



**MR SCHOOL** Affiliated to CBSE  
MITTERPURA | ATELI  
A Name of Dedication, Hardwork and Sincerity

कोटा की FACULTY अब MR SCHOOL ATELI में **JEE / NEET COACHING** with KOTA Faculty Experts

**ADMISSION OPEN** अब MR में स्कूल व कोचिंग साथ-साथ  
SAMBHAV CLASSES VI to X XI to XII  
Foundation Classes JEE / NEET  
Special Coaching for CLAT / NDA CA-CPT OLYMPIAD

Session 2025-26  
MITTERPURA, NARNAUL (HR.)  
9466945658, 9416903367  
mrps30543@gmail.com www.mrpublicschool.com

NARNAUL ROAD, ATELI MANDI  
8278085868, 9416903367  
mrpsateli@gmail.com www.mrpsateli.in

## खबर संक्षेप

**भूप कॉलोनी में साप्ताहिक सुंदरकांड का पाठ आज**  
नारनौल। श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल की ओर से साप्ताहिक निशुल्क सुंदरकांड पाठ का आयोजन मंगलवार रात भूप कॉलोनी में रोहतास वर्मा मंजोज वर्मा के निवास स्थान पर किया जाएगा। जानकारी देते हुए मंडल के प्रमुख सदस्य राकेश गुप्ता ने बताया सुंदरकांड पाठ की अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल करेंगे। सुंदरकांड पाठ के बाद भजनों का दो शुरु होगा।

**आरोपित से सोने की चैन और लॉकेट किए बरामद**  
नारनौल। नांगल पुलिस ने एक आरोपित रुद्राम वासी लुहारवास नौका थाना राजस्थान को ग्रामीण जयपुर राजस्थान क्षेत्र से गिरफ्तार किया था और न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया था। पुलिस ने काफी मशकत करते हुए सीसीटीवी कैमरों के माध्यम से आरोपित का पता लगाया और उसे गिरफ्तार कर लिया था। आरोपित से पूछताछ में तीन स्नैचिंग की वारदातों का खुलासा हुआ।

**निजामपुर में 33 केवी लाइन कल रहेगी बंद**  
नारनौल। निजामपुर क्षेत्र में विद्युत सप्लाई को सुचारू रूप से संचालित करने के लिए संबंधित विभाग द्वारा 33 केवी निजामपुर लाइन को मॉन्टिंग व ट्री ट्रीमिंग का कार्य किया जाएगा, जिसको लेकर 29 अप्रैल मंगलवार सुबह 6 बजे से 10 बजे तक निजामपुर पावर हाउस से संबंधित क्षेत्र को बिजली बाधित रहेगी। 33 केवी इंडस्ट्रियल पावर हाउस नारनौल को बिजली भी बाधित रहेगी।

**खनन को लेकर डीसी ने ली अधिकारियों की बैठक**  
नारनौल। डीसी डा. विवेक भारती ने सोमवार को अवैध खनन तथा खनिज के अवैध परिवहन पर गठित जिला स्तरीय टास्क फोर्स कमेटी की बैठक ली। इस दौरान अधिकारियों को निर्देश दिए कि जिला में कहीं भी अवैध खनन नहीं होना चाहिए। अधिकारी लगातार इसी प्रकार कड़ी नजर रखें। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार के निर्देश पर पूरी पारदर्शिता से खनन कार्य चल रहे हैं।

**श्रीगौड़ सभा परशुराम जन्मोत्सव 11 को**  
कनीना। श्रीगौड़ सभा कनीना की ओर से 11 मई को भगवान परशुराम जन्मोत्सव मनाया जाएगा। जिसकी तैयारियां अभी से शुरू कर दी गई हैं। सभा के प्रधान डा. रविंद्र कौशिक ने बताया कि भगवान विष्णु के छठे अवतार व 36 जाति के रक्षक तथा बुराई के संहारक भगवान परशुराम को श्रद्धापूर्वक याद किया जाता है। उनके जन्मोत्सव को लेकर भव्य तैयारी की जा रही है।

**शराब ठेके पर सेल्समैन से मारपीट, केस दर्ज**  
मंडी अटेली। अटेली क्षेत्र के गांव में शराब के ठेके पर सेल्समैन से की मारपीट करने वाले दो नामजद पर मामला दर्ज किया है। मोहनपुर निवासी संदीप ने बताया कि वह मोहनपुर में ठेके पर सेल्समैन है। 4 अप्रैल को रवि व प्रदीप उर्फ जुराट ठेके पर आए व चले गए। रात करीब 11 बजे पर फिर से आए व दरवाजा नहीं खोलने पर तोड़ने की धमकी दी। मना करने पर दरवाजे को बाइक से टक्कर मारकर तोड़ा व उसके साथ मारपीट की।

**पुलिस की पिटाई का मामला सोशल मीडिया पर वायरल पुलिस के पास नहीं कोई जवाब**

हरिभूमि न्यूज | नारनौल

सिटी नारनौल पुलिस पर गुंडागर्दी के आरोप लगे हैं। बंद होटल से एक कर्मचारी को रात को उठाया और उसे पुलिस चौकी में लेकर गए। आरोप है कि वहां चार पुलिस कर्मचारियों ने बुरी तरह पिटाई की। अगले दिन उसे नागरिक अस्पताल में जब भर्ती किया गया तो उसके शरीर के कुल्हे, हाथ, कमर व कान के पीछे चोट के घाव साफ तौर पर दिखाई दिए। होटल संचालक का आरोप है कि बेवजह उसके कर्मचारी को तीन पुलिस कर्मी होटल से रात को लेकर गए और चौकी में ले जाकर पिटाई की। पीड़ित की जेब में पुलिस कर्मियों ने 10 हजार रुपये भी निकाल लिए गए। इस संबंध में पुलिस को शिकायत दी है। अगर पुलिस कर्मचारियों के खिलाफ कार्रवाई नहीं होगी तो उच्च अधिकारियों से मिला जाएगा।

## खास बातें

- डीएसपी सुरेश कुमार को साँपी मामले की जांच, 10 हजार रुपये निकालने का भी आरोप
- पिटाई के बाद होटल पर छोड़ गई थी पुलिस

# नारनौल पुलिस की गुंडागर्दी: चौकी में ले जाकर बेवजह होटल कर्मी को पीटा, अस्पताल में शरीर पर दिखे क्रूरता के निशान

रात को बंद होटल से नौकर बिक्रम को उठाकर ले गई थी पुलिस



नारनौल। होटल में लगे सीसीटीवी कैमरा में कैद तीन पुलिस कर्मी व पीड़ित के कान पर लगे चोट के निशान।



**क्या कहते हैं पीआरओ**  
पुलिस प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि इस मामले की जांच डीएसपी नारनौल सुरेश कुमार कर रहे हैं। जांच के बाद ही कुछ कहा जा सकता है।

फोटो: हरिभूमि

सीसीटीवी में दिखाई दिए तीन पुलिसकर्मीयों के चेहरे

गांव नीरपुर वासी सूर्येंद्र यादव ने सिटी पुलिस को शिकायत दी है। उसने बताया है कि नीरपुर बस स्टैंड के पास उसका होटल है। जिसका अब कंस्ट्रक्शन का काम होने के कारण होटल बंद किया हुआ है। होटल पर बिक्रम उर्फ बहादुर मंडारी को काम पर रखा हुआ है। रविवार की रात 12 बजकर 10 मिनट पर बिक्रम होटल में अपने कमरे में सो रहा था। अचानक तीन पुलिस वाले शराब के नशे में धुत होकर होटल में आए और बिक्रम को बिना वजह से गैरकानूनी तरीके से जबरदस्ती अपने साथ ले गए और महावीर पुलिस चौकी में ले जाकर गैरकानूनी तरीके से बिक्रम को हिरासत में रखा तथा जान से मारने की नियत से उसे बहुत ज्यादा पिटाई की। उसके बाद पुलिस वालों ने बिक्रम को धमकी दी कि अगर यह बात किसी को बताई तो उसे व होटल मालिक के खिलाफ झूठा मुकदमा बना देंगे। उसके बाद सुबह जब होटल पर गया तो बिक्रम ने सारी बातें बताईं। जिस पर वह घायल बिक्रम को लेकर नागरिक अस्पताल में आया और मेडिकल करवाया। होटल पर लगे सीसी टीवी कैमरों में उन तीनों पुलिस कर्मचारियों के चेहरे स्पष्ट दिखाई दे रहे हैं। शिकारकर्ता ने मांग की है कि महावीर चौकी के तीनों कर्मचारी, जिन्होंने गैरकानूनी तरीके से बिक्रम को उठाया व चारों पुलिस कर्मी, जिन्होंने बिक्रम को गैरकानूनी रूप से हिरासत में रखकर जान से मारने की नियत से वोट मारी है, के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर कानूनी कार्रवाई की जाए।

