हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 10 अप्रैल 2025

11 बच्चों को दक्षता के आधार पर शिक्षण सुनिश्चित...

12 साढ़े तीन माह से सैदपुर का सरपंच सस्पेंड बहुमत वाले पंच को भी...

आयुष्मान कार्ड से इलाज राशि को लेकर धांधली! सीएम फ्लाइंग भी जांच में जुटी

- शहर में एक और शहरी क्षेत्र से बाहर एक अन्य प्राइवेट अस्पताल में आयुष्मान कार्ड से इलाज पर उठ रहे सवाल
- आयुष्मान कार्ड से किए गए उपचार का पैसा स्थानीय की बजाय चंडीगढ़ बैठे उच्च अधिकारी करते है जारी

सतीश सैनी ⏭ नारनौल

आयुष्मान कार्ड से इलाज राशि को लेकर धांधली की खबर सामने आ रही है। मरीज के इलाज के बाद जो पैसा स्वास्थ्य विभाग से आयुष्मान कार्ड के तहत लेना होता है, उसमें कुछ दस्तावेज लगाए जाते है। वह पूरे नहीं होने पर शक बढ़ जाता है। दूसरी बात, मरीज से जब उसका आयुष्मान कार्ड लिया जाता है, तब सही बीमारी की बजाय अन्य जिसमें ज्यादा फायदा हो, वह बीमारी दिखाकर पैसा लेने का खेल खेला जा रहा है। जब इस तरह की शिकायत स्थानीय तौर पर स्वास्थ्य विभाग के पास पहुंचती है तो वह पल्ला झाड़ लेते है। उसका सीधा तर्क होता है कि आयुष्मान कार्ड से किसी बीमारी का इलाज हुआ, क्या दस्तावेज रहे और कितना पैसा दिया गया? यह सब चंडीगढ़ लेवल पर होता है।

स्थानीय स्वास्थ्य विभाग का इसमें कहीं भी किरदार नहीं है। हां, यह जरूर है जब उच्च अधिकारियों से इस तरह की शिकायत फारवर्ड होकर आती है तो उसकी जांच कर रिपोर्ट वापस उच्च अधिकारियों के पास भेज दी जाती है। इस तरह का खेल जिला में जारी है। जिसमें एक मामले की जांच तो सीएम फ्लाइंग रेवाड़ी टीम खुद कर रही है।

क्या है आयुष्मान कार्ड

हरियाणा आयुष्मान कार्ड आयुष्मान भारत योजना के तहत पेश किया गया एक स्वास्थ्य बीमा कार्ड है, जो आबादी के आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों को लक्षित करता है। यह कार्ड अस्पताल में भर्ती होने और इलाज के खर्चों के लिए वित्तीय कवरेज प्रदान करता है। इसका उद्देश्य सर्जरी, डायग्रोस्टिक्स और आवश्यक दवाओं सहित विभिन्न स्वास्थ्य सेवाओं के लिए कवरेज प्रदान करके चिकित्सा आपात स्थितियों से जुड़े वित्तीय संकट को कम करना है। यह पलह सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज की दिशा में एक कदम है, जो यह सुनिश्चित करता है कि प्रत्येक नागरिक को गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सुविधाएं प्राप्त हों। आपको यह बताते चले कि जिला में करीब पांच लाख सात हजार आयुष्मान कार्ड है। जिनमें चिरायु कार्ड भी शामिल है। वहीं जिला में सरकारी अस्पतालों के अलावा 29 चयनित प्राइवेट अस्पताल है, जिनमें इस कार्ड से मरीजों का इलाज कैशलेस किया जाता है।

सूत्रों की माने तो शहरी सीमा से परे महेंद्रगढ़ रोड पर एक प्राइवेट अस्पताल है। वहां एक महिला का ऑपरेशन किया गया या कुछ पैसा देकर ऑपरेशन दिखा दिया गया, इस तरह की चर्चा जब सीएम फ्लाइंग रेवाड़ी टीम तक पहुंची तो जांच शुरू हुई। टीम ने संबंधित अस्पताल प्रशासन से इलाज संबंधित दस्तावेज मांगे। सूत्र बताते है कि इलाज से पहले जो अल्ट्रासाउंड/एक्सरे रिपोर्ट थी, वह टीम को नहीं दी गई।

बताते है कि ऑपरेशन पथरी का दिखाया गया। जब पुख्ता रिकॉर्ड नहीं मिला तो सीएम फ्लाइंग टीम दो दिन पहले सीएमओ दफ्तर पहुंची और रिकॉर्ड मांगा गया। हालांकि यह रिकॉर्ड स्थानीय तौर पर भी नहीं है। ऐसे में सीएम फ्लाइंग टीम ने लिखित में कुछ बिंदुओं का ब्यौरा देते हुए डिटेल मांगी है। स्वास्थ्य विभाग इस पत्र को उच्च अधिकारियों के पास भेजकर मांगी गई डिटेल दिलवाने की तैयारी में है।

शहर के एक अस्पताल की ज्यादा शिकायतें, फिर भी कोई कार्रवाई नहीं

आयुष्मान कार्ड में इलाज ही नहीं, वहीं अगर इलाज किया तो बीमारी दूसरी दिखाकर मोटा पैसा लेने के मामले कई सामने आए है। इसमें नारनौल शहर का एक प्राइवेट अस्पताल ज्यादा चर्चा में है। नारनौल शहर में सर्वाधिक इसी अस्पताल की शिकायतें स्वास्थ्य विभाग के पास पहुंच रही है। जब एक मामले की जांच स्वास्थ्य विभाग ने दोनों पक्षों को बुलाकर की तो प्राइवेट अस्पताल की खामियां सामने आई। इसके बाद यह मामला उच्च अधिकारियों की नॉलेज में डाला गया और एक शिकायत पुलिस थाना में दी। इसके बावजूद अभी तक पुलिस ने इस मामले में केस दर्ज नहीं किया है।

खबर संक्षेप

महासर के शिव मंदिर में तोड़ा दानपात्र

मंडी अटेली। अटेली क्षेत्र के गांव महासर के शिव मंदिर में दान पात्र तोड़ने वालें एक नामजद व दो अन्य पर पुलिस ने मामला दर्ज किया है। महासर के शिव मंदिर के पुजारी सुन्दर लाल ने बताया कि गत आठ अप्रैल को वह महासर माता मंदिर में मौजूद था। उसी दिन महासर निवासी सचिन मन्दिर में आया हुआ था, नशा किया हुआ था। उसके साथ एक दो लड़के और थे। उसने अपने साथियों के साथ मिलकर शिव मन्दिर का दानपात्र तोड़कर पैसे निकाल कर भाग गए।

चेक बाउंस मामले में केस दर्ज

कनीना। चेक बांउस मामले में कोर्ट में पेशी से गैरहाजिर रहने पर पुलिस ने अदालत के आदेश पर पुलिस ने आरोपित को भगौड़ा होने का केस दर्ज किया है। एसडीजेएम कोर्ट में वाद विचाराधीन था। जहां आरोपित विनोद की उपस्थिति के लिए मामला तय किया गया था, लेकिन वह कोर्ट में दिखाई नहीं दिया। आरोपित विनोद की ओर से कोई भी उपस्थित नहीं हुआ। उसके खिलाफ 15 अक्टूबर 2024 को विधिवत प्रभाव डाला गया था।

बाइक चोरी के आरोप में आरोपी गिरफ्तार

कनीना। बाइक चोरी के आरोप में पुलिस ने एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। जिसकी पहचान रोहित वासी खोल जिला रेवाड़ी के रूप में हुई है। रेवाड़ी से प्रोडक्शन वारंट पर लेकर आरोपित को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। आरोपित के खिलाफ पहले भी वाहन चोरी के केस दर्ज हैं।

बाबा खेतानाथ कॉलेज में चिकित्सा कैम्प आज

नारनौल। डा. क्रिश्चियन फ्रेडरिक सैमुअल हैनीमैन के जन्म दिवस पर 10 अप्रैल को बाबा खेतानाथ राजकीय आयुर्वेदिक कॉलेज एवं अस्पताल पटीकरा में निःशुल्क चिकित्सा कैम्प का आयोजन किया जाएगा। इसकी अध्यक्षता निदेशक डा. संगीता नेहरा करेंगी। प्राचार्य डा. श्रीनिवास गुज्जरवार ने बताया कि 10 अप्रैल को विश्व होम्योपैथिक दिवस मनाया जा रहा है।

गर्मी व हीटवेव से बचाव के लिए मौसम विभाग का अलर्ट

अप्रैल माह के पहले पखवाड़े में पारा पहुंचा 40 डिग्री पार, अलर्ट जारी

- स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने छाछ रबड़ी को बताया स्वास्थ्य के लिए लाभकारी
- कोल्ड ड्रिंक का सेवन करना बीमारियों को दावत देने के समान है: डा. सुंदरलाल

दलीप सिंह ⏭ कनीना

अप्रैल माह के पहले पखवाड़े में तापमान 40 डिग्री सेल्सियस पहुंचने व गर्मी की शुरूआत होने के साथ साथ ठंडे पेय पदार्थों व आइसक्रीम की बिक्री बढ़ने लगी है। जिससे स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ने की पूरी संभावना है। गर्मी को लेकर मौसम विभाग की ओर से हीटवेव का अलर्ट जारी किया गया है। बढ़ती गर्मी तथा कोल्ड पेय पदार्थ से स्वास्थ्य पर दोहरा विपरीत प्रभाव पड़ने वाला है। जिससे बचने के लिए स्वास्थ्य विभाग के चिकित्सकों की ओर से आमजन के हित में एडवाइजरी जारी की गई है। विशेषज्ञों की राय में छाछ में अजवाइन डालकर पीने से पेट के अंदर के जंतु समाप्त हो जाते हैं, छाछ में गुड़ डालकर पीने से पेशाब में होने वाली जलन की कम होती है। छाछ में जायफल का पाउडर डालकर पीने से सर दर्द कम होता है, खाली पेट छाछ पीने से पेट दर्द में आराम मिलता है, छाछ में शक्कर और काली मिर्च का पाउडर डालकर पीने से पित्त एसिडिटी की तकलीफ कम होती है। छोटे बच्चों के जब दांत निकलते हैं तो उनको चार चार चम्मच छाछ दिन में तीन चार बार पिलाने से दांत की तकलीफ कम होती है, तीन दिन बिना कुछ खाए पिए छाछ पीने से अपने शरीर का पंचकर्म अपने आप हो जाता है। छाछ रबड़ी पीना शुरू करेंगे तो आज से ही कोल्ड ड्रिंक को बंद कर देंगे।

ठंडे पेय पदार्थों के सेवन से हो सकता है कैंसरः डा. सुंदरलाल

उप नागरिक अस्पताल में कार्यरत वरिष्ठ चिकित्सक डा. सुंदरलाल ने बताया कि ठंडे पेय पदार्थों के सेवन से कैंसर जैसी घातक बीमारियों के पनपने का अंदेशा रहता है। वहीं आर्थिक नुकसान भी होता है। इसके विपरीत घरेलू व देसी पेय पदार्थों का उपयोग स्वास्थ्य के लिए बेहतरीन माना गया है। आयुर्वेद शास्त्र में छाछ, राबड़ी की तुलना अमृत से की है, जो स्वास्थ्य के लिए अति लाभकारी है। इसमें शरीर के भीतर के घातक पदार्थ मूत्र के द्वारा बाहर निकालकर फैंकने की ताकत होती है। यह शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमताओं को बढ़ाने की ताकत अपने अंदर समेटे हुए हैं। छाछ रबड़ी का नियमित सेवन करने से शरीर तंदुरुस्त तथा बलिष्ठ बना रहता है।

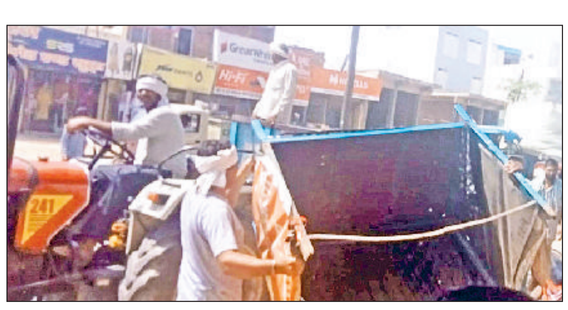
छाछ राबडी में होते हैं, शरीर के पोषक तत्वः डा. जेके मोरवाल

डा. जेके मोरवाल ने बताया कि छाछ में विटामिन बी 12, कैल्शियम, पोटेशियम, फॉस्फोरस सहित अनेक पोषक तत्व रहते हैं, जो शरीर के लिए लाभदायक रहते हैं। जिसका पेट साफ नहीं होता, पेट से आवाज निकलती है। छाछ पीने से ये बीमारियां समाप्त होने लगती है। छाछ के सेवन से शरीर की 90 फीसदी कमियां बाहर निकल जाती है। उष्णता तुरंत कम होकर अच्छी व शांत नींद आने लगती है। साधारण व्यक्ति प्रतिदिन छाछ पिए तो उसके शरीर की उष्णता कम होती है और ताकत बढ़ती है। छाछ पीने के 10 विशेष फायदे हैं, जिन्हें जानकर हम कोल्ड ड्रिंक पीना बंद कर देंगे। छाछ पीने से मोटापा कम होता है, बार बार पेशाब की तकलीफ कम होती है।

