



ज्यादा सर्दी या गर्मी में तो हम सभी पूरी सावधानी रखते हैं। लेकिन बदलते मौसम में लापरवाही करते हैं। इससे बीमार होने की आशंका बढ़ जाती है। ऐसा आपके साथ न हो, इसके लिए यहां बताई जा रही सावधानियों पर अमल करें।

बदलते मौसम में करें हेल्थ की प्रॉपर केयर

प्रिक्शन

संघा राणी



सर्दी के बाद गर्मी और गर्मी के बाद सर्दी, साल में मौसम का चक्र बदलता रहता है। हर मौसम की अपनी खासियत होती है। लेकिन बदलते मौसम में अगर हम अपने खान-पान और जीवनशैली का पूरा ध्यान रखें, तो ही इसका लुप्त उठा सकते हैं। ऐसा न करने पर बीमार भी हो सकते हैं।

इन दिनों बदल रहा मौसम: वैसे तो वसंत ऋतु सबसे सुहावना होता है। लेकिन इस बदलते मौसम में दिन के तापमान में बदलाव भी आता रहता है। सुबह और रात में तापमान कम हो जाता है, जिसके कारण ठंड लगने लगती है तो दिन के समय तापमान बढ़ने के कारण गर्मी लगती है। इस स्थिति में हमें अपने स्वास्थ्य का बहुत ध्यान रखना चाहिए। ऐसा न करने पर खांसी, जुकाम, बुखार और शरीर दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

ठंडे वातावरण से बचें: इस मौसम में सुबह और शाम के समय तापमान तेजी से बदलता



है तो ऐसे में जरा सी लापरवाही से आपको सर्दी लग सकती है। इससे बचने के लिए दोपहर के समय कहीं बाहर से घर आते ही पंखा या एसी न चलाएं, क्योंकि इससे शरीर का तापमान अर्सतुलित हो जाएगा। इससे संभव है कि आपको बुखार हो जाए।

दिन में न सोएं: इस मौसम में कभी भी दोपहर के समय नहीं सोना चाहिए और रात में देर तक नहीं जागना चाहिए। रात में जाने से शरीर में पित्त बढ़ता है तो दिन में सोने से कफ बढ़ता है। कफ ज्यादा बनने के कारण गला खराब होना, गले में कफ जमा होना, शरीर भारी होना जैसी परेशानी शुरू हो जाती है। बुजुर्ग, बीमार और कमजोर व्यक्तियों के लिए अगर दोपहर में सोना जरूरी है या अगर काम की वजह से थकान हो रही है तो दिन में आराम कर लें या थोड़ी नींद ले सकते हैं।

हाइजीन का ध्यान रखें: इस मौसम में वायरल संक्रमण भी आसानी से हो सकता है। इससे बचने के लिए साफ-सफाई का खूब ध्यान रखें। अपने हाथों को अच्छी तरह साबुन से धोकर ही कुछ खाएं। यदि आप ऐसी जगह पर हैं, जहां हैंडवॉश नहीं कर सकते हैं, तो

उपयोगी औषधि

रेखा देशराज

गुग्गुल या गुग्गुल, झाड़ीनुमा एक ऐसा पेड़ है, जिससे निकलने वाली राल या गोंद (रेजिन) जैसे पदार्थ को भी गुग्गुल ही कहते हैं। आयुर्वेद में इसका सदियों से औषधि के रूप में इस्तेमाल होता रहा है। गुग्गुल की इस गोंद से आयुर्वेद की अनेक दवाएं बनती हैं। इससे ही केशोर गुग्गुल, चंद्रप्रभा वटी और महायोगराज गुग्गुल जैसी औषधियां बनाई जाती हैं। गुग्गुल आजकल सबसे ज्यादा राजस्थान (थार के मरुस्थल), उत्तर प्रदेश (बुंदेलखंड), गुजरात, मध्य प्रदेश और महाराष्ट्र में पैदा होती है।

गुग्गुल के प्रकार: आयुर्वेद में इस गोंद या राल के पांच भेद बताए गए हैं, जो इस प्रकार

मेंटल हेल्थ

शिकार चंद जैन

विश्व स्वास्थ्य संगठन और संयुक्त राष्ट्र बाल और किशोर कोष (यूनिसेफ) की एक नई रिपोर्ट बताती है कि दुनिया में 10 से 19 वर्ष का हर सातवां बच्चा-किशोर अवसाद और बेचैनी की समस्या से जूझ रहे हैं। रिपोर्ट में बताया गया है कि एक तिहाई बच्चों में 14 वर्ष से पहले और आधे में 18 से पहले मानसिक समस्याएं आने लगती हैं। रिपोर्ट के अनुसार बच्चों और किशोर की मानसिक समस्याओं को समझा नहीं जा रहा और उनकी समुचित देखरेख, सहायता या चिकित्सा भी नहीं हो रही है। भारत में भी यह बड़ी समस्या बन रही है।

अकेलापन क्यों: बच्चों में अकेलेपन की वजह उनका नजदीकी माहौल हो सकता है। जैसे उन स्कूल में परिचित सहपाठी न होना, माता-पिता के बीच रोज कलह होना, किसी पसंदीदा परिजन की मृत्यु, दोस्तों के साथ झगड़ा, माता-पिता से पर्याप्त स्नेह न मिलना, किसी के द्वारा बुलीडिंग, न्यूकिलर परिवार, नाना-नानी या दादा-दादी के प्यार से वंचित रहना, परिजनों द्वारा क्वालिटी टाइम न मिलना आदि बच्चों में अकेलापन प्रसूस करने की बड़ी वजह हैं।

पीयर प्रेशर भी है कारण: कई बार पैरेंट्स अपने बच्चों की क्षमता और दिलचस्पी न समझ कर उन पर दबाव डालते हैं कि वे अपने अक्स-पास के दूसरे बच्चों या अपने

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. नरेश कुमार

सीनियर फिजीशियन

एलाएनजी अस्पताल, नई दिल्ली

अमूमन हर कोई हेल्दी रहने के लिए पर्सनल हाइजीन और लाइफस्टाइल की रूटीन हैबिट्स को अपनाता है। लेकिन इन कार्यों को जाने-अनजाने गलत तरीके से करने या जरूरत से ज्यादा करने से कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स का सामना भी करना पड़ सकता है। यहां हम आपको ऐसी ही कुछ हैबिट्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें समुचित तरीके से करने पर हेल्दी रहा जा सकता है।

चेहरे को रगड़ कर धोना: चेहरे को साफ बनाए रखने के लिए दिन में 3-4 बार धोना सही माना जाता है। क्योंकि चेहरे की त्वचा शरीर के मुकाबले अधिक सॉफ्ट और सेंसिटिव होती है। इसलिए त्वचा रोग विशेषज्ञ भी चेहरे को फेस-वॉश या माइल्ड सोप से दो-तीन बार हल्के हाथों से थपथपाते हुए धोकर मॉयश्चराइज करने की सलाह देते हैं। लेकिन कुछ लोग चेहरा गलत तरीके से धोते हैं यानी अपने चेहरे पर रगड़-रगड़ साबुन लगाकर धोते हैं। इससे चेहरे की त्वचा डैमेज हो जाती है। स्किन ड्राई होने और रेशेज होने का रिस्क भी बढ़ता है।

पर्सनल चीजें शेयर करना: हालांकि पैरेंट्स अपने बच्चों को छुटपन से गुड हैबिट्स सिखाते हैं, जिनमें दूसरों के साथ अपनी चीजें शेयर करने की आदत भी एक है। लेकिन हर चीज शेयर करना कई बार नुकसानदायक साबित हो सकता है जैसे- एक-दूसरे के मेकअप प्रोडक्ट्स, कंघी, रेजर, टॉवेल जैसी पर्सनल चीजें शेयर करना। ऐसा करने से कई तरह के इंफेक्शन होने का खतरा रहता है। असल में हमारे चेहरे या स्किन पर कई तरह के सूक्ष्म कीटाणु होते हैं, जो ऐसी चीजें इस्तेमाल करने से एक से दूसरे व्यक्ति की स्किन या बालों तक पहुंच जाते हैं। इनकी वजह से दूसरे व्यक्ति को भी इंफेक्शन होने की संभावना रहती है। इसी तरह पुरुषों द्वारा एक-दूसरे का रेजर इस्तेमाल करना रिस्की होता है, क्योंकि फेशियल हेयर या दाढ़ी के अंदर डेड स्किन और कई तरह के बैक्टीरिया होते हैं, जिनसे दूसरे व्यक्ति को गंभीर इंफेक्शन हो सकता है। मेडिकल साइंस में ऐसे कई मामले सामने आए हैं, जिनमें रेजर के इस्तेमाल की वजह से दूसरे व्यक्ति को एड्स जैसी जानलेवा बीमारी तक का सामना करना पड़ा है।