## सोशल मीडिया पर फिर से मरे गोवंश का वीडियो वायरल

# गर्मियों में भी नहीं थम रहा गोवंश के मरने का सिलसिला

नप द्वारा संचालित गोशाला में गोवंश के मरने का मामला

नितेश कुमार | नारनौल

नगर परिषद की ओर से संचालित नंदीशाला में गोवंश के मरने का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। जिसमें गोवंश मरे हुए दिखाई दे रहे हैं। वहीं वीडियो में नंदीशाला की दयनीय स्थिति भी साफ दिखाई दे रही है। यह पहला मामला नहीं है जब सोशल मीडिया पर इस तरह के वीडियो वायरल हुए हैं। इससे पहले भी कई बार नंदीशाला में मरे गोवंश के वीडियो वायरल हो चुके हैं, लेकिन इसके बाद भी नगर परिषद की ओर से गोवंश के लिए कोई सकारात्मक कदम नहीं उठाए जा रहे हैं। 2014 में हरियाणा में भारतीय जनता पार्टी की सरकार बनने के बाद राज्य को बेसहारा पशु मुक्त करने के लिए अभियान चलाया था व प्रदेशभर में गोशालाओं व नंदीशालाएं खुली गई थीं। जिनमें सड़कों पर घूमने वाले बेसहारा गोवंश को रखने का प्रोजेक्ट तैयार किया गया था। जिले में नगर परिषद की ओर से गांव घुनाथपुरा में पहाड़ों में बीच आबादी से दूर नंदीशाला बनाई था, लेकिन शुरूआत से लेकर आज तक नप



नारनौल। सोशल मीडिया पर मरे हुए गोवंश का वीडियो। फोटो: हरिभूमि

## आज भी आई थी 15 चिकित्सकों की टीम: प्रधान

नंदीशाला प्रधान रामकुमार मोजावासिया ने बताया कि एक गोवंश की मौत गर्मी के कारण हुई है। नंदीशाला में पॉलीथिन खाए हुए गोवंश ज्यादा है। जिसमें कभी कभी कोई गोवंश मर जाता है। आज भी 15 चिकित्सकों की टीम ने नंदीशाला का दौर कर गोवंश का चेकअप किया था। जिसके बाद चिकित्सकों ने बताया कि गोवंश स्वस्थ है। वह स्वयं भी रोजाना नंदीशाला में जाते रहते हैं। हां यहां पर सुविधाओं की बहुत कमी है। इसके अलावा रुपये की भी दिक्कत रहती है।

की ओर से नंदीशाला के संचालन के बजट का कोई प्रावधान नहीं किया गया है। बजट के अभाव में यहां पर अस्वस्थ गोवंशों की भरमार है। जिससे अक्सर गोवंश की मौत होती रहती है, बावजूद इसके न तो नप प्रशासन और न नहीं जिला प्रशासन की ओर से कोई कदम उठाए गए हैं।

## असुविधाओं की भरमार

निर्माण से लेकर आज तक नंदीशाला में असुविधाओं की भरमार रही है। जिसका खामियाजा बेजुबान गोवंश का उठाना पड़ रहा है। निर्माण के करीब नौ दस साल बाद भी नंदीशाला की चारदीवारी नहीं बनाई गई है। जिसके चलते कमी जंगली जानकार व कभी कुत्ते नंदीशाला में गोवंश को अपना शिकार बनाते रहते हैं। जिसके वीडियो में अक्सर सोशल मीडिया पर वायरल होते रहते हैं।

## हर सीजन जानलेवा

नंदीशाला में गोवंश के मरने का सिलसिला सदैव हो या गर्मी हमेशा जारी रहता है, क्योंकि ना तो यहां पर पर्याप्त सुविधाएं उपलब्ध हैं और नहीं गोवंश के देखरेख के लिए पर्याप्त संख्या में कर्मचारी। जिसका खामियाजा गोवंश को उठाना पड़ रहा है। नंदीशाला में पर्याप्त संख्या में टॉनशेड व होने के कारण सर्दियों में तो गोवंश के मरने ही रहते हैं, अब गर्मियों में भी गोवंश के मरने का सिलसिला नहीं रुक रहा है। जिससे गोवंशों में काफी रोष रहता है। सरकार व प्रशासन से उचित कदम उठाने की मांग की है।

## शुरूआत में 40 लाख रुपये आई निर्माण लागत

बेसहारा पशु मुक्त जिला अभियान के तहत नगर परिषद की ओर से आज से करीब नौ दस साल पहले गांव घुनाथपुरा में फायरिंग रेंज के पास करीब चार एकड़ में नंदीशाला का निर्माण करवाया गया था। उसे समय नंदीशाला के निर्माण पर करीब 40 लाख रुपये की लागत आई थी। जिसमें दस लाख सिर्फ एक तरफ ही दीवार का निर्माण करवाया गया था, जबकि तीन साइड केवल तार व जालों लगाई गई थी। उस समय नप की ओर से संचालित इस नंदीशाला में 15 कर्मचारियों को रखा गया था, लेकिन वेतन नहीं मिलने पर एक एक करके सभी कर्मचारी काम छोड़कर चले गए। यह सिलसिला आज तक लगातार जारी है।

## आगजनी से नुकसान पूर्ति के लिए खोला पोर्टल

हरिभूमि न्यूज | नारनौल

जिला प्रशासन ने उन किसानों के लिए ई क्षतिपूर्ति पोर्टल खोला है, जिनकी फसलों में आगजनी की घटना हुई है और वे सरकार से घटना आवेदन चाहते हैं। इसके अलावा भी अगर कहीं किसी भी तरह की आगजनी हुई है, तो वह भी इसी पोर्टल पर आवेदन कर सकते हैं। उपायुक्त डा. विवेक भारती ने बताया कि राज्य सरकार ने नागरिकों की मांग पर इस पोर्टल को खोल दिया है। जिससे वे अपनी डिटेल्ड अपलोड कर मुआवजे के लिए आवेदन कर सकते हैं। जिले के सभी नागरिकों से अपील की है कि

## अपलोड करने की प्रक्रिया

डीसी डा. विवेक भारती ने बताया कि ई क्षतिपूर्ति पोर्टल पर अपलोड करने की प्रक्रिया बहुत ही सरल है। नागरिकों को अपनी डिटेल्ड जैसे कि नाम, पता, फसल का प्रकार, नुकसान की मात्रा आदि अपलोड करनी होगी। इसके बाद उनकी डिटेल्ड की जांच की जाएगी और यदि वे पात्र पाए जाते हैं, तो उन्हें मुआवजा दिया जाएगा।

यदि उनकी फसलों या अन्य सामान आगजनी की घटना में जला है और वे मुआवजा चाहते हैं, तो वे जल्द से जल्द ई क्षतिपूर्ति पोर्टल पर अपनी डिटेल्ड अपलोड कराएं। उन्होंने कहा कि यह पोर्टल विशेष रूप से किसानों के लिए खोला गया है।

## हरिभूमि न्यूज | नारनौल

गांव कारोली में एक झोटे के पिछड़वाड़े में आग लगाने पर पंचायत ने आरोपित व्यक्ति पर जुर्माना सुनाया है। सोशल मीडिया पर इसकी वीडियो भी वायरल हो रही है। हुआ यूं कि गांव कारोली में ग्राम पंचायत ने एक पंचायती झोटा लाकर छोड़ा हुआ है, जो खुला घूमता है। बीते दिवस यही झोटा कारोली निवासी एवं पंचायत समिति सदस्य तेजपाल के घर में घुस गया, जहां उसकी गर्भवती भैंस बंधी हुई थी। वह अपनी भैंस को झोटे द्वारा नुकसान पहुंचाने की



नारनौल। कारोली में पंचायत करते ग्रामीण। फोटो: हरिभूमि

आशंका से वह घबरा गया और उसने घर में घुसे झोटे को मोबाइल फोन से वीडियो बना ली और वीडियो के जरिए तेजपाल ने कहा कि यह पंचायत झोटा उसके घर में घुस गया है और वह उसकी गर्भवती भैंस को नुकसान पहुंचा सकता है। एक भैंस की कीमत आजकल एक

से डेढ़ लाख रुपये तक होती है। यदि एक भैंस का नुकसान हो जाए तो उस पर नई भैंस लाने तक यह दो-तीन लाख रुपये हो जाता है। इस झोटे को उसने निकालने का प्रयास भी किया, लेकिन वह नहीं निकल। तेजपाल ने वीडियो में यह भी कहा कि आत्मरक्षा में वह अगला कदम



