हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 4 दिसंबर 2025

12 16 दुकानदारों के 5.70 लाख रुपये के काटे चालान...

12 इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय की टीम ने किया महिला...

आवेदन करने की अंतिम तिथि 18 दिसम्बर, आठ फरवरी को होगी सीटेट परीक्षा

सीटेट फरवरी 2026 के लिए सीबीएसई ने जारी किया नोटिफिकेशन, सरकारी शिक्षक बनने का मिलेगा मौका

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ने देश भर के उन लाखों युवाओं के लिए एक सुनहरा अवसर प्रदान किया है जो शिक्षण के क्षेत्र में अपना करियर बनाना चाहते है। बोर्ड ने केंद्रीय शिक्षक पात्रता परीक्षा फरवरी 2026 के लिए आधिकारिक अधिसूचना जारी कर दी है।

इसके साथ ही ऑनलाइन आवेदन की प्रक्रिया भी शुरू हो गई है। यह उन सभी अभ्यर्थियों के लिए एक महत्वपूर्ण खबर है जो आगामी शिक्षक भर्तियों में शामिल होने के लिए अपनी पात्रता सिद्ध करना चाहते है।

सीबीएसई द्वारा जारी जानकारी के अनुसार आगामी सीटेट परीक्षा का आयोजन 08 फरवरी 2026 (रविवार) को किया जाएगा। यह परीक्षा पूरे देश में विभिन्न परीक्षा केंद्रों पर आयोजित होगी। बोर्ड ने स्पष्ट किया है कि इच्छुक उम्मीदवार आधिकारिक वेबसाइट पर जाकर ऑनलाइन आवेदन कर सकते है। आवेदन करने की अंतिम तिथि 18 दिसंबर निर्धारित की गई है।

शिक्षा विशेषज्ञों का सुझाव है कि उम्मीदवारों को अंतिम समय में सर्वर पर अधिक लोड होने के कारण आने वाली तकनीकी दिक्कतों से बचने के लिए जल्द से जल्द अपना फॉर्म भर देना चाहिए।

महत्वपूर्ण है यह परीक्षा

गौरतलब है कि केंद्रीय विद्यालयों, नवोदय विद्यालयों और केंद्र शासित प्रदेशों के सरकारी स्कूलों में शिक्षक बनने के लिए सीटेट पास होना अनिवार्य है। इसके अलावा कई राज्य सरकारें और प्रतिष्ठित निजी स्कूल भी शिक्षक भर्ती में सीटेट स्कोर को वरीयता देते है। अब सीटेट प्रमाणपत्र की वैधता जीवन भर के लिए मान्य है जिससे यह परीक्षा और भी महत्वपूर्ण हो गई है। जो भी अभ्यर्थी शिक्षण को एक पेशे के रूप में अपनाना चाहते है उन्हें 18 दिसंबर से पहले अपने आवेदन की प्रक्रिया पूरी कर लेनी चाहिए और आठ फरवरी 2026 को होने वाली परीक्षा के लिए अपनी तैयारी तेज कर देनी चाहिए।

सीटेट फरवरी 2026 परीक्षा की तैयारी को सही दिशा देने के लिए इसका एग्जाम पैटर्न और सिलेबस की समझ होना सबसे जरूरी है। यहां दोनों पेपर्स का विस्तृत विवरण दिया गया है:-

सीटेट परीक्षा का मुख्य स्वरूप

परीक्षा की अवधि: 2 घंटे 30 मिनट (150 मिनट)
प्रश्नों की संख्या: 150 बहुविकल्पीय प्रश्न।
कुल अंक: 150 अंक।
मार्किंग स्कीम: प्रत्येक सही उत्तर के लिए 1 अंक।
नेगेटिव मार्किंग: नहीं (यह छात्रों के लिए सबसे बड़ी राहत है।)

पेपर-I का पैटर्न (कक्षा 1 से 5 के लिए)

यह पेपर उन उम्मीदवारों के लिए है जो प्राइमरी टीचर बनना चाहते है

विषय	प्रश्नों की संख्या	कुल अंक
बाल विकास एवं शिक्षाशास्त्र	30	30
भाषा I (अनिवार्य)	30	30
भाषा II (अनिवार्य)	30	30
गणित	30	30
पर्यावरण अध्ययन	30	30
कुल	150	150

नोट: गणित और पर्यावरण अध्ययन के प्रश्न सामान्य स्तर के होते हैं और एनसीइआरटी (कक्षा 1-5) के पाठ्यक्रम पर आधारित होते है।

पेपर-II का पैटर्न (कक्षा 6 से 8 के लिए)

यह पेपर उन उम्मीदवारों के लिए है जो उच्च प्राथमिक टीचर बनना चाहते हैं।

विषय	प्रश्नों की संख्या	कुल अंक
बाल विकास एवं शिक्षाशास्त्र	30	30
भाषा I (अनिवार्य)	30	30
भाषा II (अनिवार्य)	30	30
मुख्य विषय	60	60
कुल	150	150

मुख्य विषय का चुनाव

गणित और विज्ञान शिक्षक के लिए : गणित और विज्ञान (30+30 प्रश्न)
सामाजिक अध्ययन/सामाजिक विज्ञान शिक्षक के लिए : सामाजिक अध्ययन (60 प्रश्न)
अन्य किसी भी शिक्षक के लिए ऊपर दिए गए दोनों में से कोई एक।

आवेदन शुल्क का विवरण

सीबीएसई ने विभिन्न श्रेणियों के लिए आवेदन शुल्क की संरचना भी जारी की है जो इस प्रकार है:-

1. केवल एक पेपर (पेपर-I या पेपर-II) के लिए :
सामान्य और ओबीसी: 1000/-
एससी/एसटी/दिव्यांग : 500/-
2. दोनों पेपर (पेपर-I और पेपर-II) के लिए :
सामान्य और ओबीसी : 1200/-
एससी/एसटी/दिव्यांग : 600/-

उम्मीदवारों को सलाह दी जाती है कि यदि वे प्राथमिक (कक्षा 1-5) और उच्च प्राथमिक (कक्षा 6-8) दोनों स्तरों पर पढ़ाने के इच्छुक है तो वे दोनों पेपर का विकल्प चुनें, क्योंकि इसमें शुल्क का अंतर बहुत कम है और अवसर दोगुने हो जाते है।

खबर संक्षेप

बाइकों की टक्कर से दो व्यक्ति घायल

कनीना। रामबास सड़क पर बाइकों के बीच हुई टक्कर में दो व्यक्ति घायल हो गए। जिनमें एक की हालत खराब बताई जा रही है। इस बारे में रामबास निवासी सचिन ने सदर थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह कंचन वासी रामबास के साथ बाइक पर सवार होकर कनीना की ओर आ रहा था, ककराला चौराहे पर पहुंचे तो इसराना ढाणी की ओर से एक बाइक सवार तेज गति से आया और उनकी बाइक को टक्कर मार दी। जिससे सचिन व कंचन घायल हो गए। 112 नंबर डायल पर हादसे की सूचना पुलिस को दी। घायलों को उप नागरिक अस्पताल में दाखिल कराया गया। जहां चिकित्सकों ने कंचन को हायर सेंटर के लिए रेफर कर दिया। हादसे के आरोपित बाइक चालक की पहचान सूबेसिंह वासी कपूरी के रूप में हुई है।

गुजरवास में जागरण व विशाल भंडारा आज

मंडी अटेली। बाबा भैया भोमिया जी आश्रम गुजरवास में चार दिसंबर को जागरण व विशाल भंडारे का आयोजन किया जाएगा। बाबा भैया समिति के सदस्य संजय शर्मा ने बताया कि बाबा भैया समिति व समस्त ग्रामवासियों के सहयोग से इस आयोजन को सफल बनाने के लिए पूरी तैयारी कर ली गई है। संजय शर्मा ने बताया कि जागरण में संजय शर्मा एंड पार्टी धर्मेश कौशिक, सोनू ठाकुर, चक्रेश वशिष्ठ भक्तिरस कार्यक्रम प्रस्तुत करेंगे। शिव पार्वती, राधा कृष्ण व हनुमान की झांकियां भी निकाली जाएंगी।

निपुण हरियाणा सेनसस असेसमेंट के तहत आयोजित परिणाम में खुलासा

शहर के 10 प्राइमरी स्कूल 'सी' श्रेणी में, 'ए' में महज दो ही शामिल

शिक्षा विभाग ने 'सी' श्रेणी में आने वाले प्रदेशभर के 279 विद्यालयों को चेतावनी पत्र भी जारी किया

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

शिक्षा विभाग ने निपुण हरियाणा मिशन के तहत सितम्बर माह में निपुण मूल्यांकन किया था। उसका परिणाम सामने आया तो प्रदेशभर में ऐसे 279 प्राइमरी स्कूल को अंतिम पायदान 'सी' श्रेणी मिली है। अगर जिला में नारनौल शहर की बात करें तो 12 प्राइमरी स्कूलों में से 10 को 'सी' श्रेणी में रखा गया है।

मात्र दो ही स्कूल ऐसे रहे है जिन्हें 'ए' श्रेणी मिली है। 'सी' श्रेणी हासिल करने वाले स्कूलों को दिसम्बर माह में लक्ष्य दिया है कि जो 'सी' में थे, वह 'बी' श्रेणी और जो 'बी' में थे, वह 'ए' श्रेणी तक पहुंचे। इसके लिए बकायदा शिक्षा विभाग ने 'सी' श्रेणी में आने वाले प्रदेशभर के 279 विद्यालयों को चेतावनी पत्र भी जारी किया।

नारनौल। अध्यापक सुबेसिंह यादव को बधाई देने पहुंची पार्षद सोनम, एसएमसी प्रधान व अभिभावक। फोटो : हरिभूमि

निपुण हरियाणा मिशन का यह है उद्देश्य

निपुण का अर्थ नेशनल इनिशिएटिव फॉर प्रोफिशिएंसी इन रीडिंग विद अंडरस्टैंडिंग एंड न्यूमेरेसी है। इस पहल का लक्ष्य एक सुनिश्चित करना है कि हर बच्चा, विशेषकर पहली से तीसरी कक्षा तक बुनियादी पढ़ने, लिखने और गणित के कौशल में दक्षता हासिल कर लें। सीखने और सुधार के अवसर प्रदान करने के लिए सितम्बर माह में निपुण के तहत परीक्षा ली गई थी। इसमें प्राइमरी स्कूल के पहली से तीसरी कक्षा के बच्चों को शामिल किया गया था। जिस स्कूल में 70 फीसदी बच्चों ने बेहतर प्रदर्शन किया, उसे 'ए' श्रेणी, जिस स्कूल के 50 फीसदी बच्चों ने बेहतर प्रदर्शन किया, उस स्कूल को 'बी' श्रेणी और जिन स्कूल के 70 फीसदी बच्चों ने बेहतर प्रदर्शन नहीं किया, उस स्कूल को 'सी' श्रेणी में रखे जाने का प्रावधान है। नारनौल शहर के 12 प्राइमरी स्कूलों में से सर्वाधिक 10 स्कूलों को 'सी' श्रेणी मिली है। इनमें जीपीएस शिवनगर, जीपीएस सराय, जीपीएस कोलियान, जीपीएस मोहल्ला रावका, जीपीएस चांदुवाड़ा, जीपीएस नलापुर, जीपीएस नई मंडी, जीपीएस खड़खड़ी, जीपीएस जीजीपीएस नारनौल व जीपीएस पुरानी मंडी शामिल है। शहर में अकेले दो ही प्राइमरी स्कूल है, जो 'ए' श्रेणी में शामिल हुए है। उनमें जीपीएस पंजाबी-1 व जीपीएस पंजाबी-2 है।

क्या कहते है नोडल अधिकारी

निपुण योजना के जिला नोडल अधिकारी डा. विक्रम ने बताया कि निपुण के तहत समय-समय पर इस तरह के टेस्ट लिए जाते है। सितम्बर माह में आयोजित परीक्षा में जिस स्कूल को 'सी' श्रेणी मिली है, वह 'बी' के लिए, जिन्हें 'बी' मिली, वह 'ए' श्रेणी के लिए प्रयास करें। दिसम्बर माह में फिर से इस तरह के टेस्ट लिए जाएंगे।

'सी' श्रेणी वाले स्कूलों को जारी किया चेतावनी भरा पत्र

जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी की ओर से एक दिसम्बर को जिला के सभी बीईओ और खंड संसाधन संयोजक को पत्र भेजा है। इसमें विभाग के पत्र क्रमांक केडब्ल्यू 39/40—2020 एसीडी (4) दिनांक 28/11/2025 के अनुसार हाल ही में निपुण हरियाणा के अंतर्गत आयोजित सेंसस बेस्ड असेसमेंट के परिणामों के आधार पर 'सी' श्रेणी में चिन्हित सभी 279 विद्यालयों को चेतावनी पत्र जारी करते हुए उल्लेखित किया जाता है कि इन सभी 279 विद्यालय को अपने शैक्षिक प्रदर्शन, विशेषकर निपुण संकेतकों एवं अधिगम परिणामों में तत्काल तथा ठोस सुधार करना होगा। इसके अतिरिक्त सभी खंड शिक्षा अधिकारियों को यह भी निर्देश दिए जाते है कि इस पत्र को सभी क्लस्टर मुखियाओं तक भी अवश्य पहुंचाया जाए ताकि दिसम्बर माह के तीसरे सप्ताह में फिर से आयोजित किए जाने वाले आगामी सेंसस असेसमेंट के लिए सभी विद्यालयों को पूर्णतः तैयार किया जा सके और बेहतर परिणाम प्राप्त किए जा सकें। संबंधित क्लस्टर मुखिया, बीआरपी और एबीआरसी भी यह सुनिश्चित करें कि इन विद्यालयों के परिणाम बेहतर आएं।