काटन ईयर-बड्स से कान साफ करना: अमूमन हम सभी कान साफ करने के लिए ईयर-बड्स का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन वैक्स साफ करने के लिए इस तरह की चीजें हमारे कानों के लिए खतरनाक साबित हो सकती हैं। कान हमारे शरीर के 5 प्रमुख सेंसरी ऑर्गंस में से एक है। कान की अंदरूनी संरचना बहुत नाजुक होती है, जो बड्स जैसी नुकीली चीजों के इस्तेमाल से डैमेज हो सकती है। कई बार ईयर बड्स से कान के भीतर की वैक्स बाहर निकलने के बजाय कान के और ज्यादा अंदर चली जाती है, जिससे ईयर ड्रम को नुकसान पहुंच सकता है और अनचाहे ही श्रवण-क्षमता खो सकती है। इसलिए ध्यान रखें कि ईयर



बड्स से केवल कान के बाहरी हिस्से की सफाई करनी चाहिए। वैक्स साफ कराने या कान की डीप क्लीनिंग ईएनटी डॉक्टर से ही करवानी बेहतर है।

ज्यादा टूथपेस्ट से ब्रश करना: आमतौर पर माना जाता है कि दांत साफ करते हुए झागयुक्त टूथपेस्ट बेस्ट है और ज्यादा पेस्ट लेकर रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांत अच्छी तरह साफ होते हैं। देखा जाए तो कई टूथपेस्ट्स में झाग ज्यादा बनाने के लिए सोडियम क्लोराइड, प्रोपेन ग्लाइकोल जैसे केमिकल्स इस्तेमाल किए जाते हैं। इनसे भले ही झाग ज्यादा बनती है लेकिन ये हमारे दांतों को नुकसान पहुंचाते हैं। ज्यादा पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल प्रिंसने

रेग्युलर नेल्स ट्रिम न करना

मौजूदा दौर में लंबे नाखून रखना और नेल-आर्ट करना कुछ लोगों के लिए फैशन सिंगल है। वहीं कुछ लोग लंबे नाखून रखना पसंद नहीं करते और नेलकटर से रेग्युलर ट्रिम करने के बजाय दांतों से काटते रहते हैं। सेहत के लिहाज से दोनों अहितकारी हैं। भले ही हम दिन में कई बार हाथ धोते हों, लेकिन नाखूनों की ठीक से सफाई करने से अकसर छूक जाते हैं। लंबे नाखूनों की निचली सतह पर अदृश्य कीटाणु चिपके रह जाते हैं, जो आसानी से शरीर में पहुंचकर हमें बीमार कर सकते हैं। इसके अलावा नाखूनों की बनावट पर गौर करें तो फिंगर-टिप्स से जुड़ा नाखूनों के गुलाबी हिस्से से शरीर की कई सेसेटिव नर्व्स जुड़ी होती हैं। ठीक तरह ट्रिम न करने पर नर्व्स डैमेज हो जाते हैं, जिनकी वजह से ब्लॉडिंग और दर्द का सामना करना पड़ सकता है। लिहाजा अपने नाखूनों को नेलकटर से रेग्युलर ट्रिम करें। और अगर नाखून लंबे रखना चाहते हैं तो साफ-सफाई का ध्यान रखना न भूलें।



लगते हैं और दांत ही नहीं, मसूड़े भी कमजोर हो जाते हैं। डेंटल एक्सपर्ट की मानें तो माउथ हाइजीन मॉटेन करने के लिए दिन में 2 बार ब्रश (खासकर रात को सोने से पहले) करना जरूरी है। लेकिन ब्रश करते समय मटर के दाने के बराबर टूथपेस्ट लेनी ही पर्याप्त है।

छींकते-खांसते समय हाथ रखना: आपने अकसर लोगों को कहते सुना होगा कि छींकते-खांसते हुए अपने हाथ से ढकें। हालांकि इसके पीछे उनकी मूल मंशा यह रहती है कि नाक-मुंह से निकलने वाले ड्रॉपलेट्स हवा के साथ मिलकर आस-पास के लोगों तक न पहुंचें और उन्हें बीमार न करें। लेकिन वैज्ञानिकों के मुताबिक ऐसे मौके पर टिश्यू पेपर या स्माल का इस्तेमाल करना हितकारी है। छींकते-खांसते वक्त हमारे शरीर से ड्रॉपलेट्स के साथ कई तरह के जर्म्स भी निकलते हैं। जो चेहरा ढंकने पर हाथों में आ जाते हैं। हैंडवॉश न करने और एहतियात न बरतने पर

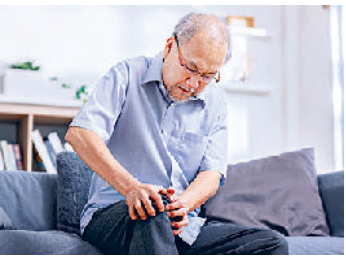
जाने-अनजाने वापस आपके शरीर में आसानी से प्रवेश कर जाते हैं और बीमारी का कारण बनते हैं। कोशिश करें कि वन-टाइम यूज में आने वाले टिश्यू पेपर का इस्तेमाल करें और तुरंत डस्टबिन में फेंकें।

खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीना: हममें से कई लोग खाना खाने के साथ या फिर खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीते हैं। ऐसा करना हमारे डाइजैस्टिव सिस्टम के लिए नुकसानदायक है। खाना पेट में जाता है तो पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड समेत कई पाचक एंजाइम्स भी बनने लगते हैं, जो खाना पचाने में मदद करते हैं। लेकिन खाने के बाद पानी पीने से इन एंजाइमों की तीव्रता कम हो जाती है, जिससे खाना पूरी तरह डाइजैस्ट नहीं हो पाता और इससे प्रायः अपच की शिकायत हो जाती है। इसलिए खाने के बाद यथासंभव पानी पीना अवॉयड करना चाहिए। हां, बहुत जरूरी हो तो एकाध घूंट पी सकते हैं।

खाने के बाद तुरंत सो जाना: कई लोग खाना खाने के तुरंत बाद लेट जाते हैं और सो जाते हैं। इस हैबिट का हेल्थ पर बुरा असर पड़ता है। ऐसा करने से खाना पेट में जाने के बजाय फूड पाइप में रह जाता है और ठीक तरह से डाइजैस्ट नहीं हो पाता। इससे अपच, चैस्ट में जलन, हार्टबर्न, पेट दर्द और सोने में परेशानी होने लगती है। डाइजेशन गड़बड़ाने से कैलेरीज बर्न नहीं हो पाती, इससे मोटापा और कई लाइफस्टाइल डिजीज की गिरफ्त में आने का खतरा बना रहता है। जरूरी है कि खाने और सोने के समय से 2-3 घंटे पहले खा लेना चाहिए और 10-15 मिनट टहलना चाहिए। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

अनेक रोगों से राहत दिलाए गुग्गुल



है- महिषाक्ष, महानील, कुमुद, पद्म और हिरण्य। इनमें से महिषाक्ष और महानील हाथियों के लिए, कुमुद तथा पद्म घोड़ों के लिए उपयोगी होते हैं। जबकि पांचवां या हिरण्य गुग्गुल मनुष्यों के लिए उपयोगी है।

स्वास्थ्य के लिए लाभकारी: गुग्गुल कफ, वात, कृमि, शोथ और अर्शनाशक होती है। गुग्गुल से कई योग तो बनते ही हैं, साथ ही यह त्रिफला, गोक्षरादि गुग्गुल, सिंहनाद और चंद्रप्रभा गुग्गुल आदि औषधियों के निर्माण में

भी उपयोगी द्रव्य होता है। गुग्गुल के अनभिन्न स्वास्थ्य लाभ हैं। यह हृदय रोगों के उपचार में बहुत फायदेमंद है, क्योंकि गुग्गुल की गोंद कोलेस्ट्रॉल को कम करती है। यह ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करती है। इसके इस्तेमाल से मोटापे पर काबू पाने में भी मदद मिलती है। गठिया और शरीर के दूसरे दर्दों के लिए भी यह राहत देने वाली औषधि है, क्योंकि इसके इस्तेमाल से शरीर में सूजन खासकर जोड़ों की सूजन और दर्द कम होता है। त्वचा रोगों जैसे एक्जिमा, फोडों फुंसी और दूसरे विकारों में यह बहुत कारगर है। थाईरॉयड को संतुलित रखने और प्रजनन स्वास्थ्य में भी गुग्गुल बहुत उपयोगी है। मुख्य रूप में इसे हृदय रोगों, जोड़ों के दर्द, मोटापा और दूसरी कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से छुटकारा दिलाने वाला माना जाता है। *



