हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 24 अप्रैल 2025

11 सिल्वर जोन गणित ओलंपियाड में विद्यार्थियों ने दिखाया...

12 जलकर्मियों, ग्रामीण सफाई कर्मचारियों व चौकीदारों...

अब नहीं मिलेगी तारीख पर तारीख, सुबह व शाम की दो शिफ्टों में होंगे अल्ट्रासाउंड

- नागरिक अस्पताल में अल्ट्रासाउंड मशीन एक होने से मरीजों को तीन माह तक की मिल रही थी लंबी तारीख
- अल्ट्रासाउंड मशीन को चलाने के लिए एक रेडियोलॉजिस्ट व एक अल्ट्रासाउंड ट्रेंड डॉक्टर मिलने से दो शिफ्ट में होगा कार्य

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

मरीजों के लिए अच्छी खबर है। नए सीएमओ ने कुर्सी संभालते ही पुरानी बिगड़ी व्यवस्था को दुरूस्त करने का काम शुरू कर दिया है। अक्सर नागरिक अस्पताल में अल्ट्रासाउंड करवाने के लिए मरीजों को तारीख दी जाती थी। हैरानी की बात है कि यह तारीख 30 दिन तक भी होती थी मतलब अगर मरीज के आज पेट में दर्द है तो सरकारी अस्पताल में उसका अल्ट्रासाउंड 30 दिन बाद होगा। तब तक मरीज किसी स्थिति से गुजरेगा, उसका सहज की अंदाजा लगाया जा सकता है। इस तरह की खबरें मीडिया में अक्सर छाई रही। अब इतनी लंबी तारीख ना मिले, इसके लिए स्थाई स्वास्थ्य विभाग ने बीच का रास्ता निकाला है।

अब नागरिक अस्पताल में एक दिन में ही दो शिफ्टों में अल्ट्रासाउंड होगा। इसकी रूपरेखा तैयार की जा रही है। संभावना है कि अगले एक सप्ताह में यह प्लान धरातल पर उतर जाएगा।

नागरिक अस्पताल में इन दिनों रोजाना 1200 से 1300 मरीज उपचार के लिए रजिस्टर में अपना नाम दर्ज करवा रहे है। इनमें करीब 60 या इससे अधिक संख्या उन मरीजों की भी होती है, जिनको चिकित्सक अल्ट्रासाउंड करवाने की सलाह देते है ताकि उस रिपोर्ट के आधार पर मरीज का उपचार किया जा सके। जब मरीज अल्ट्रासाउंड करवाने के लिए उस कमरे में जाता है तो वहां लंबी लाइन मिलती है। एक दिन में एक रेडियोलॉजिस्ट अधिकतम 40 से 50 मरीजों की ही जांच कर रिपोर्ट तय कर सकता है।

मरीज की संख्या अधिक हो जाने पर उसके रजिस्टर कागज पर आगामी तारीख दे दी जाती है। इस तरह पेंडिंग मरीजों की संख्या धीरे धीरे बढ़ती हुई इतनी बढ़ जाती है कि कई मरीज को 30 दिन बाद अल्ट्रासाउंड करवाने की तारीख दी जा रही है। कई बार हालात इस तरह के भी हुए है कि मरीज की हालत अब ज्यादा खराब है, तारीख लंबी मिलने की वजह से उसने बाहर इलाज करवाने में ही भलाई समझी। इस कारण वह कई हजारों रुपये खर्च करने पड़े।

नारनौल। नागरिक अस्पताल। फोटो : हरिभूमि

दूसरी जगह शिफ्ट होगी अल्ट्रासाउंड मशीन

नागरिक अस्पताल में इन दिनों एक ही अल्ट्रासाउंड मशीन है। इसे फिलहाल अल्ट्रासाउंड ट्रैंड चिकित्सक धर्मेंद्र सांगवान चला रहे है। वह पूरी ड्यूटी का समय मरीजों का अल्ट्रासाउंड करने में लगा रहे है। रोजाना करीब 50 मरीजों का अल्ट्रासाउंड करने का पूरा प्रयास कर रहे है। मरीजों की ही अधिक संख्या हो जाने की वजह से तारीख दी जा रही है। अब अस्पताल में रेडियोलॉजिस्ट डा. नीतू ने ज्वाइन किया है। ऐसे में अब स्वास्थ्य विभाग प्लान तैयार कर रहा है कि एक मशीन को चलाने के लिए दो शिफ्ट सुबह व शाम में दोनों की अलग अलग ड्यूटी लगा दी जाए। इसके लिए अस्पताल की नई बिल्डिंग की साइड बनी पुरानी बिल्डिंग में अल्ट्रासाउंड मशीन को शिफ्ट करने की तैयारी शुरू हो गई है।

क्या कहते है सीएमओ

सीएमओ डा. अशोक कुमार ने हरिभूमि को बताया कि नागरिक अस्पताल में मरीजों को किसी प्रकार की हमारी तरफ से कोई दिक्कत ना हो। इसके लिए क्रमवार प्लान तैयार किए जा रहे है। अल्ट्रासाउंड मशीन एक है और उसे संचालित करने वाले दो है। इसी कारण अल्ट्रासाउंड मशीन को चलाने के लिए दो शिफ्ट शुरू करने की प्लानिंग है। इस मशीन को नागरिक अस्पताल में ही दूसरी जगह शिफ्ट करने की तैयारी भी शुरू कर दी है। उनका प्रयास है कि आने वाले एक सप्ताह में इस प्लान को सिरे चढ़ा दिया जाएगा। इसके बाद मरीजों को अल्ट्रासाउंड करवाने के लिए लंबी तारीख नहीं मिलेगी और मरीजों का पैसा भी बचेगा।

खबर संक्षेप

दहेज उत्पीड़न के आरोप में पति सहित चार नामजद

कनीना। कनीना सदर पुलिस थाना में महिला की शिकायत पर दहेज उत्पीड़न का केस दर्ज किया है। इस बारे में पीड़ित महिला ने कनीना सदर थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी शादी दिसबंर 2015 में फतेहाबाद के गांव ढिंगसरा के मंजितेंद्र के साथ हिंदु रिति रिवाज के साथ यथा समर्थ अनुसार दान दहेज देकर की थी। शादी के कुछ दिन बाद ही ससुराल वाले उसे दहेज के लिए ताने देने लगे थे। उन्होंने कई बार उससे मारपीट भी की। महिला के परिजनों ने उसके ससुरालजनों को समझाने का प्रयास किया लेकिन वे आदत से बाज नहीं आए। उसके दो वारिस हैं। पुलिस ने दहेज उत्पीडन व मारपीट के आरोपितों मंजितेंद्र पति, मदन सिंह ससुर, रेनु जेठानी, मनमोहन जेठ के विरूद्ध आईपीसी की विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

चोट मारने के मामले में दो गिरफ्तार

नारनौल। आपस में हुए लड़ाई–झगड़े को लेकर लाठी–डंडों से चोटें मारने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना अटेली की पुलिस टीम ने दो आरोपितों को गिरफ्तार कर लिया है, जिनकी पहचान अतुल व नवीन वासी कारिया के रूप में हुई। पुलिस ने पूछताछ में आरोपितों से एक–एक डंडा बरामद किया है और वारदात में प्रयोग की गई बाइक बरामद जब्त की है। शिकायतकर्ता संदीप कुमार वासी कारिया ने थाना अटेली में शिकायत दर्ज कराई थी।

पेमेंट के अभाव में ठेकेदार ने रोक दिया था काम

सीएम की दो घोषणा को पूरा करने में नपा अधिकारियों ने नहीं ली रुचि, बजट मंजूर

- एक दशक से अधूरा है सामुदायिक भवन का निर्माण कार्य, देखरेख के अभाव में खंडहर बन रहा अधूरा पड़ा सामुदायिक भवन

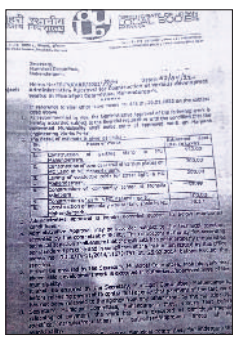
हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

शहर के मोहल्ला सैनिकपुरा का सामुदायिक भवन का निर्माण कार्य एक दशक से अधूरा पड़ा है। वर्ष 2022 में सामुदायिक भवन के निर्माण कार्य को पूरा करने के लिए बजट की मंजूरी भी मिल गई थी, लेकिन नपा अधिकारियों ने दो मुख्यमंत्री की घोषणा को पूरा करने में कोई रुचि नहीं दिखाई। ऐसे में मोहल्ला के लोगों को अपनी जेब से मोटी राशि खर्च कर कार्यक्रम आयोजित करने पड़ रहे हैं।

बता दें कि पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा की घोषणा पर वर्ष 2022 में सैनीपुरा मोहल्ला के सामुदायिक भवन का निर्माण कार्य शुरू हुआ था। भवन के निर्माण के लिए 50 लख रुपये की मंजूरी मिली थी।

ठेकेदार की ओर से सामुदायिक भवन का निर्माण कार्य भी करीब 50 प्रतिशत पूरा किया गया था, लेकिन पेमेंट रुकने के बाद ठेकेदार की ओर से सामुदायिक भवन का निर्माण कार्य रोक दिया गया। ठेकेदार की ओर से भवन का ढांचा बनकर तैयार कर दिया गया था। भवन में दरवाजे, खिड़कियां, फर्श सहित अन्य सुविधाएं नहीं मिल पाई थी।

इसके बाद पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर की ओर से शहर के विकास कार्य करने के लिए पांच करोड़ रुपये दिए गए थे। जिसमें सामुदायिक भवन का अधूरा निर्माण भी पूरा होना था, लेकिन अधिकारियों की उदासीनता के चलते सामुदायिक भवन पर कोई राशि खर्च नहीं हो पाई।



महेंद्रगढ़। अधूरा पड़ा सैनीपुरा मोहल्ला का सामुदायिक भवन व सामुदायिक भवन के निर्माण को लेकर जारी किया गया पत्र। फोटो : हरिभूमि

गल्दपुरा पूरा कराया जाएगा का निर्माण कार्य

नगर पालिका के प्रधान रमेश सैनी ने कहा कि मोहल्ला सैनीपुरा में सामुदायिक भवन के अधूरे पड़े निर्माण कार्य को शीघ्र पूरा करवाया जाएगा। इस विषय में अधिकारियों से बात की जाएगी। अगर बजट तैयार है, तो शीघ्र ही इसके टेंडर लगाकर काम शुरू करवा दिया जाएगा, ताकि लोगों को इसका लाभ मिल सकें।

असामाजिक तत्वों का ठिकाना बना सामुदायिक भवन

सैनिकपुरा मोहल्ला सामुदायिक भवन खंडहर होता जा रहा है। आसपास के लोग भवन में ईंधन डाल रहे हैं। इसके अलावा लोगों की ओर से पशुओं को भी बांधा जा रहा है। देखरेख के अभाव में वर्तमान में सामुदायिक भवन की हालत खस्ता होती जा रही है। इसके अलावा शरारती तत्वों का भी सामुदायिक भवन अड्डा बन चुका है। अगर जल्द ही नपा अधिकारी सामुदायिक भवन की तरफ ध्यान नहीं दिया, तो भवन पूरी तरह से कंडम हो सकता है।

बजट को मंजूरी मिलने के बाद ही नहीं कराया निर्माण

सामुदायिक भवन में दो बड़े कमरे, एक बड़ा हॉल, जिसमें 250 से अधिक लोग एक साथ बैठने की सुविधा उपलब्ध है। वर्ष 2022 में सामुदायिक भवन का निर्माण कार्य पूरा करने के लिए नपा अधिकारियों की ओर से 53 लाख रुपये का एस्टीमेट बनाया गया था। उस दौरान तत्कालीन डीसी ने भी इस सामुदायिक केन्द्र का काम पूरा करने को लेकर कहा था। कुछ समय बाद भवन का निर्माण करने के लिए 50 लख रुपये के बजट की भी मंजूरी मिल गई थी, लेकिन अधिकारियों निर्माण कार्य पूरा करवाने को लेकर कोई रुचि नहीं दिखाई।

कनीना। छापेमारी के दौरान रिकॉर्ड की जांच करती संयुक्त टीम। फोटो : हरिभूमि

सीएम उड़नदस्ते ने छापेमारी कर लाखों रुपये की मार्केट फीस वसूली

हरिभूमि न्यूज ⏭ कनीना

- छापेमारी में सरसों व गेहूं का अवैध स्टॉक मिलने पर की गई कार्रवाई

मुख्यमंत्री उड़नदस्ता रेवाड़ी व मार्केट कमेटी की सुयंक्त टीम ने छापेमारी कर गेहूं व सरसों के अवैध स्टॉक पकड़ा है। टीम में शामिल निरीक्षक राजेश कुमार ने गुप्तचर विभाग महेंद्रगढ़ की सूचना पर अनाज मंडी का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान ड्यूटी मजिस्ट्रेट नहर विभाग के एसडीओ मंदीप कुमार, मार्केट कमेटी सचिव विजय सिंह, बिजली निगम के मनोज कुमार व सीएम फ्लाइंग टीम के सदस्य उपस्थित थे।

