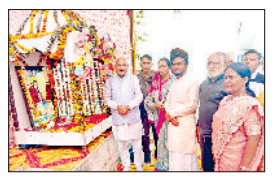
हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 13 फरवरी 2025

11 संत शिरोमणी रविदास के दिखाए गए मार्ग पर....



12 एनएच 148 बी के फ्लाईओवर नीचे व सर्विस लाइन पर 5 माह से जलभराव

खबर संक्षेप

डीसी ने जिला कारागार में लिया व्यवस्थाओं का जायजा

नारनौल। उपायुक्त डा. विवेक भारती ने बुधवार को जिला कारागार का दौरा कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया तथा जेल अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। डीसी ने सबसे पहले कैदियों से मिलकर उनको मिलने वाले भोजन के बारे में जानकारी ली। साथ ही उन्होंने कैदियों की बैरिकों में जाकर साफ सफाई की व्यवस्थाओं का भी जायजा लिया। डीसी ने लाइब्रेरी का भी जायजा लिया। उन्होंने कहा कि यहां पर सभी प्रकार की किताबें उपलब्ध करवाई जाएं। इस मौके पर नगराधीश मंजीत कुमार के अलावा जेल उप अधीक्षक भी मौजूद थे।

सीएल स्कूल में विद्यार्थियों ने जीते मेडल

नारनौल। दिल्ली स्थित सिल्वर जोन संस्था की ओर से आयोजित इंटरनेशनल सामान्य ज्ञान ऑलम्पियाड में सीएल पब्लिक स्कूल के 15 छात्र छात्राओं ने नौ गोल्ड, पांच सिल्वर व 1 ब्रांज मेडल प्राप्त करके जिलेभर में अपना परचम लहराया। विद्यार्थियों के इस उत्कृष्ट प्रदर्शन पर विद्यालय के निदेशक अमित गुप्ता, प्राचार्य रवीन्द्र सिंह व मुख्याध्यापिका मोनिका कौशल ने सफल विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

त्रिवेणी में स्नान करने पर पुण्य की प्राप्ति होती है: डॉ. गौड़

महेंद्रगढ़। माघ पूर्णिमा के विशेष महत्व के दौरान तीर्थ स्नान और दान पुण्य करने से व्यक्ति की मनोकामनाएं पूरी होती है। इस दिन त्रिवेणी में स्नान करने पर पुण्य की प्राप्ति के चलते व्यक्ति का शरीर त्यागने पर भी उसकी आत्मा को शांति प्राप्त होती है। क्षेत्र के प्रसिद्ध समाजसेवी और भामाशाह अवॉर्ड से सम्मानित डॉ. केसी गौड़ ने कुंभ में माघ पूर्णिमा पर स्नान करने के बाद सनातन धर्म को समर्पित ये बाते कहीं।

कई बार विवादों में घिरी रही चिंकारा रेस्ट हाउस एसटीपी के चलने की उम्मीद जगी

- वर्ष 2009 में नाबार्ड योजना के तहत पंचकूला की एनबीसीसी कंपनी ने 6 एमएलडी क्षमता वाली एसटीपी का 7.74 करोड़ में करवाया था निर्माण

राजकुमार ⏭ नारनौल

कई बार विवादों में घिरी रही कैलाश नगर में चिंकारा रेस्ट हाउस के समीप बने सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट (एसटीपी) को चालू होने की उम्मीद जगी है, हालांकि अभी इसमें कुछ महीने का समय और लगेगा, क्योंकि फिलहाल यह एसटीपी पिछले पांच सालों से बंद है और इसके उपकरण ठप्प हो चुके हैं। यानि सही प्रकार से संचालित होने की स्थिति में नहीं हैं। इसका जनस्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग सर्वे करवाएगा, जिसके बाद इसका एस्टीमेट बनेगा और सरकार द्वारा बजट मंजूर करने के बाद ही यह संचालित हो सकेगी। इसका बकाया बिजली बिल का लगभग 87 लाख रुपये भी एक समस्या है। यहां का ट्रांसफार्मर भी चोरी हो चुका है।

बता दें कि वर्ष 2009 में केंद्र सरकार की नाबार्ड योजना के तहत नारनौल शहर में एक नई एसटीपी बनाना मंजूर किया गया था। उस समय प्रदेश में जनस्वास्थ्य विभाग की मंत्री किरण चौधरी थी और तब उन्होंने इस विभाग की मंत्री रहते हुए इस इलाके में काफी कार्य करवाए थे, जिनमें से एक कार्य इस एसटीपी का निर्माण करवाना था। तब उनकी बेटी श्रुति चौधरी महेंद्रगढ़–भिवानी लोकसभा सीट से सांसद होती थी। उनके जरिये नाबार्ड का यह प्रोजेक्ट नारनौल में लागू करवाया था।

तब सरकार ने 6 एमएलडी क्षमता वाली इस एसटीपी के लिए करीब 7.74 करोड़ रुपये मंजूर किया था। सरकार की योजना के अनुसार एसटीपी निर्माण मंजूर होने पर उसके लिए नारनौल शहर में जगह खोजी गई और चिंकारा रेस्ट हाउस के समीप जगह चिह्नित कर ली गई, लेकिन फिर इस जगह को लेकर वन विभाग एवं नगर परिषद के बीच विवाद उठ खड़ा हुआ। वन विभाग का दावा था कि जहां एसटीपी बनाई जानी है, वह जगह नगर

नारनौल। रेवाड़ी रोड कैलाश नगर में बनी एसटीपी। फोटो: हरिभूमि

परिषद की नहीं, बल्कि उनकी है। यह पेंज निकलने पर एसटीपी का निर्माण पंचकूला की एनबीसीसी कंपनी ने नगर परिषद की निगरानी में इसका निर्माण किया था। निर्माण होने के बाद इसे चालू नहीं किया गया और लगभग दस वर्ष बीत गए। इसे एनबीसीसी को नगर परिषद को सौंपना था, लेकिन नप अधिकारियों ने इसे अधिग्रहित करने में आनाकानी करनी शुरू कर दी और इस पर आपत्तियां लगा दी। तब एनबीसीसी ने नप अधिकारियों पर कमिशन के आरोप लगाते हुए उन्हें कठघरे में खड़ा करना शुरू कर दिया।

इस कारण भी इसके अधिग्रहण में काफी समय लग गया। हालांकि वर्ष 2017 में निर्माण कंपनी ने करीब तीन महीने तक इसे ट्रॉयल के तौर चलाया था, लेकिन फिर भी नप अधिकारी संतुष्ट नहीं हुआ और यह एसटीपी चालू होने के बाद फिर से बंद हो गई। इसके बाद वर्ष 2019 में इसे कंपनी ने फिर से चालू किया और इसे नगर परिषद को सौंपना चाहा, लेकिन नप अधिकारी तब भी अधिग्रहित करने का राजी नहीं हुए और कंपनी ने भी इसे रामभरोसे छोड़ दिया।

प्रदेश में कई सरकारें बदलने के बाद अब करीब पांच साल उपरांत इसके चालू होने की उम्मीद जगी है, क्योंकि एनबीसीसी से अधिग्रहण करने के बाद नगर परिषद ने इस एसटीपी को संचालित करने की जिम्मेवारी जनस्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग की लगाते हुए इसे उसकी के हवाले कर दिया है। नप अधिकारियों का कहना है कि एसटीपी चलाने में जनस्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग ही समर्थ है, क्योंकि यह कार्य वह पहले से कर रहा है।

87 लाख रुपये का बिल है बकाया

चिंकारा रेस्ट हाउस के समीप बनी एसटीपी का बिजली बिल भी बड़ी समस्या है। यह जबसे बनी है, तबसे लेकर अब तक का इसका लगभग 87 लाख रुपये का बिल हो गया है। यह बिल अदा करने की जिम्मेवारी नगर परिषद की थी, लेकिन नप ने एनबीसीसी से विवाद के चलते यह बिल राशि अदा ही नहीं की, जिस कारण बिजली निगम पैनेल्टी पर पैनेल्टी जड़ता चला गया और अब भी यह बिल राशि जुर्माने के चलते बढ़ती ही जा रही है।

ट्रांसफार्मर चोरी

उक्त एसटीपी को संचालित करने के लिए बिजली निगम द्वारा दस एमवीए का बड़ा ट्रांसफार्मर यहां लगाया था, लेकिन वर्ष 2024 में जब सर्दी के मौसम में घनी धुंध पड़ती थी, तब उसे अज्ञात चोरों ने ठिकाने लगा दिया। तब यह एसटीपी बंद थी, हालांकि चौकीदार तैनात था, लेकिन रात को इस भारी भरकम ट्रांसफार्मर के क्वाईल एवं तेल चोरी कर लिया गया था। ऐसे में यहां नए ट्रांसफार्मर की भी जरूरत होगी।

यह कहते हैं अधिकारी

जनस्वास्थ्य विभाग के कार्यकारी अभियंता जितेंद्र हुड्डा ने बताया कि उक्त एसटीपी को जनस्वास्थ्य एवं अभियांत्रकी विभाग ने अधिग्रहण कर लिया है। अब इसका संचालन हमारे द्वारा किया जाएगा। इसके संचालन के लिए इसमें लगे उपकरणों व लाइनों का सर्वे करवाया जा रहा है कि वह चलने की स्थिति में हैं या नहीं। बिजली बिल नगर परिषद से भरवाया जाएगा तथा नया ट्रांसफार्मर भी लगवाया जाएगा। जिसका एस्टीमेट बनाकर सरकार को भेजा जाएगा। बजट मंजूरी होने उपरांत इसकी मरम्मत की जाएगी और इसका संचालन किया जाएगा।

बेगपुर बिजली के कृषि फीडर में खराबी के चलते किसानों में रोष

हरिभूमि न्यूज ⏭ मंडी अटेली

बेगपुर बिजली के कृषि फीडर में बिजली आपूर्ति में खराबी के चलते बुधवार को किसानों व ग्रामीणों ने बिजली निगम कार्यालय पर संबंधित जेई के सामने जोरदार प्रदर्शन किया। उसके बाद किसानों ने स्वास्थ्य मंत्री के कार्यालय पर उनके सचिव विकास यादव को ज्ञापन सौंपा। ग्रामीणों का कहना था कि पिछले एक सप्ताह से उनके कृषि फीडर में बिजली में खराबी होने के कारण गेहूं व सरसों में सिंचाई नहीं कर पा रहे है। पानी नहीं देने से उनकी फसलों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। स्वास्थ्य मंत्री के सचिव विकास यादव ने निगम की छुट्टी होने के बाद ग्रामीणों के अनुरोध पर एसडीओ दीपक कुमार को किसानों के सम्मुख उनकी समस्या से अवगत कराकर शांत कराया। एसडीओ ने भरोसा दिया कि उनकी बिजली लाइन को सुचारू कर दिया जाएगा।

मंडी अटेली। स्वास्थ्य मंत्री के कार्यालय पर एसडीओ के साथ बात करते किसान। फोटो: हरिभूमि

एसडीओ दीपक कुमार ने कहा किसानों की समस्या को सुन लिया है। उनके कृषि फीडर की पूर्णतः ठीक करवा दिया जाएगा। इस मौके पर अशोक पंच, अनिल पंच, अजीत कुमार, चरण सिंह, टेकचंद, सोमदत्त व संजय यादव सहित अनेक किसान मौजूद रहे।

अटेली में 'इंडियाज गॉट लेटैंट' शो के खिलाफ प्रदर्शन

- साइबर क्राइम ब्रांच में दर्ज करवाई शिकायत

हरिभूमि न्यूज ⏭ मंडी अटेली

हाल ही में प्रसारित हुए यूट्यूब शो 'इंडियाज गॉट लेटैंट कॉमेडी शो' में की गई अभद्रता और अश्लीलता के खिलाफ अटेली क्षेत्र के युवाओं और गणमान्य नागरिकों ने कड़ा विरोध जताया। इस शो को लेकर देशभर में विवाद खड़ा हो गया है और हर ओर से इसके खिलाफ आवाजें उठ रही हैं।

अटेली के नागरिकों ने भी इसे समाज के लिए हानिकारक बताते हुए शहर में एकत्र होकर इसका विरोध प्रदर्शन किया और तत्काल इस शो को बंद करने की मांग उठाई।

मंडी अटेली। शो का विरोध करते युवा। फोटो: हरिभूमि

प्रदर्शनकारियों का कहना है कि शो के नवीनतम एपिसोड में जजों और प्रतिभागियों ने कॉमेडी के नाम पर अश्लीलता की सारी सीमाएं पार कर दी। उन्होंने अभद्र भाषा, गाली-गलौच और समाज को शर्मसार करने वाली बातें कही, जिससे सभी अभिभावकों और युवाओं में भारी आक्रोश है। क्षेत्रवासियों का कहना है कि इस शो में ऐसे सोशल मीडिया इनफ्लुएंसर्स और कलाकार शामिल हैं, जिन्हें देश के प्रधानमंत्री तक ने सम्मानित किया है, लेकिन अब वे लोकप्रियता हासिल करने के बाद समाज में भद्दे और अमर्यादित कंटेंट परोस रहे हैं।

