हरिभूमि

महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार 28 मई 2026

13 21 जून को जिला व ब्लॉक स्तर पर मनेगा 12वां अंतर...

14 53 अल्ट्रासाउंड सेंटर, 4 टीम गठित अनियमितताओं पर लाइसेंस...

क्लस्टर विकास योजना के तहत ये स्कूल अपने क्षेत्र में 'हब स्कूल' की निभाएंगे भूमिका

हरियाणा सरकार का बड़ा फैसला : जिले के 11 सरकारी स्कूल बनेंगे 'मुख्यमंत्री एक्सीलेंस और अर्ली इंग्लिश स्कूल'

सीएम ईईई स्कूलों में कक्षा पहली से अनिवार्य रूप से केवल अंग्रेजी माध्यम में ताकि बच्चों की नींव हो सके मजबूत

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

शिक्षा के स्तर को विश्वस्तरीय बनाने और ग्रामीण व शहरी क्षेत्रों के विद्यार्थियों को अत्याधुनिक सुविधाएं देने के लिए एक ऐतिहासिक निर्णय सरकार ने लिया है। स्कूल शिक्षा विभाग ने प्रदेश के 250 सरकारी स्कूलों को 'मुख्यमंत्री एक्सीलेंस एंड अर्ली इंग्लिश स्कूल्स' (सीएम ईईई स्कूल) के रूप में विकसित करने की आधिकारिक घोषणा की है। इस योजना के तहत जिला महेंद्रगढ़ के भी 11 प्रमुख सरकारी स्कूलों का चयन किया गया है। स्कूल शिक्षा विभाग के प्रधान सचिव विजय सिंह दहिया द्वारा जारी अधिसूचना के अनुसार इन स्कूलों को विशेष संसाधनों और नई व्यवस्थाओं के साथ संचालित किया जाएगा।

स्कूलों की प्रमुख विशेषताएं और नए नियम

सीएम ईईई स्कूलों में कक्षा पहली से अनिवार्य रूप से केवल अंग्रेजी माध्यम में ताकि बच्चों की शुरुवाती नींव मजबूत हो सके। कक्षा दूसरी और आगे दो माध्यमः कक्षा दूसरी और उससे ऊपर की कक्षाओं में हिंदी और अंग्रेजी दोनों माध्यमों का कम से कम एक-एक सेक्शन अनिवार्य रूप से चलाया जाएगा। अधिसूचना लागू होने के साथ ही ये सभी विद्यालय पूर्ण रूप से सह-शिक्षा संस्थानों के रूप में काम करेंगे, जहां छात्र-छात्राएं एक साथ पढ़ेंगे। इन स्कूलों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों से सामान्य सरकारी फंड के अलावा किसी भी प्रकार की अतिरिक्त फीस या वित्तीय योगदान नहीं लिया जाएगा।

क्या कहते हैं डीईओ

जिला शिक्षा अधिकारी विश्वेश्वर कौशिक ने बताया कि यह बहुत अच्छा निर्णय सरकार का है। प्रदेश के 250 सरकारी स्कूलों में से महेंद्रगढ़ जिला के 11 स्कूलों का चयन हुआ है। चयनित स्कूलों को 'मुख्यमंत्री एक्सीलेंस और अर्ली इंग्लिश स्कूल' का दर्जा दिया जाएगा।

भिवानी बोर्ड से ही रहेगी संबद्धता

स्कूल शिक्षा विभाग ने स्पष्ट किया है कि अंग्रेजी माध्यम और आधुनिक सुविधाओं से लैस होने के बावजूद ये सभी स्कूल पहले की तरह हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी से ही संबद्ध रहेंगे।

स्क्रीनिंग टेस्ट से होगी बेहतरीन शिक्षकों की तैनाती

शिक्षा की गुणवत्ता बनाए रखने के लिए इन स्कूलों में शिक्षकों की नियुक्ति सीधे न होकर एक विशेष 'स्क्रीनिंग प्रक्रिया' के जरिए की जाएगी। यह व्यवस्था मॉडल संस्कृति और पीएम श्री स्कूलों की तर्ज पर होगी।

रिसोर्स हब के रूप में करेंगे काम

क्लस्टर विकास योजना के तहत ये स्कूल अपने क्षेत्र में 'हब स्कूल' की भूमिका निभाएंगे, जिससे आसपास के अन्य सामान्य स्कूलों को भी शैक्षणिक सहयोग और संसाधन साझा किए जा सकेंगे।

जिले के इन स्कूलों का हुआ चयन

जारी सूची के अनुसार महेंद्रगढ़ जिले के विभिन्न ब्लॉकों से 11 राजकीय विद्यालयों को इस विशेष दर्जे के लिए चुना गया है। इसमें अटेली खण्ड से शहीद मान सिंह राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खेड़ी कांटी व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बोचड़िया, कनीना खण्ड से राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बाघोत व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बुचावास, महेंद्रगढ़ ब्लॉक से राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय डिगरोता, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खुडाना व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पाली, खण्ड नांगल चौधरी से राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक सेका व गांवड़ी जाट और खण्ड नारनौल से राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक अजमाबाद मोखुता व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कोरियावास को शामिल किया गया है।

खबर संक्षेप

ग्रीष्मकालीन शिविर 1 जून से 31 जुलाई तक

नारनौल। जिला बाल कल्याण परिषद की ओर से ग्रीष्मकालीन शिविर का आयोजन एक जून से 31 जुलाई तक किया जाएगा। जिला बाल कल्याण अधिकारी राजेंद्र सिंह ने बताया कि सरकारी व प्राईवेट स्कूलों के बच्चों के शारीरिक व मानसिक विकास के लिए इस ग्रीष्मकालीन शिविर में नृत्य, ललित कला, पोस्टर मेकिंग व खेल गतिविधियों में तीरन्दाजी व ताइक्वांडो, आत्मरक्षा प्रशिक्षण आदि की कक्षाए लगाई जाएंगी।

अपहरण मामले में एक और गिरफ्तार

नारनौल। थाना अटेली पुलिस ने अपहरण, गंभीर मारपीट व जान से मारने की धमकी देने के मामले में कार्रवाई करते हुए एक और आरोपित को गिरफ्तार किया है। जिसकी पहचान संजय वासी कायसा थाना नीमराना राजस्थान के रूप में हुई। पुलिस ने इस मामले में तत्परता दिखाते हुए वारदात में इस्तेमाल की गई कैम्पर गाड़ी को पहले ही बरामद कर लिया था और चार आरोपितों को पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है। पुलिस अब तक कुल पांच आरोपितों को गिरफ्तार कर चुकी है।

नंगली बस अड्डे से 7.30 ग्राम चिट्टा सहित एक काबू

नारनौल। सीआईए महेंद्रगढ़ पुलिस ने गुप्त सूचना के आधार पर त्वरित कार्रवाई करते हुए मादक पदार्थ चिट्टा हेरोइन के साथ एक आरोपित को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। यह कार्रवाई गुप्त सूचना के आधार पर बस अड्डा नांगली व प्राइमरी स्कूल नांगली के पास की गई। पुलिस प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि पुलिस टीम जब गश्त व जांच के दौरान बस अड्डा नांगली पर मौजूद थी, तभी एक गुप्त सूचना मिली कि नेहरू नगर निवासी यशपाल अपने पास नशीला पदार्थ लिए हुए किसी का इंतजार कर रहा है। यशपाल की तलाशी के दौरान उसकी दाहिनी जेब से एक पॉलिथीन में लिपटा हुआ नशीला पदार्थ बरामद हुआ, जिसकी पहचान चिट्टा हेरोइन के रूप में हुई। नशीले पदार्थ का कुल वजन 7.30 ग्राम पाया गया।

प्रशासन ने दिया जल्द समस्या के समाधान का आश्वासन

15 दिनों से पानी की सप्लाई ठप गुस्साए लोगों ने लगाया जाम

नारनौल। जाम लगाते मोहल्ला वासी व जाम में फंसे वाहन। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

भीषण गर्मी में जाम लगाने से वाहन चालक हुए परेशान

भीषण गर्मी के बीच पेयजल संकट से परेशान लोगों का गुस्सा बुधवार को सड़क पर फूट पड़ा। शहर के बावड़ीपुर मोहल्ले में पिछले करीब 15 दिनों से पानी की सप्लाई बंद होने से नाराज स्थानीय नागरिकों ने नारनौल-निजामपुर रोड पर जाम लगाकर जोरदार प्रदर्शन किया। लोगों ने प्रशासन व जनस्वास्थ्य विभाग के खिलाफ नारेबाजी करते हुए जल्द समाधान की मांग की। करीब एक घंटे तक चले प्रदर्शन के कारण सड़क के दोनों ओर वाहनों की लंबी कतारें लग गई और यातायात पूरी तरह बाधित रहा। बाद में पुलिस और प्रशासन के अधिकारियों के आश्वासन के बाद लोगों ने जाम खोल दिया, जिससे यातायात दोबारा सुचारू हो सका। प्रदर्शन के दौरान महिलाओं, बुजुर्गों व युवाओं ने बड़ी संख्या में भाग लिया। लोगों का कहना था कि पिछले कई दिनों से क्षेत्र में पानी की सप्लाई पूरी तरह ठप पड़ी हुई है। भीषण गर्मी में पानी की भारी किल्लत के कारण लोगों का जनजीवन बुरी तरह प्रभावित हो रहा है।

मौके पर पहुंची पुलिस

जाम की सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंची और प्रदर्शनकारियों को शांत कराने का प्रयास किया। काफी देर तक चली बातचीत और समझाइश के बाद प्रदर्शनकारियों ने जाम समाप्त कर दिया। इसके बाद सड़क पर यातायात सामान्य हो सका। फिलहाल प्रशासन ने मामले को गंभीरता से लेते हुए संबंधित विभाग को आवश्यक निर्देश दिए हैं। वहीं स्थानीय लोग अब जल्द पानी की नियमित सप्लाई बहाल होने का इंतजार कर रहे हैं।

नांगल चौधरी। टंकी की टोंटी पर दिनभर लगे रहे पानी के बर्तन।

थनवास में पेयजल के इंतजार में रातभर टंकियों पर बैठी रही महिलाएं

नांगल चौधरी। थनवास गांव में पेयजल सप्लाई विभागीय अव्यवस्था में अटकी हुई है। परेशान महिलाएं मंगलवार की रात एक बजे तक सार्वजनिक टंकियों पर पानी का इंतजार किया। इसके बाद दिन में टोंटी पर बर्तन लगाकर छांया में बैठी दिखाई दी हैं। लंबे इंतजार के बाद देर शाम पानी पहुंचा, लेकिन 40 मिनट में ही सप्लाई बंद हो गई। जिस कारण महिलाओं में मारामारी तथा भगदड़ की स्थिति बनी रही। सरकार ने करोड़ों की लागत से गांव वाइज कैनाल बेस्ड पेयजल सप्लाई पहुंचाई है। इसके बाद प्रति व्यक्ति 70 लीटर पानी उपलब्ध कराने के मकसद से हर रसोई जल योजना क्रियावित की गई और प्रत्येक परिवार को नलकूप कनेक्शन दिया गया था।

महेंद्रगढ़। कार्यकारी अभियंता से मुलाकात करते हुए।

पेयजल संकट को लेकर व्यापार मंडल ने कार्यकारी अभियंता से की मुलाकात

महेंद्रगढ़। शहर में बढ़ती गर्मी और पेयजल संकट को लेकर व्यापार मंडल के प्रतिनिधिमंडल ने बुधवार को को जनस्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग कार्यालय में कार्यकारी अभियंता अमित जैन से मुलाकात कर शहरवासियों की समस्याओं से अवगत कराया। व्यापार मंडल के प्रधान सुरेंद्र बंटी ने कहा कि भीषण गर्मी के कारण लोगों को पानी की भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। कई क्षेत्रों में पानी की सप्लाई एक दिन छोड़कर की जा रही है, जिससे आमजन के साथ-साथ व्यापारियों को भी काफी दिक्कतें उठानी पड़ रही हैं। व्यापार मंडल के प्रतिनिधियों ने बताया कि तापमान लगातार बढ़ रहा है और ऐसे में पानी की आवश्यकता भी अधिक हो गई है।

मंडी अटेली। बिहाली में आग की लपटे व आग को बुझाते फायर ब्रिगेड कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

बिहाली में आग लगने से ईंधन जलकर राख

मंडी अटेली। गांव बिहाली की अनुसूचित जाति बस्ती में बुधवार दोपहर अचानक आग लग गई। जिससे कई परिवारों का ईंधन जलकर राख हो गया। सूचना मिलते ही डायल 112 व दमकल विभाग की दो गाड़ियां मौके पर पहुंची और करीब एक घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया गया। जानकारी के अनुसार बस्ती के ढुलीचंद, बुधराम, देवी, शांति, देव, कैलाश, रामौतार, सुरेश कुमार, सावित्री, बहादुर सिंह, दौलत, आशाराम, जसवंत आदि ने अपने प्लॉटों में ईंधन एकत्रित कर रखा था। दोपहर में अचानक लगी आग ने देखते ही देखते विकराल रूप धारण कर लिया। तेज हवा के कारण लपटें तेजी से फैल गईं जिससे ग्रामीणों के लिए आग पर काबू पाना मुश्किल हो गया। आग की तीव्रता इतनी अधिक थी कि करीब 100 मीटर दूर स्थित एक मकान की छत पर रखे ईंधन को भी अपनी चपेट में ले लिया। बस्ती के पास आग लगने से लोग घबरा गए और परिवार के सदस्यों को साथ लेकर घरों से बाहर निकल आए।