टीम ने आढतियों के स्टॉक रजिस्टर की जांच करने उपरांत अटेली रोड रेलवे फाटक के समीप गणपति फ्लोर का औचक निरीक्षण किया। जहां मिल संचालक राकेश कुमार मौके पर हाजिर मिला। जिसके स्टॉक की पीवी की गई, तो मौके पर 89 क्विंटल सरसों, 121 क्विंटल बाजरा, 518 क्विंटल गेहूं का स्टॉक रिकार्ड से अधिक पाया गया। जिसका मार्केट का कमेटी की ओर से कुल 97598 रुपये जुर्माना लगाया गया। बिजली निगम की ओर से अधिक लोड पाए जाने के कारण मौके पर ही बिजली के अतिरिक्त लोड की एलएल वन भरी गई। इसी कड़ी में कनीना के एक अन्य सरसों व ग्वार के गोदाम पर रेड की गई। जहां फसल का अवैध स्टॉक मिलने पर 38798 रुपये की मार्केट फीस भरवाई गई। इसके अलावा रमेश कुमार मदनलाल के कनीना स्थित गोदाम की जांच की। जिसमें अवैध स्टाक मिलने पर 85057 रुपये मार्केट फीस तथा 28737 का जुर्माना लगाया गया। धनौंदा स्थित गोदाम पर की गई छापेमारी पर कुल 66223 रुपये जुर्माना लगाया गया। टीम की इस कार्रवाई से क्षेत्र में हड़कंप मच गया।

कनीना में किसानों की सरसों खरीद का शेड्यूल जारी

नारनौल। नई अनाज मंडी कनीना चेलावास में सरसों की सरकारी खरीद न्यूनतम समर्थन मूल्य 5950 रुपये प्रति क्विंटल सरकारी नियमों के अनुसार एक दिन में अधिकतम 40 क्विंटल की खरीद की जाएगी। यह जानकारी देते हुए सचिव व कार्यकारी अधिकारी मार्केट कमेटी कनीना ने बताया कि किसानों को किसी प्रकार की समस्या का सामना न करना पड़े इसलिए सरसों की खरीद गांवों के रोस्टर के हिसाब से की जाएगी। किसान अपनी सरसों अच्छी तरह सुखाकर व साफ करके जिस दिन उनके गांव का नम्बर हो उसी दिन सुबह आठ बजे से सायं पांच बजे तक किसी भी समय अपनी फसल मंडी में ला सकता है, ताकि किसानों को अपनी सरसों बेचने में किसी प्रकार की समस्या का सामना न करना पड़े व मंडी कार्य सुचारू रूप किया जा सके।

गांव वाइज शेड्यूल: कनीना मार्केट कमेटी सचिव ने बताया कि 25 अप्रैल को अगिहार, बेवल, बाघोत, भड़फ, भोजावास, चेलावास, छितरोली, ढाणा, धनौन्दा, ढींगड़ा अहीर, ढींगड़ा जाट, गाहड़ा, गोमला, गोमली, गुढ़ा, इसराणा गांव के किसानों की सरसों खरीद की जाएगी। उन्होंने बताया कि 26 अप्रैल को झाड़ली, झिंगावन, ककराला, कलवाड़ी, कनीना, कपूरी, करीरा, कैमला, खरकडाबास, खेड़ी, खैराना, कोका, कोटिया, मानपुरा, मोहनपुर, मोड़ी गांवों की सरसों खरीद की जाएगी। 28 अप्रैल को मुंडियाखेड़ा, नांगल, नौताना, पड़तल, पाथेड़ा, पोता, रामबास, रसुलपुर, स्याणा, सेहलंग, सिहोर, सुन्दरह, तलवाना, उच्चत, उन्हानी गांवों के किसानों की सरसों खरीद की जाएगी।

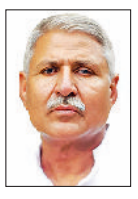
नारनौल। जिला पुस्तकालय। फोटो : हरिभूमि

जिला पुस्तकालय नारनौल अब रोजाना 24 घंटे रहेगा खुला

नारनौल। उच्चतर निदेशालय, हरियाणा के निर्देशानुसार अब जिला पुस्तकालय नारनौल रोजाना 24 घंटे सप्ताह के सातों दिन खुला रहेगा। यह निर्णय विद्यार्थियों व लोगों की निरंतर मांग व बढ़ती आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए लिया गया है। यह जानकारी देते हुए पुस्तकालय के प्राचार्य आरपी सिंह ने बताया कि पुस्तकालय में 63000 से पुस्तकें, 33 कांप्यूटरों की अत्याधुनिक प्रयोगशाला, फुल वाई-फाई सुविधा व पूर्णतयाः वातानुकूलनत वातावरण उपलब्ध है। यहां रोजाना आठ प्रमुख समाचार पत्र आते हैं। जिससे पाठकों को जानकारी मिलती रहती है। वर्तमान में लगभग 300 से अधिक विद्यार्थी प्रतिदिन पुस्तकालय में अध्ययन के लिए आते हैं। पुस्तकालय की सभी सेवाएं निःशुल्क हैं और यह सभी वर्गों के नागरिकों के लिए खुली है। उन्होंने बताया कि सप्ताह में सातों दिन 24 घंटे खुली रहने से विद्यार्थी अब कभी भी अध्ययन हेतु आ सकेंगे। जिससे उनकी तैयारी और बेहतर होगी।

चुनाव याचिका पर स्वास्थ्य मंत्री को नोटिस जारी

नारनौल। पंजाब एंड हरियाणा उच्च न्यायालय चंडीगढ़ ने मंगलवार को हरियाणा की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव को गत 2024 विधानसभा चुनावों में अटेली सीट से उनकी जीत को चुनौती देने वाली चुनाव याचिका पर नोटिस जारी कर जवाब तलब किया है। इससे उनका चुनाव कानूनी दांव पेंच में फंस गया है और उनकी राजनैतिक मुश्किलें बढ़ गई हैं। यह चुनाव याचिका बहुजन समाज पार्टी के प्रत्याशी अतरलाल ने दायर की है, जो आरती राव से 3086 मतों के थोड़े अंतर से हार गए थे। चुनाव याचिका में अतरलाल ने बूथ कैप्चरिंग सहित मतगणना प्रक्रिया में धांधली और भ्रष्ट आचरण का आरोप लगाया है। उन्होंने याचिका में आरती सिंह राव की जीत को निरस्त कर उनके छह साल तक चुनाव लड़ने पर पाबंधि लगाने तथा याचिकाकर्ता को विजयी घोषित करने की मांग की है। मंगलवार को पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट की जस्टिस लविता बनर्जी की पीठ ने आरती सिंह राव को आगामी 27 मई को जवाब देने के लिए नोटिस जारी किया। अतरलाल ने याचिका में दलील दी है कि पिछले साल अक्टूबर 2024 में हरियाणा विधानसभा के आमचुनाव के दौरान अटेली विधानसभा चुनावों में धांधली की गई और कई परिक्रियागत अनिवार्य प्रावधानों का पालन नहीं किया गया था। आरती सिंह राव उनके अधिकर्ता व सहायकों ने भ्रष्ट आचरण करते हुए आदर्श चुनाव आचार संहिता का उल्लंघन किया। इसलिए आरती सिंह राव के चुनाव को अमान्य घोषित कर छह साल तक चुनाव लड़ने पर पाबंधी लगाई जाए और उनके स्थान पर याचिकाकर्ता अतरलाल को विजयी घोषित किया जाए।



नेताजी अतरलाल

आरती सिंह राव

बैठक गर्मी को देखते हुए उपायुक्त ने दिए अधिकारियों को तैयार रहने के निर्देश

हीट वेव की तैयारी : 50 ट्रासंफार्मर का बैंक बनाया 30 अप्रैल को शुरू होगी नहरी पानी की सप्लाई

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

उपायुक्त डा. विवेक भारती ने बुधवार को जिला अधिकारिता बोर्ड की मासिक बैठक ली। इस बैठक में सबसे पहले उन्होंने हीट वेव की तैयारियों को लेकर समीक्षा की। इस बैठक में पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ भी मौजूद थी।

- डीसी ने ली अधिकारिता बोर्ड की मासिक बैठक

डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि गर्मी का सीजन शुरू हो चुका है। ऐसे में सभी कार्यालय में विभिन्न सेवाओं तथा योजनाओं के लिए आने वाले नागरिकों को पेयजल की सुविधा मुहैया कराई जाए। यह सरकारी कार्य के साथ साथ एक सामाजिक दायित्व भी बनता है।

उन्होंने कहा कि जहां कहीं भी अधिक लोग एकत्रित होते हैं, वहां पर सीएसआर फंड से प्याऊ स्थापित करवाई जाए। इसके अलावा अधिकारी अपने स्तर पर पानी के मटके रखवाएं।

इसी प्रकार उन्होंने बिजली के संबंध में अधिकारियों से तैयारी के बारे में जानकारी ली। बिजली निगम के एसई जोगिंद्र हुड्डा ने बताया कि गर्मी के दौरान बिजली की सप्लाई के लिए निगम की ओर से सभी तैयारियां पूरी कर ली गई है। जिले में ट्रांसफार्मर बैंक बनाया गया है, जिसमें 50 ट्रांसफार्मर अतिरिक्त रखे गए हैं। बिजली क्षेत्र में ढांचागत सुविधाओं को मजबूत किया गया है।

इसी प्रकार सिंचाई विभाग के अधिकारियों ने बताया कि जिले में 30 अप्रैल को नहरी पानी की सप्लाई शुरू होगी। इस पर डीसी ने जन स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे नहरी पानी आते ही अपने सभी जलघरों को पूरी तरह से भरें। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि ग्रामीण क्षेत्रों में मवेशियों के लिए पीने के पानी की उचित व्यवस्था होनी चाहिए।

डीसी ने सीएम विंडो, एसएमजीटी तथा जन समाधान में आने वाली शिकायतों की समीक्षा भी की। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए की सभी अधिकारी अपने कार्यालय में रिकॉर्ड डिटेंशन शेड्यूल के अनुसार पुराने रिकॉर्ड को वीड आउट करवाएं, ताकि कार्यालय में जगह का सदुपयोग हो। बैठक में अतिरिक्त उपायुक्त डा. आनंद कुमार शर्मा, महेंद्रगढ़ के एसडीएम अनिल यादव, नांगल चौधरी के एसडीएम मनोज कुमार, कनीना के एसडीएम डा. जितेंद्र सिंह, एसडीएम रमित यादव, नगराधीश मंजीत कुमार के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

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

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

लॉन्ग सिटिंग जॉब से जब हो कमर में दर्द

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरी सिटिंग जॉब है। पिछले कुछ दिनों से मेरी कमर में दर्द हो रहा है। यह दर्द खड़े होने और चलने-फिरने पर अधिक बढ़ जाता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-केतन, रोहतक

जैसा आप बता रहे हैं कि आपकी लंबी सीटिंग वाली जॉब है। इस तरह की जॉब वाले कई लोगों को ऐसी समस्या से रूबरू होना पड़ता है। इसका स्थाई समाधान पाने का तरीका है कि सबसे पहले आप एक साथ लंबी सिटिंग ना करें। सिटिंग के दौरान कुछ-कुछ समय के गैप पर सीट से उठकर चलते-फिरते रहें। साथ ही आप किसी फिजियोथैरेपिस्ट से संपर्क कर लें। वह आपको कुछ कमर की एक्सरसाइज बताएंगे, उसे नियमित रूप में आप सुबह-शाम करिए। एक्सरसाइज से ही स्थायी समाधान मिल पाएगा। वजन उठाने वाला और आगे झुकने वाला काम बिल्कुल ना करें। ज्यादा समस्या हो रही हो तो जरूर आप एक बार हड्डी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर सकते हैं।

मेरी उम्र 24 वर्ष है। गर्मी आते ही मेरे चेहरे पर कील-मुंहासे, दाने निकलने लगते हैं। कृपया कुछ ऐसा उपाय बताएं, जिससे इस बार मेरी स्किन कील-मुंहासों से बची रहे।

-सूरज, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको धूप और गर्मी से एलर्जी है। जिस वजह से आपको ऐसी समस्या होती है। कोशिश करें कि आप धूप और गर्मी में कम से कम बाहर निकलें। एक बार आप त्वचा रोग विशेषज्ञ से भी संपर्क कर लें। वह आपको कोई क्रीम और साबुन बता देंगे, जिनका उपयोग आप नियमित रूप में करें। बगैर डॉक्टर से सलाह लिए बाजार से कोई भी क्रीम या साबुन का इस्तेमाल ना करें।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। तीन साल पहले मैंने पाइल्स का ऑपरेशन करवाया था। पहले तो ठीक था, लेकिन पिछले कुछ दिनों से मुझे फिर दर्द हो रहा है। क्या मुझे फिर से इसका ऑपरेशन करवाना पड़ सकता है?

