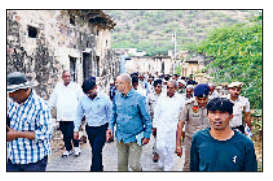
हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार 29 अक्टूबर 2026

11 सुप्रीम कोर्ट की ओर से गठित उच्च स्तरीय कमेटी ने...



12 हुड्डा पार्क में 45 लाख की लागत से बन रहा भव्य...



शाम 5:38 से 6:56 बजे तक पूजा का शुभ मुहूर्त, रात 8:18 बजे चंद्रोदय की संभावना

करवाचौथ पर बनेंगे कई शुभ राजयोग महिलाएं आज रखेंगी निर्जला व्रत

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

सुहागिन महिलाओं की आस्था, अखंड सौभाग्य और दांपत्य सुख का प्रतीक करवाचौथ का पर्व इस वर्ष वीरवार को श्रद्धा और उल्लास के साथ मनाया जाएगा। इस दिन महिलाएं पति की दीर्घायु, सुख-समृद्धि और दांपत्य जीवन की मंगलकामना के लिए निर्जला व्रत रखेंगी। शाम को विधि-विधान से करवा माता की पूजा-अर्चना करने के बाद चंद्रमा के दर्शन कर उन्हें अर्घ्य दिया जाएगा और इसके बाद व्रत का पारण किया जाएगा।



आचार्य क्रांति निर्मल शास्त्री के अनुसार इस बार करवाचौथ पर कई शुभ ग्रह योगों का संयोग बन रहा है, जिसके कारण पर्व का ज्योतिषीय महत्व विशेष माना जा रहा है। उन्होंने बताया कि बृहस्पति के अपनी उच्च राशि कर्क में स्थित होने से हंस महापुरुष राजयोग का निर्माण हो रहा है। वहीं तुला राशि में सूर्य, बुध और शुक्र की स्थिति के कारण त्रिग्रही योग बन रहा है। इसके अलावा इस दिन लक्ष्मी नारायण योग, बुधादित्य योग और शुक्रादित्य योग का भी संयोग बन रहा है। ज्योतिषीय मान्यताओं के अनुसार इन शुभ ग्रह स्थितियों का विभिन्न राशियों के जातकों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। विशेष रूप से वृषभ, तुला और मकर राशि सहित कई राशियों के लिए यह समय शुभ परिणाम देने वाला माना जा रहा है।

शहर में लौटी रौनक, बाजार में लगा जाम

करवांचौथ से ठीक एक दिन पहले बाजारों में सामान्य दिनों के मुकाबले बुधवार अधिक भीड़ दिखाई दी। जहां फॉर व्हीकलों ने एंट्री होने से जाम खुलने में समय लगा, वहीं दोपहिया वाहनों के कारण भी जाम की स्थिति बनी रही। मुख्य बाजार महावीर चौक से बाजार के एंट्री द्वार पर अतिक्रमण होने की वजह से जाम यहां ज्यादा देखा गया। वहीं ग्राहकों की उमड़ी भीड़ से दुकानदारों के चेहरे पर रौनक लौट आई। अब दीपावली पर्व तक इसी तरह भीड़ रहने की उम्मीद है। यातायात पुलिस को अब व्यवस्था संभालने की जरूरत है।



करवा चौथ के प्रमुख मुहूर्त

चतुर्थी तिथि प्रारंभ सुबह 1:06 बजे, चतुर्थी तिथि समाप्त रात 10:09 बजे, सरगी का समय सुबह 3:30 से 5:30 बजे तक, पूजन का शुभ मुहूर्त शाम 5:38 से 6:56 बजे तक, चंद्रोदय का संभावित समय रात 8:18 बजे, व्रत पारण चंद्र दर्शन एवं अर्घ्य के बाद।

संस्कारों से जुड़ा है पर्व

आचार्य के अनुसार करवा चौथ केवल पति-पत्नी के प्रेम और विश्वास का पर्व ही नहीं, बल्कि भारतीय पारिवारिक परंपरा, आस्था और संस्कारों से भी जुड़ा हुआ है। इस दिन महिलाएं परिवार की सुख-शांति और दांपत्य जीवन की मंगलकामना के साथ पूजा-अर्चना करती हैं।



मंडी अटेली। रेहड़ी लगाकर करवे बेचता बबलू कारिया। फोटो : हरिभूमि

साड़ियों से लेकर श्रृंगार सामग्री तक की खूब बिक्री

मंडी अटेली। करवाचौथ पर्व को लेकर बुधवार को अटेली मंडी के बाजारों में रौनक छाई रही। सुबह से ही महिलाएं खरीदारी के लिए बाजारों में पहुंचने लगी। साड़ी, सूट, चूड़ियां, बिंदी, मेहंदी, कॉस्मेटिक और आभूषणों की दुकानों पर दिनभर ग्राहकों की चहल-पहल बनी रही। त्योहार के चलते दुकानदारों के कारोबार में भी तेजी देखने को मिली। महिलाओं ने अपनी पसंद और बजट के अनुसार साड़ियों, डिजाइनर सूट और श्रृंगार के सामान की खरीदारी की। लाल, गुलाबी और सुनहरे रंग की साड़ियों की मांग रही। इसके अलावा मैचिंग चूड़ियां,ज्वेलरी और मंगलसूत्र खरीदने में भी महिलाओं ने रुचि दिखाई। व्रत की पूजा के लिए महिलाओं ने पूजा की थाली, करवा, छलनी और अन्य पूजन सामग्री की खरीदारी की है। करवाचौथ पर बाजार में चाशनी वाले करवे भी महिलाओं के आकर्षण का केंद्र रहे। अटेली मंडी में रेहड़ी लगाकर करवे बेच रहे बबलू कारिया ने बताया कि वह नारनौल से 90 रुपये प्रति किलोग्राम के हिसाब से करवे खरीदकर लाते हैं और अटेली मंडी में 120 रुपये प्रति किलोग्राम के हिसाब से बेचते हैं।

खबर संक्षेप

खेड़ी में युवक ने फंदा लगाकर दी जान

मंडी अटेली। गांव खेड़ी में एक युवक ने अपने घर में फांसी का फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। मृतक की पहचान गांव खेड़ी निवासी करीब 24 वर्षीय अजय कुमार के रूप में हुई है। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नारनौल अस्पताल में पोस्टमार्टम करवाने के बाद परिजनों को सौंप दिया। जानकारी के अनुसार अजय कुमार राजस्थान के घीलोठ स्थित एक कंपनी में गया हुआ था। वहां से लौटने के बाद उसने अपने घर में पंखे से फंदा लगाकर जान दे दी। घटना की सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और आवश्यक कार्रवाई की।

सर्व अनुसूचित जाति संघर्ष समिति की बैठक 31 को

नारनौल। सर्व अनुसूचित जाति संघर्ष समिति की विशेष बैठक 31 अक्टूबर सुबह 11 बजे सिटी मैरिज पैलेस निजामपुर रोड में आयोजित की जाएगी। जिसकी अध्यक्षता समिति के अध्यक्ष चंदन सिंह जालवान करेंगे। समिति महासचिव बिरदी चन्द गोठवाल ने बताया कि बैठक का मुख्य एजेंडा आगामी त्रिवार्षिक चुनाव है। इसमें चुनाव का आधिकारिक नोटिफिकेशन जारी करने, चुनाव अधिकारी की नियुक्ति करने और मतदान की पूरी रूपरेखा तय करने पर गहन मंथन होगा।

भजन पर भाव-विभोर हुए श्रद्धालु

नारनौल। श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान में मंगलवार रात मोहल्ला मोती नगर में शीतला माता मंदिर के पास संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के संरक्षक पंडित महेश शर्मा ने की। सर्वप्रथम पंडित जितेंद्र शर्मा व अजय शर्मा ने यजमान माडूराम सैनी व जितेंद्र सैनी से परिवार सहित पूजन करवा ज्योति प्रज्वलित करवाई। हनुमान चालीसा व रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया। जिसमें महेश शर्मा, दीपक शर्मा, अजय शर्मा, गौरीशंकर शर्मा, योगेश शर्मा, रामसिंह शास्त्री व हरीश आदि ने सुंदरकांड पाठ के दौहे व चौपाइयों का गायन किया। महेश शर्मा ने मेरे घाटे वाले बाबा ने कमला कर दिया, गायिका शीतल ने तू भीख ना देगी तो मैं शोर मचा दूंगा भजन सुनाकर सभी को भाव विभोर कर दिया।

निजी अस्पताल 600 से ज्यादा नहीं ले सकते जांच फीस, जिले में 69 बेड निर्धारित

86503 बुखार के मरीज, 32 मरीजों को डेंगू और 2812570 घरों का किया सर्वे

- 152 टीम घर-घर जाकर कर रही बुखार का सर्वे, 3056 घरों में डेंगू का मिला लारवा, नोटिस जारी
- शहरी क्षेत्र में डेंगू के लारवा को बढ़ने से रोकने के लिए डेली बेसिस पर वोलेंट्री तौर पर लगाए गए डोमेस्टिक ब्रीडिंग चेकर

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

अलर्ट रहे। इन दिनों डेंगू संक्रमित मरीजों की संख्या का ग्राफ बढ़ रहा है। सरकारी आंकड़ों पर नजर दौड़ाएं तो इस मौसम सीजन में 32 डेंगू संक्रमित मरीजों की पहचान हो चुकी है। ऐसा भी नहीं है कि स्वास्थ्य विभाग प्रयास नहीं कर रहा हो।

जिला में अब तक 152 टीम 2812570 घरों का सर्वे करने का आंकड़ा दिखा दावा कर रही है। इस दावे में वह 86503 बुखार के मरीज मिलने और डेंगू के 1168 सैंपल की जांच की बात कह रही है। यहीं नहीं, स्वास्थ्य विभाग का तर्क यह भी है कि जिला की सभी संस्थाओं पर डेंगू के मरीजों के लिए 69 बेड निर्धारित कर दिए है। शहरी क्षेत्र में डेंगू के लारवा को बढ़ने से रोकने के लिए डेली बेसिस पर वोलेंट्री तौर पर डोमेस्टिक ब्रीडिंग चेकर लगाए गए है ताकि मच्छरों को पनपने से रोका जा सके।



नारनौल। सैंपल लेते स्वास्थ्य कर्मी। फोटो : हरिभूमि

2024 में थे सर्वाधिक 62 केस

उन्होंने बताया कि जिले में जहां साल 2023 में 44, साल 2024 में 62 केस सामने आए थे, वहीं साल 2025 में 57 डेंगू संक्रमित मरीज मिले थे। इस साल में अभी तक 32 डेंगू संक्रमित मरीज मिले है। जिले में 152 टीम घर घर जा कर बुखार का सर्वे, सोर्स रिडक्शन एक्टिविटीज कर रही है।

अभी तक जिले में 2812570 घरों का सर्वे किया गया है जिसमे 3056 घरों में डेंगू के लारवा पाए गए उनको विभाग द्वारा नोटिस जारी किया गया है। जिले में सर्वे के दौरान 86503 बुखार के मरीज मिले जिनकी रक्त पट्टिका बना कर जांच की गई है। डेंगू के 1168 सैंपल की जांच की गई है जिसमे 32 संक्रमित मिले है।

सभी संस्थाओं पर जिले में डेंगू के मरीजों के लिए 69 बेड निर्धारित किए गए है। शहरी क्षेत्र में डेंगू के लारवा को बढ़ने से रोकने के लिए डेली बेसिस पर वोलेंट्री तोर पर डोमेस्टिक ब्रीडिंग चेकर लगाए गए है ताकि मच्छरों को पनपने से रोका जा सके।

डेंगू के बचाव व इलाज के प्रति स्वास्थ्य विभाग सजग

सिविल सर्जन डा. अशोक कुमार ने बताया कि जिले में डेंगू बुखार की स्थिति नियंत्रण में है, पिछली सालों की तुलना में डेंगू के मामले में कमी आई है। उन्होंने बताया कि विभिन्न विभागों से समन्वय स्थापित करने और डेंगू की रोकथाम और बचाव में सहयोग लिया जा रहा है।



नारनौल। फॉगिंग करते कर्मी। फोटो : हरिभूमि

600 से ज्यादा फीस न लें निजी अस्पताल

उप सिविल सर्जन डा. मनीष यादव ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग की ओर से प्राइवेट अस्पताल में डेंगू के साइरोलॉजी टेस्ट की फीस 600 रुपये निर्धारित की गई है, इसलिए कोई प्राइवेट अस्पताल नागरिकों से 600 से ज्यादा फीस ना लें। उन्होंने बताया कि जिले के सभी स्वास्थ्य संस्थाओं पीएचसी, सीएचसी, उप नागरिक अस्पताल और जिला नागरिक अस्पताल पर डेंगू की जांच, ईलाज मुफ्त उपलब्ध है। उन्होंने जिला पंचायत अधिकारी और शहरी निकाय विभाग के डीएमसी से सहयोग की अपील करते हुए बताया कि शहरी क्षेत्र में फॉगिंग और साफ सफाई का कार्य शहरी निकाय विभाग का और ग्रामीण क्षेत्र में पंचायत विभाग का है।

रहे अलर्ट, बुखार आने पर करवाएं जांच

डॉ. मनीष यादव ने जागरूक करते हुए बताया कि कोई भी बुखार डेंगू या मलेरिया हो सकता है। अचानक तेज बुखार आना, तेज सरदर्द होना, पूरे शरीर मे दर्द होना या आंखों के पिछले हिस्से में दर्द होना डेंगू के लक्षण हो सकते है। ऐसे में बुखार आने पर अपने रक्त की जांच जरूर करवाए। उसके बाद ईलाज लें। सरकारी संस्थाओं में यह निशुल्क उपलब्ध है। डेंगू से बचाव के लिए उन्होंने लोगो से आग्रह किया है कि अपने घरों के आसपास पानी इकट्ठा न होने दें। छत आदि पर रखे पानी के पात्रों को साफ करके भरें। टंकियों को ढक कर रखे। कूलर आदि को हफ्ते में एक बार साफ करके सुखा कर दोबारा भरें। रविवार को ड्राई डे के रूप में मनाए।



