हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार 16 अप्रैल 2026

11 महेंद्रगढ़ रेलवे रूट पर 15 से 29 अप्रैल तक रेलसेवाएं रद्द

12 जिले में अब तक 6727 मीट्रिक टन गेहूं व 13446 मीट्रिक टन...

खबर संक्षेप

पीजी कॉलेज का दीक्षांत समारोह कल

नारनौल। राजकीय महाविद्यालय में दीक्षांत समारोह व वार्षिकोत्सव का आयोजन 17 अप्रैल किया जाएगा। महाविद्यालय प्राचार्य प्रो. राजवीर सिंह ने बताया कि वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह में मुख्य अतिथि पूर्व मंत्री एवं विधायक ओमप्रकाश यादव व दीक्षांत समारोह में मुख्य अतिथि गुरु जम्भेश्वर विश्वविद्यालय हिसार के पूर्व कुलपति एवं विश्वविद्यालय अनुदान आयोग दिल्ली के पूर्व सचिव प्रो. डॉ. आरके चौहान होंगे।

आंबेडकर व फुले जन्मोत्सव 19 को

मंडी अटेली। डॉ. भीमराव आंबेडकर एवं ज्योतिबा फुले के संयुक्त जन्मोत्सव 19 अप्रैल को गांव बजाड़ आंबेडकर कॉलोनी में भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। अश्वनी बौद्ध ने बताया कि यह कार्यक्रम 19 अप्रैल सायं सात बजे से शुरू होगा। जिसमें विचार संगोष्ठी व सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि जयनारायण दुग्गल होंगे।

महिलाओं को दी संतुलित आहार की जानकारी

नारनौल। गांव लहरोदा के आंगनबाड़ी केंद्र में पोषण पखवाड़ा मनाया। जिसकी अध्यक्षता वर्कर सुमन ने की। कार्यक्रम में जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग व जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन के खंड संसाधन संयोजक इंद्रजीत ने महिलाओं को संतुलित आहार के साथ शुद्ध पेयजल के महत्व को बताते हुए जल संरक्षण के प्रति जागरूक किया।

47वां रक्तदान शिविर 26 अप्रैल को

नारनौल। नेकी की दीवार नीडी हेल्प ग्रुप व किशनलाल शिक्षा एवं जनकल्याण समिति के संयुक्त तत्वावधान में 26 अप्रैल को 47वां रक्तदान शिविर आयोजित किया जाएगा। रक्तदान शिविर मनीष गोगिया के भतीजे हर्षित गोगिया के 19वें जन्मदिन के उपलक्ष्य में लगाया जाएगा। मनीष गोगिया ने बताया कि जल्दी ही संस्था के तरफ से 50 रक्तदान शिविर पूरे होने पर एक विशाल आयोजन करेंगे। मनीष गोगिया ने बताया कि उनके अगले रक्तदान शिविर पांच मई को रेडक्रॉस सोसायटी व गांव डेरोली अहीर में 20 मई को आयोजित किए जाएंगे।

युवक पर जानलेवा हमला करने वाले गिरफ्तार

निजामपुर। थाना निजामपुर पुलिस ने गांव सादा की ढाणी में एक युवक पर हुए जानलेवा हमले और तोड़फोड़ के मामले में कार्रवाई करते हुए दो ओर आरोपितों को गिरफ्तार किया है। जिनकी पहचान कृष्ण वासी सादा की ढाणी और प्रदीप वासी इस्लामपुरा के रूप में हुई है। आरोपित वारदात को अंजाम देने में शामिल थे, जिनसे पूछताछ में दो डंडे बरामद किए हैं।

'छूटे हुए कदमों को फिर रफ्तार' हरियाणा मुक्त विद्यालय के अध्ययन केंद्र खोलने का अवसर

हरियाणा में से वंचित विद्यार्थियों के लिए नई राह, 15 अप्रैल तक आवेदन आमंत्रित

सतीश सैनी ▶▶ नारनौल

कई बार परिस्थितियां ऐसी बन जाती हैं कि पढ़ाई बीच में ही छूट जाती है। किसी के घर की जिम्मेदारियां, तो किसी की आर्थिक मजबूरी। ऐसे ही हजारों अधूरे सपनों को फिर से संवारने की दिशा में हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड ने एक पहल की है। बोर्ड ने प्रदेशभर में हरियाणा मुक्त विद्यालय अर्थात ओपन स्कूल के अध्ययन केंद्र खोलने की प्रक्रिया शुरू कर दी है, जो शिक्षा से दूर हो चुके विद्यार्थियों के लिए उम्मीद की नई किरण बन सकती है। ऐसे छात्र-छात्राओं के लिए जिला एवं उप-मंडल स्तर पर अध्ययन केंद्र स्थापित किए जाएंगे, जो किसी कारणवश नियमित विद्यालयों में शिक्षा प्राप्त नहीं कर पा रहे हैं।

बोर्ड की इस पहल का उद्देश्य ड्रॉपआउट छात्रों को पुनः शिक्षा प्रणाली से जोड़ना तथा उन्हें उचित मार्गदर्शन उपलब्ध कराना है। इन अध्ययन केंद्रों में विद्यार्थियों को प्रति वर्ष 30 दिन की कक्षाएं आयोजित कर विषय विशेषज्ञों द्वारा पढ़ाया जाएगा, जिससे उनकी शैक्षणिक कमजोरियों को दूर किया जा सके।

सूचना के अनुसार, अध्ययन केंद्र खोलने के इच्छुक सरकारी व निजी विद्यालयों से आवेदन मांगे गए हैं। प्रत्येक अध्ययन केंद्र के लिए बोर्ड द्वारा 25 हजार की एकमुश्त सहायता राशि प्रदान की जाएगी। वहीं, केंद्रों में कार्यरत शिक्षकों को भी निर्धारित मानदेय दिया जाएगा। 10वीं कक्षा के लिए 300 प्रति विद्यार्थी और 12वीं कक्षा के लिए 400 प्रति विद्यार्थी। इच्छुक विद्यालयों को आवेदन पत्र बोर्ड की आधिकारिक वेबसाइट से डाउनलोड कर 15 अप्रैल 2026 तक जमा करवाना होगा। आवेदन विद्यालय कार्य दिवसों में व्यक्तिगत रूप से जमा किए जा सकते हैं या ई-मेल के माध्यम से भी भेजे जा सकते हैं। अंतिम तिथि के बाद प्राप्त आवेदनों पर कोई विचार नहीं किया जाएगा। बोर्ड द्वारा जारी आवेदन प्रपत्र में विद्यालय की मूलभूत सुविधाओं जैसे कक्षाओं की संख्या, स्टाफ विवरण, सीसीटीवी, बिजली-पानी, शौचालय व्यवस्था आदि की विस्तृत जानकारी मांगी गई है। साथ ही यह स्पष्ट किया गया है कि यदि विद्यालय में आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध नहीं पाई गई या गलत जानकारी दी गई, तो आवेदन स्वतः निरस्त कर दिया जाएगा।

क्या कहते है बोर्ड अध्यक्ष

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी के अध्यक्ष डॉ. पवन शर्मा ने हरिभूमि को बताया कि जिस स्कूल में अध्ययन केंद्र होगा, वहां साल में 30 दिन जाना होगा। यह क्लास छुट्टी वाले दिन वहां लगेगी। अध्ययन के लिए मैटिरियल भी बोर्ड देगा। यह सुविधा मिलेगी। करीब साल 2004 में इस तरह की पहले सुविधा थी, बीच में इस योजना में कुछ बदलाव कर दिया था।

क्यों है यह पहल खास?

यह केवल एक प्रशासनिक निर्णय नहीं, बल्कि उन छात्रों के जीवन में नई उम्मीद जगाने का प्रयास है जो शिक्षा की दौड़ में पीछे छूट गए थे। जहां एक ओर यह पहल शिक्षा के दायरे को विस्तृत करेगी, वहीं दूसरी ओर समाज में समान अवसर की भावना को भी मजबूत करेगी।

महेंद्रगढ़ जिले में पंचायती राज संस्थाओं के उपचुनाव का कार्यक्रम घोषित

एक सरपंच और 15 पंच पदों के लिए चुनाव, दस मई को होगा मतदान

राज्य निर्वाचन आयोग द्वारा जारी अधिसूचना के अनुसार जिले में चुनावी प्रक्रिया 15 अप्रैल से विधिवत रूप से शुरू हो गई है

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी (पंचायत) कैप्टन मनोज कुमार ने बताया कि जिला महेंद्रगढ़ में पंचायती राज संस्थाओं के रिक्त पदों को भरने के लिए उपचुनाव का कार्यक्रम घोषित कर दिया गया है। राज्य निर्वाचन आयोग द्वारा जारी अधिसूचना के अनुसार जिले में चुनावी प्रक्रिया आज यानी 15 अप्रैल से विधिवत रूप से शुरू हो गई है। उन्होंने स्पष्ट किया कि प्रशासन ने चुनावों को निष्पक्ष और शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न कराने के लिए सभी जरूरी तैयारियां पूरी कर ली हैं।

निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार चुनाव के लिए नामांकन पत्र भरने का सिलसिला 21 अप्रैल से शुरू होगा और उम्मीदवार 25 अप्रैल को दोपहर तीन बजे तक अपने पर्चे दाखिल कर सकेंगे। इसके बाद 27 अप्रैल को सुबह 11 बजे से नामांकन पत्रों की जांच की जाएगी। यदि कोई उम्मीदवार अपना नाम वापस लेना चाहता है, तो वह 28 अप्रैल को दोपहर तीन बजे तक अपना आवेदन दे सकता है। नाम वापसी की समय सीमा समाप्त होते ही इसी दिन उम्मीदवारों को चुनाव चिन्ह आवंटित कर दिए जाएंगे और चुनाव लड़ने वाले प्रत्याशियों की अंतिम सूची जारी कर दी जाएगी। उपायुक्त ने बताया कि मतदान 10 मई (रविवार) को सुबह आठ बजे से शाम छह बजे तक करवाया जाएगा। मतदान प्रक्रिया पूरी होने के तुरंत बाद वोटों की गिनती शुरू कर दी जाएगी और उसी दिन नतीजे घोषित कर दिए जाएंगे। यदि किसी कारणवश किसी बूथ पर दोबारा मतदान (री-पोल) की जरूरत पड़ती है, तो उसके लिए 12 मई की तारीख सुरक्षित रखी गई है। सभी अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि हरियाणा पंचायती राज चुनाव नियमों की सख्ती से पालना की जाए और चुनावी प्रक्रिया के दौरान कानून व्यवस्था को प्राथमिकता दी जाए।

नारनौल। ग्राम पंचायत फतेहपुर। फोटो : हरिभूमि

जिले के इन गांव में होंगे उपचुनाव

उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी (पंचायत) कैप्टन मनोज कुमार ने बताया कि महेंद्रगढ़ जिले के विभिन्न खंडों में रिक्त पदों पर उपचुनाव होने हैं। इसमें खंड अटेली नांगल के तहत ग्राम पंचायत फतेहपुर में सरपंच पद के लिए चुनाव होगा। इसके अतिरिक्त जिले के विभिन्न गांवों में पंचों के रिक्त पदों के लिए भी मतदान प्रक्रिया अमल में लाई जाएगी। इनमें मुख्य रूप से खंड कनीना के गांव छितरोली (वार्ड 7), स्याना का (वार्ड 11), कपुरी (वार्ड 2), धनौंदा (वार्ड 4), भोजावास (वार्ड 7), खंड महेंद्रगढ़ के गांव खुडाना (वार्ड 3), खंड नांगल चौधरी के गांव इकबालपुर नंगली (वार्ड 6), बुढवाल (वार्ड 3), खंड नारनौल के गांव थाना (वार्ड 5 व 7), खंड निजामपुर के गांव मारोली (वार्ड 4), नापला (वार्ड 3), खंड सतनाली के गांव ढाणा (वार्ड 4), नंगला (वार्ड 4), ढाणी कुमहारान (वार्ड 5) शामिल हैं।

कनीना नपा उपचुनाव के लिए शेड्यूल जारी

कनीना। रिटर्निंग अधिकारी एवं एसडीएम कनीना डॉ. जितेंद्र कुमार ने जानकारी देते हुए बताया कि कनीना नगर पालिका के वार्ड नंबर 14 में सदस्य पद के लिए रिक्त सीट पर उपचुनाव का कार्यक्रम घोषित कर दिया गया है। उन्होंने बताया कि राज्य निर्वाचन आयोग के निर्देशों के अनुसार चुनाव प्रक्रिया के तहत इच्छुक उम्मीदवार 21 अप्रैल से 25 अप्रैल तक सुबह 11 बजे से दोपहर तीन बजे के बीच एसडीएम कोर्ट कनीना में अपने नामांकन पत्र दाखिल कर सकेंगे। डॉ. जितेंद्र कुमार ने आगे बताया कि प्राप्त नामांकन पत्रों की जांच 27 अप्रैल को सुबह 11:30 बजे से की जाएगी। जो उम्मीदवार अपना नाम वापस लेना चाहते हैं, वे 28 अप्रैल को दोपहर तीन बजे तक अपनी उम्मीदवारी वापस ले सकेंगे। जिसके तुरंत बाद उसी दिन चुनाव प्रतीकों का आवंटन कर दिया जाएगा और उम्मीदवारों की अंतिम सूची जारी कर दी जाएगी। मतदान 10 मई सुबह आठ बजे से शाम छह बजे तक होगा। यदि कहीं पुनर्मतदान की आवश्यकता पड़ती है, तो उसके लिए 12 मई की तारीख तय की गई है। चुनाव के नतीजों के लिए वोटों की गिनती 13 मई को सुबह आठ बजे से नारनौल में जिला उपायुक्त की ओर से निर्धारित स्थान पर की जाएगी और मतगणना पूरी होते ही परिणाम घोषित कर दिए जाएंगे।

