

हरिभूमि

महेंद्रगढ़-नारनौल मूर्ति

रोहता, गुरुवार 4 अप्रैल 2024

13 गलत हुआ तो केवल करिंदे नहीं, मालिकों पर होगी...

14 दो दिन में आई 26608 क्विं. सरसों आज उठान के चलते बंद रहेगी मंडी



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

कोटा की FACULTY अब MR SCHOOL ATELI में

JEE / NEET COACHING with KOTA

ADMISSION OPEN Session 2024-25

अब MR में ही डॉक्टर्स और इंजीनियर्स बनाने की होगी तैयारी

SAMBHAV CLASSES VI to X XI to XII Foundation Classes JEE / NEET

Special Coaching for CLAT / NDA CA-CPT OLYMPIAD

2 MITTERPURA, NARNAUL (HRY) 9466945658, 9416903367

3 NARNAUL ROAD, ATELI MANDI 8278085868, 9416903367

खबर संक्षेप

नव विक्रम संवत के उपलक्ष्य में हवन 9 को

नारनौल। वरिष्ठ नागरिक संगठन के प्रधान दलीचंद शर्मा ने बताया कि किला रोड स्थित साध्वी बहन मिश्री देवी आश्रम संगठन कार्यालय में नव विक्रम संवत्सर-2081 के उपलक्ष्य में नौ अप्रैल को सुबह नौ बजे यज्ञ हवन का आयोजन किया जाएगा। इसके बाद वरिष्ठ नागरिक संगठन की मासिक बैठक होगी।

आंबेडकर जयंती पर निबंध प्रतियोगिता 14 को

नारनौल। प्रागतिशील शिक्षक ट्रस्ट की आरे से 14 अप्रैल को डा. भीमराव आंबेडकर की जयंती धूमधाम से मनाई जाएगी। संजय शर्मा ने बताया कि सप्रिंग फील्ड पब्लिक स्कूल में निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम के अंत में विजेताओं को सम्मानित किया जाएगा। इस मौके डा. जितेंद्र भारद्वाज, निजी विद्यालय संघ के प्रधान भीमसेन शर्मा, सचिव दिनेश शर्मा, चेयरमैन राकेश शर्मा, अजय शर्मा, अमित शर्मा, कोषाध्यक्ष योगेंद्र यादव आदि मौजूद रहे।

शिक्षक पात्रता के आवेदन की अंतिम तिथि बढ़ाई

नारनौल। केंद्रीय शिक्षक पात्रता परीक्षा जुलाई सत्र के लिए आवेदन की अंतिम तिथि बढ़ा दी गई है। अब इसके लिए आवेदन पांच अप्रैल तक किया जा सकता है। इससे पहले सीटीईटी के लिए आवेदन की अंतिम तिथि दो अप्रैल थी। आवेदन से वंचित अभ्यर्थी अंतिम तिथि तक अपना आवेदन कर सकते हैं। शिक्षक पात्रता जुलाई सत्र के लिए आवेदन ऑफिशियल वेबसाइट से कर सकेंगे। परीक्षा का आयोजन सात जुलाई को देश के 136 शहरों में किया जाएगा। शिक्षक पात्रता परीक्षा का आयोजन साल में दो बार करता है। पहली जुलाई व दूसरी बार दिसंबर माह में परीक्षा का आयोजन किया जाता है।

अटेली में खोखे से नकदी व सामान चोरी

मंडी अटेली। अटेली में नये बस स्टैंड के समीप बनी खोखे की दुकान से नकदी व सामान चोरी हो गया है। दुकानदार ने इसकी शिकायत अटेली पुलिस को दी है। जिसमें पीड़ित दुकानदार जावेद खान ने बताया कि वह पिछले 70 वर्ष से मंडी अटेली में रह रहा है। उसने बताया कि दो अप्रैल करीब रात्रि नौ बजे अपनी खोखे को बंद करके घर गया था। पड़ोसी दुकानदार ने उसको फोन के माध्यम से बताया कि खोखे का ताला टूटा व सामान बिखरा पड़ा है।

तीन चुनावों में 26000 का आंकड़ा पार नहीं कर पाई कांग्रेस, भाजपा 3 से 55 हजार पर पहुंची

सतीश सैनी | नारनौल

नांगल चौधरी विस में लोकसभा की चुनावी हलचल : लोकसभा हो या विधानसभा चुनाव, भाजपा ने हर चुनाव में बढ़ाई बढ़त, कांग्रेस आगे-पीछे

नांगल चौधरी विधानसभा जिला के अंतिम छोर पर है। इस हलका में 163164 मतदाता हैं। लगातार दो योजना से इस सीट पर भाजपा का कब्जा है। यहां पहले भाजपा को कोई जानता तक नहीं था। कारण, जब साल 2009 में विधानसभा चुनाव हुआ तब यहां भाजपा उम्मीदवार को महज 2857 वोट ही मिले थे। इसके बाद प्रशासनिक सेवा से सेवानिवृत्त होकर आए डा. अभयसिंह यादव ने साल 2014 में 33929 और साल 2019 में 55529 वोट हासिल कर लगातार दो बार सीट जीती। कांग्रेस ने यहां 2014 में महज 6371 व 2019 में 4371 वोट ही हासिल कर पाई। अब जब लोकसभा चुनाव में इस हलके के चुनावी परिणाम पर नजर डालते हैं तो साल 2014 में भाजपा ने 41230 व कांग्रेस ने 25773 और साल 2019 में भाजपा ने 66314 व कांग्रेस ने 24376 वोट हासिल किए।

अब और तब में राजनीति तौर पर कई बदलाव भी हो चुके हैं। भाजपा की बात करें तो उनके पास प्लस प्वाइंट यह है कि यहां के विधायक डा. अभयसिंह यादव को नायब सरकार ने मंत्री पद दिया है। हालांकि यह छह माह तक है, इन छह माह में तीन

साल 2019 विधानसभा चुनाव परिणाम

दल	उम्मीदवार	वोट
भाजपा	अभयसिंह यादव	55529
जजपा	मूलाराम	34914
कांग्रेस	राजाराम	4371
इनेलो	सुमन देवी	4341
सपा	गजेसिंह	2016
स्वराज इंडिया तेजजाल यादव		1279
एसयूपीआई	छाजुराम रावत	867

2019 लोस चुनाव में नांगल चौधरी हलका

दल	उम्मीदवार	वोट
भाजपा	धर्मबीरसिंह	66314
इनेलो	बलवान सिंह	715
कांग्रेस	श्रुति चौधरी	24376
जजपा	स्वाति यादव	5442
कुल वोट पोल		98680

माह तो आचार संहिता में ही पूरे हो जाएंगे। काम करने का कम समय मिलेगा। लोगों का तर्क है यह सिर्फ खुश करने के लिए पद दिया है ताकि लोकसभा

2014 लोस चुनाव में नांगल चौधरी

दल	उम्मीदवार	वोट
भाजपा	धर्मबीरसिंह	41230
इनेलो	राव बहादुरसिंह	20040
कांग्रेस	श्रुति चौधरी	25773
कुल वोट पोल		90550

2009 लोस चुनाव में नांगल चौधरी

दल	उम्मीदवार	वोट
इनेलो	अजयसिंह चौटाला	27289
कांग्रेस	श्रुति चौधरी	21808
हजका	राव नरेंद्र	21189
कुल वोट पोल		75000

यहां से 34914 वोट हासिल किए थे। उनकी गुर्जर समाज में अच्छी पकड़ है। यादव के बाद गुर्जर समाज की सर्वाधिक संख्या यहां है। आईएसएस से रिययर होकर आए विनय यादव गांव कांवी में मंत्री अभयसिंह यादव के गांव से ही है। प्रशासनिक पकड़ है और दिन दिनों हलके में दौरा कर पकड़ मजबूत

साल 2014 विधानसभा चुनाव परिणाम

दल	उम्मीदवार	वोट
भाजपा	अभयसिंह यादव	33929
इनेलो	गंजू	32948
निर्दलीय	राधेश्याम	14942
निर्दलीय	विनोद कुमार	9364
कांग्रेस	चंद्रप्रकाश	6371
निर्दलीय	गजे सिंह	1065
बसपा	सुरेंद्र कुमार	834

2009 विधानसभा चुनाव परिणाम

दल	उम्मीदवार	वोट
इनेलो	बहादुरसिंह	32984
कांग्रेस	राधेश्याम	21321
एचजेसी	मूलाराम	20918
स्वतंत्र	अभिमान्यु	3119
बीजेपी	दयाराम	2857
स्वतंत्र	सत्यनारायण	1029
स्वतंत्र	बलदेव सिंह	828

करने में लगे हैं। पूर्व जिला पार्षद विनोद भील यहां से निर्दलीय चुनाव लड़कर 9364 वोट हासिल कर चुके हैं। वह भी अब कांग्रेस में शामिल हैं।

मुख्यमंत्री से मिलेगा सैनी समाज का प्रतिनिधिमंडल

महापंचायत में बेटी को न्याय दिलाने के लिए चार निर्णय

महापंचायत में विभिन्न जिलों से समाज के प्रतिनिधि हुए शामिल, समाज के सभी संगठन अपने लेटर हेड पर सीएम को लिखेंगे पत्र



महेंद्रगढ़। महापंचायत में विचार रखते वक्ता और महापंचायत में उपस्थित सैनी समाज के लोग व अन्य। फोटो: हरिभूमि।



महेंद्रगढ़। महापंचायत में विचार रखते वक्ता और महापंचायत में उपस्थित सैनी समाज के लोग व अन्य। फोटो: हरिभूमि।

हरिभूमि न्यूज: महेंद्रगढ़

सैनी सभा की स्कूल शिक्षा समिति के चेयरमैन पद पर रहे व्यक्ति ने बिचौलिया बन एक रिश्ता करवाया। बाद में उसी लड़की के प्रति ससुराल में दुश्मनारि किया और लड़की के ससुर से लाखों रुपये की डिमांड कर डाली। उसकी यह मंशा पूरी नहीं हुई तो ससुर व उसके स्कूल को बदनाम करने के लिए नारनौल के आस-पास गांवों में पर्चे बंटवा दिए। जब इन सब बातों को खुलासा होना शुरू हुआ तो पर्चे बांटते ही वीडियो और आरोपित की ओर से एक महिला को पर्चे बांटने की बात कहने वाली ऑडियो सामने आ गई।