नारनौल। क्रेशर संचालकों को निर्देश देते क्षेत्रीय अधिकारी विकास ग्रेवाल।

एचएसपीसीबी की स्टोन क्रेशर संचालकों को दो टूक

एक नवंबर तक लगाएं सीसीटीवी और पीएम सेंसर, वरना होगी सख्त कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

जिले में स्टोन क्रेशर इकाइयों से फैल रहे वायु प्रदूषण पर लगाम कसने के लिए हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने सख्त रुख अपनाया है। बोर्ड के महेंद्रगढ़ क्षेत्रीय कार्यालय में क्षेत्रीय अधिकारी विकास ग्रेवाल की अध्यक्षता में आयोजित जागरूकता कार्यक्रम में इकाई संचालकों को साफ शब्दों में कहा गया कि निर्धारित मानकों का पालन अब केवल औपचारिकता नहीं, बल्कि अनिवार्य शर्त है। कार्यक्रम में जिले की स्टोन क्रेशर इकाइयों के प्रतिनिधियों को वायु प्रदूषण नियंत्रण से जुड़े मानकों और नवीनतम दिशा-निर्देशों की विस्तार से जानकारी दी गई।

- नियमों की अनदेखी पर नोटिस, पर्यावरणीय क्षतिपूर्ति और बिजली-पानी की आपूर्ति बंद करने तक की चेतावनी

क्षेत्रीय अधिकारी विकास ग्रेवाल ने स्पष्ट किया कि प्रत्येक इकाई के लिए संबंधित दिशा-निर्देशों के साथ-साथ सहमति संचालन में दर्ज शर्तों का पालन करना बाध्यकारी है। आयोग के दिशा-निर्देश संख्या 103 के अनुसार प्रत्येक इकाई में निगरानी के लिए कैमरा प्रणाली, पीएम 2.5 व पीएम 10 सेंसर, पहिया धुलाई की सुविधा तथा अन्य निर्धारित उपाय लगाना जरूरी है। समय-सीमा को लेकर अधिकारी ने कोई ढील न देने के संकेत दिए। उन्होंने कहा कि ये सभी व्यवस्थाएं 1 नवंबर तक स्थापित कर उन्हें प्रभावी ढंग से संचालित किया जाए। नियमों की अवहेलना करने वालों को चेतावनी देते हुए क्षेत्रीय अधिकारी ने कहा कि लागू कानूनों और दिशा-निर्देशों के तहत कड़ी कार्रवाई की जाएगी। इसमें कारण बताओ नोटिस जारी करना, पर्यावरणीय क्षतिपूर्ति वसूलना, इकाई का संचालन प्रतिबंधित करना और सक्षम प्राधिकारी के आदेश पर बिजली व पानी की आपूर्ति काटना शामिल हो सकता है। इस मौके पर विभागीय अधिकारी तथा जिले की स्टोन क्रेशर इकाइयों के प्रतिनिधि भी उपस्थित रहे।

हिसार की महिला से दुष्कर्म का आरोप, व्यापारी ने लगाया हनीट्रैप का आरोप, दोनों तरफ केस

नारनौल। हिसार जिले की एक महिला ने नारनौल शहर के एक प्रतिष्ठित व्यापारी पर नौकरी दिलाने के बहाने दुष्कर्म का आरोप लगाया है। इस शिकायत पर महिला थाना ने आरोपित व्यापारी पर केस दर्ज किया है। वहीं आरोपित व्यापारी ने इसी महिला और उसके कुछ साथियों पर हनीट्रैप में फंसाकर पैसे मांगने का आरोप लगाया है। इस संबंध में सिटी थाना में केस दर्ज किया है। महिला व व्यापारी ने एक-दूसरे पर लगाए आरोप के बाद केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

महिला ने यह लगाया आरोप: पीड़िता ने बताया है कि वह मूल रूप से हिसार की निवासी है और फिलहाल गुरुग्राम में रह रही है। उसकी फेसबुक के माध्यम से नारनौल शहर के व्यापारी से जान-पहचान हुई। दोनों के बीच फेसबुक पर बातचीत होने लगी। बातचीत के दौरान उसने व्यापारी को नौकरी की जरूरत होने की बात कही थी। आरोप है कि व्यापारी ने उसे नौकरी दिलाने का आश्वासन दिया और इस सिलसिले में नारनौल के एक होटल में बुलाया। महिला ने शिकायत में आरोप लगाया है कि होटल में व्यापारी ने उसके साथ दुष्कर्म किया।

व्यापारी ने लगाया हनीट्रैप का आरोप, दी शिकायत: वहीं दूसरी ओर व्यापारी ने भी सिटी थाना में शिकायत दी है। व्यापारी ने महिला और उसके कुछ साथियों पर हनीट्रैप में फंसाने, पैसों की मांग करने का आरोप लगाया है। पुलिस ने इस शिकायत पर भी केस दर्ज किया है।

क्या कहते है डीएसपी: डीएसपी मुख्यालय भारत भूषण ने मीडिया को बताया कि एक महिला ने महिला पुलिस थाने में व्यापारी के खिलाफ दुष्कर्म की शिकायत दी थी। शिकायत के आधार पर केस दर्ज किया है। वहीं, व्यापारी ने भी महिला और उसके कुछ साथियों के खिलाफ पैसों की मांग करने की शिकायत दी गई है, जिस पर भी सिटी पुलिस ने केस दर्ज किया है। पुलिस दोनों शिकायतों में लगाए गए आरोपों की गहनता से जांच कर रही है।

नांगल चौधरी उपमंडल बनने के बाद पहले डीएसपी गौरव शर्मा

नांगल चौधरी। नांगल चौधरी उपमंडल बनने के बाद पहली बार पुलिस प्रशासन ने यहां डीएसपी नियुक्त किया है। इसका गौरव गौरव शर्मा को मिला है। गौरव शर्मा ने बुधवार को उपमंडल कार्यालय में बतौर डीएसपी कार्यभार संभाल लिया। उनके पदभार ग्रहण करने के बाद क्षेत्र के लोगों को पुलिस व्यवस्था में सुधार, शिकायतों के त्वरित निपटारे और कानून-व्यवस्था को अधिक प्रभावी बनाने की उम्मीद जगी है। अब क्षेत्र में अपराध नियंत्रण और आमजन की सुरक्षा को सुनिश्चित करने में मदद मिलेगी। आपको बता दें कि नांगल चौधरी के तीन तरफ राजस्थान की सीमा अटेच हैं, साथ ही क्रेशर जोन होने से अपराधों का ग्राफ तेजी से बढ़ा है। ऐसे में डीएसपी गौरव शर्मा के सामने नांगल चौधरी क्षेत्र में शांति एवं कानून-व्यवस्था बनाए रखने, आपराधिक गतिविधियों पर अंकुश लगाने और पुलिस की कार्यप्रणाली को अधिक जवाबदेह बनाने जैसी महत्वपूर्ण चुनौतियां रहेंगी। क्षेत्र में चोरी, ठगी, मारपीट सहित अन्य आपराधिक घटनाओं पर प्रभावी कार्रवाई करना और असामाजिक तत्वों पर निगरानी रखना भी पुलिस प्रशासन के लिए अहम रहेगा।



कनीना मंडी में नियमों की उड़ रहीं धज्जियां

कनीना। एक तरफ मार्केट कमेटी व नई अनाज मंडी चेलावास के सचिव की ओर से आढ़तियों को बाजरा खरीद व उठान को लेकर सख्त दिशा-निर्देश जारी किए जा रहे हैं, तो दूसरी तरफ धरातल पर यह नियम हवाहवाई हो रहे हैं। मंडी के जमीनी हालात यह बयां कर रहे हैं कि प्रशासनिक सख्ती केवल कागजों और नोटिसों तक ही सीमित रह गई है। मार्केट कमेटी सचिव की ओर से समय-समय पर जारी निर्देशों के अनुसार आढ़तियों को अपनी फर्मों पर इलेक्ट्रिक झारने लगाकर बाजरा साफ करने की सख्त हिदायत दी हुई है, इलेक्ट्रिक झारने की कोई व्यवस्था दूर-दूर तक दिखाई नहीं देती। नियमानुसार किसान के बाजरे की मंडी में ढेरी लगनी चाहिए, लेकिन किसान के वाहन से सीधा ही बड़े वाहनों में लोड करने तथा बिना नीलामी के ही बाजरा स्टॉक में लेने और लोड करवाने का खेल धड़ल्ले से जारी है। मार्केट कमेटी नियमों के मुताबिक गेट पास के लिए एक ही गांव या आसपास की सीमा के किसानों का बाजरा होना अनिवार्य है।

क्या कहते हैं मार्केट कमेटी सचिव

मार्केट कमेटी के सचिव अजीत सिंह ने बताया कि मंडी में नियमों के अनुरूप खरीद कार्य हो रहा है। किसी प्रकार की अवैध वसूली नहीं हो रही और सही तरीके से गेट पास जारी किए जा रहे हैं। बाजरे को झार लगाने के निर्देश दिए है।

क्या कहते हैं गुरुग्राम जोनल एडमिस्टेटर

गुरुग्राम के जोनल एडमिस्टेटर जितेंद्र सिंह ने बताया कि मीडिया से इनपुट मिलने के मंडी में खराब धर्म कांटे को ठीक करावा दिया गया है, जो सप्ताह भर बाद शुरू हो जाएगा, किसी प्रकार की धांधली मंडी में चल रही है, तो उसकी जांच करवाई जाएगी।

नवंबर में 47 ट्रेनों में लगेंगे 137 अतिरिक्त डिब्बे नारनौल-रेवाड़ी रूट की 6 ट्रेनों को मिलेगी राहत

नारनौल। रेलवे ने नवंबर माह में अतिरिक्त यात्री यातायात को देखते हुए यात्रियों को बड़ी राहत दी है। उत्तर पश्चिम रेलवे 47 जोड़ी रेल सेवाओं में 137 डिब्बों की अस्थाई बढ़ोतरी करने जा रहा है। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसंपर्क अधिकारी अमित सुदर्शन ने बताया कि यह बढ़ोतरी एक नवंबर से 30 नवंबर तक लागू रहेगी। त्योहारी सीजन के बाद भी ट्रेनों में भीड़ को देखते हुए यह फैसला लिया गया है। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसंपर्क अधिकारी अमित सुदर्शन के अनुसार रेलवे ने इस क्षेत्र की छह महत्वपूर्ण पैसेंजर ट्रेनों में पांच-पांच अतिरिक्त साधारण श्रेणी के डिब्बे लगाने का निर्णय लिया है। इनमें 19617/19618 मदार-रेवाड़ी-मदार, 19620/19619 रेवाड़ी-फुलेरा-रेवाड़ी, 59632/59631 रेवाड़ी-हिसार-रेवाड़ी, 59633/59634 रेवाड़ी-रींगस-रेवाड़ी और 19622/19621 रेवाड़ी-फुलेरा-रेवाड़ी शामिल हैं। इससे रेवाड़ी, नारनौल, अटेली और महेंद्रगढ़ रूट के दैनिक यात्रियों को भीड़ से निजात मिलेगी।

- मदार-रेवाड़ी रेवाड़ी-फुलेरा और रेवाड़ी-हिसार ट्रेनों में 5-5 जनरल डिब्बे बढ़े

लंबी दूरी की ट्रेनों में भी राहत

जयपुर-जोधपुर (22977/78) में एक फर्स्ट कम सेकंड एसी और एक थर्ड एसी। दिल्ली सराय-जोधपुर (12463/64) और दिल्ली सराय-सीकर (14714/13) जैसी नारनौल होकर गुजरने वाली ट्रेनों में एक थर्ड एसी, एक स्लीपर और एक जनरल डिब्बा बढ़ाया गया है। जोधपुर-इंदौर और इंदौर-भगत की कोठी में दो स्लीपर और तीन जनरल डिब्बे बढ़ाए गए हैं। जोधपुर-वाराणसी सिटी की तीनों ट्रेनों में एक-एक थर्ड एसी डिब्बा अतिरिक्त लगाया जाएगा।

डीसी ने नियमों की पालना सुनिश्चित करने के लिए सभी एसडीएम को दिए निर्देश

होटल-रेस्तरां में सर्विस चार्ज स्वैच्छिक, नाम बदलकर वसूली की अनुमति नहीं, जबरदस्ती करने पर प्रशासन से करें शिकायत

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

होटलों, रेस्तरां और कैफे में उपभोक्ताओं से जबरन सर्विस चार्ज वसूलने की प्रथा पर जिला प्रशासन की ओर से सख्ती बरती जाएगी। इस संबंध में उपायुक्त ने सभी एसडीएम, जिला खाद्य एवं आपूर्ति नियंत्रक अधिकारी को नियमों की पालना सुनिश्चित करने के लिए पत्र जारी किया है। भारत सरकार के उपभोक्ता मामले विभाग के सचिव के पत्र का इसमें हवाला दिया गया है।

पत्र में चिंता जताई गई है कि कई प्रतिष्ठान सिर्फ नाम बदलकर यही शुल्क वसूल रहे हैं। ऐसे में स्टाफ वेलफेयर चार्ज, कर्मचारी कल्याण शुल्क, सर्विस फीस, हॉस्पिटैलिटी चार्ज या वॉलंटरी सर्विस चार्ज जैसे किसी भी नाम से लिया गया अनिवार्य शुल्क सर्विस चार्ज ही माना जाएगा और अवैध होगा। यदि कहीं जबरन सर्विस चार्ज वसूला जाए तो वे इसकी शिकायत संबंधित विभाग या उपभोक्ता मंच में करें।

सरकारी प्रवक्ता के मुताबिक विभाग के नौ सितंबर 2026 के पत्र में कहा गया है कि नियमों और अदालती फैसलों के बावजूद कुछ प्रतिष्ठान अब भी यह शुल्क वसूल रहे हैं। केंद्रीय उपभोक्ता संरक्षण प्राधिकरण (सीसीपीए) ने चार जुलाई 2022 को जारी दिशा-निर्देशों में साफ किया था कि होटल और रेस्तरां बिल में सर्विस चार्ज अपने आप या डिफॉल्ट रूप से नहीं जोड़ सकते। इसे किसी अन्य नाम से भी नहीं वसूला जा सकता।