महेंद्रगढ़। पुलिस गिरफ्त में आरोपित। फोटो : हरिभूमि

वृद्धा से लूट की वारदात सुलझी बिलासपुर से दो लोग गिरफ्तार

- पुलिस ने आधुनिक तकनीक और कैमरों की बारीकी से जांच कर आरोपितों के ठिकाने का पता लगाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

थाना सदर क्षेत्र के गांव धोली में एक बुजुर्ग महिला के घर में घुसकर हथियारों के बल पर लूटपाट करने के मामले में पुलिस ने बड़ी सफलता हासिल की है। इस वारदात को अंजाम देने वाले दो आरोपितों को 14 अप्रैल को गुरुग्राम के बिलासपुर क्षेत्र से गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार आरोपितों की पहचान रूपेश वासी सईया आगरा यूपी और सौरव वासी रसीदपुर हाथरस यूपी के रूप में हुई है। आरोपितों की धरपकड़ के लिए पुलिस ने आधुनिक तकनीक और क्षेत्र के कई सीसीटीवी कैमरों की बारीकी से जांच कर आरोपितों के ठिकाने का पता लगाया।

16 और 17 मार्च की मध्य रात्रि करीब 1:30 बजे गांव धोली निवासी कमलेश देवी अपने घर पर अकेली सो रही थी। तभी दरवाजे पर आहट सुनकर जैसे ही उसने दरवाजा खोला, बाहर खड़े दो अज्ञात बदमाशों ने उसपर हमला कर दिया। एक बदमाश ने महिला की आंखों पर हाथ रखकर उसकी गर्दन पर चाकू लगा दिया, जबकि दूसरे बदमाश ने जबरन उसने कानों से सोने की बाली, नाक से सोने की लौंग, हाथ से चांदी की अंगूठी और पैरों से चांदी की पाजेब छीन ली।

वारदात को अंजाम देने के बाद दोनों आरोपित महिला को शोर मचाने पर जान से मारने की धमकी देकर वहां से फरार हो गए थे। इस घटना की शिकायत मिलने पर थाना सदर में तुरंत प्रभाव से भारतीय न्याय संहिता और आर्म्स एक्ट की संबंधित धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया था।

लॉजिस्टिक हब में बदसलूकी का मामला, एसडीएम की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

निजामपुर स्थित लॉजिस्टिक हब में कर्मचारियों के साथ बदसलूकी और गाली-गलौज की शिकायत प्रशासन तक पहुंचने के बाद एसडीएम अनिरुद्ध यादव आईएएस ने तुरंत संज्ञान लेते हुए संयुक्त बैठक आयोजित की। लॉजिस्टिक हब के कर्मचारियों ने प्रबंधन को शिकायत दी थी कि कुछ स्थानीय शरारती तत्व उनके साथ अभद्र व्यवहार करते है। गाली-गलौज करते है और परिसर के आसपास तेज गति से वाहन चलाकर माहौल खराब करते है। मामले की गंभीरता को देखते हुए एसडीएम ने ग्रामीणों व लॉजिस्टिक हब के कर्मचारियों को आमने-सामने बैठाकर बातचीत करवाई। बैठक में दोनों पक्षों की बात सुनने के बाद उन्होंने स्पष्ट चेतावनी दी कि भविष्य में इस प्रकार की हरकतें बर्दाश्त नहीं की जाएंगी। एसडीएम ने कहा कि यदि किसी भी शरारती तत्व की ओर से दोबारा अभद्र व्यवहार या नियमों का उल्लंघन किया गया, तो उनके खिलाफ तुरंत पुलिस में शिकायत दर्ज कर सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

नारनौल। शिकायत सुनते एसडीएम अनिरुद्ध यादव।

रोजगार कार्यालय में मेला कल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

जिला रोजगार कार्यालय में 17 अप्रैल को सुबह नौ बजे रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए जिला रोजगार अधिकारी रणजीत सिंह रावत ने बताया कि इस रोजगार मेले में प्रतिष्ठित कंपनियों और बैंकिंग संस्थानों की ओर से युवाओं को रोजगार के अवसर प्रदान किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि क्वेस कॉर्प लिमिटेड पलवल बिलासपुर, फ्रीडम एम्प्लॉयबिलिटी एकेडमी महेंद्रगढ़, रामाया हेल्थ केयर प्राइवेट लिमिटेड रोहतक, डेगानिया मेडिकल डिवाइसेज प्राइवेट लिमिटेड मानेसर व एचडीएफसी बैंक गुरुग्राम के प्रतिनिधि भाग लेंगे। इसमें 10वीं, 12वीं, स्नातक, स्नातकोत्तर, आईटीआई व डिप्लोमा पास बेरोजगार प्रार्थियों को रोजगार के अवसर उपलब्ध करवाए जाएंगे। सभी बेरोजगार प्रार्थी अपने रोजगार कार्यालय का पहचान पत्र, योग्यता के दस्तावेज व रिज्यूम के साथ इस रोजगार मेले का अधिक से अधिक लाभ उठाएं। उन्होंने बताया कि जिन प्रार्थियों का पंजीकरण कार्यालय में नहीं हैं वह भी रोजगार विभाग के पोर्टल पर पंजीकरण करने के बाद भाग लें सकते हैं। पंजीकरण कार्य रोजगार कार्यालय में भी उपलब्ध है।

सरसों व ग्वार का अवैध स्टॉक करने पर वसूली लाखों की फीस

किसानों ने गेहूं खरीदारों पर लगाया आधा किलोग्राम कटौती का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कनीना

नई अनाज मंडी चेलावास में कहने को बीती 28 मार्च से सरसों की खरीद शुरू हो चुकी है लेकिन बाजार भाव एमएसपी से अधिक होने से सरकारी खरीद एजेंसी की ओर से दाना भी नहीं खरीदा गया है। खरीद एजेंसी हैफेड के अधिकारी सरसों खरीद का इंतजार कर रहे है। खरीददारों द्वारा सरसों की खरीद कर मार्केट कमेटी को फीस का चूना लगाया जा रहा है। जिसे लेकर मार्केट कमेटी की टीम लगातार छापेमारी कर रही है। मार्केट कमेटी सचिव अजीत सिंह, मंडी सुपरवाइजर कुलदीप सिंह व ऑक्शन रिकार्डर सुरेश कुमार की टीम ने समुद्र सिंह, पूनम कुमार, संजय कुमार, हरीश, पवन कुमार, किसान सेवा केंद्र तथा बालाजी इंटरप्राइजेज के गोदाम पर छापेमारी कर 1441 क्विंटल सरसों व 150 क्विंटल ग्वार पकड़ा है। सरसों व ग्वार पर 86218 रूपये की मार्केट फीस तथा कुल 31842 रुपये का जुर्माना लगाया है।

मार्केट कमेटी के सचिव अजीत सिंह ने बताया कि सात आढ़तियों से 118060 रुपये की वसूली की गई। उन्होंने कहा कि भविष्य में टीम की ओर से छापेमारी जारी रहेगी। टीम ने बताया कि सरसों की खरीद को लेकर मार्केट कमेटी की ओर से सभी तैयारियां पूरी की गई हैं। गेहूं की खरीद खाद्य एवं पूर्ति विभाग की ओर से नई मंडी चेलावास में 2585 रुपये प्रति क्विंटल की दर से की जा रही है।

कनीना। सरसों के अवैध स्टॉक पर छापेमारी करते मार्केट कमेटी की टीम।

देश की सबसे बड़ी सांख्यिकीय कवायद जनगणना: 2027 में भी डिजिटल क्रांति

आज से घर बैठे अपने मोबाइल से ऑनलाइन कर सकेंगे स्व-गणना, जनगणना कर्मी घर आने पर देना होगा रेफरेंस नंबर

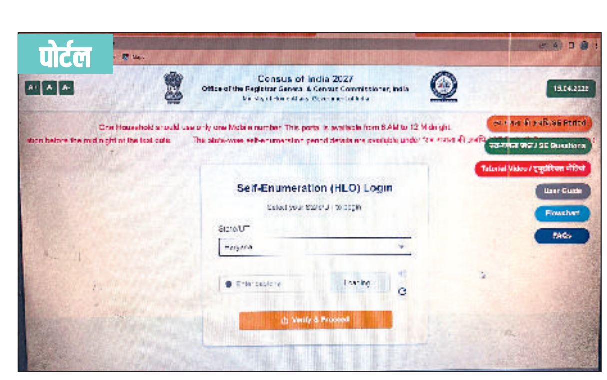
प्रगणक के घर आने का न करें इंतजार खुद भरें विवरण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

आधुनिक भारत की बदलती तस्वीर में अब देश की सबसे बड़ी सांख्यिकीय कवायद जनगणना-2027 भी पूरी तरह डिजिटल होने जा रही है। आम नागरिक 16 अप्रैल से ऑनलाइन माध्यम से स्व-गणना में भाग ले सकते हैं। यह जानकारी देते हुए उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बताया कि आगामी डिजिटल जनगणना के प्रथम चरण का आगाज आगामी एक मई 2026 से पूरे हरियाणा में होने जा रहा है। इस बार की सबसे बड़ी विशेषता 16 अप्रैल से स्व-गणना की नई पहल है, जो आमजन को सशक्त बनाने और डेटा की सटीकता सुनिश्चित करने की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम है।

उपायुक्त ने बताया कि नागरिक अब प्रगणकों के घर आने का इंतजार किए बिना खुद अपना विवरण पोर्टल पर दर्ज कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि यह न केवल समय की बचत करेगा, बल्कि आपकी गोपनीयता व डेटा की शुद्धता को भी बढ़ाएगा। नारनौल के नोडल अधिकारी सह नगराधीश डॉ. मंगल सेन ने बताया कि प्रगणकों और पर्यवेक्षकों के तीसरे दौर का प्रशिक्षण 15 से 17 अप्रैल तक जिले के 15 केंद्रों पर आयोजित किया जा रहा है, ताकि प्रक्रिया निर्बाध रूप से संपन्न हो सके। जनगणना निदेशालय के अंकेत यादव व सहायक प्रमंडल प्रभारी सतीश कुमार ने जनगणना के महत्व पर प्रकाश डालते हुए बताया कि इसके लिए टोल-फ्री नंबर 1855 जारी किया गया है, जिस पर कॉल करके नागरिक किसी भी प्रकार की सहायता प्राप्त कर सकते हैं।

पोर्टल



कैसे करें स्व-गणना

अपनी और अपने परिवार की जानकारी पोर्टल पर दर्ज करना बेहद सरल और सुरक्षित है। नीचे दी गई प्रक्रिया का पालन करें।

पोर्टल पर जाएं : 16 अप्रैल 2026 से Se.Census.gov.in पोर्टल पर लॉग-इन करें।

पंजीकरण : अपना मोबाइल नंबर दर्ज करें और ओटीपी के माध्यम से अपनी पहचान सत्यापित करें।

विवरण भरें : पोर्टल पर मौजूद डिजिटल फॉर्म में अपने परिवार के सदस्यों की जानकारी और शैक्षिक योग्यता एवं अन्य आवश्यक विवरण भरें।

रेफरेंस नंबर : फॉर्म भरने के बाद आपको एक यूनिक रेफरेंस नंबर प्राप्त होगा।

प्रगणक को दिखाएं : जब जनगणना कर्मी आपके घर आए तो आपको बस वह रेफरेंस नंबर उन्हें देना होगा। आपकी जानकारी स्वतः ही उनके डेटाबेस से सिंक हो जाएगी।

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. रणधीर सूद
चेयरमैन-गैस्ट्रोएंट्रोलॉजी
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

स्पेशल: वर्ल्ड लिवर-डे, 19 अप्रैल

यकृत (लिवर या जिगर) हमारे पाचन तंत्र का 'पावर हाउस' है। शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने का माध्यम भी यही है। ऐसे में अगर इसकी प्रॉपर केयर न की जाए तो कई सीरियस हेल्थ इश्यूज हो सकते हैं। अनहेल्दी लिवर के क्या लक्षण होते हैं, इनसे कैसी समस्याएं हो सकती हैं और लिवर को कैसे हेल्दी रख सकते हैं, इन सभी के बारे में विस्तार से बता रहे हैं।

लिवर हेल्थ न करें इग्नोर हो सकती हैं गंभीर प्रॉब्लम्स

आज के दौर में अस्वास्थ्यकर जीवनशैली और खासकर गलत खान-पान के कारण अनेक लोगों के लिवर पर बुरा असर पड़ रहा है। यही कारण है कि इन दिनों हर आयु वर्ग के लोगों में लिवर से संबंधित समस्याएं बढ़ती जा रही हैं। ऐसे में लिवर हेल्थ को लेकर कॉन्शस रहना जरूरी है।