प्रदर्शन में शामिल नागरिकों ने कहा कि इस तरह के कंटेंट से समाज पर बेहद नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। बच्चों और युवाओं के लिए यह शो पूरी तरह हानिकारक है और भारतीय संस्कृति, सभ्यता और नैतिक मूल्यों को खत्म करने का काम कर रहा है। विरोध कर रहे नागरिकों ने विशेष रूप से शो में शामिल रणवीर अलाहाबादिया, अपूर्वा मखीजा, समय रैना, आशीष चंचलानी व जसप्रीत सिंह सहित अन्य कलाकारों पर सख्त कानूनी कार्रवाई मांग की है। प्रदर्शनकारियों ने सरकार और सेंसर बोर्ड से इस शो को तत्काल बंद करने और ऐसे अन्य शो पर भी सख्ती बरतने की अपील की है। अटेली क्षेत्र के लोगों ने इस शो के खिलाफ साइबर क्राइम ब्रांच में एक आधिकारिक शिकायत दर्ज करवाई है।

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय। फोटो: हरिभूमि

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन आज से

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के भौतिकी और खगोल भौतिकी विभाग द्वारा विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार के नेतृत्व में एडवांसमेंट्स इन मेटिरियल साइंस फोर सस्टेनेबल डवलपमेंट (एआईएमएस) 2025 विषय पर अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन का 13 फरवरी को शुभारंभ किया जाएगा। अनुसंधान राष्ट्रीय अनुसंधान फाउंडेशन और नाभिकीय विज्ञान अनुसंधान बोर्ड के सहयोग से आयोजित इस दो दिवसीय सम्मेलन में 200 से अधिक राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय प्रतिनिधि हिस्सा लेंगे। यह सम्मेलन शोधकतार्ओं को नवीन अनुसंधान, चुनौतियों एवं सहयोग के अवसरों पर विचार-विमर्श करने का मंच प्रदान करेगा। भौतिकी और खगोल भौतिकी विभाग की विभागाध्यक्ष प्रो. सुनीता श्रीवास्तव एवं विश्वविद्यालय कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार के निर्देशन में आयोजित इस सम्मेलन के उद्घाटन सत्र में आईआईटी रोपड़ के निदेशक प्रो. राजीव आहूजा मुख्य अतिथि के रूप में तथा एनआईटी हमीरपुर के प्रो. रवि कुमार और दिल्ली विश्वविद्यालय की प्रो. अमिता चंद्रा विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगे। दो दिवसीय इस आयोजन की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। इस आयोजन को सफल बनाने में डॉ. अंकुश विज, डॉ. राकेश कुमार, डॉ. जसवंत कुमार, डॉ. रामोवतार, डॉ. मीनू ठाकुर, डॉ. गौरव योगेश, प्रो. मनोज कुमार सिंह, डॉ. अंशु, डॉ. चांदनी, डॉ. श्रीराम पांडेय, डॉ. सविता बुधवार, डॉ. विकास सिवाच, डॉ. जतिंद्र, डॉ. रमनदीप कुमार, डॉ. यशवीर कलकल, डॉ. रजनी बंसल, डॉ. प्रिया रानी, डॉ. स्वाति, डॉ. प्रदीप, डॉ. संगीता और डॉ. सुमन सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं।

- उद्घाटन सत्र में आईआईटी रोपड़ के निदेशक प्रो. राजीव आहूजा होंगे मुख्य अतिथि

वन विभाग की गाड़ी लगने पर सड़क पर पत्थर बिखराकर भागा ट्रैक्टर चालक

हरिभूमि न्यूज ⏭ सतनाली मंडी

कस्बे में वन विभाग की गाड़ी पीछे लगने पर ट्रैक्टर ट्रॉली में पत्थर भरकर ले जा रहे ट्रैक्टर चालक रेस्ट हाउस रोड पर भागते हुए पत्थर बिखरा कर फरार हो गया। जानकारी के अनुसार प्रशासन की ओर से अवैध खनन रोकने को लेकर लगातार गश्त और नाका लगाने की प्रक्रिया जारी है। इसी के तहत अवैध खनन रोकने व उन पर कार्रवाई करने को लेकर वन राजिक अधिकारी चन्द्रगुप्त के नेतृत्व में वन दरोगा परमजीत, संदीप, वन रक्षक संजीव व नरेन्द्र तथा चालक धर्मेन्द्र सहित रेंज स्तर पर वन विभाग की टीम ने प्रातः ट्रैक्टर में पत्थर होने के आभास के चलते टीम ने ट्रैक्टर का पीछा किया तो कस्बे में रेस्ट हादस रोड पर ट्रैक्टर चालक ने रास्ते में पत्थर बिखरा दिए।

मार्केट कमेटी रेस्ट हाउस रोड पर ट्रैक्टर द्वारा गिराए गए पत्थरों से मार्ग अवरूद्ध होने से दुकानदारों व राहगीरों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। वन राजिक अधिकारी चन्द्रगुप्त ने बताया कि मंगलवार को रेंज स्तर पर गठित वन

सतनाली मंडी। कस्बे के रेस्ट हाउस रोड पर बिखरे पत्थर। फोटो: हरिभूमि

विभाग की टीम द्वारा रात्रि को सतनाली में नांवा डिगरोता टी प्वाइंट पर नाका लगाया हुआ था कि सुबह लगभग पांच बजे सतनाली शहर की तरफ एक ट्रैक्टर दिखाई दिया जिसके ऊपर तिरपाल लगा हुआ था। उन्होंने बताया कि टीम को आभास हुआ कि इस ट्रैक्टर में पत्थर हो सकते है, इसलिए टीम द्वारा ट्रैक्टर का पीछा किया गया। उन्होंने बताया कि पीछा करने उपरांत ट्रैक्टर चालक ने ट्रैक्टर को सतनाली शहर की तरफ मोड़ लिया व गलियों के अंदर से घुमाने लगा। कुछ देर घुमाने के उपरांत आगे सकरी रास्ता देखकर ट्रैक्टर चालक ने लिफ्ट की मदद से ट्राली को उठा दिया और पत्थर रास्ते में बिखरा दिए व रास्ता रोकने का प्रयत्न किया। टीम द्वारा काफी समय तक उक्त ट्रैक्टर का पीछा किया गया, लेकिन ट्रैक्टर चालक ट्रैक्टर को गांव में घुसाकर भागने में कामयाब हो गया। इसकी शिकायत पुलिस को दी है।

ग्रामीण चौकीदारों ने किया प्रदर्शन

- मांगों को लेकर स्वास्थ्य मंत्री के कार्यालय पर उनके निजी सचिव विकास यादव को ज्ञापन सौंपा

मंडी अटेली। ग्रामीण चौकीदार संगठन हरियाणा खण्ड अटेली संबन्धित ऑल इण्डिया यूनाइटेड ट्रेड यूनियन सेंटर (एआईयूटीयूसी) की ओर से बुधवार को अपनी मांगों को लेकर प्रदर्शन करते हुए स्वास्थ्य मंत्री के कार्यालय पर उनके निजी सचिव विकास यादव को ज्ञापन सौंपा।

एआईयूटीयूसी के जिला प्रधान मास्टर सूबेसिंह की अगुवाई में खंड के अटेली के चौकीदारों ने ज्ञापन से पूर्व बीडीपीओ कार्यालय में खंड प्रधान राजेंद्र चंदपुरा ने अध्यक्षता में बैठक की। संचालन सचिव सुनील मोहलड़ा ने किया। उन्होंने कहा कि उनकी मांगों को जल्द पूरा नहीं किया तो 17 फरवरी को जिला मुख्यालय नारनौल में प्रदर्शन कर मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा जाएगा।

खंड प्रधान ने ज्ञापन का हवाला देते हुए बताया कि हम गरीब घरों के ग्रामीण चौकीदार पूरी निष्ठा से ग्राम पंचायत, प्रशासन व सरकार का कार्य कर रहे हैं। विभाग ने हर मास की सात तारीख से पहले मानदेय देने के आदेश बीडीपीओ को कर रखे हैं। यदि वेतन में देरी होगी तो उतने दिन का ब्याज देने के आदेश दे रखे हैं, परन्तु न वेतन टाइम से पहले जारी होता है तथा न ही देरी का ब्याज मिलता है। साईकिल भत्ता, मृत्यु उपरान्त एकमुश्त सहायता राशि, रिटायरमेंट पर एकमुश्त राशि भी समय पर नहीं मिलती है। मृत्यु पंजीकरण की राशि भी पोर्टल पर चढ़ने के बाद समय पर नहीं मिल रही है। ज्ञापन में उल्लेख मांगों को लागू करवाया जाए। वेतन हर माह की पहली तारीख से पहले दिलवाया जाए तथा 2015 के हर मास का वेतन देरी का ब्याज दिलवाया जाए। एआईयूटीयूसी के जिला प्रधान मास्टर सूबेसिंह ने बताया कि रमेश खारीवाड़ा व नरेश सराय की एकमुश्त मृत्यु सहायता राशि दी जाए। मृत्यु पंजीकरण पोर्टल पर आनलाइन राशि जो बकाया है, दिलवाई जाए व साईकिल जारी की जाए। प्रदर्शन में शामिल ग्रामीण चौकीदार मनोज मनोज तोबड़ा, प्रदीप कुमार खण्ड-उपप्रधान, सचिव सुनील मोहलडा, ओमप्रकाश, मलखान, नरेंद्र कुमार, मनफूल व कंवर सिंह आदि मौजूद रहे।

मंडी अटेली। ज्ञापन सौंपते चौकीदार। फोटो: हरिभूमि

राजकीय सम्मान के साथ की जवान सत्यपाल की अंत्येष्टि

हरिभूमि न्यूज ⏭ कनीना

गांव बवानिया निवासी 52 वर्षीय जवान सत्यपाल का बुधवार को राजकीय सम्मान के साथ अंतिम संस्कार किया गया। ग्रुप केंद्र कादरपुर गुरुग्राम सीआरपीएफ अधिकारियों के नेतृत्व में उनको सलामी दी गई। अंतिम संस्कार में आसपास के गांवों के सैकड़ों लोग मौजूद थे। रामकिशन ने बताया कि सत्यपाल 1992 में सीआरपीएफ में सिपाही के पद पर भर्ती हुआ था। वर्तमान में वह हवलदार के पद पर कार्यरत था। जिसे उनके बेटे विनय कुमार व बलवान सिंह ने मुखाग्नि देकर अंतिम संस्कार किया। पार्थिव शरीर के साथ आए निरीक्षक कर्णसिंह, सत्यपाल, धर्मेंद्र हेड कांस्टेबल सहित के जवान मौजूद थे। जिन्होंने मतमी धुन बजाकर अंतिम सलामी दी। इस मौके पर दौंगड़ा अहीर पुलिस पुलिस चौकी इंचार्ज एएसआई प्रीतम सिंह, एचसी अनिल कुमार, मनोज के अलावा संजीव कुमार, कृष्ण पंच, बाबूलाल, सोमबीर मंडोला, दिलबाग, राजेश आदि मौजूद थे।

कनीना। राजकीय सम्मान के साथ जवान की अंत्येष्टि करते हुए। फोटो: हरिभूमि

कड़ी सुरक्षा के बीच 2 मार्च को होगा मतदान

नपा चुनाव को लेकर आज से दाखिल किए जा सकते हैं नामांकन पत्र

हरिभूमि न्यूज ⏭ कनीना

कनीना में आगामी दो मार्च को होने वाले नगर पालिका चुनाव के लिए सुबह आठ बजे से सायं छः बजे मतदान होगा। 11 फरवरी से आवेदन की प्रक्रिया शुरू होने के बाद 13 फरवरी को चेयरपर्सन व पार्षदों की ओर से नामांकन पत्र दाखिल होने की उम्मीद है। नामांकन प्रक्रिया 17 फरवरी तक जारी रहेगी। इसके बाद 18 फरवरी को जांच की जाएगी व 19 को नाम वापस लिए जा सकेंगे। होली के त्योहार पर 12 मार्च को मतगणना होगी। चुनाव अधिकारी एसडीएम डा. जितेंद्र सिंह अहलावत ने बताया कि कड़ी सुरक्षा के बीच दो मार्च को मतदान होगा व 12 को मतगणना की जाएगी।

कनीना में नपा प्रधान का पद सामान्य वर्ग की महिला के लिए आरक्षित किया गया है। जिसके दृष्टिगत कनीना के चंहुमुखी विकास को लेकर एजेंडा तैयार किया जा रहा है। चेयरमैन पद की दौड़ में शामिल महिला प्रत्याशियों की ओर से जनसंपर्क अभियान चलाया जा रहा है। वार्ड नम्बर एक को बीसीबी व वार्ड चार को बीसीए वर्ग की महिला के लिए आरक्षित किया गया है। इसी प्रकार वार्ड छः को एससी सामान्य व आठ को एससी महिला के लिए आरक्षित किया गया है। वार्ड सात व 12 को सामान्य वर्ग की महिला के लिए रिर्जव किया गया है। वार्ड दो, तीन, पांच, नौ, 10, 11, 13, 14 को अनारक्षित घोषित किया है। इन वार्डों में सभी संभावित प्रत्याशी अपनी अपनी तैयारी कर रहे हैं।

राज्य चुनाव आयोग के आदेशानुसार छः जनवरी को अंतिम तिथि मानकर मतदाता सूचि तैयार की गई। जिसके मुताबिक 14 वार्डों में कुल 10413 मतदाता शामिल हैं, जो चेयरमैन सहित वार्ड पार्षदों का चयन करेंगे। वार्ड एक में 648 मतदाता, दो में 877, तीन में 869, चार में 658, पांच में 794, छः में 687, सात में 797, आठ में 798, नौ में 727, 10 में 664, 11 में 663, 12 में 813, 13 में 770 व वार्ड 14 में 649 मतदाता शामिल हैं।

क्या कहते है एसडीएम

नगर पालिका प्रशासक कम आरओ एसडीएम डा. जितेंद्र सिंह अहलावत ने कहा कि नपा के शांतिपूर्वक चुनाव करवाने के लिए सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। 14 वार्डों के लिए 14 मतदान केंद्र बनाए गए हैं। जहां बुनियादी सुवधाएं उपलब्ध कराई जाएगी। मतदान केंद्रों में शातिपूर्वक मतदान के लिए सुरक्षा के पूरे इंतजाम किए जाएंगे।

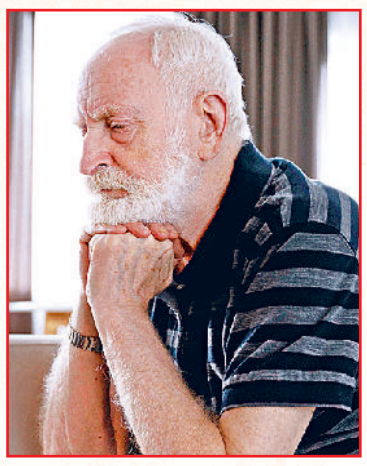
डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

छोटी-छोटी बातों पर जब महसूस हो तनाव

मेरी उम्र 69 वर्ष है। मैं अकसर छोटी-छोटी बातों को लेकर तनावग्रस्त हो जाता हूं। इस वजह से मुझे ठीक से नींद नहीं आती और कभी-कभी ब्लड-प्रेशर भी बढ़ जाता है। कृपया बताएं कि मैं अपनी इस समस्या से कैसे निजात पाऊं?

