हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार 1 अक्टूबर 2026

11 बे-मेल भोजन बन रहा गंभीर बीमारियों की वजह...



12 पेंशनर्स ने 24 घंटे का पड़ाव खत्म कर सौंपा मांगों का ज्ञापन



नगर परिषद के ईओ से मीडिया हुई रूबरू

नक्शा पास नहीं करवाने वाले भवन मालिकों को दिए नोटिस, मजिस्ट्रेट नियुक्त कर नप प्रशासन करेगा सील

ईओ का दावा...नए के बदले पुराने इंजन पंप सेट मामले में एजेंसी को किया ब्लैकलिस्ट

हरिभूमि न्यूज नारनौल

नगर परिषद की ओर से शहर में पानी निकासी के लिए नए इंजन पंप सेट का मामला ओर गर्मा गया है। एक तरफ ग्रीवेंस मीटिंग में आए मंत्री विपुल गोयल का मीडिया के सवाल पर कहना था कि विभागीय जांच हो रही है। जांच में संतुष्टि नहीं होने पर विजिलेंस जांच करवाई जाएगी। वहीं दूसरी ओर नगर परिषद के ईओ ने दावा किया है कि नए के बदले पुराने इंजन पंप सेट एजेंसी ने दिए थे, यह बात सही है। इस कारण उस एजेंसी को ब्लैक लिस्ट घोषित कर दिया है। भविष्य में इस एजेंसी से नगर परिषद की ओर से कोई कार्य नहीं करवाएं जाएंगे। ईओ जुगेंद्र ने नए के बदले पुराने इंजन पंपसेट देने की बात को स्वीकारा और कहा कि नप कार्यालय में आए इन इंजन पंप सेट को देखा था। टेंडर नए का था और वह पुराने थे। इस बारे में एक्सईएन को अवगत करवाया गया। फिर एजेंसी को इन पुराने इंजन सेट को यहां से लेकर जाने को कहा था। ईओ ने कहा कि नगर परिषद का नुकसान नहीं हुआ। ना ही हमने इन पुराने इंजन को रखा। अगर रखते तो नुकसान होता, फिर तो अन्य कार्रवाई भी होती।

संतुष्टि पत्र लेने पर ही होगी अदायगी



मीडिया से रूबरू होते ईओ जुगेंद्र।

ईओ ने कहा कि शहर में विकास कार्यों को लेकर प्लान तैयार किया है। जिस वार्ड में कोई विकास का कार्य हुआ है तो उस ठेकेदार को संबंधित पार्षद और वार्ड की बनाई गई पांच सदस्यीय कमेटी से संतुष्टी पत्र लेना होगा। उसके बाद ही ठेकेदार को पेमेंट की अदायगी होगी। पार्कों में भी अगर कार्य होता है तो वहां की पेमेंट भी इसी संतुष्टी पत्र मिलने के बाद ही होगी। ईओ ने कहा कि हड़ताल की वजह से शहर में सफाई व्यवस्था गड़बड़ाई थी। अब ऐसा नहीं है। कल ही यहां आठ से 10 पार्षदों को बुलाकर उनके वार्ड की स्थिति से अवगत हुए है। पार्षद ने जो समस्या बताई है, उसका एक दो दिन में समाधान करवा दिया जाएगा। आमजन से भी आग्रह है कि कूड़ा कूड़ेदान में ही डाले। सड़क पर ना फैलाएं।

अपने ही सवाल में उलझे ईओ

हरिभूमि ने ईओ से सवाल किया कि पहले फॉगिंग का कार्य स्वास्थ्य विभाग देखता था। अब शहर में नगर परिषद का कार्य है। शहर में कहां कहां फॉगिंग करवाई गई है?इस सवाल पर ईओ ने कहा कि लघुसचिवालय के आस पास, ऑफिसर कॉलोनी व हुडा सेक्टर में फॉगिंग करवाई जा चुकी है। संबंधित एरिया का पार्षद अगर सीएमओ के मार्फत लिखवाकर दें तो उस जगह भी फॉगिंग करवाई जाती है। बिना सीएमओ की रायशुमारी से बेवजह पर्यावरण में जहर घोलना ठीक नहीं है। इस पर सवाल किया गया कि जहां आप फॉगिंग करवा चुके है, वहां सीएमओ की परमिशन ली गई? इस पर ईओ जवाब नहीं दे पाएं और उलझ गए। बाद में उन्होंने माना कि पार्षदों की तरफ से जहां जहां डिमांड आएगी, वहां फॉगिंग करवाई जाएगी।

बिल्डिंगों को नोटिस के बाद करेंगे सील

ईओ ने सवाल के जवाब में कहा कि शहर में ऐसी अनेक बिल्डिंग हो सकती है, जिन्होंने नक्शा पास नहीं करवाया है। इस तरह की शिकायत आती है तो नोटिस देकर जवाब मांगा जाता है। संतुष्टि नहीं होने पर सील भी किया जाता है। अभी पांच ऐसे भवनों को सील भी किया था। भवन निर्माण की शर्तें पूरी करने पर डीएमसी के निर्देश पर ही उन सील को खोला जाता है। कुछ जगह नगर परिषद की जगह पर भी लोगों ने अतिक्रमण किए हुए है, उनको भी नोटिस दिया हुआ है। जल्द ही ड्यूटी मजिस्टेट लेकर ऐसी जगह को खाली करवाया जाएगा।

29 ऐसे भवन, जिन पर 10-10 लाख की राशि बकाया: प्रोपर्टी टेक्स के मुद्दे पर ईओ ने कहा कि शहर में ऐसी 29 बिल्डिंगों को चिन्हित किया है, जिन पर 10-10 लाख का टेक्स बकाया है। इन सहित सभी बकायादारों को नोटिस दिया गया है। नोटिस नियमों को पूरा करने के बाद आगामी विभागीय कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

सरकारी खरीद के लिए बाजरे का भाव 2900 रुपये प्रति क्विंटल निर्धारित

आज से शुरू होगी 6 मंडियों में बाजरे की खरीद

हरिभूमि न्यूज नारनौल

खरीफ विपणन सीजन 2026-27 के तहत जिले में बाजरे की सरकारी खरीद आज से शुरू होगी। जिले में बाजरा खरीद के लिए छह मंडियों को निर्धारित किया गया है। इनमें नारनौल, अटेली, महेंद्रगढ़, कनीना, नांगल चौधरी और सतनाली मंडियां शामिल हैं। बाजरे की सरकारी खरीद के लिए खाद्य एवं आपूर्ति विभाग तथा हरियाणा स्टेट वेयरहाउसिंग कॉरपोरेशन को खरीद एजेंसी की जिम्मेदारी दी गई है। दोनों एजेंसियों के माध्यम से निर्धारित मंडियों में किसानों से बाजरे की खरीद की जाएगी। सरकारी खरीद के लिए बाजरे का भाव 2900 रुपये प्रति क्विंटल निर्धारित किया गया है। जिसमें 2300 रुपये में फसल खरीदी जाएगी, जबकि 600 रुपये भावांतर भरपाई योजना के तहत दिए जाएंगे। किसानों से कहा गया है कि वे मंडी में साफ-सुथरा और अच्छी तरह सूखा हुआ बाजरा लेकर आएं, ताकि निर्धारित नियमों के अनुसार फसल की खरीद प्रक्रिया में अनावश्यक परेशानी न हो। सरकारी खरीद एक अक्टूबर से शुरू होने के साथ जिले के बाजरा उत्पादक किसानों को निर्धारित समर्थन मूल्य पर अपनी फसल बेचने का अवसर मिलेगा। मार्केट कमेटी सचिव नुकुल यादव ने बताया कि एक अक्टूबर से बाजरे की सरकारी खरीद शुरू करने को लेकर मंडी में आवश्यक तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। किसानों को किसी प्रकार की परेशानी न हो, इसके लिए खरीद से संबंधित व्यवस्थाओं को दुरुस्त किया जा रहा है। उन्होंने किसानों से अपील की कि वे मंडी में साफ-सुथरा और सूखा हुआ बाजरा लेकर आएं, ताकि खरीद प्रक्रिया सुचारू रूप से चल सके।



नारनौल। अनाज मंडी में बना टीनशेड। फोटो : हरिभूमि

गेट पास बनवाकर मंडी में करें प्रवेश

नारनौल। खरीफ सीजन 2026 के तहत अनाज मंडी में वीरवार से बाजरा की खरीद शुरू होगी। खरीद प्रक्रिया को सुचारू एवं पारदर्शी तरीके से संचालित करने के लिए बुधवार को मार्केट कमेटी के चेयरमैन बाबूलाल यादव ने मंडी के आढ़तियों के साथ बैठक की। उन्होंने आढ़तियों को किसानों की फसल की खरीद में पूरा सहयोग करने के निर्देश दिए। उन्होंने आढ़तियों से खरीद प्रक्रिया में पारदर्शिता और ईमानदारी बरतने की अपील की। किसानों को बताया गया कि बाजरा मंडी में लाने से पहले आवश्यक दस्तावेज साथ रखें। किसान अपना आधार कार्ड, बैंक पासबुक की प्रति और फसल लेकर आने वाले वाहन का नंबर साथ लेकर आएं। ई-खरीद हरियाणा ऐप के माध्यम से गेट पास बनवाकर मंडी में प्रवेश किया जा सकेगा। मंडी गेट पर गेट पास के क्यूआर कोड को स्कैन किया जाएगा। गेट पास जारी होने के बाद किसान का बायोमीट्रिक सत्यापन किया जाएगा। इसके बाद ही ऑनलाइन नीलामी की प्रक्रिया शुरू होगी। मंडी गेट पर किसान और वाहन की फोटो भी कैप्चर की जाएगी। फसल बिक्री के बाद किसान ई-खरीद पोर्टल से जे फार्म प्राप्त कर सकेंगे तथा भुगतान सीधे बैंक खाते में किया जाएगा।



डीएपी के लिए उमड़ी किसानों की भीड़

कनीना। क्षेत्र में आगामी रबी फसल की बुवाई की तैयारी को लेकर किसानों ने अभी से रासायनिक खादों, विशेषकर डीएपी, डाई-अमोनियम फॉस्फेट के लिए बाजार और सरकारी खरीद केंद्रों का रूख करना शुरू कर दिया है। बुधवार को हैफेड के गोदाम पर खाद लेने पहुंचे किसानों की भीड़ देखने को मिली। सुबह से ही गोदाम परिसर में किसान अपनी बारी के इंतजार में कतारों में खड़े नजर आए। दिलचस्प बात यह है कि अभी किसान खरीफ सीजन की फसलों की कटाई और निपटारे से पूरी तरह निवृत्त भी नहीं हो पाए हैं, लेकिन बुवाई के समय संभावित किल्लत से बचने के लिए किसानों ने पहले से ही डीएपी जुटाने की होड़ शुरू कर दी है। सरसों, गेहूं, जौ और चने जैसी रबी फसलों की शुरूआती बिजाई में डीएपी खाद की अहम भूमिका होती है, जिसके चलते किसान कोई जोखिम नहीं लेना चाहते। गोदाम पर खाद वितरण की जानकारी देते हुए सेल्समैन राधा रानी ने बताया कि विभाग के पास एक हजार से अधिक बैग डीएपी खाद की खेप प्राप्त हुई थी।

बाजरे की खरीद को लेकर मार्केट कमेटी सचिव ने जारी किए दिशानिर्देश

हरिभूमि न्यूज कनीना



अजीत सिंह सचिव मार्केट कमेटी

खरीफ सीजन की शुरूआत को देखते हुए मार्केट कमेटी ने अनाज मंडी के सभी आढ़तियों के लिए 15 सूत्रीय कार्यालय आदेश जारी किए हैं, जिससे बाजरे की खरीद व्यवस्था सुचारू रूप से संचालित हो सके। इस बारे में मार्केट कमेटी के सचिव अजीत सिंह ने पत्रकारों को बताया कि उन्होंने सभी आढ़तियों को अपनी दुकानों पर मानक यंत्र, फसल सफाई हेतु बिजली का झारना, पर्याप्त बारदाना और तौल मशीनों की पुख्ता व्यवस्था करने के निर्देश दिए गए हैं। मार्केट कमेटी प्रशासन ने स्पष्ट किया है कि किसान की उपस्थिति और मार्केट कमेटी द्वारा जारी वैध गेट पास के बिना किसी भी ढेरी की नीलामी नहीं होगी। बिना गेट पास कृषि उपज पाए जाने पर संबंधित आढ़ती का लाइसेंस रद्द कर दिया जाएगा। वहीं कटौती काटने पर एफआईआर भी दर्ज कराई जा सकती है। इसके अलावा सभी आवक का इंद्राज 'एच' रजिस्टर में दर्ज करना और केवल अधिकृत धर्म कांटों से ही तौल कराना अनिवार्य किया गया है।

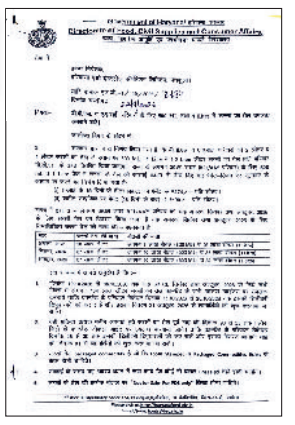
आज से एमएसपी पर खरीद

कनीना की नई अनाज मंडी चेलावास में एक अक्टूबर से बारे की विधिवत खरीद शुरू होगी। खरीद एजेंसी हैफेड की ओर से 2300 रुपये प्रति क्विंटल की दर से बाजरे की खरीद की जाएगी तथा 600 रुपये भावांतर भरपाई योजना के तहत किसानों को दिए जाएंगे। एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह अहलावत ने मंडी का निरीक्षण करने के बाद बताया कि किसान बाजरे को भली भांति सूखकर मंडी में लाएं। उन्होंने कहा कि एमएफएमबी पोर्टल पर पंजीकृत किसान आधार कार्ड की प्रति व मोबाइल फोन लेकर आएं।