अनहेल्दी लिवर के लक्षण

हालांकि कुछ लोगों के लिवर में खराबी से संबंधित लक्षण देर से सामने आते हैं। लेकिन अगर आप यहां बताए जा रहे लक्षणों में से कुछ को महसूस करते हैं और आपको लंबे समय तक समस्या हो रही है तो इस स्थिति में डॉक्टर से परामर्श लेने में देर न करें।

- समय पर या अच्छी तरह दिन में दोनों वक्त भूख न लगना या धीरे-धीरे इसका आकार कम होते जाना।
- पेट में कुछ अंतराल पर या फिर लगातार दर्द होना।
- कुछ अंतराल पर या लगातार पेट में सूजन होना।
- बिना किसी वजह के शरीर का वजन कम होते जाना।
- पैरों में सूजन होना।
- कई दिनों तक बुखार का बना रहना।
- बिना अधिक परिश्रम किए थकावट महसूस करना।
- पीलिया (जॉन्डिस) के लक्षण सामने आना जैसे आंखों, नाखूनों और त्वचा के रंग का पीला होना।
- हमेशा जी मिचलाते रहना।
- अकसर दस्त की समस्या होना।

लिवर से संबंधित मेन प्रॉब्लम्स

लिवर कैंसर, लिवर सिरोसिस, हेपेटाइटिस और फैटी लिवर को प्रमुख बीमारियों में शुमार किया जाता है।

लिवर कैंसर

लिवर से संबंधित कोई भी बीमारी जो लंबे समय से जारी हो, वह लिवर कैंसर बन सकती है। लिवर कैंसर के ये प्रमुख कारण हो सकते हैं: हेपेटाइटिस-बी और हेपेटाइटिस-सी। फैटी लिवर डिजीज और एल्कोहोलिक लिवर डिजीज।

ऐसे करें बचाव: अगर लिवर कैंसर का कारण हेपेटाइटिस-बी है, तो इसकी रोकथाम के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। अगर हेपेटाइटिस बी के कारण लिवर में संक्रमण है तो शुरुआती दौर में इसका इलाज संभव है। हेपेटाइटिस-सी के लिए वैक्सीन उपलब्ध नहीं है, लेकिन इसका इलाज संभव है।

अगर एल्कोहलिक लिवर डिजीज के कारण लिवर कैंसर पनप चुका है तो ऐसी स्थिति में सबसे पहले शराब पीना बंद करना जरूरी है, क्योंकि यह समस्या काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने के कारण होती है।

लाइलाज नहीं है लिवर कैंसर: सबसे पहले यह पता लगाया जाता है कि लिवर कैंसर की अवस्था (स्टेज) क्या है। ऐसे कैंसर की प्रारंभिक अवस्था में सर्जरी भी कर सकते हैं या फिर मरीज की स्थिति के मद्देनजर लिवर ट्रांसप्लांट भी किया जा सकता है। अगर कैंसर स्टेज 3 या 4 में है तो इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी के जरिए भी इलाज किया जा सकता है।

लिवर सिरोसिस

लिवर कैंसर के जो कारण हैं, वे लिवर सिरोसिस के संदर्भ में भी लागू होते हैं। यही बात लिवर सिरोसिस की रोकथाम के संदर्भ में भी लागू होती है। खून की वॉमिट होना, आंत में रक्त स्राव होना, पेट में पानी भरना लिवर सिरोसिस के कुछ प्रमुख लक्षण हैं। इसके अलावा मरीज का असामान्य बातें करना, जिसे सहज भाषा में मरीज का 'असामान्य होना' भी कहते हैं। मरीज बेहोश भी हो सकता है। इसके अलावा मरीज के रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर भी गिर जाता है।

इन पर करें अमल: लिवर सिरोसिस से ग्रस्त होने पर शराब का सेवन (अगर करते हैं) तुरंत छोड़ देना चाहिए। इसके अलावा लिवर सिरोसिस की स्थिति में पीड़ित व्यक्ति का इलाज उसकी शारीरिक स्थिति और लक्षणों के आधार पर किया जाता है। लिवर सिरोसिस को दवाओं से नियंत्रित करने का प्रयास किया जाता है, जिसके कारण मरीज की जीवन अवधि बढ़ सकती है।

फैटी लिवर

अगर लिवर में अत्यधिक वसा कोशिकाएं (फैट सेल्स) संचित हो जाती हैं तो इस स्थिति को फैटी लिवर डिजीज कहते हैं। फैटी लिवर का पता पेट के अल्ट्रासाउंड से लगता है।

फैटी लिवर के प्रकार: यह दो प्रकार का हो सकता है- एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज और नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज।

प्रमुख लक्षण: दोनों प्रकार की फैटी लिवर की समस्याओं में अकसर पेट से संबंधित तकलीफें महसूस होती हैं। जैसे पेट दर्द, दस्त होना, पेट फूलना, गैस बनना, बदहजमी, भूख कम लगना और कब्जियत आदि।

कारण: नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर के ज्यादातर मामले अस्वास्थ्यकर खान-पान, नियमित रूप से व्यायाम या शारीरिक श्रम न करने और मोटापे के कारण होता है। जो लोग जंक फूड्स व अत्यधिक चिकनाई युक्त आहार को प्रतिदिन या अकसर ग्रहण करते हैं, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का खतरा बहुत ज्यादा होता है।

इन दिनों युवा वर्ग भी बड़े पैमाने पर नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर समस्या से ग्रस्त हो रहे हैं, जिसका एक प्रमुख कारण फैटी फूड्स और जंक फूड्स को अपने खान-पान में वरीयता देना है।

इन्हें है ज्यादा रिस्क: नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर की समस्या होने का रिस्क उन्हें ज्यादा होता है-

- जो लोग मोटापे से ग्रस्त हैं या फिर जिनका बॉडी मास इंडेक्स 25 से ऊपर है, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का जोखिम ज्यादा है।
- मोटापे से ग्रस्त जिन लोगों के पेट पर शरीर के अन्य भागों की तुलना में कहीं ज्यादा चर्बी संचित होती है, उन्हें फैटी लिवर होने का जोखिम ज्यादा है।
- मधुमेह से ग्रस्त लोगों को फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा रहता है। इसलिए ऐसे लोगों को ब्लड शुगर को नियंत्रण में रखना चाहिए।
- जिन लोगों के रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर ज्यादा है, उनमें भी फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा होता है। इस संदर्भ में डॉक्टर से परामर्श लेकर लिपिड प्रोफाइल टेस्ट करवाना चाहिए।

बचाव के उपाय: एल्कोहलिक फैटी लिवर काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने से होता है, जिसकी रोकथाम में सबसे

पहले शराब छोड़ना जरूरी है। इसके बाद मरीज को दवाएं भी दी जाती हैं। फैटी फूड्स और जंक फूड्स से जहां तक संभव हो परहेज करें। शारीरिक स्थिति और उम्र के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करें। बेहतर रहेगा कि आप व्यायाम करने से पूर्व इस संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट और अपने डॉक्टर से परामर्श लें। जो लोग मोटापे के कारण फैटी लिवर की समस्या से ग्रस्त हैं, अगर वे अपने वजन को खान-पान और व्यायाम के जरिए 7 से 10 प्रतिशत तक कम कर लेते हैं तो उन्हें काफी राहत मिल सकती है। अगर जीवन शैली में सकारात्मक परिवर्तन करने के बाद भी वांछित परिणाम नहीं मिलते, समस्या बनी रहती है तो फैटी लिवर से छुटकारा पाने के लिए दवाएं दी जाती हैं।

लिवर को ऐसे रखें स्वस्थ

मोटापा आपके लिवर हेल्थ के लिए हानिकारक है। अपने बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) को 25 से ऊपर न जाने दें, इस संदर्भ में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

लिपिड प्रोफाइल जांच: समय-समय पर डॉक्टर के परामर्श से लिपिड प्रोफाइल जांच कराते रहें ताकि यह पता चल सके कि आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर बढ़ा तो नहीं है। अगर ये स्तर बढ़ा है तो फिर डॉक्टर के परामर्श से दवाएं लें।

शराब से दूरी: हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार शराब और अन्य मादक पदार्थ लिवर पर बुरा असर डालते हैं।

ब्लड शुगर करें नियंत्रित: जो लोग डायबिटिक हैं, वे रक्त शर्करा स्तर (ब्लड शुगर लेवल) को डॉक्टर के परामर्श से नियंत्रित रखें। ऐसा इसलिए क्योंकि बढ़ा हुआ शुगर लेवल फैटी लिवर और इससे संबंधित समस्याओं के जोखिम को बढ़ाता है।

हेल्दी लाइफस्टाइल: इसके अंतर्गत आहार में मौसमी फलों, सब्जियों और साबुत अनाजों को वरीयता दें। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रतिदिन 20 से 30 मिनट व्यायाम करें, योगासन करें या टहलें। जंक फूड्स, अत्यधिक चिकनाईयुक्त और मसालेदार खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए। शराब और अन्य मादक पदार्थों से परहेज करें। सोयाबीन, अलसी, ब्रोकली, अखरोट, सीड्स और अंकुरित अनाजों को आहार में वरीयता देना लिवर के लिए लाभप्रद है।

हेपेटाइटिस की समस्या

लिवर में संक्रमण और सूजन की स्थिति को हेपेटाइटिस कहते हैं। हेपेटाइटिस, वायरल संक्रमण है, जिसके पांच प्रमुख प्रकार हैं- हेपेटाइटिस-ए, हेपेटाइटिस-बी, हेपेटाइटिस-सी, हेपेटाइटिस-डी और हेपेटाइटिस-ई।

हेपेटाइटिस ए और ई: इन दोनों का वायरस दूषित खाद्य पदार्थों और प्रदूषित पेयजल के जरिए व्यक्ति को संक्रमित करता है। इसलिए दोनों हेपेटाइटिस से बचाव के लिए स्वच्छ खाद्य पदार्थ ग्रहण करें और शुद्ध जल पिएं। इन दोनों हेपेटाइटिस में लगभग 1 प्रतिशत मरीज गंभीर स्थिति में पहुंचते हैं। इनसे ग्रस्त लोगों का इलाज लक्षणों के आधार पर किया जाता है। हेपेटाइटिस-ए से बचाव के लिए वैक्सीन उपलब्ध हैं। अगर समुचित इलाज नहीं कराया गया तो हेपेटाइटिस-ई गर्भवती महिलाओं और उनके गर्भस्थ शिशुओं को भी नुकसान पहुंचा सकता है।

हेपेटाइटिस-बी: इससे बचाव के लिए टीका (वैक्सीन) उपलब्ध है। इसके अलावा कुछ दवाओं से इस मर्ज को नियंत्रित किया जा सकता है।

हेपेटाइटिस-सी: इसके इलाज में दवाएं काफी हद तक कारगर हैं।

हेपेटाइटिस-डी: जिन लोगों को हेपेटाइटिस-बी का संकमण होता है, वही हेपेटाइटिस-डी से ग्रस्त होते हैं। मरीज के लक्षणों के आधार पर इसका इलाज किया जाता है।

इन बातों पर भी दें ध्यान

- डॉक्टर की सलाह के बगैर पेनकिलर्स या फिर एंटीबायोटिक्स लेना लिवर की सेहत के लिए नुकसानदेह है।
- दिन भर विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए लगभग 3 से 5 ग्राम नमक (चाय की छोटी चम्मच की मात्रा भर) का सेवन किया जा सकता है। नमक का अधिक सेवन लिवर के लिए नुकसानदेह है।
- ट्रांस फैट्स से बचें। जब तेल में खाद्य पदार्थों को बार-बार तला जाता है तो ऐसे खाद्य पदार्थों में ट्रांस फैट्स की मात्रा बढ़ जाती है। ट्रांस फैट्स से निर्मित खाद्य पदार्थों में अतिरिक्त कैलोरीज होती हैं, जिससे वजन तेजी से बढ़ता है और ऐसे खाद्य पदार्थों के सेवन से कालांतर में लिवर की कोशिकाओं पर वसा की परत संचित होने लगती है, जिससे लिवर में सूजन संभव है।
- अत्यधिक शुगर और 'कृत्रिम स्वीटनर्स' युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन से बचें, क्योंकि ये कालांतर में लिवर के लिए नुकसानदेह हैं। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

अवेयरनेस
डॉ. मोनिका शर्मा

अपनी आवाज का रखें ध्यान

विचारों की अभिव्यक्ति से लेकर मनोभावों को जताने तक आवाज जरूरी है। बावजूद इसके आवाज की केयर को लेकर सजगता बहुत कम लोगों में होती है। इस बारे में मेडिकल सलाह लेने को लेकर ज्यादातर सोचा ही नहीं जाता है। हर साल 16 अप्रैल को मनाया जाने वाला **वर्ल्ड वॉयस डे**, ना केवल आवाज के महत्व को समझने बल्कि उचित देखभाल के लिए सजग करने से भी जुड़ा है। इस खास दिन पर पूरी दुनिया में वॉयस रिलेटेड परेशानियों के ट्रीटमेंट और प्रिवेंशन के तरीकों पर चर्चा होती है।

बोलते समय रखें ध्यान: आमतौर पर हम औपचारिक मीटिंग या मेलजोल में ही आवाज के पिच का ध्यान रखते हैं। आम जिंदगी में तीखे या तेज स्वर में बोलने के तरीके पर ध्यान ही नहीं दिया जाता। जबकि आवाज की सुरक्षा के लिए बहुत तेज बोलने से परहेज करना सबसे जरूरी है। साथ ही बहुत लंबे समय तक बोलने से भी बचना चाहिए। अगर बोलना जरूरी ही हो तो बीच में पानी पीते रहें। गले को हाइड्रेट रखने से आवाज को नुकसान नहीं पहुंचता। वोकल कॉर्ड्स को स्वस्थ रखने के लिए गले को हाइड्रेट रखना बहुत जरूरी होता है।