-एक पाठक, ईमेल से

एक बार आपको सर्जन से संपर्क करना चाहिए क्योंकि बगैर जांच किए कुछ भी कहना ठीक नहीं है। कई बार ऑपरेट किए गए मस्से में फिर से परेशानी हो जाती है। जिस डॉक्टर ने ऑपरेशन किया था उसी से संपर्क करें तो बेहतर होगा।

मेरी उम्र 60 वर्ष है। मेरा पेट हमेशा भरा-भरा सा महसूस होता है। तय समय के हिसाब से खाना खा तो लेता हूं, लेकिन ठीक से भूख नहीं लगती। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-राज किशोर, बेमेतरा

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है। सबसे पहले आप अपना खान-पान सुधारें। खाने में अधिक तला-भुना और मिर्च-मसाले वाला खाना ना खाएं। दोपहर के खाने में सलाद, दही और पपीता जरूर शामिल करें। रात का खाना हल्का लें। पानी भी पर्याप्त मात्रा में पिएं। इससे आपको राहत मिलेगी। इससे भी राहत ना मिले तो एक बार गेस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट डॉक्टर से कंसल्ट कर लें।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मेरे पेट में दाईं तरफ अकसर बहुत तेज दर्द होने लगता है। पेनकिलर लेने पर तत्काल राहत तो मिल जाती है, लेकिन फिर यह दर्द कभी भी शुरू हो जाता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

-अक्षय, बिलासपुर

बगैर जांच किए इस संबंध में कुछ भी कहना ठीक नहीं है। आप डॉक्टर से संपर्क करें और पेट का अल्ट्रासाउंड करा लें, जिससे इस दर्द का कारण पता चलेगा। क्योंकि कई बार स्टोन की वजह से भी इस तरह की समस्या आती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप डॉक्टर से संपर्क कर लें। कारण जानने के बाद ही इलाज करना संभव होगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. नरेश कुमार
सीनियर फिजीशियन
एलएनजेपी अस्पताल, दिल्ली

स्पेशलः वर्ल्ड मलेरिया डे, 25 अप्रैल

हालांकि पहले के मुकाबले देश-दुनिया में मलेरिया का प्रकोप कम हुआ है लेकिन अभी भी हर साल लाखों लोग इससे ग्रसित होते हैं। इसके प्रति जागरूकता फैलाने के लिए ही हर वर्ष मलेरिया दिवस मनाते हैं। इस अवसर पर हम आपको यहां विस्तार से बता रहे हैं कि यह रोग कैसे होता है, इसके लक्षण क्या हैं, इसका उपचार कैसे होता है और इससे बचने के क्या तरीके हैं?

मच्छरजनित खतरनाक रोग मलेरिया बरतें पूरी सावधानी-रहें सुरक्षित

गर्मी के मौसम में मच्छरों का प्रकोप बढ़ जाता है। उनमें से कुछ मच्छरों के काटने से खतरनाक बीमारियां हो सकती हैं। जिनके उपचार में कोताही बरतने पर ये बीमारियां जानलेवा भी साबित होती हैं। मादा एनोफिलीज मच्छर के काटने से होने वाली एक संक्रामक बीमारी है-मलेरिया। सही समय पर उपचार ना कराने से यह रोग भी जानलेवा साबित हो सकता है।

ऐसे होता है मलेरिया संक्रमण

मलेरिया रोग, मादा एनोफिलीज मच्छर के सलाइवा में मौजूद प्लाज्मोडियम परजीवी के संक्रमण से होता है। प्लाज्मोडियम की कई किस्में होती हैं- प्लाज्मोडियम वाइवेक्स, प्लाज्मोडियम फैल्सीफेरम, प्लाज्मोडियम ओवेल, प्लाज्मोडियम मलेरी। इनमें प्लाज्मोडियम फैल्सीफेरम से होने वाला मलेरिया बहुत खतरनाक और जानलेवा हो सकता है। मलेरिया के इन परजीवियों के संक्रमण का एक निश्चित चक्र होता है। मलेरिया पीड़ित व्यक्ति से एनोफिलीज मच्छर में और संक्रमित मच्छर से स्वस्थ व्यक्ति में। मादा एनोफिलीज मच्छर जब किसी मलेरिया के रोगी को काटती है तो उस व्यक्ति के खून में मौजूद मलेरिया के प्लाज्मोडियम परजीवियों को भी चूस लेती है और खुद भी संक्रमित हो जाती है। मच्छर के शरीर में पहुंचे मलेरिया के परजीवी 8-10 दिन में मलेरिया फैलाने में सक्षम हो जाते हैं। जब ये संक्रमित मच्छर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटते हैं, तो अपनी लार के साथ मलेरिया परजीवी उस व्यक्ति को संक्रमित कर देते हैं। ये परजीवी स्वस्थ व्यक्ति के लीवर में पहुंच कर तेजी से फैलने लगते हैं और ब्लड में पहुंच कर रेड ब्लड सेल्स को प्रभावित कर नष्ट करने लगते हैं। जिससे ब्लड प्लेटलेट्स कम होने लगते हैं और संक्रमित व्यक्ति मलेरिया की चपेट में आ जाता है। मच्छरों के काटने के अलावा मलेरिया के ये परजीवी गर्भवती महिलाओं के ब्लड से नवजात शिशुओं को भी संक्रमित कर सकते हैं। ब्लड ट्रांसप्लांट या डिस्पोजेबल इंजेक्शन का इस्तेमाल ना करने की स्थिति में भी एक स्वस्थ व्यक्ति को अपना शिकार बना सकते हैं।

प्रमुख लक्षणः मलेरिया के लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि पीड़ित व्यक्ति को इंफेक्शन किस मच्छर से और किस लेवल का हुआ है? अपने देश में ज्यादातर मलेरिया, प्लाज्मोडियम वाइवेक्स से फैलता है। एनोफिलीज मच्छर के काटने के 10 से 14 दिन बाद मलेरिया के लक्षण दिखने शुरू हो जाते हैं। ये लक्षण फ्लू से मिलते-जुलते हो सकते हैं। इनमें शामिल हैं-

- बहुत तेज बुखार आना, विशेषकर ठंड लगकर कंपकंपी के साथ 3-4 घंटे के लिए 102-103 डिग्री फारेनहाइट तक बुखार आना। बुखार उतरते समय मरीज को बहुत अधिक पसीना आना। यह साइकिल 24 घंटे में दो-तीन बार रिपीट होता है और कुछ को 48 घंटे में। इस तरह बुखार का उतार-चढ़ाव व्यक्ति के इम्यून सिस्टम को प्रभावित करता है।
- शरीर में खून की कमी होना।
- बहुत ज्यादा कमजोरी और थकान महसूस होना।
- शरीर की मांसपेशियों में दर्द होना।
- पेट में दर्द होना और उल्टी आना।
- हाथ-पैर में ऐंठन होना।
- स्थिति गंभीर होने पर तेज सिर दर्द होना।
- उल्टी, दस्त, डायरिया होना।
- सांस लेने में दिक्कत होना।
- बेहोशी आना।
- लो ब्लड शुगर और यूरिन में खून आना।
- दिमागी सूजन से झटके आना, दौरे पड़ना, बेहोश होना।

ना बरतें लापरवाहीः अकसर मलेरिया के बुखार को साधारण फ्लू समझकर अनदेखा कर दिया जाता है। इससे मलेरिया का पता तब चलता है, जब इंफेक्शन बहुत ज्यादा बढ़ चुका होता है। ऐसे में शुरुआती लक्षणों को नजरअंदाज करने पर मलेरिया जानलेवा हो सकता है।

जांच का तरीकाः मलेरिया की जांच के लिए मूलतया माइक्रोस्कोपिक ब्लड टेस्ट किया जाता है। मरीज की मलेरिया स्क्रीनिंग के लिए रैपिड डायग्नोस्टिक टेस्ट किया जाता है, जिससे मलेरिया कंफर्म हो जाता है। ब्लड पैरीफेरल स्मीयर टेस्ट किया जाता है यानी माइक्रोस्कोप के माध्यम से ब्लड में मलेरिया पैरासाइट की किस्म की जांच की जाती है, जिसके मुताबिक इलाज किया जाता है। मलेरिया की जांच के लिए कार्ड टेस्ट (गर्भवती महिलाओं), पॉलीमेरास चेन रिएक्शन टेस्ट (डीएनए की जांच), कंप्लीट ब्लड काउंट टेस्ट (ब्लड प्लेटलेट्स की जांच), इम्यून-लॉजिकल ऑप्टिमल टेस्ट (परजीवी द्वारा बनाए गए एंटीजेन) भी कराए जाते हैं। अगर रोगी के ब्लड प्लेटलेट्स डेढ़ लाख से कम हैं और मलेरिया के लक्षण हैं, तो ट्रीटमेंट तुरंत शुरू कर दिया जाता है।

कैसे किया जाता है ट्रीटमेंटः अगर समय रहते उपचार शुरू कर दिया जाए, तो मलेरिया पर काबू पाना मुश्किल नहीं है। स्थिति के आधार पर मरीज को मेडिसिन दी जाती हैं। शुरुआती अवस्था में 3-5 दिन के लिए एंटी मलेरियल मेडिसिन दी जाती हैं, जैसे- क्लोरोक्विन, प्राइमाक्विन, डोक्सीसीलाइन एमेफ्लोक्विन। स्थिति गंभीर होने पर मरीज को आईसीयू में एडमिट करना पड़ सकता है और एसिंप्टोमैटिक उपचार किया जाता है। मलेरिया के लिए आरटीसुनेट और क्विनिन मेडिसिन दी जाती हैं। सेरेब्रल मलेरिया के कारण दिमाग में सूजन और झटकों को कम करने की दवाइयां भी दी जाती हैं। गर्भवती महिला को मलेरिया की पुष्टि होने पर स्त्री रोग विशेषज्ञ की सलाह पर तुरंत उपचार शुरू कर दिया जाता है। इम्यूनिटी मजबूत करने के लिए उन्हें आयरन और विटामिंस की अतिरिक्त खुराक देनी पड़ती है।

कैसे करें बचावः चूंकि मलेरिया से बचने के लिए फिलहाल कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। जरूरी है, मलेरिया के कारक मच्छरों से बचा जाए और मच्छरों से बचाव के लिए खुद पर ध्यान देने के साथ आस-पास के वातावरण पर भी ध्यान देना जरूरी है-

- मलेरिया फैलाने वाले मच्छर गंदे पानी में पनपते हैं। इसलिए गमलों, कूलर में या घर के आस-पास पानी इकट्ठा न होने दें और साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। गड्ढे वगैरह हों तो मिट्टी, पत्थर से भर दें। जमा हुए पानी में मच्छरों को पनपने से रोकने के लिए ऑयल स्प्रिंकल करें। नालियों, गटर में नियमित तौर पर डीडीटी, बीएचसी पाउडर जैसे कीटनाशक दवाइयों या फिर केरोसिन का छिड़काव करें।
- दरवाजे, खिड़कियों, रोशनदानों या एग्जॉस्ट फैन चिमनियों पर जाली वाले दरवाजें लगवाएं ताकि मच्छर घर में ना आ सकें।
- मॉस्किटो-रेप्लेंट, कॉयल या वेपराइजर्स का इस्तेमाल करें।
- फुल स्लीव्स और फुल लेंथ के कपड़े पहनें। बच्चों का खास ध्यान रखें। शाम को बाहर या पार्क में खेलते समय ऐसे ही कपड़े पहनाएं।
- मुंह, हाथों या शरीर के दूसरे खुले अंगों पर एंटी मॉस्किटो क्रीम या सरसों, नीम, नीबू, लैवेंडर जैसे तेल लगाएं।
- सोते समय केमिकलयुक्त मॉस्किटो-कॉयल या रेप्लेंट इस्तेमाल करने के बजाय यथासंभव मच्छरदानी का इस्तेमाल करें। छोटे-बड़े सभी को मच्छरदानी लगाकर सोने की आदत डालें।
- घर के अंदर तुलसी, पुदीना, अजवायन, मेहंदी, लेमनग्रास, गेंदा, चमेली जैसे औषधीय पौधे लगाएं। इनकी महक से मच्छर दूर भागते हैं।
- ऐसी जगह पर जाने से बचें, जहां पर मच्छर ज्यादा हों। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

कारगर घरेलू उपचार

मलेरिया होने पर शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए कई किस्म की जड़ी-बूटियों का सेवन कारगर होता है।

नीम की पत्तियों का काढ़ाः 4-5 नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर पीएं। यह संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।

गिलोय का रसः यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, दिन में एक बार 10-15 एमएल गिलोय का रस पी सकते हैं।

तुलसी-अदरक की चायः तुलसी, अदरक और काली मिर्च डालकर बनी चाय मलेरिया में बहुत लाभकारी होती है।

पपीते के पत्तों का रसः पपीते के पत्तों का रस, प्लेटलेट्स बढ़ाने और शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करता है। **-डॉ. माजिद अलीम**

आहार

शिवचरण चौहान

वैसे तो दही और छाछ का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता ही है। लेकिन गर्मी के मौसम में दही का सेवन पाचन के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होता है। पाचक, शीतल दही के स्वास्थ्यकर गुणों के बारे में जानिए।