महापंचायत ने लिए गए चार निर्णय

- ▶▶ महापंचायत में निर्णय लिया गया कि सैनी समाज की सोसायटी अपने लेटर हेड में लिखकर घटनाक्रम से प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सैनी को अवगत कराएंगी ताकि पीड़िता को जल्द न्याय मिल सके।
- ▶▶ समाज के लोग जल्द जिला शिक्षा अधिकारी से मिलकर सैनी समाज की ओर से संचालित स्कूल का ताला खुलाएंगी। उनका कहना है कि इस समय स्कूलों में दखिला प्रक्रिया चल रही है। वहीं स्कूल के गेट पर ताला लगाने के कारण बच्चों के एडमिशन नहीं हो पा रहे हैं।
- ▶▶ सोसायटी के सभी मंबर सैनी प्रधान के खिलाफ बर्खास्त पत्र लिखकर जल्द जिला रजिस्ट्रार को सौंपेगी तथा जल्द ही जिला रजिस्ट्रार आगामी कार्रवाई के लिए मुलाकात की जाएंगी।
- ▶▶ समाज की ओर शिक्षा समिति के पूर्व चेयरमैन के पिता को सही नाम की बजाय शार्ट नाम से बुलाया जाएगा।

दिया। यह आरोपित सैनी सभा के प्रधान का ही बेटा है। इस मामले में नारनौल ससुराल पक्ष तो अपनी कार्रवाई कर रही रहा है। साथ ही सामाजिक तौर पर ऐसे व्यक्ति की कारनामे को समाज में लड़की का मायका पक्ष रख रहा है। मायका पक्ष की गुहार के बाद ही बुधवार सैनी सभा के पास महापंचायत हुई। इसमें

पीड़िता के परिजनों ने लगाया पैसे मांगने का आरोप

पीड़िता ने ससुर ने बताया कि महेंद्रगढ़ शहर निवासी एक युवती के साथ उसकी बेटी की शादी हुई थी। शादी के समय बाद शिक्षा समिति के पूर्व चेयरमैन उनसे मिलने के लिए आए थे। पूर्व चेयरमैन ने कहा था कि उसकी बहु की उसके पास बहुत की ऐसी प्रुफ है, जिससे वह उसको समाज में बदनाम कर देगा। अगर उसको 30 लाख रुपये दे दिए जाएं तो वह ऐसा नहीं करेगा। लेकिन पीड़िता के ससुर ने पैसे देने से मना कर दिया। इसके बाद पूर्व चेयरमैन की ओर से पीड़िता की ससुराल सहित अन्य गांवों चार पेज का पंपलेट बांटकर पीड़िता को बदनाम करने का प्रयास किया। परिजनों को जब अपने स्तर पर जांच की तो सीसीटीवी फुटेज भी सामने आई। इसके बाद शिक्षा समिति के पूर्व चेयरमैन के पिता ने

पुलिस ने मार्च महीने में 32 पीओ पकड़े

नारनौल। पुलिस ने एक माह के विशेष अभियान के तहत अथक प्रयास करते हुए विनियस फ्राइम, चोरी, मारपीट, लड़ाई-झगड़े जैसे विभिन्न मामलों में लिप व काफी समय से फरार चल रहे 32 पीओ को पकड़ने में कामयाबी हासिल की। यह अभियान एक मार्च से 31 मार्च तक चलाया गया। अभियान के तहत पुलिस ने 32 पीओ को पकड़ने में सफलता हासिल की है। जिनमें कुछ पीओ पिछले कई वर्षों से रार चल रहे थे। पुलिस प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि विशेष अभियान भगोड़ा करार व बेल जंपर को पकड़ने हेतु चलाया गया था। जिसके तहत पुलिस ने एसपी अर्श वर्मा के नेतृत्व व मार्गदर्शन में विभिन्न मामलों में लिप 32 पीओ को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है।

अलग-अलग क्षेत्रों से तीन लड़कियां लापता

महेंद्रगढ़। शहर व क्षेत्र के अलग-अलग गांव तीन युवती लापता होने का मामला सामने आया है। शहर निवासी एक युवती लहंगा चुनौनी को अस्तर लगवाने के लिए गई, लेकिन वह घर पर वापिस नहीं आई है। दूसरी युवती अपने घर से महिला कॉलेज में पढ़ने के लिए आई थी, वह भी अभी तक घर पर नहीं पहुंची है। इसके अलावा तीसरी युवती घर से ब्यूटी पार्लर की दुकान पर गई थी। लेकिन यह युवती भी दुकान पर नहीं पहुंची, बीच रास्ते में अचानक लापता हो गई है। इन सभी युवती के परिजनों ने अलग-अलग थाने में शिकायत देकर इनकी तलाश करने की मांग की है। पुलिस ने परिजनों की शिकायत पर गुप्तदुर्गी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

हाईटेशन लाइन में शॉट-शर्कट, आग से कड़बी जली

नांगल चौधरी। हाईटेशन बिजली सप्लाई के तारों में स्पार्क होने से एक कड़बी के ढेर में आग लगी। खेतों में फसल कटाई कर रहे लोगों ने पानी व मिट्टी डालकर आग पर काबू पाया, लेकिन तब तक करीब 30 मण कड़बी और एक झोंपड़ी जलकर राख हो चुकी थी। नांगल चौधरी निवासी रामसिंह सैनी पुत्र गणपत राम ने बहरोड़ रोड स्थित ईट भट्टे के पास खाली प्लाट में कड़बी एकत्र कर रखी थी। प्लाट पशुचारे की बिजाई करता है जिसकी रखवाली के लिए झोंपड़ी भी बना रखी थी। दोपहर करीब एक बजे थोड़ी हवा चलते ही हाईटेशन के तारों में स्पार्किंग शुरू हो गई। जिसके पतंगों से एक कड़बी का छूरा जल गया। पीड़ित ने बिजली निगम के एसडीओ को शिकायत देकर तारों को सुरक्षित करवाने तथा नुकसान की भरपाई करने की गुहार लगाई है।

शराब बेचते पुलिस ने आरोपित को दबोचा, केस दर्ज

महेंद्रगढ़। शहर थाना पुलिस टीम ने गुप्त सूचना के आधार पर रिवॉस फ्लाईओवर के पास से अवैध शराब बेचते एक आरोपित को पकड़ा है। पुलिस ने आरोपित पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस ने आरोपित के पास से 10 बोतल देशी शराब बरामद की है। शहर थाना पुलिस की एक टीम राव तुलाराम चौक पर गस्त पढ़ताल पर थी।

युवा संगम फेज चार: हकेंवि पहुंचे परिचम बंगाल के विद्यार्थी

हरियाणा राज्य की कला, संस्कृति व पर्यटन से अवगत कराने का प्रयास



महेंद्रगढ़। परिचम बंगाल के विद्यार्थी कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार के साथ। फोटो: हरिभूमि।

एक भारत श्रेष्ठ भारत की परिकल्पना को साकार करने और विद्यार्थियों को विभिन्न राज्यों की कला, संस्कृति व पर्यटन से रूबरू कराने के उद्देश्य से शिक्षा मंत्रालय भारत सरकार द्वारा आयोजित युवा संगम फेज चार के अंतर्गत पश्चिम बंगाल के विद्यार्थियों का एक समूह हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय पहुंचा है। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने डॉडयन इंस्टीट्यूट ऑफ साईंस एजुकेशन एंड रिसर्च कोलकाता के नेतृत्व में पहुंचे इस समूह के विद्यार्थियों का स्वागत किया और कहा कि अवश्य ही यह यात्रा उन्हें हरियाणा और यहां की कला, संस्कृति को करीब से जानने समझने में मददगार साबित होगी। कार्यक्रम की शुरुआत कुलसचिव प्रो.सुनील कुमार के स्वागत भाषण के साथ हुई। इसके पश्चात

विश्वविद्यालय में गठित एक भारत श्रेष्ठ भारत समिति के सदस्य डॉ. जितेंद्र कुमार ने बताया कि शिक्षा मंत्रालय द्वारा हरियाणा राज्य से युवा संगम के लिए हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय का चयन सहयोगी संस्थान के रूप में किया जाना गर्व का विषय है। यात्रा के दौरान पश्चिम बंगाल से आया प्रतिनिधिमंडल विश्वविद्यालय के पुस्तकालय, इन्वेंशन सेंटर, इतिहास विभाग में स्थापित म्यूजियम व शैक्षणिक खंडों के साथ-साथ स्थानीय खुदगा गांव स्थित मंदिर, माधोगढ़ का किला, राखीगढ़ी, नेशनल डेयरी रिसर्च इंस्टीट्यूट, करनाल, कुरुक्षेत्र, मोरनी हिल्स, सकुना लोक, रॉक गार्डन व आईएफएफ म्यूजियम का भी भ्रमण करेगा। कार्यक्रम के अंत में नोडल ऑफिसर डॉ. राजेंद्र प्रसाद मीणा ने धन्यवाद ज्ञापित किया। उन्होंने इस यात्रा में विद्यार्थियों के साथ आए शिक्षक अरुण दत्ता, अविजीत देवनाथ, भासवती भौमिक और शुभांकर दास का आभार व्यक्त किया। एक भारत श्रेष्ठ भारत समिति सदस्य डॉ. श्रीराम पांडे, आदि उपस्थित रहे।

रात दो बजे लगी आग, प्रशासन से मांगा मुआवजा

बाड़े में आग, 4 बकरी व 2 मेमनों की मौत

हरिभूमि न्यूज: महेंद्रगढ़

गांव दाढोत में बुधवार की रात करीब डेढ़ बजे एक बकरी के बाड़े में अज्ञात कारणों के चलते आग लग गई। बाड़े में आग लगने से चार बकरी व आठ मेमनों की जिंदा जलने से मौत हो गई। पीड़ित ने मुआवजे की मांग की है। बाड़े में आग लगने की सूचना मालिक ने आसपास के लोगों व दमकल कर्मियों को दी। लोगों ने आग बुझाने का काफी प्रयास किया, लेकिन आग पर काबू नहीं पाया जा सका।



इसके बाद दमकल गाड़ी मौके पर पहुंची। दमकल की गाड़ी ने काफी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया।