जखमी अस्थि में झोटा।

उठा रहा है, क्योंकि आत्मरक्षा में उठाया गया कोई भी कदम जायज होता है और यह कहते हुए उसने एक लकड़ी पर तेल डाल कर उसकी मशाल बनाई तथा झोटे के पिछड़वाड़े में आग लगा दी। तेजपाल ने यह वीडियो गांव के ही सोशल मीडिया ग्रुप में डाल दी, जो जल्दी ही

## सांझिक निर्णय

इस आगजनी पर ग्राम पंचायत को एतराज हुआ तथा सूर्येंद्र सहीराम की अध्यक्षता में गांव में पंचायत हुई, जिसमें पंचों, नंबरदारों एवं मौजिज ग्रामीणों ने भाग लिया तथा सामूहिक निर्णय करने का फैसला लिया। नंबरदारों ने आरोपित के भी पंचायत में होने की बात कही, लेकिन वह कुरुग्राम जाने के चलते गांव से बाहर होना बताया गया। इस पर पंचायत ने आरोपित को झोटे को एक बोरी खल, पांच मग तूझ, झोटे की मरहम पर्ची, इलाज का खर्च एवं डाक्टर का खर्च उठाने का जुर्माना लगाया सुनाया।

वायरल होने पर अधिकारिता ग्रामीणों ने देख भी ली।

## गुरुओं की कुर्बानी से लें प्रेरणा

- शब्द कीर्तन एवं गुरु वाणी से गुंजा गुरुद्वारा

हरिभूमि न्यूज | नारनौल

प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट एवं सिख संगत नारनौल द्वारा गुरु तेग बहादुर साहिब, गुरु अर्जुन देव और गुरु अंगद देव का प्रकाश पर्व दशमेशनगर स्थित हरभजनपुरा गुरुद्वारा में रविवार देर शाम को धूमधाम से मनाया गया। इस विषय में जानकारी देते हुए गुरुद्वारा प्रधान तरणजीत सिंह एवम दर्शन मिगलानी ने बताया कि रविवार शाम कीर्तन का आयोजन किया गया। इसके उपरांत गुरु का अटूट लंगर बरता गया। प्रकाश पर्व पर गुरुद्वारा को विशेष रूप से से सजाया गया। ट्रस्ट के अध्यक्ष डॉ. संजय शर्मा ने बताया कि अप्रैल में तीन सिख गुरुओं का प्रकाश पर्व होता है। ट्रस्ट



नारनौल। गुरुद्वारा में प्रकाश पर्व मनाते हुए। फोटो: हरिभूमि

की ओर से महान गुरुओं का प्रकाश पर्व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। गुरुओं की कुर्बानियां लोगों को जुलूमों से लड़ने की प्रेरणा देती है। गुरु तेग बहादुर, अर्जुन देव और अंगद देव ने जालिमों के सामने अपना शीश कभी नहीं झुकाया। पाठ व कीर्तन का आयोजन किया गया। दलजीत कौर और उनके रागी जल्था ने गुरु की महिमा का बखान किया। इस दौरान बड़ी संख्या में संगत मौजूद रही। रात्रि नौ बजे से गुरु का

अटूट लंगर बरता गया। डॉ. जितेन्द्र भारद्वाज व राकेश शर्मा ने कहा कि सभी सिख गुरु समाज की सांझा विरासत हैं। मुसल्लों से लड़ते हुए उन्होंने अपनी पीढ़ियां कुर्बान कर दी थीं। पवन यादव ने अपने संबोधन में कहा कि ऐसे आयोजन समाज को एकता के सूत्र में पिरोते हैं। प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट और सिख समाज का यह सांझा आयोजन समाज को भाइचारे का बहुत बड़ा संदेश है।

## किसानों को राहत: सरसों खरीद का शेड्यूल जारी

हरिभूमि न्यूज | कनीना

नई अनाज मण्डी कनीना (चेलावास) में सरसों की सरकारी खरीद न्यूनतम समर्थन मूल्य 5950 रुपये प्रति क्विंटल सरकारी नियमों के अनुसार 1 दिन में अधिकतम 40 क्विंटल की खरीद की जाएगी। सचिव व कार्यकारी अधिकारी मार्केट कमेटी कनीना ने बताया कि किसानों को किसी प्रकार की समस्या का सामना न करना पड़े। सरसों की खरीद गांवों के रोस्टर के हिसाब से की जाएगी। किसान अपनी सरसों अच्छी तरह सुखाकर व साफ करके जिस दिन उनके गांव

## यह शेड्यूल

29 अप्रैल को अगिहार, बेवल, बाघोत, भडफ, भोजवास, चेलावास, छिचरेली, दागा, धनोन्दा, दौगड़ा अहीर, दौगड़ा जाट, वाहडा, गोमला, गोमली, खुदा, ईसरगाणा गांव के किसानों की सरसों खरीद की जाएगी। उन्होंने बताया कि 30 अप्रैल को झाडली, झिंगावन, ककरला, कलवाडी, कनीना, कपूरी, करीरा, कैमला, खरकडाबास, खेडी, खेरान, कोका, कोटिया, मानपुरा, मोहनपुर, मोडी गांवों की सरसों खरीद की जाएगी।

का नम्बर हो उसी दिन सुबह आठ बजे से शाम पांच बजे तक किसी भी समय अपनी फसल मण्डी में ला सकता है।

## 2.20 ग्राम स्मैक के साथ एक गिरफ्तार

महेन्द्रगढ़। थाना सदर पुलिस टीम ने नशीले पदार्थ बेचने के मामले में एक आरोपित को काबू किया है। पुलिस ने नशीले पदार्थ सहित आरोपित मोनू वासी आकोदा को काबू किया। पुलिस ने उससे करीब 2.20 ग्राम स्मैक बरामद कार्रवाई शुरू कर दी। थाना सदर पुलिस ने गुप्त सूचना मिली कि मोनू वासी आकोदा नशीला पदार्थ स्मैक बेचने का काम करता है। सूचना पर टीम बताए हुए स्थान पर पहुंची तो एक नौजवान लड़का पालडी पनिहार बस स्टैंड के पास बालाजी मंदिर के पास खड़ा दिखाई दिया जो पुलिस की ओर देख कर भागने लगा, जिसको काबू करके पूछताछ की तो उसने अपना नाम मोनू वासी आकोदा बताया।

## सोशल मीडिया पर वीडियो वायरल, कारोली पंचायत का फैसला

# सांझे झोटे को में लगाई आग, लगाया जुर्माना



स्पेशल: वर्ल्ड लाफ्टर-डे  
4 मई

हरिभूमि

रोहतक मंगलवार  
29 अप्रैल 2025

# सहेली

जिंदगी की इस आपा-धापी में हम हंसना भूलते जा रहे हैं, जबकि हेल्दी लाइफ के लिए हंसना बहुत जरूरी है। इस बात की पुष्टि कई शोध भी करते हैं। इसलिए नई-नई वजहों से खुलकर, जमकर हंसते रहिए, साथ ही दूसरों को भी हंसाते रहिए।

## खुलकर हंसें-हंसाएं जिंदगी में बहार लाएं

अपने पति, बच्चों और बुजुर्ग माता-पिता के साथ भी मजेदार बातें करें, सबके साथ हंसिए। परिवार के सदस्यों के साथ हंसना आपके रिश्तों में मिठास डालेगा, इससे आपके रिश्ते गहरे भी होंगे।

बेस्ट एंटी एजिंग

फॉर्मूला: अगर आप यह

कॉम्प्लिमेंट पाना चाहती हैं,

'आपकी स्किन से आपकी उम्र

का पता ही नहीं चलता,' तो किसी

साबुन या क्रीम से ज्यादा अपनी हंसी पर

भरोसा कीजिए। इसमें कोई दो राय नहीं कि हंसने से

चेहरे की मांसपेशियों की बेहतरीन एक्सरसाइज

होती है। इससे चेहरे पर झुर्रियां जल्दी नहीं पड़तीं।

हंसने के दौरान हम गहरी सांस लेते और

छोड़ते हैं, इस कारण शरीर में ऑक्सीजन

का संचार बेहतर होता है। यही कारण है कि

हंसने-हंसाने वाली महिलाएं न केवल

अधिक जवां दिखती हैं, ऊर्जावान भी

रहती हैं, तो एंटी एजिंग प्रोडक्ट्स पर पैसे

बहाने की बजाए, बस हंसी पर ऐतबार

कीजिए और हमेशा जिंदादिल, जवां रहें।

ध्यान कीजिए पिछली बार कब खुलकर

हंसी थीं: आज की लाइफस्टाइल में

हंसना-हंसाना बहुत बड़ी बात हो गई है।



पर कई कॉमेडी शोज भी आते हैं। इनकी टीआरपी बहुत अच्छी होती है। असल में यह सारी मशकत इसलिए है कि हम हंसना अब भूलते जा रहे हैं। बड़ी-से-बड़ी किसी हंसी वाली बात पर भी बस हल्के से मुस्कुरा देना, हमारी आदत-सी बन गई है। यकीन न हो तो खुद ही याद कीजिए कि पिछली बार आप कब खुलकर हंसी थीं?

