हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 8 मई 2025

11 पकड़ लो हाथ बालाजी नहीं डूब जाएंगे भजन पर झूमे श्रद्धालु

12 बाजार में चलाया अतिक्रमण हटाओ अभियान दस्तक से मचा हड़कंप

14 माह बाद भी वर्कशॉप शुरू नहीं, स्टाफ की नियुक्ति का इंतजार

676.76 लाख की 2 साल में तैयार हुई थी वर्कशॉप, भवन में दो साल से हो रही फसल खरीद, 3 साल पहले मनोहर लाल ने किया था उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

लोगों के लंबे संघर्ष के बाद तैयार हुआ रोडवेज का वर्कशॉप उद्घाटन के 14 माह बाद शुरू नहीं हो पाया हैं। पिछले दो साल से वर्कशॉप भवन उद्घाटन के बाद भी सिर्फ फसल खरीद के काम रहा हैं। सूत्रों की मानें तो से परिवहन विभाग को मुख्यालय से स्टॉफ नियुक्ति की मंजूरी नहीं मिल पाई है। स्थानीय लोगों को ओर से लंबे समय से महेंद्रगढ़ में सब डिपो बनाने की मांग की जा रही थी, लेकिन सरकार की ओर से लोगों की मांग कि अनदेखी करके केवल वर्कशॉप भवन बनाकर छोड़ दिया हैं। अब देखना होगा है कि वर्कशॉप को शुरू कराने में कितना समय लगेगा। वहीं अभी रोडवेज विभाग के अधिकारियों के पास वर्कशॉप भवन को शुरू कराने को लेकर कोई प्लान नजर नहीं आ रहा हैं

नेताओं में लगी सब डिपो का क्रेडिट लेने की होड़

महेंद्रगढ़ में रोडवेज का सब डिपो बनाने की मांग कांग्रेस सरकार के समय हुई थी। भाजपा सरकार में वर्कशॉप भवन का निर्माण ही हुआ हैं। अभी अधिकारियों को ही पता नहीं है कि सब डिपो की फाइल चली थी या नहीं, लेकिन स्थानीय नेता सब डिपो का क्रेडिट लेना चाहते हैं। भाजपा व कांग्रेस नेताओं ने कई वर्षों से उद्घाटन पत्थर बनवाकर बस स्टैंड पर रखवाया हुआ हैं, लेकिन किसी भी नेता की ओर से महेंद्रगढ़ में सब डिपो बनवाने के लिए कोई प्रयास नहीं किए गए।

परिवहन विभाग को दिसंबर 2023 में मिले थे हैंडओवर के आदेश

गत वर्ष दिसंबर माह में परिवहन विभाग के निदेशक की ओर से पत्र जारी कर डिपो महाप्रबंधक को वर्कशॉप भवन को हैंडओवर करने की अनुमति प्रदान की थी, लेकिन उच्च अधिकारियों ने छह माह में भवन की सभी कमियां दूर कराने की भी शर्त रखी थी। वहीं लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों को भवन की कमियां दूर होने तक संबंधित ठेकेदार की बकाया राशि व बैंक गांरटी भी रोकने के आदेश जारी किए थे। इसके बाद पीडब्ल्यूडी विभाग ने दिसंबर 2023 में परिवहन विभाग को हैंडओवर कर दिया था। सात मार्च 2024 को पूर्व सीएम मनोहर लाल खट्टर वर्कशॉप भवन का उद्घाटन कर दिया था, लेकिन 14 माह बाद भी वर्कशॉप भवन में स्टॉफ नियुक्ति नहीं हो पाई है।

स्टैंड इंजार्च को फरवरी 2021 में मिली थी चाबी

तत्कालीन कांग्रेस सरकार ने वर्ष 2014 में पूर्व सीएम भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने महेंद्रगढ़ में प्रस्तावित आईटीआई ग्राउंड में रैली के दौरान क्षेत्र की मांग पर महेंद्रगढ़ बस स्टैंड पर सब डिपो बनाने की घोषणा की थी। घोषणा करने के बाद विधानसभा चुनाव आ गए थे। भाजपा के सत्ता में आने के बाद यह घोषण ठंडे बस्ते में चली गई। सामाजिक संगठनों लोगों ने वर्ष 2018 में महेंद्रगढ़ बस स्टैंड पर सांकेतिक धरना प्रर्दशन के बाद 21 जुलाई 2019 को पूर्व परिवहन मंत्री कृष्ण पंवार ने महेंद्रगढ़ सब डिपो के निर्माण कार्य नारियल तोड़कर शुभारंभ करवाया था और सरकार ने सब डिपो के निर्माण कार्य के लिए छह करोड़ 70 लाख रुपये का बजट मंजूर किया। इसके बाद करीब छह माह तक इसका कार्य लटका रहा। फिर सामाजिक संगठनों ने लघु सचिवालय में उपायुक्त को कई बार ज्ञापन देने पर सब डिपो का निर्माण कार्य शुरू हो पाया। एक फरवरी 2021 को अड्डा इंचार्ज को चांबी सौंप दी गई थी, लेकिन तब से इसका उद्घाटन हीं नहीं किया गया। कई बार रोडवेज के उच्च अधिकारी सब डिपो की वर्कशॉप का निरीक्षण कर चुके हैं।

खबर संक्षेप

कोका में छह किलो मैराथन नौ को

कनीना। कनीना-नारनौल मार्ग स्थित गांव कोका में नौ मई को सुबह छह बजे मैराथन का आयोजन होगा। जिसमें पंचायत समिति कनीना के चेयरमैन जेपी यादव शामिल होंगें। कोका से बचीनी तक छह किलोमीटर की मैराथन में 17 साल से 30 साल तक के युवा हिस्सा लें सकते हैं। प्रथम स्थान पर रहने वाले धवक को 11 हजार, द्वितीय को 5100 रुपये तथा तृतीय स्थान पर रहने वाले को 3100 रुपये का नकद पुरस्कार प्रदान किया जाएगा।

चौकीदार के रिक्त पदों के लिए आवेदन आमंत्रित

नारनौल। अटेली तहसील के चार गांवों के चौकीदार के रिक्त पदों के लिए आवेदन आमंत्रित किए हैं। संबधित गांवों के इच्छुक व योग्य उम्मीदवार तहसील कार्यालय अटेली में चौकीदार के रिक्त पदों पर दो जुलाई तक आवेदन कर सकते हैं। इसके बाद आने वाले आवेदनों पर कोई विचार नहीं किया जाएगा। डीसी डा. विवेक भारती ने बताया कि गांव बेगपुर, सुरानी, तिगरा व सराय बहादुर नगर गांव के चौकीदार के रिक्त पदों के लिए आवेदन मांगें गए हैं।

सीआईए ने अवैध हथियार के साथ आरोपी पकड़ा

नारनौल। सीआईए महेंद्रगढ़ ने थाना सदर क्षेत्र से अवैध हथियार रखने के मामले में गुप्त सूचना के आधार पर एक आरोपित वीरसिंह वासी सागरपुर अटेली को अवैध हथियार के साथ गिरफ्तार किया है। आरोपित से पुलिस ने एक अवैध देसी पिस्टल, दो मैगजिन व एक जिन्दा कारतूस बरामद किया है। प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि सीआईए महेंद्रगढ़ की टीम गश्त के दौरान नीरपुर बस स्टैंड पर मौजूद थी। टीम को गुप्त सूचना मिली कि वीरसिंह निवासी सागरपुर अटेली अवैध हथियार रखता है और आरपीएस स्कूल के पास से पैदल नारनौल की तरफ जा रहा है। अगर तुरंत रेड की जाए तो अवैध हथियार सहित काबू आ सकता है। सूचना पर टीम ने रेड की, तो एक युवक पुलिस टीम को देखकर तेज कदमों से चलने लगा। जिसको काबू करके नामपता पूछा तो उसने अपना नाम वीरसिंह निवासी सागरपुर अटेली बताया।

सिविल डिफेंस मॉक ड्रिल में दिखे युद्ध जैसे हालात

राहत व बचाव में जुटा अमला, घबराएं नहीं लोग, यह केवल अभ्यासः डीसी

शाम को चार बजे हुई मॉक ड्रिल, काल्पनिक घायलों को अस्पताल और अस्थाई ट्रॉमा सेंटर में किया भर्ती

नारनौल। मॉक ड्रिल के दौरान राहत एवं बचाव कार्यों में जुटे राहतकर्मी।व निरीक्षण करते डीसी और एसपी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

गृह मंत्रालय तथा राज्य सरकार की ओर से जारी निर्देश के अनुसार जिला महेंद्रगढ़ में ठीक शाम चार बजे सिविल डिफेंस मॉक ड्रिल की गई है। इस दौरान लघु सचिवालय में युद्ध जैसे हालात के दौरान राहत एवं बचाव कार्यों का अभ्यास किया गया। इस अभ्यास के दौरान काल्पनिक तौर पर घायल नागरिकों को स्वास्थ्य विभाग द्वारा पुलिस लाइन कम्युनिटी सेंटर में तैयार किए गए अस्थाई ट्रामा सेंटर पर इलाज करवाया गया।

अभ्यास के दौरान सायरन बजते ही सभी राहत एवं बचाव टीम ने अपना अपना कार्य शुरू कर दिया। एंबुलेंस, फायर ब्रिगेड तथा पुलिस की टीमें तुरंत मौके पर पहुंच गई। रेस्क्यू ऑपरेशन के दौरान पुलिस द्वारा ट्रैफिक मैनेजमेंट भी बेहतर तरीके से किया गया ताकि घायलों को अस्पताल पहुंचने तक किसी प्रकार की परेशानी ना हो। इस मौके पर उपायुक्त डॉ विवेक भारती ने बताया कि ड्रिल का उद्देश्य नागरिक आबादी को किसी भी आपात स्थिति के लिए तैयार रहना है। इससे नागरिकों को घबराना नहीं चाहिए।

यह अभ्यास ऐसी विकट स्थिति के दौरान बड़े पैमाने पर दहशत की संभावना को कम करना है। साथ ही अगर कोई कमी रह गई है तो उसको भी उजागर करता है ताकि भविष्य में और बेहतर तरीके से कार्य किया जा सके। इसी प्रकार का अभ्यास सभी उपमंडल स्तर पर भी संबंधित एसडीएम की कमान में किया गया। इस मौके पर पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ ने भी इस दौरान पुलिस प्रशासन से संबंधित भूमिकाओं पर प्रकाश डाला।

इससे पहले उपायुक्त डॉ विवेक भारती की अध्यक्षता में जिला के सभी अधिकारियों की बैठक हुई जिसमें मॉक ड्रिल से संबंधित आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए। बैठक के दौरान अतिरिक्त उपायुक्त डॉ आनंद कुमार शर्मा, एसडीएम महेंद्रगढ़ अनिल यादव, एसडीएम नांगल चौधरी मनोज कुमार, एसडीएम कनीना डॉ जितेंद्र सिंह, एसडीएम नारनौल रमित यादव, नगराधीश मंजीत कुमार तथा सीएमओ डॉ अशोक कुमार सहित जिले के सभी आला अधिकारी व विभिन्न विभागों के कर्मचारी मौजूद रहे।

ये रखें सावधानी

▶▶ आपातकालीन नंबर नोट करें ▶▶ पुलिसः 112, अग्निः 101, एम्बुलेंसः 120 ▶▶ शाम 7 से 8 बजे तक लिफ्ट का उपयोग न करें। लिफ्टों को निष्क्रिय कर दें ताकि ब्लैकआउट के दौरान कोई असुविधा न हो ▶▶ बुजुर्गों/ बच्चों को पहले से सूचित/तैयार करें ▶▶ अभ्यास के दौरान ▶▶ अगर आपको हवाई हमले के सायरन या घोषणाएं सुनाई दें - यह एक अभ्यास है तो घबराएं नहीं ▶▶ पुलिस, स्कूल अधिकारियों, या बिल्डिंग सुरक्षा या किसी अन्य सरकारी प्राधिकरण के निर्देशों का पालन करें ▶▶ तुरंत सुरक्षित क्षेत्र में इकट्ठा हों ▶▶ ब्लैकआउट के दौरान ▶▶ घर के अंदर रहें और खिड़कियों से दूर रहें ▶▶ अगर आप गाड़ी चला रहे हैं, तो अपने वाहन को किनारे पर पार्क करें और लाइटें बंद कर दें। जहां हैं वहीं रहें और इधर-उधर न जाएं ▶▶ अलर्ट के दौरान सभी इनडोर और आउटडोर लाइटें बंद कर दें, जिसमें इन्वर्टर या वैकल्पिक बिजली आपूर्ति को डिस्कनेक्ट करना शामिल है। ब्लैकआउट की घोषणा होने/सायरन चालू होने पर गैस/बिजली के उपकरण बंद कर दें ▶▶ यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि बच्चों, बुजुर्गों और पालतू जानवरों की हर समय निगरानी की जाए ▶▶ खिड़कियों के पास फोन या एलईडी डिवाइस का इस्तेमाल न करें ▶▶ मोटे पर्दे का इस्तेमाल करें या खिड़कियों को कार्डबोर्ड/पैनल से ढकें ▶▶ व्हाट्सएप या सोशल मीडिया पर असत्यापित जानकारी न फैलाएँ।

ड्रिल के बाद : जब तक अन्यथा निर्देश न दिया जाए, सामान्य गतिविधि फिर से शुरू करें ▶▶ अपनी प्रतिक्रिया स्थानीय आरडब्ल्यूए या प्रशासन के साथ साझा करें ▶▶ अपने आस-पास के बच्चों या बुजुर्गों से बात करें - उन्हें आश्वस्त करें कि यह सिर्फ़ तैयारी का उपाय था।