कार्डधारकों को 500 मिली, 1 व 1.5 लीटर की बोतलों में मिलेगा सरसों तेल

- दशहरे के तत्काल बाद 21 अक्टूबर से शुरू होगा वितरण

हरिभूमि न्यूज कनीना



हरियाणा सरकार के खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले निदेशालय ने सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत बीपीएल और अंत्योदय अन्न योजना वाले परिवारों को सरसों तेल वितरण की व्यवस्था में बड़ा बदलाव किया है। जिसके मुताबिक अब दो लीटर व एक लीटर के स्थान पर लाभार्थियों को 500 मिलीलीटर, एक लीटर और 1.5 लीटर की पैकिंग में सरसों का तेल उपलब्ध करवाया जाएगा। इस संबंध में विभाग ने हरियाणा एग्रो इंडस्ट्रीज कॉरपोरेशन लिमिटेड को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी कर दिए हैं। जारी किए गए पत्र के मुताबिक राज्य में लगभग 39.89 लाख बीपीएल और एएवाई परिवार हैं। अगस्त, सितंबर और अक्टूबर 2026 के लिए कुल 104 लाख लीटर सरसों तेल वितरित किया जाएगा। इसके तहत अगस्त माह के लिए 30 लाख लीटर, सितंबर और अक्टूबर माह के लिए 37-37 लाख लीटर तेल की मात्रा निर्धारित की गई है। पत्र के अनुसार आगामी 10 से 15 अक्टूबर के बीच यह तेल कॉनफेड के फोकल प्वाइंट्स पर पहुंचाया जाएगा। इसके बाद कॉनफेड के परिवहन ठेकेदार 15 से 20 अक्टूबर तक डिपो धारकों तक पहुंचाएंगे। 21 अक्टूबर से राशन डिपुओं पर लाभार्थियों को वितरण शुरू कर दिया जाएगा। निदेशालय ने स्पष्ट किया है कि सरसों तेल की बोतल एफएसएसएआई प्रमाणित, पूरी तरह सील बंद होगी। खाद्य एवं आपूर्ति मंत्री के निर्देशों पर तेल की गुणवत्ता और मात्रा की जांच के लिए जिला स्तर पर समितियां गठित की जा रही हैं।

जमीनी विवाद को लेकर घर में तोड़फोड़, केस दर्ज

कनीना। सदर थाना क्षेत्र के गांव स्याणा में जमीनी विवाद को लेकर एक व्यक्ति के साथ मारपीट के प्रयास और गाड़ी में तोड़फोड़ करने का मामला सामने आया है। पुलिस ने पीड़ति की शिकायत पर संबंधित धाराओं के तह केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव स्याणा निवासी ओमप्रकाश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनका गांव के ही नरेश के साथ अदालत में जमीन को लेकर विवाद चल रहा है। 25 सितंबर को जब वह अदालत से अपनी कार से वापस गांव लौट रहे थे, तभी पीछे से मोटरसाइकिल सवार नरेश व सतबीर ने एनएच 152डी अंडरपास के पास उनकी गाड़ी के आगे बाइक अड़ा दी। आरोपितों ने उन्हें रोककर मारपीट की कोशिश की, जिससे बचने के लिए ओमप्रकाश कट वह निकल गया। पीड़ति सायं के समय अपने घर पहुंचा तो आरोपित पक्ष के नरेंद्र ने हाथ में डंडा लेकर उन पर हमला करने की नीयत से पीछा किया। सीसीटीवी फुटेज के आधार पर पुलिस जांच कर रही है।

दुर्घटना पीड़ितों को समयबद्ध मुआवजा दिलाने के लिए समीक्षा बैठक

हरिभूमि न्यूज नारनौल

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की चेयरपर्सन एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश डॉ. रितु वाईके बहल के दिशा-निर्देशानुसार बुधवार को 'हिट एंड रन मोटर दुर्घटना पीड़ित मुआवजा योजना-2022 के प्रभावी क्रियान्वयन को लेकर बैठक का आयोजन किया। जिसकी अध्यक्षता डीएलएसए की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी ने की। बैठक में एसडीएम गुरविंद्र सिंह तथा डीएसपी डॉ. कविता विशेष रूप से उपस्थित रही। सहायता राशि की प्रक्रिया बिना



नारनौल। अधिकारियों के साथ बैठक करती सीजेएम नीलम कुमारी।

सीजेएम सह सचिव नीलम कुमारी ने निर्देश दिए कि हिट एंड रन मामलों (जहां दुर्घटना करने वाले वाहन का पता नहीं चल पाता) में पीड़ितों या उनके आश्रितों को दी जाने वाली किसी अनावश्यक विलंब के पूरी की जाए। इसके लिए पुलिस विभाग और प्रशासनिक अधिकारियों के बीच बेहतर समन्वय स्थापित करने पर जोर दिया गया। डीएसपी डॉ. कविता को निर्देश दिए गए कि पुलिस थानों में दर्ज होने वाले हिट एंड रन मामलों की रिपोर्ट समय सीमा के भीतर एसडीएम कार्यालय तथा क्लेम इंक्वायरी ऑफिसर को भेजी जाए। एसडीएम गुरविंद्र सिंह ने दावों का सत्यापन तेजी से कर स्वीकृति के लिए प्रक्रिया को सुचारू बनाया जाएगा। सचिव नीलम कुमारी ने कहा कि अज्ञात वाहनों की दुर्घटना में जान गंवाने वाले या गंभीर रूप से घायल होने वाले पीड़ितों के परिवारों को सरकार की ओर से निर्धारित कानूनी सहायता और मुआवजा बिना किसी परेशानी के और समय सीमा के भीतर प्राप्त हो सके।

एनीमिया से बचाव के प्रति किया जागरूक

नारनौल। राजकीय महाविद्यालय कृष्ण नगर के महिला प्रकोष्ठ की ओर से पोषण एवं एनीमिया विषय पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया।

जिसका उद्देश्य छात्राओं एवं महिलाओं को संतुलित आहार, उचित पोषण तथा एनीमिया से बचाव के प्रति जागरूक करना है। प्राचार्या डॉ. सुमन यादव ने कहा कि स्वस्थ जीवन के लिए पौष्टिक एवं संतुलित आहार अत्यंत आवश्यक है। छात्राओं को आयरन एवं अन्य आवश्यक पोषक तत्वों लेना जरूरी।

आईटीआई में 'सेवा संकल्प अभियान' के तहत स्वच्छता जागरूकता कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज नारनौल



नारनौल। आईटीआई में सफाई करते स्वयं सेवक। फोटो : हरिभूमि

राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में 'सेवा संकल्प अभियान' के अंतर्गत एक विशेष स्वच्छता जागरूकता कार्यक्रम और सफाई अभियान का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में संस्थान के विद्यार्थियों, शिक्षकों और स्टाफ सदस्यों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। अभियान के दौरान संस्थान के विद्यार्थियों ने विभिन्न समूहों में विभाजित होकर पूरे परिसर, कक्षाओं, कार्यशालाओं (वर्कशॉप) और आसपास के क्षेत्रों में व्यापक सफाई अभियान चलाया। इस अवसर पर विद्यार्थियों को स्वच्छता की शपथ दिलाई गई और उन्हें दैनिक जीवन में स्वच्छता को एक संस्कार के रूप में अपनाने के लिए प्रेरित किया गया।



तीरंदाजी प्रतियोगिता में दो कांस्य पदक

नारनौल। जींद जिले में 27 से 29 सितंबर तक आयोजित 39वीं हरियाणा राज्य स्तरीय पुरुष जूनियर व सीनियर वर्ग तीरंदाजी प्रतियोगिता में बाल भवन नारनौल तीरंदाजी केंद्र के खिलाड़ी तरुण व उमेश सैनी ने कांस्य पदक जीतकर जिले का नाम रोशन किया। खिलाड़ियों की इस ऐतिहासिक उपलब्धि पर उपायुक्त एवं जिला बाल कल्याण परिषद की अध्यक्ष अनुपमा अंजली ने दोनों पदक विजेताओं तरुण और उमेश सैनी को उपायुक्त कैंप कार्यालय नारनौल में सम्मानित किया। उपायुक्त ने खिलाड़ियों का हौसला बढ़ाते हुए उनके इस प्रदर्शन की सराहना की और उन्हें भविष्य में राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी इसी तरह सफलता का परचम लहराने के लिए अपनी शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर जिला बाल कल्याण अधिकारी राजेन्द्र सिंह तथा बाल भवन के तीरंदाजी कोच सुरेन्द्र शर्मा भी मौजूद थे।

देशी कट्टा व कारतूस सहित आरोपित काबू

नारनौल। थाना नांगल चौधरी पुलिस ने कार्रवाई करते हुए एक युवक को काबू कर उसके कब्जे से एक देशी कट्टा व दो जिंदा कारतूस बरामद किए हैं। आरोपित की पहचान संजय मीणा निवासी ढाणी छिलरो (मीणा की ढाणी), बामनवास के रूप में हुई है। डीएसपी मुख्यालय भारत भूषण ने बताया कि थाना नांगल चौधरी की टीम अपराधों की रोकथाम के लिए राव तुलाराम चौक पर गश्त कर रही थी। इसी दौरान टीम को सूचना मिली कि संजय मीणा अवैध हथियार व कारतूस लिए मीणा की ढाणी की गली में मौजूद है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम तुरंत बताए गए स्थान पर पहुंची। पुलिस की गाड़ी को देखकर युवक एक गली में मुड़ गया।

विशेष ग्राम सभाओं में बनेगी विकसित ग्राम पंचायत योजना

जिले में गांधी जयंती पर कल गांव-गांव जुटेगी संसद

हरिभूमि न्यूज नारनौल

हरियाणा सरकार के दिशा निर्देशों के तहत दो अक्टूबर को गांधी जयंती के अवसर पर जिला की सभी ग्राम पंचायतों में विशेष ग्राम सभाओं का आयोजन किया जाएगा। ये बैठकें सुबह 11 बजे शुरू होंगी। इस संबंध में अतिरिक्त उपायुक्त तरुण कुमार पावरिया ने बताया कि उपायुक्त अनुपमा अंजली के मार्गदर्शन में खंड विकास एवं पंचायत विभाग ने ग्राम सभाओं की कार्यवाही को सुचारु, प्रभावी और पारदर्शी बनाने के लिए एजेंडा तय कर दिया है। इसमें सबसे पहले जन योजना अभियान के तहत वर्ष 2026-27 के लिए ग्राम पंचायत की विस्तृत कार्य योजना बनाई जाएगी और ग्राम पंचायत विकास योजना तैयार करने की प्रक्रिया पूरी की जाएगी। सेवा संकल्प अभियान के तहत गांव में हुए जनकल्याण कार्यों और उपलब्धियों की जानकारी ग्रामीणों के सामने रखी जाएगी। साथ ही यह भी खुलकर चर्चा होगी कि आगे किन जनसेवा कार्यों को प्राथमिकता दी जाए। स्वच्छता ही सेवा अभियान के तहत पंच, सरपंच, सफाई मित्र, स्वयं सहायता समूह, युवा क्लब, स्कूल-कॉलेज के प्रतिनिधि, आशा और आंगनबाड़ी कार्यकर्ता जैसे सभी प्रमुख हितधारकों को एक मंच पर लाया जाएगा।

इन छह बिंदुओं पर होगी चर्चा और समीक्षा

अतिरिक्त उपायुक्त ने बताया कि बजट भाषण 2026-27 की घोषणा के अनुसार अब हर ग्राम सभा बैठक में छह बिंदुओं पर चर्चा और समीक्षा अनिवार्य होगी। गांव में पेयजल आपूर्ति की स्थिति, गंदे पानी की निकासी व प्रबंधन, अमृत सरोवर से जुड़े कार्य व जलभराव की समस्या, गांव में नशे की स्थिति, सभी सामाजिक पेंशन लाभार्थियों का सत्यापन तथा स्वच्छता व ठोस कचरा प्रबंधन, सरकारी भवनों के रख-रखाव और ई-ग्रामस्वराज पोर्टल पर दर्ज विकास कार्यों का निरीक्षण होगा। उन्होंने बताया कि ग्राम सभा की कार्यवाही तीन अक्टूबर तक निर्णय और सभासार पोर्टल पर तथा स्वच्छता ही सेवा की गतिविधियां संबंधित पोर्टल पर अपलोड की जाएंगी। इस कार्य के लिए जिला स्तर पर जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी और खंड स्तर पर खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी को नोडल अधिकारी बनाया गया है।

ये तारीखें घोषित

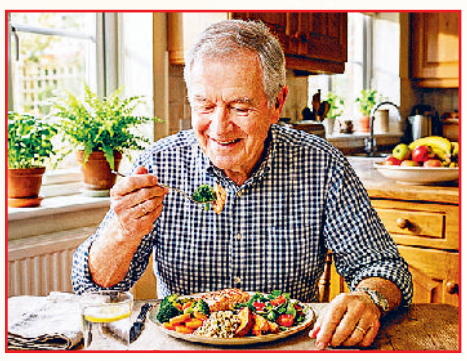
- **2 अक्टूबर:** सुबह 11 बजे सभी पंचायतों में विशेष ग्राम सभा।
- **3 अक्टूबर:** कार्यवाही निर्णय व सभासार पोर्टल पर और स्वच्छता ही सेवा की गतिविधियां संबंधित पोर्टल पर अपलोड।
- **5 अक्टूबर:** जिलेवार अनुपालना रिपोर्ट निदेशालय को भेजी जाएगी।

बुजुर्गों में होने वाली अधिकांश समस्याओं को दूर करने के लिए उनकी डाइट न्यूट्रिशस और बैलेंस्ड होना बहुत जरूरी है। बुजुर्गों की डाइट कैसी होनी चाहिए, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस
1 अक्टूबर, विशेष

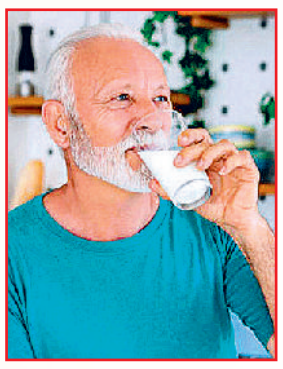
न्यूट्रिशस-बैलेंस्ड हो बुजुर्गों की डाइट

डाइट सजेशन
सवी जैन, डाइटीशियन



साठ की उम्र के बाद शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। ऐसे में उम्र से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने के लिए स्वस्थ आहार लेते रहना महत्वपूर्ण हो जाता है। इस उम्र में डाइजेशन सिस्टम धीमा हो जाता है, शारीरिक गतिविधियां कम होती हैं और हड्डियां तथा मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। ऐसे में सही और संतुलित आहार बुजुर्गों को ऊर्जावान बनाए रखने, बीमारियों से बचाने और जीवन की गुणवत्ता सुधारने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

मसल्स के लिए प्रोटीन: उम्र बढ़ने के साथ मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। इसलिए दालें, बींस, अंकुरित अनाज, सोयाबीन, दूध, दही, पनीर के रूप में पर्याप्त प्रोटीन डाइट में जरूर शामिल करें। नॉन-वेजिटेरियन हैं तो उबला अंडा या ग्रिल्ड मछली खा सकते हैं। मांसपेशियों के निर्माण, अच्छी सेहत और संतुलित पोषण के लिए मीट, सफेद मांस वाली मछली, अंडे का सफेद भाग और बींस डाइट में शामिल करें।