पूर्व महिला सरपंच पर 19.42 लाख हड़पने का आरोप, केस

कनीना। ग्राम पंचायत स्याना की पूर्व महिला सरपंच पूजा यादव के खिलाफ सरकारी धनराशि के गबन व धोखाधड़ी के आरोप में सदर थाना पुलिस ने मामला दर्ज किया है। यह कार्रवाई खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी की शिकायत व पुलिस की आर्थिक अपराध शाखा नारनौल की जांच रिपोर्ट जारी होने के बाद की गई है। पूर्व सरपंच पर 194226937 की सरकारी राशि का दुरुपयोग करने का गंभीर आरोप है। आधिकारिक दस्तावेजों के अनुसार ग्राम पंचायत स्याना में हुए विकास कार्यों के रिकॉर्ड, सामग्री खरीद बिल और मूल फाइलों की गहनता से बिंदुवार जांच की गई थी। जांच में पाया गया कि उक्त राशि का उचित हिसाब किताब नहीं दिया गया और सरकारी धन की वसूली के लिए पूर्व में जारी आदेशों का भी पालन नहीं हुआ। पुलिस की आर्थिक अपराध शाखा नारनौल के उप निरीक्षक युद्धवीर सिंह की ओर से सौंपी गई जांच रिपोर्ट के मुताबिक इस मामले की निष्पक्ष जांच के लिए पूर्व सरपंच पूजा यादव व ग्राम सचिव को नोटिस भेजकर जांच में शामिल होने के लिए कहा गया था। इसके अलावा उनके पति से भी मोबाइल फोन के माध्यम से संपर्क कर पूरे मामले का विवरण साझा करने का अनुरोध किया गया था, लेकिन पूर्व सरपंच या उनकी तरफ से कोई भी व्यक्ति जांच में शामिल नहीं हुआ और न ही कोई स्पष्टीकरण दिया गया। थाना इंचार्ज देवेंद्र सिंह ने बताया कि पुलिस की आर्थिक अपराध शाखा व बीडीपीओ की शिकायत पर केस दर्ज कानूनी और दंडात्मक कार्रवाई शुरू कर दी है। इस बारे में बीडीपीओ राजेश जांगू ने बताया कि उन्हें विकास कार्यों में अनियमितताएं बरतने की शिकायत मिली थी। जिसकी जांच की गई, तो प्रकरण का खुलासा हुआ।

सरकारी विभागों, बोर्डों, निगमों व सार्वजनिक उपक्रमों में कार्यरत अंशकालिक कर्मचारी शामिल

अब अंशकालिक कर्मचारियों के निधन पर भी मिलेगा 3 लाख का आर्थिक सहायता पैकेज

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

■ इससे पहले यह सुविधा केवल एडहॉक, दैनिक वेतनभोगी तथा अनुबंध आधार पर कार्यरत कर्मचारियों के परिवारों को ही थी उपलब्ध

प्रदेश सरकार ने सामाजिक संवेदनशीलता और कर्मचारी हितों को ध्यान में रखते हुए एक महत्वपूर्ण निर्णय लिया है। राज्य सरकार ने अनुग्रह वित्तीय सहायता योजना का दायरा बढ़ाते हुए अब पार्ट-टाइम (अंशकालिक) कर्मचारियों के परिवारों को भी शामिल कर लिया है। इसके तहत सरकारी विभागों, बोर्डों, निगमों और सार्वजनिक उपक्रमों में कार्यरत किसी अंशकालिक कर्मचारी के निधन होने पर उसके परिवार को तीन लाख की एकमुश्त आर्थिक सहायता प्रदान की जाएगी।

मानव संसाधन विभाग द्वारा जारी आदेशों के अनुसार इससे पहले यह सुविधा केवल एडहॉक, दैनिक वेतनभोगी तथा अनुबंध आधार पर कार्यरत कर्मचारियों के परिवारों को ही उपलब्ध थी। सरकार ने वर्ष 2014 में जारी निर्देशों की समीक्षा के बाद अब इस योजना का विस्तार करने का निर्णय लिया है।

सरकार का मानना है कि पार्ट-टाइम कर्मचारी भी लंबे समय तक विभिन्न सरकारी संस्थानों में महत्वपूर्ण सेवाएं देते हैं और उनके निधन के बाद परिवार को आर्थिक असुरक्षा का सामना करना पड़ता है। ऐसे में यह सहायता संकट की घड़ी में परिवारों के लिए सहारा बनेगी। इस संबंध में राज्य के सभी प्रशासनिक सचिवों, विभागाध्यक्षों, उपायुक्तों, विश्वविद्यालयों के रजिस्ट्रारों, बोर्डों एवं निगमों के प्रमुखों को निर्देश जारी कर दिए गए हैं।

सरकार ने आदेशों का 'लेटर एंड स्पिरिट' में पालन सुनिश्चित करने को कहा है, ताकि पात्र परिवारों को समय पर सहायता मिल सके। कर्मचारी संगठनों और सामाजिक संगठनों ने सरकार के इस फैसले का स्वागत करते हुए इसे मानवीय एवं कल्याणकारी कदम बताया है। उनका कहना है कि अस्थायी और अंशकालिक कर्मचारियों के परिवार अक्सर आर्थिक रूप से कमजोर होते हैं, ऐसे में यह सहायता उनके लिए बड़ी राहत साबित होगी। विशेषज्ञों का मानना है कि यह निर्णय राज्य सरकार की कर्मचारी हितैषी नीति को दर्शाता है।

शोक संदेश

स्व. श्री राजेन्द्र सिंह यादव जी
(पूर्व डी.आई.जी.)

अत्यंत दुःख के साथ सूचित किया जाता है कि
हमारे पूजनीय श्री राजेन्द्र सिंह यादव जी (पूर्व डी.आई.जी.) का स्वर्गवास
दिनांक 24 मई 2026 को हो गया।
उनकी आत्मा की शांति हेतु उठावना एवं शोक सभा का आयोजन
दिनांक 28 मई 2026 को अपराह्न 3:00 बजे से 4:00 बजे तक किया जाएगा।

शोकाकुल परिवार

- पत्नी : श्रीमती कमलेश यादव
- बेटा : हर्ष यादव
- भाई : श्री दिलावर सिंह यादव (सेवानिवृत्त मैनेजर)
- परिवार सदस्य : मिलन यादव, तरूण यादव
- नाती : अवनी यादव, अथर्व यादव एवं समस्त यादव परिवार

सभा स्थल

मार्केट कमेटी के नजदीक
आर.एस. निवास, कनीना

॥ ॐ शांति ॥

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

हीट स्ट्रोक-सन बर्न से बचने के कारगर उपाय

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मैं फील्ड जॉब करता हूं। कृपया बताएं कि हीट स्ट्रोक और स्किन सन बर्न से बचने के लिए मुझे क्या उपाय अपनाने चाहिए?

-हेमंत, बिलासपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि आप फील्ड जॉब करते हैं, इसलिए आपको इन दिनों अधिक सावधानी बरतने की जरूरत है। दिन के समय घर से बाहर निकलने से पहले पानी पीकर निकलें। साथ में अपने साथ पानी की बोतल जरूर रखें। हर घंटे में पानी पीते रहें। बेहतर होगा कि सुबह शिकंजी या छाछ पीकर निकले। साथ ही संभव हो तो जब आप फील्ड में हों तब दोपहर में भी शिकंजी या छाछ पी लें। इसके अलावा सन बर्न से बचने के लिए पूरी स्किन को ढंक कर रखें। अगर पैदल जा रहे हैं तो छाते का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

मेरी उम्र 44 वर्ष है। मेरा बीपी कभी हाई तो कभी लो हो जाता है। इसकी क्या वजह हो सकती है? बीपी नॉर्मल रखने के लिए कृपया कोई उपचार बताएं।

-अविनाश, महासमुंद

गर्मी के मौसम में पसीना अधिक निकलता है, जिससे ब्लड प्रेशर लो हो सकता है। इसलिए आप अपना बीपी मॉनिटर करते रहें। पानी का सेवन अधिक करें। अगर बीपी लो हो रहा है तो बीच-बीच में इलेक्ट्रॉल भी पी सकते हैं। अगर बीपी हाई भी हो रहा है तो आप एक बार डॉक्टर से कंसल्ट कर लें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरी गर्दन के पिछले हिस्से में दर्द रहता है। कभी-कभी खड़े होने पर आंखों के आगे अंधेरा छा जाता है। कहीं यह किसी गंभीर बीमारी का संकेत तो नहीं? ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-सुब्रत, रायपुर

आपके लक्षण सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको सर्वाइकल की दिक्कत हो रही है, क्योंकि सर्वाइकल में ही गर्दन में दर्द होता है और कई बार चक्कर भी आने लगते हैं। लेकिन बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। एक बार आप ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क कर लें। वे जांच कर बीमारी का पता लगाएंगे और उसका ट्रीटमेंट शुरू करेंगे। फिलहाल आप तकिए का इस्तेमाल बंद कर दें और मोबाइल या लैपटॉप वर्क करते समय गर्दन सीधी रखें।

मेरी उम्र 25 वर्ष है। मुझे गर्मी के मौसम में सामान्य से बहुत अधिक पसीना आता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-विकास, दुर्ग

यह समस्या कई लोगों में देखी जाती है, जिन्हें थोड़ी-सी गर्मी में पसीना निकलने लगता है, हाथों में पसीना आ जाता है। इसके लिए आप जरूर ध्यान रखें कि शरीर में पानी की कमी न होने दें। पानी अधिक पिएं। साथ ही कोशिश करें कि धूप में कम से कम बाहर निकलें। अगर निकल रहे हैं तो पानी की बोतल जरूर साथ रखें। इस तरह ही बचाव किया जा सकता है।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरी बाईं आंख के नीचे गुठली-सी निकल आई है। छूने पर यह हार्ड लगता है और दर्द भी करता रहता है। कृपया बताएं कि यह क्या है और कैसे ठीक होगा?

-संचित, भोपाल

आप बिना देर किए डॉक्टर से संपर्क करें, क्योंकि ऐसे मामले में बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। इसलिए आप जनरल फिजिशियन से संपर्क करें। वह आपको गाइड करेंगे कि कौन-सी जांच करानी है या आपको किसी डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

मेरी उम्र 60 वर्ष है। मेरा पेट हमेशा भरा-भरा सा महसूस होता है। तय समय के हिसाब से खाना खा तो लेता हूं, लेकिन ठीक से भूख नहीं लगती। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-महेंद्र, रोहतक

आपका डाइजेशन सिस्टम ठीक नहीं चल रहा है, इसलिए आपको ऐसा लगता है। सबसे पहले अपना खान-पान सुधारना होगा। सुबह नाश्ते में जूस लेना चाहिए, दोपहर में खाने के साथ सलाद और दही लें। शाम को हल्का खाना लेना चाहिए। इसके अलावा बाजार का बना या घर में बना अधिक ऑइली खाने से फिलहाल परहेज करना चाहिए। रात में सोने से 3 घंटे पहले आपको खा लेना चाहिए। इस तरह बदलाव करके देखें, अगर आराम मिलता है तो ठीक है नहीं तो आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर सकते हैं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

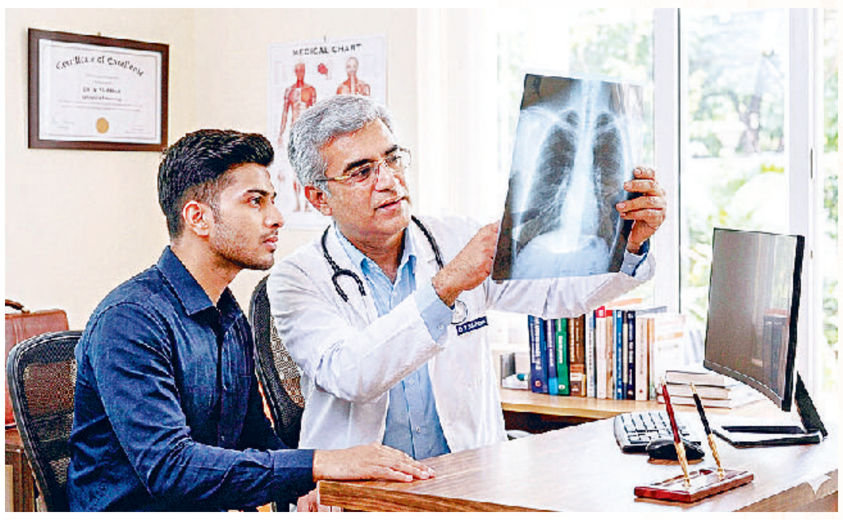
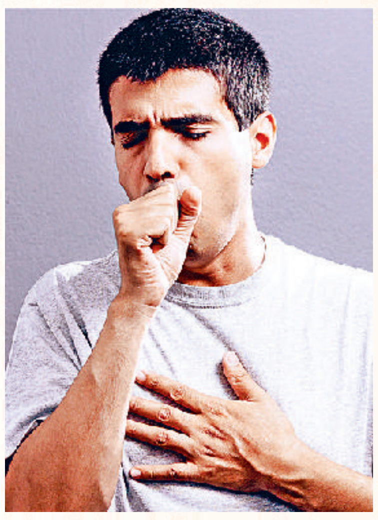
पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