नारनौल। डीसी अनुपमा अंजली व एआई से तैयार तस्वीर। फोटो : हरिभूमि

कोर्ट ने यह दिए थे आदेश

उन्होंने बताया कि दिल्ली उच्च न्यायालय ने 28 मार्च 2025 को नेशनल रेस्टोरेंट एसोसिएशन ऑफ इंडिया बनाम भारत संघ मामले में इन दिशा-निर्देशों को बरकरार रखा था। अदालत ने कहा था कि सर्विस चार्ज या टिप ग्राहक का स्वैच्छिक भुगतान है, इसे अनिवार्य नहीं बनाया जा सकता। अलग-अलग नामों से इसकी वसूली भ्रामक है और उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 की धारा 2(47) के तहत अनुचित व्यापार व्यवहार है।

उपभोक्ता को स्पष्ट रूप से बताना होगा कि यह भुगतान स्वैच्छिक और ऐच्छिक है। सर्विस चार्ज न देने पर किसी को प्रवेश या सेवा से वंचित नहीं किया जा सकता और खाने के बिल में सर्विस चार्ज जोड़कर उस पर जीएसटी भी नहीं लगाया जा सकता।



हेल्थ क्वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बैठने-खड़े होने पर जब हो बैक पेन



मेरी उम्र 63 वर्ष है। करीब एक साल से मुझे बैक-पेन की प्रॉब्लम है। बैठने या खड़े होने पर दर्द बढ़ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कोई कारगर समाधान बताएं।

-नवीन, महासमुंद

बैक पेन का स्थाई समाधान रेग्युलर बैक की एक्सरसाइज ही है। क्योंकि दवा से कुछ समय के लिए आराम मिलेगा, फिर दर्द हो जाएगा। साथ ही कैल्शियम और विटामिन डी की जांच जरूर कराएं। अगर कमी है तो इसकी दवा रेग्युलर लेना शुरू करनी चाहिए। साथ ही फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर आप बैक की एक्सरसाइज सीख लें, उन्हें नियमित रूप में करें। इससे आपको स्थायी राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे यूरिन पास करने में काफी दर्द और जलन होती है। कभी-कभी यूरिन का कलर पीला आता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और यह कैसे ठीक होगा?

-दीपक, रायपुर

कई बार यूरीन कलर पीला और जलन, पानी कम पीने की वजह से भी होता है। लेकिन जैसा आप बता रहे हैं कि कभी-कभी दर्द भी होता है। इसलिए आपको नेफ्रोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए। वह कुछ जांच कराएंगे, जिसके बाद इसकी वजह पता चलेगी और ट्रीटमेंट हो सकेगा। फिलहाल पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरे होंठ हमेशा रूखे और फटे-फटे रहते हैं। लिप बाम और एंटीसेप्टिक क्रीम लगाने का भी असर कुछ ही देर रहता है। ऐसा क्यों होता है?

-सुमित, रोहतक

कुछ लोगों की स्किन ड्राय होती है और किसी की ऑयली। जिनकी ड्राय होती है, उनको इस तरह की समस्याएं हो सकती हैं। इसके लिए आप पानी का सेवन पर्याप्त मात्रा में करें और समय-समय पर क्रीम लगाते रहें। इसका कोई स्थायी समाधान नहीं। इसी तरह राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। मेरे सिर के पिछले हिस्से में अकसर तेज सुई चुभने जैसा दर्द होता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-कुशल, बिलासपुर

आपको तुरंत न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए। वह सिटी स्कैन या एमआरआई कराकर इसकी वजह पता लगाएंगे, क्योंकि सामान्य तौर पर सिर दर्द कई बार आंख कमजोर होने की वजह से भी होता है, पर खास हिस्से में होने की वजह कुछ और भी हो सकती है, इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरी हार्ट बीट्स रह-रहकर तेज हो जाती हैं। मन में अजीब-सी घबराहट पैदा होती है। मुझे समझ नहीं आता कि ऐसा क्यो हो रहा है? कृपया बताएं मैं क्या करूं?

-बलबीर, महेंद्रगढ़

अगर आपको ऐसा महसूस हो रहा है तो इस बात पर गौर करें कि ऐसा तेज चलने से या वजन उठाने से ऐसा हो रहा है। अगर ऐसा है तो जरूर आपको तुरंत डॉक्टर से मिलना चाहिए। यह समस्या कई बार दिल से जुड़ी हो सकती है। फिलहाल इस बात का ध्यान रखें कि ज्यादा दौड़ भाग या अधिक श्रम वाला काम ना करें।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पेट में दाईं तरफ मीठा-मीठा दर्द बना रहता है। कृपया बताएं कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-संजय, राजनांदगांव

अगर हल्का-हल्का दर्द लगातार रहता है तो बेहतर होगा कि आप डॉक्टर से संपर्क कर एक बार अल्ट्रासाउंड करा लें। कई बार स्टोन की वजह भी दर्द शुरू होता है। लेकिन बगैर जांच कराएं कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। इस दौरान आप अधिक तला भुना और बाजार का खाना बंद कर दें। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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



डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. तुषार राउत
न्यूरोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

स्पेशलः वर्ल्ड स्ट्रोक डे, 29 अक्टूबर

आंकड़ों के अनुसार 18 लाख स्ट्रोक के नए मामले भारत में प्रति वर्ष सामने आते हैं। इससे अंदाजा लगा सकते हैं कि यह कितनी गंभीर समस्या है। लेकिन एलर्टनेस और प्रिकॉशन के जरिए इसकी रोकथाम की जा सकती है। यहां विस्तार से बता रहे हैं, स्ट्रोक के कारण, लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में।

लाइलाज नहीं है स्ट्रोक संभव है प्रिवेंशन-ट्रीटमेंट







वर्ल्ड स्ट्रोक आर्गेनाइजेशन के अनुसार अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन) और तनाव का प्रबंधन नहीं कर पाने के कारण दुनिया भर में स्ट्रोक के मामले बढ़त पर हैं। देश में विभिन्न बीमारियों से होने वाली मौतों का दूसरा सबसे बड़ा कारण स्ट्रोक है। भारत में हर 40 सेकेंड पर एक व्यक्ति स्ट्रोक से पीड़ित होता है। जो लोग पहली बार स्ट्रोक के बाद नियमित रूप से दवाएं नहीं लेते या फिर डॉक्टर द्वारा दिए गए परामर्श पर अमल नहीं करते, उनमें स्ट्रोक के दोबारा होने का जोखिम बहुत ज्यादा बढ़ जाता है।

स्ट्रोक क्या है

स्ट्रोक एक गंभीर मेडिकल इमरजेंसी है। मृत्यु व विकलांगता का एक प्रमुख कारण है। स्ट्रोक तब होता है, जब मस्तिष्क के किसी हिस्से में रक्त की आपूर्ति बाधित हो जाती है या जब कोई रक्त वाहिका (ब्लड वेसल) फट जाती है, जिससे मस्तिष्क की कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। स्ट्रोक के दो मुख्य प्रकार हैं। पहला, इस्केमिक स्ट्रोक जो मस्तिष्क में रक्त संचार में रुकावट या ब्लॉकेज के कारण होता है। दूसरा, हेमोरेजिक स्ट्रोक, जो रक्त वाहिका के फटने के कारण होता है। रिकवरी के लिए लक्षणों की जल्द पहचान और समय पर समुचित इलाज बेहद महत्वपूर्ण हैं।

शुरुआती घंटे बेहद महत्वपूर्ण

स्ट्रोक के लक्षण शुरू होने के बाद के शुरुआती घंटे बेहद महत्वपूर्ण होते हैं, क्योंकि समय पर इलाज मिलने से मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह फिर से शुरू हो सकता है और मस्तिष्क की कोशिकाओं को होने वाले नुकसान को सीमित किया जा सकता है। इस्केमिक स्ट्रोक के मरीजों को थक्का घोलने वाली दवा (क्लॉट-बस्टिंग मेडिकेशन) दी जा सकती है। इसके अलावा, उन्नत इंटरवेंशनल प्रोसीजर्स जैसे विशेष सक्शन डिवाइस और स्टेंट रिट्रीवर का उपयोग करके भी थक्के को हटाया जा सकता है और बंद धमनियों को फिर से खोला जा सकता है। इलाज की प्रक्रिया का चयन स्ट्रोक के प्रकार, लक्षण शुरू होने के बाद से बीते समय और मरीज की क्लिनिकल स्थिति पर निर्भर करता है। मरीज को जल्द से जल्द एक ऐसे अस्पताल पहुंचना चाहिए जहां न्यूरोलॉजिस्ट, न्यूरोसर्जन और इंटरवेंशनल न्यूरोरेडियोलॉजिस्ट की विशेष टीम उपलब्ध हो।

कुछ उपचार केवल एक निश्चित समय सीमा (विंडो पीरियड) के भीतर ही उपलब्ध होते हैं, इसलिए लक्षणों की जल्द पहचान और तुरंत इलाज जरूरी है। भले ही लक्षणों में सुधार हो जाए या वे गायब हो जाएं, फिर भी डॉक्टरी जांच में देरी नहीं करनी चाहिए।

एक्यूट (शुरुआती) इलाज के बाद, मरीजों को ठीक होने और उनके काम करने की क्षमताओं को वापस पाने में मदद करने के लिए न्यूरोरिहैबिलिटेशन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। दोबारा स्ट्रोक होने के जोखिम को कम करने के लिए सही फॉलो-अप देखभाल और डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाएं भी जरूरी हैं।

रिस्क फैक्टर्स को समझें

उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर), मधुमेह (डायबिटीज), हाई कोलेस्ट्रॉल, मोटापा, शारीरिक सक्रियता की कमी या नियमित रूप से व्यायाम न करना, हृदय से जुड़ी कुछ बीमारियां, धूम्रपान, तंबाकू का सेवन और अत्यधिक शराब पीना स्ट्रोक के प्रमुख जोखिम कारक हैं। कुछ आनुवंशिक कारक भी युवाओं में स्ट्रोक के खतरे को बढ़ा सकते हैं। जैसे होमोसिस्टीन का बढ़ा हुआ स्तर भी युवाओं में स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ा सकता है। रक्त में होमोसिस्टीन का स्तर ज्यादा होने से धमनियों में सूजन या कड़ापन (एथेरोस्क्लेरोसिस), खून के थक्के (ब्लड क्लॉट्स) बनना और स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है। स्लीप एपनिया भी एक अन्य महत्वपूर्ण जोखिम कारक है। नींद के दौरान तेज खर्राटे लेना, दिन में अत्यधिक नींद आना जैसे लक्षणों के महसूस होने पर शीघ्र ही विशेषज्ञ डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

जीवनशैली में करें बदलाव

वर्ल्ड स्ट्रोक ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार जीवनशैली में स्वास्थ्यकर बदलाव कर स्ट्रोक के जोखिम को कम किया जा सकता है। स्वास्थ्यकर जीवनशैली के अंतर्गत जंक फूड्स से दूर रहकर समुचित संतुलित पौष्टिक आहार ग्रहण करना, नियमित व्यायाम करना और तनाव प्रबंधन से संबंधित विधियों आदि को शामिल किया जाता है।

संतुलित आहारः फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, नट्स और प्रोटीन से भरपूर आहार स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है। सैचुरेटेड फैट, ट्रांस फैट और अतिरिक्त चीनी को सीमित करने के साथ-साथ नमक का सेवन प्रति दिन 5 ग्राम से कम रखना चाहिए।

नियमित शारीरिक गतिविधिः हफ्ते मे कम से कम 150 मिनट का मध्यम तीव्रता वाला एरोबिक व्यायाम, जैसे तेज चलना, साइकिलिंग या तैरना, स्वस्थ वजन बनाए रखने, रक्तचाप नियंत्रण और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने में मददगार है।

नियमित जांच और परामर्शः रक्तचाप, ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल की एक निश्चित समय अंतराल पर डॉक्टर के परामर्श से जांचें करवानी चाहिए। विशेष रूप से 35 वर्ष की आयु के बाद समय-समय पर स्वास्थ्य जांच (हेल्थ चेक-अप) कराने से जोखिम की जल्दी पहचान हो सकती है।

तनाव प्रबंधन जरूरीः पर्याप्त नींद, सही मात्रा में पानी पीना (हाइड्रेशन) और योग व ध्यान (मेडिटेशन) के माध्यम से तनाव प्रबंधन (स्ट्रेस मैनेजमेंट) भी स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है और स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में सहायक है।

संभव है स्ट्रोक की रोकथाम

स्ट्रोक से बचाव के लिए जागरुकता, जोखिम भरे कारकों की जल्द पहचान और जीवनशैली में लगातार सकारात्मक बदलाव की आवश्यकता होती है। ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर को नियंत्रित रखना, कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखना, शारीरिक रूप से सक्रिय रहना, तंबाकू से बचना और शराब से दूरी बनाना स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है। इसके साथ ही, एफएएसटी (फास्ट) के चेतावनी संकेतों को पहचानना और तुरंत चिकित्सा सहायता लेना भी बेहद जरूरी है।

सर्दियों का मौसम और स्ट्रोक

सर्दियों में अन्य मौसमों की तुलना में रक्त में कहीं ज्यादा गाढ़ापन आ जाता है, जिससे रक्त में थक्का (क्लॉट) बनने लगता है। एक बड़ी संख्या में स्ट्रोक के मामले रक्त के थक्कों के बनने से होते हैं। इसलिए सर्दियों के मौसम में अपना विशेष ख्याल रखें। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

इस बार की थीम है इंपॉर्टेंट

वर्ल्ड स्ट्रोक ऑर्गनाइजेशन द्वारा निर्धारित वर्ल्ड स्ट्रोक डे के लिए इस बार की थीम है, 'एवरी मिनिट काउंट्स', जिसका हिंदी में आशय है कि स्ट्रोक की गिरफ्त में आए लोगों के लिए हर मिनट कीमती है। इस बार का हैशटैग है फास्ट। एफएएसटी (फास्ट) एक ऐसा संक्षिप्त शब्द है जो स्ट्रोक के मुख्य संकेतों को पहचानने में मदद करता है।