'ए' श्रेणी में शामिल दो स्कूल एक ही कमरे में चल रहे

जीपीएस पंजाबी-1 पहले मोहल्ला देवस्थान में पुरानी बिल्डिंग में चल रहा था। वह खंडहर में तब्दील हुई तो इस स्कूल को मोहल्ला सलामपुरा में चल रहे जीपीएस पंजाबी-2 में ही शिफ्ट कर दिया गया था। मौहल्ला सलामपुरा के इस प्राइमरी स्कूल में केवल ही ही कमरा है। इस एक ही कमरे में पंजाबी-1 और पंजाबी-2 की पहली से तीसरी कक्षा लगाई जा रही है। मतलब छह कक्षाएं एक ही कमरे में लग रही है। उसी कमरे में चार-चार अलमारी, कुर्सियां भी रखी है। जीपीएस पंजाबी-1 को अध्यापिका सरोज और जीपीएस पंजाबी-2 को अध्यापक सुबेसिंह चला रहे है। एक ही कमरे में छह कक्षाएं होने के बावजूद यह स्कूल निपुण में 'ए' श्रेणी में शामिल हुआ है। हैरानी की बात है कि अक्टूबर माह से पहले इन दोनों स्कूल में यह दोनों ही एक-एक अध्यापक रहे है। अब इन्हें एक-एक ओर अध्यापक मिला है। यहीं नहीं, अध्यापक सुबेसिंह ने बीते साल शिक्षा अधिकारी के कहने पर गड्ढे और मैदान को समतल करवाने के लिए 12 हजार जेब से खर्च कर दिए। पैसा भी 10 हजार आया, पर कैप लग जाने की वजह से पैसा अभी तक निकल नहीं पाया है।

नारनौल। बैठक लेती एसपी पूजा वशिष्ठ। फोटो : हरिभूमि

लंबित मामलों पर लगाई फटकार

अपराध नियंत्रण पर एसपी के कड़े तेवर

जिले में अपराध नियंत्रण को लेकर क्राइम बैठक आयोजित

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ ने अपने कार्यालय में जिले में अपराध नियंत्रण को लेकर क्राइम बैठक ली। जिसमें सभी डीएसपी, थाना प्रबंधक व संबंधित शाखाओं के इंचार्ज मौजूद रहे। बैठक के दौरान एसपी ने महिला सुरक्षा, लंबित मामलों व विचाराधीन जांचों की गहन समीक्षा की। समीक्षा के दौरान जिन थानों में लंबित मामलों की संख्या अधिक पाई गई, एसपी पूजा वशिष्ठ ने उन थाना प्रबंधकों के प्रति कड़ी नाराजगी व्यक्त की। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को फटकार लगाते हुए सख्त निर्देश दिए कि पेंडिंग मामलों का निपटारा जल्द से जल्द व गुणवत्तापूर्ण तरीके से किया जाए। उन्होंने स्पष्ट किया कि काम में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

अपराध की जड़ पर प्रहार करते हुए एसपी ने ऑपरेशन हॉटस्पॉट डॉमिनेशन को ओर प्रभावी बनाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि क्षेत्र में नशे व जुए के अड्डों को तुरंत चिन्हित कर उन पर सख्त कार्रवाई की जाए। नशा तस्करों के खिलाफ केवल मुकदमें दर्ज न हों, बल्कि उनकी संपत्ति अटैच (कुर्क) करवाने की प्रक्रिया में भी तेजी लाई जाए, ताकि आर्थिक रूप से उनकी कमर तोड़ी जा सके। एसपी ने सभी थाना प्रबंधकों को निर्देशित किया कि वे अपने अपने क्षेत्रों में सक्रिय अपराधियों की निगरानी बढ़ाएं और आदतन अपराधियों की हिस्ट्री शीट खोलें, ताकि उनकी गतिविधियों पर लगाम लगाई जा सके। साथ ही महिला खिलाफ अपराधों पर त्वरित कार्रवाई और संवेदनशीलता बरतने के निर्देश भी दिए। इस क्राइम बैठक में डीएसपी भारत भूषण, डीएसपी सुरेश कुमार, डीएसपी दिनेश कुमार सहित जिले के सभी थाना प्रबंधक व विभिन्न शाखाओं के इंचार्ज उपस्थित रहे।

नारनौल। मोबाइल फोन लौटाती एसपी पूजा वशिष्ठ। फोटो : हरिभूमि

चेहरों पर लौटी मुस्कान: पुलिस ने मालिकों को सौंपे 40 गुम हुए मोबाइल फोन

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

पुलिस की साइबर सेल ने अपनी कर्तव्यनिष्ठा व तकनीकी दक्षता का परिचय देते हुए एक बार फिर आमजन के चेहरों पर मुस्कान बिखेरी है। बुधवार को पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ ने करीब 15 लाख रुपये की कीमत के 40 गुमशुदा मोबाइल फोन बरामद कर, उन्हें उनके मालिकों को सौंपा। बरामद किए गए इन स्मार्टफोन की कीमत 15000 रुपये से लेकर 50000 रुपये तक है। अपने खोए हुए कीमती फोन वापस पाकर नागरिकों की खुशी देखते ही बनती थी।

इस अवसर पर एसपी पूजा वशिष्ठ ने कहा कि नागरिकों का खोया हुआ सामान लौटाना, सिर्फ पुलिस की ड्यूटी नहीं, बल्कि एक अहम जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा कि फोन मिलने पर लोगों के चेहरों पर जो मुस्कान आती है, वह पुलिस के लिए सबसे बड़ा सम्मान है।

सार्वजनिक स्थानों पर अपने कीमती सामान का विशेष ध्यान रखें

जांच के दौरान पुलिस ने पाया कि अधिकतर फोन भीड़भाड़ वाले बाजारों में खरीदारी करते समय, ऑटो या बस से उतरते वक्त, बाइक चलाते समय या पार्कों में व्यायाम करते हुए गिर गए थे।

पुलिस ने आमजन से कहा है कि वे सार्वजनिक स्थानों पर अपने कीमती सामान का विशेष ध्यान रखें। पुलिस ने बताया कि यदि किसी का मोबाइल गुम हो जाता है, तो वे तुरंत पोर्टल पर शिकायत दर्ज करें। इससे मोबाइल का आईएमईआई ब्लॉक हो जाता है और जैसे ही उस फोन में कोई सिम डाली जाती है, पुलिस उसे ट्रेस कर लेती है। इस सराहनीय कार्य को अंजाम देने में साइबर सेल टीम के एएसआई बलजीत, सिपाही महेश, रविन्द्र, संजीत, प्रदीप व अंकित की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण रही।

बाल विवाह मुक्त भारत अभियान के 100 दिवसीय दूसरे चरण की शुरुआत आज से

नारनौल। सरकार के दिशा निर्देशानुसार बाल विवाह की कुप्रथा को समाप्त करने के लिए शुरू किए गए बाल विवाह मुक्त भारत अभियान के एक वर्ष पूरा हो गया है। अब इसी अभियान के 100 दिवसीय दूसरे चरण का शुभारंभ चार दिसंबर को होगा। इस संबंध में उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने जिले के सभी संबंधित विभागों के अधिकारियों को अपने स्टाफ सहित इस दिन सामूहिक शपथ लेने के निर्देश दिए हैं। उपायुक्त ने बताया कि चार दिसंबर को महिला एवं बाल विकास मंत्री की ओर से नई दिल्ली के विज्ञान भवन से औपचारिक रूप से लॉन्च किए जाने वाले इस 100 दिवसीय अभियान के दौरान बाल विवाह के उन्मूलन की शपथ ली जाएगी।

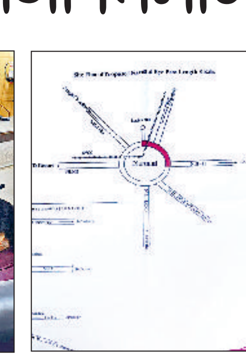
- जिले के संबंधित विभाग के अधिकारी व कर्मचारी लेंगे सामूहिक शपथ
- लड़कियों की शिक्षा कौशल विकास पर रहेगा सरकार का फोकस

इसी प्रकार जिले में भी यह शपथ ली जाएगी। उपायुक्त ने बताया कि यह राष्ट्रीय पहल 27 नवंबर 2025 को एक वर्ष पूरा कर चुकी है और इसका उद्देश्य बाल विवाह की प्रथा को जड़ से खत्म करना है। इसके साथ ही इसका लक्ष्य लड़कियों और महिलाओं के बीच शिक्षा, कौशल, रोजगार और उद्यमिता को बढ़ावा देना भी है। अभियान के इस विशेष चरण की अवधि 27 नवंबर 2025 से आठ मार्च 2026 तक रहेगी। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने कहा कि इस अभियान को सही मायनों में सफल बनाने और जमीनी स्तर पर समाज के प्रत्येक वर्ग की सक्रिय जनभागीदारी अनिवार्य है। महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के अलावा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, पंचायती राज मंत्रालय, ग्रामीण विकास मंत्रालय, स्कूल शिक्षा एवं साक्षरता विभाग और उच्च शिक्षा विभाग इस अभियान को प्रभावशाली बनाने के लिए सक्रिय रूप से शामिल होंगे।

खालड़ा जलेबी चौक से मेडिकल कॉलेज और लॉजिस्टिक हब तक बाइपास का होगा निर्माण

- ड्राफ्ट डेवलपमेंट प्लान 2041 को अंतिम रूप देने पर किया विचार
- उपायुक्त की अध्यक्षता में जिला योजना समिति की बैठक आयोजित

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल



नारनौल। जिला योजना समिति की बैठक लेते डीसी कैप्टन मनोज कुमार व नक्शा, जिसमें लाल रंग दिखाई दे रहा है, वहां बनेगी सड़क। फोटो : हरिभूमि

शहर व इसके आसपास के क्षेत्रों के बुनियादी ढांचे को मजबूत करने और भविष्य की जरूरतों के अनुसार नागरिक सुविधाओं के विस्तार करने के लिए बुधवार को लघु सचिवालय में उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार की अध्यक्षता में जिला योजना समिति की बैठक आयोजित की गई।

ड्राफ्ट डेवलपमेंट प्लान 2041 को अंतिम रूप देने पर विचार किया गया। इस बैठक में पूर्व मंत्री एवं विधायक ओमप्रकाश यादव ने भी अपने सुझाव दिए। जिला योजना समिति की इस बैठक का मुख्य उद्देश्य ड्राफ्ट डेवलपमेंट प्लान 2041 को अनुमोदन प्रदान करना था। इस ड्राफ्ट प्लान को सरकार ने 11 जनवरी 2025 को सैद्धांतिक रूप से अनुमोदित कर दिया था।

उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने कहा कि यह प्लान भविष्य में विकास की दिशा तय करेगा। ऐसे में इसमें जनहित और दीर्घकालिक विकास को प्राथमिकता दी जाएगी। जिला नगर योजनाकार मनदीप सिहाग ने बताया कि सरकार की योजना है कि शहरी क्षेत्र के लिए बेहतर कनेक्टिविटी के लिए मौजूदा सड़कों का नवीनीकरण हो और नई सड़कों का निर्माण हो। इसमें आउटर रिंग रोड को भी पूरा करने की योजना है। योजना के अनुसार रघुनाथपुरा के पास से महर्षि च्यवन ऋषि मेडिकल कॉलेज कोरियावास के नजदीक से लॉजिस्टिक हब तक कनेक्ट किया जाएगा। इसी प्रकार भविष्य की आबादी की जरूरतों को पूरा करने के लिए उन्नत जल वितरण प्रणाली व आधुनिक सीवरेज नेटवर्क की स्थापना की योजना है। रोजगार सृजन को बढ़ावा देने के लिए अब लॉजिस्टिक हब को भी कंट्रोल्ड एरिया में सीमांकित किया गया है। इस बैठक में अतिरिक्त उपायुक्त उदय सिंह, जिला परिषद के अध्यक्ष डॉ. राकेश कुमार, नगर परिषद की चेयरपर्सन कमलेश सैनी, डीएमसी रणवीर सिंह के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

लॉजिस्टिक हब को नारनौल से जोड़ने के लिए बाइपास सड़क के लिए नोटिफिकेशन की कुछ औपचारिकताएं पूरी होना बाकी

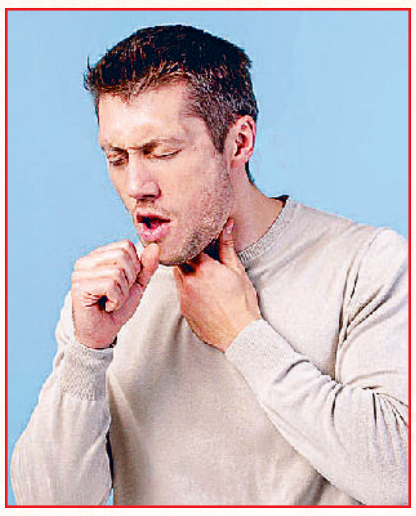
बाइपास निर्माण के लिए पांच साल से प्रयासरत डॉ. अभयसिंह, रैली में जिक्र कर श्रेय लेने का दिखा प्रयास

नारनौल। 17 नवंबर को प्रकाशित समाचार। फोटो : हरिभूमि

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

खाते-पीते समय जब महसूस हो गले में दर्द



मेरी उम्र 32 वर्ष है पिछले कुछ दिनों से कुछ भी खाते-पीते समय मेरे गले में दर्द होता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और मेरी यह प्रॉब्लम कैसे ठीक होगी?

-राजन, रायपुर

इस समय गले में दर्द जैसी समस्या का एक बड़ा कारण मौसम चेंज होना है। इसके साथ ही कई शहरों में प्रदूषण भी इसकी बड़ी वजह बन गई है। इसके लिए सबसे पहले आप सुबह और शाम को गर्म पानी में नमक डालकर गरारा करें। इसके साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि फ्रिज में रखी कोई भी ठंडी चीज बिल्कुल ना खाएं। वहीं प्रदूषण से बचने के लिए जब आप घर के बाहर निकलें तो मास्क लगाकर निकलें। इस तरह थोड़ा चेंज करने से आपको लाभ मिलेगा।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। कुछ दिन पहले मेरे नाक से अचानक खून रिसने लगा था। पिछले एक महीने में ऐसा दो बार हो चुका है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हुआ, यह कोई चिंता की बात तो नहीं?