सलाहः मॉक ड्रिल से पहले

▶▶ रात को अपना फोन और पावर बैंक चार्ज कर लें।
▶▶ बुनियादी सामान/आपातकालीन आपूर्ति तैयार रखें:
▶▶ बैटरी/सौर ऊर्जा से चलने वाली फ्लैशलाइट/टॉर्च, रेडियो, ग्लो स्टिक
▶▶ वैध आईडी कार्ड
▶▶ परिवार की आपातकालीन
▶▶ किट पानी, सूखा भोजन,
▶▶ बुनियादी दवाइयां तैयार रखें।
▶▶ अलर्ट के बारे में जागरूकता:
▶▶ सायरन सिग्नल सीखें (जैसे
▶▶ लंबा निरंतर = अलर्ट, छोटा = सब साफ)
▶▶ आधिकारिक अपडेट के लिए रेडियो/टीवी देखते रहें
▶▶ सुरक्षित क्षेत्र की तैयारी
▶▶ आश्रय के रूप में सुरक्षित आंतरिक कमरे या तहखाने की पहचान करें।
▶▶ पारिवारिक अभ्यास करें: लाइट बंद करें, 1-2 मिनट के भीतर ही सुरक्षित क्षेत्र में इकट्ठा हों।

महेंद्रगढ़। आपातकालीन स्थिति से निपटने के लिए बैंच के नीचे छिपते विद्यार्थी।

आपातकाल से निपटने को मॉक ड्रिल आयोजितः कैप्टन शमशेर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

■ राजकीय कॉलेज में कार्यक्रम, एनसीसी कैडेट्स व एनएसएस स्वयंसेवकों ने लिया भाग।

हरियाणा सरकार एवं उच्चतर शिक्षा विभाग हरियाणा पंचकूला के दिशा-निर्देशानुसार राजकीय महाविद्यालय में युद्ध जैसी आपातकालीन परिस्थितियों से निपटने के लिए एक विशेष मॉक ड्रिल व प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में एनसीसी कैडेट्स, एनएसएस स्वयंसेवक व महाविद्यालय के अन्य विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम की अगुवाई एनसीसी प्रभारी कैप्टन प्रो. डॉ. शमशेर सिंह व एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पविता यादव तथा डॉ. बलजीत सिंह ने की।

उन्होंने प्रतिभागियों को युद्ध जैसी आपात स्थिति में त्वरित निर्णय लेने, राहत व बचाव कार्यों में सहभागिता निभाने तथा नागरिकों की सहायता के लिए आवश्यक कौशलों का व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान किया। मॉक ड्रिल के माध्यम से छात्रों को संकट की घड़ी में संयम बनाए रखने, प्राथमिक चिकित्सा देने, सुरक्षित निकासी प्रक्रियाएं अपनाने व समन्वय बनाकर कार्य करने का अभ्यास कराया गया। विद्यार्थियों ने पूरे अनुशासन और जोश के साथ प्रशिक्षण में भाग लिया। महाविद्यालय प्राचार्य प्रो. डॉ. पूर्ण प्रभा ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि आज के समय में युवाओं को न केवल शिक्षित बल्कि सजग और सामाजिक रूप से उत्तरदायी नागरिक बनना आवश्यक है। उन्होंने विद्यार्थियों को सरकारी व गैर-सरकारी नौकरियों के विभिन्न अवसरों के बारे में जानकारी दी तथा अपने लक्ष्य के प्रति ईमानदारी तथा आत्मविश्वास से आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में आपातकालीन परिस्थितियों से निपटने की समझ, तत्परता और नेतृत्व क्षमता का विकास करना था, जिसे पूरी तरह सफलतापूर्वक प्राप्त किया गया। कार्यक्रम के अंत में सभी प्रतिभागियों को उनके सक्रिय सहयोग व अनुशासन के लिए सराहा गया।

जून तक सभी सड़कों को किया जाएगा गड्ढा मुक्त

नारनौल। मुख्यमंत्री के निर्देशानुसार सड़कों को सुरक्षित और सुगम बनाने के लिए जिला प्रशासन लगातार प्रयास कर रहा है। इसी संबंध में बुधवार को

उपायुक्त डा. विवेक भारती ने लघु सचिवालय में जिला के विभिन्न विभागों के अधिकारियों की बैठक ली तथा 15 जून तक सभी सड़के दुरुस्त करने के निर्देश दिए। डीसी ने कहा कि सरकार के निर्देशानुसार 15 जून तक प्रदेश की सभी सड़कों को गड्ढा मुक्त किया जाएगा।

उन्होंने अधिकारियों को आदेश दिया है कि अगले एक सप्ताह में सड़कों का स्वयं निरीक्षण कर स्थिति की रिपोर्ट तैयार की जाए। उन्होंने बताया कि सड़क तैयार होने के बाद संबंधित विभाग की तरफ से सर्टिफिकेट दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि जो सड़कें अंडर गारंटी हैं, उन्हें निश्चित अवधि में ठेकेदार को दुरुस्त करने के निर्देश दिए जाए। उन्होंने बताया कि प्रशासन का पूरा प्रयास है कि मानसून से पहले सड़कों की मरम्मत करवा दी जाए, ताकि आमजन को परेशानी न हो। इस बैठक में नगर परिषद के एक्सईएन सुंदर श्योराण, बीएंडआर विभाग के एसडीओ जितेंद्र के अलावा अन्य विभागों के अधिकारी भी मौजूद रहे।

हकेंवि में मॉक ड्रिल, दिया प्रशिक्षण

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में राष्ट्रीय सुरक्षा और आपदा प्रबंधन के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से बुधवार को मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। जिसमें एनसीसी कैडेट्स इत्यादि ने आपातकालीन स्थिति ने निपटने का प्रशिक्षण दिया गया। विशेषज्ञ राजेश जांगड़ा ने मॉक ड्रिल के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए बताया कि ऐसी गतिविधियां विद्यार्थियों में सतर्कता, तत्परता और नेतृत्व क्षमता को विकसित करती हैं। उन्होंने कहा कि किसी भी आपात स्थिति में धैर्य, टीमवर्क और त्वरित निर्णय की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है।

विश्वविद्यालय मंस डिप्टी एएनओ नरेश कुमार ने कहा कि मॉक ड्रिल विद्यार्थियों को आपदा प्रबंधन और नागरिक सुरक्षा के प्रति

सजग बनाती है। लेफ्टिनेंट डॉ. रमेश कुमार, एएनओ, ने अपने संबोधन में विशेष रूप से सोशल मीडिया की उपयोगिता पर बल दिया। उन्होंने झूठी अफवाहों से बचने, भारतीय सेना का सम्मान करने और सेना से संबंधित किसी भी प्रकार की पोस्ट को सोशल मीडिया पर साझा करने से परहेज करने की सलाह दी। कार्यक्रम का राष्ट्रगान के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ।

कनीना में मॉक ड्रिल का आयोजन

कनीना। एसडीएम कार्यालय कनीना में युद्ध के हालातों को लेकर शाम चार बजे मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। जिसमें एसडीएम डॉ जितेंद्र सिंह अहलावत, डीएसपी दिनेश कुमार, सिटी थाना इंचार्ज रविंद्र सिंह व सदर थाना इंचार्ज सज्जन कुमार वशिष्ठ, नायब तहसीलदार दलबीर सिंह दुग्गल सहित कार्यालय कर्मचारी व आमजन शामिल थे। एसडीएम डॉ जितेंद्र सिंह अहलावत ने कहा कि युद्ध के समय आमजन को घबराना नही चाहिए और अतिआवश्यक वस्तुओं को साथ रखना चाहिए। उन्होंने कहा कि रात के समय ब्लेक आउट रखें, अपने साथ वैध आईडी कार्ड, परिवार की आपातकालीन किट तैयार रखें। पानी, सूखा भोजन, बुनियादी दवाइयाँ रखें, आधिकारिक जानकारी के लिए अपडेट के लिए रेडियो, टीवी देखते रहें। आश्रय के रूप में सुरक्षित आंतरिक

कमरे या तहखाने की पहचान करें। आपातकालीन नंबर नोट नोट करें। उन्होंने कहा कि मॉक ड्रिल के दौरान घर के अंदर रहें और खिड़कियों से दूर रहें। अगर आप गाड़ी चला रहे हैं, तो अपने वाहन को किनारे पर पार्क करें और लाइटें बंद कर दें ओर वहीं रहें। अलर्ट के दौरान सभी इनडोर और आउटडोर लाइटें बंद कर दें, जिसमें इन्वर्टर या वैकल्पिक बिजली आपूर्ति को डिस्कनेक्ट करना शामिल है। खिड़कियों के पास फोन या एलईडी डिवाइस का इस्तेमाल न करें।

सेना का घर में घुसकर आतंक पर प्रहार

ऑपरेशन सिंदूरः आतंकी ठिकानों को किया ध्वस्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

मनोज सेकवाल।

■ भारतीय सेना ने 6 व 7 मई की रात पीओके व पाक में घुसकर 9 जगह की एयर स्ट्राइक, एयर स्ट्राइक में आतंकी आका मसूद अजहर का परिवार भी ढेर

भारतीय सेना की ओर से सीमा पार किए गए साहसिक अभियान ऑपरेशन सिंदूर ने पाकिस्तान में स्थित आतंकी ठिकानों को सफलतापूर्वक नष्ट कर दिया। इस कार्रवाई की खबर फैलते ही पूरे देश में खुशी की लहर दौड़ गई है। विभिन्न क्षेत्रों के लोगों ने भारतीय सेना के इस पराक्रम की सराहना की है और इसे आतंकवाद पर एक निर्णायक प्रहार बताया।

समाजसेवी मनोज सेकवाल ने ऑपरेशन सिंदूर पर अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त की है। उन्होंने कहा कि भारत हमेशा शांति का पक्षधर रहा है, लेकिन अपनी सीमाओं की रक्षा और नागरिकों की सुरक्षा के लिए हर आवश्यक कदम उठाने से पीछे नहीं हटेगा। ऑपरेशन सिंदूर की सफलता ने देशवासियों के मनोबल को बढ़ाया है और सेना के प्रति उनका सम्मान और बढ़ गया है। सोशल मीडिया पर भी इस कार्रवाई को लेकर सकारात्मक प्रतिक्रियाओं की बाढ़ आ गई है। जहां लोग सेना के शौर्य और सरकार के दृढ़ नेतृत्व की प्रशंसा कर रहे है। यह ऑपरेशन ऐसे समय में हुआ है जब सीमा पार से आतंकवाद की गतिविधियां चिंता का विषय बनी हुई थी। भारतीय सेना की इस त्वरित व प्रभावी कार्रवाई ने न केवल आतंकी संगठनों को एक कड़ा संदेश दिया है, बल्कि यह भी स्पष्ट कर दिया है कि भारत अपनी सुरक्षा से किसी भी कीमत पर समझौता नहीं करेगा।

भारतीय सेना ने पहलगाम हमले का लिया बदलाः महेन्द्र सिंह राता

मंडी अटेली। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता महेंद्र सिंह रातां ने बताया कि पहलगाम में हुए आतंकी हमले के 15वें

महेन्द्र सिंह रातां।

दिन भारत ने आतंक के खिलाफ बड़ा ऑपरेशन ऑपरेशन सिंदूर चलाकर पाकिस्तान और पीओके में स्थित नौ आतंकी ठिकानों को निशाना बनाया है और एयर स्ट्राइक कर आतंकी ठिकानों को ध्वस्त किया है।

उन्होंने कहा कि यह सब भारतीय सेना ने पहलगाम हमले का लिया बदला लिया है। उन्होंने कहा कि उन्हें भारतीय सेना पर बहुत गर्व है जिन्होंने पाकिस्तान और पीओके में आतंकी ठिकानों को ध्वस्त कर दिया है। कांग्रेस पार्टी को भारतीय सेना और उसके बहादुर जवानों पर गर्व है तथा करोड़ों भारतीय इस आतंक के खिलाफ लड़ाई में भारतीय सेना के साथ खड़े हैं।

'ऑपरेशन सिंदूर', सबसे स्टीक ऑपरेशन

उजड़े सिंदूर का बदला

'ऑपरेशन सिंदूर' से सटीक नाम इस ऑपरेशन का शायद कोई नहीं हो सकता था। यह ऑपरेशन उन महिलाओ के उजड़े हुए सिंदूर का बदला है जिनकी मांग सूनी कर दी गई थी। इसस हमले से भारतीय सेना ने अपना पराक्रम को दर्शाया है । देश की सेना और नेतृत्व दोनों बधाई के पात्र हैं *- बनवारी लाल शर्मा एडवोकेट।*

सेना व सरकार को बधाई

सेना व सरकार दोनों बधाई के पात्र हैं। दोनों के पराक्रम और इच्छाशक्ति की बदौलत यह अभियान सफल हुआ है। सक्षम सेना और सक्षम लीडरशिप दोनों ने दुनिया को भारत की ताकत का एहसास करा दिया है। अब आतंक के आका सावधान रहें, ये नया भारत है।- *-संतोष यादव प्रधान, जिला बार एसोसिएशन।*

स्टीक व मुंहतोड़ जवाब

यह सबसे सुखद है कि ऑपरेशन सिंदूर के दौरान सेना को किसी भी तरह का कोई नुकसान नहीं हुआ। हमारी सेना किसी जवाबी कार्रवाई का मुंहतोड़ जवाब देने में सक्षम है। ऑपरेशन सिंदूर के सफ़ल, सार्थक और सटीक पूर्ण होने पर सेना व सरकार को बधाई।