डॉक्टर्स एडवाइस

स्पेशलः वर्ल्ड नो टोबैको-डे, 31 मई

हम सभी जानते हैं कि तंबाकू चबाने और धूम्रपान करने से कई तरह की गंभीर शारीरिक बीमारियों की आशंका बढ़ जाती है। बावजूद इसके लोग इसकी लत से खुद को मुक्त नहीं करते हैं। तंबाकू सेवन से किस-किस तरह की बीमारियां हो सकती हैं, इसकी लत से बचे रहना कितना आवश्यक है, इस बारे में एक्सपर्ट डॉक्टर्स दे रहे हैं महत्वपूर्ण जानकारियां।

धूम्रपान-तंबाकू के सेवन से बढ़ती है गंभीर बीमारियों की आशंका

हर साल 31 मई को विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा पूरी दुनिया में वर्ल्ड नो टोबैको-डे मनाया जाता है। इसका मकसद लोगों को तंबाकू के सेवन और स्मोकिंग करने से होने वाले गंभीर नुकसान के बारे में जागरूक करना है। आंकड़े बताते हैं कि तंबाकू का किसी भी रूप में सेवन कैंसर, हार्ट डिजीज, फेफड़ों की बीमारी और समय से पहले मौत की बड़ी वजह बन चुका है। सिर्फ स्मोकिंग करने वाला व्यक्ति ही नहीं, बल्कि उसके आस-पास रहने वाले लोग भी इसके धुएं से प्रभावित होते हैं, जिसे पैसिव स्मोकिंग कहा जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार तंबाकू शरीर के लगभग हर अंग को नुकसान पहुंचाता है और लगातार सेवन करने से सांस लेने में तकलीफ, लगातार खांसी और दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ा सकता है। इसलिए इस बारे में जानना बहुत जरूरी है।

हार्ट पर पड़ता है बुरा असर

स्मोकिंग करने या तंबाकू के सेवन से हार्ट पर क्या असर पड़ता है, इस बारे में इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट एंड चैयरमेन मेट्रो ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स **डॉ. पुरुषोत्तम लाल** बताते हैं, 'स्मोकिंग और तंबाकू का सीधा असर हार्ट और ब्लड वेसल्स पर पड़ता है। तंबाकू में मौजूद हानिकारक रसायन धीरे-धीरे धमनियों को नुकसान पहुंचाते हैं, जिससे ब्लड फ्लो प्रभावित होने लगता है। इसकी वजह से ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है, धमनियां संकरी हो सकती हैं और हार्ट अटैक के साथ ही स्ट्रोक का खतरा भी कई गुना बढ़ जाता है। लगातार स्मोकिंग करने वाले लोगों में सीने में दर्द, दिल की धड़कन अनियमित होना और हार्ट की कार्यक्षमता कम होने जैसी समस्याएं भी देखने को मिलती हैं। चिंता की बात यह है कि अब कम उम्र के लोगों में भी हार्ट डिजीज तेजी से बढ़ रही हैं, जिसकी बड़ी वजह तंबाकू सेवन और खराब लाइफस्टाइल है। अगर समय रहते तंबाकू छोड़ दिया जाए, तो हार्ट पर पड़ने वाला दबाव काफी हद तक कम किया जा सकता है और गंभीर हृदय संबंधी बीमारियों के खतरे को घटाया जा सकता है।'

लंग्स के लिए बहुत खतरनाक

तंबाकू का सेवन और खासतौर पर स्मोकिंग का हमारे फेफड़ों पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। यह लंग्स को धीरे-धीरे कमजोर कर देते हैं। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मनोलॉजी, **डॉ. प्रीतपाल कौर** डिटेल में बताती हैं, 'स्मोकिंग के दौरान निकलने वाला धुआं फेफड़ों की नलियों और ऊतकों को नुकसान पहुंचाता है, जिससे सांस लेने की क्षमता प्रभावित होने लगती है। लगातार स्मोकिंग करने वाले लोगों में सांस फूलना, लगातार खांसी, बलगम बनना, अस्थमा और फेफड़ों की गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। लंबे समय तक तंबाकू सेवन करने से फेफड़ों में बार-बार संक्रमण हो सकता है और लंग कैंसर का जोखिम भी कई गुना बढ़ जाता है। कई बार लोगों को शुरुआती लक्षणों का पता ही नहीं चलता और बीमारी धीरे-धीरे गंभीर रूप ले लेती है। यही वजह है कि जब तक मरीज डॉक्टर के पास पहुंचते हैं, तब तक फेफड़े काफी प्रभावित हो चुके होते हैं। इसलिए फेफड़ों को स्वस्थ रखने और बेहतर जीवन के लिए तंबाकू का किसी भी रूप में सेवन छोड़ना बेहद जरूरी है।'

बढ़ता है कैंसर का रिस्क

तंबाकू का किसी भी रूप में सेवन करना कैंसर की आशंका को बहुत बढ़ा देता है। इस बारे में मैनेजिंग डायरेक्टर-कैंसर हीलर सेंटर **डॉ. तरंग कृष्णा** कहते हैं, 'तंबाकू शरीर में कैंसर पैदा करने वाले सबसे बड़े कारणों में से एक माना जाता है। सिगरेट, बीड़ी, गुटखा, पान मसाला, जर्दा या किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन शरीर की कोशिकाओं को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाता है। लंबे समय तक तंबाकू का सेवन करने से मुंह, गले, जीभ, फेफड़े, भोजन नली, पेट और ब्लैडर कैंसर का खतरा काफी बढ़ जाता है। कई बार लोग सिर्फ स्मोकिंग को ही खतरनाक मानते हैं, लेकिन बिना धुएं वाले तंबाकू उत्पाद भी उतने ही नुकसानदायक होते हैं। मुंह में लंबे समय तक तंबाकू रखने से सफेद दाग, छाले, मुंह कम खुलना और बार-बार घाव होना जैसे शुरूआती संकेत दिखाई दे सकते हैं, जिन्हें लोग अकसर नजरअंदाज कर देते हैं। यही छोटे लक्षण आगे चलकर गंभीर कैंसर का रूप ले सकते हैं। चिंता की बात यह है कि आज युवाओं और कम उम्र के लोगों में भी तंबाकू से जुड़े कैंसर तेजी से बढ़ रहे हैं। अगर शुरूआती स्टेज में बीमारी पकड़ में आ जाए तो इलाज की संभावना बेहतर रहती है, लेकिन देर होने पर स्थिति गंभीर हो सकती है। इसलिए किसी भी असामान्य लक्षण को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए और समय-समय पर जांच करानी चाहिए। सबसे जरूरी बात यह है कि तंबाकू छोड़ने के बाद शरीर खुद को धीरे-धीरे रिपेयर करना शुरू कर देता है और कैंसर समेत कई गंभीर बीमारियों का खतरा कम होने लगता है।'

तंबाकू छोड़ना है जरूरी

अगर आप किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन करते हैं तो न भूलिए कि आप यहां बताई गई खतरनाक बीमारियों के शिकार हो सकते हैं। ऐसे में तंबाकू सेवन छोड़ने का फैसला आपके जीवन का सबसे बड़ा और सकारात्मक कदम हो सकता है। तंबाकू छोड़ने के कुछ ही समय बाद शरीर में अच्छे बदलाव दिखने शुरू हो जाते हैं। धीरे-धीरे फेफड़ों और हार्ट पर पड़ने वाला दबाव कम होने लगता है और गंभीर बीमारियों का खतरा भी घटने लगता है। तंबाकू छोड़ने से शरीर ज्यादा सक्रिय महसूस करता है, सांस लेने में आसानी होती है और व्यक्ति मानसिक रूप से भी बेहतर महसूस करता है। हालांकि लंबे समय से तंबाकू सेवन करने वाले लोगों के लिए यह आदत छोड़ना आसान नहीं होता, लेकिन मजबूत इच्छाशक्ति, परिवार के सहयोग और सही सलाह से यह संभव है। नियमित व्यायाम, संतुलित भोजन, अच्छी नींद और तनाव कम करने वाली गतिविधियां तंबाकू की लत छोड़ने में काफी मदद कर सकती हैं। जरूरत पड़ने पर डॉक्टर या काउंसलर की मदद लेना भी फायदेमंद हो सकता है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

जागरूकता और संकल्प का दिन

विश्व तंबाकू निषेध दिवस केवल जागरूकता फैलाने का अभियान नहीं, बल्कि लोगों को स्वस्थ जीवन की ओर प्रेरित करने का अवसर भी है। यह दिन समाज को यह संदेश देता है कि तंबाकू से दूरी बनाकर कई गंभीर बीमारियों से बचा जा सकता है। खासतौर पर युवाओं को तंबाकू की लत से बचाने के लिए परिवार, स्कूल और समाज को मिलकर काम करने की जरूरत है। अगर सही समय पर लोग इस आदत से दूरी बना लें, तो वे अपने साथ-साथ अपने परिवार को भी बेहतर और स्वस्थ भविष्य दे सकते हैं।

अवेयरनेस

डॉ. मोहसिन वली
सीनियर फिजिशियन
सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली

इन दिनों अफ्रीका के कांगो, सुडान और युगांडा देशों में इबोला वायरस संक्रमण की खबरें आ रही हैं। यह जानलेवा संक्रामक रोग है। हालांकि अपने देश में अभी इसका कोई मामला नहीं आया है लेकिन इस बारे में सही जानकारी और सावधानी बरतना जरूरी है।

इबोला वायरस का संक्रमण सही जानकारी-सावधानी है जरूरी

इबोला वायरस का बुंडी बुग्यो स्ट्रेन बेहद संक्रामक और घातक है, जिसके चलते अफ्रीका के कुछ देशों में सैंकड़ों लोग संक्रमित ही नहीं, मौत का शिकार भी हुए हैं। हालात की गंभीरता को देखते हुए डब्ल्यूएचओ ने अंतरराष्ट्रीय स्वास्थ्य नियमों के तहत इसे ग्लोबल पब्लिक हेल्थ इमरजेंसी ऑफ इंटरनेशनल कंसर्न घोषित किया है। यानी यह लोगों की सेहत से जुड़ी ऐसी इमरजेंसी है, जिस पर पूरी दुनिया को तुरंत ध्यान देने की जरूरत है।

सरकार ने जारी किए निर्देशः हालांकि भारत में फिलहाल इबोला का कोई प्रकोप नहीं है, लेकिन बढ़ते खतरे को देखते हुए भारत सरकार ने भी अफ्रीका के कांगो, युगांडा और साउथ सूडान देशों को हाई रिस्क कंट्री की कैटेगरी में रखा है। अंतरराष्ट्रीय यात्रा और वैश्विक संपर्क के कारण सतर्कता बढ़ा दी है। एयरपोर्ट्स पर स्क्रीनिंग, संदिग्ध यात्रियों की निगरानी और स्वास्थ्य विभागों को अलर्ट रहने के निर्देश दिए गए हैं। साथ ही सरकार ने देश के नागरिकों को हालात सामान्य होने तक इन देशों की गैर-जरूरी यात्रा न करने की भी अपील की है।

क्या है इबोला वायरसः अफ्रीकी देशों में पाया जाने वाला जानलेवा और यह बेहद संक्रामक ऑर्थोवायरस है। सन् 1976 में पहली बार पहचाने गए इबोला वायरस के अब तक कुल पांच मुख्य स्ट्रेन आए हैं। इनमें से बुंडी बुग्यो भी एक है जो इन दिनों कांगो और युगांडा में कहर बरपा रहा है। इबोला वायरस संक्रमित व्यक्ति के शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर देता है, रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाता है, जिससे शरीर में ब्लीडिंग और ऑर्गन फैलियर होने लगते हैं। डब्ल्यूएचओ के आंकड़ों के मुताबिक इबोला वायरस से संक्रमित मरीजों में औसतन 50 प्रतिशत की मौत हो सकती है। इसलिए वैश्विक स्वास्थ्य के लिए चिंता का विषय है।