बोंस के लिए कैल्शियम-विटामिन डी: हड्डियों को मजबूत रखने और फ्रैक्चर के जोखिम को कम करने के लिए कैल्शियम युक्त भोजन करें। कम फैट वाले डेयरी उत्पाद जैसे टोंड दूध और पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें, क्योंकि इनमें कैल्शियम काफी मात्रा में होता है। डाइट में कम वसा वाला दूध, दही, छाछ, पनीर और रागी खाएं। थोड़ी देर सुबह की धूप में बैठें।

पाचन के लिए फाइबर: बुजुर्गों में कब्ज की समस्या आम होती है, जिससे फाइबर युक्त खाना राहत देता है। इसके लिए डाइट में ओट्स, दलिया, छिलके वाली दालें, सेब, पपीता, अमरूद और हरी सब्जियां शामिल करें। उच्च फाइबर वाले फूड्स, पोषण से भरपूर होते हैं उनके सेवन से कब्ज में राहत मिल सकती है।

इम्यूनिटी के लिए विटामिन सी: रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए ताजे फल और सब्जियां जैसे संतरे, आंवला, नीबू, पालक, ब्रोकली और टमाटर डाइट में शामिल करें।

याददाश्त के लिए: बढ़ती उम्र के साथ याददाश्त में कमी आना एक आम समस्या होती है, जिसे अकसर डिमेंशिया के रूप में जाना जाता है। इसे पूरी तरह रोकना संभव नहीं होता, लेकिन सही खानपान अपनाकर इसके प्रभाव और गति को कम जरूर किया जा सकता है। डिमेंशिया के प्रभाव और गति को कम करने के लिए रोजाना के भोजन में ताजे फल, हरी पत्तेदार सब्जियां और साबुत अनाज शामिल करें। ये दिमाग को आवश्यक एंटी-ऑक्सीडेंट्स प्रदान करते हैं।

डेली डाइट चार्ट: बुजुर्गों का डेली डाइट चार्ट कुछ ऐसा होना चाहिए। सुबह सबसे पहले 1 गिलास गुनगुना पानी, 4-5 भीगे बादाम और अखरोट। नाश्ते में ओट्स/दलिया/बेसन का चीला/पोहा/इडली और 1 कप टोंड दूध या चाय।

दोपहर के खाने में 1-2 रोटी (मल्टीग्रेन), 1 कटोरी चावल, दाल, हरी सब्जी, 1 कटोरी दही/सलाद। शाम के नाश्ते में 1 कप मखाना/भुना चना/सूप/कोई 1 मौसमी फल, मट्ठा या हर्बल-टी। रात के खाने में 1-2 रोटी, पतली दाल या लौकी/तोरई की सब्जी रात 8 बजे तक खा लें। सोने से पहले 1 छोटा गिलास हल्दी वाला गुनगुना दूध। इनके अलावा कुछ अन्य बातों पर भी ध्यान देना चाहिए।

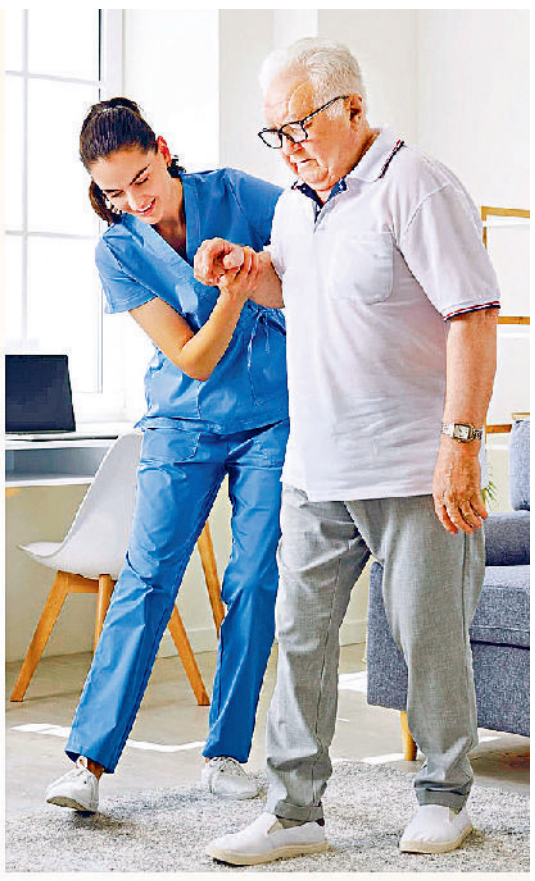
- जिन बुजुर्गों को दांतों की समस्या है या चबाने में कठिनाई होती है, उन्हें अच्छी तरह पका खाना, मैश करके दलिया/सूप के रूप में खाना चाहिए।
- ब्लड प्रेशर और डायबिटीज को कंट्रोल में रखने के लिए सीमित मात्रा में नमक और चीनी का प्रयोग करना चाहिए।
- सैचुरेटेड फैट को कम करें और तले हुए भोजन, हाई फैट वाले डेयरी और मांस को कम करें। इसके बजाय एवोकैडो, मछली और वनस्पति तेलों जैसे अनसैचुरेटेड फैट वाले फूड्स का सेवन करें।
- उम्र के साथ प्यास कम लगती है, जिससे डिहाइड्रेशन हो सकता है। इससे बचने के लिए दिनभर में 7-8 गिलास पानी या नारियल पानी, छाछ, सूप लेना चाहिए। पानी से दिमाग को हेल्दी रखने, शरीर का तापमान मेंटेन करने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुति: ललिता गोयल

वृद्धावस्था में गिरने की आशंका बहुत बढ़ जाती है। किसी बीमारी या कमजोरी से ज्यादा सही तरीके से न चलने के कारण वृद्ध अधिक गिरते हैं। ऐसे में गिरने से बचाव के लिए डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट से चलने-फिरने का सही तरीका सीखना जरूरी है। इस बारे में सभी वृद्धजनों के लिए बहुत उपयोगी सलाह दे रहे हैं।

सीख लें चलने का सही तरीका वृद्धावस्था में गिरने से होगा बचाव

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. मोहसिन वली
सीनियर फिजिशियन, सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली



अकसर लोग बढ़ती उम्र में गिरने को सामान्य घटना मान लेते हैं। लेकिन वैज्ञानिक मानते हैं कि बुजुर्गावस्था में गिरना स्वाभाविक नहीं है, इसे समय रहते पहचाना और रोका जा सकता है। बुजुर्ग कमजोरी या अधिक उम्र के बजाय शारीरिक-असंतुलन, स्थिरता, चलने-फिरने की सही तकनीक और गिरने से बचाव में की जाने वाली असावधानियों की वजह से ज्यादा गिरते हैं। जो बुजुर्ग एक विशेष तरीके से चलते हैं, वे न केवल बहुत कम गिरते हैं और कम चोटिल होते हैं और अधिक समय तक स्वतंत्र (बिना दूसरों पर निर्भर हुए) जीवन जी पाते हैं। इसलिए बुजुर्गों के लिए सही ढंग से चलना सीखना, गिरने से बचाव का सबसे प्रभावी उपायों में से एक है।



बड़ी समस्या है ओल्ड एज में गिरना: विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार गिरना दुनिया भर में अनजाने में होने वाली चोटों और उनसे होने वाली मौत का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। हर साल करीब 6 लाख 84 हजार लोगों की मौत गिरने की वजह से होती हैं। 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में गिरने से होने वाली मौतों की दर सबसे ज्यादा है। करीब 3 करोड़ 73 लाख गिरने की घटनाएं, ऐसी शारीरिक क्षमता में गिरावट की शुरुआत होती हैं, जिससे इंसान अकसर उबर नहीं पाता। ऐसे लोग एक बार बिस्तर पकड़ लेते हैं तो दुबारा अपने बल पर पूरी तरह खड़े नहीं हो पाते हैं।

क्या हैं कारण: शोध बताते हैं कि 65 साल की उम्र के बाद कदम की चौड़ाई में भिन्नता स्वाभाविक रूप से बढ़ने लगती है, क्योंकि पैरों के तलवों से मिलने वाला संवेदी फीडबैक, आंखों की दृष्टि और भीतरी कान का संतुलन-तंत्र (वेस्टीबुलर सिस्टम), ये तीनों उम्र के साथ धीरे-धीरे कमजोर पड़ते हैं। दिमाग को शरीर की स्थिति और जमीन की सतह की जानकारी सही समय पर नहीं मिल पाती, जिससे पैर रखने में मामूली चूक होने लगती है। गिरने का खतरा सिर्फ कमजोरी या उम्र से नहीं, बल्कि चलने के पैटर्न में आई सूक्ष्म अनियमितताओं से भी जुड़ा होता है। गिरना अकसर चलने के तरीके में आई एक बहुत छोटी और लगभग अदृश्य गड़बड़ी से शुरू होता है। पैर थोड़ा कम उठना, कदम का थोड़ा असमान होना या शरीर का संतुलन एक पल के लिए डगमगाना- ये सब मिलकर उस स्थिति को जन्म देते हैं, जब शरीर संभल नहीं पाता।

क्या होता है असर: गिरने की घटना बुजुर्गों के जीवन पर गहरा प्रभाव डाल सकती है। आत्मविश्वास कम होने और दोबारा गिरने का डर विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है। वे चलना-फिरना, घर से बाहर निकलना या सामान्य गतिविधियां करना कम कर देते हैं। जिससे उनकी मांसपेशियां और कमजोर होने लगती हैं, शारीरिक सक्रियता और स्वतंत्रता दोनों प्रभावित होती है, गिरने का खतरा और बढ़ जाता है।

किन्हें है ज्यादा रिस्क: कुछ लोगों में गिरने का खतरा अपेक्षाकृत अधिक होता है। इन्हें चलने की सही तकनीक सीखने के साथ-साथ नियमित तौर पर चिकित्सकीय जांच भी करानी चाहिए।

- 65 वर्ष से अधिक आयु के लोग।
- जिनकी दृष्टि कमजोर हो।
- जिन्हें गठिया या ऑस्टियोपोरोसिस हो।
- पैरों की संवेदना कम हो गई हो।
- पार्किंसन या स्ट्रोक की समस्या रही हो।
- जिन्हें बार-बार चक्कर आते हों।
- जो ऐसी दवाएं लेते हों जिनसे नींद या चक्कर आ सकते हों।

तब डॉक्टर से करें कंसल्ट: अगर किसी बुजुर्ग को बार-बार चक्कर आते हों, चलते समय पैर कांपते हों, संतुलन लगातार बिगड़ता हो या बिना कारण बार-बार गिर रहे हों, तो इसे केवल बढ़ती उम्र का असर मानकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। यह पार्किंसन रोग, स्ट्रोक, तंत्रिका संबंधी समस्या, विटामिन बी-12 की कमी, लो ब्लड प्रेशर या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत भी हो सकता है। ऐसी स्थिति में चिकित्सक या फिजियोथेरेपिस्ट से परामर्श लेना आवश्यक है।

कैसे करें बचाव: गिरने से बचाव के लिए चलने की सही तकनीक अपनाना, सही चाल विकसित करना जरूरी है। चलने की कुछ आदतों में छोटे-छोटे बदलाव करके संतुलन और आत्मविश्वास दोनों को बेहतर बनाया जा सकता है। लंबे समय तक सुरक्षित, सक्रिय और आत्मनिर्भर जीवन जिया जा सकता है।



हमेशा सामने देखें: अधिकांश बुजुर्ग चलते समय अपने पैरों या जमीन की ओर देखते रहते हैं। उन्हें लगता है कि नीचे देखने से वे गड्ढों या बाधाओं को आसानी से देख पाएंगे और गिरने से बच जाएंगे। लेकिन वास्तव में यह आदत संतुलन को कमजोर कर सकती है।

क्या करें: चलते समय सिर झुकाने के बजाय सामने देखने की आदत डालें। इससे ठोकर लगने और दूरी का गलत अनुमान लगाने की संभावना कम हो सकती है।

नियंत्रित कदमों से चलें: कुछ लोग चलते समय पैर जोर से जमीन पर पटकते हैं। यह केवल आवाज ही नहीं पैदा करता, बल्कि घुटनों, टखनों और कूल्हों पर अतिरिक्त दबाव भी डालता है। भारी कदमों से चलने पर शरीर का संतुलन बिगड़ सकता है और अचानक प्रतिक्रिया देने की क्षमता भी कम हो जाती है। जबकि कदम हल्के, मुलायम और नियंत्रित हों, तो शरीर सहज रूप से आगे बढ़ता है और पैर के जोड़ों पर कम दबाव पड़ता है।

क्या करें: धीरे-धीरे चलें। धीरे, आराम से और बिना पैरों को पटकते हुए चलने से संतुलन और चलने की स्थिरता दोनों बेहतर होती हैं।

सही पैटर्न को करें फॉलो: कई बुजुर्ग चलते समय पूरे पैर को एक साथ जमीन पर रखते हैं या पैरों को घसीटते हुए चलते हैं। इससे चाल अस्थिर हो जाती है और ठोकर लगने का खतरा बढ़ जाता है।

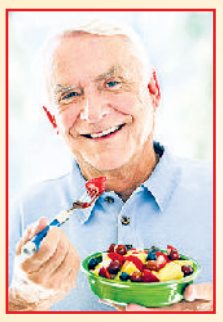
क्या करें: बुजुर्गों को फिजियोथेरेपिस्ट से सीखकर एड़ी से पंजे तक चलने की सही तकनीक अपनानी चाहिए। यानी पहले एड़ी जमीन को छुए, फिर पूरा तलवा धीरे-धीरे आगे बढ़े और अंत में पंजे के सहारे शरीर को आगे धकेला जाए। इससे पिंडली, टखने और कूल्हे की महत्वपूर्ण मांसपेशियां सक्रिय होती हैं, जो संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

खड़े होने के बाद तुरंत न चलें: कई बुजुर्ग कुर्सी, बिस्तर या सोफे से उठने के तुरंत बाद गिर जाते हैं। अचानक खड़े होने पर कुछ लोगों का रक्तचाप कुछ क्षणों के लिए कम हो जाता है। इससे चक्कर, धुंधलापन या अस्थिरता महसूस हो सकती है।

क्या करें: जब भी बैठी या लेटी हुई अवस्था से उठें, तो पहले आराम से खड़े हों और लगभग दो सेकेंड तक वहीं रुकें। जब शरीर सामान्य महसूस होने लगे, तभी चलना शुरू करें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