- डॉ शिव कुमार यादव, नारनौल।

सातवें आसमान पर मनोबाल

एयर स्ट्राइक ने सेना और देश के मनोबल को सातवें आसमान पर पहुंचा दिया है। सेना ने बता दिया है कि उसे दुश्मन की मांद में घुसकर मारना भी आता है। जब नेतृत्व सक्षम हो तो सेना शक्तिशाली होती है। सेना को उसके अदम्य साहस के लिए सेल्यूट। ऑपरेशन सिंदूर सफल बनाने में योगदान देने वाले जाबांज सिपाहियों को साधुवाद।

- डॉ संजय शर्मा, लेक्चरर नारनौल।

जज्बे को सेल्यूट

सैनिक होने के नाते मैं सेना के जज्बे को सैल्यूट करता हूं। ऑपरेशन सिंदूर के बाद सैनिकों की छुट्टियां रद्द हो गई हैं। हम सबका फर्ज है कि जाने वाले सैनिकों को सीट दें व अपने वाहनों से भी उन्हें गंतव्य तक पहुंचाएं। यात्रा के दौरान अपनी आरक्षित सीट सैनिकों को ऑफर करें, हम सबके लिए यही सैनिकों के सम्मान व आभार का सही तरीका है।

- नरेंद्र निर्मल, पूर्व सैनिक, भारतीय सेना।

अपने काम को दिया सही अंजाम

सटीक जगह और सटीक निशाने के साथ जिस तरह सेना ने अपने काम को अंजाम दिया है वह तारीफ के काबिल है। देश की सरकार समर्पित है व सेना शक्तिशाली। इस ऑपरेशन को पक्की खुफिया जानकारी के आधार पर अंजाम देकर सरकार ने कूटनीति और राजनीति दोनों स्तर पर सशक्त होने का संदेश दिया है।

- नवीन गुप्ता, पैट्रोल पंप व्यावसायी।

डॉक्टर सजेशन
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब रात में न आए नींद

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मुझे रात को गहरी नींद नहीं आती है, जिसकी वजह से पूरे दिन सुस्ती और आलस छाया रहता है। सिर में भी हल्का-हल्का दर्द होता रहता है। कृपया कोई ऐसा उपाय बताएं, जिससे मैं रात को गहरी नींद सो सकूं।

-विकास, रायपुर

यह समस्या आपको कब से शुरू हुई है, इस बात पर गौर करें। इस दौरान ऐसा क्या हुआ है, जो बात या घटना आपके दिमाग में बार-बार घूम रही है। कई बार ऐसी कोई घटना हो जाती है, जो लगातार मन में आती रहती है और नींद डिस्टर्ब होती है। कोई समस्या है तो आप उसका समाधान खोजें, न कि नींद की दवा लें। अगर कोई कारण आपको समझ मे नहीं आ रहा है तो जरूर आपको एक बार मनोरोग चिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। नींद की दवा लेने से आपको बचना चाहिए।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरे हाथ-पैर की त्वचा पर काले दाग-धब्बे दिख रहे हैं। ऐसा किस वजह से हो सकता है? कृपया बताएं कि ऐसा क्यों है और यह कैसे ठीक होगा?

-प्रतीश, दुर्ग

आप ध्यान दें कि ये स्पॉट केवल हाथ-पैर में हो रहे हैं या पूरे शरीर में? क्योंकि अगर पूरे शरीर में हो रहे हैं तो इसका कारण इंफेक्शन भी हो सकता है। लेकिन अगर केवल हाथ-पैर में हो रहे हैं तो आप इस बात पर गौर करें कि क्या कुछ दबाव पड़ने पर या चोट लगने से हो रहा है या बगैर किसी कारण के हो रहा है? हालांकि बगैर देखे कुछ भी कहना मुश्किल है। अगर ज्यादा दिक्कत हो रही हो तो आप एंटी एलर्जी दवा ले सकते हैं लेकिन एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क जरूर करें, वे चेकअप के बाद उनका प्रॉपर ट्रीटमेंट करेंगे।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। छह महीने पहले मेरे पैर में फ्रैक्चर हुआ था। फिजियोथेरेपिस्ट की मदद से कुछ हफ्तों तक एक्सरसाइज भी किया था। अब भी वहां पर दर्द होता है। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-प्रीतपाल, महेंद्रगढ़

क्या फ्रैक्चर वाले स्थान पर फिर से चोट लगी थी? कई बार चोट लगने की वजह से दर्द शुरू हो जाता है। अगर ऐसा है तो आपको थोड़ा बचाव करना चाहिए। अगर इसके बाद भी दर्द नहीं जाता है तो जरूर दोबारा आपको एक्सरे करा लेना चाहिए। कई बार हड्डी ठीक से ना जुड़ने की वजह से भी इस तरह की समस्या देखी जाती है। फिलहाल दर्द वाले स्थान पर गर्म पानी से सिकाई करें।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मेरी आवाज अकसर बैठ जाती है। गले में खराश और दर्द भी रहता है। गर्म पानी, काढ़ा पीने से थोड़ी राहत तो मिलती है, लेकिन ये सब छोड़ते ही प्रॉब्लम फिर से बढ़ जाती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का कोई परमानेंट सॉल्यूशन बताएं।

-कमल, रोहतक

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको टांसलाईटिस की समस्या है। सबसे पहले आप फ्रिज में रखी ठंडी और खट्टी चीजें खाना बंद कर दें। बाजार का दही और छाछ भी नहीं खाना है। ठंडा पानी भी पीना बंद करें। इसके अलावा सुबह उठकर और रात में सोने से पहले नमक वाले पानी से गरारा करें। इस तरह आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरी आंखों के नीचे डार्क सर्कल्स हो गए हैं और वहां की स्किन भी सूजी हुई लगती है। कृपया इन समस्याओं को दूर करने का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-रजत, बिलासपुर

आंखों के नीचे डार्क सर्कल कई बार शरीर में खून की कमी की वजह से होते हैं। इसके लिए सबसे पहले आप शरीर में खून की जांच यानी एचबी की जांच कराएं। अगर एचबी नॉर्मल है तो जरूर आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। फिजिकल एग्जामिनेशन के बाद ही कारण बताया जा सकता है। जिसके बाद उसका ट्रीटमेंट शुरू होगा। बगैर डॉक्टर से संपर्क किए आप कोई भी मेडिसिन ना खाएं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डाइट एडवाइस
डॉ. चेतना बंसल
क्लीनिकल न्यूट्रीशनिस्ट, नई दिल्ली

ओल्ड एज में अनेक शारीरिक समस्याओं के साथ ही मसल्स लॉस होना भी एक कॉमन प्रॉब्लम है। इस वजह से बुजुर्ग व्यक्ति को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। लेकिन अगर डाइट का ध्यान रखा जाए और यहां बताए जा रहे प्रोटीन-मिनरल्स युक्त फूड्स को डाइट में शामिल किया जाए तो काफी राहत मिल सकती है।

बढ़ती उम्र में मसल्स लॉस
रेग्युलर लें न्यूट्रिशस डाइट

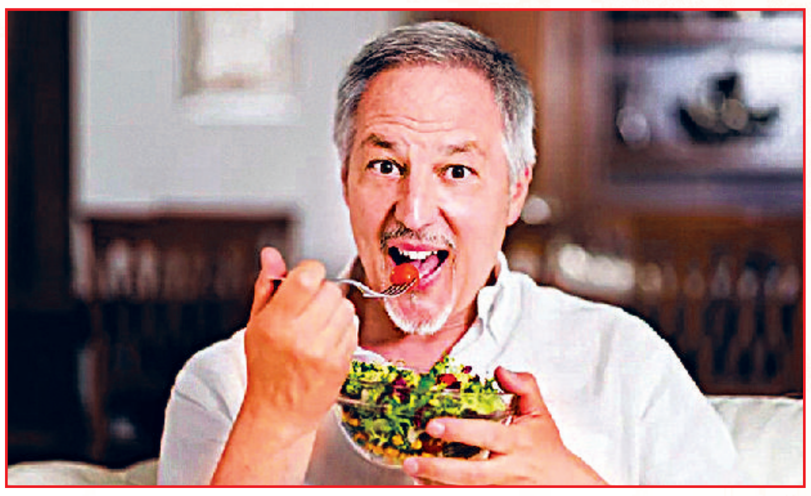
उम्र बढ़ने के साथ मसल्स कमजोर होना कॉमन समस्या है। आमतौर पर जिसका कोई लक्षण नजर नहीं आता, व्यक्ति को इसका अहसास तब होता है, जब उसका कुर्सी से उठना भी मुश्किल हो जाता है। असल में प्रोटीन, मिनरल्स जैसे पोषक तत्वों की कमी के कारण 60 साल की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते व्यक्ति के शरीर की मसल्स का आकार छोटा यानी तकरीबन 33 प्रतिशत कम हो जाता है। मेडिकल भाषा में इसे सार्कोपीनिया कहते हैं, जिससे खान-पान का ध्यान रख कर बचा जा सकता है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में हुई एक रिसर्च से पता चला है कि कुछ खाद्य पदार्थों में ऐसे प्रोटीन-रिच कंपाउंड या पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो मसल्स का आकार छोटा होने की समस्या को रिवर्स कर सकते हैं।

ग्रीक योगर्टः ग्रीक योगर्ट में नॉर्मल दही से दोगुना हाई क्वालिटी प्रोटीन (170 ग्राम योगर्ट में 15 से 20 ग्राम) होता है, जो सीनियर सिटीजन की मांसपेशियों की मेंटेनेंस के लिए जरूरी होता है। खासकर इसमें मौजूद कैसीन, धीरे-धीरे डाइजेस्ट होता है और कई घंटों तक आपकी मांसपेशियों के लिए अमीनो एसिड रिलीज करता रहता है। एक्सपर्ट्स इसे शाम के समय या रात को सोने से एक घंटा पहले खाना बेस्ट मानते हैं। चूंकि रात के समय खाली पेट होने की वजह से शरीर में मसल ब्रेकडाउन काफी तेजी से होता है। ग्रीक योगर्ट खाकर सोने से मांसपेशियों को लगातार अमीनो एसिड मिलता रहता है, जिससे मसल ब्रेकडाउन में कमी आती है।

ग्रीक योगर्ट में कैल्शियम, विटामिन डी और फॉस्फोरस भी भरपूर मात्रा में होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने और मांसपेशियों को सुचारु रूप से कार्य करने के लिए जरूरी है। इसके अलावा इसमें मौजूद प्रोबायोटिक्स, गट हेल्थ को सुधारते हैं, जो शरीर में पोषक तत्वों का अवशोषण बढ़ाने और इंफ्लेमेशन कम करने में सहायक हैं। इससे मसल हेल्थ मेंटेन करने में मदद मिलती है। हफ्ते में तीन से चार बार 170 ग्राम ग्रीक योगर्ट का सेवन करना चाहिए।

फैटी फिशः बढ़ती उम्र में मसल ब्रेकडाउन में इंफ्लेमेशन मेन फैक्टर है। फैटी फिश में मौजूद ईपीए और डीएचए फैटी एसिड इस इंफ्लेमेशन को कम करने में मदद करते हैं। 112 ग्राम फिश में 20 ग्राम कंप्लीट प्रोटीन और विटामिन डी काफी मात्रा में होता है। ये पोषक तत्व उम्र बढ़ने के साथ होने वाले मसल लॉस की रिपेयर करने, रिजनरेट और ग्रोथ करने में मदद करते हैं। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन में पब्लिश रिसर्च के अनुसार सप्ताह में दो बार फैटी फिश खाने वाले बुजुर्गों का मसल लॉस कम होता है।

दालें और बींसः एक कटोरी पकी हुई दालों और बींस में 15 ग्राम प्रोटीन होता है। इनके अंदर एक खास तरह की स्टार्च होती है, जो गट में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाती है। ये बैक्टीरिया मसल्स लॉस करने वाली इंफ्लेमेशन को कम करते हैं।



शरीर में ब्लड शुगर लेवल ज्यादा हो तो उसे कंट्रोल करने के लिए पैंक्रियाज को अधिक मात्रा में इंसुलिन रिलीज करना पड़ता है। लेकिन इंसुलिन स्पाइक्स से मसल्स लॉस की संभावना रहती है। दालों में मौजूद फाइबर ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करता है और इंसुलिन स्पाइक्स नहीं होने देता। बींस में मौजूद पोटैशियम, मैग्नीशियम, आयरन जैसे मिनरल्स भी होते हैं, जिनकी कमी होने पर मसल्स में ऑक्सीजन सप्लाई ठीक तरह से नहीं हो पाती और मसल्स लॉस का खतरा रहता है। अमेरिका की टफ्ट्स यूनिवर्सिटी के ह्यूमन न्यूट्रीशियन रिसर्च सेंटर ऑन एजिंग के अनुसार, हफ्ते में चार बार बींस और लेग्यूम्स का सेवन करने से मसल्स का आकार सही बनाए रखने में मदद मिलती है।

ऑलिव ऑयलः इसमें मौजूद ओलियोकैंथल कंपाउंड इबोप्रोफिन दवाई की तरह काम करता है। यूनिवर्सिटी ऑफ लजियाना में हुई एक रिसर्च के अनुसार ओलियोकैंथल कंपाउंड मसल्स में मौजूद प्रोटीन को तोड़ने और मसल्स को नुकसान पहुंचाने वाले एंजाइम को बढ़ने से रोकता है। ऑलिव ऑयल में मौजूद मोनो अनसेचुरेटेड फैट टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन के उत्पादन को बढ़ाती है, जिसकी कमी से मसल्स ब्रेकडाउन होता है और मसल्स का साइज छोटा होने लगता है। एक अध्ययन के हिसाब से हर रोज कम से कम 2 चम्मच ऑलिव ऑयल का सेवन करते हैं, उनकी मसल्स ज्यादा ताकतवर होती हैं।

