हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार 7 मई 2026

13 पॉलिटेक्निक में लगा प्रोजेक्ट एग्जीबिशन विद्यार्थियों...

14 हाईटेंशन लाइनों से प्रभावित 35 गांवों के...

सरकारी स्कूलों में विज्ञान शिक्षा की गुणवत्ता सुधारने के लिए एक बड़ा और सख्त कदम उठाया

सरकारी स्कूलों की लैब में अब 'सजावट' नहीं, 'साइंटिस्ट' तैयार होंगे; प्रैक्टिकल का वीडियो भेजना अनिवार्य

विभाग ने इसके लिए 'ब्लॉक स्तरीय निरीक्षण समितियों' का किया गठन, सीधे ग्राउंड पर जाकर लैब की हकीकत जांचेंगी समिति

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

सरकारी स्कूलों में विज्ञान शिक्षा की गुणवत्ता सुधारने के लिए एक बड़ा और सख्त कदम उठाया है। अब स्कूलों में विज्ञान प्रयोगशालाएं (लैब) केवल निरीक्षण के समय दिखाने के लिए नहीं खुलेंगी, बल्कि वहां नियमित प्रैक्टिकल सुनिश्चित करने होंगे। विभाग ने इसके लिए 'ब्लॉक स्तरीय निरीक्षण समितियों' का गठन कर दिया है, जो सीधे ग्राउंड पर जाकर लैब की हकीकत जांचेंगी।

क्या कहते हैं डीईओ

जिला शिक्षा अधिकारी विश्वेश्वर कौशिक ने बताया कि लैब में रखे 'विज्ञान किट' के बॉक्स सीलबंद नहीं मिलने चाहिए। उनका उपयोग छात्रों की पढ़ाई के लिए अनिवार्य है। स्कूल मुखियाओं को निर्देश दिए गए हैं कि वे लैब में बिजली फिटिंग, गैस सप्लाई और ब्लैकबोर्ड जैसी मूलभूत सुविधाओं को तुरंत दुरुस्त करें।

विशेष टास्क फोर्स करेगी 'सर्जिकल' जांच

विज्ञान शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए गठित इन समितियों की कमान खंड शिक्षा अधिकारी को सौंपी गई है। इस समिति में भौतिक विज्ञान, रसायन विज्ञान और जीव विज्ञान के तीन विशेषज्ञ पीजीटी शिक्षकों को बतौर सदस्य शामिल किया गया है। यह टीम स्कूलों में निम्नलिखित चार बिंदुओं पर मुख्य रूप से ध्यान केंद्रित करेगी।

इंफ्रास्ट्रक्चर : क्या लैब में बिजली, पानी और फर्नीचर की पर्याप्त व्यवस्था है?

कार्यशीलता : क्या लैब में रखे उपकरण केवल धूल फांक रहे हैं या वे काम करने की स्थिति में हैं?

उपयोग : छात्रों और शिक्षकों द्वारा प्रयोगशाला का वास्तव में कितना उपयोग किया जा रहा है?

रखरखाव : लैब की साफ-सफाई और उपकरणों के मेंटेनेंस की स्थिति क्या है?

15 तक ऑनलाइन जमा करनी होगी रिपोर्ट

निरीक्षण समितियों को निर्देश दिए गए हैं कि वे अपने अधिकार क्षेत्र के सभी स्कूलों का व्यापक निरीक्षण कर अपनी रिपोर्ट गूगल फॉर्म के माध्यम से ऑनलाइन जमा करें। संतोषजनक स्थिति न पाए जाने पर संबंधित स्कूल के विरुद्ध की गई कार्रवाई की रिपोर्ट 15 मई 2026 तक कार्यालय में जमा करानी होगी।

डिजिटल सबूत : 3 मिनट का वीडियो व एक्टिविटी रजिस्टर

कागजी खानापूर्ति रोकने के लिए विभाग ने तकनीक का सहारा लिया है। अब हर स्कूल को लैब में की जा रही गतिविधियों या प्रैक्टिकल प्रदर्शन का अधिकतम 3 मिनट का वीडियो तैयार कर जिला प्राधिकरण के साथ साझा करना होगा। इसके अलावा स्कूलों को एक 'एक्टिविटी रजिस्टर' (गतिविधि रजिस्टर) तैयार करना होगा। इस रजिस्टर में लैब विजिट की तारीख, उपस्थित छात्रों की संख्या, प्रयोग का नाम और संबंधित शिक्षक व स्कूल मुखिया के हस्ताक्षर अनिवार्य होंगे। यदि किसी स्कूल ने अभी तक यह रजिस्टर नहीं बनाया है, तो उसे तत्काल प्रभाव से शुरू करने के निर्देश दिए गए हैं।

खबर संक्षेप

कल सुनीं जाएंगी बिजली संबंधित समस्याएं

नारनौल। बिजली निगम की ओर से आठ मई को सुबह 10 बजे से 11 बजे के बीच कार्यकारी अभियंता कार्यालय में 50 हजार तक राशि के बिलिंग से संबंधित सीजीआरएफ शिकायतें सुनी जाएगी। कोई भी आमजन ऑफिस में एक प्रार्थना पत्र और बिल की कॉपी के तहत अपने बिल संबंधी पक्ष रख सकता है।

तलोट में हनुमान मंदिर से चांदी का छत्र चोरी

नारनौल। गांव तलोट स्थित हनुमान जी के मंदिर से अज्ञात चोर चांदी का छत्र चोरी कर ले गए। घटना की सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंची और घटनास्थल का मुआयना कर जांच शुरू कर दी। गांव तलोट में निजामपुर-नारनौल रोड के किनारे एक मकान की चारदीवारी के भीतर हनुमान जी का मंदिर बना हुआ है। मंगलवार दोपहर करीब 1 बजे से 2 बजे के बीच अज्ञात चोर मंदिर में पहुंचे और वहां रखा चांदी का छत्र चोरी कर फरार हो गए।

अदालत ने एक आरोपित को घोषित किया भगोड़ा

कनीना। उपमंडल न्यायिक मजिस्ट्रेट प्रवीन कुमार की अदालत ने मामले की सुनवाई के दौरान एक आरोपित सत्यवीर को 'उद्घोषित अपराधी' घोषित किया है। मामला 'राज्य बनाम सत्यवीर' से संबंधित है, जिसमें आरोपित लंबे समय से अदालत से अनुपस्थित चल रहा था। अदालत ने अपने आदेश में स्पष्ट किया कि आरोपित के खिलाफ धारा 84 बीएनएसएस के तहत उद्घोषणा की अवधि समाप्त हो चुकी थी।

पहले भी टूटी थीं नई सड़कें, अब फिर लोगों को सताने लगा डर

हुडा की सड़कों पर उठे सवाल: बिना लेवल तैयार हो रहा बेस, लोगों में भारी नाराजगी

बरसात से पहले ही खुलने लगी निर्माण कार्य की पोल, कहीं ऊंची तो कहीं नीची बनाई जा रही सड़कें

राजकुमार ▶▶ नारनौल

शहर के हुडा सेक्टर में करोड़ों रुपये की लागत से बनाई जा रही नई सड़कों को लेकर एकबार फिर सवाल खड़े होने लगे हैं। नगर परिषद द्वारा पहले से टूटी और छूटी हुई सड़कों का दोबारा निर्माण कराया जा रहा है, लेकिन निर्माण कार्य की शुरुआत में ही अनियमितताओं के आरोप लगने लगे हैं। दूसरी ओर जेई ने आपत्ति के बाद सड़क निर्माण रूकवा कर दोबारा से लेवल निकालकर ही सड़क बनाने का आश्वासन दिया है।

बता दें कि नगर परिषद हुडा के सेक्टर एक स्थित फेज वन में आजकल शेष सड़कों का निर्माण करवा रही है। कुछ गलियों में यह नई सड़कें करीब पांच किलोमीटर दूरी में बनाई जानी हैं। इस निर्माण के चलते ही बनने वाली सड़कों का आजकल बेस तैयार किया जा रहा है।

नारनौल। हुडा सेक्टर एक में नई सड़क का तैयार किया गया बेस, जिसमें पानी भर गया है। फोटो : हरिभूमि

नगर परिषद पहुंचे लोग

मामले को लेकर क्षेत्र के लोग नगर परिषद पहुंचे और जेई कृष्ण के साथ-साथ ईओ जोगेंद्र सिंह कालीरमण को भी अपनी समस्या से अवगत कराया। नागरिकों ने मांग की कि सड़क निर्माण पूरी तकनीकी जांच और सही लेवल के साथ कराया जाए, ताकि भविष्य में जलभराव जैसी समस्या न हो।

दोबारा से सता रहा वही डर

अब दोबारा सड़क निर्माण शुरू होने पर लोगों को डर सता रहा है कि कहीं फिर वही स्थिति पैदा न हो जाए। नागरिकों का कहना है कि यदि इस बार भी निर्माण में लापरवाही बरती गई तो करोड़ों रुपये खर्च होने के बावजूद समस्या जस की तस बनी रहेगी और वह बार-बार परेशान होते रहेंगे।

ठेकेदार ने भी माना लेवल सही नहीं

ठेकेदार सिद्धांत ने भी माना कि गली की स्थिति को देखते हुए वहां कम से कम 10 इंच रोड़ियां और पत्थर डाले जाने चाहिए, ताकि सड़क मजबूत बने और पानी जमा न हो, लेकिन टेंडर की शर्तों के अनुसार केवल तीन इंच तक ही रोड़ियां और पत्थर डाले जा सकते हैं। ऐसे में सड़क का स्तर नीचे ही रहेगा और बरसात के दौरान वहां "झील" जैसी स्थिति बन सकती है। ठेकेदार द्वारा स्थिति से नगर परिषद के जेई कृष्ण को अवगत कराया गया। इसके बाद जेई ने फिलहाल उक्त गली का काम रुकवाने के निर्देश दिए और दोबारा एस्टीमेट तैयार करने की बात कही। लोगों का कहना है कि यदि समय रहते तकनीकी सुधार नहीं किए गए तो करोड़ों रुपये खर्च होने के बावजूद सड़कें टिकाऊ नहीं बन पाएंगी।

पहले भी उठ चुके हैं गुणवत्ता पर सवाल

करीब एक वर्ष पहले भी हुडा क्षेत्र में नई सड़कों का निर्माण कराया गया था। उस समय भी स्थानीय लोगों ने घटिया निर्माण सामग्री और जरूरत से कम रोड़ियां-पत्थर इस्तेमाल करने के आरोप लगाए थे। लोगों ने आशंका जताई थी कि सड़कें ज्यादा समय तक टिक नहीं पाएंगी। पिछले मानसून में पूर्व जिला प्रमुख भाई रामसिंह की कोठी से आगे तक बनी पूरी सड़क बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई थी। सड़क से रोड़ियां बाहर निकल आई थीं और जगह-जगह गड्ढे बन गए थे। नई बनी सड़कों की बदहाल स्थिति देखकर लोगों में भारी नाराजगी देखने को मिली थी। उस वक्त की टूटी सड़कों की मरम्मत अब तक नहीं हो पाई है।

लोगों की आपत्ति

हुडा क्षेत्र के मकान नंबर 632 और 633 वाली गली के लोगों ने सड़क निर्माण कार्य पर कड़ी आपत्ति जताई है। स्थानीय निवासियों कॉलेज लेक्चरर राष्ट्रपाल यादव, भागसिंह, पवन कुमार अरोड़ा, डॉ. रविंद्र सेन, रमेश यादव और योगेश कुमार ने बताया कि सड़क का बेस बिना किसी तकनीकी लेवल के तैयार किया जा रहा है। सिर्फ कारपेटिंग बाकी है। कहीं सड़क ऊंची बना दी गई है तो कहीं ढलान ज्यादा छोड़ दिया गया है, जिससे सोमवार रात हुई बरसात में पानी निर्माणाधीन सड़क में ही भर गया है। इसमें ठेकेदार एवं नगर परिषद की लापरवाही साफ दिखती है। नागरिकों का कहना है कि निर्माण एजेंसी मनमाने ढंग से कार्य कर रही है। सड़क निर्माण में तकनीकी मानकों की अनदेखी की जा रही है और भविष्य में यह लोगों के लिए बड़ी परेशानी का कारण बन सकता है। लोगों ने मौके पर ही ठेकेदार को इस बारे में अवगत कराया है।

सड़क निर्माण में गुणवत्ता से कोई समझौता नहीं

हुडा क्षेत्र के कुछ नागरिक सड़क निर्माण के लेवल को लेकर शिकायत लेकर आए थे। लोगों की शिकायत को गंभीरता से लिया गया है। उन्होंने कहा कि संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि सड़क निर्माण कार्य सही तकनीकी लेवल निकालकर ही किया जाए। जहां आवश्यकता होगी, वहां दोबारा एस्टीमेट तैयार कर आवश्यक सुधार भी करवाए जाएंगे। उन्होंने भरोसा दिलाया कि सड़क निर्माण में गुणवत्ता से कोई समझौता नहीं किया जाएगा और जलभराव की समस्या नहीं आने दी जाएगी।

-जोगेंद्र सिंह कालीरमण, ईओ, नगर परिषद, नारनौल

30 लाख रुपये का लगाया जुर्माना

अवैध खनन के खिलाफ सख्त कार्रवाई : 12 वाहन कराए सीज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

जिला पुलिस ने अवैध खनन के खिलाफ व्यापक और सख्त अभियान छेड़ा है। जिले में अवैध खनन और सामग्री के अवैध परिवहन पर अंकुश लगाने के उद्देश्य से विभिन्न थानों की पुलिस और विशेष रूप से गठित टीमों द्वारा लगातार गश्त और छापेमारी की जा रही है।