-सर्वेश्वर, रायपुर



आप जो छोटी-छोटी बातों को लेकर तनावग्रस्त होते हैं, तनाव लेने के बजाय आपको उनका समाधान ढूंढना चाहिए। तनाव लेने से कुछ नहीं होगा, लेकिन समाधान से ही सब होना है। इसके साथ ही आप कोशिश करें कि कुछ क्रिएटिव काम करते रहें, क्योंकि अगर आप खाली रहेंगे तो आपका मन इधर-उधर डाइवर्ट होगा और परेशानी बढ़ सकती है। इससे भी आराम नहीं हो रहा है तो जरूर आपको एक बार मनोरोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मैं जब भी शेव करता हूं, मेरे चेहरे पर रैशेज हो जाते हैं। कई बार तो बड़े-बड़े लाल दाने भी निकल आते हैं। प्लीज इसका सॉल्यूशन बताएं।

-मुदित, रोहतक

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि चेहरे में हल्के दाने होंगे, जिसकी वजह से शेव करने से रैसेज पड़ जाते हैं। पहले आप किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर इसकी जांच कराएं, जिससे कारण पता चलेगा, क्योंकि अगर दाने होंगे और आप शेविंग करेंगे तो यह समस्या बनी रहेगी। हालांकि कई बार शेविंग क्रीम से इंफेक्शन की भी संभावना होती है। यह डॉक्टर जांच करने के बाद बता पाएंगे।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पेट में दर्द रहता है। भूख नहीं लगती है और कभी-कभी बुखार भी आता है। कृपया बताएं कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-कुणाल, दुर्ग

आपको बगैर देर किए जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए, क्योंकि आपके लक्षण देखकर ऐसा लग रहा है कि आपको टाइफाइड हो सकता है, जिसमें बुखार भी रहता है। लेकिन बगैर जांच किए कुछ भी कहना मुश्किल है। इसलिए तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और जांच के बाद ट्रीटमेंट कराएं।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। करीब एक साल से मुझे बैक-पेन की प्रॉब्लम है। लेटे रहने पर तो ठीक रहता है, लेकिन बैठने या खड़े होने पर दर्द बढ़ जाता है। कृपया इस समस्या का कोई समाधान बताएं।

-शंभुनाथ, महासमुंद

उम्र बढ़ाने के साथ कई तरह की समस्याएं हो जाती हैं। लेकिन आप बता रहे हैं कि लेटने से आराम मिलता है, यानी मूवमेंट करने में दिक्कत आ रही है। हालांकि कई बार कैल्शियम और विटामिन डी की कमी भी बैक पेन का कारण बनता है। एक बार आप हड्डी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर एक्स-रे करा लें, जिससे पता चल जाएगा कि हड्डियों में तो कोई दिक्कत नहीं हो रही है। साथ ही आप नियमित रूप से बैक की एक्सरसाइज करें, इसी से स्थाई रूप में राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे लगातार खांसी आ रही है। घर से बाहर यह प्रॉब्लम और भी बढ़ जाती है। प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-रक्षित, बिलासपुर

अगर आपको लंबे समय से खांसी आ रही है तो जरूर एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। लेकिन जैसा आप बता रहे हैं कि घर के बाहर समस्या और बढ़ जाती है, इससे ऐसा लग रहा है कि आपको पॉल्यूशन की वजह से ऐसी प्रॉब्लम आ रही है। इसलिए आप कोशिश करें कि घर से बाहर निकलें तो मास्क पहनकर निकलें। साथ ही एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करा लें, जिससे किसी तरह की शंका न रहे।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। मुझे बीते 3 सालों से पाइल्स की समस्या है। कृपया इसका उचित उपचार बताएं।

-एक पाठक, ईमेल से

पाइल्स की समस्या का सीधा संबंध कब्ज से होता है। अगर आपको कब्ज रहती है तो यह बीमारी होने की संभावना पूरी रहती है। इससे बचाव के लिए आप नियमित रूप में पपीता खाएं। अदरक और मिर्च वाले खाने से परहेज करें। साथ ही ऑयली खाना कम से कम खाएं। रात में हल्का खाना खाएं और सोने से पहले गुनगुना दूध लें। इन प्रयासों से आपको आराम मिलेगा। * **प्रस्तुति : रिचा पांडे**

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

हेल्थ-फिटनेस

विवेक कुमार

आज के दौर में हम में से अधिकांश लोगों की लाइफस्टाइल में स्टेबिलिटी बढ़ रही है, फिजिकल एक्टिविटी कम होती जा रही है। जॉब की वजह से भी बहुत लोग लॉन्ग सिटिंग करते हैं। इस वजह से कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स का रिस्क बढ़ता जा रहा है। कई स्टडीज में इसके नुकसान और इससे बचाव के तरीके बताए गए हैं। आपको इनके बारे में जरूर मालूम होना चाहिए।

कई बीमारियों का रिस्क बढ़ाती है लॉन्ग सिटिंग

हाल ही में ब्रिटेन की ग्लासगो कैलेडोनियन यूनिवर्सिटी में एक अध्ययन किया गया, जिसमें पाया गया कि एक जगह पर ज्यादा देर तक बैठने वाले लोगों में डायबिटीज, मोटापा और कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इनसे बचने के लिए प्रतिदिन एक्सरसाइज करने की जरूरत होती है। एक्सरसाइज से न केवल गंभीर बीमारियों से बच सकते हैं बल्कि लगातार बैठने के कारण अचानक होने वाली मौतों का खतरा भी 30 फीसदी तक घट सकता है। अध्ययनकर्ताओं के अनुसार 4 से 6 घंटे बैठने वालों को 12 से 18 मिनट, 6 से 8 घंटे तक बैठने वालों को 18 से 24 मिनट और 8 से 10 घंटे तक बैठने वालों को एक्सरसाइज के लिए कम से कम रोजाना 24 से 30 मिनट देने चाहिए।

जीवनशैली है जिम्मेदार

लॉन्ग सिटिंग की वजह यह है कि पहले लोगों की जीवनशैली में गतिशीलता अधिक थी। किसी भी काम को करने के लिए उन्हें कहीं न कहीं जाना पड़ता था। आज काम करने के लिए डेस्क है। खाना खाने के दौरान टीवी सेट सामने है। मूवमेंट बहुत कम होती है। पूरा दिन लोग सिर्फ ऑनलाइन रहते हैं। खाना भी हम अपने मोबाइल फोन, टीवी या लैपटॉप के सामने बैठकर ही खाते हैं, जिससे लगातार हम बैठे ही रहते हैं और हमारा वजन बढ़ता है। केवल प्रतिदिन 15 या 20 मिनट की आरामदायक सैर से हम इससे होने वाले तमाम खतरों को कम कर सकते हैं।

लॉन्ग सिटिंग की वजहें

कई लोगों के लिए ऑफिस वर्क का मतलब ही होता है, कई घंटों तक लगातार एक ही जगह पर बैठे रहना। वे पूरे दिन में बहुत की कम टहलने के लिए निकलते हैं बल्कि कहा जाए तो लगातार घंटों सिर्फ काम ही करते हैं। वे बैठकर लगातार काम करते हैं, बीच में खड़े भी नहीं होते। इस तरह की कार्यशैली को हम अपने काम का एक नियमित हिस्सा मान लेते हैं और इसे आसानी से नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन विभिन्न देशों में शोधकर्ताओं के बीच यह लगातार एक चिंता का विषय बन रहा है। येल मेडिसिन फिजियाट्रिस्ट एरिक के. होल्डर के अनुसार, 'मेरे मस्कुलोस्केलेटल क्लीनिक में लंबे समय तक बैठे रहना और उससे होने वाली कई परेशानियों के कई मरीज आते हैं। इस एक वजह के कारण उन्हें कई अन्य और प्रकार के डॉक्टरों के पास जाना पड़ता है।' वह आगे कहते हैं, 'लोग डेस्क पर बैठे रहते हैं, लंबे समय तक कंप्यूटर या टीवी के सामने बैठे रहते हैं, लगातार कार, ट्रेनों और विमानों में यात्रा करते रहते हैं। यह एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या है, जो कई पुरानी बीमारियों को जन्म दे सकती है।'

हो सकती हैं कई समस्याएं

येल मेडिसिन विशेषज्ञों के अनुसार, लगातार बैठने से हमारे पैरों के निचले हिस्से और पंजे थक जाते हैं, उनमें सूजन और दर्द रहने लगती है। वहां रक्त और तरल पदार्थ जमा होने का हमें खुद एहसास होने लगता है। पैर की गहरी नसों में खून का थक्का जम जाता है और खून फेफड़ों तक न जा पाने के कारण हमारे बीमार होने की आशंका बढ़ती है। लगातार स्थिर रहने से इस तरह की समस्या भी उत्पन्न होती है। इसके लिए अपने जोखिम को कम करने हेतु हर 30 मिनट या 1 घंटे के बाद खड़े होकर टहलें। कुछ न कुछ फिजिकल एक्टिविटी करें।

स्पाइनल कॉर्ड पर पड़ता है दुष्प्रभाव

डॉक्टर होल्डर के अनुसार लंबे समय तक बैठे रहने से रीढ़ की हड्डी के साथ-साथ कंधों और कूल्हों पर भी अतिरिक्त दबाव पड़ता है। कंप्यूटर पर बैठने के दौरान आगे की ओर झुक कर हम अपनी कमर को सीधा नहीं रखते, जिससे मांसपेशियों में थकान होती है। पीठ के निचले हिस्से पर दबाव बढ़ने से रीढ़ की हड्डी का लचीलापन कम हो जाता है। उनके अनुसार 18 से 64 वर्ष की आयु के लोगों को कम से कम 150 मिनट एरोबिक एक्सरसाइज करनी चाहिए। बैठने के बुरे प्रभावों से बचने के लिए पूरे दिन में बार-बार हिलना-डुलना चाहिए।

सिटिंग के दौरान लेते रहें ब्रेक

डॉ. होल्डर का कहना है कि अपना वर्कस्टेशन ऐसा बनाएं, जिसमें स्टैंडिंग डेस्क हो। अगर ऐसा नहीं है तो अपने लैपटॉप या डेस्क टॉप को ऊंचे काउंटर पर रखें या हर आधे घंटे के बाद थोड़ा उठें और चलें-फिरें। ज्यादा कुछ न कर सकें तो अपनी पानी की बोतल छोटी रखें, ताकि दिन में कई बार पानी भरने के लिए आपको वॉटर कूलर तक जाना पड़े। घर पर भी लगातार टीवी देखने के दौरान विज्ञापनों के दौरान खड़े होने और चलने और स्ट्रेचिंग के लिए ब्रेक लेना चाहिए।

हार्ट डिजीज का बढ़ता है रिस्क

लगातार बैठना, शारीरिक गतिविधि की कमी से हृदय रोग की आशंकाओं को बढ़ाता है। डॉ. लैंपर्ड का कहना है कि इसके लिए हर घंटे थोड़ी देर टहलना ही एकमात्र समाधान है। लगातार बैठने से वजन बढ़ना, मोटापा, मधुमेह की आशंकाएं भी बढ़ती हैं। इसके अलावा काम पर लगातार बैठे रहना और गतिहीन जीवनशैली, कैंसर का भी कारण बनती है। इसलिए जितना संभव हो सके अपना काम खड़े होकर करें। बीच-बीच में चलते रहें। खड़े रहने से बैठने की तुलना में दोगुनी कैलोरी बर्न होती है।

कहने का कुल सार यही है कि किसी भी वजह से लगातर बैठे रहना हमारे हेल्थ और फिटनेस के लिए बहुत हार्मफुल है। इससे बचाव के लिए हमे यहां बताई गई बातों को अमल में लाना जरूरी है। *

