हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार 4 जून 2026

11 हर घर योग पहुंचाने का लिया संकल्प

12 डीएचबीवीएन ने कंप्लेंट हैंडलिंग सिस्टम को...

सीएम फ्लाइंग का नगर पालिका में छापा, कर्मियों में मची अफरा-तफरी, कई कर्मचारी मिले गैरहाजिर

टीम ने पूरे मामले की विस्तृत रिपोर्ट तैयार कर संबंधित विभाग व मुख्यालय को भेजी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

नगर पालिका कार्यालय में बुधवार को सीएम फ्लाइंग टीम ने औचक निरीक्षण कर अधिकारियों और कर्मचारियों की उपस्थिति की जांच की। इस दौरान कई कर्मचारी और अधिकारी ड्यूटी समय में अनुपस्थित पाए गए, जिसके बाद टीम ने मामले को गंभीरता से लेते हुए अपनी रिपोर्ट तैयार कर उच्च अधिकारियों और मुख्यालय को भेज दी है। छापेमारी की कार्रवाई से पूरे कार्यालय में हड़कंप मच गया और कर्मचारियों में अफरा-तफरी का माहौल देखने को मिला।

सीएम फ्लाइंग की टीम सुबह नौ बजे निर्धारित समय पर नगर पालिका कार्यालय पहुंची और सबसे पहले उपस्थिति रजिस्टर तथा रिकॉर्ड की जांच शुरू की। जांच के दौरान टीम ने पाया कि कई कर्मचारी बिना किसी पूर्व सूचना के कार्यालय से अनुपस्थित थे। इनमें सचिव प्रशांत पराशर, एमई राजेश कुमार, जेई नवदीप व क्लर्क मनीषा कुमारी शामिल बताए गए हैं। टीम ने सभी अनुपस्थित कर्मचारियों का विवरण दर्ज किया और संबंधित रिकॉर्ड को अपने कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी। सीएम फ्लाइंग की ओर से निरीक्षक सत्येंद्र सिंह, सिचांई विभाग नारनौल से एसडीओ राजेश वर्मा व गुप्तचर विभाग की टीम की शामिल रहीं।

सख्ती बढ़ने की संभावना

फिलहाल सीएम फ्लाइंग की रिपोर्ट के आधार पर आगे की कार्रवाई का इंतजार किया जा रहा है। माना जा रहा है कि विभागीय स्तर पर गैरहाजिर कर्मचारियों से स्पष्टीकरण मांगा जा सकता है और नियमों के अनुसार कार्रवाई भी की जा सकती है। वहीं, इस छापेमारी के बाद नगर पालिका कार्यालय में कर्मचारियों की उपस्थिति और कार्यप्रणाली को लेकर सख्ती बढ़ने की संभावना है।

महेंद्रगढ़। कार्यालय में जांच करते सीएम फ्लाइंग की टीम। फोटो: हरिभूमि

सूचना मिलने पर पहुंचने लगे कर्मचारी

छापेमारी की सूचना मिलते ही कुछ कर्मचारी कार्यालय पहुंचने लगे, लेकिन तब तक टीम अपनी जांच पूरी कर चुकी थी। टीम ने पूरे मामले की विस्तृत रिपोर्ट तैयार कर संबंधित विभाग और मुख्यालय को भेज दी है। रिपोर्ट में गैरहाजिर पाए गए अधिकारियों और कर्मचारियों के नाम तथा निरीक्षण के दौरान सामने आई कमियों का उल्लेख किया गया है। स्थानीय लोगों ने भी इस कार्रवाई का स्वागत किया है। उनका कहना है कि कई बार कर्मचारियों की अनुपस्थिति के कारण लोगों को अपने कार्यों के लिए बार-बार कार्यालय के चक्कर लगाने पड़ते हैं। ऐसे में नियमित निरीक्षण होने से कर्मचारियों में जवाबदेही बढ़ेगी और आम जनता को बेहतर सेवाएं मिल सकेंगी।

संतोषजनक उत्तर नहीं मिला

निरीक्षण के दौरान टीम ने विभिन्न शाखाओं का दौरा किया और वहां मौजूद कर्मचारियों से कार्यप्रणाली के बारे में जानकारी ली। कई विभागों में कर्मचारियों की संख्या अपेक्षा से कम मिली, जिससे आम लोगों के कार्य प्रभावित होने की आशंका जताई गई। टीम ने कार्यालय में मौजूद अधिकारियों से अनुपस्थित कर्मचारियों के संबंध में जवाब मांगा, लेकिन संतोषजनक उत्तर नहीं मिलने पर नाराजगी भी व्यक्त की। सीएम फ्लाइंग अधिकारियों ने कहा कि सरकारी कार्यालयों में समयबद्ध उपस्थिति और पारदर्शी कार्यप्रणाली सुनिश्चित करना आवश्यक है। यदि कर्मचारी बिना अनुमति के अनुपस्थित पाए जाते हैं तो उनके खिलाफ विभागीय कार्रवाई की जा सकती है। टीम ने उपस्थिति रजिस्टर, अवकाश रिकॉर्ड और अन्य दस्तावेजों की भी जांच की, ताकि यह स्पष्ट हो सके कि अनुपस्थित कर्मचारियों ने किसी प्रकार की अनुमति ली थी या नहीं।

खबर संक्षेप

रेडक्रॉस सोसायटी में रक्तदान कैंप आज

नारनौल। युवा साथी ग्रुप हरियाणा व उड़ान जनसेवा ट्रस्ट ढाणी बाठोठा के संयुक्त तत्वावधान में वीरवार को जिला रेडक्रॉस सोसायटी में रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। संस्था के सदस्य टिंकू प्रधान ने सभी युवाओं से अधिक से अधिक संख्या में पहुंचकर रक्तदान करने का आह्वान किया है। रक्तदान महादान है और इससे कई अनमोल जीवन बचाए जा सकते है।

दनचौली में निःशुल्क योग शिविर कल से

नारनौल। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जेसी स्पोर्ट्स क्लब दनचौली, खेल विभाग एवं आयुष विभाग के संयुक्त तत्वावधान में पांच से 10 जून तक निःशुल्क योग शिविर का आयोजन ग्राम पंचायत दनचौली परिसर में किया जाएगा। शिविर प्रतिदिन प्रातः छह बजे से आयोजित होगा। जिसका शुभारंभ एसडीएम अनिरुद्ध मुख्य अतिथि के रूप में करेंगे। कार्यक्रम में जिला खेल अधिकारी नरेंद्र कुंडू, पंचायत प्रधान जोगेंद्र छिल्लर व बबीता छिल्लर विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगे।

स्पेशल रेलसेवाओं की संचालन अवधि में विस्तार

नारनौल। रेलवे की ओर से ग्रीष्मावकाश पर अतिरिक्त यात्री यातायात को देखते हुए यात्रियों की सुविधा हेतु दो जोडी स्पेशल रेलसेवाओं का संचालन किया जाएगा। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसम्पर्क अधिकारी अमित सुदर्शन के अनुसार गाड़ी संख्या 09633/09634 रेवाड़ी-रींगस-रेवाड़ी स्पेशल रेलसेवा में रेवाड़ी से 10 जून, 24 व 25 जून को (तीन ट्रिप) तथा रींगस से 11 जून, 25 जून व 26 जून को (तीन ट्रिप) का विस्तार किया जाएगा। वहीं गाड़ी संख्या 09637/09638 रेवाड़ी-रींगस-रेवाड़ी स्पेशल रेलसेवा रेवाड़ी से 11 व 25 जून को (दो ट्रिप) तथा रींगस से 11 व 25 जून को (दो ट्रिप) का विस्तार किया जाएगा।

गर्भावस्था ही नहीं, सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार पर रहेगा फोकस

जिला नागरिक अस्पताल में खुलेगा 'महिला क्लीनिक', मिलेंगी विशेष स्वास्थ्य सेवाएं

इलाज, जांच और काउंसलिंग की होगी समग्र सुविधा, भविष्य में बनेगा अलग ब्लॉक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

जिले की महिलाओं को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाया जा रहा है। जिला नागरिक अस्पताल में जल्द ही महिला क्लीनिक की शुरुआत की जाएगी, जहां महिलाओं को उपचार, स्वास्थ्य परामर्श (काउंसलिंग) तथा विभिन्न प्रकार की जांच सुविधाएं एक ही स्थान पर उपलब्ध होंगी। इस क्लीनिक के शुरू होने से महिलाओं को अपनी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के लिए अलग-अलग विभागों के चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे और उन्हें विशेषज्ञ चिकित्सकों की सेवाएं भी आसानी से मिल सकेंगी।

प्रारंभिक चरण में यह क्लीनिक जिला अस्पताल की मौजूदा बिल्डिंग में संचालित किया जाएगा। इसके लिए फिलहाल उस क्लीनिक का उपयोग किया जाएगा, जिसका शुभारंभ गत 29 मई को हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा सशक्त नारी स्वस्थ परिवार क्लीनिक के रूप में किया गया था। बाद में सरकार की योजना के तहत जिला नागरिक अस्पताल परिसर में महिला क्लीनिक के लिए अलग से आधुनिक सुविधाओं से युक्त नया ब्लॉक तैयार किया जाएगा, जहां जांच, परामर्श एवं उपचार की एक ही जगह सुविधाएं मिल सकेंगी।

नारनौल। जिला नागरिक अस्पताल। फोटो: हरिभूमि

यह बोले चिकित्साधिकारी

जिला नागरिक अस्पताल में ही महिला क्लीनिक के लिए नया ब्लॉक बनाने का प्रस्ताव है। जब यह नई बिल्डिंग बन जाएगी तो महिलाओं को उसी छत के नीचे उपचार की सारी सुविधाएं मिल सकेंगी। जांच एवं उपचार के लिए अलग-अलग जगहों ने चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। महिला क्लीनिक का उद्देश्य महिलाओं को उनकी विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के लिए विशेष एवं समर्पित चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध कराना है। इससे महिलाओं को कई प्रकार की बीमारियों और स्वास्थ्य समस्याओं का उपचार एक ही स्थान पर मिल सकेगा।

-डॉ. विजय डबास, डिप्टी मेडिकल सुपरिंटेंडेंट, जिला नागरिक अस्पताल, नारनौल

महिलाओं के समग्र स्वास्थ्य पर रहेगा विशेष ध्यान

अस्पताल प्रशासन का मानना है कि अक्सर महिलाओं का स्वास्थ्य गर्भावस्था और प्रसव तक ही सीमित समझ लिया जाता है, जबकि उन्हें जीवन के विभिन्न चरणों में अनेक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। महिला क्लीनिक में गर्भवती महिलाओं के साथ-साथ किशोरियों, युवतियों और बुजुर्ग महिलाओं की स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं को भी प्राथमिकता दी जाएगी। यहां महिलाओं को स्त्री रोग संबंधी समस्याओं, हड्डियों की कमजोरी, एनीमिया, हार्मोनल असंतुलन, पोषण संबंधी समस्याओं तथा अन्य सामान्य रोगों के उपचार की सुविधा उपलब्ध होगी। साथ ही विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता और परामर्श भी दिया जाएगा, ताकि महिलाएं समय रहते बीमारियों की पहचान कर उपचार करवा सकें।

पहले से भी मिल रही हैं कई विशेष सुविधाएं

जिला नागरिक अस्पताल में महिलाओं के लिए पहले से ही कई विशेष स्वास्थ्य सेवाएं संचालित की जा रही हैं। अस्पताल के मैट्रनिटी वार्ड में गर्भवती महिलाओं और प्रसूता माताओं के लिए विशेष सुविधाएं उपलब्ध हैं। इसके अलावा रूम नंबर-38 में महिला रोगियों के उपचार के लिए अलग कक्ष बनाया गया है, जहां केवल महिलाओं का उपचार किया जाता है। इस कक्ष में महिला चिकित्सकों और महिला स्टाफ की तैनाती की गई है, जिससे महिला मरीजों को सहज और सुरक्षित वातावरण मिल सके। अस्पताल में प्रत्येक माह की 9 या 10 तारीख को प्रधानमंत्री मातृत्व स्वास्थ्य शिविर का आयोजन भी किया जाता है। इस शिविर में गर्भवती महिलाओं को विभिन्न प्रकार की निःशुल्क जांच और उपचार सुविधाएं प्रदान की जाती हैं। शिविर के दौरान एनीमिया की जांच, रक्त परीक्षण, स्वास्थ्य परामर्श, अल्ट्रासाउंड सहित कई महत्वपूर्ण सेवाएं मुफ्त उपलब्ध कराई जाती हैं।

मंडी अटेली। महंत खेतानाथ महाविद्यालय सिहमा। फोटो: हरिभूमि

महंत खेतानाथ महाविद्यालय सिहमा में आधी सीटें भरी

ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि 15 जून

बीकॉम में विद्यार्थियों का अच्छा रुझान देखने को मिल रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

महंत खेतानाथ राजकीय महाविद्यालय सिहमा में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए स्नातक प्रथम वर्ष में प्रवेश हेतु ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि बढ़ाकर अब 15 जून 2026 कर दी गई है। यह जानकारी महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सुनील कुमार ने दी।