गांव दाढोत निवासी राजकुमार भेड़-बकरी पालकर परिवार का आग पालन पोषण है। राजकुमार का आय

रात को जब सो रहा था, तब बकरियों के बाड़े उसने देखा कि आग लगी हुई थी, उसने उठकर शोर मचाया आसपास के लोग इकट्ठे हुए। आग लगने के कारण कुछ बकरी को निकालने में वह कामयाब रहे, बाकि चार बकरी और उनके छोटे आठ मेमने जिंदा जल गए। इसके बाद उसने फायर ब्रिगेड को सूचना दी गई। मौके पर पहुंची फायर ब्रिगेड की गाड़ी ने आग पर काबू पाया। ग्रामीणों ने बताया कि राजकुमार गांव में गरीब आदमी है। बकरियां पालकर अपने परिवार का पालन पोषण करता है।

हेल्दी लाइफ के लिए

रूल्स ना हों स्ट्रेसफुल

यह सही है कि हेल्दी और फिट रहने के लिए डाइट और लाइफस्टाइल में बैलेंस होना चाहिए। लेकिन इनकी वजह से हमेशा स्ट्रेस लेना और खुद की इच्छाओं को मारना भी सही नहीं है। अच्छी हेल्थ के लिए कैसे हों रूल्स, जानिए।

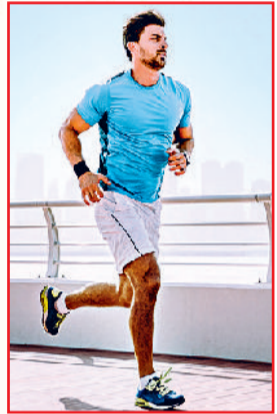
हेल्दी फंडा

शिखर चंद्र जैन



लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों के बढ़ते प्रकोप के बीच हेल्थ को लेकर लोगों में जागरूकता काफी बढ़ी है। काफी लोग सुबह जल्दी उठकर वॉकिंग, जॉगिंग और एक्सरसाइज कर रहे हैं। खान-पान में परहेज बरत रहे हैं और डाइट-डाइट प्लान पर अमल कर रहे हैं। लेकिन कभी-कभी इस अनुशासित जीवनशैली से भी इंसान का मन स्ट्रेस और डुबो हो जाता है, तब लगता है कि हमें दुनिया की सारी अच्छी चीजों से दूर रखा जा रहा है। ऐसे में जब अनुशासन ज्यादा लगे तो इसमें ढील देकर रिलेक्स करने में कोई बुराई नहीं।

सुकून भी है जरूरी: अपनी जिंदगी में हर उस चीज को दूर रखना, जो आपको परसंद है, आपको कभी स्वस्थ नहीं रख पाएगी। क्योंकि आप हमेशा डुबो और असंतुष्ट रहेंगे, इसलिए विवेकशीलता और संतुलन के साथ इन चीजों को भी शामिल रखें। जो लोग बहुत कठोर एक्सरसाइज और टेस्टलेस हेल्दी डाइट लेते रहते हैं, उनके लिए लेखिका हाना ब्रॉफमैन ने अपनी किताब 'डू व्हाट फीलस गुड-रैसिपीज, रेमेडीज एंड रूटीन टू ट्रीट योर बाडी राइट' में लिखा है कि तन-मन स्वस्थ रखने के लिए दुनिया के तमाम हेल्थ नियमों का पालन करने के साथ-साथ अपने आत्मिक आनंद और सुकून का ध्यान रखना सबसे ज्यादा जरूरी है।



फिजिकल-इमोशनल-सोशल बैलेंस जरूरी: आप अपनी वेलनेस का टारगेट तभी अचीव कर पाएंगे, जब खुद को खुश और आनंदित रखेंगे। सही ढंग से सेहतमंद रहने के लिए जिंदगी के फिजिकल, इमोशनल और सोशल तीनों पहलुओं में संतुलन रखना होगा। आपको फिजिकली फिट रहना है तो एक्सरसाइज करें लेकिन खुद को कष्ट न दें। एंचॉय करते हुए डांस, रिविगिंग, बैडमिंटन, रैसिंग, वॉकिंग आदि के माध्यम से फिट रह सकते हैं। आपको चटपटी चीजें खाना पसंद हो तो जरूरी नहीं कि आप होटल रेस्तरां या स्ट्रीट फूड खाएं। आप कभी-कभी घर में अपने हाथ से ताजा चटपटी चीजें, जो शुद्ध तेल-मसालों और सब्जियों, फलों के उपयोग से बनी हों, उन्हें खा सकते हैं। आपको लोगों से मिलना-जुलना, हंसी-मजाक करना और

दोस्तों के साथ अड्डा जमाना अच्छा लगता है तो जरूरी नहीं कि आप किसी बार में मिलें। इसके लिए आप किसी अच्छे रेस्तरां में डिनर, लंच या ब्रेकफास्ट पर मिल सकते हैं।

छोटे कदम उठाएं: वेलनेस का मूल मंत्र यह है कि आपको जानना चाहिए कि आपके लिए क्या बेस्ट है और आप खुद को स्ट्रेस दिए बिना इसे कैसे अचीव कर सकते हैं? स्ट्रेस देने वाली डाइट, एक्सरसाइज या दूसरे अनुशासन बिल्कुल काम नहीं करते। जो चीजें आपको उदास और परेशान करती हैं वे नुकसान पहुंचाती हैं। मनोचिकित्सक डॉ. संजय गर्ग का कहना है कि मन की स्थिति और विचारों का हमारे एनर्जी लेवल पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। वेलनेस को का मानना है कि आपको वेलनेस रिजाइम सेट करने के लिए छोटे-छोटे त्याग शुरू करने चाहिए और हर रोज छोटे छोटे कदम उठाते हुए बैड हैबिट्स को अपने रूटीन से निकालकर अच्छी आदतें विकसित करनी चाहिए।

ऐसा हो वेलनेस रूटीन: 80 फीसदी हेल्दी रूटीन और अनुशासन के साथ-साथ 20 फीसदी ढील खुद के मन की चीजों के लिए दें। जिन के बाहर यानी किसी पार्क, हरे-भरे स्थान या सी बीच पर रनिंग/वॉकिंग करने की आदत डालें। वेत कंट्रोल या डाइट कंट्रोल के कठिन लक्ष्य निर्धारित करके खुद को सजा न दें। हेल्दी रूटीन और डाइट पर कंट्रोल की अपनी छोटी-छोटी उपलब्धियों को एंचॉय करें। सोशल मीडिया से प्रभावित ना हों: कभी भी सोशल मीडिया पर दी गई सूचनाओं और जानकारीयों से प्रभावित ना हों। इनमें से ज्यादातर फेक हो सकती हैं और आप को नुकसान पहुंचा सकती हैं। दूसरों की नकल करने की कोशिश भी ना करें क्योंकि हर व्यक्ति की शारीरिक क्षमता और जरूरतें अलग होती हैं। इसके लिए एक्सपर्ट से कंसल्ट जरूर करें। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. संतोष कुमार अग्रवाल

सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन
मैरिडो एशिया अस्पताल, फरीदाबाद

अन्न, जल, और वायु हमारी मूलभूत जरूरतें ही नहीं, स्वस्थ जीवन का आधार भी हैं। लेकिन आज के दौर में अन्नजाने ही हम अच्छी सेहत के लिए जरूरी इन मूलभूत जरूरतों को इस्तेमाल करने के अपने अधिकार को ही दरकिनार करते जा रहे हैं। पर्यावरण के विभिन्न पहलुओं में की जाने वाली छेड़छाड़ की वजह से जलवायु संकट बढ़ रहा है और प्राकृतिक संसाधन दूषित होते जा रहे हैं। फलस्वरूप इनके विशुद्ध रूप का उपयोग करने से हम वंचित हो रहे हैं। वहीं व्यस्तता आधुनिक जीवनशैली और खान-पान की अस्वास्थ्यकर आदतों की वजह से पोषक तत्वों से भरपूर आहार का सेवन नहीं कर पा रहे हैं। जिसका खामियाजा विगडती सेहत के रूप में खुद हम ही भुगत रहे हैं। इस वर्ष वर्ल्ड हेल्थ डे के मौके पर डब्ल्यूएचओ ने सभी देशों से 'माई हेल्थ-माई राइट' का आह्वान किया है, ताकि हर व्यक्ति अच्छा पोषण, साफ-सुरक्षित पेयजल और स्वच्छ वायु जैसी मूलभूत जरूरतों का लाभ उठा सके और स्वस्थ जीवन जी सके।

पौष्टिक-संतुलित भोजन

पोषक और संतुलित आहार, स्वस्थ जीवन का आधार है। ऐसा आहार जिसमें मौटे तौर पर ये दो फूड ग्रुप जरूर होने चाहिए- मैक्रो न्यूट्रिएंट्स (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और फैट्स) और माइक्रो न्यूट्रिएंट्स (विटामिन और मिनरल्स)। आहार से प्राप्त पोषण न केवल रोजमर्रा की गतिविधियों को करने में हमें उर्जा प्रदान करता है, बल्कि शारीरिक-मानसिक विकास के लिए भी जरूरी है। इम्यूनिटी बूस्ट करने, इन्फेक्शन से बचाने, स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं दूर करने में मदद मिलती है। व्यक्ति निरोगी जीवन जी सकता है। खासकर वेगन डाइट से ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, थाइरॉयड, हाई कोलेस्ट्रॉल, यूरिक एसिड जैसी क्रॉनिक डिजीज को कंट्रोल किया जा सकता है। लेकिन आजकल की बदलती जीवनशैली और खान-पान की गलत आदतों की वजह से हमारे खाने की थाली में बदलाव आए हैं। बहुधा पोषक तत्वों की कमी मिलती है, जिसका सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। आवश्यक संतुलित आहार लंबे समय तक न मिलने पर कुपोषण की समस्या आ जाती है, व्यक्ति की इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है, जिससे वह आसानी से कई तरह की बीमारियों का शिकार हो सकता है। इनकी कमी से कुपोषण, एनीमिया के अलावा कई बीमारियां होने की संभावना रहती है। जैसे- विटामिन ए की कमी से अंधापन हो सकता है। विटामिन डी की कमी से हड्डियां, दांत और मांसपेशियां कमजोर रह जाती हैं। वयस्कों में थकावट, एनीमिया, डिप्रेशन, फेटी लीवर, ऑस्टियोपोरोसिस, उच्च रक्तचाप, दिल के रोग, कैंसर जैसी बीमारियां होने का खतरा रहता है।