अवैध माइनिंग और खनन के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करते हुए जिले के विभिन्न थाना क्षेत्रों की पुलिस और विशेष रूप से गठित की गई टीमों ने सघन चेकिंग अभियान चलाकर अवैध खनन में संलिप्त आठ ट्रैक्टर-ट्रॉली, दो ट्रक और दो डंपर को पकड़ा। पकड़े गए इन सभी वाहनों को खनन विभाग के माध्यम से सीज कराया गया। इस सख्त कार्रवाई के तहत अवैध खनन सामग्री का अवैध परिवहन कर रहे इन वाहनों पर करीब 30 लाख रुपये का जुर्माना भी लगाया गया। इसी कड़ी में कार्रवाई करते हुए थाना सदर महेंद्रगढ़ की पुलिस टीम ने बजरी से भरे एक ट्रक को जाटवास मोड़, महेंद्रगढ़ से पकड़ा है। ट्रक में अवैध रूप से बजरी भरकर ले जाई जा रही थी। इसे खनन विभाग के माध्यम से तुरंत सीज कराया गया और वाहन पर करीब चार लाख रुपये का जुर्माना लगवाया गया।

नारनौल। अवैध खनन मामले में पकड़ा गया वाहन। फोटो : हरिभूमि

पूरी सख्ती के साथ जारी रहेगा अभियान

पुलिस अधीक्षक की ओर से यह स्पष्ट संदेश दिया गया है कि जिले में किसी भी कीमत पर अवैध कारोबार नहीं किया जाएगा। अवैध माइनिंग की रोकथाम के लिए पुलिस की विशेष टीमें जिलेभर में लगातार गश्त कर रही हैं और आगे भी अवैध खनन पर शिकंजा कसने के लिए यह अभियान पूरी सख्ती के साथ जारी रहेगा।

561 ग्राम गांजे के साथ तस्कर गिरफ्तार

महेंद्रगढ़। थाना सतनाली पुलिस टीम ने गुप्त सूचना के आधार पर गांव डिगरोता में छापेमारी कर एक आरोपित को अवैध गांजा के साथ काबू करने में सफलता हासिल की है। पुलिस को गुप्त सूचना मिली थी कि गांव डिगरोता निवासी हिमांशु अपने घर के गेट के पास अवैध रूप से गांजा बेच रहा है। सूचना को पुख्ता मानते हुए पुलिस टीम का गठन किया गया और मौके पर पहुंचकर रेड की गई। पुलिस ने मौके से आरोपित को काबू किया। एनडीपीएस एक्ट के नियमों के तहत ड्यूटी मजिस्ट्रेट को मौके पर बुलाया गया। उनकी मौजूदगी में जब आरोपित के मकान की तलाशी ली गई, तो मकान के अंदर बने एक टीन के कमरे से एक प्लास्टिक की पॉलीथिन बरामद हुई। पॉलीथिन को खोलकर चेक करने और उसका वजन करने पर उसमें से कुल 561 ग्राम अवैध मादक पदार्थ (गांजा) बरामद हुआ। पुलिस ने बरामद गांजे को नियमानुसार सील कर अपने कब्जे में ले लिया है। आरोपित के खिलाफ केस दर्ज कर लिया गया है।

दो दिन से बिजली गुल, रावता की ढाणी में गहराया पेयजल संकट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

जिला के सीमावर्ती गांव रावता की ढाणी में पिछले दो दिनों से बिजली आपूर्ति ठप होने के कारण पेयजल संकट गहरा गया है। हालात ऐसे हो गए हैं कि ग्रामीणों को पीने के पानी के लिए इधर-उधर भटकना पड़ रहा है। समस्या से परेशान महिलाओं, बच्चों और बुजुर्गों ने ग्राम पंचायत और सरकार के खिलाफ नारेबाजी करते हुए विरोध प्रदर्शन किया।

ग्रामीणों विनोद सिंह, कृष्ण सिंह, लीलू सिंह, विजय सिंह, मातादीन, राजेश देवी और बिमलेश देवी सहित अन्य लोगों ने बताया कि गांव में पिछले दो दिन से बिजली नहीं आने के कारण पानी की सप्लाई पूरी तरह प्रभावित हो गई है। इससे लोगों के साथ-साथ पशुओं के लिए भी पानी का संकट खड़ा हो गया है। ग्रामीणों का कहना है कि समस्या की जानकारी ग्राम सरपंच रणसिंह और बिजली विभाग के लाइनमैन को दी जा चुकी है, लेकिन अब तक समाधान नहीं हुआ। ग्रामीणों ने ग्राम पंचायत पर भी गंभीर आरोप लगाए। उनका कहना है कि गांव की सार्वजनिक टंकियों में पानी नहीं डाला जा रहा, जबकि लोगों से 500-500 रुपये लेकर घरों में टैंकरों से पानी पहुंचाया जा रहा है। गांव की अधिकांश टंकियां सूखी पड़ी हैं और लोग पानी के लिए परेशान हैं।

नारनौल। पानी की टंकी के पास प्रदर्शन करते ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

टैंकरों के माध्यम से पानी की करवाई जाएगी व्यवस्था

वहीं ग्राम सरपंच रणसिंह ने इन आरोपों को निराधार बताते हुए कहा कि दो दिन पहले गांव की सभी टंकियों में पानी भरवाया गया था। उन्होंने कहा कि यदि अब भी पानी की समस्या बनी हुई है तो पंचायत द्वारा टैंकरों के माध्यम से पानी की व्यवस्था करवाई जाएगी। सरपंच ने माना कि पिछले दो दिनों से बिजली व्यवस्था पूरी तरह बाधित है, जिससे जलापूर्ति प्रभावित हुई है।

मरम्मत कार्य में जुटी विभाग की टीम

उधर बिजली विभाग के एसडीओ अमित कुमार ने बताया कि हाल ही में आए आंधी-तूफान के कारण डीएस और एपी लाइन टूटकर एक-दूसरे पर गिर गई थीं, जिससे बिजली आपूर्ति बाधित हुई। उन्होंने कहा कि विभाग की टीम मरम्मत कार्य में जुटी हुई है और जल्द ही बिजली व्यवस्था बहाल कर दी जाएगी।

मोहल्ला कटला में 5 दिन से पेयजल संकट, लोगों में रोष

महेंद्रगढ़। शहर के वार्ड नंबर 6 के मोहल्ला कटला में इन दिनों भीषण पानी संकट ने लोगों की परेशानी बढ़ा दी है। गर्मी के बढ़ते तापमान के साथ ही जलापूर्ति व्यवस्था पूरी तरह चरमराती नजर आ रही है। हालात यह हैं कि मोहल्ले के निवासियों को रोजमर्रा की जरूरतों को पूरा करने के लिए निजी टैंकरों पर निर्भर होना पड़ रहा है, जिससे उनकी आर्थिक स्थिति पर भी अतिरिक्त बोझ पड़ रहा है। स्थानीय लोगों के अनुसार, पिछले कई हफ्तों से नियमित पानी की सप्लाई नहीं हो रही है। नलों में या तो पानी आता ही नहीं, और अगर आता भी है तो बेहद कम समय के लिए, जिससे घरों में पानी संग्रह कर पाना मुश्किल हो जाता है। खासकर सुबह के समय जब लोगों को सबसे अधिक पानी की आवश्यकता होती है, तब सप्लाई का अभाव स्थिति को और गंभीर बना देता है। मोहल्ला वासियों का कहना है कि कई बार संबंधित विभाग को शिकायत करने के बावजूद कोई ठोस समाधान नहीं निकला है।

चोरी के दो मामलों में एक आरोपित पकड़ा

कनीना। थाना सदर पुलिस ने क्षेत्र में हुई भेड़-बकरियों की चोरी के दो अलग-अलग मामलों में एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपित की पहचान कर्ण वासी गांव पुर, थाना बवानीखेड़ा, जिला भिवानी के रूप में हुई है। थाना सदर कनीना पुलिस ने आरोपी को जिला जेल रेवाड़ी से प्रोडक्शन वारंट पर लाकर गिरफ्तार किया, जहां वह पहले से ही चोरी के एक अन्य मामले में बंद था। इसके खिलाफ राजस्थान, महेंद्रगढ़ और रेवाड़ी में चोरी के करीब आधा दर्जन मामले दर्ज हैं।

पुलिस की होटलों में औचक छापेमारी

नारनौल। शहर में कानून व्यवस्था को और सुदृढ़ बनाने और असामाजिक तत्वों पर नकेल कसने के उद्देश्य से सिटी थाना पुलिस टीम ने एक सघन अभियान चलाया गया। इस अभियान के तहत शहर क्षेत्र में स्थित विभिन्न होटलों पर औचक छापेमारी की गई। पुलिस विभाग को शहर के कुछ होटलों में संदिग्ध और अवैध गतिविधियों की गुप्त सूचनाएं प्राप्त हुई थीं, जिन्हें गंभीरता से लेते हुए यह त्वरित कार्रवाई अमल में लाई गई है।

- **अवैध गतिविधियों पर दी सख्त चेतावनी**

सूचना के आधार पर एक विशेष पुलिस टीम का गठन किया गया, जिसने शहर के चिन्हित होटलों में जाकर सघन चेकिंग अभियान चलाया। छापेमारी अभियान के दौरान पुलिस टीम ने सभी होटल संचालकों और उनके स्टाफ को स्पष्ट और सख्त लहजे में चेतावनी दी। उन्हें निर्देशित किया गया है कि किसी भी होटल परिसर में कोई भी गैर-कानूनी या संदिग्ध गतिविधि बिल्कुल भी बर्दाश्त नहीं की जाएगी। यदि भविष्य में किसी भी होटल में कोई भी अवैध गतिविधि पाई जाती है, तो संबंधित होटल मालिक पर कार्रवाई की जाएगी।

नारनौल। निरीक्षण करते हुए पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

व्यापारी हित में लंबे समय से संघर्षरत है संदीप, अनुभव का व्यापारियों को मिलेगा लाभ

अब हरियाणा व्यापार मंडल के जिला अध्यक्ष होंगे संदीप नूनीवाला, जल्द घोषित होगी कार्यकारिणी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

हरियाणा व्यापार मंडल से कुछ दिनों पहले वैद्य किशन वशिष्ठ ने इस्तीफा दिया था। इसके पीछे उनका राजनीति में सक्रिय होना था। इस्तीफा मंजूरी के बाद जिला की पूरी कार्यकारिणी को भंग कर दिया गया था। तब से अब तक यह सिलसिला यूं ही थमा हुआ था। अब बुधवार को हरियाणा व्यापार मंडल ने जिला अध्यक्ष की जिम्मेवारी संदीप नूनीवाला को सौंपी है। अभी तक संदीप नूनीवाला इसी व्यापार मंडल में प्रदेश संगठन मंत्री का कार्यभार संभाले हुए थे। अब जिला अध्यक्ष बनाए जाने के बाद उनकी जिला में फिर से सक्रियता बढ़ेगी। इसका लाभ जिला के व्यापारियों को मिलेगा।

20 साल का अनुभव व्यापारी हित में आएगा काम

हरियाणा व्यापार मंडल से संदीप नूनीवाला कोई नया चेहरा नहीं है। इस व्यापार मंडल में उन्होंने करीब 20 साल पहले एंट्री की थी। इसी दौरान करीब 15 साल वह जिला के महासचिव पद पर रहकर प्रधान के कार्य को नजदीकी से देखा और समझा है। इन 20 साल में जब तक नारनौल हो या महेंद्रगढ़ या फिर जिला के किसी भी हिस्से में व्यापारी व्यापार करते हो, सभी के सुख दुख में शामिल हुए और व्यापारहित में आवाज बुलंद रखी। ऐसे मौके भी आए जब प्रशासन से उनका व्यापारी हित में उनका आमना सामना भी हुआ। ऐसे में इस तरह के व्यक्ति को जिला अध्यक्ष का कार्यभार सौंपना व्यापारहित में रहने की उम्मीद जगी है।

हरियाणा व्यापार मंडल के प्रदेश अध्यक्ष विजय लक्ष्मी चंद गुप्ता ने हरियाणा व्यापार मंडल के प्रदेश संगठन मंत्री संदीप गुप्ता नूनीवाला को हरियाणा व्यापार मंडल का जिला महेंद्रगढ़ का जिला अध्यक्ष पद पर मनोनीत किया है। संदीप नूनीवाला ने अपनी नियुक्ति पर प्रदेश अध्यक्ष विजयलक्ष्मी चंद गुप्ता प्रदेश, प्रदेश चैयरमेन बजरंग लाल अग्रवाल, दादरी के जिला अध्यक्ष बलराम गुप्ता का आभार व्यक्त किया है। संदीप नूनीवाला ने कहा कि प्रदेश अध्यक्ष ने उन पर विश्वास करके जो हरियाणा व्यापार मंडल के जिला अध्यक्ष की महत्वपूर्ण जिम्मेवारी उनको सौपी है उसे वे अपनी ईमानदारी वह निष्ठा से निभाएंगे तथा व्यापारियों के हितों के लिए हमेशा उनकी आवाज उठाते रहेंगे।

वह हरियाणा व्यापार मंडल के संगठन को मजबूत बनाने के लिए सशक्त व समन्वय बनाने का काम करेंगे। उन्होंने कहा कि हरियाणा व्यापार मंडल से जुड़े व्यापारियों को व संगठन से जोड़ने का काम करेंगे। उन्होंने कहा कि जल्द ही प्रदेश अध्यक्ष की अनुशंसा से जिला कार्यकारिणी का गठन किया जाएगा।

हेल्दी और फिट रहने के लिए केवल डाइट प्लान और वर्कआउट रूटीन को फॉलो करना पर्याप्त नहीं होता है। इसके लिए आपकी लाइफस्टाइल भी सही होनी चाहिए। आज अनेक यंगस्टर्स इसी फॉर्मूले को फॉलो कर रहे हैं।

फिटनेस के लिए यंगस्टर्स बदलें अपनी लाइफस्टाइल

फिटनेस
दिव्यज्योति 'नंदन'

आज के दौर में सुबह पार्क में दौड़ते हुए युवा, जिम में पसीना बहाती हुई युवतियां, कलाइयों पर स्मार्ट वाच और सोशल मीडिया में फिटनेस अपडेट के साथ लगातार जुड़े यंगस्टर्स, अब सिर्फ फिट नहीं रहना चाहते बल्कि फिटनेस की अपनी पूरी अवधारणा ही बदल डालना चाहते हैं यानी, अब शरीर को फिट रखने की जगह वे अपनी पूरी जीवनशैली को ही फिट बनाने में लगे हैं। इसके लिए एफर्ट से ज्यादा अपनी सोच बदलने की जरूरत होती है। अगर आप अपनी सोच में हेल्थ और फिटनेस को तरजीह देंगे तो हेल्दी-फिट लाइफ जीना आसान हो जाएगा।