कैसे फैलता है वायरसः इबोला वायरस इंसानों और प्राइमेट्स (जैसे चिंपैंजी और गोरिल्ला) को अपना शिकार बनाता है। यह वायरस डायरेक्ट कॉन्टेक्ट यानी संक्रमित व्यक्ति के बॉडी फ्ल्यूड के संपर्क में आने से दूसरे व्यक्ति में फैल सकता है जैसे- रक्त, आंसू, पेशाब, पसीना, लार, उल्टी, मल-मूत्र, वीर्य और सेक्सुअल इंटरकोर्स, कई मामलों में ब्रेस्ट मिल्क से भी। इसके अलावा संक्रमित कपड़े, बिस्तर और दूसरे सामान छूने से भी इबोला वायरस का इंफेक्शन हो सकता है।

इन्क्यूबेशन पीरियडः बुंडी बुग्यो इबोला वायरस शरीर में पहुंचने के बाद बीमारी के लक्षण दिखने में 2-21 दिन तक लग सकते हैं। जब तक संक्रमित व्यक्ति में लक्षण नजर नहीं आते, तब तक वह बीमारी नहीं फैलाता।

प्रमुख लक्षणः शुरुआत में इसके लक्षण सामान्य बुखार जैसे लग सकते हैं, लेकिन धीरे-धीरे यह शरीर के कई अंगों को प्रभावित कर सकता है। पहले हल्का फिर तेज बुखार, थकान, बेचैनी, कमजोरी, मसल्स क्रैंप, बदन दर्द, सिर दर्द, गला खराब या खराश होना। संक्रमण बढ़ने पर किडनी-लिवर फंक्शन प्रभावित होता है। जिससे मरीज को उल्टी, डायरिया, पेट दर्द, त्वचा में रैशेज या जॉन्डिस होना, आंखों में लालिमा, सांस लेने में कठिनाई हो सकती है। एडवांस या गंभीर स्थिति में शरीर के आंतरिक और बाहरी ब्लीडिंग हो सकती है। आंखों में ब्लीडिंग होने से सडेन लॉस ऑफ विजन हो सकता है, रैटिनल हैमरेज हो सकता है। यूरिन में ब्लड आ सकता है यानी हैमिचुरया हो सकता है। इंजेक्शन लगाने वाली जगह से, मसूड़ों से, उल्टी या मल में भी ब्लड आ सकता है। लिवर फेलियर, किडनी फेलियर या मल्टी-ऑर्गन फेलियर की वजह से मरीज की मौत भी हो सकती है। संक्रमण के लक्षण सामान्य बुखार से मिलते-जुलते होते हैं। इसीलिए इसे पहचानना मुश्किल होता है। किसी क्षेत्र में संक्रमण आउटब्रेक चल रहा हो, तो मरीज का इबोला संक्रमित होने के अंदेशे और लक्षणों के आधार पर पहचाना जा सकता है।

कैसे होता है डायग्नोजः मरीज का फिजिकल एग्जामिनेशन किया जाता है। लक्षणों पर गौर कर आरटीपीसीआर टेस्ट से होती है। ब्लड प्लेटलेट्स कम हो सकते हैं। आईजीजी, आईजीएम टेस्ट भी किए जाते हैं।

कैसे होता है उपचारः इबोला के लिए कोई विशेष इलाज नहीं है। मेडिकल इंटरवेंशन से मरीज को आइसोलेट करके मैनेज किया जाता है। मरीज की स्थिति के हिसाब से एंटीबायोटिक दवाइयां दी जाती हैं। मरीज को जाइरेनसी ऑर्थो-इबोला वैक्सीन भी दी जा सकती है, जो एफडीए प्रूव है और इबोला स्ट्रेन के उपचार में काफी प्रभावी है। इबोला संक्रमण होने की स्थिति में आम तौर पर सपोर्टिव केयर की जाती है। डिहाइड्रेशन या मरीज के शरीर में पानी की कमी पूरी करने के लिए मुंह या फिर नसों के जरिए लिक्विड दिए जाते हैं। फेफड़ों को नुकसान होने पर सांस लेने में दिक्कत होने की स्थिति में ऑक्सीजन दी जाती है। चेस्ट इंफेक्शन होने पर एंटीबायोटिक मेडिसिन दी जाती हैं। लो ब्लडप्रेशर को मेंटेन करने के लिए फ्ल्यूड दिए जाते हैं। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

कैसे करें बचाव

इससे बचाव के इन उपायों पर अमल करें।

- संक्रमित व्यक्ति के बॉडी फ्ल्यूड से बचें।
- सुरक्षा प्रोटोकॉल का पालन करें। एक-दूसरे से दूरी बनाकर रखें।
- हाथ न मिलाएं। मास्क पहनें।
- संक्रमित व्यक्ति की वस्तुओं को छूते समय एहतियात बरतें। यथासंभव ग्लव्स पहनें या अच्छी तरह हाथ धोएं।
- अगर किसी बच्चे को संक्रमण हो रहा है, तो मां के पास ही रखें, दूसरे लोगों के पास न जाने दें।
- संक्रमित व्यक्ति कफ-एटीकेट, हैंडवॉश प्रोटोकॉल अपनाएं।
- जंगली जानवरों के संपर्क से बचें। कच्चे मांस का सेवन बिल्कुल न करें।
- स्वास्थ्यकर्मी पर्सनल प्रोटेक्टिव गेयर यानी पीपीई किट (दस्ताने, मास्क और सुरक्षात्मक कपड़े) पहनें।
- इबोला संक्रमित मृत व्यक्ति का अंतिम संस्कार करते हुए पूरी एहतियात बरतें क्योंकि विशेषज्ञ मानते हैं कि मृत शरीर भी संक्रामक होता है।
- इबोला वायरस के लक्षणों के प्रति सतर्क रहें। किसी भी तरह की आशंका हो तो यथाशीघ्र डॉक्टर को कंसल्ट करें।

प्रिकॉशन

ललिता गोयल

हेल्थ कॉन्शस लोग वर्कआउट करना कभी स्किप नहीं करते हैं। अगर आप भी ऐसे लोगों में से हैं तो भीषण गर्मी के इन दिनों में जिम वर्कआउट करने के दौरान कुछ बातों का ध्यान जरूर रखें। ऐसा न करने पर आपकी तबियत बिगड़ सकती है।

समर सीजन में जिम वर्कआउट रखें जरूरी बातों का ध्यान

आजकल फिट रहने के लिए बहुत से यंगस्टर्स जिम ज्वाइन करते हैं। लेकिन गर्मी के मौसम में जिम जाने वालों को कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए क्योंकि इस दौरान डिहाइड्रेशन से लेकर थकान और इंफेक्शन की आशंका रहती है। एक्सरसाइज करने से जरूरत से ज्यादा पसीना आता है, जिससे शरीर से बदबू आती है और अत्यधिक गर्मी से सेहत के बिगड़ने का खतरा रहता है।

सावधानी बरतना है जरूरीः जिम इंस्ट्रक्टर राहुल के अनुसार, 'गर्मी में शरीर का तापमान पहले से ही ज्यादा होता है और वर्कआउट करने पर पसीना ज्यादा बहता है, जिससे डिहाइड्रेशन का रिस्क बढ़ सकता है। इसलिए अगर जिम जाने से पहले तैयारी न की जाए, तो व्यक्ति को चक्कर आना या कमजोरी हो सकती है।' गर्मी के इस मौसम में बिना तैयारी के जिम जाना फायदे की जगह नुकसान कर सकता है। इसलिए फिटनेस के लिए जिम जाने से पहले हर किसी को कुछ खास सावधानियां बरतना बहुत जरूरी है।

पहले भरपूर पानी पिएंः जिम करने के दौरान पसीने के साथ नमक भी निकलता है इसलिए जिम जाने से 30-60 मिनट पहले कम से कम 1-2 गिलास पानी जरूर पिएं। सादे पानी की जगह नीबू पानी, नारियल पानी या इलेक्ट्रोलाइट्स पीकर जाएं। एक्सरसाइज के दौरान भी बीच-बीच में पानी के घूंट लेते रहें। सबसे जरूरी है कि वर्कआउट के बाद शरीर को रीहाइड्रेट जरूर करें। जिम के बाद लोग नारियल पानी या इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक्स भी लिए जा सकते हैं।

मौसम के अनुसार ड्रेस पहनेंः इस मौसम में पसीना बहुत आता है और अगर कपड़े सही न हों, तो पसीने से इंफेक्शन भी हो सकता है, इसलिए गर्मियों में शरीर को ठंडा रखने के लिए वर्कआउट करने से पहले कॉटन या ड्राई-फिट कपड़े पहनें, जो पसीना सोख सकें और शरीर को ठंडा रखें। जिम में नायलोन जैसे फैब्रिक की ड्रेस पहनने से बचें।

डाइट का ध्यान रखेंः गर्मी में लोगों को जिम जाने से पहले अपनी डाइट पर भी ध्यान देना चाहिए। प्रीवर्कआउट मील हल्का और एनर्जी देने वाला होना चाहिए। इसके लिए डाइट में फल, ओट्स, केला या ड्राई फ्रूट्स शामिल किए जा सकते हैं। इससे गर्मी में भी वर्कआउट के दौरान एनर्जी बनी रहती है। इसके अलावा जिम जाने से ठीक पहले कॉफी या चाय न पिएं, क्योंकि इससे शरीर में पानी की कमी हो सकती है। कार्बोनेटेड ड्रिंक्स पीने से भी परहेज करें क्योंकि इनसे पेट फूलने और एसिडिटी होने की दिक्कत हो सकती है। डेयरी प्रोडक्ट्स के बहुत ज्यादा सेवन से भी परहेज करें। जिम जाने वालों में यह डिस्कंफर्ट और दस्त की वजह बन सकता है।

सही समय चुनेंः गर्मियों में दोपहर में 12 से 4 बजे के बीच गर्मी अपने चरम पर होती है और ऐसे में अगर इंटेंस वर्कआउट किया जाए तो इससे डिहाइड्रेशन होता है और दिल पर भी असर पड़ता है। इसीलिए गर्मियों में दोपहर को जिम में वर्कआउट बिल्कुल न करें। गर्मियों में सुबह या फिर शाम के समय ही वर्कआउट करना चाहिए।

रखें ध्यानः अगर चक्कर आए, सिरदर्द या ज्यादा थकान महसूस हो रही है, तो जिम जाने से बचना चाहिए, क्योंकि गर्मी की वजह से शरीर पहले से ही डिहाइड्रेट होता है, ऐसे में जिम में पसीना बहाना जोखिम भरा हो सकता है। गर्मियों में मांसपेशियों में ऐंठन का खतरा होता है, इसलिए शुरू में 5-10 मिनट का हल्का वार्म-अप बहुत जरूरी है। वर्कआउट की स्पीड कम रखें। गर्मियों में भारी वजन उठाने की जगह हल्के वजन से प्रैक्टिस करें। हर सेट के बाद थोड़ा समय आराम जरूर कर लें, लगातार एक्सरसाइज न करें। इससे ताप कंट्रोल रहेगा। ऐसे जिम में वर्कआउट करें, जहां कूलिंग की अच्छी सुविधा हो। *

खबर संक्षेप

एकादशी के पावन अवसर पर लगाई छबील

नारनौल। एकादशी के पावन अवसर पर बच्चों ने मोहल्ला न्यू कॉलोनी जमालपुर स्थित बैंक के सामने ठंडे शरबत की छबील लगाई। डॉ राहुल शर्मा ने बताया कि बच्चों ने पॉकेट मनी से पैसे बचाकर राहगीरों को ठंडा शरबत पिलाया। इस नेक कार्य की समस्त मोहल्ला वासियों ने सराहना की व बच्चों ने समाज को इस गर्मी में सबकी मदद करने का संदेश दिया। इस मौके पर मनीष, तन्मय, आदित्य, राघव, यश, वंश, गिवेश आदि उपस्थित थे।

आर्या वीरांगना चरित्र निर्माण शिविर 31 को

नांगल चौधरी। सरस्वती पब्लिक स्कूल भोजावास में 31 मई को सात दिवसीय आर्या वीरांगना चरित्र निर्माण एवं आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ संस्था के चेयरमैन दयाराम यादव व श्रीकृष्णा सीनियर सेकेंडरी स्कूल के प्राचार्य वेदपाल यादव करेंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता जिला प्रधान धर्मबीर आर्य करेंगे, जिसमें छात्राओं को आपात परिस्थितियों में आत्मरक्षा करने का प्रशिक्षण दिया जाएगा। उन्होंने बताया कि 31 मई की सुबह आठ बजे हवन करके शिविर का शुभारंभ किया जाएगा।

गोशाला को तीन बड़े कूलर भेंट किए

नारनौल। गोसेवा मंडल के सहयोग से अतर सिंह यादव व उनकी पत्नी रामरति यादव फरीदाबाद ने तीन बड़े कूलर गोमाताओं की सेवा हेतु भेंट किए। इनमें एक कूलर कुलताजपुर गोशाला, दूसरा श्री उपचार गोशाला व तीसरा श्री अनाथ गोशाला में दान स्वरूप दिए। मंडल संस्थापक मुकेश वालिया ने कहा कि गोसेवा सबसे बड़ा पुण्य कार्य है और समाज के प्रत्येक व्यक्ति को अपनी क्षमता अनुसार गोमाताओं की सेवा में सहयोग देना चाहिए।