नारनौल। अधिकारियों की बैठक लेते डीसी डा. विवेक भारती। फोटो: हरिभूमि

आने वाले गर्मी के सीजन को देखते हुए अधिकारी सभी प्रकार की तैयारी रखेंः डा. विवेक भारती

नारनौल। उपायुक्त डा. विवेक भारती ने बुधवार को लघु सचिवालय में राजस्व विभाग के अधिकारियों की बैठक ली। इसमें राजस्व से जुड़े मामलों की समीक्षा की गई। इस अवसर पर डीसी ने कहा कि आने वाले गर्मी के सीजन को देखते हुए अधिकारी सभी प्रकार की तैयारी रखें। विशेष कर हर जगह पर पानी की उचित व्यवस्था होनी चाहिए। लोगों को इसके बारे में जागरूक किया जाए। उन्होंने कहा कि अधिक गर्मी से हीट स्ट्रोक जैसी गंभीर बीमारियां तक हो सकती हैं। उन्होंने कहा कि गर्मी के नुकसान से बचने के लिए शरीर के सामान्य तापमान को बनाए रखें। डीसी ने कहा कि चिकित्सकों ने सूर्य के सीधे संपर्क से बचने की सलाह दी है। साथ ही उन्होंने पशुओं व पक्षियों के लिए भी पानी की व्यवस्था करने को कहा है। पक्षियों के लिए स्कोरे रखें। उन्होंने कहा कि बेजुबान जानवरों को बचाना भी हमारी नैतिक जिम्मेदारी है। भीषण गर्मी से बचाव के लिए ठंडे, अल्कोहल रहित, कैफीन रहित पेय पदार्थ पिएं। चाय और शराब निर्जलीकरण का कारण बनते हैं। बहुत ठंडे तरल पदार्थों से बचें क्योंकि वे पेट में ऐंठन पैदा कर सकते हैं। प्यास न होने पर भी हर दो घंटे में एक गिलास पानी पिएं, अगर धूप में हैं तो हर घंटे पिए। व्यायाम करते समय हर 15 मिनट में नींबू पानी, चीनी और नमक का मिश्रण पिएं। सुबह 10 बजे से शाम चार बजे के बीच बाहर निकलने से बचें। दिन के दौरान जोरदार गतिविधियों से बचें। बाहर निकलने से पहले इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने के लिए पानी, नारियल पानी, छाछ व ताजा नींबू पानी पिएं। तरबूज, अनानास खीरा जैसे ज्यादा पानी वाले खाद्य पदार्थ खाएं। अगर आपको बहुत गर्मी लग रही है तो ठंडे पानी से नहाएं। ढीले और हल्के रंग के कपड़े पहनें। इस मौके पर अतिरिक्त उपायुक्त डा. आनंद कुमार शर्मा, कनीना एसडीएम डा. जितेंद्र सिंह, नांगल चौधरी एसडीएम मनोज कुमार, एसडीएम रमित यादव, नगराधीश मंजीत कुमार, जिला राजस्व अधिकारी राकेश कुमार के अलावा अन्य अधिकारी मौजूद थे।



कनीना। दुकान से बाहर रखे सामान को उठाकर वाहन में डालते नपा कर्मचारी।

नपा के अतिक्रमण हटाओ दस्ते ने कनीना में चलाया अभियान

- नवनिर्वाचित बॉडी ने जनहित को ध्यान में रखकर शुरू किया कार्य

कनीना। नगर पालिका प्रशासन ने बुधवार सुबह बाजारों से अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया। जिसके चलते बस स्टैंड, मंडी रोड, नपा कार्यालय के नजदीक सहित अन्य स्थानों पर दुकानदारों में हडकंप मच गया। नपा चुनाव के बाद नवनिर्वाचित बॉडी ने जनहित को ध्यान में रखकर कार्य करना शुरू कर दिया है। जिसकी चंहुओर चर्चा है। नपा के पूर्व चेयरमैन व वार्ड 14 के मेंबर राजेंद्र सिंह लोढा ने इस बारे में पहले दुकानदारों को अतिक्रमण न करने की चेतावनी दी थी, लेकिन स्थिति में सुधार न होने के कारण बुधवार सुबह अतिक्रमण हटाओ दस्ता बाजार में निकला तो दुकानदारों में अफरा तफरी का माहौल पैदा हो गया। नपा की नवनियुक्त चेयरपर्सन डा. रिंपी लोढा ने कहा कि सड़क मार्ग पर दुकानदारों की ओर से बोर्ड, तकत व अन्य सामान रखने तथा रेहड़ी फड़ी वालों की ओर से अतिक्रमण किए जाने से रास्ते संकरे हो रहे हैं। जहां से वाहन आसानी से नहीं गुजर सकते हैं। बाजारों में अतिक्रमण करने की शिकायतें मिलने पर अभियान चलाया गया। जिससे सड़क मार्ग खुली दिखाई। अतिक्रमण हटाओ दस्ते में नपा सचिव कपिल कुमार, जेई राकेश कुमार, सफाई इंचार्ज सुरेंद्र वशिष्ठ, राकेश कुमार आदि शामिल थे।

शोरूम में चोरी की वारदात कैमरे में कैद

नारनौल। शहर में हीरो होंडा चौक के पास एक शोरूम में चोरी की वारदात हुई है। घटना का सीसीटीवी में तस्वीर कैद हुई है। सिटी पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

हुडा सेक्टर वासी दीपक ने शिकायत में बताया है कि उसका कपड़ों का शोरूम हीरो होंडा चौक के पास है। जिसमें बेसमेंट व ग्राउंड फ्लोर पर दो शोरूम है। एक शोरूम पीटर इंग्लैंड का ग्राउंड फ्लोर और ड्यूक का बेसमेंट में शोरूम है। मंगलवार रात करीब साढ़े आठ बजे शोरूम बंद करके घर चले गए। बुधवार सुबह नौ बजे शोरूम खोला तो देखा शटर बीच में से चौड़ा हो रखा था। जब ताला खोला तो अंदर दोनों शोरूम के गेट खुले हुए थे। हम हमने सीसीटीवी चैक किया, तब देखा कि चार पांच लोग थे।

एक ने चद्दर तानी, दो तीन लोगों ने शटर खींचा और एक को अंदर घुसा दिया। लगभग सुबह पांच बजे का समय था, वो एक आदमी ऊपर शोरूम में आया और गल्ले में से 25 हजार कैश ले गया। फिर नीचे शोरूम में गया वहां से 80 हजार ले गया। दोनों शोरूम के गेट के धक्का दे रखा था। इसके बाद वो पैसे लेकर बाहर चला गया। आरोपितों को गिरफ्तार कर कानूनी कार्रवाई की जाए।

जोहड़ एक धरोहर को मिला तीसरा स्थान, कुलपति ने दी बधाई

हरियाणा फिल्म फेस्टिवल में प्रथम रही हकेंवि की फिल्म हरिबंगा

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के विद्यार्थियों ने महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक में हरियाणा सिने फाउंडेशन एवं विश्व संवाद केंद्र हरियाणा के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित फिल्म फेस्टिवल में विभाग के विद्यार्थियों की फिल्म को डाक्युमेंट्री की श्रेणी में हरिबंगा को प्रथम स्थान व जोहड़ एक धरोहर को तीसरा स्थान मिला है। फिल्म फेस्टिवल से लौटे विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार से मुलाकात की।

महेंद्रगढ़। फेस्टिवल से लौटे हकेंवि के विद्यार्थी कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार के साथ।

प्रो. टंकेश्वर कुमार ने इस उपलब्धि के लिए विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों को बधाई दी है। उन्होंने कहा कि ऐसे महोत्सव विद्यार्थियों को अपनी प्रतिभा को दिखाने का मंच प्रदान करते हैं। इसलिए विद्यार्थियों को इसमें निरंतर भागीदारी करनी चाहिए। कुलपति ने कहा कि विश्वविद्यालय का पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग पत्रकारिता एवं जनसंचार विभागों में बड़ी तेज गति से उभरता एक विभाग है, जिसमें विद्यार्थियों को व्यावहारिक अभ्यास के साथ पत्रकारिता का शिक्षण प्रशिक्षण दिया जा रहा है। उन्होंने इसके लिए विभागाध्यक्ष डॉ. अशोक कुमार व सभी शिक्षकों को बधाई दी।

विश्वविद्यालय के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. अशोक कुमार ने बताया कि विभाग की तरफ से 11 फिल्में फिल्म फेस्टिवल के लिए भेजी गईं थी। इनमें से दो फिल्मों को पुरस्कार के लिए चुना गया। आयोजन के समापन समारोह में विभाग के शिक्षकों एवं विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया है। इसके लिए उन्होंने सिने फाउंडेशन एवं विश्व संवाद केंद्र का आभार जताया। उन्होंने बताया कि विभाग के शिक्षक डॉ. सुरेंद्र कुमार ने फेस्टिवल में ज्यूरी सदस्य के रूप में भाग लिया इसके लिए उन्हें भी सम्मानित किया गया है। फिल्म फेस्टिवल का नेतृत्व विभाग के शिक्षक डॉ. नीरज कर्ण सिंह, डॉ. सुरेंद्र व डॉ. आलेख एस नायक ने किया।

फिल्म फेस्टिवल में विभाग की ओर से विद्यार्थी सिमरनजीत, गौरव, सौरव रंजन, मनोज, शालिनी सिंह, अलबरटीना, मिदुन, प्रीतम पाठक, रवि, प्रीति, भावना, लक्ष्मी, आंचल, साक्षी, रोशनी ने भाग लिया। इस अवसर पर विभाग की सहायक आचार्य डॉ. भारती बत्रा व प्रोफेसर आफ प्रेक्टिस प्रकाश सहित सभी शिक्षक उपस्थित रहे।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब अचानक शुरू हो हेयर फॉलिंग की प्रॉब्लम

मेरी उम्र 38 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरे बाल कुछ ज्यादा ही झड़ रहे हैं। कृपया बताएं कि इस समस्या से निजात पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-अंकुर, रायपुर

आप इस बात पर गौर करें कि क्या आपका रहने का स्थान चेंज हुआ है? मतलब आप जो पानी पीते हैं, वो तो नहीं बदला है, क्योंकि कई बार पानी बदलने की वजह से इस तरह की समस्या देखी जाती है। आपने बताया है कि समस्या अभी शुरू हुई है। अगर ऐसा है तो आपको पानी बदलना चाहिए, साथ ही बाजार में उपलब्ध तरह-तरह के शैंपू और साबुन का प्रयोग कम से कम करें। अगर प्रॉब्लम ज्यादा है तो आप एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर सकते हैं।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने के बाद भी मेरा गला सूखता रहता है। हमेशा प्यास-सी लगी रहती है। ऐसा क्यों होता है? कृपया बताएं कि मुझे क्या करना चाहिए?

-पवन, बिलासपुर

यह समस्या आपको कब से शुरू हुई है, क्योंकि मौसम बदलते यानी गर्मी के मौसम में यह समस्या काफी लोगों को देखी जा रही है। अगर ऐसा है तो चिंता की बात नहीं है, प्यास के अनुसार पानी पीते रहे। लेकिन अगर सभी मौसम में ऐसा है तो जरूर आपको ध्यान देना चाहिए। हालांकि कई बार पेट की समस्या की वजह से प्यास ज्यादा लगती है, इस बात पर ध्यान दें। फिलहाल कुछ दिनों के लिए अधिक ऑयली खाना ना खाएं, इस तरह परिवर्तन करने से आपको आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मुझे सिगरेट पीने की लत है। कई बार इस लत को छोड़ने की कोशिश की, लेकिन छोड़ नहीं पाया। कृपया कोई उपाय बताएं, जिससे मेरी स्मोकिंग छूट जाए।

-संकेत, रोहतक

मौजूदा समय में देश में कई शहरों में ऐसे सरकारी केंद्र हैं, जहां पर इस तरह की लत छुड़वाई जाती है। वहां डॉक्टर ऐसी दवा देते हैं, जिससे उस जैसे केमिकल बॉडी को मिलते हैं, जो सिगरेट पीने के दौरान मिलते हैं और इसकी मात्रा धीरे-धीरे करके कम की जाती है, जिससे आदत छोड़ने में मदद मिलती है। तो बेहतर होगा कि आप एक बार किसी ऐसे सेंटर में संपर्क कर लें।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। आजकल मुझे छोटी-छोटी बातों पर बहुत अधिक गुस्सा आता है। गुस्से की वजह से मेरे हाथ-पैर कांपने लगते हैं और पसीना भी बहुत आता है। कृपया बताएं ऐसा क्यों हो रहा है?