इस मौसम में खाएं दही आपका पेट रहेगा सही

आमतौर पर गाय या भैंस के दूध से दही जमाया जाता है। दही को मथकर मही यानी मट्ठा या छाछ बनता है। गर्मी के मौसम में दही और मट्ठा दोनों का सेवन हमारे स्वास्थ्य, विशेष रूप से पाचन तंत्र के लिए बहुत लाभप्रद होता है।

उपस्थित पोषक तत्वः वैज्ञानिकों के अनुसार दही के रासायनिक संगठन में 89.1 प्रतिशत पानी तथा 9 प्रतिशत ठोस भाग होता है। ठोस हिस्से में फैट 4%, लेक्टोज 2.9 प्रतिशत, प्रोटीन 0.8 प्रतिशत तथा कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन, विटामिन ए, बी और सी के भी पर्याप्त अंश पाए जाते हैं।

गुणों का भंडारः दही एक पूर्ण पौष्टिक आहार है और हर कहीं आसानी से उपलब्ध हो सकता है। आयुर्वेद के अनुसार दही रुचिकर, भूख बढ़ाने वाला, स्निग्धता प्रदान करने वाला, पाचन में सहायक, वात नाशक, विषनाशक, यकृत की शक्ति बढ़ाने वाला, बवासीर और अन्य उदर रोगों के लिए लाभप्रद होता है। दही, हृदय और मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करने वाला और आंतों की सफाई करने में भी सहायक होता है। अमेरिका के प्रो. जार्ज बी. मान ने अनेक शोधों के बाद निष्कर्ष निकाला कि दही में एक ऐसा तत्व भी मौजूद होता है, जो रक्त में कोलेस्ट्रॉल को कम करके दिल के दौरे को रोकता है। इसीलिए हृदयरोगियों को प्रो. जार्ज सलाह देते हैं कि दही पर्याप्त मात्रा में नियमित खाना चाहिए।

पाचन रखे सहीः दही में दूध के सभी गुण मौजूद रहते हैं। दूध में पाए जाने वाले जीवाणु ही गर्मी पाकर जब बढ़ने लगते हैं। वे दूध में उपस्थित शर्करा को लैक्टिक अम्ल में तब्दील कर देते हैं। इससे दूध का प्राकृतिक मीठा स्वाद तो खट्टे स्वाद में परिवर्तित हो जाता है। लेकिन दूध में कमी आ जाती है। इससे भोजन का पाचन सही रूप से नहीं हो पाता। दही में यह गुण होता है कि वह इन बैक्टीरिया को पुनः सक्रिय बना देता है, जिससे पाचन तंत्र सुचारु रूप से कार्य करने लगता है। दही शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम करने में भी सहायक होता है। कुछ वैज्ञानिकों का तो ऐसा भी कहना है कि दही के नियमित सेवन करने से कैंसर को प्रारंभिक अवस्था में ही रोका जा सकता है।

स्वस्थ-दीर्घायु जीवनः माना जाता है कि दही के नियमित सेवन से व्यक्ति दीर्घायु होता है। रूस के जॉर्जिया प्रदेश की 50 लाख की आबादी में कई हजार लोग सौ वर्ष से अधिक की आयु में भी स्वस्थ-प्रसन्नचित्त रहते हैं। बुल्गारिया में भी हजारों लोग वृद्धावस्था में पूरे तौर पर सेहतमंद रहते हैं। माना जाता है कि वहां के लोग अनुशासित जीवनशैली, पौष्टिक आहार अपनाने के अलावा भरपूर मात्रा में दही का नियमित सेवन भी करते हैं।

ये भी हैं फायदेः दही को बहुत प्राचीनकाल से सिर धोने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता रहा है। इससे केश मुलायम, घने, काले और लंबे होते हैं। बालों की जड़ों में दही को अच्छी तरह लगाकर स्नान करना चाहिए। दही की ठंडी मलाई पलकों पर लेप करने से गर्मी और जलन कम होती है। वजन कम होने की शिकायत होने पर दही में छुहारा, किशमिश, बादाम, पिस्ता, चिरौंजी आदि मिलाकर नियमित रूप से सेवन करने से वजन में पर्याप्त वृद्धि होती है। दही की इतनी उपयोगिता को देखते हुए दही का सेवन नियमित रूप से किया जाना बहुत ही फायदेमंद है। लेकिन मिलावटी दूध से बना दही नुकसान करता है, इसलिए दही की गुणवत्ता की जांच परख कर इसका सेवन करना चाहिए। *

छाछ भी है लाभदायक

गर्मियों में दही की लस्सी या छाछ का सेवन करना भी लाभकारी है। यह तृप्तिदायक शीतल पेय है। छाछ में दही के समान ही स्वास्थ्यवर्धक गुण पाए जाते हैं। छाछ के विभिन्न रोग-निवारक गुणों के कारण ही आयुर्वेद और यूनानी उपचार चिकित्सा पद्धति में इससे मंदाग्नि, आंतों की कमजोरी, पेचिश और दस्त आदि रोगों का उपचार किया जाता है। कब्जियत से छुटकारा पाने के लिए दही से बनी छाछ का नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। इस छाछ में चुटकी भर काला नमक और पिसी अजवाइन भी डाला जा सकता है।

मेंटल हेल्थ

आज की जीवनशैली ऐसी हो गई है कि बच्चे, किशोर, युवा और वृद्ध हर उम्र के लोग तनाव और अवसाद से ग्रस्त हो रहे हैं। ऐसे में इसकी वजहें और इनसे बचने के तरीकों के बारे में जानना बहुत जरूरी है।

हर उम्र के लोगों में बढ़ रही मेंटल प्रॉब्लम्स

आज के दौर में दुनिया भर में हर उम्र के लोगों में मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम्स लगातार बढ़ती जा रही हैं। इसकी प्रमुख वजहों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-काउंसिल एंड साइकोथेरेपी, **डॉ. नीलशा भेरवानी** बताती हैं, 'मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ने की प्रमुख वजहें तनाव, अनियमित दिनचर्या, सामाजिक दबाव, आर्थिक अस्थिरता, डिजिटल ओवरलोड और अकेलापन हैं। नींद की कमी, असंतुलित आहार, नशे की लत और शारीरिक गतिविधियों की कमी भी मानसिक बीमारियों को बढ़ावा देती हैं।' मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना आवश्यक है, इसके लिए सही दिनचर्या, योग-ध्यान, संतुलित आहार और संवाद को बढ़ावा देना जरूरी है। जागरूकता और समय पर इलाज से मेंटल हेल्थ को बेहतर बनाया जा सकता है।

कॉमन मेंटल प्रॉब्लम्सः आजकल लोग कई तरह की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे हैं, जिनमें प्रमुख रूप से डिप्रेशन, एंग्जायटी डिसऑर्डर, बाइपोलर डिसऑर्डर, ओसीडी (ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर), पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पीटीएसडी) और इंसोम्निया (अनिद्रा) शामिल हैं। लंबे समय तक तनाव, अकेलापन, असंतुलित जीवनशैली और डिजिटल एडिक्शन इन समस्याओं को बढ़ा रहे हैं। युवाओं में सोशल मीडिया की वजह से आत्मविश्वास की कमी और एंग्जायटी बढ़ रही है, जबकि वयस्कों में वर्क-प्रेशर और आर्थिक चिंताओं से डिप्रेशन आम होता जा रहा है।

प्रमुख लक्षणः कोई व्यक्ति किसी मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम से ग्रस्त है, इसकी पहचान के बारे में मेरठ स्थित छत्रपति शिवाजी सुभारती हॉस्पिटल में कंसल्टेंट-साइकेट्रिस्ट, **डॉ. रितिका** बताती हैं- किसी व्यक्ति के मानसिक रूप से अस्वस्थ होने की पहचान उनके व्यवहार, भावनाओं और शारीरिक लक्षणों से की जा सकती है। लगातार उदासी, चिंता, चिड़चिड़ापन, आत्मविश्वास में कमी, बिना कारण डर लगना, अत्यधिक नकारात्मक सोच, एकांतवास पसंद करना आदि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के संकेत हो सकते हैं। नींद न आना या ज्यादा सोना, भूख में कमी या वृद्धि, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई और रोजमर्रा के कार्यों में रुचि खत्म होना भी लक्षण हो सकते हैं। बार-बार सिरदर्द, थकान और दिल की धड़कन तेज होना भी संकेत देते हैं। अगर ये लक्षण लंबे समय तक बने रहें, तो तुरंत विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।

बचाव के तरीकेः मेंटली हेल्दी रहने के लिए संतुलित जीवनशैली अपनाना बेहद जरूरी है। नियमित योग, ध्यान और एक्सरसाइज मानसिक तनाव को कम करने में मदद करते हैं। संतुलित और पौष्टिक आहार शरीर के साथ दिमाग को भी स्वस्थ रखता है। पर्याप्त नींद (7-8 घंटे), सोशल कनेक्शन बनाए रखना, स्क्रीन टाइम कम करना और अपने शौक के लिए समय निकालना, मानसिक शांति बढ़ाता है। नकारात्मक सोच से बचें और जरूरत पड़ने पर दोस्तों, परिवार या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से बात करें। अत्यधिक कैफीन, नशे और जंक फूड से दूरी बनाना भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

ऐसे करें उपचारः मेंटल प्रॉब्लम्स के उपचार के लिए श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-साइकोलॉजी, **डॉ. प्रशांत गोयल** सलाह देते हैं, 'मेंटली अनफिट व्यक्ति के उपचार में थेरेपी जैसे काउंसलिंग, मेडिटेशन, दवाएं और लाइफस्टाइल चेंज मददगार हो सकते हैं। परिवार और दोस्तों का सहयोग बेहद जरूरी है। वे भावनात्मक सहारा देकर, बिना जज किए बात सुनकर और सकारात्मक माहौल देकर मरीज की रिकवरी में मदद कर सकते हैं। अगर कोई व्यक्ति लगातार उदास, चिंतित, अकेला महसूस कर रहा हो, रोजमर्रा के काम करने में असमर्थ हो या आत्मघाती विचार आ रहे हों, तो तुरंत मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।' मेंटल हेल्थ समस्या भी शारीरिक बीमारी की तरह गंभीर हो सकती है, इसलिए इलाज में देरी नहीं करनी चाहिए।

बच्चे-किशोर भी हो रहे ग्रस्तः आज के दौर में बच्चे और किशोर भी स्ट्रेस और डिप्रेशन का खूब शिकार हो रहे हैं। दरअसल, पढ़ाई का दबाव, सोशल मीडिया की तुलना, करियर की चिंता और पारिवारिक तनाव के कारण उनमें स्ट्रेस और डिप्रेशन बढ़ रहा है। इससे बचाने के लिए खुला संवाद, संतुलित दिनचर्या और भावनात्मक सहयोग जरूरी है। माता-पिता को बच्चों पर अत्यधिक प्रेशर डालने के बजाय उनकी भावनाओं को समझना चाहिए। डिजिटल डिटॉक्स, फिजिकल एक्टिविटी और हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने से मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। स्कूल और समाज में मेंटल हेल्थ को लेकर जागरूकता बढ़ाई जानी चाहिए, ताकि बच्चे बिना डर अपने मन की बात साझा कर सकें और समय रहते मदद मिल सके। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

फायर सेफ्टी को लेकर मॉक ड्रिल का आयोजन

कनीना। सीएचसी सेहलंग व पीएचसी धनौंदा में फायर सेफ्टी को लेकर मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। जिसमें दमकल विभाग के कर्मचारियों ने स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारियों को आगजनी पर काबू पाने का प्रशिक्षण दिया। अस्पताल प्रभारी डा. प्रभा यादव की उपस्थिति में फायर सेफ्टी अधिकारी विकास कुमार व उसकी टीम ने स्टाफ को आग बुझाने के तरीके बताए। फायर सेफ्टी अधिकारी विकास कुमार व प्रदीप कुमार ने बताया कि आगजनी से बचाव के लिए हरसंभव प्रयास करें। इस मौके पर डा. मंजीत, सचिन, एचआई राजेंद्र सिंह, कुलदीप सिंह आदि मौजूद थे।

सेवानिवृत्त नायब तहसीलदार का निधन

महेंद्रगढ़। बुधराम कॉलोनी निवासी 82 वर्षीय सेवानिवृत्त नायब तहसीलदार छोटेलाल शर्मा का निधन हो गया। वह पिछले कई दिनों से अस्वस्थ चल रहे थे।

मोदाश्रम में उनका अंतिम संस्कार किया गया। उनको मुख्याग्नि उनके बड़े बेटे विनोद शर्मा ने दी। छोटेलाल के छोटे पुत्र सुनिल शर्मा ने बताया कि 2001 में छोटेलाल नायब तहसीलदार से सेवानिवृत्त होकर सामाजिक कार्यों में बढ़ चढ़कर हिस्सा लेते थे। सुबह-शाम घूमने की दिनचर्या अपनाई हुई थी। वह अपने पीछे पत्नी, चार बेटे, तीन बेटी, पोता-पौती, पड़पोता-पड़पोती छोड़कर भगवान के चरणों में लीन हो गए है।