आईटीआई मैदान में सजेगा जिला स्तरीय योग उत्सव

21 जून को जिला व ब्लॉक स्तर पर मनेगा 12वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

- अतिरिक्त उपायुक्त तरुण कुमार पवारिया ने ली अधिकारियों की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। योग दिवस के संबंध में अधिकारियों की बैठक लेते एडीसी तरुण कुमार पावरिया। *फोटो : हरिभूमि*

जिले में 12वां अंतर राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को भव्य और गरिमामय तरीके से मनाया जाएगा। इस बार जिला स्तरीय मुख्य योग कार्यक्रम नारनौल के आईटीआई मैदान में आयोजित किया जाएगा। इसी विषय को लेकर अतिरिक्त उपायुक्त तरुण कुमार पवारिया ने लघु सचिवालय में विभिन्न विभागों के अधिकारियों के साथ बैठक ली। एडीसी ने बताया कि यदि मौसम खराब होता है या बारिश आती है, तो इसके लिए वैकल्पिक तौर पर सभागार भवन को आरक्षित रखा गया है। उन्होंने सभी अधिकारियों को समय रहते पुख्ता इंतजाम करने के कड़े निर्देश दिए। अतिरिक्त उपायुक्त ने बताया कि इस वर्ष योग दिवस पर रिकॉर्ड भागीदारी सुनिश्चित की जाएगी। जिला स्तर पर आयोजित होने वाले मुख्य कार्यक्रम में लगभग हजारों लोग एक साथ योग करेंगे। उन्होंने बताया कि इसी तरह प्रत्येक ब्लॉक स्तर पर भी भव्य कार्यक्रमों का आयोजन होगा, जहां हजारों की संख्या में प्रतिभागी हिस्सा लेंगे। ब्लॉक स्तर के कार्यक्रमों को सुचारू रूप से चलाने के लिए संबंधित खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी को नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है, जो अपने स्तर पर कमेटियां गठित कर व्यवस्थाएं संभालेंगे। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के इस सफर को आम जनमानस से जोड़ने के लिए एक व्यापक कार्ययोजना तैयार की गई है। इसके तहत मई महीने में ही जिले के सभी सरकारी व निजी स्कूलों के शारीरिक शिक्षकों, डीपीई और पीटीआई को नारनौल व महेंद्रगढ़ में तीन दिवसीय विशेष प्रशिक्षण दिया जा चुका है। आगामी आठ से 10 जून के बीच जिले के प्रत्येक गांव में सरपंचों के सहयोग से योग जागरण यात्राएं निकाली जाएंगी। इसके तुरंत बाद 11 से 13 जून तक जिला मुख्यालय को छोड़कर सभी ब्लॉकों जैसे महेंद्रगढ़ के हुड्डा पार्क, अटेली के राजकीय महिला महाविद्यालय मैदान, नांगल चौधरी की नई अनाज मंडी, सिहमा के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, कनीना के पीकेएसडी कॉलेज, निजामपुर व सतनाली के बीडीपीओ कार्यालय परिसरों में प्रशासनिक अधिकारियों, कर्मचारियों, जनप्रतिनिधियों, पुलिसकर्मियों और आम जनता के लिए तीन दिवसीय प्रशिक्षण शिविर लगाए जाएंगे। इस अवसर पर डीएसपी डॉ. कविता, आरएफओ रजनीश कुमार, जिला आयुर्वेद अधिकारी डॉ. शशिबाला, डीडीपीओ प्रमोद कुमार, आईटीआई प्रधानाचार्य विनोद कुमार खनगवाल, आयुष विभाग से डॉ. सतीश के अलावा अन्य विभागों के अधिकारी मौजूद थे।

20 जून को होगी फाइनल रिहर्सल

इस मुहिम को और गति देने के लिए 15 जून को एक विशाल योग मैराथन का आयोजन किया जाएगा। जिसमें जिला खेल एवं युवा कार्यक्रम अधिकारी और नगर परिषद के कार्यकारी अधिकारी मुख्य संयोजक होंगे। इस मैराथन में स्कूल, कॉलेज, गुरुकुल, योग संस्थाएं, पुलिस, एनसीसी, एनएसएस व नेहरू युवा केंद्र के वालंटियर्स योग के नारों वाली पट्टियां और बैनर लेकर चलेंगे। इसके बाद 16 से 18 जून तक आईटीआई में मंत्रियों, सांसदों, विधायकों और प्रशासनिक अधिकारियों के लिए तीन दिवसीय विशेष योग शिविर लगेगा। 19 जून को बाबा खेतानाथ राजकीय आयुर्वेदिक कॉलेज एवं अस्पताल पटीकरा के परिसर में आयुष विश्वविद्यालय और चिकित्सा शिक्षा एवं अनुसंधान विभाग के सहयोग से योग संगोष्ठी का आयोजन होगा। मुख्य आयोजन से ठीक एक दिन पहले यानी 20 जून को सुबह ठीक सात बजे आईटीआई मैदान में फाइनल रिहर्सल की जाएगी, ताकि 21 जून को सुबह पौने छह बजे से होने वाले मुख्य कार्यक्रम में कोई कमी न रहे।

नारनौल। पौधरोपण अभियान के संबंध में बैठक लेती सीजेएम नीलम कुमारी।

पर्यावरण संरक्षण सबकी सामूहिक जिम्मेदारी: सीजेएम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार आगामी मानसून के मौसम में जिले को पर्यावरण के क्षेत्र में एक नई पहचान देने के लिए एक बड़े स्तर पर महा पौधरोपण अभियान चलाया जाएगा। इस महत्वाकांक्षी अभियान की पूर्व तैयारियों को लेकर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी की अध्यक्षता में बैठक का आयोजन किया।

बैठक में पर्यावरण संरक्षण और जिले के हरित क्षेत्र को बढ़ाने के लिए विभिन्न विभागों के साथ मिलकर एक ठोस रणनीति तैयार की। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव नीलम कुमारी ने स्पष्ट किया कि मानसून की पहली फुहार के साथ ही पूरे जिले में बड़े पैमाने पर पौधारोपण का काम शुरू कर दिया जाएगा। पर्यावरण को बचाना हम सबकी सामूहिक जिम्मेदारी है। हमारा ध्यान केवल पौधे लगाने की संख्या पर ही नहीं है, बल्कि उनकी सुरक्षा, नियमित पानी और देखभाल पर भी रहेगा। अभियान को सुचारू रूप से चलाने के लिए सचिव ने सभी विभागों के लिए अलग अलग कार्ययोजना तय की है। शिक्षा विभाग की ओर से जिले के सभी स्कूलों और कॉलेज परिसरों में विद्यार्थियों के माध्यम से पौधरोपण करवाएगा।

खाली जमीनों पर चलाएंगे अभियान

पंचायत विभाग की ओर से गांवों की शामलात पंचायती भूमि, रास्तों व खाली जमीनों पर ग्रामीणों, सरपंचों की मदद से सघन पौधरोपण अभियान चलाएगा। महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से जिले की सभी आंगनबाड़ियों व महिला स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से इस अभियान को घर घर तक पहुंचाएगा।

जन्मदिन पर हुए विभिन्न सामाजिक और जनसेवा से जुड़े कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

मंडी अटेली। बिहाली गोशाला में गायों को गुड़ खिलाते कुलदीप यादव।

खंड अटेली नांगल के पूर्व प्रधान सरपंच एसोसिएशन एवं भाजपा ओबीसी मोर्चा हरियाणा के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य कुलदीप यादव के 41वें जन्मदिन के अवसर पर अटेली क्षेत्र में विभिन्न सामाजिक व जनसेवा से जुड़े कार्यक्रमों का आयोजन किया गया।

इन कार्यक्रमों में क्षेत्र के लोगों की भागीदारी भी देखने को मिली और दिनभर सेवा गतिविधियों का क्रम जारी रहा। कार्यक्रमों की शुरुआत सुबह करीब 10 बजे राजकीय अस्पताल अटेली से हुई, जहां मरीजों व अस्पताल स्टाफ की सुविधा को ध्यान में रखते हुए एयर कंडीशनर, कुर्सियां, गमले, पौधे तथा अन्य आवश्यक उपकरण उपलब्ध कराए गए। इस पहल से अस्पताल में आने वाले मरीजों को गर्मी से राहत मिलेगी। इसके बाद 11 बजे नारनौल स्थित रोटरी क्लब में जरूरतमंद लोगों के लिए भोजन वितरण कार्यक्रम आयोजित किया गया। दोपहर करीब एक बजे गांव बिहाली की गोशाला में गायों के लिए सवामणी लगाई गई। इस अवसर पर गोशाला समिति को 11 हजार रुपये की आर्थिक सहायता प्रदान की गई तथा वहां कार्यरत कर्मचारियों को सम्मानित किया गया। इसके साथ ही कांटी खेड़ी व भोजावास की गोशालाओं में भी इसी प्रकार के कार्यक्रम आयोजित किए गए।

शिविर में बच्चों ने दिखाया उत्साह

नारनौल। भारत विकास परिषद शाखा की ओर से सरस्वती स्कूल पुल बाजार में चल रहे पांच दिवसीय बाल संस्कार शिविर के तीसरे दिन बच्चों में खासा उत्साह देखने को मिला। शाखा अध्यक्ष मुकेश जैन ने बताया कि संपर्क, सहयोग, संस्कार, सेवा, समर्पण के पंचसूत्र पर आधारित यह शिविर महिला संयोजिका सुचेता गोगिया व शाखा सचिव संदीप शुक्ला की देखरेख में सुचारू रूप से चल रहा है।शिविर में योग शिक्षिका सरोज कश्यप बच्चों को योग व प्राणायाम के लाभ बता रही हैं। वहीं देशभक्ति गीतों पर आधारित नृत्य की बारीकियां डांस प्रशिक्षक बलवंत सैनी सिखा रहे हैं। मेहंदी कला का प्रशिक्षण मीरा की ओर से दिया जा रहा है। आर्ट एंड क्राफ्ट में श्रेया बोहरा बच्चों को वेस्ट मटेरियल से उपयोगी वस्तुएं बनाना व चित्रकला के नए गुर सिखा रही हैं। शाखा अध्यक्ष मुकेश जैन ने बताया कि शिविर का मुख्य उद्देश्य बच्चों में संस्कारों के साथ रचनात्मक कौशल का विकास करना है।

अभिभावकों ने बच्चों की प्रगति जानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। पीटीएम में भाग लेते अध्यापक व अभिभावक। *फोटो : हरिभूमि*

श्रीकृष्ण सीनियर सेकेण्डरी स्कूल भुंगारका में बुधवार को सत्र प्रथम अभिभावक व अध्यापक बैठक का आयोजन किया गया। इस अवसर पर कक्षा छठी से 12वीं तक के लगभग 1030 अभिभावकों ने विद्यालय पहुंचकर अपने बच्चों के शैक्षणिक स्तर, अनुशासन, गतिविधियों व प्रगति की जानकारी प्राप्त की। प्राचार्य वेदपाल यादव ने बताया कि पीटीएम का मुख्य उद्देश्य अभिभावकों व अध्यापकों के बीच बेहतर समन्वय स्थापित कर विद्यार्थियों को आत्मनिर्भर व जिम्मेदार बनाना है। चेयरमैन एडवोकेट राजपाल यादव ने अध्यापकों से विद्यार्थियों के साथ समान व सकारात्मक व्यवहार रखने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि प्रत्येक बच्चे में विशेष प्रतिभा होती है, जिसे सही मार्गदर्शन एवं प्रोत्साहन के माध्यम से निखारा जा सकता है। उन्होंने पीटीएम में पहुंचे सभी अभिभावकों का आभार व्यक्त करते हुए विश्वास दिलाया कि संस्था भविष्य में भी शिक्षा के क्षेत्र में नए आयाम स्थापित करने के लिए निरंतर प्रयासरत रहेगी।

उप प्राचार्य संदीप खैरवाल ने बताया कि विद्यालय में बच्चों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के साथ खेलकूद, सांस्कृतिक गतिविधियों व प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी भी करवाई जा रही है, ताकि विद्यार्थी हर क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सकें।

बच्चों की प्रतिभा की सराहना

- कार्यक्रम में अभिभावकों एवं विद्यार्थियों ने लिया भाग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। बैठक में उपस्थित अभिभावक। *फोटो : हरिभूमि*