नट्स-सीड्सः इनमें प्रोटीन, हेल्दी फैट और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो मसल्स के डेवलपमेंट और स्ट्रेंथ में सहायक होते हैं। प्रोटीन और मैग्नीशियम से भरपूर बादाम, मसल्स का आकार छोटा होने से रोकने में मदद करता है। मसल्स के आकार को छोटा करने वाले फैक्टर्स, इंफ्लेमेशन को अखरोट में मौजूद अल्फा लिनोलिनिक एसिड दूर करता है। उम्र बढ़ने के साथ टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन की कमी हो जाती है, जिससे मांसपेशियों का आकार छोटा होने लगता है। कद्दू के बीज में मौजूद जिंक टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन के निर्माण प्रक्रिया को बढ़ाता है। अमेरिका की टफ्ट्स यूनिवर्सिटी की एक रिसर्च के अनुसार जिन सीनियर सिटीजंस के खून में विटामिन ई का लेवल ज्यादा होता है, उनमें मसल लॉस कम होता है। लिहाजा उम्र बढ़ने पर होने वाले मसल लॉस को रोकने के लिए दिन में एक मुट्ठी मिक्स नट्स और सीड्स जरूर खाने चाहिए।

अंडेः एक बड़े आकार के अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन, विटामिन डी और कोलाइन, ल्यूसिन जैसे अमीनो एसिड होते हैं, जो प्रोटीन सिंथेसिस को स्टीमुलेट करने का काम करते हैं। यानी, उम्र बढ़ने के साथ मसल्स में होने वाली प्रोटीन की कमी को दूर कर मसल्स को मजबूती प्रदान करते हैं।

यूनिवर्सिटी ऑफ इलिनॉय अर्बानाशैंपेन की रिसर्च के अनुसार उम्रदराज व्यक्ति अगर अंडे के सफेद भाग के बजाय साबुत अंडा खाते हैं, तो उनकी मसल्स ग्रोथ 40 प्रतिशत बढ़ जाती है। साथ ही उनका कोलेस्ट्रॉल लेवल मेंटेन रहता है और दिल की बीमारी होने का खतरा कम होता है।

बेरीजः उम्र बढ़ने के साथ शरीर में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस ज्यादा हो जाता है, जो मसल्स ब्रेकडाउन को बढ़ा देता है और मसल्स-रिकवरी को स्लो कर देता है। स्ट्रॉबेरीज, मेलबेरीज, शहतूत जैसी बैरीज में मौजूद पॉलीफिनोल्स ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस पैदा करने वाले फ्री-रेडिकल्स को खत्म कर देते हैं। एक रिसर्च के मुताबिक बेरीज खाने से मसल्स की रिकवरी जल्दी होती है और वे मजबूत होते हैं।

व्हे-प्रोटीनः दूध का कंसंट्रेटेड फॉर्म ही व्हे-प्रोटीन कहलाता है। इसमें किसी भी नेचुरल फूड के मुकाबले ज्यादा ल्यूसिन अमीनो एसिड ज्यादा होता है। जो मसल्स में प्रोटीन के इस्तेमाल को बढ़ाता है। यह शरीर में बहुत तेजी से अवशोषित हो जाता है। मसल्स ग्रोथ दुबारा शुरू हो जाती है। जर्नल ऑफ अमेरिकन मेडिकल डायरेक्टर्स एसोसिएशन की एक रिसर्च के अनुसार प्रोटीन-रिच खाद्य पदार्थों की अपेक्षा व्हे-प्रोटीन के सेवन से मसल्स 40 प्रतिशत अधिक हेल्दी होते हैं। व्हे-प्रोटीन में बायो एक्टिव पेप्टाइड होते हैं, जो मसल्स में ब्लड फ्लो को बढ़ाते हैं, इंसुलिन सेंसिटिविटी को इंप्रूव करते हैं और इंफ्लेमेशन कम करते हैं। व्हे-प्रोटीन में मौजूद सिस्टीन शरीर में जाकर ग्लटाथायोन एंटीऑक्सीडेंट बनाता है, जो उम्र बढ़ने पर मसल्स को होने वाले नुकसान से बचाता है। यहां बताए गए किसी भी प्रोटीन रिच फूड आइटम का सेवन करने से पहले अपने डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

हरी पत्तेदार सब्जियां

हरी पत्तेदार सब्जियों में नाइट्रेट काफी मात्रा में मिलता है, जिसे हमारा शरीर नाइट्रिक ऑक्साइड में बदल देता है। यह नाइट्रिक ऑक्साइड एक ऐसा कंपाउंड है, जो मसल्स में ब्लड फ्लो को बढ़ा देता है, जिससे मसल्स को न्यूट्रिएंट्स ज्यादा मात्रा में मिलते हैं। अध्ययनों से साबित हुआ है कि नाइट्रेट खाने से बड़े बुजुर्गों की मांसपेशियां ज्यादा अच्छे ढंग से काम करती हैं। अगर ब्लड फ्लो कम हो जाए तो मांसपेशियों की परफॉर्मेंस कम हो जाती है और मांसपेशियों की रिकवरी जल्दी नहीं होती।

हरी पत्तेदार सब्जियों में कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटैशियम होता है। इनकी जरूरत मांसपेशियों के संकुचन के लिए होती है। एक कटोरी पकी हुई पालक में दिन की जरूरत का 40 प्रतिशत मैग्नीशियम होता है। इन मिनरल्स की अगर बॉडी में कमी हो जाए तो इससे मसल क्रैंप्स पड़ने लगते हैं, मसल्स कमजोर हो जाते हैं और आकार छोटा होने लगता है। 2015 में जर्नल्स ऑफ जेरेंटोलॉजी में एक स्टडी से पता चला कि जो सीनियर सिटीजन विटामिन-के ज्यादा खाते हैं, उनमें उम्र बढ़ने पर मसल लॉस कम होता है।

सजेशन / राजकुमार 'दिनकर'

सुपर ड्रिंक है नारियल पानी

हालांकि नारियल पानी कभी भी पीना फायदेमंद होता है, लेकिन चिलचिलाती गर्मियों में सुबह-सुबह पीया गया एक ग्लास नारियल पानी, हमें न केवल दिनभर हाइड्रेट रखता है बल्कि एनर्जी से भी लबालब रखता है। इसीलिए इसे सेहत का सुपर ड्रिंक कहते हैं। नारियल एक ऐसा नेचुरल ड्रिंक है, जिसमें स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद करीब-करीब सभी जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं।

मिनरल्स का खजानाः नारियल पानी में कई विटामिंस, खनिज और इलेक्ट्रोलाइट्स जैसे पोटैशियम, सोडियम, मैग्नीशियम और कैल्शियम होते हैं, जो गर्मी में पसीने से खोए मिनरल्स को पूरा करते हैं।

डिहाइड्रेशन से राहतः नॉर्मल पानी के मुकाबले यह ज्यादा तेजी से हमारे शरीर को हाइड्रेट करता है। नारियल पानी हमें थकावट, चक्कर आने और लू लगने से बचाता है। यह लो कैलोरी और नो फैट ड्रिंक है यानी इसके पीने के बाद वजन नहीं बढ़ता। एक ग्लास नारियल पानी में सिर्फ 40-50 कैलोरी ही होती है।

पेट के लिए अच्छाः चिलचिलाती गर्मियों में नारियल पानी पेट के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह न सिर्फ शरीर को तुरंत ठंडक देता है, बल्कि पेट से जुड़ी कई तरह की समस्याओं में भी तुरंत राहत दिलाता है। मसलन पेट की जलन, अपच और एसिडिटी में इन दिनों नारियल पानी रामबाण है। दस्त या उल्टी के बाद कमजोरी से लड़ने में भी मदद करता है।

यह अधिकतर लोगों को सूट करता है। हालांकि यदि आप किडनी के मरीज हैं तो बिना डॉक्टर की सलाह के इसे न पीएं। इसी तरह यूं तो डायबिटिक पेशेंट्स को ताजा नारियल पानी ठीक रहता है, लेकिन सीमित मात्रा में। गर्मियों में सुबह खाली पेट नारियल पानी पीना सबसे ज्यादा फायदेमंद है। तेज धूप से कहीं लौटने के बाद के बाद यदि थकान और कमजोरी महसूस हो रही हो, उस समय भी नारियल पानी पीना बहुत फायदेमंद है। यदि हल्का सिरदर्द या थकान महसूस हो रही है, उस समय भी नारियल पानी पीना फायदेमंद है। भोजन के बाद नारियल पानी पीना हो तो कम से कम 1 घंटे का अंतराल रखें। *

सोनी सब के शो 'वीर हनुमान' में हनुमान के पिता केसरी का रोल प्ले कर रहे एक्टर आरव चौधरी अपनी फिटनेस का खास खयाल रखते हैं। अपनी फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए आरव क्या कुछ करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

कहीं भी रहूं, वर्कआउट जरूर करता हूं

फिटनेस फंडा
आरव चौधरी

एक्टर आरव चौधरी एक्टिंग के अलावा अपनी फिट बॉडी के लिए भी जाने जाते हैं। चाहे कितना भी बिजी शेड्यूल हो, वे वर्कआऊट के लिए टाइम जरूर निकालते हैं। अपने वर्क और फिटनेस रूटीन के बीच बैलेंस बनाकर चलते हैं, आरव चौधरी। अपने फिजिकल-मेंटल हेल्थ के लिए वे क्या करते हैं, अपनी डाइट और वर्कआउट रूटीन के बारे में डिटेल में यहां बता रहे हैं एक्टर आरव चौधरी।

वर्कआउट रूटीनः मेरा वर्कआउट रूटीन सिंपल है। मौसम अच्छा हो, तो दौड़ने चला जाता हूं और मौका मिला तो स्विमिंग भी कर लेता हूं। शूटिंग के दौरान घुड़सवारी अपने आप हो ही जाती है। इसके अलावा मैं चाहे कहीं भी जाऊं, अपने लिए जिम जरूर ढूंढ़ लेता हूं। अगर किसी ऐसे रिमोट एरिया में जाना हुआ, जहां कोई जिम नहीं है तो ऐसे में मैं कोई ऐसा घर ढूंढ़ लेता हूं, जहां दो-चार डंबल्स ही मिल जाएं, मैं उसी से वर्कआउट कर लेता हूं। लेकिन वर्कआउट करता जरूर हूं। मेरी कोशिश होती है कि हफ्ते में कम से कम पांच-छह दिन वर्कआउट जरूर करूं। मैं डेढ़ से दो घंटे एक्सरसाइज करता हूं। अगर समय कम हो, तो भी कम से कम पैतालीस मिनट से एक घंटा तो डेली वर्कआउट करता ही हूं।

फॉलो करता हूं हेल्दी डाइट प्लानः मैं हमेशा सादा खाना खाता हूं। शूटिंग के दौरान भी दाल, रोटी, चावल, राजमा, बिना ग्रेवी वाला पनीर वगैरह साथ रखता हूं। इसके अलावा फ्रूट्स खाता हूं, प्रोटीन लेता हूं, व्हे प्रोटीन पीता हूं और दिन में अंडे खाता हूं। मुझे मीठा खाना बहुत पसंद है, लेकिन पिछले चार महीने से मैंने मीठा नहीं खाया है।

मेंटल हेल्थ भी जरूरीः ओवरऑल फिटनेस के लिए फिजिकल फिटनेस के साथ-साथ मेंटल हेल्थ का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी है। अच्छी मेंटल हेल्थ के लिए मैं प्रभु का नाम जपता हूं, ध्यान-साधना करता हूं। इसके अलावा मैं हमेशा वर्तमान में यानी आज में, अब में जीने की कोशिश

करता हूं। मैं जहां भी रहता हूं, वहां हमेशा हंसी-खुशी, उल्लास, आनंद और प्रेम के साथ सबसे मिलकर रहने की कोशिश करता हूं। साथ ही मेरी कोशिश रहती है कि अपने आस-पास प्यार, हंसी-खुशी और आनंद बांट सकूं।

मेरे फिटनेस आइडलः मेरे सबसे बड़े फिटनेस आइडल हैं पवनपुत्र बजरंगबली हनुमान। उनके बाद बहुत से लोग हैं। हमारे ही देश के मनोहर आइच, जो मिस्टर इंडिया, मिस्टर वर्ल्ड और मिस्टर यूनिवर्स रहे हैं। एक सौ एक वर्ष की आयु तक जीवित रहे मिस्टर आइच और इस उम्र तक वे वर्कआउट करते रहे और लोगों को ट्रेन भी करते रहे। उनके अलावा, हॉकी के जादूगर ध्यानचंद, बॉक्सर मोहम्मद अली, हॉलीवुड एक्टर सिल्वेस्टर स्टेलोन, अर्नोल्ड श्वार्जनेगर। नेशनली-इंटरनेशनली बहुत सारे लोग हैं, जिनसे फिटनेस की इंस्पिरेशन ली जा सकती है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

अवेयरनेस
सृजन अरोड़ा

वैसे तो बच्चे को अपने मां-पिता से बहुत सारे गुण मिलते ही हैं, लेकिन वैज्ञानिक शोधों से ज्ञात हुआ है कि बच्चे में बहुत सारे हेल्थ इश्यूज, उसे अपनी मां से मिलते हैं। इस बारे में सभी पैरेंट्स जानना चाहेंगे।

मां से बच्चे में ट्रांसफर होते हैं कई हेल्थ इश्यूज

बच्चे की सूरत का अपनी मां के समान होना, सामान्य माना जाता है। वास्तव में बच्चे की शक्ल-सूरत ही नहीं, सीरत और उसकी सेहत कैसी होगी, इसमें भी मां की भूमिका अहम होती है। वैज्ञानिक भी मानते हैं कि मां की हेल्थ अगर अच्छी रहेगी, वह अपनी हेल्थ का पूरा ध्यान रखे तो उसके बच्चे भी कई बीमारियों से बचे रहेंगे।