स्लिम नहीं स्ट्रांग को दें इंपॉर्टेंस: एक समय था जब युवाओं का लक्ष्य फिट दिखने के नाम पर पतला और स्मार्ट दिखना होता था। लेकिन अब फिट होने का मतलब है स्ट्रांग होना। आज के युवा सिक्स पैक या जीरो फिगर से आगे बढ़कर स्ट्रेंथ, स्टेमिना और वर्क पावर पर ध्यान दे रहे हैं। ऐसी सोच ही आपको रियली फिट रहने में हेल्पफुल होती है। इसी तरह युवतियों में वेट ट्रेनिंग का तेजी से चलन बढ़ रहा है, क्योंकि फिट दिखने से ज्यादा अब वे फिट महसूस करना जरूरी मानती हैं। इसके लिए बॉडी को पॉजिटिविटी चाहिए होती है। यंगस्टर्स की सोच में आया यह बदलाव बताता है कि फिटनेस अब दिखावे से बाहर निकलकर हेल्थ का मूल मंत्र बन गया है।

मेंटल हेल्थ पर ध्यान देना भी जरूरी: पूरी तरह हेल्दी और फिट रहने के लिए यह समझना भी जरूरी है कि सिर्फ शरीर को मजबूत करना ही पर्याप्त नहीं होता है। आज के दौर में यंगस्टर्स के लिए कॉलेज, करियर और सोशल मीडिया के दबाव के बीच मेंटल हेल्थ भी एक बड़ा मुद्दा बन चुका है। इसे बनाने के लिए योगासन, ध्यान और प्राणायाम भी अब युवाओं का पसंदीदा शगल बन गया है। अनेक विशेषज्ञ कहते हैं कि मेंटल हेल्थ के लिए योग का अभ्यास कारगर होता है। इसके अलावा डिजिटल डिटॉक्स और माइंडफुलनेस भी जरूरी मंत्र हैं। अच्छी फिटनेस तनाव कम करने का माध्यम भी बन सकती है। इसलिए अब फिटनेस की पुरानी परिभाषा केवल मसल्स फिटनेस तक सीमित नहीं रही है, बल्कि मस्तिष्क का संतुलन भी जरूरी है।

डिजिटल फिटनेस भी जरूरी: फिटनेस की दुनिया अब तकनीक की गहराई से भी जुड़ती है। स्मार्ट वॉच और फिटनेस बैंड से स्टेप काउंट अब यंगस्टर्स के लिए सामान्य बात है। अच्छी नींद, हार्ट रेट और कैलोरी ट्रैकिंग अब जरूरी होता जा रहा है। मोबाइल एप्स के जरिए भी वर्कआउट प्लान बनाया जा सकता है। सही तरह से यूज किया जाए तो ये सब डिजिटल टेक्नीक्स आपको हेल्दी, फिट रखने में हेल्पफुल साबित होते हैं। इनकी मदद से आप हर दिन अपने आंकड़े पहले से बेहतर करने के लिए प्रेरित हो सकते हैं। लेकिन डेटा के प्रेशर में आने से बचने में ही समझदारी है।

फिटनेस बना सोशल फेस: आज फिटनेस केवल स्वास्थ्य गतिविधि भर नहीं है। रनिंग क्लब, साइकिलिंग ग्रुप्स, जिम कम्युनिटी का एक तरह के सोशल प्लेटफॉर्म के रूप में यूज किया जा सकता है। इससे आपके सोशल रिलेशन मजबूत होते हैं, जो आपको मेंटली रिलैक्स होने में सहायक होती है।

फिटनेस पाने के नए तरीके: फिटनेस के लिए जरूरी नहीं कि आप जिम में जाकर ही एक्सरसाइज करें। फिटनेस के लिए आप पिलेट्स, क्रॉस फिट और फंक्शनल ट्रेनिंग भी आजमा सकते हैं।

डाइट कॉन्शसनेस भी आवश्यक: फिटनेस के लिए हेल्दी डाइट का भी बड़ा रोल होता है। यही कारण है कि आज के युवा हाई प्रोटीन सप्लीमेंट्स को अपनी फिटनेस जर्नी का जरूरी हिस्सा मानते हैं। लेकिन सप्लीमेंट लेने से पहले डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। *

अवेयरनेस
रजनी अरोड़ा

कुछ लोगों को बेवजह, बिना किसी गंभीर बीमारी या बिना परिश्रम किए भी हमेशा थकान महसूस होती है। वास्तव में यह भी एक शारीरिक समस्या क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम के लक्षण हो सकते हैं। **इंटरनेशनल क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम अवेयरनेस डे (12 मई)** के अवसर पर यहां दे रहे हैं इससे जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां।

जब महसूस हो हर समय थकान

जतिन कुछ दिनों से महसूस कर रहा था कि रात को तकरीबन 7 घंटे की गहरी नींद सोने के बाद भी सुबह उठने में दिक्कत होती थी। जैसे-तैसे घर का काम निपटा कर ऑफिस चला तो जाता था। लेकिन काम करने का मन नहीं करता था। पूरा दिन सुस्ती, थकान बनी रहती थी। यहां तक कि आराम करने के लिए उसने ऑफिस से छुट्टियां भी लीं, पर थकान ने उसका पीछा नहीं छोड़ा। डॉक्टर को दिखाने और जरूरी टेस्ट करवाने पर पता चला कि मिडिल एज पर पहुंचे जतिन क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम से ग्रस्त हैं। उन्हें डॉक्टर ने हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करने और मल्टीविटामिन सप्लीमेंट्स लेने की सलाह दी।

क्या है क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम

क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम (सीएफएस) गंभीर मेडिकल कंडीशन है, जिसमें व्यक्ति बहुत ज्यादा थकान महसूस करता है और यह थकान लंबे समय यानी 6 महीने या अधिक समय तक लगातार बनी रह सकती है। इसे सेट यानी सिस्टेमिक एक्जरशन इंटोलरेंस डिजिज भी कहते हैं। यह कोई आम थकान नहीं, सुबह उठने पर व्यक्ति को ऐसा लगता है, जैसे उसकी नींद पूरी ही नहीं हुई। मसल्स, पूरा शरीर एकदम टूटा-टूटा और थका-थका-सा महसूस करता है। थोड़ा और आराम करने पर भी राहत नहीं मिल पाती। थकान सारा दिन बनी रहती है और रोजमर्रा के काम करने में भी मुश्किल होती है। क्वालिटी ऑफ लाइफ प्रभावित होती है।

आम थकान से है अलग

दिन भर फिजिकल और मेंटल एक्टिविटीज करने के कारण व्यक्ति को कमजोरी और थकावट महसूस होती ही है। अगर कुछ देर आराम मिल जाए, तो एनर्जी लेवल रिचार्ज हो जाता है और वो दुबारा अपनी एक्टिविटीज में लग जाता है। लेकिन क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम में आराम करने के बाद भी यह थकान दूर नहीं होती, सुस्ती महसूस होती है, व्यक्ति का मूड खराब रहता है।

क्या होता है असर

अकसर मरीज के परिवार वाले मरीज की इस बीमारी को समझ नहीं पाते। परिवार वालों को लगता है कि व्यक्ति को सिर्फ वहम है, काम से बचने के लिए थकावट का बहाना बना रहा है। जबकि यह बहाना नहीं, लंबे समय तक चलने वाली बीमारी है, जिसका इलाज कराना होता है और फिजिकल रिहैबिलिटेशन और दवाइयां भी लेनी होती हैं। नजरअंदाज करने पर पीड़ित व्यक्ति को फ्रस्ट्रेशन, स्ट्रेस एंग्जाइटी, डिप्रेशन होने की संभावना बनी रहती है, जिससे उबरने के लिए व्यक्ति को लंबे समय तक उपचार भी कराना पड़ सकता है।

फटीग सिंड्रोम के क्या हैं कारण

क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम होने के कई कारण हो सकते हैं। इनमें शामिल हैं-अनहेल्दी लाइफस्टाइल, अनियमित दिनचर्या के कारण स्लीप साइकल गड़बड़ाना और नींद पूरी न होना, पौष्टिक और संतुलित आहार का सेवन न करना, कैफीन का अधिक सेवन करना, मेटाबॉलिज्म गड़बड़ाने से पाचन क्रिया प्रभावित होना, शरीर में आयरन और विटामिन बी-12 की कमी से एनीमिया या खून में हीमोग्लोबिन की कमी होना, हाइपोथायरॉइड होने पर शरीर में कमजोरी रहना, हार्मोनल असंतुलन के कारण अनियमित मासिक धर्म और उससे जुड़ी समस्याएं होना, थायरॉइड, डायबिटीज, टीबी, लिवर, किडनी जैसी गंभीर बीमारियां होना, स्ट्रेस, एंगजाइटी, डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याएं होना।

फटीग सिंड्रोम के प्रमुख लक्षण

पीड़ित व्यक्ति में गहरी नींद का अल्फा डेल्टा वेव पैटर्न डिस्टर्ब होता रहता है, जिसकी वजह से रात भर सोने के बाद भी फ्रेश महसूस नहीं करते। लो-एनर्जी होने से हर वक्त थकान रहना, आराम करने के बाद भी थकान बनी रहना, भूख न लगना, लगातार कमजोरी महसूस होना, चक्कर आना, मांसपेशियों, जोड़ों और सिर में दर्द रहना, डाइजेशन (पाचन) संबंधी समस्याएं होना, किसी काम को करने में कंसंट्रेशन कम होना जैसी समस्याएं होती हैं। मरीजों को शॉर्ट टर्म मेमोरी लॉस, याददाश्त कम होना, मूड स्विंग जैसी न्यूरोलॉजिकल समस्याएं होने की शिकायत भी रहती है। यूं तो यह बीमारी किसी भी उम्र में किसी को हो सकती है। शोधों से साबित हो गया है कि सीएफएस, महिलाओं में पुरुषों की तुलना में चार गुना ज्यादा पाया जाता है।

आजमाएं ये उपाय

बॉडी में एनर्जी बनाए रखने के लिए लाइफस्टाइल मॉडिफिकेशन जरूरी है।

- स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं। अपनी बायोलॉजिकल क्लॉक को रिसेट करें। नियत दिनचर्या बनाएं और यथासंभव उस पर अमल करें। जिसमें सोने-जागने, खाने-पीने, दिनचर्या के काम करने, पढ़ने, काम करने, एक्सरसाइज, खेलने, आराम करने का समय निर्धारित करें। ब्रेकफास्ट अवॉइड न करें और रात का खाना सोने से तकरीबन 3 घंटे पहले कर लें।
- काम और आराम में संतुलन बनाएं। लगातार एक जैसा काम करते रहने से थकान के साथ बोरियत भी महसूस होती है। इससे बचने के लिए कोई भी काम लगातार न करें। टुकड़ों में बांट लें और बीच-बीच में छोटे-छोटे ब्रेक लेकर खुद को फ्रेश करें।
- आहार का पूरा ध्यान रखें। जंक या फास्ट फूड की बजाय पोषक तत्वों से भरपूर आहार लें। एंटी-इंफ्लेमेट्री डाइट का सेवन करें। खाने में रेनबो डाइट शामिल करें। आहार में मौसमी और ताजी फल-सब्जियां ज्यादा से ज्यादा लें। ग्लूकोज कम करें। गेहूं के बजाय स्टार्च निकले चावल या ब्राउन राइस, ओट्स, मक्की की रोटी, क्नीओवा, बेसन, मल्टीग्रेन आटा बेहतर है। हेल्दी फैट्स, कॉम्प्लेक्स कार्ब्स डाइट में शामिल करें। ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर ड्राई फ्रूट्स और सीड्स का सेवन करें। दिन में एक-दो बार कैमोमाइल टी लें।
- शुगर, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट या ऑयली खाद्य पदार्थों के बजाय कैल्शियमरिच, आयरनयुक्त, प्रोटीन रिच फूड्स का सेवन करें। खाने में शुगर या कार्बोहाइड्रेट ज्यादा लेने से नींद ज्यादा आती है, जबकि प्रोटीन रिच डाइट लेने से ब्लड में शुगर धीरे-धीरे रिलीज होता है और आप ज्यादा एक्टिव रहते हैं। रात को सोने से पहले गुनगुना दूध पीना भी फायदेमंद है।
- चाय-कॉफी, एल्कोहल, सिगरेट से परहेज रखें। हालांकि लगातार काम करने की स्थिति में दिमाग थक जाता है और फ्रेश फील करने के लिए चाय-कॉफी पीना एनर्जेटिक तो फील कराती है, लेकिन ज्यादा कैफीन का सेवन सुस्ती की तरफ ले जाता है।
- स्क्रीन टाइम कम करें। शारीरिक-मानसिक थकावट दूर करने के लिए लाइट म्यूजिक सुनें। संगीत आपको पॉजिटिव ऊर्जा देगा और मूड को बेहतर बनाएगा, जिससे आप तरोताजा महसूस करेंगे और नए कार्य करने को सक्रिय होंगे।
- अपने को फिट रखने के लिए सुबह या दिन में कम से कम 30 मिनट एक्सरसाइज, वॉक, योगा जरूर करें। सुबह की ताजी हवा सुस्ती दूर करती है। वैज्ञानिक मानते हैं कि बहुत ज्यादा थकान रहने वाले लोगों को एक्सरसाइज करने से थकान का लेवल कम हो जाता है।
- कुछ समय मेंटल रिलेक्सेशन के लिए जरूर निकालें। प्रकृति के साथ कुछ समय बिताएं, बच्चों के साथ समय बिताएं। स्ट्रेस से बचने के लिए मेडिटेशन करें, घर में पेड़-पौधे लगाएं, उनसे थोड़ी पॉजिटिव एनर्जी आएगी। अपने पसंदीदा इंसान के साथ कुछ समय गुजारें।
- 7-8 घंटे की भरपूर नींद लें। यथासंभव दिन में एक पॉवर नैप लेना, खुद को रि-चार्ज कर लेने जैसा होता है। एक्टिव रहने के वास्ते नींद से समझौता बिलकुल न करें। रात को सोने से करीब एक घंटा पहले डिजिटल गैजेट्स से दूरी बना लें। अपनी पसंदीदा किताबें पढ़ें या पसंदीदा हॉबीज करें। *

