हरिभूमि
हिसार भूमि
रोहतक, गुरुवार, 22 मई 2025

तापमान
अधिकतम 45 .0 डिग्री
न्यूनतम 30 .0 डिग्री

11 गुरुकुल की छात्राओं ने निकाली तिरंगा यात्रा

12 लाइब्रेरी में की संविधान की हस्तलिखित मूल प्रति स्थापित

खबर संक्षेप

नागरिक अस्पताल को बीपी मापने के यंत्र भेंट

हिसार। रोटरी सैंट्रल द्वारा नागरिक अस्पताल में एक प्रोजेक्ट लगाया गया जिसके तहत अस्पताल को 5 बीपी मापने वाले यंत्र भेंट किए गए। इस मौके पर रोटरी सैंट्रल के अध्यक्ष नितिन ग्रोवर, वीरेन्द्र तनेजा, हरीश रहेजा, नवीन साहनी समेत अन्य पदाधिकारी व सदस्य उपस्थित रहे।

नशीली टैबलेट्स सप्लाई करने वाला गिरफ्तार

हांसी। जिला भर में नशे के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत शहर थाना पुलिस ने 140 नशीली टैबलेट्स सप्लाई करने वाले असल सप्लायर हांसी के पटेल नगर कॉलोनी निवासी सुनील को गिरफ्तार किया है। पुलिस प्रवक्ता के अनुसार आरोपी ने कुछ दिन पहले उत्तम नगर कॉलोनी निवासी कमल वासुदेव को 140 नशीली टैबलेट सप्लाई की थी। आरोपी के खिलाफ नशीली गोलियां सप्लाई करने को लेकर शहर थाना में मामला दर्ज हुआ था। पुलिस ने कार्रवाई करते हुए आरोपी को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां न्यायालय के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

छेड़छाड़ का आरोप लगा अधेड़ के साथ मारपीट

हांसी। मेहनत मजदूरी करने वाले एक अधेड़ व्यक्ति के साथ मारपीट कर घायल किए जाने का मामला प्रकाश में आया है। घायल 55 वर्षीय कश्मीर को उपचार के लिए नागरिक अस्पताल में भर्ती करवाया है। सूचना मिलने पर पुलिस ने घायल कश्मीर के बयान दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है। कश्मीरी लाल ने बताया कि वह कई वर्षों से हांसी रहता है। ईंट रोड़ी तोड़कर अपने परिवार का पालन-पोषण करते हैं वह टेलीफोन एक्सचेंज के सामने ईंटों की रोड़ी तोड़ने का काम कर रहा था। इसी दौरान कुछ लोगों ने उस पर महिला से छेड़छाड़ का आरोप लगा लाठी डंडों व ईंट पत्थर से हमला कर दिया। इससे उसे चोटें आई।

दुकान में चोरी के दो दोषी गिरफ्तार, भेजे जेल

नारनौंद। थाना नारनौंद पुलिस ने दुकान में चोरी करने के मामले में नारनौंद निवासी आरोपित अनिल उर्फ जस्सी व मुनीष उर्फ मनू को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस प्रवक्ता के अनुसार दोनों युवकों ने चार दिन पहले नारनौंद के जींद हांसी सड़क मार्ग पर केनरा बैंक के पास मोठ करनैल निवासी राजेन्द्र ट्रैक्टर मिस्त्री की दुकान से में रात के समय एक इन्वर्टर व बैटरी, एक ट्रैक्टर की बैटरी व गौशाला के दान-पात्र में 3800 रुपये चोरी कर लिए थे और वहां से भाग गए थे। पुलिस ने सीसीटीवी कैमरों से चोरी करने वाले दोनों आरोपितों की पहचान करके नारनौंद निवासी अनिल व मुनीष को गिरफ्तार कर लिया गया है।

भीषण हादसे में रेलिंग हुई कार के आर-पार

राजमार्ग पर रेलिंग में घुसी कार, सास व बहू की मौत

अचानक सामने आए बेसहारा पशु को बचाने के प्रयास में हादसा

पुलिस ने मौके पर राहगीरों की मदद से कार में फंसी दोनों महिलाओं को बाहर निकालकर नागरिक अस्पताल पहुंचाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

हांसी। सड़क हादसे में कार में घुसी रेलिंग। फोटो : हरिभूमि

हांसी। घायलों को नागरिक अस्पताल लेकर पहुंची डायल 112 की टीम।

राष्ट्रीय राजमार्ग स्थित खरड़ रोड के समीप एक कार सड़क पर लगी रेलिंग से टकरा कर दुर्घटनाग्रस्त हो गई। इससे कार में सवार दो महिलाओं की मौत हो गई। सूचना मिलने पर डायल 112 पुलिस ने मौके पर राहगीरों की मदद से कार में फंसी दोनों महिलाओं को बाहर निकाल उपचार के लिए नागरिक अस्पताल पहुंचाया जहां चिकित्सकों ने दोनों को मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने दोनों महिलाओं के शवों को पोस्टमार्टम के लिए शवगृह में रखवाया है।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार सिवानी बोलान निवासी व हाल गुरुग्राम में किराए के मकान में रहने वाली 50 वर्षीय विद्या देवी बुधवार सुबह अपनी अपनी 26 बहु रेखा और बेटे देवेन्द्र के साथ कार में सवार होकर गुरुग्राम से हिसार के एक निजी अस्पताल से दवाई लेने के लिए आ रहे थे। जैसे ही उनकी कार हांसी में हिसार दिल्ली बाइपास खरड़ रोड के समीप पहुंची तो अचानक सामने आए बेसहारा पशु को बचाने के प्रयास सड़क किनारे रेलिंग के साथ टकरा गई और सड़क किनारे लगी रेलिंग कार के अंदर घुस कर कार के आरपार हो गई। रेलिंग की चपेट में आने से कार में बैठी विद्या देवी और रेखा गंभीर रूप से घायल हो गई। हादसे के बाद राहगीरों ने डायल 112 को सूचित किया। सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंची डायल 112 की टीम ने लोगों के साथ मिलकर कड़ी मशक्कत के बाद दोनों घायल महिलाओं को गाड़ी से बाहर निकाला और उन्हें नागरिक अस्पताल पहुंचाया। हालांकि कार हादसे में कार चालक देवेन्द्र बाल बाल बच गया लेकिन अचानक हुए हादसे और कार में सवार दोनों महिलाओं की मौत की वजह से सदमे की हालत में है और कुछ भी बता पाने की स्थिति में नहीं है।

शार्प मोड की वजह से हुई दुर्घटना

हादसे की सूचना के बाद मौके पर पहुंचे जांच अधिकारी सब इंस्पेक्टर दिलबाग सिंह ने बताया कि मौके पर घटना को देख प्रथम दृष्टया ऐसा प्रतीत होता है कि यह दुर्घटना शार्प मोड की वजह से हुई है। इसमें कार सवार दो महिलाओं की मौके पर मौत हो गई। हालांकि हादसे की पूरी जानकारी कार चालक देवेन्द्र के सदमे से उबरने और उससे बातचीत के बाद ही पता चल पाएगी।

निगम प्रशासन ने शहर में चलाया अतिक्रमण के खिलाफ अभियान

- दुकानों और पार्क के बाहर किए गए अतिक्रमण को हटवाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार। मधुबन पार्क चौक से रेहड़ियां हटवाते निगम कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

नगर निगम प्रशासन का शहर से अतिक्रमण हटाने का कार्य निरंतर जारी है। तहबाजारी इंचार्ज सुरेन्द्र शर्मा ने बताया कि बुधवार को टीम के द्वारा आजाद नगर मेन रोड, साउथ बाइपास, आर्य समाज मार्केट नजदीक राजगुरु मार्केट, बस स्टैण्ड, रेलवे स्टेशन, जिंदल चौक, मुल्तानी चौक के आस-पास से अतिक्रमण हटवाया।

न्यू ऑटो मार्केट फेस-3 से दुकानदारों के द्वारा रखे दुकान परिधि से बाहर किए गए अतिक्रमण को हटवाया गया। इस साथ मधुबन पार्क के सामने किए गए अतिक्रमण को हटाया गया। इस दौरान जेई राजकुमार सहित तहबाजारी टीम मौजूद रही। इस दौरान तहबाजारी टीम द्वारा मुनादी करके अतिक्रमण न करने की अपील की जा रही है।

छात्र से कुकर्म करने वाले को 20 साल कैद

हिसार। अदालत ने सातवीं कक्षा के छात्र से कुकर्म करने के दोषी को 20 साल की कैद सुनाई है। अदालत ने दोषी पर एक लाख रुपये जुर्माना भी लगाया है। अदालत ने उसे मंगलवार को दोषी करार दिया था।

सदर थाना पुलिस ने इस संबंध में 9 जुलाई 2020 को केस दर्ज किया था। मामले के अनुसार सातवीं कक्षा में पढने वाला छात्र अपने घर के बाहर खेल रहा था। इस दौरान दोषी उसके पास गया और उसे कोल्ड ड्रिंक देने का लालच देकर घर की छत पर बने कमरे में ले गया। फिर उसके साथ कुकर्म किया और किसी को बताने पर जान से मारने की धमकी दी।

बाद में छात्र ने दर्द होने पर अपने परिजनों को पूरा मामला बताया। उसके बाद परिजन उसे अस्पताल में लेकर गए और मामले की सूचना पुलिस को दी। सदर थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्ज किया था।

सेफ हाउस में कुछ क्षेत्रों में सुधार की जरूरत

- सीजेएम अशोक कुमार ने सेफ हाउस का किया औचक निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सीजेएम कम सचिव अशोक कुमार ने रेड क्रॉस परिसर में स्थित सेफ हाउस का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण का मुख्य उद्देश्य सेफ हाउस में रह रहे युगल की स्थिति और उनके लिए उपलब्ध सेवाओं का मूल्यांकन करना है।

सीजेएम अशोक कुमार ने निरीक्षण के दौरान सेफ हाउस की साफ-सफाई, रहन-सहन, पेयजल व्यवस्था और भोजनालय की स्थिति का जायजा लिया। उन्होंने देखा कि सेफ हाउस में बुनियादी सुविधाओं का ध्यान रखा जा रहा है, लेकिन कुछ क्षेत्रों में सुधार की आवश्यकता है। उन्होंने सेफ हाउस में रह रहे युगल को प्राधिकरण द्वारा दी जाने वाली कानूनी सेवाओं के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि प्राधिकरण के माध्यम से जोड़ों को कानूनी सलाह, सुरक्षा, और अन्य आवश्यक सेवाएं प्रदान की जाती हैं। उन्होंने कहा कि यहां आने वाले सभी युगल की स्वास्थ्य जांच सुनिश्चित की जाए और उन्हें पौष्टिक भोजन प्रदान किया जाए। सुरक्षा की दृष्टि से भी पर्याप्त ध्यान दिया जाना चाहिए ताकि उन्हें कोई समस्या न हो।

उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि युगल के प्रति संवेदनशील होना चाहिए और उनकी जरूरतों का ध्यान रखना चाहिए। उन्होंने निरीक्षण के दौरान वहां रह रहे लोगों से बात की।

छात्राओं को आत्मनिर्भर और सतर्क रहना जरूरी : सीजेएम

- प्रशिक्षण शिविर में छात्राओं ने सीखी सेल्फ डिफेंस की तकनीकें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार। आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर के दौरान छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी अशोक कुमार के मार्गदर्शन में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मॉडल टाउन हिसार में आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया।

इस शिविर में विशेष पुलिस अधिकारियों द्वारा छात्राओं को आत्मरक्षा के विभिन्न तरीकों की प्रशिक्षण दिया गया। छात्राओं को सशक्त बनाने, जागरूकता बढ़ाने और व्यक्तिगत सुरक्षा को लेकर आत्मविश्वास उत्पन्न करने हेतु यह शिविर अत्यंत उपयोगी रहा। सीजेएम अशोक कुमार ने बताया कि आज के समय में छात्राओं को आत्मनिर्भर और सतर्क रहना आवश्यक है। पुलिस अधिकारियों ने छात्राओं को पकड़ से छुटकारा पाने, अनजान व्यक्ति द्वारा हाथ पकड़ने पर प्रतिक्रिया देने, और गला दबाने की स्थिति में स्वयं को सुरक्षित निकालने की तकनीकें सिखाईं।

