगरानी रखेगी और हुड़दंग व स्टंट करने वाले युवकों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने स्पष्ट किया कि ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन करने वालों को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाएगा और ऐसे मामलों में चालान के साथ अन्य कानूनी कार्रवाई भी की जाएगी, ताकि क्षेत्र में कानून व्यवस्था बनी रहे और आमजन सुरक्षित महसूस कर सकें।

खबर संक्षेप

सुंदरकांड पाठ में भजनों पर झूमे श्रद्धालु

नारनौल। धार्मिक संस्था श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान में मंगलवार रात बहरोड़ रोड स्थित दयाल नगर में संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने की, जबकि कड़िया वाले हनुमान मंदिर के पुजारी नरेंद्र शर्मा भी विशेष रूप से मौजूद रहे। सर्वप्रथम पंडित जितेंद्र शर्मा ने यजमान दयाराम सैनी व अजय सैनी से परिवार सहित पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्वलित करवाई। दीपक शर्मा, अजय शर्मा, काशीराम पार्षद व दिनेश बारी आदि ने सुंदरकांड पाठ के दौहे व चौपाइयों का गायन किया। इस मौके पर डॉ. ओमप्रकाश, अजय शर्मा, सुरेंद्र सैनी, दीपक सर्राफ व ललित सैनी सहित काफी भक्तजन मौजूद रहे।

विद्यार्थियों ने किया फैक्ट्री का भ्रमण

सतनाली मंडी। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान सतनाली के फिटर ट्रेड के विद्यार्थियों को श्यामपुरा स्थित एमबीजी फैक्ट्री का शैक्षणिक भ्रमण करवाया गया। फैक्ट्री संचालक विनोद श्यामपुरिया ने बताया कि आईटीआई के फीटर ट्रेड के विद्यार्थियों ने संगीता मैडम व फीटर इंस्ट्रेक्टर विकास कुमार के नेतृत्व में फैक्ट्री का भ्रमण किया। उन्होंने बताया कि इस दौरान विद्यार्थियों को फैक्ट्री का विस्तृत भ्रमण करवाया तथा यहां तैयार होने वाले उत्पादों के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

यदुवंशी कॉलेज का छात्र विश्वविद्यालय में प्रथम

नारनौल। हाल ही में इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर की ओर से भौतिक विज्ञान प्रथम सेमेस्टर का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया। जिसमें यदुवंशी कॉलेज के छात्र टिंकेश पुत्र राजेन्द्र प्रसाद ने प्रथम, खुशी पुत्री कृष्ण कुमार ने चौथा व प्रिया लाठर पुत्री ओमप्रकाश ने नौवां स्थान प्राप्त किया। इसी उपलक्ष्य में यदुवंशी ग्रुप के चेयरमैन राव बहादुर सिंह, यदुवंशी ग्रुप के सीईओ तनीष राव, संस्था निदेशिका सुरेश यादव, डॉ. प्रदीप यादव, प्राचार्य बजरंग लाल ने विद्यार्थियों का हौंसला बढ़ाया।

कौशल विकास को लांच किया ऑनलाइन पोर्टल

नारनौल। हरियाणा सरकार ने आम नागरिकों के कौशल विकास को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण कदम उठाया है। बजट की घोषणाओं के कार्यान्वयन के तहत सरकार ने एक विशेष ऑनलाइन पोर्टल लॉन्च किया है। आईटीआई प्रधानाचार्य विनोद कुमार खनगवाल ने बताया कि पोर्टल का मुख्य उद्देश्य नागरिकों को सरकारी औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों के संसाधनों तक आसान पहुंच प्रदान करना है। इसके माध्यम से राज्य के लोग अपनी तकनीकी क्षमताओं को निखार सकेंगे। उन्होंने बताया कि पंजीकृत नागरिक पोर्टल के माध्यम से सरकारी आईटीआई की विभिन्न सुविधाओं का लाभ उठा सकेंगे।