इनका भी रखें ध्यान

हम सभी के पास करने के लिए काम है और कई लोगों के पास इतना समय नहीं है कि वर्कआउट कर सकें। इसलिए जितना संभव हो उतना ही काम करें, स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं, नियमित व्यायाम करें, धूम्रपान से बचें। शराब और मांस का सेवन कम करें और पर्याप्त मात्रा में फल और सब्जियां खाकर एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर हम कई रोगों से बच सकते हैं।

घरेलू औषधि / वीना गौतम

स्वाद बढ़ाए रोगों से बचाए तेजपत्ता

उत्तर हो या दक्षिण, पूरब हो या पश्चिम, शहर हो या गांव, घर हो या होटल, हर रसोई में मौजूद होता है तेजपत्ता। भारत में तेजपत्ते का इस्तेमाल स्वाद बढ़ाने वाले मसाले के रूप में ही नहीं बल्कि घरेलू औषधि और आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी के रूप में भी सदियों से होता रहा है। यही वजह है कि इसकी देश में बहुत ज्यादा डिमांड है और देश में ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया में मसाले के रूप में जो तेजपत्ता इस्तेमाल किया जाता है, उसमें करीब 70 फीसदी तेजपत्ता भारत से ही जाता है।

तेजपत्ता लॉरेसी परिवार का पेड़ है। अपने देश में इसके कई नाम प्रचलित हैं मसलन-सिन्नामोमम तमाला, मालाबार पत्ता, भारतीय छाल, भारतीय कैसिया या मालाबाश्रम के नाम से इसे भी जानते हैं। तेजपत्ता का पेड़ भारत के अलावा बांग्लादेश, नेपाल, भूटान, चीन, फ्रांस और इटली के साथ-साथ रूस, मध्य अमेरिका, उत्तरी अमेरिका औश्र बेल्जियम में भी पाया जाता है। तेजपत्ता के पेड़ की खेती भारत के कई राज्यों में की जाती है, जैसे- उत्तर प्रदेश, बिहार, केरल, कर्नाटक, महाराष्ट्र और पूर्वोत्तर के राज्यों में भी।

कई रोगों में कारगर: तेजपत्ता के पेड़ के पत्तों में, लौंग जैसी सुगंध होती है, इसलिए इसका इस्तेमाल जहां मसालों के तौर पर खाना पकाने में किया जाता है, वहीं इसके तेल का इस्तेमाल सिरदर्द, जोड़ों के दर्द, अर्थराइटिस, सूजन आदि में रामबाण सरीखी राहत पाने के लिए किया जाता है। साथ ही तेजपत्ता के पेड़ के पत्तियों का इस्तेमाल हर्बल चाय बनाने में भी किया जाता है।

इसमें एंटीइंफ्लेमेट्री गुण होते हैं। इसलिए इसके सेवन से शारीरिक सूजन में आराम मिलता है। यह पाचक एंजाइम्स को स्टिमुलेट करता है। इस तरह पाचन में सहायक होता है और अपच, गैस जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है। इसमें प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं इसलिए इसका सेवन हमें कैंसर और हार्ट डिजीज के रिस्क से बचाने में भी सहायक होता है। तेजपत्ते में कुछ ऐसे एसेंशियल ऑयल्स पाए जाते हैं, जो सांस संबंधी समस्याओं में राहत देते हैं, सीने की जकड़न को कम करते हैं। *

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

शारीरिक और मानसिक संतुलन बनाने में अर्धचंद्रासन बहुत कारगर है। इससे कई तरह की शारीरिक समस्याओं से मुक्ति मिलती है। लेकिन इसे करते समय बहुत सावधानी रखनी चाहिए। इस आसन को करने की विधि, इससे होने वाले लाभ और सावधानियों के बारे में जानिए।

शारीरिक-मानसिक संतुलन बनाने में सहायक अर्धचंद्रासन

अर्धचंद्रासन या 'हाफ मून पोज' हठ योग का बहुत ही महत्वपूर्ण आसन है। इस योगासन में शरीर अर्धचंद्र के आकार में आ जाता है। यह वह अवस्था है, जो सप्तमी या अष्टमी के चांद की होती है। इस आसन को करने के दौरान पूरे शरीर को सिर्फ पैर और हाथों के बीच में बैलेंस किया जाता है। यह आसन शरीर को गजब की संतुलन शक्ति देता है। अर्धचंद्रासन को कई योग शैलियों में अलग-अलग ढंग से किया जाता है। लेकिन इसका सबसे मूल प्रकार हठ योग में ही दिखता है। यह शरीर में लचीलापन लाता है।

अर्धचंद्रासन के फायदे: यह शारीरिक और मानसिक संतुलन को सुधारता है, शरीर में लचीलापन बढ़ाता है। शरीर के मुख्य हिस्सों जैसे पीठ, पैर और कूल्हों को लचीला बनाने के साथ ही उन्हें मजबूत भी बनाता है। इसी तरह पैर, टखनों और कंधों को भी मजबूती देता है। इस आसन का प्रभाव पूरे शरीर पर पड़ता है और यह पूरे शरीर को एक साथ काम करने के लिए प्रेरित करता है। नियमित रूप से यह आसन करने से रीढ़ की हड्डी और पीठ दर्द से हमेशा के लिए छुटकारा मिल जाता है। यह पाचनतंत्र को सुधारता है, वजन घटाता है, सांस लेने की क्षमता को बेहतर बनाता है, टखनों, हैमस्ट्रिंग और पिंडलियों को ताकत देता है। हिप्स, चेस्ट और शोल्डर्स को खोलता है। छाती और शरीर को गठीला बनाता है। बॉडी को टोंड करता है। सिक्स पैक एब्स बनाने में मददगार है। पेल्विक मसल्स को मजबूत करता है, साथ ही यह पाचनग्रंथियों को भी स्टिमुलेट करता है।

करने की सही विधि: पहले अपने योगा मैट पर त्रिकोणासन में खड़े हो जाएं। दायां पैर आगे रखें। अब दाहिने घुटने को मोड़ें और अपने बाएं हाथ को कूल्हे पर लाएं। दाहिने हाथ को दाहिने पैर के सामने फर्श पर ले जाएं। इस दौरान हाथ आपके कंधे के नीचे होना चाहिए। यह प्रक्रिया करते हुए एक फुट सामने की ओर देखें। अब पांच या छह इंच अपने दाहिने पैर के दाईं ओर हों और हाथों को इतना झुकाएं कि बस अंगुलियां फर्श पर रहें और दाएं पैर को उठाते हुए दाहिने पैर को सीधा करना शुरु करें। जबकि बाएं पैर को जितना संभव हो सीधा रखें। कूल्हे को खोलें, दाएं कूल्हे के शीर्ष पर बाएं कूल्हे को लेकर आएं। पैर की अंगुलियों के साथ बाएं पैर को फ्लैक्स करें। जब दायां पैर संतुलित हो जाए तो बाएं पैर को ऊपर ले जाएं। दाएं और बाएं पैर को सीधा करते हुए फर्श पर सीधी रेखा बनाएं और कम से कम पांच सांसों तक खुद को संतुलित बनाए रखें, फिर सामान्य हो जाएं।

इन बातों का रखें ध्यान: अर्धचंद्रासन करते समय ध्यान रखें कि सही मुद्रा बनाए रखना जरूरी है। अगर गलत तरीके से इस आसन को करते हैं तो आसन भले हो जाए, संतुलन सधना नहीं शुरू होगा। इसे हमेशा खाली पेट करें या तब करें जब कम से कम चार-पांच घंटे पहले खाना खाया हो। शुरुआत में दीवार या किसी सहारे की सहायता से करें। लेकिन तब यह आसन कतई न करें, जब आपकी रीढ़ की हड्डी में दर्द हो, डायरिया या अस्थमा की समस्या हो। विशेषकर गर्दन में दर्द हो, कंधे में दर्द की समस्या होने पर हाथ ऊपर न उठाएं। घुटनों में दर्द या अर्थराइटिस होने पर दीवार के सहारे ही अभ्यास करें। दिल और हाई ब्लडप्रेशर के मरीज़ इसे न करें। *

डाइट सजेशन

शिखर चंद जैन

अच्छे स्वास्थ्य के लिए सिर्फ भरपेट खाना या तरह-तरह के व्यंजन खाना ही पर्याप्त नहीं होता है। इसके लिए आपको भोजन संबंधी कुछ बातों का ध्यान रखना भी जरूरी है। क्या हैं वो भोजन संबंधी कायदे, आपको जरूर जानने चाहिए।

क्या आप जानते हैं भोजन करने के ये नियम

हम जो भोजन करते हैं, वो हमारे स्वास्थ्य, मन और स्वभाव को भी प्रभावित करता है। जो मन में आया, जब मन में आया ख़ा लिया यह आदत स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती है। इसलिए जरूरी है, भोजन से संबंधित कुछ नियम-कायदों का पालन करें।

खाना कब खाएं: सुबह 10 से 11 बजे के बीच भोजन कर लेना चाहिए ताकि दिनभर कार्य करने के लिए ऊर्जा मिल सके। दिन का भोजन शारीरिक मेहनत के अनुसार अच्छी मात्रा में लेकिन रात्रि-भोजन हल्का और सुपाच्य होना चाहिए। रात्रि भोजन, सोने से दो या तीन घंटे पहले करना चाहिए। अच्छी तरह भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिए। नाश्ता हो या लंच या डिनर, नियत समय पर करने से ही पाचन अच्छा होता है।

खाना कैसे खाएं: हाथ-पैर, मुंह धोकर व्यवस्थित रूप से बैठकर भोजन करें। खड़े-खड़े, जूते पहन कर, भोजन नहीं करना चाहिए। भोजन अच्छी तरह चबा-चबा कर करना चाहिए वरना दांतों का काम (पीसने का) आंतों को करना पड़ेगा, जिससे भोजन का पाचन सही नहीं हो पाएगा। भोजन करते समय शांत रहना चाहिए। इससे भोजन में लार मिलने से भोजन का पाचन अच्छा होता है। टीवी देखते या अखबार पढ़ते हुए खाना नहीं खाना चाहिए। भोजन हमेशा शांत-प्रसन्नचित्त होकर करना चाहिए।

क्या-कब और कैसे खाएं: अगर हम अपने शरीर को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो भोजन से संबंधित इन महत्वपूर्ण बातों को ध्यान में रखें।

- भोजन को कभी भी भूख से अधिक नहीं खाना चाहिए। इसलिए धीरे-धीरे चबाकर खाना चाहिए और तीन-चौथाई पेट ही भोजन करना चाहिए।
- भूख लगने पर पानी और प्यास लगने पर भोजन नहीं करना चाहिए, अन्यथा स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है।
- भोजन के बीच में प्यास लगने पर थोड़ा-थोड़ा करके पानी पीना चाहिए। भोजन के तुरंत पहले या अंत में तुरंत पानी नहीं पीना चाहिए।
- बासी, ठंडा, कच्चा या जला हुआ और दोबारा गर्म किया हुआ भोजन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी नहीं होता है। इसलिए इनसे बचना चाहिए।
- भोजन पच जाने पर ही दूसरी बार भोजन करना चाहिए। प्रातः भोजन के बाद शाम को अगर अजीर्ण मालूम हो तो कुछ नर्म भोजन लिया जा सकता है। लेकिन रात्रि को भोजन के बाद प्रातः अजीर्ण हो तो बिल्कुल भोजन नहीं करना चाहिए।
- भोजन के तुरंत बाद सोना नहीं चाहिए।
- खाद्य सामग्री में कड़े पदार्थ पहले, नरम पदार्थ बीच में और पतले पदार्थ भोजन करने के अंत में खाना चाहिए।
- भोजन करते समय प्रारंभ में मीठे, बीच में नमकीन और अंत में कसैले पदार्थों को खाना चाहिए।
- भोजन करने से पहले केला और ककड़ी नहीं खाना चाहिए।
- भोजन में दूध, दही, छाछ का प्रयोग दीर्घजीवी बनाता है।
- भोजन करने के बाद न क्रोध करें, न तुरंत व्यायाम करें। इससे स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है।
- डिनर के बाद दूध पीना हितकर है।

भोजन के बाद क्या करें: लंच के बाद टहलना और डिनर के बाद में सौ कदम टहलकर बाईं करवट लेटने या वज्रासन में बैठने से भोजन का पाचन अच्छा होता है। भोजन के एक घंटे पश्चात मीठा दूध और फ्रूट लेने से भोजन का पाचन अच्छा होता है।

भोजन के बाद क्या न करें: भोजन के तुरंत बाद पानी या चाय नहीं पीना चाहिए। भोजन के पश्चात घुड़सवारी, दौड़ना, बैठना, लेटना, सोना नहीं चाहिए।

क्या-क्या न खाएं: रात्रि को दही, सत्तू, तिल और गरिष्ठ भोजन नहीं लेना चाहिए। दूध के साथ नमक, दही, खट्टे पदार्थ, मछली, कटहल का सेवन नहीं करना चाहिए। शहद और घी का समान मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए। दूध-खीर के साथ खिचड़ी नहीं खाना चाहिए। *

(डाइटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

जेईई मेंस में राव नेतराम स्कूल ने लहराया परचम

नारनौल। एनटीए की ओर से घोषित जेईई मेन्स की परीक्षा परिणाम में राव नेतराम पब्लिक स्कूल सलीमपुर के विद्यार्थियों ने अपना परचम लहराया है। बारहवीं कक्षा के अध्ययनरत विद्यार्थी पारस पुत्र महिपाल गणियार ने जेईई मेन्स की प्रवेश परीक्षा में 97.21 प्रतिशत, हर्ष पुत्र देवेन्द्र अटेली 93 प्रतिशत, ज्योति पुत्री विक्रम सलीमपुर 82 प्रतिशत, सायना पुत्री विष्णु 75 प्रतिशत, भूपेन्द्र पुत्र सुशील सिलारपुर 71 प्रतिशत, हिना गुप्ता पुत्री वेदप्रकाश कान्टी 70 प्रतिशत अकं प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। विद्यालय सचिव कुबेर सिंह ने विद्यार्थियों, अभिभावक व स्टाफ को बधाई देते हुए बताया कि यह सभी विद्यालय के नियमित छात्र है। इन्होंने कक्षा ग्यारहवीं से नियमित रूप से अध्यापक द्वारा करवाया गया कार्य व टेस्ट में अपनी पूरी मेहनत की। इस मौके पर प्रदीप, सतीश, ललित, सोनू, मोनिका, राजबाला, सुमन, पूजा, रोहित, ज्योति, सुशीला, सुमन शर्मा, संजीव, विक्रम, समता आदि मौजूद थे।

संत रविदास जयंती पर समारोह आयोजित

कनीना। देश में आदिकाल से संत, माहपुरुषों व ऋषियों की ओर से सनातन धर्म के लिए कठौर तपस्या की है। जिसे लेकर उनका नाम बड़े ही सत्कार के लिए लिया जाता है। यह बात मोनू रसूलपुर ने बुधवार को गांव रसूलपुर में संत गुरु रविदास की जयंती पर आयोजित समारोह में कही। उन्होंने कहा कि उनके दौहे व चौपाई मानव जीवन का मार्गदर्शन करने के लिए काफी है।

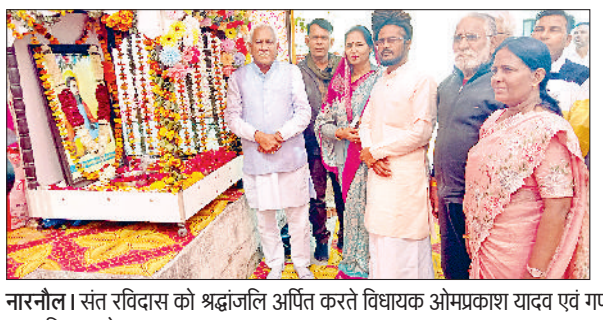
धूमधाम से मनाई संत गुरु रविदास जयंती

सतनाली मंडी। संत गुरु रविदास उन महान संतों में से एक है, जिन्होंने समाज में फैली बुराईयों और कुरीतियों को दूर करने के लिए लोगों को सच्चाई के मार्ग पर चलने की राह दिखाई। यह बात जिला परिषद प्रमुख डा. राकेश कुमार ने कस्बे के डा. भीमराव अंबेडकर पार्क में संत शिरोमणी गुरु रविदास जयंती अवसर पर आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कही। कार्यक्रम में बतौर विशिष्ट अतिथि पहुंचे जिला परिषद सदस्य योगी वचनाई नाथ ने कहा कि संत रविदास का जीवन सत्य, समानता और मानवता के सिद्धांतों पर आधारित था। सरपंच मनीषा गोठवाल ने कहा कि संत गुरु रविदास का विनम्रतापूर्वक व्यवहार, त्याग व आदर्श वर्तमान समाज में आज भी प्रासंगिक व प्रेरणा का स्रोत है। इस अवसर पर गुरु रविदास की भव्य व मनमोहक झांकी निकाली गई।

रविदास महाराज का 648वां जन्मोत्सव बड़े हर्षोल्लास एवं धूमधाम से मनाया

संत शिरोमणी रविदास के दिखाए गए मार्ग पर चलने की आवश्यकता: ओमप्रकाश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल



नारनौल। संत रविदास को श्रद्धांजलि अर्पित करते विधायक ओमप्रकाश यादव एवं गणमान्य व जनजयंती महोत्सव में सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत करने वाली छात्राओं को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

रविदास महासभा के तत्वावधान में पुरानी सराय स्थित रविदास मंदिर में बुधवार को संत शिरोमणी गुरु रविदास महाराज का 648वां जन्म महोत्सव बड़े हर्षोल्लास एवं धूमधाम से मनाया गया। इस मौके पर मुख्य अतिथि पूर्व मंत्री एवं नारनौल के विधायक ओमप्रकाश यादव थे, जबकि अध्यक्षता गुरु रविदास महासभा के प्रधान बलबीर सिंह बबेरवाल ने की। इस मौके पर महंत बालक दास, नगर परिषद की चेयरपर्सन कमलेश सैनी, हैफेड के रेवाड़ी जिला प्रबंधक रामकुमार, मुख्याध्यापिका जयंती महरानियां एवं पीएनबी प्रशिक्षण के डायरेक्टर हेतराम सभ्रवाल बतौर विशिष्ट अतिथि मौजूद रहे।

जयंती महोत्सव को संबोधित करते हुए पूर्व मंत्री एवं विधायक ओमप्रकाश यादव ने कहा कि हमें संत शिरोमणी रविदास जी महाराज के दिखाए गए मार्ग पर चलने की आवश्यकता है। इस मौके पर उन्होंने गुरु रविदास महासभा को शहर में जमीन दिलाने के प्रस्ताव का समर्थन किया और चेयरपर्सन को इसका हवाला देकर इस पर अमल करने की बात कही। विधायक ओमप्रकाश यादव ने कहा कि भारत देश ऋषि, मुनियों एवं संत–महात्माओं का देश रहा है। रविदास जी महाराज में ऐसी करामात थी कि वह संतों के शिरोमणी कहलाए। उन द्वारा कही गई वाणियों को गुरु ग्रंथ साहिब में विशेष स्थान दिया गया है। वह सदैव अंध विश्वास पर प्रहार करते और दुनिया को जात–पात, ऊंच–नीच से ऊपर उठकर सामाजिक समरसता का मार्ग दिखाया। संतों की बदौलत ही हमारी संस्कृति जिंदा है। जब हम अंधकार में डूबे हुए थे, तब उन्होंने ज्ञान का दीपक जलाया और सारी दुनिया को रोशनी दिखाई। वास्तव में उन्हें भगवान ने अपना अवतार बनाकर भेजा था और उन्होंने उस समय हमारा मार्ग प्रशस्त किया। उन्होंने कहा कि उनका जीवन अच्छाई एवं बुराई में से अच्छाई के मार्ग पर चलना सिखाता है, जिसे हम सबको आत्मसात करना होगा। उन्होंने कहा कि हरियाणा सरकार सभी संत–महात्माओं एवं महापुरुषों की जयंती मनाने का काम करती आ रही है, जिससे समाज में अच्छाई का संदेश जा रहा है।

चेयरपर्सन कमलेश सैनी ने कहा कि हम सबको गुरु महाराज जी रविदास जी के दिखाए हुए मार्ग पर चलकर समाज को प्रेम एवं भाईचारे से रहना चाहिए। अंधविश्वास पर चलने की बजाए अपने अंदर ज्ञान का प्रकाश जलाएं। अंधविश्वास एवं भेदभाव पर करारा प्रहार करते हुए पूर्व प्राचार्य डा. शिवताज सिंह ने कहा कि रविदास जी ने बताया है कि हमें किसी की जातिगत आधार पर पूजा नहीं करनी चाहिए, बल्कि व्यक्ति के ज्ञान एवं गुणों के आधार पर उसकी पूजा करनी चाहिए। उन्होंने कहा कि पाप गंगा में डूबकी लगाने से नहीं धुलेंगे, पहले अपने मन के अंदर छुपे मैल का साफ करना होगा। समाज से भेदभाव खत्म करना होगा। ऐसे समाज की स्थापना करनी होगी, जिसमें सबको बराबरी से देखा जाए। इस मौके पर दयानंद स्कूल के बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए, जबकि रविदास महासभा की ओर से समाज के मेधावी एवं प्रतिभावान बच्चों को सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर सर्व समाज के प्रधान चंदन सिंह जालवान, महासचिव बिड़दीचंद गोठवाल, सूबेदार फूलसिंह, रामकुमार डहीनवाल, हरिसिंह बड़कोदिया, रामचंद्र ग्रोवर, एसडीओ रोहतास, सुरेश नारनौलिया, अशोक दास नारनौलिया, राव पृथ्वी सिंह, रईस यादव, सरदार जोगेंद्र सिंह एवं सुरेंद्र नारनौलिया समेत सैकड़ों नर–नारी एवं बच्चे मौजूद रहे। समारोह उपरांत भंडारा आयोजित किया गया।

महेंद्रगढ़। कार्यक्रम में भाग लेती शिक्षिकाएं। फोटो : हरिभूमि

नेशनल मॉडल स्कूल में मनाई संत रविदास जयंती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

- जयंती के अवसर पर सामाजिक समरसता दिवस मनाया

नेशनल मॉडल स्कूल में संत शिरोमणि रविदास की जयंती के अवसर पर सामाजिक समरसता दिवस मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय में जननी सम्मेलन का भी आयोजन किया गया। सामाजिक सद्भाव का उदाहरण प्रस्तुत करते हुए विद्यालय ने कार्यक्रम की मुख्यातिथि विद्यालय की सफाईकर्मी पूजा वाल्मीकि को बनाया। विशिष्ट अतिथि विद्यालय अध्यापिका राजबाला रही। विद्यालय प्राचार्य ओमप्रकाश यादव ने बताया कि स्कूल में महापुरुषों की जयंतियां व भारतीय परंपरागत त्योहार मनाए जाते रहे हैं, ताकि वर्तमान पीढ़ी को अपने पूर्वजों में महापुरुषों का एक विशेष संदेश मिलता रहे।

हमें संत रविदास के विचारों को शिरोधार्य करना चाहिए, ताकि समाज में सामाजिक सद्भाव बना रहे। जननी सम्मेलन में विद्यालय में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया, जिनमें महिलाओं ने अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। कार्यक्रम में मंच सचालक की भूमिका विभा यादव ने निभाई। निर्णायक मंडल में शशिकांता, रेखा देवी व प्रेम देवी शामिल रही।

मेहंदी प्रतियोगिता में अर्चना ने प्रथम, दीपिका ने द्वितीय, प्रियंका व मनीषा तृतीय, डांस में प्रीति ने प्रथम, पूजा ने दूसरा, सोमता तृतीय, सॉंग गेम में पूजा प्रथम व बबीता व बिंदू ने द्वितीय, पिंकी व रेखा प्रथम, सुनीता द्वितीय व रेणू ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। विद्यालय चेयरमैन प्रमोद शास्त्री ने सभी विजेताओं को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया।

मॉडर्न स्कूल के जूनियर विद्यार्थियों ने सीनियर को दी विदाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

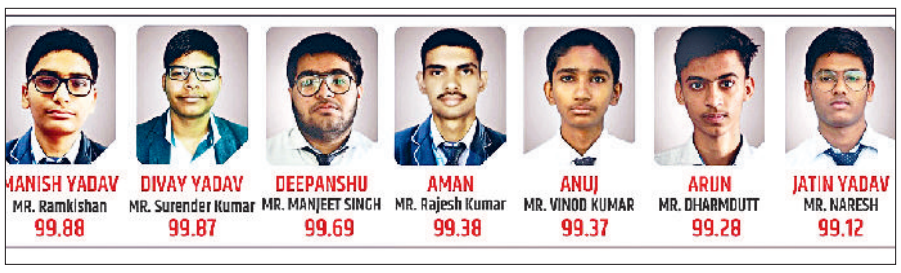
महेंद्रगढ़। कार्यक्रम में अपनी प्रस्तुति देती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल महेंद्रगढ़ के प्रांगण में बुधवार को विदाई समारोह का आयोजन कर जूनियर विद्यार्थियों ने सीनियर विद्यार्थियों को बधाई दी। विदाई समारोह के दौरान सभी विद्यार्थियों ने स्कूल से जूड़े अपने खास पलों को एक दूसरे के साथ सांझा किए। कार्यक्रम के दौरान विद्यालय के डायरेक्टर हुक्मसिंह तंवर व मैनेजिंग डायरेक्टर डॉ. सुरेंद्र सिंह मुख्यअतिथि के रूप में उपस्थित थे। वहीं जीनियर एकेडमी के संचालक अमित कुमार विशिष्ठ अतिथि के रूप में उपस्थित थे। विद्यालय के कोर्डिनेटर भूपेंद्र सैनी ने बताया कि कार्यक्रम को लेकर विद्यार्थियों में काफी उत्साह देखा गया। कक्षा बारहवीं के विद्यार्थियों ने अपने-अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि उन्होंने स्कूल में जो समय बिताए है व उन्हें हमेशा याद रहेंगे। कार्यक्रम के दौरान कक्षा बारहवीं की छात्रा रिया ने स्कूल से जुड़ी अपनी यादों को व्यक्त करते हुए सभी की आखें नम कर दी। विद्यार्थियों ने अनेक सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए तथा अध्यापकों की मिमिकरी कर सभी को भरपूर गुदगुदाया। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए संस्था के चेयरमैन सतन सिंह ने कहा कि जिन लोगों के साथ हमने रिश्ता बनाया था, उन्हें छोड़ने के लिए हम जो भावनाएं महसूस करते हैं, उन्हें शब्दों में व्यक्त करना अक्सर मुश्किल हो जाता है। हो सकता है कि आपके पास बात करने के लिए बहुत सी चीजें हो, लेकिन आपको प्रासंगिक चीजों पर ध्यान केंद्रित करने और औपचारिक और दोस्ताना के बीच संतुलन बनाए रखने की जरूरत है।

