हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, मार्च 20 गुरुवार 2025

11 एसपी ने थाना सदर नारनौल का किया औचक निरीक्षण...

12 मंदीप जव रेशम गके बीच कामड़े की कुश्ती बराबरी पर छूटी

विधायक मंजू चौधरी का दावा राजस्थान की इंडस्ट्रीज ने हजार फीट की गहराई में दूषित कैमिकल डालकर धरती में जहर घोला

कैंसर व हार्ट की बीमारी से करीब 300 ग्रामीणों की हो चुकी मौत, गोठड़ी गांव का पेयजल हुआ जहरीला, विधानसभा में उठा मामला, ज्वाइंट कमेटी बनाने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

नांगल चौधरी के गोठड़ी गांव के प्रदूषित भूजल का मुद्दे को विधायक मंजू चौधरी ने विधानसभा में प्रमुखता से उठाया। उन्होंने राजस्थान के इंडस्ट्रीज संचालकों पर एक हजार फीट की गहराई में दूषित कैमिकल डालने के आरोप लगाए, वही पानी जलस्त्रोतों के माध्यम से गोठड़ी, नियामतपुर, मौरूंड तक पहुंचने लगा है। कैमिकल युक्त जहरीला पानी पीने से गोठड़ी गांव में 300 से अधिक ग्रामीणों की कैंसर व हार्ट अटेक से मौत हो चुकी है। सरकार को तत्परता से राजस्थान व हरियाणा की ज्वाइंट कमेटी बनाकर समाधान निकालना चाहिए।

उन्होंने कहा कि सिंचाई मंत्री श्रुति चौधरी के प्रयासों से कांग्रेस के शासन में ही नांगल चौधरी हलके में कैनाल बेस्ड नहरी पानी पहुंचा था, लेकिन अब गांवों में पेयजल की गंभीर समस्या बनी हुई है। इतना ही नहीं बार्डर के गांव गोठड़ी में भूजल पीने योग्य नहीं रहा, क्योंकि गांव से 100 मीटर की दूरी पर स्थित राजस्थान केशवाना के इंडस्ट्रीज संचालक दूषित कैमिकल का उचित प्रबंधन नहीं करें रहे। उन्होंने बोरवेल के माध्यम से करीब 1000 हजार फीट की गहराई में जहरीले कैमिकल को डिस्पोज किया जा रहा है। यह जहरीला कैमिकल जलस्त्रोतों में मिश्रित होकर गोठड़ी गांव तक पहुंच गया है। जिसके प्रभाव से ग्रामीणों को कैंसर, हार्ट, एलर्जी व अन्य गंभीर बीमारियों से जूझना पड़ रहा है।

उन्होंने सदन में दावा किया कि बीते चार पांच सालों में 300 से अधिक लोग कैंसर व हार्ट से पीड़ति होकर जान गंवा चुके हैं। इतना ही नहीं जहरीले पानी का कुप्रभाव फसलों व पेड़ों पर भी पड़ना आरंभ हो गया। गांव व आसपास के पौधे काले पड़कर सूखने लगे हैं, अंकुरित होते ही फसल गलने लगती है।

नांगल चौधरी। विधानसभा में गोठड़ी के जहरीले भूजल की समस्या को उठाती हुई विधायक मंजू चौधरी।

बचाव के लिए ग्रामीणों ने जिला प्रशासन की मार्फत सरकार को स्थिति से अवगत भी कराया था, लेकिन ग्रामीणों की समस्या को नजरंदाज कर दिया गया। इसके बाद ग्रामीणों ने राजस्थान के जिला प्रशासन को भी जहरीले पानी और कारणों से अवगत कराया, लेकिन वहां भी ग्रामीणों को समाधान नहीं मिला। इसके अलावा नांगल चौधरी के वार्ड पांच में पार्क निर्माण की मांग रखी, कहा कि शहर में युवाओं की खेल सुविधा के लिए कोई ग्राउंड की सुविधा नहीं। खेल नीति को बढ़ाने के लिए सरकार को तुरंत ग्राउंड निर्माण का प्रबंध करना चाहिए। छिलरो गांव की पीएचसी के पास सीएचसी के सभी मापदंड पूरे हैं, जिसे अपग्रेड करना अनिवार्य है।

नांगल चौधरी सीएचसी को अपग्रेड करके एसडीएच करने की मांग

विधायक मंजू चौधरी ने कहा कि नांगल चौधरी सीएचसी के अंतर्गत 1.80 लाख की आबादी है। डिलिवरी, शिशु व अन्य बीमारियों का इलाज कराने के लिए मरीज सीएचसी में ही आते हैं। जिसे अपग्रेड करके एसडीएच करने की जरूरत है, ताकि यहां सुविधाएं व संसाधनों का पर्याप्त प्रबंध हो सके। उन्होंने निजामपुर कॉलेज व कृषि विभाग के रिक्त पदों को जल्द भरने के लिए सरकार से आग्रह किया।

जहरीले पानी की समस्या पर विधायक के प्रयास सहरानीय

गोठड़ी के रामकरण कसाना, बिरेंद्र गोठड़ी ने बताया कि केशवाना की फैक्ट्रियों द्वारा भूजल में जहरीला कैमिकल डाला जा रहा है। जिसके प्रभाव से ग्रामीणों को कैंसर जैसी भयानक बीमारी से जूझना पड़ रहा है। विधायक ने विधानसभा में समस्या को प्रमुखता से उठाकर सहरानीय प्रयास किया है। उन्होंने बताया कि सरकार को राजस्थान के प्रशासन से तालमेल करके भूजल को स्वच्छ करने की पहल तत्परता से करनी होगी।

खबर संक्षेप

बिजली का करंट लगने से युवक की मौत

महेंद्रगढ़। बिजली ट्रांसफार्मर का स्विच ऑफ करने गए युवक की करंट लगने से मौत हो गई। सतनाली पुलिस ने पुलिस ने परिजनों के बयान के आधार पर, शव का पोस्टमार्टम करवा परिजनों को सौंप दिया। गांव मांडोला निवासी अजीत ने पुलिस में दिए बयान में बताया कि। हम दो भाई हैं जो जमीदारें का काम करते हैं। हमने कृषि वास्ते रेशमा पत्नी अजीत जिला गुरुग्राम का खेत बटाई पर लियश हुआ है। बुधवार को सुबह लगभग साढ़े नौ बजे वह और उसके भाई का लड़का ललित लगभग (21) कुएं की मोटर ठीक करवाने खेत में गए। मोटर का कार्य करवाने के लिए जैसे ही ललित ट्रांसफार्मर का स्विच काटा तो स्विच में बिजली करंट चालू था। जिस कारण करंट लगने से यह हादसा हो गया। यह घटना ट्रांसफार्मर के बिजली का करंट लगने से हुआ है। ललित को नागरिक अस्पताल महेंद्रगढ़ में लेकर आए वहां पर डॉक्टरों ने जांच के बाद ललित को मृत घोषित कर दिया।

कम्पनी संचालक के खिलाफ केस दर्ज

कनीना। कनीना में महेंद्रगढ़ रोड स्थित एक बायोफ्यूल कम्पनी के संचालक के खिलाफ रॉ मैटीरियल के पैसे न देने के आरोप में पुलिस ने केस दर्ज किया है। इस बारे में निरंजन, आनंद व कृष्ण कुमार आदि ने पुलिस अधीक्षक को दी शिकायत में बताया कि निरपति बायो फ्यूल कम्पनी के संचालक राकेश कुमार वासी भोतवास भोंदू, जिला रेवाड़ी ने उनसे वर्ष 2023 में सरसों की भूसी खरीदी थी। जिसके पैसे नहीं दिए गए। निरंजन व दिनेश कनीना, आनंद ककराला, कृष्ण बव्वा, तेजपाल सुरजनवास, मनोज उन्हाणी, सुमेर झिगावन सरसों की भूसी का व्यवसाय करते हैं। बायोफ्यूल कंपनी के संचालक राकेश कुमार के कहने पर लाखों रुपये की भूसी डाली थी। रकम नहीं दिए जाने से परेशान व्यक्तियों ने शिकायत दी। जिस पर पुलिस ने केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

14 लाख की धोखाधड़ी के आरोप में केस दर्ज

कनीना। कनीना विकास खंड के गांव रामबास निवासी पशुपालन विभाग के बतौर वीएलडीए नौकरी करने वाले एक व्यक्ति पर करीब 14 लाख रुपये हड़पने के आरोप में सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज किया है। इस बारे में रामबास निवासी कप्तान विजय कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसके गांव का ही व्यक्ति सतेंद्र कुमार जो पशुपालन विभाग विभाग में वीएलडी पद पर कार्यरत है। हाल चाल जानने के लिए उनके घर पर आने जाने लगा। एक दिन सतेंद्र कुमार ने विजय कुमार से रेवाड़ी में फ्लैट लेने तथा बैंक लोन के लिए रुपये देने को कहा। विजय कुमार ने सतेंद्र पर विश्वास करते हुए फसल बेची हुई रकम में से 24 अप्रैल 2024 से लेकर पांच मई 2024 तक चार इंस्टॉलमेंट में 13.75 लाख रुपये दे दिए। ये रकम उन्होंने तीन माह में वापस लौटाने की बात कही थी।

पूर्व प्रधान बंसीलाल ने चुनाव अधिकारियों पर लगाए थे मतदाता सूची में गड़बड़ी करने के आरोप

बार एसोसिएशन के चुनाव पर लटकी तलवार बार काउंसिल ऑफ इंडिया करेगा सुनवाई

पूर्व प्रधान की शिकायत पर बार काउंसिल ऑफ इंडिया ने लगाई थी रोक, चुनाव पर रोक लगाने के बावजूद 28 फरवरी को आयोजित हुए थे महेंद्रगढ़ बार एसोसिएशन के चुनाव

महेश कुमार ▶▶| महेंद्रगढ़

बार काउंसिल ऑफ इंडिया ने 28 फरवरी को आयोजित हुए बार एसोसिएशन महेंद्रगढ़ के चुनाव पर रोक लगा दी गई है। वहीं चुनाव अधिकारियों व पूर्व बार प्रधान को रिकॉर्ड सहित वीरवार को अपना पक्ष रखने के आदेश जारी किए है। बता दें कि फरवरी माह में बार एसोसिएशन महेंद्रगढ़ के चुनाव शेड्यूल जारी हुआ था। वहीं 28 फरवरी को बार एसोसिएशन के चुनाव संपन्न कराए गए थे। चुनाव से पहले से बार एसोसिएशन के पूर्व प्रधान एडवोकेट बंसीलाल यादव ने मतदाता सूची में गड़बड़ी करने का आरोप लगाते हुए पंजाब एंड हरियाणा बार काउंसिल को शिकायत भेजी थी। एडवोकेट बंसीलाल की शिकायत में संज्ञान लेते हुए बार काउंसिल ने चुनावों पर रोक लगा दी गई थी। इसके बाद बार काउंसिल की तरफ चुनाव संपन्न कराए आदेश भी हुए थे। इस आदेश पर चुनाव अधिकारियों की ओर से चुनाव संपन्न भी कराए दिए गए थे। वहीं एडवोकेट बंसीलाल यादव ने इन आदेशों को गलत बताते हुए बार काउंसिल ऑफ इंडिया का दरवाजा खटखटाया था। बार काउंसिल ऑफ इंडिया ने शिकायत पर तुरंत संज्ञान लेते हुए चुनावों पर रोक लगा दी गई थी। बार काउंसिल ऑफ इंडिया ने आगामी आदेशों तक बार एसोसिएशन की नियुक्त कार्यकारिणी को बार के कार्यभार संभालने की जिम्मेदारी सौंपी है।

महेंद्रगढ़। न्यायालय भवन। फोटो : हरिभूमि

28 फरवरी को संपन्न हुए थे चुनाव

17 फरवरी से 18 फरवरी तक पांच पदों के लिए नामांकन प्रक्रिया चली थी। सहसचिव के लिए सुनील कुमार व कोषाध्यक्ष के लिए प्रदीप कुमार ने नामांकन किया था। दोनों पद एक-एक नामांकन होने के कारण उन्हें निर्विरोध चुन लिया गया हैं। 20 फरवरी को दिसंबर को नामांकन पत्रों की छटनी की गई। वहीं 21 फरवरी को नामांकन वापसी के अंतिम दिन निर्धारित किया गया था। प्रधान पद के लिए बंसीलाल व संदीप रिवासा मैदान में थे। 264 वोट में से चार वोट कैंसिल हुआ। संदीप रिवासा 195 वोट से जीतकर प्रधान बने। उनको 220 वोट प्राप्त हुए। वहीं बंसीलाल को 25 वोट मिले। उपप्रधान पद के लिए सतीश कुमार 11 वोट चुनाव से जीता। उनको 116 वोट मिले। जबकि सुबोध शर्मा को 105 तथा मनोज कुमार शर्मा को 27 वोट मिले। वहीं शर्मिला देवी 36 वोट से चुनाव जीतकर सचिव बने। उनको 142 वोट प्राप्त हुए तथा राहुल कौशिक को 107 वोट प्राप्त हुए।

