हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 11 सितंबर 2025

9 शहरी स्वच्छता अभियानः रात में भी किया वाणिज्यिक...

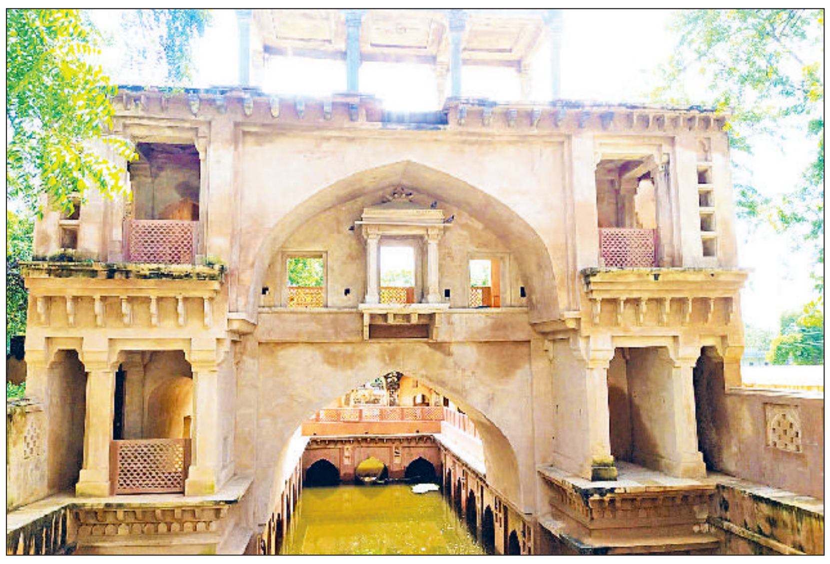
10 मोहल्ला महायचान में लाखों की लागत से बने पार्क में जाने...

बावड़ी की नगरी एवं ऐतिहासिक स्मारकों से घिरे नारनौल को देखने आ सकते है सीएम, 18 संभावित तिथि

- पीएम के जन्मदिन से लेकर गांधी जयंती तक युवाओं को प्रदेश की विरासत दिखाएंगी सरकार, नारनौल से होगा आगाज
- नारनौल में बावड़ी, बीरबल का छत्ता व चोर गुम्बद का किया जा रहा जीर्णोद्वार, भविष्य में बढ़ेगा पर्यटकों का ग्राफ

हरिभूमि न्यूज ⏭नारनौल

हरियाणा के अंतिम छोर पर बसा नारनौल शहर ऐतिहासिक स्मारकों की वजह से अलग पहचान रखता है। जलमहल, राय बालमुकुंद दास का छत्ता, चोर गुंबद, बावड़ी हो या फिर ढोसी पहाड़। ऐसे 14 प्रमुख ऐतिहासिक स्थल है, जिन पर सरकार का ध्यान है। यहीं कारण है कि इनमें से कुछ स्मारकों का जीर्णोद्वार हो चुका है, कुछ का चल रहा है और कुछ का शुरू होने वाला है। भाजपा सरकार इस बार युवा पीढ़ी को विरासत की हिफाजत कराने के लिए भ्रमण का कार्यक्रम बना रही है। यहीं नहीं, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन से राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के जन्मदिन तक सेवा पखवाड़े के दौरान प्रदेश का विरासत व पर्यटन विभाग विरासत की हिफाजत अभियान चलाएगा। विशेष कार्य योजना के तहत युवा खासतौर पर स्कूल व कॉलेज में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को भ्रमण करवाएगा। संभावना है कि इसकी शुरूआत मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी खुद नारनौल शहर में 18 सितम्बर को कर सकते है। अगर ऐसा होता है और मुख्यमंत्री खुद यहां आकर नारनौल की इस ऐतिहासिक नगरी को देखते है तो जो अन्य सुविधा के अभाव में स्थल दम तोड़ रहे है, उनका जीर्णोद्वार हो सकता है, वहीं देश के साथ साथ विदेशी पर्यटकों की संख्या का भी ग्राफ बढ़ सकता है।



नारनौल। अलीजान की बावड़ी का हो रहा जीर्णोद्वार। फोटो : हरिभूमि

जिला महेंद्रगढ़ ऐतिहासिक और धार्मिक विरासत के लिए प्रसिद्ध है। नारनौल शहर में 14 प्रमुख ऐतिहासिक स्थल हैं, जिनमें से तीन स्मारक सेंट्रल पुरातत्व विभाग और 11 हरियाणा राज्य पुरातत्व विभाग द्वारा संरक्षित है। इनमें मुख्य रूप से राय बालमुकुंद दास का छत्ता, अली जान की बावड़ी, जलमहल, चोर गुंबद स्थल शामिल है। यहां विदेशी पर्यटकों का आवागमन अब आम बात है। इनके अलावा जिला में करीब 25 धार्मिक स्थल है, जहां स्थानीय एवं जिला से बाहर से आने वाले भक्तों की भीड़ रहती है। इनमें महर्षि च्यवन की तपोस्थली ढोसी पर्वत भी अहम है। अब तो सरकार यहां 900 मीटर का रोपवे बनाने की तैयारी कर रही है। इनके अलावा मां चामुंदा देवी मंदिर, खालड़ा वाले हनुमान मंदिर, बाघोत में शिव मंदिर, मोड़ावाला मंदिर, माता महासर मंदिर प्रमुख धार्मिक स्थलों में शामिल है।

नारनौल शहर में इन स्थलों का जीर्णोद्वार

इमारत	अनुमानित लागत	जीर्णोद्वार की स्थिति
राय बालमुकुंद दास छत्ता (फेस–1)	340.00 लाख	100 फीसदी
राय बालमुकुंद दास छत्ता (फेस–2,3)	464.66 लाख	100 फीसदी
राय बालमुकुंद दास छत्ता	255.58 लाख	45 फीसदी
मिर्जा अलीजान तख्त एंड बावड़ी (फेस–1)	195.00 लाख	100 फीसदी
मिर्जा अलीजान तख्त एंड बावड़ी (फेस–2,3)	327.42 लाख	100 फीसदी
चोर गुम्बद (फेस–1)	103.78 लाख	100 फीसदी
चोर गुम्बद (फेस–2)	120.24 लाख	80 फीसदी
पीआईआर तुर्कमान (फेस–1)	463.29 लाख	100 फीसदी
पीआईआर तुर्कमान (फेस–2)	334.72 लाख	75 फीसदी
त्रिपोलिया गेट	368.47 लाख	अभी कार्य आवंटित किया गया है
शोभासागर तालाब	362.45 लाख	हाल ही में आवंटित कार्य प्रगति पर है
बावड़ी (पॉलिटेक्निक)	453.53 लाख	हाल ही में आवंटित कार्य प्रगति पर है

जून माह में नागपुरिया बावड़ी को किया था संरक्षित स्मारक घोषित

जून माह में विरासत एवं पर्यटन विभाग ने एक अधिसूचना जारी कर जिला के दो ऐतिहासिक स्मारक में इस्लामपुर व बावड़ी नारनौल को शामिल किया गया। इन्हें हरियाणा प्राचीन, ऐतिहासिक स्मारक, पुरातात्विक स्थल और अवशेष अधिनियम 1965 की धारा 29 के तहत प्रदेश सरकारक के निर्णय के बाद राज्यपाल ने मंजूरी दी। इनके आसपास के क्षेत्रों को उनके पुरातात्विक महत्व को देखते हुए निषिद्ध एवं विनियमित क्षेत्र घोषित किया। इन स्थलों के 15 मीटर के दायरे में खनन गतिविधियों एवं निर्माण पर प्रतिबंध लगा दिया गया है तथा उसके आगे साथ लगते 30 मीटर के दायरे में विनियमित किया गया है।

खबर संक्षेप

जमीन खरीद-फरोख्त मामले में केस दर्ज

कनीना। जमीन की खरीद-फरोख्त मामले में सदर थाना पुलिस ने पूर्व सैनिक की शिकायत पर केस दर्ज किया है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि गुढ़ा निवासी कप्तान गंगासिंह ने पुलिस अधीक्षक को दी शिकायत में बताया कि उन्होंने 1987 व 1999 में अलग-अलग सात कनाल चार मरला जमीन की खरीद की थी। इसके बाद 2024 में उन्हें मालूम हुआ कि ऑनलाइन रिकॉर्ड में यह जमीन उन्हीं मालिकों के नाम दर्शाई गई है। जिस पर उन्होंने मालिकों से मिलकर पुनः पंजीकरण के लिए एग्रीमेंट किया। इस दौरान बालकिशन ने मई 2025 में 98 वर्ग गज जमीन का पंजीकरण कराया। पंजीकरण कराने वाले मालिक ने उन्हें यह नहीं बताया कि 98 वर्ग गज भूमि कहां है। जून 2025 में बालकिशन ने कुछ युवकों को साथ लेकर उस जमीन में तारबंदी कर दी।

पंजाब के बाढ़ पीड़ितों के लिए किया दान

नारनौल। जिले के एलपीजी गैस संगठन ने पंजाब में बाढ़ से प्रभावित लोगों की मदद के लिए एक सराहनीय कदम उठाया है। संगठन के अध्यक्ष अमित कुमार ने बुधवार को लघु सचिवालय में इंडियन रेडक्रॉस सोसाइटी को 23 हजार रुपये की सहायता राशि दान की। यह राशि विशेष रूप से बाढ़ पीड़ितों के लिए है। उन्होंने यह दान आज नगराधीश डॉ. मंगल सेन को सौंपा। इस अवसर पर अमित कुमार ने कहा कि यह हमारा मानवीय कर्तव्य है कि हम मुश्किल की घड़ी में अपने पड़ोसी राज्यों के लोगों के साथ खड़े रहें। प्राकृतिक आपदाओं से निपटने के लिए एकजुटता बहुत जरूरी है।

नांगल चौधरी-नारनौल रोड पर लोगों को भारी असुविधा

राष्ट्रीय राजमार्ग 148-बीः टोल वसूली तो खूब, लेकिन सुविधाएं नदारद

- रात के समय दोपहिया वाहन चालकों के लिए भी दुर्घटना का खतरा बढ़ा

हरिभूमि न्यूज ⏭नारनौल

राष्ट्रीय राजमार्ग 148-बी पर मोहनपुर, नांगल कालिया, सिरोही बहाली, अकबरपुर सहित अन्य कई गांवों के लोगों को इन दिनों भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। इस मार्ग पर विशेष रूप से नांगल चौधरी से नारनौल की ओर सड़कों के किनारों व डिवाइडर पर बड़ी-बड़ी झाड़ियां और घास उग आई है। इस वजह से पैदल चलने वालों व सर्विस रोड का उपयोग करने वालों के लिए तो मुश्किलें खड़ी हो ही रही है, साथ ही रात के समय दोपहिया वाहन चालकों के लिए भी दुर्घटना का खतरा बढ़ गया है।

सड़क के किनारे सफेद पट्टी के आगे तक झाड़ियां फैल चुकी है। जिससे पैदल चलने वालों के लिए जगह कम हो गई है। स्थानीय लोगों के अनुसार इन झाड़ियों के कारण रात में वाहन चलाते समय साइड की सही स्थिति का अंदाजा लगाना मुश्किल हो जाता है। विशेष रूप से दोपहिया वाहन चालकों को अंधेरे में इन झाड़ियों से टकराने का डर बना रहता है। कई गांव जैसे कि तोताहेरी, सिलारपुर, कांवीं, ढाणी बाठोठा, मांदी, खानपुर और मंढाणा के निवासियों को अपने खेतों तक पहुंचने तथा सर्विस रोड का उपयोग करने में भी भारी दिक्कत आ रही है।

नारनौल। नेशनल हाईवे 148-बी उगी झाड़ियां व घास। फोटो : हरिभूमि

प्रशासन व ग्राम पंचायत नहीं कर रहे आदेशों की पालना

उड़ान जनसेवा ट्रस्ट ढाणी बाठोठा के प्रधान बिरेन्द्र सिंह ने बताया कि बीते कुछ माह पहले तत्कालीन एसडीएम रमित यादव ने दो बार खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी के मार्फत ग्राम पंचायत को बस स्टैंड तथा रोड पर साफ सफाई के निर्देश दिए थे, लेकिन उनका लगातार सुचारु रूप से पालन नहीं हो पाया। जिसकी वजह से एनएचआई की भूमि पर साफ सफाई का आभाव व अवैध कब्जा अभी भी जारी है। स्कूल जाने वाले बच्चों को अब भी असुविधा का सामना करना पड़ रहा है।