स्पेशलिस्ट की लें हेल्प: किसी भी तरह का वॉयस डिसऑर्डर आम जिंदगी में कम्युनिकेशन और दूसरी एक्टिविटीज को गहराई से प्रभावित करता है। बचपन से ही किसी को बोलने या उसकी आवाज में परेशानी है तो स्पीच लैंगवेज स्पेशलिस्ट की भी हेल्प ली जा सकती है। ये वॉयस डिसऑर्डर्स का कारण बनने वाले फैक्टर्स को समझने और हेल्दी वॉयस बनाए रखने के तरीकों के स्पेशलिस्ट होते हैं।

ऐसे रखें वॉयस का खयाल: धूम्रपान, शराब का सेवन और ऊंचे स्वर में बोलना आवाज को नुकसान पहुंचाने वाली आदतें हैं। तंबाकू के धुएं से वोकल कॉर्ड्स में जलन और सूजन की समस्या होती है। निकोटीन और दूसरे केमिकल्स मुंह, नाक, गले और लंग्स की सेहत बिगाड़ते हैं। आवाज अच्छी रखने के लिए ऑर्गंस के इस पूरे सिस्टम का स्वस्थ रहना जरूरी है। ध्यान रहे कि मसालेदार खाने, कोल्ड ड्रिंक्स एवं कैफीन युक्त पेय यानी चाय-कॉफी के अधिक सेवन से भी वॉयस हेल्थ पर दुष्प्रभाव पड़ता है। हाल के वर्षों में बढ़ते प्रदूषण से भी आवाज को नुकसान पहुंच रहा है। वक्त रहते ध्यान ना देने और नुकसान पहुंचाने वाली आदतों को जारी रखने से आवाज अचानक बंद हो जाने की स्थिति भी बन जाती है। बढ़ते पॉल्यूशन के बीच नियमित स्टीम लेना भी वॉयस हेल्थ सही रखने में मदद करता है। इस तरह आपकी आवाज अच्छी बनी रहेगी। *

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

आमतौर पर सूर्य नमस्कार को सर्दी के मौसम में करना अधिक लाभकारी माना जाता है। लेकिन इन दिनों की हल्की गर्मी में भी आप इसका अभ्यास कर सकते हैं। इससे क्या लाभ मिलेंगे और इसे करते समय क्या सावधानियां बरतें, जानिए।

हल्की गर्मियों में भी लाभकारी सूर्य नमस्कार

सर्दियों में ही नहीं हल्की गर्मियों में भी सूर्य नमस्कार, उपयोग की दृष्टि से लाभकारी योगासन माना जाता है। अप्रैल के महीने में कई तरह के संक्रमणों की आशंका रहती है। न तो यह पूरी तरह से तपिश वाली गर्मी का महीना होता है और न ही ठंड होती है। ऐसे में इस समय सर्दियों की जड़ता से निकलकर शरीर गर्मी के लिए अनुकूलित होने की कोशिश करता है। यही वह समय होता है, जब सूर्य नमस्कार के जरिए आप अपने शरीर को न केवल तात्कालिक तौर पर बल्कि समूची गर्मियों के लिए स्वस्थ और अनुकूल बना सकते हैं। यह केवल योगासन नहीं है बल्कि यह 12 योग मुद्राओं का ऐसा समुच्चय है, जिसे करने से शरीर का हर अंग सक्रिय हो जाता है।

इन दिनों इसलिए है फायदेमंद: अप्रैल के महीने में ही हमारा शरीर आगे की तेज गर्मियों के लिए तैयार होता है। ऐसे में यह योगासन, गर्मियों के लिए शरीर को तैयार करने में मददगार साबित होता है। अप्रैल के महीने में तापमान धीरे-धीरे बढ़ता है इसलिए शरीर भी उसके अनुसार ढल जाता है, जबकि आगे के महीनों में तापमान काफी तेजी से बढ़ता है।

मिलते हैं कई लाभ: अप्रैल में सूर्य नमस्कार करने से शरीर की इम्यूनिटी बढ़ती है और शरीर की हीट टोलरेंस को बढ़ाने में यह आसन मददगार होता है। इसी से शरीर की पसीने की प्रक्रिया भी सक्रिय होती है। इस तरह गर्मियों में होने वाली थकान और डिहाइड्रेशन की समस्या सूर्य नमस्कार के कारण कम हो जाती है, क्योंकि इस मौसम में शरीर को विटामिन डी की काफी ज्यादा जरूरत होती है और अप्रैल माह की सुबह की धूप विटामिन डी का सबसे अच्छा स्त्रोत होती है। इस महीने में नियमित सूर्य नमस्कार आसन करने से शरीर की जैविक घड़ी भी संतुलित रहती है।

होता है फुल बॉडी वर्कआउट: सूर्य नमस्कार अकेला ऐसा आसन है, जिससे फुल बॉडी वर्कआउट का लाभ मिलता है। क्योंकि इस आसन में शामिल 12 अवस्थाएं हमारी मांसपेशियों को खींचती हैं, जोड़ों को मजबूत करती हैं और रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाती हैं।

मिलते हैं कई अन्य लाभ: इस आसन के जितने प्रत्यक्ष लाभ हैं, उससे कहीं ज्यादा अप्रत्यक्ष लाभ भी हैं, जैसे इसे नियमित करने से हमारा मेटाबॉलिज्म तेज होता है। कैलोरीज तेजी से बर्न होती हैं और पेट की चर्बी घटती है। यही नहीं सूर्य नमस्कार मानसिक संतुलन और तनाव मुक्ति में भी मददगार है। इससे दिमाग शांत रहता है, फोकस बढ़ता है और एंजाइटी कम होती है।

विभिन्न अवस्थाएं: सूर्य नमस्कार में जैसा कि हम जानते हैं 12 अवस्थाएं होती हैं और ये सभी अवस्थाएं अपने आपमें एक योगासन का प्रतिनिधित्व करती हैं। सूर्य नमस्कार में शामिल ये अवस्थाएं हैं- प्रणामासन, हस्तउत्तान आसन, पादहस्तासन, अश्व संचालनासन, दंडासन, अष्टांग नमस्कार, भुजंगासन, पर्वतासन। यही अवस्थाएं दोहराव के साथ भी होती हैं और इन सभी अवस्थाओं से शरीर के हर अंग की स्ट्रेचिंग हो जाती है, ये अच्छी तरह से सक्रिय भी हो जाते हैं।

बरतें कुछ सावधानियां: अप्रैल के महीने में सूर्य नमस्कार करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी है।

- इस मौसम में सूर्य नमस्कार के लिए सबसे जरूरी है सही समय का चयन। सुबह 5:30 से 7:30 के बीच यह करने के लिए सबसे अच्छा समय होता है।
- इसे ऐसी जगह करना चाहिए, जहां सूर्य की किरणें सीधे आपके शरीर पर पड़ें।
- सूर्य नमस्कार हमेशा खाली पेट करना चाहिए।
- इन दिनों सूर्य नमस्कार करते समय शरीर में पानी का संतुलन बनाए रखना चाहिए। क्योंकि अप्रैल में डिहाइड्रेशन जल्दी होता है, इसलिए अभ्यास के बाद पर्याप्त पानी पीना जरूरी है।
- जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो, हृदय रोग हो, कमर या रीढ़ की गंभीर समस्या हो या किसी गर्भवती महिला को सूर्य नमस्कार करना हो तो उससे पहले अपने डॉक्टर या प्रशिक्षित अनुभवी योग गुरु से सलाह ले लेनी चाहिए। *

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

कुछ खाने-पीने में जब गले में हो दर्द

मेरी उम्र 34 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 हो सकती है?

-पुनीत, बिलासपुर

हालांकि इस समय मौसम में उतार-चढ़ाव बहुत हो रहा है। इस वजह से वायरल संक्रमण की समस्या तमाम लोगों में देखी जा रही है। अगर ऐसा हो रहा है तो आपको गर्म पानी में नमक डालकर सुबह-शाम गरारा करना चाहिए। अगर इससे आराम नहीं मिलता तो जरूर आपको एक बार ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। फिलहाल आप फ्रिज में रखी कोई भी ठंडी चीज बिल्कुल ना खाएं।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मैं दिन भर में 8-10 ग्लास पानी पी लेता हूं, फिर भी मेरा गला बार-बार सूखता रहता है। ऐसा क्यों होता है? कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-आयुष, रायपुर

यह समस्या आपको पूरे साल रहती है या केवल गर्मियों में रहती है, आपने यह नहीं बताया। क्योंकि कई लोगों को प्यास अधिक लगती है और प्यास लगने पर गला सूखता है। लेकिन गर्मियों में ही यह समस्या देखी जाती है। अगर गर्मियों में ही ऐसा होता है तो चिंता की कोई बात नहीं है। अगर पूरे साल ऐसा लगता है तो जरूर आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए।

मेरी उम्र 60 वर्ष है। पिछले कुछ महीनों से बिना किसी कारण के ही मेरा मन हमेशा उदास रहता है। अकसर चिड़चिड़ापन और गुस्सा आता रहता है। क्या ये डिप्रेशन के लक्षण हैं? बताएं, ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-कौशल, हिसार

यह समस्या आपको क्यों हो रही है, सबसे पहले इसका कारण ढूंढ़ना जरूरी है। आप यह देखें कि पिछले कुछ समय में जीवन में ऐसा क्या खास हुआ है? जो भी नई समस्या आई है तो उसका समाधान निकालें। अगर ऐसा नहीं कर पा रहे हैं तो जरूर आपको एक बार मनोरोग चिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। वे आपको प्रॉपर गाइड करेंगे। बगैर डॉक्टर से संपर्क करे, अपने मन से कोई भी दवाई ना खाएं।

मेरी उम्र 52 वर्ष है। रोज सुबह जब मैं सोकर उठता हूं तो कुछ देर तक पीठ और कमर में जकड़न फील होती है। ऐसा क्यों होता है? कृपया मेरी इस समस्या का स्थाई समाधान बताने का कष्ट करें।

-महेंद्र, ईमेल से

यह समस्या उन लोगों को ज्यादा होती है, जिनकी मसल्स कमजोर होती हैं। उनको सुबह उठने पर अकड़न रहती है। इससे निजात पाने का स्थाई तरीका यह है कि आप सुबह-शाम कमर की एक्सरसाइज करें। इसके लिए आपको किसी फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर लेना चाहिए। साथ ही दूध और दूध से बने प्रोडक्ट्स का सेवन अधिक से अधिक करें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। मुझे पिछले कुछ महीनों से लगातार खांसी आ रही है और सांस लेने में भी प्रॉब्लम हो रही है। पहले मैं स्मोक करता था, लेकिन दो साल पहले वो भी छोड़ चुका हूं। फिर ऐसा क्यों हो रहा है? प्लीज मेरी प्रॉब्लम का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-जसवीर, रोहतक

आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए, क्योंकि जैसा आप बता रहे हैं कि पहले आप स्मोक करते थे। कई बार ऐसे लोगों को लंग्स में दिक्कत हो जाती है। कई बार हार्ट में प्रॉब्लम की वजह से भी ऐसा होता है। इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

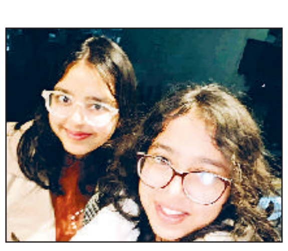
खबर संक्षेप

अखंड ज्योति पद यात्रा का भव्य स्वागत

मंडी अटेली। सनातन धर्म की ध्वजा को विश्वभर में फहराने के उद्देश्य से निकाली जा रही अखंड ज्योति पद यात्रा का गांव गुजरवास में भव्य व श्रद्धापूर्ण स्वागत किया गया। यात्रा समाज में विश्व शांति, पर्यावरण संरक्षण और स्वस्थ जीवन का संदेश देते हुए आगे बढ़ रही है, जिसमें संतों और श्रद्धालुओं का उत्साह देखने योग्य रहा। यात्रा का पड़ाव गांव गुजरवास स्थित बाबा समाध मंदिर में रहा, जहां संतों व यात्रियों ने रात्रि विश्राम किया। मंदिर के पुजारी राजू दास ने महंत महावीर दास नागा के चरण धोकर उनका विधिवत स्वागत किया तथा सभी संतों और श्रद्धालुओं का अभिनंदन किया। संतों व श्रद्धालुओं के लिए भोजन व अन्य व्यवस्थाएं सुमेर सिंह चौहान द्वारा की गई।