दोबारा से हो चुनाव

बार एसोसिएशन के पूर्व प्रधान बंसीलाल यादव का कहना है कि

चुनाव अधिकारियों की ओर से 30 गलत वोट बनाए गए थे। इन मतदाता का पता और मोबाइल नंबर फर्जी था। इसके अलावा उनके 10 से 15 सर्मथकों के वोट नहीं बनाए गए। जबकि वह वोट डालने के हकदार थे। सभी को अधिवक्ताओं की हितों की रक्षा करने वाले बार काउंसिल ऑफ इंडिया के आदेशों के पालना करनी चाहिए। वह बार काउंसिल ऑफ इंडिया से मांग करते है कि दोबारा से पंजाब एंड काउंसिल की ओर गठित कमेटी की निगरानी में वीडियोग्राफी के माध्यम से चुनाव संपन्न कराए जाए तथा दोबारा से मतदाता सूची का प्रकाशन किया जाएं।

चुनाव अधिकारी बोले...नियमानुसार हुए चुनाव

इस संबंध में चुनाव अधिकारी एडवोकेट विनोद तंवर का कहना है कि बार एसोसिएशन के चुनाव नियमानुसार कराए गए है। चुनाव के दौरान किसी भी तरह की गड़बड़ी नहीं हुई। मतदाता सूची पूरी तरह से ठीक है। बार काउंसिल ऑफ इंडिया ने हमें अपना पक्ष रखने के लिए 20 मार्च को बुलाया है। हम चुनाव संबंधित पूरा रिकॉर्ड बार काउंसिल ऑफ इंडिया को उपलब्ध करा देंगे।

पुलिस इंस्पेक्टर की भर्ती में हुई धांधली पर नारनौल विधायक का छलका दर्द

- मंगलवार के बाद बुधवार को सदन की कार्रवाई शुरू होने के बाद ओमप्रकाश यादव ने फिर उठाया सदन में पुलिस भर्ती में धांधली का मामला
- ओम प्रकाश द्वारा वाकआउट की चेतावनी के बाद मुख्यमंत्री ने सदन को किया आश्वस्तए पुलिस भर्ती में अनियमताओं की होगी जांच

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

कांग्रेस सरकार के कार्यकाल के दौरान 2008 में पुलिस इंस्पेक्टर की भर्ती में हुई धांधली पर नारनौल विधायक ओमप्रकाश यादव का दर्द छलक गया। उन्होंने विधानसभा में इस पुलिस भर्ती के धांधली के मामले को उठाया। यहीं नहींए कांग्रेस द्वारा धांधली के मुद्दे से ध्यान भटकने को लेकर विधायक ने ने सदन में वाकआउट करने की चेतावनी तक दे दी।

विधानसभा सदन में मंगलवार को चर्चा के लिए विधायक ओमप्रकाश यादव ने प्रश्न उठाया। फिर अगले दिन बुधवार को सदन की कार्रवाई शुरू होते ही विधायक ने इसी विषय को गंभीरता से समझते हुए चर्चा के लिए अध्यक्ष से दोबारा निवेदन किया। बात न बनती देख विधायक ने सदन से वाकआउट करने की चेतावनी दे डाली और युवाओं के मेहनत व प्रतिभाओं से कांग्रेस सरकार द्वारा दी गई अनियमताओं का आरोप लगाया। विधायक की चेतावनी के मध्य नजर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने इस पूरी घटना व हाईकोर्ट के फैसले की जानकारी सदन को दी और उक्त पुलिस भर्ती में भर्ती गई अनियमताओं की जांच करवाने को कहा। सदन को आश्वस्त किया कि हरियाणा में भाजपा सरकार बिना पर्ची बिना खर्ची की पॉलिसी पर युवाओं को उनकी प्रतिभा के अनुसार नौकरियां दे रही है। भाजपा सरकार में युवाओं की मेहनत से कोई समझौता नहीं किया जाएगा।

नारनौल। सदन में मुद्दा उठाते विधायक ओम प्रकाश यादव। फोटो : हरिभूमि

जिला लोक संपर्क एवं जन परिवेदना समिति की मासिक कल

नारनौल। सहकारिता मंत्री अरविंद कुमार शर्मा 21 मार्च को पंचायत भवन में सुबह 11 बजे जिला लोक संपर्क एवं जन परिवेदना समिति की मासिक बैठक लेंगे। इसमें पहले से निर्धारित 16 मामले सुनवाई के लिए जाएंगे, जिनका संबंधित विभाग के अधिकारियों की ओर से समाधान किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए उपायुक्त डा. विवेक भारती ने बताया कि इस बैठक में अधीक्षक अभियंता दक्षिणी हरियाणा बिजली वितरण निगम के तीन, उप निदेशक कृषि एवं किसान कल्याण विभाग का एक, कार्यकारी अभियंता लोक निर्माण विभाग भवन एवं सड़क का दो, कार्यकारी अभियंता लोक निर्माण विभाग नारनौल खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी नांगल चौधरी का एक, अधीक्षक अभियंता जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग कार्यकारी अधिकारी एचएसवीपी रेवाड़ी का एक, अधीक्षक अभियंता जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग कार्यकारी अभियंता लोक निर्माण विभाग भवन एवं सड़क का एक, पुलिस अधीक्षक के दो, अधीक्षक अभियंता नहर एवं जल सेवाएं विभाग का एक, खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी महेंद्रगढ़ का एक, जिला कार्यक्रम अधिकारी महिला एवं बाल विभाग का एक, जिला खनन अधिकारी जिला वन अधिकारी का एक व अधीक्षक अभियंता जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग का एक मामला सुनवाई के लिए रखा जाएगा।

- सहकारिता मंत्री अरविंद कुमार शर्मा सुनेंगे शिकायतें

युवाओं को खेलों के प्रति प्रेरित करने की पहल: खेल और पुलिस विभाग ने 11 गांवों को दी खेल सामग्री

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नशा मुक्त हरियाणा अभियान के तहत खेल विभाग के माध्यम से पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ ने जिले के 11 गांवों के सरपंचों को खेल सामग्री वितरित की है। पुलिस अधीक्षक की ओर से ग्राम स्तरीय खेल को बढ़ावा देने व पुलिस तथा आम जनता के मध्य संबंधों को ओर मजबूत करने के उद्देश्य से 11 गांव माजरा कलां, खेड़की, खातोदड़ा, जेरपुरए सोहड़ी, दोखेरा, माजरा खुर्द, खारीवाड़ा, मोहम्मदपुर, भांडोर नीची व नांगल चौधरी वार्ड नंबर तीन में खेल की सामग्री सुभाष स्टेडियम में वितरित की गई। इस दौरान जिला खेल अधिकारी नरेंद्र कुंडू, उपाधीक्षक दलेल सिंह, जूडो प्रशिक्षक विवेक, सहायक नितिन व स्टोरकीपर तेजप्रकाश मौजूद थे।

इस कार्यक्रम में पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ ने कहा कि खेलों के माध्यम से जिले, राज्य, देश की अलग पहचान बनती है। उन्होंने कहा कि महेंद्रगढ़ जिला के युवा देश ही नहीं विश्व स्तर पर अपना नाम रोशन करें। इसके लिए सभी युवाओं से जुड़कर खेलों के प्रति प्रेरित करें, युवाओं को नशे से दूर रखें। पुलिस प्रवक्ता सुमित ने बताया कि बुधवार को पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ ने जिले के विभिन्न गांवों के सरपंचों को खेल सामग्री वितरित की।

नारनौल। गांव में खेल सामग्री भेंट करती पुलिस व खेल विभाग के अधिकारी।

यह सामग्री वितरित की

वितरित की गई खेल सामग्री में क्रिकेट किट, फुटबॉल, वॉलीबॉल, बॉक्सिंग किट, जूडो मैट, कुश्ती मैट, हैंडबॉल सेट आदि शामिल थे। खेल का सामान खेल विभाग के माध्यम से वितरित किया गया। इस दौरान वहां पर मौजूद लोगों ने कहा कि पुलिस विभाग व खेल विभाग की ओर से युवाओं को खेलों के प्रति प्रोत्साहित करने की अच्छी पहल है। युवा अपनी ऊर्जा पढ़ाई, खेलों में लगाएं और अपने गांव, देश का नाम रोशन करें।

मारपीट करने के मामले में एक और आरोपित गिरफ्तार

नारनौल। जमीनी विवाद के चलते रास्ता रोककर मारपीट करने के मामले में कार्रवाई करते हुए अटेली पुलिस ने एक और आरोपित को गिरफ्तार किया है। जिसकी पहचान चंद्रपाल वासी रेवाड़ी के रूप में हुई। इस मामले में पुलिस की ओर से पांच आरोपितों को गिरफ्तार किया जा चुका है। आरोपितों से वारदात में प्रयोग की गई गाड़ी व लाठी डंडे बरामद कर जब्त किए गए थे। जिला कोटपुतली में गांव हुडिया वासी शिकायतकर्ता अनिल कुमार ने थाना अटेली में शिकायत दर्ज कराई कि वह ड्राइवरी का काम करता है। छह मार्च को वह जितेन्द्र की दुकान से 35 पेटी पानी की बोतल लेकर निकला था। जब वह सुजापुर फ्लाईओवर के नीचे पहुंचा तो पीछे से बोलेरो कैम्पर व सामने से स्कार्पियो तथा एक और कैम्पर पुलिया में आई, सामने से आ रही कैम्पर ने उसके टैम्पो को टक्कर मारी तथा आगे पीछे गाड़ियां लगाकर रास्ता बंद कर दिया। इसके बाद आरोपितों ने रॉड से उसके टैम्पो के शीशे तोड़ दिए।

मंथन डीसी ने ली जिला स्तरीय टास्क फोर्स कमेटी की बैठक

हरियाणा अंतरिक्ष उपयोग केंद्र (हरसेक) से करवाई जाएगी खनन क्षेत्रों की मैपिंग

फरवरी से अब तक सरकार को 28 करोड़ 66 लाख 36 हजार रुपये का राजस्व मिला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा सरकार के निर्देश अनुसार जिला प्रशासन खनन व खनिज से संबंधित सभी कार्यों को पूरी पारदर्शिता के साथ करवाने को प्रतिबद्ध है। इसी का नतीजा है कि जिला महेंद्रगढ़ में फरवरी से अब तक सरकार को 28 करोड़ 66 लाख 36 हजार रुपये का राजस्व मिला है। यह जानकारी उपायुक्त डा. विवेक भारती ने बुधवार को लघु सचिवालय में अवैध खनन को रोकने के लिए बनी जिला स्तरीय टास्क फोर्स कमेटी की बैठक में दी। इसके अलावा उन्होंने अरावली बचाओ अभियान के संबंध में भी अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए।

डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि खनन क्षेत्रों की मैपिंग हरियाणा अंतरिक्ष उपयोग केंद्र (हरसेक) से करवाई जाए, ताकि एरिया से संबंधित कोई भी मुद्दा ना रहे। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री के निर्देश अनुसार जिला महेंद्रगढ़ में पुलिस के सहयोग से जिला प्रशासन की टीम लगातार खनन क्षेत्र पर कड़ी निगरानी रखे हुए है। मुख्यालय स्तर पर विभाग के महानिदेशक केएम पांडुरंग भी लगातार इस मामले में जिला प्रशासन के साथ संपर्क में हैं। जिला खनन इंजीनियर डा. राजेश कुमार ने बताया कि जिला महेंद्रगढ़ में आठ जगहों पर सरकार की ओर से खनन के लिए पारदर्शी तरीके से अनुमति दी गई है। जिला में 94 स्टोन क्रेशर संचालित हैं तथा 66 पत्थर पीसने वाली छोटी इकाइयां संचालित हैं।

नारनौल। अधिकारियों की बैठक लेते डीसी डा. विवेक भारती। फोटो : हरिभूमि

33 जब्त वाहनों के किए चालान

उन्होंने बताया कि फरवरी से अब तक 28 करोड़ 66 लाख 36 हजार रुपये का राजस्व खदानों तथा जुर्माने के तौर पर मिला है। फरवरी से अब तक अवैध परिवहन व खनन में 55 वाहन जब्त किए गए हैं। इनमें से 16 जब्त वाहनों से 66 लाख 48 हजार रुपए जुर्माना व रॉयल्टी वसूल की गई। इस अवधि में अवैध परिवहन के साथ साथ अवैध माइनिंग के अपराध में 33 जब्त वाहनों के चालान किए गए। उन्होंने बताया कि बायल, निजामपुर व नांगल चौधरी में चैकपोस्ट स्थापित की गई है, ताकि किसी भी प्रकार की अवैध गतिविधि ना हो। इस अवधि में 1700 वाहनों की जांच की गई। इस मौके पर नांगल चौधरी के एसडीएम मनोज कुमार, महेंद्रगढ़ के एसडीएम अनिल यादव, नारनौल के एसडीएम रमित यादव, डीएसपी सुरेश कुमार के अलावा अन्य अधिकारी मौजूद थे।

कई बार लोगों को अलग-अलग वजहों से रात में देर तक जागना पड़ता है। ऐसे में भूख भी महसूस होने लगती है। लेकिन भूख लगने पर आपको अपने लिए हेल्दी फूड्स ही लेने चाहिए। इस बारे में जानिए।

रात में जब लगे भूख क्या खाएं-क्या न खाएं

फूड जोन

विवेक कुमार

आप पढ़ाई के लिए देर रात तक जगने वाले स्टूडेंट हों या आपको सुबह देर से उठने और रात देर से सोने की आदत हैं ऐसे में कई बार रात में भूख महसूस होती है। ऐसे समय में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं, बता रहे हैं आपको।