बरतें ये भी सावधानियां



- हड्डियों-मांसपेशियों की मजबूती और संतुलन बढ़ाने के लिए रोज 20-30 मिनट टहलें।
- फिसलन वाली चप्पल या ढीले जूते न पहनें।
- पौष्टिक और संतुलित आहार का सेवन करें। आहार में प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन-डी को पर्याप्त मात्रा में शामिल करें।
- डॉक्टर की सलाह के अनुसार विटामिन-डी और कैल्शियम सप्लीमेंट लें।
- पैरों की संवेदनशीलता का ध्यान रखें। सुन्नपन, डायबिटीज से जुड़ी न्यूरोपैथी की समस्या या तलवों की कमजोर संवेदना को नजरअंदाज न करें, ये सीधे चाल को प्रभावित करते हैं।
- आंख और कान की जांच कराएं। दृष्टि और भीतरी कान का संतुलन-तंत्र ठीक रखने से पैर रखने की सटीकता बेहतर होती है।
- दवाओं की समीक्षा करवाएं। कुछ दवाएं (जैसे नींद की गोलियां, ट्रैंक्विलाइजर) संतुलन और सतर्कता को प्रभावित करके चाल बिगाड़ सकती हैं।
- घर को सुरक्षित बनाएं। बाथरूम में ग्रैब बार (पकड़ने की रॉड) लगवाएं। फिसलन वाले फर्श पर एंटी-स्लिप मैट रखें।

सजेशन
विधि गोयल

ऐसे पूरी करें विटामिन बी-12 की कमी



विटामिन-बी12 एक ऐसा पोषक तत्व है, जिसकी मात्रा अगर शरीर में कम हो जाए, तो एक नहीं कई परेशानियां शुरू हो सकती हैं। इसकी कमी के कारण नर्व डैमेज होना, एनीमिया, थकान, कमजोरी, हाथ-पैरों में सुन्नपन या झनझनाहट, चक्कर आने और मुंह में छाले जैसे लक्षण नजर आते हैं। डाइटिशियन सवी जैन बताती हैं, विटामिन बी-12 की कमी से बोन डेंसिटी भी कम होती है, जिससे हड्डियां नाजुक हो जाती हैं और ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता है। विटामिन बी-12 रेड ब्लड सेल्स बनाने से लेकर डीएनए बनाने तक के लिए जरूरी होता है। इसकी उचित मात्रा से स्किन, बालों और आंखों को भी फायदा मिलता है।

डेयरी प्रोडक्ट्स: आहार में नियमित रूप से दूध, पनीर और दही का सेवन शरीर में विटामिन बी-12 की कमी को पूरा करता है। इससे शरीर में एनर्जी का स्तर बना रहता है और बढ़ने वाली थकान कम होने लगती है। रोज एक गिलास दूध या एक कटोरी दही, पनीर और छाछ का सेवन करने से शरीर में दिनभर की 46 फीसदी विटामिन बी-12 की कमी को पूरा किया जा सकता है।

फोर्टिफाइड फूड: बाजार में मिलने वाले ऐसे ओट्स, कॉर्न फ्लेक्स या सोया मिल्क लें, जिनमें बी-12 मिलाया गया हो।



अंडे: उबले अंडे का पीला हिस्सा विटामिन बी-12 से भरपूर होता है। इसका सेवन करने से शरीर को विटामिन बी-12 और प्रोटीन की प्राप्ति होती है। दिनभर में 2 अंडों का सेवन करने से दिन भर की 39 फीसदी विटामिन बी-12 की कमी पूरी हो जाती है। इससे विटामिन-डी भी मिलता है।

मछली और सी फूड: सैल्मन, ट्राउट और टूना जैसी मछलियां शरीर में विटामिन बी-12 की कमी को पूरा करने में मदद करती है। इसके अलावा क्लैम, केकड़े, शेलफिश भी बी-12 का बेहतरीन स्रोत हैं। मछली का सेवन करने से जहां शरीर को फैटी एसिड की प्राप्ति होती है, तो वहीं प्रोटीन की भी कमी को पूरा किया जा सकता है। कलेजी में सबसे ज्यादा बी-12 पाया जाता है। चिकन और रेड मीट भी बी-12 के अच्छे सोर्स होते हैं।

न्यूट्रिशनल यीस्ट: यह एक तरह का पावडर होता है, जिसका स्वाद चीज जैसा होता है। इसे सब्जी या सूप में डालकर खाया जा सकता है।

नट्स-सीड्स: विभिन्न प्रकार के ड्राय फ्रूट्स में भी विटामिन बी12 प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। बादाम, काजू, किशमिश, अखरोट और मूंगफली में भी विटामिन बी-12 पाया जाता है। *

हेल्थ टेक्नीक
शिखर चंद जैन

जिनको रात में अच्छी नींद नहीं आती वे इसके लिए कई उपाय आजमाते हैं। अगर आप भी अनिद्रा से परेशान हैं तो आपको कुछ देशों में अपनाई जाने वाली स्लीप टेक्नीक के बारे में बता रहे हैं। इन्हें आप भी ट्राई कर सकते हैं।

अच्छी नींद के लिए कारगर ये अलग तरह के रोचक उपाय



सब चाहते हैं कि रात को गहरी नींद सोएं। लेकिन गहरी नींद कम ही लोगों को आती है। इसीलिए दुनिया भर में लोग सोने के लिए तरह-तरह के उपाय करते हैं। कहीं बिस्तर ठंडा किया जाता है तो कहीं गरम दूध पीकर सोते हैं। कहीं झूला झूलते हैं।

जापानी तकनीक: जापान में लोग गहरी और अच्छी नींद के लिए रात को गर्म पानी से नहाना यानी ओफूरो, स्क्रीन से दूरी बनाना और मन को शांत करने वाले तौर-तरीकों का पालन करते हैं। इससे शरीर का तापमान पहले बढ़ता है और नहाने के बाद जब शरीर का तापमान कम होता है, तो मस्तिष्क को गहरी नींद का सिग्नल मिलता है। साथ ही जापानी लोग सोने से लगभग 1 घंटा पहले मोबाइल, लैपटॉप या टीवी जैसी स्क्रीन देखना बंद कर देते हैं ताकि नीली रोशनी से उनकी बायोलॉजिकल क्लॉक खराब न हो। इन सबके साथ-साथ वे फर्श पर तातामी मैट पर 'शिकिबुटन' (सूती पतला गद्देदार बिस्तर) बिछाकर सोते हैं, जो रीढ़ की हड्डी और शरीर को आराम देता है।



अलग रजाई और अच्छा वेंटिलेशन: नॉर्वे, डेनमार्क देशों में अच्छी नींद के लिए के लिए कपल्स एक ही बिस्तर पर सोते हुए भी एक बड़े कंबल की जगह दो अलग-अलग सिंगल कंबल या रजाई का इस्तेमाल करते हैं। दोनों अपनी पसंद और शरीर के तापमान के हिसाब से हल्के या भारी कंबल का चुनाव कर सकते हैं, जिससे बीच रात में नींद नहीं टूटती। साथ ही यहां माना जाता है कि स्वच्छ और ठंडी हवा सोने के लिए सबसे उत्तम है। लोग सोने से कम से कम 15 मिनट पहले या पूरी रात अपने बेडरूम की खिड़की को थोड़ा खुला छोड़ देते हैं, भले ही बाहर कड़ाके की ठंड क्यों न हो। इससे कमरे में ताजी हवा का संचार होता है और तापमान लगभग 18 डिग्री सेल्सियस के आसपास बना रहता है, जिसे गहरी नींद के लिए आदर्श माना जाता है। स्वीडन में लोग अपनी सुबह की पहली कॉफी या 'फिका' घर के अंदर बैठने के बजाय बाहर प्रकृति में टहलते हुए लेते हैं। सुबह-सुबह सूरज की रोशनी को मिलने से शरीर की जैविक घड़ी संतुलित रहती है, जिससे रात में सही समय पर प्राकृतिक रूप से नींद आती है।

मेक्सिको में हर्बल चाय: मेक्सिको में गहरी नींद के लिए लोग मुख्य रूप से पारंपरिक हर्बल चाय पीना, रात में हल्का भोजन करने और शांत दिनचर्या पर भरोसा करते हैं। मेक्सिको की पारंपरिक चिकित्सा पद्धति में नींद की कमी या मानसिक तनाव को नर्वियोस यानी नर्सों की बेचैनी माना जाता है। इसके इलाज के लिए वहां के लोग कृत्रिम दवाओं के बजाय प्राकृतिक और सदियों पुराने घरेलू नुस्खों को अपनाते हैं। कुछ चुनिंदा जड़ी-बूटियां वहां बेहद लोकप्रिय हैं। जैसे टीला जो नर्सों के खिंचाव को कम करने और दिमाग में चल रहे अनगिनत विचारों को शांत करने की सबसे भरोसेमंद जड़ी-बूटी है। तोरोनहील चिंता और मानसिक थकान को दूर कर दिमाग को सुकून देती है। पासिफ्लोरा नींद के चक्र को सुधारने और गहरी नींद को बढ़ावा देने में मदद करती है। पाचन क्रिया को आराम देने और पेट की गड़बड़ी से होने वाली बेचैनी को शांत करने के लिए मंजानिया का सेवन किया जाता है।

गरम दूध और जायफल: भारतीय घरों में सोने से पहले गर्म दूध पीने की परंपरा पुरानी है। कुछ लोग इसमें जायफल या हल्दी भी मिलाते हैं। हालांकि इन्हें नींद की निश्चित चिकित्सा मानने के बजाय पारंपरिक घरेलू उपाय माना जाता है।

ब्रिटेन में गर्म पानी की बोतल: ठंडी रातों में बिस्तर गर्म करने के लिए गर्म पानी की बोतल का इस्तेमाल ब्रिटेन समेत यूरोप के ठंडे इलाकों में लंबे समय से लोकप्रिय रहा है। सर्दी के मौसम में यह उपाय काफी कारगर होता है।

चीन में पैरों को गर्म पानी में रखना: कई शोध बताते हैं कि सोने से पहले गर्म स्नान/पैर गर्म करने से शरीर के तापमान, नियमन में फायदा मिलता है। चीन में इस तकनीक को काफी अपनाया जाता है। *

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

जब कोल्ड डिश खाने पर लगातार आने लगें छींकें



मेरी उम्र 46 वर्ष है। मैं जब भी कुछ ठंडा खाता-पीता हूं तो तुरंत छींकें आने लगती हैं। प्लीज इस समस्या का समाधान बताएं।

-संजीत, रायपुर

हालांकि आजकल मौसम बदल रहा है, इसलिए इस तरह समस्याएं काफी लोगों में दिख रही हैं। बदलते मौसम में वायरल इंफेक्शन की समस्या बढ़ रही हैं। इससे बचाव के लिए सबसे बेहतर तरीका है कि इस समय ज्यादा ठंडा या फ्रिज में रखी चीज ना खाएं। अगर समस्या हो रही है तो आपको सुबह-शाम नमक वाले पानी का गरारा करना चाहिए। फिलहाल इस तरह बचाव से राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। दो साल पहले मैंने अपने घुटने का ऑपरेशन करवाया था। पिछले कुछ समय से फिर से दर्द होना शुरू हो गया है। कृपया उचित समाधान बताएं।

-मूलचंद, बिलासपुर

सबसे पहले इस बात पर गौर करें कि आपके घुटने में कोई चोट तो नहीं लगी, क्योंकि सर्जरी के बाद चोट लगने पर इस तरह दर्द शुरू हो सकता है। अगर ऐसा नहीं है तो जरूर आपको एक बार उसी सर्जन से संपर्क करना चाहिए, जिन्होंने आपकी सर्जरी की है। क्योंकि उन्हें आपकी केस हिस्ट्री पूरी मालूम है और वी दर्द का कारण जानकर ट्रीटमेंट करेंगे। फिलहाल सीढ़ियां अधिक चढ़ना उतरना, रनिंग न करें और ज्यादा वजन न उठाएं।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मेरी सिटिंग जॉब है। पिछले कुछ महीनों से अक्सर मेरी कमर और गर्दन में अकड़न बनी रहती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-विपिन, रोहतक

आप अपनी समस्या का कारण खुद ही बता रहे हैं, क्योंकि आपकी लंबी सीटिंग जॉब है और इस वजह से यह समस्या आ रही है। मौजूदा समय में लंबी सिटिंग करने वालों में इस तरह की समस्या ज्यादा देखी जा रही है। इसका सबसे बेहतर तरीका यह होगा कि आप सुबह और शाम नियमित रूप में सर्वाइकल और कमर की एक्सरसाइज करें। इसके साथ ही ऑफिस में बीच-बीच में चहलकदमी करते रहें। एक बार आप कैल्शियम, बी-12 और विटामिन-डी की जांच जरूर करवा लें। ऑफिस में बैठने वालों को इसकी कमी हो सकती है, जिस वजह से भी दर्द शुरू होता है।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरे चेहरे और माथे पर झाइयां हो गई हैं। मार्केट में मिलने वाले कई सारे प्रोडक्ट्स यूज करने के बाद भी कोई फायदा नहीं हुआ। कृपया इसका सॉल्यूशन बताएं।

-प्रकाश, भोपाल

मार्केट में मिलने वाले तरह-तरह के प्रोडक्ट के इस्तेमाल से भी इस तरह की समस्याएं आती हैं। सबसे पहले आप बाजार में मिलने वाले प्रोडक्ट का इस्तेमाल बंद करें और कुछ समय के लिए साबुन का इस्तेमाल भी नहीं करें। आपको एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। वह फिजिकल जांच कर इसका ट्रीटमेंट बताएंगे। बगैर डॉक्टर से संपर्क किए कोई दवा या प्रोडक्ट का इस्तेमाल बिल्कुल ना करें।

मेरी उम्र 60 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरे मुंह में छाले हो रहे हैं। दवाइयां लेने पर कुछ समय ठीक रहता है, फिर वापस से छाले निकल आते हैं। प्लीज मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-किशोर, महासमुंद

सामान्य तौर पर मुंह में छाले होने का संबंध पेट की गड़बड़ी से होता है। अगर आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है तो मुंह में छाले हो जाते हैं लेकिन अगर ऐसा नहीं है तो जरूर आपको एक बार ईएनटी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। वह जांच कर इसका कारण बताएंगे और जरूरत पड़ने पर इसका ट्रीटमेंट शुरू करेंगे। बगैर डॉक्टर से संपर्क के कोई भी दवा आप न लें। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

अक्टूबर में यात्रियों को होगा अतिरिक्त फायदा

रेवाड़ी-नारनौल-रींगस, हिसार-जयपुर, भिवानी-कालका समेत कई प्रमुख रेलसेवाओं में बढ़ेगी यात्री क्षमता

त्योहारों पर यात्रियों को बड़ी राहत, प्रदेश से गुजरने वाली कई ट्रेनों में जुड़ेंगे अतिरिक्त डिब्बे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