मनीष यादव ने जेईई मैंस में पाई 99.88 परसेंटाइल

- मनीष 99.88, दिव्य 99.87, दिपांशु 99.69, अमन 99.38, अनुज 99.37, अरूण 99.28, जतिन 99.12 ने उल्लेखनीय सफलता हासिल की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़



महेंद्रगढ़। प्रतियोगिता में सफलता अर्जित करने वाले विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

यदुवंशी शिक्षा निकेतन के विद्यार्थियों ने आईआईटी, जेईई मैंस (अखिल भारतीय इंजीनियरिंग) प्रवेश परीक्षा में अच्छी परसेंटाईल से रिकॉर्ड तोड़ सफलता प्राप्त कर विद्यालय व क्षेत्र को गौरवान्वित किया है।

ज्ञातव्य है कि जेईई मेन एक राष्ट्रीय स्तर की प्रवेश परीक्षा है जिसके माध्यम से विद्यार्थियों को आईआईटी, एनआईटी आदि प्रतिष्ठित टेक्निकल इंस्टीट्यूट में बीई, बीटेक, बीआर्च एवं बीप्लानिंग कोर्सों में दाखिला मिलता है। विद्यालय के छात्रों ने शानदार प्रदर्शन किया। छात्र मनीष 99.88, दिव्य 99.87, दिपांशु 99.69, अमन 99.38, अनुज 99.37, अरूण 99.28, जतिन 99.12 ने उल्लेखनीय सफलता हासिल की। वहीं 95 परसेंटाइल से अधिक जय सहरावत 98.95, विशांत 98.82, मुस्कान 98.73, दिव्यांशु 98.62, श्वेत 98.48, कपिल 98.40, रितिका 98.38, साहिल सैनी 98.28, सिद्धार्थ 98.20, मोहित 97.97, अनुज 97.81, प्रियांशी 97.69, विनित 97.69, दिव्या, 97.69, एंजल 97.48, भावेश 97.48, मिलन 97.08, साहिल 96.69, अंकित 96.69, गाव्यांशी 96.42, अंकित 96.07, त्रिपति 95.99, प्रिंस 95.95, गीतिका 95.15 आदि विद्यार्थी रहे। वहीं 90 परसेंटाइल से ऊपर छविकांत 94.95, दीक्षा 94.74, पीयूष 94.52, यथार्थ रतन 94.24, अमन 94.16, अमन राज 93.88, ऋषभ 92.95, हर्ष 93.53, विवेक 93.37, पुरूषोतम 92.74, शिवानी 92.12, कुणाल 92.01, कुमकुम 91.97, कल्पना 91.91, लोकेश 91.78, अभिजीत 91.41, योगेश 91.76, नवनीत 91.61, राहुल 91.34, आर्यन 90.38, योगेश 90.62, रूपेश 90.52, रिया 90.41, मयंक 90.15, साक्षी 90.10, प्रियांशु 90.05, गरिमा 90, रक्षित शामिल रहे। गुरप निदेशक विजय सिंह यादव व फाउंडर डायरेक्टर राजेन्द्र सिंह, वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव, वाइस चेयरपर्सन संगीता यादव व प्राचार्य पवन कुमार ने सभी विद्यार्थियों को हार्दिक बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। ग्रुप के चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने सभी विद्यार्थियों, प्राध्यापकों एवं अभिभावकों को बधाई दी।

सिंघानिया विश्वविद्यालय में पाश्चात्य एवं भारतीय संस्कृति स्त्रीनाम भूमिका पर संगोष्ठी आयोजित

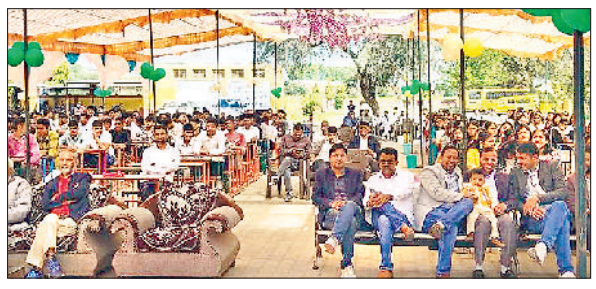
हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। संगोष्ठी में भाग लेते विश्वविद्यालय के स्टॉफ सदस्य। फोटो : हरिभूमि

सिंघानिया विश्वविद्यालय पचेरी बड़ी एवं राजस्थान संस्कृत अकादमी जयपुर के संयुक्त तत्वाधान में अखिल भारतीय माघ महोत्सव 2025 आयोजन के अंतर्गत सिंघानिया विश्वविद्यालय परिसर में पाश्चात्य एवं भारतीय संस्कृति स्त्रीनाम् भूमिका विषय पर एक सारगर्भित टॉक शो का आयोजन किया गया। इस बौद्धिक विमर्श में शिक्षाविदों, समाजशास्त्रियों, नारीवादियों तथा शोधकतार्ओं ने भाग लिया और महिलाओं की सांस्कृतिक, सामाजिक एवं ऐतिहासिक भूमिका पर व्यापक चर्चा की। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन एवं सरस्वती वंदना के साथ हुआ। मुख्य अतिथि कैलाश चतुर्वेदी, पूर्व संभागीय संस्कृत शिक्षा अधिकारी बीकानेर संभाग एवं जिला अध्यक्ष संस्कृत भारती ने अपने सम्बोधन में महाकवि माघ की जीवनयात्रा को प्रेरणादायी बताया। साथ ही उन्होंने संस्कृत भाषा के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा समाज में पुरुष और स्त्री दोनों समान रूप से महत्वपूर्ण हैं। जब तक ये दोनों समानता और सहयोग के साथ कार्य नहीं करेंगे, तब तक समाज में संतुलन स्थापित नहीं हो सकता। विशेष वक्ता राजबाला राजकीय विद्यालय गोखरी ने कहा कि भारतीय संस्कृति में नारी को शक्ति और सृजन के रूप में देखा गया है। उन्होंने आधुनिक संदर्भों में महिलाओं की बदलती भूमिका और चुनौतियों पर भी प्रकाश डाला। कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे विश्वविद्यालय के अध्यक्ष डॉ. मनोज कुमार (रिटायर्ड आईएएस) ने कहा कि ऐसे विमर्श न केवल सांस्कृतिक मूल्यों को समझाया।

बीआर ज्ञानदीप विद्यालय में हुआ विदाई समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़



महेंद्रगढ़। कार्यक्रम में भाग लेते विद्यार्थी एवं शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

गांव सुरजनवास स्थित बीआर ज्ञानदीप विद्यालय में 11 वीं कक्षा के विद्यार्थियों ने 12वीं कक्षा के छात्रों के लिए एक भावनात्मक और यादगार विदाई समारोह का आयोजन किया गया। विद्यालय प्रांगण में आयोजित इस भव्य कार्यक्रम में प्रधानाचार्य रामवीर यादव और चेयरमैन रूपराम यादव मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम की शुरूआत दीप प्रज्वलन और सरस्वती वंदना के साथ हुई, जिसके बाद 11 वीं कक्षा के विद्यार्थियों ने 12वीं कक्षा के छात्रों के सम्मान में विभिन्न सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी। नृत्य, गायन और हास्य नाटिका ने समारोह में रंग भर दिया। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों और विद्यालय के साथ बिताए गए यादगार पलों को साझा किया। 12वीं कक्षा के छात्रों ने अपने अनुभवों को भावुक शब्दों में व्यक्त किया और विद्यालय को छोड़ते समय अपने सपनों और भविष्य की योजनाओं को साझा किया। विद्यार्थियों के मनोरंजन के लिए विभिन्न खेलों और क्विज का भी आयोजन किया गया। 11वीं कक्षा के छात्रों ने अपने सीनियर्स के लिए स्मृति चिह्न भी प्रस्तुत किए।

राव सुल्तान सिंह स्कूल में धूमधाम से मनाई संत शिरोमणी रविदास जयंती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। कार्यक्रम का भाग लेते शिक्षक एवं विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

राव सुल्तान सिंह सीनियर सेकेंडरी स्कूल निम्बेहड़ा में रविदास जयंती के अवसर पर उनको श्रद्धा सुमन अर्पित किए। संस्था निदेशक एडवोकेट से सतपाल यादव ने बताया कि हिंदू पंचांग के अनुसार हर साल माघ पूर्णिमा को संत रविदास जयंती मनाई जाती है। संत रविदास ने रविदासिया पंथ की स्थापना की।

इन्हें संत शिरोमणि की उपाधि भी दी गई थी। कुछ इतिहासकारों के अनुसार इनका जन्म 1377 ई में उत्तर प्रदेश के वाराणसी शहर के किसी गांव में हुआ था। जबकि कुछ विद्वानों का मानना है कि उनका जन्म 1399 में हुआ था।

गुरु भक्ति आंदोलन के प्रसिद्ध संत थे। उनके भक्ति गीतों व छंदों ने भक्ति आंदोलन पर स्थाई प्रभाव डाला था। महान संत गुरु रविदास को और उनके योगदान को आज भी दुनिया याद करती है। उनका मानना था कि कोई व्यक्ति जन्म से छोटा या बड़ा नहीं होता। लेकिन अपने कर्मों से छोटा बड़ा होता है। हम ऐसे संत के चरणों में कोटि-कोटि नमन करते हैं।

सम्मान समाजसेवी देवेंद्र जांगिड़ को सर्वसम्मति से प्रधान पद पर नियुक्त किया

भगवान विश्वकर्मा जयंती पर प्रतिभाओं को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। नवनियुक्त प्रधान देवेंद्र जांगिड़ व कार्यकारिणी को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सृष्टि के रचयिता भगवान विश्वकर्मा का जयंती समारोह पुल बाजार स्थित विश्वकर्मा मंदिर में धूमधाम से मनाया गया। इस मौके पर अतिथिगणों ने भगवान विश्वकर्मा की पूजा अर्चना दीप जलाकर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस अवसर पर समाज की प्रतिभावान छात्र-छात्राओं को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में उपस्थित लोगों ने भगवान विश्वकर्मा के आदर्शों पर चलने का संकल्प लिया और समाज के गरीब और प्रतिभावान छात्र-छात्राओं को शिक्षित करने एवं समाजिक कुरीतियों कन्या भ्रूण हत्या, दहेज प्रथा, नशा मुक्ति अभियान द्वारा जागरूकता हेतु आह्वान किया। कार्यक्रम में सामाजिक उत्थान हेतु विद्यार्थियों को उच्च कोटि की शिक्षा दिलवाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करने पर सम्मानित किया गया।

भगवान विश्वकर्मा जयंती समारोह की अंतिम कड़ी में भगवान विश्वकर्मा मंदिर कमेटी के प्रधान हेतु सर्वसम्मति से राजेश जांगिड़ काठमंडी को चुनाव अधिकारी नियुक्त किया गया। चुनाव अधिकारी द्वारा चुनावी प्रक्रिया के पश्चात सर्वसम्मति से रिटायर्ड एजीएम हैफेड एवं समाजसेवी देवेंद्र जांगिड़ को प्रधान पद हेतु ध्वनि मत से प्रस्ताव पास किया गया। मौजूद अन्य लोगों ने भी इसका समर्थन किया और उन्हें प्रधान चुन लिया गया। उन्हें पगड़ी और फूल मालाओं से सम्मानित किया गया। नवनियुक्त प्रधान देवेंद्र जांगिड़ ने भगवान विश्वकर्मा के दिखाए मार्ग पर चलकर सामाजिक जागरूकता के साथ जांगिड़ समाज के उत्थान हेतु कार्य करने का आह्वान किया गया।

इस अवसर पर प्रकाश जांगिड़, प्रधान विश्वकर्मा मंदिर कमेटी, राजेश जांगिड़, पूर्व प्रधान रोहतास जांगिड़, सत्यनारायण जांगिड़, राधेश्याम जांगिड़, प्रताप सिंह जांगिड़, लक्ष्मीनारायण जांगिड़, रमेश जांगिड़, पुरुषोत्तम जांगिड़, हनुमान जांगिड़ व सुभाष जांगिड़ आदि अनेक पदाधिकारीकरण एवं सदस्य गण विशेष रूप से उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

एकलव्य शूटिंग एकेडमी में किया सूर्य नमस्कार

नारनौल। रेवाड़ी रोड स्थित एकलव्य शूटिंग एकेडमी में हरियाणा आयुष मंत्रालय की ओर से पारित आदेश अनुसार 15 मिनट में 12 सूर्यनमस्कार कराए गए। एकेडमी के सचिव सुरेश चौहान ने स्वयं सभी शूटर्स के साथ मिलकर 12 जनवरी से 12 फरवरी तक लगातार रोजाना 15 मिनट तक सूर्यनमस्कार किया। जिससे शारीरिक मजबूती के साथ साथ मानसिक रूप से भी मजबूती मिलती है, आगे भी एकेडमी में सूर्यनमस्कार का कार्यक्रम चलता रहेगा।