उन्होंने बताया कि महाविद्यालय में बीए प्रथम वर्ष की कुल 160 सीटों में से 50 प्रतिशत से अधिक सीटों के लिए प्रथम वरीयता के आवेदन पहले ही प्राप्त हो चुके हैं, जिससे छात्रों में कॉलेज के प्रति बढ़ता आकर्षण साफ दिखाई दे रहा है। वहीं बीकॉम में भी विद्यार्थियों का अच्छा रुझान देखने को मिल रहा है। प्राचार्य ने विद्यार्थियों और अभिभावकों से अपील करते हुए कहा कि जो छात्र-छात्राएं उच्च शिक्षा प्राप्त करना चाहते हैं वे अंतिम तिथि का इंतजार किए बिना जल्द से जल्द आवेदन करें, ताकि उन्हें अपनी पसंद के विषय और महाविद्यालय में प्रवेश मिल सके। विद्यार्थियों की सुविधा के लिए महाविद्यालय परिसर में निःशुल्क ऑनलाइन आवेदन सहायता केंद्र भी स्थापित किया गया है जहां बिना किसी शुल्क के आवेदन भरवाया जा सकता है। महाविद्यालय के नोडल अधिकारी डॉ. अरुण कुमार यादव ने बताया कि प्रवेश प्रक्रिया विषय चयन या अन्य जानकारी के लिए विद्यार्थी सीधे महाविद्यालय से संपर्क कर सकते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को संदेश देते हुए कहा जल्द आवेदन करें और अपने सुनहरे भविष्य की ओर पहला कदम बढ़ाएं।

नारनौल में बिजली उपभोक्ताओं का प्रदर्शन 15 को, सौंपेंगे ज्ञापन

मंडी अटेली। बिजली उपभोक्ता मंच, हरियाणा अटेली मण्डी के ब्लॉक प्रधान डॉ. राजेन्द्र प्रसाद खरब ने बताया कि बिजली उपभोक्ताओं की विभिन्न समस्याओं को लेकर 15 जून को लघु सचिवालय नारनौल में प्रदर्शन किया जाएगा। इसके बाद जिला उपायुक्त के माध्यम से मुख्यमंत्री और विद्युत एवं ऊर्जा मंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा जाएगा। डॉ. खरब ने कहा कि बिजली उपभोक्ताओं से सिक्योरिटी के नाम पर ली गई राशि अभी तक वापस नहीं की गई है। वहीं किसानों के कृषि कनेक्शन और शिफ्टिंग कनेक्शन में अनावश्यक देरी के कारण फसलों की सिंचाई और उत्पादन प्रभावित हो रहा है। अटेली मण्डी सहित पूरे क्षेत्र में लाइनमैन जैसे महत्वपूर्ण पदों पर स्टाफ की भारी कमी है, जिसके चलते ठेका प्रथा को बढ़ावा मिल रहा है। बिजली कटौती, ढीले तारों की समस्या, घरों के ऊपर से गुजर रही बिजली लाइनों को सुरक्षित स्थान पर शिफ्ट करने, मीटर रीडिंग में अनियमितता तथा बढ़ते विद्युत हादसों पर भी चिंता जताई। साथ ही हादसों में जान गंवाने वाले कर्मचारियों को उचित मुआवजा देने की मांग भी उठाई जाएगी। इस प्रदर्शन को मंच के राज्य सचिव मेहर सिंह बांगड़ संबोधित करेंगे।

पंचायती भूमि पर अवैध कब्जे से ग्रामीणों में रोष

लिखित शिकायत पत्र भेजकर अधिकारियों से पंचायती जमीन को कब्जा मुक्त करने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कनीना

विकास खंड के अंतर्गत आने वाले अनेक गांवों में पंचायती फिरनी व रास्तों पर अवैध कब्जे होने से समस्या बढ़ती जा रही है। विभिन्न गावों के सैकड़ों मुकदमे अदालतों में विचाराधीन है, तो कुछ गांवों में बीते समय जेसीबी मशीन की मदद से अवैध कब्जे हटाए भी गए हैं। फिलहाल गांव झगडोली में आम रास्ते व पंचायती जमीन पर अवैध कब्जे का एक गंभीर मामला सामने आया है।

इस संबंध में ग्रामीण जितेंद्र कुमार ने प्रदेश के मुख्यमंत्री को सीएम विंडो के माध्यम से लिखित शिकायत पत्र भेजकर अधिकारियों से पंचायती जमीन को कब्जा मुक्त करने की मांग की है। शिकायतकर्ता ने कहा कि झगडोली गांव में रास्ता सरेआम पंचायती भूमि पर गांव के ही कुछ रसूखदार लोगों अवैध व गैर कानूनी ढंग से कब्जा कर रखा है। रास्तों पर लोहे की जाली, तार व खम्भे लगाकर अवरुद्ध किया गया है।

मुख्य रास्ता बंद होने के कारण अधिकांश ग्रामीणों को आने जाने में भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। शिकायत में उन्होंने आरोप लगाया गया कि जब भी कोई ग्रामीण इस अतिक्रमण को हटाने की बात करता है, तो आरोपित पक्ष उनके साथ लड़ाई झगड़ा और गाली गलौज पर उतारू हो जाते हैं। ग्राम पंचायत पर भी मिलीभगत के आरोप लगाए गए है। ग्रामीणों का कहना है कि सरपंच को इस अवैध कब्जे के बारे में कई बार अवगत कराया जा चुका है, लेकिन आज तक कोई कार्रवाई नहीं की गई।

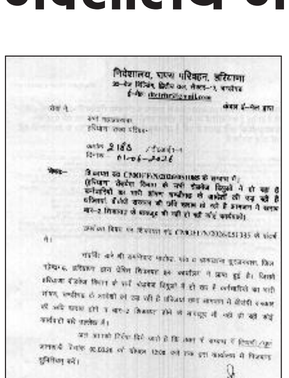
चालक-परिचालक अपने मूल पद पर करेंगे कार्य, निदेशालय ने लिया संज्ञान

- महाप्रबंधकों को मूल पदों पर कर्मचारियों की ड्यूटी लगाकर सूची भेजनी होगी मुख्यालय
- ड्यूटी बदलाव की जानकारी परिवहन मंत्री व सीएम को दी भी जाएंगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

रोडवेज डिपो में कार्यरत कर्मचारियों अब अपने मूल पदों पर कार्य करेंगे। निदेशालय ने हरियाणा के सभी रोडवेज डिपो के महाप्रबंधकों को पत्र लिखकर कर्मचारियों को ड्यूटी में बदलाव करने के आदेश जारी किए है। महाप्रबंधकों को कर्मचारियों की सूची बनाकर मुख्यालय भेजनी होगी।

मुख्यालय द्वारा प्रदेश के मुख्यमंत्री व परिवहन मंत्री को भी इसकी जानकारी दी जाएंगी। विभिन्न डिपो में कर्मचारियों अपने मूल पद की बजाय अन्य पदों में बैठकर कार्य करते नजर आते हैं। अधिकांश जूनियर कर्मचारी ब्रांच व एडवांस बुकिंग का कार्य कर रहे होते हैं, जबकि सीनियर कर्मचारी रूटों पर ड्यूटी देते हैं। ऐसे में रोडवेज कर्मचारियों के बीच आपस टकराव होता रहता है। वहीं रोडवेज यूनियन के पदाधिकारियों के माध्यम से भी अक्सर शिकायत मिलती है कि डिपो में लंबे समय से क्लर्क, डीआई व सीआई, नाजर, बिल्डिंग क्लर्क, ड्यूटी इंस्पेक्टर, बस स्टैंड इंजार्च, टीआरसी, एसपी ए, किलोमीटर स्कीम, बस क्लर्क को एक ही सीट पर नहीं लगाया जाए, जिससे विभाग में भष्टाचार होने की पूरी संभावना होती है।


निदेशालय, राज्य परिवहन, हरियाणा

महेंद्रगढ़। निदेशालय द्वार जारी किया गया पत्र। फोटो: हरिभूमि

एक सीट पर ड्यूटी नहीं दे सकता

लंबे समय से नहीं बदले जा रहे, जबकि निदेशालय के ओर से पहले जारी आदेशों के अनुसार पांच सीटों पर किसी भी कर्मचारी छह माह से अधिक समय तक एक सीट पर ड्यूटी नहीं दे सकता। समय-समय पर मुख्यालय के ओर से महाप्रबंधको को कर्मचारियों के मूल पदों पर ड्यूटी देने के आदेश भी जारी किए जाते है। लेकिन महाप्रबंधकों की ओर से केवल महज खानापूर्ति की जाती है।

मंथन डीसी ने ली नशा मुक्त भारत अभियान व एनकॉर्ड की समीक्षा बैठक

जिले के टॉप 10 नशा तस्करों व टॉप 10 नशा प्रभावित हॉटस्पॉट क्षेत्रों की होगी कड़ी निगरानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

जिले को नशा मुक्त बनाने और युवाओं को इस सामाजिक बुराई से बचाने के लिए जिला प्रशासन पूरी तरह से मुस्तैद है। इसी गंभीर विषय को लेकर बुधवार को उपायुक्त अनुपमा अंजली ने लघु सचिवालय में नशा मुक्त भारत अभियान तथा एनकॉर्ड की जिला स्तरीय समीक्षा बैठक ली। इस बैठक में पुलिस अधीक्षक दीपक भी मौजूद रहे। डीसी ने जिले में नशे के खिलाफ चलाए जा रहे अभियानों की प्रगति की बारीकी से समीक्षा की। उन्होंने कहा कि नशे के कारोबार में संलिप्त किसी भी नागरिक को बख्शा नहीं जाएगा और इसके लिए सभी संबंधित विभागों को आपसी समन्वय के साथ काम करना होगा।

उन्होंने बताया कि हरियाणा सरकार के विजन के अनुरूप जिले में नशे के खिलाफ एक व्यापक रणनीति के तहत काम किया जा रहा है। इसमें न केवल कानून व्यवस्था को मजबूत किया गया है, बल्कि सामाजिक स्तर पर भी जागरूकता फैलाने के ठोस प्रयास किए जा रहे हैं। बैठक में पुलिस विभाग की ओर से नशीले पदार्थों की तस्करी के खिलाफ की गई कड़ी कार्रवाई की जा रही है।

मई महीने के दौरान ही एनडीपीएस एक्ट के तहत 10 मामले दर्ज किए गए हैं, जिनमें कार्रवाई करते हुए 20 आरोपितों को गिरफ्तार किया गया है। इसके अलावा पुलिस प्रशासन की ओर से जिले के टॉप 10 नशा तस्करों व टॉप 10 नशा प्रभावित हॉटस्पॉट क्षेत्रों की पहचान कर उनके खिलाफ सख्त निगरानी और कार्रवाई की योजना को तैयार किया गया है।

नारनौल। नशा मुक्त भारत अभियान व एनकॉर्ड की समीक्षा बैठक लेती डीसी अनुपमा अंजली।

जिले में 3 नशा मुक्ति केंद्र संचालित

हरियाणा सरकार द्वारा इस सामाजिक अभिशाप को जड़ से खत्म करने के लिए बहुस्तरीय कदम उठाए गए हैं। उन्होंने बताया कि मुख्यमंत्री के निर्देशों के तहत स्वास्थ्य विभाग और सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग द्वारा नशा पीड़ितों के पुनर्वास के लिए जिला नशा मुक्ति केंद्रों को सुदृढ़ किया जा रहा है। वर्तमान में जिले में 3 नशा मुक्ति केंद्र संचालित हैं। उन्होंने बताया कि ड्रग्स के अवैध व्यापार को रोकने के लिए खाद्य एवं औषधि प्रशासन द्वारा मेडिकल स्टोरों की निरंतर चेकिंग की जा रही है। इसी कड़ी में 51 केमिस्ट दुकानों का निरीक्षण किया गया है और नियमों का उल्लंघन करने पर छह केमिस्ट दुकानों के लाइसेंस निलंबित किए गए हैं। उन्होंने कहा कि जिला के सभी केमिस्ट दुकानों पर सीसीटीवी कैमरे होने चाहिए और साथ ही उनमें तीन महीने तक की रिकॉर्डिंग रहनी चाहिए।

इन दिनों सोनी सब चैनल के शो 'यादें' में दिग्विजय यानी डिग्गी के किरदार में अर्जुन पुंज नजर आ रहे हैं। वे फिटनेस को लाइफ के लिए बहुत इंपॉर्टेंट मानते हैं। यहां अपनी फिटनेस, डाइट प्लान और मेंटल हेल्थ के बारे में अर्जुन बता रहे हैं अपनी जुबानी।

फिटनेस सिर्फ बॉडी नहीं सोच-जिंदगी भी बदलती है

फिटनेस फंडा

अर्जुन पुंज

मेरा मानना है कि अच्छी जिंदगी के लिए हेल्दी और फिट रहना बहुत जरूरी है। फिटनेस सिर्फ अच्छे दिखने के लिए नहीं होती, बल्कि अंदर से स्वस्थ रहना भी उतना ही जरूरी है। शरीर एक मंदिर की तरह होता है। अगर लगातार खुद को फिट रखा जाए, तो यही शरीर बढ़ती उम्र में सबसे ज्यादा साथ देता है। हो सकता है कि अभी उसका असर तुरंत दिखाई न दे, लेकिन आगे चलकर वही फिटनेस काम आती है।

सलमान खान से मिली प्रेरणा: मेरे लिए हमेशा से सबसे बड़े फिटनेस आइडल सलमान खान रहे हैं। जब मैं पांचवीं या छठी क्लास में था, तब उनकी फिल्म 'प्यार किया तो डरना क्या' आई थी। उसमें 'ओ ओ जाने जाना' गाने में उन्हें देखकर मैं बहुत इंस्पायर हुआ था। तभी मैंने सोच लिया था कि बड़ा होकर खुद को जरूर फिट रखूंगा। और भी कलाकार फिट रहे हैं, लेकिन सलमान खान ने जिस तरह जिम और बॉडी बिल्डिंग कल्चर को लोगों के बीच लोकप्रिय बनाया, वह शानदार है। आज भी बड़ी संख्या में युवा उनको फॉलो कर रहे हैं।