टोल वसूली पर सवाल

सामाजिक कार्यकर्ताओं ने इस स्थिति पर गहरी चिंता व्यक्त की है। उनका कहना है कि इस राजमार्ग पर टोल कंपनी की ओर से पूरा टोल वसूला जाता है, लेकिन बदले में सुविधाएं नाम मात्र की ही मिलती है। लोग सवाल उठा रहे है कि जब सड़क का रखरखाव ही ठीक से नहीं हो रहा है, तो टोल किस बात का लिया जा रहा है। टोल टैक्स लेने का मुख्य उद्देश्य सड़क निर्माण की लागत वसूलना, उनका नियमित रखरखाव करना और यात्रियों को बेहतर सुविधाएं देना होता है। इसमें सड़कों की सफाई, रोशनी और सुरक्षा चिह्न लगाना भी शामिल है। टोल से मिलने वाले पैसों का उपयोग सड़क के बुनियादी ढांचे को बेहतर बनाने व सरकारी खजाने पर बोझ कम करने के लिए किया जाता है, लेकिन नांगल चौधरी-नारनौल रोड पर दिख रही स्थिति इन सिद्धांतों के बिलकुल विपरित है। यहां न तो नियमित सफाई हो रही है और न ही सड़कों के किनारों का उचित रखरखाव।

प्रशासन से हस्तक्षेप की मांग

ग्रामीणों व सामाजिक कार्यकर्ताओं ने प्रशासन से तत्काल इस मामले में हस्तक्षेप करने की मांग की है। उनका कहना है कि टोल वसूलने वाली कंपनी को इस राजमार्ग की साफ-सफाई और रखरखाव सुनिश्चित करने के लिए निर्देश दिए जाए, ताकि आम लोगों को हो रही असुविधा को दूर किया जा सके और सड़क पर होने वाली दुर्घटनाओं को रोका जा सके। जब तक सड़क की स्थिति में सुधार नहीं होता, तब तक लोगों को यह बात पूरी तरह से जायज लग रही है कि टोल की वसूली क्यों की जा रही है।

नारनौल। ज्ञापन सौंपते संगठन के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

प्रगतिशील प्रजापति संगठन ने सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ⏭नारनौल

प्रगतिशील प्रजापति संगठन कुम्हार धर्मशाला नसीबपुर के प्रतिनिधि मंडल ने मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन उपायुक्त कार्यालय के माध्यम से भिजवाया। इस प्रतिनिधि मंडल में प्रधान बनवारीलाल, कृष्ण नम्बरदार, सीताराम, लालाराम, फूलचंद, शेरसिंह, सचिव रमेश कुमार एडवोकेट शामिल थे। ज्ञापन में मांग की कि प्रथम व द्वितीय श्रेणी (राजपत्रित) की सरकारी नौकरियों में वर्तमान 15 प्रतिशत अधूरे आरक्षण को बढ़ाकर 27 प्रतिशत ब्लॉक ए व बी को क्रमशः 16 प्रतिशत व 11 प्रतिशत के हिसाब से किया जाए. सरकारी नौकरियों में पिछड़ा वर्ग के लम्बति बैकलॉग को प्राथमिकता के आधार पर विशेष भर्ती योजना बनाकर जल्द पूरा किया जाए, हरियाणा कौशल रोजगार निगम की ओर से की जाने वाली भर्तियों में पिछड़ा वर्ग से 27 प्रतिशत आरक्षण (16 व 11) के हिसाब से दिया जाए।

मंडी अटेली। असामाजिक तत्वों द्वारा गाड़ी के तोड़े गए शीशे। फोटो : हरिभूमि

चार दिन बाद भी केस दर्ज नहीं

मंडी अटेली। गांव राजपुरा में अज्ञात असामाजिक तत्वों ने घर के सामने खड़ी गाड़ी के शीशे चार दिन पहले तोड़कर क्षतिग्रस्त कर दिए थे। पीड़ित गाड़ी चालक ने डायल 112 पर सूचना दी व थाना में भी शिकायत दी, लेकिन चार दिन बाद भी के दर्ज नहीं हुआ है। पवन कुमार ने बताया कि वह एक निजी बैंक में कार्यरत है। गत छह सितंबर को वह बैंक से आकर अपनी कार को घर के सामने खड़ी करके सो गया था। उसी रात अज्ञात असामाजिक तत्वों ने उसकी गाड़ी के शीशे तोड़ दिए। उन्होंने इसकी शिकायत पुलिस को दी थी। थाना प्रभारी देवेंद्र कुमार ने बताया कि अभी उनके संज्ञान में मामला आया है। पुलिस जांच कर आवश्यक कारवाई करेगी।

आग लगाने के मामले में पीओ पकड़ा

हरिभूमि न्यूज ⏭महेंद्रगढ़

एसपी पूजा वशिष्ठ के दिशा–निर्देशानुसार पुलिस की ओ से पीओ, बेल जंपर को पकड़ने के लिए समय–समय पर स्पेशल अभियान चलाया जाता है। जिसके तहत थाना सदर टीम ने कार्रवाई करते एक पीओ को गिरफ्तार किया है।

थाना सदर टीम ने एक पीओ विकास वासी बचीनी को पकड़ने में सफलता पाई है, आरोपित आग लगाने के मामले में पीओ था। आरोपित के खिलाफ 2022 में आग लगाने का मामला दर्ज हुआ था। आरोपित के खिलाफ ओर अन्य मामले भी दर्ज हैं।

महेंद्रगढ़। पुलिस गिरफ्त में आरोपित। फोटो : हरिभूमि

नारनौल। बैठक में भाग लेते रिटायर्ड कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

17 को होने वाले राष्ट्रीय प्रदर्शन में हिस्सा लेंगे रिटायर्ड कर्मचारी

- यादव धर्मशाला में अखिल भारतीय राज्य सरकारी पेंशनर्स फेडरेशन की बैठक आयोजित

हरिभूमि न्यूज ⏭नारनौल

रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा संबंधित अखिल भारतीय राज्य सरकारी पेंशनर्स फेडरेशन की बैठक यादव धर्मशाला में आयोजित की गई। जिसकी अध्यक्षता जिला प्रधान घनश्याम शर्मा ने की। बैठक संचालन जिला सचिव रोशनलाल निंबल ने किया।

बैठक में राज्य प्रेस सचिव धर्मपाल शर्मा व पूर्व राज्य उपप्रधान जगनलाल निनानिया विशेष रूप से उपस्थित थे। इस अवसर पर प्रदेश के सभी सरकारी विभागों, बोर्ड व निगमों के रिटायर्ड कर्मचारियों ने पेंशन वित्त विधेयक 2025 के विरोध में 17 सितंबर को दिल्ली जंतर मंतर पर राष्ट्रीय स्तर के धरना-प्रदर्शन में शामिल होने का निर्णय लिया गया।

ये रहे मौजूद

मौके पर जगनलाल निनानिया, ऋषिराज यादव, छोटेलाल, बलबीर सिंह यादव, ताराचंद सैनी, ओमप्रकाश वर्मा, सतपाल शर्मा, राजेश सांवरिया, छाजूराम गोठवाल, मोहर सिंह, श्याम सुंदर, सुरेश कुमार, हरिसिंह, श्रीचंद, अमरसिंह, उदयसिंह, सहीराम, मनीराम, महेंद्र सिंह यादव, सन्तोष कुमार, बाबूलाल, रामस्वरूप, सुखचैन सिंह, राजेंद्र प्रसाद, किशोरीलाल, महीपाल शर्मा, मनोहर लाल, रोशनलाल व घनश्याम शर्मा आदि उपस्थित थे।

राष्ट्रीय लोक अदालत 13 सितंबर को

नारनौल। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के दिशा निर्देशानुसार जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष नरेंद्र सूरा के मार्गदर्शन में 13 सितंबर को न्यायिक परिसर नारनौल, महेंद्रगढ़ व कनीना में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। इस लोक अदालत में आम नागरिक आपसी सौहार्दपूर्ण माध्यम से मामले का निपटारा करवा सकते हैं। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी ने बताया कि राष्ट्रीय लोक अदालत में बैंक लोनए मोटर व्हीकल एक्सीडेंट, एनडीपीएस एक्ट, फौजदारी, दीवानी, वैवाहिक एवं पारिवारिक विवाद का निपटारा किया जाएगा। सीजेएम ने बताया कि न्यायालय में लंबित मामलों को परस्पर सहयोग व सौहार्दपूर्ण माध्यम से निपटाने के लिए राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाता है। यदि किसी व्यक्ति का कोई मामला न्यायालय में लंबित है।

विभाग की ओर से इस वर्ष 19.60 लाख से अधिक घरों की जांच, 90 हजार से अधिक रक्त पट्टिकाओं की हुई जांच

जिले में डेंगू के 23 व मलेरिया के 2 केस मिले विभाग ने 2611 लोगों को किया नोटिस जारी

हरिभूमि न्यूज ⏭नारनौल

जिले में डेंगू व मलेरिया का खतरा लगातार बढ़ता जा रहा है। स्वास्थ्य विभाग की ओर से जारी आंकड़ों के अनुसार इस वर्ष अब तक डेंगू के 23 केस व मलेरिया के दो मरीज सामने आ चुके हैं। विभाग लगातार जांच व बचाव अभियान चला रहा है, ताकि बीमारी के फैलाव पर समय रहते काबू पाया जा सके। स्वास्थ्य विभाग की टीमें लगातार फील्ड में काम कर रही हैं। अब तक 1960304 घरों की जांच पूरी की जा चुकी है। इनमें जहां-जहां मच्छरों के लार्वा मिले हैं, वहां कार्रवाई की गई है।

वहीं विभाग ने नियमों की अवहेलना करने वाले 2611 घर मालिकों को नोटिस जारी किए हैं। डेंगू व मलेरिया की रोकथाम के लिए व्यापक स्तर पर रक्त परीक्षण भी किया जा रहा है।

विभाग के अनुसार अब तक 90175 रक्त पट्टिकाओं की जांच की जा चुकी है। इनमें से कुछ मामलों में डेंगू व मलेरिया की पुष्टि हुई है। विभाग का कहना है कि हर संदिग्ध मरीज की पूरी जांच कराई जा रही है, ताकि किसी भी स्तर पर लापरवाही न हो।

नारनौल। नागरिक अस्पताल। फोटो : हरिभूमि

जागरूकता ही बचाव

स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों का कहना है कि डेंगू व मलेरिया पर नियंत्रण के लिए सबसे जरूरी है कि लोग स्वयं जागरूक रहें। पानी जमा होने से मच्छरों के लार्वा तेजी से पनपते हैं। यदि घरों में कूलर, टंकी, गमले, फ्रिज की ट्रे या अन्य किसी जगह पानी जमा रहता है, तो उसमें मच्छर पैदा हो सकते हैं। डेंगू के लक्षणों में अचानक तेज बुखार, सिरदर्द, आंखों के पीछे दर्द, शरीर व जोड़ों में दर्द, त्वचा पर लाल दाने और उल्टी शामिल हैं।

वहीं मलेरिया में बुखार के साथ ठंड लगना, पसीना आना व कमजोरी महसूस होना प्रमुख लक्षण हैं। डॉक्टरों का कहना है कि ऐसे लक्षण दिखते ही तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करना चाहिए।

इन बातों का रखें ध्यान

- घर व आसपास पानी न जमा न होने दें।
- हर हफ्ते कूलर और पानी की टंकी को साफ करें।
- मच्छरदानी का प्रयोग करें व शरीर को ढकने वाले कपड़े पहनें।
- लार्वा या मच्छरों की अधिकता दिखने पर तुरंत स्वास्थ्य विभाग को सूचित करें।

स्वास्थ्य विभाग पूरी तरह से अलर्ट

सिविल सर्जन डॉ. अशोक कुमार ने कहा कि डेंगू व मलेरिया पर अंकुश लगाने के लिए सरकार और स्वास्थ्य विभाग पूरी तरह सक्रिय हैं। जब तक आमजन खुद सतर्क नहीं होगा, तब तक इस खतरे से पूरी तरह निजात पाना मुश्किल है। जिला प्रशासन ने भी सभी संबंधित विभागों को निर्देश दिए हैं कि सफाई पर विशेष ध्यान दिया जाए। पंचायतों को नियमित फॉगिंग, नालियों की सफाई व जगह-जगह जागरूकता अभियान चलाने के निर्देश दिए गए हैं।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब ना लगे भूख हमेशा फील हो थकान

मेरी उम्र 29 वर्ष है। कुछ दिनों से किसी काम में मन नहीं लगता, हमेशा थकान फील करता हूं। भूख भी नहीं लगती। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है?