एफ- फेस ड्रूपिंग (चेहरा झुकना): चेहरे का एक हिस्सा झुक सकता है या सुन्न महसूस हो सकता है।

ए- आर्म वीकनेस (बांह में कमजोरी): एक बांह कमजोर या सुन्न हो सकती है।

एस- स्पीच डिफीकल्टी (बोलने में कठिनाई): आवाज लड़खड़ा सकती है या बातचीत को समझना मुश्किल हो सकता है।

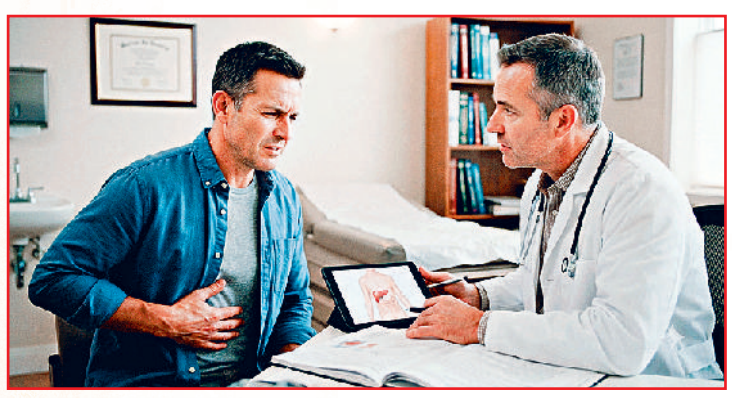
टी- टाइम टू एक्ट (कार्रवाई का समय): बिना देर किए तुरंत आपातकालीन चिकित्सा सहायता लें।

अवेयरनेस

डॉ. मोनिका शर्मा

अपने देश ही नहीं पूरी दुनिया में फैटी लिवर के रोगियों की संख्या लगातार बढ़ रही है। चिंताजनक बात यह है कि बच्चे भी इसकी गिरफ्त में आ रहे हैं। ऐसे में इसके कारणों, लक्षणों के साथ ही बचाव के उपाय के बारे में जानना बहुत जरूरी है।

हर उम्र के लोगों में बढ़ रही फैटी लिवर की प्रॉब्लम



हाल के बरसों में हर आयु वर्ग के लोगों की जीवनशैली बदली है। खान-पान के तौर-तरीके में बड़ा परिवर्तन आया है। एक ओर निष्क्रिय लाइफस्टाइल ने स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ाया है तो दूसरी ओर सेहत से ज्यादा स्वाद को तवज्जो देने वाले फूड आइटम्स हमारी थाली का हिस्सा बन गए हैं। विशेषकर बच्चे हमारी परंपरागत भोजनशैली से दूर हुए हैं। इन आदतों से समग्र स्वास्थ्य पर तो दुष्प्रभाव पड़ ही रहा है, किसी अंग विशेष की सेहत बिगड़ने की स्थितियां भी पैदा हो गई हैं। ऐसी ही एक स्वास्थ्य समस्या है फैटी लिवर।

आंकड़े हैं चिंताजनकः चिंतनीय है कि 2030 तक, विश्व भर में अनुमानित 35 करोड़ 70 लाख लोग फैटी लिवर रोग के साथ जीवन जी रहे होंगे। भारत में लगभग 38 प्रतिशत से 40 प्रतिशत एडल्ट्स इस बीमारी से प्रभावित हैं। स्थिति की गंभीरता को समझते हुए ही हमारे यहां 2021 में नॉन-कम्युनिकेबल डिजीज कार्यक्रम में फैटी लिवर को शामिल कर प्राथमिक स्वास्थ्य स्तर पर इसकी जांच के लिए गाइडलाइन जारी किए गए थे।

क्या है फैटी लिवरः असल में फैटी लिवर की बीमारी तब होती है, जब लिवर की कोशिकाओं में अतिरिक्त फैट यानी कि वसा जमा हो जाती है। जिससे लिवर की कार्य प्रणाली प्रभावित होती है। लिवर हमारे शरीर को डिटॉक्स करने में अहम भूमिका निभाता है। खून की सफाई, पाचन में सहायता, ऊर्जा का संग्रह और स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक विटामिन, मिनरल्स और महत्वपूर्ण प्रोटींस का प्रोड्क्शन और संचयन करता है। ऐसे में इंसानी शरीर का फिल्टर प्लांट कहे जाने वाले लिवर की हेल्थ बिगड़ना बहुत-सी दूसरी व्याधियों की भी जड़ बन जाता है।

न बरतें लापरवाहीः गांवों से लेकर महानगरों तक, कम उम्र में ही लोग फैटी लिवर की बीमारी का शिकार हो रहे हैं। इसकी सबसे अहम वजह खान-पान की बुरी आदतें ही हैं। आमतौर पर फैटी लिवर रोग को दो तरीके का होता है। अल्कोहलिक फैटी लिवर बीमारी अत्यधिक शराब के सेवन के कारण होती है। वहीं गैर-अल्कोहलिक फैटी लिवर की समस्या शराब के सेवन से संबंधित नहीं है। इसीलिए फैटी लिवर के लक्षणों को जीवनशैली से गहराई से जोड़कर देखा जाता है। इसके लक्षण न केवल बहुत धीरे-धीरे दिखते हैं बल्कि स्पष्ट रूप से समझना भी कठिन होता है। यही वजह है कि लाइफस्टाइल स्कैन से जोड़कर फैटी लिवर के सिंपटम्स को सही ढंग से समझना और समय पर चिकित्सा सहायता लेना आवश्यक है। इस सायलेंट हेल्थ समस्या का समय रहते उपचार न किया जाए तो फाइब्रोसिस और सिरोसिस की समस्या भी हो सकती है। लिवर क्षतिग्रस्त होने पर अतिरिक्त स्कार टिशू बनने की स्थिति फाइब्रोसिस कहलाती है। इसमें लिवर में सूजन आ जाती है। जो कि लिवर में रक्त के सामान्य प्रवाह में बाधा बनती है। वहीं सिरोसिस की गंभीर और धीरे-धीरे बढ़ने वाली तकलीफ में स्वस्थ लिवर टिशू खराब हो जाते हैं। उनकी जगह कठोर स्कार टिशू बनने लगते हैं।



प्रमुख लक्षणः पेट के ऊपरी दाएं हिस्से में असहजता बने रहने, अधिक थकान महसूस करने, बिना कारण वजन बढ़ने, भूख में कमी आने, स्किन का पीलापन और ब्रेनफॉग जैसे लक्षणों को ध्यान दिया जाना चाहिए। आरंभिक चरण में लाइफस्टाइल सुधार से इस समस्या पर काबू पाया जा सकता है।

बच्चे भी हो रहे प्रभावितः खान-पान की अस्वस्थ आदतों और निष्क्रिय जीवनशैली के घेरे में अब बच्चे भी आ गए हैं। जिसके चलते बच्चे बड़ी संख्या में फैटी लिवर की चपेट में आ रहे हैं। ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेस (एम्स) की स्टडी कहती है कि हमारे देश में लगभग 35.4 प्रतिशत बच्चे फैटी लिवर के रोग से पीड़ित हैं। बड़ों की बीमारी अब नई पीढ़ी में भी तेजी से पैर पसार रही है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के मुताबिक मोटे बच्चों में फैटी लिवर का आंकड़ा 60 प्रतिशत से अधिक है। गुरुग्राम में किए गए एक हालिया अध्ययन में सामने आया है कि 10 वर्ष से कम आयु के बच्चों में फैटी लिवर रोग के मामलों तेजी से बढ़े हैं। शहरी इलाकों में सामान्य वजन वाले बच्चों में भी साइलेंट बर्डन के रूप में यह बीमारी पाई जा रही है। बदलते खान-पान के कारण सिर्फ शहरों तक सीमित रहने वाली फैटी लिवर की समस्या गांवों में देखने को मिल रही है। जंक फूड की पहुंच और सुविधाजनक एवं निष्क्रिय जीवनशैली के चलते ग्रामीण इलाकों के बच्चों में भी फैटी लिवर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। चिंतनीय है कि भारत में रुरल और अर्बन दोनों को मिलाकर औसत राष्ट्रीय प्रसार दर लगभग 35.4 प्रतिशत है। यह आंकड़ा ग्लोबल एवरेज से लगभग 25 फीसदी ज्यादा है। ऐसे में मुख्य रूप से लाइस्टाइल से जुड़ी इस समस्या से बचाव के लिए पैरेंट्स का सजग रहना आवश्यक हो गया है। *

बच्चों में फैटी लिवर के कारण

बच्चों में असंतुलित आहार और शारीरिक गतिविधियों से दूरी गैर-अल्कोहलिक फैटी लिवर की समस्या बढ़ाती है। जिसका सीधा-सा अर्थ है कि बालपन को घेरते इस हेल्थ इश्यू का मुख्य कारण बदली हुई जीवनशैली ही है। एक ओर फल-सब्जियां खाने से दूरी बढ़ी है, दूसरी ओर प्रोसेस्ड-जंक फूड, पिज्जा, बर्गर, मीठे पेय पदार्थों के सेवन की आदतों ने जड़ें जमा ली हैं। बहुत से बच्चे कुकीज, बिस्कुट, कैंडी, सोडा ड्रिंक, पैकेज्ड जूस और चॉकलेट जैसे फूड प्रोडक्ट्स के एडिक्ट हो गए हैं। स्मार्ट स्क्रीन में झांकते हुए वक्त बिता रहे बच्चों का मैदानों में खेलना छूट गया है। चाइल्ड ओबेसिटी आज बड़ी चिंता बन गई है। इसीलिए बच्चों को हमारी परंपरागत भोजनशैली से जोड़ना जरूरी है। आउटडोर स्पोर्ट्स और शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देना आवश्यक है। मौजूदा दौर में जीवन के पहले ही पड़ाव ही खाने-पीने की सजगता और फिजिकल सक्रियता सबसे अहम हैं। साथ ही स्नैक अटैक और स्क्रीन स्क्रॉलिंग से बचना भी आवश्यक है। बड़ों में भी अस्वस्थ भोजनशैली, एल्कोहल का सेवन और शारीरिक निष्क्रियता ही इस रोग के मुख्य कारण हैं। स्वस्थ-सधी जीवनशैली से हर उम्र के लोग इस रोग से बच सकते हैं।

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

प्राणायाम श्वास पर नियंत्रण, एकाग्रता और मानसिक शांति विकसित करने में मदद कर सकता है। लेकिन प्रदूषित हवा में प्राणायाम करने और स्वच्छ हवा में इसका अभ्यास करने के बीच का अंतर समझना जरूरी है।

प्रदूषण वाले मौसम में जब करें प्राणायाम



सांस लेना जीवन की सबसे सहज क्रियाओं में से एक है। लेकिन जब हवा में धूल, धुआं और सूक्ष्म प्रदूषण घुलने लगें, तो यही सहज क्रिया श्वास के लिए भारी चुनौती बन सकती है। अक्टूबर का दूसरा पखवाड़ा उत्तर भारत के अनेक शहरों में बदलते मौसम, पराली जलाने की घटनाओं, वाहनों के धुएं और अन्य प्रदूषण स्रोतों के कारण वायु गुणवत्ता को लेकर चिंता का समय होता है। ऐसे समय में सुबह पार्कों में योग करने वाले हों या घर की छत पर प्राणायाम का अभ्यास करने वाले, उनके सामने एक महत्वपूर्ण सवाल है, क्या गहरी सांस लेने के अभ्यास, प्रदूषण के असर से बचा सकते हैं? प्राणायाम सांस लेने की प्रक्रिया को साधने का अभ्यास है, हवा शुद्ध करने का नहीं। इसलिए इन बातों का ध्यान रखें।

जब इर्द-गिर्द हवा हो प्रदूषितः इन दिनों वायु प्रदूषण की समस्या बढ़ने लगी है। पीएम- 2.5 जैसे सूक्ष्म कण, प्राणायाम करते समय श्वसन तंत्र के भीतर गहराई तक जा सकते हैं। ऐसे में प्रदूषित हवा में लंबे समय तक रहने से हृदय और फेफड़ों से संबंधित बीमारियों का जोखिम बढ़ सकता है। ओजोन, नाइट्रोजन डाईऑक्साइड और अन्य प्रदूषक भी श्वसन तंत्र को प्रभावित कर सकते हैं। सामान्य परिस्थितियों में श्वास अभ्यास के दौरान व्यक्ति अपनी सांस की गति या गहराई को बढ़ा सकता है। लेकिन प्रदूषण अधिक होने पर तेज या गहरे सांसों के साथ शरीर में प्रदूषकों के प्रवेश की मात्रा भी बढ़ सकती है। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि हर गहरी सांस नुकसानदेय है। इसका अर्थ यह है कि प्रदूषण के स्तर, व्यायाम की तीव्रता और व्यक्ति की सेहत को ध्यान में रखना चाहिए। इसलिए केवल सूर्योदय के समय को स्वस्थ हवा की गारंटी मान लेना भी उचित नहीं है। कुछ जगहों पर सुबह का तापमान, हवा की गति और स्थानीय प्रदूषण स्रोतों के कारण प्रदूषण अधिक हो जाता है। इसलिए अभ्यास का सही समय तय करने के लिए स्थानीय वायु गुणवत्ता सूचकांक यानी एक्यूआई देखना अधिक उपयोगी है।

बरतें ये सावधानियांः प्राणायाम की सभी विधियां एक जैसी नहीं हैं। सहज और धीमी गति से सांस लेने का अभ्यास, मानसिक शांति तथा श्वास पर नियंत्रण विकसित करने में मदद कर सकता है। इसके विपरीत कपालभाती और भस्त्रिका जैसे अपेक्षाकृत सक्रिय अभ्यासों में सांस छोड़ने या लेने की गति तेज होती है। प्रदूषण के दिनों में इन अभ्यासों को जोर लगाकर करना या अपनी क्षमता से अधिक सांस रोकना खतरनाक है। यदि हवा की गुणवत्ता खराब हो तो बाहर लंबे समय तक प्राणायाम करने की बजाय स्वच्छ हवा वाले कमरे में हल्का अभ्यास करना ज्यादा बेहतर विकल्प है।