-महेंद्र प्रताप, बलौदा बाजार

आपके लक्षणों से ऐसा लग रहा है कि बीपी बढ़ने की वजह से इस तरह की समस्या आ रही है। बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर अपने बीपी की जांच कराएं। क्योंकि बीपी का प्रमुख लक्षण कुछ ऐसा ही होता है। अगर ऐसा है तो डॉक्टर आपके लिए दवा शुरू करेंगे, जिसे आपको रेग्युलर खाना पड़ेगा, जिससे आराम मिलेगा। इसे लेकर लापरवाही न बरतें।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। मेरे ब्लड टेस्ट रिपोर्ट में सोडियम का लेवल कम आया है। मैं दवा तो ले रहा हूं लेकिन प्लीज बताएं मुझे कैसी डाइट लेनी चाहिए, जिससे सोडियम लेवल नॉर्मल करने में मदद मिल सके?

-संजय, महासमुंद

चूंकि आपकी उम्र अधिक है, सोडियम की कमी से परेशानी हो सकती है। हालांकि सोडियम की कमी और अधिकता नुकसानदेय हो सकती है। आपको खान-पान में ध्यान देना होगा। सामान्य नमक का सेवन करना होगा। बेहतर होगा कि आप एक बार डाइटीशियन से संपर्क कर लें, वो खान-पान का चार्ट बनाकर देंगे, उसी के अनुसार डाइट लेने से सोडियम बैलेंस रहेगा। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. विनय गोयल
चेयरमैन-मूवमेंट डिसऑर्डर-न्यूरोलॉजी मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

इंटरनेशनल पार्किंसंस एंड मूवमेंट डिसऑर्डर सोसाइटी (एमडीएस) के अनुसार पार्किंसंस धीमी गति से बढ़ने वाला न्यूरोडीजेनेरेटिव रोग है, जो मस्तिष्क में डोपामाइन (डोपामिन) नामक रसायन के स्तर को कम कर देता है। यानी, पार्किंसंस की समस्या में मस्तिष्क की कोशिकाओं (न्यूरॉन्स) की क्षति होती है, जिसके परिणामस्वरूप शरीर में कंपन जैसे लक्षण उत्पन्न होते हैं। आमतौर पर इसे वृद्धावस्था की समस्या माना जाता है, लेकिन मौजूदा दौर में युवा वर्ग (जिनकी उम्र 40 वर्ष से कम है) में भी इस समस्या के मामले बढ़ रहे हैं। इस रोग को लेकर लोगों में अवेयरनेस बढ़ाने के लिए हर वर्ष 11 अप्रैल को वर्ल्ड पार्किंसंस डे मनाया जाता है। ब्रिटिश डॉक्टर जेम्स पार्किंसन ने इस समस्या को आधुनिक मेडिकल साइंस में मान्यता दिलवाने के संदर्भ में सार्थक पहल की थी। इसलिए उनके जन्मदिवस 11 अप्रैल को वर्ल्ड पार्किंसंस डे के रूप में मनाया जाता है।

स्पेशल: वर्ल्ड पार्किंसंस डे, 11 अप्रैल

आमतौर पर माना जाता है कि पार्किंसंस रोग बुजुर्गों में होता है लेकिन यंग और मिड एज के लोग भी इससे ग्रस्त हो सकते हैं। यह एक न्यूरोलॉजिकल रोग है, जिसके कई कारण हो सकते हैं। इस रोग के होने के कारणों, लक्षणों, इससे जुड़े मिथ्स-फैक्ट्स और केयर के तरीकों के बारे में यहां बता रहे हैं।

प्रॉपर केयर से बेहतर होती है पार्किंसंस पेशेंट की लाइफ

रोग के कारण

मस्तिष्क में डोपामाइन नामक रसायन की कमी इस समस्या का एक प्रमुख कारण है। इसके अलावा भी कुछ वजहें हो सकती हैं।

जेनेटिक कारण: इसके अंतर्गत लगभग 20 ऐसे 'जीन्स' हैं, जिनके विकारग्रस्त या असामान्य होने से लोग पार्किंसन से ग्रस्त होते हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो जेनेटिक डिफेक्ट के कारण एक बड़ी संख्या में लोग पार्किंसंस की समस्या से ग्रस्त होते हैं।

मस्तिष्क में चोट: विभिन्न कारणों जैसे ऊंचाई से गिरने या दुर्घटना से मस्तिष्क में चोट लगने पर कालांतर में पार्किंसंस की समस्या हो सकती है।

लकवा: उच्च रक्तचाप या फिर स्ट्रोक होने के बाद होने वाले पैरालिसिस से पार्किंसंस से ग्रस्त होने का जोखिम बढ़ जाता है।

प्रमुख लक्षण

- चलने में परेशानी या चाल में धीमापन।
- मांसपेशियों में अकड़न।
- शारीरिक संतुलन में दिक्कत।
- दाहिने या बाएं हाथ में कंपन होना।
- आमतौर पर पार्किंसन से ग्रस्त व्यक्ति जब विश्रामपूर्ण स्थिति में होता है, तब उसके हाथों

में कंपन होता है, लेकिन काम करने की स्थिति में नहीं होता।
- पार्किंसन से ग्रस्त लोगों का शरीर आगे की तरफ झुक जाता है।
- लिखावट का छोटा होना, जिसे मेडिकल भाषा में माइक्रोग्राफिया कहते हैं।
- आवाज में धीमापन।
- रक्तचाप का निम्न या 'लो' होना।
- छोटे-छोटे कदमों वाली चाल।
- आवाज के वॉल्यूम का कम हो जाना।
- ऐसे लोग एक ही सांस में बोलना चाहते हैं। इस कारण वे शब्दों का सही उच्चारण नहीं कर पाते हैं।
- अकसर कब्ज की समस्या होना और सूंघने की क्षमता कम हो जाना।
- अनिद्रा की समस्या या नींद कम आना।

ऐसे मिलेगी राहत

फिलहाल पार्किंसंस रोग का कोई स्थाई उपचार उपलब्ध नहीं है, लेकिन लक्षणों से राहत पाकर पीड़ित व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को बनाए रखने में मदद करने के लिए उपचार अवश्य उपलब्ध हैं। इसके इलाज को तीन भागों में विभाजित किया जा सकता है। मेडिकल मैनेजमेंट, सर्जरी और नॉन मेडिकल ट्रीटमेंट।

मेडिकल मैनेजमेंट: इसके अंतर्गत पार्किंसंस से पीड़ित मरीज को न्यूरोलॉजिस्ट के परामर्श से पहले ऐसी दवाएं दी जाती हैं, जिनसे शरीर में डोपामाइन नामक हार्मोन का लेवल बढ़े। गौरतलब है कि डोपामाइन के स्तर को बढ़ाने वाली दवाएं शुरुआती दौर में या एक निश्चित समय तक पार्किंसंस पीड़ितों को राहत प्रदान करती हैं, लेकिन लगातार दवा लेने के कुछ वक्त के बाद ऐसी दवाओं के साइड इफेक्ट मरीज पर पड़ सकते हैं।

पैलिडोटॉमी: इस न्यूरोसर्जिकल प्रक्रिया का उपयोग अकसर डीप ब्रेन स्टिमुलेशन के विकल्प के रूप में, पार्किंसंस रोग के इलाज के लिए किया जाता है।

डीप ब्रेन स्टिमुलेशन: यह पार्किंसंस रोग का सर्जिकल उपचार है, जिसके अंतर्गत पार्किंसंस से पीड़ित व्यक्ति के मस्तिष्क में इलेक्ट्रोड्स डालकर मस्तिष्क की 'सिग्नल प्रणाली' को सही किया जाता है।

नॉन मेडिकल ट्रीटमेंट: इसके अंतर्गत नियमित व्यायाम, संतुलित पौष्टिक खान-पान, पर्याप्त नींद, योग और मेडिटेशन और स्वास्थ्य कर जीवनशैली से संबंधित बातों को शामिल किया जाता है। पार्किंसंस से ग्रस्त लगभग 40% व्यक्ति कब्ज की समस्या से पीड़ित रहते हैं। इसलिए ऐसे व्यक्तियों को पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए।

जीन थेरेपी और स्टेम सेल थेरेपी: भविष्य में पार्किंसंस के इलाज में जीन थेरेपी और स्टेम सेल थेरेपी का भी इस्तेमाल किया जा सकेगा, ऐसा जीववैज्ञानिकों का मानना है। इस संदर्भ में अमेरिका और यूरोप महाद्वीप के कई देशों में शोध व अध्ययन जारी हैं। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

पार्किंसंस से जुड़े मिथ्स और फैक्ट्स

मिथ: पार्किंसंस एक संक्रामक रोग है।
फैक्ट: पार्किंसंस संक्रामक रोग नहीं है। यह किसी व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलता है।
मिथ: केवल वृद्ध लोगों को पार्किंसंस होता है।
फैक्ट: आमतौर पर पार्किंसंस के मामले 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों को सबसे ज्यादा प्रभावित करते हैं, लेकिन युवावर्ग (40 साल तक की उम्र वालों) में भी इस रोग के मामले सामने आ रहे हैं।
मिथ: पार्किंसंस लाइलाज बीमारी है।
फैक्ट: यह सही है कि पार्किंसंस का कोई विशिष्ट स्थाई इलाज फिलहाल नहीं है, लेकिन इस बीमारी के लक्षणों को नियंत्रित करने के लिए उपचार उपलब्ध हैं। जैसे दवाएं, सर्जरी, व्यायाम आदि।

मिथ: पार्किंसंस रोग से पीड़ित हर व्यक्ति के हाथ-पैर कांपते हैं।
फैक्ट: यह सही है कि कंपन पार्किंसंस बीमारी का एक आम लक्षण है, लेकिन यह हर मरीज को नहीं होता। पार्किंसंस वालों को चलने में परेशानी या चाल में धीमापन, मांसपेशियों में अकड़न और शारीरिक संतुलन में दिक्कत आदि समस्याएं भी हो सकती हैं।
मिथ: पार्किंसंस रोग वाले मरीज सामान्य जीवन नहीं जी सकते हैं।
फैक्ट: अगर पार्किंसंस से पीड़ित लोग डॉक्टर के परामर्श पर अमल कर अपना इलाज करवाते हैं तो वे सामान्य जीवन जी सकते हैं।
मिथ: पार्किंसंस से ग्रस्त हो जाने के बाद लोगों की रचनात्मक क्षमता कम हो जाती है।
फैक्ट: समुचित इलाज कराते रहने से पार्किंसंस के दुष्प्रभाव मरीज पर हावी नहीं होने पाते, जिसके परिणामस्वरूप उनकी रचनात्मक क्षमता पर बहुत कम या नगण्य प्रभाव पड़ सकता है।
मिथ: पार्किंसंस रोगी की जीवन प्रत्याशा कम हो सकती है।
फैक्ट: यह सही है कि कुछ मामलों में पार्किंसंस रोगी की जीवन प्रत्याशा कम हो सकती है, लेकिन डॉक्टर के परामर्श पर अमल करने वाले मरीज सामान्य जीवन प्रत्याशा के साथ जी सकते हैं।

हर्बल जोन / रेखा देशराज

भरपूर बलवर्धक विदारीकंद

आयुर्वेद की सदियों पुरानी जड़ी-बूटी विदारीकंद के साथ अनेक किंवदंतियां जुड़ी हुई हैं। माना जाता है कि महाभारत काल में भीम और दुर्योधन में जो हाथियों जैसा बल था, उसकी वजह विदारीकंद जड़ी बूटी ही थी। विदारीकंद को भारतीय कुड़जू के नाम से भी जानते हैं। विदारीकंद देखने में शकरकंद जैसी प्रतीत होती है। इसका वैज्ञानिक नाम प्यूररिआ ट्यूबरोजा है। इसमें अनगिनत पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह शारीरिक शक्ति में वृद्धि करती है। यह प्रतिरक्षा शक्ति बढ़ाने वाली और तेजी से रिकवरी करने वाली टॉनिक के रूप में भी इस्तेमाल की जाती है। विदारीकंद का इस्तेमाल अनेक दवाइयों को बनाने में किया जाता है। उत्तर भारत के मैदानी और पहाड़ी इलाकों में यह लता के रूप में फैलती है और जमीन के अंदर इसके कंद का विकास होता है। लेकिन आजकल इसकी खूब खेती भी होती है। यह एंटीऑक्सीडेंट, एंटीबैक्टीरियल, एंटीवायरल और एंटीफंगल गुणों से भरपूर होती है। पुरुषों द्वारा इसे नियमित रूप से सेवन किए जाने पर प्रजनन क्षमता बढ़ती है। इसके सेवन से त्वचा में निखार आता है। विदारीकंद का चूर्ण मुनक्का के साथ खाने पर यह बच्चों के शरीर को मजबूत करती है। इसकी तासीर मधुर, स्निग्ध, शीतल और शुक्रवर्धक होती है। बाजार में बहुत आसानी से विदारीकंद का पावडर उपलब्ध होता है। विदारीकंद में पाया जाने वाला दूध उन महिलाओं के लिए बहुत फायदेमंद होता है, जो ब्रेस्टफीडिंग कराती हैं। विदारीकंद का उपयोग करने से उनमें दूध की मात्रा भी बढ़ती है और गुणवत्ता में सुधार होता है। लेकिन इसका इस्तेमाल हमेशा दूध पिलाने वाली मांओं को डॉक्टर की सलाह पर ही करना चाहिए। यह पुरुषों के मानसिक तनाव और चिंता को कम करता है। यह उन लोगों के लिए भी बड़ी उपयोगी जड़ी बूटी है, जो मूत्र संबंधी परेशानियों से ग्रस्त हैं। इसके सही सेवन से पेशाब करते समय होने वाली जलन और दर्द से राहत मिलती है। लेकिन जहां विदारीकंद इतनी फायदेमंद जड़ी-बूटी है, वहीं इसके कुछ नुकसान भी हैं। इसका ज्यादा इस्तेमाल करने से लिवर डैमेज हो सकता है। साथ ही खुजली की समस्या, उल्टियां और शरीर में लाल रक्त कणिकाओं की कमी हो सकती है। इसलिए विदारीकंद का सेवन कभी भी बिना डॉक्टर या आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह के नहीं करना चाहिए। *

डाइट सजेशन

विवेक कुमार

हमारे डेली डाइट रूटीन में सुबह के नाश्ते का बड़ा रोल होता है। खाली पेट हम जो भी खाते हैं, उसका हमारी हेल्थ और फिटनेस पर सीधा असर पड़ता है। इसलिए आपको पता होना चाहिए कि नाश्ते में क्या खाएं और क्या न खाएं?

