हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, मंगलवार, 8 अप्रैल 2025

11 सिद्ध पीठ मां भूरा भवानी मेले में खेल प्रतियोगिताएं संपन्न

12 हरियाणा उदय: ड्रग फ्री हरियाणा के संकल्प के...

MR SCHOOL
Affiliated to CBSE
MITTERPURA | ATELI
।। तमसो मा ज्योतिर्गमय ।।
A Name of Dedication, Hardwork and Sincerity
कोटा की FACULTY अब MR SCHOOL ATELI में
JEE / NEET COACHING with KOTA Faculty Experts
ADMISSION OPEN
Session 2025-26
अब MR में स्कूल व कोचिंग साथ-साथ
SAMBHAV CLASSES
VI to X Foundation Classes
XI to XII JEE / NEET
Special Coaching for CLAT / NDA CA-CPT OLYMPIAD
MITTERPURA, NARNAUL (HR.)
9466945658, 9416903367
mrps530543@gmail.com www.mrpublicschool.com
NARNAUL ROAD, ATELI MANDI
8278085868, 9416903367
mrpsateli@gmail.com www.mrpsateli.in

महेंद्रगढ़ शहर का बदलेगा चेहरा, खाली जमीन पर प्रोजेक्ट होंगे तैयार

- नपा सर्वे करके आमजन को उपलब्ध कराएगी सुविधाएं
- 9 अप्रैल को विधायक, एसडीएम, डीएमसी व नपा अधिकारियों के समक्ष पेश करेगी अपना प्लान
- नपा ने चार एजेंसियों को किया है आमंत्रित

महेश कुमार ⏭ महेंद्रगढ़

प्रदेश के सबसे पुराने जिलों में शुमार महेंद्रगढ़ जिले पर लगा पिछड़ेपन का कलंक जल्द धुलने वाले वाला है। जल्द ही महेंद्रगढ़ शहर का स्वरूप बदला हुआ नजर आएगा। नपा की ओर से शहर में खाली पड़ी अपनी जमीन पर एजेंसी द्वारा प्रोजेक्ट तैयार कराए जाएंगे। एजेंसी द्वारा तैयार किए गए प्रोजेक्ट के आधार पर नपा शहर में विकास कार्य कराएगी।

नपा की ओर से शहर में खाली पड़ी जमीन पर एजेंसी के माध्यम से विकास कार्य कराने के लिए टेंडर जारी किया था। नपा ने नौ अप्रैल को चार एजेंसियों को आंमत्रित किया। चारों एजेंसी विधायक, एसडीएम, डीएमसी व अन्य नपा अधिकारियों के समक्ष शहर में विकास कार्यों के प्लान प्रस्तुत करेगी।

विधायक सहित जिला प्रशासन के अन्य अधिकारी बेस्ट प्लान देने वाली एजेंसी को हायर करेगी। नपा द्वारा हायर की गई शहर में सर्वे करेगी तथा इसके बाद नपा की खाली जमीन पर विभिन्न विकास कार्य कराएगी।

एजेंसी सर्वे करके तैयार करेगी प्लान

नगर पालिका के प्रधान रमेश सैनी ने बताया कि शहर में विकास कार्य कराने के लिए नपा की ओर से एक एजेंसी को हायर किया जाएगा। एजेंसी सबसे पहले शहर में एक सर्वे करेगी। सर्वे के माध्यम से एजेंसी शहर में विकास कार्य के प्रोजेक्ट तैयार करेगी। 9 अप्रैल को चार एजेंसियों को आमंत्रित किया गया है। सभी एजेंसियों विधायक व अधिकारियों के समक्ष अपने प्लान प्रस्तुत करेगी।

महेंद्रगढ़। नगर पालिका कार्यालय। फोटो : हरिभूमि

शहर में जल्द शुरू हो सकते हैं विभिन्न विकास कार्य

नपा द्वारा हायर की गई एजेंसी नपा के पुराने भवन में मल्टीलेवल पार्किंग, नपा भवन के सामने खाली पड़ी जमीन पर आडिटोरियम, लाइब्रेरी का निर्माण कर सकती है। इसके अलावा चौधरी देवीलाल पार्क व चौधरी रणबीर सिंह हुड्डा पार्क के नवीनीकरण का प्लान कर सकती है तथा मोदाश्रम के समीप टूरिस्ट्र कॉम्लैक्स, आटो मार्केट में शॉपिंग काम्लैक्स का निर्माण कर सकती है। इसके अलावा चौधरी रणबीर सिंह हुड्डा पार्क में इंडोर स्टेडियम व ट्रैक सहित अन्य प्लान तैयार करेगी।

शहर में सात साल बाद विकास कार्य हुए शुरू

नपा के पिछले कार्यकाल शहर में विकास न के बराबर हुए थे। शहरी सरकार का अधिकाशं कार्यकाल में आपसी खींचतान में ही निकल गया था। एसडीएम कार्यकाल में शहर में कुछ विकास कार्य हुए थे, लेकिन एसडीएम कार्यकाल के दौरान हुए अधिकाशं विकास कार्यों पर विजिलेंस की जांच चल रही है। इस कार्यकाल के दौरान भी दो वर्ष तक शहर में कोई विकास कार्य नहीं हुआ। नपा अधिकारी शहर में विकास कार्य कराने की बजाय अपना तबादला करने पर अधिक ध्यान देते रहे। प्रदेश में एकबार फिर भाजपा सरकार बनने के बाद शहर में विकास कार्यों ने गति पकड़ना शुरू कर दी है। वर्तमान में शहर में करीब 35 सड़कों का निर्माण कार्य शुरू हो चुका है। इसके अलावा दो वर्ष से नपा कार्यालय में रखी स्ट्रीट लाईट लगने का कार्य भी शुरू हो चुका है तथा नपा के नए भवन के निर्माण सहित अन्य विकास कार्य भी जल्द शुरू होने वाले है।

खबर संक्षेप

नापला में मकान से सामान व जेवरात चोरी

नारनौल। नलवाटी क्षेत्र के गांव नापला से चोरों ने रात के समय एक घर में रखा कीमती सामान एवं सोने-चांदी के जेवरात चुरा लिए। पीड़िता संतोष पत्नी छैलूराम ने बताया कि बीती को रात को वह अपने घर की बैठक में सोई हुई थी। रात को चोर घर से एक एलसीडी, एक बूफर, एक सोने का मंगलसूत्र, तीन जोड़ी चांदी के पायजेब, एक सोने की अंगूठी, एक चांदी की अंगूठी, पांच जोड़ी लाचा के कपड़े चोरी कर ले गया।

दुकान के सामने खड़ी बाइक ले उड़े चोर

मंडी अटेली। धारूहेड़ा कंपनी में काम करने वाले युवक की बाइक चोरी हो गई। नांगल निवासी रविंद्र ने बताया कि वह गत 4 अप्रैल को धारूहेडा कम्पनी गया था। वह प्रतिदिन अपनी बाइक अनाज मण्डी अटेली में दुकान के सामने समय करीब सुबह सात बजे खड़ी करके गया था। सायं को बाइक नहीं मिली।

ईंट भट्ठे से युवक लापता, केस दर्ज

महेंद्रगढ़। गांव बसई जाट के बीच स्थित चौधरी ईंट भट्ठे से एक युवक लापता हो गया। पुलिस ने युवक के पिता की शिकायत पर मामला दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी। उत्तर प्रदेश के गांव मिरगहनी बांदा तिरवारी निवासी जगदीश ने पुलिस में दी शिकायत में कहा कि वह परिवार के साथ चौधरी ईंट भट्ठे पर रहता हैं। गत 16 फरवरी को उसका बेटा संदीप 28 वर्षीय बिना बताए घर से चला गया।

पीली कोठी के पास सुंदरकांड पाठ आज

नारनौल। श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में मंगलवार रात को देवेंद्र कुमार के निवास स्थान मोहल्ला शिवाजी नगर पीली कोठी के पास सुंदरकांड पाठ किया जाएगा। मंडल के सदस्य तरुण सोनी ने बताया कि सुंदरकांड पाठ की अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल करेंगे।

सिंघाना रोड स्थित चांदनी मिड वे में जिला स्तरीय मीटिंग का आयोजन

नए खाद बीज के कानून के विरोध में दुकानदारों ने बंद रखी अपनी दुकानें

जिले के खाद, बीज एवं कीटनाशक विक्रेताओं ने अपनी-अपनी दुकानें बंद रखकर विरोध जताया तथा सरकार से इस नए कानून को वापस लेने की मांग की।

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

नारनौल। चांदनी मिडवे में मीटिंग में भाग लेते खाद बीज विक्रेता व मीटिंग को संबोधित करते वक्ता। फोटो : हरिभूमि

नए खाद बीज कानून के विरोध में सोमवार को नारनौल समेत पूरे जिले के खाद, बीज एवं कीटनाशक विक्रेताओं ने अपनी-अपनी दुकानें बंद रखकर विरोध जताया तथा सरकार से इस नए कानून को वापस लेने की मांग की। सायंकाल को नारनौल के सिंघाना रोड स्थित चांदनी मिडवे में खाद बीज विक्रेता एसोसिएशन की जिला स्तरीय मीटिंग का भी आयोजन किया गया, जिसमें सैकड़ों दुकानदारों ने भाग लिया। इस मीटिंग की अध्यक्षता जिला प्रधान कुलदीप यादव कनीना ने की।

एसोसिएशन के प्रधान कुलदीप यादव ने कहा कि नए कानून में पुलिस की संलिप्ता से दुकानदारों की परेशानी बढ़ेगी। उन्होंने कहा कि प्रत्येक वर्ष कृषि विभाग के अधिकारी बीजों की गुणवत्ता की जांच करते हैं। अगर किसी भी प्रकार की कमी निकलती थी तो मामला कोर्ट के अधीन चला जाता था, जिसमें निर्णय कोर्ट देता था और अनेक बार दुकानदारों को राहत मिल जाती थी। उन्होंने कहा कि दुकानदार निर्माता कंपनी से बीज खरीदते हैं और उसे बेचते हैं। अगर कोई कमी मिलती है तो उसमें कंपनी के खिलाफ कार्रवाई होनी चाहिए। जबकि अब कानून में दुकानदारों को भी शामिल कर दिया गया है।

नारनौल। विरोध स्वरूप बंद खाद, बीज एवं कीटनाशक विक्रेताओं की दुकानें। फोटो : हरिभूमि

नए कानून में अब पुलिस भी जांच कर सकती है। इसके साथ ही दोषी पाए जाने पर दुकानदार को जमानत नहीं मिलेगी। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार ने नए कानून में जुर्माना भी कई गुणा तक बढ़ा दिया है।

अन्य वक्ताओं ने कहा कि प्रदेश सरकार द्वारा जो यह कानून बनाया गया है, उसके तहत दुकानदार का सैंपल फेल होने पर उसके खिलाफ केस दर्ज कर जेल भेज दिया जाएगा, जो पूरी तरह से न्यायपूर्ण नहीं है। सरकार द्वारा ऐसे कानून बनाए गए हैं जैसे कि बीज बेचने वाले कोई आतंकवादी हैं। एसोसिएशन के निर्देशानुसार एक सप्ताह की हड़ताल की जा रही है, जिसके तहत दुकानें बंद रखकर प्रदर्शन किया जा रहा है। सरकार ने उनकी सुनवाई नहीं की तो प्रदर्शन को अनिश्चितकालीन किया जाएगा। मुख्यमंत्री को इस पर विचार करते हुए एसोसिएशन के पदाधिकारियों से बातचीत के बाद कानून में बदलाव करना चाहिए।