खेत में बने मकान से गहने व नकदी चोरी

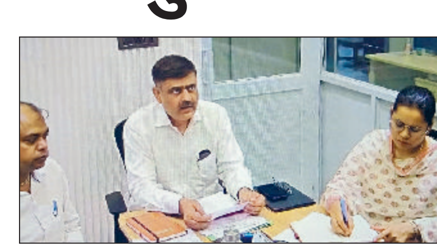
हिसार। बीड़ ढंढूर के खेतों में अज्ञात चोरों ने लाखों के सोने-चांदी के गहने तथा एक लाख रुपये की नकदी पर हाथ साफ कर दिया। घटना के समय परिवार के सदस्य घर में ही सो रहे थे। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और छानबीन में जुट गई। पुलिस ने मकान मालिक राजेंद्र की शिकायत पर केस दर्ज कर लिया है।

बीड़ ढंढूर निवासी राजेन्द्र ने बताया कि वह अपना मकान खेतों में बनाकर रहता है। बुधवार सुबह करीब 4 बजे मेरे पिता उठे तोघर के सारे दरवाजे खुले हुए मिले। घर में बिखरा सामान देखकर उन्हें आभास हो गया कि चोरी की वारदात को अंजाम दिया गया है। पांच जोड़ी कानों की बाली, सोने की एक अंगूठी, सोने की नाक की तिल्ली, चांदी की 4 जोड़ी पाजेब, 2 मंगलसूत्र, एक टीका, एक जोड़ी नाथ, सोने की तीन तबीजी तथा एक लाख की नकदी व अन्य सामान चोर चुराकर ले गए।

जल आपूर्ति के दुरुपयोग पर होगी कार्रवाई

- जल एक अमूल्य धरोहर, इसकी बर्बादी रोकना प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य : चीफ इंजीनियर
- जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग जल जीवन मिशन के अंतर्गत विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से आमजन को करेगा जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार


हिसार। बैठक को संबोधित करते जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन हरियाणा के निदेशक एवं चीफ इंजीनियर राजीव बातिश।

गर्मी के मौसम में पीने के पानी के सदुपयोग और बर्बादी को रोकने के लिए जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग जल जीवन मिशन के अंतर्गत विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से आमजन को जागरूक करेगा। जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन हरियाणा के निदेशक एवं चीफ इंजीनियर राजीव बातिश की अध्यक्षता में आयोजित राज्य स्तरीय बैठक में यह निर्णय लिया गया।

उन्होंने सभी जिला सलाहकारों को संबोधित करते हुए कहा कि लोक निर्माण एवं जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा के आदेशानुसार हरियाणा राज्य के प्रत्येक घर में गर्मी के मौसम में सुचारू रूप से पेयजल आपूर्ति सुनिश्चित की जाएगी। इसके लिए पेयजल की बर्बादी करने वालों को जागरूक करना आवश्यक है। सभी जिलों में प्रत्येक गांव के सरकारी स्कूलों के माध्यम से बच्चों को पेयजल संरक्षण के प्रति जागरूक किया जाएगा।

चीफ इंजीनियर राजीव बातिश ने कहा कि अवैध कनेक्शनधारियों, पेयजल से खेती करने वालों, कार वॉशिंग सेंटरों और आरओ सेंटरों द्वारा विभागीय जल आपूर्ति के दुरुपयोग पर पंचायत व विभाग द्वारा आवश्यक कार्रवाई की जाएगी।

जल आपूर्ति में सुधार के लिए विशेष प्रयास

ग्राम पंचायतों में पेयजल पाइपलाइन को लीकेज-फ्री बनाने के लिए विभाग के संबंधित जूनियर इंजीनियरों की ड्यूटी निर्धारित की गई है, जिससे किसी भी स्थान पर पाइप लाइन में रिसाव की स्थिति में तत्काल मरम्मत हो सके। इस संबंध में उपभोक्ता विभाग के टोल-फ्री नंबर 1800-180-5678 पर अपनी शिकायत दर्ज करवा सकते हैं।

जनसहभागिता से चलेगा अभियान

इस अभियान को जन-जन तक पहुंचाने के लिए प्रिंट और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया की सहायता ली जाएगी। भीषण गर्मी के दौरान पेयजल की एक-एक बूंद की महत्ता को समझते हुए जागरूक नागरिक, रिटायर्ड सैनिक, पूर्व कर्मचारी, पूर्व पंच-सरपंच, विभागीय कर्मचारी एवं अन्य विभागों के स्टाफ को साथ लेकर यह कार्य किया जाएगा।

जून में चलेगा एक पेड़ मां के नाम अभियान

शहरी क्षेत्र में अमृत 2.0 योजना के अंतर्गत एक पेड़ मां के नाम अभियान चलाया जाएगा। इस अभियान में राष्ट्रीय शहरी आजीविका मिशन के अंतर्गत स्वयं सहायता समूहों की महिलाओं को भी जोड़ा जाएगा। इस अभियान के तहत प्रदेश भर में 50 हजार पौधे लगाने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है।

हौटा प्रधान डॉ. अशोक ने घोषित की कार्यकारिणी

हौटा प्रधान, डॉ. अशोक गोदारा

- डॉ. कृष्ण यादव को उप प्रधान, डॉ. राजेश आर्य को सचिव, डॉ. दिनेश तोमर को सह सचिव बनाया

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय शिक्षक संघ (हौटा) के नवनियुक्त प्रधान डॉ. अशोक गोदारा ने कार्यकारिणी की घोषणा कर दी है। कार्यकारिणी की घोषणा के साथ ही सभी पदाधिकारियों ने ऐलान किया है कि वे विश्वविद्यालय, शिक्षकों व किसानों के हित में लगातार अग्रसर रहेंगे।

हौटा प्रधान डॉ. अशोक गोदारा ने कार्यकारिणी घोषित करते हुए डॉ. कृष्ण यादव को उप प्रधान व डॉ. राजेश आर्य को सचिव बनाया है। इसी तरह डॉ. दिनेश तोमर को सह सचिव व डॉ. कौटिल्य चौधरी को खजांची बनाया गया है। इसके अलावा कार्यकारिणी के सदस्य भी बनाए गए हैं।

इसमें डॉ. सुशील नागर, डॉ. सुबोध अग्रवाल, डॉ. अजय जांगड़ा, डॉ. सुशील शर्मा, डॉ. रीना, डॉ. देवेन्द्र चौहान व डॉ. विकास हुड्डा को कार्यकारिणी का सदस्य बनाया गया है। हौटा प्रधान डॉ. अशोक गोदारा ने कहा कि हाल ही में हुई हौटा की आम सभा में सभी शिक्षकों ने सर्वसम्मति से उन्हें प्रधान चुनकर नई जिम्मेवारी सौंपी है। वे सभी शिक्षक सार्थियों के सहयोग के लिए उनके आभारी हैं और विश्वास दिलाते हैं कि जो जिम्मेवारी उन्हें सौंपी गई है, उस पर खरा उतरने का प्रयास करेंगे। ज्ञात रहे कि हौटा चुनाव में इतने वर्षों में पहली बार सर्वसम्मति हुई, जिसमें डॉ. अशोक गोदारा को प्रधान चुना गया।

जागरूकता | राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सातरोड खास में संवाद कार्यक्रम में पहुंचे मंडल कमिश्नर

आत्मनिर्भर बनने के लिए बेटियों का शिक्षित होना जरूरी : डॉ. अशोक गर्ग

350 से ज्यादा बेटियों से मंडल आयुक्त ने सीधा संवाद किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार। छात्रा के साथ बातचीत करते मंडल आयुक्त डॉ. अशोक कुमार गर्ग व राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सातरोड खास में छात्राओं व स्टाफ के साथ मंडल आयुक्त डॉ. अशोक कुमार गर्ग। फोटो : हरिभूमि

राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सातरोड खास में छात्राओं से संवाद कार्यक्रम के तहत करीबन 350 से ज्यादा बेटियों से हिसार के मंडल आयुक्त डॉ. अशोक कुमार गर्ग ने सीधा संवाद किया।

उन्होंने बच्चों से सवाल किए साथ ही बच्चों के सवालों के जवाब भी दिए। छात्राओं से संवाद कार्यक्रम के माध्यम से कमिश्नर अशोक गर्ग ने महिलाओं और बालिकाओं को शिक्षा का महत्व समझाते हुए कहा कि लड़कियों को आत्मनिर्भर बनने की जरूरत है और आत्मनिर्भर बनने के लिए शिक्षा लेना बहुत जरूरी है। उन्होंने कहा कि हमें लड़कियों के महत्व को समझना होगा। लड़कियां हर क्षेत्र में आगे बढ़ रही हैं। अगर उन्हें सही समय पर उपयुक्त अवसर और सुविधाएं दी जाएं तो वे क्या नहीं कर सकती।

हर किसी के जीवन में होता है संघर्ष

सावित्रीबाई फुले का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि संघर्ष हर किसी के जीवन में होता है। लेकिन यह भी समझना जरूरी होता है कि जिसके लिए आप संघर्ष कर रहे हैं समाज को और देश को उसका कितना फायदा मिलेगा भले ही उसके लिए हमें तमाम परेशानियों का सामना ही क्यों न करना पड़े। शिक्षा मनुष्य के जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह न केवल ज्ञान और कौशल प्रदान करती है, बल्कि व्यक्ति को बेहतर नागरिक और समाज के लिए एक उपयोगी सदस्य बनने में भी मदद करती है।

खुद के खर्च पर दिखाई फिल्म फुले

यहां उल्लेखनीय है कि इससे दो दिन पहले मंडल आयुक्त की बदौलत इस स्कूल की 300 बेटियों ने हिसार के सनसिटी थिएटर में स्पेशल शो के माध्यम से सावित्रीबाई और ज्योतिबा फुले पर आधारित फिल्म भी देखी और इसका सारा खर्च मंडलायुक्त ने दिया था। इस अवसर पर प्राचार्य ताराचंद, सीमा, रमन गुलिया, उर्मिला रानी, ज्योति मलिक, अर्चना सुहासिनी, सतीश कुमार, बिरमा, सविता, सुनील सिंधु, शकुंतला, पूनम, राजेश कुमारी, प्रियंका, सरोज यादव, अनीता, रमेश कुमारी, प्रीति, विजय कुमार, किरण, संजू, सुनीता, अरविंद, राजेंद्र, पतासो आदि मौजूद थे।

डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

धूप लगने पर अगर हो सिर दर्द-आए चक्कर

मेरी उम्र 29 वर्ष है। गर्मी के मौसम में जरा सी धूप लगने पर ही मुझे चक्कर आने लगते हैं, सिर दर्द होने लगता है। कृपया इससे बचाव करने का कोई उपाय बताएं।

-अक्षत, बिलासपुर

गर्मी के मौसम में धूप की वजह से कई लोगों को सिर दर्द की समस्या होती है, लेकिन इसके साथ अगर आपको चक्कर भी आ रहे हैं तो समस्या गंभीर हो सकती है। इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना मुश्किल है। एक बार आपको न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए। फिलहाल कोशिश करें कि आप कम से कम धूप में निकलें और पानी का सेवन अधिक से अधिक करते रहें।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। जब कभी मैं ज्यादा वॉक कर लेता हूं तो पैरों में सूजन हो जाती है। फिर ये अपने आप ठीक हो जाती है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है और इससे बचाव के क्या उपाय हैं?

-रामप्रकाश, भोपाल

कई बार पैरों में सूजन, ब्लड शुगर लेवल बढ़ने की वजह से होता है। हालांकि नसों की एक बीमारी भी होती है, जिससे सूजन आ जाती है, इसलिए सबसे पहले आप एक बार ब्लड शुगर की जांच कराएं। अगर वह नॉर्मल आती है तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। चेकअप के बाद ही डॉक्टर इसका सही इलाज कर पाएंगे।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। 6 महीने पहले हेयर ट्रांसप्लांट कराया था। शुरुआत में ईचिंग और इरिटेशन हुई थी। अब कुछ दिनों से फिर से ईचिंग और इरिटेशन हो रही है। अब मुझे क्या करना चाहिए?