ऐसी हो मॉर्निंग डाइट आप रहेंगे हेल्दी-फिट

आपके फिट दिखने और स्वस्थ होने में इस बात की बड़ी भूमिका है कि आप किस समय क्या खाते हैं? सुबह खाली पेट क्या खाएं और क्या न खाएं, अगर आपको इस बात की समझ है तो आप हेल्दी-फिट रहेंगे। लब्बोलुआब यह कि आपको इस बात की समझ होनी बहुत जरूरी है कि किस समय क्या खाएं?

सबसे पहले गुनगुना पानी: यह इसलिए जरूरी है क्योंकि इससे शरीर हाइड्रेट रहता है, मेटाबॉलिज्म मजबूत और सक्रिय रहता है और यह शरीर के टॉक्सिंस को बाहर निकालने में मदद करता है। इसलिए सुबह उठने के बाद सबसे पहले एक-दो गिलास, जितना सहजता से पी सकें गुनगुना पानी पीएं। इसमें नीबू और शहद मिलाकर पीएं तो और अच्छा है। फ्रेश नारियल पानी पीना भी बहुत फायदेमंद होता है क्योंकि यह इलेक्ट्रोलाइट्स से भरपूर होता है और शरीर को प्राकृतिक तरीके से रिहाइड्रेट करता है। घी या शुद्ध मक्खन के साथ सुबह गर्म पानी पीना भी बहुत फायदेमंद है क्योंकि एक चम्मच घी या मक्खन के साथ गर्म पानी पीना शरीर को साफ करता है और वेट लॉस में भी मदद करता है।

डेटॉक्स वॉटर: सुबह-सुबह डेटॉक्स वॉटर (इसे आसानी से घर में बना सकते हैं) पीने के कई फायदे हैं, जैसे- यह हाइड्रेशन बढ़ाता है क्योंकि स्वादिष्ट होने के कारण इसे आप साधारण पानी की तुलना में ज्यादा पीते हैं। यह वजन घटाने में मददगार है क्योंकि यह मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। इसे पीने से स्किन चमकदार बनती है, क्योंकि यह विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है। इसे पीने से पाचन सुधरता है, यह पाचनतंत्र को सही रखने में मदद करता है।

भीगे बादाम और अखरोट: सुबह फ्रेश होने के बाद सबसे पहले भीगे बादाम और अखरोट खाना बहुत फायदेमंद होता है। ये विटामिन ई, प्रोटीन और हेल्दी फैट्स के अच्छे स्रोत हैं। बादाम और अखरोट दिमाग को तेज और पेट को भरा हुआ महसूस कराते हैं। सुबह खाली पेट भीगे हुए बादाम और अखरोट खाने से इम्यूनिटी बढ़ती है। बादाम और अखरोट में प्रोटीन, जिंक, आयरन, विटामिन ए और फोलिक एसिड होता है, जो इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करता है। ये खाने से याददाश्त में सुधार होता है, क्योंकि बादाम में ओमेगा फैटी एसिड और विटामिन ई होता है, जो याददाश्त बढ़ाने में मदद करता है। इन्हें खाने से वजन कम होता है। बादाम और अखरोट में फाइबर होता है, जो लंबे समय तक पेट भरा रखता है और मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है। इन्हें खाने से हार्ट हेल्थ बेहतर होता है। बादाम और अखरोट में पोटैशियम होता है, जो हृदय को स्वस्थ रखता है। बादाम और अखरोट में कैल्शियम होता है, जो हड्डियों को मजबूत करता है।

ताजे फल: सुबह-सुबह ताजे फल खाने से फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट और प्राकृतिक शुगर मिलती है, जो ऊर्जा से लबालब कर देती है। ऐसे फलों में पपीता, सेब, केला, नाशपाती, अमरूद, कीवी, अनार और तरबूज सबसे शानदार फल हैं। सुबह खाली पेट फल खाने से पाचन तंत्र मजबूत होता है। शरीर को ज्यादा पोषक तत्व मिलते हैं। वजन कंट्रोल में रहता है। शरीर हाइड्रेट रहता है। दिल की सेहत अच्छी रहती है। इम्यूनिटी बढ़ती है।

इनसे करें परहेज: हालांकि ज्यादातर लोगों की आदत होती है लेकिन सुबह चाय या कॉफी पीने से बचना चाहिए क्योंकि इससे एसिडिटी होती है। इससे ब्लड शुगर लेवल में बदलाव आ सकता है। सुबह खाली पेट फ्रूट जूस पीने से भी बचना चाहिए क्योंकि जूस की प्रोसेस में फलों के रेशे और कई विटामिन, न्यूट्रिएंट्स नष्ट हो जाते हैं। पोषण के लिहाज से पूरे फल को ही डाइट में शामिल करना चाहिए। खाली पेट दही खाने से पेट के एसिड में इजाफा हो सकता है। ऐसे में, सुबह की शुरुआत दही खाने से न करें। इससे एसिडिटी और कब्ज हो सकती हैं। नाश्ते में स्पाइसी फूड्स सेहत के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। इससे पेट में जलन पैदा हो सकती है, जिससे अपच, एसिडिटी और पेट दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं। *

अवेयरनेस

अपोलो हॉस्पिटल्स के द्वारा करवाए गए टेस्ट स्टडी की रिपोर्ट, भारतीय लोगों में हेल्थ संबंधी समस्याओं के बारे में कई खुलासे करती है। इस बारे में आपको जानना चाहिए, ताकि आप भी अपनी हेल्थ को लेकर पूरी तरह अवेयर रहें।

लक्षणों का न करें इंतजार रेग्युलर करवाएं चेकअप

हाल में ही अपोलो हॉस्पिटल्स ने अपनी 'हेल्थ ऑफ द नेशन 2025' रिपोर्ट का पांचवां संस्करण जारी किया है। जो स्पष्ट रूप से संदेश देता है कि 'लक्षणों का इंतजार न करें, बल्कि निवारक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें।' देश भर में अपोलो सिस्टम से 2.5 मिलियन लोगों के हेल्थ चेकअप पर आधारित इस रिपोर्ट के अनुसार लाखों लोग क्रॉनिक बीमारियों से पीड़ित हैं, जबकि उनमें इन बीमारियों के कोई लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। उल्लेखनीय है कि इनमें से 26 फीसदी लोग हाइपरटेंशन (उच्च रक्तचाप) का शिकार हैं और 23 फीसदी डायबिटीज से पीड़ित हैं। इन आंकड़ों से साफ है कि लक्षणों पर आधारित हेल्थकेयर अब व्यावहारिक नहीं रहा है।

लोगों में बढ़ रही अवेयरनेस: इस रिपोर्ट के मुताबिक निवारक स्वास्थ्य जांच अब कई गुना बढ़ गई है। 2019 में यह आंकड़ा 1 मिलियन था, जो 5 सालों में 150 फीसदी बढ़कर 2024 में 2.5 मिलियन पर पहुंच गया है। ये आंकड़े आम लोगों में बढ़ती जागरुकता और निवारक स्वास्थ्य जांच के बढ़ते महत्व की ओर इशारा करते हैं। यह रिपोर्ट तात्कालिक स्वास्थ्य की तीन चुनौतियों पर ध्यान केंद्रित करती है। फैटी लिवर रोग, मेनोपॉज के बाद महिलाओं के स्वास्थ्य में गिरावट और बचपन में मोटापा। इन पर ध्यान देने की तुरंत जरूरत है। इस बारे में अपोलो हॉस्पिटल्स के चेयरमैन डॉ. प्रताप रेड्डी के अनुसार, 'भारत में हर परिवार को स्वास्थ्य को प्राथमिकता देकर स्वस्थ एवं खुशहाल बनने का अवसर मिलना चाहिए। यह रिपोर्ट हर नागरिक को जागरूक एवं सशक्त बनाने, जल्द से जल्द टेस्ट या स्क्रीनिंग कराने की आवश्यकता पर जोर देती है।'

इस रिपोर्ट में इन प्रमुख रोगों के मामले सबसे अधिक सामने आए हैं।

फैटी लिवर: एक समय था, जब माना जाता था कि फैटी लिवर सिर्फ उन्हीं लोगों को होता है, जो शराब का सेवन करते हैं। लेकिन आज मोटापे, डायबिटीज और उच्च रक्तचाप के चलते भी फैटी लिवर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। 257,199 लोगों की जांच में 65 फीसदी में फैटी लिवर पाया गया। खास बात यह है कि इनमें से 85 फीसदी लोग शराब का सेवन नहीं करते हैं।

महिलाओं का स्वास्थ्य: इस रिपोर्ट से यह भी साफ है कि मेनोपॉज के बाद महिलाओं के स्वास्थ्य में अचानक गिरावट आती है। मेनोपॉज से पहले डायबिटीज के 14 फीसदी मामले पाए गए, वहीं मेनोपॉज के बाद यह आंकड़ा 40 फीसदी दर्ज किया गया। इसी तरह ओबेसिटी की संभावना भी 76 फीसदी से बढ़कर 86 फीसदी हो गई और फैटी लिवर के मामले 54 फीसदी से बढ़कर 70 फीसदी पर पहुंच गए। इन आंकड़ों से स्पष्ट है कि हॉर्मोनल बदलाव का महिलाओं के स्वास्थ्य पर गहरा असर होता है। ऐसे में महिलाओं के लिए जरूरी है कि मेनोपॉज की अवस्था में पहुंचने पर वे अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए पूरी तरह सजग रहें और रेग्युलर हेल्थ चेकअप करवाती रहें।

बच्चों में ओबेसिटी: रिपोर्ट में यह भी सामने आया है कि छात्रों में ओबेसिटी के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं, जो सार्वजनिक स्वास्थ्य पर गहरा खतरा हैं। रिपोर्ट के अनुसार प्राइमरी स्कूल के 8 फीसदी छात्रों का वजन सामान्य से अधिक पाया गया। किशोरावस्था तक ये आंकड़े और अधिक बढ़ जाते हैं।

निश्चित ही यह रिपोर्ट हमें अवेयर करती है कि हम अपनी हेल्थ का पूरा ध्यान रखें और रेग्युलर चेकअप करवाते रहें। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को जागरूक करते हुए। फोटो : हरिभूमि

राजकीय विद्यालय में विद्यार्थियों को किया जागरूक

महेंद्रगढ़। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी शैलजा गुप्ता के निर्देशानुसार तथा उपमंडल विधिक सेवा समिति के अध्यक्ष एवं एसडीजेएम गौरव खटाना के तत्वाधान में राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय महेंद्रगढ़ में न्याय रक्षक ज्योति अग्रवाल और आधार मित्र पूनम ने साइबर व धोखाधड़ी के बारे मे जानकारी दी।

हकेंवि में विधि विभाग की ओर से खेल दिवस आयोजित

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के विधि विभाग खेल दिवस का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विधि पीठ के अधिष्ठाता एवं विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. प्रदीप सिंह ने कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए कहा कि विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने निर्देशन व मार्गदर्शन में इस खेल दिवस का आयोजन विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास करने के साथ विद्यार्थियों में सामूहिक भावना, अनुशासन एवं स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना को बढ़ावा देने के उद्देश्य से किया गया।

संगीतमय सुंदरकांड पाठ में भजनों पर झूमे श्रद्धालु

नारनौल। श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधन में एकादशी के पावन अवसर पर मंगलवार रात मंडी अटेली में संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने की, जबकि मंडल के संरक्षक सांवरमल गोयल विशेष रूप से मौजूद रहे। हनुमान चालीसा व रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया। गायक अजय शर्मा ने आज सजाया दरबार बालाजी आओ कीर्तन में व आचार्य क्रांति निर्मल ने धमाल सुनाकर सभी को झूमने पर विवश कर दिया। इसके बाद यजमान परिवार को भगवान श्रीराम का चित्र भेंट कर मंडल की ओर से सम्मानित किया गया।

