हरिभूमि

महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार, 1 मई 2025

13 ब्राह्मण समाज के लोगों ने भगवान परशुराम...

14 तीन साल से कोई गतिविधियां नहीं हुईं...

खबर संक्षेप

महेंद्रगढ़। वाटर कूलर का उद्घाटन करते एसडीएम। फोटो : हरिभूमि

एसडीएम ने किया वाटर कूलर का उद्घाटन

महेंद्रगढ़। एसडीएम अनिल कुमार यादव ने श्रीश्याम सेवा दल की ओर से सरबती धर्मशाला के सामने लगवाए गए वाटर कूलर का उद्घाटन किया गया। उन्होंने कहा कि गर्मी में ठंडे पानी की व्यवस्था करना पुण्य का काम होता हैं। इसी उद्देश्य से श्री श्याम सेवा दल ने वाटर कूलर लगवाया है। कार्यक्रम में कृष्ण कुमार, मुकेश पिलानिया, राजबीर पायगा, अमन शर्मा, सत्यपाल, दीपक, रवि, शुभम, बुधराम, अजीत, सिंटू राव के अलावा अन्य लोग मौजूद थे।

कनीना में कार्यरत दो कर्मचारी सेवानिवृत

कनीना। जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग के कनीना में कार्यरत कर्मचारी राजेंद्र सिंह 34 वर्ष की सेवा के बाद बुधवार को सेवानिवृत हो गया। उनकी सेवानिवृति पर दोंगडा अहीर जलघर पर दावत एवं विदाई समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें कर्मचारियो ने हिस्सा लिया। इस मौके पर जेई पवन कुमार, कौशल यादव, जोगेंद्र शर्मा, मुकेश कुमार उपस्थित थे। दूसरी ओर पुलिस कर्मचारी कृष्ण कुमार भी सेवानिवृत हो गए। उनकी सेवानिवृति पर कनीना बार एसोसिएशन प्रांगण में विदाई पार्टी समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें पुलिस कर्मचारियों व अधिवक्ताओं ने हिस्सा लिया।

आज से सतनाली मंडी में श्रीमद्भागवत कथा

सतनाली मंडी। गांव श्यामपुरा के हनुमान मंदिर परिसर में एक से नौ मई तक नौ दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा एवं सत्संग का आयोजन किया जाएगा। आयोजन समिति के अनुसार एक से नौ मई तक ब्रह्मचारी हरिदास महाराज ऋषिकेश के सान्निध्य में श्रीमद्भागवत कथा व सत्संग आयोजित किया जाएगा।

हिंदू महासभा का जंतर मंतर पर धरना 3 को

नांगल चौधरी। आतंकवादियों की वारदातों से राष्ट्र का विकास और शांति प्रभावित होती है। जिस पर अंकुश लगान के लिए हिंदू महासभा ने तीन मई को जंतर मंतर पर धरना देने का निर्णय लिया है। ब्लॉक स्तर के कार्यकर्ताओं को जिम्मेवारी सौंपी गई है। हिंदू महासभा के प्रदेशाध्यक्ष सतीश रावत ने बताया कि आतंकी हमले से पूरा देश आक्रोशित है। ऐसे हमलों पर अंकुश लगाने के लिए सरकार को आतंकवाद के खिलाफ सख्त कार्रवाई करनी होगी। पीओके भारत का हिस्सा है, जिसे जल्द ही कश्मीर में शामिल करने के लिए अंतर राष्ट्रीय स्तर पर प्रक्रिया शुरू करनी चाहिए। भारत को हिंदू राष्ट्र घोषित करके सनातन बोर्ड का गठन करना अनिवार्य है। हिंदू महासभा ने धरना प्रदर्शन करके पीएम को ज्ञापन सौंपने का निर्णय लिया है।

खेत से सरसों व पाइप नोजल चोरी, केस दर्ज

मंडी अटेली। अटेली क्षेत्र के गांव से एक किसान के खेत से सरसों, नोजल चोरी हो गई। किसान की शिकायत पर पुलिस ने दो नामजद के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है। जानकारी के अनुसार बेगपुर निवासी अशोक कुमार ने बताया कि उसके खेत मे करीब 2.5 एकड़ मे सरसों उगाई थी। करीब 25 दिन पहले उसकी सरसो को कटवा कर तीन जगह पर इकट्ठा करवा रखा था। गत 21 अप्रैल को वह अपने खेत में सायं को गया था, तो उसकी सरसों खेत में ही थी। जब 22 अप्रैल को खेत में सरसों निकलवाने गया, तो उसकी दो जगह की सरसों नहीं मिली।

एक मई से 15 मई तक पश्चिमी विक्षोभ आने से मौसम बना रहेगा परिवर्तनशील

मौसम का पूर्वानुमान: अगले 24 घंटे में मौसम में देखने को मिलेगा बदलाव, बारिश की संभावना, गर्मी से मिलेगी राहत

- तापमान में आएगी गिरावट, आमजन को गर्मी से मिलेगी राहत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा एनसीआर दिल्ली में लगातार काफी दिनों से मौसम शुष्क व साफ बना हुआ है। सम्पूर्ण इलाके में बीच बीच में तापमान में बढ़ोतरी तथा झुलसाने वाली गर्मी अपने रंग दिखा रही है, लेकिन उत्तरी मैदानी राज्यों विशेषकर हरियाणा एनसीआर दिल्ली में अगले 24 घंटे में एक बार फिर से मौसम करवट लेने वाला है। मौसम विभाग के पूर्वानुमान के अनुसार एक से आठ मई के दौरान हरियाणा एनसीआर दिल्ली में तेज गति से हवाएं व अंधड़ चलने, धुल भरी आंधी, गरज चमक के साथ हल्की बारिश, बूंदाबांदी की संभावना बन रही है। जिसकी वजह से तापमान में गिरावट आने से झुलसाने वाली गर्मी से आमजन को राहत मिलेगी।

पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय रहेगा

मौसम विभाग के अनुसार इस साल मई महीने में करीब नौ से 10 पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से मई महीने में सामान्य से अधिक बारिश व सामान्य से नीचे तापमान की संभावना बन रही है। हरियाणा एनसीआर दिल्ली में मई महीने के पहले पखवाड़े में झुलसाने वाली गर्मी व हीट वेव नदारद रहेगी, लेकिन उमसभरी पसीने वाली गर्मी से आमजन को रूबरू जरूर होना पड़ेगा, क्योंकि वर्तमान में एक पश्चिमी विक्षोभ की एक श्रृंखला एक के बाद एक छह पश्चिमी प्रणाली पहला 30 अप्रैल, दूसरा तीन मई, तीसरा पांच, चौथा सात मई को सक्रिय होगा। इसके बाद नौ मई को पांचवां, 12 मई को छठा पश्चिमी विक्षोभ उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों पर सक्रिय होने से सम्पूर्ण मैदानी राज्यों विशेषकर हरियाणा एनसीआर दिल्ली में मौसम में बदलाव देखने को मिलेगा। इसी दौरान एक से आठ मई के दौरान रूक रूककर हल्की बारिश, बूंदाबांदी व तेज गति से हवाएं अंधड़ की संभावना बन रही है।

मौसम विभाग ने जारी किया अलर्ट

मौसम विशेषज्ञ डा. चंद्र मोहन ने बताया कि इन सभी के प्रभाव से दिन के तापमान में भारी गिरावट होगी, लेकिन उमसभरी पसीने वाली गर्मी से आमजन को रूबरू होना पड़ेगा। भारतीय मौसम विभाग ने सम्पूर्ण इलाके पर येलो अलर्ट जारी कर दिया है। किसान भाइयों को सलाह दी जाती है कि अपने कृषि कार्य मौसम के अनुसार करें, साथ ही अपने कृषि उत्पादों को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाएं, मंडी में अपने उत्पादों को सुरक्षित तिरपालों से ढंके, साथ ही इस दौरान अंधड़ से आगजनी की गतिविधियों को ध्यान में रखते हुए सावधानी बरतें। आमजन बाइक, अन्य वाहन तथा सफर के दौरान बीड़ी सिगरेट को जलता हुआ न फैंके। बुधवार को भी लगातार दक्षिणी पूर्वी नमी वाली हवाएं चलने से हरियाणा एनसीआर दिल्ली में तापमान में ज्यादा बढ़ोतरी दर्ज नहीं हुई, अधिकतर स्थानों पर दिन व रात का तापमान सामान्य के आसपास रहा। अधिकतर स्थानों पर रात्रि तापमान 22.0 डिग्री सेल्सियस से 26.0 डिग्री सेल्सियस, दिन का तापमान में 35.0 डिग्री सेल्सियस से 42.0 डिग्री सेल्सियस के बीच दर्ज किया गया। वही जिले में नारनौल व महेंद्रगढ़ का दिन तथा रात का तापमान क्रमशः 38.8, 22.8 डिग्री सेल्सियस व 38.5, 21.7 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।

शिकायत के साथ आस पास की सीसीटीवी फुटेज भी पुलिस को दी

शादी में शामिल होने गया था दोस्तों संग, परिजनों ने अब उन दोस्तों पर ही जताया हत्या का शक

- फुटेज में दोस्त के साथ स्कूटी पर बैठकर जाते दिखाई दे रहा अंकित
- मंढाणा के दो नामजद व चार अन्य पर लगाया आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

शहर के नजदीक गांव पटीकरा में सती माता मंदिर के पीछे 19 अप्रैल को एक युवक का शव मिला था। बाद में शव की पहचान गांव सेका वासी 27 वर्षीय अंकित के रूप में हुई। पहले परिजनों के बयान पर सिटी पुलिस ने बीएनएस की धारा 194 के तहत कार्रवाई की।

अब परिजनों ने अंकित की हत्या होने का शक जाहिर किया है। पीड़ित परिवार का आरोप है कि गांव मंढाणा के दो नामजद व चार अन्य अंकित की हत्या में शामिल है। परिजनों ने एक सीसीटीवी फुटेज भी पुलिस को दी है। जिसमें अंकित गांव मंढाणा से उसके दोस्त की स्कूटी पर सवार होकर जाता दिखाई दे रहा है। अब नई शिकायत के आधार पर सिटी पुलिस ने जांच शुरू की है।

नारनौल। सीसीटीवी फुटेज में दोस्त के साथ जाता मृतक अंकित।

शिकायत के आधार पर की जा रही जांच

पुलिस प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि मृतक अंकित का जब शव मिला था, तब परिजनों के बयान पर ही बीएनएस की धारा 194 के तहत कार्रवाई की गई थी। मृतक के मामा ने हत्या की आशंका जताते हुए शिकायत दी है। जो भी तथ्य सामने आएंगे, उसके हिसाब से कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

पीड़ित परिवार ने अब यह दी शिकायत

गांव सेका वासी अनुप कुमार ने पुलिस शिकायत में बताया है कि 18 अप्रैल को दोपहर एक बजकर 11 मिनट पर गांव मंढाणा वासी एक नामजद का अंकित के पास फोन आया। अंकित को अपनी स्कूटी पर बैठाकर कहीं पर ले गया। जब अंकित को नामजद दोस्त के साथ उसकी माता ने देखा तो नामजद दोस्त ने कहा, अंकित को एक दोस्त की शादी में लेकर जा रहा है। कल शाम तक आ जाएंगे। शादी में जाने के बाद अंकित अगले दिन शाम तक भी घर नहीं आया, तब अंकित की बहन मोनिका ने 19 अप्रैल को शाम 6:52 बजे मोबाइल कॉल की। अंकित के मामा अनुप ने भी उसी शाम 8:25 बजे मोबाइल कॉल की। मोबाइल में घंटी जाने पर भी कॉल रिसीव नहीं हुई। शिकायतकर्ता का कहना है कि उसने अंकित को हर जगह तलाश किया। नामजद दोस्त के घर जाकर पता किया तो उसके घर वालों ने बताया कि बेटा अभी तक नहीं आया है। अंकित के मोबाइल पर 20 अप्रैल को सुबह 9:40 बजे फोन किया तो पुलिस ने उठाया और सिटी थाना में आने को कहा। इसके बाद वह भाई कीर्ति जब सिटी थाना पहुंचे, तब एसआई ने मोबाइल पर अंकित की पहचान के लिए फोटो दिखाई। पहचान होने के बाद गांव मंढाणा वासी दो नामजद व तीन चार अन्य साथियों के बारे में बताते हुए पुलिस को बताया कि इन लोगों ने भान्जे को मारा है। शिकायतकर्ता ने बताया कि 12 अप्रैल को गांव में मेला लगा था, तब ये लोग भान्जे अंकित को मंढाणा लेकर गए और उसे जबरदस्ती शराब पिलाई व झगड़ा किया था। जान से मारने की भी धमकी दी थी। इस घटना के बारे में अंकित ने 14 अप्रैल को बताया था। इसके बाद इनका व्हाट्सएप कॉल के माध्यम से राजीनामा हो गया था। शिकायत में आरोप है कि इसके बाद नामजद दोस्त ने अपने अन्य साथियों के साथ साजबाज होकर 18 अप्रैल को अंकित को शादी का बहाना बनाकर बाहर ले जाकर जान से मार दिया। मौका घटना स्थल पर जाकर देखा तो वहां पर खून पड़ा हुआ था। जिसकी फोटाग्राफी मोबाइल में बना ली और आईओ के व्हाट्सएप नंबर पर भी फोटो भेज दी थी। शिकायतकर्ता ने आईओ पर आरोपितों से मिले होने का आरोप लगाते हुए लिखा है कि कोई कार्रवाई आरोपितों के खिलाफ आज तक नहीं की है। तीन जगह सीसीटीवी कैमरा चैक किए तो उनमें भी नामजद दोस्त भान्जे अंकित को लेकर जा रहा है। 18 अप्रैल को शाम के समय नामजद दोस्त घटना स्थल के नजदीक जाते हुए सीसीटीवी फुटेज में आया हुआ है। शिकायतकर्ता का कहना है कि हम अंकित की मृत्यु के बाद दिनों में दरी पर बैठ गए थे। अब यह लिखित शिकायत मंगलवार को दी है।