-अंकित, रायपुर

सबसे पहले आप अपना ब्लड टेस्ट कराएं। कई बार खून की कमी की वजह से इस तरह की परेशानी देखी जाती है। अगर वह नॉर्मल है तो जरूर आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए, क्योंकि भूख नहीं लग रही और कमजोरी भी लग रही है। इसके कई तरह के कारण हो सकते हैं। बगैर जांच कराए, कारण जाने कुछ भी सुझाव देना ठीक नहीं होगा।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। कुछ समय पहले मुझे चिकनगुनिया हुआ था। ईलाज के बाद भी मुझे कमजोरी महसूस होती है, बोंस में दर्द होता है। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-सर्वेश, बिलासपुर

चिकनगुनिया ठीक होने के बाद कुछ लोगों में जल्दी दर्द ठीक हो जाता है लेकिन कुछ को लंबे समय तक हड्डियों में दर्द बना रहता है। इसके लिए आपको अपनी डाइट पर ध्यान देना चाहिए, क्योंकि प्रॉपर डाइट लेने से ही सभी जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिलेंगे और दर्द में राहत मिलेगी। फिलहाल परेशान होने की जरूरत नहीं है।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। अकसर मेरे हाथ-पैरों में सूजन हो जाती है। कभी-कभी तो चेहरा भी सूजा हुआ लगता है। फिर अपने-आप ही ठीक हो जाता है। क्या ये किसी बीमारी के लक्षण हैं? मुझे क्या करना चाहिए?

-सुशील, रोहतक

आपको डायबिटीज की प्रॉब्लम तो नहीं है? यह आपने चेक कराया है या नहीं, क्योंकि कई बार शुगर बढ़ने पर इस तरह की समस्या देखी जाती है, इसलिए बगैर देर किए पहले आप शुगर की जांच कराएं। अगर जांच रिपोर्ट नॉर्मल है तो आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए, वो कुछ जांच कराएंगे, जिससे स्वेलिंग का कारण पता चलेगा। उसके बाद ही ट्रीटमेंट हो सकेगा।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से रह-रहकर मेरे सिर में दर्द होने लगता है। कभी माथे पर कभी आधे सिर मे तो कभी पूरे सिर में। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-विकास, भोपाल

कई बार यह दर्द गैस की वजह से भी होता है, लेकिन इस समय युवाओं में माइग्रेन भी सिर दर्द की एक वजह बन रही है। इसलिए आप इस बात पर गौर करें कि सिर दर्द कब शुरू होता है? मसलन भूख लगने पर, धूप निकलने पर या अन्य कोई खास वजह से। अगर उन वजहों से बच सकें तो बेहतर है। ऐसा नहीं हो पा रहा तो जरूर आपको एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। वह वजह जानकर इलाज करेंगे।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। बारिश के मौसम में मुझे अकसर जुकाम और खांसी होने लगती है। इससे बचाव के लिए मुझे क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?

-चंद्रकांत, जबलपुर

बारिश के मौसम में इस तरह की समस्याएं कई लोगों में देखी जाती हैं। जब मौसम चेंज होता है तो सर्दी-जुकाम हो जाता है। इससे बचने के लिए आपको अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ानी होगी। विटामिन सी वाले यानी खट्टे फल अधिक खाने चाहिए। साथ ही ध्यान रखें कि इस मौसम में फ्रिज में रखी हुई कोई भी ठंडी चीज ना खाएं। ठंडी चीजें भी सर्दी-जुकाम की वजह बन सकती हैं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

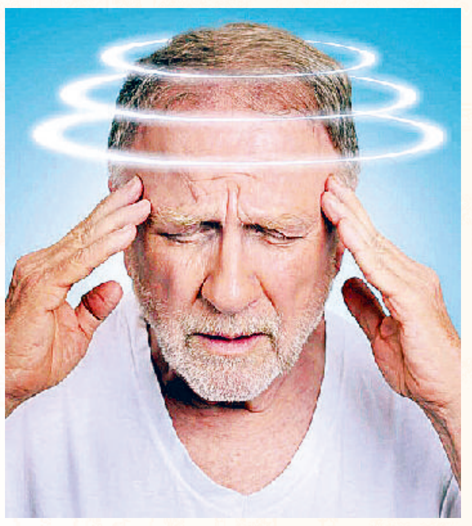
पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सोनिया लाल गुप्ता
सीनियर न्यूरोलॉजिस्ट
डायरेक्टर-मेट्रो ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स
दिल्ली-एनसीआर

वर्टिगो की समस्या के बारे में लोग कम ही जानते हैं, इसलिए इसके लक्षणों को अक्सर इग्नोर करते रहते हैं। लेकिन ऐसा करना सीरियस कंडीशन पैदा कर सकता है। ऐसे में जरूरी है कि आप इसके कारणों, लक्षणों, परीक्षण, उपचार और इससे उत्पन्न होने वाली जटिलताओं के बारे में जान लें। यहां बता रहे हैं डिटेल में।

वर्टिगोः सही नहीं इग्नोर करना



वर्टिगो अंग्रेजी भाषा का शब्द है, जिसका अर्थ है सिर चकराना। वर्टिगो शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के 'वर्टो' से हुई है, जिसका आशय है-घूमना। वस्तुतः वर्टिगो एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति को ऐसा महसूस होता है कि उसके या फिर उसके आस-पास की वस्तुएं घूम रही हैं। आमतौर पर वर्टिगो की समस्या में व्यक्ति को चक्कर आते हैं, लेकिन यह सिर्फ चक्कर आने से ज्यादा है और किसी बीमारी के बजाय कई शारीरिक समस्याओं का लक्षण भी हो सकता है क्योंकि चक्कर आने के अनेक कारण हो सकते हैं।

वैसे वर्टिगो की समस्या में चक्कर आने का एक प्रमुख कारण कान के आंतरिक भाग में किसी समस्या की मौजूदगी है। जैसे मेनिएर्स रोग कान के आंतरिक भाग से संबंधित है, जो चक्कर आना (वर्टिगो), कानों में विशेष ध्वनि (टिनिटस) की समस्या, सुनने की क्षमता में कमी और कान में दबाव की समस्या जैसे लक्षणों का कारण बन सकता है।

वर्टिगो के प्रकार

वर्टिगो दो प्रकार का हो सकता है।

पेरिफेरल वर्टिगोः यह वर्टिगो का सबसे आम प्रकार है। जब कान के अंदरूनी भाग, विशेषकर वेस्टिबुलर नर्व या तंत्रिका में किसी तरह की समस्या होती है, तब व्यक्ति को पेरिफेरल वर्टिगो का सामना करना पड़ता है। वेस्टिबुलर नर्व शरीर को संतुलित बनाए रखने का काम करती है।

सेंट्रल वर्टिगोः मस्तिष्क में किसी भी तरह की समस्या जैसे स्ट्रोक, ब्रेन ट्यूमर, सिर पर गंभीर चोट लगना, माइग्रेन, इंफेक्शन आदि से भी सेंट्रल वर्टिगो की समस्या संभव है।

इन लक्षणों पर रखें नजर

चक्कर आनाः चक्कर आना वर्टिगो का सबसे प्रमुख लक्षण है। इसके साथ ही अन्य लक्षण भी सामने आ सकते हैं।

टिनिटसः टिनिटस का मतलब है कानों में ध्वनि की एक विशेष अनुभूति, जिसका कोई बाहरी स्रोत नहीं होता। टिनिटस में, व्यक्ति को ऐसी आवाजें सुनाई देती हैं, जिन्हें कोई और नहीं सुन सकता। ये आवाजें बजने, क्लिक करने, गुनगुनाने या भागने से संबंधित ध्वनियों की हो सकती हैं।

- एक या दोनों कानों से सुनाई न देना।
- शरीर का संतुलन बिगड़ना।
- बार-बार जी मिचलाना।
- सिरदर्द होना या सिर में भारीपन।
- मितली या वॉमिट होना।
- दृष्टि का धुंधलापन।
- आंखों के आगे अंधेरा छा जाना।
- तेज आवाज से सिरदर्द।
- गिरने का अहसास होते रहना।
- ज्यादा पसीना आना।
- ऐसा महसूस होना कि आप हिल रहे हैं जबकि आप वास्तव में हिल नहीं रहे।

उपरोक्त लक्षण कुछ सेकेंड से लेकर कुछ मिनट तक और कई घंटे तक बने रह सकते हैं।

वर्टिगो के कारण

कान के आंतरिक भाग की समस्याएं वर्टिगो का प्रमुख कारण बनती हैं। अन्य कारणों में सिर हिलाने-डुलाने पर चक्कर आना, जिसे मेडिकल शब्दावली में बेनाइन पैरॉक्सिस्मल पोजिशनल वर्टिगो (बीपीपीवी), लैबीरिन्थाइटिस और मेनिएर्स डिजीज सरीखी समस्याएं खासतौर पर शुमार की जाती हैं। इसके अलावा माइग्रेन, ब्रेन ट्यूमर, स्ट्रोक, सिर की चोट, निम्न रक्तचाप (लो ब्लड प्रेशर), उच्च रक्तचाप, दिल की धड़कन का अनियमित होना, कम रक्त शर्करा (हाइपोग्लाइसीमिया) आदि समस्याएं वर्टिगो का कारण बन सकती हैं।

वर्टिगो के कारण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं। महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान शरीर में रक्त की कमी (एनीमिया) होना भी वर्टिगो का कारण बन सकता है। इसी तरह बुजुर्गों में उच्च रक्तचाप वर्टिगो का कारण बन सकता है।

वर्टिगो के लिए टेस्ट

वेस्टिबुलर टेस्ट बैटरीः इस जांच से यह निर्धारित करने में मदद मिलती है कि मरीज के लक्षण आंतरिक कान की समस्या या मस्तिष्क की समस्या से संबंधित हैं या नहीं।

इमेजिंग परीक्षणः इसके अंतर्गत सीटी स्कैन और एमआरआई जांचें कराई जाती हैं।

उपचार की विधियां

वर्टिगो का उपचार लक्षणों के आधार पर किया जाता है। इसके अलावा विभिन्न मरीजों को किन कारणों से चक्कर आ रहे हैं, उनका पता लगाकर मरीज के बुनियादी रोग का इलाज किया जाता है। मरीज अगर कान के आंतरिक भाग की समस्या से पीड़ित है, तो उसका इलाज किया जाता है। यदि उसे किसी संक्रमण, माइग्रेन या अन्य स्थिति के कारण चक्कर आ रहा है, तो उसका उपचार किया जाता है।

दवाएंः चक्कर आना, जी मिचलाना या उल्टी होने की स्थिति में डॉक्टर के परामर्श से दवाएं ली जा सकती हैं। डॉक्टर मरीज की स्थिति के अनुरूप एंटीवर्टीजिनस ड्रग्स का परामर्श देते हैं। डॉक्टर के परामर्श के बगैर ओवर द काउंटर दवाएं कभी भी नहीं लें।

कैनालिथ रिपोजिशनिंग प्रक्रियाः इसे 'इप्ले मैन्युवर' के नाम से भी जाना जाता है। इस प्रक्रिया के अंतर्गत आंतरिक कान में कैनालिथ (कैल्शियम क्रिस्टल) को पुनः स्थापित करने के लिए व्यायाम कराए जाते हैं। 'इप्ले मैन्युवर' की सफलता दर अत्यंत संतोषजनक है, जो वर्टिगो से राहत दिलाने में मददगार है।

सर्जरीः यदि उपचार की अन्य विधियां वर्टिगो से राहत दिलाने में विफल रहती हैं, तो ऐसे मामलों में सर्जरी का सहारा लिया जाता है। जैसे अगर ब्रेन ट्यूमर या सिर में चोट लगने के कारण वर्टिगो की समस्या है, तो इस स्थिति में विशेषज्ञ डॉक्टर मरीज को सर्जरी की सलाह दे सकते हैं।

विशेष व्यायामः शारीरिक संतुलन से संबंधित विशेष व्यायाम आपके मस्तिष्क को असंतुलन से निपटने में मदद करते हैं। कुछ एक्सरसाइज शरीर का संतुलन बनाने में सहायक हैं। डॉक्टर के परामर्श से ऐसे व्यायाम करवाए जाते हैं।

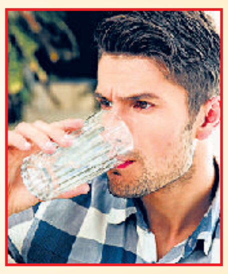
जटिलताओं से बचे रहें

वर्टिगो की समस्या अचानक गिरने जैसी जटिलताओं को उत्पन्न कर सकती है। इसके परिणामस्वरूप मरीजों, खासकर बुजुर्गों में हड्डी टूटने (बोन फ्रैक्चर) या फिर चोट लगने का खतरा कहीं ज्यादा बढ़ जाता है। इसलिए वर्टिगो से ग्रस्त मरीजों को वाहन चलाने से बचना चाहिए। उन्हें तैराकी भी नहीं करनी चाहिए। ऐसे लोगों को वॉशरूम या बाथरूम का दरवाजा भीतर से बंद नहीं करना चाहिए। वस्तुतः वर्टिगो की समस्या के प्रति सजग रहने की जरूरत है। यह ऐसी समस्या नहीं है, जिसका पूरी तरह इलाज न हो। समय रहते न्यूरोलॉजिस्ट से परामर्श लेने पर वर्टिगो की जटिलताओं से बचा जा सकता है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