माइटोकांड्रियल डीएनएः शरीर की हर कोशिका में माइटोकांड्रिया होता है। किसी भी उम्र में व्यक्ति माइटोकांड्रियल डीएनए संबंधी बीमारियों का शिकार हो सकता है। मांसपेशियों की कमजोरी, तंत्रिका संबंधी समस्याएं, दृष्टि और सुनने में कमी तथा लैक्टिक एसिडोसिस मेटाबॉलिक डिसऑर्डर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इनका स्थाई इलाज न होने की वजह से केवल इनके लक्षणों को नियंत्रित कर जटिलताओं से बच सकते हैं।

आंखों से जुड़ी बीमारियांः कई नेत्र रोग जैसे पैथोलॉजिकल मायोपिया (गंभीर निकट दृष्टि दोष) के जीन मां से विरासत में मिलते हैं। इसमें आंखों की संरचना में बदलाव आते रहते हैं। जिससे पर्मानेंट विजन लॉस होने की आशंका भी रहती है।

बुद्धिमत्ताः माना जाता है कि बुद्धिमत्ता परिवार में चलती है। लेकिन वैज्ञानिकों के अनुसार ऐसा मां के जीन के कारण होता है क्योंकि बुद्धिमत्ता से जुड़े जीन X क्रोमोसोम में पाए जाते हैं। चूंकि महिलाओं में दो X क्रोमोसोम होते हैं, इसलिए अधिकांश बच्चों की मानसिक बुद्धिमत्ता और सोचने-समझने का तरीका मां से मिलता-जुलता होता है।

स्लीप-पैटर्नः बच्चे की नींद संबंधी आदतें तय होने में आनुवांशिक जीन का योगदान होता है। अध्ययनों के अनुसार बच्चों में अनिद्रा के 31 से 58 प्रतिशत मामले मां से विरासत में मिलते हैं।

एजिंग प्रोसेसः मां से मिलने वाला माइटोकांड्रियल डीएनए, बच्चे में भी उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को प्रभावित करता है। डीएनए में होने वाले म्यूटेशन से कोशिकीय ऊर्जा की उत्पादन क्षमता में कमी और ऑक्सीडेटिव तनाव बढ़ सकता है। यानी, शरीर में हानिकारक फ्री-रेडिकल्स जमा होने लगते हैं। यह धीरे-धीरे कोशिकाओं की कार्यक्षमता को घटाता है, जिससे बुढ़ापा जल्दी आने लगता है। अगर मां के माइटोकांड्रियल डीएनए में पहले से कुछ दोष या म्यूटेशन हैं, तो वही दोष बच्चे को भी मिलते हैं, जिससे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया तेज हो सकती है।

एडीएचडीः बच्चे में एडीएचडी विकार (अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर) माता-पिता किसी से भी विरासत में मिल सकता है। लेकिन अध्ययनों से पता चला है कि इसमें मातृ जीन की भूमिका ज्यादा होती है। जीन के साथ कई अन्य कारक भी बच्चे में इस विकार की संभावना को बढ़ाते हैं जैसे- गर्भावस्था के दौरान तंबाकू का धुआं, शराब या अन्य मादक पदार्थों का सेवन, विषैले पदार्थों के संपर्क में आना, गर्भावस्था के दौरान मां का तनावग्रस्त रहना। इसके साथ ही जन्म के बाद मां की जीवनशैली, खान-पान का असर भी बच्चे पर पड़ता है।

मूड डिसऑर्डर्सः अध्ययनों से साबित हुआ है कि डिप्रेशन के लगभग 40-50 प्रतिशत और बाइपोलर डिसऑर्डर के 60-80 प्रतिशत मामलों के पीछे मातृ जीन का हाथ होता है। लेकिन जीवन में तनाव और अप्रत्याशित दुर्घटना जैसे बाहरी कारक भी बच्चे में मूड डिसऑर्डर विकसित करने में अहम भूमिका निभाते हैं।

ऑटोइम्यून डिजीजेजः आनुवांशिक तौर पर मां से मिले माइटोकांड्रियल डीएनए की वजह से ल्यूपस, मल्टीपल स्क्लेरोसिस और रूमेटाइड आर्थराइटिस जैसी ऑटोइम्यून बीमारियां होने का खतरा रहता है। *

(साउथ एशियन फेडरेशन ऑफ एंडोक्राइन सोसाइटी, इंडिया के प्रेसिडेंट डॉ. संजय कालरा से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

कर्मचारियों ने किया विरोध प्रदर्शन

मंडी अटेली। कौशल रोजगार से हटाए गए कर्मचारियों के विरोध में सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा ने स्वास्थ्य मंत्री कार्यालय में ज्ञापन सौंपा। उन्होंने कहा कि अगर कर्मचारियों को सरकार वापस नहीं लेती है तो 11 से 12 मई तक दो दिवसीय धरना देंगे। प्रधान कौशल यादव ने बताया कि हरियाणा सरकार में कौशल रोजगार में हटाए गए सभी कर्मचारियों को सरकार तुरंत प्रभाव से ड्यूटी पर बुलाएं।

कनीना में एक्सप्रेस ट्रेनों के ठहराव की मांग

नारनौल। कनीना खास रेलवे स्टेशन पर एक्सप्रेस गाड़ियों के ठहराव की मांग को लेकर स्याणा गांव में ग्रामीणों ने प्रदर्शन किया। प्रदर्शन का नेतृत्व प्रमुख समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट ने किया। ग्रामीणों ने हाथों में पोस्टर लेकर रेल विभाग के खिलाफ जोरदार नारेबाजी की। प्रदर्शनकारियों को सम्बोधित करते हुए अतरलाल ने कहा कि रेल मंत्रालय से बार बार मांग किए जाने के बाद भी कनीना खास रेलवे स्टेशन पर एक्सप्रेस गाड़ियों का ठहराव न किए जाने से हलके के लोगों में भारी रोष व्याप्त है। इसलिए लोगों को आंदोलन व प्रदर्शन करना पड़ रहा है।

माजरी धाम में तीन दिवसीय पंचधूना का आज होगा समापन

भारतीय संस्कृति और आध्यात्मिक परंपराओं की गहराई से दर्शाती है 'पंचधूना तपस्या'

पंचधूना तपस्या, तपस्वी परंपराओं में एक अत्यंत कठिन साधना होती है।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

कस्बे से सटे राजस्थान के एक गांव में महंत सुमित गिरी महाराज की ओर से क्षेत्र की सुख समृद्धि और खुशहाली के लिए आयोजित तीन दिवसीय पंचधूना साधना का समापन आठ मई को होगा। छह मई से शुरू हुई यह कठोर तपस्या वीरवार सुबह दोपहर 12 बजे तक चलेगी। इस आध्यात्मिक अनुष्ठान में बड़ी संख्या में श्रद्धालु भाग ले रहे है। पंचधूना तपस्या प्राचीन भारतीय सनातन व तपस्वी परंपराओं में एक अत्यंत कठिन साधना मानी जाती है। यह योग, तप और साधना के उच्चतम स्वरूपों में से एक है। जिसमें साधक खुले आकाश के नीचे एक आसन पर बैठकर अपने चारों ओर प्रज्वलित चार अग्निकुंडों के ताप को सहता है। साधना के शुभारंभ के अवसर पर भक्तों का भारी जमावड़ा देखने को मिला।

श्रद्धालुओं ने श्रद्धापूर्वक धूणे की परिक्रमा की और नारियल अर्पित कर अपनी मनोकामनाएं मांगी। इस दौरान माजरी धाम का वातावरण भक्तिमय और ऊर्जा से परिपूर्ण रहा। दूर दराज से आए भक्त इस दुर्लभ साधना के साक्षी बने और महंत का आशीर्वाद प्राप्त किया। आयोजन समिति के सदस्यों ने बताया कि समापन दिवस पर विशेष पूजा अर्चना व हवन का आयोजन किया जाएगा। जिसके बाद भक्तों को प्रसाद वितरित किया जाएगा। उन्होंने सभी श्रद्धालुओं से अधिक से अधिक संख्या में पहुंचकर इस पवित्र अनुष्ठान का हिस्सा बनने का आग्रह किया। पंचधूना साधना जैसे कठोर तपस्या भारतीय संस्कृति और आध्यात्मिक परंपराओं की गहराई को दर्शाती है, जो आज भी समाज को शांति, प्रेरणा और सकारात्मकता की ओर ले जाती है। माजरी धाम में इस साधना का आयोजन क्षेत्र के लोगों के लिए एक महत्वपूर्ण आध्यात्मिक अनुभव रहा।

नारनौल। पंचधूना साधना करते महंत सुमित गिरी महाराज। फोटो : हरिभूमि

नारनौल। दंपति को पौधा भेंट करती डा. कृष्णा आर्या। फोटो : हरिभूमि

पकड़ लो हाथ बालाजी नहीं डूब जाएंगे भजन पर झूमें श्रद्धालु

नारनौल। श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में मंगलवार रात को पेट्रोल पंप के सामने अर्जुन लाल शर्मा अधिवक्ता के निवास स्थान पर सुंदरकांड पाठ किया गया। सर्वप्रथम आचार्य अश्वनी शर्मा ने पूजा अर्चना करवाकर हनुमान चालीसा, गणेश वंदना के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल ने की। राजेश सोनी ने रंग बिरंगी फूलों से बालाजी महाराज का भव्य दरबार सजाया।

विजय हल्दिया, महावीर प्रसाद अग्रवाल, गौरीशंकर शर्मा, संजय अग्रवाल, मनीष शर्मा, राजेश सोनी, काशीराम सैनी, सीताराम सर्राफ, शिवशंकर अग्रवाल, संजय शर्मा, चंचल, राकेश गुप्ता, नवीन बंसल, नरेंद्र गर्ग, तरुण सोनी ने सुंदरकांड पाठ के दौहे व चौपाइयों का गायन किया। मंडल के प्रमुख सदस्य विजय हल्दिया ने मुख्य यजमान को बालाजी महाराज की प्रतिमा भेंट का सम्मानित किया। जिसमें मास्टर गौतम ने चलो बुलावा आया है माता ने बुलाया है, महावीर प्रसाद अग्रवाल ने पकड़ लो हाथ बालाजी नहीं तो हम डूब जाएंगे, गौरी शंकर शर्मा ने मन हो जा दीवाना रे राम जी के चरणों में, तरुण सोनी ने तेरे पूजन को भगवान मंदिर बना आलीशान, विजय हल्द्वानी हो गए भाव से पर लेकर ना हम तेरा, नवीन बंसल ने कारोबार मेरा बालाजी चलावे, ओमप्रकाश ने बालाजी तेरी ज्योत जलाई है आदि भजनों से भगवान की महिमा का गुणगान किया। इस मौके पर मंडल के सलाहकार संजय अग्रवाल, बाबूलाल शर्मा, राकेश मेहता एडवोकेट, विकास, संगीत, प्रवेश अग्रवाल, कृष्ण कुमार शर्मा, अशोक सिंघल, महेश मित्तल, अरिहंत जैन, सीताराम शर्मा, मनीराम शर्मा, मिशन सोनी, चिंटू गुप्ता, सुरेंद्र गर्ग, दीपक सिंघल, धीरज गर्ग, जगमोहन गर्ग, रामेश्वर शर्मा, नवीन भालोठिया, प्रमोद गर्ग, मनीष, गोलू चौधरी, बजरंग लाल गर्ग, दिनेश हरित, मनीष वशिष्ठ अधिवक्ता, रक्षा देवी, निर्मल, ज्योति शर्मा, सुषमा देवी, तन्वी, गौतम, रेखा, गौतम, चमन, हरित, श्रुति, हरित आदि मौजूद रहे।

कुछ घंटों में सुलझाया ब्लाइंड मर्डर मारपीट में लगी चोट से हुई थी मौत

नारनौल। नांगल चौधरी पुलिस ने ब्लाइंड मर्डर की गुत्थी को महज कुछ ही समय के भीतर ही सुलझाने में सफलता हासिल की है। आपसी कहासुनी को लेकर मारपीट करने से लगी चोटों के कारण हुई मृत्यु के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना नांगल चौधरी पुलिस ने दो आरोपितों को गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार आरोपितों की पहचान राजेश वासी मोहनपुर व राजसिंह वासी ढाणी बंदावाली नांगल चौधरी के रूप में हुई है। आरोपियों से पूछताछ में वारदात का खुलासा हुआ। पुलिस ने मौके से लोहे की रॉड व पत्थर बरामद कर जब्त कर लिया। आरोपितों को कोर्ट ने जेल भेज दिया। सिरोही बहाली के रहने वाले एक युवक ने पुलिस को सूचना दी कि सुबह के समय वह दौड़ लगाता है। उसने बताया कि छह मई सुबह करीब छह बजे वह दौड़ के लिए आया तो मोहनपुर बाइपास चौधरी ढाबा के सामने एक नाम पता नामालुम व्यक्ति, जिसके चोट लगी हुई थी, जो मृत अवस्था में पड़ा था। जिसकी पहचान नहीं हो पाई थी। युवक ने डायल 112 पर इसकी सूचना दी। थाना नांगल चौधरी पुलिस को सूचना दी।

बारीकी से निरीक्षण किया

घटनास्थल के नजदीक चौधरी ढाबा को चेक किया, तो होटल के बाहर पलंग पर खून लगा हुआ था तथा काफी मात्रा में खून नीचे पड़ा हुआ था। इसके अलावा ढाबा की दीवार पर भी खून लगा हुआ था। टीम के ढाबा के अन्दर चेक करने पर एक लोहे की रॉड जिस पर खून लगा हुआ था बरामद हुई और घटनास्थल के नजदीक से एक पत्थर जिस पर खून लगा हुआ था, बरामद कर जब्त किया। पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी।