-केतन, रायपुर

बेहतर होगा कि आपने जहां से हेयर ट्रांसप्लांट कराया है, उन्हीं से संपर्क करना चाहिए, क्योंकि डॉक्टर चेंज करने से आपको परेशानी हो सकती है। आपको क्या ट्रीटमेंट दिया गया है और किस तरह की चीजों से बचना है, यह वही डॉक्टर अच्छी तरह से बता सकते हैं, इसलिए आपको किसी दूसरे डॉक्टर से संपर्क करने की जरूरत नहीं है।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मेरा वेट 110 किलो है। वेट लॉस के लिए जिम भी जा रहा हूं, प्रॉपर डाइट प्लान फॉलो करता हूं, लेकिन इन सबके बावजूद मेरा वेट कम नहीं हो रहा। प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-एक पाठक, ईमेल से

आपको एक बार अपना थायरॉइड भी चेक करवा लेना चाहिए, क्योंकि इसके डिसफंक्शन की वजह से भी वजन बढ़ता है। पर जैसा आप बता रहे हैं कि आप जिम जा रहे हैं और प्रॉपर डाइट ले रहे हैं, इसके बाद भी वजन बढ़ रहा है तो आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। आपकी डाइट में हो सकता है, कुछ ऐसा हो जिससे लगातार वजन बढ़ रहा हो। डॉक्टर सही सलाह देंगे।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। हर साल गर्मी के दिनों में मुझे अकसर लूज मोशन होने लगते हैं। इससे डिहाइड्रेशन हो जाता है। ऐसा न हो, इसके लिए कृपया कोई उपचार बताएं।

-रमेश, रोहतक

गर्मी के मौसम में वाटर ऑर्न डिजीज होने की संभावना अधिक रहती है, इसलिए घर से बाहर निकलें तो अपना पानी साथ ले जाएं। बाहर इधर-उधर का पानी न पिएं। जहां पानी साफ हो, वहीं पिएं। इसके साथ ही बाहर के कटे हुए फल या दूसरे खुले में बिकने वाली ऐसी चीजें ना खाएं, जिसमें मक्खी या अन्य कीट बैठ सकते हों। इस तरह थोड़ा चेंज करके आपको राहत मिल सकती है। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. गौरव गुप्ता
वरिष्ठ मनोरोग विशेषज्ञ, निदेशक-तुलसी हेल्थ केयर, नई दिल्ली-गुरुग्राम

अनुमान के मुताबिक दुनिया भर में प्रति 100 व्यक्तियों में एक व्यक्ति अपने जीवन काल में सिजोफ्रेनिया से प्रभावित हो सकता है। सिजोफ्रेनिया एक मानसिक विकार है, जिसमें व्यक्ति के सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके में नकारात्मक बदलाव आते हैं। सिजोफ्रेनिया मानसिक स्वास्थ्य की गंभीर स्थिति है, जिसमें पीड़ित व्यक्ति वास्तविकता से संपर्क खो सकता है। इसके परिणामस्वरूप उन्हें दैनिक जीवन में कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है।

प्रमुख लक्षण

सिजोफ्रेनिया के मरीजों में लक्षणों की गंभीरता भी अलग-अलग हो सकती है। प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं-

भ्रम में जीना: सिजोफ्रेनिया के मरीज ऐसी बातों पर विश्वास करते हैं, जो वास्तविक नहीं होतीं। वे सोच सकते हैं कि कोई उन्हें नुकसान पहुंचा रहा है या परेशान कर रहा है, जबकि ऐसा नहीं है। वे सोच सकते हैं कि वे बहुत संपन्न, क्षमतावान और सशक्त व्यक्ति हैं, जबकि ऐसा नहीं होता है।

मतिभ्रम: ऐसे मनोरोगियों को मतिभ्रम किसी भी इंद्रिय से हो सकता है, लेकिन आवाजें सुनना सबसे आम है। ऐसे लोग इस तरह की चीजें देखते या सुनते हैं, जिन्हें दूसरे लोग नहीं देख पाते। सिजोफ्रेनिया से पीड़ित रोगी को ये चीजें वास्तविक लगती हैं।

बात करने में दिक्कत: सिजोफ्रेनिया से पीड़ित रोगियों के लिए दूसरे लोगों से बात करना मुश्किल हो सकता है। ऐसे लोग सवालों के जो जवाब देते हैं, वे पूछे जा रहे सवाल से संबंधित नहीं हो सकते हैं या हो सकता है कि सवालों का पूरा जवाब न दिया गया हो।

असामान्य व्यवहार: किसी कार्य विशेष के संदर्भ में वयस्क होने के बावजूद वे छोटे बच्चों जैसी हरकतें कर सकते हैं या फिर मूर्खतापूर्ण कार्य कर सकते हैं। उनका व्यवहार किसी लक्ष्य पर केंद्रित नहीं होता। ये लोग आमतौर पर किसी के निर्देशों का पालन नहीं करना चाहते हैं। वे ऐसे तरीके से आगे बढ़ सकते हैं, जो सामान्य नहीं हैं या सामाजिक स्थिति के संदर्भ में उपयुक्त नहीं हैं।

इसके अलावा कुछ अन्य लक्षण इस प्रकार हैं-

- वे सामाजिक रूप से स्वयं को अलग-थलग महसूस करते हैं।
- वे बीमारी की वजह से दिनचर्या के कार्यों को सही तरीके से अंजाम देने में विफल रहते हैं। जैसे नहाना और अन्य क्रियाएं सही तरह से न कर पाना।
- भावनाओं को व्यक्त करने में दिक्कत।
- आंख से आंख मिलाकर बात करने में कठिनाई।
- ध्यान एकाग्र करने में दिक्कत।
- याददाश्त का कमजोर होना।
- निर्णय लेने में कठिनाई।

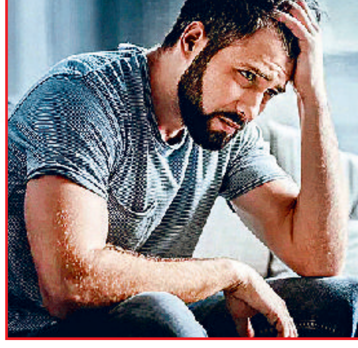
स्पेशलः वर्ल्ड सिजोफ्रेनिया-डे, 24 मई

यह सही है कि सिजोफ्रेनिया एक गंभीर रोग है लेकिन इस धारणा से बाहर निकलने की जरूरत है कि यह लाइलाज मनोरोग है। मनोचिकित्सक की देख-रेख में इसका इलाज संभव है। लेकिन इसके साथ ही पेशेंट की प्रॉपर केयर और सपोर्ट भी बहुत इंपॉर्टेंट होते हैं। इस रोग के लक्षण और उपचार के बारे में डिटेल में बता रहे हैं।

गंभीर मानसिक रोग सिजोफ्रेनिया करें प्रॉपर केयर-मेडिकल ट्रीटमेंट

रिस्क फैक्टर्स

सिजोफ्रेनिया नामक यह मानसिक रोग किसी एक कारण विशेष से नहीं होता। कई ऐसे कारण हैं, जो इस समस्या को उत्पन्न कर सकते हैं। जैसे-



आनुवंशिक कारणः अगर अतीत में परिवार के किसी सदस्य को सिजोफ्रेनिया की समस्या रही है, तो अगली पीढ़ी के सदस्यों में इस मनोरोग के होने का जोखिम बढ़ सकता है।

मस्तिष्क की संरचना और न्यूरोट्रांसमीटरः ब्रेन में रिलीज होने वाले डोपामाइन और ग्लूटामैट के असामान्य होने पर सिजोफ्रेनिया के होने का जोखिम बढ़ सकता है।

गर्भस्थ शिशु की समस्याः जो महिलाएं गर्भावस्था के दौरान कुपोषण या किसी तरह के संक्रमण से ग्रस्त होती हैं, उनके शिशुओं में कालांतर में सिजोफ्रेनिया होने का खतरा बढ़ सकता है।

बहुत ज्यादा तनाव और मादक पदार्थों का सेवनः एक अरसे तक अत्यधिक तनावग्रस्त रहने या फिर किशोरावस्था या युवावस्था की शुरुआत में ड्रग्स या अन्य किसी मादक पदार्थ की लत से सिजोफ्रेनिया होने का खतरा बढ़ सकता है।

ट्रीटमेंट के तरीके

रोगी का ट्रीटमेंट करने से पहले मनोचिकित्सक इस बात का मूल्यांकन करते हैं कि मरीज में सिजोफ्रेनिया से संबंधित जो लक्षण हैं, वे किसी अन्य मनोरोग जैसे डिप्रेशन आदि से संबंधित तो नहीं हैं। इसके बाद ही वह इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित करते हैं। सिजोफ्रेनिया के इलाज के कुछ प्रमुख तरीके इस प्रकार हैं-

दवाओं से इलाजः सिजोफ्रेनिया को नियंत्रित करने में 'एंटी साइकोटिक ड्रग्स' दी जाती हैं, जो मरीज की विभ्रम और मतिभ्रम की स्थिति को नियंत्रित करने में मददगार होती हैं।

साइकोथेरेपीः इसके अंतर्गत मनोचिकित्सक मरीज को कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी-सीबीटी देते हैं, जिससे मरीज को अपनी दिनचर्या के कार्यों को करने में मदद मिलती है।

पुनर्वास (रीहैबीलिटेशन): मरीज को सामाजिक रूप से सक्रिय करने के लिए उसे प्रशिक्षित किया जाता है, किसी कार्य-रोजगार का भी उसे प्रशिक्षण दिया जाता है। इन सबसे उसकी रिकवरी जल्दी होने में मदद मिलती है।

परिवार के सदस्यों की मददः मरीज के उपचार में उसके परिवार के सदस्यों की मदद ली जाती है और मरीज की विभिन्न मानसिक स्थितियों से निपटने के लिए उन्हें मनोचिकित्सक परामर्श देते हैं।

लापरवाही से बिगड़ सकती है कंडीशन

यदि समय रहते सिजोफ्रेनिया का समुचित उपचार नहीं करवाया गया तो ऐसी स्थिति में मरीज के लिए इस मर्ज के साथ ही अन्य मनोविकार या मानसिक समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, जो उसके जीवन को बदतर बना सकती हैं। जैसे-

- सिजोफ्रेनिया से पीड़ित लोगों के दिमाग में आत्महत्या के विचार कहीं ज्यादा मंडराते हैं। इसलिए इस रोग से ग्रस्त रोगियों को कभी भी अकेले नहीं छोड़ना चाहिए।
- सिजोफ्रेनिक व्यक्ति को अवसाद या डिप्रेशन की समस्या भी उत्पन्न हो सकती है।
- पीड़ित व्यक्ति शराब या अन्य मादक पदार्थ का भी लती हो सकता है।
- वह ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर नामक मनोरोग से भी ग्रस्त हो सकता है।

खान-पान पर भी दें ध्यान

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए स्वस्थ और सकारात्मक सोच, स्वास्थ्यकर दिनचर्या के साथ-साथ हेल्दी-न्यूट्रिशस डाइट का भी अपना महत्व है। सिजोफ्रेनिया और अन्य मानसिक रोगों से ग्रस्त रोगियों के खान-पान पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है। ऐसा इसलिए, क्योंकि मरीज को इस संदर्भ में जानकारी नहीं होती, इसलिए उसके परिजनों को पौष्टिक भोजन देना चाहिए।

- विटामिन सी से परिपूर्ण आंवला, नीबू, जामुन, संतरा और अन्य साइट्रस फ्रूट्स (खट्टे फल) मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हैं। क्योंकि ये स्ट्रेस हार्मोन-कॉर्टिसोल के स्तर को कम करने में सहायक हैं।
- साबुत अनाजों जैसे ब्राउन राइस, ज्वार, बाजरा, ओट्स आदि को खान-पान में वरीयता देना लाभप्रद है।
- दालें, चना, बींस को खान-पान में प्राथमिकता देना फायदेमंद है।
- बादाम, अखरोट और फ्लेक्स सीड्स मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं।