ऐसा करने से मिलेगी राहत

- चक्कर आते ही बैठ जाना।
- सहारे के लिए तकिए पर सिर ऊंचा करके सोना।
- वर्टिगो का एहसास होने पर अंधेरी जगह में लेट जाना या लाइट बंद कर देना।
- पर्याप्त मात्रा में नींद लेना।
- तनाव का प्रबंधन करना, जिससे वर्टिगो के लक्षण भी कम हो सकते हैं।
- अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहना यानी पर्याप्त मात्रा में पानी व तरल पदार्थ पीना।
- शराब के सेवन से चक्कर आना, संतुलन की कमी और मतली की समस्या और भी बदतर हो सकती है। इसलिए इससे दूर रहना बेहतर है।



अवेयरनेस

डॉ. माजिद अलीम

अचानक किसी को चोट लग जाए, किसी को हार्ट अटैक पड़ जाए या फिर कोई बेहोश हो जाए तो ऐसी इमरजेंसी में उसे फर्स्ट एड की सख्त जरूरत होती है। ऐसी कंडीशन में फर्स्ट एड पेशेंट की जान भी बचा सकता है। वर्ल्ड फर्स्ट एड डे (13 सितंबर) के अवसर पर हम दे रहे हैं, इससे जुड़ी जानकारी।

हर किसी के लिए जरूरी फर्स्ट एड की जानकारी

आपको शायद ज्ञात न हो कि अगर किसी व्यक्ति की किसी भी वजह से धमनी कट जाए और खून तेजी से निकलने लगे, तो 5 से 10 मिनट के भीतर उसकी मौत हो सकती है और इतनी जल्दी तो अमूमन कोई डॉक्टरी सुविधा उपलब्ध हो नहीं सकती। इसलिए ऐसे मौके पर इंसान की जान बचाने के काम स्वास्थ्य की प्राथमिक जानकारी यानी फर्स्ट एड की समझ ही काम आती है। फर्स्ट एड के तहत ऐसे किसी की धमनी के कट जाने पर दबाव डालकर तुरंत खून रोका जाता है और तब तक कटी हुई जगह को दबाव के साथ पकड़े रखा जाता है, जब तक कि उसमें कोई कपड़ा आदि न बांध दिया जाए ताकि पीड़ित व्यक्ति की जान बच जाए। यही नहीं आंकड़े बताते हैं कि हर साल 12 से 14 लाख लोग सड़क दुर्घटनाओं में मौत का शिकार होते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि अगर इन लोगों को मौके पर प्राथमिक स्वास्थ्य यानी फर्स्ट एड हासिल हो जाए तो इनमें से 3 से 4 लाख लोगों को मरने से बचाया जा सकता है। इन दो उदाहरणों से स्पष्ट है कि फर्स्ट एड भले चिकित्सा न हो, लेकिन चिकित्सा के पहले यह दी गई प्राथमिक चिकित्सा इतनी महत्वपूर्ण होती है कि हर साल इसके चलते जहां लाखों लोगों को मौत के मुंह में समाने से बचाया जाता है, वहीं लाखों लोगों को इसके अभाव के चलते मौत के मुंह में चले जाने से नहीं बचाया जा पाता है।

बहुत इंपॉर्टेंट है फर्स्ट एड

यहां दिए गए आंकड़ों से पता चलता है कि दुनिया में इंसानी स्वास्थ्य के लिए प्राथमिक चिकित्सा यानी फर्स्ट एड का कितना महत्व है? इसके इसी महत्व को ध्यान में रखकर हर साल सितंबर माह के दूसरे शनिवार को इंटरनेशनल फर्स्ट एड डे मनाया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का मानना है कि दुनिया के हर व्यक्ति को प्राथमिक स्वास्थ्य की जानकारी होना चाहिए, जिससे हर साल न सिर्फ लाखों लोगों को प्राथमिक स्वास्थ्य चिकित्सा उपलब्ध कराकर मरने से बचाया जा सके बल्कि इस ज्ञान के जरिए लोगों के जीवन को ज्यादा स्वस्थ और ज्यादा बेहतर बनाया जा सकता है।

कई लोग मानते हैं या उन्हें भ्रम होता है कि प्राथमिक चिकित्सा या फर्स्ट एड डॉक्टरों और नर्सों के द्वारा किया जाता है। डॉक्टर और नर्स तो चिकित्सा उपचार के बारे में जानते ही हैं। इसलिए प्राथमिक उपचार के छोटे-मोटे काम उनके पास गए बिना भी कर सकते हैं। प्राथमिक उपचार की समझ या जानकारी तो आम लोगों के लिए होती है कि जब अचानक कोई हेल्थ इमरजेंसी आ जाए और हमारे आस-पास स्वास्थ्य देखरेख की सुविधा न हो तो जब तक हम ऐसी जगह पर पहुंचें, जहां चिकित्सा सुविधा उपलब्ध हो, उसके पहले चिकित्सा सुविधा वाली जगह तक सुरक्षित पहुंच जाने के लिए प्राथमिक उपचार का महत्व होता है और इसका व्यापक संदर्भों में समाज को तब फायदा मिलता है, जब हर व्यक्ति को प्राथमिक उपचार की समझ हो और किसी दुर्घटना के समय वह प्राथमिक जानकारी काम आए। खुद की या किसी दूसरे की इस जानकारी की बदौलत जान बचाई जाए। क्योंकि दुर्घटना जिंदगी के किसी भी पल, किसी भी जगह हो सकती है। घर में, स्कूल में, सड़क में, कार्यस्थल में या किसी मंच सभागार में कहीं भी अचानक हेल्थ इमरजेंसी किसी को भी हो सकती है।

कभी भी आ सकती है हेल्थ इमरजेंसी

रोजमर्रा की जिंदगी में गिरना, जलना, दम घुटना, सड़क दुर्घटना, अचानक स्ट्रोक या हार्ट अटैक जैसी घटनाएं इतनी अचानक घटती हैं कि अगर तुरंत प्राथमिक चिकित्सा न मिले तो कई बार देखते ही देखते लोग दम तोड़ देते हैं। फर्स्ट एड भले मामूली प्राथमिक चिकित्सा हो, लेकिन किसी व्यक्ति को अस्पताल पहुंचाने से पहले यह इतनी कीमती और महत्वपूर्ण चिकित्सा होती है कि अस्पताल तक पहुंचने के पहले गंभीर से गंभीर स्थिति में भी जान बचाने के चांस होते हैं। अगर हम सीपीआर देना, बहते खून को रोकना, बेहोश व्यक्ति को रिकवरी पोजीशन में रखना जैसी मूलभूत चिकित्सा संबंधी जानकारियां हासिल कर लें और दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति के चिकित्सक तक पहुंचने के पहले अगर उसे दे दी जाएं, तो उसकी तत्काल मौत पर विराम लग जाएगा। कई बार घरों में बच्चे, बुजुर्ग और महिलाएं ही होती हैं, उस समय यदि कोई हेल्थ इमरजेंसी आ जाए तो फर्स्ट एड की इतनी समझ हमें होनी चाहिए कि डॉक्टर के पास तक पहुंचते-पहुंचते उस इमरजेंसी को टाला जा सके। जब हमारे घर या दफ्तर में किसी सहयोगी को अचानक चोट लग जाती है तो इर्द-गिर्द मौजूद ज्यादातर लोग एकदम से घबरा जाते हैं। क्योंकि ज्यादातर लोगों को फर्स्ट एड का ध्यान नहीं आता और ध्यान आ भी जाए तो ज्यादातर लोगों को इसका अभ्यास नहीं होता।

बचा सकते हैं किसी की जान

किसी दुर्घटना के समय खतरे की आशंकाएं काफी ज्यादा बढ़ जाती है। रोजमर्रा के जीवन में हम कई बार ऐसे सार्वजनिक स्थानों पर मौजूद होते हैं, जहां अचानक हम या कोई और स्वास्थ्य संबंधी परेशानी में आ जाता है। ऐसे पलों में जान बचने की गारंटी तभी होती है, जब मौके पर तुरंत प्राथमिक चिकित्सा मिल जाए। कई बार प्राथमिक चिकित्सा सिर्फ किसी को इंजेक्शन देना या दवा खा लेना भर नहीं होता बल्कि घायल व्यक्ति को कई बार मनोवैज्ञानिक रूप से दी गई यह दिलासा भी महत्वपूर्ण होती है कि आपको कुछ नहीं होगा। ऐसे भावनात्मक सहारे भी गंभीर स्वास्थ्य समस्या के समय काम आते हैं। अगर हर व्यक्ति बेसिक फर्स्ट एड की जानकारी ले ले, तो हर साल लाखों लोगों को आकस्मिक मौत से तो बचाया ही जा सकता है, बहुत बड़ी धनराशि भी बर्बाद होने से बचाई जा सकती है। फर्स्ट एड की अच्छी जानकारी होने से हम अपना या दूसरों का जीवन तो बचा ही सकते हैं, इस जानकारी की बदौलत अपने जीवन की स्वास्थ्य संबंधी गुणवत्ता को भी इसके जरिए बचाया रखा जाता है। *

डाइट एडवाइस

राजकुमार 'दिनकर'

अगर आप नॉनवेजिटेरियन हैं तो शरीर की डेली प्रोटीन की जरूरत को पूरा करने के लिए अंडे का सेवन कारगर है। इसमें प्रोटीन के अलावा भी कई ऐसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो आपको हेल्दी रखने में हेल्पफुल होते हैं। अंडे खाने के हेल्थ बेनिफिट्स के बारे में जानिए।

डेली डाइट में लें अंडा मिलेगा पर्याप्त प्रोटीन

अंडों में पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं। अंडा हमें उत्तम श्रेणी के प्रोटीन ही उपलब्ध नहीं कराता बल्कि इसमें 11 प्रकार के विटामिन, खनिज लवण, ओमेगा-3 फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं। अपनी इन तमाम खूबियों के कारण ही अंडे को सुपर फूड माना जाता है। हमें अपनी डेली डाइट में इसे क्यों शामिल करना चाहिए और हमारे स्वास्थ्य को इससे क्या-क्या फायदे होते हैं, आइए जान लेते हैं।

पोषक तत्वों से भरपूरः अंडे में विटामिन ए, डी, ई, के, बी5, बी12, बी6, फोलेट, फॉस्फोरस, सिलेनियम, जिंक जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर की कार्यप्रणाली को मजबूत बनाते हैं। त्वचा और मस्तिष्क की सेहत सुधारते हैं। अपनी इतनी सारी खूबियों के कारण उन्हें नेचुरल मल्टीविटामिन भी कहा जाता है। इनसे इतर एक अंडे में लगभग 6 ग्राम प्रोटीन और 5 ग्राम स्वस्थ वसा होती है, जो अंडे को पोषक तत्वों का पावर हाउस साबित करती है।

लंबे समय तक भूख नहीं लगतीः अंडे में चूंकि प्रोटीन और वसा मौजूद होती है, इसलिए इसको खाने के बाद लंबे समय तक पेट भरा रहता है। यह सुबह के नाश्ते में खाए जाने योग्य कंप्लीट डाइट है। ये सुपाच्य और स्वादिष्ट भी होते हैं। इसलिए यदि आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो प्रतिदिन अपनी डाइट में इन्हें जरूर शामिल करें। किसी भी रूप में चाहे उबले अंडे या ऑमलेट में नाश्ते के लिए यह एक बेहतरीन विकल्प है, जिसको खाने के बाद लंबे समय तक पेट भरा रहता है, जिससे अनहेल्दी स्नैक्स या स्ट्रीट फूड्स खाने से बचे रहते हैं।

नजरों के लिए लाभकारीः हमारी आज की कार्यशैली इस प्रकार की हो गई है कि हमें दिनभर लैपटॉप, मोबाइल फोन, टेलीविजन जैसे गैजेट्स के साथ काम करना पड़ता है, जिनकी वजह से हमारी आंखों की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं। अंडे के पीले भाग में मौजूद ल्यूटिन और जेक्सैंथिन ऐसे कई एंटीऑक्सीडेंट्स हैं, जो ग्लूकोमा और सफेद मोतिया से बचाते हैं। विटामिन ए और ओमेगा-3 फैटी एसिड आंखों की मांसपेशियों को मजबूती देते हैं।