हकेंवि के विद्यार्थियों ने किया शैक्षणिक भ्रमण

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के गणित विभाग द्वारा विभाग के विद्यार्थियो के लिए पांच दिवसीय शैक्षणिक भ्रमण का आयोजन किया गया। हिमाचल प्रदेश में आयोजित इस शैक्षणिक भ्रमण में विभाग सहायक आचार्य डॉ. अरुण काजला, डॉ. जगजीत एवं प्रियंका के नेतृत्व में 41 विद्यार्थियों ने प्रतिभागिता की। विश्वविद्यालय के गणित विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो. एके यादव ने बताया कि शैक्षिक भ्रमण के दौरान छात्रों ने भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी) मंडी के पुस्तकालय, गणित प्रयोगशाला, कक्षाओं एवं गणित विभाग का अवलोकन किया। इस अवसर पर आईआईटी के प्राध्यपकों के साथ संवाद सत्र का आयोजन किया गया। इसमें प्रो. राजेंद्र के रे ने विद्यार्थियों को उच्च शिक्षा प्राप्त करने एवं विज्ञान तथा प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में करियर बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की। इसी क्रम में धार्मिक और सांस्कृतिक पहलू के अंतर्गत विद्यार्थियों ने पवित्र धार्मिक स्थल मणिकरण मंदिर का भ्रमण किया। यहां स्थित गुरुद्वारा, हिडिम्बा मंदिर (मनाली) और सल्फर युक्त गर्म जलस्रोतों का दौरा कर विद्यार्थियों ने भारतीय सांस्कृतिक विरासत और प्राकृतिक चिकित्सा के महत्त्व का समझा।

रविंद्र नाथ टैगोर का जीवन सभी के लिए प्रेरणाः वासुदेव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

श्रीकृपा सेवा समिति के सौजन्य से इंदिरा कॉलोनी स्थित स्लम एरिया टैलेंट के छात्रों के साथ खाद्य पदार्थ वितरण करके रविन्द्र नाथ टैगोर की जयंती मनाई गई। कार्यक्रम का शुभारंभ पूर्व वरिष्ठ भू वैज्ञानिक व वरिष्ठ भाजपा कार्यकर्ता वासुदेव यादव ने दीप प्रज्वलित करके किया। अध्यक्षता पूर्व प्रवक्ता भाजपा सुरेंद्र जैन ने की। कार्यक्रम आयोजन शिवकुमार मित्तल संस्थापक के सानिध्य में हुआ। मंच का संचालन स्लम एरिया टैलेंट की अध्यापिका मनीषा ने किया।

इस अवसर पर मुख्य अतिथि वासुदेव यादव ने कहा कि स्लम एरिया टैलेंट संस्था एक बहुत ही सुंदर कार्य कर रही है, जो छात्रों को निःशुल्क पढ़ाई के साथ साथ अनेक गतिविधियों करती है। विशिष्ट अतिथि शुभम सोनी ने कहा कि गुरुदेव के नाम से मशहूर नोबेल पुरस्कार विजेता रवींद्रनाथ टैगोर एक विश्व प्रसिद्ध कवि, लेखक, दार्शनिक, संगीतकार, नाटककार, चित्रकार व समाज सुधारक थे। इस मौके पर शिवकुमार मित्तल,

नारनौल। कार्यक्रम में अतिथिगण को स्मृति चिहन भेंट करते हुए।

आठ एकड़ भूमि में बनी अवैध कॉलोनियों पर चलाया पीला पंजा

मंडी अटेली। डीटीपी की टीम ने बुधवार को नारनौल रेवाड़ी रोड पर खोड़ अटेली के समीप पीले पंजे की सहायता से आठ एकड़ भूमि में अवैध कॉलोनियों को कब्जा मुक्त करवाया है। जिसमें करीब 20 डीपीसी, चार चारदीवारी, एक अवैध निर्माण के साथ सभी रोड नेटवर्क उखाड़ दिए। डीटपी गुंजन वर्मा की के साथ रवि कुमार, जितेंद्र कुमार, योगेंद्र कुमार, विकास, नरेश कुमार के साथ पुलिस के साथ की गई। शहरी क्षेत्र में कोई भी निर्माण बिना विभागीय अनुमति के नहीं करें। जनता से अपील की है कि किसी भी अवैध कॉलोनी में कोई भी प्लाट प्रॉपर्टी डीलर्स के बहकावे में आकर नहीं खरीदे।

नवनियुक्त जजपा जिला अध्यक्ष राजकुमार का पार्टी कार्यालय में किया भव्य स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जननायक जनता पार्टी ने हरियाणा में जिला वार जिला अध्यक्ष की नियुक्ति की है। महेंद्रगढ़ जिला से यह कमान महेंद्रगढ़ क्षेत्र के गांव खातोद वासी राजकुमार खातोद को सौंपी है। इस नियुक्ति के बाद नवनियुक्त जिला अध्यक्ष नारनौल में पार्टी के जिला कार्यालय में बुधवार पहुंचे। यहां उनका पार्टी कार्यकर्ताओं ने फूल मालाओं से स्वागत किया। इसके बाद जिला अध्यक्ष निजामपुर पहुंचे और वहां स्व. ताऊ देवीलाल की मूर्ति पर माल्यार्पण किया।

पार्टी कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए जिला अध्यक्ष राजकुमार खातोद ने कहा कि जजपा पार्टी गरीब, कमेरा, किसान व युवाओं की पार्टी है। हर सुख दुख में सभी को साथ लेकर चलने वाले पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष डा. अजय सिंह चौटाला छोटे से छोटे कार्यकर्ताओं को सिर माथे पर बैठाते है। इसी सोच से आज मेरे जैसे छोटे से कार्यकर्ता को जिला अध्यक्ष की कार्य सौंपा है। उनका प्रयास रहेगा कि वह आम कार्यकर्ता के तौर पर पार्टी के लिए रात दिन काम करें और शिखर तक पहुंचाएं। यह काम तभी संभव होगा, जब आप सभी पार्टी कार्यकर्ता कंधे से कंधा मिलाकर साथ चलेंगे। उन्होंने कहा कि भविष्य में वह गांव गांव से युवाओं को जोड़ने का कार्य करेंगे। इसके लिए आगामी रणनीति बनाई जाएगी। उन्होंने कहा कि पाकिस्तान में घुसकर आज जो भारतीय सेना ने आतंकियों के ठिकानों को ध्वस्त किया है, उसके लिए वह भारतीय सेना को सलाम करते है। हमारी पार्टी सदैव जनहित व देशहित में खड़ी रही है। इस मामले में हम सब भारत वासी एक है और भविष्य में भी पाकिस्तान को इसी तरह जवाब दिया जाएगा।

नारनौल। पार्टी कार्यालय में नवनियुक्त जिला अध्यक्ष का स्वागत करते जजपा कार्यकर्ता।

नवविवाहित दंपति को पौंधा भेंट, शपथ दिलाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

स्त्री सशक्तिकरण, प्रकृति संरक्षण व सामाजिक सेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य कर रही संस्था लोकसंस्कृति संरक्षण प्रकोष्ठ व मिशन महेंद्रगढ़ अपना जल अभियान के सौजन्य से गांव मांदी में स्त्री सशक्तिकरण, प्रकृति संरक्षण व सामाजिक कुरीतियों के उन्मूलन हेतु पारिवारिक मिलन संगोष्ठी का आयोजन किया गया। जिसमें प्रकोष्ठ की ओर से चलाए जा रहे आशीर्वाद प्रकल्प के तहत नवविवाहित दंपत्ति राजबंधु व पूजा से बालिका सुरक्षा तथा सामाजिक कुरीति उन्मूलन संकल्प पत्र भरवाया और स्त्री सशक्तिकरण व बालिका सुरक्षा शपथ दिलवाई।

स्वतंत्रता सेनानी जयप्रकाश यादव देशबंधु व संतोष यादव के निवास पर आयोजित इस संगोष्ठी में लोकसंस्कृति संरक्षण प्रकोष्ठ अध्यक्ष डा. कृष्णा आर्या ने बताया कि दहेजप्रथा, कन्याभ्रूण हत्या, पर्दा प्रथा, लैंगिक भेदभाव, स्त्री अशिक्षा, जल एवं प्रकृति दोहन व पाखंडवाद जैसी बुराइयों का खात्मा सिर्फ युवा शक्ति के सहयोग से ही हो सकता है और इसी उद्देश्य को ध्यान में रखकर प्रकोष्ठ की ओर से नवविवाहित युवा शक्ति को इस मिशन के साथ जोड़कर सामाजिक कुरीतियों के उन्मूलन की अवधारणा को फलिभूत किया जा रहा है। इस मौके पर उपस्थित जन समूह को जल व प्रकृति संरक्षण, पौधरोपण, बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ, स्त्री सशक्तिकरण की शपथ दिलाई और सभी महिलाओं ने मिलकर प्रेरक लोकगीत गाये। इस मौके पर जयप्रकाश यादव, गीता देवी, आईआरएस क्रांति यादव, आईपीएस पूजा यादव, आईआरएस आयुषी, लोकबंधु आईएएस, माया देवी, संतोष देवी मौजूद रही।

वर्ल्ड एथलेटिक्स डेः सीएल स्कूल में मैराथन दौड़

नारनौल। वर्ल्ड एथलेटिक्स डे पर बुधवार को सीएल पब्लिक स्कूल के प्रांगण से मैराथन दौड़ आरम्भ हुई। इसे प्राचार्य रविन्द्र सिंह ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस प्रतियोगिता में स्कूल के छात्र-छात्राओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। फाइनल दौड़ में धर्मांशु लोचब पुत्र सुरेश कुमार प्रथम रहा। साहिल पुत्र राजेश ने द्वितीय और रोहन पुत्र बलवन्त ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। छात्राओं में मानसी पुत्री संदीप सिंह ने पहला, हिमांशी पुत्री अजीत ने दूसरा व वन्दना पुत्री राजेन्द्र सिंह ने तीसरा स्थान पाया। इनके साथ ही साहिल, राजशेखर, मोनू, योगेश, ऋषभ, दीक्षित और नीरज ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया। इन सभी मैराथन विजेता खिलाड़ियों को प्राचार्य द्वारा प्रशंसा पत्र दिया और उनको आगामी कार्य दिवस पर सम्मानित किया जाएगा। प्राचार्य ने बताया कि इस मैराथन का उद्देश्य बच्चों को शिक्षा के साथ-साथ उनका शारीरिक, मानसिक विकास को बढावा देना है।

नारनौल। केक काटकर शिक्षाविद् डीपीएस चौहान का जन्मदिन मनाते कार्यकर्ता।

डीपीएस चौहान का जन्मदिन मनाया

नारनौल। प्रमुख शिक्षाविद्, पूर्व डीईओ दक्षिणी हरियाणा में शिक्षा क्रांति के पुरोधा व महाराणा प्रताप कॉलेज के निदेशक डीपीएस चौहान का जन्मदिन गांव धनौन्दा में मनाया। नम्बरदार राजेन्द्र सिंह के नेतृत्व में प्रजा भलाई संगठन के कार्यकर्ताओं ने केक काटकर उनके दीर्घायु व स्वस्थ जीवन की कामना की। इस अवसर पर कार्यकर्ताओं ने कहा कि डीपीएस चौहान का इलाके में शिक्षा प्रचार और प्रसार में अहम योगदान है। उन्होंने जिला शिक्षा अधिकारी रहते हुए दक्षिणी हरियाणा में अनेक शिक्षण संस्थानों को स्थापित करने में मदद की। अब भी निरंतर शिक्षा प्रचार प्रसार में सहयोग दे रहे हैं।

सार्वजनिक सूचना

मै अशोक कुमार पुत्र अभयराम वासी ढाणी बानियावाली वार्ड नंबर 13 नांगल चौधरी तहसील नांगल चौधरी जिला महेंद्रगढ बयान करता हूं कि मेरा छोटा लडका दीपक कुमार मेरे कहे अनुसार नहीं चलता है तथा मेरे साथ लडाई–झगडा करता रहता है। इसलिए मै उसको अपनी चल–अचल संपत्ति से बेदखल करता हूं। भविष्य में उससे लेनदेन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा। मेरी व मेरे बाकि परिवार की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

आम सूचना

ग्राम पंचायत बोचडीया की ओर से आगामी 15 मई को सुबह 10 बजे ग्राम पंचायत भवन में एक बोली प्रक्रिया आयोजित की जाएगी। इस बोली में सोलर बैटरी,लोहे का सामान, रिक्शा अन्य सामान, गांव के रास्ते में आ रहे पेड़ों की कटाई के लिए भी बोली लगाई जाएगी पेड़ों की कटाई के लिए मौके पर ही बोली लगाई जाएगी इच्छुक व्यक्ति मौके पर पहुंचकर बोली लगा सकते हैं। बोली छूटने पर मौके पर ही राशि ग्राम पंचायत में जमा करनी होगी। अन्य जानकारी मौके पर दी जाएगी।

गांव सलीमपुर में एक दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का आयोजन