जिला परियोजना कार्यान्वियन इकाई की बैठक का आयोजन

डीईओ ने दिए बच्चों को दक्षता के आधार पर शिक्षण सुनिश्चित करने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▸▸| नारनौल

नारनौल। बैठक में भाग लेते अधिकारी व अन्य। फोटो : हरिभूमि

जिला परियोजना कार्यान्वयन इकाई की बैठक का आयोजन जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय में किया गया। जिसमें सभी खंड शिक्षा अधिकारी, सभी खंड संसाधन संयोजक, जिला समन्वयक एफएलएन व बीआरपी ने भाग लिया। बैठक की अध्यक्षता जिला शिक्षा अधिकारी संतोष चौहान ने की और सभी खंड शिक्षा अधिकारियों को निर्देश दिया कि बच्चों को दक्षता के आधार पर शिक्षण सुनिश्चित किया जाए। जिसके लिए क्लास रीडीनेस प्रोग्राम विभाग द्वारा चलाया गया है। आगामी डेढ़ महीने में बच्चों को उसकी पिछली कक्षा की सभी दक्षता में पारंगत करने के लिए योजना तैयार की गई है।

इसके लिए सभी खंड शिक्षा अधिकारी अपने अपने खंड में क्लस्टर मुखिया की बैठक का आयोजन करें और सभी अध्यापकों को अपने बच्चों की दक्षताओं का डाटा तैयार करने का निर्देश दें।

राज्य परियोजना क्रियान्वयन इकाई के सदस्य जतिन कुमार ने जिले की वस्तु स्थिति को प्रदर्शित किया और सभी अधिकारियों से विस्तृत रूप से चर्चा की। जिला समन्वयक एफएलएन डा. विक्रम सिंह ने बताया कि जब तक बच्चों की पिछली कक्षा की दक्षताओं पर कार्य नहीं होगा तब तक वह बच्चा अगली कक्षा में सहज महसूस नहीं करेगा। यदि बच्चे को उसकी पिछली कक्षाओं की सभी दक्षताएं हासिल हो जाती हैं, तो वह अपनी वर्तमान कक्षा में बहुत बेहतर प्रदर्शन कर सकता है। इसलिए आगामी डेढ़ महीने तक क्लास रीडीनेस प्रोग्राम के तहत बच्चों को खेल खेल के माध्यम से उसकी सभी दक्षता में परिपूर्ण करना है और बच्चे के द्वारा पिछली कक्षा की परीक्षा में की गई त्रुटियों का निवारण बच्चों के सामने ही करना है। जिससे बच्चे यह जान सके की परीक्षा में किन गलतियों से अंक काटते हैं और कौन सी चीजों का ध्यान रखने पर अच्छे अंक प्राप्त होते हैं।

सरकारी विद्यालयों में प्रवेश उत्सव को लेकर ऑनलाइन वीसी

नारनौल। जिले के सरकारी विद्यालयों में प्रवेश उत्सव को लेकर तैयारी व योजना पर ऑनलाइन वीसी का आयोजन संयुक्त निदेशक एससीईआरटी वीरेंद्र सिंह नारा व जिला शिक्षा अधिकारी संतोष चौहान की अध्यक्षता में किया गया। इस वीसी में जिले के सभी खंड शिक्षा अधिकारी, खंड संसाधन संयोजक, सभी क्लस्टर मुखिया व एवीआरसी, बीआरपी को संबोधित किया गया। संयुक्त निदेशक ने सभी अधिकारियों व क्लस्टर मुखिया से जिले में नामांकन वृद्धि के लिए विस्तृत रूप से चर्चा की और आगे के लिए लक्ष्य निर्धारण किया। सभी खंड शिक्षा अधिकारियों ने अपने अपने खंड की प्रवेश उत्सव की तैयारी को साझा किया और अपने खंड में चल रही प्रोग्रेस के बारे मे बताया। जिला शिक्षा अधिकारी संतोष चौहान ने सभी को सम्मिलित रूप से प्रयास करने और बेहतर योजना व समन्वय के साथ कार्य करने का निर्देश दिया। इस ऑनलाइन बैठक में 100 से अधिक क्लस्टर मुखिया जुड़े। उन्होंने अधिकारियों के विचार सुने। जिला समन्वयक एफएलएन डा. विक्रम सिंह ने पीपीटी के माध्यम से जिले की पिछले वर्षों व इस सत्र की नामांकन संख्या का तुलनात्मक अध्ययन प्रस्तुत किया और सभी से बेहतर नामांकन के लिए योजना साझा की।

इस दौरान प्रवेश उत्सव को लेकर के सभी तैयारियां का जायजा लिया गया। सभी खंड शिक्षा अधिकारियों ने अपने अपने खंड की प्रवेश उत्सव की तैयारी को प्रस्तुत किया और 100 प्रतिशत अवस्थांतर व नामांकन में वृद्धि का संकल्प लिया। इस बैठक में खंड शिक्षा अधिकारी कनीना डा. विश्वेश्वर कौशिक, खंड शिक्षा अधिकारी महेंद्रगढ़ अलका, खंड संसाधन संयोजक कंवर सिंह, पवन कुमार, मुकेश कुमार, दिलबाग सिंह आदि मौजूद थे।

महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को मेडल व प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित करते हुए।

श्रीकृष्णा स्कूल की छात्रा निशा रही राज्यस्तर पर टॉप

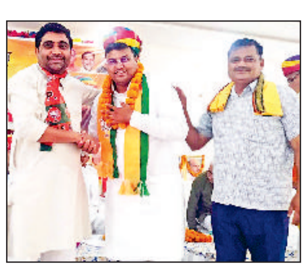
हरिभूमि न्यूज ▸▸| महेंद्रगढ़

श्रीकृष्णा स्कूल में सिल्वर जोन के अंतगर्त अखिल भारतीय हिंदी ओलम्पियाड (एबीएचओ) परीक्षा का आयोजन किया गया, जिसमें कक्षा दूसरी से आठवीं तक विद्यार्थियों ने भाग लिया। मिडिल हेड सुरेंद्र कुमार ने बताया कि स्कूल में बीते नवंबर माह में हिंदी ओलम्पियाड परीक्षा आयोजित की गई थी, जिसमें श्रीकृष्णा स्कूल की छात्रा निशा कक्षा छठी ने राज्य स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं स्कूल के आराध्या, अंशिका, केशव, इशिका, मेहूल, इशिका, निशा ने जिला स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त किया।

हिंदी ओलम्पियाड में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने पर स्कूल द्वारा प्रशस्ति पत्र व मेडल देकर सम्मानित किया गया। चेयरमैन डॉ. बीरसिंह यादव ने कहा कि इस तरह की परीक्षा से विद्यार्थियों में हिंदी भाषा के प्रति जागृति पैदा होती है। साथ ही उनकी वर्तनी अशुद्धि भी दूर होती है। हिंदी भारत की पहचान है और हमारी संस्कृति, जीवन मूल्यों और संस्कारों का प्रतीक है। सीईओ कर्मवीर राव ने कहा कि ज्ञान को अस्त्र बनाकर जीवन रूपी लक्ष्य को सशक्त रूप से हासिल करना चाहिए। ज्ञान अभिमान का अंत करता है तथा स्वाभिमान की प्रेरणा देता है। हमें अपने ज्ञान रूपी सूर्य को कभी अस्त नहीं होने देना चाहिए। प्राचार्य रवि प्रकाश ने कहा कि श्रीकृष्णा ग्रुप हर क्षेत्र में अव्वल है तथा भविष्य में भी हमारे विद्यार्थी इसी तरह के उत्कृष्ट प्रदर्शन करते रहेंगे और हिंदी भाषा को गौरव दिलाते रहेंगे। इस मौके पर मिडल हेड सुरेंद्र कुमार, प्राइमरी हेड नत्थूराम, अंकिता हिंदी, रेणु व सुषमा सहित स्कूल का स्टाफ उपस्थित रहा।

भाजपा के सक्रिय सदस्य सम्मेलन में पार्टी की नीतियां जन-जन तक पहुंचाने का आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▸▸| मंडी अटेली



मंडी अटेली। जिला प्रमुख डॉ. राकेश कुमार द्वारा सर्वाधिक सदस्य बनाने पर सम्मानित करते प्रदीप सराय तथा भाजपा के सक्रिय सदस्य सम्मेलन को संबोधित करती स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव। फोटो : हरिभूमि

अटेली के एक गार्डन में भाजपा का सक्रिय सदस्य सम्मेलन हुआ। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने सभी सक्रिय सदस्यों को संबोधित किया। जिला प्रमुख डॉ. राकेश कुमार को अटेली में सर्वाधिक पांच हजार सदस्य बनाने स्वास्थ्य मंत्री ने मंच उनका स्वागत कर धन्यवाद किया।

स्वास्थ्य मंत्री आरती राव ने कहा किदेश आज विश्व की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन चुका है। लघु और मध्यम उद्योगों को विशेष समर्थन देकर उन्होंने आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में कदम उठाए गए हैं। रोजगार के अवसर प्रधानमंत्री की गति शक्ति योजना, भारत माता परियोजना और स्मार्ट सिटी मिशन के तहत हरियाणा सहित पूरे देश में बुनियादी ढांचे का तेजी से विकास किया जा रहा है। हाईवे और एक्सप्रेसवे के विस्तार से प्रदेश में कनेक्टिविटी मजबूत हुई है, जिससे व्यापार उद्योगों को बढ़ावा मिला है। उड़ान योजना के तहत क्षेत्र हवाई संपर्क बढ़ा दिया गया है। स्मार्ट सिटी मिशन के तहत शहरों में विकास यातायात प्रबंधन और बुनियादी सुविधाओं को आधुनिक बनाया गया है। आज अटेली विधानसभा के प्रत्येक गांव में करीब 10 वाईफाई प्रदेश सरकार द्वारा लगा दिए गए हैं। हमारे प्रधानमंत्री ने जन धन योजना में गरीबों को बैंकिंग प्रणाली से जोड़ा उज्ज्वल योजना ने महिलाओं को मुफ्त गैस देकर उनके जीवन को सरल बनाया और आयुष्मान भारत योजना में 50 करोड़ से अधिक लोगों को स्वास्थ्य बीमा देकर चिकित्सा सुरक्षा दी। पीएम किसान सम्मान निधि ने किसानों को आर्थिक सहायता दी, जबकि वन नेशन वन राशन कार्ड ने प्रवासी मजदूरों को देशभर में राशन की सुविधा दी।

इंटरनेशन कॉमर्स ओलंपियाड में आरपीएस के विद्यार्थियों की शानदार सफलता

- पांच गोल्ड सहित 65 मेडल जीतकर विद्यालय व प्रदेश का नाम रोशन किया

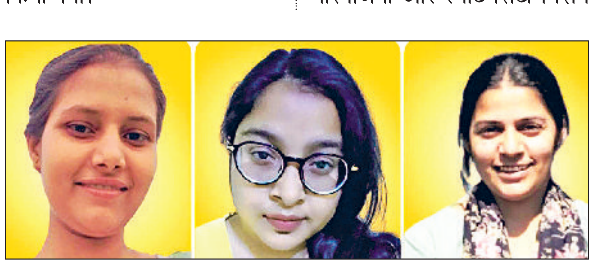
हरिभूमि न्यूज ▸▸| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

इंटरनेशन कॉमर्स ओलंपियाड में आरपीएस के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा दिखाते हुए पांच गोल्ड सहित 65 मेडल जीतकर विद्यालय के साथ-साथ अपने क्षेत्र व प्रदेश का नाम रोशन किया है। विजेता विद्यार्थियों को चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजी. मनीष राव, डिप्टी सीईओ कुनाल राव व प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी सहित सभी शिक्षकों ने बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि आरपीएस के उचित मंच के माध्यम से छात्र-छात्राएं देश-प्रदेश के साथ-साथ राष्ट्रीय व अन्तरराष्ट्रीय स्तरीय प्रतियोगिता में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा रहे हैं। समय-समय पर आयोजित होने वाली हर प्रतियोगिता में उनके विद्यार्थी अग्रिम पंक्ति में होते हैं। सीईओ इंजी. मनीष राव ने कहा कि आरपीएस ग्रुप निश्चित रूप से अभिभावकों के विश्वास पर बच्चों के उज्ज्वल भविष्य के लिए काम कर रहा है। डिप्टी सीईओ कुनाल राव ने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिता बच्चों के उज्ज्वल भविष्य के लिए सार्थक प्रयास है जिसमें अधिक से अधिक बच्चों को इन प्रतियोगिताओं में भाग लेकर इनका लाभ उठाना चाहिए।

इनका हुआ चयन

कॉमर्स विभागाध्यक्ष शिव कौशिक ने बताया कि इंटरनेशन कॉमर्स ओलंपियाड में आरपीएस की वंदिता, हिमांशी, वर्षा, अंशिका, दीपिका ने गोल्ड मेडल जीता है। इसके अलावा आयुष, दक्ष, बलकेश, हरदीप, सौरभ, साक्षी, निशा, खुशी, निखिल, शिवम, जगदीप, तमन्ना, मुस्कान, मोहित, प्राची शर्मा, पवन, रितेश, लोकेश, प्रिया, चेतन, सुनैना ने सिल्वर मेडल तथा खुशी, अंजलि, मनु, हिमांशु, मोनित, निखिल, प्रताप सिंह, सुनीता सहित अन्य विद्यार्थियों ने ब्रांज मेडल जीतकर विद्यालय के साथ-साथ क्षेत्र का नाम रोशन किया है। कामना की।