कैसे करें बचाव
प्रोसेस्ड, जंक या फास्ट फूड के बजाय घर के बने

स्पेशल: 7 अप्रैल, वर्ल्ड हेल्थ-डे

हम हेल्दी लाइफ तभी जी सकते हैं, जब इसके प्रति अवेयर होंगे। इसे अपना अधिकार समझेंगे। इसीलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस वर्ष वर्ल्ड हेल्थ डे की थीम-माई हेल्थ, माई राइट निर्धारित की है। इसके लिए मुख्य रूप से हमें पौष्टिक-संतुलित भोजन, स्वच्छ वातावरण और शुद्ध पेयजल को अपनाना होगा। इसके लिए हमें किन बातों पर ध्यान देना होगा, आपको जरूर जानना चाहिए।

हेल्दी लाइफ के लिए हम समझें माई हेल्थ-माई राइट



खाने को वरीयात दें। संतुलित आहार के लिए अलग-अलग वैरायटी के खाने को शामिल करें। खाने की थाली में इस विविधता से एक तो जायका बढ़ता है, दूसरे पौष्टिक तत्वों में इजाजा भी होता है। हरेक मौल में सभी फूड ग्रुप का सेवन करें यानी खाने की प्लेट में एनर्जी देने वाले (कार्बोहाइड्रेट), हड्डियों आदि को मजबूती देने वाले (प्रोटीन, कैल्शियम) और प्रोटेक्टिव (विटामिन और मिनरल) फूड्स होने चाहिए।

शुद्ध-सुरक्षित पेयजल

पानी मनुष्य को जीवित रहने के लिए बहुत जरूरी है। यहां तक कि मानव शरीर के तकरीबन 70 प्रतिशत भाग में पानी विद्यमान होता है। एक व्यक्ति कुछ हफ्ते तक बिना

खाए रह सकता है, लेकिन पानी के बिना एक सप्ताह रहना भी मुश्किल हो जाता है। बीमारियों से दूर रहने के लिए शुद्ध-सुरक्षित पेयजल जरूरी है। लेकिन आज हमारे सामने पानी का संकट बड़ी

समस्या है। इसके पीछे वनों का कटाव, बढ़ता प्रदूषण, ग्लोबल वार्मिंग और इकोलॉजिकल सिस्टम में असंतुलन मुख्य कारण हैं। दुनिया भर में पानी की कमी वाले क्षेत्रों में करीब 400 मिलियन लोग रहते हैं। करीब 6.5 अरब लोगों को पीने का साफ पानी नहीं मिल पा रहा है। पानी का नियमित सेवन शरीर के समुचित संचालन के लिए आवश्यक है। पानी शरीर को हाइड्रेटेड रखता है। पाचन-प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाता है। पोषक तत्वों के

अवशोषण में मदद करता है। शरीर में सोडियम, पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स के संतुलन को बनाए रखता है, जो सेलुलर प्रक्रियाओं को नियंत्रित करता है जो तंत्रिका संचार, हृदय कार्य और मांसपेशियों के संकुचन को नियंत्रित करता है। रक्त प्रवाह (जिसमें 83 प्रतिशत पानी होता है) के माध्यम से ऑक्सीजन और पोषक तत्व पहुंचाकर शरीर को पोषण प्रदान करता है। अपशिष्ट और विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालता है। शरीर का तापमान नियंत्रण करता है।

स्वास्थ्य पर असर

बैक्टीरिया या वायरस की वजह से प्रदूषित पानी पीने से गैस्ट्रो इन्फेक्शन की संभावना बढ़ जाती है। व्यक्ति को पेट दर्द, डायरिया, उल्टियां, हैजा, टाइफाइड, बुखार, हेपेटाइटिस ए जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है। जल स्रोत के रसायनों या कीटनाशकों की वजह से कैंसर और हृदय संबंधी दीर्घकालिक बीमारियां होने का जोखिम रहता है।

कैसे करें बचाव

- ▶ प्रदूषित स्थान का पानी न पिएं। पानी उबालकर पिएं।
- ▶ फिल्टर, आगे जैसे वॉटर प्यूरीफायर से शुद्ध पानी या क्लोरीन टेबलेट से साफ पानी का इस्तेमाल करें।
- ▶ वातावरण को साफ रखें, प्राकृतिक जल स्रोतों में कूड़ा न डालें। गंदा-संक्रामित पानी न पिएं। *

प्रस्तुति : रजनी अरोड़ा

स्वच्छ वायु भी है बहुत जरूरी

हम सभी को जानें, और स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छ हवा की भी आवश्यकता है। लेकिन वर्तमान दौर में स्वच्छ वायु बायोलॉजिकल नबीब होती है। वातावरण में मौजूद धूल-मिट्टी के कण, गैस, इंधन, धुआं, रसायन जैसे प्रदूषक तत्व हवा को प्रदूषित करते हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनिया के 97 प्रतिशत लोग प्रदूषित हवा में सांस लेने के लिए मजबूर हैं। दूषित वायु से हर 5 सेकेंड में एक व्यक्ति अपनी जान गंवा रहा है।

स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव: स्वच्छ वायु न मिलने पर इन्फेक्शन होने की संभावना बढ़ जाती है। हवा में मौजूद प्रदूषक तत्व व्यक्ति के श्वसन तंत्र के माध्यम से शरीर तक पहुंचने लाते हैं। शरीर में आक्सीडेंटिव नानाव, इन्फ्लेमेशन का कारण बनते हैं। जिसकी वजह से शरीर के सभी अंगों, विशेषकर श्वसन तंत्र को प्रभावित करते हैं। स्मॉकसल इम्यूनिटी को हानि पहुंचती है और बार-बार बैक्टीरियल और वायरल इन्फेक्शन की संभावना बढ़ जाती है। एलर्जिक सर्दी-खांसी-जुकाम या कफ-कोल्ड

की समस्या होने लगती है। लंबे समय तक प्रदूषित वायु के संपर्क में रहने पर व्यक्ति को कई तरह के रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन, अस्थमा, ब्रॉकाइटिस, सीओपीडी, फेफड़ों में कैंसर, निमोनिया, हार्ट अटैक, हेन स्ट्रोक का खतरा रहता है।

कैसे करें बचाव: घर से बाहर जाते समय यथासंभव मास्क पहनें, इंडोर एयर को स्वच्छ बनाने के लिए एयर प्यूरीफायर का इस्तेमाल करें। वेंटिलेशन का पूरा ध्यान रखें। एयर सर्कुलेशन को अच्छा बनाने के लिए दिन में कम से कम 2 बार कमरे को खिड़कियां-दरवाजे खोलकर रखें। प्रदूषण-रोधी इंडोर प्लांट्स जैसे- मनी प्लांट, स्नेक प्लांट, आरोक पाम, रोबर प्लांट, एलेगेब्रा लॉन्ग। ये पौधे कार्बनडाई ऑक्साइड और वातावरण में मौजूद जहरीली गैसों को अवशोषित कर ऑक्सीजन छोड़ते हैं। ऑक्सीजन की गुणवत्ता को बेहतर बनाकर वातावरण को साफ रखने में मदद करते हैं।

विटिलिगो यानी सफेद दाग रिस्कन पर होने वाली प्रॉब्लम है। इस वजह से रिस्कन पर ड्राइड स्पॉट्स दिखने लगते हैं। वयों होता है ऐसा, कैसे करें इसके बचाव और क्या है इसका उपाचार, यहां बता रहे हैं डिटेल में।

हालांकि विटिलिगो रिस्कन से जुड़ी ऐसी समस्या है, जिसकी वजह से कोई शारीरिक तकलीफ नहीं होती लेकिन इसे लेकर कई तरह की भ्रांतियां प्रचलित हैं, जिनके कारण ऐसी समस्या से ग्रस्त व्यक्ति को उपेक्षा का सामना करना पड़ता है। यह एक आंटी इम्यून डिजीज है, जिसमें व्यक्ति की इम्यूनिटी उसकी रिस्कन में कलर कंट्रोल करने वाले मेलानोसाइट्स सेल्स को धीरे-धीरे नष्ट करने लगती है। इससे रिस्कन पर सफेद धब्बे नजर आने लगते हैं। क्या है वजह: आनुवंशिकता इसकी प्रमुख वजह मानी जाती है, लेकिन यह जरूरी नहीं है कि इससे पीड़ित व्यक्ति की संतानों को भी यही समस्या हो। कुछ लोगों के शरीर पर छोटे आकार के गोल धब्बे बनने लगते हैं और उस स्थान से रोएं भी गायब होने लगते हैं, इसे एलोपेशिया एरियाटा कहा जाता है। कई बार यह समस्या भी विटिलिगो का कारण बन जाती है। बर्थ मार्क या मस्से के आस-पास की त्वचा के रंगत में बदलाव होने के बाद भी विटिलिगो की समस्या हो सकती है। बिंदी में लगी गोंद या फुटवियर के कारण भी ऐसी समस्या हो सकती है, इससे बचाव के लिए ऐसी चीजें खरीदते समय क्वालिटी का ध्यान रखना चाहिए। अधिक केमिकल एक्सपोजर भी इसकी बड़ी वजह है। अगर कोई व्यक्ति ऐसी फैक्ट्री में काम करता है, जहां अधिक मात्रा में केमिकल का इस्तेमाल होता है, तो उसे भी ऐसी समस्या हो सकती है।

प्रमुख लक्षण: अगर त्वचा की रंगत में सफेदी आने के साथ आस-पास के रोएं भी सफेद होने लगें तो यह विटिलिगो का लक्षण हो सकता है। आमतौर पर ऐसे दाग में खुजली या दर्द का एहसास नहीं होता और त्वचा की संवेदनशीलता भी बनी रहती है। गर्मी के मौसम में त्वचा के प्रभावित हिस्से में जलन हो सकती है। बचाव-उपचार: यह आंटी इम्यून डिजीज है, ऐसी बीमारियों के लिए मानसिक तनाव को काफी जिम्मेदार माना जाता है, इसलिए हमेशा तनावमुक्त रहें। कुछ लोगों की त्वचा अति संवेदनशील होती है। ऐसे लोगों को तेज गंध वाले साबुन, हेयर कलर, परफ्यूम, डियो और कीटनाशकों से दूर रहना चाहिए। कुछ लोग दाग छिपाने के लिए उसके उपर टैटू बनवा लेते हैं, ऐसा कभी नहीं करें। इससे दाग फैल सकता है।