रात में क्या खाएं

- मुरमुरे, भुने चने, कॉर्न फ्लेक्स, भुना चिवड़ा, भुनी मूंगफली, भूने मखाने इन सबको मिलाकर तैयार की गई नमकीन देर रात भूख के लिए सबसे अच्छा और स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स है।
- अखरोट में प्राकृतिक रूप से मेलाटोनिन होता है, जिससे नींद अच्छी आती है। इसमें मौजूद मैग्नीशियम इसे एक स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स बनाता है। इसके अलावा पिस्ता भी मेलाटोनिन से भरपूर होता है। इसमें मौजूद फाइबर और प्रोटीन लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता। इन्हें भी आप खा सकते हैं।

- भुने या तले बादाम भी ले सकते हैं। इन्हें भूनकर शहद में डिप करके एक डिब्बे में रखें। इसके अलावा किशमिश, बादाम, अंजीर भी रात में खाए जा सकते हैं।
- पॉपकॉर्न भी एक फाइबरयुक्त फुलफिलिंग स्नैक है, बस इसमें मक्खन और नमक कम डालें। इसकी भी ज्यादा मात्रा खाने से बचना चाहिए।
- अनानास, सेब, केला, नाशपाती जैसे फलों को अगर बेक करके खाया जा सकता है। उसमें दालचीनी और बटर डालें। शुगर की जगह शहद के इस्तेमाल से बना यह स्नैक्स हेल्दी और टेस्टी होता है। रात में इसे भी आप खा सकते हैं।
- फीके और ऑयल फ्री बिस्कुटों में चीज स्लाइस के टुकड़े, आलू और काली मिर्च बुरक कर खाए जा सकते हैं।
- डार्क चॉकलेट के अलावा नट्स वाली चॉकलेट भी खाई जा सकती है।
- ड्राइ फ्रूट्स लड्डु जिनमें कई तरह के सीड्स और नट्स डाला गया हो, इसे भी खाया जा सकता है।
- भुने ओट्स में दही, सेब, केला, अनार जैसे फ्रूट्स डालकर खाए जा सकते हैं।
- मिक्सी में खजूर डालकर ओट्स, नट्स, चॉकलेट, सूखे नारियल में मिलाकर इसकी प्यूरी बनाकर खाई जा सकती है।
- दूध के साथ कॉर्न फ्लेक्स या ओट्स डालकर खाना भी हेल्दी ऑप्शंस हैं।
- शकरकंदी या आलू के चिप्स या शकरकंदी छीलकर उनके ऊपर दालचीनी पावडर, नमक, मिर्च डालकर बेकिंग ट्रे में चिप्स को रखकर ओवेन में दो तीन मिनट बेक करने के बाद बाद खा सकते हैं।
- साबुत गेंहू के टोस्ट और साबुत अनाज के क्रेक्स में कार्बोहाइड्रेट और फाइबर होते हैं। इनमें पीनट बटर लगाकर खा सकते हैं। मूंगफली के मक्खन में मौजूद वसा हमारे शरीर में सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाती है।

देर रात क्या न खाएं

- आधी रात के बाद पिज्जा खाने के लिए बिल्कुल भी उपयुक्त नहीं है। क्योंकि इसमें हाई फैट वाला पनीर होता है,जो आसानी से पचता नहीं है। इसमें कैलोरीज भी ज्यादा होती हैं, जिससे वजन बढ़ सकता है। इसमें मौजूद वसा जल्दी पचती नहीं है। पिज्जा बेस में रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होता है, जो सेहत के लिए सही नहीं होता है।
- मिठाइयां, ज्यादा चीनी वाले अनाज लेने से रक्त में इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है। अनाज तो लिया जा सकता है, लेकिन मीठे वाला नहीं। ऐसा विकल्प चुनें, जिसमें चीनी कम लेकिन फाइबर और प्रोटीन ज्यादा हो।
- देर रात की भूख में चिप्स खाना सबसे नुकसानदायक होता है। इनमें प्रोटीन, फाइबर नहीं होते हैं। इसके तेल में वसा, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होते हैं।
- कैंडी की जगह फ्रूट या डार्क चॉकलेट खाना ज्यादा सही होता है। इसके अलावा मसालेदार चीजें खाने से भी बचना चाहिए, इससे पेट में दर्द, एसिडिटी और खट्टे डकार आते हैं। *

स्पेशलः वर्ल्ड टीबी डे-24 मार्च

ट्यूबरकुलोसिस यानी टीबी एक खतरनाक बीमारी है। भारत समेत दुनिया के कई देशों में लाखों-करोड़ों लोग हर साल इसकी चपेट में आते हैं। ऐसे में यह जानना सभी के लिए बहुत जरूरी है कि टीबी का संक्रमण कैसे फैलता है, इसके प्रमुख लक्षण क्या हैं, इसका उपचार कैसे हो सकता है और इससे बचाव कैसे संभव है? यहां एक्सपर्ट डॉक्टर विस्तार से इस बारे में जानकारी दे रहे हैं।

टीबी से बचाव के लिए जरूरी है सावधानी-जागरूकता

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. रोहन औरंगाबादवाला
कंसल्टेंट पल्मोनोलॉजी
अपोलो हॉस्पिटल्स, नवी मुंबई

यह सवाल अकसर लोगों के मन में आता है कि मेडिकल साइंस में इतनी प्रगति के बावजूद, देश-दुनिया में अभी भी करोड़ों लोग टीबी से संक्रमित हो रहे हैं और लाखों लोग अपनी जान गंवा रहे हैं, ऐसा क्यों होता है? इसका जवाब यह है कि निम्न और मध्यम आय वाले देशों या समाज के उस वर्ग में बहुत से लोगों की स्वास्थ्य सेवा तक सीमित पहुंच और सही ढंग से जांच और उपचार में देरी की वजह से यह रोग अभी भी लोगों को अपनी चपेट में ले रहा है। टीबी के लक्षणों को सांस संबंधी अन्य सामान्य समस्या मानने की गलती अकसर की जाती है, जिससे यह रोग काफी बढ़ जाता है। भीड़-भाड़ वाले इलाकों में रहना, खराब वेंटिलेशन और कुपोषण, टीबी संक्रमण के जोखिम को बढ़ाते हैं। मल्टीड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (एमडीआर-टीबी) और व्यापक रूप से ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (एक्सडीआर-टीबी) का इलाज करना कठिन और ज्यादा महंगा होता है। इन कारणों से भी यह रोग अभी भी घातक बना हुआ है और कई केसेस में रोगी की मृत्यु हो जाती है। अभी भी कई इलाकों और समुदायों में टीबी होना एक कलंक माना जाता है, जिसकी वजह से लोग बीमार होने पर भी मदद लेने या इलाज कराने से कतराते हैं।

इन्हें होता है अधिक रिस्क: जिन लोगों को एचआईवी/एड्स, मधुमेह है या जिनका ऑर्गन ट्रांसप्लांट हो चुका है, ऐसे कमजोर प्रतिरक्षा वाले लोग, बच्चे, खासकर जहां टीबी फैलने का खतरा ज्यादा होता है, ऐसे इलाकों में, संक्रमित रोगी के संपर्क में आने से टीबी होने का खतरा अधिक होता है। उम्र बढ़ने के साथ संक्रमण को नियंत्रित करने का प्रतिरक्षा प्रणाली का प्रभाव कम होता जाता है, जिससे बुजुर्गों को टीबी होने का रिस्क बढ़ जाता है। टीबी मरीजों के लगातार संपर्क में रहने से स्वास्थ्य सेवा कर्मियों को टीबी होने का जोखिम ज्यादा होता है। जेलों, शरणार्थी शिविरों या झुग्गियों जैसे भीड़-भाड़ वाले इलाके, खराब हवादार वातावरण में रहने वाले व्यक्ति और कुपोषित व्यक्तियों में भी संक्रमण की संभावना अधिक होती है।

ऐसे होता है संक्रमण: टीबी मुख्य रूप से हवा के माध्यम से फैलता है। जब एक्टिव पल्मोनरी टीबी से पीड़ित व्यक्ति खांसता, छींकता या बोलता है तो माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस बैक्टीरिया युक्त छोटी बूंदें हवा में फैल जाती हैं। ये बूंदें उनके करीब के दूसरे लोगों द्वारा सांस के जरिए अंदर ली जा सकती हैं, जिससे उन्हें भी संक्रमण हो सकता है। संक्रमित व्यक्ति के साथ लंबे समय तक संपर्क में रहने से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

टीबी के प्रमुख लक्षण: लगातार खांसी (3 सप्ताह से अधिक समय तक), खांसने पर खून या बलगम में खून निकलना, सीने में दर्द या बेचैनी, थकान और कमजोरी, रात में पसीना आना, बिना किसी कारण के वजन कम होना, बुखार और ठंड लगना, भूख न लगना आदि टीबी के लक्षण हो सकते हैं।

टीबी संक्रमण का उपचारः टीबी मरीज के इलाज के लिए एंटीबैक्टीरियल दवाइयां दी जाती हैं। ड्रग-सेंसिटिव टीबी के लिए मानक उपचार आमतौर पर 6 महीने तक चलता है। हालांकि ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी के लिए यह अवधि लंबी हो सकती है। ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी के लिए, उपचार अधिक जटिल हो जाता है। इसमें सेकेंड लाइन दवाओं की आवश्यकता होती है। इसके लिए 18-24 महीनों तक उपचार और ड्रग-रेसिस्टेंट प्रोफाइल के अनुरूप उपचार की आवश्यकता होती है। कुछ दुर्लभ केसेस में, टीबी से इंफेक्टेड टिश्यूज को हटाने के लिए सर्जरी की आवश्यकता भी हो सकती है।

टीबी वैक्सीन है उपलब्धः बैसिलस कैलमेट-गुएरिन (बीसीजी) वैक्सीन सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली टीबी वैक्सीन है। जहां टीबी के केसेस ज्यादा होते हैं, आमतौर पर उन देशों में यह वैक्सीन शिशुओं को लगाई जाती है। यह वैक्सीन वयस्कों में टीबी के संक्रमण को नहीं रोकता है, लेकिन यह बच्चों में टीबी के गंभीर रूपों, विशेष रूप से मेनिंगियल और डिसेमिनेटेड टीबी को रोकने में कारगर है। हालांकि यह वयस्कों में टीबी का सबसे आम और संक्रामक रूप, पल्मोनरी टीबी से पूरी तरह सुरक्षा प्रदान नहीं करता है।

बरतें ये सावधानियांः रहने, काम करने की जगह हवादार रखना, मास्क पहनना, टीबी के लक्षण वाले व्यक्तियों के निकट संपर्क से बचना टीबी संक्रमण से बचाव के लिए जरूरी है। खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को ढंकने जैसी आदतें टीबी के संक्रमण को रोक सकती हैं और इसके प्रसार को भी कम कर सकती हैं।

ट्रीटमेंट के दौरान रखें ध्यानः यह महत्वपूर्ण है कि टीबी मरीज का पूरा उपचार किया जाए, क्योंकि अधूरे इलाज से बीमारी फिर से शुरू हो सकती है और ड्रग रेसिस्टेंस हो सकता है। नियमित जांच और बलगम परीक्षण से इलाज में प्रगति की निगरानी करने और किसी भी जटिलता की पहचान करने में मदद मिल सकती है। कुछ टीबी दवाइयों के गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जैसे कि लीवर को नुकसान या दृष्टि संबंधी समस्याएं। इन पर बारीकी से नजर रखी जानी चाहिए। प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करने के लिए पर्याप्त पोषण महत्वपूर्ण है। शराब और धूम्रपान से बचना चाहिए क्योंकि वे उपचार में बाधा डाल सकते हैं और फेफड़ों को और ज्यादा नुकसान पहुंचा सकते हैं। अगर कोई व्यक्ति जिसका पहले इलाज हो चुका है फिर से टीबी बैक्टीरिया के संपर्क में आता है, तो उसे फिर से टीबी हो सकता है। इसलिए रिकवर होने के बाद भी पूरी सावधानी बरतनी चाहिए।

मल्टी-ड्रग रेसिस्टेंट टीबीः मल्टी ड्रग रेसिस्टेंट या एमडीआर, टीबी का एक प्रकार है। यह उन बैक्टीरिया के कारण होता है, जो कम से कम दो सबसे शक्तिशाली फर्स्ट-लाइन दवाओं, आइसोनियाजिड और रिफेंपिसिन के प्रति रेसिस्टेंट (प्रतिरोधी) होते हैं। इसका मुख्य कारण अधूरा या अनुचित इलाज होता है। इससे बचने का यही तरीका है कि टीबी डिटेक्ट होने पर उसका पूरी अवधि तक और सही ट्रीटमेंट करवाया जाए। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

टीबी के डिफरेंट स्टेज

इस बीमारी का इंफेक्शन कई स्टेज में हो सकता है।

प्राइमरी स्टेजः जब कोई व्यक्ति हवा में उड़ रहे बैक्टीरिया की चपेट में आ जाता है। पूअर हाइजीन वाले क्षेत्र में रहने वाले व्यक्ति अच्छी पर्सनल हाइजीन के बावजूद इसकी चपेट में आ जाते हैं। वैसे तो हमारा इम्यून सिस्टम अकसर ऐसे बैक्टीरिया का खात्मा कर देता है लेकिन कोई व्यक्ति एचआइवी पॉजिटिव हो, डायबिटिक हो तो वह प्राइमरी इंफेक्शन के कुछ ही हफ्तों में इसकी चपेट में आ जाता है।