महेंद्रगढ़। सफलता प्राप्त करने वाले विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

छात्रों ने एमएससी बॉटनी प्रथम सेमेस्टर में हासिल की उत्कृष्टता

महेंद्रगढ़। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर रेवाड़ी द्वारा एमएससी बॉटनी प्रथम सेमेस्टर का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया, जिसमें यदुवंशी कॉलेज का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। कॉलेज के एमएससी बॉटनी प्रथम सेमेस्टर की परीक्षा परिणाम में कॉलेज की छात्रा मोनिका पुत्री सुनील कुमार ने 9.54 एसजीपीए लेकर प्रथम, निशु पुत्री प्रदीप ने 9.54 एसजीपीए लेकर दूसरा व निशु पुत्री सुंदरपाल ने 8.6 एसजीपीए लेकर तीसरा स्थान हासिल करके न केवल अपना नाम रोशन किया बल्कि अपने माता-पिता के साथ-साथ यदुवंशी कॉलेज का भी नाम रोशन किया। संस्था चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने एमएससी बॉटनी के सभी विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि यदुवंशी कॉलेज अपनी उच्च गुणवत्ता वाली शिक्षा के लिए प्रसिद्ध हैं। एमएससी बॉटनी प्रथम सेमेस्टर के विद्यार्थियों ने इस बार शानदार प्रदर्शन किया है। संस्था के वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव, चेयरपर्सन संगीता यादव ने भी सभी विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

डा. कृष्णा कुमारी आर्य को किया स्मृति चिह्न से सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▸▸| नारनौल

नारनौल। डा. कृष्णा आर्या को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

कृष्णदित्य परम्परा परिवार साहित्यिक समूह के सौजन्य से गुरुग्राम के अंसल प्लाजा थिएटर में भव्य पुस्तक विमोचन समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें देशभर के प्रमुख साहित्यकारों ने भाग लिया और अपनी उत्कृष्ट प्रस्तुतियां दी।

साहित्य सृजक राजेंद्र राज निगम पुस्तक बै नी आ ह पी ना ला का भव्य विमोचन सुप्रसिद्ध साहित्यकार लक्ष्मी शंकर वाजपेयी की अध्यक्षता, डा. नरेश नाज के सानिध्य व प्रो. आरसी शर्मा, प्रेमबिहारी मिश्रा, जयसिंह आर्य, अमरनाथ अमर व ममता किरण के करकमलों से हुआ। जिसका मंच संचालन डा. इंदु राज निगम ने किया।

कार्यक्रम में आमंत्रित देशभर से पधारे सुप्रसिद्ध साहित्यकारों की श्रृंखला में हरियाणवी लोकगीत परम्परा को वैश्विक पटल पर समृद्ध बनाने की कड़ी में नारनौल की कोकिलकंठी लोकगीतकार ड. कृष्णा कुमारी आर्य को स्मृति चिह्न व दुपट्टा पहनाकर सम्मानित किया गया और उनकी ओजस्वी गायन शैली, सामाजिक कुरीतियों के उन्मूलन व समाजसुधार की विचारधारा से ओतप्रोत लोकगीतों की खुलकर सराहना की गई।

ये रहे मौजूद

मौके पर कार्यक्रम संयोजक डा. राजेंद्र राज निगम, इंदु राज निगम, डा. नियति शर्मा, डा. मुक्ता, वीणा अग्रवाल, सुशीला यादव, तरुणा पुंडीर, त्रिलोकचंद शर्मा, स्मिता मिश्रा, मिनाक्षी पांडेय, चंचल कुमारी, कृष्णा जैमिनी, लाडो कटारिया, देवेंद्र रआदि मौजूद थे।

यदुवंशी कॉलेज के बीकॉम परीक्षा परिणाम में मुस्कान रही प्रथम

मुस्कान | हिमांशु | कीर्ति | योगेश | निधि

हरिभूमि न्यूज ▸▸| नारनौल

- योगाभ्यास की क्रियाओं से स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित किया

यदुवंशी डिग्री कॉलेज के बीकॉम प्रथम वर्ष में अध्ययनरत मुस्कान पुत्री राजेश कुमार ने कॉलेज स्तर पहला, हिमांशु पुत्र मनीष ने दूसरा, कीर्ति शर्मा पुत्री दिनेश ने तीसरा, योगेश पुत्र गंगाराम ने चौथा, निधि पुत्री विक्रम सिंह ने पांचवां स्थान प्राप्त किया। संस्था डायरेक्टर सुरेश यादव ने लगातार आ रहे इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर रेवाड़ी से श्रेष्ठ परीक्षा परिणाम के लिए सभी शैक्षणिक स्टाफ को बधाइयां दी। डा. प्रदीप यादव ने परीक्षा में सफल विद्यार्थियों का माला पहनाकर सम्मान किया। प्राचार्य बजरंग लाल, प्राचार्या सोनल यादव ने प्रार्थना स्थल पर समस्त विद्यार्थियों को विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में प्राणायाम, योगासन, व्यायाम आदि के साथ योगाभ्यास की क्रियाओं से स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित किया। यदुवंशी एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन व पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने सफल विद्यार्थियों को बधाई दी।

श्री सालासर बालाजी मंदिर में मूर्ति प्राण प्रतिष्ठा समारोह 12

महेंद्रगढ़। क्षेत्र की प्रसिद्ध धार्मिक संस्था श्री बालाजी जनसेवक मंडल के सौजन्य से बालाजी जन्मोत्सव पर 11 और 12 अप्रैल को श्री गोपाल गौशाला बुचियावाली धाम डुलाना रोड में नव-निर्मित श्री सालासर बालाजी मंदिर की मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा की जाएगी। संस्था प्रधान प्रवीण दीवान ने बताया कि 11 अप्रैल को एक भव्य जागरण आयोजित होगा, जिसमें प्रसिद्ध भजन गायक प्रेम तंवर जयपुर, विकास जांगिड़ नारनौल ओर दिलीप गोस्वामी द्वारा बाबा की स्तुति के भजनों से समां बांधेंगे। 12 अप्रैल को सुबह आठ बजे कलश यात्रा व बाबा की मूर्ति की नगर परिक्रमा की जाएगी। नगर परिक्रमा में ढोल-नगाड़े, घोड़ी बग्गी और सुंदर झांकियां निकाली जाएंगी।

सूचना

मैं, कृष्ण कुमार पुत्र मूलचन्द निवासी ग्राम कपूरी, तह. कनीना व जिला महेन्द्रगढ़ बयान करता हूं कि मेरा पुत्र रविप्रकाश व मेरी पुत्रवधु प्रियंका मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

PUBLIC NOTICE

I, Dharma Devi Wd/o Late Shri Dhan Singh, R/o Village Balaha Khurd Post Krishan Nagar Tehsil Narnaul, Distt. Mahendergarh (Hr.) declare that I want to change my name from Dharo to Dharma Devi in my husband Indian Army PPO Number 225197000087. - Deponent

सूचना

मैं, मुकेश पत्नी श्री प्रेमचन्द शर्मा निवासी गांव ग्वाल पहाड़ी, जिला गुरूग्राम, हरियाणा बयान करती हूं कि मेरा प्लाट नं. बी 54-55 बी ब्लॉक, वाका मौजा, जयपुर कालवाड मुण्डोता, अरावली, सिटी फेस-2 जयपुर की रजिस्टरी/बयनामा असल वसीका नम्बरान कहीं पर गुम हो चुके हैं काफी ढूंढने पर भी नहीं मिले हैं। उपरोक्त वसीका नम्बरान पर कोई लोन नहीं लिया हुआ है यदि भविष्य में कभी मिल जाते हैं तो मैं संबंधित विभाग से इतला करने का पाबंद रहूंगी

डा. अंबेडकर जन्मोत्सव समारोह व रक्तदान शिविर 13 को

हरिभूमि न्यूज ▸▸| नारनौल

शहर की अग्रणी सामाजिक संस्था महल अनुसूचित जाति विकास मंच की ओर से डा. भीमराव अंबेडकर के जन्मोत्सव की पूर्व संध्या पर 13 अप्रैल को डा. भीमराव अंबेडकर का जन्मोत्सव मनाया जाएगा। सामुदायिक भवन के कार्यालय में रक्तदान शिविर का आयोजन भी किया जाएगा। मंच के महासचिव जयसिंह नारनौलिया ने बताया कि 13 अप्रैल को भारत रत्न बाबा साहेब डा. भीमराव अंबेडकर का 134वां जन्मोत्सव समारोह मनाया जाएगा। अतिथिगणों व वक्तागणों की ओर से बाबा साहेब के जीवन से जुड़ी मुख्य बातों व उनके संदेशों पर प्रकाश डाला जाएगा। कार्यक्रम में बच्चों की ओर से कविता, नाटक, स्पीच व नृत्य द्वारा बाबा साहेब के जीवन से जुड़ी घटनाओं के बारे में बताया जाएगा। इसके साथ ही डा. बीआर अंबेडकर के सम्मान में स्वास्थ्य विभाग व रेडक्रॉस टीम के सहयोग से मंच के सदस्यों की ओर से जरूरतमंदों की मदद के लिए रक्तदान कैम्प का भी आयोजन किया जाएगा। संस्था प्रधान कैलाश चंद ने समाज के अधिक से अधिक लोगों को कार्यक्रम में पहुंचने की अपील की है।

विद्यार्थियों को किया साइबर फ्रॉड के बारे में जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▸▸| नारनौल

नारनौल। सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूक करते हुए। फोटो : हरिभूमि

रावमावि दौंगड़ा अहीर में चीफ ज्यूडिशियल मजिस्ट्रेट कम सचिव जिला कानूनी सेवा प्राधिकरण के निर्देशन में अपनी डिजिटल दुनिया को सुरक्षित करने के लिए साइबर फ्रॉड के खिलाफ जागरूकता व कानूनी सहायता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि पुलिस चौकी प्रभारी एएसआई प्रीतम सिंह दौंगड़ा अहीर व अध्यक्षता विद्यालय प्राचार्य अमर सिंह निमहोरिया ने की। कार्यक्रम की संयोजिका कानूनी साक्षरता मंच की प्रभारी रेणु यादव रही व मंच संचालन प्रवक्ता नीरज शर्मा ने किया।

मुख्य अतिथि प्रीतम सिंह ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि आज के युग में सब जगह लेन देन डिजिटल माध्यम से कार्य व्यवहार में आ गया है। इससे व्यक्ति को आसानी व राहत मिलती तथा समय भी बचता है, लेकिन आए दिन साइबर अपराधी नए नए तरीके अपनाकर लोगों को इसका शिकार बना रहे हैं और जीवनभर की पूंजी एक पल में साफ कर देते हैं। इसलिए अपनी डिजिटल दुनिया को सुरक्षित करने के लिए जागरूक होना बहुत जरूरी है। उन्होंने कहा कि आजकल पुलिस अधिकारी या क्राइम ब्रांच का नाम लेकर आपके पास काल आ जाएं तो आप घबराएं, उन्हें किसी भी प्रकार का ओटीपी शेयर न करें और न ही मांगी गई धनराशि ट्रांसफर करें। यदि गलती से राशि ट्रांसफर कर भी दी तो तुरंत 1930 नंबर पर डायल करें और आप लूट से बच जाएंगे। प्राचार्य अमर सिंह निमहोरिया ने कहा कि आज का युवा नशे का शिकार बन रहा है। नशे के व्यापारी युवाओं इसकी लत लग कर उनके जीवन को बर्बाद कर रहे हैं। नशे की गिरफ्त में आ चुका युवा धन की बर्बादी, स्वास्थ्य का नुकसान, परिवार की इज्जत दांव पर व पूरे परिवार की मानसिक शांति भंग हो जाती है। इस तरह युवा अपराध की दुनिया में चला जाता है। जहां से उसकी वापसी संभव नहीं है। इसलिए जिला प्रशासन ने रैली के माध्यम से युवाओं को जागरूक कर रहा है। इसलिए विद्यार्थियों को चाहिए कि आज इस चुनौती पूर्ण माहौल में कुसंग से बचकर अपनी पढ़ाई पर पूरा ध्यान लगाएं, नित्य व्यायाम करें, घर के बड़े बुजुर्गों की सेवा करे और अच्छे संस्कार ग्रहण करके मां बाप तथा परिवार का नाम रोशन करें।