इनसे करें परहेज

अल्कोहल लेने से मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर का संतुलन बिगड़ता है। इसलिए सिजोफ्रेनिया और अन्य मनोरोगों से ग्रस्त लोगों को शराब या किसी भी मादक पदार्थ के सेवन से दूरी बनाए रखना चाहिए। इस संदर्भ में मरीजों के परिजनों को ध्यान देना चाहिए। अत्यधिक मीठे खाद्य पदार्थ और शुगर युक्त पेय पदार्थों से परहेज करना चाहिए। जंक फूड्स, प्रोसेस्ड फूड्स और अत्यधिक तले-भुने खाद्य पदार्थ से दूरी बनाए रखना लाभप्रद है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

औषधीय फल / शिवचरण चौहान

उदर रोगों के लिए कारगर बेल

साधारण बोलचाल की भाषा में बिल्व वृक्ष को बेल का पेड़ कहते हैं। गर्मी में इसमें फल लगते हैं, जो बहुत कठोर होते हैं। पके फल का छिलका तोड़ने पर अंदर केसरिया या पीले रंग का गूदा निकलता है। इसके गूदे का आयुर्वेद में बहुत औषधीय महत्व है। गूदे का शरबत गर्मी के मौसम में पीने से पेट को शीतलता मिलती है और कई उदर रोग ठीक हो जाते हैं। केवल फल ही नहीं बेल वृक्ष की जड़, छाल, पत्ते और बीज भी अपने-अपने गुणों के कारण उपयोगी हैं। इसके पोषक और रोगनाशक गुणों के कारण इसे दिव्यफल भी कहा जाता है। बेल की दो जातियां होती हैं-एक जंगली और दूसरी रोपित। जंगली बेल जहां आकार में छोटा, कड़ा, अत्यंत बीजयुक्त और स्वादहीन होता है, वहीं रोपित फल बड़ा होता है, उसका छिलका पतला, गूदा सुनहरे रंग का, बीज बहुत कम और खाने में मीठा होता है। आयुर्वेद के अनुसार कच्चा बेल फल, वात, कफ, उदर शूलनाशक और आंतों के लिए

शक्तिप्रद होता है। पका हुआ बेल का फल मधुर, सुगंधित, रुचिकर, मृदुविरेचक, अधोवायु निस्सारक और पाचक होता है। इसमें कच्चे फल से कम गुण होते हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार बेल के फल में कार्बोहाइड्रेट 16.2 प्रतिशत, प्रोटीन 67 प्रतिशत, शर्करा 4.7 प्रतिशत, वसा 0.7 प्रतिशत और विटामिन सी भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसके अतिरिक्त गूदे और छिलके में टैनिन भी मिलता है। इसके फल में भी रासायनिक तत्व पाए जाते हैं, उनका प्रभाव मुख्यतता आंत और रक्त संस्थान पर पड़ता है। बेल गिरी का शर्बत अनेक उदर रोगों में प्रयोग किया जाता है।

ऐसे करें सेवनः आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह पर आप यहां बताए जा रहे रोगों के उपचार में बेल का सेवन कर सकते हैं।

- जिन्हें बार-बार दस्त लगने की शिकायत बनी रहती है, वे लगभग 20 ग्राम बेल के गूदे का नियमित सेवन करें।
- दस्त से राहत के लिए कच्चे बेल का गूदा और आम की गुठली की गिरी को कूटकर काढ़ा तैयार करें। इसमें शहद या गुड़ इच्छानुसार मिलाकर सेवन करें।
- नेत्र रोगों में इसका सेवन लाभकारी है।
- बहुमूत्र रोग होने पर पके बेल के गूदे का शहद के साथ सेवन करना चाहिए।
- भूख न लगने पर बेल के चूर्ण में मिश्री का चूर्ण और छोटी पिप्पली का चूर्ण मिलाकर अदरक के रस के साथ दिन में दो-तीन बार सेवन करना कारगर है।
- हैजा होने पर बेल चूर्ण को पुराने गुड़ के साथ खाने और साथ में बेल का शर्बत पीने से बहुत लाभ मिलता है। दूध के साथ बेल का चूर्ण और मिश्री मिलाकर नियमित रूप से सेवन करने से शारीरिक कमजोरी दूर होती है।
- खून की कमी यानी एनीमिया में भी इसके सेवन से लाभ होता है।
- बच्चों को दस्त होने पर बेलगिरी तीन भाग और सफेद जीरा, छोटी इलायची एक-एक पानी में पीस कर छानने के बाद पिलाने से दस्त बंद हो जाते हैं। *

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'वीर हनुमान' में एक्टर माहिर पंधी बाली और सुग्रीव की भूमिका निभा रहे हैं। माहिर अपनी मस्कुलर बॉडी और फिटनेस को मेंटेन करने के लिए क्या एफर्ट्स करते हैं? माहिर का फिटनेस फंडा जानिए, उन्हीं की जुबानी।

फिटनेस के लिए जरूरी है एक रूटीन

फिटनेस फंडा
माहिर पंधी

एक्टर माहिर पंधी बहुत फिट दिखते हैं। इसके लिए वे बहुत एफर्ट करते हैं। वर्कआउट से लेकर डाइट तक पर वे एक निश्चित रूटीन फॉलो करते हैं। इस बारे में वे यहां और डिटेल में बता रहे हैं।

डाइट प्लानः मेरी डाइट में ज्यादातर फूड आइटम्स ब्वॉयल्ड होते हैं। चावल, गेहूं और दूध अवॉयड करता हूं। 260 ग्राम क्लीन और लीन प्रोटीन के साथ बहुत सारी सब्जियां मेरी डेली डाइट में शामिल होती हैं।

वर्कआउट रूटीनः वर्कआउट में पुशअप्स, पुल और लेग्स एक्सरसाइज पर ज्यादा फोकस करता हूं। मैंने अपना वर्कआउट रूटीन ऐसा बना रखा है कि हर बॉडी पार्ट हफ्ते में कम से कम दो बार ट्रेन होते रहें। हालांकि बिजी शेड्यूल की वजह से समय निकालना टफ होता है लेकिन यह भी एक स्किल है, जो यह एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री हमें सिखा देती है। हमको खुद ही तरीके ढूंढने होते हैं कि कैसे रेस्ट लिया जाए। कई बार ऐसा होता है, जब पैकअप रात में देर से होता है, फिर भी अगली सुबह 6:30 बजे जिम जाना होता है। इसलिए सुबह 6 बजे उठता हूं। जल्दी से प्री-वर्कआउट मील लेकर जिम पहुंचने के लिए दौड़ता हूं। 15 मिनट लगते हैं, जिम पहुंचने में। फिर वहां पहुंचकर वार्मअप करके वर्कआउट खत्म करके 9 बजे सेट पर वापस लौटना होता है। यह एक टास्क जैसा होता है, लेकिन डेली करने से यह एक रूटीन बन जाता है, जिसे आपको अपनाना ही पड़ता है।

मेंटल हेल्थः यह सही है कि फिजिकल हेल्थ का अपना महत्व है लेकिन मेरा मानना है कि इंसान के लिए मेंटल हेल्थ सबसे ज्यादा जरूरी होती है। मेरे विचार से इसके लिए अच्छी और मोटिवेशनल किताबें पढ़ना बहुत जरूरी और कारगर होता है। मेंटली हेल्दी रहने के लिए मेडिटेशन करना भी जरूरी है। मेरा मेडिटेशन, मेरी स्पिरिचुएलिटी से आता है। मैं रोजाना प्रार्थना करता हूं। जब भी मैं सेट पर तैयार होता हूं, कोई ना कोई सबद, भजन, हनुमान चालीसा या बजरंग बाण का ऑडियो जरूर चलता रहता है। यह मेरे मन को शांत करता है और ध्यान में मदद करता है। जब मैं सोने जाता हूं, तब भी कोई मधुर, कर्णप्रिय और स्पिरिचुअल म्यूजिक का ऑडियो बजता रहता है। ये सब मेरी परवरिश का हिस्सा रहा है, इसलिए यह अब मेरी लाइफस्टाइल बन गई है। इससे मुझे मानसिक रूप से बहुत मदद मिलती है। मुझे पढ़ना बहुत पसंद है। इसलिए मैं डेली कुछ अच्छा जरूर पढ़ता हूं, इससे भी मेंटली पॉजिटिविटी आती है। नेगेटिविटी खत्म होती है।

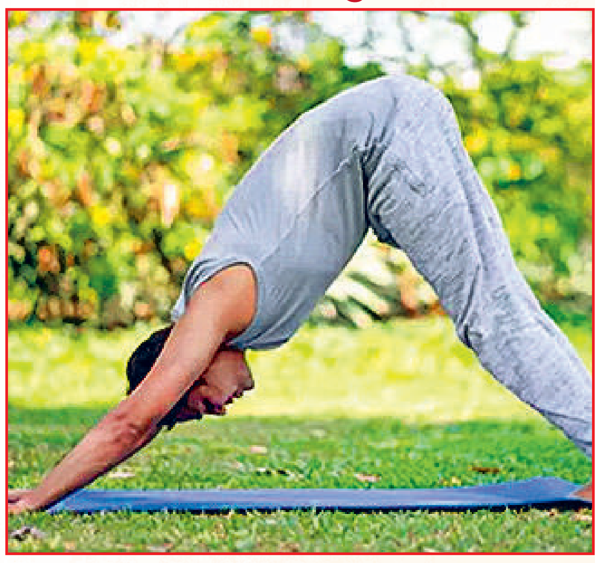
रीडर्स को सजेशन : मैं रीडर्स से यही कहना चाहूंगा कि फिटनेस मेंटेने करने के लिए आपका एक रूटीन होना चाहिए। डेली कम से कम 15,000 से 20,000 स्टेप्स जरूर चलें और स्वच्छ, शुद्ध और पौष्टिक खाएं। स्वच्छ खाने से मतलब है-ताजी और मौसमी सब्जियां खूब खाएं। जहां तक संभव हो प्रिजरवेटिव्स और पैक्ड फूड से दूर रहें और घर का बना हुआ शुद्ध और पौष्टिक खाना ही खाएं। जंक फूड्स, फास्ट फूड्स और स्ट्रीट फूड्स खाना अवॉयड करें। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

अधोमुखश्वानासन वैसे है तो आसान योगासन लेकिन इससे कई तरह के फायदे होते हैं। इसे करने से गर्मी का अहसास भी कम होता है। इसे कैसे करें, करते समय क्या सावधानियां बरतें, इस बारे में विस्तार से यहां बता रहे हैं।

गर्मी के मौसम में लाभकारी अधोमुखश्वानासन

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'



अधोमुखश्वानासन, तीन शब्दों से मिलकर बना है। अधस जिसका मतलब है, नीचे की ओर। मुख का मतलब है मुंह और श्वान का मतलब है कुत्ता। सूर्य नमस्कार ए और सूर्य नमस्कार बी के एक स्टेप के रूप में इस्तेमाल होने वाला यह सबसे शुरुआती योगासन है। यह बहुत आसान होते हुए भी बहुत फायदेमंद योगासन है। इसलिए जो व्यक्ति भी योगासनों की शुरुआत करता है, सबसे पहले उसे यही योगासन करने की सलाह दी जाती है।

आसन करने की विधिः इसे करने के लिए सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों के बीच थोड़ी दूरी रखें। इसके बाद धीरे-धीरे नीचे की ओर झुकें, जिससे आपके शरीर की 'वी' शेप बने। पैरों की तरह दोनों हाथों के बीच भी थोड़ी दूरी बनाकर रखें। कम से कम 30 सेकेंड तक कुछ न करें, इसी मुद्रा में रहें। इसके बाद सांस लें और सांस लेते समय अपने पैरों की अंगुलियों की मदद से कमर को पीछे की तरफ खींचें। इस दौरान कोशिश करें कि आपके हाथ और पैर न मुड़ें। ऐसा करने से शरीर के पीछे हाथों और पैरों को खिंचाव मिलेगा। मुंह से एक लंबी सांस लें और फिर करीब 30 सेकेंड तक या थोड़े कम समय तक इसी मुद्रा में रहें।