सतनाली में 2 बस क्यू शेल्टर बनाने की मांग

सतनाली मंडी। सतनाली में लोहारू चौक व महेंद्रगढ़ रोड़ दादरी टी प्वाइंट पर बस क्यू शेल्टर बनाए जाने की मांग का अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद सतनाली नगर इकाई ने बस स्टैंड इंचार्ज को जीएम नारनौल के नाम ज्ञापन सौंपा। एबीवीपी के सतनाली नगर अध्यक्ष डॉ. विपिन कुमार व नगर मंत्री सचिन कुमार ने बताया कि महाप्रबंधक हरियाणा राज्य परिवहन नारनौल के नाम सतनाली बस स्टैंड इंचार्ज को सौंपे ज्ञापन के माध्यम से परिषद के कार्यकर्ताओं ने सतनाली में टी पॉइंट व लोहारू मोड़ पर बस क्यू शेल्टर के निर्माण की मांग उठाई। परिषद ने बताया कि इन स्थानों से प्रतिदिन बड़ी संख्या में विद्यार्थी, कर्मचारी व आमजन बसों के माध्यम से आवागमन करते हैं, लेकिन यहां बस शेल्टर की सुविधा उपलब्ध नहीं होने के कारण यात्रियों को धूप, बारिश व अन्य प्रतिकूल मौसम परिस्थितियों में काफी परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

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

मेधावी प्रतिभाओं को सम्मानित करेगी समिति

नांगल चौधरी। पंचायत समिति के प्रांगण में स्थित अंबेडकर भवन में 14 अप्रैल को डॉ भीमराव अंबेडकर की 135वीं जयंती अंबेडकर सेवा समिति के प्रधान ईश्वर सिंह की अध्यक्षता में मनाई जाएगी। जिसमें क्राइम ब्रांच दिल्ली पुलिस के निरीक्षक सुभाषचंद, उच्चतर शिक्षा विभाग के रिटायर्ड प्राचार्य डॉ. शिवताज सिंह, पीएमश्री गर्ल्स स्कूल के प्राचार्य डॉ. दिनेश कुमार मुख्य रूप से मौजूद रहेंगे। कार्यक्रम में मेधावी प्रतिभाओं को सम्मानित करने की रूपरेखा बनाई जाएगी। समिति के पूर्व प्रधान दलीप कुमार ने बताया कि बोर्ड कक्षा में 80 फीसदी से अधिक अंक लेने वाले विद्यार्थियों से पुरस्कार के लिए आवेदन मांगे गए हैं। स्नात्तक, यूपीएससी, नीट, आईआईटी, जेईई, नेट, सीटेट, एचटेट तथा सीईटी में 70 फीसदी अंक लेने वाले मेधावी युवाओं को नकद पुरस्कार देकर प्रोत्साहित किया जाएगा।

कार्यक्रम को लेकर शिक्षा विभाग ने जारी किया शेड्यूल

मिशन बुनियाद लेवल-3 की परीक्षा व ओरिएंटेशन कार्यक्रम में हिस्सा लेंगे जिले के 257 विद्यार्थी

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

- जिले में 13 अप्रैल को लघु सचिवालय स्थित ऑडिटोरियम हॉल में होगा कार्यक्रम

मिशन बुनियाद के तहत बुनियाद लेवल-3 की परीक्षा, ओरिएंटेशन कार्यक्रम व जिला समन्वयक समिति की बैठक को लेकर शिक्षा विभाग की ओर से शेड्यूल जारी कर दिया गया है। जिले में 13 अप्रैल को इस कार्यक्रम का आयोजन लघु सचिवालय स्थित ऑडिटोरियम हॉल में किया जाएगा।