एनर्जेटिक रहना भी है जरूरी: यदि प्रोफेशन की बात करें, तो टीवी इंडस्ट्री में फिट दिखना जरूरी होता है। लेकिन आम लोगों के लिए सबसे जरूरी चीज है एनर्जेटिक महसूस करना। सिर्फ दिखने के लिए खुद को भूखा रखना, बहुत ज्यादा डाइटिंग करना या हर पसंद की चीज छोड़ देना सही नहीं है। इससे इंसान बाहर से फिट दिख सकता है, लेकिन अंदर से अच्छा महसूस नहीं करता। 12-12 घंटे काम करने वाले लोगों के लिए खुद को एनर्जेटिक रखना सबसे जरूरी है। यदि इंसान अंदर से खुश और एनर्जेटिक रहेगा, तो उसका असर उसके काम और आस-पास के माहौल पर भी दिखाई देगा।

डाइट प्लान: मैं सुबह नाश्ता नहीं करता। इसे इंटरमिटेंट फास्टिंग कहते हैं। रात को सवा आठ बजे तक खाना खा लेता हूं और फिर अगले दिन सीधे लंच करता हूं। इससे शरीर को थोड़ा आराम मिलता है। हर चीज जो 24 घंटे लगातार चलती रहती है, उसे थोड़ा ब्रेक मिलना चाहिए, दिल को छोड़कर। मैं नॉन-वेजिटेरियन हूं, इसलिए लंच में दाल, रोटी, सब्जी, सलाद के साथ कभी-कभी फिश या चिकन भी शामिल होता है। शाम को ओटमील, नट्स और फल लेता हूं और रात में अच्छा डिनर करता हूं। मुझे लगता है कि अच्छा डिनर करके आराम से इंटरमिटेंट फास्टिंग करना ज्यादा बेहतर है। फिट रहने के लिए मैं खुद को किसी चीज से दूर नहीं रखता। सब खाता हूं, लेकिन लिमिट में। यदि जरूरत से ज्यादा खाएंगे, तो सिर्फ वर्कआउट से फर्क नहीं पड़ेगा। संडे को छोले-भटूरे भी खाता हूं और चीट-डे पर पिज्जा, पास्ता, बर्गर भी चलता है। जिंदगी को एंजॉय करना भी जरूरी है। अच्छा खाना नहीं मिलेगा, तो इंसान थोड़ा मायूस रहेगा और फिर काम में भी मजा नहीं आएगा।

वर्कआउट में बैलेंस जरूरी: मेरा वर्कआउट वेट ट्रेनिंग और बॉडी वेट एक्सरसाइज दोनों का मिश्रण है। डंबल्स के साथ-साथ पुशअप्स, पुलअप्स जैसी एक्सरसाइज भी करता हूं। लंबे समय तक शरीर को मजबूत रखने के लिए दोनों चीजें जरूरी हैं। यदि लगातार शरीर से काम लिया जाए, तो बढ़ती उम्र में भी हर दिन के काम आसानी से होते हैं और सहारे की जरूरत कम पड़ती है।

मेंटल हेल्थ प्लानिंग: मेंटली स्ट्रॉन्ग रहने के लिए अंदर से मजबूत होना जरूरी है। अच्छे समय में तो हर इंसान खुश रहता है, लेकिन असली परीक्षा तब होती है, जब जिंदगी में मुश्किल समय चल रहा हो। जब काम नहीं हो, चीजें समझ नहीं आ रही हों और जिंदगी उलझी हुई लगे, तब भी पॉजिटिव बने रहना बहुत जरूरी है। खुद पर और ऊपर वाले पर भरोसा रखना चाहिए कि जो होगा, अच्छे के लिए होगा। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. प्रणव घोड़गांवकर
लीड न्यूरो-सर्जन एंड ऑन्को-ब्रेन सर्जन
कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

- *10वां बड़ा कारण है ब्रेन ट्यूमर भारत में विभिन्न रोगों से होने वाली मौतों का।*
- *आंकड़ों के अनुसार 3.2 लाख से अधिक लोगों की मौतें दुनिया भर में हर साल ब्रेन ट्यूमर के कारण होती हैं।*

स्पेशल: वर्ल्ड ब्रेन ट्यूमर-डे, 8 जून

हर वर्ष दुनिया में कई लाख लोग ब्रेन ट्यूमर की वजह से अपनी जान गंवा देते हैं। आमतौर पर इसे लाइलाज माना जाता है, जबकि सच्चाई यह है कि अगर समय रहते इसका पता चल जाए तो पूरा ट्रीटमेंट संभव है। इसलिए जरूरी है कि इसके प्रति अवेयर रहें और इसके लक्षण दिखने पर प्रॉपर डायग्नोसिस और ट्रीटमेंट करवाया जाए। इस बारे में डिटेल में जानिए।

घबराएं नहीं-सजग रहें क्योरेबल है ब्रेन ट्यूमर

आधुनिक मेडिकल साइंस में हुई चमत्कारिक प्रगति के कारण मस्तिष्क या ब्रेन ट्यूमर के संदर्भ में अब घबराने की नहीं बल्कि जागरूक होने की जरूरत है। ऐसे ट्यूमर से ग्रस्त लोगों और उनके परिजनों को यह बात याद रखनी चाहिए कि समय रहते पता चलने पर ब्रेन ट्यूमर का अब समुचित उपचार संभव है।

क्या है ब्रेन ट्यूमर

जैसे शरीर के अन्य भागों में कोशिकाओं की असामान्य व अनियंत्रित वृद्धि के कारण कैंसर पनपता है, ठीक वैसे ही मस्तिष्क की कोशिकाओं (जिन्हें न्यूरॉन्स कहा जाता है) में अनियंत्रित व असामान्य वृद्धि होने से जो गांठ बन जाती है, उसे ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन कैंसर का एक स्वरूप है-ब्रेन ट्यूमर। एक अध्ययन से पता चला है कि समस्त प्रकार के ब्रेन कैंसर, ट्यूमर होते हैं, किंतु सभी ब्रेन ट्यूमर कैंसर नहीं होते हैं।

ब्रेन ट्यूमर के प्रकार

मस्तिष्क में स्थित जो ट्यूमर कैंसर रहित होते हैं, उन्हें बिनाइन ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जिन ट्यूमर्स में कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि से गांठ पड़ जाती है, उन्हें मैलिग्नेंट या 'कैंसरस' ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन ट्यूमर में मस्तिष्क के टिश्यूज असामान्य रूप से तेजी से बढ़ते हैं, जिसके परिणामस्वरूप मस्तिष्क के आंतरिक भाग में दबाव बढ़ता है। नतीजतन सिरदर्द आदि समस्याएं शुरू हो जाती हैं।

प्राइमरी और मेटास्टेटिक ट्यूमर: जो ब्रेन ट्यूमर मस्तिष्क में उत्पन्न होते हैं, उन्हें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जो ट्यूमर मस्तिष्क से परे शरीर के दूसरे अंगों जैसे किडनी, लिवर और फेफड़ों आदि के जरिए मस्तिष्क तक पहुंचते हैं, उन्हें सेकेंडरी या मेटास्टेटिक ब्रेन ट्यूमर कहते हैं।

ब्रेन ट्यूमर के कारण

ब्रेन ट्यूमर होने का कोई एक निश्चित व विशिष्ट कारण अभी तक ज्ञात नहीं हो सका है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार व्यक्ति की जेनेटिक प्रोग्रामिंग की सीक्वेंसिंग में होने वाली गड़बड़ी या जींस से संबंधित गड़बड़ियों के कारण ज्यादातर ट्यूमर उत्पन्न होते हैं। बावजूद इसके कुछ ऐसी स्थितियां हैं, जिनके परिणामस्वरूप इसके होने का जोखिम बढ़ सकता है। जैसे-

विकिरण (रेडिएशन) युक्त अनहेल्दी माहौल: जिस माहौल में आप रहते हैं, वहां पर किसी रासायनिक या अन्य विषाक्त गैसों का रेडिएशन रिस्की हो सकता है। अगर किसी वस्तु या स्थान से रेडिएशन हो रहा है तो कालांतर में ऐसे माहौल में रहने से ब्रेन ट्यूमर का जोखिम बढ़ सकता है।

ब्रेन ट्यूमर के सामान्य लक्षण

ब्रेन ट्यूमर के कोई स्पेसिफिक लक्षण नहीं होते हैं। सिर में लगातार दर्द रहना, लेकिन कालांतर में तेज सिरदर्द होना। ब्रेन ट्यूमर का दर्द आमतौर पर सुबह के वक्त ज्यादा होता है। सिरदर्द के साथ उल्टी होना। उल्टी के बाद सिरदर्द में तात्कालिक तौर पर राहत मिल जाती है। शरीर के किसी भाग जैसे दाएं हाथ व पैर या बाएं हाथ और पैर में कमजोरी महसूस करना। बोलने में दिक्कत महसूस होना। किसी बात को समझने या फिर भाषा को समझने में दिक्कत। ट्यूमर न्यूरॉन्स को दबाते हैं, जिसके कारण मिर्गी के दौरे पड़ते हैं। नेत्र ज्योति का कम होते जाना या धुंधला दिखाई पड़ना। मेमोरी कमजोर होना। पढ़ने या लिखने में परेशानी महसूस करना। हर वस्तु का दोहरा (डबल) स्वरूप दिखाई पड़ना। शारीरिक संतुलन खोना या चक्कर आना। स्वाद व सूंघने की शक्ति का कमजोर होना जैसे लक्षण दिख सकते हैं।

डायग्नोसिस के तरीके

सीटी स्कैन (ब्रेन): इसकी सहायता से मस्तिष्क के आंतरिक भागों की फोटो देखकर मर्ज की स्थिति का आकलन किया जाता है।

एमआरआई (ब्रेन): इसके अंतर्गत रेडियो सिग्नल की मदद से मस्तिष्क की संरचना से संबंधित जानकारियां ली जाती हैं।

फंक्शनल एमआरआई (ब्रेन): फंक्शनल एमआरआई की जांच से ब्रेन ट्यूमर की सर्जरी अब कहीं ज्यादा बेहतर हो चुकी है। इसका कारण यह है कि इस विशिष्ट एमआरआई से मस्तिष्क के आंतरिक भाग की गतिविधियों और ट्यूमर के कारण मस्तिष्क के अमुक भाग में हुई क्षति का सटीक आकलन किया जा सकता है।

इलाज के तरीके

सर्जरी: जांचों के आधार पर न्यूरो सर्जन यह बात सुनिश्चित करते हैं कि ब्रेन ट्यूमर का आकार और उसकी स्थिति क्या है। इसके बाद ही ट्यूमर की सर्जरी का निर्णय लिया जाता है।

एंडोस्कोपिक सर्जिकल प्रक्रिया: ब्रेन ट्यूमर को हटाने में इस प्रक्रिया का भी सहारा लिया जाता है।

विकिरण (रेडिएशन) थेरेपी: इन दिनों प्रचलन में जारी लगभग सभी रेडिएशन थेरेपीज 'फोकस्ड' या 'टारगेटेड' होती हैं। फोकस्ड या टारगेटेड से यहां आशय ऐसी रेडिएशन थेरेपी से है, जिससे कैंसरग्रस्त कोशिकाओं या ट्यूमर के अलावा आसपास स्थित अन्य स्वस्थ टिश्यूज और कोशिकाओं को कोई नुकसान नहीं पहुंचता। कैंसरग्रस्त ट्यूमर को हटाने के लिए विकिरण चिकित्सा का सहारा लेते हैं।

गामा नाइफ: यह एडवांस रेडियोथेरेपी प्रोसीजर है। इस आधुनिक प्रोसीजर से ट्यूमर को खत्म करते हैं।

साइबर नाइफ रेडिएशन थेरेपी: अगर ट्यूमर का आकार टेढ़ा है या फिर अंडाकार है, तो ऐसे मामलों में साइबर नाइफ बेहतर साबित होता है।

प्रोटॉन बीम थेरेपी: कैंसर के इलाज में यह सबसे आधुनिक चिकित्सा पद्धति है। इसमें ब्रेन ट्यूमर को हटाने के लिए प्रोटॉन की किरणों का उपयोग करते हैं, जबकि ज्यादातर रेडिएशन थेरेपी में एक्स-रे का उपयोग होता है।

कीमोथेरेपी: इसके अंतर्गत ट्यूमर को समाप्त करने के लिए दवाओं का उपयोग किया जाता है।

ब्रेन ट्यूमर से बचाव

फिलहाल किसी वैक्सीन या दवा से ब्रेन ट्यूमर से बचाव संभव नहीं है। हालांकि धूम्रपान, शराब या अन्य नशों से दूर रहकर आप काफी हद तक स्वस्थ बने रह सकते हैं, लेकिन ये सब बातें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर्स से बचाव के संदर्भ में लागू नहीं होतीं। हां, सेकेंडरी ब्रेन ट्यूमर्स (मेटास्टेटिक) को परोक्ष रूप से स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल कर रोका जा सकता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

ब्रेन ट्यूमर से रिलेटेड मिथ-फैक्ट

मिथ: तमाम लोगों का ऐसा मानना है कि मोबाइल फोन का अधिक इस्तेमाल कालांतर में ब्रेन ट्यूमर का कारण बन सकता है।

फैक्ट: ब्रिटेन के यूनिवर्सिटी कॉलेज, लंदन में हुए एक अध्ययन के अनुसार अभी तक दुनिया भर में जो शोध, अध्ययन हुए हैं, उनसे यह बात प्रमाणित नहीं होती कि मोबाइल फोन से ब्रेन ट्यूमर होता है। बावजूद इसके तस्वीर का दूसरा पहलू यह है कि लंबे समय तक विकिरण (रेडिएशन) के प्रभाव में रहने से शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए विकिरण रहित स्वच्छ पर्यावरण व वातावरण में रहना मानव स्वास्थ्य के लिए बहुत सुरक्षित होता है।