लेटेंट स्टेजः इसका मतलब है कि टीबी का बैक्टीरिया शुरुआती इंफेक्शन के बाद शरीर में डेरा जमाकर बैठ जाता है और इम्यून सिस्टम के कमजोर होने का इंतजार करता है। बुढ़ापे में या इम्यून सिस्टम के कमजोर होने पर जब एंटीजेंस रिएक्टिव हो जाते हैं तो यह बीमारी सिर उठा सकती है।

एक्टिव स्टेजः जब बैक्टीरिया से प्रभावित एवं संक्रमित व्यक्ति में लक्षण स्पष्ट नजर आने लगते हैं और वह अपनी बीमारी दूसरों तक भी फैलाने लगता है, तो उसे एक्टिव स्टेज पेशेंट कहते हैं। सबसे खतरनाक बात यह है कि एक्टिव टीबी का मरीज साल भर में ऐसे 10-15 लोगों को बीमार कर सकता है, जो उसके निरंतर संपर्क में आते हैं।

(कोलंबिया एशिया हॉस्पिटल कोलकाता के पल्मोनोलोजिस्ट, डॉ. के.एन.पोद्दार से शिखर चंद जैन की बातचीत पर आधारित)

घरेलू औषधि

अत्यंत स्वास्थ्यवर्धक है हरा चना

चना ऐसा अनाज है, जिसका सेवन आप हरे या सूखने के बाद काले चने के रूप में कर सकते हैं। दोनों ही रूपों में यह स्वास्थ्यवर्धक होता है। इसके ताजे पत्तों को धोकर नमक-मिर्च लगा कर ग्रामीण इलाकों में खूब खाया जाता है। यह स्वादिष्ट होने के साथ स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।

हरे चने खाने के लाभः हरे चने की छोटी सी फली होती है, जिसमें हरे चने के दाने होते हैं, इनको टाट भी कहते हैं। इसकी सब्जी भी बनाई जाती है। हरे चने में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन बी-कॉम्प्लेक्स (विटामिन बी1, बी2, बी3, बी5) और विटामिन के भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इनके अतिरिक्त इसमें फाइबर, सोडियम, फोलेट, आयरन, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, सेलेनियम, पोटैशियम, कैल्शियम, फैट्स, कार्बोहाइड्रेट, डाइटरी फाइबर्स, फैटी एसिड आदि पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य की सभी समस्याओं से छुटकारा दिलाने

में मददगार होते हैं। हरा चना पाचन सुधारने के साथ शरीर में शक्ति का भी संचार करता है। हरे चने या छोलिया का सेवन संक्रमण से बचाव करता है, इम्यूनिटी को प्रबल करता है। इसमें मिलने वाला घुलनशील फाइबर ब्लड शुगर को सामान्य रखने में सहायक होता है। इस तरह हरा चना टाइप 2 डायबिटीज को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

इसका सेवन मस्तिष्क को स्वस्थ रखने और स्मरण शक्ति को बढ़ाने में मददगार है। हरे चने का सेवन आंखों की जलन, लाली को दूर कर आखों की रोशनी बढ़ाने में सहायक है। चने का सेवन, हृदय के रोगियों के लिए बहुत लाभकारी है। इसका सेवन शरीर में बढ़ने वाले कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित कर हृदय को बल प्रदान करता है। इसको भून कर (रोस्टेड) खाने से कब्ज, गैस, पेटदर्द में लाभ मिलता है। इसका सेवन वजन कम करने में भी मददगार होता है, क्योंकि इसका सेवन करने से पेट भरा हुआ महसूस होता है इसीलिए चने का सेवन करने से भूख कम लगती है। अगर आपको थकावट महसूस होती है, शरीर में शिथिलता लगती है तो चने का सेवन आपके लिए बहुत लाभकारी सिद्ध होगा। इसके लिए आप हरे चने का नियमित सेवन करें। इसके अलावा रात को भिगोए हुए काले चनों का सेवन भी लाभकारी है। *

-वैद्य हरिकृष्ण पांडे 'हरीश'

स्वस्थ और दीर्घायु जीवन की कामना सभी करते हैं। लेकिन इसके लिए जरूरी है कि आपकी इम्यूनिटी मजबूत रहे। इसे फिट बनाए रखने के लिए अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करने होंगे।

इम्यून सिस्टम फिट तो आप रहेंगे हेल्दी-एक्टिव

हेल्थ सजेशन

शिखर चंद जैन

आपने देखा होगा कि कुछ लोग अकसर थके-थके से, बीमार और उम्र से पहले ही बुजुर्गों जैसे दिखते हैं, वहीं कुछ लोग अधिक उम्र के बावजूद चुस्त-दुरुस्त, मस्त और दिखने में युवा नजर आते हैं। 'अल्ट्रा लांजिविटीः दी सेवेन स्टेप प्रोग्राम फॉर अ यंगर, हैल्दियर यू' के लेखक डॉ. मार्क लिपोनिस कहते हैं कि जिन लोगों का इम्यून सिस्टम दुरुस्त नहीं रहता है, उनमें एजिंग के लक्षण जल्दी ही नजर आने लगते हैं। इसका असर स्किन, हड्डियों, हार्ट, नर्व्स, लंग्स, किडनियों और अन्य अंगों पर नजर आने लगता है। कार्डिफ यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में माइक्रोबायोलॉजी के सीनियर प्रोफेसर डॉ. रिचर्ड स्टेंटन कहते हैं, 'बड़ी उम्र के लोगों में असमय मृत्यु के मुख्य कारणों में गंभीर संक्रमण, कैंसर और इंफ्लेमेटरी डिजीज होते हैं। ये डिसऑर्डर मूल रूप से इम्यून सिस्टम की एजिंग के कारण पनपते हैं। इस स्थिति को चिकित्सकीय भाषा में 'इम्यून सेनेसेंस' कहते हैं। शुरू से ही रोगों से घिर चुके लोगों में आगे चलकर रोग प्रतिरोधक क्षमता और भी कमजोर पड़ जाती है। अगर इससे बचना है तो जीवनशैली में कुछ अनुशासन और बदलाव जरूरी हैं, ताकि इम्यूनिटी मजबूत हो।

स्ट्रेस से बचेंः बेरोजगारी, पैसे की कमी, विवाह में देरी या पारिवारिक मनमुटाव स्ट्रेस के प्रमुख कारण हैं। स्ट्रेस शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करता है। जो लोग लगातार स्ट्रेस में रहते हैं, उनकी सेल्स की रीजनरेट होने की क्षमता भी प्रभावित हो सकती है। इसलिए स्ट्रेस से बचें और योग, मेडिटेशन करें या नई स्किल सीखने में खुद को व्यस्त रखें।

धूम्रपान छोड़ेंः स्मोकिंग एजिंग प्रोसेस की स्पीड बढ़ाती है। धूम्रपान करने वालों की स्किन अपना लचीलापन खोने लगती है, हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ जाता है, श्वास संबंधी समस्याएं होने लगती हैं और कैंसर जैसी बीमारियों का जोखिम भी बढ़ने लगता है। खुद सिगरेट न पीने के अलावा सेकेंड हैंड स्मोकिंग से भी बचें। यह भी लगभग उतनी ही खतरनाक होती है।

एंटीबायोटिक्स का अधिक सेवनः विशेषज्ञ बताते हैं कि एंटीबायोटिक्स के अधिक सेवन से इम्यून सिस्टम कमजोर पड़ जाता है। कुछ खास दवाएं इम्यून सिस्टम तक हार्मोन सप्लाई करने वाले साइटोकिंस का स्तर घटा देती हैं। इससे इसकी बैक्टीरियारोधक क्षमता घटती है और बीमार पड़ने की संभावना बढ़ती है। एंटीबायोटिक दवाएं पेट के हेल्दी बैक्टीरिया को भी नष्ट कर देते हैं।

पॉजिटिव सोच रखेंः 'इमोशन' जर्नल में प्रकाशित शोध की मानें तो सकारात्मक सोच इम्यूनिटी पावर बढ़ाती है। मेडिटेशन, अध्यात्म, कुदरत के मनोहारी दृश्यों को देखना और सराहना सेहत के लिए अच्छी आदतें हैं। संतुष्टि, खुशी, गर्व और खिलंदड़पन न सिर्फ बीमारियों से दूर रखने में मददगार होते हैं बल्कि एजिंग प्रोसेस को भी धीमा करते हैं।

पॉल्यूशन से बचेंः प्रदूषण में लगातार और लंबे समय तक रहने से इंफ्लेमेशन की समस्या बढ़ती है। अस्थमा और अन्य श्वसन समस्याओं के साथ-साथ इससे इम्यून सिस्टम भी ध्वस्त होता है। कम प्रदूषित क्षेत्र में रहने को प्राथमिकता देनी चाहिए। घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनना चाहिए। स्वच्छ वातावरण में टहलना चाहिए। *

इन पर भी दें ध्यान

- पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करें। हरी सब्जियां, दाल, फल, साबुत अनाज के साथ-साथ दही, सूखे मेवे, आंवला और मशरूम जैसे गुणकारी फूड्स अपने भोजन में शामिल करें।
- एक्सरसाइज करने की आदत डालें। जब वक्त मिले, तभी एक्सरसाइज करें। सुबह-शाम टहलें। घर का सामान लेने के लिए नजदीकी बाजार तक पैदल जाएं।
- अच्छी तरह नींद लेने की आदत डालें। रात को सात-आठ घंटे की नींद लें।

डाइजेशन अगर सही न हो तो कब्ज की समस्या घेर लेती है। इससे कई अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में आपको जरूर जानना चाहिए कि कब्ज होने की मुख्य वजहें क्या हैं और डाइजेशन को कैसे सही रख सकते हैं।

ऐसे सही रहेगा डाइजेशन

सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

सुबह उठ कर स्कूल जाना हो या ऑफिस या कहीं बस ट्रेन से लंबी यात्रा करनी हो तो जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है, उन्हें मोशन समय पर नहीं आता है। घर से फ्रेश होकर जाने के लिए वो रात में दूध पीकर सोते हैं, सुबह उठकर गर्म पानी पीते हैं। इसके बावजूद कई बार फ्रेश नहीं हो पाते। ऐसे में पेट साफ न होना, उनके लिए एक बड़ा सिरदर्द हो जाता है। अगर डाइजेशन सिस्टम में गड़बड़ होती है तो हेल्थ से जुड़ी और बहुत सारी गंभीर समस्याएं सामने आने लगती हैं। कब्ज रहना, पाचनतंत्र में गड़बड़ी का एक बड़ा सूचक होता है।

कब्ज के लक्षणः सुबह सोकर उठने के बाद बिना किसी परेशानी के पेट साफ होना आपके सही पाचन और सेहत का सूचक है। लेकिन अगर रोज पेट साफ न हो, हार्ड स्टूल की समस्या से जूझ रहें हों तो इससे सबसे ज्यादा बबासीर का खतरा रहता है। सही पाचन का लक्षण है कि कम से कम 24 घंटे बाद शरीर से दिनभर के जमा अपशिष्ट पदार्थों का बाहर होना जरूरी है। 24 घंटों के बाद भी अगर पेट पूरी तरह साफ नहीं होता है तो इसे खतरे का संकेत मान लेना चाहिए।

कब्ज होने के कारणः समय पर या डेली पेट साफ न हो, हार्ड मोशन हो, पेट में भारीपन महसूस हो तो समझ लें कि आपका डाइजेशन सही नहीं है। पेट साफ न होने यानी कब्ज की सबसे बड़ी वजह कम पानी पीना है। कम पानी पीने से डिहाइड्रेशन होता है और पेट साफ नहीं होता। खाने में हरी सब्जियां और फलों का कम सेवन भी पाचन क्रिया पर बुरा असर डालता है। नॉनवेज, ज्यादा तला भुना खाना भी इसकी एक बड़ी वजह है। इसके अलावा रात को देर से खाना, असमय खाने से भी खाना हजम नहीं हो पाता और कब्ज हो जाती है। तनाव, डिप्रेशन और सही नींद न लेना भी पाचन क्रिया को बिगाड़ता है। चलने-फिरने की गतिविधि कम करना, व्यायाम न करना भी इसकी एक बड़ी वजह है।

अपनाएं ये उपायः प्रतिदिन पेट साफ रहे, इसके लिए संतुलित भोजन जरूरी है। तला-भुना खाने की बजाय हरी पत्तेदार सब्जियां, साबुत अनाज, फल और रसीली सब्जियां लेनी चाहिए। आपका भोजन फाइबरयुक्त होना चाहिए। मिठाइयां, कोल्ड ड्रिंक्स, सोडा ड्रिंक्स आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। रेग्युलर एक्सरसाइज करें। चिंता और तनाव से मुक्त रहें। क्योंकि इन सबका पाचनक्रिया पर बुरा असर पड़ता है।

कारगर हैं ये घरेलू नुस्खेः पेट साफ रहे, नियमित पेट साफ हो, इसके लिए कुछ घरेलू नुस्खे आजमा सकते हैं।

- रात को बिस्तर पर जाने से पहले गुनगुने दूध में इसबगोल मिलाकर खाएं। इससे पेट साफ़ होने में आसानी होती है।
- रात को खाना खाने के एक घंटे बाद या सोने से पहले गुनगुने पानी से एक चम्मच त्रिफला चूर्ण खाया जाए तो इससे सुबह अच्छी तरह पेट साफ हो जाता है।
- रात को सोने से पहले डिनर के दो घंटे बाद एक गिलास दूध पीने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।
- रात को एक चम्मच मेथी पानी में भिगोकर रख दें। सुबह खाली पेट इस मेथी को पानी से निकाल कर चबाएं और इसका पानी पी लें, इससे पेट साफ होता है। *