हरियाणा सरकार व विकल्प फाउंडेशन की ओर से चलाया जा रहे मिशन बुनियाद कार्यक्रम की शुरूआत वर्ष 2022 में की गई थी। पूरे हरियाणा मे शिक्षा विभाग की ओर से इस योजना के तहत नौवीं व 10वीं कक्षा के पांच हजार से अधिक विद्यार्थी 103 केंद्रों में कुल 206 कक्षा केंद्र पर शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं। मिशन बुनियाद के अंतर्गत, नौवीं व 10वीं कक्षा के छात्रों के लिए एक डिजिटल प्लेटफॉर्म की शुरूआत की गई है।

इसका उद्देश्य बच्चों के बीच में एक स्वतंत्र, सकारात्मक और प्रतिस्पर्धी भावना बढ़ाना है। बुनियाद कार्यक्रम में बच्चों को निःशुल्क वर्दी, पाठ्य पुस्तकें, टैबलेट व बुनियाद सेंटर तक आने जाने के लिए भत्ता दिया जाता है। जिले में राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय नारनौल, महेंद्रगढ़, अटेली व कनीना को शिक्षा विभाग की ओर से बुनियाद केंद्र बनाया गया है।

जिला विज्ञान विशेषज्ञ रविंद्र कुमार ने बताया कि वर्तमान सत्र 2026-28 के लिए नौवीं कक्षा के विद्यार्थियों के चयन हेतु खण्ड व जिला स्तर पर परीक्षाएं आयोजित की जा चुकी हैं व अन्तिम चयन हेतु लेवल-3 की परीक्षा आयोजित की जानी है।

मिशन बुनियाद लेवल-3 की परीक्षा व ओरिएंटेशन कार्यक्रम में जिले के 257 विद्यार्थी हिस्सा लेंगे। ये सभी विद्यार्थी इस समय नौवीं कक्षा में जिले के विभिन्न सरकारी विद्यालयों में अध्ययन कर रहे हैं। इन विद्यार्थियों के साथ गत सत्र 2025-27 के विद्यार्थी जो इस समय 10वीं कक्षा में हैं व ऑनलाइन माध्यम से बुनियाद केन्द्रों राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय नारनौल, राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय महेंद्रगढ़, राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय अटेली व राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय कनीना में शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं, उनकी पीटीएम भी दोपहर को आयोजित की जाएगी। इन सभी विद्यार्थियों को अपने घर से केंद्र तक आने जाने का किराया, स्टेशनरी, टैब और यूनिफॉर्म सरकार की ओर से दी जा रही है। ये सभी विद्यार्थी बुनियाद कार्यक्रम के तहत पूर्व की भांति शिक्षा ग्रहण करते रहेंगे व इनमे से कुछ विद्यार्थी 13 अप्रैल को होने वाले ओरिएंटेशन कार्यक्रम में मिशन बुनियाद संबंधी अपने एक्सपीरियंस शेयर करेंगे।

जिला शिक्षा अधिकारी डॉ. विश्वेश्वर।

क्या कहते है डीईओ

जिला शिक्षा अधिकारी डॉ. विश्वेश्वर ने बताया कि मिशन बुनियाद शिक्षा विभाग की एक महत्वकाक्षी योजना है, जिससे बच्चों का भविष्य उज्ज्वल बनेगा। मिशन बुनियाद कार्यक्रम विद्यार्थियों में वैज्ञानिक सोच को विकसित करने में मदद करता है। योजना के तहत प्रशिक्षण प्राप्त करके विद्यार्थी राष्ट्रीय स्तर की परीक्षाएं देकर छात्रवृत्ति प्राप्त कर सकते है।