बच्चों, बड़े बुजुर्गों, अस्थमा या सीओपीडी के मरीजों तथा हृदय रोग से पीड़ित लोगों को प्रदूषण के दौरान विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। ऐसे लोगों के लिए व्यायाम की तीव्रता और जगह का चुनाव, इनकी स्वास्थ्य स्थितियों के अनुसार होना चाहिए। जिन लोगों को हाल में हृदय संबंधी समस्या हुई हो या स्ट्रोक के बाद पुनर्वास चल रहा हो, उन्हें बिना चिकित्सकीय सलाह के कठिन प्राणायाम शुरू नहीं करना चाहिए। यदि अभ्यास के दौरान खांसी, घरघराहट, सीने में जकड़न, चक्कर या असामान्य सांस फूलने लगे, तो तुरंत रुकें और सुरक्षित स्थान पर जाएं। गंभीर सांस की तकलीफ या सीने में दर्द होने पर तत्काल चिकित्सा सहायता लें।

अपनाएं ये नियमः सबसे पहले एक्यूआई देखें। वायु गुणवत्ता सूचकांक खराब हो तो खुले में योग, दौड़ने और कठिन व्यायाम से बचें। भारत में स्थानीय एक्यूआई के लिए सीपीसीबी के आधिकारिक प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल करें। स्वच्छ हवा वाली जगह चुनें यानी सड़क, ट्रैफिक, निर्माण स्थल और धुएं के स्रोतों से दूर रहें। प्रदूषण अधिक हो तो बाहर जाने की बजाय स्वच्छ हवा वाले कमरे में ही अभ्यास करें। बिना जोर लगाए आराम से सांस लें। *

खबर संक्षेप

निगम टीम पर हमला करने वाला गिरफ्तार

महेंद्रगढ़। सीआईए टीम ने गांव सिसोठ में बिजली चोरी की चेकिंग के दौरान बिजली निगम की टीम के साथ मारपीट करने के मामले में एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। उसकी पहचान गजराज निवासी गांव सिसोठ के रूप में हुई है। सीआईए टीम ने आरोपित को 27 अक्टूबर को काबू कर आगामी कानूनी कार्रवाई के लिए थाना सदर पुलिस के हवाले किया था। बिजली निगम के उपमंडल अधिकारी ने थाना सदर में शिकायत दर्ज करवाई गई थी।

राव जयराम स्कूल की साक्षी ने हासिल की उपलब्धि

महेंद्रगढ़। राव जयराम सीनियर सेकेंडरी स्कूल बुंदेबाज नगर बेरी की पूर्व छात्रा साक्षी ने भारतीय सेना के चिकित्सा क्षेत्र में पद प्राप्त कर विद्यालय, परिवार, गांव और पूरे क्षेत्र का नाम रोशन किया है। साक्षी ने पुणे में चार वर्षों का प्रशिक्षण पूरा किया है और अब उनकी नियुक्ति चंडीगढ़ में हुई है, जहां वे अपनी सेवाएं प्रदान करेंगी। साक्षी के गांव पहुंचने पर उनका स्वागत किया गया। माजरा चुंगी से लावन मार्ग पर पहुंचने पर उनका गर्मजोशी से स्वागत किया गया। इसके बाद उन्हें सम्मानपूर्वक गांव तक ले जाया गया। साक्षी के सम्मान में आयोजित स्वागत समारोह में प्राचार्य नरेंद्र कुमार एवं मैनेजिंग डायरेक्टर सुरेंद्र कुमार उपस्थित रहे। साक्षी की इस सफलता से उनके परिजनों, शिक्षकों, ग्रामीणों और क्षेत्रवासियों में खुशी की लहर है।

सोलो सॉन्ग व डिक्लेमेशन प्रतियोगिताओं में लिया भाग

बाल महोत्सव : छठे दिन 30 स्कूलों के 220 छात्र-छात्राओं ने दिखाई प्रतिभा





नारनौल। प्रतियोगिताओं में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

हरियाणा राज्य बाल कल्याण परिषद की महासचिव मीना कंबोज के नेतृत्व व उपायुक्त एवं जिला बाल कल्याण परिषद की अध्यक्ष अनुपमा अंजली के मार्गदर्शन में बाल भवन में आठ दिवसीय जिला स्तरीय बाल-महोत्सव प्रतियोगिताओं के छठे दिन बुधवार को सोलो सॉन्ग द्वितीय, तृतीय व चतुर्थ ग्रुप और डिक्लेमेशन कॉन्टेस्ट तृतीय व चतुर्थ ग्रुप का आयोजन किया। जिला बाल कल्याण अधिकारी राजेंद्र सिंह ने बताया कि डिक्लेमेशन कॉन्टेस्ट में जिले के 30 स्कूलों के 220 छात्र-छात्राओं ने देशभक्ति, राष्ट्र निर्माण, लोकतंत्र, भारत का दृष्टिकोण, बाल श्रम, खेलों में हरियाणा की भूमिका, महिला आरक्षण विधेयक और चुनाव प्रणाली जैसे ज्वलंत विषयों पर विचार व्यक्त करते हुए सामाजिक कुरीतियों पर तीखा कटाक्ष किया। उन्होंने बताया कि सोलो सॉन्ग में प्रथम व द्वितीय स्थान पाने वाले बच्चे मंडल स्तर पर तथा डिक्लेमेशन में प्रथम व द्वितीय स्थान विजेता सीधे राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में भाग लेंगे। सभी जिला स्तरीय विजेताओं को 14 नवंबर को आयोजित होने वाले पारितोषिक वितरण समारोह में उपायुक्त अनुपमा अंजली द्वारा सम्मानित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि 30 अक्टूबर को प्रश्नोत्तरी, पोस्टर मेकिंग, स्केचिंग ऑन द स्पॉट, रंगोली और फन गेम्स प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाएगा।

ये रहे मौजूद

कार्यक्रम में मंच संचालन कार्यक्रम अधिकारी विवेक कुमार व लिपिक सुरेंद्र शर्मा ने किया। उन्होंने बताया कि सोलो सॉन्ग प्रतियोगिता में डॉ. कुसुम लता, वंदना शर्मा, डॉ. ललित कुमार व ललित सैनी तथा डिक्लेमेशन कॉन्टेस्ट में डॉ. पंकज गौड़, डॉ. ममता शर्मा, शर्मिला यादव, संजय शर्मा, डॉ. जितेंद्र भारद्वाज व रामबिलास सैनी ने निर्णायक की भूमिका निभाई। इस मौके पर पूर्व जिला बाल कल्याण अधिकारी विपिन कुमार शर्मा, पंडित मनीष शास्त्री, लेखाकार मनीष कुमार सहित समस्त स्टाफ मौजूद रहा।

प्रतियोगिताओं के परिणाम

सोलो सॉन्ग द्वितीय ग्रुप में आरपीएस स्कूल महेंद्रगढ़ की ख्याति दधिच ने प्रथम, सूरज स्कूल नारनौल की प्रियांशी ने द्वितीय, एमएएसडी स्कूल नारनौल की उन्नति ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। वहीं सूरज स्कूल महेंद्रगढ़ की अंकिता को सांत्वना प्रथम, एसडी स्कूल ककराला के चिराग को सांत्वना द्वितीय पुरस्कार मिला। डिक्लेमेशन कॉन्टेस्ट तृतीय ग्रुप में एमएलएस डीएवी स्कूल नारनौल की राधिका प्रथम, आरपीएस स्कूल महेंद्रगढ़ की रिधि यादव द्वितीय, यदुवंशी शिक्षा निकेतन सतनाली की जान्वी तृतीय स्थान पर रही। हैप्पी एवरग्रीन स्कूल महेंद्रगढ़ के अक्ष मिश्रा ने सांत्वना प्रथम, आरपीएस स्कूल नारनौल के चैतन्य ने सांत्वना द्वितीय स्थान हासिल किया। डिक्लेमेशन कॉन्टेस्ट चतुर्थ ग्रुप में भारती स्कूल की अंजली ने प्रथम, श्रीकृष्ण स्कूल भुंगारका की योगिता लमबोरा ने द्वितीय, सूरज स्कूल महेंद्रगढ़ की सपना ने तृतीय स्थान पाया। आरपीएस स्कूल महेंद्रगढ़ की गीतिका को सांत्वना प्रथम, यूरो इंटरनेशनल स्कूल कनीना की पलक को सांत्वना द्वितीय पुरस्कार प्राप्त हुआ।



महेंद्रगढ़। अतिथि का स्वागत करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सूरज स्कूल में सुरक्षित बचपन अभियान के तहत हुआ विशेष जागरूकता सत्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण, हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के तत्वावधान में सूरज स्कूल में सुरक्षित बचपन अभियान के अंतर्गत विशेष जागरूकता सत्र आयोजित किया गया। कार्यक्रम में न्यायिक मजिस्ट्रेट सुमित तुर्किया एवं मोहित सिंह डाबड़ ने विद्यार्थियों को बाल अधिकारों, व्यक्तिगत सुरक्षा तथा लैंगिक अपराधों से बालकों का संरक्षण अधिनियम, 2012 के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बच्चों को अनुचित व्यवहार की पहचान करने, अपनी समस्याएं अभिभावकों एवं शिक्षकों के साथ साझा करने और किसी भी असुरक्षित परिस्थिति में बिना भय के सहायता लेने के लिए प्रेरित किया। निदेशक संदीप प्रसाद ने कहा कि बच्चों की सुरक्षा एवं उनके अधिकारों का संरक्षण हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है। सुरक्षित बचपन अभियान बच्चों को कानूनी अधिकारों और व्यक्तिगत सुरक्षा के प्रति जागरूक बनाने की महत्वपूर्ण पहल है। कार्यक्रम के समापन पर विद्यालय के निदेशक संदीप प्रसाद एवं प्रधानाचार्य चंद्रपाल यादव ने न्यायिक अधिकारियों का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि बच्चों को सुरक्षित, सम्मानजनक एवं भयमुक्त वातावरण प्रदान करना परिवार, विद्यालय और समाज की सामूहिक जिम्मेदारी है।

नाथ व नोमी नाथ की पुण्यतिथि पर लगा भंडारा

मंडी अटेली। सिहमा स्थित बाबा खेतानाथ मंदिर में बुधवार को भगवान नाथ की 57वीं व महंत नोमी नाथ की चौथी पुण्यतिथि पर संयुक्त भंडारे का आयोजन किया गया। इस अवसर पर दूर-दराज से पहुंचे श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया और बाबा के समक्ष माथा टेककर सुख-समृद्धि की कामना की। सुबह हवन के साथ भंडारे की शुरूआत हुई। कार्यक्रम में नीमराना मंदिर के महंत शंकर नाथ मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। वहीं गांव सिहमा निवासी 89 वर्षीय चंद्रकला भी भंडारे में पहुंची। चंद्रकला ने वर्ष 1978 से 1983 तक हरियाणा की प्रथम महिला सरपंच के रूप में कार्य किया था। इस दौरान दूर-दराज से आए महंतों को दक्षिणा भेंट की गई। इस मौके पर पूर्व सरपंच सुबेसिंह, सरपंच प्रतिनिधि प्रमोद यादव, पूर्व सरपंच नरेश यादव, अमिलाल ठेकेदार, सत्यनारायण बौहरा, वीरेंद्र प्रधान, अनिरुद्ध ठेकेदार, वीरेंद्र सिंह गोलिया, राजेश, नरेंद्र सिंह, अशोक शर्मा, रविंद्र रामपुरा, संजय यादव, जगदेव, सोनू खामपुरा, संदीप भगत, मोनू, कृष्ण आदि उपस्थित रहे।

भारत को जानो प्रतियोगिता में बीआर ज्ञानदीप विद्यालय का शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़



महेंद्रगढ़। बच्चों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

भारत विकास परिषद द्वारा आयोजित अखिल भारतीय भारत को जानो प्रतियोगिता में बीआर ज्ञानदीप विद्यालय सुरजनवास के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। प्रतियोगिता के कनिष्ठ वर्ग में तमन्ना और खुशी ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया, जबकि वरिष्ठ वर्ग में हिमांशु और वरुण ने द्वितीय स्थान हासिल कर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। विद्यालय संस्थापक रामसिंह यादव, चेयरमैन रूपराम यादव, प्राचार्य रामवीर यादव, उपप्राचार्य कृष्ण यादव, निर्देशक राजकुमार यादव तथा पर्यवेक्षक उमेश यादव ने सफल विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। विद्यालय प्रबंधन ने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिता विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, बौद्धिक क्षमता, स्वस्थ प्रतिस्पर्धा और देश के प्रति सम्मान की भावना विकसित करती हैं।

बाल महोत्सव में श्रीकृष्ण स्कूल भुंगारका का बेहतर प्रदर्शन



नारनौल बाल भवन में आयोजित आठ दिवसीय जिला स्तरीय बाल महोत्सव के पांचवें दिन मंगलवार को हैंडराइटिंग व वन एक्ट प्ले/थिएटर प्ले प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इन प्रतियोगिताओं में श्रीकृष्ण सीनियर सेकेंडरी स्कूल भुंगारका के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए नाम रोशन किया। हिन्दी हैंडराइटिंग प्रतियोगिता में विद्यालय की छात्रा चहक यादव पुत्री देवेन्द्र कुमार ने प्रथम, अंग्रेजी हैंडराइटिंग प्रतियोगिता में वंशिका पुत्री धर्मवीर तथा रिशिता पुत्री राजपाल ने द्वितीय स्थान हासिल कर विद्यालय को गौरवान्वित किया। विद्यार्थियों की इस उपलब्धि से विद्यालय परिवार में खुशी का माहौल है। जिला बाल कल्याण अधिकारी राजेंद्र सिंह ने बताया कि हैंडराइटिंग प्रतियोगिता के प्रथम व द्वितीय ग्रुप के विजेता राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में भाग लेंगे। इस उपलब्धि पर विद्यालय में प्रार्थना सभा के दौरान सम्मान समारोह आयोजित किया गया। प्राचार्य वेदपाल यादव ने विजेता छात्राओं को नकद पुरस्कार एवं स्मृति चिह्न प्रदान कर सम्मानित किया।