प्रदेश सरकार द्वारा लागू किए गए इस नए कानून के खिलाफ एकजुट होकर आवाज उठाई जा रही है, जिसमें लिए फैसले के अनुसार ही प्रतिष्ठान बंद रखे हैं। उन्होंने कहा कि इस कानून में व्यापारियों के खिलाफ असंगत धाराएं लगाई गई हैं, जिससे किसी भी आदमी का इस व्यापार में रहना संभव नहीं है। सात दिन में इस मामले में कोई सकारात्मक परिणाम सामने नहीं आया तो इस व्यापार को अनिश्चितकाल के लिए बंद कर किया जाएगा।

सात दिन दुकानों को रखेंगे बंद

नांगल चौधरी। सरकार की ओर से बनाए गए नकली खाद बीज बिक्री के कानून पर दुकानदारों ने आक्रोश जताया है। उन्होंने प्रदेश स्तरीय यूनियन के दिशा निर्देशानुसार सात दिवसीय हड़ताल आरंभ कर दी। सरकार ने काले कानून को वापस नहीं लिया, तो अनिश्चितकालीन हड़ताल करने का अल्टीमेटम दिया है। प्रधान बिक्रम, जितेंद्र शर्मा, धोलाराम, मनोज कुमार, रविंद्र शर्मा ने बताया कि सात दिन में काले कानून को वापस नहीं लिया गया, तो हड़ताल को बेमियादी घोषित कर दिया जाएगा। दुकाने बंद होने के कारण दिनभर ज्वारए खाद तथा अन्य सामग्री लेने वाले किसान इधर उधर भटकते देखे गए।

अटेली क्षेत्र में 7 दिन की हड़ताल शुरू

मंडी अटेली। सीड्स एवं पेस्टिसाइड्स एक्ट 2025 के विरोध में अटेली क्षेत्र में सोमवार से खाद एवं बीज विक्रेताओं की दुकानें बंद रही। खाद एवं बीज एसोसिएशन के अटेली प्रधान संजय अग्रवाल, यशपाल राता, महेंद्र खेड़ी, हर्ष कारिया, संदीप चंदपुरा, राजकुमार राता ने बताया कि नए कानून को वापस लेने की मांग की। अटेली के अलावा क्षेत्र के गांव राता, कारिया, चंदपुरा, बाछौद, कांटी, खेड़ी आदि गांवों में भी बीज की दुकानें बंद रही। वहीं, अटेली मंडी स्टैंड के पास दुकानदार प्रवीण सैनी ने बताया कि सम्मेलन में यह भी निर्णय लिया गया कि अगर अगले सात दिन में इस मामले में कोई सकारात्मक परिणाम सामने नहीं आया तो इस व्यापार को अनिश्चितकाल के लिए बंद कर किया जाएगा।

कनीना में बंद रही दुकानें

कनीना। बीज संसोधन विधेयक को लेकर दर्जनभर बीज खाद विक्रेताओं ने विरोध जताते हुए दुकानें बंद रखी। खाद बीज एसोसिएशन के प्रधान कुलदीप यादव के अलावा भूनेष कुमार, आलोक कुमार, वीरेन, कपिल, विपिन व चंचल ने बताया कि सरकार का यह फैसला न्योचित नहीं है। खाद बीज विक्रेताओं ने पेस्टिसाइड खाद को धारा 19 ए से जोड़ने का विरोध किया है। उन्होंने कहा कि बीज का जर्मीनेशन न होने के अन्य कारण हो सकते हैं। बीज विक्रेताओं ने सोमवार को दुकानें बंद रखकर विधेयक को वापस लेने की मांग की है। ईधर प्रदेश के कृषि मंत्री श्याम सिंह राणा ने कहा है कि इस विधेयक के लागू होने के बाद किसानों को नकली व मिलावटी बीजों से निजात मिलेगी। उन्होंने कहा कि बीज असली हैं, तो बीज निर्माता व विक्रेता को डरने की जरूरत नहीं है।

रेलवे लाइन के साथ झुंडों में लगी आग

मंडी अटेली। अटेली गांव में रेलवे लाइन के साथ झुंडों में लगी आग गेहूं के खेतों से आग पहुंचने से पहले फायर ब्रिगेड ने काबू कर लिया। समय पर पर फायर ब्रिगेड पहुंचने से आग पर काबू पाने से किसानों की बड़ी हानि टल गई। आग की लपटें दूर-दर देखी गई। आग तीन एकड़ की लंबाई तक पहुंच गई। अटेली से फायर ब्रिगेड के सीएफएम देवेंद्र कुमार, एफओ सुखबीर, दिनेश आदि मौके पर पहुंच कर आग पर काबू पाया। उन्होंने बताया कि दोपहर साढ़े 12 बजे बाद सूचना मिली की अटेली गांव के रेलवे लाइन के साथ आग लग गई है। मौके पर फायर ब्रिगेड पहुंच कर आग पर काबू पाया। ठीक समय पर पहुंचने से गेहूं की कटाई के बाद रखी पुलियों में आग नहीं लग गई। किसान को अपने खेतों से गेहूं की लावणी कर पुलिया एकत्रित कर रखी हुई थी।

बामनवास खेता पंचायत में पेड़ों की अवैध कटाई से ग्रामीण आक्रोशित

हरिभूमि न्यूज ⏭ नांगल चौधरी

- प्रदर्शन का अल्टीमेटम, सरपंच पर जेसीबी से पेड़ों को उखड़वाने के आरोप, जिला उपायुक्त व विभागीय अधिकारियों को शिकायत भेजकर कार्रवाई की लगाई गुहार

बामनवास खेता पंचायत में हरे पेड़ों की अवैध कटाई से ग्रामीण आक्रोशित हैं। फोरेस्ट विभाग के अधिकारी को आरोपित सरपंच के खिलाफ शिकायत दर्ज कराई गई है। सूचना पाकर मौके पर पहुंची विभागीय टीम ने काटे गए पेड़ों की सूची तैयार की है। उच्चाधिकारियों को रिपोर्ट भेजकर जल्द ही कार्रवाई प्रक्रिया शुरू करने का आश्वासन दिया है।

शिकायतकर्ता सचिन कुमार ने बताया कि चकबंदी के दौरान गांव से खेतों में जाने के लिए रास्ते अलॉट किए गए थे। जिससे किसानों को खेतों की जुताई व बिजाई करने में सुविधा बनी हुई है। कई साल पहले खेत की मेड़ पर पौधारोपण किया गया था। जिनमें अधिकांश पौधे बड़े पेड़ों में तबदील हो चुके हैं। इसी दौरान सरपंच ने रास्ते का पक्का निर्माण कराने का प्रपोजल तैयार कर लिया तथा आनन फानन में मेड़ को तोड़ने और पेड़ों को उखाड़ना शुरू कर दिया। जेसीबी की मदद से सैकड़ों पेड़ व मसकट को कट दिया गया। विरोध करने पर सरकारी काम में बाधा डालने की धमकी देनी आरंभ कर दी। हरे पेड़ों की कटाई से पहले फोरेस्ट विभाग की अनुमति लेनी अनिवार्य है। तर्क दिया कि निर्माण प्रक्रिया में हरे पेड़ रुकवट नहीं बन रहे थे। सड़क के किनारे पर होने के कारण किसानों को छायां तथा गांव की सुंदरता बनी हुई थी। इसी रास्ते पर सुबह सैकड़ों युवा शारीरिक अभ्यास करते हैं। अब पेड़ों की कटाई होने के बाद पर्यावरण प्रदूषित होने का खतरा बढ़ गया।

हरे पेड़ काटने की अनुमति नहीं, ठेकेदार पर करेंगे कार्रवाई

फोरेस्ट विभाग के रेंज अधिकारी रजनीश यादव ने बताया कि बामनवास खेता में हरे पेड़ काटने की शिकायत संज्ञान में नहीं और ना ही पंचायत ने पेड़ काटने की कोई अनुमति ली है। मौका निरीक्षण के दौरान तीन हरे पेड़ों की कटाई हुई मिली है। आरोपित जैनपुर निवासी ठेकेदार के खिलाफ चालान काटकर आगामी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। इस संबंध में सरपंच मोहित कुमार से संपर्क करने का प्रयास किया, लेकिन मोबाइल बंद होने के कारण बात नहीं हो पाई।

गर्मी | सरकारी स्कूलों में बच्चों से धूप में 10 मिनट गतिविधियां करने के निर्देश

तापमान 40 डिग्री पार के बीच ऑरेंज अलर्ट

- प्रारंभिक शिक्षा निदेशक के निर्देश: बच्चों को धूप में खड़ा रखना क्या होगा उचित, मौसम विभाग ने किया तापमान को लेकर ऑरेंज अलर्ट जारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

प्रारंभिक शिक्षा निदेशक हरियाणा शिक्षा सदन पंचकूला की ओर से सभी सभी जिलों के प्रारंभिक शिक्षा अधिकारियों को लिखित में निर्देश जारी किए है। जिसके अनुसार सभी स्कूलों में मौसम के अनुसार सुबह सूर्य की किरणों में 10 मिनट की गतिविधियां मनाने के संबंध में कहा गया है, ताकि लाभार्थियों के बीच प्राकृतिक विटामिन डी व बी 12 की खुराक का संश्लेषण हो सके।

बता दें कि प्रारंभिक शिक्षा निदेशक ने सभी प्रारंभिक शिक्षा अधिकारियों को निर्देश जारी किए है, जिसके अनुसार सभी सरकारी स्कूलों में सुबह सूर्य की किरणों में 10 मिनट (मौसम के अनुसार) मनाने के लिए सभी छात्रों को शामिल किया जाए, ताकि प्राकृतिक विटामिन डी और बी 12 की खुराक का संश्लेषण हो सकें, लेकिन भीषण गर्मी के इस दौर में शिक्षा निदेशक के यह निर्देश अजब-गजब लग रहे है, क्योंकि एक तरफ लगातार तापमान में बढ़ोतरी हो रही है तथा जिले के साथ प्रदेश में भी कई स्थानों पर तापमान 40 डिग्री सेल्सियस पहुंच गया है। वहीं मौसम विभाग की ओर से भी गर्मी को देखते हुए ऑरेंज अलर्ट जारी किया जा चुका है। ऐसे में सवाल उठता है क्या गर्मी के इस दौर में बच्चों को 10 मिनट सूर्य की धूप में खड़ा रखना उचित होगा।

धूप में खड़े रखने का तर्क

आज कल बच्चों को धूप में समय बिताने का मौका काफी कम मिल पाता है। उनका ज्यादा वक्त स्कूल में क्लासरूम के अंदर बीतता है। वहीं घर आने के बाद भी ज्यादातर बच्चे मोबाइल या टीवी में बिजी हो जाते हैं। इस कारण बच्चों को जितना वक्त धूप में बिताना चाहिए, वे नहीं बिता पा रहे हैं। ऐसे में स्कूलों में बच्चों की ज्यादा से ज्यादा शारीरिक व खेलकूद की गतिविधियां ऐसी खुली जगहों पर करानी है, जहां धूप मिले। इससे विटामिन डी की कमी से होने वाली रिकेट्स समेत अन्य बीमारियों पर काबू पाया जा सकेगा।