नारायण का स्वरूप है यज्ञ : बजरंग शास्त्री

नारनौल। शहर के बहरोड रोड पर स्थित मां बगलामुखी मन्दिर परिसर में आचार्य अर्जुन देव के सनिध्य में पूर्णिमा के शुभ अवसर पर यज्ञ संपन्न हुआ। आचार्य मनीष निर्मल शास्त्री ने यज्ञ को विधिवत संपन्न कराया। यज्ञ के मुख्य यजमान बलराम अग्रवाल राजा अग्रवाल सपत्नीक व सुरेंद्र गुप्ता रहे। आचार्य बजरंग शास्त्री ने बताया कि मां बगलामुखी हवन करते समय कुछ विशेष बातों का ध्यान रखना चाहिए। हवन शुभ मुहूर्त में करना चाहिए, हवन के लिए सभी आवश्यक सामग्री इकट्ठा करनी चाहिए, हवन विद्वान पंडित या गुरु की देखरेख में करना चाहिए।

बजरंग शास्त्री ने बताया कि मां बगलामुखी का हवन करने से भक्तों का मानसिक और आध्यात्मिक विकास होता है और उन्हें शांति व संतोष की अनुभूति होती है। आचार्य अर्जुन देव ने बताया कि यह हवन पूर्णिमा को किया जाता है। इस मौके पर आचार्य अर्जुन देव, बजरंग शास्त्री, बलराम बंसल, राजेन्द्र गुरुजी, पपल शर्मा और भगवान दास, संदीप नूनीवाला मौजूद रहे।

परीक्षा की तैयारी के टिप्सः समय व तनाव प्रबंधन को एक कॉल पर सुझाव मिलेगा

- परीक्षाओं के लिए मनो सामाजिक परामर्श सेवा की शुरू
- 15 फरवरी से शुरू होगी बोर्ड की परीक्षाएं, जिले में परीक्षा के लिए बनाए गए है 19 परीक्षा केंद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

15 फरवरी से शुरू होने वाली बोर्ड की परीक्षाओं को लेकर सीबीएसई बोर्ड ने तैयारियां शुरू कर दी है। वहीं केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ने विद्यार्थियों में परीक्षा के तनाव से निपटने के लिए छात्रों के लिए निशुल्क मनो सामाजिक परामर्श सेवा शुरू की है, यह सेवा एक फरवरी से शुरू होकर चार अप्रैल तक उपलब्ध रहेगी। इसमें परामर्शदाता, मनोवैज्ञानिक, विशेष शिक्षक और प्रिंसिपल जरूरी सुझाव देंगे। देशभर के अलावा अन्य जगह के 66 विशेषज्ञों की अन्य टीम तय की गई है। परामर्श सेवा परीक्षा से पहले, परीक्षा के दौरान और परिणाम घोषित होने के बाद भी उपलब्ध रहेगी। इसके लिए छात्र 24 घंटे 7 दिनों तक टोल फ्री नंबर 1800118004 पर कॉल कर सकते हैं। टेली काउंसलिंग सोमवार से शनिवार सुबह 9:30 बजे से शाम 5:30 बजे तक उपलब्ध रहेगी। सीबीएसई की आधिकारिक वेबसाइट पर वीडियो और ब्रॉडकास्ट भी उपलब्ध है। विद्यार्थियों को परीक्षा की तैयारी के लिए तैयारी के टिप्स, समय और तनाव प्रबंधन की रणनीति, सामान्य प्रश्नों के उत्तर और सीबीएसई के मुख्य संपर्क विवरण भी मिलेंगे।

सुबह 9 बजे केंद्र में प्रवेश

सीबीएसई ने स्पष्ट किया है कि किसी भी विद्यार्थी को सुबह दस बजे के बाद परीक्षा केंद्र में प्रवेश करने की अनुमति नहीं दी जाएगी, इसलिए उन्हें समय से पहले परीक्षा केंद्र पर पहुंचना चाहिए। सुबह 9 बजे से परीक्षा केंद्र में विद्यार्थियों को प्रवेश मिलना शुरू हो जाएगा। विद्यार्थियों को स्कूल की वर्दी में जाना होगा। साथ ही सीबीएसई की ओर से जारी किए गए एडमिट कार्ड और स्टेशनरी आइटम के अलावा स्कूल के पहचान पत्र को ले जाना होगा। बोर्ड ने एडमिट कार्ड में रोल नंबर, जन्मतिथि, परीक्षा के नाम, विद्यार्थी के नाम, माता-पिता के नाम, परीक्षा केंद्र के नाम, एडमिट कार्ड आईडी, दिव्यांग श्रेणी की जानकारी को उपलब्ध कराया है। 15 फरवरी को कक्षा 10 वीं का पहला पेपर अंग्रेजी का होगा और परीक्षाएं 18 मार्च को कंप्यूटर एप्लीकेशन, इन्फॉर्मेशन टेक्नोलॉजी एवं आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस विषयों के पेपर के साथ समाप्त होंगी। इन परीक्षाओं का आयोजन एक ही शिफ्ट में होगा।

15 फरवरी से शुरू होगी परीक्षाएं

सीबीएसई के जिला कार्डिनेटर एवं आरपीएस स्कूल प्राचार्य डॉ. किशोर तिवाड़ी ने बताया कि 15 फरवरी से सीबीएसई 10वीं 12वीं कक्षा की वार्षिक परीक्षा शुरू होगी इसको लेकर सीबीएसई वार्षिक मनो सामाजिक परामर्श हेल्पलाइन शुरू कर दी गई है। यह परामर्श 4 अप्रैल तक जारी रहेगा। इस बार परीक्षा केंद्र पर सीसीटीवी कैमरे भी लगाए जाएंगे। विद्यार्थी स्कूल ड्रैस में एडमिट कार्ड व आई कार्ड के साथ समय से पहले परीक्षा केंद्र में पहुंचना सुनिश्चित करें।

केंद्रों पर लगे सीसीटीवी कैमरे

इस बार सीबीएसई की परीक्षा के लिए विशेष सुरक्षा प्रबंध किए गए हैं। सभी परीक्षा केंद्रों पर सीसीटीवी कैमरे लगाए गए हैं, जिनकी निगरानी केंद्र में नियुक्त अधिकारी करेंगे। यह कदम पेपर लीक की संभावना को समाप्त करने और परीक्षा में पारदर्शिता लाने के लिए उठाया गया है। छात्रों को परीक्षा केंद्र में प्रवेश से पहले तीन स्तरीय जांच से गुजरना होगा। परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा बल भी तैनात रहेंगे।

जलभराव की समस्या से वाहन चालकों को यूटर्न करना हुआ मुश्किल

एनएच 148 बी के फ्लाईओवर नीचे व सर्विस लाइन पर 5 माह से जलभराव

- गंदगी में मच्छर पनपने और दुर्गंधमयी वातावरण में दुकानदारों को सांस लेना हुआ दुर्भर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नांगल चौधरी

नांगल नूनिया गांव के नजदीक नेशनल हाइवे 148 बी के फ्लाईओवर नीचे व सर्विस लाइन पर बीते करीब पांच महीने से जलभराव की समस्या बनी हुई है। पानी में गहरे गड्ढे होने की वजह से वाहनों की दुर्घटना तथा राहगीरों के फिसलने की समस्या बढ़ गई। परेशान ग्रामीणों ने पीडब्ल्यूडी विभाग को स्थिति से अवगत करवा दिया, लेकिन यह विभाग एनएचआईए के अधिकारियों को शिकायत भेजने की कहकर पल्ला झाड़ लिया। अब हाईवे अथॉरिटी का कार्यालय या संपर्क नंबर नहीं मिलने के कारण लोगों को अव्यवस्था का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने डीसी से पानी निकासी का प्रबंध व क्षतिग्रस्त सड़क की रिपेयर कराने की गुहार लगाई है। इस बारे में डा. विकास यादव, बीरसिंह, अशोक कुमार, बिरेंद्र सिंह ने बताया कि केंद्र सरकार ने नेशनल हाईवे आठ से नेशनल हाईवे 148 बी का निर्माण कराया है। जिससे वाहन चालकों को हिसार, पंजाब, चंडीगढ़, हिमाचल, शिमला जाना आसान हो गया। हाईवे निर्माण के दौरान रायमलिकपुर से 152 डी के विलय प्वाइंट तक करीब 10 ग्रामीण बस स्टैंडों पर फ्लाईओवर स्वीकृत किए गए हैं, साथ ही दोनों तरफ सर्विस लाइन की सुविधा मुहैया करवा दी। जिससे लोकल गांवों के वाहनों को यातायात की सुविधा उपलब्ध हो गई है, लेकिन फ्लाईओवरों पर बरसाती पानी के निकास का प्रबंध नहीं किया गया। थोड़ी बारिश होते ही सभी पुलिया नीचे जलभराव हो जाता है। नांगल नूनिया के फ्लाईओवर से राजस्थान के लगभग 10 गांवों के लोग हाईवे पर एंट्री करते हैं। इसके अलावा विभिन्न स्कूलों की बसें भी इसी फ्लाईओवर से यूटर्न तथा गांव में प्रवेश करती हैं। यहां जलभराव की समस्या के चलते वाहनों को साइड लेना भी संभव नहीं हो पाता। पानी में गहरे गड्ढे चालकों दिखाई नहीं देते, जिस कारण दुर्घटना के हादसे बढ़ गए हैं। ग्रामीणों ने बताया कि एकत्र पानी में सड़न और मच्छरों का पनपना आरंभ हो गया है। दूसरी तरफ मोहनपुर के पास पुलिया के नीचे भी बरसाती पानी का निकास नहीं, जलभराव रहने की वजह से श्मशान घाट का रास्ता भी बाधित बना हुआ है। नांगल चौधरी के राव तुलाराम चौक पर भी बारिश होते ही जलभराव हो जाता है। परेशान लोगों ने प्रशासनिक अधिकारियों को अवगत करवा दिया, इसके बावजूद अभी तक स्थिति यथावत बनी हुई है।

नांगल चौधरी। नांगल नूनिया के पास फ्लाईओवर नीचे भरा बरसाती पानी।

कॉलेज जाने और घर आने में परेशानी

ग्रामीणों ने बताया कि गांव से सैकड़ों विद्यार्थी कॉलेज में पढ़ने जाते हैं। इसके अलावा बड़ी संख्या में महिलाएं भी बाजार जाना होता है। जिन्हें बस पकड़ने के लिए फ्लाईओवर नीचे से दूसरी साइड जाना होता है, लेकिन पुलिया नीचे जलभराव होने की स्थिति में उन्हें भारी परेशानी का सामना करना पड़ता है। इस दौरान पैर फिसलने के कारण कई राहगीर चोटिल भी हो चुके हैं।

प्रबंध करना हाईवे अथॉरिटी की जिम्मेदारी

लोकनिर्माण विभाग के कनिष्ठ अभियंता विकास कुमार ने बताया कि नेशनल हाइवे के फ्लाईओवरों के नीचे जलभराव की स्थिति है। जिससे आमजन को परेशानी होने की शिकायत संज्ञान में हैं, लेकिन इस समस्या के समाधान की जिम्मेवारी हाईवे अथॉरिटी की है। कई गांवों की सर्विस लाइन पर जलभराव रहने से जानलेवा हादसे की संभावना बनी हुई है।

राव जयराम स्कूल के छात्र जेईई मैंस में छाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

11 फरवरी को घोषित जेईई मैंस परीक्षा के परिणाम में राव जयराम सीनियर सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने बेहतरीन प्रदर्शन कर विद्यालय और जिले का नाम रोशन किया है। छात्रों की इस उपलब्धि से स्कूल प्रशासन, शिक्षकगण, अभिभावकों और समस्त क्षेत्र में हर्ष का माहौल है। इस प्रतिष्ठित परीक्षा में विद्यालय के कई छात्रों ने उच्चतम परसेंटाइल हासिल कर यह साबित कर दिया कि मेहनत और लगन से किसी भी लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है। विद्यालय के छात्र दक्ष यादव ने 99.93 परसेंटाइल, रजनेश ने 96.94 परसेंटाइल, प्रिंस ने 96.2 परसेंटाइल, मुकुल ने 95 परसेंटाइल, निशांत तंवर ने 93.52 परसेंटाइल तथा आयुष ने 93 परसेंटाइल प्राप्त कर अपनी प्रतिभा और कड़ी मेहनत का परिचय दिया। सभी विद्यार्थियों ने अपनी सफलता का श्रेय अपने माता-पिता, शिक्षकों और अपनी कठोर मेहनत को दिया है। उन्होंने बताया कि नियमित अध्ययन और सही रणनीति के बल पर यह उपलब्धि हासिल की है। विद्यार्थियों ने अपनी सफलता का रहस्य बताते हुए कहा कि आत्मविश्वास, अनुशासन, और निरंतर प्रयास से किसी भी परीक्षा में सफलता प्राप्त की जा सकती है। उनकी सफलता ने यह साबित कर दिया कि समर्पण और दृढ़ इच्छाशक्ति से हर लक्ष्य को पाया जा सकता है। विद्यालय की प्रधानाचार्या राजेश यादव ने कहा कि यह सफलता उनकी मेहनत और शिक्षकों के समर्पित प्रयासों का परिणाम है। विद्यालय में छात्रों को हमेशा बेहतरीन शिक्षा, संसाधन और मार्गदर्शन उपलब्ध कराया जाता है, जिससे वे राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगी परीक्षाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सकें। विद्यालय के निर्देशक सुरेंद्र कुमार ने इन छात्रों को बधाई देते हुए कहा कि विद्यालय का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को उत्कृष्ट शिक्षा प्रदान कर उनके सपनों को साकार करना है। विद्यालय ने प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए छात्रों को और बेहतर मार्गदर्शन देने के उद्देश्य से विशेष कोचिंग एवं मेंटरशिप कार्यक्रम शुरू किया हुआ है, ताकि छात्र न केवल जेईई बल्कि अन्य प्रतिष्ठित प्रतियोगी परीक्षाओं में भी बेहतरीन प्रदर्शन कर सकें।