विद्या भारती स्कूल में छात्रों को किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल



नारनौल। विद्यार्थियों को जागरूक करते हुए। फोटो : हरिभूमि

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के तत्वावधान में जिलेभर के विद्यालयों में चलाए जा रहे सुरक्षित बचपन अभियान के अंतर्गत विद्या भारती पब्लिक स्कूल खेतड़ी रोड निजामपुर में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को बाल सुरक्षा, बाल अधिकारों, यौन शोषण से बचाव तथा बाल विवाह जैसी सामाजिक बुराइयों के प्रति जागरूक करना था। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण नीलम कुमारी ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि बच्चों की सुरक्षा सुनिश्चित करना समाज के प्रत्येक व्यक्ति की जिम्मेदारी है। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के चेयरमैन एडवोकेट राजकुमार यादव व वाइस चेयरपर्सन डॉ. उषा यादव की। उन्होंने इस प्रकार के जागरूकता कार्यक्रमों को विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास तथा सुरक्षित भविष्य के लिए महत्वपूर्ण बताया। इस मौके पर प्रबंध निदेशक पीयूष यादव, शैक्षणिक निदेशक डॉ. रविंद्रा यादव, प्रधानाचार्य अजीत सिंह, रिसोर्स पर्सन प्रवीण कुमार शर्मा, ऋतु शर्मा, किड्स ब्लॉक इंचार्ज विजय सोनी आदि उपस्थित रहे।

मुंडियाखेड़ा में समाजसेवी मास्टर दाताराम को दी श्रद्धांजलि



नारनौल। समाजसेवी मास्टर दाताराम यादव मुंडियाखेड़ा का 92 वर्ष जीवन यात्रा के बाद देहान्त हो गया। उनको श्रद्धांजलि देते हुए समाजसेवी एडवोकेट हेमंत भारद्वाज सिहमा ने कहा कि मास्टर दाताराम ने 92 साल के जीवन काल में समाज में शिक्षा की अलख जगाने और आर्य समाज की नीतियों का प्रचार प्रसार में अपना जीवन अर्पित किया। उनके जीवन से लोगों को प्रेरणा मिलेगी। उनके परिवार के सदस्य उमराव सिंह मुनीम, मेहरचंद ठाकुर, पृथ्वी सिंह ने बताया कि मास्टर दाताराम क्षेत्र के हर समाजिक और धार्मिक कार्यों में बढ़ चढ़कर भाग लेते थे। मास्टर दाताराम को श्रद्धांजलि देते हुए बहादुर सिंह, राजवीर, छैलूराम, महावीर प्रसाद जांगिड़, हरीसिंह, अभय सिंह, सुरेंद्र, यशवन्त सिंह, सुनील दत्त ने कहा कि उनका आर्य समाज और शिक्षा जगत में किया गया हमेशा याद रखा जाएगा। इस मौके पर नरेश जांगिड़, राम कुमार, कैलाश यादव, मुनेश यादव, अमित जांगिड़, यशवन्त सिंह आदि उपस्थित रहे।

बच्चों के भविष्य निर्माण की पहली सीढ़ी आंगनबाड़ी केंद्रः एसडीएम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़



महेंद्रगढ़। आंगनबाड़ी का निरीक्षण करते एसडीएम।

एसडीएम योगेश सैनी ने गांव भांडोर ऊंची स्थित आंगनबाड़ी केंद्र का निरीक्षण कर वहां की सुविधाओं और व्यवस्थाओं का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने राशन की उपलब्धता, बच्चों और कर्मचारियों की उपस्थिति रजिस्टर, स्टॉक रजिस्टर, दवाइयां, खिलौने और अन्य परिचालन संबंधी पहलुओं की जांच की। एसडीएम योगेश सैनी ने कहा कि आंगनबाड़ी केंद्र के माध्यम से बच्चों के भविष्य का पहला पढ़ाव शुरू होता है। सरकार आंगनबाड़ी केंद्रों के माध्यम से बच्चों को गुणवत्तापूर्ण पौषक आहार व शिक्षा देकर उनकी नीव मजबूत करने का काम कर रही है। इसमें बच्चों को दिया जाने वाला भोजन काफी अहमियत रखता है। सरकार बच्चों को पौष्टिक भोजन देने के लिए प्रेरित करती है। ताकि बच्चे बीमारियां से बचे रह सके। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने राशन आपूर्ति के बारे में पूछताछ की। उन्होंने राशन स्टॉक और भंडारण कंटेनरों का निरीक्षण किया और निर्देश दिया कि आपूर्ति को उचित रूप से संग्रहित किया जाए। उन्होंने केंद्र में उपलब्ध आयरन और फोलिक एसिड सिरप की समाप्ति तिथियों की भी जांच की और टीकाकरण जैसी गतिविधियों की उचित वीडियोग्राफी कराने के निर्देश दिए।

बाइक की टक्कर से घायल युवक की मौत

नारनौल। गांव खासपुर के पास बड़ी नहर के नजदीक तेज रफ्तार बाइक की टक्कर से घायल हुए युवक की उपचार के दौरान मौत हो गई। हादसा 24 अक्टूबर की शाम का है। घायल युवक सोनू गांव खासपुर निवासी को गंभीर हालत में नागरिक अस्पताल से पीजीआईएमएस रोहतक रेफर किया गया था। 27 अक्टूबर को उसकी मौत हो गई। पुलिस ने अज्ञात चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में गांव खासपुर निवासी दारासिंह ने बताया कि वह गांव के सरपंच प्रतिनिधि हैं। 24 अक्टूबर को वह नारनौल से अपने घर लौट रहा था। शाम करीब छह बजे जब वह बड़ी नहर के पास पहुंचे, तो एक बाइक चालक तेज रफ्तार और लापरवाही से बाइक चलाते हुए सड़क किनारे एक लड़का भेड़-बकरियां चरा रहा था। बाइक चालक ने पीछे से उस लड़के को टक्कर मार दी।

आग लगने से पशु चारा जलकर राख, मुआवजे की मांग की



नारनौल। प्रजा भलाई संगठन के सुप्रीमो समाजसेवी नेताजी अतरलाल ने हरियाणा के राजस्व व आपदा प्रबंधन मंत्री विपुल गोयल व उपायुक्त को ज्ञापन भेजकर कनीना उपमंडल के गांव सिहोर निवासी नरेन्द्र कुमार पुत्र रामकुमार जांगड़ा के खेत में रखी बाजरा की पुलियों (कड़बी) व सूखा, मोटा, ईंधन में ऊपर से गुजर रही बिजली लाइन के ढिले तारों में शार्ट सर्किट से लगी आग के कारण हुए नुकसान का मुआवजा देने की मांग की है। उन्होंने साथ बिजली निगम के एसडीओ कनीना की लापरवाही के चलते उनके खिलाफ कार्रवाई करने की मांग भी की है। अतरलाल ने कहा कि उन्हें सिहोर निवासी नरेन्द्र कुमार से शिकायत मिली है कि 27 अक्टूबर को सायं करीब पांच बजे बिजली निगम कनीना के एसडीओ की लापरवाही के चलते ढिले तारों में शार्ट सर्किट से चिंगारियां उत्पन्न होने के कारण उनके खेत में रखी 30-35 मण कड़बी तथा 3-4 ट्राली सूखा, मोटा ईंधन जलकर राख हो गया। मौके पर डायल 112 और दमकल विभाग को सूचना दी गई।

श्रमिकों ने खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय अटेली मंडी के सामने किया धरना-प्रदर्शन

दिवाली से पहले भुगतान की मांग पर अड़े श्रमिक, आंदोलन की चेतावनी

मुख्यमंत्री के नाम बीडीपीओ को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली



मंडी अटेली। बीडीपीओ कार्यालय के बाहर धरने पर बैठे ग्रामीण सफाई कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

दिवाली से पहले वेतन और बकाया मानदेय का भुगतान करवाने की मांग को लेकर बुधवार को ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन, ग्रामीण चौकीदार संगठन और ग्राम पंचायत ट्यूबवेल ऑपरेटर यूनियन के सदस्यों ने खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय अटेली मंडी के सामने धरना प्रदर्शन किया। धरने के बाद श्रमिकों ने हरियाणा के मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन बीडीपीओ को सौंपा। इस दौरान श्रमिकों ने मांगें पूरी नहीं होने पर बड़े आंदोलन की चेतावनी दी। धरने की अध्यक्षता ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन के ब्लॉक प्रधान ईश्वर सिंह, ग्रामीण चौकीदार संगठन के ब्लॉक प्रधान मलखान सिंह और ग्राम पंचायत ट्यूबवेल ऑपरेटर यूनियन के ब्लॉक प्रधान कपिल यादव ने की है। धरने को एआईयूटीयूसी के जिला प्रधान मास्टर सुबेसिंह, बिजली उपभोक्ता मंच हरियाणा के जिला संयोजक डॉ. राजेंद्र प्रसाद खरब, महेंद्र सिंह जिला प्रधान, बीरबल और सतीश कुमार ने संबोधित किया। वक्ताओं ने कहा कि तीनों संगठनों से जुड़े कर्मचारियों को लंबे समय से वेतन और मानदेय संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने दिवाली से पहले सभी कर्मचारियों को भुगतान करने की मांग उठाई। ज्ञापन में नवनियुक्त ग्रामीण चौकीदारों का पांच माह का बकाया वेतन, ग्रामीण सफाई कर्मचारियों का दो माह का बकाया मानदेय और जल कर्मियों का सितंबर माह का वेतन जारी करने की मांग की गई। इसके अलावा अटेली में बीडीपीओ की स्थायी नियुक्ति करने, तीनों विभागों में सरपंच की तस्दीक की अनिवार्यता पर रोक लगाने तथा बीडीपीओ कार्यालय के लेखाकार की कार्यशैली को कर्मचारी हितैषी बनाने की मांग भी रखी गई।

ये रहे मौजूद

धरने में मनोज कुमार, नरेंद्र, ओमप्रकाश, कृष्ण, उषा, रामकिशन, घनश्याम, किरण, राजेश, संदीप, जयसिंह, प्रताप सिंह, मनफूल, शिवचरण, भूपेंद्र, प्यारेलाल, दीपक, विजयपाल, नसीब सिंह, परमजीत, इंद्रसिंह, दयाराम सहित सैकड़ों श्रमिकों ने भाग लिया।

सुप्रीम कोर्ट की ओर से गठित उच्च स्तरीय कमेटी ने खनन क्षेत्र का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़



महेंद्रगढ़। खनन क्षेत्र का निरीक्षण करते हुए। फोटो : हरिभूमि

अरावली पर्वत श्रृंखला को खनन क्षेत्र से बाहर रखने के लिए सुप्रीम कोर्ट द्वारा गठित उच्च स्तरीय कमेटी ने राजावास गांव स्थित खनन क्षेत्र का निरीक्षण किया। इस संबंध में एसडीएम योगेश सैनी ने जानकारी देते हुए बताया कि उच्च स्तरीय कमेटी के निरीक्षण का मुख्य उद्देश्य अरावली के संवेदनशील शिखरों, पारिस्थितिकी और जल स्रोतों को वैज्ञानिक परिभाषा के तहत चिन्हित कर सुरक्षित करना है। सुप्रीम कोर्ट ने पर्यावरण, जैव विविधता और भूजल संरक्षण के लिए भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद के महानिदेशक की अध्यक्षता में इस कमेटी का गठन किया। एसडीएम ने बताया कि यह कमेटी राजावास के अरावली क्षेत्रों का जमीनी सर्वेक्षण कर रही है ताकि अरावली पर्वतमाला की वास्तविक और वैज्ञानिक सीमाएं तय की जा सकें। एसडीएम ने बताया कि सुप्रीम कोर्ट और नई कमेटी अब इस बात की जांच कर रही है कि राजावास जैसे क्षेत्रों में पर्वत शिखरों के बीच यदि कुछ दूरी या मैदानी भाग है, तो भी उसे एक ही सतत पारिस्थितिक तंत्र माना जाए ताकि बीच के क्षेत्रों में अंधाधुंध ब्लास्टिंग और खनन को रोका जा सके। कमेटी ने बुधवार को गांव राजावास का स्थलीय निरीक्षण किया है। निरीक्षण के दौरान कमेटी ग्रामीणों, किसानों, पर्यावरणविदों से जनसंवाद कर उनके सुझाव लिए गए। ग्रामीणों और किसानो अरावली को बचाने और खनन क्षेत्र से पूरी तरह बाहर करने की मांग की है। इस अवसर पर विभिन्न विभागों के अधिकारी व ग्रामीण उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

सतर्कता एवं मॉनिटरिंग कमेटी की बैठक

नांगल चौधरी। एसडीएम उदय सिंह ने गतदिवस अपने कार्यालय में उप-मण्डल स्तरीय सतर्कता एवं मॉनिटरिंग कमेटी की बैठक की अध्यक्षता की। बैठक के दौरान एसडीएम ने बताया कि अनुसूचित जाति एवं जनजाति (अत्याचार निवारण) अधिनियम के तहत प्रशासन द्वारा विभिन्न अधिकारियों की भूमिका तय करने तथा जिला प्रशासन से प्राप्त विभिन्न रिपोर्टों का पुनरावलोकन करने के उद्देश्य से इस सतर्कता कमेटी का गठन किया गया है। उन्होंने योजना के बारे में विस्तार से जानकारी देते हुए बताया कि इस अधिनियम के तहत गैर-अनुसूचित जाति के व्यक्तियों द्वारा अनुसूचित जाति के व्यक्तियों पर अत्याचार किए जाने के फलस्वरूप पीड़ित व्यक्तियों को आर्थिक सहायता प्रदान की जाती है। यह राहत राशि विभिन्न प्रकार के अपराधों और अत्याचारों जैसे ट्यूबवेल को नुकसान पहुंचाने, चल-अचल संपत्ति की हानि, स्थाई या अस्थाई अपंगता, बलात्कार तथा हत्या जैसे मामलों में प्रदान किए जाने का प्रावधान है। बैठक में जिला कल्याण अधिकारी कार्यालय से तहसील कल्याण अधिकारी ममता, तहसीलदार निशा, बीडीपीओ ईशान शर्मा, सब-इंस्पेक्टर पवन कुमार, होशियार सिंह आदि मौजूद थे।