कहते हैं। ताकि वे रील बनाकर ढेर सारे लाइक्स, व्यूज और कॉमेंट्स बटोर सकें। बच्चों का मन ना होते हुए भी यह सब करना पड़ता है तो वे बेचैन और चिड़चिड़ा हो जाते हैं और तनाव के शिकार हो जाते हैं।

पैरेंट्स क्या करें: बच्चों-किशोरों में बढ़ती इस समस्या से बचाने के लिए कई मनोचिकित्सक पैरेंट्स को कुछ सलाहें देते हैं। इन पर आप भी अमल कर सकते हैं। जैसे- जब भी आप महसूस करें कि आपका बच्चा आजकल गुमसुम अकेला और चिंतित रहता है, खाने में या खेलने में रुचि नहीं लेता तो आपको सजग हो जाना चाहिए। तुरंत उसका कारण जानें। बच्चों पर अपनी इच्छाएं न थोपें। न ही उन्हें तुलनात्मक हीनता का शिकार बनाएं। उसकी रुचि किन एक्टिविटीज में है, यह समझें और उसी के अनुरूप व्यवस्था करें। बच्चों के साथ खेलकूद में आप भी इवांवल हों। बच्चों के साथ इमोशनल बॉन्डिंग बढ़ाएं। इन कोशिशों से अगर बच्चे की उदासी, तनाव और डिप्रेशन कम नहीं हो रहा है तो चाइल्ड काउंसलर से संपर्क करें। *

योगोपचार

रिब्युज्योति 'नंदन'

हल्की गर्मी शुरू हो चुकी है। होली के बाद तापमान और बढ़ने लगेगा। कई लोगों को वैसे तो हर मौसम में लेकिन खासतौर पर गर्मी के मौसम में बात-बात पर गुस्सा आने लगता है। अगर आप भी ऐसे लोगों में शामिल हैं तो इस बार गर्मियों की शुरुआत से ही हर दिन शीतली प्राणायाम का अभ्यास करें।

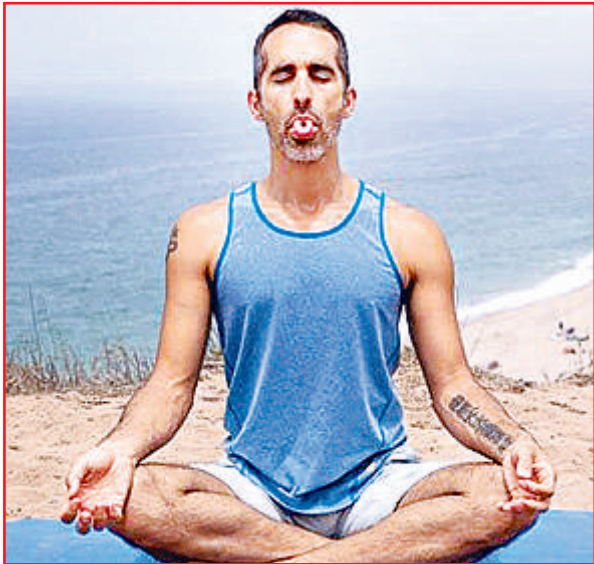
शीतली प्राणायाम के फायदे: यह प्राणायाम शरीर को ऊर्जा से लबालब और दिमाग को शांत रखने में कारगर है। नियमित रूप से शीतली प्राणायाम करने से गर्मी से तो राहत मिलती ही है, शरीर का तापमान ज्यादातर समय सामान्य रहता है। जिस कारण दिमाग शांत रहता है, तनाव और चिंता कम होती है, पाचन क्रिया बेहतर होती है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बदलते मौसम में मजबूत बनी रहती है। नींद अच्छी आती है, त्वचा में चमक आती है और अगर बाल झड़ते हैं तो बिल्कुल रुक जाते हैं या कम हो जाते हैं। इस तरह देखा जाए तो गर्मियों की शुरुआत में इयुनिटी मजबूत बनाए रखने के लिए और शरीर को शीतल रखने के लिए शीतली प्राणायाम बहुत कारगर होता है।

कब करें: शीतली प्राणायाम हमेशा सुबह खाली पेट या खाना खाने के 4 घंटे बाद करना चाहिए। यह प्राणायाम हमेशा शांत और साफ वातावरण में करें। सुबह के समय अभ्यास करने का सबसे बड़ा फायदा यह होता है कि पेट पूरी तरह से साफ होता है। वातावरण में शरीर के अनुकूल शीतलता होती है। धूल और गर्मी नहीं होती। शीतली प्राणायाम धीमी और नियंत्रित गति से करना चाहिए।

करने का सही तरीका: शीतली प्राणायाम को सही तरीके से करने के लिए पहले योगा मैट पर आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठ जाएं। हाथों को घुटनों पर रख लें। आंखें

अगर आपका मन अशांत रहता है, बात-बात पर गुस्सा आता है, बीपी हाई रहता है, गर्मी में बेचैनी बढ़ती है तो आपको शीतली प्राणायाम करना चाहिए। इसे करना आसान है लेकिन इसे करने के अनेक फायदे होते हैं। इसके बारे में विस्तार से जानिए।

मन को रखे शांत-शीतल शीतली प्राणायाम



बंद कर लें और पूरे शरीर को शिथिल छोड़ दें या धीरे-धीरे शिथिल कर लें। शीतली प्राणायाम करने के लिए जरूरी है कि बिना तनाव के जीभ को मुंह से बाहर निकालें यानी बिना खींचे हुए जीभ को मुंह से बाहर निकालें। फिर धीरे-धीरे जीभ के निचले को रोल करें, जिससे यह नालिका जैसी बन जाए और अब इसी नालिका या ट्यूब के माध्यम से धीरे-धीरे सांस अंदर लें। सांस लेते समय इसके अंत में जीभ को मुंह में वापस अंदर ले लें और मुंह बंद करके नाक के माध्यम से सांस छोड़ें। सांस लेते समय तेज हवा की तरह ध्वनि पैदा होनी चाहिए और जीभ तथा मुंह की छत पर बाहरी शीतलता का एहसास होना चाहिए। यह एक चक्र है, इसी तरह के नौ चक्र पूरे करें।

बर्तें सावधानियां: अगर आप बलगम से पीड़ित हों, ब्रॉकाइटिस की समस्या से जूझ रहे हों, अस्थमा हो, श्वसन विकार या कम रक्तचाप जैसी परेशानियां हों तो शीतली प्राणायाम का अभ्यास करने से बचें। यही नहीं जिन्हें हृदय रोग की समस्या हो, उन्हें भी शीतली प्राणायाम से बचना चाहिए। शीतली प्राणायाम का अभ्यास पुरानी कब्ज की समस्या को बढ़ा देता है, इसलिए जिन्हें लंबे समय से कब्ज की समस्या हो, उन्हें भी यह करने से बचना चाहिए और हां, सर्दियों में या जब वातावरण में ठंडक हो, तब भी इसे न करें। शीतली प्राणायाम को तब भी न करें, अगर किसी तरह का इंफेक्शन हो। वैसे तो यह आसान है लेकिन बेहतर होगा कि इसे किसी योगाचार्य से सीखकर ही अभ्यास करें। *

ख़बर संक्षेप

गणित ओलंपियाड में
यदुवंशी ने लहराया परचम

नारनौल। हाल ही में घोषित हुए सिल्वर जोन गणित ओलंपियाड के परिणामों में यदुवंशी के 30 विद्यार्थियों ने पाई सफलता। इसमें 16 विद्यार्थियों ने गोल्ड मेडल, छह विद्यार्थियों ने सिल्वर मेडल व आठ विद्यार्थियों ने ब्रॉन्ज मेडल प्राप्त किए हैं। यह विद्यालय व क्षेत्र के लिए बड़े गौरव का विषय है।

विद्यालय के उपप्राचार्य नरेश यादव ने बताया कि कक्षा 10वीं से हर्ष गोयल ने राज्य स्तर पर तीसरा, छह विद्यार्थियों ने गोल्ड मेडल, वहीं गर्व शर्मा, दक्ष यादव, अक्षत, कलिंग, हार्दिक व आयुष ने पांच पांच सौ रुपये का नकद पुरस्कार तथा खुशी ने 400 रुपये का नकद पुरस्कार प्राप्त किया है।