खबर संक्षेप

रोडवेज सांझा मोर्चा 16 को करेगा भूख हड़ताल

नारनौल। हरियाणा रोडवेज की यूनियन सांझा मोर्चा अपनी विभिन्न मांगों को लेकर 16 अप्रैल को 24 घंटे की डिपो में भूख हड़ताल करेगा। रोडवेज डिपो प्रधान सुरेश कुमार यादव ने बताया कि सरकार की कर्मचारी विरोधी नीतियों के खिलाफ यूनियन ने हर डिपो में एक दिवसीय भूख हड़ताल करने का निर्णय लिया है। डिपो प्रधान सुरेश कुमार यादव ने बताया कि सरकार रोडवेज को तोड़ने की कगार पर तुली हुई है।

नेकी दीवार नीड़ी हेल्प ग्रुप ने किया बेटी का कन्यादान

नारनौल। शहर की अग्रणी संस्था नेकी की दीवार नीड़ी हेल्प ग्रुप की मुहिम गरीब सुकन्या विवाह के अंतर्गत मंगलवार को बाबा श्याम की पावन नगरी खाटू श्याम के एक गरीब एवं जरूरत मंद परिवार की बेटी का कन्यादान किया। इस कार्यकम की अध्यक्षता संस्था के संस्थापक मनीष गोगिया ने की। उन्होंने बताया कि अभी तक संस्था के की ओर से लगभग 400 बहनों का कन्यादान किया जा चुका है। कार्यकम के संयोजक सुनील गोयल व पवन यादव थे।

शीतला माता का 11वां भंडारा खामपुरा में 22 को

मंडी अटेली। गांव खामपुरा में शीतला माता का विशाल भंडारा 22 मार्च को लगाया जाएगा। जानकारी देते हुए सरपंच प्रतिनिधि इंद्रजीत यादव ने बताया कि शीतला माता मंदिर खामपुरा में 11वां विशाल भंडारा 22 मार्च को लगाया जा रहा है। जिसमें स्थानीय लोगों सहित आसपास के कई गांवों के लोगों ने प्रसाद ग्रहण करेंगे। सुबह मंदिर में माता शीतला की विशेष पूजा-अर्चना व हवन किया जाएगा। स्थानीय महिलाएं भजन-कीर्तन से महामाई का गुणगान करेंगी। इसके बाद मंदिर परिसर में विशाल भंडारा आयोजित किया जाएगा।

सीईटी 2025 का कभी भी हो सकता है नोटिफिकेशन जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा में कॉमन एलिजिबिलिटी टेस्ट (सीईटी) की परीक्षा हरियाणा कर्मचारी चयन आयोग द्वारा पांच और छह नवंबर 2022 को पहली बार आयोजित की गई थी। सरकार की घोषणा के अनुसार सीईटी तीन साल के लिए मान्य होता है। साल 2022 में आयोजित सीईटी की समय सीमा खत्म होने जा रही है। हालांकि इस सीईटी से पूर्ण रूप से भर्तियां नहीं हुई है।

हरियाणा पुलिस, फायरमैन, स्टेनोग्राफर, ग्रुप 36, ड्राफ्टमैन सिविल, ई एसपी, स्पोर्ट्स कोटा जैसी अनेक भर्तियां लंबित है। बहुत से युवाओं को ग्रुप डी की वेटिंग लिस्ट का इंतजार है। सरकार द्वारा सीईटी 2025 को लेकर कई बार घोषणा हो चुकी है लेकिन सीईटी का नोटिफिकेशन जारी न होने की वजह से तैयारी कर रहे युवाओं का हौसला टूटता जा रहा है।

सीएम नायब सिंह ने सीईटी को लेकर चुनावों के समय 31 दिसम्बर तक करवाने की घोषणा की थी लेकिन अब तक सीईटी परीक्षा की कोई अधिकारिक घोषणा नहीं हुई है। अब हाल ही में चल रहे विधानसभा सत्र में सीएम द्वारा मई माह तक परीक्षा करवाने की बात कही है। युवा कोचिंग, लाइब्रेरी, सेल्फ स्टडी, ऑनलाइन माध्यम से परीक्षा की तैयारी कर रहे है। लिखित परीक्षा के माध्यम से होने वाली प्रत्येक भर्ती में दक्षिणी हरियाणा के युवाओं का शानदार प्रदर्शन रहा है।

नारनौल। लाइब्रेरी में सीईटी की तैयारी करते युवा। फोटो : हरिभूमि

परीक्षा के लिए परिवार पहचान पत्र

सीईटी परीक्षा का फॉर्म भरने के लिए हरियाणा वासियों को परिवार पहचान पत्र की जरुरत होती है। परिवार पहचान पत्र के द्वारा ही अभ्यर्थी का नाम, पिता का नाम, माता का नाम, जन्म तिथि सहित जाति का विवरण भी उठाता है जिसको अभ्यर्थी बदल नहीं सकता है। सबसे पहले तो अपनी दसवीं की मार्कशीट के अनुसार ही परिवार पहचान पत्र में नाम, पिता का नाम, माता का नाम, जन्म तिथि और जाति सत्यापन होना जरूरी है। ऐसे अभ्यर्थियों को चिंता सत्ता रही है जिनके परिवार पहचान पत्र में माता पिता के नाम में अशुद्धि है उनका नागरिक संसाधन सूचना विभाग द्वारा जाति प्रमाण पत्र जारी नहीं किया जा रहा है। सीईटी फॉर्म में नवीनतम जाति प्रमाण पत्र को अपलोड किया जाना जरूरी होता है।

नए नियमों से होगी सीईटी परीक्षा

सरकारी नौकरियों की भर्ती के लिए सामान्य पात्रता परीक्षा में एक लाख 80 हजार से कम वार्षिक आय वाले परिवारों और जिन युवाओं के माता-पिता नहीं हैं, उन्हें सामाजिक-आर्थिक आधार पर ढाई से पांच अंक देने की व्यवस्था शुरू की थी लेकिन सीईटी परीक्षा 2025 में आर्थिक आधार पर मिलने वाले नंबर बंद कर दिए है। इसी के साथ पहले एक पद के विरुद्ध चार उम्मीदवारों को बुलाया जाता था, लेकिन अब चार गुना की बजाय दस गुना अभ्यर्थियों को बुलाया जाएगा।

सीईटी 2022 पास अभ्यर्थी अंक सुधार के लिए बैठ सकते है सीईटी 2025 में: ग्रुप सी के पदों के लिए न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता कक्षा बारहवीं /समकक्ष या अतिरिक्त योग्यता के साथ मैट्रिक होगी। ग्रुप डी पदों के लिए न्यूनतम योग्यता हिंदी या संस्कृत विषय के साथ मैट्रिक या उच्चतर दर्जे में हिन्दी विषय अनिवार्य होगा। कौशल या लिखित परीक्षा में बैठने के लिए पात्र उम्मीदवारों की अधिकतम संख्या आयोग द्वारा विज्ञापित पदों की कुल संख्या का दस गुणा होगी। यदि किसी आवेदक ने ग्रुप डी पद के लिए सीईटी पास कर लिया है तो वह अपने सीईटी अंकों में सुधार करने के लिए फिर से अगली सीईटी परीक्षा में बैठ सकता है।

बैठक में कानून व्यवस्था को चाक-चौबंद रखने को लेकर दिए आवश्यक निर्देश

एसपी ने थाना सदर नारनौल का किया निरीक्षण, आईओ को लगाई फटकार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ इन दिनों जिलेभर के थानों का निरीक्षण कर पुलिस अधिकारियों के साथ बैठक कर कानून व्यवस्था को चाक-चौबंद रखने को लेकर आवश्यक निर्देश दे रही हैं। इसी कड़ी में उन्होंने मंगलवार देर शाम थाना सदर नारनौल का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने थाना के रिकार्ड के रजिस्टर व फाइलों की जांच करने के साथ ही बैरक, मेस व मालखाना का जायजा लिया और खामियों को जल्द ही पूरा करने के निर्देश दिए।

उन्होंने निरीक्षण उपरांत क्राइम कंट्रोल के संबंध में पर्यवेक्षण अधिकारी, प्रबंधक थाना, चौकी इंचार्जों व अनुसंधानकर्ताओं के साथ बैठक आयोजित कर आवश्यक दिशा निर्देश दिए। बैठक में डीएसपी सुरेश कुमार के अलावा थाना सदर नारनौल प्रबंधक, गहली चौकी इंचार्ज, फैजाबाद चौकी इंचार्ज, थाना–चौकी के अनुसंधानकर्ता व थाना में तैनात मुंशी व मालखाना मोहरर उपस्थित रहे। बैठक के दौरान उन्होंने लंबित मामलों, लंबित शिकायतों की समीक्षा की और थाने में प्राप्त होने वाली एमएलआर पर की जाने वाली कार्रवाई की जानकारी ली। इस दौरान उनके द्वारा काम में लापरवाही बरतने वाले अनुसंधानकर्ताओं को डांट फटकार लगाई गई और सख्त लहजे में निर्देश दिए गए कि काम में लापरवाही बरतने वाले कर्मचारी को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाएगा। उन्होंने कहा कि थाने के मामलों में घोषित पीओ की प्रॉपर्टी अटैच कराएं। पुलिस अधीक्षक ने निर्देश दिए कि थाना के पेंडिंग केसों व केस प्रॉपर्टी का शीघ्र से शीघ्र निपटारा करवाएं और दबंग प्रवृति के व्यक्तियों की पहचान कर नियमानुसार आवश्यक कार्रवाई करने के निर्देश दिए।

पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ ने बैठक में कानून एवं व्यवस्था व थाने में दर्ज मुकदमों में की जा रही कार्रवाई की समीक्षा लेकर आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए कहा लंबित मामलों के निस्तारण के लिए आरोपियों को शीघ्र ही गिरफ्तार कर न्यायालय में चालान पेश करें।

थाने में दर्ज किसी भी मुकदमे की जांच बेवजह लंबे समय तक पेंडिंग न रखे। उन्होंने थाना में पेंडिंग मदों एवं वाहनों के निस्तारण की स्थिति के बारे में जानकारी लेकर निस्तारण की प्रक्रिया में तेजी लाने के भी निर्देश दिए।

पुलिस अधीक्षक ने बैठक में सख्त निर्देश दिए कि लंबित मामलों का जल्द से जल्द निपटान करें। पुलिस अधीक्षक ने लड़ाई–झगड़ों के मामलों की समीक्षा करते हुए कहा कि लड़ाई–झगड़ा करने वाले आक्रामक पक्ष की पहचान कर उनके खिलाफ सख्त कार्रवाई करें और पीड़ित को न्याय दिलाने का कार्य करें। थानों में लड़ाई झगड़ों के पेंडिंग मामलों की जानकारी ली, जिनमें नियमानुसार आवश्यक कार्रवाई करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि थाना–चौकी में आने वाली शिकायतों को थाना प्रबंधक व चौकी इंचार्ज स्वयं देखें।

पुलिस अधीक्षक ने सभी अनुसंधानकर्ताओं से उनके पास लंबित मामलों की विस्तृत जानकारी ली और मामलों में नियमानुसार कार्रवाई करते हुए उनका निपटान करें। अनुसंधानकर्ताओं को मारपीट, लड़ाई–झगड़ों में प्राप्त एमएलआर पर जांच कर तुरंत कार्रवाई करने के निर्देश दिए, उन्होंने कहा कि आरोपित पक्ष के खिलाफ कार्रवाई कर पीड़ित को न्याय दिलाने का कार्य करें।

पुलिस अधीक्षक ने निर्देश दिए की थाना में शिकायत लेकर आने वाले प्रत्येक व्यक्ति की अच्छे से सुनवाई कर तय समय के दौरान उचित कार्रवाई करें। शिकायतकर्ता को रसीद देकर, उसका इंद्राज सीसीटीएनएस पोर्टल पर करें। किसी के साथ अभद्र व्यवहार ना करें। निरंतर गश्त कर संदिग्ध वाहनों व व्यक्तियों की गहनता से चेकिंग करें। अपराध पर अंकुश लगाने का हर संभव प्रयास करें।

नारनौल। बैठक लेती हुई एसपी पूजा वशिष्ठ। फोटो : हरिभूमि

महेंद्रगढ़। हवन यज्ञ में भाग लेते स्कूल के विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

आध्यात्म है वास्तविक शिक्षा की नींव: चेयरमैन हरीश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

गांव सेहलंग स्थित बीआर विद्यालय में नए सत्र के आरंभ पर शांति, समृद्धि एवं समस्त मानवता के कल्याण हेतु दिव्य हवन का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यालय प्रांगण वेदमंत्रों की गूंज से गुंजायमान हो उठा। कार्यक्रम की शुभारंभ विद्यालय परिसर में सभी दिशाओं में पवित्र जल के छिड़काव के साथ हुआ। जिससे पूरे वातावरण में सकारात्मक ऊर्जा का संचार हुआ। इस हवन अनुष्ठान का संचालन पंडित सत्यनारायण जोशी द्वारा किया गया। उन्होंने वेदों से मंत्रोच्चारण कर वातावरण को आध्यात्मिक आभा से भर दिया। उन्होंने अग्नि प्रज्ज्वलित कर यज्ञ की विधिवत शुरूआत की। कार्यक्रम में विद्यालय संस्थापक स्व. राजेंद्र भारद्वाज की धर्मपत्नी सुशीला देवी ने मुख्य अतिथि के रूप में मौजूद रहीं। इस अवसर पर विद्यालय समूह के चेयरमैन हरीश भारद्वाज, उपाध्यक्ष कृष्ण भारद्वाज, प्रधानाचार्य डॉ. राम मोहन वशिष्ठ, उपप्रधानाचार्या ज्योति भारद्वाज, सहायक प्रोफेसर पंकज भारद्वाज एवं पूजा भारद्वाज कार्यक्रम में शामिल हुए। अतिथियों ने आहुति अर्पित कर विद्यालय परिवार की उन्नति और छात्रों के उज्ज्वल भविष्य के लिए मंगलकामनाएं कीं। प्रधानाचार्य डॉ. राम मोहन वशिष्ठ ने अपने उद्बोधन में कहा कि आध्यात्मिकता के बिना शिक्षा वैसी ही है जैसे रेत पर मार्ग प्रशस्त करना। हमारे पवित्र शास्त्रों के प्रत्येक मंत्र हमें मानवता और निस्वार्थता की राह पर चलने की प्रेरणा देते हैं। छात्रों के लिए अनगिनत रास्ते खुले होते हैं, सही और गलत का चुनाव उनके ऊपर होता है।