-अंकुर, बिलासपुर

इस तरह की परेशानी आमतौर पर गर्मियों में लोगों को देखी जाती है लेकिन इस मौसम में भी ऐसा हो रहा है तो एक बार डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा। कई बार इसकी वजह ब्लड प्रेशर का अधिक होना भी पाया गया है। आप एक बार ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क करें। वह जांच कर इसका सही कारण पता लगाएंगे और ट्रीटमेंट करेंगे।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे खांसी आ रही है। ज्यादा खांसी की वजह से कभी-कभी सांस लेने में भी दिक्कत होती है। प्लीज इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-रवि, दुर्ग

लंबे समय से खांसी कई बार चेस्ट में इंफेक्शन की वजह से भी हो जाती है। लेकिन यह बगैर डॉक्टर के चेक करवाए नहीं बताया जा सकता है। आप आस-पास किसी डॉक्टर से एक बार चेस्ट की जांच करा लें। अगर इंफेक्शन होगा तो उसकी दवा चलेगी। इसके बाद भी अगर आराम ना मिले तो एक बार टीबी की जांच भी करानी चाहिए। लोगों में कई बार यह भी खांसी की वजह होती है। फिलहाल आप गुनगुना पानी पिएं और सुबह शाम नमक वाले पानी से गरारा जरूर करें।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। मेरे पैर अकसर ही सुन्न हो जाते हैं। इसमें कोई सेंसेशन नहीं होता। कई बार इस वजह से चलने-फिरने में लड़खड़ाहट होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

-सुमित, भोपाल

हालांकि आपकी उम्र अभी कम है, लेकिन फिर भी आप एक बार न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करें। क्योंकि आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको न्यूरो से संबंधित कुछ प्रॉब्लम हो सकती है। हालांकि कई बार नर्वस सिस्टम भी इसकी वजह बनता है लेकिन बगैर जांच किए कोई भी ट्रीटमेंट शुरू नहीं किया सकता है।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मैं नींद की गोलियां ले रहा हूं। इससे रात को नींद तो अच्छी आती है, लेकिन पूरे दिन सुस्ती बनी रहती है। कृपया बताएं कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-मधुसूदन, महेंद्रगढ़

नींद की गोलियां कहीं ना कहीं साइड इफेक्ट जरूर करती हैं, इसलिए कोशिश करें कि नींद की गोलियां न खाई जाएं तो बेहतर है। आपको योग और मेडिटेशन करना चाहिए। रात में सोने से पहले हल्का गर्म दूध पीना चाहिए और पैर धोकर बेड पर जाना चाहिए। इस तरह कुछ बदलाव कर देखें। आपको आराम मिल सकता है। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. अतीक वासदेव
वाइस चेयरमैन-ऑर्थोपेडिक्स
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

सर्दियों में अन्य ऋतुओं की तुलना में जोड़ों की समस्याएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। आमतौर पर जोड़ों में दर्द का प्रमुख कारण अर्थराइट्स (गठिया) होता है। जोड़ों में सूजन और दर्द को अर्थराइटिस कहते हैं। इस दर्द के बढ़ने की क्या वजहें हैं, इनसे कैसे बचाव हो सकता है और इनसे राहत के लिए क्या करना चाहिए, विस्तार से यहां बता रहे हैं।

सर्दियों में ज्वॉइंट्स प्रॉब्लम बरतें सावधानी-मिलेगी राहत

बढ़ती उम्र के लोगों में जोड़ों के दर्द की समस्या जाड़े में बढ़ जाती है। जो लोग पहले से ही अर्थराइटिस या जोड़ों से संबंधित समस्याओं से ग्रस्त हैं, उनमें सर्दी के मौसम में जोड़ों से संबंधित समस्याएं इसलिए बढ़ जाती हैं क्योंकि तापमान के कम होते जाने से जोड़ों के अंदर मौजूद साइनोवियल फ्लूड गाढ़ा होने लगता है। इस कारण जोड़ों में जकड़न महसूस होती है, जिसके परिणामस्वरूप चलने-फिरने में दिक्कत महसूस होती है, खासकर सुबह के वक्त।

सर्दियों में तापमान के कम होने के कारण जोड़ों की धमनियां (आर्टरीज) सिकुड़ जाती हैं। धमनियों के सिकुड़ने से जोड़ों में रक्त संचार की प्रक्रिया समुचित रूप से संचालित नहीं होती। इसके परिणामस्वरूप जोड़ों में जकड़न या अकड़न और दर्द होने लगता है। ठंडे तापमान में मांसपेशियों में ऐंठन अधिक होती है, जिससे जोड़ों में सूजन, दर्द और अकड़न बढ़ जाती है।

इनको होता है ज्यादा रिस्क: जो लोग पहले से ही अर्थराइटिस के किसी प्रकार से ग्रस्त हैं, उनकी समस्याएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। वैसे तो अर्थराइटिस के बहुत प्रकार हैं, लेकिन जो लोग ऑस्टियोअर्थराइटिस (ओए), रूमेटॉइड अर्थराइटिस (आरए), गाउटी अर्थराइटिस, ट्रामेटिक अर्थराइटिस और स्पाइनल अर्थराइटिस से पीड़ित हैं, उनकी समस्याएं आमतौर पर सर्दियों के दौरान बढ़ सकती हैं। इसी तरह जो किशोर और बच्चे क्रमशः जुवेनाइल अर्थराइटिस और रूमेटिक अर्थराइटिस से ग्रस्त रह चुके हैं, उनकी परेशानी भी सर्दियों के मौसम में बढ़ सकती है।

वहीं जो लोग अतीत में किसी दुर्घटना का शिकार हो चुके हैं, जिसके कारण उनकी हड्डियां और लिगामेंट आदि क्षतिग्रस्त हो चुके थे। ऐसे लोगों को ठीक हो जाने के बाद भी जाड़े के मौसम में जोड़ों में दर्द की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

ऑस्टियोअर्थराइटिस पेशेंट सावधानी बरतें: ऑस्टियो अर्थराइटिस (गठिया) का दुष्प्रभाव आमतौर पर प्रमुख जोड़ घुटनों पर पड़ता है। घुटने पर ही शरीर के भार का दबाव सर्वाधिक पड़ता है। देश में सबसे ज्यादा लोग नी ऑस्टियो अर्थराइटिस (घुटने की गठिया) से ग्रस्त हैं। जोड़ों के मध्य स्थित कार्टिलेज (जो जोड़ों के मध्य कुशन का काम करता है) बढ़ती उम्र खासकर 50 वर्ष के बाद गलत जीवनशैली के कारण घिसने लगती है। इस कारण जोड़ आपस में रगड़ते हैं और कालांतर में धीरे-धीरे क्षीण होते रहते हैं। एक ऐसी स्थिति आती है, जब पीड़ित व्यक्ति को चलने-फिरने और सीढ़ियां चढ़ने-उतरने में दिक्कत महसूस होती है। लोग अपने सामान्य दिनचर्या के कार्यों को नहीं कर पाते।

ऐसे करें रोकथाम: ऑस्टियोअर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्ति सर्दी की शुरुआत में ही अस्थि रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें और उनके परामर्श के अनुसार ही दवाएं, फिजियोथेरेपी और अन्य व्यायाम करें। खान-पान में कैल्शियम युक्त आहार को वरीयता दें। अगर मरीज को असहनीय दर्द हो रहा है, तो विशेषज्ञ डॉक्टर, पीड़ित व्यक्ति को अस्थाई राहत देने के लिए इंट्रा आर्टिकुलर इंजेक्शन रिफर कर सकते हैं।

रूमेटाइड अर्थराइटिस पेशेंट रहें सजग: यह अर्थराइटिस का एक विशेष प्रकार है, जिसके कारणों पर मेडिकल शोध अभी तक जारी हैं। रूमेटाइड (आरए) का उम्र बढ़ने या कार्टिलेज के क्षीण होने या फिर खान-पान से कोई लेना-देना नहीं है। इसमें शरीर का इम्यून सिस्टम अपने ही शरीर के खिलाफ लड़ाई छेड़ देता है और इस लड़ाई का पहला हमला जोड़ की झिल्ली (सायनोवियम) पर पड़ता है।

मिल सकती है राहत: समय रहते रूमेटाइड अर्थराइटिस का समुचित इलाज न होने पर आगे चलकर प्रभावित हड्डी क्षीण होने लगते हैं, लेकिन फिजियोथेरेपी, योग और व्यायाम करने से पीड़ित व्यक्ति को अस्थाई राहत मिलती है। रूमेटाइड अर्थराइटिस का कोई स्थाई इलाज है। इसके साथ ही शरीर के इम्यून सिस्टम में आई गड़बड़ी को दूर करने या नियंत्रित करने के लिए जो दवाएं दी जाती हैं, उन्हें इम्यूनोमॉड्यूलेटर्स कहते हैं। रूमेटाइड अर्थराइटिस शरीर के अन्य जोड़ों को भी प्रभावित करता है, लेकिन इसकी शुरुआत हाथों की उंगलियों में सूजन से होती है, सूजन के साथ मरीज को तेज दर्द होता है। इसलिए सर्दियों में रूमेटाइड अर्थराइटिस वाले डॉक्टर से परामर्श लेते रहें।

डॉक्टर के परामर्श से ही दवाएं लें। जोड़ों का दर्द कम करने के लिए इंट्रा आर्टिकुलर इंजेक्शन के अलावा कभी-कभी डॉक्टर स्टेरॉयड के इंजेक्शन भी पीड़ित मरीज को रिफर कर सकते हैं। ऐसे इंजेक्शंस के अपने लाभ भी हैं और इनके साइड और आफ्टर इफेक्ट भी। इसलिए स्टेरॉइड दवाओं को योग्य चिकित्सक की देख-रेख में ही लेना चाहिए, क्योंकि ऐसी दवाओं को लंबे समय तक लेने से फायदा कम नुकसान ज्यादा हो सकता है।

कंधों का पोस्चर सही रखें: कंधे भी आपके शरीर के प्रमुख जोड़ हैं। सर्दियों में इनमें भी दर्द और जकड़न की समस्या उत्पन्न हो सकती है। इस संदर्भ में इन बातों पर ध्यान दें।

- चलते समय कंधों को झुकाकर न चलें और न ही इन्हें उठाकर चलें।
- कंधे से संबंधित व्यायाम करें।
- झटके से वेट न उठाएं।
- बिना वार्म अप के किसी भी खेल की प्रैक्टिस न करें।
- उपरोक्त बातों पर ध्यान देने पर आप कंधों में दर्द की समस्या से बचे रहेंगे।

ज्वाइंट्स पेन से ऐसे मिलेगी राहत: विशेषज्ञ से परामर्श, जोड़ों में दर्द, सूजन, अकड़न और मांसपेशियों में कमजोरी जैसे लक्षणों के मद्देनजर अस्थि रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें। ऑस्टियोअर्थराइटिस के जिन मरीजों को दवाओं, खान-पान और व्यायाम आदि से राहत नहीं मिल पा रही है, तो ऐसे व्यक्तियों को ऑर्थोपेडिक स्पेशलिस्ट परामर्श दे सकते हैं।

वजन संतुलित रखें: सर्दियों में आमतौर पर लोगों को ज्यादा भूख महसूस होती है और लोग अपना पसंदीदा खाना कुछ ज्यादा खाते हैं। जाड़े के कारण उनकी आउटडोर शारीरिक गतिविधियां कम हो जाती हैं। ऐसी स्थिति में वजन सर्दियों में बढ़ जाता है। अधिक वजन घुटनों और कूल्हों जैसे जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव डालता है, जिसके परिणामस्वरूप जोड़ों में दर्द की समस्या का जोखिम बढ़ जाता है। इसलिए सही वजन बनाए रखने के लिए अपने आहार पर विशेष ध्यान दें और जोड़ों के अनुकूल व्यायाम करें।

हाइड्रेट रहें: जो लोग ज्यादा शारीरिक श्रम नहीं करते हैं और किडनी रोग से ग्रस्त नहीं हैं, उन्हें कम से कम प्रतिदिन दो-तीन लीटर पानी पीना चाहिए। पर्याप्त पानी पीने से आमतौर पर जोड़ों में दर्द की समस्या कम होती है। कुनकुने पानी से नहाने से भी आपको जोड़ों के दर्द में राहत मिल सकती है।

विटामिन-डी सप्लीमेंट: शरीर में विटामिन-डी की कमी से जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ सकती है। ऑस्टियोपोरोसिस (हल्का-सा आघात लगने पर हड्डियों का टूटना) का खतरा भी बढ़ जाता है। विटामिन-डी सप्लीमेंट लेने के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

ओमेगा-3 फैटी एसिड का सेवन: ओमेगा-3 फैटी एसिड्स सर्दियों के दिनों में होने वाली जोड़ों की सूजन, अकड़न और दर्द को कम करने में लाभप्रद हैं। अपने आहार में एवोकाडो, अलसी, अखरोट या फिश को शामिल करें।

सुबह की धूप: विटमिन-डी का एक अच्छा प्राकृतिक स्रोत है धूप। यह हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाती है। धूप में बैठने से जोड़ों के दर्द और सूजन में राहत मिलती है।

कंप्यूटर पर कार्य करने वाले ध्यान दें: लगातार कई घंटों तक एक ही कुर्सी और कंप्यूटर के आगे बैठे-बैठे आपके जोड़ अकड़ जाते हैं, इसलिए ऑफिस में लगभग डेढ़ घंटे में सीट छोड़कर पांच मिनट के लिए घूमे-फिरें, शरीर को स्ट्रेच करें।

राहत दे सकते हैं ये तरीके: प्रभावित जोड़ों पर गर्म और ठंडे पानी की पट्टियों के इस्तेमाल से जोड़ों के दर्द में राहत मिलती है। गर्म पानी की बोतल का इस्तेमाल किया जा सकता है। वहीं एक कपड़े में लपेटकर बर्फ के टुकड़ों (आइस क्यूब्स) को दर्द से प्रभावित स्थान पर इस्तेमाल कर सकते हैं। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

हर्बल जोन / रेखा देशराज

मौसमी रोगों से बचाए अदरक-तुलसी

अदरक और तुलसी यूं तो हर मौसम में शरीर के लिए अलग-अलग वजहों से फायदेमंद हैं। लेकिन सर्दियों की समस्याओं के लिए ये बहुत ही कारगर साबित होते हैं। सर्दियों की सबसे आम और परेशान करने वाली समस्याओं से छुटकारा दिलाने में इनका कोई सानी नहीं है। सर्दी के मौसम में शरीर की आंतरिक गर्मी घट जाती है। खून का प्रवाह धीमा पड़ जाता है और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर पड़ जाती है। इसलिए आयुर्वेद में सर्दियों का मुकाबला करने के लिए इनको सर्वोत्तम माना गया है। ये शरीर को बाहर से आने वाली ठंड और भीतर से पैदा होने वाली अशक्तता से हमें बचाते हैं।