दिल की सेहत करे अच्छीः अंडों में पाया जाने वाला ओमेगा-3, कोलिन जैसे पोषक तत्व हमारी आंखों, मस्तिष्क, हृदय और तंत्रिका तंत्र के लिए भी बेहद फायदेमंद होते हैं और यह हमारे दिल की सेहत के लिए भी अच्छे होते हैं।

स्किन और बालों के लिए फायदेमंदः अंडों में मौजूद ल्यूटिन और प्रोटीन त्वचा की नमी को बनाए रखता है, जिससे त्वचा चमकदार और जवां दिखती है। यही बालों को भी घना और स्वस्थ बनाते हैं। अंडे की जर्दी में स्वस्थ वसा होती है, जो बालों को पोषण देती है और बालों की नमी बनाकर रखती हैं, जिससे बाल मजबूत होते हैं और हेयर फॉलिंग भी कम होती है।

डायबिटिक रोगियों के लिए यूजफुलः अंडे में कार्बोहाइड्रेट कम होता है, इसलिए यह डायबिटीज के मरीजों के लिए भी फायदेमंद होता है। इसका ग्लूकोज या इंसुलिन के स्तर पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता। एक अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन होता है। यह वजन कंट्रोल रखने, ब्लड प्रेशर कम करने, मांसपेशियों के निर्माण और हड्डियों की सेहत के लिए भी फायदेमंद होते हैं। चूंकि इनको खाने के बाद भूख कम लगती है। इससे वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह मस्तिष्क के स्वास्थ्य को भी बेहतर करते हैं और मस्तिष्क की मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं। दरअसल, एक छोटे से अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन और दूसरे कई ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारी मांसपेशियों की सबसे बड़ी जरूरत होते हैं और उन्हें भरपूर मजबूती प्रदान करते हैं। *

खबर संक्षेप

पदाधिकारियों का किया स्वागत

नारनौल। पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में ऑल इंडिया कांग्रेस कमेटी की ओर से हरियाणा अनुसूचित जाति कांग्रेस के संगठन में बनाए गए पदाधिकारी का स्वागत किया गया। इस अवसर पर हरियाणा अनुसूचित जाति प्रदेश उपाध्यक्ष अनिल फांदन कलवाड़ी व प्रदेश सचिव ओमप्रकाश मांड्या, जिला अध्यक्ष तोताराम कोहली, पूर्व प्रदेश महासचिव एवं बिहार के ऑब्जर्वर जसवंत जसवंतभाटी का फूल माला पहनाकर एवं लड्डू बांटकर स्वागत किया गया।वहीं कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे राष्ट्रीय महासचिव राहुल गांधी, अनुसूचित जाति विभाग के राष्ट्रीय अध्यक्ष राजेंद्र पाल गौतम व हरियाणा के अध्यक्ष मनोज बागड़ी का आभार व्यक्त किया।

आंगनबाड़ी केंद्र में टीकाकरण कैंप आयोजित

महेंद्रगढ़। उपस्वास्थ्य केंद्र बुचौली के अधीन गांव डुलाना की आंगनबाड़ी केंद्र में स्वास्थ्य जागरूकता व टीकाकरण कैंप आयोजित किया गया। जिसकी अध्यक्षता कम्यूनिटी हेल्थ ऑफिसर डॉ. पूनम रैबारी, स्वास्थ्य कर्मी रेणु कुमारी व एएनएम सोनू ने किया। स्वास्थ्य कर्मचारियों ने महिलाओं को एनीमिया मुक्त भारत, एनसीडी, एएनसी, टीकाकरण के महत्व, डेंगू व मलेरिया से बचाव के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

डॉ. पूनम रैबारी, एएनएम रेणु कुमारी व सोनू ने बताया कि गर्भावस्था का पता चलते ही जल्द से जल्द आंगनबाड़ी व उपस्वास्थ्य केंद्र में अपना रजिस्ट्रेशन करवाए व अपनी जांच करवाएं।

विश्वकर्मा जयंती पर कार्यक्रम 18 को

मंडी अटेली। जांगिड़ ब्राह्मण धर्मशाला में आगामी 17 सितंबर को राज्य स्तरीय रोहतक में मनाई जाने वाली विश्वकर्मा जयंती को लेकर बैठक आयोजित की गई। जिसकी अध्यक्षता प्रधान शिवचंद्र जांगिड़ ने की। बैठक में आगामी 17 सितंबर को रोहतक में आयोजित होने वाले राज्य स्तरीय विश्वकर्मा जयंती समारोह में अधिक से अधिक संख्या में भाग लेने की अपील की गई। जिला महासभा के प्रधान अशोक पैकन ने कहा कि कार्यक्रम में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी भी शिरकत करेंगे। बैठक में यह निर्णय लिया गया कि अटेली में पहले 17 सितंबर को मनाया जाने वाला विश्वकर्मा जयंती समारोह अब 18 सितंबर को आयोजित होगा।

शहरी स्वच्छता अभियान 2025 के तहत विभिन्न गतिविधियों का आयोजन

शहरी स्वच्छता अभियान : रात में भी किया वाणिज्यिक क्षेत्रों में कचरा संग्रहण का कार्य

अभियान की शुरुआत कनीना से हुई, जहां स्कूली छात्रों ने स्वच्छता टीम के साथ डंपसाइट का दौरा किया।

नारनौल। रात के समय कचरा संग्रहण करती टीम। फोटो हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा सरकार के दिशानिर्देश अनुसार जिला महेंद्रगढ़ के सभी शहरों में शहरी स्वच्छता अभियान 2025 के तहत विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। यह जानकारी देते हुए जिला नगर आयुक्त रणवीर सिंह ने बताया कि उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार के मार्गदर्शन में हर रोज अलग अलग गतिविधियां चलाकर स्वच्छता का संदेश दिया जा रहा है। अभियान की शुरुआत कनीना से हुई, जहां स्कूली छात्रों ने स्वच्छता टीम के साथ डंपसाइट का दौरा किया और जल निकासी की व्यवस्था को दुरुस्त करने के लिए नालियों की सफाई की गई। नारनौल में लंबे समय से चली आ रही जल भराव की समस्या को सफलतापूर्वक हल किया गया और कई गारबेज वल्नरेबल पॉइंट्स को साफ किया गया।

इसी तरह महेंद्रगढ़ में भी कई की सफाई की गई, सार्वजनिक शौचालयों को साफ किया गया और यहां के डंपसाइट का दौरा कर स्कूली छात्रों ने स्वच्छता की शपथ ली। महेंद्रगढ़ में रात के समय भी वाणिज्यिक क्षेत्रों में कचरा संग्रहण का कार्य किया गया। जिससे शहर की व्यावसायिक गतिविधियों पर कोई असर न पड़े। इसके अतिरिक्त नांगल चौधरी में सड़कों के किनारे की घास की कटाई का कार्य किया गया, ताकि सड़कों की सुंदरता और दृश्यता बनी रहे। महेंद्रगढ़ में मच्छरों के प्रकोप को रोकने के लिए फॉगिंग की गई। अटेली में स्कूली छात्रों के लिए पेंटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसके अलावा अटेली में सिंगल यूज प्लास्टिक के उपयोग पर रोक लगाने के लिए नोटिस भी जारी किए गए।

स्वच्छता अभियान चलाया

महेंद्रगढ़ में एसडीएम व अन्य उपविभागीय अधिकारियों के नेतृत्व में बालाजी चौक से अनाज मंडी गेट तक एक विशेष स्वच्छता अभियान चलाया गया। नगर परिषद कार्यालय में गीले और सूखे कचरे को अलग अलग करने के लिए हरे और नीले रंग के डस्टबिन भी स्थापित किए गए। कनीना में रात के समय वाणिज्यिक क्षेत्रों में कचरा संग्रहण किया गया और शहर की सड़कों को साफ किया गया, जबकि कनीना के एक पार्क में भी पूरी तरह से साफ सफाई की गई।

बालाजी चौक से अनाज मंडी तक चलाया स्वच्छता अभियान

शहर को स्वच्छ रखने में आम नागरिकों का सहयोग जरूरी

महेंद्रगढ़। लोगों को जागरूक करती एसडीएम कनिका गोयल। फोटो हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

हरियाणा शहरी स्वच्छता अभियान के तहत स्वच्छता मुहिम को जनभागीदारी के साथ सफल बनाया जा रहा है। इसी कड़ी में बुधवार को एसडीएम कनिका गोयल की अगुवाई में बालाजी चौक से लेकर अनाज मंडी तक स्वच्छता अभियान चलाया गया। एसडीएम कनिका गोयल ने कहा कि सरकार के स्वच्छता अभियान के तहत शहरी क्षेत्र को गंदगी से मुक्त व स्वच्छ बनाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि शहर को स्वच्छ रखने में आम नागरिकों का सहयोग जरूरी है। इस अभियान में आमजन को जोड़ने के लिए हर मोहल्ला, हर गली, हर मकान- स्वच्छ हरियाणा की पहचान का नारा दे रहा है। उन्होंने कहा कि यह अभियान केवल 11 सप्ताह का नहीं है, बल्कि इसको नियमित रूप से जारी रखना है। इसके लिए संबंधित अधिकारियों को कूड़े और कचरे का उठान के लिए आवश्यक निर्देश दिए गए है।

शहरवासियों को प्रेरित किया

एसडीएम ने कहा कि नगर पालिका की ओर से इस अभियान को सफल बनाने के लिए स्कूलों में विद्यार्थियों को स्वच्छता के प्रति जागरूक करने के साथ-साथ वार्डों में नोडल अधिकारियों द्वारा शहरवासियों को भी शहर को स्वच्छ बनाने के लिए प्रेरित किया जा रहा है।

जेजेपी ने किया राष्ट्रीय और प्रदेश कार्यकारिणी का विस्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जननायक जनता पार्टी ने संगठन को मजबूत करते हुए राष्ट्रीय व प्रदेश कार्यकारिणी का विस्तार किया है। पार्टी जिला प्रवक्ता विजय छिलरो ने बताया कि राव रमेश पालड़ी व पंडित कैलाश पालड़ी को राष्ट्रीय कार्यकारिणी का सदस्य मनोनीत किया है। रामकुमार मक्सूसपुरिया को प्रदेश सचिव, सिकंदर गहली, कर्मवीर यादव रामपुरा को संयुक्त सचिव, मास्टर हरचंद तोबड़ा, राव सुरेश शास्त्री व हजारीलाल लामोरिया को प्रदेश कार्यकारिणी की जिम्मेवारी दी गई। सभी नवनियुक्त पद अधिकारियों ने राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अजय सिंह चौटाला, राष्ट्रीय वरिष्ठ उपाध्यक्ष दुष्यंत चौटाला, प्रदेश अध्यक्ष बृज शर्मा, युवा प्रदेश अध्यक्ष दिग्विजय चौटाला च जिला अध्यक्ष राजकुमार खातोद का आभार जताया। इन्होंने कहा कि पार्टी ने जो जिम्मेवारी दी है, उसका तन, मन, धन से पूरा करेंगे। सभी साथी गांव-गांव, शहर-शहर में जाकर जननायक जनता पार्टी की नीतियों को आगे बढ़ाएंगे तथा लोगों तक पहुंचाएंगे। इसके अलावा नए साथियों को पार्टी के साथ जोड़ेंगे। उन्होंने कहा कि जब दुष्यंत चौटाला प्रदेश के उपमुख्यमंत्री थे, उस समय जो जन कल्याणकारी नीतियां लागू की थी, उनको जन जन तक पहुंचाने का काम करेंगे। सभी नवनियुक्त पद अधिकारियों ने सरकार से मांग की कि अधिक बरसात होने के कारण 100 प्रतिशत खराब फसल व पशुधन हानि का तुरंत मुआवजा दिया। उन्होंने कहा कि जगह जगह पानी भरने से अत्यधिक मात्रा में मच्छर पैदा होने से मौसमी बीमारियों का प्रकोप बढ़ गया है, इसलिए तुरंत फॉगिंग करवाई जाए। बिजाई का समय आ गया है।

बच्चों की मेहनत और संघर्ष देखकर होता है गर्वः डॉ. निशा

सीबीएसई नेशनल बास्केटबॉल चैंपियनशिप प्रतियोगिता के दूसरे दिन हुए रोमांचक मुकाबले

महेंद्रगढ़। प्रतियोगिता में दमखम दिखाते खिलाड़ी। प्रतियोगिता शुरू होने से पहले खिलाड़ियों के साथ विद्यालय स्टॉफ। फोटो हरिभूमि

दूसरे दिन ये रहे परिणाम

सुबह से ही कोर्ट नंबर एक पर खिलाड़ियों ने जोरदार शुरुआत की। डीपीएस छत्तीसगढ़ ने सायग्नस वर्ल्ड स्कूल गुजरात को पछाड़ा तो वहीं इंडियन स्कूल, ओमान ने फादर एंजल स्कूल नोएडा पर जीत दर्ज की। दिल्ली की माउंट कार्मल टीम ने शानदार तालमेल दिखाते हुए रॉकवेल स्कूल तेलंगाना को हराया।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