इंडस वैली पब्लिक स्कूल दौंगड़ा अहीर में अभिभावक-शिक्षक मिलन समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में अभिभावकों एवं विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया तथा विद्यालय के शैक्षणिक वातावरण और बच्चों की प्रतिभा की खुलकर सराहना की। समारोह का उद्देश्य विद्यार्थियों की शैक्षणिक प्रगति, अनुशासन एवं सर्वांगीण विकास को लेकर अभिभावकों और शिक्षकों के बीच बेहतर संवाद स्थापित करना रहा। कार्यक्रम के दौरान शिक्षकों ने विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धियां, व्यवहार, अध्ययन स्तर एवं अन्य गतिविधियों की जानकारी अभिभावकों को दी। अभिभावकों ने भी अपने बच्चों की शिक्षा और विद्यालय द्वारा दिए जा रहे संस्कारों पर संतोष व्यक्त किया। कई अभिभावकों ने कहा कि विद्यालय बच्चों की गुणवत्ता को निखारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है तथा शिक्षा के साथ-साथ नैतिक मूल्यों पर भी विशेष ध्यान दिया जा रहा है। इस मौके पर संस्था चेयरमैन धर्मेन्द्र यादव, उप चेयरमैन विजय सिंह यादव, निदेशक केसी यादव, प्राचार्य जयवीर सिंह यादव व उप प्राचार्य वीर सिंह यादव सहित समस्त स्टाफ मौजूद रहे।

बीआर स्कूल में हुई अभिभावक-शिक्षक बैठक

महेंद्रगढ़। बीआर आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सेहलंग में बुधवार को विद्यार्थियों की यूनिट टेस्ट परीक्षा के परिणाम घोषित करने एवं अभिभावकों से चर्चा करने के लिए अभिभावक-शिक्षक बैठक का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में अभिभावकों ने भाग लिया तथा अपने बच्चों की शैक्षणिक प्रगति, अनुशासन एवं व्यवहार के बारे में जानकारी प्राप्त की। विद्यालय के शिक्षकों एवं कक्षा अध्यापकों द्वारा अभिभावकों को विद्यार्थियों के यूनिट टेस्ट परीक्षा परिणाम के बारे में विस्तारपूर्वक अवगत करवाया गया तथा कमजोर एवं मेधावी विद्यार्थियों के लिए अलग-अलग शैक्षणिक सुझाव दिए गए। विद्यार्थियों को दिए जाने वाले ग्रीष्मकालीन गृहकार्य के संबंध में भी आवश्यक दिशा-निर्देश प्रदान किए गए। प्राचार्या ज्योति भारद्वाज ने कहा कि अभिभावकों एवं विद्यालय के संयुक्त प्रयासों से ही विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास संभव है। चेयरमैन हरीश भारद्वाज ने कहा कि केवल विद्यालय के भरोसे बच्चों का भविष्य उज्ज्वल नहीं बनाया जा सकता, बल्कि अभिभावकों की सक्रिय भागीदारी भी अत्यंत आवश्यक है।

महेंद्रगढ़। बैठक के दौरान अभिभावकों से चर्चा करते शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय निंबी में मरीजों की हो रही जांच

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। मरीज की जांच करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय निंबी में शरीर दर्द, सर्वाइकल, कमर दर्द, गर्दन दर्द, सिर दर्द एवं घुटनों के दर्द जैसी समस्याओं का आयुर्वेदिक पद्धति से प्रभावी एवं स्थायी उपचार किया जा रहा है। चिकित्सालय में प्रतिदिन सैकड़ों मरीज उपचार लेकर लाभान्वित हो रहे हैं। इस संबंध में चिकित्सालय में कार्यरत डॉ. सुमन कुमारी एमएस(एएमओ) ने बताया कि आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति द्वारा अग्नि कर्म, मर्म चिकित्सा एवं अन्य पारंपरिक विधियों से मरीजों का सफल उपचार किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि आयुर्वेदिक पद्धति से किया गया उपचार शरीर को जड़ से स्वस्थ करने में सहायक होता है तथा इसका प्रभाव स्थाई रहता है। उपचार के दौरान योग सहायक सुनील कुमारी द्वारा मरीजों को विभिन्न योगासन एवं व्यायाम भी करवाए जा रहे हैं, जिससे मरीजों को शीघ्र राहत मिल रही है। ग्रामीण क्षेत्र के अनेक मरीज उपचार प्राप्त कर स्वस्थ होकर संतोष एवं गौरव का अनुभव कर रहे हैं। चिकित्सालय प्रशासन ने अधिक से अधिक लोगों से आयुर्वेदिक चिकित्सा एवं योग पद्धति का लाभ उठाने की अपील की है।

सरकारी मान्यता प्राप्त बीजों के इस्तेमाल को बढ़ावा देना सरकार का मुख्य लक्ष्य

कपास किसानों को खुशहाल बना रही सरकार राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा के तहत मिलेगी भारी छूट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा सरकार किसानों की आर्थिक स्थिति को मजबूत करने, कपास यानी नरमा की पैदावार बढ़ाने और खेती की आधुनिक तकनीकों को गांव गांव तक पहुंचाने के लिए लगातार प्रयास कर रही है। इसी दिशा में सरकार की ओर से राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा एवं पोषण मिशन फसलें योजना की शुरुआत की गई है, जिसके तहत कपास उगाने वाले किसानों को सरकार की तरफ से भारी आर्थिक सहायता यानी अनुदान दिया जा रहा है।

यह जानकारी देते हुए उप कृषि निदेशक डॉ. देवेंद्र सिंह ने बताया कि इस योजना का मुख्य उद्देश्य राज्य में कपास के रकबे को बढ़ाना, खेती के उन्नत तौर तरीकों को बढ़ावा देना, मिट्टी की उपजाऊ शक्ति में सुधार करना और किसानों को फसलों का सही दाम दिलवाना है। इसके साथ ही प्रमाणित यानी सरकारी मान्यता प्राप्त बीजों के इस्तेमाल को बढ़ावा देना भी सरकार का मुख्य लक्ष्य है।

उन्होंने बताया कि यह योजना राज्य के चुनिंदा जिलों में लागू की गई है, जिसमें भिवानी, फतेहाबाद, हिसार, जींद, महेंद्रगढ़, पलवल, सिरसा, रेवाड़ी, चरखी दादरी, रोहतक और झज्जर शामिल हैं। उन्होंने बताया कि लाभ लेने के लिए इच्छुक किसानों को सबसे पहले मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर अपना पंजीकरण करवाना होगा और इसके बाद कृषि विभाग की वेबसाइट पर जाकर अपनी कपास की फसल का पूरा ब्यौरा देना अनिवार्य होगा। योजना के तहत एक किसान को अधिकतम ढाई एकड़ तक की जमीन पर ही इस छूट का लाभ मिल सकेगा। किसानों को प्रोत्साहित करने के लिए सरकार ने कुल बजट का 20 प्रतिशत हिस्सा अनुसूचित जाति के किसानों, महिला किसानों तथा छोटे व सीमांत यानी कम जमीन वाले किसानों के लिए सुरक्षित रखा है।

फसल व मिट्टी के बचाव पर मिलने वाली छूट

फसलों को बीमारियों से बचाने, जैविक कीटनाशकों, औषधियों के छिड़काव तथा खरपतवार यानी नदीन को खेत से खत्म करने के लिए सरकार द्वारा विशेष मदद दी जा रही है। इस कार्य के लिए किसानों को खरीफ सीजन में 200 रुपये प्रति एकड़ या फिर उनकी कुल लागत का 50 प्रतिशत, दोनों में से जो भी राशि कम होगी, वह अनुदान के रूप में दी जाएगी।

सामूहिक प्रदर्शनी पर मिलने वाली सहायता

खरीफ के इस सीजन में खेतों में उन्नत तकनीकों के प्रदर्शन और एकीकृत फसल प्रबंधन के लिए किसानों को 3200 रुपये प्रति एकड़ की सहायता दी जाएगी। इसके अलावा देसी और लंबी कतरन वाली कपास की प्रदर्शनी पर 3600 रुपये प्रति एकड़ मिलेंगे, जबकि कपास के साथ दूसरी फसल यानी अंतर फसल उगाने पर 3200 रुपये प्रति एकड़ की छूट मिलेगी। वहीं अधिक पौधों वाली सघन खेती तकनीक के परीक्षण के लिए सरकार द्वारा 4000 रुपये प्रति एकड़ की भारी सहायता दी जाएगी।

श्रीप्राणनाथ जी मंदिर में हुई ब्रह्मकथा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। कथा सुनती महिलाएं। *फोटो : हरिभूमि*

शहर के बड़ा गुरुद्वारा के पास स्थित श्रीप्राणनाथ जी मंदिर गुरुनानकपुरा के प्रांगण में दो दिवसीय पार ब्रह्मकथा का भव्य समापन हुआ। इस दौरान भक्तजनों ने भक्तिमय संकीर्तन कर विश्व मंगल की कामना की। विश्व मंगल कामना को लेकर आयोजित इस दो दिवसीय परमपिता परमात्मा पार ब्रह्मकथा के अंतिम दिन महिला मंडल की ओर से विशेष सत्संग का आयोजन किया गया। जिसमें महिलाओं ने भजनों पर झूमते नाचते हुए प्रभु से मनुष्य मात्र के कल्याण और सत्संग के माध्यम से आत्म साक्षात्कार की कामना की।

कार्यक्रम के दौरान महिला मंडल की संयोजिका विमलेश ने श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कहा कि पार ब्रह्म के इस अलौकिक ज्ञान को पा लेने मात्र से ही जीव इस भवसागर से पार हो जाता है और उसे परम मुक्ति मिल जाती है। यह वह गूढ़ ज्ञान है, जिसका उत्तर देने में आज बड़े बड़े पंथ, पंडे और आचार्य जन भी असमर्थ हैं। इस दिव्य ज्ञान को प्राप्त करने के लिए आज भी कई ऋषि मुनि व साधक कठिन तपस्या कर रहे हैं।

हिंदू धर्मग्रंथों के अनुसार 28वें कलयुग में जब शाका शालिवान 1600 तथा विक्रम संवत 1735 हुआ, तब विजयाभिनन्द बुद्ध निष्कलंक अवतार श्रीप्राणनाथ जी महाराज इस धरा पर अवतरित हुए। वे अपने साथ इसी अलौकिक ज्ञान को लेकर आए, जिससे कलयुग की तामसी शक्ति को समाप्त कर संसार के समस्त प्राणियों को वह अखण्ड मुक्ति प्रदान की जा सके, जो आज दिन तक कोई अन्य नहीं दे पाया।

मंडल के वरिष्ठ सदस्य सुधीर शर्मा ने कहा कि श्री प्राणनाथ जी का स्वरूप ज्ञान का वह साक्षात सूर्य है, जिसके उदय होने पर अध्यात्म जगत में किसी भी प्रकार का अंधकार रूपी संशय शेष नहीं रहा। इस धार्मिक महोत्सव को सफल बनाने में सुधीर शर्मा राजू, कृष्णा देवी, बाला, पूजा बहन, रितु, राधा, रीटा, रुचि कटारिया, बेबी, सीतू, लक्ष्मी, अनीता आदि उपस्थित रहे।

रेलवे स्टेशन पर लगाया शीतल जल वाटर कूलर

नारनौल। व्यापार मंडल के प्रवक्ता बद्रीप्रसाद गर्ग व उनकी पत्नी राजबाला गर्ग ने स्वर्गीय पिता सोहनलाल गर्ग व स्वर्गीय माता नर्मदा देवी की पावन पुण्य स्मृति में एक पुनीत कार्य किया है। गर्ग परिवार की ओर से रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म नंबर एक पर यात्रियों के लिए शीतल जल के वाटर कूलर की व्यवस्था की गई। इस वाटर कूलर का शुभारंभ मुख्य अतिथि स्टेशन मास्टर महावीर प्रसाद व सीनियर इंजीनियर जितेंद्र कुमार ने रिबन काटकर किया। इस मौके पर सत्यनारायण गुप्ता, विनय कुमार गोयल एडवोकेट, दुलीचंद शर्मा प्रधान, रामसिंह मधुर प्रधान, राजेश यादव, रेलवे चौकी इंचार्ज एसआई रमेश कुमार, भारत तायल, बजरंग लाल गुप्ता, सुरेश कंछल, कृष्ण कंछल, शंकर लाल दवाई वाले, रोहतास कुमार गोयल, अरुण नूनीवाला, हीरालाल मित्तल छापड़ा वाले, राकेश गोयल, पप्पू, रविंद्र गर्ग, कृष्ण मुनीम आदि मौजूद थे।

खबर संक्षेप

वीरसिंह यादव बने हरियाणा प्राचार्य एसो. के जिला प्रधान

नारनौल। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में हरियाणा प्राचार्य एसोसिएशन की जिला इकाई का चुनाव संपन्न हुआ। इस चुनाव में वीरसिंह यादव प्राचार्य राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बैरावास को सर्वसम्मति से प्रधान चुना गया। इस चुनावी बैठक में केंद्रीय पर्यवेक्षक के रूप में जिला रेवाड़ी संगठन के प्रधान अनिल यादव उपस्थित हुए। इस अवसर पर संगठन के पूर्व प्रधान कंवर सिंह यादव, प्राचार्य सुनील गोरा, राकेश यादव, संजय बडेसरा, रणवीर सिंह, हरीश यादव, प्रमिला यादव, डॉ. राजेंद्र यादव, उमेद सिंह, जयवीर सतनाली, मंगतराम, ब्रह्मप्रकाश दहिया, विनोद यादव, भागसिंह, विजयपाल, रोशनलाल, करण सिंह, सरिता, सुनीता, संतोष, कैलाश यादव आदि मौजूद थे।