नेचुरल हीटर अदरक: जब ठंडी हवा से शरीर का तापमान गिरने लगता है, तब अदरक का इस्तेमाल करने से तापमान गिरने से रुक जाता है। सर्दियों में अदरक के इस्तेमाल से, नाक जाम होने से, गला खराब होने से और बलगम बनने से रोकता है, ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने से हाथ-पैर गर्म रहते हैं। यही नहीं अदरक इस मौसम में हमारे पाचन को भी सुधारता है और शरीर में एहसास होने वाले भारीपन को खत्म करता है। सवाल है, इसे कैसे ले सकते हैं? सुबह के समय अदरक वाली काली चाय या काढ़ा विशेष रूप से कारगर है। अगर यह नहीं लेते तो शहद के साथ अदरक का एक छोटा टुकड़ा मुंह में चूसने से भी शरीर को भरपूर गर्मी मिलती है। अदरक इस मौसम में हमारे रक्त संचार को तेज करता है और शरीर को गर्म रखता है। अदरक पाचन के लिए इस मौसम की सबसे कारगर दवा है।

रोगरोधी पौधा-तुलसी: आयुर्वेद में तुलसी को सर्दी के मौसम का सबसे शक्तिशाली रोगरोधी कवच माना जाता है। यह एंटीवायरल और एंटीबैक्टीरियल गुणों से भरपूर होती है। इसलिए इस मौसम में होने वाली खांसी और गले की सूजन को रोकती है। सांस की नली साफ रखती है और ठंड में फैलने वाले वायरस की रोकथाम करती है। इस तरह देखा जाए तो तुलसी सर्दियों में नाक, कान, गला तीनों की सुरक्षा करती है। जहां तक सवाल है कि इसे कैसे लें, तो इसका सबसे अच्छा तरीका तुलसी की सात से दस पत्तियां सुबह-सुबह चाय या काढ़े के साथ लें या चार पत्तियां उबालकर भाप भी ली जा सकती है। अदरक और तुलसी मिलकर सर्दी, जुकाम के वायरस को बढ़ने नहीं देते हैं। दोनों का एक साथ सेवन बहुत कारगर है। तुलसी गले को नेचुरल एंटीसेप्टिक की तरह साफ करती है और अदरक गर्माहट देकर गले की सूजन और दर्द कम करती है। इसलिए सर्दियों में ठंडी हवाओं के असर से वो लोग बचे रहते हैं, जो इस मौसम में इन दोनों का इस्तेमाल करते हैं। *

डाइट सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

जरूरी नहीं कि हर हेल्दी फूड आपको फायदा ही पहुंचाए। अगर उसे आप सही तरीके से नहीं लेते तो फायदेमंद खाद्य पदार्थ भी कोई लाभ नहीं पहुंचाएगा या हो सकता है आपको नुकसान पहुचा दे। इसलिए यह जानना जरूरी है कि किसी फूड आइटम को कैसे ग्रहण करना चाहिए?

हेल्दी फूड्स लेने का तरीका भी हो सही

हमारे खान-पान में बहुत सारी ऐसी चीजें होती हैं, जिनके फायदेमंद होने में कोई शक नहीं होता, लेकिन अगर उन्हें सही तरीके से न लिया जाए तो उनके फायदों से ज्यादा नुकसान भी हो सकते हैं। आइए कुछ ऐसी ही बातें जानते हैं।

इन बातों को रखें ध्यान: ड्राय फ्रूट्स खाना बढ़िया होता है, इससे खूब फाइबर मिलता है। पर क्या आप जानते हैं, फल जो सुखा दिए जाते हैं, उनके भीतर अपने ताजे स्वरूप से तीन गुना से भी ज्यादा कैलोरी होती है। शुगर की मात्रा भी बढ़ जाती है।

मूंगफली छीलकर खाना लाभकारी है पर डिब्बा या पैकेट में नमक लगाकर तली मूंगफली खाना नुकसानदेह है। केले में फाइबर, पोटैशियम, विटामिन-सी और थोड़ा-सा फैट तथा थोड़ी कैलोरी मिलती है, पर इसके मुकाबले में इसके चिप्स में तीन गुना कैलोरी और 20 प्रतिशत अधिक फैट होता है। इसलिए सोच-समझकर सेवन करें।

फलों का जूस: फ्रूट जूस पीना बढ़िया है पर यह तब नुकसानदायक हो जाता है, जब यह ताजा न हो। इसमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। बहुत से लोग फल खाने से ज्यादा जूस पीने को तरजीह देते हैं, जबकि सच्चाई यह है कि जूस के जरिए एक साथ आप खूब सारी शुगर ले रहे होते हैं और फल से मिलने वाले लाभदायक फाइबर से भी वंचित रह जाते हैं। ताजा जूस पी सकते हैं लेकिन फल खाने को तरजीह देनी चाहिए। हालांकि इसमें भी सावधानी की दरकार है। जो भी फल खाएं, खूब अच्छी तरह धोकर ही खाएं।

अंडे: हेल्थ बनाने के लिए ही नहीं मोटापा कम करने के लिए भी अंडे बहुत बढ़िया हैं, पर तभी जब ये देसी वाले हों। कहने का मतलब ऑर्गेनिक हों यानी बिना कृत्रिम खाद्य पदार्थों, शाकाहारी शुद्ध दानों पर पले मुर्गे-मुर्गियों के अंडे हों। जब ऑमलेट खाएं तो साथ में उबली सब्जियां भी लें, यह और फायदेमंद रहेगा।

मल्टीग्रेन ब्रेड: ब्राउन ब्रेड के अलावा आजकल बाजार में मल्टीग्रेन और होल ग्रेन ब्रेड की डिमांड है। बताया जाता है कि मल्टीग्रेन में कई तरह के अनाजों का आटा मिला हुआ होता है और यह होल ग्रेन यानी समूचे गेहूं के आटे से बना ब्रेड फाइबर से भरा तथा सेहत के लिए लाभकारी होता है। जबकि अधिकतर अनाज का रिफाइंड आटा ही इसमें होता है। इसके खाने से शुगर बढ़ सकती है। इस तरह यह मोटापे और डायबिटीज का रिस्क बढ़ा सकती है।

सोयाबीन: सोयाबीन प्रोटीन का खजाना है लेकिन कुछ पोषक तत्वों के अवशोषण में रुकावट भी पैदा करता है। सोयाबीन में फायटिक एसिड पाया जाता है, जो कैल्शियम, मैग्नीशियम, कॉपर, जिंक, लौह तत्वों को शरीर में सोखने से रोकता है। इसमें टिंप्सिन भी मिलता है, जो प्रोटीन के पाचन में दिक्कत करता है और अग्नाशय के कार्य में रुकावट डालता है। इससे बना टोफू हो या बड़ियां सीमित मात्रा में खाइए। आजकल फ्लेवर्ड सोया मिल्क पीने का फैशन है। हालांकि यह बुरा नहीं है पर जैसे ही वनीला या चॉकलेट फ्लेवर इसमें मिलाया जाता है, इसके हर कप में 50-60 कैलोरी और 5 ग्राम शुगर बढ़ जाती है। इसलिए इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करें। *

अवेयरनेस

रेखा

एपिलेप्सी या मिर्गी मस्तिष्क संबंधी रोग है। यह घातक तो नहीं होता लेकिन इस वजह से रोगी को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। इसके कारण, इससे बचाव करने, इसे कंट्रोल करने के तरीकों के बारे में सभी को जागरूक होना चाहिए।

एपिलेप्सी नियंत्रण के साथ जागरूकता की है जरूरत

अनुमान के मुताबिक भारत में एक करोड़ से एक करोड़ 20 लाख के आस-पास मिर्गी (एपिलेप्सी) रोगी हैं, जबकि दुनिया में कुल मिर्गी रोगियों की संख्या करीब 5 करोड़ है। इस तरह देखा जाए तो दुनिया का हर पांचवां मिर्गी रोगी भारत में है। इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन और लैंसेट न्यूरोलॉजी रिपोर्ट के मुताबिक भारत मिर्गी रोगियों का सबसे बड़ा देश है। दुनिया के करीब एक करोड़ 20 लाख से एक करोड़ 50 लाख के आस-पास मिर्गी रोगी अफ्रीका महाद्वीप में रहते हैं। मिर्गी रोगियों का एक बड़ा हब संयुक्त राज्य अमेरिका भी है, जहां 30 से 40 लाख मिर्गी रोगी रहते हैं। भारत में दुनिया के सर्वाधिक मिर्गी रोगी होने की बड़ी वजह यही है कि भारत दुनिया की सबसे अधिक आबादी वाला देश है, इसलिए यहां मिर्गी रोगी भी सबसे ज्यादा हैं। दूसरी बड़ी बात यह है कि भारत के ग्रामीण इलाकों और विशेषकर गरीब आबादी के पास इसके इलाज की पहुंच नहीं है।

रोग के कारण: मिर्गी अपने आपमें कोई बीमारी नहीं है बल्कि यह मस्तिष्क की विद्युत गतिविधियों में असंतुलन की स्थिति है और ऐसा कई वजहों से होता है। जन्म के समय या बचपन में मस्तिष्क को गंभीर चोट लग जाना, जिससे कुछ देर के लिए दिमाग के कुछ हिस्से में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। सिर की चोट, मस्तिष्क में ट्यूमर, लकवा यानी स्ट्रोक तथा आनुवांशिक कारण भी भारत में सर्वाधिक मिर्गी रोगियों के लिए अनुकूल स्थितियां बनाते हैं। ज्यादा शराब पीने वाले या बहुत कम नींद लेने वाले लोगों को भी यह समस्या हो जाती है। इसके अलावा 10 फीसदी लोगों के संबंध में मेडिकल साइंस कभी यह नहीं जान पाती कि उन्हें मिर्गी रोग होने का क्या कारण है? इसलिए तमाम लोगों को अस्पष्ट कारणों से भी मिर्गी होती है।

रिस्क को कर सकते हैं कम: विशेषज्ञों की मानें तो मिर्गी को तो पूरी तरह से रोका नहीं जा सकता, लेकिन सजग रहकर इसके जोखिम को कम किया जा सकता है। मिर्गी रोग से बचने के जो सजग उपाय हो सकते हैं, वो इस प्रकार हैं।

जन्म के समय सुरक्षित प्रसव जरूरी है ताकि बच्चे के स्वास्थ्य की देखभाल सही तरीके से हो सके और प्रसव के दौरान उसके मस्तिष्क में ऑक्सीजन की कमी की स्थितियां न पैदा हों। सिर की चोट से बचाव करना बहुत जरूरी है। इसके अलावा मैनिनजाइटिस और जापानी इंसेफेलाइटिस के टीके लगवाना भी जरूरी होता है। पर्याप्त नींद लें, नशे से दूर रहें, तनाव से बचें, ये कुछ ऐसे उपाय हो सकते हैं, जिनसे मिर्गी की चपेट में आने से बचा जा सकता है।

ऐसे कर सकते हैं कंट्रोल: अगर आप मिर्गी से ग्रस्त हो गए तो भी कुछ उपायों को अपनाकर इसे कंट्रोल कर सकते हैं। सबसे जरूरी है कि न्यूरोलॉजिस्ट से नियमित दवा लें, दवा अचानक लेना बंद न करें, इससे दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिमुलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं।

जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के बीच इससे बचाव की सुविधाएं और समझ सीमित है। ग्रामीण इलाकों में लोग इसे भूत-प्रेत या टोना टोटका से जोड़ देते हैं। इससे इलाज में देर होती है और रोगी की दशा बिगड़ती जाती है। इस बीमारी के कारण कई लोगों को रोजगार, विवाह या शिक्षा के अवसरों से वंचित होना पड़ता है। इसलिए अवेयरनेस फैलाने की भी जरूरत है। *

महिला कबड्डी विश्व कप विजेता टीम में निभाया अहम रोल

गोल्ड मेडल जीतकर लौटी कलाली की बेटी रितु श्योराण का किया सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बाढड़ा

बाढड़ा विधानसभा के गांव कलाली की बेटी और महिला कबड्डी विश्व कप विजेता टीम की सदस्य रितु के उनके शानदार प्रदर्शन और देश का नाम रोशन करने पर भव्य रूप से सम्मानित किया गया। यह सम्मान मानव सहायता फाउंडेशन के संयोजक समाजसेवी महादेव बलाली की अगुवाई में किया गया। महादेव बलाली ने रितु को हार्दिक बधाई देते हुए कहा कि रितु की यह उपलब्धि केवल कलाली के लिए नहीं, बल्कि पूरे हरियाणा और देश के लिए गौरव का विषय है। उसने यह साबित कर दिया है कि ग्रामीण क्षेत्र की बेटियां भी विश्व स्तर पर परचम लहरा सकती हैं। उन्होंने रितु को उज्ज्वल भविष्य, निरंतर सफलता और आगे भी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर शानदार प्रदर्शन के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि मानव सहायता फाउंडेशन हर प्रतिभाशाली खिलाड़ी के साथ हमेशा खड़ा रहेगा। समाज सेवी महादेव बलाली ने कहा कि क्षेत्र की हर प्रतिभा चाहे वो खेल में हो या शिक्षा में उनके साथ हैं और हमारे जो सहायता बनेगी वो हम जरूर सहयोग करेंगे। उन्होंने सरकार से भी क्षेत्र के लिए खेल यूनिवर्सिटी की मांग की है।

बाढड़ा। विश्वकप कबड्डी चैंपियनशिप में विजेता टीम की खिलाड़ी रितु श्योराण का अभिनंदन करते मौजिज लोग। फोटो : हरिभूमि