राव सुखबिंद्र सिंह ने की आतंकी हमले की निंदा

नारनौल। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व अधीक्षण अभियंता राव सुखबिंद्र सिंह ने जम्मू कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले की कड़ी निंदा करते हुए घटना में मारे गए सभी लोगों को श्रद्धांजलि अर्पित की है तथा घायलों के शीघ्र स्वस्थ होने की कामना की है। राव ने कहा है कि यह नृशंस हमला मानवता के खिलाफ एक जघन्य अपराध है, जिसकी जितनी निंदा की जाए, वो कम है।

हुडिना रामपुरा में किसान गोष्ठी का आयोजन

पशुपालक नई तूड़ी शुरू करने से पहले रखे सावधानियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय हिसार के कुलपति प्रो. डा. नरेश कुमार जिंदल के निर्देशानुसार गांव हुडिना रामपुरा में किसान गोष्ठी का आयोजन हरियाणा पशु विज्ञान केंद्र के वैज्ञानिक डा. देवेन्द्र सिंह व डा. ज्योति शुंठवाल की ओर से डा. मधुसुदन पशु चिकित्सक हुडिनाए के सहयोग से किया गया।

वैज्ञानिक डा. देवेन्द्र सिंह ने किसान गोष्ठी में पशुपालकों को पशुओं में नई तूड़ी से होने वाली समस्याओं के बारे में बताया। वैज्ञानिकों ने बताया कि आमतौर पर गेंहू की कटाई के बाद नई तूड़ी के

नारनौल। गोष्ठी में भाग लेते पशुपालक व विशेषज्ञ। फोटो : हरिभूमि

इस्तेमाल से पशुओं में पाचन सम्बन्धी समस्या जैसे कब्ज लगना या दस्त लगने की समस्या हो सकती हैं।

आहार में एकदम बदलाव से सूक्ष्म जीवों का रूमन में संतुलन बिगड़ जाता हैं और पशुओं में पाचन सम्बन्धी समस्या हो जाती हैं। वैज्ञानिकों ने बताया कि नई तूड़ी को पशु आहार में एकदम से सम्मिलित ना करे, बल्कि उसे धीरे धीरे सात से 10 दिनों में मात्रा को बढ़ाते हुए सम्मिलित करें।

नई तूड़ी आने से पहले पुरानी तूड़ी को थोड़ा बचा कर रखे और नई तूड़ी को पुरानी तूड़ी के साथ मिला कर दे। शुरुआत में पुरानी तुड़ी की मात्रा अधिक रखे और धीरे धीरे नई तूड़ी की मात्रा बढ़ाते जाए व पुरानी तूड़ी की मात्रा कम करते जाए। नई तूड़ी को पहले छान ले व कुछ घंटे भिगोकर भी रख सकते हैं। जिससे नई तूड़ी अधिक पचने योग्य बन जाती हैं।

पशुपालक पशु को सेंधा नमक, हरड, हींग इत्यादि पशुचिकित्सक की सलाह से खिला सकते हैं, साथ ही पशु का पाचन को बढ़ाने के लिए प्रोबायोटिक जैसे यीस्ट कल्चर आदि चाट में दे सकते हैं। ऐसा करने से नई तूड़ी से होने वाली समस्याओं से पशुओं को बचाया जा सकता हैं। वैज्ञानिक डा. ज्योति शुंठवाल ने बताया पशु को कब्ज खोलने के लिए पशुचिकित्सक की सलाह से अरंडी का तेल, पैराफीन, अलसी तेल पिला सकते हैं।

गरमुंडा के फल और जड़ो का पाउडर रोजाना 20 ग्राम प्रति 100 किलो शरीर के वजन के अनुसार खिलाने से पशु में कब्ज की समस्या से आराम मिल सकता हैं। अफारा हो तो 200 मिली अरंडी के तेल को गरम पानी के साथ अच्छे से मिलाकर पशु हर चार से छह घंटों के अंतराल में पिला सकते हैं। पशुओ में दस्त लगने की स्थिति में नीम, अनार, अमरूद के पत्तों, सूखी अधरक व गुड के साथ चिकित्सीय परामर्श से दे सकते हैं।

बागवानी फसलों को बचाने के लिए सावधानियां बरतनी चाहिएः डा. प्रेम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

■ नमी को बनाए रखने के लिए मलचिंग का उपयोग अवश्य करें

ग्रीष्म मौसम में किसानों को बागवानी फसलों को बचाने के लिए विभिन्न सावधानियां बरतनी चाहिए। किसान अपनी फसल की लगातार निगरानी रखें। जिला उद्यान अधिकारी डा. प्रेम ने बताया कि गर्मी को देखते हुए किसानों को सुबह के समय ही खेत में कार्य करना चाहिए। उन्होंने बताया कि बाग व सब्जी की फसल में उचित सिंचाई प्रबंध करें। नमी को बनाए रखने के लिए मलचिंग का उपयोग अवश्य करें। बाग व सब्जी के खेत के नजदीक गेहूं के अवशेषों को न जलाएं।

जिला उद्यान अधिकारी डा. प्रेम ने बताया कि नए फल वृक्षों को ढककर लू से बचाया जा सकता है। तने के निचले हिस्से पर सफेदी करवाएं। बागों में खरपतवार नियंत्रण व नमी संरक्षण के लिए मलचिंग का उपयोग करना चाहिएं। बेर के बाग में सिंचाई नहीं करनी चाहिए। जिला उद्यान अधिकारी डा. प्रेम ने बताया कि सब्जियों की नई पौध को हरे शेडनेट से ढकना चाहिए। सब्जियों की तुड़ाई केवल सुबह या शाम के समय करनी चाहिए। बेल वाली सब्जियों में हल्की सिंचाई से उचित नमी बनाए रखना चाहिए।

किसान अपने बागवानी फसलों में लगने वाले कीट एवं बीमारियों को लगातार चैक करते रहे। उन्होंने बताया कि अधिक जानकारी के लिए किसान ब्लॉक स्तर पर खंड नारनौल व सिहमा के लिए उद्यान विकास अधिकारी सांवरमल चौधरी के मोबाइल नंबर 9579600685, कनीना व अटेली के लिए डा. राहुल के मोबाइल नंबर 9518121395, महेंद्रगढ़ व सतनाली के किसान डा. राधेश्याम खैरवा के मोबाइल नंबर 9660959092, नांगल चौधरी व निजामपुर खंड के लिए डा. मनीषा के मोबाइल नंबर 9460001145 पर फोन कर जानकारी ले सकते हैं।

सिल्वर जोन गणित ओलंपियाड में विद्यार्थियों ने दिखाया शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

यदुवंशी शिक्षा निकेतन के विद्यार्थियों ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित सिल्वर जोन गणित ओलंपियाड में भाग लिया। जिसे सिल्वर जोन फाउंडेशन द्वारा आयोजित किया गया। जिसका उद्देश्य गणित के प्रति रूचि बढाना और तार्किक सोच को प्रोत्साहित करना है। प्रतियोगिता दो स्तरों में आयोजित की गई, जिसमें प्रथम स्तर के सफल छात्रों को अगले चरण के लिए चयनित किया गया। जिसमें विद्यार्थियों ने कठिन प्रश्नों का सटीक उत्तर देकर अपनी गणितीय प्रतिभा का परिचय दिया। प्रतियोगिता में सफलता प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों में आंजनेय, आराध्य, प्राची, प्रांजल, नव्या, ध्रुव, सक्षम यादव, कार्तिक, आर्यन कुमार, शौर्य, अंकिता, अग्रिमा, आईषी, दक्षेश, सूरज, प्रवीण, जतिन, माहिका, हन्नी, रिया, आर्यवीर, प्रणव, वंश, भाविक, पार्थ, नैंसी, कुणाल आदि शामिल है। सभी विजेता विद्यार्थियों को गोल्ड, सिल्वर और ब्रॉन्ज मेडल्स के साथ-साथ प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। प्राचार्य पवन कुमार ने कहा कि यह हमारे

महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

विद्यालय के लिए गर्व की बात है। इस उपलब्धि से अन्य छात्र भी प्रेरणा लेंगे। ऐसी प्रतियोगिताएं छात्रों को प्रतिस्पर्धात्मक माहौल में सीखने का अवसर देती हैं, जिससे विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास होता है। चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि यह सफलता विद्यार्थियों की मेहनत, लगन और गणित के प्रति उनकी रूचि का परिणाम है। विद्यालय को ऐसे होनहार छात्रों पर गर्व है। सभी सफल छात्रों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस दौरान वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव, वाइस चेयरपर्सन संगीता यादव, ग्रुप निदेशक विजय सिंह यादव, फाउंडर डायरेक्टर डॉ. राजेंद्र सिंह यादव ने भी सभी विद्यार्थियों को बधाई दी।

राव रामचंद्र स्कूल में पृथ्वी दिवस पर हुई चित्रकारी प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

पृथ्वी दिवस पर राव रामचंद्र मेमोरियल पब्लिक स्कूल में विद्यार्थियों के बीच एक ड्राइंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य छात्रों को पर्यावरण के प्रति जागरूक करना और उन्हें अपनी रचनात्मकता के माध्यम से इस महत्वपूर्ण विषय पर अपने विचारों को व्यक्त करने का अवसर देना था। प्रतियोगिता में विभिन्न आयु समूहों के छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। छोटे बच्चों ने रंगीन चित्रों के माध्यम से प्रकृति की सुंदरता और पृथ्वी को बचाने के महत्व को दर्शाया। उन्होंने पेड़-पौधे, जानवर, नदियों और स्वच्छ वातावरण जैसे विषयों पर अपनी कल्पना को कैनवास पर उतारा। वहीं, बड़े छात्रों ने अधिक गहराई और संदेशात्मकता

कनीना। पोस्टर दिखाते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

के साथ चित्र बनाए। उनके चित्रों में प्रदूषण के कारण पृथ्वी पर होने वाले नकारात्मक प्रभाव, जलवायु परिवर्तन की समस्या और टिकाऊ जीवन शैली की आवश्यकता जैसे विषय प्रमुख थे। प्रतियोगिता में उत्कृष्ट चित्रों का चयन किया गया और उन्हें स्कूल की प्रदर्शनी में प्रदर्शित किया गया। ग्रुप एक में निधि प्रथम, इशु द्वितीय व परी तृतीय स्थान पर रही, दूसरे ग्रुप में हिंद प्रथम, हर्षित द्वितीय, हर्ष व रिया तृतीय स्थान पर रही। तीसरे ग्रुप में अश्मि प्रथम, हिमांशी द्वितीय व जिया तृतीय स्थान पर रही। चौथे ग्रुप में अनुज प्रथम, वंश द्वितीय व गरिमा तृतीय स्थान पर रही। अंत में विजेताओं को पुरस्कृत किया गया, जिससे अन्य छात्रों को भी पर्यावरण के प्रति अपनी जिम्मेदारी समझने और रचनात्मक गतिविधियों में भाग लेने की प्रेरणा मिली।

एचपीएस के छात्रों ने किया जलमहल का भ्रमण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

राष्ट्रीय पिकनिक दिवस के उपलक्ष्य में बुधवार को नांगल चौधरी रोड स्थित एचपीएस स्कूल की प्राइमरी विंग के विद्यार्थियों ने प्राइमरी हैड सोनल चौबे के नेतृत्व में जलमहल का भ्रमण कर पिकनिक मनाई। बच्चों ने जलमहल प्रांगण में पहुंचकर मस्ती करते हुए ऐतिहासिक इमारत जलमहल का भ्रमण किया। सबसे पहले बच्चों ने खेलकूद करने के उपरांत अपना भोजन व मनपसंद खाना पीना ग्रहण किया। इसके बाद जलमहल का दौरा करते हुए बच्चों ने ऐतिहासिक इमारत के इतिहास के बारे में जानकारी हासिल की।

विद्यालय डीन मनोज भारद्वाज व प्राचार्य सुनील यादव ने बच्चों को

नारनौल। भ्रमण करते एचपीएस स्कूल के विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

बताया कि मुगल काल के दौरान 1591 इस्वी में मुगल शासक व नारनौल के तत्कालीन गर्वनर शाह कुली खान ने जलमहल का निर्माण करवाया गया था। करीब 11 एकड़ में फैले इस स्मारक के चारों ओर विशाल तालाब व मध्य में महल नुमा आकृति निर्मित है। आज देश की ऐतिहासिक धरोहरों में शामिल जलमहल को देखने के लिए विदेशी सैलानी भी नारनौल की यात्रा करते रहते हैं। बच्चों ने ऐतिहासिक स्मारक की यात्रा कर सुखद अनुभव लिए और खूब मस्ती करते हुए खेलकूद के साथ पिकनिक का आनंद उठाया। इस मौके पर पूनम चौहान, रमनजीत कौर, पूजा सैनी आदि मौजूद थे।

नांगल चौधरी। आतंकी हमले में मृतकों को श्रद्धांजलि देते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

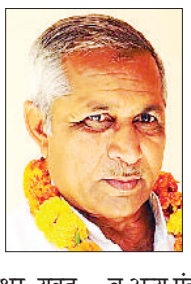
सरस्वती स्कूल भोजावास में आतंकी हमले में मृतकों को दी श्रद्धांजलि