मॉर्डन स्कूल में विजेता सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

गांव भोजावास स्थित मॉर्डन वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय हिंदी ओलंपियाड के पदक विजेताओं को सम्मानित किया गया। संस्था के निदेशक राजकुमार यादव ने बताया कि अंतर्राष्ट्रीय हिंदी ओलंपियाड की परीक्षा 25 अक्टूबर 2024 को आयोजित की गई थी। इस परीक्षा का परिणाम तीन जनवरी 2025 को घोषित किया गया था। अंतर्राष्ट्रीय हिंदी ओलंपियाड परीक्षा में मॉडर्न स्कूल ने छह गोल्ड मेडल, सात सिल्वर मेडल व आठ ब्रॉन्ज मेडल प्राप्त किए। उन्होंने सभी मेडल प्राप्त विजेताओं को बधाई देते हुए इनकी तैयारी करने वाले अध्यापकों का भी विशेष आभार व्यक्त किया। संस्था के निदेशक राजकुमार यादव ने बताया कि हमारे विद्यालय में इस साल गणित ओलंपियाड व हिंदी ओलंपियाड की परीक्षा करवाई गई थी। सत्र 2025-26 में हमारे विद्यालय में सभी विषयों की ओलंपियाड परीक्षा आयोजित करवाई जाएगी। इस मौके पर हवा सिंह यादव, प्रबंध समिति के सदस्य नवीन कुमार आदि मौजूद थे।

महेंद्रगढ़। विजेताओं को सम्मानित करते स्कूल स्टॉफ सदस्य।

नारनौल। शिविर के दौरान स्वयंसेवक। फोटो : हरिभूमि

बीकेएन में एनएसएस शिविर आयोजित

नारनौल। बीकेएन राजकीय बहुतकनीकी में सात दिवसीय एनएसएस शिविर के दूसरे दिन बुधवार को हॉस्टल परिसर व उसके आसपास के क्षेत्र में सफाई अभियान चलाया। इस दौरान आमजन को स्वच्छता का संदेश दिया। एनएसएस इकाई के सात दिवसीय विशेष शिविर के दूसरे दिन दोपहर बाद ट्रैफिक पुलिस इंचार्ज नरेश कुमार ने एनएसएस स्वयंसेवकों को ट्रैफिक नियमों, सड़क सुरक्षा व नशा न करने के बारे में जानकारी दी। इस मौके पर शिविर प्रभारी राजेश सैनी, यागेन्द्र सिंह, संदीप कुमार, अंजनी कुमार, निर्मला आदि मौजूद थे।

यदुवंशी प्रांगण में विभिन्न गतिविधियां आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

शहर के बुचौली रोड स्थित यदुवंशी शिक्षा निकेतन में शारीरिक, मानसिक विकास व सहनशीलता को बढ़ाने हेतु विद्यार्थियों के लिए विभिन्न तरह के क्रियाकलापों का आयोजन किया गया।

इस गतिविधि में विद्यार्थियों की भागीदारी सराहनीय रही। बॉल पर संतुलंन बनाने की कोशिश करते समय विद्यार्थियों के मस्तिष्क की एकाग्रता को भी बढ़ावा मिला। यह गतिविधि विद्यार्थियों से लेकर शिक्षकों तक सभी के बीच एक आकर्षण का केन्द्र बनी हुई थी। प्राचार्य पवन कुमार ने कहा कि, खेल न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ रखते हैं। ग्रुप के चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने सभी प्रतिभागी विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए कहा कि खेलों के माध्यम से विद्यार्थियों में प्रतिस्पर्धा के साथ-साथ आत्मविश्वास की भावना का निर्माण होता है जो उनके समग्र व्यक्तित्व को संवारता है।

महेंद्रगढ़। कार्यक्रम में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

सिटी किड्स में वाटर कूलर का किया शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

गर्मियों के मौसम में लोगों को ठंडा और स्वच्छ पानी मिले इसके लिए ओएनजीसी ने जिला महेंद्रगढ़ में दस वाटर कूलर लगाए। इसी कड़ी में बुधवार मोहल्ला नई सराय रविदास मार्ग पर सिटी किड्स स्कूल के प्रांगण में वाटर कूलर का समाज सेवी सतीश यादव उर्फ बबली सिहार ने रिबन काटकर शुभारंभ किया। इस अवसर पर सतीश यादव ने कहा कि ओएनजीसी संस्था की ओर से जो कार्य किया जा रहा है उसकी जितनी सराहना की जाए वो कम है। उन्होंने कहा कि ओएनजीसी संस्था का उद्देश्य वाटर कूलर लगाकर लोगों को स्वच्छ जल पिलाना है। जिससे रूरल क्षेत्र के लोगों को बीमारियों से निजात मिल सके। स्वच्छ जल स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। आज भी भारत में अस्वच्छ व प्रदूषित जल पीने से दो लाख से अधिक लोग विभिन्न बीमारियों से ग्रस्त होकर अकाल मौत के शिकार हो जाते है।

नारनौल। सिटी किड्स स्कूल में वाटर कूलर का शुभारंभ करते हुए सतीश यादव।

पीजी कॉलेज की छात्राओं ने मेरिट में दर्ज कराया नाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

राजकीय महाविद्यालय के प्राणी शास्त्री विभाग की तीन छात्राओं ने विश्वविद्यालय स्तर की एमएससी प्राणी शास्त्र की परीक्षाओं के तृतीय सेमेस्टर में क्रमशः दूसरे, चौथे व सातवें स्थान पर मेरिट में अपना नाम दर्ज किया है।

महाविद्यालय प्राचार्या प्रोफेसर डा. पूर्ण प्रभा ने इस उपलब्धि पर प्राणी शास्त्र की छात्राओं व विभागाध्यक्ष डा. सत्यपाल सुलोदिया तथा सभी स्टाफ सदस्यों की प्रशंसा करते हुए कहा कि प्राणी शास्त्र विभाग लगातार शैक्षणिक व सांस्कृतिक गतिविधियों में अपनी अग्रणी भूमिका निभा रहा है।

कॉलेज के पब्लिक रिलेशन ऑफिसर प्रोफेसर डा. चंद्र मोहन ने बताया कि एमएससी प्राणी शास्त्र विभाग की छात्राएं सोनम गर्ग, शीतल कुमारी व ज्योति ने इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय रेवाड़ी की तृतीय सेमेस्टर की परीक्षा में क्रमशः द्वितीय, चौथा, सातवां स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय व जिला महेंद्रगढ़ नाम रोशन किया है।

नारनौल। पीजी कॉलेज की छात्राओं को सम्मानित करता स्टाफ।

सभी स्वस्थ लोगों का नैतिक कर्तव्य है कि मानव की भलाई के लिए रक्तदान करें

संवेदना दो अभियान के तहत रक्तदान शिविर आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

■ शिविर में 33 रक्तदाताओं ने किया रक्तदान

जिला रेड स समिति की ओर से झल्लू राम मेमोरियल समिति नांगलकाठा के सहयोग से बुधवार को रेडक्रॉस कार्यालय में संवेदना दो अभियान के तहत रक्तदान शिविर का आयोजन किया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी शैलजा गुप्ता ने रक्तदाताओं को बैज लगाकर रक्तदान शिविर का शुभारंभ किया। शिविर में 33 रक्तदाताओं ने रक्तदान किया।

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी शैलजा गुप्ता ने कहा कि नेशनल इंटीग्रेटेड फोरम ऑफ आर्टिस्ट्स एंड एक्टिविस्ट्स निफा की ओर से शहीद भगत सिंह, राजगुरु, सुखदेव के 94वें शहीदी दिवस के अवसर पर 16 से 30 मार्च तक चलने वाले संवेदना दो अभियान के तहत जिला में रक्तदान शिविर लगाकर संवेदना दो अभियान का शुभारम्भ किया।

उन्होंने कहा कि रक्तदान से बड़ा कोई दान नहीं है। हम सभी स्वस्थ लोगों का यह नैतिक कर्तव्य है कि हम निःस्वार्थ भाव से मानव मात्र की भलाई के लिए रक्तदान करें। उन्होंने कहा कि एक स्वस्थ व्यक्ति को 18 से 60 वर्ष तक समय समय पर रक्तदान करते रहना चाहिए। रक्तदान करने से शरीर में किसी प्रकार की कोई कमजोरी नहीं आती है।

उन्होंने समिति की ओर से किए जा रहे सामाजिक कार्यों की सराहना भी की।

इस अवसर पर रेडक्रॉस से डा. एसपी सिंह ने बताया कि 21, 23 व 30 मार्च को भी रक्तदान कैम्प लगाएं जाएंगे। उन्होंने बताया कि निफा जिला अध्यक्ष दीपक शर्मा के मार्गदर्शन में जिले में रक्तदान शिविरों का आयोजन किया जा रहा है। झल्लू राम मेमोरियल समिति के प्रधान राजेश यादव ने मुख्य अतिथि को बुका व स्मृति चिह्न भेंट कर स्वागत किया।

साथ ही समाजसेवा में कार्य करने वाले व्यक्तियों को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया। इस मौके पर पवन यादव, जगराम आर्य, सुरेंद्र यादव, डा. चंद्र मोहन, डा. सत्यपाल सुलोदिया, सुरजीत अरोड़ा, बद्री प्रसाद गर्ग, रामजीलाल मित्तल, कृष्णा कंछल, महेश छक्कड़, सोमदेव शर्मा, शिवकुमार मित्तल, राहुल शर्मा छत्तीसगढ़, कविंद्र सचदेवा, मनोज यादव, कौशल, शोभा, अरुण आदि मौजूद थे।

नारनौल। रक्तदाताओं को बैज लगाती सीजेएम शैलजा गुप्ता। फोटो : हरिभूमि

महेंद्रगढ़। हवन यज्ञ में भाग लेते शिक्षक एवं विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

श्रीकृष्णा स्कूल में नए सत्र पर यज्ञ आयोजित

महेंद्रगढ़। स्थानीय श्रीकृष्णा स्कूल में बुधवार को नए सत्र के शुभारंभ अवसर पर यज्ञ का आयोजन किया गया। जिसमें यज्ञमान के रूप में स्कूल सीईओ कर्मवीर राव मुख्य रूप से उपस्थित रहे। वहीं करबद्ध आराधना के लिए डॉ. कविता राव उपस्थित रहे। पीआरओ सुधीर यादव ने बताया कि नए सत्र को लेकर पंडित ओम प्रकाश जोशी झगडोली व उनके सहायक सत्यवीर सिंह द्वारा हवन यज्ञ करवाया गया। यज्ञ की शुरूआत स्कूल चैयरमेन डा. बीरसिंह यादव व सीईओ कर्मवीर राव द्वारा मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित व पुष्प अर्पित कर विद्या की देवी माँ शारदे का आह्वान किया गया और यह प्रार्थना की गई की अद्भुत संसार में शिक्षा का द्वीप अनंत युगों तक प्रज्वलित रहे। पं. ओमप्रकाश जोशी ने बताया कि यज्ञ का पावन उद्देश्य स्फूर्तिवान विद्यार्थियों में भारतीय संस्कृति और संस्कारों के प्रति जागरूक करना था। उन्होंने विद्यार्थियों को भारतीय संस्कृति गौरवमय इतिहास तथा आधुनिक विकास के लिए प्रेरित किया। डॉ. बीरसिंह यादव ने कहा कि हिंदू धर्म में हवन धार्मिक एवं वैज्ञानिक दोनों ही दृष्टिकोण से महत्त्वपूर्ण बताया गया है। हवन करने की परम्परा सदियों से ही चली आ रही है। जिसका उल्लेख रामायण एवं महाभारत में भी किया गया है। हिंदू धर्म में हवन को शुद्धिकरण का एक कर्मकांड माना गया है। पूजा-पाठ समेत कोई भी धार्मिक कार्य हवन के बिना अधूरा है।

सार्वजनिक सूचना

मै किरोडीमल सैनी पुत्र हरिश चंद्र उर्फ हरचंद वासी मोहल्ला रामकरणदास नियर गैस गौदाम नारनौल तहसील नारनौल जिला महेंद्रगढ बयान करता हूं कि मेरा पुत्र प्रवीण कुमार उर्फ भोलू शादी शुदा है। और वह मेरे कहने सुनने से बाहर है। इसलिए मै उसको अपनी चल–अचल संपत्ति से बेदखल करता हूं। भविष्य में उससे लेनदेन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा।