कस्तूरबा गांधी स्कूल में
वाटर कूलर का प्रबंध

नांगल चौधरी। कस्तूरबा गांधी बालिका मॉडर्न स्कूल नियामतपुर में नारनौल की वाटर ग्रीड संस्था ने आरओ युक्त वाटर कूलर का प्रबंध किया है। जिससे छात्राओं को शुद्ध पेयजल की सुविधा मिलेगी। स्टॉफ कर्मियों ने डोनेटर संस्था का आभार जताया है। स्कूल के प्राचार्य विजय सिंह यादव ने बताया कि ब्लॉक की एकमात्र बालिका स्कूल है, जिसमें छात्राओं के लिए हॉस्टल की सुविधा उपलब्ध है। सरकार की योजना के अनुसार छात्राओं के लिए निशुल्क शिक्षा का प्रबंध है, लेकिन स्कूल में आरओ की व्यवस्था नहीं।

सड़क सुरक्षा पर
जानकारियां दीं

मंडी अटेली। राजकीय महाविद्यालय सिहमा में चल रहे सात दिवसीय एनएसएस शिविर के छठे दिन सड़क सुरक्षा की जानकारीयां दीं। इस अवसर पर एनएसएस प्रभारी अंकित कुमार ने सड़क सुरक्षा के बारे में बताया तथा कहा कि सड़क सुरक्षा नियमों का पालन करें और दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करें। सड़क पर हमारी जरा सी लापरवाही इस अनमोल जीवन को संकट में डाल सकती है। जब हम अपने परिवार से यह वादा करते हैं कि हम सुरक्षित घर लौटेंगे तो हमें इस वादे को निभाने के लिए हर आवश्यक सुरक्षा उपाय अपनाने चाहिए।

चांदुवाड़ा में किया सुंदरकांड पाठ

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

श्री गो गोपाल प्रचार एवं असहाय सेवा संस्थान की ओर से मोहल्ला चांदुवाड़ा गणेश महल में सुंदरकांड पाठ का किया गया। जिसमें मुख्य यजमान गोपीराम, पवन कुमार जैन परिवार रहा। आचार्य मनीष निर्मल शास्त्री व अशोक जोशी ने विधि पूर्वक सभी देवी देवताओं का पूजन कराया। आचार्य बजरंग शास्त्री व मनीष शास्त्री ने सुंदरकांड पाठ का वाचन किया। इस अवसर पर आचार्य ने बताया कि जीवन में अनुकूल व प्रतिकूल दोनों ही बाधाओं को पार करना पड़ता है, तभी साधक कृपा प्राप्त कर पाता है। हनुमान, राम नाम की मुद्रिका लेकर सागर पार कर गए। कलयुग में सुंदरकांड का पाठ कर हम बिना प्रयास के भवसागर से पार हो सकते हैं।

इससे पूर्व सुंदरकांड की महिमा का बखान करते हुए आचार्य ने कहा कि गीता में अर्जुन का मोह भंग होता है और रामायण में विभीषण

पीजी कॉलेज में दो दिवसीय 68वीं खेलकूद प्रतियोगिता आरंभ

खेलों में बढ़-चढ़कर भाग लेने वाला विद्यार्थी जीवन में चढ़ता है सफलता की सीढ़ी: डा. पूर्ण प्रभा

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

राजकीय महाविद्यालय की दो दिवसीय 68वीं खेलकूद प्रतियोगिता का शुभारंभ बुधवार को किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी प्रो. डा. पूर्ण प्रभा रही। कार्यक्रम की अध्यक्षता उप प्राचार्य डा. जगजीत सिंह मोर ने की। इस अवसर पर उप प्राचार्य व समस्त स्टाफ सदस्यों ने मुख्य अतिथि व अतिथियों का फूल मालाओं व बुके से स्वागत किया। मुख्य अतिथि डा. पूर्ण प्रभा ने कहा कि आज के युग में खेलों का महत्व बढ़ता जा रहा है, जो विद्यार्थी खेलों में बढ़-चढ़कर कर भाग लेता है वह जीवन में सफलता की सीढ़ी चढ़ते जाता है। वर्तमान हरियाणा सरकार भी खेलों को बढ़ावा दे रही है। आज लड़कियों की 400 मीटर दौड़ में अनुष्का प्रथम, एकता द्वितीय, ललिता तृतीय स्थान पर रही। लड़कों की 400 मीटर दौड़ में ईश्वर प्रथम, हरमनजोत द्वितीय व योगेश तृतीय स्थान पर रहा।

उन्होंने कहा कि पढ़ेंगे लिखेंगे बनौंगे नवाब, खेलोंगे कूदेंगे बनौंगे सरताज। एक अच्छे शरीर में तन और मन के लिए खेलकूद अपनी प्रमुख भूमिका निभाते हैं। अच्छे स्वास्थ्य हेतु कोई न कोई खेल खेलना चाहिए। उन्होंने जिले के काफी खिलाड़ियों की उपलब्धियों को गिनवाया तथा



नारनौल। प्रतियोगिता में दौड़ लगाती छात्राएं।

बताया कि इस महाविद्यालय के अनेक खिलाड़ी आज पूरे देश व विदेश में उच्च पदों पर विराजमान हैं। उन्होंने बताया कि खिलाड़ियों को दाखिला व नौकरियों में तीन प्रतिशत अलग से अंक मिलते हैं, साथ ही राज्य सरकार की ओर से भी खेलों को प्रोत्साहन देने के लिए अनेक प्रकार की योजनाएं चलाई हुई हैं। उप प्राचार्य डा. जगजीत सिंह मोर ने कहा कि खेलों से सकारात्मक भावना का विकास होता है। अच्छे ईंसान का निर्माण होता है, खेलों से शरीर व अच्छा मानसिक संतुलन बना रहता है। इस अवसर पर विद्यार्थियों में खेलों के प्रति अत्यधिक उत्साह दिखाई दिया। डा. जगजीत सिंह मोर व खेल प्रभारी डा. संजय तंवर ने मुख्य अतिथि व अन्य विशिष्ट अतिथियों का कैप एवं बैज लगाकर स्वागत किया।



नारनौल। विजेताओं को सम्मानित करते अतिथिगण।

यदुवंशी की छात्रा मोनिका
टॉप टेन में हुई शामिल

नारनौल। यदुवंशी डिग्री कॉलेज एमएससी जूल्जॉजी तृतीय सेमेस्टर की छात्रा मोनिका पुत्री अजय पाल ने इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर

रेवाड़ी से टॉप टेन में पांचवीं पोजीशन प्राप्त की है। मोनिका ने बताया कि काश एक मार्च से पहले अगर रिजल्ट्स घोषित हो जाता तो, वह भी अपने माता-पिता के साथ सम्मान की हकदार बनती, लेकिन कोई बात नहीं आने वाले सम्मान समारोह में मेरा भी नाम लिस्ट में आया, इसके लिए वह अपने आपको भाग्यशाली मानती है। यह सब मेरे माता-पिता के विश्वास व संस्था चेयरमैन की सुविधाओं, गुरुजनों की मेहनत के कारण संभव हो पाया। संस्था डायरेक्टर सुरेश



यादव ने छात्रा का मनोबल बढ़ाते हुए सभी को संदेश दिया कि प्रत्येक वर्ष मेधावी विद्यार्थियों की उपलब्धि के लिए सम्मान समारोह आयोजित किया जाता है। अगले सम्मान समारोह में आपका भी नाम शामिल होगा। डा. प्रदीप यादव ने अभिभावकों व छात्राओं को अग्रिम शुभकामनाएं प्रेषित की। प्राचार्य बजरंगलाल ने कहा कि अभी तो कारवा रूका

नहीं है, मंजिलों के आगे मंजिलें और भी है। उपप्राचार्या सोनल यादव ने छात्रा की प्रशंसा करते हुए कहा कि कृष्ण व गोपियों की सुंदर झांकी भी निकाली गई। इसमें विद्यालय की अध्यापिका मोनिका स्वामी ने भगवान कृष्ण व अंजू बाला ने राधा की भूमिका निभाई। विद्यालय चेयरमैन एडवोकेट राजकुमार यादव व वाइस चेयरपर्सन डा. उषा यादव ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का

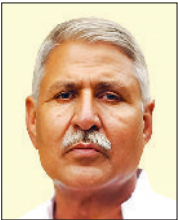
यदुवंशी कॉलेज के तीन विद्यार्थी टॉप-10 सूची में शामिल