नांगल चौधरी। सरस्वती पब्लिक स्कूल भोजावास में श्रद्धांजलि सभा का आयोजन करके पहलगाम में आतंकी के हमले में मृतकों को श्रद्धांजलि दी है। दो मिनट का मौनधारण पीड़ित परिजनों को सदमा सहन करने की मन्नतें मांगी है। इस दौरान उन्होंने देश सुरक्षा विरोधी ताकतों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करने की गुहार लगाई। प्राचार्य राजेश कुमार ने बताया कि भारत का इतिहास सदैव शांतिप्रिय रहा है। जहां निजी स्वार्थों के लिए पड़ोसी मुल्क को परेशान करने की परंपरा नहीं, साथ ही सभी धर्म के समुदाय को मौलिक अधिकार मिले हुए है। बावजूद पड़ोसी देश पाकिस्तान दहशत और खून खराबा करने से पीछे नहीं हट रहा। मंगलवार को दहशतगर्दों ने पहलगाम में टूरिस्टों पर क्रूरता पूर्वक हमला किया है। आतंकियों ने सैलानियों से उनका धर्म पूछ पूछ कर जघन्य हत्या की है। यह घटना निंदनीय और शर्मनांक है। सरकार को तत्परता पूर्वक सख्त कार्रवाई करते हुए दोषियों को सबक सिखना चाहिए। इसके बाद विद्यार्थियों ने सभी नागरिकों से राष्ट्र सुरक्षा में योगदान देने का संदेश दिया।

राधेश्याम गोमला राष्ट्रीय प्रधान मुखिया सरपंच संघ के संयोजक प्रशिक्षण नियुक्ति

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

भारत की पंचायती राज व्यवस्था व सरपंचों आदि के हक की आवाज उठाने वाले एक राष्ट्रीय संगठन राष्ट्रीय प्रधान मुखिया सरपंच संघ ने सामाजिक कार्यकर्ता एवं पंचायती राज विशेषज्ञ राधेश्याम गोमला की संयोजक प्रशिक्षण उत्तर पश्चिम जोन के रूप में नियुक्ति की है। साथ ही उन्हें राष्ट्रीय प्रशिक्षण कमेटी का कारोबारी सदस्य भी बनाया गया है। राष्ट्रीय प्रधान मुखिया सरपंच संघ के अध्यक्ष ठाकुर चंदन सिंह व संघ की राष्ट्रीय कोर कमेटी के प्रभारी प्रेमलाल साहू के हस्ताक्षर युक्त नियुक्ति पत्र द्वारा उन्हें उक्त जिम्मेदारी दी है। इस बारे जानकारी देते हुए संघ के राष्ट्रीय महासचिव मुकेश सुखिया ने बताया कि राधेश्याम गोमला ने सरपंच रहते हुए अनेक दिक्कतें सहन करते हुए व बिना किसी राजनीतिक और प्रशासनिक सहयोग के गोमला गांव को विश्व प्रसिद्धि व राष्ट्रपति अवार्ड दिलवाया। उस समय संयुक्त राष्ट्र संघ की भारत व भूटान शाखा इंचार्ज से प्रशंसित राधेश्याम गोमला से कम राशि में बेहतर काम



करने के तरीके सीखने के लिए देश विदेश के लोग आते रहते थे। सरपंच के रूप में अपने गांव और स्वयं को देश विदेश में प्रसिद्ध दिलवाकर उन्होंने सरपंच का चुनाव न लड़ने का फैसला कर अन्य लोगों को आगे आने का मौका दिया। खुद अपने अनुभवों को बांटने के लिए उन्होंने पंचायती राज संस्थाओं को प्रशिक्षण देना शुरू किया। हरियाणा, राजस्थान, उत्तरप्रदेश, छतीसगढ़ व महाराष्ट्र राज्यों में सरपंचों को प्रशिक्षण देते हुए दो साल नाना पाटेकर के साथ ग्रामीण विकास व सामाजिक कार्यों में निःशुल्क काम किया और मिसालें कायम की। सरपंचों व अन्य पंचायती राज संस्थाओं के प्रतिनिधियों के हकों के लिए उन्होंने छह साल लगातार संघर्ष करते हुए हरियाणा में पूर्व जिला प्रमुखों उपप्रमुखों, पंचायत समिति अध्यक्षों, उपाध्यक्षों और सरपंचों पेंशन लागू करवाई जो हरियाणा में मिल रही है। वर्तमान में भी राधेश्याम गोमला पंचायती राज संस्थाओं के लिए सदैव संघर्षरत हैं। उन्होंने बताया कि उनकी योग्यता को आधार मानकर उनकी सेवा लेने के लिए उन्हें राष्ट्रीय प्रधान मुखिया सरपंच संघ ने उक्त जिम्मेदारी दी है।

सफलता आरपीएस प्रतिभा पल्लवन का उचित मंच-इंजी. मनीष राव

आरपीएस के विवेक यादव, अंकिता श्योराण तेजस्वा, अमीषा, प्रमोद यादव यूपीएससी में छाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

आरपीएस के पांच होनहार विद्यार्थी डॉ. विवेक यादव, डॉ. अंकिता श्योराण, तेजस्वा, अमीषा तथा प्रमोद यादव ने यूपीएससी की परीक्षा में अपनी प्रतिभा का परचम लहराते हुए सफलता अर्जित की है। विद्यालय के विद्यार्थियों की इस सफलता पर विद्यालय में खुशी व उत्साह का माहौल रहा। सफलता अर्जित करने वाले विद्यार्थियों ने भी अपनी सफलता के लिए आरपीएस के शिक्षकों व प्रबंधन का मार्गदर्शन बताया। पांचों सफल विद्यार्थियों को आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजी. मनीष राव, डिप्टी सीईओ कुनाल राव प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी, प्राचार्य विक्रम यादव ने बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

विद्यालय के सीईओ मनीष राव

महेंद्रगढ़। सफलता प्राप्त करने वाले विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

ने बताया कि आरपीएस विद्यालय से गांव खायरा निवासी विवेक यादव ने यूपीएससी में पहले ही प्रयास में 272वीं रैंक प्राप्त की।

विवेक यादव के पिता सतेंद्र यादव माधोगढ़ स्कूल में मैथ के प्रवक्ता तथा माता सरोज देवी गृहणी है। विवेक यादव ने बताया कि उसने 12वीं तक की पढ़ाई आरपीएस स्कूल खातोद से वर्ष 2017 में करने के बाद एमबीबीएस जोधपुर से की। वर्तमान में विवेक यादव जोधपुर में डॉक्टर संपूर्णानंद मेडिकल कॉलेज में जूनियर रेजिडेंट डॉक्टर के पद पर कार्यरत है। डॉ. विवेक यादव की बहन प्रिया यादव भी मुंबई में डॉक्टर है। आरपीएस की छात्रा अंकिता श्योराण पुत्री बिजेंद्र सिंह श्योराण का वर्ष 2011 में 12वीं में पढ़ते-पढ़ते बिना किसी कोचिंग के मेडिकल में चयन हुआ और रोहतक पीजीआई से एमबीबीएस की परीक्षा गोल्ड मेडल से पास की। एमबीबीएस करते ही आरएमएल अस्पताल दिल्ली से एमडी मेडिसिन से पास की और अब बिना किसी कोचिंग के यूपीएससी 337 रैंक के साथ पास की है। अमीषा यादव पुत्री प्रमोद कुमार यादव ने भी यूपीएससी में रैंक-435वां रैंक प्राप्त कर सफलता पाई है। अमीषा आरपीएस रेवाड़ी से वर्ष 2015 में पासआउट है। वहीं तेजस्व पुत्र नवीन ने भी आरपीएस से 12वीं कक्षा वर्ष 2016 में 96.4 प्रतिशत अंकों के साथ पास की। इसके बाद 2020 में आईआईटी दिल्ली से की अब यूपीएससी में 308वीं रैंक प्राप्त कर सफलता अर्जित की है। आरपीएस के छात्र प्रमोद पुत्र जलदीप यादव एडवोकेट डहीना ने भी यूपीएससी में 635वां रैंक प्राप्त किया है। प्रमोद यादव ने वर्ष 2018 में आरपीएस खातोद से 12वीं की परीक्षा पास की थी। सीईओ इंजी. मनीष राव ने कहा कि अभिभावकों के विश्वास का नतीजा है कि आज आरपीएस के बच्चे हर क्षेत्र में प्रतिभा का परचम लहरा रहे हैं। आईआईटी, नीट, क्लेट, एनडीए के साथ-साथ यूपीएससी में भी आरपीएस के बच्चे आज अव्वल भूमिका में नजर आ रहे हैं।

हरियाणा स्कूल में मनाया अंग्रेजी भाषा दिवस

नारनौल। मोहल्ला चौधरीयान स्थित हरियाणा सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बुधवार को अंग्रेजी भाषा दिवस मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत मंच संचालिका वंदना सैनी ने विलियम शेक्सपियर की शानदार काव्य पंक्तियों से की। विद्यालय चेयरमैन हितेन्द्र शर्मा, निदेशिका संगीता शर्मा, प्राचार्य अवनीश कुमार व सभी शिक्षकों ने विलियम शेक्सपियर को श्रद्धासुमन अर्पित किए। अंग्रेजी क्लब के प्रभारी व प्राचार्य अवनीश कुमार ने बच्चों को अंग्रेजी भाषा के महत्व से परिचित करवाया और अंग्रेजी साहित्य से जोड़ने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने बताया कि शेक्सपियर विलक्षण प्रतिभा के संपन्न व्यक्ति थे। उन्होंने जिन शब्दों का अपनी रचनाओं में चुनाव किया वह भाव और हृदय को स्पर्श करने वाले थे। यही कारण था कि हर पाठक के हृदय में उन्होंने अपनी जगह बनाई। उनमें अत्यंत उच्च कोटी कि सृजनात्मक प्रतिभा थी और साथ ही उन्हें कला के नियमों का सहज ज्ञान भी था। वे अंग्रेजी नाटककार, कवि और अभिनेता थे। उन्हें अंग्रेजी भाषा का सबसे महान लेखक और दुनिया का सबसे प्रमुख नाटककार माना जाता है। इस मौके पर संजय कुमार, रामनिवास डीपीई, अशोक यादव, नरेश कुमार, मुकेश, शुभराम, दीपक, लोकेश सैनी, लक्ष्मी चौहान, अल्पना शर्मा, सुमन सैनी, वन्दना सैनी आदि मौजूद थे।

नारनौल। कार्यक्रम में भाग लेते विद्यार्थी व स्कूल स्टाफ। फोटो : हरिभूमि

नारनौल। परीक्षा में सफलता प्राप्त करने वाले विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

सीएल स्कूल के बच्चों ने ओलंपियाड में मेडल जीते

नारनौल। सिल्वर जोन ओलपिंयाड फाउंडेशन नई दिल्ली के सौजन्य से हर वर्ष राष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न विषयों की प्रतियोगी परीक्षाओं की तर्ज पर ओलंपियाड परीक्षा का आयोजन किया जाता है। जिसमें सीएल स्कूल के वाणिज्य संकाय की छात्रा तृप्ती पुत्री शिवचरण ने जोनल लेवल पर प्रथम स्थान प्राप्त किया। ईशिका शर्मा पुत्री दीपक शर्मा ने कक्षा स्तर पर उच्चतम स्थान प्राप्त किया। इसके साथ अन्य 14 बच्चों ने भी ओलपिंयाड मेडल पाना सुनिश्चित किया। पुरस्कार प्राप्त करने वाले छात्रों को प्रशंसा पत्र, अंक तालिका व मेडल देकर उनका सम्मान किया गया। इस अवसर पर स्कूल प्राचार्य रविन्द्र सिंह ने बच्चों को बधाई दी।

सर्वजनिक सूचना

मै रामनिवास पुत्र हजारी लाल सैनी वासी गांव शेखपुरा नई कोर्ट के पीछे नारनौल, जिला महेंद्रगढ हरियाणा बयान करता हूं कि मेरी पुत्री मीनू मेरे कहने-सुनने से बाहर है व हर दिन घर में लड़ाई-झगड़ा करती रहती है। इसलिए मै उसको अपनी चल-अचल संपत्ति से बेदखल करता हूं। भविष्य में उससे लेनदेन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा। मेरी व मेरे बाकि परिवार की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

सोने की चेन तोड़ने के मामले में आरोपी काबू

नारनौल। स्नैचिंग के मामलों में कार्रवाई करते हुए सीआईए पुलिस ने एक आरोपित को ग्रामीण जयपुर राजस्थान क्षेत्र से गिरफ्तार किया है। पुलिस ने काफी मशक्कत करते हुए सीसीटीवी कैमरों से आरोपित का पता लगाया और उसे गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में तीन स्नैचिंग की वारदातों का खुलासा हुआ है। बाइक पर सवार होकर गले से सोने की चेन तोड़कर ले जाने के मामले में कार्रवाई करते हुए सीआईए ने एक आरोपित रूड़ाराम वासी लुहारवास नीमका थाना राजस्थान को गिरफ्तार किया है। आरोपित को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