पाली में अवैध कॉलोनी में की तोड़फोड़

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

जिला नगर योजनाकार टीम ने सोमवार को नियंत्रित क्षेत्र इर्द-गिर्द सैंट्रल यूनिवर्सिटी जांट व पाली में राजस्व संपदा गांव पाली में लगभग पांच एकड़ भूमि में अवैध कॉलोनी में तोड़फोड़ की कार्रवाई की गई हैं। इस कार्रवाई में लगभग 35 डीपीसी तथा सात चारदीवारी व तीन अवैध निर्माण, दुकान के साथ-साथ सभी रोड नेटवर्क उखाड़ दिए गए हैं। यह पूरी तोड़फोड़ कार्रवाई जिला नगर योजनाकार नारनौल गूंजन वर्मा की अगुवाई में कनिष्ठ अभियंता धर्मपाल, अनूप सिंह, डीईओ योगेंद्र कुमार, विकास के साथ पुलिस बल की मौजूदगी में जिला प्रशासन की मदद से अमल में लाई गई।

जिला नगर योजनाकार अधिकारी गूंजन वर्मा ने लोगों से कहा है कि नियत्रिंत क्षेत्र व शहरी क्षेत्र में कोई भी निर्माण बिना विभागीय अनुमति के न करे तथा महानिदेशक नगर तथा ग्राम आयोजना विभाग चंडीगढ़ से लाईसेंस अनुमति लेने उपरांत ही कृषि भूमि को रिहायशी अथवा वाणिज्यिक उपयोग के लिए परिवर्तित करे अन्यथा चूककर्ताओं के खिलाफ विभागीय कार्रवाई की जाएंगी।

महेंद्रगढ़। पाली में तोड़फोड़ की कार्रवाई करती जेसीबी मशीन।

हरिभूमि सहेली

वीकेंड के दो दिन सैटरडे, संडे लोगों को ऑफिस जाने की चिंता नहीं होती है, वे इत्मीनान में रहते हैं, आराम करते हैं, दो दिन एंज्वॉय करते हैं। लेकिन मंडे आते ही उन्हें एक तरह का भय सताता है, इसे 'मंडे ब्लूज' कहते हैं। हालांकि यह क्लिनिकल डिसऑर्डर नहीं है, लेकिन यह क्या? इसके क्या प्रभाव हमारे ऊपर होते हैं? इससे बचाव के क्या उपाय हैं, हर वर्किंग मेल-फीमेल को इस बारे में जरूर जानना चाहिए।

क्यों होता है मंडे ब्लूज कैसे बचें

कवर स्टोरी
सरस्वती रमेश

वर्किंग लोगों के लिए वीकेंड एक सुकून लेकर आता है। वो आराम से सोकर हफ्ते भर की थकान उतारते हैं। घर की साफ-सफाई करते हैं। दोस्तों, रिश्तेदारों से मिलते हैं। शॉपिंग करते हैं और छुट्टियों के आनंद से सराबोर होकर सोमवार को फिर से काम पर लौट जाते हैं। लेकिन मंडे सबके लिए एक जैसा नहीं होता। मंडे आने के विचार से अनेक महिलाएं और पुरुष एक भय से भर उठते हैं। ऐसा भय जिसे वो महसूस तो करते हैं, लेकिन इसके बारे में कम ही चर्चा करते हैं। जबकि यह भय अनेक लोगों के लिए वास्तविक है। इसलिए इस पर जब-तब रिसर्च होते रहते हैं। इस भय को 'मंडे ब्लूज' के नाम से जाना जाता है।

क्या है मंडे ब्लूज: मंडे यानी सोमवार आने या वीकेंड खत्म होने के विचार से उपजी चिंता, उदासी या तनाव की प्रबल भावनाओं को मंडे ब्लूज कहते हैं। मंडे यानी सोमवार की सुबह काम पर लौटने के लिए मन में कोई उमंग न होना, सुस्ती और आलस महसूस करना, मन में जोश की कमी होना, सब मंडे ब्लूज के लक्षण हैं। हालांकि सोमवार को होने वाली निराशा कोई क्लिनिकल डिसऑर्डर नहीं है। यह एक तरह से लगातार काम करने से होने वाली मानसिक, शारीरिक थकान और असंतोष का नतीजा हो सकती है। मंडे ब्लूज से पीड़ित महिलाएं-पुरुष सोमवार की सुबह चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग, तेज हार्टबीट जैसी समस्याओं से जूझते हैं।

क्यों होता है: छुट्टी के बाद काम पर लौटने के विचार से घबराहट तभी होती है, जब नौकरी से असंतुष्टि हो या काम से संबंधित तनाव हो। जब काम रुचि का न हो या बहुत ज्यादा तनावपूर्ण हो तो हार्ट-बीट तेज हो जाती है, सिरदर्द और मांसपेशियों में खिंचाव महसूस हो सकता है। काम के प्रति नकारात्मक सोच उत्पन्न होती है। इस तरह व्यक्ति अनचाहे ही मंडे ब्लूज का शिकार हो जाता है। कई बार वर्क लोड होने और नींद पूरी न हो पाने की स्थिति में भी सोमवार, घबराहट का सबब बनकर आता है। यह भी हो सकता है कि आप अपनी निजी समस्याओं से ग्रस्त होकर काम से घबराती हों।

मंडे ब्लूज के प्रभाव: जानकार मानते हैं कि मंडे ब्लूज व्यक्ति की कार्यशैली और प्रोडक्टिविटी को प्रभावित करता है। ऐसे व्यक्ति मंडे आते ही अपने बॉस या एचआर को तरह-तरह के बहाने बताने लगते हैं। जैसे- घर में कुछ जरूरी काम है, ऑफिस आना मुश्किल है। या कोई करीबी रिश्तेदार एक्सपायर हो गया है, अंतिम संस्कार में जाना है। या आज तबियत ठीक नहीं है, आदि-आदि। हमारे इस व्यवहार से न सिर्फ हमारी इमेज खराब होती है बल्कि काम भी प्रभावित होता है।

क्या कहती है रिसर्च: अमेरिका की पैसिफिक फूड्स और टाकर रिसर्च के एक सर्वे से पता चला है कि साल में औसतन 36 बार लोगों को सोमवार का डर सताता है। सर्वे में दो हजार लोगों को शामिल किया गया। इसमें 32 प्रतिशत ने कहा कि रविवार दोपहर बाद उन्हें सोमवार को काम पर लौटने की चिंता सताने लगती है। 25 प्रतिशत ने कहा कि सोमवार के बारे में सोच-सोच कर उनका रविवार भी खराब हो जाता है। कुछ लोगों का कहना था कि छुट्टी में काम की अधिकता से उपजा थकान और अपर्याप्त नींद के कारण सोमवार उन्हें पसंद नहीं आता। यहां तक कि कई बार स्कूली बच्चे भी अपने पैरेंट्स से कहते पाए जाते हैं कि यह मंडे क्यों आता है? छुट्टियां कितनी मजेदार होती हैं।

बचाव के उपाय: मंडे ब्लूज भले ही क्लिनिकल डिसऑर्डर न हो, लेकिन वास्तविक तो है ही। इसलिए जानकार इससे बचने के उपाय भी बताते हैं।

समस्या को लिखकर: दरअसल, लिखना एक थेरेपी है। हमारी कुछ चिंताएं ऐसी होती हैं, जिन्हें किसी से कहना ठीक नहीं होता या किसी से कहकर कुछ हासिल नहीं किया जा सकता। लेकिन उन्हें लिखकर किसी से दुख कहने जितना ही रिलीफ मिल सकता है। इसलिए आने वाले सप्ताह को लेकर आपको किस तरह की चिंता सता रही है, उसके बारे में लिखिए। कुछ जरूरी काम जो करने हैं, उनके बारे में भी लिखें। लिखने से आपकी चिंताओं को लेकर आपका नजरिया बदलेगा। हो सकता है, लिखते हुए आपको कुछ समाधान भी सूझ जाए। समाधान न भी सूझे तो लिखने से हमें मानसिक शांति जरूर महसूस होगी। यह एक तरह से किसी को अपनी परेशानी बता देने जैसा असरदार होता है।

व्यायाम: सोमवार की सुबह वर्कआउट करना खराब मूड से बचने का एक प्रभावी तरीका है। कई शोधों से पता चलता है कि व्यायाम चिंता, अवसाद और कई अन्य मानसिक बीमारियों को कम करने में मददगार है। व्यायाम खुद को उन विचारों से ध्यान हटाने का एक बेहतरीन तरीका भी है, जो आपको परेशान कर रहे हैं। वर्कआउट करने से सिर्फ तन ही नहीं, मन भी हल्का महसूस करता है। इस तरह आप तारोताजा होकर अपने काम के लिए नए सिरे से तैयार नजर आएंगी।

मेडिटेशन: चिंता, उदासी और तनाव की स्थिति में ध्यान खुद को मानसिक शांति देने का एक शानदार तरीका है। आप अपने मूड को बेहतर बनाने और अच्छी नींद लाने के लिए संडे की रात को कुछ मिनट मेडिटेशन करें। मुमकिन हो तो इसे हर रात बिस्तर पर जाने से पहले करें। भरपूर नींद

लेने से दिमाग, फिजूल बातों की पुनरावृत्ति करने से मुक्त होता है। नए और उपयोगी विचारों का जन्म होता है और ऑफिस का काम बोझ नहीं लगता। इस तरह सोमवार नई सुबह की तरह हमारी दिनचर्या में प्रवेश करता है, चुनौती या दुःस्वप्न बनकर नहीं।

थोड़ी बहुत मस्ती: सब कुछ छुट्टियों में करने की बजाय कुछ मस्ती वर्किंग डेज में भी की जा सकती है। जैसे लंच ब्रेक के दौरान अपने कुलीग के साथ कुछ मिनट की सैर करना। कभी-कभी हल्का-फुल्का कोई गेम, अंताक्षरी खेलना भी तनाव को कम करता है। शाम को किसी खुली और प्राकृतिक सौंदर्य से भरी जगह में थोड़ा वक्त बिताना। इन छोटी-छोटी बातों से हमारा मन सहज होकर चुनौतियों को स्वीकार करने के लिए तैयारी करता है।

लोगों से मिलना-जुलना: लोगों से मिलने-जुलने से मन में प्रसन्नता के केमिकल रिलीज होते हैं। कई शोधों से पता चला है कि समूह में रहने वाले या संयुक्त परिवारों में रहने वालों को मानसिक तनाव और अवसाद की समस्या कम

होती है, जबकि लोगों से कम मिलने वाले और अकेले रहने वाले लोगों में तनाव होने की संभावना अधिक होती है। इसलिए समय-समय पर अपने अजीज दोस्तों से मिलती रहें। काम से जुड़ा कोई प्रेशर हो तो उसे किसी विश्वसनीय मित्र के साथ साझा करें। हो सकता है, उससे कोई मूल्यवान सलाह मिल जाए, जो आपके भीतर के सारे डर को छूमंतर कर दे। ❀

आज की व्यस्त जीवनशैली में परिवार और परिजनों के साथ रिश्तों का निर्वाह आसान नहीं है, इसका यह मतलब नहीं कि रिश्तों को यों ही छोड़ दिया जाए। हमें यह नहीं भूलना चाहिए, निकटवर्ती रिश्ते हमारी जिंदगी को आसान बनाते हैं, एक खुशी देते हैं।