जमालपुर में पोषण पखवाड़ा मनाया

नारनौल। शहर के आंगनबाड़ी केंद्र मोहल्ला जमालपुर में आंगनबाड़ी कार्यकर्ता अंजु की अध्यक्षता में पोषण पखवाड़ा मनाया गया। जिसमें बच्चों के स्वास्थ्य की जांच की गई। पोषण अभियान की ब्लॉक कॉर्डिनेटर प्रिया ने महिलाओं को जागरूक करते हुए बताया कि महिला एवं बाल विकास विभाग विभाग की ओर से पोषण पखवाड़ा मनाने का मुख्य उद्देश्य है कि गर्भवती महिलाओं व बच्चों को कुपोषण से बचाना। उन्होंने बताया कि प्रत्येक आंगनबाड़ी केंद्र पर गर्भवती महिलाओं व बच्चों को स्वास्थ्य संबंधी परामर्श के साथ चिकित्सीय सुविधा भी उपलब्ध करवाई जा रही है। इसके साथ उन्हें मौसम के अनुसार पौष्टिक आहार उपलब्ध करवाया जा रहा है। इसलिए अपने नजदीकी आंगनबाड़ी केंद्र पर गर्भवती महिला व बच्चों का समय पर रजिस्ट्रेशन करवाना चाहिए।



रिद्धि व सिद्धि सीबीएसई परीक्षा में लहराया परचम

नारनौल। बद्रीप्रसाद गर्ग के परिवार की दोनों बेटियों ने अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है। रिद्धि व सिद्धि की इस शानदार सफलता पर पूरे परिवार में खुशी का माहौल है। गौरव का विषय है कि परिवार की बेटियों ने सीबीएसई 10वीं की परीक्षा में अपनी मेहनत से सफलता का परचम लहराया है। रिद्धि गर्ग पुत्री शिप्रा व पवन गर्ग ने 98.6 प्रतिशत अंक प्राप्त कर हम सबको गौरवान्वित किया है। वहीं सिद्धि गर्ग पुत्री शिप्रा व पवन गर्ग ने 96.5 प्रतिशत अंक हासिल कर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया है।

श्री राधा-माधव सेवा कुंज का भूमि पूजन 19 को

महेंद्रगढ़। गांव सिगड़ी में सामाजिक संस्था न्यू विजन फाउंडेशन के सौजन्य से धार्मिक एवं सामाजिक सेवा को समर्पित श्री राधा-माधव सेवा कुंज के निर्माण के लिए 19 अप्रैल को भूमि पूजन किया जाएगा। फाउंडेशन के चेयरमैन अजय सिगड़िया ने बताया कि इस सेवा कुंज परिसर में श्री राधा-कृष्ण मंदिर, वृद्ध आश्रम तथा असहाय, बीमार एवं घायल गोवंश के लिए गोशाला का निर्माण किया जाएगा। कार्यक्रम में हरियाणा के प्रांत संघ चालक प्रताप सिंह मुख्यातिथि होंगे। फाउंडेशन के संरक्षक रामचंद्र यादव ने बताया कि इस प्रकार के सेवा प्रकल्प समाज में जनकल्याण की भावना को मजबूत करते हैं।

---

8 गाड़ी 15 दिन के लिए बंद, 4 लोहारू तक व 10 के बदले रूट

महेंद्रगढ़ रेलवे रूट पर 15 से 29 अप्रैल तक रेल सेवाएं रद्द

महेंद्रगढ़। रेलवे स्टेशन। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल/महेंद्रगढ़

रेलवे की ओर से बीकानेर मंडल के चूरू-सादुलपुर रेलखंड के मध्य दुधवाखारा-हड़याल-डोकवा-सादुलपुर स्टेशन के मध्य दोहरीकरण कार्य के लिए ऑटोमैटिक सिंगनलिग ब्लॉक लिया जा रहा है।

इस कार्य के लिए रेल यातायात प्रभावित रहेंगी। दैनिक रेलयात्री महासंघ ने मांग की है कि कुछ गाड़ियों को रेवाड़ी, लोहारू के बीच में संचालित किया जाएं, क्योंकि लोहारू से आगे रेलवे का कार्य चल रहा है, जिससे यात्रियों के आवागमन में कोई परेशानियां ना आएं। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसंपर्क अधिकारी अमित सुदर्शन के अनुसार उपरोक्त कार्य के कारण उत्तर पश्चिम रेलवे की सेवाएं प्रभावित रहेगी।

आंशिक रद्द रेलसेवाएं (प्रारंभिक स्टेशन से)

गाड़ी संख्या 54309/10 हिसार-दिल्ली रेलसेवा 16.04.26 से 30.04.26 तक (15 ट्रिप) हिसार के स्थान पर रेवाड़ीर से संचालित होगी। अर्थात यह रेलसेवा हिसार-रेवाड़ी के मध्य आंशिक रद्द रहेगी।

रद्द रेलसेवाएं प्रारंभिक स्टेशन से

1 गाड़ी संख्या 54789 रेवाड़ी-बीकानेर रेलसेवा 15.04.26 से 30.04.26 तक (16 ट्रिप) रद्द रहेगी।
2 गाड़ीर संख्या 54790 बीकानेर-रेवाड़ी रेलसेवा 15.04.26 से 30.04.26 तक (16 ट्रिप) रद्द रहेगी।
3 गाड़ी संख्या 54316 हिसार-रेवाड़ी सवारी रेलसेवा 15.04.26 से 29.04.26 तक (15 ट्रिप) रद्द रहेगी।
4 गाड़ी संख्या 54315 रेवाड़ी-हिसार सवारी रेलसेवा 15.04.26 से 29.04.26 तक (15 ट्रिप) रद्द रहेगी।
5. गाड़ी संख्या 14823 जोधपुर-रेवाड़ी रेलसेवा 25.04.26 से 28.04.26 तक (4 ट्रिप) रद्द रहेगी।
6 गाड़ी संख्या 54804 रेवाड़ी-सीकर रेलसेवा 25.04.26 से 28.04.26 तक (4 ट्रिप) रद्द रहेगी।
7 गाड़ी संख्या 54803 सीकर-रेवाड़ी रेलसेवा 26.04.26 से 29.04.26 तक (4 ट्रिप) रद्द रहेगी।
8 गाड़ी संख्या 14824 रेवाड़ी-जोधपुर रेलसेवा 26.04.26 से 29.04.26 तक (4 ट्रिप) रद्द रहेगी।

रीशेड्यूल रेलसेवाएं प्रारंभिक स्टेशन से

गाड़ी संख्या 26471 बीकानेर-दिल्ली कैंट वंदे भारत रेलसेवा 16.04.26 से 25.04.26 तक (10 ट्रिप) बीकानेर से अपने निर्धारित समय से एक घंटे 30 मिनट देरी से प्रस्थान करेंगी।

मार्ग परिवर्तित रेलसेवाएं प्रारंभिक स्टेशन से

1 गाड़ी संख्या 22471 लालगढ़-दिल्ली सराय रेलसेवा 15.04.26, 26.04.26 से 28.04.26 तक (चार ट्रिप) लालगढ़ से प्रस्थान करेंगी, यह परिवर्तित मार्ग वाया बीकानेर-मेडता बाईपास-फुलेरा-रींगस-रेवाड़ी होकर संचालित होगी। परिवर्तित मार्ग में यह रेलसेवा नोखा, नागौर, डेगाना, मकराना, फुलेरा, रींगस, नीमकाथाना व नारनौल स्टेशनों पर ठहराव करेंगी।

2 गाड़ी संख्या 22421 दिल्ली सराय-जोधपुर रेलसेवा 15.04.26 से 28.04.26 तक (14 ट्रिप) दिल्ली सराय से प्रस्थान करेंगी, यह परिवर्तित मार्ग वाया रेवाड़ी-रींगस-फुलेरा-डेगाना होकर संचालित होगी। परिवर्तित मार्ग में यह रेलसेवा नारनौल, नीमकाथाना, रींगस, फुलेरा, मकराना स्टेशनों पर ठहराव करेंगी।

3 गाड़ी संख्या 12324 बाड़मेर-हावडा रेलसेवा 25.04.26 को (एक ट्रिप) बाड़मेर से प्रस्थान करेंगी, यह परिवर्तित मार्ग वाया डेगाना-फुलेरा-रींगस-रेवाड़ी होकर संचालित होगी। परिवर्तित मार्ग में यह रेलसेवा मकराना, फुलेरा, रींगस, नीमकाथाना, नारनौल स्टेशनों पर ठहराव करेंगी।

4 गाड़ी संख्या 14727 श्रीगंगानगर-तिलकब्रिज रेलसेवा 25.04.26 से 27.04.26 तक (तीन ट्रिप) श्रीगंगानगर से प्रस्थान करेंगी, यह परिवर्तित मार्ग वाया हनुमानगढ-बठिंडा बाईपास-हिसार-रेवाड़ी होकर संचालित होगी। परिवर्तित मार्ग में यह रेलसेवा सिरसा, हिसार, भिवानी स्टेशनों पर ठहराव करेगी।

5 गाड़ी संख्या 14728, तिलकब्रिज-श्रीगंगानगर रेलसेवा 25.04.26 से 27.04.26 तक (तीन ट्रिप) तिलकब्रिज से प्रस्थान करेंगी, यह परिवर्तित मार्ग वाया रेवाड़ी-हिसार-बठिंडा बाईपास-हनुमानगढ होकर संचालित होगी। परिवर्तित मार्ग में यह रेलसेवा भिवानी, हिसार, सिरसा स्टेशन पर ठहराव करेंगी।

6 गाड़ी संख्या 15624 कामाख्या-भगत की कोठी रेलसेवा 24.04.26 को (एक ट्रिप) कामाख्या से प्रस्थान करेंगी, यह परिवर्तित मार्ग वाया रेवाड़ी-रींगस-फुलेरा-डेगाना होकर संचालित होगी। परिवर्तित मार्ग में यह रेलसेवा नारनौल, नीमकाथाना, रींगस, फुलेरा, मकराना स्टेशनों पर ठहराव करेंगी।

7 गाड़ी संख्या 12371 हावडा-बीकानेर रेलसेवा 27.04.26 को (एक ट्रिप) हावडा से प्रस्थान करेंगी, यह परिवर्तित मार्ग वाया रेवाड़ी-जयपुर-मेडता बाईपास-बीकानेर होकर संचालित होगी। परिवर्तित मार्ग में यह रेलसेवा अलवर, बांदीकुई, जयपुर, फुलेरा, मकराना, डेगाना, मेडता बाईपास, नागौर व नोखा स्टेशन पर ठहराव करेंगी।

8 गाड़ी संख्या 12372 बीकानेर-हावडा रेलसेवा 16.04.26 व 23.04.26 को (02 ट्रिप) बीकोनर से प्रस्थान करेंगी, यह परिवर्तित मार्ग वाया बीकानेर-मेडता बाईपास-जयपुर-रेवाड़ी होकर संचालित होगी। परिवर्तित मार्ग में यह रेलसेवा नोखा, नागोर, मेडता बाईपास, डेगाना, मकराना, फुलेरा, जयपुर, बांदीकुई व अलवर स्टेशनों पर ठहराव करेंगी।

9 गाड़ी संख्या 12260 बीकानेर-सियालदाह रेलसेवा 27.04.26 व 28.04.26 को (दो ट्रिप) बीकानेर से प्रस्थान करेंगी, यह परिवर्तित मार्ग वाया बीकानेर-मेडता बाईपास-जयपुर-रेवाड़ी होकर संचालित होगी। परिवर्तित मार्ग में यह रेलसेवा नोखा, नागौर, मेडता बाईपास, डेगाना, मकराना, फुलेरा, जयपुर, बांदीकुई, अलवर स्टेशन पर ठहराव करेंगी।

10. गाड़ी संख्या 22482 दिल्ली सराय-जोधपुर रेलसेवा 25.04.26 से 27.04.26 तक (तीन ट्रिप) दिल्ली सराय से प्रस्थान करेंगी, यह परिवर्तित मार्ग वाया रेवाड़ी-रींगस-फुलेरा-डेगाना होकर संचालित होगी। परिवर्तित मार्ग में यह रेलसेवा नारनौल, नीमकाथाना, रींगस, फुलेरा, मकराना स्टेशन पर ठहराव करेंगी।

ओएसिस इंटर नेशनल स्कूल का कमाल, हर साल नया रिकॉर्ड

जयंत भारद्वाज

नैंसी

विवेक

आयुष

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

ओएसिस इंटर नेशनल स्कूल के बच्चों ने अभी तक के अपने 10 साल के इतिहास में बेहतरीन परिणाम दिया है। सीबीएसई की ओर से आयोजित 10वीं बोर्ड परीक्षा में स्कूल के कुल 112 बच्चों ने परीक्षा दी थी। सीबीएसई की ओर से बुधवार को घोषित हुए परीक्षा परिणाम में सभी 112 बच्चे पास हुए तथा परीक्षा परिणाम शत प्रतिशत रहा। परीक्षा परिणाम में स्कूल के जयंत भारद्वाज पुत्र भवानीशंकर गांव जोरासी ने 98.8 प्रतिशत अंक हासिल करके विद्यालय में ही नहीं अपितु जिले में अपना स्थान बनाया। वहीं नैंसी पुत्री अमित फैजाबाद ने 97.4 प्रतिशत अंक लेकर दूसरे स्थान प्राप्त किया। इनके अलावा आयुष पुत्र संदीप गांव गोद व विवेक पुत्र कर्मवीर रामबास ने 96.4 प्रतिशत लेकर संयुक्त रूप से तीसरे स्थान पर रहे। इन बच्चों के अलावा आठ बच्चों ने 95 प्रतिशत से अधिक, 90 प्रतिशत सबसे अधिक अंक लेने वाले 24 बच्चे रहे, 75 प्रतिशत से ऊपर लेने वालों बच्चों की संख्या 62 रही। प्रथम श्रेणी (60 प्रतिशत व इससे अधिक) अंक प्राप्त करने वाले कुल 82 बच्चे शामिल रहे। इस प्रकार ओएसिस के अपने 10 साल के परिणामों में इस वर्ष का परिणाम सबसे बेहतरीन रहा। गणित व फिजिकल में अधिकतम 100 में से 100 रहे व अन्य विषयों में अधिकतम अंक 99 व 98 रहे। इस बेहतरीन परिणाम के लिए विशेष रूप से बच्चों की मेहनत, अभिभावकों का सहयोग व विषय अध्यापकों, अध्यपिकायों का उचित मार्गदर्शन रहा। सभी सफलता प्राप्त करने वाले बच्चों को विद्यालय प्रबंधन ने बधाई दी।

विद्या भारती स्कूल में हुई फ्रेशर पार्टी

नारनौल। विद्या भारती पब्लिक स्कूल निजामपुर के किड्स ब्लॉक में नए बच्चों के स्वागत हेतु फ्रेशर्स पार्टी का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में संस्था के चेयरमैन एडवोकेट राजकुमार यादव व वाइस चेयरपर्सन डॉ. उषा यादव ने बच्चों के साथ कैटवॉक और डांस कर कार्यक्रम को उत्साहपूर्ण बनाया। इस अवसर पर संस्था के प्रबंधक निदेशक एडवोकेट पीयूष यादव व निदेशक डॉ. रविन्द्रा यादव ने भी बच्चों के साथ नृत्य कर उनका उत्साहवर्द्धन किया। इस मौके पर प्राचार्य अजीत सिंह, किड्स ब्लॉक इंचार्ज विजय सोनी सहित अध्यापकगण उपस्थित थे।

मंडलाना में कन्याजन्म पर किया कुआं पूजन...