हरिभूमि न्यूज़ ►► महेंद्रगढ़

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर रेवाड़ी की ओर से एमए अंग्रेजी तीसरे सेमेस्टर का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया, जिसमें यदुवंशी डिग्री कॉलेज के तीन विद्यार्थियों ने विश्वविद्यालय की टॉप-10 सूची पर कब्जा किया, जिसमें एमए अंग्रेजी विषय में उज्जवल फोगाट पुत्री मनोज फोगाट ने 75.3 प्रतिशत अंक लेकर पूरे विश्वविद्यालय में प्रथम स्थान, सुष्मा पुत्री राकेश ने 70 प्रतिशत अंक लेकर दूसरा, गायत्री पुत्री अजीत कुमार ने 65 प्रतिशत अंक लेकर पूरे विश्वविद्यालय में पांचवां स्थान हासिल करके न केवल अपना नाम रोशन किया बल्कि अपने माता-पिता के साथ यदुवंशी कॉलेज का

किसान व कृषि क्षेत्र को और सहारा देने की जरूरत: अतरलाल

नारनौल। बहुजन समाज पार्टी के नेता प्रमुख समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट ने हरियाणा सरकार से कृषि, स्वास्थ्य, शिक्षा, खेल तथा रोजगार क्षेत्र में बजट बढ़ाने की मांग की है। अतरलाल ने मुख्यमंत्री को भेजे बजट पूर्व सुझावों में कहा है कि किसान व कृषि क्षेत्र को और अधिक सहारा देने की जरूरत है। कम ब्याज पर दिए जा रहे किसान क्रेडिट कार्ड की सीमा तीन लाख से बढ़ाकर 15 लाख की जानी चाहिए। स्वास्थ्य क्षेत्र का बजट बढ़ाने की मांग करते हुए कहा कि सरकारी अस्पतालों में डॉक्टरों, चिकित्सा उपकरणों तथा दवाइयों की कमी पूरी करने के लिए स्वास्थ्य क्षेत्र में बजट बढ़ाना आवश्यक है। जिला स्तरीय नागरिक अस्पतालों में आधुनिक कार्डियोलॉजी व हार्ट केयर यूनिट स्थापित की जानी चाहिए। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र व सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों की स्थिति सुधारने के लिए बजट में पर्याप्त धनराशि आवंटित की जानी चाहिए। इसी तरह शिक्षा, खेल तथा रोजगार क्षेत्रों में सुविधाएं बढ़ाने के लिए बजट में विशेष प्रावधान किया जाना चाहिए। स्कूल, कॉलेजों में शिक्षकों के खाली पदों को भरने, हर जिले में स्पोर्ट्स स्कूल तथा अंतर्राष्ट्रीय स्तर का बहुउद्देशीय खेल स्टेडियम बनाने, बेरोजगार युवाओं का बेरोजगारी भत्ता बढ़ाने व सभी नौकरी के योग्य युवाओं को नौकरी देने के लिए बजट में पर्याप्त धनराशि निर्धारित की जानी चाहिए।



सांसद ने राजावास में जनसमस्याएं सुनीं, जल्द समाधान के लिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज़ ►► महेंद्रगढ़

भिंवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र सांसद चौधरी धर्मवीर सिंह व पूर्व शिक्षामंत्री रामबिलास शर्मा ने बुधवार को गांव राजावास में लोगों से मुलाकात कर उनका कुशलक्षेम जाना और उनकी समस्याओं को सुना। इस दौरान उन्होंने लोगों की समस्याओं के समाधान के लिए अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए और शीघ्र कार्रवाई सुनिश्चित करने को कहा। सांसद चौधरी धर्मवीर सिंह व पूर्व मंत्री रामबिलास शर्मा ने कहा कि केंद्र और राज्य सरकार की ओर से चलाई जा रही योजनाएं समाज के हर वर्ग के उत्थान में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं।

उन्होंने कहा कि सरकार की ये योजनाएं लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव ला रही हैं और आमजन को लाभ मिल रहा है। उन्होंने कहा कि सरकार सभी वास्तविक लाभार्थियों को योजनाओं का लाभ अविलंब और पारदर्शी तरीके से प्रदान कर रही है। उन्होंने आमजन से अपील की है कि



महेंद्रगढ़। सांसद चौधरी धर्मवीर सिंह एवं पूर्व शिक्षा मंत्री रामबिलास शर्मा गांव राजावास में लोगों की समस्याएं सुनते हुए। फोटो: हरिभूमि

वे सरकार की कल्याणकारी योजनाओं की जानकारी लें और अधिक से अधिक लाभ उठाएं। उन्होंने कहा कि सरकार हर नागरिक के विकास और कल्याण के लिए कुतर्सकल्प है तथा उनकी समस्याओं का समाधान प्राथमिकता पर किया जाएगा। उन्होंने नागरिकों को विश्वास दिलाया कि जनता के सहयोग और समर्थन से क्षेत्र का चहुंमुखी विकास सुनिश्चित किया जाएगा। उन्होंने कहा कि क्षेत्र के निवासियों को मूलभूत सुविधाएं व आवश्यक सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए लगातार प्रयास

किए जा रहे हैं। रेल यात्रियों की बेहतर सुविधाओं के लिए उनकी लंबे समय से चली आ रही मांग पूरी हो रही है। उन्होंने कहा कि सतनाली क्षेत्र में पानी की समस्या का हमेशा के लिए समाधान कर दिया गया है। गांव राजावास में बहुत बड़ा पानी का वाटर टैंक बनाया गया है, जो क्षेत्र में पीने के पानी की आपूर्ति करेगा। इसके अलावा, जल आपूर्ति, स्वच्छता व सड़क अवसंरचना से जुड़ी परियोजनाओं को प्राथमिकता दी जा रही है, ताकि क्षेत्र के नागरिकों को बेहतर सुविधाएं मिल सकें।



महेंद्रगढ़। नए सत्र पर हवन करते हुए। फोटो: हरिभूमि

मॉडर्न स्कूल में नए सत्र की शुरुआत पर किया हवन

महेंद्रगढ़। मॉडर्न वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भोजावास में नए सत्र की शुरुआत करने के लिए हवन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस हवन कार्यक्रम में प्रबंधन समिति के सभी सदस्य, प्राचार्य, मॉडर्न ग्रुप ऑफ एजुकेशन के समस्त टीचिंग स्टाफ, नॉन टीचिंग स्टाफ तथा समस्त बच्चों ने आहुति दी। हवन के समापन पर सभी बच्चों को प्रसाद वितरण किया गया। हवन के समापन पर संस्था निदेशक राजकुमार यादव ने हवन की महता बताते हुए कहा कि किसी भी कार्यक्रम की शुरुआत करने के लिए हवन कार्यक्रम का आयोजन किया जाता है। इसीलिए नए सत्र का शुभारंभ करने के लिए हवन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। हवन आदि कार्यक्रम का आयोजन करवाने से विद्यालय का वातावरण शुद्ध होता है और बच्चों में भी सकारात्मक ऊर्जा का विकास होता है।

उन्होंने बताया कि प्राचीन काल में भी ऋषि-मुनियों द्वारा समय-समय पर अनेक हवन किए जाते थे, ताकि वातावरण का शुद्धिकरण हो। इस मौके पर प्रबंधन समिति सदस्या इमरती देवी, निदेशक राजकुमार यादव, अध्यक्ष अमरजीत सिंह यादव, प्रबंधन समिति सदस्य हवासिंह यादव, मनोज कुमार, नवीन कुमार, अनीता देवी, सोनिका देवी, सुमन देवी, प्राचार्य अनिल कुमार, डीएड विभाग के अध्यक्ष हरिओम वर्मा, अध्यापक रामसिंह, राकेश कुमार, हेमंत कुमार, अध्यापिका शकुंत शहरावत, रिकू यादव, मंजू आदि मौजूद थे।



नारनौल। कार्यक्रम में मौजूद स्कूल स्टाफ।

विद्या भारती स्कूल में होली उत्सव का आयोजन

नारनौल। विद्या भारती स्कूल निजामपुर के किड्स ब्लॉक में विद्यार्थियों ने गुलाल व फूलों से होली तथा खेल फागोत्सव मनाया। कार्यक्रम में भाग लेते हुए सभी विद्यार्थियों ने एक दूसरे के साथ फूलों की होली खेलते हुए आनंद उठाया। साथ ही कार्यक्रम के दौरान राधा, कृष्ण व गोपियों की सुंदर झांकी भी निकाली गई। इसमें विद्यालय की अध्यापिका मोनिका स्वामी ने भगवान कृष्ण व अंजू बाला ने राधा की भूमिका निभाई। विद्यालय चेयरमैन एडवोकेट राजकुमार यादव व वाइस चेयरपर्सन डा. उषा यादव ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का