टैगोर सीनियर सेकेंडरी स्कूल में चल रही सीबीएसई नेशनल बास्केटबॉल चैंपियनशिप प्रतियोगिता के दूसरे दिन खिलाड़ियों द्वारा रोमांचक मुकाबले खेले गए। कोर्ट नंबर एक और कोर्ट नंबर दो पर खेले गए मैच में हर मुकाबला अपने आप में रोमांचक रहा। टैगोर सीनियर सेकेंडरी स्कूल सीईओ डॉ. निशा यादव ने कहा कि बच्चों की मेहनत और संघर्ष देखकर गर्व होता है। यहां सिर्फ मैच नहीं खेले जा रहे, बल्कि भविष्य के सितारे निखर रहे हैं।

इस चैम्पियनशिप का असली मकसद बच्चों को जीत-हार से ऊपर उठकर खेल भावना, अनुशासन और टीम स्पिरिट सिखाना है। उसे खुशी है कि टैगोर स्कूल इस आयोजन का हिस्सा है।इसके अलावा श्री कुमारन स्कूल कर्नाटक ने इंडियन स्कूल कुवैत को मात दी। वहीं सेंट एडमंड्स स्कूल जयपुर और सेंट जोसेफ स्कूल के बीच का मुकाबला समाचार लिखे जाने तक जारी था। वहीं दूसरे कोर्ट पर भी खिलाड़ियों में जबरदस्त मुकाबले देखने को मिले।

टीम ज्योति निकेतन इंग्लिश मीडियम स्कूल केरल ने डीपीएस ईस्ट कर्नाटक को मात दी। सनबीम स्कूल उत्तर प्रदेश ने सेंट मैरी कॉन्वेंट स्कूल कन्नूर को पछाड़ा। कल्याणी पब्लिक स्कूल ने इंडियन एजुकेशन स्कूल कुवैत पर जीत दर्ज की। इसके अतिरिक्त अपेक्स स्कूल दिल्ली ने सुगुना पीपी स्कूल तमिलनाडु को हराया। सायग्नस वर्ल्ड स्कूल कर्नाटक ने एपीएस नारंगी स्कूल असम को पराजित किया। सोफिया गर्ल्स स्कूल कोटा ने इंडिया स्कूल ओमान को हराया। डीएवी सराभा नगर लुधियाना ने डीपीएस लखनऊ को हराया। गीतांजलि स्कूल सोनीपत ने डीपीएस शारजाह को मात दी।

गुरु नानक पब्लिक स्कूल ने डीपीएस बोधगया बिहार पर जीत दर्ज की। ज्ञानोदय इंटरनेशनल स्कूल नीमच ने गुरु नानक मिशन स्कूल पांवटा साहिब हिमाचल को हराया और दिन का समापन डीपीएस राजनांदगांव की डीपीएस तेलंगाना पर जीत के साथ हुआ।

डस्टबिन प्रयोग के लिए नपा प्रशासन ने चलाया अभियान

नीले व हरे रंग के डस्टबिन का प्रयोग करने के लिए स्कूली विद्यार्थियों व दुकानदारों को किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

कनीना। डस्टबिन इस्तेमाल करने के लिए दुकानदारों को जागरूक करते नपा कर्मचारी।

प्रदेश में चलाए जा रहे स्वच्छता अभियान के दृष्टिगत नपा कर्मियों ने सफाई व जागरूकता अभियान चलाया। नपा चेयरपर्सन डॉ. रिम्पी लोढ़ा ने बताया कि बीते 24 अगस्त से शुरू किया गया स्वच्छता अभियान 25 नवंबर तक जारी रहेगा। जिसमें स्वच्छता को लेकर अलग अलग एक्टिविटी की जाएगी। सफाई के साथ साथ पौधरोपण करना, जल की स्वच्छता के लिए नहर व जलाशय के पानी को स्वच्छ रखने के प्रयास किए जाएंगे।

अभियान के दौरान नपा प्रशासन ने पर्यावरण की स्वच्छता के लिए कान्हा पार्क में पौधारोपण किया। वहीं स्कूल में विद्यार्थियों को अलग अलग रंग के डस्टबिन के बारे में जानकारी दी। नीले रंग के डस्टबिन में सूखा कचरा डालने व हरे रंग के डस्टबिन में गीला कचरा डालने के बारे में बताया गया। उन्होंने बाजार में घूम कर दुकानदारों को भी डस्टबिन रखने और इस्तेमाल करने के बारे में जागरूक किया। नपा सचिव कपिल कुमार ने बताया कि बारिश के मौसम में मच्छर जनित बीमारियों पर नियंत्रण पाने के लिए स्वच्छता की अहम भूमिका है।

घर के अंदर फर्श पर फिनाइल का पोछा लगाए

नपा चेयरपर्सन ने कहा कि बीमारी से बचाव के लिए आमजन घर के नजदीक गंदा पानी जमा न होने दें, घर के अंदर फर्श पर फिनाइल का पोछा लगाए। सप्ताह में एक दिन ड्राई डे के रूप में मनाएं। घर के बर्तनों, कूलर, टंकी, फ्रिज, गमले को सुखाकर प्रयोग में लाएं। पूरी बाजू के कपड़े पहने, सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें। उन्होंने कहा कि सफाई के लिए सामूहिक रूप से प्रयास जरूरी हैं।उन्होंने कहा कि बुखार होने, कंपन व उल्टी होने, मांसपेशियों व जोड़ों में दर्द होने, आखों में जलन होने पर नजदीकी अस्पताल में जाएं तथा रक्त की जांच करवाएं। सरकारी अस्पतालों में मलेरिया व डेंगू की जांच निःशुल्क की जाती है।

श्रीगौड़ सभा पदाधिकारियों ने मंत्री गौरव गौतम का किया अभिनंदन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

कनीना। युवा एवं खेल मंत्री गौरव गौतम का अभिनंदन करते श्रीगौड़ सभा कनीना के पदाधिकारी। फोटो हरिभूमि

श्रीगौड़ सभा के पदाधिकारियों ने प्रदेश के युवा एवं खेल मंत्री गौरव गौतम से उनके चंडीगढ़ आवास पर मुलाकात कर विभिन्न बिंदुओं पर विचार विमर्श किया। इस अवसर पर सर्वप्रथम सभा के प्रधान डॉ. रवि कौशिक, सुरेश वशिष्ठ, जितेंद्र शर्मा एडवोकेट, दलीप दीक्षित ने स्मृति चिह्न प्रदान कर अभिनंदन किया। इसके बाद कनीना में आयोजित किए जा चुके भरवान परशुराम जन्मोत्सव समारोह को लेकर चर्चा की। इस समारोह में प्रदेश के पूर्व शिक्षामंत्री प्रो. रामबिलास शर्मा मुख्यातिथि थे।

उन्होंने मंत्री गौरव गौतम की सहमति से सभा को 11 लाख रुपये की राशि प्रदान करने की घोषणा की थी। मंत्री ने सभा को जल्द ही 11 लाख रुपये की अनुदान राशि उपलब्ध कराने का आश्वासन दिया। इतना ही नहीं उन्होंने कनीना में सभा को दो कनाल भूमि मुहैया करवाने की बात कही। उन्होंने कहा कि समाज उत्थान के कार्यों को बढ़ावा देने के लिए सभा की ओर से समय समय पर समारोह आयोजित किए जाते रहने चाहिए। सभा के पदाधिकारियों ने मंत्री गौरव गौतम का आभार जताया।

राजकीय महाविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय युवा दिवस पर मासिक कार्यक्रम का समापन

विद्यार्थियों को राष्ट्र निर्माण में योगदान देने हेतु हमेशा तत्पर रहना चाहिए: डॉ. मोर

एड्स, कैंसर व टीबी जैसी बीमारियों से जागरूक रहने का आह्वान किया

नारनौल। कार्यक्रम के दौरान शपथ लेते विद्यार्थी व कॉलेज स्टाफ। फोटो हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

राज्य एड्स नियंत्रण सोसायटी चंडीगढ़, जिला मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. अशोक कुमार व जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी डॉ. पूर्ण प्रभा के दिशानिर्देश में राजकीय महाविद्यालय के रेड रिबन क्लब के सानिध्य में अंतरराष्ट्रीय युवा दिवस पखवाड़ा का समापन प्राचार्य डॉ. जगजीत सिंह मोर की अध्यक्षता में किया गया। इस अवसर पर प्राचार्य ने विद्यार्थियों को राष्ट्र निर्माण व सामुदायिक सेवा में सक्रिय योगदान देने हेतु हमेशा तत्पर रहने के लिए प्रेरित किया और विद्यार्थियों को नशा व नशीली दवाओं से हमेशा दूरी बनाए रखने, एड्स, कैंसर व टीबी जैसी बीमारियों से जागरूक रहने का आह्वान किया।

इस अवसर पर रेड रिबन क्लब एवं रेडक्रॉस प्रकोष्ठ के नोडल अधिकारी डॉ. चंद्रमोहन ने बताया कि राजकीय महाविद्यालय में 12 अगस्त से लेकर 10 सितम्बर तक अंतराष्ट्रीय युवा दिवस के उपलक्ष्य पर एक माह का प्रोग्राम आयोजित किया गया। उन्होंने बताया कि इस एक माह के दौरान महाविद्यालय स्तर की क्विज व पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता करवाई गई। एचआईवी एड्स व कैंसर, तपेदिक जागरूकता रैली निकाली गई। टोल फ्री हेल्पलाइन नंबर 1097 व नार्को एड्स एप का प्रमोशन किया गया।

विद्यार्थियों को एचआईवी एड्स जागरूकता डॉक्यूमेंट्री फिल्म टीच एड्स दिखाई गई। इसके साथ विद्यार्थियों व महाविद्यालय के स्टाफ सदस्यों ने अंतरराष्ट्रीय युवा दिवस पर स्वास्थ्य जागरूकता शपथ दिलाई गई। इस दौरान नागरिक अस्पताल से मनोचिकित्सक डॉ. अनिल यादव ने रा नशामुक्ति जागरूकता विषय पर व्याख्यान दिया। इसके अलावा स्टाफ सदस्यों को एड्स व कैंसर जागरूकता, तपेदिक जागरूकता के लिए रेड रिबन लगाए गए।

एड्स जागरूकता प्रदर्शनी का आयोजन

जिला अस्पताल से टीबी व एचआईवी एड्स कोर्डिनेटर डॉ. रविन्द्र यादव, कृष्ण कुमार व दिनेश कुमार शर्मा ने स्वास्थ्य जागरूकता, एचआईवी एड्स जागरूकता, तपेदिक आदि विषयों पर व्याख्यान दिया। इसके अलावा एड्स जागरूकता अभियान के तहत वन एक्ट प्ले व नुक्कड़ नाटक भी करवाया गया, साथ ही एड्स जागरूकता प्रदर्शनी का भी आयोजन किया गया। विजेता टीम को पारितोषिक व सर्टिफिकेट वितरित किए गए। प्रोग्राम को सुचारू रूप से चलाने में डॉ. महेंद्र मुदगिल, डॉ. नरेश यादव, डॉ. सतीश सैनी, महाविद्यालय कुलसचिव डॉ. सत्यपाल सुलोदिया, वरिष्ठ भूवैज्ञानिक डॉ. सोनू जागलान, डॉ. मनोज कुमार कनोजिया आदि का महत्वपूर्ण योगदान रहा।

महासर माता धाम के लिए विशेष कार्य करने पर किया अभिनंदन

मंडी अटेली। प्रजा भलाई संगठन ने महासर माता धाम के लिए विशेष कार्य करने वाले माता की महिमा पर फिल्म निर्माता श्रीधर गुप्ता का नागरिक अभिनंदन किया। संगठन के सुप्रीमो अतरलाल एडवोकेट ने श्रीधर गुप्ता को शाल ओढ़ाकर तथा प्रशस्ति पत्र भेंट कर राष्ट्र गौरव अवार्ड से सम्मानित किया। समारोह की अध्यक्षता शिक्षाविद नवीन जांगड़ा ने की।

एडवोकेट अतरलाल ने कहा कि श्रीधर गुप्ता ने पवित्र धार्मिक स्थल माता महासर धाम पर अनेक सामाजिक व धार्मिक कार्यों में उल्लेखनीय योगदान देकर जो गौरवशाली कार्य किए है, उसके लिए क्षेत्र उनका आभारी रहेगा। उन्होंने महासर माता की महिमा पर जय महासर धाम फिल्म बनाने की जो शूटिंग इलाके में शुरू की है, उससे क्षेत्र के कलाकारों को फिल्मी क्षेत्र में आगे बढ़ने का मौका मिलेगा तथा क्षेत्र का देश में नाम होगा।

PUBLIC NOTICE

I Banarsi W/o Sanjai Kumar R/o Vill. Niwaz Nagar Teh. Narnaul Distt. Mahendergarh Haryana declar that my actual Name is Banarsi in my all documents but my 10th Mark Sheet in mentioned is Banarsi Saini. that Banarsi & Banarsi Saini both name one person.