प्रिंस।

रजनेश।

दक्ष।

महेंद्र सिंह यादव बने रिटायर्ड कर्मचारी संघ के प्रधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

यादव धर्मशाला में रिटायर्ड कर्मचारी संगठन की ओर से प्रदेशाध्यक्ष बाबूलाल यादव की अध्यक्षता में बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में मंच संचाल प्रदेश संगठन सचिव महेंद्र सिंह यादव ने किया। प्रांतीय प्रधान व प्रांतीय मुख्य सलाहकार जयपाल सिंह ने सरकार से रिटायर्ड कर्मचारियों के लिए कैशलेस मेडिकल लागू करना, कर्मचारी की 65, 70 व 75 वर्ष के उपरांत 5, 10 व 15 प्रतिशत बेसिक वेतन में बढ़ोतरी करने, कॉम्प्यूटेशन की कटौती 15 वर्ष की बजाय 12 वर्ष करने, फैमिली पेंशनर को एलटीसी की सुविधा देना, मेडिकल भत्ता 1000 से बढ़ाकर 3000 देने की मांग की। महेंद्र सिंह यादव व बाबूलाल यादव ने कहा कि जल्द लंबित मांगों को पूरा कराने के लिए बड़ा आंदोलन किया जाएगा तथा 28 फरवरी तक ब्लॉक, तहसील व जिलास्तर पर त्रिवार्षिक चुनाव कराए जाएंगे। इस दौरान महेंद्रगढ़ की जिला कार्यकारिणी के चुनाव संपन्न कराए गए, जिसमें महेंद्रसिंह यादव जिला प्रधान, रंगराव वरिष्ठ प्रधान, सुमेर सिंह अध्यक्ष, सुरेश कुमार सचिव, वीरसिंह खजांची, बहादुर सिंह मुख्य संगठनकर्ता, धर्मवीर पालड़ी, अतरसिंह, ओमप्रकाश, बलबीर उपप्रधान, गुरदयाल सहसचिव, लीलाराम, विजयपाल, कमल सिंह प्रचार सचिव, बाबूलाल, लक्ष्मण व जगदीश मुख्य सलाहकार, सुरेश को सोनी प्रचार प्रेस सचिव नियुक्त किए गए।

महेंद्रगढ़। बैठक में भाग लेते रिटायर्ड कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

नारनौल। कार्यक्रम में पर्यावरण संरक्षण की शपथ लेते हुए। फोटो : हरिभूमि

मूसनौता में खान सुरक्षा सप्ताह मनाया

नारनौल। खान सुरक्षा निदेशालय गाजियाबाद के तत्वाधान में मां संतोषी खनिज उद्योग पर खान सुरक्षा सप्ताह का आयोजन किया गया। मंच संचालन हंसराज व अकाउंटेंट प्रदीप कुमार द्वारा संचालित किया गया। इस अवसर पर खान का निरीक्षण करने के लिए खान सुरक्षा निदेशालय गाजियाबाद द्वारा बनाई गई कमेटी के निरीक्षणकर्ता डिप्टी डायरेक्टर आर्डेला रामबाबू, खान प्रबंधक संजय उपारे अंबुजा सीमेंट लिमिटेड, दीपक मिश्रा, रंजन जैरयाल यांत्रिक अभियंता अल्ट्राटेक सीमेंट द्वारा मूसनौता खान के निरीक्षण में शामिल होकर खान एवं उसकी व्यवस्था का अवलोकन किया। इस दौरान अधिकारियों ने खान व खानों में उपयोग होने वाले मशीनों का निरीक्षण किया। साथ ही खनन क्षेत्र कार्यालय परिसर, वर्कशॉप, पर्यावरण से संबंधित वृक्षों में पानी का छिड़काव आदि व्यवस्था का भी अवलोकन किया गया। सभी कर्मियों द्वारा स्वच्छता के साथ खान सुरक्षा की शपथ ली गई। मुख्य अतिथि खान प्रबंधन तथा अन्य कर्मचारियों द्वारा वृक्षारोपण किया गया। रामबाबू आर्डेला द्वारा कर्मियों को स्वच्छता के लाभ और प्रकृति को साफ रखने की जिम्मेदारी का विस्तारपूर्वक मार्गदर्शन दिया गया।

हमें महापुरुषों के जीवन से लेनी चाहिए प्रेरणाः कंवर सिंह यादव

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

शहर के मोहल्ला महायचान में संत शिरोमणि रविदास की जयंती मनाई गई। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि महेंद्रगढ़ विधायक कंवर सिंह यादव, कार्यक्रम की अध्यक्षता महेंद्रगढ़ जिला प्रमुख डॉ राकेश कुमार मौजूद रहे। विधायक कंवर सिंह यादव ने गुरु रविदास प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर नमन किया। मुख्य अतिथि विधायक यादव ने कहा कि संत शिरोमणि रविदास के जीवन से प्रेरणा लेनी चाहिए। उनका जीवन संघर्ष में बीता और समाज को एकता के सूत्र में पिरोने का मंत्र दे गया। उनकी जयंती पूरे देशभर में बड़े धूमधाम से मनाई जाती है। भारतीय जनता पार्टी की सरकार ने न केवल संतो को सम्मान देकर उनकी जन्मजयंती पर प्रदेश पर में सार्वजनिक का अवकाश की भी घोषणा की गई है, ताकि लोग धूमधाम से इस दिवस को मना सके। उन्होंने कहा कि भारतीय समाज संतों की धरोहर है उनकी प्रेरणा से ही जीवन आगे बढ़ता है। हमें इन महापुरुषों के जीवन से शिक्षा लेनी चाहिए। धार्मिक ग्रंथों के अनुसार संत रविदास महान समाज सुधारक के रूप में भी जाने जाते हैं। इसलिए इस दिन उनके विचारों का ध्यान करने का खास महत्व माना जाता है। जिला प्रमुख राकेश ने कहा कि भक्ति काल के संत शिरोमणि रविदास जी ने मानव जीवन के सही मूल्य का चरितार्थ किया और समाज को सही दिशा में मार्ग प्रस्त किया। समाज के द्वारा विधायक महेंद्रगढ़ को माँग पत्र सौपा गया, जिसमें सर्वजनिक लाइब्रेरी एवं कंप्यूटर सेंटर, पूरे ग्राउंड में लॉकिंग टाइल लगवाना,पार्क की सुंदर व्यवस्था समेत विभिन्न मांगों को पूरा करने के लिए विधायक ने आश्वस्त किया।

महेंद्रगढ़। कार्यक्रम में भाग लेते विधायक व शहर के लोग। फोटो : हरिभूमि

एम फिल और पीएचडी इंक्रीमेंट को पुनः बहाल करे सरकारः डॉ. सैनी

- जारी पत्र विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के 2018 के सेवा नियमों के विरुद्ध
- शिक्षकों के लिए जारी किए गए पत्रों से उच्च शिक्षा में कार्य करने वाले सभी शिक्षकों में रोष

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

अखिल भारतीय राष्ट्रीय शैक्षिक महासंघ हरियाणा ने उच्च शिक्षा विभाग भारत सरकार द्वारा जारी किए गए पत्र क्रमांक एफ-16-1/2023 (सीयू)/128114 दिनांकः10 फरवरी 2025 का हवाला देते हुए सरकार की आलोचना की है। इस पत्र के मुताबिक सभी विश्विद्यालयों और महाविद्यालयों के शिक्षकों को सातवें वेतन आयोग में एमफिल और पीएचडी के इंक्रीमेंट को नहीं देने और जिनको दिया गया है, उनसे रिकवरी की जाएगी।

डा. सतीश सैनी।

इस संदर्भ में अखिल भारतीय राष्ट्रीय शैक्षिक महासंघ हरियाणा (महाविद्यालय शिक्षा) के प्रदेश महासचिव डॉ. सतीश कुमार सैनी ने बताया कि उक्त जारी पत्र विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के 2018 के सेवा नियमों के विरुद्ध है। संगठन इस पत्र का विरोध करता है, क्योंकि उच्च शिक्षा के लिए विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के आदेश के विरुद्ध जारी नहीं कर सकता है। उच्च शिक्षा में प्रमुख संस्थान विश्वविद्यालय अनुदान आयोग ही है, जो सभी शिक्षकों के बारे में दिशा–निर्देश जारी करता है। परंतु इस तरह के उच्च शिक्षा विभाग भारत सरकार के पत्र से विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के अधिकार क्षेत्र में हस्तक्षेप भी है। इस प्रकार से शिक्षकों के लिए जारी किए गए पत्रों से उच्च शिक्षा में कार्य करने वाले सभी शिक्षकों में रोष है।

इसके लिए विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के अध्यक्ष को पत्र लिखकर अपना विरोध दर्ज कराते हुए इस विषय पर शीघ्र समाधान करने का आग्रह करते हैं। इस प्रकार का आदेश शिक्षा जगत में निराशा का भाव जागृत करता करता है। इसलिए इस आदेश को वापस लिया जाए।

उपलब्धि हर्षि ने अपनी प्रतीभा का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया

जेईई मैंस में आरपीएस के 51 विद्यार्थियों ने 99 परसेंटाईल से अधिक स्कोर लेकर पाई सफलता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

हाल ही में नेशनल टेस्टिंग एजेंसी द्वारा घोषित जेईई मेन के परीक्षा परिणामों में आरपीएस ग्रुप के 51 विद्यार्थियों ने 99 परसेंटाइल व इससे अधिक अंक प्राप्त कर एक नया किर्तिमान रचा। आरपीएस की हर्षि ने 99.99, परसेंटाईल, छवी यादव ने 99.92 परसेंटाईल, सुजल व पियुष ने 99.86 परसेंटाइल प्राप्त कर अंको की सर्वश्रेष्ठता का शिखर छुआ। वहीं आरपीएस की हर्षि एवं अनुज ने फिजिक्स में 100 पर्सेंटाइल प्राप्त कर पूरे भारत में अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन की अमिट छाप छोड़ी। वहीं मैथ्स में छवि ने 99.99, हर्षि ने 99.98, इशान ने मैथ्स व फिजिक्स में 99.96 पर्सेंटाइल, तनिष्क व कार्तिक ने फिजिक्स में 99.96 पर्सेंटाइल, केमेसट्रि में हर्षि ने 99.98 पर्सेंटाइल प्राप्तकर एक नया कीर्तिमान स्थापित किया। आरपीएस ग्रुप के सीईओ इंजी मनीष राव ने बताया की हर्षि ने 99.99 परसेंटाइल, छवी यादव ने 99.92, सुजल ने 99.86, पियुष ने 99.86, हर्षित राय ने 99.80, इसान अफरिया ने 99.79, प्रणव कुमार ने 99.78, रिदम ने 99.77, दिव्यांशी तेवतीया ने 99.77, गुणादित्य संधू ने 99.77, चितवन ने 99.75, प्रियांशु ने 99.75, कृष ने 99.74, अनुज ने 99.69, याशिका ने 99.60, ललित ने 99.58, सुमित पहल ने 99.55, कार्तिक ने 99.52, कृष ने 99.52, श्रुति ने 99.52, द्वितिया गर्ग ने 99.51, मान्यु यादव ने 99.51, वंश ने 99.46, शुभम ने 99.46, विवान राव ने 99.42, विनय ने 99.42, लक्षिका ने 99.38, श्रेयांश रावत ने 99.38, अन्नुश्री शर्मा ने 99.37, दिव्यम ने 99.35, दिपांशु ने 99.34, सिद्धार्थ ने 99.34, मानस झा ने 99.32, अंकित गौतम ने 99.29, गुलशन कुमार ने 99.29, मानव चैधरी ने 99.29, निखिल ने 99.26, रिजुल ने 99.20, प्रियांशु ने 99.19, मोहित यादव ने 99.15, रेनित राव ने 99.14, प्रियांशु ने 99.14, गौरव सांगवान ने 99.03, हरमित खुराना ने 99, समर्थ ने 99 व रितू यादव ने 99 परसेंटाइल अंक प्राप्त कर अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। इस उपलब्धि के लिए स्कूल प्रबंधन की ओर से आरपीएस ग्रुप की चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजी. मनीष राव एवं डिप्टी सीईओ कुनाल राव सहित ग्रुप के सभी विद्यालयों के प्राचार्यों ने अपने प्राध्यापकों के उचित मार्गदर्शन व बच्चों की कड़ी मेहनत तथा अभिभावकों के सहयोग की सराहना की।

महेंद्रगढ़। सराहनीय परीक्षा परिणाम आने पर खुशी मनाते स्कूल के विद्यार्थी।