दोनों पक्षों को बुलाया

पीड़ित पक्ष की ओर से मृतक के मामा अनुप कुमार ने बताया है कि शिकायत के बाद आज दोनों पक्षों को बुलाया था। दोनों पक्षों से पुलिस ने बातचीत की है। कल वीरवार भी बुलाया है। घटना स्थल पर भी पुलिस मौका मुआयना करेगी।

नवीन वर्मा बने विद्युत प्रसारण निगम लिमिटेड के डायरेक्टर

नारनौल। प्रदेश सरकार ने वरिष्ठ अभियंता नवीन वर्मा को उनकी उत्कृष्ट सेवाओं व कार्यकुशलता के लिए पदोन्नत कर विद्युत प्रसारण निगम लिमिटेड पंचकूला का डायरेक्टर नियुक्त किया है। वर्मा इससे पहले दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम में चीफ इंजीनियर के पद पर हिसार में कार्यरत थे। नवीन वर्मा ने नारनौल में अधीक्षक अभियंता के रूप में भी सेवा दी है। जहां उन्होंने अपने सरल स्वभाव, अनुशासन और तकनीकी दक्षता से उपभोक्ताओं तथा विभागीय कर्मचारियों के बीच विशिष्ट पहचान बनाई। उन्होंने एसडीओ के रूप में एक मध्यमवर्गीय परिवार से अपनी सेवाओं की शुरूआत की थी और मेहनत, समर्पण के बल पर यह मुकाम हासिल किया। सरकार ने उनके सेवा भाव व उत्कृष्ट कार्यों को देखते हुए पदोन्नति दी है।

नवीन वर्मा।

मेघोल हाला में आज नेत्र जांच शिविर

नारनौल। स्व. संतोष यादव निहालो की चतुर्थ पुण्य तिथि पर मिश्री देवी आई हॉस्पिटल बहरोड़ की ओर से एक मई को गांव मेघोल हाला के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में निशुल्क नेत्र जांच एवं ऑपरेशन शिविर लगेगा। रजिस्ट्रेशन उस दिन सुबह आठ बजे से होगा। आयोजक राव सुबेसिंह ने बताया कि चयनित मरीजों का तय तारीख पर निशुल्क ऑपरेशन मिश्री देवी आई हॉस्पिटल बहरोड़ में राजस्थान के प्रसिद्ध नेत्र रोग विशेषज्ञ डा. विरेंद्र सिंह यादव के द्वारा किया जाएगा।

ब्यूटी पार्लर पर काम करने वाली लड़की से साइबर फ्रॉड

मंडी अटेली। फ्लिपकार्ट पर ऑनलाइन सामान मंगवाना ब्यूटी पार्लर पर काम करने वाली लड़की को महंगा पड़ गया। लड़की ने अटेली थाना में ऑनलाइन फ्रॉड होने की शिकायत दी है। पुलिस में दर्ज शिकायत में फतेहपुर निवासी वंदना ने बताया कि वह ब्यूटी पार्लर का काम करती है। उसने फ्लिपकार्ट पर ऑनलाइन कुछ सामान मंगवाया था। पीड़ित ने बताया कि 10 मार्च को सुबह उसके मोबाइल पर एक नामालूम नम्बर से फोन आया, जिसमें कहा कि जो सामान मंगवाया हुआ है, उसकी पेमेंट अभी करनी पड़ेगी, नहीं तो आपका सामान कैंसिल हो जाएगा। इसलिए उसने अपने फोन पे से 7500 व 69 हजार रुपये व उसके भाई के फोन पे से 2956 रुपये उसके खाता में भेज दिए, लेकिन सामान नहीं मिला। इसके बाद पता चला कि उसके साथ ऑनलाइन फ्रॉड हुआ है। आरोपित ने उससे कुल 17455 रुपये ठग लिए। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी है।

भोजावास में हवाई फायर कर दहशत फैलाने वाले दो युवकों को पुलिस ने किया गिरफ्तार

- एसडीजेएम कोर्ट ने एक दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा

कनीना। गांव भोजावास में सप्ताहभर पूर्व हवाई फायर कर दहशत पैदा करने के चार में से दो आरोपितों को मंगलवार शाम मोहनपुर नांगल के समीप से गिरफ्तार कर लिया। आरोपितों की पहचान सोमबीर उर्फ बबलू व हेमंत वासी भोजावास के रूप में हुई है। कनीना सदर थाना इंचार्ज सज्जन कुमार वशिष्ठ ने बताया कि दोनों आरोपितों को बुधवार को एसडीजेएम कोर्ट कनीना में पेश कर दो दिन के पुलिस रिमांड की मांग की। कोर्ट ने एक दिन के रिमांड की मंजूरी दी। रिमांड अवधि के दौरान पुलिस टीम आरोपितों से हथियार व लाठी-डंडे बरामद करेगी। उन्होंने बताया कि आरोपित अवैध शराब के कारोबार में संलिप्त हैं।

कनीना। हवाई फायर कर दहशत फैलाने वाले युवकों को कोर्ट में पेश करने ले जाती

यह है मामला: इस बारे में भोजावास वासी विनोद ने कनीना सदर थाना पुलिस को शिकायत देकर कहा था कि उनके पड़ोस में रहने वाला सोमबीर उर्फ बल्लू अवैध रूप से शराब बेचने का कार्य करता है। उन्होंने अवैध रूप शराब बेचने वाले युवक सोमबीर की शिकायत करने को कहा था। बीते शुक्रवार को समय करीब साढ़े नौ बजे जब वह घर के पास खड़ा था तब सोमबीर उर्फ बल्लू, हेमंत, घनश्याम उर्फ मोटा, अंकुर उर्फ बोना बाइक पर सवार होकर आए थे। हेमंत के पास पिस्टल था। जिसने दहशत फैलाने के लिए दो-तीन हवाई फायर कर दहशत पैदा कर दी थी। सोमबीर, मोटा व अंकुर डंडे दीवारों पर मारकर उन्हें धमकी दे रहे थे। जो शोर मचाने पर फरार हो गए थे।

स्वास्थ्य मंत्री आज विकास कार्यों का करेंगी उद्घाटन और शिलान्यास

- 53 गांवों में साढ़े तीन करोड़ रुपये की लागत से हुए विकास कार्य

कनीना। प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव वीरवार एक मई को कनीना का दौरा कर पंचायत समिति समिति एवं उनकी ओर से दी जारी की गई ग्रांट से सम्पन्न हुए विकास कार्यों का उद्घाटन एवं शिलान्यास करेगीं। पंचायत समिति कनीना के चेयरमैन जयप्रकाश यादव ने बताया कि कनीना पंचायत समिति के अंतर्गत 53 गांव हैं जिनमें साढ़े तीन करोड़ रुपये की लागत से कुछ कार्य सम्पन्न हो चुके हैं, उनका उद्घाटन किया जाएगा तथा जो कार्य प्रारंभ किए जाने हैं उनका शिलान्यास किया जाएगा। उन्होंने बताया कि गुढ़ा व छितरौली में सीवरेज लाइन डाली गई है वहीं अन्य गांवों में गलि, नाले, रास्ते, पेयजल लाईन, बोरवैल, खेत-खलिहान के रास्ते बनाए गए हैं। कुछ गांवों में विकास कार्य प्रारंभ किए जाने हैं। उन्होंने बताया कि पंचायत समिति कार्यालय के समीप आयोजित होने वाले समारोह की तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। इस समारोह में स्थानीय नेता, जनप्रतिनिधि, पंचायत प्रतिनिधि, जिला प्रशासन के अधिकारी, चिकित्सा अधिकारी तथा आमजन मौजूद रहेंगे।

कार्रवाई मुख्यमंत्री के निर्देशानुसार एसीएस ने किया अनाज मंडी का दौरा

103065 एमटी सरसों खरीदी, किसानों के खाते में डाली 3 अरब 99 करोड़ 25 लाख की राशि

- सरसों खरीद में अब तक सीधे किसानों के खाते में भेजे लगभग चार अरब रुपये

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव वी राजा शेखर वुंडरू ने बुधवार को मुख्यमंत्री के निर्देश अनुसार जिला में चल रही रबी फसल की सरकारी खरीद का जायजा लेने के लिए अनाज मंडी का दौरा किया।

इस दौरान उनके साथ उपायुक्त डा. विवेक भारती भी मौजूद थे। अतिरिक्त मुख्य सचिव ने अब तक हुई खरीद के संबंध में जानकारी हासिल की। उन्होंने अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए कि किसानों की फसल की रकम उनके खाते में निर्धारित समय में भेजी जानी चाहिए। इस संबंध में मुख्यमंत्री खुद समय समय पर समीक्षा करते हैं। उन्होंने कहा कि मंडियों में किसानों के लिए सभी प्रकार की मूलभूत सुविधाएं होनी चाहिए। उन्होंने अनाज मंडी में भी किसानों के लिए कैंटीन की स्थापना करने के निर्देश दिए।

नारनौल। अनाज मंडी का दौरा करते एसीएस वी राजा शेखर वुंडरू। फोटो :

76 फीसदी उठान

उपायुक्त ने बताया कि अब तक जिला महेंद्रगढ़ में 103065 मीट्रिक टन सरसों की खरीद हो चुकी है। जिला में लगभग 76 फीसदी उठान कार्य हो चुका है। अब तक जिला महेंद्रगढ़ में सरसों खरीद के बाद किसानों के खाते में लगभग तीन अरब 99 करोड़ 25 लाख रुपये की रकम डाल दी गई है। महेंद्रगढ़ में गेहूं की 9345 मीट्रिक टन खरीद हुई है। इस मौके पर एसडीएम रमित यादव, जिला खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक कुशलपाल बूरा, सहायक जिला खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक अरुण सैनी, डीएम हैफेड प्रवीण कुमार, डीएम वेयर हाउस रेखा मलिक, डीएमयू सत्यप्रकाश के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

किसी भी केंद्र पर कोई भी अधिकारी व कर्मचारी फोन लेकर नहीं जाएगा

- नीट परीक्षा को लेकर सीएस ने की डीसी-एसपी से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

मेडिकल व डेंटल कॉलेजों में एमबीबीएस तथा बीडीएस पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए चार मई को होने वाली नीट (नेशनल एलिजिबिलिटी कम एंट्रेंस टेस्ट) प्रवेश परीक्षा को लेकर हरियाणा के मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी ने राज्य के सभी उपायुक्त व पुलिस अधीक्षकों के साथ वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग की। उपायुक्त डा. विवेक भारती ने परीक्षा के लिए किए गए प्रबंधों की जानकारी दी। इस दौरान पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ भी मौजूद रही। डीसी ने कहा कि नीट परीक्षा पूरी तरह से फ्री एंड फेयर रहेगी। इसके लिए जिला प्रशासन ने सभी प्रकार की तैयारी पूरी कर ली हैं। इसके बाद डीसी ने अधिकारियों की बैठक ली। उन्होंने स्पष्ट निर्देश दिए कि किसी भी केंद्र पर कोई भी अधिकारी और कर्मचारी फोन लेकर नहीं जाएगा। एक केंद्र पर केवल केंद्र अधीक्षक के पास फोन रहेगा। एनटीए की ओर से जारी किए गए आई कार्ड के अलावा कोई भी कर्मचारी अंदर नहीं जा सकेगा। परीक्षा का समय दोपहर दो से पांच तक है। केंद्र पर 11 बजे परीक्षार्थियों की एंट्री शुरू हो जाएगी। दोपहर 1:30 बजे के बाद कोई एंट्री नहीं होगी। डीसी ने बताया कि जिला महेंद्रगढ़ में नीट परीक्षा के लिए कुल आठ केंद्र बनाए गए हैं, जिनमें पांच नारनौल तथा तीन महेंद्रगढ़ शहर में बनाए गए हैं। सभी केंद्र पर जैमर व सीसीटीवी लगाए जा रहे हैं। इस मौके पर एसडीएम रमित यादव, परीक्षा के जिला के नोडल ऑफिसर ओमप्रकाश यादव के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

नारनौल। वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के दौरान मौजूद डीसी डा. विवेक भारती। फोटो : हरिभूमि

फिटनेस फंडा / सावी ठाकुर

फिटनेस के लिए डेली टाइम निकालना जरूरी है

सन नियो चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'रिश्तों से बंधी गौरी' में रुद्र का रोल निभा रहे एक्टर सावी ठाकुर बहुत फिट दिखते हैं। अपनी फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए सावी क्या कुछ करते हैं, डिटेल में यहां बता रहे हैं, अपनी जुबानी।

अभिनेता सावी ठाकुर ने हाल ही में अपने फिटनेस रुटीन और हेल्दी लाइफस्टाइल को लेकर कई खास बातें साझा कीं। वे कहते हैं, 'फिटनेस को इतना कठिन बनाना जरूरी नहीं है, बस हर दिन खुद के लिए समय निकालना मायने रखता है। बिजी शूटिंग शेड्यूल के बावजूद मैं अपनी हेल्थ और फिटनेस को प्रियोरिटी मानता हूं। इसीलिए वर्क और हेल्थ के बीच बैलेंस बनाकर चलने में विश्वास रखता हूं।' आगे वह अपने फिटनेस रुटीन के बारे में डिटेल में बताते हैं।