अवैध शराब के साथ 2 पकड़े, देसी शराब बरामद

नारनौल। थाना सतनाली और थाना नांगल चौधरी की पुलिस टीमों ने अपने–अपने थमा क्षेत्र से एक–एक आरोपितों को गिरफ्तार कर अवैध शराब बरामद की है। थाना सतनाली की पुलिस टीम सत्यनारायण वासी नावां को 12 बोतल देसी शराब के साथ गिरफ्तार किया और थाना नांगल चौधरी की पुलिस टीम ने संदीप वासी नांगल चौधरी को 49 पव्वे देसी शराब के साथ गिरफ्तार किया। पुलिस ने आरोपितों के खिलाफ मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी।

थाना सतनाली की पुलिस टीम गस्त के दौरान गांव नांवा बस अड्डा के नजदीक मौजूद थी, टीम को गुप्त सूचना मिली कि सत्यनारायण अवैध शराब लेकर गाँव डिगरोता की तरफ से नांवा की ओर जाएगा। सूचना पर टीम ने नाकाबन्दी कर दी, कुछ समय बाद गांव डिगरोता की तरफ से एक बाइक आई।उसे रुकवाकर बैग को चैक किया तो बैग के अन्दर से 12 बोतल देसी शराब बरामद हुई।

संस्था ने जताया शोक, केंद्र सरकार से कार्रवाई की मांग

नारनौल। जम्मू कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले को लेकर देशभर में आक्रोश व्याप्त है। आम लोगों के साथ युवा साथी ग्रुप हरियाणा व उड़ान जनसेवा ट्रस्ट ढाणी बाठोठा भी इस हमले के खिलाफ मुखर हो गया है। संस्था के सचिव टिंकू प्रधान व प्रधान बिरेंद्र यादव ने इस कायराना आतंकी वारदात की तीखी निंदा करते हुए केंद्र सरकार से सख्त और निर्णायक कार्रवाई की मांग की है। इस हमले को राष्ट्र की अस्मिता पर हमला बताते हुए कहा कि अब समय आ गया है कि आतंक के खिलाफ सिर्फ शब्दों से नहीं, बल्कि सेना के माध्यम से कठोर एक्शन लिया जाए। उन्होंने कहा कि इस तरह के हमले देश की एकता और अखंडता को चुनौती देने वाले है, जिन्हें किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जा सकता। संस्था के प्रधान बिरेन्द्र यादव ने कहा कि पहलगाम हमले में जान गंवाने वाले लोगों को हमारी श्रद्धांजलि। हम शोक संतप्त परिवारों के प्रति अपनी गहरी संवेदना व्यक्त करते हैं।

खेत से सरसों चोरी में 2 पकड़े, सरसों व गाड़ी बरामद

नारनौल। थाना सदर नारनौल की पुलिस टीम ने कार्रवाई करते हुए खेत से सरसों चोरी के मामले में दो आरोपित गिरफ्तार किए हैं। जिनकी पहचान बलवान व जयवीर वासी कुशालपुरा थाना पचेरी कलां राजस्थान के रूप में हुई है। पुलिस ने पूछताछ में आरोपितों से सरसों बरामद कर ली है और साथ ही सरसों चोरी की वारदात में प्रयोग की गई पिकअप भी बरामद कर जब्त की है। आरोपितों को न्यायालय में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

शिकायतकर्ता मंगतुराम वासी गांव नांगल काठा ने थाना सदर नारनौल में सरसों चोरी की शिकायत दर्ज कराई। उसने बताया कि दिनांक 20/21 को सायं उसके खेत की सरसों निकलवा कर समय रात 11:30 बजे वह अपने घर आ गया था और सुबह 5.30 बजे जब वह खेत मे गया तो वहा सरसों नहीं मिली। शिकायतकर्ता ने अज्ञात के खिलाफ सरसों चोरी की शिकायत दर्ज कराई।

मुख्यमंत्री के नाम नायब तहसीलदार को सौंपा ज्ञापन

जलकर्मियों, ग्रामीण सफाई कर्मचारियों व चौकीदारों का मांगों को लेकर प्रदर्शन

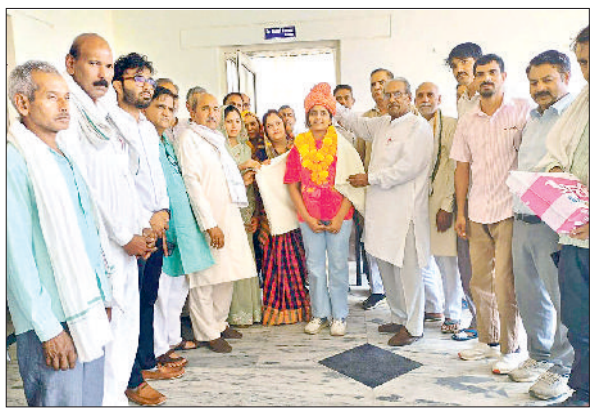
हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। मांगों को लेकर प्रदर्शन करते कर्मचारी। व नायब तहसीलदार को ज्ञापन सौंपते कर्मचारी। **फोटो : हरिभूमि**

केन्द्रीय श्रमिक संगठन एआईयूटीयूसी से जुड़ी यूनियन ग्राम पंचायत ट्यूबवेल ऑपरेटर यूनियन हरियाणा, ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन हरियाणा, ग्रामीण चौकीदार संगठन हरियाणा के बैनर तले बुधवार को सैकड़ों जलकर्मी, ग्रामीण सफाई कर्मचारी व ग्रामीण चौकीदार लघु सचिवालय पार्क में एकत्रित हुए। इस अवसर पर हुई सभा को महेन्द्र सिंह चौहान, पवन कुमार, रमेश कुमार, सुरेंद्र कुमार मकसुसपुरिया, जगदीश प्रसाद, राजेन्द्र प्रसाद ने सम्बोधित करते हुए कहा कि जल कर्मी, ग्रामीण सफाई कर्मचारी, ग्रामीण चौकीदार गांवों की बेहद महत्वपूर्ण व आवश्यक सेवाओं से जुड़े हरियाणा सरकार के कर्मचारी हैं। जल कर्मियों की ओर से घर घर स्वच्छ पेयजल आपूर्ति का काम किया जाता है, ग्रामीण सफाई कर्मचारी गांवों को साफ सुथरा रहकर स्वच्छता अभियान के सच्चे वाहक हैं, जबकि ग्रामीण चौकीदार गांवों के सजग प्रहरी है। सभा के बाद चिलचिलाती धूप व गर्मी में जुलूस के रूप में लघु सचिवालय पर जोरदार विरोध प्रदर्शन किया तथा अपनी न्यायसंगत मांगों का मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन नायब तहसीलदार को सौंपा। प्रदर्शन को एआईयूटीयूसी जिला प्रधान मास्टर सुबेसिंह ने सम्बोधित करते हुए कर्मचारियों की मांगों का समर्थन करते हुए सरकार से स्वीकार करने की पुरजोर मांग की। एआईयूटीयूसी जिला सचिव छाजूराम रावत ने एक मई मजदूर दिवस के ऐतिहासिक महत्व पर बोलते हुए एक मई को मजदूर सभा में पहुंच कर मजदूर एकजुटता की अपील की।जलकर्मियों को साल में दो ड्रेस दी जाए, जलकर्मियों की सुरक्षा सेवा हेतु बिजली की कोठरी बनाई जाए, पंचायतों का हस्तक्षेप समाप्त किया जाए, सरपंचों के अनावश्यक हस्तक्षेप व सरपंचों की ओर से नाजायज तंग करने पर रोक लगाई जाए, ग्रामीण सफाई कर्मचारियों को कूड़ा उठाने की टूटी हुई रेहड़ी बदलकर उनके स्थान पर स्वचालित वाहन प्रदान किए जाए, कूड़ा डालने का स्थान सुनिश्चित किया जाए, ग्रामीण चौकीदारों को पांच साल में मिलने वाली साइकिल की राशि प्रदान की जाए, जिन जल कर्मियों, ग्रामीण सफाई कर्मचारियों व ग्रामीण चौकीदारों को सरपंचों की ओर से हटा दिया गया है, वेतन रोक लिया है, ऐसे सभी कर्मचारियों को तत्काल ड्यूटी पर लिया जाए व बकाया भुगतान किया जाए, जिन जल कर्मियों का डाटा ऑनलाइन नहीं हुआ है, शीघ्र करवाकर वेतन जारी किया जाए, ग्रामीण चौकीदारों के लिए मृत्यु रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया को शीघ्र जारी की जाए।

ज्ञापन के माध्यम से ये मांगें की

ग्रामीण जल कर्मियों, ग्रामीण सफाई कर्मचारियों व ग्रामीण चौकीदारों का वेतन भुगतान प्राइवेट बैंकों के माध्यम से न किया जाए, वेतन भुगतान हेतु बजट जारी किया जाए, जल कर्मियों, ग्रामीण सफाई कर्मचारियों वग्रामीण चौकीदारों को सरकारी कर्मचारी का दर्जा दिया जाए, न्यूनतम वेतन 26000 रुपये लागू किया जाए, रिटायरमेंट पर एकमुश्त 10 लाख रुपये दिए जाए, ड्यूटी के दौरान मृत्यु होने पर 10 लाख रुपये सहायता दी जाए। ड्यूटी के दौरान मृत्यु होने पर परिवार के आश्रित को नौकरी व एक्सग्रसियांलाभ दिया जाए, ड्यूटी के दौरान के सभी सुरक्षा उपकरण प्रदान किए जाए,



कनीना। छात्रा नंदिनी को सम्मानित करती नपा चेयरपर्सन डा. रिंपी कुमारी व अन्य।

वेट लिफ्टिंग में हरियाणा का प्रतिनिधित्व करेगी नंदिनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

कनीना की बेटी नंदिनी ने वेट लिफ्टिंग प्रतियोगिता में जिला व प्रदेश स्तर पर अव्वल स्थान प्राप्त करने के बाद नेशनल प्रतियोगिता के क्वालीफाई किया है। ये प्रतियोगिता 23 मई को महाराष्ट्र में आयोजित होगी। जिसमें नंदिनी हरियाणा का प्रतिनिधित्व करेगी। नंदिनी की इस उपलब्धि पर बुधवार को नगर पालिका कार्यालय में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें चेयरपर्सन डा. रिंपी कुमारी सहित प्रबुधजनों ने बेटी को पगड़ी, माला पहनाकर व स्मृति चिह्न प्रदान कर सम्मानित किया।कनीना के वार्ड पांच निवासी देवेंद्र यादव की नौवीं कक्षा में पढ़ने वाली 14 वर्षीय पुत्री नंदिनी ने 63 किलोग्राम भार वर्ग में तृतीय स्थान प्राप्त कर कांस्य पदक हासिल किया है। प्रदेश स्तरीय ये प्रतियोगिता हाल ही में फरीदाबाद में आयोजित की गई थी। इससे पूर्व 23 मार्च को रेवाड़ी में जिला स्तरीय प्रतियोगिता आयोजित की गई थी। जिसमें उन्होंने प्रथम स्थान प्राप्त कर गोल्ड मेडल जीता था। राजेंद्र सिंह लोढा ने कहा कि नंदिनी छात्राओं के लिए प्रेरणा स्त्रोत है। इस मौके पर नंदिनी के दादा मास्टर रामप्रताप, पार्षद मुकेश नम्बरदार, उषा देवी, रेखा कुमारी, राजकुमार, नितेश गुप्ता, होशियार सिंह, सूबेसिंह, दीपक चौधरी, मनोज यादव, जयपाल सिंह, भगवानदास, मोहन सिंह, जगन सिंह बोहरा, श्रीभगवान आदि मौजूद थे।

बंगाल में राष्ट्रपति शासन को लेकर प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। एसडीएम रीडर संयोगिता को ज्ञापन सौंपते गो-सेवक। फोटो : हरिभूमि

पश्चिम बंगाल में हिंदुओं पर हो रहे नरसंहार को लेकर बुधवार को गो-सेवकों ने शहर में आक्रोश प्रदर्शन निकाला। इस दौरान गो-सेवकों ने पश्चित बंगाल में राष्ट्रपति शासन लागू करने की भी मांग उठाई। गो-सेवकों का यह आक्रोश प्रदर्शन देवास रोड स्थित गोशाला से शुरू होकर मोदाश्रम मंदिर, पुराना महिला कॉलेज, मोहल्ला ढाणी, माता मसानी चौक, सिनेमा रोड, बालाजी चौक, सीएसडी कैंटीन, यादव धर्मशाला, बस स्टैंड, राव तुलाराम चौक, सतनाली चौक होते हुए लघु सचिवालय में समाप्त हुआ। इसके बाद गो-सेवकों पश्चिम बंगाल में राष्ट्रपति शासन लागू करने को लेकर केंद्र सरकार व उपायुक्त के नाम एसडीएम के रीडर को ज्ञापन सौंपा।

गोसेवकों ने कहा कि हम जागरूक हिंदू नागरिक होने के नाते पश्चिम बंगाल में हिंदू समाज के विरुद्ध हो रही हिंसा की घटनाओं की ओर ध्यान आकर्षित करना चाह रहे हैं। जहां लगातार हिंदू समुदाय को निशाना बनाया जा रहा है।