उपायुक्त की अध्यक्षता में होगा कार्यक्रम

कार्यक्रम उपायुक्त की अध्यक्षता में आयोजित होगा। जिसमें उपायुक्त सभी विद्यार्थियों व उनके अभिभावकों को अभिप्रेरित करेंगे। कार्यक्रम में जिला शिक्षा अधिकारी, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी, जिला परियोजना समन्वयक, सभी खंड शिक्षा अधिकारी, जिला विज्ञान विशेषज्ञ, जिला गणित विशेषज्ञ, बुनियाद केंद्रों के मुखिया व कोऑर्डिनेटर, विकल्प फाउंडेशन से कोऑर्डिनेटर मौजूद रहेंगे। सत्र 2026-28 के लिए बुनियाद लेवल-2 में चयनित नौवीं कक्षा के 257 विद्यार्थी व उनके अभिभावक तथा उनके विद्यालयों के मुखिया शामिल होंगे। सत्र 2025-27 के विद्यार्थी जो इस समय 10वीं कक्षा में हैं और बुनियाद केन्द्रों पे शिक्षा ग्रहण कर रहे है, वे मिशन बुनियाद संबंधी अपने एक्सपीरियंस शेयर करेंगे तथा प्रशिक्षण के दौरान आने वाली परेशानियों को भी रखेंगे, ताकि उन्हें भविष्य में दूर किया जा सकें।

स्टॉक में 5 किलो के 253 सिलेंडर, जिले में प्रवासियों की संख्या काफी कम

घबराएं नहीं, एक आईडी पर मिलेगा 5 किलो का सिलेंडर

- एजेंसी से आधी कीमत पर बाजार से मिल रहे हैं खाली सिलेंडर
- बाजार में ब्लैक में गैस 200 से 300 रुपये प्रति किलो

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

गैस सिलेंडर की बढ़ती किल्लत के बीच सरकार ने श्रमिकों और प्रवासियों को राहत देने के उद्देश्य से 5 किलो के छोटे गैस सिलेंडर देने केवल एक आईडी पर उपलब्ध कराने को कहा है। इस निर्देश के बाद जिला की स्थिति में नजर डाले तो यहां इंडस्ट्रीज एरिया नहीं है। इस वजह से यहां अन्य जिला के मुकाबले प्रवासी श्रमिक या मजदूरों की संख्या कम है।

पांच किलो गैस सिलेंडर की बात करें तो जिला की एजेंसियों के पास कुल 253 सिलेंडर स्टॉक में है। इन सिलेंडर को ही लेने वाले कम है। हां, इतना जरूर है कि बड़े घरेलू सिलेंडर को कॉर्मिशयल सिलेंडर में तब्दील करना हो या किलो के हिसाब से ब्लक में गैस देनी हो, उसक भाव 110 से सीधे डिमांड अनुसार 200 से 300 रुपये प्रति किलो गैस हो गया है।

हरियाणा में महेंद्रगढ़ जिला ऐसा है जहां सिलेंडर गैस मामले में ज्यादा सख्ताई है। सर्वाधिक गैस सिलेंडर जब्त करना और एफआईआर दर्ज करना इसी जिले के नाम रिकॉर्ड अभी तक का है। जिला की बात करें तो यहां कोई बड़ा उद्योग केंद्र नहीं है। नारनौल शहर में एक छोटी इकाई है, जहां गिनती की छोटी फैक्ट्रियां 10 भी नहीं है। यहां काम करने वाले मजदूरों की संख्या ना के बराबर है।

इसके अलावा सरकारी रिकॉर्ड की बात करें तो झुग्गी झुपड़ी में रहने वाले करीब 3000 प्रवासी है। जो दूसरे प्रदेश से आकर यहां रहते है। वहीं ईट भट्ठों पर करीब 2000 से 2500 मजदूर है। इसके अलावा मजदूरों और प्रवासी श्रमिकों की बड़ी संख्या खनन क्षेत्र में है। जब गैस किल्लत का मामला सामने आया तो यह मजदूर लड़कियों के सहारे हो गए।

कुल मिलाकर महेंद्रगढ़ जिला में अन्य जिलों के मुकाबले स्थानीय मजदूरों व प्रवासी श्रमिकों की बड़ी संख्या नहीं है। वहीं दूसरी ओर सरकारी दावे के बावजूद अब तक कितने श्रमिकों को ये सिलेंडर मिले हैं, इसका कोई स्पष्ट रिकॉर्ड एजेंसियों के पास नहीं मिला। कुछ एजेंसियों ने बताया कि गिनती के सिलेंडर ही वितरित किए गए हैं।