ससुराल में भी रितु श्योराण का भव्य स्वागत

बांग्लादेश की राजधानी ढाका में आयोजित द्वितीय महिला वर्ल्ड कप कबड्डी चैंपियनशिप में भारत की महिला कबड्डी टीम ने जीत हासिल की है। विश्व विजेता टीम की खिलाड़ी रितु श्योराण का ससुराल पहुंचने पर ग्रामीणों ने भव्य स्वागत किया। रितु श्योराण के पति नसीब जांघू ने एमेच्योर कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया व एमेच्योर कबड्डी एसोसिएशन हरियाणा के सभी पदाधिकारी का आभार व्यक्त किया। नसीब जांघू ने आभार व्यक्त करते हुए बताया कि इंटरनेशनल कबड्डी संघ के डायरेक्टर तेजस्वी गहलोत, एमेच्योर कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया के अध्यक्ष विनीत विभोर जैन, सचिव जितेंद्र ठाकुर संगठन के अध्यक्ष एवं कैबिनेट मंत्री कृष्ण लाल पंवार तथा एशियाई सर्कल कबड्डी समिति के सचिव एवं हरियाणा एमेच्योर कबड्डी एसोसिएशन के चेयरमैन कुलदीप दलाल का आभार प्रकट किया। स्वर्गीय जनार्धन सिंह गहलोत के कबड्डी को ओलपिंक खेलों में शामिल करने के सपने को पूरा करने के लिए प्रयत्नशील कुलदीप दलाल उनके मार्ग पर काम कर रहे हैं। रितु श्योराण ने अपने इस स्वर्ण पदक को स्वर्गीय प्रेम सिंह दलाल को समर्पित किया।

बैंक अधिकारियों ने मुक्केबाज जैस्मिन लंबोरिया को किया सम्मानित

- विश्व मुक्केबाजी कप में स्वर्ण पदक विजेता जैस्मिन लंबोरिया का एसबीआई में भव्य स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

खेल नगरी भिवानी की बेटियों का डंका विश्व स्तर पर बज रहा है। इसी कड़ी में बीते दिनों आयोजित हुए विश्व मुक्केबाजी कप में शानदार प्रदर्शन करते हुए 57 किलोग्राम भार वर्ग में स्वर्ण पदक जीतने वाली मुक्केबाज जैस्मिन लंबोरिया का बुधवार को भिवानी में जोरदार स्वागत किया गया। स्थानीय घंटाघर स्थित भारतीय स्टेट बैंक की मुख्य शाखा में आयोजित एक सम्मान समारोह में बैंक के वरिष्ठ अधिकारियों और कर्मचारियों ने जैस्मिन की इस ऐतिहासिक उपलब्धि पर उन्हें सम्मानित किया।

सम्मान समारोह के दौरान बैंक के माहौल में उत्साह देखते ही बन रहा था। जैस्मिन के बैंक परिसर में पहुंचते ही एसबीआई के अधिकारियों ने गर्मजोशी से उनका स्वागत किया। इस दौरान क्षेत्रीय प्रबंधक रमाकांत, मुख्य प्रबंधक अमित पन्नु, प्रबंधक एनके रंगा, उप प्रबंधक राकेश डुडेजा और सहायक मैनेजर रिंकू कुमारी, विकास ढाका व ऋषिपाल ने जैस्मिन को पुष्प गुच्छ भेंट किए और उनकी जीत की बधाई दी।

भिवानी। महिला मुक्केबाज को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

खबर संक्षेप

सिया सैनी को किया सम्मानित

भिवानी। जिला स्तरीय ऑन द स्पॉट थीम बेस्ड अवॉर्ड एवं पेंटिंग प्रतियोगिता राजकीय कन्या मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लोहाड़ में आयोजित हुई थी। प्रतियोगिता में पीएम श्री गवर्नमेंट गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल की 11वीं कक्षा की प्रतिभाशाली छात्रा सिया सैनी ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए तृतीय स्थान प्राप्त किया और जिले का गौरव बढ़ाया। सिया सैनी की उपलब्धि पर उनका मनोबल बढ़ाने के उद्देश्य से महम रोड, चोखानी ई-स्टेट, गली नंबर 1 में नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था द्वारा मेजर ध्यानचंद की पुण्यतिथि पर छात्रा को महात्मा ज्योतिबा फुले और सावित्रीबाई फुले का फोटो स्मृति-चिह्न देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था के संस्थापक सुरेश सैनी और पार्षद विनोद प्रजापति ने संयुक्त रूप से छात्रा को सम्मानित किया।

दंत चिकित्सा शिविर में जांचे बच्चों के दांत

चरखी दादरी। फस्ट स्टेयर प्ले स्कूल, शंकर कॉलोनी, चरखी दादरी में आज बच्चों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए निःशुल्क दंत जांच शिविर का आयोजन किया गया। यह स्वास्थ्य शिविर डॉ. स्नेह फौगाट की टीम बत्तीस स्माइली अस्पताल की ओर से लगाया गया, जिसमें दंत विशेषज्ञ डॉ. स्नेह फौगाट और उनकी टीम ने छोटे-छोटे बच्चों के दांतों की विस्तार से जांच की। चेकअप के दौरान डॉक्टर स्नेह फौगाट ने बच्चों और स्टाफ को दांतों की देखभाल के महत्व के बारे में जागरूक किया। उन्होंने बताया कि बचपन से ही सफाई की आदतें विकसित करना अत्यंत आवश्यक है, विशेषकर दांतों की सफाई पर ध्यान देना चाहिए, क्योंकि दांत ईश्वर द्वारा दिया गया अनमोल तोहफा हैं। उन्होंने नियमित ब्रश करने, मीठे खाद्य पदार्थों का सीमित उपयोग करने और समय-समय पर दंत चिकित्सक से जांच करवाने की सलाह दी। शिविर में छोटे बच्चों ने उत्सुकता से हिस्सा लिया और दंत विशेषज्ञों ने उनके दांतों की जांच कर उचित सुझाव भी दिए। स्कूल प्रधानाचार्या वंदना मैडम एवं उनकी टीम ने डॉ. स्नेह फौगाट और पूरी मेडिकल टीम का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि ऐसे स्वास्थ्य शिविर बच्चों के समग्र विकास में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अभिभावकों ने भी स्कूल द्वारा किए गए इस प्रयास की सराहना की।

काले बिल्ले लगा किया टीकाकरण

भिवानी। एमपीएचई एसोसिएशन भिवानी के जिला सचिव महिपाल ने बताया कि एनएचएम एमपीएचडब्ल्यू फीमेल की लंबित मांगें 4200 ग्रेड पे ,वॉशिंग अलाउंस ड्रेस अलाउंस ,रिटायरमेंट पर वित्तीय लाभ आदि मुख्य मांगों पर सरकार द्वारा कोई कार्यवाही नहीं की गई है । जिसके कारण सभी एमपीएचडब्ल्यू पुरुष व महिलाओं में रोष है। जिसके कारण उन्होंने एसोसिएशन की राज्य प्रधान शर्मिला देवी के आह्वान पर जिला के सभी उप स्वास्थ्य केंद्रों पर काले बिल्ले लगाकर विरोध जताते हुए टीकाकरण किया है। उन्होंने कहा कि अगर सरकार ने जल्दी जायज मांगों को लागू नहीं किया तो पूरे प्रदेश में एक बड़ा आंदोलन करने पर मजबूर होंगे। एसोसिएशन के जिला प्रधान रविन्द्र कुमार ने कहा कि एमपीएचडब्ल्यू पुरुष व महिलाएं सरकार की स्वास्थ्य योजनाओं को आम आदमी तक पहुंचाने में सबसे ज्यादा कार्य करते हैं। उनकी मांगें समय पर पूरी करनी चाहिए। उन्होंने कहा कि अगर सरकार उनकी मांगों का शीघ्र ही समाधान नहीं करती है तो एमपीएचडब्ल्यू पुरूष व महिलाएं आंदोलन करने पर लामबंद होंगी।

रिटायर्ड कर्मचारी संघ ने मांगी रियायती बस यात्रा

भिवानी। रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा भिवानी की ऑनलाइन मीटिंग बुधवार को जिला प्रधान नरेश शर्मा की अध्यक्षता में हुई, जिसमें मुख्य मुद्दा सहकारी परिवहन समिति की बसों में वरिष्ठ नागरिकों को रियायती किराए पर यात्रा न करने देने का रहा। इस मौके पर प्रधान नरेश शर्मा ने कहा कि उपरोक्त मुद्दे को लेकर किसान सभा के उपप्रधान कामरेड ओमप्रकाश के नेतृत्व में रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा के प्रांतीय प्रधान मास्टर वजीर सिंह, प्रांतीय महासचिव रतन जिंदल, जिला प्रधान नरेश शर्मा, जिला सचिव राजबीर कादयान, उप प्रधान रामचंद्र सैनी, ब्लॉक सचिव दिलबाग जांगड़ा, उप प्रधान महेंद्र सिंह तंवर व अन्य पदाधिकारी उपायुक्त महोदय से मिले थे। उपायुक्त ने मीटिंग में महाप्रबंधक रोडवेज व उप सचिव परिवहन प्राधिकरण को कहा था कि जब तक माननीय न्यायालय में फैसला नहीं होता तब तक जो सुविधा हरियाणा रोडवेज की बसें दे रही हैं, वहीं सुविधा सहकारी परिवहन समिति की बसों द्वारा भी दी जानी सुनिश्चित करें और महाप्रबंधक रोडवेज को कहा था कि परिवहन विभाग की हिदायत सभी निजी बसों में लगाई जाए। लेकिन महाप्रबंधक रोडवेज ने उपायुक्त की बात पर कोई ध्यान नहीं दिया। कल महाप्रबंधक रोडवेज से कार्यालय में उपरोक्त मुद्दे को लेकर प्रांतीय महासचिव रतन जिंदल व जिला सचिव राजबीर कादयान मिले थे, परन्तु महाप्रबंधक रोडवेज संतोषजनक जवाब नहीं दिया। उन्होंने कहा कि रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा उपायुक्त से मांग करता है कि उपरोक्त मुद्दे को जल्द से जल्द बातचीत के माध्यम से हल करें अन्यथा रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा आंदोलन करने पर मजबूर होगा जिसकी जिम्मेदारी प्रशासन की होगी।

डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल को मिला पुरस्कार

भिवानी। प्रदेश सरकार द्वारा आयोजित अंतरराष्ट्रीय गीता महोत्सव में राज्य स्तर पर गीता संवाद प्रतियोगिता में 66 टीमों ने भाग लिया। जिसमें डी.ए.वी.पुलिस पब्लिक स्कूल भिवानी की कनिष्ठ वर्ग की टीम अवनि और खुशी ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए सांत्वना पुरस्कार प्राप्त कर भिवानी जिले का नाम रोशन किया। इससे पूर्व जिला स्तरीय प्रतियोगिता में संवाद प्रतियोगिता में वरिष्ठ वर्ग में प्रांजल और हेमन ने प्रथम स्थान, कनिष्ठ वर्ग में अवनि और खुशी ने भी प्रथम स्थान प्राप्त किया। श्लोकोच्चारण वरिष्ठ वर्ग में हिमांशी ने सांत्वना तथा कनिष्ठ वर्ग में अंजलि ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। विद्यार्थियों के इस उत्कृष्ट प्रदर्शन पर विद्यालय प्राचार्या कुसुम शर्मा ने उन्हें बधाई देते हुए कहा कि यह पुरस्कार हमें बताता है कि सफलता की राह में हर प्रयास महत्वपूर्ण होता है। इस अवसर पर स्टाफ सदस्य भी उपस्थित रहे।

चंडी मानस आरोग्य समिति ने शुरू की निशुल्क भोजन व्यवस्था

सिविल अस्पताल में मरीजों के परिजनों को मिलेगा मुफ्त भोजन

मुफ्त भोजन व्यवस्था केवल सेवा नहीं, बल्कि जीवन रक्षा का कार्य : सर्राफ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

प्रमुख समाजसेवी संस्था चंडी मानस आरोग्य समिति हरियाणा द्वारा संचालित अन्नपूर्णा आयाम द्वारा चौधरी बंसीलाल हॉस्पिटल भिवानी में एक पहल की गई है। यहां मरीजों के तमीरदारों व परिवार के लिए निशुल्क भोजन व्यवस्था अन्नपूर्णा भंडारे का शुभारंभ हनुमान जोहड़ी धाम के महंत चरणदास महाराज के सानिध्य में सम्पन्न हुआ।

अन्नपूर्णा भंडारे का शुभारंभ पूर्व मंत्री एवं भिवानी के विधायक घनश्याम सर्राफ, नगर परिषद भिवानी के चेयरमैन प्रतिनिधि भवानी प्रताप, सिविल सर्जन डॉ. रघुवीर शांडिल्य एवं चंडी मानस आरोग्य समिति हरियाणा व अन्नपूर्णा आयाम की अध्यक्ष डॉ. प्रोमिला सुहाग द्वारा किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि भिवानी के विधायक घनश्याम सर्राफ ने कहा कि समाज की वास्तविक जरूरतों को समझते हुए अन्नपूर्णा आयाम जैसे मानवीय कार्यक्रम की शुरुआत समाजहित में एक सराहनीय पहल है। आज के समय में मुफ्त भोजन व्यवस्था केवल सेवा नहीं, बल्कि जीवन-रक्षा का कार्य है। समिति के सदस्य निश्चित रूप से समाज के सच्चे प्रहरी हैं।

हनुमान जोहड़ी धाम के महंत चरणदास महाराज ने अपने आशीर्वचन देते हुए कहा कि चंडी मानस आरोग्य समिति हरियाणा द्वारा समाज कल्याण के प्रति अपनी निरंतर प्रतिबद्धता को आगे बढ़ाते हुए 'अन्नपूर्णा आयाम' नामक जनसेवा कार्यक्रम की शुरुआत की गई है, जो एक सराहनीय पहल है। उन्होंने कहा कि समिति का यह कदम समाज को स्वस्थ और सशक्त बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, जिसकी जितनी प्रशंसा की जाए वह कम है।

भिवानी। मरीजों के साथ आए तीमारदारों को भोजन वितरित करते विधायक घनश्याम सर्राफ। फोटो : हरिभूमि

कुपोषण अनेक परिवारों की समस्या : शांडिल्य

नगर परिषद भिवानी के चेयरमैन प्रतिनिधि भवानी प्रताप ने कहा कि हमारी युवा पीढ़ी केवल जागरूक ही नहीं, बल्कि सक्रिय रूप से समाज कल्याण में योगदान दे रही है। मरीजों के परिवार के लिए मुफ्त भोजन व्यवस्था से उन घरों में मुस्कान लौटेगी जो संघर्षों से जूझ रहे हैं। सिविल सर्जन डॉ. रघुवीर शांडिल्य ने कहा कि कुपोषण और तनाव आज अनेक परिवारों की प्रमुख समस्याएं हैं। मुफ्त भोजन व्यवस्था न केवल भूख मिटाएगी बल्कि स्वास्थ्य सुधार में भी महत्वपूर्ण योगदान देगी।