नारनौल। गांव मंडलाना में कन्या के जन्म पर घर वालों ने कार्यक्रम का आयोजन किया। इस अवसर पर नवजात कन्या के दादा विक्रम प्रजापत ने धूमधाम कुआं पूजन का सफल आयोजन किया। उन्होंने बताया कि पिता सुनील कुमार व माता कृति की पहली संतान के रूप में लड़की ने जन्म लिया। जिस पर पूरे परिवार में खुशी का माहौल देखने लायक था। लड़की के दादा ने बताया कि आज के जमाने में लड़का लड़की एक सम्मान है, लड़की किसी भी क्षेत्र में लड़कों से कम नहीं है।

बाबा साहेब सामाजिक क्रांति के अग्रदूत थे: राव नरेंद्र सिंह

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

भारत रत्न डॉ. भीमराव अंबेडकर की जयंती के अवसर पर पटीकरा में भव्य, प्रेरणादायक व गरिमामयी समारोह का आयोजन किया गया। डॉ. भीमराव अंबेडकर नवयुवक मंडल की ओर से आयोजित कार्यक्रम में दोनों अतिथियों का घोड़ी बग्गी पर स्वागत किया गया। नारनौल में पहुंचने पर नसीबपुर स्थित राव तुलाराम शहीदी स्मारक पर पुष्प अर्पित किए व उसके पश्चात बाबा साहब भीम राव अंबेडकर की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया गया। कार्यक्रम में क्षेत्र के गणमान्य नागरिकों, सामाजिक कार्यकर्ताओं, युवाओं व बड़ी संख्या में आमजन ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर बाबा साहब को श्रद्धांजलि अर्पित की।

नारनौल। कार्यक्रम में लोगों को संबोधित करते कांग्रेस प्रदेशाध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह।

इस अवसर पर मुख्य अतिथि राव नरेंद्र सिंह व विशिष्ट अतिथि सांसद कर्मवीर सिंह बौद्ध ने शिरकत कर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। दोनों नेताओं का आयोजकों ने फूलमालाओं व स्मृति चिह्न भेंट कर स्वागत किया। कार्यक्रम की शुरूआत बाबा साहब की प्रतिमा पर माल्यार्पण एवं पुष्पांजलि अर्पित कर की गई। इसके पश्चात उपस्थित वक्ताओं ने बाबा साहब के जीवन, संघर्ष, शिक्षा और उनके द्वारा किए गए ऐतिहासिक योगदान पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम में सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से भी बाबा साहब के विचारों को जन जन तक पहुंचाने का प्रयास किया गया, जिसे उपस्थित लोगों ने खूब सराहा। राव नरेंद्र सिंह ने कहा कि डॉ. भीमराव अंबेडकर केवल एक महान विधिवेत्ता ही नहीं, बल्कि सामाजिक क्रांति के अग्रदूत थे। इस मौके पर कांग्रेस जिला अध्यक्ष सतवीर यादव झुकिया सहित कई पदाधिकारी व कार्यकर्ता मौजूद रहे।

एसडीएम का निरीक्षण, स्वास्थ्य केंद्र में मिली सफाई व्यवस्था में कमी

नारनौल। प्रदेश सरकार के अस्पतालों में 24 घंटे सेवाएं व बेहतर सफाई व्यवस्था के निर्देशों के तहत प्रशासन ने सख्ती दिखानी शुरू कर दी है। इसी कड़ी में एसडीएम अनिरुद्ध यादव ने सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र दोचाना का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने दवाइयों के स्टॉक, स्टाफ की उपस्थिति और केंद्र में साफ-सफाई की व्यवस्था का बारीकी से जायजा लिया। वहां पर मौजूद मरीजों के साथ बैठकर एसडीएम ने कार्य की समीक्षा की। जांच में साफ-सफाई को लेकर कई खामियां सामने आई। जिस पर उन्होंने नाराजगी जताई। एसडीएम ने सीएचसी इंचार्ज को तुरंत प्रभाव से व्यवस्था सुधारने के निर्देश दिए और कहा कि सरकार के आदेशों की अनदेखी बिल्कुल बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने स्पष्ट किया कि अस्पतालों में मरीजों को बेहतर सुविधाएं और स्वच्छ वातावरण देना प्रशासन की प्राथमिकता है। उन्होंने चेतावनी देते हुए कहा कि यदि भविष्य में निरीक्षण के दौरान किसी प्रकार की लापरवाही पाई गई, तो संबंधित कर्मचारियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। प्रशासन की इस कार्रवाई से स्वास्थ्य केंद्रों में सुधार की उम्मीद जताई जा रही है और कर्मचारियों में भी जिम्मेदारी को लेकर सतर्कता बढ़ी है।

बसपा के सामाजिक न्याय व जन अभियान का किया स्वागत

नारनौल। डॉ. भीमराव अम्बेडकर के विचारों को अपनाने से ही सामाजिक न्याय व समानता समाज के सभी वर्गों तक पहुंच सकती है। इसलिए सम्पूर्ण सामाजिक न्याय के लिए किसान, मजदूर, गरीब, युवा तथा महिलाओं को एकजुट होकर संघर्ष करना होगा और अपने हक लेने होंगे। उक्त उद्गार बहुजन समाज पार्टी के नेता प्रमुख समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट ने गांव नावदी, नांगल अटेली में बाबा साहब की स्मृति में आयोजित सभाओं में व्यक्त किए। उन्होंने कहा आज किसान, श्रमिक, युवा, छात्र, महिला सभी अपनी समस्याओं को लेकर परेशान हैं। मजदूर पूरी मजदूरी के लिए आंदोलन कर रहे हैं। फसल बिक्री के लिए सरकार की अव्यवहारिक और गैरजरूरी शर्तों से किसान परेशान हैं। किसान अपनी उपज की बिक्री करने के लिए चिंतित हैं। मिड डे मील वर्कर, आशा वर्कर, दमकल वर्कर, आंगनबाड़ी वर्कर अपनी मांगों को लेकर संघर्षरत हैं। विकास सिंघानिया, डॉ. महिपाल, ताराचंद प्राध्यापक, शेरसिंह यादव ने कहा कि डॉ. अम्बेडकर की शिक्षाएं आज भी प्रासंगिक हैं। इस मौके पर भूपेन्द्र सरपंच, देशराज, कृष्ण बाबूजी, धर्मेन्द्र, विकास, बनवारी लाल एडवोकेट, ताराचंद, मुंशीराम, तेजपाल यादव, बीरसिंह यादव, रविन्द्र कुमार, बिरेन्द्र सिंह पंच, डॉ. महिपाल, ओमवती आदि मौजूद थे।

यदुवंशी कॉलेज में हुआ विदाई समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

यदुवंशी कॉलेज परिसर में इस वर्ष का विदाई समारोह आयोजित किया गया। समारोह का शीर्षक एक अवसान नया आरंभ रखा गया, जिसने अपने नाम के अनुरूप विद्यार्थियों के जीवन के एक महत्वपूर्ण पड़ाव के समापन और नए सफर की शुरूआत का संदेश दिया। कार्यक्रम की शुरूआत संस्था चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह, वाइस चेयरमैन एडवोकेट करण सिंह यादव, चेयरपर्सन संगीता यादव, सीईओ तनीष राव, ग्रुप डायरेक्टर विजय सिंह यादव, डॉ. प्रदीप यादव, कॉलेज प्राचार्य बबरूभान ने मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित कर प्रारंभ किया। विद्यार्थियों ने समारोह की रूपरेखा प्रस्तुत की तथा उपस्थित सभी अतिथियों का स्वागत किया, कुछ प्रस्तुति हास्य से भरपूर थी, तो कुछ दर्शकों की आंखें नम कर गई।

छात्रों को दैनिक जीवन में प्रकाश की महत्वपूर्ण भूमिका के बारे में बताया

आरपीएस डिग्री कॉलेज में अंतरराष्ट्रीय विशेषज्ञ वार्ता

- प्रकाश ब्रह्मांड के सबसे सूक्ष्म रहस्यों को सुलझाने वाली एक शक्तिशाली चाब : डॉ. किशन के.

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

आरपीएस डिग्री कॉलेज के नॉन-मेडिकल विभाग एवं आई क्यूएसी के संयुक्त तत्वाधान में द साइंस ऑफ लाइट इल्यूमिनेटिंग द इनविजिबल वर्ल्ड विषय पर एक विशेष विशेषज्ञ वार्ता का सफल आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव व सीईओ मनीष राव के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ निदेशक डॉ. महेश यादव, प्राचार्य डॉ. देवेन्द्र सिंह कादियान, कुलसचिव डॉ. देवेंद्र यादव और अधिष्ठाता डॉ. हेमंत कुमार द्वारा दीप प्रज्ज्वलन के साथ किया गया। सत्र में मुख्य वक्ता के रूप में जर्मनी के लीपजिंग विश्वविद्यालय के रिसर्च साइंटिस्ट डॉ. किशन के. यादव उपस्थित रहे। उन्होंने अपने संबोधन में प्रकाश और फोटोनिक्स के रहस्यों को उजागर करते हुए कहा कि प्रकाश केवल अंधेरे को दूर करने का साधन नहीं है, बल्कि यह ब्रह्मांड के सबसे सूक्ष्म रहस्यों को सुलझाने वाली एक शक्तिशाली चाबी है। क्वांटम फोटोनिक्स और एडवांस्ड ऑप्टिक्स के जरिए आज हम उस दुनिया को देख पा रहे हैं जो कभी मानवीय आंखों के लिए अदृश्य थी। भविष्य की तकनीक, चाहे वह सुपरफास्ट कंप्यूटिंग हो या कैंसर का सटीक इलाज, प्रकाश की तरंगों के सटीक हेरफेर पर टिकी है।

महेंद्रगढ़। कार्यशाला में उपस्थित विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

उन्होंने विज्ञान के छात्रों को दैनिक जीवन में प्रकाश की महत्वपूर्ण भूमिका और इससे जुड़े कई अदृश्य व रोचक तथ्यों के बारे में विस्तार से समझाया, जो तकनीक की दुनिया में क्रांतिकारी बदलाव ला रहे हैं।

यह बोले प्राचार्य

प्राचार्य डॉ. देवेन्द्र सिंह कादियान ने कहा कि इस तरह के अंतर्राष्ट्रीय स्तर के व्याख्यान छात्रों के बौद्धिक विकास और उनके वैज्ञानिक दृष्टिकोण को विस्तृत करने के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। उन्होंने छात्रों को किताबी ज्ञान से परे जाकर विज्ञान के क्षेत्र में निरंतर शोध व नवाचार करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने इस सफल और ज्ञानवर्धक आयोजन के लिए नॉन-मेडिकल विभाग के प्रयासों की सराहना की। इस इंटरैक्टिव सत्र में विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया और प्रकाश के वैज्ञानिक पहलुओं को गहराई से जाना। अंत में नॉन-मेडिकल विभाग के अध्यक्ष डॉ. विकास सांगवान ने मुख्य वक्ता डॉ. किशन के यादव सहित सभी गणमान्य अतिथियों का उनके बहुमूल्य समय और मार्गदर्शन के लिए धन्यवाद ज्ञापित किया।