सरकारी दर पर पांच किलो का सिलेंडर लगभग 618 रुपये का बताया जा रहा है, लेकिन बाजार में यही सिलेंडर अवैध रूप से 1000 से 1400 रुपये तक में भरे जा रहे हैं।

नारनौल। पांच किलो का गैस सिलेंडर।

अवैध रूप से पहले 110 अब 300 तक पहुंचा भाव

जिला में ऐसे अनेक प्वाइंट है जहां वर्षों से अवैध रूप से गैस किलो के भाव में एक से दूसरे सिलेंडर में डाली जाती रही है। जब गैस किल्लत नहीं थी, उस वक्त 110 रुपये प्रति एक किलो गैस का भाव था। अब जब गैस की कमी आई तो यह भाव 200 से 300 रुपये तक पहुंच गया। एक बात अब अलग है कि गैस हीं नहीं मिल रही। अब जिला में नाममात्र ही ऐसी जगह है, जहां कमाई के लिए घरेलू सिलेंडर को कॉर्मिशयल के तौर पर इस्तेमाल करने के लिए 300 रुपये प्रति किलो के भाव में गैस दी जा रही है।

सिलेंडर की कीमत एजेंसी पर ज्यादा

सरकार से लाइसेंस लेकर काम करने वाली गैस एजेंसी पांच किलो गैस का खाली सिलेंडर लेने के लिए सिक्योरिटी के तौर पर 850 रुपये ले रही है। जबकि बाजार में पांच किलो गैस वाले सिलेंडर की कीमत 425 रुपये मिल रहा है।

क्या कहते हैं एएफएसओ

सहायक खाद्य आपूर्ति अधिकारी अरूण सैनी ने बताया कि जिला में हमारे पास अभी पांच किलो सिलेंडर 253 का स्टॉक है। डिमांड अनुसार ओर मंगवा लिए जाएंगे। जिला में बड़ी इंडस्ट्रीज नहीं है, इस वजह से प्रवासी श्रमिकों की संख्या बहुत कम है। फिर भी हम पांच किलो का सिलेंडर देने के लिए तैयार बैठे है। एक सिलेंडर के लिए पहले उपभोक्ता को 850 रुपये सिक्योरिटी राशि देनी होगी। यह पांच किलो गैस सिलेंडर 618 रुपये में दिया जा रहा है। इस सिलेंडर को हासिल करने में किसी को कोई परेशानी है तो वह विभाग से संपर्क कर सकते है।

महेंद्रगढ़। एसडीएम से मुलाकात करते हुए। फोटो : हरिभूमि

व्यापार मंडल ने एसडीएम योगेश सैनी से की मुलाकात

व्यापारियों की समस्या से अवगत कराया

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

- स्वामित्व योजना, ट्रांसफर पॉलिसी, शौचालय, पार्किंग की परेशानी दूर करने की मांग की

व्यापार मंडल के प्रतिनिधि मंडल ने बुधवार को नवनियुक्त उपमंडल अधिकारी नागरिक योगेश सैनी से मुलाकात की। मंडल के प्रतिनिधि मंडल ने एसडीएम को शहर के व्यापारियों की समस्या से अवगत करवाया। स्वामित्व योजना, ट्रांसफर पॉलिसी, शौचालय, पार्किंग के बारे में अवगत करवाया।