इसके उपचार के लिए रिस्कन ग्राफ्टिंग का इस्तेमाल किया जाता है, यानी किसी एक जगह की त्वचा को निकाल कर उसे प्रभावित हिस्से पर लगाया जाता है। इससे दाग तो छिप जाता है, लेकिन रिस्कन के हल्के निशान दिखाई देते हैं। सर्कन

विटिलिगो यानी सफेद दाग रिस्कन पर होने वाली प्रॉब्लम है। इस वजह से रिस्कन पर ड्राइड स्पॉट्स दिखने लगते हैं। वयों होता है ऐसा, कैसे करें इसके बचाव और क्या है इसका उपाचार, यहां बता रहे हैं डिटेल में।

हालांकि विटिलिगो रिस्कन से जुड़ी ऐसी समस्या है, जिसकी वजह से कोई शारीरिक तकलीफ नहीं होती लेकिन इसे लेकर कई तरह की भ्रांतियां प्रचलित हैं, जिनके कारण ऐसी समस्या से ग्रस्त व्यक्ति को उपेक्षा का सामना करना पड़ता है। यह एक आंटी इम्यून डिजीज है, जिसमें व्यक्ति की इम्यूनिटी उसकी रिस्कन में कलर कंट्रोल करने वाले मेलानोसाइट्स सेल्स को धीरे-धीरे नष्ट करने लगती है। इससे रिस्कन पर सफेद धब्बे नजर आने लगते हैं। क्या है वजह: आनुवंशिकता इसकी प्रमुख वजह मानी जाती है, लेकिन यह जरूरी नहीं है कि इससे पीड़ित व्यक्ति की संतानों को भी यही समस्या हो। कुछ लोगों के शरीर पर छोटे आकार के गोल धब्बे बनने लगते हैं और उस स्थान से रोएं भी गायब होने लगते हैं, इसे एलोपेशिया एरियाटा कहा जाता है। कई बार यह समस्या भी विटिलिगो का कारण बन जाती है। बर्थ मार्क या मस्से के आस-पास की त्वचा के रंगत में बदलाव होने के बाद भी विटिलिगो की समस्या हो सकती है। बिंदी में लगी गोंद या फुटवियर के कारण भी ऐसी समस्या हो सकती है, इससे बचाव के लिए ऐसी चीजें खरीदते समय क्वालिटी का ध्यान रखना चाहिए। अधिक केमिकल एक्सपोजर भी इसकी बड़ी वजह है। अगर कोई व्यक्ति ऐसी फैक्ट्री में काम करता है, जहां अधिक मात्रा में केमिकल का इस्तेमाल होता है, तो उसे भी ऐसी समस्या हो सकती है।

प्रमुख लक्षण: अगर त्वचा की रंगत में सफेदी आने के साथ आस-पास के रोएं भी सफेद होने लगें तो यह विटिलिगो का लक्षण हो सकता है। आमतौर पर ऐसे दाग में खुजली या दर्द का एहसास नहीं होता और त्वचा की संवेदनशीलता भी बनी रहती है। गर्मी के मौसम में त्वचा के प्रभावित हिस्से में जलन हो सकती है। बचाव-उपचार: यह आंटी इम्यून डिजीज है, ऐसी बीमारियों के लिए मानसिक तनाव को काफी जिम्मेदार माना जाता है, इसलिए हमेशा तनावमुक्त रहें। कुछ लोगों की त्वचा अति संवेदनशील होती है। ऐसे लोगों को तेज गंध वाले साबुन, हेयर कलर, परफ्यूम, डियो और कीटनाशकों से दूर रहना चाहिए। कुछ लोग दाग छिपाने के लिए उसके उपर टैटू बनवा लेते हैं, ऐसा कभी नहीं करें। इससे दाग फैल सकता है।

इसके उपचार के लिए रिस्कन ग्राफ्टिंग का इस्तेमाल किया जाता है, यानी किसी एक जगह की त्वचा को निकाल कर उसे प्रभावित हिस्से पर लगाया जाता है। इससे दाग तो छिप जाता है, लेकिन रिस्कन के हल्के निशान दिखाई देते हैं। सर्कन

विटिलिगो यानी सफेद दाग रिस्कन पर होने वाली प्रॉब्लम है। इस वजह से रिस्कन पर ड्राइड स्पॉट्स दिखने लगते हैं। वयों होता है ऐसा, कैसे करें इसके बचाव और क्या है इसका उपाचार, यहां बता रहे हैं डिटेल में।

हालांकि विटिलिगो रिस्कन से जुड़ी ऐसी समस्या है, जिसकी वजह से कोई शारीरिक तकलीफ नहीं होती लेकिन इसे लेकर कई तरह की भ्रांतियां प्रचलित हैं, जिनके कारण ऐसी समस्या से ग्रस्त व्यक्ति को उपेक्षा का सामना करना पड़ता है। यह एक आंटी इम्यून डिजीज है, जिसमें व्यक्ति की इम्यूनिटी उसकी रिस्कन में कलर कंट्रोल करने वाले मेलानोसाइट्स सेल्स को धीरे-धीरे नष्ट करने लगती है। इससे रिस्कन पर सफेद धब्बे नजर आने लगते हैं। क्या है वजह: आनुवंशिकता इसकी प्रमुख वजह मानी जाती है, लेकिन यह जरूरी नहीं है कि इससे पीड़ित व्यक्ति की संतानों को भी यही समस्या हो। कुछ लोगों के शरीर पर छोटे आकार के गोल धब्बे बनने लगते हैं और उस स्थान से रोएं भी गायब होने लगते हैं, इसे एलोपेशिया एरियाटा कहा जाता है। कई बार यह समस्या भी विटिलिगो का कारण बन जाती है। बर्थ मार्क या मस्से के आस-पास की त्वचा के रंगत में बदलाव होने के बाद भी विटिलिगो की समस्या हो सकती है। बिंदी में लगी गोंद या फुटवियर के कारण भी ऐसी समस्या हो सकती है, इससे बचाव के लिए ऐसी चीजें खरीदते समय क्वालिटी का ध्यान रखना चाहिए। अधिक केमिकल एक्सपोजर भी इसकी बड़ी वजह है। अगर कोई व्यक्ति ऐसी फैक्ट्री में काम करता है, जहां अधिक मात्रा में केमिकल का इस्तेमाल होता है, तो उसे भी ऐसी समस्या हो सकती है।

प्रमुख लक्षण: अगर त्वचा की रंगत में सफेदी आने के साथ आस-पास के रोएं भी सफेद होने लगें तो यह विटिलिगो का लक्षण हो सकता है। आमतौर पर ऐसे दाग में खुजली या दर्द का एहसास नहीं होता और त्वचा की संवेदनशीलता भी बनी रहती है। गर्मी के मौसम में त्वचा के प्रभावित हिस्से में जलन हो सकती है। बचाव-उपचार: यह आंटी इम्यून डिजीज है, ऐसी बीमारियों के लिए मानसिक तनाव को काफी जिम्मेदार माना जाता है, इसलिए हमेशा तनावमुक्त रहें। कुछ लोगों की त्वचा अति संवेदनशील होती है। ऐसे लोगों को तेज गंध वाले साबुन, हेयर कलर, परफ्यूम, डियो और कीटनाशकों से दूर रहना चाहिए। कुछ लोग दाग छिपाने के लिए उसके उपर टैटू बनवा लेते हैं, ऐसा कभी नहीं करें। इससे दाग फैल सकता है।

इसके उपचार के लिए रिस्कन ग्राफ्टिंग का इस्तेमाल किया जाता है, यानी किसी एक जगह की त्वचा को निकाल कर उसे प्रभावित हिस्से पर लगाया जाता है। इससे दाग तो छिप जाता है, लेकिन रिस्कन के हल्के निशान दिखाई देते हैं। सर्कन

विटिलिगो यानी सफेद दाग रिस्कन पर होने वाली प्रॉब्लम है। इस वजह से रिस्कन पर ड्राइड स्पॉट्स दिखने लगते हैं। वयों होता है ऐसा, कैसे करें इसके बचाव और क्या है इसका उपाचार, यहां बता रहे हैं डिटेल में।

हालांकि विटिलिगो रिस्कन से जुड़ी ऐसी समस्या है, जिसकी वजह से कोई शारीरिक तकलीफ नहीं होती लेकिन इसे लेकर कई तरह की भ्रांतियां प्रचलित हैं, जिनके कारण ऐसी समस्या से ग्रस्त व्यक्ति को उपेक्षा का सामना करना पड़ता है। यह एक आंटी इम्यून डिजीज है, जिसमें व्यक्ति की इम्यूनिटी उसकी रिस्कन में कलर कंट्रोल करने वाले मेलानोसाइट्स सेल्स को धीरे-धीरे नष्ट करने लगती है। इससे रिस्कन पर सफेद धब्बे नजर आने लगते हैं। क्या है वजह: आनुवंशिकता इसकी प्रमुख वजह मानी जाती है, लेकिन यह जरूरी नहीं है कि इससे पीड़ित व्यक्ति की संतानों को भी यही समस्या हो। कुछ लोगों के शरीर पर छोटे आकार के गोल धब्बे बनने लगते हैं और उस स्थान से रोएं भी गायब होने लगते हैं, इसे एलोपेशिया एरियाटा कहा जाता है। कई बार यह समस्या भी विटिलिगो का कारण बन जाती है। बर्थ मार्क या मस्से के आस-पास की त्वचा के रंगत में बदलाव होने के बाद भी विटिलिगो की समस्या हो सकती है। बिंदी में लगी गोंद या फुटवियर के कारण भी ऐसी समस्या हो सकती है, इससे बचाव के लिए ऐसी चीजें खरीदते समय क्वालिटी का ध्यान रखना चाहिए। अधिक केमिकल एक्सपोजर भी इसकी बड़ी वजह है। अगर कोई व्यक्ति ऐसी फैक्ट्री में काम करता है, जहां अधिक मात्रा में केमिकल का इस्तेमाल होता है, तो उसे भी ऐसी समस्या हो सकती है।