आसन करने के फायदेः यह आसन शरीर को स्ट्रेच करके और रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाकर शरीर को ठंडा रखने में मदद करता है। अधोमुखश्वानासन रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है, जिससे पीठ दर्द से राहत मिलती है और रीढ़ की हड्डी लचीली होती है। यह आसन शरीर के निचले हिस्से, हाथ और पैरों को स्ट्रेच करता है, जिससे शरीर का लचीलापन और ताकत बढ़ती है। अधोमुखश्वानासन मन को शांत करता है और चिंता को कम करने में मदद करता है। यह आसन सिर में रक्त परिसंचरण को बढ़ाकर बालों को पोषक तत्व प्रदान करता है। यह आसन पाचन तंत्र को उत्तेजित करता है, जिससे पाचन क्रिया बेहतर होती है और एसिडिटी, अपच की समस्या से राहत मिलती है। अधोमुखश्वानासन करने से हाथों और पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। यह आसन शरीर का संतुलन बनाए रखने में मदद करता है, जिससे शरीर का संतुलन बेहतर होता है।

ये भी होते हैं लाभः अधोमुखश्वानासन करने से पेट सही रहता है, पाचन में सुधार होता है, मस्तिष्क का तनाव कम होता है। अवसाद यानी डिप्रेशन को दूर करने में इस आसन से मदद मिलती है। जो महिलाएं रजोनिवृत्त हो चुकी हों यानी जिनके पीरियड्स खत्म हो चुके हों, उन्हें इस आसन के करने से घबराहट और बेचैनी से मुक्ति मिलती है। इसे करने से बीपी नॉर्मल रहता है। साइटिका और साइनस की समस्या में भी इससे मदद मिलती है। **बरतें सावधानियांः** योग्य प्रशिक्षक से सीखने के बाद ही इस आसन का अभ्यास करना चाहिए।

- पीठ में चोट लगी हो तो कभी भी यह आसन न करें।
- गर्भवती महिलाओं को यह नहीं करना चाहिए।
- आप अपनी शारीरिक क्षमता से ज्यादा जोर न लगाएं। अगर यह आसन करने में कोई दिक्कत हो रही हो तो तुरंत करना छोड़ दें। अगर कोई भी शारीरिक समस्या हो तो पहले डॉक्टर से संपर्क करें। *

खबर संक्षेप

गोशाला मैनेजर नानूराम के निधन पर शोक जताया

आदमपुर। श्री कृष्ण गोशाला के मैनेजर नानूराम के निधन पर आदमपुर के समाजसेवी संगठनों, व्यापार मंडल, गोशाला कमेटी, भारत विकास परिषद्, मानव कल्याण सेवा ट्रस्ट, बिश्नोई सभा, राजनीतिक एवं सामाजिक, धार्मिक संगठनों के पदाधिकारियो व सदस्यों ने शोक व्यक्त किया है। आदमपुर गोशाला में भी आयोजित शोक सभा में उनके निधन पर दुख करते हुए श्रद्धांजलि अर्पित की गई। इस मौके परोशाला संचालक कमल बंसल एवं नवीन बेनीवाल ने कहा कि नानूराम के निधन से जो क्षति हुई है उसकी भरपाई मुश्किल है।

नशे के दुष्परिणामों को लेकर जागरूक किया

हांसी। नशा मुक्ति टीम हांसी पुलिस ने बुधवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक स्कूल हाजमपुर व राजकीय माध्यमिक विद्यालय मुल्तान कॉलोनी के विद्यार्थियों को ट्रैफिक नियम व नशे के दुष्परिणामों के प्रति जागरूक किया। यातायात नियमों की वीडियो क्लीप प्रोजेक्टर पर चलाकर विद्यार्थियों एवं स्टाफ को यातायात नियमों बारे जागरूक करते हुए एएसआई दीपक कुमार ने कहा कि यदि हम सुरक्षित रहना चाहते हैं तो हमें ट्रैफिक नियमों की पालना भी करनी होगी। उन्होंने बताया कि वाहन चलाते समय मोबाइल फोन का प्रयोग न करें और दुपहिया वाहन चलाते समय हेलमेट का प्रयोग अवश्य करें।

श्री कृष्ण प्रणामी विद्यालय का परिणाम रहा शानदार

आदमपुर। आदमपुर भादरा रोड स्थित श्री कृष्ण प्रणामी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय आदमपुर का दसवीं और बारहवीं का परीक्षा परिणाम शत प्रतिशत रहा। दसवीं कक्षा में विराज ने 94.2 फीसद अंक प्राप्त करके प्रथम स्थान प्राप्त किया वहीं श्वेता और रजनी ने 94 फीसद अंक प्राप्त करके दूसरा तथा ईनदू ने 93 फीसद प्राप्त कर तीसरा स्थान प्राप्त किया। इसी तरह 12वीं में विज्ञान संकाय में वर्षा ने 87 फीसद, कला संकाय में रोशनी ने 83.2 फीसद एवं वाणिज्य संकाय में सुरीना ने 83.2 फीसद प्राप्त करके प्रथम स्थान प्राप्त किया। स्कूल के प्रशासक पंकज मक्कड़ और प्रधानाचार्य ज्योति कुलड़िया तथा सभी स्टाफ सदस्यों ने विद्यार्थियों को शानदार उपलब्धि पर शुभकामनाएं देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की की है।

हिसार सहकारी बैंक का घेराव कार्यक्रम रद

हिसार। हिसार सहकारी बैंक द्वारा ऋण पर सात प्रतिशत ब्याज वसूल करने के आदेश वापिस लेने के बाद किसानों ने बैंक प्रशासन का घेराव करने का कार्यक्रम रद कर दिया। गौरतलब है कि सहकारी बैंक की ओर से पूरे हरियाणा में केवल हिसार जिले में फरमान जारी किया गया था कि जिन किसानों ने ऋण ले रखा है, उनसे सात प्रतिशत के हिसाब से ब्याज लिया जाएगा। संयुक्त किसान मोर्चा ने इसका विरोध करते हुए बुधवार को सहकारी बैंक के कार्यालय के बाहर प्रदर्शन करने का फैसला लिया था। प्रदर्शन से पूर्व सहकारी बैंक द्वारा अपना यह फैसला वापिस ले लिया गया। संयुक्त किसान मोर्चा के सदस्य प्रधान शमशेर सिंह के नेतृत्व में आज सहकारी बैंक के कार्यालय पर पहुंचे और घेराव समाप्त कर दिया।

पुलिस अधीक्षक ने बैठक में दिए निर्देश

सुरक्षा के लिए उच्च गुणवत्ता वाले सीसीटीवी कैमरे लगवाएं व्यापारी

सर्राफा व्यापार मण्डल के पदाधिकारियों, पेट्रोल पंप संचालकों व बैंक अधिकारियों के साथ की मीटिंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

हांसी। व्यापारियों व बैंक अधिकारियों की मीटिंग को संबोधित करते पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन। फोटो : हरिभूमि

पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने पुलिस जिला हांसी में सुरक्षा के मध्येनजर बुधवार को सर्राफा व्यापार मण्डल के पदाधिकारियों, पेट्रोल पंप संचालकों व बैंक अधिकारियों के साथ मीटिंग की। इस दौरान एसपी ने व्यापारिक प्रतिष्ठानों की सुरक्षा व्यवस्था के लिए व्यापार मण्डल के पदाधिकारियों को अवगत कराया गया तथा व्यापार मंडल के पदाधिकारियों द्वारा दिए गए सुझावों को भी अमल में लाने का आश्वासन दिया गया।

मीटिंग के दौरान पुलिस अधीक्षक ने कहा कि बैंक परिसरों मे अपराधियों की पहचान के लिए सॉफ्टवेयर से लैस उन्नत निगरानी व उच्च गुणवत्ता वाले मेगापिक्सल कैमरे लगाने का सुझाव दिया। सभी एटीएम के अंदर कैमरे इस तरह से लगाए जाएं ताकि एटीएम में प्रवेश करने वाले हर व्यक्ति के चेहरे की स्पष्ट वीडियो कैप्चर हो सके और साथ ही रात्रि के लिए नाइट विजन कैमरे लगाने की भी व्यवस्था की जाए। बैंक के तीनों और अगर कोई भी बिल्डिंग नहीं है तो बैंक के चारों और कैमरे लगवाए। ग्रामीण और शहरी इलाकों में रात के दौरान एटीएम पर सुरक्षा गार्ड की तैनाती की जाए।

सर्राफा व्यापारी कर्मचारियों की वेरीफिकेशन करवाएं, चौकीदार भी रखें

पुलिस अधीक्षक ने कहा कि शहर के सदर बाजार, चौपटा बाजार, बजरिया चौक, भीड़ भाड़ वाले क्षेत्रों तथा सर्राफा बाजार में राइडर व सादे कपड़ों में पुलिस द्वारा पैदल गश्त की जा रही है। बाजार में गश्त बढ़ाकर सुरक्षा के कड़े प्रबंध किए गए है। पुलिस अधीक्षक ने सर्राफा व्यापारियों से अपील की है कि दुकान पर कार्य करने वाले कर्मचारियों की वेरीफिकेशन जरुर करवाएं तथा अपने अपने बाजारों में रात्रि के समय चौकीदार की व्यवस्था भी सुनिश्चित करें।

सीसीटीवी की डीवीआर की सेफ्टी सुनिश्चित करें

पुलिस अधीक्षक ने पेट्रोल पंप संचालकों से कहा कि वे अपने पेट्रोल पंप पर कैमरों को इस प्रकार स्थापित करवाएं कि कैमरे के सामने से गुजरने वाले व्यक्तियों के हाव, भाव, उनका चेहरा और वाहनों की नंबर प्लेट स्पष्ट रूप से दिखाई दें। सीसीटीवी की डीवीआर की सेफ्टी सुनिश्चित करें। साथ ही डीवीआर के डेटा को ऑनलाइन भी सुरक्षित करें। इस अवसर पर डीएसपी रविंद्र सांगवान, सर्व व्यापार मंडल के प्रधान बजरंग बंसल, पेट्रोल पंप एसोसिएशन के प्रधान सुदर्शन, सर्राफा व्यापारी व बैंक अधिकारी मौजूद रहे।

हिसार। मंडल के आयुक्त अशोक गर्ग व हनुमान सिंह भादू के साथ प्रतियोगिता में मैडल विजेता रहे खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

योग कल्चर में हिसार ओवरऑल चैंपियन बना

- प्रदेश के करीब 250 खिलाड़ियों ने दिखाया दमखम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हरियाणा योग कल्चर एसोसिएशन के द्वारा रविदास छात्रावास में बुधवार को लड़के और लड़कियों की एक दिवसीय हरियाणा स्टेट योग कल्चर चैम्पियनशिप करवाई गई जिसमें हरियाणा भर से करीबन 250 खिलाड़ियों ने भाग लिया। चैम्पियनशिप में हिसार ओवरऑल चैंपियन बना। विजेता खिलाड़ी 6 जून से 8 जून तक कंचन पाड़ा (पश्चिम बंगाल) में होने वाली राष्ट्रीय प्रतियोगिता में हरियाणा प्रदेश का प्रतिनिधित्व करेंगे। मुख्य अतिथि के तौर पर हिसार मंडल के कमिश्नर अशोक गर्ग मौजूद रहे जबकि अध्यक्षता हरियाणा एथलैटिक्स के कार्यकारी अध्यक्ष हनुमान सिंह भादू ने की। अति विशिष्ट अतिथि के तौर पर एथलैटिक्स हिसार के मनोज कड़वासरा, सतीश सरोया, नरेश सेलपाड, चेयरमैन विकास गोदारा, अंतरराष्ट्रीय योग टीचर सुशील पूनिया, मोनू पेटवाड़ मौजूद रहे।