ड्रामा नहीं, कॉमेडी देखिए: पिछले

दिनों यूनिवर्सिटी ऑफ मेरीलैंड में एक शोध किया

गया। जिन लोगों पर यह शोध किया गया, उन्हें दो

ग्रुप में बांटा गया। पहले ग्रुप को कॉमेडी दिखाई गई

तो दूसरे को थोड़ा तनाव देने वाला ड्रामा दिखाया

गया। परिणाम में देखा गया कि जिस ग्रुप को

कॉमेडी दिखा कर हंसाया गया, उनका रक्त संचार

दूसरे ग्रुप से बेहतर था। इसलिए टीवी पर सास-बहू

या अपराध से जुड़े सीरियल देखने से कहीं बेहतर

है, आप हेल्दी कॉमेडी शोज को देखें।

दरद हो जाएगा उड़न-पू: यकीनन आपकी जिंदगी में

भी कई ऐसे लोग होंगे, जिनकी हंसी-ठिटोली

देखकर आपके सारे गम उड़न-चू हो जाते होंगे।

काम से थक कर वापस आने पर जीवन साथी या

बच्चों की हंसी और बूढ़े माता-पिता की मुस्कान

एक सुकून देती है। इनकी वजह से ही हम

कुछ देर के लिए सारे दुख-दर्द भूल जाते

हैं। कई शोध में पाया गया है कि

स्पोर्ट्सडिलाइटिस या कमर, रीढ़ के

असहनीय दर्द को दूर भगाने में लाफ्टर

थेरेपी बहुत कारगर साबित हुई है।

इसीलिए लाफ्टर थेरेपी को मानने वालों

का नारा है, 'दस मिनट टहाके लगाइए

और धरें धरें दर्द से दूर रहिए।'

हम देखते हैं कि इस भागम-भाग भरी

जिंदगी में हम अक्सर भौतिक-साधन

बटोर कर खुश रहने का प्रयास करते हैं,

लेकिन सच तो यह है हम अपना सुकून खो रहे हैं।

तो इस लाफ्टर-डे पर अपने आपसे प्रॉमिस कीजिए

कि हंसने-हंसाने के नए-नए बहाने खोजेंगे,

खुलकर खुद हंसेंगे और दूसरों को भी हंसाएंगे।

मिड एज में आते ही कुछ महिलाओं को लगता है, जीवन बहुत जी लिया, अब कुछ नया करने की उम्र नहीं है। उम्र के किसी भी पड़ाव पर आप बहुत कुछ नया कर सकती हैं, बस हमेशा उत्साह-उमंग से भरे रहिए, आपकी हर आकांक्षा पूरी होगी।



## मिड एज में भी जिंदगी लगेगी खूबसूरत

बी पॉजिटिव

रिखर चंद जैन

यही 40-45 की उम्र में आते ही कुछ महिलाएं जिंदगी में एक उतराव महसूस करने लगती हैं। उन्हें लगता है, बस अब जिंदगी की रफ्तार थम गई है। अब कुछ नया करने को नहीं है। ऐसी महिलाओं में जिंदगी के प्रति कोई उत्साह-उमंग नहीं रहता। इस तरह की नेगेटिव सोच सही नहीं है। हमें यह समझना चाहिए, जिंदगी का हर दिन नया है। चाहे मिड एज हो या ओल्ड, नएपन, निखार, सुधार, तरक्की, उत्साह-उमंग और सफलता की गुंजाइश हमेशा बनी रहती है। बस जिंदगी के प्रति हमारा नजरिया उत्साहपूर्ण और पॉजिटिव होना चाहिए।



जीवन जितना है, बहुत है: मिड एज में आते ही बहुत-सी महिलाएं सोचती हैं, 'अब जिंदगी बची ही कितनी है, जो कुछ नया शुरू किया जाए।' इस तरह की नेगेटिव सोच आपको उत्साह-उमंग भरी जिंदगी जीने से रोकती है। हमेशा यही सोचना चाहिए कि अभी तो हमारे सामने जीवन जीने के लिए लंबा समय है, बहुत कुछ करना बाकी है। जीवन जितना है, बहुत है। इसलिए उम्र के किसी भी पड़ाव पर नए सपने देखिए और इन्हें पूरा कीजिए, इससे आप हमेशा जीवंत रहेंगे। जिंदगी बहुत प्यारी-सी होगी।

सोशल एक्टिविटीज बोझ नहीं: कई महिलाएं उम्र का हवाला देकर सोशल एक्टिविटीज से बचती हैं। उन्हें लगता है कि

यह सब फालतू काम है, इनमें समय की बर्बादी होती है। यह सोच गलत है। सोशल एक्टिविटीज न सिर्फ हमारा मानसिक स्वास्थ्य रखती है बल्कि इससे हमारा सामाजिक दायरा, मित्रता और लोगों से घनिष्ठता भी बढ़ती है। मिड लाइफ तो विशेष रूप से सोशल एक्टिविटीज में इन्वॉल्व होने का सही समय है। इससे आपका अपना एक सपोर्ट सिस्टम तैयार होता है।

व्यर्थ की चिंताओं में न उलझें: 'मैंने शुरू से ऐसा किया होता तो अच्छा होता', 'मैंने कैसे क्यों नहीं किया?', इस तरह की बातें व्यर्थ की चिंताएं हैं। जो बीत गई, सो बात गई, बीता समय कभी लौटकर नहीं आ सकता। इसलिए व्यर्थ की चिंताओं से मुक्त होकर जिंदगी जिएं। जीवन को सरसता और सहजता से जिएं। चिंताओं के बजाय आगे की जिंदगी के लक्ष्य तय करके, इन्हें पूरा करने में लग जाएं। आपको जिंदगी खूबसूरत लगेगी।

कुछ सार्थक करें: अगर इन दिनों आपके पास कुछ अतिरिक्त समय है, तो इसे किसी सार्थक काम में लगाएं। इसे सोशल नेटवर्क बढ़ाने, नई स्किल सीखने, मोटिवेशनल बुक्स पढ़ने, तन-मन की सेहत सभालने-संवारने में इस्तेमाल करें। आप चाहें तो बागवानी करें, पर्यटन के लिए निकलें। जीवन में नयापन चाहिए तो हर रोज नए-नए लोगों से मिलें।

कुछ ऐसा करें जो आत्मसंतुष्टि दे: जब हम अपने समाज और देश हित के लिए कुछ करते हैं तो हमें एक आत्मसंतुष्टि महसूस होती है। इसलिए अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों निभाने के बाद अब आपको देश-समाज के लिए भी कुछ ऐसा करना चाहिए, जिसे करके आपको आत्मसंतुष्टि मिले, गर्व महसूस हो। गरीब बच्चों को मुफ्त में पढ़ाएं, उनके लिए कॉपी-किताब उपलब्ध कराएं। निरक्षर या वृद्ध लोगों के लिए सरकारी या बैंक संबंधी कार्य का निष्पादन करने में उनकी मदद करें, इससे आपको खुशी मिलेगी।

## स्पेशल: इंटरनेशनल डांस डे, 29 अप्रैल

डांस एक ऐसी एक्टिविटी है, जो शरीर ही नहीं मन के जोरों पर भी बलवाव लाती है। सोशल फ्रंट पर जुड़ाव को इस्पाट करती है। यही वजह है कि हमारे यहां पर्व और खुशी के हर अवसर पर नृत्य करने की परंपरा रही है। आइए, हम भी इसे अपने जीवन में शामिल कर, इसे उल्लास से भर दें।

## हेल्थ-सोशल बॉन्डिंग से जुड़ा आर्ट ऑफ डांस

लाइफस्टाइल

चैतन्या

नृत्य कला में संस्कृति के रंग ही नहीं, स्वास्थ्य से जुड़े फायदे भी निहित हैं। नृत्य करने से मन उल्लासित और शरीर सक्रिय रहता है। इसे करने से मन-जीवन को खुशहाल रखने वाले हार्मोस स्रावित होते हैं। आलस दूर भागता है। चेहरे की भाव-भंगिमाओं से लेकर शरीर की लचक तक, नृत्य के अनगिनत लाभ हैं। सबसे अहम यह है कि नृत्य की उमंग संचालने वाले सोलियमिडेशन में महिलाओं की भूमिका सबसे मुखर होती है। इसीलिए स्वास्थ्य सहेजने की बात हो या खुशियां मनाने की, डांस को अपने जीवन में जरूर जगह दीजिए। समय मिले तो अपनी पसंद की किसी नृत्य विधा को सीखिए। देश के जिस हिस्से से भी जुड़ी हैं, वहां के परंपरागत नृत्य की शायी को सहेजने में रूचि लीजिए। यह जुड़ाव आपके अपने जीवन को उल्लासित बनाए रखेगा।