करनी होती है प्रॉपर प्लानिंग: मैं वर्कआउट को जिंदगी का जरूरी हिस्सा मानता हूं। यही वजह है कि एक्टिंग की व्यस्तता और फिटनेस के बीच तालमेल बिठाने के लिए मुझे प्लानिंग की जरूरत होती है। मैं वर्कआउट को एक जरूरी अपॉइंटमेंट की तरह मानता हूं और उसे अपने डेली कैलेंडर में शामिल करता हूं, ताकि नियमितता बनी रहे। मेरे वर्कआउट प्लान, फ्लेक्सिबल होते हैं, जिन्हें हर दिन के हिसाब से बदला जा सकता है। बहुत व्यस्त दिनों में मैं छोटे, लेकिन असरदार हाई इंटेंसिटी वाले वर्कआउट्स करता हूं या ऐसे बॉडीवेट एक्सरसाइज चुनता हूं, जो कहीं भी किए जा सकते हैं।

लेता हूं बैलेंस्ड डाइट: मेरी अच्छी हेल्थ और फिटनेस का बेस बैलेंस्ड डाइट है। मैं ऐसे कंप्लीट और न्यूट्रिएंट्स से भरपूर खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देता हूं, जो मुझे दिनभर ऊर्जा देते हैं और रिकवरी में मदद करते हैं। बैलेंस्ड डाइट न सिर्फ मेरे शरीर को बल्कि दिमाग को भी चुस्त बनाए रखता है, जो इस इंडस्ट्री के मल्टी डायमेंशनल वर्क के लिए बेहद जरूरी है।

मेंटल हेल्थ के लिए: मेरा मानना है कि रेग्युलर वर्कआउट करने से मेरी मेंटल हेल्थ भी अच्छी रहती है। डेली वर्कआउट मुझे तनाव से दूर रखता है, मूड बेहतर करता है और ध्यान केंद्रित रखने में मदद करता है। जब हालात चुनौतीपूर्ण होते हैं, तो पसीने में बहते एंडॉर्फिन केमिकल, मुझे पॉजिटिव बनाए रखते हैं। मैं मानता हूं कि इस इंडस्ट्री में एक अट्रैक्टिव लुक का दबाव जरूर होता है, लेकिन मैं बाहरी अपेक्षाओं की बजाय अपनी ओवरऑल हेल्थ और स्ट्रेंथ को प्राथमिकता देता हूं। मैं अपने लिए खुद के फिटनेस गोल सेट करता हूं और उसी पर ध्यान केंद्रित करता हूं।

इनका भी रखता हूं ध्यान: फिटनेस को मेंटेन करने के लिए प्रॉपर डाइट और रेग्युलर एक्सरसाइज के अलावा रूटीन लाइफस्टाइल में भी कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है। जैसे-मैं लिफ्ट की जगह सीढ़ियां लेना, पानी खूब पीना और नींद पूरी करना जैसे छोटे लेकिन असरदार काम रोजाना करता हूं। इन आदतों को दिनचर्या में शामिल कर मैं काम में बिना किसी समझौते के अपनी हेल्थ और फिटनेस को बनाए रखता हूं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. रवि डोसी
सीनियर पल्मोनोलॉजिस्ट, कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

स्पेशल: वर्ल्ड अस्थमा डे, 6 मई

आंकड़ों के मुताबिक 34.3 मिलियन से अधिक लोग देश में दमा यानी अस्थमा से ग्रस्त हैं। जबकि (ग्लोबल इनिशिएटिव फॉर अस्थमा का अनुमान) 33 करोड़ से अधिक व्यक्ति दुनिया भर में दमा से ग्रस्त हैं। यहां बता रहे हैं, अस्थमा के कारणों, लक्षणों, प्रकार, बचाव और उपचार के तरीकों के बारे में।

इनहेलर से कंट्रोल रहेगा अस्थमा

सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को दमा कहते हैं। दमा के ज्यादातर मामले एलर्जी से संबंधित होते हैं। आमतौर पर जिन कारणों से दमा की समस्या बढ़ती है, उन्हें एलर्जन्स कहा जाता है। धूल, धुआं, उमस, नमी, कारपेट में माइट्स, केमिकल युक्त पेंट, विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ और मौसम में बदलाव आदि एलर्जन्स के कारण बन सकते हैं। ऐसे में लोगों को इसके प्रति अवेयर करने के लिए वर्ल्ड अस्थमा डे मनाया जाता है। इस बार वर्ल्ड अस्थमा डे की थीम है, 'मेक इन्हेल्ड ट्रीटमेंट्स एसेंसियल फॉर ऑल।' इस थीम का आशय है के सांस के माध्यम से दी जाने वाली दवाओं या इनहेलर चिकित्सा को सभी लोगों के लिए उपलब्ध कराया जाए। दुनिया भर में दमा (अस्थमा) के मामले बढ़त पर हैं। एक अनुमान के अनुसार भारत में भी लगभग पांच प्रतिशत लोग दमा से ग्रस्त हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में हुई प्रगति के कारण अब दमा को प्रभावशाली रूप से नियंत्रित किया जा सकता है।

प्रमुख लक्षण

वयस्कों और बच्चों में अस्थमा के लक्षण लगभग एक समान होते हैं। जैसे-कुछ दूर चलने पर या थोड़ा सा परिश्रम करने पर सांस फूलना। सांस लेने में तकलीफ के कारण गहरी सांस न ले पाना। सीने में जकड़न। खांसी (सूखी या बलगम वाली) आना। सांस बाहर छोड़ते समय सीटी जैसी आवाज या घरघराहट होना।

बच्चों में दमा के प्रकार

अर्ली व्हीजर: बच्चों में दमा के लगभग एक तिहाई ऐसे मामले 14 साल की उम्र तक खत्म हो जाते हैं और उसके बाद इस रोग की जीवन में दोबारा पुनरावृत्ति नहीं होती है।

मॉडरेट व्हीजर: ऐसा अस्थमा 14 साल की उम्र तक खत्म हो जाता है, लेकिन 35 से 36वें साल में यह समस्या दोबारा सिर उठाती है।

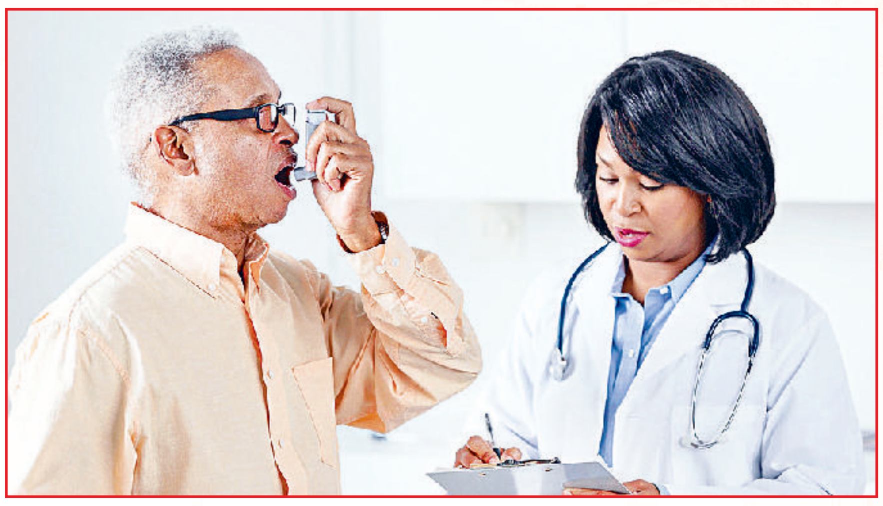
परसिस्टेंट व्हीजर: यह प्रकार बचपन से शुरू होता है और फिर जीवन भर बना रहता है।

डायग्नोसिस

बच्चों में पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (पीएफटी) 14 साल से पहले नहीं किया जाता। इसलिए इंपल्स ऑसिलोमीटर से उनकी जांच की जाती है। इसके अलावा बच्चों की फैमिली हिस्ट्री मालूम कर और क्लीनिकल जांचों के जरिए उनका इलाज किया जाता है।

बच्चों में दमा का उपचार

नवजात शिशुओं में दमा होने पर नेबुलाइजेशन थेरेपी देते हैं। इसके अलावा उन्हें सिरप के रूप में दवा दी जाती है। जरूरत पड़ने पर 3 से 5 साल तक के बच्चों के इलाज में नेबुलाइजेशन थेरेपी का सहारा लेते हैं। पांच से बारह साल तक के बच्चों को मीटर डोज इनहेलर से दवा देते हैं। इसके अलावा उन्हें ओरल डोज भी दी जाती है। 13 से 17 साल के किशोरों को इनहेलर के जरिए दवा देते हैं। इसके अलावा उन्हें एंटी एलर्जिक दवाएं भी देते हैं।



वयस्कों में दमा का इलाज

इम्यूनोथेरेपी: अमेरिकन लंग एसोसिएशन के अनुसार एलर्जी से होने वाले दमा में इम्यूनोथेरेपी काफी हद तक कारगर है। इसके अंतर्गत मरीज को दवाएं और इंजेक्शन देते हैं।

इनहेलर का इस्तेमाल: इनहेलर से दमा की दवा लेना काफी कारगर साबित हो रहा है। डॉक्टर की सलाह से इनहेलर लें।

अस्थमा अटैक से पहले क्या करें

पीक एक्सपिरेटरी फ्लोमीटर से रीडिंग: सांस फूलना, सीने में जकड़न आदि दमा के लक्षणों के महसूस होने पर पीक फ्लोमीटर का इस्तेमाल हो रहा है। इस डिवाइस में फूंक मारकर यह पता लगाया जाता है कि अमुक व्यक्ति का पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट क्या है। हफ्ते में 3 दिन इस फ्लोमीटर का इस्तेमाल करने से आपको दमा का दौरा पड़ने के बारे में पहले से ही सजग हो जाने की जानकारी मिल सकती है। अगर पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट (पीईएफआर) 80 से ऊपर है तो स्थिति ठीक-ठाक है। इस रीडिंग को 'ग्रीन जोन' कहते हैं। अगर रीडिंग 50 से 80 है तो इसे 'यलो जोन' कहा जाता है। यह स्थिति सजग करने वाली है। इस स्थिति में डॉक्टर दवा की डोज बढ़ाने का परामर्श देते हैं। अगर पीईएफआर 50 से कम है तो इस स्थिति को 'रेड जोन' कहा जाता है। यह गंभीर स्थिति है, जो दमा का दौरा पड़ने के खतरे का सूचक है। इस गंभीर स्थिति में डॉक्टर से परामर्श लें और उस पर अमल करें। अस्पताल जाने की नौबत भी आ सकती है।

कंट्रोलर इनहेलर का इस्तेमाल: डॉक्टर के परामर्श से कंट्रोलर इनहेलर का नियमित रूप से इस्तेमाल करें। कंट्रोलर इनहेलर सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को कम करते हैं। दमा के लक्षणों को नियंत्रित कर ये दौरे के खतरे को काफी हद तक खत्म कर देते हैं। दमा का दौरा पड़ने पर रिलीवर इनहेलर का शीघ्र इस्तेमाल करें। दौरे की स्थिति में रोगी बेचैनी महसूस करता है तो ऐसी स्थिति में रिलीवर इनहेलर से शीघ्र राहत मिलती है। इन दिनों रिलीवर और कंट्रोलर इनहेलर का कॉम्बिनेशन भी उपलब्ध है।

ऐसे करें बचाव

- धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।
- वाहनों से निकलने प्रदूषण और अन्य प्रकार के वायु प्रदूषक तत्वों से बचाव के लिए घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनें।
- स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करें। नियमित रूप से व्यायाम करें। एक निश्चित समय पर नाश्ता, दोपहर और रात का भोजन करें। जंक फूड्स और अधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थों से परहेज करें।
- ठंडी तासीर वाली चीजों से दूर रहें।
- डॉक्टर के परामर्श से ही इनहेलर का इस्तेमाल करें। डॉक्टर द्वारा बताए गए निश्चित समय पर ही दवाएं लें। सफर या घर से बाहर जाते समय अपनी दवाओं को साथ रखें।
- खट्टे फलों जैसे संतरा, नीबू, मौसंबी और आंवले से बने उत्पादों का सेवन करें। इनमें विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। प्रतिदिन एक संतरे का सेवन दमा रोगियों के लिए लाभप्रद है।
- कुछ लोगों को व्यायाम करने से भी दमा की समस्या हो सकती है। ऐसे लोग समस्या होने पर डॉक्टर से

परामर्श लें। बेहतर होगा व्यक्ति व्यायाम करने से पहले अपने डॉक्टर और फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें। डॉक्टर व्यायाम करने से पहले ऐसे लोगों को इनहेलर लेने का परामर्श दे सकते हैं।
- फेफड़ों से संबंधित व्यायाम के लिए इन दिनों बाजार में लंग एक्सरसाइजर उपलब्ध हैं। जैसे 3 बॉल इंसेंटिव स्पाइरोमीटर जिनका इस्तेमाल डॉक्टर के परामर्श से करना चाहिए। लंग एक्सरसाइजर आपके फेफड़े को सशक्त करने में सहायक हो सकते हैं। स्पाइरोमीटर ऐसा डिवाइस है, जिसके जरिए आपको फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाकर इन्हें स्वस्थ बनाए रखने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

उपयोगी सांस संबंधी व्यायाम

प्राणायाम और योगासन: दमा रोगियों के लिए अनुलोम-विलोम प्राणायाम लाभप्रद है। यह प्राणायाम 'अल्टरनेट नॉस्ट्रिल ब्रीदिंग' है यानी इसके अंतर्गत बाएं और दाहिने नासिका छिद्र का प्रयोग सांस लेने और इसे बाहर निकालने के लिए बारी-बारी से किया जाता है। योगासनों में भुजंगासन और सूर्य नमस्कार आदि हितकर हैं। बेहतर होगा कि योग विशेषज्ञ से परामर्श लेकर ही प्राणायाम और योगासन करें।