रिश्ते तब रहेंगे हमेशा मधुर-आत्मीय

रिलेशनशिप
डॉ. यशोधरा भटनागर

बहुत कुछ पाने की लालसा लिए, दौड़ती-भागती जिंदगी में बहुत कुछ हमारे हाथों से छूटता जा रहा है। छूट रहे हैं रिश्ते, रिश्तों में बंधा प्यार। हाथ में हासिल है सिर्फ अकेलापन और इससे उपजा दर्द-संत्रास। इस दर्द और अकेलेपन से घिरकर आज हम डिप्रेशन का शिकार हो रहे हैं। उलझते-टूटते रिश्तों को संभालने और जोड़ने की बहुत जरूरत है। यह अलग बात है कि आज हम इन रिश्तों को जोड़ने की कोशिश न करते हुए, इन्हें परख रहे हैं, यह करते हुए रिश्तों को तार-तार कर रहे हैं। हम अकसर कहते हैं- 'जिंदगी का असली मजा तो सबके साथ है।' जी हां, ये रिश्ते ही जीवन का आधार होते हैं, जो हमें प्रेम, अपनापन और सुरक्षा का एहसास कराते हैं। परिवार में सौहार्द, प्रेम और सामंजस्य बनाए रखने के लिए रिश्तों को समझना जरूरी है, इस तरह समझने से आपसी जुड़ाव और आत्मीयता बढ़ती है, जबकि परखने से संदेह उत्पन्न होता है। रिश्तों को मधुर और मजबूत बनाने के लिए केवल समझ ही नहीं, बल्कि विश्वास, सम्मान, सहनशीलता और संवाद जैसे कई महत्वपूर्ण घटक जरूरी हैं। यह घटक कौन से हैं, हमें जानना चाहिए-

आपसी समझ और संवेदनशीलता: जब हम अपनों को समझने का प्रयास करते हैं तो मतभेद खत्म होते हैं, आपसी संबंध मधुर बने रहते हैं। संवेदनशीलता का गुण हमें दूसरों की तकलीफों और जरूरतों को महसूस करने में मदद करता है, जिससे रिश्ते आत्मीय बनते हैं।

विश्वास की मजबूत डोर: रिश्तों की नींव विश्वास पर टिकी होती है। यदि परिवार के सदस्य एक-दूसरे पर पूरा भरोसा रखते हैं, तो कोई भी कठिन परिस्थिति उनके रिश्तों को हिला नहीं सकती। संदेह और अविश्वास से दूरी बढ़ती है, जबकि विश्वास से प्रेम और अपनापन बढ़ता है।

सम्मान और स्वीकृति: रिश्ते तभी फलते-फूलते हैं, जब उनमें परस्पर सम्मान हो। यदि हम अपने परिवार के सदस्यों की भावनाओं और निर्णयों का सम्मान करें तो रिश्ते अधिक मजबूत बन सकते हैं।

रिश्तों की संजीवनी है संवाद: कई रिश्ते सिर्फ इसलिए कमजोर हो जाते हैं, क्योंकि लोग अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त नहीं करते। संवाद की कमी से गलतफहमियां जन्म लेती हैं, दूरियां बढ़ने लगती हैं। इसलिए यदि किसी रिश्ते को मजबूत बनाना है, तो प्रेमपूर्वक और सकारात्मक रूप से बातचीत करें।

धैर्य और सहनशीलता: कभी-कभी परिस्थितियां अनुकूल नहीं होतीं, हमें अपनों की कुछ बातों या आदतों से असहमति भी हो सकती है। ऐसे में धैर्य और सहनशीलता का परिचय देना जरूरी है। शांत रहकर स्थिति को समझना रिश्तों को बचाए रखने का प्रभावी तरीका है।

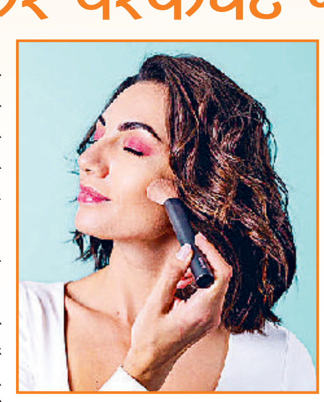
क्षमा और समझौता: कोई भी इंसान पूर्ण नहीं होता, हर रिश्ते में कभी न कभी गलतियां होती हैं। यदि हम क्षमा करने और समझौता करने की भावना रखते हैं, तो रिश्ते लंबे समय तक टिकते हैं। पुरानी बातों को भूलकर जिंदगी में आगे बढ़ना चाहिए। ❀

वर्किंग वूमेन इस सीजन में ऐसे करें परफेक्ट मेकअप

मेकअप
ललिता गोयल

गर्मी के मौसम में वर्किंग वूमेन के लिए अपना मेकअप लुक दिन भर अपीलिंग बनाए रखना थोड़ा टफ होता है। इस मौसम में अधिक पसीना आने के कारण मेकअप के न टिकने और पैची दिखने की संभावना रहती है। इन प्रॉब्लम्स से बचने के लिए आप यहां बताए जा रहे मेकअप स्टेप्स को फॉलो करें।

स्किन प्रिपरेशन: मेकअप लंबे समय तक टिका रहे, इसके लिए जरूरी है कि मेकअप से पहले स्किन बेस सही तरीके से रेडी किया जाए। सही बेस बनाने के लिए सबसे पहले किसी माइल्ड क्लींजर से स्किन को साफ करें और सुटेबल एसपीएफ युक्त लाइट मॉयश्चराइजर लगाएं। अगर ह्यूमिडिटी ज्यादा है तो प्राइमर का इस्तेमाल करें। यह मेकअप को फैलने से रोकता है। फेस का टी-जोन एरिया ऐसा होता है, जहां से मेकअप फैलने का डर रहता है, इसलिए लाइट मेकअप को ध्यान में रखते हुए इसे सिर्फ टी-जोन या फिर ऑयली एरिया पर ही लगाएं।



हैवी फाउंडेशन से बचें: गर्मी के मौसम में मेकअप करने के लिए फाउंडेशन या फिर पावडर का इस्तेमाल न करें। इसकी जगह टिंटेड मॉयश्चराइजर, बीबी क्रीम या वाटर बेस्ड फाउंडेशन से स्किन को कवर करें। मेकअप को सिंपल और लाइट रखें। वाटर प्रूफ प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें।

सेटिंग पावडर: मेकअप करने के दौरान सेटिंग पावडर का इस्तेमाल करें और अपने टी-जोन और पसीने वाली जगह पर अप्लाई करें। इससे मेकअप सेट रहेगा।

कंसीलर लगाएं: चेहरे के दाग-धब्बे या फिर डार्क सर्कल को छुपाने के लिए कंसीलर का इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन गर्मियों में इसके अलावा उन जगहों पर भी लगाएं, जहां इसकी जरूरत है।

ज्यादा लेयर से बचें: चेहरे पर मेकअप की ज्यादा लेयर ना लगाएं। एक साथ कई सारे प्रोडक्ट्स यूज करने से स्किन पोर्स ब्लॉक हो सकते हैं और एक्ने की समस्या होने की संभावना अधिक रहती है।

फेस मिस्ट करें: फेस मिस्ट एक तरह का स्प्रे होता है, जिसे मेकअप करने के बाद अप्लाई किया जाता है। यह त्वचा के डिहाइड्रेशन को रोकता है और इसके इस्तेमाल से स्किन को एक फ्रेश लुक मिलता है। स्किन टाइप के अनुसार, फेस मिस्ट का उपयोग किया जा सकता है।

ब्लॉटिंग पेपर: हमेशा अपने साथ ब्लॉटिंग पेपर रखें। ब्लॉटिंग पेपर मेकअप को खराब किए बिना अतिरिक्त तेल और पसीने को धीरे से सोख लेता है और स्किन दिनभर फ्रेश दिखती है। ❀

(ब्यूटी एक्सपर्ट रेनू माहेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

नवजात शिशु का पहला आहार उसकी मां का दूध होता है। उसी से बच्चे को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं। इसलिए ब्रेस्ट फीडर मां को अपनी डाइट का पूरा ध्यान रखना चाहिए। इस बारे में यूजफुल सजेशंस।

ब्रेस्ट फीडर मां की ऐसी हो डाइट

डाइट सजेशन
नीलम अरोड़ा

बच्चे को जन्म देने के बाद मां के लिए यह जरूरी है कि जितने समय तक संभव हो सके, वह उसको अपना ही दूध पिलाए। इससे उसे भरपूर पोषण मिलता है। लेकिन यहां यह समझना जरूरी है कि बच्चा चूंकि मां से ही अपना आहार ग्रहण करता है, इसलिए मां की खुराक ऐसी होनी चाहिए, जो दोनों की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा कर सके।

प्रोटीन रिच डाइट: डिलीवरी के बाद मां को प्रतिदिन छह महीने तक 80 ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती हैं। 6 से 12 महीने तक उसे रोज 70 ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती है। बच्चे को प्रोटीन इसी दूध से मिलता है। यही प्रोटीन बच्चे की मांसपेशियों के विकास और उसके वजन को बढ़ाने के लिए जरूरी है। मां के शरीर में भी यदि हार्मोंस, एंजाइम और एंटीबॉडी का सही प्रोडक्शन होगा, तो बच्चे को भी इसका पूरा लाभ मिलेगा।

आयरन: अगर मां की डाइट में आयरन की कमी हो तो उसे एनीमिया हो सकता है। इससे बचने के लिए मां को अपनी खुराक में दालें, फलियां, हरी पत्तेदार सब्जियां और अंडा लेना चाहिए ताकि बच्चे को भी आयरन की आपूर्ति हो सके और उसकी मांसपेशियां मजबूत बन सकें।

कैल्शियम-विटामिन-डी: गर्भावस्था में भी बच्चे के शरीर में कैल्शियम की आपूर्ति के लिए मां को कैल्शियम युक्त डाइट लेने के साथ-साथ कैल्शियम की टैबलेट्स लेने की सलाह दी जाती है। मां को अपने भोजन में दही, पनीर, चीज, हरी पत्तेदार सब्जियां, ज्वार, बाजरा, रागी, अंडे, मछली लेने चाहिए। विटामिन-डी की आपूर्ति के लिए इन स्रोतों के साथ-साथ मां और बच्चे को थोड़ी देर धूप में जरूर रहना चाहिए।

फैटी फूड्स: डिलीवरी के बाद मां के दूध की गुणवत्ता सुधारने और ज्यादा मात्रा में दूध बनने के लिए कई तरह के वसायुक्त खाद्य पदार्थ जैसे-बादाम का हलवा, अलसी और गोंद के लड्डू, मेथी के लड्डू और ड्राई फ्रूट्स युक्त पंजीरी, खाने के लिए देने चाहिए। इनको बनाने में इस्तेमाल होने वाली अजवाइन, सौंफ, सोंठ और दूसरे मसाले पाचन के लिए अच्छे माने जाते हैं। लेकिन चूंकि इनमें फैट और कैलोरीज ज्यादा होती हैं, इसलिए इनको सीमित मात्रा में लेना चाहिए क्योंकि इससे मोटापा बढ़ सकता है।

दिन में तीन बार खाएं: अगर मां पूरे दिन में पोषक आहार नहीं लेती है तो वह भला अपने बच्चे को फीड कैसे करा सकती है? इसलिए बच्चे के साथ मां की सेहत भी दुरुस्त रहे, इसके लिए दिन में कम से कम तीन बार उसे संतुलित आहार लेना चाहिए, जिसमें सुबह के नाश्ते को कभी छोड़ना नहीं चाहिए। ब्रेस्ट फीड कराने के दौरान बार-बार भूख लगती हैं, क्योंकि इसमें काफी कैलोरीज खर्च होती हैं। तीन बार खाना खाने के अलावा बीच-बीच में फल, बादाम, फ्रूट्स सलाद, दही, दूध इत्यदि भी मां को लेते रहना चाहिए।

एल्कोहल-धूम्रपान से बचें: गर्भावस्था में ही नहीं डिलीवरी के बाद भी मां के द्वारा एल्कोहल और धूम्रपान सेवन का बुरा असर, बच्चे पर होता है। एल्कोहल दूध के द्वारा बच्चे तक पहुंचता है। धूम्रपान और तंबाकू का भी बुरा असर बच्चे पर दिखने लगता है। इसलिए ब्रेस्ट फीड कराने वाली मांओं को इनसे बचना चाहिए।