शिकायत पर एसडीएम का खासपुर में स्पेशल दौरा

नारनौल। प्रधानमंत्री ग्रामीण आवास योजना के तहत जिले के गांव खासपुर में मिली शिकायत के बाद एसडीएम अनिरुद्ध यादव ने विशेष दौरा कर स्थिति का जायजा लिया। इस दौरान एसडीएम ने सरपंच व ग्राम सचिव के साथ गांव में गरीबी रेखा से नीचे जीवन यापन कर रहे परिवारों की पहचान और उन्हें आवास योजना का लाभ दिलाने के लिए सर्वे प्रक्रिया की समीक्षा की। उन्होंने मौके पर ग्रामीणों से बातचीत कर उनकी समस्याएं सुनी और प्राप्त शिकायतों का भी विस्तार से रिव्यू किया। एसडीएम ने निर्देश दिए कि पात्र लाभार्थियों की पहचान पारदर्शिता के साथ की जाए तथा किसी भी योग्य व्यक्ति को योजना से वंचित न रखा जाए।

सार्वजनिक सूचना

मैं कविता देवी पत्नी दाताराम वासी ढाणी रावता की बायल तहसील नांगल चौधरी जिला महेंद्रगढ़ हरियाणा बयान करती हूं कि मेरा पुत्र श्यामसुंदर मेरे कहने सुनने से बाहर है और आए दिन घर में लड़ाई झगड़ा करता रहता है। इसलिए मैं श्यामसुंदर को अपनी चल अचल संपत्ति से बेदखल करती हूं। भविष्य में श्यामसुंदर से लेनदेन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा मेरी और मेरे बाकी परिवार की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

सार्वजनिक सूचना

मैं सावत्री देवी पत्नी राजेंद्र प्रसाद गांव लहरौदा तहसील नारनौल जिला महेंद्रगढ़ हरियाणा बयां करती हूं कि मैं अपना नाम सावत्री देवी से बदलकर संतोष कुमारी रख लिया है। आगे से मुझे संतोष कुमारी के नाम से ही जाना पहचाना जाए।

खबर संक्षेप

बछड़े के जन्म पर मनाई खुशियां

नारनौल। गाय के बछड़े के जन्म पर लड़के के जन्म की तरह खुशियां मनाई गई। गाय के बछड़े के छह दिन का होने पर छठी की रात कर जागरण भी किया। वहीं लोगों को प्रसाद का वितरण भी किया गया। आमतौर पर जन्मोत्सव इंसानों के मनाए जाते हैं, लेकिन नारनौल क्षेत्र के भूषण श्योमपुर गांव में एक अनोखी पहल देखने को मिली, जहां गोमाता के बछड़े के जन्म पर भव्य जागरण व भजन संध्या का आयोजन किया गया। इस अनूठे कार्यक्रम ने पूरे इलाके में चर्चा बटोर ली।

डीसी ने वेटिंग एरिया में बैठकर सुनीं जनसमस्याएं

नारनौल। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बुधवार को लघु सचिवालय के प्रतीक्षा क्षेत्र में आमजन के बीच बैठकर समस्याएं सुनी। नागरिकों की समस्याओं को व्यक्तिगत रूप से सुनने के बाद डीसी ने अधिकारियों को कहा कि सरकारी सेवाओं में देरी किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं होगी। उन्होंने निर्देश दिए कि जनहित के कार्यों व सरकार की फ्लैगशिप योजनाओं का लाभ पात्र लोगों तक पहुंचाने के लिए अधिकारी जवाबदेही तय करें। उन्होंने कहा कि हम सब का फर्ज बनता है कि सरकारी कार्यक्रमों तथा योजनाओं का आम जनता की जल्द से जल्द लाभ दिया जाए।

एसडीएम ने माधोगढ़ पीएचसी का किया निरीक्षण

महेंद्रगढ़। एसडीएम योगेश सैनी ने बुधवार को माधोगढ़ पीएचसी का औचक निरीक्षण किया। एसडीएम ने अस्पताल परिसर में सफाई व्यवस्था सहित मरीजों को दी जाने वाली सुविधाओं का बारीकी से निरीक्षण किया। एसडीएम योगेश सैनी ने अस्पताल के ओपीडी, इमरजेंसी कक्ष, दवा वितरण केंद्र का निरीक्षण किया। एसडीएम ने अस्पताल परिसर में साफ-सफाई व्यवस्था को और बेहतर बनाने, पेयजल एवं बैठने की उचित व्यवस्था बनाए रखने के साथ साथ आपातकालीन सेवाओं को हर समय सक्रिय रखने के निर्देश दिए।

पुलिस का नशे पर कड़ा प्रहार: विदेशी सप्लायर सहित 11 गिरफ्तार, 10 दिन में तोड़ी नशा तस्कारों की कमर

33 ग्राम चिट्टा, 63 ग्राम गांजा और 220 नशीले कैप्सूल बरामद किए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

पुलिस की ओर से नशा तस्करों, सप्लायरों व नशे के अवैध कारोबार में संलिप्त अपराधियों के खिलाफ बड़े स्तर पर अभियान चलाया जा रहा है। पिछले 10 दिनों में पुलिस ने नशे के काले कारोबार पर कड़ा प्रहार करते हुए कई अहम गिरफ्तारियां की हैं और नशीला पदार्थ व अन्य सामग्री बरामद की है। नशे के नेटवर्क को ध्वस्त करने की कड़ी में पुलिस ने मादक पदार्थों की तस्करी में संलिप्त आरोपितों को सलाखों के पीछे पहुंचाने का काम किया है। पुलिस ने नशे के खिलाफ कार्रवाई करते हुए चार मामले दर्ज किए हैं, जिनमें 33 ग्राम चिट्टा, 63 ग्राम गांजा व 220 नशीले कैप्सूल बरामद किए गए। नशे के कारोबार में संलिप्त 11 आरोपितों को गिरफ्तार किया गया है। सीआईए ने गुप्त सूचना के आधार पर छोटा बड़ा तालाब क्षेत्र में तख्त बावड़ी के पास छापेमारी कर मोहल्ला मिश्रवाड़ा निवासी दिनेश को पकड़ा था। जिसके पास से 19 ग्राम स्मैक चिट्टा, नशीले पदार्थों की बिक्री से कमाए गए 13900 रुपये व एक मोबाइल फोन बरामद हुआ था। सघन जांच व कड़ियों को जोड़ते हुए पुलिस ने 30 मार्च को दूसरे आरोपित हिमांशु निवासी सलामपुरा को गिरफ्तार किया। इसके अगले ही दिनए 31 मार्च को सीआईए टीम ने एक बड़ी कामयाबी हासिल करते हुए इस नेटवर्क के विदेशी सप्लायर ईकेचुकवु निवासी अनम्बरा, साउथ नाइजीरिया को भी गिरफ्तार कर लिया।

सभी आरोपितों का पुराना आपराधिक रिकॉर्ड

पुलिस जांच में यह बात भी सामने आई है कि पकड़े गए आरोपितों में से लगभग सभी का पुराना आपराधिक रिकॉर्ड रहा है। इनमें से ज्यादातर आरोपितों के खिलाफ विभिन्न थानों में पहले से ही लड़ाई झगड़े या एनडीपीएस एक्ट के तहत मामले दर्ज हैं। इन आरोपितों में हिस्ट्री शीटर भी शामिल हैं। पकड़े गए आरोपितों में अधिकतर जिले के ही रहने वाले हैं।

नशे के नेटवर्क जुड़े इन आरोपितों की हुई गिरफ्तारी

थाना शहर पुलिस महेंद्रगढ़ ने 10 अप्रैल को अनाज मंडी महेंद्रगढ़ के पास नाकाबंदी कर ई रिक्शा में गांजा बेच रहे लालाराम निवासी गांव झुक को काबू किया था, तलाशी में उसके पास से 63 ग्राम गांजा पत्ती बरामद की गई थी। वहीं अगले दिन 11 अप्रैल को नशा तस्करों के खिलाफ कार्रवाई में पुलिस ने छोटा बड़ा तालाब स्थित शिव मंदिर के पास दबिश देकर दीपांशु निवासी मोहल्ला मिश्रवाड़ा को गिरफ्तार किया। इसके पास से 18 ग्राम अवैध नशीला पदार्थ चिट्टा बरामद हुआ था।

15 ग्राम हेरोइन के साथ आरोपी गिरफ्तार

पुलिस ने 11 अप्रैल को ही नशा तस्करी के कारोबार में संलिप्त आरोपित विशाल वासी मोहल्ला बास हाल आबाद मोहल्ला रावका को 15 ग्राम हेरोइन के साथ गिरफ्तार किया था। पूछताछ में विशाल ने खुलासा किया कि वह यह नशीला पदार्थ पुनीत निवासी परशुराम कॉलोनी से लाया था। इस सूचना पर पुलिस ने त्वरित कार्रवाई करते हुए सप्लायर पुनीत को भी गिरफ्तार कर लिया था। वहीं 13 अप्रैल की देर शाम पुलिस ने पुरानी अनाज मंडी क्षेत्र से नशीले कैप्सूलों के साथ विष्णु दत्त निवासी गांव पटीकरा को गिरफ्तार किया। जिसके पास कुल 220 नशीले कैप्सूल बरामद किए गए।

मेडिकल स्टोर संचालक को पकड़ा

रिमांड के दौरान विष्णु दत्त के खुलासे पर त्वरित कार्रवाई करते हुए पुलिस ने 14 अप्रैल देर शाम सिंघाना क्षेत्र से मेडिकल स्टोर संचालक अशोक निवासी सातोदिया थाना सिंघाना राजस्थान को भी गिरफ्तार कर लिया।

सीएम के प्रधान सचिव ने वीसी के जरिए की रबी खरीद की समीक्षा

जिले में अब तक 6727 मीट्रिक टन गेहूं व 13446 मीट्रिक टन सरसों की आवक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

मुख्यमंत्री के प्रधान सचिव अरुण कुमार गुप्ता ने बुधवार को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए प्रदेश के उपायुक्तों के साथ रबी फसलों की खरीद प्रक्रिया की समीक्षा की। जिला महेंद्रगढ़ की ओर से उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने जिले में चल रहे खरीद कार्यों की विस्तृत प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत की। डीसी ने बताया कि जिला महेंद्रगढ़ की अनाज मंडियों में फसल खरीद की प्रक्रिया पूरी तरह सुचारू रूप से संचालित हो रही है और किसानों को अपनी उपज बेचने में किसी भी प्रकार की असुविधा का सामना नहीं करना पड़ रहा है। उन्होंने बताया कि सरकार की प्रतिबद्धता के अनुसार किसानों को उनकी फसल की बिक्री के 48 घंटों के भीतर भुगतान सीधे उनके बैंक खातों में सुनिश्चित किया जा रहा है। जिले में फसलों की आवक और खरीद के संबंध में उपायुक्त ने बताया कि अब तक अनाज मंडियों में कुल 6727 मीट्रिक टन गेहूं की आवक दर्ज की जा चुकी है, जिसमें से सरकारी खरीद एजेंसियों की ओर से कुल 5722.26 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद की गई है। गेहूं की खरीद प्रक्रिया में खाद्य एवं आपूर्ति विभाग, हैफेड और हरियाणा वेयरहाउसिंग कॉर्पोरेशन जैसी एजेंसियां सक्रियता से जुटी हुई हैं। उठाव के बारे में उन्होंने बताया कि अब तक 3305.90 मीट्रिक टन गेहूं का मंडियों से सुरक्षित उठान सुनिश्चित किया जा चुका है, जो कि कुल खरीद का लगभग 58 प्रतिशत है। उपायुक्त ने बताया कि कनीना मंडी में 74 प्रतिशत व सतनाली में 53 प्रतिशत गेहूं का उठाव पूरा कर लिया गया है।

जिले की मंडियों में 48 घंटे से 72 घंटे में किसानों के खातों में पहुंच रही भुगतान राशि

नारनौल। वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के दौरान मौजूद डीसी कैप्टन मनोज कुमार। फोटो: हरिभूमि

13440.70 मीट्रिक टन सरसों खरीदी

उपायुक्त ने बताया कि अब तक विभिन्न मंडियों में कुल 13446.80 मीट्रिक टन सरसों की आवक हुई है, जिसमें से व्यापारियों की ओर से लगभग 13440.70 मीट्रिक टन सरसों की खरीद की गई है। सरसों की खरीद के लिए अटेली मंडी सबसे आगे है। यहां पर 7693.10 मीट्रिक टन की आवक हुई, जबकि नारनौल में 4194.80 मीट्रिक टन व कनीना में 1550.50 मीट्रिक टन सरसों दर्ज की गई है। उपायुक्त ने बताया कि जिले में गेहूं के लिए 2585 रुपये प्रति क्विंटल और सरसों के लिए 6200 रुपये प्रति क्विंटल का न्यूनतम समर्थन मूल्य निर्धारित है। उन्होंने बताया कि मंडियों में किसानों के लिए पेयजल, बिजली और अन्य बुनियादी सुविधाओं की निरंतर निगरानी की जा रही है, ताकि रबी सीजन का यह खरीद पर्व निर्बाध रूप से संपन्न हो सके।

महेंद्रगढ़। रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए। फोटो: हरिभूमि

एसडीएम ने किया डिजिटल स्व गणना जनगणना का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