गहरी सांस लें: अपने फेफड़ों की क्षमता के अनुसार जहां तक संभव हो गहरी सांस लें।

तैराकी: तैराकी या स्विमिंग से भी फेफड़े सशक्त होते हैं। तैराकी के दौरान पानी के अंदर सांस रोकी जाती है, जिसे फेफड़ों की कार्य क्षमता बढ़ती है।

रिब स्ट्रेच: रिब यानी पसली को स्ट्रेच करना। रिब स्ट्रेच के अंतर्गत फेफड़ों इस तरह से सांस लेनी पड़ती है कि इसे ग्रहण करते समय आपकी पसलियां खुलें और सास बाहर निकालते समय सिकुड़ें। फिटनेस एक्सपर्ट से इसकी जानकारी लें।

कार्डियो एक्सरसाइज: फेफड़ों और हृदय की क्षमता बढ़ाने में कार्डियो एक्सरसाइज अत्यंत लाभप्रद हैं। प्रतिदिन लगभग 30 मिनट तक कार्डियो एक्सरसाइज करें। अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार जॉगिंग और रनिंग करें।

पुश-अप्स: पुश अप्स रेग्युलर करते रहने से आपके फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है। यह उम्दा लंग एक्सरसाइज है, जिसे अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रतिदिन करें।

सजेशन / राजकुमार दिनकर

तब पाचन क्रिया रहेगी सही

आज की भागदौड़ और तनाव भरी जिंदगी में हम सब अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह हो रहे हैं, जिसकी वजह से हमें काफी परेशानियां होती हैं और इसका सबसे बड़ा कारण खाने-पीने में हमारी अनियमितता है। यही वजह है कि खाने-पीने की गलत आदतें हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा रही हैं। इनसे बचने के लिए यहां बताई जा रही बातों पर अमल करें।

- खाना खाने से आधा घंटा पहले एक गिलास गुनगुना पानी पीएं ताकि खाने के दौरान कम पानी पीएं। रात के खाने के आधे घंटे बाद हल्का गर्म पानी पीएं।
- कुछ लोग स्वाद लेने के लिए ही बार-बार खाना खाते हैं। इससे ज्यादा खाया जाता है और नींद भी अच्छी नहीं आती।
- हमें भोजन को कम से कम 30 से 35 बार चबाकर खाना चाहिए। अकसर लोग 10 से 15 बार चबाकर ही जल्दी जल्दी निगल लेते हैं, इससे कब्ज होती है।

- कई लोग खाना खाने के तुरंत बाद ही बिस्तर पर चले जाते हैं। खाकर तुरंत लेटने से पाचन की प्रक्रिया धीमी हो सकती है। इससे सीने में जलन, अपच और बेचैनी होती है। खाना खाने के बाद कम से कम दो घंटे प्रतीक्षा करें, इस दौरान टहल सकते हैं। घर के छोटे-मोटे काम करें। लेकिन रात के खाने के बाद तुरंत टहलने न जाएं। आधे घंटे बाद 15 से 20 मिनट की छोटी सैर कर सकते हैं।
- ब्रेकफास्ट, लंच या डिनर किसी भी बार के खाने के तुरंत बाद नहाना हमारे पाचन की प्रक्रिया में बाधा पैदा करता है। क्योंकि भोजन को पचने के लिए हमें ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है। तुरंत नहाने से शरीर का तापमान कम हो जाता है।
- फल रात के खाने में नहीं खाना चाहिए। इन्हें खाने सें पचाना मुश्किल होता है।
- रात का खाना खाने के बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए। देर रात की कसरत खासतौर पर कार्डियोसेशन से ऐसे हार्मोन बनते हैं जो हमारी नींद में बाधा पैदा करते हैं। *

डाइट सजेशन

डॉ. मोनिका शर्मा

हालांकि डिप्रेशन होने के कई कारण हो सकते हैं। लेकिन उससे बचाव में आपकी डाइट हैबिट भी काफी इफेक्टिव हो सकती है। डाइट किस तरह डिप्रेशन से बचाव करने में सहायक है, यहां बता रहे हैं आपको।

डिप्रेशन से बचाए हेल्दी डाइट

आज के दौर में हर आयुवर्ग के लोग अवसाद के घेरे में फंस रहे हैं। मन को उदासी और उलझनों के स्याह घेरे में लाने वाली यह स्थिति ना केवल असंतुलित जीवनशैली के चलते पैदा होती बल्कि कई बार अवसाद ही जीवनशैली बिगड़ने का कारण भी बन जाता है। बहुत से लोगों में डिप्रेशन खान-पान की आदतें बिगड़ने की एक बड़ी वजह है। जिसका नतीजा मोटापे और दूसरी कई बीमारियों के रूप में सामने आता है। जरूरी है कि बदलते फूड हैबिट्स के नजरिए से भी डिप्रेशन की समस्या को समझा जाए।

बिगड़ता खान-पान और डिप्रेशन: आपा-धापी भरी जिंदगी में मानसिक स्वास्थ्य को संभालना एक चुनौती बन गया है। डिप्रेशन और एंग्जायटी जैसी परेशानियां हर किसी को घेर रही हैं। मन से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं का एक पहलू यह भी है कि इनको समझना आसान नहीं होता। हालांकि बहुत सी बातों और बर्ताव को समझकर अपनी मनःस्थिति को समझने का प्रयास किया जा सकता है। इनमें फूड हैबिट्स भी हैं। आमतौर पर मूड बिगड़ने पर खाने-पीने की आदतें भी बिगड़ने लगती हैं। टूटती-बिखरती मनःस्थिति से जूझते हुए कई तरह के खाने को लेकर रुचि बढ़ जाती है। हाल ही में आई एक स्टडी के रिजल्ट के मुताबिक अवसाद से जूझ रहे लोगों का कार्बोहाइड्रेट से भरपूर चीजों का सेवन करने का मन होता है। डिप्रेशन के शिकार लोगों को कार्बोहाइड्रेट रिच फूड आइटम्स की क्रेविंग्स बढ़ने का कारण यह है कि ये खाद्य पदार्थ मस्तिष्क में सेरोटोनिन नामक हार्मोन को रिलीज करते हैं। यह हार्मोन जो मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है। रुकी-थकी मनःस्थिति के दौर में इन्हें खाते रहने की लत लग जाती है। इसीलिए भावनाओं को संभालने के दौर में भोजन की बदलती आदतों को लेकर भी संभलना जरूरी है।

हेल्दी डाइट है जरूरी: हमारे भोजन का मेंटल हेल्थ कंडीशन से गहरा कनेक्शन है। यही वजह है कि आहार के स्वस्थ विकल्प चुनना जरूरी है। अवसाद की कंडीशन में कार्बोहाइड्रेट से भरपूर फूड्स में भी साबुत अनाज, सब्जियां और फल आदि खाने को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। धीरे-धीरे खान-पान का बदलाव मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाने लगता है। ध्यान रहे कि कैफीन और चीनी जैसे खाद्य पदार्थ अवसाद को और बढ़ाते हैं। चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक और दूसरे कई एनर्जी ड्रिंक्स में भारी मात्रा में कैफीन पाया जाता है। प्रोसेस्ड फूड में चीनी और नमक बहुत अधिक होता है। ऐसे में इनके सेवन को लेकर सजगता बरतना आवश्यक है। आम इंसान के समान ही संतुलित भोजन लेना और खूब सारा पानी पीना मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े परेशानियों में भी आवश्यक है। अहम यह भी है कि घर के दूसरे सदस्य इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखें। इलाज के साथ-साथ अपनों की थोड़ी सी सजगता, डिप्रेशन से जूझ रहे इंसान को सहज जीवन की ओर लौट आने में बहुत मदद करती है।

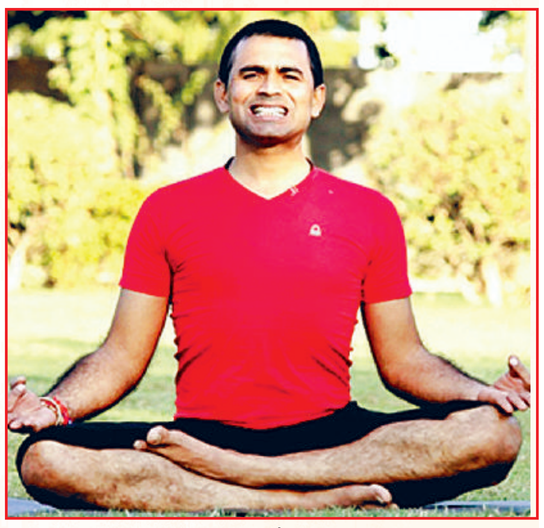
स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव: जर्मनी स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ बॉन के अध्ययनकर्ताओं के मुताबिक गंभीर अवसाद से ग्रस्त लोगों में कभी-कभी फूड क्रेविंग्स पैदा हो जाती हैं। इस स्टडी से जुड़े और यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल बॉन विश्वविद्यालय में मेडिकल साइकोलॉजी के प्रोफेसर नील्स क्रोमर का कहना है कि खान-पान में आए बदलावों की वजह से शरीर के वजन में भी बदलाव हो सकता है। साइकोलॉजिकल मेडिसिन जर्नल में छपे इस अध्ययन में 117 प्रतिभागियों के समूह को शामिल किया गया। इनमें 54 अवसादग्रस्त और 63 स्वस्थ लोग शामिल थे। आमतौर पर देखने में भी आता है कि डिप्रेशन के घेरे में आए लोगों की शारीरिक सक्रियता भी कम हो जाती है। वे अकेले और उदास रहने लगते हैं। एक ओर निष्क्रिय जिंदगी तो दूसरी ओर गलत खान-पान, पाचन की प्रक्रिया को भी बिगाड़ देता है। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के मुताबिक भी न्यूरोकेमिकल्स का उत्पादन करने वाले आंत के बैक्टीरिया इंसान के मूड और दूसरी मानसिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। ह्यूमन बॉडी करीब 95 फीसदी सेरोटोनिन हार्मोन को आंत के बैक्टीरिया ही बनाते हैं। यही हार्मोन मूड को स्थिर, शांत रखने में अहम भूमिका निभाता है। ऐसे में मोटापे, अकेलेपन और पाचन आदि से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए भी स्वस्थ आहार जरूरी है। साथ ही बिगड़ी मनःस्थिति को और बिगाड़ने से बचाने के लिए भी फूड हैबिट्स पर ध्यान देना आवश्यक है। *

गर्मी में शीतल अहसास के लिए आप शीतकारी प्राणायाम कर सकते हैं। लेकिन इसका अभ्यास शुरू करने से पहले यह भी जान लें कि इसे कब करें, कैसे करें, करने के पहले किस तरह की तैयारी करें, हर दिन कितना अभ्यास जरूरी है और कब करने से बचना चाहिए?

गर्मी में पाएं शीतल अहसास करें शीतकारी प्राणायाम

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'



गर्मियों की भीषण तपन, पसीना, चिड़चिड़ापन और थकान से राहत पाने के लिए योगशास्त्र में एक प्रभावी विधि बताई गई है- इसे शीतकारी प्राणायाम कहते हैं। यह एक ऐसा श्वसन अभ्यास है, जो शरीर को भीतर से ठंडक देता है, मन को शांत करता है और ऊर्जा को संतुलित रखता है। 'शीतकारी' का अर्थ है- शीतलता प्रदान करने वाला। तो यह एक ऐसी श्वास तकनीक है, जिसमें विशेष ढंग से मुंह से हवा को अंदर लिया जाता है और नाक के रास्ते इसे छोड़ा जाता है। इससे शरीर के तापमान में प्राकृतिक रूप से गिरावट आती है।

इसलिए है खास: यह प्राणायाम शरीर के तापमान को प्राकृतिक रूप से कम करता है। गर्मी से चिड़चिड़ापन, थकान, और सिरदर्द जैसे लक्षणों में राहत मिलती है। पित्त दोष (जो गर्मी में अधिक होता है) को शांत करता है। शरीर में ताजगी और मन में शांति का अनुभव होता है।

कब करें: सुबह जल्दी (6-8 बजे) या शाम को सूर्यास्त के बाद (6-7 बजे) इसे करना लाभकारी होता है। यह प्राणायाम विशेष रूप से गर्मी के मौसम में (अप्रैल से जुलाई तक) अत्यंत लाभकारी होता है। इसे हमेशा खाली पेट या भोजन के 3 घंटे बाद करें।

करने का सही तरीका: सबसे पहले सुखासन, पद्मासन या वज्रासन की मुद्रा में सीधे बैठ जाएं। आंखें बंद कर लें और शरीर को ढीला छोड़ दें। दांतों को आपस में मिलाएं, होंठ खुले रखें ताकि दांत दिखाई दें। अब मुंह से सिसकारी जैसी आवाज निकालते हुए धीरे-धीरे लंबी सांस अंदर लें। कुछ सेकेंड सांस अंदर रोकें (जितना सहज हो)। फिर नाक से धीरे-धीरे सांस छोड़ें। इस तरह यह एक चक्र पूरा हुआ।

पहले क्या तैयारी करें: शांत वातावरण चुनें, जहां ताजी हवा बह रही हो। ढीले और हल्के कपड़े पहनें। मोबाइल और ध्यान भटकाने वाले उपकरण बंद कर दें। मन को शांत करने के लिए कुछ मिनट ध्यान करें या लंबी सांस लें।

कितना हो नियमित अभ्यास: शुरुआत में 5-7 चक्र, मध्य स्तर में 10-15 चक्र और नियमित योगी स्तर में 15-20 चक्र दिन में एक बार अभ्यास करना पर्याप्त है।

कब न करें: ठंड लगने पर या सर्दी-जुकाम, निमोनिया, अस्थमा जैसी परेशानी हो तो यह प्राणायाम बिल्कुल न करें। यदि निम्न रक्तचाप यानी बीपी लो रहता हो तो डॉक्टर की सलाह के बाद ही यह प्राणायाम करें। बहुत अधिक ठंडी जगह पर भी शीतकारी प्राणायाम करने से बचें। मानसून और ठंड के मौसम में भी इसका अभ्यास सीमित रखें।