(लाइव लाइफ मोर वेलनेस क्लीनिक, कनाडा के सीनियर फिजीशियन, डॉ. संदीप जस्सल और आहार विशेषज्ञ पल्लवी जस्सल से बातचीत पर आधारित)

इलाज के तरीके

सबसे पहले यह जानना जरूरी होता है कि थकान के पीछे क्या कारण हैं। इसके लिए डॉक्टर कई तरह के ब्लड टेस्ट कराते हैं जैसे- हीमोग्लोबिन, थाइरॉयड फंक्शन टेस्ट, लिवर और किडनी फंक्शन टेस्ट, ब्लड शुगर, विटामिन-डी और बी-12 लेवल का टेस्ट, चेस्ट एक्स-रे। हीमोग्लोबिन या शरीर में विटामिन और आयरन की कमी होने पर मरीज को इनके सप्लीमेंट्स दिए जाते हैं। जरूरत के हिसाब से मल्टीविटामिंस भी दिए जाते हैं। थाइरॉयड हार्मोन की गड़बड़ी, डायबिटीज जैसी गंभीर बीमारियों को कंट्रोल करने के लिए मेडिसिन दी जाती हैं।

सीजनल डाइट / शिवचरण चौहान

गर्मी में बहुत लाभकारी है छाछ

एक मिट्टी की मटकी में जमाए गए दही में पानी मिला कर काठ की मथानी से मथे गए द्रव्य को मट्ठा या छाछ कहते हैं। जिस मट्ठे की मलाई ना निकाली गई हो पानी ना डाला गया हो उसे घोल कहते हैं। मट्ठे से मक्खन निकाल लिया गया हो और उसमें पानी ना डाला गया हो उसे मति कहा जाता है। जिस दही में न पानी डालकर मथा गया हो उसे तक्र कहा गया है। गाय के दूध से जमाए गए दही को बिलोकर बनाया गया मट्ठा गर्मी के मौसम में विशेष रूप से लाभकारी होता है।

कई रोगों में कारगर: हमारे प्राचीन ग्रंथों में भी मट्ठे का उल्लेख मिलता है। भुने हुए जीरा और काला नमक मिलाकर मट्ठा पीना, गर्मियों में पेट के रोगों के लिए रामबाण का काम करता है। मट्ठा स्वादिष्ट, खट्टा, हलका, उष्ण होता है। वात शूल, आमातिसार, वायु विकार, पीलिया, बवासीर, पेट पीड़ा, उल्टी, भोजन से अरुचि, मूत्र विकार, अजीर्ण समेत कई उदर विकारों में फायदेमंद होता है। मट्ठा त्रिदोष नाशक भी माना जाता है। कई विशेषज्ञों का मानना है कि सुबह दही के साथ नाश्ता करने, दोपहर के भोजन के बाद मट्ठा पीने और शाम को हल्का गुनगुना दूध पीना बहुत लाभकारी होता है। छाछ में प्रोबायोटिक्स होते हैं, जो पाचन सुधार में सहायक होते हैं। मसालेदार भोजन करने से अगर जलन या एसिडिटी हो रही हो तो छाछ का सेवन राहत देता है। इसकी तासीर ठंडी होती है, इसलिए गर्मी के मौसम में इसे पीने से लू लगने की आशंका कम होती है। शरीर में ताजगी बनी रहती है। नियमित छाछ पीने से बोंस मजबूत बनती हैं क्योंकि इसमें कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। अगर आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो भी छाछ का सेवन फायदेमंद हो सकता है क्योंकि इसमें कैलोरीज कम होती हैं। यह शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है और इलेक्ट्रोलाइट्स को संतुलित करता है, इसलिए गर्मी में इसका सेवन विशेष रूप से फायदेमंद माना जाता है। इतना ही नहीं यह रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है।

सेवन करते समय रखें ध्यान: नियमित मट्ठे का सेवन करने से मूत्र का पीलापन समाप्त हो जाता है। मट्ठे का नित्य सेवन करने से मनुष्य लंबी उम्र पाता है। सभी उम्र के लोगों को मट्ठा बहुत फायदा पहुंचाता है। लेकिन मट्ठे का सेवन समझ-बूझकर और डॉक्टर की सलाह से ही करना चाहिए। जलोदर, यकृत विकार, सांस, खांसी, बुखार से ग्रस्त व्यक्ति को मट्ठा नहीं पीना चाहिए। *

प्रिकॉशन
डॉ. माजिद अलीम

अनेक लोग अपने दांतों की सफाई को लेकर बहुत कॉन्शस नहीं रहते हैं। इससे केवल दांत संबंधी ही नहीं कई तरह की गंभीर बीमारियां भी हो सकती हैं। इन बीमारियों से कैसे बचें और अपनी ओरल हेल्थ अच्छी रखें, इस बारे में दे रहे हैं कुछ यूजफुल सजेशंस।

टीथ क्लीनिंग में लापरवाही से हो सकती है गंभीर समस्याएं

द लैंसेट रीजनल हेल्थ, साउथ ईस्ट एशिया में ओरल हेल्थ से संबंधित प्रकाशित एक लेख में इस बात की चर्चा की गई है कि हमें अपनी दांतों की सफाई के प्रति बेहद सजग और सचेत होना चाहिए, क्योंकि इसमें बरती गई लापरवाही कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी की वजह बन सकती है। ओरल हेल्थ और कैंसर के खतरे के बीच इस लेख में सिर और गर्दन के कैंसर के मामलों से भी जोड़कर बताया गया है।

बिल्कुल न बरतें लापरवाही: हम लोग अकसर मुंह की साफ-सफाई को या दांतों के स्वास्थ्य को सांस संबंधी बीमारियों से जोड़कर देखते हैं। हकीकत यह है कि कैविटी और मसूड़ों से जुड़ी बीमारियां और दांतों के रख-रखाव में बरती गई लापरवाही के कारण कैंसर और दूसरी गंभीर बीमारियों की वजह भी हो सकती है। हाल में ही एम्स द्वारा लोगों से अपील की गई है कि सुबह उठकर प्रतिदिन अपने दांत साफ करने को लेकर स्कूलों में भी बच्चों को इस बारे में सजगता बरतने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। आइए जानते हैं कि किस तरह हम ओरल हेल्थ को लेकर सजग रह सकते हैं?

दिन में दो बार ब्रश करें: सुबह सोकर उठने के बाद और रात को सोने से पहले दांतों की सफाई जरूरी है। रात को ब्रश करने से उनमें दिनभर में जमा होने वाला प्लाक, खाने के कण दांतों में जमने से दांतों की गंदगी से होने वाली बीमारियों के खतरे कम हो जाते हैं।

टंग क्लीनर न भूलें: दांतों की सफाई के साथ-साथ प्रतिदिन जीभ की भी सफाई करें ताकि पूरा मुंह साफ रहे। जीभ पर बैक्टीरिया जमा होने से सांसों की दुर्गंध और जीभ पर अनेक बैक्टीरिया जमा हो जाते हैं, जिनकी सफाई जरूरी है।

प्रतिदिन फ्लॉस करें: फ्लॉसिंग का मतलब दांतों और मसूड़ों के बीच की साफ-सफाई से होता है। फ्लॉसिंग से दांतों में फ्लॉस का जमाव कम होता है और कैविटी के साथ ही मसूड़ों की बीमारियां कम होती हैं।

माउथ वॉश: दिन में कम से कम एक बार माउथ वॉश से मुंह की सफाई करें, ये हमारे दांतों की सुरक्षा और सांसों की बदबू को दूर करता है। खाना खाने के बाद जब हमारे मुंह में भोजन के कण लंबे समय तक बने रहते हैं तो इससे सांसों में दुर्गंध पैदा होती है, इसलिए माउथ वॉश का इस्तेमाल जरूर करें।

ब्रश करने की सही तकनीक अपनाएं: जल्दबाजी में ब्रश करने से भोजन के कण दांतों में ही फंसे रह जाते हैं, जिससे उनमें प्लाक बनता है। नरम ब्रिसल वाले टूथब्रश से सर्कुलर मोशन में लगभग दो मिनट तक मुंह की सफाई करनी चाहिए। दांतों को तेजी से न रगड़ें क्योंकि इससे उनके इनेमिल को नुकसान पहुंचता है और मसूड़े खराब होते हैं।

फ्लोराइड युक्त टूथ पेस्ट चुनें: फ्लोराइड युक्त टूथ पेस्ट दांतों के इनेमिल की रक्षा करता है और उन्हें गिरने से बचाता है। अपने टूथ पेस्ट का इस्तेमाल करते हुए ब्रांड और फ्लेवर की बजाय फ्लोराइड युक्त पेस्ट का इस्तेमाल करें।

जमकर पानी पीएं: दिन में 8 से 10 गिलास पानी जरूर पीएं, ताकि दांतों में जमा भोजन के कण पानी के साथ मिल सकें और लार बनें, क्योंकि मुंह में बनने वाले और हमारे दांतों को नुकसान पहुंचाने वाले एसिड के लिए यह सुरक्षा कवच है।

ज्यादा मीठा-एसिडिक फूड न खाएं: सोडा, चाय और सिट्रिस ड्रिंक्स दांतों की बाहरी परत को नुकसान पहुंचाते हैं। इनको कम से कम लें और मीठा या सोडा लेने के बाद पानी पीएं।

नियमित जांच कराएं: हर छह महीने के बाद अपने दांतों की जांच करवाएं और किसी प्रोफेशनल डेंटिस्ट से क्लीनिंग करवाएं। डेंटिस्ट दांतों संबंधी बीमारियों को समय रहते डायग्नोस कर ट्रीटमेंट कर देंगे। *

डिजीज
रेखा देशराज

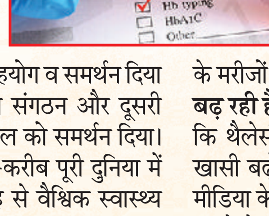
थैलेसीमिया एक आनुवांशिक जटिल रोग है। इसके अधिकांश रोगियों को सारी उम्र ब्लड ट्रांसफ्यूजन करवाना पड़ता है। लेकिन जागरूकता से इसे काफी हद तक कंट्रोल कर सकते हैं। **विश्व थैलेसीमिया दिवस (8 मई)** के अवसर पर यहां इस रोग के संबंध में कुछ उपयोगी जानकारियां दे रहे हैं।

जागरूकता से ही संभव है थैलेसीमिया पर नियंत्रण

वास्तव में थैलेसीमिया एक आनुवांशिक रक्त विकार है, जिसके चलते शरीर पर्याप्त मात्रा में हीमोग्लोबिन नहीं बना पाता। हीमोग्लोबिन, लाल रक्त कणिकाओं का मुख्य घटक होता है, जो शरीर में हर कोने तक ऑक्सीजन पहुंचाने का काम करता है। इसलिए इस रक्त विकार से पीड़ितों को बचपन से ही पूरी जिंदगी नियमित रूप से रक्त चढ़ाना पड़ता है। कुछ मामलों में बोन मैरो ट्रांसप्लांट से इस बीमारी का स्थाई इलाज किया जा सकता है।

जागरूकता की है कमी: भारत में हर साल हजारों बच्चे थैलेसीमिया विकार के साथ जन्म लेते हैं और इसका मुख्य कारण जागरूकता की कमी और विवाह के पहले आपस में शादी करने वाले जोड़ों का हेल्थ चेकअप न करवाना होता है। इसीलिए हर वर्ष विश्व थैलेसीमिया दिवस पर दुनिया भर में इस विकार से पीड़ित लोगों के लिए समय-समय पर जांच और सही नीतियों के कार्यान्वयन का अभियान चलाया जाता है, जिससे कि भविष्य में इस विकार या रोग से पीड़ित लोगों की संख्या में कमी आए।

इसलिए मनाते हैं थैलेसीमिया दिवस: साल 1994 में थैलेसीमिया इंटरनेशनल फेडरेशन ने इस दिन को मनाना शुरू किया। दरअसल 8 मई का दिन इसलिए चुना गया, क्योंकि थैलेसीमिया इंटरनेशनल फेडरेशन के संस्थापक जॉर्ज एंगलजोस के बेटे की इसी दिन इस विकार से पीड़ित होने के चलते मौत हो गई थी, इस स्मृति में यह दिन मनाया जाता है। इस दिवस को मनाए जाने के पीछे उद्देश्य यही है कि थैलेसीमिया के प्रति दुनिया में जागरूकता बढ़ाई जाए और इसके मरीजों तथा उनके परिजनों को सामाजिक और मानसिक रूप से सहयोग व समर्थन दिया जाए। आगे चलकर विश्व स्वास्थ्य संगठन और दूसरी अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं ने भी इस पहल को समर्थन दिया। जिस कारण आज यह दिन करीब-करीब पूरी दुनिया में मनाया जाता है और यह एक तरह से वैश्विक स्वास्थ्य आंदोलन का रूप ले चुका है।



जागरूकता बढ़ाने की जरूरत: विश्व थैलेसीमिया दिवस का महत्व कई तरह से समझा जा सकता है। सबसे पहले तो इस दिन का आह्वान इसकी रोकथाम पर जोर देना होता है, क्योंकि थैलेसीमिया एक ऐसी बीमारी है, जिसे सिर्फ जन्म से पहले ही रोका जा सकता है। यदि शादी से पहले दोनो पार्टनर अपना हेल्थ चेकअप कराएं, तो यह पता लग सकता है कि उनसे पैदा होने वाला बच्चा थैलेसीमिया विकार से पीड़ित होगा या नहीं। थैलेसीमिया मरीजों को नियमित रक्त चढ़ाने की जरूरत होती है। यह दिन समाज को स्वैच्छिक रक्तदान के लिए प्रेरित करता है, क्योंकि लोगों के द्वारा किए गए रक्तदान से ही इस विकार से पीड़ित लोग जिंदा रह सकते हैं। यह दिन इस बात पर भी जोर देता है कि थैलेसीमिया मरीजों को सस्ती और सुलभ चिकित्सा उपलब्ध कराई जाए, ताकि वह भी अपने जीवन के अधिकार को सही तरह से हासिल कर सकें। याद रहे, दुनिया के कई समाजों में इस बीमारी को लेकर तरह-तरह की मनगढ़ंत धारणाएं जोड़ दी गई हैं तथा यह दिन उन धारणाओं और मिथकों को तोड़ने व थैलेसीमिया के मरीजों को सम्मान देने का काम भी करता है।