आगामी अक्टूबर माह में त्योहारों के चलते बढ़ने वाले यात्री यातायात को देखते हुए रेलवे ने यात्रियों को बड़ी राहत दी है। उत्तर पश्चिम रेलवे ने 48 जोड़ी रेलसेवाओं में अस्थायी रूप से कुल 135 अतिरिक्त डिब्बे लगाने का निर्णय लिया है। इनमें हरियाणा से होकर गुजरने वाली तथा रेवाड़ी, नारनौल, महेंद्रगढ़, भिवानी, हिसार और अन्य प्रमुख स्टेशनों को जोड़ने वाली कई महत्वपूर्ण रेलसेवाएं शामिल हैं। अतिरिक्त कोच लगाए जाने से त्योहारी सीजन में यात्रियों को अधिक सीटें उपलब्ध होंगी और ट्रेनों में बढ़ने वाली भीड़ से भी राहत मिलने की उम्मीद है।

उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसंपर्क अधिकारी अमित सुदर्शन के अनुसार अतिरिक्त डिब्बे अलग-अलग रेलसेवाओं में निर्धारित तिथियों के अनुसार अस्थायी रूप से बढ़ाए जाएंगे।

इनमें शयनयान, थर्ड एसी और साधारण श्रेणी के कोच शामिल हैं। रेलवे के इस निर्णय से अक्टूबर में त्योहारों के दौरान रेवाड़ी, नारनौल, महेंद्रगढ़, भिवानी, हिसार, सिरसा, गुरुग्राम, रोहतक और अंबाला सहित विभिन्न मार्गों पर सफर करने वाले यात्रियों को अतिरिक्त सीटों की सुविधा मिलेगी। हालांकि अतिरिक्त कोच निर्धारित अवधि तक ही अस्थायी रूप से लगाए जाएंगे।

रेवाड़ी-नारनौल-रींगस रूट पर बढ़ेगी क्षमता

नारनौल क्षेत्र के यात्रियों के लिए रेवाड़ी-रींगस मार्ग की रेलसेवाओं में कोच बढ़ाए जाने का विशेष महत्व है। गाड़ी संख्या 59633/59634 रेवाड़ी-रींगस-रेवाड़ी में एक से 31 अक्टूबर तक पांच अतिरिक्त द्वितीय साधारण श्रेणी के डिब्बे लगाए जाएंगे। यह ट्रेन रेवाड़ी से चलकर कुंड, कठुवास, अटेली, नारनौल, अमरपुर जोरासी और निजामपुर होते हुए रींगस पहुंचती है।

इसी प्रकार गाड़ी नंबर 19617/19618 मदार-रेवाड़ी-मदार, 19620/19619 रेवाड़ी-फुलेरा-रेवाड़ी और 19622/19621 रेवाड़ी-फुलेरा-रेवाड़ी रेलसेवाओं में भी पांच-पांच अतिरिक्त साधारण श्रेणी के कोच लगाए जाएंगे। इससे रेवाड़ी, नारनौल क्षेत्र के साथ राजस्थान की ओर आने-जाने वाले यात्रियों को अतिरिक्त क्षमता का लाभ मिलेगा।

दिल्ली-सीकर ट्रेन में तीन श्रेणियों के कोच

गाड़ी नंबर 14714/14713 दिल्ली सराय-सीकर-दिल्ली सराय रेलसेवा में सात से 30 अक्टूबर तक एक थर्ड एसी, एक द्वितीय शयनयान और एक साधारण श्रेणी का अतिरिक्त डिब्बा लगाया जाएगा। यह ट्रेन दिल्ली से गुरुग्राम, रेवाड़ी, डहिना जैनाबाद और महेंद्रगढ़ होते हुए सीकर जाती है। ऐसे में रेवाड़ी और महेंद्रगढ़ जिले के यात्रियों को भी इसका सीधा लाभ मिलेगा।

हिसार, लोहारू और सिरसा रूट भी

गाड़ी नंबर 14709/14710 हनुमानगढ़-जयपुर-हनुमानगढ़ रेलसेवा में चार अतिरिक्त साधारण श्रेणी के डिब्बे लगाए जाएंगे। यह रेलसेवा लोहारू के रास्ते राजस्थान की ओर जाती है। वहीं 14731/14732 दिल्ली-बठिंडा-दिल्ली में एक अतिरिक्त द्वितीय शयनयान श्रेणी का डिब्बा बढ़ाया जाएगा। यह ट्रेन हांसी, हिसार, मंडी आदमपुर और सिरसा होते हुए बठिंडा जाती है। इसके अलावा 59632/59631 रेवाड़ी-हिसार-रेवाड़ी में भी एक से 31 अक्टूबर तक पांच अतिरिक्त साधारण श्रेणी के डिब्बे लगाए जाएंगे।

अजमेर-अमृतसर सेवा में भी बढ़ेंगे कोच

अजमेर-अमृतसर मार्ग की 19611/19614 और 19613/19612 रेलसेवाओं में भी एक-एक अतिरिक्त द्वितीय शयनयान श्रेणी का डिब्बा लगाया जाएगा। यह रेलसेवा रेवाड़ी, चरखी दादरी, भिवानी और हिसार सहित हरियाणा के कई प्रमुख स्टेशनों को जोड़ती है।

भिवानी से चलने वाली ट्रेन

रेलवे ने भिवानी से चलने वाली कई रेलसेवाओं में भी यात्री क्षमता बढ़ाने का निर्णय लिया है। 14795/14796 भिवानी-कालका-भिवानी, 14705/14706 भिवानी-ढेहर का बालाजी-भिवानी व 14725/14726 भिवानी-मथुरा-भिवानी में तीन-तीन अतिरिक्त साधारण श्रेणी के डिब्बे लगाए जाएंगे। भिवानी-कालका रेलसेवा रोहतक, गोहाना, पानीपत, करनाल, कुरुक्षेत्र और अंबाला होते हुए कालका तक जाती है। वहीं 14715/14716 हिसार-जयपुर-हिसार में चार अतिरिक्त साधारण श्रेणी के डिब्बे लगाए जाएंगे। यह ट्रेन हिसार से हांसी, भिवानी, चरखी दादरी और रेवाड़ी होते हुए जयपुर जाती है।

खबर संक्षेप

सुरजनवास में टीबी स्क्रीनिंग कैंप लगाया

महेंद्रगढ़। राष्ट्रीय क्षय उन्मूलन कार्यक्रम के तहत गांव सुरजनवास के आंगनबाड़ी केंद्र में बुधवार को टीबी स्क्रीनिंग कैंप का आयोजन किया गया। कैंप का आयोजन डॉ. प्रतीक के मार्गदर्शन में किया गया। कैंप में स्वास्थ्य विभाग नारनौल से आई मोबाइल मेडिकल बस टीम ने 102 ग्रामीणों की स्क्रीनिंग की, जिसमें 27 लोगों के एक्स-रे किए गए। जांच के दौरान लक्षण पाए जाने पर 10 लोगों के बलगम के सैंपल एकत्रित कर जांच के लिए भेजे गए। मोबाइल टीम में फार्मेसी ऑफिसर नीरज, रेडियोग्राफर सोहेल खान, नर्सिंग ऑफिसर फूलचंद, लैब टेक्नीशियन मनोज और चालक भीम सिंह शामिल रहे। एसटीएस पवन कुमार व टीबीएचवी युद्धवीर ने ग्रामीणों को टीबी के लक्षण, बचाव व सरकार द्वारा उपलब्ध मुफ्त इलाज की जानकारी दी। स्वास्थ्य कर्मी ज्ञानचंद एवं महिला स्वास्थ्य कर्मी अनीता ने बताया कि दो सप्ताह से अधिक खांसी, बुखार, रात में पसीना आना या वजन घटना टीबी के लक्षण हो सकते हैं।

इकबालपुर नंगली में निःशुल्क नेत्र शिविर 4 को

नांगल चौधरी। जन कल्याण मंच इकबालपुर नंगली एवं मिश्रि देवी आई हॉस्पिटल बहरोड़ के संयुक्त तत्वावधान में चार अक्टूबर को स्कूल प्रांगण में निःशुल्क नेत्र जांच एवं उपचार शिविर लगाया जाएगा। संयोजक अमर सिंह मेहरानिया ने बताया कि शिविर का शुभारंभ सुबह आठ बजे हवन के साथ किया जाएगा। जिसमें मरीजों की निःशुल्क आंखों की जांच और दवाइयां उपलब्ध कराई जाएंगी।

अभिनय में दिखा रामायण का रंग

महेंद्रगढ़। रामलीला परिषद का सिद्धपीठ रंगमंच इन दिनों नन्हे कलाकारों के अभिनय से नई ऊर्जा पा रहा है। मंच पर उम्र भले छोटी है, लेकिन संवादों में आत्मविश्वास और पात्रों को जीने का जुनून देखते ही बनता है। नौ वर्षीय अर्नव गोस्वामी (कक्षा चार) बाल अंगद और मकरध्वज के रूप में अपने अभिनय से दर्शकों को रोमांचित करने को तैयार हैं। वहीं आठ वर्षीय दक्ष मिश्रा (कक्षा तीन) बाल लक्ष्मण की भूमिका में रामभक्ति, भाई प्रेम और वीरता के भाव मंच पर उतारेंगे। 14 वर्षीय अक्ष मिश्रा (कक्षा नौवीं) बाल राम के रूप में मर्यादा, शालीनता और आत्मविश्वास के साथ संवाद-अदायगी का अभ्यास कर रहे हैं। नन्हे कदमों से रंगमंच पर बढ़ती यह नई पीढ़ी बता रही है कि रामायण केवल मंच पर अभिनीत कथा नहीं, बल्कि पीढ़ियों से चलती आ रही जीवंत सांस्कृतिक विरासत है।

गांधी जयंती पर लगेगा निःशुल्क नेत्र जांच शिविर

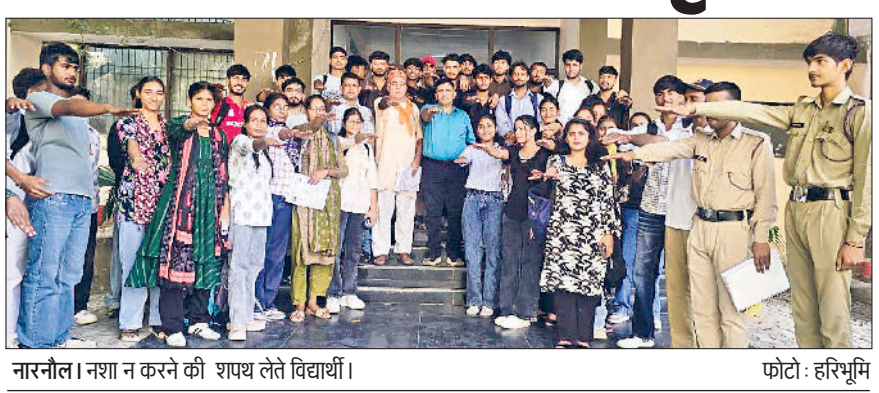
महेंद्रगढ़। गांधी जयंती पर यानि दो अक्टूबर को गंगा देवी पांडेय आई अस्पताल की ओर से निःशुल्क नेत्र जांच शिविर लगेगा। शिविर में आने वाले मरीजों की विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा निःशुल्क आंखों की जांच की जाएगी। शिविर के दौरान मोतियाबिंद सहित विभिन्न नेत्र रोगों की जांच एवं आवश्यक चिकित्सकीय परामर्श प्रदान किया जाएगा। जरूरतमंद मरीजों को आगे के उपचार एवं ऑपरेशन के संबंध में उचित मार्गदर्शन भी दिया जाएगा।

अधिकतर रोगों की जड़ मॉडर्न लाइफस्टाइल : योगीराज

बे-मेल भोजन बन रहा गंभीर बीमारियों की वजह : डॉ. कृष्ण

युवाओं के स्वास्थ्य की चुनौतियां व आधुनिक जीवनशैली पर संगोष्ठी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल



नारनौल। नशा न करने की शपथ लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

राजकीय महाविद्यालय में युवा रेड क्रॉस प्रकोष्ठ के सानिध्य में "युवाओं के स्वास्थ्य की चुनौतियां और आधुनिक जीवनशैली" विषय पर प्रेरणादायक संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इसकी अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. कृष्ण कुमार ने की। प्राचार्य डॉ कृष्ण कुमार ने विद्यर्थियों से कहा कि आज हमारा युवा बाजार पाश्चात्य संस्कृति वाले बेमेल भोजन का सेवन करता है जिसके कारण कई प्रकार के रोगों से युवा और समाज ग्रस्त हो रहा है। अतः पूरे समाज और युवाओं को विरुद्ध आहार (बेमेल खाने) का गहन अध्ययन कर और अपने शुद्ध देसी, लोकल आहार के सेवन और अनुसरण करने का आवाहन किया। महाविद्यालय प्रेस प्रवक्ता एवं यूथ रेडक्रॉस अधिकारी प्रोफेसर डॉ चंद्र मोहन ने बताया कि कार्यक्रम में महाविद्यालय यूथ रेडक्रॉस के सानिध्य में युवाओं के स्वास्थ्य और जीवनशैली से जुड़ी महत्वपूर्ण चुनौतियों पर विचार-विमर्श किया गया। साथ ही साथ आरोग्य भारती के स्वच्छ जीवन शैली ब्रोसर का प्रमोशन किया गया। उचित आहार बिहार व्यहवार व नशामुक्ति जागरूकता शपथ दिलवाई गई। इस संगोष्ठी में प्रमुख वक्ता आरोग्य भारती के प्रान्त सचिव योगीराय डॉ यशपाल आर्य रहें। डॉ यशपाल आर्य ने विद्यार्थियों को बताया कि आज संसार में लगातार रोगियों की संख्या में बढ़ोतरी हो रही है। अधिकतर रोगों की जड़ आधुनिक जीवनशैली है। उन्होंने आधुनिकता की भागदौड़ में होने वाले रोगों की जानकारी दी। मुख्यरूप तनाव जनित रोगों में बढ़ोतरी, जैसे माइग्रेन, सर्वाइकल, अनिद्रा, याददाश्त, भूलने की आदत बढ़ना, मन की चंचलता बढ़ना, ज्यादा उग्र रहना या भयभीत रहना आदि और उनसे बचने के लिए सचेत किया।