प्राणायाम के बाद क्या करें: कम से कम 5 मिनट बिल्कुल शांत बैठे रहें या 5 मिनट शवासन करें। इसके बाद संभव हो तो गुनगुना पानी पीएं। ताजगी भरा फल या नारियल पानी लेना बेहतर होता है।

अन्य स्वास्थ्य लाभ: इससे शरीर अंदर से शीतलता महसूस करता है। इससे तनाव नियंत्रण में रहता है। इसे नियमित करने से शरीर की त्वचा चमकती है। यह हाइपरटेंशन को नियंत्रित करने में मददगार है। *

खबर संक्षेप

गिरफ्तार आरोपित से नकदी बरामद

नारनौल। घर में घुसकर ज्वेलरी व सामान चोरी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना निजामपुर की पुलिस टीम ने एक आरोपित सुनील वासी नांपला निजामपुर को 28 अप्रैल को देर शाम गिरफ्तार किया था। फिर न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया था। रिमांड के दौरान आरोपित से पूछताछ में पुलिस ने नकदी बरामद की है। कोर्ट ने न्यायिक हिरासत में भेज दिया। शिकायतकर्ता संतोष वासी नापला ने थाना निजामपुर में चोरी की शिकायत देते हुए बताया कि छह अप्रैल की रात को नामपता नामालुम व्यक्ति उनके घर से एक एलसीडी, एक बूफर, एक सोने का मंगलसूत्र, तीन जोड़ी चांदी पाजेब, एक सोने की अंगूठी, एक चांदी की अंगूठी, पांच जोड़ी लाचा के कपड़े चोरी कर ले गया।

ठगी करने के मामले में एक आरोपित गिरफ्तार

नारनौल। फोन पर जानकार बनकर 90 हजार रुपये की ठगी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना साइबर की पुलिस टीम ने एक आरोपित को गिरफ्तार किया है, जिसकी पहचान साकिर वासी अहमदबास फिरोजपुर झिरका नूह के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपित को मेवात के फिरोजपुर झिरका क्षेत्र से काबू किया है। जांच में पुलिस ने पता लगाया कि साइबर ठगी के मामले में आरोपित का खाता प्रयोग हुआ था। आरोपित ने कमीशन पर अपना खाता साइबर ठगों को दिया हुआ था।

जिला गौड़ ब्राह्मण सभा ने धूमधाम से मनाया भगवान परशुराम जन्मोत्सव

विधायक ओमप्रकाश ने भगवान परशुराम कर्तव्य पथ के नामकरण का किया शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

शहर के मोहल्ला चौधरियान स्थित जिला गौड़ ब्राह्मण सभा की ओर से बुधवार को भगवान परशुराम का जन्मोत्सव बड़ी धूमधाम से मनाया गया। गौड़ सभा में आयोजित कार्यक्रम की अध्यक्षता सभा के प्रधान राकेश मेहता एडवोकेट ने की। भगवान परशुराम जन्मोत्सव कार्यक्रम को लेकर मंगलवार रात श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल व श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान में संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया।

मंडल के प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल के सानिध्य में आयोजित संगीतमय सुंदरकांड पाठ के दौहे व चौपाईयों का गायन मंडल सदस्यों व विप्र समाज के लोगों ने किया। वहीं इस आयोजन के तहत बुधवार सुबह गौड़ ब्राह्मण सभा से प्रभात फेरी का आयोजन किया गया। प्रभात फेरी के अंदर काफी संख्या में सभा के सदस्यों ने भाग लिया और भगवान परशुराम के जयकारे लगाते हुए नगर भ्रमण किया। इसके बाद सभा भवन हवन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें समाज के लोगों ने आहुति डाली। हवन के पश्चात सभी को प्रसाद वितरित किया गया।

नारनौल। भगवान परशुराम जयंती पर पूजा अर्चना करते हुए। व सतनाली मंडी परशुराम जन्मोत्सव पर आयोजित हवन में उपस्थित लोग। फोटो : हरिभूमि

भगवान परशुराम जन्मोत्सव को लेकर मुख्य आयोजन गौड़ सभा के पास लेकर महता चौक तक मार्ग के नामकरण का रहा। इस मार्ग का नाम भगवान श्री परशुराम कर्तव्य पथ रखा गया। इस मार्ग के नामकरण का शुभारंभ विधायक ओमप्रकाश यादव, नगर परिषद की चेयरपर्सन कमलेश सैनी, नप के पूर्व चेयरमैन किशन चौधरी व इसके मुख्य सूत्रधार रहे वार्ड 20 के पार्षद नितिन चौधरी ने किया। इस मार्ग के नामकरण का विधिवत पूजन आचार्य क्रांति निर्मल व नारायण शास्त्री ने करवाया। सभा भवन से महता चौक तक के मार्ग का नामकरण भगवान श्री परशुराम कर्तव्य पथ रखने पर सभा के प्रधान राकेश मेहता एडवोकेट ने समस्त कार्यकारिणी व सदस्यों के साथ विधायक ओमप्रकाश यादव, नप चेयरपर्सन कमलेश सैनी, पार्षद नितिन चौधरी व किशन चौधरी का पटका पहनाकर व भगवान परशुराम का चित्र भेंट कर सम्मान किया। इस अवसर पर विधायक ओमप्रकाश यादव ने कहा कि भगवान परशुराम जी का जीवन हमें प्रेरणा देता है कि राष्ट्र रक्षाए स्वरक्षा एवं धर्म रक्षा के लिए शास्त्र और शस्त्र दोनों ही परमावश्यक हैं। हमारे जीवन में शक्ति और क्षमा दोनों होनी चाहिए। उन्होंने सभी को भगवान परशुराम के आदर्शों पर चलने के लिए प्रेरित किया।

भगवान परशुराम जन्मोत्सव पर किया हवन, प्रसाद वितरित

सतनाली मंडी। भगवान श्री परशुराम वेलफेयर सोसायटी क्षेत्र सतनाली की ओर से अक्षय तृतीया पर भगवान श्री परशुराम पार्क सतनाली में भगवान परशुराम जन्मोत्सव पर हवन यज्ञ व प्रसाद वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर यजमान राकेश शर्मा डिगरोता ने यजमान व विपिन शर्मा ढाणी ब्राह्मण ने आचार्य तथा अनिल पारीक ने सहआचार्य की भूमिका निभाई। इस अवसर पर मुख्य अतिथि सरपंच प्रतिनिधि धर्मवीर गोठवाल ने कहा कि भगवान परशुराम के जीवन से हमें हमेशा प्रकृति सेवा के साथ जीवन में न्याय व धर्म के मार्ग पर अग्रसर रहने का संदेश मिलता है। संस्था प्रधान शिवकुमार शास्त्री ने कहा कि भगवान परशुराम भगवान विष्णु के अवतार हैं। हमें भगवान परशुराम के जीवन से हमें अन्याय व अत्याचार के खिलाफ लड़ने की प्रेरणा मिलती है। इस मौके पर उपप्रधान राजेन्द्र शर्मा, कोषाध्यक्ष रतनलाल मिश्रा, पूर्व उपप्रधान राजेन्द्र प्रसाद सुरोलिया, हरिप्रकाश डिगरोता, उपसरपंच उरीका अशोक शर्मा, कृष्ण भारद्वाज, अनिल मिश्रा, पूर्व पंच सन्तू सिंह शेखावत, आदित्य कौशिक, शंकरलाल शर्मा, नरोत्तम मिश्रा, गौतम सुरोलिया, जयप्रकाश शर्मा, मैनपाल सिंह, जोकरमल बारबर आदि ने हवन में आहुति डाली।

नारनौल। भगवान परशुराम जन्मोत्सव पर प्रसाद वितरित करते हुए।

ब्राह्मण समाज के लोगों ने भगवान परशुराम को किया याद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

■ भगवान परशुराम चौक पर कार्यक्रम

भगवान परशुराम चौक पर बुधवार को ब्राह्मण समाज के लोगों ने भगवान परशुराम के शस्त्र फरसे की पूजा अर्चना की व माल्यार्पण किया। सेवा समिति के सचिव मनोज निर्मल ने बताया कि भगवान परशुराम सेवा समिति के सदस्यों ने भगवान परशुराम चौक पर पूजा अर्चना कर प्रसाद वितरित किया। भगवान परशुराम सेवा समिति के संरक्षक सेवानिवृत्त एसएचओ राजकुमार कौशिक ने बताया कि पांच वर्ष पूर्व भगवान परशुराम सेवा समिति की ओर से परशुराम चौक की स्थापना की गई थी। प्रसाद की सेवा धीरज शर्मा व प्रगतिशील शिक्षक की ओर से की गई।

सेवा समिति के प्रधान प्रभास छक्कड़ ने कहा कि शहर भगवान परशुराम ने समाज को न्याय और शास्त्र का दिव्य ज्ञान दिया। शिक्षक ट्रस्ट के अध्यक्ष डा. संजय शर्मा बताया कि भगवान परशुराम विष्णु भगवान के छठे मानस अवतार थे और भगवान राम की ही तरह उन्होंने सदैव पृथ्वी के कल्याण हेतु कार्य किया। धीरज शर्मा ने कहा कि समस्त विप्रजन शहर के इस एकमात्र परशुराम चौक के माध्यम से उन्हें याद कर प्रेरित होते हैं। इस मौके पर सतपाल शर्मा, राजकुमार कौशिक, मोहनलाल शर्मा, धीरज शर्मा, डा. जितेन्द्र भारद्वाज, प्रधान प्रभास छक्कड़, डा. जनार्दन मिश्र, पवन गौतम, सचिव मनोज निर्मल, राजेश शर्मा, प्राचार्य दिनेश शर्मा, शिक्षाविद राकेश शर्मा, भीमसेन शर्मा, राजेश शर्मा, मनोज जौरासी, योगेश शर्मा, तरुण पांडे, राहुल शास्त्री, मनोज शास्त्री, राम छक्कड़, हिमांशु, गोपाल शर्मा, सुभाष कौशिक, योगेश बोहरा, अभिषेक शर्मा, चेतन कौशिक, सौरव भारद्वाज, श्रवन शर्मा, दिनेश शर्मा व राकेश आदि मौजूद थे।

आरपीएस स्कूल में सड़क सुरक्षा एवं नशा मुक्ति पर व्याख्यान आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

आरपीएस सीनियर सेकेंडरी स्कूल खातोद में जिला उपायुक्त डॉ. विवेक भारती, एसपी पूजा वशिष्ठ, एसडीएम अनिल कुमार यादव, जिला शिक्षा अधिकारी संतोष कुमार चौहान व जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी सुनील दत्त यादव के मार्ग दर्शन में सड़क सुरक्षा एवं नशा मुक्ति पर एक प्रभावशाली व्याख्यान एवं जन चेतना कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम जिला रेडक्रॉस सोसाइटी 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।

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

कार्यक्रम में एसडीएम अनिल कुमार मुख्यातिथि तथा शहर थाना प्रभारी अनिल कुमार विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता चेयरपर्सन डॉ .पवित्रा राव ने की, जबकि मुख्यवक्ता के रूप में जिला रेडक्रॉस सोसाइटी उपमंडल कोऑर्डिनेटर एवं ब्रिगेड ऑफिसर राजेश शर्मा झाड़ली विशेष रूप से उपस्थित रहे। एसडीएम अनिल कुमार यादव ने कहा कि सड़क सुरक्षा का महत्व आज के समय में अत्यधिक बढ़ गया है। प्रतिवर्ष लाखों लोग सड़क दुर्घटनाओं का शिकार होते हैं, जिनमें बड़ी संख्या युवाओं की होती है। उन्होंने कहा यदि हम ट्रैफिक नियमों का पालन करें, हेलमेट पहनें, सीट बेल्ट लगाएं और नशे की हालत में वाहन न चलाएं तो इन दुर्घटनाओं में भारी कमी लाई जा सकती है। सिटी थाना इंचार्ज अनिल कुमार यादव कमांडो ने बताया कि विद्यार्थियों को समाज के प्रति जिम्मेदारी का बोध कराने के लिए इस प्रकार के कार्यक्रम का आयोजन आवश्यक है। उन्होंने नशे के दुष्प्रभावों पर बोलते हुए कहा कि नशा व्यक्ति की सोच, संतुलन और निर्णय लेने की क्षमता को कमजोर करता है, जिससे दुर्घटनाओं की संभावना कई गुना बढ़ जाती है। प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी ने कहा कि नशा और दुर्घटना एक-दूसरे के पूरक बन चुके हैं।