मन-मस्तिष्क को हट्टे स्वस्थ: नृत्य मनोभावों की अभिव्यक्ति का प्रभावी माध्यम है। यह कला सदा से ही अपने आपको एक्सप्रेस करने का सबसे सुंदर तरीका रही है। यही वजह है कि यह आर्ट, सीधे-सीधे मन-मस्तिष्क की बेहतरी से जुड़ी है। डांस करने से तनाव और अवसाद जैसी कई बीमारियों को खतरा कम होता है। मन तरोताजा रहता है। याददाश्त अच्छी होती है। नियमित डांस करने से दिमाग सजग रहता है। यू-इंजलैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन का अध्ययन बताता है कि डांस करने से डिमेंशिया होने की संभावना कम हो जाती है। नए-नए स्टेप्स सीखना और नृत्य करने की आदत से मस्तिष्क सही और समय पर प्रतिक्रिया देने को लेकर सचेत रहता है। स्मार्ट गैजेट्स के इस दौर में जब दिमाग छोटी-छोटी बातों में भूलने लगा है, डांस की एक्टिविटी फोकस बढ़ाने में मददगार बन सकती है। असल में शारीरिक संतुलन और सही भावाभिव्यक्ति को साधने से जुड़ी यह गतिविधि दिमाग को फोकस रहना सिखाती है। इतना ही नहीं डांस करने से पूंछ भी अच्छा रहता है। यह

मन-स्थिति उदासी और डिप्रेशन के घेरे से बचाती है। डांस एक ऐसी एक्टिविटी है, जिसे मिल-जुलकर ही नहीं अकेले भी किया जा सकता है। यही कारण है कि नृत्य में रूचि रखने वाले लोगों को अकेलापन भी नहीं घेरता। शारीरिक फिटनेस में सहायक: शारीरिक सक्रियता के लिए नृत्य एक बेहतरीन एक्टिविटी है। इसीलिए कसरत करने के लिए भी डांस आर्ट से जुड़ा जा सकता है। यह कला ना सिर्फ फिजिकल फिटनेस में मदद करती है बल्कि शरीर को एंजिन से भी दूर रखती है। मोटापे की समस्या से जूझने और वजन घटाने के लिए एक्सरसाइज के रूप में डांस करना एक बेहतरीन विकल्प है। डांस करने से कैलोरीज तो बर्न होती ही हैं, मन भी खुश रहता है। इसके चलते शरीर को खुशी बढ़ाने वाले हार्मोस मिलते हैं। नौद अच्छी आती है। ऐसे बातों भी अप्रत्यक्ष रूप से वजन कम करने में मददगार बनती हैं। डांस करने से स्टेमिना भी बढ़ता है। हेल्दी और एक्टिव लाइफस्टाइल को बढ़ावा मिलता है। हर ओर से

चिंताओं में घिरी जिंदगी के इस दौर में नृत्य कला से जुड़ाव मन को स्थिर रखने में भी मदद करता है। शरीर की थिरकन समग्र जीवन को उमंग की सौगात देती है। सामाजिकता-आत्मविश्वास को बल: नवरात्र में मिलकर गरबा करने की बात हो या लोहड़ी पर भांग-इंद्रा नृत्य की धूम। शादी-ब्याह की रौनक में थिरकने का उल्लास हो या परंपरागत नृत्य शैली को साधने की यात्रा। नृत्य, सामाजिकता मेल-जोल बढ़ाने और आत्मविश्वास को बल देने वाली कला है। खास धुन और खास अवसर पर मिलकर झूमने-थिरकने से आपसी जुड़ाव बढ़ता है। त्योहार हो या सामाजिक-पारिवारिक आयोजन, डांस करने से हर मौके की रौनक बढ़ जाती है। अध्ययन भी बताते हैं कि खुद को अभिव्यक्त करने की यह कला इंसान को नकारात्मक भावना से दूर रखती है। सामाजिक जुड़ाव और आपसी संवाद मानसिक और शारीरिक सेहत पर असर डालने वाले महत्वपूर्ण फैक्टर्स हैं। इसलिए अपनी जिंदगी में डांस को जरूर शामिल कीजिए।



मेकअप

सरिता गुप्ता

वर्षों के दिनों में नॉर्मल मेकअप अच्छा नहीं लगता है। इस मौसम में नेचुरल और मैटलुक मेकअप ही इंप्रेसिव लगता है। मिनिमल मेकअप से आपके फीचर्स शाप और स्किन नेचुरल, फ्रेश और ग्लोइंग नजर आती है। अगर आपका फेस ऑयली है तो इस सीजन में आप मैटलुक मेकअप करें, क्योंकि इससे आपको प्यारा-सा लुक और स्मूट टेक्चर मिलता है। क्लीनिंग: सबसे पहले अपने चेहरे को क्लीन करें। इससे मेकअप में फिनिशिंग लुक परफेक्ट आएगा और यह लॉन्ग लास्टिंग भी बना रहेगा। फेस को धोने के लिए आप फेसवॉश से चेहरे को साफ करें और फिर बर्फ के टुकड़े से मसाज करें। चेहरा साफ करने के बाद सनस्क्रीन लगाएं।

बच्चे और आप

रजनी अरोड़ा

हर माता-पिता की खाहिश होती है, उनका बच्चा स्वस्थ और खुश रहे। उसके व्यक्तित्व का सही ढंग से विकास हो। इसके लिए वे पूरी तरह प्रयासरत भी रहते हैं। लेकिन खुशी केवल बाहरी कारकों से नहीं आती, यह बच्चे की मन-स्थिति, सकारात्मक सोच, स्वस्थ जीवनशैली और अच्छे सामाजिक संबंधों पर निर्भर करती है। खुशी एक कौशल है, जिसे सही आदतों और दृष्टिकोण से विकसित किया जा सकता है। यह संभव है, बच्चे की अच्छी परवरिश से। विशेषज्ञ मानते हैं कि बच्चों की परवरिश केवल उनकी भौतिक आवश्यकताओं को पूरा करने तक सीमित नहीं होनी चाहिए। बच्चों में सही मानसिकता, भावनात्मक स्थिरता और सकारात्मक सोच विकसित करना भी जरूरी है। रोजमर्रा की अच्छी आदतें बच्चों को न सिर्फ खुश रहने, बल्कि जीवनभर के लिए खुशहाल और आशावादी बनने में भी मदद करती हैं। जिनका ध्यान

## गर्मियों के लिए परफेक्ट मैटलुक मेकअप

जरूरी है प्राइमर:

कभी-कभी स्किन पर रेडनेस, डलनेस और अनइवन स्किन टोन जैसी समस्याएं आ जाती हैं। इसलिए हमेशा मेकअप से पहले प्राइमर यूज करना सही रहता है। प्राइमर के इस्तेमाल से मेकअप आपकी स्किन के अंदर नहीं जाता और साथ ही मेकअप प्रोडक्ट्स को एक चिकना बेस देने में मदद करता है। प्राइमर, मेकअप को लॉन्ग लास्टिंग भी बनाता है।



कंसिलर-ब्रांजर: कंसिलर से अपने चेहरे के दाग-धब्बों और डार्क सर्कल को छुपाने के लिए आपको फाउंडेशन से मैच करता हुआ शेड ही लगाना चाहिए। इसके साथ ब्रांजर का यूज आपके मैटलुक को नेचुरल दिखाता है।

फाउंडेशन: मैटलुक मेकअप के लिए वाटर बेस्ड फाउंडेशन का ही चयन करें। वाटर बेस्ड फाउंडेशन की एक मोटी परत लगा कर इसे स्पंज की मदद से स्मूद फिनिश दें और इसे धीरे-धीरे ब्लेंड करें।

कंसिलर-ब्रांजर: कंसिलर से अपने चेहरे के दाग-धब्बों और डार्क सर्कल को छुपाने के लिए आपको फाउंडेशन से मैच करता हुआ शेड ही लगाना चाहिए। इसके साथ ब्रांजर का यूज आपके मैटलुक को नेचुरल दिखाता है।

लेकिन ध्यान रखें कि इसको ज्यादा मात्रा में यूज ना करें। ब्रांजर को माथे के ऊपरी हिस्से, चौक बांस और चिन पर लगा सकती हैं।