व्यापार मंडल ने एसडीएम से कहा कि जिओ मार्केट ने बाजार का पहले ही काम कम कर दिया है, ऊपर से स्टेट हाईवे पर पार्किंग निर्धारित नहीं करने के कारण, पूरा रोड जाम रहता है। इसलिए जियो को अपनी पार्किंग स्वयं बनानी चाहिए। उपमंडल अधिकारी ने अतिक्रमण हटाने का निवेदन किया, उन्होंने कहा कि वह चाहते है कि व्यापारियों में माहौल बने की स्वयं ही अतिक्रमण न करे। व्यापार मंडल की तरफ से उनको विश्वास दिलाया गया कि व्यापारी रोड पर सामान नहीं रखेंगे। व्यापारियों ने बरामदे में कुछ छूट देने का निवेदन किया। व्यापारियों ने एसडीएम की कार्यप्रणाली की प्रशंसा की व सहयोग करने का आश्वासन दिया। व्यापार मंडल के निवेदन पर एसडीएम ने व्यापारियों की कमला भवन में बैठक बुलाने व आने का निमंत्रण स्वीकार किया। मौके पर प्रधान सुरेंद्र बंटी, हलवाई यूनियन प्रधान लक्ष्मी नारायण सैनी, रतनपाल, चिराग गुप्ता, सुरेश सैनी चांद, योगेश, जुगल किशोर राजस्थानी, नवीन शर्मा, अशोक गुप्ता, सुरेश कुमार आदि मौजूद रहे।

दीक्षान्त समारोह में रोटेरियन दिनेश भार्गव को लीडरशिप डिग्री प्रदान

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

आगरा के होटल में आयोजित दीक्षान्त समारोह में रोटेरियन दिनेश भार्गव रोटरी क्लब रॉयल्स को प्रधान 2026-27 के रूप में उनकी नेतृत्व क्षमता, समर्पण व सामाजिक सेवा के प्रति प्रतिबद्धता के लिए लीडरशिप डिग्री प्रदान की गई। इस अवसर पर वरिष्ठ रोटरी नेतृत्व की गरिमामयी उपस्थिति में आगामी वर्ष के डिस्ट्रिक्ट गवर्नर रोटेरियन अजीत जालान ने उन्हें सम्मानित किया। समारोह में उपस्थित सभी गणमान्य व्यक्तियों ने उनके उज्ज्वल नेतृत्व की सराहना करते हुए विश्वास व्यक्त किया कि उनके मार्गदर्शन में रोटरी क्लब समाजसेवा के नए आयाम स्थापित करेगा। रोटेरियन दिनेश भार्गव ने इस सम्मान को टीम वर्क, मार्गदर्शकों के सहयोग व रोटरी के मूल्यों के प्रति अपनी आस्था का परिणाम बताया।

नारनौल। रोटेरियन दिनेश भार्गव को लीडरशिप डिग्री प्रदान करते हुए।

स्वस्थ रहने के लिए योग जरुरी: विधायक

महेंद्रगढ़। विधायक कार्यालय पर आयुष विभाग योग कोऑर्डिनेटर डॉ. सतीश की ओर से कॉफी टेबल योगा बुक विधायक कंवर सिंह यादव को भेंट की गई। विधायक कंवर सिंह यादव ने कहा कि योग केवल एक व्यायाम नहीं, बल्कि संपूर्ण जीवनशैली है, जो शरीर, मन और आत्मा को संतुलित रखता है। उन्होंने कहा कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में स्वस्थ रहने के लिए योग को अपनाना अत्यंत आवश्यक हो गया है। विधायक ने कहा कि आयुष विभाग की ओर से तैयार की गई यह कॉफी टेबल योगा बुक लोगों को योग के प्रति जागरूक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगी।

ट्रैफिक पुलिस ने यातायात नियमों के प्रति किया लोगों को जागरूक

हरिभूमि न्यूज ⏭ मंडी अटेली

अटेली में यातायात नियमों की पालना सुनिश्चित करने के उद्देश्य से ट्रैफिक एसएचओ नरेश कुमार व उनकी टीम ने विशेष अभियान चलाया। इस अभियान के तहत नियमों का उल्लंघन करने वाले वाहन चालकों के चालान किए गए और आमजन को ट्रैफिक नियमों के प्रति जागरूक किया गया। अभियान के दौरान टीम ने नारनौल रेवाड़ी रोड़ पर सघन जांच की। इस दौरान तेज रफ्तार से वाहन चलाने, बिना हेलमेट दोपहिया वाहन चलाने, चारपहिया वाहनों में बिना सीट बेल्ट सफर करने, वाहनों पर ब्लैक फिल्म लगाने और अन्य नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की गई। पुलिस ने मौके पर ही चालान काटकर वाहन चालकों को नियमों का पालन करने की हिदायत दी।