साइबर अपराधों के प्रति किया जागरूक

■ हकेंवि की ओर से कानूनी साक्षरता शिविर आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के विधि विभाग की कानूनी साक्षरता समिति द्वारा गांव सिसोठ में कानूनी साक्षरता शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर का उद्देश्य स्कूली विद्यार्थियों और ग्रामीणों को साइबर अपराधों के प्रति जागरूक करना तथा उनसे बचाव के उपायों से अवगत कराना था। इससे पहले विश्वविद्यालय के विधि विभाग के विभागाध्यक्ष एवं विधि पीठ के अधिष्ठाता डॉ. प्रदीप सिंह ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए विभाग की सामाजिक सरोकारों के प्रति प्रतिबद्धता को रेखांकित किया। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार के नेतृत्व में विश्वविद्यालय शैक्षणिक उत्कृष्टता के साथ-साथ सामाजिक सहभागिता और ज्ञान-साझाकरण की दिशा में भी निरंतर कार्य कर रहा है। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालयों को अपने आसपास के गांवों के साथ मिलकर कार्य करना चाहिए, जिससे स्थानीय स्तर पर ज्ञान का संचार हो सके और वैश्विक अनुसंधान में भी योगदान दिया जा सके। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के विधि विभाग के विद्यार्थियों ने नुक्कड़ नाटक के माध्यम से बताया कि किस प्रकार लोग और बच्चे ऑनलाइन धोखाधड़ी का शिकार बनते हैं। जिससे उन्हें आर्थिक नुकसान और अन्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। नाटक के माध्यम से साइबर अपराध की रिपोर्टिंग और सतर्कता के महत्व को भी विद्यार्थियों के लोगों के समक्ष प्रस्तुत किया। साथ ही विद्यार्थियों ने ग्रामीणों को जागरूक करने के लिए सूचनात्मक पर्चे और स्टेशनरी सामग्री भी वितरित की और स्कूली विद्यार्थियों के लिए त्वरित करियर काउंसलिंग सत्र का भी आयोजन किया गया। डॉ. प्रदीप ने बताया कि डिजिटल युग में साइबर अपराध एक बड़ी चुनौती बनते जा रहे हैं। जिनसे विशेषकर बुजुर्ग और बच्चे सबसे अधिक प्रभावित हो रहे हैं। ऐसे में समाज को जागरूक करना और सुरक्षा उपायों से परिचित कराना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि विधि विभाग भविष्य में भी इस प्रकार के कानूनी साक्षरता शिविरों का आयोजन करता रहेगा। इस शिविर में एलएलबी प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों ने सक्रिय भागीदारी निभाई। कार्यक्रम को सफल बनाने में डॉ. ज्योत्सना एवं डॉ. प्रवीण सहित स्कूल शिक्षक मनीषा, प्रेम लता, सुमित्रा, दयाराम, कुलदीप, राजेश और महेंद्र की भी महत्वपूर्ण भूमिका रही।

महेंद्रगढ़। कानूनी जागरूकता शिविर में प्रतिभागिता करने वाले विद्यार्थी एवं शिक्षक।

सेवानिवृत्त पर विदाई समारोह का आयोजन

महेंद्रगढ़। राजकीय महाविद्यालय में उपअधीक्षक के पद पर कार्यरत अनिल कुमार कानोडिया बुधवार को अपनी 58 वर्ष की आयु पूर्ण होने पर सेवानिवृत्त हो गए। इस दौरान महाविद्यालय में एक विदाई समारोह का आयोजन किया गया। अनिल कुमार कानोडिया ने 15 सितंबर 1988 को उच्चतर शिक्षा विभाग हरियाणा में अपनी सेवा की शुरूआत की थी। उन्होंने 36 वर्ष सात माह 16 दिन की लंबी अवधि तक महेंद्रगढ़, नारनौल, नरवाना, बौंद कलां, गुरुग्राम सहित अनेक राजकीय महाविद्यालयों में कुशलतापूर्वक सेवाएं प्रदान की। अपने संपूर्ण सेवाकाल के दौरान उनका व्यवहार सौहार्दपूर्ण, कार्यशैली अनुशासित और आचरण अत्यंत शालीन रहा।

श्रीकृष्ण स्कूल भुंगारका के विद्यार्थी साहिल ने की एनडीए परीक्षा उत्तीर्ण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

श्रीकृष्ण सीनियर सेकेण्डरी स्कूल भुंगारका के छात्र साहिल पुत्र सत्यपाल निवासी गांव जालपोडा ने एनडीए परीक्षा में सफलता हासिल की। संघ लोग सेवा आयोग की ओर से अप्रैल में आयोजित एनडीए की परीक्षा में विद्यालय के छात्र रहा साहिल ने लिखित परीक्षा में सफलता हासिल कर क्षेत्र का नाम गौरवान्वित किया है।

साहिल ने अपनी सेकेण्डरी व सीनियर सैकेण्डरी की शिक्षा श्रीकृष्ण स्कूल भुंगारका से प्राप्त की। विद्यालय के अध्यापकगण बताते हैं कि वह शुरू से ही अनुशासित, मेहनती और लक्ष्य के प्रति समर्पित छात्र रहा हैं। पढ़ाई के साथ शारीरिक गतिविधियों में भी बढ़ चढ़कर भाग लेता था।

साहिल।

विद्यालय के प्राचार्य वेदपाल यादव ने खुशी व्यक्त करते हुए कहा कि साहिल की सफलता न केवल विद्यालय के लिए, बल्कि समूचे नांगल चौधरी क्षेत्र के लिए गर्व की बात है। यह सफलता विद्यालय की गुणवत्ता और विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की मिसाल है। संस्थान के चेयरमैन एडवोकेट राजपाल यादव ने बताया कि साहिल हमेशा पाठ्यक्रम के साथ देशभक्ति और अनुशासन को भी प्राथमिकता देते थे। सीईओ अविनाश यादव ने बताया कि विद्यार्थियों की कामयाबी में माता पिता का अहम रोल होता है।

बीआर ज्ञानदीप विद्यालय में दो दिवसीय सीबीएसई वर्कशॉप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

बीआर ज्ञानदीप विद्यालय सुरजनवास में सीबीएसई के तत्वावधान में एक दो दिवसीय क्लासरूम मैनेजमेंट कार्यशाला का आयोजन किया गया। सीबीएसई द्वारा नियुक्त अनुभवी रिसोर्स पर्सन नरोत्मा शर्मा एवं राकेश कुमार विशेष रूप से उपस्थित रहे। कार्यशाला में विद्यालय के समस्त शिक्षकों के साथ-साथ आसपास के विभिन्न स्कूलों के शिक्षक भी भागीदार बने। कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य शिक्षकों के शैक्षणिक, व्यावसायिक तथा नेतृत्व कौशल को और अधिक सशक्त बनाना रहा। दोनों दिनों में अनेक महत्वपूर्ण गतिविधियां संचालित की गईं। दूसरे दिन, रिसोर्स पर्सन्स ने ब्लूम्स टैक्सोनॉमी के अनुप्रयोग, 21वीं सदी के कौशल विकास, और इंटरएक्टिव टीचिंग टूल्स जैसे विषयों पर व्यावहारिक सत्र संचालित किए। शिक्षकों को वास्तविक कक्षा परिदृश्य प्रस्तुत कर रोल-प्ले, टीम वर्क आधारित असाइनमेंट, तथा समस्या समाधान गतिविधियां भी करवाई गई। इसके अलावा, समूह चर्चा, केस स्टडी विश्लेषण, तथा पावरप्वाइंट प्रेजेंटेशन प्रतियोगिता जैसी रचनात्मक गतिविधियों ने कार्यशाला को और भी रोचक बना दिया। प्राचार्य रामवीर यादव ने कहा कि इस प्रकार की कार्यशाला से शिक्षा जगत में गुणात्मक सुधार होगा।

महेंद्रगढ़। कार्यशाला में उपस्थित विद्यालय स्टाफ सदस्य। फोटो : हरिभूमि

बीएमसी के पुनर्गठन के लिए ब्लॉक स्तरीय कार्यशाला आयोजित

मंडी अटेली। खंड विकास पंचायत अधिकारी कार्यालय में जैव विविधता प्रबंधन समिति बीएमसी के पुनर्गठन के लिए ब्लॉक स्तरीय कार्यशाला आयोजित की गई। जिसकी अध्यक्षता ग्राम पंचायत अधिकारी आकाश शर्मा ने की। इस अवसर पर राज्य जैव विविधता बोर्ड के जिला कोऑर्डिनेटर देशराज शर्मा ने कहा कि जैव विविधता संरक्षण के साथ जैव विविधताअधिनियम 2002 के प्रावधानों को प्रभावी ढंग से लागू किया जाए। इसके लिए जैव विविधता प्रबंधन समितियां का गठन बेहद जरूरी है। उन्होंने ग्राम सचिवों से मिलकर जैव विविधता प्रबंधन समिति की गठन के लिए लोगों को अधिक से अधिक कार्यशालाओं में भाग लेने के लिए जागरूक किया। इस अवसर पर जैव विविधता प्रबंधन समिति का गठन किया गया तथा लोगों को जैव विविधता के उपयोग संरक्षण खतरे व महत्व के बारे में विस्तार से बताया गया।

दमकल विभाग के फायर आफिसर ने सावधानी बरतने को कहा

नागरिक अस्पताल में आग पर काबू के लिए मॉकड्रिल

■ आगजनी पर काबू पाने के लिए उप नागरिक अस्पताल में मॉकड्रिल का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

उप नागरिक अस्पताल में बुधवार को आगजनी से होने वाले नुकसान एवं उस पर काबू पाने के लिए मॉकड्रिल शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें दमकल विभाग के कर्मचारियों ने फायर सेफ्टि को लेकर अस्पताल कर्मियों को प्रशिक्षण दिया। वरिष्ठ फायर आफिसर विकास कुमार, फायरमैन प्रदीप कुमार, नरेश मान, योगेश कुमार, विनय कुमार ने आग पर काबू पाने का प्रशिक्षण दिया। उन्होंने आगजनी से होने वाले नुकसान को लेकर मॉकड्रिल के माध्यम से उनके इंतजाम तथा व्यवस्था को भी परखा। हरियाणा अग्निशमन एवं आपातकालीन सेवाओं की ओर से अस्पताल के चिकित्सकों तथा स्टाफ कर्मचारियों को आगजनी व सडक दुर्घटनाओं के बारे में जागरूक किया। अग्निशमन केंद्र कनीना में कार्यरत नरेश मान ने बताया कि क्षेत्र में इस बढते तापमान के चलते आगजनी की अधिक संभावना रहती है। इसके बचाव को लेकर प्रत्येक नागरिक द्वारा सावधानी बरती जानी जरूरी है। उन्होंने कहा कि फसल कटाई के दौरान 24 घंटे के अंतराल में उनके पास आगजनी एवं एक्सीडेंट को लेकर 15-16 कॉल प्राप्त होती थी। उनकी ओर से प्रत्येक कॉल पर शीघ्रता से जवाब दिया गया। नतीजन, आगजनी से होने वाले नुकसान की मात्रा में कमी दर्ज की गई। उन्होंने कहा कि अग्निशमन वाहन स्टाफ अलर्ट मोड पर रहता है। कॉल रिसीव होते ही वे घटनास्थल के लिए रवाना हो जाते हैं। उन्होंने आगजनी की घटनाओं पर अंकुश लगाने के लिए अस्पताल कर्मियों व आमजन को जागरूक करने की बात कही। आगजनी की घटना होने पर हेल्पलाईन नम्बर 112 पर कॉल करें।

कनीना। उप नागरिक अस्पताल कनीना में आगजनी पर काबू पाने का प्रशिक्षण देते अग्निशमन विभाग के कर्मचारी।

यदुवंशी थनवास में सड़क सुरक्षा पर सेमिनार

नारनौल। यदुवंशी शिक्षा निकेतन थनवास में सड़क सुरक्षा जीवन रक्षा व नशा मुक्ति पर सेमिनार का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य वक्ता ब्रिगेड ऑफिसर प्रदीप यादव रहे। उन्होंने बच्चों को सड़क सुरक्षा से संबंधित बहुत सी बातें बताई। उन्होंने कहा कि कभी भी दुपहिया वाहन को बिना हेलमेट के नहीं चलना चाहिए तथा हमेशा सड़क को दोनों तरफ देखकर पर करना चाहिए। किसी भी ड्राइवर को वाहन चलाते समय नशा नहीं करना चाहिए, अन्यथा कोई भी दुर्घटना घटित हो सकती है। उन्होंने सभी विद्यार्थियों तथा अध्यापकों को सड़क सुरक्षा तथा नशा मुक्ति की शपथ दिलवाई। इस दौरान विद्यार्थियों ने सड़क सुरक्षा व नशा मुक्ति से संबंधित पोस्टर भी बनाए। यदुवंशी ग्रुप के चेयरमैन राव बहादुर सिंह ने कहा कि हमें हमें हमेशा सड़क सुरक्षा के नियमों का पालन करना चाहिए। विद्यालय डायरेक्टर सुनीता यादव ने ब्रिगेड प्रदीप यादव का सम्मान किया। विद्यालय के प्रधानाचार्य डा. सुनील यादव ने विद्यार्थियों को नशा नहीं करने की शपथ दिलाई।

ग्राम पंचायत आजमाबाद मौखुता
तह.- नांगल चौधरी जिला महेंद्रगढ

नीलामी सूचना

ग्राम पंचायत आजमाबाद मौखुता में खराब मोटर सबमर्सिबल पुरानी बोर की केबल, बोर के पुराने पाईप इत्यादी की बोली दिनांक 05.05.2025 को आम स्थान सरकारी स्कूल में प्रातः 10 बजे लगाई जाएगी। इच्छुक व्यक्ति / फर्म मौके पर उपस्थित होकर प्रकिया में भाग ले सकते हैं। बोली की शर्त मौके पर बोली शुरू होने से पहले बताई जाएगी।

सरपंच ग्राम पंचायत आजमाबाद मौखुता
मो. 9813336910, 7988049189

खबर संक्षेप

मंदिर से चोरी के मामले में आरोपित गिरफ्तार

नारनौल। थाना निजामपुर की पुलिस टीम ने मंदिर में चोरी करने वाले आरोपित को गिरफ्तार किया है, जिसकी पहचान धर्मेंद्र उर्फ महेंद्र वासी डाबला सीकर राजस्थान के रूप में हुई है। गांव के लोगों ने आरोपित को मंदिर में पकड़कर पुलिस के हवाले कर दिया। पुलिस ने पूछताछ में आरोपित से नकदी व दानपात्र बरामद किया है। आरोपित को बीरवार न्यायालय में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। शिकायतकर्ता महेंद्र सिंह वासी मौखुता ढाणी आयमाला ने थाना निजामपुर में शिकायत दी कि उनकी ढाणी में शिवजी महाराज का मंदिर है।