लूज पावडर: फाउंडेशन लगाने के बाद मेकअप को सेट करने के लिए कापैक्ट फेस पावडर की बजाय हमेशा लूज पावडर का इस्तेमाल करें।

मैट ब्लश: कोरल-पिंक मैट ब्लश का यूज करके आप अपने गालों को हाईलाइट कर सकती हैं। मैट ब्लश को हमेशा ब्रश की मदद से ही अप्लाई करें।

आईशैडो: मैट फिनिश लुक के लिए न्यूड शेड वाले मैट आईशैडो का यूज करें। आप अपने आउटफिट से मैच करता हुआ आईशैडो का कलर भी चुन सकती हैं।

मैट लिपस्टिक: मैटलुक के लिए आप लिक्विड लिपस्टिक का यूज करें। (मेकअप आर्टिस्ट कोमल चौधरी से बातचीत पर आधारित)

आप जरूर चाहती होंगी, आपके बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास सही ढंग से हो, उसका व्यक्तित्व प्रभावशाली हो, जीवन हमेशा खुशहाल रहे। इसके लिए आपको बच्चे की परवरिश में कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना होगा।

## परवरिश का होगा यह तरीका बच्चों का होगा खुशहाल जीवन

रखना पैरेंट्स के लिए बहुत जरूरी है।

दें खुशहाल और सुरक्षित माहौल:

बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य आस-पास के वातावरण पर निर्भर करता है। अगर घर का माहौल सकारात्मक, सुरक्षित और प्रेम से भरा होगा, तो बच्चे में आत्मविश्वास बढ़ेगा, वे खुश भी रहेंगे। इसलिए परिवार में आपसी तनाव या नकारात्मक भावों को खत्म कर हमेशा सकारात्मक माहौल बनाए रखें। बच्चों के साथ क्वालिटी टाइम बिताएं। यह एहसास कराएं कि वे आपके लिए अहम हैं। इससे बच्चे खुलकर अपनी बातें आपके सामने रखेंगे। आप भी उनकी समस्याओं का निवारण आसानी से कर सकेंगे।

किताबें पढ़ने को बढ़ावा दें: बच्चों को तरह-तरह की पुस्तकें पढ़ने की आदत डालें।



सोचने और समझने की क्षमता विकसित होती है। आत्मिक संतुष्टि प्रदान करने के साथ खुशहाल जीवन बिताने की प्रेरणा प्रदान करती है। पसंदीदा किताबें पढ़कर सुनाएं और उन्हें पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें। हल्की-फुल्की कहानियां, कॉमिक बुक्स पढ़ने को दें। नैतिक शिक्षा पर आधारित किताबें पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें।

(सर गंगाराम अस्पताल, दिल्ली के सीनियर साइकोलॉजिस्ट डॉ. इमरान नूरानी से बातचीत पर आधारित)



खबर संक्षेप



पार्षद ने स्वच्छता अभियान को आगे बढ़ाया

मंडी अटेली। स्वच्छ अभियान के तहत मंडी अटेली के वार्ड नंबर तीन में सोमवार को नगर पार्षद प्रेमलता ने वैयर्थहाउस के समीप सफाई कर्मियों के साथ झाड़ू लगाकर अभियान को आगे बढ़ाया। इस मौके पर नगर पार्षद प्रेमलता के पति वीरेंद्र सिंह ने भी बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया। वार्ड में स्वच्छता अभियान चलाने पर वार्ड के लोगों में खुशी का माहौल देखा गया। अभियान के तहत वार्ड की विभिन्न गलियों में सार्वजनिक रास्तों पर सफाई कर्मचारियों के साथ झाड़ू लगाकर आमजन को तथा वार्ड के लोगों को अपने घरों के आसपास सफाई का संकल्प दिलाया।

पाक का पुतला दहन कर आक्रोश व्यक्त किया

मंडी अटेली। पहलगाम में हुए आतंकी हमले के विरोध में सोमवार को सिहमा के ग्रामीणों ने गुस्सा देखने को मिला। बस स्टैंड पर आतंकवाद एवं पाक विरोधी नारेबाजी के बाद बाछौद मोड़ सिहमा पर पाकिस्तान का पुतला दहन कर आक्रोश व्यक्त किया। इस दौरान सिहमा सरपंच प्रतिनिधि प्रमोद यादव ने बताया कि पाकिस्तान इस तरह की हरकतें करके आतंकवाद को बढ़ावा दे रहा है, जिसे बर्दाश्त नहीं किया जाना चाहिए। हम शांतिप्रिय हैं, लेकिन अपनी एकता और संप्रभुता की रक्षा के लिए सख्त कदम उठाए।

नशा मुक्ति अभियान पर सेमिनार आयोजित

नारनौल। शहर में नांगल चौधरी रोड स्थित हरियाणा पब्लिक स्कूल में सोमवार को सड़क सुरक्षा, सुरक्षित वाहन पालिसी एवं नशा मुक्ति अभियान के बारे में जागरूकता शिविर का आयोजन जिला रेडक्रॉस समिति के तत्वावधान में किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय एमडी डॉ हिमेश वर्मा व निधि वर्मा ने की। ब्लॉक कॉर्डिनेटर डॉ हंसराज गुर्जर ने विद्यार्थियों को नशा मुक्ति के बारे में जागरूक करते हुए बताया कि नशा व्यक्ति को कमजोर कर देता है और इसान अपना मानसिक व शारीरिक संतुलन खो देता है। इसलिए हम सभी को किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहना चाहिए।

पुल पार्टी का आयोजन किया गया

हरिभूमि न्यूज। नांगल चौधरी सरस्वती विद्या मंदिर सीनियर सेकेंडरी स्कूल की प्राइमरी विंग में पुल पार्टी का आयोजन किया गया। जिसमें छोटे बच्चों ने जल क्रीड़ा किया तथा गमलों की सजावट करके मोटर कौशलता का प्रदर्शन किया है। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्या वंदना यादव ने की, जिसमें 480 बच्चों ने पंजीकरण कराया है। उन्होंने कहा कि तापमान 42 डिग्री के पार जाते ही गर्मी का प्रकोप बढ़ गया है। भीषण गर्मी में छोटे बच्चों व बुजुर्गों को हीट स्ट्रोक का खतरा सर्वाधिक होता है। साथ ही मानसिक थकावट की समस्या बढ़ने से बच्चे एकाग्र होकर पढ़ाई नहीं कर पाते। उल्टी आने व जी मिचलाने की

कार्यकारी अभियंता को पत्र से अनुरोध किया गया लेकिन समाधान नहीं किया पीडब्ल्यूडी कर्मचारियों ने मांगों को लेकर एक्शन कार्यालय के बाहर दिया धरना

सभी कर्मचारियों के वेतन का भुगतान महीने की एक तारीख को किया जाए

हरिभूमि न्यूज। नारनौल

हरियाणा गवर्नमेंट मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन (रजिस्टर्ड नंबर:41) शाखा बी एंड आर ने अपनी मांगों के समर्थन में प्रधान कपिल यादव के अध्यक्षता में कार्यकारी अभियंता लोक निर्माण विभाग भवन एवं मार्ग के कार्यालय के समक्ष धरना प्रदर्शन आयोजित किया। धरने का संचालन सचिव अनिल शर्मा ने किया। धरने को देखते हुए विभाग के कार्यकारी अभियंता ने कर्मचारियों के शिफ्ट मंडल को अपने कार्यालय में बुलाया तथा उन्हें उनकी मांगें माने जाने का आश्वासन दिया।



नारनौल। एक्शन कार्यालय के बाहर धरना देते

फोटो: हरिभूमि

यह हैं प्रमुख मांगें प्रधान कपिल यादव ने बताया कि पांच साल से रेनकोट में डांगरी नहीं दी जा रही, जिसे दिया जाए। कर्मचारियों को साबुन दी जाए। सभी कर्मचारियों के वेतन का भुगतान महीने की एक तारीख को किया जाए। हॉट मिक्स प्लांट को जल्द से जल्द रिपेयर किया जाए और वहां लाइट की व्यवस्था की जाए। सभी कर्मचारियों को आईडी कार्ड बनवाकर दी।

अड़ियल रवैये की वजह से यूनियन के पदाधिकारियों से बातचीत भी नहीं करना चाहते थे, जिससे कर्मचारियों में भारी रोष था और इसके फलस्वरूप उन्हें धरना देने के लिए मजबूर होना पड़ा। उन्होंने कहा कि बहुत सी ऐसी मांगें हैं, जिन पर सरकार का एक भी पैसा खर्च नहीं होता, फिर भी मांगों को अन्देखा किया जा रहा है। जिला सचिव विजेंद्र शर्मा ने सभी समस्याओं को सुनने