डायटिंग न करें: डिलीवरी के तुरंत बाद बच्चा चूंकि अपनी पूरी खुराक के लिए मां पर ही निर्भर होता है, ऐसे में मां अगर डायटिंग करती है और कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन से दूर रहती है, तो बच्चे के आहार में पोषक तत्वों की कमी होने लगती है। डायटिंग करने की बजाय मां को डॉक्टर की सलाह पर रोजाना व्यायाम जरूर करना चाहिए, ताकि मोटापा न बढ़े। ❀

जरूरी नहीं हर छोटे-बड़े कार्यक्रम के लिए मोटा पेमेंट देकर एंकर को बुलाएं। आप में से किसी को भी कभी अपनी कॉलोनी, सोसाइटी, ऑफिस या किसी फैमिली फंक्शन में छोटे-मोटे कार्यक्रम के लिए एंकरिंग करनी पड़ सकती है। आप जब एंकरिंग कुशलता से करेंगी तो वाह-वाही पाएंगी। इस कला में माहिर कैसे हों, जानिए।

अच्छी एंकरिंग भी है एक कला

एडवाइस
अभिव्यक्ति त्रिवेदी

कार्यक्रम छोटा हो या बड़ा, बिना अच्छे संचालन के सफल नहीं हो सकता। कार्यक्रम बिखरा-बिखरा और अव्यवस्थित लगेगा। इस लिहाज से संचालनकर्ता या एंकर की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है। जिन कार्यक्रमों का संचालन अच्छा होता है, दर्शक भी शुरू से अंत तक जुड़े रहते हैं। ये कार्यक्रम पूर्णतः सफल होते हैं। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि कार्यक्रम की सफलता की महत्वपूर्ण कड़ी है एंकरिंग यानी संचालन। अच्छी एंकरिंग के लिए कौन से गुण होने चाहिए, आप भी जानें। क्या पता कब आपको किसी कार्यक्रम के लिए एंकरिग करनी पड़ जाए।

पहले से हो तैयारी: एंकरिंग करने वाले को कार्यक्रम की पूरी जानकारी पहले से होनी चाहिए। कार्यक्रम का स्वरूप क्या है, कौन-कौन से अतिथि आएंगे, कौन अध्यक्षता करेगा, कौन स्वागत भाषण देगा और कौन आभार प्रदर्शन करेगा, कौन किसका स्वागत करेगा? इस तरह पूरी सूची उसके पास होनी चाहिए। साथ ही, कब कौन-सी प्रस्तुति है, कब किसे बोलने के लिए आमंत्रित करना है? कुल मिलाकर पूरा खाका एंकर के दिमाग में क्लियर रहना चाहिए, तभी वह अपनी भूमिका अच्छी तरह निभा पाएगा, अन्यथा पूरा प्रोग्राम अव्यवस्थित हो जाएगा।

आवाज हो बुलंद: एंकरिंग करने वाले की आवाज जोरदार होनी चाहिए, जिससे उसे कभी बिना माइक के भी लोगों को संबोधित करना पड़े तो वह आसानी से कर सके। दूसरा, उसके बोलने के ढंग में सही उतार-चढ़ाव होना बेहद जरूरी है, ताकि उसके द्वारा कही गई बातें श्रोताओं तक पहुंच सकें।

सही और स्पष्ट उच्चारण: एंकर का बोला हुआ एक-एक शब्द सही और स्पष्ट होना चाहिए। ऐसा न हो कि वह शब्दों का गलत उच्चारण करे, वरना श्रोताओं को सुनने में अच्छा नहीं लगेगा।

कविता और शायरियों का प्रयोग: एंकरिंग का कार्य दर्शकों को कार्यक्रम के शुरू से आखिर तक बांधे रखना होता है ताकि वे बोर न हों और कार्यक्रम का भरपूर आनंद उठाएं। इसलिए एक कुशल एंकर को सही समय पर सटीक काव्य पंक्तियों या शायरियों का उपयोग करते रहना चाहिए। इससे कार्यक्रम में श्रोताओं और दर्शकों की रुचि बनी रहती है। कार्यक्रम में चार चांद लग जाते हैं।

प्वाइंट्स नोट करने की आदत: जब-जब कोई वक्ता अपने विचार रखता है या कोई प्रस्तुति होती है, एंकर को उसके मुख्य प्वाइंट्स नोट करते जाना चाहिए और जैसे ही वक्ता का बोलना खत्म हो, उन्हीं की बात को जोड़कर आगे की बात जारी रखनी चाहिए।

त्वरित बुद्धि का इस्तेमाल: एंकरिंग करने वाले में यह खूबी भी होनी चाहिए कि अगर कहीं कोई बात बिगड़ रही हो तो वह अपनी त्वरित बुद्धि से उसे संभाल ले। कब कितना बोलना है, इस बात का ध्यान भी रखे ताकि आयोजन और व्यक्ति की गरिमा बनी रहे।

लोगों को बांधे रखने की कला: एक कुशल एंकर में यह कला होनी चाहिए कि वह अपनी बातों से लोगों का ध्यान अपनी ओर न केवल खींचे बल्कि उन्हें अपनी बातों के जादू में बांधे रखे। यह एक अच्छे एंकर का बहुत बड़ा गुण है।

इस तरह एक सफल और सुंदर कार्यक्रम के संपन्न होने के पीछे एक अच्छे एंकर की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है, उसे अपनी इस भूमिका को बहुत खूबसूरत अंदाज में निभाना चाहिए, दर्शकों के दिलों में एक जगह बनानी चाहिए। ❀

सिद्ध पीठ मां भूरा भवानी मेले में खेल प्रतियोगिताएं संपन्न

वॉलीबाल में पथरेडी प्रथम, मोतला कलां की टीम दूसरे स्थान पर रही, मां भूरा भवानी का मेला धूमधाम भरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। माता के मंदिर में दर्शन करने आए श्रद्धालुओं की लगी लाइन तथा वॉलीबाल खेलते हुए खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

रामनवमी के दिन प्रातकाल से देर रात तक हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं का आना जाना लगा रहा। मेले में बच्चों के लिए लगाए गए झूले मुख्य आकर्षण के केंद्र रहे। गांव सिसोठ में माता भूरा भवानी के मेले में खेल प्रतियोगिता शुभारंभ विधायक कवर सिंह, मंदिर कमेटी प्रधान प्रेमचंद सिसोठिया, पूर्व सूरत सिंह चेयरमैन, प्रधान संदीप यादव, सचिव मा. अनिल यादव, सरपंच विरेंद्र कुमार, कृष्ण चेयरमैन ने किया। खेल प्रतियोगिता में कुश्ती में 3100 रुपये की कुश्ती महाबीर ढाणी तिलोंडी और जय भगवान बागोत के साथ हुई, जिसमें जय भगवान बागोत 3100 की कुश्ती का विजेता रहा, 2100 रुपये की पहली कुश्ती सुनील नांवा व विक्रम बागोत के बीच हुई, जिसमें विक्रम बागोत विजेता रहा, दूसरी कुश्ती महावीर ढाणी तिलोड़ी के बागोत के पहलवान विक्रम के साथ हुई, जिसमें महावीर ढाणी तिलोड़ी विजेता रहे, जिन्होंने 2100-2100रुपये की दोनों कुश्ती जीती। वालीबाल शूटिंग में देर रात तक चले मुकाबले में पथरेडी की टीम प्रथम स्थान पर रहने पर 11 हजार व मोतला कलां की टीम दूसरे स्थान पर रहने पर 7100 रुपये का इनाम दिया गया। खेल प्रतियोगिता में विजेता टीमों को मंदिर कमेटी प्रधान संदीप यादव, महंत शक्तिनाथ महाराज, हरफूल सिंह, मदन लाल, सचिन, संदीप राव ने कुश्ती विजेता और वॉलीबाल में विजेता रही टीमों को पुरस्कार वितरण किया। कुश्ती में फोनी पहलवान और रजनीश ने रेफरी की भूमिका निभाई। वॉलीबाल में सचिन यादव, अंकित, नरोतम यादव, रोहित फौजी, कर्ण सिंह फौजी, सीताराम जांगड़ा ने मैच रैफरी और स्कोरर की भूमिका निभाई। मेले हजारों की संख्या में पहुंचकर श्रद्धालुओं ने मां भूरा भवानी के दर्शन करे और मां भवानी के चरणों में माथा टेककर मन्नत मांगी और महंत शक्तिनाथ महाराज का आशीर्वाद लिया। मेले में आने वाले सभी श्रद्धालुओं के लिए देर रात तक लगातार भंडारा चलता रहा, जिसमें सभी भक्तों को बैठकर भोजन करवाया गया और प्रसाद वितरण किया गय।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर महंत शक्तिनाथ महाराज, उपप्रधान विक्रम सिंह, उपप्रधान विजय सिंह, सूबेसिंह, कृष्ण चेयरमैन, राजू शर्मा, विनोद, मनोहर लाल, सुन्दर मैनेजर, विक्की चौहान, बजरंगी, अजय, ललित यादव, हरफूल सिंह, लीलू डीपी, दीपक, संजय, विनोद, पप्पू, विकेश, आजाद, राकेश, बाबूलाल आदि कमेटी सदस्यों और ग्रामीणों ने अपना विशेष सहयोग दिया।

खबर संक्षेप

कशिश ने एलएलबी में किया विवि टॉप

कनीना। गांव गोमला निवासी एडवोकेट सतीश भाटोटिया की पुत्री कशिश यादव ने शिक्षा सत्र 2024-25 में एलएलबी के प्रथम समेस्टर में 700 में से 559 अंक हासिल कर आईजीयू मीरपुर व कॉलेज में टॉप रैंक हासिल किया है। कशिश यादव रेवाड़ी स्थित एक निजी कॉलेज में इंटीग्रेटिड पांच वर्षीय कोर्स की छात्रा है।

आंगनबाड़ी केंद्र सलीमपुर में रेडीनेस मेला आयोजित

मंडी अटेली। गांव सलीमपुर की आंगनबाड़ी केंद्र में रेडीनेस मेले का आयोजन किया गया। बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए विभिन्न बौद्धिक गतिविधियां करवाई गई, जिनसे बच्चे की क्षमता का आंकलन करके उसमें आवश्यकतानुसार सुधार पर जोर दिया एवं सरकार द्वारा संचालित आंगनबाड़ी केंद्रों के बारे में बताया गया। इस मौके पर विभिन्न प्रकार की स्टाल लगाई गई, जिसमें खाने की रेसिपी, लाइब्रेरी कॉर्नर, खिलौने लगाए गए।