प्रमुख लक्षण: अगर त्वचा की रंगत में सफेदी आने के साथ आस-पास के रोएं भी सफेद होने लगें तो यह विटिलिगो का लक्षण हो सकता है। आमतौर पर ऐसे दाग में खुजली या दर्द का एहसास नहीं होता और त्वचा की संवेदनशीलता भी बनी रहती है। गर्मी के मौसम में त्वचा के प्रभावित हिस्से में जलन हो सकती है। बचाव-उपचार: यह आंटी इम्यून डिजीज है, ऐसी बीमारियों के लिए मानसिक तनाव को काफी जिम्मेदार माना जाता है, इसलिए हमेशा तनावमुक्त रहें। कुछ लोगों की त्वचा अति संवेदनशील होती है। ऐसे लोगों को तेज गंध वाले साबुन, हेयर कलर, परफ्यूम, डियो और कीटनाशकों से दूर रहना चाहिए। कुछ लोग दाग छिपाने के लिए उसके उपर टैटू बनवा लेते हैं, ऐसा कभी नहीं करें। इससे दाग फैल सकता है।

अपने देश के पारंपरिक, पारिवारिक और सदियों पुराने व्यंजन से लेकर यूरोप और अमेरिका के आधुनिक मशीन निर्मित स्नेक्स तक में लहसुन का यूज हर जगह होता है। शायद ही दुनिया में किसी और मसाले या हर्ब की इतनी मांग हो, जितनी लहसुन की है। लहसुन को प्रकृति में पाए जाने वाले सबसे गुणकारी खाद्य पदार्थों में से एक माना जाता है। एक तरफ जहां लहसुन हजारों किस्म के व्यंजनों में पड़ने वाला सबसे महत्वपूर्ण और सुगंधित हर्ब है, वहीं दूसरी तरफ यह सैकड़ों तरह की बीमारियों में औषधि का भी काम करता है। यही वजह है कि हर कहीं कई तरह से लहसुन का सेवन किया जाता है।

प्रमुख तत्व: लहसुन में एलिसिन नाम का एक तत्व पाया जाता है, जिसकी वजह से इसमें एक तीखी गंध और इसका तीखा स्वाद होता है। लहसुन में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे-मैग्नीज, सेलेनियम, विटामिन सी, विटामिन बी6,

घरेलू औषधि/ रेखा देशराज

गुणों का भंडार लहसुन



एंटीऑक्सीडेंट्स, मिनरल्स और सल्फर यौगिक के अलावा लहसुन में एंजोइन और एलीन कंपाउंड भी पाए जाते हैं, जो

इसे एक असरदार औषधि बनाते हैं। लहसुन में संक्रमण दूर करने की अदभुत क्षमता होती है। औषधीय उपयोग: लहसुन में एंटीसेप्टिक, एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेट्री गुण होने के कारण यह औषधियों की खान माना जाता है। आयुर्वेद में इसकी औषधियों का राजा माना जाता है। लहसुन हमें खांसी और जुकाम से बचाता है। दिल की सेहत को दुरुस्त रखता है। दिमाग की कार्य प्रणाली में सुधार करता है। पाचन को बेहतर बनाता है। इम्यूनिटी बढ़ाता है। ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है।

रिस्कन में चमक और ताजगी लाता है। हमें कैंसर और अल्सर से बचाता है। आंठों में पल रहे परजीवियों यानी माइक्रोबियल बैक्टीरिया को मारता है। कोलाइटिस और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल बीमारियों को रोकता है। हर दिन 2 से 3 लहसुन की कच्ची कलियां सुबह सबसे पहले खाने से अनेक फायदे होते हैं। *

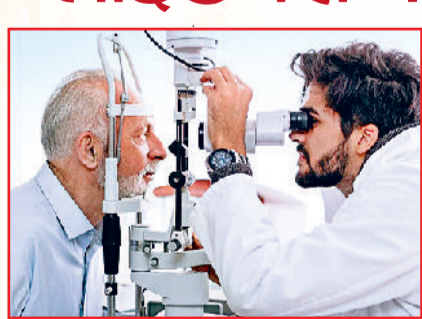
अवेयरनेस

डॉ. मजिद अलीम

एक शोध के मुताबिक अपने देश में लगभग डेढ़ करोड़ लोग दृष्टिबाधित हैं। अगर पूरी दुनिया की बात करें तो ये करीब 3 करोड़ 70 लाख हैं। देश के कुल दो तिहाई अंधे व्यक्ति आंध्र प्रदेश, उड़ीसा, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्थान, तमिलनाडु और उत्तर प्रदेश में हैं। अंधेपन के प्रति लोगों को अवेयर करने के लिए ही 1 से 7 अप्रैल तक 'अंधता निवारण सप्ताह' मनाते हैं। इसका उद्देश्य अंधता को लेकर देशवासियों में जागरूकता बढ़ाना होता है ताकि जो लोग जन्म से अंधे हैं या किसी दुर्घटना के कारण अपनी दृष्टि खो देते हैं, आम लोग उनके प्रति संवेदनशील रहें। साथ ही अंधता के अन्य कारणों से खुद को बचाए रख सकें। इस साल यानी 2024 की थीम है, 'बींग सीन एंड हर्ड', 'उन्हें देखो और समझो' यानी दृष्टिबाधित लोगों की समस्याओं को अंधेदेखी न करो। अंधेपन के कारण: जन्मजात और प्रुसीडेंट में अपनी दृष्टि खोने के अलावा अंधेपन के प्रमुख कारण कुपोषण, ट्रेकोमा और मोतियाबिंद हैं। बच्चों में जहां अंधेपन का प्रमुख कारण विटामिन-ए की कमी होना होता है, वहीं बड़ों में इसका सबसे आम कारण मोतियाबिंद और ग्लूकोमा है। दुनिया भर में प्रत्येक वर्ष ग्लूकोमा या मोतियाबिंद से जितने लोग प्रभावित होते हैं, उनमें करीब 68 फीसदी भारतीय होते हैं। आंखों में असंतुलित दबाव का नतीजा ग्लूकोमा रोग होता है। आज भी प्रत्येक वर्ष एक लाख से जागू लाख

नेत्रहीनता के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए भारत में 1 से 7 अप्रैल के बीच 'अंधता निवारण सप्ताह' मनाया जाता है। इस अवसर पर यहां बता रहे हैं कि किन सावधानियों के जरिए रोगों से होने वाले ब्लाइंडनेस को रोका जा सकता है?

सजगता से रोक सकते हैं ब्लाइंडनेस की समस्या



भारतीय इस बीमारी से दृष्टि खो रहे हैं। आमतौर पर ग्लूकोमा का पता तब लगता है, जब बहुत देर हो चुकी होती है। इसलिए अक्सर इसके शिकार लोगों की दृष्टि को बचाना मुश्किल हो जाता है। ग्लूकोमा की काला मोतिया भी कहते हैं। इसके चलते अचानक किसी दिन किसी आंख से दिखना बंद हो जाता है। अगर उसी समय योग्य डॉक्टर के पास पहुंच गए तो ग्लूकोमा का निदान संभव है। देर होने पर रोशनी जा सकती है। क्या है ग्लूकोमा: ग्लूकोमा दृष्टि संबंधी ऐसा रोग है, जिसके शुरुआती लक्षण कभी भी नजर नहीं आते, क्योंकि इसमें अपरिवर्तनीय

रूप से दृष्टि के नष्ट होने के प्रमुख कारण या चिह्न प्रदर्शित नहीं होते। आंख की कार्यक्षमता एक तरल पदार्थ की निकासी पर निर्भर करती है। इसे एक्वस ह्यूमर के नाम से जाना जाता है। ग्लूकोमा के कारण या तो इस तरल पदार्थ के उत्पादन में स्थायी वृद्धि होती है या बेहद कमी हो जाती है। इस असंतुलन के कारण आंख पर पड़ते दबाव में वृद्धि होती है, जिससे रोशनी

रिसीव करने वाली नस के लिए खून की सप्लाई कम हो जाती है, जिससे यह नस नष्ट हो जाती है और व्यक्ति को दिखाई देना कम होने यानी दृष्टिबोध और अंधेपन की समस्या उत्पन्न हो जाती है। यह एक ऐसी बीमारी है, जिसमें जीवनभर देखभाल और उपचार करवाने की जरूरत होती है। आंख के दबाव को निय

खबर संक्षेप



नारनौल। कार्यक्रम में मौजूद स्कूल स्टाफ व विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

कोरियावास स्कूल में प्रवेश उत्सव का आयोजन
नारनौल। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कोरियावास में बुधवार को प्रवेश उत्सव धूमधाम से मनाया गया। नए सत्र के प्रथम दिन आयोजित किए गए इस कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्या सुनीता देवी ने की। प्रवक्ता संतोष देवी व सुनीता यादव ने बच्चों को तिलक लगाकर स्वागत किया। इस अवसर पर डीडीओ संजय बडेसरा ने विद्यालय की खूबियां के बारे में बच्चों को अवगत करवाया। प्रवक्ता संजय शर्मा ने सरकारी विद्यालयों की विशेषताओं पर प्रकाश डाला।



नारनौल। भांखरी प्ले स्कूल में रेडीनेस मेले का उद्घाटन करते।

आंगनबाड़ी केंद्र के प्ले स्कूल में रेडीनेस मेला
नारनौल। भांखरी गांव के आंगनबाड़ी केंद्र में प्ले स्कूल रेडीनेस मेले का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का आयोजन महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से किया गया। जिसमें पंचायत समिति सदस्य पुनम शर्मा व सरपंच शारदा देवी विशिष्ट थीं। इस अवसर पर मुख्य अतिथि पुनम शर्मा ने प्ले स्कूल मेले का रिबन काटकर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। कार्यक्रम के दौरान अभिभावकों से ज्यादा अपने बच्चों को प्ले स्कूल रेडीनेस में भेजने का आग्रह किया।