सार्वजनिक सूचना

मैं, दिनेश कुमार गोयल पुत्र श्री सुरेश चंद गोयल निवासी हाउस नंबर 34पी, हुडा, सेक्टर 1, नारनौल, हरियाणा, 123001 ने सभी भविष्य के उद्देश्यों के लिए अपना नाम दिनेश गोयल से बदलकर दिनेश कुमार गोयल कर लिया है।

खबर संक्षेप

सात दिवसीय शिविर का शुभारंभ

नारनौल। राजकीय महाविद्यालय कृष्ण नगर की ओर से बुधवार राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय बलाहा कला में राजकीय महाविद्यालय की प्राचार्य डॉक्टर पूर्ण प्रभा ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत कर यूथ फॉर भारत तथा यूथ फॉर डिजिटल लिटरेसी थीम पर सात दिवसीय विशेष शिविर का शुभारंभ किया। महाविद्यालय की प्राचार्य डॉक्टर पूर्ण प्रभा ने स्वयं सेवकों को संबोधित करते हुए कहा कि राष्ट्रीय सेवा योजना का उद्देश्य छात्रों को सामुदायिक सेवा के माध्यम से व्यक्तित्व और चरित्र का विकास करना है। इस दौरान महाविद्यालय प्राचार्य अजीत सिंह ने सभी स्वयंसेवकों को अनुशासन को अपने जीवन शैली में शामिल करने के लिए प्रेरित किया।

गोसेवा मंडल से लगाई हरे चारे की सवामणि

नारनौल। गोसेवा मंडल के सानिध्य मे मंगलवार को श्री अनाथ गोशाला में गोमाता के लिए हरी सब्जी की सवामणी एसडीएम रमित यादव की ओर से लगाई गई। इस अवसर पर एसडीएम ने पक्षियों को अपने हाथों से दाना व गोमाता को हरी सब्जी व गुड़ खिलाया। गामाता की सेवा करते हुए संस्थापक मुकेश वालिया ने बताया कि मंडल की ओर से पिछले करीब तीन वर्षों में अब तक 838 सवामणी गोभक्तों के सहयोग से लगाई जा चुकी है। रमित यादव ने कहा कि गोमाता सवामणी करने से मन के सभी विकार दूर होते हैं तथा घर में खुशियां आती है। बेजुबान गोमाता की सेवा से अधिक पुण्य कर्म और कोई नहीं हो सकता। मंडल प्रधान सतपाल यादव ने बताया कि गोशालाओं में लोग ज्यादा से ज्यादा सहयोग कर रहे हैं।

आचार्य रामबिलास शास्त्री का निधन

नारनौल। प्रदेश अध्यक्ष अंतर्राष्ट्रीय हिंदू परिषद के पिता व संस्कृत के विद्वान आचार्य रामबिलास शास्त्री का निधन हो गया। उनके निधन पर राजनीतिक, सामाजिक व धार्मिक संगठनों के लोगों ने दुःख जताया है। उल्लेखनीय है कि रामविलास शास्त्री ने 34 वर्षों तक संस्कृत प्रवक्ता के रूप में कार्य किया। वे जिला स्काउट संगठन में आयुक्त पद पर भी रहे और उपायुक्त के साथ सामाजिक कार्यों में अपनी अहम भूमिका निभाई। संस्कृत के उत्थान संरक्षण संवर्धन में बड़ी भूमिका निभाई। हरियाणा संस्कृत अध्यापक संघ के भी प्रधान रहे। कुरुक्षेत्र यूनिवर्सिटी में पुरातन हस्तलिखित ग्रंथों एकत्रित कोर्डिनेटर की भूमिका निभाई। रामविलास शास्त्री सामाजिक व धार्मिक कार्यों में सक्रिय रहते थे।

चौधरी चरण सिंह कृषि विवि हिसार में आयोजित दो दिवसीय किसान मेले में की शिरकत

बेवल के प्रगतिशील किसान करण सिंह को प्राकृतिक खेती के क्षेत्र में मिला प्रदेश स्तरीय सम्मान

दलीप सिंह ▶▶| कनीना

गांव बेवल में किसान कर्णसिंह ने रेतीले टीलों में प्राकृतिक खेती कर सफलता का झंडा बुलंद कर दिया है। जिसे लेकर कर्णसिंह को चौधरी चरण सिंह हरियाणा एग्रीकल्चर यूनिवर्सिटी हिसार में हाल ही में आयोजित दो दिवसीय किसान मेले में प्रदेश स्तरीय सम्मान से नवाजा गया है। समारोह के मुख्यातिथि विवि के वीसी डा. बीआर कंबोज ने उन्हें स्मृति चिह्न, प्रशस्ति पत्र व पटका प्रदान किया। केवीके महेंद्रगढ़ के कृषि विशेषज्ञ डा. राजपाल सिंह ने बताया कि इस कृषि मेले में महेंद्रगढ़ जिले से दो किसान बेवल के कर्णसिंह व सुदंरह की संतोष देवी शामिल थी। जिन्हें विवि के शिक्षा विस्तार निदेशक डा. बलवान सिंह मंडल, डा. पाहुजा, संयुक्त निदेशक डा. कृष्ण यादव की उपस्थिति में सम्मानित किया गया।

खास बातें

- कृषि मेले में महेंद्रगढ़ जिले से दो किसान बेवल के कर्णसिंह व सुदंरह की संतोष देवी शामिल थी
- समारोह के मुख्यातिथि विवि के वीसी डा. बीआर कंबोज ने उन्हें स्मृति चिह्न, प्रशस्ति पत्र व पटका प्रदान किया

क्षेत्र के अन्य किसान कर रहे अवलोकन

कनीना। बेवल गांव किसान कर्णसिंह को सम्मानित करते मुख्यातिथि विवि के वीसी डा. बीआर कंबोज व अन्य। फोटो : हरिभूमि

चार वर्ष पूर्व प्राकृतिक खेती का प्रशिक्षण लेकर कार्य शुरू किया

कर्णसिंह ने करीब चार वर्ष पूर्व प्राकृतिक खेती का प्रशिक्षण लेकर कार्य शुरू किया था, जो लगातार बढ़ता जा रहा है। कर्णसिंह का मानना है कि जलवायु के मुताबिक भारत देश में महेंद्रगढ़ जिले की भूमि नकदी फसल के लिए अति उत्तम है। जहां विभिन्न प्रकार की कैश क्रॉप का उत्पादन कर अच्छा मुनाफा कमाया जा सकता हैं। इस किसान द्वारा चार एकड़ भूमि में पिछले दो वर्ष से प्राकृतिक खेती की जा रही है। उन्होंने बताया कि उनकी ओर से ढाई एकड़ भूमि में गाजर, चकुंदर, मूली, धनिया, चना, मटर व गोभी की फसल लगाई है। डेढ़ एकड़ रक्बे में गेहूं उगाया गया है। जिसकी अच्छी पैदावार की उम्मीद है। पिछले वर्ष उनकी ओर तरबूज लगाए गए थे। जिसका उत्साहित करने वाला परिणाम सामने आया था। करीब ढाई लाख रुपये का मुनाफा हुआ था।

क्वालिटी पर फोकस

प्राकृतिक खेती के लिए अन्य किसानों के प्रेरणा स्रोत बने कर्णसिंह ने कहा कि उनकी ओर से क्वांटिटी की बजाय क्वालिटी पर फोकस किया जाता है। जिससे सब्जी का टेस्ट भी उत्तम व स्वास्थ्यवर्धक होता है। प्राकृतिक खेती में अच्छी पैदावार लेने तथा पेस्टीसाईड से बचने के लिए देशी विधि से गाय का गोबर, गोमूत्र, बेसन, गुड़ व नीम के पत्तों का घोल तैयार कर उसका स्प्रे किया जाता है। क्षेत्र में पानी की समस्या होने के चलते उनकी ओर से गेहूं में टपका सिंचाई विधि अपनाई जा रही है। जिसमें एक एकड़ में खपत होने वाले पानी का छह एकड़ भूमि पर प्रयोग हो जाता है। गेहूं में फुटाव भी खूब हुआ है। देसी विधि से की गई खेती से पैदावार भी बेहतर होने की उम्मीद है। प्राकृतिक खेती आधुनिक तरीके से की जा रही है। जिनमें किसी प्रकार का रासायनिक खाद व पेस्टीसाईड का उपयोग नहीं किया जाता है।

चार करोड़ की लागत से प्रस्तावित मंदिर का किया शिलान्यास

मंदीप और रेशम के बीच कामड़े की कुश्ती बराबरी पर छूटी

ग्रामीणों को भाईचारा कायम रखने का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

ढाकोड़ा आश्रम में आयोजित दंगल में मंदीप जैलाफ व रेशम गुर्जर के बीच हुई कामड़े की कुश्ती बराबरी पर रही है। कमेटी ने दोनों पहलवानों को बंटवारा करके पुरस्कार राशि वितरित की गई। आश्रम के महंत रामनरेश दास ने चार करोड़ की लागत से बनने वाले मंदिर की आधारशिला रखी। इस दौरान ग्रामीणों को नशाखोरी से दूर रहने तथा युवाओं को शारीरिक अभ्यास में निखार लाने का संदेश दिया।

कमेटी के प्रवक्ता महेश सोडा ने बताया कि ढाकोड़ा आश्रम से 12 गांवों की आस्था जुड़ी हुई है। मंदिर में हर साल कुश्ती मेला एवं पूजा अर्चना करने की परंपरा बनी हुई है। मंगलवार की दोपहर 12:30 बजे 21 रुपये पुरस्कार राशि की कुश्ती से दंगल का शुभारंभ किया गया। इसके बाद निर्धारित पुरस्कार राशि की 150 से अधिक कुश्तियां कराई गई हैं।

51000 हजार की कुश्ती में लोकेश पहलवान बागोत व बिक्रम पहलवान बास पहाड़ी के बीच हुई, जिसमें लोकेश कुमार विजेता रहा है। इसके बाद 81 हजार की कुश्ती में सुमित गुर्जर विजेता व नौरंगलाल भरतपुर उपविजेता रहा है।

कामड़े की कुश्ती में कमेटी ने मंदीप जैलाफ व रेशम गुर्जर को लड़ाया। शुरुआती चरण में मंदीप जैलाफ का पलड़ा भारी रहा, लेकिन 10 मिनट बाद मंदीप की पकड़ा ढीली और रेशम भारी पड़ने लगा। करीब 20 मिनट तक चली कुश्ती का कोई नतीजा नहीं निकला तथा कमेटी को दोनों पहलवानों को विजेता घोषित कर दिया। विचार विमर्श के बाद पुरस्कार राशि का बंटवारा किया गया है। दंगल में देशराज पहलवान, दयाराम पहलवान व सुभाष चंद को रेफरी की जिम्मेवारी दी। इस मौके पर पूर्व मंत्री कैलाशचंद शर्मा, भैरूमल, जगदीश गिरदावर, रामोतार, रामजीलाल, दाताराम आदि मौजूद थे।

नांगल चौधरी। कुश्ती में विजेता पहलवान को सम्मानित करती कमेटी।

चार करोड़ की लागत से भव्य मंदिर का होगा निर्माण

कमेटी ने बताया कि ढाकोड़ा आश्रम की गद्दी सबसे प्राचीन है, जिसके तपोबल के प्रभाव में फसलों को ओलावृष्टि से नुकसान नहीं होने की धारणा बनी हुई है। ग्रामीणों ने सामूहिक रूप से आश्रम के परिसर में भव्य मंदिर निर्माण कराने का निर्णय लिया है। जिस पर करीब चार करोड़ खर्च होंगे, जो ग्रामीण सामूहिक चंदा एकत्र करेंगे।

नोएडा के पशु पालक ने 5.11 लाख में चिंडालिया से खरीदी मुर्रा नस्ल की भैंस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

किसान ने एक मुर्रा नस्ल की भैंस को पांच लाख 11 हजार रुपये में बेचा है। इस कीमत की चर्चा क्षेत्र में है। भैंस को उत्तर प्रदेश के नोएडा के एक पशु पालक ने खरीदा है। पशु पालक के पास पहले से ही करीब 80 पशु हैं। भैंस 25 लीटर दूध देती है तथा ज्यादा दूध देने के इनाम भी जीत चुकी है। यह भैंस पशु पालन विभाग द्वारा आयोजित ज्यादा दूध देने की कई प्रतियोगिताएं जीत चुकी है। जिसके चलते ही उसकी भैंस की पहचान थी। इसी पहचान के चलते ही नोएडा के पशु पालक उसके पास भैंस लेने के लिए पहुंचा। जानकारी के मुताबिक गांव चिंडालिया के किसान विक्रम लांबा ने अपने पास मुर्रा नस्ल की एक भैंस को पाल रखा था। उसने भैंस को अच्छा पशु चारा व पोष्टिक आहार खल बिनौला खिलाया है।

नारनौल। नोयडा के पशु पालक को भैंस देते किसान विक्रम लांबा।

तीन बार लगातार आकर चेक किया दूध

पशुपालक ने बताया कि वह साधारण किसान है। उसने दूध के लिए ही भैंस को पाल रखा था। भैंस अच्छा दूध देती थी, इसलिए इसकी कीमत भी ज्यादा लग रही थी। आसपास के गांवों में भैंस का नाम था। इसलिए उसको भैंस चोरी होने तथा भैंस के कुछ बीमारी होने का डर भी सताता रहता था। वह भैंस को बेचना नहीं चाहता था, मगर इसी डर की वजह से उसने भैंस को बेचा है। उन्होंने बताया कि खरीदार अनिल यादव ने तीन बार लगातार आकर भैंस का दूध चेक किया है। तीनों बार भैंस ने सुबह व शाम के समय 25 से 26 लीटर तक दूध दिया है।