ये रहे परिणाम

प्रतियोगिता के 6 से 10 वर्ष आयु वर्ग लड़कियां प्रथम रानया हिसार, द्वितीय बरुनी हिसार, तृतीय प्रिया, 10 से 15 लड़कियां प्रथम मंदितया हिसार, द्वितीय मानवी भिवानी, तृतीय कल्पना हिसार, 15 से 22 लड़कियां प्रथम मुस्कान हिसार, द्वितीय सुप्रिया, तृतीय प्रोमिला हिसार, 22 से 30 लड़कियों में प्रथम नेहा भिवानी, द्वितीय संगीता भिवानी, तृतीय रेनू हिसार, 30 से 40 वर्ष में प्रथम सुनीता हिसार, द्वितीय अमित हिसार, तृतीय सोनिया भिवानी तथा 40 से 55 वर्ष महिला में प्रथम रेना हिसार,द्वितीय कविता चरखी दादरी, तृतीय सुमन फतेहाबाद रही। वहीं लड़कों में 6 से 10 वर्ष आयु वर्ग लड़के प्रथम गोपेश हिसार, द्वितीय हैरिस हिसार, तृतीय तनुज चरखी दादरी, रोनित, 10 से 15 वर्ष आयु वर्ग में प्रथम अभी हिसार, द्वितीय प्रशांत रोहतक, तृतीय रिकी कैथल, 15 से 22 वर्ष आयु वर्ग में प्रथम जतिन वर्मा भिवानी, द्वितीय विकी कुरुक्षेत्र, तृतीय अमन सोनीपत, 30 से 40 वर्ष आयु वर्ग में प्रथम सुदेश हिसार, द्वितीय विक्रम सिरसा, तृतीय राजू पंचकूला, 40 से 55 वर्ष आयु वर्ग में प्रथम वीरेंद्र चरखी दादरी, द्वितीय सुशील पूनिया हिसार, तृतीय सत्यवान चरखी दादरी और 65 से ऊपर आयु वर्ग में राजकुमार हिसार ने प्रथम स्थान अर्जित किया।

फीस वृद्धि के विरोध में सौंपा ज्ञापन

- एक सप्ताह का समय दिया समाधान नहीं तो आंदोलन करेंगे छात्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार। गुजवि कुलसचिव को ज्ञापन सौंपते इनसो पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

गुरु जाम्भेश्वर विश्वविद्यालय द्वारा विभिन्न कॉलेजों में की गई फीस वृद्धि के विरोध में इनसो जिलाध्यक्ष अज्जू घनघस के नेतृत्व में विश्वविद्यालय के कुलसचिव प्रो. विजय कुमार को ज्ञापन सौंपा। उनके साथ विभिन्न कॉलेजो के छात्र भी थे।

इनसो जिलाध्यक्ष अज्जू घणघस ने बताया कि पिछले साल भी फीस स्टूडेंट वेलफेयर, स्पोर्ट्स, इक्विपमेंट, और कोर्स फीस बढ़ाई गई थी लेकिन कॉलेजों में न तो स्पोर्ट्स की कोई अच्छी सुविधा मिली, न पीने के पानी की अच्छी व्यवस्था है, न बॉशरूम की सफाई है और कहीं कहीं तो बॉशरूम में गेट तक नहीं है। ऐसे में बार बार फीस बढ़ाकर छात्रों कों लूटने का काम क्यों कि जा रहा है। पहले विद्यार्थियों कों अच्छी व्यवस्था दी जाए, फिर कोई फैसला लिया जाए।

इनसो ने यूनिवर्सिटी प्रसाशन कों एक सप्ताह का समय देते हुए चेताया कि अगर मांगे नहीं मानी गई तो इनसो आंदोलन करेगी और इसकी जिम्मेदारी यूनिवर्सिटी प्रसाशन की होगी। कुलसचिव विजय कुमार ने कहा कि यूनिवर्सिटी की कमेटी से इस बारे में चर्चा की जाएगी। इस मौके पर हर्ष शर्मा, आर्यन, दीपक, शिवा मलिक योगी, आवेश, अजय, मोहित, कुलदीप, हेमंत व प्रवीण मौजूद रहे।

श्री काली देवी विद्या मंदिर में विद्यार्थी परिषद का गठन, पियूष हेड बॉय, बुलबुल हेड गर्ल

- परिषद के सदस्यों को बैज और सैशे पहनाकर सम्मानित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

हांसी। नवनिर्वाचित विद्यार्थी परिषद के सदस्यों के साथ स्कूल प्राचार्या गीता मेहता व अन्य। फोटो : हरिभूमि

श्री काली देवी विद्या मंदिर, हांसी में विद्यार्थी परिषद का गठन कर इन्वेस्टीचर सेरेमनी का आयोजन किया गया, जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों में नेतृत्व क्षमता का विकास कर उन्हें विद्यालय की प्रशासनिक संरचना से परिचित कराना था। इस अवसर पर विद्यालय प्राचार्या गीता मेहता ने नव-निर्वाचित विद्यार्थी परिषद के सदस्यों को बैज और सैशे पहनाकर सम्मानित किया। समारोह के दौरान सभी विद्यार्थी प्रतिनिधियों ने विद्यालय की गरिमा, अनुशासन एवं उत्तरदायित्व को बनाए रखने की शपथ ली। सत्र 2025-26 के लिए पियूष को हेड बॉय और बुलबुल को हेड गर्ल नियुक्त किया गया। अंश और नव्या को क्रमशः स्पोर्ट्स हेड बॉय और स्पोर्ट्स हेड गर्ल की जिम्मेदारी सौंपी गई।साहिल और नैना को डेप्युटी हेड बॉय एवं डेप्युटी हेड गर्ल चुना गया। चारों सदनों के लिए हाउस कैप्टन और वाइस-कैप्टन का भी चयन किया गया। ज्योति सदन से कशिश (कैप्टन) और आदित्य (वाइस-कैप्टन), कीर्ति सदन से शेफाली (कैप्टन) और अंश (वाइस-कैप्टन), शक्ति सदन से गोहर (कैप्टन) और रिजुल (वाइस-कैप्टन) तथा प्रगति सदन से उर्वशी (कैप्टन) और याशिका (वाइस-कैप्टन) बनाया गया

समारोह को संबोधित करते हुए प्राचार्या गीता मेहता ने कहा कि नेतृत्व केवल पद प्राप्त करना नहीं, बल्कि जिम्मेदारी, प्रेरणा और अनुशासन का प्रतीक होता है। उन्होंने विद्यार्थियों को ईमानदारी एवं निष्ठा से अपने कर्तव्यों का निर्वहन करने के लिए प्रेरित किया।

छात्रा स्नेहा ने गुजवि में पाया तृतीय स्थान

हिसार। भिवानी रोहिल्ला स्थित महारानी लक्ष्मीबाई कॉलेज की छात्रा स्नेहा ने गुरु जम्भेश्वर विश्वविद्यालय द्वारा बीएससी नान मेडिकल तृतीय समेस्टर के घोषित परीक्षा परिणाम में विश्वविद्यालय में तृतीय स्थान पर काबिज होकर अपना व संस्थान का नाम रोशन करने का काम किया है। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ शमीम शर्मा ने बताया कि गुरु जम्भेश्वर विश्वविद्यालय द्वारा हाल ही बीएससी नान मेडिकल तृतीय समेस्टर का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया जिसमें उनके कॉलेज की बीएससी नान मेडिकल की छात्रा स्नेहा ने बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए विश्वविद्यालय में तृतीय स्थान हासिल किया है।

स्नेहा।

महाविद्यालय चेयरमैन भारत भूषण प्रधान ने छात्राओं के उज्जवल भविष्य की कामना करते हुए समस्त शिक्षक एवं गैर शिक्षक स्टाफ सदस्यों के साथ साथ छात्रा के माता-पिता को भी बधाई दी। महाविद्यालय डायरेक्टर डॉ. नीलम ने कहा कि हमारा उद्देश्य है कि हम गांवों की बेटियों को बेहतर शिक्षा के साथ साथ उनकी बेहतर कामयाबी के लिए हर संभव प्रशिक्षण प्रदान कर सर्वांगीण विकास कर सके।

कन्या गुरुकुल की छात्राओं ने निकाली तिरंगा यात्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार। तिरंगा यात्रा निकालती कन्या गुरुकुल डोभी की छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

भारतीय सेना द्वारा चलाए गए आपरेशन सिंदूर की गौरव गाथा के सम्मान में गांव डोभी की कन्या गुरुकुल की छात्राओं ने तिरंगा यात्रा निकाली। तिरंगा यात्रा में छात्राओं ने भारत देश की विरोधी गतिविधियों को लेकर नारे लगाए कि 'हमसे मत टकराना वरना मिट जाओगे', 'भारत का सिंदूर कभी मिट नहीं सकता'।

इस यात्रा के माध्यम से आतंकवाद को मिटाने के लिए संदेश दिया गया। यह कार्यक्रम माई भारत एवं आजाद हिन्द युवा क्लब के सहयोग से करवाया गया। इस तिरंगा यात्रा की शुरूआत कन्या गुरुकुल डोभी से हुई जो गौशाला और गांव से निकाली गई। इस मौके पर कन्या गुरुकुल डोभी के कुलपति बलजीत सिंह आर्य ने संबोधित करते हुए कहा कि हमें उन वीर जवानों पर गर्व है जिन्होंने अपना सर्वोच्च बलिदान देकर भारत देश को गौरवान्वित किया है। आज ऐसे वीर शहीदों की बदौलत हम आजादी की सांस ले रहे हैं। इन शहीदों को याद रखना हमारा धर्म और कर्तव्य है। इस दौरान उन्होंने वीर योद्धाओं की गौरव गाथा सुनाई। कार्यक्रम में आजाद हिन्द युवा क्लब गांव किरतान के प्रधान कपूर सिंह आर्य, मनवीर बुगालिया, गुरुकुल के मुख्य अधिष्ठाता परमजीत सिंह आर्य, संतोष आर्य, प्राचार्या संतोष कुमारी, मोनिका आर्य, ममता आर्य आदि मौजूद थे।

मैरिट वाले होनहारों को किया सम्मानित

बरवाला। मॉडल टाउन स्थित दयानन्द पब्लिक स्कूल के प्रांगण में बोर्ड मैरिट प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों के लिए एक सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। इसकी अध्यक्षता स्कूल प्रिंसिपल सीमा भनवाला ने की और मुख्य वक्ता के तौर पर स्कूल डायरेक्टर सत्यवान कुंडू ने शिरकत की तथा मंच संचालन नरेश भ्याण ने किया। स्कूल प्रबंधक संदीप भनवाला ने बताया कि समारोह में हाल ही में बोर्ड की दसवीं की परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले स्कूल के होनहार बच्चों को सम्मानित किया गया। उन्होंने बताया कि दसवीं बोर्ड की परीक्षा के वार्षिक परीक्षा परिणाम में स्कूल के 15 बच्चों ने मैरिट प्राप्त करके नाम रोशन किया।

बिना मान्यता के स्कूलों को नोटिस देने तक सिमटा शिक्षा विभाग

- तय समय सीमा के बाद भी कोई कार्रवाई नहीं की जा रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| उकलाना

शिक्षा विभाग हर वर्ष प्रदेश भर में बिना मान्यता के चल रहे स्कूलों को अप्रैल महीने में नोटिस देकर बंद करने के आदेश जारी करता है। इस बार भी ऐसा ही हो रहा है। शिक्षा विभाग की तरफ से बिना मान्यता वाले स्कूल को नोटिस तो जारी कर दिए गए हैं, लेकिन तय समय सीमा के बाद भी कोई कार्रवाई नहीं की जा रही है। ऐसे में विभाग नोटिस देने तक ही सिमट कर रह गया है। जानकारी के अनुसार बिना मान्यता के प्रदेश भर में हजारों की संख्या में स्कूल है और उकलाना खंड की बात करें तो उकलाना खंड कार्यालय द्वारा 19 स्कूलों को शिक्षा निदेशालय के आदेश अनुसार मान्यता संबंधी दस्तावेज दिखाने के लिए दो दिन का समय दिया । हालांकि कुछ स्कूल अपनी मान्यता से अत्यधिक कक्षाएं पढ़ रहे हैं उनको भी नोटिस दिया गया है। नोटिस में खंड शिक्षा अधिकारी ने इस का हवाला देते हुए 2 दिन में दस्तावेज प्रस्तुत करने का समय दिया दस्तावेज न देने की स्थिति में स्वयं स्कूल बंद करने के लिए कहा गया है नहीं तो जो बिना मान्यता के स्कूल चल रहे हैं उनके विरुद्ध हरियाणा स्कूल एजुकेशन रूल 2003 के नियम 191-ए के तहत आपराधिक एवं प्रशासनिक कार्रवाई की जाएगी। इसके लिए डीसी, एसपी , जिला शिक्षा अधिकारी, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी को सूचित किया गया है।