बेरला से युवक को अवैध हथियार सहित पकड़ा
बाढ़ड़ा। पुलिस टीम ने गांव बेरला से एक युवक को अवैध हथियार सहित पकड़ने में सफलता हासिल की है। टीम ने युवक से एक पिस्तौल व दो कारतूस बरामद किए हैं। बता दें कि पुलिस टीम को गुप्त सूचना मिली थी कि एक युवक बेरला में जेवली-बेरला रोड़ पर नहर की पुनिया के समीप खड़ा है। पुलिस टीम वहां पहुंची तो उसने वहां से खिसकने का प्रयास किया, लेकिन पुलिस टीम ने उसे काबू कर लिया और नियमानुसार उसकी तलाशी लेने पर उससे एक अवैध देशी पिस्तौल व दो कारतूस बरामद हुए।

कांग्रेस का जिला स्तरीय सम्मेलन आज
भिवानी। असंगठित कामगार कर्मचारी कांग्रेस कार्यकर्ताओं का जिला स्तरीय सम्मेलन 4 अप्रैल वीरवार को सुबह 11:00 बजे कमला भवन में आयोजित किया गया। सम्मेलन में प्रदेश अध्यक्ष एडवोकेट तनवीर सिंह मुख्य अतिथि के रूप में मौजूद रहेंगे। यह जानकारी जिला अध्यक्ष ईश्वर शर्मा प्रधान ने दी।

कांग्रेस का जिला स्तरीय सम्मेलन आज
भिवानी। असंगठित कामगार कर्मचारी कांग्रेस कार्यकर्ताओं का जिला स्तरीय सम्मेलन 4 अप्रैल वीरवार को सुबह 11:00 बजे कमला भवन में आयोजित किया गया। सम्मेलन में प्रदेश अध्यक्ष एडवोकेट तनवीर सिंह मुख्य अतिथि के रूप में मौजूद रहेंगे। यह जानकारी जिला अध्यक्ष ईश्वर शर्मा प्रधान ने दी।



नारनौल। सुंदरकांड पाठ करते श्रद्धालु। फोटो: हरिभूमि

मेरा संकट कट गया रे मेहंदीपुर के दरबार में भजन पर झूमे भक्तजन

नारनौल। शहर की धार्मिक संस्था श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान में मंगलवार रात मेहंदीपुर में हरीराम बंसल के निवास पर संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य कान्ति निर्मल ने की, जबकि मंडल के संरक्षक गुरुजी सांवरमल गोयल विशेष रूप से मौजूद रहे। सर्वप्रथम पंडित योगेश शर्मा ने यजमान राहुल बंसल से परिचार सहित पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्वलित करवाई। इसके बाद गायत्री मंत्र व रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया। जिसमें पंडित महेश शर्मा, दीपक शर्मा, अजय शर्मा, दिनेश बारी ने सुंदरकांड पाठ के दौरे व चौपाइयों का गायन किया। पाठ समाप्त के बाद भजनों का दौर शुरू हुआ। जिसमें अजय शर्मा मेरा संकट कट गया रे मेहंदीपुर के दरबार में, योगेश शर्मा मे मेरे बालाजी महाराज जयकारा मुझे गली-गली, गुरुजी सांवरमल गोयल ने बालाजी तु जल्दी से आजा संकट में तेरो दास पड़ो है भजन सुनाकर सभी को भाव-विभोर कर दिया। इस मौके पर मोहित बंसल, अनिल कुमार, योगेश कुमार, मुरारीलाल अग्रवाल, सुजान ठेकेदार, परमानंद गर्ग, राहुल गुप्ता, साहिल गुप्ता, आनंद सोनी, अनुपम गोयल, दुष्यंत गुप्ता, रितेश दादरी, वीरेंद्र पंसारि, नरेश चेतनमन, अजय बत्तीनी आदि मौजूद रहे।

धनबल या शराब के अनाधिकृत उपयोग पर चुनाव आयोग की

हरिभूमि न्यूज नारनौल

लोकसभा आम चुनाव के लिए आदर्श चुनाव आचार संहिता लागू हो चुकी है। ऐसे में चुनाव में धनबल या शराब के अनाधिकृत उपयोग पर जिला प्रशासन सख्त रहेगा। इस पर चुनाव आयोग की भी कड़ी नजर है। इन गतिविधियों पर अधिकारी कड़ी निगरानी रखेंगे। ये निर्देश दक्षिणी रेंज के आईजी राजेंद्र कुमार ने बुधवार को लघु सचिवालय में लोकसभा चुनाव के दौरान संचालित शराब तस्करी को लेकर बुलाई अधिकारियों तथा

लोकसभा चुनाव: कुछ भी गलत होने पर केवल करिंदों तक ही सीमित नहीं रहेगी कार्रवाई, मालिकों पर भी होगा एक्शन

दक्षिणी रेंज के आईजी राजेंद्र कुमार ने अधिकारियों व शराब ठेकेदारों की बैठक में दिर्देश



नारनौल। अधिकारियों की बैठक लेते आईजी राजेंद्र कुमार। फोटो: हरिभूमि

शराब ठेकेदारों की बैठक में दिए। इस दौरान भिवानी-महेन्द्रगढ़ संसदीय क्षेत्र की रिटर्निंग ऑफिसर एवं उपायुक्त मोनिका गुप्ता भी मौजूद थीं। आईजी ने कहा कि लोकसभा आम चुनाव के लिए मतदान 25 मई को होने है। ऐसे में निष्पक्ष एवं शांतिपूर्ण चुनाव के लिए धनबल या शराब का अनाधिकृत उपयोग किसी भी स्तर में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उन्होंने स्पष्ट किया कि अगर कहीं भी अनाधिकृत तरीके से शराब ले जाने की सूचना मिलेगी तो सख्त कार्रवाई की जाएगी। यह

कार्रवाई केवल करिंदों तक ही सीमित नहीं रहेगी बल्कि मालिकों पर भी कड़ी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि निर्वाचन आयोग भी लगातार इस मामले पर नजर रखे हुए है। अगर कहीं भी अवैध शराब का मामला सामने आएगा तो उसका तुरंत सोर्स पता किया जाएगा और उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने एक्ससाइज विभाग को निर्देश दिए कि जिले के सभी ठेकों के मैप व लोकेशन सहित पूरी लिस्ट पुलिस को 72 घंटे में उपलब्ध करवाएं। इस दौरान शराब ठेकेदारों को डीसी

मोनिता गुप्ता ने स्पष्ट निर्देश दिए कि आचार संहिता के दौरान शराब की मूवमेंट का पूरा हिसाब रखा जाए। शराब की खरीद व बिक्री की एक-एक एंट्री को रजिस्टर में दर्ज किया जाए। जिले के अधिकारी समय-समय पर शराब के ठेकों पर जाकर एंट्री को चेक करेंगे। दिनभर एकत्रित धन राशि का भी पूरा हिसाब रखा जाए। पुलिस अधीक्षक अर्श वामां ने निर्देश दिए कि सभी ठेकों पर अच्छी गुणवत्ता के सीसीटीवी कैमरे लगाने चाहिए। अधिकारी इसकी लगातार जांच करेंगे। इस मौके पर अतिरिक्त

उपायुक्त एवं नांगल चौधरी के एआरओ दीपक बाबूलाल करवा, महेन्द्रगढ़ के एआरओ एवं एसडीएम संजीव कुमार, अटेली के एआरओ एवं एसडीएम कनीना सुरेंद्र कुमार, नारनौल के एआरओ एवं एसडीएम जितेंद्र कुमार, नगराधीश मंजीत कुमार, डीईटीसी एक्ससाइज अनिल शर्मा, डीईटीसी टैक्सेशन प्रियंका यादव, कनीना डीएसपी मोहिंद सिंह, महेन्द्रगढ़ डीएसपी मोहम्मद जमाल, नारनौल डीएसपी सुरेश कुमार, मुख्यालय डीएसपी हरदीप सिंह के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

साइबर अपराध के प्रति पुलिस चला रही जागरूकता अभियान

पार्ट टाइम जॉब के झांसे में न आए छात्र हो सकते हैं ठगी का शिकार: सतीश दहिया

हरिभूमि न्यूज नारनौल

साइबर अपराध के प्रति आमजन को जागरूक करने के लिए पुलिस की ओर से प्रत्येक माह प्रथम बुधवार को साइबर जागरूकता अभियान चलाए जाता है। इसी कड़ी में एस्पी अर्श वामां के निर्देशानुसार थाना नांगल चौधरी की टीम ने मेजर सतीश दहिया कॉलेज व सरस्वती सीनियर सेकेंडरी स्कूल नांगल चौधरी में विद्यार्थियों को साइबर अपराधों की जानकारी देकर जागरूक किया। थाना नांगल चौधरी की टीम ने कॉलेज व स्कूल के छात्र-छात्राओं को सोशल मीडिया के माध्यम से पार्ट टाइम जॉब ऑफरों, टास्क या इवेंट्स के नाम पर होने वाली साइबर ठगी के बारे में जानकारी देकर जागरूक किया।



नारनौल। कॉलेज में विद्यार्थियों को साइबर क्राइम के बारे में जागरूक करते हुए। फोटो: हरिभूमि

में न फंसे। किसी भी प्रकार की जॉब के लिए आपको पैसे देने की आवश्यकता नहीं होती है। अतः कोई भी भुगतान न करें। यदि आपको पार्ट टाइम जॉब के लिए मैसेज आता है तो आप जॉब देने वाली कंपनी के ऑफिस का पता लेकर उसे वरिफाई करें। पार्ट टाइम जॉब ऑफर देने वाली कंपनी से अपॉइंटमेंट लेटर देने के लिए बात करें। टीम ने कहा कि वह साइबर अपराधों के प्रति जागरूक बनें और अपने तथा अपने साथियों को साइबर ठगी का शिकार होने से बचाएं। अगर आपके साथ इस प्रकार का फ्रॉड हो जाता है तो बेझिझक साइबर क्राइम थाना या अपने संबंधित पुलिस थाना में अथवा नेशनल साइबर क्राइम रिपोर्टिंग पोर्टल साइबर क्राइम डॉट जीओवी डॉट इन पर शिकायत दर्ज करवा सकते हैं। इसके अलावा हेल्पलाइन नंबर 1930 पर डायल कर अपनी शिकायत रजिस्टर्ड करवा सकते हैं।