शुभारंभ किया। डा. उषा यादव ने बच्चों को बताया कि बसंत के आगमन उपरांत भगवान कृष्ण गोपियों संग ब्रज में रास रचाते थे और उन्हीं भगवान को याद करते हुए होली के त्योहार तक फागोत्सव मनाया जाता है। जिसका धुलंडी पर रंग गुलाल खेलकर समापन किया जाता है। सभी अध्यापिकाओं व बच्चों ने फाग महोत्सव पर एक दूसरे को तिलक लगाकर बधाई दी। इस मौके पर विद्यालय के प्रबंधक निदेशक एडवोकेट पीयूष यादव, निदेशक डा. रविन्द्र यादव, किड्स ब्लॉक ईचार्ज विजय सोनी आदि मौजूद थे।



महेंद्रगढ़। परीक्षा पास करने वाले विद्यार्थी।

नाम भी रोशन किया। चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि इन होनहार विद्यार्थियों ने विश्वविद्यालय की अंग्रेजी विषय की टॉप-10 सूची में अपनी जगह बनाई है, जो कॉलेज के लिए गर्व का क्षण है। इन छात्रों के मेहनत और समर्पण ने उन्हें इस ऊंचे मुकाम तक पहुंचाया, जिसमें

यदुवंशी कॉलेज का नाम रोशन हुआ है। ग्रुप डायरेक्टर विजय सिंह यादव ने कहा कि इन विद्यार्थियों ने अंग्रेजी विषय में अपने उत्कृष्टता साबित की है और यह सफलता उनकी लगन तथा निरंतर प्रयास का परिणाम है। इन विद्यार्थियों की सफलता से यदुवंशी कॉलेज में एक नई ऊर्जा का संचार हुआ है। इस सफलता से

श्रीकृष्णा स्कूल सिहमा के विद्यार्थियों का ओलम्पियाड में शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज़ ►► महेंद्रगढ़

श्रीकृष्णा स्कूल सिहमा के विद्यार्थियों ने सिल्वर जोन साइंस ओलम्पियाड शानदार प्रदर्शन कर स्कूल एवं जिले का नाम रोशन किया है। कोर्डिनेटर सुशीला यादव व स्मृति शर्मा ने बताया कि सिल्वर जोन ओलम्पियाड परीक्षा जनवरी माह में आयोजित की गई थी, जिसमें कक्षा प्रथम से सक्षम पुत्र कुलदीप, कक्षा चौथी से दिव्या पुत्री दिनेश, कक्षा छठी से दिव्या पुत्री प्रदीप, अनवी पुत्री सुरेंद्र, कक्षा सातवीं से साहिल पुत्र संदीप, कार्तिक पुत्र पवन, कक्षा आठवीं से साक्षी पुत्री देवेंद्र, तनिष्का पुत्री दीप सिंह, कक्षा 10वीं से सक्षम पुत्र राजकुमार ने गोल्ड मेडल प्राप्त किया।

वहीं कक्षा सातवीं से आयुष पुत्र सुधीर, कक्षा छठी से दिव्या पुत्र प्रदीप, आठवीं से राहुल पुत्र राजकुमार व तन्मय पुत्र हरिओम ने सिल्वर मेडल प्राप्त किया तथा कक्षा छठी से खुशी, सातवीं से प्रियांशु,



महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को मेडल व सर्टिफिकेट देकर सम्मानित करते हुए।

भविष्य व कक्षा आठवीं से यश ने ब्रॉन्ज मेडल प्राप्त किया। चेयरमैन डॉ. वीरसिंह यादव ने कहा कि साइंस से वह विषय है जो संभावनाओं को शिखर तक पहुंचता है। उन्होंने कहा कि इंटरनेशनल साइंस ओलंपियाड में श्रीकृष्णा स्कूल के विद्यार्थियों की प्रतिभाओं ने यह साबित कर दिया है कि उचित मार्गदर्शन व सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किसी भी प्रतिभा को लौटा सकता है। उन्होंने कहा कि हमारा सक्षम ही कर्म है कर्म ही हमारी पहचान है। इस मौके पर सुशीला यादव कोऑर्डिनेटर, स्मृति शर्मा उपस्थित रही।

श्रीकृष्णा स्कूल के विद्यार्थियों ने यह साबित कर दिया है कि अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी वे किसी परिचय का मोहताज नहीं हैं। प्राचार्य डॉ. एसएस यादव ने कहा कि श्रीकृष्णा ग्रुप शिक्षण तक पहुंचता है। उन्होंने कहा कि इंटरनेशनल साइंस ओलंपियाड में श्रीकृष्णा स्कूल के विद्यार्थियों की प्रतिभाओं ने यह साबित कर दिया है कि उचित मार्गदर्शन व सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किसी भी प्रतिभा को लौटा सकता है। उन्होंने कहा कि हमारा सक्षम ही कर्म है कर्म ही हमारी पहचान है। इस मौके पर सुशीला यादव कोऑर्डिनेटर, स्मृति शर्मा उपस्थित रही।

दांत हमारे शरीर का एक महत्वपूर्ण हिस्सा

हरिभूमि न्यूज ►►नारनौल

राष्ट्रीय दंत चिकित्सक दिवस हर साल छह मार्च को मनाया जाता है। इसे दंत चिकित्सकों के प्रति आभार प्रकट करने के लिए निश्चित किया गया है। यह दंत चिकित्सा के प्रति जागरूकता लाने का भी एक तरीका है ताकि लोगों को अपने दांतों की देखभाल के बारे में अधिक जानकारी मिले। यह उन लोगों को भी प्रोत्साहित करने के लिए है जो दंत चिकित्सक के पास जाने में हिचकिचाते हैं। दांत हमारे शरीर का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं जो ना कि हमारे भोजन को काटने, फाड़ने

राष्ट्रीय दंत चिकित्सक दिवस : दांतों की स्वस्थता से संपूर्ण शरीर की स्वस्थता के साथ मुस्कान भी सुरक्षित

और चबाने में मदद करते हैं बल्कि बोलने, मुस्कुराने और चेहरे के आकार को बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। दांत शरीर का सबसे कठोर हिस्सा होते हैं, जो कोलेजन जैसे प्रोटीन और कैल्सियम जैसे खनिजों से बने होते हैं। मनुष्य के मुंह में चार अलग अलग प्रकार के दांत होते हैं जिनको छेदक, भेदक, अग्रचर्वणक और चर्वणक में वर्गीकृत किया गया है। यह दिन हमारे मौखिक स्वास्थ्य को बनाए रखने और मौखिक रोगों को रोकने में दंत चिकित्सकों और दंत चिकित्सा पेशेवरों के योगदान का सम्मान के लिए मनाया जाता है।

खास बातें

■ दांत शरीर का सबसे कठोर हिस्सा होते हैं, जो कोलेजन जैसे प्रोटीन और कैल्सियम जैसे खनिजों से बने होते हैं

उन्नत दंत प्रौद्योगिकी में नवीनतम विकास

गुलाब डेंटल हॉस्पिटल से डॉ मधु यादव ने बताया कि दंत चिकित्सा क्षेत्र में हाल के वर्षों में कई नवाचार हुए हैं जो मरीजों को बेहतर और अधिक सुविधाजनक सेवाएं प्रदान करते हैं।
►► डिजिटल इमेजिंग और सीबीसीटी स्कैनर: डिजिटल इमेजिंग प्रौद्योगिकी और कंपन बीम कम्प्यूटेड टोमोग्राफी स्कैनर ने दंत चिकित्सकों को मरीजों के दंत संरचना का अधिक विस्तृत और सटीक दृष्टिकोण प्रदान किया है। इससे न केवल निदान में सुधार हुआ है, बल्कि उपचार योजना भी अधिक सटीक हो गई है।
►►लेजर दंत चिकित्सा: लेजर दंत चिकित्सा एक उन्नत प्रौद्योगिकी है जो दर्द रहित और कम से कम आक्रमणकारी उपचार प्रदान करती है। लेजर दंत चिकित्सा का उपयोग कैविटी उपचार, गम सर्जरी और रूट कैनाल जैसी प्रक्रियाओं में किया जा रहा है, जिससे मरीजों को कम दर्द और तेजी से रिकवरी मिलती है।
►► इम्प्लांट और बायोमेटेरियल्स: दंत इम्प्लांट में बायोमेटेरियल्स का उपयोग एक महत्वपूर्ण विकास है। ये आधुनिक इम्प्लांट बायोकॉम्पैटिबल मेटेरियल्स से बने होते हैं जो शरीर के साथ आसानी से अनुकूल होते हैं और लंबे समय तक टिकाऊ होते हैं।
►► टेलेंटेस्ट्री: टेलेंटेस्ट्री दंत चिकित्सकों और मरीजों के बीच संचार को आसान बनाने के लिए एक नया माध्यम है। इस प्रौद्योगिकी के माध्यम से मरीज अपनी समस्याओं के लिए दूर से ही परामर्श ले सकते हैं और आवश्यकतानुसार डॉक्टर से सलाह कर सकते हैं।