मिथ: तनावग्रस्त रहने से ब्रेन ट्यूमर होता है।

फैक्ट: इस तरह की धारणा बेबुनियाद है। ऐसे किसी शोध व अध्ययन से फिलहाल यह जानकारी नहीं मिली है कि तनावग्रस्त रहने से व्यक्ति ब्रेन ट्यूमर से ग्रस्त होता है।

मिथ: युवाओं को ब्रेन ट्यूमर नहीं होता।

फैक्ट: ब्रेन ट्यूमर सभी आयु वर्ग के लोगों को अपनी गिरफ्त में ले सकता है। चाहे वे युवा हों, वयस्क या फिर बुजुर्ग। इसका उम्र से कोई संबंध नहीं होता है।

मिथ: उम्र बढ़ने पर ब्रेन ट्यूमर के मामले भी बढ़ते जाते हैं। यानी ओल्ड एज में इसकी आशंका बढ़ जाती है।

फैक्ट: ऐसा कुछ भी नहीं है। किसी भी व्यक्ति के जीवनकाल में मैलिग्नेंट ब्रेन ट्यूमर होने का खतरा 1 प्रतिशत से कम होता है।

डाइट सजेशन

शिखर चंद जैन

आज की फास्ट लाइफस्टाइल में लोग अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड यानी रेडी टू ईट या फ्रोजन या पैक्ड फूड्स का सेवन काफी करने लगे हैं। इससे फिजिकल हेल्थ पर तो कई तरह से बुरा असर पड़ता ही है, कई मेंटल प्रॉब्लम्स भी हो सकती हैं। एक स्टडी में इस बात का खुलासा हुआ है। इसलिए इस बारे में जानना बहुत जरूरी है।

मेंटल हेल्थ को प्रभावित करता है अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड

अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड के सेवन से लिवर फैट, कोलेस्ट्रॉल बढ़ने, मोटापा, माइग्रेन, हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं तो होती ही हैं। इसके अलावा इससे मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल असर पड़ता है। इस संबंध में कई शोध ऐसे हो चुके हैं जिनसे यह बात प्रमाणित होती है। ऐसे कुछ शोध अमेरिका की संस्था सैपियन लैब्स में हुए, जो वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य और मानव मस्तिष्क की कार्यप्रणाली का अध्ययन करती है। इसका मुख्य उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट के कारणों को समझना और 'ग्लोबल माइंड प्रोजेक्ट' के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य भागफल का डेटा एकत्र करना है। यह 'मेंटल हेल्थ मिलियन प्रोजेक्ट' द्वारा मानसिक स्वास्थ्य का आकलन भी करती है। सेपियन लैब्स की 2025 की 'ग्लोबल माइंड हेल्थ' रिपोर्ट में यह पाया गया कि 18-34 वर्ष के युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ने का एक मुख्य कारण अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड का अधिक सेवन है। भारत में इस आयु वर्ग के 44 प्रतिशत युवा इसका सेवन कर रहे हैं, जो अवसाद और कम भावनात्मक नियंत्रण से जुड़ा है।

क्या कहती है लेटेस्ट रिसर्च

अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड और मानसिक स्वास्थ्य के बीच के संबंध पर हालिया रिसर्च काफी चौंकाने वाली है। मानसिक स्वास्थ्य सूचकांक में गिरावट के कारणों से संबंधित रिसर्च में पाया गया कि जो लोग दिन में 3 बार या उससे अधिक अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड (जैसे चिप्स, सोडा, इंस्टेंट नूडल्स, फ्रोजन मील) खाते हैं, उनका 'मेंटल हेल्थ कोशेंट' उन लोगों की तुलना में बहुत कम होता है, जो इसे कभी-कभार खाते हैं।

युवाओं पर गहरा असर

संस्थान के द्वारा किए गए अध्ययन में पाया गया है कि भारत में 18-34 वर्ष के लगभग 44 प्रतिशत युवा भारी मात्रा में अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड का सेवन कर रहे हैं। इस समूह में डिप्रेशन (अवसाद), एंग्जायटी (घबराहट) और इमोशनल कंट्रोल की कमी के मामले सबसे अधिक देखे गए। इनका अधिक सेवन मस्तिष्क के उन हिस्सों को प्रभावित करता है, जो भावनाओं को नियंत्रित करते हैं।

मेंटल हेल्थ पर दुष्प्रभाव

अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड्स के मेंटल हेल्थ पर पड़ने वाले असर के बारे में वैज्ञानिकों ने इस शोध में तीन मुख्य कारण बताए हैं-

गट-ब्रेन एक्सिस: अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड में मौजूद प्रिजर्वेटिव्स और आर्टिफिशियल स्वीटनर्स, पेट के अच्छे बैक्टीरिया को खत्म कर देते हैं। चूंकि 90 प्रतिशत सेरोटोनिन (हैप्पी हार्मोन) पेट में बनता है, इसलिए खराब पाचन सीधे तौर पर खराब मूड और तनाव का कारण बनता है।

न्यूरो-इंफ्लेमेशन: अल्ट्रा प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में मौजूद 'इमल्सीफायर्स' मस्तिष्क में सूजन पैदा कर सकते हैं, जिससे सोचने-समझने की क्षमता और याददाश्त पर बुरा असर पड़ता है।

पोषक तत्वों की कमी: इस शोध में यह भी पाया गया कि अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड खाने वाले लोगों के मस्तिष्क को जरूरी ओमेगा-3 और विटामिन नहीं मिल पाते, जिससे मानसिक थकान बढ़ती है।

व्यवहार में आए बदलाव

अधिक अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड खाने वाले लोगों में 'कॉग्निटिव डिक्लाइन' (मानसिक क्षमताओं में गिरावट) के लक्षण जल्दी देखे गए हैं। इनमें छोटी-छोटी बातों पर चिड़चिड़ापन और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई यानी ब्रेन फॉग भी शामिल होता है।

समस्या का समाधान

इस रिसर्च से जुड़े वैज्ञानिकों का सुझाव है कि आहार में 70 प्रतिशत से अधिक हिस्सा 'होल फूड्स' (फल, सब्जियां, दालें, अनाज) का होना चाहिए। यदि अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड का सेवन दिन में एक बार से कम कर दिया जाए, तो मानसिक स्वास्थ्य स्कोर में 15-20 प्रतिशत तक सुधार देखा जा सकता है।

हार्मफुल अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड

शुगरी ड्रिंक्स और सोडा: कोला, एनर्जी ड्रिंक्स और पैकेट वाले 'फ्रूट जूस' (जिनमें चीनी/रंग ज्यादा होता है), सीधे तौर पर मानसिक सुस्ती और चिड़चिड़ापन बढ़ाते हैं।

इंस्टेंट नूडल्स और सूप: इनमें 'एमएसजी' यानी मोनो सोडियम ग्लूकानेट और अत्यधिक सोडियम होता है, जो मस्तिष्क की नसों पर दबाव डाल सकता है और 'ब्रेन फॉग' (मानसिक धुंधलापन) पैदा करता है।

फ्रोजन और रेडी-टू-ईट मील: फ्रोजन पिज्जा, बर्गर पेटीज और पैकेट बंद स्नैक्स आदि में 'इमल्सीफायर्स' होते हैं, जो पेट की परत को नुकसान पहुंचाकर मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

स्वीट ब्रेकफास्ट सीरियल्स: इनमें रिफाइंड शुगर बहुत ज्यादा होती है, जिससे 'शुगर क्रैश' होता है और थकान बढ़ती है।

प्रोसेस्ड मीट: प्रोसेस्ड मीट में मौजूद 'नाइट्रेट्स' शरीर में सूजन बढ़ाते हैं।

बरतें सावधानी

यदि किसी फूड पैकेट के पीछे 5 से ज्यादा सामग्री लिखी हैं, या ऐसे नाम लिखे हुए हैं, जिन्हें आप पढ़ या समझ नहीं पा रहे तो इस बात की संभावना अधिक है कि वह फूड आइटम अल्ट्रा-प्रोसेस्ड है। *

ये हैं हेल्दी डाइट ऑप्शंस

नारियल पानी, नीबू पानी या छाछ पीने की आदत डालें। इनमें नेचुरल इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं, जो मूड सुधारते हैं। व्हाइट ब्रेड या मीठे सीरियल्स के बजाय ओट्स, दलिया या पोहा खाना फायदेमंद है क्योंकि ये धीरे-धीरे एनर्जी रिलीज करते हैं, जिससे बॉडी में शुगर लेवल स्थिर रहता है। आलू के चिप्स या कुरकुरे की बजाय भुने हुए मखाने, चने या नट्स (बादाम, अखरोट) आदि लें। नट्स में मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क के लिए सुपरफूड जैसा काम करता है। इंस्टेंट नूडल्स के विकल्प के रूप में सूजी की सिंवइयां या घर का बना पास्ता खाएं। इनमें प्रिजर्वेटिव्स नहीं होते और ये सुपाच्य होते हैं। बिस्किट या कुकीज नहीं, ताजे फल या डार्क चॉकलेट (70 प्रतिशत कोको) खाएं। कई स्टडीज में सामने आया है कि डार्क चॉकलेट तनाव कम करने वाले हार्मोन रिलीज करती हैं।

केयर

रेखा देशराज

प्रदूषण, तनाव, नींद की कमी, अनहेल्दी डाइट जैसी वजहों से इन दिनों अधिकांश लोग हेयर प्रॉब्लम्स से परेशान रहते हैं। वास्तव में हेयर प्रॉब्लम्स की वजह हमारे स्कैल्प से जुड़ी होती है। इसलिए हेयर के साथ स्कैल्प हेल्थ पर पूरा ध्यान देना जरूरी है।

जब स्कैल्प हेल्थ रहेगी सही नहीं होगी कोई हेयर प्रॉब्लम

घने, काले, मजबूत और चमकदार बालों की चाह हर कोई करता है। बालों को सुंदरता, आत्मविश्वास और व्यक्तित्व का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता रहा है। लेकिन दिलचस्प यह है कि अब ब्यूटी इंडस्ट्री का फोकस केवल बालों की लंबाई, कालेपन और उनकी चमक तक नहीं रहा बल्कि 'स्कैल्प हेल्थ' ही बालों की असली सुंदरता और मजबूती की वजह माना जाने लगा है। कई हेल्थ एक्सपर्ट्स भी स्कैल्प हेल्थ को बालों की अच्छी सेहत के लिए जरूरी मानते हैं।

हाल के सालों में पुरुषों का गंजापन पहले से बहुत ज्यादा बढ़ गया है। डैंड्रफ और हेयर क्लीनिंग की समस्या से पुरुष और महिलाएं समान रूप से परेशान रहते हैं। स्कैल्प हेल्थ कोई ब्यूटी ट्रेंड नहीं बल्कि सिर की त्वचा को लेकर बढ़ी सजगता है। क्योंकि लोग अब इस बात को समझने लगे हैं कि बालों की असली खूबसूरती इनकी बाहरी चमक में नहीं बल्कि उनकी मजबूत जड़ों में छिपी है।

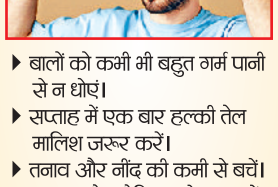
क्या है स्कैल्प हेल्थ: स्कैल्प हमारे सिर की त्वचा को कहते हैं, जहां पर बाल उगते हैं। इसलिए अगर त्वचा साफ है, संतुलित है, नमीयुक्त है और स्वस्थ है, तो गारंटी है कि बाल मजबूत होंगे और घने होंगे। लेकिन यदि सिर की त्वचा में अत्यधिक तेल रहेगा, डैंड्रफ का कब्जा होगा, सूखापन होगा और संक्रमण होगा या ब्लड सर्कुलेशन की कमी होगी, तो निश्चित रूप से बालों की कई तरह की समस्याएं सामने आएंगी। ऐसे में बालों की जड़ें कमजोर होने लगती हैं और तमाम दूसरी समस्याएं भी उभरकर सामने आती हैं। इसलिए अब विशेषज्ञ बालों की समस्याओं को हेयर प्रॉब्लम की बजाय स्कैल्प प्रॉब्लम के रूप में देखने लगे हैं और इसके निवारण के लिए सिर की त्वचा को स्वस्थ बनाने के संबंध में कई तरीके बता रहे हैं।

इसलिए बढ़ी अवेयरनेस: स्कैल्प हेल्थ को लेकर सजगता इसलिए बढ़ी है क्योंकि युवाओं में हेयर फॉल की समस्या, तनाव, प्रदूषण, खराब खान-पान और हार्मोनल असंतुलन के कारण काफी ज्यादा बढ़ गई है और साधारण शैंपू के यूज से ये प्रॉब्लम दूर नहीं होती हैं। जिस तरह लोग चेहरे की त्वचा के लिए क्लीनिंग, मॉयश्चराइजिंग और सन प्रोटेक्शन का सहारा ले रहे हैं, उसी तरह अब स्कैल्प केयर जैसी सोच बालों के लिए भी जरूरी हो गई है। इसलिए एक्सपर्ट्स के अनुसार अब बालों को केवल धोना काफी नहीं रहा बल्कि स्कैल्प की सफाई, पोषण और संतुलन भी जरूरी हो गया है। आज की तेज रफ्तार जिंदगी, नींद की कमी, तनाव, मानसिक थकान, इस सबके मिले-जुले प्रभाव के कारण बालों पर घातक असर पड़ रहा है। इसलिए स्कैल्प मसाज इन दिनों काफी लोकप्रिय हो रही है।