देश की आगामी जनगणना को आधुनिक और तकनीकी रूप देने के उद्देश्य से प्रशासन की ओर से आरपीएस सीनियर सेकेंडरी स्कूल खातोद में डिजिटल जनगणना स्व-गणना जागरूकता अभियान के तहत कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें एसडीएम योगेश सैनी बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। कार्यक्रम में छात्रों के साथ साथ क्षेत्र के दर्जनों गांवों को एक राष्ट्र, एक गणना के संकल्प से जोड़ गया। एसडीएम योगेश सैनी ने कहा कि जनगणना केवल व्यक्तियों की गिनती नहीं है, बल्कि यह देश के संसाधनों के सही वितरण और भविष्य की कल्याणकारी योजनाओं का खाका है। इस बार 'पेपर से पिक्सल' यानी डिजिटल स्व-गणना की शुरुआत डेटा में पारदर्शिता और सटीकता सुनिश्चित करेगी। कार्यक्रम के बाद एसडीएम योगेश सैनी ने जागरूकता रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव ने विद्यार्थियों को प्रेरित किया कि वे अपने परिवार और पड़ोसियों को डिजिटल माध्यम से जानकारी दर्ज करने के लिए प्रोत्साहित करें। कार्यक्रम में ग्रुप सीईओ इंजी मनीष राव, डिप्टी सीईओ कुनाल राव, प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी ने भी विद्यार्थियों को जागरूक किया।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर तहसीलदार अजय कुमार, जिला जनगणना समन्वयक अनिकेत यादव, राजेश शर्मा झाड़ली, दीपक शर्मा, दिनेश शर्मा, हरीश रोहिल्ला, विवेक खेरवाल, उप-प्राचार्य दिनेश कुमार, डीन एलएन गौड़, पवन तिवारी, विंग हेड जिलेसिंह, देवेन्द्र पूनिया, अमित कुमार, साक्षी मलिक, अनिता अहलावत, राजकुमार सहित समस्त स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए 21 को मनेगा राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस

एडीसी ने ली समीक्षा बैठक, शत-प्रतिशत लक्ष्य हासिल करने के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

आगामी 21 अप्रैल को जिले में राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस का आयोजन किया जाएगा, जिसके तहत एक से 19 वर्ष तक के बच्चों और किशोरों सहित 20 से 24 वर्ष की महिलाओं को पेट के कीड़े मारने की दवा खिलाई जाएगी।

इस अभियान की तैयारियों की समीक्षा के लिए बुधवार को अतिरिक्त उपायुक्त तरुण कुमार पावरिया ने लघु सचिवालय के बैठक कक्ष में विभिन्न विभागों के अधिकारियों के साथ चर्चा की।

इस अवसर पर एडीसी ने स्पष्ट किया कि इस जन स्वास्थ्य अभियान पर मुख्यमंत्री का विशेष ध्यान है और कोई भी पात्र बच्चा दवा से वंचित नहीं रहना चाहिए। अतिरिक्त उपायुक्त ने बताया कि जो बच्चे किसी कारणवश 21 अप्रैल को दवा नहीं खा पाएंगे, उन्हें पांच मई को आयोजित होने वाले विशेष सत्र में यह दवा दी जाएगी।

उन्होंने बताया कि मिट्टी से फैलने वाले कीड़ों के संक्रमण से बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास में रूकावट आती है, जिससे उनमें कुपोषण और खून की कमी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कृमि मुक्ति की यह दवा न केवल बच्चों की बीमारियों से लड़ने की शक्ति बढ़ाती है।

आंगनबाड़ी केंद्रों और स्कूलों के साथ साथ शहरों में भी विशेष केंद्र बनाकर यह दवा मुफ्त उपलब्ध कराई जाएगी।

नारनौल। राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस की तैयारियों की समीक्षा करते एडीसी तरुण कुमार पावरिया। फोटो: हरिभूमि

नारनौल। सम्राट चौधरी के सीएम बनने पर लड्डू बांटते हुए। फोटो: हरिभूमि

सम्राट चौधरी के मुख्यमंत्री बनने पर बांटे लड्डू

नारनौल। सैनी समाज के लिए आज का दिन गर्व व हर्ष का विषय रहा। बिहार के मुख्यमंत्री के रूप में सम्राट चौधरी की ओर से शपथ ग्रहण करने की खुशी में सैनी सभा में लड्डू बांटकर उत्सव मनाया गया। कार्यक्रम के दौरान सैनी सभा के उप प्रधान रोहतास सैनी ने कहा कि सम्राट चौधरी को मुख्यमंत्री का दायित्व सौंपना व आज उनका शपथ ग्रहण करना पूरे सैनी समाज के लिए अत्यंत गौरव का क्षण है। इस मौके पर महासचिव निहाल सिंह सैनी, कोषाध्यक्ष बलवंत सैनी, जिला अध्यक्ष महिला मोर्चा भाजपा भारती सैनी, कार्यकारिणी सदस्य कैप्टन हरीश सैनी, अरुण सैनी, रामनरेश सैनी, मदनलाल सैनी, डॉ. राजकुमार सैनी, नरवर सैनी, ईश्वर सैनी, प्रेमचंद सैनी, विजय सैनी, युवा नेता कैलाश सैनी, हरीश सैनी एडवोकेट आदि मौजूद थे।

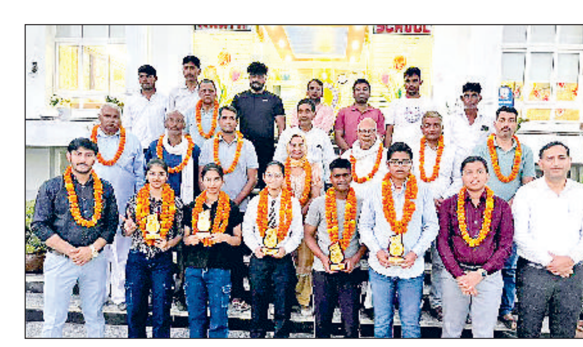
सीबीएसई बोर्ड परिणाम में राठ इंटरनेशनल स्कूल के विधार्थियों का रहा शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) के परीक्षा परिणामों में राठ इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट अंक प्राप्त कर विद्यालय और क्षेत्र का नाम गौरवान्वित किया। इस वर्ष छात्रों ने अनुशासन, लगन और प्रतिभा के बल पर उल्लेखनीय सफलता अर्जित की।

इन उत्कृष्ट परिणामों से विद्यालय में हर्ष और उत्साह का वातावरण व्याप्त है। विद्यालय के चेयरमैन बलवान सिंह यादव ने विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि यह परिणाम हमारे विद्यार्थियों की प्रतिभा और समर्पण का प्रमाण है। एकेडमिक डीन प्रियंका यादव ने कहा कि यह सफलता निरंतर प्रयास, सकारात्मक मार्गदर्शन और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का परिणाम है। प्राचार्य पवन कुमार यादव ने विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि सफलता का यह पड़ाव आपके सुनहरे भविष्य की शुरुआत है।

इस अवसर पर विद्यालय के कॉर्डिनेटर जितेंद्र, निशा यादव और ज्योति यादव तथा हेडमिस्ट्रेस शिप्रा एवं समस्त शिक्षक और शिक्षिकाओं ने सभी विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दी। अभिभावकों ने भी प्रसन्नता व्यक्त करते हुए विद्यालय परिवार के प्रति आभार व्यक्त किया।



रेवाड़ी। सीबीएसई बोर्ड बोर्ड परीक्षा में श्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को ट्रॉफी देकर सम्मान करते शिक्षक। फोटो: हरिभूमि

मेधावी विद्यार्थियों की सूची

99.2%जिया, 99% वानवी, 98% दक्ष, 97.8% कनक, 97.6% तमन्ना, 97.2% खुशबू, 97.2% अंसू, 97.2% निकिता, 97.2% यशू, 97% तेजल, 97% टिक्सू, 96.4% साहिल 95.8% जतिन, 95.6% मानवी, 95.4% सार्थक।

कानूनी योजनाओं की जमीनी हकीकत परखने नारनौल पहुंची राज्य स्तरीय टीम

नारनौल। राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण की योजनाओं के जमीनी क्रियान्वयन और उनकी गुणवत्ता को परखने के लिए एक उच्च स्तरीय टीम ने जिले का दौरा किया। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार गठित इस फील्ड बेस्ड असेसमेंट टीम का नेतृत्व सीजेएम सह संयुक्त सचिव हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला मानविका यादव ने किया। निरीक्षण के दौरान उनके साथ जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं सीजेएम मैडम नीलम कुमारी भी मुख्य रूप से मौजूद रही। राज्य स्तरीय टीम ने अपने दौरे की शुरूआत ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में स्थापित लीगल केयर एंड सपोर्ट सेंटर्स से की। टीम ने विशेष रूप से छिलरो, खोड व जिला सैनिक बोर्ड में स्थित केंद्रों का बारीकी से निरीक्षण किया। टीम ने वहां आने वाले आमजन को दी जा रही कानूनी सहायताए रिकॉर्ड के रखरखाव और स्टाफ की कार्यप्रणाली का जायजा लिया।

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

अटेली नपा हाउस बैठक में विकास कार्यों की समीक्षा

मंडी अटेली। नगर पालिका हाउस की बैठक अध्यक्ष संजय गोयल की अध्यक्षता में आयोजित की गई। जिसमें शहर के विकास कार्यों की समीक्षा के साथ महिलाओं को 33 प्रतिशत आरक्षण देने वाले प्रस्तावित नारी वंदन कानून पर विस्तृत विचार विमर्श किया गया।

बैठक में पार्षदों से रायशुमारी कर इस कानून को लेकर अपने अपने सुझाव रखे गए। बैठक के दौरान नगर पालिका क्षेत्र में चल रहे विकास कार्यों और भविष्य की योजनाओं पर चर्चा करते हुए कई महत्वपूर्ण प्रस्ताव पारित किए गए। इनमें बाल भवन की जर्जर हो चुकी बिल्डिंग की जगह पुरानी मंडी में होली ग्राउंड विकसित करने, अटेली थाना को शहर से बाहर शिफ्ट करने तथा पशु अस्पताल को भी शहर से बाहर स्थानांतरित करने जैसे प्रस्ताव शामिल रहे। इसके अलावा शहर के विभिन्न वार्डों में बिजली की लाइनें कम ऊंचाई पर होने से आमजन को हो रही परेशानी का मुद्दा भी प्रमुखता से उठाया गया।

लघु सचिवालय में एडीसी तरुण कुमार पावरिया ने ली समीक्षा बैठक

बेटियों को सर्वाइकल कैंसर से बचाएगा एचपीवी टीका 14 से 15 वर्ष की किशोरियों को मिलेगा सुरक्षा कवच

- सर्वाइकल कैंसर भारत में महिलाओं में होने वाला दूसरा सबसे आम कैंसर
- अतिरिक्त उपायुक्त ने जिले में चल रहे अभियान को लेकर अधिकारियों को निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा सरकार की ओर से बेटियों के स्वास्थ्य को प्राथमिकता देते हुए चलाए जा रहे सर्वाइकल कैंसर बचाव टीकाकरण अभियान की समीक्षा के लिए बुधवार को अतिरिक्त उपायुक्त तरुण कुमार पावरिया की अध्यक्षता में स्थानीय लघु सचिवालय में बैठक आयोजित की गई। इस अवसर पर एडीसी ने बताया कि सर्वाइकल कैंसर भारत में महिलाओं में होने वाला दूसरा सबसे आम कैंसर है, जिसे समय पर टीकाकरण के माध्यम से आसानी से रोका जा सकता है। उन्होंने जिले में चल रहे अभियान को लेकर अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रत्येक पात्र किशोरी तक इस टीके की पहुंच सुनिश्चित की जाए। उन्होंने बताया कि यह अभियान विशेष रूप से उन किशोरियों के लिए है, जिन्होंने 14 वर्ष की आयु पूर्ण कर ली है और 15 वर्ष की आयु पूरी नहीं की है। अभियान के तहत गार्डासिल चार नामक टीका लगाया जा रहा है, जो पूरी तरह सुरक्षित है और भारत सरकार की ओर से वैज्ञानिक जांच के बाद अनुमोदित किया गया है। उन्होंने बताया कि सरकारी स्वास्थ्य केंद्रों, स्कूलों व आंगनबाड़ी केंद्रों के माध्यम से पात्र किशोरियों को यह टीका पूरी तरह निःशुल्क लगाया जा रहा है। एडीसी ने स्पष्ट किया कि टीकाकरण की प्रक्रिया पूरी तरह पारदर्शी है। इसके लिए यू विन पोर्टल पर ऑनलाइन पंजीकरण किया जाता है और टीका लगने के बाद अभिभावक डिजिटल प्रमाण पत्र भी डाउनलोड कर सकते हैं। टीकाकरण के लिए ओटीपी आधारित या लिखित सहमति अनिवार्य की गई है। इस बैठक में सीएमओ डॉ. अशोक कुमार, डीडीपीओ प्रमोद कुमार के अलावा अन्य विभागों के अधिकारी भी मौजूद थे।

नारनौल। लघु सचिवालय में समीक्षा बैठक लेते अतिरिक्त उपायुक्त तरुण कुमार पावरिया। फोटो: हरिभूमि

एडीसी की नागरिकों से अपील

अतिरिक्त उपायुक्त तरुण कुमार पावरिया ने आम नागरिकों और अभिभावकों से अपील की है कि सर्वाइकल कैंसर एक गंभीर बीमारी है, लेकिन हमारी बेटियों के पास आज इससे बचने का अवसर है। अभिभावक किसी भी प्रकार की अफवाह पर ध्यान न दें। यह टीका पूरी तरह सुरक्षित है और हमारी बेटियों के सुरक्षित भविष्य के लिए जरूरी है। अपनी 14 से 15 वर्ष की पात्र बेटियों को नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र या स्कूल में ले जाकर यह टीका अवश्य लगवाएं।