उपरांत उनका जल्द से जल्द समाधान करने का आश्वासन दिया, जिसके बाद धरने को स्थगित कर दिया गया। सचिव अनिल शर्मा ने चेतावनी देते हुए बताया कि यदि समय रहते मांगों का समाधान नहीं किया गया तो भविष्य में जोरदार आंदोलन किया जाएगा, जिसकी जिम्मेवारी कार्यकारी अभियंता होगी। इस मौके पर प्रमुख वक्ताओं में रिटायर्ड कर्मचारी संघ राज्य उपाध्यक्ष जगनलाल निनानिया, रिटायर्ड कर्मचारी संघ जिला प्रधान घनश्याम शर्मा, सर्व कर्मचारी संघ के जिला प्रधान कौशल यादव, जिला सचिव विजेंद्र शर्मा, जिला कैशियर नरेंद्र कुमार, प्रधान सिंचाई विभाग महेंद्रगढ़ से परमवीर सिंह, प्रधान सिंचाई विभाग नारनौल से अनिल कुमार, पब्लिक हेल्थ कनिनी से नरेंद्र प्रधान, राज्य प्रचार सचिव सुबेसिंह, चौधरी शेरसिंह, जिला कैशियर विकास कुमार, ब्रांच ऑडिटर ओमवीर सिंह, सिंचाई आदित्य कौशिक, पब्लिक हेल्थ कनिनी से से सचिव संजय कुमार सहित अनेक कर्मचारी मौजूद रहे।



पहलगाम में मारे गए निर्दोष हिंदुओं की आत्मा की शांति के लिए दो मिनट का मौन रखा गया

नारनौल। दैनिक रेल यात्री संघ की ओर से सोमवार को रेलवे स्टेशन पर श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया जिसमें पहलगाम में हुए आतंकी हमले में मारे गए जागिड़ हिंदुओं की आत्मा की शांति के लिए दो मिनट का मौन रखा गया। संघ के अध्यक्ष गणेश शर्मा ने कहा कि इस प्रकार की घटना मानवता को शर्मसार करती है। भारत सरकार से आग्रह है कि आगे मतिव्य में इस प्रकार की घटनाएं न घटें इसके लिए कड़े कदम उठाए जाएं। भारत के अंदर रहने वाले देशवाहियों को विह्वल कर उन्हें कड़ा से कड़ा दंड देने का प्रावधान लागू हो, ताकि कोई भी भारत विरोधी ताकतों का साथ देने से पहले 100 बार सोचे। श्रद्धांजलि देने वालों में अशोक कटारिया, विनोद सैनी, मनीष, प्रवीण, पवन कुमार, जितेंद्र कोहली, दैलनतराम सैनी आदि दैनिक रेल यात्री संघ सदस्यों मौजूद थे।



नारनौल। विश्वकर्मा मंदिर कमेटी की कार्यकारिणी का फूल मालाओं से स्वागत करते हुए। फोटो: हरिभूमि

पर्यटकों की याद में विश्वकर्मा मंदिर में रखा मौन

नारनौल। पुन बाजार स्थित विश्वकर्मा मंदिर कमेटी द्वारा अगवान विश्वकर्मा मंदिर में एक बैठक का आयोजन किया गया, जिसकी अध्यक्षता प्रधान देवेद कुमार जागिड़ ने की। बैठक में आतंकवादियों द्वारा जन्म कश्मीर के पहलगाम में धर्म पूजक निर्दोष पर्यटकों की जो नृशंस तरीके से हत्या की गई, उसकी सभी उपस्थित जागिड़ बंधुओं ने कड़े शब्दों में मर्त्यना की तथा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से आतंकवादियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करने की मांग करने हुए मारे गए निर्दोष पर्यटकों की आत्मा की शांति में दो मिनट का मौन रखा गया। इसके पश्चात प्रधान देवेद कुमार जागिड़ के नेतृत्व में बैठक का कार्यक्रम शुरू हुई, जिसमें कई कार्यकारिणी का गठन किया गया। सर्वप्रथम रोहताश नंबरदार, चंद्रशेखर एवं प्रकाश चंद को विश्वकर्मा कमेटी नारनौल का संरक्षक बनाया गया। इस प्रकार कार्यकारिणी में देवेद कुमार जागिड़ प्रधान, सरनारायण जागिड़ कार्यकारी प्रधान एवं महासचिव, राधेश्याम जागिड़ मंडलान वरिष्ठ प्रधान एवं फूलचंद्र जागिड़ काठमंडी नारनौल को कोषाध्यक्ष बनाया गया है। इसके अतिरिक्त महेंद्र जागिड़ एडवोकेट को कानूनी सलाहकार बनाया गया।

यदुवंशी में सड़क सुरक्षा एवं नशा मुक्ति जागरूकता की दी सीख

हरिभूमि न्यूज। महेंद्रगढ़

यदुवंशी शिक्षा निकेतन में सड़क सुरक्षा एवं नशा मुक्ति पर एक प्रभावशाली व्याख्यान एवं जन चेतना कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम जिला रेडक्रॉस सोसाइटी एवं शिक्षा विभाग के द्वारा सम्पन्न कराया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों व आमजन को नशे के दुष्प्रभाव, यातायात और कानून-नियमों को लेकर जागरूक करना था। कार्यक्रम में मुख्यवक्ता के रूप में जिला रेडक्रॉस सोसायटी उपमंडल को-ऑर्डिनेटर एवं ब्रिगेड ऑफिसर राजेश शर्मा झाड़ली विशेष रूप से उपस्थित रहे।



महेंद्रगढ़। नशा न करने की शपथ लेते विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

दुष्प्रभाव, यातायात और कानून नियमों को लेकर जागरूक किया व बताया कि विद्यार्थियों को समाज के प्रति जिम्मेदारी का बोध कराने के लिए इस प्रकार के कार्यक्रमों का आयोजन आवश्यक है। पुलिस भी नशे का कारोबार करने वालों के खिलाफ सख्त कार्यवाही कर रही है।

विज्ञान ओलंपियाड के 150 पदक विजेता छात्र सम्मानित

हरिभूमि न्यूज। महेंद्रगढ़

हैप्पी एवरग्रीन सीनियर सेकेंडरी स्कूल में विज्ञान विषय के (ऑलंपियाड 2024इ25) विजेता छात्र-छात्राओं के सम्मान में पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें कक्षा पहली से 12वीं तक के विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। विद्यार्थियों के पदक की बात की जाए तो 100 विद्यार्थियों ने स्वर्ण पदक, 25 विद्यार्थियों ने रजत पदक और 25 विद्यार्थियों ने कांस्य पदक अपना नाम किया। इन विद्यार्थियों में 15 विद्यार्थी ऐसे भी रहे हैं, जिन्होंने राज्य स्तर की परीक्षा को पार करते हुए राष्ट्रीय स्तर की परीक्षा के लिए अपना चयन निर्धारित किया है। साथ ही 500 का पुरस्कार भी प्राप्त किया है। विंग प्रभारी ईश्वर सिंह, हुकुम चंद गर्ग, संजीव कुमार, रेखा राघव, मोनिका



महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

के स्तर का पता चलता है। ओलंपियाड जैसी परीक्षाएं विद्यार्थियों की तार्किक सोच को उजागर करती हैं। इन परीक्षाओं में विद्यार्थियों को मिलने वाले पुरस्कारों और सर्टिफिकेट्स की खास मान्यताएं होती हैं। प्रबंध निदेशक मनीष अग्रवाल और मैनेजर चंचल अग्रवाल ने बताया कि ओलंपियाड परीक्षाओं में पूछे जाने वाले प्रश्नों को हल करने के लिए कंसोर्ट्स की अच्छी समझ होना बहुत ही जरूरी है और इन परीक्षाओं की तैयारी करने से विद्यार्थियों में शैक्षिक स्तर काफी बढ़ता है। संचालक सुभाष चंद्र अग्रवाल और उप संचालिका कोशल्या अग्रवाल ने बताया कि इस परीक्षा का उद्देश्य विश्वविद्यालय स्तर से पहले छात्रों के बीच विज्ञान विषय में उत्कृष्टता को बढ़ावा देना है।

सनराइज सीनियर सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने निकाली नशा मुक्ति रैली

हरिभूमि न्यूज। नांगल चौधरी

सनराइज सीनियर सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने प्राचार्य महेंद्र शर्मा की अगुवाई में नशा मुक्ति रैली निकाली। घर-घर जाकर लोगों को नशाखोरी से उत्पन्न होनी वाली बीमारियों से अचेत कराना तथा सामाजिक विकास के लिए नशे को मिटाने की शपथ दिलाई। इस दौरान विद्यार्थियों की नशे पर आधारित भाषण प्रतियोगिता कराई गई है। जिसमें विजेता प्रतिभागियों को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया गया है। उन्होंने कहा कि नशे की प्रवृत्ति दीमाक जैसी होती है जो युवाओं का स्वास्थ्य तथा वार्ड वाइज सेमीनार लगाकर नशे से