बैलेंस्ड माइक्रोबायोम: हमारी स्कैल्प पर लाखों सूक्ष्म जीव होते हैं, जो संतुलित रहें तो स्कैल्प स्वस्थ रहता है और अगर अधिक केमिकल, बार-बार की जाने वाली स्टाइलिंग या गलत उत्पादों से इनका संतुलन बिगड़ जाता है, तो बालों की तमाम समस्याएं पैदा हो जाती हैं। इसलिए अब माइल्ड और स्कैल्प फ्रेंडली उत्पादों की मांग बढ़ गई है। साथ ही स्कैल्प की नियमित सफाई, तेल की हल्की मसाज के साथ-साथ बालों की सेहत के लिए स्वस्थ भोजन भी जरूरी है, जिसमें प्रोटीन, आयरन, विटामिन शामिल हों। *

ऐसे हेल्दी रहेगा स्कैल्प

- हफ्ते में दो से तीन बार हल्के शैंपू से बालों की सफाई करें।



- बालों को कभी भी बहुत गर्म पानी से न धोएं।
- सप्ताह में एक बार हल्की तेल मालिश जरूर करें।
- तनाव और नींद की कमी से बचें।
- स्वस्थ और पौष्टिक भोजन करें।
- जरूरत से ज्यादा केमिकल प्रोडक्ट का इस्तेमाल न करें।
- अत्यधिक हेयर फॉल हो तो विशेषज्ञ से सलाह लें।

पुलिस ने मामला दर्ज कर अवैध शराब व गाड़ी जब्त की

अवैध शराब बेचने पर अलग अलग मामलों में दो गिरफ्तार

दोनों आरोपितों पर केस दर्ज कर कार्रवाई शुरू की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

जिला पुलिस ने अवैध रूप से शराब बेचने वालों के खिलाफ कार्रवाई की है। एसपी दीपक के कुशल मार्गदर्शन और कड़े निर्देशों के अनुपालन में कार्रवाई करते हुए जिले की पुलिस टीमों ने दो अलग-अलग थानों के अंतर्गत मुस्तैदी से कार्रवाई करते हुए दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। इस कार्रवाई के दौरान पुलिस ने आरोपितों के कब्जे से कुल आठ पेटी (96 बोतलें) अवैध अंग्रेजी शराब और तस्करी में इस्तेमाल की जा रही एक गाड़ी को जब्त किया है।

पकड़े गए दोनों आरोपितों के खिलाफ संबंधित थानों में आबकारी अधिनियम के तहत मुकदमे दर्ज कर आगामी कार्रवाई शुरू कर दी गई है। एक कार्रवाई थाना सदर महेंद्रगढ़ की पुलिस टीम द्वारा की गई। गश्त के दौरान पुलिस टीम को गुप्त सूचना प्राप्त हुई कि गांव बसई निवासी संदीप अपने घर पर अवैध रूप से अंग्रेजी शराब रखने और उसे बेचने का अवैध धंधा करता है। यदि तुरंत छापेमारी की जाए तो उसे अवैध शराब के साथ काबू किया जा सकता है। पुलिस टीम ने बिना समय गंवाए सूचना को पुख्ता मानते हुए मकान पर रेड की।

मकान की गहन तलाशी लेने पर वहां बने एक छोटे कमरे से कुल छह पेटी अवैध अंग्रेजी शराब, जिसमें कुल 72 बोतलें थीं, बरामद हुईं। आरोपित संदीप इस शराब को अपने कब्जे में रखने के संबंध में कोई भी वैध लाइसेंस या परमिट पेश नहीं कर सका। पुलिस ने तुरंत कार्रवाई करते हुए शराब को जब्त कर आरोपित को मौके से गिरफ्तार कर लिया। इसी प्रकार दूसरी कार्रवाई थाना सदर कनीना की पुलिस टीम द्वारा की गई। कनीना पुलिस की टीम जब गश्त पर तैनात थी, तभी सूचना मिली कि बसई निवासी रविंद्र कुमार गाड़ी में अवैध अंग्रेजी शराब लादकर बेचने की नीयत से बसई की तरफ आ रहा है। सूचना मिलते ही पुलिस टीम ने मुस्तैदी दिखाते हुए सेहलंग रोड बसई मोड़ के पास तुरंत नाकाबंदी शुरू कर दी। कुछ ही समय बाद जब संदिग्ध गाड़ी आती दिखाई दी, तो पुलिस बल को देखकर चालक ने गाड़ी को मोड़कर भागने का प्रयास किया।

पुलिस टीम ने गाड़ी को मौके पर ही रोक लिया और चालक को काबू किया, जिसकी पहचान रविंद्र कुमार के रूप में हुई। गाड़ी की पिछली सीट की तलाशी लेने पर वहां से दो पेटी अवैध अंग्रेजी शराब, कुल 24 बोतलें बरामद हुईं। वैध दस्तावेज न होने के कारण पुलिस ने शराब और गाड़ी को जब्त कर लिया। जिला पुलिस ने स्पष्ट किया है कि जिले में किसी भी प्रकार की अवैध गतिविधियों, नशा तस्करी अथवा अवैध शराब की बिक्री को कतई बर्दाश्त नहीं किया जाएगा और ऐसे अपराधियों के खिलाफ भविष्य में भी इसी तरह सख्त से सख्त दंडात्मक कार्रवाई जारी रहेगी।

सीजेएम नीलम कुमारी ने किया जिला जेल का दौरा

नारनौल। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी मैडम नीलम कुमारी ने जिला जेल का दौरा किया। इस दौरा का मुख्य उद्देश्य जेल में बंद बंदियों के कानूनी अधिकारों की रक्षा करना और जेल परिसर की व्यवस्थाओं का जायजा लेना था। उन्होंने जेल की विभिन्न बैरकों का दौरा वहां बंदियों से बातचीत कर उनकी समस्याओं को सुना। उन्होंने कहा कि यदि किसी बंदी के पास पैरवी के लिए निजी वकील नहीं है, तो वह जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के माध्यम से मुफ्त कानूनी सहायता प्राप्त कर सकता है। उन्होंने जेल की रसोई का निरीक्षण किया और बंदियों को दिए जाने वाले भोजन की गुणवत्ता, स्वच्छता और पौष्टिकता की जांच की। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि भोजन की क्वालिटी में कोई कमी नहीं आनी चाहिए। उन्होंने जेल अस्पताल का दौरा कर बीमार बंदियों को मिल रहे इलाज व दवाइयों की उपलब्धता की समीक्षा की। उन्होंने चिकित्सा अधिकारियों को निर्देश दिए कि बंदियों के स्वास्थ्य का पूरा ख्याल रखा जाए। जेल में स्थापित लीगल एड क्लिनिक का भी रिकॉर्ड चेक किया, ताकि यह सुनिश्चित हो सके की बंदियों की कानूनी अपील व अर्जियां समय पर अदालत भेजी जा रही हैं।

बच्चों की सृजनात्मक क्षमता को विकसित करना उद्देश्य

चित्रकला प्रतियोगिताओं के बारे में विस्तृत जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ढाढोत में सरकार के दिशा-निर्देशों के अनुरूप संचालित भाषा संवर्धन कैंप के अंतर्गत विद्यार्थियों के लिए विभिन्न प्रकार की ड्राइंग प्रतियोगिताओं एवं रचनात्मक गतिविधियों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चों की सृजनात्मक क्षमता को विकसित करना, उनकी अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करना तथा कला के प्रति रुचि बढ़ाना था।

इस अवसर पर विद्यार्थियों को विभिन्न प्रकार की चित्रकला प्रतियोगिताओं के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई। बच्चों को बताया गया कि चित्रकला केवल मनोरंजन का माध्यम नहीं है, बल्कि यह उनके विचारों, भावनाओं और कल्पनाशक्ति को व्यक्त करने का एक प्रभावी साधन भी है।

विद्यार्थियों ने कार्यक्रम में उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी रचनात्मक प्रतिभा का प्रदर्शन किया। भाषा संवर्धन कैंप के सफल संचालन में प्रवक्ता धूप सिंह तथा कला अध्यापक विजेंद्र वर्मा की विशेष भूमिका रही। उनके मार्गदर्शन में बच्चों ने पूरे उत्साह और रुचि के साथ गतिविधियों में सहभागिता की।

प्रयासों की सराहना

विद्यालय के प्राचार्य ने उनके प्रयासों की सराहना की तथा भविष्य में आयोजित होने वाली शैक्षिक, सांस्कृतिक एवं रचनात्मक गतिविधियों में बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया। इस प्रकार की गतिविधियां विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं और उनके आत्मविश्वास को बढ़ाने में सहायक सिद्ध होती हैं। कार्यक्रम का समापन बच्चों के उत्साह, उमंग और सकारात्मक सहभागिता के साथ सफलतापूर्वक हुआ।

कैंप कोऑर्डिनेटर एवं गणित प्रवक्ता सतन सिंह यादव, प्रवक्ता धूप सिंह, वीर सिंह, कला अध्यापक विजेंद्र वर्मा तथा कैलाश, निर्मला, शालू व सुषमा सहित विद्यालय के अन्य शिक्षक उपस्थित रहे।

उच्च शिक्षा के लिए शिक्षा ऋण पर मिलेगी 5 प्रतिशत ब्याज सब्सिडी

नारनौल। हरियाणा सरकार की ओर से बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान को नई गति देने और महिलाओं को उच्च शिक्षा के प्रति प्रोत्साहित करने के लिए एक विशेष योजना चलाई जा रही है। इसके तहत हरियाणा महिला विकास निगम के माध्यम से बैंक ऋण पर ब्याज में पांच प्रतिशत की सब्सिडी प्रदान की जा रही है। उपायुक्त अनुपमा अंजली ने बताया कि कोई भी छात्राएं उच्च शिक्षा से वंचित न रहे, इसलिए सरकार लड़कियों और महिलाओं को तकनीकी शिक्षा, डिप्लोमा, स्नातकोत्तर, पीएचडी व अन्य उच्च शिक्षा कोर्सों के लिए बैंक से लिए गए ऋण पर पांच प्रतिशत ब्याज अनुदान दे रही है। यह योजना देश के साथ विदेशों में शिक्षा प्राप्त करने के लिए भी लागू है। उन्होंने बताया कि योजना का लाभ उठाने के लिए आय या जाति की कोई बाध्यता नहीं रखी गई है। लाभार्थी के लिए केवल हरियाणा का स्थाई निवासी होना अनिवार्य है। निगम की ओर से ब्याज राशि की क्षतिपूर्ति सीधे तौर पर की जाती है। डीसी ने बताया कि योजना के बारे में जानकारी के लिए इच्छुक छात्राएं व महिलाएं बस स्टैंड के नजदीक नरूला होटल के पीछे स्थित हरियाणा महिला विकास निगम कार्यालय में संपर्क कर सकती हैं। इसके अलावा कार्यालय के दूरभाष नंबर 01282250346 पर भी कार्य दिवस के दौरान जानकारी ली जा सकती है।

हर घर योग पहुंचाने का लिया संकल्प

नारनौल। जय जितेंद्र सेवा समिति व आरोग्यम वैलनेस केंद्र की ओर से पांच दिवसीय निःशुल्क योग शिविर का आयोजन श्रीहीरा बाबा की धर्मशाला आदर्श नगर में पतंजलि भारत स्वाभिमान योग समिति के तत्वावधान में आयोजित किया जा रहा है। शिविर का संचालन जिला प्रभारी डॉ. नितिन योगाचार्य की ओर से किया गया। उन्होंने उपस्थित लोगों को योगाभ्यास करवाने के साथ ब्लडप्रेशर, शुगर, कोलेस्ट्रोल, मोटापा, तनाव व पीठ दर्द जैसी आम बीमारियों से बचाव व उपचार के लिए घरेलू औषधियों की उपयोगी जानकारी भी दी। उन्होंने योग के नियमित अभ्यास से वजन कम करने, शरीर को स्वस्थ बनाने और ऊर्जा बढ़ाने के उपाय बताए। शिविर में आदर्श नगर के सैकड़ों नागरिकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। समिति संस्थापक रविंद्र यादव ने बताया कि पांच मई तक चलने वाले इस शिविर में प्रतिदिन सुबह 5:30 से 6:30 बजे तक समिति के उद्देश्य हर घर योग पहुंचाने के संकल्प में साथ जुड़े नितिन का विशेष सहयोग रहा। इस मौके पर राकेश, ओमप्रकाश जांगिड़, हनुमान प्रसाद, प्रदीप मिश्रा, अमन मित्तल, ताजपाल, अजय, रविंद्र, अरुण, वीरेंद्र, राजेंद्र, राकेश, रामचंद्र आदि मौजूद रहे।

अंशु खायरा ने देश में जीता सिल्वर मेडल

- 76वीं जूनियर नेशनल बास्केटबॉल चैंपियनशिप में पाई सफलता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। अंशु खायरा का स्वागत करते हुए। फोटो : हरिभूमि

पुंडुचेरी में आयोजित 76वीं जूनियर नेशनल बास्केटबॉल चैंपियनशिप में हरियाणा की टीम को रजत पदक सिल्वर मेडल दिलाकर लौटे महेंद्रगढ़ के होनहार खिलाड़ी अंशु खायरा का शहर पहुंचने पर जोरदार स्वागत किया गया। महेंद्रगढ़ आगमन पर शहीद राव तुलाराम चौक पर शहीद भगत सिंह युवा संगठन जन कल्याण एवं जीवदया फाउंडेशन के सदस्यों द्वारा अंशु को फूल-मालाएं पहनाकर और गुलाब का फूल भेंटकर उनकी इस ऐतिहासिक सफलता का जश्न मनाया गया।