महेंद्रगढ़। कुश्ती में हाथ अजमाते पहलवान। फोटो: हरिभूमि

तिलोड़ी के कालू के नाम रही 5100 रुपये की कुश्ती

महेंद्रगढ़। गांव बलायचा स्थित बाबा ब्रह्मचारी आश्रम पर रामनवमी के उपलक्ष्य पर मेले व भंडारे का आयोजन हुआ। बाबा ब्रह्मचारी आश्रम सेवा समिति के प्रेस प्रवक्ता जुगल किशोर ने बताया कि बाबा के धाम पर श्रीराम चरित्र मानस का अखंड पाठ हुआ व देसी घी का भंडारे का आयोजन किया गया। इस दौरान विभिन्न खेल प्रतियोगिता का आयोजन भी किया गया। इस दौरान लड़कियों की 100 मीटर दौड़ में रामपुरा बेरी की संगीता प्रथम व छवि दूसरे स्थान पर रही। 60 वर्ष से अधिक आयु के बुजुर्ग की दौड़ में फरटिया का महासिंह पहले स्थान पर रहे व दुलोट अहीर के महावीर सिंह ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। युवाओं की 100 मीटर दौड़ में सतनाली के संजय ने पहला व अभिषेक बलाना ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। कबड्डी नेशनल स्टाइल में आदमपुर की टीम विजेता व मंडोला की टीम उपविजेता रही। 2100 रुपये की कुश्ती ढाढोत के बिजेंद्र ने जीती। इसके अलावा ढाई हजार रुपये की कुश्ती भिवानी के दीपक व ढाढोत के शेट्टी के नाम रही। 3100 की कुश्ती भिवानी के संजय ने जीती। इसके अलावा 5100 की कुश्ती तिलोड़ी के कालू के नाम रही। मौके पर सेवा समिति के प्रधान मास्टर राजेंद्र शर्मा, संदीप मालड़ा, पूर्व जिला प्रमुख सुरेंद्र कौशिक के पुत्र एडवोकेट अनिल कौशिक, पूर्व पंच शांतिलाल, रणधीर, जगदीश, शिव कुमार, गुरु दयाल, अनिल, बाबूलाल आदि मौजूद थे।

दी गूढा बहुउद्देशीय प्राथमिक कृषि सहकारी समिति लि.
गूढा प्रबन्धक कमेटी के चुनाव हेतु चुनाव कार्यक्रम

चुनाव तिथि : 08.06.2025

क्र.सं.	कार्यक्रम	तिथि	समय	स्थान
1.	नियम 35 के उप नियम 2 के अन्तर्गत मतदाता सूचियों की प्रदर्शनी	03.04.2025 से 15.04.2025	प्रातः 10.00 बजे से सायं 5.00 बजे तक	1. कार्यालय सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां, महेन्द्रगढ़ 2. दी गूढा एम-पैक्स लि. गूढा व बिक्री केन्द्र रसूलपुर, बिक्री केन्द्र पाथेडा तथा झगडोली 3. सी. बी. ब्रांच गूढा
2.	नियम 35 के उप नियम 4 में वर्णित मतदाताओं की सूची में उठाई गई आपत्तियों की सुनवाई	18.04.2025	प्रातः 10.00 बजे से सायं 12:00 बजे तक	कार्यालय सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां, महेन्द्रगढ़
3.	नामांकन पत्र भरना	21.04.2025	प्रातः 10.00 बजे से दोपहर 02.00 बजे तक	कार्यालय सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां, महेन्द्रगढ़
4.	नामांकन पत्रों की जांच पड़ताल	22.04.2025	प्रातः 9:00 बजे से दोपहर 2:00 बजे तक	कार्यालय सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां, महेन्द्रगढ़
5.	वैध नामांकन पत्रों की सूची	22.04.2025	दोपहर 2:00 बजे से सायं 5:00 बजे तक	कार्यालय सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां, महेन्द्रगढ़
6.	नामांकन पत्रों की वापसी	28.04.2025	प्रातः 10.00 बजे से दोपहर 2.00 बजे तक	कार्यालय सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां, महेन्द्रगढ़
7.	उम्मीदवारों को चुनाव चिन्ह देना व योग्य उम्मीदवारों की सूची लगाना	26.04.2025	सायं 4.00 बजे तक	कार्यालय सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां, महेन्द्रगढ़
8.	मतदान होने की तिथि (यदि आवश्यक हो तो)	08.05.2025	प्रातः 08.00 बजे से सायं 4.00 बजे तक	नीचे दिए गए विवरण अनुसार

नाम पोलिंग स्टेशन	पोलिंग स्थान नं. व बूथ संख्या	गांव जिनके मत डाले जाएंगे	मतदाताओं की क्रम संख्या		कुल मतदाता
कार्यालय दी गूढा M-PACS लि. गूढा	बूथ नं. 1	1. गुढां 2. कैमला 3. उन्हानी	1 से 979	979	979
कार्यालय दी गूढा M-PACS लि. गूढा बिक्री रसूलपुर	बूथ नं. 2	1. रसूलपुर 2. बेलावास 3. मोहनपुर 4. नांगल	980 से 2251	1272	1272
कार्यालय दी गूढा M-PACS लि. गूढा बिक्री केन्द्र पाथेडा	बूथ नं. 3	1. पाथेडा 2. अगिहार	2252 से 3358	1105	1105
कार्यालय दी गूढा M-PACS लि. गूढा बिक्री केन्द्र झगडोली	बूथ नं. 4	1. झगडोली 2. आनावास 3. सिगडा 4. सिगड़ी 5. बुचावास	3357 से 5284	1928	1928

नोट : सभी मतदाता अपना वोट डालने के लिये अपना पहचान-पत्र व आधार कार्ड साथ लेकर आए।

हस्ता/- निर्वाचन अधिकारी-कम-सहायक रजिस्ट्रार
सहकारी समितियां, महेन्द्रगढ़

नांगल चौधरी। हवन में आहुति डालकर सामाजिक मर्यादाओं के अनुसरण का संकल्प लेता स्टाफ। फोटो: हरिभूमि

भगवान श्रीराम की जीवनी से सामाजिक मर्यादाएं निभाने की मिलती रहेगी प्रेरणाः अनिल

नांगल चौधरी। श्रीराम सीनियर सेकेंडरी स्कूल में श्रीराम नवमी उत्सव प्राचार्य धर्मबीर दहिया की अध्यक्षता में मनाया गया। जिसमें संस्था के चेयरमैन एडवोकेट अनिल मांदी ने हवन में आहुति डालकर विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की मन्नतें मांगी। इस दौरान भगवान श्रीराम की जीवनी पर प्रकाश डाला गया। उन्होंने कहा कि मर्यादाएं ही समाज की नींव होती हैं, जिनके अनुसरण से युवाओं को भारतीय संस्कृति और राष्ट्रसेवा की प्रेरणा मिलती है। भगवान श्रीराम ने समाज को एकजुट बनाने व परिवार में आपसी सम्मान बढ़ाने के मकसद से 14 साल वनवास स्वीकार किया था। वनवास में रहते हुए भी उन्होंने भ्रात प्रेम, पितृ भक्ति व मातृ सेवाभाव को कम नहीं होने दिया। युवाओं को भगवान श्रीराम के आदर्शों का दैनिक जीवनशैली में समावेश करना जरूरी है। इसके बाद उन्होंने हवन में आहुति डालकर विद्यार्थियों को मातृपितृ भक्त होने का संदेश दिया। इस मौके पर एमडी संयोगिता यादव, प्राइमरी हेड अशोक यादव, राजपाल, हनुमान यादव मौजूद रहे।

यदुवंशी डिग्री कॉलेज की छात्रा प्रियंका ने 9.38 एसजीपीए लेकर किया कॉलेज टॉप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। सफलता प्राप्त करने वाली छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर रेवाड़ी द्वारा एमएससी केमिस्ट्री प्रथम सेमेस्टर का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया, जिसमें यदुवंशी कॉलेज के विद्यार्थियों का प्रदर्शन उत्कृष्ट रहा। यदुवंशी कॉलेज एमएससी केमिस्ट्री के प्रथम सेमेस्टर के परीक्षा परिणाम में कॉलेज की छात्रा प्रियंका पुत्री देशराज ने 9.38 एसजीपीए लेकर प्रथम स्थान हासिल किया। ऋतु पुत्री नरेश ने 9.38 एसजीपीए लेकर दूसरा, अनु शर्मा पुत्री फूलचंद ने 9.08 एसजीपीए लेकर तीसरा, प्रिया पुत्री सत्यवीर ने 8.92 एसजीपीए लेकर चौथा व पूनम पुत्री जयवीर ने पांचवा स्थान हासिल करके न केवल अपना नाम रोशन किया, बल्कि अपने माता-पिता के साथ-साथ यदुवंशी कॉलेज का भी नाम रोशन किया। संस्था चेयरमैन पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि यह कॉलेज के शिक्षकों विद्यार्थियों और अभिभावकों की संयुक्त मेहनत का परिणाम हैं। संस्था फाउंडर डायरेक्टर राजेंद्र यादव ने इस शानदार परीक्षा परिणाम पर खुशी जाहिर की और सभी विद्यार्थियों को बधाई दी और उन्होंने कहा यह सफलता केवल परीक्षा प्राप्त अंकों तक सीमित नहीं है, बल्कि है विद्यार्थियों के आत्मविश्वास और उनके उज्ज्वल भविष्य की ओर एक महत्वपूर्ण कदम है। इस अवसर पर वाइस चेयरमैन कर्ण सिंह यादव, चेयरपर्सन संगीता यादव, ग्रुप डायरेक्टर विजय सिंह यादव, डॉ. प्रदीप यादव, कॉलेज प्राचार्य बबरुभान ने सभी विद्यार्थियों को बधाई दी।

खबर संक्षेप

बिहाली में वाटर सप्लाई की मोटर खराब

मंडी अटेली। खण्ड के गांव बिहाली में सार्वजनिक वाटर सप्लाई की मोटर खराब होने से पेयजल समस्या उत्पन्न गई। बताया जाता है कि गांव की अनुसूचित जाति चौपाल में स्थापित सार्वजनिक वाटर सप्लाई की मोटर खराब होने से लगभग 400 घरों में पेयजल आपूर्ति नहीं हो रही। गर्मी के मौसम में महिलाएं रोजमर्रा का कार्य चलाने के लिए दुर दराज की टंकियों व नलकूपों से पानी लाने को मजबुर हो रही।

बोलेरो की टक्कर से व्यक्ति घायल

नारनौल। आजमनगर सिहार निवासी तोताराम ने राजेश पर उसे बोलेरो से टक्कर मारने का आरोप लगाते हुए इसकी पुलिस में शिकायत दी है। इस संबंध में तोताराम ने बताया कि वह एलआईसी दफ्तर नारनौल में चपरासी का कार्य करता है। गत 19 फरवरी को जब वह नारनौल से अपने घर जा रहा था, तब वह निवाजनगर रोड सिहार से अपने घर पैदल जा रहा था। तब सायं करीब साढ़े सात बजे पीछे से एक गाड़ी आई, जिसने लापरवाही से चलाते हुए उसे टक्कर मारी। इससे वह सड़क से नीचे गिर गया तथा गंभीर रूप से घायल हो गया।

अवैध हथियार के साथ एक आरोपित पकड़ा

महेंद्रगढ़। सीआईए पुलिस टीम ने गुप्त सूचना के आधार पर एक आरोपित को अवैध हथियार सहित गिरफ्तार किया है। आरोपित के खिलाफ थाना सतनाली में आर्म्स एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया। सीआईए महेंद्रगढ़ की पुलिस टीम गश्त के दौरान बस स्टैंड जड़वा पर मौजूद थी, टीम को गुप्त सूचना मिली कि कपिल निवासी श्यामपुरा अवैध हथियार लिए हुए बाइक पर पावर हाऊस के साथ में किसी के इंतजार में खड़ा है। अगर तुरंत रेड कि जाए तो अवैध हथियार सहित काबू आ सकता है। सूचना पर पुलिस टीम ने बताई हुई जगह पर रेड की।

जिला महेंद्रगढ़ में पंचायती राज संस्थाओं के रिक्त पदों के लिए उपचुनाव की अधिसूचना जारी