नारनौल। मरीज के दांतों के इलाज करते हुए डॉ. सुरेंद्र यादव व डॉ. मधु यादव।
फोटो: हरिभूमि

दिन में कम से कम दो बार करें ब्रश

दंत चिकित्सक सुरेंद्र यादव के मुताबिक जब बात अपने दांतों को ब्रश करने की आती है, तो हम चाहते हैं कि यह जल्दी हो जाए। हालांकि यह बहुत महत्वपूर्ण है कि यह कुशल हो और काम करें। ब्रशिंग इसके कि आपके मुंह के कुछ दांत साफ हो जाएं दांतों को दिन में कम से कम दो बार ब्रश करना चाहिए और सुबह और रात को दो-दो मिनट ब्रश करने की सलाह दी जाती है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप इन दो मिनटों का अधिकतम लाभ उठा रहे हैं आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि आप अपने दांतों और मसूड़ों दोनों को गुलाबम-बिसल वाले ब्रश से साफ कर रहे हैं। ब्रश और बिसल को हर तीन से चार महीने में बदलना चाहिए। यह इस बात पर निर्भर करता है कि बिसल कितने धिसे हुए हैं। अगर आपको यकीन नहीं है कि आपको किस तरह का ब्रश या टूथपेस्ट इस्तेमाल करना चाहिए तो अपने डेंटिस्ट या हाइजीनिस्ट से अपने लिए खास सुझाव लें।

यह रखना होगा ध्यान

- दिन में कम से कम दो बार दांतों को ब्रश करें।
- फ्लोराइड वाली टूथपेस्ट इस्तेमाल करें।
- खाना खाने के बाद ताजे पानी से मुंह साफ करें।
- ब्रश करने और प्लांस करने के बाद माउथवॉश का इस्तेमाल करें।
- हर छह महीने में अपने दंत चिकित्सक से मिलें।
- धूम्रपान और चबाने वाले तंबाकू से बचें।
- सही भोजन करें व खूब पानी पीएं।
- कैल्शियम वाले खाद्य पदार्थ जैसे दूध, दही, पनीर, हरी सब्जियां आदि का प्रयोग करें।
- विटामिन सी दांतों को स्वस्थ रखने में सहायक है इसलिए डाइट में आंवला, गाजर, नींबू का उपयोग करें।
- फाइबर युक्त कच्ची सब्जियां खाने से दांतों की कसरत होती है जिससे दांतों को अधिक उम्र तक स्वस्थ रखा जा सकता है।

खबर संक्षेप

मिड डे मील कार्यकर्ता आज सौपेंगी ज्ञापन

नारनौल। मिड डे मील कार्यकर्ता यूनियन हरियाणा संबंधित एआईयूटीयूसी की ओर से मिड डे मील कुक कम हेल्पर्स को होली त्योहार से पहले बकाया मानदेय भुगतान करने व केन्द्र सरकार की ओर से दी जानी वाली राशि एक हजार रुपये प्रति माह, जो पिछले चार महीने से बकाया है के भुगतान सहित अन्य मांगों को लेकर छह मार्च को उपायुक्त को ज्ञापन सौंपा जाएगा। एआईयूटीयूसी जिला प्रधान मास्टर सुबे सिंह, जिला प्रधान सुनीता, जिला सचिव सन्तोष यादव ने सभी ब्लॉक प्रधान से लघु सचिवालय में पहुंचने की अपील की है।

अटाली में खेत से सोलर प्लेट चोरी

मंडी अटेली। अटेली क्षेत्र के गांव से एक किसान के खेत से सोलर प्लेट अज्ञात चोर चुरा ले गए। पीड़ित किसान ने पुलिस को शिकायत दी। जिसमें अटाली निवासी कुलदीप ने बताया कि उसका ट्यूबवेल व खेत गांव के ही मानसिंह को किराये पर एक साल के लिए दे रखे हैं। उसके कुएं पर सोलर का कनेक्शन लगा हुआ है। एक मार्च को जब हनुमान मोटर चालाने के लिए खेत में गया तो उसने देखा कि सोलर कि तीन प्लेट तोड़कर अज्ञात चोर चोरी कर ले गए और चौथी सोलर प्लेट को क्षतिग्रस्त कर सोलर प्लेट कनेक्शन को काट गए तथा कुएं पर बनाए गए मकान का ताला व दरवाजा तोड़ दिया। पुलिस ने पीड़ित को शिकायत पर केस दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी।

राधेश्याम को मिलेगा द लीजेंड ऑफ इंडिया पुरस्कार

नारनौल। वरिष्ठ साहित्यकार सामाजिक कार्यकर्ता व सर्व समाज मंच के अध्यक्ष राधेश्याम गोमला को 23 मार्च को द लीजेंड ऑफ इंडिया राष्ट्रीय पुरस्कार से पुरस्कृत किया जाएगा। यंग इंडियन ऑर्गनाइजेशन की ओर से जारी पत्र के अनुसार राधेश्याम गोमला को यह पुरस्कार उनकी ओर से साहित्य लेखन व समाजसेवा में किए उत्कृष्ट योगदान के लिए दिया जाएगा। गुरुग्राम में आयोजित होने वाले इस कार्यक्रम में अलग-अलग क्षेत्र में विविध योगदान देने वाले देश के 31 लोगों को यह पुरस्कार दिया जाएगा।

निर्धारित शेड्यूल के अनुसार 16 दिन नहर में पानी आता है तथा 24 दिन बंद रहता है। दो जनवरी को जवाहर लाल कैनाल में पानी आया था।

हरिभूमि न्यूज ►►महेन्द्रगढ़

निर्धारित शेड्यूल से नहर में कम पानी आने चलते शहर के लोगों को पेयजल किल्लत का सामना करना पड़ सकता है। जनस्वास्थ्य विभाग की ओर से 20 फरवरी से शहर में अल्टरनेट सिस्टम शुरू कर दिया है। अब तीन टैंक लगभग खाली हो चुके हैं तथा एक टैंक में केवल आठ फीट पानी बचा हुआ है। अगर नहर में देरी से पानी आता है तो शहर के सामने पेयजल संकट खड़ा हो सकता है।

बता दें कि महेन्द्रगढ़ शहर पूरी तरह से नहरी पानी पर निर्भर है। देवास जलघर से पानी को शहर के अलग-अलग हिस्सों में बने सात बूस्टिंग स्टेशन में भेजा जाता है। यहां से अलग-अलग कॉलोनीयों में पानी आपूर्ति होता है। इस बार महेन्द्रगढ़ जिला में निर्धारित शेड्यूल



महेन्द्रगढ़। गांव देवास स्थित वाटर टैंक।

फोटो: हरिभूमि

नौ मार्च को आएगा नहर में पानी

जनस्वास्थ्य विभाग के जेई दीपचंद का कहना है कि 9 मार्च को शहर में पानी आने की उम्मीद है। विभाग को इस बार पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं मिल पाया है। ऐसे में 20 फरवरी से शहर में अल्टरनेट सिस्टम शुरू किया जा रहा है। आमजन से आग्रह है कि पेयजल का सदुपयोग करें।

से छह दिन में नहरी पानी मिला है। ऐसे में शहर के लोगों को पेयजल किल्लत का सामना करना पड़ सकता है। निर्धारित शेड्यूल के अनुसार 16 दिन नहर में पानी आता

है तथा 24 दिन बंद रहता है। दो जनवरी को जवाहर लाल कैनाल में पानी आया था। वहीं 12 जनवरी को नहर में पानी आना बंद हो गया था। जनस्वास्थ्य विभाग के दो टैंक

कुंदन वेलफेयर सोसायटी जिले में लगाएगी 10 वाटर कूलर: डा. नरेश यादव

हरिभूमि न्यूज ►►नारनौल

ओएनजीसी के सहयोग से कुंदन वेलफेयर सोसायटी ने जिले में 10 वाटर कूलर का बड़ा उठाया है। इसी कड़ी बुधवार को महेन्द्रगढ़ मार्ग स्थित पीएनबी बैंक के पीछे भूमि विकास बैंक के प्रांगण में पहले वाटर कूलर का भूमि विकास बैंक के चेयरमैन सुनील यादव ने उद्घाटन किया। इस मौके पर सोसायटी प्रधान डा. नरेश यादव गुरुग्राम विशेष रूप से उपस्थित थे।

इस अवसर पर भूमि विकास बैंक के चेयरमैन सुनील यादव ने कहा कि संस्था की ओर से जो कार्य किया जा रहा है, उसकी जितनी सराहना की जाए वो कम है। उन्होंने गुरुग्राम से नारनौल पहुंचने पर



नारनौल। बैंक में वाटर कूलर का उद्घाटन करते भूमि विकास बैंक के चेयरमैन सुनील यादव।
फोटो: हरिभूमि

सोसायटी अध्यक्ष डा. नरेश का स्वागत किया। इस अवसर पर डा.