मंडी अटेली। ट्रैफिक नियमों की जानकारी देते एसएचओ नरेश कुमार।

उपायुक्त ने की सहयोग की अपील, कहा-सही जानकारी दें

जनगणना 2027: 16 अप्रैल से पोर्टल पर खुद कर सकेंगे गणना

- प्रगणकों व पर्यवेक्षकों का प्रशिक्षण संपन्न
- जनगणना से संबंधित जानकारी के लिए टोल फ्री नंबर 1855 पर करें कॉल

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

आगामी जनगणना 2027 को त्रुटिरहित और सुव्यवस्थित ढंग से संपन्न कराने के लिए जिला प्रशासन ने सभी प्रकार की तैयारी पूरी कर ली है। जिले में जनगणना के प्रथम चरण के तहत प्रशिक्षण कार्यक्रम बुधवार को संपन्न हुआ। यह जानकारी देते हुए उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बताया कि यह प्रशिक्षण कार्यक्रम छह अप्रैल से शुरू हुआ था। प्रशिक्षण शिविर आज जिले की सभी तहसीलों और नगरीय निकायों में समाप्त हुआ।

प्रशिक्षण के अंतिम दिन भी फील्ड ट्रेनर्स की ओर से प्रगणकों और पर्यवेक्षकों को बारीकियों से अवगत कराया गया। उन्होंने बताया कि कुल 15 केंद्रों पर यह प्रशिक्षण दिया गया, जिसमें नारनौल, महेंद्रगढ़, अटेली, कनीना और नांगल चौधरी तहसीलों में दो-दो बैच संचालित किए गए, जबकि सभी शहरी निकायों में एक-एक बैच के माध्यम से कर्मचारियों को मास्टर ट्रेनर प्रशिक्षित किए हैं। उन्होंने बताया कि प्रशिक्षण की गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए उच्चाधिकारियों की ओर से लगातार केंद्रों का निरीक्षण किया जा रहा है। प्रशिक्षण के दौरान जनगणना निदेशालय चंडीगढ़ के सहायक प्रमंडल प्रभारी सतीश कुमार और जिला समन्वयक अंकेत ने विभिन्न केंद्रों का दौरा कर व्यवस्थाओं का जायजा लेने के निर्देश दिए गए हैं। जिला प्रशासन का प्रयास है कि प्रत्येक फील्ड वर्कर डिजिटल और तकनीकी रूप से पूरी तरह दक्ष हो, ताकि वास्तविक गणना के समय किसी प्रकार की बाधा न आए।

नारनौल। प्रगणकों व पर्यवेक्षकों को प्रशिक्षण देते ट्रेनर। फोटो : हरिभूमि

एक से 30 मई तक चलेगा कार्यक्रम

कैप्टन मनोज कुमार ने बताया कि आगामी जनगणना का मुख्य कार्यक्रम एक मई से 30 मई तक चलेगा। इस बार सरकार ने आधुनिक तकनीक का उपयोग करते हुए स्व गणना की सुविधा भी प्रदान की है। नागरिक 16 अप्रैल से 30 अप्रैल के बीच आधिकारिक पोर्टल पर जाकर स्वयं अपनी जानकारी दर्ज कर सकते हैं। किसी भी प्रकार की सहायता या जानकारी के लिए टोल फ्री नंबर 1855 भी जारी किया गया है। उपायुक्त ने जिला वासियों से अपील की है कि वे राष्ट्र के इस महत्वपूर्ण कार्य में प्रशासन का पूर्ण सहयोग करें और सही जानकारी उपलब्ध कराएं।