जिससे सामाजिक सौहार्द एवं राष्ट्रीय एकता पर विपरीत प्रभाव पड़ रहा है। पश्चिम बंगाल सरकार की निष्कर्ता तथा कानून व्यवस्था की स्थिति दिन-प्रतिदिन बिगड़ती जा रही हैं। ऐसी स्थिति में संविधान के अनुच्छेद 356 के अंतर्गत राज्य में राष्ट्रपति शासन लागू किया जाना अत्यंत आवश्यक प्रतीत होता है, ताकि निर्दोष नागरिकों की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके व अपराधियों के विरुद्ध कठोर कार्रवाई की जा सके। उन्होंने यह भी मांग की है कि पश्चिम बंगाल की कानून व्यवस्था का संचालन केंद्रीय सुरक्षा बलों के हाथों में दिया जाए और बांग्लादेशी व रोहिंग्या घुसपैठियों को देश से बाहर निकाला जाए। उन्होंने हिंदू परिवारों के साथ हुई घटनाओं में हुई आर्थिक क्षति का मुआवजा व पुनर्स्थापना की समुचित व्यवस्था की जाए। उन्होंने कहा कि वहां हिंदुओं पर हो रहे अत्याचार की जांच एनआईए से कराई जाए और दोषियों को सख्त सजा दी जाए। उन्होंने केंद्र सरकार से मांग की है कि इस गंभीर स्थिति को देखते हुए उचित कदम उठाए जाए। इस मौके पर बाबा विश्ववेशर नाथ, मनोज योगी, वीके राव, चंचल राव, गौरव, यश, दिनेश, दिपांशु, लारा शर्मा, मुकेश सैनी, भूष्ण जोशी, दिनेश, विकास, दीपक, योगेश मौजूद थे।

स्कूल में सफाई कर्मचारी न होने से अध्यापक परेशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

मंडी अटेली। स्कूल में सफाई कर्मचारी नहीं होने पर गंदगी का आलम।

स्कूलों में सुंदरता को बढ़ावा देने के हरियाणा सरकार के बड़े बड़े दावे कुछ स्कूलों में फेल साबित हो रहे हैं। दरअसल जिले के कुछ सरकारी स्कूलों में सफाई कर्मचारी ही नहीं हैं। उन स्कूलों में तो विद्यार्थियों को कक्षाओं में बैठने के लिए स्वयं ही साफ सफाई करनी पड़ रही है। वहीं अटेली क्षेत्र के राजकीय हाई स्कूल गोकलपुर में सफाई कर्मचारी नहीं होने से स्कूल में गंदगी से बीमारियों का खतरा बढ़ गया है। स्कूल के विद्यार्थियों को शौचालय करने के लिए गंदगी के बीच से होकर जाना पड़ता है। यह स्कूल ग्राम पंचायत सलीमपुर के अंतर्गत आता है। जिसको देखते हुए सलीमपुर की सरपंच आरती यादव ने बुधवार को अपनी ग्राम पंचायत के सफाई कर्मचारियों को लगाकर स्कूल में साफ सफाई करवाई। सरपंच आरती यादव ने बताया कि राजकीय हाई स्कूल गोकलपुर में सफाई कर्मचारी के अभाव होने के कारण विद्यार्थियों को बहुत परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। सरकारी स्कूलों में सफाई नहीं रहने से शिक्षा ग्रहण करने का वातावरण नहीं बन रहा है। इसके कारण विद्यार्थी सरकारी स्कूलों के मुकाबले निजी स्कूलों को अधिक प्राथमिकता देते हैं। उन्होंने प्रशासन से स्कूल में जल्द से जल्द सफाई कर्मचारी नियुक्त कर विद्यार्थियों को शिक्षा ग्रहण करने का वातावरण देने की मांग की है। स्कूल के हेडमास्टर सुरेंद्र कुमार ने बताया कि दिसंबर 2021 से अभी तक स्कूल में सफाई कर्मचारी नहीं है। सफाई कर्मचारी नहीं होने के चलते स्कूल में गंदगी का आलम बना हुआ है।

नाकाबंदी कर 79 वाहनों के काटे चालान, नौ को किया इंपाउंड

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

पुलिस ने मंगलवार शाम जिलेभर में एक विशेष चेकिंग अभियान चलाया। इस अभियान का उद्देश्य क्षेत्र में कानून व्यवस्था बनाए रखना, संदिग्ध गतिविधियों पर अंकुश लगाना और यातायात नियमों का पालन सुनिश्चित करना था। पुलिस टीमों ने विभिन्न नाकों पर बैरिकेड लगाकर वाहनों की गहनता से जांच की। इस दौरान विशेष दोपहिया वाहनों को रोककर उनके कागजात, जैसे ड्राइविंग लाइसेंस, रजिस्ट्रेशन सर्टिफिकेट और बीमा आदि की जांच की गई। साथ ही, वाहनों में संदिग्ध वस्तुओं की तलाश भी की गई। इसके अतिरिक्त अन्य वाहनों की भी चैकिंग की गई। चैकिंग के दौरान 79 वाहनों के चालान किए गए और नौ वाहनों को इंपाउंड किया गया। इस विशेष चेकिंग अभियान के दौरान, यातायात नियमों का उल्लंघन करने वाले कई वाहन चालकों के खिलाफ कार्रवाई की गई। इनमें बिना हेलमेट, बिना नंबर प्लेट वाहन चलाने, बिना वैध कागजात के वाहन चलाने और अन्य यातायात नियमों का उल्लंघन करने वाले शामिल थे। पुलिस ने मौके पर ही चालान काटे और कुछ मामलों में वाहनों को जब्त भी किया। महेंद्रगढ़ जिला पुलिस द्वारा किसी भी आपात स्थिति से निपटने, अपराध को अंजाम देकर भागने वाले अपराधी को पकड़ने व अपराधों की रोकथाम हेतु तुरंत कार्रवाई के लिए सीलिंग प्लान के तहत स्थानों पर नाके लगाकर चैकिंग की गई। सीलिंग प्लान के तहत पुलिस ने विभिन्न थाना क्षेत्र में अलग–अलग स्थानों पर चेकिंग लगाकर वाहनों को चेक किया। इस दौरान पुलिस ने वाहन के पेपर, नंबर प्लेट और वाहनों की डिग्गी की चेकिंग की।

सुरक्षित सफर को सुविधाएं मुहैया कराना लक्ष्य

- सड़क सुरक्षा व सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी को लेकर डीसी ने ली अधिकारी की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। सड़क सुरक्षा को लेकर अधिकारियों की बैठक लेते डीसी डॉ विवेक भारती। **फोटो :हरिभूमि**

सरकार का लक्ष्य सड़क हादसों में कमी लाना तथा लोगों को सुरक्षित सफर के लिए सुविधाएं मुहैया कराना है। अधिकारी सुनिश्चित करें कि सड़क हादसे में घायलों को सरकार की पॉलिसी के अनुसार पैनल हॉस्पिटल में 1.5 लाख रुपये तक का मुफ्त इलाज मिले। ये निर्देश उपायुक्त डा. विवेक भारती ने बुधवार को लघु सचिवालय में सड़क सुरक्षा तथा सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी को लेकर अधिकारियों की बैठक कहीं। इस मौके पर पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ भी मौजूद थी। डीसी ने कहा कि हिट एंड रन तथा सड़क हादसे में घायल मामले में सरकार ने मुफ्त इलाज और मुआवजे का प्रावधान किया है।

उपायुक्त ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी के अनुसार अधिकारी लगातार स्कूल वाहनों की चैकिंग करें। उन्होंने जागरूकता के संबंध में बताया कि जिला रेडक्रॉस समिति की ओर से मार्च महीने में 1600 बच्चों को फर्स्ट एड का प्रशिक्षण दिया गया है। उन्होंने सभी शिक्षण संस्थानों में भी इसी प्रकार से जागरूकता कार्यक्रम चलाने के निर्देश दिए। इस दौरान डीसी ने सचिव आरटीए मनोज कुमार को दुर्घटना संभावित क्षेत्र के नए बिंदुओं को भी शामिल करने के निर्देश दिए। इस दौरान नगर परिषद की चेयरपर्सन कमलेश सैनी ने भी शहर के विभिन्न एक्सीडेंट पॉइंट की जानकारी दी। इस मौके पर अतिरिक्त उपायुक्त डा. आनंद कुमार शर्मा, महेंद्रगढ़ एसडीएम अनिल यादव, नांगल चौधरी एसडीएम मनोज कुमार, कनीना एसडीएम डा. जितेंद्र सिंह, एसडीएम रमित यादव व नगराधीश मंजीत कुमार के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

सरकारी स्कूलों में बच्चों के मिड-डे-मील के लिए बढ़ाई धनराशि

पहली से 5वीं कक्षा तक के छात्रों के लिए प्रति छात्र 58 पैसे छठी से 8वीं तक के विद्यार्थियों के लिए 88 पैसे की वृद्धि की

हरिभूमि न्यूज महेंद्रगढ़

पांचवीं कक्षा तक के लिए मिड-डे मील की राशि प्रति छात्र प्रतिदिन 6.19 रुपये से बढ़ाकर 6.78 रुपये कर दी है।

प्रदेश सरकार की ओर से सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले मिड-डे मील की धनराशि में बढ़ोतरी की है। कक्षा पहली से पांचवीं तक के छात्रों के लिए प्रतिदिन 58 पैसे और कक्षा छठी से आठवीं तक के विद्यार्थियों के लिए प्रतिदिन पर 88 पैसे की बढ़ोतरी की है। बता दे कि प्रदेश के सरकारी स्कूल में पढ़ने वाली पहली से आठवीं तक के बच्चों को दोपहर के समय भोजन दिया जाता हैं। इसके तहत स्कूल मुखिया बच्चों के लिए भोजन तैयार करते हैं। मिड-डे मील बनाने के लिए राशन व ईंधन खरीदने में काफी कठिनाई का सामना करना पड़ रहा था। सरकार की ओर से महंगाई बढ़ने के कारण मील बनाने की लागत में भी बढ़ोतरी कर दी गई है।

कुक को मिलता है 1650 रुपये मानदेय

मिड-डे मील को खरीदने का कार्य सस्कूल का प्रभारी करता है, जबकि स्कूल प्रबंधन समिति की अनुशंसा के बाद बिल का भुगतान होता है। कुक कम हेल्पर महिलाओं को निर्धारित प्रति कुक कम हेल्पर 1650 रुपये मानदेय दिया जाता है। 50 छात्र तक एक कुक होता है, जबकि 51 से 150 तक दो, 151 से 300 तक तीन, 301 से 500 तक चार व 501 से 750 तक पांच कुक लगाए जा सकते हैं।

इस प्रकार की गई वृद्धि

पांचवीं कक्षा तक के लिए मिड-डे मील की राशि प्रति छात्र प्रतिदिन 6.19 रुपये से बढ़ाकर 6.78 रुपये कर दी गई है। इसी तरह आठवीं तक के लिए मिड-डे मील राशि को प्रति छात्र 9.29 रुपये से बढ़ाकर 10.17 रुपये किया गया है। बढ़ी हुई दरें एक मई से लागू होंगी। सरकारी स्कूलों में आठवीं कक्षा तक प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण योजना के तहत बच्चों को दोपहर का भोजन दिया जाता है।

नोलायजा-नांगल चौधरी सड़क के गड्ढे को मिट्टी से भरने में जुटा विभाग

नांगल चौधरी। करीब एक महीने रिपेयर हुई नोलायजा-नांगल चौधरी सड़क मार्ग जमीन में धंसना आरंभ हो गया। शिकायत मिलने पर बुधवार की सुबह ठेकेदार मौके पर पहुंचा तथा गड्ढे में मिट्टी भरकर पक्के निर्माण की प्रक्रिया आरंभ कर दी। संभावित जानलेवा हादसे का निवारण होने पर लोगों ने राहत की सांस ली है। राजू किलानिया, अशोक कुमार, कवर सिंह ने बताया कि नपा प्रशासन ने नोलायजा से नांगल चौधरी तक सड़क के बीचोंबीच सीवर लाइन दबाई थी। खाई को भरते समय कंकरीट का इस्तेमाल नहीं हुआ। जिस कारण मिट्टी धंसने की समस्या रहती है। सड़क मार्ग जर्जर होने पर विभाग ने रिपेयर के लिए बजट स्वीकृत किया था। टैंडर प्रक्रिया पूरी होने क बाद ठेकेदार ने 20-25 दिन पहले ही रिपेयर कराई थी। इस दौरान उन्होंने सड़क पर रोलर नहीं चलाया, सीधा रोड़ी डालकर कोलतार बिछा दिया। अब वाहनों के दबाव से सीवर की लाइन दुबारा धंस गई। जिसकी शिकायत मिलने पर विभाग के एसडीओ नरेंद्र कुमार ने ठेकेदार को तुरंत समाधान के निर्देश दिए हैं। इस संदर्भ में ठेकेदार ने बताया कि विभागीय नॉर्मस के अनुसार सड़क की रिपेयर कराई गई थी, लेकिन रास्ते में सीवर लाइन है, जिसकी खाई धंसने से सड़क क्षतिग्रस्त हो जाती है।