लाइफ साइंस विभाग विभागाध्यक्ष डॉ सत्यपाल सूलोदिया ने स्वास्थ्य विषय पर बोलते हुए कहा कि आज भारत में सर्वत्र जहां योग्य डॉक्टर्स, अच्छे अस्पताल और रोग परीक्षण के उत्कृष्ट उपकरण उपलब्ध है। पहले की तुलना में माता-पिता अच्छा खाना अपने परिवारों में उपलब्ध करा रहे हैं। इसके बावजूद भी अस्पताल में बढ़ती रोगियों की कतारें चिंतन-मनन का विषय है। समाज में बढ़ रही नशे की प्रवृत्ति पर बोलते हुए उन्होंने कहा नशे से स्वास्थ्य, धन, इज्जत और परिवार की शांति नष्ट होती जा रही है।

नशे से हो रहा परिवारों का नाश, उजड़ रहे बसे-बसाए घर

नशे में धुत व्यक्ति अपने परिवार की सुरक्षा भी नहीं कर पाता है, जिससे नशे से जुड़े अपराध भी बढ़ रहे हैं। प्रोफेसर डॉ सतीश सैनी बताया कि की रसोई घर में डस्टबिन और सिंक को स्वच्छ रखे तथा स्वच्छ जल का सेवन करें और घर के परिवेश में औषधीय पौधे लगाने चाहिए अपना घर पॉलिथीन मुक्त रहना चाहिए। भोजन विज्ञान पर बात करते हुए उन्होंने कहा की ऋतु के अनुसार भोजन करना चाहिए और बेमेल खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। एक समय था जब हमारी दादी–नानी भोजन विज्ञान की अच्छी जानकारी रखती थी।

एचपीएस स्कूल के इशांत ने पाई 15वीं रैंक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल



नारनौल। बच्चों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

खेल विभाग हरियाणा की ओर से आयोजित जिला स्तरीय योगासन प्रतियोगिता में हरियाणा पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने अपनी अद्भुत योग प्रतिभा और लगन का परिचय देते हुए विभिन्न प्रतिस्पर्धाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। योग प्रशिक्षक कर्णसिंह के प्रशिक्षण में तैयार हुए खिलाड़ियों ने ट्रेडिशनल इंडिविजुअल, आर्टिस्टिक पेयर और रिदमिक पेयर जैसी तकनीकी प्रतियोगिताओं में पदक जीतकर विद्यालय तथा समूचे क्षेत्र का नाम गौरवान्वित किया है। प्रतियोगिता के नौ से 14 वर्ष बालक वर्ग में तनुज ने ट्रेडिशनल इंडिविजुअल में प्रथम, तनुज और अभिनव की जोड़ी ने आर्टिस्टिक पेयर में प्रथम, इसी वर्ग में रसिल व हिमांशु की जोड़ी रिदमिक पेयर में द्वितीय, नौ से 14 वर्ष बालिका वर्ग में हेशवी ने ट्रेडिशनल इंडिविजुअल में तृतीय, तान्या व जन्नत की जोड़ी ने रिदमिक पेयर में तृतीय स्थान पर कब्जा जमाया। 14 से 18 वर्ष बालिका वर्ग में निधि ने आर्टिस्टिक पेयर स्पर्धा में द्वितीय, 14 से 18 वर्ष बालक वर्ग में इशांत ने जिला स्तर पर ट्रेडिशनल इंडिविजुअल स्पर्धा में द्वितीय स्थान प्राप्त करने के साथ सीबीएसई द्वारा आयोजित सीबीएसई नेशनल योगासन चैम्पियनशिप में भारत में 15वां स्थान प्राप्त किया। खिलाड़ियों को पुरस्कृत करते हुए डायरेक्टर पुष्करमल वर्मा, मैनेजिंग डायरेक्टर डॉ. निधि वर्मा, प्राचार्य सुनील कुमार ने योग प्रशिक्षक कर्णसिंह व खिलाड़ियों के प्रयासों की सराहना की।

एचआईवे एड्स के प्रति किया जागरूक

महेंद्रगढ़। जिला एड्स कंट्रोल सोसायटी द्वारा स्थानीय बस स्टैंड व आईटीआई परिसर में एड्स के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से नुक्कड़ नाटक का आयोजन किया गया। काउंसलर तरुण कुमार ने बताया कि नुक्कड़ नाटक के माध्यम से कलाकारों ने आमजन को एड्स के संक्रमण के कारण, बचाव के उपाय, एचआईवे की जांच एवं समय पर उपचार के महत्व के बारे में भी जागरूक किया गया। कलाकारों ने अपने अभिनय एवं संवादों के माध्यम से युवाओं स्वस्थ एवं सकारात्मक जीवनशैली अपनाने का संदेश दिया। कार्यक्रम के दौरान एचआईवे एड्स से जुड़ी भ्रांतियों को दूर करने तथा संक्रमित व्यक्तियों के प्रति भेदभाव न करने और सम्मानजनक व्यवहार करने का भी संदेश दिया गया।

न्यूज डायरी



सेवानिवृत्त पर शिक्षक रघुवीर सिंह का सम्मान

मंडी अटेली। राजकीय प्राथमिक स्कूल गणियार के मुख्य शिक्षक रघुवीर सिंह बुधवार को करीब 33 वर्षों की शिक्षण सेवा के बाद सेवानिवृत्त हुए। इस अवसर पर विद्यालय परिसर के साथ उनके पैतृक गांव सलीमपुर में भी सम्मान समारोह आयोजित किया गया। समारोह में वक्ताओं ने कहा कि रघुवीर सिंह एक कर्मठ, कर्तव्यनिष्ठ एवं योग्य शिक्षक के रूप में अपनी पहचान बनाने में सफल रहे। सलीमपुर पहुंचने पर ग्रामीणों एवं गणमान्य लोगों ने भी रघुवीर सिंह का अभिनंदन किया। इस मौके पर सरपंच प्रतिनिधि जसवंत, ओमप्रकाश मांडैया, दुलीचंद मास्टर, सरपंच बलराम, नंबरदार रामनिवास, मुकेश, सुरेश मास्टर, सुरेंद्र मास्टर, प्रमोद कटारिया, नवीन कुमार आदि मौजूद रहे।



जिला बार एसोसिएशन प्रधान का मनाया जन्मदिन

नारनौल। जिला बार एसोसिएशन के प्रधान विजयपाल एडवोकेट का कार्यालय में बुधवार जन्मदिन मनाया गया। इस दौरान कार्यकारिणी सदस्य, अधिवक्ता व परिचितों ने उन्हें वहां जाकर बधाई और उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर जिला बार एसोसिएशन के सचिव हरेन्दर लाम्बा ने कहा कि 54 वर्षीय प्रधान विजयपाल ने बतौर अधिवक्ता करीब 28 साल का सफर तय किया है। अधिवक्ता के तौर पर उन्होंने सैकड़ों लोगों को न्याय दिलाने का काम किया, वहीं अधिवक्ताओं की आवाज को भी बुलंद किया। यहीं नहीं, अधिवक्ता के अलावा समाजसेवा में भी अपनी अलग पहचान बनाई है। जाट महासभा के

पूर्व मुख्यमंत्री राव बीरेंद्र सिंह की पुण्य तिथि मनाई

नांगल चौधरी। पूर्व मुख्यमंत्री राव बीरेंद्र सिंह की पुण्यतिथि पर भुंगारका में श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में राजेंद्र सरपंच की अगुवाई में कार्यकर्ताओं और ग्रामीणों ने दिवंगत नेता की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि दी। इस दौरान उनके सार्वजनिक जीवन और पारदर्शी कार्यशैली से युवाओं को अवगत कराया। उन्होंने कहा कि राव बीरेंद्र सिंह हरियाणा के दूसरे मुख्यमंत्री रहे। उन्होंने प्रदेश की राजनीति में पारदर्शिता स्थापित करने में बड़ी भूमिका निभाई और अलग हरियाणा राज्य की मांग से भी जुड़े रहे। वे बाद में केंद्र सरकार में कृषि सहित विभिन्न मंत्रालयों की जिम्मेदारी संभाल चुके हैं। महेंद्रगढ़ लोकसभा उनकी कर्म स्थली रहा है, यहां से उन्होंने कई बार प्रतिनिधित्व किया।





अटेली में कर्मचारियों का धरना जारी

मंडी अटेली। हरियाणा ग्रुप पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल यूनियन मुख्यालय चरखी दादरी से संबंधित सर्व हरियाणा कर्मचारी संघ हरियाणा की ब्रांच कमेटी अटेली एवं कनीना का संयुक्त धरना बुधवार को दूसरे दिन भी जन स्वास्थ्य विभाग के अभियंत्रिक मंडल कार्यालय अटेली में जारी रहा। कर्मचारी अपनी मांगों एवं समस्याओं के समाधान की मांग को लेकर धरने पर बैठे हैं। यूनियन प्रधान बलजीत सिंह ने बताया कि मंगलवार को कार्यकारी अभियंता के साथ बैठक के दौरान संगठन के जरूरी दस्तावेजों की फाइलों से भरा बैग कार्यकारी अभियंता की टेबल पर रखा हुआ था। बैठक के बाद संगठन पदाधिकारियों को बैग वहां नहीं मिला। उन्होंने बताया कि कार्यालय में सीसीटीवी कैमरे लगे हुए हैं। इस संबंध में कार्यालय अधीक्षक से भी जानकारी ली गई, लेकिन उन्होंने बैग के बारे में जानकारी होने से इनकार कर दिया। बलजीत सिंह ने बताया कि दस्तावेजों से भरे बैग के गायब होने के संबंध में अटेली पुलिस थाने में लिखित शिकायत दी गई है। कर्मचारियों का कहना है कि उनकी मांगों व समस्याओं का समाधान नहीं हो रहा है और अब संगठन के जरूरी दस्तावेज भी गायब हो गए हैं। इससे कर्मचारियों में रोष है। उन्होंने मांग की कि सीसीटीवी फुटेज की जांच करवाकर दस्तावेजों से भरे बैग का पता लगाया जाए।

गांधी जयंती पर डीएवी स्कूल में मैराथन

नारनौल। डीएवी कॉलेज प्रबंध कर्तृ समिति नई दिल्ली के मार्गदर्शन में गांधी जयंती के पावन अवसर पर एमएलएस पब्लिक स्कूल व डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल की ओर से मैराथन का आयोजन किया जाएगा। इसमें कक्षा नौवीं से 12वीं तक के विद्यार्थी उत्साहपूर्वक भाग लेंगे। कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थियों के लिए 21 किलोमीटर, 10 किलोमीटर तथा पांच किलोमीटर की दौड़ आयोजित की जाएगी। जबकि दो किलोमीटर की दौड़ एन फॉर फन के रूप में होगी। मैराथन का शुभारंभ पुलिस लाइन से होगा। जिसे पुलिस अधीक्षक दीपक कुमार हरी झंडी दिखाकर रवाना करेंगे। इस अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य राजेश कुमार, प्राचार्य राजदीप कुलश्रेष्ठ सहित दोनों विद्यालयों के शिक्षकगण एवं विद्यार्थी उपस्थित रहेंगे।

रोडवेज डिपो में यार्ड मास्टर को दी विदाई

नारनौल। हरियाणा रोडवेज डिपो में कार्यरत यार्ड मास्टर महेंद्र सिंह के सेवानिवृत्त होने पर विदाई समारोह आयोजित किया गया। समारोह में रोडवेज कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने उन्हें फूलों की माला पहनाकर तथा पुष्पगुच्छ भेंट कर सम्मानित किया। मुख्य अतिथि वर्कशॉप मैनेजर संदीप चौधरी ने महेंद्र सिंह को पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया। मुख्य निरीक्षक (सीआई) सतीश ने भी उन्हें फूलों की माला पहनाकर सम्मान प्रकट किया। डिपो प्रधान हंसराज यादव ने कहा कि महेंद्र सिंह ने हरियाणा रोडवेज में चालक के पद से अपनी सेवाओं की शुरूआत की और लंबे समय तक विभाग में अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन करने के बाद अब यार्ड मास्टर के पद से सेवानिवृत्त हुए हैं। इस मौके पर निरीक्षक तेजपाल, सेक्शन इंचार्ज संदीप, यार्ड मास्टर राजपाल, जितेंद्र, डिपो प्रधान रामानंद, चालक, ड्यूटी क्लर्क जगत शर्मा, दयानंद, कृष्ण कुमार, कुलदीप पटिकरा, रोहतास आदि मौजूद रहे।



नारनौल। सेवानिवृत्ति पर विदाई देते हुए। फोटो : हरिभूमि

अटेली मार्केट कमेटी में पूर्व मुख्यमंत्री राव बिरेंद्र सिंह की पुण्यतिथि मनाई

किसानों, मजदूरों, गरीबों के सच्चे पैरोकार थे राव

कृषि मंत्री रहते हुए किसान हित में अनेक योजनाएं लागू की गईं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली



मंडी अटेली। पूर्व मुख्यमंत्री राव बिरेंद्र सिंह की पुण्यतिथि पर पुष्प अर्पित करते हुए।

अटेली मार्केट कमेटी चेयरमैन दिनेश जेलदार ने बुधवार को मार्केट कमेटी में हरियाणा के पूर्व मुख्यमंत्री राव बिरेंद्र सिंह की 17वीं पुण्यतिथि पर उनके चित्र के सामने पुष्प अर्पित कर उन्हें याद किया। इस दौरान अटेली मार्केट कमेटी चेयरमैन दिनेश जेलदार ने कहा कि राव बिरेंद्र सिंह किसानों, मजदूरों, गरीबों के सच्चे हिमायती, पैरोकार थे। पूर्व मुख्यमंत्री एवं अहीरवाल के दिग्गज नेता राव बिरेंद्र सिंह के समय किसानों के कल्याण और फसल के उचित दाम मिलने के कारण प्रसिद्ध हुआ नारा राव आया, भाव आया उनकी किसान हितैषी नीतियों से हुआ था। राव बिरेंद्र सिंह कृषि मंत्री रहते हुए किसान हित में अनेक योजनाएं लागू की, जिनका किसानों को आज भी लाभ मिल रहा है। उन्होंने राव बिरेंद्र सिंह का प्रदेश की राजनीति में अपना अलग वर्चस्व था। उन्होंने हमेशा स्वार्थ की राजनीति से ऊपर उठकर प्रदेश के विकास को महत्व दिया। आज की राजनीति में ऐसे नेताओं की कमी खलना स्वाभाविक है। उन्होंने राजनीतिक जीवन में सदैव किसानों और मजदूरों का खास ख्याल रखा तथा इलाके में उन्होंने जो विकास कार्य कराए, वह अपने आप में मिसाल हैं। यही वजह है कि राव बिरेंद्र सिंह हरियाणा के दमदार नेता के तौर पर जाने जाते थे। उन्होंने कहा कि राव बिरेंद्र सिंह के दिखाए मार्ग पर चलकर ही आज उनके पुत्र केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह पूरे समाज को साथ लेकर बिना भेदभाव के कार्य कर रहे हैं। वहीं उनकी पोती स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव पूरे हरियाणा प्रदेश में स्वास्थ्य के प्रति अनेक नए कार्य कर रही हैं। पूर्व मुख्यमंत्री राव बीरेंद्र सिंह भी रामपुरा हाउस से ही हर बड़ा फैसला लेते थे। दक्षिणी हरियाणा के रेवाड़ी, महेंद्रगढ़, गुरुग्राम, नूंह, भिवानी जिले के कुछ हिस्सों में आज भी रामपुरा हाउस की मजबूत पकड़ है।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर मार्केट कमेटी के वाइस चेयरमैन राधेश्याम गोयल, मार्केट कमेटी सचिव सुनीता फोगाट, मंडी सुपरवाइजर अनिल कुमार, आदेश, पंकज गौड़, रवि, रविदत्त, सुरेश कुमार, संदीप कुमार आदि मौजूद रहे।