नरेश यादव ने कहा कि सोसायटी का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्र में वाटर

हकेंवि में लघु कथा वाचन स्पर्धा का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ►►महेन्द्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के इतिहास एवं पुरातत्व विभाग के तत्वावधान में लघु कथा वाचन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। विश्वविद्यालय के विभिन्न विभागों के विद्यार्थियों ने इसमें प्रतिभागिता की। उन्होंने स्तुतिपूर्ण रचनाओं से प्रतियोगिता में समा बांधा। इस आयोजन का उद्देश्य भारतीय संस्कृति की मुख्य पहचान रही छोटी-छोटी कहानियों को पुनः अपने जीवन में समावेश कराना था। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने भारतीय संस्कृति में लघु कथा के महत्व को रेखांकित करते हुए संदेश के माध्यम से कहा कि ऐसे आयोजनों से भारत का युवा वर्ग अपनी विरासत को ज्यादा बेहतर तरीकों से पहचान कर सकता है। साथ ही आज ऐसे माध्यमों से हम



महेन्द्रगढ़। लघु कथा वाचन प्रतियोगिता में प्रतिभागिता करने वाले विद्यार्थी शिक्षकों के साथ।
फोटो: हरिभूमि

अपने शिक्षण को भी और बेहतर एवं आकर्षक बना सकते हैं। इतिहास एवं पुरातत्व विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. नरेंद्र परमार ने इस आयोजन को विद्यार्थियों के लिए उपयोगी बताया। कार्यक्रम संयोजक डॉ. अभिरंजन कुमार ने ऐतिहासिक परंपराओं एवं प्राचीन सभ्यताओं में लघु कथा की मजबूत परंपरा की विरासत पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि यदि हमें अपने सामाजिक मूल्यों से पहचान कायम रखनी है तो इस परंपरा का निर्वहन जारी रखना होगा। प्रतियोगिता में राजनीति विभाग की हर्षिता ने प्रथम, इतिहास विभाग के कृष्ण झा ने द्वितीय तथा जैव प्रौद्योगिकी विभाग के अमित ने तृतीय स्थान हासिल किया। विविध में हिंदी विभाग के सहायक आचार्य डॉ. अमित कुमार एवं अर्थशास्त्र विभाग की सहायक आचार्य डॉ. रश्मि तंवर ने निर्णायक की भूमिका निभाई। उन्होंने विद्यार्थियों को लघु कथा की बारीकियों से भी अवगत कराया एवं उन्हें बेहतर लेखन के लिए प्रोत्साहित किया।

ग्रामीण चौकीदारों की हुई बैठक

महेन्द्रगढ़। ग्रामीण चौकीदारों की बैठक बुधवार को खंड कार्यालय में अकाउंटेंट रूपेश की अध्यक्षता में हुई। बैठक का संचालन ब्लॉक प्रधान वेदप्रकाश कोथल खुरद ने किया। बैठक में चौकीदारों का आई कार्ड बनाने व मृत्यु पंजीकरण के बारे में ट्रेनिंग दी गई। बैठक में चौकीदारों को समझाया कि मृत्यु पंजीकरण करवाना अति आवश्यक है और चौकीदार सरकार की एक आंख हैं गांव के अंदर अगर कोई नशा, शराब बेचता है तो उसकी सूचना तुरंत थाना में दे और गांव की गति-विधियों पर नजर रखें। इस मौके पर पूर्व जिला प्रधान लालचंद ककराला, मदनलाल निहालवास, रमेश पडतल, हरिकिशन, राजकुमार, कृष्ण, रामसिंह मालड़ा, मंजू देवी, मुंशी, श्यामलाल सहित अनेक चौकीदार मौजूद थे।

हरिभूमि

आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड़ा पार्क के सामने, डाक्टर भगत डेंटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेन्द्रगढ़।
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरुण कलर लैब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन : 8295738500, 9253681005

एक गाड़ी, चार एटीएम कार्ड, दो सिम कार्ड, एक चेकबुक बरामद

टेलीग्राम टास्क फ्रॉड में संलिप्त एक और आरोपी को दबोचा

हरिभूमि न्यूज ►►नारनौल

साइबर थाना पुलिस ने एक और आरोपित को गिरफ्तार किया है। जिसकी पहचान राकेश वासी अकथली भादुओ का बास थाना डांगियावास जोधपुर के रूप में हुई। आरोपित को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया। रिमांड के दौरान आरोपित से साइबर फ्रॉड की वारदात के संबंध में पूछताछ की गई, पूछताछ में पुलिस ने आरोपित के पास से एक गाड़ी, चार एटीएम कार्ड, दो सिम कार्ड व एक चेकबुक बरामद की है। आरोपित को फिर से न्यायालय में



नारनौल। पुलिस गिरफ्त में आरोपित।

फोटो: हरिभूमि

पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है। इस मामले में कार्रवाई करते हुए

साइबर थाना टीम ने पांच आरोपित महेश कुमार वासी वार्ड नंबर सात नेहरू मरेहल्ला रामगढ़ थाना सीकर

राजस्थान, पवन कुमार वासी वार्ड नंबर 20 चुरू रोड रामगढ़ थाना सीकर राजस्थान, नरेंद्र वासी

तया है मामला

शिकायतकर्ता विश्वास निवासी मोहल्ला शिवाजीनगर नियर पुराना कोर्ट ने साइबर फ्रॉड की शिकायत दी। जिसमें उसने बताया कि 13 दिसंबर 2024 को उसके टेलीग्राम आईडी पर पार्टटाइम के लिए एक मैसेज आया। जिसमें उसे ऑनलाइन घर बैठे जीब करने की सलाह दी। उन्होंने शिकायतकर्ता की टेलीग्राम आईडी पर एक लिंक भेज कर टास्क करने के लिए कहा। जिस शिकायतकर्ता ने उस लिंक पर क्लिक करके कार्य करना स्टार्ट किया। उसे टेलीग्राम पर एक ग्रुप ज्वाइन करवाकर टेलीग्राम पर टास्क पूरे करने के लिए कहा और 10 हजार रुपये ट्रांसफर करने पर 15 हजार रुपये प्रॉफिट सहित वापिस मिलने की बात कही। प्रॉफिट देने के नाम पर साइबर ठगों ने शिकायतकर्ता से करीब दो लाख 14 हजार रुपये ठग लिए। साइबर थाना टीम ने मामले में कार्रवाई करते संबंधित कंपनियों से पत्राचार कर जानकारी एकत्रित की व आरोपितों का पता लगाया। टीम ने मामले से संबंधित साक्ष्य जुटाए, छिनके आधार पर कार्रवाई करते हुए मामले में संलिप्त छह आरोपितों को गिरफ्तार किया जा चुका है।

नांगली फतेहपुर जिला सीकर राजस्थान, आनंद सिंह वासी गिडानिया थाना चिड़ावा जिला

शुश्रून् राजस्थान, अमित वासी नंदी रोड श्याम नगर जोधपुर राजस्थान को गिरफ्तार किया था। पुलिस ने आरोपितों से उनके मोबाइल बरामद कर जब्त किए। पुलिस ने आरोपितों से दो गाड़ी, एक लाख रुपये, सिम कार्ड के साथ 10 मोबाइल, 15 एटीएम कार्ड, पांच सिम कार्ड, एक चेक, एक डिपॉजिट रसीद बरामद की थी। साइबर ठगों ने नारनौल की रहने वाले एक व्यक्ति से टेलीग्राम टास्क फ्रॉड के माध्यम से करीब दो लाख 14 हजार रुपये ठग लिए थे। इस मामले में पुलिस अब तक छह आरोपितों को गिरफ्तार कर चुकी है।