यह रहे मौजूद

इस अवसर पर चंडी मानस आरोग्य समिति हरियाणा के संरक्षक रामोतार गुप्ता, अध्यक्ष डॉ. प्रोमिला सुहाग, सचिव मुकेश सिंगला, कोषाध्यक्ष देव कुच्छल, उपाध्यक्ष डॉ. विष्णुकांत, सह सचिव आशुतोष गौड़, धवल गुप्ता, अनिल, कुनाल, विनोद वर्मा, डॉ. इंदु, केमिस्ट एसोसिएशन के प्रधान संजय कनोडिया, इंडस्ट्रियल एरिया भिवानी के प्रधान शैलेंद्र जैन, सुरेन्द्र सिंह तोमर, बिशन सिंह, वैश्य महाविद्यालय एलुमनाई एसो. के प्रधान डॉ. अनिल तंवर, डॉ. सतबीर सिंह, आनंद गर्ग, अभिषेक कौशिक, पवन गर्ग, प्रमोद शर्मा, अमित राठौड़ व आयुष गोयल उपस्थित रहे।

हरियाणा के अन्य जिलों में लेकर जाएंगे मुहिम : डॉ. सुहाग

चंडी मानस आरोग्य समिति हरियाणा व अन्नपूर्णा आयाम की अध्यक्ष डॉ. प्रोमिला सुहाग व संरक्षक रामोतार गुप्ता ने सभी अतिथियों का धन्यवाद प्रकट करते हुए कहा कि यह कार्यक्रम विशेष रूप से महिलाओं और बच्चों के लिए वरदान साबित होगा। संस्था के प्रवक्ता कुनाल भारद्वाज ने बताया कि इस पहल के तहत मरीजों के परिवार के लिए पूरी तरह मुफ्त भोजन व्यवस्था उपलब्ध कराई जाएगी। उन्होंने कहा कि समिति का उद्देश्य है कि समाज के हर उस व्यक्ति तक पौष्टिक एवं स्वच्छ भोजन पहुंचाया जाए जिन्हें आर्थिक, सामाजिक या स्वास्थ्यगत कारणों से अपने परिवार का भोजन स्वयं उपलब्ध कराने में कठिनाई का सामना कर रहा है। चंडी मानस आरोग्य समिति का कहना है कि आने वाले समय में इस योजना का विस्तार हरियाणा के अन्य जिलों में भी किया जाएगा ताकि अधिक से अधिक जरूरतमंद परिवारों को इसका लाभ मिल सके। कार्यक्रम का समापन सभी अतिथियों और स्वयंसेवकों के सहयोग के प्रति आभार व्यक्त करके किया।

सेवानिवृत्ति पर अध्यापिका सुकीर्ति को दी विदाई

लोहारू। उपमंडल के गांव गिगनाऊ के स्वतंत्रता सेनानी चौधरी जगराम राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मे संस्कृत अध्यापिका के पद पर तैनात सुकीर्ति देवी विभाग को करीब 34 वर्ष की सेवाएं देने के उपरांत बुधवार को सेवानिवृत्त हो गई।

इस दौरान बीईओ विजय प्रभा की अध्यक्षता में विदाई समारोह का आयोजन किया गया तथा स्टाफ सदस्यों ने अध्यापिका सुकीर्ति की सेवाओं को याद करते हुए उन्हें भावभीनी विदाई दी। बीईओ विजय प्रभा ने कहा कि अध्यापक समाज का मार्गदर्शक कहलाता है तथा अध्यापक भी अज्ञानता का अंधकार दूर कर एक विद्यार्थी को ज्ञान के मार्ग पर आगे बढ़ाता है। उन्होंने कहा कि किसी भी कर्मचारी के सर्विस काल में उनका सेवानिवृत्ति का दिन भी पूर्व निर्धारित होता है जिस दिन कर्मचारी सेवा में प्रवेश करता है उसी दिन सेवानिवृत्ति का दिन निश्चित हो जाता है।

सुकीर्ति देवी ने संस्कृत अध्यापिका के रूप में 34 वर्ष तक उत्कृष्ट कार्य किया और अपने अध्यापन जीवन में छात्र हित के लिए सदैव बेहतरीन प्रयास किया। इस मौके पर प्रवक्ता श्यामसुंदर सांगवान,विद्यालय प्रभारी मधुलिका, जगबीर श्योरान, नरेंद्र गहलावत, शकुंतला मान, डॉ अनिरुद्ध पूनिया, डॉ अंकिता श्योरान, अनीता श्योरान, विपिन, गौरव, सचिन संदीप श्योरान, नीलम जाखड़, पुष्पा जोशी, कविता, मुकेश देवी, नीलम, सुमन शर्मा, पूनम शर्मा, रमन, संजीव, संजय तंवर, मुकेश शर्मा और हरीश आदि उपस्थित थे।

चरखी दादरी। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित बच्चे।

विज्ञान क्विज प्रतियोगिता में परखा ज्ञान

चरखी दादरी। गांव आदमपुर डाढ़ी स्थित आर्यावर्त वरिष्ठ माध्यकि विद्यालय में बुधवार को विज्ञान क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में कक्षा छठी से आठवीं और नौवीं से बारहवीं तक के कुल 28 विद्यार्थियों ने भाग लिया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में वैज्ञानिक चेतना और तार्किक सोच के प्रति रुचि बढ़ाना था। ऐसे कार्यक्रम विद्यार्थियों को जिज्ञासा एवं खोजबीन की दिशा में प्रेरित करते हैं। क्विज में विज्ञान, तकनीक, अंतरिक्ष, पर्यावरण, आविष्कारों तथा सामान्य विज्ञान से संबंधित सवाल पूछे गए। प्रतियोगिता पांच चरणों में आयोजित की गई, जिनमें रैपिड फायर और विजुअल राउंड भी शामिल थे। कड़ी प्रतिस्पर्धा के बाद भगत सिंह ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि महाराणा प्रताप एवं सुभाष ने दूसरा स्थान हासिल किया। कार्यक्रम के अंत में विज्ञान विभागाध्यक्ष वीनू मेहरा और पूनम यादव ने सभी प्रतिभागियों तथा शिक्षकों का धन्यवाद किया।

दिनोद में किया भवन व स्किल सेंटर का उद्घाटन

- सेठ किशोरी लाल दिनोदिया एवं लक्ष्मी देवी अग्रवाल की स्मृति में उनके परिवार ने बनवाया है भवन
- समाज के प्रति की गई सेवा ही सच्ची सेवा : कंवर साहेब

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

समाज के प्रति की गई सेवा ही सच्ची सेवा है। मनुष्य के द्वारा निष्काम भावना से किए गए कार्य सदैव मानस पटल पर अंकित रहते हैं। यह बात सेठ किशोरी लाल दिनोदिया एवं लक्ष्मी देवी अग्रवाल की स्मृति में उनके परिवार द्वारा दिनोद में नवनिर्मित भवन एवं स्किल सेंटर का उद्घाटन करते हुए दिनोद धाम के परमसंत हुजूर कंवर साहेब महाराज ने कही। उन्होंने युवाओं से आह्वान कि युवा नव तकनीकी में भी अग्रणी रहकर देश को विकसित राष्ट्र व भारत को फिर से विश्व गुरु बनाने के संकल्प को साकार करने में अहम भूमिका निभा निभाएं। उन्होंने कहा कि देश का युवा जितना उच्च स्तर पर जाएगा, देश भी उतनी ऊंचाई पर जाएगा।

भिवानी। स्किल सेंटर का उद्घाटन करते संत कंवर साहेब।

फ्री रहेगा भवन

सेठ किशोरी लाल दिनोदिया एवं लक्ष्मी देवी अग्रवाल की स्मृति में उनके परिवार द्वारा दिनोद में नवनिर्मित भवन एवं स्किल सेंटर का उद्घाटन दिनोद धाम के परमसंत हुजूर कंवर साहेब महाराज, सेठ किशोरी लाल दिनोदिया एवं लक्ष्मी देवी अग्रवाल की पुत्रवधु प्रोमिला गुप्ता, पूर्व मुख्यमंत्री बाबू बनारसी दास गुप्ता के पुत्र व वैश्य महाविद्यालय प्रबंधक समिति के अध्यक्ष अजय गुप्ता के कर कमलों द्वारा किया गया। प्रोमिला गुप्ता ने कहा कि यह भवन गांव में होने वाले सामाजिक, धार्मिक एवं विवाह शादी के आयोजनों के लिए निःशुल्क उपलब्ध रहेगा। यह स्किल सेंटर युवाओं को सशक्त करेगा।

स्वास्थ्य को ठीक रखने के प्रति सजग रहना जरूरी : पवन कुमार

हरियाणा बोर्ड के 250 कर्मचारियों का जांचा स्वास्थ्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

'पहला सुख निरोगी काया'। निरोग रहकर ही व्यक्ति जीवन में सुखी हो सकता है और अपने जीवट से समृद्ध व उच्चकोटि का जीवन व्यतीत कर सकता है। हमें अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने के प्रति सजग व सावधान रहना चाहिए। ये उद्गार हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड अध्यक्ष डॉ.(प्रो.) पवन कुमार ने यहां बोर्ड में कार्यरत सभी अधिकारियों व कर्मचारियों तथा उनके परिवार के सदस्यों के स्वास्थ्य की जांच करवाने के लिए आयोजित दो दिवसीय पूर्णतया निःशुल्क मेडिकल चेकअप शिविर के अवसर पर व्यक्त किए। यह स्वास्थ्य जाँच शिविर जीयो गीता, मेदांता फाउंडेशन, गुरुग्राम एवं अंचल अस्पताल, भिवानी के संयुक्त सौजन्य से हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड परिसर में आयोजित करवाया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि इस शिविर में स्वास्थ्य जांच के लिए अंचल अस्पताल, भिवानी से डॉ. विनोद अंचल, निदेशक, डॉ. कृष्ण कुमार, डॉ. नरेश कुमार, डॉ. अक्षरा, डॉ. मीनू यादव एवं मेदांता फाउंडेशन, गुरुग्राम से डॉ. हिमाशु पुनिया व डॉ. रमेश, सामान्य चिकित्सक सहित 7 सदस्यीय मेडिकल तकनीशियन के अतिरिक्त अन्य सहयोगी स्टॉफ भी शामिल रहे। इस अवसर पर गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद ने दूरभाष के शुभकामनाएं व आशीर्वाद दिया और कहा कि वे भविष्य में शारीरिक स्वास्थ्य व मन की शांति के लिए इस तरह के निःशुल्क शिविरों का आयोजन करवाते रहें।

भिवानी। शिविर में स्वास्थ्य की जांच करवाते हुए।

कई प्रकार के टेस्ट भी किए

डॉ. विनोद अंचल ने बताया कि इस कैंप में जरूरत अनुसार रक्तचाप जांच, रक्त शर्करा जांच-रैंडम, हीमोग्लोबिन, इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम, फेफड़े कार्य परीक्षण, छाती का एक्स-रे, हड्डी खनिज घनत्व, लिपिड प्रोफाइल एवं भोजन के बाद रक्त शर्करा जांच के टेस्ट किए व आवश्यक चिकित्सकीय सलाह दी गई। इस कैंप में प्रथम दिन करीब 250 बोर्ड अधिकारियों/कर्मचारियों के स्वास्थ्य की जांच की गई। इस अवसर पर बोर्ड अध्यक्ष डॉ. पवन कुमार व उपाध्यक्ष श्री सतीश शाहपुर ने भी स्वास्थ्य की जांच करवाई।

नशीली दवाओं के दुरुपयोग की रोकथाम के लिए हेल्पलाइन जारी

चरखी दादरी। उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल ने बताया कि नशीली दवाओं के दुरुपयोग और तस्करी की रोकथाम के लिए केंद्र सरकार ने एक महत्वपूर्ण कदम उठाया है। नशा मुक्त भारत अभियान के तहत गृह मंत्रालय ने नेशनल नारकोटिक्स हेल्पलाइन मानस-1933 की शुरुआत की है।

यह हेल्पलाइन नंबर 24 घंटे सक्रिय रहेगी। नागरिक इस मंच के माध्यम से नशीली दवाओं की रिपोर्ट तुरंत सांझा कर सकते हैं। नागरिक वर्ष 2047 तक नशामुक्त भारत के के राष्ट्रीय दृष्टिकोण में योगदान देने के लिए नशीली दवाओं की तस्करी की हेल्पलाइन के माध्यम से रिपोर्ट दें। नागरिक हेल्पलाइन से नशीली दवाओं के बारे में परामर्श भी ले सकते है।

खबर संक्षेप

महेंद्रगढ़। छात्रा का सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सरस्वती विद्यालय की छात्रा का मॉडल रहा बेहतर

महेंद्रगढ़। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में नवबंर माह में खंड स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी आयोजित की गई। जिसमें खंड से विभिन्न स्कूलों की टीम ने अलग-अलग थीम पर अपने मॉडल का प्रदर्शन किया। इस प्रदर्शनी में सरस्वती शिक्षा निकेतन स्कूल माजरा कला की छात्रा चेतना यादव ने सस्टेनेबल एग्रीकल्चर पर अपना मॉडल प्रस्तुत किया। विद्यालय चेयरमैन रोशनलाल यादव ने बताया कि चेतना यादव के मॉडल को खंड स्तर पर प्रथम स्थान मिला है। अब यह छात्रा सरस्वती स्कूल की ओर से 12 दिसम्बर को जिला स्तर पर होने वाली विज्ञान प्रदर्शनी में भाग लेगी। इस अवसर पर बाल वैज्ञानिक छात्रा को बधाई दी व जिला स्तर पर सफलता की कामना की।

डॉ. भीमराव अंबेडकर का महापरिनिर्वाण दिवस 6 को

नारनौल। हरियाणा अनुसूचित जाति जनजाति कर्मचारी कल्याण संघ के तत्वावधान में छह दिसंबर को डॉ. भीमराव अंबेडकर का महापरिनिर्वाण दिवस अंबेडकर प्रतिमा स्थल पर मनाया जाएगा। हरियाणा अनुसूचित जाति जनजाति कर्मचारी कल्याण संघ के महासचिव रामकिशन मरोड़िया ने बताया कि कार्यक्रम में डॉ. अंबेडकर में विश्वास रखने वाले प्रबुद्ध वर्ग की ओर से बाबा साहेब को पुष्प अर्पित करके उनके संदेशों को याद किया जाएगा। संघ के प्रधान राजपाल गोरा ने अधिक से अधिक साथियों के पहुंचने की अपील की हैं।