बढ़ रही है सजगता: वैसे हाल के सालों में देखा गया है कि थैलेसीमिया को लेकर प्री-मैरिज टेस्टिंग में अच्छी खासी बढ़ोत्तरी हुई है। डिजिटल प्लेटफॉर्म और सोशल मीडिया के कारण भी अब इस बीमारी को लेकर लोगों में पहले के मुकाबले बेहतर जागरूकता आई है। इसलिए भारत जैसे देश में जहां बहुत बड़ी तादाद में जनसंख्या है और स्वास्थ्य संसाधन सीमित हैं, वहां यह और भी जरूरी हो जाता है कि हर नागरिक इस विषय को अच्छी तरह से समझे और शादी के पहले अपने घर के युवाओं हेतु यह सुनिश्चित करें कि थैलेसीमिया टेस्ट जरूर हो। एक छोटा सा टेस्ट इस मामले में बड़ा बदलाव ला सकता है। *

खबर संक्षेप

मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल का सुंदरकांड पाठ संपन्न

नारनौल। श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल द्वारा साप्ताहिक निःशुल्क सुंदरकांड पाठ का आयोजन मंगलवार रात पंचायत भवन के सामने शिव कॉलोनी में प्रवीण कुमार जैन के निवास स्थान पर किया गया। सबसे पहले आचार्य अश्वनी शर्मा द्वारा मुख्य यजमान द्वारा पूजा अर्चना करवा कर गणेश वंदना हनुमान चालीसा राम धुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया, जिसकी अध्यक्षता मंडल के सलाहकार संजय अग्रवाल ने की।

पात्र श्रद्धालु अब 10 तक कर सकते हैं पंजीकरण

नारनौल। हरियाणा सरकार की मुख्यमंत्री तीर्थ यात्रा योजना के तहत बुजुर्ग श्रद्धालुओं को पवित्र तीर्थ स्थल तख्त सचखंड श्री हजूर साहिब नांदेड़ (महाराष्ट्र) के दर्शन के लिए आवेदन की तिथि बढ़ाकर 10 मई कर दी गई है, पहले इसकी अंतिम तिथि 30 अप्रैल थी। उपायुक्त अनुपमा अंजली ने बताया कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी गत दिवस कुरुक्षेत्र से एक ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर प्रदेश के विभिन्न जिलों से जाने वाली संगत को रवाना किया। अब दूसरी ट्रेन 15 मई को सिरसा से रवाना होगी।

भूप कॉलोनी में हुआ संगीतमय सुंदरकांड पाठ

नारनौल। धार्मिक संस्था श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ द्वारा मंगलवार रात मोहल्ला सलामपुरा स्थित भूप कॉलोनी में संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने की, जबकि मंडल के संरक्षक पंडित महेश शर्मा विशेष रूप से मौजूद रहे। सर्वप्रथम पंडित अजय शर्मा द्वारा यजमान सुरेंद्र सैनी को परिवार सहित पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्वलित करवाई। अंत में यजमान परिवार को भगवान राम का चित्र भेंट कर मंडल द्वारा सम्मानित किया गया।

फाइनल इयर के विद्यार्थियों ने कार्यक्रम में लिया बढ़-चढ़कर भाग

पॉलिटेक्निक में लगा प्रोजेक्ट एग्जीबिशन विद्यार्थियों ने किया नवाचार का प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

बाबा खेतानाथ गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक के इलेक्ट्रिकल (विद्युत अभियंत्रण) विभाग द्वारा बुधवार को प्रोजेक्ट एग्जीबिशन का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने अपने तकनीकी ज्ञान, रचनात्मक सोच और नवाचार का शानदार प्रदर्शन करते हुए विभिन्न आधुनिक और उपयोगी प्रोजेक्ट प्रस्तुत किए। एग्जीबिशन का उद्घाटन संस्थान के प्रधानाचार्य अनिल यादव और विभागाध्यक्ष जगदीप सांगवान ने किया। इस दौरान इलेक्ट्रिकल विभाग के सभी स्टाफ सदस्य मौजूद रहे। कार्यक्रम में फाइनल इयर के विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और अपने प्रोजेक्ट्स के माध्यम से तकनीकी दक्षता का परिचय दिया। प्रदर्शनी में अल्ट्रासोनिक वेव से संचालित फायर एक्सटिंगुइशर, ऑटोमेटिक टाइपिंग मशीन, ऑटोमेटिक डस्टबिन तथा वेस्ट से पावर जनरेशन जैसे प्रोजेक्ट आकर्षण का केंद्र रहे। विद्यार्थियों ने इन मॉडलों के माध्यम से यह दिखाने का प्रयास किया कि आधुनिक तकनीक का उपयोग कर दैनिक जीवन की समस्याओं का प्रभावी समाधान निकाला जा सकता है। विशेष रूप से वेस्ट से पावर जनरेशन प्रोजेक्ट ने सभी का ध्यान आकर्षित किया। इस मॉडल में बेकार सामग्री से ऊर्जा उत्पादन की तकनीक को प्रदर्शित किया गया। इससे विद्यार्थियों की पर्यावरण संरक्षण, स्वच्छता और ऊर्जा बचत के प्रति जागरूकता भी स्पष्ट रूप से दिखाई दी।

प्रधानाचार्य अनिल यादव ने विद्यार्थियों के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार के आयोजन छात्रों को केवल पुस्तकीय ज्ञान तक सीमित नहीं रखते, बल्कि उन्हें व्यावहारिक अनुभव भी प्रदान करते हैं। तकनीकी शिक्षा में नवाचार और प्रयोग बेहद महत्वपूर्ण हैं तथा ऐसे आयोजन विद्यार्थियों के आत्मविश्वास को बढ़ाते हैं।

नारनौल। प्रदर्शनी में मॉडल प्रस्तुत करते छात्र। फोटो : हरिभूमि

मेहनत का परिणाम

विभागाध्यक्ष जगदीप सांगवान ने कहा कि विद्यार्थियों ने सीमित संसाधनों में भी बेहतरीन प्रोजेक्ट तैयार किए हैं, जो उनकी मेहनत और समर्पण का परिणाम हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को भविष्य में भी इसी प्रकार नए प्रयोग और तकनीकी नवाचार करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों ने अपने-अपने प्रोजेक्ट्स की कार्यप्रणाली की विस्तार से जानकारी दी और दर्शकों के सवालों के जवाब भी दिए। एग्जीबिशन में अन्य विभागों के छात्र-छात्राओं ने भी पहुंचकर तकनीकी जानकारी प्राप्त की।

नारनौल। श्रद्धांजलि कार्यक्रम में भाग लेते गणमान्य लोग। फोटो : हरिभूमि

पूर्व सरपंच भागीरथमल खनगवाल को दी श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

धानक समाज के वरिष्ठ समाजसेवी, पूर्व सरपंच एवं स्लम जागृति समिति (रजि.) पटीकरा के अध्यक्ष रहे स्वर्गीय भागीरथमल खनगवाल की प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में गणमान्य लोगों, समाजसेवियों और क्षेत्रवासियों ने पहुंचकर उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की।

प्रार्थना सभा में उपस्थित वक्ताओं ने कहा कि स्वर्गीय भागीरथमल खनगवाल ने अपना पूरा जीवन समाज सेवा और जरूरतमंद लोगों के उत्थान के लिए समर्पित कर दिया। वे केवल एक पूर्व सरपंच ही नहीं, बल्कि समाज सुधारक, प्रेरणास्त्रोत और सच्चे जनसेवक के रूप में अपनी अलग पहचान रखते थे। वक्ताओं ने कहा कि उन्होंने विशेष रूप से स्लम क्षेत्र में रहने वाले बच्चों की शिक्षा के लिए सराहनीय कार्य किए।

श्रद्धांजलि सभा में वक्ताओं ने कहा कि ऐसे कर्मठ और समाजहित में कार्य करने वाले व्यक्तित्व का निधन समाज के लिए अपूरणीय क्षति है, जिसकी भरपाई संभव नहीं है। उनका जीवन और आदर्श आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणा का स्त्रोत बने रहेंगे। सभा के अंत में उपस्थित लोगों ने दो मिनट का मौन रखकर दिवंगत आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना की। साथ ही ईश्वर से प्रार्थना की गई कि वे शोक संतप्त परिवार को इस दुख को सहन करने की शक्ति प्रदान करें। मौके पर समाज के अनेक गणमान्य व्यक्ति तथा क्षेत्र के लोग मौजूद रहे।

सिहमा में किया बच्चों का हेल्थ चेकअप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत आंगनबाड़ी केंद्र सिहमा में छोटे बच्चों के स्वास्थ्य की जांच की गई। इस दौरान डॉ. दिव्या एवं फार्मासिस्ट रविंद्र और उनकी टीम ने केंद्र पर पहुंचकर बच्चों का विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण किया। जांच के दौरान बच्चों की ऊंचाई, वजन, शारीरिक स्थिति और सामान्य स्वास्थ्य से संबंधित विभिन्न पहलुओं का परीक्षण किया गया।

टीम ने यह सुनिश्चित किया कि बच्चों के विकास में किसी प्रकार की कमी या स्वास्थ्य संबंधी समस्या तो नहीं है। जिन बच्चों में पोषण की कमी या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के संकेत मिले, उनके अभिभावकों को आवश्यक परामर्श भी दिया गया।

इस मौके पर डॉ. दिव्या ने बताया कि इस प्रकार की नियमित जांच का उद्देश्य बच्चों में बीमारियों की समय रहते पहचान कर उनका उपचार सुनिश्चित करना है, ताकि उनका शारीरिक और मानसिक विकास बेहतर तरीके से हो सके। उन्होंने कहा कि संतुलित आहार, साफ-सफाई और नियमित स्वास्थ्य जांच बच्चों के स्वस्थ भविष्य के लिए बेहद जरूरी है। इस मौके पर आंगनवाड़ी वर्कर सावित्री, आंगनबाड़ी हेल्पर रविता के अलावा अन्य मौजूद थे।

मंडी अटेली। आंगनबाड़ी केंद्र में बच्चों की जांच करती डॉ. दिव्या। फोटो : हरिभूमि

महाशय नंदराम वैद्य का निधन, दी श्रद्धांजलि

नारनौल। आर्य समाज के सुप्रसिद्ध भजनोपदेशक एवं वैदिक मिसाइल के नाम से मशहूर गांव बलाहा कलां निवासी महाशय नंदराम वैद्य आर्य का एक असाध्य बीमारी के चलते 69 वर्ष की आयु में असामयिक स्वर्गवास हो गया। महाशय नंदराम वैद्य समाज के एक प्रतिष्ठित व्यक्ति थे। उन्होंने अपना समस्त जीवन आर्य समाज के सिद्धांतों पर चलकर जिया। महाशय भजन उपदेश के माध्यम से समाज में व्याप्त कुरीतियों पर कड़ा प्रहार करते थे। वे भारतीय आर्य भजन उपदेशक परिषद के उप प्रधान होने के साथ-साथ आर्य समाज नारनौल के प्रधान भी थे।

नगर पालिका कनीना उपचुनाव: शांतिपूर्ण मतदान के लिए जिला प्रशासन मुस्तैद

नारनौल। जिला महेंद्रगढ़ की नगर पालिका कनीना के वार्ड नंबर 14 में होने वाले उपचुनाव को लेकर मतदान के दिन से 48 घंटे पूर्व से नगर पालिका कनीना और इसके आसपास के तीन किलोमीटर के दायरे में शराब की बिक्री और परोसने पर प्रतिबंध रहेगा। उपायुक्त अनुपमा अंजली ने बताया कि चुनाव प्रक्रिया को पूरी पारदर्शिता, निष्पक्षता और शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न कराना प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकता है। उपायुक्त ने जानकारी देते हुए बताया कि चुनाव प्रक्रिया की गरिमा बनाए रखने के लिए आबकारी नियमों के तहत सख्त कदम उठाए गए हैं। इसके तहत नगर पालिका कनीना और इसके आसपास के तीन किलोमीटर के दायरे में आने वाले सभी शराब के ठेकों, होटलों, रेस्टोरेंट्स, क्लबों और अन्य वाणिज्यिक प्रतिष्ठानों में शराब की बिक्री और परोसने पर पूर्णतः प्रतिबंध रहेगा। यह पाबंदी मतदान के दिन से 48 घंटे पूर्व यानी 8 मई की शाम 6 बजे से प्रभावी हो जाएगी। यह प्रतिबंध 10 मई को मतदान प्रक्रिया समाप्त होने तक जारी रहेगी।

सार्वजनिक सूचना

मैं कबूल सिंह पुत्र नर सिंह गांव शहरपुर तहसील नारनौल जिला महेंद्रगढ़ हरियाणा बयान करता हूं कि मेरा पुत्र दीपक मेरे कहने सुनने से बाहर है व हर दिन घर में झगड़ा करता रहता है। इसलिए मै उसको अपनी चल–अचल संपत्ति से बेदखल करता हूं। भविष्य में इससे लेनदेन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा मेरी व मेरे बाकि परिवार की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

सार्वजनिक सूचना
कार्यालय नगरपालिका कनीना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि नगरपालिका, कनीना क्षेत्र में आने वाले सभी सार्वजनिक/सामुदायिक शौचालय सुचारू रूप से कार्य कर रहे हैं तथा उनका रख-रखाव नियमित रूप से किया जा रहा है। इसके आधार पर नगरपालिका, कनीना, शहर को water +/ODF++ बनाए रखने हेतु प्रतिबद्ध है।

यदि इस संबंध में किसी व्यक्ति को कोई आपत्ति या सुझाव हो तो वह नगरपालिका, कनीना के कार्यालय में इस सूचना के प्रकाशित होने के 7 दिवस के अंदर अपना सुझाव/आपत्ति दर्ज करवा सकता है।

इसके अतिरिक्त, यदि कोई व्यक्ति खुले में शौच करता हुआ पाया जाता है, तो उस पर रु. 500/– का जुर्माना लगाया जाएगा।