एमआर स्कूल में नए सत्र की शुरुआत हवन पूजन के साथ

नारनौल। एमआर पब्लिक स्कूल मित्रपुरा में नए सत्र की शुरूआत हवन पूजन व बड़े हर्षोल्लास के साथ की। नए सत्र की शुरूआत स्कूल के चेयरमैन सियाराम व प्रिंसिपल अनिता द्वारा सरस्वती पूजन व हवन प्रक्रिया के साथ की गई। हवन पूजन में समस्त स्टाफ उपस्थित रहा। प्रिंसिपल ने नई कक्षा में आने के लिए विद्यार्थियों को बधाई दी। उन्होने विद्यार्थियों को नई कक्षा मे नए प्रयास करने के लिए जागरूक किया। नए सत्र पर कक्षा अध्यापक ने अपनी कक्षा के बच्चों को तिलक कर व मिठाई खिलाकर उनका कक्षा में स्वागत किया।

नारनौल। अधिकारियों की समन्वय बैठक लेते डीसी डा. विवेक भारती।

डीसी ने ली अधिकारियों की समन्वय बैठक, बोर्ड परीक्षा सहित विभिन्न मुद्दों पर हुई बातचीत

नारनौल। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देश अनुसार उपायुक्त डा. विवेक भारती ने बुधवार को लघु सचिवालय में जिला में कानून व्यवस्था सहित विभिन्न मुद्दों पर अधिकारियों के साथ साप्ताहिक समन्वय बैठक की। इस मौके पर पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ भी मौजूद थी। डीसी ने बताया कि जिला महेंद्रगढ़ में इस समय शिक्षा बोर्ड की परीक्षाएं चल रही है। प्रशासन के अधिकारियों तथा पुलिस के समन्वय से नकल रहित परीक्षा आयोजित की जा रही हैं। अधिकारी परीक्षा समाप्त होने तक इसी प्रकार संकल्पित भाव के साथ कार्य करते रहें। इसके अलावा उन्होंने संबंधित एसडीएम को निर्देश दिए कि वे स्कूलों का लगातार निरीक्षण करें तथा ढांचागत सुविधाओं के बारे में भी शिक्षा अधिकारियों को निर्देश दें।

शहरों में विभिन्न स्थानों पर बढ़ते ट्रैफिक दबाव के मुद्दे पर बातचीत करते हुए डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि इस मुद्दे पर दूरगामी योजना बनाएं, ताकि आम नागरिकों को किसी प्रकार के परेशानी ना हो।

सिंघानिया विवि गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विवि के बीच शिक्षा को बढ़ावा देने पर बनी सहमति

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नई शिक्षा नीति 2020 के अनुसार मल्टी डिसीप्लिनरी, हॉलिस्टिक डेवलपमेंट व इंक्लूसिव एजुकेशन को बढ़ावा देने के लिए सिंघानिया विश्वविद्यालय एवं गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय ने शिक्षा, स्वास्थ्य एवं रोजगार परख शिक्षा को उन्नत दर्जे का बनाने तथा समाज के हर वर्ग में इसकी उपयोगिता बढ़ाने पर आपकी सहमति जताई है। सिंघानिया विवि के प्रेसीडेंट डा. मनोज कुमार गर्ग रिटायर्ड आईएएस के नेतृत्व में विवि के प्रतिनिधि मंडल ने दिल्ली में द्वारका स्थित गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय की विजिट कर शिक्षा के नए पहलुओं पर चर्चा की व उनको उन्नत दर्जे का बनाने तथा इंफ्रास्ट्रक्चर, लैबोरेट्री, फैकेल्टी डेवलपमेंट के बारे में विस्तार से चर्चा हुई। गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय के रजिस्टर डा. कमल पाठक ने स्वागत भाषण में गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विवि की ओर से शिक्षा के क्षेत्र में विश्वविद्यालय की अभूतपूर्व भूमिका व उपलब्धियां पर प्रकाश डालते हुए सभी अतिथियों का स्वागत किया। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर डा. महेश वर्मा पदम श्री अवार्ड विजेता ने शिक्षा के माध्यम से ओवरऑल डेवलपमेंट, इंक्लूसिव एजुकेशन तथा मल्टीडिसीप्लिनरी एजुकेशन को समाज की प्रमुख विद्या बताते हुए ऑटोनॉमी इन एजुकेशन तथा स्टूडेंट सेंट्रिक एजुकेशन के बारे में समाज के हर वर्ग को शिक्षा के अधिकारों को देना बताया।

नारनौल। सिंघानिया व गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय स्टाफ।

महिलाओं के सम्मान में कार्य कर रही सरकार : आरती

मंडी अटेली। प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने पहला बजट पेश कर चुके हैं। बतौर वित्त मंत्री पहली बार प्रदेश का बजट पेश किया है। इस बजट का आकार दो लाख पांच हजार 17 करोड़ है। इस बजट में किसानों, युवाओं, शिक्षा और स्वास्थ्य व महिलाओं के लिए बड़े ऐलान किए गए हैं। इस पर सलीमपुर की सरपंच आरती यादव ने बताया कि सीएम नायब सिंह सैनी ने एजुकेशन सेक्टर के लिए कई योजनाओं की घोषणाओं की। हरियाणा की जो लड़कियां यूनिवर्सिटी में बीएससी की पढ़ाई कर रही हैं, अब उन्हें ट्यूशन फीस नहीं देना होगा। इस योजना का लाभ उन लड़कियों को मिलेगा, जिसकी फैमिली इनकम तीन लाख रुपये से कम है। इसके अलावा अब कल्पना चावला स्कॉलरशिप के तहत छात्राओं को एक लाख रुपये दिए जाएंगे। मुख्यमंत्री युवा कौशल सम्मान योजना के तहत ग्रैजुएशन और पोस्ट ग्रैजुएशन लास्ट ईयर के दो हजार स्टूडेंट को इंटर्नशिप के लिए 10 हजार रुपये हर महीने का मानदेय दिया जाएगा। हरियाणा में महिलाओं के लिए लाडो लक्ष्मी योजना शुरू होगी। बजट अभिभाषण में लाडो लक्ष्मी योजना का प्रावधान किया गया। प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बताया कि कि हमने महिलाओं को प्रति माह 21 सौ रुपये की आर्थिक सहायता देने का संकल्प लिया था। इसे पूरा करने के लिए लाडो लक्ष्मी योजना को अंतिम रूप दे दिया है।

मुख्यमंत्री पूर्व सीएम मनोहर लाल के नक्शे कदम पर चलकर मेरिट से कर रहे कार्य

मंडी अटेली। प्रधान बनने के बाद प्रथम आगमन पर यतेंद्र राव का स्वागत करते हुए।

मंडी अटेली। भारतीय जनता पार्टी का जिला अध्यक्ष बनने पर पहली बार अपने कस्बे मंडी अटेली में पहुंचने पर बुधवार को विभिन्न स्थानों पर नागरिक अभिनंदन किया गया। नवनियुक्त जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव ने कहा कि भाजपा हर वर्ग को साथ लेकर चलने वाली पार्टी है, यही कारण है कि केंद्र व प्रदेश में तीसरी बार सरकार बनी है। पार्टी ने उसे जो युवा अवस्था में जो जिम्मेदारी दी है, उसे वह बखूबी निभाएंगेद। जिले में पार्टी का विस्तार कर सरकार की नीतियों व संगठन को ओर ज्यादा सुदृढ़ कर युवाओं व दूसरे वर्ग को जोड़ा जाएगा। मुख्यमंत्री नायब सैनी के नेतृत्व में प्रदेश में नायब कार्य हो रहे है, पूर्व सीएम मनोहर लाल खट्टर के नक्शे कदम पर चल कर मेरिट के आधार पर रोजगार उपलब्ध होने से युवाओं में सकारात्मकता बढ़ी है। यतेंद्र राव ने कहा कि अटेली उसका घर है, उसका बचपन अटेली की गलियों में बीता है, यही से प्राइमरी शिक्षा ग्रहण कर उच्च शिक्षा हासिल की है। अटेली कस्बे के वार्ड 12 में युवा नेता अनुज जांगड़ा के नेतृत्व में कस्बे के गणमान्य लोगों ने स्वागत अभिनंदन किया।

बैठक हरियाणा का स्वतंत्र आठवें वेतन आयोग का गठन करें सरकार: प्रधान नीरज

यूनियन पदाधिकारियों ने डिपो परिसर में की बैठक

रोडवेज कर्मचारी 24 मार्च को दिल्ली संसद कूच में भागीदारी करेंगे: नरेन्द्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन सम्बंधित सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा नारनौल डिपो की कार्यकारिणी बैठक हुई। जिसकी अध्यक्षता डिपो प्रधान नीरज ने की। बैठक में हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन रजि नं-एक संबंधित सर्व कर्मचारी संघ के राज्य प्रधान नरेंद्र दिनोद, राज्य उपप्रधान जयकुमार दहिया व राज्य सचिव कृष्ण ऊंण मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

इस अवसर पर नरेन्द्र दिनोद, जयकुमार दहिया व कृष्ण कुमार ऊंण ने कहा कि हिट एंड रन कानून कर्मचारियों व जनता के हित में नहीं है। डिजल के बहुत मंहगा किया जा रहा है।

परिवहन क्षेत्र में परिवहन कर्मचारी तथा मजदूरों के हालात पर चर्चा करते हुए उन्होंने 24 मार्च को ऑल इण्डिया रोड ट्रांसपोर्ट वर्कर्स फेडरेशन के आह्वान पर दिल्ली संसद कुच में भारी संख्या भाग लेने का आह्वान किया।

हजारों कर्मचारी दिल्ली संसद कूच में लेंगे भाग

राज्य प्रधान नरेंद्र दिनोद ने कहा हरियाणा रोडवेज से लगभग हजारों कर्मचारी दिल्ली संसद कुच में भाग लेंगे। उन्होंने कहा कि 1996 में हरियाणा की जनसंख्या करीब एक करोड़ थी, हरियाणा रोडवेज विभाग में 23000 कर्मचारी थे व 3840 सरकारी बसें थी। अब हरियाणा प्रदेश की जनसंख्या लगभग तीन करोड़ है और अब मात्र 2400 के लगभग सरकारी बसें शेष बची है तथा विभाग में कर्मचारियों की संख्या 14000 के लगभग रह गई है। उन्होंने कहा कि सरकार प्राइवेट इलेक्ट्रिक बसें ठेके पर चलाने के निर्णय रद्द करने सहित सभी प्रकार की प्राइवेट बसों को बंद कर रोडवेज के बेड़े में 10000 सरकारी नई बसें शामिल करें। जिससे 60000 बेरोजगारों को रोजगार मिलेगा और जनता को बेहतर परिवहन सेवा प्रदान होगी।

मांगों को जल्द लागू करने की मांग

बैठक में सरकार से मांग की गई सरकार मानी हुई मांगों को लागू करें। हरियाणा सरकार स्वतंत्र आठवें वेतन आयोग का गठन करें, परिचालकों व लिपिकों का वेतनमान अपग्रेड करके 35400 किया जाए, चालक मैकेनिक स्टोर की पर कैशियर सहित सभी सभी श्रेणियां की वेतन विसंगति दूर की जाए, हैवी चालक का वेतनमान 53000 किया जाए, परिचालक से उपनिरीक्षक व निरीक्षक की पदोन्नति होने पर अन्य श्रेणियां की भांति वेतन वृद्धि दी जाए, पुरानी पेंशन बाल की जाए, पुरानी छुट्टी बहाल करते हुए पत्र क्रमांक 4071-86-ई2ई4 दिनांक 03-02-1984 की हिदायतों के अनुसार देय अर्जित अवकाश सहित सभी लाभ दिए जाए, सभी प्रकार के कच्चे कर्मचारियों को पक्का किया जाए, कर्मशाला कर्मचारियों के कम किए गए राजपत्रित अवकाश पहले की तरह लागू किए जाए, कर्मचारियों को बंद किए गए ओवरटाइम पॉलिसी को पुन शुरू किया जाए, तबादला नीति में संशोधन कर आपसी स्थानांतरण खोले जाए, सभी प्रकार की बसों की चेसिस एचआरईसी में बनवाई जाए, रिटायर कर्मचारियों की कम्युट पेंशन रिटर्न की समय सीमा 15 वर्ष की बजाय 10 वर्ष की जाए, मेडिकल कैशलैस फैसिलिटी लागू की जाए, रिटायरमेंट की समय सीमा 58 वर्ष की वजह 60 वर्ष की जाए, सरकार व परिवहन मंत्री से अपील करते हैं कि रोडवेज के बेड़े में प्राइवेट किलोमीटर स्कीम की बसे नहीं लाकर सरकारी बसें शामिल करें। इस निजीकरण की नीतियों को बंद करें। कर्मचारियों के मांग मुद्दों पर जल्द से जल्द बुलाकर बातचीत के माध्यम से निपटारा करें। अगर उपरोक्त बातों पर सरकार ध्यान नहीं देती है, तो रोडवेज कर्मचारी आंदोलन को तेज करने पर मजबूर होंगे। जिसकी जिम्मेदारी सरकार व प्रशासन की होगी। उन्होंने मांग की कि समय रहते उपरोक्त में लिए गए निजीकरण के फैसले को वापस करें।