सूरज स्कूल में सड़क सुरक्षा एवं नशा मुक्ति पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

महेंद्रगढ़। सूरज सीनियर सेकेंडरी स्कूल में डीसी डॉ. विवेक भारती, उपमंडल अधिकारी वाणिज्यिक अनिल कुमार यादव व जिला शिक्षा अधिकारी सतोष कुमार चौहान के मार्गदर्शन में सड़क सुरक्षा एवं नशा मुक्ति पर एक प्रभावशाली व्याख्यान एवं जन चेतना कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम जिला रेडक्रॉस सोसायटी नारनौल के तत्वावधान में संपन्न हुआ, जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों व आमजन को सड़क सुरक्षा नियमों के पालन और नशा मुक्ति के महत्व के प्रति जागरूक करना रहा। कार्यक्रम की अध्यक्षता उपनिदेशिका गायत्री यादव ने की, जबकि मुख्यवक्ता के रूप में जिला रेडक्रॉस सोसायटी उपमंडल कोऑर्डिनेटर एवं ब्रिगेड ऑफिसर राजेश शर्मा झाड़ली विशेष रूप से उपस्थित रहे। सदर थाना महेंद्रगढ़ से अमित कुमार ने बताया कि विद्यार्थियों को समाज के प्रति जिम्मेदारी का बोध कराने के लिए इस प्रकार के कार्यक्रम का आयोजन आवश्यक है। उपनिदेशिका गायत्री यादव ने कहा कि सड़क सुरक्षा का महत्व आज के समय में अत्यधिक बढ़ गया है।

सनराइज सीनियर सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने निकाली नशा मुक्ति रैली

हरिभूमि न्यूज। नांगल चौधरी

सनराइज सीनियर सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने प्राचार्य महेंद्र शर्मा की अगुवाई में नशा मुक्ति रैली निकाली। घर-घर जाकर लोगों को नशाखोरी से उत्पन्न होनी वाली बीमारियों से अचेत कराना तथा सामाजिक विकास के लिए नशे को मिटाने की शपथ दिलाई। इस दौरान विद्यार्थियों की नशे पर आधारित भाषण प्रतियोगिता कराई गई है। जिसमें विजेता प्रतिभागियों को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया गया है। उन्होंने कहा कि नशे की प्रवृत्ति दीमाक जैसी होती है जो युवाओं का स्वास्थ्य तथा वार्ड वाइज सेमीनार लगाकर नशे से



नांगल चौधरी। शहर में नशा मुक्ति रैली निकालते हुए सनराइज सीनियर सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

सीवर में दम घुटने से दो कर्मियों की हो गई थी मौत

दोनों कर्मियों का 30-30 लाख का केस बनाकर भेजा

हरिभूमि न्यूज। नारनौल

जनस्वास्थ्य विभाग से जुड़ी ऑल हरियाणा पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन रजिस्टर्ड नंबर 681 ने नसीबपुर स्थित अधीक्षण अभियंता कार्यालय परिसर में दो घंटे का विरोध प्रदर्शन किया। बता दें कि हाल ही में नांगल चौधरी में सीवर सफाई करते समय दो कर्मचारी की मौत हो गई थी।



नारनौल। पब्लिक हेल्थ विभाग के एसई से मीटिंग करवाते सीवर कर्मचारियों का शिफ्ट मंडल। फोटो: हरिभूमि

दोनों कर्मचारियों 30-30 लाख रुपये के मुआवजे का केस बनवाकर मौके पर ही हेड ऑफिस भिजवा दिया गया। ऐसा ही हादसा वर्ष 2021 में पहले भी सीवर की सफाई करते समय दीपक कुमार नामक व्यक्ति की मौके पर ही मौत हो गई थी, लेकिन यूनियन को बड़े अफसोस के साथ कहना पड़ रहा है कि उसके परिवार को आज तक मुआवजे की कोई राशि नहीं मिली है। इसलिए यूनियन ने अधीक्षण अभियंता से अनुरोध किया कि मृतक के परिवार को 30-30 लाख रुपये का मुआवजा जल्द से जल्द दिलवाया जाए। अन्यथा 10 दिन बाद संगठन को मजबूर होकर फिर से अधीक्षण अभियंता कार्यालय को पर विरोध प्रदर्शन में धरना प्रदर्शन करना पड़ेगा। इस विरोध धरना प्रदर्शन की अध्यक्षता राज्य प्रधान सुभाष यादव ने की। मंच संचालन ब्रांच प्रधान दीपक कुमार ने किया। जिला प्रधान विजेंद्र यादव, जिला सचिव संदीप कुमार, महेंद्रगढ़ प्रधान सुरेंद्र यादव, पवन कुमार, मनोज शर्मा व राकेश शर्मा ने धरने को संबोधित किया। धरने में बड़ी संख्या में कर्मचारियों ने भाग लिया तथा दुखद मौतों पर आक्रोश प्रकट किया।

उत्पन्न होने वाली कैंसर, टीबी, हाट व अन्य बीमारियों से अचेत कराए। उन्होंने तर्क दिया कि गांवों में शराब, डोडा, पोस्त की होम डिलीवरी होने लगी है। जिसमें सल्लित लोग सबसे पहले युवा पीढ़ी को ही टारगेट बनाकर नशे की सामग्री बेचते हैं।

उत्पन्न होने वाली कैंसर, टीबी, हाट व अन्य बीमारियों से अचेत कराए। उन्होंने तर्क दिया कि गांवों में शराब, डोडा, पोस्त की होम डिलीवरी होने लगी है। जिसमें सल्लित लोग सबसे पहले युवा पीढ़ी को ही टारगेट बनाकर नशे की सामग्री बेचते हैं।



महेंद्रगढ़। सफलता प्राप्त करने वाली छात्राएं। फोटो: हरिभूमि

यदुवंशी कॉलेज के तीन छात्रों ने विवि की टॉप-10 सूची में बनाई जगह

महेंद्रगढ़। एमए राजनीति विज्ञान के तीन छात्रों ने विश्वविद्यालय की टॉप-10 सूची में जगह बनाकर यदुवंशी कॉलेज को किया गौरवान्वित। हाल ही में इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर रेवाड़ी द्वारा एमए राजनीति विज्ञान की टॉप-10 सूची जारी की गई, जिसमें यदुवंशी कॉलेज के एमए राजनीति विज्ञान के प्रथम सेमेस्टर के परीक्षा परिणाम में कॉलेज के तीन विद्यार्थियों ने टॉप-10 सूची में स्थान हासिल किया, जिसमें किरण पुत्री सुमेर सिंह ने 84.1 प्रतिशत अंक प्राप्त करके प्रथम स्थान हासिल किया तो वहीं कविता पुत्री अशोक कुमार ने 81.6 प्रतिशत अंक प्राप्त करके छठा, ज्योति पुत्री विनोद कुमार ने 80.3 प्रतिशत अंक लेकर पूरे विश्वविद्यालय की टॉप-10 सूची में सातवां स्थान हासिल करके न केवल अपना नाम रोशन किया, बल्कि अपने माता-पिता के साथ-साथ यदुवंशी कॉलेज का भी नाम रोशन किया। संस्था चेरमेन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने राजनीति विज्ञान के तीनों विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा यदुवंशी कॉलेज की स्थापना का उद्देश्य ही गाम्भीर्ण आंचल के विद्यार्थियों को उच्च स्तरीय शिक्षा प्रदान कर उन्हें राष्ट्रीय स्तर पर स्थापित करना कर दिखाया है।

हकेंवि में पांच दिवसीय ज्ञान पाठ्यक्रम संपन्न

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के समाजशास्त्र विभाग द्वारा दक्षिण एशिया से अंतरराष्ट्रीय प्रवासन संदर्भ और नीतियां विषय पर आयोजित पांच दिवसीय ज्ञान (ग्लोबल इनिशिएटिव आफ एफेडमिक नेटवर्क) पाठ्यक्रम का सफलतापूर्वक समापन हो गया। यह पाठ्यक्रम मानविकी एवं सामाजिक विज्ञान पीठ के अंतर्गत विश्वविद्यालय में आयोजित पहला ज्ञान कार्यक्रम था। समापन सत्र में विश्वविद्यालय की प्रथम महिला एवं भौतिकी एवं खगोल भौतिकी विभाग की प्रोफेसर सुनीता श्रीवास्तव मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रही।