सरपंच व 32 पंच पद के लिए होंगे उपचुनाव, 11 को प्रकाशित होगी ड्राफ्ट मतदाता सूची, 18 अप्रैल तक लिए जाएंगे दावे व आपत्तियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा राज्य चुनाव आयोग की ओर से जारी दिशा निर्देशानुसार जिला महेंद्रगढ़ में रिक्त पदों पर सरपंच व पंचों के पदों के लिए उपचुनाव कराए जाएंगे। इसके लिए वार्ड वाइज मतदाता सूची तैयार करने की अधिसूचना जारी कर दी गई है। जिला महेंद्रगढ़ में एक सरपंच तथा 32 पंच पद के लिए उपचुनाव होगा।

यहां होंगे उपचुनाव

उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी (पंचायत) डा. विवेक भारती ने बताया कि खंड नारनौल के गांव हमीदपुर में सरपंच पद के लिए उपचुनाव कराए जाएंगे। इसी प्रकार खंड अटेली के गांव खेड़ी के वार्ड नंबर नौ में व उनींदा के वार्ड नंबर एक में पंच के लिए उपचुनाव कराए जाएंगे। उन्होंने बताया कि खंड कनीना के गांव खरखड़ाबास के वार्ड नंबर सात, छितरोली के वार्ड नंबर सात, मुंडायन के वार्ड नंबर एक, झिंगावन के वार्ड नंबर तीन, कपूरी के वार्ड नंबर दो, गुढ़ा के वार्ड नंबर एक, झाड़ली के वार्ड नंबर एक, धनौंदा के वार्ड नंबर 16 व बागोत के वार्ड नंबर 11 में पंच पद के लिए उपचुनाव कराए जाएंगे। महेंद्रगढ़ खंड के गांव खातीवास के वार्ड नंबर पांच, उस्मापुर के वार्ड नंबर एक व बुचोली के वार्ड नंबर नौ में पंच पद के लिए उपचुनाव कराए जाएंगे। गांव मौरुंड के वार्ड नंबर एक, जैनपुर के वार्ड नंबर एक, शहबाजपुर के वार्ड नंबर चार, तोताहेड़ी के वार्ड नंबर सात व मोहबतपुर भुंगारका के वार्ड नंबर चार में पंच पद के लिए उपचुनाव कराए जाएंगे। खंड नारनौल के गांव हमीदपुर के वार्ड नंबर तीन, बलाहा कलां के वार्ड नंबर 11, थाना के वार्ड नंबर सात, मकसूसपुर के वार्ड नंबर तीन व लहरोदा के वार्ड नंबर छह में पंच पद के लिए उपचुनाव कराए जाएंगे। खंड निजामपुर के गांव बखरीजा के वार्ड नंबर एक तथा खंड सतनाली के गांव ढाणा के वार्ड नंबर चार, नंगला के वार्ड नंबर तीन व चार, बारडा के वार्ड नंबर 13, जड़वा के वार्ड नंबर दो व नावा के वार्ड नंबर एक, सिहमा खंड के गांव शहरपुर के वार्ड नंबर दो पंच पद के लिए उपचुनाव कराए जाएंगे।

वार्ड वाइज मतदाता सूची का प्रारूप

उपायुक्त के मुताबिक 10 अप्रैल तक वार्ड वाइज मतदाता सूची का प्रारूप तैयार किया जाएगा। इस मतदाता सूची का 11 अप्रैल को ड्राफ्ट प्रकाशन कर दिया जाएगा। इसके बाद यह आम नागरिकों के लिए उपलब्ध होगी। कोई भी नागरिक आगामी 18 अप्रैल तक इस मतदाता सूची के संबंध में अपने दावे तथा आपत्ति दर्ज करवा सकता है। इसके बाद जिला निर्वाचक अधिकारी (वोटर) की ओर से दावे व आपत्तियों की सुनवाई 22 अप्रैल तक की जाएगी। अगर किसी नागरिक को जिला निर्वाचक अधिकारी (वोटर) के फैसले पर आपत्ति है, तो वह उस फैसले के खिलाफ 25 अप्रैल तक उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी (पंचायत) के समक्ष अपील कर सकता है। छह मई तक उपायुक्त कार्यालय की ओर से इन सभी अपील का निपटान किया जाएगा तथा इसके बाद 13 मई को मतदाता सूची का अंतिम प्रकाशन कर दिया जाएगा।

साइकिल यात्रा ने तीन जिलों को नशा मुक्ति का संदेश दिया

हरियाणा उदयः ड्रग फ्री हरियाणा के संकल्प के साथ साइक्लोथॉन-2.0 का जिले में भव्य स्वागत

विधायक कंवर सिंह यादव व डीसी डॉ. विवेक भारती ने किया साइकिलिस्ट का अभिनंदन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

हरियाणा उदय आउटरीच कार्यक्रम के तहत ड्रग फ्री हरियाणा बनाने के उद्देश्य से जिस साइक्लोथॉन-2.0 को प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने पांच अप्रैल को हिसार से रवाना किया था, वह साइकिल यात्रा तीन जिलों को नशा मुक्ति का संदेश देने के बाद सोमवार को जिला महेंद्रगढ़ में प्रवेश कर गई।

एक साइकिल यात्रा नशा मुक्ति के नाम थीम पर आधारित साइक्लोथॉन-2.0 का बाघोत आगमन पर जिला प्रशासन के सहयोग से जन भागीदारी के साथ सभी साइकिलिस्ट का फूल मालाओं से जोरदार अभिनंदन किया गया। यहां पर महेंद्रगढ़ के विधायक कंवर सिंह यादव तथा उपायुक्त डॉ. विवेक भारती व एसपी पूजा वशिष्ठ ने स्वागत किया तथा युवाओं को नशामुक्ति का संदेश दिया। सभी ने लोटे में नमक डालकर नशा न करने की शपथ भी ली। इसके बाद ड्रग फ्री हरियाणा साइक्लोथोन 2.0 सेहलंग, मालड़ा, माजरा कला, माजरा खुर्द, महेंद्रगढ़, नांगल सिरोही व हुडिना होते हुए नारनौल पहुंची। विधायक कंवर सिंह यादव ने कहा कि नशे की लत न सिर्फ परिवार, बल्कि पूरे समाज के लिए बड़ी परेशानी का कारण होती है। प्रदेश की सारी जनता मिलकर हरियाणा से नशे को खत्म करने का संकल्प ले चुकी है। उन्होंने कहा कि हरियाणा सरकार जन जागरूकता अभियान, नशा मुक्ति व पुनर्वास और नशा तस्करों के खिलाफ सख्त कार्रवाई के लिए प्रतिबद्ध है। इस यात्रा के दौरान रूट पर पड़ने वाली सभी ग्राम पंचायत की ओर से साइकिलिस्ट के लिए जलपान आदि की व्यवस्था की गई। इसके लिए संबंधित बीडीपीओ को नोडल अधिकारी बनाया गया था। इसके अलावा पूरे रूट पर नागरिकों को जागरूक करने के लिए बड़े-बड़े फ्लैक्स बोर्ड लगाए गए थे। यात्रा के साथ प्रत्येक गांव से साइकिलिस्ट का काफिला जुड़ता गया। सभी गांव में विद्यार्थी नशे के खिलाफ जन जागरण अभियान में शामिल हुए तथा नशे के खिलाफ स्लोगन लिखी तख्तियां लेकर लोगों को जागरूक किया। इस मौके पर कई मोटिवेशनल स्पीकर ने युवाओं को नशा न करने के प्रति जागरूक किया।

महेंद्रगढ़। साईकिल यात्रा में भाग लेते हुए व नशा न करने की शपथ लेते हुए। फोटो : हरिभूमि

ड्रग पैडलिंग गतिविधियों की जानकारी दें

डीसी डॉ. विवेक भारती ने बताया कि नशा तस्करों के खिलाफ स्पेशल टास्क फोर्स कड़ी कार्रवाई कर रही है। उन्होंने कहा कि टोल फ्री एंटी ड्रग हेल्पलाइन नंबर 9050891508 पर कोई भी नागरिक ड्रग पैडलिंग की गतिविधियों के बारे में सूचना दे सकता है। इसके अलावा मानस पोर्टल पर भी जानकारी दी जा सकती है। सूचना देने वाले का नाम गुप्त रखा जाएगा।

डीआईपीआरओ की भजन मंडलियों ने किया जागरूक

हरियाणा उदय आउटरीच कार्यक्रम के तहत ड्रग फ्री हरियाणा बनाने के उद्देश्य से चल रही साइक्लोथॉन-2.0 के आगमन से पहले रूट पर पड़ने वाले सभी गांवों में सूचना जनसंपर्क एवं भाषा विभाग की भजन मंडलियों ने यात्रा के पहुंचने से पहले सांस्कृतिक कार्यक्रमों के जरिए नागरिकों को नशा से दूर रहने का संदेश दिया। वहीं स्कूल कॉलेज की टीमों ने भी नाटक के जरिए नशा मुक्ति का संदेश दिया।

आज आईटीआई से हरी झंडी दिखाकर करेंगे रवाना

ड्रग फ्री हरियाणा के संकल्प के साथ साइक्लोथॉन-2.0 मंगलवार को सुबह आईटीआई नारनौल से रेवाड़ी के लिए रवाना होगी। यह यात्रा नारनौल से बाछौद, खोड़, सलीमपुर, चंदपुरा गांव से होते हुए रेवाड़ी जिला में प्रवेश करेगी। आईटीआई से सुबह सात बजे पूर्व मंत्री एवं नारनौल के विधायक ओमप्रकाश यादव हरी झंडी दिखाकर रवाना करेंगे। इसके लिए आईटीआई में सभी प्रकार की तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। यात्रा में शामिल होने के लिए सुबह 6.30 बजे साईकिल के साथ पहुंचना होगा।

यह रहे मौजूद

इस कार्यक्रम के दौरान एडीसी डॉ. आनंद कुमार शर्मा, महेंद्रगढ़ के एसडीएम अनिल यादव, कनीना के एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह, सीटीएम मंजीत कुमार, जिला परिषद के अध्यक्ष डॉ. राकेश कुमार, नगर पालिका की चेयरपर्सन रिंपी लोढा तथा सरपंच राजेंद्र सिंह के अलावा अन्य गणमान्य नागरिक भी मौजूद थे।

कनीना। गांव बागोत से महेंद्रगढ़ जिले में प्रवेश करती साइक्लोथान यात्रा।

नशामुक्त हरियाणा के लिए आयोजित साइक्लोथॉन यात्रा की बागोत में एंट्री

कनीना। नशे से दूर रहने के लिए शपथ लेते युवा। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

नशा मुक्त हरियाणा को लेकर प्रदेश सरकार की ओर से शुरू की गई साइक्लोथॉन यात्रा ने सोमवार को गांव बागोत से महेंद्रगढ़ जिले में प्रवेश किया। जहां जनप्रतिनिधियों व जिला प्रशासन के अधिकारियों तथा आमजन की ओर से जोरदार स्वागत किया। एसडीएम डा. जितेंद्र सिंह अहलावत, नायब तहसीलदार दलबीर सिंह दुग्गल, डीएसपी दिनेश कुमार, एडिशनल एसएचओ जयभगवान, बीडीपीओ नवदीप, नपा चेयरपर्सन रिंपी लोढा, सरपंच राजेंद्र सिंह की अगुआई में आमजन ने बागोत में यात्रा का समर्थन करते हुए नशे से दूर रहने का संकल्प लिया। विधायक कंवर सिंह यादव, डीसी डा. विवेक भारती व पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ ने युवाओं को नशामुक्ति का संदेश दिया। उन्होंने लोटे में नमक डालकर नशे से कोसों दूर रहने की शपथ भी ली। बागोत के बाद ये यात्रा सेहलंग, मालड़ा, माजरा कलां, माजरा खुर्द, महेंद्रगढ़, नांगल सिरोही व हुडिना होते हुए नारनौल पहुंची। इस दौरान सभी गांवों में सूचना जनसंपर्क एवं भाषा विभाग की भजन मंडलियों ने यात्रा के पहुंचने से पहले सांस्कृतिक कार्यक्रमों के जरिए नागरिकों को नशा से दूर रहने का संदेश दिया। स्कूल व कॉलेज की टीमों ने भी नाटक के जरिए नशा मुक्ति का संदेश दिया।