NOTICE

I. Ronak Yadav S/o Sh. Randir Yadav resident of village Mundia Khera Tehsil Kanina Dstt. Mahendergarh (Haryana) declare That I am the son of Army No. 15671762F Rank Hav Name Randir Yadav who is presently serving with 119 (1) Inf Bde GP Sig Coy C/o 56 APO. As per my father Army service record of my name spelling is Ronak Singh Yadav, whereas as per my Educational Certificates, my name is Ronak Yadav. Both the names Ronak Yadav and Ronak Singh Yadav are of one and the same person who is myself. My correct name is Ronak Yadav. That my correct name as Ronak Yadav may please be recorded in all the documents of my father through media of publication of part II order. It is vide Affidevit No. 4547 dated 08.09.2025. Notry public kanina.

इंस्पायर अवॉर्ड के तहत आइडियाज ऑनलाइन करने के लिए पांच दिन शेष, चयनित विद्यार्थी को मिलेंगे 10 हजार रुपये

अब तक 267 राजकीय विद्यालयों में से 242 व 223 निजी स्कूलों में से केवल 15 ने ही करवाया है आइडियाज को ऑनलाइन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

विज्ञान को बढ़ावा देने के लिए विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग भारत सरकार की ओर से शुरू की गई इंस्पायर अवॉर्ड मानक योजना के तहत सरकारी व निजी स्कूलों के कक्षा छठी से 12वीं के विद्यार्थियों से 15 जून से आइडियाज मांगे गए थे। जिसकी अंतिम तिथि 15 सितम्बर है। इंस्पायर अवॉर्ड मानक विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग भारत सरकार का एक राष्ट्रीय कार्यक्रम है। इसे प्रधानमंत्री की ओर से शुरू किए गए स्टार्टअप इंडिया पहल के साथ जोड़ा गया है। इसका उद्देश्य मेधावी विद्यार्थियों में छोटी आयु में ही विज्ञान की पढ़ाई के प्रति रूचि पैदा करना व वैज्ञानिक अनुसंधान को अपना भविष्य बनाने के लिए प्रेरित व आकर्षित करना है। कार्यक्रम के तहत कक्षा छह से 12वीं के मेधावी विद्यार्थी, जिनके आइडिया चयनित होते हैं, उनको 10 हजार रुपये की अवॉर्ड राशि प्रदान की जाती है।

जिले में कुल 267 राजकीय वरिष्ठ, उच्च व माध्यमिक विद्यालय है, जिनमें से 242 विद्यालयों ने अपने विद्यार्थियों के आइडियाज 10 सितम्बर तक इंस्पायर अवॉर्ड की वेबसाइट के माध्यम से ऑनलाइन कर दिए है और शेष 25 विद्यालयों को जिला शिक्षा अधिकारी की ओर से आइडियाज ऑनलाइन करने के लिए निर्देश जारी किए गए है, लेकिन जिले के कुल 223 निजी वरिष्ठ, उच्च व माध्यमिक विद्यालयों में से केवल 15 विद्यालयों ने ही अभी तक आइडियाज को ऑनलाइन करवाया है, शेष विद्यालयों के विद्यार्थी अभी भारत सरकार की इस योजना से नही जुड़ पाए है।

15 सितंबर तक भेजे अपने आइडिया

जिला शिक्षा अधिकारी सुनील दत्त ने बताया कि भारत सरकार के विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग व राष्ट्रीय नवप्रवर्तन प्रतिष्ठान की ओर से विद्यार्थियों से नए नए आइडिया मांगे है। विद्यार्थी अपना आइडिया 15 सितंबर तक भेज सकते हैं। जिन विद्यालयों ने अभी तक विद्यार्थियों के आइडियाज ऑनलाइन नहीं करे है, वे विद्यालय मुखिया अपने विद्यालय से विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए आइडिया कंपटीशन करवाकर पांच सर्वश्रेष्ठ आइडियाज का नामांकन इंस्पायर अवॉर्ड कि वेबसाइट पर जाकर करवाए।

क्या है इंस्पायर योजना

जिला विज्ञान विशेषज्ञ रविंद्र कुमार ने बताया कि इंस्पायर अवॉर्ड योजना में विद्यार्थी कोई भी नया और रचनात्मक विचार भेज सकते हैं। इसके लिए इस बार से कक्षा छह से कक्षा 12वीं के विद्यार्थियों को मौका दिया जा रहा है। सभी निजी व सरकारी विद्यालय मुखिया अपने विद्यालय के कक्षा छह से 12वीं के विद्यार्थियों को अपने अपने आइडिया लिखने के लिए दें और उनमें से पांच सर्वश्रेष्ठ मूल विचारों के नामांकन किसी भी मान्यता प्राप्त भाषा में सम्बंधित विद्यालय मुखिया द्वारा इंस्पायर अवॉर्ड की वेबसाइट पर स्कूल लॉग इन में जाकर करवाए। पहले एक लाख विचारों का चयन होगा। जिन्हें मॉडल बनाने के लिए 10 हजार रुपये उनके खाते में दिए जाएंगे। इसके बाद राज्यस्तरीय प्रदर्शनी व प्रोजेक्ट प्रतियोगिता से 10 हजार में से एक हजार नवप्रवर्तन का चयन होगा। शीर्ष 60 विचारों/नवाचारों का प्रदर्शन राष्ट्रपति भवन में किया जाएगा और राष्ट्रपति की ओर से उन्हें राष्ट्रीय पुरस्कार दिया जाएगा। इसके साथ ही सकुरा एक्सचेंज कार्यक्रम के तहत विद्यार्थी व शिक्षक को जापान की यात्रा का अवसर भी मिलेगा।

अवॉर्ड योजना में किए बदलाव

वर्तमान इंस्पायर अवॉर्ड मानक योजना को नेशनल इनोवेशन फाउंडेशन भारत के साथ मिलकर इसे स्टार्ट-अप इंडिया इनिशिएटिव के अनुरूप रखने के लिए संशोधित किया जा रहा है। सरकार की ओर से चलाए जा रहे आत्मनिर्भर भारत मिशन के लिए इनोवेटिव आईडिया जरूरी है। छात्रों के मूल व रचनात्मक तकनीकी विचारों/नवाचार जो स्थानीय/सामाजिक/राष्ट्रीय स्तर से संबंधित किसी भी समस्या को हल कर सकते हैं, उन्हें अब इस योजना के तहत आमंत्रित किया जाता है, अब पाठ्यपुस्तकों से सामान्य विचारों/अवधारणाओं या इंटरनेट से लिए गए पुराने मौजूदा विचारों को प्रोत्साहित नहीं किया जाता है। अब एक विद्यालय से दिए गए आइडियाज में से सभी चयनित हो सकते है, यदि वे सभी आइडियाज इनोवेटिव होंगे। पहले एक विद्यालय से एक या दो ही चयनित किए जाते थे।

खबर संक्षेप

एड्स पर जागरूकता अभियान चलाया

महेंद्रगढ़। राजकीय महाविद्यालय में एचआईवी–एड्स को लेकर विद्यार्थियों के बीच ऑनलाइन जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य छात्रों को एचआईवी–एड्स के लक्षण, संक्रमण के कारण तथा रोकथाम के उपायों के बारे में जागरूक करना रहा। कार्यक्रम में हेल्पलाइन सेवा के माध्यम से विद्यार्थियों को एचआईवी–एड्स से संबंधित जानकारी दी गई।

डायरिया से बचाव के उपाय बताए

नारनौल। राजकीय माध्यमिक विद्यालय बास किरारोद उमरावबाद में जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग की ओर से जल जीवन मिशन कार्यक्रम का किया गया। जिसकी अध्यक्षता मुख्याध्यापक मुकेश कुमार ने की। खंड संसाधन संयोजक इंद्रजीत ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि शुद्ध पेयजल जीवन व स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। दूषित जल न केवल रोग प्रतिरोधक क्षमता को कम करता है, बल्कि डायरिया जैसी बीमारियों का भी कारण बनता है।

पर्यावरणीय सुरक्षा के लिए प्रहरी बनेंगी त्रिवेणी

नारनौल। समाधानांचल की राष्ट्रीय अध्यक्ष योगिनी संतोष एडवोकेट की ओर से चलाए जा रहे त्रिवेणी रोपण के अभियान को आगे बढ़ाते हुए वानप्रस्थानम आश्रम डेरोली अहीर में त्रिवेणी योगपीठ ने बिजली बोर्ड के अधिकारियों के साथ मिलकर त्रिवेणी लगाई। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के एसडीओ मनोज कुमार वशिष्ठ ने बताया कि त्रिवेणी खुले एवं सार्वजनिक स्थानों पर ही लगाई जानी चाहिए। जब त्रिवेणी लगाते हैं तो उल्लास छलकता है।

पोते का जन्मदिन गोवंश संग मनाया

मंडी अटेली। मनोनीत नगर पार्षद धर्मेन्द्र शर्मा ने अपने पोते पार्थ कौशिक का छठा जन्मदिन एक अनोखे अंदाज में मनाते हुए समाज के लिए मिसाल पेश की। इस अवसर पर श्रीकृष्ण बाल गोपाल गोशाला बिहाली को 21 हजार रुपये का आर्थिक सहयोग दिया तथा गोवंश को हरी सब्जियां खिलाई। धर्मेन्द्र शर्मा ने बताया कि परिवार की खुशियों को गोसेवा और धार्मिक कार्यों से जोड़ना चाहिए।

पार्क में खड़ी है बड़ी-बड़ी झाड़ियां, कई झूले भी टूटे

मोहल्ला महायचान में लाखों की लागत से बने पार्क में जाने से डरते हैं लोग

नपा ने चार साल पहले बनवया था पार्क

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

शहर के मोहल्ला महायचान में लाखों की लागत से बने पार्क की हालत बिल्कुल खस्ता हो चुकी है। पार्क में समस्याओं का अंबार लगा है। पार्क की खस्ता हालात को देखकर मोहल्लावासियों व स्कूली बच्चों ने पार्क से दूरी बना ली है। नगर पालिका की ओर से लाखों रुपये की लागत बनाया गया पार्क किसी के काम नहीं आ रहा है। मोहल्ला वासियों का कहना है कि नगर पालिका की ओर से पार्क पर लगाए गए रुपये, पार्क की देखरेख के अभाव में बेकार हो रहे है।

बता दें कि बीते चार साल पहले नगर पालिका ने वार्ड नंबर-13 के मोहल्ला महायचान में राजकीय स्कूल के पास लाखों रुपये की लागत से पार्क का निर्माण करवाया था, लेकिन नगर पालिका की अनदेखी के चलते पार्क की हालात बिल्कुल खस्ता हो चुकी है। पार्क को देखकर बिल्कुल पार्क नहीं लगता है। पार्क में बड़ी-बड़ी झाड़िया खड़ी है।

पार्क की स्थिति को देखकर लोग पार्क के अंदर जाने से भी डरने लगे है। वहीं बच्चों के लिए लगाए झूले अधिकतर टूट चुके है और बचे-कुचे झूले बड़ी-बड़ी झाड़ियों के बीच में है। ऐसे में वह झूले भी किसी काम नहीं है।

महेंद्रगढ़। मोहल्ला महायचान स्थित पार्क में खड़ी झाड़िया व रास्ते में टूटे पड़े बच्चों के झूले। फोटो : हरिभूमि

महेंद्रगढ़। फुटपाथ पर उगी कांटेदार घास। फोटो : हरिभूमि

टूटे झूले व फुटपाथ पर भी खड़ी है घास

मोहल्ला महायचान में नगर पालिका की ओर से बनाए गए पार्क में कहीं पर घास नहीं है। पार्क में घास की जगह बड़ी-बड़ी झाड़िया खड़ी है। वहीं बच्चों के झूलने के लिए बनाए गए अधिकांश झूले टूट चुके है। इसके अलावा मोहल्ला वासियों के घूमने के लिए फुटपाथ पर भी बड़ी कांटेदार घास खड़ी है। जिन पर लोगों के लिए चलने के लायक नहीं है। मोहल्ला वासियों का कहना है कि नगर पालिका ने लाखों रुपये लगाकर पार्क का निर्माण कराया था। निर्माण कार्य पूरा होने के बाद अभी तक किसी ने भी पार्क की सुध नहीं ली। जब यह पार्क बना था तो इसमें साफ-सफाई थी, लेकिन नगर पालिका की अनदेखी के चलते पार्क की ओर ध्यान नहीं दिया जा रहा है। उन्होंने कहा कि जब से यह पार्क बना है, तब से पार्क में एक बार भी साफ-सफाई नहीं है।