ऑनलाइन क्रिकेट सट्टेबाजी में 3 गिरफ्तार

नारनौल। सीआईए ने गुप्त सूचना के आधार पर शहर क्षेत्र में ऑनलाइन आईपीएल क्रिकेट पर सट्टा खेलते हुए तीन आरोपितों को गिरफ्तार किया है। पुलिस प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि सीआईए को गुप्त सूचना मिली थी कि शहर निवासी हरीश अपने घर के अंदर कुछ अन्य लोगों के साथ मिलकर आईपीएल मैच पर ऑनलाइन सट्टा लगवा रहा है। पकड़े गए आरोपितों की पहचान निवासी हरीश, जितेश व राकेश के रूप में हुई है। मौके से फरार हुए चौथे आरोपित का नाम अरुण बताया गया है, जिसकी तलाश की जा रही है। मौके से तीन मोबाइल फोन व एक एलईडी टीवी जब्त किया गया है।

बंद मकान का ताला तोड़ कर सामान ले उड़े चोर

कनीना। सेहलंग में एक बंद मकान को निशाना बनाकर अज्ञात चोरों ने लाखों रुपये के आभूषण, नकदी व महत्वपूर्ण दस्तावेज चोरी करने का मामला सामने आया है। पुलिस ने पीड़िता की शिकायत पर मुकदमा दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में पीड़िता मोनिका ने बताया कि वह वर्तमान में बच्चों की पढ़ाई के लिए सीकर में किराये पर रहती हैं, जबकि उनका पैतृक मकान गांव सेहलंग में है। 25 मई को दोपहर के समय किसी अज्ञात व्यक्ति ने उनके सेहलंग स्थित मकान के अंदर घुसकर चोरी की वारदात को अंजाम दिया। पुलिस शिकायत में कहा कि चोरों ने अलमारी में रखी सोने की अंगूठी, सोने के टोपस, चांदी की पाजेब, चांदी के पांच सिक्के, एक घड़ी, 10000 रुपये व प्लॉट के तीन दस्तावेज चोरी कर लिए।

34 सेंटरों का हो चुका निरीक्षण, एक में मिली अनियमितता, नोटिस जारी

53 अल्ट्रासाउंड सेंटर, 4 टीम गठित अनियमितताओं पर लाइसेंस होगा रद्द

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

स्वास्थ्य विभाग लिंगानुपात को लेकर गंभीर नजर आने लगा है। जिला में जितने भी अल्ट्रासाउंड सेंटर है, उनका निरीक्षण करने के आदेश जारी किए है। इसके लिए स्वास्थ्य विभाग ने कार्यक्षेत्र बांटते हुए चार टीमों का गठन किया है। अब तक 53 में से 34 सेंटरों का निरीक्षण इन टीमों ने किया है। जिनमें एक सेंटर पर अनियमितता मिलने के बाद नोटिस जारी किया गया है। स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने स्पष्ट किया है कि निरीक्षण के दौरान यदि किसी सेंटर पर नियमों की अवहेलना, रिकॉर्ड में गड़बड़ी या पीसीपीएनडीटी एक्ट का उल्लंघन पाया गया तो संबंधित सेंटर का लाइसेंस रद्द करने की कार्रवाई की जाएगी।

नारनौल। सेंटर की जांच करते डॉ. हर्ष चौहान। फोटो: हरिभूमि

यह है चार टीम

स्वास्थ्य विभाग ने निरीक्षण के लिए जिला को चार भागों में बांटा है। इस कारण चार टीम गठित की है। पीएनडीटी डिप्टी सिविल सर्जन डा. हर्ष चौहान व एआरटी एक्ट डिप्टी सिविल सर्जन डा. पंकज यादव, आयुष्मान भारत डिप्टी सिविल सर्जन डा. मनीष यादव व हेल्थ डिप्टी सिविल सर्जन डा. दिनेश कुमार, एनएचएम डिप्टी सिविल सर्जन डा. जगमोहन यादव व जिला क्षय रोग अधिकारी डा. नवीन यादव और चौथी टीम मेडिकल डिप्टी सिविल सर्जन डा. प्रेमलता व प्रतिक्षण डिप्टी सिविल सर्जन डा. नरेंद्र कुमार है। इन टीम ने इस तीमाही में अब तक 34 सेंटरों का निरीक्षण किया है। जून माह के अंत तक निरीक्षण करने के बाद रिपोर्ट उच्च अधिकारियों को भेजी जाएगी।

दो सेंटर का किया निरीक्षण

पीएनडीटी डिप्टी सिविल सर्जन डा. हर्ष चौहान की टीम ने बुधवार शहर के दो सेंटरों का निरीक्षण किया। अनंतम इमेजिंग सेंटर और सूर्या हॉस्पिटल में किए गए निरीक्षण में सब ठीक मिला। उन्होंने सेंटर संचालकों से रिकॉर्ड रखरखाव नियमित रखने के लिए कहा। साथ ही उन्होंने कहा कि कभी भी स्वास्थ्य विभाग की टीम निरीक्षण के लिए सेंटर पर आ सकती है।

रिकॉर्ड और दस्तावेजों की हो रही जांच

निरीक्षण के दौरान टीमों द्वारा सेंटरों पर मरीजों के रिकॉर्ड, फार्म-एफ, मशीनों के दस्तावेज, चिकित्सकों की योग्यता और पंजीकरण संबंधी कागजात की बारीकी से जांच की जा रही है। इसके अलावा यह भी देखा जा रहा है कि सेंटर सरकार के निर्धारित दिशा-निर्देशों का पालन कर रहे हैं या नहीं।

सेंटर संचालकों में बढ़ी हलचल

लगातार हो रहे निरीक्षणों से जिले के अल्ट्रासाउंड सेंटर संचालकों में हलचल बढ़ गई है। कई सेंटरों पर रिकॉर्ड अपडेट करने और नियमों के पालन को लेकर सतर्कता दिखाई दे रही है। स्वास्थ्य विभाग की टीमें आगामी दिनों में शेष सेंटरों का भी निरीक्षण करेंगी। अधिकारियों ने आमजन से भी कहा है कि यदि कहीं अवैध लिंग जांच या संदिग्ध गतिविधि की जानकारी मिले तो तुरंत विभाग को सूचित करें।

किसी भी स्तर पर लापरवाही बर्दाश्त नहीं

स्वास्थ्य विभाग के पीएनडीटी डिप्टी सिविल सर्जन डा. हर्ष चौहान ने बताया कि बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान को प्रभावी बनाने और भ्रूण लिंग जांच पर रोक लगाने के लिए यह अभियान लगातार चलाया जा रहा है। विभाग ने साफ किया कि किसी भी स्तर पर लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। अभी तक निरीक्षण में एक मुरारी हॉस्पिटल में रिकार्ड रखरखाव और अन्य पीसीपीएनडीटी एआरटी एक्ट के तहत कुछ अनियमितताएं मिली है। उनसे जवाब तलब किया जा रहा है।

नारनौल। रजिस्ट्रेशन करवाते विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

डिप्लोमा इंजीनियरिंग के लिए प्रवेश प्रक्रिया जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

बाबा खेतानाथ गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक नारनौल में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए डिप्लोमा इंजीनियरिंग प्रवेश प्रक्रिया तेज गति से चल रही है। संस्थान की ओर से विद्यार्थियों को विभिन्न प्रवेश तिथियों व प्रक्रिया संबंधी महत्वपूर्ण जानकारियां उपलब्ध कराई जा रही हैं। संस्थान के ऑफिसर इंचार्ज एडमिशन सुशील कुमार ने बताया कि 10वीं कक्षा के आधार पर डिप्लोमा इंजीनियरिंग में प्रवेश हेतु रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया अभी जारी है तथा इसकी अंतिम तिथि 10 जून निर्धारित की गई है। उन्होंने बताया कि अब तक डीईटी के अंतर्गत 325 विद्यार्थियों ने रजिस्ट्रेशन करवाया है।

वहीं 12वीं एवं आईटीआई पास विद्यार्थियों के लिए डिप्लोमा इंजीनियरिंग लेटरल एंट्री की रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया समाप्त हो चुकी है। लेटरल एंट्री के अंतर्गत अब तक 189 विद्यार्थियों ने आवेदन किया है। इन विद्यार्थियों की इंटर-से मेरिट लिस्ट 29 मई को जारी की जाएगी।

मेरिट सूची जारी होने के बाद विद्यार्थियों को तीन जून से पांच जून तक अपनी चॉइस फिलिंग एवं चॉइस लॉकिंग करनी होगी। इसके पश्चात आ जून को सीट अलॉटमेंट जारी किया जाएगा। जिन विद्यार्थियों का नाम सीट अलॉटमेंट में आएगा, उन्हें नौ व 10 जून तक अपने सभी मूल दस्तावेजों के साथ संबंधित संस्थान में रिपोर्ट करना अनिवार्य होगा, ताकि उनकी प्रवेश प्रक्रिया पूर्ण की जा सके। संस्थान के प्रधानाचार्य अनिल यादव ने विद्यार्थियों व अभिभावकों से अपील करते हुए कहा कि वे अंतिम तिथि का इंतजार किए बिना समय रहते प्रवेश प्रक्रिया पूरी करें।

सागरपुर में सड़क के बीच बने नाले से यातायात बाधित, ग्रामीणों में रोष

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

सिहमा अटेली सड़क मार्ग पर गांव सागरपुर में सड़क के बीच बनाए गए नाले के कारण पिछले करीब 10 दिनों से यातायात प्रभावित बना हुआ है। लोक निर्माण विभाग की ओर से नाले का निर्माण कार्य तो कर दिया गया, लेकिन इसके बाद सड़क की मरम्मत नहीं की गई। जिससे मार्ग अब तक सुचारू नहीं हो पाया है। इस लापरवाही के चलते स्थानीय लोगों और राहगीरों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। स्थिति यह है कि छोटे और बड़े सभी वाहन सागरपुर की फिरनी के रास्ते होकर अटेली पहुंचने को मजबूर हैं। यह वैकल्पिक मार्ग लंबा होने के साथ कच्चा भी है, जिससे यातायात का दबाव बढ़ गया है और दुर्घटनाओं की आशंका भी बनी रहती है। खासकर किसानों एवं दैनिक आवागमन करने वाले लोगों को अधिक दिक्कत झेलनी पड़ रही है।

ग्रामीणों का कहना है कि इस सड़क मार्ग पर प्रतिदिन हजारों की संख्या में वाहन गुजरते हैं। ऐसे में सड़क के बीच नाला बनाकर उसे अधूरा छोड़ देना विभाग की कार्यशैली पर सवाल खड़े करता है। लोगों का आरोप है कि नाला निर्माण के बाद तुरंत सड़क को दुरुस्त कर यातायात बहाल किया जाना चाहिए था, लेकिन विभाग इस ओर गंभीर नजर नहीं आ रहा। बताया जा रहा है कि यह नाला गांव के गंदे पानी की निकासी के लिए बनाया गया है, जो आगे जोहड़ में जाकर गिरता है। ग्रामीणों ने माना कि नाले का निर्माण आवश्यक था, लेकिन अधूरे कार्य के कारण आमजन को परेशानी उठानी पड़ रही है। ग्रामीण अमन कुमार, चिराग, जतिन, सचिन, अभिषेक, आदित्य ने प्रशासन से मांग की कि जल्द से जल्द सड़क की मरम्मत कर मार्ग को चालू किया जाए। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि शीघ्र समाधान नहीं हुआ तो वे आंदोलन करने को मजबूर होंगे। ग्रामीणों ने प्रशासन से इस मामले में तुरंत हस्तक्षेप कर आमजन को राहत दिलाने की अपील की है, ताकि यातायात सुचारू रूप से बहाल हो सके।

लोक निर्माण विभाग के एसडीओ जितेंद्र ने बताया कि उन्हें अब इस समस्या की जानकारी मिली हैं, संबंधित जेई को तुरंत कार्य पूरा करने के निर्देश जाएंगे हैं। नाले के निर्माण में उपयोग किए गए सीमेंट को पूरी तरह मजबूत होने में कुछ समय लगता है।

मंडी अटेली। सागरपुर में सड़क के बीच नाले को दिखाते ग्रामीण।

ग्रीष्मावकाश पर यात्रियों की सुविधा के लिए

साप्ताहिक स्पेशल रेलसेवा का संचालन

नारनौल। रेलवे स्टेशन। फोटो: हरिभूमि

- भावनगर टर्मिनस-शकूरबस्ती साप्ताहिक स्पेशल रेलसेवा 29 मई से 26 जून व शकूरबस्ती-भावनगर टर्मिनस साप्ताहिक स्पेशल रेलसेवा 30 मई से 27 जून तक होगी संचालित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