तथा यदि कोई व्यक्ति/सेप्टिक टैंक ऑपरेटर नाली/नाले या खुले स्थान पर सेप्टिक टैंक का अपशिष्ट (Faecal Sludge) खाली करते हुए पाया जाता है, तो उस पर रु. 5000/– का जुर्माना लगाया जाएगा।

नगरपालिका, कनीना सभी नागरिकों से स्वच्छता बनाए रखने में सहयोग की अपेक्षा करती है।

सचिव
नगरपालिका, कनीना

विज्ञान व हिंदी स्पर्धा में इंडस वैली स्कूल के छात्रों का जलवा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

राष्ट्रीय शिक्षा समिति टोहाना फतेहाबाद द्वारा आयोजित विज्ञान पुरस्कार परीक्षा एवं हिंदी व्याकरण पुरस्कार प्रतियोगिता में इंडसवैली पब्लिक स्कूल दौंगड़ा अहीर के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर अपनी प्रतिभा का परचम लहराया। संस्था प्राचार्य जयवीर यादव ने बताया कि विज्ञान पुरस्कार प्रतियोगिता में कक्षा छठी के दक्ष ने हरियाणा स्तर पर तीसरा स्थान प्राप्त किया।

साथ हीं कक्षा दसवीं के पीयूष, कक्षा आठवीं के संजीव व धनराज, कक्षा छठी के नचिता तथा कक्षा पांचवीं के रेवांश ने हरियाणा स्तर पर मेरिट में स्थान प्राप्त किया। वहीं हिंदी व्याकरण प्रतियोगिता में कक्षा 10वीं के जिज्ञासु, कक्षा 9वीं की तनु व शिवानी, कक्षा 8वीं की शिवांगी, प्रियांशी व पलक, कक्षा 7वीं की शगुन, कक्षा 6वीं के आरुष व दक्ष तथा कक्षा 5वीं की दीया ने श्रेष्ठ स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। प्राचार्य ने बताया कि इस प्रकार की प्रतियोगिता विद्यार्थियों की बौद्धिक क्षमता, तार्किक कौशल और भाषा ज्ञान को निखारने का एक सशक्त माध्यम हैं, जो उन्हें भविष्य की चुनौतियों के लिए तैयार करती हैं। सभी विजेता विद्यार्थियों को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सम्मानित करते हुए पारितोषिक वितरण भी किया गया। कार्यक्रम में संस्था चेयरमैन धर्मेंद्र यादव, उप चेयरमैन विजय सिंह यादव, निदेशक केसी यादव, उप प्राचार्य वीर सिंह यादव सहित समस्त शिक्षक मौजूद रहे। सभी ने विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

महेंद्रगढ़। बच्चों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सार्वजनिक सूचना
कार्यालय नगरपालिका कनीना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि भारत सरकार के प्रावधानों एवं लागू अधिनियमों के अनुसार सीवर एवं सेप्टिक टैंक की मैनुअल (हाथ से) सफाई पूर्णतः प्रतिबंधित है।

किसी भी व्यक्ति, संस्था या ठेकेदार द्वारा सीवर अथवा सेप्टिक टैंक की मैनुअल सफाई करवाना/करना कानूनन अपराध है। यह कार्य केवल मशीनों एवं निर्धारित सुरक्षा उपकरणों के माध्यम से ही किया जाएगा।

उल्लंघन की स्थिति में संबंधित व्यक्ति/संस्था के विरुद्ध नियमानुसार सख्त कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

अतः सभी नागरिकों, संस्थाओं एवं ठेकेदारों से अपील की जाती है कि वे इस निर्देश का कड़ाई से पालन करें तथा सुरक्षित एवं स्वच्छ वातावरण बनाए रखने में सहयोग करें।

यह सूचना जनहित में जारी की जाती है।

सचिव
नगरपालिका, कनीना

सार्वजनिक सूचना
कार्यालय नगरपालिका कनीना

नगरपालिका, कनीना की ओर से सभी नागरिकों को सूचित किया जाता है कि सिंगल यूज प्लास्टिक (SUP) जैसे प्लास्टिक के कप, गिलास, प्लेट, चम्मच, स्ट्रॉ, ट्रे, थमोकील की सजावटी सामग्री, प्लास्टिक के झंडे, स्टिक, कैंडी स्टिक, आइसक्रीम स्टिक, ईयरबड्स की प्लास्टिक स्टिक, पैकिंग फिल्म, मिठाई के डिब्बों के चारों ओर लपेटी जाने वाली प्लास्टिक, निमंत्रण कार्ड, सिगरेट पैकेट की प्लास्टिक रैपिंग, 100 माइक्रॉन से कम मोटाई वाले बैनर तथा 120 माइक्रॉन से कम मोटाई वाले प्लास्टिक कैरी बैग आदि का उपयोग, बिक्री, भंडारण और वितरण पूरी तरह से प्रतिबंधित है।

यदि कोई व्यक्ति इन प्रतिबंधित प्लास्टिक वस्तुओं का उपयोग, बिक्री या भंडारण करता हुआ पाया जाता है, तो उस पर जुमार्ना लगाया जाएगा। जुमार्ने की राशि प्लास्टिक की मात्रा के अनुसार इस प्रकार हैः

- 100 ग्राम तक : रु. 500
- 101 से 500 ग्राम तक : रु. 1500
- 501 ग्राम से 1 किलोग्राम तक : रु. 3000
- 1 किलोग्राम से 5 किलोग्राम तक : रु. 10000
- 5 किलोग्राम से 10 किलोग्राम तक : रु. 20000
- 10 किलोग्राम से अधिक : रु. 25000

यह नियम 1 जुलाई 2022 से लागू हैं और सभी दुकानदारों, व्यापारियों तथा आम नागरिकों पर समान रूप से लागू होते हैं।

यदि आपको कोई व्यक्ति इन नियमों का उल्लंघन करता हुआ दिखाई दे, तो कृपया नगर पालिका या संबंधित विभाग को सूचना दें।

सचिव
नगरपालिका, कनीना

नारनौल। स्कूल के विद्यार्थियों को एल्बेंडाजोल टेबलेट खिलाते हुए। फोटो : हरिभूमि

बच्चों को खिलाई एल्बेंडाजोल टेबलेट

नारनौल। लिटिल चैंमप्स प्ले स्कूल मिश्रवाड़ा में स्वास्थ्य विभाग द्वारा चलाए जा रहे कृमि मुक्त कार्यक्रम के तहत आंगनबाड़ी केंद्र मिश्रवाड़ा के सहयोग से विद्यार्थियों को अल्बेंडाजोल टेबलेट का वितरण किया गया। प्राचार्य आशा मान ने बताया कि इसका मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को पेट के कीड़ों से होने वाले संक्रमण से सुरक्षित रखना है। संस्था के अध्यक्ष डॉ संजय मान एडवोकेट ने बताया कि समय-समय पर विद्यार्थियों की नियमित स्वास्थ्य जांच डॉक्टरों द्वारा त्रैमासिक रूप से करवाई जाती है।

सार्वजनिक सूचना
कार्यालय नगरपालिका कनीना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि नगर क्षेत्र में स्वच्छता एवं सार्वजनिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए निम्नलिखित निर्देश जारी किए जाते हैं सभी नागरिक यह सुनिश्चित करें कि उनके भवनों में निर्मित/निमार्णाधीन सेप्टिक टैंक का निर्माण BIS मानक IS:2470 (Part-1 एवं Part-2) के अनुसार ही किया जाए।

सीवर एवं सेप्टिक टैंक की मैनुअल (हाथ से) सफाई पूर्णतः प्रतिबंधित है। यह कार्य केवल मशीनों एवं निर्धारित सुरक्षा उपकरणों के माध्यम से ही किया जाएगा।

भारत सरकार के प्रावधानों के अनुसार मैनुअल सफाई करवाना/करना दंडनीय अपराध हैजिसके लिए संबंधित व्यक्ति/संस्था के विरुद्ध कानूनी कार्यवाही की जाएगी।

नगर के सभी नागरिकों से अपेक्षा की जाती है कि वे उपरोक्त निर्देशों का पालन करें एवं स्वच्छ एवं सुरक्षित वातावरण बनाए रखने में सहयोग प्रदान करें।

यह सूचना जनहित में जारी की जाती है।

सचिव
नगरपालिका, कनीना

INDICATORS BENCHMARK (Municipal Committee Kanina)

Category	Sr. No.	Indicator	Benchmark
Water	1	Coverage of Water Supply Connection	100%
	2	Per Capita Supply of Water	135 lpcd
	3	Extent of Non-revenue Water	15%
	4	Extent of Metering	100%
	5	Continuity of Water supplied	24 Hours
	6	Efficiency in redressal of customer complaints	80%
	7	Quality of Water Supplied	100%
	8	Cost Recovery	100%
	9	Efficiency in Collection of water Charges	90%
Sewerage	1	Coverage of Toilets	100%
	2	Coverage of Sewerage Network	80%
	3	Collection efficiency of Sewerage Network	100%
	4	Adequacy of Sewerage Treatment	100%
	5	Quality of Sewerage Treatment	100%
	6	Extent of Reuse and Recycling	100%
	7	Cost recovery in waste water management	20%
	8	Efficiency in complaint redressal	80%
	9	Collection efficiency of charges	90%
Solid Waste Management	1	Household Level Coverage	100%
	2	Efficiency in Collection	100%
	3	Segregation of MSW	50%
	4	MSW Recovered	80%
	5	Scientific Disposal	100%
	6	Cost recovery	100%
	7	Collection of Charges	90%
	8	Coverage	80%
Storm Water Drainage	1	Complaint redressal	100%
	2	Incidence of water logging	0

Secretary,
Municipal Committee Kanina.

पंजाब नेशनल बैंक के केयर हेल्थ इंश्योरेंस ने किया 5 लाख के बीमा दावे का भुगतान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

पंजाब नेशनल बैंक की नारनौल शाखा में केयर हेल्थ इंश्योरेंस के द्वारा बुधवार एक शोक संतप्त परिवार को आर्थिक संबल प्रदान किया गया। बैंक के माध्यम से कराए गए व्यक्तिगत दुर्घटना बीमा के तहत मृतक मायाराम के परिजनों को पांच लाख रुपये का दावा राशि का चेक सौंपा गया।

दावा राशि वितरण के दौरान पीएनबी और केयर हेल्थ के वरिष्ठ अधिकारी मुख्य रूप से उपस्थित रहे। इनमें रेवाड़ी सर्किल हेड सुनीता कुमारी, मुख्य शाखा प्रबंधक केके यादव, मार्केटिंग चीफ विशाल सिंगला, मुख्य प्रबंधक राजेश कुमार, केयरचेल्थ सचिन यादव, केयर हेल्थ इंश्योरेंस मुकेश शामिल थे। उपरोक्त अधिकारियों ने मायाराम के परिवार को पांच लाख राशि का चेक भेंट किया। इस दौरान सर्किल हेड सुनीता कुमारी ने दुख व्यक्त करते हुए कहा कि किसी भी व्यक्ति की कमी को पूरा नहीं किया जा सकता, लेकिन समय पर लिया गया बीमा परिवार को कठिन समय में आर्थिक सुरक्षा प्रदान करता है।

मुख्य प्रबंधक केके यादव ने ग्राहकों से कहा है कि वे बैंक की विभिन्न बीमा योजनाओं का लाभ उठाएं ताकि किसी भी अनहोनी की स्थिति में उनके आश्रितों को वित्तीय संकट का सामना न करना पड़े।

नारनौल। मायाराम के परिवार को चेक सौंपते हुए। फोटो : हरिभूमि

यह था मामला

स्वर्गीय मायाराम ने पीएनबी नारनौल शाखा से वाहन ऋण (व्हीकल लोन) लिया था। ऋण प्रक्रिया के दौरान उन्होंने अपनी सुरक्षा और परिवार के भविष्य को ध्यान में रखते हुए केयर हेल्थ इंश्योरेंस के माध्यम से 6,744 का प्रीमियम भरकर पांच वर्ष के लिए दुर्घटना बीमा पॉलिसी ली थी। दुर्भाग्यवश, एक सड़क दुर्घटना में मायाराम जी का आकस्मिक निधन हो गया।

सार्वजनिक सूचना
कार्यालय नगरपालिका कनीना

भारत सरकार द्वारा अधिसूचित Construction and Demolition Waste Management Rules, 2016 के प्रावधानों अनुसार नगरपालिका क्षेत्र कनीना के अतंर्गत सभी भवन निर्माण मरम्मत एवं विधवंश कार्य करने वाले व्यक्तियों / सस्थानों के निर्देशित किया जाता है कि वे C&D Waste का उचित प्रबंधन सुनिश्चित करे।

1. कोई भी व्यक्ति / सस्था निर्माण या विध्वंश कार्य से उत्पन्न मलबा (C&D Waste) को सार्वजनिक स्थान / सड़क / नाली / खाली प्लाट या सरकारी भूमि पर नही डालेंगा।
2. निर्माण / विध्वंश कार्य से उत्पन्न मलबा निर्धारित स्थल मानका वाली बनी डम्पिंग साईट पर ही डाला जाएगा। जिसकी जानकारी नगरपालिका कार्यालय के टोल फ्री नं. 9467859544 से प्राप्त की जा सकती है।
3. मलबे को सड़क किनारे या सार्वजनिक स्थानों पर रखने की स्थिति में उचित कवरिंग एवं सुरक्षा प्रबंध करना अनिवार्य होगा, जिससें आमजनता को असुविधा ना हो।
4. नियमों उल्लघंन करने पर सम्बधिंत व्यक्ति / सस्था के विरूध Construction and Demolition Waste Management Rules, 2016 के तहत 5000/– रुपए जुमार्ना दंडात्मक कार्यवाही की जा सकती है।
5. सभी नागरिकों से अनुरोध है कि स्वच्छ एवं सुदंर शहर बनाने में सहयोग करे तथा निर्माण मलबे का उचित निपटान सुनिश्चित करे।
6. इस सूचना का प्रभाव तत्काल प्रभाव से लागू होगा।
7. एन.जी.टी के दिशा निदेर्शों के अनुसार अगर आप नया निर्माण कर रहे है तो उसको कवर करना जरूरी है। अगर कोई व्यक्ति / सस्था एन.जी.टी. के दिशा निदेर्शों की पालना करते हुए नही पाया जाता है तो उसके खिलाफ 5000/– रुपए तक का जुमार्ना किया जा सकता है।