ग्वार की अच्छी पैदावार व सुरक्षित भंडारण के दिए टिप्स

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

कृषि विज्ञान केंद्र द्वारा गांव सलीमपुर में हिंदुस्तान एंड कैमिकल्स लि. भिवानी के सौजन्य से जिले के किसानों के लिए ग्वार फसल की अच्छी पैदावार लेने के किसानों के लिए ग्वार फसल की अच्छी पैदावार लेने के विषय पर एक दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। केंद्र के वरिष्ठ संयोजक डॉ. जयलाल यादव ने कहा कि भारत वर्ष में ग्वार शुष्क क्षेत्रों के लिए वर्षा पर आधारित या कम पानी व लागत में उगाई जाने वाली खरीफ मौसम की एक महत्वपूर्ण फसल है। ग्वार की फसल किसानों के लिए न सिर्फ अच्छी आय का स्त्रोत है बल्कि भूमि की उर्वरक शक्ति को भी बढ़ाती है। डॉ. जयलाल यादव ने बताया कि उन्नत किस्मों जैसे एचजी 2-20, एचजी 563 का चयन तथा उचित फसल प्रबंधन अपनाकर ग्वार के उत्पादन और उत्पादन को और भी बढ़ाया जा सकता है। इसके अलावा अनाज के सुरक्षित भंडारण के उपायों की जानकारी दी। हिंदुस्तान गम एंड कैमिकल्स लि. से आए डॉ. बीडी यादव ने किसानों को ग्वार फसल कि बिजाई का उपयुक्त समय, बीज कि मात्रा, बीज उपचार, बिजाई का तरीका आदि के बारे में पूरी जानकारी दी। उन्होंने बताया कि ग्वार फसल में खरपरवार प्रबंधन अत्यंत आवश्यक हैं। ग्वार फसल में कई बार रस चूसने वाले कीटों का आक्रमण हो जाता है, इससे बचाव के लिए 200 मिली मैलाथियान 50 ईसी को 200 लीटर पानी में मिलाकर प्रति एकड़ के हिसाब से छिड़काव करें। किसानों को ग्वार फसल में लगने वाले कीड़ों व बीमारियों कि रोकथाम व दवाओं के प्रयोग में सावधानियों के बारे में जानकारी दी। झुलसा रोग से बचाव के लिए छह किग्रा ग्वार का बीज को छह लीटर पानी में छह ग्राम स्ट्रेपटोसाइकलिन के घोल में 20 मिनट तक भिगोकर व छाया में सुखाकर दो ग्राम बाविस्टिन प्रति कि.ग्रा. बीज के हिसाब से सूखा उपचार करें। बैकटीरियल ब्लाएट से उपचार के लिए बिजाई के 55-60 दिन बाद स्ट्रेप्टोसाइकलिन 30 ग्राम प्रति एकड़ एवं कापर आक्सीक्लोराइड 200 ग्राम प्रति एकड को 200 लीटर पानी में मिलाकर 15-20 दिन के अंतर पर दो छिड़काव करें। उन्होंने किसानों को ग्वार के भंडारण व विपणन संबंधी जानकारी दी। केंद्र की गृह विज्ञान विस्तार विशेषज्ञ डॉ. पूनम यादव ने उपस्थित किसानों को ग्वार के औध्योगिक फसल के रूप में होने वाले व्यावसायिक उपयोगों के बारे में बताया।

महेंद्रगढ़। किसानों को जानकारी देते विशेषज्ञ। फोटो : हरिभूमि

सार्वजनिक सूचना

हरियाणा एक्स–सर्विसेज लीग के सभी सदस्यों को सूचित किया जाता है कि हरियाणा एक्स–सर्विसेज लीग के आगामी चुनावों के लिए मतदाता सूचि का निर्माण 15 जून 2025 तक पूरा किया जाना आवश्यक है। यह भी अधिसूचित किया जाता है कि कोई भी सदस्य जिसका नाम पिछली मतदाता सूचि में नहीं था, उसे अपना नाम 15 जून 2025 तक वर्तमान मतदाता सूचि में शामिल करवाना चाहिए। 15 जून के बाद किसी भी सदस्य के अनूरोध या आपित्त / टिप्पणी पर विचार नहीं किया जाएगा।

लक्ष्मीनारायण एनके रिटायर्ड - नोडल आफिसर

खबर संक्षेप

समाधान शिविर में किया समस्याओं का समाधान

कनीना। तहसील कार्यालय कनीना में आयोजित समाधान शिविर में नायब तहसीलदार दलबीर सिंह दुग्गल की ओर से बुधवार को दर्जनभर समस्याओं का निपटान किया। उनके पास जमीन के इंतकाल, फर्द, पैमाईश आदि से सम्बंधित शिकायतें आई जिनका तत्परता से समाधान किया गया। इस दौरान उन्होंने कार्यालय कर्मचारियों तथा फिल्ड स्टाफ से संबंधित कार्य के लिए आने वाले विभिन्न गांवों के नागरिकों के कार्य प्राथमिकता के आधार पर किए जाने के निर्देश दिए।

रेलवे स्टेशन के पास शराब के साथ एक काबू

रेवाड़ी। जीआरपी ने रेलवे स्टेशन के पास अवैध शराब के साथ एक आरोपी को काबू किया है। पुलिस के अनुसार एक व्यक्ति ट्रॉली बैग सहित दो बैग लेकर अंडरपास से रेलवे स्टेशन की ओर आ रहा था। जीआरपी को देखकर वह वापस मुड़कर तेज कदमों से जाने लगा। जीआरपी ने उसे काबू करते हुए बैग चेक किए तो दोनों बैग से 40 बोतल अंग्रेजी शराब बरामद हुई। आरोपी गुजरात के विसामन गांव निवासी अजय जडेजा है।

अवैध शराब के साथ एक आरोपी गिरफ्तार

धारूहेड़ा। खरखड़ा बाईपास के निकट पुलिस ने एक व्यक्ति को अवैध शराब के साथ गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि यूपी के जलालपुर का रहने वाला मिठू मसानी गांव में किराए के मकान में रह रहा है। वह अवैध शराब बेचने का धंधा करता है। वह संतोष कॉलोनी की ओर से शराब लेकर खरखड़ा बाईपास की ओर आ रहा है। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने नाकेबंदी करते हुए मिठू को काबू कर लिया। तलाशी लेने पर उसके पास मौजूद प्लास्टिक के कट्टे से 43 पव्वे शराब बरामद की गई। ।

उत्पीड़न के मामले में एक आरोपी दबोचा

रेवाड़ी। महिला थाना पुलिस ने दहेज उत्पीड़न के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। बीते वर्ष एक विवाहिता ने पुलिस को दर्ज शिकायत में ससुराल पक्ष के लोगों पर दहेज के लिए प्रताड़ित करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। शिकायत मिलने के बाद पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच काउंसलिंग के जरिए समझौता कराने के प्रयास किए थे। समझौता नहीं होने के बाद पुलिस ने गत 4 मई को केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने राजस्थान के श्रीमाधोपुर निवासी यशपाल खुराना को गिरफ्तार कर लिया।

यौन उत्पीड़न व हरिजन एक्ट में एक गिरफ्तार

कोसली। पुलिस ने यौन उत्पीड़न व हरिजन एक्ट सहित विभिन्न धाराओं के तहत दर्ज मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने एक गांव निवासी पीड़ति पक्ष की शिकायत के आधार पर मारपीट करने, यौन उत्पीड़न व जातिसूचक शब्द कहने के आरोप में केस दर्ज किया गया था। 18 अप्रैल को दर्ज किए गए केस की जांच डीएसपी कोसली ने की थी। जांच के बाद केस के एक आरोपी धर्मपाल को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया।

नपा कार्यालय से शॉपिंग कॉम्प्लेक्स होते हुए ऑटो मार्केट तक चला अभियान

बाजार में चलाया अतिक्रमण हटाओ अभियान, दस्तक से मचा हड़कंप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

नगर पालिका टीम द्वारा बुधवार को शहर के बाजारों में अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया गया। नगर पालिका का दस्ता जैसे ही बाजार में दस्तक दी तो दुकानदारों में हड़कंप मच गया। इस दौरान पालिका कर्मचारियों ने रोड पर अतिक्रमण करके रखे हुए सामान को जब्त कर लिया। यह अभियान नगर पालिका कार्यालय से शुरू होकर, शंकर मार्केट, बालाजी चौक, सीएसडी कैंटीन, बस स्टैंड, चौधरी रणबीर सिंह हुड्डा पार्क, राव तुलाराम चौक, आईटीआई रोड, आंबेडकर चौक, शॉपिंग कॉम्पलैक्स, ऑटो मार्केट सहित अन्य मुख्य मार्गो पर चलाया गया। अभियान का नेतृत्व दरोगा सुमित उर्फ रिंकू व सन्नी की देखरेख में चलाया गया। अभियान के दौरान पालिका कर्मचारियों ने शहर के मेन बाजारों में रोड पर अतिक्रमण करने वाले लोगों के सामान को उठाकर पालिका वाहनों में डाल लिया। पालिका की इस कार्रवाई को देखकर अन्य व्यापारियों ने पहले ही अपना रोड पर रखा सामान समेटकर दुकानों के अंदर कर लिया।

महेंद्रगढ़। बस स्टैंड के पास रेहड़ी चालकों को हिदायत देते दरोगा रिंकू। फोटो : हरिभूमि

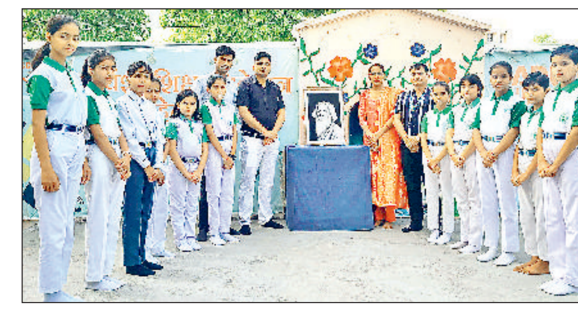
अतिक्रमण बन रहा है शहर में जाम का कारण

दुकानदारों द्वारा रोड पर सामान होने के कारण हर समय जाम की स्थिति बनी रहती है। जिससे आमजन के साथ-साथ वाहन चालक भी बुरी तरह से परेशान है। रेहड़ियां आवागमन में बाधा उत्पन्न कर रही है। दुकानदारों द्वारा आधी से ज्यादा सड़क पर सामान रख दिया जाता है। बाकि सड़क पर दुकानदार और ग्राहकों के वाहन खड़े हो जाते हैं। ऐसे में राहगीरों और वाहन चालकों के हिस्से मुश्किल एक चौथाई सड़क ही आती है। दुकानदारों द्वारा रोड पर सामान होने के कारण हर समय जाम की स्थिति बनी रहती है। जिससे आमजन के साथ-साथ वाहन चालक भी बुरी तरह से परेशान है। पालिका अधिकारियों के अनुसार शहर के मेन बाजारों में जाम की स्थिति से निपटने व शहर के सौंदर्यीकरण के लिए शहर को अतिक्रमण मुक्त आवश्यक है। इस कार्य में आमजन का सहयोग भी जरूरी हैं।

पक्के अतिक्रमण तोड़ने का साहस नहीं जुटा पा रही टीम

नगर पालिका की ओर से शहर के मुख्य बाजारों में समय-समय पर अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया जाता है लेकिन नगर पालिका की टीम का अतिक्रमण अभियान केवल छोटे दुकानदारों का सामान उठाने तक सीमित रहा है। पिछले कई वर्षों के टीम द्वारा पक्के अतिक्रमणकारियों पर कोई कार्रवाई नहीं की है।

वहीं शहर के शॉपिंग के दुकानदारों ने बरामदें में सामान रखा हुआ है तथा अवैध रूप से चौबारों की भी निर्माण किया गया है लेकिन नगर पालिका की ओर से इन दुकानदारों के खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं की जा रहीं। अक्सर अतिक्रमण हटाओ अभियान के दौरान भी दुकानदारों द्वारा नगर पालिका के कर्मचारियों से शॉपिंग काम्पलैक्स के अतिक्रमण को लेकर अक्सर सवाल किए जाते है।


महेंद्रगढ़। रविंद्रनाथ टैगोर के चित्र पर पुष्पार्पित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

यदुवंशी स्कूल में मनाई रविंद्रनाथ टैगोर जयंती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

यदुवंशी शिक्षा निकेतन में नोबेल पुरस्कार विजेता कवि, लेखक और संगीतज्ञ गुरूदेव रवींद्रनाथ टैगोर की जयंती मनाई गई। इस दौरान विद्यालय में विविध शैक्षणिक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिनमें छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

कार्यक्रम का सफल संचालन विंग हैड नवीन स्वामी के मार्गदर्शन में हुआ। कार्यक्रम की शुरूआत टैगोर के चित्र पर माला अर्पण और दीप प्रज्वलन के साथ हुई। इसके पश्चात छात्रों ने रवींद्रनाथ टैगोर द्वारा रचित कविताओं का पाठ किया। विद्यालय की कक्षा छठी से आठवीं तक के विद्यार्थियों ने रवींद्रनाथ टैगोर के जीवन एवं कृतित्व पर आधारित भाषण, निबंध-लेखन प्रतियोगिता में भाग लिया। कुछ छात्रों द्वारा गीतांजलि पर आधारित सुंदर प्रस्तुति देकर सबका मन मोह लिया। प्राचार्य पवन कुमार ने बताया कि टैगोर भारत के पहले नोबेल पुरस्कार विजेता थे। जिन्होंने भारत का राष्ट्रगान जन-गन-मन की रचना की। उनकी रचनाएं आज भी साहित्य, संगीत और शिक्षा के क्षेत्र में प्रेरणा का स्त्रोत है।

चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि रवींद्रनाथ टैगोर का योगदान भारतीय संस्कृति को विश्व पटल पर पहचान दिलाने में अत्यंत महत्वपूर्ण रहा है। इस अवसर पर वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव, वाइस चेयरपर्सन संगीता यादव, ग्रुप निदेशक विजय सिंह यादव, फाउंडर डायरेक्टर डॉ. राजेंद्र सिंह यादव ने भी उपस्थित होकर टैगोर को सादर नमन करते हुए उनके योगदान व उपलब्धियों को याद किया।

चंदपुरा के शहीद नरेश कुमार के 28वें शहादत दिवस पर श्रद्धांजलि सभा आयोजित की गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