संगठन के संचालक विकास शर्मा बुचौली ने बताया कि अंशु ने राष्ट्रीय स्तर पर पदक जीतकर न केवल अपने माता-पिता और आरपीएस स्कूल का नाम रोशन किया है, बल्कि पूरे क्षेत्र को गौरवान्वित किया है। इस अवसर पर संगठन के साथियों ने अंशु को इस शानदार राष्ट्रीय उपलब्धि के लिए बधाई दी और उनके सुनहरे भविष्य की कामना की। इस भव्य स्वागत के दौरान मुख्य रूप से विकास शर्मा बुचौली, पवन पाली, नवीन, सोनू शर्मा और जगरूप बुचौली सहित संगठन के कई सदस्य मौजूद रहे।

कर्मियों को ऑनलाइन स्कैम्स के प्रति किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नारनौल। कर्मचारियों को साइबर सुरक्षा के बारे में जागरूक करते हुए।

साइबर क्राइम थाना पुलिस ने अभियान के तहत पुलिस ने एलआईसी कार्यालय में साइबर जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया। एलआईसी कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम के दौरान साइबर पुलिस ने मुख्य रूप से वित्तीय धोखाधड़ी व बैंकिंग स्कैम्स से बचने के तौर तरीकों पर प्रकाश डाला। टीम ने उपस्थित अधिकारियों, कर्मचारियों और ग्राहकों को समझाया कि कैसे ठग बैंक अधिकारी, बीमा एजेंट या लॉटरी का लालच देकर लोगों को अपने झांसे में लेते हैं। इस अवसर पर पुलिस ने डिजिटल बैंकिंग, यूपीआई ट्रांजेक्शन के सुरक्षित इस्तेमाल, फर्जी कॉल मैसेज की पहचान करने और किसी भी परिस्थिति में अपना ओटीपी या बैंक विवरण साझा न करने जैसी बुनियादी व उन्नत सावधानियों के बारे में विस्तार से बताते हुए सभी को जागरूक किया।

योग ऋषि ने युवाओं को दिया अखंड निरंतरता का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नारनौल। वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से दलवीरों को संबोधित करते स्वामी रामदेव।

भारत निर्माण युवा दल की ओर से गांव भड़फ में आयोजित सात दिवसीय राष्ट्रीय चरित्र निर्माण एवं व्यक्तित्व विकास प्रशिक्षण शिविर का बुधवार का दिन युवाओं के लिए ऐतिहासिक रहा। शिविर में योग ऋषि स्वामी रामदेव ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से शिरकत कर दलवीरों का मार्गदर्शन किया। स्वामी रामदेव ने कहा कि हम सब ऋषियों की संतान हैं, जिनके भीतर राम, कृष्ण और ब्रह्म का अंश समाहित है। इतिहास के महापुरुष हमारे उच्च विचारों के जीवंत प्रमाण हैं। युवाओं के भीतर छिपे सामर्थ्य को जगाकर उसे सही दिशा देना ही मुख्य कार्य है। उन्होंने युवाओं को चरिवेति चरिवेति अर्थात अखंड प्रचंड निरंतरता का मूल मंत्र देते हुए आह्वान किया कि वे परिणाम की चिंता किए बिना अपने लक्ष्य की ओर निरंतर बढ़ते रहें, क्योंकि दिशाहीन व्यक्ति कभी सफल नहीं हो सकता। मौके पर युवाओं के बीच मौजूद संस्था के संस्थापक अध्यक्ष अभिमन्यु सिंह यादव ने दलवीरों में नई ऊर्जा का संचार किया।

एसडीएम ने दिलाई पार्षद को पद एवं गोपनीयता की शपथ

कनीना। नगर पालिका के वार्ड नंबर 14 के उपचुनाव में जीत दर्ज करने वाले नवनिर्वाचित नगर पार्षद सुरेंद्र सिंह का शपथ ग्रहण समारोह बुधवार को नगर पालिका कार्यालय में आयोजित किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह अहलावत ने नपा चेयरपर्सन डॉ. रिम्पी लोढ़ा, सचिव कपिल कुमार, एमई दिनेश कुमार, जेई राकेश कुमार, रविंद्र सिंह, लेखाकार मनोज कुमार सहित पार्षदों की उपस्थिति में नवनिर्वाचित पार्षद सुरेंद्र सिंह को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई। शपथ ग्रहण के बाद एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह अहलावत ने पार्षद सुरेंद्र सिंह को पार्षदों के साथ मिलकर नगर में विकास कार्य करने व जन समस्याओं के समाधान में सहयोग करने को कहा। पार्षद सुरेंद्र सिंह ने कहा वार्ड में साफ सफाई, बिजली, पानी और सड़कों जैसी मूलभूत सुविधाओं को सुदृढ़ करना और विकास कार्यों को बिना किसी भेदभाव के आगे बढ़ाना उनकी प्राथमिकता रहेगी। समारोह में पार्षद राजकुमार यादव, नितेश गुप्ता, नीलम देवी, होशियार सिंह, सुबेसिंह, उषा देवी आदि उपस्थित थे।

10 मीटर एयर पिस्टल में शूटर जयसिंह प्रथम

मंडी अटेली। हाल ही में डॉ. करण सिंह शूटिंग रेंज तुगलकाबाद नई दिल्ली में आयोजित प्री-स्टेट शूटिंग चैंपियनशिप में अटेली मंडी के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में एकेडमी के पैरा खिलाड़ी जयसिंह ने 10 मीटर एयर पिस्टल श्रेणी में प्रथम स्थान हासिल कर क्षेत्र का नाम रोशन किया। इस उपलब्धि के साथ-साथ एकेडमी के कुल 10 खिलाड़ियों ने राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए क्वालीफाई कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। क्वालीफाई करने वाले खिलाड़ियों में अजय कुमार, मनीष, साहिल, धीरज कुमार, साहिल, वर्तुल, सचिन, दीपांशु, अमन, कोमल शामिल हैं। एकेडमी पहुंचने पर सभी विजेता खिलाड़ियों का कोच प्रवीण सोनी और कृष्ण कुमार द्वारा जोरदार स्वागत किया गया। कोच प्रवीण सोनी ने बताया कि प्रतियोगिता में एकेडमी के कई खिलाड़ियों ने भाग लिया था, जिनमें से बड़ी संख्या में खिलाड़ियों का राज्य स्तर के लिए चयन होना गर्व की बात है। उन्होंने कहा कि खिलाड़ियों की मेहनत और अनुशासन का ही परिणाम है कि वे लगातार उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहे हैं।

संघ करेगा बोर्ड परीक्षा में टॉप रहने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नारनौल। बैठक करते संघ के पदाधिकारी व सदस्य। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा अनुसूचित जाति जनजाति कर्मचारी कल्याण संघ की बैठक अंबेडकर भवन मालवीय नगर में हुई। जिसकी अध्यक्षता संघ के प्रधान राजपाल गोरा ने की। संघ के महासचिव रामकिशन मरोड़िया ने बताया कि सात जून प्रातः 10 बजे संघ की ओर से हरियाणा बोर्ड की 10वीं व 12वीं की परीक्षाओं में राज्य में प्रथम स्थान प्राप्त करके समाज का नाम रोशन करने वाली दोनों बेटियों दीपिका भिवानी व दीपिका रेवाड़ी को सम्मानित किया जाएगा। इस प्रतिभा सम्मान समारोह में उनको सम्मान के रूप में नकद राशि, स्मृति चिह्न व प्रशस्ति पत्र भेंट किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि इस अवसर पर उनके अभिभावकों को भी संघ की ओर से मंच पर सम्मानित किया जाएगा। समारोह में जिले की अन्य विभिन्न सामाजिक संस्थाएं भी अव्वल रहने वाली बेटियों को प्रोत्साहन देने के लिए मौजूद रहेंगी। संघ के पूर्व प्रधान जयनारायण दुग्गल ने बताया कि यह सब बाबा साहेब द्वारा दिए गए संविधान की ही ताकत है।

शिविर में स्वयंसेवकों ने किया योगाभ्यास

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

डीएवी स्कूल में जिला समन्वयक चरण सिंह के नेतृत्व में आयोजित सात दिवसीय जिला स्तरीय एनएसएस शिविर बुधवार को सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर मुख्य अतिथि अजीत जैन समाजसेवी थे। विशिष्ट अतिथि जयप्रकाश कौशिक पूर्व प्राचार्य थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य राजेश कुमार ने की। प्रात कालीन सत्र में कार्यक्रम अधिकारी धर्मसिंह के नेतृत्व में स्वयंसेवकों ने योगासन का अभ्यास किया। मुख्य अतिथि अजीत जैन ने कहा कि युवा अपनी सेवाओं से समाज में अलग पहचान बनाएं, अपनी ऊर्जा को सकारात्मक कार्यों में लगाएं, समर्पण भाव से सेवा करें तथा महान पुरुषों के जीवन से प्रेरणा लें।

सम्मानित किया

जिला समन्वयक चरण सिंह ने सफल शिविर के संचालन के लिए सभी कार्यक्रम अधिकारियों व डीएवी संस्था का धन्यवाद किया। प्राचार्य राजेश ने कार्यक्रम अधिकारियों को स्मृति चिह्न व प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया। इसके साथ ही बेस्ट दो स्वयंसेवकों को सम्मानित किया। इस मौके पर कार्यक्रम अधिकारी कप्तान सिंह, डॉ. राजेंद्र, विजय पारीक, उमेश बत्रा, विनोद, पूजा, बिल्लू, अनीता, गुड़िया, बिल्लू राम, सोनू, रागनी, पूजा, धनराज आदि उपस्थित थे।

राव तुलाराम के नाम से युवाओं को मिलेगी प्रेरणाः विजय सिंह

मंडी अटेली। चरखी दादरी में बन रहे गवर्नमेंट मेडिकल कॉलेज का नाम महान स्वतंत्रता सेनानी राव तुलाराम के नाम पर रखे जाने के निर्णय से क्षेत्र में खुशी की लहर है। इसे क्षेत्रीय विकास और ऐतिहासिक सम्मान की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम माना जा रहा है। ग्रीवेंस कमेटी सदस्य विजय सिंह उर्फ सोनू दौंगड़ा अहीर ने इस फैसले का स्वागत करते हुए कहा कि यह केवल नामकरण नहीं, बल्कि हमारी विरासत को सम्मान देने का प्रयास है। उन्होंने कहा कि इससे युवा पीढ़ी को अपने इतिहास और महान व्यक्तित्वों से प्रेरणा मिलेगी। उन्होंने बताया कि प्रदेश सरकार स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत करने की दिशा में तेजी से काम कर रही है। करीब 104 करोड़ रुपये से अधिक की लागत से विभिन्न स्वास्थ्य परियोजनाएं शुरू की गई हैं।

नशा मुक्ति व साइबर सुरक्षा पर किया जागरूक

एसपी ने रात्रि ठहराव कार्यक्रम में सुनीं समस्याएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सतनाली मंडी

सतनाली मंडी। रात्रि ठहराव कार्यक्रम में युवाओं का उत्साहवर्धन करते एसपी।

पुलिस अधीक्षक दीपक ने सतनाली क्षेत्र के गांव डालनवास में रात्रि ठहराव कार्यक्रम में ग्रामीणों से सीधा संवाद किया। इस कार्यक्रम के दौरान उन्होंने ग्रामीणों की पुलिस से संबंधित विभिन्न शिकायतें विस्तार से सुनीं और मौके पर ही मौजूद संबंधित अधिकारियों को नियमानुसार उचित और त्वरित कार्रवाई करने के निर्देश दिए। इसके साथ ही उन्होंने उपस्थित लोगों को पुलिस की कार्यप्रणाली और नागरिकों की सुरक्षा से जुड़ी कई महत्वपूर्ण जानकारियां भी प्रदान कीं। ग्रामीणों से बातचीत के दौरान एसपी दीपक ने लोगों को नशे के खिलाफ पुलिस द्वारा चलाए जा रहे विशेष अभियान के बारे में जागरूक किया। उन्होंने विशेष रूप से गांव के युवाओं को अपराध और नशे के चंगुल से पूरी तरह दूर रहने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने बेहद सरल शब्दों में समझाया कि नशा न केवल किसी व्यक्ति का पूरा जीवन और भविष्य बर्बाद कर देता है, बल्कि यह इंसान को अपराध के अंधेरे रास्ते की ओर भी धकेलता है।

साइबर अपराधों के प्रति किया सतर्क

इस संवाद कार्यक्रम में वर्तमान समय में डिजिटल और साइबर अपराधों के प्रति भी ग्रामीणों को विशेष रूप से सतर्क किया गया। एसपी ने कहा कि वे मोबाइल या ईमेल पर आने वाले किसी भी अनजान या संदिग्ध लिंक पर बिल्कुल भी क्लिक न करें। उन्होंने किसी के भी साथ अपनी बैंकिंग डिटेल, पासवर्ड, ओटीपी या कोई भी निजी जानकारी साझा न करने की हिदायत दी। उन्होंने ग्रामीणों को जागरूक करते हुए स्पष्ट किया कि यदि कोई भी व्यक्ति किसी भी प्रकार की ऑनलाइन या साइबर धोखाधड़ी का शिकार हो जाता है, तो वह घबराए नहीं, बल्कि बिना समय गवाएं तुरंत साइबर क्राइम हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करके अपनी शिकायत दर्ज कराएं। पर्यावरण संरक्षण और प्रकृति से जुड़ाव का संदेश देते हुए इस कार्यक्रम के दौरान अधिकारियों ने ग्रामीणों के साथ मिलकर गांव में पौधारोपण भी किया।