सचिव
नगरपालिका कनीना।

माधोगढ़ गोशाला में राजेंद्र शर्मा ने किया टीनशेड का उद्‌घाटन

महेंद्रगढ़। कोऑपरेटिव बैंक के अध्यक्ष राजेंद्र शर्मा उर्फ राजू ने माधोगढ़ स्थित गोशाला में टिनशेड का नारियल फोड़कर उद्घाटन किया। यह टीनशेड जिला परिषद के सहयोग से बनाया गया है। कार्यक्रम में जिला प्रमुख डॉ. राकेश कुमार विशेष रूप से उपस्थित रहे। राजेंद्र शर्मा ने कहा कि सच्चे मन से की गई गौ सेवा कभी व्यर्थ नहीं जाती। उन्होंने लोगों से आह्वान किया कि अपनी आय का कुछ हिस्सा गौ सेवा में अवश्य लगाएं। उन्होंने कहा कि गौ माता में 33 करोड़ देवी-देवताओं का वास माना जाता है और मानव जीवन में उपयोगी कई औषधियां भी गौ उत्पादों से तैयार होती हैं। जिला प्रमुख डॉ. राकेश कुमार ने बताया कि यह कार्य पूर्व शिक्षा मंत्री प्रो. रामबिलास शर्मा के मार्गदर्शन में किया गया है। उनके निर्देश पर ही जिला परिषद द्वारा टीन शैड निर्माण के लिए अनुदान प्रदान किया गया। उन्होंने आश्वासन दिया कि भविष्य में भी गौ सेवा के लिए आवश्यक सहयोग दिया जाएगा और लोगों से सेवा व दान के लिए आगे आने का आह्वान किया। इस दौरान गोशाला समिति सदस्य नरेंद्र झूकिया, राजेंद्र लांबा, देवेंद्र यादव सहित अनेक लोग उपस्थित रहे।

वाहन चालकों की मनमानी से जाम की समस्या से नहीं मिल रही निजात

निगम के प्रयास पर पानी फेर रहे वाहन चालक पार्किंग की बजाय रोड पर खड़े कर रहे वाहन

- शुल्क से बचने के चक्कर में रोड़ पर खड़ा कर रहे वाहन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

शहर में ट्रैफिक व्यवस्था को सुचारू बनाने व बाजार में जाम से मुक्ति दिलाने के उद्देश्य से नगर पालिका प्रशासन द्वारा बीते दिनों पार्किंग की नई व्यवस्था शुरू की गई थी, लेकिन वाहन चालकों में इसे लेकर अपेक्षित रुचि नहीं दिखाई दे रही है। नतीजतन, सड़कों पर अव्यवस्थित तरीके से खड़े वाहनों की समस्या जस की तस बनी हुई है। प्रशासन ने मुख्य बाजारों और भीड़भाड़ वाले इलाकों में निर्धारित पार्किंग स्थल चिन्हित किए थे। इसके लिए जगह-जगह संकेतक बोर्ड भी लगाए गए और लोगों को जागरूक करने के लिए अभियान चलाया गया। बावजूद इसके, अधिकांश वाहन चालक निर्धारित पार्किंग का उपयोग करने के बजाय सड़क किनारे ही वाहन खड़ा करना ज्यादा सुविधाजनक समझ रहे हैं। स्थानीय लोगों का कहना है कि कुछ पार्किंग स्थल मुख्य मार्गों से थोड़ी दूरी पर हैं, जिससे लोगों को वहां तक पैदल चलना पड़ता है। यही वजह है कि वे जल्दी के चक्कर में नियमों की अनदेखी कर रहे हैं। वहीं, कुछ वाहन चालकों का यह भी मानना है कि उन्हें नई व्यवस्था की पूरी जानकारी नहीं मिल पाई है। इसके अलावा कुछ वाहन चालक पार्किंग शुल्क बचाने के चक्कर में अपने वाहन सड़क पर खड़ा कर रहें है, जिसके चलते बाजार में हर समय जाम की समस्या रहती हैं। दूसरी ओर, ट्रैफिक पुलिस और प्रशासन का कहना है कि व्यवस्था को सफल बनाने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं।

महेंद्रगढ़। आंबेडकर चौक पर रोड पर खड़े वाहन। फोटो : हरिभूमि

लोग खुद आगे बढ़कर करें नियमों का पालन

विशेषज्ञों का मानना है कि किसी भी नई व्यवस्था को सफल बनाने के लिए जनसहभागिता बेहद जरूरी होती है। जब तक लोग खुद आगे बढ़कर नियमों का पालन नहीं करेंगे, तब तक ट्रैफिक व्यवस्था को पूरी तरह से सुधारना मुश्किल होगा। फिलहाल, प्रशासन की इस पहल को पूरी तरह सफल बनाने के लिए लोगों में जागरूकता बढ़ाने और सुविधाओं को और बेहतर बनाने की जरूरत महसूस की जा रही है, ताकि वाहन चालक स्वेच्छा से पार्किंग स्थलों का उपयोग करें और शहर को जाम की समस्या से राहत मिल सके।

एसडीएम ने दिए थे निर्देश

बता दें कि एसडीएम योगेश सैनी ने आम नागरिकों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए शहर में दोपहिया एवं चारपहिया वाहनों के लिए सुव्यवस्थित पार्किंग व्यवस्था की गई है। यह व्यवस्था सोमवार से लागू की गई थी। नगर पालिका एमई राजेश ने बताया था कि दोपहिया वाहनों की पार्किंग नगर पालिका कार्यालय के सामने स्थित खाली स्थान पर निर्धारित की गई है, जबकि चारपहिया वाहनों की पार्किंग किला रोड पर गुरुद्वारे के पीछे निर्धारित की गई है।

खबर संक्षेप

नंदी की मौत पर ग्रामीणों ने दी अंतिम विदाई

महेंद्रगढ़। गांव झूक, माजरा कलां व सिगड़ी में विचरण करने वाले नंदी का बुधवार को डीजे के साथ गांव माजरा से झांकी निकालकर सिगड़ी शिव मंदिर के सामने दाह संस्कार किया गया। गांव झुक, माजरा व सिगड़ी के ग्रामीणों ने नंदी को अंतिम विदाई दी। गांव सिगड़ी निवासी राज ऋषि सवाई सिंह उर्फ गुरु दयाल व माजरा झूक गांव के अनेक महिला पुरुष ने नंदी को विदाई दी। गौरतलब है कि नंदी लगभग 15 साल से इन तीनों गांव में विचरण करता रहता था, माजरा कलां में ज्यादा रहता था।

सैनी सभा के चुनाव में नामांकन तेज

नारनौल। नगर की अग्रणी सामाजिक संस्था सैनी सभा रजिस्टर्ड के त्रिवार्षिक चुनाव में नामांकन प्रक्रिया ने गति पकड़ ली है। नामांकन प्रक्रिया कल से शुरू हुई थी, जिसमें पहले दिन मनीष सैनी ने सचिव पद के लिए तथा विकास सैनी ने कोषाध्यक्ष पद के लिए अपना नामांकन पत्र दाखिल किया। वहीं दूसरे दिन विभिन्न पदों के लिए बड़ी संख्या में उम्मीदवारों ने अपने नामांकन भरे। प्रधान पद के लिए रोहतास सैनी, हरीश सैनी और ओमप्रकाश सैनी ने नामांकन दर्ज कराया। उपप्रधान पद के लिए मानसिंह सैनी, मानसिंह सैनी, प्रदीप सैनी, अरुण सैनी तथा महेंद्र सैनी ने अपने नामांकन पत्र दाखिल किए।

पर्यावरण विषय की री-अपीयर परीक्षा 11 को

नारनौल। राजकीय महाविद्यालय कृष्ण नगर में बीए, बीएससी और बीकॉम द्वितीय सेमेस्टर के पर्यावरण विषय की री-अपीयर परीक्षा 11 मई को होगी। कार्यकारी प्राचार्य सुमन यादव ने बताया कि जिन बीए, बीएससी और बी कॉम द्वितीय सेमेस्टर के परीक्षार्थियों का पंजीकरण सत्र 2020 से 2023 के मध्य का है और जो पुरानी शिक्षा नीति के तहत आते हैं उनके अनिवार्य पर्यावरण विषय की री-अपीयर परीक्षा 11 मई को कालेज में सुबह 10.30 बजे शुरू होगी।

दहेज निषेध कानून को लेकर की वीसी

नारनौल। हरियाणा सरकार प्रदेश से दहेज प्रथा जैसी सामाजिक बुराई को जड़ से खत्म करने के लिए अब सख्त कार्रवाई करेगी। इसी क्रम में आज हरियाणा के मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी ने राज्य के सभी उपायुक्तों के साथ वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए बैठक ली। इस बैठक में माननीय सुप्रीम कोर्ट के आदेशों को जमीनी स्तर पर लागू करने के कड़े निर्देश दिए। बैठक के बाद डीसी अनुपमा अंजली ने बताया कि समाज के अंतिम व्यक्ति तक दहेज निषेध कानून की पहुंच बनाना और पीड़ितों को तुरंत मदद उपलब्ध कराना सरकार व जिला प्रशासन का लक्ष्य है।

नौ मई की लोक अदालत के लिए बेंच गठित

भिवानी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा नौ मई को द्वितीय राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। यह न्यायालय परिसर भिवानी के साथ-साथ उपमंडल तोशाम, लोहारू और सिवानी में भी आयोजित होगी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के जिला एवं सत्र न्यायाधीश-सह-अध्यक्ष डीआर चालिया ने बताया कि विभिन्न बेंचों का गठन किया गया है। भिवानी में रुपम (अतिरिक्त प्रधान न्यायाधीश, परिवार न्यायालय) के साथ अधिवक्ता राज बाला ख्यालिया सदस्य के रूप में रहेंगी।

उचित मुआवजे व जमीन का बाजार मूल्य मांग रहे किसानों में खुशी

हाईटेंशन लाइन प्रभावित 35 गांवों के किसानों के लिए तय हुआ मार्केट रेट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जिला महेंद्रगढ़ से गुजर रही पावरग्रिड सीकर-नरेला हाईटेंशन लाइन से प्रभावित 35 गांवों के किसानों के लिए मंगलवार को मार्केट रेट तय किए जाने के बाद किसानों में खुशी की लहर देखने को मिली। लंबे समय से उचित मुआवजे और जमीन के वास्तविक बाजार मूल्य की मांग कर रहे किसानों ने इस निर्णय का स्वागत किया और इसे किसान हित में बड़ा कदम बताया। किसानों एवं प्रशासन के मध्य बीती शाम को हुई बैठक में हाईटेंशन लाइन से प्रभावित गांवों के लिए मार्केट रेट निर्धारित किए गए। हालांकि कुछ गांवों के किसानों ने रेट निर्धारण में कुछ खामियां होने की बात भी रखी। इस संबंध में जिला प्रशासन को अवगत कराया गया, जिस पर प्रशासन की ओर से उचित समाधान और संशोधन का आश्वासन दिया गया। बैठक के दौरान जिले से गुजर रही खेतड़ी-नरेला हाईटेंशन लाइन की लंबित एमआरसी (मार्केट रेट कमेटी) को लेकर भी महत्वपूर्ण निर्णय लिया गया। मार्केट रेट कमेटी के चेयरमैन अनिरुद्ध यादव ने किसान हित में पहल करते हुए बताया कि इस लाइन के लिए भी मार्केट कमेटी का गठन कर दिया गया है। इसके साथ ही जिले से गुजर रही पावरग्रिड बीकानेर-नीमराणा तथा टाटा पावर बीकानेर-नीमराणा हाईटेंशन लाइनों के लिए भी एमआरसी का गठन किया गया है।

नारनौल। लघु सचिवालय में लामबंद होकर पहुंचे किसान और किसान नेता सतेंद्र लोहचब को फूल मालाएं पहना व लड्डू खिलाकर किया गया सम्मान।

अगली मीटिंग 15 मई को

इन सभी मामलों को लेकर आगामी 15 मई को महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की जाएगी, जिसमें प्रभावित किसानों के हितों को ध्यान में रखते हुए आगे की रणनीति और रेट निर्धारण पर चर्चा की जाएगी।

फैसले का किया स्वागत

राष्ट्रीय अध्यक्ष सतेंद्र लोहचब ने मार्केट रेट कमेटी चेयरमैन अनिरुद्ध यादव द्वारा किसान हित में लिए गए फैसलों का स्वागत करते हुए कहा कि किसानों को किसी भी कीमत पर ठगा नहीं जाने दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि जब तक किसानों की जमीन का वास्तविक बाजार मूल्य तय नहीं हो जाता, तब तक भारतीय किसान कामगार अधिकार मोर्चा लगातार किसानों के हित में संघर्ष करता रहेगा। उन्होंने सभी किसानों से एकजुट रहने की अपील करते हुए कहा कि बाकी तीन हाईटेंशन लाइनों से प्रभावित किसान भी भविष्य में सूझबूझ से काम लें और मोर्चा के साथ जुड़े रहें। उन्होंने कहा कि जिला महेंद्रगढ़ का कोई भी किसान खुद को अकेला या ठगा हुआ महसूस न करे। किसी भी समस्या या विपरीत परिस्थिति में किसान मोर्चा से संपर्क बनाए रखें और प्रशासनिक गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी करें।

इन्होंने लिया भाग

बैठक में रामनिवास पटोदा, मुकेश कुमार, संदीप, महेंद्र, पुष्पेंद्र, अंकित, मदन सरपंच, दाताराम गुर्जर, धर्मपाल, राजकुमार, ओमप्रकाश, विनोद चौधरी सहित सैकड़ों किसान मौजूद रहे। किसानों ने उम्मीद जताई कि आने वाले समय में उनके हितों की रक्षा करते हुए उचित मुआवजा सुनिश्चित किया जाएगा।

किसानों ने किया सम्मान

इस अवसर पर भारतीय किसान कामगार अधिकार मोर्चा के राष्ट्रीय अध्यक्ष सतेंद्र लोहचब तथा जिला प्रधान मनोज कुमार (गुढ़ा) का किसानों ने फूल-मालाएं पहनाकर सम्मान किया और मिठाई खिलाकर खुशी जाहिर की। किसानों ने मोर्चा के साथ किसान हित में मजबूती से खड़े रहने का भरोसा भी दिलाया।