खबर संक्षेप

चोरों ने सरकारी स्कूल से बर्तन व सामान किया चोरी

महेंद्रगढ़। गांव डेरोली जाट में अज्ञात चोर अलग-अलग गांव के स्कूल से मिड-डे मील के बर्तन व पंखे चोरी करके ले गए हैं। इसके अलावा 13 कट्टे सरसों के भी चोरी हो गए। पुलिस ने तीनों की शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी। गांव ढाणा निवासी सत्यपाल सिंह ने पुलिस में दी शिकायत में बताया कि वह डेरोली जाट स्कूल में संस्कृत का टीचर और इंचार्ज है। दो-तीन अप्रैल की रात को स्कूल के स्टोर रूम और रसोई (प्राइमरी में मिडिल) का ताला तोड़कर चोरों ने चोरी कर ली। घटना का सुबह पता चला जब स्कूल में पहुंचे। सफाई कर्मचारी सफाई के लिए स्टोर रूम के पास पहुंचे, तब उन्होंने देखा कि स्टोर रूम का ताला टूटा हुआ है।

1483 किसान बेच चुके हैं 32 हजार क्विंटल सरसों

नारनौल। जल महल के समीप नांगल चौधरी रोड पर बनी अनाज मंडी में इन दिनों सरसों की बंपर आवक हो रही है। बुधवार को 213 किसान लगभग 4773 क्विंटल सरसों लेकर मंडी पहुंचे। अब तक इस मंडी में 1483 द्वारा करीब 32865 क्विंटल सरसों लाने का अनुमान है। स्टेट वेयर हाउस की ओर से सरसों 5950 रुपये प्रति क्विंटल की दर से खरीद की जा रही है। बुधवार को मंडी में 5029.50 क्विंटल सरसों खरीदी गई, जबकि इससे पहले 31865.50 क्विंटल सरसों की खरीद हो चुकी है। इस मंडी में बुधवार को 7193 बैगों का उठान हुआ।

सतनाली मंडी में हुई 48278 क्विंटल सरसों की खरीद

सतनाली मंडी। अनाज मंडी में सरसों व गेहूं की खरीद जारी है। बुधवार को मंडी में सरसों खरीद के लिए 220 किसानों को गेटपास जारी किए गए और 5401.5 क्विंटल सरसों की आवक हुई। आज 245 किसानों से 5607 क्विंटल सरसों की खरीद की गई। उन्होंने बताया कि अभी तक कुल 2217 गेटपास जारी किए जा चुके हैं और 51149 क्विंटल सरसों की आवक हो चुकी है। गेहूं खरीद के लिए 36 किसानों को गेटपास जारी किए गए और 1452 क्विंटल गेहूं की आवक हुई।

बड़कोदा-बड़गांव में बनेगा जिला स्तर का स्टेडियम, डीसी ने किया दावा

सरकार की योजनाओं व प्रोजेक्ट को प्रतिबद्धता के साथ किया जा रहा क्रियान्वयनः डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। प्रेस कॉन्फ्रेंस करते डीसी डा. विवेक भारती। फोटो : हरिभूमि

> सीएसआर के माध्यम से भी कई कार्य जिला प्रशासन की पाइप लाइन में हैं। यह जानकारी उपायुक्त डा. विवेक भारती ने बुधवार को लघु सचिवालय में आयोजित प्रेस कॉन्फ्रेंस दी

सरकार की योजनाओंए कार्यक्रमों तथा प्रोजेक्ट को जिला प्रशासन पूरी प्रतिबद्धता के साथ क्रियान्वयन कर रहा है। इसके अलावा सीएसआर के माध्यम से भी कई कार्य जिला प्रशासन की पाइप लाइन में हैं। यह जानकारी उपायुक्त डा. विवेक भारती ने बुधवार को लघु सचिवालय में आयोजित प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान दी। इस मौके पर पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ भी मौजूद थी। इस अवसर पर उन्होंने बताया कि जिला प्रशासन की तरफ से हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के नजदीक आईआईटी के लिए प्रपोजल भेज दिया गया है। उम्मीद की जानी चाहिए कि यह प्रोजेक्ट स्वीकृत हो जाए। इसके अलावा शहर के लिए बनने वाले स्टेडियम के लिए भी जमीन फाइनल की जा चुकी है। बड़कोदा-बड़गांव में जिला स्तर के स्टेडियम के लिए प्रपोजल भेजा गया है। यह बेहतर जगह है, जो 152 डी ग्रीन कॉरिडोर के साथ लगती है। उपायुक्त ने जिला में निर्माणाधीन विभिन्न प्रोजेक्ट का हवाला देते हुए बताया कि नागरिक अस्पताल में ट्रॉमा सेंटर का भवन लगभग पूरा हो गया है। इसी प्रकार अधिकारियों व कर्मचारियों के लिए बनाए गए 110 फ्लैट की अलॉटमेंट प्रक्रिया भी शुरू हो चुकी है। उन्होंने बताया कि नांगल चौधरी के बस स्टैंड तथा फायर स्टेशन का निर्माण कार्य पूरा हो चुका है। नारनौल शहर में मई तक रेस्ट हाउस का निर्माण कार्य पूरा हो जाएगा। उन्होंने स्वच्छता अभियान के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि सभी सरकारी कार्यालय में पुराने रिकॉर्ड तथा पुराने सामान को नियम अनुसार वीड आउट किया जा रहा है। इस मौके पर एसडीएम रमित यादव, नगराधीश मंजीत कुमार, जिला राजस्व अधिकारी राकेश कुमार, डीडीपीओ हरिप्रकाश बंसल आदि मौजूद थे।

सप्ताह में एक दिन चलेगी अवैध कब्जे हटाने की कार्रवाईः डीएमसी

कॉन्फ्रेंस के दौरान अतिरिक्त उपायुक्त एवं जिला नगर आयुक्त डा. आनंद कुमार शर्मा ने बताया कि जिले के सभी शहरों में सरकार के निर्देश अनुसार स्वच्छता पर विशेष फोकस किया जा रहा है। पांचों शहरों में डोर-टू-डोर कूड़ा उठाने के लिए एक साथ टेंडर फाइनल करने के लिए सरकार को भेजा गया है। उन्होंने बताया कि नगर परिषद क्षेत्र में ऑडिटोरियम के लिए भी प्रयास किए जा रहे हैं। सुभाष पार्क का सौंदर्यीकरण का कार्य जल्द पूरा हो जाएगा। इसी प्रकार शहर में कई प्रमुख रोड का कार्य भी जल्द पूरा हो जाएगा। डीएमसी ने बताया कि नगर परिषद व नगर पालिकाओं में अवैध कब्जे पर पूरा फोकस किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि अब हर सप्ताह एक दिन कब्जा कार्रवाई हटाने के लिए निर्धारित किया गया है। इससे पहले भी नगर परिषद की एक ही जगह तीन एकड़ जमीन से कब्जा हटवाया गया था तथा इस संबंध में रिकवरी नोटिस भी भेजा गया है।

गांव में विकास कार्यों के अलावा दूसरे जरूरी कार्य भी अटके

साढ़े तीन माह से सैदपुर का सरपंच सस्पेंड बहुमत वाले पंच को भी नहीं मिला चार्ज

- हमीदपुर के सरपंच व 32 पंचों के उपचुनाव के लिए 11 से ड्राफ्ट मतदाता सूची की प्रक्रिया चलेगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

मंडी अटेली। सैदपुर गांव में लगा साइन बोर्ड व सैदपुर गांव में सड़क पर फैला गंदा पानी। फोटो : हरिभूमि

अटेली खंड के गांव सैदपुर के सरपंच बीते तीन माह से भी ज्यादा समय से सस्पेंड चल रहा है, लेकिन अभी तक किसी बहुमत वाले दूसरे पंच को चार्ज नहीं मिला है। इस कारण गांव में विकास कार्य रूके हुए हैं। इसके अलावा गांव के गंदे पानी की निकासी का नाला अवरुद्ध बना हुआ है।

बता दें कि जिला कोर्ट नारनौल में गत पांच दिसंबर को सुराणी गांव के सोनू पर हमला हुआ था, जिसमें सरपंच विकास को इस घटना का मास्टर माईंड बताया गया। पुलिस ने घटना करने वाले युवाओं द्वारा सरपंच की गाड़ी का इस्तेमाल करने की बात कही थी। सरपंच पर मामला दर्ज होने के बाद उपायुक्त ने पंचायती राज अधिनियम 1994 की धारा 51 ए के तहत 25 दिसंबर को सस्पेंड कर दिया था। अटेली खण्ड का यह गांव बहरोड रोड पर स्थित है, जो अटेली कस्बे से सटा हुआ है। गांव की आबादी करीब पांच हजार है।

ग्रामीणों ने बताया कि गांव में विकास कार्यों के अलावा दूसरे जरूरी कार्य भी अटके हुए हैं। गांव के गंदे पानी की निकासी का नाला अवरुद्ध बना हुआ है। इस कारण नाले से बदबू आती रहती है। जानकारी के अनुसार ग्राम पंचायत में कुल 10 पंच है। तब इनमें से बहुमत वाले पंच को वाले कार्यवाहक सरपंच बनाने की बात कही थी, लेकिन सरपंच को सस्पेंड हुए साढ़े तीन माह से अधिक होने के बाद पंचायत विभाग द्वारा आगे की कार्रवाई नहीं की जा रही, जिस कारण गांव में विकास कार्य व अन्य कार्य रूके हुए हैं।

ग्रामीणों ने बताया कि जिला प्रशासन द्वारा हमीदपुर के सरपंच व 32 पंचों के उपचुनाव के लिए कल 11 अप्रैल से ड्राफ्ट मतदाता सूची की प्रक्रिया चलेगी। उसमे अटेली खंड के उनिंदा के वार्ड एक व खेड़ी के वार्ड नौ के लिए पंचों का उपचुनाव होना है। ग्रामीणों ने बताया कि अगर प्रशासन प्रक्रिया तेज रखता तो उनके गांव को भी इस प्रक्रिया में शमिल कर लिया जाता तो गांव में नया सरपंच निर्वाचित हो जाता।

ग्राम सचिव को दिए जाएंगे निर्देश

अटेली बीडीपीओ नवदीप ने बताया कि बहुमत वाले पंच को बनाने की प्रक्रिया चली हुई है। पंचायती एक्ट के तहत गांव के सरपंच सस्पेंड होने पर अग्रिम प्रक्रिया को चलाया हुआ है। अगर गांव में साफ-सफाई व नाले की छंटाई के लिए ग्राम सचिव को निर्देश दिए जाएंगे। गांव में आवश्यक कार्य नहीं रूकने दिए जाएंगे।

महेंद्रगढ़। जनसंपर्क अभियान के तहत विभिन्न गांवों में निमंत्रण देते समिति सदस्य।

बाबा साहेब की जयंती पर निकाली जाएगी शोभायात्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

डॉ. भीमराव आंबेडकर स्मारक समिति के तत्वाधान में स्थानीय डॉ. आंबेडकर भवन में 14 अप्रैल को बाबा साहेब के 134वें जयंती समारोह का आयोजन किया जाएगा। वर्तमान कार्यकारिणी संयोजक पन्नीलाल माजरा खुर्द ने बताया कि यह कार्यक्रम हर वर्ष की भांति 14 अप्रैल को आयोजित किया जाता हैं।

हमने समाज व समिति सदस्यों की दो-तीन मीटिंग में सुझाव व सहमति से 14 अप्रैल सोमवार को आंबेडकर भवन महेंद्रगढ़ में आयोजित करने का फैसला लिया हैं। मुख्यातिथि विधायक कवरसिंह यादव, अध्यक्षता यदुवंशी गुरप चेयरमैन राव बहादुर सिंह, विशिष्ट अतिथि शरबती अस्पताल के संचालक डॉ. मेजर सूरतसिंह, सूबेदार पोकरमल, रिटायर्ड चीफ मैनेजर प्रेम प्रसाद सिरोहा, नगर पालिका चेयरमैन रमेश सैनी, कारोली सरपंच मधु देवी रहेंगे। कार्यक्रम में मंच संचालन अंग्रेजी प्रवक्ता विजयपाल व मास्टर सुरेशचंद्र सरोहा करेंगे।

कार्यक्रम मैनेजमेंट पन्नीराम रेवाला इंस्पेक्टर व अमरसिंह मैनेजर बेरी करेंगे। वहीं संतलाल, बादाम सिंह ओर अमरपाल मैस इंचार्ज की जिम्मेदारी निभाएंगे। शहर के मुख्य चौराहे पर लगी बाबा साहेब की प्रतिमा पर माल्यार्पण के पश्चात एक भव्य शोभा यात्रा निकाली जाएगी। स्कूली छात्राओं द्वारा स्वागत गीत के माध्यम से सभी मेहमानों का स्वागत किया जाएगा।

कार्यक्रम में सभा के सदस्यों के अतिरिक्त हजरस महेंद्रगढ़ व आसपास की लगभग दो दर्जन संस्थाएं भी भाग लेंगी। कार्यक्रम में बाबा साहेब के अविस्मरणीय योगदान को गीत व नृत्य के द्वारा बेहतरीन प्रस्तुति के साथ प्रस्तुत किया जाएगा।

जैनपुर पंचायत का लघु सचिवालय निर्माण को 15 एकड़ जमीन मुफ्त में देने का प्रस्ताव पारित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