अभी तक कोई आदेश नहीं

बिना मान्यता वाले स्कूलों को बंद करने के नोटिस दे दिए गए हैं। उच्च अधिकारियों से बंद करने के अभी तक कोई आदेश नहीं है।

-**सतबीर पूनिया**, खंड शिक्षा अधिकारी, उकलाना।

जागरूकता गांव खेदड़ के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में नशा मुक्ति पर सेमिनार

विद्यार्थियों को नशा न करने, बुरी संगत से बचे रहने की शपथ दिलवाई

मुख्य वक्ता अनिल आर्य ने विद्यार्थियों को जागरूक करके मार्गदर्शन किया

- वक्ता ने कहा- नशे से केवल शरीर की ही नहीं अपितु परिवार और समाज की भी हानि होती है

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बरवाला

गांव खेदड़ में स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के प्रांगण में नशा मुक्ति पर सेमिनार का आयोजन किया गया। इसका संचालन अध्यापक धूप सिंह ने किया। सेमिनार के मुख्य वक्ता अनिल आर्य ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि नशा जीवन को बर्बाद करता है। नशे से केवल शरीर की हानि ही नहीं अपितु परिवार, समाज की भी हानि होती है। नशे से चोरी, डकैती, बलात्कार जैसे अपराध आदि बढ़ते है। उन्होंने गांव में बढ़ रहा स्मैग, चिट्टा, इंजेक्शन के दुष्परिणामो के बारे बताते हुए कहा कि प्रारंभ में इस नशे से सुख की अनुभूति होती है और धीरे-धीरे शरीर में रम जाता है और उसकी लत लग जाती है तथा अंत में नशे की दलदल में फंसकर वो अपनी जीवन की लीला को समाप्त कर लेता है। अध्यापक देव कृष्ण ने सभी विद्यार्थियों को भविष्य में नशा न करने, बुरी संगत से बचने रहने की शपथ दिलवाई। स्कूल की प्राचार्या नमिता ने मुख्य वक्ता अनिल आर्य का धन्यवाद व्यक्त किया। इस अवसर अध्यापक सुरेंद्र अहलावत, महेंद्र, अजय सिंह, धूप सिंह, देव कृष्ण, बलबीर सिंह, संजय, रामफल, अनिल , मनदीप और अध्यापिकाएं नीलम, ऋतु, सीमा, स्नेह लता, साक्षी, अनू श्योकंद, सुमन, नीरू शर्मा व पूजा समेत सभी छात्र छात्राएं उपस्थित रहे।

बरवाला। अध्यापक और मुख्य वक्ता विद्यार्थियों को भविष्य में नशा न करने की शपथ दिलवाते हुए। फोटो : हरिभूमि

खबर संक्षेप

गांजा के असल सप्लायर को किया गिरफ्तार

नारनौंद। थाना नारनौंद पुलिस ने कार्रवाई करते हुए 553 ग्राम गांजा के असल सप्लायर दलबीर निवासी सुलचानी को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस प्रवक्ता के अनुसार आरोपित युवक ने कुछ दिन पहले राजेश पुत्र भूप सिंह निवासी वार्ड नंबर चार नारनौंद को 553 ग्राम गांजा सप्लाई किया था। आरोपित के खिलाफ थाना नारनौंद में मामला दर्ज किया था। नारनौंद पुलिस ने कार्रवाई करते हुए आरोपित दलबीर को गिरफ्तार कर लिया गया है।

महंत विनोद 11 दिनों तक हथेली पर जगाएंगे ज्योत

हिसार। महाभारतकालीन बीड़ बबरान धाम में 11 दिवसीय श्री श्याम अखंड ज्योति अनुष्ठान किया जाएगा। 27 मई से 6 जून तक चलने वाले इस अनुष्ठान के दौरान बीड़ बबरान धाम के महंत महाराज विनोद शर्मा लगातार अपने हाथ पर बाबा की ज्योति जागृत करेंगे। हर रोज रात को श्याम बाबा के संकीर्तन का आयोजन भी किया जाएगा। बीड़ बबरान धाम के निज पुजारी विनय शर्मा ने बताया कि 27 मई को दोपहर 1.15 बजे अनुष्ठान शुरू होगा। उन्होंने बताया कि बीड़ बबरान धाम के प्रति लोगों की गहरी आस्था है। इस आलौकिक ज्योति के दर्शन करने व संकीर्तन में हिस्सा लेने के लिए दूर-दराज के क्षेत्रों से काफी संख्या में श्रद्धालु धाम पर पहुंचेंगे। श्रद्धालुओं की आस्था देखते हुए जनकल्याण के निमित और भक्तों के कष्टों के निवारण हेतु महंत महाराज विनोद शर्मा अपनी हथेली पर 11 दिनों तक निरंतर ज्योत जगाएंगे।
इस ज्योत के दर्शन श्रद्धालु किसी भी समय कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि पूरे विधि-विधान से श्याम बाबा की आराधना करते हुए 27 मई को ज्योति प्रज्वलित की जाएगी। 11 दिनों तक हर रोज रात्रि को संकीर्तन का आयोजन करके श्याम बाबा की महिमा का गुणगान किया जाएगा।

लाइब्रेरी में स्थापित की डॉ. अंबेडकर की भव्य पोर्ट्रेट

प्रदेश में संवैधानिक चेतना को दी नई दिशा : न्यायाधीश

इस प्रकार का पहला कार्यक्रम जहां संविधान और उसके महान शिल्पी को बार की संस्था ने स्थायी प्रतीक के रूप में स्थापित किया।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार। कार्यक्रम में उपस्थित जिला एवं सत्र न्यायाधीश अनुराधा साहनी एवं जिला बार के पदाधिकारी। *फोटो : हरिभूमि*

जिला बार एसोसिएशन ने ऐतिहासिक पहल करते हुए अपनी सेंट्रल लाइब्रेरी में भारतीय संविधान की हस्तलिखित मूल प्रति की प्रमाणिक प्रति एवं संविधान निर्माता, भारत रत्न, डॉ. भीमराव अंबेडकर की भव्य पोर्ट्रेट को स्थापित किया है। यह हरियाणा में अधिवक्ताओं की किसी भी बार एसोसिएशन द्वारा आयोजित इस प्रकार का पहला कार्यक्रम रहा जहां संविधान और उसके महान शिल्पी को बार की संस्था द्वारा एक स्थायी प्रतीक के रूप में स्थापित किया गया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि जिला एवं सत्र न्यायाधीश अनुराधा साहनी रहीं जिन्होंने संविधान की प्रतिकृति और डॉ. अंबेडकर के पोर्ट्रेट को स्थापित किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता बार एसोसिएशन के प्रधान एडवोकेट संदीप बूरा ने की जबकि मंच संचालन बार सचिव एडवोकेट समीर भाटिया ने किया। इस अवसर पर न्यायाधीश अनुराधा साहनी ने कहा कि भारतीय संविधान केवल एक विधिक दस्तावेज नहीं बल्कि लोकतांत्रिक भारत की आत्मा है।

डॉ. अंबेडकर ने हमें एक ऐसा संविधान दिया है जो समय की कसौटी पर हमेशा खरा उतरा है। ऐसे समय में जब विश्व सामाजिक और राजनीतिक उथल-पुथल से गुजर रहा है हमारा संविधान स्थिरता, न्याय और समावेश का मजबूत आधार बनकर उभरता है। डाक्टर अंबेडकर द्वारा रचित भारतीय संविधान शांति,समृद्धि और समानता का प्रतीक है। न्यायाधीश साहनी ने जिला बार एसोसिएशन के इस आयोजन की सराहना करते हुए कहा कि डीबीए ने भारतीय संविधान और डाक्टर अंबेडकर के पोर्ट्रेट को लाइब्रेरी में स्थापित कर प्रदेश में संवैधानिक चेतना को एक नई दिशा देने का काम किया है।

बार एसोसिएशन के प्रधान एडवोकेट संदीप बूरा और सचिव एडवोकेट समीर भाटिया ने कहा कि आज जब विश्व और विशेषकर भारत-पाक संबंधों में तनाव का माहौल है भारतीय संविधान की प्रासंगिकता और बढ़ जाती है। यह वही संविधान है जिसने आम नागरिक को समानता, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता और न्याय का अधिकार दिया।

इस अवसर पर उप प्रधान एडवोकेट विकास पूनिया, सचिव सह सचिव एडवोकेट सुनील भारद्वाज, कोषाध्यक्ष एडवोकेट सुनील सहदेव सहित अनेक वरिष्ठ अधिवक्ता मौजूद रहे।

छात्र मेहनत के साथ करें पढ़ाई सफलता चूमेगी कदम : अरुण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौंद

नारनौंद। अध्यापक अरुण लोहान को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित करता हुआ स्कूल का स्टाफ। *फोटो : हरिभूमि*

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भैणी अमीरपुर में कार्यरत अरुण लोहान को हरियाणा शिक्षा विभाग में प्राचार्य की पदोन्नति होने पर विदाई पार्टी दी गई। अब उनकी पोस्टिंग कोथ कलां के स्कूल में होगी। विद्यालय प्राचार्य रमेश कुमार ने उनकी सकारात्मक ऊर्जा का व्याख्यान किया। विद्यालय के प्रति लगाव को देखते हुए उनको स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। उन्होंने बताया कि अरुण लोहान ने स्कूल के लिए काफी अच्छे कार्य किए। उनकी मेहनत से स्कूल का परिणाम भी बेहतर आया। अरुण लोहान बताया कि स्कूल के साथ उनकी भावनाएं जुड़ी हुई थी। जो हमेशा रहेगी। छात्र भी अपने लक्ष्य को निर्धारित करके आगे बढ़ने का काम करें सफलता जरूर उनके कदम चूमेगी। प्रमोशन के बाद अब स्कूल में भी ऐसा ही काम करने की कोशिश करूंगा। इस अवसर पर राधेश्याम, सतीश कुमार, नरेंद्र, अशोक कुमार, नरेश दलाल, कृष्ण कुमार, जोगेंद्र, निशा, सुमन, रजनी, विद्यावती आदि मौजूद थे।

कांग्रेसियों ने पूर्व पीएम राजीव गांधी को किया याद

हिसार। पुष्प अर्पित करते कांग्रेस पार्टी के प्रदेश सीनियर प्रवक्ता बजरंग गर्ग, विधायक चंद्रप्रकाश व अन्य।

हिसार। हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी द्वारा भारत के पूर्व प्रधानमंत्री स्वर्गीय राजीव गांधी की पुण्यतिथि पर आतंकवादी विरोधी दिवस मनाया। पुण्यतिथि पर कांग्रेस पार्टी के प्रदेश सीनियर प्रवक्ता व जिला कन्वीनर बजरंग गर्ग ने उपस्थित प्रतिनिधियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि स्वर्गीय राजीव गांधी 40 साल की आयु में 1984 को भारत देश के युवा प्रधानमंत्री बने थे। उन्होंने देश में कई क्षेत्रों में नई पहल की, जिनमें संचार क्रांति और कम्प्यूटर क्रांति, शिक्षा का प्रसार, 18 साल के युवाओं को मताधिकार, पंचायती राज आदि शामिल हैं। इस अवसर पर आदमपुर विधायक चंद्रप्रकाश जांगड़ा, वरिष्ठ नेता धर्मवीर गोयत, दिलबाग सिंह हुड्डा, संतोष जून, गीता आहूजा, ईश्वर मोर, डॉ राजबीर सिंह मोर, सिलोचना सिहाग, विमला तरड़, अनूप सिंह सरसाना, राजेश कुमार मुंडाई, सतीश भाटिया, अमर गुप्ता, रणधीर सिंह बामल आदि मौजूद थे।