गांव चंदपुरा के सीआरपीएफ के शहीद नरेश कुमार के 28वें शहादत दिवस गांव के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के प्रांगण में श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गई। सीआरपीएफ के ग्रुप केंद्र गुरुग्राम से डिप्टी कमांडेंट मनोज कुमार सत्यार्थी के नेतृत्व में सीआरपीएफ की टुकड़ी ने शहीद को गार्ड ऑफ हॉनर दिया। उसके बाद गांव की सरपंच सरला देवी तथा गांव के लोगों ने शहीद को श्रद्धा सुमन अर्पित किए। इस मौके पर डिप्टी कमांडेंट मनोज कुमार सत्यार्थी ने बताया कि नरेश कुमार सात मई सन-1997 को त्रिपुरा में एक उग्रवादी हमले में वीर गति को प्राप्त हो गए थे। नरेश कुमार एक बहुत ही बहादुर जवान थे और उन्होंने अपने प्राणों की परवाह किए बिना भारत माता के चरणों में अपने प्राणों की आहुति दी। इस मौके पर स्कूल के बच्चों ने बहुत ही सुंदर सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया। सतीश डीएसपी ने सीआरपीएफ के बारे में लोगों को जानकारी दी। श्रद्धांजलि सभा के साथ-साथ हाल ही में यूपीएससी क्वालीफाई आदित्य यादव के पिता सतीश बेगपुर, डॉ.विनय के पिता डॉ.इंद्राज बजाड़ तथा क्षेत्र की अन्य प्रतिभाशाली बच्चों को भी सम्मानित किया गया। राष्ट्रपति पदक से सम्मानित सतीश डीएसपी को आर्य समाज गोशाला तथा स्कूल प्रबंधन की तरफ से सम्मानित किया गया।

मंडी अटेली। शहीद नरेश कुमार के 28वें शहादत दिवस पर शहीद को गार्ड ऑफ हॉनर देते हुए। फोटो : हरिभूमि

डीसी के निर्देश, कहीं भी सीवरेज ट्रीटमेंट से शुद्ध किए बिना नहीं डाला जाए पानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

उपायुक्त डॉ विवेक भारती ने बुधवार लघु सचिवालय में जन स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों की बैठक ली। इस बैठक में उन्होंने पेयजलापूर्ति और सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट (एसटीपी) के संबंध में विस्तृत चर्चा की और अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे स्टैंडिंग टीम बनाकर लगातार जलघर और सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट का दौरा करें। उन्होंने कहा कि जिला में कहीं भी पेयजल से संबंधित समस्याएं नहीं होनी चाहिए और अधिकारियों को सुनिश्चित करना होगा कि पेयजल की आपूर्ति सुचारु रूप से हो। उपायुक्त ने अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि कहीं भी सीवरेज ट्रीटमेंट से शुद्ध किए बिना पानी नहीं डाला जाए। उन्होंने कहा कि सीवरेज के पानी को अच्छी तरह से निर्धारित मानकों के अनुसार साफ किया जाना चाहिए, ताकि पर्यावरण और सार्वजनिक स्वास्थ्य को कोई खतरा न हो।

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

यदुवंशी की खुशी ने विवि में हासिल किया दूसरा स्थान

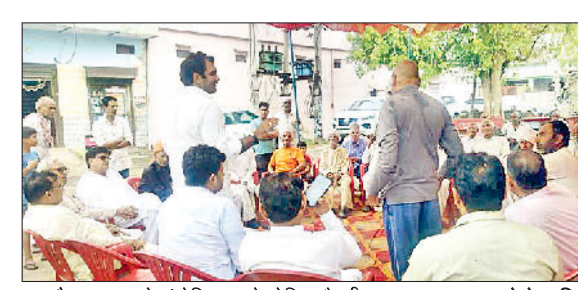
महेंद्रगढ़। हाल ही में इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर रेवाड़ी की ओर से जूलॉजी प्रथम सेमेस्टर की मेरिट सूची जारी की हैं, जिसमें यदुवंशी कॉलेज की छात्रा खुशी पुत्री गौतम ने पूरे विश्वविद्यालय में दूसरा स्थान हासिल करके न केवल अपना नाम रोशन किया, बल्कि अपने माता-पिता के साथ-साथ यदुवंशी कॉलेज का भी नाम रोशन किया। खुशी ने बताया कि उसे बचपन से ही जीव विज्ञान और प्राणी विज्ञान में गहरी रुचि रही है। खुशी ने बताया कि न केवल परीक्षा के समय नहीं, बल्कि पूरे वर्ष गंभीरता से पढ़ाई की जिसका फल मुझे आज मिला है। संस्था चेयरमैन व पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि खुशी जैसी होनहार छात्राएं शिक्षण संस्थानों की असली उपलब्धि है। उनकी मेहनत और लगन से हमें प्रेरणा मिलती है कि हम विद्यार्थियों को और बेहतर वातावरण प्रदान करें। वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्णसिंह यादव, चेयरपर्सन संगीता यादव, फाउंडर डायरेक्टर राजेंद्र यादव, ग्रुप डायरेक्टर विजय सिंह यादव, डॉ. प्रदीप यादव, कॉलेज प्राचार्य बबरुभान व यदुवंशी कॉलेज के समस्त स्टाफ ने खुशी को बधाई देते हुए कहा कि सही मार्गदर्शन आत्मविश्वास और कठिन परिश्रम से कोई भी छात्र विश्वविद्यालय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सकता हैं।

साइबर क्राइम से बचने के लिए विद्यार्थियों को किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

पुलिस की ओर से पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में एक साइबर क्राइम जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य कुसुमलता द्वारा की गई। कार्यक्रम में सब इंस्पेक्टर राम लखन ने बच्चों को साइबर क्राइम के बारे में जागरूक किया और उन्हें ऑनलाइन सुरक्षा के महत्व के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि आज के डिजिटल युग में साइबर क्राइम एक बड़ी समस्या बन गई है और हमें इसके बारे में जागरूक रहने की आवश्यकता है। व्यक्तिगत जानकारियां सोशल मीडिया पर सांझा न करें और न ही किसी को अपना ओटीपी बताएं। उन्होंने ऑनलाइन फ्रॉड से बचने के तरीकों के बारे में जानकारी भी प्रदान की। प्राचार्य कुसुम लता ने कहा कि इस तरह के कार्यक्रम बच्चों के लिए बहुत उपयोगी होते हैं और उन्हें ऑनलाइन सुरक्षा के महत्व के बारे में जागरूक करने में मदद करते हैं। पुलिस को आयोजन के लिए धन्यवाद दिया। कार्यक्रम में बच्चों ने सब इंस्पेक्टर राम लखन से साइबर क्राइम से संबंधित कई प्रश्न भी पूछे। इस कार्यक्रम के आयोजन से बच्चों को ऑनलाइन सुरक्षा के महत्व के बारे में जागरूक करने में मदद मिली। उप प्राचार्य दलीप भगवाड़िया, नोडल ऑफिसर रंजनकौर, प्रभारी राजेश कुमार, हैड कांस्टेबल सुनील एवं कुलदीप सहित अन्य स्टाफ भी मौजूद रहा।

मंडी अटेली। साइबर क्राइम से बचने के लिए जागरूक करते हुए। फोटो : हरिभूमि


नारनौल। सभा को संबोधित करते मोहित चौधरी। फोटो : हरिभूमि

मोहित चौधरी ने गांवों का किया दौरा ग्रामीणों की जनसमस्याएं भी सुनी

नारनौल। भिवानी महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह के पुत्र युवा भाजपा नेता मोहित चौधरी ने कहा कि आज केंद्र की मोदी व प्रदेश की सैनी सरकार की जनकल्याणकारी नीतियों से हर वर्ग में खुशी है तथा देश व प्रदेश तरक्की के पथ पर तेजी से आगे बढ़ रहा है। पूरे देश में केवल हरियाणा ही ऐसा प्रांत है। जहां वृद्ध, दिव्यांग व विधवाओं को सबसे अधिक पेंशन मिल रही है। युवा भाजपा नेता मोहित चौधरी नांगल चौधरी विधानसभा क्षेत्र के विभिन्न गांवों में ग्रामीणों को संबोधित कर रहे थे। ग्रामीणों की समस्याएं भी सुनी तथा अधिकत्तर समस्याओं का मौके पर ही समाधान करवाया। इस मौके पर जिलाध्यक्ष यतेन्द्र राव, पूर्व जिला अध्यक्ष दयाराम यादव, अश्वनी यादव, जोगेंद्र चेयरमैन, महेश यादव घटासेर, मनोज सेकवाल, कृष्ण चेयरमैन, प्रमोद सरपंच, चौधरी सतबीर बडेसरा गहली, योगेश महरमपुर आदि मौजूद रहे।

चोरों ने 2 दुकानों से चांदी के जेवरात व नकदी की चोरी

महेंद्रगढ़। सतनाली क्षेत्र से अज्ञात चोरों ने दो दुकानों को अपना निशाना बनाया हैं। चोर ज्वैलर्स की दुकान के शटर का ताला तोड़कर एक किलो 920 ग्राम चांदी चोरी करके ले गए हैं। इसके अलावा एक किरयाणा की दुकान से भी सामान चोरी करके ले गए हैं। सतनाली निवासी चंद्रभान ने बताया कि उसने सतनाली कस्बे में नवीन ज्वैलर्स के नाम से दुकान कर रखी है। बीती छह मई की शाम दुकान बंद कर घर गया था। सुबह सात मई को करीब 6:15 बजे अपनी दुकान पर गया तो देखा कि दुकान का शटर के दोनों ताले टूटे हुए थे व अंदर जाकर देखा तो सामान बिखरा पड़ा था। जांच करने पर दो चांदी की टेवटे वजन 130 ग्राम, दो ब्रासलेट चांदी के वजन 100 ग्राम, तीन जोड़ी चांदी की पाजेब वजन 180 ग्राम, चार डब्बे चांदी की अंगूठी वजन 800 ग्राम, तीन मूर्ति चांदी की वजन 100 ग्राम, एक चांदी की बांसुरी वजन 60 ग्राम, 10 चांदी की माला वजन 250 ग्राम, गल्ले में करीब दो तीन हजार रुपये नकदी, पुरानी चांदी वजन 300 ग्राम चोर चोरी करके ले गए हैं। चंद्रभान ने बताया कि चांदी का वजन एक किलो 920 ग्राम था। पड़ोसी दुकानदार हरीश कुमार सतनाली के किरयाणा स्टोर की दुकान में भी चोरी की।

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

बरसात के मौसम में जानलेवा साबित हो सकती है बिजली उपकरणों से छेड़छाड़

निगम अधीक्षक अभियंता की आममजन से अपील बिजली फॉल्ट खुद ठीक करने की न करें कोशिश

किसी भी क्षेत्र में बिजली बाधित होने पर अधिकारियों से करें संपर्क

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

बिजली निगम के अधीक्षक अभियंता जोगिंद्र हुड्डा ने नागरिकों व किसानों से अपील की है कि वे बिजली सप्लाई बाधित होने पर फॉल्ट को खुद ठीक करने की कोशिश न करें। यह जानलेवा हो सकता है और नागरिकों की सुरक्षा के लिए यह बहुत ही महत्वपूर्ण है।

> ■ बारिश के सीजन में अतिरिक्त सावधानी बरतने की जरूरत, अपनी जान को जोखिम में न डाले

उन्होंने कहा कि आने वाले बारिश के सीजन में नागरिकों को और भी अधिक अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए। उन्होंने कहा कि बारिश के दौरान बिजली के तारों व उपकरणों के साथ अधिक सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि गीले वातावरण में बिजली का खतरा अधिक बढ़ जाता है। उन्होंने कहा कि कई बार ग्रामीण क्षेत्रों में किसान व ग्रामीण खुद बिजली की सप्लाई चालू करने की कोशिश करते हैं। यह बहुत ही खतरनाक है और जानलेवा हो सकता है। उन्होंने नागरिकों से अपील की है कि वे बिजली सप्लाई बाधित होने पर बिजली निगम के अधिकारियों से संपर्क करें और उनकी सलाह के अनुसार ही कार्रवाई करें।

किसानों के लिए विशेष सावधानी

एसई जोगिंद्र हुड्डा ने किसानों से आह्वान किया है कि वे अपने खेतों में काम करते समय बिजली के तारों का ख्याल रखें। उन्होंने कहा कि अगर प्लास्टिक के पाइप भी गीले हैं तो उसमें भी करंट आ सकता है। ऐसे में किसानों को खेतों में काम करते समय हमेशा सावधानी बरतनी चाहिए और बिजली के तारों के पास जाने से बचना चाहिए।

बिजली क्षेत्र में काम करने वाले ठेकेदारों व लेबर के लिए सलाह

अधीक्षक अभियंता ने बिजली क्षेत्र में काम करने वाले ठेकेदारों व लेबर से भी आह्वान किया है कि वे कार्य करते समय पूरी सावधानी बरतें। उन्होंने कहा कि बिजली के उपकरणों तथा तारों के साथ काम करते समय सुरक्षा उपकरणों का उपयोग करना और सावधानी बरतना बहुत ही महत्वपूर्ण है।

नागरिकों की सुरक्षा के लिए बिजली निगम की प्रतिबद्धता

बिजली निगम के अधीक्षक अभियंता ने कहा कि बिजली निगम नागरिकों की सुरक्षा के लिए प्रतिबद्ध है और नागरिकों की सुरक्षा के लिए हर संभव प्रयास किया जाएगा। उन्होंने नागरिकों से अपील की है कि वे बिजली संबंधी किसी भी समस्या के लिए बिजली निगम के अधिकारियों से संपर्क करें और उनकी सलाह के अनुसार ही कार्रवाई करें। कभी भी खुद ही फाल्ट ठीक करने की कोशिश न करें।