नारनौल। सीएसआर के तहत मिले वाटर कूलर के साथ डीसी डा. विवेक भारती।

जिला प्रशासन को मिले 10 वाटर कूलर

नारनौल। महिंद्रा एंड महिंद्रा के अधिकृत विक्रेता दीवान फोर व्हीलर ने अपनी सामाजिक जिम्मेदारियों का निर्वहन करते हुए जिला प्रशासन को 10 वाटर कूलर प्रदान किए। उपायुक्त डा. विवेक भारती ने लघु सचिवालय में आयोजित कार्यक्रम में विभिन्न विभागों को वितरित किए। इस काम को सिरे चढ़ाने में एडीसी डा. आनंद कुमार शर्मा की विशेष भागीदारी रही है। इनमें से एक वाटर कूलर उपायुक्त कार्यालय, दो एसडीएम कार्यालय महेंद्रगढ़, सुभाष पार्क में लगाने के लिए दो वाटर कूलर नगर परिषद नारनौल को, नेताजी सुभाष चंद्र बोस स्टेडियम में लगाने के लिए दो वाटर कूलर जिला खेल एवं युवा कार्यक्रम विभाग को, दो वाटर कूलर पुलिस विभाग व एक वाटर कूलर क्लब हाल में स्थापित किए जाएंगे।

माजरा खुर्द में इस सीजन में पहुंच सकता है दोहान नदी का पानी, 50 प्रतिशत कार्य पूरा

झगड़ौली के एमसी-पांच पंप से 15 करोड़ की लागत से अंडरग्राउंड पाइप लाइन डालकर छोड़ा जाएगा जवाहर लाल कैनाल का अतिरिक्त पानी

- करीब एक दर्जन गांवों के जलस्तर में होगा सुधार
- गत वर्ष माजरा कलां की सीमा तक पहुंच गया था दोहान नदी का पानी
- आगे की जमीन का मालिकाना हक किसानों के पास होने की वजह से रोका गया था पानी

महेंद्रगढ़। रेवाड़ी-महेंद्रगढ़ रोड से गुजरता दोहान नदी का पानी। फाइल फोटो

महेश कुमार ▶▶| महेंद्रगढ़

गांव माजरा खुर्द के समीप दोहान नदी में पानी पहुंचाने का करीब 50 प्रतिशत पूरा हो चुका है। इस बरसात के मौसम में जवाहर लाल नहर का अतिरिक्त पानी दोहान नदी में पहुंच सकता है। इस परियोजना के पूरा होने के बाद जिला अंतिम छोर तक दोहान नदी में पानी पहुंच जाएगा। विभाग की ओर से गांव झगड़ौली के एमसी-पांच पंप से 15 करोड़ रुपये की लागत से अंडरग्राउंड पाइप लाइन डालकर जवाहर लाल कैनाल के अतिरिक्त पानी दोहान नदी में डालने परियोजना बनाई गई थी। बता दें कि पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल के निर्देश पर वर्ष 2022 में सिंचाई विभाग ने दक्षिण हरियाणा की इन दोनों बरसाती नदियों को पुनर्जीवित करने की मुहिम शुरू की थी। जिसका नतीजा यह हुआ कि अब इनमें पानी बह रहा है। इसके बाद तत्कालीन सिंचाई मंत्री डा. अभय सिंह ने दोहान नदी का पानी जिला के अंतिम छोर तक पहुंचाने के प्रयास शुरू किए गए। सिंचाई मंत्री के निर्देश पर विभाग के अधिकारियों ने जिला के अंतिम छोर तक दोहान नदी में पानी छोड़ने का प्लान तैयार किया, ताकि जिले के गिरते भूजल स्तर में सुधार लाया जा सकें। विभाग की ओर से करीब 15 करोड़ की लागत से गांव झगड़ौली के एमसी-पांच पंप से 15 करोड़ रुपये की लागत से अंडरग्राउंड पाइप लाइन डालकर जवाहर लाल कैनाल के अतिरिक्त पानी दोहान नदी में छोड़ा जाएगा। दोहान नदी में पानी आने के बाद करीब एक दर्जन गांवों को फायदा मिलेगा। पानी निकासी नहीं होने के कारण डीएवी स्कूल व बुचियावाली गौशाला में पानी भर जाता था। जिससे काफी परेशानी होती थी। इसके आसपास की जमीन वन विभाग की थी। जिस कारण सिंचाई विभाग कोई काम नहीं कर पा रहा था, लेकिन पिछले वर्ष वन विभाग के उच्च अधिकारियों की ओर से खुदाई की अनुमति मिलने के बाद सिंचाई विभाग की ओर सरकारी जेसीबी के माध्यम से खुदाई कराई गई हैं।

करीब 1.5 किलोमीटर की करीब फीट गहरी व आठ फीट की चौडाई का नाला बनाने के बाद बुचियावाली गोशाला व डीएवी स्कूल में पानी भरना बंद हो गया तथा आगे के गांवों में पानी पहुंचाना शुरू हो गया हैं। दोहान नदी का पानी रेवाड़ी-महेंद्रगढ़ स्टेट हाईवे का पार कर चुका था। यह पानी माजरा कलां की सीमा से करीब 500 मीटर की दूरी पर हैं। दोहान नदी की आगे की जमीन का मालिकयाना हक किसानों के पास होने से पानी रोक दिया गया था, अब दोहान नदी में पानी आना शुरू होने के बाद गांव भगड़ाना, पाली, जाट, भुरजट व बसई को भी इसका लाभ मिलेगा।

यह है परियोजना

नहर एवं सिंचाई विभाग की ओर से जेएलएन से 60 क्यूसेक पानी की क्षमता वाली 1600 एमएम परिधि की सीमेंटेड पाइप लाइन दबाई जाएगी। चार किलोमीटर लंबी इस पाइप लाइन के माध्यम से दोहान क्षेत्र में पानी छोड़ा जाएगा। लगातार तीन माह पानी छोड़ने के लिए कच्चे नाले व खेतों का सहारा लिया जाएगा। इस परियोजना के माध्यम से विभाग की ओर से 60 क्यूसेक पानी छोड़ने की योजना बनाई गई है। विभाग की यह योजना सिरे चढ़ी तथा तय मात्रा में पानी मिला तो भूजल स्तर में सुधार हो सकेगा।

सीमा तक पहुंच चुका पानी

मानसून में पानी की मांग कम होने से नहरों को 16 स्थानों पर इन नदियों से जोड़ा गया। नारनौल ब्रांच को डेरोली अहीर के पास लगभग 300 सीएस का एस्कैप दोहान नदी में दिया गया और डेरोली से महेंद्रगढ़ शहर तक करीब 16 किलोमीटर लंबी नदी को पुनर्जीवित किया गया था। जिसके बाद जवाहर कैनाल नहर का अतिरिक्त पानी दोहान नदी में छोड़ा जा रहा हैं। वर्ष 2022 में दोहान नदी का पानी पहले गांव डुलाना तक पहुंचाता था।

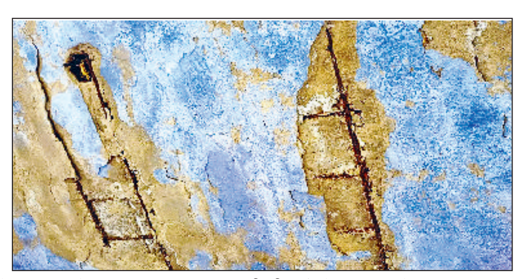
दो साल में भी नहीं निकला खुला पानी का समाधान

दोहान में नदी में करीब एक साल में खुला पानी छोड़ा जा रहा हैं। यह पानी मुख्य मार्गों की सड़क से भी होकर गुजर रहा हैं। जिसके राहगीरों को काफी परेशानी उठानी पड़ रहीं हैं। दोहान नदी अटेली रोड व डुलाना से होकर गुजर रहा था। अब रेवाड़ी-महेंद्रगढ़ मार्ग में भी खुला बह रहा हैं। इस मार्ग पर वाहनों का आवागमन ज्यादा हैं। जिससे लोगों को काफी परेशानी हो सकती हैं। स्थानीय लोगों की ओर से जिला प्रशासन दोहान नदी का पानी मुख्य मार्गों से पाइप लाइन के माध्यम से निकालने की मांग की जा रही हैं।

1994 में राव बंसी सिंह विकास एवं पंचायत मंत्री ने रखी थी आधारशिला

तीन साल से कोई गतिविधियां नहीं हुई खंडहर में तब्दील अटेली का बाल भवन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

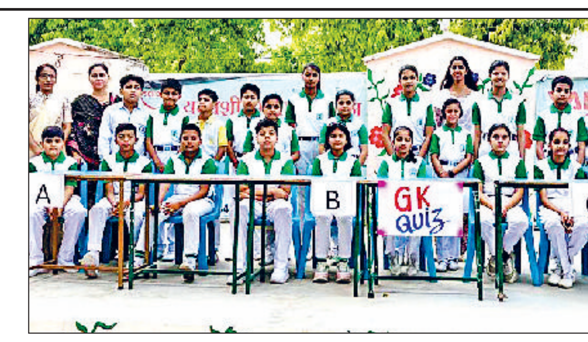


मंडी अटेली। खंडहर अटेली का बाल भवन व दीवारों में आई दरारें व खंडहर बाल भवन की दीवारों में आई दरारें।

अटेली कस्बे का बाल भवन जिसकी आधारशिला 14 नवंबर 1994 में राव बंसी सिंह विकास एवं पंचायत मंत्री हरियाणा सरकार के द्वारा रखी गई थी। उसके बाद यह 12 साल में बनकर तैयार हुआ। इसका उद्घाटन 11 नवंबर 2006 को जिला बाल कल्याण अधिकारी चंद्र मोहन भटनागर की अध्यक्षता में हुआ था। इस बाल भवन की बिल्डिंग को विभाग ने 15 साल बाद इसको पीडब्ल्यूडी विभाग से कंडम भी घोषित करवा दिया गया है। जब 2006 में यह बाल भवन बनकर तैयार हुआ था उस समय क्षेत्र में एक नई उपलब्धि के रूप में इसको देखा जाता था। बच्चे और अभिभावक भी यही सोच रहे थे कि अब क्षेत्र में बच्चों को खेल, तकनीकी, विज्ञान में नए अवसर बढ़ेंगे परंतु विभाग ने उस समय भी इस बाल भवन पर कोई गौर नहीं फरमाया केवल खानापूर्ति ही रही। उनकी वजह से यहां पर कोई गतिविधि नहीं हो पाई जिससे कि यहां के बच्चे अपने क्षेत्र का नाम रोशन कर सकें। इनकी जगह अब क्षेत्र में कुछ और एकेडमी खुल गई हैं जिन्हें बच्चे पैसे देकर अपना प्रशिक्षण ले रहे हैं। भारत के पूर्व प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू ने बाल भवन की शुरुआत की थी ताकि बाल भवन बच्चों में रचनात्मक अभिव्यक्ति और गतिविधि के लिए बच्चों को मुक्त वातावरण प्रदान करके स्कूल प्रणाली को पूरक बनाएं। बाल भवन बच्चों को उनकी छिपी क्षमता का एहसास कराने का अवसर प्रदान करता है। बाल भवन एक ऐसी संस्था है जिसका उद्देश्य बच्चों को उनकी उम्र, योग्यता और क्षमता के अनुसार विभिन्न गतिविधियों, अवसरों और बातचीत, प्रयोग, निर्माण और प्रदर्शन के लिए सामान्य मंच प्रदान करके उनकी रचनात्मक क्षमता को बढ़ाना है। बाल भवन की कल्पना बच्चों के मनोरंजन केंद्र के रूप में की गई थी। उनकी रचनात्मक वृद्धि को पोषित करने और बढ़ावा देने के लिए, सदस्यता योजना शुरू की गई है जिसके तहत पांच से 16 वर्ष की आयु के बच्चे सदस्यता के लिए पात्र होते है। बाल भवन राष्ट्रीय प्रशिक्षण संसाधन केंद्र का एकीकृत प्रशिक्षण कार्यक्रम रचनात्मक कला, प्रदर्शन कला, विज्ञान शिक्षा, शारीरिक शिक्षा और साहित्यिक प्रशंसा में प्रशिक्षण प्रदान करता है।

सुअरों का रहता जमावड़ा

क्षेत्र का यह बाल भवन केवल खंडहर बन कर रह गया है जिसमें अब केवल कुड़े के ढेर एवं सुअरों का जमावड़ा रहता है। रखरखाव एवं उसकी प्रगति पर ना तो किसी अधिकारियों ने ध्यान दिया और ना ही उनके द्वारा काम करने में अपनी रुचि दिखाई। जिसकी वजह से यहां पर नाम का ही बाल भवन रह गया है। पिछले तीन साल से इसमें कोई गतिविधि नहीं चल रही हैं। देखरेख के अभाव में खंडहर में तब्दील हो चुका है। संबंधित विभाग के अधिकारी से बात करने की कोशिश की तो उन्होंने फोन नहीं उठाया।