टीबी उन्मूलन और युवा क्लबों के गठन पर जोर

नारनौल। उपायुक्त अनुपमा अंजली के मार्गदर्शन में युवाओं को संगठित कर ग्राम स्तर पर नेतृत्व विकसित करने के उद्देश्य से माय भारत के स्वयंसेवकों ने जिले के विभिन्न गांवों में टीबी (ट्यूबरकुलोसिस) जागरूकता अभियान के साथ-साथ युवा मंडल विकास अभियान को गति दी जा रही है। इस संबंध में जिला युवा अधिकारी नित्यानंद यादव ने अपने कार्यालय में एक महत्वपूर्ण समन्वय बैठक का आयोजन किया। बैठक में सेंट्रल टीबी डिवीजन के राज्य कार्यक्रम अधिकारी शुभम राय एवं प्रिया जायसवाल विशेष रूप से उपस्थित थे। जिला युवा अधिकारी नित्यानंद यादव ने टीबी के कारण, लक्षण, बचाव एवं उपचार के बारे में विस्तृत जानकारी दी। साथ ही निक्षय मित्र योजना के तहत समाज के सक्षम व्यक्तियों एवं संस्थाओं को टीबी मरीजों की सहायता के लिए आगे आने का आह्वान किया। युवा मंडल विकास अभियान के तहत गांवों में अधिक से अधिक युवा क्लबों का गठन, उन्हें माय भारत पोर्टल पर पंजीकृत करना तथा युवाओं को खेल, पर्यावरण, स्वास्थ्य एवं सामाजिक गतिविधियों से जोड़ने पर विशेष बल दिया। युवाओं को ग्राम स्तर पर नेतृत्व विकसित कर समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए प्रेरित किया।

डेंगू की रोकथाम के लिए हर घर अभियान

नारनौल। स्वास्थ्य विभाग ने डेंगू और मलेरिया की रोकथाम के लिए हर घर अभियान के तहत जिले में डेंगू और मलेरिया की जांच की। सिविल सर्जन डॉ. अशोक कुमार के निर्देशानुसार बुधवार उप सिविल सर्जन डॉ. मनीष यादव के नेतृत्व में स्वास्थ्य विभाग की टीम ने मोहल्ला शिलाखाना और गुरुनानकपुरा में घर-घर जाकर बुखार के मरीजों की जांच की और साफ सफाई के बारे में जागरूक किया। डॉ मनीष यादव ने बताया कि अभियान के दौरान पांच घरों में लारवा पाया गया जिनको नोटिस दिया। अभियान के दौरान 10 बुखार के मरीज मिले जिनकी रिपोर्ट जांच में नेगेटिव पाई। उन्होंने कहा कि बुखार के मरीजों की बढ़ती संख्या और मौसम को देखते हुए नगर परिषद को फॉगिंग के लिए पत्र लिखा है। उप सिविल सर्जन डॉ मनीष यादव ने पंचायत विभाग, स्थानीय निकाय विभाग और जनप्रतिनिधियों से गांवों और शहर की साफ सफाई के लिए जागरूकता फैलाने का आह्वान किया। इस मौके पर टीम में मुकेश कुमार, अजय कुमार, महेश कुमार, सतीश कुमार, संजय कुमार, गुरजीत कौर आशा वर्कर, मुकेश कुमार फील्ड वर्कर, मुकेश कुमार शामिल थे।

छठे दिन भी जारी रही नपा कर्मचारियों की हड़ताल

अग्निशमन कर्मियों का आंदोलन 29वें दिन में पहुंचा, सरकार पर मांगें नहीं मानने का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नगर पालिका कर्मचारी संघ हरियाणा के आह्वान पर नगर पालिका कर्मचारी संघ इकाई नारनौल की काम छोड़ हड़ताल मंगलवार को छठे दिन भी जारी रही। वहीं अग्निशमन विभाग इकाई नारनौल के कर्मचारियों ने भी अपनी हड़ताल 29वें दिन जारी रखी। नगर पालिका कर्मचारियों की हड़ताल की अध्यक्षता इकाई प्रधान भूपेंद्र सारवान ने की, जबकि अग्निशमन विभाग कर्मचारियों की हड़ताल की अध्यक्षता इकाई प्रधान गुरदयाल सिंह ने की। धरने को संबोधित करते हुए नगर पालिका कर्मचारी संघ इकाई नारनौल के प्रधान भूपेंद्र सारवान ने कहा कि कर्मचारी संघ और सरकार के बीच कई दौर की वार्ताएं हो चुकी हैं, लेकिन सरकार अब तक मानी गई मांगों को लागू नहीं कर रही है। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार के उदासीन रवैये के कारण प्रदेशभर के पालिका परिषदों और नगर निकायों के कर्मचारियों में भारी नाराजगी है, जिसके चलते कर्मचारियों को मजबूर होकर हड़ताल का रास्ता अपनाना पड़ा। उन्होंने कहा कि इसके बावजूद सरकार कर्मचारियों की मांगों को लेकर गंभीरता नहीं दिखा रही है। अग्निशमन विभाग के दो शहीद कर्मचारियों का मुद्दा उठाते हुए उन्होंने कहा कि ड्यूटी के दौरान अपनी जान जोखिम में डालकर शहीद हुए कर्मचारियों के परिवारों के प्रति सरकार को संवेदनशील रवैया अपनाना चाहिए।

नारनौल। सरकार के खिलाफ प्रदर्शन करते नपा एवं फायर कर्मचारी।

ये रहे मौजूद

इस दौरान महावीर प्रसाद, सुरेश कुमार जैदिया, निरंजन लाल जैदिया, संतलाल, संदीप, रमाकांत, लखन, रमेश कुमार, राजू, राजेश, सतीश, कृष्णा, संजय, नरेश, महिपाल, मनोज, लीलाराम, अशोक कुमार, हरिओम, रविकांत, प्रदीप, दिनेश, आशीष, इंद्र सिंह सहित बड़ी संख्या में कर्मचारी मौजूद रहे। महिला कर्मचारियों में मनोज देवी, ममता देवी, कृष्णा देवी, सविता देवी, सुनीता देवी, मिन्नू देवी, बबली देवी, बबीता, मंजू, मोनिका, सनोक, शीला देवी, सुशीला देवी, ऊषा देवी और निर्मला देवी सहित अन्य कर्मचारी भी धरने में शामिल रही।

दो और आरोपित काबू अब तक 4 गिरफ्तार

मंडी अटेली। थाना अटेली पुलिस ने अपहरण, मारपीट और जान से मारने की धमकी देने के मामले में दो और आरोपितों को गिरफ्तार किया है। इनकी पहचान आकाश और दीपक निवासी सागरपुर के रूप में हुई है। पुलिस टीम ने तत्परता दिखाते हुए वारदात में इस्तेमाल कैम्पर गाड़ी को पहले ही बरामद कर लिया था और मुख्य आरोपियों में से दो आरोपितों को पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है। पुलिस अब तक कुल चार आरोपितों को गिरफ्तार कर चुकी है। 17 अप्रैल को पुलिस को दी गई शिकायत में गांव कुन्जपुरा के कृष्ण कुमार ने बताया था कि वह 17 अप्रैल दोपहर खेत में सरसों निकाल रहा था। उसी दौरान पैसों के लेन-देन के विवाद को लेकर गांव के ही व्यक्ति और उनके पांच-छह अन्य साथी कैम्पर गाड़ी में आए। आरोपितों उसके साथ मारपीट की और उसे जबरदस्ती गाड़ी में डालकर उसका अपहरण कर लिया।

सीनियर सिटीजन होम का किया निरीक्षण

नारनौल। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी ने बुधवार को नसीबपुर स्थित सेवा सीनियर सिटीजन होम का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने बुजुर्गों के रहन-सहन और उन्हें दी जा रही सुविधाओं का बारीकी से जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान सचिव नीलम कुमारी ने वहां रह रहे वरिष्ठ नागरिकों से व्यक्तिगत रूप से मुलाकात की और उनका हाल-चाल जाना। उन्होंने बुजुर्गों से पूछा कि उन्हें समय पर भोजन, चिकित्सा सहायता और अन्य आवश्यक सुविधाएं मिल रही हैं या नहीं। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि बुजुर्गों के स्वास्थ्य की नियमित जांच सुनिश्चित की जाए और उनके मानसिक शांति के लिए उचित वातावरण तैयार किया जाए। सीजेएम ने वृद्धाश्रम की रसोई और कमरों का निरीक्षण करते हुए साफ-सफाई पर विशेष संतोष व्यक्त किया। साथ ही निर्देश दिए कि गर्मियों के मौसम को देखते हुए शुद्ध पेयजल और कूलर आदि की समुचित व्यवस्था रहनी चाहिए। उन्होंने कहा कि बुजुर्ग हमारे समाज की धरोहर हैं और उनकी सेवा करना हम सभी का नैतिक कर्तव्य है। इस अवसर पर उन्होंने उपस्थित वरिष्ठ नागरिकों को उनके कानूनी अधिकारों और 'माता-पिता एवं वरिष्ठ नागरिक भरण-पोषण अधिनियम' के बारे में भी जानकारी दी। उन्होंने बताया कि यदि किसी भी बुजुर्ग को किसी प्रकार की कानूनी सहायता की आवश्यकता है, तो वे जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के हेल्पलाइन नंबर 01282-250322 या कार्यालय के माध्यम से मुफ्त कानूनी मदद प्राप्त कर सकते हैं।

दायित्व | **अशोक कुमार ने संभाला जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी का कार्यभार**

विद्यालय पढ़ाई का केंद्र के साथ संस्कार, अनुशासन की प्रयोगशाला

शिक्षा हर बच्चे का अधिकार, ध्यान रहे कोई इससे वंचित न हो : डीईईओ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा शिक्षा विभाग में पदोन्नति के उपरांत महेंद्रगढ़ के शिक्षा अधिकारी अशोक कुमार ने बुधवार जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय में जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी (डीईईओ) के पद पर विधिवत कार्यभार ग्रहण कर लिया। कार्यभार ग्रहण समारोह के दौरान पूर्व जिला शिक्षा अधिकारी सुनील कुमार यादव, सुभाष सांमरिया, उप जिला शिक्षा अधिकारी दिलबाग सिंह, अटेली खंड शिक्षा अधिकारी मुकेश शर्मा, खंड शिक्षा अधिकारी नारनौल पवन भारद्वाज, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पटीकरा के प्रधानाचार्य ब्रह्म प्रकाश दहिया, पूर्व हसला प्रधान प्रधानाचार्य वीर सिंह यादव, अजीत सिंह, संजय बडेसरा, करण सिंह, सतवीर सिंह, डीपीई हंसराज गुर्जर, रामनिवास खनकवाल एडवोकेट सहित शिक्षा विभाग के अनेक अधिकारी, कर्मचारी एवं शिक्षा जगत से जुड़े गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। इस अवसर पर नव नियुक्त जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी अशोक कुमार ने शिक्षा के महत्व पर अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि शिक्षा समाज निर्माण की सबसे मजबूत नींव है और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रत्येक बच्चे का अधिकार है। ध्यान रखा जाए कि कोई इससे वंचित न हो। उन्होंने कहा कि विद्यालय केवल पढ़ाई का केंद्र नहीं बल्कि संस्कार, अनुशासन और राष्ट्र निर्माण की प्रयोगशाला होते हैं। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि उनका मुख्य उद्देश्य जिले में शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार, विद्यार्थियों की बुनियादी सीखने की क्षमता को मजबूत करना तथा सरकारी विद्यालयों को आधुनिक सुविधाओं से सशक्त बनाना रहेगा। उन्होंने शिक्षकों से आह्वान किया कि वे नई शिक्षा नीति के अनुरूप नवाचार अपनाते हुए विद्यार्थियों में नैतिक मूल्यों, वैज्ञानिक सोच और सामाजिक जिम्मेदारी की भावना विकसित करें।

नारनौल। डीईईओ का चार्ज संभालते अशोक कुमार। फोटो : हरिभूमि

योजनाओं को लागू करना प्राथमिकता

अशोक कुमार ने कहा कि शिक्षा विभाग की योजनाओं को प्रभावी ढंग से लागू करना उनकी प्राथमिकता रहेगी। उन्होंने विद्यालयों में विद्यार्थियों की नियमित उपस्थिति बढ़ाने, ड्रॉपआउट दर कम करने तथा डिजिटल शिक्षा को बढ़ावा देने पर विशेष जोर दिया। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि सभी अधिकारियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों के सहयोग से महेंद्रगढ़ जिला शिक्षा के क्षेत्र में प्रदेश में नई पहचान स्थापित करेगा।

नारनौल। अटेली में सफाई कर्मियों के साथ धरने पर बैठे नेताजी ठाकुर अत्तरलाल।

सफाई कर्मियों के आंदोलन को बसपा का समर्थन

नारनौल। बहुजन समाज पार्टी ने हरियाणा में आंदोलनरत सफाई कर्मचारियों की मांगों का समर्थन करते हुए राज्य सरकार से उनकी मांगों को तत्काल पूरा करने की मांग की है। इस सम्बन्ध में बहुजन समाज पार्टी के नेता प्रमुख समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट ने अटेली में धरना दे रहे सफाई कर्मचारियों के साथ धरने पर बैठकर उनकी मांगों का समर्थन किया। उन्होंने कहा कि सरकार स्वच्छ हरियाणा क्लीन हरियाणा की बात करती है परन्तु स्वच्छ हरियाणा करते हैं उन सफाई कर्मचारियों की मांगों को पूरा करने की बात होती है तो सरकार पिछे हट जाती है। उन्होंने सरकार से सफाई कर्मचारी तथा दमकल कर्मचारियों की मांगों का समर्थन करते हुए सरकार से उनकी मांगों का तत्काल पूरा करने की मांग की है। इस अवसर पर सफाई कर्मचारियों ने अपनी मांगों से सम्बन्धित एक ज्ञापन अतरलाल को सौंपा। जिसे उन्होंने तत्काल राज्य सरकार को भेजने का भरोसा दिया।