सार्वजनिक सूचना

मैं प्रेम चंद पुत्र हजारी लाल वासी गांव धौलेडा तहसील नांगल चौधरी जिला महेंद्रगढ हरियाणा बयान करता हूं कि मेरा पुत्र अनिल व उसकी पत्नी टीना शर्मा को मैने 04.05.2026 को बेदखल किया था। अब मेरा पुत्र अनिल व पत्नी टीना शर्मा मेरे कहे अनुसार चलते है और किसी प्रकार का झगडा नहीं करते हैं। इसलिए उपरोक्त बेदखल शपथ पत्र था उसे कैंसिल समझा जाए।

खबर संक्षेप

सिसोठ में सुदामा चरित्र सुन भावुक हुए श्रद्धालु

महेंद्रगढ़। सिसोठ स्थित शक्तिपीठ मां भूरा भवानी मंदिर में चल रही सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा का पूर्णाहुति के साथ समापन हो गया। सातवें दिन आचार्य कपिल शास्त्री ने सुदामा चरित्र, कलयुग का वर्णन और संत महिमा का गुणगान किया। कृष्ण-सुदामा की मनमोहक झांकी ने श्रद्धालुओं को भक्ति रस में डुबो दिया। इस दौरान पंडित राजू शर्मा, उनकी पत्नी मंजू शर्मा, पंडित धर्मदत्त शास्त्री और जालंधर से आईं श्रद्धालु नवनीत कौर ज्योति ने आचार्य कपिल शास्त्री को शॉल ओढ़ाकर व पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया।

पौधा भेंटकर सेवानिवृत्त हेड क्लर्क को किया सम्मानित

महेंद्रगढ़। सिसोठ गांव में सेवानिवृत्त हेड क्लर्क सतबीर सिंह को मिशन महेंद्रगढ़ अपना जल ममाज टीम ने पौधा भेंटकर सम्मानित किया। हरियाली का प्रतीक यह पौधा पर्यावरण के प्रति जागरूकता का संदेश देता है। सेवानिवृत्ति के अवसर पर सतबीर सिंह ने मंगलवार को हनुमानजी का रोट कराया। हवन के बाद बालाजी महाराज को भोग लगाया गया और गांववासियों, रिश्तेदारों व मित्रों में प्रसाद वितरित किया गया।

रमेश चंद की गाय 12.78 किग्रा दूध देकर प्रथम रही

नारनौल। गोसंवर्धन स्कीम के तहत राजकीय पशु चिकित्सालय कमानियां में पशुपालन विभाग के उपनिदेशक डॉ. नसीब सिंह के मार्गदर्शन व उपमंडलीय अधिकारी डॉ. रोहताश की मौजूदगी में हरियाणा नस्ल की गायों के लिए एक से तीन जून तक तीन दिवसीय दुग्ध प्रतियोगिता आयोजित की गई। गांव दौंगली के रमेश चंद पुत्र बलबीर की हरियाणा नस्ल की गाय ने सर्वाधिक 12.78 किलोग्राम दूध देकर प्रतियोगिता में प्रथम स्थान व गांव खातोली अहीर निवासी मनीषा पत्नी संजय कुमार की गाय ने 10.91 किलोग्राम दुग्ध उत्पादन के साथ द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

श्रीमद्भागवत कथा के प्रथम दिन कलश यात्रा

नारनौल। कनीना उपमंडल के धनौन्दा गांव में श्रीमद्भागवत कथा के प्रथम दिन महिलाओं ने गांव में कलश यात्रा निकाली। मुख्य अतिथि प्रमुख समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट, रतनसिंह चेयरमैन व पिताम्बर तंवर ने श्रीराम ध्वजा दिखाकर कलश यात्रा का शुभारम्भ किया।

सरकारी स्कूलों में गर्मियों की छुट्टियों में चमकेंगे भवन शिक्षा विभाग ने मरम्मत कार्यों के लिए जारी किए निर्देश

जिला शिक्षा अधिकारी के माध्यम से 7 दिन के भीतर मुख्यालय को भेज सकते हैं अतिरिक्त बजट के लिए अनुरोध

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

■ हाई और सीनियर सेकेंडरी स्कूलों में सुविधाएं सुधारने पर जोर

हरियाणा के सरकारी स्कूलों की सूरत सुधारने और बुनियादी सुविधाओं को सुदृढ़ करने के लिए माध्यमिक शिक्षा निदेशालय ने एक बड़ा कदम उठाया है। विभाग ने राज्य के सभी सरकारी हाई व सीनियर सेकेंडरी स्कूलों में गर्मियों की छुट्टियों के दौरान मरम्मत और रख-रखाव के छोटे कार्यों को अनिवार्य रूप से पूरा करने के निर्देश दिए हैं। विभाग ने सभी संबंधित अधिकारियों को इन निर्देशों का पालन करने और इसे सर्वोच्च प्राथमिकता पर लेने को कहा है, ताकि छुट्टियां खत्म होने के बाद छात्रों को एक बेहतर और सुरक्षित शैक्षणिक माहौल मिल सके।

स्कूलों की सूरत सुधारने और बुनियादी सुविधाओं को सुदृढ़ करने के लिए माध्यमिक शिक्षा निदेशालय का बड़ा कदम

पारदर्शिता के लिए पत्र को आधिकारिक तौर पर विभागीय वेबसाइट पर भी अपलोड करने के निर्देश दिए गए

एक लाख रुपये तक के बजट की तत्काल मंजूरी

निदेशालय की ओर से जारी आधिकारिक पत्र (मेमो न. 9/25-2026 **Wo** (2)) के अनुसार स्कूलों में छोटी मरम्मत, रख-रखाव और बुनियादी सुविधाओं को पूरा करने के लिए उपलब्ध 'बाल कल्याण कोष' से प्रति स्कूल एक लाख रुपये तक खर्च करने की अनुमति दी गई है। पत्र में स्पष्ट किया गया है कि जहां भी संभव हो, इन फंडों का तत्काल उपयोग किया जाए। यदि किसी स्कूल के पास पर्याप्त बजट उपलब्ध नहीं है, तो वे अपने संबंधित जिला शिक्षा अधिकारी के माध्यम से सात दिनों के भीतर मुख्यालय को अतिरिक्त बजट के लिए अनुरोध भेज सकते हैं।

छुट्टियों में कार्य पूरा करने का लक्ष्य

हरियाणा सरकार की ओर से राज्य के सभी स्कूलों में गर्मियों की छुट्टियां घोषित की जा चुकी हैं। शिक्षा विभाग का मानना है कि इस अवधि के दौरान जब बच्चे स्कूल में नहीं हैं, निर्माण व मरम्मत के काम बिना किसी बाधा के तेजी से पूरे किए जा सकते हैं। आदेश में सभी जिला शिक्षा अधिकारियों को निर्देश दिया गया है कि वे अपने अधिकार क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले सरकारी स्कूलों के प्रिंसिपलों व हेडमास्टरों को तत्काल प्रभाव से दिशा-निर्देश जारी, करें ताकि बुनियादी ढांचा पूरी तरह सुधारा जा सके।

लापरवाही पर होगी कार्रवाई, मुख्यालय करेगा औचक निरीक्षण

शिक्षा विभाग इस बार इन कार्यों को लेकर बेहद गंभीर है। उप-निदेशक (कार्य) की ओर से जारी इस पत्र में चेतावनी दी गई है कि मुख्यालय के अधिकारियों को जिलावार स्कूलों के निरीक्षण की जिम्मेदारी सौंपी गई है। ये अधिकारी गर्मियों की छुट्टियों के दौरान कभी भी स्कूलों का औचक निरीक्षण कर सकते हैं। यदि किसी भी प्रिंसिपल या हेडमास्टर के स्तर पर लापरवाही या कोताही पाई गई, तो उनके खिलाफ कड़ी अनुशासनात्मक कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

मुख्य प्रक्रिया और गाइडलाइंस

स्कूल भवनों का उचित रख-रखाव व आवश्यक बुनियादी सुविधाएं सुनिश्चित करना प्राथमिकता रहेगी। फंड न होने की स्थिति में समग्र शिक्षा के जेई अथवा एसडीई की ओर से सत्यापित व डीईओ द्वारा प्रतिहस्ताक्षरित एस्टीमेट एक सप्ताह के भीतर विभाग को भेजना अनिवार्य होगा। साथ ही पारदर्शिता के लिए इस पत्र को आधिकारिक तौर पर विभागीय वेबसाइट पर भी अपलोड करने के निर्देश दिए गए हैं।

व्हाट्सएप चैटबॉट, कॉल सेंटर, मोबाइल एप, एआई आधारित तकनीक से आएगी क्रांती

डीएचबीवीएन का आधुनिक कंप्लेंट सिस्टम अब शिकायतों का होगा त्वरित समाधान

डीएचबीवीएन का आधुनिक एकीकृत उपभोक्ता शिकायत एवं सेवा पोर्टल, एक ही मंच पर मिल रही सभी बिजली सेवाएं: विक्रम सिंह

उपभोक्ता 1912, 18001804334 और व्हाट्सएप चैटबॉट से दर्ज करा सकेंगे शिकायतें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

हरियाणा सरकार के विशेष ऊर्जा सचिव तथा दक्षिण एवं उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगमों के प्रबंध निदेशक विक्रम सिंह के निर्देशानुसार दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम (डीएचबीवीएन) ने अपने कंप्लेंट हैंडलिंग सिस्टम (सीएचएस) को ओर अधिक सशक्त एवं आधुनिक बनाया है। उपभोक्ताओं को पारदर्शी, सरल, डिजिटल तथा समयबद्ध सेवाएं उपलब्ध कराने की दिशा में निगम ने यूनिफाइड कंज्यूमर कंप्लेंट एंड सर्विस पोर्टल को अत्याधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित किया है। प्रबंध निदेशक विक्रम सिंह ने बताया कि आधुनिक तकनीक एवं कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) आधारित इस केंद्रीकृत डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से बिजली आपूर्ति, मीटरिंग, बिलिंग, शिकायत निवारण तथा विभिन्न सेवा अनुरोधों के लिए एकीकृत समाधान उपलब्ध कराया जा रहा है। उपभोक्ता अपनी शिकायतें दर्ज कराने, उनकी प्रगति की जानकारी प्राप्त करने, बिल संबंधी सेवाओं का लाभ उठाने तथा विभिन्न अनुरोध ऑनलाइन माध्यम से आसानी से कर सकेंगे। उन्होंने बताया कि डीएचबीवीएन ने उपभोक्ताओं के लिए ओम्नी चैनल संपर्क व्यवस्था विकसित की हुई है, जिससे वे अपनी सुविधा के अनुसार विभिन्न माध्यमों से सेवाओं का लाभ उठा रहे हैं।

बिजली संबंधी शिकायतों एवं जानकारी के लिए उपभोक्ता 1912 तथा 18001804334 कॉल सेंटर पर संपर्क कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त 8813999708 नंबर पर उपलब्ध व्हाट्सएप चैटबॉट के माध्यम से शिकायत दर्ज कराना, शिकायत की स्थिति जानना, बिजली बिल, नए कनेक्शन तथा अन्य सेवाओं से जुड़ी जानकारी प्राप्त करना भी संभव है।

मिस्ड कॉल सेवा भी उपलब्ध कराई

बिजली आपूर्ति बाधित होने की स्थिति में उपभोक्ताओं की सुविधा के लिए 7669875768 मिस्ड कॉल सेवा भी उपलब्ध कराई गई है। पंजीकृत मोबाइल नंबर से मिस्ड कॉल देने पर शिकायत स्वतः दर्ज हो जाएगी, जिससे उपभोक्ताओं को अलग से शिकायत दर्ज कराने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। डीएचबीवीएन सीएचएस मोबाइल ऐप के माध्यम से उपभोक्ता शिकायत पंजीकरण, शिकायत ट्रैकिंग तथा विभिन्न सेवा अनुरोधों का लाभ घर बैठे प्राप्त कर सकते हैं। यह ऐप निगम के अधिकारियों को भी शिकायतों की प्रभावी निगरानी, विश्लेषण एवं समयबद्ध समाधान सुनिश्चित करने में सहायता प्रदान करता है।

घर बैठे बेहतर सुविधाएं उपलब्ध होंगी: संजय चुघ

बिजली निगम के प्रवक्ता संजय चुघ ने बताया कि निगम डिजिटल तकनीक, चैटबॉट, मोबाइल एप्लिकेशन, कॉल सेंटर तथा केंद्रीकृत शिकायत प्रणाली के माध्यम से उपभोक्ता सेवाओं को अधिक जवाबदेह, पारदर्शी एवं प्रभावी बनाने के लिए निरंतर कार्य कर रहा है। एआई आधारित सेवाओं और डिजिटल प्लेटफॉर्म के विस्तार से शिकायतों के निस्तारण में तेजी आएगी तथा उपभोक्ताओं को घर बैठे बेहतर सुविधाएं उपलब्ध होंगी। उन्होंने कहा कि निगम का उद्देश्य उपभोक्ताओं को एक ही मंच पर सभी आवश्यक सेवाएं उपलब्ध कराना है। जिससे शिकायत निवारण प्रक्रिया अधिक सरल, सुविधाजनक और प्रभावशाली बन सके। डीएचबीवीएन ने हमसे जुड़ें समाधान पाएं हमारा प्रयास, आपका विश्वास के संदेश के साथ सभी उपभोक्ताओं से अपील की है कि वे उपलब्ध डिजिटल सेवाओं का अधिकतम उपयोग करें तथा किसी भी बिजली संबंधी समस्या के समाधान के लिए निर्धारित हेल्पलाइन नंबरों और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म का ही प्रयोग करें।