श्रीश्याम महायज्ञ के लिए भूमि पूजन सात को

नारनौल। श्रीश्याम महायज्ञ आयोजन समिति के तत्वावधान में आयोजित होने वाले 11वें श्रीश्याम महायज्ञ के लिए भूमि पूजन सात दिसंबर को एमएएसडी स्कूल प्रांगण निजामपुर में किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए समिति के प्रेस सचिव डॉ. राहुल शर्मा ने बताया कि श्रीश्याम महायज्ञ का आयोजन 27 से 31 दिसंबर तक स्कूल प्रांगण में होगा। कार्यक्रम के यज्ञाचार्य पुरुषोत्तम दास शास्त्री हैदराबाद वाले होंगे।

आर्य समाज का 22वां वार्षिक उत्सव 9 से

मंडी अटेली। आर्य समाज का 22वां वार्षिक उत्सव पर पुराने बस स्टैंड पर आयोजित किया जाएगा। चंदपुरा से समाजसेवी तेजप्रकाश ने बताया कि दो दिवसीय आर्य समाज का सम्मेलन अटेली में आयोजित किया जाएगा। यह सम्मेलन नौ व 10 दिसंबर को होगा। जिसमें हवन यज्ञ के साथ भजनोंपदेश दिया जाएगा। जिसमें मुख्य अतिथि यश देव शास्त्री भाजपा के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य व पूर्व सरपंच कुलदीप यादव, जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव होंगे। विशिष्ट अतिथि अटेली मार्केट कमेटी के अध्यक्ष दिनेश जेलदार होंगे।

निःशुल्क नेत्र जांच शिविर 7 को

महेंद्रगढ़। यादव धर्मशाला में सात दिसंबर को 186वें निःशुल्क नेत्र जांच शिविर का आयोजन यादव सभा एवं राहत ग्रुप के संयुक्त तत्वावधान में किया जाएगा। कप्तान राजेंद्र सिंह खेड़ा ने बताया की निःशुल्क नेत्र जांच शिविर राहत ग्रुप व यादव सभा के पूर्व प्रधान डॉ. प्रेमराज यादव की अध्यक्षता में आयोजित किया जाएगा। नेत्र रोगी प्रातः आठ बजे से अपने आधार कार्ड के साथ यादव धर्मशाला के मुख्य सभागार में पंजीकरण के लिए पहुंचे। नेत्र रोगियों की जांच डॉ. जितेंद्र यादव, यादव नेत्र चिकित्सालय महावीर चौक नारनौल के चिकित्सकों की ओर से की जाएगी। चयनित मरीजों को ऑपरेशन के लिए किशनलाल जालान राजकीय नेत्र अस्पताल भिवानी भेजा जाएगा।

शीतलहर की चपेट में जिला, बच्चों व बूढ़ों का विशेष ख्याल रखने की सलाह

■ तापमान में गिरावट पर स्वास्थ्य विभाग ने जारी की एडवाइजरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जिला महेंद्रगढ़ कुछ दिनों से शीतलहर की चपेट में है। यहां रात्रि तापमान में लगातार गिरावट जारी है। जिले में गत तीन चार दिनों से रात्रि तापमान चार पांच डिग्री से आसपास बना हुआ है। जिले में नारनौल व महेंद्रगढ़ का रात का तापमान क्रमश 5.3 डिग्री सेल्सियस व 4.9 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। ऐसे में जिले में दिन व रात के तापमान सामान्य से नीचे बने हुए हैं, साथ ही हरियाणा एनसीआर दिल्ली में सबसे ज्यादा ठंडी रात गुड़गांव 3.5 डिग्री सेल्सियस की रही, जबकि हिसार की रात 4.0 डिग्री सेल्सियस व महेंद्रगढ़ तीसरे स्थान पर 4.9 डिग्री सेल्सियस तथा नारनौल 5.3 डिग्री सेल्सियस चौथे स्थान पर रहा। वहीं जिले में तापमान में लगातार गिरावट को मध्यनजर रखते हुए स्वास्थ्य विभाग की ओर से आमजन के लिए एडवाइजरी जारी की गई है। सिविल सर्जन डॉ. अशोक कुमार ने बताया कि इस मौसम के दौरान अत्यधिक ठंड नागरिकों के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है। उन्होंने बताया कि विशेषकर वृद्धजन, छोटे बच्चे, गर्भवती महिलाएं, हृदय व श्वास संबंधी रोगियों पर इसका अधिक प्रभाव पड़ता है व पहले से बीमार लोगों में स्वास्थ्य जोखिम बढ़ जाता है।

बचाव के लिए ये कदम उठाएं

- अनावश्यक रूप से घर से बाहर निकलने से बचें। निकलना आवश्यक हो तो गर्म कपड़े, टोपी, मफलर, दस्ताने आदि पहनें।
- भारी कपड़ों की एक परत के बजाय ढीले ढाले, हल्के व हवारोधी गर्म ऊनी कपड़ों की कई परतें पहनें।
- शरीर के तापमान को संतुलन बनाए रखने के लिए स्वस्थ भोजन खाएं व पर्याप्त रोग प्रतिरोधक क्षमता बनाए रखने के लिए विटामिन सी से भरपूर फल और सब्जियों का सेवन करें।
- गर्म पेय पदार्थों का सेवन करें और पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहें।
- दोनों हाथों में दस्ताने व सिर पर मफलर या टोपे का उपयोग करें।
- घर के अंदर गर्म वातावरण बनाए रखें, खिड़कियां, दरवाजे ठीक से बंद रखें। अंगीठी व हीटर का उपयोग करते समय वेंटिलेशन का ध्यान रखें।
- वृद्धजन व बच्चों की विशेष देखभाल करें और उन्हें ठंड से बचाकर रखें।
- दिल, दमा, मधुमेह व बीपी के रोगी दवाइयां नियमित रूप से लें और जरूरत पड़ने पर चिकित्सक से परामर्श लें।
- सड़क पर कोहरा होने पर वाहन धीरे चलाएं तथा जरूरी सुरक्षा नियमों का पालन करें।

लक्षण

- अत्यधिक ठंड लगना, हाथ पैर सुन्न होना।
- सांस लेने में कठिनाई।
- बेहोशी या भ्रम की स्थिति।
- त्वचा का अत्यधिक ठंडी पड़ जाना।

क्या न करें

- कंपकंपी को नजर अंदाज न करें। यह पहला संकेत है कि शरीर की गर्मी कम हो रही है।
- अत्याधिक मदिरा का सेवन न करें। यह आपके शरीर के तापमान को कम करता है और हाइपोर्थमिया का खतरा बढ़ाता है।
- शीतलहर संबन्धित बीमारी से प्रभावित व्यक्ति को तब तक कोई तरल पदार्थ न दें, जब तक वह पूरी तरह सतर्क अवस्था में न हो।
- बिना हवादार व बंद कमरों में मोमबतियां, लड़कियां आदि न जलाएं। इससे कार्बन मोनोऑक्साइड का उत्सर्जन होता हैं, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।
- यदि किसी कारणवश गीले हो गए हैं, तो तुरंत गीले कपड़ों को बदले तथा शीघ्र शरीर को गर्म करने के लिए हीटर का उपयोग करें तथा गर्म पदार्थ का सेवन करें।

आमजन से अपील बरतें सावधानी

शीतलहर के मौसम को देखते हुए नोडल अधिकारी डॉ. दिनेश कुमार ने आमजन से अपील की है कि वे सुबह शाम विशेष सावधानी बरतें। गर्म कपड़ों का उपयोग करें और अनावश्यक रूप से ठंड में बाहर न निकलें। उन्होंने कहा कि खांसी, जुकाम, सांस लेने में परेशानी या हाई रिस्क लक्षण दिखने पर तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें।

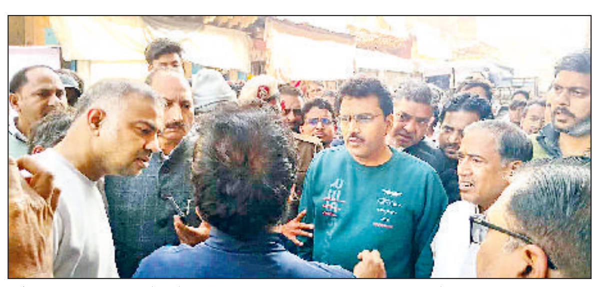
प्रशासन ने दूसरे दिन तहसीलदार अजय कुमार के नेतृत्व में चलाया अभियान

16 दुकानदारों के 5.70 लाख रुपये के काटे चालान, जताया विरोध

व्यापारियों ने जमकर नारेबाजी की और तहसीलदार का घेराव भी किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

अतिक्रमण के खिलाफ प्रशासन का अभियान दूसरे दिन बुधवार को भी जारी रहा। इस दौरान 16 दुकानदारों पर कुल पांच लाख 70 हजार रुपये के चालान किए गए। प्रशासन की इस कार्रवाई का व्यापारियों ने जमकर विरोध किया, नारेबाजी की और तहसीलदार का घेराव भी किया। यह अभियान तहसीलदार अजय कुमार के नेतृत्व में चलाया गया, जिसमें नगर पालिका व पुलिसकर्मी भी शामिल थे। टीम के बाजार पहुंचते ही दुकानदारों में हड़कंप मच गया। कई दुकानदार अपना सामान अंदर रखने लगे, जबकि रेहड़ी चालक अपनी रेहड़ियां लेकर इधर-उधर भागते नजर आए। व्यापारियों ने बताया कि अनुचित, सीढ़ियों पर भी चालान से नाराजगी, वहीं व्यापारियों ने प्रशासन की कार्रवाई को गलत बताया। सर्राफा व्यापारी हंस कुमार सोनी ने कहा कि दुकानों पर चढ़ने-उतरने के लिए बनाई गई सीढ़ियों का भी 40-40 हजार रुपये का चालान किया जा रहा है। उन्होंने प्रशासन से यह स्पष्ट करने की मांग की कि वे किस सीमा तक सीढ़ियां बना सकते हैं। व्यापारी पुरुषोत्तम ने कहा कि कई दुकानों की ऊंचाई अधिक होने के कारण सीढ़ियां आवश्यक हैं। ऐसे में सीढ़ियों पर चालान करना अनुचित है। महेंद्रगढ़ व्यापार मंडल प्रधान सुरेंद्र बंटी ने भी प्रशासन की कार्रवाई का विरोध किया और कहा कि व्यापारियों को पहले नोटिस देकर समझाना चाहिए था।



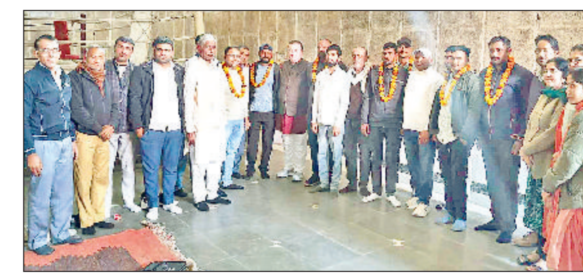
महेंद्रगढ़। अभियान के दौरान उपस्थित दुकानदार व प्रशासन के सदस्य।

लोगों की सुविधा के लिए हटाया जा रहा अतिक्रमण

तहसीलदार अजय कुमार ने कहा कि शहर के बाजारों से अतिक्रमण हटाने का उद्देश्य राहगीरों और वाहनों के आवागमन को सुगम बनाना है। जिन लोगों ने सड़क पर सामान रखा हुआ था, उन्हीं के खिलाफ कार्रवाई की गई है। उन्होंने कहा कि यह अभियान आगे भी जारी रहेगा। उन्होंने बताया कि सड़कें राहगीरों और वाहनों के आवागमन के लिए हैं, न की अतिक्रमण के लिए। उन्होंने कहा कि यह कार्रवाई केवल उन्हीं लोगों के खिलाफ की जा रही है, जिन्होंने सड़क या फुटपाथ पर कब्जा कर रखा था। किसी को नाजायज तंग नहीं किया जा रहा, बल्कि लोगों की सुविधा के लिए यह कदम उठाया गया है।

अतिक्रमण के कारण संकरी हो जाती है सड़क

बता दें कि शहर में रेलवे रोड, आईटीआई रोड व सिनेमा रोड हो या फिर बाजार, हर जगह अतिक्रमण से जाम की समस्या बनी रहती है। दुकानदार सामान को दुकान के बाहर कई फुट बाहर तक लगा लेते हैं। इसके बाद जब ग्राहक दुकान पर खड़ा होता है, वह भी स्थान घेरता है। मार्ग के दोनों ओर अतिक्रमण के चलते सड़क काफी संकरी हो जाती है। ऐसे में राहगीरों एवं वाहनों के निकलने को स्थान नहीं मिलता और जाम के हालात बन जाते हैं। शहर के सब्जी मंडी रोड व शॉपिंग कॉम्पलैक्स में अतिक्रमण की भरमार होने से जाम लग जाता है। ऐसे में यहां राहगीरों को चलने के लिए भी रास्ता नहीं मिल पाता। शहर में सिनेमा रोड, रेलवे रोड, 11 हट्टा बाजार, सब्जी मंडी रोड, आईटीआई रोड, सराफा बाजार, माता मसानी चौक सहित अन्य स्थानों पर दुकानदारों ने सड़क पर कब्जा करके बैठे रहने सेवाहन चालक व राहगीरों को परनी उठानी पड़ती थी। अब प्रशासन की ओर से लगातार कार्रवाई करने से शहर की अधिकतर सड़क चौड़ी दिखने लगी हैं। लोगों को कहना है कि प्रशासन की ओर से लगातार कार्रवाई होनी चाहिए, ताकि लोगों को परेशानी न उठानी पड़े। इसके अलावा लोगों ने प्रशासन की इस कार्रवाई की सराहना भी कर रहें हैं।



महेंद्रगढ़। बैठक करने के बाद उपस्थित कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

13 कर्मचारी एचएसएबी को छोड़कर एएचपीसी वर्कर यूनियन में शामिल

■ ऑल हरियाणा पावर कॉर्पोरेशन वर्कर यूनियन हेड ऑफिस हिसार सर्कल नारनौल की बैठक आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