माता चिल्लाए देवी मेले में मुख्यातिथि होंगे राज्यसभा सांसद कार्तिकेय

महेंद्रगढ़। गांव खुडाना में अरावली की सुरम्य पहाड़ियों के आंचल में 17 अक्टूबर को आयोजित होने वाले माता चिल्लाए देवी मेले में राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा मुख्यातिथि के रूप में शिरकत करेंगे। मेला कमेटी के पदाधिकारियों एवं सदस्यों ने उनसे मुलाकात कर उन्हें मेले में मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होने का निमंत्रण दिया, जिसे सांसद कार्तिकेय शर्मा ने सहर्ष स्वीकार कर लिया। मंदिर कमेटी प्रधान मनजीत सिंह तंवर, सरपंच प्रतिनिधि डॉ. नरेश सिंह तंवर, पूर्व गौशाला प्रधान ओमपाल सिंह, मंदिर कमेटी पूर्व प्रधान एवं भूतपूर्व सरपंच नरेंद्र कुमार जांगड़ा, चेयरमैन शयोराज सिंह तथा मंदिर कमेटी सदस्यों ने अशोक तंवर करोला के माध्यम से राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा से मुलाकात की। इस दौरान कमेटी की ओर से उन्हें 17 अक्टूबर को होने वाले माता चिल्लाए देवी मेले का औपचारिक निमंत्रण पत्र सौंपा गया।

सूचना

मै, मनोज पुत्र श्री वेदप्रकाश निवासी भोजावास तह. कनीना जिला महेन्द्रगढ़ बयान करता हूँ कि मेरा आधार कार्ड नम्बर 7057 8491 7693 ये है जो कि बिल्कुल सही है। मेरा कक्षा 10वीं के रोल नम्बर 2019382055 तथा क्रमांक नम्बर AU-120448 है। मेरी कक्षा 10वीं की मार्कशीट में आधार कार्ड नम्बर 7051 8491 7693 है जो कि गलत है अब मैं कक्षा 10वीं की मार्कशीट में आधार कार्ड नम्बर 7057 8491 7693 लिखकर मेरी कक्षा 10वीं की मार्कशीट को दुरुस्त किया जाए।

एससीईआरटी ने शुरू किया डिजिटल टीचर-एआई बेसिक्स ऑनलाइन कोर्स

एआई के माध्यम से प्राथमिक शिक्षकों को पाठ आधारित गतिविधियों से पढ़ाने में निपुण बनाया जाएगा

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

सरकारी प्राथमिक स्कूलों में पहली से पांचवीं कक्षा तक पढ़ने वाले बच्चों की पढ़ाई को और रोचक बनाने के लिए शिक्षकों को अब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की जानकारी दी जाएगी। राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद गुरुग्राम की ओर से प्रदेश के प्राथमिक शिक्षकों के लिए डिजिटल टीचर - एआई बेसिक्स नाम से ऑनलाइन प्रशिक्षण कोर्स शुरू किया गया है। इसका उद्देश्य शिक्षकों को तकनीक से जोड़ना और कक्षा में पढ़ाई के लिए डिजिटल साधनों का बेहतर उपयोग सिखाना है। इससे बच्चों की पढ़ाई में सुधार आएगा और कहा जाए तो बच्चों को सिखाने के लिए नए तरीके टूल्स का प्रयोग किया जाएगा। इसका साफ इशारा बच्चों को पढ़ाई से जोड़ने के लिए नए नवाचार का प्रयोग होने वाला है।

10 अक्टूबर अंतिम तारीख

डिजिटल टीचर-एआई बेसिक्स ऑनलाइन प्रशिक्षण के लिए 25 सितंबर से पंजीकरण शुरू हो चुका है। शिक्षक 10 अक्टूबर तक ऑनलाइन पंजीकरण करा सकते है। प्रशिक्षण कार्यक्रम 30 अक्टूबर तक संचालित किया जाएगा।

बच्चों की नींव मजबूत करने की दिशा में कदम

प्राथमिक कक्षाओं में बच्चों की पढ़ाई को आसान और गतिविधि आधारित बनाने में डिजिटल तकनीक उपयोगी साबित हो सकती है। इस प्रशिक्षण के माध्यम से शिक्षकों को एआई की बुनियादी जानकारी देने का प्रयास किया गया है ताकि वे तकनीक को केवल डिजिटल सुविधा के रूप में नहीं बल्कि बच्चों की सीखने की जरूरत के अनुसार शिक्षण में उपयोग कर सकें।

कहानी, चित्र व वर्कशीट तैयार करने में मिलेगी मदद

प्रशिक्षण के दौरान शिक्षकों को एआई के ऐसे सामान्य उपयोग बताए जाएंगे। जिनसे वे बच्चों के स्तर के अनुसार शिक्षण सामग्री तैयार कर सकें। उदाहरण के तौर पर पाठ से जुड़ी कहानी, अभ्यास प्रश्न, वर्कशीट, चित्र आधारित गतिविधियां और कक्षा में करवाए जाने वाले अलग अलग अभ्यास तैयार करने में एआई की मदद ली जा सकेगी। इससे शिक्षकों को शिक्षण सामग्री तैयार करने में लगने वाला समय कम हो सकता है और वे उस समय का उपयोग बच्चों के साथ अधिक बातचीत तथा व्यक्तिगत ध्यान देने में कर सकेंगे।

हर बच्चे की सीखने की योजना बनाने पर जोर

प्राथमिक कक्षाओं में सभी बच्चे एक जैसी गति से नहीं सीखते। कोई बच्चा जल्दी समझ लेता है तो किसी बच्चे को एक ही विषय समझने के लिए ज्यादा अभ्यास की जरूरत होती है। प्रशिक्षण में शिक्षकों को इसी जरूरत के अनुसार अलग अलग गतिविधियां और अभ्यास तैयार करने के तरीके बताए जाएंगे। यह प्रशिक्षण केवल एआई टूल इस्तेमाल करने तक सीमित नहीं रहेगा। शिक्षकों को छोटे बच्चों के साथ तकनीक का सुरक्षित, जिम्मेदार और सकारात्मक उपयोग करने की जानकारी भी दी जाएगी। कोर्स को इस तरह तैयार किया गया है कि इसके लिए शिक्षकों को पहले से किसी विशेष तकनीकी विशेषज्ञता की आवश्यकता न हो।

डाइट और ब्लॉक स्तर के अधिकारी करेंगे सहयोग

प्रशिक्षण पूरा करने में शिक्षकों को किसी प्रकार की परेशानी न हो, इसके लिए जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थानों तथा ब्लॉक स्तर पर तैनात संबंधित समन्वयकों को सहयोग करने के निर्देश दिए गए है। शिक्षकों को पंजीकरण से लेकर कोर्स पूरा करने और प्रमाणपत्र प्राप्त करने तक आवश्यक सहायता उपलब्ध कराने पर जोर दिया गया है। इसका उद्देश्य यह है कि सरकारी प्राथमिक विद्यालयों में पढ़ाने वाले अधिक से अधिक शिक्षक डिजिटल तकनीक की जानकारी हासिल कर सकें और इसका उपयोग कक्षा शिक्षण में कर सकें।



सिलारपुर मेहता में किया गया आंगन मिलन कार्यक्रम

नारनौल। क्षेत्र के गांव सिलारपुर मेहता में सेवा संकल्प अभियान के तहत आंगनबाड़ी केंद्र में आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अभियान को सफल बनाने के लिए जिला कार्यक्रम अधिकारी शालू यादव के दिशा-निर्देश पर यह कार्यक्रम सुपरवाइजर वर्षा यादव व आंगनवाड़ी कार्यकर्ता शकुंतला द्वारा आयोजित किया गया। कार्यक्रम में केंद्र में आने वाले लाभार्थी, माताएं व गांव के अन्य गणमान्य व्यक्ति जैसे सरपंच सुनीता सैनी व आशा वर्कर मुकेश भी उपस्थित रहे। सुपरवाइजर वर्षा यादव ने बताया कि इस कार्यक्रम में बच्चों को विभिन्न प्रकार की गतिविधियों के माध्यम से स्कूल के लिए तैयार किया जाता है। कार्यक्रम में बेटी पर रंगोली बनवाई गई, हमारी आंगनवाड़ी, हमारी जिम्मेदारी थीम पर हस्ताक्षर अभियान चलाया गया, पोस्टर्स के माध्यम से आंगनवाड़ी में मिलने वाली सुविधाओं की जानकारी दी गई व रेसिपी के माध्यम से पौष्टिक आहार का महत्व समझाया गया। कार्यक्रम के अंत में सराहनीय कार्य करने वाली कार्यकर्ताओं को प्रशस्ति पत्र व स्मृति चिह्न भेंट किया गया। सभी आगंतुकों को फल भेंट करके विदा किया गया।

खबर संक्षेप



आंगन मिलन सेवा के तहत माताओं के साथ संवाद

नारनौल। सेवा संकल्प अभियान के तहत जिले के नारनौल (ग्रामीण) ब्लॉक में आंगनवाड़ी केंद्रों में बुधवार को तीसरे दिन आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम का आयोजन किया। इस दौरान आंगनवाड़ी सम्मान एवं मातृ संवाद के तहत माताओं के साथ संवाद, सार्वजनिक सम्मान तथा विभिन्न जागरूकता गतिविधियां आयोजित की गई।



नांगल मोहनपुर स्कूल के प्राचार्य सेवानिवृत्त

कनीना। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नांगल मोहनपुर में कार्यरत प्राचार्य सुरेंद्र सिंह तकरीबन 35 वर्षों की सेवा पूर्ण करने उपरांत बुधवार को सेवानिवृत्त हो गए। इस उपलक्ष्य में विद्यालय परिसर में विदाई समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यालय के शिक्षक स्टाफ, गैर-शैक्षणिक कर्मचारियों तथा गांव के मौजिज लोगों ने भाग लिया। इस अवसर पर ग्रामीणों ने उनके मिलनसार व्यवहार, कर्तव्यनिष्ठा की प्रशंसा की। स्टाफ एवं ग्रामवासियों ने स्मृति चिह्न भेंट किए।

12 दिसंबर को दिल्ली में महारैली, हजारों पेंशनर्स जुटेंगे

पेंशनर्स ने 24 घंटे का पड़ाव खत्म कर सौंपा मांगों का ज्ञापन

पुरानी पेंशन व्यवस्था समेत विभिन्न मांगों को लेकर किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा से संबंधित अखिल भारतीय राज्य सरकारी पेंशनर्स फेडरेशन की महेंद्रगढ़ जिला इकाई की ओर से 29 सितंबर से लघु सचिवालय में चल रहा 24 घंटे का पड़ाव बुधवार सुबह 10 बजे समाप्त हुआ। पड़ाव के समापन पर पेंशनर्स ने लघु सचिवालय में प्रदर्शन किया और जिला प्रशासन की ओर से नायब तहसीलदार को अपनी विभिन्न मांगों से संबंधित ज्ञापन सौंपा। पड़ाव की अध्यक्षता रिटायर्ड कर्मचारी संघ के जिला प्रधान घनश्याम दास शर्मा ने की, जबकि मंच संचालन रोशन लाल निंबल ने किया। इस अवसर पर संघ के राज्य सचिव धर्मपाल शर्मा, सर्व कर्मचारी संघ के पूर्व प्रधान धर्मेंद्र यादव, किसान नेता, हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ के पूर्व प्रधान शेर सिंहयादव, वरिष्ठ नागरिक संगठन के जिला प्रधान दुलीचंद शर्मा तथा सर्व कर्मचारी संघ के जिला प्रधान कौशल यादव विशेष रूप से मौजूद रहे। पेंशनर्स को संबोधित करते हुए जिला प्रधान घनश्याम दास शर्मा ने कहा कि पेंशनभोगियों की लंबित मांगों को लेकर देशभर में आंदोलन को तेज किया जाएगा। इसी कड़ी में 29-30 सितंबर को सभी जिला मुख्यालयों पर 24 घंटे के लगातार पड़ाव आयोजित किए गए। उन्होंने कहा कि पेंशनर्स की मांगों की लगातार अनदेखी होने के कारण उन्हें आंदोलन का रास्ता अपनाना पड़ रहा है। 8वें वेतन आयोग के टर्म्स ऑफ रेफरेंस को लेकर भी पेंशनर्स में चिंता है।



नारनौल। ज्ञापन सौंपते रिटायर्ड कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

पेंशनर्स को दी जाए अंतरिम राहत

सर्व कर्मचारी संघ के पूर्व प्रधान धर्मेंद्र यादव ने कहा कि वेतन आयोग लागू होने तक पेंशनर्स को अंतरिम राहत दी जाए। उन्होंने 50 प्रतिशत डीए/डीआर को वेतन-पेंशन में मर्ज करने, कम्यूटेशन की 10 वर्ष आठ माह की कटौती पूरी होने के बाद पूरी पेंशन बहाल करने, 65 वर्ष की आयु पर मूल पेंशन में 10 प्रतिशत तथा 75 वर्ष की आयु पर 20 प्रतिशत वृद्धि करने की मांग रखी। पेंशनर्स ने पेंशन समानता लागू करने, पारिवारिक पेंशन में सुधार, लंबित 18 माह के डीए/डीआर का भुगतान, कैशलेस मेडिकल सुविधा लागू करने तथा मेडिकल भत्ता बढ़ाकर 3000 रुपये प्रतिमाह करने की भी मांग की। पड़ाव के दौरान जिला कोषाध्यक्ष ओमप्रकाश दायमा, नारनौल खंड प्रधान सुवालाल, अटेली प्रधान बलबीर सिंह, नांगल चौधरी प्रधान हेडमास्टर छोटेलाल यादव, निजामपुर प्रधान रामशरण कैसाना, सतनाली प्रधान होशियार लांबा, सर्व कर्मचारी संघ जिला सचिव राहुल सारवान, ढुलीचंद शर्मा, विजय सिंह यादव, सुरेश कुमार, मास्टर शेर सिंह यादव व बाबूलाल यादव सहित अन्य पदाधिकारियों ने भी संबोधित किया। जिला प्रधान घनश्याम दास शर्मा ने 24 घंटे के पड़ाव में भाग लेने वाले सभी पेंशनर्स का आभार जताया।