बाघोत में बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ अभियान चलाया

महेंद्रगढ़। लोगों को जागरूक करते स्वास्थ्य विभाग की टीम। फोटो: हरिभूमि

■ बेटियों के प्रति सकारात्मक सोच विकसित करने तथा शिक्षा, स्वास्थ्य और अधिकारों के प्रति लोगों को जागरूक किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

स्वास्थ्य विभाग बाघोत द्वारा केंद्र सरकार की महत्वाकांक्षी योजना बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ अभियान के अंतर्गत जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य समाज में बेटियों के प्रति सकारात्मक सोच विकसित करना तथा उनकी शिक्षा, स्वास्थ्य और अधिकारों के प्रति लोगों को जागरूक करना रहा। सीएचसी सेहलंग प्रवर चिकित्सा अधिकारी डॉ. प्रभा यादव ने ग्रामीणों, महिलाओं एवं किशोरियों को संबोधित करते हुए बेटियों की शिक्षा, पोषण, स्वास्थ्य देखभाल और लैंगिक समानता के महत्व की जानकारी दी। अधिकारियों ने कहा कि बेटियां परिवार, समाज और राष्ट्र की अमूल्य धरोहर हैं। उनके सुरक्षित, स्वस्थ और शिक्षित भविष्य के लिए सामूहिक प्रयास आवश्यक हैं। स्वास्थ्य कर्मियों ने बताया कि विभाग द्वारा समय-समय पर विभिन्न गांवों में जागरूकता रैलियां, बैठक एवं स्वास्थ्य शिक्षा सत्र का आयोजन किया जाता है। इन कार्यक्रम के माध्यम से लोगों में बेटियों के प्रति सम्मान की भावना बढ़ाने तथा शिक्षा के महत्व को समझाने का कार्य किया जा रहा है।

बेटियों को समाज में समान अवसर दें

कार्यक्रम के दौरान उपस्थित लोगों को कन्या भ्रूण हत्या रोकने, बालिकाओं को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा दिलाने तथा उन्हें समाज में समान अवसर प्रदान करने का संदेश भी दिया गया। अंत में सभी स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी डॉ. हितेश अरोड़ा, डॉ. नंदिनी, स्वास्थ्य कर्मी सरिता व सीएचओ रवि कुमार ने नागरिकों से आह्वान किया कि वे बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ अभियान को जन-जन तक पहुंचाने में वह अपना सहयोग करें और बेटियों को आगे बढ़ाने के लिए सकारात्मक वातावरण तैयार करें, ताकि हमारी बेटियां आत्मनिर्भर बन सके।

सुंदरकांड पाठ में दौहे और चौपाइयों का गायन, श्रद्धालु हुए भाव विभोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नारनौल। यजमान को स्मृति चिह्न भेंट करते हुए। फोटो: हरिभूमि

श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में मंगलवार रात को मोहल्ला परस में कैलाश चंद सोनी की निवास स्थान पर सुंदरकांड पाठ किया गया। जिसमें मुख्य अजमान प्रमोद सोनी व उनकी पत्नी रही। सर्वप्रथम आचार्य अश्वनी शर्मा ने अर्चना करवा गणेश वंदना, हनुमान चालीसा, रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया। राजेश सोनी ने बालाजी महाराज का रंग बिरंगे फूलों से भव्य दरबार सजाया। कार्यक्रम के अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल ने की। इस अवसर पर गौरीशंकर शर्मा, महावीर प्रसाद अग्रवाल, राजेश सोनी, संजय शर्मा, चिंटू गुप्ता, सोनी शर्मा, नवीन जैन, संजय अग्रवाल, शिवशंकर अग्रवाल, सीताराम सर्राफ, नवीन बंसल, रामेश्वर शर्मा, रामानंद शर्मा, काशीराम सैनी, राकेश गुप्ता ने सुंदरकांड पाठ के दौहे व चौपाइयों का गायन किया। मंडल के प्रमुख सदस्य रामेश्वर शर्मा ने मुख्य यजमान कैलाश चंद सोनी, प्रमोद सोनी को बालाजी महाराज की प्रतिमा भेंट कर सम्मानित किया।

कुराहवटा पंचायत से सेवानिवृत्त एएनएम कमलेश सम्मानित

महेंद्रगढ़। ग्राम पंचायत कुराहवटा द्वारा आयुष्मान आरोग्य मंदिर में कार्यरत एएनएम कमलेश देवी की सेवानिवृत्ति पर सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता सरपंच अंजू देवी ने की, जबकि मंच संचालन सीएचओ डॉ. नितिन बड़कोदिया ने किया। समारोह में एमपीएचई एसोसिएशन हरियाणा के पूर्व राज्य वरिष्ठ उपाध्यक्ष मुकेश चौहान विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद रहे। सीएचओ डॉ. नितिन बड़कोदिया, डॉ. राहुल चोपड़ा और स्वास्थ्यकर्मी अनूप सिंह ने संयुक्त रूप से कहा कि कमलेश देवी ने स्वास्थ्य विभाग में 26 वर्षों तक सराहनीय सेवाएं दी हैं। अपने कार्यकाल के दौरान वे हमेशा मिलनसार रहीं और ड्यूटी के प्रति पूरी तरह निष्ठावान रहीं। पूर्व राज्य वरिष्ठ उपाध्यक्ष मुकेश चौहान, स्वास्थ्यकर्मी अनूप सिंह, रेनू, दिनेश व रितु स्नेह ने एमपीएचई एसोसिएशन की ओर से कमलेश देवी को पगड़ी पहनाकर व शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया।

महेंद्रगढ़। एएनएम को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

मनीष मित्तल हरियाणा स्टेट फार्मेसी काउंसिल पंचकूला के रजिस्ट्रार नियुक्त

■ अतिरिक्त मुख्य सचिव डॉ. मिश्रा की ओर से जारी आदेश में संबंधित अधिकारियों को भी नियुक्ति की जानकारी भेजी गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

मनीष मित्तल।

शहर के रेवाड़ी रोड कैलाश नगर निवासी मनीष मित्तल को हरियाणा स्टेट फार्मेसी काउंसिल पंचकूला का रजिस्ट्रार नियुक्त किया गया है। हरियाणा सरकार के स्वास्थ्य विभाग ने इस संबंध में आदेश जारी कर उनकी नियुक्ति तत्काल प्रभाव से लागू कर दी है। जारी आदेशों के अनुसार मनीष मित्तल को हरियाणा स्टेट फार्मेसी काउंसिल में रजिस्ट्रार की जिम्मेदारी सौंपी गई है। यह नियुक्ति हरियाणा के राज्यपाल की स्वीकृति के बाद की गई है। मनीष मित्तल हरियाणा भाजपा के प्रदेश सचिव रह चुके हैं। वहीं केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के बहुत ही करीबी हैं। फिलहाल हरियाणा ड्रगिस्ट एंड केमिस्ट एसोसिएशन के प्रदेशाध्यक्ष भी हैं। मित्तल की नियुक्ति के लिए स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने उनके नाम की सिफारिश मुख्यमंत्री से की, जिसके चलते मनीष मित्तल को रजिस्ट्रार बनाया गया है। स्वास्थ्य विभाग की अतिरिक्त मुख्य सचिव डॉ. सुमिता मिश्रा (आईएएस) की ओर से जारी आदेश में संबंधित अधिकारियों को भी नियुक्ति की जानकारी भेजी गई है। आदेश की प्रतिलिपि प्रधान महालेखाकार हरियाणा, हरियाणा स्टेट फार्मेसी काउंसिल के चेयरमैन तथा अन्य संबंधित अधिकारियों को प्रेषित की गई है। इस नियुक्ति से जिले एवं आसपास में खुशी का माहौल है। सामाजिक एवं व्यापारिक संगठनों के साथ-साथ उनके शुभचिंतकों ने इसे जिले के लिए सम्मान की बात बताते हुए उन्हें नई जिम्मेदारी के लिए शुभकामनाएं दी हैं।

भारत निर्वाचन आयोग ने शुरू किया 'बुक ए कॉल' सिस्टम

अब घर बैठे बीएलओ से बात कर सकेंगे मतदाता

5 जून तक राजनीतिक दल करें बीएलए 2 की नियुक्तियां: डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नारनौल। वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के दौरान मौजूद डीसी अनुपमा अंजली।

भारत निर्वाचन आयोग ने मतदाता सूची को पूरी तरह से सटीक, पारदर्शी और गड़बड़ी मुक्त बनाने के लिए चुनाव आयोग ने बुक ए कॉल विद बीएलओ सिस्टम लागू किया है। इससे मतदाताओं को दफ्तरों के चक्कर काटने की बजाय घर बैठे बीएलओ के साथ संपर्क कर सकेंगे। यह जानकारी उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी अनुपमा अंजली ने राज्य के मुख्य निर्वाचन अधिकारी ए श्रीनिवास के साथ एसआईआर के संबंध में वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए हुई बैठक के बाद दी। उपायुक्त ने बताया कि इस नई व्यवस्था के लागू होने से अब मतदाताओं को अपनी वोटर आईडी, नाम जुड़वाने, कटवाने या चुनावी सूची में संशोधन के लिए बीएलओ के चक्कर काटने की जरूरत नहीं होगी, बल्कि वे घर बैठे ऑनलाइन माध्यम से सीधे अपने बीएलओ से बात करने का समय यानी अपॉइंटमेंट बुक कर सकेंगे। इसके लिए चुनाव आयोग के मतदाता सेवा पोर्टल या राष्ट्रीय मतदाता सेवा पोर्टल अथवा वोटर हेल्पलाइन ऐप पर जाना होता है, जहां बुक ए कॉल की बीएलओ का विकल्प मिलता है।

ऑनलाइन कॉल भी कर सकते हैं बुक

अक्सर मतदाताओं को यह शिकायत रहती थी कि उन्हें अपने क्षेत्र के बीएलओ से संपर्क करने में कठिनाई होती है। इस समस्या को जड़ से खत्म करने के लिए चुनाव आयोग ने मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण के दौरान इस नई प्रणाली की शुरूआत की है। इसके तहत कोई भी नागरिक ऑनलाइन कॉल बुक कर सकता है, जिसके बाद संबंधित बीएलओ को तय समय सीमा के भीतर मतदाता से संपर्क कर उसकी समस्या का समाधान करना होता है। डीसी ने बताया कि सभी निर्वाचक पंजीयन अधिकारियों को हिदायत दी गई है कि इस सिस्टम से जुड़ी सभी कॉलों का निपटान चुनाव आयोग के आधिकारिक पोर्टल ईसीआईनेट पर शीघ्र अति शीघ्र दर्ज किया जाए। सभी राजनीतिक दलों से आह्वान किया है कि वे पांच जून से पहले अपने बीएलए 2 को नियुक्त करके सूचना दें।

डालनवास में नशामुक्त जागरुकता रैली निकाली

महेंद्रगढ़। जिला प्रशासन और सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता, अनुसूचित जातियां एवं पिछड़े वर्ग कल्याण तथा अन्त्योदय सेवा विभाग के संयुक्त तत्वाधान में गांव डालनवास में रात्रि ठहराव कार्यक्रम से पहले नशा मुक्त भारत अभियान एवं नशा मुक्त हरियाणा अभियान के तहत एक जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। यह आयोजन उपायुक्त अनुपमा अंजली के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ। रैली के दौरान पूरा गांव योग युक्त-नशा मुक्त, नशा बर्बादी की जड़ है और नशे को कहें ना, जिंदगी को कहें हां, जैसे नारों से गुंजायमान हो उठा। जिला समाज कल्याण अधिकारी ने स्वस्थ जीवन के लिए योग को अपनाने और जिले को नशा मुक्त बनाने में हर नागरिक से अपनी जिम्मेदारी समझने की अपील की। इस दौरान समाज को खोखला कर रहे नशा तस्करों पर नकेल कसने के लिए एक महत्वपूर्ण हेल्पलाइन नंबर 1933 भी साझा किया गया, जिस पर गुप्त रूप से नशा बिक्री की सूचना दी जा सकती है।

स्वास्थ्य मंत्री आरती राव से बबली यादव ने की शिष्टाचार भेंट

मंडी अटेली। ग्रीवेंस कमेटी सदस्य एडवोकेट बबली यादव ने प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री आरती राव से चंडीगढ़ में शिष्टाचार भेंट की। इस दौरान दोनों के बीच प्रदेश की स्वास्थ्य सेवाओं को और बेहतर बनाने तथा आमजन को मिलने वाली सुविधाओं पर विस्तार से चर्चा हुई। एडवोकेट बबली यादव ने क्षेत्र से जुड़े विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों को मंत्री के समक्ष रखा। स्वास्थ्य मंत्री आरती राव ने बबली यादव द्वारा उठाए गए मुद्दों को गंभीरता से सुनते हुए आश्वासन दिया कि सरकार जनहित से जुड़े हर विषय पर प्राथमिकता से कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि प्रदेश में स्वास्थ्य सुविधाओं को मजबूत करने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं और आने वाले समय में और सुधार देखने को मिलेगा। इस मौके पर सौहार्दपूर्ण माहौल में दोनों के बीच सकारात्मक चर्चा हुई। मुलाकात के बाद एडवोकेट बबली यादव ने स्वास्थ्य मंत्री आरती राव की कार्यशैली की सराहना की।

मंडी अटेली। स्वास्थ्य मंत्री से भेंट करती एडवोकेट बबली यादव। फोटो: हरिभूमि