नांगल चौधरी उपमंडल के लघु सचिवालय निर्माण के लिए लूजोता पंचायत की जमीन को सूचीबद्ध किया गया था, लेकिन इस लोकेशन पर कोर्ट केस होने के कारण अधिग्रहण की प्रक्रिया अटकी हुई है। अब जैनपुर पंचायत ने प्रस्ताव पारित करके सरकार को 15 एकड़ जमीन मुफ्त में देने का ऑफर दिया है। यह जमीन हाइवे से करीब 500 मीटर अंदर 22 फीट चौड़े रास्ते पर एक चक है।

प्रस्ताव को एसडीएम की मार्फत सरकार को भेजा गया है। आपको बता दें कि नांगल चौधरी को उपमंडल का दर्जा मिले हुए करीब तीन साल बीत चुके। एसडीएम कार्यालय खोल दिया गया है, लेकिन लघू सचिवालय के जमीन की तलाश पूरी नहीं हो पाई है। करीब तीन साल से लूजोता पंचायत की जमीन को फाइनल करने की योजना चल रही है, लेकिन अंतिम दौर में कब्जाधारी किसानों ने कोर्ट में केस करके रूकावट पैदा कर दी।

अब दुबारा से जमीन तलाशने की प्रक्रिया शुरू की गई है। इसी कड़ी में जैनपुर पंचायत की बैठक सरपंच देशराज सिराधना की अध्यक्षता में संपन्न हुई। जिसमें सर्वसम्मति से 15 एकड़ जमीन लघू सचिवालय निर्माण के लिए सरकार को मुफ्त देने का निर्णय लिया है। एक जमीन हाईवे से 500 मीटर अंदर 22 फीट चौड़े रास्ते पर है, जहां पंचायत स्वयं काश्तकार है। कोई किसान कब्जाधारी नहीं इसलिए अधिग्रहण की प्रक्रिया में कोर्ट की दखलंदाजी नहीं होगी।

सीटीएम ने रक्तदाताओं को बैज लगाए

रक्तदान शिविर में 57 रक्तदाताओं ने किया रक्तदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। रक्तदाताओं को बैज लगाते नगराधीश मंजीत कुमार। फोटो : हरिभूमि

रेडक्रॉस भवन में रोटरी क्लब सिटी के सहयोग से रक्तदान शिविर का आयोजन किया। नगराधीश मंजीत कुमार ने रक्तदाताओं को बैज लगाकर रक्तदान शिविर का शुभारंभ किया। रक्तदान शिविर में 57 रक्तदाताओं ने रक्तदान किया। नगराधीश मंजीत कुमार ने कहा कि रेडक्रॉस की ओर से विभिन्न संस्थाओं के सहयोग से समय समय पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाता रहता है। इसमें युवाओं को समय समय पर रक्तदान करते रहना चाहिए, ताकि जरूरत पड़ने पर रक्त के लिए किसी को परेशानी का सामना न करना पड़े। रेडक्रॉस से डा. एसपी सिंह ने कहा कि जरूरतमंदों को रक्तदान मुहैया करवाने के लिए संस्था की ओर से समय समय पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाता रहता है। उन्होंने कहा कि 18 से 60 वर्ष के हर स्वस्थ व्यक्ति को रक्तदान करते रहना चाहिए। रक्तदान करने से शरीर में किसी प्रकार की कोई कमजोरी नहीं आती है। इस मौके पर रोटरी क्लब के प्रधान विनोद चौधरी ने कहा कि रक्तदान से बड़ा कोई दान नहीं होता है। इस मौके पर नागरिक अस्पताल से रक्तकोष अधिकारी डा. संगीता यादव व उनकी टीम के अलावा विजय जिन्दल, पवन यादव, नवीन गुप्ता, विवेक अग्रवाल आदि मौजूद थे।

गाड़ी ने साइकिल को मारी टक्कर, घायल

महेंद्रगढ़। गांव सिसोठ के पास गाड़ी चालक ने साइकिल को टक्कर मार दी। हादसे में साइकिल सवार व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया। सिसोठ गांव निवासी सूरत सिंह ने पुलिस में दी शिकायत में बताया कि उसने गांव के बस स्टैंड पर खल बिनोला की दुकान कर रखी है। पांच अप्रैल को सुबह लगभग 11 बजे वह अपनी दुकान पर बैठा हुआ था। सूरत सिंह ने कहा कि उसके गांव का धर्मवीर महेंद्रगढ़ से गांव की तरफ अपनी साइकिल से आ रहा था। जब वह गांव की तरफ मुड़ने लगा। तभी पीछे से एक आल्टो कार ड्राइवर अपनी कार को तेज रफ्तार, गफलत व लापरवाही से चलता हुआ आया और साइकिल को टक्कर मार दी, जिससे वह साइकिल सहित सड़क पर गिर गया। उसको छाती व सिर चोट लगी। कार ड्राइवर अपनी गाड़ी को रोककर हमारे पास आया। हमने धर्मवीर के परिवार को इसकी सूचना दी।

सलूनी में बाबा भैंया का मेला एवं भंडारा कल

मंडी अटेली। क्षेत्र के गांव सलूनी में बाबा भैंया का मेला एवं भंडारा 11 अप्रैल को लगाया जाएगा। मेले में मुख्य अतिथि पूर्व मंत्री एवं विधायक ओमप्रकाश यादव व विशिष्ट अतिथि जिला प्रमुख डॉ. राकेश कुमार होंगे। जानकारी देते हुए सरपंच राजकुमार एवं दिलीप चेयरमैन ने बताया कि मंदिर के महंत सेवादास महाराज का मेले में विशेष आशीर्वाद के साथ विभिन्न प्रकार की खेल प्रतियोगिता करवाई जाएंगी।

अक्षय तृतीया पर होने वाली शादियों पर रहेगी विशेष नजर

जिले में नहीं होने दिया जाएगा बाल विवाह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

उपायुक्त डा. विवेक भारती के दिशा निर्देशानुसार जिला के ग्रामीण व शहरी क्षेत्रों में बाल विवाह निषेध अधिनियम को लेकर जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। जिले में किसी भी सूरत में बाल विवाह न होने पाए, इसके लिए विशेष नजर रखी जा रही है। महिला संरक्षण एवं बाल विवाह निषेध अधिकारी सरीता शर्मा ने कहा कि इस बार 30 अप्रैल को अक्षय तृतीया अखा तीज है। इस दिन जिला भर में विवाह समारोह की धूम रहेगी। युवा खूब विवाह बंधन में बंधेंगे। ऐसे में अक्षय तृतीया पर होने वाले सामूहिक विवाह की आड़ में कुछ बाल विवाह भी हो सकते हैं। सरपंच, पार्षद, आंगनबाड़ी वर्कर, आशा वर्कर, पुलिस मौलवी, पंडित के साथ बैठक कर और स्कूलों में कैम्प लगाकर बाल विवाह निषेध अधिनिमय के बारे में बताया जा रहा है।

सहयोग की अपील

उन्होंने बताया कि खास तौर पर बाल विवाह अथवा इससे जुड़ी किसी भी तरह की गतिविधि पर नजर रखने के लिए टैण्ट हाउस संचालकों, फोटोग्राफर, डीजे साउंड, बैंड बाजा वालों, धर्मशाला संचालकों, पुजारी, मैरिज पैलेस व कार्ड प्रिंटिंग मशीन संचालकों से सहयोग की अपील की गई है कि वह ऐसे किसी भी कार्यक्रम में न तो भाग लें और इसकी सूचना तत्काल प्रशासन को 1098 या 100 नम्बर पर दें। उन्होंने बताया कि लड़के की आयु 21 वर्ष से कम तथा लड़की की आयु 18 वर्ष से कम पाई जाती है, तो कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। ऐसे लोगों को जेल होगी और उन पर जुर्माना भी लगेगा।

नांगलकाठा के योगेश एसिसटेंट कमांडेंट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। अपने माता-पिता के साथ योगेश।

नांगलकाठा निवासी योगेश कुमार यादव को मैसूरी (देहरादून) से ट्रेनिंग पासआउट करने के बाद एसिसटेट कमांडेंट पद पर ज्वानिंग कर जिले का नाम रोशन किया है। पासिंग आउट के दौरान के उनकी माता राजेश देवी एवं पिता सुबेसिंह यादव उनके साथ मौजूद रहे तथा अपने बेटे की ज्वाइनिंग पर अपार हर्ष व्यक्त किया। बता दें कि योगेश ने इलेक्ट्रीकल ट्रेड से बीटेक तक की पढ़ाई हुई और उन्होंने वर्ष 2021 में यूपीएससी का फार्म भरा था। बाद में वह इस परीक्षा में कामयाब रहे और 21 मार्च 2024 को ट्रेनिंग कैंप को ज्वाइन किया और अब इस ट्रेनिंग को पासिंग आउट करने के बाद उन्हें आईटीबीपी में बतौर एसिसटेंट कमांडेंट ज्वानिंग मिली है। उनके पिता सुबेसिंह बीएसएफ में कार्यरत हैं, जबकि माता राजेश देवी गृहिणी महिला हैं। उनके दादा गुजरात पुलिस से डीएसपी पद से रिटायर्ड हैं। योगेश ने बताया कि वह शुरू से ही देशसेवा में समर्पित होना चाहता

दुकान का ताला तोड़कर रुपये चोरी

महेंद्रगढ़। अनाज मंडी स्थित एक चाय की दुकान से चोर ताला तोड़कर एक हजार रुपये की नकदी चोरी करके ले गया।

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 डेंटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरूण कलर लैब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन : 8295738500, 9253681005

कामयाबी — हर परिवार बहू व बेटियों को एक समान समझकर आगे बढ़ाएं तो मिल जाएगी हर मंजिल

मायके के बाद ससुराल ने दिया साथ, कारोता गांव की बहू ज्योति बनी प्रथम महिला लेक्चरर

मायका व ससुराल पक्ष सहित दोनों गांव में खुशी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

लेक्चरर ज्योति

गांव कारोता की बहू एवं गांव मोखुता की बेटी ज्योति ने हरियाणा पब्लिक सर्विस कमीशन द्वारा ली गई परीक्षा पास की है। इसके बाद वह गांव की प्रथम लेक्चरर बन गई है। परिजनों का दावा है कि गांव कारोता की यह प्रथम महिला लेक्चरर बनी है।

हरिभूमि से बातचीत करते हुए महिला लेक्चरर ज्योति ने बताया कि साल 2013 में उसकी शादी गांव करोता के निवासी विपिन जोया से हुई थी। पति केंद्रीय औधोगिक सुरक्षा बल में उप निरीक्षक पर दिल्ली डीएमआरसी में कार्यरत है और केंद्र की नौकरी होने के कारण उसे 2013 से ही अपनी जिंदगी की नई शुरुआत दक्षिण के शहरों चेन्नई और बेंगलुरु से की। वहां रहकर ही अपनी आगे की पढ़ाई जारी रखी। इस तरह अपने परिवार की देखरेख एवं अपने दोनों बेटे (10 वर्ष, 06 वर्ष) की पढ़ाई को संभालते हुए पढ़ाई की। इस तरह उसने हाई स्कूल और इंटरमीडिएट स्कूलिंग के अलावा जेबीटी, बीए, एमए, बीएड, नेट जेआरएफ जैसी विभिन्न योग्यताओं के साथ पीजीटी हिस्ट्री लेक्चरर के पद पर राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल कृष्णनगर में पदस्थापित हुई है।

परिवार साथ दें तो हर मंजिल आसान

ज्योति ने बताया कि आज महिलाएं चाहे जमीन, आकाश, समुद्र, स्पेस, वैज्ञानिक, डॉक्टर, इंजीनियर, पायलट/फाइटर जेट पायलट, युद्ध का मैदान हो या शांति का पैगाम हो या फिर देश को संभालने की बागडोर ही क्यो ना हो हर एक क्षेत्र में महिलाओं ने अपनी भागीदारी बढ़ चढ़कर प्रस्तुत की हैं। ज्योति ने अपनी कामयाबी के पीछे माता कमला देवी एवं पिता बाबू लाल, सास भरपाई देवी और ससुर रामसिंह को बताया। जिन्होंने इतनी अच्छी परवरिश दी, जिसके कारण वह आज इस मुकाम पर पहुंची है। ज्योति ने पति विपिन जोया को भी अपनी कामयाबी में अहम हिस्सा बताया, क्योंकि उन्होंने कभी भी किसी भी तरह की कोई पाबंदी नहीं लगाई। यही कारण है कि उसने यह उपलब्धि हासिल की है। ज्योति ने बताया कि बहन अनीता व भाई दीपक ने भी ने उसके हर सुख-दुख में हमेशा ही साथ दिया है। उन्होंने बताया कि 2023 के आंकड़ों के अनुसार भारत में महिलाओं की साक्षरता दर 70 प्रतिशत है, जो पुरुषों से कम है जिसका कारण समाज में महिलाओं प्रति असंवेदनशीलता है। आज समय बदल रहा है और महिलाएं हर एक क्षेत्र में अपना योगदान दे रही है। इसलिए हर एक परिवार को अपनी बहू और बेटियो को एक समान समझकर आगे बढ़ने के लिए अग्रसर करना चाहिए।