ऑल हरियाणा पावर कॉर्पोरेशन वर्कर यूनियन हेड ऑफिस हिसार सर्कल नारनौल की बैठक यादव धर्मशाला में सर्कल सचिव किरोड़ी सैनी की अध्यक्षता में सम्पन्न हुई। जिसमें राज्य ऑडिटर धर्मवीर सिंह भाटी व राज्य सचिव लोकेश मुख्यवक्ता के रूप में शामिल हुए। बैठक को संबोधित करते हुए उन्होंने बताया कि केंद्र सरकार ने बिजली जैसे महत्वपूर्ण विभाग को निजी हाथों में देने का ऐलान कर दिया है और इसका ड्राफ्ट भी तैयार कर दिया गया है। इसके विरोध में आने वाली 30 जनवरी 2026 को दिल्ली में बिजली का तमाम प्रकार का कर्मचारी संसद पर प्रदर्शन करेंगे। उन्होंने बताया ओपीएस से ध्यान भटकने के लिए यूपीएस लागू करने जा रही है, जिसकों कर्मचारियों मजबूती के साथ नकार दिया है और ओपीएस लागू करने पर जोर दिया है। एचकेआरएन के कर्मचारियों को रेगुलर करने की बजाए नौकरी से निकालने के तरीके ढूंढ रही है। बैठक में 13 कर्मचारी एचएसएबी को छोड़कर एएचपीसी वर्कर यूनियन में शामिल हुए।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर ओमप्रकाश, दीपक यादव, मदनलाल, मनीष यादव, सचिन, करण सिंह, विनय, कुलदीप, नरेश, राजेश कुमार, हनुमान यादव, इंद्रजीत, प्रदीप शर्मा, रामनिवास यादव, महेश, विनोद यादव, वीरेंद्र, अमित, भूपेंद्र, सचिन आदि मौजूद थे।

सीजेएम ने ट्रांसजेंडर समुदाय को दी मौलिक अधिकारों की जानकारी

नारनौल। ट्रांसजेंडर समुदाय के साथ बैठक करती सीजेएम नीलम कुमारी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी ने बुधवार को एडीआर सेंटर में ट्रांसजेंडर (किन्नर) समुदाय के साथ बैठक की। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी ने उनको मौलिक अधिकारों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि समानता का अधिकार भारतीय संविधान के अनुच्छेद 14 के अनुसार लिंग के आधार पर कोई भेदभाव नहीं किया जा सकता है। कानून के समक्ष सभी समान हैं। भेदभाव का निषेध ट्रांसजेंडर व्यक्ति अधिनियम की धारा तीन शिक्षा, रोजगार, स्वास्थ्य सेवा, सार्वजनिक सेवाओं, निवास व आवाजाही में भेदभाव से सुरक्षित हैं। साथ ही मैडम सीजेएम ने बताया कि किन्नर समाज के अधिकारों में संविधान के तहत समानता, शिक्षा, रोजगार, स्वास्थ्य सेवा व सम्मानजनक जीवन जीने का अधिकार शामिल है। ट्रांसजेंडर व्यक्ति अधिकारों का संरक्षण अधिनियमए 2019 के तहत उन्हें यौन शोषण, जबरन मजदूरी और भेदभाव जैसे अपरोधों से सुरक्षा मिलती है। यह कार्यक्रम हालसा की ओर से चलाई गई मुहिम स्वीकार न्याय व सम्मान के तहत आयोजित किया गया। यह मुहिम पूरे दिसंबर चलाई जाएगी। प्राधिकरण का लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि कमजोर वर्ग के किसी भी नागरिक को न्याय प्राप्त करने में परेशानी न हो। उन्होंने 13 दिसंबर को होने वाली राष्ट्रीय लोक अदालत के बारे में भी जानकारी दी।

स्वदेशी अभियान को मजबूत करना समय की मांग : यतेंद्र

नारनौल। भाजपा जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव ने कहा कि भारत की अर्थव्यवस्था को आत्मनिर्भर और मजबूत बनाने के लिए स्वदेशी अभियान को व्यापक स्तर पर आगे बढ़ाना आवश्यक है।

उन्होंने कहा कि यदि हम दैनिक जीवन में उपयोग होने वाली वस्तुओं को देश में निर्मित उत्पादों से बदल दें तो न केवल देश की आर्थिक मजबूती बढ़ेगी, बल्कि भारतीय मुद्रा का प्रवाह भी देश के भीतर ही बना रहेगा। इससे स्थानीय उद्योगों को बल मिलेगा और स्वदेशी वस्तुओं पर निर्भरता भी स्वाभाविक रूप से बढ़ेगी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के दूरदर्शी व निर्णायक नेतृत्व ने भारत को आत्मनिर्भरता की वैश्विक पहचान दिलाई है। आज भारत आर्थिक ही नहीं बल्कि वैचारिक स्तर पर भी आत्मनिर्भर बनने की दिशा में दृढ़ता से आगे बढ़ रहा है।

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय की टीम ने किया महिला कॉलेज का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर रेवाड़ी की ओर से गठित तीन सदस्यीय निरीक्षण समिति ने राजकीय महिला महाविद्यालय का वार्षिक निरीक्षण किया। समिति में संयोजक डॉ. रश्मि पुंडीर रसायन विभाग, सदस्य डॉ. मंजू पुरी हिंदी विभाग व डॉ. जसविंद्र सिंह प्रबंधन विभाग शामिल थे। निरीक्षण समिति ने विश्वविद्यालय के मानकों के अनुसार महाविद्यालय की शैक्षणिक, प्रशासनिक एवं भौतिक व्यवस्थाओं का व्यापक निरीक्षण किया। टीम ने परिसर की साफ-सफाई व्यवस्था, कचरा प्रबंधन प्रणाली, प्रयोगशालाओं और कक्षाओं की स्थिति, पुस्तकालय सुविधाओं, स्टाफ की उपलब्धता एवं कार्यप्रणाली, और आय-व्यय अभिलेखों का गहन अध्ययन किया, साथ ही पूर्व निरीक्षण समितियों द्वारा बताई गई शर्तों के अनुपालन की भी जांच की गई। महाविद्यालय पहुंचने पर समिति का स्वागत प्राचार्य प्रो. महेंद्र सिंह व महाविद्यालय के संपूर्ण स्टाफ ने पुष्पगुच्छ भेंट करके किया। इस अवसर पर प्रो. कविता रानी, डॉ. मक्खन सिंह, प्रो. भरत सोनी, प्रो. बिजेन्द्र कुमार, डॉ. किरण, डॉ. मिथलेश, डॉ. नवीन कुमार, डॉ. देवेंद्र कुमार, डॉ. राकेश कुमार, वेदप्रकाश, अविनाश, डॉ. ज्योति, डॉ. सुमन, डॉ. शर्मिला, डॉ. बसंत, डॉ. शुभराम, डॉ. पवनवीर, डॉ. विरेन्द्र कुमार, डॉ. छोटेलाल, ओमप्रकाश, कंवर सिंह, दिनेश यादव, मुकेश, जोगेन्द्र, हरिसिंह, दयानन्द सहित अन्य स्टाफ सदस्यों ने टीम को सहयोग प्रदान किया।

महेंद्रगढ़। महाविद्यालय का निरीक्षण करते टीम सदस्य। फोटो : हरिभूमि

निरीक्षण एक नियमित प्रक्रिया

प्राचार्य प्रो. महेंद्र सिंह ने बताया कि विश्वविद्यालय की ओर से किया जाने वाला यह निरीक्षण एक नियमित प्रक्रिया है, जो प्रतिवर्ष महाविद्यालय की शैक्षणिक गुणवत्ता, संसाधनों की उपलब्धता और अधोसंरचना की स्थिति सुनिश्चित करने के उद्देश्य से किया जाता है। उन्होंने कहा कि महाविद्यालय विश्वविद्यालय द्वारा दिए गए सभी दिशा-निर्देशों का पालन करने के लिए निरंतर प्रयासरत है। निरीक्षण के उपरांत समिति ने कहा कि निरीक्षण की विस्तृत रिपोर्ट निर्धारित समय में विश्वविद्यालय को भेज दी जाएगी, जिसमें आवश्यकता पड़ने पर सुधारात्मक सुझाव भी शामिल किए जाएंगे, ताकि आगामी सत्र 2025–26 के लिए मान्यता की प्रक्रिया सुचारु रूप से आगे बढ़ सके।

प्रदेश सरकार कर रही है किसानों की अनदेखीः अतरलाल

नारनौल। हरियाणा सरकार किसानों की अनदेखी कर रही है। सरकार की ओर से बाजरा भावांतर की राशि अब तक किसानों को न मिलना यह दर्शाता है कि सरकार को किसानों के हितों की चिंता नहीं है। उक्त आरोप बहुजन समाज पार्टी के नेता प्रमुख समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट ने गांव कोका, झिंगावन, सुन्दरह में किसानों की समस्याएं सुनते हुए लगाया। उन्होंने राज्य सरकार से बाजरा भावांतर की राशि बढ़ाकर प्रति क्विंटल 975 रुपये के हिसाब से किसानों के खातों में तत्काल भेजने की मांग की। किसानों ने यूरिया खाद की किल्लत के बारे में बताते हुए कहा कि इस समय गेहूं व सरसों की फसलों में यूरिया खाद के छिड़काव की अतिआवश्यकता है, लेकिन यूरिया उपलब्ध न होने से उनकी फसलों की पैदावार प्रभावित होने की आशंका पैदा हो गई है। अतरलाल ने किसानों की समस्या को जायज बताते हुए जिला प्रशासन व राज्य सरकार से तत्काल पैक्स सोसायटियों के माध्यम से किसानों को उनकी मांग के अनुरूप यूरिया खाद उपलब्ध करवाने की मांग की।

महेंद्रगढ़। डॉ. राजेंद्र प्रसाद के चित्र पर पुष्पार्पित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

राव जयराम स्कूल में डॉ. राजेंद्र प्रसाद की जयंती मनाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

अटेली रोड पर स्थित राव जयराम स्कूल में भारत के पहले राष्ट्रपति व महान स्वतंत्रता सेनानी डॉ. राजेंद्र प्रसाद की जयंती मनाई गई। यह अवसर न केवल डॉ. प्रसाद के योगदान को याद करने का था, बल्कि उनके जीवन और संघर्षों से प्रेरणा लेने का भी था। कार्यक्रम की मुख्यातिथि संस्था सीईओ राजेश यादव व अध्यक्षता प्राचार्य नरेन्द्र यादव ने की।

मुख्यातिथि, प्राचार्य व स्टाफ सदस्यों ने डॉ. राजेंद्र प्रसाद के चित्र पर श्रद्धासुमन अर्पित किए। प्रधानाचार्य नरेंद्र कुमार ने बताया कि डॉ. राजेंद्र प्रसाद न केवल एक महान नेता थे, बल्कि एक साधारण व्यक्ति थे, जिनकी निःस्वार्थ सेवा और देशप्रेम ने उन्हें जनमानस में एक स्थायी स्थान दिलाया। मुख्यातिथि राजेश यादव ने कहा कि उनका जीवन देशवासियों के लिए एक आदर्श है। यादव ने बताया कि डॉ. प्रसाद ने न केवल भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में भाग लिया, बल्कि स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद देश के विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उनकी सादगी, ईमानदारी और दूरदर्शिता आज भी हम सभी के लिए एक प्रेरणा है। उन्होंने उपस्थित सभी लोगों से अपील की कि वे डॉ. प्रसाद के आदर्शों को अपने जीवन में उतारें और समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को निभाएं।

प्रारंभिक पूछताछ में चुनावी रंजिश का मामला सामने आया | आरोपित दयाराम पर पहले भी अन्य मामले दर्ज

प्राथमिकी दर्ज होने के कुछ ही घंटों में आरोपितों को किया गिरफ्तार

होटल पर तोड़फोड़ करने के दो आरोपितों को राजस्थान में पकड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

आपराधिक गतिविधियों को अंजाम देने वालों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए पुलिस ने मामला दर्ज होने के महज कुछ ही घंटों में दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। आरोपितों ने थाना नांगल चौधरी क्षेत्र में होटल पर तोड़फोड़ करने, रंगदारी मांगने और पैसे लूटने की वारदात को अंजाम दिया था। थाना नांगल चौधरी व सीआईए नारनौल की पुलिस टीम ने त्वरित संयुक्त कार्रवाई करते हुए दो आरोपित नायन निवासी दयाराम व विष्णु को गिरफ्तार किया है। आरोपित वारदात को अंजाम देने के बाद फरार हो गए थे, जिन्हें पुलिस ने राजस्थान क्षेत्र से पकड़ा है। आरोपित दयाराम पर पहले भी अन्य मामले दर्ज हैं। प्रारंभिक पूछताछ में चुनावी रंजिश का मामला सामने आया है। आरोपितों को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया जाएगा। रिमांड के दौरान आरोपितों से गहनता से पूछताछ की जाएगी।

नारनौल। पुलिस गिरफ्त में आरोपित। फोटो : हरिभूमि

सामान के पैसे मांगने पर की मारपीट

शिकायतकर्ता महेन्द्र वासी नांगल सोडा ढाणी पोसवाल ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि जयपुर रोड के पास उसने खुद की जमीन में लक्की के नाम से होटल कर रखा है। शिकायतकर्ता ने बताया कि एक दिसम्बर सायं करीब 5:15 बजे वह होटल पर था, उसी समय पांच से छह लड़के होटल पर आए। जिन्होंने काउंटर पर से कुछ सामान लिया, सामान के पैसे मांगे तो उन्होंने पैसे देने से मना कर दिया और मारपीट करके चले गए। करीब दो घंटे बाद वही पांच से छह लड़के तीन मोटरसाइकिलों पर बैठकर आए और आते ही कहने लगे कि अगर होटल चलाना है, तो हर महीने रुपये देने पड़ेंगे, मना करने पर उन्होंने लोहे की रॉड, डंडों से होटल में तोड़फोड़ की और होटल के गल्ले से करीब 10 हजार रुपये निकाल लिए। इसके बाद होटल से बाहर आकर गाड़ियों को भी तोड़ दिया। शिकायत के आधार पर पुलिस ने आरोपितों के खिलाफ मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी।