हरिभूमि

महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार 14 दिसंबर 2023

11 भारत विकसित यात्रा के दौरान लोगों को बताई योजनाएं

12 किसी एक समाज के नहीं नेता थे डा. आंबेडकर

खबर संक्षेप

मंढाणा में निकाला बेटी का घोड़ी पर बनवारा

नारनौल। गांव मंढाणा में मंगलवार रात को ब्रह्मप्रकाश ने अपनी बेटी अदिति का घोड़ी पर बनवारा निकाल कर समाज में बेटी-बेटा एक समान का संदेश दिया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि अब बेटी भी बेटों से कम नहीं है। इस मौके पर परिवार के सदस्य व ग्रामीण मौजूद थे।

आईटीआई की छात्रा अचानक लापता, केस दर्ज

महेंद्रगढ़। आईटीआई पढ़ने आई एक छात्रा लापता हो गई है। छात्रा के पिता ने पुलिस थाने में शिकायत देकर उसकी तलाश करने की मांग की है। पुलिस ने शिकायत मिलने के बाद छात्रा की तलाश शुरू कर दी है। छात्रा के पिता ने पुलिस थाने में दी शिकायत में बताया कि उसके एक लड़की व एक लड़का है। उसकी बड़ी लड़की है तथा छोटा लड़का है। दोनों अविवाहित है। उसकी 20 वर्षीय लड़की आईटीआई महेंद्रगढ में पढ़ती है। 11 दिसंबर को लड़की हर रोज की तरह आईटीआई में पढ़ने आई थी। इसके बाद लड़की घर पर वापिस नही पहुंची है। उसने अपने तौर पर सभी रिश्तेदारी व आसपास के इलाके में काफी तलाश की, लेकिन कहीं नहीं मिली है।

रात को तेज आवाज में डीजे बजाने पर केस दर्ज

महेंद्रगढ़। गांव माजरा खुर्द की बख्तावर की ढाणी में तेज आवाज में डीजे साउंड बजाने को लेकर पुलिस ने साउंड सिस्टम मालिक के खिलाफ मामला दर्ज किया है। आरोप है कि साउंड सिस्टम मालिक ने डीसी के आदेशों की अवहेलना की है। पुलिस से प्राप्त जानकारी के अनुसार शहर थाना पुलिस टीम मंगलवार रात्रि को माजरा चुंगी पर गश्त पड़ताल पर थी। तब माजरा खुर्द की तरफ से बख्तावर की ढाणी से तेज गति से डीजे साउंड बजने की आवाज सुनाई दी। पुलिस टीम डीजे साउंड बजने की आवाज को सुनकर गांव माजरा खुर्द की बख्तावर की ढाणी में पहुंची। वहां पर एक पिकअप गाड़ी खड़ी हुई थी।

राष्ट्रीय राजमार्ग पर कट की मांग को लेकर धरना जारी

कनीना। राष्ट्रीय राजमार्ग 152-डी पर सेहलंग-बाघोत के बीच कट दिए जाने की मांग को लेकर धरना 276वें दिन भी जारी रहा। जिसकी अध्यक्षता पूर्व सरपंच हंस कुमार सेहलंग ने की। धरना संघर्ष समिति के अध्यक्ष विजय सिंह चेयरमैन ने कहा कि धरने को 276 दिन हो गए है, लेकिन कट के लिए कार्य शुरू नहीं किया गया है। इस मौके पर पहलवान रणधीर सिंह, डा. लक्ष्मण सिंह, नरेंद्र शास्त्री छिथरौली, पूर्व सरपंच बेड़ासिंह, पूर्व सरपंच सतवीर सिंह, करण सिंह, दाताराम, डा. रामभक्त, मास्टर विजयपाल सिंह, मुंशीराम, भागमल, बाबूलाल, शेरसिंह, सूबेदार हेमराज, रोशनलाल आर्य, थानेदार रामकुमार, सीताराम रहे।

उप नागरिक अस्पताल में सफाई व्यवस्था का था खराब हाल

एसडीएम ने किया औचक निरीक्षण, फूड सप्लाई विभाग पर लटका मिला ताला

- एसडीएम ने कहा कि समय पर कार्यालय पहुंचे अधिकारी व कर्मचारी
- एसडीएम बोले...अनुपस्थित रहने वाले अधिकारियों व कर्मचारियों पर की जाएगी विभागीय कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

एसडीएम सुरेंद्र सिंह ने बुधवार को सात जगह पर पहुंचकर अल-अलग विभागों से जुड़े कार्यालयों का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान खाद्य एवं आपूर्ति विभाग कार्यालय पर ताला लटका मिला मिला।

इसके अलावा उप नागरिक अस्पताल में सफाई व्यवस्था का बुरा हाल मिला। इसके साथ-साथ 10 से अधिक अधिकारी व कर्मचारी नदारद मिले। नदारद कर्मचारियों के खिलाफ विभागीय कार्रवाई के आदेश दिए गए है। इस अवसर पर एसडीएम सुरेंद्र सिंह ने बताया कि कुछ कार्यालयों में कर्मचारी लेट-लतीफ आने की लगातार सूचनाएं मिल रही थी। इसी के चलते बुधवार को नौ बजे से लेकर साढ़े नौ बजे तक कार्यालयों का औचक निरीक्षण किया गया। निरीक्षण की शुरूआत खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी के कार्यालय से की गई। इसके बाद बिजली निगम कार्यालय, अस्पताल, जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय, मार्डन स्कूल का भी औचक निरीक्षण किया गया। उन्होंने बताया कि निरीक्षण के दौरान खाद्य एवं आपूर्ति विभाग कार्यालय पर ताला लटका हुआ मिला।

कनीना। उप नागरिक अस्पताल का निरीक्षण करते एसडीएम सुरेंद्र सिंह।

इन विभागों में एसडीएम

इस दौरान एसडीएम सुरेंद्र सिंह ने बिजली निगम, अस्पताल, डीईओ कार्यालय, मार्डन स्कूल, राजकीय महाविद्यालय, बीडीपीओ व सीडीपीओ कार्यालय का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान एसडीएम सुरेंद्रसिंह ने कहा कि लेट आने वाले कर्मचारियों पर विभागीय कार्रवाई की जाएगी। लेट आने वाले कर्मचारी अपनी आदत में सुधार करें। उन्होंने कहा कि कार्यालय में आमजन को किसी प्रकार की परेशानियों का सामना नही करना पड़े। इसके साथ कर्मचारी अपने व्यवहार में भी नरमी बनाए रखे।

इन विभागों में मिले अनुपस्थित

विभाग	अनुपस्थित की संख्या
बिजली निगम	0
उप नागरिक अस्पताल	3
बीडीपीओ	2
सीडीपीओ	3

सफाई व्यस्था का था बुरा हाल

निरीक्षण के दौरान पाया गया कि उप नागरिक अस्पताल में सफाई कर्मचारियों की भरमार है, लेकिन अस्पताल में सफाई व्यवस्था का बुरा हाल है। डस्टबीन कचरे से भरे हुए थे व पास में भी गंदगी बिखरी पड़ी थी। इसके साथ डस्टबीन में लगाई जाने वाली पॉलीथिन भी नहीं लगी मिली। शौचालयों का तो उससे भी बुरा हाल मिला। दूर से ही शौचालयों में दुगंर्ध आती हुई मिली। अस्पताल में सफाई व्यस्था को लेकर एसडीएम ने अधिकारियों को फटकार लगाई। इसके साथ निर्देश दिए की अगर सफाई व्यवस्था में सुधार नहीं हुआ तो उच्चाधिकारियों को पत्र भेजकर विभागीय कार्रवाई की जाएगी।

कर्मचारियों को दिए नोटिस

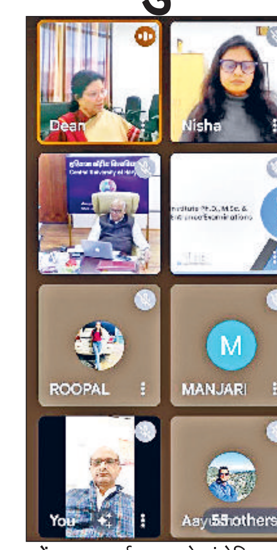
बुधवार को विभिन्न कार्यालय का औचक निरीक्षण किया गया। जिसमें अधिकारी व कर्मचारी अनुपस्थित मिले है। अनुपस्थित मिले कर्मचारियों को नोटिस दिए गए। नोटिस का जबाव संतुष्टिपूर्ण नहीं मिलने पर विभागीय कार्रवाई की जाएगी।

सुरेंद्र सिंह, एसडीएम कनीना।

हकेवि में सीएसआईआर-नेट परीक्षा की तैयारी हेतु चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ

गांव जाट पाली स्थित हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के अनुसंधान व विकास सेल द्वारा इंस्टीट्यूट फॉर एडवांस्ड स्टडीज के सहयोग से सीएसआईआर नेट परीक्षा के महत्व और इसकी तैयारी योजना हेतु तीन दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। ऑनलाइन माध्यम से आयोजित इस कार्यशाला में लगभग 200 प्रतिभागी पंजीकृत हुए। कार्यक्रम के शुभारंभ के अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने कहा कि यह परीक्षा विद्यार्थियों के लिए अति महत्वपूर्ण है और इस तरह की कार्यशालाएं विद्यार्थियों व प्रतिभागियों के लिए परीक्षा की तैयारी व उसमें सफलता का मार्ग प्रशस्त करने में मददगार होती हैं। कार्यक्रम की शुरुआत में अनुसंधान एवं विकास प्रकोष्ठ की निदेशक प्रो. नीलम सांगवान ने स्वागत भाषण प्रस्तुत किया और मुख्य संरक्षक व विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार का परिचय कराया। प्रो. सांगवान ने इस राष्ट्रीय परीक्षा में जारी बदलावों के अनुरूप विद्यार्थियों को तैयार करने के उद्देश्य से इस कार्यशाला को महत्वपूर्ण बताया। विशेषज्ञ इंस्टीट्यूट फॉर एडवांस्ड स्टडीज के योगेश और राजीव ने विभिन्न परीक्षाओं, उनकी आवश्यकताओं, प्रारूप, समय, अवधि आदि का विवरण प्रतिभागियों से साझा किया। डॉ. राजीव ने प्रतिभागियों को विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं सीएसआईआर-नेट, बीएआरसी, डीबीटी, आईसीएमआर, आईसीएआर, एएसआरबी, गेट और टीआईएफआर के बारे में जानकारी दी और 12 राज्यों द्वारा आयोजित एसईटी परीक्षाओं से भी अवगत कराया। उन्होंने अपने संबोधन में विद्यार्थियों को डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी फेलोशिप, जीव विज्ञान क्षेत्र की भविष्य की संभावनाओं और विभिन्न वैज्ञानिक पदों के बारे में बताया, जो विद्यार्थी परीक्षा उत्तीर्ण करके प्राप्त कर सकते हैं। उन्होंने संक्षिप्त या दिशात्मक अध्ययन, महत्वपूर्ण विषय, अभ्यास प्रश्न, लक्ष्य ऊंचा, फोकस ही सब कुछ, समय प्रबंधन, गलतियों को सुधारना और उन पर काम करना, अनुशासन ही कुंजी हैं। इस आयोजन में छात्रा समन्वयक के रूप में निशा यादव, नेहा सैनी, सोनम कुमारी एवं मोनिका ने कार्यक्रम में सहयोग किया।



महेंद्रगढ़। कार्यशाला को संबोधित करते कुलपति। फोटो : हरिभूमि

शराब पीकर गाली-गलौच करने पर पुलिस ने एक को पकड़ा

महेंद्रगढ़। शराब पीकर गाली-गलौच करने पर पुलिस ने एक व्यक्ति को पकड़ा है। पुलिस ने आरोपित पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार पुलिस की एक टीम थाना शहर के गेट पर मौजूद थी। इस दौरान टीम को एक व्यक्ति गेट से थोड़ी दुर सड़क पर सरेआम बीच में खड़ा दिखाई दिया। इस दौरान वह व्यक्ति ऊंची आवाज में गालियां दे रहा था। पुलिस टीम ने उसको पकड़कर उसका नामपता पूछा तो उसने अपना नाम कृष्ण कुमार वासी झोझु कलां बताया। जिसके मुंह से शराब की बदबू आ रही थी।

आरपीएस ग्रुप के कबीर डाबला ने हरियाणा में हासिल किया वन रैंक

- आरपीएस के 59 बच्चे क्लैट में क्वालिफाइड

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

आरपीएस ग्रुप के कबीर डाबला ने हरियाणा में कैटेगरी में पहला रैंक प्राप्त कर अपने माता-पिता व क्षेत्र का नाम रोशन किया है। इसके अलावा आरपीएस के जतिन ने दूसरा, समीर यादव ने पांचवां, सिद्वांत ने 31वां, मनीषा ने 35वां रैंक अपनी कैटेगरी में हासिल किया है। रुचि शर्मा ने 97.25 अंकों के साथ एआईआर 185, निधि निर्मल ने 92.75 अंकों के साथ कैटेगरी में 40वां रैंक, जतिन ने 94.25 अंकों के साथ कैटगरी में 43वां रैंक प्राप्त कर सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया हैं। विद्यालय के 59 विद्यार्थियों ने क्लैट में क्वालिफाई कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है। इसके अलावा आरपीएस ग्रुप से हिमांशु, समर यादव, दीया मेहरा, सिद्धांत, मनीषा, सच, निधि चौहान, हैप्पी, माही, नंदिनी, दक्ष, जयवीर, युग, यशवीर, तनीषा, नैंसी, हंसिका, रिया यादव, गौरव, भारत, कल्पना यादव, नताशा, रक्षित वर्मा, तानिया, मन्नत, रुचि शर्मा, जतिन, आकांक्षा तंवर, साक्षी, कीया गौतम, दिव्यांजलि, अंबिका, यतुशी चौहान, अखिल यादव, प्रियांशु, यादवेंद्र यादव, तनुश्री, किशिता, अक्षित, वानी, धरिती, पूर्वी, नंदिनी राव, हिमानी राव, कनिष्क, जितेश, दीपेश, कृष्ती ने क्लैट क्वालिफाई किया है। इस उपलब्धि पर आरपीएस ग्रुप की चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजी. मनीष राव ने उन्हें सम्मानित कर बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है। डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि आरपीएस ग्रुप के बच्चे हर प्रतियोगी परीक्षाओं में अपनी प्रतिभा दिखाते हुए सफलता का परचम लहरा रहे हैं। बीते दिवस विद्यालय का आठवीं कक्षा छात्र मयंक केबीसी से करोड़पति बनकर लौटा है यह हम सब के लिए गौरव की बात है। सीईओ इंजी मनीष राव ने कहा कि क्लैट की परीक्षा में देशभर से हजारों की संख्या में छात्र-छात्राएं भाग लेते हैं। इस परीक्षा के आधार पर छात्र-छात्राओं की पहली पसंद एनएलएसआईवी बैंगलुरू, एनएलयू दिल्ली, एनएएलएसएओआर हैदराबाद, डब्ल्यूबीएनएलयू वैस्ट बंगाल तथा एनएलयू भोपाल संस्थान होते हैं। राष्ट्रीय स्तर की यह परीक्षा में हर वर्ष नेशनल लॉ यूनिवर्सिटीज द्वारा आयोजित की जाती है। परीक्षा के आधार पर ही बड़े संस्थानों के लिए विद्यार्थियों का चयन किया जाता हैं।

महेंद्रगढ़। क्लैट की परीक्षा उत्तीर्ण करने वाले विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

कानून विषय पर हुई प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

- कानून हमें जीवन के सभी क्षेत्रों में सुरक्षा उपलब्ध करवाता है : जिला एवं सत्र न्यायाधीश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण एवं शिक्षा विभाग के संयुक्त तत्वावधान में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी शैलजा गुप्ता की मौजूदगी में बुधवार को एडीआर सेंटर में कानूनी जागरूकता के लिए प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया। कार्यक्रम में जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष रजनीश बंसल ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत की। विशिष्ट अतिथि के तौर पर एसीजेएम आर्य शर्मा मौजूद थी। मुख्यातिथि रजनीश बंसल ने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि सुखमय जीवन जीने व जीवन में अपने अधिकारों के लिए कानून की जानकारी होना बहुत ही जरूरी है।

उन्होंने कहा कि कानून हमारे जीवन के सभी पहलुओं को प्रभावित करता है। यह हमें मां की कोख से लेकर हमारी शिक्षा, रोजगार, विवाह तथा जीवन के अन्य सभी क्षेत्रों में सुरक्षा उपलब्ध करवाता है। कार्यक्रम में सभी प्रतिभागियों को जिला एवं सत्र न्यायाधीश रजनीश बंसल ने सम्मानित किया। इस अवसर पर संतोष मेमोरियल दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र नसीबपुर के बच्चों की ओर से हस्त निर्मित सामग्री की प्रदर्शनी का आयोजन किया गया।

नारनौल। प्रतियोगिता के प्रतिभागियों के साथ जिला एवं सत्र न्यायाधीश रजनीश बंसल व अन्य न्यायाधीश। फोटो : हरिभूमि

चैटजीपीटी पर ऑनलाइन कार्यशाला आज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के प्रबंधन अध्ययन विभाग एवं एंटरप्रिन्योर सेल की ओर से वीरवार को एक दिवसीय ऑनलाइन कार्यशाला का आयोजन किया जा रहा है। आय सृजन में एआई व चैटजीपीटी की भूमिका विषय पर आधारित इस कार्यशाला में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) व चैटजीपीटी के विभिन्न तकनीकी पक्षों, संभावनाओं के साथ-साथ इन तकनीकों के माध्यम से आय सृजन के तरीकों पर चर्चा होगी। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने बताया कि चैटजीपीटी अब तक का सबसे तेजी से लोकप्रिय होने वाले एप्लिकेशंस में से एक है। इसने डाटा संग्रहण एवं निर्माण के क्षेत्र में नई क्रांति ला दी है। कुलपति ने कहा कि अवश्य ही इस कार्यशाला के माध्यम से प्रतिभागियों को इन दोनों तकनीकों को जानने-समझने में मदद मिलेगी। ग्रोथीएआई के मुख्य कार्यकारी अधिकारी सीईओ रोहित मोटे विशेषज्ञ के रूप में विशेष सत्र लेंगे।

महेंद्रगढ़। कार्यशाला को ब्रोशर जारी करते हुए कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार। फोटो : हरिभूमि

रिया यादव व नितेश बने बेस्ट फीमेल व मेल एथलीट ऑफ द ईयर

नारनौल। शहर में कुलताजपुर रोड स्थित बीपीएस स्कूल की ओर से स्पोर्ट्स कॉम्प्लैक्स में आयोजित तीन दिवसीय खेल स्पर्धाओं में उपलब्धियों व अंकों के आधार पर बेस्ट एथलीट का चुनाव किया गया। जिसमें प्राथमिक स्तर पर गर्ल्स में गरिमा व बॉयज में लक्ष्य, मीडिल स्तर पर बॉयज में मोंटी व गर्ल्स में सोनम व सीनियर स्तर पर बॉयज में नितेश व गर्ल्स में रिया यादव को बेस्ट एथलीट ऑफ द ईयर 2023 चुना गया। इस अवसर पर संस्था वाइस चेयरमैन कमल संघी व सहसचिव डा. करण चौधरी ने ट्रॉफी प्रदान कर सभी खेल प्रतिभाओं का सम्मानित किया। संस्था के चारों सदनों में से 135 अंक प्राप्त कर सैफायर हाउस ने बेस्ट परफोमिंर्ग हाउस का पुरस्कार प्राप्त किया। गेम्स के कुशल संचालन के लिए संस्था के डीपीई नरेन्द्र कुमार व शशि बहल को भी संस्था मैनेजमैंट ने ट्रैक सूट प्रदान कर सम्मानित किया।

कार्यक्रम लोकसभा चुनाव से पहले अटेली को उपमंडल बनाया जाए अन्यथा होगा आंदोलनः नरेश यादव

सैनिक बाहुल्य क्षेत्र अटेली को भी उपमंडल बनाने की मांग पकड़ने लगी जोर

हरिभूमि न्यूज मंडी अटेली

- सूची में अटेली को शामिल नहीं किए जाने पर रोष

हरियाणा युवा किसान संघर्ष समिति के अध्यक्ष व पूर्व विधायक नरेश यादव ने सरकार से मांग की है कि लोकसभा चुनावों से पहले अटेली को उपमंडल बनाया जाए अन्यथा इस कार्य के लिए आंदोलन किया जाएगा। नरेश यादव बुधवार को एक पत्रकार वार्ता में बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि 2008 में तत्कालीन मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने अटेली में आयोजित हकीकत रैली में यह आश्वासन दिया था कि जल्द ही अटेली को उपमंडल का दर्जा दिया जाएगा, लेकिन जनता की यह मांग अभी तक पूरी नहीं हुई, जो एक चिंता की बात है। उन्होंने कहा कि नागंल चौधरी को उपमंडल का दर्जा सरकार ने दिया, यह एक बहुत बड़ी खुशी की बात है, लेकिन अटेली क्षेत्र की प्रदेश के मानचित्र में एक विशेष पहचान रही। साथ ही यह सैनिक बाहुल्य क्षेत्र रहा है। इस क्षेत्र को उपमंडल से वंचित रखना एक बहुत बड़ा चिंता का विशेष है। उन्होंने कहा कि पहले यहां के नागरिकों को अपने सरकारी कार्य के लिए नारनौल जाना पड़ता था और अब कनीना जाने को मजबूर हो रहे हैं। मंडी अटेली एक पुरानी विधानसभा के नाम से प्रदेश में पहचान बनाई हुई है, उसको उपमंडल का दर्जा नहीं मिलना बड़े दुःख की बात है। उन्होंने कहा कि लोकसभा चुनाव से पहले अटेली को उपमंडल का दर्जा नहीं मिला तो आंदोलन किया जाएगा। उन्होंने बताया कि राज्य सरकार ने अटेली को उपमंडल न बनाकर वादा खिलाफी की है, जिसके कारण जनता में भारी गुस्सा और आक्रोश है। इन आक्रोश सभाओं तथा विरोध प्रदर्शनों के दौरान राज्य सरकार से अटेली को उपमंडल व दौंगड़ा अहीर को उपतहसील का दर्जा देने की घोषणा करने, अटेली में आईएमटी स्थापित करने, युवाओं को रोजगार देने, मनरेगा का बजट बढ़ाकर 300 दिन की जॉब गारंटी देने तथा अधूरे पड़े सभी विकास कायरें को तत्काल पूरा करने की मांग की जाएगी। उन्होंने बताया कि हम 12 साल से अटेली को उपमंडल बनाने की मांग को लेकर संघर्ष कर रहे है, लेकिन सरकार अटेली के लोगों की वाजिब मांग की अनदेखी कर रही है। इसलिए हमें आंदोलन करने को मजबूर होना पड़ रहा है। एक माह तक सभी गांवों में विरोध प्रदर्शन तथा सभाएं आयोजित की जाएगी।

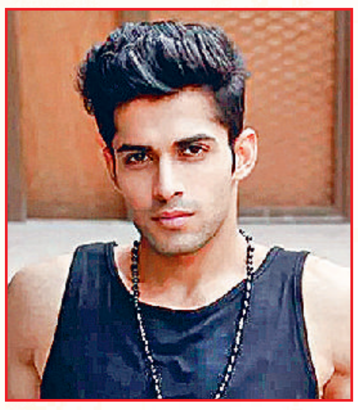
मंडी अटेली। पूर्व विधायक नरेश यादव।

सरकार पर भेदभाव का आरोप

मंडी अटेली। प्रदेश सरकार की ओर से हाल ही में बनाए गए उपमंडलों की सूची में अटेली को शामिल न किए जाने पर हलके के लोगों में भारी रोष व्याप्त है। इस संबंध में बहुजन समाज पार्टी के नेता अतरलाल एडवोकेट ने राज्य सरकार पर अटेली हलके के साथ भेदभाव का आरोप लगाते हुए बड़ा आंदोलन करने की घोषणा की है। अतरलाल ने कहा कि आंदोलन के प्रथम चरण में 15 दिसंबर से गांवों में आक्रोश सभाएं आयोजित की जाएंगी। उन्होंने बताया कि 15 दिसंबर को रामपुरा गांव से इसकी शुरूआत की जाएगी।

मस्कुलर बॉडी से ज्यादा जरूरी है हम अपनी हेल्थ पर फोकस करें

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलीकास्ट हो रहे सीरियल 'वंशज' में नील भारद्वाज के रोल में मोहित कुमार दिख रहे हैं। नील एक्टिंग के साथ ही अपनी हेल्थ-फिटनेस पर भी पूरा ध्यान देते हैं। उनका फिटनेस फंडा जानिए, उन्हीं की जुबानी।



फिटनेस फंडा
मोहित कुमार

मेरा मानना है कि लाइफ में हेल्दी रहना बहुत जरूरी है। पैसा और बाकी सारी चीजें आती-जाती रहती हैं, लेकिन हेल्थ हमारे साथ हमेशा रहती है। अगर लाइफ में सारी सुख-सुविधाएं हैं लेकिन आप फिट नहीं हो, कुछ भी यूज करने के लिए हेल्दी नहीं हो तो किसी भी सुख-सुविधा की क्या वैल्यू रह जाएगी? आप ज्यादातर टाइम बीमार रहते हो या कोई भी प्रॉब्लम बॉडी में है तो लाइफ का कोई मजा नहीं रह जाएगा। इसलिए मेरे लिए तो लाइफ का सबसे बड़ा एजेंडा है कि खुश रहो, हेल्दी रहो, फिट रहो और अपना ध्यान रखो।

बचपन से रहा हूं फिटनेस कॉन्शस : मैं स्कूल टाइम से ही स्पोर्ट्स से जुड़ा रहा हूं। लॉन टेनिस और फुटबॉल खूब खेलता था। मेरे घर वाले भी सुबह चार बजे उठकर रनिंग या वॉक के लिए अपने साथ मुझे ले जाते थे। यानी बचपन से ही मुझे आदत हो गई कि सुबह उठकर रनिंग के लिए जाना है। मेरा वो रूटीन अब भी बना हुआ है। मुझे यह रूटीन बहुत अच्छा लगता है, मैं इसे खूब एंज्वॉय करता हूं। जब तक सुबह उठकर रनिंग या वर्कआउट ना करूं, तो मेरा डेली रूटीन स्टार्ट ही नहीं होता है। मैं अपना फिटनेस आइडल अपनी मम्मी को मानता हूं, क्योंकि बचपन से उन्होंने ही फिट रहने की हैबिट मुझमें डेवलप की।

हेल्दी होना है ज्यादा इंपॉर्टेंट : मैं फिट बॉडी से ज्यादा इंपॉर्टेंट हेल्दी होने को मानता हूं। क्योंकि फिट फिगर बनाना तो ईजी है लेकिन अगर आप अंदर से हेल्दी नहीं हैं तो बाहर की फिटनेस का क्या फायदा? बॉडी अच्छी दिख रही है लेकिन आप अंदर से बीमार हैं, शरीर में कोई प्रॉब्लम है तो आप हेल्दी नहीं कहलाएंगे। जब आप खुश होते हैं, फिट होते हैं, हेल्दी होते हैं, तो वो आपके चेहरे पर दिखता है। इसीलिए मेरा मानना है कि फिट, मस्कुलर बॉडी दिखाने से अच्छा है, आप अपनी हेल्थ पर फोकस करो। इसके लिए हेल्दी डाइट लें, डेली वर्कआउट करें, पूरे दिन का न्यूट्रिशस डाइट प्लान बनाकर उसे फॉलो करें।

डाइट प्लान : मैंने अपना डाइट शेड्यूल ऐसा बनाया है कि मैं पूरे दिन में एक ही बार खाना खाता हूं। एक ही मील में चपाती, चिकन, एग, सब्जियां और स्वीट डिश सब होता है। एक मील में ही सब कुछ खा लेता हूं। लेकिन बाकी पूरा दिन फास्टिंग करता हूं। अगर रात को शूटिंग है तो मॉर्निंग में खाना खाता हूं। जब शूट नहीं होती है तो घर में हल्का खाता रहता हूं।

मेरा वर्कआउट शेड्यूल : काफी सालों से मेरा वर्कआउट रूटीन यही रहा है कि सुबह जल्दी उठकर 7-8 किलोमीटर रनिंग पर जाना है। घर आकर ब्रेकफास्ट करता हूं, फिर जिम चला जाता हूं। अगर सुबह बारह बजे की शिफ्ट है, टाइम नहीं है या बाहर तेज धूप या बारिश का मौसम है तो घर की सीढ़ियों पर आधे घंटे ऊपर-नीचे करके वर्कआउट कर लेता हूं। जिम में स्ट्रेंथ ट्रेनिंग कम करता हूं और क्रॉसिंग एक्सरसाइज पर ज्यादा ध्यान देता हूं। मेरा फोकस मसल्स बनाने पर नहीं बल्कि फ्लेक्सिबल बॉडी पर रहता है। क्रॉसिंग एक्सरसाइज से ओवरऑल बॉडी पर वर्कआउट होता है।

ऐसे रहता हूं मेंटली हेल्दी : आज के दौर में मेंटली फिट रहना एक चैलेंज होता है। हेक्टिक शेड्यूल, कई तरह की प्रॉब्लम्स से स्ट्रेस हो ही जाता है। मेंटली फिट रहने के सबके अलग-अलग फंडे होते हैं। मेरा फंडा यह है कि जब भी मुझे मेंटली अच्छा नहीं लग रहा है तो मैं रनिंग के लिए चला जाता हूं। मुझे रनिंग करना पसंद है। डेली 5-7 किलोमीटर की रनिंग में मैं खुद से बात करता हूं, प्रॉब्लम के बारे में सोचता हूं। इससे मेरी 99.99 प्रॉब्लम्स दूर हो जाती हैं। मैं स्ट्रेसफ्री फील करने लगता हूं। *

प्रस्तुति : सेहत फीचर्स

क्यों होती है स्टोन प्रॉब्लम जानें लक्षण-कराएं उपचार

गलत लाइफस्टाइल और डाइट हैबिट की वजह से हाल के दिनों में पथरी (स्टोन) की समस्या कॉमन होती जा रही है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि इसके होने के कारण क्या हैं और यह कितने प्रकार की हो सकती है? यहां डिटेल में बता रहे हैं इसके प्रमुख लक्षणों और उपचार के तरीकों के बारे में।

डॉक्टर एडवाइस
डॉ. मयंक गुप्ता
डायरेक्टर-यूरोलॉजी, धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल, नई दिल्ली

पथरी एक कंकड़ जैसी कठोर और क्रिस्टलीय संरचना होती है, जिसका विकास शरीर के विभिन्न भागों जैसे- किडनी, यूरिनरी ट्रैक्ट, पैंक्रियास, टॉन्सिल, स्लाइवरी ग्लैंड्स या पित्ताशय की थैली (गॉल ब्लैडर) आदि में हो सकता है। पथरी के कारण पेशेंट को असहनीय दर्द होता है। पथरी के आकार में वृद्धि और विकास के साथ कई तरह के जोखिम का खतरा भी बढ़ सकता है। इसलिए जरूरी है कि पथरी के लक्षणों पर समय रहते ध्यान दिया जाए और निवारक उपाय अपनाए जाएं। यदि सही समय पर पथरी का इलाज नहीं हो पाता है तो मरीज को आगे चलकर कई तरह की गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

स्टोन होने के प्रमुख लक्षण

सामान्यतः पथरी की बीमारी 30 से 40 साल की उम्र में देखी जाती है, जिसमें पुरुषों की संख्या महिलाओं की तुलना में तीन से चार गुना अधिक हो सकती है। पथरी के लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि पथरी का विकास शरीर के किस भाग में हुआ है। किडनी में पथरी के विकास के कारण व्यक्ति को पेट और कमर में गंभीर दर्द महसूस हो सकता है। किडनी स्टोन का आकार 5 एमएम. से बड़ा है तो मूत्र मार्ग में रुकावट और यूरिनरी ट्रैक्ट संक्रमण जैसी समस्याओं को जन्म दे सकता है। इसी तरह पैंक्रियास में पथरी के विकास के कारण पेट में तेज दर्द के साथ सूजन जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। कभी-कभी स्लाइवरी ग्लैंड्स में क्रिस्टलीय संरचना का विकास होने लगता है, जो बाद में पथरी का रूप ले लेता है, जिससे व्यक्ति को स्लाइवरी ग्लैंड्स में दर्द महसूस होने लगता है। गले में पीछे की तरफ टॉन्सिल स्टोन का विकास भोजन में उपस्थित हानिकारक पदार्थ और बैक्टीरिया के प्रभाव के कारण होता है, जिससे व्यक्ति को भोजन निगलने में कठिनाई महसूस हो सकती है। साथ ही गले में खराश और बदबू बनी रहती है। इसके अलावा पित्ताशय की थैली में पथरी के विकास के कारण पेट में गंभीर दर्द, उल्टी, पीलिया, बुखार और कमजोरी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

रोग के कारण और प्रकार

ऐसा देखने में आ रहा है कि वर्तमान समय में लोगों को किडनी स्टोन की समस्या का सामना अधिक करना पड़ रहा है। यूरीन में केमिकल्स की अधिक मात्रा, शरीर में मिनरल्स की कमी, जंक फूड का सेवन और कम मात्रा में पानी पीना किडनी स्टोन के मुख्य कारण माने जाते हैं। इनमें कैल्शियम स्टोन और यूरिक एसिड स्टोन के मरीजों की संख्या अधिक होती है। पैंक्रियास में होने वाले स्टोन का मुख्य कारण, अधिक शराब का सेवन को माना जाता है। इसके अलावा स्मोकिंग और निकोटिन का सेवन, उच्च वसा और उच्च प्रोटीन युक्त भोजन, वंशानुगत कारक और संकीर्ण या ब्लॉक्ड पैंक्रियास ट्रैक्ट के कारण भी पैंक्रियास में पथरी का विकास हो सकता है। स्लाइवरी ग्लैंड में पथरी एक दुर्लभ प्रकार की पथरी है। यह पथरी डिहाइड्रेशन, खराब खान-पान, एब्नॉर्मल ब्लड प्रेशर और मूत्रवर्धक दवाओं के सेवन के कारण हो सकती है। वहीं गले में टॉन्सिल स्टोन खराब खान-पान, बैक्टीरिया और कवक संक्रमण के कारण विकसित हो जाती है। शरीर में पाचन के लिए पित्त की आवश्यकता होती है, लेकिन पित्त जब कोलेस्ट्रॉल को घोल नहीं पाता है, तब एक्स्ट्रा कोलेस्ट्रॉल पित्ताशय में पथरी का रूप ले लेता है।

ट्रीटमेंट के तरीके

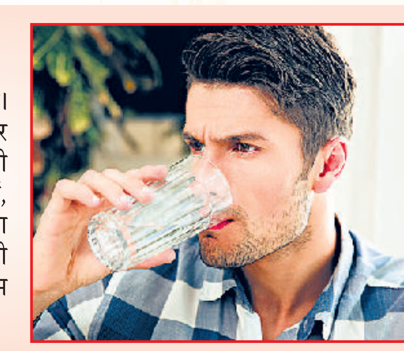
शरीर में पथरी के रोग का निदान इसके स्थान, आकार, प्रकार और मरीज की अन्य शारीरिक स्थितियों पर निर्भर करता है। निदान में कई उपचारक विधियां हैं, जो इस बात पर निर्भर करती हैं कि पथरी किस भाग में विकसित हुई है? किडनी स्टोन के उपचार के लिए अधिक तरल पदार्थ के सेवन के साथ दर्द निवारक प्रक्रियाओं और किडनी को तोड़ने में मदद करने वाली दवाओं का उपयोग किया जा सकता है। किडनी स्टोन की स्थिति में गर्म पानी पीना लाभकारी होता है।

किडनी स्टोन का आकार बढ़ जाने पर और पित्ताशय की पथरी के उपचार के लिए सर्जरी की आवश्यकता पड़ सकती है। इसके अतिरिक्त स्लाइवरी ग्लैंड की पथरी के उपचार के लिए सियालेंडोस्कोपी सर्जरी की सलाह भी डॉक्टर द्वारा दी जाती है, जो एक मिनिमम इनवेंसिव प्रक्रिया है। साथ ही कई बार पथरी के उपचार के लिए डॉक्टर शॉक वेव थेरेपी की भी सलाह देते हैं, इसलिए बहुत आवश्यक है कि डॉक्टर की सलाह लें और जरूरी जांच कराएं, जिससे पथरी का निदान जल्द से जल्द हो सके। *

प्रस्तुति : सेहत डेस्क

सर्दियों में पथरी का अधिक खतरा

अकसर हम सर्दियों में कम पानी पीते हैं, जिससे स्टोन बनने का खतरा भी पैदा हो सकता है। दरअसल, ठंड के मौसम में कम पानी पीने के कारण किडनी यूरिन के जरिए टॉक्सिक पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने में सक्षम नहीं हो पाती और गंदगी जमा होने के कारण पथरी होने की संभावना बनी रहती है। ठंड के मौसम में तापमान कम होने के साथ शरीर की दूसरी बीमारियां होना शुरू हो जाती हैं, जिसका सीधा असर किडनी पर पड़ सकता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी खुद को हाइड्रेट रखना जरूरी है, इससे आपकी किडनी अच्छे से खून की सफाई करती है। साथ ही टॉक्सिक पदार्थों को भी यूरिन के जरिए बाहर निकाल देती है। यही नहीं इस कारण खून में सोडियम, पोटैशियम और कैल्शियम का लेवल भी बरकरार रहता है, जिससे आपको पथरी होने की संभावना बहुत कम हो जाती है। *



अगर आपको अकसर पेट दर्द, लूज मोशन और वॉमिटिंग जैसी समस्या होती है तो इसे अनदेखा ना करें। ऐसा सीलिएक डिजीज के कारण हो सकता है। जानिए, इस बीमारी के लक्षण और बचाव के तरीकों के बारे में।

सीलिएक डिजीज से ऐसे करें बचाव

प्रिकॉशन
विनीता

हमारे नियमित खान-पान में गेहूं से बने खाद्य प्रमुखता से शामिल होते हैं। रोटी, पूरी, परांठा, ब्रेड और बिस्किट का सेवन अधिकतर लोग अपने नाश्ते और खाने में करते हैं। लेकिन जिन्हें सीलिएक डिजीज की समस्या होती है, उनका पाचनतंत्र आटा, सूजी या मैदे से बने किसी भी खाद्य पदार्थ को पचाने में असमर्थ होता है। सबसे बड़ी दिक्कत यह है कि इस समस्या से ग्रस्त अधिकतर लोगों को इसका अंदाजा नहीं होता है और वे ताउम्र पेट से जुड़ी अन्य बीमारियों का इलाज कराते रहते हैं।

क्या है सीलिएक डिजीज : यह ऐसी बीमारी है, जिसमें व्यक्ति गेहूं में मौजूद ग्लूटेन नामक प्रोटीन के प्रति एलर्जिक हो जाता है। यह ऐसी शारीरिक अवस्था है, जब ग्लूटेन के खिलाफ शरीर में एंटीबॉडीज बनने लगती हैं, जो आंतों में ग्लूटेन पचाने वाले तत्वों को ही नुकसान पहुंचाने लगती हैं। नतीजतन व्यक्ति गेहूं से बनी चीजों को पचा नहीं पाता। कई बार छह माह की उम्र के बाद जब बच्चे को दूध के अलावा बिस्किट, रोटी जैसी चीजें दी जाती हैं, तभी से उन्हें पाचन में दिक्कत, पेट दर्द और वॉमिट जैसी समस्याएं होती हैं और कम उम्र से बच्चों में इसके लक्षणों की पहचान हो जाती है। कई बार जेनेटिक कारणों से भी यह समस्या होती है। इस बीमारी से बच्चों का विकास धीमी गति से होता है, क्योंकि आंतें पोषक तत्वों को अवशोषित नहीं कर पाती हैं।

प्रमुख लक्षण : पेट का फूलना, दर्द, उल्टी, पेट खराब होना, कमजोरी, थकान और खून की कमी जैसे लक्षण सीलिएक डिजीज के मरीज में नजर आते हैं।

साइड इफेक्ट्स : इस बीमारी के कारण आंतें भोजन को पचा नहीं पातीं, इससे शरीर जरूरी मिनरल्स को अवशोषित नहीं कर पाता, जिससे उन्हें कई तरह की अन्य बीमारियां घेर लेती हैं। लड़कियों को ऐसी समस्या हो तो शादी के बाद उन्हें मिसकैरेज होने का खतरा रहता है। सीलिएक रोग की वजह से कुछ लोगों को ब्रेन और स्किन संबंधी ऑटो इम्यून डिजीज भी परेशान करती है। इसकी वजह से डायबिटीज टाइप-1, हार्ट अटैक और कॉर्डियोवैस्कुलर डिजीज होने का भी अंदेशा रहता है। अगर ग्लूटेन फ्री डाइट ना ली जाए तो इसकी वजह से आंतों का कैंसर भी हो सकता है।

टेस्ट : अगर कोई भी लक्षण नजर आए तो सबसे पहले टीटीजी (टिशू ट्रांसग्लूटामिनेज एंटीबॉडी) टेस्ट जरूर करवा लेना चाहिए। रिपोर्ट पॉजिटिव आए तो, इसका मतलब यही है कि व्यक्ति सीलिएक डिजीज से ग्रस्त है। कई बार जांच की पुष्टि के लिए एंडोस्कोपी या बायोप्सी की भी जरूरत पड़ती है।

प्रिवेंशन : इस समस्या का कोई उपचार नहीं है। इसकी वजह से शरीर में जिन पोषक तत्वों की कमी हो जाती है, सप्लीमेंट्स के माध्यम से उन्हें दूर करने की कोशिश की जाती है। इसलिए बचाव ही इसका एकमात्र समाधान है। आप गेहूं के बजाय चावल, ज्वार, बाजरा, रागी, मक्का जैसे मिलेट्स को अपने आहार में शामिल करें। कोई भी डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ खरीदते समय उसके पैकेट को ध्यान से पढ़ लें कि कहीं उसे तैयार करने में गेहूं, मैदा, सूजी और राई का इस्तेमाल तो नहीं किया गया। अपने भोजन में प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों जैसे- दूध, दही, पनीर, अंडा और मछली को शामिल करें। *

(मणिपाल हॉस्पिटल, गाजियाबाद में एचओडी-डाइटेटिक्स डॉ. अदिति शर्मा से बातचीत पर आधारित)

घरेलू औषधि / रेखा देशराज

गुणों का खजाना मेथी दाना

अपने देश में सदियों से मेथी दाने का प्रयोग मसालों के साथ-साथ औषधि के रूप में भी किया जाता रहा है। खासतौर पर अगर सर्दियों के लिए चार या पांच ऐसे मसालों की सूची बनाई जाए, जो सबके लिए उपयोगी हों, तो उनमें मेथी दाना जरूर शामिल होगा। दरअसल, ठंड के दिनों में मेथी दाना हमें ना सिर्फ गरमाइश से भरपूर रखता है, साथ ही शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाता है।

कई तरह से फायदेमंद : आयुर्वेद में मेथी दाने को गुणों का खजाना कहा जाता है। सैकड़ों सालों से भारतीय लोगों को इसकी विशिष्टता का भान रहा है। इसलिए मेथी दाने को भारतीय घरों में दर्जनों तरह से उपयोग किया जाता है। मेथी दाना हमारे दिल को स्वस्थ रखता है, इसके नियमित सेवन से हार्ट अटैक की आशंका काफी घट जाती है। पोटैशियम से भरपूर होने के कारण यह हृदय की गति और रक्तचाप को नियंत्रित करने में मददगार होता है।

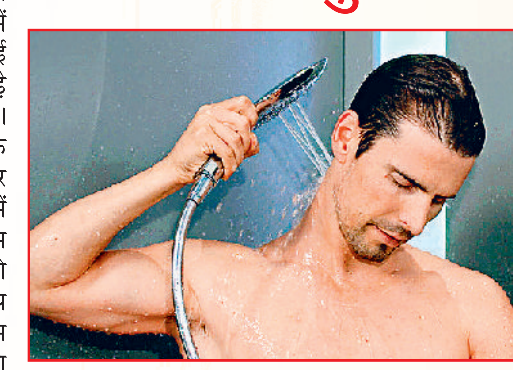
सुबह खाने के फायदे : हर दिन सुबह खाली पेट भीगे हुए मेथी दाने खाने के बहुत सारे फायदे होते हैं। मेथी दाना खाने से शरीर को बैक्टीरिया-वायरस से लड़ने की ताकत मिलती है। मेथी दाने में गैलेक्टोगॉग्स नाम का एक कंपाउंड होता है, जिस कारण दूध पिलाने वाली मांओं में भरपूर दूध बनता है। यह टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन को बनाने में मदद करता है, जिससे पुरुषों में सेक्स पावर बढ़ती है। यह कैल्शियम से भरपूर होता है, जिससे हड्डियां मजबूत होती हैं और जोड़ों में होने वाले दर्द से छुटकारा मिलता है। यह वजन कम करने में भी मददगार है। इसके नियमित सेवन से खराब कोलेस्ट्रॉल घटता है और अच्छा कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है। यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में भी कारगर है। यह डायबिटीज को भी कंट्रोल करता है, इसके लिए रात भर भीगे हुए मेथी दाने का पानी सुबह पीना हितकर है।

ना करें अधिक सेवन : जहां एक तरफ मेथी दाना स्वास्थ्य के लिए वरदान है, वहीं अधिक मात्रा में सेवन करने से कई नुकसान भी होते हैं। ज्यादा सेवन करने से ब्लड शुगर लेबल कम हो सकता है, शरीर में गैस बनने लगती है, पेट खराब हो सकता है, जिससे दस्त शुरू हो सकते हैं और मितली भी आने लगती है। इसलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि एक दिन में कितना मेथी दाना इस्तेमाल करें। वैसे एक दिन में एक स्वस्थ वयस्क को एक चम्मच से ज्यादा मेथी दाने का सेवन नहीं करना चाहिए। बेहतर यही है कि इसका सेवन करने से पहले किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य कर लें।

ये लोग ना करें सेवन : अगर आपका ब्लड प्रेशर लो रहता है तो मेथी का सेवन नुकसानदायक हो सकता है, क्योंकि मेथी दाना खाने से ब्लड प्रेशर काफी कम हो जाता है। गर्भवती महिलाओं को मेथी दाने के सेवन से बचना चाहिए क्योंकि इससे पेट खराब हो सकता है, गैस ज्यादा बनने लगेगी। *

आमतौर पर हाइजीनिक और हेल्दी बॉडी के लिए डेली नहाने को जरूरी माना जाता है। लेकिन एक स्टडी में बताया गया है कि अगर गलत तरीके से आप नहाते हैं तो रोज नहाना भी हार्मफुल हो सकता है।

रोजाना नहाने के भी हो सकते हैं नुकसान !



न्यू स्टडी
नम्रता नदीम

इस लेख की हेडिंग पढ़कर हो सकता है आप चौंक गए हों। दरअसल, बचपन से हम सबने रोज नहाने के फायदे ही सुने और पढ़े हैं। कुछ साल पहले एक मेडिकल जर्नल ने रोजाना नहाने को एक इंपॉर्टेंट हेल्थ कॉन्शसनेस माना था। इसलिए इस पर यकीन करना मुश्किल है कि नहाने के नुकसान भी हो सकते हैं। अमेरिका और पश्चिमी देशों में आमतौर पर लोग काफी देर तक नहाते हैं। कई लोग तो घंटों बाथ टब के झाग वाले पानी में पड़े रहते हैं। इससे स्किन को नुकसान हो सकता है।

क्या कहती है स्टडी : हार्वर्ड हेल्थ की एक रिपोर्ट के मुताबिक आमतौर पर हेल्दी स्किन पर ऑयल की परत चढ़ी होती है। यह परत शरीर में गुड बैक्टीरिया को संतुलित रखने का काम करती है। जब रोज नहाते समय हम त्वचा को ज्यादा रगड़ते हैं, तो ऑयल की परत के साथ गुड बैक्टीरिया भी निकल जाते हैं। जब हम गरम पानी से नहाते हैं तब तो और भी ज्यादा नुकसान होता है। मल-मल कर नहाने से त्वचा खुरदरी हो जाती है। खुरदुरी त्वचा कई तरह के संक्रमणों के लिए सेंसिटिव बन जाती है, क्योंकि रफ स्किन में हार्मफुल बैक्टीरिया आसानी से छिप जाते हैं। इसके उलट जब त्वचा चिकनी होती है, तो उसमें बैक्टीरिया का छुपना मुश्किल हो जाता है। यही कारण है कि डॉक्टर नहाने के तुरंत बाद सनस्क्रीन क्रीम या लोशन लगाने की सलाह देते हैं। गांवों में नहाने के तुरंत बाद सरसों का तेल लगाए जाने का चलन है। सदियों से उत्तर, मध्य और पश्चिम भारत में खासतौर पर ठंड के मौसम में नहाने के बाद तेल लगाने का चलन है।

रोजाना नहाने के नुकसान : नहाने से संबंधित कई तरह के शोध हो रहे हैं, उनके मुताबिक शरीर में एंटीबॉडी बनाने और हमारी इम्यूनिटी को बढ़ाने में कई गुड बैक्टीरिया जरूरी होते हैं। ज्यादा रगड़कर नहाने से या हार्ड सोप से नहाने पर वो शरीर से निकल जाते हैं। इसलिए कुछ डॉक्टर्स बच्चों को रोजाना ना नहलाने की सलाह देते हैं।

ये उत्पाद भी हैं हार्मफुल : विशेषज्ञों ने अपने अध्ययन में पाया है कि साफ-सफाई के लिए हाल के सालों में विकसित कई उत्पाद मसलन साबुन, शैंपू से लेकर कई कॉस्मेटिक्स हमारी स्किन के लिए हार्मफुल होते हैं। मसलन, एंटी-बैक्टीरियल शैंपू और साबुन से नहाने पर शरीर के गुड बैक्टीरिया मर जाते हैं। इससे शरीर को नुकसान होता है। शोध विशेषज्ञों ने यह भी पाया है कि कई एंटी-बैक्टीरियल शैंपू तत्कालिक रूप से तो हमारे गुड बैक्टीरिया को नुकसान पहुंचाते ही हैं, त्वचा में बैक्टीरिया का बैंलेस भी कम करते हैं। साथ ही इससे ऐसे बैक्टीरिया भी पैदा होते हैं, जो एंटी-बायोटिक दवाओं के प्रति अधिक प्रतिरोधी होते हैं। मतलब यह कि इसके बाद एंटी-बायोटिक्स का असर आप पर कम होने लगता है।

हार्मफुल हो सकता है गर्म पानी से नहाना : शोध में यह भी पाया गया कि शॉवर के नीचे खड़े होकर नहाना बहुत नुकसानदेह है। साथ ही गरम पानी का शॉवर लेना और भी हार्मफुल हो सकता है। अब पूरी दुनिया में ऐसे शोध भी सामने आ रहे हैं, जो बताते हैं कि अगर आप हमेशा सामान्य से अधिक गरम पानी से नहाते हैं तो आंखों पर बुरा असर पड़ सकता है। इससे आंखों से संबंधित परेशानियां हो सकती हैं।

कहने का सार यही है कि रोज नहाने में बुराई नहीं है। लेकिन जरूरत से ज्यादा रगड़ने, देर तक नहाने, ज्यादा गर्म पानी से नहाने या हार्ड केमिकल वाले शैंपू, साबुन से नहाना हार्मफुल हो सकता है। *

आमंत्रित हैं लेख...
स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें
हरिभूमि- संपादक-सेहत
129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

भारतीय संस्कृति के दर्शन के लिए भारत बोध आवश्य

महेंद्रगढ़। पंचनद अध्ययन केंद्र, हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय ने ऑनलाइन गोष्ठी का आयोजन किया। गोष्ठी का विषय वर्तमान परिदृश्य में भारतीय संस्कृति व मूल्यों का महत्व रहा। जिसके मुख्य वक्ता राज्य सूचना आयुक्त डॉ. जगबीर सिंह तथा अध्यक्षता हकेंवि कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने की। गोष्ठी का संचालन प्रो. दिनेश चहल ने किया। डॉ. जगबीर ने कहा कि भारत की संस्कृति के विराट दर्शन करने के लिए हमें भारत बोध होना आवश्यक है। जब तक हम भारत को नहीं जानेंगे तब तक इस देश की वैभवशाली संस्कृति के दर्शन नहीं हो सकते। उन्होंने कहा कि यह संस्कृति जीव से पाषाण को भी महत्व देती है। जहां हर चरित्रशाला और हर ग्राम पाठशाला है। उन्होंने कहा कि भारतीय संस्कृति के इस मूल को भाव को विकृत करने के लिए समय-समय पर हमले किए गए।

पुलिस ने 15 बोतल अवैध शराब की जब्त

महेंद्रगढ़। सीआईए पुलिस टीम ने गांव सिसोठ से गुप्त सूचना के आधार पर पुराने खंडहर मकान के पास से अवैध शराब बरामद की है। पुलिस ने आरोपित के पास से 15 बोतल अवैध शराब बरामद कर कब्जे में ली गई है। सीआईए पुलिस टीम को गुप्त सूचना मिली थी कि महेंद्रगढ़ के सिसोठ गांव में पुराने खंडहर मकान के पास विक्रम उर्फ बलिया वासी सिसोठ अवैध शराब बेच रहा है। अगर तुरंत रेड की जाए तो आरोपित को अवैध शराब सहित काबू किया जा सकता है। इस पर बताए हुए स्थान पर टीम द्वारा रेड की गई, जहां पर एक व्यक्ति प्लास्टिक का कट्टा लिए हुए खड़ा दिखाई दिया, जो पुलिस टीम को देखकर भागने की कोशिश करने लगा, जिसे पुलिस ने काबू कर पूछताछ की तो उसने अपना नाम विक्रम उपरोक्त बताया।

महिला पुरस्कार के लिए 22 तक करें आवेदन

नारनौल। हरियाणा महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से राज्य स्तरीय महिला पुरस्कार 2023-24 के आवेदन की तिथि बढ़ाकर अब 22 दिसंबर कर दी गई है। पहले इसकी अंतिम तिथि 20 नवंबर थी। विभिन्न क्षेत्रों में विशेष उपलब्धियां प्राप्त करने वाली इच्छुक महिलाएं लघु सचिवालय के पुराने भवन के प्रथम तल पर स्थित महिला एवं बाल विकास कार्यालय में 22 दिसंबर तक आवेदन जमा करवा सकती हैं। यह पुरस्कार प्रत्येक वर्ष अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर आठ मार्च को प्रदान किए जाते हैं। यह जानकारी देते हुए महिला एवं बाल विकास अधिकारी संगीता यादव ने बताया कि इंदिरा गांधी महिला शक्ति पुरस्कार के लिए एक लाख 50 हजार रुपये व प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया जाएगा। इसी प्रकार कल्पना चावला शौर्य पुरस्कार के लिए एक लाख रुपए व प्रशस्ति पत्र दिया जाएगा।

छात्राओं को स्वच्छता किट किए वितरित

नारनौल। रोटरी क्लब सिटी एवं रोटरी क्लब बेलाज की ओर से बुधवार को गांव चिंडालिया स्थित इंद्रप्रस्थ विद्यालय में रोटरी केयर्स फोर यू कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के प्रोजेक्ट इंचार्ज रोटेरियन अनिल लांबा व बेलाज की सदस्य सोनिया लांबा के मार्गदर्शन में विद्यालय के अनेक बच्चों ने कार्यक्रम में हिस्सा लिया। प्रधान नरेश गोगिया ने बताया कि रोटरी क्लब ऑफ गुरुग्राम कॉस्मोपोलिटन व रोटरी क्लब गुरुग्राम के सहयोग से रोटरी क्लब व बेलाज की ओर से स्वच्छता जागरूकता की मुहीम चलाई जा रही है। जिसके अंतर्गत विभिन्न विद्यालयों में छात्राओं को स्वच्छता व हाईजीन किट वितरित किए।

यात्रा का मुख्य उद्देश्य लोगों में राष्ट्र के प्रति चेतना उत्पन्न करना : डा. अभय सिंह

भारत विकसित संकल्प यात्रा के दौरान लोगों को बताई योजनाएं

मनोहर-मोदी की डबल इंजन की सरकार अंतोदय के सिद्धांत पर चलते हुए आखिरी व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ देने का कार्य कर रही है: दयाराम

नारनौल। विकसित भारत की शपथ दिलाते नांगल चौधरी विधायक डा. अभय सिंह यादव, प्रदर्शनी का अवलोकन करते भाजपा जिला अध्यक्ष दयाराम यादव।

हरिभूमि न्यूज >> नारनौल

विकसित भारत जन संवाद संकल्प यात्रा बुधवार को खंड के गांव बदोपुर, जादुपुर, नांगल चौधरी खंड के गांव भोजावास, श्योरामनाथपुरा, कनीना खंड के गांव गागड़वास, बचिनी व महेंद्रगढ़ खंड के गांव जाट तथा पाली गांव में पहुंची। गांव भोजावास व बदोपुर में नांगल चौधरी विधायक डा. अभय सिंह यादव मुख्य अतिथि के तौर पर पहुंचे। वहीं जादुपुर व श्योरामनाथपुरा में बीजेपी जिला अध्यक्ष दयाराम यादव, गांव जाट में समाज कल्याण अधिकारी अमित शर्मा, पाली में सरपंच देशराज, गागड़वास व बचानी में एसडीओ अजय कुमार यादव मुख्य अतिथि के तौर पर मौजूद थे। नांगल चौधरी विधायक डा. अभय सिंह यादव ने संबोधित करते हुए कहा कि वर्ष 2047 तक देश को विकसित राष्ट्र की श्रेणी में लाना है। इसके लिए देश के हर नागरिक को विकसित राष्ट्र बनाने के लिए जागृत होना चाहिए तथा सभी को यह सोचना चाहिए कि हमें अपने देश को विकसित राष्ट्र बनाना है। इस यात्रा का मुख्य उद्देश्य भी यही है कि लोगों में राष्ट्र के प्रति चेतना उत्पन्न कर राष्ट्र को आगे ले जाना है तथा आमजन को सरकार की योजनाओं का लाभ दिलाना है। उन्होंने कहा कि हम सभी को अपने कर्तव्य का पालन करना चाहिए। अगर हम ठीक से अपने कर्तव्य का पालन करेंगे तो निश्चित ही एक दिन हमारा राष्ट्र विकसित राष्ट्र बन जाएगा।

मेरी कहानी मेरी जुबानी के जरिए लाभार्थियों ने गिनाई योजनाओं की खासियत

विकसित भारत जन संवाद संकल्प यात्रा के दौरान विभिन्न योजनाओं के लाभार्थियों ने सरकार की अलग-अलग योजनाओं की खासियत बताई। उन्होंने अपनी कहानी बताते हुए लाभार्थियों को समझाया कि योजनाओं का लाभ लेने के लिए अब किसी दफ्तर के चक्कर काटने की जरूरत नहीं बल्कि अधिकतर योजनाएं व सेवाएं अब सरल हरियाणा पर ऑनलाइन उपलब्ध है। नागरिक अपने खुद के मोबाइल या कम्प्यूटर अथवा किसी भी नजदीकी कॉमन सर्विस सेंटर पर जाकर योजनाओं के लिए आवेदन कर सकता है। योजनाओं का लाभ लेना अब बहुत ही आसान हो गया है। आत्मनिर्भर व विकसित राष्ट्र बनाने के संकल्प को लेकर चल रही विकसित भारत जन संवाद संकल्प यात्रा 14 दिसंबर को नारनौल खंड के गांव जैलाफ व जाखनी, नांगल चौधरी खंड के गांव तोताहेड़ी व दौंगली, कनीना खंड के गांव पाथेड़ा व अगियार तथा महेंद्रगढ़ खंड के गांव भगड़ाना व रिवासा गांव में जाएगी।

विकसित भारत जन संवाद संकल्प यात्रा गांव जाट व पाली पहुंची

महेंद्रगढ़। विकसित भारत जन संवाद संकल्प यात्रा बुधवार को गांव जाट व पाली पहुंची। इस मौके पर विभिन्न विभागों ने स्टॉल लगाकर योजनाओं के लिए पंजीकृत किया। इस यात्रा में जिला समाज कल्याण अधिकारी अमित शर्मा ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। सरपंच कीर्ति ने नागरिकों को विकसित भारत की शपथ दिलाई। इसी प्रकार गांव पाली में सरपंच देशराज सिंह फौजी ने नागरिकों को विकसित भारत की शपथ दिलाई। गांव जाट की सरपंच कीर्ति व एसडीपीओ अशोक कुमार ने सबसे बुजुर्ग बनवारी लाल को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया व गांव के स्कूल टॉपर बच्चे संतोष, पूजा, शिवानी व निधि छात्रा को सम्मानित किया। इसी प्रकार गांव पाली में स्कूल टॉपर बच्चे नितिन, रचना, विनी, पिंकी, तनु व हर्ष को एसडीपीओ अशोक कुमार व सरपंच देशराज सिंह फौजी ने सम्मानित किया। कार्यक्रम में गांव जाट में प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना के तहत गांव के 13 लाभार्थी सुनीता, मनीषा, मंजू देवी, सोनिया, सुशीला, सुनीता, संजू, अभिलाष, पिंकी, जमना, सरोज, संतोष व श्यामा देवी आदि को लाभ दिया गया।

गीता जयंती महोत्सव ब्लॉक स्तरीय प्रतियोगिताओं में यदुवंशी ने मारी बाजी

नारनौल। राजकीय प्राथमिक पाठशाला में ब्लॉक स्तरीय गीता जयंती महोत्सव का आयोजन किया गया। जिसमें ब्लॉक के अनेक विद्यालयों ने भाग लिया। इस जयंती महोत्सव में अनेक प्रतियोगिताएं रखी गई थी। जिसमें यदुवंशी ने श्लोकोच्चारण में कनिष्ठ व वरिष्ठ वर्ग ने प्रथम, संवाद लेखन प्रतियोगिता में कनिष्ठ वर्ग व वरिष्ठ वर्ग ने भी प्रथम, भाषण प्रतियोगिता में वरिष्ठ वर्ग ने प्रथम, कनिष्ठ वर्ग ने द्वितीय, निबंध प्रतियोगिता में वरिष्ठ वर्ग ने द्वितीय, कनिष्ठ वर्ग ने तृतीय, प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में वरिष्ठ वर्ग ने प्रथम, कनिष्ठ वर्ग ने द्वितीय, पेंटिंग प्रतियोगिता में कनिष्ठ वर्ग ने तृतीय, वरिष्ठ वर्ग ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त कर विद्यालय व क्षेत्र को गौरवान्वित किया है। विद्यालय के प्राचार्य रवीन्द्र सिंह ने बताया कि अब यह विद्यार्थी जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं में भाग लेंगे। उन्होंने प्रतियोगिताओं में चयनित विद्यार्थियों को बधाई दी व जिला स्तर पर भी इसी प्रकार का बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया।

भजनलाल शर्मा को राजस्थान का मुख्यमंत्री बनाने पर जताई खुशी

सतनाली मंडी। भगवान परशुराम वेलफेयर सोसायटी सतनाली की ओर से बुधवार को परशुराम पार्क में बैठक का आयोजन किया गया। जिसकी अध्यक्षता मांगेराम शर्मा ने की। इस अवसर पर सभा के प्रधान शिवकुमार शास्त्री ने कहा कि भजनलाल शर्मा को राजस्थान का मुख्यमंत्री बनाए जाने पर ब्राह्मण समाज में खुशी की लहर है। उन्होंने कहा कि यह विप्र समाज के लिए बहुत खुशी की बात है कि विप्र समाज के व्यक्ति को मुख्यमंत्री बनाया गया है। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, गृहमंत्री अमित शाह, पार्टी अध्यक्ष जेपी नड्डा सहित भाजपा के शीर्ष नेतृत्व का आभार जताया।

भव्य होगा यदुवंशी का स्थापना दिवस

हरिभूमि न्यूज >> महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। ग्रामीणों को संबोधित करते पूर्व विधायक। *फोटो : हरिभूमि*

14 जनवरी को यदुवंशी ग्रुप के स्थापना दिवस पर होने वाला कार्यक्रम भव्य होगा। कार्यक्रम में महेंद्रगढ़-भिवानी लोकसभा के विभिन्न गांवों के लोग कार्यक्रम में हिस्सा लेंगे। उक्त विचार पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने ग्रामीणों को संबोधित करते हुए कहें। इस कार्यक्रम के लिए राव बहादुर सिंह स्वयं प्रतिदिन गांवों में जाकर लोगों को सम्मानित करते हुए निमंत्रण दे रहे हैं। उन्होंने बुधवार को भिवानी हलके में जाकर कितलाना, रूपगढ़, झरवाई, नंदगांव, नवाराजगढ़, दिराणा, अजीतपुर, गोरीपुर, मदमाछवी, मानेहरू, धारेड़ू, बड़ाला, कामला, फुलपुरा, बामला, नोरंगाबाद, सांगा, उमरावत, कोट, पूर्णपुरा तथा नांगला गांवों में जाकर विशिष्ट लोगों को सम्मानित किया। उन्होंने लोगों से सामाजिक समस्याओं पर चर्चा करते हुए अपने विचार साझा करते हुए कहा कि हरियाणा में कांग्रेस सरकार आने पर सभी समस्याओं का निवारण प्राथमिकता के साथ किया जाएगा। एक नेता का कार्य होता है समाज की भलाई के लिए वे सभी कार्य करे, जिससे पूरा इलाका खुशहाल बने। उन्होंने शिक्षा पर अपने विचार प्रकट करते हुए कहा कि शिक्षा मानव के सर्वागीण विकास में सहायक है। शिक्षित लोगों से देश आगे बढ़ता है तथा सवार्ेत्तम शिक्षा ही विकास का मूल मंत्र है। सभी लोगों ने राव बहादुर सिंह के गांवों में पहुंचने पर उनका स्वागत किया।

विद्यार्थियों ने निकाली सफाई जागरूकता रैली

हरिभूमि न्यूज >> महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। जागरूकता रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते मुख्यातिथि। *फोटो : हरिभूमि*

स्थानीय मोहल्ला जवाहरनगर स्थित श्री ओम साईराम इंटरनेशनल स्कूल एवं बचपन प्ले स्कूल के बच्चों द्वारा शहर को साफ सुथरा बनाने के लिए सफाई जागरूकता रैली निकाली गई। जिसकी शुरुआत सरकारी अस्पताल से की गई और एक नुक्कड़ नाटक के माध्यम से लोगों को शहर की साफ सफाई के प्रति जागरूक किया गया। विद्यालय चेयरमैन रमेश सैनी एवं चेयरपर्सन निशा सैनी ने बताया कि कार्यक्रम के मुख्यातिथि उपमंडल अधिकारी नागरिक हर्षित कुमार के द्वारा हरी झंडी दिखाकर रैली को रवाना किया। अध्यक्षता एसएमओ डॉ. बाबूलाल के द्वारा की गई। एसडीएम हर्षित ने कहा कि नन्हे मुन्ने बच्चों द्वारा शहर के लोगों को सफाई के प्रति जागरूक करने का यह सराहनीय कदम है। इनके द्वारा प्रस्तुत नुक्कड़ नाटक एवं सफाई जागरूकता रैली से हम सभी को यह प्रेरणा लेनी चाहिए कि हम अपने शहर के गली मोहल्ले और बाजारों को साफ सुथरा रखें। जागरूकता रैली शहर के सरकारी अस्पताल से प्रारंभ होकर ब्रह्मदेव चौक, सब्जी मंडी बाजार, परशुराम चौक, सर्राफा बाजार से होते हुए स्कूल में समापन किया गया। इस मौके पर स्कूल चेयरपर्सन निशा सैनी, डॉ. अभिषेक सैनी, डॉ. प्रदीप कुमार, अजय कक्कड़, कुलदीप यादव, पुष्पा देवी, उर्मिला देवी, राजेश शर्मा, प्रवक्ता अमरसिंह सोनी, विद्यालय प्राचार्या चित्रा शर्मा, बचपन हेड रूपाली अरोड़ा आदि उपस्थित थे।

खंड स्तरीय गीता महोत्सव में रहा राजवंशी स्कूल का दबदबा

नारनौल। खंड स्तरीय गीता महोत्सव में राजवंशी स्कूल दौचाना का बहुत शानदार प्रदर्शन रहा। विद्यार्थियों ने विभिन्न वगार्ें में अपना परचम लहराया। जिस पर प्राचार्य ने सभी विद्यार्थियों को सम्मानित किया। इस अवसर पर प्राचार्य दिनेश कुमार ने बताया कि गीता महोत्सव में आयोजित प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने बेहतर प्रदर्शन करते हुए स्कूल का नाम रोशन किया। उन्होंने बताया कि कनिष्ठ वर्ग भाषण प्रतियोगिता में ग्यार्शी पुत्री महेश ने प्रथम, वरिष्ठ वर्ग में समीक्षा पुत्री सुरेन्द्र ने तृतीय स्थान हासिल किया। वहीं वरिष्ठ वर्ग निबंध प्रतियोगिता में पायल पुत्री सतीश ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। संवाद प्रतियोगिता वरिष्ठ वर्ग में दीया पुत्री सुशील व सानिया पुत्री असलम ने प्रथम, कनिष्ठ वर्ग में भूपेंद्र पुत्र मनोज व प्रियांशु पुत्र आशीष ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया। उन्होंने बच्चों के इस शानदार प्रदर्शन का श्रेय रेखा देवी व बच्चों को दिया। विद्यालय चेयरपर्सन रेणु कंवर व प्राचार्य दिनेश कुमार सभी विजेता प्रतिभागियों को बधाई दी।

विजेताओं को किया सम्मानित

- गीता महोत्सव खंड स्तरीय प्रतियोगिता में यदुवंशी का रहा दबदबा

हरिभूमि न्यूज >> महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए।

यदुवंशी शिक्षा निकेतन के विद्यार्थियों ने अंतरराष्ट्रीय गीता जयंती महोत्सव के उपलक्ष्य में शिक्षा विभाग की ओर से आयोजित खंड स्तरीय विभिन्न प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया है। ये सभी प्रतियोगिता सोमवार को कन्या विद्यालय में प्रातः 10 बजे आयोजित की गईं, जिससे मुख्यतः कक्षा छठी से आठवीं तथा नौवीं से 12वीं दो वर्ग रखे गए। बच्चों ने श्लोकोच्चारण, संवाद, प्रश्नोतरी, भाषण, निबंध लेखन तथा पेंटिंग में अपनी प्रतिभा का जमकर प्रदर्शन करते हुए लगभग सभी में प्रथम स्थान प्राप्त किए। श्लोकोच्चारण के दोनों की वगोंर् में तनुष्का एवं साक्षी ने प्रथम तथा महक ने तृतीय, संवाद के वरिष्ठ वर्ग में यविष्ट एवं हर्षित ने प्रथम तथा कनिष्ठ वर्ग में वंश एवं तुषार ने भी प्रथम, भाषण प्रतियोगिता के वरिष्ठ वर्ग में गीतिका ने प्रथम तथा कनिष्ठ वर्ग में एकता ने तृतीय व आरूषी ने चतुर्थ, निबंध प्रतियोगिता के कनिष्ठ वर्ग में भावेश ने प्रथम तथा प्राची ने तृतीय वहीं वरिष्ठ वर्ग में रेखा ने द्वितीय तथा मंजीत सिंह ने चतुर्थ, पेंटिंग के वरिष्ठ वर्ग में सुमेधा ने प्रथम तथा खुशी ने तृतीय, वहीं कनिष्ठ वर्ग में वीनु ने प्रथम तथा पीयूष ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। विजेता विद्यार्थियों के विद्यालय पहुंचने पर यदुवंशी ग्रुप चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह, निदेशक विजय सिंह यादव, वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव तथा चेयरपर्सन संगीता यादव ने उन्हें सम्मानित किया गया।

महेंद्रगढ़। छात्राओं को संबोधित करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

राजकीय महिला आईटीआई में सेमिनार का आयोजन

महेंद्रगढ़। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था महिला में स्वरोजगार सृजन उभरती नारी उधमाशीलता विषय पर बुधवार को एक सेमिनार का आयोजन किया गया। यह संस्थान व हरकोफैड विभाग के साथ एमएसएमई विभाग का एक संयुक्त प्रयास था। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्थान प्राचार्य हर्षवर्धन शर्मा द्वारा की गई।

मोटा अनाज हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक

सेमिनार में मोटे अनाज का महत्व बताया

- राजकीय महाविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 पर सेमिनार का आयोजन

हरिभूमि न्यूज >> महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

राजकीय महाविद्यालय में 16 हरियाणा बटालियन एनसीसी नारनौल के तत्वावधान में अंतरराष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 पर एक सेमिनार का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय प्राचार्य मेजर एमआर लांबा ने विधिवत रूप से किया। मेजर लांबा ने एनसीसी कैडेटस को संबोधित करते हुए कहा कि मोटा अनाज हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक है। मोटे अनाज के महत्व के बारे में विस्तार से बताते हुए कहा कि मोटे अनाज में कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) होता है और यह मधुमेह की रोकथाम से भी मददगार होता है। ये आयरन, जिंक और कैल्शियम जैसे खनिजों का अच्छा स्रोत हैं। एनसीसी ऑफिसर लेफ्टिनेंट प्रो. डॉ. शमशेर सिंह ने मुख्य वक्ता के रूप में अंतरराष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 पर विस्तार से व्याख्यान दिया और कैडेटस को बताया कि भारत में मोटे अनाज की महता सिंधु सभ्यता काल से ही है। हमारे पूर्वज इस बात को भली-भांति समझते थे और इसका सेवन करते थे। पूरे विश्व में मोटे अनाज के उत्पादन में भारत का स्थान प्रथम है। मोटा अनाज स्वास्थ्य हेतु बहुत लाभकारी है क्योंकि यह ग्लूटनमुक्त, न्यूनतम वसा व न्यूनतम काबार्ेहाइड्रेट युक्त होता है और इसमें फाइबर प्रचुर मात्रा में होता है जो वर्तमान स्थिति में बहुत ही गुणकारी आहार है।

बीआर ज्ञानदीप में अंग्रेजी प्रश्नोतरी प्रतियोगिता आयोजित

महेंद्रगढ़। गांव सुरजनवास स्थित बीआर ज्ञानदीप विद्यालय में अंग्रेजी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जानकारी देते हुए विद्यालय की ऑब्जर्वर उमेश यादव ने बताया कि कक्षा छठी से आठवीं के विद्यार्थियों के लिए अंग्रेजी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें सभी चारों सदनों के विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में एमसीक्यु, विजुअल, फास्ट एंड फ्यूरियस, रैपिड फायर और बजर राउंड शामिल थे। सभी राउंड में बच्चों के ज्ञान के हर पहलू को परखा गया। अंत में परिणामों की घोषणा की गई। जिसमें भारती, मानसी, प्रियांशु, दीपिका, खुशी, गौरव और पीयूष विजेता रहे। विद्यालय चेयरमैन आरआर यादव ने सभी विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि क्विज छात्रों को समस्या सुलझाने के कौशल विकसित करने में मदद करती है और उन्हें सोचने के दबाव को संभालने और विषय को पूरी तरह से खोजने और समझने के दौरान एक टीम खिलाड़ी बनने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। इस अवसर पर विद्यालय की प्राइमरी हेड सीमा शर्मा, शशि, ज्योति, मिडिल हेड सुजान, अंकित, पूजा आदि उपस्थित थे।

सूचना

मै दयाराम पुत्र गोपीराम उम्र 47 वर्ष जाति प्रजापत गांव खेडी तलवाना तहसील कनीना हाल आबाद 66–ए, के.एच, नंबर 5/1 13, 14, 16, धर्मपुरा एक्सटैन्शन फेज–2 ई.पी, नंबर एन.जे.एफ.डी –418 झातिकरा साउथ, वैस्ट दिल्ली पिन 110043 आज बनुकाम नारनौल बयान करता हूं कि मेरी लडकी कोमल मेरे कहने सुनने से बाहर है इसलिए में उसको अपनी तमाम चल–अचल संपत्ति से बेदखल करता हूं। भविष्य में उसके द्वारा किए गए किसी भी कार्य व्यवहार की मेरी व मेरे बाकी परिवार की कोई जिम्मेदारी नही होगी।

सूचना

मैं, धर्मेन्द्र पुत्र स्व. श्री रामजी लाल निवासी दुलोठ जाट, उपतहसील अटेली, जिला महेन्द्रगढ़ बयान करता हूं कि मेरा REGT. No. 040541196 है मेरे पुत्र का नाम पहले मेरे सीमा सुरक्षा बल (BSF) के कागजों में पुनीत था जोकि गलत था व जिसकी जन्म तिथि 20.01.2009 है। अभी मैंने मेरे पुत्र का नाम पुनीत से बदलवाकर निलेश रोजडीया (NILESH ROJARIA) करवा दिया गया है। नीलेश रोजडीया और पुनीत एक बच्चे के दो नाम है।

NOTICE

I, Rajesh Kumar Walia R/o Village Shampura Distt. Mahendergarh, Haryana-123024 declare that I have lost my sale deed No. 287 & 4456 same where at Railway Station Mahendergarh on 24.11.2023.

खबर संक्षेप

गौशाला में लगाई सवामणी

महेंद्रगढ़। स्थानीय श्री गौशाला धोलपोश आश्रम में माता प्रसाद ने अपने स्व. बेटे ओमप्रकाश की तेरहवीं पर सवामणी लगाई। गौशाला के प्रधान रविंद्र कुमार तिवारी ने कहा कि गौमाता की रक्षा और सेवा से बढ़कर कोई दूसरा महान पुण्य नहीं है। गौ भक्त के लिए संसार में कुछ भी दुर्लभ नहीं हैं। धर्मग्रंथों में गाय की बड़ी महिमा कही गई है। गौमाता अपने सेवक को कभी भूलती नहीं है। इस मौके पर रामौतार शास्त्री, उप प्रधान सूरजभान बोहरा, पंडित निरंजन लाल शर्मा, मास्टर महावीर प्रसाद, बसंती आदि उपस्थित थे।

कोहरे के चलते वाहनों की रफ्तार धीमी

कनीना। क्षेत्र में रात्रि के समय आरंभ हुआ कोहरा बुधवार को प्रातः समय देर तक छाया रहा। जिसमें वाहनों की रफ्तार धीमी रही और रेल यातायात भी प्रभावित हुआ। रेलवे की सुरक्षा टीम ने ट्रेन ड्राइवर की सहायता के लिए रेल की ट्रैक पर पटाखे लगाए। जिससे उनको कोहरे के समय ट्रैक पर परेशानी का सामना न करना पड़े। इस समय प्रातः के समय कोहरा फसलों के लिए लाभकारी है।

विद्यार्थियों को वितरित किए जूते व स्वेटर

नारनौल। प्रख्यात शिक्षाविद एवं कुरुक्षेत्र विश्वद्यालय के पूर्व डीन डा. जेएस यादव की स्मृति में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नीरपुर में जरूरतमंद विद्यार्थियों को सर्दी से बचने के लिए जूते व स्वेटर वितरित किए गए। गौरतलब है कि डा. जेएस यादव मेमोरियल चैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से विद्यालय के प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को प्रतिवर्ष प्रेरणा स्कॉलरशिप भी दी जाती है। इ प्राचार्य दयानंद यादव ने कहा कि ट्रस्ट की इन समाज हित की गतिविधियों से विद्यार्थियों प्रेरणा व सहारा दोनों ही मिलते हैं।

कृषि विभाग देगा अनुदान, कृषि यंत्रों के लिए 31 तक कर सकते हैं ऑनलाइन आवेदन

- 29 तरह के कृषि यंत्रों में से दो पर ही मिलेगा अनुदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

हरियाणा कृषि एवं किसान कल्याण विभाग की ओर से 29 तरह के कृषि यंत्रों पर पर वर्ष 2023-24 के तहत अनुदान देने का निर्णय लिया है। यह जानकारी देते हुए विभाग की इंजीनियरिंग विंग के जिला प्रभारी सहायक कृषि अभियंता इंजीनियर डीएस यादव ने बताया कि किसान इन यंत्रों के लिए 31 दिसंबर तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। इस संबंध में अन्य किसी जानकारी के लिए किसान किसी भी कार्य दिवस को जिला जेल के समीप रामनगर कॉलोनी में सहायक कृषि अभियंता के कार्यालय में संपर्क कर सकते हैं। इंजीनियर यादव ने बताया कि उपरोक्त कृषि यंत्रों के लिए सिर्फ वे किसान आवेदन कर सकते है, जिन्होंने वर्ष 2023 में रबी व खरीफ फसलों के लिए मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकरण करवा रखा है। किसान इन 29 तरह के कृषि यंत्रों में से अधिकतम किसी दो कृषि यंत्रों पर अनुदान के लिए आवेदन कर सकते हैं। इसके अलावा किसान सिर्फ उसी कृषि यंत्र पर अनुदान के लिए आवेदन कर सकता है। जिस पर उसने पिछले 3 वर्ष के दौरान किसी भी विभागीय स्कीम में अनुदान न ले रखा हो।

इन कृषि यंत्रों पर मिलेगी सब्सिडी

इंजीनियर यादव ने बताया कि किसान लेजर लैंड लेवलर, कपास बिजाई मशीन, ट्रैक्टर चालित स्प्रे पंप, मिलेट मिल, ऑयल एक्सपेलर, मोल्ड बोर्ड पलो, बैटरी/बिजली/सोलर से चलने वाला पावर वीडर, ट्रैक्टर चालित रीपर कम बाइंडर, ट्रैक्टर चालित फर्टिलाइजर ब्रॉडकास्टर, सुगरकेन श्रेश कटर, स्वचालित बूम स्प्रेयर, काऊ डंग डीवाटरिंग मशीन, काऊ डंग ब्रिकेटिंग मशीन, ट्रैक्टर चालित विनोइंग मशीन ग्रीन क्लीनर कम ग्रेडर, स्वचालित राइस ट्रांसप्लांटर, ट्रैक्टर चालित हाइड्रोलिक प्रेस स्ट्रॉ बेलर, मल्टी क्रॉप बेड प्लांटर/रेज्ड बेड प्लांटर, ब्रिकेटिंग मशीन, चैफ कटर, मेज डीडसकर, मेज शेलर, ट्रैक्टर चालित मोबाइल/कॉटन श्रेडर आदि कृषि यंत्रों के लिए ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

नारनौल। इंजीनियरिंग विंग के जिला प्रभारी सहायक कृषि अभियंता इंजीनियर डीएस यादव। फोटो : हरिभूमि

यह दस्तावेज करने होंगे अपलोड

इंजीनियर डीएस यादव ने बताया कि मुख्यालय की ओर से जारी दिशा निर्देशों के तहत किसान को इन कृषि यंत्रों पर अनुदान के लिए विभागीय पोर्टल डब्ल्यूडब्ल्यूडब्ल्यू डॉट एग्री हरियाणा डॉट जीओवी डॉट इन पर आवेदन करना होगा। आवेदन करते समय किसान को अपना परिवार पहचान पत्र, मेरी फसल-मेरा ब्यौरा, पैन कार्ड, रद्द किया गया चेक बैंक स्टेटमेंट/बैंक पासबुक की कॉपी अपलोड करनी होगी। यदि किसान अनुसूचित जाति अथवा लघु व सीमांत किसान श्रेणी से संबंध रखता है, तो उसको इस संदर्भ में प्रमाण पत्र भी पोर्टल पर अपलोड करना होगा। किसान को पोर्टल पर आवेदन करते समय स्वयं घोषणा पत्र भी अपलोड करना होगा। जिसमें किसान यह अंडरटेकिंग देगा कि उसने इस यंत्र पर गत तीन वर्ष के दौरान किसी भी विभागीय अनुदान स्कीम में लाभ नहीं लिया है। चयनित किसानों को उन सभी दस्तावेजों की स्वयं सत्यापित प्रतियां सहायक कृषि अभियंता कार्यालय में प्रस्तुत करनी होंगी।

पूरी प्रक्रिया रहेगी ऑनलाइन

इंजीनियर डीएस यादव ने बताया कि अनुदान देने की पूरी प्रक्रिया ऑनलाइन माध्यम से होगी। यदि आवेदन लक्ष्य से अधिक प्राप्त होते है, तो उपायुक्त की अध्यक्षता में गठित जिला स्तरीय कार्यकारिणी समिति की ओर से ऑनलाइन ड्रा ऑफ लॉट्स के माध्यम से लाभार्थियों का चयन किया जाएगा। चयनित किसान कृषि यंत्र के लिए अपना परमिट भी ऑनलाइन पोर्टल से डाउनलोड कर सकते हैं। पोर्टल पर किसान को उन डीलरों निर्माता की सूची भी उपलब्ध होगी, जहां से किसान कृषि यंत्र खरीदने के लिए अपने पसंदीदा निर्माता डीलर का चयन कर सकता है। कृषि यंत्रों का भौतिक सत्यापन जिला स्तरीय कार्यकारिणी समिति की ओर से अनुमोदित कमेटी द्वारा किया जाएगा। चयनित किसान को अपना कृषि यंत्र खरीदने के लिए ऑनलाइन अथवा बैंक अथवा चेक के माध्यम से संबंधित डीलर को अदायगी करनी होगी। तदुपरांत सम्बंधित डीलर को यंत्र का खरीद बिल, ई-वे बिल, लोकेशन आधारित कृषि यंत्र का फोटो विभागीय पोर्टल पर ऑनलाइन अपलोड करने होंगे। इस संबंध में अधिक जानकारी किसान विभागीय पोर्टल डब्ल्यूडब्ल्यूडब्ल्यू डॉट एग्री हरियाणा डॉट जीओवी डॉट इन पर लॉग इन करके प्राप्त कर सकते हैं।

भवन के लिए 11 लाख रुपये देने की जनस्वास्थ्य मंत्री ने की घोषणा

किसी एक समाज के नहीं बल्कि मानव जाति के नेता थे आंबेडकर

आंबेडकर स्मारक समिति के तत्वाधान में डॉ. आंबेडकर के महापरिनिर्वाण दिवस के उपलक्ष में हुआ कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

डॉ. भीमराव आंबेडकर किसी एक समाज के नहीं बल्कि मानव जाति के नेता थे। वर्तमान सरकार ने डॉ. भीमराव आंबेडकर के सिद्धांतों पर चलते हुए अंत्योदय के तहत गरीब से गरीब व्यक्ति को सरकार की योजनाओं का लाभ पहुंचाने का कार्य किया है। यह बात जनस्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी मंत्री डॉ. बनवारी लाल ने बुधवार को आंबेडकर स्मारक समिति रजि. के तत्वाधान में डॉ. भीमराव आंबेडकर के महापरिनिर्वाण दिवस समारोह एवं भूमितल आधारशिला कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि संबोधित करते हुए कही। इस दौरान उन्होंने भवन के लिए 11 लाख रुपये देने की घोषणा भी की। कार्यक्रम में पूर्व शिक्षा मंत्री रामबिलास शर्मा भी मौजूद थे।

इस अवसर पर मंत्री डॉ. बनवारी लाल ने कहा कि डॉ. आंबेडकर एक विद्वान और कर्मशील व्यक्ति थे। उन्होंने अपना संपूर्ण जीवन समानता, भाईचारे और मानवता के लिए समर्पित किया। उन्होंने सभी वर्गों के उत्थान के लिए पुरजोर कोशिश की। उन्होंने कहा कि बाबा साहेब ने सभी को कानूनी, राजनीतिक व सामाजिक अधिकार दिए हैं। डॉ. भीमराव आंबेडकर ने नारा दिया था कि शिक्षित बनो, संगठित रहो और संघर्ष करो। हमें इन सिद्धांतों पर चलकर आगे बढ़ना चाहिए। लाल ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने वर्ष 2015 में पानीपत से बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान की शुरुआत की थी आज कार्यक्रम में महिलाओं की संख्या को देखकर इस योजना की झलक दिखाई दे रही है। उन्होंने कहा कि पिछली सरकारों में खर्ची पर्ची के आधार पर नौकरियां दी जाती थी। वर्तमान सरकार बिना किसी भेदभाव के योग्यता के आधार पर नौकरी दे रही है। सरकार ने योजनाओं का निष्पक्ष लाभ देने के लिए सभी योजनाओं को ऑनलाइन किया है। इससे अब नागरिकों को ना ही कार्यालय के चक्कर काटने की जरूरत है और ना ही किसी को अपने किसी कार्य के लिए पैसे देने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि भारत एक बार फिर जल्द ही विश्व गुरु बनने की ओर अग्रसर है। प्रधानमंत्री के इस सपने को साकार करने के लिए सभी का सहयोग जरूरी है। पूर्व शिक्षा मंत्री रामबिलास शर्मा ने कहा कि सरकार ने हर व्यक्ति तक सरकार की योजनाओं का लाभ पहुंचाने के लिए भारत विकसित यात्रा चलाई हुई है। उन्होंने कहा कि किन्हीं कारणों से जो आमजन सरकार की योजनाओं का लाभ लेने से वंचित रह गया है उनको विकसित यात्रा के दौरान योजनाओं का लाभ दिया जा रहा है। कार्यक्रम में जगदीश प्रसाद, विनोद तंवर, छोटेलाल व मुकेश चौहान ने भी कार्यक्रम में संबोधित किया। इस मौके पर जिला प्रमुख डॉ. राकेश कुमार, डॉ. अंबेडकर भवन के प्रशासक ओपी आर्य, पन्नीलाल माजरा, सुरेश सिरोहा, वरिष्ठ अधिवक्ता रणजीत सिंह, युवा नेता विनोद तंवर, सचिन रंगा भड़फ, सुरेश मालड़ा, बृजलाल, अमरनाथ के अलावा अन्य गणमान्य लोग मौजूद थे।

महेंद्रगढ़। शिलान्यास करते जनस्वास्थ्य मंत्री डा. बनवारी लाल व अन्य।

नारनौल। कार्यक्रम में विद्यार्थी को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

आदर्श बाल मंदिर स्कूल में ड्राइंग प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

प्राइवेट स्कूल एसोसिएशन की ओर से बुधवार को मोहल्ला चौधरीयान स्थित आदर्श बाल मंदिर सीनियर सेकेंडरी स्कूल में ड्राइंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। मां सरस्वती की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलन कर एसोसिएशन के अध्यक्ष भीमसेन शर्मा ने प्रतियोगिता का शुभारंभ किया। मंच संचालन एसोसिएशन के सचिव दिनेश शर्मा ने किया। सचिव दिनेश शर्मा ने बताया कि तीन वगार्रे में आयोजित इस प्रतियोगिता में 11 टीमों नें भाग लिया। इस अवसर पर प्रधान भीमसेन शर्मा ने कहा कि कला जीवन की ऐसी विधा है, जो रचनात्मकता को जन्म देती है। ऐसे आयोजन विद्यार्थियों की प्रतिभाओं को निखारने में अहम रोल अदा करते है। निर्णायक देवेंद्र सैनी ने कहा कि कला जीवन के हर क्षेत्र में श्रेष्ठता उत्पन्न करती है। प्रतियोगिता में प्राइमरी वर्ग में प्रथम निकिता पुत्री सतीश, द्वितीय साक्षी पुत्री सुधीर व तृतीय स्थान यसोदा पुत्री दयानन्द ने प्राप्त किया। कनिष्ठ वर्ग में प्रथम स्थान गर्वित पुत्र विजय, द्वितीय स्थान जिया पुत्री जयप्रकाश व तृतीय स्थान नमिता पुत्री रोहताश ने प्राप्त किया। वरिष्ठ वर्ग में प्रथम स्थान सुभप्रराण पुत्र अनिल, द्वितीय स्थान यश पुत्र पंकज व तृतीय स्थान हर्ष पुत्र अनिल ने प्राप्त किया। प्रतियोगिता में सप्रिंग फील्ड मिडिल स्कूल, आदर्श बाल मंदिर, आदर्श विद्या मंदिर के बच्चों ने भाग लिया।

पटीकरा स्कूल में खंड स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी का आयोजन

नारनौल। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पटीकरा में खंड स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी का आयोजन प्राचार्य ब्रह्मप्रकाश की अध्यक्षता में किया गया। जिसमें खंड शिक्षा अधिकारी अशोक कुमार शर्मा व पवन भारद्वाज मुख्य अतिथि थे। इस खंड स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी में कक्षा छठी से आठवीं वर्ग व नौवीं से 12वीं वर्ग के विद्यार्थियों ने स्वस्थ जीवन शैली, कृषि, संचार, कॉम्प्यूटेशनल थिंकिंग, यातायात व पर्यावरण संरक्षण आदि विषयों पर मॉडल मेंकिंग, पोस्टर मेंकिंग व रोल प्ले प्रतियोगिता में बढ़-चढ़कर भाग लिया। खंड शिक्षा अधिकारी अशोक कुमार शर्मा ने विज्ञान प्रदर्शनी का उद्घाटन किया।

नारनौल। विज्ञान प्रदर्शनी का अवलोकन करते खंड शिक्षा अधिकारी व बीआरसी।

खेरौली के सरकारी स्कूल में विद्यार्थियों को वितरित किए स्वेटर

महेंद्रगढ़। समाजसेवी बालमुकुंद गुप्ता धरसूवाले ने खेरौली के सरकारी स्कूल में विद्यार्थियों को स्वेटर वितरित की है। यह प्रयास छात्रों को ठंड से बचाने के साथ-साथ उनकी शिक्षा में भागीदारी को भी बढ़ावा देने के लिए किया गया। बालमुकुंद गुप्ता ने कहा कि ठंडी जलवायु के चलते कई छात्र स्कूल आने में हिचकिचा सकते हैं या उन्हें ठंड से बचाने के लिए उचित वस्त्र की आवश्यकता हो सकती है। इसी भाव को ध्यान में रखकर यह समाजसेवा कार्य स्थानीय समुदाय की स्थिति के लिए किया गया। इसके अलावा ऐसे सामाजिक कार्यक्रम में शामिल होकर, विचारधारक व्यक्ति स्थानीय समाज के साथ जुड़ा रहता है।

महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को स्वेटर वितरित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

महेंद्रगढ़। प्रशिक्षण लेते शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

विद्यालयों में चलाया जाएगा स्कूल हेल्थ प्रोग्राम

महेंद्रगढ़। हाल ही में मानव संसाधन विकास मंत्रालय तथा स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय ने संयुक्त रूप से आयुष्मान भारत के तहत स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम की शुरुआत की है। जिसके तहत प्रत्येक विद्यालय से दो शिक्षकों (एक महिला व एक पुरूष) को हेल्थ एंड वेलनेस एंबेस्डर बनाया गया है। इन्हें स्वास्थ्य व्यवहार को बढ़ावा देने और रोगों के रोकथाम के लिए प्रशिक्षित भी किया जा रहा है। हेल्थ एंड वेलनेस एंबेस्डर हर हफ्ते एक घंटा रोचक गतिविधियों के माध्यम से सत्र आयोजित करेंगे। विद्यालयों में स्वास्थ्य कार्यक्रम को लागू कर किशोर किशोरियों की समस्याओं का समाधान करने में शिक्षक मदद करेंगे। स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत राजकीय माध्यमिक विद्यालयों के दो-दो शिक्षकों के छह दिवसीय ट्रेनिंग के द्वितीय बैच के अध्यापकों को नागरिक हस्पताल नारनौल में ट्रेनिंग दी जा रही है। आयुष्मान भारत अभियान के तहत स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत आयोजित इस छह दिवसीय गैर आवासीय उन्मुखीकरण प्रशिक्षण में जिले के माध्यमिक स्तर के 50 विद्यालयों से एक-एक शिक्षक को शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो वह निम्न टेलीफोन नम्बरों पर कार्यालय समय पर सूचित करें :-
महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुडा पार्क के सामने, डाक्टर भगत डेंटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरूण कलर लैब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन : 8295738500, 9253681005

नारनौल। भजनलाल शर्मा को मुख्यमंत्री बनाने पर लड्डू बांटते हुए।

भजनलाल शर्मा को सीएम बनाने पर बांटे लड्डू

नारनौल। राजस्थान में भजनलाल शर्मा को मुख्यमंत्री बनाने पर ब्राह्मण समाज की संस्था भगवान परशुराम सेवा समिति ने बुधवार को लड्डू बाटकर खुशी का इजहार किया। ब्राह्मण समाज का मुख्यमंत्री बनाने पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का आभार व्यक्त करते हुए संस्था संरक्षक राजकुमार कौशिक ने कहा कि पहली बार विधायक चुने गए पार्टी के पुराने कार्यकर्ता को अवसर देकर पार्टी ने अपनी नीति स्पष्ट कर दी है कि सरकार की प्राथमिकता केवल स्वच्छ छवि व ईमानदार व्यक्तित्व पर विश्वास जताना है। इस मौके पर जिला सह प्रभारी तरुण पांडे, प्रधान प्रभास छक्कड़, सचिव मनोज निर्मल, युवा उपाध्यक्ष अनिल कौशिक, सह सचिव योगेश शर्मा, श्यामसुंदर बंसल, शैलेश शर्मा, सुनील शर्मा, पृथ्वीनाथ छक्कड़, हरिओम शर्मा, पवन सैनी, संदीप, मनोज जैन, अशोक, नवीन सैनी, मदन सैनी, रतन आदि मौजूद थे।

नारनौल। यजमान को स्मृति चिह्न भेंट करते हुए। फोटो : हरिभूमि

तारा है सारा जमाना भजन पर झूमे श्रद्धालु

नारनौल। श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान में मंगलवार रात मोहल्ला रावका स्थित चिरंजी बाबा के हनुमान मंदिर में संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने की, जबकि मंडल के संरक्षक गुरुजी सांवरमल गोयल विशेष रूप से मौजूद रहे। सर्वप्रथम पंडित योगेश शर्मा ने यजमान रामसिंह डाबड़ा व दीक्षांत डाबड़ा को परिवार सहित पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्ज्वलित करवाई। ।। जिसमें पंडित महेश शर्मा, विजय हल्दिया, योगेश शर्मा, दीपक शर्मा, गौरीशंकर शर्मा, विजय जैन, दिनेश बारी ने सुंदरकांड पाठ के दौहे व चौपाइयों का गायन किया। पाठ समापन के बाद भजनों का दौर शुरू हुआ। जिसमें महेश शर्मा ने तारा है सारा जमाना राम हमको भी तारो, योगेश शर्मा ने आसरो म्हाने थारो है बालाजी, गौरीशंकर ने राम नाम के हीरे मोती मैं बिखराऊ गली-गली भजन सुनाकर सभी को भाव विभोर कर दिया।

हेरिटेज वॉक का किया आयोजन

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के युवा पर्यटन क्लब, भारत सरकार के पर्यटन मंत्रालय के साथ मिलकर बुधवार को 'हेरिटेज वॉक' का आयोजन किया। इस यात्रा का उद्देश्य विद्यार्थियों में स्थानीय ऐतिहासिक धरोहर एवं सांस्कृति की समझ विकसित करना, स्वच्छता और पर्यटन के महत्व के प्रति जागरूक करना था। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने विश्वविद्यालय के वाई-फाई चौक से हरी झंडी दिखाकर हेरिटेज वॉक को रवाना किया। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय निरंतर विद्यार्थियों में भारतीय संस्कृति व धरोहर के प्रति लगाव व आदर भाव विकसित करने की दिशा में अग्रसर है और इस तरह के आयोजन इस प्रयास में बेहद मददगार हैं। विश्वविद्यालय के युवा पर्यटन क्लब के समन्वयक डॉ. विवेक बाल्यान और डॉ. नितिन गोयल, डॉ. अनिल कुमार, डॉ. चांदनी देवी, विकास सिवाच ने कुलपति व पर्यटन मंत्रालय का आभार व्यक्त किया। उन्होंने बताया कि यात्रा के दौरान नारनौल के जल महल, छोटा बड़ा तालाब, चोर गुंबद इत्यादि के बारे में जानकारी प्राप्त की।

एनसीसी कैडेट ने निकाली मिलेट्स जागरूकता रैली

नारनौल। राजकीय महिला महाविद्यालय की एनसीसी इकाई की ओर से बुधवार को अंतरराष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष के रूप में मनाया गया। इस अवसर पर विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। जिसमें एनसीसी कैडेट्स ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। इस दौरान एक संगोष्ठी का आयोजन भी किया गया। जिसमें एनसीसी कैडेट्स मानसी, तेजसी व रितिका ने मिलेट्स के गुणों के बारे में बताया। इस अवसर पर भूगोल विभाग से प्रोफेसर अंजू रानी ने अपने व्याख्यान में बताया कि मोटे अनाज न केवल पोषण सुरक्षा प्रदान करते है, बल्कि आज की जीवन शैली से होने वाली विभिन्न बीमारियां जैसे मोटापा व मधुमेह को कम करने में भी कारगर है। अतः हमें अपने जीवन में ज्यादा से ज्यादा मोटा अनाज अपनाना चाहिए। एनसीसी कैडेट्स ने विभिन्न पोस्टर बनाकर मिलेट्स के महत्व को समझाया।

दोनों भाई-बहन राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर दे चुके हैं कई बार प्रस्तुति

हिमाचल में हुई संगीत प्रतियोगिता में चमके भाई-बहन, तनिष्का को स्वर कोकिला तो भाई गितांशु को मिला ताल श्री सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

शहर नारनौल के मोहल्ला पुरानी सराय में रहने वाले भाई-बहन ने संगीत व तबला वादन के क्षेत्र में जिला ही नहीं हरियाणा का नाम ऊंचा किया है। हिमाचल प्रदेश के सुबाथू में हुई स्वर संगीत प्रतियोगिता के फाइनल मुकाबले में बड़ी बहन तनिष्का सैनी ने संगीत क्षेत्र में स्वर कोकिला सम्मान और भाई गितांशु सैनी ने तबला वादन में ताल श्री सम्मान हासिल किया है। दोनों भाई बहन को मिले इस सम्मान के बाद उन्हें बधाई देने वालों का तांता लग गया है। आपको बताते चले कि हिमाचल प्रदेश में प्रेस क्लब सुबाथू की ओर से हाल ही में स्वर संगीत प्रतियोगिता आयोजित की गई थी। इस प्रतियोगिता के फाइनल मुकाबले में हिमाचल व हरियाणा के मशहूर गायकों ने खूब धमाल मचाया। जूनियर जोन में सुबाथू छावनी के मनोनित सदस्य रवि शर्मा की अध्यक्षता में कसौली छावनी परिषद की मुख्य अधिशासी अधिकारी कुमारी प्रिया रानी बतौर मुख्यातिथि उपस्थित रही। इस दौरान हिमाचल के मशहूर गायक एसी भारद्धाज व गायकी श्रुति शर्मा ने अपनी प्रस्तुति से हिमाचल वासियों का दिल जीत लिया। वहीं हरियाणा के महेंद्रगढ़ जिला से गई तनिष्का सैनी ने शास्त्रीय संगीत की मुरखियों से सभी को अपनी गायकी का मुरीद बना लिया। इस कार्यक्रम में दुधारू पशु सभा सोलन के अध्यक्ष रामेश्वर शर्मा, हिमाचल के पूर्व स्वास्थ्य मंत्री डॉ राजीव सेजल अतिथि रहे। फाइनल मुकाबले में विजेताओं को नकद राशि व पुरस्कर देकर सम्मानित किया। वहीं प्रतियोगिता के ग्रैंड फिनाले में नारनौल से डॉ मनीषा सैनी व बलवान सिंह सैनी ने भी निर्णायक की भूमिका निभाई। इस मौके पर प्रधान कपिल गुप्ता, महासचिव जोगेंद्र कुमार व कोषाध्यक्ष निखिल गुप्ता सहित सैकड़ों लोग मौजूद रहे।

नारनौल। हिमाचल में प्रस्तुति देती तनिष्का व तबला बजाते भाई गितांशु। फो

शास्त्रीय संगती में पहचान बना चुकी है तनिष्क

संगीत क्षेत्र की शान राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर शास्त्रीय संगीत में तनिष्का सैनी अपनी पहचान बना चुकी है। इसी साल में तनिष्का सैनी ने दो अक्टूबर को महात्मा गांधी जयंती के अवसर पर हरियाणा भवन चंडीगढ़ में अपनी प्रस्तुति दी दी थी। वहं भी तनिष्का ने अपनी गायन प्रतिभा से सभी को मंत्रमुग्ध किया था। इस कार्यक्रम में राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय, मुख्यमंत्री मनोहरलाल खट्टर मौजूद रहे थे। यहीं नहीं, महज 14 साल की उम्र में ही हरियाणा में शास्त्रीय संगीत के क्षेत्र में राज्य स्तर पर सम्मानित होने वाली तनिष्का शायद पहली ही गायिका है। फिलहाल तनिष्का सैनी विधिवत रूप से पद्म भूषण उस्ताद राशिद खान की अकेडमी टीएफएन द फिफ्थ नोट ग्लोबल एक्सीलेंस कोलकाता की छात्रा है।