गुणवत्तापूर्ण शिक्षा उपलब्ध करवाना सरकार की प्राथमिकताः एसडीएम

महेंद्रगढ़। एसडीएम योगेश सैनी ने बुधवार को पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय का औचक निरीक्षण कर शिक्षा व्यवस्था, मिड डे मील व सफाई व्यवस्था का जायजा लिया। एसडीएम ने कहा कि राजकीय विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को निःशुल्क और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा व्यवस्था उपलब्ध करवाना सरकार की प्राथमिकता है। निरीक्षण के दौरान एसडीएम विभिन्न कक्षाओं में पहुंचे और विद्यार्थियों से सीधा संवाद किया। एसडीएम ने प्रधानाचार्य को आवश्यक दिशा-निर्देश देते हुए कहा कि विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के साथ-साथ विद्यालय में सभी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध कराई जाएं और उनके लिए स्वच्छ, सुरक्षित और सकारात्मक वातावरण सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने मिड-डे मील की गुणवत्ता पर विशेष ध्यान देने, विद्यालय परिसर में नियमित साफ-सफाई बनाए रखने के निर्देश दिए।

देश के वीर शहीदों की शहादत को समर्पित होगा स्मारक, आने वाली पीढ़ियों को देता रहेगा देशभक्ति और बलिदान का संदेशः रमेश सैनी

हुड्डा पार्क में 45 लाख की लागत से बन रहा भव्य शहीद स्मारक, धौलपुर के पत्थरों का हो रहा इस्तेमाल

महेंद्रगढ़ क्षेत्र के वीर जवानों ने देश की रक्षा में सदैव महत्वपूर्ण योगदान दिया

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

शहर के चौधरी रणबीर सिंह हुड्डा पार्क में लगभग 45 लाख रुपये की लागत से भव्य एवं आकर्षक शहीद स्मारक का निर्माण कार्य किया जा रहा है। देश की आजादी, एकता, अखंडता एवं सुरक्षा के लिए अपने प्राणों का सर्वोच्च बलिदान देने वाले वीर शहीदों की स्मृति में बनाए जा रहे इस स्मारक का नगर पालिका प्रधान रमेश सैनी ने मौके पर पहुंचकर निरीक्षण किया तथा निर्माण कार्य की प्रगति एवं गुणवत्ता का जायजा लिया।

नगर पालिका प्रधान रमेश सैनी ने बताया कि इस शहीद स्मारक को विशेष रूप से राजस्थान के धौलपुर के प्रसिद्ध एवं उच्च गुणवत्ता वाले पत्थरों से तैयार किया जा रहा है। स्मारक की भव्यता, मजबूती एवं आकर्षक वास्तुकला को ध्यान में रखते हुए निर्माण कार्य भी धौलपुर के अनुभवी ठेकेदारों एवं कारीगरों से करवाया जा रहा है। धौलपुर के पत्थर अपनी मजबूती, सुंदरता एवं टिकाऊपन के लिए प्रसिद्ध हैं। इन पत्थरों के प्रयोग से स्मारक को एक विशिष्ट एवं भव्य स्वरूप प्रदान किया जा रहा है।



महेंद्रगढ़। शहीद स्मारक का निरीक्षण करते प्रधान रमेश सैनी। फोटोः हरिभूमि

महेंद्रगढ़ शहर की सुंदरता व गौरव में होगा इजाफा

शहर के विकास एवं सौंदर्यीकरण के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं। हुड्डा पार्क में बन रहा यह भव्य शहीद स्मारक शहर की सुंदरता बढ़ाने के साथ-साथ महेंद्रगढ़ की गौरवशाली सैन्य परंपरा और देशभक्ति की भावना का भी प्रतीक बनेगा। महेंद्रगढ़ क्षेत्र के वीर जवानों ने देश की रक्षा में सदैव महत्वपूर्ण योगदान दिया है। ऐसे में शहीदों के सम्मान में बनाया जा रहा यह स्मारक पूरे क्षेत्र के लिए गौरव का विषय होगा। लगभग 45 लाख रुपये की लागत से धौलपुर के प्रसिद्ध पत्थरों द्वारा तैयार किया जा रहा यह भव्य शहीद स्मारक महेंद्रगढ़ की नई पहचान बनेगा। हमारा प्रयास है कि यह स्मारक इतना सुंदर, मजबूत एवं आकर्षक बने कि आने वाली अनेक पीढ़ियां यहां पहुंचकर देश के अमर शहीदों को नमन करें और उनके बलिदान से प्रेरणा लें। उन्होंने कहा कि नगरपालिका महेंद्रगढ़ शहर को स्वच्छ, सुंदर, आधुनिक एवं विकसित बनाने के साथ-साथ अपनी गौरवशाली विरासत और वीर शहीदों के सम्मान को भी सर्वोच्च प्राथमिकता दे रही है।

45 लाख रुपये की लागत से होगा निर्माण

देश के वीर शहीदों का बलिदान कभी भुलाया नहीं जा सकता। जिन वीर जवानों ने मातृभूमि की रक्षा के लिए अपने प्राण न्योछावर कर दिए, उनका सम्मान करना हम सभी का परम कर्तव्य है। इसी उद्देश्य से हुड्डा पार्क में लगभग 45 लाख रुपये की लागत से भव्य शहीद स्मारक का निर्माण करवाया जा रहा है। यह स्मारक केवल पत्थरों से बनी एक संरचना नहीं, बल्कि देश के अमर शहीदों के प्रति महेंद्रगढ़ की जनता की श्रद्धा, सम्मान एवं कृतज्ञता का प्रतीक होगा। यहां आने वाले नागरिकों, युवाओं एवं विद्यार्थियों को देश के वीर सपूतों के त्याग, संघर्ष और बलिदान से प्रेरणा मिलेगी।

समझौताः निरीक्षण के दौरान नगर पालिका प्रधान रमेश सैनी ने निर्माण कार्य में लगे ठेकेदारों एवं कारीगरों को निर्देश दिए कि स्मारक के निर्माण में उच्च गुणवत्ता, आकर्षक डिजाइन एवं मजबूती का विशेष ध्यान रखा जाए। उन्होंने कहा कि निर्माण कार्य को पूरी जिम्मेदारी के साथ समयबद्ध तरीके से पूरा किया जाए, ताकि जल्द से जल्द यह स्मारक शहरवासियों को समर्पित किया जा सके।

जिले में नशे के सौदागरों पर महेंद्रगढ़ पुलिस का शिकंजा

टीमों ने 4 जगह छापेमारी कर 7 को हेरोइन व गांजे सहित किया गिरफ्तार

- पुलिस अधीक्षक दीपक कुमार की जिला में नशे के खिलाफ चलाई गई मुहिम लाने लगी रंग, आमजन का मिलने लगा सहयोग

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

नशा के खिलाफ जिला पुलिस अधीक्षक दीपक कुमार की मुहिम जारी है। इस मुहिम का असर अब दिखने भी लगा है। आमजन का सहयोग भी मिल रहा है। हाल ही में पुलिस ने दो दिन में अलग अलग चार जगह पर छापेमारी कर सात आरोपितों को गिरफ्तार किया है। एक गाड़ी भी जब्त की है। इनके पास से नशा हेरोइन व गांजा बरामद किया गया है। सभी आरोपितों पर केस दर्ज कर यह छानबीन की जा रही है कि यह किसी गिरोह के हिस्सा तो नहीं है और यहा नशा का सामान कहां से लेकर आए और उनके सहयोगी कौन कौन है। पुलिस अधीक्षक दीपक कुमार की इस मुहिम से आमजन से जिला से नशे पर अंकुश लगाने को लेकर अब एक आस सी जग रही है।



नारनौल। नारनौल व महेंद्रगढ़ पुलिस की गिरफ्त में आरोपित। फोटो: हरिभूमि

50 ग्राम हेरोइन व गाड़ी सहित 3 काबू

नारनौल। सीआईए पुलिस ने 50 ग्राम हेरोइन (चिट्टा) व एक स्विफ्ट डिजायर गाड़ी सहित तीन आरोपितों को गिरफ्तार किया है। जिनकी पहचान लोकेश निवासी आदर्श नगर, राहुल व रोहित निवासी गांव मांदी के रूप में हुई है। बरामद नशीले पदार्थ की अनुमानित कीमत करीब दो लाख 50 हजार रुपये आंकी गई है। डीएसपी मुख्यालय भारत भूषण के मुताबिक 28 अक्टूबर को सीआईए नशा तस्करी एवं आपराधिक गतिविधियों की रोकथाम के लिए जल महल क्षेत्र में गश्त पर थी। इसी दौरान पुलिस टीम को सूचना प्राप्त हुई कि गांव मांदी निवासी राहुल व रोहित अवैध रूप से हेरोइन (चिट्टा) बेचने का कार्य करते हैं तथा गांव मांदी के खेतों में बने ट्यूबवेल के पास एक अन्य युवक के साथ मौजूद हैं। पुलिस टीम को मौके पर तीन युवक एक स्विफ्ट डिजायर गाड़ी के पास खड़े मिले। पुलिस द्वारा पूछताछ करने पर उन्होंने अपनी पहचान राहुल, रोहित और लोकेश के रूप में बताई। नियमानुसार तलाशी की प्रक्रिया पूरी करते हुए इंयूटी मजिस्ट्रेट की मौजूदगी में तीनों युवकों की तलाशी ली गई। इस दौरान आरोपित राहुल के कब्जे से एक प्लास्टिक की पॉलीथिन में रखा संदिग्ध नशीला पदार्थ बरामद हुआ। जांच करने पर बरामद पदार्थ हेरोइन (चिट्टा) पाया गया, जिसका वजन 50 ग्राम हुआ।

8 ग्राम हेरोइन सहित 2 गिरफ्तार

नारनौल। सीआईए ने दो युवकों को आठ ग्राम हेरोइन (चिट्टा) सहित काबू किया है। जिनकी पहचान सचिन तथा रितिक, दोनों निवासी मोहल्ला दशमेश नगर के रूप में हुई है। डीएसपी भारत भूषण ने बताया कि 27 अक्टूबर सीआईए गश्त पर थी। इसी दौरान पुलिस टीम को सूचना प्राप्त हुई कि मोहल्ला दशमेश नगर निवासी सचिन व रितिक अवैध रूप से नशीले पदार्थ बेचने का कार्य करते हैं तथा नशीला पदार्थ लेकर मोहल्ला मिश्रवाड़ा क्षेत्र में मौजूद हैं। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने तत्परता दिखाते हुए बताए गए स्थान पर कार्रवाई की।

अटेली पुलिस ने तोबड़ा गांव से युवक को 345 ग्राम गांजा सहित दबोचा

नारनौल। थाना अटेली पुलिस ने गांव तोबड़ा से एक युवक को 345 ग्राम गांजा सहित काबू किया है। जिसकी पहचान सुधन निवासी गांव पृथ्वीपुरा अटेली के रूप में हुई है। डीएसपी डॉ. कविता ने बताया कि 27 अक्टूबर को थाना अटेली पुलिस गश्त के लिए क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान पुलिस टीम को सूचना मिली कि गांव तोबड़ा में जोहड़ के पास सुधन मौजूद है, जो गांजा बेचने का काम करता है और उस समय भी गांजा बेचने की फिराक में है। सूचना को गंभीरता से लेते हुए पुलिस टीम ने नियमानुसार कार्रवाई शुरू की। पुलिस टीम गांव तोबड़ा पहुंची, जहां सूचना के आधार पर संदिग्ध युवक को काबू किया गया। पूछताछ में युवक ने अपना नाम सुधन निवासी गांव पृथ्वीपुरा अटेली बताया। पुलिस इंयूटी मजिस्ट्रेट की मौजूदगी में युवक की तलाशी ली। तलाशी के दौरान युवक के पिट्ठू बैग से एक पॉलीथिन में रखा संदिग्ध मादक पदार्थ बरामद हुआ। जांच करने पर बरामद पदार्थ गांजा पाया गया, जिसका वजन पॉलीथिन सहित 345 ग्राम पाया गया। पुलिस ने आरोपित के खिलाफ थाना अटेली में एनडीपीएस एक्ट की संबंधित धाराओं के तहत अभियोग दर्ज कर लिया है।

नशा तस्कर पुरानी सिटी चौकी के पीछे पकड़ा

महेंद्रगढ़। डीएसपी डॉ. कविता ने बताया कि सीआईए महेंद्रगढ़ टीम 27 अक्टूबर को गश्त एवं अपराधों की रोकथाम के लिए क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान पुलिस टीम को सूचना प्राप्त हुई कि एक युवक नशीला पदार्थ बेचने का अवैध कारोबार करता है और वर्तमान में पुरानी सिटी चौकी के पीछे मौजूद है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने तत्परता दिखाते हुए मौके पर पहुंचकर संदिग्ध युवक को काबू किया। पुलिस टीम द्वारा नियमानुसार राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में युवक की तलाशी ली गई। तलाशी के दौरान उसके कब्जे से एक सिल्वर रंग की पन्नी में रखा संदिग्ध नशीला पदार्थ बरामद हुआ।