रेलवे की ओर से ग्रीष्मावकाश पर यात्रियों की सुविधा हेतु भावनगर टर्मिनस-शकूरबस्ती-भावनगर टर्मिनस साप्ताहिक स्पेशल रेलसेवा का संचालन किया जाएगा। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जन सम्पर्क अधिकारी अमित सुदर्शन के अनुसार गाड़ी संख्या 09257 भावनगर टर्मिनस-शकूरबस्ती साप्ताहिक स्पेशल रेलसेवा 29 मई से से 26 जून तक (पांच ट्रिप) भावनगर टर्मिनस से प्रत्येक शुक्रवार को 14:20 बजे रवाना होकर अगले दिन 10:55 बजे शकूरबस्ती पहुंचेगी। इसी प्रकार गाड़ी संख्या 09258 शकूरबस्ती-भावनगर टर्मिनस साप्ताहिक स्पेशल रेलसेवा 30 मई से 27 जून तक (पांच ट्रिप) शकूरबस्ती से प्रत्येक शनिवार को 13:15 बजे रवाना होकर अगले दिन 08:50 बजे भावनगर टर्मिनस पहुंचेगी।

इस रेलसेवा में दो सैकण्ड एसी, चार थर्ड एसी, तीन थर्ड एसी इकोनोमी, सात द्वितीय शयनयान, चार साधारण श्रेणी, एक पॉवरकार व एक गार्ड डिब्बे सहित कुल 22 डिब्बें होंगे।

स्पेशल रेल सेवा की समय सारणी

आगमन	प्रस्थान		आगमन	प्रस्थान
—	14:20	भावनगर टर्मिनस	08:50	—
14:28	14:29	भावनगर परा	08:07	08:08
14:47	14:48	सिहोर गुजरात	07:25	07:26
15:05	15:06	धोला	06:40	07:00
15:35	15:40	बोटाड	05:50	05:55
16:30	16:31	धंधुका	05:10	05:11
17:16	17:17	धोलका	04:25	04:26
17:52	17:53	सरखेज	04:00	04:01
18:10	18:12	गांधीग्राम	03:50	03:52
		वाया साबरमती डी केबिन-चांदखेडा रोड		
19:03	19:05	चांदखेडा रोड	02:58	03:00
19:45	19:47	महेसाना	02:12	02:14
21:30	21:32	पालनपुर	01:15	01:17
22:10	22:20	आबूरोड	00:15	00:25
00:03	00:05	फालना	22:41	22:43
00:55	01:00	मारवाड जं.	21:50	21:55
03:25	03:35	अजमेर	19:30	19:40
04:02	04:04	किशनगढ	19:00	19:02
04:58	05:00	फुलेरा	18:15	18:17
06:05	06:08	रींगस	16:39	16:42
06:49	06:51	नीमकाथाना	16:04	16:06
07:44	07:46	नारनौल	15:09	15:11
09:00	09:05	रेवाडी	14:25	14:30
09:51	09:53	गुडगॉव	13:58	14:00
10:10	10:12	दिल्ली कैंट	13:40	13:42
10:55	—	शकूरबस्ती	—	13:15

भाजपा की समीक्षा बैठक में दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

माधव सृष्टि सेवा साधना एवं ग्राम विकास केंद्र पट्टीकल्याणा समालखा में आगामी 30 व 31 मई को भारतीय जनता पार्टी जिला महेंद्रगढ़ का दो दिवसीय पंडित दीनदयाल उपाध्याय प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया जाएगा।

इस प्रशिक्षण वर्ग में प्रदेश व राष्ट्रीय स्तर के वरिष्ठ नेता विभिन्न विषयों पर कुल 12 सत्रों में कार्यकर्ताओं का मार्गदर्शन करेंगे। प्रशिक्षण शिविर की तैयारियों को लेकर आयोजित समीक्षा बैठक में जिला पर्यवेक्षक एवं पूर्व विधायक दीपक मंगला ने व्यवस्थाओं का जायजा लिया और आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। बैठक की अध्यक्षता भाजपा जिला अध्यक्ष डॉ. यतेंद्र राव ने की। बैठक में प्रशिक्षण वर्ग से जुड़ी व्यवस्थाओं, कार्यकर्ताओं की भागीदारी तथा कार्यक्रम की रूपरेखा पर विस्तार से चर्चा की गई।

नारनौल। बैठक करते भाजपा पदाधिकारी। फोटो: हरिभूमि

जांच के बाद पैक्स गुढ़ा की बैठक रद्द

महेंद्रगढ़। सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां महेंद्रगढ़ ने दी गुढ़ा बहुउद्देशीय प्राथमिक कृषि सहकारी समिति लि. गुढ़ा की 28 मई को होने वाली बैठक के एजेंडे को रद्द कर दिया गया हैं। पैक्स गुढ़ा के निदेशक सत्यवीर सिंह उन्हाणी, लक्की राव सीगड़ा, सतीश लाटा झगड़ोली एवं महेश शर्मा गुढ़ा द्वारा मामले की शिकायत जिला उपायुक्त महेंद्रगढ़, महाप्रबंधक को-आपरेटिव बैंक महेंद्रगढ़, उपरजिस्ट्रार भिवानी, रजिस्ट्रार पंचकूला, अतिरिक्त मुख्य सचिव सहकारिता विभाग को भेजी गई थी। पैक्स गुढ़ा के डायरेक्टर लक्की राव सीगड़ा ने बताया कि हमारी शिकायत पर सहायक रजिस्टर सहकारी समितियां ने अजय यादव निरीक्षक सहकारी समितियां कनीना को बतौर जांच अधिकारी नियुक्त किया था। जांच अधिकारी ने जांच के दौरान प्रबंधक पैक्स गुढ़ा द्वारा बैठक के लिए भेजे गए एजेंडे में बहुत खामियां पाई गई। प्रबंधक द्वारा भेजा गया एजेंडा और निदेशकों को प्राप्त हुए एजेंडा बिल्कुल अलग पाया गया। इस एजेंडे को रद्द करने एवं प्रबंधक गुढ़ा के खिलाफ अनुशासनात्मक कानूनी कार्यवाही करने की रिपोर्ट निरीक्षक सहकारी समितियां कनीना ने सहायक रजिस्ट्रार महेंद्रगढ़ को प्रस्तुत कर दी।

भाजपा के खिलाफ कांग्रेस का प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व विधायक राव दान सिंह के नेतृत्व में बुधवार को महेंद्रगढ़ शहर में भाजपा सरकार के खिलाफ विशाल विरोध प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शन में बड़ी संख्या में कांग्रेस कार्यकर्ताओं, युवाओं, किसानों और महिलाओं ने भाग लिया तथा प्रदेश में बढ़ती महंगाई, बेरोजगारी, नशाखोरी, अपराध, पेपर लीक, भ्रष्टाचार और किसानों की समस्याओं को लेकर सरकार के खिलाफ जोरदार नारेबाजी की। प्रदर्शन से पहले यादव सभा में एक बड़ी जनसभा का आयोजन किया गया, जिसमें पूर्व विधायक राव दान सिंह और युवा कांग्रेस नेता राव अक्षत सिंह ने भाजपा सरकार की नीतियों पर जमकर निशाना साधा। कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने यादव सभा से प्रदर्शन शुरू किया।

महेंद्रगढ़। शहर में प्रदर्शन करते कांग्रेसी कार्यकर्ता।

यह रहे मौजूद

राव रामकुमार, सूबेदार हरिसिंह, चंद्र प्रकाश, पूर्व सेशन जज राकेश यादव, अरुण राव, सुरेंद्र नंबरदार, पूर्व नपा प्रधान बिजेंद्र यादव, विजय पार्षद, पूर्व यादव सभा प्रधान अभयराम यादव, डॉ. राजवीर यादव, जितेंद्र चोटी, अनिल डागर, वरिष्ठ अधिवक्ता भगत सिंह यादव, बाला प्रधान, वाइस चेयरमैन गीता देवी, विनोद शेखावत, रतन यादव उपस्थित रहे।

शंकर लाल के चेयरमैन बनने पर खुशी: लखीराम सोनी

महेंद्रगढ़। राष्ट्रीय परिषद भाजपा के सदस्य शंकर लाल धूपड को हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड का चेयरमैन बनने पर स्वर्णकार समाज के लोगों ने आजाद चौक पर आतिशबाजी व लड्डू बांटकर खुशी जाहिर की। मैढ़ क्षत्रिय स्वर्णकार समाज हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष लखीराम सोनी ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी ने जो विश्वास शंकर लाल धूपड को चेयरमैन बनाकर समाज पर विश्वास जताया है। पूरा स्वर्णकार समाज इस भारतीय जनता पार्टी के निर्णय का स्वागत करता है। लखीराम सोनी ने बताया कि शंकर लाल धूपड इससे पहले भी भाजपा के पूर्व जिला अध्यक्ष एवं महेंद्रगढ़ के प्रभारी का काम इन्होंने बहुत बेखूबी निभाया और अब इस शिक्षा बोर्ड के कार्य को भी नई बुलंदियों पर ले जाने का काम करेंगे।

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, तरूण कलर लैब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन : 8295738500, 9253681005

15 हजार से लेकर 1.25 लाख रुपये तक की कीमत वाले आईफोन व एंड्रॉइड फोन मिले

साइबर सेल ने 6.50 लाख रुपये के मोबाइल मालिकों को सौंपे

- साइबर सेल की टीम ने व्यापक तकनीकी सर्विलांस का लिया सहारा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

पुलिस ने एसपी दीपक के कुशल मार्गदर्शन में कार्य करते हुए सफलता हासिल की है। पुलिस की साइबर सेल टीम ने अपनी तकनीकी कार्यकुशलता और कड़ी मेहनत का परिचय देते हुए गुम हुए 31 महंगे स्मार्टफोन सफलतापूर्वक बरामद किए हैं। बरामद किए गए इन मोबाइलों में 15 हजार रुपये से लेकर एक लाख 25 हजार रुपये तक की कीमत वाले आईफोन व एंड्रॉइड फोन शामिल हैं। इन सभी मोबाइलों की कुल अनुमानित कीमत लगभग छह लाख 50 हजार रुपये आंकी गई है। पुलिस मुख्यालय में पुलिस अधीक्षक दीपक ने स्वयं अपने हाथों से ये सभी मोबाइल उनके वास्तविक मालिकों को सौंपे। साइबर सेल की टीम ने इन मोबाइलों को खोजने के लिए व्यापक तकनीकी सर्विलांस का सहारा लिया। टीम की यह सफलता केवल स्थानीय स्तर तक ही सीमित नहीं रही, बल्कि उन्होंने दूसरे जिलों और अन्य राज्यों में भी इन मोबाइलों को ट्रैक करके बरामद करने में कामयाबी हासिल की है।

इस पूरी खोजबीन और ट्रैकिंग प्रक्रिया में सीईआईआर पोर्टल ने एक अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। साइबर सेल की टीम से साइबर सेल इंचार्ज एएसआई बलजीत, सिपाही रविन्द्र, संजीत, अंकित, प्रदीप, अक्षय, मिंकू, सुभाष की टीम ने बेहतरीन कार्य करते हुए गुमशुदा मोबाइल ढूंढकर उनके मालिकों को लौटाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। अपने खोए हुए महंगे मोबाइल वापस पाकर सभी मालिकों के चेहरे खुशी से खिल उठे। फोन प्राप्त करने वाले नागरिकों ने अपनी खुशी जाहिर करते हुए बताया कि मोबाइल गुम होने के बाद उन्हें इसके दोबारा मिलने की उम्मीद नहीं थी। पुलिस की तकनीकी कार्रवाई ने उन्हें नया फोन खरीदने के आर्थिक बोझ से बचा लिया है। इस सराहनीय कार्य के लिए सभी ने पुलिस की टीम का आभार व्यक्त किया।

नारनौल। मोबाइल फोन सौंपते हुए एसपी दीपक। फोटो: हरिभूमि

फोन गुम होने पर घबराएं नहीं

इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक दीपक ने वहां मौजूद लोगों को मोबाइल सुरक्षा के प्रति जागरूक करते हुए कई महत्वपूर्ण सुझाव दिए। उन्होंने आमजन से कहा कि मोबाइल गुम होने की स्थिति में घबराने की बिल्कुल आवश्यकता नहीं है, बल्कि समझदारी से कदम उठाने चाहिए। एसपी ने सुरक्षा के दो महत्वपूर्ण उपाय बताए। पहला फोन खोते ही सबसे पहले तुरंत सीईआईआर पोर्टल पर अपनी शिकायत दर्ज कराएं, जिससे फोन को आसानी से ब्लॉक और ट्रैक किया जा सके तथा इसका कोई गलत इस्तेमाल न हो सके। दूसरा फोन गुम होते ही अपनी सिम को तुरंत बंद करवाएं और डुप्लीकेट सिम निकलवाएं, ताकि कोई भी अज्ञात व्यक्ति आपके नंबर का दुरुपयोग करके किसी साइबर अपराध को अंजाम न दे सके। पुलिस ने आमजन से कहा है कि वे अपने मोबाइल व अन्य कीमती सामान का विशेष ध्यान रखें और किसी भी प्रकार की अप्रिय घटना या सामान गुम होने की सूचना बिना किसी देरी के तुरंत पुलिस को दें।