साइबर फ्रॉड से बचने के लिए दिए सुझाव

ऑनलाइन शॉपिंग करते समय सामान मिलने पर ही कीमत का भुगतान करें तथा लिंक व ल्यूआर कोड को सावधानी से स्कैन करें। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर फर्जी अकाउंट होने वाली ठगी से बचने के लिए अपना फेसबुक अकाउंट को प्राइवेट रखें व समय-समय पर पासवर्ड बदलें और विशेष वर्ण का प्रयोग कर मुश्किल पासवर्ड लगाएं। इसके साथ ही अपनी आईडी में मल्टी फैक्टर ऑथेंटिकेशन का भी प्रयोग करें।

सामान खरीदने व बेचने के लिए विज्ञापन किया जाता है व लोगों से धोखाधड़ी की जाती है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर फर्जी अकाउंट बनाकर उसके दोस्तों व रिश्तेदारों से पैसे मांगने, लड़कों के नाम से अनुरोध भेजकर जाल में फंसाकर पैसे मांगने, सोशल मीडिया पर लाइक/फॉलोअर्स बढ़ाने के नाम पर, सोशल मीडिया पर महिलाओं की तस्वीरें लगाकर फर्जी आईडी बनाकर ब्लैकमेल व तंग करने आदि सहित अन्य तरीकों का प्रयोग करके साइबर ठग लोगों को अपना शिकार बनाते हैं।

रक्तदान से बड़ा कोई भी पुण्य नहीं हवन करके की नए शैक्षिक सत्र की शुरुआत

पीजी कॉलेज में आयोजित रक्तदान शिविर में एडीसी दीपक बाबूलाल करवा ने किया रक्तदान

हरिभूमि न्यूज नारनौल

युवाओं को मतदान के प्रति जागरूक करने के लिए स्वीप एक्टिविटी के तहत बुधवार को पीजी कॉलेज में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में अतिरिक्त उपायुक्त दीपक बाबूलाल करवा ने रक्तदान करके युवाओं को प्रेरित किया। इसके



नारनौल। रक्तदाताओं को शुभारंभ करते एडीसी दीपक बाबूलाल करवा।

अलावा नगराधीश मंजीत सिंह ने भी रक्तदान किया। रोटरी क्लब सिटी व रोटरी क्लब बेलाज की ओर से रेडक्रॉस समिति के तत्वावधान व मणिमदन फाउंडेशन के सहयोग से आयोजित रक्तदान शिविर में लगभग 30 यूनिट रक्त एकत्रित किया। इस अवसर पर एडीसी ने युवाओं को रक्तदान के बारे में प्रेरित करते हुए कहा कि रक्तदान से बड़ा और कोई दूसरा पुण्य कार्य नहीं है। आप द्वारा किया गया रक्तदान जरूरतमंद लोगों को जीवन दान देने का कार्य करता है।

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दौंगड़ा अहीर में मनाया प्रवेश उत्सव, हवन भी किया

हरिभूमि न्यूज नारनौल

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दौंगड़ा अहीर में प्राचार्य अमरसिंह निमहोरिया के संयोजन में प्रवेश उत्सव बड़ी धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम के प्रथम चरण में विद्या की अधिष्ठात्री देवी माता सरस्वती की प्रतिमा पर माल्यार्पण के साथ हवन



नारनौल। विद्यार्थी को सम्मानित करते मुख्य अतिथि व प्राचार्य। फोटो: हरिभूमि

का आयोजन किया। हवन के यजमान की भूमिका गांव दौंगड़ा अहीर की सरपंच सुनिता देवी व उनके पति बबरभानु बोहरा और समाज सेवी लालचंद व उनकी धर्मपत्नी ने निभाई। यज्ञ का शुभारंभ

अध्यक्षता पूर्व मुख्याध्यापक होशियार सिंह यादव ने की। मुख्य अतिथि के रूप में पूर्व जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी विरेन्द्र सिंह व पूर्व प्राचार्य डॉ. सुधीर यादव ने शिरकत की। विशिष्ट अतिथि के रूप सहमा पंचायत समिति प्रधान प्रतिनिधि राजकुमार यादव व दौंगड़ा जाट के सरपंच मुकेश कुमार शामिल हुए। इस अवसर कक्षा छठी से ग्यारहवीं कक्षाओं में सत्र 2023-24 में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को मेडल व नकद पारितोषिक देकर सम्मानित किया गया।

आरपीएस कॉलेज के एनएसएस कैंप का समापन

हरिभूमि न्यूज नारनौल

आरपीएस ईंज. कॉलेज बलाना में नेशनल सर्विस स्कीम के तहत सात दिवसीय कैंप का आयोजन किया गया। एनएसएस कैंप का समापन समारोह मंगलवार को किया गया, जिसमें मुख्यातिथि दुर्गा शक्ति इस्पेक्टर मीनाक्षी रही। कॉलेज डॉ. देवेन्द्र यादव, डिप्टी कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. देवेन्द्र कादयान व डीन प्रो. राजेंद्र यादव मौजूद रहे। इस दौरान विभिन्न सामाजिक



महेन्द्रगढ़। विजेता छात्राओं को सम्मानित करते हुए।

और आर्थिक विकास के कार्यों में सहयोग किया गया। इस कैंप का संचालन एनएस यूनिट के प्रोग्राम ऑफिसर प्रो. मनीष कौशिक ने किया।

शिविर में युवा स्वयं-सेवकों को गांवों में सामाजिक सेवा कार्यों में शामिल होने का अवसर मिला। इस कैंप के माध्यम से युवा लोग समाज में उपयोगी काम करके अपने अनुभवों का विकास किया और सामाजिक जिम्मेदारी का अहसास युवा शामिल को दिलाया। इसके अलावा, शिविर में खेलकूद के कार्यक्रम, नुकड़ नाटक और सामूहिक शिक्षा का आयोजन किया गया। इस शिविर में सामाजिक जिम्मेदारियों का बढ़ावा देने के लिए भाषण और नाटक के प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

युवा स्वयं-सेवकों को गांवों में सामाजिक सेवा कार्यों में शामिल होने का अवसर मिला। इस कैंप के माध्यम से युवा लोग समाज में उपयोगी काम करके अपने अनुभवों का विकास किया और सामाजिक जिम्मेदारी का अहसास युवा शामिल को दिलाया। इसके अलावा, शिविर में खेलकूद के कार्यक्रम, नुकड़ नाटक और सामूहिक शिक्षा का आयोजन किया गया। इस शिविर में सामाजिक जिम्मेदारियों का बढ़ावा देने के लिए भाषण और नाटक के प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

बच्चा में आयोजित शीतला माता मेले में महिलाओं ने की जमकर खरीदारी

कनीना। बच्चा गांव में आयोजित शीतला माता मेले में महिलाओं ने जमकर खरीदारी की। दूर दूर तक से आए श्रद्धालुओं ने माता मंदिर में पूजा-अर्चना कर मत्था टेक मन्त्रों मोंगी। मेला कमेटी की ओर से पखवाडेभर पूर्व से इसकी तैयारियों की जा रही थी। कमेटी के कोषाध्यक्ष सुखेदार चंद्रमान यादव ने बताया कि माता मंदिर प्रांगण में पिछले तीन दिन से उत्सव जैसा माहौल बना हुआ है। इस मौके पर सुबेसिंह प्रधान, सुरेश कुमार, राजकुमार, मुखिया सिंह, सज्जन सिंह, राजेंद्र सिंह, लालाराम, राजीव यादव, गोपीराम, कविता यादव, पूनम एच.सी. मनीषा, संजय कुमार, सुरेंद्र सिंह, जगदीश यादव आदि मौजूद थे।



रोटरी केयर्स फोर यू मुहीम के तहत रोटरी क्लब नारनौल यूनिटी ने वितरित की स्टेशनरी किट

हरिभूमि न्यूज नारनौल

रोटरी क्लब नारनौल यूनिटी की ओर से राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में रोटरी केयर्स फोर यू मुहीम के तहत बुधवार स्कूल की छात्राओं को स्वच्छता किट व नोटबुक वितरित की गई। इस दौरान रोटरी क्लब के प्रधान पारस चौधरी ने बताया कि रोटरी क्लब ऑफ गुरुग्राम कॉम्पायर्नलिटन एवं रोटरी क्लब गुरुग्राम के सहयोग से रोटरी क्लब नारनौल यूनिटी द्वारा



नारनौल। स्वच्छता व स्टेशनरी किट वितरित करते प्रधान पारस चौधरी व अन्य।

स्वच्छता जागरूकता की मुहिम चलाई जा रही है, जिसके अंतर्गत विभिन्न विद्यालय व संस्थानों में छात्राओं को स्वच्छता व हाइजीन किट वितरित की जा रही है। स्वच्छता किट वितरित करने में सहयोग करने के लिए उन्होंने रोटरी क्लब गुरुग्राम के प्रधान मनीष

ये रहे मौजूद

इस मौके पर क्लब प्रधान पारस चौधरी, सीए पंकज गर्ग, आदेश अग्रवाल, यश गोयल, आशीष अग्रवाल, हनी गुप्ता, योगेश बंसल, संजय अग्रवाल, सोनिया गर्ग, रामा अग्रवाल, पारुल चौधरी आदि रहे।

अग्रवाल का विशेष आभार व्यक्त किया। इस दौरान रोटरी क्लब के उप प्रधान सीए पंकज गर्ग ने छात्राओं को जागरूक करते हुए कहा कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम सभी को अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहना चाहिए एवं अपने आसपास सफाई का वातावरण

रखना चाहिए, ताकि हम गंदगी से होने वाली बीमारियों से दूर रह सकें और स्वस्थ शरीर के साथ अपनी पढ़ाई व कैरियर पर ध्यान केंद्रित कर सकें। क्लब के सचिव आदेश अग्रवाल व यश गोयल ने छात्राओं को रोटरी क्लब के द्वारा शहर में किया जा रहे।

NOTICE
I, Avnish (Existing name) S/o Sh. Ved Parkash, presently R/o Gaushtala Road, Near Mata Masani Mandir, Mahendergarh, Haryana-123029 declare that I have changed my name from Avnish to Avnish Kumar. My D.O.B. is 06.03.1976. In future I shall be known as Avnish Kumar for all purposes.