महेंद्रगढ़। प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

प्रतियोगिता में नैंसी, रिया, सानवी आयुष, सुशांत, नुकुल ने मारी बाजी

महेंद्रगढ़। यदुवंशी शिक्षा निकेतन में विविध क्रिया-कलापों के अंतर्गत सामान्य ज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में कक्षा छठी से आठवीं तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। जिसका सफल संचालन विंग हैड नवीन स्वामी के दिशा-निर्देशन में किया गया। सामान्य ज्ञान प्रश्नोत्तरी संपूर्ण रूप से विद्यार्थी आधारित थी। प्रतियोगिता की प्रत्येक गतिविधि जैसे प्रश्न पूछना, स्कोरिंग, समय अवधि निर्धारित विद्यार्थियों द्वारा पूर्ण की गई। प्रश्नोत्तरी में कुल पांच राउंड खेले गए। प्रत्येक राउंड में दो-दो प्रश्न प्रत्येक टीम से पूछे गए। प्रत्येक प्रश्नों का उत्तर विद्यार्थियों द्वारा अपनी समझ और तार्किक शक्ति के आधार पर दिए। इस प्रतियोगिता में कक्षा छठी से नैंसी, रिया, सानवी, आयुष, सुशांत, नुकुल ने प्रथम स्थान व कक्षा सातवीं से प्रियम, कृश, मानसी, सागर, आरव, ध्रुरव ने प्रथम स्थान एवं कक्षा आठवीं से अंशु, उमंग, दीपांशु, मयंक, अंशु, लविस, आयुष, हिमांशु, सिद्धार्थ ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। प्राचार्य पवन कुमार ने बताया कि विद्यार्थी दो तरीके से ज्ञान प्राप्त करता है, पहला शिक्षण संस्थान से, दूसरा बाहर निकलकर वास्तविक जीवन से। इन दोनों स्थिति में विद्या अध्ययन लगातार होना चाहिए। तभी व्यक्ति जीवन में सफल हो पाता है। ग्रुप चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि कल को आसान बनाने के लिए आज आपको कड़ी मेहनत करनी होगी। कार्यक्रम में वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव, वाइस चेयरपर्सन संगीता यादव, ग्रुप निदेशक विजय सिंह यादव, फाउंडर डायरेक्टर डॉ. राजेंद्र सिंह यादव ने भी विद्यार्थियों की हौंसला अफजाई की।

यदुवंशी कॉलेज के दो विद्यार्थियों ने विवि में टॉप रैंक हासिल की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर रेवाड़ी द्वारा टॉप-10 की मैरिट सूची जारी की गई, जिसमें यदुवंशी डिग्री कॉलेज के दो विद्यार्थियों ने टॉप-10 में स्थान हासिल किया। यदुवंशी कॉलेज ने फिर यहां सिद्ध कर दिया है कि अगर सही मार्गदर्शन सशक्त शिक्षण और छात्र-छात्राओं की मेहनत एक साथ हो तो कोई भी सफलता दूर नहीं। हाल ही में मीरपुर विश्वविद्यालय रेवाड़ी के स्नातकोत्तर परिणाम में कॉलेज की दो मेधावी छात्राओं ने टॉप-10 में रैंक प्राप्त संस्था और जिले का नाम रोशन किया हैं। एमए इंग्लिश की छात्रा खुशी पुत्री हंसराज ने 72.9 प्रतिशत प्राप्त करके पांचवा स्थान, एमएससी ज्योग्राफी की छात्रा प्रियंका पुत्री कृष्ण कुमार ने 76.1 प्रतिशत अंक लेकर आठवां स्थान हासिल करके ने केवल अपना नाम रोशन किया बल्कि अपने माता-पिता के साथ-साथ यदुवंशी कॉलेज का भी नाम रोशन किया है। संस्था चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि यह दोनों बेटियां ने केवल अपने परिवार के लिए गर्व का विषय बनी हैं। वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव, चेयरपर्सन संगीता यादव, फाउंडर डायरेक्टर राजेंद्र यादव, ग्रुप डायरेक्टर विजय सिंह यादव ने कहा कि यदुवंशी संस्था को इन दोनों होनहार बेटियों पर गर्व है। मौके पर डॉ. प्रदीप यादव, प्राचार्य बबरुभान, कॉलेज प्रशासन, शिक्षक, और समस्त विद्यार्थियों ने इस उपलब्धि पर गर्व महसूस कर रहा है।

महेंद्रगढ़। सफलता प्राप्त करने वाले विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

जीएल पब्लिक स्कूल में सम्मान समारोह का आयोजन

कनीना। जीएल पब्लिक स्कूल में राष्ट्रीय नृत्य दिवस के साथ सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आरंभ विद्या की देवी मां सरस्वती के चित्र के समक्ष प्रधानाचार्य ने दीप प्रज्ज्वलित कर पुष्प चढ़ाकर किया। प्रधानाचार्य डॉ. आरके शर्मा ने बताया कि नेशनल टेस्टिंग एजेंसी की ओर से जेईई मेंस-2025 का परिणाम घोषित किया गया, जिसमें जीएल स्कूल के तीन विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए परचम लहराया। जेईई मेंस में सफलता प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को उनके अभिभावकों के साथ मंच पर फूलों की माला पहनाकर ट्रॉफी के साथ सम्मानित किया गया। सम्मानित होने वाले छात्रों में रूद्र महलावत पुत्र सतीश कुमार ने 99.76 परसेंटाइल, सुमित यादव पुत्र सुमेर सिंह 96.6 ने परसेंटाइल व विवेक पुत्र महेंद्र सिहं 92.8 परसेंटाइल हासिल की है। सभी बच्चों ने अपनी सफलता का श्रेय अपने शिक्षकों, माता-पिता और स्कूल प्रबंधन को दिया है। इसके साथ ही राष्ट्रीय नृत्य-दिवस का आयोजन भी बड़ी किया गया। जिसमें स्कूल के चार हाऊस इनोवेटर, मोटिवेटर, प्रोग्रेसर और एचिवर हॉऊस इनोवेटर, मोटिवेटर, प्रोग्रेसर और एचिवर हाऊस के विद्यार्थियों के बीच डांस प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें छात्र-छात्राओं ने राजस्थानी, हरियाणवी, पंजाबी और शोलो डांस में भाग लिया। प्रधानाचार्य ने बताया कि कोई भी विद्यार्थी जिसके मन में दृढ़ इच्छा, संकल्प व लग्न की भावना हो तो अपने अध्यापकों के दिशा-निर्देश से कोई भी लक्ष्य हासिल कर सकता है।

राव जयराम स्कूल के छात्र रजनेश ने एनडीए परीक्षा में पाई सफलता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

छात्र रजनेश

- ग्रामीणों ने मिठाई बांटकर और ढोल-नगाड़ों के साथ जश्न मनाया

राव जयराम स्कूल के छात्र रजनेश पुत्र कृष्ण कुमार निवासी गांव लावण ने राष्ट्रीय रक्षा अकादमी परीक्षा में सफलता प्राप्त कर क्षेत्र का नाम रोशन किया हैं। अपनी कड़ी मेहनत, दृढ़ संकल्प और अनुशासन के बल पर रजनेश ने यह सिद्ध कर दिया कि छोटे गांवों से निकलकर भी युवा राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता में परचम लहरा सकते हैं।

रजनेश की इस उल्लेखनीय उपलब्धि पर उनके परिवार, स्कूल और गांव में खुशी की लहर दौड़ गई है। ग्रामीणों ने मिठाई बांटकर और ढोल-नगाड़ों के साथ जश्न मनाया। रजनेश ने अपनी शिक्षा राव जयराम स्कूल से प्राप्त की। विद्यालय के अध्यापक बताते हैं कि वह शुरू से ही अनुशासित, मेहनती और लक्ष्य के प्रति समर्पित छात्र रहे हैं। प्राचार्य नरेंद्र कुमार ने कहा कि रजनेश की सफलता न केवल विद्यालय के लिए, बल्कि समूचे महेंद्रगढ़ क्षेत्र के लिए गर्व की बात है। यह सफलता विद्यालय की गुणवत्ता और विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की मिसाल है। रजनेश ने न केवल में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया, बल्कि पिछले दिनों घोषित जेईई परीक्षा में भी 98.71 परसेंटाइल प्राप्त किए थे। संस्था निदेशक सुरेंद्र कुमार ने बताया कि रजनेश हमेशा पाठ्यक्रम के साथ-साथ देशभक्ति और अनुशासन को भी प्राथमिकता देते थे, जो एक रक्षा कर्मी के लिए अत्यंत आवश्यक गुण हैं।

नीट परीक्षा के दृष्टिगत विवि परीक्षाएं स्थगित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। प्राचार्य डॉ. पूर्ण प्रभा।

- अब 18 मई को होगी आयोजित

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय रेवाड़ी द्वारा तीन मई को आयोजित की जाने वाली सभी प्रातःकालीन एवं सायंकालीन सत्र की परीक्षाएं स्थगित कर दी गई हैं। यह निर्णय चार मई को होने वाली नीट परीक्षा के मद्देनजर लिया गया है, ताकि परीक्षा केंद्र पर किसी प्रकार की प्रशासनिक अथवा व्यवस्थागत बाधा उत्पन्न न हो। जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी तथा राजकीय महाविद्यालय की प्राचार्य प्रो. पूर्ण प्रभा ने बताया कि इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर द्वारा यह परीक्षाएं अब 18 मई (रविवार) को पुनर्निर्धारित की गई हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि तीन मई को जिन परीक्षाओं का आयोजन होना था, वे अब 18 मई को ही पूर्व निर्धारित समय एवं परीक्षा केंद्रों पर संपन्न होंगी। प्राचार्य प्रो. पूर्ण प्रभा ने महेंद्रगढ़ एवं रेवाड़ी जिले के सभी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों को सूचित किया है कि वे भ्रमित न हों एवं तीन मई को परीक्षा केंद्र पर न जाएं। सभी विद्यार्थी अब 18 मई को समय पर एवं अपने पूर्व निर्धारित केंद्र पर ही परीक्षा में सम्मिलित हों। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय द्वारा विद्यार्थियों की सुविधा एवं राष्ट्रीय परीक्षा एजेंसी द्वारा आयोजित नीट परीक्षा की शांति एवं सफलता को ध्यान में रखते हुए यह परिवर्तन किया गया है। सभी संबंधित छात्र-छात्राओं, शिक्षकों एवं केंद्राधीक्षकों से अनुरोध है कि वे नई परीक्षा तिथि के अनुसार अपनी तैयारियों को सुनिश्चित करें।

गुजरवास स्कूल में जागरूकता अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गुजरवास में सड़क सुरक्षा जागरूकता अभियान के तहत प्राचार्य रोशन लाल की अध्यक्षता में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में ब्रिगेड ऑफिसर आरएसओ राजेश यादव ने बताया कि चालक वाहन और सड़कों की गुणवत्ता इन तीन कारकों पर सड़क सुरक्षा निर्भर करती है। इनमें से चालक की भूमिका सबसे अहम है। ड्राइविंग कौशल का अभाव सड़क दुर्घटनाओं का मुख्य कारण है। उन्होंने कहा कि सड़क पर अनुशासन लाने, दुर्घटनाओं को रोकने के लिए वाहन चलाने का समुचित प्रशिक्षण दिया जाना और एक प्रभावी लाइसेंस प्रणाली को लागू करना अति आवश्यक है। पैदल यात्री क्रॉसिंग का उपयोग करें और सड़क पार करते समय सावधानी बरतें l सड़क की बाय तरफ पैदल चले, सड़क के नियमों का पालन करें, पैदल यात्रियों को रात में सावधानी से चलना चाहिए। लेन बदलते हुए एमएसएम नियम का पालन करें।

कांवी स्कूल से मुख्य शिक्षक शेरसिंह सेवानिवृत

नारनौल। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कांवी में प्राथमिक प्रभाग के मुख्य शिक्षक शेरसिंह का सेवानिवृत्त समारोह आयोजित किया गया। समारोह में मुख्य अतिथि प्रवर्तन निदेशालय के पूर्व सहायक कमिश्नर मानसिंह यादव रहे तथा अध्यक्षता विद्यालय प्राचार्य सुरेश कुमार ने की। विशिष्ट अतिथि के रूप में पहुंचे जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी सुनील दत्त ने कहा कि एक शेरसिंह ने एक शिक्षक के रूप में अपने कर्तव्यों का निष्ठा से पालन किया। मंच संचालन प्रवक्ता डॉ जितेन्द्र भारद्वाज ने किया। इस मौके पर सरपंच प्रतिनिधि समाजसेवी नित्यानंद यादव, पूर्व प्राचार्य हनुमान सिंह, धर्मवीर सिंह, पूर्व डीपीई जगमाल सिंह, चेतराम कबुल सिंह, मेजर विशाल, वरिष्ठ प्रवक्ता विष्णु कुमार, राजेश कुमार, मुंशीराम, सुनीता कुमारी, सुशीला यादव, बिमला यादव, रामनिवास, अखिलेश, ललिता, कुलदीप, शिल्पा, महेश, चारु, मनजीत, कृष्ण, संदीप, अशोक सहित ग्राम से अनेक गणमान्यजन उपस्थित रहे।

यूरो स्कूल कनीना के खिलाडियों ने स्केटिंग प्रतियोगिता में लहराया परचम

मेडल पाप्त करने वाले विद्यार्थियों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

कनीना। स्केटिंग में मैडल प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों को सम्मानित करते विद्यालय प्रबंधन। फोटो : हरिभूमि

रेवाडी जिले के एक निजी स्कूल में आयोजित हुई 'स्केटिंग प्रतियोगिता में यूरो स्कूल कनीना के खिलाड़ियों ने उम्दा प्रदर्शन कर प्रथम स्थान हासिल किया है। व

द्यालय के प्राचार्य सुनील यादव ने बताया कि इस प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने अपने कौशल का श्रेष्ठ परिचय देते हुए नौ स्वर्ण पदक, सात रजत पदक और सात कांस्य पदक हासिल किए। इस सफलता पर बुधवार को विद्यालय में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें मेडल लाने वाले खिलाड़ियों को सम्मानित किया गया। प्रधानाचार्य सुनील यादव व उपप्राचार्या संजू यादव ने कहा कि विद्यार्थियों को शिक्षा के साथ-साथ खेल भी जरूरी हैं। अन्य प्रतियोगिताओं में भाग लेने से विद्यार्थियों में आत्म विश्वास, सहयोग, सहनशीलता व समूह में काम करने की क्षमता का विकास होता है। इस मौके पर स्केटिंग कोच अमित चैहान, कोर्डिनेटर रवीन्द्र यादव, ऋतु तंवर, सुमन यादव, तन्नू गुप्ता सहित विद्यार्थी उपस्थित थे।