आदमपुर को परिवार मानकर सेवा की : कुलदीप बिश्नोई

हिसार। कार्यकर्ताओं से मिलते सांसद कुलदीप बिश्नोई। *फोटो : हरिभूमि*

हिसार। भिवानी और हिसार से सांसद रहे कुलदीप बिश्नोई ने कहा है कि जिन कार्यकर्ताओं ने उनका साथ दिया है, उनके संघर्ष को कभी जाया नहीं होने देंगे। हर संघर्ष, सुख दुख व राजनीतिक कार्यक्रमों में कार्यकर्ताओं ने उनका कंधे से कंधा मिलाकर साथ, जिसे वे सदैव याद रखेंगे। कुलदीप बिश्नोई बुधवार को आदमपुर हलके के विभिन्न गांवों में कार्यकर्ताओं से मिलकर उनका कुशलक्षेम पूछ रहे थे। वे अनेक गांवों में गए और कार्यकर्ताओं व अन्य ग्रामीणों से मिलकर उनका हाल चाल जाना। कुलदीप बिश्नोई ने कहा कि आदमपुर को उन्होंने कभी राजनीतिक हलका नहीं माना बल्कि एक परिवार मानकर सेवा की है। परिवार की जनता ने उन्हें छोटी व बड़ी पंचायत में बैठने का आदेश दिया तो वे हंसी खुशी आगे बढ़े और क्षेत्र की जनता के लिए कार्य किया क्योंकि परिवार ने जो आदेश दिया, वह मानना उनका फर्ज है।

एक्सईएन संदीप धुंधवाल को स्थानांतरण पर सम्मान समारोह करके दी विदाई

हिसार। एक्सईएन संदीप धुंधवाल को स्मृति चिन्ह देते मेयर प्रवीण पोपली व निगमायुक्त नीरज।

हिसार। नगर निगम के मुख्य सभागार में मंगलवार को एक्सईएन संदीप धुंधवाल के सोनीपत स्थानांतरण होने पर सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। इस दौरान मेयर प्रवीण पोपली और निगमायुक्त नीरज ने स्मृति चिन्ह देकर एक्सईएन संदीप धुंधवाल को सम्मानित किया। इस अवसर पर अतिरिक्त आयुक्त शालिनी चेतल, संयुक्त आयुक्त डॉ. प्रीतपाल सिंह, अतिरिक्त निगमायुक्त डॉ. प्रदीप हुड्डा, उप-निगम आयुक्त वीरेन्द्र सहारण, एक्सईएन संदीप सिहाग, एक्सईएन अमित कौशिक, सीनियर अकाउंट ऑफिसर अशोक नेहरा, एमई अमित बेरवाल, एमई सुनील लांबा, एई सुमित कुमार, सचिव राहुल सैनी, जेई रामदिया शर्मा, एक्सपर्ट बनवारी लाल सहित सभी शाखाओं के अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे। बता दें कि एक्सईएन संदीप धुंधवाल ने हिसार नगर निगम में वर्ष 2015 में एमई के पद पर ज्वाइन किया। वर्ष 2019 में उनको एक्सईएन के पर पदोन्नत किया गया। एक्सईएन संदीप धुंधवाल ने वर्ष 2019 से वर्ष 2025 तक निरंतर हिसार नगर निगम में लगभग 10 वर्ष तक सेवाएं दी। उनके द्वारा हिसार शहर के विकास कार्यो को करने में अहम भूमिका अदा की।

जहरमुक्त खेती के बढ़ावे के लिए काम करेगा राय बहादुर डॉ. रामधन सिंह मेमोरियल ट्रस्ट

हिसार। ट्रस्ट की बैठक में उपस्थित पदाधिकारी व सदस्य।

हिसार। राय बहादुर डा. रामधन सिंह मेमोरियल ट्रस्ट की कार्यकारिणी परिषद की बैठक ट्रस्ट के संस्थापक सदस्य एवं पूर्व अनुसंधान निदेशक डा. भीम सिंह दहिया की अध्यक्षता में हुई। ट्रस्ट के अध्यक्ष डा. बलजीत सिंह भ्याण ने उपस्थित सदस्यों का स्वागत किया और डा. दहिया का आभार व्यक्त किया कि वे इस उम्र में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के बावजूद रोहतक से आए और बैठक में शामिल हुए। इससे सभी सदस्यों में उत्साह बढ़ा है और वे अधिक कार्य करने के लिए प्रेरित हुए हैं। ट्रस्ट के सचिव डा.कुलबीर सिंह बांगरवा ने पिछले कार्यों और गतिविधियों की रिपोर्ट प्रस्तुत की और भविष्य की कार्यसूची के बारे में जानकारी दी। ट्रस्ट के वित सचिव डा. राजवीर सांगवान ने लेखा जोखा पेश किया। बैठक में डा. भीमसिंह दहिया ने डा.रामधन सिंह के जीवन के कई संस्मरण सुनाए। बैठक में निर्णय लिया गया कि अब ट्रस्ट किसान केंद्रित गतिविधियां शुरू करेगा जिसमें किसानों की आमदनी बढ़ाने पर ज़ोर दिया जाएगा। इसमें जहरमुक्त खेती को बढ़ावा देने के लिए गतिविधियां की जाएगी। यह योजना कृषि को पुनर्जीवित करने के लिए बनाई गई है। बैठक में डॉ. सतीश कालड़ा, डॉ. करतार सिंह, डॉ. रमेश पूनिया, डॉ. रोशनलाल, डॉ. रामकुमार राणा, खजान सिंह नैन, डॉ. राजपाल खर्ब व इन्द्रजीत मलिक उपस्थित रहे।

बोर्ड मेरिट प्राप्त करने पर मीरकां के विद्यार्थियों को मिला सम्मान

- प्रत्येक छात्र को 5100 रुपये देकर सम्मानित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार। मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित करते सरपंच प्रतिनिधि विक्रम सोनी व अन्य।

राजकीय उच्च विद्यालय मीरकां के प्रांगण में बुधवार को बोर्ड परीक्षा में मेरिट हासिल करने वाले दसवीं कक्षा के 7 विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। सरपंच प्रतिनिधि विक्रम सोनी ने प्रत्येक छात्र को 5100 रुपये देकर सम्मानित किया। साथ ही उन्होंने विद्यालय को आज ही 12 पंखे उपलब्ध करवाए। उन्होंने भविष्य में विद्यालय को हरसंभव मदद का विश्वास दिलाया।

इस अवसर विद्यालय प्रबंधन समिति,ग्राम पंचायत, अभिभावक एवं विद्यालय स्टाफ उपस्थित रहा। विद्यालय प्रभारी मंजू अग्रोहा ने विद्यालय के मेहनती स्टाफ की सराहना की।

इस अवसर पर सुशीला, सुमन, राजकुमार,नीलम, कुलदीप, नरेश, मंजू, ज्योत्स्ना, रामेश्वर, दलीपसिंह, रीना, सुनीता, राजबाला, कविता उपस्थित रहे।

सेक्टर 33 में बिजली व्यवस्था चरमराई

हिसार। बढ़ती गर्मी के चलते लगातार बढ़ रहे लोड के कारण सेक्टर 33 में बिजली व्यवस्था चरमरा गई है। विभाग का इस तरफ कोई ध्यान नहीं है, जिस कारण सेक्टरवासी परेशान है। यह बात सेक्टर 33 वेल्फेयर एसोसिएशन के पूर्व प्रधान राजपाल नैन ने कही। उन्होंने कहा कि बिजली की बढ़ती खपत के चलते सेक्टर 33 में लगे ट्रांसफार्मर आबादी के हिसाब से नाकाफी साबित हो रहे हैं। सेक्टर की आबादी के हिसाब से तथा बिजली की खपत को देखते हुए सेक्टर 33 में कम से कम 20 ट्रांसफार्मर और लगाए जाने की आवश्यकता है। पूर्व प्रधान राजपाल नैन ने कहा कि सेक्टरवासी काफी लम्बे समय से की समस्याओं से जूझ रहे हैं।

परम मित्र कन्या विद्या निकेतन विद्यालय में अलंकरण समारोह

लक्ष्य तय कर मंजिल प्राप्त करें: अनिल

- इंडस संस्थानों के ग्रुप कोऑर्डिनेटर प्रवीन परूथी ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौंद

नारनौंद। खांडा खेड़ी के स्कूल परिसर में छात्रों के साथ मुख्य अतिथि अनिल परूथी व अन्य।

परम मित्र कन्या विद्या निकेतन विद्यालय खांडा खेड़ी के परिसर में बुधवार को अलंकरण समारोह का आयोजन बड़ी धूमधाम से किया गया। इस अवसर पर इंडस शिक्षण संस्थानों के ग्रुप कोऑर्डिनेटर प्रवीन परूथी ने बतौर मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। कैम्पस प्रशासक मंदीप सिन्धु विशिष्ट रूप से उपस्थित रहे। प्रवीन परूथी ने शिक्षार्थियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि विद्यार्थी काल मनुष्य के जीवन का श्रेष्ठ काल होता है। इस समय में वह अध्यापकों के दिशा-निर्देशन में अपने व्यक्तित्व का विकास करता हैं। एक छात्र अच्छे संस्कार प्राप्त करके देश के निर्माण में अपना योगदान दे सकता है। वहीं हर छात्र को अपना लक्ष्य निर्धारित करना चाहिए और लगातार मेहनत करके उसे पूरा करना चाहिए। नई छात्र-परिषद को शुभकामनाओं के साथ दायित्व को पूर्ण निष्ठा से निभाने के लिए प्रेरित किया। इससे पूर्व विद्यालय प्राचार्य अमित गौड़ ने बताया कि विद्यालय की स्वस्थ परम्परा के अनुरूप अलंकरण समारोह का आयोजन किया गया। नई छात्र-परिषद को अलंकरण धारण करवाकर पद के दायित्व को पूर्ण करने की शपथ दिलाई।

P.G.S.D SR. SEC. SCHOOL HISAR
Parav Chowk, Hisar | Ph. No. 01662-286006

Our Shining Stars 12th Class Toppers
MEDICAL, NON-MEDICAL, COMMERCE & HUMANITIES

487/500 97.4%
Piyush Pingal
S/o Raj Kumar

480/500 96%
Love
S/o Ashok Kumar

483/500 96.6%
Sahil
S/o Tara Chand

472/500 94.4%
Simran Sharma
S/o Chetram Sharma

Total Students: 282 Merits: 196 1st Div. 86
SK GOYAL
Principal

Our Shining Stars 10th Class Toppers

497/500 95.8%
Parveen
S/o Jaipal

473/500 94.6%
Chirag
S/o Neetu Kumar

464/500 92.8%
Naveen
S/o Surender

Total Students: 89 Merits: 73
1st Div. 16 Above 90% 14 Students

G.N.J.N. GOENKA GIRLS' HIGH SCHOOL
Our Shining Stars 10th Class Toppers

480/500 97.6%
Jasmin
D/o Jitender Singh

485/500 97%
Roshni
D/o Dinesh

485/500 97%
Kiran
D/o Ramesh Goyel

483/500 96.6%
Muskan
S/o Surnder Kumar

Total Students: 98 Merits: 90 1st Div. 08 Above 90% 36 Students
SMT. ANGURI DEVI
Headmistress
M. 9053212040

संस्था के सभी स्कूलों में उपलब्ध सुविधाएं
1. स्मार्ट एल.ई.डी कक्षाएं
2. कम्पयूटर कक्षाएं
3. संगीत कक्षाएं
4. गृहविज्ञान प्रयोगशाला
5. साईस प्रयोगशाला
6. लिफ्ट की सुविधा
7. वातानूकूलित (अ.उ) कमरे
8. आधुनिक बाथरूम
9. वाटर कूलर आर.ओ सहित
10. कैन्टीन सुविधा

एडमिशन लगातार जारी