जल्द कराई जाएंगी सफाई

मोहल्ला महायचान में बनाए गए पार्क की खस्ता हालात को देखते हुए जल्द सफाई कराई जाएंगी, ताकि लोग सुबह–शाम इसमें व्यायाम कर सकें।
-रमेश सैनी, चेयरमैन नगर पालिका महेंद्रगढ़।

महाविद्यालय में लगाया शिविर, छात्रों को कानून संबंधी जानकारी दी

मंडी अटेली। राजकीय महाविद्यालय के सभागार में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण नारनौल एवं कॉलेज कानूनी साक्षरता प्रकोष्ठ के संयुक्त जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता अधिवक्ता सुरेंद्र सिंह सुरेडिया रहे।

जागरूकता शिविर का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को विभिन्न विषयों जैसे मौलिक कर्तव्यों व अधिकारों के बारे में सरकारी योजनाओं, पीड़ित मुआवजा योजना, कानूनी सेवा संस्थानों की उपलब्धता, मध्यस्थता और परामर्श केन्द्रों आदि के बारे में अवगत कराना था। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. राजेश सैनी ने की। संयोजक डॉ. नरेंद्र सिंह ने शिविर के उद्देश्य पर प्रकाश डाला व आमंत्रित विशेषज्ञ का आभार व्यक्त किया। इस मौके पर डॉ. सत्यपाल यादव, डॉ. नीरज चौहान, डॉ. सुमेश कुमार, महेश कुमार, अक्षत कुमार आदि मौजूद थे।

मंडी अटेली। महाविद्यालय में कानूनी सेवा संस्थानों के बारे में बताते हुए।

ग्रामीणों को पेयजल की बर्बादी रोकने के लिए जागरूक किया

मंडी अटेली। जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग व जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन की ओर से गांव मुंडिया खेड़ा में जन जागरूकता व जल संरक्षण अभियान के तहत घर-घर जाकर उपभोक्ताओं को जल संरक्षण व पेयजल की गुणवत्ता संबंधित को लेकर जागरूक किया गया। इस दौरान पेयजल बर्बाद करने वाले उपभोक्ताओं को चेतावनी दी गई। कनिष्ठ अभियंता यशपाल व बीआरसी धर्मेंद्र के नेतृत्व में टीम घर-घर जाकर उपभोक्ताओं को पेयजल की बर्बादी रोकने का आह्वान किया। इसके साथ ही हरे चारे में पेयजल बर्बाद करने वाले उपभोक्ताओं को चिन्हित किया गया व मौखिक रूप से चेतावनी दी। एसडीओ ने कहा कि ऐसे उपभोक्ताओं को नोटिस जारी किए जाएंगे। बीआरसी धर्मेन्द्र ने बताया कि, जो उपभोक्ता पेयजल के बर्बादी करते हैं, उनकी वजह से गांव के घरों में पानी नहीं पहुंच पाता।

मंडी अटेली। जल संरक्षण व पेयजल की गुणवत्ता के बारे में जागरूक करते हुए।

एसडी स्कूल ककराला के 254 खिलाड़ी करेंगे राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में प्रतिनिधित्व

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

कपूरी सड़क मार्ग स्थित एसडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ककराला के 254 खिलाड़ी राज्य स्तरीय खेल प्रतियोगिता में जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे। विद्यालय के चेयरमैन जगदेव यादव ने बताया कि चयनित खिलाड़ियों में लड़कों की बाक्सिंग प्रतियोगिता के लिए 17 आयुवर्ग के चार, 19 आयुवर्ग के छह, लड़कियों में 17 आयुवर्ग की पांच, 19 आयुवर्ग की पांच लड़कियों का चयन हआ है। इसी प्रकार लड़कों की हॉकी प्रतियोगिता के लिए 14 आयुवर्ग के पांच, 14 आयुवर्ग लड़कों, 19 आयुवर्ग की टीम प्रथम स्थान पर रही। 17 आयुवर्ग में छह लड़कियों का चयन हुआ है। फुटबॉल प्रतियोगिता के लिए लड़कों की 14, 17 व 19 आयुवर्ग के खिलाड़ी भी हिस्सा लेंगे। विद्यालय के प्राचार्य ओमप्रकाश ने राज्य स्तरीय खेलों के लिए चयनित खिलाड़ियों को मेहनत के प्रेरित करते हुए बताया कि जिला स्तरीय प्रतियोगिता में 254 खिलाड़ियों को गोल्ड मेडल व 202 खिलाड़ीयों सिल्वर मेडल हासिल किए। इस मौके पर राजेन्द्र यादव, सीईओ आरएस यादव, उपप्राचार्य पूर्णसिंह, पीटीआई सोनू, प्रदीप आदि उपस्थित थे।

कनीना। प्रतियोगिता के लिए चयनित खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

पुलिस कर्मचारियों की समस्याएं सुनी

नारनौल। एसपी पूजा वशिष्ठ की अध्यक्षता में लघु सचिवालय स्थित पुलिस अधीक्षक कार्यालय में पुलिस कर्मचारियों की सुविधाओं के मद्देनजर गोष्ठी का आयोजन किया गया। जिसमें उनके साथ डीएसपी भारत भूषण भी मौजूद रहे। गोष्ठी में थाना प्रबंधकों, चौकी प्रभारियों, पुलिस अधीक्षक कार्यालय स्थित शाखाओं के प्रभारी, टीएसआई व प्रवाचक पुलिस अधीक्षक, जिले में तैनात अन्य पुलिस कर्मचारी और डी ग्रुप के कर्मचारी मौजूद रहे। इस अवसर पर पुलिस कर्मचारियों से एक एक करके उनकी समस्याओं के संबंध में जानकारी ली। इस दौरान समस्याओं के निराकरण के सम्बन्ध में एसपी ने अधिकारियों को आवश्यक दिशानिर्देश दिए।

दीर्घकालीन सफलता में सॉफ्ट स्किल्स की भूमिका महत्वपूर्ण : प्रो. विनोद

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के गणित विभाग की ओर से मैथमेटिक्स ऑफ माइंड मैनेजमेंट विषय पर विशेषज्ञ व्याख्यान किया गया। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार की प्रेरणा व मार्गदर्शन में आयोजित इस व्याख्यान में कुविवि के गणित विभागाध्यक्ष प्रो. विनोद कुमार विशेषज्ञ के रूप में उपस्थित रहे। प्रो. विनोद कुमार ने कहा कि विभिन्न अनेक अध्ययन और विशेषज्ञ इस बात पर सहमत हैं कि सफलता के लिए जहां तकनीकी ज्ञान आवश्यक है, वहीं दीर्घकालीन सफलता में सॉफ्ट स्किल्स की भूमिका महत्वपूर्ण होती है।

महेंद्रगढ़। विशेषज्ञ व्याख्यान के बाद विशेषज्ञ वक्ता के साथ शिक्षक एवं विद्यार्थी।

अवसाद और चिंता से उबरने का प्रभावी उपाय योग

प्रो. कुमार ने सुदर्शन क्रिया योग को वैज्ञानिक श्वांस-प्रश्वास साधना बताते हुए तनाव, अवसाद और चिंता से उबरने का एक प्रभावी उपाय बताया। उन्होंने मन की तुलना पतंग से करते हुए कहा कि जैसे पतंग को ऊंचाई पर उड़ने के लिए संतुलन की आवश्यकता होती है, वैसे ही मन को भी संतुलन चाहिए। कार्यक्रम का समापन संवादात्मक सत्र के साथ हुआ। कार्यक्रम के अंत में गणित विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो. अनिल कुमार यादव ने धन्यवाद किया। इस मौके पर विश्वविद्यालय के स्कूल ऑफ बेसिक साइंसेस के डीन प्रो. राजेश कुमार गुप्ता, प्रो. फूलसिंह, प्रो. जितेन्द्र कुमार, डॉ. अरुण काजला, डॉ. शाहजहां, डॉ. पवन कुमार, डॉ. जगजीत, विभागीय शिक्षक, विद्यार्थी व शोधार्थी उपस्थित रहे।

विद्यार्थियों को एचआईवी के खिलाफ जागरूक किया

नारनौल। नागरिक अस्पताल से एचआईवी एड्स टीम ने राजकीय शिक्षण महाविद्यालय का दौरा किया। टीम सदस्य दिनेश शर्मा ने एचआईवी एड्स से संबंधित व्यवहारिक जानकारी सांझा की तथा बताया कि यह बीमारी किस प्रकार फैलती है व इस बीमारी का इलाज कैसे करवाए। कृष्ण कुमार ने एचआईवी वायरस व एड्स में अंतर समझाया। वायरस को एड्स बनने में लगने वाले समय व प्रक्रिया के बारे में विस्तार से बताया। विद्यार्थियों की तरफ से पूछे गए प्रश्नों का भी टीम सदस्यों ने बहुत ही अच्छे ढंग से जवाब दिया था तथा उनकी जिज्ञासा को शांत किया। इस दौरान विद्यार्थी व टीम सदस्यों के बीच अच्छी बातचीत देखने को मिली। जिससे विद्यार्थी जागरूक होकर अपने जीवन में स्वस्थ रह सकेंगे व दूसरों को भी स्वस्थ रहने में सहयोग कर सकेंगे। कार्यक्रम के अंत में महाविद्यालय की रेड रिबन प्रभारी डॉ. रेखा कुमारी ने टीम सदस्यों का धन्यवाद किया तथा भविष्य में भी इस प्रकार के कार्यक्रम आयोजित करने के लिए अनुरोध किया। इस मौके पर डॉ. रेखा कुमारी, डॉ. नीलम शर्मा, सुरेन्द्र कमार, संजीव, सुनील मौजूद थे।

अभियान राजकीय महिला महाविद्यालय में हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान चलाया

छात्रों ने किया श्रमदान, पार्क और मुख्य मार्ग पर उगी हुई खरपतवार को उखाड़ सफाई की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

राजकीय महिला महाविद्यालय में हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान के तहत महाविद्यालय परिसर तथा आसपास के क्षेत्र में व्यापक सफाई अभियान आयोजित किया गया। महाविद्यालय प्राचार्य प्रोफेसर महेंद्र सिंह के सानिध्य में राष्ट्रीय सेवा योजना की प्रभारी डॉ. किरण एवं प्रो. नवीन कुमार के नेतृत्व में समस्त स्टाफ सदस्यों ने सक्रिय सहयोग प्रदान किया। अभियान के तहत महाविद्यालय प्रांगण, सरस्वती प्रतिमा के दोनों ओर स्थित पार्क क्षेत्र तथा मुख्य मार्ग पर उगी हुई खरपतवार को उखाड़कर परिसर को स्वच्छ एवं सुंदर बनाया गया। छात्राओं ने स्वच्छ भारत, स्वस्थ भारत का संदेश देते हुए अपने हाथों से खरपतवार हटाई और परिसर को स्वच्छ रखने का संकल्प लिया।

महेंद्रगढ़। महाविद्यालय परिसर में सफाई करती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

कर्मचारियों ने भी किया सहयोग

वहीं प्राचार्य प्रो. महेंद्र सिंह के निर्देशन में महाविद्यालय के चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों ने मुख्य सड़क से लेकर महाविद्यालय के मुख्यद्वार तक बारिश के कारण उगी हुई झाड़-झंखाड़ तथा खरपतवार को हटाया। साथ ही नीचे झुके पेड़ की कटिंग कर मार्ग को व्यवस्थित किया गया। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य छात्राओं को स्वच्छता के प्रति जागरूक करना, बारिश के मौसम में उत्पन्न गंदगी और खरपतवार को हटाकर अनावश्यक कीड़े-मकोड़े, सांप आदि से बचाव करना तथा एक स्वस्थ और स्वच्छ पर्यावरण उपलब्ध कराना है। महाविद्यालय प्रशासन ने कहा कि स्वच्छ वातावरण से न केवल स्वास्थ्य लाभ होगा, बल्कि अध्ययन के लिए अनुकूल माहौल भी तैयार होगा।

इस अवसर पर प्रो. कविता रानी, प्रो. नवीन, डॉ. किरण, प्रो. बिजेंद्र कुमार, प्रो. देवेन्द्र कुमार, प्रो. प्रवीण सरोहा, प्रो. भरत कुमार सोनी, प्रो. वेदप्रकाश, प्रो. प्रवीण छोकर, डॉ. सुमन, डॉ. शर्मिला, ओमप्रकाश, हरिसिंह, बलवान, जोगेंद्र, दयानंद, दिनेश उपस्थित रहे।