यदुवंशी में भौतिक ज्ञान प्रश्नोत्तरी आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

यदुवंशी शिक्षा निकेतन में भौतिकी ज्ञान पर आधारित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में कक्षा नौंवी के विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में भौतिकी के प्रति रूचि बढ़ाना एवं वैज्ञानिक सोच को प्रोत्साहित करना था। प्रतियोगिता में कुल छह टीम रही व प्रतियोगिता को तीन चरणों में विभाजित किया गया-प्रारंभिक राउंड, अर्ध राउंड और फाइनल राउंड। सभी चरणों में विद्यार्थियों ने अपनी समझ, तर्कशक्ति और तत्परता का शानदार प्रदर्शन किया। प्रश्नों में भौतिकी के मूल सिद्धांतों, आधुनिक भौतिकी, दैनिक जीवन में उपयोग होने वाले वैज्ञानिक तथ्यों तथा महान वैज्ञानिकों के आविष्कारों संबंधित विषयों को सम्मिलित किया गया। प्रतियोगिता का आयोजन विंग हैड सुंदर सुहाग के दिशा-निर्देशन में किया गया व प्रतियोगिता का संचालन विज्ञान विभाग के शिक्षक पुरूषोत्तम द्वारा किया गया और निर्णायक मंडल में भौतिकी विषय के शिक्षक विकास, नवनीत उपस्थित रहे। विजयी टीम में टीम निकोला टेसला प्रथम स्थान पर, टीम एलबर्ट आईंसटिन द्वितीय स्थान पर व थॉमस एडिसन, माइकल फैराडे, मैरी क्यूरी तीन टीमें तृतीय स्थान पर रही। प्राचार्य पवन कुमार ने कहा कि प्रतियोगिता विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में सहायक होती हैं और उनमें आत्मविश्वास की भावना को बढ़ावा देती है। वाइस चेयरपर्सन संगीता यादव ने कहा कि विद्यालय द्वारा भविष्य में भी इस तरह की शैक्षिक गतिविधियां आयोजित करने की योजना है।

सिंघानिया विश्वविद्यालय आयोजित करेगा करियर काउंसलिंग सत्र

नारनौल। सिंघानिया विश्वविद्यालय पचेरी, छात्रों और उभरते पेशेवरों को करियर विकास और सिविल सेवाओं के मार्ग पर अमूल्य मार्गदर्शन प्राप्त करने का एक अद्वितीय अवसर प्रदान करने के लिए उत्साहित है। सेवानिवृत आईएएस अधिकारी व विश्वविद्यालय के अध्यक्ष डॉ. मनोज कुमार 21 अप्रैल को कांफ्रेंस हॉल विश्वविद्यालय परिसर में एक करियर काउंसलिंग सत्र आयोजित करेंगे। डॉ. कुमार, जिन्होंने भारतीय प्रशासनिक सेवा (आईएएस) में एक विशिष्ट करियर बिताया है, अपने अनुभव साझा करेंगे, करियर विकास पर सलाह देंगे और छात्रों को सफलतापूर्वक अपने करियर की दिशा तय करने के लिए मार्गदर्शन प्रदान करेंगे, विशेष रूप से सिविल सेवाओं के क्षेत्र में एक आईएएस अधिकारी से लेकर शैक्षणिक नेता तक उनकी उल्लेखनीय यात्रा ने उन्हें शिक्षा और प्रशासन के क्षेत्र में एक प्रमुख व्यक्ति बना दिया है। डॉ. मनोज कुमार सिविल सेवाओं में रुचि रखने वाले छात्रों के लिए करियर मार्गदर्शन प्रदान करना, शैक्षिक विकास, नेतृत्व, और सार्वजनिक सेवा पर अमूल्य सलाह देना। छात्रों के करियर की योजना बनाने, सरकारी सेवाओं में अवसरों और व्यक्तिगत विकास के बारे में सवालों का उत्तर देना। डॉ. मनोज कुमार का अनुभव, जो प्रशासनिक और शैक्षणिक दोनों क्षेत्रों में वर्षों की सेवा से प्राप्त हुआ है, उन छात्रों के लिए अमूल्य होगा, जो समाज में सकारात्मक बदलाव लाने का सपना रखते हैं। कार्यक्रम में एक इंटरएक्टिव प्रश्न-उत्तर सत्र भी होगा, जिसमें डॉ. कुमार उपस्थित छात्रों से सवालों का उत्तर देंगे और व्यक्तिगत सलाह देंगे। छात्रों और प्रतिभागियों को यह प्रतिष्ठित सत्र पाने के लिए पहले से निःशुल्क पंजीकरण करने की सलाह दी जाती है।

नशा विरोधी साइक्लोथॉन में बीआर स्कूल के छात्रों की उत्साहपूर्वक भागीदारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। हरी झंडी दिखाकर विद्यार्थियों को रवाना करते चेयरमैन हरीश भारद्वाज।

बीआर स्कूल सेहलंग के छात्रों ने हरियाणा सरकार के नशा विरोधी विभाग द्वारा आयोजितनशा विरोधी अभियान-साइक्लोथॉन में भाग लिया। इस अभियान का उद्देश्य समाज में नशे के दुष्परिणामों के प्रति जनजागरूकता फैलाना था। साइक्लोथॉन को बीआर ग्रुप चेयरमैन हरीश भारद्वाज, प्राचार्य डॉ. राम मोहन वशिष्ठ और उपप्राचार्या ज्योति भारद्वाज ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस दौरान बड़ी संख्या में छात्र हाथों में नशा विरोधी स्लोगन वाली तख्तियां लेकर पूरे जोश व उत्साह के साथ इस आंदोलन में शामिल हुए। विद्यालय के छात्रों ने समाज के विभिन्न वर्गों को नशे के खतरों से अवगत कराते हुए रैली में सक्रिय भागीदारी निभाई। उनका जोश और सामाजिक जागरूकता के प्रति समर्पण देख, उपस्थित जनसमूह ने छात्रों की प्रशंसा की। प्राचार्य डॉ. राम मोहन वशिष्ठ ने कहा कि देश का भविष्य स्कूलों में तैयार होता है और यह बहुत ही सराहनीय पहल है।

नारनौल। बच्चों को दांतों के बारे में जानकारी देते चिकित्सक।

एचपीएस में दंत चिकित्सा सेमिनार का आयोजन

नारनौल। विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर नांगल चौधरी रोड स्थित हरियाणा पब्लिक स्कूल में विद्यार्थियों के लिए दंत चिकित्सा सेमिनार का आयोजन किया गया। जिसमें निजी हॉस्पिटल से डा. अभिषेक यादव ने बच्चों को दंत चिकित्सा के संबंध में महत्वपूर्ण जानकारियां दी। सबसे पहले विद्यालय प्राचार्य सुनील यादव व डीन मनोज भारद्वाज ने डा. अभिषेक का विद्यालय पधारने पर स्वागत करते हुए बच्चों को बताया कि जैसे स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। वैसे ही स्वस्थ शरीर के लिए दांतों का ध्यान रखना भी अति आवश्यक है। डा. अभिषेक ने विद्यार्थियों को दंत चिकित्सा संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियां देते हुए बताया कि दांत शारीरिक संरचना का अभिन्न अंग है। दांतों की सफाई प्रतिदिन सुबह व रात को खाने के बाद अवश्य करनी चाहिए, क्योंकि रात को भोजन करने के उपरांत खाने के बारीक कण दांतों में फंसे रहते हैं। जिससे रातभर किटाणु हमारे दांतों पर हमला कर उन्हें कमजोर बना देते हैं। उन्होंने कहा कि बच्चे दांतों के बीच की सफाई व गरारे भी अवश्य करें। डा. अभिषेक यादव ने बच्चों को जंक फूड से दूर रहने, स्वस्थ भोजन लेने व हरी सब्जियां खाने के लिए भी प्रेरित किया। विद्यालय एमडी डा. हितेश वर्मा व निधि वर्मा ने डा. अभिषेक का आभार व्यक्त किया।

फूड सप्लाई की ओर से पहले दिन की गई 2236 क्विंटल गेहूं की खरीद

कनीना मंडी में सोमवार से शुरू हुई गेहूं की खरीद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

मंडी में गेहूं की आवक होने के बाद खरीद शुरू हो गई है। खरीद एजेंसी फूड सप्लाई की ओर से सोमवार को पहले दिन 52 किसानों से 2236 क्विंटल गेहूं की खरीद की गई। खरीद अधिकारी ध्यान सिंह ने बताया कि मंडी में बारदाने एवं उठान की समुचित व्यवस्था की गई है। गेहूं खरीद के 72 घंटे में किसानों को भुगतान किया जाएगा।

बता दें कि हरियाणा सरकार के निर्देशानुसार प्रदेश में एक अप्रैल से गेहूं की खरीद शुरू हो चुकी है, लेकिन कनीना मंडी में विधिवत रूप से सोमवार से खरीद प्रारंभ हुई है। मार्केट कमेटी के सचिव विजय सिंह ने बताया कि गेहूं की खरीद पुरानी आनाज मंडी में की जा रही है। जिसके लिए सभी बंदोबस्त किए गए हैं। उन्होंने कहा कि एमएफएमबी पोर्टल पर पंजीकृत किसान की ओर से मंडी में फसल लेकर आने पर उन्हें कोई परेशानी नहीं आने दी जाएगी। किसान एक एकड़ पर 2425 रुपये प्रति क्विंटल के हिसाब से 50 क्विंटल गेहूं बेच सकता है। उन्होंने बताया कि मंडी में साफ सफाई, बिजली व पेयजल का बंदोबस्त किया गया है। इस मौके पर एएफएसओ केसर सिंह, निरीक्षक रमेश कुमार के अलावा नरेंद्र यादव, अशोक कुमार, रविंद्र बंसल, मंडी सुपरवाइजर सहित किसान उपस्थित थे।

मंडी में गेहूं की खरीद करते एजेंसी के अधिकारी।

कनीना में अब तक 62 हजार क्विंटल सरसों खरीदी

कनीना। मार्केट कमेटी सचिव विजय सिंह ने बताया कि कनीना की नई आनाज मंडी में सरसों खरीद एजेंसी स्टेट वेयर हाउस की ओर से की जा रही है। खरीद कार्य सुचारू रूप से चलाने के लिए उनकी ओर से लगातार निरीक्षण किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि सोमवार को साढ़े छह हजार क्विंटल सरसों की खरीद की गई। अब तक 62 हजार क्विंटल सरसों की खरीद की जा चुकी है, जिसमें से 38 हजार क्विंटल का उठान किया गया है। सरसों की खरीद एनसीसीएफ, नेशनल को ऑपरेटिव कंज्यूमर फेडरेशन के माध्यम से स्टेट वेयर हाउस की ओर से की जा रही है। दूसरी ओर सरसों के मार्केट रेट भी लगभग एमएसपी से कुछ अधिक होने के चलते अधिकांश किसान खेत में ही व्यापारियों को सरसों बेच रहे हैं। जिससे किसानों का मंडी में सरसों लाने व मजदूरी का खर्चा सहित समय बच जाता है।