हरियाणा स्कूल में अध्यापक-अभिभावक संगोष्ठी, बच्चों की प्रगति रिपोर्ट प्राप्त की

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

मौहल्ला चौधरीयान स्थित हरियाणा सीनियर सैकेण्डरी स्कूल में बुधवार को अध्यापक-अभिभावक संगोष्ठी हुई। इसमें अभिभावकों ने सभी विषयों से संबंधित शिक्षकों से मिलकर अपने बच्चों की प्रगति रिपोर्ट प्राप्त की। इस दौरान विद्यालय चेयरमैन हितेन्द्र शर्मा व निदेशिका संगीता शर्मा ने कहा कि इस प्रकार के सम्मेलन हम समय-समय पर करते रहते है, जो की बच्चों की पढ़ाई में लाभदायक होते है। अध्यापक-अभिभावक संगोष्ठी सही मायने में तभी सार्थक होता है, जब सर्वप्रथम अभिभावक बच्चों के लिए जागरूक है और अध्यापक बड़े ही प्रेम से दिशा निर्देश दे। प्रतियोगिता के इस दौर में अभिभावकों को भी जागरूक होकर विद्यालय तथा अध्यापकों के साथ तालमेल बैठाना चाहिए। बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए अभिभावक और अध्यापक का परस्पर साथ मिलकर प्रयास करने होंगे।



नारनौल। संगोष्ठी में हिस्सा लेते अभिभावक व शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

वरिष्ठ नागरिकों के लिए डिजिटल साक्षरता व्याख्यान

नारनौल। राजकीय महाविद्यालय कृष्ण नगर में प्राचार्या डॉ. सुमन यादव की अध्यक्षता में सेवा संकल्प अभियान सेवा मेरा योगदान के तहत विधिक प्रकोष्ठ के तहत वरिष्ठ नागरिकों के लिए डिजिटल साक्षरता विषय पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। जिसमें मुख्य अधिवक्ता गिरीबाला यादव थी। अधिवक्ता गिरीबाला यादव ने कहा कि वर्तमान समय में मोबाइल फोन, इंटरनेट, ऑनलाइन बैंकिंग, डिजिटल भुगतान तथा विभिन्न ऑनलाइन सरकारी सेवाओं का सुरक्षित उपयोग करना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने बताया कि बदलते तकनीकी परिवेश में बुजुर्ग ही नहीं बल्कि युवा वर्ग भी ठगी का शिकार हो रहा है, ऐसे दौर में बुजुर्गों को विशेष सुरक्षा जानकारी की आवश्यकता है।



नारनौल। सेवानिवृत्ति पर विदाई देते हुए। फोटो : हरिभूमि

इंस्पेक्टर रविन्द्र सिंह सेवानिवृत्त

नारनौल। हरियाणा पुलिस में करीब 37 वर्षों तक सेवाएं देने वाले इंस्पेक्टर रविन्द्र सिंह सेवानिवृत्त हो गए। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक दीपक कुमार ने उन्हें सम्मानपूर्वक विदाई दी और उनके स्वस्थ, सुखद एवं उज्ज्वल भविष्य की कामना की। पुलिस अधीक्षक ने उनके लंबे सेवाकाल में निभाई गई जिम्मेदारियों तथा विभाग के प्रति समर्पण की सराहना की। उन्होंने जनसेवा में ईमानदारी, अनुशासन और कर्तव्यनिष्ठा के महत्व को रेखांकित करते हुए इंस्पेक्टर रविन्द्र सिंह को जीवन की नई पारी के लिए शुभकामनाएं दी। सेवाकाल के दौरान उन्होंने सिरसा, रेवाड़ी, गुरुग्राम, रोहतक, महेंद्रगढ़, पलवल और नूंह सहित विभिन्न जिलों में सेवाएं दी।



महेंद्रगढ़। धार्मिक यात्रा करती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

यदुवंशी के छात्रों ने रामेश्वर धाम और खालड़ा धाम के किए दर्शन

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

यदुवंशी डिग्री कॉलेज की विद्यार्थियों ने मंगलवार को धार्मिक एवं आध्यात्मिक यात्रा के तहत खालड़ा धाम एवं बाबा रामेश्वर धाम के दर्शन किए। कॉलेज की ओर से आयोजित इस यात्रा में बड़ी संख्या में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। विद्यार्थियों ने बाबा के दर्शन कर विधिवत पूजा अर्चना की तथा सुख, शांति, समृद्धि और उज्जवल भविष्य के लिए आशीर्वाद प्राप्त करके धार्मिक एवं आध्यात्मिक वातावरण का अनुभव किया। संस्था अध्यक्ष व पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि शिक्षा का उद्देश्य केवल किताबी ज्ञान प्राप्त करना नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना है।

सामाजिक मूल्यों की भी जानकारी जरूरी

संस्था का मानना है कि विद्यार्थियों को आधुनिक शिक्षा के साथ-साथ भारतीय संस्कृति, संस्कारों और सामाजिक मूल्यों की जानकारी भी मिलनी चाहिए। इसी उद्देश्य इस समय समय पर विद्यार्थियों को धार्मिक, सांस्कृतिक एवं सामाजिक स्थलों का भ्रमण कराया जाता है।

कुलपति को उच्च शिक्षा में योगदान के लिए मिला अंतरराष्ट्रीय पुरस्कार

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार को उच्च शिक्षा के क्षेत्र में उनके उल्लेखनीय योगदान के लिए अंतरराष्ट्रीय उच्च शिक्षा उत्कृष्टता पुरस्कार 2026 से सम्मानित किया गया।

यह सम्मान 28 सितंबर को नई दिल्ली स्थित इंडिया इंटरनेशनल सेंटर में आयोजित अंतरराष्ट्रीय सूचना का अधिकार दिवस एवं सम्मेलन पर प्रदान किया गया। यह कार्यक्रम आरटीआई इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया द्वारा आयोजित किया गया। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार को यह सम्मान उच्च शिक्षा के क्षेत्र में उनके योगदान, शैक्षणिक नेतृत्व एवं विश्वविद्यालय के विकास में उनकी भूमिका के लिए प्रदान किया गया। सम्मान समारोह में आरटीआई इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया के अध्यक्ष मनीष कुमार शेखर ने उन्हें यह पुरस्कार प्रदान किया। कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार ने कहा कि उच्च शिक्षा के क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए गुणवत्तापूर्ण शिक्षण, अनुसंधान, नवाचार और पारदर्शिता को प्राथमिकता देना आवश्यक है। उन्होंने इस सम्मान को विश्वविद्यालय के शिक्षकों, शोधार्थियों, विद्यार्थियों एवं समस्त विश्वविद्यालय के सामूहिक प्रयासों का परिणाम बताया।

टाइम्स हायर एजुकेशन वर्ल्ड यूनिवर्सिटी रैंकिंग में हकेंवि प्रदेश में प्रथम

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय ने टाइम्स हायर एजुकेशन टीएचई यूके द्वारा जारी वर्ल्ड यूनिवर्सिटी रैंकिंग 2027 में हरियाणा के विश्वविद्यालयों में अपना प्रथम स्थान बरकरार रखा है। विश्वविद्यालय को वैश्विक स्तर पर समग्र श्रेणी में 1001-1200 बैंड में स्थान मिला है। इसके अतिरिक्त जैविक विज्ञान एवं भौतिक विज्ञान विषयों में भी विश्वविद्यालय ने 601-800 बैंड में स्थान प्राप्त किया है। टाइम्स हायर एजुकेशन रैंकिंग में हरियाणा के अन्य विश्वविद्यालयों में गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय 1401-1600 बैंड तथा कुवि 1801-2000 बैंड में शामिल हैं। वहीं भारतीय विज्ञान संस्थान (आईआईएससी) बेंगलुरु 254वीं वैश्विक रैंकिंग के साथ भारत का सर्वोच्च रैंकिंग प्राप्त संस्थान रहा।



मंडी अटेली। सेवानिवृत्ति पर इंस्पेक्टर सुरेश कुमार को सम्मानित करते हुए।

इंस्पेक्टर सुरेश कुमार सेवानिवृत्त

मंडी अटेली। गांव सलीमपुर निवासी सुरेश कुमार जीआरपीएफ में करीब 40 वर्ष की सेवा पूरी करने के बाद रेवाड़ी रेलवे स्टेशन से इंस्पेक्टर पद से सेवानिवृत्त हो गए। सेवानिवृत्ति के मौके पर परिजनों, परिचितों और क्षेत्र के लोगों ने उन्हें शुभकामनाएं दी। सुरेश कुमार ने अपने सेवाकाल के दौरान अंबाला एवं रेवाड़ी में अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन किया। करीब चार दशक तक जीआरपीएफ में सेवाएं देने के बाद सेवानिवृत्त होने पर गांव और क्षेत्र के लोगों ने उनके सेवाकाल को याद करते हुए स्वस्थ एवं सुखद भविष्य की कामना की है। सुरेश कुमार राव नेतराम पब्लिक स्कूल सलीमपुर के चेयरमैन कुबेर सिंह के चाचा हैं।

चौधरी बैजनाथ महिला कॉलेज की छात्रा महिमा बनी बेस्ट एथलीट



हरिभूमि न्यूज ⏭ नांगल चौधरी

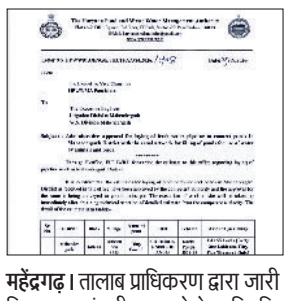
बैजनाथ गर्ल्स कॉलेज में आयोजित दो दिवसीय एथलीट मीट संपन्न हो गई। समापन समारोह में पर्वतारोही डॉ. आशा झाझड़िया बतौर मुख्य अतिथि मौजूद रही। उन्होंने विभिन्न स्पर्धाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली विजेता छात्राओं को प्रशंसा पत्र एवं नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया। इस दौरान छात्राओं को प्रदर्शन में निखार लाने के लिए प्रेरित किया। प्रतियोगिता के परिणाम में 100 मीटर दौड़ में महिमा ने प्रथम, नचिता ने द्वितीय तथा वंदना ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। 200 मीटर दौड़ में महिमा प्रथम, वंदना द्वितीय और सन्नु कुमारी तृतीय रही। 800 मीटर दौड़ में वंदना ने प्रथम, ज्योति ने द्वितीय तथा पुष्पा ने तृतीय स्थान हासिल किया। लंबी कूद प्रतियोगिता में मोनिका प्रथम, वंदना द्वितीय और पलक तृतीय रही। ऊंची कूद में महिमा ने प्रथम, वंदना ने द्वितीय तथा नचिता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। शॉटपुट में नचिता प्रथम, विजयलक्ष्मी द्वितीय और महिमा तृतीय रही।

मुंडायन, छितरौली एवं धनौंदा के एक-एक जोहड़ को नहर से जोड़ा जाएगा

97.5 लाख से नहरी नेटवर्क से जुड़ेंगे 3 गांव के जोहड़

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

क्षेत्र के तीन गांवों के एक-एक जोहड़ को नहरी नेटवर्क से जोड़ने की मंजूरी मिलने से ग्रामीणों में खुशी का माहौल है। गांव मुडायन, छितरौली और धनौंदा के जोहड़ों को नहर से जोड़कर उनमें नहरी पानी पहुंचाया जाएगा। इस परियोजना पर करीब 97.93 लाख रुपये खर्च किए जाएंगे। तालाब प्राधिकरण की ओर से तीनों कार्यों को मंजूरी प्रदान कर दी गई है। विकास एवं निगरानी समिति के सदस्य संदीप मालड़ा ने बताया कि मुडायन, छितरौली एवं धनौंदा गांवों में एक-एक जोहड़ को नहरी नेटवर्क से जोड़ने की स्वीकृति तालाब प्राधिकरण की ओर से दी गई है। योजना के तहत संबंधित गांवों के जोहड़ों तक नहरी पानी पहुंचाने के लिए आरसीसी पाइपलाइन बिछाई जाएगी। पाइपलाइन के माध्यम से नहर का पानी जोहड़ों में भरा जाएगा, जिससे इन जलाशयों में पानी की उपलब्धता बढ़ेगी। उन्होंने बताया कि ग्रामीण क्षेत्रों में जोहड़ों का जल संरक्षण के साथ-साथ भूजल स्तर को बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण योगदान होता है। लंबे समय से भूजल स्तर में गिरावट कई क्षेत्रों के लिए चिंता का विषय बनी हुई है।



महेंद्रगढ़। तालाब प्राधिकरण द्वारा जारी किया गया मंजूरी पत्र। फोटो : हरिभूमि

जल संरक्षण को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न परियोजनाओं पर जोर

हरियाणा एवं केंद्र सरकार की ओर से गिरते भूजल स्तर को सुधारने और जल संरक्षण को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न परियोजनाओं पर जोर दिया जा रहा है। इसी कड़ी में गांवों के जोहड़ों को नहरी नेटवर्क से जोड़ने की योजना को महत्वपूर्ण कदम माना जा रहा है। भूजल रिचार्ज की क्षमता बढ़ने से किसानों को भविष्य में सिंचाई के लिए पानी की उपलब्धता में मदद मिल सकती है। इसके साथ ही फसलों की पैदावार बढ़ाने और कृषि लागत को कम करने में भी अप्रत्यक्ष रूप से लाभ मिलने की उम्मीद है। उन्होंने बताया कि इस परियोजना के तहत तीनों गांवों में अलग-अलग लागत से कार्य करवाया जाएगा। मुडायन गांव के जोहड़ को नहरी नेटवर्क से जोड़ने पर 43.96 लाख रुपये, धनौंदा में 41.55 लाख रुपये तथा छितरौली में 12.42 लाख रुपये खर्च होंगे। इस प्रकार तीनों कार्यों की कुल अनुमानित लागत 97.93 लाख रुपये है। परियोजना की मंजूरी मिलने के बाद संबंधित गांवों की पंचायतों और ग्रामीणों ने भी खुशी जताई है।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड्डा पार्क के सामने, डाक्टर भगत डैंटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरूण कलर लैब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन : 8295154800, 8295738500, 9253681005