क्या कहते हैं एसपी

एसपी दीपक कुमार ने बताया कि जिले में नशे के अवैध कारोबार को किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। नशीले पदार्थों की तस्करी एवं बिक्री में संलिप्त व्यक्तियों के खिलाफ जिला पुलिस का अभियान निरंतर जारी रहेगा। उन्होंने कहा कि नशा न केवल युवाओं के भविष्य को अंधकार में धकेलता है, बल्कि परिवार और समाज की खुशहाली को भी प्रभावित करता है। उन्होंने आमजन से अपील करते हुए कहा कि नशामुक्त महेंद्रगढ़ के निर्माण में पुलिस का सहयोग करें। यदि आपके आसपास कोई व्यक्ति नशीले पदार्थों की बिक्री या तस्करी में संलिप्त है, तो उसकी सूचना तुरंत पुलिस को दें। सूचना देने वाले की पहचान गोपनीय रखी जाएगी। पुलिस और जनता के सामूहिक प्रयासों से ही एक सुरक्षित, स्वस्थ एवं नशामुक्त समाज का निर्माण संभव है।



नारनौल। पुलिस गिरफ्त में आरोपित।

भांखरी में लाखों की चोरी के मामले में दूसरा आरोपित गिरफ्तार

नारनौल। थाना सदर पुलिस ने गांव भांखरी में दो घरों से लाखों रुपये के सोने-चांदी के आभूषण एवं नकदी चोरी करने के मामले में एक अन्य आरोपित को गिरफ्तार किया है।

- पुलिस टीम ने आरोपित को 27 अक्टूबर को राजस्थान के कोटपुतली में पुलिया के नीचे से गिरफ्तार किया था

जिस की पहचान बबलू उर्फ नवीन निवासी गांव नरात, थाना बुहाना, जिला झुंझुनूं, राजस्थान के रूप में हुई है। पुलिस टीम ने आरोपित को 27 अक्टूबर को राजस्थान के कोटपुतली में पुलिया के नीचे से गिरफ्तार किया था। जिसको न्यायालय में पेश कर तीन दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। इस मामले में पुलिस पहले ही एक आरोपित अश्विनी निवासी गोपालपुरा, थाना बुहाना, राजस्थान को गिरफ्तार कर चार दिन के पुलिस रिमांड पर ले चुकी है।



महेंद्रगढ़। हाथों पर लगाई मेहंदी दिखाती छात्राएं। फोटो: हरिभूमि

गैलेक्सी स्कूल में मेहंदी प्रतियोगिता में दिखाई प्रतिभा

महेंद्रगढ़। गैलेक्सी स्कूल बवानिया में मेहंदी प्रतियोगिता आयोजित की गई। इस प्रतियोगिता में कक्षा छठी से लेकर आठवीं तक की छात्राओं ने भाग लिया और अपनी कला का शानदार प्रदर्शन किया। इस प्रतियोगिता में कक्षा छठी से यशु तथा शिखा, सातवीं से हर्षिता, ईशानी, समीक्षा तथा आठवीं से खुशी और पलक ने स्थान हासिल किया। कार्यक्रम की शुरुआत प्राचार्य करन सिंह द्वारा दीप प्रज्ज्वलित करके की गई। प्रतियोगियों ने हथेलियों पर अरेबिक, ब्राइडल, राजस्थानी और पारंपरिक डिजाइनों की बेहद खूबसूरत मेहंदी रचाई। निर्णायक मंडल के लिए विजेताओं को चुनना काफी चुनौतीपूर्ण था, क्योंकि हर एक डिजाइन अपने आप में अनूठा था। चेयरमैन दरियाव सिंह ने विजेताओं को ट्रॉफी और सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि मेहंदी केवल एक कला नहीं है, बल्कि यह हमारी संस्कृति और परंपरा का एक अहम हिस्सा है। इस तरह के आयोजन से छिपी हुई प्रतिभाओं को आगे आने का मौका मिलता है।

आरपीएस डिग्री कॉलेज के विद्यार्थियों ने किया भ्रमण

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

आरपीएस डिग्री कॉलेज के भूगोल विभाग द्वारा विद्यार्थियों के व्यावहारिक ज्ञान को बढ़ावा देने के लिए तीन दिवसीय शैक्षणिक भ्रमण आयोजित किया गया। इस भ्रमण कार्यक्रम में एमएससी भूगोल व बीए के छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। यह अध्ययन यात्रा विद्यार्थियों को मोरनी हिल्स हरियाणा चंडीगढ़ और शिमला हिमाचल प्रदेश के भौगोलिक, पर्यावरणीय और सांस्कृतिक परिदृश्य का प्रत्यक्ष अनुभव कराने के उद्देश्य से आयोजित की गई थी।

यात्रा प्रभारी भूगोल प्राध्यापिका चारू यादव ने बताया कि भ्रमण के दौरान विद्यार्थियों ने मोरनी हिल्स की पहाड़ियों, उनके निर्माण व अपरदन प्रक्रियाओं को समझा। भूगोल विभाग के प्राध्यापक अनिल यादव ने बताया कि भूगोल केवल किताबों तक सीमित नहीं है, बल्कि धरातल पर जाकर प्रकृति को समझना ही इसका वास्तविक उद्देश्य है। इस तीन दिवसीय अध्ययन यात्रा को सफल बनाने में विभाग के प्राध्यापकों डॉ. हेमंत कुमार, डॉ. नवीन कुमार, डॉ. दीपक मोडा, सुशमिता व मोहित सहित अन्य प्राध्यापकों का योगदान रहा। यात्रा से वापस लौटे विद्यार्थियों ने कॉलेज प्राचार्य डॉ. देवेंद्र कादयान को अपने अनुभव साझा करते हुए इस भ्रमण को अत्यंत ज्ञानवर्धक और अविस्मरणीय बताया। संस्थान डायरेक्टर महेश यादव ने बताया कि आरपीएस कॉलेज क्षेत्र का सुप्रसिद्ध व प्रतिष्ठित शैक्षिक संस्थान है, जहां पर किताबी शिक्षा के साथ-साथ संस्कारों व व्यवहारिक समझ विकसित करने के लिए इस प्रकार के अनेक कार्यक्रम चलाए जाते हैं। आरपीएस समूह सीईओ मनीष राव ने संबंधित विभाग व बच्चों को शुभकामना दी।



महेंद्रगढ़। भ्रमण करते विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि



महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

बीएनडी स्कूल खातोदडा में बच्चों को किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

बीएनडी सीनियर सेकेंडरी स्कूल खातोदड़ा में सुरक्षित बचपन अभियान के तहत एक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में महेंद्रगढ़ उपमंडल के प्रमुख न्यायाधीश विक्रांत एवं न्यायाधीश प्रमिन्द्र सिंह ने विद्यार्थियों को संबोधित किया।

न्यायाधीशों ने विद्यार्थियों को पॉक्सो एक्ट के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बच्चों को उनके अधिकारों, सुरक्षा तथा किसी भी प्रकार के यौन शोषण से बचाव के प्रति जागरूक किया। विद्यालय चेयरमैन विजयपाल यादव, प्राचार्य हनुमंत शर्मा एवं विद्यालय के समस्त स्टाफ ने न्यायाधीशों का फूलमाला पहनाकर स्वागत किया तथा विद्यालय में उनका आभार व्यक्त किया।

ये रहे उपस्थित

इस अवसर पर विद्यालय के मैनेजिंग डायरेक्टर अमित यादव, डायरेक्टर पूनम यादव, सीईओ राकेश यादव, वाइस प्रिंसिपल दिनेश कुमार, पीजीटी हेड अरविन्द, टीजीटी हेड विकास यादव, किड्जी हेड मंजू यादव, पीआरटी हेड बनिता यादव एवं समस्त अध्यापक एवं अध्यापिकाएं भी उपस्थित थे।

अध्यापकों में पार्किंग को लेकर विवाद

महेंद्रगढ़। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान (डाइट) में अध्यापकों के बीच पार्किंग व्यवस्था को लेकर विवाद हो गया। एफएलएन ट्रेनिंग के अंतिम दिन जेबीटी अध्यापकों ने अपनी गाड़ियां बाहर खड़ी करवाने पर विरोध जताया। अध्यापकों ने डाइट प्रशासन पर भेदभाव करने का आरोप लगाते हुए कहा कि जब वे पिछले छह दिनों से ट्रेनिंग के लिए संस्थान में आ रहे थे, तब उनकी गाड़ियां परिसर के अंदर खड़ी होती थीं। लेकिन ट्रेनिंग के अंतिम दिन प्रिंसिपल और लेक्चरर की बैठक का हवाला देकर जेबीटी अध्यापकों की गाड़ियां बाहर खड़ी करने के निर्देश दिए गए।



क्या कहते हैं डाइट प्रिंसिपल

डाइट के प्रिंसिपल ईश्वर चंद शर्मा ने कहा कि संस्थान में एक साथ तीन ट्रेनिंग कार्यक्रम चल रहे थे। इनमें प्राथमिक शिक्षकों की एफएलएन ट्रेनिंग, केबीसी कार्यक्रम और करीब डेढ़ सौ निजी स्कूलों के प्रिंसिपल की ट्रेनिंग शामिल थी। एक साथ अधिक लोगों के पहुंचने के कारण पार्किंग व्यवस्था बनाने में परेशानी हुई थी। उन्होंने बताया कि आने-जाने में अव्यवस्था न हो, इसके लिए कुछ बैच के अध्यापकों को गाड़ियां बाहर खड़ी करने के लिए कहा गया था। प्रिंसिपल ने स्पष्ट किया कि किसी के साथ भेदभाव करने का उद्देश्य नहीं था और प्रिंसिपलों से भी गाड़ियां बाहर खड़ी करने का आग्रह किया गया। विवाद के बाद प्रिंसिपल ने बताया कि सभी वाहनों को बाहर खड़ा करवाने की व्यवस्था की जा रही है, ताकि पार्किंग को लेकर किसी तरह का विवाद न रहे।

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 : 8295154800, 8295738500, 9253681005



अजीत सिंह सिहमा ने राष्ट्रीय अध्यक्ष से की मुलाकात

मंडी अटेली। नवनियुक्त जिला यूथ कांग्रेस अध्यक्ष अजीत सिंह ने बुधवार को दिल्ली स्थित इंदिरा भवन में यूथ कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष उदय भानु चिब से मुलाकात की है। इस दौरान उन्होंने फूलों का गुलदस्ता भेंट कर जिला अध्यक्ष की जिम्मेदारी सौंपने पर शीर्ष नेतृत्व का आभार व्यक्त किया। उन्होंने हरियाणा प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह व राष्ट्रीय किसान कोऑर्डिनेटर राव कृष्ण के प्रति भी विशेष आभार जताया।

पेंशनभोगियों के लिए जीवन प्रमाण पत्र जमा कराने की तिथियां तय

2 नवंबर से शुरू होगी प्रक्रिया, ऑनलाइन भी कर सकेंगे सत्यापन

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

जिला खजाना कार्यालय और उप-खजाना कार्यालयों से पेंशन लेने वाले सभी पेंशनभोगियों के लिए इस बार भी वार्षिक जीवन प्रमाण पत्र जमा कराने की प्रक्रिया दो नवंबर से शुरू होगी।

जिला कोषाधिकारी सतीश कुमार यादव ने बताया कि कार्यालयों में भीड़ न लगे और बुजुर्गों को परेशानी न हो, इसलिए अंग्रेजी वर्णमाला के अनुसार नाम के पहले अक्षर के हिसाब से तिथियां तय की गई हैं। जो पेंशनर बैंक के माध्यम से पेंशन लेते हैं, वे अपना जीवन प्रमाण पत्र संबंधित बैंक शाखा में जमा करवाएंगे। खजाना या उप-खजाना कार्यालय आने वाले पेंशनर अपने नाम के पहले अक्षर के अनुसार तय तिथियों पर पहुंचे। उन्होंने बताया कि जो पेंशनर किसी कारणवश तय तिथि पर प्रमाण पत्र जमा नहीं करवा सके, वे 30 नवंबर को जमा करवा सकते हैं। जिला कोषाधिकारी ने सभी पेंशनरों से अपील की है कि भीड़ से बचने के लिए निर्धारित तिथियों पर ही कार्यालय पहुंचें। कार्यालय आते समय पेंशनर को पेंशन भुगतान आदेश (पीपीओ), आधार कार्ड और आधार से जुड़ा मोबाइल नंबर साथ लाना होगा। पारिवारिक पेंशनर को पुनर्विवाह न करने का प्रमाण पत्र भी देना होगा। वहीं पारिवारिक पेंशन पाने वाले आश्रित बच्चों के लिए परिवार पहचान पत्र के अनुसार वित्तीय वर्ष 2026-27 का आय प्रमाण पत्र देना अनिवार्य है। पेंशनरों की सुविधा के लिए जीवन प्रमाण पत्र बनवाने की सुविधा सभी सीएससी और अटल सेवा केंद्रों पर भी मिलेगी। जो बीमार या बुजुर्ग पेंशनर चल-फिर नहीं सकते, वे इंडिया पोस्ट पेमेंट्स बैंक के प्रतिनिधि के जरिए घर बैठे डिजिटल लाइफ सर्टिफिकेट दे सकते हैं। इसके लिए सरकार द्वारा तय शुल्क लगेगा और सेवा https://www.ippbonline.com/web/ippb/digital-life-certificate लिंक पर जाकर ली जा सकती है। इसके अलावा, स्मार्टफोन रखने वाले पेंशनर गूगल प्ले स्टोर से 'आधार फेस आरडी' और 'जीवन प्रमाण फेस ऐप' डाउनलोड कर अपने घर से ही जीवित होने का प्रमाण दे सकते हैं। जिला कोषाधिकारी ने बताया कि सभी शनिवार, रविवार तथा नौ नवंबर और 24 नवंबर को खजाना एवं उप-खजाना कार्यालयों में अवकाश रहेगा, इसलिए पेंशनर इन तिथियों पर आने से बचें।

ये हैं जीवन प्रमाण पत्र जमा कराने का कार्यक्रम

ए, बी, सी, डी व ई	:	2 से 6 नवंबर
एफ, जी, एच, आई, जे व के	:	10 से 13 नवंबर
एल, एम, एन, ओ, पी व क्यू	:	16 से 20 नवंबर
आर, एस, टी, यू, वी, डब्लू, एक्स, वाई व जेड	:	23 से 27 नवंबर

छूटे हुए पेंशनर : 30 नवंबर।